

# المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات.

## المراجع العربية:

- ١- أحمد أبو الفضل حجازى (٢٠٠٦): الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية). ط ١ ، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
- ٢- أحمد السيد بيومي (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية "الكومي-كاتا" على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- أحمد شعرواي محمد (٢٠٠٢): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ٤- أحمد محمد السنتريسى (١٩٨٢): دراسة مقارنة لبعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي المنازلات الفردية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): النمو الحركى مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق. دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- ألكس بوتشر (٢٠٠٤): الجودو "دليلك لاحتراف فن الجودو" . ط ١، ترجمة "دار الفاروق" ، القاهرة.
- ٧- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات المركبة المندمجة فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٨- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٨): أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته. منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية.
- ٩- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٨): دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهارى فى كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- إيهاب صبري يوسف (١٩٩٥): تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوي الكفاءة البدنية علي فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦-١٨ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ١١- إيهاب صبرى يوسف (٢٠٠٠): تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين، رسالة دكتوراه، التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٢- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضى. دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- جمال إسماعيل النمكى ، وعمرو أبو المجد (١٩٩٧): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم. ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- جمال محمد سعد (١٩٩٠): الجودو (أصول ومناهج). وكالة ندا للإعلان، القاهرة.
- ١٥- جمال محمد علاء الدين (١٩٨١): مدخل بيوميكانيكى لتقويم الأداء المهارى فى المجال الرياضى (دراسة نظرية). مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- جمال محمد علاء الدين (١٩٩٠): منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثالث.
- ١٧- جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ (١٩٩٥): علم الحركة. مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٨- جمال محمد علاء الدين (١٩٩٦): الأسس المترولوجية لتقويم مستوي الإعداد المهارى - الخططى للرياضيين، قسم طرق التدريس والتدريب، مرحلة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية.
- ١٩- جيرد لانج هوف، شو أندرت (١٩٨٢): كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس. ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٠- حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨): الإعداد المهارى لكرة القدم، ط١، الإسكندرية.
- ٢١- حسن عبد السلام محفوظ (١٩٩٤): أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططى للمصارعين. مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد العشرون.
- ٢٢- حسن فتحى حسن (٢٠٠١): فاعلية اللعب الأرضى وتأثيره على نتائج المباريات فى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

٢٣- خالد فريد عزت (٢٠٠٧): تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٤- خلف محمود الدسوقي (٢٠٠٠): أثر برنامج تدريبي للإعداد البدنى الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضى للناشئين فى الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٢٥- داليا محمد أبو النصر (١٩٩٨): دراسة تحليلية لفاعلية مهارات الأداء الدفاعى فى كرة السلة وعلاقتها بنتائج المباريات. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

٢٦- سعد جلال، محمد حسن علاوى (١٩٨٢): علم النفس التربوى الرياضى. ط٧، دار المعارف القاهرة.

٢٧- سيد عبد المقصود (١٩٨٥): تطور حركة الإنسان وأسسها، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.

٢٨- سيد عبد المقصود (١٩٨٦): نظريات الحركة. منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٩- صبرى محمد قطب (١٩٩٧): أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين.

٣٠- صلاح محمد عصران (١٩٩٢): أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣١- صلاح محمد عصران (١٩٩٦): أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣٢- طاهر عبد الرازق (١٩٨٥): التعلم فى مرحلة المراهقة المبكرة واعتبارات تربوية واجتماعية. المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، القاهرة.

٣٣- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣): الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية. ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٤- طلحة حسين راغب ووفاء صلاح الدين وآخرون (١٩٩٨): علم الحركة التطبيقي (الجزء الأول). مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٥- عبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٨): تأثير برنامج تدريبي لبضع الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣٦- عبد الحلیم محمد عبد الحلیم (٢٠٠٠): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

٣٧- عبد الحميد شرف (١٩٩٥): التربية الرياضية للطفل، ط ١، مركز الكتاب للنشر.

٣٨- عصام عبد الخالق (١٩٩٢): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات. دار المعارف، الإسكندرية.

٣٩- عفاف عبد الكريم (١٩٨٩): التدريس والتعلم في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف الإسكندرية.

٤٠- عفاف عبد الكريم (١٩٨٩): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية.

٤١- على السعيد ریحان (١٩٩٣): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي على فعالية الأداء الهاري للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٤٢- على السعيد ریحان (١٩٩٤): تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء الهاري للمصارعين، المجلة العلمية للتربية الرياضية، عدد خاص بالمؤتمر العلمی الرياضي والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات.

٤٣- على السعيد ریحان (٢٠٠٧): الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثاني). مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة.

٤٤- على السعيد ربحان ومحمد مرسل حمد (١٩٩٧): تأثير برنامج تمرينات مقترحة على فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار، إنتاج علمي، المؤتمر العلمي الثاني، جامعة الزقازيق.

٤٥- عنايات أحمد فرح (١٩٩٠): مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤٦- كمال عباس محمد (١٩٩٣): تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عالياً في الجودو . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٤٧- ليلي عبد العزيز زهران (١٩٨٧): البرامج في التربية الرياضية. دار زهران للنشر، القاهرة.

٤٨- محمد حامد شداد (١٩٩١): الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعب الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٤٩- محمد حامد شداد (١٩٩٦): المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المؤثرة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٥٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٦): علم التدريب الرياضي. ط ١، دار المعارف، القاهرة.

٥١- محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم النفس الرياضي. ط ٩، دار المعارف القاهرة.

٥٢- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥٣- محمد رضا الروبي (١٩٨٦): أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمي الخلفية للمصارعين. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٥٤- محمد رمزي محمد (٢٠٠٥): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

٥٥- محمد شوقي كشك (١٩٨٦): توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٥٦- محمد شوقى كشك، أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهارى والخطى فى كرة القدم. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ٥٧- محمد صبري عمر ومها شفيق (١٩٩٢): العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية وفعالية أداء البدء فى السباحة، مجلة نظريات وتطبيقات، الأعداد ١٩-٢٠ أغسطس.
- ٥٨- محمد عقل عبد المقصود (١٩٩٦): التحليل العاملى لبعض الجوانب الحركية المرتبطة بفعالية الأداء للمصارعين. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٥٩- محمود السيد بيومى (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهارى لمرحلة الرمى لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦٠- مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠١): الجودو بين النظرية والتطبيق. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦١- مسعد حسن هدية (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارتي تغير مستوي الجسم والاختراق علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى لناشئ المصارعة الحرة الهواة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ٦٢- مسعد على محمود ، محمد رضا الروبى (١٩٩٣): تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التى يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحرة للهواة فى البطولة الإفريقية. دراسة مقارنة نظريات وتطبيقات، العدد الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٦٣- مسعد على محمود (١٩٩٧): المدخل إلى علم التدريب الرياضى. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦٤- منعم فاروق جمعة عيسى (١٩٩٨): أثر تطوير بعض أنواع الخداع على المستوى الإنجاز فى الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٦٥- نبيل حسنى الشوربجى (٢٠٠٠): تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ٦٦- هانى عادل مرسى (٢٠٠٤): تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبين عن طريق المهارات الهجومية المركبة المستخلصة من دورة سيدنى الأولمبية ٢٠٠٠م، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٦٧- وليد إبراهيم أحمد شتات (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦٨- ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥): رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، ط ١ ، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٦٩- يحيى الصاوى محمود (١٩٩٦): الأسس العلمية لرياضة الجودو. مركز كمبيوتر النعام، القاهرة.
- ٧٠- يوسف عبد الرحمن العبيد (١٩٨٥): فعالية القيادات الإدارية فى المجال الرياضى بدولة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

## ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 71- Barham.J.N (1978) : Mechanical Kinesiology ,Saint Louis, The C.V Mosby CO.
- 72- Barucci, A., (1991) : Judo, well efficace lletecniel din- ageuaxea, technique, biomecanic ilaian.
- 73- Borgs, O-A J (1989) : Estudo Sobre Aeficienciado "Kumikata" enbutas de Judo, Technique, forcey portyguese.
- 74- Brand-O, Roullon- JD (1992) Demach brbligrahpique dons al prrsfectiv dune approach scientfique dientranement chise Judoba, Judo, anrhopt Frence.
- 75- Brian Caffary., (1992) : Skilful Judo . A L C Black pub LTD, London.
- 76- Broer,R.M (1960) : Efficiency Of Human Movement, London, W.B.Saunders Co.
- 77- David B. Yoffie., (2001) : Judo strategy "Turning your competitors strength to your Advantage. Harvard Business school pub corporation, U.S.A.  
Mary Kwak
- 78- Isao Inokuma., (1991) : Best Judo. 3<sup>th</sup> ed, published by Kodansha International L td, Japan.  
Nobuyuki sato
- 79- Kodokan (1996) : Judo Kodokan , publishing by nono Ishobu , Osaka, Japan.
- 80- Jimmy Pedro., (2001) : Judo Techniques & tactics. 10<sup>th</sup> ed , Human Kinetics, U.S.A.
- 81- K Leine, Emzy., (1980) : Korper Kultur and sports . Ev13, biliographisches , Institute , Leipzig.  
Klopado
- 82-Kobayashio & sharp (1997) The sport of Judo. Tokyo, Japan.

- 83- Leplan Wais. J, (1995) **L proposition pour une msuculation specifique exemple du Judo**, strength lacouture, p., French.
- 84- Luttgen,K & (1997) **: Kinesology Ccientific Basis Of Human Kinetics**. 9th ed., London, Hamilton., N. W.B Saunders,Co.
- 85- pat Harrington (1996) **: Judo a pictorial manual**. 3ed Tattle company, Inc , Singapore.
- 86- Shinzo Takkagaki (2000) **: The techniques of Judo**. 20<sup>th</sup> ed, Harold. Sharp charlese, Tuttle company, Inc Tokyo. Japan.
- 87- Singer, Robert & (1989) **: The effect of a five-step cognitive Flora, Lynn A learning strategy on the acquosotion of a comples motor task. J. of appl. Sport [sychol, 2.S.98-108, abb.,Lit.,**
- 88- Wells , K.F & (1967) **:Kinesiology,Scientific Basis Of Human Motion**. 6 th ed., London, Luttgens,K W.B Saunders,Co.

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات :

89- [www. Bsu.edu/web/ykwon/pep294/introduction.html](http://www.Bsu.edu/web/ykwon/pep294/introduction.html)

90- [www.eagle.ca/mikehick/teams](http://www.eagle.ca/mikehick/teams)

91- [www.themat.com](http://www.themat.com)

المعرفات

مرفق رقم ( ١ )

إفادة بتطبيق الدراسات الاستطلاعية  
والتجربة الأساسية

مديرية الشباب والرياضة  
مركز شباب المدينة  
باستاد المنصورة

### إفادة

يشهد مركز شباب المدينة باستاد المنصورة الرياضي بأن السيد / محمد السيد معروف  
الباحث بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - قد قام بتطبيق التجربة الأساسية الخاصة  
برسالة الماجستير وعنوانها :

(تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية  
الأداء المهارى لناشئ الجودو)

وذلك في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٧م

إلى ٢٧ / ٩ / ٢٠٠٧م

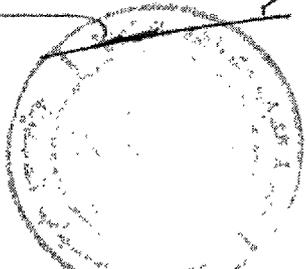
في صالة استاد المنصورة الرياضي وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بعد موافقة  
مدير النشاط الرياضي ومدير عام المركز .

مدير عام المركز

( / طارق جوده )

مدير قطاع البطولة

( / محمد سنجاب )



محافظة الدقهلية  
مديرية الشباب والرياضة  
نادى الناصرية الرياضى

### إفادة

يشهد نادى الناصرية الرياضى بأن السيد / محمد السيد معروف الباحث بكلية التربية  
الرياضية - جامعة المنصورة - قد قام بتطبيق الدراسات الاستطلاعية الخاصة برسالة الماجستير  
وعنوانها :

(تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية  
الأداء المهارى لناشئ الجودو)

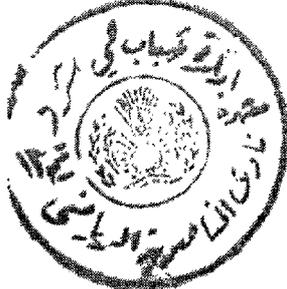
وذلك في الفترة من ٥ / ٥ / ٢٠٠٧م

إلى ٨ / ٧ / ٢٠٠٧م

فى صالة نادى الناصرية الرياضى وذلك بعد موافقة إدارى الفريق ومدربين الفريق وكذلك

أفراد الفريق وكذلك موافقة مدير النشاط الرياضى ورئيس النادى.

رئيس النادى  
عبدالله محمد مصطفى



مرفق (٢)

استمارة تسجيل بيانات

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)



مرفق ( ٣ )

استمارة استطلاع رأى حول استخدام

الأدوات الحركية المركبة

لناشئ الجودة



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتى:

استخدام الأداءات الحركية المركبة لناشئ رياضة الجودو فى المرحلة السنوية (١٤-١٦) سنة.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

بيانات خاصة بالمدرّب:

..... / الاسم  
..... / النادي  
..... / درجة الحزام  
..... / عدد سنوات الخبرة

استخدام الأداءات الحركية المركبة للناشئين (١٤-٦ سنة) في منافسات رياضة الجودو:  
برجاء وضع علامة (✓) أمام الاختيار الذى ترونه مناسباً لرأى سيادتكم:

م	السؤال	مستوى الأهمية		
		دائماً	أحياناً	لا
١	هل تدرب الناشئون على أداءات حركية مركبة أثناء العملية التدريبية؟			
٢	هل يستخدم الناشئون فى المرحلة السنوية (١٤-١٦) سنة أداءات حركية مركبة فى المنافسات؟			
٣	هل تؤثر الأداءات الحركية المركبة إذا استخدمت فى المنافسات على فعالية الأداء المهارى وتحقيق النقطة الكاملة؟			
٤	هل استخدام الأداءات الحركية المنفردة فى المنافسات يؤثر إيجابياً على فعالية الأداء المهارى وتحقيق النقطة الكاملة (الإيبون)؟			
٥	من وجه نظر سيادتكم عند استخدام الناشئون للأداءات الحركية المنفردة فى المنافسات يطيل زمن المباراة إلى نهايتها؟			
٦	هل يتم التركيز عند تدريب الناشئون فى الوحدات التدريبية على الأداءات الحركية المركبة فى الجزء الرئيسى من الوحدة؟			
٧	هل التدريب على الأداءات الحركية المركبة يؤثر على اختصار زمن إعداد اللاعبين واستغلال باقى فترة الإعداد فى تطوير التدريب؟			
٨	هل التدريب على الأداءات الحركية المركبة يساهم فى رفع المستوى البدنى للاعبين؟			

يمكن لسيادتكم إبداء أى مقترحات :

إضافات أى مقترحات أخرى:

.....

.....

.....

.....

مع خالص الشكر لسيادتكم

والله الموفق

مرفق ( ٤ )

التمرينات المقترحة للبرنامج التدريبي

## التمرينات المقترحة للبرنامج التدريبي

- ١- (أ ، ب) [ وقوف مواجهه - كومي كاتا ] يقوم توري بعمل المهارة الأولى ٣ مرات ثم يؤدي المهارة كاملة عند سماع الإشارة بدون الرمي .
- ٢- (أ ، ب وقوف مواجهه) يقف أوكي وتوري متواجهين بدون مسك ويتم التحرك في جميع الاتجاهات وهم متواجهين وعند سماع الإشارة يقوم توري بمسك أوكي ويؤدي المهارة كاملة مع الرمي .
- ٣- (أ ، ب) [ وقوف مواجهه - كومي كاتا ] عند سماع الإشارة يمسك اللاعبون كومي كاتا ويبدأ في التحرك للأمام وعند سماع الإشارة يؤدي المهارة كاملة بالرمي ، ثم يقوم مرة أخرى ويتحرك في الاتجاه الآخر (للخلف) وعند سماع الإشارة يقوم بالرمي ثم يتحرك للأمام ثم للخلف ويؤدي في كل مرة مع الرمي حتى يرمى في الاتجاهات الأربع.
- ٤- (أ ، ب) [ وقوف مواجهه - بدون مسك كومي كاتا ] يقف أوكي وتوري في وضع الاستعداد (شيزن تاي) وعندما سماع الإشارة يقوم توري بمسك كومي كاتا ويؤدي المهارة كاملة بأقصى سرعة عدد ١٠ مرات ويحسب له الزمن .
- ٥- (أ ، ب وقوف مواجهه بالظهر) يقف أوكي وتوري ظهر لظهر (متلامسين) وعند سماع الإشارة يقوم توري بالدوران والمسك وتنفيذ المهارة كاملة بدون رمي . ثم يكرر مع الرمي .
- ٦- (أ ، ب وقوف مواجهه) يقوم توري بمسك أوكي ويقوم بأداء (المهارة الأولى والثانية) ٥ مرات ثم ينفذ المهارة كاملة عند سماع الإشارة مع الرمي .
- ٧- (أ ، ب وقوف مواجهه) يقوم (أوكي) بالوقوف في وضع الاستعداد (شيزن تاي) يقوم (توري) بعمل أوتش كومي للأداء المركب كاملاً ثم يقوم بالرمي عند سماع الإشارة .
- ٨- (أ ، ب وقوف مواجهه) يقف اللاعبون على عند بداية البساط ويحدد كل أوكي وتوري وعند سماع الإشارة يقوم توري بمسك أوكي كومي كاتا ويؤدي المهارة كاملة ٣ مرات ثم يرمى في المرة الرابعة ثم يتحرك خطوة للأمام ويكرر الأداء حتى يصل للجهة الأخرى من البساط.
- ٩- (أ ، ب وقوف مواجهه) يقف أوكي وتوري في وضع الاستعداد (شيزن تاي) وعندما سماع الإشارة يقوم توري بمسك كومي كاتا ويؤدي المهارة كاملة بأقصى سرعة ولأكبر عدد من المرات في ١٠ ثواني ويحسب له عدد مرات التكرار .

١٠- (أ ، ب وقوف مواجهه) عند سماع الإشارة يبدأ تورى فى أداء المهارة ويقوم أوكى بمقاومة قليلة لمدة ١ دقيقة ثم يحسب عدد المرات التى قام بها تورى بعمل الأداء كامل وصحيح.

١١- (أ ، ب وقوف مواجهه بينهما مسافة ٦ أمتار) يقوم اللاعب (ج) بالوقوف فى منتصف المسافة وعند سماع الإشارة يقوم بالتحرك السريع إلى اللاعب (أ) ويؤدى المهارة كاملة بالرمل ثم يرجع مرة أخرى بسرعة إلى اللاعب (ب) ويؤدى المهارة مع الرمل ويرجع إلى اللاعب (أ) الذى ينبه عليه بعد أن يقوم من الرمل بأن يأخذ خطوة للأمام وكذا اللاعب (ب) بعد أن يقوم من الرمل يأخذ خطوة للأمام فتصبح المسافة ٤ أمتار ويكرر الأداء حتى تصبح المسافة مترين يقوم فيها اللاعب (ج) بعمل أوتش كومى بدون رمل مع كل لاعب ١٠ مرات.

١٢- (أ ، ب وقوف مواجهه بينهما مسافة ٨ أمتار) يقف اللاعبان (أ) ، (ب) بينهما مسافة ٨ أمتار يقوم اللاعب (ج) بالوقوف أمام اللاعب (أ) وعند سماع الإشارة يقوم بأداء المهارة مع الرمل ثم يقوم بعمل درجة أمامية حتى يصل إلى اللاعب (ب) ويمسك اللاعب (ب) ويرميه ثم يقوم بعمل درجة أمامية حتى يصل للاعب (أ) ويمسك اللاعب (أ) ويرميه وهكذا حتى يرمى كل لاعب ٥ مرات .

١٣- (أ ، ب وقوف مواجهه بينهما مسافة ٢ متر) تؤدى المهارة فى صورة شياى كامل ويقوم الباحث بالتحكيم مع مراعاة أن يكون هناك بعض التغيرات الخاصة بالزمن (٢ق، ٣ق، ٥ق، ... ١٠ق)

١٤- [ وقوف اللاعبين على شكل قطارات]. يقوم المهاجم بالتحرك الزجراجى بين الكرات طيبة ثم أداء المهارة مع الرمل.

(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 ، د).

١٥- (أ ، ب) [ وقوف مواجهه - كومى كاتا ]

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

١٦- (أ ، ب) [ وقوف مواجهه على بعد ٣م. كرة طيبة فى المنتصف ]

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

١٧- (أ ، ب) [ وقوف مواجه كرة طبية- كومي كاتا ] يقوم اللاعب (أ) بأداء المهارة بالرمى ثم الوثب من فوق الكرة الطبية ثم العودة لرمى اللاعب (ب) نفس المهارة .

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

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

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

(د): [وقوف مواجه القطار]

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

٢٠- (أ ، ب) [ وقوف مواجه . كومي كاتا ] يقوم اللاعب (أ) بأداء مهارة مركبة (أوتشى كومي) بدون رمى .

٢١- (أ ، ب ، ج) [ وقوف مواجه الجانب المسافة بينهم ١م ] .

(د): [ وقوف مواجه على بعد ١م من اللاعب أ ]

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

٢٢- (أ ، ب) [ وقوف مواجه . المسافة بينهم ٢م ] (ج) [ وقوف مواجه اللاعب (أ) .

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

٢٣- (أ ، ب ، ج) [ وقوف على شكل مثلث ]

يقوم اللاعب (أ) بالجري للاعب (ب) ورميه مهارة مركبة 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 .

مرفق ( ٥ )

محتوى البرنامج التدريبي

الأسبوع رقم (١)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب القوي				التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوقت	
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات			عدد تكرار التمرين في المجموعة
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)					
١٥٥	%٦٢	٦٠	٣٠	٣٢	٤	٨	الأولى	
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦		
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		
١٦٢	%٦٧	٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	الثانية	
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦		
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥		
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	الثالثة	
		٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨		
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		
		الهدف المهاري						
		مراهى جوشى x أوستوجارى						
		تاي أو توشى x أو التيش جارى						
		ايون سيوناجي x تاي اتوشى						

الأسبوع رقم (٢)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب القفري						الهدف المهارى	التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوقت
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة				
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٥٩	%٦٥	٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	كوادرتش جارى X مورتيه سيوناجى	التمرين رقم (٣)	الرابعة	
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦		التمرين رقم (٩)		
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (١١)		
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦		التمرين رقم (٢)		
١٦٦	%٧٠	٦٠	٣٠	٢١	٣	٧	أو كورية أنسى بارى X تانى اوشى	التمرين رقم (٤)	الخامسة	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥		التمرين رقم (٥)		
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥		التمرين رقم (٦)		
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦		التمرين رقم (١٢)		
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو لنتش جارى X لنتش ماتا	التمرين رقم (١٧)	السادسة	
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				

الأسبوع رقم (٣)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					الهدف المهارى	التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة			
		بين المجموعات	بين التكرارات						
١٥٩	%٦٥	٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	هراى جوشى × أوستوجارى	التمرين رقم (٧)	السابعة
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٢٠)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥		التمرين رقم (١٩)	
١٧٦	%٧٧	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	تاى أو توشى × أو التشى جارى	التمرين رقم (١٣)	الثامنة
		٦٠	٣٠	٢٨	٤	٧		التمرين رقم (١١)	
		٦٠	٣٠	٢٥	٥	٥		التمرين رقم (٨)	
١٨٠	%٨٠	٦٠	٣٠	٢٨	٤	٧	ايون سبوناجى × تاى أو توشى	التمرين رقم (١٤)	التاسعة
		٦٠	٣٠	٢٥	٥	٥		التمرين رقم (٢٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٢١)	

الأسبوع رقم (٤)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن / ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					الهدف المهاري	التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البيئية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة			
		بين المجموعات	بين التكرارات						
١٦٣	%٦٨	٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	كوادرتش جارى X مورتيه سبوناجي	التمرين رقم (١١)	العاشرة
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٢٣)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥		التمرين رقم (١٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٦)	
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو كوربة أشي بارى X تاى اتوشى	التمرين رقم (١٣)	الحادي عشر
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦		التمرين رقم (١٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٧)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥		التمرين رقم (٣)	
١٧٩	%٧٩	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو اتش جارى X اتش ماتا	التمرين رقم (١٥)	الثاني عشر
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥		التمرين رقم (٧)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٣)	

الأسبوع رقم (٥)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب القفري						الهدف المهاري	التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف			
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٧٤	%٧٦	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	مراى جوشى × أوستوجارى	التمرين رقم (١٧)	الثالث	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	ايبون سيوناجى × تاى التوشى	التمرين رقم (٨)	الرابع	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوكرية أئى بارى × تاى التوشى	التمرين رقم (١٧)	الخامس	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو ائش جارى × ائش ماتا	التمرين رقم (٣)	عشر	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥				

الأسبوع رقم (٦)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					الهدف المهارى	التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين				
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة							
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)										
١٨٠	%٨٠	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى حوشى × أوستوجارى	التمرين رقم (١٤)	السادس عشر				
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (١٧)					
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥		تاى أو توشى × أو انش جارى		التمرين رقم (١٨)			
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥		جارى		التمرين رقم (٢١)			
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		ايون سيوناجى × تاى انوشى		التمرين رقم (١٩)			
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		كو او انش جارى × مورتيه سيوناجى		التمرين رقم (٢٢)			
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥				التمرين رقم (١٨)			
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥				التمرين رقم (١٣)			
		١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٥		٣		٥	أوكورية أنشى يارى × تاى انوشى أو انش جارى × انش ماتا	التمرين رقم (٢٣)	الثامن عشر
				٩٠	٤٥	١٢		٣		٤		التمرين رقم (١٥)	
٩٠	٤٥			١٥	٣	٥	التمرين رقم (١٨)						
٩٠	٤٥			١٠	٢	٥	التمرين رقم (٨)						

الأسبوع رقم (٧)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب القفري						التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم الوحدة	
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد التكرارات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري			
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٨٣	%٨٢	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥		مراهى جوشى X أوستو جارى	التمرين رقم (٢٣)	التاسع عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	التمرين رقم (١١)			
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ثانى أو توشى X أو انش جارى		التمرين رقم (١٥)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	جارى		التمرين رقم (٤)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايتون سيوناجى X تانى التوشى		التمرين رقم (١٠)	
١٩٠	%٨٧	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	كو او تش جارى X مورتيه سيوناجى	التمرين رقم (٩)	المشرون	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (١٦)		
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		التمرين رقم (١٣)		
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٧)		
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥		أو كوربية أشى بارى X تانى التوشى		التمرين رقم (١٣)
٢٠١	%٩٥	٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	أو انش جارى X انش ملانا	التمرين رقم (١٤)	والعشرون	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥		التمرين رقم (٩)		
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥		التمرين رقم (٩)		

الأسبوع رقم (٨)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى						الهدف المهاري	التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوقت
		الراحة الالبينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري			
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٩٠	%٨٧	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥		هراى جوشى × أوستو جارى	التمرين رقم (١٠)	الثاني والعشرون
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم (٩)			
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	التمرين رقم (٢١)			
		٦٠	٣٠	١٥	٢	٥	تاى أوتوشى × أو اتش جارى	التمرين رقم (١٩)		
		٩٠	٤٥	١٢	٣	٤	ايون سيوناجى × تاى اتوشى	التمرين رقم (٦)		
		٩٠	٤٥	١٦	٤	٤	ايون سيوناجى × تاى اتوشى	التمرين رقم (٢١)		
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	كو اوتش جارى × مورتيه سيوناجى	التمرين رقم (١٨)	الثالث والعشرون	
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٢٠)		
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥		التمرين رقم (٢٢)		
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	أوكورية أشى بارى × تاى اتوشى	التمرين رقم (٧)		
		٩٠	٤٥	١٢	٣	٤	أوكورية أشى بارى × تاى اتوشى	التمرين رقم (١٦)		
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	أوكورية أشى بارى × تاى اتوشى	التمرين رقم (١٧)		

الأسبوع رقم (٩)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن / ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى				الهدف المهارى	التمرينات المستخدمة في الوحدة	تاريخ
		الراحة البينية بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)	مجموع التكرارات	عدد المجموعات			
١٩٠	%٨٧	٦٠	٤٥	١٥	٣	٥	هرارى جوشى × أوستوجارى تاى أو توشى × أو اتش جارى	الخامس والعشرون
		٦٠	٤٥	٢٠	٤	٥		
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥		
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٦	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٠	٣
٩٠	٤٥	١٥	٤	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠	٤٥	١٢	٣
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	٢٠	٤
٩٠	٤٥	١٥	٣	٥				
					٩٠	٤٥	١٥	٤
٩٠	٤٥	١٠	٢	٥				
					٩٠			

الأسبوع رقم (١٠)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب القفري					الهدف المهارى	التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البيئية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة			
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)						
١٩١	%٨٨	٩٠	٦٠	١٨	٣	٦	مراى جوشى × أوستوجارى	التمرين رقم (٩)	الثامن والعشرون
		٩٠	٤٥	١٢	٢	٦		التمرين رقم (١٠)	
		٩٠	٤٥	١٢	٢	٦		التمرين رقم (١٨)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٦٠	١٨	٣	٦	ناى أوتوشى × أو اتش جارى ايون سبوناجى ×ناى اتوشى كو اوتش جارى × مورنتيه سيوناجى	التمرين رقم (١٢)	التاسع والعشرون
		٩٠	٦٠	١٨	٣	٦		التمرين رقم (٤)	
		٩٠	٦٠	١٢	٢	٦		التمرين رقم (٢٣)	
٢٠١	%٩٥	٩٠	٦٠	١٢	٢	٦	أوكورية أشى بارى × ناى اتوشى أو اتش جارى × اتش مانا	التمرين رقم (١٥)	الثلاثون
		٩٠	٦٠	١٨	٣	٦		التمرين رقم (١١)	
		٩٠	٦٠	١٢	٢	٦		التمرين رقم (٢٣)	

الأسبوع رقم (١١)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى						الهدف المهارى	التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	عدد التكرارات			
		بين المجموعات	بين التكرارات							
١٩٠	%٨٧	٩٠	٤٥	١٨	٣	٦	مراى حوشى × أوستو جارى	التمرين رقم (١١)	الحادي والثلاثون	
		٦٠	٣٠	١٢	٢	٦				التمرين رقم (١٠)
		٦٠	٣٠	١٢	٢	٦				التمرين رقم (١٨)
١٩٠	%٩٢	٩٠	٤٥	١٨	٣	٦	ايبون سيوناچى × تانى اتوشى كوواتش جارى × مورتيه سيوناچى	التمرين رقم (٧) التمرين رقم (٤) التمرين رقم (٥)	الثاني والثلاثون	
		٩٠	٤٥	١٨	٣	٦				
		٩٠	٤٥	١٢	٢	٦				
١٩٤	%٩٧	٩٠	٦٠	١٢	٢	٦	أوكرية أشى × بارى × تانى اتوشى	التمرين رقم (٦) التمرين رقم (١٢)	الثالث والثلاثون	
		٩٠	٦٠	١٨	٣	٦				
		٩٠	٦٠	١٢	٢	٦				التمرين رقم (١٧)

الأسبوع رقم (١٢)

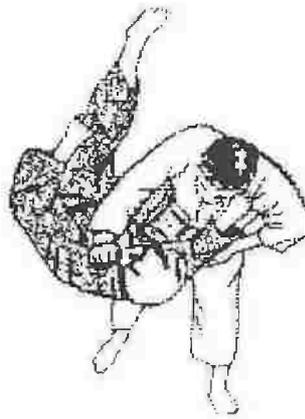
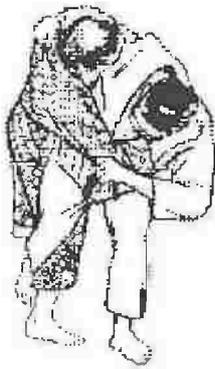
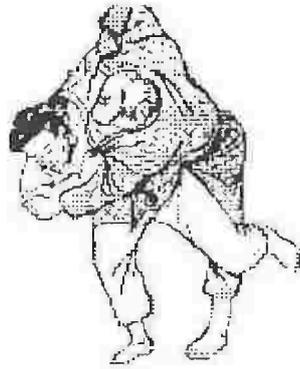
متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب القفري				الهدف المهاري	التمرينات المستخدمة في الوحدة	رقم التمرين	
		الراحة البيئية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات				
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)	التكرارات	عدد التكرار	التمرين في المجموعة			
١٩١	%٩٥	٩٠	٦٠	١٨	٣	٦	مراهى جوشى × أو ستوجارى تاي أو توشى × أو انش جارى	التمرين رقم (١٧)	الرابع والثلاثون
		٩٠	٤٥	١٢	٢	٦		التمرين رقم (٢٣)	
		٩٠	٤٥	١٢	٢	٦		التمرين رقم (١٢)	
١٩٠	%٨٧	٩٠	٤٥	١٨	٣	٦	ايون سيوناجى × تاي التوشى كو اوتش جارى × مورتيه سيوناجى	التمرين رقم (١٥)	الخامس والثلاثون
		٩٠	٤٥	١٨	٣	٦		التمرين رقم (١٤)	
		٦٠	٣٠	١٢	٢	٦		التمرين رقم (٢١)	
١٩٤	%٩٧	٦٠	٣٠	١٢	٢	٦	أو كورية أنسى × تاي التوشى أو انش جارى × انش مانا	التمرين رقم (١٦)	السادس والثلاثون
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦		التمرين رقم (١٢)	
		٦٠	٣٠	١٢	٢	٦		التمرين رقم (١٨)	

مرفق ( ٦ )

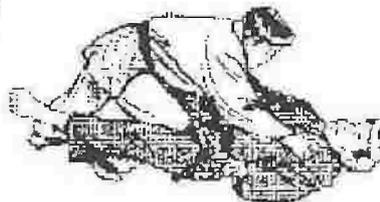
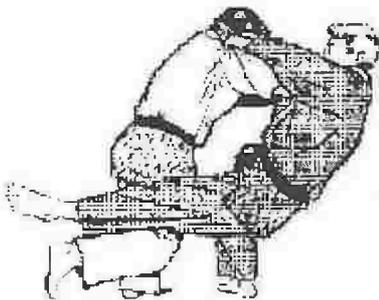
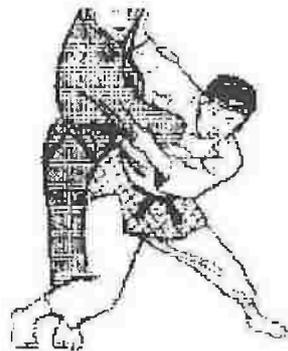
الأداءات الحركية المركبة

قيد البحث

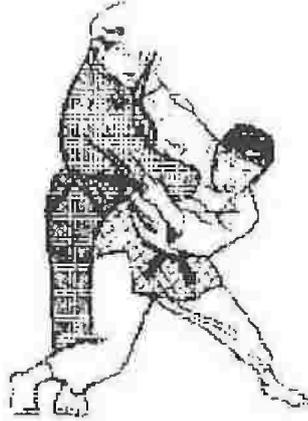
هرای جوشی × او سوتو جاری



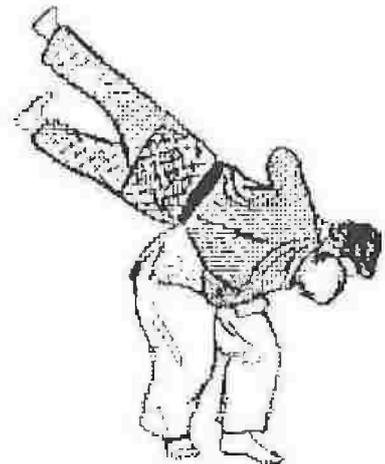
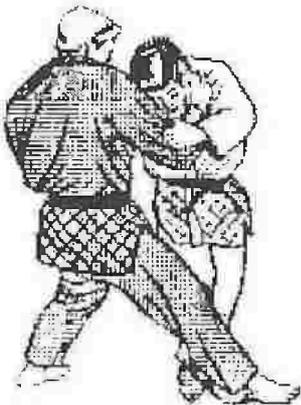
تای اوتوشی × او اتشی جاری



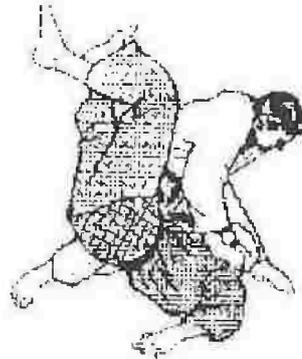
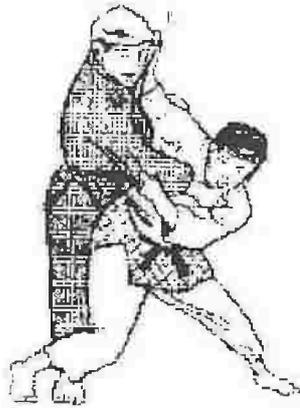
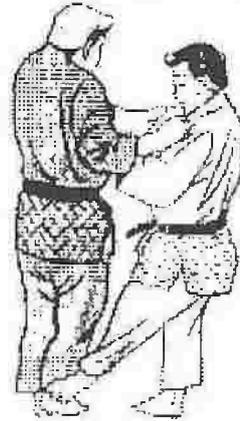
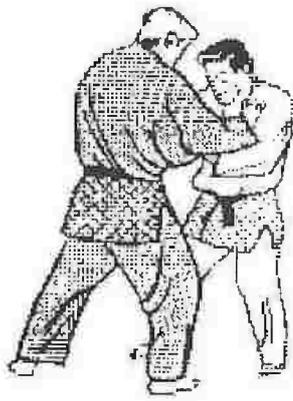
ایبون سیو ناجی × تای اوتوشی



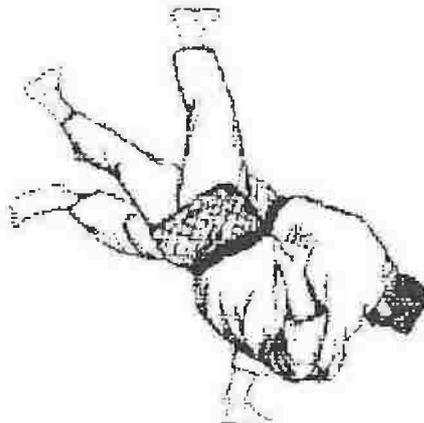
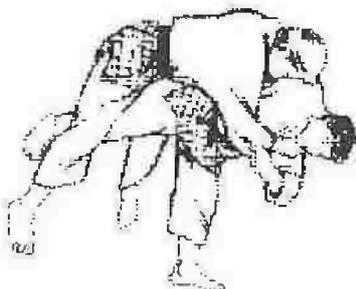
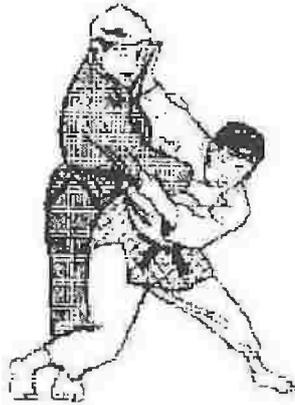
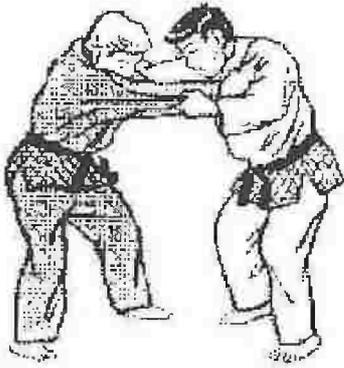
کو اوتش جاری × مورنیه سیو ناجی



اوكو ريه اشى بارى × تاي ائوشى



او اوتش جارى × اوتش مانا



مرفق ( ٧ )

أسماء السادة الحكام

٧/ ١١٠

### أسماء السادة الحكام

الوظيفة	الاسم	م
حكم درجة أولى بمنطقة الدقهلية للجودو	ماجد محمد عبد الوهاب	١
حكم درجة أولى بمنطقة الدقهلية للجودو	محمد حسن عطية	٢
حكم درجة أولى بمنطقة الدقهلية للجودو	هشام محمد رشاد	٣

مرفق ( ٨ )

أسماء المساعدين

٨/ ١١٢

### أسماء المساعدين

الوظيفة	الاسم	م
مدرب كرة يد	خالد أحمد عبد الحميد	١
مدرب جودو	محمد على عبد المتجلى	٢
مدرب جودو	عاطف على عبد المتجلى	٣

**ملخص البحث باللغة العربية**

**مستخلص البحث باللغة العربية**

**ملخص البحث باللغة الأجنبية**

**مستخلص البحث باللغة الأجنبية**

## ملخص البحث

### تقديم:

الإتقان التام للمهارات الحركية هو الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى، والذي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب، ومهما اتصف بصفات خلقية وإرادية عالية؛ فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة منه فى المباراة؛ ما لم يرتبط ذلك بإتقان المهارات الحركية.

والحركات المركبة هى أكثر الحركات الرياضية صعوبة فإنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة تتخذ نسقاً محدداً بمتطلبات خاصة لكل من الحركات المنفردة، وبناءً على ذلك فإن التقسيم المعمول به فى مراحل الحركة الوحيدة، قد يحدث فيه بعض التعديلات فقد تحتوى المرحلة الرئيسية منها على أكثر من هدف مطلوب تحقيقه، وبالتالي فقد يؤثر ذلك على شكل ودور كل من المرحلتين التمهيديّة والختامية.

ومن هنا يرى الباحث أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة - بعد تثبيت المهارات الأساسية - سيكون له دور كبير فى رفع مستوى الأداء المهارى للاعبين أثناء تنفيذ المهارات سواء فى التدريب أو المنافسات مما يعمل على زيادة فعالية الأداء المهارى، وذلك لأن الأداءات الحركية المركبة لها أكثر من استخدام، حيث يمكن أن تستخدم فى عمل خداع باستخدام مهارة والهجوم بالأخرى ويستخدم فيها قانون الفعل ورد الفعل مثل مهارة (هراى جوشى × أو سوتو جارى)، وكذلك تستخدم لفتح الطريق أمام تنفيذ المهارات التالية مثل استخدام (أو أوتش جارى × أو سوتو جارى) وكذلك تستخدم لتكملة ومواصلة الهجوم وكذلك أيضاً لإرباك المنافس ووضعه تحت ضغط.

والأداءات الحركية المركبة فى رياضة الجودو لها أثر كبير أثناء المنافسات فى الفوز، أما فى حالة ما إذا فشلت المهارة الأساسية التخصصية فى ذلك فإنه يمكن أن يستخدم تلك المهارات حيث تم تنفيذها واحدة تلو الأخرى بدون فصل بينهما أو توقف، كما أن إمكانية رمى المنافس تكون ممكنة التحقيق فى جميع الاتجاهات، حتى يتسنى الحصول على النقطة الكاملة (إيبون).

### مشكلة البحث وأهميتها :

اكتسبت رياضة الجودو شهرة واسعة على المستوى المحلى؛ وذلك عندما استطاع البطل المصرى الأولمبى "محمد على رشوان" الحصول على الميدالية الفضية فى دورة الألعاب الأولمبية "لوس أنجلوس" ١٩٨٤م بالولايات المتحدة الأمريكية، مما أدى إلى زيادة نشر هذه الرياضة على المستوى المحلى والعربى، وأصبح هناك إقبال متزايد من الجنسين

على ممارستها، ومما لا شك فيه أن الوصول إلى المستويات العليا يعتمد على الإعداد الجيد السليم للناشئ وفق برامج تدريبية مقننة.

وقد استرعى انتباه الباحث من خلال متابعته لمنافسات رياضة الجودو وبطولات الجمهورية للناشئين، أن اللاعبين لديهم نقص واضح في استخدام الأداءات الحركية المركبة في المباريات مما ينعكس على فعالية الأداء المهارى، وأن لاعبين هذه المرحلة السنوية يفوزون بمهارات حركية منفردة ودون تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون).

أنه هناك خطأ كبير الذى يقع فيه كثير من المدربين - خاصة عند تعليم الناشئين - هو تقيد حركة أداء اللاعب؛ وذلك بتكليفه بأوضاع واتجاهات محدودة بها جمود بشكل الأداء وسرعته، لأن في المسابقات يظهر ويتضح لنا أهمية الهجوم المركب ومدى فعاليته في إحراز الفوز بأقل جهد ممكن لمن يمتلك أكبر قدر من تلك المهارات المركبة، وكذلك قدرته على توظيفها واستخدامها في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، ويتم تحقيق ذلك عن طريق التدريب بشكل منظم وباستخدام برامج التدريب المتخصصة المقننة.

وقد استطلاع الباحث آراء المدربين حول تدريب الناشئين على الأداءات الحركية المركبة ومدى استخدامهم لها في المنافسات، وكانت النتيجة أن معظم الناشئين لا يستخدمون أداءات حركية مركبة في المنافسات، وذلك لعدم التدريب عليها بالقدر الكافى الذى يسمح للناشئ باستخدامها بداخل المنافسة ويعتمدون على الأداءات الحركية المنفردة، مما يؤثر على عدم تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون) في المنافسات وكذلك إطالة زمن المباراة إلى نهايتها مما يشكل عبئاً بدنياً للناشئين خاصة مع توالى المباريات.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشى الجودو وذلك من خلال التعرف على الآتى:

١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الأداء المهارى لناشى الجودو.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التقليدى على فعالية الأداء المهارى لناشى الجودو.

٣- التعرف على نسبة التحسن للمتغيرات المهارية قيد البحث لكل من أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة).

#### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الأداءات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الأداءات الحركية المركبة لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

#### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلى - البعدى) لكل مجموعة. **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ استاد المنصورة الرياضى، ويبلغ عددهم ١٦ ناشئ والمسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو ٢٠٠٧م/٢٠٠٨م، وتم تقسيمهم إلى (٨ ناشئين) للمجموعة الأولى التجريبية، (٨ ناشئين) للمجموعة الثانية الضابطة، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (١٦) ناشئ، كما تم اختيار (١٦) ناشئ من نادى الناصرية الرياضى وذلك للعينة الاستطلاعية.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- المسح المرجعى.

٢- الملاحظة.

٣- الاستمارات والمقابلة الشخصية.

٤- تحديد اختبارات البحث.

٥- الدراسات الاستطلاعية.

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٧/٥/٥م إلى ٢٠٠٧/٧/٨م وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٦) ناشئ من نادى الناصرية الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو للموسم الرياضى ٢٠٠٧/٢٠٠٨م من خارج عينة البحث الأساسية .

**الدراسة الاستطلاعية الأولى:** تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٧/٥/٥م إلى ٢٠٠٧/٥/٩م ، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (٨) ناشئين بهدف تحديد زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة واختبار فعالية الأداء المهارى.

**الدراسة الاستطلاعية الثانية:** تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٧/٥/١٢م إلى ٢٠٠٧/٥/١٦م ، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (٨) ناشئين بهدف تجربة تمرينات البرنامج المقترح قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية ١٤-١٦ سنة قيد البحث. تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة تمرينات الأداءات الحركية المركبة المقترحة.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة: قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٥ / ٦ / ٢٠٠٧م إلى ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٧م على عينة قوامها (١٦) ناشئ، بهدف حساب المعاملات العلمية الصديق - الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة: قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٤ / ٧ / ٢٠٠٧م إلى ٨ / ٧ / ٢٠٠٧م حيث هدفت إلى تطبيق ثلاث وحدات يومية من البرنامج المقترح للوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تنتج خلال تطبيق البرنامج، مع ملاحظة أن كل وحدة يومية تمثل أحد مراحل فترات البرنامج المختلفة.

القياسات القبلية : تم إجراء القياسات القبلية لناشئ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٩ / ٧ / ٢٠٠٦م إلى ١٣ / ٧ / ٢٠٠٦م .

تطبيق التجربة : تم تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على ناشئ المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج المتبع من قبل المدير الفني على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ١٥ / ٧ / ٢٠٠٧م إلى ٢٧ / ٩ / ٢٠٠٧م .

المرحلة التأسيسية: تم تحديدها بمدة ٤ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً.

مرحلة الإعداد الخاص: تم تحديدها بمدة ٥ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً.

مرحلة الإعداد للمنافسات: تم تحديدها بمدة ٣ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات يومية أسبوعياً.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية ٢٩ / ٩ / ٢٠٠٧م إلى ٤ / ١٠ / ٢٠٠٧م .

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- النسبة المئوية لمقدار التحسن .
- معامل الارتباط (بيرسون).
- اختبار مان وينتي.
- اختبار ويلكوكسن.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على النتائج التي كشفت عنها الدراسة،

يمكن تقديم الاستنتاجات التالية :

- ١- سلهم البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة وتحسين فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو.
- ٢- ظهور تحسن إيجابى بشكل متفاوت فى اختبارات فعالية الأداءات الحركية المركبة قيد البحث .
- ٣- ظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية - الضابطة فى اختبارات الأداءات الحركية المركبة.
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى فاعلية الأداء المهارى .
- ٥- تحسن الأداء المهارى قد أدى إلى زيادة فاعلية الأداء المهارى للاعبين فى المباريات.
- ٦- ظهرت فروقاً فى نسبة التحسن فى فاعلية الأداءات الحركية المركبة لصالح المجموعة التجريبية .

### التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلى :

- ١- الاستفادة من البرنامج المقترح للأداءات الحركية المركبة لتحسين فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو .
- ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريب على الأداءات الحركية المركبة داخل الوحدات التدريبية لبرنامج التدريب الناشئ فى رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابى على زيادة فعالية الأداء المهارى.
- ٣- مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئ وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم الجسمية والحركية والعقلية .
- ٤- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة الخاصة لناشئ الجودو .
- ٥- الاهتمام بالناشئ فى المراحل السنوية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد بقدر الإمكان عن الأسلوب التقليدى فى طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنوية إلى مرحلة سنوية أكبر .
- ٦- أداء البحث على مراحل سنوية أخرى.
- ٧- تأثير الأداءات الحركية المركبة على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهارى.

## مستخلص البحث باللغة العربية

### عنوان البحث

# "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو"

### إعداد

محمد السيد معروف حسن

### إشراف

#### دكتور

محمود إبراهيم المتبولى

مدرس بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

#### دكتور

على السعيد ریحان

أستاذ التدريب الرياضى ووكيل الكلية

لشئون الطلاب والتعليم

جامعة المنصورة

يهدف البحث إلى تعرف تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين ١٤-١٦ سنة المسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو وبلغت العينة (١٦) لاعب من استاد المنصورة الرياضى تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (٨) لاعبين، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنامج التدريبي المتبع فى فاعلية أداء الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى، ويوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابى أظهرته النتائج على فاعلية أداء الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى فى المرحلة السنية ١٤-١٦ سنة، وكذلك إجراء دراسات مماثلة تتناول تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة .



*Mansoura university*  
*Faculty of Physical Education*  
*Sports training department*

**Effect of a suggestion Training Program for Promoting  
Compound Motor Performances on the  
Effectiveness of Skill performance  
of Judo Juniors**

**By**

**Mohamed El-Saied Maarouf Hassan**  
**Teacher Educational sports**

**Among the requirements to obtain a master's degree  
in physical Education**

**Supervision**

**Dr.**

**Ali El-Saied Rehan**

*Professor of sports training and  
Under-College of Education and Student Affairs  
Faculty of physical Education  
Mansoura university*

**Dr.**

**Mhmoud Ibrahim El-Matbouly**

*Instructor in the Sports Training  
Department  
Faculty of physical Education  
Mansoura university*



*Mansoura university*  
*Faculty of Physical Education*  
*Sports training department*

**Effect of a suggestion Training Program for Promoting  
Compound Motor Performances on the  
Effectiveness of Skill performance  
of Judo Juniors**

**By**

**Mohamed El-Saied Maarouf Hassan**  
**Teacher Educational sports**

**Among the requirements to obtain a master's degree  
in physical Education**

**Supervision**

**Dr.**

**Ali El saied Rehan**

**Professor of sports training and  
Under-College of Education and Student Affairs  
Faculty of physical Education  
Mansoura university**

**Dr.**

**Mhmoud Ibrahim –El-Matbouly**

**Instructor in the Sports Training  
Department  
Faculty of physical Education  
Mansoura university**

**2008**

# The Research Summary

## Introduction :

Mastering the full mobility of skills is the ultimate goal of the process of preparation skills, which is based upon access to the highest levels of sports, whatever the level of physical attributes of the player, and whatever qualities characterized congenital and involuntarily high; it will not achieve the results required in the game; unless it is well-kinetic skills.

And vehicle movements is the most difficult athletic movements, it is a system of individual movements take specific layout requirements for each of the individual movements, acting, the division has been in effect in stages traffic only, may occur when some amendments contain the main phase of which required more than one target achieved, and thus may affect the form and the role of each of the preliminary and final stages.

Hence, the researcher believes that training performances kinetic vehicle - after installing basic skills - will have a big role in raising the level of performance skills of players during the implementation of skills both in training or competition, which works to increase the effectiveness of performance skills, because composite kinetic performances have more than use, which can be used to deceive work using skill and attack other and used the law of action and reaction, such as skill (or visit Joshi × Gary Soto), as well as be used to open the way for implementation of the following skills such as the use (or Ouch Gary × or Gary Soto), as well as used to complement and continue the attack and also to confuse the opponent and putting it under pressure.

Motor vehicle and performances in sport judo have a big impact during the competitions to win, but in the event that failed basic skill

specialized in that it can be used those skills have been implemented one after the other without interruption or separate them, and the possibility of throwing the opponent be possible investigating in all directions, in order to obtain full point (Ebon).

**Research the problem and its importance:**

Judo Sports gained wide fame at the local level; when it managed the Egyptian Olympic champion, "Muhammad Ali Rashwan" get the silver medal in the Olympic Games "Los Angeles" in 1984 the United States of America, which led to further disseminate this sport at the local, Arab, and the There is a growing gender exercise, and there's no doubt that access to higher levels depends on the proper preparation good emerging as training programs legalized.

The researcher through follow-up to the competitions Sport Judo championships and the Republic of young, the players have a clear shortage in the use of motor vehicle performances in matches which will reflect on the effectiveness of performance skills, and players this stage win Sunni mobility skills individually and without full point (epon).

That there is great error when many of the trainers - especially when teaching beginners - is restricting the movement of the performance of the player; so designated conditions and trends limited by the stalemate in performance and speed, as shown in competitions It is clear to us the importance of the attack boat and its effectiveness in achieving victory least possible effort those who possess the greatest of these complex skills, as well as his ability to employ them and use in a timely and appropriate manner, and will be achieved through systematic training and the use of specialized training programs metered.

The poll researcher views on the training of trainers for beginners performances kinetic vehicle and the use of them in the competitions, with the result that most young people do not use multimedia mobility

vehicles in the competitions, due to lack of training sufficiently to be allowed to use the inside of the emerging competition and rely on kinetic individual performances, which affect the failure to achieve full point (epon) in the competitions, as well as prolonging the time of the match to an end, which places a physical for Young Men especially with the series of matches.

**Objective research:**

Research aims to study the impact of a proposed training program for the development of kinetic performances mounted effective performance skills of youth Judo player, through the identification of the following:

- 1- identify the impact of the proposed training program on the effectiveness of the performance skills of emerging judo.
- 2- identifying the impact of the program on the effectiveness of traditional performance skills of emerging judo.
- 3- identify the percentage improvement of skill variables under discussion for each of the two individuals (the pilot - the law).

**Assumptions research:**

- 1- no statistically significant differences between the sizes of tribal distance of the group in the experimental kinetic performances vehicle for the benefit of telemetric.
- 2- there are statistically significant differences between the sizes of tribal learning of the group at the law performances kinetic vehicle for the benefit of telemetric.
- 3- there are statistically significant differences between the experimental group and the control group in the distance measurement of the effectiveness of performance skills for the benefit of the pilot group.

### **Action research:**

**Search method:** Use a researcher experimental method using experimental design for one pilot and two other officers, and by the Italian (tribal - distance) for each group.

**Sample research:** research sample was selected basic intentional way of emerging sports stadium Mansoura, numbering 16 emerging and registered the Egyptian Federation of Judo and aikido, in 2007 Sumo / in 2008, and was divided into (8 Young Men) pilot of the first group, (8 Young Men) for the second group the law, and thus became core sample (16) stems, and has been selected (16) resulting from the sports club Nasiriyah, for a sample reconnaissance.

### **Tools and means of data collection:**

- 1- **Survey reference.**
- 2- **observation.**
- 3- **forms and personal interview.**
- 4- **Identification Tests research.**
- 5- **surveys.**

The researcher conducting surveys number 4 in the period from 5/5/2007 to 8/7/2007 in the sample survey strength (16) resulting from Nasiriyah Sports Club and registered the Egyptian Federation of Judo and aikido and Sumo for the sports season 2007/2008 from outside the sample search Basic.

First exploratory study: This study was conducted in the period from 5/5/2007 to 9/5/2007, a sample survey of strength (8) Young Men view to determining time performance tests performances motor vehicle and test the effectiveness of performance skills.

Second exploratory study: This study was conducted in the period from 12/5/2007 to 16/5/2007, a sample survey of strength (8) Young Men

view the experience exercises under the proposed program of research and knowledge of the relevance of the age 14-16 years under discussion . identify and codify the changes pregnancy training exercises for a motor vehicle Performances proposed.

**Survey III:** The researcher conducting the study from 25 / 6 / 2007 to 29 / 6 / 2007 at the sample of (16) stems, in order to account for transactions scientific truth - steadiness of tests for measuring variables under consideration.

**Survey IV:** The researcher conducting this study for the period from 4/7/2007 to 8/7/2007 where aimed at the application of three units daily of the proposed program to find out the difficulties that may arise during the implementation of the program, noting that each unit daily One of the different stages periods.

**Tribal measurements:** A tribal measurements of emerging groups (the pilot - the law) in all variables used under discussion during the time period 9/7/2006 to 13/7/2006.

**Application of the experience:** the application has been proposed program for the development of kinetic performances mounted arising pilot group has been implementing the program followed by the technical manager for emerging group officer during the time period 15/7/2007 to 27/9/2007.

**Phase Constituent:** identified duration of 4 weeks and at three units daily weekly.

Special preparatory stage: the duration identified 5 weeks and at three units daily weekly.

Phase of the competitions: the duration identified 3 weeks and at three units daily weekly.

**Later measurements:**

later measurements of emerging groups (the pilot - the law) in all variables used in the search, and with the same terms and arrangement tribal measurements during the time period 29/9/2007 to 4/10/2007.

**Statistical treatments:**

- Arithmetic mean.
- The percentage of the amount of improvement.
- Correlation coefficients (Pearson).
- Test Mann and municipalities.
- The Wilcoxon rank test.

**Conclusions:**

In the light of the objectives and assumptions based on the research and findings revealed by the study, the following conclusions can be made:

- 1- The proposed training program on the development of kinetic performances composite and improve the effectiveness of the performance skills of emerging sport judo.
- 2- the emergence of positive improvement uneven performances in testing the effectiveness of motor vehicle under discussion.
- 3- appeared statistically significant differences between the results of measurements between the two groups (experimental - the law) in tests performances kinetic vehicle.
- 4- excelled pilot group on the effectiveness of the law in the performance skills.
- 5- improved performance skills has led to increased effectiveness of the performance skills of the players in the matches.
- 6- appeared differences in the proportion of the improvement in the effectiveness of motor vehicle performances for the benefit of the pilot group.

**Recommendations:**

In light of the outcome of the search results and the conclusions that have been reached, the researcher recommends the following:

- 1- benefit from the proposed program of motor vehicle fees to improve the effectiveness of the performance skills of emerging sport judo.
- 2- the necessity of training motor vehicle within modules for the training program in the emerging sport judo, in view of its positive impact on increasing the effectiveness of performance skills.
- 3- into account the characteristics of the Sunni stages when working with young people so as to upgrade their planning commensurate with the potential and kinetic physical and mental health.
- 4- need to use methods and techniques appropriate training to upgrade motor vehicle Special emerging judo.
- 5- interest young people in the early stages Sunni through the development of educational and training programs legalized and scientifically based as far as possible away from the traditional method in the way of education and the need for business continuity whenever include emerging from the stage to the stage of Sunni Muslim greater.
- 6- perform research on other stages.
- 7- The impact of performances kinetic vehicle components associated with physical fitness performance skills.

## **The abstract**

# **Effect of a suggestion Training Program for Promoting Compound Motor Performances on the Effectiveness of Skill performance of Judo Juniors**

**By**

**Mohamed El-Saied Maarouf Hassan**

## **Supervision**

**Dr.**

**Ali El saied Rehan**

*Professor of sports training and  
Under-College of Education and Student Affairs  
Faculty of physical Education  
Mansoura university*

**Dr.**

**Mhmoud Ibrahim –El-Matbouly**

*Instructor in the Sports Training  
Department  
Faculty of physical Education  
Mansoura university*

The Researcher aims to identifying the of a suggested Training Program for Promoting Compound Motor Performances on the Effectiveness of Skill performance of Judo Juniors.

The sample was taken from judo juniors under 16 years of the judo juniors registered in the Egyptian Federation for Judo. The sample consisted of (16) players form "Estad El-Mansoura" and it was divided into two equal groups . the first was an experimental group consisting of 8 players and second one is a standard group consisting of 8 players . the most important results showed the excellence of experimental group. That used the proposed program the training using the method of Promoting Compound Motor Performances (pending research) over the standard group that used the traditional program .

The researcher recommends the application of proposed program since the result showed that it has positive effect on the effectiveness of skill performance of judo juniors .

The researcher also recommends carrying out similar researchers covering the importance of the elements of physical fitness needed by judo players at the time of grappling on the ground, specially while performing Effectiveness of Skill performance .