



## تأثير برنامج تمارينات على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وعلاقتها بسرعة ومستوى اداء الجمل الخططية الهجومية للاعبى الجودو

\* احمد عيد يوسف قطب

\*\* محمد عطالله احمد بدوى

### الملخص :

يهدف البحث التعرف علي تأثير برنامج للتمارين النوعيه على تحسين بعض المتغيرات البدنيه الخاصه وسرعة اداء الجمل الخططيه الهجوميه للاعبى الجودو، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على مجموعة من لاعبي الجودو وعددهم (٨) لاعبين والمسجلين بالإتحاد المصرى للجودو ، وقد كان من أهم الاستنتاجات برنامج التمارينات النوعيه له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصه (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، الرشاقة الخاصة، تحمل القوة الخاص، تحمل الأداء) وعلى (تقييم وزمن اداء الجمل الخططية وخلال زمن الجوله وكل جملة على حدة)، وكان من أهم التوصيات ادراج المتغيرات البدنيه في برامج تدريبية مقننة لمواسم التدريب لما لها من تأثير في تحقيق مستوى انجاز الحالة البدنية للاعبين والاهتمام بمزيد من البحوث فى هذا المجال.

\* مدرس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية

\*\* مدرس كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية .بنين





## المقدمة و مشكلة البحث :

إن التمرينات البدنية تعد أصلا لكل الحركات وأساسا لكل النواحي الرياضية ، لأنها تحقق أغراضا خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية وهي أساس لأي برنامج تدريبي في مختلف المجالات الرياضية المختلفة، والتمرينات البدنية من أكثر الأنشطة أمانا وبعدا بالفرد عما قد تسببه ألعاب أخرى ، كما أنها لا تحتاج الى إمكانات وأدوات خاصة لتأديتها .

(٢٢ : ١٣) (٧ : ٢٣) (١٣ : ٣٨)

وللتمرينات البدنية أشكالا عديدة أكثر تطورا وتخصصا، فالتمرينات النوعية تحتوى على نوعية مشابهة للأداء الفنى الأساسى للتمرين ، واستخدام نفس العضلات العاملة والمسار الزمنى والمكانى لتحقيق إنجازها وإحساس اللاعب بمسارها الصحيح فى الأداء المهارى المطلوب والمتضمنة على الوسائل العملية (الأدوات والأجهزة) والتي تمثل الأساس البدنى لإتقانها ولها الأثر الفعال فى سرعة التعليم ، وتحتل نصيب وافر من الحجم الكلى للتدريب.

(٣ : ٣) (٥ : ١٢) (١٤ : ٥٨) (٨ : ٤٩) (٩ : ٢٠) (٢١ : ٦) (١٨ : ٢).

والتخطيط العلمى السليم للأحمال التدريبية المختلفة المقننة واستخدام الوسائل والأساليب الحديثة فى مجال التدريب من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الانجازات وتحديد طريقة الأداء الفنى للإستفادة منه فى مراحل التعليم والتدريب، وكذلك مستوى الإنجاز الرياضى ودرجة إجادة اللاعب للأداء الحركى يتحددان على مقدار ما يتمتع به الفرد من قدرات بدنيه وفسىولوجية وغيرها من القدرات الخاصه بكل نشاط . (٢٣ : ٦٤٤) (١٣ : ١٢١) (١٢ : ٤٧) (٢٧ : ١٤) (١١ : ٢)

وتعود رياضة الجودو إلى فنون الدفاع عن النفس وهى من الرياضات ذات الفن الرفيع التى تتميز بالتغير السريع والمستمر فى مواقفها الهجومية والدفاعية نظراً لتعدد مهاراتها وتنوعها ، والتى تتميزفى الوقت الحالى بمركب من الحركات الفنية الممزوجة بالحركات الهجومية والحركات الدفاعية وإستخدام ميكانيكا الجسم السليم لهزيمة الخصم بأقل جهد وكذلك تشتيت إنتباهه وإجباره على الخروج من الملعب فهو يجمع بين رمي وتصارع مع إستخدام تقنيات الخنق والكسر والتثبيت الأرضى . (٦ :

٤٥٤) (١٩ : ٢) (٢٤ : ١٢٣) (٣١ : ٣٥) (٣٠ : ٢٤) (٤ : ٢)

كما ان التحسن من سرعة الأداء تزيد من معلومات اللاعب خططياً والقدرة على حسن التصرف السريع وإتقان الأداء المهارى يساعد على ترجيح احدى اللاعبين بكثرة هجومه على الخصم فى حالة نهاية المباراة دون حصول كلا اللاعبين على نقاط خلال زمن المباراة . (٣١ : ٣٥)





وتعتبر المهارات المركبة رانزوكوا-وازا (Ranzuko-Waza) فى رياضة الجودو العمود الفقري التى تعتمد على عملية التدريب ، ولذلك دمج المهارات الأساسية لتكوين مهارات مركبة يتم التدريب عليها حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة و تنوعها وتتشابه مع ظروف المباريات ويتم تنفيذ فى شكل جمل خطية او حركية مختارة ومدروسة وذات هدف محدد وهو إحراز أكبر عدد من النقاط ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعبى الجودو وتزيد من سرعته ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة الخصم اثناء المنافسة. (٢٥:١٠) (٢٠ : ٨٨)

كما يستطيع اللاعب الذى يستخدم أساليب التعامل مع بساط الجودو فى وجود منافس ويستخدم مهارته بما يتناسب مع المواقف الحركية المختلفة والمتنوعة التى يواجهها داخل إطار المنافسة فإنه يستطيع تنفيذ قراراته الحركية فى سرعة وفاعلية عالية المستوى خلال المواقف التنافسية الفردية التى تعتمد على إمكاناته الخاصة سواء البدنية والمهارية بالإضافة للقدرات العقلية له وقدرته على المناورة لتنفيذ مهاره بصوره هجومية سليمة ، هذا يحقق نجاح القرار الحركى المنقضى والمنفذ (٢٩:١٤)(٢:٦٥)(١:١٣).

مما دفع الباحثان للقيام بإجراء هذه الدراسة كمحاولة جادة للوصول إلى افضل المستويات البدنيه والمهاريه لتصميم افضل البرامج التدريبيه الخاصه بإستخدامها لتتميه الجمل الخطية ومعرفة تأثيرها على فعالية النشاط الهجومي للاعبى الجودو وذلك من خلال الاستعانه بتحليل بطولة العالم ( Grand Prix 2017) بألمانيا والتوصل إلى أكثر الجمل الخطية المركبة إستخداماً فى هذه البطولة . مرفق (١)

#### هدف البحث :

\*التعرف علي تأثير برنامج للتمرينات النوعيه على تحسين بعض المتغيرات البدنيه الخاصه وسرعة أداء الجمل الخطية الهجوميه للاعبى الجودو .

ويتم ذلك من خلال الاهداف الفرعيه الأتته :

- التعرف علي تأثير برنامج للتمرينات النوعيه على تحسين بعض المتغيرات البدنيه الخاصه .
- التعرف علي تأثير برنامج للتمرينات النوعيه على سرعة ومستوى أداء الجمل الخطية الهجوميه لاعبي للجودو .
- التعرف علي علاقه بين المتغيرات البدنيه الخاصه و سرعة ومستوى أداء الجمل الخطية الهجوميه لاعبي للجودو .





### • فروض البحث :

- في ضوء هدف البحث تم تحديد الفروض التالية :
- يؤثر برنامج للتمرينات النوعية المقترح على بعض المتغيرات البدنية الخاصة .
  - يؤثر برنامج للتمرينات النوعية المقترح علي تحسين سرعة ومستوى أداء الجمل الخطئية الهجوميه لاعبي للجودو.
  - توجد فروق دالة إحصائيا بين قياسات المتغيرات البدنية الخاصة بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى.
  - توجد فروق دالة إحصائيا بين قياسات سرعة ومستوى أداء الجمل الخطئية الهجوميه لاعبي للجودو بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى.
  - توجد علاقته إرتباطيه بين سرعة ومستوى الاداء الجمل الخطئية الهجوميه وبعض المتغيرات البدنية الخاصة لاعبي للجودو.

### • إجراءات البحث :-

#### أولا :منهج البحث :

- استخدم الباحثان المنهج التجريبي Experimental Method بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدى لمناسبته لطبيعة البحث.

#### ثانيا : مجالات البحث :

- المجال البشري: أجري البحث على مجموعة من لاعبي الجودو والمسجلين بالإتحاد المصرى للجودو.
- المجال المكاني : صالة الجودو بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- المجال الزمني : ٢٠١٩م.

#### ثالثا :عينة البحث :

- ١- مجتمع الدراسة : أجري البحث على مجموعة من لاعبي الجودو والمسجلين بالإتحاد المصرى للجودو ويمثلون بعض أندية الاسكندرية (سموحه - الإتحاد السكندرى - المدرسة العسكرية - الشبان المسيحية - الشبان المسلمين) والمقيدين بالفرق الاربعة تخصص جودو بكلية التربية الرياضية (بنين) جامعة الاسكندريه ، وكانوا من الفئه الوزنية المتوسطة (تحت ٦٦، تحت ٧٣، تحت ٨١).





ب- عينة الدراسة : إشمطت العينة الأساسية لتطبيق البحث على (٨) لاعبين في مختلف الأوزان من أصل مجتمع (١٣) لاعب وقد تم إستبعاد ( ٥ ) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب وظروف اخرى اى ان العينة الاساسيه تمثل نسبة ٦١.٥٪ من مجتمع العينه.

#### رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أ- الأجهزة والأدوات:

فى ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة وطبقاً لمتطلبات البحث الحالي استخدم الباحثان بعض الأجهزة والأدوات التالية :

(ميزان طبي لقياس الوزن - جهاز رستاميتير لقياس الطول- صناديق- ساعة إيقاف -أقمارع - كرة طبية- مراتب - كاميرا تصوير تليفزيوني- برنامج SPSS الاحصائي- لاب توب ).

#### ب-القياسات المستخدمة في البحث :-

اولاً- القياسات الأساسية:

- قياس الطول الكلى للجسم باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب ١ سم .
- قياس وزن الجسم باستخدام ميزان طبي معيار لأقرب ١ كجم .
- حساب العمر الزمني عند إجراء الدراسة لأقرب نصف سنة .
- حساب العمر التدريبي من بداية ممارسة اللعبة لحين إجراء الدراسة .

جدول(١/١) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة . ن = ٨

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن	سنة	18.88	19.00	0.64	0.07	0.74	
العمر التدريبي	سنة	8.88	9.00	0.83	0.28	-1.39	
الطول	سم	177.88	177.50	5.11	0.76	2.36	
الوزن	كجم	78.63	79.00	3.78	-0.12	-1.16	





يتضح من جدول (١/١) والخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠.٧٤ إلى ٢.٣٦) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

### جدول (٢/١) معامل الصدق للمتغيرات البدنية الخاصه الخاصة قيد البحث.

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الغير مميزة ن=٥		المجموعة المميزة ن=٥		وحدة القياس	الدالات الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
0.98	9.64	1.50	0.29	6.66	0.19	5.17	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
1.00	21.16	0.82	0.06	1.90	0.06	1.08	ثانية	القوة الانفجارية
0.94	5.72	1.40	0.00	3.00	0.55	4.40	عدد	الرشاقة الخاصة
0.96	6.72	3.80	0.89	15.60	0.89	19.40	عدد	تحمل القوة الخاص
0.94	5.69	3.60	0.89	17.60	1.10	21.20	عدد	تحمل الأداء

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٨  
\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٢/١) الخاص بالفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الإختبارات البدنية المهارية لإيجاد معامل صدق الإختبارات ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٦٩ إلى ٢١.١٦) وهذه القيمة مرتفعة نسبياً عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٩٤ إلى ١.٠٠) مما يؤكد أن الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله ، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة .

### • معامل ثبات الإختبارات البدنية المهارية بطريقة إعادة الإختبار

إستخدم الباحثان طريقة تطبيق إعادة تطبيق الإختبارات على مجموعة واحدة من مجموعات الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، حيث طبق الباحث الإختبارات وأعاد التطبيق على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول بعد مرور ثلاثة أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين للتأكد من ثبات الإختبارات قيد البحث.





جدول (٣/١) معامل ثبات الإختبارات البدنية المهارية بطريقة إعادة الإختبار ن=١٠

معامل الارتباط	قيمة (ت)	المتوسطات (ت)		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع ف	س ف	ع س	س س	ع س	س س		
.66	0.21	0.31	0.02	0.35	5.53	0.41	5.51	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
.99	2.17	0.01	0.01	0.07	1.11	0.07	1.12	ثانية	القوة الانفجارية
.66	1.58	0.48	0.70	0.32	4.90	0.63	4.20	عدد	الرشاقة الخاصة
.95	2.00	0.42	0.80	1.17	19.40	1.35	18.60	عدد	تحمل القوة الخاص
.92	1.01	0.53	0.50	0.70	21.60	1.10	21.10	عدد	تحمل الأداء

\*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=2.26

\*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٦٠

يتضح من جدول (٣/١) والخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( ٠.٢١ إلى ٢.١٧ ) وهذه القيم أقل من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) ، مما يؤكد أن الإختبارات تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف

الدراسة الاستطلاعية :-





- قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للأبحاث العلمية والمراجع في رياضة الجودو لتحديد الاختبارات البدنية المهارية الخاصة التي تقيس الجمل الخطئية المركبة وكذلك الاختبارات تقيس فعالية الأداء الهجومي للمهارات المستخدمة قيد البحث .

### ثانياً - الاختبارات البدنية الخاصة : مرفق (٢)

#### (٤/١) جدول يوضح الاختبارات البدنية الخاصة للجمل الخطئية المركبة قيد البحث

م	القدرات الحركية الخاصة	الاختبارات
١	القوة المميزة بالسرعة	تسجيل زمن اداء ٣ رميات لأقرب جزء من الثانية
٢	القوة الانفجارية	تسجيل عدد مرات اداء مهارة ايبون سيو ناجى لمرة واحدة
٣	الرشاقة الخاصة	تسجيل عدد مرات اداء مهارة ايبون سيو ناجى خلال ( ١٠ اثنان )
٤	تحمل القوة الخاص	عدد مرات أداء المهارة ( أوتش كومي ) باستخدام مقاومة خلال ٤٥ ثانية
٥	تحمل الأداء	تسجيل عدد مرات أداء مهارة ( هاراي جوشي ) خلال ٥٠ ثانية

### ثالثاً - اختبار فعالية الاداء الهجومي للمهارات قيد البحث : مرفق (٣)

- قياس تقييم وزمن أداء الجمل الخطئية المركبة .
- فعالية الأداء الهجومي خلال زمن الجولة.
- تقييم وزمن اداء كل جملة على حدة.

### تطبيق البرنامج المقترح : مرفق (٤)

من خلال المسح المرجعي الشامل للدراسات السابقة والمراجع العلمية والأبحاث التي تراوحت مدة تطبيق البرامج التدريبية فيها ما بين ٦ : ١٠ أسبوع وايضاً من خلال الإستعانة بالبرامج التدريبية الأخرى ، تم تحديد فترة البرنامج المقترح الذي استغرق ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً كافية لتحقيق أهداف البحث وبذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة تدريبية .

\*الإحماء .

ويشتمل الإحماء على مجموعة من التمرينات التي تعمل على رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية بالإضافة إلى إطالة العضلات وتهيئتها للنشاط الرياضي ، وقد تم الإحماء بشدة تتراوح من (٣٠ - ٥٠%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب المستمر







### \*الإعداد البدني العام

ويشتمل الإعداد البدني على مجموعة من التمرينات وهي كالتالي تمرينات الإطالة والمرونة ومجموعة تمرينات تحمل القوة ومجموعة تمرينات تحمل السرعة وتحمل الأداء ومجموعة تمرينات الرشاقة والتوافق وقد تم الإعداد البدني العام بشدة تتراوح من (٦٠ - ٧٠٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى .

### \*الإعداد البدني الخاص :

ويشتمل الإعداد البدني الخاص وهي مجموعة تمرينات مع تؤدي مع الزميل التي تعمل في اتجاه العمل العضلي والخاص بمجموعة مهارات قيد الدراسة ، بالإضافة إلى مجموعة التمرينات البدنية الخاصة ، وقد تم الإعداد البدني الخاص بشدة تتراوح من (٧٥ - ٩٠٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة

### \* الإعداد المهاري :

ويشتمل التدريب على مجموعة الجمل الخطئية المركبة قيد الدراسة وذلك بالتدريب عليها مع الزميل وذلك لتحسين الأداء المهاري للجمل قيد الدراسة ، وقد تم التدريب على المهارات بشدة تتراوح من (٨٠ - ٩٠٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى (مرتفع الشدة)

### \*الجزء الختامي :

ويشتمل جزء التهدئة على مجموعات تمرينات للاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية وقد تم التدريب على الجزء الختامي بشدة تتراوح من (٥٠ - ٣٠٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب المستمر ، وقد بلغ زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠ - ١١٠ دقيقة) وذلك استنادا على ما ذكره العديد من المتخصصين .

### \* الدراسة الأساسية

#### - القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (٨) لاعب جودوبصالة الجودو بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية في الفترة من (٢٤/١٠/٢٠١٩ الى ٢٧/١٠/٢٠١٩).

#### - تطبيق البرنامج :مرفق(٣)





تم تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام الجمل الخطية المركبة على المجموعة التجريبية في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/١١/٣ م إلى ٢٠٢٠/١/٣ م وذلك لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في

نسبة التحسن %	اختبار ويلكسون	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
13.19 %	2.53	0.31	0.74	0.22	4.88	0.38	5.61	القوة المميزة بالسرعة (بالتانيه)
12.28 %	2.53	0.05	0.14	0.04	1.00	0.06	1.14	القوة الانفجارية (بالتانيه)
24.21 %	2.83	0.00	1.00	0.64	5.13	0.64	4.13	الرشاقة الخاصة (بالتانيه)
10.32 %	2.59	0.64	1.88	0.83	20.13	1.28	18.25	تحمل القوة الخاص (تكرار)
11.83 %	2.59	0.53	2.50	1.30	23.63	1.13	21.13	تحمل الأداء (تكرار)

الأسبوع وذلك بصالة الجودو بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في الإختبارات قيد البحث عقب الإنتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة وذلك في الفترة ما بين ١ / ٤ / ٢٠٢٠ م إلى ١ / ٩ / ٢٠٢٠ م وبنفس شروط القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية الأتية للبيانات بإستخدام برنامج (SPSS Version 20) :-

- المتوسط الحسابي ( س ) Arithmetic Mean
- الإنحراف المعياري ( ع ± ) Standard Deviation
- معامل الإلتواء ( ل ) Skewness .
- إختبار ( ت ) للمجموعة الواحدة للقياسات القبلية البعدية T. Paired
- معدل نسبة التحسن The rate of Enhancement Percentage





جدول (٥/١) الخاص بالدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية المهارية الخاصة قبل وبعد التجربة

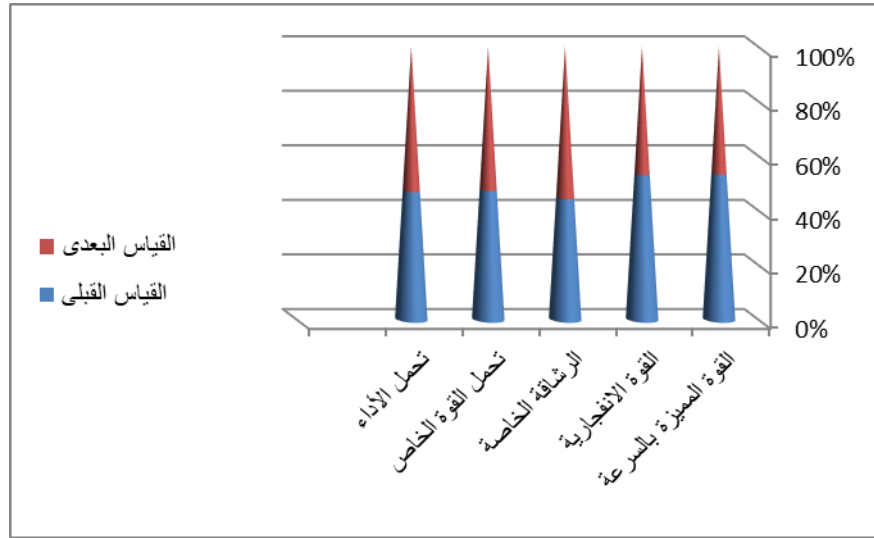
ن=٨

نسبة التحسن %	اختبار ويلكسون ن	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية للمتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
13.19 %	2.53	0.31	0.74	0.22	4.88	0.38	5.61	القوة المميزة بالسرعة (بالثانيه)
12.28 %	2.53	0.05	0.14	0.04	1.00	0.06	1.14	القوة الانفجارية (بالثانيه)
24.21 %	2.83	0.00	1.00	0.64	5.13	0.64	4.13	الرشاقة الخاصة (بالثانيه)
10.32 %	2.59	0.64	1.88	0.83	20.13	1.28	18.25	تحمل القوة الخاص (تكرار)
11.83 %	2.59	0.53	2.50	1.30	23.63	1.13	21.13	تحمل الأداء (تكرار)

\* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 1.96

يتضح من جدول (٥/١) والشكل البياني (١) الخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في الإختبارات البدنية المهارية الخاصة قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة ما بين (٢.٥٣ إلى ٢.٨٣) وهذه القيمة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦ ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠.٣٢% إلى ٢٤.٢١%) لصالح القياس البعدي .





شكل بياني (١) للمتغيرات البدنية المهارية الخاصة قبل وبعد التجربة.

جدول (٦/١) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في اختبار فعالية الاداء الهجومي (تقييم وزمن اداء

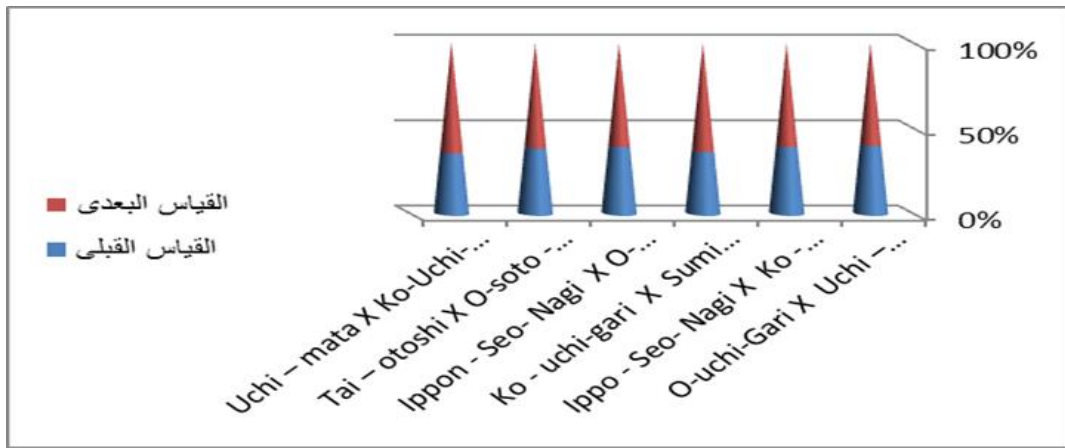
الجمل الخططية المركبة) قبل وبعد التجربة ن=٨

نسبة التحسن %	اختبار ويلكسون	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
47.82 %	2.57	1.04	2.75	1.20	8.50	1.67	5.75	الدرجة (١٠) O-uchi-Gari X Uchi – mata
52.36 %	2.55	0.83	2.88	0.52	8.38	0.93	5.50	الدرجة (١٠) Ippo - Seo- Nagi X Ko - uchi-gari
72.22 %	2.57	0.71	3.25	0.71	7.75	0.93	4.50	الدرجة (١٠) Ko - uchi-gari X Sumi _ Gaeshi
52.17 %	2.59	0.93	3.00	0.89	8.75	1.67	5.75	الدرجة (١٠) Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari
57.60 %	2.55	0.83	2.88	0.64	7.88	1.07	5.00	الدرجة (١٠) Tai – otoshi X O-soto - gari
78.25 %	2.59	0.64	3.13	0.64	7.13	1.07	4.00	الدرجة (١٠) Uchi – mata X Ko-Uchi-Gari X De - ashi – braai





\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 1.96  
يتضح من جدول (٦/١) والشكل البياني (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في اختبار فعالية الاداء الهجومى (تقييم وزمن اداء الجمل الخططية المركبة) قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى ، حيث كانت قيمة ( Z ) المحسوبة ( ٢.٥٥ إلى ٢.٥٩ ) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦ وتراوحت نسبة التحسن ما بين ( ٤٧.٨٢ % إلى ٧٨.٢٥ % ) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث .



شكل بياني (٢) لتقييم وزمن اداء الجمل الخططية المركبة قبل وبعد التجربة.





جدول (٧/١) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في فعالية الأداء الهجومي خلال زمن الجولة

قبل وبعد التجربة ن = 8

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		اختبار ويلكسون	النسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
O-uchi-Gari X Uchi - mata	Total	2.30	3.88	6.19	26.63	4.89	22.75	2.52	586.3%
	We-zari(7)	0.35	0.13	1.06	1.38	1.28	1.25	2.06	961.5%
	Ippon(10)	0.00	0.00	1.19	1.63	1.19	1.63	2.23	.....
Ippo - Seo- Nagi X Ko - uchi-gari	Total	1.06	2.63	7.63	20.63	7.50	18.00	2.52	684.5%
	We-zari(7)	0.00	0.00	1.16	1.25	1.16	1.25	2.06	.....
	Ippon(10)	0.00	0.00	0.83	1.13	0.83	1.13	2.07	.....
Ko - uchi-gari X Sumi - Gaeshi	Total	0.00	3.00	7.67	15.25	7.67	12.25	2.53	408.3%
	We-zari(7)	0.00	0.00	0.64	0.88	0.64	0.88	2.33	.....
	Ippon(10)	0.00	0.00	1.13	0.88	1.13	0.88	1.97	.....
Ippo - Seo- Nagi X O- uchi-gari	Total	3.80	5.88	11.38	22.63	9.11	16.75	2.52	284.8%
	We-zari(7)	0.46	0.25	0.76	1.00	0.89	0.75	1.98	300%
	Ippon(10)	0.00	0.00	1.06	1.38	1.06	1.38	2.23	.....
Tai - otoshi X O-soto - gari	Total	4.04	4.50	8.48	13.75	5.92	9.25	2.54	205.5%
	We-zari(7)	0.52	0.38	0.71	0.75	1.06	0.38	1.99	100%
	Ippon(10)	0.00	0.00	0.92	0.63	0.92	0.63	1.98	.....
Uchi - mata X Ko-Uchi- Gari X De - ashi - braai	total	1.06	0.38	6.38	6.38	2.45	6.00	2.56	1578%
	We-zari (7)	0.00	0.00	0.52	0.63	0.52	0.63	2.24	.....
	Ippon(10)	0.00	0.00	0.35	0.13	0.35	0.13	1.98	.....

\* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 1.96

يتضح من جدول (٧/١) الخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في فعالية الأداء الهجومي خلال زمن الجولة قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 1.96 وتراوح نسبة التحسن ما بين (١٠٠٪ إلى ١٥٧٨ ٪) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث .





جدول (٩/١) الدلالات الإحصائية الخاصه بمصفوفة الارتباط بين المتغيرات البدنية والجمال

الخطية لعينة البحث

Uchi – mata X Ko-Uchi- Gari X De- ashi – braai	Tai – otoshi X O-soto – gari	Ippon - Seo- Nagi X O-uchi- gari	Ko - uchi- gari X Sumi _ Gaeshi	Ippo - Seo- Nagi X Ko uchi-gari	O-uchi- Gari X Uchimata	تحمل الأداء	تحمل القوة الخاص	الرشاقة الخاصة	القوة الانفجارية	القوة المميزة بالسرعة
										0.262
									0.356-	0.274-
								0.501	0.579-	0.655-
							0.444	*0.749	0.539-	0.064
						0.505	0.645	*0.839	0.640-	0.488-
					*0.808	0.450	0.207	*0.700	0.546-	0.006-
				*0.683	*0.845	0.349	0.303	*0.709	0.490-	0.365-
			0.570	0.545	0.539	*0.773	0.241	*0.817	0.226-	0.187
		*0.692	*0.867	0.592	0.653	0.278	0.033	*0.739	0.043-	0.160-
	*0.739	*0.817	*0.709	*0.700	*0.839	*0.749	0.501	*1.000	0.356-	0.274-





\* قيمة ( ر ) الجدولية معنوية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٦٩

يتضح من جدول (٩/١) الخاص بمصفوفة الارتباط بين المتغيرات البدنية والجمل الخططية لعينة البحث أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ( ٠.٠٥ ) بين بعض المتغيرات البدنية وبعض الجمل الخططية وكانت كالتالي

- يوجد ارتباط معنوي طردى بين إختبار ( تحمل الأداء الخاص ) وإختبار ( الرشاقة الخاصة ) حيث بلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( ٠.٧٤٩ ) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .

- يوجد ارتباط معنوي طردى بين الجملة الأولى ( O-uchi-Gari X Uchimura ) وإختبار ( الرشاقة الخاصة ) حيث بلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( ٠.٨٣٩ ) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .

- يوجد ارتباط معنوي طردى بين إختبار ( Ippo - Seo- Ngai X Ko uchi-gari ) وإختبار ( الرشاقة الخاصة ) وإختبار ( O-uchi-Gari X Uchimata ) حيث بلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( ٠.٧٠٠ ) ، ( ٠.٨٠٨ ) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .

- يوجد ارتباط معنوي طردى بين إختبار ( Ko - uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi ) وإختبار ( الرشاقة الخاصة ) وإختبار ( O-uchi-Gari X Uchimata ) وإختبار ( Ippo - Seo- ) حيث بلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( ٠.٧٠٩ ) ، ( ٠.٨٤٥ ) ، ( ٠.٦٨٣ ) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .

- يوجد ارتباط معنوي طردى بين إختبار ( Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari ) وإختبار ( الرشاقة الخاصة ) وإختبار ( تحمل الأداء ) حيث بلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( ٠.٨١٧ ) ، ( ٠.٧٧٣ ) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .

- يوجد ارتباط معنوي طردى بين إختبار ( Tai - otoshi X O-soto - gari ) وإختبار ( الرشاقة الخاصة ) وإختبار ( Ko - uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi ) وإختبار ( Ippon - ) حيث بلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( ٠.٧٣٩ ) ، ( ٠.٨٦٧ ) ، ( ٠.٦٩٢ ) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .







- يوجد إرتباط معنوي طردى بين إختبار ( Uchi – mata X Ko-Uchi-Gari X De – ) و إختبار ( ashi – braai ) ( الرشاقة الخاصة ) و إختبار ( تحمل الأداء ) و إختبار ( Ippo – Seo- Nagi X Ko uchi-gari ) و إختبار ( O-uchi-Gari X Uchimata ) و إختبار ( Ippon – Seo- Nagi X O- ) و إختبار ( Ko – uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi ) و إختبار ( uchi-gari ) و إختبار ( Tai – otoshi X O-soto – gari ) حيث بلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( ١.٠٠٠ ) ، ( ٠.٧٤٩ ) ، ( ٠.٨٣٩ ) ، ( ٠.٧٠٠ ) ، ( ٠.٧٠٩ ) ، ( ٠.٨١٧ ) ، ( ٠.٧٣٩ ) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .

- بينما يوجد إرتباطات غير دالة إحصائية فى باقى الإختبارات البدنية مع بعضها ومع الجمل الخطية وكذلك الارتباطات بين الجمل الخطية مع بعضها حيث كانت قيم ( ر ) المحسوبة أقل من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٦٩ .

### ثانياً : مناقشة النتائج

يتناول هذا الجزء مناقشة أهم النتائج التي حصل عليها الباحثان ومقارنتها ببعض النتائج السابقة في نفس المجال من الدراسات النظرية وثيقة الصلة بموضوع الدراسة.

يتضح من جدول (٥/١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، الرشاقة الخاصة، تحمل القوة الخاص، تحمل الأداء) حيث كانت قيمة (Z) على التوالي (٢.٥٩، ٢.٥٣، ٢.٥٣، ٢.٨٣، ٢.٥٩)

ويرجع الباحثان التحسن إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي للتمرينات البدنية النوعية الخاصه المقترح حيث أن البرامج التدريبية والمقننة والمشتتة لمعظم عناصر التدريب تعمل على تحسن المستويات والأداءات الفنية للمسابقات المختلفة. (٨١:٢٥) (١٠٢:٢٦)، كما أن الرياضيين الذين يمتلكون القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما فى شكل متكامل لإحداث الحركة القوية والسرعة (القوة المميزة بالسرعة) يمكنهم تحقيق الأداء الفائق في العديد من الأنشطة الرياضية . (١٦ : ٧٨)

كما يتضح من جدول (٦/١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى اختبار فعالية الاداء الهجومى (تقييم زمن اداء الجمل الخطية المركبة) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤٧.٨٢ % إلى ٧٨.٢٥ %) ويرجع الباحثان





التحسن إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي للتمرينات البدنيه الخاصه المقترح وهذا يتفق مع(٢٨:٩١) (١٠١٧) حيث ان البرنامج الذى يعتمد على الأسس العلمية والتمرينات البدنية المشابهة للأداء المهاري بصفة أساسية في الإنقباض العضلي يساعد فى الإنتقال الإيجابي لأثر التدريب على الأجهزة الأخرى, فضلا عن كونها تساعد فى تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الضرورية للاعبين.

كما يتضح من جدول (٧/١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه لصالح القياس البعدي فى فعالية الأداء الهجومي خلال زمن الجولة قبل وبعد التجربة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠٠٪ إلى ١٥٧٨ ٪) ويرجع الباحثان التحسن إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح للتمرينات البدنيه النوعيه الخاصه وهذا مع يدل على ان رياضة الجودو هى احد الانشطة الرياضية التى تتطلب كفاءة عالية فى استيعاب واتقان المهارات الفنية والاساليب الخططية لما يتميز به من تغير مفاجئ ومستمر فى مجال الصراع التى تحتاج الى مستوى رفيع من الاداء المهارى فى رياضة الجودو.

(١٥ : ٣)

كما يتضح من جدول (٨/١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي فى اختبار فعالية الاداء الهجومي (تقييم وزمن اداء كل جملة على حدة قبل وبعد التجربة) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦.٥٣٪ إلى ١٤٦.١٥ ٪) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث .

كما يتضح من جدول (٩/١) الخاص بمصفوفة الارتباط بين الإختبارات البدنية والجمال الخططية لعينة البحث:

\* يوجد إرتباط معنوى طردى بين إختبار ( الرشاقة الخاصة) و( تحمل الأداء الخاص وبين الجملة الأولى (O-uchi-Gari X Uchimata) و( Ippo - Seo- Nagi X Ko uchi-gari) و( O-uchi-Gari X Uchimata) و( Ko ( uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi) و( Ippo ) و( Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari) و( - Seo- Nagi X Ko uchi-gari) و( Tai ) و( Ko - uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi) ( - otoshi X O-soto - gari) و( Ippon - ) و( Seo- Nagi X O-uchi-gari) و( Uchi - mata X Ko-Uchi-Gari X De - ashi - )





(braai) حيث كانت قيم ( ر ) المحسوبة اكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٠٦٦٩ .

\* كما يوجد إرتباط معنوي طردى بين إختبار (تحمل الأداء) وإختبار ( O-uchi-Gari X Ko - uchi-) وإختبار ( Uchimata ) وإختبار ( Ippo - Seo- Nagi X Ko uchi-gari) وإختبار ( Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari) وإختبار ( gari X Sumi \_ Gaeshi ) وإختبار ( Tai - otoshi X O-soto - gari) و ( Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari) حيث كانت قيم ( ر ) المحسوبة اكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٠٦٦٩ .

\* كما يوجد إرتباطات غير دالة إحصائية فى باقى الإختبارات البدنية مع بعضها ومع الجمل الخطية وكذلك الارتباطات بين الجمل الخطية مع بعضها حيث كانت قيم ( ر ) المحسوبة أقل من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٠٦٦٩ .

ومن خلال عرض الجداول ومناقشة النتائج للمتغيرات البدنية الخاصه وفعالية الاداء الهجومى (تقييم وزمن اداء الجمل الخطية المركبة و زمن الجولة قبل وبعد التجربة و تقييم زمن اداء كل جملة على حدة قبل وبعد التجربة ) ومناقشة تلك النتائج ودعمها بأراء ونتائج دراسات سابقة وترتبط بمجال التخصص فقد اتضح ارتفاع مستوى الأداء والانجاز لعينة البحث مما يحقق فروض البحث.

#### الاستنتاجات والتوصيات التالية:

##### أولاً: الاستنتاجات

إستناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وفى حدود العينة وخصائصها نستنتج مايلي:-

- برنامج التمرينات النوعيه له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصه قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، الرشاقة الخاصة، تحمل القوة الخاص، تحمل الأداء)
- برنامج التمرينات النوعيه له تأثير إيجابي في تحسين فعالية الاداء الهجومى (تقييم وزمن اداء الجمل الخطية)
- برنامج التمرينات النوعيه له تأثير إيجابي في تحسين فعالية الاداء الهجومى (فعالية الأداء الهجومى خلال زمن الجوله).
- برنامج التمرينات النوعيه له تأثير إيجابي في تحسين فعالية الاداء الهجومى (تقييم وزمن اداء كل جملة على حدة) .





- يوجد إرتباط معنوى طردى بين إختبار ( الرشاقة الخاصة) و( تحمل الأداء الخاص وبين الجملة الأولى (O-uchi-Gari X Uchimata) و (Ippo - Seo- Nagi X Ko uchi-gari) و (O-uchi-Gari X Uchimata) و (Ko ( uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi(O-uchi-Gari X Uchimata) وإختبار (Ippo Tai) و (Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari) و (Seo- Nagi X Ko uchi-gari) و (Ko - uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi) ( - otoshi X O-soto - gari) و (Ippon - ) و (Ko - uchi-gari X Sumi \_ Gaeshi) ( - otoshi X O-soto - gari) و (Seo- Nagi X O-uchi-gari) و (Uchi - mata X Ko-Uchi-Gari X De - ashi - ) و (braai).

\*كما يوجد إرتباط معنوى طردى بين إختبار (تحمل الأداء) وإختبار ( O-uchi-Gari X Uchimata) وإختبار (Ippo - Seo- Nagi X Ko uchi-gari) و إختبار (Ko - uchi-) وإختبار (Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari) وإختبار (Ippo - Seo- Nagi X O-uchi-gari) وإختبار (Ippon - Seo- Nagi X O-uchi-gari) و (Tai - otoshi X O-soto - gari)

#### ثانيا:التوصيات

- ١- ادراج المتغيرات البدنيه في برامج تدريبية مقننة لمواسم التدريب حيث ان لهم تأثير في تحقيق مستوى انجاز الحالة البدنية للاعبين.
- ٢- توزيع البرنامج التدريبي على الجهات المتخصصة لمحولة الاستفادة منها في مجال وضع أحمال التدريب والبرامج المختلفة.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى تأثير المتغيرات البدنيه (قيدالبحث) على مستوى الأداء المهارى لمهارات الجودوالمختلفة ، وتوجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بالمجال .

#### المراجع





أولاً المراجع العربي :

- ١ أحمد ابراهيم صبره  
تأثير استخدام بعض الجمل الحركية (المهارات المركبة - رانزوكوا وازا) على محددات النشاط الهجومي للاعبين رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ٢٠١٢
- ٢ أحمد محمود ابراهيم  
التدريبية للاعبين رياضة الجودو ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ٢٠١١ م .  
فعالية برنامج تمرينات (هوائية ولاهوائية) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى مشروع الرواد .رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٩ م .
- ٣ خالد فريد عزت زيادة  
تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي على مستوى أداء بعض الجمل الخطئية لناشئي الجودو ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - مصر ٢٠١١
- ٤ ريم محمد الدسوقي  
أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبية الأمامية على اليدين للناشئات على حضان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٢ م .
- ٥ سامح شكري يوسف  
تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠٠٩ م .
- ٦ سوزان محمد حنفي  
الاستجابات البدنية والنفسية الناتجة عن التمرينات الهوائية واللاهوائية للسيدات متوسطى العمر .رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٣ م .
- ٧ السيد عبد المقصود عامر  
نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، الاسكندرية ١٩٩٧ م .
- ٨ السيد عبد المقصود عامر  
نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، دار بورسعيد للطباعة ، الاسكندرية ٢٠٠٢ م .
- ٩ عبد الباسط عبد الحليم  
تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشء كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية (١٩٩٨)
- ١٠ عزمى فيصل أحمد  
فعالية تمرينات الخطو للارتقاء بمستوى نظامى الطاقة الهوائى واللاهوائى للمرحلة السنية "١٣- ١٥" سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ١١ عماد الدين عباس ، علي فهمي البيك  
المدرّب الرياضي - تخطيط وتصميم برامج وأعمال التدريب . منشأة المعارف - الاسكندرية ٢٠٠٣
- ١٢ فتحى أحمد ابراهيم  
المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الفرقة الأولى، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ١٣ محمد ابراهيم شحاته  
دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ١٤ محمد حامد شداد  
تأثير استخدام بعض الجمل الحركية الخطئية المقترحة ( المهارات المركبة رانزوكوا وازا ) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٣
- ١٥ محمد حسن علوى ، محمد نصر الدين رضوان .  
اختبارات الأداء الحركي دار الفكر العربي الطبعة الثالثة القاهرة ، ١٩٩٤ م .





- تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية على تحسين مستوى الاداء المهارى والتركيب الزمنى لبعض مهارات الجمباز، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، العدد فبراير ٢٠١٧م.
- تأثير استخدام التمرينات المشابهه فى ديناميكية تطوير المدى الحركى لبعض مفاصل الجسم و فاعلية الإنجاز لمستوى الاداء المهارى فى رياضه الجمباز. بحث منشور ، المجلة لعلوم وفنون الرياضه ،كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، عدد اكتوبر، الجزء الثالث، ٢٠١٧م.
- علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م.
- تأثير تدريبات المنافسه بالتحركات الخططية الهجومية والدفاعية على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) للاعبات الجودو ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - مصر ٢٠١٣م\_ العدد ١٩
- أثر برنامج مقترح بإستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلويحات على جهاز حصان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة المنيا 1993.
- تأثير برنامج تمرينات على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمينة أسيوط . رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ٢٠٠٦ م.
- الخصائص البيوميكانيكية كمؤشر لبعض التمرينات النوعية لمهارة " ووك أوفر " الأمامية على عارضة التوازن ، بحث منشور ،المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، الجزء الخامس ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الأسكندرية،(٢٠٠٨).
- محمد عطاالله احمد بدوى ١٧
- محمد عطاالله احمد بدوى ١٨
- مراد ابراهيم طرفة ١٩
- نسمة عصام محمد رشاد ٢٠
- هشام صبحي حسن ٢١
- ياسر حسن حامد فرعلى ٢٢
- يحيى الحريرى ، حسنى سيد ، مهاب عبد الرازق ٢٣

### ثانياً المراجع الاجنبيه :

- 24 Peixoto, Monteiro : Structural Analysis And Energetic Comparison Between Two Throwing Tecniques Uchi-Mata Vs Ippon-Seoi-Nage. 3 rd European Science of Judo Symposium - 26 April 2012 Chelyabins.
- 25 Derks. G Technique and drills for the long jump and triple jump track & field Athletics quality for 2008.
- 26 Dolegal. B Patteiger Muscla dounage and resiting metabolic rate of tercate resistance exercise with an eccentric overload sports exercise 2000.
- 27 Goden.L Training guide program 1.2.3 speeds the university of Dubi/training college 20 mar 2006.
- 28 Hamilton K. L. et al Physiological Adaptations To Exercise Training N: Basic And Applied Sciences For Sports Medicine Edited By Maughan R.J. Butterworth Heineman London 1999.
- 29 International Judo Federation Juniors' world Judo Championship Korea 2002 Egyptian Judo, Aikido, and Sumo Federation 2003.
- 30 Sacripanti Biomechanics of Kuzushi-Tsukuri and interaction in Competition. Paper presented at SPASS International





Conference, September 5-9th, 2010, Lignano Sabbiadoro,  
Italy.

ثالثا : الشبكة العالمية للانترنت

: [http://combertonjudoorg.fatcow.com/Comberton\\_Judo\\_Club/Startin](http://combertonjudoorg.fatcow.com/Comberton_Judo_Club/Startin)

31

