

تأثير تدريبات البليومتريك على بعض مهارات التثبيت الأرضى لدى لاعبي الجودو

**Effect plyometric training on some Osaekomi waza skills of judo players.**

أ.د. / طارق محمد عوض

أستاذ الجودو ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة بورسعيد.

أ.د. / خلف محمود الدسوقي

أستاذ تدريب الجودو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة بورسعيد.

روجينا محمد الغنام

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة بورسعيد.

**Prof . Dr.**

**Tarek Mohammed Awad**

**Prof of judo and head of theories and applications of combats and individual sports department of faculty of physical education , port said university.**

**Prof . Dr.**

**Khalaf Mahmoud El Desouky**

**Prof of training judo theories and applications Compact individual sports Faculty of Physical Education Department For boys and girls - Port Said University.**

**Rogina Mohamed Elghanam**

**Assistant teacher in the Department of Theories and Applications Compact and individual sports Faculty of Physical Education, Port Said University.**

## المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك على بعض مهارات التثبيت الأرضي لدى لاعبي الجودو قيد البحث ، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) ، وقد بلغ حجم العينة (١٥) ناشئ من ناشئ رياضة الجودو تحت ١٧ سنة ، كما استند الباحثين إلى الوسائل والأدوات التي تعمل على تحقيق هذا البحث، وأشارت النتائج أنه أثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري لبعض مهارات التثبيت الأرضي (أوسايكومي وازا) (OsaiKomi - waza) ناشئ الجودو قيد البحث ، حيث أنه توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات مهارية ناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويوصى الباحثين باستخدام تدريبات البليومتريك عند تنفيذ برامج تدريب الناشئين، وضرورة تطبيق برامج تدريبية مشابهة لهذا البرنامج على مهارات حركية غير التي طبقت في البرنامج، وإجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة لطبيعة البحث الحالي في الألعاب والمنازلات الفردية الأخرى، وتصميم برامج تدريبية باستخدام تدريبات البليومتريك على العديد من المهارات الحركية المختلفة للمراحل السنوية المختلفة، استخدام المدربين تدريبات البليومتريك في برامج التدريب المختلفة لما لها من تأثير في تحسين مستوى أداء اللاعبين .

## **Abstract**

**The research aims to identify the impact of plyometric training on some ground stabilization skills in judo players in question, and the researcher used the experimental method to suit the objectives and duties of the research using the experimental design of one experimental group, and by means of measurements (tribal- remote), The sample size (15) originated from judo under-17s, and the researcher based on the means and tools working to achieve this research, and the results indicated that the proposed program using plyometric exercises had a positive impact on the skill level of some ground stabilization skills (Osaicome Waza) for the judo builder under research, Since there are statistically significant differences between tribal and remote measurements among members of the experimental group in the skill variables of the judo builder in question in favor of distance measurement, the researcher recommends the use of plyometric training when implementing training programs for young people, The need to apply training programs similar to this program on kinetic skills not applied in the program, conduct more studies and research similar to the nature of the current research in games and other individual homes, and design training programs using plyometric training on many different motor skills for different dental stages, the use of trainers plyometric training in different training programs because of their impact in improving the performance of players.**

## مشكلة البحث :

يشير عوض (٢٠٠٤) "أن رياضة الجودو تعتبر من الرياضات الفردية التي تتميز بالعديد من المهارات الفنية الهجومية والدفاعية التي تنفذ بإسلوب فردي أو مركب من المسكات الرابطة وتستخدم بنجاح من خلال وضعي الصراع سواء كان من أعلى (ناجي وازا) أو تثبيت ارضى (أوسايكومي وازا) وكذا الاثنيين معا مما يؤثر على تحقيق النتائج المرجوة والفوز فى المنافسة" (ص ٣٢) .

ويرى بومبا (٢٠٠٤) "ان اسلوب التدريب البليومتري ذلك النوع من التدريبات التي تحدث فيها الاطاله للعضله من خلال الانقباض اللامركزي والذي يتبع فوراً بالتقصير من خلال الانقباض المركزي" (ص ١٧٠).

يعرف شو (٢٠٠٥) التدريب البليومتري بانه من التدريبات التي تساعد العضلة على الوصول الى القوة القصوى فى اقل زمن ممكن وهذا ما يعرف بالقدرة (ص ٢) .

ويرى بيست (٢٠٠٣) انه من المعلوم لمعظم المدربين انه يجب التدريب على فنون الكتامى وازا بنفس الاهتمام بالناجى وازا لأن المتابع لمباريات الجودو يجد نسبة كبيرة من المباريات تنتهى فى اللعب الأرضى وخاصة فى حالة تكافؤ اللاعبين (ص ١٠٢) .

وعلى الرغم من التطور الحادث في رياضة الجودو ، إلا أن هناك بعض الأمور لا تزال بحاجة لدراسة وبحث وتقصى لأجل إستمرار عملية التطوير لأداء اللاعبين ، ومن خلال ممارسة الباحثين لرياضة الجودو وملاحظة العديد من البطولات المحلية والدولية تبين لهم أن هذه الرياضة شأنها شأن الرياضات الأخرى تحاط بها كثير من المشكلات الفنية التي تؤثر على أداء اللاعبين وتؤثر على نتائج المباريات والتي تحتاج الى دراسة علمية لارتفاع بمستوى الأداء المهارى للاعبين، ولم يجدوا الباحثين فى حدود ما توفر لهم من مراجع علمية وبحوث مشابهة ومرتبطة دراسة تطرقت إلى تأثير تدريبات البليومتريك على بعض مهارات التثبيت الأرضى لدى لاعبي الجودو، على الرغم من الأهمية البالغة لهذا الجانب ، وهذا ما دفع الباحثين لاختيار موضوع البحث ومحاولة معرفة تأثير تدريبات البليومتريك على بعض مهارات التثبيت الأرضى لدى لاعبي الجودو.

## هدف البحث:

يهدف البحث الى معرفة تأثير تدريبات البليومتريك على بعض مهارات التثبيت الأرضى لدى لاعبي الجودو.

## فروض البحث:

١- توجد فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية فى مستوى بعض مهارات التثبيت الأرضى لدى لاعبي الجودو قيد البحث لصالح القياس البعدى.

## مصطلحات البحث:

### اسلوب التدريب البليومتري :

"طريقة للتدريب والتي يتم خلالها اطاله فجائية للعضلة (انقباض لامركزي) والذي يسبق اقصى انقباض مركزي " (هولى ، فرانكس، ٢٠٠٣، ص ٣٠١).

### رياضة الجودو :

"رياضة يابانية الأصل تهدف إلى التغلب على المنافس لتحقيق النقطة الكاملة (الإيبون) باستخدام الفنون والمهارات المختلفة للعبة حيث يتحقق ذلك عن طريق التدريب الأمثل للعقل والجسم على حد سواء" (عزت، ٢٠٠٧، ص ٣٧) .

### الدراسات السابقة :

دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين فى الجودو"، وتهدف الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين فى الجودو ،تم استخدام المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على ١٦ لاعباً، أهم النتائج نسبة تحسن المجموعة التجريبية اعلى من نسبة تحسن المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (الدسوقي ، ٢٠٠٠).

وفى دراسة بعنوان " تأثير تطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهارى للتثبيت الارضى (أوسايكومى وازا) لدى الناشئين من ١٥ إلى ١٧ سنة فى رياضة الجودو "، وتهدف الى التعرف على تأثير تطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهارى للتثبيت الارضى (أوسايكومى وازا) لدى الناشئين من ١٥ إلى ١٧ سنة فى رياضة الجودو ، تم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٣٠ لاعب ، أهم النتائج اثر تطوير التحمل الخاص تأثيراً ايجابياً على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وكذلك تحسين المستوى المهارى للتثبيت الارضى للناشئين قيد البحث (عوض ، ٢٠٠٤).

وفى دراسة بعنوان " تأثير تدريبات خاصة على فعالية الأداء الفنى لحركات الربط بين اللعب من اعلى واللعب من اسفل لناشئى الجودو"،تهدف الى التعرف على تأثير تدريبات خاصة على فعالية الأداء الفنى لبعض حركات الربط بين اللعب من

أعلى واللعب من اسفل لناشئى الجودو، تم استخدام المنهج التجريبي، وعدد العينة ٢٠ لاعب ، وأهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات البدنية وفعالية الأداء الفنى لحركات الربط بين اللعب من أعلى واللعب من أسفل قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية (أبو المعاطى، ٢٠١٦).

## إجراءات البحث :-

### منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ٣١ ناشئى من ناشئى رياضة الجودو تحت ١٧ سنة بمحافظة بورسعيد فى الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م.

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٥) لاعباً تحت ١٧ سنة من ناشئى فريق الجودو بنادى الرباط والأنوار ببورسعيد والذي يستعد للاشتراك فى بطولات الجمهورية التى ينظمها الاتحاد المصري للجودو والإيكيدو للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ م، وتم تطبيق البحث بنادى الرباط والأنوار ببورسعيد ، وكان عدد أفراد عينة الدراسة الأستطلاعية (١٦) لاعب .

### ضبط المتغيرات تجانس عينة البحث :

وقد روعى تجانس أفراد العينة فى متغيرات معدلات النمو (السن ، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ، ومهارات فنون التثبيت والمسكات الأرضية ( أوسايكومي وازا ) قيد البحث ، والجداول (١) ، (٢) يوضح تجانس عينة البحث للمتغيرات قيد البحث .

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث في متغيرات معدلات النمو قيد البحث

ن = ١٥

المتغيرات	القياس	وسيلة أو وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني		السنة	١٥,٨٧٩	١٦,٠٤٠	٠,٣٩٨	١,٢١٤-
الطول		سنتيمتر	١٧٠,٠٩٧	١٦٨,١٣٥	٤,٢٥١	١,٣٨٥
الوزن		كيلوجرام	٧٥,٠٠٠	٧١,٠٠٠	١٣,٠٤٤	٠,٩٢٠
العمر التدريبي		السنة	٥,١٢٦	٥,٠٥٠	٠,٤٤٨	٠,٥٠٩

يتضح من الجدول السابق (١) أن قيم معاملات الالتواء لكافة متغيرات معدلات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قيد البحث تنحصر فيما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث وأنها تخلو من عيوب التوزيع غير التكراري ويعني ذلك تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية لمهارات التثبيت الأرضي (أوسايكومي وازا) قيد البحث

ن = ١٥

المتغيرات	القياس	وسيلة أو وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قياس المستوى المهاري لمهارة التثبيت كيسا جاتاميه		زمن (٦٠ث)	٥٣,٩٠٠	٥٣,٥٠٠	٣,٠٠٧	٠,٣٩٩
قياس المستوى المهاري لمهارة التثبيت كاتا جاتاميه		زمن (٦٠ث)	٤٥,٢٠٠	٤٥,٠٠٠	١,٨٥٢	٠,٣٢٤
قياس المستوى المهاري لمهارة التثبيت كاميه شيهو جاتاميه		زمن (٦٠ث)	٤١,٤٥٠	٤١,٧٠٠	٢,٦٠٥	٠,٢٨٨-
قياس المستوى المهاري لمهارة التثبيت يوكو شيهو جاتاميه		زمن (٦٠ث)	٤٨,٠٠٠	٤٧,٥٠٠	١,٦٥٣	٠,٩٠٧
قياس المستوى المهاري لمهارة التثبيت كوزورية كيسا جاتاميه		زمن (٦٠ث)	٤٨,٤٠٠	٤٩,٣٠٠	١,٨٧٥	١,٤٤٠-

يتضح من الجدول السابق (٢) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المهارية لمهارات التثبيت الأرضي قيد البحث تنحصر فيما بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث وأنها تخلو من عيوب التوزيع غير التكرارى ويعنى ذلك تجانس عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث .

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- بساط جودو لا يزيد عن ١٦ × ١٦ متر ولا يقل عن ١٤ × ١٤ متر طبقاً للمقاييس الدولية.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- إشارات مرئية ومسموعة.
- بدل جودو.
- ميزان طبي.
- أشرطة قياس.

#### وسائل جمع البيانات :

تم تحديد وسائل جمع البيانات كما يلى :

#### ١- الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو:

تم اختيار القياسات التالية والمتمثلة فى ( العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبى ) :

- العمر الزمني : روعى فى ذلك الا يقل سن اللاعب عن ١٥ سنة وان لايزيد عن ١٧ سنة وتم حساب العمر لاقرب ١/٢ شهر.
- الطول : استخدم الباحثين الريستاميتر لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.
- الوزن : وفيه يقف اللاعب فى منتصف قاعدة الميزان الطبى وتسجيل قراءة المؤشر لأقرب كيلو جرام.
- العمر التدريبى : تم حساب العمر التدريبى بالسنة.

#### ٢- الإختبارات الخاصة بمتغيرات مهارات التثبيت الأرضى(أوسايكومي- وازا OsaiKomi - waza) :

لتحديد أهم الاختبارات التى تقيس مهارات التثبيت والمسكات الأرضية (أوسايكومي- وازا) Osai Komi - waza قام الباحثين بإجراء دراسة إستطلاعية لتحليل بطولة العالم للشباب والتي أقيمت فى مدينة طوكيو باليابان عام ٢٠١٩ لتحديد أهم المهارات المنفذة لمهارات التثبيت والمسكات الأرضية (أوسايكومي- وازا) OsaiKomi - waza وبناءً على ذلك أيضاً تم إستطلاع رأي الخبراء واستخلصت الاختبارات التالية كما يوضحها الجدول (٣).



جدول (٣)

اختبارات المستوى المهارى للتثبيت الأرضى " أوسايكومى وازا وفقاً لتحليل بطولة العالم للشباب والتي أقيمت في مدينة طوكيو باليابان عام ٢٠١٩ واستطلاع رأي الخبراء

م	مهارات التثبيت الأرضى أوسايكومى وازا	الاختبارات المستخدمة	أدوات القياس	وحدة القياس	المراجع والأبحاث العلمية
١	( كيسا - جاتاميه ) (kesa gatame)	قياس المستوى المهارى التخصصي لمهارة ( كيسا - جاتاميه )	بساط جودو +ساعة إيقاف	الزمن / ٦٠ ث	عوض (٢٠٠٤) محمد (٢٠٠٤) أبو المعاطى (٢٠١٦)
٢	( كاتا - جاتاميه ) (kata -gatame)	قياس المستوى المهارى التخصصي لمهارة (كاتا - جاتاميه)	بساط جودو +ساعة إيقاف	الزمن / ٦٠ ث	عوض (٢٠٠٤) محمد (٢٠٠٤) أبو المعاطى (٢٠١٦)
٣	( كاميه - شيهو - جاتاميه ) (kame - sheho - gatame)	قياس المستوى المهارى التخصصي لمهارة (كاميه - شيهو - جاتاميه)	بساط جودو +ساعة إيقاف	الزمن / ٦٠ ث	عوض (٢٠٠٤) محمد (٢٠٠٤) أبو المعاطى (٢٠١٦)
٤	( يوكو - شيهو - جاتاميه ) (yoko - sheho - gatame)	قياس المستوى المهارى التخصصي لمهارة (يوكو - شيهو - جاتاميه)	بساط جودو +ساعة إيقاف	الزمن / ٦٠ ث	عوض (٢٠٠٤) محمد (٢٠٠٤) أبو المعاطى (٢٠١٦)
٥	( كوزوريه - كيسا - جاتاميه ) (kozoren - kesa - gatame)	قياس المستوى المهارى التخصصي لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه)	بساط جودو +ساعة إيقاف	الزمن / ٦٠ ث	عوض (٢٠٠٤) محمد (٢٠٠٤) أبو المعاطى (٢٠١٦)

## الدراسات الاستطلاعية :

### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

" دراسة تحليلية لبطولة العالم للشباب طوكيو - اليابان ٢٠١٩م لتحديد أكثر المهارات استخداماً فى رياضة الجودو".

### هدف الدراسة :

التعرف على مهارات التثبيت الأرضى الأكثر شيوعاً والمحقة نتائج فى بطولة العالم للشباب طوكيو - اليابان ٢٠١٩م فى رياضة الجودو.

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- الملاحظة الموضوعية .

٢- اسطوانات كمبيوتر DVD.

٣- جهاز حاسب آلى لعرض المباريات.

٤- استماره التحليل وتفرغ البيانات .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة من مجتمع البحث والتي لم تشترك ضمن الدراسة الأساسية وقد بلغ قوام هذه العينة (٨) لاعبين من نادى الريايط والأنوار ببورسعيد وذلك لتحديد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث ولحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحثين طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على نفس العينة وذلك بعد مرور أربعة أيام على التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول الذى تم إجراؤه يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٥م وبين التطبيق الثانى الذى تم إجراؤه يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/١٠/٢٠م لحساب ثبات الاختبارات، وتم حساب صدق الاختبارات بمقارنة التطبيق الأول للاختبارات للعينة المميزة من ناشئ الجودو والتي قوامها (٨) لاعبين وتطبيق نفس الاختبارات على عينة غير مميزة من ناشئ الجودو تحت ١٧ سنة قوامها (٨) لاعبين لإيجاد التباين بين المجموعتين باستخدام اختبار "ت" t-test.

والجدول التالي رقم (٤) يوضح معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة.

والجدول التالي رقم (٥) يوضح معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة.

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

$$n = 8$$

المتغيرات	القياس وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		متوسط انحراف معياري	انحراف معياري	متوسط انحراف معياري	انحراف معياري	
قياس المستوى المهاري لمهارة (كيسا - جاتامية)	٦٠	٥٥,٣٨٣	٠,٠٤٥	٥٥,٣٩١	٠,٠٤٩	٠,٨٤٢
قياس المستوى المهاري لمهارة (كاتا - جاتامية)	٦٠	٤٦,٨٧٣	٠,٠٥٦	٤٦,٨٨٦	٠,٠٥٧	٠,٨٥٧
قياس المستوى المهاري لمهارة (كامي شيهو - جاتامية)	٦٠	٤٣,٩٧٣	٠,١٢٠	٤٣,٩٨٩	٠,١٢٤	٠,٩٦١
قياس المستوى المهاري لمهارة (يوكو - شيهو - جاتاميه)	٦٠	٤٩,٥١٩	٠,٠٥٤	٤٩,٥٠٣	٠,٠٤٥	٠,٩٤١
قياس المستوى المهاري لمهارة (كوزورية - كيسا - جاتامية)	٦٠	٥٠,٤٩٤	٠,٠٤٤	٥٠,٥١١	٠,٠٥١	٠,٨٦٦

مهارات التثبيت الأرضي

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05 = 0,707$

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى  $\alpha = 0,05$  بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات التثبيت الأرضي المستخدمة قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند القياس.

## إيجاد معامل الصدق

تم حساب معامل الصدق باستخدام صدق التمايز للاختبارات بمقارنة التطبيق الأول للاختبارات للعينة المميزة من لاعبي الجودو بنادي الريايط والأنوار ببورسعيد وقد بلغ قوامها (٨) لاعبين وتطبيق نفس الاختبارات على عينة غير مميزة من لاعبي الجودو بنادي الريايط والأنوار ببورسعيد قوامها (٨) لاعبين وهم خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد التباين بين المجموعتين باستخدام (قانون ايتا لإيجاد صدق التمايز ايتا  $\sqrt{2}$ ) وباستخدام اختبار (ت) الفروق بين المجموعتين T. Test

والجدول رقم (٥) يوضح صدق التمايز للاختبارات البدنية الخاصة والقدرة العضلية ومهارات اللعب من اعلي والتثبيت الأرضي المستخدمة قيد البحث .

جدول (٥)

معاملات الصدق التمايزي للاختبارات البدنية الخاصة والقدرة العضلية ومهارات اللعب من اعلي والتثبيت الأرضي المستخدمة قيد البحث  
 $n_1 = n_2 = 8$

القياس المتغيرات القياس	وحدة	المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	درجة الصدق	معامل
		س/١	س/٢				
قياس المستوى المهاري لمهارة (كيسا - جاتامية)	ث٦٠	٥٥,٣٨٣	٥٩,٣٤٤	٣,٩٦١	١٨,٢٥٣ *	٠,٩٨٠	٠,٩٩٠
قياس المستوى المهاري لمهارة (كاتا - جاتامية)	ث٦٠	٤٦,٨٧٣	٥١,٥٩١	٤,٨٠٨	١٠,١٨٦ *	٠,٩٣٩	٠,٩٦٩
قياس المستوى المهاري لمهارة (كامي شيهو - جاتامية)	ث٦٠	٤٣,٩٧٣	٤٣,٧١٤	١,٥٥٢	٠,٢٥٩	٠,٨٦٢ *	٠,٩٢٨
قياس المستوى المهاري لمهارة (يوكو - شيهو - جاتاميه)	ث٦٠	٤٩,٥١٩	٥٣,٥٠٦	٣,٩٨٧	٧,٦٦٧ *	٠,٨٩٩	٠,٩٤٨
قياس المستوى المهاري لمهارة (كوزورية - كيسا - جاتامية)	ث٦٠	٥٠,٤٩٤	٥٥,٠٢٣	٤,٥٢٩	١٨,٨٧١ *	٠,٩٨١	٠,٩٩٠

مهارات التثبيت الأرضي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٦

\* دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات التثبيت الأرضي المستخدمة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

### خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثين بإعداد البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلمية من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي ورياضة الجودو والدراسات السابقة المتاحة ووفقاً لآراء السادة الخبراء، وإشتمل البرنامج التدريبي المقترح على (١٢) أسبوعاً بواقع (٤) وحدات في الأسبوع أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس - الجمعة) ، زمن الوحدات (١٠٥ ، ١٢٠ ، ١٥٠ ، ١٥٥) دقيقة ، وذلك وفقاً لنتائج استطلاع آراء الخبراء، حيث قام الباحثين بإجراء الدراسات الاستطلاعية في الفتره من ٢٠٢٠/١٠/١٥م الى ٢٠٢٠/١٠/٢٠م ، وتليها فترة اعداد بدنى عام تاهيلية قبل البدء فى تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث وذلك فى الفتره من ٢٠٢٠/١١/١ الى ٢٠٢٠/١١/١٣م ، ثم تطبيق الاختبارات القبليه على افراد عينه البحث فى الفتره من ٢٠٢٠/١١/١٥ الى ٢٠٢٠/١١/٢٠م ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث عملياً من ٢٠٢٠/١١/٢٢ الى ٢٠٢١/٢/١٢م بواقع ٤٨ وحده تدريبيه ، واخيرا تم اجراء الاختبارات البعديه بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي فى الفتره من ٢٠٢١/٢/١٤ الى ٢٠٢١/٢/١٩م.

### البرنامج التدريبي المقترح :

- مدة البرنامج = ٣ شهور.
- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات فى الاسبوع = ٤ وحدات.
- زمن الوحدات = (١٠٥ - ١٢٠ - ١٥٠ - ١٥٥ ق).
- زمن الوحدات فى الاسبوع = ٤٨٠ ق
- الزمن الكلى للبرنامج = ٥٧٦٠ ق.
- تقسيم مراحل الأعداد :
- المرحلة الأولى الأعداد العام :
- ومدتها ٣ أسابيع (١٤٤٠ ق) .
- المرحلة الثانية الأعداد الخاص :
- ومدتها ٦ أسابيع (٢٨٨٠ ق).
- المرحلة الثالثة اعداد المنافسات:
- ومدتها ٣ أسابيع (١٤٤٠ ق) .
- تشكيل دورة الحمل ١ : ٢ ، ٢ : ٢

- طريقة التدريب المستخدمة : التدريب الفترى ( منخفض الشدة - مرتفع الشدة).  
جدول (٦)

التوزيع الزمني اليومي خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعه	المجموع
الاسبوع					
الأول	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
الثانى	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
الثالث	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
الرابع	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
الخامس	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
السادس	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
السابع	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
الثامن	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
التاسع	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
العاشر	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
الحادى عشر	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
الثانى عشر	١٠٥	١٢٠	١٥٠	١٠٥	٤٨٠
المجموع	١٢٦٠	١٤٤٠	١٦٢٠	١٢٦٠	٥٧٦٠

يتضح من الجدول السابق (٦) التوزيع الزمني اليومي خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، بواقع ٤ أيام فى الأسبوع

(الأحد - الثلاثاء- الخميس- الجمعة) على مدار ١٢ أسبوع علماً بأن إجمالي زمن البرنامج ٥٧٦٠ دقيقة.

جدول (٧)

التوزيع النسبي والزمني لكل من الأعداد ( البدني - المهاري - الخططي ) على مدار مراحل البرنامج

الاجمالي	منافسات		خاص		عام		المرحلة
	زمن	نسبة	زمن	نسبة	زمن	نسبة	الإعداد
٢٨٨٠ ق	٤٣٢ ق	%٣٠	١٤٤٠ ق	%٥٠	١٠٠٨ ق	%٧٠	الإعداد البدني
٢٣٠٤ ق	٧٢٠ ق	%٥٠	١١٥٢ ق	%٤٠	٤٣٢ ق	%٣٠	الإعداد المهاري
٥٧٦ ق	٢٨٨ ق	%٢٠	٢٨٨ ق	%١٠	-	-	الإعداد الخططي
٥٧٦٠ ق	١٤٤٠ ق	%١٠٠	٢٨٨٠ ق	%١٠٠	١٤٤٠ ق	%١٠٠	الاجمالي

جدول (٨)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني العام والخاص على مدار مراحل البرنامج

الاجمالي	منافسات		خاص		عام		المرحلة
	زمن	نسبة	زمن	نسبة	زمن	نسبة	الإعداد
٨٩٢٠٨ ق	-	-	٢٨٨ ق	%٢٠	٦٠٤٠٨ ق	%٦٠	الإعداد البدني العام
١٩٨٧٠٢ ق	٤٣٢ ق	%١٠٠	١١٥٢ ق	%٨٠	٤٠٣٠٢ ق	%٤٠	الإعداد البدني الخاص
٢٨٨٠ ق	٤٣٢ ق	%١٠٠	١٤٤٠ ق	%١٠٠	١٠٠٨ ق	%١٠٠	الاجمالي



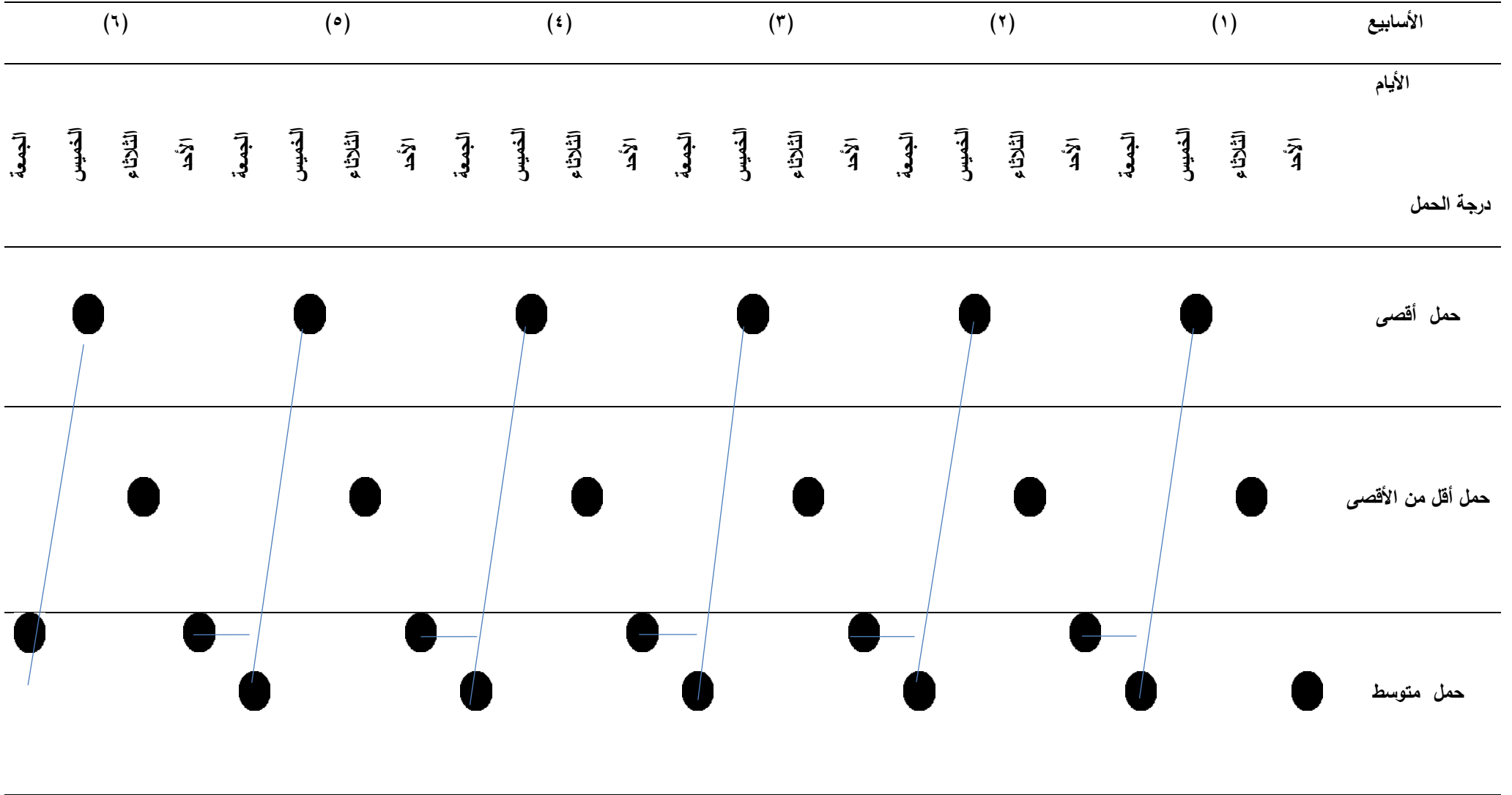
جدول (٩)

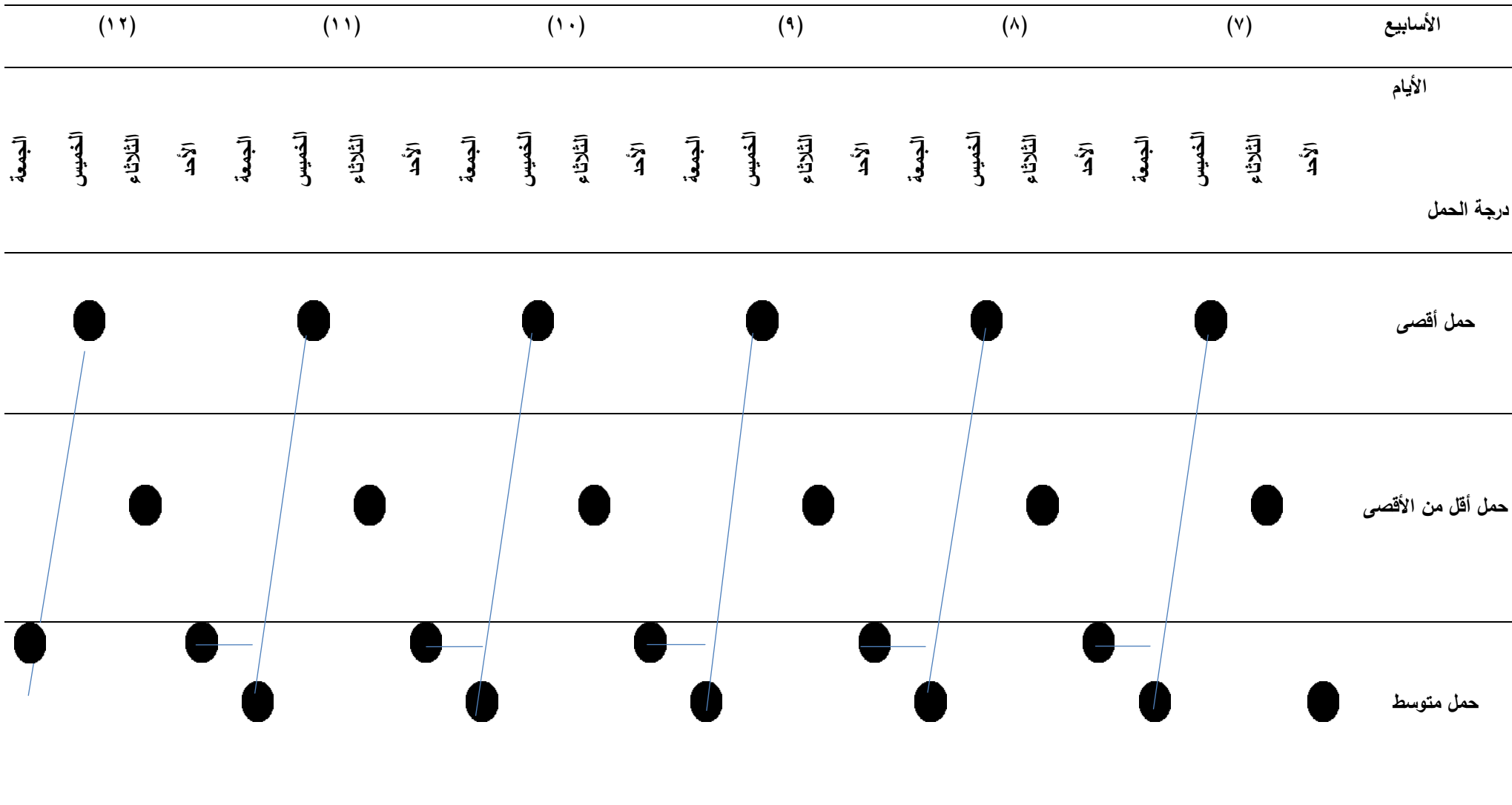
التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني (العام والخاص) والمهاري والخططي على مدار أسابيع البرنامج التدريبي

إجمالي	الثالثة (اعداد المنافسات)			الثانية (الاعداد الخاص)					الأولى (الاعداد العام)				المراحل
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسابيع
													الاعداد
٥٧٦٠ ق	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	٤٨٠	زمن الاسبوع (ق)
--	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	نسبة
٢٨٨٠ ق	١٤٤	١٤٤	١٤٤	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٤٠	٣٣٦	٣٣٦	٣٣٦	زمن (ق)
	—	—	—	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٦٠	٦٠	٦٠	نسبة
	—	—	—	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٢٠١,٦	٢٠١,٦	٢٠١,٦	الاعداد العام
--	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	نسبة
	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٣٤,٤	١٣٤,٤	١٣٤,٤	الاعداد الخاص
	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	نسبة
	٧٢	٧٢	٧٢	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٦٧,٢	٦٧,٢	٦٧,٢	زمن
--	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	نسبة
													الإعداد

المهاری	زمن (ق)	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	٢٤٠	٢٤٠	٢٣٠٤ ق
الإعداد	نسبة	-	-	-	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٢٠	%٢٠	--
الخططي	زمن (ق)	-	-	-	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٩٦	٩٦	٥٧٦ ق

شكل (١) تشكيل حمل التدريب





جدول (١٠) نموذج لوحدية تدريبية من البرنامج التدريبي

جزء الوحدة	المحتوى	الزمن	التدريب التطبيقي	التكرار	زمن الأداء	الراحة	عدد المجموعات	الأدوات
الاحماء	١٠ ق	-	الجري حول الملعب.	-	-	-	-	-
		-	الجري مع تبادل رفع الركبتين	-	-	-	-	-
		-	الجري مع لمس العقبين المقعدة	-	-	-	-	-
		-	الجري مع فتح وضم الرجلين	-	-	-	-	-
		-	(وقوف. الذراعان أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل.	١٥	٣٥ ث	٥٣،٢ ث	٦	-
الاعداد البدنى العام	٤٤،١ ق	-	(وقوف فتحاً. ميل. تشبيك الذراعين خلف الرأس) ثنى الجذع أماماً أسفل.	١٥	٣٥ ث	٥٣،٢ ث	٦	-
		-	(وقوف) تبادل طعن الرجل أماماً وضغط الفخذ لأسفل.	١٥	٣٥ ث	٥٣،٢ ث	٦	-
		-	(رقود القرفصاء) قذف الجذع عالياً ورفع الذراعين عالياً	١٥	٣٥ ث	٥٣،٢ ث	٦	-
		-	(وقوف . فتحا) ثنى الركبتين كاملاً.	١٥	٣٥ ث	٥٣،٢ ث	٦	-
		تدريبات البليومترك قيد البحث لتنمية القوة المميزة بالسرعة :						
الاعداد البدنى الخاص	٢٩،٤ ق	-	تدريب ٢،١	١٠	٣٠ ث	٤٠،٥٦ ث	٥	-
		-	تدريب ٥،٤	١٠	٣٠ ث	٤٠،٥٦ ث	٥	-
		-	تدريب ٨،٧	١٠	٣٠ ث	٤٠،٥٦ ث	٥	-
		-	(اقعاء) قذف الرجلين خلفاً	١٠	٣٠ ث	٤٠،٥٦ ث	٥	-

ث						
٥	٤٠،٥٦	ث٣٠	١٠	- (اقعاء. الذراعين جانباً) تبادل مد الركبتين		
ث						
اداء مهارة مورتيه سيوناجى و اوجوشى بالاتى ثم التثبيت بمهارة كيسا جاتاميه:						
٦	ث٣٥	ث٢٨	٥	- تحرك جانبى يسار المهاجم فى مساحة جانبية ٣ متر.		
٦	ث٣٥	ث٢٨	٥	- تحرك جانبى يمين المهاجم فى مساحة جانبية ٣ متر.	٣١،٥	الإعداد المهارى ق
٦	ث٣٥	ث٢٨	٥	- تحرك أمامى للاعب فى مساحة ٣ متر طولى.		
٦	ث٣٥	ث٢٨	٥	- تحرك خلفى للاعب فى مساحة ٣ متر طولى.		
٦	ث٣٥	ث٢٨	٥	- تحرك بالدوران داخل دائرة قطرها ٣متر.		
-	-	-	-	- (وقوف) رفع الذراعين والرجلين عالياً مع اهتزازهما.	٥ق	الجزء التهنئة الختامى
-	-	-	-	- (وقوف فتحاً الذراعين جانباً) لف الجذع للجانبيين بالتبادل.		

التاريخ : ٢٠٢٠/١١/٢٢	الوحدة : الأولى	الأسبوع : الأول
طريقة التدريب : الفترى منخفض الشدة	درجة الحمل : متوسط	زمن الوحدة : ١٠٥ ق

الاحماء والجزء الختامى (التهنئة) خارج زمن الوحدة التدريبية

التجربة الأساسية :

القياس القبلى لعينة البحث :

تم إجراء القياس القبلى على عينة البحث الأساسية يوم الأحد الموافق ١٥ / ١١ / ٢٠٢٠م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٠م على المجموعة التجريبية وقوامها (١٥) لاعباً تحت ١٧ سنة واشتملت القياسات القبلىة قيد البحث على التالى:

- معدلات النمو (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- قياس الأختبارات المهارية قيد البحث (مهارات التثبيت الأرضى "أوسايكومى - وازا").

## تنفيذ البرنامج المقترح :

إستغرق تنفيذ البرنامج المقترح (١٢) أسبوعاً من يوم الأحد الموافق ٢٢/١١/٢٠٢٠م الى يوم الجمعة الموافق ١٢/٢/٢٠٢١م على المجموعة التجريبية وذلك بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع واشتمل البرنامج على ٤٨ وحدة تدريبية .

## القياس البعدى لعينة البحث:

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية يوم الأحد الموافق ١٤/٢/٢٠٢١م حتى يوم الجمعة الموافق ١٩/٢/٢٠٢١م ، واشتملت القياسات البعدية على المتغيرات قيد البحث.

## المعالجات الإحصائية:

قام الباحثين بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الصدق إيتا
- معامل الارتباط لبيرسون
- اختبار " ت " الفروق للمجموعة الواحدة
- اختبار " ت " الفروق للمجموعتين
- معدل التغير المئوي %
- تبنى الباحثين المعنوية عند مستوى ٠,٠٥
- تبنى الباحثين التقريب إلى أقرب ثلاثة أرقام عشرية .

## عرض النتائج :

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة ودلالاتها ومعدل التغير المئوي قبل وبعد تنفيذ البرنامج للمجموعة التجريبية في اختبارات التثبيت والمسكات الأرضي (أوسايكومي وازا) قيد البحث

ن = ١٥

البيانات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	م ج ح ٢ ف	قيمة "ت" المحسوبة	معدل التغير المئوي %	الدلالة الإحصائية
	س-١	ع±١	س-٢	ع±٢					
قياس المستوى المهاري لمهارة (كيسا-جاتامية)	٥٣,٩٠٠	٣,٠٠٧	٤٩,٣٥٠	٢,٠٥٩	٤,٥٥٠	٧٠,٩٥٠	*٧,٨٣١	٨,٤٤٢	دال
قياس المستوى المهاري لمهارة (كاتا -جاتامية)	٤٥,٢٠٠	١,٨٥٢	٣٧,٦٥٠	٢,٨١٥	٧,٥٥٠	١٠٥,٩٥٠	*	١٦,٧٠٠	دال
قياس المستوى المهاري لمهارة (كامي شيهو - جاتامية)	٤١,٤٥٠	٢,٦٠٥	٣٢,١٠٠	٣,٣٢٣	٩,٣٥٠	٢٠٣,٧٤٠	*٩,٤٩٢	٢٢,٥٥٠	دال
قياس المستوى المهاري لمهارة (يوكو شيهو - جاتامية)	٤٨,٠٠٠	١,٦٥٣	٤٠,٦٥٠	٢,٠٣٣	٧,٣٥٠	٦٠٠,١٢٠	*٤,٣٤٩	١٥,٣١٠	دال
قياس المستوى المهاري لمهارة (كوزورية -كيسا -جاتامية)	٤٨,٤٠٠	١,٨٧٥	٤١,٤٠٠	١,٧٨٩	٧,٠٠٠	٥٧٠,٢٧٠	*٤,٢٤٧	١٤,٤٦٠	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥=٢,١٠

العلامة \* تعني دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥



يتضح من جدول (١١) أن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التثبيت والمسكات الأرضية (أوسايكومي وازا) قيد البحث و لصالح البعدي حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٤,٣٤٩ : ١٠,٦٣٤) ، وكانت نسبة معدل التغير المئوي ما بين (٨,٤٤٢ % : ٢٢,٥٥٧ %) و جميعها دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

#### مناقشة النتائج:

تشير نتائج الدراسة في الجدول (١١) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الأختبارات المهارية لمهارات التثبيت والمسكات الأرضية (أوسايكومي وازا) لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التثبيت والمسكات الأرضية (أوسايكومي وازا) قيد البحث و لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٤,٣٤٩ : ١٠,٦٣٤) ، وكانت نسبة معدل التغير المئوي ما بين (٨,٤٤٢ % : ٢٢,٥٥٧ %) و جميعها دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما يوضح ان المعدل التغير المئوي للمستوى المهارى لمهارة ( كيسا - جاتامية)، (كاتا - جاتامية)، (كامى شيهو - جاتامية)، (يوكو شيهو - جاتامية)، (كوزورية - كيسا - جاتامية) بلغ على التوالي (٨,٤٤٢%)، (١٦,٧٠٤%)، (٢٢,٥٥٧%)، (١٥,٣١٣%)، (١٤,٤٦٣%)، وذلك نتيجة استخدام البرنامج المقترح وهذا يشير أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية المتغيرات المهارية للتثبيت والمسكات الأرضية (أوسايكومي وازا) قيد البحث وأن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

وهذا يحقق فرض البحث حيث توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات التثبيت الأرضى لدى لاعبي الجودو قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويذكر حماد (١٩٩٤) ان الاعداد المهارى الجيد يسهم فى تنمية وتطوير الأداء وظهوره بمستوى مثالى (ص ٦٩).

وتتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره إبراهيم (١٩٩٥) فى ان التدريبات التى تؤدى فى ظروف مشابهة لاداء المهارى تعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى واللياقة البدنية فى وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الاداء المهارى (ص ٢٥٨-٢٥٩).

#### الاستخلاصات :

- ١- أثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ، بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٠,٤٧٢ % : ٢٩,٠٤٥ %) .
- ٢- أثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً على متغيرات القدرة العضلية قيد البحث ، بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٣,٨٩٠ % : ٣٧,٨٥٢ %) .

٣- أثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً على المتغيرات المهارية لمهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) قيد البحث ، بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٣,٣٦٥ % ٧,٥٢٥ %).

٤- أثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البليومتريك تأثيراً إيجابياً على المتغيرات المهارية لمهارات التثبيت والمسكات الأرضية (أوسايكومي وازا ) قيد البحث ، بنسبة تحسن تراوحت ما بين (٨,٤٤٢ % : ٢٢,٥٥٧ %).

٥- تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في المتغيرات البدنية والمهارية (مهارات الرمي من أعلى "ناجي وازا") (مهارات التثبيت والمسكات الأرضية "أوسايكومي وازا ") لأفراد عينة البحث.

التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق برامج تدريبية مشابهة لهذا البرنامج على مهارات حركية غير التي طبقت في البرنامج.
- ٢- تصميم برامج تدريبية باستخدام تدريبات البليومتريك على العديد من المهارات الحركية المختلفة للمراحل السنية المختلفة.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة لطبيعة البحث الحالي في الألعاب والمنازلات الفردية الأخرى.
- ٤- استخدام المدربين تدريبات البليومتريك في برامج التدريب المختلفة لما لها من تأثير في تحسين مستوى أداء اللاعبين .

## المراجع

### المراجع العربية

أبو المعاطى ، نورة.(٢٠١٦). تأثير تدريبات خاصة على فعالية الأداء الفنى لحركات الربط بين اللعب من اعلى واللعب من اسفل لناشئى الجودو. (رسالة دكتوراه غير منشوره) : جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية.

Abu Al-Maati, Noura. (2016). *The impact of special exercises on the effectiveness of the technical performance of the movements of linking the gameplay from the top and playing from the bottom of the judo builders*(Unpublished doctoral thesis): Mansoura University, Faculty of Physical Education.

الدسوقى ، خلف .(٢٠٠٠). تأثير برنامج تدريب للإعداد البدنى الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضى للناشئين فى الجودو . (رسالة دكتوراه غير منشوره) : جامعة قناة السويس ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

El-Desouky, Khalaf (2000). *The effect of a special physical preparation training program on the level of performance of some motor skills for shooting from above and ground stabilization for juniors in judo.* (Unpublished doctoral thesis): Suez Canal University, Faculty of Physical Education, Port Said.

إبراهيم، أحمد.(١٩٩٥). مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه. ط ١ : منشأة المعارف، الاسكندرية.

Ibrahim, Ahmed) .(1995). *Principles of planning educational and training programs in karate.* Edition 1: Knowledge Facility, Alexandria.

حماد ، مفتى . (١٩٩٤). الاعداد المهارى والخطى للاعب كرة القدم. ط ٢ : دار الفكر العربى، القاهرة.

Hammad, mufti. (1994). *Skill and calligraphy preparation for the footballer.* Edition 2: Arab Thought House, Cairo.

عزت ، خالد .(٢٠٠٧). تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو. (رسالة دكتوراه غير منشوره) : جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية.

Ezzat, Khaled. (2007). *The effect of a qualitative training program to develop harmonic abilities on some aspects of attention and the level of technical performance of the judo sport.* (Unpublished doctoral thesis): Mansoura University, Faculty of Physical Education.

عوض ، طارق.( ٢٠٠٤) . تأثير تطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهاري للتثبيت الارضى (أوسايكومى وازا) لدى الناشئين من ١٥ إلى ١٧ سنة فى رياضة الجودو: جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٧ .

Awad, Tarek . (2004). *The effect of developing special tolerance on some physiological variables and the skill level of ground stabilization (Oseikumi waza) among young people from 15 to 17 years in judo: Alexandria University, Faculty of Physical Education for Girls, Scientific Journal of Physical Education and Sports, No. 27.*

محمد، عبد الحليم.(٢٠٠٤). بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحويل الى اللعب الارضى فى رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الارضى ونتائج المباريات. (رسالة دكتوراه غير منشوره) : جامعة المنوفية ، كلية التربية الرياضية.

Mohammed, Abdul Halim. (2004). *Some of the proposed offensive skills to switch to ground play in judo and their impact on the percentage of ground play and match results. (Unpublished PhD thesis): University of Menoufia, Faculty of Sports Education.*

#### قائمة المراجع الأجنبية

Best .Londeree. (2003). *Prediction of athletic potential, Implication for children, International dissertation abstract.*

Bompa. Tudor. (2004) ,*periodiztion Training for Sports , Human Kinetics , USA.*

Chu .Donald. (2005). *Jumping Into plyometrics ,Human Kinetics , USA.*

Howley. Edward & franks. don. (2003) , *health fitness instructors, handbook third edition human kinetics , USA.*