

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 الكلية : التربية الرياضية اسم الجامعة : بنها اسم الدولة : 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. - مستوى 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 دجلة بأكتوبر (٢) بمنطقة القاهرة والبالغ عددهم (٣٥) لاعب تم اختيار (٢٠) لاعب وتم تقسيم العينة عمدياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى 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 - المهارة) من خلال التحليل البيوميكانيك الي تحسين مستوى اداء مهارة أوجوشى. - يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية بالأدوات تأثيراً ايجابياً علي تنمية المستوى المهاري والبدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع للمجموعة التجريبية. - يوجد ارتباط قوي بين تنمية بعض الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري ، فكلما زاد المستوى البدني زاد التحسن في مستوى الأداء المهاري. - البرنامج باستخدام التدريبات النوعية بالأدوات كان أكثر تأثيراً وإيجابية من البرنامج التقليدي علي تنمية مهارة أوجوشى.

Summary

<p>Research name: " The impact a training program concerning some biomechanical changes to improve the performance of Ogochi skill in judo sport "</p>
<p>Researcher name: Prof. Dr. Osama Salah Fouad, Assistant Prof. Dr. Haitham Ahmed Ibrahim Zalal Dr. / Hatem Mohamed Hosny Researcher / Mohammad Fawzy Abdel Samee Abo Hadaya Specialization: Judo College name: Sports Education University name: Banha Country name: Egypt</p>
<p>Email: m.fawzy1685@gmail.com</p>
<p>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 –</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>:The most important conclusions</p> <p>The specific exercises (physical – skill) through biomechanical analysis affected the – .improvement of Oguchi's skill level</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>– The program using specific exercises with tools was more effective and positive than the traditional program on developing Oguchi skill.</p>

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

د. / أسامه صلاح فؤاد

م.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 يركز 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.(١٠:٣٦)

فالبحت 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 تقييم 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.(١:٢)

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 ، وانطلاقاً من هذا المفهوم تحددت أهم أغراض الميكانيكا الحيوية في 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،١٠:١٣)

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

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (٣)

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 البحث problem of research

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

وقد شهدت رياضة الجودو تطوراً هائلاً على المستوى العالمي والأولمبي حيث حظيت رياضة الجودو بشهرة واسعة على المستويين المحلي والعربي ، وذلك عندما استطاع البطل المصري الأولمبي هشام مصباح الحصول على الميدالية البرونزية الوحيدة لمصر في مختلف الرياضات التي شاركت في الدورة الأولمبية بكين ٢٠٠٨م وذلك بعد غياب الميداليات الأولمبية عن رياضة الجودو والذي طالت مدتها إلى ٢٤ عاماً منذ حصول البطل الأولمبي محمد رشوان على الميدالية الفضية في الدورة الأولمبية 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 والأولمبية. (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 قدر 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. (١٥:١٩)

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)(١٤:٢٥، ٣٦)

ويذكر **عماد الدين عباس ٢٠٠٥م** أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام يتضح جلياً في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير وبديل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية وإمكانات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية. (١٧:١٥٥-١٥٦)

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 كفاءته ممكنه وبأقل جهد. (١٦:١٦٧)

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 التمهيديّة (كوزوشي).

٢- مرحلة تنفيذ الأداء المرحلة الرئيسيّة (تسوكوري).

٣- مرحلة الرمي المرحلة النهائيّة (كاي).

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 تؤدي 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 اليمين 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 (أوجوشى) من المهارات المهمة باعتبارها مدخل لبعض المهارات الأخرى مثل مهارة كنس الفخذ من الخارج (هراي جوشى)، تسورى جوشى وكذلك مهارة رمية الكتف سيوناجى، كوشى جروما ، أوكى جوشى ،هاني ماكيكومي ، 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 الأخرى السابقة الذكر كما يمكن أن يحصل منها اللاعب على الإيبون (النقطة الكاملة) ويفوز بالمباراة.(٢٣:٥)

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 كاليمين 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 مستوى أداء اللاعبين عن طريق التدريب ووضع برنامج مقنن للتمرينات النوعية بنوعها البدنية والمهارية الخاصة بتلك المهارة التي تعتبر مفتاح للعديد من المهارات الأخرى هذا بالإضافة إلى أن انتقاء التدريبات النوعية على أسس علمية من الناحية الميكانيكية يعتبر تاصيل لعلم الحركة التطبيقي في المجال الرياضي.

أهداف البحث The Aim Of Research

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية والتعرف علي أثرها علي:-

١- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للمهارة قيد البحث.

٢- مستوى أداء مهارة اوجوشى.

فروض البحث research hypotheses

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

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

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

تعريفات البحث The 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 (أشى 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 أعلي (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- كاكى kake"الوضع النهائي للرمية":

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

٦-التدريبات النوعية:

هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله 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. (٢٠٢ : ٩)
٨- التحليل الكينماتيكي:

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

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

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 يمكننا 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 حسان الحلق .

المنهج:

المنهج التجريبي

العينة:

لاعبين

النتائج:

توجد علاقة ارتباطيه دالة بيت المتغيرات الآتية و مستوى الأداء (سرعة القدم اليسرى الأفقية في نهاية المرحلة الاولى سرعة مركز ثقل الجسم الأفقية في نهاية المرحلة الأولى محصلة سرعة ثقل الجسم في نهاية المرحلة الأولى سرعة الرسغ الأيمن سرعة الرسغ الأيسر سرعة القدم اليمنى 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 - موريتية 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 سنة

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 الرؤوف (٢٠٠٣) (١٨)

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

أهداف:

التحليل البيوميكانيكي لمهارة الدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو وضعت صور مقترح لتدريبات نوعية خاصة لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة(تسوري كومي جوشي).

المنهج:

المنهج الوصفي

العينة:

لاعب واحد.

النتائج:

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

٥- أحمد السيد بيومي (٢٠٠٤) (٢)

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

أهداف:

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

المنهج

المنهج الوصفي والتجريبي

العينة:

١٠ لاعبين

النتائج:

أدى البرنامج التدريبي النوعي إلي تحسين مستوى 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 البحث Research 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 إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والآخرى 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 الريستاميتير لقياس الطول " بالسنتيمتر ".

- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء من الثانية.

- المانوميتر معايير لقياس قوة القبضة.

- ديناموميتر معايير لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.

- شريط قياس بالسنتيمتر.

- ٤ استمارات البحث:

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي 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 في 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 ٢٠ ث).

- 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 / ٢٠١٩ م 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 / ٢٠١٩ م 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
		ع	س	ع	س		
الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٢.٨٨	١٨٠.٢٥	١٨٤.٩١	١٧٠.٠٨	٧.٩٧	*٩.٧٤
الجري المكوكي ٤٠م	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 الرقود ٢٠ث	عدد	٢٢.٠٩	١.٩٢	١٨.٤٤	٢.٩٠	٣.٦٥	*٤.٩٩
قياس قوة اليمينى	كجم	٥١.٦٩	٩.٤٠	٤٦.٩٤	٨.٦١	٤.٧٥	*٥.٦٧
القبضة 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 مستوى 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 وادى 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 وبفلس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (١٣)

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

$$ن = ١ = ٢ = ١٠$$

قيمة " ر " المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
٠.٩١	٠.٧١	١٧.١٦	١٨٥.٦٢	١٧.٠٨	١٨٤.٩١	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٣	٠.٢٩	٢.١٦	١٣.٤٠	٢.٢١	١٣.٦٩	الثانية	الجري المكوكي ٤٠م
٠.٩٢	٠.٦١	٣.٩٢	١٨.٤٨	٣.١٥	١٧.٨٧	عدد	الانبطاح المائل
٠.٨٩	٠.٨٨	٢.٩٨	١٩.٣٢	٢.٩٠	١٨.٤٤	عدد	جلوس من الرقود ٢٠ث
٠.٩٣	٠.٤٥	٩.٧٧	٤٧.٣٩	٨.٦١	٤٦.٩٤	كجم	قياس قوة اليمنى
٠.٨٩	٠.٨٦	٧.٨٨	٤١.١١	٧.٥٥	٤٠.٢٥	كجم	القبضة اليسرى
٠.٩٠	٠.٨٥	٦.٥١	٣٨.٦٦	٦.٢٥	٣٧.٨١	كجم	قياس قوة عضلات الظهر
٠.٨٥	١.٢٨	١٢.٨٩	٦٨.٧٨	١٢.٥٣	٦٧.٥٠	كجم	قياس قوة عضلات الرجلين
٠.٩٥	٠.٠٣	٠.١٢	٠.٢٨	٠.١١	٠.٢٥	درجة	المتغير المهاري

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 على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

البرنامج التدريبي:-

١- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

تم تصميم البرنامج التدريبي 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 التي تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التي قام بها الباحث مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج من خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي:-

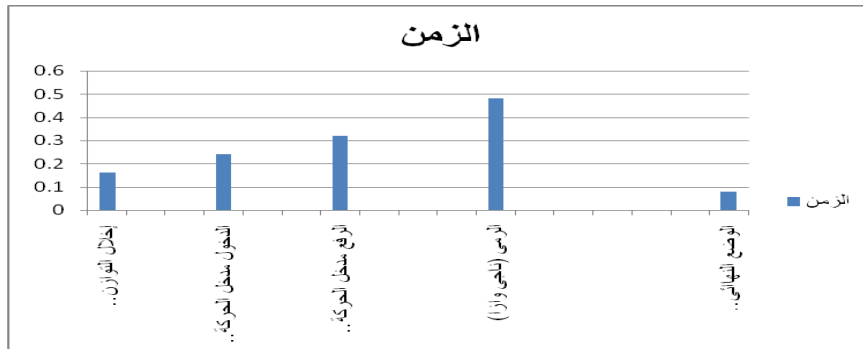
أ- تحليل الاحتياجات.

ب- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.

ج- تخطيط البرنامج التدريبي.

د- مناقشة نتائج التحليل الزمني:

يتضح أن الزمن الكلي 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 الكلي للمهارة حيث تم الاستفادة في تحديد الإيقاع الحركي للمهارة ومعرفة المتطلبات الزمنية لكل جزء من مراحل المهارة.



شكل (١) نتائج التحليل الزمني للمراحل الفنية لمهارة أوجوشى

أولاً - مناقشة نتائج تحليل المسار الحركي:

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

أ - المسافة الأفقية (x):-

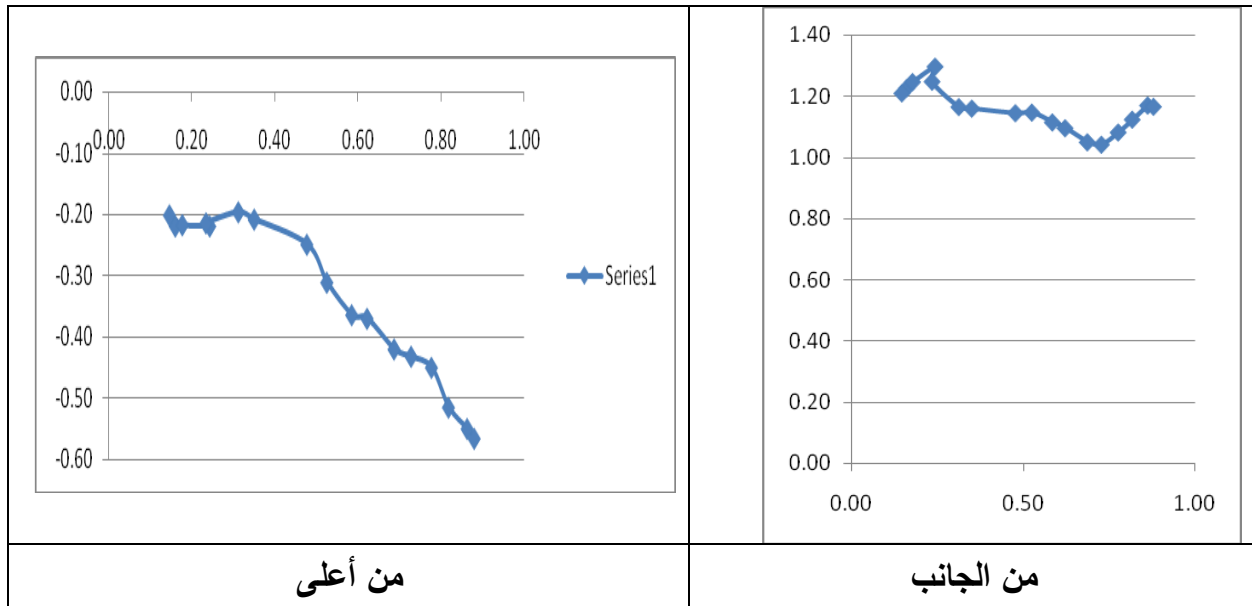
يتضح أن هناك ارتفاع تدريجي في المسافة الأفقية (x) لمركز ثقل الجسم لمهارة أوجوشى في مرحلة إخلال التوازن بدأ من (٠.١٥) حتى وصل غلى (٠.١٨) ، ووصلت في مرحلة الدخول حتى (٠.٣١) ، ووصلت في مرحلة الرفع حتى (٠.٥٩) ، ووصلت في مرحلة الرمي حتى (٠.٨٦) ، ووصلت في مرحلة الوضع النهائي للرمي حتى (٠.٨٨).

ب - المسافة الرأسية (y):-

يتضح أن هناك ارتفاع تدريجي في المسافة الرأسية (y) لمركز ثقل الجسم لمهارة أوجوشى في مرحلة إخلال التوازن بدأ من (١.٢١) حتى وصل الى (١.٢٥) ، ثم حصل انخفاض تدريجي في مرحلة الدخول حتى (١.١٧) ، ووصلت في مرحلة الرفع حتى (١.١٢) ، ثم حصل انخفاض تدريجي في مرحلة الرمي حتى (١.٠٤) ثم ارتفع الى (١.١٧) ، وثبت في مرحلة الوضع النهائي للرمي حتى (١.١٧).

ج- المسافة الأفقية (السهمي) (Z):-

يتضح أن هناك ارتفاع تدريجي في المسافة الأفقية (السهمي) (Z) لمركز ثقل الجسم لمهارة أوجوشى في مرحلة اخلال التوازن بدأ من (-0.20) ثم أنخفض حتى وصل الى (-) 0.22 ، ثم ارتفع تدريجيا في مرحلة الدخول حتى (-0.20) ، ثم انخفض تدريجيا في مرحلة الرفع حتى (-0.36) ، وحصل انخفاض تدريجي في مرحلة الرمي حتى (-0.55) ، وانخفض في مرحلة الوضع النهائي للرمي حتى (-0.57).



شكل رقم (٢-ب)

مسار الثقل من أعلى

شكل رقم (٢-أ)

مسار مركز الثقل من الجانب

ثانيا- المسار الحركي لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى:

أ- المسافة الأفقية (X):-

يتضح أن هناك ارتفاع تدريجي في المسافة الأفقية (X) لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى في مرحلة اخلال التوازن بدأ من (0.29) حتى وصل الى (0.33) ، ووصلت في مرحلة الدخول حتى (0.35) ثم إنخفضت الى (0.23) ، ووصلت في مرحلة الرفع حتى (0.06) ، ثم عادت للإرتفاع في مرحلة الرمي حتى (0.40) ، ووصلت في مرحلة الوضع النهائي للرمي حتى (0.42).

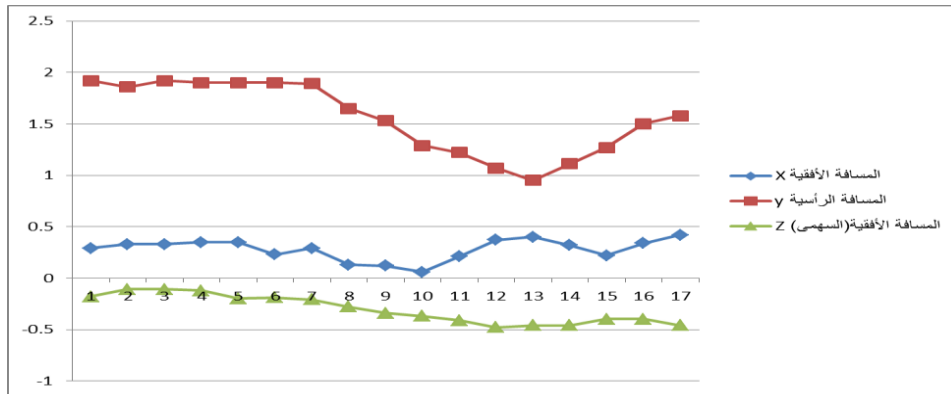
ب- المسافة الرأسية (Y):-

يتضح أن المسافة الرأسية (Y) لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشى في مرحلة اخلال التوازن بدأ من (1.92) ثم إنخفض الى (1.86) ، ثم حصل إرتفاع مرة أخرى إلى (1.92) ثم حدث

ثبات عند (١.٩٠) في مرحلة الدخول ، ثم حصل انخفاض تدريجي في مرحلة الرفع حتى (١.٢٩) ، ثم حصل انخفاض تدريجي في مرحلة الرمي حتى (٠.٩٥) ثم ارتفع الى (١.٥٠) ، وثبت في مرحلة الوضع النهائي للرمي حتى (١.٥٨).

ج- المسافة الأفقية (السهمي) (Z):-

يتضح أن هناك ارتفاع تدريجي في المسافة الأفقية (السهمي) (Z) لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشي في مرحلة اخلال التوازن بدأ من (-٠.١٨) حتى وصل الى (-٠.١١) ، انخفض تدريجيا في مرحلة الدخول حتى (-٠.١٩) ، ثم انخفض تدريجيا في مرحلة الرفع حتى (-٠.٣٧) ، وحصل انخفاض في مرحلة الرمي حتى (-٠.٤٨) ثم ارتفع تدريجيا حتى (-٠.٤٠) ، وانخفض في مرحلة الوضع النهائي للرمي حتى (-٠.٤٦).

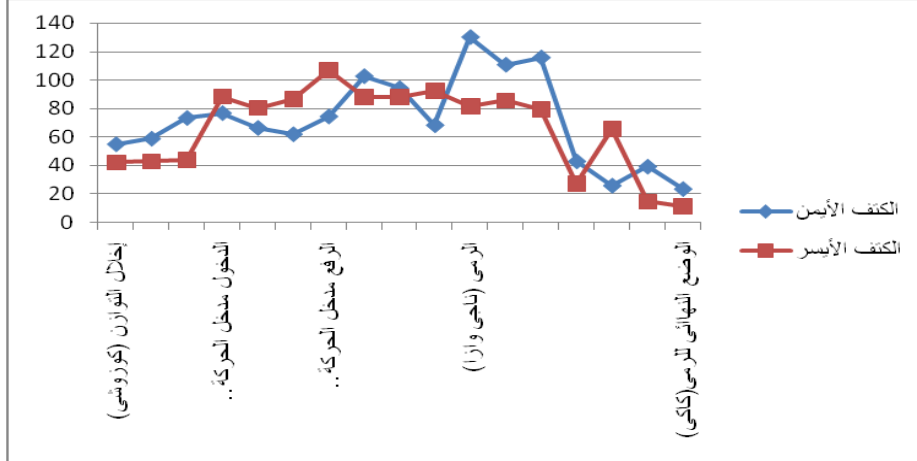


شكل (٣) المسافة الأفقية والرأسية لمركز ثقل الرأس لمهارة أوجوشي

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

أ - مفصل الكتف:-

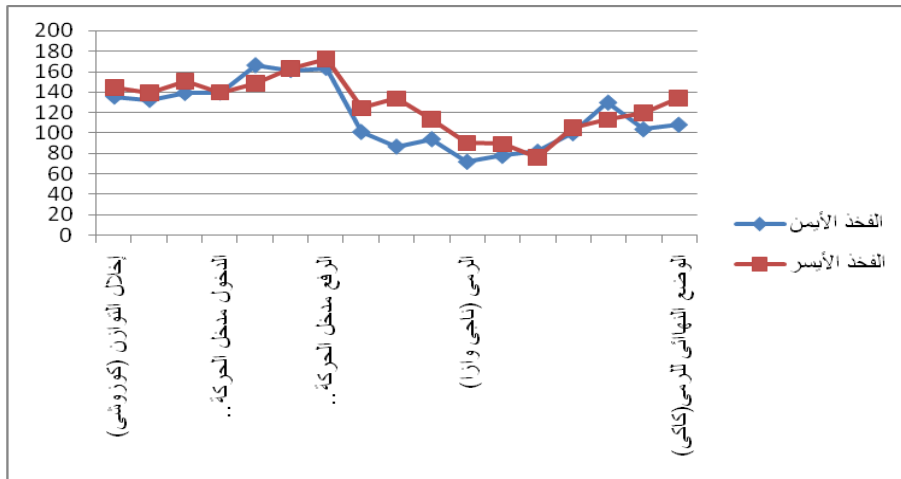
يتضح أن التغير الزاوي للكتف الايسر في بداية مرحلة إخلال التوازن (٥٤,٩٩ درجة) بينما كان الكتف الايمن (٤٢,٠١ درجة) ثم تزايدت درجة الكتف الايسر في مرحلة الرمي حتى بلغت (١٥,٧٧ درجة) في حين أن الكتف الايمن بلغ (٧٩,٣٠ درجة) الأمر الذي يدلنا على أن العلاقة طردية بين حركة الكتفين.



شكل (٤) التغير الزاوي للكتفين لمهارة أوجوشي

ب - مفصل الفخذ:-

يتضح أن التغير الزاوي للفخذ الأيسر في بداية مرحلة إحلال التوازن (٣٥,١٩ درجة) بينما كان الفخذ الأيمن (٤٤,٢٨ درجة) ثم تقل درجة الفخذ الأيسر في مرحلة الرمي حتى بلغت (٧١,٦١ درجة) في حين أن الفخذ الأيمن بلغ (٩٠,٥٨ درجة) ثم تزايدت درجة الفخذ الأيسر في نهاية مرحلة الرمي حتى بلغت (٢٩,٣٦ درجة) في حين أن الفخذ الأيمن بلغ (١١٣,٠٦ درجة) الأمر الذي يدلنا على أن العلاقة طردية بين حركة الفخذين.

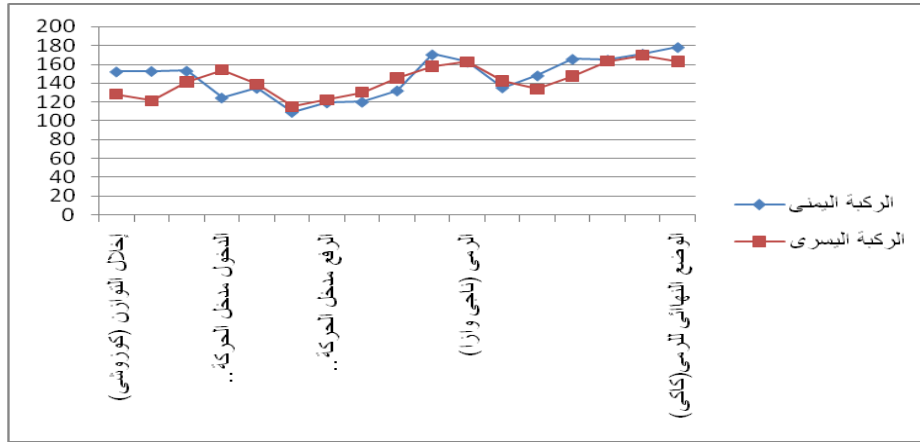


شكل (٥) التغير الزاوي للفخذين لمهارة أوجوشي

ج - مفصل الركبة:-

يتضح أن التغير الزاوي للركبة اليسرى في بداية مرحلة إحلال التوازن (٥٢,١٩ درجة) بينما كان الركبة اليمنى (٢٧,٩٦ درجة) ، ثم تقل درجة الركبة اليسرى في مرحلة الدخول حتى بلغت (١٠٩,١٨ درجة) في حين أن الركبة اليمنى بلغ (١١٤,٨٩ درجة) ، ثم تزايدت درجة

الركبة اليسرى فى مرحلة الرمى حتى بلغت (١٧١,٠٩ درجة) 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 الأساسى من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج وتمت هذه الدراسات كالتالى:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية فى 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 فى الإختبارات.
 - مدى صلاحية المكان لإجراء الإختبارات.
 - مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات فى الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
 - الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية.
- وقام الباحث بتطبيق الإختبارات المختارة على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) لاعبين بمعاونة المساعدين وأسفرت الدراسة عن مناسبة الإختبارات 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 بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف تحديد:

- الصعوبات التي قد يجدها الباحث عند تطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث.
- مناسبة محتوى 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 / ٩ / 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 "مقياس النزعة المركزية . الانحراف المعياري . معامل الالتواء".

. معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

. اختبار " ت " (T. test).

. نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الأول:

أولاً : عرض النتائج:

جدول (٣)

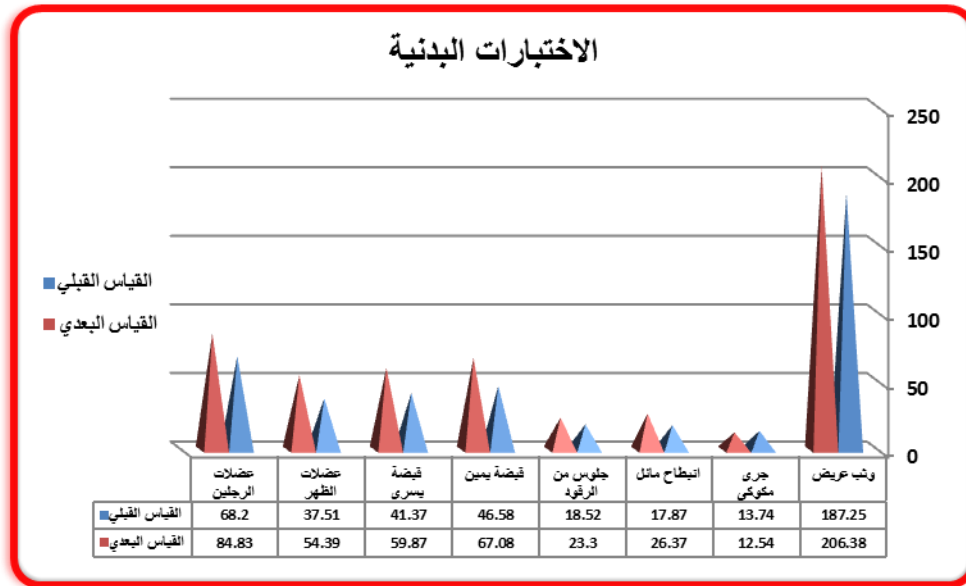
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن = ١٠

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
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 ٢٠	١٨.٥٢	٢.٦٨	٢٣.٣٠	٢.٩١	٤.٧٨	٦.٢٢	٢٥.٨١%
قياس قوة القبضة	٤٦.٥٨	٨.٤٧	٦٧.٠٨	٦.٦٦	٢٠.٥٠	٧.٥٣	٤٤.٠١%
	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%

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (٢١)

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 البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم
(ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .



شكل (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

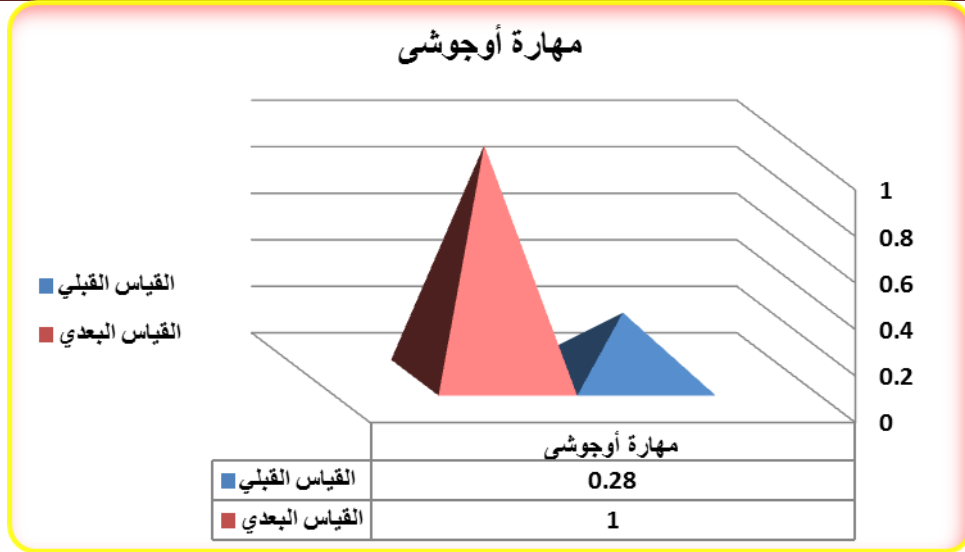
جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبار مهارة أوجوشى ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
			ع	س	ع	س	
٢٥٧.١٤ %	١٢.٢٣	٠.٧٢	٠.٠٠	١.٠٠	٠.١٢	٠.٢٨	مهارة أوجوشى

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 مهارة أوجوشى حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى
من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .



شكل (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين للمجموعة التجريبية لمهارة أوجوشي

جدول (٥)

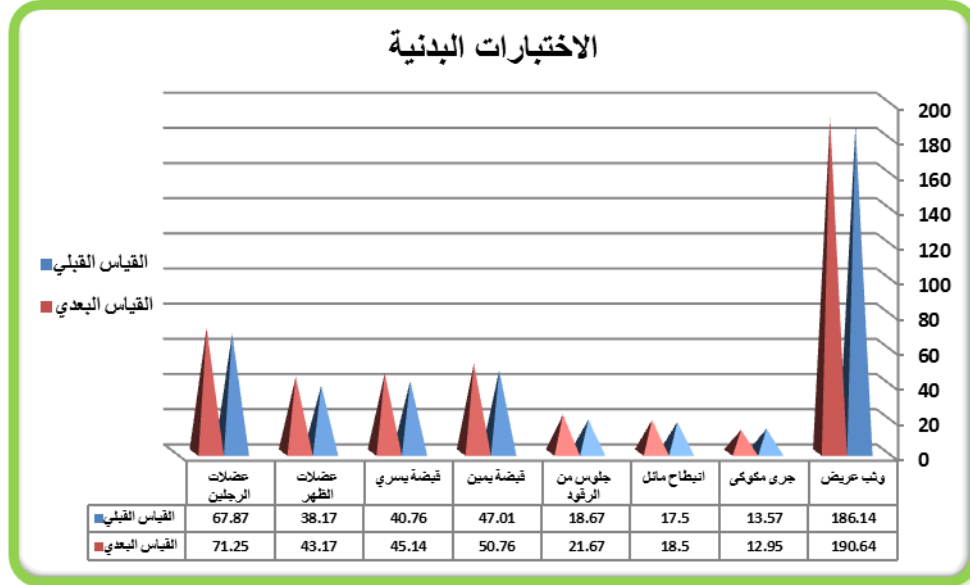
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٢.٤٢%	١.٦٤	٤.٥٠	١٦.٤٠	١٩٠.٦٤	١٥.٨٩	١٨٦.١٤	الوثب العريض من الثبات
٤.٥٧%	*١.٨٧	٠.٦٢	٢.٠٣	١٢.٩٥	٢.١٨	١٣.٥٧	الجرى المكوكي ٤٠ م
٥.٧١%	*١.٩٨	١.٠٠	٢.٩٢	١٨.٥٠	٣.٠٢	١٧.٥٠	الانبطاح المائل
١٦.٠٧%	*٤.٧٤	٣.٠٠	٢.٣١	٢١.٦٧	٢.٥٩	١٨.٦٧	جلوس من الرقود ٢٠ ث
٧.٩٨%	*٣.١٨	٣.٧٥	٩.٠٦	٥٠.٧٦	٨.٦٢	٤٧.٠١	قياس قوة اليمنى
١٠.٧٥%	*٣.٦٤	٤.٣٨	٨.١١	٤٥.١٤	٧.٨٤	٤٠.٧٦	القبضة اليسرى
١٣.١٠%	*٤.٣٥	٥.٠٠	٥.٩٨	٤٣.١٧	٦.١٠	٣٨.١٧	قياس قوة عضلات الظهر
٤.٩٨%	*١.٩١	٣.٣٨	١٣.٣٣	٧١.٢٥	١٢.٣٤	٦٧.٨٧	قياس قوة عضلات الرجلين

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 البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .



شكل (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

جدول (٦)

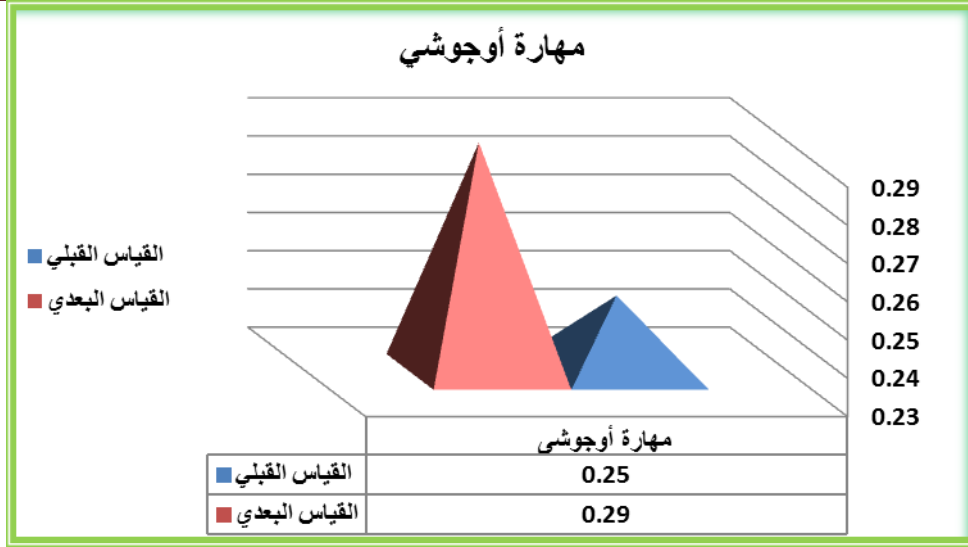
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في اختبار مهارة أوجوشي ن = ١٠

الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة " ت " المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
مهارة أوجوشي	٠.١٠	٠.٢٥	٠.١٣	٠.٢٩	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 أوجوشي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .



شكل (١٠)

دلالة الفرق بين متوسطي القياسين للمجموعة الضابطة لمهارة أوجوشي

جدول (٧)

دلالة الفرق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين

(التجريبية - الضابطة) في الاختبارات البدنية

ن = ١

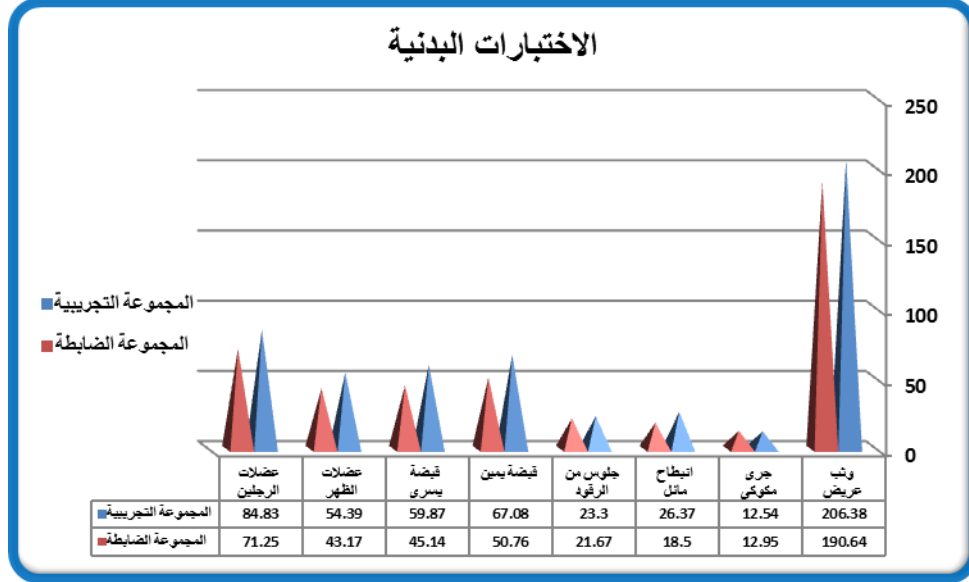
١٠ = ٢

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفرق (م ف)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
٨.٢٦%	٤.٢٠	١٥.٧٤	١٦.٤٠	١٩٠.٦٤	١٩.٧٥	٢٠٦.٣٨	الوثب العريض من الثبات
٣.١٧%	٢.٩٧	٠.٤١	٢.٠٣	١٢.٩٥	٢.٠٢	١٢.٥٤	الجرى المكوكي ٤٠ م
٤٢.٥٤%	٩.٧٤	٧.٨٧	٢.٩٢	١٨.٥٠	٣.٨٤	٢٦.٣٧	الانبطاح المائل
٧.٦٥%	٤.٠٩	١.٦٣	٢.٣١	٢١.٦٧	٢.٩١	٢٣.٣٠	جلوس من الرقود ٢٠ ث
٣٢.١٥%	٧.٢٩	١٦.٣٢	٩.٠٦	٥٠.٧٦	٦.٦٦	٦٧.٠٨	قياس قوة اليمنى
٣٢.٦٣%	٨.٥٩	١٤.٧٣	٨.١١	٤٥.١٤	٦.٧٥	٥٩.٨٧	القبضة اليسرى
٢٥.٩٩%	٦.٤٨	١١.٢٢	٥.٩٨	٤٣.١٧	٥.٢٣	٥٤.٣٩	قياس قوة عضلات الظهر
١٩.٠٦%	٥.٦١	١٣.٥٨	١٣.٣٣	٧١.٢٥	١٠.٢٥	٨٤.٨٣	قياس قوة عضلات الرجلين

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣)

رقم المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢١ م) (الجزء الرابع) (٢٥)

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 أعلى 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

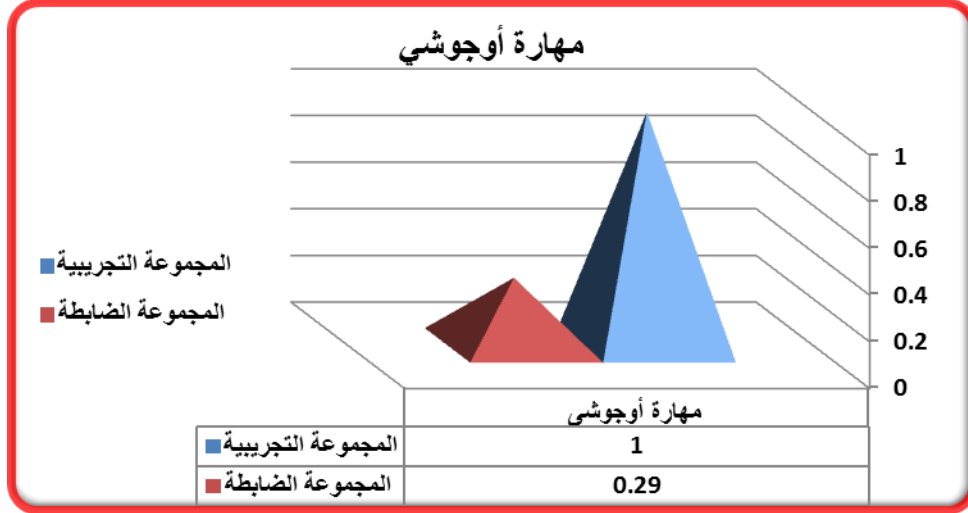
$$n = 1$$

$$n = 2$$

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	س	ع	س	ع			
مهارة أوجوشى	1.00	0.00	0.29	0.13	0.71	10.23	244.83%

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 أعلى 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 (٨٨٣ ، ١) 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 - الجري المكوكي ٤٠م - ثني 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 (أوجوشي) 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 (أوجوشي) للاعبين الجودو متفقاً بذلك مع ما أشار إليه أحمد أبو الفضل ١٩٩٨م (١) ، محمود بيومي ٢٠٠٤م (٤٢).

ويشير الباحث أن المتغيرات الكينماتيكية التي تحكم الأداء ، التي تم الاعتماد على نتائجها في تحديد المسارات الصحيحة للمهارة ، وتحديد التدريبات النوعية (بدنية - مهارة) المشابهة للأداء المهاري وما لها من تأثير ايجابي في ارتفاع درجات تقييم اللاعبين للمهارة قيد البحث.

ويشير **علاء شوقي** ٢٠١٧م (٢٧) أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمارين 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 مستوى 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.

ويبري كل من **عصام حلمي ، محمد بريقع** ١٩٩٧م (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 المؤداء ، 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 والإلتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير المكونات المهارية للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها.

وتوضح **دعاء الشلقاني** ٢٠٠٧م (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 مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد البحث مما حسن من مستوى الأداء الحركي لديه ، متفقاً بذلك مع ما أشار إليه **عمرو عبد الرؤوف** 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 مستوى 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 (٨٨٣, ١) اقل من قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة في الاختبارات البدنية والمهارية والتي انحصرت بين (٢.٤٢ - ٤.٧٤) وذلك عند مستوى 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 المهاري للعينة الضابطة في المهارة قيد البحث ، وظل ثابت مما يدل على أن البرامج التقليدية تحسن من المستوى البدني فقط وتحتاج إلى التمرينات النوعية لتحسين المستوى المهاري.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلا من **علاء شوقي** ٢٠١٧م (٢٧) على أن التحسن الناتج بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ناتج عن تنفيذ البرنامج التقليدي بكل دقة. ويؤكد **أحمد بيومي** ٢٠٠٤م (٣) على أن هناك تحسن طفيف وملحوظ في القياس البعدي للمجموعة الضابطة ناتج من مراعاة الدقة في تنفيذ البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة. ولهذا يرى **الباحث** أن ارتفاع المستوى المهاري بنسبة طفيفة وغير ملحوظة في القياس البعدي نتيجة البرنامج التقليدي 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 إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى 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 (٨٨٣، ١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة التي انحصرت بين (٢.٩٧ - ٩.٧٤) في الاختبارات البدنية قيد البحث لمجموعتي البحث (الوثب العريض من الثبات - الجري المكوكي ٤٠م - ثني الذراعين من الانبطاح المائل - الجلوس من الرقود في 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 البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذا التحسن الحادث في هذه النتائج إلي فاعلية البرنامج المقترح الذي أدى إلي تنمية المتغيرات مهارية 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 أدى البرنامج إلي تنمية المتغيرات مهارية 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 إيجابياً على مستوى الأداء المهاري حيث وجد أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرات الآتية ومستوى الأداء (سرعة القدم اليسرى الأفقية في نهاية المرحلة الأولى - سرعة مركز ثقل الجسم الأفقية في نهاية المرحلة الأولى - محصلة سرعة ثقل الجسم في نهاية المرحلة الأولى - سرعة الرسغ الأيمن - سرعة الرسغ الأيسر - سرعة القدم اليمنى - سرعة الكتف الأيمن).

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة محمود بيومي ٢٠٠٤م (٤٢) ، احمد السيوفي ٢٠٠٠م (٦) وكانت أهم النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً معنوياً في المتغيرات الخاصة بفاعلية الأداء المهاري للرمي وأن المتغيرات الكينماتيكية التي تحكم الأداء ، يمكن الاعتماد على النتائج في 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 إليه ماجدة السعيد ٢٠٠٣م (٣١) ، علاء شوقي ٢٠١٧م (٢٧) إلي أن التدريبات النوعية ذات أهمية وفاعلية في التأثير الإيجابي علي تنمية المتغيرات مهارية 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: التوصيات:

- 1- في ضوء أهداف البحث وإجراءاته ونتائجه يوصى الباحث بالآتي :
 - 1- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال تدريب ناشئي رياضة الجودو للاستفادة من هذه النتائج.
 - 2- 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.
 - 3- الإعتماد على استخدام التدريبات النوعية (البدنية - المهارية) عند وضع برامج التدريب.
 - 4- الاهتمام بالتحليل الحركي كمؤشر للتدريبات النوعية الخاصة بالأداء.
 - 5- الاحتفاظ بالمسار الحركي والسرعة المحصلة ومعدلات التحليل الزاوي المستخلصة من الدراسة واستخدامها في المقارنات بالأداءات الأخرى.
 - 6- إجراء المزيد من الدراسات في رياضة الجودو لباقي المهارات الحركية التي لم يتم دراستها.
 - 7- ضرورة وضع برامج تدريبية مقننة باستخدام التدريبات النوعية (البدنية - المهارية) المستخلصة من التحليل الحركي وفي ضوء العضلات العاملة خلال مراحل الأداء.

المراجع

- 1- أحمد أبو الفضل حجازي (١٩٩٨م): التحليل الكينماتيكي لرمية الخطاف الكبير اوسوتوجارى فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
- 2- أحمد السيد بيومي (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا علي فعالية الأداء المهاري لناشئي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 3- 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.
- 4- 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 بنوعيتها المواجه وبال دوران في 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 في مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٩- طلحة حسين حسام الدين، وفاء صلاح ، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٨م): علم الحركة التطبيقي 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 للتحويل 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 البيوميكانيكي لأداء مهارة السقوط والدوران (أوتشي موارى) في 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)
- ١٦ - علي عبدالرحمن ، (١٩٩٤م):
طلحة حسين حسام الدين
- ١٧ - عماد الدين عباس أبوزيد
: (٢٠٠٥م)
- ١٨ - عمرو يوسف عبد الرؤوف
: (٢٠٠٣م)
- ١٩ - ماجدة محمد السعيد (٢٠٠٣م):
- ٢٠ - محمد السيد على (١٩٩٨م):
- ٢١ - محمد حامد شداد (١٩٩١م):
- ٢٢ - محمد سيد كامل (٢٠٠٤م):
- ٢٣ - محمد فوزي أبو حداية (٢٠١٢م):
- ٢٤ - محمد يحيى زكريا ، محمد عبد العزيز حبيب ، خالد فريد عزت
: (٢٠٠٨م)
- 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.
- فسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، دار المعارف ، الإسكندرية.
- التحليل البيوميكانيكي لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 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.
- تقويم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو كدالة لتوجيه برامج تدريب الناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدي لاعبي الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- بيوميكانيكية أداء بعض المهارات الهجومية في الجودو كأساس لوضع ترمينات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهاري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوجوشي كمؤشر للتدريبات النوعية 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
الكينماتيكية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي بكلية التربية
الرياضية ، جامعة الإسكندرية.

٢٥ - محمود السيد بيومي (٢٠٠٤م):

تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي
لدي ناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٢٦ - مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م):

الجودو بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي
، القاهرة.

٢٧ - مروة أحمد خليفة (٢٠٠٥م):

التحليل الكيفي والكمي لمهارة الإرسال الساحق بالوثب كأساس
للتدريب النوعي في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.