

تأثير تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجي نوكاتا) للاعبى الجودو

* د/ أحمد محمد عبد المنعم

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح الإعتماد على نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى قمة مستوى الإنجاز الرياضى، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري إستخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على الرياضة المصرية، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات العالمية في مختلف الرياضات.

وتعد (الكاتا Kata) أحد الجوانب الفنية لرياضة الجودو والتي أصبح لها بطولات محلية وعالمية خاصة بها، لجميع الفئات السنية المختلفة، كما أنها ضمن التقسيم الفني لرياضة الجودو وتشمل مجموعة كبيرة من المهارات الفنية، وتمثل كاتا (الناجي نوكاتا) أحد متطلبات الترقى الرئيسية للحصول على الحزام الأسود (دان-١)، وهى تضم أساليب متنوعة من فنون رياضة الجودو المختلفة والمحددة بخمس مجموعات، تتنوع ما بين مهارات الرمى من الوقوف (تاتشي وازا Tatshi Waza)، ومهارات الرمى بالتضحية سوتيمي وازا (Sutimi waza). (٩ : ٦٥) (٤ : ٢٥)

ويتطلب أداء كاتا (الناجي نوكاتا) ترابط وتوافق حركى عال يتميز بالإنسيابية ودقة الأداء خلال المراحل الفنية (كوزوشى kuzoshi- تسكورى tskori- كاكى kaki) لجميع مهارات الكاتا، وخاصة بعد التعديلات الجوهرية التي أجراها الإتحاد الدولي ومعهد الكودوكان باليابان في كثير من المهارات الفنية الخاصة بالكاتا ومنها تحليل المحتوى الفني وقيامه بالتعديلات التي

* مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى- كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

تناسب طبيعة المنافسة، وكذلك كيفية حساب الدرجات لكل مهارة، الأمر الذي إنعكس بدوره على أهمية الإرتقاء بتنمية القدرات البدنية الخاصة والتي تعد من متطلبات الأداء المهاري المرتبطة بالكاتا، حيث لا تظهر القدرات البدنية كقدرات منفردة بل ترتبط مع بعضها البعض كالسرعة والرشاقة والقدرة والتحمل والمرونة والتوافق كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية للمهارة بصورة متناسقة، ويؤدي تنسيق العمل بين هذه القدرات إلى تحقيق أعلى مستوى من الإنسابية والتحكم الحركي المثالي لجميع مهارات الكاتا. (٣٠: ٣) (٣٥: ٢) (٣٦: ٢٧).

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعديد من بطولات الجمهورية لكاتا (الناجي نوكاتا) وجود خلل بدني وتوافقى للاعب المهاجم (تورى) يتمثل في صعوبة الربط بين مراحل الأداء الفني لمعظم مهارات الكاتا، وبالرغم من أداء اللاعبين للمهارات إلا إنهم يفتقدون الإستمرارية فى ضبط وتوجيه حركة الجسم وإتخاذ الأوضاع والتحركات الصحيحة والذي يجب أن تتم بخطوات متتالية وبتوقيات محددة أثناء تنفيذ مراحل الأداء الفني، وقد يرجع الباحث ذلك إلى ضعف تنمية القدرات البدنية الخاصة بالكاتا للاعبين، والذي يجب أن يتشابهة تنميتها مع طبيعة الأداء المهارى للكاتا.

وقد كان ذلك دافعاً للباحث لإجراء العديد من المقابلات الشخصية لبعض المدربين وسؤالهم عن مدى وجود تدريبات (بدنية - مهارية) خاصة ومقننة تتناسب مع نوعية مهارات كاتا (الناجي نوكاتا)، حيث تبين ضعف الإهتمام بهذا المجال وخاصة لكاتا (الناجي نوكاتا)، وتوجيه الإهتمام لبرامج التدريب المنفذة لمنافسات المباريات (شيباي)، بالرغم من دخول الكاتا ضمن جدول المنافسات الرسمية المحلية والدولية والتي ينظمها الإتحاد المصرى والدولى للجودو، والذي يستلزم تصميم برامج تدريبية خاصة بها.

ومن خلال قيام الباحث بالمسح المرجعي، للأبحاث العلمية التي تتطرق إلى هذا المجال البحثي، تبين قلة الأبحاث والدراسات المستخدمة في هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية في تطوير مستويات الأداء الفني للكاتا في رياضة الجودو.

ومن هذا المنطلق تم تناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى أهمية تنمية الجوانب البدنية والمهارية لكاتا (الناجي نوكاتا)، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للكاتا للاعبى رياضة الجودو.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات مركبة (بدنية- مهارية) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجي نوكاتا) للاعبى الجودو " وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير استخدام تدريبات مركبة (بدنية- مهارية) على مستوى أداء بعض القدرات البدنية الخاصة لكاتا (الناجي نوكاتا) للاعبى الجودو.
- التعرف على تأثير استخدام تدريبات مركبة (بدنية- مهارية) على مستوى الأداء المهارى لكاتا(الناجي نوكاتا) للاعبى الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلاً من المجموعة التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

- تدريبات مركبة (بدنية - مهارية):

هى شكل من التدريب يعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية والنواحي المهارية للنشاط التخصصى الممارس للوصول لأعلى المستويات وهى تدريبات بدنية تشابه شكل الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى للمهارة الحركية*.

- مستوى الأداء:

هى الدرجة التى يصل إليها اللاعب من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعليم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإتسبابية والدقة بدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد. (١٥ : ١٨٦).

- كاتا ناجى نوكاتا:

أسلوب حركى يتكون من مجموعة من المهارات الفنية مصممة على أسس وقواعد علمية مدروسة فى الكودوكان وهى عبارة عن (١٥) مهارة حركية مقسمة فى خمس مجموعات كل مجموعة تعبر عن فن من فنون الرمى فى رياضة الجودو، وتتميز بأداء الحركات من الجانبين الأيمن والأيسر، وهى تنقسم إلى:

المجموعة الأولى: مهارات الرمى باليدين تى وازا.

المجموعة الثانية: مهارات الرمى بالجذع كوشى وازا.

المجموعة الثالثة: مهارات الرمى بالرجلين أشى وازا.

المجموعة الرابعة: مهارات الرمى بالتضحية الأمامية ماى سوتيمى وازا.

* تعريف إجرائى

المجموعة الخامسة: مهارات الرمي بالتضحية الجانبية يوكو سوتيمي وازا. (٩):

(٦٤،٦٥) (٥:٢٨)

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث:

تم إستخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي- البعدي) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للموسم ٢٠١٧م/٢٠١٨م، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الناصرية الرياضي وبلغ عددهم (٢٠) لاعب الحاصلين على درجة الحزام البنى أو أسود دان (١)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية- ضابطة) قوام كل منهما (١٠) لاعبين، كما تم إختيار عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم، وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات الأساسية	السن	الطول	الوزن	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	سنة	سم	كجم		٢٠.٩٠٠	٢١.٠٠٠	٠.٨٥٢	٠.٢٠٤
					١٦٩.٩٠٠	١٦٩.٥٠٠	٣.٤٦٣	٠.١٣٦
					٦٩.٨٥٠	٦٩.٥٠٠	٤.٨٤٨	٠.١٦٦

تابع جدول (١)

تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	العمر التدريبي	٦.٨٠٠	٦.٥٠٠	٠.٧٥٤	٠.٠٣٣-
	السرعة الحركية	٨.١٥٠	٨.٠٠٠	٠.٦٧١	٠.١٧٧-
	القدرة العضلية	٢١٤.٩٥٠	٢١٤.٥٠٠	٢.٦٠٥	٠.٣٧٨
	المرونة الأفقية	٢٨.٤٠٠	٢٨.٠٠٠	٣.٠٦٨	٠.١٨٧
	تحمل الأداء	٤٠.٩٥٠	٤١.٠٠٠	٠.٩٩٩	٠.٨١٣
	الرشاقة	٢٤.٠٠٠	٢٤.٠٠٠	١.٥٥٦	٠.٠٩٣
	التوافق الحركي	١٩.٨٥٠	٢٠.٠٠٠	١.٠٨٩	٠.٢١٦-
مستوى أداء الكاتا	درجة	١٣٥.٢٠٠	١٣٥.٠٠٠	١.٥٠٨	٠.٢٧٤-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -٠.٢٧٤ : ٠.٨١٣، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين لاعبي المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول ٢.

جدول (٢)
تكاؤف المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث
(ن = ١ = ٢ = ١٠)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	ع ±	س	ع ±	س		
المتغيرات الأساسية	السن	0.823	21.100	0.876	-0.500	-1.052
	الطول	3.736	169.900	2.944	-0.200	-0.463
	الوزن	4.59	70.100	4.743	-0.600	-1.581
	العمر التدريبي	0.675	6.900	0.85	-0.500	-0.883
المتغيرات البنية	السرعة الحركية	0.667	8.300	0.675	-0.300	1.000
	القدرة العضلية	2.718	215.400	2.547	-0.900	0.764
	المرونة الأفقية	3.368	29.100	2.726	-1.400	1.022
	تحمل الأداء	0.994	41.000	1.054	-0.100	0.218
	الرشاقة	1.524	24.100	1.663	-0.200	0.280
	التوافق الحركي	1.252	20.000	0.943	-0.300	0.605
	مستوى أداء الكاتا	1.595	134.900	1.434	-0.600	0.885

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.101$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل علي تكاؤف مجموعتي البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، إلى الأدوات التالية:

١ - **المسح المرجعي:** للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية لتحديد أهم عناصر القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (الناجي نوكاتا) قيد البحث، ووفقاً للمسح المرجعي الذي قام به الباحث تم تحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث وهي: السرعة الحركية - القدرة العضلية - المرونة - تحمل الأداء - الرشاقة - التوافق الحركي.

٢ - إستمارات استطلاع الرأي والمقابلة الشخصية.

قام الباحث بعرض إستمارة "إستطلاع رأي" بهدف التعرف على أهم القدرات البدنية إرتباطاً بكاتا (الناجي نوكاتا) قيد البحث مرفق (٢) والمستخلصة من المسح المرجعي على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق (٧)، كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث

م	القدرات البدنية	مستوى الأهمية				المجموع
		موافق		غير موافق		
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
١	السرعة الحركية	6	75%	2	25%	8
٢	القدرة العضلية	8	100%	-	-	8
٣	المرونة	7	87.5%	1	12.5%	8
٤	تحمل الأداء	8	100%	-	-	8
٥	الرشاقة	8	100%	-	-	8
٦	التوافق الحركي	8	100%	-	-	8

إرتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول القدرات البدنية المرتبطة

بكاتا (الناجي نوكاتا) قيد البحث

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

١ - إختبارات القدرات البدنية:

إستعان الباحث بمجموعة من الإختبارات المقننة وذات معاملات علمية

(صدق - ثبات)، لقياس القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (الناجي نوكاتا) قيد

البحث كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

إختبارات قياس القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (الناجى نوكاتا) قيد البحث

رقم المرجع	إسم الإختبار	وحدة القياس	القدرات البدنية	م
٣	أوتش كومي ١٠ث (ت)	ثانية	السرعة الحركية	١
١٨	الوثب العريض (سم)	سم	القدرة العضلية	٢
١٨	إختبار الكوبري (سم)	سم	المرونة	٣
١٠	أوتش كومي اق (ت)	عدد	تحمل الأداء	٤
١٨	إختبار بريي ١٠ث (ت)	عدد	الرشاقة	٥
تصميم الباحث	أوتش كومي (يمين شمال) ٣٠ث (ت)	عدد	التوافق الحركي	٦

٢- إختبار قياس مستوى الأداء المهارى لكاتا (الناجى نوكاتا) قيد البحث:
مرفق (٥)

إستعان الباحث بثلاث محكمين من الإتحاد المصرى للجودو مرفق (٨) لقياس مستوى أداء كاتا (الناجى نوكاتا) من خلال إستمارة تقييم أداء ذات معاملات علمية معتمدة من الإتحادين الدولى والمصرى للجودو ويتم بها تقييم اللاعبين فى البطولات المحلية والدولية مرفق (٥)، وقد تم إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإستمارة للتأكد من صلاحيتها.

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١/٦/٢٠١٧م: ٢/٦/٢٠١٧م،

بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وصالة التدريب التي سيتم فيها تطبيق التجربة.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل للإختبارات لضمان صحة تسجيل البيانات.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٧/٦/٤م إلى ٢٠١٧/٦/٧م على عينة إستطلاعية بلغ قوامها (١٠) لاعبين، بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدولي (٥) ، (٦).

جدول (٥)

معامل الصدق للإختبارات البدنية ومستوى أداء الكاتا (ن=٢=١٠)

المتغيرات/ الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±		
السرعة الحركية	عدد	5.10	0.738	11.00	0.471	-5.90	*21.308
إختبار القدرة	سم	188.40	3.307	242.10	1.101	-53.70	*48.729
المرونة الأفقية	سم	48.40	5.379	14.40	1.430	34.00	*19.318
تحمل الأداء	عدد	35.90	2.025	41.60	1.265	-5.70	*7.550
الرشاقة	عدد	14.10	1.663	30.80	1.687	-16.70	*22.294
التوافق الحركي	عدد	15.80	0.919	25.20	0.919	-9.40	*22.873
مستوى أداء الكاتا	درجة	122.60	1.506	156.40	3.950	-33.80	*25.287

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.101$.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الإختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (٦)
معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوى أداء الكاتا (ن=١٠)

المتغيرات/ الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"	قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±		
السرعة الحركية	عدد	8.70	0.99	8.80	0.42	*0.944	0.557
إختبار القدرة	سم	233.40	3.56	233.60	3.29	*0.960	0.612
المرونة الأفقية	سم	28.30	3.51	28.10	3.27	*0.910	0.429
تحمل الأداء	عدد	45.10	1.27	44.90	1.11	*0.949	1.500
الرشاقة	عدد	27.20	1.84	27.40	1.25	*0.947	0.802
التوافق الحركي	عدد	23.00	0.86	22.90	0.78	*0.922	1.000
مستوى أداء الكاتا	درجة	137.60	3.98	137.20	3.30	0.979	1.309

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.005 = 2.101$

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.005 = 0.549$

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية ومستوى أداء الكاتا حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.005 ، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.005 مما يدل على ثبات الإختبارات.

المعاملات العلمية لإستمارة تقييم مستوى أداء كاتا الناجي نوكاتا قيد البحث:
حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات لإستمارة تقييم مستوى الأداء الفني للكاتا عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على (١٠) لاعبين بفواصل زمني ثلاثة أيام وبنفس شروط التطبيق الأول خلال الفترة ٤-٧/٦/٢٠١٧م.

جدول (٧)

حساب معامل الثبات لإستمارة تقييم مستوى أداء كاتا الناجي نوكاتا ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
0,89	74,25	10,97	72,37	10,76	إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.70$.

يتضح من جدول (٧) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لإستمارة تقييم مستوى أداء الكاتا قد بلغ **0,89** وهذه القيمة أعلى من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت **0,70** عند مستوى معنوية **0.05** مما يدل على ثبات الإستمارة.

حساب معامل الصدق: تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز.

تم حساب معامل الصدق لإستمارة تقييم مستوى أداء الكاتا باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ **0,94**.
البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى معرفة "تأثير تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجي نوكاتا) للاعبين الجودو".

أسس وضع البرنامج:

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج وطبيعة وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- التدرج في إستخدام التدريبات البدنية والمهارية أثناء البرنامج التدريبي من السهل إلى الأصعب.
- تم الإتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمني للبرنامج وتشكيلات مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الراحة البينية - الكثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح فى فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات، وتم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ثلاثة أشهر تحتوى على (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، كما قام الباحث باستخدام تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة وذلك خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.

مكونات حمل التدريب للبرنامج التدريبي

- تم استخدام استخدام تشكيل الحمل (١ : ١)، (٢ : ١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة.
- التدرج في حمل التدريب من الشدة المتوسطة إلى الشدة القصوى حتى نهاية البرنامج التدريبي حيث تراوحت شدة الوحدات التدريبية من ٦٠% حتى ٩٥% على مدار البرنامج التدريبي.

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالى عدد ٣٦ وحدة تدريبية طوال مدة البرنامج.

زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (١٢٠) دقيقة مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

مكونات أجزاء الوحدة اليومية (١٢٠ق):

- الجزء التمهيدي (الإحماء) ويبلغ زمنه (٢٠ق).
- الجزء الرئيسي (الإعداد البدني - الإعداد المهارى) ويبلغ زمنه (٩٠ق).
- الجزء الختامي (التهنئة) ويبلغ زمنه (١٠ق).
- تم تثبيت الإحماء والختام للمجموعتين التجريبية والضابطة طوال فترة البرنامج.
- تم تحديد حجم التدريب الأسبوعى كما يلي :

- حمل متوسط (٦٠: ٧٠%) ١٤ وحدة تدريبية \times ١٢٠ اق = ١٦٨٠ اق.
- حمل عالى (٨٠: ٩٠%) ١٦ وحدة تدريبية \times ١٢٠ اق = ١٩٢٠ دقيقة.
- حمل أقصى (٩٥: ١٠٠%) (٦) وحدات تدريبية \times ١٢٠ اق = ٧٢٠ دقيقة.

• إجمالى حجم التدريب داخل البرنامج التدريبى:

• $١٦٨٠ + ١٩٢٠ + ٧٢٠ = ٤٣٢٠$ دقيقة

إجراءات تنفيذ تجربة البرنامج المقترح قيد البحث:

إجراء القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى نادى الناصرية الرياضى خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٧/٢/٥م إلى ٢٠١٧/٢/٧م.

تنفيذ التجربة الرئيسة:

تم تطبيق برنامج التدريبات الخاصة للجمل المهارية المركبة على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع سلفاً من قبل المدير الفنى للنادى على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية ٢٠١٧/٢/١١م : ٢٠١٧/٥/٣م.

إجراء القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث فى نادى الناصرية الرياضى، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال القدرة الزمنية ٢٠١٧/٥/٥م : ٢٠١٧/٥/٧م.

المعالجات الإحصائية.

تم إستخدام البرنامج الإحصائى SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التى تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- إختبار (ت).
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

نسبة التحسن	قيمة "ت"	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س	
33.735%	7.799*	-2.800	0.738	11.100	0.675	8.300	السرعة الحركية
12.163%	24.187*	-26.200	2.271	241.600	2.547	215.400	القدرة
78.007%	*31.051	22.700	1.713	6.400	2.726	29.100	المرونة الأفقية
20.488%	19.678*	-8.400	0.966	49.400	1.054	41.000	تحمل الأداء
29.046%	9.791*	-7.000	1.912	31.100	1.663	24.100	الرشاقة
28.500%	11.503*	-5.700	1.889	25.700	0.943	20.000	التوافق الحركي
16.458%	*18.548	22.300	2.974	157.800	1.434	135.500	مستوى أداء الكاتا

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.262$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للكاتا لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، وقد تراوحت نسبة التحسن

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (١٢.١٦٣% - ٧٨.٠٠٧%) لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا الناجي نوكانا لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة T المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (٧,٧٩٩ : ٢٤.١٨٧) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى للاعبى المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي إحتوى على تدريبات (بدنية - مهارية) والتي ساهمت في رفع مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالكاتا قيد البحث بالإضافة إلى التحسن الحادث في شكل وطبيعة الأداء الفني للاعبين، حيث ساعدت تلك التدريبات من خلال تركيبها الديناميكي المشابه للأداء الفعلى للكاتا داخل البرنامج المقترح علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهارى للكاتا ككل بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء الصحيح، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين والذي ساعد في رفع الكفاءة البدنية للاعبين، حيث إنعكس ذلك على زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وتحرك صحيح سواء للمهاجم أو للمدافع وتوقيت أداء المهارة وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذي نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء والحفاظ على المسافات البينية أثناء الهجوم والدفاع لكلا اللاعبين فحدث تقدم في المستوى الفني مع زيادة إنسيابية ودقة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الدرجة الكاملة للمهارة دون أخطاء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لاكتير وآخرون Lacouture, Masao takahashishi (٣٢)، م١٩٩٠، وديفيد Daivd (٣٣) م٢٠٠٣، محمد غيده وآخرون (٢٩) م٢٠٠٨، (٢٠)، نوره أبو المعاطي (٢٦) م٢٠١٧، حيث أشاروا إلى أن تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني والفني للأداءات المهارية للاعبين الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة يتم بنائها وتصميمها بناءً على شكل وطبيعة الأداء المهارى الصحيح، وأن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو ("كوزوشي - تسكوري - كاكاي") تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء والتي تؤثر على المجلد الفني النهائي للأداء وتحقيق الدرجة كاملة.

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا (ناجي نوكاتا) للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي".

عرض نتائج الفرض الثانى والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي".

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات
قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	ع ±	س	ع ±			
المتغيرات البدنية	السرعة الحركية	8.000	0.667	9.700	0.675	-1.700	*11.129
	القدرة	214.500	2.718	232.900	3.281	-18.400	*19.001
	المرونة الأفقية	27.700	3.368	17.900	2.767	9.800	*25.210
	تحمل الأداء	40.900	0.994	45.200	2.098	-4.300	*7.985
	الرشاقة	23.900	1.524	27.300	1.160	-3.400	*5.850
	التوافق الحركي	19.700	1.252	21.600	1.075	-1.900	*10.585
مستوى أداء الكاتا	134.900	1.595	143.900	1.729	٩.٠٠٠	*14.643	%٦.٦٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.262$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى الأداء البدني والفني للكاتا لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين $(8.078\% - 35.379\%)$ لصالح القياس البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني للكاتا (6.672%) لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا الناجي نوكاتا لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين $(5.850 : 25.210\%)$ وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.262 عند مستوى معنوية 0.05 .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي إحتوى على تدريبات مهارية للكاتا وأخرى بدنية عامة أدت إلى رفع المستوى البدني بشكل عام مما أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء المهارى للكاتا.

كما يمكن أيضاً تفسير سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد نسبة التغير الحادثة في تقدم المستوى.

ويتفق "خالد فريد (٢٠٠٧م) مع كل من سعيد الشاهد (١٩٩٥م)، مفتى حماد (١٩٩٨م)، عادل عبد البصير" (١٩٩٨م) أن التنظيم الجيد للوحدة التدريب مع تقديم التغذية الرجعية تلعب دوراً هاماً في تثبيت وإكتساب التوافق الجيد، وأن التكرار والإستمرار في تصحيح الأخطاء بالبرنامج المتبع للمجموعة الضابطة ساهم في تحسين الأداء المهارى ومستوى الأداء الفنى، وهذا يشير إلى أهمية عامل التكرار والزمن (الفارق الزمني بين القياسين القبلي والبعدي) خلال عملية التعلم الحركي والتدريب فكلاهما من العوامل المؤثرة على تحسين المستوى حيث أن التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل (٨ : ٣) (١١ : ٥٦) (٢٢ : ١٨٣) (١٢ : ٧٢).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "عبد الحليم محمد (٢٠٠٠م) (١٣)، نيفين حسين (٢٠٠٤م) (٢٣)، شريف ماهر" (٢٠١٤م) (١٠) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهارى وأن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

مما تقدم نجد أن **الفرض الثاني** للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني للكاتا (ناجى نوكاتا) لصالح القياس البعدي. عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=٢=١٠)

قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
*4.427	-1.400	0.738	11.100	0.675	9.700	السرعة الحركية
*6.895	-8.700	2.271	241.600	3.281	232.900	القدرة
*11.176	11.500	1.713	6.400	2.767	17.900	المرونة الأفقية
*5.751	-4.200	0.966	49.400	2.098	45.200	تحمل الأداء
*5.374	-3.800	1.912	31.100	1.160	27.300	الرشاقة
*5.966	-4.100	1.889	25.700	1.075	21.600	التوافق الحركي
12.778*	-13.900	2.974	157.800	1.729	143.900	مستوى أداء الكاتا

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.074$.

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا (ناجى نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 .

جدول (١١)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ١٠)

فروق نسب التحسن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المتغيرات
	نسبة التحسن	نسبة التحسن	
%12.485	33.735%	21.250%	السرعة الحركية
%3.585	12.163%	8.578%	القدرة
%42.628	78.007%	35.379%	المرونة الأفقية
%9.975	20.488%	10.513%	تحمل الأداء
%14.820	29.046%	14.226%	الرشاقة
%18.855	28.500%	9.645%	التوافق الحركي
%9.786	%١٦.٤٥٨	%٦.٦٧٢	مستوى أداء الكاتا

يتضح من جدول (١١) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للكاتا حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣.٥٨٥% - ٤٢.٦٢٨%) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

مناقشة وتفسير الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في مستوى أداء القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني لكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيم T المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (٤,٤٢٧ : ١٢,٧٧٨) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢,٠٧٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يتضح من جدول (١١) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (٣.٥٨٥%) في متغير القدرة وأعلى فرق (١٨,٨٥٥%) في متغير التوافق الحركي، وبلغ الفرق في مستوى الأداء الفني لكاتا الناجي نوكاتا (٩.٧٨٦%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن لدى لاعبي المجموعة التجريبية عن لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على لاعبي المجموعة التجريبية والذي إحتوى على تدريبات (بدنية-مهارية) خاصة تم تصميمها لتناسب وطبيعة الأداء المهارى داخل الكاتا والذي يؤدي بالجانبيين الأيمن والأيسر لكل مهارة حركية وما إستلزمه من إتباع طرق ووسائل موجهه لتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا بصورة عامة ساهمت في رفع المستوى البدني ومستوى الأداء الفني بشكل أكبر من البرنامج المتبع على لاعبي المجموعة الضابطة، وهذا ينتج عنه بالطبع زيادة التوافق وسرعة إتقان التكنيك وقوته والذي يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى الأداء المهارى والفنى ككل.

كما يرى الباحث أيضاً أن ضعف نسبة تحسن مستوى الأداء لدى لاعبي المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى إنخفاض مستوى الإنسياب الحركي، وإنخفاض قدرتهم على التوزيع السليم للقوة، وإضطراب الإيقاع الحركي في القدرة على تغيير وضع وحركة الجسم من مهارة لأخرى وللجانب الأيمن مقارنة بالأيسر أثناء أداء مهارات الكاتا بما يتوافق مع رد الفعل الناتج عن المنافس والذي يؤدي إلى عدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقاً للتوقيت السليم لها، ولعل ذلك ناتج عن ضعف قدرات اللاعب البدنية الموجهة نحو الأداء الفني للكاتا فاللاعبين بالمجموعة الضابطة ما زالوا لا يستطيعون ضبط وتوجيه الأجزاء والمراحل والعناصر الحركية للكاتا وتنسيقها مع بعضها البعض نظراً لتعدد تركيب الأداء وصعوبته ووجود عبء بدني على اللاعب في ظل

البرنامج التقليدي المتبع والذي يؤثر سلبياً في قدرتهم على تكوين التصور الحركي السليم للمهارات الحركية للكاتا.

حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من جيجورو كانو

Jigoro Kano (٢٠١٣م) (٣١)، أيون بيتر باربوس **ION-PETRE BARBOȘ** (٢٠١٤م) (٣٠) ريتشارد فرانسيس **Richard Francis** (٢٠٠٨م) (٣٤) وتاداو **Tada** (٢٠٠٧م) (٣٥) على أن لاعب الجودو لابد أن تتوفر لديه القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للكاتا مع الأخذ فى الاعتبار عوامل المسافة والزمن والإتجاه ومسكة البدلة والحفاظ على التوازن أثناء الأداء حيث أن الكاتا تعتبر قتال تنافسى مستمر دون توقف مع الحفاظ على الجوانب المثلى للأداء، لذلك فإنه وفقاً لتحليل الأداء الحركي للكاتا نجد أن له طبيعة خاصة (بدنية - مهارية) يجب العمل على تنميتها وفق أسس علمية حتى يمكننا الوصول إلى الأداء مستوى الأداء الحركي والفنى المثالي.

كما يشير كل من كارل دي كرى **Carl De Créé** (٢٠٠٧م) (٢٨)، محمد شداد" (٢٠٠٩م) (١٧)، نيفين حسين (٢٠١٢م) (٢٤) 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 تغيرات تطراً على وضعهم نتيجة لمؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية (فسيولوجية) والإندماج الواعى والتركيز فى المواقف المختلفة والإحساس بالتحكم والسيطرة أثناء الأداء وتساهم فى إستثمار التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضى لتحقيق أفضل أداء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من هانى عادل (٢٠٠٤م) (٢٧)، أحمد محمد نورالدين (٢٠٠٧م) (٤)، نيفين حسين (٢٠١٣م) (٢٥)، خالد فريد (٢٠٠٧م) (٨) وشريف ماهر محمد (٢٠١٤م) (١٠) حيث أشاروا إلى أن البرامج التدريبية المصممة على أسس علمية والمطبقة على أفراد المجموعة التجريبية

لها تأثير إيجابي أفضل من البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة، وأن مقارنة القياسيين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة. مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

الإستنتاجات:

- وفقاً لما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح والقائم على تدريبات (بدنية- مهارية) تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء البدني للمتغيرات (السرعة- القدرة- المرونة- التحمل- الرشاقة- التوافق) لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
 - أظهر البرنامج التدريبي المقترح والقائم على تدريبات (بدنية - مهارية) تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفني لكاتا (الناجي نوكاتا) قيد البحث لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
 - أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات (بدنية - مهارية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا (الناجي نوكاتا).

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:
- الإستفادة من برنامج تدريبات (بدني- مهاري) قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهاري لكاتا الناجي نوكاتا ولجميع المراحل السنوية.

- ٥- أحمد محمود ابراهيم: الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو، دار نشر منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠١١م.
- ٦- أسامة غريب محمد البنا: تأثير إستخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو(ساندا) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٧- الإتحاد المصري للجودو: إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لكاتا الناجى نوكاتا. لجنة التعليم والتدريب بالإتحاد المصرى للجودو، التخطيط الفنى، ٢٠١٦م.
- ٨- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٩- خالد فريد عزت، أحمد محمد عبد المنعم: نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو (تعليم- تدريب- إدارة) مكتبة شجرة الدر، المنصورة ، الجزء الثانى، ٢٠١٦م.
- ١٠- شريف ماهر محمد: تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين الجودو. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠١٤م
- ١١- سعيد خليل الشاهد: طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة، ١٩٩٥م.

- ١٢- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين ببور فؤاد، جامعة بورسعيد، ١٩٩٨م.
- ١٣- عبد الحليم محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية. ٢٠٠٠م.
- ١٤- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين، ط١، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات- وتطبيقات)، ط١٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥ م.
- ١٦- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: التدريب العرضي (أسس- مفاهيم- تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٧- محمد حامد شداد: طرق التدريس الحديثة في الجودو، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١٨- محمد حسن علاوى، محمد نصرالدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م.
- ١٩- محمد شوقي كشك: مقدمة فى التدريب الرياضي، ط ٢، دار النشر المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩ م.
- ٢٠- محمد يحيى غيده، حمادة عبد العزيز، خالد فريد عزت: تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئ الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية. بحث إنتاج علمي، المؤتمر الإقليمي الرابع

للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والتعبير الحركي
بمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة
الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

٢١- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى
المراهقة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.

٢٢- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)،
دار الكتب المصرية، القاهرة ١٩٩٨م.

٢٣- نيفين حسين محمود: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على
بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق،
٢٠٠٤م.

٢٤- نيفين حسين محمود: فنون الجودو، ط٣، دار المنهل للطباعة الزقازيق،
رقم ايداع بدار الكتب ٢/٤٦٥٢، ٢٠١٢م.

٢٥- نيفين حسين محمود: تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية
على السيادة الدماغية والإرتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا
لجانبي الجسم فى رياضة الجودو. المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضة، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.

٢٦- نوره أبوالمعاطى فرج: تأثير تدريبات خاصه علي فاعليه الاداء الفني
لبعض حركات الربط بين اللعب من اعلي واللعب من اسفل
لناشئ الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.

٢٧- هاني عادل مرسى: تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية
المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو. رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

ثانياً - المراجع باللغة الإنجليزية:

- 28- Carl De Créé:** Effects of recreational and competitive judo kata practice on cardiorespiratory health as evaluated by a portable gas analyzer system. A pilot study. Annals of the 5th International Judo Federation World Judo Research Symposium, At Rio de Janeiro, Brazil, September 12th, 2007.
- 29- David B:** judo strategy Harvard business school press, published 2003.
- 30- Ion-Petre Barboș1:** Nage Nokata In The Current Competitive Judo. Babeș-Bolyai University, Faculty of Physical Education and Sport, Cluj-Napoca, Romania, Studia Ubb education Artis Gymn., Lix, 3, 2014, pp. 79 - 84(Recommended Citation)
- 31- Jigoro Kano:** Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano, Kodansha USA. Reprint edition (August 30). (2013)
- 32- Lacouture, p& trilles, f.& cadriere,r.:** Analyses is of several trills. Modes using the some throwing technique uchimata did actual purpose frame mechanical study, science et motricite, Paris, france, 1990.

- 33- Masao Taka hashi R:** power training for judo notional strength and conditioning Association, journal, 1994.
- 34- Richard Francis Utefeiff:** DanzanRyu Jujitsu: Shime No Kata And Advanced Yawara, 2008.
- 35- Tadao; Habersetzer, Roland:** judo kata ; les formesclassiques du, kodokan"Inogai 2007.
- 36- Ute feiffer, Guenther Bauer:** Judo Nage-no-kata, Throwing Techniques, 2009.
- 37- <https://judoinfo.com/katamenu/>**