

٠/٦ قائمة المراجع باللغة العربية والأجنبية

١ /٦ قائمة المراجع باللغة العربية .

٢/٦ قائمة المراجع باللغة الأجنبية .

١/٦ قائمة المراجع باللغة العربية والأجنبية

١/٦ : قائمة المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) . ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية للأسوياء والخواص . مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٠م .
- ٤- أحمد أبو الفضل حجازى : الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية) . ط١ ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة ، ٢٠٠٦م .
- ٥- أحمد أحمد خليل : مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكى وعلاقتها بدقة الأداء المهارى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .
- ٦- أحمد أنور الشرقاوى : العمليات المعرفية وتناول المعلومات . مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٧- أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى . ط١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٨- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس . ط٢ ، المكتب المصرى الحديث للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٩- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة . ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ١٠- _____ : النمو الحركى (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق) . دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١١- _____ : تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى) . ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ١٢- إسلام مسعد على : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلى العصبى على فاعلية بعض الأداءات المهارية المرتبة لناشئ كرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .

- ١٣- أشرف محمد بسيم : برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركى الخاص لسباحة الدوفلين وأثره على مستوى الأداء المهارى . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ١٤- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة . مطبعة الشباب الحر ، بورسعيد ، ١٩٨٦م .
- ١٥- السيد محمد زكى : دينامية حدة الانتباه لدى الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
- ١٦- ألكس بوتشر : الجودو "دليلك لاحتراف فن الجودو" . ط١ ، ترجمة "دار الفاروق" ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ١٧- أمر الله أحمد البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته . منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ١٨- إيمان حسن الجبلى : فعالية استخدام جوائز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً . المؤتمر العلمى للبحوث "الرياضة والمجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين" . المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٧-٩ أكتوبر ، ١٩٩٨م .
- ١٩- إيناس محمد سالم : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات التوافق الحركى على المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢م .
- ٢٠- بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى . دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٢١- تامر حسين محمد : استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية النوعية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٦م .

- ٢٢- جمال إسماعيل النمكى : الإعداد البدنى . الجزء الثانى ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٣- جمال إسماعيل النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٤- جمال محمد سعد : الجودو (أصول ومناهج) . وكالة ندا للإعلان ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢٥- حامد محمد حامد : تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على دقة التصويب لناشئى كرة اليد . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ٢٦- خالد فريد عزت : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٧- خلف محمد الدسوقى : وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنثروبومترية لناشئى الجودو . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ٢٨- _____ : أثر برنامج تدريبي للإعداد البدنى الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضى للناشئين فى الجودو . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٩- رابحة محمد لطفى : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات فى كرة السلة . المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد (٢٧) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٣٠- سناء حسن الجبيلى : أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس حركى (للزمن والمسافة) ومستوى الأداء فى السباحة . بحث منشور ، المجلد الثانى ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مارس ، ١٩٩٠ م .

- ٣١- شيرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .
- ٣٢- شيماء محمد محمود : توظيف الحاسب الآلى فى وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٣٣- صباح على صقر : دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .
- ٣٤- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٣٥- عبد الباسط جميل الأشقر : نظريات وتطبيقات "مجلة علمية محكمة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة" . عدد (٤٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
- ٣٦- عبد الحميد أحمد : الملاكمة . ط ٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٣٧- عبد العزيز النمر : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين . ط ١ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٨- عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة التمرينات الرياضية . الجزء الأول ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٣٩- عزة عمر عبد الحلیم : أثر تشكيل مقترح لتنمية التوافق الحركى ببعض الوحدات الدراسية على الأداء المهارى فى درس التربية الرياضية لتلميذات الصف الرابع لمرحلة التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .
- ٤٠- عصام أحمد حلمى : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠متر فردى متنوع للسباحين الناشئين . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨م .

- ٤١- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات) . ط١٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٢- عصام حلمى : التدريب الرياضى "أسس ومفاهيم الاتجاهات" . مؤسسة محمد جابر بريقع المعارف ، ١٩٩٧ م .
- ٤٣- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات . ط٨ ، دار المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٤٤- علاء الدين عليوه : التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية - محمد مرسال حمد شكل ألعاب صغيرة) . ط١ ، المكتبة العصرية بالمنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٥- على السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فاعلية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠- ١٢ سنة فى رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٤٦- _____ : الموسوعة العلمية للمصارعين . المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
- ٤٧- _____ : ثقافة اللياقة البدنية للجنسين . ط١ ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٤٨- _____ : الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثانى) . مطبعة ٦ أكتوبر ، المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٤٩- عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية . ط٢ ، منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٥٠- عمرو محمد مصطفى : تأثير الحمل البدنى المرتفع الشدة على بعض مظاهر الانتباه بين لدى لاعبي المصارعة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٥١- _____ : دراسة علمية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

- ٥٢- غادة محمد عبد الحميد : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة
لمتسابقات ١٠٠م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي .
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا ، ١٩٩٠م .
- ٥٣- فتحي مصطفى الزيات : الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات .
ط ١ ، دار الوفاء للنشر ، المنصورة ، ١٩٩٥م .
- ٥٤- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب
والفعاليات والعلوم الرياضية . ط ١ ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٥٥- كمال عباس محمد : تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض
متغيرات الأداء الحركى لمهارات الصراع عالياً فى
الجودو . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م .
- ٥٦- ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية .
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٥٧- ماجد مصطفى أحمد : دراسة عاملية لمكونات الإدراك الحس - حركى للاعبى
كرة القدم . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٣م .
- ٥٨- محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضى . المكتبة المصرية للنشر ،
الإسكندرية ، ٢٠٠٦م .
- ٥٩- محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التمرينات البدنية . منشأة المعارف للنشر ،
محروس محمد قنديل
أحمد فؤاد الشاذلى
الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٦٠- محمد السيد خليل : التربية الحركية "النظرية والتطبيق" . المنصورة ،
١٩٩٧م .
- ٦١- محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى . ط ١ ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٦٢- _____ : علم النفس الرياضى والقياس النفسى . ط ١ ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

- ٦٣- محمد بطل عبد الخالق : مظاهر الانتباه وعلاقتها بسرعة رد الفعل (زمن الرجوع) عبد الرحمن أحمد ظفر
والمستوى الرقوى لعدائى ١٠٠م . المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضية والرياضة ، عدد (٦) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، إبريل ، ١٩٩٠م .
- ٦٤- محمد حامد شداد : الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعب الجودو . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .
- ٦٥- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى . ط٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩١م .
- ٦٦- _____ : علم التدريب الرياضى . ط١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ٦٧- _____ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى . دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٦٨- _____ : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية . دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ٦٩- محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى . ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م . محمد نصر الدين رضوان
- ٧٠- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية . الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٧١- محمد صبحى حسانين : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى . ط١ ، مركز أحمد كسرى معانى الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٧٢- محمد ضاحى عباس : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م .
- ٧٣- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى . ط٢ ، القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤م .
- ٧٤- محمد لطفى السيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى . ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦م .

- ٧٥- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس فى التربية البدنية والرياضية . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ٧٦- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب). ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٧٧- محمود محمد لبيب : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتى الوثب الطويل والعالى . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦ م .
- ٧٨- مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق . ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧٩- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) . ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨٠- مها على عبده : تأثير برنامج تعليمى لتنمية التوافق الحركى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٨١- نبيل محمد فوزى : جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة الجودو . المؤتمر العلمى الدولى "الرياضة والعولمة" ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٥-٦ إبريل ، ٢٠٠١ م .
- ٨٢- نبيلة عبد المنعم شحاتة : تنمية الإدراك الحسى حركى كتنظيم سبرنيتى وأثره على تعلم الإرسال الموجة من أعلى فى الكره الطائرة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٨٣- نسرين محمود نبيه : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشات الجمباز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .

- ٨٤- نعمة عبد الكريم أحمد : أسس علم النفس . دار الفكر الجامعى ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٨٥- نيفين أسعد يوسف : دراسة فى مستوى الإنجاز لبعض مسابقات الميدان والمضمار . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ٨٦- نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ٨٧- نيفين فاروق محمود : برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلى لتجسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجهة من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٨٨- هبة أحمد بليغ : دراسة عملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ٨٩- هبة عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .
- ٩٠- هشام حجازى عبد الحميد : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدلية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين فى الكاراتية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
- ٩١- والتر جاين : موضوعات مختارة من المصارعة . المعهد العالى الألمانى للتربية البدنية ، ترجمة : محمد عبده ، لايبزج ، ألمانيا الديمقراطية ، ١٩٨٨ م .

- ٩٢- وفاء عبد الحفيظ : فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية
عبد المقصود
على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من
(٩ : ١٢) سنة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٩٣- ياسر حسن دبور : كرة اليد الحديثة . منشأة المعارف ، ط٢ ، الإسكندرية ،
١٩٩٧ م .
- ٩٤- ياسر يوسف عبدالرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين ، ط١ ، دار
السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٩٥- يحيى الصاوى محمود : الأسس العلمية لرياضة الجودو . مركز كمبيوتر النعام ،
القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٩٦- يوهانس ريه : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة "التوافق
انغبورج ريتز
الحركى والتكنيك الرياضى" . المعهد العام الألماني للتربية
الرياضية ، ترجمة "يورغن شلايف" ، ليبزغ ، ألمانيا
الديمقراطية ، ١٩٨٨ م .

٢/٦ قائمة المراجع الأجنبية :

- 97- Agnienszka Jadach : **Connection between particular coordinational
motor Abilities and Game Efficiency of
young Female Hand Ball player.** Team games
in Physical Education and sport, Poland. 2005.
http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf
- 98- Allien W. Jacson, : **Physical Activity for Health and fitness.**
James R. Morrow, Human Kinetics, U.S.A., 1999
David W. Hill
- 99- Bob Davis., : **Physical Education and the study of sport.**
Ros Ball, 2thed, Mosby Publishers, London, 1995.
Jan Roseoe &
Dennis Roscoe
- 100- Brian Caffary., : **Skilful Judo .** A L C Black pub LTD, London,
1992.
- 101- Brown, L.E & : **Training for speed agility and Quickness.**
Ferrigno, V. A 2th ed Human Kinetic, U.S.A., 2005.
- 102- Charles.B Corbin., : **Concepts of physical Fitness with laboratories.**
Routh Lindsey 6ed, Wnc, Brown publishers, United States,
1988.

- 103- David B. Yoffie.,
Mary Kwak : **Judo strategy "Turning your competitors strength to your Advantage.** Harvard Business school pub corporation, U.S.A., 2001.
- 104- Dick, Frank. W, : **Sports Training Principals.** 2th ed, A & C Black Publishers, LTD, London, 1992.
- 105- Hoger, K. W.,
Hoger, A. S : **Principles and labs for physical fitness.** Marten publishing company, Colorado, 1997.
- 106- Isao Inokuma.,
Nobuyuki sato : **Best Judo.** 3th ed, published by Kodansha International L td, Japan, 1991.
- 107- Jack H. Wilmore.,
David L. costil : **Physiology of sport and exercise** . U.S.A., 1994.
- 108- James. H
Humphrey., : **Sports for children "A guide for Adults".** Charles Thomas Publisher, U.S.A., 1999.
- 109- Jensen Clayne R.,
Hirst Cynthia. : **Measurement in Physical Education and Athletics.** Macmillan publishing Co , U.S.A., 1980.
- 110- Jimmy Pedro., : **Judo Techniques & tactics.** 10th ed , Human Kinetics, U.S.A., 2001.
- 111- John M. Dunn., : **Special Physical Education Adapted.** Individualized, Developmental. 7thed , Brow & Benchmark Publishers, U.S.A., 1997.
- 112- Julius Kasa., : **Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games".** Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005.
- 113- K Leine, Emzy.,
Klopado : **Korper Kultur and sports** . Ev13, biliographisches , Institute , Leipzig, 1980.
- 114- Lu, D, J : **Features and Classification Models of Movement coordination ability in track Field.** Journal of Xi'an Ins Tiute of Physical Education, China. 2000.
- 115- Mechling, H., : **Coordinative Abilities.** Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweele et al, Human Kinetic, Champaign, 1999.
- 116- Mekota, K : **Reliability and validity of some tests of motor coordination abilities.** Journal Article, Czechoslovakia. 1981.
- 117- Pat Harrington., : **Judo a pictorial manual.** 3ed, Tuttle company, Inc , Singapore, 1996.
- 118- Patricia D. Miller., : **Fitness programming and physical Disability** . Human Kinetic, U.S.A., 1995.

- 119- Raczek. J., : **Learning and coordination skills.** Rivista culture sportive, Roma, 1990.
- 120- Ro Bert V . Hockey : **Physical fitness . "the pathway to healthful living" 4th ed,** C.V. Mosby company, 1982.
- 121- Sharma. K . D : **Effects of biological age on coordination abilities.** Biology of sport, warsChou 1992. <http://www.bispdatenbonken.De/jsp/ousgabelite ratyr.ksp,jsessionid//fe5A48BoB>.
- 122- Shinzo Takkagaki., Harold. Sharp : **The techniques of Judo.** 20th ed, charles E, Tuttle company, Inc, Tokyo. Japan, 1998.
- 123- Stanislaw. Zak., Henrk Duda : **Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players.** Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf
- 124- Starosta . W. Hirtz., : **Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youths.** Biology of sports wars Chou , 1989.
- 125- Starosta, Włodzimierz., : **Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training .** Sport Kinetics, Homburg, 1998.
- 126- Strosta. W., : **Movement coordination as an element in sport selection system.** Biology of sport, Journal Article , Warsaw, 1984.
- 127- Tado Otaki ., & Donn F. Draeger., : **Judo Formal techniques "A complete Guides to Kodokan Randori no Kata.** 6th ed, charles E . Tuttle company, Tokyo, Japan, 1997.
- 128- Teresa Zwierko., Pitor Lesiakowski Beata Florkiewicz : **Motor coordination level of young playmakers in Basket ball. Team games in Physical Education and sort,** Poland, 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf
- 129- Thomas R. Baechl., & Roger, W. Earle : **Fitness Weight Training.** Human Kinetic, U.S.A., 1995.
- 130- Vladimir Liakh., : **Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles".** Human Movement, Poland, 2001.
- 131- Vladmir Liakh., Waldslaw Zumda, Zbigniew Witkowski : **The Prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16-19).** Human Movement, Poland, 2001.

- 132- Waneen W. Spirduso : **Physical Dimensions of aging.** Human kinetics, 10th ed, Canada, 1995.
- 133- Willam, E. Prentice : **Fitness and Wellness Life.** Mc Graw-Hill Companies, Inc, 6th ed, U.S.A., 1999.
- 134- Zibgniew Witkowski : **Specific coordination properties as criterion of Forecasting of soccer players sport Achievements.** Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005. http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf

٠/٧ المرفقات

- مرفق (١) استمارة تفريغ البيانات .
- مرفق (٢) تحديد المجال المهارى قيد البحث .
- مرفق (٣) استمارة تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية لرياضة الجودو قيد البحث .
- مرفق (٤) استمارة تقييم الأداء المهارى .
- مرفق (٥) التمرينات النوعية الموجهة لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث .
- مرفق (٦) أسماء السادة الخبراء المشاركين فى بطولة العالم .
- مرفق (٧) أسماء السادة الخبراء الأكاديميين .
- مرفق (٨) أسماء السادة الحكام .
- مرفق (٩) أسماء السادة المساعدين .
- مرفق (١٠) موافقة إدارة استاد المنصورة الرياضى على تطبيق إجراءات التجربة .
- مرفق (١١) موافقة الاتحاد المصرى للجودو والايكيدو والسومو على ترشيح السادة الحكام لتقييم مستوى الأداء الفنى قيد البحث .
- مرفق (١٢) محتوى الوحدات اليومية بالبرنامج المقترح .
- مرفق (١٣) ملخص البحث باللغة العربية .
- مرفق (١٤) مستخلص البحث باللغة العربية .
- مرفق (١٥) ملخص ومستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

مرفق (١)

استمارة تفريغ البيانات

استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ملاحظات	المتغيرات				اسم الناشئ	م
	العمر التدريبي	الوزن	الطول	السن		
						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

استمارة تفريخ نتائج القدرات التوافقية

التوازن	القدرات التوافقية						اسم الناشئ	م
	المرونة		التميز الحس عضلى بالمسافة	الاستجابة الحركية	الأوضاع المتغيرة	الربط الحركى		
	مرونة الرجلين							
	شمال	يمين	مرونة الجسم					
							١	
							٢	
							٣	
							٤	
							٥	
							٦	
							٧	
							٨	
							٩	
							١٠	
							١١	
							١٢	
							١٣	
							١٤	
							١٥	
							١٦	
							١٧	
							١٨	
							١٩	
							٢٠	
							٢١	
							٢٢	
							٢٣	
							٢٤	

استمارة تفريغ نتائج مظاهر الانتباه

م	اسم الناشئ	مظاهر الانتباه		
		تركيز الانتباه	توزيع الانتباه	تحويل الانتباه
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				

استمارة تفريغ نتائج مستوى الأداء الفني

م	اسم الناشئ	مستوى الأداء الفني							
		إيوان سيوناجي	هرای جوشي	أوسوتو جاری	سيو أوتوشي	أو اتش جاری	هرای جوشي & أوسوتو جاری	أو اتش جاری & أوتوشي ماتا	فاعلية الأداء المهاری
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									

مرفق رقم (٢)

تحديد المجال المهارى قيد البحث



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي

عنوان البحث

تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه
ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو .

*The Effectiveness of Specific Exercises Program for Developing the
Coordinative Abilities on Some Aspects of Attention and Level of
Technical Performance for Judo Sport Youngsters .*

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

هدف الإستمارة :

تحديد المجال المهارى قيد البحث والمناسب لطبيعة المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة.

إشراف

دكتور

محمد حمد مرسال

أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية احترام وتقدير

يتقدم الباحث / خالد فريد عزت ، المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية – جامعه المنصورة إلى شخص سيادتكم بأسمى معاني الشكر والتقدير لتفضلكم بتناول هذه الإستماره والإجابة على المحاور الخاصة بها حيث يقوم الباحث بإجراء دراسة تجريبية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية (تخصص رياضة الجودو) بعنوان :

" تأثير برنامج ترمينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه

ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو "

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال تخصصهم ولثقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ميدانية ودراية علمية في مجال رياضة الجودو .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتي :-

- تعرف المهارات الحركية قيد البحث والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة.

خطوات التعامل مع الاستمارة

١- يوجد بالاستمارة جدول رقم (١) يحتوي على المهارات الحركية فى رياضة الجودو قيد

البحث .

٢- الرجاء وضع علامة (✓) أسفل خانة مستويات الأهمية المقابلة لكل مهارة حركية.

٣- يمكن إضافة أي مقترحات قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث ، بحيث يتم

تسجيلها في المكان المخصص لها والموجود أسفل الجدول.

ملحوظة :

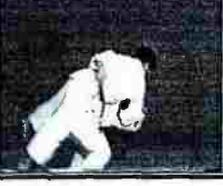
يرجى قراءة الجدول جيدا حتى تكون عملية الاختيار موضوعية

وأخيرا نشكركم لمساهمتمكم البناءه والتي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجا علميا

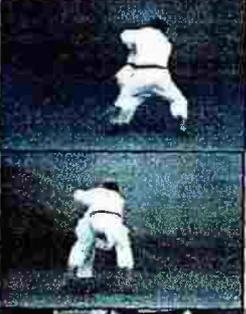
بإذن الله.

الباحث

جدول (١)

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مستويات الأهمية	
			موافق	غير موافق
١	إيبون سيونا جي Ippon Seoi Nagi			
٢	هراي جوشي Harai Goshi			
٣	مورتيه سيونا جي seoi nagi morotai			
٤	تاي أوتوشي tai o-toshi			
٥	سيو أوتوشي Seoi-O-Toshi			
٦	أوتشي ماتا uchi mata			
٧	أوسوتو جاري O-Soto-Gari			
٨	أوجوشي o-goshi			

تابع جدول (١)

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مستويات الأهمية	
			موافق	غير موافق
٩	أوتشي جاري O- Otche Gari			
١٠	هراي جوشي & أوسوتو جاري Harai Goshi x O-Soto Gar			
١١	او اتشي جاري & أوتشي ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata			
١٢	تاي أوتوشي × أو اتشي جاري &O-Uchi Gari tai o-toshi			

إضافة أي مقترحات أخرى:

- - ١
- - ٢
- - ٣
- - ٤
- - ٥

مرفق (٣)

**استمارة تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية
لرياضة الجودو قيد البحث**



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي لمدربي المنتخبات القومية والخبراء المشاركين في بطولة العالم للجودو المقامة بالقاهرة ٢٠٠٥م

عنوان البحث

تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه
ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو .

*The Effectiveness of Specific Exercises Program for Developing the
Coordinative Abilities on Some Aspects of Attention and Level of
Technical Performance for Judo Sport Youngsters .*

ضمن متطلبات المصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية لرياضة الجودو قيد البحث، والمناسبة لطبيعة المرحلة
العمرية (١٠ - ١٢) سنة .

إشراف

دكتور

محمد مرسال حمد

أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ريجان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

خطوات التعامل مع الاستمارة

١- يوجد بالاستمارة جدول رقم (١) يحتوي على تعريف القدرات التوافقية ومكوناتها ، حيث يرجى قراءة الجدول جيدا.

٢- يوجد بالاستمارة جدول رقم (٢) يحتوي على المهارات الحركية لرياضة الجودو قيد البحث وأمام كل مهارة مكونات القدرات التوافقية .

٣- الرجاء وضع علامة (✓) أمام كل قدرة توافقية أسفل خانة مستويات الأهمية المقابلة لها بالنسبة لكل مهارة حركية.

٤- يمكن إضافة أي قدرات توافقية أخرى أو مقترحات قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث وذلك في المكان المخصص لها والموجود أسفل الجدول.

وأخيرا نشكركم لمساهمتمكم البناءه والتي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجا علميا بإذن الله.

الباحث

القدرات التوافقية

تعريف القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد الرياضي في جميع أنواع الرياضة من التحكم في الأداء الحركي .

جدول (١)

مكونات القدرات التوافقية

م	مكونات القدرات التوافقية	التعريف
١	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير الحالة التنافسية.
٢	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	قدرة الرياضي على تنفيذ المهارات المختلفة في ضوء التغيرات المفاجئة للمنافس بشكل صحيح وبسرعة.
٣	القدرة على تقدير الوضع	قدرة الرياضي على ملاحظة التغير الحادث لجسمه في حدود حيز معين كما تعني القدرة على تقدير قيمه الوضع الذي يتخذه المنافس.
٤	القدرة على السرعة الحركية	القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.
٥	قدرة الحفاظ على التوازن	قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.
٦	القدرة على الربط الحركي	قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية وكذلك الحركات المركبة وذلك بما يتناسب مع مجرى المنافسة وتحركات المنافس.
٧	القدرة الإيقاعية	القدرة على إدراك إيقاع الحركة الذاتي بشكل منظم.
٨	القدرة على التمييز الحس عضلي	قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستخدمة والزمن والمسافة وذلك بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
٩	قدرة المرونة الحركية	قدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية بمداها الحركي الكامل بالإضافة إلى سهولة التغيير الحركي من أداء مهاري لآخر دون حدوث أي خلل في المدى الطبيعي للمهارة.

جدول (٢)

المهارات الحركية قيد البحث - مكونات القدرات التوافقية

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مكونات القدرات التوافقية		مستويات الأهمية	
			ثابت	حركي	مناسب	غير مناسب
١	إيبون سيوناجي		١. القدرة على الأوضاع المتغيرة			
			٢. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية			
			٣. القدرة على تقدير الوضع			
			ثابت	٤. قدرة الحفاظ على التوازن		
			حركي			
			٥. القدرة على الربط الحركي			
			٦. القدرة الإيقاعية			
			بالمسافة	٧. القدرة على التمييز الحس عضلي		
			بالزمن			
			بالقوة			
٨- القدرة على السرعة الحركية						
للرجلين	٩. قدرة المرونة الحركية					
للذراعين						
للجسم						
٢	سيو أو توشي		١. القدرة على الأوضاع المتغيرة			
			٢. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية			
			٣. القدرة على تقدير الوضع			
			ثابت	٤. قدرة الحفاظ على التوازن		
			حركي			
			٥. القدرة على الربط الحركي			
			٦. القدرة الإيقاعية			
			بالمسافة	٧. القدرة على التمييز الحس عضلي		
			بالزمن			
			بالقوة			
٨- القدرة على السرعة الحركية						
للرجلين	٩. قدرة المرونة الحركية					
للذراعين						
للجسم						

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مكونات القدرات التوافقية		مستويات الأهمية	
			ثابت	حركي	مناسب	غير مناسب
٣	هرأي جوشي		١. القدرة على الأوضاع المتغيرة			
			٢. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية			
			٣. القدرة على تقدير الوضع			
			ثابت	٤. قدرة الحفاظ على التوازن		
			حركي			
			٥. القدرة على الربط الحركي			
			٦. القدرة الإيقاعية			
			بالمسافة	٧. القدرة على التمييز الحس عضلي		
			بالزمن			
			بالقوة			
٨- القدرة على السرعة الحركية						
للرجلين	٩. قدرة المرونة الحركية					
للذراعين						
للجسم						
٤	أوسوتوجاري		١. القدرة على الأوضاع المتغيرة			
			٢. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية			
			٣. القدرة على تقدير الوضع			
			ثابت	٤. قدرة الحفاظ على التوازن		
			حركي			
			٥. القدرة على الربط الحركي			
			٦. القدرة الإيقاعية			
			بالمسافة	٧. القدرة على التمييز الحس عضلي		
			بالزمن			
			بالقوة			
٨- القدرة على السرعة الحركية						
للرجلين	٩. قدرة المرونة الحركية					
للذراعين						
للجسم						

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مكونات القدرات التوافقية	مستويات الأهمية	
				مناسب	غير مناسب
٥	أو انتشي جاري		١. القدرة على الأوضاع المتغيرة		
			٢. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية		
			٣. القدرة على تقدير الوضع		
			٤. قدرة الحفاظ على التوازن	ثابت	
				حركي	
			٥. القدرة على الربط الحركي		
			٦. القدرة الإيقاعية		
			٧. القدرة على التمييز الحس عضلي	بالمسافة	
				بالزمن	
				بالقوة	
٨- القدرة على السرعة الحركية					
٩. قدرة المرونة الحركية	للرجلين				
	للذراعين				
	للجسم				
٦	هراي جوشي + أوسوتو جاري	 	١. القدرة على الأوضاع المتغيرة		
			٢. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية		
			٣. القدرة على تقدير الوضع		
			٤. قدرة الحفاظ على التوازن	ثابت	
				حركي	
			٥. القدرة على الربط الحركي		
			٦. القدرة الإيقاعية		
			٧. القدرة على التمييز الحس عضلي	بالمسافة	
				بالزمن	
				بالقوة	
٨- القدرة على السرعة الحركية					
٩. قدرة المرونة الحركية	للرجلين				
	للذراعين				
	للجسم				

تابع جدول (٢)

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مكونات القدرات التوافقية		مستويات الأهمية	
			ثابت	حركى	مناسب	غير مناسب
٧	أوتشى جارى + أوتشى مانتا		١. القدرة على الأوضاع المتغيرة			
			٢. القدرة على سرعة الاستجابة الحركية			
			٣. القدرة على تقدير الوضع			
			ثابت	٤. قدرة الحفاظ على التوازن		
			حركى			
			٥. القدرة على الربط الحركى			
			٦. القدرة الإيقاعية			
			بالمسافة	٧. القدرة على التمييز الحس عضلى		
			بالزمن			
			بالقوة			
			٨- القدرة على السرعة الحركية			
			للرجلين	٩. قدرة المرونة الحركية		
للذراعين						
للجسم						

مرفق (٤)

استمارة تقييم الأداء المهاري



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي

عنوان البحث

تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو .

The Effectiveness of Specific Exercises Program for Developing the Coordinative Abilities on Some Aspects of Attention and Level of Technical Performance for Judo Sport Youngsters .

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

تحديد الأهمية النسبية للمراحل الفنية الخاصة بالمهارات الحركية قيد البحث .

إشراف

دكتور

محمد مرسال حمد

أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

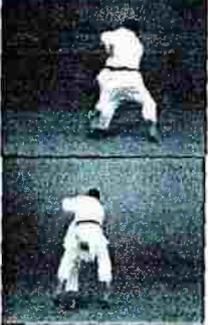
على السعيد ريجان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

خطوات التعامل مع الاستمارة

- ١- إعطاء أهمية نسبية لكل مرحلة فنية خاصة بالمهارات الحركية قيد البحث .
- ٢- إعطاء أهمية نسبية لمحتوى كل مرحلة فنية خاصة بالمهارات الحركية قيد البحث .

تحديد الأهمية النسبية للمراحل الفنية للمهارات الحركية قيد البحث

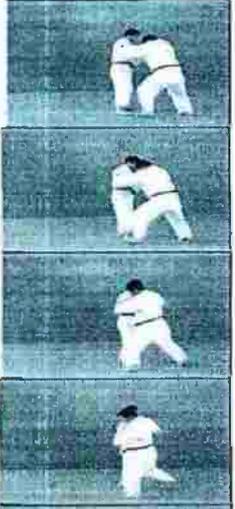
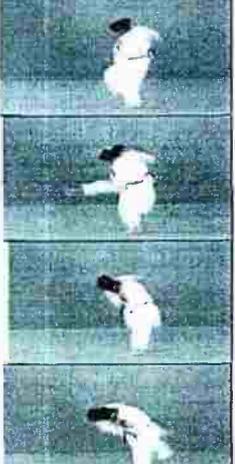
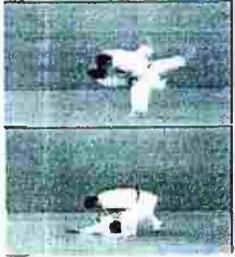
٢	إسم المهارة	شكل المهارة	النسبة المئوية المقترحة للمراحل الفنية		
			كازي	تسكوري	كوزوشي
١	إيبون سيوناجي		%()	%()	%()
٢	هراي جوشي		%()	%()	%()
٣	أوسوتو جاري		%()	%()	%()
٤	سيو أوتوشي		%()	%()	%()
٥	هراي جوشي & أوسوتو جاري		%()	%()	%()
٦	أو-أتشي جاري & أوتشي ماتا		%()	%()	%()
٧	أو-أتش جاري		%()	%()	%()

إيبون سيوناجي			
النسبة المنوية المقترحة	محتوى المرحلة الفنية	المراحل الفنية	شكل الأداء
() () () () () () () () ()	<p>*يقوم اللاعب التوري بوضع القدم اليمنى أمام القدم اليمنى للاعب الأوكي والمسافة بينهما تقريبا مسافة قدم ،ويكون الوضع النهائي على شكل حرف (T).</p> <p>*المسافة بين قدمي اللاعب التوري يتسع الحوض أو الصدر.</p> <p>*يجذب اللاعب التوري للاعب الأوكي للأمام بحيث تكون اليد اليمنى للاعب التوري عمودية على صدر اللاعب الأوكي الأيسر.</p> <p>*دوران وجه اللاعب التوري في اتجاه الرمي مع استمراره في شد اللاعب الأوكي حتى على أمشاط القدم.</p> <p>إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.</p> <p>*-----</p> <p>*-----</p> <p>*-----</p>	كوزوشي	
() () () () () () () () ()	<p>*يقوم اللاعب التوري بالدوران على مشط قدمه الأيمن ونقل القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى بحيث تكون القدمان داخل قدمي الأوكي.</p> <p>*أثناء دوران التوري يتم وضع اليد اليمنى للاعب التوري حول اليد اليمنى للاعب الأوكي بحيث يكون عضد اللاعب الأوكي بين عضد وساعد اللاعب التوري مع غلق أصابع اليد اليمنى.</p> <p>* وسط اللاعب التوري أسفل وسط اللاعب الأوكي ويكون ظهر اللاعب التوري مفرد في صدر اللاعب الأوكي.</p> <p>*المحافظة على مسكة الكومي كاتا للاعب التوري بحيث تكون أمام الوجه.</p> <p>*استمرار دوران وجه اللاعب التوري في اتجاه الرمي.</p> <p>إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.</p> <p>*-----</p> <p>*-----</p> <p>*-----</p>	تسكوري	
() () () () () () () () ()	<p>*يقوم اللاعب التوري بفرد ركبتيه للأعلى مع الدفع بالمقعدة.</p> <p>*جذب اليد اليسرى للاعب التوري للأمام ولأسفل.</p> <p>*إحتفاظ اللاعب التوري بعد عملية الرمي لليد اليمنى للاعب الأوكي مع فتح قدميه للمحافظة على إتزانه.</p> <p>إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.</p> <p>*-----</p> <p>*-----</p> <p>*-----</p>	كاكي	
%١٠٠	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (الكوزوشي)		
%١٠٠	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (تسكوري)		
%١٠٠	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (الكاكي)		

هراى جوشي			
النسبة المنوية المقترحة	محتوى المرحلة الفنية	المراحل الفنية	شكل الأداء
()	*يقوم اللاعب التورى بوضع القدم اليمنى أمام القدم اليمنى للاعب الأوكى والمسافة بينهما تقريبا مسافة قدم ،ويكون الوضع النهائي على شكل حرف (T).	كوزوشى	
()	*المسافة بين قدمى اللاعب التورى فى وضع حرف (T) تكون بإتساع الصدر ويكون اللاعب متزنا على البساط.		
()	*يجذب اللاعب التورى للاعب الأوكى للأمام ولليمين مع مراعاة أن تكون اليد اليمنى للاعب التورى عمودية على صدر اللاعب الأوكى بينما اليد اليسرى للاعب التورى تأخذ شكل زاوية (٩٠) بحيث يكون الساعد عموديا على العضد وأمام الوجه.		
()	*دوران وجه اللاعب التورى فى إتجاه الرمي مع الإستمرار فى شد اللاعب الأوكى حتى يصل للوقوف على أمشاط القدم.		
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.		
()	-----*		
()	-----*		
()	-----*		
100%	مجموع النسبة المنوية (الكوزوشى)		
()	*دوران الرجل اليسرى للاعب التورى للخلف بحيث تستقر فى منتصف قدمى اللاعب الأوكى ويكون ظهر اللاعب التورى فى صدر اللاعب الأوكى.		تسكورى
()	*الدفع بوسط اللاعب التورى لوسط اللاعب الأوكى.		
()	*مرجحة القدم اليمنى للاعب التورى للأمام وللأعلى مع فرد مشط القدم.		
()	*محافظة اللاعب التورى على وضع الكوزوشى للاعب الأوكى.		
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.		
()	-----*		
()	-----*		
()	-----*		
100%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (تسكورى)		
()	*يتم كس القدم اليمنى للاعب الأوكى من الخارج ومن أسفل الركبة.	كاكى	
()	*جذب اليد اليمنى للاعب التورى للأمام ولأسفل.		
()	*إحتفاظ اللاعب التورى بعد عملية الرمي باليد اليمنى للاعب الأوكى مع فتح قدميه للمحافظة على إتزانه.		
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.		
()	-----*		
()	-----*		
()	-----*		
()	-----*		
100%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (الكاكى)		

سيو أوتوشى			
النسبة المنوية المقترحة	محتوى المرحلة الفنية	المراحل الفنية	شكل الأداء
()	* يقوم اللاعب التورى بوضع القدم اليمنى أمام القدم اليمنى للاعب الأوكى بحيث تكون المسافة بينهما تقريبا قدم كما يشير إصبع القدم الأيمن لقدم اللاعب التورى لإصبع الإبهام الأيمن لقدم اللاعب الأوكى، ويكون الوضع النهائى على شكل حرف (T).	كوزوشى	
()	* المسافة بين قدمى اللاعب التورى فى وضع حرف (T) تكون باتساع الصدر أو الحوض بحيث يكون اللاعب التورى واقفا متزنا على البساط.		
()	* يقوم اللاعب التورى بجذب اللاعب الأوكى للأمام بحيث تكون اليد اليمنى للاعب التورى عمودية على الصدر للاعب الأوكى الأيسر، بينما اليد اليسرى للاعب التورى تأخذ شكل زاوية ٩٠ بحيث يكون الساعد عموديا على العضد وأمام الوجه.		
()	* دوران وجه اللاعب التورى فى اتجاه الرمى مع الإستمرار فى شد اللاعب الأوكى حتى يقف على أمشاط القدم.		
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.		
()	*		
()	*		
()	*		
١٠٠%	مجموع النسبة المنوية (الكوزوشى)		
()	* يقوم اللاعب التورى بدوران جسمه للخلف وذلك من خلال دوران مشط القدم اليمنى للخارج ورجوع القدم اليسرى للخلف لتستقر بجانب قدمه اليمنى بحيث يكون القدمان داخل قدمى اللاعب الأوكى مع النزول أسفل لإرتكاز الركبتين على البساط وتكون أمشاط القدمين واقفة على البساط.	تسكورى	
()	* أثناء عملية دوران اللاعب التورى للخلف يقوم بتحريك يده اليمنى وهى ممسكة بياقة اللاعب التورى فى حركة دائرية ليستقر كوع اللاعب التورى أسفل إبط اللاعب الأوكى الأيمن.		
()	* قيام اللاعب التورى بالمحافظة على فرد ظهره وعدم ثنيه للأمام.		
()	* إستمرار دوران وجه اللاعب التورى فى اتجاه عملية الرمى.		
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.		
()	*		
()	*		
()	*		
١٠٠%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (تسكورى)		
()	* يقوم اللاعب التورى بسحب اليد اليمنى للاعب الأوكى بيده اليسرى للأمام ولجهة الرمى بقوة.	كاكى	
()	* وجود إنثناء خفيف فى ظهر اللاعب التورى أثناء سحب اليد اليمنى للاعب الأوكى ليكون الظهر حاجزا للاعب الأوكى لتتم عملية الرمى.		
()	* بعد إنتهاء عملية الرمى يقوم اللاعب التورى بالسيطرة والتحكم فى اللاعب الأوكى من خلال إستمرار مسك اليد اليمنى للاعب الأوكى باليد اليسرى للاعب التورى حتى يمكن للاعب التورى التحول للعب الأرضى (كتامى وازا) فى حالة عدم الحصول على النقطة الكاملة (الإيبون).		
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.		
()	*		
()	*		
()	*		
١٠٠%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (الكاكى).		

أوسوتو جارى

النسبة المنوية المقترحة	محتوى المرحلة الفنية	المراحل الفنية	شكل الأداء
()	*يقوم اللاعب التورى بوضع قدمه اليسرى بجانب القدم اليمنى للاعب الأوكى وعلى مسافة قدم تقريبا وبحيث يكون إصبع الإبهام للقدم اليسرى للاعب التورى فى محاذاة كعب القدم اليسرى للاعب الأوكى. *يجذب اللاعب التورى الكم الأيمن للاعب الأوكى للجانب وجهة اليسار مع وضع الساعد الأيمن للاعب التورى عموديا على الصدر الأيمن للاعب الأوكى حتى يصبح اللاعب الأوكى واقفا على القدم اليمنى.	كوزوشى	
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة. * * *		
()			
()			
()			
100%	مجموع النسبة المنوية (الكوزوشى)		
()	*بعد إنتهاء مرحلة الكوزوشى يقوم اللاعب التورى بتمرير الرجل اليمنى بين قدمه اليسرى و قدم الأوكى اليمنى ومرجعتها للأمام وللأعلى. *يقوم اللاعب التورى بإرجاع الرجل اليمنى المرفوعة للأمام لتتركل القدم اليمنى للاعب الأوكى من الخلف وبحيث لاتلمس القدم اليمنى للاعب التورى البساط إلا بعد إنتهاء عملية الركل بحيث يكون الوضع على شكل خطاف. *اللاعب التورى يجب عليه أن يكون محافظا على إتزانه وعدم رجوع جسمه للخلف أثناء الأداء مع المحافظة والاستمرار فى إخلال توازن الأوكى.	تسكورى	
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة. * * *		
()			
()			
()			
100%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (تسكورى)		
()	*بعد إنتهاء مرحلة (تسكورى) ويقام اللاعب التورى بركل القدم اليمنى للاعب الأوكى يكون محافظا على إتزانه بعد الإنتهاء من عملية الركل وعدم سقوطه على الأرض. *إحتفاظ اللاعب التورى يكون باليد اليمنى للاعب الأوكى بعد الإنتهاء من مرحلة الرمي مع فتح قدميه للمحافظة على إتزانه.	كاكى	
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة. * * *		
()			
()			
100%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (الكاكى).		

هراى جوشى + اوسوتو جارى			
النسبة المنوية المقترحة	محتوى المرحلة الفنية	المراحل الفنية	شكل الاداء
()	*يقوم اللاعب التورى بوضع القدم اليمنى أمام القدم اليمنى للاعب الأوكى والمسافة بينهما تقريبا مسافة قدم، ويكون الوضع النهائى على شكل حرف (T).	كوزوشى	
()	*المسافة بين قدمى اللاعب التورى فى وضع حرف (T) تكون باتساع الصدر ويكون اللاعب متزنا على البساط.		
()	*يجذب اللاعب التورى للاعب الأوكى للأمام ولليمين مع مراعاة أن تكون اليد اليمنى للاعب التورى عمودية على صدر اللاعب الأوكى بينما اليد اليسرى للاعب التورى تأخذ شكل زاوية (٩٠) بحيث يكون الساعد عموديا على العضد وأمام الوجه.		
()	*دوران وجه اللاعب التورى فى إتجاه الرمى مع الإستمرار فى شد اللاعب الأوكى حتى يصل للوقوف على أمشاط القدم.		
()	إضافة أى مقترحات أو تعديل لبنود المرحلة.		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		
()	*		

أووتشى جارى + أووتشى مانا

١٠/٤

النسبة المنوية المقترحة	محتوى المرحلة الفنية	المراحل الفنية	شكل الأداء
()	* يقوم اللاعب التورى بتحريك قدمه اليمنى ثم اليسرى متتاليتين بين قدمي اللاعب الأوكى وفي المنتصف وتكون باطن القدم اليسرى تقريبا ملاصقة لكعب القدم اليمنى .	كوزوشى	
()	* يدفع اللاعب التورى بيده اليمنى صدر اللاعب الأوكى للخلف وللجانب الأيمن .		
()	* يستمرار دفع اللاعب التورى للاعب الأوكى حتى يقف على قدمه قدمه اليسرى فقط مع دفع اليد اليسرى للاعب التورى كم اليد اليمنى للاعب الأوكى للخلف بقوة .		
()	* تكون رأس اللاعب التورى فى الجانب الأيسر وأمام الكتف الأيمن للاعب الأوكى فى نفس اتجاه الرمي .		
()	* إضافة أى مقترحات أو تعديل لنبود المرحلة .		
()	* -----		
()	* -----		
()	* -----		
()	* -----		
100%	مجموع النسبة المنوية (الكوزوشى)		
()	* يقوم اللاعب التورى بالدخول بقدمه اليمنى للداخل بين قدمي اللاعب الأوكى لتتقاطع مع كعب القدم اليسرى للاعب الأوكى .	تسكورى	
()	* يقوم اللاعب التورى بالدوران ليكون ظهره فى صدر اللاعب الأوكى محور الدوران على قدمه اليسرى .		
()	* يقوم اللاعب التورى بمرجحة قدمه اليمنى للخلف حتى العضلة الخلفية لمفصل الفخذ ملاصقة للعضلة الداخلية للقدم اليسرى للاعب الأوكى وتقريبا ملاصقة لمفصل الحوض .		
()	* تغيير اللاعب التورى لإتجاه الكوزوشى من الدفع للخلف إلى الشد إلى الأمام حيث تكون اليد اليمنى عمودية على صدر اللاعب الأوكى واليد اليسرى تقوم بشد الكم للأمام وللجانب الأيسر بقوة .		
()	* إضافة أى مقترحات أو تعديل لنبود المرحلة .		
()	* -----		
()	* -----		
()	* -----		
()	* -----		
100%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (تسكورى)		
()	* قيام اللاعب التورى بسحب اليد اليسرى للاعب الأوكى بيده اليسرى فى إتجاه مفصل الفخذ الأيسر للاعب التورى مع الدفع باليد اليمنى لأعلى .	كاكى	
()	* أثناء قيام اللاعب التورى بعملية السحب لليد اليمنى للاعب الأوكى فى إتجاه عملية الرمي يقوم بفرد قدمه اليمنى ومرجحتها لأعلى لتقوم بعملية رفع اللاعب الأوكى لأعلى ويتم سقوطه فى حركة دائرية .		
()	* إحتفاظ اللاعب التورى بعد عملية الرمي باليد اليمنى للاعب الأوكى مع فتح قدميه للمحافظة على إتزانة .		
()	* إضافة أى مقترحات أو تعديل لنبود المرحلة .		
()	* -----		
()	* -----		
()	* -----		
()	* -----		
()	* -----		
100%	مجموع النسبة المنوية لمرحلة (الكاكى)		

مرفق (٥)

التمرينات النوعية الموجهة لتنمية القدرات

التوافقية قيد البحث

أولاً : المرونة

- (١) (أ ، ب) [رقود مواجهه] رفع الحوض لعمل تقوس بالجسم ثم تبادل الدوران للجانبين الأيمن والأيسر للوصول لوضع الجلوس على أربع ، ثم يقف اللاعبان ويقوم اللاعب (أ) برمي اللاعب (ب).
- (٢) (أ ، ب) [وقوف. الظهر مواجهه . الذراعان عالياً. تشبيك اليدين] تبادل رفع الزميل من فوق الظهر للوصول لوضع الوقوف مواجهه ، ثم يقوم اللاعب (أ) برمي اللاعب (ب) .
- (٣) (أ ، ب) [وقوف مواجهه صندوق مقسم على الركبة والثبات]
- (أ ، ب) خفض القدم من على الصندوق للوقوف مواجهه ليقوم اللاعب (أ) برمي اللاعب (ب).
- (٤) (أ ، ب) [وقوف الطعن أماماً مع السند على الركبتين بالتبادل مع المشى للأمام]
ثم يقف اللاعبان ليقوم اللاعب (أ) برمي اللاعب (ب) .
- (٥) (أ ، ب) [إقعاء . عمل ميزان أمامى] يقوم اللاعب (أ) بالوقوف مواجهه للاعب (ب) ثم يقوم برمييه .تبادل الرجلين.

ثانياً: التوازن

- (٦) (أ ، ب) [إقعاء] عمل درجة أمامية للأمام والخلف باستمرار ثم يقوم اللاعبان بالوقوف وتبادل الرمي.
- (٧) (أ ، ب) [وقوف مواجهه . كومي كاتا]
يقوم اللاعب (أ) بأداء أوتش كومي بالتحرك للخلف بدون رمي ، والرمي بالتبادل .
- (٨) (أ ، ب) [وقوف كومي كاتا]
يقوم اللاعب (أ) بأداء أوتش كومي بالتحرك للأمام بدون رمي ، والرمي بالتبادل .
- (٩) (أ ، ب) [وقوف . كومي كاتا]
يقوم اللاعب (أ) بأداء أوتش كومي بالتحرك للأمام والرمي ثم التحرك للخلف والرمي.
- (١٠) (أ ، ب) [وقوف] الحجل على إحدى القدمين للأمام ثم أداء المهارة .

ثالثاً : سرعة الاستجابة

(١١) (أ ، ب) [جلوس طويل . الظهر مواجهه]

عند سماع الإشارة يقوم اللاعبان بالدوران وأداء المهارة بدون رمى .

(١٢) (أ ، ب) [جلوس طويل - الظهر مواجهه]

عند سماع الإشارة يقوم اللاعبان بالدوران وأداء المهارة مع الرمي .

(١٣) (أ ، ب) [انبطاح مائل] عند سماع الإشارة يقوم اللاعبان بالوقوف ثم الرمي .

(١٤) نفس التمرين السابق مع وضع الجلوس على أربع .

(١٥) (أ ، ب) [وقوف مواجهه]

* عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بأداء مهارة يمين .

* عند سماع كلمة هاجمى يقوم اللاعب (أ) بأداء نفس المهارة شمال .

(١٦) (أ ، ب) [وقوف مواجهه . كومي كاتا]

(أ) أداء أوتش كومي وعند سماع الإشارة يقوم بالرمي .

(١٧) (أ ، ب) [وقوف مواجهه - كومي كاتا]

يقوم اللاعب (أ) بأداء أوتش كومي للمهارة وعند سماع الإشارة يقوم بأداء مهارة أخرى .

(١٨) (أ ، ب) [وقوف مواجهه . كومي كاتا]

* يقوم اللاعب (أ) بأداء أوتش كومي للمهارة .

* عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (ب) بتقديم القدم اليمنى أماماً . ليقوم اللاعب (أ) بأداء المهارة مع الرمي .

* عند سماع كلمة هاجمى يقوم اللاعب (ب) بتقديم القدم اليسرى أماماً ليقوم اللاعب (أ) بأداء نفس المهارة مع الرمي .

رابعاً : القدرة على الأوضاع المتغيرة

(١٩) [وقوف اللاعبين على شكل قطارات] . يقوم المهاجم بالتحرك الزجاجى بين

اللاعبين ثم أداء المهارة مع الرمي . (ممكن استبدالها بكرات طبية) .

(٢٠) (أ): [وقوف الوضع أماماً].

(ب): [وقوف الظهر مواجه منتصف المربع].

(ج): [جثو نصفاً].

(د): [جلوس طويل].

يقف اللاعب المهاجم (التورى) فى منتصف المربع ثم يقوم بالجرى لرمى اللاعبين (أ ، ب ، ج) ثم تثبت اللاعب (د) .

(٢١) (أ ، ب) [وقوف مواجه - كومى كاتا]

يقوم اللاعب (أ) بأداء المهارة من الجانب الأيمن ثم من الجانب الأيسر بالتبادل مع التكرار.

(٢٢) (أ ، ب) [وقوف مواجه على بعد ٣م. كرة طيبة فى المنتصف]

يقوم اللاعب (ج) رمى اللاعب (أ) ثم أداء دحرجة أمامية من فوق الكرة الطيبة ثم تثبت اللاعب (ب).

(٢٣) (أ ، ب) [وقوف مواجه كرة طيبة- كومى كاتا] يقوم اللاعب (أ) بأداء المهارة

بالرمى ثم الوثب من فوق الكرة الطيبة ثم العودة لرمى اللاعب (ب) نفس المهارة .

(٢٤) (أ ، ب ، ج) [وقوف مواجه على شكل مثلث]

(أ) أداء السقطة الأمامية الدائرية يمين ثم رمى اللاعب (ب) مهارة. ثم أداء السقطة الأمامية الدائرية شمال ثم رمى اللاعب (ج) نفس المهارة .

خامساً : الربط الحركى

(٢٥) (أ ، ب ، ج) [وقوف اللاعبين على شكل قطار].

(د): [وقوف مواجه القطار]

يقوم اللاعب (د) بالجرى للاعب (أ) ورمية مهارة ثم يقوم بالوثب من فوق ظهر اللاعب (ب) ليقوم بالجرى للاعب (ج) لرميه وتثبيته.

(٢٦) (أ ، ب) [وقوف مواجه . كومى كاتا] يقوم اللاعب (أ) بأداء مهارة مركبة

(أوتشى كومى) بدون رمى .

(٢٧) (أ ، ب ، ج) [وقوف مواجه الجانب المسافة بينهم م١] .

(د): [وقوف مواجه على بعد م١ من اللاعب أ]

يقوم اللاعب (د) برمي اللاعب (أ) مهارة مركبة ثم يقوم بأداء السقطة الدائرية يمين ورمي اللاعب (ب) مهارة مركبة أخرى ثم يقوم بأداء السقطة الأمامية شمال ورمي اللاعب (ج) مع التثبيت .

(٢٨) (أ ، ب) [وقوف مواجه . المسافة بينهم م٢] (ج) [وقوف مواجه اللاعب (أ)] .

كومي كاتا [يقوم اللاعب (ج) برمي اللاعب (أ) مهارة مركبة ثم الجرى للاعب (ب) نفس المهارة .

(٢٩) (أ ، ب ، ج) [وقوف على شكل مثلث]

يقوم اللاعب (أ) بالجرى للاعب (ب) ورميه مهارة مركبة مع التثبيت ثم يقوم بأداء السقطة الأمامية الدائرية يمين ليصل للاعب (ج) من الخلف والمرور من بين رجليه ثم الوقوف لرميه نفس المهارة المركبة ثم أداء السقطة الأمامية الدائرية شمال ثم الوقوف .

سادساً : الإحساس بالمسافة

(٣٠) (أ ، ب) [وقوف مواجه . كومي كاتا . حجب الرؤية . شريط لاصق على البساط بين اللاعبين]

يقوم اللاعب (أ) بأداء المهارة (أوتش كومي) بدون رمي مع عدم لمس الشريط اللاصق.

(٣١) (أ ، ب) [وقوف مواجه . كومي كاتا . حجب الرؤية . شريط لاصق على البساط بين اللاعبين]

يقوم كلا اللاعبين بأداء المهارة مع الرمي بالتبادل مع عدم لمس الشريط اللاصق .

(٣٢) (أ ، ب) [وقوف . كومي كاتا . حجب الرؤية]

يقوم اللاعب (أ) بأداء أوتش كومي بالتحرك للخلف بدون رمي.

(٣٣) (أ ، ب) [وقوف . كومي كاتا . حجب الرؤية]

يقوم اللاعب (أ) بأداء أوتش كومي بالتحرك للخلف مع الرمي.

(٣٤) (أ ، ب) [وقوف . كومي كاتا . حجب الرؤية]

أداء مباراة تنافسية مصغرة في مساحة ٤م × ٤م.

(٣٥) (أ ، ب) [وقوف مواجه . كومي كاتا . شريط لاصق على البساط]

يقوم اللاعب (أ) بأداء المهارة أوتش كومي بدون رمى مع عدم لمس الشريط اللاصق.

(٣٦) (أ ، ب) [وقوف مواجه . كومي كاتا . شريط لاصق على البساط]

يقوم اللاعب (أ) بأداء المهارة بالرمل ، وبدون رمى بالتبادل مع عدم لمس الشريط اللاصق .

مرفق (٦)

أسماء السادة الخبراء المشاركين فى بطولة العالم

بيانات السادة الخبراء المشاركين فى بطولة العالم

للجودو (رجال - سيدات) القاهرة ٢٠٠٥

م	اسم الخبير	درجة الحزام	الجنسية	الوظيفة
١	الاسان سيوى AL Assone Thioube	٦ (دان) 6 (Dan)	السنغال	خبير بالاتحاد السنغالى للجودو
٢	إيجور زافزجى IGOR ZAVZAJMY	٣ (دان) 3 (Dan)	كردستان	المدرّب الوطنى لمنتخب كردستان
٣	بيرنارد فيكتور BERNARD VICTOR	٤ (دان) 4 (Dan)	هايتى	المدير الفنى الوطنى لمنتخب هايتى
٤	تويواكى يوميل Toyoaki Yomela	٦ (دان) 6 (Dan)	اليابان	المدير الفنى لمنتخب الإمارات
٥	تيكوف إدوارد TECHOV EDUARD	٦ (دان) 6 (Dan)	جورجيا	المدير الفنى لمنتخب ليتوانيا
٦	جيلبرتو جارسيا Gil Berto Garcia	٤ (دان) 4 (Dan)	الدوميكان	المدرّب الوطنى لمنتخب الدوميكان
٧	حلمى حسين	٧ (دان) 7 (Dan)	مصر	المدير الفنى لمنتخب مصر
٨	سيدو سومارى Sey Dou Soumare	٦ (دان) 6 (Dan)	انجولا	خبير بالاتحاد الانجولى للجودو
٩	شريف هنوم	٣ (دان) 3 (Dan)	مصر	المدرّب العام الوطنى لمنتخب الآنسات
١٠	عمر عبد العظيم موسى	٤ (دان) 4 (Dan)	مصر	مدرّب عام الآنسات بنسدى الزهور وعضو لجنة التنظيم ببطولة العالم
١١	كمال تيمال TEMAL KAMAL	٤ (دان) 4 (Dan)	فرنسا	المدير الفنى لمنتخب الكنفو
١٢	كيبستاس KBSTAS ITKAUSKAS	٣ (دان) 3 (Dan)	ليتوانيا	المدرّب الوطنى لمنتخب ليتوانيا
١٣	مراد سيلوف سيرفير Muradasilov Server-V	٥ (دان) 5 (Dan)	أوزبكستان	المدرّب الوطنى لمنتخب أوزبكستان
١٤	ميرياسر قسطنطين MERBACRE Constantin	٥ (دان) 5 (Dan)	مولدوفيا	المدرّب الوطنى لمنتخب مولدوفيا
١٥	هجيكا HAGIAQA HACIAHMEDOU	٦ (دان) 6 (Dan)	أذربيجان	المدرّب الوطنى لمنتخب أذربيجان
١٦	واعرب ناصر	٦ (دان) 6 (Dan)	الجزائر	مدير فنى وخبير بالاتحاد الأفريقى

مرفق (٧)

أسماء السادة الخبراء الأكاديميين

أسماء السادة الخبراء الأكاديميين

الوظيفة	الاسم	م
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .	أحمد السيوفى	١
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .	خلف محمود الدسوقى	٢
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .	شريف محمد هنوه	٣
مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية .	عبد الحلیم محمد	٤
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .	محمد حامد شداد	٥
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .	نيفين حسين محمود	٦
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .	هالة نبیل	٧
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .	ياسر يوسف عبد الرؤوف	٨

* ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق (٨)

أسماء السادة الحكام

أسماء السادة الحكام

الوظيفة	الاسم	م
حكم دولى مسجل بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو .	أحمد رمضان	١
حكم درجة أولى مسجل بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو .	محمد حسن عطية	٢
حكم درجة أولى مسجل بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو .	ماجد عبد الوهاب	٣

* ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق (٩)

أسماء السادة المساعدين

أسماء السادة المساعدين

الوظيفة	الاسم	٥
معيد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .	أحمد محمد عبد المنعم	١
مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .	شمس الدين محمد محمود	٢
مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .	عمرو على فتحى	٣
المدير الفنى لفريق الجودو باستاذ المنصورة الرياضى .	محمد سعد محمد	٤

* ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق (١٠)

موافقة إدارة استاد المنصورة الرياضى على

تطبيق إجراءات التجربة بالنادى

السيد الأستاذ الدكتور / مسعد على محمود

رئيس مجلس إدارة مركز شباب المدينة بإستاد المنصورة الرياضي

تحية طيبة وبعد.....

الرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق بحث الدكتوراة الخاص

بي وعنوانه:

" تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه

ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"

تحت هيئة إشراف مكونة من السادة:-

١ - الأستاذ الدكتور / **على السعيد ربحان** ..رئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية

الرياضية - جامعة المنصورة .

٢ - الأستاذ الدكتور / **محمد مرسل حمد** ..أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

حيث سيتم تطبيق التجربة العملية على فريق الجودو للناشئين تحت ١٢ سنة

داخل صالة ألعاب المنازل بالنادي ، وذلك خلال الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٠٦ م إلى

٣٠ / ١٠ / ٢٠٠٦ م .

وأتعهد لسيادتكم بالالتزام بجميع التعليمات المنصوص عليها باللوائح الداخلية

للنادي وأشكر سيادتكم ومجلس إدارة النادي الموقر على جهودكم المبذولة لرفع شأن

الرياضة المصرية والنهوض بالبحث العلمي .

وتفضلوا خالص شكري وتقديري .

مع وافر التحية والاحترام

مقدمة لسيادتكم

خالد فريد عزت زيادة

مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أوافق
د. على
١٠ / ٦ / ٢٠٠٦

مرفق (١١)

موافقة الاتحاد المصرى للجودو والايكيدو والسومو على ترشيح

السادة الحكام لتقييم مستوى الأداء الفنى قيد البحث

الإتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو Egyptian Judo, Aikido & Sumo Federation

القاهرة في ١٧/٥/٢٠٠٧

فد رقم ٢٤١٨/٢٠٠٧

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل كلية التربية الرياضية

لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة المنصورة

تحية طيبة ... وبعد ،،،

يسعدني أن أهدي سيادتكم أرق تحيات مجلس إدارة الاتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو وتحياتي الشخصية ،،،

بناء على الخطاب الوارد إلينا بشأن ترشيح ثلاثة حكام لتقييم بحث الدكتور الباحث/ خالد فريد عزت زيادة

نحيط سيادتكم علماً بأن قد تم ترشيح الحكام الآتي أسمائهم وهم :-

١- السيد/ أحمد رمضان

٢- السيد/ محمد حسن عطيه

٣- السيد/ ماجد عبد الوهاب

مع العلم بأن الحكام المذكورين معتمدين في سجلات الاتحاد المصري للجودو وقد شاركوا ضمن لجنة تحكيم بطولة العالم للجودو رقم (٢٤) التي أقيمت بالقاهرة

عام ٢٠٠٥

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،،،



محمد سامح مباشر
رئيس الاتحاد

مجمع الاتحاد الرياضي الأولمبية
القاهرة
١١/٥٧/٧١٧ - ١١/٥٧/٧١٧
٢٠١٢/٢١٢٨٥٥

El-Bahary Stadium
Egyptian Olympic Federation Complex
Cairo Stadium - Nasser-Village - Egypt
Tel.: (202) 263 4367 - 483 6546
Mob.: (202) 012 920 7617 - 012 920 7616
Fax: (202) 263 8556
E-mail: federation@yahoo.com

مرفق (١٢)

محتوى الوحدات اليومية بالبرنامج المقترح

متوسط النضج في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة الترتيب القوي					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الأسبوع رقم (١)
		الراحة البينية	بين التكرارات (ث)	مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	القدرات التوافقية		
١٥٥	%٦٢	٦٠	٣٠	٣٢	٤	٨	أو سوتوجاري	المرونة	التمرين رقم (١)	الأولى
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	أو التقي جاري	المرونة	التمرين رقم (٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرأي جوشي	المرونة	التمرين رقم (٥)	
١٦٢	%٦٧	٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	سدو أو توشي	المرونة	التمرين رقم (٤)	الثانية
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	أو سوتوجاري	المرونة	التمرين رقم (٣)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	اينون سبو ناجي	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٥)	
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	هرأي جوشي	المرونة	التمرين رقم (٥)	الثالثة
		٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	أو سوتوجاري	التوازن	التمرين رقم (١٠)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو أوشي جاري	التوازن	التمرين رقم (١٠)	

متوسط النض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى النض في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التعريفات المستخدمة في الوحدة	الرموز	
		الراحة البيئية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف الشهري	القدرات الواقعية			
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)								
١٥٩	%٦٥	٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	أيون سيوناجى	أحساس بالمسافة	التعريف رقم (٣٠)	الرابعة	
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦					التعريف رقم (١)
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥					التعريف رقم (٣١)
١٦٦	%٧٠	٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	هراى جوشى أو أنشى جارى	التوازن	التعريف رقم (٩)	الخامسة	
		٦٠	٣٠	٢١	٣	٧					التعريف رقم (٧)
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥					التعريف رقم (٣٦)
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	هراى جوشى سيو أو توشى أو سوتوجارى	المرونة	التعريف رقم (٢)	السادسة	
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦					التعريف رقم (١)
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥					التعريف رقم (٨)

متوسط النضج في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى النضج في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب القفزي					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم الوحدة
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ط)	بين التكرارات (ث)							
١٥٩	%٦٥	٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	أو انتهى جارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٧)	السلعة
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	إيئون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٠)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	سيو أو توشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (١٩)	
١٧٦	%٧٧	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	هراى جوشى	ربط حركى	التمرين رقم (٢٥)	الثامنة
		٦٠	٣٠	٢٨	٤	٧	أو سوتو جارى	توازن	التمرين رقم (٦)	
		٦٠	٣٠	٢٥	٥	٥	أو انتهى جارى	توازن	التمرين رقم (٨)	
١٨٠	%٨٠	٦٠	٣٠	٢٨	٤	٧	أو انتهى جارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٢)	التاسعة
		٦٠	٣٠	٢٥	٥	٥	سيو أو توشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٧)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	إيئون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢١)	

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى النبضة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدرج القوي					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البيئية	بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)	مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري		
١٢٣	%٦٨	٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	سيو أو توشى	استجابة حركية	التمرين رقم (١١)	العاشرة
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٣)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	أو انشى جارى	استجابة حركية	التمرين رقم (١٢)	
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى	توازن	التمرين رقم (٦)	الحادي عشر
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	أو سوتو جارى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٤)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايون سيوناجى	استجابة حركية	التمرين رقم (١٣)	
١٧٩	%٧٩	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	أو انشى جارى	توازن	التمرين رقم (٧)	الثاني عشر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	سيو أو توشى	مرونة	التمرين رقم (٣)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو سوتو جارى	استجابة حركية	التمرين رقم (١٥)	

متوسط التنبؤ في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى التنبؤ في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التعريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوقت
		الراحة البينية	الراحة التكررات	مجموع التكررات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهملرى	الفترات التوافقية		
١٧٤	%٧٦	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى - أو سوتوجارى أو أنتشى جارى - أو أنتشى مانا هراى جوشى - أو سوتوجارى أو أنتشى جارى - أو أنتشى مانا	ربط حركى ربط حركى توازن توازن	التمرين رقم (٢٦)	الثلاث
		٦٠	٣٠	١٥	٢	٥			التمرين رقم (٢٧)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٠)	
		٦٠	٣٠	١٥	٢	٥			التمرين رقم (١٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٢	٥			التمرين رقم (٢٢)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى سبو أو توشى أو سوتوجارى أ بيون سبو ناجى	أ استجابة حركية أوضاع متغيرة أستجابة حركية أستجابة حركية	التمرين رقم (٢٩)	الرابع
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٧)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٣)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى - أو سوتوجارى أو أنتشى جارى - أو أنتشى مانا هراى جوشى - أو سوتوجارى أو أنتشى جارى - أو أنتشى مانا	أ استجابة حركية أوضاع متغيرة ربط حركى ربط حركى	التمرين رقم (٢٦)	الخامس
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٧)	

متوسط التغير في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة الترتيب القترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البيئية بين التمرينات المجموعت (ث)	بين التمرينات المجموعت (ث)	مجموع التمرينات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	الغدرات التوافقية		
١٨٠	%٨٠	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	إيرون سبوناجي أوسوتوجاري سيو أو توشي هراي جوشي - أوسوتوجاري	أوضاع متغيرة أحاسن بالمسافة استجابة حركية ربط حركي	التمرين رقم (٢٤)	الساسس صغر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٣٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٢	٥			التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٥	٢	٥			التمرين رقم (٢٨)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٤)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٢	٥	إيرون سبوناجي سيو أو توشي أوسوتوجاري أو أنشي جاري	أوضاع متغيرة أوضاع متغيرة استجابة حركية استجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	الساسس صغر
		٦٠	٣٠	١٥	٢	٥			التمرين رقم (١٣)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٣)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٥)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٣)	
١٩٤	%٩٠	٦٠	٤٥	١٥	٣	٥	هراي جوشي - أوسوتوجاري أوسوتوجاري أو أنشي جاري أو أنشي جاري - أو أنشي ماتا	أوضاع متغيرة استجابة حركية استجابة حركية توازن	التمرين رقم (٨)	الثامن صغر
		٦٠	٤٥	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٥)	
		٦٠	٤٥	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٤٥	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٨)	

متوسط التنبؤ في الوحدة اليومية	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدرج الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التدريبات المستخدمة في الوحدة	رقم
		الراحة البيئية	بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)	مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهامى		
١٨٣	%٨٢	٦٠	٣٠	١٠٠	٢	٥	إيرون سيوناجى أو أنشى جارى سيو أو توشى هرارى جوشى - أو سوتو جارى	أوضاع متغيرة أحساس بالمسافة استجابة حركية مرونة	التمرين رقم (٣٣)	التاسع عشر
		٦٠	٣٠	١٠٠	٢	٥				
		٦٠	٣٠	١٥٠	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥٠	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥٠	٣	٥				
١٩٠	%٨٧	٦٠	٣٠	١٠٠	٢	٥	هرارى جوشى أو أنشى جارى - أو تشى مانا أو سوتو جارى أو أنشى جارى	التوازن استجابة حركية استجابة حركية	التمرين رقم (١٠)	المشرون
		٦٠	٣٠	١٠٠	٢	٥				
		٦٠	٣٠	١٥٠	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥٠	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥٠	٣	٥				
٢٠١	%٩٥	٩٠	٤٥	١٥٠	٣	٥	إيرون سيوناجى أو سوتو جارى هرارى جوشى هرارى جوشى - أو سوتو جارى	أحساس بالمسافة أحساس بالمسافة استجابة حركية التوازن	التمرين رقم (٣٥)	الحادى والمشرون
		٩٠	٤٥	١٥٠	٣	٥				
		٩٠	٤٥	١٥٠	٣	٥				
		٩٠	٤٥	١٥٠	٣	٥				
		٩٠	٤٥	١٥٠	٣	٥				

متوسط التقييم في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدرج الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التدريبات المستخدمة في الوحدة	رقم الأسبوع رقم
		الراحة البينية	بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)	مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري		
١٩٠	%٨٧	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوتشي جارى أيون سوناجي سيو أوتوشي هراي جوشي	التوازن أحساس بالمسافة أوضاع متغيرة استجابة حركية	التمرين رقم (١٠)	الثاني والعضرون
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٣١)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢١)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢١)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٢	٤	٤	هراي جوشي سيو أوتوشي أوتشي جارى أوسوتوجارى	التوازن أوضاع متغيرة استجابة حركية أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٢١)	الثالث والعضرون
		٩٠	٤٥	١٢	٤	٥			التمرين رقم (١٨)	
		٩٠	٤٥	١٥	٢	٥			التمرين رقم (٣٠)	
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٢٤)	
		٩٠	٤٥	١٢	٣	٤			التمرين رقم (٧)	
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٢)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	هراي جوشي - أوسوتوجارى أوتشي جارى - أوتشي ماتا هراي جوشي - أوسوتوجارى أوتشي جارى - أوتشي ماتا	استجابة حركية استجابة حركية	التمرين رقم (١٧)	الرابع والعضرون
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				

متوسط التنبؤ في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الفتحة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التدريبات المستخدمة في الوحدة	رقم الوثيقة
		الراحة البدنية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٩٠	%٨٧	٦٠	٤٥	١٥	٣	٥	ليون سوناجي أوسوتوجاري سيو أوتوشي هراي جوشي - أوسوتوجاري	أحساس بالمسافة أحساس بالمسافة استجابة حركية رابط حركي	التمرين رقم (٣٤)	الخامس والضرون
		٦٠	٤٥	٢٠	٤	٥				
		٦٠	٤٥	٢٠	٤	٥				
		٦٠	٤٥	٢٠	٤	٥				
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥				
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	أو أنشي جاري أو أنشي جاري - أو أنشي ماما هراي جوشي - أوسوتوجاري أو أنشي جاري - أو أنشي ماما	التوازن التوازن استجابة حركية استجابة حركية	التمرين رقم (٩)	الساس والضرون
		٩٠	٤٥	١٢	٣	٤				
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
		٩٠	٤٥	٢٠	٤	٥				
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	ليون سوناجي أوسوتوجاري سيو أوتوشي هراي جوشي - أوسوتوجاري	أحساس بالمسافة أحساس بالمسافة استجابة حركية رابط حركي	التمرين رقم (٣٥)	الساس والضرون
		٩٠	٤٥	١٦	٤	٤				
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				

متوسط التنبؤ في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الخدمة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب المقترى					أهداف البرنامج المقترح		التدريبات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البدنية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القرارات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٩١	%٨٨	٩٠	٦٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى سيو أو توشى أو أنشى جارى	أوضاع متغيرة أستجابة حركية أستجابة حركية	التمرين رقم (٢١)	الثامن والعشرون
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥			التمرين رقم (١٣)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥			التمرين رقم (١٧)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٦٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى - أو سوتوجارى أو أنشى جارى - أو تشى مانا ايرون سيوناجى	أوضاع متغيرة التوازن أستجابة حركية	التمرين رقم (٢٤)	الثامن والعشرون
		٩٠	٦٠	١٢	٣	٤			التمرين رقم (٧)	
		٩٠	٦٠	١٠	٢	٥			التمرين رقم (١١)	
٢٠١	%٩٥	٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	ايون سيوناجى أو سوتوجارى سيو أو توشى	أستجابة حركية أستجابة حركية أستجابة حركية	التمرين رقم (١٥)	الثلاثون
		٩٠	٦٠	١٥	٣	٥			التمرين رقم (١٦)	
		٩٠	٦٠	٨	٢	٤			التمرين رقم (١٢)	

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى النبض في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب المقترح					أهداف البرنامج المقترح		التدريبات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين والتاليون
		الراحة الينبئة		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرر التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٩٠	%٨٧	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	هرأى جوشى - أو سوتو جارى أو أنشى جارى - أو أنشى مانا سبو أو توشى	أوضاع متغيرة التوازن استجابة حركية	التمرين رقم (٢٤)	الحادي والتاليون
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥			التمرين رقم (٧)	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥			التمرين رقم (١٦)	
١٩٧	%٩٢	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	أيون سبونانجى أوسوتو جارى سبو أو توشى	أحساس بالمسافة أحساس بالمسافة استجابة حركية	التمرين رقم (٣٤)	الثاني والتاليون
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٣٦)	
		٩٠	٤٥	٨	٢	٤			التمرين رقم (١٢)	
٢٠٤	%٩٧	٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	هرأى جوشى - أو سوتو جارى أو أنشى جارى - أو أنشى مانا أو أنشى جارى	أوضاع متغيرة ربط حركي استجابة حركية	التمرين رقم (٢٣)	الثالث والتاليون
		٩٠	٦٠	١٠	٢	٥			التمرين رقم (٢٨)	
		٩٠	٦٠	١٠	٢	٥			التمرين رقم (١١)	

متوسط التنبؤ في الوحدة اليومية ن / ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدرج الفكري					أهداف البرنامج المقترح		التدريبات المستخدمة في الوحدة	الأسبوع رقم (١٢)
		الراحة البيئية	الراحة النفسية	مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف السهاري	الاهداف الواقعية		
٢٠١	%٩٥	٩٠	٦٠	١٥	٢	٥	أولثني -جاري-أولثني مائتا اثنين سبوتاجي هراي جوشي - أو سوتوجاري	أستجابة حركية أوضاع متغيرة أستجابة حركية	التمرين رقم (١٧)	الرابع والثلاثون
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥			التمرين رقم (٢٤)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥			التمرين رقم (١٢)	
١٩٠	%٨٧	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	هراي جوشي اثنين سبوتاجي سبوت أو ثوشي	أستجابة حركية أحاسيس بالمسافة أوضاع متغيرة	التمرين رقم (١٥)	الخامس والثلاثون
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥			التمرين رقم (٣٤)	
		٦٠	٣٠	٨	٢	٤			التمرين رقم (٢١)	
٢٠٤	%٩٧	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	أوسوتوجاري أو أولثني جاري-أولثني مائتا هراي جوشي - أو سوتوجاري	أستجابة حركية أستجابة حركية أستجابة حركية	التمرين رقم (١٦)	السادس والثلاثون
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥			التمرين رقم (٣٤)	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥			التمرين رقم (١٨)	

مرفق (١٣)

ملخص البحث باللغة العربية



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية

"تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو"

رسالة مقدمة من الباحث

خالد فريد عزت زيادة

المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

محمد مرسال حميد

أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة 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 ، ولذا أصبح من الضرورى استخدام الأسلوب العلمى وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية.

وتعد رياضة الجودو Judo Sport إحدى الرياضات الفردية ، التى اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلى والعربى ، عندما استطاع البطل المصرى الأولمبى "محمد على رشوان" الحصول على الميدالية الفضية فى دورة الألعاب الأولمبية التى أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م ، مما أدى هذا الأمر إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو ، وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية الموسوعة على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفنى لرياضة الجودو .

حيث تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فنى دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة ، فالأداء الفنى فى رياضة الجودو مبنى على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر فى شكل سلوك حركى راقى يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد فى الجهد والزمن اللازم للأداء .

ومن ثم فإن رياضة الجودو تحتاج إلى القدرات التوافقية **Coordinative abilities** التى تلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، حيث تنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهارى ، ولا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى والمتمثلة فى القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركى .

كما تساهم تنمية القدرات التوافقية فى تحسين العمليات العقلية العليا حيث يعد الانتباه **Attention** أحد أهم هذه العمليات، والذي يعتمد على المثيرات والمعلومات التى تستقبلها الحواس المختلفة بالجسم ، ومن ثم وبناء على هذه العلاقة المشتركة والمركبة بين القدرات التوافقية والانتباه يلاحظ أن كلا منهما يرتبط بالآخر ويؤثر ويتأثر به ، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية وما تتطلبه من كفاءة خاصة للجهاز العصبى (NS) تؤدى بصورة مباشرة إلى تنمية وتحسين الانتباه بمظاهره المختلفة ، وهذا يوضح مدى العلاقة بين القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه .

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة الجودو ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية ، أتضح خلو هذه البرامج من التمرينات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية ، كما قام الباحث بالمقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن القدرات التوافقية ومدى أهميتها ، تبين ضعف المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال .

هذا الأمر دفع الباحث إلى متابعة العديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو مثل بطولات المناطق - الجمهورية ، للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، حيث أتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئ هذه المرحلة العمرية أثناء المناقسة ، تتمثل في عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة المؤداة فتخرج في شكل غير انسيابي وغير مؤثر ، كما تبين أن اتجاهات التحرك على البساط لاتخاذ أوضاع مناسبة لبدء الهجوم يتم في توقيت غير سليم والذي ينعكس على حدوث هجوم مضاد من قبل المنافس نتيجة للتحركات والاتجاهات الخاطئة ، بالإضافة إلى ذلك أتضح وجود خلل توافقي يتمثل في صعوبة الربط بين المراحل الفنية للمهارة كوزوشي - تسكوري - كاكى ، خلال الاداء الحركي ، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية لدى الناشئين .

كما تبين ضعف انتباه الناشئ خلال سير المباراة وخاصة عند تلقيه تعليمات من مدربة أو النظر إلى الساعة الالكترونية لإدراك الوقت ، أو عند القيام بهجوم مركب ، حينئذ تكون الفرصة مهيأة للمنافس لبدء هجوم خاطف في هذه اللحظة ، ويرجع الباحث هذا الأمر إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية مما يؤدي ذلك إلى انخفاض مظاهر الانتباه لدى الناشئين .

ومن خلال قيام الباحث بالمرجعى ، للأبحاث العلمية التي تتطرق إلى هذا المجال البحثي ، تبين ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة في هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية في تطوير مستويات الأداء الفني لمختلفة الأنشطة الرياضية، وكان ذلك في حد ذاته احد الدوافع الحقيقية لإجراء مثل هذا البحث .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية القدرات التوافقية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة من خلال تصميم برنامج تمرينات نوعية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو .

وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية في النقاط التالية :

* يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة الجودو .

* يعد هذا البحث إحدى طرق الارتقاء بمستوى الأداء الفني لناشئ المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة في رياضة الجودو .

* يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة الجودو لمدى أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين .

* يعد هذا البحث خطوة على الطريق العلمي نحو تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو ، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة .

* يمثل هذا البحث إحدى المحاولات العلمية لربط تنمية القدرات التوافقية بالجانب النفسي والمتمثل في مظاهر الانتباه .

* يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثره على كل من بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تعرف : "تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو" ، وذلك من خلال الأغراض الفرعية التالية :

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

- التعرف على فروق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

- دراسة العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وكل من (بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد علاقة ارتباطية طردية بين تنمية القدرات التوافقية وكل من (بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني).

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة ، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو حتى الموسم الرياضى ٢٠٠٦م/٢٠٠٧م ، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ استاد المنصورة الرياضي ، ويبلغ عددهم ٥٠ ناشئ ، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ عددها ٢٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث ، والأخرى ضابطة ويبلغ عددها ٢٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج التقليدي .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ، التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية :

- المسح المرجعي .

- الملاحظة .

- الاستمارات والمقابلة الشخصية

- القياسات والاختبارات .

- المساعدين .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٠٠٦/٦/١٥م إلى ٢٠٠٦/٧/٨م ، على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة ، وتجربة التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث والتأكد من إمكانية تطبيقها داخل وحدات البرنامج المقترح، بالإضافة إلى حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث .

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٦/٧/٩م إلى ٢٠٠٦/٧/١١م .

تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على ناشئ المجموعة التجريبيّة كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٦/٧/١٣م إلى ٢٠٠٦/١٠/٣م .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٦/١٠/٦م إلى ٢٠٠٦/١٠/٨م .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

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

الاستنتاجات :

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

- أهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجودو ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على التوازن الحركي - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على المرونة - القدرة على التمييز الحس عضلي) .
- أهم مظاهر الانتباه في مجال رياضة الجودو ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (تركيز الانتباه- توزيع الانتباه- تحويل الانتباه) .
- أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لدى ناشئ المجموعة الضابطة .
- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لدى ناشئ المجموعة التدريبية .
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التدريبية - الضابطة) في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) ، تفوق المجموعة التدريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه قيد البحث .
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومتغيرات مستوى الأداء الفني قيد البحث .

التوصيات :

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

- الاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو .
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

- ضرورة الاهتمام بتنمية مظاهر الانتباه داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفنى .
- استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث للمتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة الجودو ، للوقوف على مستوى الإنجاز .
- الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية لناشئ رياضة الجودو .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) فى رياضة الجودو .

مرفق (١٤)

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية
"تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية
على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني
لناشئ رياضة الجودو"

تعد القدرات التوافقية أحد أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، كما تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ولذا يهدف هذا البحث إلى تعرف "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٥ ناشئ يمثلون المرحلة العمرية ١٠-٢ سنة ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث ، ويوصى الباحث بالاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو ، وضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

مرفق (١٥)

ملخص ومستخلص البحث باللغة الإنجليزية



Mansoura University
Faculty of Physical Education
Curriculum & Methods of teaching
Physical Education

**"The Effectiveness of specific Exercises program for
Developing the coordinative Abilities on some Aspects of
Attention and level of technical performance
for Judo sport youngsters"**

**By
Khaled Farid Ezzat Zeyada**

Assistant lecturer in curriculum & methods of teaching physical
Education Dept.

Thesis presented Among the Requinements of obtaining
PH.D Degree in physical Education

Supervision

Ali Al Saied Rehan

Professor and Department
Chief of sports training
Faculty of physical Education
Mansoura university

Mohammed Mersal Hamad

professor in Department
Curriculum & methods of
Teaching physical Education
Faculty of physical Education
Mansoura university



Mansoura University
Faculty of Physical Education
Curriculum & Methods of teaching
Physical Education

**The Effectiveness of specific Exercises program for
Developing the coordinative Abilities on some Aspects of
Attention and level of technical performance
for Judo sport youngsters**

**By
Khaled Farid Ezzat Zeyada**

Assistant lecturer in curriculum & methods of teaching physical
Education Dept.

Thesis presented Among the Requiriments of obtaining
PH.D Degree in physical Education

Supervision

Ali Al Saied Rehan

Professor and Department
Chief of sports training
Faculty of physical Education
Mansoura university

Mohammed Mersal Hamad

professor in Department
Curriculum & methods of
Teaching physical Education
Faculty of physical Education
Mansoura university

Summery

Introduction & Problem of Research

World witness great development in different sports fields , exploitation of scientific research results become the base to reach the levels of sports top and the sports leaps that we see in Olympic tournaments and international forums are good index there fore it is become necessity to use scientific approach and apply it in Egyptian sports environment.

Judo sport in one of individual sports which acquired wide fame on local and Arabic level , when the Olympic Egyptian champion "Rashwan, M.A" could get silver medal in tournament of Olympic games which was in "Los Anglos " USA in 1984 . that is lead to the increasing of youth and youngsters to practice judo and this in turn is a load on those who caring this sport through interesting in broad base level of youth and youngsters by providing the best training and educational programs which set on scientific bases to promote technical performance level of judo .

Judo require from its practitioners to perform motor skills of certain specifications distinguish by precise technical technique need special motor requirements and abilities. Technical performance in judo based on scientific bases and principles and needs coordinative motor responses that acquired gradually to appear in the form of promote motor behavior distinct with coordination and harmony with economy in effort and time which necessity to performance .

Consequently , Judo sport needs coordinative abilities which play basic and important role when acquiring and elaborating motor skills that coordinative abilities emerge from requirements of skillful performance . they are not appear as individual abilities but always correlate with each others to serve in its content the structure of total movement harmoniously as well as coordinative abilities correlate with other of sports achievement conditions represented in skillful , physical , plan and psychological abilities . When coordination is mode among these abilities , it can be achieved high level of general motor coordination that needed for motor skills performance distinct with motor control and accuracy .

Coordinative abilities development contribute in improving high intellectual processes and attention is one of these processes which depends on stimulations and information that different senses of body receive . Consequently this compound and collaborative relation between

coordinative abilities and attention , it is note that both of them correlate with each other and affect and be affected be affected by other thus , coordinative abilities development and what need quality of nervous system lead indirectly to develop and improve different aspects of attention . This shows the relationship between coordinative abilities and attention aspects .

During field experience of researcher in judo sport field and via observing many educational or training programs which are executed inside clubs , it is shown that these programs haven't exercises of developing coordinative abilities . Researcher was conduct interview with some trainers and by asking them about coordinative abilities and its importance , it was shown the weakness of their information about this field .

This made researcher to follow many championships that the Egyptian league organizes them for judo such as championship of regions – Republic for ages 10-12 years where it was shown that there are difficult face great number of youngsters in this age during competition , represented in youngster disability to control body movement during motor performance which result in disturbance of performed movement and then out in an unaffect and unstreamline way . As Well as it was shown that the movement directions on tatami to take appropriate positions to begin attack accrue in improper time which reflects on counter attack by competitor as a result to wrong directions and movement , in addition to coordinative defect represented in difficult to correlate among technical stages of skill kuzusho tusukori- kakai during motor performance . Researcher due these difficulties to the weakness of developing coordinative abilities in youngsters .

It was shown weakness of youngster attention during match principally when he receives instruction from his trainer or watching e-watch to realize time or when doing compound attack . Than it is a good chance for competitor to begin momentary attack at this moment . Researcher due this to the weakness of developing coordinative abilities which lead to the reduction of attention aspects in youngsters .

During reference survey of researcher for scientific researches in this research field , it was shown the rare of studies and researches which used in this field in spite of its theatrical and practical importance in developing technical performance level of different physical activities and it was one of red motives to conduct such research .

In this sense , researcher was handling this research as an attempt to discover range of developing coordinative abilities of age 10-12 years

through designing program of specific exercises and know its effect on some attention aspects and the technical performance level of judo sport youngsters .

Scientific and applied importance of research as the following :

- Research is one of scientific attempts which serve sports feild principally judo sport .
- Research is one of methods to promote technical performance level of youngsters in age 10-12 years in judo .
- Research aims to draw attention of those who caring for judo to the importance of developing coordinative abilities specially in youngsters stages .
- Research is a step on scientific road to define main coordinative abilities of judo that appropriate to the native of age 10-12 years.
- Research is one of scientific attempts to link coordinative abilities development to psychological aspect represented in attention aspects .
- Research agree with principle of total development of multi aspects in sports field so as designing specific exercises program for developing coordinative abilities and know its effect on some attention aspects and technical performance level of judo sport youngsters in age 10-12 years .

Aim of Research :

Research aims to identify : "Effect of specific exercises program for developing coordinative abilities on some attention aspects and technical performance level of judo sport youngsters " through the following subsidiary purposes :

- Identify differences between the mean of two measurements (pre-post) of experimental group in variables (coordinative abilities – some attention aspects – technical performance level).
- Identify differences between the mean of two measurements (pre – post) of control group in variables (coordinate abilities – some attention aspects – technical performance level).
- Identify differences of two measurements (pre – post) between two groups (experimental – control) in variables (coordinative abilities – some attention aspect – technical performance level).
- Study correlative relationship between coordinative abilities development and both of (some attention aspects – technical performance level).

Hypotheses of Research :

In the light of research aim the researcher set the following hypotheses :

- There ere significant differences between the mean of two measurements (pre – post) of experimental group in variables (coordinative abilities – some attention aspects – technical performance level) for post – measurement .
- There ere significant differences the mean of two measurements (pre – post) of control group in variables (coordinative abilities – some attention aspects – technical performance level) for post measurement .
- There are significant differences between measurement difference (pre – post) of two group (control – experimental) invariables (coordinative abilities – some attention aspects – technical performance level) for experimental group .
- There is a direct correlative relationship between coordinative abilities development and both of (some attention aspects – technical performance level) .

Approaches & procedures of Research :

Method of Research :

Research used experimental method that it appropriate to the aim and hypotheses of research using experimental design of two groups one experimental and another one is control and by two measurements (pre – post) for each group .

Community and sample of Research :

Research community represents judo sports youngsters in Dakahlia of age 10-12 years who registered in Egyptian league for judo , Ikedo and sumo even sports season 2006 / 2007 . Main sample of research is selected in purposive way from youngsters in sports Mansoura stadium they are 50 youngsters divided randomly into two group , one experimental of 25 youngsters which apply on them the suggested program (under investigation) and the another one is control of 25 youngsters which apply on them the traditional program .

Tools & ways of collecting Data :

Research for collecting data and information related to variables under investigation :

- Reference survey .
- Observation .

- Forms and interview .
- Tests and measurements .
- Assistants .

Pilot studies :

Researcher conducted u pilot studies from 15/6/2006 to 8/7/2006 on pilot sample from original community of research and from outside maim sample of research in purpose of ascertaing from validity of tools and equipment and ascertain from the ability to apply suggested specific exercises experiment (under investigation) inside suggested program units , in addition to account scientific coefficients (verity – consistency) of tests used under investigation .

Procedures of Executing Experiment :

Pre – measurements :

Pre – measurements were conducted for youngsters of two groups experimental – control in all variables used under investigation during 9/7/2006 to 11/7/2006 .

Application of Experiment :

It was applied suggested specific exercises program for developing coordinative abilities on youngsters of experimental group as well as it was applied followed program on youngsters of control group during 13/7/2006 to 3/10/2006 .

Post – measurements :

It was conducted post – measurements for two groups youngsters experimental – control in all variables used under investigation , and in the same conditions and arrangements of pre – measurements during 6/10/2006 to 8/10/2006 .

Statistical treatments :

It the light of aim and hypotheses of it was used the statistical program SPSS to get the following statistical treatments :

- Mean .
- Median .
- Standard deviation .
- Skewness .
- T Test .
- Percentage of progress .
- Correlation coefficient .

Conclusions :

It the light of research results and aim and hypotheses of research , the researcher concluded to the following conclusions :

- Main coordinative abilities in judo sport field that appropriate nature of age 10-12 years are (ability to motor correlation – ability to accommodate with variable positions – ability to motor balance – ability to motor response quickly – ability to flexibility – ability to distict of muscle sensibility .
- Maim attention aspects in judo sport field that appropriate to nature of age 10-12 years are (attention concentration – attention distribution attention transfer).
- Followed program (traditional) showed positive effect in variables (coordinative abilities – attention aspects – technical performance level) of control group youngsters .
- Suggested program (experimental) showed positive effect in variables (coordinative abilities – attention aspects – technical performance level) of experimental group youngsters.
- Differences of percentage of progress between two groups (experimental control) in variables (coordinative abilities – attention aspects – technical performance level) showed that experimental group which used suggested program (experimental) exceeded on control group which used followed program (traditional) .
- There is significant correlation between some coordinative abilities and attention aspects under investigation .
- There is significant correlation between some coordinative abilities and variables of technical performance level under investigation .

Recommendations :

It the light of research results and conclusions of research the researcher recommends the following :

- Utilize from suggested specific exercises program for developing coordinative abilities on level of talented sector in judo sport .
- Necessity to interest in developing coordinative abilities inside training programs of youngsters stages in judo sport that have positive effect on raising technical performance level .
- Use tests designed under investigation for variables (coordinative abilities – attention aspects – technical performance level) inside training program of youngsters stages in judo sport to stand on achievement level .
- Interest in designing tests battery with stand and levels of coordinative abilities of judo sport youngsters .
- Conduct more simile studies to the nature of current research on skills of floor game (katami waza) in judo sport.

Abstract

The Effectiveness of specific Exercises program for Developing the coordinative Abilities on some Aspects of Attention and level of technical performance for judo sport youngsters

Coordinative abilities are of main factors necessity to promote technical performance level of players that emerge from specific analysis of specialized physical activity as well as they are one of control and accuracy means in different motor performances the research aims to identify affect of specific exercises program for developing coordinative abilities on some attention aspects and technical performance level of judo sport youngsters . researcher used experimental method which appropriate to the aim and hypotheses of research using experimental design of two groups one experimental and the another one is control each one consists of 25 youngsters represent age 10-12 years . Researcher used tools and means could achieve aim of research . The main results indicate to experimental group which used suggested program (experiential) exceeded on control group which used followed program (Traditional) in all variables under investigation. Researcher recommends by utilizing from suggested specific exercises program for developing coordinative abilities under investigation on level of talented sector in judo sport and necessity to interest in developing coordinative abilities under investigation on level of talented sector in judo sport and necessity to interest in developing coordinative abilities inside training programs of youngsters stage in judo sport that have positive effect on raising technical performance level .