

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

في رياضة الجودو

د / بلال محمود محمد عبدالرازق *

اولا :مقدمة ومشكلة البحث:

يوضح كلا من مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م) وجيه احمد شمندی (٢٠٠٢م) إن الالعاب النزالية بصفة عامة تعتمد على القدرات الحركية وهى الهدف الأول للاعبين حيث ترتفع أهميتها كأحد مكونات الأداء وخاصة بعد التطور السريع لمستوى اللاعبين وتمكنهم من تنفيذ واجباتهم بمستوى عالى من الناحية المهارية والخططية والنفسية وأيضاً من الناحية البدنية حيث . تتم استجابات اللاعب ويستطيع خوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية

١٣ - ٤٨) (١٨ - ١٤) .

يتفق كلا من قاسم لزام محمد (٢٠٠٥م) ليلى السيد فرحات (٢٠٠٧م)، إن القدرات الحس حركية ترتبط بمستوى الأداء المهارى لاي نشاط رياضي وبينهما علاقة قوية وإنها تدل على مدى كفاءة الرياضي فى الأداء للمهارات الحركية الأساسية حيث لا يستطيع إتقانها في حاله افتقاره للقدرات الحركية ويكتسبها عن طريق البرامج التدريبية ويكون التدريب المستمر أساسا لتطويرها حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية وهى تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسي و تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لانجاز المهمة أو الواجب الحركي(٩ - ٢٩)، (٧ - ٨٣) .

وتشير نيفين حسين محمود (٢٠١٤م) أن الإعداد البدني الخاص للتمرينات المشابهة للأداء المهارى تعد الوسيلة اساسية للإعداد المهارى حيث انها تعطى للاعب نفس الإحساس المطلوب فى المهارة الحركية، وإن قلة هذه التمرينات تأثيرا سلبياً على مقدره اللاعب وهبوط مستوى التدريب لديه و إن ارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب الجودو وتطور الأساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبء كبيرعلى اللاعبين إذ يتطلب منهم قدرات خاصة كسرعة الاستجابة المركبة والرشاقة، التوازن الحركي فضلاً عن باقي القدرات الحركية، لذا فإن تنمية هذه القدرات الحس

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



حركية ينعكس علي مستوى الأداء المهارى والخططي، فإن القدرات الحركية هي القاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وتعتبر أحد متطلبات الأداء الجيد في رياضة الجودو، (١٥-٣٤).

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

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

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

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

ومن خلال عمل الباحث كمدرس لرياضة الجودو في كلية التربية الرياضية لاحظ أن أغلب الطلاب ليس لديهم القدرة على أداء مهارات مجموعات الكاتا بصورة متتالية وصعوبة استمرارهم

في أداء مهارات اللعب من اعلى (ناجى - وازا - Nage- Waza) ضمن مهارات الرمي من الوقوف (تاتش - وازا - Tachi -waza) لمهارات اليدين (تى - وازا Te- waza) ومهارات الرجلين (اشى - وازا - Ashi- waza) ومهارات الوسط (كوشي - وازا - Koshi- waza) ويرجع الباحث ذلك إلى انخفاض مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة للكاتا مما ادى الى انخفاض فى مستوى الاداء لذلك قام الباحث بتصميم برنامج مهارى بدنى لتنمية القدرات الحركية الخاصة لمعرفة تأثيرها على مستوى أداء مجموعات الكاتا في رياضة الجودو .

ثانياً: الأهمية التطبيقية و العلمية:

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

ثالثاً: هدف البحث:

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

(الكاتا . Kata) في رياضة الجودو

- *- تنمية بعض القدرات الحركية والمتمثلة في(الرشاقة ، التوازن ، توافق) .
- *- تحسين الأداء المهارى للكاتا في رياضة الجودو الجودو

رابعاً: فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

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

خامساً: المصطلحات المستخدمة قيد البحث:

• القدرات الحركية:

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة والتدريب (١٦ - ٨٥).

• القدرات الحس حركية:

أن قدرة الإدراك الحس - حركي هي القدرة على تحقيق دقة عالية واقتصادية في الجهد المبذول لأداء الحركة، حيث أن المراحل الحركية للأداء مبنياً على التمييز الدقيق للإحساس بمختلف المتغيرات من قوة وزمن ومسافة وإدراك مكاني للجسم، وكذلك القدرة على الارتخاء والشد العضلي اللازم. (٦ : ٨٤)

• مستوى الأداء :

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

• مجموعات الكاتا:

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

سادسا :الدراسات المرجعية:-

قام محمود السيد احمد (٢٠١٠م) (١١) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره على فاعلية اداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة. التعرف على تاثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الجودو والمصارعة. اشتملت عينة البحث على ٤٠ لاعب جودو ومصارعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي تحسین بعض القدرات البدنية الخاصة وساهم فى تحسين فاعلية الاداء المهارى ووجود علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية وفعالية الاداء المهارى.

قامت منى كامل يوسف ٢٠١٢م (١٤) دراسة بعنوان تاثير تدريبات خاصة لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى اداء مهارات الدفاع و الهجوم المضاد للعب الارضى لناشئ رياضة الجودو. التعرف على تاثير التدريبات الخاصة على بعض القدرات الحركية و مستوى الاداء لمهارات الدفاع والهجوم المضاد فى اللعب الارضى. اشتملت عينة البحث على ٣٢ ناشئ من نادى الشرقية الزقازيق واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي توجد علاقة ارتباطية بين تنمية بعض القدرات الحركية و مستوى اداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد فى اللعب الارضى لصالح القياس البعدى.

قام السيد نصر السيد (٢٠١٢م) (٢) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي على مستوى أداء مهارات كاتا الموهوبين للاعبى الجودو (٩_١١) سنة. التعرف على تأثير برنامج تدريبي على مستوى أداء مهارات كاتا الموهوبين للاعبى الجودو(٩_١١) سنة. ٣٠ لاعب من لاعبي الجودو للمرحلة السنوية ٩_١١ سنة بمحافظة الدقهلية واستخدم الباحث المنهج التجريبي. البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية لة تأثير معنوى بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية.

قامت ايات فتح الله خليفة(٢٠١٣) (٣) دراسة بعنوان تنمية بعض القدرات الحركية باستخدام الادوات الغرضية على مستوى اداء الجمل الخططية والثقة الرياضية فى رياضة الجودو وتنمية بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى اداء بعض الجمل الخططية اشتملت عينة البحث على ٣٤



ناشئ من نادى الشرقية بالزقازيق المنهج التجريبي توجد فروق داله فى القياسات البعدية لبعض القدرات الحركية و مستوى اداء بعض الجمل الخططية لصالح المجموعة التجريبية.

قامت **هدير احمد حسن** (٢٠١٤م) (١٧) دراسة بعنوان تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والقصة الحركية على مستوى الأداء المهارى لكاتاالموهوبين تحت ٩ سنوات فى رياضه الجودو. التعرف على تأثير كلا من أسلوب الاكتشاف الموجه و القصة الحركية و الاكتشاف الموجه والقصة الحركية معا) على مستوى الأداء المهارى والقدرات البدنية الخاصة بكاتا الموهوبين تحت ٩ سنوات فى رياضه الجودواشتملت عينة البحث على ٤٨ ناشئ من نادى استاد المنصورة بمدينة المنصورة واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي**.توجد فروق بين القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبيةفى مستوى الأداء المهارى والقدرات البدنية الخاصة بكاتا الموهوبين فى رياضه الجودو.

قام **تاكاهيكو نيشيجيما**(٢٠٠٦م) (٢٤) دراسة بعنوان معايير التدريبات والالعاب الرياضية لتحسين اللياقة البدنية والقدرات الحركية للشباب ما بين ١٥-١٨ سنة.دراسة معايير التدريبات والالعاب الرياضية لتحسين اللياقة البدنية والقدرات الحركية للشباب ما بين ١٥-١٨ سنةاشتملت عينة البحث على١٦٢٦ طالب و ١٢٣٠طالبه واستخدم الباحث **المنهج التجريبي**. وجود علاقة طردية بين تطور بعض القدرات الحركية وبعض الجوانب الحس حركية الخاصة لدى السباحين الناشئين فى المراحل السنية(١١/١٣/١٥/١٧).

قام **ماركو الكسندروفى**(٢٠٠٧م) (٢٢) دراسة بعنوان تاثير القدرات الحركية الاساسية والقياسات الجسمية على المهارات الحركية الخاصة للاعبى كرة الماءالموهوبين. تحديد تاثير القدرات الحركية الاساسيةوالقياسات الجسمية على المهارات الحركيةالخاصة للاعبى كرة الماء الموهوبين. اشتملت عينة البحث على ٤٠ لاعب كرة ماء من الموهوبين واستخدم الباحث **المنهج الوصفى**وجودعلاقة ارتباطية بين القدرات الحركية وبين المهارات الحركية للاعبى كرة الماء الموهوبين.



قام اوتوريغوز ميل سار (٢٠٠٨م) (٢١) دراسة بعنوان العلاقات بين لقياسات الجسمية والقدرة الحركية للنشاط البدني للطلاب من ١٠ الى ١٧ سنة. التعرف على العلاقات بين المؤشرات الجسمية والقدرة الحركية للنشاط البدني للطلاب قبل البلوغ واثناء البلوغ وبعد البلوغ. اشتملت عينة البحث على ٥٢٥ طالب وطالبة واستخدم الباحث المنهج الوصفي. ان المؤشرات الجسمية تؤثر على نتائج القدرات الحركية بشكل منخفض والطلاب الذين تتدربوا في النشاط البدني لمنظم والمسابقات حققوا مؤشر عالي في النشاط البدني.

سابعا : إجراءات البحث

❖ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

❖ عينة البحث :

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

جدول رقم (٣)

تصنيف عينة البحث الكلية

$$ن = ٢٠$$

البيان	عينة البحث الكلية	عينة البحث الأساسية	العينة الإستطلاعية	المستبعدين
العدد	٢٨	٢٠	٦	٢
النسبة المئوية الكلية	%١٠٠	%٧٢	%٢١	%١

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

المتغيرات وهي:

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

- القدرات الحركية (التوازن، الرشاقة، التوافق)

جدول رقم (٤)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات النمو لعينة البحث الكلية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٤.٥٣٠	١٥.٠٠٠	٠.٦٢٠	٠.٩٨٥-
٢	الطول	سم	١٥٦.٨٧٥	١٥٧.٠٠٠	٧.٧١٤	٠.٠٥٨-
٣	الوزن	كجم	٥٩.٨٧٥	٦٠.٠٠٠	٧.٧١٤	٠.٠٥٨-

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٩٨٥- ، ٠.٠٥٨-) أي أنها تتحصر ما بين ± ٣ مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات النمو .

جدول (٥)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات القدرات الحركية لعينة البحث الكلية

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	التوازن	تكرار	١٦.٧١٧	١٧.٠٠٠	١.٣٩٥	٠.٣١٠
٢	الرشاقة	ث	١٧.١٥٤	١٧.٠٠٠	١.٧٩٤	٠.٠٠١-
٣	التوافق	درجة	٥.٦٨٦	٦.٠٠٠	٢.٥٢١	٠.٠٣٣-

يتضح من جدول (٥) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣١٠ ، ٠.٠٠١-) أي أنها تتحصر ما بين ± ٣ مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث).

جدول (٦)

التوصيف الاحصائي لمستوى أداء مجموعات الكاتا لعينة البحث الكلية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	المستوى مجموعات الكاتا	درجة يمين	٣٨.٩٠٤	٣٩.٥٠٠	٣.٢٤٤	٠.٤٧٨-
		درجة شمال	٣٦.٧٦٤	٣٧.٢٥٠	٣.٧٢٠	٠.٣٩٨-

يتضح من جدول (٦) قيمة معامل الالتواء وقد بلغت (-٠.٤٧٨ ، -٠.٣٩٨) أي أنها تنحصر ما بين ± ٣ مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغير مستوى أداء مجموعات الكاتا (قيد البحث) .

❖ أدوات ووسائل جمع البيانات والبرنامج المقترح:

١- الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح:

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

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

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية اداء الكاتا في رياضة الجودو.

- اختبار (ماي- مواري - أوكيمي- Mae- Moware- Uremia) لقياس (التوازن) مقدرًا بالعدد (مرجع ١١) .
- اختبار (إتش ماتا نصف دائري) لقياس (الرشاقة) مقدرًا بالثانية (مرجع ١٢) .
- اختبار (اتش كومي بالتحرك للخلف) لقياس (التوافق) مقدرًا بالدرجة (مرجع ١٠) .

تاسعا: الخطوات التمهيديّة والتنفيذية للبحث:

١- التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في ٢٠ / ٩ / ٢٠١٨م إلى ٢٧ / ٩ / ٢٠١٨م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) علي العينة الاستطلاعية المختارة من عينة البحث الكلية وعددها (٦) طلاب، (مجموعة غير مميزة) و(٦) طلاب (مجموعة مميزة) بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات والاختبارات (قيد البحث).

أ- صدق الاختبارات:

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

جدول (٧)

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

ن_١=ن_٢=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٦		المجموعة الغير مميزة ن=٦		Mann-Whitney U	Z
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	التوازن	تكرار	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٧٩٦
٢	الرشاقة	ث	٨.٧٥	٥٢.٥٠	٤.٢٥	٢٥.٥٠	٤.٥٠٠	٢.٢٢٥
٣	التوافق	درجة	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٢٠٧
٤	الكاتا	الدرجة يمين	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٩٨٣
		الدرجة شمال	٣.٥٠	٢١.٠٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٩٠٨

قيمة مان وتني الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha=0.05$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha=0.05$

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha=0.05$ مما يشير الى الاختبارات قيد البحث و قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية .

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

جدول (٨)

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

ن=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" ودالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	التوازن	تكرار	١٦.٥٠٠	٢.١٦٨	١٦.٣٣٣	١.٨٦٢	*.٠.٩٠٤
٢	الرشاقة	ث	١٧.٠٠٠	٠.٨٩٤	١٦.٨٣٣	٠.٧٥٣	*.٠.٩٥٠
٣	التوافق	الدرجة	٤.٨٣٣	٢.٥٦٣	٥.٠٠٠	٢.١٩١	*.٠.٨٢٠
٤	الكاتا	الدرجة يمين	٤١.٦٦٧	١.٠٣٣	٤١.٥٠٠	١.٠٤٩	*.٠.٩٠٧
		الدرجة شمال	٤٠.٣٣٣	٠.٨١٦	٤٠.٦٦٧	١.٠٣٣	*.٠.٩٥٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.829$ * = دال

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط طردى دال احصائيا بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاختبارات قيد البحث .

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

• خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

أ- الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

تهدف البرنامج إلى :

- لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة والمرتبطة بمستوى أداء مجموعات الكاتا لناشئء الجودو

- تحسين مستوى اداء مجموعات الكاتا لناشئء الجودو (قيد البحث).

ب- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

راع الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح:

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

ج- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج المقترح:

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

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في المحتوى الزمني للبرنامج المقترح

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

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

د- توزيع محتويات البرنامج المقترح:

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

٣- التجربة الاستطلاعية الثانية:

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

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

تم تقييم مستوي اختبارات القدرات الحركية الخاصة ومستوى اداء مجموعات الكاتا في رياضة الجودو (قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث خبراء في مجال رياضة الجودو وخبرة تزيد عن ١٠ سنة مرفق (١٠) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة لكل طالب مرفق (٧، ٨)

وزمانا لتحقيق الموضوعية وصدق القياسات استخدام نفس الجنة في القياسيين القبلي،
البعدي وتم اخذ متوسط الدرجات.

عاشرا :خطوات إجراء تجربة البحث الاساسية:

أ - القياسات القبليّة:

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

- اختبارات النمو والقدرات الحركية الخاصة (قيدالبحث).

- اختبارات الكاتا في رياضة الجودو (قيدالبحث).

ب-تطبيق التجربة الاساسية للبحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٨ أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (الأحد ،الثلاثاء ، الخميس) زمن الوحدة (٩٠ : ١٠٠) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من ٢٠/١١/ ٢٠١٨م إلي ٣٠/١/٢٠١٩م وذلك وفقا لأراء الخبراء وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي اعمال ادارية للحضور و الغياب (٥ دقائق) وهي خارج المدة الزمنية للبرنامج (فترة إحماء عام) والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ اق) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم ثم (فترة الاعداد البدني العام) والزمن المحدد لهذه الفترة (١٥ اق) وتم أداء التمرينات المتنوعة وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٦٠ دقيقة) ولأن من أهم أسس بناء الوحدة أن يكون الأداء المهارى عقب الإحماء والاعداد البدني العام مباشرة لانه يحتاج أن يكون الجهاز العصبى فى انشط وافضل حالاته لانه اذا تم تنفيذ بعد مجهود بدنى سيعود ذلك بالسلب على الاداء المهارى، وليس ذلك فقط بل من الممكن ان يتسبب فى ظهور اخطاء فى الاداء المهارى في رياضة وتم تقسيمها الى (٣٠ دقيقة) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث بتطبيق طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى اداء مجموعات الكاتا في رياضة الجودو لجانبى الجسم بتطبيق التدرجات المتنوعة الخاصة بطرق التدريب المختلفة لرياضة الجودو، ثم تم تطبيق (الاعداد البدني خاص) و بلغ مدته (٣٠ دقيقة) واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى لتنمية مستوى القدرات الحركية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف المتبادل مابين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء الوحدة التدريب وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفترى على

وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولإستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بدقة لأنها تساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الأحساس بالتعب وكذا إستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة وقد استخدم الباحث التدريب الفترى (أقل من المتوسط) شدة أداء التمرين ٦٠:٨٥% بعدد مرات تكرار التمرين (٦:٢) وعدد المجموعات (٧:٢) وفترات الراحة البينية من (٢٠:٦٠ ث) ثم ازداد التدرج إلي الوصول الى التدريب الفترى (أقل من الاقصى) شدة أداء التمرين من (٨٠%)

وقد راع الباحث عند استخدام جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد (اي تشمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية اكثر من متغيرين من القدرات الحركية في نفس الوقت بشكل متتالي) مراعاة توافق القدرات الحركية التي يتم استخدامها في نفس الوحدة التدريبية، وكذلك ترتيب تنميتها و قد تم تطبيق التمرينات المتنوعة الخاصة بالقدرات الحركية (قيد البحث) وفقا للأحمال التدريبية في البرنامج في كل وحدة تدريبية ثم (فترة التهدئة) وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥ دقائق) في نهاية كل وحدة تدريبية وتم استخدام الحمل الضعيف (٣٠%) واشتملت على تمرينات الاسترخاء او المشى و الجرى الجفيف والاهنزازات وتهدف هذه الفترة إلي إستعادة الشفاء وعودة أجهزة الجسم إلي اقرب ما يكون الى حالتها الطبيعية و قد تم تدريب المجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة بالنادي

ج- القياسات البعدية:

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

الحادى عشر: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قيمة "ت" (T- test).
- معامل الارتباط .

الاثنى عشر : عرض و مناقشة النتائج

جدول (١٠)

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

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
التوازن	تكرار	١٦.٤٠٠	٠.٥١٦	١٢.٢٥٠	٠.٧١٧	*١٣.١٠٥	%٢٥.٣٠
الرشاقة	ث	١٦.٤٠٠	١.٨٩٧	١٣.٠٠٠	٠.٨١٦	*٤.٤٥٦	%٢٠.٧٣
التوافق	درجة	٤.٤٠٠	٤.١٤٢	٩.٤٠٠	١.٢٦٥	*٣.٥٧٥	%١٣.٦٤

=*

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

دال

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية فى المتغير قيد البحث كما يوضح الجدول قيم نسب التحسن.

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية وقيمة "ت" فى القدرات الحركية الخاصة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى ويرجع الباحث ذلك للبرنامج التدريبي المقترح التى اعدت من قبلها والذي ساعد على حدوث تأثيرات ايجابية من الناحية البدنية ولان عملية التدريب تمت بطريقة مقننه وفقا للأسس العلمية السليمة فى البرنامج المقترح وما يحتويه على تمرينات متنوعة لتنمية قدرة التوازن ساعد على المحافظة على أوضاع الجسم فى حالة إتزانه عند رمي المدافع (الوكى Uke) وسرعة استعادة الوضع فى حالة إنحراف مركز الثقل عن قاعدة إرتكازه وأداء الواجبات المهارية عن طريق التحكم العضلي العصبي بدقة واتزان والتي كان لها تأثير فعال فى التدرج والترابط حيث يعد التوازن القاعدة الاساسية لإنطلاق

الأداء الحركي كما تظهر أهمية عند أداء مهارات الكاتا لأنها تتطلب أداء بعض مهاراتها مساحة محدودة ومجال حر ضيق كما أدى تنمية قدرة التوافق عن طريق التمرينات الخاصة بها إلى تنمية التوافق العضلي العصبي والارتفاع بمستوى الامكانيات الوظيفية واسترخاء العضلات غير العاملة وسرعة انقباض للعضلات العاملة على المهارة الحركية وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي حيث تكون كل هذه العوامل بمثابة اساسا لارتكاز لحدوث التغيرات للتوافق بين اجزاء الجسم مما أدى إلى الاقتصادية في بذل الجهد وسهولة وانسيابية ايقاع الاداء من مهارة لآخرى لاداء جملة حركية متناغمة أدت إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري (للكاتا Kata) وتدريبات قدرة الرشاقة والتي كانت في نفس اتجاه المهارات التي تحتويها (الكاتا Kata) مكن الطلاب من تغيير أوضاع جسمه حسب اتجاه المهارة سواء بالجسم كله أو أحد أجزائه لان بعض مهاراتها تؤدي عكس اتجاه الخطوات التمهيديّة و مرحلة الكوزوشي لها و ساعد ذلك على تمكنه من تحقيق المبادئ الفنية للأداء .

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

ويتفق كلا من "محمد شوقي كشك" (٢٠٠٩م) ان البرامج التدريبية لابد ان تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية اللازمة لنوع التخصص الممارس وان تنمية القدرات الحركية (السرعة ،الرشاقة ،القوة ،التحمل ، التوافق) يساعد على ايجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين اجزاء الجسم لما لهم نتائج واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة الناشئ علي اتخاذه للوضع الصحيح والمناسب للأداء المهاري اذ يعتبر مستوى الاداء هو محصلة الحالة التدريبية من جميع النواحي البدنية و المهارية (١٢ : ٥٥).

و وتؤكد نتائج هذا البحث مع كلا من " ايات فتح الله خليفة" (٢٠١٣) (٣)، "هدير احمد حسن" (٢٠١٤م) (١٧) و " محمود السيد احمد" (٢٠١٠م) (١١) و "منى كامل يوسف" (

٢٠١٢م) (١٤) حيث كانت أهم النتائج : توجد فروق داله فى القياسات البعدية لبعض القدرات الحركية .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على :

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

جدول (١١)

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

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
الكاتا	يمين	٣٨.٦٠٠	٢.٥٤٧	٤٨.٠٠٠	٠.٨١٦	*١٠.٠٧١	%٢٤.٣٥
الكاتا	شمال	٣٦.١٠٠	٢.٦٣٣	٤٦.٨٥٠	٠.٧٨٤	*١١.٤٢٩	%٢٩.٧٨

=*

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

دال

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية فى المتغير قيد البحث كما يوضح الجدول قيم نسب التحسن.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسات القبلي والبعدية وقيمة "ت" للمجموعتين التجريبية فى مستوى اداء مجموعات الكاتا و لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك للبرنامج المقترح والذى اشتمل على التمرينات خاصة بمهارات الكاتا والتي كانت فى اتجاه المسار الحركى للاداء المهارى

وأثره تنمية القدرات البدنية (قيد البحث) بصورة طردية على مواصلة اللاعب لبذل الجهد لتحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي لاداء مهارات الكاتا بطريقة انسيابية وزيادة القدرة على الرمي بين كلا من (التورى-Tori) و(الاوكى-Uke) في الاتجاهات و الارتفاعات المختلفة باستخدام تمرينات مهارية (شادو، انشي كومي ، تسكوري ، راميه ورامية) مما أدى إلى تحسن التماثل الوظيفي للعضلات والمفاصل والمسارات العصبية المؤدية لمهارات الكاتا (قيد البحث) .

كما ساعد البرنامج المقنن علي عمل المجموعات العضلية المشتركة في اداء مهارات الكاتا بنظام وتتابع متصل وبسرعة معتدلة وتتوافق جيد نتيجة انقباضات سريعة وقوية للعضلات العاملة داخل المهارة الواحدة وذلك من خلال تنفيذ مراحلها من(كوزوشى ، اتسكورى ، كاكي) لانها تؤدي في اتجاهات مختلفة ووفق خطوات محددة من قبل الاتحاد العالمى للجودو وأن التدريب المنتظم عمل على حدوث تأثيرات إيجابية للجسم من الناحية المورفولوجية الذى ساعد بطريقة طردية بالارتقاء بقدرة الناشئين على الاداء المهارى للكاتا.

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

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

وتشير "تيفين حسين محمود"(٢٠١٤ م) أن تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية يساعد لاعبي الجودو على إبتزان أجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء وكذلك السرعة في إستعادة توازنهم بعد أي تغيرات تطراً على وضعهم نتيجة لمؤثراتخارجيةأومؤثرات داخلية(فسيولوجية)

والإندماج الواعي والتركيز في المواقف الاحساس بالتحكم والسيطرة وتساهم في استثمار التفاعل بين عقلة وجسمة خلال ممارسة رياضة الجودو لتحقيق أفضل أداء (١٣ : ٥٦).

و يتضح من نتائج هذا البحث مع كلا من " السيد نصر السيد " (٢٠١٢م) (٢) "تاكاهيكو نيشيجيما" (٢٠٠٦م) (٥٤) وماركو الكسندروفى (٢٠٠٧م) (٢٢) و"اوتوري جوزميلسار (٢٠٠٨م) (٢١) حيث كانت أهمالنتائج : توجد فروق داله لصالح القياسات البعدية فى الاداءات المهارية

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى الذى نص على :

"توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأداء المهارى ونسب التحسن و لصالح القياس البعدى فى رياضة الجودو" .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات:

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

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



ثانيا: التوصيات:

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

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحس حركية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمستوى أداء الكاتا لناشئ الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهارى للكاتا.
- استخدام الاختبارات (قيد البحث) للمتغيرات (القدرات الحركية- مستوى الأداء المهارى) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل مستوى أداء مجموعات الكاتا لناشئ الجودو.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مراحل سنوية أخرى على مستوى أداء مجموعات الكاتا لناشئ الجودو.
- الإهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة في جميع النوادي.
- ضرورة اهتمام المدربين بفترة إعداد الناشئين وعدم الإسراع فى إشراكهم فى المنافسات قبل تطوير قدراتهم الحركية الخاصة مع عدم إغفالهم للقدرات البدنية العامة.
- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة على المراحل السنوية الأخرى.
- تطبيق البرنامج للناشئين .



قائمة المراجع العربية والأجنبية

قائمة المراجع العربية:

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



٢٠١٠م .

- ١٢ محمد شوقي كشك : مقدمة فى التدريب الرياضي ، ط٢، دار النشر المكتبية العصرية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩م.
- ١٣ مراد ابراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق" ، ط٢، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥م.
- ١٤ منى كامل يوسف : تاثير تدريبات خاصة لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى اداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد للعب الارضى لناشئء رياضة الجودوماجستير ٢٠١٢م
- ١٥ نيفين حسين محمود : فنون الجودو" ، ط٢، دار المنهل، الزقازيق، ٢٠١٤م.
- ١٦ نوال مهدي العبيدي : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٩.
- ١٧ هدير احمد حسن : تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجهوالقصة الحركية على مستوى الأداء المهارى لكاتاالموهوبين تحت ٩ سنوات فى رياضه الجودوماجستير(٢٠١٤م)
- ١٨ وجيه احمد شمندى : اعداد لاعب الكاراتية للبطوله ، النظرية والتطبيق مطبعة خطاب ٢٠٠٢م
- ١٩ ياسر عبد الرؤف : رياضة الجودو ،والقرن الحادى والعشرين- داء الاشرء للطباعة.
- قائمة المراجع الاجنبية:

م

الاسماء

المراجع

- ٢٠ American Judo Federation : Growing Judo,Monthly publication of the Club Support Services Committee of the United States Judo Association ٢١ North Union Blvd, Suite ٢٠٠ Colorado Springs,٢٠١١.



- ٢١ Autoriõigus Meeli Saar: : Relations between physical measurements and motor ability of physical activity for students from ١٠ to ١٧ ١٧years old.
- ٢٢ Marco Alexandrofe The impact of basic motor skills and physical measurements on motor skills for water polo players talented.
- ٢٣ Neil Ohlenkan Judo Unleashed includes theory, principles and techniques– Also available .in a up ٢٠٠٦
- ٢٤ Takahik Standards of training and sports to improve physical fitness and motor skills for young people between ١٥years old ١٨
- ثالثاً : الشبكة العالمية للمعلومات :
- ٢٥ judo.comWww.egypt