

الفصل الخامس

٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات

٥ / ٢ التوصيات

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات:

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

١. أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى) لدى مبتدئى المجموعة التجريبية .
٢. أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً جزئياً في المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى) لدى مبتدئى المجموعة الضابطة .
٣. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - السرعة الحركية - المرونة) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .
٤. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية (أوجوشى - إيبون سيوناجى - أو سوتو جارى - كوشى جورما - أو شيرو أو كيمى - يوكو أو كيمى - ماى موارى أو كيمى) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .

٢/٥ التوصيات :

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

١. ضرورة الإهتمام باستخدام التمرينات النوعية الموجهة والاستفادة منها لتعليم مهارات رياضة الجودو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية الخاصة بالمتدئين وقطاع الموهوبين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تحسين تعلم المهارات .
٢. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة .
٣. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) وكذا مهارات التضحية للخلف (أوشيرو سوتيمى وازا) ومهارات التضحية للجانب (يوكوسوتيمى وازا) في رياضة الجودو .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية

- ١ أحمد أبو الفضل حجازى : الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية) ، عامر للطباعة والنشر، المنصورة ، ٢٠٠٦م.
- ٢ أحمد السيد أحمد بيومى : تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية الكومى كاتا على فعالية الأداء المهارى لناشئء الجودو . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.
- ٣ أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٤ أحمد حلمي سعد زغول : فاعلية الإيقاع الحيوي وعلاقته بالتدريبات النوعية لتطوير مستوى الأداء فى رياضة المصارعة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه بنها ، ٢٠٠٥ م.
- ٥ أحمد عبد الحميد العميرى : تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية " دراسة مقارنة. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م.
- ٦ أحمد عزت راجح : أصول علم النفس. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٧ أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م.

- ٨ أحمد محمود مهدي : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م .
- ٩ إسماعيل حامد عثمان : تعليم وتدريب الملاكمة ، ط ٢ ، دار السعادة وآخرون للطباعة ، ٢٠٠١م .
- ١٠ ألكسس بوتشســـــر : الجودو " دليلك لاحتراف فن الجودو " ، ترجمة "دار الفاروق" ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ١١ أيسم خالد محمد فوده : تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم مهارة التصويب من الثبات للمبتدئين في كرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨م .
- ١٢ السيد محمد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٣ بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٤ جمال محمد سعد : الجودو (أصول ومناهج) . وكالة ندا للإعلان ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ١٥ جمال محمد علاء الدين ، محمد رضا الروبي : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى ، دراسة نظرية ، مذكرات دراسية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨١م .
- ١٦ حازم حسن محمود : أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين

بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجميز .
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
الأسكندرية ، ١٩٩٦م .

١٧ : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية
على تحسين الأداء الفني لمهارة الهلى كبر على
المتوازيين . المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
والرياضة ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م .

١٨ : علم النفس النمو، عالم الكتب، ١٩٩٥م . حامد عبد السلام زهران

١٩ : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم
بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة . رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م . خالد فريد عزت

٢٠ : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات
التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء
الفنى لناشئ رياضة الجودو . رسالة دكتوراه ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م .

٢١ : وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية
الخاصة والقياسات الأثروبومترية لناشئ الجودو .
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
قناة السويس ، ١٩٩٦م . خلف محمود الدسوقي

٢٢ : 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، ٢٠٠٠م .

٢٣ : تمرينات نوعية مقترحة فى ضوء الخصائص رضا يوسف يسرى

الديناميكية لمهارة الوثب مع الدوران فى الهواء لدى لاعبي الكاراتيه. رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية , ٢٠٠١م.

٢٤ ريم محمد الدسوقي : أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على الالدين للناشئات على حصان القفز, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية, ٢٠٠٢م.

٢٥ سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة ، شبرا ، القاهرة، ١٩٩٥م.

٢٦ شريف ماهر محمد الدسوقي : تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئي الجودو. رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة , ٢٠٠٨م.

٢٧ شريف محمد هنوهم : أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم بعض المهارات لرياضة الجودو . رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان , ١٩٩٤م.

٢٨ شيرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .

٢٩ صباح السيد فاروز : أثر تنمية القدرات الحركية الخاصة على تحسين أداء الشقلبة الامامية على حصان القفز, مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية الرياضية, العدد ٧, كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية, ١٩٩٠م.

- ٣٠ صلاح السيد حسن قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ،
مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٣١ صلاح محمد عسران : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على
أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة
للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢ م .
- ٣٢ طارق محمد عوض : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات
البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في
رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ١٩٩٧ م .
- ٣٣ طارق محمد عوض : المبادئ الأساسية للمهارات في رياضة الجودو)
تعليم - تدريب) ، مذكرات دراسية ، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،
٢٠٠١ م .
- ٣٤ طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار
الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .
- ٣٥ عادل إبراهيم تقى الدين : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فعالية أداء
بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل
للناشئين في رياضة الكاراتية . رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٣٦ عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق .
، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

٣٧ عبد الحلیم محمد عبد الحلیم : تأثیر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠م.

٣٨ عبد العزيز أحمد النمر ، : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، ناريمان محمد الخطيب القاهرة ، ٢٠٠٠

٣٩ عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجماز العصرية " مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية "، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥ م.

٤٠ عبد المنعم سليمان برهم، : موسوعة التمرينات الرياضية. الجزء الأول ، ط ٢ ، محمد خميس أبو نمره ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٤١ عصام أحمد حلمي : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .

٤٢ عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) . ط ١٢ ، منشأة المعارف، القاهرة ، ٢٠٠٥ م.
مصطفى

٤٣ عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات . ط ٨ ، دار المعارف للنشر ، الإسكندرية، ١٩٩٧م.

٤٤ علاء الدين محمد عليوه، : التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية - شكل ألعاب صغيرة) ، المكتبة العصرية محمد مرسال حمد بالمنصورة ، ٢٠٠٢ م .

- ٤٥ على السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فاعلية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠- ١٢ سنة فى رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م .
- ٤٦ _____ : الحدود بين النظرية والتطبيق (الجزء الثانى) . مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة ، ٢٠٠٧م .
- ٤٧ علي حسنين حسب الله : الكرة الطائرة المعاصرة ، مكتبة ومطبعة الغد ، وآخرون القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٤٨ علي مصطفى طه : نظرية الدوائر المغلقة فى التعلم الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٤٩ عماد الدين عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١م .
- ٥٠ عمرو يوسف أحمد عبد : التحليل البيوميكانيكى لمهارة الدفع والرفع بالمقعده كأساس للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .
- ٥١ فتحي مصطفى الزيات : علم النفس العام . دار النشر للجامعات، القاهرة، ١٩٩٩م .
- ٥٢ قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

- ٥٣ كمال عباس محمد : تأثير الإرتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عالياً في الجودو . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٥٤ ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٥٥ مجدى ذارع محمد : تأثير استخدام التعليم المبرمج على سرعة واتقان تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الجودو . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م.
- ٥٦ محروس محمد قنديل، محمد ابراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلى : أساسيات التمرينات البدنية. منشأة المعارف ، الاسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٥٧ محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضى . المكتبة المصرية للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ٥٨ محمد حامد البلتاجى : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٥٩ محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبدالرؤوف، يحيى الصاوى محمود : أساسيات تدريب الجودو . الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ٢٠٠٧م
- ٦٠ محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى . ط٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩١م.
- ٦١ _____ : سيكولوجية التدريب والمنافسات. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.

- ٦٢ محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٦٤ _____ : علم التدريب الرياضى . ط ١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٦٥ _____ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦٦ محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٦٧ محمد رضا الروبى : علاقة بعض المتغيرات الفسيولوجية بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٩١م.
- ٦٨ محمد سعد غرابه : تأثير برنامج تدريبي نوعى فى ضوء التحليل الكمي والكيفى على تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٨ م .
- ٦٩ محمد سيد كامل : بيوميكانيكية أداء بعض المهارات الهجومية فى الجودو كأساس لوضع تمارينات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهارى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م.
- ٧٠ محمد ضاحى عباس : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمارينات الغرضية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م .

- ٧١ محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى . ط ٢ ، القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤م.
- ٧٢ محمد مرسال حمد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، مطبعة بلال بالمنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٧٣ محمود السيد أحمد بيومي : تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٧٤ محمود ربيع البشيهى : تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
- ٧٥ محمود عبد الفتاح عنان : التعلم الحركى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٧٦ محمود محمد لبيب : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتى الوثب الطويل والعالى . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م .
- ٧٧ مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٧٨ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٧٩ نبيل حسنى الشوريجى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

- ٨٠ نبيل محمد فوزى ، ياسر : جهاز مقترح لتنمية سرعة الإستجابة الحركية فى رياضة الجودو، المؤتمر العلمى الأول "الرياضة والعولمة" ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، من ٥ : ٦ إبريل، ٢٠٠١م.
- ٨١ نيفين حسين محمود : تأثير استخدام التعليم المبرمج على مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات فى رياضة الجودو. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠م.
- ٨٢ _____ : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٨٣ هانى عادل مرسي مجاهد : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٨٤ هشام حجازى عبد الحميد : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين فى الكاراتيه. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م.
- ٨٥ ياسر أحمد عيسى دحروج : تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشىء الكاراتية . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٠م.

٨٦ ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية،
١٩٩٧م.

٨٧ ياسر يوسف عبد الرؤوف : أثر بعض طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر
اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة،
جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

٨٩ _____ : رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، دار
السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .

٩٠ يحيى الصاوى محمود : الأسس العلمية لرياضة الجودو . مركز كمبيوتر
النعام ، القاهرة ، ١٩٩٦م.

ثانيا المراجع الاجنبية

- 91 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.
- 92 Bozchichkov, A, Albert, E : Methods for development of flexibility in young Judo competitors periodical article. 1987 .
- 93 Brian, Caffary : Skilful Judo . A L C Black pub LTD, London, 1992.
- 94 Faigenbaum et. AL, : The essect of twice a weight strength training program on children, Ppiacri, exercise since Jurnal. 1989.
- 95 Gzarneche, AE : Effect of exercise induced fatigue on response of neurnucular exitalitiy brology of sport, Warsaw.1998

- 96 **David B Yoffie., : Judo strategy "Turning your competitors strength to your Advantage. Harvard Business school pub corporation, U.S.A., 2001.**
&Mary Kwak
- 97 **Hoger, K. W., : Principles and labs for physical fitness. Marten Hoger, A. S publishing company, Colorado, 1997.**
- 98 **Isao Inokuma., : Best Judo. 3th ed, published by Kodansha Nobuyuki sato International L td, Japan, 1991.**
- 99 **Jimmy Pedro., : Judo Techniques & tactics. 10th ed , Human Kinetics, U.S.A., 2001.**
- 100 **Julius Kasa., : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determin-ing Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005.**
- 101 **Pat Harrington., : Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc , Singapore, 1996.**
- 102 **Shinzo Takkagaki., : The techniques of Judo. 20th ed,charles E, Tuttle Harold. Sharp company, Inc, Tokyo. Japan, 1998.**
- 103 **Tado Otaki ., : Judo Normal techniques "A complete Guides to &Donn F. Kodokan Randori no Kata. 6th ed, charles E . Draeger., Tuttle company, Tokyo, Japan, 1997.**

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

104-<http://www.judoinfo.com/gokyo>.

105-www.jigorokano.it/cartella%20waza/ukemi.hmi

106- [www. Jiu.jitsu.et/essling/4.kuu.htm](http://www.Jiu.jitsu.et/essling/4.kuu.htm)

107 -www.judodaunicamp.hpg.ig.com.pr/glossario.htm