



تأثير تدريبات توافقية مدمجة ببعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامى نوكاتا فى الجودو

أ.م.د/ أحمد محمد عبد المنعم

(أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى – كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة)

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات توافقية مدمجة ببعض الإدراكات الحس حركية ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامى نوكاتا فى الجودو، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ١٢ لاعب، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ومنها المسح المرجعي والملاحظة وإستطلاع رأى الخبراء والاختبارات، وتم تطبيق برنامج التدريبات المقترح على لاعبي المجموعة التجريبية لمدة ثلاثة أشهر وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، ويوصى الباحث بضرورة الإهتمام بالتدريبات التوافقية والحس حركية خلال البرامج التدريبية الخاصة بالكاتا فى رياضة الجودو وذلك لتأثيرها الإيجابي على تحسين مستوى الأداء الفني والمهارى لكاتا الكاتامى نوكاتا للاعبين الجودو.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(تدريبات توافقية، إدراكات حس حركية، كاتا، كاتامى نوكاتا، الجودو)



مقدمة ومشكلة البحث

تعد الكاتا أحد العناصر الفنية الهامة في رياضة الجودو التي زاد إهتمام الإتحاد الدولي بها خلال العقد الأخير لأهميتها الفنية حتى تم ضمها ضمن روزنامة البطولات للإتحادات الوطنية والقارية والإتحاد الدولي للجودو لجميع الفئات السنية المختلفة، حيث إعتمدت الكاتا رسمياً في الإتحاد الدولي للجودو الذي نظم أول بطولة كأس عالم فيها عام ٢٠٠٧م والتي تقام بشكل منتظم سنوياً حتى الآن مما أدى لإهتمام الإتحادات القارية بها وتنظيم بطولات قارية لكل نوع معتمد من أنواعها.

ويذكر حلمي حسين ٢٠١٦م أن الكاتا تقع ضمن التقسيم الفني لرياضة الجودو وتشمل مجموعة كبيرة من المهارات الفنية وفقاً لنوعها وهي عبارة عن حركات فنية مدروسة عالية المستوى معدة بعناية لتظهر ما هو الجودو وكل نوع منها له معنى ودراسة وفلسفة خاصة، وقد تم تصويرها على فيديو كاسيت وتوزيعها في جميع أنحاء العالم ولها تسعة أنواع وهي: (ناجي نوكاتا -كاتامي نوكاتا -كيمى نوكاتا -كودوكان جوشين جوتسو -جونو نوكاتا -كوتشيكي نوكاتا -أوتستسو نوكاتا -كيمى شى كى نوكاتا - كوتوسين نوكاتا). (٣:١٢)

ويشير كل من مراد طرفه ٢٠٠١م ياسر عبد الرؤف ٢٠٠٥م، أحمد أبو الفضل ٢٠٠٦م، نيفين حسين ٢٠١٥م أن الكاتا أسلوب كلاسيكي مكون من مجموعة حركات لأساليب فنون الجودو المختلفة مصممة في مجموعات ثابتة على أسس وقواعد علمية من الكودوكان وبها توافق كبير بين حركات التوري والأوكي لإرتباط الأداء بين كل منهما دون إنفصال، وتتميز بتعدد أوضاعها والإنتقال من مهارة لأخرى مع الإستجابة لرد فعل المنافس عند أدائه الدفاع ضد المهارة. (٣٠:٢٨) (٥٦:٣٥) (٥٤:١) (٩٥:٣٢)

ويتفق إيهاب عادل ٢٠١٥م مع مراد طرفه ٢٠٠١م أن مهارات الجودو تتطلب درجة عالية من التحكم والسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة وذلك لإستخدام أكثر من مجموعة عضلية للجسم في وقت واحد بصورة مترابطة ومتناسقة، وأن الأداء المهارى في الجودو يتطلب إستجابات توافقية حس حركية ليظهر الأداء بتناسق وإنسيابية مع الإقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء لأن الأداء الفني الجيد يعتمد على الإدراك الجيد للمسافة ومركز ثقل الخصم وزمن أداء الحركة وكذلك القوة المطلوبة لبذل الجهد. (٤: ٩) (٣٧٥ :٢٢)

ويشير معهد الكودوكان ٢٠١٤م أنه تم إنشاء كتامى نوكاتا Katame-no-Kata عام ١٨٨٥م وهي أحد متطلبات الترقى الرئيسية للحصول على درجة الحزام الأسود (دان ٢) وتتكون من حركات مصممة للرد على الخصم في شكل عرض منسق وثابت وتحتوى على ١٥ مهارة حركية



مقسمة في ٣ مجموعات تعبر عن فنون اللعب الأرضي في رياضة الجودو ومن خلال تعلمها يتم تطبيق الطرق الصحيحة للتثبيت، ومواجهة حركات الخنق، وقفل المفاصل ضد الخصم وهي كالتالي:

المجموعة الأولى: وهي مهارات التثبيت الأرضي (أوساي وازا) osae waza:

(كوزوريه كيسا جتامييه- كاتا جتامييه- كاميه شيهو جتامييه- يوكو شيهو جتامييه- كوزوريه كاميه شيهو جتامييه) يقوم اللاعب التوري بعمل ثلاث هجمات متتالية ثم يقوم الأوكي بالرد بثلاث دفاعات متتالية بطريقة منسقة ومتفق عليها ثم يعلن المدافع بالإستسلام.

المجموعة الثانية : وهي مهارات الخنق (شيمي وازا) shime waza

(كاتا جوجي جيمي- هاداكا جيمي- أوكوريه إري جيمي- كاتاها جيمي- جياكو جوجي جيمي) يقوم التوري بالهجوم على الأوكي وأداء حركة الخنق ثم يقوم المدافع بالدفاع ثم الإستسلام.

المجموعة الثالثة: مهارات الكسر (كانستسو وازا) kansetsu waza

(أودي جراميه- جوجي جتامييه- أودي جتامييه- هيزا جتامييه- أشي جراميه) وفيها يقوم التوري بالهجوم على الأوكي وأداء حركة الكسر مع قيام المدافع بالدفاع ثم الإستسلام. (٣٩: ١-٢) (٤١: ٣)



شكل (١) كاتا الكتامي نوكتا





ومن خلال متابعة الباحث كلاعب ومدرب للعديد من بطولات الجمهورية ومشاركته فيها من موسم ٢٠١٤/٢٠١٥م حتى ٢٠٢٠/٢٠٢١م لاحظ قصور في درجات اللاعبين في الكاتامي نوكاتا ووجد صعوبة بين التوري والأوكي في الربط بين الهجوم والدفاع مع إفتقادهم ضبط وتوجيه حركة الجسم وإتخاذ الأوضاع والتحركات الصحيحة في كل مهارة والذي يجب أن يتم بخطوات متتالية وبتوقيات محددة أثناء تنفيذ الكاتا، ويرجع الباحث ذلك إلى ضعف التوافق والإدراك الحس حركي بين أجزاء الجسم المختلفة وبين التوري والأوكي وأيضاً الإحساس بالمسافة والزمن وتقدير القوة المطلوبة للأداء حيث أن هذه العناصر لها عامل كبير في درجة التقييم للاعبين.

ومن خلال قيام الباحث بالمسح المرجعي للأبحاث العلمية في رياضة الجودو وجد دراسة (٥) قد أوصت بضرورة تصميم تدريبات توافقية حس حركية على الأنواع المختلفة من الكاتا لتأثيرها الكبير على شكل وطبيعة الأداء المهارى للكاتا، وتبين قلة الأبحاث والدراسات التي إهتمت بالكاتامي نوكاتا على الرغم من أهميتها فبعد أن كان يقتصر أدائها كمتطلب رئيسي للنجاح في إختبارات الأحزمة العليا فقط بدءاً من الحزام الأسود (دان ٢) فقد إنضمت للمنافسات الرسمية للإتحاد المصري للجودو منذ موسم ٢٠١٤م - ٢٠١٥م، فقد تمت بعض التعديلات الجوهرية في شكل الأداء الخاص بالكاتا بما يناسب طبيعة المنافسة وكيفية حساب الدرجات لكل مهارة مما إستلزم مراعاة ذلك وإستدعى إجراء بعض المقابلات الشخصية للمدربين وسؤالهم عن مدى وجود تدريبات توافقية حس حركية تتناسب مع طبيعة الأداء الفني لمهارات كاتا كاتامي نوكاتا فتبين ضعف الإهتمام بكاتا (كاتامي نوكاتا) لصعوبتها وصعوبة تصميم تدريبات خاصة بها لجوانبها المختلفة وتعدد مهاراتها الفنية ولضرورة الربط بين المهاجم والمدافع أثناء تأديتها والذي يستلزم تصميم برامج تدريبية خاصة بها، ومن هنا جاءت فكرة البحث لحل هذه المشكلة من خلال تصميم تدريبات توافقية مدمجة ببعض الإدراكات الحس حركية ومعرفة أثرها على مستوى الأداء الفني لكاتا الكاتامي نوكاتا للاعبين رياضة الجودو .

أهداف البحث

- تصميم تدريبات توافقية مدمجة ببعض الإدراكات الحس حركية لكاتا الكاتامي نوكاتا في الجودو.
- التعرف علي تأثير تدريبات توافقية مدمجة ببعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامي نوكاتا في الجودو.





فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة في التوافق والإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامي نوكاتا في الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية في التوافق والإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامي نوكاتا في الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوافق والإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامي نوكاتا في الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

تدريبات توافقية: هي تدريبات تساعد على الأداء الحركي السليم المتمسم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الإقتصاد في الجهد المبذول وقلة الأخطاء (٣٠:٦).

الإدراك الحس حركي: القدرة على إدراك أوضاع وحركة الجسم والعلاقات بين أجزائه المختلفة في الفراغ والاتجاهات المطلوبة والمسافات المحدودة وتقدير الانقباض العضلي أثناء الثبات والحركة. (٣:٢٨)

الكاتا: عبارة عن مجموعة من المهارات الفنية المختلفة لفنون اللعب موضوعة في مجموعات متفق عليها سلفاً، وعلى أساس قواعد علمية مدروسة في الكودوكان (٣٠:٧).

الكاتامي نوكاتا: هي عبارة عن ١٥ مهارة حركية مقسمة في ثلاث مجموعات تعبر عن فنون اللعب الأرضي في رياضة الجودو (المجموعة الأولى مهارات التثبيت الأرضي أوساي وازا)- (المجموعة الثانية مهارات الخنق شيمي وازا)- (المجموعة الثالثة مهارات الكسر كانستسو وازا). (١٢:١٨)

مستوى الأداء: هي الدرجة التي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة بدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد في الجهد. (١١ : ١٨٦).





الدراسات المرجعية العربية

- دراسة إيهاب عادل ٢٠٠٨م (٨) بعنوان تأثير تنمية الإدراك الحس حركي على فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو تحت ١٢ سنة. بهدف تصميم برنامج تدريبي لتنمية الإدراكات الحس حركية الخاصة برياضة الجودو تحت ١٢ سنة. بإستخدام المنهج التجريبي على ٢٠ ناشئ وتوصلت لأهم الإدراكات الحس حركية في مجال رياضة الجودو وهي: إدراك المسافة والزمن والإتجاه وإدراك ٥٠٪ من قوة الظهر إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة.

- دراسة ريهام الأشرم ٢٠١٠م (١٥) بعنوان وضع مستويات معيارية لبعض إختبارات الإدراكات الحس حركية لمجموعة مهارات كاتا الحزام الأسود (دان-١) للاعبات الجودو بهدف وضع مستويات معيارية لبعض إختبارات الإدراكات الحس حركية لكاتا الحزام الأسود (دان-١) للاعبات الجودو، بإستخدام المنهج الوصفي على ٥٦ لاعبة، وأسفرت النتائج عن أهم الإدراكات الحس حركية المناسبة لطبيعة مهارات كاتا الحزام الأسود (دان-١)، بناء مجموعة من الإختبارات لقياس الإدراكات الحس حركية للاعبات الجودو.

- دراسة نسمة عصام ٢٠١٨م (٣٠) بعنوان تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء البدني والمهارى لكاتا (الناجي نو كاتا) للاعبى الدرجة الأولى لرياضة الجودو بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريبات التوافقية على مستوى الأداء البدني والمهارى لكاتا (الناجي نو كاتا) فى رياضة الجودو. بإستخدام المنهج التجريبي على ٢٠ لاعبة وأسفرت النتائج عن أن التدريبات التوافقية أدت إلى تحسن ملحوظ فى التوازن العضلى لجانبى الجسم فى مهارات الكاتا (ناجي نو كاتا).

- دراسة أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٩م (٥) بعنوان تأثير تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجي نو كاتا) للاعبى الجودو بهدف تصميم برنامج تدريبات مركبة بدنية مهارية ومعرفة تأثيرها على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجي نو كاتا) للاعبى الجودو، وتم إستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة ١٠ لاعبين، وأظهرت نسب التحسن تفوق المجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث.

- دراسة سارة عبد السلام ٢٠٢٠م (١٦) بعنوان تأثير بعض التدريبات الباليستية علي القدرات البدنية الخاصة وفعالية أداء كاتا الحزام الأسود ناجي نو كاتا للاعبى الجودو" بهدف التعرف على تأثير بعض التدريبات الباليستية علي القدرات البدنية الخاصة وفعالية أداء كاتا الحزام الأسود ناجي نو كاتا





للاعبين الجودو. بإستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما ١٠ لاعبين ١٦-١٨ سنة، وأشارت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (قيد البحث).

- **دراسة شريف ماهر محمد ٢٠٢١م (١٩)** بعنوان تأثير تدريبات الكرة الحديدية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني لكاتا الناجي نو كاتا للاعبين رياضة الجودو، بهدف التعرف على تأثير تدريبات الكرة الحديدية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي رياضة الجودو، وإستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وقوام كل منهما ١٠ لاعبين تحت ١٧ سنة، وتم التوصل أن تدريبات المقاومة بإستخدام الكرة الحديدية أدت الى تحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية للذراعين - للظهر - للبطن) ومستوى الأداء الفني لدى لاعبي الجودو.

الدراسات المرجعية الأجنبية

- **دراسة مايك كالان وسلافيسا براديتش Slavis Bradic, Mike Callan ٢٠١٦م (٤١)** بعنوان كاتامي نو كاتا - أوساي-كومي وازا: القيمة المنهجية في ممارسة الحركات الحركية للنبي وازا. بهدف التعرف على هل أوساي كومي وازا كما في كاتامي نو كاتا لها قيمة منهجية وتربوية وواقعية في تعليم وممارسة الحركات الحركية في ممارسة نيو وازا أم لا؟ بإستخدام المنهج الوصفي على لاعبي الجودو بكرواتيا الحاصلين على درجة الحزام أسود دان ١، وكانت أهم النتائج أن التقنيات المدرجة في تلك المجموعة قابل للتطبيق وواقعية.

- **دراسة سلافيسا براديتش وآخرون Slavis Bradic ٢٠٢٢م (٤٢)** بعنوان تأثير تمرين الكاتا في الجودو على المراهقين يهدف هذا البحث إلى فهم الأسباب التي تدفع المراهقين إلى المشاركة في تدريب الكاتا والمنافسة. بإستخدام المنهج الوصفي على لاعبي المنتخب الكرواتي للجودو من ١٤ ل ١٧ سنة وعددهم ١٠ لاعبين ٥ بنات و ٥ أولاد، وكانت النتائج أن أداء أشكال الكاتا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على التركيز لأنه يعتمد على بناء الإتقان من التفاصيل الكبيرة إلى الصغيرة. وأن ممارسة الكاتا في سن صغير يمكن أن تساعد تطوير الخصائص العقلية في هذا العمر.

- **دراسة مايكل كامليت وآخرون Michel Calmet ٢٠٢٤م (٤٥)** بعنوان "تعليم الجودو والكاتا: هل يمكن تناول التعبير الشخصي قبل التعبير الرسمي". بهدف معرفة هل قد تسبق الممارسة الشخصية الحرة لمفاهيم الكاتا الممارسة الرسمية المدونة في تعلم الكاتا. بإستخدام المنهج الوصفي بتحليل





التعبير الشخصي القائم على مفاهيم غونوسين-نو-كاتا (كاتا الهجمات المضادة) لدى ٣٨ طالبًا في مرحلة البكالوريوس في جامعة مونبلييه (فرنسا) من عام ٢٠١١ إلى عام ٢٠١٨م، وكانت النتائج أن استخدام أساليب تدريب وتعليم حديثة لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى أداء اللاعبين في الكاتا.

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى وضابطة وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للموسم ٢٠٢٤/٢٠٢٥م، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى الناصرية الرياضى رجال درجة أولى وعددهم (٢٤) لاعب حاصلين على درجة الحزام أسود دان ١، ٢ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية-ضابطة) قوام كل منهما (١٢) لاعب، كما تم إختيار عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم وبلغ عددهم (١٠) لاعبين.

إعتدالية توزيع عينة البحث

جدول (١)

حساب معامل الإلتواء لجميع المتغيرات قيد البحث

ن=٢٤

الدلالات الإحصائية				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠,٣٥٦	٠,٩١٧	٢٠,٠٠٠	٢٠,٣٣٣	سنة	السن
٠,١٥٢	٤,٠٥٩	١٧٥,٠٠٠	١٧٥,٢٩٢	سم	الطول
٠,٠٨١	٣,٩٧٨	٧٢,٠٠٠	٧٢,٠٠٠	كجم	الوزن
٠,١٠٧	١,٣٢٧	١١,٠٠٠	١١,٢٥٠	سنة	العمر التدريبي
٠,٧٠٥	٠,٧١١	٧,٥٠٠	٧,٣٧٥	ث	إدراك الإحساس بالزمن
٠,٤٩٧	١,٠٦٢	١٢,٠٠٠	١٢,٢٠٨	سنتيمتر	إدراك الإحساس بالمسافة
٠,٥٥٨	١,٣٥١	١٤,٠٠٠	١٤,٤٥٨	كجم	إدراك ٥٠٪ من قوة الظهر
٠,١٥٦	٠,٦٨٠	١١,٠٠٠	١٠,٨٧٥	كجم	إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة
٠,٣٣١	٠,٩٨٩	١٨,٠٠٠	١٨,٢٥٠	عدد	أوتش كومي (يمين شمال) ٣٠ ث
٠,٢٩٨	٠,٧٦١	١٣,٠٠٠	١٣,١٦٧	ث	الدوائر المرقمة
٠,٢٣٢	٣,٩٨٣	١٤٠,٠٠٠	١٣٩,٩٥٨	درجة	مستوى أداء الكتامي نو كاتا



يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث تتحصر ما بين $3 \pm$ مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

$$n=12$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	سنة	٢٠.٥٠٠	٠.٩٠٥	٢٠.٣٣٣	٠.٨٨٨	٠.١٦٧	٠.٤٥٦
الطول	سم	١٧٥.٢٥٠	٤.٠٢٥	١٧٥.٣٣٣	٤.٢٧١	٠.٠٨٣	٠.٠٤٩
الوزن	كجم	٧١.٩١٧	٢.٩٩٩	٧٢.٠٨٣	٤.٩٠٧	٠.١٦٧	٠.١٠٠
العمر التدريبي	سنة	١١.٧٥٠	١.٢١٥	١٠.٧٥٠	١.٢٨٨	١.٠٠٠	١.٠٥٦
إدراك الإحساس بالزمن	ث	٧.٤١٧	٠.٦٦٩	٧.٣٣٣	٠.٧٧٨	٠.٠٨٣	٠.٢٨١
إدراك الإحساس بالمسافة	سم	١٢.٢٥٠	١.٠٥٥	١٢.١٦٧	١.١١٥	٠.٠٨٣	٠.١٨٨
إدراك ٥٠٪ من قوة الظهر	كجم	١٤.٨٣٣	١.٢٦٧	١٤.٠٨٣	١.٣٧٩	٠.٧٥٠	١.٣٨٧
إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة	كجم	١٠.٩١٧	٠.٦٦٩	١٠.٨٣٣	٠.٧١٨	٠.٠٨٣	٠.٢٩٤
التوافق الحركي	عدد	١٨.٣٣٣	١.٠٧٣	١٨.١٦٧	٠.٩٣٧	٠.١٦٧	٠.٤٠٥
	ث	١٣.٠٠٠	٠.٧٣٩	١٣.٣٣٣	٠.٧٧٨	٠.٣٣٣	١.٠٧٦
مستوى أداء الكتامي نوكتا	درجة	١٣٧.٨٣٣	٣.٢٤٣	١٣٩.٣٣٣	٠.٨٨٨	١.٥٠٠	١.٥٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.717$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

أدوات ووسائل جمع البيانات: إستند الباحث في جمع البيانات والمعلومات إلى الأدوات التالية:
 المسح المرجعي: قام الباحث بالمسح المرجعي لبعض المؤلفات والدراسات العلمية المرجعية في رياضة الجودو وذلك بهدف تحديد أهم قدرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بالتوافق وبكاتها



الكتامى نوكاتا قيد البحث، ووفقاً للمسح المرجعي تم تحديد القدرات التالية وهى: إدراك المسافة - إدراك الزمن - إدراك الإحساس بالإتجاه- إدراك الإحساس بالقوة المبذولة- إدراك الإحساس بالتوازن. إستمارات استطلاع الرأي والمقابلة الشخصية: قام الباحث بعرض إستمارة "إستطلاع رأى" للإدراكات الحس حركية والمستخلصة من بند المسح المرجعى على السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو بهدف التعرف على أهم هذه الإدراكات إرتباطاً بطبية الأداء فى كاتا الكتامى نوكاتا قيد البحث كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بكاتا الكتامى نوكاتا قيد البحث

م	الإدراكات الحس حركية	مستوى الأهمية				المجموع	
		موافق		غير موافق		عدد	النسبة المئوية
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية		
١	إدراك الإحساس بالمسافة	٨	١٠٠%	-	-	٨	١٠٠%
٢	إدراك الإحساس الزمن	٨	١٠٠%	-	-	٨	١٠٠%
٣	إدراك الإحساس بالقوة المبذولة	٨	١٠٠%	-	-	٨	١٠٠%
٤	إدراك الإحساس بالإتجاه	٤	٥٠%	٤	٥٠%	٨	١٠٠%
٥	إدراك الإحساس بالتوازن	٤	٥٠%	٤	٥٠%	٨	١٠٠%

وإرتضى الباحث نسبة موافقة ١٠٠٪ لقبول الإدراكات المرتبطة بكاتا (الكتامى نوكاتا) قيد البحث.

القياسات والإختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

من خلال المسح المرجعى للدراسات العلمية فى رياضة الجودو تمت الإستعانة بمجموعة من الإختبارات المقننة وذات معاملات علمية لقياس المتغيرات المرتبطة بكاتا (الكتامى نوكاتا) قيد البحث كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

إختبارات قياس المتغيرات المرتبطة بكاتا (الكتامى نوكاتا) قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار	رقم المرجع
١	التوافق الحركى العام	ث	إختبار الدوائر المرقمة	٢٤
٢	التوافق الحركى التخصصى	عدد	أوتش كومي يمين ويسار ٣٠ ث (ت)	٥
٣	إدراك الإحساس بالزمن	ث	إختبار إدراك الإحساس بالزمن	٣
٤	إدراك الإحساس بالمسافة	سم	إختبار إدراك الإحساس بالمسافة	١٣





م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	رقم المرجع
٥	إدراك الإحساس بالقوة المبذولة	كجم	إدراك ٥٠ % من قوة القبضة	٢١
٦		كجم	إدراك ٥٠ % من قوة الظهر	٢٩

إختبار قياس مستوى الأداء المهارى لكاتا الكتامى نوكاتا قيد البحث:

إستعان الباحث بخمسة محكمين من الإتحاد المصرى للجودو مرفق (٨) لقياس مستوى أداء كاتا الكتامى نوكاتا من خلال إستمارة التقييم الرسمية والمعتمدة من الإتحاد الدولى للجودو والتي يتم من خلالها تقييم اللاعبين فى البطولات المحلية والدولية. مرفق (٥)

نظام التحكيم الدولى وإحتساب الدرجات فى الكاتا: تعطي الدرجات لكل زوج من اللاعبين كالتالى:

- أخطاء صغيرة (خصم ١ درجة)
- أخطاء متوسطة (خصم ٣ درجات)
- أخطاء فنية (خصم ٥ درجات).
- حركات منسية (خصم ١٠ درجات) لكل حركة أو وضع مثالى فى الكاتامى نوكاتا.
- يوجد ١٥ حركة يعني $10 \times 10 = 100$ علامة إضافة لمراسم الدخول ١٠ درجات ومراسم الختام ١٠ درجات يكون المجموع ١٧٠ درجة للكاتا. (٤:١٨)

المعايير التى يتم إحتساب النقاط من خلالها فى التحكيم:

- التحية: الوقوف - الإنحناء - التحية من أسفل - الإتصال بعين المنافس.
- البدلة: تناسق بدلة الجودو مع ربطة الحزام بشكل صحيح ومشدود.
- الوقفة - الشكل الطبيعى للتحرك - كومي كاتا - الحركة كماى - السرعة أو البطء - الروح - الواقعية.
- ضبط المسافة بين التوري والأوكي - الترتيب والإنسجام والتوافق بين اللاعبين. (٤:١٢ - ٥)

الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى: تم إجرائها فى الفترة من ١/١١/٢٠٢٤ : ٢/١١/٢٠٢٤م بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وصالة التدريب، وتدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل للإختبارات لضمان صحة تسجيل البيانات.



الدراسة الإستطلاعية الثانية: تم إجرائها في الفترة من ٢٠٢٤ / ١١ / ٤ : ٢٠٢٤ / ١١ / ٧ م على عينة إستطلاعية بلغ عددها (١٠) لاعبين لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدولي (٥) ، (٦).
أولاً: صدق التمايز

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة الغير مميزة والمميزة في الاختبارات قيد البحث

ن=١٠ = ٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة مميزة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
إدراك الإحساس بالزمن	ث	١٢.٨٠٠	١.٦١٩	٤.٦٠٠	٠.٨٤٣	٨.٢٠٠	*١٤.٢٠٣
إدراك الإحساس بالمسافة	سم	١٧.٨٠٠	٠.٧٨٩	٨.٠٠٠	٠.٨١٦	٩.٨٠٠	*٢٧.٢٩٧
إدراك ٥٠٪ من قوة الظهر	كجم	٢٢.٦٠٠	١.٣٥٠	١١.١٠٠	٠.٩٩٤	١١.٥٠٠	*٢١.٦٩٠
إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة	كجم	١٢.٨٠٠	٠.٧٨٩	٧.٢٠٠	٠.٦٣٢	٥.٦٠٠	*١٧.٥١٥
التوافق الحركي	عدد	٥.٩٠٠	٠.٩٩٤	٢١.١٠٠	١.١٩٧	١٥.٢٠٠ -	*٣٠.٨٨٤
الدوائر المرقمة	ث	١٨.٨٠٠	١.٠٣٣	١٠.٩٠٠	١.١٠١	٧.٩٠٠	*١٦.٥٥٣
مستوى أداء الكتامي نوكتا	درجة	١١٧.٠٠	٥.٥٩٨	١٣٨.٣٠	٤.٥٤٧	٢١.٣٠٠ -	*٩.٣٤٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٥

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق بين المجموعة الغير مميزة والمميزة في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٩.٣٤٠ إلى ٣٠.٨٨٤) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل علي صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانياً: ثبات الاختبارات

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
إدراك الإحساس بالزمن	ث	١٢.٨٠٠	١.٦١٩	١٢.٥٢٦	١.٦٩٤	*٠.٩٢٥
إدراك الإحساس بالمسافة	سم	١٧.٨٠٠	٠.٧٨٩	١٦.٩٨٥	٠.٩٨٨	*٠.٨٤٧



المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
إدراك ٥٠٪ من قوة الظهر	كجم	٢٢.٦٠٠	١.٣٥٠	٢٢.٩٥٨	١.٥٩٩	*.٠.٩١٦
إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة	كجم	١٢.٨٠٠	٠.٧٨٩	١٢.٣٦٧	١.٢٤١	*.٠.٩٦١
التوافق	عدد	٥.٩٠٠	٠.٩٩٤	٦.٠١٥	١.٠٣٣	*.٠.٨٩٣
الدوائر المرقمة	ث	١٨.٨٠٠	١.٠٣٣	١٩.٢٤٤	٢.١٠١	*.٠.٩٣٦
مستوى أداء الكاتا	درجة	١١٧.٠٠٠	٥.٥٩٨	١١٨.٩٣٢	٦.٣٢٥	*.٠.٩٠٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٦) أنه توجد علاقة إرتباطية بين التطبيق وإعادة التطبيق للإختبارات قيد البحث، حيث بلغت قيمة ر ما بين (٠.٨٤٧ إلى ٠.٩٦١) وهذه القيم أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل علي ثبات الإختبارات قيد البحث.

البرنامج المقترح

تم الإتفاق مع المدير الفني لنادى الناصرية الرياضى على توزيع نسب وأزمنة وتشكيلات مكونات حمل التدريب للبرنامج المقترح فى فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات وتم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ثلاثة أشهر تحتوى على (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ليصل إجمالى عدد الوحدات التدريبية اليومية ل ٣٦ وحدة، كما تم إستخدام تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة وذلك خلال دورة الحمل للوحدات التدريبية اليومية.

مكونات حمل التدريب للبرنامج التدريبى

- تم إستخدام إستخدام تشكيل الحمل (١ : ١)، (٢ : ١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.
- تم التدرج في حمل التدريب من الشدة المتوسطة إلى الشدة القصوى حتى نهاية البرنامج التدريبى حيث ترواحت شدة الوحدات التدريبية من ٦٠٪ حتى ٩٥٪ على مدار البرنامج التدريبى.

الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة ١٢٠ق مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

* الإحماء وزمنه ١٥ ق .

* الجزء الرئيسى (الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد التنافسي) وزمنه ١٠٠ق.

* التهدئة وزمنها ٥ق .





مراحل البرنامج المطبق على أفراد مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة):

- المرحلة الأولى:** ٣ أسابيع بواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً، ليصل إجمالي زمن المرحلة إلى :
٣ أسابيع $\times$ ٣ وحدات يومية $\times$ ١٢٠ ق للوحدة اليومية = ١٠٨٠ ق بعدد ساعات ١٨ ساعة.
- المرحلة الثانية:** ٥ أسابيع بواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلى:
٥ أسابيع $\times$ ٣ وحدات يومية $\times$ ١٢٠ ق للوحدة اليومية = ١٨٠٠ ق بعدد ساعات ٣٠ ساعة.
- المرحلة الثالثة:** ٤ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلى:
٤ أسابيع $\times$ ٣ وحدات يومية $\times$ ١٢٠ ق للوحدة اليومية = ١٤٤٠ ق بعدد ساعات ٢٤ ساعة.
- الزمن الإجمالي للبرنامج :** هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال :
- ١٠٨٠ ق + ١٨٠٠ ق + ١٤٤٠ ق = ٤٣٢٠ ق بعدد ساعات (٧٢) ساعة



جدول (٧)
التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية

م	مراحل البرنامج	عدد أسابيع المرحلة	عدد الوحدات اليومية	إجمالي زمن المرحلة	مكونات الجزء الرئيسي بالوحدة اليومية (١٠٠) ق												المجموع		
					إعدادات بدني			إعدادات مهاري			إعدادات خططي			إعدادات تنافسي			إجمالي زمن الوحدة	إجمالي زمن المرحلة	إجمالي النسبة
					النسبة	إجمالي زمن المرحلة	الزمن داخل الوحدة	إجمالي زمن المرحلة	الزمن داخل الوحدة	النسبة	إجمالي زمن المرحلة	الزمن داخل الوحدة	النسبة	إجمالي زمن المرحلة	الزمن داخل الوحدة	النسبة			
١	المرحلة الأولى	٣	٣	٩٠٠	٦٠ %	٦٠ ق	٥٤٠ ق	٤٠ %	٤٠ ق	٣٦٠ ق	-	-	-	-	-	-	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ %
٢	المرحلة الثانية	٥	٣	١٥٠٠	٢٥ %	٢٥ ق	٣٧٥ ق	٥٠ %	٥٠ ق	٧٥٠ ق	١٥ ق	٢٢٥ ق	١٠ %	١٠ ق	١٥ ق	١٥٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ %
٣	المرحلة الثالثة	٤	٣	١٢٠٠	١٥ %	١٥ ق	١٨٠ ق	٣٠ %	٣٠ ق	٣٦٠ ق	٢٥ ق	٢٠٠ ق	٣٠ %	٣٠ ق	٢٠ ق	٣٦٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ %



جدول رقم (٨)

توزيع نسبة الشدة على وحدات التدريب بالبرنامج

المرحلة	الأسابيع	الوحدات	شدة التدريب اليومي	شدة الأسابيع	شدة المرحلة
المرحلة الأولى	الأول	١	٦٥٪	٧٠٪	٧٥٪
		٢	٧٠٪		
		٣	٧٥٪		
	الثاني	٤	٧٠٪	٧٥٪	
		٥	٧٥٪		
		٦	٨٠٪		
	الثالث	٧	٧٥٪	٨٠٪	
		٨	٨٠٪		
		٩	٨٥٪		
المرحلة الثانية	الرابع	١٠	٧٥٪	٧٠٪	٨٠٪
		١١	٨٠٪		
		١٢	٨٠٪		
	الخامس	١٣	٩٠٪	٨٥٪	
		١٤	٨٠٪		
		١٥	٨٥٪		
	السادس	١٦	٧٥٪	٨٠٪	
		١٧	٨٥٪		
		١٨	٨٠٪		
	السابع	١٩	٩٥٪	٩٠٪	
		٢٠	٨٥٪		
		٢١	٩٠٪		
	الثامن	٢٢	٨٠٪	٧٥٪	
		٢٣	٧٠٪		
		٢٤	٧٥٪		
المرحلة الثالثة	التاسع	٢٥	٨٥٪	٨٥٪	٨٥٪
		٢٦	٩٠٪		
		٢٧	٨٠٪		
	العاشر	٢٨	٨٥٪	٨٠٪	
		٢٩	٧٥٪		
		٣٠	٨٠٪		
	الحادى عشر	٣١	٩٠٪	٩٠٪	
		٣٢	٨٥٪		
		٣٣	٩٥٪		
	الثانى عشر	٣٤	٨٥٪	٨٥٪	
		٣٥	٩٠٪		
		٣٦	٨٠٪		



إجراءات تنفيذ تجربة البرنامج المقترح قيد البحث:

إجراء القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في نادي الناصرية الرياضية خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٤/١١/١٠ م إلى ٢٠٢٤/١١/١٣ م.

تنفيذ التجربة الرئيسيّة: تم تطبيق برنامج التدريبات الخاصّة للجمل المهارية المركبة على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع سلفاً من قبل المدير الفني للنادي على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٤/١١/١٥ م: ٢٠٢٥/٢/١٥ م.

إجراء القياسات البعديّة: تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث في نادي الناصرية الرياضية، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٥/٢/١٦ : ٢٠٢٥/٢/١٩ م.

المعالجات الإحصائية.

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- إختبار (ت) - النسبة المئوية لمقدار التحسن - معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في التوافق والإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامي نوكانا في الجودو لصالح القياس البعدي."

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إدراك الإحساس بالزمن	ث	٧.٤١٧	٠.٦٦٩	٦.٨٣٣	٠.٨٣٥	٠.٥٨٣	١.٧٣٥	٪٧.٨٦٥
إدراك الإحساس بالمسافة	سم	١٢.٢٥٠	١.٠٥٥	١٠.٦٦٧	١.١٥٥	١.٥٨٣	*٦.٠٩٢	٪١٢.٩٢٥
إدراك ٥٠٪ من قوة الظهر	كجم	١٤.٨٣٣	١.٢٦٧	١٣.٥٨٣	١.٦٢١	١.٢٥٠	*٢.٣٢٢	٪٨.٤٢٧



المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة	كجم	١٠.٩١٧	٠.٦٦٩	٩.٣٣٣	٠.٨٨٨	١.٥٨٣	١٠.٦٥٢ *	١٤.٥٠٤٪
التوافق الحركي	عدد	١٨.٣٣٣	١.٠٧٣	١٩.٥٨٣	٠.٧٩٣	١.٢٥٠-	٦.٩٦٦ *	٦.٨١٨٪
الدوائر المرقمة	ث	١٣.٠٠٠	٠.٧٣٩	١٢.٩١٧	٠.٦٦٩	٠.٠٨٣	٠.٢٤٨	٠.٦٤١٪
مستوى أداء الكتامي نوكتا	درجة	١٣٧.٨٣٣	٣.٢٤٣	١٤٥.١٦٧	١.٥٨٦	٧.٣٣٣-	٧.١٥٥ *	٥.٣٢٠٪

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٣٢٢ : ١٠.٦٥٢) وهذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما يتضح عدم وجد فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (إدراك الإحساس بالزمن- الدوائر المرقمة) حيث بلغت قيمة ت ما بين (٠.٢٤٨ : ١.٧٣٥) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٠.٦٤١٪ الي ١٢.٩٢٥٪).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية للكاتا وأخرى بدنية عامة أدت إلى رفع المستوى بشكل عام نتيجة الانتظام في التدريب للاعبين المجموعة الضابطة وتطبيقهم البرنامج المتبع في النادي، كما يمكن تفسير سبب عدم تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات (إدراك الإحساس بالزمن- الدوائر المرقمة) إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي لم يحتوى على طرق وأساليب تدريب تهتم بتنمية وتطوير التوافق وإدراك الإحساس بالزمن والذات إتضح أنه يجب تصميم تدريبات خاصة بهما حتى يتم التحسن.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات (٣)(٨)(١٣)(١٦)(٢٤)(٣٠) أن التحسن للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات نتيجة التكرار والإستمرار في تصحيح الأخطاء في البرنامج المتبع نتيجة إستمرار التغذية الرجعية، وهذا يشير الى أهمية عامل التكرار والزمن خلال عملية التعلم الحركي والتدريب فكلاهما من العوامل المؤثرة على تحسين المستوى حيث أن الإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن يتم إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين



المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفاصل لتحديد نسبة التغير الحادثة في تقدم المستوى لكل مجموعة.

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة في التوافق والإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامي نوكاتا في الجودو لصالح القياس البعدي".

عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية في التوافق والإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الفني للاعبين كاتا كاتامي نوكاتا في الجودو لصالح القياس البعدي".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إدراك الإحساس بالزمن	ث	٧.٣٣٣	٠.٧٧٨	١.٦٦٧	٠.٧٧٨	٥.٦٦٧	*١٥.٩٤٧	%٧٧.٢٧٣
إدراك الإحساس بالمسافة	سم	١٢.١٦٧	١.١١٥	٥.٦٦٧	٠.٩٨٥	٦.٥٠٠	*١٢.٦٢٣	%٥٣.٤٢٥
إدراك ٥٠٪ من قوة الظهر	كجم	١٤.٠٨٣	١.٣٧٩	٧.٦٦٧	٠.٦٥١	٦.٤١٧	*١٥.٤٠٠	%٤٥.٥٦٢
إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة	كجم	١٠.٨٣٣	٠.٧١٨	٤.٧٥٠	٠.٦٢٢	٦.٠٨٣	*٤٠.٩٢٥	%٥٦.١٥٤
التوافق الحركي	عدد	١٨.١٦٧	٠.٩٣٧	٢٣.٤١٧	٠.٧٩٣	٥.٢٥٠	*١٤.٩٦٣	%٢٨.٨٩٩
الدوائر المرقمة	ث	١٣.٣٣٣	٠.٧٧٨	٩.٠٨٣	٠.٥١٥	٤.٢٥٠	*١٣.٩٥١	%٣١.٨٧٥
مستوى أداء الكاتامي نوكاتا	درجة	١٣٩.٣٣٣	٠.٨٨٨	١٥٩.٠٨٣	٢.٩٣٧	١٩.٧٥٠	*٢١.٤١٧	%١٤.١٧٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (١٢.٦٢٣ : ٤٠.٩٢٥) وهذه القيم أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١٤.١٧٥٪ إلى ٧٧.٢٧٣٪).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة للاعبين المجموعة التجريبية إلى تأثير التدريبات التوافقية المدمجة ببعض الإدراكات الحس حركية والتي ساهمت في رفع مستوى





التوافق الحركي وتحسن إدراك الإحساس بالمسافة والزمن والقوة المبذولة المرتبطة بأداء كاتا الكتامى نوكاتا قيد البحث مما أثر إيجابياً على تحسن مستوى الأداء الفنى للاعبين مما أثر على أداء اللاعبين لمهارات الكاتا بشكل أكثر إنسيابية ودقة، وتوقيت أداء المهارة المثالي وزيادة التوافق والإنسجام بين التورى والأوكى عند أداء المهارات أو ردود الفعل الدفاعية لكل مهارة والتي يبنى على أساسها التقييم مثل الحفاظ على المسافات البينية أثناء الهجوم والدفاع لكلا اللاعبين والذي يؤدي إلى تحقيق الدرجة الكاملة للمهارة دون تسجيل أخطاء تؤدي لخصم درجات.

ويشير **محمد عثمان ١٩٩٤م** أن تطور عمليات التوافق العضلي العصبي وتحسن تكتيك الأداء من حيث اتخاذ أوضاع وزوايا عمل مناسبة يعتبر من أهم مقومات سرعة وقوة الأداء، فالتوصل إلى أفضل علاقة زمانية ومكانية وديناميكية للأداء الحركي وكذا التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية كلها تمثل عوامل هامة لزيادة انسيابية واقتصادية الأداء الحركي نفسه، وزيادة سرعة وقوة الأداء كنتيجة أو فعالية (٢٥ : ٣٤٢، ٣٧٣).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **أحمد عبد الحميد العميري ٢٠١٠م** و**أحمد عبد المنعم ٢٠٠٨م** أن تزويد اللاعبين بالمدرجات والخبرات الحسية الخاصة بالأداء يساهم في سهولة وسرعة إتقان الأداء المهارى فتنظيم الإستجابات الحسية الكامنة وتحويلها إلى أنماط حركية مناسبة لها خواص (زمنية/مكانية) تنتج أداء حركي مثالي ومتميز. (٢ : ١٥٩) (٣ : ١٠٦).

ولذلك يرى الباحث أن أداء كاتا الكاتامى نوكاتا يتطلب توافق وترابط حركى عالى يتميز بالإنسيابية ودقة الأداء لجميع مهاراتها بين التورى والأوكى، ويؤدي تنسيق العمل بين هذه القدرات إلى تحقيق أعلى مستوى من الإنسيابية والتحكم الحركى المثالى لجميع مهارات الكاتا بين اللاعبين.

مما تقدم نجد أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى التوافق والإدراك الحس حركى ومستوى الأداء الفنى للاعبى كاتا كتامى نوكاتا فى الجودو لصالح القياس البعدى."

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التوافق والإدراك الحس حركى ومستوى الأداء الفنى للاعبى كاتا كتامى نوكاتا فى الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية."



جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن=٢ = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	فروق نسب التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إدراك الإحساس بالزمن	ث	٦.٨٣٣	٠.٨٣٥	١.٦٦٧	٠.٧٧٨	٥.١٦٧	*١٦.٣٩٢	%٦٩.٤٠٨
إدراك الإحساس بالمسافة	سم	١٠.٦٦٧	١.١٥٥	٥.٦٦٧	٠.٩٨٥	٥.٠٠٠	*١١.٤١٣	%٤٠.٤٩٩
إدراك ٥٠٪ من قوة الظهر	كجم	١٣.٥٨٣	١.٦٢١	٧.٦٦٧	٠.٦٥١	٥.٩١٧	*١١.٠٠٠	%٣٧.١٣٥
إدراك ٥٠٪ من قوة القبضة	كجم	٩.٣٣٣	٠.٨٨٨	٤.٧٥٠	٠.٦٢٢	٤.٥٨٣	*١٤.٦٥٢	%٤١.٦٥٠
التوافق الحركي	أوتش كومي (يمين شمال) ٣٠ ث	١٩.٥٨٣	٠.٧٩٣	٢٣.٤١٧	٠.٧٩٣	٣.٨٣٣-	*١١.٨٤١	%٢٢.٠٨١
	الدوائر المرقمة	١٢.٩١٧	٠.٦٦٩	٩.٠٨٣	٠.٥١٥	٣.٨٣٣	*١٠.٧٨٤	%٣١.٢٣٤
مستوى أداء الكتامي نوكتا	درجة	١٤٥.١٦٧	١.٥٨٦	١٥٩.٠٨٣	٢.٩٣٧	١٣.٩١٧-	*١٤.٤٤١	%٨.٨٥٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١٧

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة ت ما بين (١٠.٧٨٤) : (١٦.٣٩٢) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت فروق نسب التغير ما بين (٨.٨٥٤٪ الي ٦٩.٤٠٨٪)

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن لدى لاعبي المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير برنامج التدريبات التوافقية المدمجة بالإدراكات الحس حركية على لاعبي المجموعة التجريبية والتي تم تصميمها لتناسب وطبيعة الأداء المهارى داخل الكاتا والذي راعى شكل وطبيعة الأداء لكل مهارة والتناسق ما بين التورى والأوكى مما أدى لزيادة التوافق وسرعة إتقان الأداء المهارى وقوته والذي ساهم في رفع مستوى الأداء الفنى للكاتا للمجموعة التجريبية عن الضابطة.

حيث يشير كل من مسعد حسن هديه ١٩٩٦م (٢٩)، محمد حسن علاوي ١٩٩٧م (٢٣)، ساره عبد السلام ٢٠٢٠م (١٦) وخالد فريد ٢٠٠٧م (١٣) وإيهاب عادل ٢٠٠٨م (٨) أنه يوجد تأثير إيجابي لإستخدام تدريبات حس حركية يتم فيها عزل حاسة البصر على تحسين دقة التحكم فى حركة وصلات الجسم وتنمية دقة تقدير المسافات والأوضاع والإحساس بالفراغ والزمن والذي ينعكس على مستوى الأداء الفنى إيجابياً.





ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من تادا Tada ٢٠٠٧ م (٤٣)، جيجورو كانو JigoroKano ٢٠١٣ م (٣٨)، أيون بيتر ION-PETRE ٢٠١٤ م (٣٧)، نسمة عصام ٢٠١٨ م (٣٠)، أحمد عبد المنعم ٢٠١٩ م (٥) ومايكل كاملت وآخرون ٢٠٢٤ م (٤٥) أن الكاتا تعتبر قتال تنافسي مستمر دون توقف مع أداء حركي مثالي ويجب استخدام أساليب تدريب وتعليم للتوافق والإدراك الحس حركي للاعبين التوري والأوكي حيث يؤدي دمج هذه التدريبات مع مهارات الكاتا لتحسن عوامل المسافة والزمن والإتجاه سواء في التحرك على البساط أو بين الهجوم والدفاع للاعبين التوري والأوكي أثناء الأداء والذي يمكننا من تحقيق الأداء المهارى والفنى المثالي المتميز بالضبط والتحكم الحركى ودقة الأداء.

ويشير كلاً من محمد سلامة ٢٠٠١ م وأحمد عبد الحميد العميري ٢٠١٠ م أن اللاعب الذى يدرك المهارة التي يؤديها إدراكاً صحيحاً لجميع شروط وخصائص الأداء المطلوب تنفيذه يكون أقدر من غيره على أداء المهارة بالطريقة الصحيحة. (١٩: ٢٥٨) (٢: ١٦٩)

وحيث أن مقارنة القياسين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة فإننا نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التوافق والإدراك الحس حركى ومستوى الأداء الفنى للاعبى كاتا كتامى نوكاتا فى الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات: وفقاً لما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبى المقترح والقائم على تدريبات توافقية مدمجة بالإدراكات الحس حركية تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفنى لكاتا الكتامى نوكاتا لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- أثر برنامج التدريبات المقترحة تحسناً ملحوظاً فى التوافق الحركى العام والخاص وإدراك الإحساس بالمسافة والزمن والقوة المبذولة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

التوصيات: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وإستنتاجاته يوصى الباحث بما يلي:

- الإستفادة من برنامج التدريبات التوافقية الحس حركية قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا الكتامى نوكاتا.





- تصميم تدريبات خاصة لتناسب باقي الأنواع المختلفة من الكاتا في رياضة الجودو لإختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.
- الإستفادة من التدريبات قيد البحث فى تطوير مستوى اللاعبين فى مهارات اللعب الأرضى المختلفة (أوساى وازا - شيمى وازا - كانستسوا وازا).

قائمة المراجع

أولاً- قائمة المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد أبو الفضل حجازى :الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية). ط١، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٢- أحمد عبد الحميد :تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال. رسالة دكتوراة مجازه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م.
- ٣- أحمد محمد عبد المنعم :تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فعالية الأداء المهارى لناشئى رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٤- أحمد محمد عبد المنعم :تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبى الجودو، رساله دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ٥- أحمد محمد عبد المنعم :تأثير تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجى نوكاتا) للاعبى الجودو. بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٤٨، العدد ٣، مارس ٢٠١٩م.
- ٦- الزهراء مصطفى السيد :تأثير تدريبات القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م.
- ٧- أحمد محمود إبراهيم :الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو، دار نشر منشاة المعارف بالإسكندرية، ٢٠١١م.





- ٨- إيهاب عادل عوض :تأثير تنميه الإدراك الحس-حركي علي فاعليه الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو تحت ١٣ سنه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٩- إيهاب عادل عوض :تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبى الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م.
- ١٠- الإتحاد المصرى للجودو :إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لكاتا الناجى نوكاتا. لجنة التعليم والتدريب بالإتحاد المصرى للجودو، التخطيط الفنى، ٢٠١٦م.
- ١١- جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ :الأسس المتروولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين. منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٢- حلمي محمد حسين :الإتحاد المصرى للجودو، لجنة التعليم والتدريب، ٢٠١٦م.
- ١٣- خالد فريد عزت :تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٤- خالد فريد عزت، أحمد محمد عبد المنعم :نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو (تعليم- تدريب- إدارة). مكتبة شجرة الدر، المنصورة ، الجزء الثانى، ٢٠١٦م.
- ١٥- ريهام محمد نبوي الأشرم :وضع مستويات معيارية لبعض إختبارات الإدراكات الحس حركية لمجموعة مهارات كاتا الحزام الأسود (دان-١) للالعاب الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. ٢٠١٠م
- ١٦- سارة السيد عبد السلام :تأثير تدريبات حس- حركية لضبط التوقيتات الهجومية و الدفاعية علي فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٥م.
- ١٧- سارة السيد عبد السلام :تأثير بعض التدريبات باليستية على القدرات البدنية الخاصة وفعالية أداء كاتا الحزام الأسود ناجي نوكاتا للاعبى الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢٠م.
- ١٨- سعيد خليل الشاهد :طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة، ١٩٩٥م.





- ١٩ - شريف ماهر محمد
تأثير تدريبات الكرة الحديدية kettlebell على بعض المتغيرات البدنية
الخاصة ومستوى الأداء الفني لكاتا الناجي نوكاتا للاعبين رياضة
الجودو. بحث منشور، مجلة علوم الرياضة بكلية التربية الرياضية
بالمنايا، المجلد ٣٤ الجزء ١١، ٢٠٢١م.
- ٢٠ - عبد الحليم محمد عبد
الحليم
تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية
الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية. ٢٠٠٠م.
- ٢١ - علي السعيد ربحان
أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فاعلية الأداء
المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة فى رياضة المصارعة، رسالة
دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق،
١٩٩٣م.
- ٢٢ - عصام الدين عبد الخالق
التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف،
٢٠٠٥م.
- ٢٣ - محمد حسن علاوى
علم النفس الرياضي، ط٦، دار المعارف، ١٩٩٧م.
- ٢٤ - محمد حسن علاوى
إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- محمد نصرالدين رضوان
- ٢٥ - محمد عبد الغنى عثمان
التعلم الحركي والتدريب الرياضى . ط٢، القلم للنشر والتوزيع، الكويت،
١٩٩٤م.
- ٢٦ - محمد عبد العزيز سلامة
مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي، دار دهب للنشر بالإسكندرية،
٢٠٠١م.
- ٢٧ - محمد يحيى غيده
حمادة عبد العزيز
خالد فريد عزت
تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة
الخاصة بناشئ الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية. بحث
منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية
والتعبير الحركي بمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٢٨ - مراد إبراهيم طرفة
الجودو بين النظرية والتطبيق. ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة،
٢٠٠١م.





- ٢٩- مسعد حسن هدية
أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس-حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ٣٠- نسمة عصام محمد
تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء البدني والمهارى لكاتا (الناجى نوكاتا) للاعبى الدرجة الأولى في رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٨م.
- ٣١- نيفين حسين محمود
تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٣٢- نيفين حسين محمود
فنون الجودو ، ط٣، دار المنهل للطباعة والزقازيق، رقم ايداع بدار الكتب ٢٠١٢، ٤٦٥٢٠/٢م.
- ٣٣- نيفين حسين محمود
تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والإرتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو. بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.
- ٣٤- نوره أبوالمعاطى فرج
تأثير تدريبات خاصة علي فاعلية الأداء الفني لبعض حركات الربط بين اللعب من أعلي واللعب من أسفل لناشئ الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٣٥- ياسر يوسف عبدالرؤوف :رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، ط١، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م .





ثانيًا - قائمة المراجع باللغة الإنجليزية:

- 36- **Carl De Crée** :Effects of recreational and competitive judo kata practice on cardiorespiratory health as evaluated by a portable gas analyzer system. A pilot study. Analyses of the 5th International Judo Federation World Judo Research Symposium, At Rio de Janeiro, Brazil, September 12th, 2007.
- 37- **ION-PETRE** :katame Nokata In The Current Competitive Judo. Babeş-Bolyai University, Faculty of Physical Education and Sport, Cluj-Napoca, Romania, Studia Ubb education Artis Gymn., Lix, 3, 2014, pp. 79 - 84(Recommended Citation)
- 38- **Jigoro Kano** : **Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano**, Kodansha USA. Reprint edition (August 30). (2013)
- 39- **Kodoka kata text book** :katame – no – kata. english translated version, kodoka judo institute all rights reserved.2014.
- 40- **Richard Francis Utefeiffer** :DanzanRyu Jujitsu: Shime No Kata And Advanced Yawara, Lulu.com, 2008..
- Mike Callan Slavisa Bradic** :Katame No Kata - Osae-Komi Waza: Methodical Value in Practicing Motoric Movements of Newaza. Applicable researche in judo. Croatia. June 20- 21 2016.
- 41- **Slavisa Bradic Mike Callan Florin Daniel Lascau.** :The Influence of Judo kata Excercise on Adolescent.The art and science of judo. Vol 01no 2.original scientific paper .January 2022.
- 42- **Tadao; Habersetzer, Roland** :judo kata; les formesclassiques du, kodokan" Inogai 2007.
- 43- **Ute feiffer, Guenther Bauer** :Judo katame-no-kata, Throwing Techniques, 2009.





- 44- **Calmet, Emanuela** Cree, Jacques Cremieux: Judo and kata teaching:
Pierantozzi, Carl Can personal expression be addressed before formal
De Cree, Jacques expression? Journal of Martial Arts Anthropology.
Cremieux Volume XXIV - 2024
- 45- <https://judoinfo.com/katamenokata/>
- 46- <https://www.britishjudo.org.uk/get-started/take-part/kata/types-of-kata>

