

## تأثير التدريبات التنافسية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداءات الهجوم المضاد في الجودو

أ.د/أمجد زكريا أحمد

م.د/حميدو محمد الصادق

الباحث /خالد ابراهيم الدسوقي

### أولاً: مقدمة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمى هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية التى نشاهدها فى الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ومن ثم فقد أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمى وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة لمراحل الناشئين ، حيث يمثلون النواة والأساس فى تنشئة الأجيال الرياضية ، وذلك بهدف الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .

ويعتبر التدريب الرياضى عملية مستمرة يتم التخطيط لها فى مراحل، كل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى فى النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضى إلى قمة مستواه فى نوع النشاط الذى يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب الرياضى الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة (٧ : ٢٨٠)

يشير أبو العلا عبد الفتاح(٢٠١٢م) ان التدريب الرياضى يعتبر الجزء الرئيسى من عملية الاعداد الرياضى باعتبارها العملية الخاصة القائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضى لتحقيق اعلى مستوى ممكن فى نوع معين من الانشطة الرياضية. (١ : ٣)

كما يذكر باستر **Basetr** (٢٠٠٢م) تعد خصوصية التدريب أحد المبادئ الأساسية التى تحكم عملية التدريب فى تحقيق الهدف منه ، وهو المستوى العالى من الإنجاز فى النشاط المختار، فالعمومية فى التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادى بينما يتطلب الإنجاز العالى تركيز كل قوى التدريب فى النشاط التخصصى بما يتناسب وإمكانيات اللاعب فالشخص لا يمكن أن يكون بطلاً فى جميع الرياضات، حيث يتميز كل نشاط رياضى بنوع خاص من (القدرات البدنية) (والقدرات المهارية) ( والقدرات الخطئية) والتي يحكمها طبيعتها الخاصة بها، وهى بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب وطبيعة المنافسة. (٢٠ : ٥٩٢)

كما يرى محمد حسن علاوى ، وابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٤م) ان المدرب الناجح هو الذى يخطط برنامجة التدريبى بحيث ينمى الخصائص التى يتطلبها نوع النشاط التخصصى للاعب باستخدام التدريبات التى يتم التركيز فيها على تدريب المجموعات العضلية العامة والمشاركة فى اداء النشاط الرياضى التخصصى وتبعاً لطبيعة عملها.

(١٢ : ١١)

ويضيف مايكل كلارك وآخرون **Michael Clark, et., al** (٢٠١٢) أنه لكي يتم التنمية المتوازنة للعضلات يجب علينا الإهتمام بالصفات البدنية المساهمة في تحقيق المستويات الرقمية العالية ، والتي يترتب عليها تطوير الأداء الفني والحركي للمتسابق. (٢١ : ١٤٣)

ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) أن الأداء المهارى يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس، ويتضمن أهم العضلات العاملة في النشاط وأن يتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام مصادر القوة. (٥: ٢٩٥)

ويشير عماد الدين عباس (٢٠٠٧م) إنه يجب على المدرب الرياضى عند تصميم برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات النوعية التخصصية التى تشابه متطلبات الأداء الحركى والخاصة باللعبة، وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفى الأتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدنى أو المهارى أو الخططي، كذلك فإنه يجب أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء لنوع النشاط الرياضى من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية، فيجب على المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب أن يركز هدف تلك البرامج على تحسين نظم الطاقة المرتبطة بالأداء فى اللعبة التخصصية بالإضافة إلى التركيز على استخدام التدريبات النوعية والتخصصية التى تهدف إلى الارتقاء وتطوير المهارات الأساسية للعبة، والعضلات العاملة أثناء الأداءات المختلفة. (٨: ١٦٢، ١٦٣)

ويذكر يحيى الحاوى (٢٠٠٢م) على ان التخطيط للتدريب هو احد العوامل الهامة لتوجيه الحالة التدريبية للاعب ، ويعتبر وسيلة ضرورية لتطوير اداء اللاعبين ويصبح فعالا حينما يعكس الطبيعة الموضوعية للعمليات التدريبية حيث يجب التعرف على الاجراءات الضرورية للوصول الى المستويات العليا (١٩ : ٩١)

ويذكر عبد الملك مصطفى شفيق (٢٠١٦م) أن التدريبات التنافسية تعد إحدى الوسائل الهامة لمبدأ خصوصية التدريب وان تطبيقها يؤدى الى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى الاداء وفاعلية الكثير من الانشطة الرياضية فى الاونة الاخيرة حيث يوجد الكثير من الادوات التى تؤدى لتطبيق هذا المبدء الذى يهدف الى تدريب العضلات العاملة فى المهارة و تنمية القدرات البدنية الخاصة كذلك المسار الحركى الصحيح وذلك فى ان واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها (٦ : ١٣)

ويوضح خلف محمد الدسوقي " (٢٠٠٠م) ان رياضة الجودو judo sport احتلت مركزا متقدما بين الألعاب الفردية التى يتم التنافس فيها عالميا وأوليمبيا وقاريا ودوليا، والتي اكتسبت شهرة واسعة مما انعكس على زيادة الإقبال على ممارستها وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين بهذه الرياضة بالاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية

والتدريبية الموضوعية على أسس علمية للارتقاء و تطويرها من النواحي الفنية والخطية والقانونية للوصول إلى المستويات العالية في تلك الرياضة. (٤ : ٢)

ويشير احمدغازي، ومحمود بيومي (٢٠١٧م) أنه لا يتمكن لاعب الجودو من أداء هجوم مركب أو سرعة قيامه بالدفاع وتنفيذ هجوم مضاد دون احتفاظه بمركز ثقله داخل قاعدة ارتكازه وأداء التحركات السليمة وسرعة تغيير اتجاه الجسم (٣ : ٧٥)

وتذكر نيفين حسين محمود (٢٠٠٨م) أن تقدم مستوى الأداء المهارى والخطى للاعبى الجودو يرتبط بتنمية القدرات البدنية كما أن القدرات الحركية الخاصة بالجودو يقترن بها دقة الأداء المهارى المرتبط بالجمل الخطية، وتقع القدرات الحركية فيولوجيا تحت سيطرة الجهاز العصبى المركزى المسيطر على المسارات الحركية للأداء أو التصرف الحركى مما يعنى أن هذه القدرات تتحكم بنوعية وجود الأداء المهارى والخطى والمستوى الفنى للاعبين لذا لابد من الارتقاء بالقدرات الحركية للاعب الجودو حتى يتقدم أدائه خلال المنافسات. (١٨ : ٤٣)

#### ثانياً: مشكلة البحث:

من خلال خبرات الباحث الميدانية فى مجال رياضة الجودو ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية ، والتي يتم تنفيذها داخل الأندية المصرية ، اتضح خلو هذه البرامج من التدريبات التنافسية والتي لها دورا فعلا فى تحسن مستوى الاداء البدنى والمهارى وان وجدت فى تلك البرامج التدريبية المستخدمة للاعبين فليست بالصورة العلمية التى تحتوى على الأسس والمبادئ التى تجعلها ذات تأثير فعال بالشكل الذى يبين أهميتها فى تحسن مستوى الاداء.

ومن خلال المقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن التدريبات التنافسية ومدى أهميتها ، تبين عدم وجود قدر كافي من الوعى فى هذا المجال لديهم والذي قد يساعدهم على التنمية والارتقاء بهذا الجانب الهام لدى اللاعبين .

هذا الأمر دفع الباحث إلى متابعة العديد من البطولات التى ينظمها الاتحاد المصرى للجودو. وقد اتضح للباحث أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من اللاعبين أثناء عملية النزال التنافسى ، حيث تبين عدم قدرة اللاعب على التواصل فى أداء الحركات بنفس القوة التى بدء بها مما يدل على أفترقاد اللاعب القدرة الكافية اثناء التدريب على التدريبات التنافسية التى تتشابه مع طبيعة الاداء أثناء المنافسة ، كما ينتج عن ذلك ضعف للحركات المؤداة فتخرج فى شكل غير مؤثر ، كما تبين أن اتجاهات التحرك للاعبين على البساط لاتخاذ أوضاع مناسبة لبدء الهجوم يتم فى توقيت غير سليم والذي يعكس على حدوث هجوم مضاد من قبل الخصم نتيجة للتحركات والاتجاهات الخاطئة ، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى قلت استخدام التدريبات التنافسية للاعبى الجودو .

وفي ضوء المسح المرجعي للدراسات المرجعية في مجال التدريب باستخدام برامج تدريبية قام كل من أحمد حرب أبو زائدة (٢٠١٨م) (٢)، محمد عباس يعقوب (٢٠١٧م) (١٤)، عبد الملك مصطفى شفيق (٢٠١٦م) (٦)، محمد عابد حماده حسين (٢٠١٣م) (١٣)، نيفين حسين محمود (٢٠٠٨م) (١٨)، زاجيليديس، لازاريديس Zaggelidis G., Lazaridis S (٢٠١١م) (٢٣)، ميشيلا هاسمانا Michaela Hassman et. all (٢٠١٠م) (٢٢). وشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" - وفي حدود علم الباحث، تبين له ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة في مجال رياضة الجودو ولم يجد الباحث دراسة تناولة تأثير التدريبات التنافسية على بعض أدائات الهجوم المضاد في الجودو.

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذه الدراسة في محاولة للكشف عن جدوى التدريبات التنافسية على بعض أدائات الهجوم المضاد في الجودو من خلال تصميم برنامج باستخدام التدريبات التنافسية ومعرفة أثرها على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أدائات الهجوم المضاد للاعبين رياضة الجودو

### ثالثا: أهمية البحث

#### أ- الأهمية العلمية:

- ١- إبراز أهمية مدى فاعلية التدريبات التنافسية.
- ٢- قد تساهم هذه الدراسة في توجيه الباحثين الى اجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التي لم تتعرض لها هذه الدراسة، وقد تساهم هذه الدراسات مجتمعة في تحسين الحالة التدريبية للاعبين الجودو.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

- ١- تعتبر هذه الدراسة تطبيقا علميا يهتم بتحسين الحالة التدريبية وذلك بإكشاف نقاط الضعف في أداء الهجوم المضاد عند اللاعبين والعمل على تحسينها.
- ٢- تحسين مستوى أداء اللاعبين لاداء الهجوم المضاد من خلال البرنامج التدريبي قيد البحث.

#### رابعا: أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف تأثير التدريبات التنافسية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة رد الفعل للهجوم المضاد في الجودو، وذلك بغرض التعرف على :

- ١- تحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث
- ٢- تحسين مهارات الهجوم المضاد قيد البحث

#### خامسا: فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري لمهارة الهجوم المضاد ولصالح القياس البعدي.

٣- يوجد تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

سادسا: مصطلحات البحث:

التدريبات التنافسية:

هي تدريبات مقاومة بين زميلين تتشابه في أدائها مع حركات المنافسة أثناء المباريات. (١٠ : ١٢٢)

الجودو Judo:

شكل من أشكال المصارعة يهدف إلى استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف (Tachi) من خلال الهجوم وكذلك فنون اللعب الأرضي (Katame- Waza) للتغلب على المنافس أثناء الغرض الفعالة باستغلال أقصى طاقته الذهنية والبدنية (١٧ : ٧).

\*الهجوم المضاد:

\*هو مقدرة اللاعب علي استخدام الذراعين والخصر والرجلين في تنفيذ المهارات الهجومية بعد استخدام الوسائل الدفاعية المناسبة لتفادي مهارات المنافس الهجومية

الدراسات المرجعية:

الدراسات المرجعية العربية:

أجرى أحمد حرب أيو زائدة (٢٠١٨م) (٢) دراسة بعنوان: أثر استخدام التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو هدف الدراسة: التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو المنهج المستخدم : التجريبي العينة: ١٢ لاعب من منتخب جامعة الاقصى أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية وتحسن في مستوى الاداء المهارى ايون سيو ناجى - أسوتو جارى -هارى جوشى

أجرى محمد عباس يعقوب (٢٠١٧م) (١٤) دراسة بعنوان: تأثير التدريبات التمهيديّة التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم هدف الدراسة: التعرف على تأثير التدريبات التمهيديّة التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم المنهج المستخدم : التجريبي العينة: براعم كرة القدم عددهم (٦٠) أهم النتائج: أظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابيا على تنمية القدرات البدنية والمهارية معا .وجود فروق داله إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي البعدي) في مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد

البحث و لصالح القياس البعدى • وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياسين (القبلى البعدى ) فى مستوى القدرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدى .

أجرى **عبد الملك مصطفى شفيق** (٢٠١٦م) (٦) **دراسة بعنوان: تأثير التدريبات التنافسية فى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية فى كرة السلة هدف الدراسة: التعرف على تأثير التدريبات التنافسية فى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية فى كرة السلة المنهج المستخدم : التجريبي العينة: ٢٣ لاعب أهم النتائج: تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية. تحسنت المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات- المهارية الهجومية**

أجرى **محمد عابد حماده** (٢٠١٣م) (١٣) **دراسة بعنوان: تأثير تدريبات نوعية على بعض المتغيرات البدنية ونسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم وفاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ رياضة الجودو هدف الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات نوعية على بعض المتغيرات البدنية ونسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم وفاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ رياضة الجودو المنهج المستخدم : التجريبي العينة: ٥ ناشئ جودو من محافظة أسيوط أهم النتائج: التأثير الإيجابى على المتغيرات البدنية قيد البحث بالتحسن ، والتأثير الإيجابى على نسبة حامض اللاكتيك بتقليل نسبته فى الدم ، والتأثير الإيجابى على الأداء المهارى .**

أجرت **نيفين حسين محمود** (٢٠٠٨م) (١٨) **دراسة بعنوان: تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الأدوات الغرضية علي مستوى أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية فى رياضة الجودو هدف الدراسة: التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الأدوات الغرضية علي مستوى أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية فى رياضة الجودو المنهج المستخدم : التجريبي العينة: ٣٤ طالبة أهم النتائج: ادى البرنامج التدريبي الى تنمية وتحسين القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو -تحسن مستوى أداء بعض الجمل الخططية فى رياضة الجودو -ارتفاع مستوى الثقة الرياضية لدى الطالبات فى رياضة الجودو الدراسات المرجعية الاجنبية:**

أجرى **ميشيلا هاسمانا Michaela Hassmanna et. all** (٢٠١٠م) (٢٢) **دراسة بعنوان: تحليل حركى لإختبارات الأداء بإستخدام جهاز سحب قوة (بي إف دي) تحاكي الرمي فى الجودو. هدف الدراسة: التعرف على فاعلية إستخدام جهاز سحب القوة لإجراء إختبارات الأداء شهرية على لاعبي الجودو ومقارنته بالرمي الفعلى المنهج المستخدم : الوصفى العينة: ١٢ لاعب أولمبى أهم النتائج: متغير الإحتكاك يحاكي المقاومة من الخصم فى تقنية رمي سيو- ناجي، عن طريق بارامترات قياس القوة والسرعة، ، ويتم حسابها باستخدام جهاز (بي إف دي)، ويظهر التحليل ثلاثى الأبعاد تزامن الأداء مع الحركة الفعلية.من خلال مركز الكتلة، زوايا الكاحل والكتف؛ الركبة والكوع، محور الجسم وكذلك الجذع.**

أجرى زاجيليديس، لازاريديس Zaggelidis G., Lazaridis S (٢٠١١م) (٢٣) دراسة بعنوان: تقييم قوة رد الفعل العمودية الأرضية لمهارة (كنس الفخذ من الداخل) أوتش ماتا للمبتدئين والمتقدمين للاعبين الجودو اليونانيين هدف الدراسة: تحليل قوة رد الفعل الأرضية العمودية على رمي مهارة (أوشي ماتا) للمبتدئ والمستوى العالي للاعبين الجودو اليونانيين المنهج المستخدم : الوصفي العينة: ٢٠ لاعب ولاعبة أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قوة رد الفعل الأرضية العمودية للمستوى العالي عن المبتدئين.

### أجراءات البحث

#### أولاً منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية ، وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي.

#### ثانياً مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث على ناشيء الجودو بنادى الرواد بالعاشر من رمضان وعددهم (١٦) لاعب للموسم التدريبي ٢٠٢٠م/ ٢٠٢١ م تحت (١٤) سنة ويتدربون بنادى الرواد بالعاشر من رمضان وتم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل (١٦) لاعباً وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من عينة البحث وقوامها (٦) لاعبين وبذلك بلغ باقي أفراد عينة البحث الأساسية (١٠) لاعبين.

#### جدول (١)

##### توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجموعة الدراسة الاستطلاعية	٦	٣٧,٥%
٢	المجموعة التجريبية	١٠	٦٢,٥%
	العدد الكلى للعينة	١٦	١٠٠%

#### أسباب اختيار عينة البحث:

- وقد تم اختيار مجتمع البحث للأسباب التالية :
- تواجد كل أفراد العينة في فترة زمنية واحدة.
- تواجد أفراد العينة في ظروف تدريبية واحدة.
- توفر الأدوات و الأجهزة والمكان المناسب لإجراء البحث.
- وجود الكوادر الفنية المساعدة بالصالة .
- تعاون الجهاز الإداري والفني مع الباحث .

#### أعتداليه عينة البحث

#### جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الكلية) (الطول، الوزن، العمر الزمني ، العمر التدريبي) .

ن=١٦

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	حساب السن	سنة	13.20	13.12	0.22	0.47
الطول	الريستاميتير	سم	150.30	150.00	0.67	-0.43
الوزن	الميزان الطبي	كجم	38.45	38.25	0.55	0.86
العمر التدريبي	حساب بالسنة	سنة	4.27	4.37	0.24	-0.23

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، والعمر الزمني، العمر التدريبي) قيد البحث وتراوحت بين ( -0.23 : 0.86 ) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث (الكلية) بعض القدرات البدنية قيد البحث

ن=١٦

القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قدرة	الوثب العمودي	سم	20.50	20.51	0.52	0.02
قدرة	الوثب العريض	سم	160.90	161.00	0.87	0.22
قوة	قوة عضلات البطن	عدد	14.20	14.00	0.63	-0.13
سرعة	سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	عدد	6.25	6.24	0.26	0.01
توازن	توازن ثابت	ثانية	3.56	3.55	0.04	0.44
رشاقة	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	درجة	8.86	8.91	0.13	-1.55

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين ( -1.55 : 0.44 ) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (الكلية) في مستوى الاداءات  
المهارية قيد البحث

ن=١٦

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
كوشى جورما x اوجوشي	ثانية	4.25	4.32	0.23	-0.18
اوستوجارى x هراى جوشي	ثانية	3.40	3.50	0.21	-0.77
موارى ايبون سيوناجى اتكومى	عدد	٤.٣٥	4.50	0.24	-1.03

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض القدرات المهارية قيد البحث تراوحت بين ( -1.03 : -0.18 ) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما

يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في مستوى الاداءات المهارية قيد البحث.

### ثالثاً أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب الجودو بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الأجهزة والأدوات المناسبة

وقام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية وفقاً لاستمارة استطلاع رأى

الخبراء جدول (٥) يوضح ذلك :

#### جدول (٥)

النسب المئوية لرأي السادة الخبراء في متغيرات القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها

م	العنصر	الاختبار المستخدم	النسبة
١	السرعة	- أختبار العدو ١٠ ث	١٠%
		- عدو ٣٠ م من بداية متحركة	٣٠%
		- الجرى في المكان (١٥ ث)	٢٠%
		- الخطو على مقعد ١٠ ث	٩٠%
٢	القوة العضلية	- ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل	٦٠%
		- اختبار رمى كرة طبية بيد واحدة	٤٠%
		- اختبار قوة عضلات البطن	١٠٠%
		- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	٧٠%
٣	القدرة العضلية	- اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	٥٠%
		- رمى كرة سلة لأقصى مسافة	٧٠%
		- رمى كرة طبية لأبعد مسافة	٥٠%
		- الوثب العمودي من الثبات ( لسارجنت )	١٠٠%
٤	المرونة	- الوثب العمودي من الحركة	٦٠%
		- الوثب العريض من الثبات	٩٠%
		- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٧٠%
		- اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل	٦٠%
٥	التوازن	- ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح	٦٠%
		أختبار التوازن الثابت	١٠٠%
٦	التوافق	أختبار التوازن المتحرك	٦٠%
		- الدوائر الرقمية	٦٠%
٧	الرشاقة	أختبار التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	١٠٠%
		الجرى الارتدادي ١٠×٤ م	٥٠%
		الجرى الزجاجي ١٠×٤ م	١٠٠%
		أختبار التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	١٠٠%

يتضح من الجدول (٥) الصفات البدنية وكذا أنسب الاختبارات التي تقيسها والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة ٨٠% فأكثر. وهي كالتالي :

- اختبار الوثب العمودي - اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار قوة عضلات البطن - اختبار سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان - اختبار توازن ثابت - اختبار ثنى الجذع من الوقوف - اختبار التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس

#### - قياس مستوى الاداء للمهارات قيد البحث:

تم قياس مستوى الاداءات المهارية قيد البحث (كوشى جورما X اوجوشي - اوستوجارى X هراى جوشى - موارى ايون سيوناجى انكومى) عن طريق تطبيق الاختبارات التي صممها ، محمود السيد بيومى (٢٠١٩م) (١٤)

#### أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم - ميزان طبي معايير لقياس الوزن - بساط جودو من اللباد (التاتامى Tatame). - عدد من الاحبال المطاطية - أقماع. - أجهزة أثقال. - شريط لاصق - شريط قياس - ساعة إيقاف - كرات طبية زنة (٣) كجم - دامبلز بأوزان مختلفة.

#### ب- الاستمارات والمقابلات الشخصية:

- كشف تسجيل لنتائج القياسات الخاصة بالنمو لعينة البحث (مرفق ١)

- كشف تفرغ نتائج القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث (مرفق ٢)

- كشف تفرغ نتائج القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث (مرفق ٣)

- الاختبارات والقياسات الخاصة بالنمو الطول الكلى للجسم (ارتفاع القامة) والوزن الكلى للجسم (مرفق ٤)

- أستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية للمهارات قيد البحث (مرفق ٥)

- أستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم الاختبارات البدنية الخاصة للمهارات قيد البحث (مرفق ٦)

- الأختبارات البدنية قيد البحث (مرفق ٧)

- المهارات قيد البحث (مرفق ٨)

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٩).

- أسماء السادة الخبراء (مرفق ١٠)

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم ٦ ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٤/٩/٢٠٢١ م إلى ١٠/٩/٢٠٢١ م.

#### واستهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:-

- مدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
- الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية:
- تم التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- تم التغلب على الصعوبات التي واجهت الباحث قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) في متغيرات البحث:

#### صدق الإختبار البدنية:

استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعة غير مميزة وعددهم (٦) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الأساسية ومجموعة مميزة من ناشئ الجودي تحت (١٦) سنة بنادي الرواد بالعاشر من رمضان في الاختبارات البدنية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٦)

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات البدنية لعينة البحث

ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية
		ع	س/	ع	س/			
*4.01	2.68	0.57	20.33	1.01	23.01	سم	أختبار الوثب العمودي	قدرة
*15.02	7.5	1.02	161.0	0.50	168.5	سم	أختبار الوثب العريض	قدرة
*4.58	3.48	1.01	14.02	0.50	17.50	عدد	أختبار قوة عضلات البطن	قوة

سرعة	أختبار سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	عدد	7.50	0.25	6.16	0.28	1.34	*4.43
توازن	أختبار التوازن ثابت	ثانية	4.24	0.01	3.52	0.02	0.72	*8.88
رشاقة	أختبار التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	درجة	10.28	0.06	8.71	0.18	1.57	*10.77

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في جميع القدرات البدنية لدي عينة الدراسة الاستطلاعية الأمر الذي يشير إلى صدق المقياس

### ثبات الاختبار البدنية:

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره ثلاث أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، و جدول (٩) يوضح ذلك.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ٦

القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			ع	س/	ع	س/	
قدرة	أختبار الوثب العمودي	سم	20.33	0.57	20.38	0.66	0.98
قدرة	أختبار الوثب العريض	سم	161.0	1.02	161.06	1.06	0.99
قوة	أختبار قوة عضلات البطن	عدد	14.02	1.01	14.08	1.12	0.98
سرعة	أختبار سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	عدد	6.16	0.28	6.26	0.25	0.91
توازن	أختبار التوازن ثابت	ثانية	3.52	0.02	3.53	0.03	0.99
رشاقة	أختبار التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	درجة	8.71	0.18	8.83	0.16	0.97

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧١

يتضح من جدول رقم (٧) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية  
صدق الاختبار المهارية:

استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعة غير مميزة وعددهم (٦) ناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الأساسية ومجموعة مميزة من ناشئ الجودي تحت (١٦) سنة بنادى الرواد بالعاشر من رمضان فى الاختبارات المهارية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٨)

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة  
فى مستوى الاداءات المهارية لعينة البحث

ن = ٦

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القدرات المهارية
		ع	/س	ع	/س		
*6.48	0.53-	0.05	4.44	0.50	3.91	ثانية	كوشى جورما x اوجوشى
*5.38	0.54-	0.02	3.48	0.20	2.94	ثانية	اوستوجارى x هراى جوشى
*7.37	1.54	0.01	4.41	0.14	5.95	عدد	موارى ايون سيوناجى اتكومى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة فى مستوى الاداءات المهارية لدى عينة الدراسة الاستطلاعية الأمر الذى يشير إلى صدق المقياس .

ثبات الاختبار المهارية:

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمنى قدره ثلاث ايام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، و جدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مستوى الاداءات المهارية قيد البحث

ن = ٦

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	/س	ع	/س		
0.97	0.50	4.45	0.05	4.44	ثانية	كوشى جورما x اوجوشى
0.95	0.04	3.39	0.02	3.48	ثانية	اوستوجارى x هراى جوشى
0.98	0.02	4.42	0.01	4.41	عدد	موارى ايون سيوناجى اتكومى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧١

يتضح من جدول رقم (٩) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لمستوى الاداءات المهارية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

### خامساً خطوات تصميم البرنامج (مرفق ١١)

اتبع الباحث الخطوات التالية عند وضع مجموعة التدريبات التنافسية المقدمة :-

#### ١- الهدف من التدريبات التنافسية المقترحة:-

معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية على بعض أدائات الهجوم

المضاد في الجودو

#### ٢- الاسس التي راعاها الباحث عند وضع التدريبات :-

- ان تحقق مجموعة التدريبات الهدف التي وضعت من أجله .
  - اعداد تمرينات بدنية تخدم أجزاء الاداء المهارى المباشر والمهارى المضاد.
  - اعداد تمرينات متنوعة تشمل أشكال حركية متعددة تحتوى على حركات جانبية وعمودية تتلائم مع مواقف وظروف المنافسة وطبيعة تكتيكات وتكتيكات الجودو.
  - مناسبة التدريبات مع الامكانيات المتاحة .
  - أن تتميز بالمرونة وقابلة للتطبيق العملي .
  - ترتيب المحتوى بشكل تتابعي بحيث يبدأ من السهل إلى الصعب .
  - أن تكون التدريبات المستخدمة في نفس اتجاه المسار الحركي المهارات الاساسية لرياضة الجودو.
  - توافر عوامل الامن والسلامة .
  - الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية .
  - تكرار أداء التمرين الواحد حتي مرحلة الاتقان .
  - توزيع فترات الراحة والنشاط داخل البرنامج .
  - التعرف علي أهم العضلات العاملة في الحركة لتنميتها .
- #### ٣. البرنامج التدريبي المقترح :-

قام الباحث بعرض محتوى البرنامج علي السادة الخبراء المتخصصين لاستطلاع آرائهم، حول تحديد المكونات الاساسية للبرنامج (مدة البرنامج بالأسبوع- عدد الوحدات التدريبية- زمن الوحدة التدريبية- تشكيل وحدة الحمل- الأحمال التدريبية، طريقة التدريب المستخدمة) والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد المكونات الأساسية للبرنامج مرفق (١٠).

- تم تنظيم وتوزيع درجة الحمل التدريبي بشكل تدريجي وتموجى موضحا بالجدول (١٠)

جدول (١٠)  
درجة الحمل التدريبي

الحمل المتوسط	الحمل العالى	الاقبل من الأقصى
%٧٠-٥٠	%٨٠-٧٠	%٩٠-٨٠

كما أستخدم الباحث طريق التدريب التالية موضحة جدول (١١)

جدول (١١)

طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

الفترة المرتفع الشدة	الفترة المنخفض الشدة	التدريب التكرارى
٩٠-٨٠%	٨٠-٦٠%	٩٠-١٠٠%

### الخطة الزمنية لتطبيق مجموعة التدريبات التنافسية المقترحة :-

بناءً على آراء السادة الخبراء في رياضة الجودو وعددهم (٩) خبراء تم تحديد الفترة الكلية للبرنامج، وعدد الوحدات في الاسبوع، وزمن الوحدة التدريبية عند تنفيذ مجموعة التدريبات التنافسية المقترحة، والجدول رقم (١٢) يوضح التوزيع الزمني لمجموعة التدريبات التنافسية المقترحة.

#### جدول (١٢)

#### التوزيع الزمني لمجموعة التدريبات التنافسية المقترحة

م	البيان	التوزيع الزمني
١-	عدد الاسبوع	١٠ أسابيع
٢-	عدد الوحدات التدريبية	٣٠ وحدة تدريبية
٣-	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	٣ وحدات تدريبية
٤-	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٧٠-٩٠ دقيقة
٥-	زمن التطبيق في الاسبوع	(٢٧٠-٢١٠) دقيقة

-تراوح زمن الوحدة التدريبية زمن قدرة ٧٠-٩٠ دقيقة خلال أسابيع الشهر الاول للبرنامج التدريبي وذلك لأعطاء فرصة كافية للاعبين على تكرار تمارين الاتشكومي على مهارات الجودو وفنونة المتنوعة حيث أن مرحلة الناشئين هي التي تبنى فيها الاتقان المهارى وآلية الأداء المهارى وسرعة اكتساب القدرات البدنية والحركية الخاصة بالجودو ،ثم تم تقليل زمن الوحدة قليلا لزيادة الاهتمام فى هذه الفترة من البرنامج بتدريبات مبارائية وتنافسية التي يتم أدائها بشدة عالية تناسبهم.

-تم إعطاء فترات الراحة الكافية للاعبين أثناء تدريبات السرعة والتمارين عالية الشدة .

-حاول الباحث أخراج التمارين المهارية بطريقة تنافسية فى شكل سباق بين اللاعبين وتعويد اللاعبين على بدء كل تمرين مع شارة البدء .

#### محتوى الوحدة التدريبية:

١- **الجزء التمهيدي ( الاحماء )** : يشتمل على تمرينات لتهيئة جميع أجزاء الجسم المختلفة بطريقة منتظمة للعمل في الجزء الرئيسي بجانب مجموعة من تمرينات المرونة والاطالة لمفصل الكتف والجذع والرجلين وقد راع الباحث أن يكون الجزء التمهيدي مرتبط بطبيعة الجزء الرئيسي ويتناسب مع الامكانيات المتوفرة ومع قدرات عينة البحث ويستغرق هذا الجزء (١٥) دقيقة

٢- **الجزء الرئيسي (فترة التدريب الاساسية )** : ويعتبر أهم جزء في محتوى الجرعة التدريبية اليومية حيث يحقق الهدف الذي وضع من أجله مجموعة التدريبات التنافسية ويشتمل على جزئين:

- مجموعة تدريبات تنافسية بدنية لتحسين المتغيرات البدنية وتحقيق التوازن العضلي على جانبي الجسم

- مجموعة تدريبات تنافسية مهارية لتحسين الأداء المهاري وقد راع الباحث استخدام نظام التدريب الفترى مرتفع الشدة لمناسبته مع مجموعة التدريبات المقترحة ويستغرق هذا الجزء (٦٠-٧٠) دقيقة.

٣- الجزء الختامي ( فترة التهدئة ) ويشتمل هذا الجزء علي مجموعة من التدريبات مثل الجري الخفيف وتمريبات الاسترخاء والتنفس عن طريق أخذ شهيق عميق ثم إخراج الزفير ببطئ مع التكرار ويهدف إلي محاولة عودة جميع أجهزة الجسم إلي حالتها الطبيعية أو ما يقرب منها وذلك بخفض الحمل ويستغرق (٥) دقائق .

#### سادسا:خطوات إجراء التجربة :-

القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة للعينة قيد البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث) وذلك في الفترة الزمنية من يوم الاثنين الموافق ٩/١٣ / ٢٠٢١ م إلي يوم الاربعاء الموافق ٩/١٥ / ٢٠٢١ م

#### تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية علي العينة قيد البحث لمدة (١٠) أسابيع بواقع أربع مرات تدريبية زمن الوحدة ( ٧٠ - ٩٠ ) دقيقة في الأسبوع الواحد وذلك طبقاً لأراء السادة الخبراء (مرفق ١٠) في الفترة من يوم السبت الموافق ٩ / ١٨ / ٢٠٢١ م إلي يوم الاربعاء الموافق ٩ / ٢٤ / ٢٠٢١ م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة بنادي الرواد بالعاشر من رمضان .

القياسات البعديّة :-بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعديّة وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق ١١ / ٢٥ / ٢٠٢١ م إلي يوم السبت الموافق ١١ / ٢٧ / ٢٠٢١ م .

#### سابعا:المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق ما يلي :-  
المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط دلالة الفروق باختبار t.test .-نسبة التحسن

#### عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي.

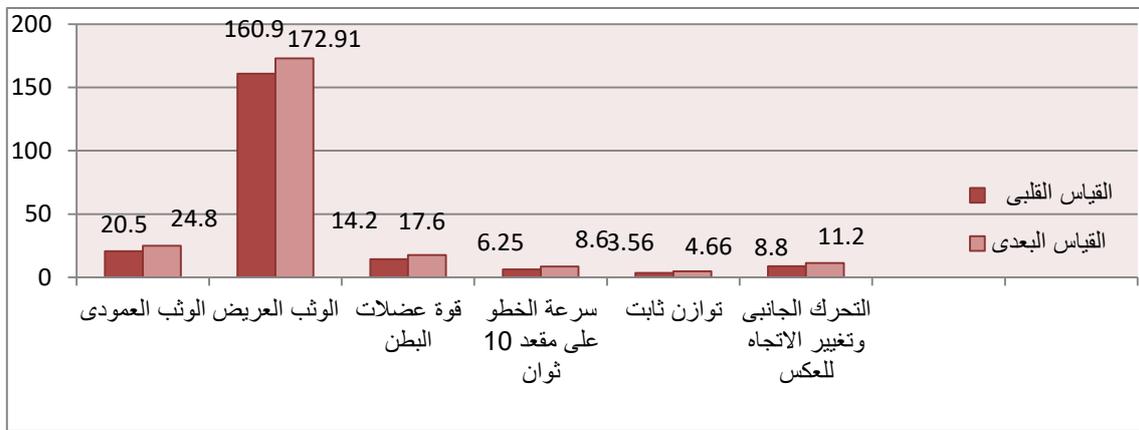
#### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			ع	س/	ع	س/		
قدرة	الوثب العمودي	سم	20.50	0.52	24.80	0.63	-4.3	*20.14
قدرة	الوثب العريض	سم	160.90	0.87	172.91	0.28	-12.01	*18.97
قوة	قوة عضلات البطن	عدد	14.20	0.63	17.60	0.51	-3.4	*19.90
سرعة	سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	عدد	6.25	0.26	8.60	0.13	-2.35	*31.06
توازن	توازن ثابت	ثانية	3.56	0.04	4.66	0.06	-1.1	*58.67
رشاقة	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	درجة	8.8	0.13	11.20	0.01	-2.4	*52.90

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢



شكل (١)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية قيد البحث

يتضح من الجدول (١٣) والشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والبعدي في نتائج أختبارات القدرات البدنية (الوثب العمودي - الوثب العريض - قوة عضلات البطن - سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان - توازن ثابت - التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث . ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥٨.٦٧ : ١٨.٩٧) ، حيث بلغت أعلى قيمة في متغير توازن ثابت وبلغت (٥٨.٦٧) ، يليها متغير التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس " وبلغت (٥٢.٩٠) يليها متغير سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان وبلغت (٣١.٠٦) يليها متغير الوثب العمودي " وبلغت (٢٠.١٤) يليها متغير قوة عضلات البطن وبلغت (١٩.٩٠) يليها متغير الوثب العريض وبلغت (١٨.٩٧) و جميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البدنية (الوثب العمودي - الوثب العريض - قوة عضلات البطن - سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان - توازن ثابت - التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس) قيد البحث نتيجة لتطبيق البرنامج

التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية الذي أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية جميع المتغيرات البدنية قيد البحث .

ويعزو الباحث تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية الى مراعاة التدريبات البدنية والتنافسية وربطها بتكنيك الحركات والجمل الخطئية من أجل الارتقاء بالأداء الحركي العالي والذي يتطلب مستوى إتقان فني حركي عالي في أداء الحركات ومراعاة الاقتصادية في الأداء مثل الحركات الدائرية او الثنائية والتركيب الحركي والشعور بالارتياح وعدم الإجهاد طوال فترة التدريب وإثاء المنافسات للعينة قيد البحث.

كما يرجع تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية الى ان التدريبات البدنية والمهارية المتنوعة عملت على تنمية القدرات الحركية العامة والخاصة بناشئ الجودو وكانت تلك التدريبات مناسبة للمرحلة العمرية لعينة البحث وتم تطبيق التدريبات بطريقة تضمن تحسين سرعة رد الفعل للناشئ والتي تؤثر بشكل ايجابي نحو تقدم هؤلاء الناشئين في أدائهم أثناء مواقف النزال والمباريات الفعلية ،حيث أتضح ان التدريبات التنافسية ساعدت على تحسين قدرتهم على سرعة التوقع الحركي للتحرك الهجومي للاعب المهاجم الذي ساهم في تحسين سرعة الاستجابة الحركية والتوافقية بالهجوم المضاد من اللاعب الاوكي.

ويتفق الباحث مع أشار الية محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) (١٥) أن القدرات البدنية تتعلق أساسا بطرق توفير الطاقة وهي متمزج مع بعضها البعض وتختلف أهميتها وطبيعتها ترابطها باختلاف النشاط التخصصي الممارس ورغم أنها مترابطة إلا أنها يفضل تناولها بطريقة منفردة ومفصلة حيث تختلف في تنميتها وفق مراحل النمو المتعاقبة كما أنه يوجد نوع من التأثير المتبادل فيما بينهما .

كما يتفق الباحث مع ما أشارت الية "نيفين حسين محمود" (٢٠١٢م) (١٨) إن القدرات الحركية تعتبر إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي سواء كانت مهارة بسيطة أو مركبة تحتاج إلى قدر معين من هذه القدرات الحركية كما أن هناك علاقة طردية بين تنمية القدرات الحركية الخاصة وبين مستوى الأداء المهاري للاعب الجودو لأنه لا يستطيع إتقان مهارات الرمي من أعلى (ناجي وازا naga waza) او ممارسة الخداع للتمهيد للهجوم أو سرعة الهروب ورد هذا الهجوم نظرا لما تتميز به رياضة الجودو من تغير مستمر من هجوم ودفاع بين كلا من (الاوكي uki) و(التوري tori) طوال زمن المباراة في حالة افتقاره للقدرات الحركية الخاصة إذ تعتبر الوسيلة الفعالة في الوصول إلى مستوى أعلى في الأداء الحركي المنشود.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أحمد حرب أبو زيادة (٢٠١٨م) (٢)، محمد عباس يعقوب (٢٠١٧م) (١٤)، عبد الملك مصطفى شفيق (٢٠١٦م) (٦)، محمد عابد حماده حسين (٢٠١٣م) (١٣)، نيفين حسين محمود (٢٠٠٨م) (١٨)، زاجيليديس، لازاريديس ، Zaggelidis G.

Lazaridis S (٢٠١١م) (٢٣)، ميشيلا هاسمانا et. all (٢٠١٠م) Michaela Hassmanna et. all (٢٠١٠م) (٢٢) على فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في القدرات البدنية. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذي ينص توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري لمهارة الهجوم المضاد ولصالح القياس البعدي.

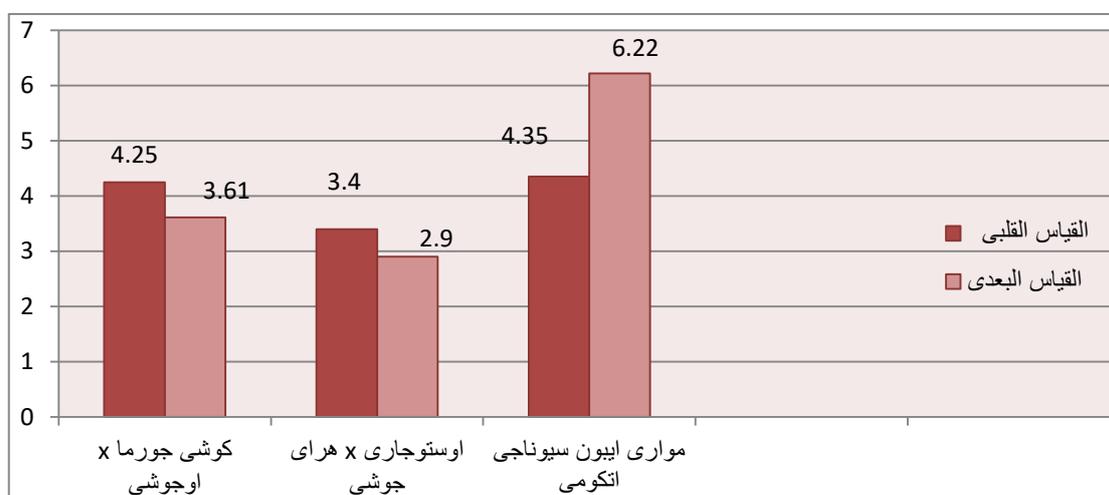
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداءات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
كوشى جورما x اوجوشى	ثانية	0.23	4.25	0.13	3.61	0.64	*8.72
اوستوجارى x هراى جوشى	ثانية	0.21	3.40	0.16	2.90	0.5	*8.57
موارى ايون سيوناجى اتكومى	عدد	0.24	4.35	0.01	6.22	-1.87	*24.35

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢



شكل (٢)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداءات المهارية قيد البحث

يتضح من الجدول (١٤) والشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والبعدي في مستوى بعض ادائات الهجوم المضاد (كوشى جورما x اوجوشى)، (اوستوجارى x هراى جوشى)، (موارى ايون سيوناجى اتكومى) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث . ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢٤.٣٥ : ٨.٥٧)، حيث بلغت أعلى نسبة تغير في مهارة موارى ايون سيوناجى اتكومى وبلغت (٢٤.٣٥) يليها مهارة كوشى جورما x اوجوشى

وبلغت (٨.٧٢) يليها مهارة أوكرية اوستوجارى X هراى جوشى وبلغت (٨.٥٧) وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥ .

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مستوى (كوشى جورما X اوجوشى)، (اوستوجارى X هراى جوشى)، (موارى ايون سيوناجى اتكومي) (قيد البحث) نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية والمهارية داخل البرنامج التدريبي المقترح والتي أدت إلى تحسن تلك المهارات قيد البحث .

كما يعزو اللاعب تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية الى المثيرات البصرية الواقعية الهجومية التي يتعرض لها لاعب الجودو أثناء النزال وتحتاج منه الاستجابة التفاعلية السريعة حتى لا يتعرض لسهولة الهزيمة، كما شملت التدريبات التنافسية على مجموعة كبيرة من التدريبات البدنية والمهارية الخاصة التي حسنت المستوى البدني والمهارى الخاص بالعينة قيد البحث بدقة وسرعة تحركات قاعدة اتزانة والاهتمام بالتحرك المهارى والتكتيكي للأداء المهارى والخروج من سيطرة منافسة الهجومي وسرعة الاستجابة الدفاعية الهجومية، وعملت هذه التدريبات على القدرات الحركية والاداءات المهارية التي يحتاجها اللاعب أثناء مواجهة منافسة وبالتحركات المهارية المضادة والذي ادى الى التحسن الايجابي لسرعة تحركات اللاعبين وأدائهم المهارى والتنافسى .

كما يتفق الباحث مع ما أشار اليه عماد الدين عباس (٢٠٠٧م) (٨) يجب على المدرب الرياضى عند تصميم برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركى والخاصة باللعبة، وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفى الأتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدنى أو المهارى أو الخططي، كذلك فإنه يجب أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء لنوع النشاط الرياضى من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية، فيجب على المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب أن يركز هدف تلك البرامج على تحسين نظم الطاقة المرتبطة بالأداء فى اللعبة التخصصية بالإضافة إلى التركيز على استخدام التدريبات النوعية والتخصصية التي تهدف إلى الارتقاء وتطوير المهارات الأساسية للعبة، والعضلات العاملة أثناء الأداءات المختلفة.

ويتفق الباحث مع ما أشارات اليه نيفين حسين محمود (٢٠٠٨م) (١٨) أن تقدم مستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى الجودو يرتبط بتنمية القدرات البدنية كما أن القدرات الحركية الخاصة بالجودو يقترن بها دقة الأداء المهارى المرتبط بالجمال الخططية، وتقع القدرات الحركية فسيولوجيا تحت سيطرة الجهاز العصبى المركزى المسيطر على المسارات الحركية للأداء أو التصرف الحركى مما يعنى أن هذه القدرات تتحكم بنوعية وجود الأداء المهارى والخططى والمستوى الفنى للاعبين لذا لا بد من الارتقاء بالقدرات الحركية للاعب الجودو حتى يتقدم أدائة خلال المنافسات . كما كانت لتدريبات الارتكاز والتحركات السريعة دورا كبيرا داخل البرنامج التدريبي المقترح مما كان له اثر فى تحسن النتائج المهارية قيد البحث وهذا ما أشار اليه احمدغازى، ومحمود بيومى (٢٠١٧م) (٣) أنه لا

يمكن لاعب الجودو من أداء هجوم مركب أو سرعة قيامه بالدفاع وتنفيذ هجوم مضاد دون احتفاظة بمركز ثقله داخل قاعدة ارتكازه وأداء التحركات السليمة وسرعة تغيير اتجاه الجسم. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أحمد حرب أبو زائدة (٢٠١٨م) (٢)، محمد عباس يعقوب (٢٠١٧م) (١٤)، عبد الملك مصطفى شفيق (٢٠١٦م) (٦)، محمد عابد حماده حسين (٢٠١٣م) (١٣)، نيفين حسين محمود (٢٠٠٨م) (١٨)، زاجيليديس، لازاريديس Zaggelidis G., (٢٠١١م) (٢٣)، ميشيلا هاسمانا Michaela Hassman et. all (٢٠١٠م) (٢٢) على فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في الاداءات المهارية. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص: توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهارى لمهارة الهجوم المضاد ولصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الاداءات المهارية قيد البحث

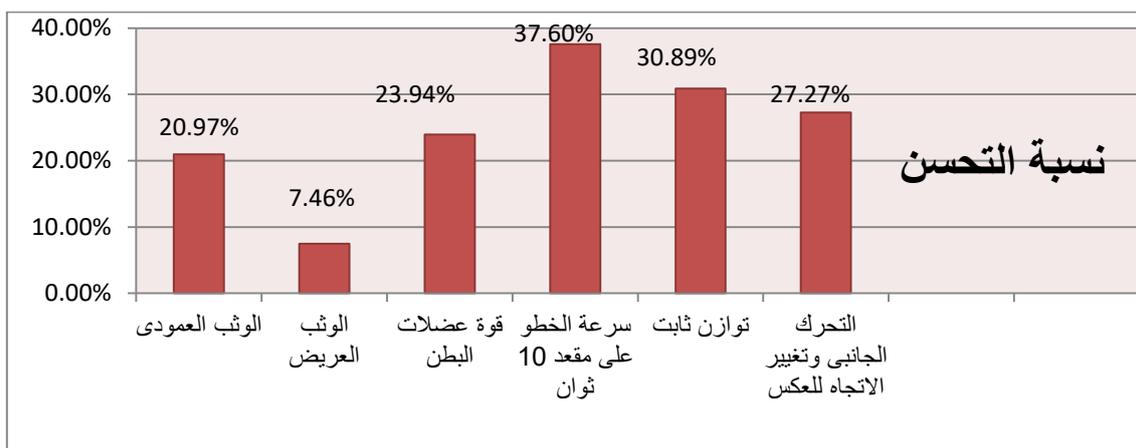
جدول (١٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في اخبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

نسب التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية
20.97%	-4.3	24.80	20.50	سم	الوثب العمودي	قدرة
7.46%	-12.01	172.91	160.90	سم	الوثب العريض	قدرة
23.94%	-3.4	17.60	14.20	عدد	قوة عضلات البطن	قوة
37.60%	-2.35	8.60	6.25	عدد	سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	سرعة
30.89%	-1.1	4.66	3.56	ثانية	توازن ثابت	توازن
27.27%	-2.4	11.20	8.8	درجة	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	رشاقة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢



شكل (٣)

نسب التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية قيد البحث

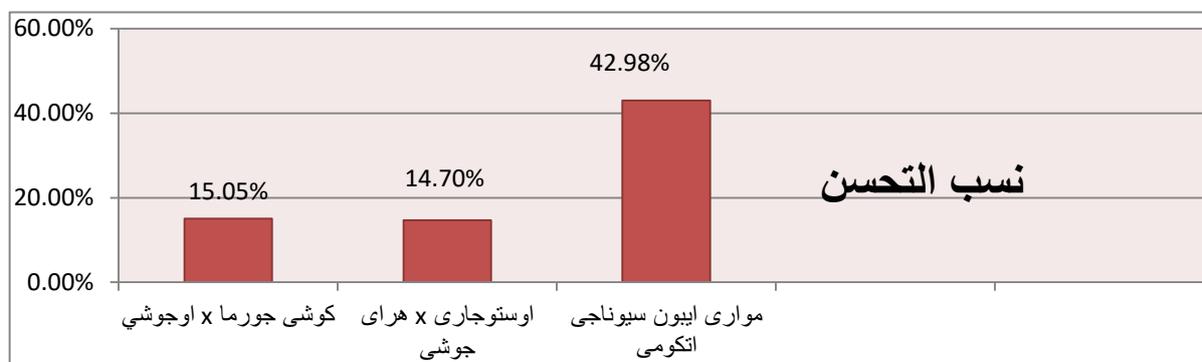
جدول (١٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية في مستوى الاداءات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين ن	نسبة التحسن
كوشى جورما x اوجوشى	ثانية	4.25	3.61	0.64	15.5%
اوستوجارى x هراى جوشى	ثانية	3.40	2.90	0.5	7.14%
موارى ايون سيوناجى اتكومى	عدد	4.35	6.22	-1.87	42.98%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢



شكل (٤)

نسب التحسن متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداءات المهارية

يتضح من الجدول رقم (١٦) والشكل (٤) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وتراوحت نسبة التحسن في (الوثب العمودي) القياس القبلي ٢٠.٥٠ سم القياس البعدي ٢٤.٨٠ سم نسبة

التحسن ٢٠.٩٧% وتراوحت نسبة التحسن في (الوثب العريض) القياس القبلي ١٦٠.٩٠ سم القياس

البعدي ١٧٢.٩١ سم نسبة التحسن ٧.٤٦% وتراوحت نسبة التحسن في (قوة عضلات البطن)

القياس القبلي ١٤.٢٠ عدد القياس البعدي ١٧.٦٠ عدد نسبة التحسن ٢٣.٩٤%

وتراوحت نسبة التحسن في (سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان) القياس القبلي ٦.٢٥ عدد القياس البعدي ٨.٦٠ عدد نسبة التحسن ٣٧.٦٠% وتراوحت نسبة التحسن في (توازن ثابت) القياس القبلي ٣.٥٦ ثانية القياس البعدي ٤.٦٦ ثانية نسبة التحسن ٣٠.٨٩% وتراوحت نسبة التحسن في (التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس) القياس القبلي ٨.٨ درجة القياس البعدي ١١.٢٠ درجة نسبة التحسن ٢٧.٢٧% يتضح من الجدول رقم (١٩) والشكل (٧) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى الاداءات المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي. وتراوحت نسبة التحسن في (كوشى جورما X اوجوشى) القياس القبلي ٤.٢٥ ثانية القياس البعدي ٣.٦١ ثانية نسبة التحسن ١٥.٥% وتراوحت نسبة التحسن في (اوستوجارى X هراى جوشى) القياس القبلي ٣.٤٠ ثانية القياس البعدي ٢.٩٠ ثانية نسبة التحسن ٧.١٤% وتراوحت نسبة التحسن في (موارى ايون سيوناجى اتكومى) القياس القبلي ٤.٣٥ عدد القياس البعدي ٦.٢٢ عدد نسبة التحسن ٤٢.٩٨%

ويرجع الباحث سبب نسب التحسن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي في القدرات البدنية الخاصة (مستوى الاداءات المهارية) قيد البحث . الى أحتواء البرنامج على مجموعة من التدريبات التنافسية الملائمة لطبيعة هذا البحث، حيث ساعد ذلك على اثاره اهتمام الناشئين وتحفزهم على بذل الجهد فى الاداء ، وتقنين تلك التدريبات بالاسلوب العلمى الذى راعى مبادئ التدريب الرياضى داخل البرنامج التدريبيى بصفة عامة وداخل كل وحدة تدريبية قد ادى الى التسلسل الحركى بالصورة التى جعلت الناشئين يتفوقون فى القياس البعدي عن القبلي مما يدل على ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التنافسية ادى الى تنمية الصفات البدنية الخاصة عامة قيد البحث مما ترتب عليه حدوث تحسن فى (مستوى الاداءات المهارية) قيد البحث.

ويعزو الباحث ذلك التحسن فى المتغيرات البدنية والاداءات المهارية الى التدريبات التنافسية التى تؤدى فى مواقف المنافسة طبقا لشروط وقانون رياضة الجودو التى راعاها الباحث فى البرنامج التدريبي المقترح، كما راعى الباحث هذه الخصائص فى البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التنافسية -تركيب الاداء الحركى والاتجاه الديناميكى للمسار الزمنى الصحيح- العمل العضلى الدقيق للعضلات العاملة (التوافق العضلى)-المواقف والمتطلبات المماثلة كما بالمنافسة فأحدث ذلك وجود فروق فى نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي فى المتغيرات البدنية والاداءات المهارية للعينة قيد البحث..

ويتفق الباحث مع ما أشار اليه باستر **Bassetr** (٢٠٠٢م) (٢٠) ان خصوصية التدريب أحد المبادئ الأساسية التى تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه ، وهو المستوى العالى من الإنجاز في النشاط المختار، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب

الإنتاج العالي تركيز كل قوى التدريب في النشاط التخصصي بما يتناسب وإمكانيات اللاعب فالشخص لا يمكن أن يكون بطلاً في جميع الرياضات، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من (القدرة البدنية) (والقدرة المهارية) (والقدرة الخطئية) والتي يحكمها طبيعتها الخاصة بها، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب وطبيعة المنافسة.

كما يتفق الباحث مع ما اشار اليه **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)** (٧) أن التدريبات التنافسية هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهارى من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات المؤداة، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه، ويجب الاهتمام بها في فترتي الإعداد والمنافسات، وتكون وظيفة التدريبات التنافسية هي تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس، والإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس، وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير مكونات مهارية للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها. أي ان استخدام التدريبات التنافسية داخل البرنامج التدريبي أدت الى وجود تحسن في جميع المتغيرات قيد البحث .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل أحمد حرب أبو زائدة (٢٠١٨م) (٢)، محمد عباس يعقوب (٢٠١٧م) (١٤)، عبد الملك مصطفى شفيق (٢٠١٦م) (٦)، محمد عابد حماده حسين (٢٠١٣م) (١٣)، نيفين حسين محمود (٢٠٠٨م) (١٨) على فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في نسب التحدث في القدرات البدنية ومستوى الاداءات المهارية. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص: توجد نسب التحسن في القدرات البدنية ومستوى الاداءات المهارية قيد البحث

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الاستنتاجات:

١- وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والبعدي في نتائج أختبارات القدرات البدنية (الوثب العمودي - الوثب العريض - قوة عضلات البطن - سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان - توازن ثابت - التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥٨.٦٧ : ١٨.٩٧)

٢- وجود فروق ذات ذو دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي والبعدي في مستوى بعض أدائات الهجوم المضاد (كوشى جورما x اوجوشى)، (اوستوجارى x هراى جوشى)، (موارى ايون سيوناجى انكومى) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث . ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٨.٥٧ : ٢٤.٣٥) .

٣- وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن (٧.٤٦% : ٣٧.٦٠%).

٤- وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن (٧.١٤% : ٤٢.٩٨%).

#### ثانياً: التوصيات:

١- استخدام البرنامج التدريبي (التدريبات التنافسية) لما له من تأثير إيجابي على بعض أدائات الهجوم المضاد في الجودو

٢- استخدام التدريبات التنافسية للمرحلة السنوية من 12 التي 13 سنة في البرامج التدريبية

#### قائمة المراجع

#### اولاً: قائمة المراجع العربية:

١- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى الاسس الفسيولوجية دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٢ م

٢- أحمد حرب أبو زائدة: أثر استخدام التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو مجلة جامعة الاقصى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد الثاني، مارس، ٢٠١٨م

٣- احمدغازى، ومحمود بيومى: رياضة الجودو تطبيقات، مكتبة نور الايمان، طنطا. ٢٠١٧م

٤- خلف محمد الدسوقي: أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين في الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، ببور سعيد، ٢٠٠٠م

٥- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: الأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة ٢٠٠٠م.

٦- عبد الملك مصطفى شفيق : تأثير التدريبات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠١٦م

٧- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ( نظريات وتطبيقات ) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ، ٢٠٠٥م.

٨- عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب -نظريات وتطبيقات"، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.

٩- ليان ، ايرفن مهرنز، وليام: القياس والتقويم فى التربية الرياضية وعلم النفس ٢٠٠٣

- ١٠- محمد جابر بريقع ،أيهاب فوزى البديوى: الموسعة العلمية للمصارعة ،تخطيط برامج التدريب ،الجزء الثانى ،منشأة المعارف ،الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١١- محمد حسن علاوى ، وابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤م
- ١٢- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٣- محمد عابد حماده حسين : تأثير تدريبات نوعيه على بعض المتغيرات البدنيه ونسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم وفاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ رياضة الجودو رسالة ماجستير ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣ م
- ١٤- محمد عباس يعقوب : تأثير التدريبات التمهيدية التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠١٧ م.
- ١٥- محمد لطفي السيد: الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي" ، ٢٠٠٦م
- ١٦- محمود السيد بيومى : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لهاشئى الجودو،المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة،المجلد ٨٦، مايو الجزء الرابع. ٢٠١٩م
- ١٧- نيفين حسين محمود: فنون الجودو، دار المنهل للطباعة، الزقازيق، ٢٠١٤م.
- ١٨- نيفين حسين محمود : تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الادوات الغرضية علي مستوي أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية في رياضة الجودو ، انتاج علمي ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨ م.
- ١٩- يحيى السيد الحاوى : المدرب الرياضى بين الاسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر الزقازيق ، ٢٠٠٢ م
- ثانياً: قائمة المراجع الاجنبية:

20-Bassetr, D., & Howley, E.,(2002): Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, Vol. 29, No. 5, pp. 591-603.

21-Michael, A., et, al (2012) :NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, Method, USA.

22- Michaela Hassmann, Michael Buchegger, Klaus-Peter Stollberg, Alexander Severa, Anton Saboa : Motion analysis of performance tests using a pulling force device (PFD) simulating a judo throw, The Engineering of Sport 8 -Engineering Emotion, Volume 2, Issue 2,

Pages 3329–3334, University of Applied Sciences Technique Wien, Department of Sports Engineering&Biomechanics, Vienna, Austria, , June 2010.

**23- Zaggelidis G., Lazaridis S.:** Evaluation of Vertical Ground Reaction Forces During a Hip Technique in Novice and Advanced Greek Judo Athletes, Department of Physical Education and Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki, Giannakopoulos 16, 56123 Thessaloniki, Greece, 2011.