



برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة وتحسين بعض الجمل الخططية للعب الأرضي لناشئ الجودو

حامد مصطفى سلامة

الملخص:

الهدف: تصميم برنامج تدريبي والتعرف على تأثيره في بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض الجمل الخططية للعب الأرضي لناشئ الجودو. **الاجراءات:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (تجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، وشمل مجتمع البحث من ناشئ الجودو بنادى وادى دجلة الرياضى وقد بلغ مجتمع البحث (٣٠) ناشئ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٢٢) ناشئ كمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. **النتائج:** أظهر البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى الاختبارات البدنية بنسب تحسن تراوحت بين (25.86% : 81.16%) لصالح القياس البعدي، أظهر البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى أداء المهارات المركبة للعب الأرضي قيد البحث بنسبة تحسن تراوحت بين (19.86% : 86.08%).

الكلمات المفتاحية: المهارات المركبة — اللعب الأرضي — الجودو.

A training Program for Some Special Physical Abilities and Improvement of Some Tactical Sentences for Ground work for judo juniors

*Hamed mostfa

Aim: Designing a training program and recognizing its effect on some special physical abilities and some tactical sentences for playing ground for judo juniors. **Methods:** The researcher used the experimental method using the tribal and remote measurements for one group (experimental) for its suitability to the nature of this research, and the research community included from judo juniors at Wadi Degla Sports Club. using the pre and post measurement of the experimental group. **Results:** The training program for the experimental group showed statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements in the physical tests, with improvement rates ranging between (25.86%: 81.16%) in favor of the post measurement. The training program for the experimental group showed statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements in the performance The complex skills of playing the ground under consideration with an improvement rate that ranged between (19.86%: 86.08%) .

برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة وتحسين بعض الجمل الخططية للعب الأرضي لناشئى الجودو

الباحث /حامد مصطفى سلامة

المقدمة ومشكلة البحث:

تطورت المنافسة الرياضية فى السنوات الأخيرة؛ باستخدام طرق التدريب الرياضي الحديثة التى تهتم بصناعة البطل الرياضي بداية من الممارسة إلى مرحلة البطولة بهدف الوصول ببطل يمثل وطنه ويكون دليلاً لتقدم هذا الوطن فى المجال الرياضي، فالنتائج الجيدة التى تتحقق على المستوى الدولي هي النتائج الحقيقية للصراع العلمي في مجال التدريب الرياضي وإعداد البطل الرياضي ليكون قادراً على إحراز البطولة عامة وعلى المستوى الأولمبي خاصة من خلال أسلوب علمي مدروس .

ويذكر "عويس على الجبالي" (٢٠٠٣م) أن التدريب الرياضي من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات حيث يمثل اللاعب الجانب الهام في العملية التدريبية فاللاعب كإنسان له خصائصه الفردية ودوافعه الخاصة التي تميز شخصيته، وهذه الخصائص هي التي تمنح اللاعب القدرة على تقبل واستمرار عمليات التدريب. (٨ : ١٥) وتضيف "ليلي فرحات" (٢٠٠٧م) أن هناك علاقة وثيقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى لأي نشاط تخصصي وتدل على مدى كفاءة الرياضي في أداء المهارات الحركية الأساسية حيث لا يستطيع إتقانها في حالة افتقاره للقدرات الحركية، ويكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية، وهي لا تعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية؛ إنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسي وتأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لانجاز المهمة أو الواجب الحركي. (٩ : ٨٣)

ويشير "ريسان خربيط، وأبو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٦) إلى تطور خطط التدريب ؛ لزيادة عدد المنافسات التي يشارك فيها الرياضي على مدار العام فلم يعد التركيز على بطولة واحدة، وأصبح المدرب مسئولاً عن إعداد الرياضي لتحقيق الفورمة الرياضية عدة مرات على مدار العام وأصبحت الخطة السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية ينتهي كل موسم بإحدى البطولات. (٤ : ٥٥٤)

وترى "نيفين حسين محمود" (٢٠١٧م) إن ارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب الجودو وتطور الأساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبء كبير على اللاعبين، إذ يتطلب منهم قدرات بدنية خاصة فضلاً عن باقي القدرات الحركية، لذا فإن تنمية هذه القدرات يعكس

مستوى التقدم الذي يمكن أن يصل إليه اللاعبين ، وينعكس علي مستوى الأداء المهارى والخططي، وتقترن القدرات الحركية بدقة أداء المهارات الحركية المرتبطة بأداء الجمل الخططية لذا فإن القدرات الحركية هي الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وأحد متطلبات الأداء الجيد في الجودو، والقدرات الحركية تقع فسيولوجياً تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي المسيطر على المسارات الحركية للأداء ويعنى أن هذه القدرات تتحكم بنوعية وجوده الأداء المهارى والخططي والمستوى الفني للاعبين، فلا يمكن تحقيق أي نتيجة متقدمة في المنافسات ما لم ترتقي القدرات الحركية إلى المستوى الذي تتطلبه رياضة الجودو.(١٦ : ٤٣)

ويضح " **David B** " (٢٠٠٧م) إن رياضة الجودو كرياضة نزال، تحتاج إلى مهارات فنية عالية يتم أدائها بأقصى سرعة ومن وجهة النظر الميكانيكية الحيوية تتضمن منازلات الجودو تحركات عالية الشدة متعددة المفاصل وتحتاج إلى قدر عال من الإعداد البدني.(١٩ : 88)

كما يضيف كلا من "ميشايله هاسمانه **Michaela Hassmanna** " (٢٠١٠م) "ماساو تاكاهسى **Masao takahashi** " (٢٠٠٥م) إن الجودو يشمل الانقباضات الأيزومترية والديناميكية المرتبطة بفتيات الرمي والمسك، والقدرة على تحقيق قوى الانقباض الأيزومترى إحدى العوامل الفاصلة في منافسات الجودو حيث يحاول اللاعبون إمساك الخصم والسيطرة عليه بتكنيكات المسك قبل تطبيق فن الرمي المناسب ورياضة الجودو تتطلب قدرات بدنية عالية وشدة ديناميكية عالية لاحتوائها على مهارات هجومية ودفاعية ديناميكية عالية الشدة.(٢١ : ٩٨)، (٢٠ : ٥٩)

ويرى "مراد إبراهيم طرفة" (٢٠٠٥م) أن رياضة الجودو كثير من الحالات ينتقل الصراع من الوضع واقفا إلى اللعب الأرضي ولكي يحدث ذلك يجب أن يكون طبقاً للقانون، بجانب الدور المختلف الذي يلعبه كلا الوضعين فالمقارنة من حيث التقسيم الزمني يلاحظ اختلاف التقويم بين الصراع عاليا واللعب الأرضي، فلا يكون في الصراع عاليا أي اعتبار إلا لجميع الأحداث التي قد يتعرض فيها الخصم لخطر السقوط نتيجة للرمي بغرض التقويم والتفضيل بين لاعب وآخر، بينما في اللعب الأرضي لوحظ أن هناك فائدة يختص بها جزء من الأجزاء الثلاثة التي تحدد شكل اللعب الأرضي ففي جزء التثبيت "اوسايكومى وازا " وتتمثل هذه الفائدة وتعود على المهاجم وتدخل في الاعتبار إذا قام بتثبيت منافسه لجزء محدود من الزمن.(١٤ : ٢٣١، ٢٣٢) ويوضح كلا من " نيفين حسين محمود" (٢٠١٨م) و **جيمى بيدرو Jimmy Pedro** (٢٠٠٩م) وأن الجودو يعتمد في التدريب الحديث على الأساليب المتنوعة في الأداء حيث تشتمل المهارات الفنية لرياضة الجودو على مهارات الرمي من وضع الوقوف لمهارات "ناجي - وازا" ومهارات "رانزوكو- وازا" في اللعب الارضى لابد أن يستطيع اللاعب القيام بالأداء الأمثل

للمهارات لكي يكون لديه القدرة على الدمج بين مهارات "تاجي - وازا" ومهارات "الكاتامي - وازا" والذي تتطلب مجهوداً ذهنياً وعقلياً وبدنياً لتحقيق الفوز أو عندما يحدث تأثير واضحاً نتيجة لتطبيق احد أساليب اللعب الأرضي (٤٥ : ١٦٥) (٥٢ : ٥٤).

ويضيف "أحمد غازي" و"محمود بيومي" (٢٠١٧م) انه يجب التدريب على فنون ومهارات (رانزوكو - وازا renzoku - waza) في اللعب الارضى بنفس الاهتمام بمهارات اللعب من أعلى (تاجي - وازا Nage-waza) ومهارات بمهارات الرمي حيث نجد نسبة كبيرة من المباريات تنتهي في اللعب الأرضي وخاصة في حالة تكافؤ اللاعبين في اللعب من أعلى واكتساب تلك الأساليب يتوقف على طريقة التخطيط المتاحة داخل البرنامج التدريبي للتدريب على اللعب الأرضي. (١ : ٣٣)

ويشير "ألكس بوتشي" (٢٠٠٤م) أن "الكاتامي - وازا" من العناصر الهامة في رياضة الجودو وأن نسبة فعالية أداء ومهارات "رانزوكو - وازا" في اللعب الارضى ٢٣٪ وذلك للاعبى الجودو المتنافسين ببطولات العالم ٢٠١٤ و ٢٠١٥ وفق التعديلات الجديدة لقوانين الجودو، ومن الضروري أن تلاحظ الصلة بين النزال في حالات الالتحام أثناء الوقوف والنزال في حالات الالتحام على الأرض فلاعب الجودو الجيد يجيد كلا النوعين من المهارات، فإتقان مهارات "الكاتامي - وازا" يعطى لاعب الجودو المهاجم ثقة لجذب المدافع الاوكى نحو النزال الارضى بحيث يستطيع استخدام مهارات "اوسايكومى - وازا" و "شيمى وازا" أو "كانستو - وازا". (٣ : ٣٤)

ويرى "اتو فيفرى Ute Feiffer" (٢٠٠٩م) أنه يجب أن تقتصر التمارين التخصصية للجودو كتكنيكات "اوسايكومى - وازا" و "شيمى وازا" أو "كانستو - وازا" على تمارين التكنيك أو سيناريوهات النزال الفعلي على البساط حيث يتم التدريب على الحركة التنافسية المرغوبة بالشكل المناسب سواء فيما يتعلق بتركيبها أو بمسارها الزمني للاعبى رياضة الجودو. (٢٣ : ٤٠-٤٩)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب دولي سابق ومدرباً للجودو لاحظ قصور في الاهتمام بالمهارات المركبة (رانزوكو - وازا renzoku-waza) في اللعب الارضى من المدربين واللاعبين برغم ارتفاع فرص الفوز فيه باستخدام فنونه الثلاث (التثبيت، والخنق، وحبس المفصل) بينما اللعب من أعلى يقتصر الفوز فيه بفنون الرمي مما يعكس أهمية اللعب الأرضي "الكاتامي - وازا"، حيث يكون فيه المهاجم ايجابي ومسيطر على اللاعب المدافع خاصة وان "الاوكى" غالبا ما يكون في وضع دفاعي سلبي، أما اللعب من أعلى "تاجي - وازا" يكون كلا من اللاعبين على استعداد للهجوم أو الدفاع من وضع الوقوف الطبيعي كما أن اللعب الأرضي

يكون من الصعب على المدافع "الوكى" عمل الدفاعات اللازمة من مهارات اللعب الأرضي "الكاتامى - وازا" بعكس اللعب من أعلى "تاجي - وازا" الذي من السهل على المنافس التخلص من الرمي عن طريق عمل الدفاعات اللازمة في ظل تطور الهجوم المضاد في الفترات الأخيرة، كما أن فنون اللعب الأرضي نادراً يأخذ اللاعب فيها إنذارات كثيرة حيث أن الأخطاء التي يستوجب عنها إنذارات كنتيجة للأخطاء القانونية للاعب المهاجم "التورى" أو للاعب المدافع "الوكى" بعكس مهارات "تاجي- وازا" الذي يعطى فيه الكثير من الإنذارات، كما أن القانون أعطى أهمية كبرى لوضع التثبيت في مهارات اللعب الأرضي داخل المباراة حيث تم تعديل زمن التثبيت ٢٠ ثانية طبقاً لتعديلات ٢٠١٧ كما يمتد حتى بعد انتهاء زمن المباراة طالما هناك فاعلية لمهارة التثبيت واللاعب كما يستمر التثبيت على كامل مساحة البساط.

وأصبح زمن المباراة ٤٠ ق بعد تعديله مما يشير إلى ضرورة تعديل الأداء الخططي والمهاري في الجودو وخاصة اللعب الأرضي، ورغم تعديلات القانون التي أعطت اللعب الأرضي مساهمة أكبر في إحراز نتائج مباريات الجودو، فإن الاهتمام بمهاراته والتخطيط له بالوحدة التدريبية محدود، ولما كان قطاع الناشئين هو القاعدة الأساسية لتطوير مستوى الأداء الفني "الكاتامى- وازا" من أجل الوصول إلى مستوى البطولة لذا تبلورت فكرة إجراء دراسة علمية باستخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجمل الخططية للعب الأرضي وتأثيرها على الإنجاز لناشئ الجودو عينة البحث.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره :

- ١- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض جمل اللعب الأرضي (قدرة سرعة رد الفعل والقدرة على تغيير الاتجاه و القدرة على الربط الحركي) لناشئ الجودو.
- ٢- الارتقاء بمستوى الانجاز لبعض مهارات اللعب الأرضي المركبة . قيد البحث . لناشئ الجودو.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي لناشئ الجودو.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الانجاز لبعض جمل اللعب الأرضي قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو.

مصطلحات البحث:

- الكاتامى - وازا " Katame – Waza ":

هي مجموعة من المهارات متنوعة الأداء والهدف يستخدمها اللاعب المهاجم لتحقيق الفوز على منافسه حيث تتنوع بين مهارات التثبيت "الاسايكومى" ، ومهارات الخنق "شيمى وازا" ومهارات حبس المفصل "كانستسو وازا".

- مستوى الإنجاز:

هي النقاط التي يحصل عليها لاعب الجودو فى المباريات بهدف الفوز وتحدد بنقطة كاملة ايون "Ippon"، ونصف نقطة وازارى "wazari" وذلك من خلال استخدام أحد فنون الرمى، وفنون اللعب الأرضي التي تشمل: (التثبيت، والخنق، وحبس المفصل).

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (تجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الجودو نادى وادى دجلة وبلغ مجتمع البحث (٣٠) ناشئ واختيرت عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (٨) ناشئين (مجموعة غير مميزة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت عينة البحث التجريبية (٢٢) ناشئ كمجموعة تجريبية وتم اختيار (٨) لاعبين خارج مجتمع البحث تحت سن (٢٠) سنة كمجموعة مميزة وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

ن = 30

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث	
		الأساسية	المجموعة التجريبية
عدد	٣٠	٢٢	٨

أسباب اختيار عينة البحث:

- المعرفة العملية لمهارات اللعب الارضى "الكاتامى - وازا" قيد البحث.
- مهارات اللعب الارضى قيد البحث ضمن الخطة التدريبية وشروط التنافس لمجتمع البحث، والمعرفة مواد القانون الخاصة بالمهارات (قيد البحث).
- وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث في بعض معدلات النمو (السن - الطول - العمر الزمني) وبعض القدرات



البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الجمل الخططية لمهارات "الكاتامي- وازا" وجدول (٢)
يوضح التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع في المتغيرات (قيد البحث) ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح
المتغيرات الانثروبومترية	السن	17.40	18.00	0.89	-1.23	.307
	العمر التدريبي	4.57	5.00	0.50	-0.28	-2.062
القدرات البدنية						
القدرة على الربط الحركي	الثانية	34.10	35.00	4.29	-0.18	-1.70
قدرة السرعة حركية	عدد / ث	4.57	5.00	0.50	-0.28	-2.06
القدرة على تغيير الاتجاه	عدد / ث	3.13	3.00	0.35	2.27	3.39
الجمل الخططية (الكاتامي - وازا - Katame- wasa)						
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	الثانية	41.05	40.00	2.94	0.52	-1.42
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	درجة	3.59	3.00	0.50	-0.40	-2.04
KAMI- SHISHO- GATAME+ WAKE- GATAME	الثانية	48.00	48.00	1.48	0.19	0.30
KAMI- SHISHO- GATAME+ WAKE- GATAME	درجة	4.45	4.00	0.51	0.20	-2.17
OKRE – ARI – JAME+JOJE - GATAME+	الثانية	35.91	38.00	7.91	-3.76	15.59
OKRE – ARI – JAME+JOJE - GATAME+	درجة	6.41	6.00	0.67	-0.70	-0.43
OKRE – ARI – JAME+KESA- GATAME+	الثانية	36.00	38.00	7.95	-3.73	15.40
OKRE – ARI – JAME+KESA- GATAME+	درجة	5.68	6.00	0.48	-0.84	-1.44

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

أن معامل الالتواء للمجموعة التجريبية -في الاختبارات(قيد البحث) قد انحصر بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أعتدالية التوزيع التكراري (التجانس للمجتمع) .

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث الأجهزة والأدوات ولجمع البيانات:

الأجهزة والأدوات :

- الرستاميتز لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام) .
 - أحبال معلقة، شاخص ، ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا (بالثانية) ، بساط جودو.
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.

الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

تم عرض الاختبارات التي تقيس كل القدرات البدنية الخاصة وبعض الجمل الخطئية لمهارات اللعب الارضى "الكاتامى- وازا" (قيد البحث) على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة مرفق (٢ ، ٤ ، ٦) وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٥ % على الأقل وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم نفس اللجنة في القياسين القبلي و البعدى .

الاختبارات البدنية المهارية للقدرات الحركية:

- تتابع مهارات اللعب الارضى "الكاتامى- وازا" حسب عدد المحاولات الصحيحة لأداء المهارة خلال ٣٠ ث .
- اختبار (yoko-SHISHO-GATAME) من الجانبين يتم حساب عدد المرات الصحيحة التي يثبتها(التورى-Tori) (yoko- SHISHO-GATAME) خلال ٣٠ ث
- الربط بجمل خطئية حرة لمهارات"الكاتامى -وازا" يتم حساب زمن أداء (التورىTori) للجمل الخطئية .

تقييم مستوي الجمل الخطئية لمهارات اللعب الارضى "الكاتامى -وازا" وهى:

جدول (٣)

الجمل الخطئية لمهارات اللعب الارضى"الكاتامى -وازا"

١	OKRE – ARI –JAME	+	HON KESA- GATAME
٢	WAKE-GATAME	+	KAMI- SHISHO- GATAME
٣	OKRE – ARI –JAME	+	JOJE – GATAME
٤	KESA- GATAME	+	OKRE – ARI –JAME

تم تقييم مستوى الأداء للجمل الخططية لمهارات اللعب الارضى "الكاتامى - وازا" قيد البحث من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام مرفق (٨) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك مرفق (٧) وتم تقييم مستوى الأداء بأخذ متوسط الدرجات بينهم.

الخطوات التمهيديّة والتنفيذية للبحث:

التجربة الاستطلاعية الأولى : قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٨) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى تحت ٢٠ سنة بلغ عددها (٨) لاعبين (مجموعة مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

صدق الاختبارات: تم حسابه عن طريق الصدق الذاتي علي الاستطلاعية السابق ذكرهم ٨ لاعبين والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الصدق الذاتي لاختبارات القدرات البدنية و الجمل الخططية "الكاتامى - وازا"

$n = 8$

م	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الصدق الذاتي
القدرات البدنية			
١	القدرة على الربط الحركي	الثانية	.99
٢	قدرة السرعة حركية	عدد / ث	.88
٣	القدرة على تغيير الاتجاه	عدد / ث	.88
الجمل الخططية "الكاتامى - وازا"			
٤	HON KESA- GATAME +OKRE – ARI -JAME	الثانية	.97
٥	HON KESA- GATAME +OKRE – ARI -JAME	درجة	.92
٦	KAMI- SHISHO-GATAME+WAKE-GATAME	الثانية	.93
٧	KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME	درجة	.87
٨	OKRE – ARI –JAME+ JOJE - GATAME	الثانية	.87
٩	OKRE – ARI –JAME+ JOJE - GATAME	درجة	.88
١٠	OKRE – ARI –JAME+ KESA- GATAME	الثانية	.98
١١	OKRE – ARI –JAME+ KESA- GATAME	درجة	.88

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.707$ يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الصدق الذاتي لاختبارات القدرات البدنية و الجمل الخططية "الكاتامى -وازا" بين (٠.٨٨-٠.٩٩) وهي معاملات صدق عالية مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات. ثبات الاختبارات : تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفواصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول والثاني وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات القدرات البدنية الخاصة والجمل الخططية
للعب الأرضى "الكاتامى - وازا" لناشئى الجودو

ن = ٨

sig	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القدرات البدنية
		ع	م	ع	م		
.000	.997	4.60	33.00	4.45	33.13	الثانية	القدرة على الربط الحركي
.024	.775	0.53	4.50	0.52	4.63	عدد / ث	قدرة السرعة حركية
.049	.779	0.46	3.25	0.35	3.13	عدد / ث	القدرة على تغيير الاتجاه
الجمل الخططية (الكاتامى - وازا - Katame- wasa)							
.000	.944	8.18	50.50	8.59	51.50	الثانية	HON KESA- GATAME+ OKRE - ARI -JAME
.009	.843	0.64	3.13	0.46	3.25	درجة	HON KESA- GATAME+ OKRE - ARI -JAME
.006	.859	3.41	48.25	3.18	48.88	الثانية	KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME
.024	.775	0.53	4.50	0.52	4.38	درجة	KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME
.028	.763	4.53	35.63	4.69	34.50	الثانية	OKRE - ARI -JAME + JOJE - GATAME
.024	.775	0.52	5.38	0.53	5.50	درجة	OKRE - ARI -JAME + JOJE - GATAME
.000	.968	4.17	35.00	3.89	34.63	الثانية	OKRE - ARI -JAME + KESA- GATAME
.023	.776	0.35	5.13	0.52	5.38	درجة	OKRE - ARI -JAME + KESA- GATAME

قيمة ر الجدولية عند مستوي $0.05 = 0.707$ يتضح من جدول (٥) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية و الجمل الخططية "الكاتامى - وازا" ما بين (٠.٧٧٥، ٠.٩٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

محتويات البرنامج المقترح:

الهدف من البرنامج: يهدف البرنامج إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة والارتقاء بمستوى أداء الجمل الخططية لمهارات اللعب الارضى "الكاتامى وازا" قيد البحث.

أسس وضع البرامج: راع الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- تنمية القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) المرتبطة بمهارات اللعب الأرضى
- التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في سرعة أداء الجمل الخططية (قيد البحث) والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء ومرات التكرار وتغيير فترات الراحة للتطبيق العملي .
- تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في أداء الجمل الخططية (قيد البحث).

التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج: بعد أن قام الباحث بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في المحتوى الزمني الكلى للبرنامج

ن = ١٠

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
٪١٠٠	٨ أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
٪١٠٠	ثلاث وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
٪١٠٠	٩٠ : ١٢٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (٦) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

والنسبة المئوية

توزيع محتويات البرنامج التدريبي: مدة تطبيق البرنامج شهران بواقع ثمانية أسابيع وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة وتدرج حمل التدريب من ٧٠ : ٩٠٪ والمكان المخصص للتدريب فى الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو بنادي وادي دجلة .

التجربة الاستطلاعية الثانية : تمت التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها لتجربة وحدة من وحدات البرنامج ومعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

خطوات إجراء تجربة البحث الأساسية:

القياسات القبلية: تم إجراء القياسات القبلية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجمل الخططية لمهارات اللعب الارضى قيد البحث فى اليوم السابق لبدء تطبيق البرنامج التدريبي مباشرة.

تطبيق تجربة البحث : قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٦ أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (السبت والاثنين و الأربعاء) زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة في الفترة، وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو نادي وادي دجلة وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء عام) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ق) و(فترة الإعداد العام) والزمن المحدد لهذه الفترة (١٥ق) (فترة التدريب الأساسية) والزمن المحدد لهذه الفترة (٨٠ق) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي وتهدف إلى الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) عن طريق أداء التمرينات المتنوعة للقدرات البدنية (قيد البحث) حيث تم تنمية كل فترتين كل أسبوع تدريبي ثم تم تطبيق التدريبات المتنوعة الخاصة بمهارات الجمل الخططية للعب الارضى (قيد البحث) و منها:(هجوم الناشئ المستمر وفق زمن محدد دون مقاومة، وهجوم الناشئان معا بالجمل الخططية بمقاومة، وتمارين الناشئ مع مدربه، والتدريب في صورة مباريات)، وقد تراوحت المجموعات من 3 إلي ٥ مجموعات و الراحة بين المجموعات من ٣٠ إلي ٦٠ ثانية وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٤٠ق) دقيقة للقدرات البدنية الخاصة و(٤٠ق) لمهارات الجمل الخططية (قيد البحث) ثم (فترة التهدئة) و تهدف هذه الفترة إلي عودة أجهزة الجسم إلي حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس والمرجحات وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥ ق) في نهاية كل وحدة تدريبية .

القياسات البعدية : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت اللجنة الثلاثية بأخذ القياسات البعدية للمجموعة التجريبية تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبلية في جميع المتغيرات (قيد البحث)

المعالجات الإحصائية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء معامل الارتباط، النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات، فروق المتوسط).



عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القدرات البدنية (قيد البحث)

ن=٨

sig	ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			ع	م	ع	م		
0.00	8.583	8.91	1.68	25.55	4.28	34.45	الثانية	الربط الحركي
0.00	-6.104	-2.14	1.49	6.68	0.51	4.55	عدد / ث	سرعة حركية
0.00	-5.919	-2.55	1.94	5.68	0.35	3.14	عدد / ث	تغيير الاتجاه

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ٢١ = ٢.٠٨٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح البعدي في القدرات البدنية

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة

ن=٨

التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث)

نسب التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
	ع	م	ع	م		
25.86%	1.68	25.55	4.28	34.45	الثانية	الربط الحركي
47.00%	1.49	6.68	0.51	4.55	عدد / ث	السرعة حركية
81.16%	1.94	5.68	0.35	3.14	عدد / ث	تغيير الاتجاه

يتضح من جدول (٩) أن نسب التحسن تراوحت ما بين (٢٥.٨٦% - ٨١.١٦%) للمجموعة التجريبية لصالح البعدي في القدرات البدنية (قيد البحث).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في

الجمال الخططي "الكاتامي - وازا" قيد البحث ن=٨

sig	ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الجمال الخططي للعب الأرضي "الكاتامي - وازا"
			ع	م	ع	م		
0.00	18.58	15.50	1.68	25.55	2.94	41.05	الثانية	HON KESA-GATAME +(OKRE - ARI - JAM)
0.00	-9.06	-3.09	1.49	6.68	0.50	3.59	درجة	HON KESA-GATAME + OKRE - ARI - JAM
0.00	19.49	21.32	4.64	26.68	1.48	48.00	الثانية	KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME
0.00	-5.28	-2.50	2.01	6.95	0.51	4.45	درجة	KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME
0.00	6.53	11.00	1.34	24.91	7.91	35.91	الثانية	OKRE - ARI - JAME JOJE - GATAME
0.00	-3.31	-1.27	1.62	7.68	0.67	6.41	درجة	OKRE - ARI - JAME +JOJE - GATAME
0.00	7.97	12.91	1.57	23.09	7.95	36.00	الثانية	OKRE - ARI - JAME KESA- GATAME+
0.00	-8.00	-2.45	1.36	8.14	0.48	5.68	درجة	OKRE - ARI - JAME +KESA- GATAME

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ٢١ = ٢.٠٨٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح البعدي في الجمال الخططي "الكاتامي - وازا"

جدول (١١)

نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في
الجمال الخطية للعب الأرضي " الكاتامي - وازا" قيد البحث

ن=٨

نسب التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
الجمال الخطية للعب الأرضي "الكاتامي - وازا"					
37.76%	1.68	25.55	2.94	41.05	HON KESA- GATAME + OKRE - ARI -JAM
86.08%	1.49	6.68	0.50	3.59	HON KESA- GATAME + OKRE - ARI -JAM
44.41%	4.64	26.68	1.48	48.00	KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME
56.12%	2.01	6.95	0.51	4.45	KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME
30.63%	1.34	24.91	7.91	35.91	OKRE - ARI -JAME +JOJE - GATAME
19.86%	1.62	7.68	0.67	6.41	OKRE - ARI -JAME +JOJE - GATAME
35.86%	1.57	23.09	7.95	36.00	OKRE - ARI -JAME +KESA- GATAME
43.20%	1.36	8.14	0.48	5.68	OKRE - ARI -JAME +KESA- GATAME

يتضح من جدول (١١) أن نسب التحسن تراوحت ما بين (١٩.٨٦%-٨٦.٠٨%) للمجموعة التجريبية لصالح البعدي في الجمال الخطية "الكاتامي - وازا" قيد البحث.

مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (٨ ، ٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التقدم في القدرات البدنية (قيد البحث) إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح على الأحمال التدريبية المناسبة والتدرج بها وفق قدراتهم والذي أشتمل أيضا علي تمارينات باستخدام الأدوات (الشاخص - أحبال معلقة - زميل مختلف الوزن أما بالزيادة أو بالنقصان) أدت إلي التدرج والترابط وتنمية متغير الربط الحركي أدى إلى تحديد الواجبات الخاصة بما يتناسب مع مواقف اللعب من استخدام الذراعين (أوضاع المسك) وربطها مع الرجلين لإحكام السيطرة عن طريق قوة الانقباضات السريعة والقصيرة للاعبين خلال تنفيذ الأداء المهارى لإحكام السيطرة بتتابع متصل وبسرعة معتدلة والتي كان لها تأثير فعال بالطريقة الطردية على التلبية السريعة وفقا لتحركات و ردود أفعال منافسه وكذلك قدرته على أداء مهارات الجمل الخططية "الكاتامي- وازا" قيد البحث بسرعة والانتقال من مهارة إلى أخرى كما يتطلب موقف اللعب والتغلب علي المنافس لتحقيق الهدف التنافسي والفوز كما أدى تنمية قدرة تغيير الاتجاه من خلال تمارينات البرنامج أدت إلى زيادة قدرة اللاعبين على الانتقال بمركز ثقلهم حسب المهارة المؤداة في اتجاهات مختلفة لزيادة إدراك وقدرة اللاعب على التفكير والانتقال برشاقة من اتجاه لآخر حسب الثغرة المواتية له بطريقة متوازنة أما نسبة التحسن يرجع ذلك لاستخدام التمارينات الخاصة خلال التدريب حيث مكن اللاعبين من التصرف بدقة سواء بالخداع أو بالتحرك على البساط من خلال التحكم وتوزيع مركز ثقلهم حسب نوع المهارة المؤداة (قيد البحث)، ويتفق كلا من "محمد لطفى حسنين" (٢٠٠٦ م) (١١) "مسعد على محمود" (٢٠٠٥ م) (١٣) أن توافر درجة عالية من مركبي (الربط الحركي والسرعة الحركية وتغيير الاتجاه) تمكن اللاعب من إدماج أكثر من مهارة حيث يرى أهمية انعكاس المتغيرات البدنية على قدرة الانجاز المركب للاعب لأنها تؤثر في الزمن اللازم لأداء المهارات وبالتالي يتم أداء الحركات بشكل اقتصادي في الطاقة و جودة الأداء الحركي كما يسمح للاعب تقبل التنوع المهارى حسب الظروف المتغيرة.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من و" شريف ماهر محمد" (٢٠٠٨ م) (٥) و" نورة أبو المعاطي فرج " (٢٠١١ م) (١٥) و"بيتر ويل Biter well" (٢٠٠١ م) (١٨) كانت أهم النتائج ارتفاع مستوى الأداء و نسبة التحسن نتيجة تنمية القدرات التوافقية ، وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية

والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي لناشئ الجودو. "

كما يتضح من نتائج جدول (١٠ ، ١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الجمل الخططية "الكاتامي - وازا" قيد البحث ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التقدم في مستوى الأداء لمهارات الجمل الخططية "الكاتامي - وازا" قيد البحث وذلك من خلال الانتقال بالهجوم من مهارة لأخرى من مهارات اللعب الأرضي من خلال التثبيت "اوساي وازا" لمدة (٢٠ ث) لتحقيق الفوز أو عندما يحدث تأثير واضحاً نتيجة لتطبيق احد فنون الخنق "شيمي وازا" أو فنون حبس المفصل "كانستسو وازا" في حالة نجاح اللاعب المدافع (الاوكي Uke) في الهروب من المهارة الأولى وسرعة انتقال اللاعب المهاجم (التورى Tori) من مهارة تثبيت إلى مهارة خنق أو حبس المفصل حسب الثغرة أو الوضع المتواجد عليه اللاعبان المهاجم "التورى" اللاعب المدافع "الاوكي" ولتنمية الجمل الخططية ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية لربطها في شكل جمل خططية حيث تعتبر مؤشراً فعالاً لمستوى الدمج لمهارات وفنون اللعب الأرضي أما نسبة التحسن يرجع ذلك لاستخدام التدريبات الخاصة باللعب الأرضي والتي كان لها تأثيراً إيجابياً وفعالاً على سرعة وزيادة دافعتهم نحو قدرتهم على تكوين جمل خططية من مهارات اللعب الأرضي.

وتشير "تيفين حسين محمود" (٢٠١٨م) (١٧) أن تنمية القدرات البدنية اللازمة لمهارات "كاتامي وازا" لها تأثير إيجابي لأنها تمكن اللاعب المهاجم من التلبية الحركية في اقل زمن ممكن وذلك عند فتح ثغرة أثناء المنافسة أو عند التنسيق بين المهارات المختلفة في الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية اي ربط الهجوم بأكثر من مهارة حيث تعتبر المهارات المدمجة بصفة خاصة والتي تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم هي أساس رياضة الجودو.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة كلا من "محمد السيد معروف حسن" (٢٠٠٨م) (١٠) و "أحمد محمد نور الدين" (٢٠٠٧م) (٢) و "عبد الحليم محمد عبد الحليم" (٢٠٠٠م) (٧) قام "ماديللا Madella" (١٩٩٩م) (٢٠) على أن البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات البدنية - فعالية الأداء المهارى) لدى ناشئ المجموعة التجريبية، وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الانجاز لبعض جمل اللعب الأرضي قيد البحث لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو."



١. الإستخلاصات: في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات

ومن خلال نتائج البحث استخلص الباحث ما يلي :

- ١- أهم مكونات القدرات البدنية المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث في رياضة الجودو هي (السرعة الحركية - الربط الحركي - القدرة على تغيير الاتجاه).
- ٢- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في القدرات البدنية على مهارات اللعب الارضى "كاتامي وازا" قيد البحث لدى عينة البحث.
- ٣- أن مهارات اللعب الارضى "كاتامي وازا" ضرورية لان يتوفر بها ثلاث طرف لتحقيق الفوز.



توصيات البحث: وفي ضوء نتائج البحث والاستخلاصات يرى الباحث أن الجانب البدني له أهمية كبيرة بمهارات "كاتامي وازا" قيد البحث في الجودو الأمر الذي يتطلب التركيز على مكوناته وتنميتها وربطها بالأداء المهارى ويوصى الباحث بما يلي:

١- ضرورة الاهتمام بتنمية مكونات القدرات البدنية داخل البرامج التدريبية الخاصة بجميع المراحل في رياضة الجودو، لأنها تؤثر بطريقة طردية إيجابي على رفع مستوى الانجاز المهارى.

٢- استخدام الاختبارات المصممة الخاصة برياضة الجودو (قيد البحث) لقياس القدرات البدنية ومستوى الانجاز لمهارات اللعب الأرضى في رياضة الجودو.

٣- عمل دورات ثقل لإعداد المدربين بما يساير تحديات المستقبل.

قائمة المراجع العربية:

- ١ أحمد غازي و محمود : رياضة الجودو (الأصول - الأشكال - التاريخ - الماهية - تطبيقات) ، مكتبة نور الإيمان ، طنطا ، ٢٠١٧ م
- ٢ أحمد محمد نور الدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدي ناشئي رياضة الجودو رسالة ماجستير ٢٠٠٧ م
- ٣ ألكس بوتشر : دليلك لاحتراف فن الجودو ، ط١ ، ترجمة دار الفاروق ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٤ ريسان خربيط : المجموعة المختارة فى التدريب و فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ٢٠١٦ م .
- ٥ شريف ماهر محمد : تأثير برنامج تدريبي نوعى بأشكال مختلفة من المقاومة على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو رسالة ماجستير ٢٠٠٨ م
- ٦ شريف ماهر محمد : تأثير برنامج تدريبي نوعى بأشكال مختلفة من المقاومة على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو رسالة ماجستير ٢٠٠٨ م
- ٧ عبد الحلیم محمد عبد الحلیم : برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) وتأثيره على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو ، إنتاج علمي ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤ م
- ٨ عويس على الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، دار النشر دار المعارف ، ٢٠٠٣ م .
- ٩ لیلی السيد فرحات : القياس و الاختبار في التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ١٠ محمد السيد معروف حسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح عي تنميه الاداءات الحركية المركبة علي فعاليه الأداء المهارى لناشئي الجودو ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٨ م
- ١١ محمد لطفي حسنين : الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية ، ط١ ، دار النشر مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ١٣ مسعد على محمود : المدخل في علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
- ١٤ مراد إبراهيم طرفه : الجودو بين النظرية والتطبيق" ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م



- ١٥ نورة أبو المعاطي فرج
تأثير تدريبات لياقة القوة على فعالية الأداء الفني لبعض المهارات
المركبة لناشئي الجودو ، رسالة ماجستير ، ٢٠١١ م .
- ١٦ نيفين حسين محمود : فنون الجودو، دار المنهل للطباعة والزقازيق . رقم الإيداع بدار
الكتب ٤٦٥٢/٢ ، ط ٦ ، ٢٠١٧ م .
- ١٧ نيفين حسين محمود : رياضة الجودو تعليم وتدريب وتخطيط ، مركز الكتاب للنشر،
ط١، القاهرة ، ٢٠١٨ م .



قائمة المراجع الأجنبية :

- ١٨ **Better p.olsen & Will G. Hopkins** The effect of attempted ballistic training on the forth of speed movement , journal of sport sciences, Human Kinetics ,U.S.A(2001
- ١٩ **David B** judo strategy Harvard business schoo press published : 2007..
- ٢٠ **Madella A .** Atletica leggera capacite coordinative (track and field and coordination abilities) . SDS, Rivisk di culture. Sportive, Now. 1999.
- ٢١ **Masao takahashi** Mastering judo including standing combinations and counters physical preparation– published in may 2005
- ٢٢ **Michaela Hassmanna** Montion analysis of performance test using apling force device(pdf) simulating a judo throw ,The Engineering of sport & engineering Emotion ,Volume 2 ,Is su 2 Pages3329– 3334,University of Applid Sciences Technique Wien ,Department of Sports Engineering & Biomechanics ,Austria ,June2010