ملخص البحث

اسم البحث : " تأثير برنامج تدريبي في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية لتحسين أداء مهارة اوجوشى في رياضة الجودو"

اسماء الباحثين : ا.د / أسامه صلاح فؤاد ا.م. د /هيثم أحمد إبراهيم زلط م.د/ حاتم محمد حسنى الباحث / محمد فوزى عبدالسميع أبوحدايه

التخصص الدقيق : جودو

اسم الكليه : التربيه الرياضيه

اسم الجامعه : بنها

اسم الدوله : مصر

البريد الالكتروني : m.fawzy1685@gmail.com

هدف البحث : تصميم برنامج تدريبي في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية والتعرف على تأثيرها علي:-

- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للمهارة قيد البحث.
- مستوي أداء مهارة أوجوشى.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث وخصائصها : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث لفريق رياضة الجودو تحت (١٥) سنة بنادي وادى دجله بأكتوبر (٢) بمنطقة القاهرة والبالغ عددهم (٣٥) لاعب تم اختيار (٢٠) لاعب وتم تقسيم العينة عمدياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والآخري ضابطة ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) لاعب (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، (١٠) لاعبين تحت (١٥) سنة بنادي الزهور الرياضي وذلك لإجراء المعاملات العلمية.

اهم الاستنتاجات :

- أثرت التدريبات النوعية (البدنية - المهارية) من خلال التحليل البيوميكانيك الي تحسين مستوي اداء مهارة أوجوشى.
- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية بالأدوات تأثيراً ايجابياً علي تنمية المستوي المهاري والبدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع للمجموعة التجريبية.
- يوجد ارتباط قوي بين تنمية بعض الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري ، فكلما زاد المستوي البدني زاد التحسن في مستوي الأداء المهاري.
- البرنامج باستخدام التدريبات النوعية بالأدوات كان أكثر تأثيراً وايجابية من البرنامج التقليدي علي تنمية مهارة أوجوشى.

Summary

Research name: " The impact a training program concerning some biomechanical changes to improve the performance of o gos
hi skill in judo sport "

Researcher name: Prof. Dr. Osama Salah Fouad, Assistant Prof. Dr. Haitham Ahmed Ibrahim Zalat Dr. / Hatem Mohamed Hosny Researcher / Mohammad Fawzy Abdel Samee Abo Hadaya
Specialization: Judo
College name: Sports Education
University name: Banha
Country name: Egypt

Email: m.fawzy1685@gmail.com

Research objective: Designing a training program in light of some biomechanical variables and identifying their impact on:
- Development of some special physical abilities for the skill in question.
- Oguchi's skill performance level.
The used method: The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of this study, and he used one of the experimental designs for two groups, one experimental and the other control.
The research sample and its characteristics: The research sample was chosen by an intentional method from the research community for the judo team under (15) years old at Wadi Degla Club in October (2) in the Cairo region, and their number is (35) players. (20) players were selected and the sample was intentionally divided into two equal groups, one of them Experimental and the other was the control, and the number of the exploratory sample reached (20) players (10) players from the research community and outside the basic research sample, (10) players under (15) years old in the Al-Zuhoor Sports Club, in order to conduct scientific transactions.
The most important conclusions:
- The specific exercises (physical - skill) through biomechanical analysis affected the improvement of Oguchi's skill level.
- The training program using specific exercises with tools has a positive effect on the development of the skill and physical level through the application of the program for a period of (10) weeks for the experimental group.
There is a strong correlation between the development of some physical characteristics and the level of skill performance. The higher the physical level, the greater the improvement in the level of skill performance.
- The program using specific exercises with tools was more effective and positive than the traditional program on developing Oguchi skill.

تأثير برنامج تدريبي في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية لتحسين أداء مهارة اوجوشى في رياضة الجودو

ا.د / أسامه صلاح فؤاد
ا.م. د /هيثم أحمد إبراهيم زلط
م.د/ حاتم محمد حسنى
الباحث. محمد فوزى عبدالسميع أبوحدايه

المقدمة :

يعتبر التقدم العلمي في طرق التدريب وإعداد اللاعبين من الجوانب الهامة التي يرتكز عليها التقدم الرياضي ، حيث انه يعد المحصلة النهائية للاستفادة من كافة العلوم الأخرى ويمثل الأداء الحركي المرآة التي تعكس قدرة اللاعبين على فهم أجزاء الحركة ومكوناتها.(٣٦:١٠)

فالبحث العلمي هو الأسلوب المتبع في جميع فروع العلم الحديث وقد استعانت بها الدول المتقدمة في حل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد أصبح الاهتمام المتزايد بدراسة الأداء الحركي للإنسان والمشكلات الخاصة بالحركة الرياضية من الموضوعات ذات الارتباط الوثيق بعمل المدربين لاسيما عند تدريب المستويات الرياضية العالية من اجل التعرف على العوامل المؤثرة على الأداء الحركي سواء كانت هذه العوامل بيولوجية أو تشريحية أو نفسية أو ميكانيكية حيث يعد تقويم مستوى الأداء المهاري من الوسائل الهامة التي يتركز عليها العاملون في مجال التدريب الرياضي بهدف الوصول إلى تصميمات يمكن عن طريقها توجيه عملية التدريب وتحسين الأداء الحركي لتحقيق أفضل النتائج باستخدام الأسلوب العلمي. (٢:١)

وأشار **عادل عبد البصير ١٩٩٨م** إلى أن الميكانيكا الحيوية تلعب دوراً هاماً في مجال التعلم المهاري للناشئين وكذلك المتقدمين وأوضح نقلا عن **دنسكوى Donskoi** أن التمرينات البدنية تعتمد على علم الميكانيكا الحيوية في إيجاد التكنيك الرياضي وتعليمه في التدريب أو في دروس التربية الرياضية ، وانطلاقا من هذا المفهوم تحددت أهم أغراض الميكانيكا الحيوية فى هدف الحركة الرياضية والاستناد على استخدام أسس الميكانيكا الحيوية في إيجاد أنسب الحلول الميكانيكية الحيوية بالنسبة للأداء الرياضي لتحقيق التدريبات الخاصة الهادفة لتنمية القدرات البدنية المطلوبة. (١٤،١٣:١٠)

ويذكر **جمال علاء الدين ١٩٩٤م** أنه من الضروري استحداث وتوظيف الطرق الميكانيكية (الحركية)وكذا الحلول التكنولوجية (التقنية) والتربوية المتقدمة لتسجيل ودراسة مؤشرات وخصائص الحركة الانسيابية للكشف عن طبائع التركيب البيولوجي (الحيوي) للأداء الحركي، ومن ثم الخصائص الفردية للأبطال للوصول لما يسمى بفن الأداء الأمثل ، وبين مختلف صيغ وأشكال

التمرينات والوسائل التدريبية المستخدمة في الاختيار الصحيح لأكثر هذه التدريبات مناسبة لرياضي المستويات العليا ، فضلاً عن إسهامها في حل القضايا المتعلقة بطرق تعليم وصقل فن الأداء الرياضي وتلك المتعلقة بوضع الأساس العلمي لترشيد عملية التدريب.(٣:٥)

مشكلة البحثproblem of research

وتعتبر رياضة الجودو من الرياضات الفردية التي تتطلب من اللاعبين أن يكونوا فى حالة بدنية ومهارية ونفسيه مناسبة تمكنهم من القيام بمتطلبات المنافسات والتدريبات ذات الشدة العالية. (٤٠:٢١)

وقد شهدت رياضة الجودو تطوراً هائلاً على المستوى العالمي والأوليمبي حيث حظيت رياضة الجودو بشهرة واسعة على المستويين المحلى والعربي ، وذلك عندما استطاع البطل المصري الأوليمبي **هشام مصباح** الحصول على الميدالية البرونزية الوحيدة لمصر في مختلف الرياضات التي شاركت في الدورة الاوليمبية بكين ٢٠٠٨م وذلك بعد غياب الميداليات الأوليمبية عن رياضة الجودو والذي طالت مدتها إلى ٢٤ عاماً منذ حصول البطل الأوليمبي **محمد رشوان** على الميدالية الفضية في الدورة الأوليمبية في لوس انجلوس عام ١٩٨٤م, وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية لهم,ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة لمراحل الناشئين حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا مواصلة تحقيق النتائج العالمية والاولمبية. (١:٢٤)

كما تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة حيث تتميز بتعدد مهاراتها التي يجب على اللاعبين إتقانها وتأديتها خلال ظروف المنافسة، ومع تقدم مستوى هذه الرياضة أصبح من الصعب هزيمة المنافس عن طريق مهارة واحدة أو حتى عدة مهارات منفردة لذا فقد أخذ المدربين على عاتقهم تركيب المهارات بالصور التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.(٢:٢٧)

ويؤكد **علاء شوقي ٢٠١٧م**أنه يجب على المدرب الرياضي والعاملين في مجال التدريب أن يتوافر لديهم قدراً كبيراً من المعلومات حول الميكانيكا الحيوية لما في ذلك من أثر كبير في التعرف على النشاط الرياضي الذي يشرفون عليه ، فيجعلهم أكثر ثقة في عملهم كذلك تصل بمعرفتهم لتشمل الأسباب العلمية الكامنة وراء أداء حركة رياضية بطريقة معينة بالإضافة إلى التكنيكات المتضمنة المستخدمة في هذه الرياضة. (١٩:١٥)

وبذلك يوفر التحليل الحركي معلومات عن الأداء المهاري يمكن تلخيصها فيما يلي:

- وصف المهارة الحركية وصفاً دقيقاً من خلال تحليلها إلى مفرداتها ومكوناتها

الأساسية.

- تقويم الأداء المهاري في ضوء ما تحقق من أهداف أساسية ومن خلال ما تحقق فيه مع مراعاة مجموعة المبادئ التركيبية والوظيفية.
- تقويم الحلول الحركية المناسبة لعلاج أخطاء الأداء من خلال التعرف على أسبابها المباشرة وغير المباشرة.
- تقديم الأساليب المناسبة لتجنب الإصابات والوقاية منها وكذلك اختيار طرق التدريب المناسبة لنوعية النشاط الممارس.(٦:٨)(٣٦،٢٥:١٤)

ويذكر **عماد الدين عباس٢٠٠٥م**أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام يتضح جلياً في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانيات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية. (١٥٥:١٧ـ١٥٦)

ويتطلب ذلك بالدرجة الأولى إلمام القائمين على عملية تدريب وتعليم المهارات الرياضية بقواعد التحليل الحركي التي تعتمد على المبادئ الأساسية لكلاً من علم الحركة , علم التشريح , الميكانيكا الحيوية , والعلوم الأخرى المرتبطة بالمهارة والمعلومات التكنيكية من أي مهارة أي كيفية أدائها في ضوء مجموعة من المعلومات التي تساعد على تحديد الإجراءات الحركية المطلوبة لانجاز هذا الأداء بأعلى كفائه ممكنه وبأقل جهد.(١٦٧:١٦)

وتعد مهارات اللعب من أعلي في رياضة الجودو كثيرة ومتعددة حيث تصل إلى (٦٨) مهارة والمراحل الفنية للأداء المهاري لمهارات الجودو كما يلي :

١- مرحلة إخلال التوازن المرحلة التمهيدية **(كوزوشي)**.
٢- مرحلة تنفيذ الأداء المرحلة الرئيسية **(تسوكوري)**.
٣- مرحلة الرمي المرحلة النهائية **(كاكي)**.

وهناك رمي باليد أو الوسط أو الرجل ولا يستطيع لاعب الجودو إتقان جميع هذه المهارات ولكنه قد يتخصص في مهارة أو بعض المهارات ويتفوق فيها ويحقق انتصارات عالمية.(١٨: ٢-٣)

ويعتبر المستوى المهاري للاعب الجودو من أهم العوامل التي تؤدى إلى الوصول به للمستويات الرياضية العالية مما دفع الدول المتقدمة إلى محاولة الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الذي يلعب دور أساسي في إحراز النقاط ، لذا أصبح من الضروري توافر المعلومات للمدربين عن خصائص المهارات المختلفة سواء عن طريق اليدين أو الوسط أو الرجلين أو مهارات التحول ويأتي ذلك عن طريق دراسة التركيب الحركي لتلك المهارات وفهم المنحنى الخصائصي لها بأسلوب علمي من خلال الدراسة التحليلية. (١٣ :١٩٦)

وتعتبر مهارة رمية الظهر الكبرى (اوجوشى) من المهارات المهمة باعتبارها مدخل لبعض المهارات الأخري مثل مهارة كنس الفخذ من الخارج (هراي جوشى)، تسورى جوشى وكذلك مهارة رمية الكتف سيوناجى، كوشى جروما ، أوكى جوشى ،هاني ماكيكومى ، ومدخل مهم للهجوم المركب والهجوم المضاد الذي يؤثر على نتيجة المباراة كما أنها مهارة مهمة وخاصة في أن لها دور مهم في تحويل اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي وبالتالي فإن اللاعب الذي يتقن مهارة أوجوشى يستطيع بسهولة إتقان المهارات الحركية ألآخري السابقة الذكر كما يمكن أن يحصل منها اللاعب على الإيبون (النقطة الكاملة) ويفوز بالمباراة.(٥:٢٣)

ومن خلال متابعة **الباحث** الميدانية في مجال رياضة الجودو اتضح افتقار هذه البرامج للأساس العلمي وطرق التعليم الحديثة حيث تأخذ عملية تعلم مهارات رياضة الجودو الكثير من الجهد والوقت ، كما يتسم أداء اللاعبين بزيادة الجهد المبذول نتيجة اتخاذ أوضاع خاطئة ينتج عنها اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في تنفيذ المهارة وكذلك عدم الاقتصاد في زمن التعلم وكثرة الأخطاء الحركية مما يشير إلى ضعف وقصور في مستوى أداء مهارة الجودو.

ويتضح مما سبق أهمية دراسة مهارة أوجوشى من الناحية الحركية والفنية حيث تعتبر مدخل لبعض المهارات الأخرى كاليدين والوسط والرجل.

وتم التوصل إلي أهم المحددات الكينماتيكية لمراحل أداء هذه المهارة من خلال رسالة الماجستير مما ساعد **الباحث** في وضع إطار حركي خاص يحدد أبعاد الأداء الرئيسي لهذه المهارة للاستفادة منها في تنفيذ وتعليم وتحسين مستوي أداء اللاعبين عن طريق التدريب ووضع برنامج مقنن للتمرينات النوعية بنوعيها البدنية والمهارية الخاصة بتلك المهارة التي تعتبر مفتاح للعديد من المهارات ألآخري هذا بالإضافة إلى أن انتقاء التدريبات النوعية على أسس علمية من الناحية الميكانيكية يعتبر تأصيل لعلم الحركة التطبيقي في المجال الرياضي.

أهداف البحثThe Aim Of Research

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية والتعرف علي أثرها علي:_

١- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للمهارة قيد البحث.

٢- مستوي أداء مهارة اوجوشى.

فروض البحث research hypotheses

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوي الأداء البدني والمهارى لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المستوي الأداء البدني والمهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

تعريفات البحثThe Definition of Research

١- اللعب من أعلي (تاتش وازا):-

اللعب من أعلي يحتوي علي مهارات رمي باليدين (تى وازا) ومهارات رمي بالوسط (جوشى وازا) ومهارات رمي بالرجلين (آشى وازا) ومهارات تضحية أمامية (ماى سوتيمى وازا) ومهارات تضحية جانبية (يوكوسوتيمى وازا). (١٢ : ٦)

٢- مهارة أوجوشى Ogoshi

رمية سقوط الجسم وهى مهارة من مهارات اللعب من أعلى (تاتش وازا) ومن مهارات الرمي بالوسط (جوشى وازا). (٢٣ : ٦)

٣-كوزوشى kuzushi

وهى المرحلة الأولى من أداء الرمية وتعنى إخلال التوازن أو كسر قاعدة ارتكاز المنافس ويتم الكوزوشى في ثمانية اتجاهات مختلفة.(١٥ : ٧)

٤-تسوكورى Tuskuri

وهى المرحلة الثانية من أداء الرمية وتعنى بدء الرمي أو الشروع فيه.(٢٣ : ٧)

٥-كاكىkake"الوضع النهائي للرمية ":

وهى الجزء الأخير من الأجزاء الثلاثة للرمية وهو الوضع النهائي للرمي. (١٢٤:٢٦)

٦-التدريبات النوعية:

هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله الدقيقة ، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي. (٣٣:١١)

٧- التحليل الكينماتيكي :

هو فرع الميكانيكا الذي يبحث العلاقة بين العناصر الهندسية للحركة والزمن بغض النظر عن القوى المؤثرة على الجسم المتحرك. (٩: ٢٠٢)

٨- التحليل الكيناتيكى:

يختص بدراسة العوامل التي تسبب الحركة وتغيراتها أي دراسة القوة المسببة للحركة. (١٠٦:٨)

٩- المسار الحركي:

هو الخط المتصل الذي يرسمه مركز الثقل أثناء حركة الجسم بالنسبة لمجموعة من الإحداثيات ويتوقف الشكل الهندسي للمسار على اختيار مسار الإسناد. (١٨٩:٧)

الدراسات السابقة Previous Studies

١-دراسة محمد السيد علي(١٩٩٨م)(٢٠)

عنوان الدراسة "تقويم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو كدالة لتوجيه برامج تدريب الناشئين

أهداف:

التعرف علي أهم المتغيرات الكينماتيكية التي تؤثر في الأداء في رياضة الجودو وتصنيف المهارات من حيث البناء الديناميكي داخل المجموعات .

المنهج:

المنهج الوصفي والتجريبي

العينة:

لاعب واحد

النتائج:

توصل الباحث لأربع تصنيفات مختلفة لمهارات رياضة الجودو يمكنا الاعتماد عليها بشكل فعال في وضع برامج تدريب الناشئين.

٢-دراسة أحمد أبو الفضل حجازي (١٩٩٨م)(١)

عنوان الدراسة" التحليل الكينماتيكي لرمية الخطاف الكبير أوسوتوجار في رياضة الجودو.

أهداف:

تحديد عناصر المتطلبات الخاصة لجهاز حصان الحلق .

المنهج:

المنهج التجريبي

العينة:

لاعبين

النتائج:

توجد علاقة ارتباطيه دالة بيت المتغيرات الآتية و مستوى الأداء (سرعة القدم اليسرى الأفقية في نهاية المرحلة الاولي سرعة مركز ثقل الجسم الأفقية في نهاية المرحلة الأولي محصلة سرعة ثقل الجسم في نهاية المرحلة الأولي سرعة الرسغ الأيمن سرعة الرسغ الأيسر سرعة القدم اليمني سرعة الكتف الأيمن)

٣-احمد عبد المنعم السيوفي (٢٠٠٠)(٤)

عنوان الدراسة " ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوي الأداء المهاري في رياضة الجودو.

أهداف:

تحليل ثلاث مهارات هجومية في رياضة الجودو وهي(ساساي تسو كومي اشي – هاراي جوشي – مورتية سيوناجي) ثم عمل برنامج تدريبي مقترح قائم علي نتائج التحليل حركي لتنمية الاتزان الديناميكي.

المنهج:

المنهج الوصفي والتجريبي

العينة:

لاعب من منتخب مصر تحت ١٦ سنه

النتائج:

– تحسن نتائج اختبار التوازن بنسبة كبيرة في القياس البعدي، وتحسن في المسار العام لمركز ثقل الجسم العام، وتحسن معدلات السرعة الدورانية للجسم وبعض أجزاءه، تحسن زوايا بعض مفصل الجسم عند أداء المهارات.

٤-عمرو يوسف عبد الرءوف(٢٠٠٣)(١٨)

عنوان الدراسة " التحليل البيوميكانيكي لمهارة الدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو.

أهداف:

التحليل البيوميكانيكى لمهارة الدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو وضعت صور مقترح لتدريبات نوعية خاصة لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة(تسورى كومى جوشى).

المنهج:

المنهج الوصفي

العينة:

لاعب واحد.

النتائج:

أظهرت نتائج البحث أن مرحلة الرفع والدفع ومرحلة الرمي النهائي مكملة لمرحلة إخلال التوازن مما يتطلب التوافق الكلى لأجزاء الجسم عند أداء المهارة ككل.

٥-احمد السيد بيومي(٢٠٠٤)(٢)

عنوان الدراسة "تأثير برنامج تدريبي نوعي للكومي كاتا علي فعالية الأداء المهاري للاعبي الجودو.

أهداف:

التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي النوعي المقترح للكومي كاتا علي فاعلية الأداء المهاري للاعبي الجودو للمهارات الحركية قيد البحث

المنهج

المنهج الوصفي والتجريبي

العينة:

١٠لاعبين

النتائج:

-أدي البرنامج التدريبي النوعي إلي تحسين مستوي أداء الكومي كاتا والذي اثر أيضا بتحسين فعالية الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

إجراءات البحث Research Procedures

منهج البحث Research curriculum

استخدم **الباحث** المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحثResearch Community and Sample

أشتمل مجتمع البحث علي لاعبي رياضة الجودو تحت (١٥) سنة المسجلين بالاتحاد المصري للجودو بمنطقة القاهرة, والبالغ عددهم (١١٠) لاعب جودو تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث لفريق رياضة الجودو تحت (١٥) سنة بنادي وادي دجله بأكتوبر (٢) بمنطقة القاهرة والبالغ عددهم (٣٥) لاعب تم اختيار (٢٠) لاعب وتم تقسيم العينة عمدياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والآخري ضابطة ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٢٠) لاعب (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، (١٠) لاعبين تحت (١٥) سنة بنادي الزهور الرياضي وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمد **الباحث** في جمع البيانات المتعلقة بالبحث على وسائل وأدوات متنوعة تم تصنيفها كما يلي:-

- **المسح المرجعي :**

قام **الباحث** بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجودو وعلم التدريب الرياضي وعلم التشريح وعلم فسيولوجيا الرياضة التي توافرت **للباحث** وذلك بهدف:-

ب- تحديد اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية التي تتناسب مع طبيعة البحث.

ج- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.

د- تحديد وحصر التدريبات النوعية الخاصة المستخدمة بالبرنامج التدريبي.

- **المقابلات الشخصية :**

قام **الباحث** بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال رياضة الجودو وعددهم (٥) خبراء وذلك لتحديد:)(مرفق ١)

- القدرات البدنية الخاصة التي تتلائم مع الأداء المهاري.
- الاختبارات البدنية التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- -الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث.
- محتويات البرنامج التدريبي.

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:-

- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام.
- جهاز الريستاميتر لقياس الطول " بالسنتيمتر ".
- **ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من الثانية.**
- **المانوميتر معاير لقياس قوة القبضة.**
- **ديناموميتر معاير لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.**
- **شريط قياس بالسنتيمتر.**

٤- استمارات البحث:

قام **الباحث** بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوافر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهى كما يلي:

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي).
- استمارة فردية لتسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري.
- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري.
- استمارة تقييم الأداء المهاري للحكام فى ضوء قانون الجودو.

٥- الاختبارات المستخدمة:

- اختبار القوة القصوى باستخدام الديناموميتر لقياس (قوة القبضة- عضلات الظهر والرجلين)
- اختبار التحمل العضلي للكتفين والذراعين باستخدام اختبار الانبطاح المائل مع ثني الذراعين.
- اختبار القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات).
- اختبار الرشاقة (اختبار الجري المكوكي).
- اختبار التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود في ٢٠ث).
- اختبار الأداء المهاري.

خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق حساب صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين بلغ قوام كل منها (١٠) لاعبين ، تمثل المجموعة الأولى لاعبي نادي وادي دجلة بأكتوبر (٢) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الأربعاء ٤/ ٩/ ٢٠١٩م بنادي وادي دجلة الرياضي.

بينما تمثل المجموعة الثانية لاعبي نادي الزهور الرياضي والحاصلين علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة (المجموعة المميزة) وذلك يوم الخميس ٥/ ٩/ ٢٠١٩م بنادي الزهور الرياضي ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات البدنية والمهارية ن ١ = ن ٢ = ١٠

الاختبارات		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع	س	ع		
الوثب العريض من الثبات		سم	١٩٢,٨٨	١٨,٢٥	١٨٤,٩١	١٧,٠٨	٧,٩٧	*٩,٧٤
الجري المكوكى٤٠م		الثانية	١٢,١٠	١,٨٩	١٣,٦٩	٢,٢١	١,٥٩	*٦,٦٩
الانبطاح المائل		عدد	٢١,٣٥	٣,٦٢	١٧,٨٧	٣,١٥	٣,٤٨	*١١,٣٥
جلوس من الرقود٢٠ث		عدد	٢٢,٠٩	١,٩٢	١٨,٤٤	٢,٩٠	٣,٦٥	*٤,٩٩
قياس قوة القبضة	اليمنى	كجم	٥١,٦٩	٩,٤٠	٤٦,٩٤	٨,٦١	٤,٧٥	*٥,٦٧
	اليسرى	كجم	٤٦,٥٤	٩,٠٧	٤٠,٢٥	٧,٥٥	٦,٢٩	*٧,٣٢
قياس قوة عضلات الظهر		كجم	٤٢,١٩	٨,٩٣	٣٧,٨١	٦,٢٥	٤,٣٨	*٧,١٢
قياس قوة عضلات الرجلين		كجم	٧٨,٢٥	١٥,٣٤	٦٧,٥٠	١٢,٥٣	١٠,٧٥	*١٢,١٩
المتغير المهاري		درجة	٠,٥٠	٠,٢١	٠,٢٥	٠,١١	٠,٢٥	*٨,٣٢

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري ، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعنى صدق هذه الاختبارات.

- **ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:**

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test – retest) على عينة قوامها (١٠) لاعبين ، تمثل ناشئين نادى وادي دجلة بأكتوبر (٢) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (المجموعة الغير مميزة) ،وقد اعتبر **الباحث** نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأربعاء ١١/ ٩/ ٢٠١٩م بنادي وادي دجلة بأكتوبر (٢) ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٢)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية

ن ١ = ن ٢ = ١٠

الاختبارات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة " ر " المحسوبة
			س	ع	س	ع		
الوثب العريض من الثبات		سم	١٨٤,٩١	١٧,٠٨	١٨٥,٦٢	١٧,١٦	٠,٧١	٠,٩١
الجري المكوكى ٤٠م		الثانية	١٣,٦٩	٢,٢١	١٣,٤٠	٢,١٦	٠,٢٩	٠,٩٣
الانبطاح المائل		عدد	١٧,٨٧	٣,١٥	١٨,٤٨	٣,٩٢	٠,٦١	٠,٩٢
جلوس من الرقود ٢٠ث		عدد	١٨,٤٤	٢,٩٠	١٩,٣٢	٢,٩٨	٠,٨٨	٠,٨٩
قياس قوة القبضة	اليمنى	كجم	٤٦,٩٤	٨,٦١	٤٧,٣٩	٩,٧٧	٠,٤٥	٠,٩٣
	اليسري	كجم	٤٠,٢٥	٧,٥٥	٤١,١١	٧,٨٨	٠,٨٦	٠,٨٩
قياس قوة عضلات الظهر		كجم	٣٧,٨١	٦,٢٥	٣٨,٦٦	٦,٥١	٠,٨٥	٠,٩٠
قياس قوة عضلات الرجلين		كجم	٦٧,٥٠	١٢,٥٣	٦٨,٧٨	١٢,٨٩	١,٢٨	٠,٨٥
المتغير المهاري		درجة	٠,٢٥	٠,١١	٠,٢٨	٠,١٢	٠,٠٣	٠,٩٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (٢) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية مما يدل علي تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

البرنامج التدريبي:-

١- خطوات تصميم البرنامج التدريبى :

تم تصميم البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات النوعية لمهارة أوجوشى المستخلصة من التحليل البيوميكانيك بجانب باقي العناصر البدنية الأخرى للمهارة قيد البحث من خلال المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التى تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التى قام بها **الباحث** مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج من خلال هذا تم الوقوف علي عدة جوانب وهي:-

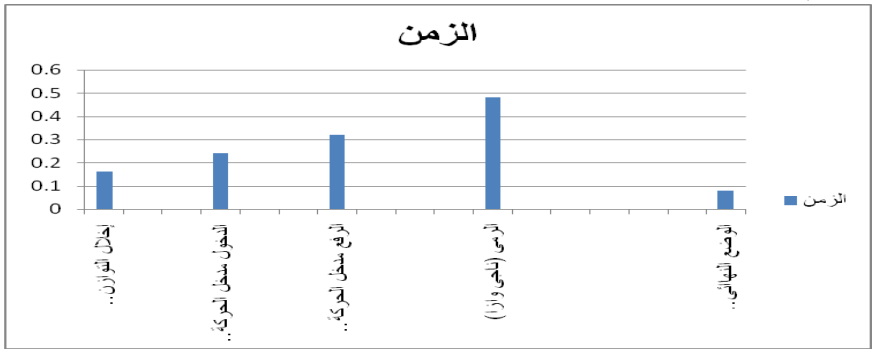
أ- تحليل الاحتياجات.

ب- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

ج- تخطيط البرنامج التدريبي.

د- مناقشة نتائج التحليل الزمني:

يتضح أن الزمن الكلى للمهارة (١,٢٨) وزمن مرحلة إخلال التوازن (٠,١٦) ثانية بنسبة (١٢,٥%) , وزمن مرحلة الدخول (٠,٢٤) ثانية بنسبة (١٨,٧٥%) وزمن مرحلة الرفع (٠,٣٢) ثانية بنسبة (٢٥%) وزمن مرحلة الرمي (٠,٤٨) ثانية بنسبة (٣٧,٥%) وزمن مرحلة الوضع النهائي للرمي (٠,٠٨) ثانية بنسبة (٦,٢٥%) من الزمن الكلى للمهارة حيث تم الاستفادة فى تحديد الإيقاع الحركي للمهارة ومعرفة المتطلبات الزمنية لكل جزء من مراحل المهارة.



شكل(١) نتائج التحليل الزمنى للمراحل الفنية لمهارة أوجوشى

أولا - مناقشة نتائج تحليل المسار الحركى:

يتم تحليل المسار الحركى لمركز ثقل الجسم العام لمهارة أوجوشى من خلال:

أ - المسافة الأفقية(x):-

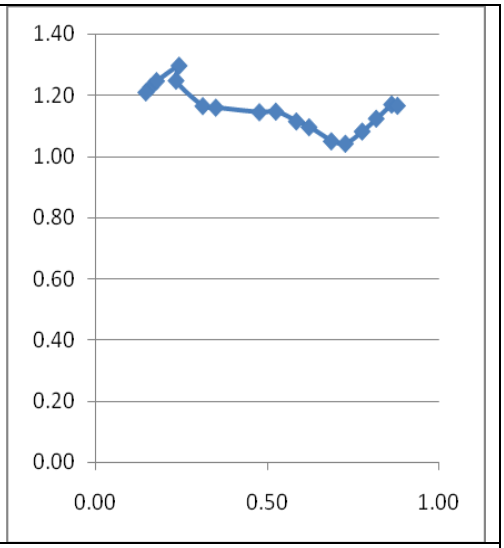
يتضح أن هناك ارتفاع تدريجى فى المسافة الأفقية (x) لمركز ثقل الجسم لمهارة أوجوشى فى مرحلة إخلال التوازن بدأ من (٠,١٥) حتى وصل غلى (٠,١٨) , ووصلت فى مرحلة الدخول حتى (٠,٣١) , ووصلت فى مرحلة الرفع حتى (٠,٥٩) , ووصلت فى مرحلة الرمى حتى (٠,٨٦) , ووصلت فى مرحلة الوضع النهائى للرمى حتى (٠,٨٨).

ب - المسافة الرأسية(y):-

يتضح أن هناك ارتفاع تدريجى فى المسافة الرأسية (y) لمركز ثقل الجسم لمهارة أوجوشى فى مرحلة اخلال التوازن بدأ من (١,٢١) حتى وصل الى (١,٢٥) , ثم حصل انخفاض تدريجى فى مرحلة الدخول حتى (١,١٧), ووصلت فى مرحلة الرفع حتى (١,١٢), ثم حصل انخفاض تدريجى فى مرحلة الرمى حتى (١,٠٤) ثم ارتفع الى (١,١٧) , وثبت فى مرحلة الوضع النهائى للرمى حتى (١,١٧).

ج- المسافة الأفقية (السهمى) (z):-

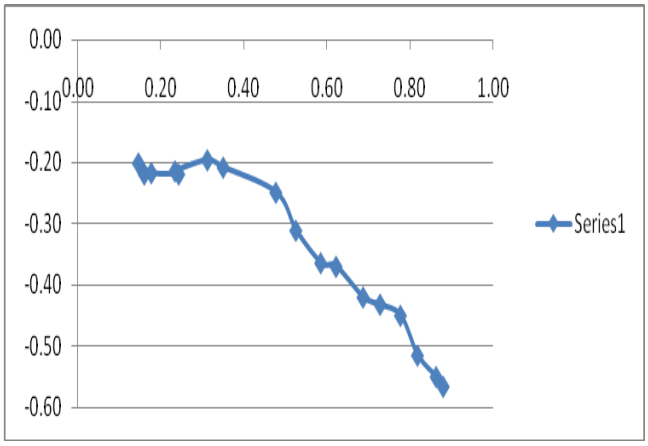
يتضح أن هناك ارتفاع تدريجى فى المسافة الأفقية (السهمى) (z) لمركز ثقل الجسم لمهارة أوجوشى فى مرحلة اخلال التوازن بدأ من (-٠,٢٠) ثم أنخفض حتى وصل الى (-٠,٢٢) , ثم ارتفع تدريجيا فى مرحلة الدخول حتى (-٠,٢٠) , ثم انخفض تدريجيا فى مرحلة الرفع حتى (-٠,٣٦) , وحصل انخفاض تدريجى فى مرحلة الرمى حتى (-٠,٥٥) , وانخفض فى مرحلة الوضع النهائى للرمى حتى (-٠,٥٧).



من الجانب

شكل رقم(٢-أ)

مسار مركز الثقل من الجانب



من أعلى

شكل رقم (٢-ب)

مسار الثقل من أعلى

ثانيا- المسار الحركى لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى:

أ- المسافة الأفقية(x):-

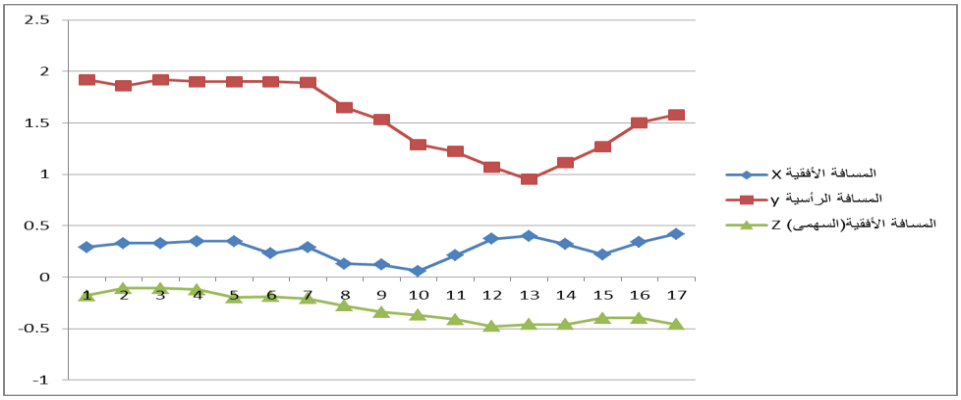
يتضح أن هناك ارتفاع تدريجى فى المسافة الافقية (x) لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى فى مرحلة اخلال التوازن بدأ من (٠,٢٩) حتى وصل الى (٠,٣٣) , ووصلت فى مرحلة الدخول حتى (٠,٣٥) ثم إنخفضت الى(٠,٢٣) , ووصلت فى مرحلة الرفع حتى (٠,٠٦), ثم عادت للإرتفاع فى مرحلة الرمى حتى (٠,٤٠) , ووصلت فى مرحلة الوضع النهائى للرمى حتى (٠,٤٢).

ب- المسافة الرأسية (y):-

يتضح أن المسافة الرأسية (y) لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى فى مرحلة اخلال التوازن بدأ من (١,٩٢) ثم إنخفض الى (١,٨٦) , ثم حصل إرتفاع مرة أخرى إلى (١,٩٢) ثم حدث ثبات عند(١,٩٠) فى مرحلة الدخول , ثم حصل انخفاض تدريجى فى مرحلة الرفع حتى (١,٢٩) , ثم حصل انخفاض تدريجى فى مرحلة الرمى حتى (٠,٩٥) ثم ارتفع الى (١,٥٠), وثبت فى مرحلة الوضع النهائى للرمى حتى (١,٥٨).

ج- المسافة الأفقية (السهمى) (z):-

يتضح أن هناك ارتفاع تدريجى فى المسافة الأفقية (السهمى) (z) لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى فى مرحلة اخلال التوازن بدأ من (-٠,١٨) حتى وصل الى (- ٠,١١) , انخفض تدريجيا فى مرحلة الدخول حتى (-٠,١٩) , ثم انخفض تدريجيا فى مرحلة الرفع حتى (-٠,٣٧) , وحصل انخفاض فى مرحلة الرمى حتى (-٠,٤٨) ثم إرتفع تدريجيا حتى (-٠,٤٠) , وانخفض فى مرحلة الوضع النهائى للرمى حتى (-٠,٤٦).



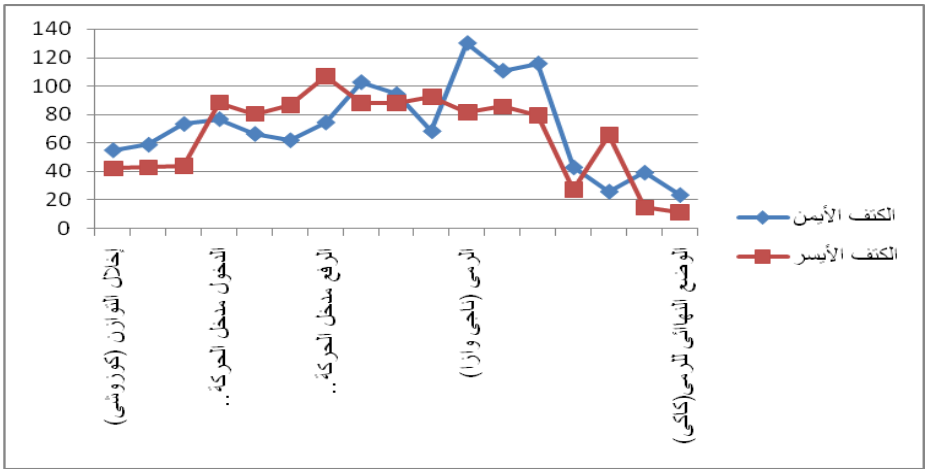
شكل (٣) المسافة الأفقية والرأسية لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى

ثالثا مناقشة نتائج التغير الزاوى لمفاصل الجسم أثناء أداء مهارة أوجوشي:

أ - مفصل الكتف:-

يتضح أن التغير الزاوى للكتف الايسر فى بداية مرحلة إخلال التوازن (٥٤,٩٩ درجة) بينما كان الكتف الايمن (٤٢,٠١درجة) ثم تزايدت درجة الكتف الايسر فى مرحلة الرمى حتى

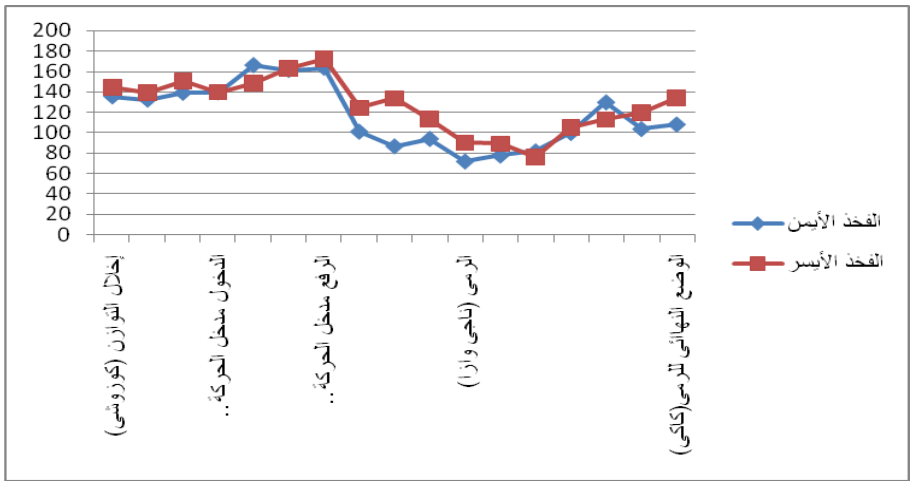
بلغت (١١٥,٧٧درجة) فى حين أن الكتف الايمن بلغ (٧٩,٣٠ درجة) الأمر الذى يدلنا على أن العلاقة طردية بين حركة الكتفين.



شكل (٤) التغير الزاوى للكتفين لمهارة أوجوشى

ب - مفصل الفخذ:-

يتضح أن التغير الزاوى للفخذ الايسر فى بداية مرحلة إخلال التوازن (١٣٥,١٩درجة) بينما كان الفخذ الايمن (١٤٤,٢٨درجة) ثم تقل درجة الفخذ الايسر فى مرحلة الرمى حتى بلغت (٧١,٦١درجة) فى حين أن الفخذ الايمن بلغ (٩٠,٥٨ درجة) ثم تزايدت درجة الفخذ الايسر فى نهاية مرحلة الرمى حتى بلغت (١٢٩,٣٦درجة) فى حين أن الفخذ الايمن بلغ (١١٣,٠٦ درجة) الأمر الذى يدلنا على أن العلاقة طردية بين حركة الفخذين.

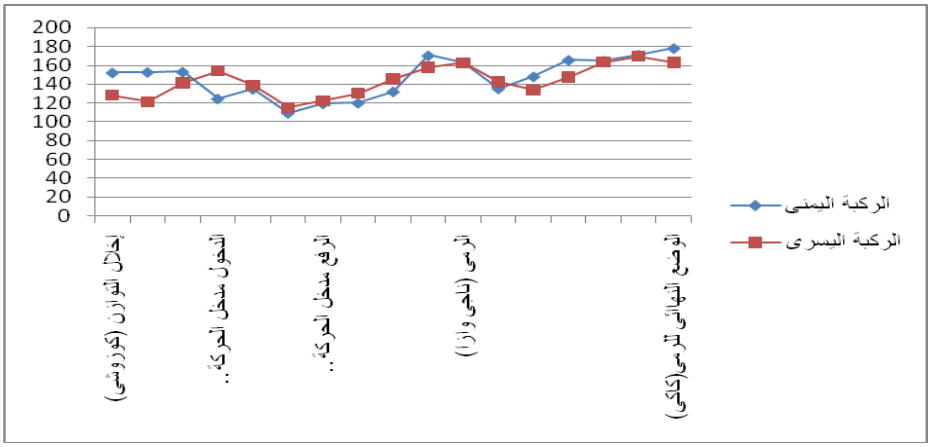


شكل (٥) التغير الزاوى للفخذين لمهارة أوجوشى

ج - مفصل الركبة:-

يتضح أن التغير الزاوى للركبة اليسرى فى بداية مرحلة إخلال التوازن (١٥٢,١٩درجة) بينما كان الركبة اليمنى (١٢٧,٩٦درجة) , ثم تقل درجة الركبة اليسرى فى مرحلة الدخول حتى بلغت (١٠٩,١٨ درجة) فى حين أن الركبة اليمنى بلغ (١١٤,٨٩ درجة) , ثم تزايدت درجة

الركبة اليسرى فى مرحلة الرمى حتى بلغت (١٧١,٠٩درجة) فى حين أن الركبة اليمنى بلغ (١٦٩,٣٩ درجة) الأمر الذى يدلنا على أن العلاقة طردية بين حركة الركبتين.



شكل (٦) التغير الزاوى للركبتين لمهارة أوجوشى

: الدراسة الاستطلاعية:

الهدف الأساسي من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه **الباحث** وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعضوحدات البرنامج وتمت هذه الدراسات كالأتي:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولي:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت ٣١/ ٨ /٢٠١٩م إلى يوم الثلاثاء ٣/ ٩ /٢٠١٩م ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على:

- ملائمة الإختبارات البدنية لعينة البحث.
- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات.
- مدى صلاحية المكان لإجراء الاختبارات.
- مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

وقام **الباحث** بتطبيق الاختبارات المختارة علي أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين بمعاونة المساعدين وأسفرت الدراسة عن مناسبة الاختبارات لعينة البحث ، وكذلك صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من يوم الأربعاء ٤/ ٩ /٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء ١١/ ٩ /٢٠١٩م ، بهدف التأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات قيد البحث.

٣- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجري **الباحث** هذه الدراسة علي العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين خلال الفترة من يوم الثلاثاء ١٧/ ٩ /٢٠١٩م إلى يوم الخميس ١٩/ ٩ /٢٠١٩م ، وذلك بتطبيق بعضوحدات البرنامج التدريبي بهدف تحديد:

- الصعوبات التي قد يجدها **الباحث** عند تطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث.
- مناسبة محتوي البرنامج التدريبي لعينة البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التحقق من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- التحقق من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
- التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.
- تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها والتي تم تلافيها أثناء التطبيق والمتمثلة في:-
- نقص بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التنظيم الجيد للمكان قبل إجراء الاختبارات.
- عدم الاستيعاب الكامل لبعض المساعدين لكيفية القياس.

: خطوات تطبيق البحث:

١- القياسات القبلية:

قام **الباحث** بإجراء القياس القبلي وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية وذلك يوم السبت ١٤/ ٩ /٢٠١٩م لمجموعتي البحث ، أما إجراء القياس القبلي للمتغير المهاري لمهارة أوجوشى يوم الأحد ١٥/ ٩ /٢٠١٩م.

٢- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام **الباحث** بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت ٢١/ ٩ /٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء ٢٧/ ١١ /٢٠١٩م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام **الباحث** بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية وذلك يوم السبت ٣٠/ ١١ /٢٠١٩م لمجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) ، أما إجراء القياس البعدي للمستوي المهاري لمهارة أوجوشى يوم الأحد ١/ ١٢ /٢٠١٩م وقد راعى **الباحث** أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبلية فيها.

. المعالجات الإحصائية:

تمثلت المعالجة الإحصائية في:

. الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية . الانحراف المعياري . معاملا الالتواء".

. معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

. اختبار " ت " (T. test).

. نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض ومُناقشة النتائج

أولاً: عرض ومُناقشة نتائج فرض البحث الأول:

أولاً : عرض النتائج:

جدول (٣)

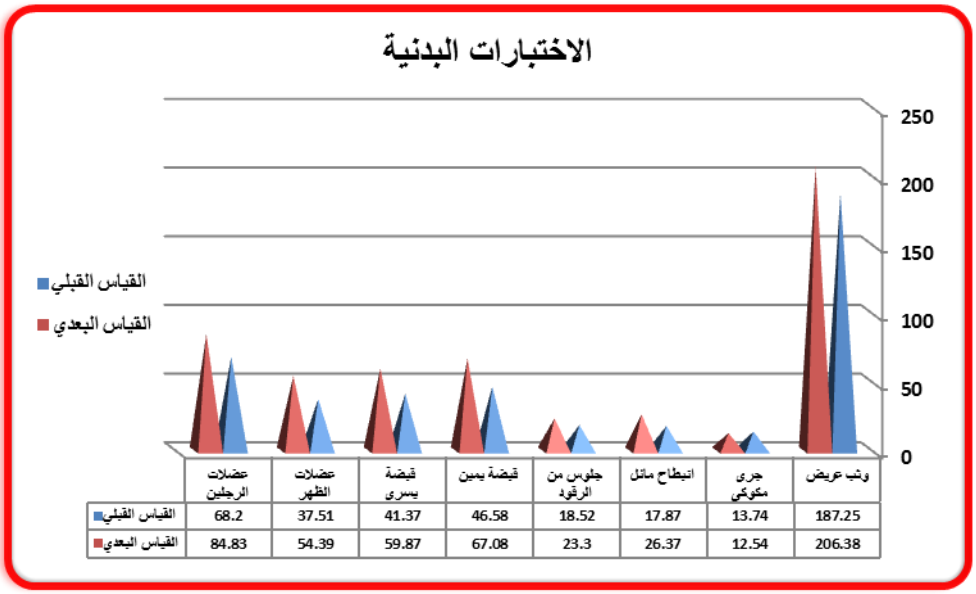
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن = ١٠

الاختبارات		القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع			
الوثب العريض من الثبات		١٨٧,٢٥	١٦,٣١	٢٠٦,٣٨	١٩,٧٥	١٩,١٣	٤,١٨	%١٠,٢٢
الجرى المكوكى ٤٠م		١٣,٧٤	٢,٢٧	١٢,٥٤	٢,٠٢	١,٢٠	٣,٧٤	%٨,٧٣
الانبطاح المائل		١٧,٨٧	٣,١٢	٢٦,٣٧	٣,٨٤	٨,٥٠	١٠,٤٩	%٤٧,٥٧
جلوس من الرقود ٢٠ث		١٨,٥٢	٢,٦٨	٢٣,٣٠	٢,٩١	٤,٧٨	٦,٢٢	%٢٥,٨١
قياس قوة القبضة	اليمنى	٤٦,٥٨	٨,٤٧	٦٧,٠٨	٦,٦٦	٢٠,٥٠	٧,٥٣	%٤٤,٠١
	اليسرى	٤١,٣٧	٧,٩١	٥٩,٨٧	٦,٧٥	١٨,٥٠	٨,٤٥	%٤٤,٧٢
قياس قوة عضلات الظهر		٣٧,٥١	٦,٣٥	٥٤,٣٩	٥,٢٣	١٦,٨٨	٩,٢٤	%٤٥,٠٠
قياس قوة عضلات الرجلين		٦٨,٢٠	١٢,٨٢	٨٤,٨٣	١٠,٢٥	١٦,٦٣	٥,٣٦	%٢٤,٣٨

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنيةحيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

جدول (٤)

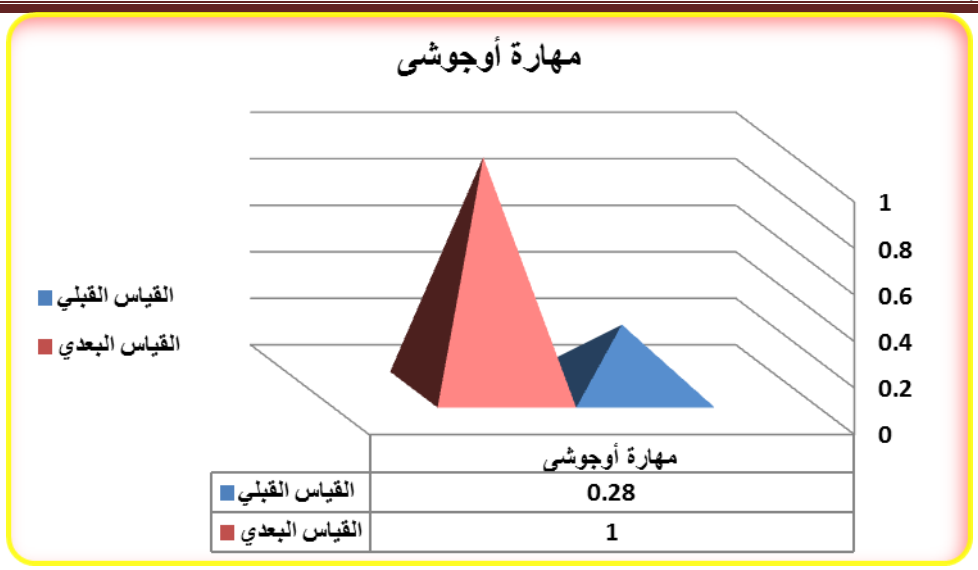
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبار مهارة أوجوشى ن = ١٠

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	س	ع	س	ع			
مهارة أوجوشى	٠,٢٨	٠,١٢	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٢	١٢,٢٣	%٢٥٧,١٤

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغيرات مهارةأوجوشى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين للمجموعة التجريبيةلمهارة أوجوشي

جدول (٥)

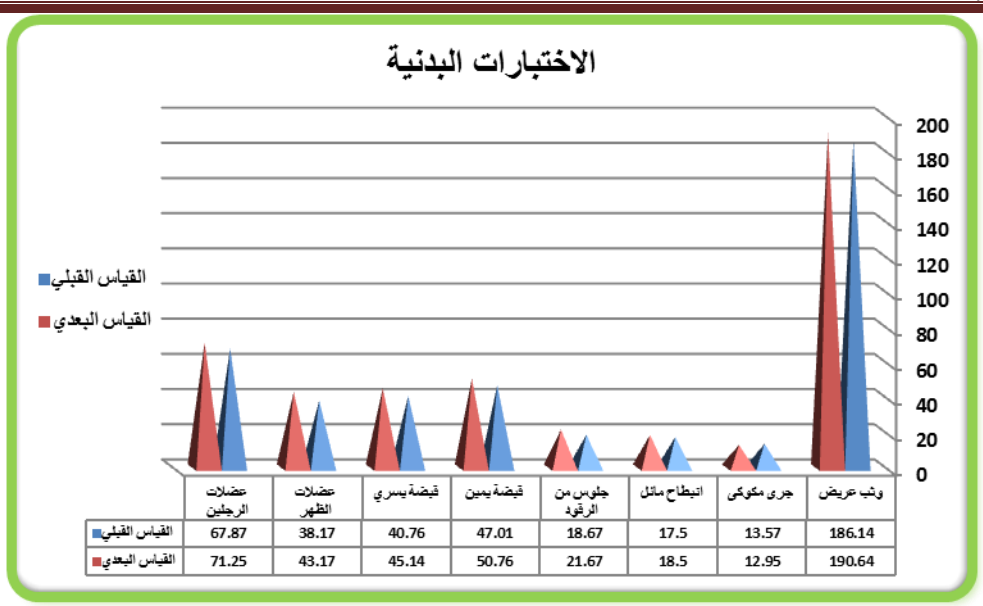
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ن = ١٠

الاختبارات		القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع			
الوثب العريض من الثبات		١٨٦,١٤	١٥,٨٩	١٩٠,٦٤	١٦,٤٠	٤,٥٠	١,٦٤	%٢,٤٢
الجرى المكوكى ٤٠م		١٣,٥٧	٢,١٨	١٢,٩٥	٢,٠٣	٠,٦٢	*١,٨٧	%٤,٥٧
الانبطاح المائل		١٧,٥٠	٣,٠٢	١٨,٥٠	٢,٩٢	١,٠٠	*١,٩٨	%٥,٧١
جلوس من الرقود ٣٠ث		١٨,٦٧	٢,٥٩	٢١,٦٧	٢,٣١	٣,٠٠	*٤,٧٤	%١٦,٠٧
قياس قوة القبضة	اليمنى	٤٧,٠١	٨,٦٢	٥٠,٧٦	٩,٠٦	٣,٧٥	*٣,١٨	%٧,٩٨
	اليسرى	٤٠,٧٦	٧,٨٤	٤٥,١٤	٨,١١	٤,٣٨	*٣,٦٤	%١٠,٧٥
قياس قوة عضلات الظهر		٣٨,١٧	٦,١٠	٤٣,١٧	٥,٩٨	٥,٠٠	*٤,٣٥	%١٣,١٠
قياس قوة عضلات الرجلين		٦٧,٨٧	١٢,٣٤	٧١,٢٥	١٣,٣٣	٣,٣٨	*١,٩١	%٤,٩٨

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنيةحيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

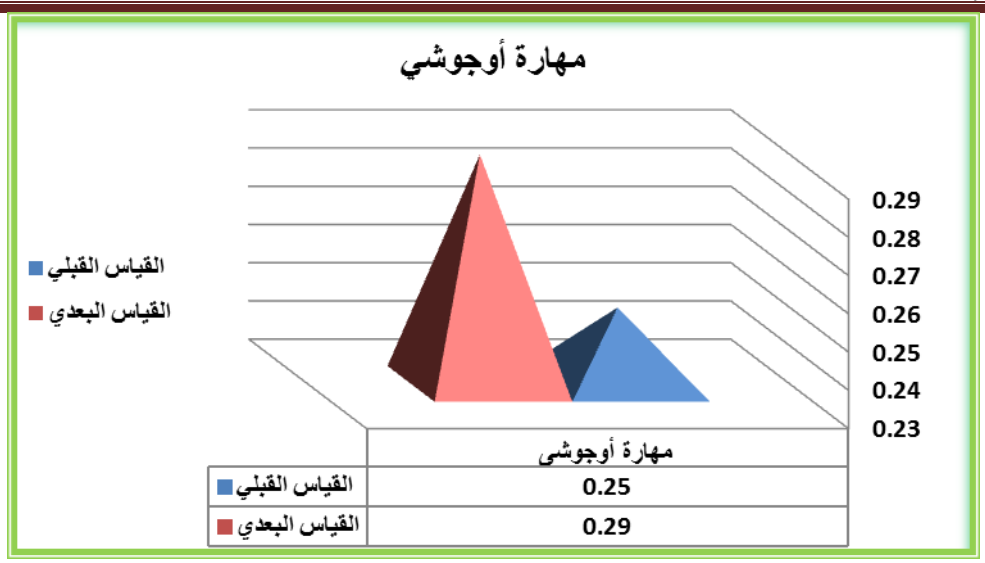
جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة أوجوشى ن =١٠

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	س	ع	س	ع			
مهارة أوجوشى	٠,٢٥	٠,١٠	٠,٢٩	٠,١٣	٠,٠٤	١,٢٣٤	%١٦,٠٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في متغيرات مهارة أوجوشى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين للمجموعة الضابطة لمهارة أوجوشي

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين

(التجريبية – الضابطة) في الاختبارات البدنية

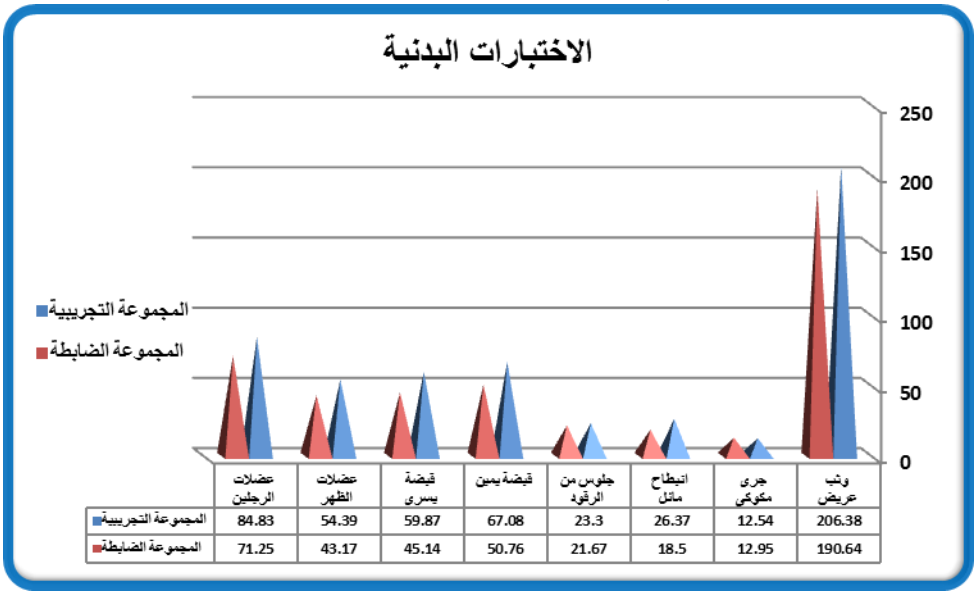
ن ١ = ن

١٠ = ٢

الاختبارات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع	س	ع			
الوثب العريض من الثبات		٢٠٦,٣٨	١٩,٧٥	١٩٠,٦٤	١٦,٤٠	١٥,٧٤	٤,٢٠	%٨,٢٦
الجرى المكوكى ٤٠م		١٢,٥٤	٢,٠٢	١٢,٩٥	٢,٠٣	٠,٤١	٢,٩٧	%٣,١٧
الانبطاح المائل		٢٦,٣٧	٣,٨٤	١٨,٥٠	٢,٩٢	٧,٨٧	٩,٧٤	%٤٢,٥٤
جلوس من الرقود ٢٠ث		٢٣,٣٠	٢,٩١	٢١,٦٧	٢,٣١	١,٦٣	٤,٠٩	%٧,٦٥
قياس قوة القبضة	اليمنى	٦٧,٠٨	٦,٦٦	٥٠,٧٦	٩,٠٦	١٦,٣٢	٧,٢٩	%٣٢,١٥
	اليسرى	٥٩,٨٧	٦,٧٥	٤٥,١٤	٨,١١	١٤,٧٣	٨,٥٩	%٣٢,٦٣
قياس قوة عضلات الظهر		٥٤,٣٩	٥,٢٣	٤٣,١٧	٥,٩٨	١١,٢٢	٦,٤٨	%٢٥,٩٩
قياس قوة عضلات الرجلين		٨٤,٨٣	١٠,٢٥	٧١,٢٥	١٣,٣٣	١٣,٥٨	٥,٦١	%١٩,٠٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث للاختبارات البدنية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين

(التجريبية – الضابطة) في اختبار مهارة أوجوشى

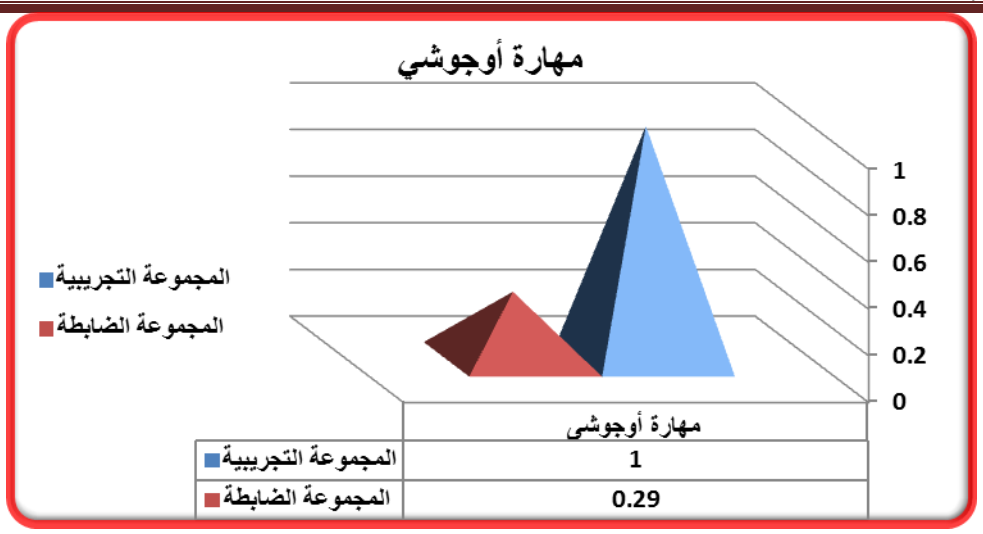
ن ١ = ن

١٠ = ٢

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	س	ع	س	ع			
مهارة أوجوشى	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,١٣	٠,٧١	١٥,٢٣	%٢٤٤,٨٣

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = (١,٨٣)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلي من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث لمهارة أوجوشي

ثانياً: مناقشة النتائج :

يناقش **الباحث** النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات مجموعة البحث والمعالجات الإحصائية مستعين في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات المرجعية علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

وطبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية قيد البحث يتضح من جدول (٤) ، (٥) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١, ٨٨٣) اقل من قيمة (ت) المحسوبة وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي.

يعزو **الباحث** التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث بلغت (٨,٧٣ – ٤٧,٧٢%)للمجموعة التجريبية (الوثب العريض من الثبات – الجرى المكوكى٤٠م – ثنى الذراعين من الانبطاح المائل – الجلوس من الرقود في ٢٠ث – قوة القبضة اليمنى واليسرى – قوة عضلات الظهر – قوة عضلات الرجلين) حيث أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً معنوياً في المتغيرات الخاصة بفاعلية الأداء المهاري للرمي والذي حسن من فاعلية مرحلة الرمي لمهارة (أوجوشى) قيد البحث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي مما يدل علي أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية الخاصة أدي إلي تحسن مستوي الأداء المهاري لمهارة (أوجوشى) للاعبي الجودو متفقاً بذلك مع ما أشار إليه**أحمد أبو الفضل** ١٩٩٨م (١) ، **محمود بيومي** ٢٠٠٤م (٤٢).

ويشير **الباحث** أنالمتغيرات الكينماتيكية التى تحكم الأداء , التي تم الاعتماد على نتائجها فى تحديد المسارات الصحيحة للمهارة , وتحديد التدريبات النوعية (بدنية – مهارية) المشابهة للأداء المهاري وما لها من تأثير ايجابي في ارتفاع درجات تقييم اللاعبين للمهارة قيد البحث.

ويشير **علاء شوقي٢٠١٧م** (٢٧) أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوي الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلي تحسين صفات بدنية خاصة تحقق عن طريق التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء.

وأنه يجب علي المدرب أن يوضع في الاعتبار الإلمام بكيفية تحليل المفاصل الرئيسية المشتركة في الحركة وتحديد عملها والعضلات العاملة عليها وطبيعة العمل العضلي لها حتي يتحدد من ذلك اختيار التدريبات النوعية التي تؤدي شكل ونوع الأداء.

ويري كل من **عصام حلمي ، محمد بريقع١٩٩٧م** (٢٥) أن التدريبات النوعية تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهاري من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤداه ، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوي الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية والمنافسات وتكون وظيفة التمرينات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير المكونات المهارية للنشاط الممارس من اجل التطوير السريع لها.

وتوضح **دعاء الشلقاني٢٠٠٧م** (١٥) أن التدريبات النوعية تستخدم في مجال التدريب الرياضي سواء في مراحل الإعداد أو في فترة المنافسات وله وظيفتان أساسيتان هما:-

- تطوير فن الأداء الأمثل.
- تحسين النواحي الوظيفية والقدرات البدنية الأساسية.

ولهذا يرى **الباحث** أن ارتفاع مستوى القدرات البدنية الخاصة نتيجة البرنامج التدريبي المقترح والذي أدى إلى تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارة قيد البحث مما حسن من مستوى الأداء الحركي لديه ، متفقًا بذلك مع ما أشار إليه **عمرو عبد الرءوف**٢٠٠٣م (٣٠) ، **أحمد إبراهيم** ٢٠٠٦م (٥) ، **عادل عامر** ٢٠١٦م (٢١) ، وبذلك فهي تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين وحوافزها لديهم يمكنهم من الوصول لأفضل درجات توافق الأداء المطلوب للإنجاز وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

وطبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث يتضح من جدول (٦) ، (٧) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١, ٨٨٣) اقل من قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة في الاختبارات البدنية والمهارية والتي انحصرت بين (٢,٤٢ – ٤,٧٤)وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، حيث أنه **لم يحدث تحسن كبير** في مستوى المتغيرات البدنية حيث انحصرت نسبة التحسن بين (١,٦٤ – ١٦,٠٧%)وأنه راجع إلى استخدام طريقة التدريب التقليدية وأن المستوى المهارى للعينة الضابطة فى المهارة قيد البحث ، وظل ثابت مما يدل على أن البرامج التقليدية تحسن من المستوى البدنى فقط وتحتاج إلى التمرينات النوعية لتحسين المستوى المهارى.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلا من **علاء شوقي** ٢٠١٧م (٢٧) على أن التحسن الناتج بين القياسين القبلىوالبعدى للمجموعة الضابطة ناتج عن تنفيذ البرنامج التقليدى بكل دقة.

ويؤكد **أحمد بيومي** ٢٠٠٤م (٣) على أن هناك تحسن طفيف وملحوظ فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة ناتج من مراعاه الدقة فى تنفيذ البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة.

ولهذا يرى **الباحث** أن ارتفاع المستوى المهاري بنسبة طفيفة وغير ملحوظة فى القياس البعدى نتيجة البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة أدى إلى أن القوة والسرعة والمسار الزمني للقوة واتجاه العمل العضلي للمهارة قيد البحث لم تتحسن بالدرجة المطلوبة مما لم يحسن من مستوى الأداء الحركي لديه ، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوي الأداء البدني والمهاري لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٨) ، (٩) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١, ٨٨٣) أقل من قيمة (ت) المحسوبة التي انحصرت بين (٢,٩٧ – ٩,٧٤)في الاختبارات البدنية قيد البحث لمجموعتي البحث (الوثب العريض من الثبات – الجرى المكوكى٤٠م – ثنى الذراعين من الانبطاح المائل _ الجلوس من الرقود فى ٢٠ث – قوة القبضة اليمنى واليسرى _ قوة عضلات الظهر– قوة عضلات الرجلين) ومستوي الأداء المهاري وذلك عند مستوي معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي.

ويرى **الباحث** أن هذه النتائج مؤشر جيد جداً على نجاح التجربة من خلال نتائج دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع **الباحث** هذا التحسن الحادث في هذه النتائج إلي فاعلية البرنامج المقترح الذي أدي إلي تنمية المتغيرات المهارية قيد البحث لدي لاعبي الجودو ، وإذا أردنا أن نتطرق إلي معرفة أسباب حدوث هذه التنمية فسنجد أن السبب الحقيقي هو نجاح برنامج التدريبات نفسه ، حيث أدي البرنامج إلي تنمية المتغيرات المهارية لدي لاعبي الجودو عينة البحث.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلاً من **أحمد أبو الفضل** ١٩٩٨م (١) ، **محمد سيد** ٢٠٠٤م (٣٧) حيث أن البرنامج المقترح أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى حيث وجد أنه توجد علاقة ارتباطيه دالة بين المتغيرات الآتية ومستوى الأداء (سرعة القدم اليسرى الأفقية فى نهاية المرحلة الأولى ـ سرعة مركز ثقل الجسم الأفقية فى نهاية المرحلة الأولى ـ محصلة سرعة ثقل الجسم فى نهاية المرحلة الأولى ـ سرعة الرسغ الأيمن ـ سرعة الرسغ الأيسر ـ سرعة القدم اليمنى ـ سرعة الكتف الأيمن).

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة **محمود بيومي** ٢٠٠٤م (٤٢) ، **احمد السيوفي** ٢٠٠٠م (٦) وكانت أهم النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً معنويا في المتغيرات الخاصة بفاعلية الأداء المهاري للرمي وأن المتغيرات الكينماتيكية التي تحكم الأداء , يمكن الاعتماد على النتائج فى تحديد المسارات الصحيحة للمهارة والذي حسنت من فاعلية مرحلة الرمي للمهارة قيد البحث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إلية **ماجدة السعيد ٢٠٠٣م** (٣١) ، **علاء شوقي ٢٠١٧م** (٢٧)إلي أن التدريبات النوعية ذات أهمية وفاعلية في التأثير الايجابي علي تنمية المتغيرات المهارية بصورة أكبر وهذا يدل علي أن **الباحث** تحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص علي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي الأداء البدني والمهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيـات:

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته ونتائجه يوصى **الباحث** بالآتي :

١- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب ناشئي رياضة الجودو للاستفادة من هذه النتائج.

٢- الاهتمام بالتحليل الحركي في دراسة وتفسير المهارات الحركية للوصول إلى أفضل أداء ممكن في ضوء الظروف الخاصة بالأداء ليس فقط في رياضة الجودو وإنما في الأنشطة الرياضية المختلفة.

٣- الإعتماد على استخدام التدريبات النوعية (البدنية – المهارية) عند وضع برامج التدريب.

٤- الاهتمام بالتحليل الحركي كمؤشر للتدريبات النوعية الخاصة بالأداء.

٥- الاحتفاظ بالمسار الحركي والسرعة المحصلة ومعدلات التحليل الزاوي المستخلصة من الدراسة واستخدامها فى المقارنات بالأداءات الأخرى.

٦- إجراء المزيد من الدراسات في رياضة الجودو لباقي المهارات الحركية التى لم يتم دراستها.

٧- ضرورة وضع برامج تدريبية مقننة باستخدام التدريبات النوعية (البدنية – المهارية) المستخلصة من التحليل الحركي وفى ضوء العضلات العاملة خلال مراحل الأداء.

المراجع

١- **أحمد أبو الفضل حجازى (١٩٩٨م):** التحليل الكينماتيكى لرمية الخطاف الكبير اوسوتوجارى فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة قناة السويس.

٢-**أحمد السيد بيومي (٢٠٠٤م):** تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا علي فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٣- **أحمد حسنين إبراهيم (٢٠٠٦م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي علي تحسين مستوي الأداء للاعب الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

٤-**احمد عبد المنعم السيوفي (٢٠٠٠م):** ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوي الأداء المهاري في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.

٥-**جمال محمد علاء الدين (١٩٩٤م):** دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، الإسكندرية.

٦-**دعاء حسنى الشلقاني (٢٠٠٧م):** الخصائص البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية للضربة الساحقة بنوعيها المواجه وبالدوران فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.

٧- **طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م):** الميكانيكا الحيوية – الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٨-**طلحة حسين حسام الدين , مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م):** مذكرة فى مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٩- **طلحة حسين حسام الدين،وفاء صلاح ، مصطفى كامل،سعيد عبد الرشيد (١٩٩٨م):** علم الحركة التطبيقى الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٠- **عادل عبد البصير (١٩٩٨م):** الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١١- **عادل متولي عامر (٢٠١٦م):** دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية كأساس للتدريبات النوعية لتطوير أكثر مهارات الهجوم المضاد فاعلية في رياضة

الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.

١٢- عبد الحليم محمد معاذ (٢٠٠٤م): بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحول إلي اللعب الأرضي في رياضة الجودو وتأثيرها علي نسبة اللعب الأرضي ونتائج المباريات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.

١٣- عبد الحليم محمد معاذ (٢٠٠٩م): التحليل البيوميكانيكى لأداء مهارة السقوط والدوران (أوتشى موارى) فى رياضة الجودو، مجلة العلوم البدنيه والرياضية ، المجلد الأول العدد الرابع عشر السنة الثامنة.

عصام حلمي ، (١٩٩٧م): التدريب الرياضي أسس ، مفاهيم ، واتجاهات ، دار المعارف، القاهرة.
محمد جابر بريقع

١٥- علاء شوقي أبو الحديد (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي في ضوء بعض المتغيرات الكينماتيكية لتحسين أداء تاي أوتوشي لدي لاعبي رياضة الجودو ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

١٦- علي عبدالرحمن ، (١٩٩٤م): فسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
طلحة حسين حسام الدين

١٧-عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٥م): تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، دار المعارف ، الإسكندرية.

١٨-عمرو يوسف عبد الرءوف (٢٠٠٣م): التحليل البيوميكانيكى لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

١٩- ماجدة محمد السعيد (٢٠٠٣م): المنحني الخصائصي لمهارة الدائرة الأمامية الكبرى لعمل نهاية علي جهاز العارضتين المختلفتا الارتفاع كدالة للتدريبات النوعية رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.

٢٠-محمد السيد على (١٩٩٨م): تقويم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو كدالة لتوجيه برامج تدريب الناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

٢١- محمد حامد شداد (١٩٩١م): الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدي لاعبي الجودو, رسالة

٢٢- محمد سيد كامل (٢٠٠٤): ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان. بيوميكانيكية أداء بعض المهارات الهجومية في الجودو كأساس لوضع تمرينات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهاري ، رسالة

٢٣- محمد فوزي أبو حداية (٢٠١٢م): ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان. المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوجوشي كمؤشر للتدريبات النوعية

٢٤- محمد يحيى زكريا ، محمد عبد العزيز حبيب ، خالد فريد عزت (٢٠٠٨م): في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية. تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة لناشئ الجودو وعلاقتها ببعض الباراميترات

٢٥- محمود السيد بيومي (٢٠٠٤م): الكينماتيكية ، بحث منشور , المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية.

٢٦- مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدي ناشئي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية

٢٧- مروة أحمد خليفة (٢٠٠٥م): التربية الرياضية ، جامعة طنطا. الجودو بين النظرية والتطبيق , الطبعة الأولى , دار الفكر العربى , القاهرة. التحليل الكيفي والكمي لمهارة الإرسال الساحق بالوثب كأساس للتدريب النوعي في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.