

المراجع العربية والأجنبية

أولاً :- المراجع العربية

ثانياً :- المراجع الأجنبية

اولاً ، المراجع العربية :-

- ١- ابراهيم حنفى شعلان : تأثير برنامج مقترح على تنميه المستوى المهارى لناشىء كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان العدد التاسع عشر ، ابريل ، ١٩٩٤ م .
- ٢- أمر الله أحمد البساطى : دراسة تحليلية لانواع الأداءات الحركية المركبة(المندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٣- _____ : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهارى فى كرة القدم ، المجلة العلمية ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٤- اولسيغ كولودى : العاب القوى ، دار أرغا للترجمة والنشر ، ١٩٨٦ م .
- ٥- ايهاب صبرى محمد : تأثير برنامج تدريبى لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجيه وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م
- ٦- ايهاب كامل عفيفى : العدوان كسمة وكحالة لدى لاعبى الجودو ، وعلاقته بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .

- ٧- بطرس رزق الله اندراوس : دراسة أثر برنامج تعليمى مقترح لتطوير الأداء المهارى فى كرة القدم لطلبة الصف الأول لكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م.
- ٨- جمال محمد علاء الدين : اكساب المهاجمين أداء خداعى مركب للتصويت من الحركة المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، القاهرة ، ١٩٨٥ م.
- ٩- _____ : منظومة الحركات ونظم توجيهها والتحكم فيها نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية، العدد السادس، ١٩٩٠ م.
- ١٠- جمال محمد علاء الدين : علم الحركة، مذكرات مقدمة للصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، ناهد الصببباغ جامعة الأسكندرية، ١٩٩١ م.
- ١١- حسن فتحى حسن : فاعلية اللعب الأرضى وتأثيره على نتائج المباريات فى الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان، ٢٠٠١ م.
- ١٢- حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
- ١٣- خالد فريد عزت : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية،

رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعه المنصورة، ٢٠٠٢م.

١٤- خلف محمود الدسوقي : وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الانثروبومترية للاعبى الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .

١٥- سامى محمد الصفار : كرة القدم ، الجزء الثانى ، دار الكتب الجامعية ، جامعة الموصل ، ١٩٨١م .

١٦- سليمان فاروق سليمان: تأثير اسلوب مقترح لإكساب المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .

١٧- شريف محمد هنّوهم : اثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم بعض المهارات لرياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٩٤م .

١٨- شعبان ابراهيم محمد : دراسة نتيجة التصويب للاعبى كرة السلة فى ظروف التدريب والمنافسات ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، ١٩٨٩م .

- ١٩- طه اسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، مطبعة المكتبة المتحدة ، بور سعيد ، ١٩٨٩ م .
- ٢٠- عادل فوزى جمال : سلسلة المناهج الرياضية (الجودو) ، المجلس الأعلى شريف محمد هنوهم للشباب والرياضة ، قطاع اعداد القادة مركز المعلومات والتوثيق ، ادارة النشر ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢١- عبد الباسط محمد عبد الحلیم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأدوات المعمارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية . ١٩٩٨ م .
- ٢٢- عبد الحلیم محمد عبد الحلیم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعليه الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٣- عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٦ م .
- ٢٤- عصام سيد اسماعيل : بعض سمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٢٥- على اسماعيل على : اثر برنامج مقترح على تطوير دقة الأداء المهارى للاعبى الهوكى ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، المؤتمر العلمى

« الرياضة والمبادئ الأولمبية » (التراكومات والتحديات) المجلد الثاني ، ديسمبر ١٩٩٤م .

٢٦- على محمد العجمى : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الهجومية المركبة باستخدام الكرة على مستوى اداء لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .

٢٧- عمرو على أبوالمجدد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدني والأداء المهاري فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠م .

٢٨- فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، دارالفكر العربى القاهرة ١٩٨٠م .

٢٩- محمد أسامة السرسى : الخصائص الكينماتيكية لمهارة رمية - كنس - الفخد فى الجودو ورسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م .

٣٠- محمد السيد على : تقويم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو كدالة لتوجيه برامج تدريب الناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

٣١- محمد حامد شداد : الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو ،

رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩١ م .

٣٢- محمد حامد شداد : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة فى مستوى اداء
لاعبى الجودو ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .

٣٣- محمد حسن أبو عبيه : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، ١٩٨٠ م .

٣٤- محمد حسن علاوى : الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار
محمد نصرالدين رضوان الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

٣٥- محمد خالد حموده : بناء اختبار لقياس الأداءات الحركية المركبة لناشئ اليد
، هالة منندور المجلة العلمية ، نظريات وتطبيقات كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٨٦ م .

٣٦- محمد شوقى كشك : توجيه بعض المؤشرات الزمانية والمكانية لتنمية دقة
التصويب فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة
كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٦ م .

٣٧- محمد عبد السلام أبورية : تصميم بطارية اختبارات للأداءات المهارية المركبة
للاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، ١٩٩٩ م .

٣٨- محمد على محمود : تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على

مستوى الأداء البدنى والمهارى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦م .

٣٩- محى الدين عبد الجليل : دراسة بعض سمات الشخصية والميول المرتبطة بالتفوق فى المعاهد العليا للتربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر ، ١٩٧٤م .

٤٠- مراد ابراهيم طرفه : رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية - ماضيها - برامجها الحالية - مستقبلها ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية . جامعة حلوان ، ١٩٧٩م .

٤١- _____ : التطور المهارى الحركى لرمية الكتف - سويا - ناجى - SEOI- NAGE - عند الأطفال سن (٧) سنوات - المؤتمر الرياضى الأول - منشورات الجامعة الأردنية - عمارة البحث العلمى ، عمان ، ١٩٨٧م .

٤٢- _____ : الجودو بين النظرية والتطبيق ، (الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة) ٢٠٠١م .

٤٣- مفتى ابراهيم حماد : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩١م ،

٤٤- _____ : الجديد فى الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة

القدم، دار الفكر العربي، القاهرة . ١٩٩٤ م.

٤٥- مفتى ابراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء

الأول مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.

٤٦- هانى عادل مرسى : الخصائص المورفولوجية للاعبى رياضة الجودو ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، - كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م.

٤٧- ياسر يوسف عبد الرؤوف : أثر بعض طرق تدريبية مقدمة على تنمية عناصر اللياقة

البدنية الخاصة للاعب الجودو ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان
١٩٩٤ م.

٤٨- يحيى الصاوى محمد : العلاقة بين المقاييس الجسمية والخصائص الحركية

ومستوى الأداء فى المصارعة اليابانية ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة و جامعة حلوان ١٩٨١ م.

٤٩- _____ : الأسس العلمية لرياضة الجودو ، مذكرة منشورة ، كلية

التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٦ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 50- Barucci, A., : Judo,well efficacele lletecnici din-
ageuaxea, technique, Judo , bio-
mecanic ilaian,1991.
- 51- Brand - O, Roullon - JD : Demach brbligraphique dans la
prrsfectiv dune approach scientifique
dientrainement chise judoba , judo,
anrhropnt Frence 1992.
- 52- Borgs, O-A, J: Estudo Sobre Aeficienciado “Ku-
mikata” enbutas de Judo, Technique,
forcey portyguese,1989.
- 53- Bozhichkov - A.Albert - E : Methods for development of Flex-
ibility in young Judo competitors pe-
riodical Article, 1987.
- 54- Callister - R - J . Fleck-S. J: Phasiological and performance re-
sponess to ouert raining in elite judo
othletes, Medicine and science in
sports and exercise (indinopolis)
1990.
- 55- Czarnecka - A : Effect of exercise induced fatigue on
respones of neuranuclear excitalitiy
biology of sport (Warsau 1998).
- 56- Jigoro Kono : Kodokan Judo Tokuo, 1996.

- 57- Kobayashi&Sharp : The sport of JudoA Tokyo, Japan 1997.
- 58 - Leplan Wais. J, lacouture, p., : L proposition pour une musculation specifique exemple du judo, strength french , 1995.
- 59- Londeree- B.R. : prediction of athlectid potential : implication for children advances in sports medicine and fitness vol- 3 chicago, 1990.
- 60- Murphy - S. m, : psychological and performance cononitans of increased volumetraining in elite athletes of applied sport pshchology (lawrence), 1990.
- 61- Pustelnike - J : Atracning deuce for judo athlete warsau, 1990.
- 62- Smith, R. W. , : Acomplete guide to judo it, story and practive charles, E. tuttle co. Tokyo , Japan. 1999.

المرفقات

- مرفق (١) استمارة قياس الاختبارات البدنية قيد الدراسة .
- مرفق (٢) استمارة ملاحظة المهارات الهجومية المركبة المستخلصة من دورة سيدنى الأولمبية ٢٠٠٠م .
- مرفق (٣) بعض التمرينات الخاصة بالإعداد البدنى للاعبى رياضة الجودو .
- مرفق (٤) أسماء السادة الخبراء الذى تم عرض البرنامج التدريبى عليهم
- مرفق (٥) استمارة قياس مستوى الأداء المهارى المركب للاعبى رياضة الجودو .
- مرفق (٦) البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية .
- مرفق (٧) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية .
- مرفق (٨) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة .

مرفق (١)

استمارة قياس الاختبارات البدنية قيد الدراسة

..... الأسم الوزن
..... السن النادي

الدرجة	طريقة أداء الاختبار	وحدة القياس	المحتوى		رقم الاختبار
	عدد مرات التكرار في (٣٠) ث	مرة / ث	الجلوس من الرقود قرفصاء	تحمل قوة	الأول
	عدد الكيلو جرام	الكيلو جرام	الجلوس علي المقعد والبار الحديد علي الكتفين	قوة عضلية	الثاني
	عدد مرات التكرار في (١٠) ث	مرة / ث	القيام برمي الشاخص سيوناجي	رمية مورتية سيوناجي بالشاخص	الثالث
	زمن الوقوف	ث	التوازن الثابت	التوازن	الرابع
	عدد السنتيمترات	سم	فتحة الرجل	المرونة	الخامس
	عدد مرات التكرار في (١٥) ث	مرة / ث	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	السرعة الحركية	السادس

مرفق (۲)

استمارة ملا حفظة المهارات الهجومية المركبة المستخلصة من دورة سيداني الأولمبية عام ۲۰۰۰م

التكرار	المهارة المركبة	التكرار	المهارة المركبة	التكرار	المهارة المركبة
	او تش جاری یمن کو تشیکی داوشی یمن		کوانش جاری یمن او تش جاری یمن		او تش جاری یمن طو مای ناجی شمال
	تای او توشی یمن سودیه تسور کومی جوش شمال		او تش جاری یمن او تش جاکی شمال		کو اتشی جاری یمن ایون سیوناچی یمن
	کو تشیکی داوش شمال تانی او توشی شمال		تای او توشی یمن یو کو طامای شمال		أو تش مانا یمن تانی أو توشی یمن
	او تش جاری یمن کو اتشی جاری شمال		کوانش جاری شمال ایون سیوناچی شمال		دی اش رای یمن هوای جوش یمن
	او تش جاری یمن او تش مانا یمن		ساسای تسور کومی یمن ساسای تسور کومی اشی شمال		او ستو جاری یمن او تش مانا یمن
	کو اتشی جاری یمن مور تیه سیوناچی یمن		دی اش برای یمن او ستو جاری یمن		کو تشیکی داوشی شمال تاما جور ما شمال
	او ستو جاری یمن تانی او توشی		هوای جوش شمال هوای جوشی مای کومی شمال		مور تیه سیوناچی یمن او تش جاری یمن
	او ستو جاری مای کومی او ستو جاری مای کومی		ساسای تسور کومی اشی او کر به اشی برای		او تش جاری یمن کانا جور ما

مرفق (٣)

بعض التمرينات الخاصة بالإعداد البدني للاعبى رياضة الجودو:-

- ١- (وقوف الوضع أماماً . ثبات الوسط) الوثب إلى أعلى .
- ٢- (وقوف الوضع أماماً . ثبات الوسط) الوثب مع تبادل وضع أحد القدمين أماماً خلفاً .
- ٣- (وقوف الوضع أماماً . ثبات الوسط) الوثب لجهة اليمين واليسار .
- ٤- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً .
- ٥- (وقوف) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين .
- ٦- وقوف الوثب أماماً .
- ٧- وقوف الوثب مع ثنى الركبة اليمنى على الصدر ومسكها باليدين .
- ٨- التمرين رقم (٧) على القدم اليسرى .
- ٩- تكرار التمرين رقم (٧) مع ضم القدمين على الصدر .
- ١٠- (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين عالياً ومرجحة الرجل اليمنى خلفاً .
- ١١- التمرين رقم (١٠) على القدم الأخرى .
- ١٢- (وقوف . الذراعين أماماً) الوثب فى المكان مع لمس أحد القدمين بالذراع المخالفة .
- ١٣- (وقوف) الجلوس على أربع مع قذف القدمين خلفاً ثم أماماً فالوقوف .
- ١٤- الجرى الزجاجى بين اللاعبين .
- ١٥- (وقوف . انثناء عرضاً) ضغط العضدين للخلف .
- ١٦- (وقوف) الوثب رفع الرجل اليمنى والتصفيق أسفل الرجل المرفوعة ويكرر بالرجل الأخرى .
- ١٧- (وقوف . انثناء عرضاً) الوثب على القدمين ورفع الركبة اليمنى لتلمس اليد اليسرى ثم التبديل .
- ١٨- (وقوف فتحاً) ثنى الجذع ومحاولة لمس الكعبين بالأصابع .
- ١٩- (جلوس فتحاً) ضغط الجذع أماماً ويكرر .
- ٢٠- (جلوس فتحاً) ضغط الجذع جهة اليمين واليسار بالتبادل .

- ٢١- (انبطاح) رفع الجذع لأعلى لعدة ثوانى .
- ٢٢- (انبطاح . الذراعين خلف الظهر تشبيك) رفع الجذع .
- ٢٣- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين .
- ٢٤- (انبطاح فتحا) الضغط للأمام والعودة مرة أخرى (ضغط التمساح).
- ٢٥- (رقود) التكور جهة اليمين واليسار بالتبادل (تمرين القطة) .
- ٢٦- (رقود) رفع الجذع والرجلين بالتبادل .
- ٢٧- (رقود) لمس القدمين للأرض خلف الرأس .
- ٢٨- (رقود) فى وضع التكور رفع اليدين والقدمين ليتلامسا .
- ٢٩- (رقود) ضم القدمين على الصدر مع تشبيك اليدين .
- ٣٠- (وقوف) الظهر مواجه الذراعان على كتفى الزميل) رفع الزميل اماماً .
- ٣١- وقوف مواجهة مع الزميل تشبيك اليدين تبادل دفع اليدين .
- ٣٢- وقوف مواجهه مع الزميل محاولة لمس أحد القدمين بالكف فى أقل زمن ممكن .
- ٣٣- وقوف مواجهة لظهر الزميل مع حمل القدمين والمشى على اليدين .
- ٣٤- (جلوس قرفصاء مواجه) محاولة إخلال اتران الزميل للسقوط على الأرض .
- ٣٥- رقود أحد الزميلين والآخر انبطاح فوق الزميل مع عمل دحرجة أمامية فى صورة دوائر .

٣٦- عمل دحرجة امامية .

٣٧- عمل دحرجة خلفيه .

٣٨- العجلة .

٣٩- السقطه الامامية .

٤٠- السقطه الامامية من أعلى .

بعض التمرينات بالأحزمة :-

١- وقوف مواجه يمسك كل لاعب بطرف الأحزمة تبادل الجذب للخلف .

٢- وقوف مواجه للظهر (يمسك أحد اللاعبين بالحزام من أعلى باليدين والآخر من الخلف باليدين ويجذب الحزام لأسفل بالتبادل) .

٣- يمسك أحد اللاعبين بالحزام فى صورة كومى كاتا والآخر ممسك بالحزام من المنتصف ويؤدى الآخر الأوتشى كومى .

٤- وقوف مواجه للظهر ويمسك أحد اللاعبين بالحزام من أسفل بين القدمين والآخر من الخلف باليدين ويجذب الحزام للأمام بالتبادل .

٥- وقوف مواجه للظهر يربط الحزام حول وسط اللاعب فى المقدمة والآخر يمسك بطرفيه ويبدأ بجذب اللاعب للخلف مع المقاومة .

٦- وقوف مواجه محاولة شد كلا اللاعبين للحزام .

بعض التمرينات بالأثقال :-

١- (وقوف . الذراعان عالياً مسك البار) ثنى الذراعان خلف الرأس .

٢- الخطف لأعلى بالثقل .

٣- (وقوف . مسك الدمبلز باليدين) تبادل صعود وهبوط اليدين .

٤- (انبطاح كامل على مقعد سويدى . مسك الدمبلز باليدين) تبادل خفض ورفع اليدين بجوار المقعد .

٥- (وقوف . مسك الثقل باليدين خلف الرقبة) تبادل الصعود والهبوط على مقعد سويدى .

٦- (وقوف . انثناء مسك البار على الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً ثم مدها كاملاً والوثب عالياً .

٧- (وقوف . مسك الدمبلز باليدين) تبادل رفع الدمبلز لأعلى وللخارج باليدين .

٨- (وقوف . حمل البار على الصدر) المشى للأمام بالطعن .

٩- (وقوف . حمل البار على الكتفين) المشى للأمام بالطعن .

مرفق (٤)

اسماء السادة الخبراء الذي تم عرض البرنامج التدريبي عليهم

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ. د / سليمان على إبراهيم	استاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (جامعة حلوان).
٢	أ. د / مسعد على محمود	استاذ المصارعه وعميد كلية التربية الرياضية (جامعة المنصورة).
٣	أ. م. د / ايهاب محمد البديوى	استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية (جامعة طنطا).
٤	د / ياسر يوسف عبد الرؤوف	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (جامعة حلوان).
٥	د / ايهاب صبرى محمد	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية (جامعة طنطا).
٦	الكابتن / حسين مصطفى الشيوى	مدرب الفريق القومى السعودى ومدرب نادى غزل المحلة وعضو اللجنة الفنية فى الإتحاد المصرى للچودو.
٧	الكابتن / محمد السيد سبيع	مدرب الفريق القومى المصرى للچودو.
٨	الكابتن / محمد عقل	حكم مصر الدولى ومدرب نادى غزل المحلة السابق.

مرفق (٥)

استمارة قياس مستوى الأداء المهاري المركب للاعبين رياضة الجودو
العمر المتقدمين :
الوزن :
الطول :

الإسم :
تاريخ الإختبار :

الدرجة الكلية	أجزاء المهارة الثانية			أجزاء المهارة الأولى		المهارة المركبة
	كاي (٣) درجة	كوزشي - تسكوزي (٣) درجة	كاتا (٣) درجة	كوزشي - تسكوزي (٣) درجة	كومي كاتا (٣) درجة	
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
مجموع =						

- درجة كل جزء من أجزاء المهارة = (٣) درجة
- الدرجة الكلية للمهارة المركبة = (١٥) درجة

مرفق رقم (٦)

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الخطة العامة للتدريب خلال الثلاثة أشهر لموسم المنافسات لفريق الجودو بنادى غزل المحلة موسم ٢٠٠٣م

مؤشرات الفعالة	المرحلة التمهيدية	المرحلة الأساسية	مرحلة البطولة
عدد مرات التدريب	٨ مرة	٤ مرة	٢٠ مرة
طرق التدريب والوسائل المستخدمة فى كل مرحلة	جرى بطيء مستمر - تمارين الاعداد العام - تمارين - تمارين العماد - تنميته قوة القارومه للاعبى الجودو - تدريبات بالأثقال	جرى سريع مستمر - تمارين الاعداد العام والخاص - تدريبات لتحسين التكنيك الخاص بالمهارات الهجومية والدفاعية للاعبى الجودو - تدريبات بالأثقال	سرعات متزايدة - تدريب فترى (منخفض - مرتفع) (الشد) زيادة نسبة تمارين المنافسة بالتصارع مع الزميل - تثبيت الحجم العام وزيادة الشدة - تمارين مركبه (سرعة - قوة مميزة) بالسرعة - تحمل خاص
زمن المرحلة	١٤ يوم	٧ يوم	٣٣ يوم
الأهداف التدريبية العامة	رفع كفاءة أجهزة الجسم العامة	تنمية القوة المميزة بالسرعة والرونة والرشاقة الخاصة بلاعبى الجودو	تجربات الاعداد الخاص - والتدريب على التكنيك فى ظروف تصارع متغيرة
الأهداف التدريبيه الخاصة	تنمية التحمل العام	تنمية التحمل الخاص داخليه	الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية ورفع كفاءة لاعب الجودو على تحمل التعب بطولة الجمهورية
البطولات			بطولة الجمهورية
الشد	٧٥ - ٥٠ %	٩٠ - ٧٥ %	١٠٠ %

تشكيل درجات العمل خلال فترة البرقاج وكذا تلك تحديد زمن الإعداد العام والخاص والمهاري الخططي

الاسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
درجة العمل												
حمل أقصى												
حمل أقل من الأقصى												
حمل متوسط												
حمل أقل من المتوسط												
تشكيل العمل												
الإعداد العام	١٩٠	١٦٨	١١٠	١٠٣	٧٧	٤٨	٣٣	٣٣	٣٠	٣٠	٢٩	٢٨
الإعداد الخاص	٢٢	٣٢	٤٨	٦٩	٧٧	٧٢	٧٦	٧٢	٧٠	٧١	٥٢	٥٢
الإعداد المهاري	١٣٤	١٤٧	١٥٨	١٧٢	١٧٦	١٨٠	١٩٦	١٨٧	١٥٥	١٧٢	١٧٠	١٧٠
الإعداد الخططي	٣٩	٦٣	٧٩	٨٦	١١٠	١٠٠	١٣٠	١٥٨	١٦٠	١٧٢	١٧٩	١٨٥
مباريات	--	--	--	--	--	--	١	١	--	--	١	١
زمن الأسبوع	٣٨٥	٤٢٠	٣٩٥	٤٣٠	٤٤٠	٤٠٠	٥٣٥	٤٥٠	٤١٥	٤٣٥	٤٣٠	٣٩٥

الحمل الأقل من الأقصى (١٠٠) ق
الحمل الأقل من المتوسط (١٢٠) ق

الحمل الأقصى (٩٠) ق
الحمل المتوسط (١١٠) ق

الزمن الكلي = ٥٠٤٠ ق
زمن وحدة التدريب = ٩٠ : ١٢٠ ق

التاريخ ٢٤ / ٥ / ٢٠٢٠ م

الاسبوع الاول من الشهر الاول
زمن الاسبوع / ٢٨٥ ق

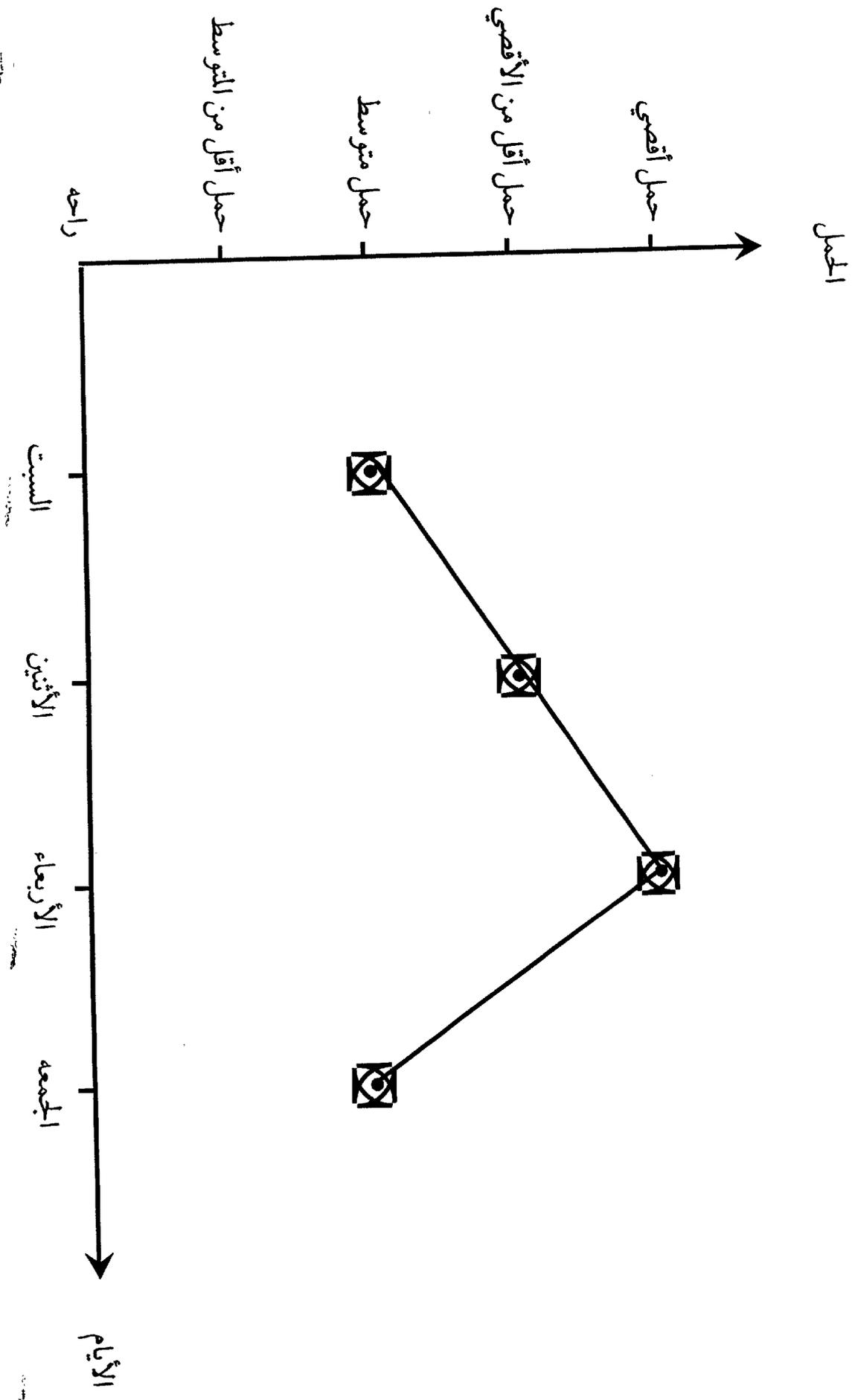
شدة الحمل / ١٠-٧٠%
شدة الحمل خلال أيام الاسبوع : السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الاربعاء ٩٠% ، الجمعة ٥٠%

الهدف / تنمية المهارات الهجومية المركبة

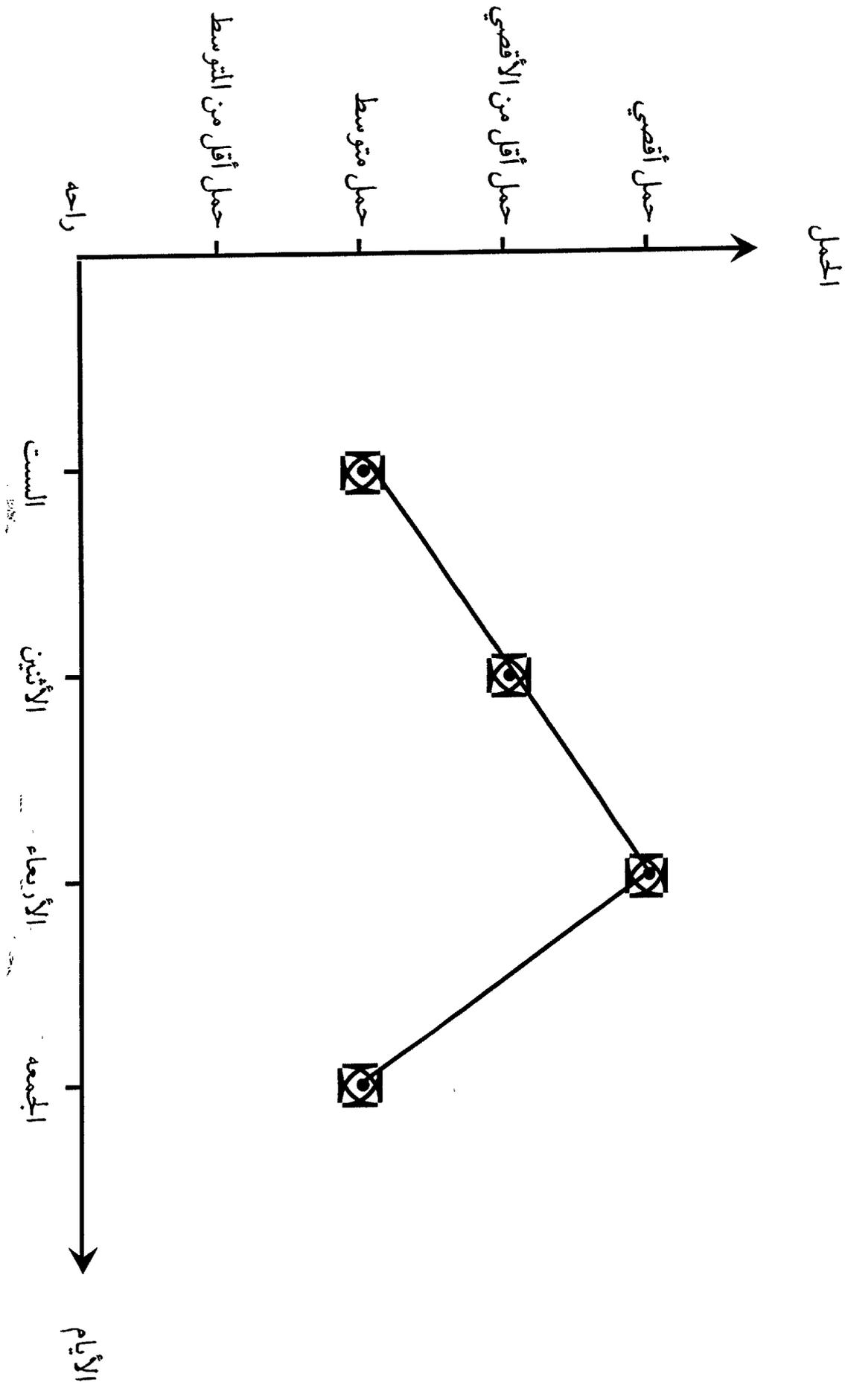
ملاحظات	طريقته	تشكيل الحمل			الاشدة	المحتوى	اجزاء الوحدة
		نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات في المجموعات	عدد المجموعات			
	مستمر		* ٣ *** ٣	* ٢ ** ٢	٦٠%	الاجزاء الوسي	الإحصاء والاعداد البدني التمهيدي
	فترى منخفض الشدة	١-١	* ٢ ** ٢	* ٢ * ٣	٦٠%	المهارات الهجومية الفردية قيد البحث يتم تحسينها (او تش جاري - مراد جوشي - توطاي ناجي - سيوناجي)	التدريب على المهارات الهجومية الاساسي
	فترى منخفض الشدة	١-١	* ٣ ** ٣	* ٢ * ٣	٧٠%	التدريب على المهارات السابق التدريب عليها من خلال المباريات التدريبية .	الرائدري (المباريات)
	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٢	٥٠%	تمرينات خفيفة للاسترخاء	الختام

* الأوزان الخفيفة
* الأوزان الثقيلة

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للتدريج
في الأسبوع الأول من الشهر الأول



توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للتبرنامج
في الأسبوع الثاني من الشهر الأول



التاريخ ٦ / ٧ / ٢٠٢٣ م

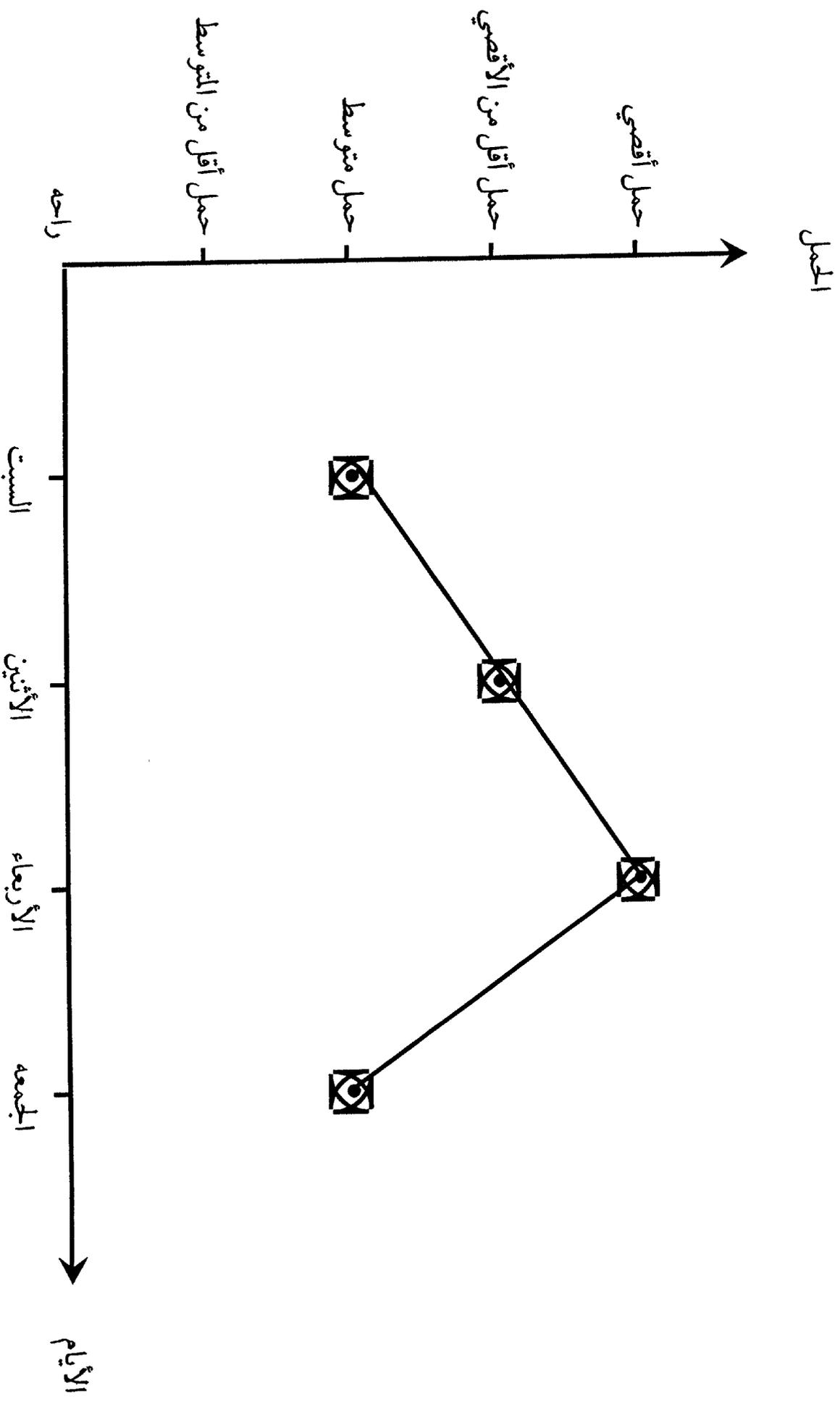
الاسبوع الثالث من الشهر الأول
زمن الأسبوع / ٢٤٥ ق

شدة الحمل / ٥٠-٦٠% شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الأربعاء ٩٠% ، الجمعة ٥٠%
الهدف / تنمية المهارات الهجوميه المركبه

ملاحظات	طريقه التدريب	تشكيل الحمل			المحتوى	أجزاء الوحدة	
		نسبه الحمل الي الراحة	التكراري المجموعات	عدد المجموعات			الشدة
	مستمر		* ٤ ** ٣	* ٢ ** ٣	٥٠%	الإحماء والاعداد البدني	
المهارة المركبه أوتش جاري أوتش مانا	فترتي مرتفع الشده	٣-١ ٢-١	* ٤ ** ٣	* ٣ ** ٤	٥٠%	التدريب علي المهارات الهجوميه المركب قيد البحث ولكن المهارة الأولى وهي (أوتش جاري -أوتش مانا) منافسات تدريبيه من خلال المباريات يتم من خلالها تطبيق المهارات الهجوميه المركبه	التدريب علي المهارات الهجوميه المركبه الرائدري الأساسي
	فترتي مرتفع الشده	٣-١ ٢-١	* ٤ ** ٣	* ٣ ** ٤	٦٠%		
	مستمر		* ٤ ** ٣	* ٢ ** ٣	٥٠%	تجربيات خفيفه واسترخاء	الخطام

* الأوزان الخفيفه
* الأوزان الثقيلة

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للتبرنامج
في الأسبوع الثالث من الشهر الأول



التاريخ ١٤ / ٦ / ٢٠٠٣ م

الاسبوع الرابع من الشهر الأول
 زمن الأسبوع / ٤٣٠ ق

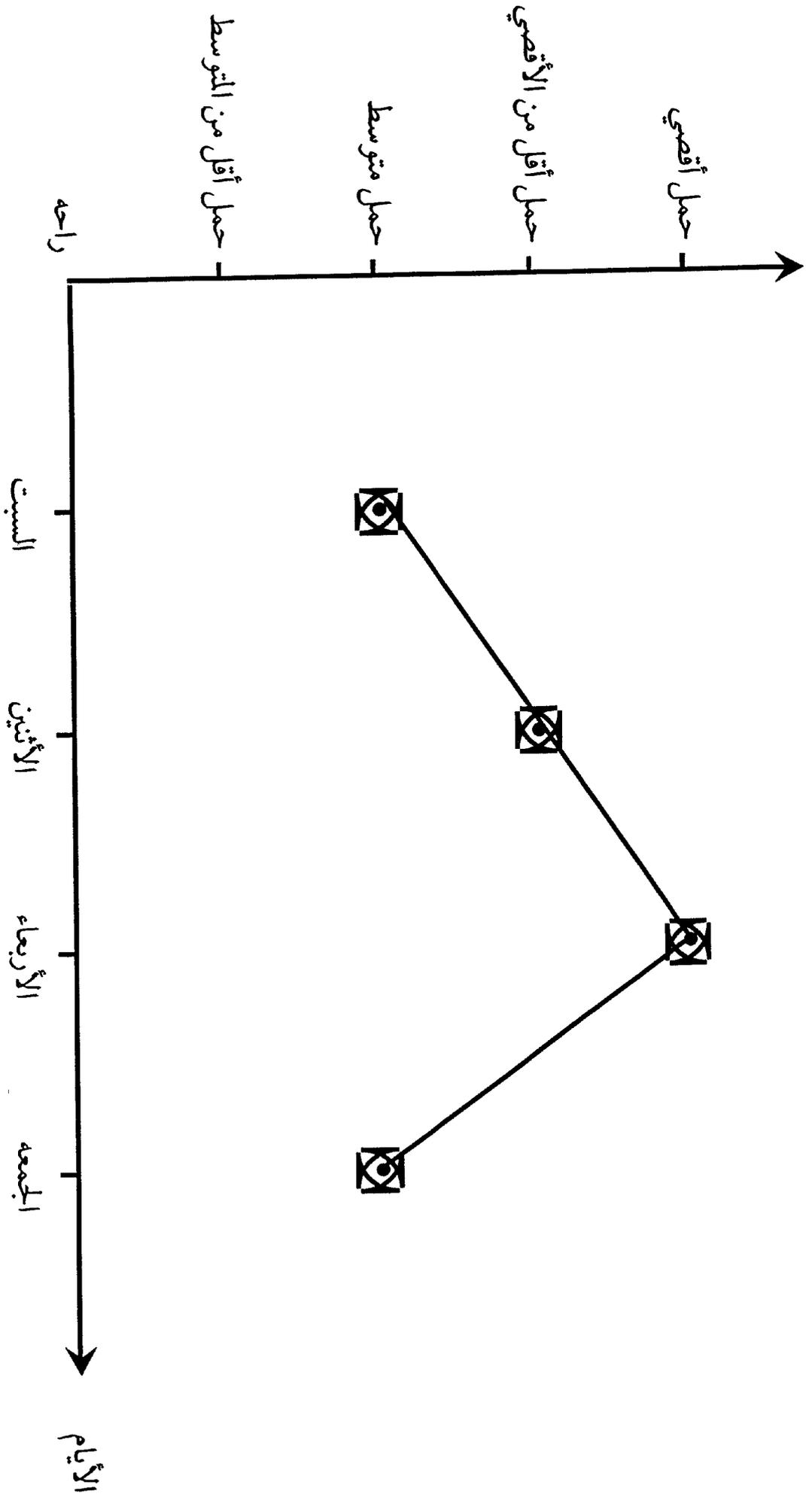
شدة الحمل / ٨٠-٩٠%
 شدة العمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الأربعاء ٩٠% ، الجمعة ٥٠%

ملاحظات	طريقته	تشكيل العمل			الشدة	المحتوى	أجزاء الوحدة	
		نسبه العمل إلى الراحة	التكرارات المجموعات	عدد المجموعات			الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجوميه الأساسى
	مستمر		* ٣ * ٢	* ٢ * ٢	% ٨٠	جري بطيء مستمر بالإضافة إلى التمرينات ١٨، ١٥، ١٤، ١٢، ١٣، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) ، ١٩، ٢٠، ٢٦، ٢٧، ٢٨) + تمرينات بالانتقال (٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) بالأحزمة (٣) مرفق (٥، ٤، ٣، ٢، ١)	الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجوميه الأساسى
المهارة المركبه أوستوجارى أوتش مانا	فترى مرفق الشده	٢-١ ١-١	* ٤ * ٤	* ٢ * ٣	% ٨٠	التدريب على المهارات الهجوميه المركبه قيد البحث ولكن المهارة الثانيه (أوستوجارى - أوتش - مانا) والمهارات الفرديه أيضا . منافسات تدريبيه من خلال المباريات يتم من خلالها تطبيق المهارات الهجوميه الفرديه والمركبه .	التدريب على المهارات الهجوميه الأساسى	التدريب على المهارات الهجوميه الأساسى
	مستمر		* ٣ * ٢	* ٢ * ٢	% ٥٠	تمرينات خفيفه واسترخاء	الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجوميه الأساسى

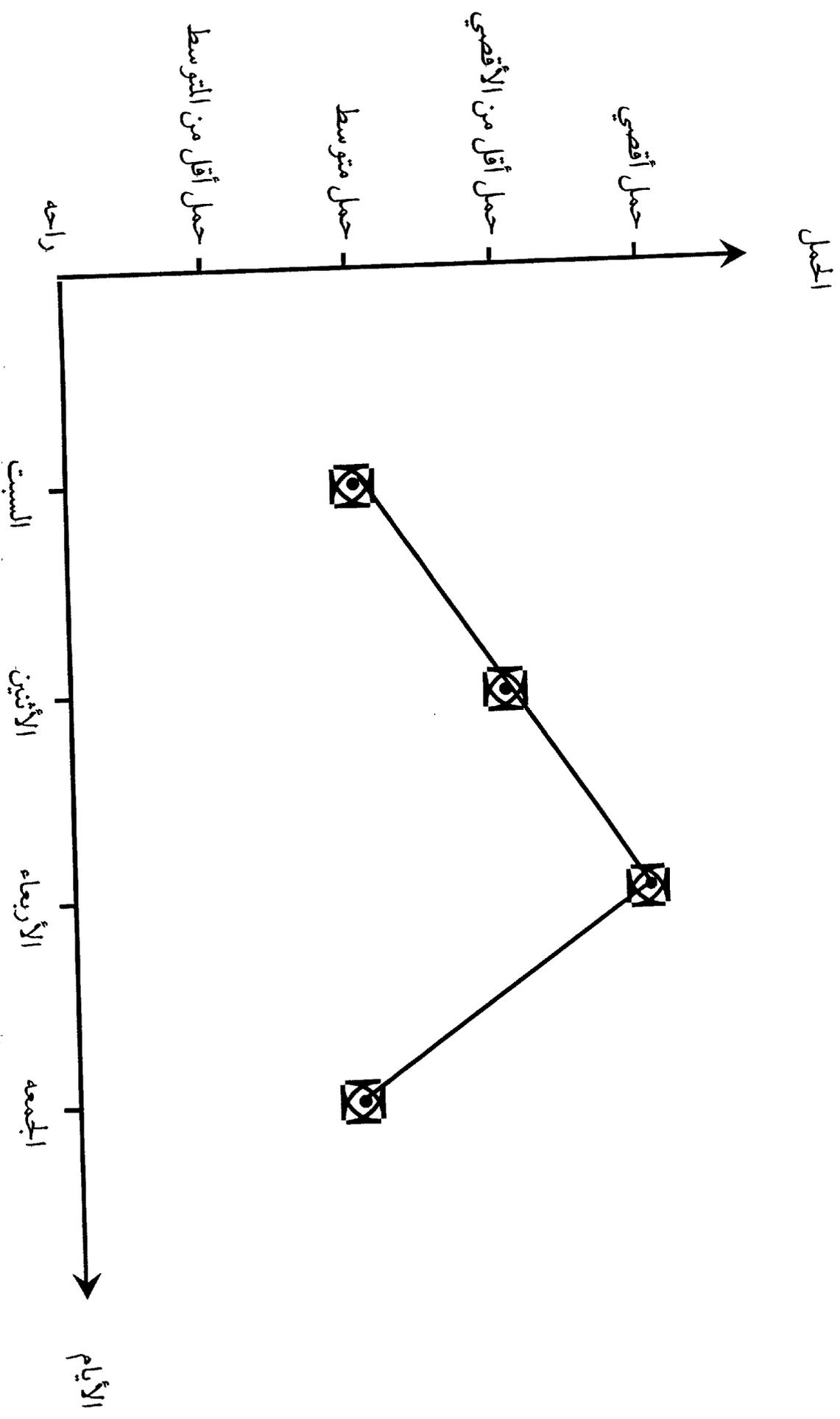
* الأوزان الخفيفه
 * الأوزان الثقيله

الحمل

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج
في الأسبوع الرابع من الشهر الأول



توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج
في الأسبوع الخامس من الشهر الثاني



التاريخ ٢١ / ٦ / ٢٠٠٣م

الاسبوع الخامس من الشهر الثاني
زمن الاسبوع / ٤٤٠ ق

شدة الحمل / ٩٠-١٠٠% شدة الحمل خلال أيام الاسبوع : السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الاربعاء ٩٠% ، الجمعة ٥٠%
الهدف / تنمية المهارات الهجومية المركبة

ملاحظات	طريقه	تشكيل الحمل			الاشدة	المحتوى	اجزاء الوحدة	
		نفسه العمل إلى الراحة	التكرارات المجموعات	عدد المجموعات			الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجومية المركبة
المهارة المركبة كراتش جاري يمين - ايمون سيوناجي يمين	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٣	%٩٠	التدريب على المهارات الهجومية المركبة قيد البحث ولكن المهارة الثالثة (كراتش جاري) (يمين) - ايمون سيوناجي (يمين) والتمرين على المهارات السابقة. (٤٠) مرفق (٣) ، اوتش كرمي على الهواء	الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجومية المركبة
	مستمر	٢-١	* ٢ ** ٢	* ٢ ** ٣٢	%٩٠	التدريب على المهارات الهجومية المركبة قيد البحث ولكن المهارة الثالثة (كراتش جاري) (يمين) - ايمون سيوناجي (يمين) والتمرين على المهارات السابقة. (٤٠) مرفق (٣) ، اوتش كرمي على الهواء	الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجومية المركبة
	مستمر	٢-١ ١-١	* ٢ ** ٣	* ٢ ** ٣	%١٠٠	مناقشات تدريبية من خلال المباريات التدريبية يتم فيها تطبيق المهارات الهجومية المركبة.	الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجومية المركبة
	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٣	%٥٠	تجربات خفيفه واسترخاء + مشى هادى	الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجومية المركبة

* الأوزان الخفيفه
** الأوزان الثقيلة

التاريخ ٢٨ / ٦ / ٢٠٠٢ م

الاسبوع السادس من الشهر الثاني

زمن الاسبوع / ٤٠٠ ق

شدة العمل / ٦٠-٧٠%

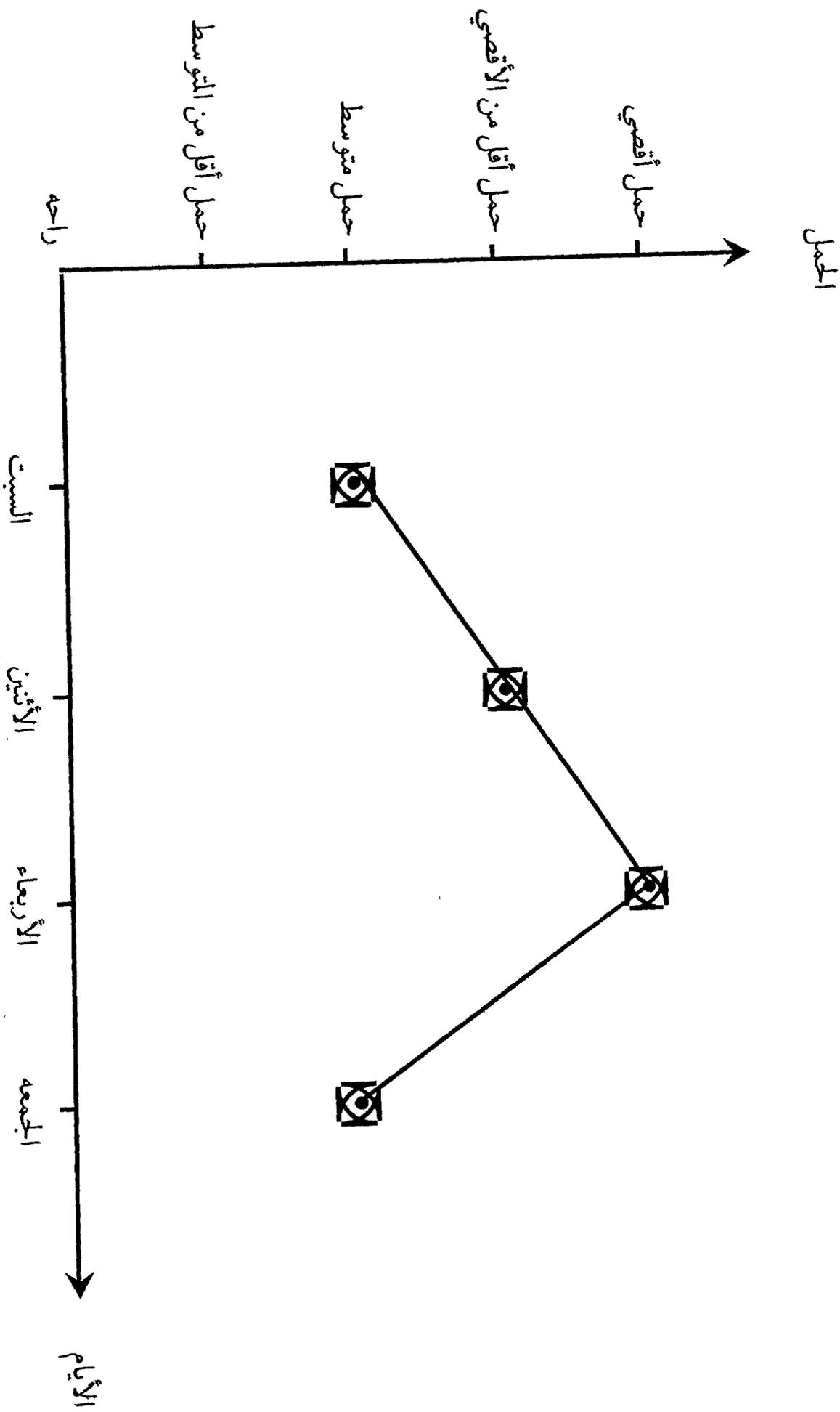
شدة العمل خلال أيام الاسبوع: السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الاربعاء ٩٠% ، الجمعة ٥٠%

الهدف تنمية المهارات الهجومية المركبة

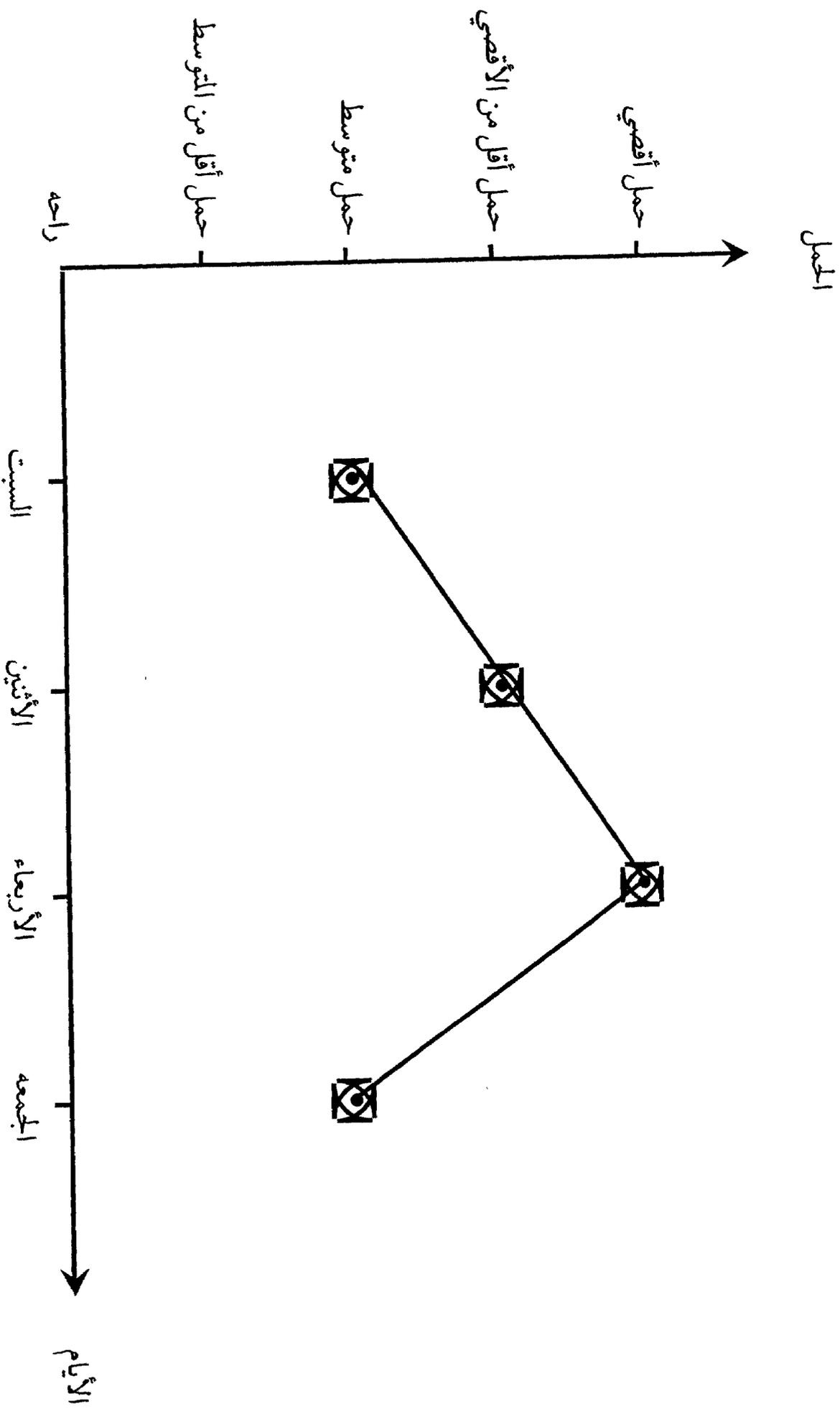
ملاحظات	طريقه	تشكيل العمل			الوحدة
		نسبه العمل الى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	
	مستمر		* ٣ * * ٤	* ٣ * * ٤	الاجزاء والاعداد البدني
المهارة المركبة الوتش جارى - كواتش جارى	فترى مرتفع الشده	٣-١ ٢-١	* ٤ * * ٣	* ٣ * * ٤	التدريب على المهارات الهجوميه المركبه
	فترى منخفض الشده	٢-١ ١-١	* ٤ * * ٤	* ٣ * * ٤	الاراندري (المباريات التدريبية)
	مستمر		* ٣ * * ٣	* ٣ * * ٤	الاجزاء الاجتماعيه

* الأوزان الخفيفه

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرقاهج
في الأسبوع السادس من الشهر الثاني



توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرقاج
في الأسبوع السابع من الشهر الثاني



التاريخ ١٢ / ٧ / ٢٠٠٢ م

الاسبوع الثامن من الشهر الثاني
 زمن الأسبوع / ٤٥٠

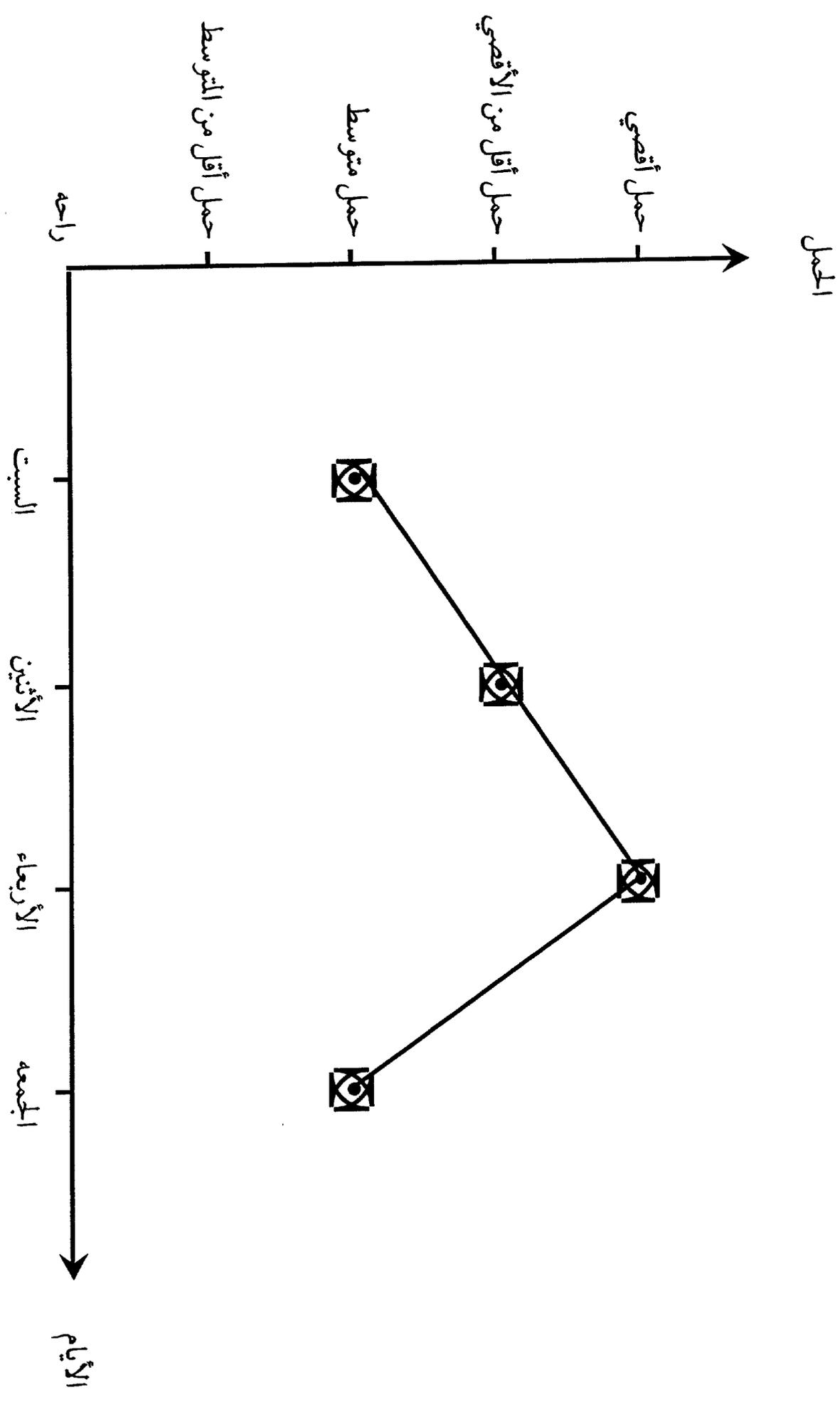
شدة الحمل / ٩٠-١٠٠%
 شدة الحمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الأربعاء ٩٠% ، الجمعة ٥٠%

الهدف / تنمية المهارات الهجومية المركبة

ملاحظات	طريقه التدريب	تشكيل الحمل				المحتوى	أجزاء الوحدة	
		نسبه العمل إلى الراحة	التكرارات المجموعات	عدد المجموعات	الشدة		الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجومية المركبة
المهارة المركبة أوتش مائتا - ثاني أوتوشي	مستمر		* ٤ ** ٤	* ٢ ** ٢	٨٠%	جري بسرعات مستزايدة + تمرينات ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١١، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١) (٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨ مرفق (٣) + أوتش كومي على الهواء	الإحماء والاعداد البدني	التدريب على المهارات الهجومية المركبة
	فترى منخفض الشده	٢-١ ١-١	* ٥ ** ٣	* ٣ ** ٤	٩٠%	التدريب على المهارات الهجومية المركبة قيد البحث ولكن المهارة السادسة مع التدريب على المهارات السابقة من خلال الأوتش كومي	الرائدري (المباريات التدريبية)	الأساسي
	فترى مرتفع الشده	٢-١ ١-١	* ٥ ** ٣	* ٣ ** ٤	١٠٠%	منافسات تدريبية من خلال المباريات التدريبية يتم فيها تطبيق المهارات الهجومية المركبة.	الرائدري (المباريات التدريبية)	
	مستمر		* ٤ ** ٤	* ٣ ** ٣	٥٠%	المشي الهادئ + تمرينات الاسترخاء		الختام

* الأوزان الخفيفة

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج
في الأسبوع الثامن من الشهر الثاني



التاريخ ١٩ / ٧ / ٢٠٢٣ م

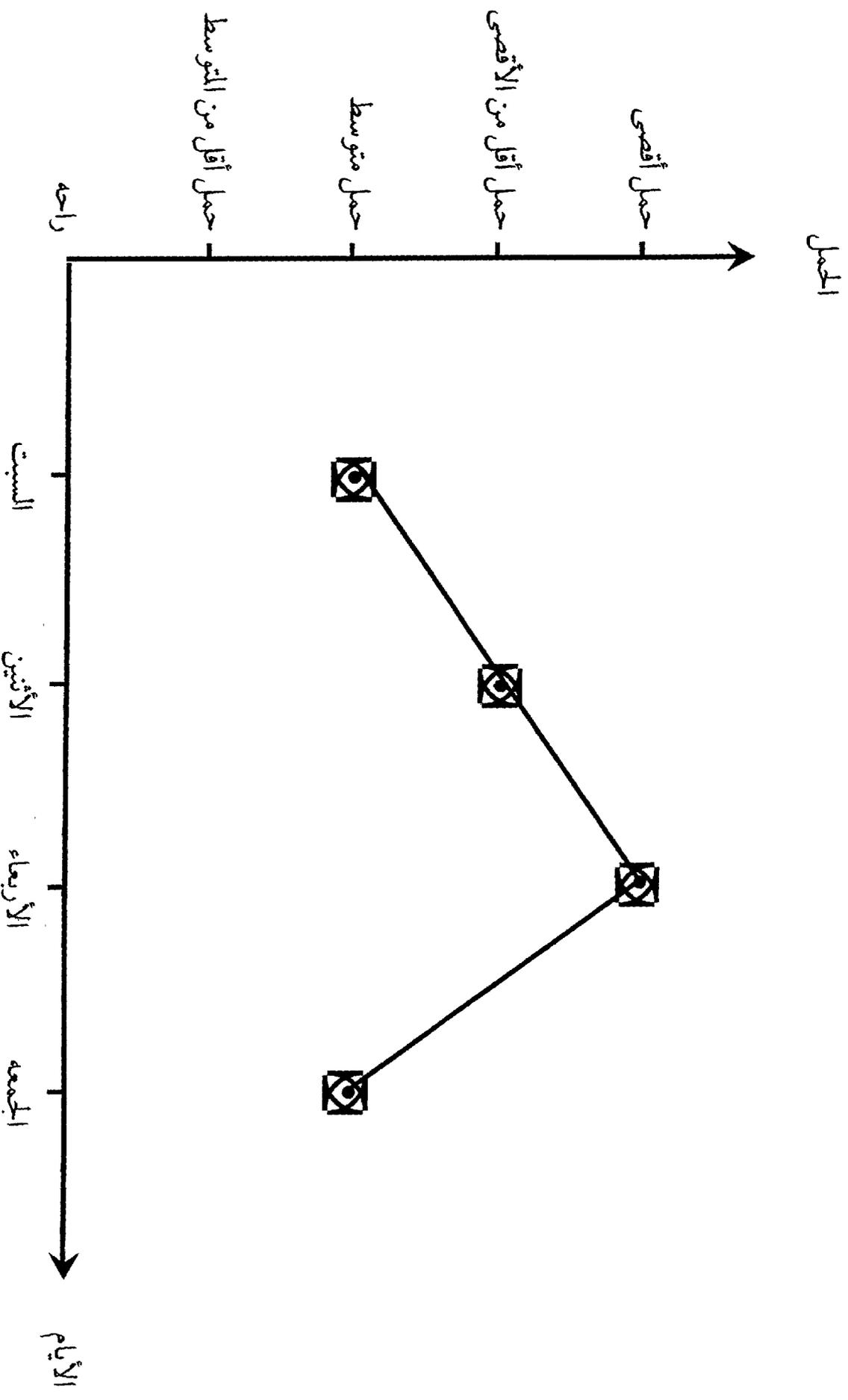
الاسبوع التاسع من الشهر الثالث
 زمن الاسبوع / ٤١٥ ق

شدة الحمل / ٧٠-٨٠% ، شدة الحمل خلال أيام الاسبوع : السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الاربعاء ٩٠% ، الجمعة ٦٠%

الهدف / تنمية المهارات الهجوميه المركبه

ملاحظات	طريقه التدريب	تشكيل الحمل			الشدة	المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبه العمل إلى الراحة	التكرارات المجموعات	عدد المجموعات			
	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٢	٧٠%	تمرينات للرفع درجة حرارة الجسم من خلال تمرينات (١٨،١٧،١٦،١٤،١٣،١٢،١١،١٠،٩،٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢،١) مرفق (٣) + الأوتش كومي على الهواء	الإحماء والاعداد البدني التمهيدي
المهارة المركبه اوتش جاري - طوماى ناجي	فترى منخفض الشده	١-١ ١-١	* ٢ ** ٢	* ٢ ** ٣	٧٠%	التدريب على المهارات الهجوميه المركبه ولكن المهارة السابعة مع التدريب على المهارات السابقة من خلال الأوتش كومي	التدريب على المهارات الهجوميه المركبه الأساسي
	فترى مرتفع الشده	١-١ ١-١	* ٣ ** ٣	* ٣ ** ٣	٨٠%	منافسات تدريبية من خلال المباريات التدريبية يتم فيها تطبيق المهارات الهجوميه المركبه + مباريات (شياى) عن طريق تقسيم اللاعبين إلى فرق .	الرائدري (المباريات التدريبية)
	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٢	٥٠%	المشى الهادى + تمرينات تنفس	الانتهاء

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامهج
في الأسبوع التاسع من الشهر الثالث



التاريخ ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٣

الاسبوع العاشر من الشهر الثالث

زمن الأسبوع / ٤٤٥ ق

الجمعة ٢١٠٪

الأربعاء ٨٠٪

الاثنين ٨٠٪

السبت ٧٠٪

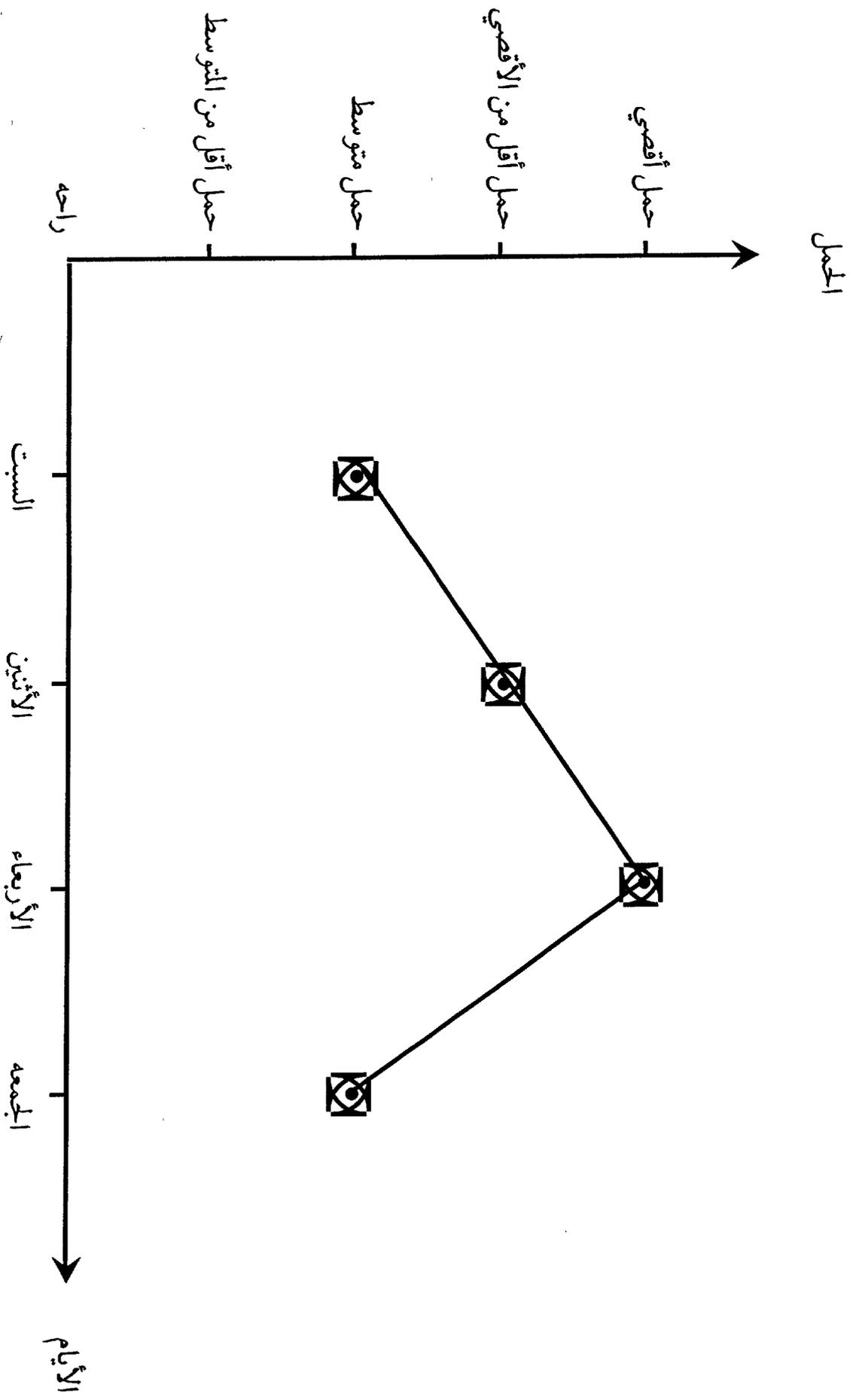
شدة التحمل / ٩٠-١٠٠٪
شدة التحمل خلال أيام الأسبوع : السبت ٧٠٪ ،
الهدف / تنمية المهارات الهجومية المركبة

ملاحظات	طريقته	تشكيل التحمل			الشدّة	المتّـوي	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات			
	مستمر		* ٤ ** ٤	* ٣ ** ٤	٪٩٠	جري بسرعـات مستـزايده + تمرينات (٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٥) (٢٩، ٢٨، ٢٧) مرفق (٣) + تمرينات جسمباز	الإحماء والاعداد البدني التمهيدي
المهارة المركبة كوتشكي داوشي - تاني او توشي	فترتي مرفع الشدّه	٢-١ ١-١	* ٤ ** ٤	* ٤ ** ٤	٪٩٠	التدريب علي المهارات الهجوميه المركبه ولكن المهارة الثامنه مع التدريب علي المهارات السابقة من خلال الأوتش كومي	التدريب علي المهارات الهجوميه المركبه الأساسي
	فترتي مرفع الشدّه	٢-١ ١-١	* ٤ ** ٣	* ٤ ** ٤	٪١٠٠	منافسات تدريبية من خلال المباريات التدريبية يتم فيها تطبيق المهارات الهجومية المركبة + مباريات (شياي) عن طريق تقسيم اللاعبين إلى فرق .	الرائدري (المباريات التدريبية)
	مستمر		* ٤ ** ٣	* ٣ ** ٤	٪٦٠	المشي الهادي + تمرينات الاسترخاء	الختام

* الأوزان الخفيفه

** الأوزان الثقيلة

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج
في الأسبوع العاشر من الشهر الثالث



التاريخ ٢٠٠٣ / ٨ / ٢٧

الاسبوع الحادي عشر من الشهر الثالث
 زمن الاسبوع / ٤٣٠ ق

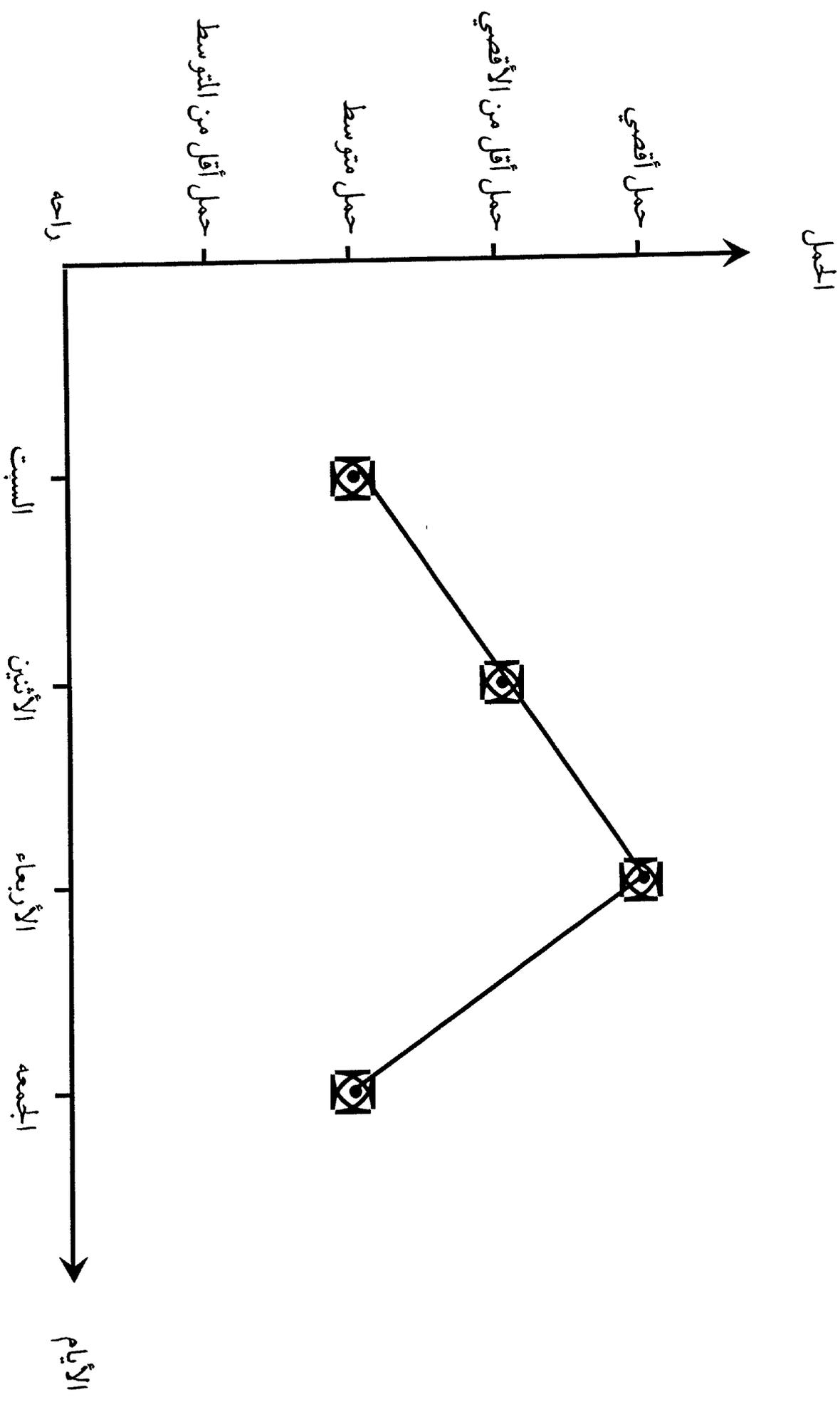
الجمعة ١٠٪ ، الاربعاء ٩٠٪ ، الاثنين ٨٠٪ ، السبت ٧٠٪ ،
 شدة العمل / ٧٥-٩٠٪
 شدة العمل خلال ايام الاسبوع : السبت ٧٠٪ ،
 الاهداف / تنمية المهارات الهجوميه المركبه

ملاحظات	طريقه التدريب	تشكيل العمل			المدة	المحتوى	اجزاء الوحدة
		نسبه العمل الى الراحه	التركيبات المجموعات	عدد المجموعات			
المهارة المركبه ثاني اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	مستمر	٢-١ ١-١	* ٤ * ٣	* ٣ * ٣	٪٧٥	التمهيدى	الاجزاء والاعداد البدنى
المهارة المركبه ثاني اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	مستمر	٢-١ ١-١	* ٤ * ٣	* ٣ * ٣	٪٩٠	التمهيدى	الاجزاء والاعداد البدنى
المهارة المركبه ثاني اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	مستمر	٢-١ ١-١	* ٤ * ٣	* ٣ * ٣	٪٦٠	التمهيدى	الاجزاء والاعداد البدنى

*

الاوزان الخفيفه

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للتبرنامج
في الأسبوع الحادي عشر من الشهر الثالث



التاريخ ٨/٩ / ٢٠٠٣ م

الاسبوع الثاني عشر من الشهر الثالث

زمن الأسبوع / ٣٩٥ ق

شدة التحمل / ٧٥-٥٠%

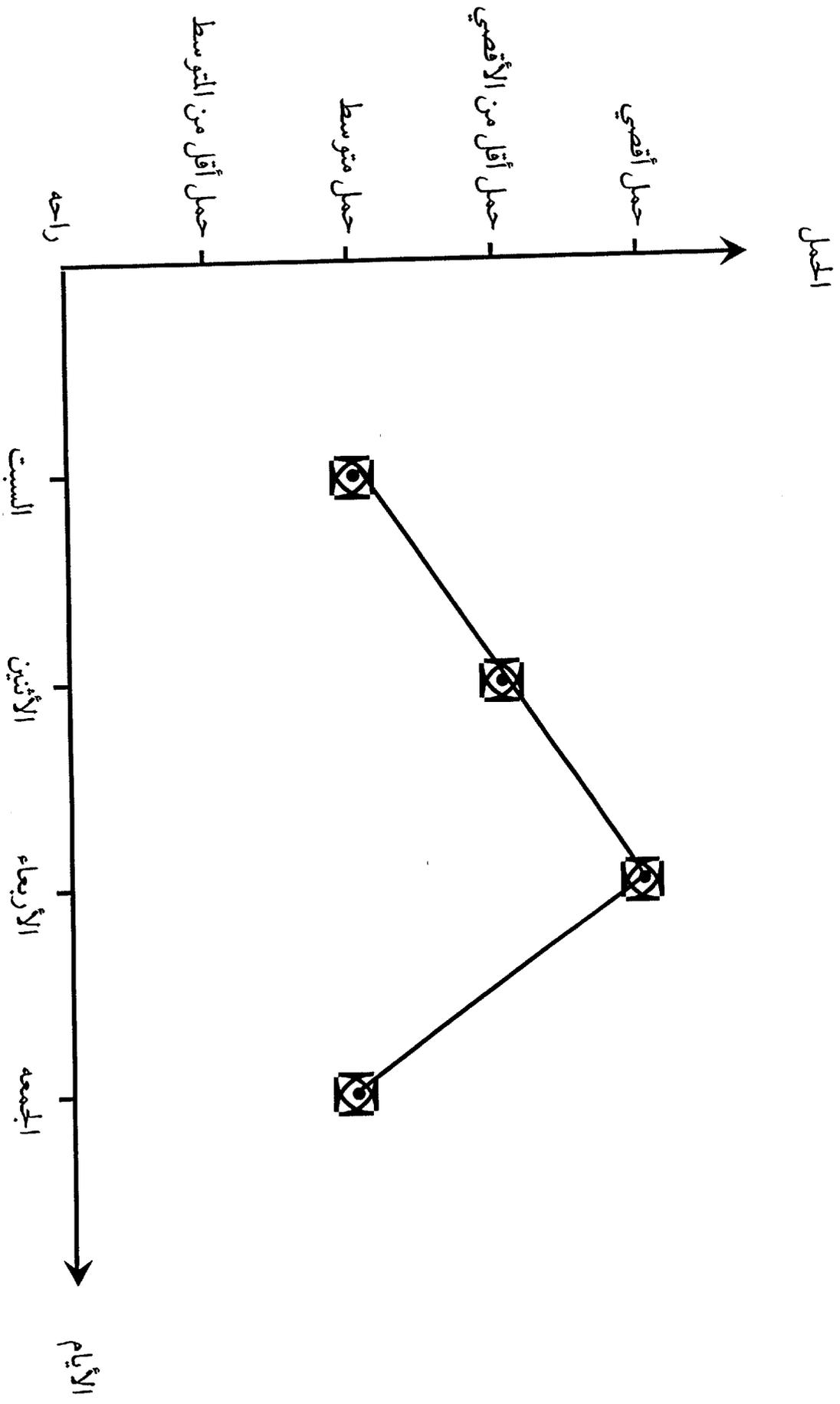
شدة التحمل خلال أيام الأسبوع: السبت ٧٠% ، الاثنين ٨٠% ، الأربعاء ٩٠% ، الجمعة ٥٠%

الهدف / تنمية المهارات الهجومية المركبة

ملاحظات	طريقته	تشكيل التحمل				المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة		
	مستمر		* ٣ *** ٣	* ٢ ** ٢	% ٥٠	اجرى بسرعوات مستزايده + تمرينات رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧) مرفق (٣) + تمرينات جمباز .	الإحماء والاعداد البدني التمهيدي
المهارة المركبة - كراتش جاري - أوتش جاري	فترى منخفض الشده	١-١	* ٢ ** ٢	* ٢ ** ٣	% ٦٠	التدريب على المهارات الهجومية المركبة ولتكن المهارة العاشرة مع التدريب على المهارات السابقة من خلال الأوتش كومي	التدريب على المهارات الهجومية المركبة الأساسي
	فترى منخفض الشده	١-١	* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٣	% ٧٥	منافسات تدريبية من خلال المباريات التدريبية يتم فيها تطبيق المهارات الهجومية المركبة + مباريات (شبابي) عن طريق تقسيم اللاعبين إلى فرق .	الرائدري (المباريات التدريبية)
	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٢	% ٥٠	التمشي الهادي + تمرينات الاسترخاء + سباحه	الختام

* الأوزان الخفيفه

توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامهج
في الأسبوع الثاني عشر من الشهر الثالث



مرفق (٧)

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية

الأسبوع الحادي عشر من الشهر الثالث

زمن الوحدة (١٠٠) ق

شدة الحمل / ٨٠ - ٩٠ %

التاريخ: ٢٠٠٣/٨/٦
اليوم / الأربعاء

ملاحظات	طريقة التدريب	تشكيل الحمل				المتى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات المجموعات	عدد المجموعات	الشدة		
	مستمر		* ٢ ** ٢	* ٣ ** ٣	%٧٥	<ul style="list-style-type: none"> - جرى بسرعات متزايدة - (وقوف أثناء عرضاً) ضغط المضرب للخلف - (وقوف فتحة) ثني الجذع ومحاولة لس الكعيب بالأصابع - (جلوس فتحة) ضغط الجذع أماماً ويكرر - (رقود) ضم القدمين على الصدر مع تشبيك اليدين - (انبطاح مائل) ثني الذراعين. 	الإحماء والاعداد البدني
	مستمر	٢-١ ١-١	* ٤ ** ٣	* ٣ ** ٣	%٧٥	التدريب على المهارات الهجومية (ثاني أوتوشى - يوكو طوماى ناجى	التدريب على المهارات الهجومية الركبة
	فترة مرتفع الشدة	٢-١ ١-١	* ٤ ** ٣	* ٣ ** ٣	%٩٠	يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقان مع مراعاة مختلف الأوزان حتى يمكن التدريب على أداء تلك المهارات خلال المباريات	الرائدري المباريات التجريبية
	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٣ ** ٣	%٦٠	المشي الهادى - تربيان الاسترخاء - سباحة	الختام

* الأوزان الخفيفة

مرفق (٨)
نموذج وحدة تدريبيهة من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة
الأسبوع الخامس من الشهر الثاني

التاريخ: ٢٠٠٢/٦/٢١ م
الجمعة ٥٠%
الأربعاء ٩٠%
الأثنين ٨٠%
السبت ٧٠%
شدة العمل / ٩٠ - ١٠٠%
الهدف / تنمية المهارات الهجومية المركبة
شدة العمل خلال أيام الأسبوع: السبت ٧٠%

ملاحظات	طريقته التدريب	تشكيل العمل			الشدة	المحتوى	أجزاء الوحدة
		نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات في المجموعات	عدد المجموعات			
	مستمر		* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٢	٩٠%	اجرى ببطء مستمر بالاضافة إلى التمرينات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٥، ٣٦، ٣٩، ٤٠) مرفق (٣) أو تش كرمى على الهواء	الإجماء والاعداد البدني التمهيدي
	فترى منخفض الشده	٢-١	* ٢ ** ٢	* ٢ ** ٣	٦٠%	التدريب على المهارات الهجومية (او تش جارى) (هراى جوشى) (ايون سينواجى)	التدريب على المهارات الهجوميه الأساسي
	فترى منخفض الشده	٢-١	* ٣ ** ٣	* ٢ ** ٣	١٠٠%	منافسات تدريبيهة من خلال المباريات التدريبيهة يتم فيها تطبيق المهارات الهجوميه.	الرائدى
	مستمر				٥٠%	تريبات خفيفه للاسترخاء + مشى هادى	الخطام

* الأوزان الخفيفه

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو

بحث مقدم من

هاني عادل مرسى مجاهد

مدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

إيهاب صبرى محمد يوسف

مدرس بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

إيهاب محمد فوزى البديوى

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م

ملخص البحث

المقدمة :

إن التخطيط للتدريب فى رياضة الجودو يلعب دوراً أساسياً فى تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء فى جانبها البدنى أو المهارى أو الخططى أو النفسى وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لآحرارز أفضل النتائج الممكنة فى ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته .

وكل نشاط رياضى يتميز بأداءات مهارية مركبة تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من طبيعة المنافسه وخصائص النشاط ونوعية الأداءات الحركية وكميتها .

وتحظى رياضة الجودو كأحد الأنشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلى والدولى وهى من الرياضات ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة والتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسه بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنيه متعددة يتعين على اللاعب تنفيذ البعض منها فى أثناء المباراة للتغلب على سرعة ومهارة الخصم وإنه لكى تتحسن سرعة ودقة التوافق الحركى للاعب يلزم تنمية المهارات الحركية المركبة للأداءات المهارية لديه .

وكلما زاد مقدار المهارات التى يمتلكها اللاعب زادت سرعة تصرفه فى مواقف اللعب والمهارات الفنية المركبة للاعب تعتمد على المهارات الحركية التى يكون قد تملكها فالمهارات أساس لتحقيق أى مستوى . وتتميز رياضة الجودو بعدد كبير من المهارات الحركية التى يجب على اللاعب أن يتقنها ويستطيع تأديتها فى الظروف المختلفة للمباريات . ومع تقدم مستوى هذه الرياضة أصبحت قدرة اللاعب أثناء المباراة على أن يقوم بهزيمة خصمه عن طريق مهارة واحدة قليلة جداً .

لذا أخذ المدربين على عاتقهم تدريب اللاعبين على تركيب المهارات بالصورة التى تتناسب مع قدرات اللاعب ومهاراته بحيث يقوم اللاعب بخطف حركته الأساسية بعد أن يقوم بحركة تمهيدية لها وهى عبارة عن مهارة أخرى .

مشكلة البحث :

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالنشىء إلى المستوى العالى والأداء المتكامل ، حيث أن ارتفاع المستوى فى رياضة الجودو كرياضة من الرياضات الفردية لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب ، وقد حرصت معظم هذه الدول إن لم يكن جميعها على اعداد منتخباتها وتزويد مدربيها ولاعبها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم فى

البطولات الدولية .

حيث أن البرامج التدريبية لها دور مهم فى مجالات تأسيس النشىء ، حيث انها احدى الوسائل التى يمكن من خلالها اكساب الناشئين القدرات المهارية والخططية التى تسهم فى الارتقاء بالمستوى وعدم وجود برامج تدريبية تعتمد على الأسلوب العلمى المقنن باستخدام الهجوم المركب وحيث أن البرامج الموجودة تفتقر إلى الجانب المهارى والخططى بطريقة مقننة كل هذا أثر على الأداء الفنى خلال المباريات حيث لاحظ الباحث ظهور تطور هائل وسريع فى أساليب الدفاع والهجوم المضاد ، الذى يشعر المتفرجين بالملل نتيجة اصرار اللاعب المهاجم (التورى) على رمى الحركة المفضلة (توكى - واذا) وكذلك إصرار من اللاعب المدافع (الأوكى) على عدم تمكينه من الرمى . حيث إتضح أنه كلما زاد عدد المهارات المركبة التى يمتلكها اللاعب كلما كان هذا سبباً فى انتصاره على الخصم وكلما زاد نسبته فى الفوز . وأيضاً ضرورة اعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة المتغيرات المختلفة التى تواجه اللاعب وذلك من خلال الارتقاء بمستوى الاداءات المهارية المركبة بحيث يتم تدريب اللاعبين على الأشكال التدريبية التى تكون قريبة من طبيعة وشكل المباراة .

من خلال ما سبق يتضح لنا أهمية المهارات الهجومية المركبة فى مختلف أنواع الرياضات ومدى تأثيرها على تحسين مستوى أداء اللاعبين بصفة عامة وفى المباريات بصفة خاصة .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب حالى فى الجودو لاحظ انخفاض مستوى الاداء المهارى المركب فى رياضة الجودو وقد يرجع ذلك إلى افتقار برامج التدريب إلى التدريبات الخاصة بتنمية الأداءات (المهارية) الهجومية المركبة (المندمجة) أو التدريب على أداء تلك المهارات بصورة منفردة بعيداً عن متطلبات المباراة وعدم ربطها بما يحتاجه اللاعبين فعلياً مما يقلل من فاعلية تلك الأداءات خلال المباراة حيث أن مواقف اللعب المتنوعة أثناء المباراه تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام اشكال مركبة من المهارات الحركية ودمجها مع بعضها لمحاولة الفوز بالمباراة وهذا ما دفع الباحث الى إجراء تلك الدراسة وهى محاولة التعرف على المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً فى دورة سيدنى ٢٠٠٠ ثم تصميم برنامج تدريبى لتلك المهارات ومعرفة أثر ذلك على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو .

أهمية البحث والحاجة اليه :-

١- تكمن أهمية البحث فى كونها الدراسة الأولى التى تقوم بتحليل المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً فى دورة سيدنى ٢٠٠٠ للتعرف عليها .

٢- وضع مادة علمية تطبيقية من خلال البرنامج التدريبي في متناول يد المدربين لرفع مستوى اللاعبين .

٣- يسهم البحث في توجيه وترشيد عملية التدريب من حيث وضع أساس علمي يستند إليه القائمون بالتدريب للارتقاء بمستوى الاداءات المهارية المركبة للاعبى رياضة الجودو .

أهداف البحث :-

١- التعرف على أكثر المهارات الهجومية المركبة استخداماً في رياضة الجودو من خلال تحليل مباريات دورة سيدنى الأولمبية عام ٢٠٠٠ م .

٢- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً في دورة سيدنى الأولمبية عام ٢٠٠٠ م .

٣- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً في دورة سيدنى الأولمبية عام ٢٠٠٠ م للاعبى رياضة الجودو على مستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث من اللاعبين .

فروض البحث :-

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي على مستوى اداء لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

اجراءات البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي مستعيناً بأحد تصميماته وهي المجموعتين احدهما التجريبية والأخرى الضابطة بأسلوب القياسين القبلى والبعدي . اما بالنسبة للعينة الأساسية فقد بلغ حجمها (٣٠) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو

بنادى غزل المحلة بحيث يطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الهجومية المركبة المستخلصة من التحليل بينما المجموعة الضابطة يطبق عليها نفس البرنامج التدريبي المقترح بدون المهارات الهجومية المركبة ، اما ما يتعلق بأدوات جمع البيانات وعلى ضوء ما اسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة ، وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات والإختبارات (البدنية ، والمهارية) وقد تمت معالجه البيانات التي حصل عليها الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

أولاً: الإستخلاصات:-

فى ضوء اهداف البحث وفروضة وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية امكن للباحث استخلاص ما يلى :-

١- امكن من خلال تحليل دورة سيدنى ٢٠٠٠م التعرف على أكثر المهارات الهجومية المركبة شيوعاً واستخداماً بين أحسن لاعبي العالم حتى يتمكن للاعبينا من ادائها وكانت تلك المهارات هى :-

- ١- أوتش جارى - أوتش ماتا (Ooch Gare) - (Och Matal)
- ٢- أوستو جارى - اوتش ماتا (Osotogare) - (Och Mata)
- ٣- كواتش جارى (يمين) ايون سيو ناجى (يمين) (Coosh Gare) - (Ebon cu Nage)
- ٤- اوتش جارى - كواتشى جارى (De Ashi Brai) - (Osoto Gare)
- ٥- دى اشى براى - اوستو جارى (Ooch Gare) - (Coosh Gare)
- ٦- اوتش ماتا - تانى اوتوشى (Och Mata) - (Toni Otochi)
- ٧- اوتش جارى - طوماى ناجى (Och Gare) - (Tomay Nagi)
- ٨- كوتشيكى داوشى - تانى اوتوشى (Kotchki Dawchi) - (Tany Otochi)
- ٩- تاي اوتوشى - يوكو طوماى ناجى (Tay Otochi) - (Yoko Tomay Nagi)
- ١٠- كواتش جارى - اوتش جارى (Coosh Gare) - (Ooch Gare)

٢- ادى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الهجوم المركب إلى تحسن ملحوظ وواضح فى مستوى اداء اللاعبين فى المهارات الحركية المركبة والمستخلصة من التحليل والذي ظهر بوضوح فى الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

٣- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المهارات الهجومية المركبة والتي استخلصت من دورة سيدنى ٢٠٠٠م الى تحسن فى الصفات البدنية قيد البحث والتي ظهرت بوضوح فى الفرق الواضح بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات :-

أولاً بالنسبة للمدربين-

١- الإستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الهجوم المركب فى العملية التدريبيه على عينة مماثلة لمجتمع البحث .

٢- ضرورة استخدام طرق واساليب التدريب المناسبة للإرتقاء بالمهارات الهجومية المركبة خلال الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنيه

٣- التركيز فى التدريب على تنمية المهارات الهجومية المركبة وفى سن مبكرة للاعبى رياضة الجودو المستخلصة من التحليل .

٤- تطبيق الاسس العلمية فى تصميم برامج تدريبية مشابهة للأداءات المهارية المركبة للمراحل السنية المختلفة .

ثانياً :- بالنسبة للاعبين:-

ضرورة الإهتمام بتدريبات الهجوم المركب للاعبين حيث انها ضمن مواقف اللعب المختلفه وكذلك فهى من متطلبات الأداء الضرورية خلال المباراة .

ثالثاً:- بالنسبة للباحثين:-

معرفة مدى تأثير الهجوم المركب على مستوى لاعبى رياضة الجودو فى مختلف المراحل السنيه ومدى اهميتها فى رفع المستوى والتقدم للوصول إلى اعلى مستوى ممكن فى طبيعه النشاط الرياضى الممارس .

رابعاً، بالنسبة للإتحاد المصرى للجودو:-

١- المساعدة فى إطلاع المناطق والأندية والمدربين على البرنامج لمحاولة الإستفادة منه العملية التدريبية .

٢- ضرورة الاهتمام بالمساعدة فى التأهيل العلمى والعمل للمدربين ورفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول للاعبين إلى المستويات العالية .

المستخلص

رياضة الجودو من الرياضات العنيفة والتي تتطلب من اللاعب القدرة على معرفة أكبر قدر ممكن من المهارات بل وأدائها وكلما زادت قدرة اللاعب على أداء المهارات بشكل سليم والربط بينها فى صورة مهارات هجومية مركبة كلما ارتفع مستوى اللاعب .

حيث اجريت هذه الدراسة على عينه من لاعبي الجودو بنادى غزل المحلة للموسم ٢٠٠٣م بلغت (٣٠) لاعبي تم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتقييم المجموعتين المتكافئتين بنظام القياسين القبلى والبعدى وقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبين عن طريق المهارات الهجومية المركبة والمستخلصة من دورة سيدنى الأولمبية عام ٢٠٠٠م.

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة ارتفاع مستوى التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام المهارات الهجومية المركبة كما تحسنت عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهؤلاء اللاعبين أيضاً.



Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Physical Training

Effect of a Training Program For Some Combined Attacking Skills On The Performance For Judo Plyers

Presented By

Hani Adel Morsy Megahid
Submitted in Partial Fulfillment

Of The Requirements For PH. D. In Physical Education

Supervisors

Prof . Dr

Ehab Fawzi Al Bedeiwy
Assistant Pro., Training Department
the faculty of physical Education
Tanta University

Doctor

Ehab Sabri Mohammed
Alecture , Training Department
the faculty of physical Education
Tanta University

1425 / 2004

Summary

Introduction :

** Planning for training in Judo plays an essential role in achieving high physical levels whether in its physical, skilful, planning or psychological side. Training hypothesis and their modern methods have become an important entrance to achieve the best possible results in the sense of the player's abilities.

** Every physical activity is marked by combined skilful performances which differ in shape and from an activity to another. This is based on the difference of requirements among them through the nature of competition, the activity text and the quality and the quantity of the motion performances .

** Judo as one of the physical activities has a great interest locally and internationally. It is a sport whose situations are several, furious and is marked by the various and complicated nature and the conditions of competition in it. Moreover, it includes a lot of skills where the player can do some of them during the game to overcome the skill and the swiftness (The speed) of the opponent. To improve the speed and the accuracy of the motion harmony, it is a must to develop his / her combined moving skills for the skilful performances which he/she has.

The more quality of skills the player has, the more speed of reaction he will have in situations. The combined skills of the player are based on the moving skills he has. Skills are a mainstay in achieving any level.

Judo is marked by a great number of the moving skills which the player has to perfect (master) and should be able to perform them in the different conditions of matches. Through the advance of this sport,

the player's ability to overcome (beat) his opponent, using only one skill, has become very little.

** Som , trainers have taken on their shoulders training players on combining skills in the way suiting the player's own abilities and skills. The player performs the main movement after performing an introductory one and this is considered another skills.

The Research Problem:

The modern training for all games is considered a planned educational process based on scientific principles and aims at reaching a higher level and an intergrated performance for Juniors where raising the level in Judo as one of the individual sports for most of the world countries reflects evidently the necessity of using modern techniques through the training process. Most of these countries and maybe all of them have become much interested in preparing their national teams and providing their trainers and players with a new thought of the performance to represent their countries in the international championships. Training programs have an important role in the fields of setting up juniors because they are one of the means by which Juniors can acquire planning and skilful abilities contributing to the improvement of level . The absence of training programs depending on Jechanical scientific method through using combined Judo, the existing programs lack the planning and skilful side in a technical way, all these things affect the technical performance through matches . The researchers has noticed (observed) a swift and an incredible development in the techniques of defence and counter attack. The an diance got bored as a result of the attacking player's insistence (Turi) on performing the preferred movement (Tuki - Waza) and also the defending player's insistence (Awki) on not enabling him to throw. The more combined

skills the players has the more ratio of winning he will achieve against his opponent, It is also necessary to prepare players for being able to face different .. situations (factors) .which face the player. Thsi can be achieved through developing the level of combined skilful performances where players can be trained on the training forms that one close to the nature and the form of the match.

** Through the above mentioned, it's clear to us that the combined attacking skills have their own importance for all different sports and the extent of their effect on the level of player's performance and specifically in (matches).

** Through the researcher's experience as a previous player and a present trainer in Judo, he has noticed the reducing level of the combined skilful performance in Judo. This is because the training programs lack special trainings to develop the combined skilful and attacking performances or training on performing these skill individually away form the match requiremetns and without connecting them to what the players really nees. This may reduce the effectiveness of these performances through matches where the variant situations of the match force the players use combined forms of moving skills and mixing (uniting) themtogether for the sake of winning the match . This urges the researcher to do this study. This is a trail for recognising .

The combined attcking skills that were widely used in Sidney olympic in 2000 A.D. Teh, designing a training program for these skills and the effect of this on the level of performance for Judo players.

The Research Importance And Need:

1- This research is vey important because it is the first study that can analyse the combined attacking skills widely used in Sidney Olympics

to identify them.

2- During the analysis, combined attacking skills rarely used may appear. Through training on them, They can be useful to improve the level of our players.

3- An applied subject matter can be available for trainers to raise the player's level.

4- This reserch can participate in guiding and rationalizing the training process where it shows a scientific base that trainers can resort to improve the combined skilful performances for Judo players.

The Research Aims:

1- Identifying the combined atacking skills that are widely used in Judo.

Through analysing the matches of Sidney Olympics 2000 A.D.

2- Designing a suggested training program to develop the combined attacking skills theat were widely used in Sidney Olympic in 2000 A.D.

3- Identifying the effect of the suggested training program to develop the combined attacking skills taht were widely used in Sidney Olympic in 2000 A.D. for Judo players on the skilful performance of the sample players.

Research Hypothesis:

1- There are differences with statistical significance between the pre and post measurements of the control group in the effect of the training program on the performance level for Judo players for the benefit the post measurement.

2- There are differences with statistical significance between the pre and post measurements of the experimental group in the effect of the

training program on the performance level for Judo players for the benefit the post measurements.

3- There are differences with statistical significance between both the control and experimental groups in teh effect of the suggested training program on the performance level for Judo players for the benefit the experimental group in the post measurement.

Research procedures

Research Approach

The researcher has used both the experimental and the descriptive approaches. As for the experimental approach, the researcher has designed two groups one is experimental and the other is control using the pre and post measurements.

- In the descriptive approach, the researcher has analysed the matches of Sidney Olympics in which the combined attacking skills were used. Concerning the sample, thirty players have been chosen on purpose among the Judo players at El Mahalla Club. The suggested training program, using the combined attacking skills abstracted out of the analysis, has been applied to the experimental group, but the control group has applied the same program without using the combined attacking skills. Concerning data collection, the researcher has used some of tools, instruments and skilful and physical tests in the sense of theoretical reading, related studies and according to the research requirements. The data has been processed by using suitable statistical methods.

Abstractions

In the sense of the research aims, its sample and through the statistical processings, the researcher has abstracted the following:

1) Through analysing Sidney Olympics, he has identified the combined attacking skills which are widely and commonly used among the best players in the world to enable our players to perform these skills.

They are :

- 1- (Ooch Gare) - (Och Matal)
- 2- (Osotogare) - (Och Mata)
- 3 - (Coosh Gare) - (Ebon cu Nage)
- 4-(De Ashi Brai) - (Osoto Gare)
- 5 - (Ooch Gare) - (Coosh Gare)
- 6- (Och Mata) - (Toni Otochi)
- 7- (Och Gare) - (Tomay Nagi)
- 8 - (Kotchki Dawchi) - (Tany Otochi)
- 9-(Tay Otochi) - (Yoko Tomay Nagi)
- 10-(Coosh Gare) - (Ooch Gare)

2) The suggested training program by means of using the combined attacking has led to a remarkable and outstanding improvement in the player's level in the combined moving skills that are abstracted out of the analysis. This is can be shown clearly in the difference between the experimental and the control groups for the benefit of the experimental group.

Recommendations :

1) For Trainers

- Making use of the suggested training program by using the combined attacking in the training process for all ages provided that loads should be implemented for every stage.

2- It's necessary for trainers to use the appropriate methods of training to improve and develop the combined attacking skills during the training unit provided that they should be suitable for age levels.

3- During the process of training , concentrating on de-

veloping the combined attacking skills that are abstracted out of the analysis for Judo players since an early age.

4- To be guided with the scientific bases to construct a program in designing training programs similar to the compound skill performances for different age levels.

2- For players

It's necessary for players to be interested in the trainings of the combined attacking where they help greatly in developing the speed of making a decision and the process of quick thinkin which are included in differencnt situation of playing and one of the performance requirements during the match.

3) For Researches

Identifying the effect of the combined attacking on Judo players' level in all age levels and its importance to raise levels to realize (reach) the best possible level in the nature of the practised physical activity.

4) For the Egyptian Federation :

1- Helping the inform regions, clubs and trainers about the program to attampt making the best use of it in the training process.

2- It's necessaary to be interested in helping in the scientific and practical qualification for trainers and raising their trainging level to make players reach high levels.

Abstract

Judo is one of the violent and fierce sports which requires that the player should not only be able to know as many skills as he can but also to perform them. The more ability the player has to perform skills perfectly and combining among them in the form of combined attacking skills, the higher level he'll have. This study has been done on a sample of Judo players in El Mahalla Club in 2003 A.D. The researcher has used both the experimental and the descriptive approaches in analysing and designing the two groups using the pre and post measurements. The researcher has designed a training program to improve the skilful performance for players by means of using the combined attacking skills abstracted out of Sidney Olympics in 2000 A.D.

** The most important result of this study is the rise of improvement for the experimental group on which the training program using the combined attacking skills has been applied. As a result, the elements of physical fitness will be improved.