

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تنمية القدرات الحس حركية على مستوى أداء (الكاتا . Kata)

في رياضة الجودو

اسم الباحث: بلال محمود محمد عبد الرازق

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير تنمية القدرات الحس حركية على مستوى أداء الكاتا . (Kata) في رياضة الجودو. وذلك من خلال: - تنمية بعض القدرات الحركية والمتمثلة في (الرشاقة ، التوازن ، توافق) . استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الرابعة وقد بلغ عددها (٢٨) طالب وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من عينة البحث الكلية قوامها (٦) طلاب لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية للبحث وتم استبعاد (٢) طالب للغياب المستمر وبذلك بلغ باقي عينة البحث الأساسية (٢٠) طالب وجدول (٣) يوضح توزيع عينة البحث الكلية.

تم توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح على ثمانية وحدات اسبوعيه بواقع ٣ مرات تدريبية يومية و يتم البرنامج لمدة شهران.

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

أهم مكونات القدرات الحس حركية المناسبة على مستوى أداء الكاتا لناشئ الجودو هي (التوازن، التوافق، الرشاقة).

- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على المتغيرات (مستوى أداء الكاتا لناشئ الجودو)
- تحسن أداء أفراد المجموعة الضابطة نتيجة للانتظام في التدريب وقد أدى ذلك إلى تحسن في القدرات الحركية الخاصة و فاعلية أداء الكاتا الجودو.

Research Abstract

**Research Title: The effect of developing kinetic abilities on Kata performance
In the sport of judo**

Researcher Name : Belal Mahmoud Mohamed

This research aims to know the effect of developing kinesthetic abilities on the level of performance of kata in judo sport, through: - Developing (some kinetic abilities represented in (agility, balance, compatibility). Improve the kata's skilled performance in Judo and Judo

The researcher used the experimental method with pre-telemetric measurement for one experimental group

The research was chosen intentionally by the students of the Faculty of Physical Education, the fourth year, the number of which reached (٢٨) students. The rest of the basic research sample (٢٠) students and table (٣) show the distribution of the total research sample

The contents of the proposed training program were distributed to eight units per week, at ٣ times daily training, and the program will last for two months

Based on what the research results showed, and in light of the research goal and hypotheses, the researcher reached the following conclusions: The most important components of sensory kinetics appropriate at the level of kata performance for judo young people are (balance, compatibility, agility)

The proposed program showed a positive effect on the variables (the level of kata performance for the judo youth)

The performance of the members of the control group improved as a result of regular training, and this led to an improvement in the special motor abilities and effectiveness of the kata judo performance

Significant progress appeared in the results of the experimental group on the results of the control group in the special kinetic abilities under investigation.

تأثير تنمية القدرات الحس حركية على مستوى أداء (الكاتا . Kata) في رياضة الجودو

د / بلال محمود محمد عبدالرازق *

- مقدمة ومشكلة البحث:

يوضح كلا من مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م) وجيه احمد شمندی (٢٠٠٢م) إن الالعب النزالية بصفة عامة تعتمد على القدرات الحركية وهي الهدف الأول للاعبين حيث ترتفع أهميتها كأحد مكونات الأداء وخاصة بعد التطور السريع لمستوى اللاعبين وتمكنهم من تنفيذ واجباتهم بمستوى عالي من الناحية المهارية والخطوية والنفسية وأيضاً من الناحية البدنية حيث . تتم استجابات اللاعب ويستطيع خوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية (١٣ - ٤٨) (١٨ - ١٤) . يتفق كلا من قاسم لزام محمد (٢٠٠٥م) ليلي السيد فرحات (٢٠٠٧م)، إن القدرات الحس حركية ترتبط بمستوى الأداء المهارى لاي نشاط رياضي وبينهما علاقة قوية وإنها تدل على مدى كفاءة الرياضي فى الأداء للمهارات الحركية الأساسية حيث لا يستطيع إتقانها في حاله افتقاره للقدرات الحركية ويكتسبها عن طريق البرامج التدريبية ويكون التدريب المستمر أساسا لتطويرها حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية وهي تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسي و تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لانجاز المهمة أو الواجب الحركي(٩ - ٢٩)، (٧- ٨٣) . وتشير نيفين حسين محمود (٢٠١٤م) أن الإعداد البدني الخاص للتمرينات المشابهة للأداء المهارى تعد الوسيلة اساسية للإعداد المهارى حيث انها تعطى للاعب نفس الإحساس المطلوب فى المهارة الحركية، وإن قلة هذه التمرينات تأثيرا سلبياً على مقدرة اللاعب وهبوط مستوى التدريب لديه و إن ارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب الجودو وتطور الأساليب الخطوية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبء كبيرعلى اللاعبين إذ يتطلب منهم قدرات خاصة كسرعة الاستجابة المركبة والرشاقة، التوازن الحركي فضلاً عن باقي القدرات الحركية، لذا فإن تنمية هذه القدرات الحس حركية ينعكس علي مستوى الأداء المهارى والخطوي، فإن القدرات الحركية هي القاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وتعتبر أحد متطلبات الأداء الجيد في رياضة الجودو، (١٥-٣٤) .

* مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

ويرى **نيل اهلكين Neil Ohleikan (٢٠٠٦م)** إن إعداد اللاعب في رياضة الجودو يجب أن يتأسس على الأعداد البدني في مكونات القدرات الحركية الخاصة بنوع الأداء الممارس و كذلك الإعداد المهارى والخططي والنفسي، وبما أن ممارسة هذه الرياضة تتطلب التفكير الدائم وذلك للاحتكاك المباشر ولصعوبة الأداء وتعدد مهاراتها لذلك يجب على لاعبيها أن يكون ذو مستوى بدني عالي لمواجهة هذه التغيرات وتركيز الجزء الأكبر على القوة الحركية والاستدارة والتحكم في الأداء في سلسلة فنية متناغمة لأن كل ذلك يمثل جوهر عملية التدريب (٢٣- ١٨) .

ويضيف كلا من **مراد ابراهيم طرفة" (٢٠٠١م) و ياسر عبد الرؤف (٢٠٠٥)** . أن الكاتا أسلوب متناغم كلاسيكي مكونه من مجموعات وحركات وأساليب فنون الجودو المختلفة من الحركات المتفق عليها والتي تؤدي بشكل استعراضى لإظهار القدرات الحركية والمهارية البدنية لدي اللاعبين وتؤدي من السقوط (سوتيمي - وازا) و من الوقوف (تاتشي- وازا) الهدف منها تدريب اللاعبين علي الأداء السليم لجميع الحركة في الجودو مثل اختلال التوازن (كو-زوشي) - التحرك علي البساط (تاي اسباكي)- أسلوب المسك - السقطات وغيرها التي لو أجادها اللاعب لأمكنه استخدام أساليب فنون الجودو بنجاح(١٩-٥٦) ، (١٣-٧٦) .

قواعد الإتحاد الدولي للجودو عند أداء مهارات (الكاتا -Kata) هي :-

- ضرورة إتقان الحركات الأساسية لرياضة الجودو وفقاً لتوقيتات محددة لذلك يجب أن تؤدي بطريقة جيدة وفعالة وفقاً للالتزامات الحركية أثناء الأداء .
- عند أداء مهارات (الكاتا- Kata) لجانبى الجسم يقوم كلا اللاعبين بأداء نفس المجموعات ويعطى المحكمون درجات على طريقة وتوقيت الأداء .
- عند أداء مهارات (الكاتا- Kata) لجانبى الجسم يمين ويساريجب اداء التغيرات في أوضاع اليدين عن طريق الأنواع المختلفة (كومي- كاتا- kata -kuomi) وكذلك تحركات الرجلين (٢٥).

ومن خلال عمل الباحث كمدرس لرياضة الجودو في كلية التربية الرياضية لاحظ أن أغلب الطلاب ليس لديهم القدرة على أداء مهارات مجموعات الكاتا بصورة متتالية وصعوبة استمرارهم في اداء مهارات اللعب من اعلى (ناجى - وازا- Nage- Waza) ضمن مهارات الرمي من الوقوف (تاتش - وازا- Tachi -waza) لمهارات اليدين (تى - وازا Te- waza) ومهارات الرجلين (اشى- وازا- Ashi- waza) ومهارات الوسط (كوشي- وازا- Koshi- waza) ويرجع الباحث ذلك إلى انخفاض مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة للكاتا مما ادى الى انخفاض

فى مستوى الاداء لذلك قام الباحث بتصميم برنامج مهارى بدنى لتنمية القدرات الحركية الخاصة لمعرفة تأثيرها على مستوى أداء مجموعات الكاتا فى رياضة الجودو .

ثانياً: الأهمية التطبيقية و العلمية:

- أداء حركات الجودو من (حركات اليدين - Ti- Waza) أو (الوسط Koshi -Waza) أو (الرجلين - Ashi -Waza) أو (التضحية - Sutemi -Waza) .
 - كيفية التحرك السليم على البساط (أشي - سباكي - Ashi- Sapaki) .
 - المساقات (كومي - كاتا - Komi- Kata) .
 - أداء المهارات من الاتجاهين (ميجي - Migi ، هيداري - Hidari) .
 - التوافق الحركى بين كلا من اللاعبين المهاجم (التورى -TORI) و المدافع (الاوكى -Uke) .
- ثالثاً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير تنمية القدرات الحس حركية على مستوى أداء

(الكاتا . Kata) فى رياضة الجودو

*- تنمية بعض القدرات الحركية والمتمثلة فى (الرشاقة ، التوازن ، توافق) .

*- تحسين الأداء المهارى للكاتا فى رياضة الجودو الجودو

رابعاً: فروض البحث:

فى ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلى:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات الحس حركية ونسب التحسن و لصالح القياس البعدي للاعبى الجودو .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الأداء المهارى للكاتا لصالح القياس البعدي للاعبى الجودو .

خامساً: المصطلحات المستخدمة قيد البحث:

• القدرات الحركية:

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب

قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة والتدريب (١٦ - ٨٥) .

• القدرات الحس حركية:

أن قدرة الإدراك الحس - حركى هى القدرة على تحقيق دقة عالية واقتصادية فى الجهد المبذول لأداء الحركة، حيث أن المراحل الحركية للأداء مبنياً على التميز الدقيق للإحساس بمختلف

المتغيرات من قوة وزمن ومسافة وإدراك مكانى للجسم، وكذلك القدرة على الارتقاء والشد العضلى اللازم. (٦ : ٨٤)

• مستوى الأداء :

هو الدرجة التي يصل إليها الناشئين نتيجة اداء وإتقان المهارات الحركية او (المركبة او المضادة) او مجموعات الكاتا ويعبر عنها بالسلوك الحركي بأدائها بانسيابية ودقة وبدرجة عالية من الدافعية مع الاقتصاد في الجهد فى رياضة الجودو (١٦ - ١١) .

• مجموعات الكاتا:

تشمل مجموعات الكاتا على خمسة عشر مهارة ممثلة في مهارات (ناجى وازا -NAGE- WAZA) موضوعة في خمس مجموعات و كل مجموعة تشتمل على ثلاث مهارات فنية مختلفة الاداء والاتجاهات يؤديها مهارتها لاعبان المهاجم (التورىTORI) و المدافع (الاوكى Uke) من الاتجاهين (الايمن والايسر) شاملة حركات يدين (تي- وازا- Ti- Waza) وحركات وسط (كوشي- وازا -Coshi Waza) حركات رجلين (أشي- وازا - zaWa-Ashi) ومهارات تضحية (سوتيمي- وازا-Sutimi- waza) للأمام (ماى- سوتيمي- وازا- Mai- Sutimi- waza) وللجانبيين (يوكو سوتيمي- وازا - Yoko- Sutimi- waza) و يتم ادائها وفق شروط معينة وخطوات حركية محددة من قبل الإتحاد الدولي للجودو (١٥ - ٦٠) .

سابعا : إجراءات البحث

❖ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذوالقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

❖ عينة البحث :

تم اختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية الفرقة الرابعة وقد بلغ عددها (٢٨) طالب وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من عينة البحث الكلية قوامها (٦) طلاب لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية للبحث وتم استبعاد (٢) طالب للغياب المستمر وبذلك بلغ باقي عينة البحث الأساسية (٢٠) طالب وجدول (٣) يوضح توزيع عينة البحث الكلية.

جدول رقم (٣)

تصنيف عينة البحث الكلية

$$ن = ٢٠$$

البيان	عينة البحث الكلية	عينة البحث الأساسية	العينة الإستطلاعية	المستبعدين
--------	-------------------	---------------------	--------------------	------------

العدد	٢٨	٢٠	٦	٢
النسبة المئوية الكلية	١٠٠%	٧٢%	٢١%	١%

وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد معاملات الالتواء في بعض المتغيرات وهي:

- معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم) .

- القدرات الحركية (التوازن، الرشاقة، التوافق)

جدول رقم (٤)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات النمو لعينة البحث الكلية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٤,٥٣٠	١٥,٠٠٠	٠,٦٢٠	٠,٩٨٥-
٢	الطول	سم	١٥٦,٨٧٥	١٥٧,٠٠٠	٧,٧١٤	٠,٠٥٨-
٣	الوزن	كجم	٥٩,٨٧٥	٦٠,٠٠٠	٧,٧١٤	٠,٠٥٨-

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٠٥٨، ٠,٩٨٥) أي أنها تنحصر ما بين ± ٣ مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات النمو.

جدول (٥)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات القدرات الحركية لعينة البحث الكلية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	التوازن	تكرار	١٦,٧١٧	١٧,٠٠٠	١,٣٩٥	٠,٣١٠
٢	الرشاقة	ث	١٧,١٥٤	١٧,٠٠٠	١,٧٩٤	٠,٠٠١-
٣	التوافق	درجة	٥,٦٨٦	٦,٠٠٠	٢,٥٢١	٠,٠٣٣-

يتضح من جدول (٥) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٠٠١، ٠,٣١٠) أي أنها تنحصر ما بين ± ٣ مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات القدرات البدنية (فيد البحث).

جدول (٦)

التوصيف الاحصائي لمستوى أداء مجموعات الكاتا لعينة البحث الكلية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	المستوى مجموعات للكاتا	درجة يمين	٣٨,٩٠٤	٣٩,٥٠٠	٣,٢٤٤	٠,٤٧٨-
		درجة شمال	٣٦,٧٦٤	٣٧,٢٥٠	٣,٧٢٠	٠,٣٩٨-

يتضح من جدول (٦) قيمة معامل الالتواء وقد بلغت (-٠,٤٧٨ ، -٠,٣٩٨) أي أنها تنحصر ما بين ± ٣ مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغير مستوى أداء مجموعات الكاتا (قيد البحث) .

❖ أدوات ووسائل جمع البيانات والبرنامج المقترح:

١- الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الكاتافي رياضة الجودو (مرفق ٢).
- استمارة أهم القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الكاتا في رياضة الجودو (مرفق ٣).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المهارية لقياس القدرات الحركية الخاصة بأداء الكاتا في رياضة الجودو (مرفق ٤).
- استمارة الاختبارات لقياس القدرات البدنية المهارية والنسبة المئوية بناء على رأى السادة الخبراء بأداء مجموعات كاتا لناشئ الجودو (مرفق ٥).
- استمارة تقييم وتسجيل درجات كاتا المصممة من قبل الاتحاد المصري للجودو و الأيكيدو والسومو (مرفق ٦).
- استمارة اسماء السادة الخبراء فى مجال التدريب الرياضى و رياضة الجودو (مرفق ٧).
- البرنامج المقترح في صورته النهائية ووحداته (مرفق ٨).

٢- الاختبارات الخاصة لقياس القدرات البدنية المهارية (قيد البحث):

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية أداء الكاتا في رياضة الجودو.
- اختبار (ماي- موارى - أوكيمي- Mae- Moware- Uremia) لقياس (التوازن) مقدرًا بالعدد (مرجع ١١) .
 - اختبار (إتش ماتا نصف دائري) لقياس (الرشاقة) مقدرًا بالثانية (مرجع ١٢) .
 - اختبار (اتش كومي بالتحرك للخلف) لقياس (التوافق) مقدرًا بالدرجة (مرجع ١٠) .

تاسعا: الخطوات التمهيديّة والتفديّة للبحث:

١- التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى فى ٢٠ / ٩ / ٢٠١٨م إلى ٢٧ / ٩ / ٢٠١٨م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) علي العينة الاستطلاعية المختارة من عينة البحث

الكلية وعددها (٦) طلاب، (مجموعة غير مميزة) و(٦) طلاب (مجموعة مميزة) بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات والاختبارات (قيد البحث).

أ- صدق الاختبارات:

تم حساب اختبارات القدرات الحركية واختبارات الكاتا لناشئء الجودو باستخدام صدق التميز بين المجموعتين (المميزة و الاقل تمايز) وتم إجراء جميع الاختبارات في يوم ٢٠/٩/٢٠١٨م والجدول (٨) التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (مميزة وغير المميزة)
في متغيرات (قيد البحث) (الصدق)

ن=٦=٢=١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٦		المجموعة الغير مميزة ن=٦		Mann-Whitney U	Z
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	التوازن	تكرار	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٧٩٦
٢	الرشاقة	ث	٨,٧٥	٥٢,٥٠	٤,٢٥	٢٥,٥٠	٤,٥٠٠	٢,٢٢٥
٣	التوافق	درجة	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٢٠٧
٤	الكاتا	الدرجة يمين	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٩٨٣
		الدرجة شمال	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٢,٩٠٨

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha=0,05$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha=0,05$ = ١,٩٦

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha=0,05$ مما يشير الى الاختبارات قيد البحث و قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية .

ب- ثبات الاختبارات : تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test (Retest -) علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها والمسحوبة من عينة البحث الكلية وذلك بفاص لزماني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٠/٩/٢٠١٨م والتطبيق الثاني ٢٧/٩/٢٠١٨م للاختبارات القدرات الحركية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية
في اختبارات القدرات الحركية (قيد البحث)

ن=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	التوازن	تكرار	١٦,٥٠٠	٢,١٦٨	١٦,٣٣٣	١,٨٦٢	*٠,٩٠٤
٢	الرشاقة	ث	١٧,٠٠٠	٠,٨٩٤	١٦,٨٣٣	٠,٧٥٣	*٠,٩٥٠
٣	التوافق	الدرجة	٤,٨٣٣	٢,٥٦٣	٥,٠٠٠	٢,١٩١	*٠,٨٢٠
٤	الكاتا	الدرجة يمين	٤١,٦٦٧	١,٠٣٣	٤١,٥٠٠	١,٠٤٩	*٠,٩٠٧
		الدرجة شمال	٤٠,٣٣٣	٠,٨١٦	٤٠,٦٦٧	١,٠٣٣	*٠,٩٥٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٨٢٩ * = دال

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط طردى دال احصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات قيد البحث .

٢- محتويات البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث مرفق (١٢):

• خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

أ- الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

تهدف البرنامج إلى :

- لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة والمرتبطة بمستوى أداء مجموعات الكاتا لناشئ الجودو
- تحسين مستوى اداء مجموعات الكاتا لناشئ الجودو (قيد البحث).

ب- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

راع الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح:

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف.
- تنوع تمارين البرنامج بحيث يحقق التنمية الشاملة للقدرات الحركية (قيد البحث) ويساهم في تحسين أداء مجموعات الكاتا في رياضة الجودو و قد تم عرض البرنامج المقترح (مرفق ١٢) علي السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو مرفق (٩).

ج- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج المقترح:

بعد أن قام الباحث بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات في الأسبوع و زمن كل وحدة تدريبية مرفق (٦) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في المحتوى الزمني للبرنامج المقترح

النسبة المئوية	رأي الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
٩٣ %	٨ أسبوع	الفترة الزمنية الكلية للبرامج
١٠٠ %	٣ وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
١٠٠ %	٩٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (٩) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي والنسبة المئوية حسب آراء الخبراء.

د- توزيع محتويات البرنامج المقترح:

تم توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح على ثمانية وحدات اسبوعيه بواقع ٣ مرات تدريبية يومية و يتم البرنامج لمدة شهران .

٣- التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها الموافق ٢٠١٨/١٠/٣٠ م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (١٢) لمعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتوى البرنامج جدول (١١) التالي يوضح ذلك

٤- تقييم مستوي اداء الكاتا في رياضة الجودو (قيدالبحث):

تم تقييم مستوي اختبارات القدرات الحركية الخاصة ومستوى اداء مجموعات الكاتا في رياضة الجودو (قيدالبحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث خبراء في مجال رياضة الجودو وخبرة تزيد عن ١٠ سنة مرفق (١٠) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة لكل طالب مرفق (٧، ٨) وضمانا لتحقيق الموضوعية وصدق القياسات استخدام نفس اللجنة في القياسيين القبلي، البعدي وتم اخذ متوسط الدرجات.

عاشرا: خطوات إجراء تجربة البحث الاساسية:

أ- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع المتغيرات (قيدالبحث) التي قد تؤثر علي المتغير التجريبي وقامت اللجنة الثلاثية بأخذ القياسات القبليّة اشتملت علي:

- اختبارات النمو والقدرات الحركية الخاصة (قيدالبحث).

- اختبارات الكاتا في رياضة الجودو (قيدالبحث).

ب- تطبيق التجربة الاساسية للبحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٨ أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (الأحد ،الثلاثاء ، الخميس) زمن الوحدة (٩٠ : ١٠٠) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من ٢٠/١١/٢٠١٨م إلي ٣٠/١/٢٠١٩م وذلك وفقا لأراء الخبراء وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي اعمال ادارية للحضور و الغياب (٥ دقائق) وهى خارج المدة الزمنية للبرنامج (فترة إحماء عام) والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ اق) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم ثم (فترة الاعداد البدنى العام) والزمن المحدد لهذه الفترة (١٥ اق) وتم أداء التمرينات المتنوعة وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٦٠ دقيقة) ولأن من أهم أسس بناء الوحدة أن يكون الأداء المهارى عقب الأحماء والاعداد البدنى العام مباشرة لانه يحتاج أن يكون الجهاز العصبى فى انشط وافضل حالاته لانه اذا تم تنفيذ بعد مجهود بدنى سيعود ذلك بالسلب على الاداء المهارى، وليس ذلك فقط بل من الممكن ان يتسبب فى ظهور اخطاء فى الاداء المهارى فى رياضة وتم تقسيمها الى (٣٠ دقيقة) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسى من البحث بتطبيق طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى اداء مجموعات الكاتا فى رياضة الجودو لجانبى الجسم بتطبيق التدرجات المتنوعة الخاصة بطرق التدريب المختلفة لرياضة الجودو، ثم تم تطبيق (الاعداد البدنى خاص) و بلغ مدته (٣٠ دقيقة) واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى لتنمية مستوى القدرات الحركية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء الوحدة التدريب وكبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفترى على وضع الجسم فى فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولإستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بدقة لانها تساعد فى التخلص من حامض اللبنيك المتجمع فى العضلات وتقليل الأحساس بالتعب وكذا إستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة وقد استخدم الباحث التدريب الفترى (اقل من المتوسط) شدة أداء التمرين ٦٠:٨٥% بعدد مرات تكرار التمرين (٢:٦) وعدد المجموعات (٢:٧) وفترات الراحة البينية من (٢٠ : ٦٠ ث) ثم ازداد التدرج إلي الوصول الى التدريب الفترى (اقل من الاقصى) شدة أداء التمرين من (٨٠ %)

وقد راع الباحث عند استخدام جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد (اى تشمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية اكثر من متغيرين من القدرات الحركية فى نفس الوقت بشكل متتالى) مراعاة توافق القدرات الحركية التى يتم استخدامها فى نفس الوحدة التدريبية ،وكذلك ترتيب تنميتها و قد

تم تطبيق التمرينات المتنوعة الخاصة بالقدرات الحركية (قيد البحث) وفقا للأحمال التدريبية في البرنامج في كل وحدة تدريبية

ثم (فترة التهدئة) وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥ دقائق) في نهاية كل وحدة تدريبية وتم استخدام الحمل الضعيف (٣٠%) واشتملت على تمرينات الاسترخاء او المشى و الجرى الجفيف والاهنزات وتهدف هذه الفترة إلي استعادة الشفاء وعودة أجهزة الجسم إلي اقرب ما يكون الى حالتها الطبيعية و قد تم تدريب المجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة بالنادي

ج- القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيدالبحث) وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي تبعت في القياسات القبليية في ٢٠١٩/٢/١م.

الحادى عشر: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - قيمة "ت" (T- test).
 - معامل الارتباط .
- الاثنى عشر : عرض و مناقشة النتائج

جدول (١٠)

دلالة الفروق وقيمة "ت" ونسبة التحسن بين القياسات القبليية والبعدية في مستوى القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
التوازن	تكرار	١٦,٤٠٠	٠,٥١٦	١٢,٢٥٠	٠,٧١٧	*١٣,١٠٥	%٢٥,٣٠
الرشاقة	ث	١٦,٤٠٠	١,٨٩٧	١٣,٠٠٠	٠,٨١٦	*٤,٤٥٦	%٢٠,٧٣
التوافق	درجة	٤,٤٠٠	٤,١٤٢	٩,٤٠٠	١,٢٦٥	٣,٥٧٥*	%١١٣,٦٤

* = دال

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية فى المتغير قيد البحث كما يوضح الجدول قيم نسب التحسن.

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية وقيمة "ت" في القدرات الحركية الخاصة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى ويرجع الباحث ذلك للبرنامج التدريبي المقترح التي اعدت من قبلها والذي ساعد على حدوث تأثيرات ايجابية من الناحية البدنية ولان عملية التدريب تمت بطريقة مقننه وفقا للأسس العلمية السليمة في البرنامج المقترح وما يحتويه على تمارينات متنوعة لتنمية قدرة التوازن ساعد على المحافظة على أوضاع الجسم في حالة إتزانه عند رمي المدافع (الاوكي Uke) وسرعة استعادة الوضع في حالة إنحراف مركز الثقل عن قاعدة إرتكازه وأداء الواجبات المهارية عن طريق التحكم العضلي العصبي بدقة واتزان والتي كان لها تأثير فعال في التدرج والترابط حيث يعد التوازن القاعدة الاساسية لإنطلاق الأداء الحركي كما تظهر أهمية عند أداء مهارات الكاتا لانها تتطلب أداء بعض مهاراتها مساحة محدودة ومجال حر ضيق كما ادى تنمية قدرة التوافق عن طريق التمارينات الخاصة بها الى تنمية التوافق العضلي العصبي والارتفاع بمستوى الامكانيات الوظيفية واسترخاء العضلات غير العاملة وسرعة انقباض للعضلات العاملة على المهارة الحركية وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي حيث تكون كل هذه العوامل بمثابة اساسا لارتكاز لحدوث التغيرات للتوافق بين اجزاء الجسم مما ادى الى الاقتصادية في بذل الجهد وسهولة وانسيابية ايقاع الاداء من مهارة لآخرى لاداء جملة حركية متناغمة أدت إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري (للكاتا Kata) وتدريبات قدرة الرشاقة والتي كانت في نفس اتجاه المهارات التي تحتويها (الكاتا Kata) مكن الطلاب من تغيير أوضاع جسمه حسب اتجاه المهارة سواء بالجسم كله أو أحد أجزائه لان بعض مهاراتها تؤدي عكس اتجاه الخطوات التمهيديّة و مرحلة الكوزوشى لها و ساعد ذلك على تمكنه من تحقيق المبادئ الفنية للأداء .

ويوضح "احمد محمود ابراهيم" (٢٠١١م) ان تحسن مستوي الاداء الحركي تحقق من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات الاداء المهارى وامكانيات اللاعب وقدرته الخاصة وان البرامج المقننة تعمل على الارتفاع في مستوى قدرات الفرد واستعداداته بهدف الوصول لاعلى درجة من الاعداد المتكامل والذي يتبلور في تحقيق اعلى مستوى للحالة الرياضية بجانب الارتفاع ببعض المتطلبات البدنية الخاصة والتي تسهم ايضا في الارتفاع بمستوى الاداء الحركى مثل (الرشاقة ،التوازن ،التحمل الخاص ،التوافق) (١ : ٤٥).

ويتفق كلا من "محمد شوقي كشك" (٢٠٠٩م) ان البرامج التدريبية لابد ان تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية اللازمة لنوع التخصص الممارس وان تنمية القدرات الحركية (السرعة ،الرشاقة ،القوة ،التحمل ، التوافق) يساعد على ايجاد التناسق والتناسب بين المجموعات

العضلية وبين اجزاء الجسم لما لهم نتائج واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة الناشئ علي اتخاذه للوضع الصحيح والمناسب للأداء المهاري اذ يعتبر مستوى الاداء هو محصلة الحالة التدريبية من جميع النواحي البدنية و المهارية (١٢ : ٥٥).

و وتؤكد نتائج هذا البحث مع كلا من " ايات فتح الله خليفة " (٢٠١٣) (٣)، "هدير احمد حسن" (٢٠١٤م) (١٧) و " محمود السيد احمد" (٢٠١٠ م) (١١) و "منى كامل يوسف" (٢٠١٢م) (١٤) حيث كانت أهم النتائج : توجد فروق داله فى القياسات البعدية لبعض القدرات الحركية .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات الحركية ونسب التحسن و لصالح القياس البعدى فى رياضة الجودو "

جدول (١١)

دلالة الفروق وقيمة "ت" ونسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدية فى مستوى اداء مجموعات الكاتا للمجموعة التجريبية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
يمين	درجة	٣٨,٦٠٠	٢,٥٤٧	٤٨,٠٠٠	٠,٨١٦	*١٠,٠٧١	%٢٤,٣٥
شمال	درجة	٣٦,١٠٠	٢,٦٣٣	٤٦,٨٥٠	٠,٧٨٤	*١١,٤٢٩	%٢٩,٧٨

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ * = دال

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية فى المتغير قيد البحث كما يوضح الجدول قيم نسب التحسن. يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسات القبلي والبعدية وقيمة "ت" للمجموعتين التجريبية فى مستوى اداء مجموعات الكاتا و لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك للبرنامج المقترح والذى اشتمل على التمرينات خاصة بمهارات الكاتا والتي كانت فى اتجاه المسار الحركى للاداء المهارى

واثرة تنمية القدرات البدنية (قيد البحث) بصورة طردية على مواصلة اللاعب لبذل الجهد لتحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي لاداء مهارات الكاتا بطريقة انسيابية وزيادة القدرة على الرمي بين

كلا من (التورى-Tori) و(الاوكى-Uke) في الاتجاهات و الارتفاعات المختلفة باستخدام تمرينات المهارية (شادو، اتشي كومي ، تسكوري ، راميه وراميه) مما أدى إلى تحسن التماثل الوظيفي للعضلات والمفاصل والمسارات العصبية المؤدية لمهارات الكاتا (قيد البحث) .
كما ساعد البرنامج المقنن علي عمل المجموعات العضلية المشتركة في اداء مهارات الكاتا بنظام وتتابع متصل وبسرعة معتدلة ويتوافق جيد نتيجة انقباضات سريعة وقوية للعضلات العاملة داخل المهارة الواحدة وذلك من خلال تنفيذ مراحلها من(كوزوشى ، اتسكوري ، كاكى) لانها تؤدى في اتجاهات مختلفة ووفق خطوات محددة من قبل الاتحاد العالمى للجودو وأن التدريب المنتظم عمل على حدوث تأثيرات إيجابية للجسم من الناحية المورفولوجية الذى ساعد بطريقة طردية بالارتقاء بقدرة الناشئين على الاداء المهارى للكاتا.

وكما مكن البرنامج المقنن كلا من اللاعب المهاجم (التورىTori) والمدافع (الاوكىUke) من تغيير اوضاع اليدين للمسك (كومي كاتا KataKome)مع تغيير اوضاع الرجلين لإحكام السيطرة وانتقال مركز ثقلها حسب المهارة المؤداة بضم قدميها وفتحها أو بثنيها أو التقدم للامام وال تراجع للخلف لاداء مرحلة الرمي (تسكوري) والانتقال من مهارة اخر بحسب التسلسل الموضوع .

ويرى كلا من "محمد حسن علاوي" و "محمد نصر الدين رضوان"(٢٠٠١م) أن العناصر البدنية من أهم الأسس التي تلعب دور هام في بناء عمليات التدريب الرياضي كما يجب توافرها و خاصة الأنشطة الرياضية التي تتطلب احتكاك وأن استخدام بعض المجموعات العضلية بمعدلات مرتفعة دون نظيرتها عند ممارسة أي رياضة يؤدي إلى عدم التوازن نتيجة الخطأ في التدريب يؤدي الي هبوط في مستوي الاداء المهاري نتيجة افتقار اللاعب لبعض القدرات البدنية في العضلات الغير عاملة (١٠:٤٣).

وتشير "ييفين حسين محمود"(٢٠١٤م) أن تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية يساعد لاعبي الجودو على إتزان أجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء وكذلك السرعة في إستعادة توازنهم بعد أي تغييرات تطراً على وضعهم نتيجة لمؤثراتخارجيةأومؤثرات داخلية(فسيولوجية) والاندماج الواعي والتركيز فى المواقف الاحساس بالتحكم والسيطرة وتساهم فى استثمار التفاعل بين عقلة وجسمة خلال ممارسة رياضة الجودو لتحقيق أفضل اداء (١٣:٥٦).

و يتضح من نتائج هذا البحث مع كلا من " السيد نصر السيد "(٢٠١٢م)(٢) "تاكاهيكو نيشيجيما"

(٢٠٠٦م) (٥٤) و "ماركو الكسندروفى(٢٠٠٧م)(٢٢)و
"اوتوريوجوزميلسار(٢٠٠٨م)(٢١)حيث كانت أهم النتائج : توجد فروق داله لصالح القياسات
البعديّة فى الاداءات المهارية
وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى الذى نص على :
"توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الأداء المهارى
ونسب التحسن و لصالح القياس البعدي فى رياضة الجودو".

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى
الاستنتاجات التالية:

- أهم مكونات القدرات الحس حركية المناسبة على مستوى اداء الكاتا لناشئ الجودو هي (التوازن، التوافق، الرشاقة).
- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على المتغيرات (مستوى أداء الكاتا لناشئ الجودو) .
- تحسن أداء أفراد المجموعة الضابطة نتيجة للانتظام فى التدريب وقد أدى ذلك إلى تحسن فى القدرات الحركية الخاصة و فاعلية اداء الكاتا الجودو.
- ظهر تقدم ملموس فى نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة فى القدرات الحس حركية الخاصة قيد البحث .

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث
بما يلى:

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحس حركية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمستوى أداء الكاتا لناشئ الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهارى للكاتا.
- استخدام الاختبارات (قيد البحث) للمتغيرات (القدرات الحركية- مستوى الأداء المهارى) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل مستوى أداء مجموعات الكاتا لناشئ الجودو.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مراحل سنوية أخرى على مستوى أداء مجموعات الكاتا لناشئ الجودو.

- الإهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة في جميع النوادي.
- ضرورة اهتمام المدربين بفترة إعداد الناشئين وعدم الإسراع في إشراكهم في المنافسات قبل تطوير قدراتهم الحركية الخاصة مع عدم إغفالهم للقدرات البدنية العامة.
- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى.
- تطبيق البرنامج للناشئين .

قائمة المراجع العربية والأجنبية

المراجع	قائمة المراجع العربية:
	م الاسماء
الاجتهادات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو، دار النشر منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠١١م	١ احمد محمود ابراهيم
تأثير برنامج تدريبي على مستوى أداء مهارات كاتا الموهوبين للاعبى الجودو (٩_١١) سنة ماجستير (٢٠١٢م).	٢ السيد نصر السيد
تنمية بعض القدرات الحركية باستخدام الادوات الغرضية على مستوى اداء الجمل الخططية والثقة الرياضية فى رياضة الجودو دكتوراة (٢٠١٣).	٣ ايات فتح الله خليفة
الجودو أصول ومناهج ، ندا للاعلان ، ط٣ ، (٢٠٠٣ م).	٤ جمال محمد سعد
"فنون التدريب في الجودو"، تربيته رياضيه السادات، المنوفيه، ٢٠١٢م.	٥ عبد الحليم معاذ
التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات"، ط١٠، دار المعارف، الاسكندريه، ٢٠٠٧م.	٦ عصام الدين عبد الخالق
موضوعات التعلم الحركى ، مطبعة التعليم العالى العراق ٢٠٠٥.	٧ قاسم لزام محمد
التدريب الرياضي ، ط٢ ، الاردن ، ٢٠٠٤	٨ كمال جميل الربضي
"القياس والاختبار في التربيته البدنيه"، مركز الكتاب للنشر، القاهره، ٢٠٠٧م.	٩ ليلى السيد فرحات
اختبارات الاداء الحركى ، ط٣، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١ م.	١٠ بن علاوى ، ن رضوان
تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره على فاعلية اداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعةرساله الدكتوراه (٢٠١٠ م) .	١١ محمود السيد احمد
مقدمة فى التدريب الرياضي ، ط٢، دار النشر المكتبية	١٢ محمد شوقى كشك

العصرية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩م.

١٣ مراد ابراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق" ، ط٢ ، دار الفكر العربي ،

٢٠٠٥م.

١٤ منى كامل يوسف : تاثير تدريبات خاصة لتنمية بعض القدرات الحركية على

مستوى اداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد للعب الارضى

لناشئء رياضة الجودوماجستير ٢٠١٢م

١٦ نوال مهدي العبيدي : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٩ .

١٧ هدير احمد حسن : تاثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والقصة الحركية على مستوى الأداء المهارى لكاتاالموهوبين تحت ٩ سنوات فى رياضه الجودوماجستير(٢٠١٤م)

١٨ وجيه احمد شمندى : اعداد لاعب الكاراتية للبطوله ، النظرية والتطبيق مطبعة خطاب ٢٠٠٢م

١٩ ياسر عبد الرؤف : رياضة الجودو ، والقرن الحادى والعشرين- داء الاشرء للطباعة .

قائمة المراجع الاجنبية:

م

- ٢٠ American Judo Federation : Growing Judo, Monthly publication of the Club Support Services Committee of the United States Judo Association ٢١ North Union Blvd, Suite ٢٠٠ Colorado Springs, ٢٠١١.
- ٢١ Autoriõigus Meeli Saar: Relations between physical measurements and motor ability of physical activity for students from ١٠ to ١٧ ١٧years old.
- ٢٢ Marco Alexandrofe The impact of basic motor skills and physical measurements on motor skills for water polo players talented.
- ٢٣ Neil Ohlenkan Judo Unleashed includes theory, principles and techniques- Also available in a up .٢٠٠٦
- ٢٤ Takahik Standards of training and sports to improve physical fitness and motor skills for young people between ١٥years old ١٨

ثالثاً : الشبكة العالمية للمعلومات :

٢٥ judo.comWww.egypt