

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد امين فوزى : كرة السلة للناشئين ،الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية محمد عبد العزيز سلامه ،1986م
- 2- أحمد امين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركيه ، دار المعارف ،القاهرة ،1980م.
- 3- أسامه كامل راتب : علم النفس الرياضى ،ط1،دار الفكر العربى ،القاهرة ،1997.
- 4- الاتحاد المصرى للجودو : برنامج الدورة التخصصية لإعداد القادة مذكرة منشورة والايكيدو القاهرة ،1994م
- 5- _____ : النشاط السنوى 2001،2000القاهرة ،2001م
- 6- السيد سامى صلاح : إستراتيجية التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزة ،رسالة دكتوراه غير منشورة الدين ،كلية التربية الرياضية ،جامعه طنطا،2000م
- 7- السيد عبد المقصود : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ،مكتب الحسناء،القاهرة ،1995م .
- 8- جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى ،دراسة نظرية ،مذكرة منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ،جامعه حلوان ،1981م.
- 9- _____ : اكتساب المهاجمين أداء خداعى مركب للتصويب من الحركة ،المؤتمر العلمى الثالث للدراسات وبحوث التربية الرياضية 1985م .
- 10- _____ : منظومة الحركات الرياضية ، ونظم توجيهها والتحكم فيها نظريات وتطبيقات ،العدد السادس،التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان ،الاسكندرية ،1989م .

- 11- **جيرو لاجهوف** ، : كرة اليد للناشئين ، ترجمة كمال عبد الحميد ، دار الفكر
ثيواندوت العربي ، القاهرة ، 1978م .
- 12- **جيرو هوخموت** : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى للحركات
الرياضية ، ترجمة كمال عبد الحميد ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة ، 1999م .
- 13- **حلمى لطفى الجمل** ، : دراسة مقارنة ، لفاعلية الخطط الهجومية بين فريق مصر
وبلغاريا القوميين للمصارعة الرومانية ، نظريات
وتطبيقات ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنين
، جامعة حلوان ، الاسكندرية ، 1987م .
- 14- **حمدى عبد المنعم** ، : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة ، دار الفكر العربى
محمد صبحى حساتين القاهرة ، 1986م .
- 15- **حنفى محمود مختار** : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، زهران للطباعة
والنشر ، القاهرة ، 1988 .
- 16- **سوسن عبد المنعم** : البيوميكانيك فى المجال الرياضى ، دار المعارف ،
وآخرون القاهرة ، 1997م .
- 17- **سليمان على إبراهيم** : التكنيك فى المصارعة ، دراسة نظرية مذكرة غير
منشورة ، كلية التربية رياضية ، للبنين بالهرم ، جامعة
حلوان 2002م .
- 18- **شريف عبد القادر** : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبى
العوضى المستويات العالية فى الكاراتيه كأساس لوضع برنامج
مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1989م .
- 19- _____ : تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفنى للاعبى
منتخب الناشئين فى الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة العلوم
الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد
السادس ، العدد الخامس ، 1994م .

- 20- طارق محمد بدر الدين : دراسة القدرات العقلية المساهمة فى مهارة التصويب فى لعبه كرة اليد ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية،1990م.
- 21- طارق يس عبد الصمد : تحليل حركى لتطوير بعض أنماط الوثب لدى أطفال (6-9) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،1987م.
- 22- طلحه حسام الدين، : كينولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ،دار الفكر على عبد الرحمن العربى ،القاهرة ،1987م.
- 23- عاصم السيد عبد العزيز : تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد على نتائج المباريات للملاكمين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003 م .
- 24- عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996 م .
- 25- عبد الفتاح فتحى خضر : تحليل فاعليه التكنيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى ،بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، تاريخ الرياضة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا،1986م .
- 26- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، ط9 ، دار المعارف ، القاهرة 1999م .
- 27- عصام محمد حلمى : دراسات التعليم الحركى ،دار المعارف،القاهرة،1978م.
- 28- على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى،دار المعارف الجامعية ،الاسكندرية،1994م.
- 29- _____ : حمل التدريب الرياضى ، مطابع الشروق ، الأسكندرية ، 1997 م

- 30- **عمر محمد لبيب** : تأثير برنامج تدريب مفتوح للثوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا، 1997م.
- 31- **عمرو محمد طه** : برنامج لتحسين إنتاجية اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة و القصيرة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية لهما للاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2002 م .
- 32- **محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى** : الموسوعة العلمية للمصارعة الجزء الأول ، دار منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2003 م .
- 33- **محمد حامد شداد** : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة فى مستوى أداء لاعبى الجودو، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1996.
- 34- **محمد حسن أبو عبيه** : كره السلة ، ط2، دار المعارف ، القاهرة ، 1980م .
- 35- _____ : تدريبات المهارات الأساسية فى كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1981م.
- 36- **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الأداء الحركى ، ط3، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1994م.
- 37- **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، ط13، دار المعارف ، القاهرة ، 1994م.
- 38- _____ : مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م.
- 39- **محمد صبحى حسنين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، ط4 ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1999م .
- 40- **محمد عقل عبد المقصود** : التحليل العاملى لبعض الجوانب الحركية المرتبطة بفعالية الأداء للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 1996م.

- 41- محمود عبدالفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1995م.
- 42- مراد ابراهيم طرفه : رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية ماضيها برامجها الحالية - مستقبلها ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة حلوان ، 1979م.
- 43- _____ : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى القاهرة ، 2001م .
- 44- مرعى حسين مرعى : دراسة تحليليه للعمل الهجومي لبعض طرق اللعب داخل منطقة الـ25 يارده للاعبى المستويات العالية فى الهوكى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 1991م .
- 45- مسعد على محمود ، محمد رضا الروبى : تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التى يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحرة للهواة فى البطولة الأفريقية ، دراسة مقارنة ، نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة اسكندرية ، 1993م.
- 46- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة والنشر والتوزيع بجامعة المنصورة ، 1997م.
- 47- مفتى ابراهيم حمادة : تدريب الناشئين للجنسين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1996م .
- 48- منعم فاروق جمعة : أثر تطوير بعض أنواع الخداع على المستوى الانجاز فى الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 1998م.
- 49- منير جرجس ابراهيم : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار بورسعيد للطباعة ، الاسكندرية ، 1977م.
- 50- _____ : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1990م.

- 51- نبيل حسنى الشوربجى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى فاعلية مهارة برمجة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000م.
- 52- هانزجيرت شتاين ، : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط4، دار المعارف ، القاهرة ، 1979م.
- 53- ياسر محمد دبور : دراسة فعالية بعض أنواع الخداع قبل التصويب فى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1987م.
- 54- ياسر يوسف عبد : رياضة الجودو ، والقرن الحادى والعشرون ، دار أبو الرؤوف للنيل للطباعة القاهرة ، 2001م.
- 55- يحيى الصاوى محمود : العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية والخصائص الحركية ومستوى الأداء فى المصارعة اليابانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة حلوان ، 1981م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 56- **Bob Ceusy & Frank . F** : Power, Jr, Basket Ball concepts and Techniques, Allyn and Bocan , inc. Boston London. , 1983.
- 57- **Barham N.J** : Mechanocal Kiesiology Saint Louis, The C.V masly company. 1978.
- 58- **Brian Naysmith , & Terry Hill** : BasketBall, David & Charlies Newton Abbot London, North Pomfert (VT) K Vancouver , 1978.
- 59- **Combs, S. & Frank C** : Winning wrestling, Chicago, Contempo. rary Books, Inc. , 1980.
- 60- **Harre , D .** : Introduction Into General, Theory and methodology of sports training and competition, Leipzig, 1971.
- 61- **Isao Inkuma & Nobukisato** : Best Judo, Third Printing, Japan, 1997.
- 62- **Jarman, T. & Hanleyr** : Wrestling for Beginners, Chicago, Contemporary Books, Inc, 1983.
- 63- **Jerry Tarkaion & William E. Warren** : Winning Basketball Systems allyn and Baion, Inc. Boston, London,. 1981.
- 64- **Kieith Nicolas** : Modern volleyball, Lepens bood wightonplac rood, London, 1983.
- 65- **Maertz, Gr.** : The Techniques of championship wrestling, New Jersey. A.S. Barnes and Co., 1977.
- 66- **Marca - Hurt** : Inside Basketball for women, Contemporary Books, Inc, 1979.
- 67- **Mric volcke** : Manuel de J'escrime Scolaire, Frealisation Federation Francaise , Jescrime, 1999.
- 68- **Toydoa** : China sport Magazine, Tiyuguon read Bojin , China , 1985.

المرفقات

- مرفق (1) البرنامج التدريبي المقترح
- مرفق (2) تمارينات الإعداد البدني العام والاحماء
- مرفق (3) الإعداد البدني الخاص
- مرفق (4) الإعداد المهاري
- مرفق (5) الإعداد الخططي
- مرفق (6) تمارينات الاسترخاء
- مرفق (7) اختبار تقييم الأداء ودرجة الفعالية للخداع للإعداد المهاري
- مرفق (8) اختبار قياس مستوى الإنجاز
- مرفق (9) استمارة قياس مستوى الإنجاز في القياس القبلي والقياس البعدي
- مرفق (10) استمارة تقييم الأداء ودرجة الفعالية للإعداد المهاري في القياس القبلي والبعدي
- مرفق (11) الاختبارات البدنية
- مرفق (12) استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم المهارات الهجومية
- مرفق (13) استمارة استطلاع رأي الخبراء في الأهمية النسبية للحركات الخداعية
- مرفق (14) استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم الحركات الخداعية لمهارة " أوتشي مانا "
- مرفق (15) أسماء السادة الخبراء اللذين استعان بهم الباحث

مرفق (1)
البرنامج التدريبي المقترح

زمن الوحدة : 90 ق
حمل التدريب : متوسط
تشكيل الحمل : (1 : 1)

الشهر : الأول
الأسبوع : الأول
الوحدة : 1

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
	30 ث	60 ث	50%	- تمارينات الإحماء: (1 ، 5) - تمارينات على بساط الجودو 22 ، 23 ، 24	20،24	الإحماء	
	60 ث	30 ث	70%	- قوة ، (1 ، 2 ، 7) . - تحمل (6 ، 7 ، 8) - مرونة (1 ، 2 ، 3 ، 4)	43،24	الإعداد البدني	
	من 30 - 40 ث	15 ث	65%	6 ، 4 ، 2 ، 1	15	مهاري حر	التدريب المهاري
	من 30 - 40 ث	15 ث	65%	باستخدام الكومي كاتا (17) (28 ، 27 ، 26)	6، 52	جمل خداعية	
	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
	-	-	-	-	-	منافس إيجابي	
	-	-	-	-	-	المبارائي	
3	-	5 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	3 ، 2 ، 1	5	الجزء الختامي	

الشهر: الأول

الأسبوع: الأول

الوحدة: 2

زمن الوحدة: 90 ق

حمل التدريب: متوسط

تشكيل الحمل: (1:1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
3	30 ث	60 ث	50%	- تمارينات الإحماء: (2 ، 4) . - تمارينات على بساط الجودو 21 ، 25 ، 26	24،20	الإحماء	
						3	60 ث
3	من 30 - 40 ث	15 ث	70%	6 ، 4 ، 2 ، 1	15		
						3	من 30 - 40 ث
-	-	-	-	-	-		
						منافس إيجابي	
						المبارائى	
-	-	-	-	-	-	التدريب الهادى	
						التدريب الأساسى	
						التدريب الخططى	
1	-	5 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	3 ، 2 ، 1	5	الجزء الختامى	

الشهر: الأول

الأسبوع: الأول

الوحدة: 3

زمن الوحدة: 90ق

حمل التدريب: متوسط

تشكيل الحمل: (1:1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
3	30 ث	60 ث	75%	- تمارين الإحماء: (3 ، 5) . - تمارين على بساط الجو (29 ، 28 ، 27)	20،24	الإحماء	
3	45 ث	30 ث	80%	- قوة ، (3،4،5). - تحمل (4،5،6)	43،24	الإعداد البدني	
4	من 30 - 40 ث	15 ث	75%	(13:9)	15	مهاري حر	التدريب المهاري
3	من 30 - 40 ث	15 ث	70%	باستخدام الدوران (19) (28،29 ، 27 ، 26)	6، 52	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
-	-	-	-	-	-	منافس إيجابي	
-	-	-	-	-	-	المباراني	
1	-	5 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	(6،5،3،2)	5	الجزء الختامي	

الشهر : الأول

الأسبوع : الثاني

الوحدة : 4

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (1 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
3	90 ث	2ق	%65	- تمارينات الإحماء: (5،4) - تمارينات بالحبل (7،9)	3،12	الإحماء	
3	45 ث	30 ث	%70	- قوة ، (8،7،6). - سرعة (6،5،4) - رشاقة (7،5،6)	40،9	الإعداد البدني	
4	20 ث	15 ث	%65	(7:1)	13	مهاري حر	التدريب المهاري
3	30 ث	15 ث	%70	باستخدام الدوران (20) (28،29 ، 27 ، 26)	6، 52	جمل خداعية	
3	30 ث	30 ث	%65	(3،2،1)	10	مناقس سلبى	التدريب الخطى
-	-	-	-	-	-	مناقس إيجابى	
-	-	-	-	-	-	المبارانى	
1	-	5 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	(9،8،7،6)	5	الجزء الختامى	

الشهر : الأول

الأسبوع : الثاني

الوحدة : 5

زمن الوحدة : 90ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (1 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
3	90ث	2ق	%65	- تمارينات الإحماء: (5,4) - تمارينات بالحبل (15,8,6)	13.3	الجزء الإعدادي الإحماء	
3	45ث	30ث	%70	- قوة ، (11,10,9). - تحمل (13,12,11,10) - مرونة (8,7,6,5)	37.9	الإعداد البدني	
3	15ث	15ث	%65	(12,9)	13	مهاري حر	الجزء الأساسي التدريب المهاري
4	20ث	15ث	%70	باستخدام التحرك (21) (32:26)	8.8	جمل خداعية	
3	30ث	30ث	%65	(4:1)	12	منافس سلبي	التدريب الخططي المباراتي
-	-	-	-	-	-	منافس إيجابي	
-	-	-	-	-	-	المباراتي	
1	-	5ق	30% من الحد الأقصى لمعدل النض	(4:1)	5	الجزء الختامي	

الشهر : الأول

الأسبوع : الثاني

الوحدة : 6

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (1 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
3	ث30	ق2	%90	تمرنات الإحماء (5،4) تمرنات بالزميل (34،33،32)	12.3	الإحماء	
3	ث45	ث25	%85	قوة (14،13،12) سرعة (10،9،8،7) تحمل (17،16،15،14)	40.9	الإعداد البدني	
3	ث30	15 ث	%90	(16:13)	13	مهاري حر	التدريب المهاري
3	ث30	15 ث	%75	باستخدام التحرك (22) (34:28)	8.8	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
4	(40:30)	ث30	%70	(3:1)	10	منافس إيجابي	
-	-	-	-	-	-	المباراتي	
1	-	ق5	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	(10:6)	5	الجزء الختامي	

الشهر: الأول

الأسبوع: الثالث

زمن الوحدة : 90ق

حمل التدريب : أقل من

الأقصى

تشكيل الحمل : (1 : 1)

الوحدة : 7

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
3	30ث	30ث	%75	تمرينات بالحبل (10*8*6) تمرينات سلم حائط (20*19*18)	12.3	الإحماء	
4	60ث	30ث	%75	قوة (17*16*15) مرونة (11*10*9) تحمل (20*19*18)	40.9	الإعداد البدني	
3	30ث	15ث	%80	(9:5)	11	مهاري حر	التدريب المهاري
4	30ث	15ث	%75	باستخدام مهارة (24*23) (30*26)	10.8	جمل خداعية	
2	60ث	30ث	%70	(4*3*2)	6	منافس سلبي	التدريب الخططي
4	60ث	30ث	%70	(3*2*1)	5	منافس إيجابي	
-	-	-	-	-	-	المبارائي	
1	-	4ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(4:1)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الأول

الأسبوع : الثالث

الوحدة : 8

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (1 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
3	%45	ق2	%90	تمريعات الإحماء (5:1) تمريعات بالمقعد السويدي (17.16.15)	12:3	الإحماء	
3	ث90	ث30	%80	قوة (20.19.18) رشاقة (10.9.8) تحمل (23.22.21)	40.9	الإعداد البدني	
3	ث45:30	ث 15	%90	(6:1)	11	مهاري حر	التدريب المهاري
3	ث45:30	ث 15	%80	إستغلال مساحة البساط (35:30) (25)	10.8	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سليبي	التدريب الخططي
4	ث60	ث30	%90	(3.2.1)	11	منافس إيجابي	
-	-	-	-	-	-	المبارائي	
1	-	ق 4	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(8:5)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الأول

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقل من

الأقصى أقصى

تشكيل الحمل : (1 : 1)

الوحدة : 9

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
4	ث30	ق2	%75	تمريبات الإحماء (5،4) تمريبات على بساط الجودو (24،23،22)	12.3	الإحماء	
4	ث45	ث30	%75	سرعة (13،12،11) رشاقة (3،2،1) سرعة رد فعل (15،17،16)	40.9	الإعداد البدني	
3	ث20	ث20	%75	(7،6،5)	11	مهاري حر	التدريب المهاري
3	ث60	ث15	%85	(32،26) (18،17)	10.8	جميل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
4	60	ث30	%85	(3،2،1)	11	منافس إيجابي	
-	-	-	-	-	-	المبارائي	
1	-	ق4	%30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(10،9،2،1)	4	الجزء الختامي	

زمن الوحدة : 90 ق
حمل التدريب : أقل من
الأقصى

الشهر : الأول
الأسبوع : الرابع

تشكيل الحمل : (1 : 1)

الوحدة : 10

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	30ث	30ث	%85	تمريعات الإحماء (5،4) تمريعات بالزميل (33،32)	7.36	الإحماء	الجزء الإعدادى
3	45ث	15ث	%80	قوة (23،22،21) سرعة (16،15،14)	20.18	الإعداد البدنى	
2	10ث	10ث	%70	(7،6،4،2)	10.5	مهارة حر	الجزء الأساسى
4	40:30ث	15ث	%85	(32:26) (20:19)	20.8	جمل خداعية	
3	60ث	60ث	%75	(4،3،2)	11.8	منافس سلبي	
-	-	-	-	-	-	منافس إيجابى	التدريب الخططى
3	60ث	60ث	%85	(2:1)	10.36	المبارانى	
1	-	4 ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(6:3)	4	الجزء الختامى	

الشهر: الأول

الأسبوع: الرابع

زمن الوحدة: 90 ق

حمل التدريب: أقل من

الأقصى

تشكيل الحمل: (1:1)

الوحدة: 11

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	ث30	ث30	%85	تمريعات الإحماء (5) تمريعات على بساط الجودو (30،29،28)	7.36	الإحماء	
3	ث45	ث20	%80	سرعة (20،19،18) رشاقة خاصة (4،3،2)	20.18	الإعداد البدني	
2	ث10	ث10	%75	(13،12،11)	10.5	مهاري حر	التدريب المهاري
4	ث45	ث15	%85	(22،21) (32،28)	25.8	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	ث60	ث60	%80	(3،2،1)	11.8	منافس إيجابي	
3	ث60	ث60	%80	(3،2)	10.36	المباراتي	
1	-	ق4	%30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(10،6)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الأول

الأسبوع : الرابع

الوحدة : 12

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (1 : 1)

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
1	45ث	30ث	%70	تمرينات بالحبيل (6:12)	7.36	الإحماء	
3	30ث	30ث	%75	سرعة (20،21،22) سرعة رد الفعل (15،16،17)	20.71	الإعداد البنني	
2	40:30ث	15 ث	%70	(6:1)	10.5	مهاري حر	التدريب المهاري
3	40:30ث	15 ث	%70	(23،24) (29،33)	25.8	جميل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
-	-	-	-	-	-	منافس إيجابي	
6	60ث	1.5×7	%70	(3:1)	21.54	المباراتي	
1	-	4 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	(4:1)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الأول

الأسبوع : الخامس

الوحدة : 13

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (1 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	30ث	10ث	%90	الإحماء (5،4) بساط الجودو (22،21)	7.36	الإحماء	
4	30ث	10ث	%95	سرعة (25،24،23) مرونة (14،13،12) رشاقة (10،12،11)	20.7	الإعداد البدني	
2	10ث	8 ث	%90	(11،10،9)	10.5	مهاري حر	التدريب المهاري
4	45ث	10 ث	%95	(25،17) (35،13،27)	25.8	جمل خداعية	
3	60ث	45ث	%95	3،2،1	6.54	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	60ث	45ث	%90	3،2،1	10	منافس إيجابي	
3	60ث	60ث	%90	1	5	المباراتي	
1	-	4 ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	9:5	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : الخامس

الوحدة : 14

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (2 : 7)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	ث30	ث10	%90	مقعد السويدي (13،14،15) سلم حائط (18،19،20)	7.36	الإحماء	
4	ث30	ث10	%95	قوة (24،25،26) تحمل (24،25،26) مرونة (15،16،17)	20.7	الإعداد البدني	
2	ث10	ث 8	%80	(3،4،7،8)	10.5	مهاري حر	التدريب المهاري
4	ث45	ث 8	%85	(18،25) (26،28،32،37)	25.8	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب القطبي
4	ث30	ث60	%80	(2،3)	6.54	منافس إيجابي	
4	ث90	ث60	%90	(2،3)	15	المباراتي	
1	-	ق 4	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	(1،2،3،10)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : الخامس

الوحدة : 15

زمن الوحدة : 90ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (1 : 2)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	30ث	10ث	%90	الإحماء (5،4)	5.36	الإحماء	
3	30ث	10ث	%90	قوة (28،27،26) تحمل (1،28،27) مرونة (20،19،18)	22.7	الإعداد البدني	
2	30ث	10ث	%90	(4،3)	5.5	مهاري حر	التدريب المهاري
3	60ث	15ث	%95	(25،19) (37،35،34،28)	30.8	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
-	-	-	-	-	-	منافس إيجابي	
3	60ث	60ث	%95	(3،2،1)	21.54	المباراني	
1	-	4ق	30% من الحد الأقصى لمعدل النبض	(9،6،5،4)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : الخامس

زمن الوحدة : 90 ق
حمل التدريب : أقل من
الأقصى

تشكيل الحمل : (2 : 1)

الوحدة : 16

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	45ث	45ث	%80	الإحماء (4) زميل (32,33,34)	4	الإحماء	
3	30ث	15ث	%80	سرعة (26,27,28) رشاقة خاصة (6,7,8) تحمل (2,3,4)	17.48	الإعداد البدني	
2	10ث	15ث	%85	(8,11,13)	8.53	مهاري حر	التدريب المهاري
3	45ث	10ث	%85	(20,25) (31,37)	25	جمل خداعية	
4	40ث	20ث	%80	(3,4)	8	منافس سلبي	التدريب الخططي
4	40ث	20ث	%80	(2,3)	8	منافس إيجابي	
4	120ث	90ث	%85	(1,2)	15	المباراتي	
1	-	4 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	(7,8,10)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : السادس

الوحدة : 17

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	45ث	45ث	%70	الإحماء (5،4)	4	الإحماء	
3	30ث	15ث	%70	قوة (29،28،27) سرعة (30،29،28) رشاقة (3،2،1)	17.48	الإعداد البدني	
2	20ث	8 ث	%70	(16،15)	8.53	مهاري حر	التدريب المهاري
3	30ث	15 ث	%70	(25،21) (32،26)	25	جمل خداعية	
4	60ث	30ث	%65	(4،3،1)	8	منافس سلبي	التدريب الخطي
4	60ث	30ث	%65	(4،3،1)	8	منافس إيجابي	
2	120ث	90ث	%70	(3،2،1)	15	المباراتي	
1	-	4 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النض	(1،4،3،2)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقل من

الأقصى

تشكيل الحمل : (2 : 1)

الوحدة : 18

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	25ث	45ث	%80	الإحماء (1)	4	الإحماء	
3	30ث	15ث	%80	قوة (1،31،30) سرعة (32،33،34) رشاقة (4،5،6)	17.48	الإعداد البدني	
2	45ث	15 ث	%85	(1،2،3)	8.53	مهاري حر	التدريب المهاري
4	45ث	10 ث	%85	(22،25) (33،37)	25	جمل خداعية	
4	60ث	20ث	%80	(3،4)	8	منافس سلبى	التدريب الخطى
4	60ث	20ث	%80	(2،3)	8	منافس إيجابي	
3	120ث	اق	%85	(1،2)	15	المباراتي	
1	-	4 ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(2،6،9،10)	4	الجزء الختامى	

الشهر : الثاني

الأسبوع : السابع

الوحدة : 19

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	45ث	120ث	%70	بساط الجودو (22,21)	4.5	الإحماء	
3	30ث	15ث	%65	سرعة (37,36,35) مرونة (20,19,18) سرعة رد الفعل (23,22,21)	14	الإعداد البدني	
2	30ث	15ث	%70	(20,19) (5,4,3)	15	مهاري حر	التدريب المهاري
3	40:30ث	15ث	%75	(25,23) (35,28)	20	جمل خداعية	
4	60ث	45ث	%65	(4,2,1)	12.5	منافس سلبي	التدريب الخططي
4	60ث	45ث	%70	(2,1)	10	منافس إيجابي	
1	اق	اق	%65	(3)	10	المباراتي	
1	-	4 ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(8,9,5,1)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : السابع

الوحدة : 20

زمن الوحدة : 90ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الشدة	الحجم				
1	45ث	2ق	%85	الإحماء (5،4)	4.5	الإحماء	
3	45ث	15ث	%80	قوة (4،3،2) سرعة (3،2،1) تحمل (7،6،5)	14	الإعداد البدني	
2	30ث	15ث	%85	(18،17) (3،2،1)	15	مهاري حر	التدريب المهاري
3	40:30ث	15ث	%80	(25،24) (32،26)	20	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب العنطلي
4	30ث	60ث	%80	(2،3)	10.5	منافس إيجابي	
6	1ق	1.5ق	%90	(3،2)	22	المبارائي	
1	-	4ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(6،4،3،2)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : السابع

الوحدة : 21

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	45ث	2ث	%70	سلم حائط (18،19،20)	4	الإحماء	
4	20ث	10ث	%70	سرعة (4،5،6) مرونة (21،22،23) رشاقة خاصة (9،10،11)	14	الإعداد البدني	
3	40ث	20ث	%65	(21،23) (14،15،16)	20	مهاري حر	التدريب المهاري
3	30ث	15ث	%70	(20،22) (13،16)	15	جمل خداعية	
4	اق	اق	%65	(2،4)	10.5	منافس سلبى	
4	اق	اق	%70	(2،3)	10.5	منافس إيجابي	التدريب الخططي
4	اق	اق	%65	(1،2،3)	10.5	المباراتي	
1	-	4ق	%30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(1،2،3،10)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : الثامن

زمن الوحدة : 90 ق
حمل التدريب : أقل من
الأقصى

تشكيل الحمل : (2 : 1)

الوحدة : 22

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	45ث	20ث	%80	تم ثبات بالحبل (7,6)	4	الإحماء	
4	45ث	15ث	%85	قوة (8,7,6,5)	11	الإعداد البدني	
3	20ث	10ث	%80	(6:1) (24,25)	12.5	مهاري حر	التدريب المهاري
4	30ث	10ث	%85	(21,19) (16,15,13,12,11)	15.5	جمل خداعية	
3	40ث	20ث	%80	(4,3)	14	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	40ث	20ث	%80	(3,1)	15	منافس إيجابي	
6	اق	1.5اق	%85	(1)	14	المبارائي	
1	-	4ق	%30 من الحد الأقصى لمعدل النض	(8,5,4,3)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : الثامن

الوحدة : 23

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
3	30ث	15ث	%85	الإحماء (5.1)	4	الإحماء	
4	30ث	15ث	%85	تحمل (10.9.8)	11	الإعداد البدني	
3	20ث	10ث	%90	(25.19) (12.11.10)	12.5	مهاري حر	التدريب المهاري
2	30ث	15ث	%95	(25.24) (33.26)	15.5	جمل خداعية	
3	60ث	30ث	%85	(4.3.2)	10	منافس سلبي	التدريب القططي
3	60ث	30ث	%85	(3.2.1)	10	منافس إيجابي	
7	اق	1.5اق	%90	(3.2)	23	المباراة	
1	-	4ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(10.9.8.7)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثاني

الأسبوع : الثامن

الوحدة : 24

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	90ث	45ث	%70	الإحماء (5،1)	7.5	الإحماء	الجزء الإعدادي
4	30ث	15ث	%70	سرعة (7،6،5،4)	7.5	الإعداد البدني	
2	10ث	10ث	%65	(17،22) (16،15)	12،5	مهاري حر	التدريب المهاري
3	45ث	20ث	%80	(24،17) (30،37،28،26)	15.5	جمل خداعية	
3	اق	45ث	%65	(2،1)	14	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	اق	45ث	%65	(3،2)	14	منافس إيجابي	
6	اق	1.5اق	%65	(3)	15	المباراتي	
1	-	4ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(10،9،5،7)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : التاسع

الوحدة : 25

زمن الوحدة : 90ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	20ث	10ث	%90	الإحماء (5،4)	4	الإحماء	
4	60ث	10ث	%95	قوة (7،6،5) مرونة (26،25،24)	10	الإعداد البدني	
3	45ث	15ث	%90	(9،8،2،1)	14	مهاري حر	التدريب المهاري
3	30ث	15ث	%95	(19:17) (38،16:13)	30	جمل خداعية	
4	60ق	45ث	%95	(4)	5	منافس سلبي	التدريب القطبي
4	60ق	30ث	%90	(3،2)	5	منافس إيجابي	
5	1.5اق	2ق	%90	(3،1)	18	المباراني	
1	-	4ق	%30 من الحد الأقصى لمعدل التبض	(8،7،5،3)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : التاسع

الوحدة : 26

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
3	20ث	10ث	90%	الإحماء (5،1)	4	الإحماء	
4	30ث	10ث	95%	تحمل (10،9،8) رشاقة (9،8،7)	10	الإعداد البدني	
3	45ث	15 ث	90%	(16،15،12،11)	14	مهاري حر	التدريب المهاري
4	30ث	15 ث	90%	(22:20) (15:37:33)	30	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	60ق	30ث	95%	(3،2،1)	10	منافس إيجابي	
4	3ق	1.5 اق	95%	(1)	18	المباراتي	
1	-	4 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النبض	(8،4،2،1)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : التاسع

الوحدة : 27

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (2 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	اق	اق	%80	زميل (32،33،34)	7	الإحماء	
2	30ث	15ث	%75	سرعة (4،5،6) مرونة (24،25،26)	7	الإعداد البدني	
5	45ث	20ث	%65	(3،5،7،13)	2	مهاري حر	التدريب المهاري
3	45ث	20ث	%65	(19،23،24) (25،31)	14	جمل خداعية	
2	90ث	45ث	%70	(2،3)	10	منافس سلبي	التدريب الخططي
2	90ق	45ث	%70	(1،2،3)	10	منافس إيجابي	
3	اق	2ق	%70	(2)	8	المباراتي	
1	-	4ق	30% من الحد الأقصى لمعدل النبض	(3،5،7،8)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : العاشر

الوحدة : 28

زمن الوحدة : 90ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (3 : 1)

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	-	2ق	%70	الإحماء (2)	3	الإحماء	
2	45ث	15ث	%65	سرعة رد الفعل (24،2،1) رشاقة خاصة (24،1،2)	10	الإعداد البدني	
3	45ث	15ث	%70	(14،12،10،6)	14	مهاري حر	التدريب المهاري
3	45ث	20ث	%80	(24،20) (33،26)	26	جمل خداعية	
3	60ث	45ث	%70	(4،3)	12	منافس سلبي	التدريب القططي
-	-	-	-	-	-	منافس إيجابي	
5	2ق	2ق	%70	مباريات حرة	20	المباراتي	
1	-	5ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(8،7،6،1)	5	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : العاشر

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقل من

الأقصى

تشكيل الحمل : (3 : 1)

الوحدة : 29

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	20ث	20ق	%85	الإحماء (4)	3	الإحماء	
2	45ث	15ث	%85	قوة (7:6:5)	10	الإعداد البدني	
3	15ث	30ث	%80	(8:7:5:2)	10	مهاري حر	التدريب المهاري
3	30ث	60ث	%85	(23:21) (32:25)	30	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
4	60ث	30ث	%80	(3:2)	12	منافس إيجابي	
4	3ق	3ق	%80	مباريات حرة	20	المباراتي	
1	-	5ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(5:4:3:2)	5	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : العاشر

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقل من

الأقصى

تشكيل الحمل : (3 : 1)

الوحدة : 30

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	اث	2ق	%80	الإحماء (5)	6.5	الإحماء	
4	60ث	10ث	%80	تحمل (11،12،13)	6.5	الإعداد البدني	
2	90ث	30ث	%85	(13،14،15،16)	20	مهاري حر	التدريب المهاري
2	90ث	30ث	%85	(17،20) (28،33)	20	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
4	60ث	30ث	%80	(2،3)	12	منافس إيجابي	
4	3ق	3ق	%80	مباريات حرة	20	المباراتي	
1	-	5ق	30% من الحد الأقصى لمعدل النبيض	(1،2،3،4)	5	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : الحادي عشر

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (3 : 1)

الوحدة : 31

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	-	4ق	%75	الإحماء (1)	4	الإحماء	
1	45ث	15ث	%75	قوة (10،9،8) تحمل (13،12،11)	6	الإعداد البدني	
1	45ث	20ث	%65	(25،17) (9،7،5،3،1)	15	مهاري حر	التدريب المهاري
1	45ث	20ث	%65	(19،18) (30،25)	20	جمل خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب القططي
3	60ث	40ث	%70	(3،2)	11	منافس إيجابي	
5	3ق	3ق	%70	(1)	30	المباراتي	
1	-	4ق	30% من الحد الأقصى لمعدل النبض	(9،8،7،6)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : الحادي عشر

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (3 : 1)

الوحدة : 32

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
2	30ث	10ق	%90	الإحماء (4)	4	الإحماء	
2	60ث	10ث	%95	مرونة (26،25،24) رشاقة (9،8،7)	6	الإعداد البدني	
3	45ث	15ث	%90	(22،21) (9،8،2،1)	17.5	مهاري حر	التدريب المهاري
3	30ث	15ث	%95	(24،17) (30،26)	17.5	جمال خداعية	
-	-	-	-	-	-	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	60ث	40ث	%93	(3،2)	11	منافس إيجابي	
7:6	60ث	1.5ق	%95	(3)	30	المباراتي	
1	-	4ق	% 30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(10،5،4،3)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : الحادي عشر

الوحدة : 33

زمن الوحدة : 90ق

حمل التدريب : أقصى

تشكيل الحمل : (3 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	-	2ق	%95	الإحماء (5)	5	الإحماء	
2	45ث	15ث	%90	سرعة (7،8،9)	5	الإعداد البدني	
4	45ث	15ث	%95	(16،14،6،15)	20	مهاري حر	التدريب المهاري
2	30ث	10ث	%90	(20،23) (31،38)	15	جمال خداعية	
3	60ث	30ث	%93	(3:4)	11	منافس سلبي	التدريب الخططي
-	-	-	-	-	-	منافس إيجابي	
7:6	60ث	1.5ق	%95	مباريات حرة	30	المباراتي	
1	-	4ق	30% من الحد الأقصى لمعدل النبض	(9،10،7،8)	4	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : الثاني عشر

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : أقل من

الأقصى

تشكيل الحمل : (3 : 1)

الوحدة : 34

المجموعات	الراحة البينية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	-	10ق	%75	بساط الجودو (24،23،22)	5	الإحماء	
-	-	-	-	-	-	الإعداد البدني	
4	40:30ث	15ث	%85	(13،10،8)	15	مهاري حر	التدريب المهاري
3	40:30ث	15ث	%85	(24:17) (37:32)	20	جمل خداعية	
3	60ث	30ث	%80	(4:1)	12.5	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	60	30ث	%80	(3،2،1)	12.5	منافس إيجابي	
7:6	اث	3ق	%90	(1)	20	المباراتي	
1	-	5ق	%30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(10،3،2،1)	5	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : الثاني عشر

زمن الوحدة : 90 ق
حمل التدريب : أقل من
الأقصى

تشكيل الحمل : (3 : 1)

الوحدة : 35

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	-	ق2	%70	بساط الجودو (27,26,25)	5	الإحماء	
-	-	-	-	-	-	الإعداد البدني	
2	40:30ث	15ث	%85	(15,14,10,6)	10	مهاري حر	التدريب المهاري
3	30ث	15ث	%85	(24,21) (38,37,33,28,27,26)	25	جمل خداعية	
4	60ث	30ث	%75	(3,2)	12.5	منافس سلبي	
4	60ث	30ث	%75	(3,1)	12.5	منافس إيجابي	التدريب الخططي
4	اث	ق4	%85	(1)	20	المباراني	الجزء الأساسي
1	-	ق5	%30 من الحد الأقصى لمعدل النبض	(4,3,2,1)	5	الجزء الختامي	

الشهر : الثالث

الأسبوع : الثاني عشر

الوحدة : 36

زمن الوحدة : 90 ق

حمل التدريب : متوسط

تشكيل الحمل : (3 : 1)

المجموعات	الراحة البيئية	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
		الحجم	الشدة				
1	-	2ق	%65	بساط الجودو (30,29,28)	5	الإحماء	
-	-	-	-	-	-	الإعداد البدني	
3	45ث	15ث	%70	(16,4,5,6,3)	17.5	مهاري حر	التدريب المهاري
3	45ث	15ث	%75	(20:17) (36,34,30,29,28)	25	جمل خداعية	
3	60ث	40ث	%70	(4,3)	12.5	منافس سلبي	التدريب الخططي
3	60ث	40ث	%7	(3,2)	12.5	منافس إيجابي	
4	اق	4ق	%75	(1)	20	المباراتي	
1	-	5 ق	30 % من الحد الأقصى لمعدل النض	(9,8,7,5)	5	الجزء الختامي	

مرفق (2)
تمريبات الإعداد البدنى العام والاحماء

أولاً : تمرينات الإحماء :

- (جرى حر - سرعة متوسطة) :

1- الجرى مسافة 1 كم .

2- الجرى مسافة 1.5 كم .

3- الجرى مسافة 2 كم

4- الجرى حول ملعب الجودو .

5- الجرى حول ملعب الجودو 2 دقيقة يمينا ، 2 دقيقة يساراً .

- تمرينات باستخدام الحبل :

6 - (وقوف مسك الحبل) الوثب مع دوران الحبل للأمام .

7- الوثب مع دوران الحبل للخلف .

8- الوثب جهة اليمين وجهة اليسار .

9- الوثب والرجلين مضمومتين أماماً وخلفاً .

10- الوثب مع تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً .

11- تبادل الجري في المكان .

12- (وقوف الوضع أماماً - مسك الحبل) تبادل الوثب في المكان .

- تمرينات باستخدام المقعد السويدي :

13- (وقوف مواجه - مقعد سويدي) تبادل الصعود والهبوط بالقدمين على المقعد

14- تبادل الوثب بالقدمين على المقعد .

15- الصعود بأحدى القدمين تتبعها الأخرى ثم الهبوط بالأولى وتتبعها الثانية .

16- (وقوف الجنب مواجه المقعد) تبادل الوثب من على المقعد .

17- (وقوف الظهر مواجه مقعد) تبادل الصعود والهبوط على المقعد .

- تمرينات باستخدام سلم حائط :

18- (وقوف مواجه سلم حائط) تبادل رفع الركبتين عالياً من الجرى في المكان

19- تبادل ثنى الركبتين خلفاً من الجرى في المكان .

20- (وقوف الظهر مواجه لسلم حائط) تبادل مرجحة الرجلين أماماً .

- تمارين على بساط الجودو :

21- وقوف الطعن أماماً تبادل الطعن أماماً بالرجلين .

- 22- (وقوف ثبات الوسط) تبادل الوثب بالقدمين أماماً وخلفاً على مربع $1م \times 1م$.
- 23- (وقوف الوضع أماماً) تبادل الوثب بالقدمين أماماً وخلفاً .
- 24- تبادل الوثب بالقدمين .
- 25- (وقوف) الجرى حول ملعب الجودو مع عمل مرحلة طيران مستخدماً مربعات البساط .
- 26- الوثب بالقدمين معاً أماماً على مربعات البساط .
- 27- الجرى مع تبادل فتح الرجلين خارجاً يميناً ويساراً مستخدماً مربعات البساط .
- 28- تبادل الوثب للأماماً مع فتح الرجلين وضم القدمين مستخدماً مربعات البساط .
- 29- الجرى مع لمس كل خط يقابل اللاعب على التوالي ثم العودة للبداية .
- 30- الجرى مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب ثم العودة بالجرى ظهراً .
- 31- (وقوف الجنب مواجه البساط) الجرى الجانبي ولمس كل خط ثم العودة مسافة البساط .
- تمارين باستخدام الزميل :**
- 32- (وقوف مواجه الزميل) تبادل الوثب فتحة من على الزميل (الزميل فى وضع انحناء) .
- 33- تبادل الوثب من على الزميل ثم المرور من بين رجلي الزميل .
- 34- الزميل فى وضع جنو أفقى تبادل الوثب بالقدمين معاً .
- ثانياً : تمارين القوة :**
- 1- جلوس جنو مواجه الحائط . دفع الاثبط باليدين المسافة من (50 - 70 سم) .
- 2- وقوف مواجه الحائط . دفع الحائط باليدين المسافة (50 سم) .
- 3- (وقوف فتحاً) الذراعين متباعدتين ممسكتين ببار الحديدى أمام الجسم . ثنى الذراعين لوضع البار الحديدى مستعرضاً أمام الصدر مع ثنى الركبتين . ثم مد الذراعين عالياً مع مد الركبتين (الثقل من 10 - 25 كجم) .
- 4- (جلوس على مقعد سويدي) الذراعين بين الرجلين واليدين ممسكتين بالثقل أمام الجسم . رفع الثقل أمام الصدر .
- 5- (جلوس على مقعد سويدي) القدمين متباعدتين مسك الثقل أمام الجذع والذراعين على كامل امتدادهما . رفع الثقل عالياً (الثقل من 5 - 10 كجم) .
- 6- (وقوف فتحاً) مسك الثقل أمام الجذع رفع الذراعين عالياً (الثقل من 5 - 10 كجم) .
- 7- (وقوف فتحاً) مسك الثقل باليدين خلف الجذع ميل الجذع قليلاً للأمام رفع الثقل عالياً ثم ثنى الركبتين (الثقل 16 كجم) .
- 8- (وقوف) الرجل أماماً مسك الثقل خلف الرأس مع ثنى المرفقين رفع الثقل عالياً مع مد الذراعين (الثقل من 10 - 15 كجم) .

- 9- (وقوف فتحاً) مسك الثقل باليدين أمام الجسم ثم رفعه عالياً ثم خفضه وميل الجذع للأمام (النقل من 12 - 16 كجم) .
- 10- (وقوف فتحاً) حمل البار الحديدى أمام الجسم رفع البار أمام الصدر ثم فرد المرفقين والميل بالجذع للأمام . (النقل من 20 - 25 كجم) .
- 11- (وقوف فتحاً) حمل البار الحديدى بالأثقال أمام الجسم . ثنى المرفقين أمام الصدر بحيث يصنع الساعدين زاوية مع العضدين (النقل من 15 - 20 كجم) مسك البار بحيث يكون ظهر اليدين مواجه للأرض .
- 12- (جلوس على مقعد سويدى) مسك البار أمام الصدر ورفع الذراعين عالياً (النقل من 25 - 30 كجم) .
- 13- (وقوف فتحاً) ميل الجذع للأمام . مسك البار الحديدى بالأثقال ثنى المرفقين عالياً خلف لرفع البار الحديدى تجاه الجسم (النقل من 35 - 40 كجم) .
- 14- (إنبطاح مائل) اليدين على مقعد سويدى ثنى ومد الذراعين وبكر التمرين .
- 15- (إنبطاح مائل) اليدين على الأرض .
- 16- (إنبطاح مائل) السند بالرجلين على مقعد سويدى تبادل تباعد الذراعين أمام الجسم ثم العودة ويكرر الأداء .
- 17- (إنبطاح على مقعد سويدى) الذراعين جانباً رفع الجذع مع دفع الذراعين خلفاً .
- 18- (إنبطاح على مقعد سويدى) الذراعين جانباً مسك الثقل باليدين .
- 19- (جلوس على مقعد سويدى) القدمين متباعدتين . رفع الذراعين جانباً مائلاً عالياً (النقل من 8 - 10 كجم) .
- 20- (جلوس طويلاً) اليدين مرتكزتين على الأرض خلف الجسم .رفع المقعدة لأعلى .
- 21- (جلوس طويلاً أمام مقعد سويدى) اليدين مرتكزتين على حافة المقعد السويدى خلف الجسم . رفع المقعدة لأعلى .
- 22- (وقوف) مسك الحبل التسلق لأعلى مع ثنى الركبتين ويكرر الأداء .
- 23- (وقوف) مسك الحبل التسلق لأعلى مع تبادل وثنى ومد الركبتين .
- 24- (التعلق مواجه لعقل الحائط) القدمين ملامستين للأرض مرجحة الرجلين خلفاً .
- 25- (تعلق الظهر مواجه لعقل الحائط) ثنى الركبتين جهة الصدر ثم مد الرجلين أماماً .
- 26- يرسم على الأرض ثلاثة خطوط متوازية يقف كل زميل على أحد الخطين الخارجى . الرجل أماماً كل زميل يمسك الآخر اليدين تشبيك من خلف الرأس ماولة جذب الزميل .

- 27- نفس التمرين السابق من وضع الجثو .
- 28- نفس التمرين السابق من وضع الإنبطاح المائل مع إستخدام بل يلف خلف رقبتي الزميلين بدلاً من اليدين .
- 29- (وقوف) الرجل مواجه للزميل يرسم خط على الأرض فى منتصف المسافة بين الزميلين مسك بين الزميل ومحاولة مسكة .
- 30- (وقوف فتحاً مواجه للزميل) المسك أماماً من على المنكبين دفع الزميل .
- 31- نفس التمرين السابق من وضع الإنبطاح المائل بالسند على يد واحدة والدفع باليد الأخرى .

ثالثاً : تمارين التحمل :

- 1- (الإنبطاح المائل) التحرك الجانبى باليدين فى شكل دائرة حول الجسم .
- 2- (جثو أفقى) تبادل التقدم أماماً والرجوع خلفاً على اليدين والرجلين .
- 3- (إقعاء) تبادل المشى أماماً والرجوع خلف اليدين .
- 4- (إنبطاح مائل) تبادل الرجوع للخلف والتقدم للأمام على اليدين .
- 5- (وقوف فتحاً) مواجه الزميل تشبيك اليدين مائلاً عالياً . خفض الذراعين أسفل مع مقاومة الزميل .
- 6- (وقوف فتحاً) مواجه الزميل تشبيك اليدين و الذراعين أماماً محاولة رفع الذراعين عالياً .
- 7- (وقوف فتحاً) مواجه الزميل تشبيك اليدين والذراعين جانباً محاولة رفع الذراعين عالياً .
- 8- (وقوف) مواجهة عقل الحائط سند أحد القدمين على العقل والمسك من أعلى رفع الرجل الحرة جانباً .
- 9- (جلوس طول فتحاً) والذراعين أماماً الظهر مواجه للزميل رفع الذراعين عالياً على أن يقوم الزميل بالضغط باليدين على ذراعى زميله .
- 10- (وقوف فتحاً) تشبيك اليدين خلف الرأس درجة أمامية ثم الوقف مع دوران الجسم 180 درجة .
- 11- (وقوف فتحاً) درجة خلفية متكررة .
- 12- (وقوف فتحاً) درجة خلفية متكررة على أن يكون الثقل وزنه (15 - 20 كجم) .
- 13- (جلوس) ثنى الركبتين والكفين على الأرض خلف المقعدة مرجحة الذراع اليسرى ودوران الجسم للوصول لوضع الجثو الأفقى .
- 14- (جلوس طويل) الكفين على الأرض خلف المقعدة مرجحة الذراع اليسرى ودوران الجسم للوصول لوضع الإنبطاح المائل .
- 15- (جثو) ثنى الركبتين والجلوس على الأرض مع رفع الذراعين أماماً .

- 16- (وقوف) ثنى الركبتين والجلوس على الأرض مع رفع الذراعين اماماً .
 17- (وقوف) ثنى الركبتين والجلوس على الأرض مع تشبيك الذراعين .
 18- (وقوف) دوران الجسم 180 درجة ثم عمل درجة خلفية ثم الوقوف .
 19- (جلوس طويل) الكتفين خلف المقعدة رفع الحوض عالياً مع مرجحة الذراعين عالياً بالتبادل .

- 20- (جلوس على مقعد سويدي) السند باليدين على الحافة الخلفية للمقعد ومد الركبتين .
 21- (جلوس على مقعد سويدي) السند باليدين على الحافة الخلفية للمقعد مد الركبتين كاملاً ورفع الرجلين عالياً .
 22- (إنبطاح مائل) الصولجان بجانب الجسم رفع القدمين لتعدية الصولجان بالجسم إلى الجانب الآخر يكرر للأتجاه الآخر .

- 23- (إنبطاح مائل) الصولجان بين الرجلين دفع الأرض بالقدمين لتخطي الصولجان والهبوط بهما بين الصولجان .
 24- (وقوف على أربع) المشى أماماً .

- 25- (جلوس طويل) فتحاً سند الكفين خلف المقعدة رفع المقعدة مع تحرك الجسم للأمام .
 26- (جنو) تشبيك اليدين خلف الرأس ميل الجذع أماماً .
 27- (رفود) ثنى الركبتين . وضع الكفين على الأرض خلف الرأس . رفع الجذع .
 28- (رفود) ثنى الركبتين . وضع الكفين على الأرض خلف الرأس . رفع الجذع فرد الركبتين (وضع القبة) .

رابعاً : السرعة :

- 1- (جنو) أمام الحائط على بعد 40 سم منه . السند بالكفين على الحائط والذراعين ممدوتين أماماً . ثنى الذراعين بإيقاع حركى سريع .
 2- نفس التمرين السابق من وضع الإقعاء على بعد 50 سم من الحائط .
 3- نفس التمرين السابق من وضع الوقوف مواجهاً للحائط على بعد 1 سم .
 4- (انبطاح أفقى) سند مشطى القدمين على الحافة البعيدة لمقعد سويدي . الدفع بالكفين والتصفيق فى إيقاع حركى سريع .
 5- (وقوف فتحاً) تشبيك اليدين خلف الراس . ثنى الجذع أماماً ثم الرجوع بإيقاع سريع .
 6- نفس التمرين السابق . مع مسك ثقل باليدين فوق الرأس وزنه 2 - 3 كجم .
 7- (وقوف فتحاً) ميل الجذع أماماً الذراعين جانباً . لف الجذع على الجانبين بإيقاع سريع .
 8- نفس التمرين السابق مع حمل ثقل فى كل سد من 2 - 3 كجم .

- 9- (وقوف) الرجلين زاوية 45° مع الأرض . تبادل رفع وخفض الرجلين بإيقاع سريع .
- 10- نفس التمرين السابق من وضع الجلوس طويلاً . اليدين تشبيك خلف الراس .
- 11- (رقود) الذراعين بجانب الجسم . تبادل ثنى الركبتين جهة الصدو بإيقاع سريع .
- 12- نفس التمرين السابق من وضع الجلوس طويلاً والسند بالكفتين على الأرض خلف الجسم .
- 13- (رقود) الذراعين بجانب الجسم . عمل دوائر بالرجلين .
- 14- نفس التمرين السابق من وضع الجلوس طويلاً والسند بالكفتين خلف الجسم .
- 15- (رقود) الذراعين بجانب الجسم . رفع الرجلين 45° عن الأرض بحيث تتقاطع الرجلين مع رجلى الزميل . عمل دوائر بالقدمين .
- 16- نفس التمرين السابق مع الارتكاز على المقعدة والسند باليدين خلف الجسم .
- 17- (انبطاح) الذراعين بجانب الجسم . رفع الجذع وخفضه بإيقاع سريع .
- 18- (إقعاء) الكفان على الأرض . وقوف الذراعين عالياً بإيقاع سريع ثم العودة .
- 19- الوثب العريض من الثبات بالقدمين معاً لابد مسافة .
- 20- نفس التمرين السابق مع الوصول إلى وضع الجلوس طويلاً فتحاً في الهواء ومحاولة لمس مشطى القدمين باليدين .
- 21- الوثب للأمام بالقدمين معاً وثبات قصيرة وسريعة ومتتالية .
- 22- الوثب للأمام في دوائر مع وضع القعود .
- 23- نفس التمرين السابق على أن يكون الوثب مصحوب بالدوران جهة اليمين واخرى جهة اليسار مع التحرك للأمام .
- 24- الوثب على ظهر الزميل ثم مد الرجلين والجذع والذراعين لأعلى .
- 25- تبادل لمس الرجلين لليدين معاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام .
- 26- نفس التمرين السابق مع التصفيق بالكفتين أسفل الرجل المرفوعة .
- 27- (وقوف فتحاً) عمل دوائر بالركبتين من أعلى ولأسفل بالتبادل .
- 28- نفس التمرين السابق بتبادل رفع القدمين خلفاً مع ثنى الركبتين .
- 29- العدو 60م البدء العالى .
- 30- العدو 80 م من البدء العالى .
- 31- العدو 100م من البدء العالى .
- 32- العدو 10م بأقصى سرعة من البدء العالى من 3 - 4 مرات .
- 33- العدو 15م بأقصى سرعة من البدء العالى من 4 - 5 مرات .

- 34- العدد 20م بأقصى سرعة من البدء العالى من 5 - 6 مرات .
- 35- يقوم الزميل الخلفى بتمرير حبل إلى صدر الزميل الأمامى ومن اسفل الكتفين حول الزميل الأمامى الترك للأمام على أن يحاول الزميل الخلفى مقاومة الحركة وجذبه للخلف .
- 36- نفس التمرين السابق باستخدام اليدين بالمسك على الظهر وحركة الزميل عكسية .
- 37- نفس التمرين السابق باستخدام اليدين والمسك على الصدر وحركة الزميل عكسياً .

خامساً : تمارين المرونة :

- 1- (وقوف ميل) تبادل ثنى ومد عضلات الرقبة .
- 2- (وقوف ثنى الجذع جانباً) تبادل ثنى ومد عضلات الرقبة .
- 3- (وقوف تقوس الجذع خلفاً) ثنى ومد الرقبة .
- 4- (وقوف) تبادل لف الرقبة للجانبين .
- 5- تبادل دوران الرقبة يميناً ويساراً .
- 6- (وقوف تشبيك الذراعين عالياً) ضغط الذراعين خلفاً .
- 7- (وقوف انثناء) تبادل دوران الذراعين للأمام والخلف .
- 8- (وقوف الذراعين جانباً) تبادل دوران الساعدان للداخل والخارج .
- 9- ضغط المنكبين خلفاً .
- 10- (وقوف العضدان أماماً) تبادل دوران الساعدان للداخل والخارج .
- 11- (وقوف) تشبيك الكفين دوران الرسغين للداخل والخارج .
- 12- (وقوف انحناء) الضغط أسفل .
- 13- (وقوف الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .
- 14- (وقوف) تبادل الجذع للجانبين .
- 15- (وقوف الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل ولف الجذع للجانبين بالتبادل .
- 16- (وقوف) تبادل لف الجذع للجانبين .
- 17- (وقوف فتحة) تبادل دوران الجذع للجانبين .
- 18- تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل ومد الجذع خلفاً .
- 19- (انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الجذع .
- 20- (الطعن أماماً) الضغط أسفل .
- 21- (الطعن خلفاً) الضغط أسفل .
- 22- (الطعن أماماً سند القدم الخلفية على مشط القدم) الضغط أسفل .
- 23- (الطعن أماماً سند القدم الخلفية على وجهة القدم) الضغط أسفل .

- 24- (وقوف فتحا) تباعد القدمين لأقصى مدى .
- 25- (وقوف أماماً) تباعد القدمين لأقصى مدى ممكن .
- 26- (جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- 27- جلوس طويل ثنى الجذع أماماً .
- 28- (جلوس حواجز) ثنى الجذع أماماً .
- 29- (جلوس تربيع) ضغط الرجلين للداخل .
- 30- (وقوف مواجه السلم حائط) تبادل مرجحة إحدى الرجلين أماماً عالياً خلفاً .
- 31- (وقوف مواجه سلم حائط) تبادل مرجحة إحدى الرجلين داخلاً جانباً عالياً .
- 32- (وقوف مواجه سلم حائط) تبادل مرجحة الرجلين خلفاً وعالياً .
- 33- (وقوف الجنب مواجه سلم حائط) تبادل مرجحة الرجلين من الخارج للداخل .
- 34- (وقوف الجنب مواجه سلم حائط) تبادل إحدى الرجلين من الداخل للخارج .
- 35- (وقوف مواجه الزميل تشبيك الذراعين) تبادل مرجحة الرجلين خلفاً .
- 36- (وقوف جانباً تشبيك الذراعين) تبادل مرجحة الرجلين عالياً .

سادساً : تمرينات الرشاقة العامة :

- 1- (وقوف) الجرى الزجزاجى حول ملعب الجودو .
- 2- (وقوف) الجرى حول ملعب الجودو .
- 3- (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر حول الجسم يميناً ويساراً .
- 4- (وقوف) الوثب فى المكان مع عمل دورة حول الجسم .
- 5- (وقوف) تبادل ثنى الركبتين كاملاً وقذف الرجلين خلفاً فأماماً - 15 ثانية .
- 6- (وقوف) تبادل الوقوف والرقود - 15 ثانية .
- 7- (وقوف) تبادل الوثب عالياً مع ضم الرجلين خلفاً فأماماً - 15 ثانية .
- 8- (وقوف) تبادل الوثب عالياً مع الرجلين خلفاً فأماماً - 15 ثانية .
- 9- (وقوف) الوثب عالياً مع ثنى الركبتين وتبادل الطعن أماماً .
- 10- (وقوف) تبادل الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر وثنى الركبتين خلفاً .
- 11- (وقوف أماماً) تبادل الوثب عالياً مع تبادل ضم الركبتين على الصدر وثنى الركبتين خلفاً .
- 12- (وقوف مواجه) تبادل الوثب مع فتح الرجلين جانباً .

مرفق (3) الإعداد البدني الخاص

- ترمينات الرشاقة الخاصة :

- 1- (من وضع الاستعداد - مواجه شاخص) أداء مهارة " اوتشى ماتا " بالرجل اليمنى ثم تبديل القدمين وأداء المهارة مرة ثانية بالرجل اليسرى .
- 2- (من وضع الاستعداد مواجه شاخص) أداء مهارة " اوتشى ماتا " اليمنى ثم الدوران وأداء المهارة مرة ثانية .
- 3- (من وضع الاستعداد مواجه الزميل) التحرك خطوة للجانب ثم أداء مهارة ثم التحرك للجانب الأخر وأداء مهارة أخرى مع مراعاة تكرار المهارة .
- 4- من (وضع الاستعداد عند سماع الإشارة من المدرب) تبديل القدمين ثم أداء مهارة (رجل) تحديد المدرب .
- 5- نفس التمرين السابق " تبديل القدمين مرتين " ثم أداء مهارة معينة .
- 6- نفس التمرين السابق " مرة ، مرتين ثم أداء مهارة معينة " .
- 7- نفس التمرين السابق - حيث يقوم اللاعب بأداء مهارة (رجل) ثم التحرك للأمام والدوران للخلف وأداء نفس المهارة .
- 8- من وضع (الجثو نصفاً) يقوم اللاعب بأداء مهارة " اوتشى ماتا " عند سماع إشارة المدرب .
- 9- من وضع (الجلوس طويل) يكرر التمرين السابق عند سماع الإشارة .
- 10- من وضع (الجلوس على أربع) يكرر نفس التمرين السابق عند سماع الإشارة .
- 11- من وضع (الانبطاح) يقذف الرجلين أماماً ثم الوقوف وأداء المهارة المطلوبة منه عند سماع الإشارة .
- 12- من وضع (الظهر مواجه) يوم اللاعب بالدوران وأداء المهارة المطلوبة منه عند سماع الإشارة .
- 13- من وضع (الرقود على الظهر) الوقوف وأداء المهارة المطلوبة من اللاعب بأقصى سرعة ثم الرقود مرة أخرى .
- 14- أداء الدرجة الأمامية ثم الوقوف وأداء المهارة حسب تحديد المدرب .

- تـمـرـيـنـات سـرـعـة رـد الـفـعـل الـحـركـي :

- 15- الجرى عكس الإشارة .
- 16- محاولة لمس ركبتى الزميل .
- 17- أداء مهارة أوتشى ماتا عند سماع صوت المدرب .
- 18- أداء أوتشى ماتا عند سماع صوت المدرب يمين ثم يسار (حسب تحديد المدرب) .
- 19- أداء مهارة أوتشى ماتا عند سماع صوت المدرب .
- 20- أداء مهارة أوتشى ماتا عند رؤية إشارة المدرب (حسب تحديد المدرب) .
- 21- أداء مهارة أوتشى ماتا عند رؤية إشارة المدرب (يمين - شمال) .
- 22- استجابة اللاعب للمدرب عند إظهار المدرب للكرات الأحمر بأداء إحدى المهارات أوتشى ماتا وعند ظهور الكرات الأخضر أداء أوتشى ماتا.
- 23- (وقوف الظهر مواجه المدرب) عند سماع صوت المدرب يقوم اللاعب بأداء مهارة أوتشى ماتا .
- 24- الجرى فى المكان وعند سماع صوت المدرب أو إشارة معينة أداء المهارة التى تطلب منه " أوتشى ماتا " .

مرفق (4)
الإعداد المهاري

- مهاري حر أوتنشي ماتا :

1. أداء مباشر للمهارة .
2. أداء خطوة للداخل بالرجل الأمامية وأداء المهارة .
3. التحرك خطوة للخارج وأخرى للداخل وأداء المهارة .
4. تغيير وضع القدمين وأداء المهارة .
5. التمويه بالرجل الأمامية وأداء المهارة .
6. التمويه بالذراع وأداء المهارة .
7. أداء المهارة مرتين متتاليتين جهة اليمين ثم جهة الشمال من الثبات .
8. المشى ثم أداء المهارة .
9. الجرى الخفيف ثم أداء المهارة .
10. لمس يدي الزميل باليد والجرى إلى الجهة الأخرى وأداء المهارة على الزميل الآخر والعكس .
11. أداء المهارة من الحركة وتقدم ، وتقهر " مع الزميل بدون مقاومة .
12. أداء المهارة من الحركة وتقدم ، وتقهر " مع الزميل بمقاومة .
13. مهاري أنقال وأكياس رمل 2% ، 3% ، 4% من وزن الجسم .
14. نفس التمرينات السابقة أكياس رمل 1كجم ، 2كجم .

مهاري أستك مطاط

15. نفس التمرينات السابقة مستخدما استك مطاط مقاومة (10% - 80%) من مقدرة اللاعب .

مهاري حزام جودو :

16. نفس التمرينات السابقة مستخدما حزام الجودو وأداء مرة اتجاه اليمين وأخرى اتجاه اليسار

- مهاري جمل خداعية (أوتشى ماتا) :

17- المسك فى اتجاه والرمى فى اتجاه آخر (المسك جهة اليمين وأداء

المهارة جهة اليسار) (الخداع باستخدام الكومى كاتا)

كوزوشى

اللاعبين فى وضع الوقوف الطبيعى (ميجى شيزن تاي)

- يقوم التورى بشد الأوكى للأمام لآخذ خطوة بقدمه اليسرى حتى تحاذى القدم اليمنى .

بمجرد محاذاة القدم اليسرى للأوكى لقدمه اليمنى يقوم التورى بسحبه للأمام ولليمين واليد

اليسرى تدفع كتف الأوكى :

تسوكورى

نتيجة لهذا السحب يصيح الأوكى مجبرا على تحريك قدمه اليمنى للأمام .

يقوم التورى باللف على الرجل اليسرى (باطن القدم) للداخل مع سحب القدم اليمنى خلفها مع

تقارب العقبين .

وفى نفس توقيت دوران القدم يتم السحب للأوكى بياقة البدلة (الشمال) وفى اتجاه

الرجل اليمنى .

وفى نفس التوقيت تقوم الذراع اليسرى للتورى بسحب الذراع (الشمال) ومسك للياقة

للأوكى فى اتجاه الأمام والذراع اليسرى للتورى بالدفع وفى نفس الاتجاه .

كاكا

يقوم التورى بمرجحة رجله اليسرى لتأخذ طريقها بين فخذى الأوكى من أسفل الى أعلى

لتقابل العضلات الداخلية للفخذ الأيمن للأوكى مع الميل بالجذع والرأس للأمام واستمرار السحب

باليد اليمنى والدفع باليسرى واستمرار الدفع بالرجل اليسرى .

18- مسك البدلة من جانب واحد (ياقة وكوم) (الخداع باستخدام

الكومى كاتا)

كوزوشى

اللاعبين فى وضع الوقوف الطبيعى (ميجى سزن تاي) ولكن المسك من جانب واحد .

يقوم التورى بالتحرك جهة اليسار وللأمام لجعل الأوكى فى حالة حركة .

تسوكورى

نتيجة لهذا التحرك يصبح الأوكى مجبرا على التحرك جهة اليمين وللأمام .

قبل اكتمال حركة الرجل اليسرى يقوم التورى باللف على القدم اليمنى للداخل مع سحب القدم اليسرى خلفها .

وأثناء الدوران يقوم التورى بسحب الأوكى بذراعه اليمنى اتجاه الدوران وفى نفس الوقت يقوم التورى بالسحب والدفع بالذراعين .

كأ

يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى بين فخذى الأوكى وذلك من أسفل الى أعلى وبقوة لتقابل العضلات الداخلية للفخذ الأيسر للأوكى مع الميل بالجذع والرأس واستمرار السحب والدفع بالذراعين واستمرار الدفع بالرجل اليمنى .

19- أداء الممارسة على الرجل العكسية (الخداع بالدوران لحاظر أو

الخارج)

كوزوشى :

اللاعبين فى وضع الوقوف الطبيعى (ميجى شيزن تاى)

يقوم التورى بشد الأوكى إلى الأمام أخذ خطوة بقدمه اليسرى حتى تحاذى القدم اليمنى بمجرد محاذاة القدم اليسرى للأوكى لقدمه اليمنى يقوم التورى بسجبه للأمام وللإسار والكتف الأيسر يقود الحركة.

تسوكورى

يقوم التورى باللف على القدم اليمنى للداخل مع سحب القدم اليسرى خلفها .
وأثناء الدوران يقوم التورى سحب الأوكى بذراعه اليمنى وفى اتجاه الرجل اليسرى .
نتيجة لذلك يتلاصق الجانب الأيمن وجزء من الظهر بالجانب الأيسر من صدر الأوكى .
وفى نفس الوقت تقوم الذراع اليسرى للتورى سحب الذراع اليمنى للأوكى فى اتجاه الأمام والذراع اليمنى يقوم بالدفع فى نفس الاتجاه .

كأ

يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى بين فخذى الأوكى وذلك من أسفل إلى أعلى وبقوة لتقابل العضلات الداخلية للفخذ الأيمن للأوكى مع الميل بالجذع والرأس واستمرار السحب بالذراعين واستمرار الدفع بالرجل اليمنى .

20- السحب جهة اليمين - (وعند قدومه الأوكى تنفذ الممارسة) (الدوران)

كوزوشى

وضع الوقوف الطبيعى (ميجى شيزن تاى)

يقوم التورى بيده اليمنى بشد الأوكى إلى الجهة اليمين لاخذ خطوة جهة اليسار .
بمجرد محاذاة القدم اليسرى للأوكى لقدمه اليمنى يقوم التورى سحبه للأمام ولليمين واليد اليمنى تدفع كنف الأوكى .

تسوكورى

نتيجة لهذا الشد والسحب يصبح الأوكى غير متزن .
يقوم التورى باللف على القدم اليمنى للداخل مع سحب القدم اليسرى .
وفى نفس الوقت تقوم الذراع اليسرى للتورى بسحب الذراع اليمنى للأوكى فى اتجاه الأمام والذراع اليمنى يقوم بالدفع فى نفس الاتجاه .

كاسا

يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى بين فخذى الأوكى وذلك من أسفل الى أعلى لتقابل العضلات الداخلية للخذ الأيمن للأوكى مع الميل بالجذع والرأس واستمرار السحب بالذراعين والدفع بالرجل اليمنى .

21- عندما تكون الكومى كأننا قوية والذراع اليسرى مفروحة دائما للأوكى

(الخداع باستخاه التحرك)

كوزوشى

وضع الوقوف الطبيعى (ميجى شيزن تاى) يسحب الأوكى التورى لكسر قاعدة اتزانه للأمام ولليسار .

تسوكورى

نتيجة لهذا السحب يقوم الأوكى بتحريك قدمه اليسرى للأمام ولليسار ،يقوم التورى باللف على القدم اليمنى للداخل مع السحب للقدم اليسرى خلفها .
ملحوظة : يجب ان تكون هناك مسافة بين جسم التورى والأوكى لضمان أداء المهارة .
وأثناء الدوران يقوم التورى بسحب الأوكى بذراعه اليمنى وفى اتجاه الرجل اليسرى .
نتيجة لذلك يتلاصق الجانب الأيمن وجزء من الظهر بالجانب الأيسر من صدر الأوكى .
وفى نفس الوقت تقوم الذراع اليسرى للتورى بسحب الذراع اليمنى للأوكى فى اتجاه الأمام والذراع اليمنى يقوم بالدفع فى نفس الاتجاه .

ملحوظة :

عدم الدخول الكامل بالجسم فى الأوكى لتجنب الرمى بالهجوم المضاد .

كأكا

يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى من أسفل الى أعلى لتقابل العضلات الأمامية للفخذ الأيمن للأوكى مع الميل بالذرع والرأس واستمرار السحب باليد اليمنى والذراع اليسرى واستمرار الدفع بالرجل اليمنى .

22- مع الأوكى الذى يلعبه حافنس (اللاعب الذى يلعبه وهو منحنى)

(الخداع باستخدام التحرك)

كوزوشى

اللاعبين فى وضع الوقوف (ميجى - شيزن تاى) والمسك العالى للتورى .
يقوم التورى بشد الأوكى الى الأمام لآخذ خطوة بقدمه اليسرى يقوم التورى بسحبه للأمام ولليمنى واليد اليمنى تدفع كتف الأوكى .

تسوكورى

يقوم التورى باللف بالرجل اليمنى وتوضع بين رجل الأوكى مع سحب الرجل اليسرى للخلف مع انحناء خفيف فى الذرع والدخول بنصف الجسم فقط .
وفى نفس توقيت الدوران يقوم التورى بسحب الأوكى بذراعه اليمنى وفى اتجاه الرجل اليسرى .
نتيجة لذلك يتلاصق الجانب الأيمن للتورى بالجانب الأيسر للأوكى تقوم الذراع اليسرى للتورى بسحب الذراع اليمنى للأوكى فى اتجاه الرجل اليسرى وللأمام والذراع اليمنى يقوم بالدفع فى نفس الاتجاه .

كأكا

يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى من أسفل إلى أعلى لتقابل العضلات الجانبية للفخذ الأيمن للأوكى مع استمرار الميل بالذرع والرأس واستمرار السحب باليد اليمنى والذراع اليسرى واستمرار الدفع بالرجل اليمنى .

استخدام مهارة أخرى

23- كواتشى جارى × أوتشى ماتا

كوزوشى

وضع الوقوف الطبيعى (ميجى - شيزن تاى)

يقوم التورى بأداء كواتشى جادى على الرجل اليمنى للأوكى فيقوم الأوكى بعمل ربع لفة للخلف للدفاع ضد مهارة كواتشى جارى .

تسوكورى

يقوم باللف على الرجل اليمنى للداخل مع السحب للقدم اليسرى خلفها .
أثناء الدوران يقوم التورى بسحب الأوكى بذراعه اليمنى وفى اتجاه الرجل اليسرى وفى نفس الوقت تقوم الذراع اليسرى للتورى سحب الذراع اليمنى للأوكى والذراع اليمنى للتورى تقوم بالدفع فى نفس الاتجاه .

كاكا

يقوم التورى بمرجحة الرجل اليمنى من أسفل إلى أعلى لتقابل العضلات الداخلية للخذ الأيمن للأوكى مع الميل بالجذع والرأس واستمرار السحب باليد اليمنى والدفع باليسرى واستمرار الدفع بالرجل اليمنى .

24- او اتشى جارى × أوتشى ماتا

كوزوشى

اللاعبين فى وضع الوقوف الطبيعى - القدمين باتساع الحوض .
يقوم التورى بالتحرك للخلف مع الشد بواسطة الذراع والجسم .
رد الفعل للأوكى هو الدفاع (جيوتاي) مع رمى ثقله للخلف .

تسوكورى :

بدون توقف برفع التورى رجله اليمنى بين رجلي الأوكى وتشابك القدم بالرجل اليسرى للأوكى (عمل دائرة بالرجل اليمنى لرفع قدم الأوكى) من الداخل .

كاكا

وعند تشابك الأرجل بالطريقة الخطافية يقوم التورى بعمل نصف لفة إلى الخارج جهة اليسار ويقوم بمرجحة الرجل اليمنى لأعلى لتقابل العضلات الداخلية للخذ الأيمن للأوكى مع الميل بالجذع والسحب باليد اليمنى والدفع باليسرى والدفع بالرجل اليمنى .

25- إستغلال مساحة المساط (اللعوب على الخط الأحمر)

تطبيق الاساليب السابقة للخداع على منطقة الخطر (الخط الأحمر)

طرق التدريب

- 26- أداء المهارة من الثبات
- 27- أداء المهارة بعد اخذ خطوه بالرجل
- 28- أداء المهارة من المشي
- 29- أداء المهارة مع التحرك فى اتجاهات مختلفة .
- 30- أداء المهارة فى اتجاهين مختلفين
- 31- أداء المهارة مع تغيير وضع الجسم .
- 32- أداء المهارة مره يميناََ ومره يسار فى نفس المكان.
- 33- أداء المهارة ثم تغيير اتجاه الجسم ثم أداء المهارة .
- 34- الجرى فى المكان ثم أداء المهارة .
- 35- الوقوف من وضع الجلوس ثم أداء المهارة .
- 36- انبطاح مد الزراعين 10 عدات ثم أداء المهارة .
- 37- جلوس ثم قرفصاء تبادل الرجلين ثم أداء المهارة .
- 38- أداء المهارة مع زميل ايجابى

مرفق (5) الإعداد الخططي

منافس سلبي :

- 1- أداء المهارة على منافس سلبي .
- 2- أداء المهارة من الحركة على منافس سلبي .
- 3- أداء المهارة بتحركات متفق عليها .
- 4- يتم التدريب والتنفيذ على بعض الوسائل المساعدة ثم مع بعض منافسين في شكل مهارات تعليمية تجريبية (المتغير التجريبي) وربطه بالمهارة .

منافس إيجابي :

- 1- أداء المهارة مع ثبات المنافس .
- 2- أداء المهارة من حركة المنافس في إتجاهات مختلفة .
- 3- أداء المهارة مع الدفاع الكامل للمنافس .

التدريب المبارئي :

- 1- يتم التنافس مع لاعبين في نفس الوزن أو متقارب لعدد من المباريات بينها فترة راحة .
- 2- يتم التنافس بنظام 4 لاعبين على البساط من ميزان واحد أو متقارب يتم التبادل بينهم ليتنافس كل لاعب مع ثلاثة لاعبين (3 × 120 ث) 6 ق مع التركيز على أداء الحركات قيد البحث .
- 3- يتم التنافس بين اللاعبين في وزن متقارب لعدد من المباريات من 6 - 7 بينها فترة راحة (1 ق) مع التركيز على أداء الحركات الخداعية للمهارة قيد الدراسة كهجوم وكهجوم مضاد .

مرفق (6)
تمينات الاسترخاء

- 1- (وقوف) مرحة الذراعين للأمام .
- 2- (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .
- 3- (وقوف) خفيف للأمام مع دوران الذراعين للأمام .
- 4- (رقود) ثنى الركبتين مع مرحة الركبتين جهة اليمين واليسار باستمرار
- 5- (وقوف) الذراعين عالياً تشبيك الكفين والضغط لأعلى .
- 6- (وقوف مواجه الزميل) تشبيك الذراعان وثنى الجذع أماماً أسفل والضغط
- 7- المشى مع تبادل نظر اليدين والرجلين .
- 8- (وقوف ، المد عرضاً) تبادل ثنى وفرد الساعدين والمرفقين والرسغين .
- 9- (رقود) الذراعان جانباً وعمل اهتزاز للرجلين .
- 10- (وقوف على الكتفين) مع سند الحوض باليدين اهتزاز للرجلين .

اختبار تقييم الأداء ودرجة الفعالية للخداع للأعداد المهارى

الغرض من القياس :

قياس الأداء ودرجة الفعالية للخداع للأعداد المهارى .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- بساط جودو .
- 2- ساعة إيقاف .
- 3- استمارة تقييم الأداء ودرجة الفعالية للخداع للأعداد المهارى .
- 4- كاميرا للتصوير التليفزيونى (كاميرا فيديو) .

يقاس الأداء ودرجة الفعالية للخداع للأعداد المهارى بواسطة:

- بالزميل الإيجابى (يقوم اللاعب المدافع بالمقاومة الكاملة لمنع المهاجم من أداء المهارة)

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب فى منتصف البساط فى وضع الاستعداد مواجه للزميل .
- عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بأداء المهارة المحددة له ويؤدى هذه المهارة بأقصى سرعة خلال زمن 60 ثانية وهو زمن الاختبار وكل رمية صحيحة يعطى للاعب (نقطة) عن كل مهارة صحيحة تتوافر فيها الشروط الآتية :

- 1- أن يتعرض ظهر الزميل للبساط أثناء الأداء .
- 2- أداء المهارة بطريقة صحيحة .

وإذا لم يتحقق الشرط الأول تحسب المهارة بنصف درجة وإذا لم يتحقق الشرط الثانى لا تحسب المهارة .

التسجيل :

يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة في استمارة التقييم المعدة لهذا الغرض وتحسب أيضا عدد النقاط التي حققها اللاعب بناء على عدد مرات الأداء الصحيح التي قام بتنفيذها .

تعليمات الاختبار :

- غير مسموح باختصار الوقت أو تعديل الأداء .
- لا تحسب المهارة التي لم تتم نتيجة انتهاء الزمن .
- تحسب المهارة بـ (نقطة) أو بـ (نصف) وذلك وفقا للشروط السابقة .

(51 : 12)

مرفق (8)
اختبار قياس مستوى الإجاز

مباراة لمدة خمسة دقائق ملعوبة .

الغرض من الاختبار :

قياس مدى فاعلية الأداء وتحقيق النقاط في المباراة بعد الحركات الخداعية .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- بساط جودو

- كاميرا للتصوير تليفزيوني (كاميرا فيديو)

- بدلة جودو قانونية .

- ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب في منتصف البساط تحية الزميل .

- عند سماع هاجمي (ابدأ اللعب) يقوم اللاعب بالأداء بإحساس كما لو كان في

البطولة مع تطبيق قوانين الجودو .

التسجيل :

يتم تسجيل الدرجات التي حصل عليها اللاعب (نتيجة الاداء الصحيح وكذلك الحركات

التي لم تحقق ميزة والحركات السلبية) في استمارة معدة لذلك .

تعليمات الاختبار :

- يسمح بفترة إحماء لمدة (5) ق قبل أداء المباراة لتهيئة وإطالة العضلات العاملة.

- تحسب النقاط حسب قانون الجودو نقطة كاملة (إييون) ، نصف نقطة

(وزاري) ، ربع نقطة (يوكو) ، ثمن نقطة (كوكا) .

- تحسب النقاط التي يحصل عليها اللاعب نتيجة الانذار للاعب الأخر باستخدام الخداع .

- تستكمل المباراة في حالة حصول اللاعب على إييون حتى نهاية الزمن .

زمن المباراة : خمسة دقائق ملعوبه .

مرفق (9) استمارة قياس مستوى الإجاز في القياس القبلي والقياس البعدي

زمن المباراة :

الطول :

الوزن :

اسم اللاعب :

الرقم	نتيجة الحركة الخداعية			الخداع	اسم اللاعب
	سلبى	لم يحقق ميزة	إيجابي ناجح		
				المسك في اتجاه والرمي في اتجاه آخر	الخداع التعمى بالتعمى الدوران الداخلي أو الخارج باستخدام معارة استغلال مساحة البساط
			مسك البذلة من جانب واحد (يمين - شمال)		
			السحب جهة اليسار وأداء المهارة على الرجل العكسية		
			السحب والدفع مع تحريك المهاجم في نفس عمل الذراعين		
			أداء المهارة على الرجل العكسية والدوران		
			السحب جهة اليمين أو الشمال والدوران		
			كوتشى جارى × أوتشى ماتا		
			أوتشى جارى × أوتشى ماتا		
			اللعب على الخط الأحمر		
				إجمالي	

مرفق (10)
استمارة تقييم الأداء ودرجة الفعاليه للحداد للإعداد المهارى فى القياس القبلى والبعدى

اسم اللاعب :

العدد	الزمن 60 ٴ																														١٩٣٤ ١٩٣٣ ١٩٣٢ ١٩٣١	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
المحاولة																																
اختبار الزمن الاجابى																																

مرفق (11) الاختبارات البدنية

تهدف هذه الاختبارات إلى تحقيق عدة أغراض فى البحث منها :
الضبط التجريبي والتأكد من التجانس بين أفراد العينة وقياس مدى التقدم فى البرنامج .

- الاختبار الأول : قوة القبضة اليمنى واليسرى

- الهدف من الاختبار : قياس العضلات المثنية لاصابع اليد اليمنى واليسرى .
الأدوات المستخدمة : جهاز قياس قوة القبضة (مانوميتر)
طريقة الأداء :
- يقوم المختبر بمسك جهاز المانوميتر والقبض عليه لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .
 - يؤدى الاختبار باليد اليمنى مرة وباليسرى مرة اخرى .
- التسجيل : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلها بتسجيل مقدار ما يصل اليه مؤشر المانوميتر لقبضة المختبر . (36 ، 34 : 36) ، (39 : 274 ، 275)

الاختبار الثانى : اختبار قوة عضلات الرجلين

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الثابتة لعضلات الرجلين المادة " الباسطة "
الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين .
طريقة الأداء :
- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل فى وضع امام نقطة ألتقاء عظم الفخذ والحوض .
 - يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين ويحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين .
 - قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى .
- التسجيل : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحسب له نتائج أفضلها . (39 : 276)

الاختبار الثالث : قوة عضلات الظهر المادية (الباسطة)

- هدف الإختبار: قياس قوة العضلات المادية للجذع (عضلات الظهر) .
الادوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر .
طريقة الأداء :

- يقف المختبر منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه وسط القاعدة واليدين والفتحين واصابع اليدين متجهة لأسفل .

- تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصابع اليد مباشرة ثم يقبض المختبر على عمود الشد باحكام بحيث تكون راحة اليد موجهة للأمام والآخرى موجهة للجسم .

- عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثنى جذعه قليلاً للأمام من منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثنى الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أى انثناء فى المرفقين .

- عند نهاية الاختبار يجب ان يكون الظهر مستقيماً تقريباً .

التسجيل : يعطى لكل مختبر محاولتين ، تحسب له نتائج افضلها . (39 : 275)

الاختبار الرابع : القوة المميزة بالسرعة للرجلين

هدف الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - ترسم دائرة على الأرض قطرها قدمان .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب داخل الدائرة والذراعان ثابتا الوسط .

- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب إلى أقصى عدد ممكن من المرات خلال زمن (15) ث .

تعليمات الاختبار : 1- يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرض .

2- الوثب بالقدمين معاً .

التسجيل : يسجل عدد الوثبات خلال (15) ث . (39 : 401 ، 402)

الاختبار الخامس : اختبار دفع الكرة الطبية باليدين

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقتى الذراعين والكتفين .

الأدوات : كرة طبية زنة 3 كجم - شريط قياس .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف خط مستقيم ويمسك باليدين كرة طبية ذات ثقل 3 كجم ويقوم بدفع الكرة للأمام باليدين فقط .

التسجيل : تحسب له احسن محاولة من المحاولات الثلاث على ان يتم قياس المسافة بالامتار

والسننيمترات . (94 : 401)

الاختبار السادس : اختبار الرشاقة

الهدف من الاختبار : قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ويمتاز هذا الاختبار كمقياس للرشاقة بأنه يخلو من السرعة الأنتقالية .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - بساط رياضة الجودو

طريقة الاداء : من الوقوف ثنى الركبتين كاملاً لوضع الكفين على البساط بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتان بين الذراعين (النزول على أربع) ثم قذف الرجلين خلفاً للوصول للأنبطاح المائل - تتم قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثنى الركبتين (على أربع) ثم مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف - يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق مدة 15 ث .

التسجيل : يسجل أقصى عدد من المرات خلال 15 ثانية حصل عليها المختبر. (36 : 280 ، 282)

مرفق (12)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى أهم المهارات الهجومية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ /

تعبئة طيبة وبعد

حيث يقوم الباحث / **وليد إبراهيم احمد شتات** بدراسة للحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية وموضوعها :

**" تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على
مستوى الإجاز لدى لاعبي رياضة الجودو "**

هدف البحث :

- 1- التعرف على أهم الحركات الخداعية فى الجودو .
 - 2- وضع برنامج تدريبي باستخدام حركات الخداع .
 - 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح .
- وأيماناً منا بالدور الذى تسهمون به فى رفع شأن رياضة الجودو والارتقاء بها فى جميع مجالاتها .
لذا نأمل من سيادتكم تحديد أهم المهارات الهجومية فى الرمى من الوقوف
(تاتشى وازار) إستخداماً فى رياضة الجودو للاعبين ذوى المستوى العالى.

والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير مقدماً لحسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الإشراف

أ.م.د / **ايهاب فوزى البديوى**

د / **نبيل حسنى الشوربجى**

الباحث

* البيانات الشخصية للخبير

الاسم :
 المؤهلات العلمية :
 العنوان :
 الوظيفة :
 سنوات الخبرة :
 التليفون :

* أسلوب التعامل مع الاستمارة :

تحتوى الاستمارة على جميع حركات الألقاء من الوقوف وهم 45 مهارة ، برجااء من سيادتكم إيداء الرأى حول أهم وأكثر المهارات استخداماً وتأثيراً للمرحلة السنوية تحت 18 سنة من خلال وضع علامة (√) أمام كل حركة اسفل العمود الذى ترونه سيادتكم مناسباً (هام جداً - هام - أقل أهمية) .

استمارة تحديد أهم مهارات الصراع عاليا (ناجى وازا Nage Waza)

فى الرمى من الوقوف تاتشى وازا

م	المهارة	هام جداً	هام	أقل أهمية
أ	الإلقاء بالأيدي (تى وازا)			
1	سيو ناجى			
2	تاى اوتوشى			
3	كاتا جروما			
4	اوكى اوتوشى			
5	سكوى ناجى			
6	سومى اوتوشى			
7	اوبى اوتوشى			
8	باما اوشى			
9	موروتى جارى			
10	كبيسو جایشى			
11	سيو اوتوشى			
12	كوتشى كى داوشى			
13	أوتشى مانا سكاشى			
14	كو اوتشى جایشى			

تابع استمارة تحديد أهم مهارات الصراع عاليا (ناجي وازا Nage Waza)

في الرمي من الوقوف تاتشي وازا

م	المهارة	هام جدا	هام	أقل أهمية
ب- الإلقاء بالخصر (كوشي وازا)				
1	اوکی جوشي			
2	او جوشي			
3	كوشي جوروما			
4	تسوريكومي جوشي			
5	هاراي جوشي			
6	تسوري جوشي			
7	هاني جوشي			
8	أوتسواي جوشي			
9	أوشيرو جوشي			
10	داكي أجي			
ج- الإلقاء بالقدم (اشي وازا)				
1	دای اشي باراي			
2	هيزا جورما			
3	ساساي تسوريكومي اشي			
4	أوسوتو جاري			
5	كوسوتو جاري			
6	كو اوتشي جاري			
7	او كوري اشي باراي			
8	أوتشي ماتا			
9	اشي جوروما			
10	هاراي تسوريكومي اشي			
11	أوسوتو جورما			
12	أو اوتشي جاري			
13	كوسوتو جاكی			
14	أوجورما			
15	أوسوتو أوتشي			
16	تسويامي جایشی			
17	هاني جيوشي جاشي			
18	أوتشي ماتا جایشی			
19	هاراي جوشي جایشی			
20	أوسوتو جایشی			
21	أو اوتشي جایشی			

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الأهمية النسبية للحركات الخداعية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ /

تحتية كلية تربى

حيث يقوم الباحث / **وليد إبراهيم احمد شتات** بدراسة للحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو "

هدف البحث :

- 1- التعرف على أهم الحركات الخداعية فى الجودو .
 - 2- وضع برنامج تدريبي باستخدام حركات الخداع .
 - 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح .
- وأيماناً منا بالدور الذى تسهمون به فى رفع شأن رياضة الجودو والارتقاء بها فى جميع مجالاتها . لذا نأمل من سيادتكم تحديد الأهمية النسبية للحركات الخداعية فى الرمى من الوقوف (تاتشى وازار) استخداماً فى رياضة الجودو للاعبين ذوى المستوى العالى.

والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير مقدماً لحسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الإشراف

أ.م.د / **ايهاب فوزى البديوى**

د / **نبيل حسنى الشوربجى**

الباحث

الخداع المستخدم فى رياضة الجودو

م	حركات الخداع	هام جداً	هام	أقل أهمية
-1	استخدام الكومى كاتا			
-2	التحرك			
-3	الدوران للداخل أو للخارج			
-4	تغير وضع الجسم			
-5	استخدام مهارة			
-6	إستغلال مساحة البساط			

مرفق (14)
استمارة استطلاع رأى الخبراء فى أهم الحركات الخداعية لمهارة
" أوتشى ماتا "

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

حيث يقوم الباحث / **وليد إبراهيم احمد شتات** بدراسة للحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الإنجاز لدى لاعبي
رياضة الجودو "

هدف البحث :

- 1- التعرف على أهم الحركات الخداعية فى الجودو .
 - 2- وضع برنامج تدريبي باستخدام حركات الخداع .
 - 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح .
- وأيماناً منا بالدور الذى تسهمون به فى رفع شأن رياضة الجودو والارتقاء بها فى جميع مجالاتها .
لذا نأمل من سيادتكم تحديد أهم الحركات الخداعية فى الرمى من الوقوف
(تاتشى وازار) لمهارة " أوتشى ماتا " استخداماً فى رياضة الجودو للاعبين ذوى المستوى العالى.

والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير مقدماً لحسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الإشراف

أ.م.د / ايهاب فوزى البديوى

د / نبيل حسنى الشوربجى

الباحث

البيانات الشخصية للخبير

الاسم :
المؤهلات العلمية :
العنوان :
الوظيفة :
سنوات الخبرة :
التليفون :

*أسلوب التعامل مع الاستمارة :

تحتوى الاستمارة على جميع حركات الخداع ، برجاى من سيادتكم إبداء الرأى حول أهم وأكثر الحركات الخداعية تأثيراً لمهارات الإلقاء من وضع الوقوف " أوتشى ماتا " من خلال وضع علامة (√) أمام كل حركة اسفل العمود الذى ترونه سيادتكم مناسباً هام جداً - هام - أقل أهمية (وإضافة أبه تعديلات ترون إضافتها لإثراء وتحقيق اهداف البحث .

استمارة تحديد أهم الحركات الخداعية لمهارات الإلقاء

الخداع	م	مهارة الإلقاء		
		أوتشى ماتا	هام	هام جداً
		أقل أهمية	هام	هام جداً
الكوميكيات	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			

أوتشى ماتا	مهارة الإلقاء		م	الخداع
	هام جداً	هام		
			1	التحرك
			2	
			3	
			4	
			5	
			6	
			7	
			8	
			9	
			10	
			11	
			12	
			13	
			14	

الخداع	م	مهارة الإلقاء		
		أوتشى ماتا	هام	هام جداً
الأساليب الخداعية				
الدوران للداخل أو الخارج	1			القبض على ياقة سترة الخصم من الخلف ثم الدوران بجسمه لتنفيذ مهارات (الكوشى وازا)
	2			الدخول والخروج بالمقعدة للمهاجم
	3			بالتركيز على جانب واحد فقط
	4			السحب جهة اليمين أو الشمال والدوران
	5			أداء المهارة على الرجل العكسية والدوران
	6			خروج مقعدة المهاجم عن حوض المنافس ثم سرعة رجوعها مع جذب السترة للأمام يجعل المنافس يعمل بالدفع للخلف وعند رجوع المهاجم بالمقعدة يعمل على وضع قدمه (يمين شمال بين رجلين) المنافس وتنفيذ مهارات (الأشى وازا ، كوشى وازا)
	7			الدوران بالجذع ورمى الخصم بإحدى مهارات (تى وازا)
	8			تطبيق إحدى حركات الرمي ولكن ليس بصورة كاملة بهدف تحويل وضع الصراع عالياً إلى أرضاً
تغير وضع الجسم	1			جعل المنافس فى وضع انحناء
	2			ثنى المهاجم جذعه للجانب الأيمن
	3			ثنى المهاجم جذعه للجانب الأيسر
	4			ثنى المهاجم الركبتين
	5			ثنى المهاجم الركبتين بالرجلين والذراعين

أوتشى ماتا	مهمة الإلقاء		م	الذراع
	هام	هام		
أقل أهمية	هام	جدا	الأساليب الخداعية	
			1	خداع مركب باستخـ دام مهارة
			2	
			3	
			4	
			5	
			6	
			7	
			8	
			9	
			1	استغلال مساحة البساط

التعديلات المراد إضافتها :

.....

.....

مرفق (15)

أسماء السادة الخبراء اللذين استعان بهم الباحث

م	الاسم	الوظيفة التدريبية
1	الأستاذ/ احمد السيد بيومى	حكم درجة اولى 2 دان
2	الأستاذ/ احمد محمد الرفاعى	حكم افريقي B 3 دان
3	الأستاذ/ احمد محمد غازى	مدرّب منتخب جامعة طنطا - مدرّب نادى الشبان المسلمين بطنطا 4 دان
4	الأستاذ/ تامر سليمان عبدالفتاح	حكم درجة اولى 2 دان
5	الأستاذ / حلمى حسين	المدير الفنى للفرق القومية ، ورئيس اللجنة العليا للمدربين 6 دان .
6	الأستاذ / حسين مصطفى الشيبوى	المدير الفنى لفريق غزل المحلة وعضو اللجنة الفنية بالاتحاد 6 دان
7	أ. د / سليمان على ابراهيم	استاذ متفرغ وكيل كلية التربية الرياضية بنين بالهرم سابقاً
8	الاستاذ / سمير محمد عبد الفتاح	المدير الفنى لمنطقة المنوفية ومدرّب بنادى الزمالك 4 دان
9	الاستاذ / عبد الرحمن احمد نداء	حكم درجة أولى 3 دان
10	الاستاذ / محمد السيد سبيع	مدرّب منتخب مصر ومدرّب غزل المحلة سابقاً والمدير الفنى لمنتخب المملكة العربية السعودية 6 دان
11	أ. م. د / محمد حامد شنداد	استاذ الجودو المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
12	الاستاذ / محمد حسن عقل	حكم قارى وعضو اللجنة العليا للحكام 4 دان
13	أ. د / محمد رضا الروبى	استاذ تدريب المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
14	د / ياسر يوسف عبد الرؤوف	مدرس الجودو بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

ملخص البحث

مقدمة البحث :

يعتبر الجودو من الأنشطة التخصصية التي يتم فيها التنافس وفقاً لمراحل سنوية وأوزان محددة فإن بعض اللاعبين يتميزون بزيادة كتلة الجسم بما في ذلك النسيج العضلي والدهني والطول والقصر والجودو من الرياضات ذات الفن الرفيع في أداء المهارات الحركية ويتميز أداؤها بسرعة رد الفعل في الحركات الهجومية والدفاعية معاً .

لذا فهي تتطلب إمكانيات ومهارات خاصة من ممارستها ويحتاج اللاعب ذو المستوى المهارى المتقدم بجانب إجادته للمهارات ونمو قدراته الحركية إلى الإلمام بحركات الخداع والتي تعتبر من أهم العوامل المساعدة لتحقيق النصر.

مشكلة البحث :

تتطلب رياضة الجودو مجهوداً شاقاً طول مدة المباراة والتي تستمر حتى خمس دقائق تحت الظروف الضاغطة للمنافسة ، مما يستلزم من الممارسين أن يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة الوظيفية والبدنية و المهارية والتكتيكية التي تؤهلهم لطبيعة ممارسة ذلك النشاط .

وحيث يميل معظم لاعبي الجودو إلى استخدام الهجوم المباشر أو المهارات الفنية السلبية مما قد يعرضهم للرمى نتيجة للهجوم المضاد وخاصة إذا كان أداء اللاعب للمهارة بطئ نسبياً أو تظهر عليه علامات الإجهاد بصورة واضحة .

ومن خلال مشاهدة العديد من منافسات الجودو المحلية و الدولية و خبرة الباحث في مجال اللعبة حيث يظهر ضعف الجانب التكتيكي لبعض اللاعبين المصريين خلال المباراة وعدم القدرة علي فتح الثغرات مع المنافس لتنفيذ المهارات الهجومية خلال المباراة واللجوء للدفاع بأداء العديد من المهارات الفنية السلبية (الغير مؤثرة) التي قد تساعده في ترجيح الحكام في حالة التعادل (هيكي واكي) وعدم تعرضه للإنذار نتيجة لعدم اللعب .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :-

- 1- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنيه.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الإنجاز للاعبى الجودو.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء ودرجة الفعاليه للخداع للإعداد المهارى .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للحركات الخداعية للمجموعة التجريبية فى مستوى الإنجاز لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء ودرجة فعاليته للخداع للإعداد المهارى لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الغربية للجودو للناشئين تحت 18 سنة وعددهم 8 لاعبين ومسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكودو فى الموسم الرياضى 2002 / 2003 م .

أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

القياسات والاختبارات المطبقة :

1- اختبارات بدنية :

(أ) قوة عضلات القبضة (يمين - شمال) .

(ب) قوة عضلات الرجلين .

(ج) قوة عضلات الظهر .

(د) القوة المميزة بالسرعة للرجلين واليدين .

(هـ) اختبار الرشاقة .

2- اختبارات تقييم الأداء ودرجة فعاليته للإعداد المهارى بالزميل الإيجابى .

3- اختبار قياس مستوى الإنجاز (مباراة لمدة 5 دقائق) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

1- كراسة تسجيل بيانات اللاعبين (العينة) .

2- جهاز فيديو تصوير تليفزيونى .

3- مجموعة شرائط فيديو .

- 4- صالة تدريب جودو .
- 5- بساط جودو .
- 6- بدل جودو .
- 7- أثقال .
- 8- شاخص .
- 9- أستك مطاط .
- 10- ساعة إيقاف .
- 11- ميزان طبي .
- 12- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- 13- ديناموميتر .
- 14- جهاز تليفزيون للعرض .

الدراسات الاستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء عدة دراسات استطلاعية فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2003/4/8م إلى يوم الأحد الموافق 18 / 5 / 2003م ، وتهدف إلى :
- 1- التعرف على أكثر مهارة استخداماً من مهارات الصراع عالياً ناجى وازا (Nage-Waza) فى الرمى من وضع الوقوف .
 - 2- التعرف على الأهمية النسبية للمهارات الخداعية لمهارات الصراع عالياً .
 - 3- تحديد أنسب الحركات الخداعية لمهارة (أوتشى ماتا) .
 - 4- تطبيق أجزاء من البرنامج المقترح لتقدير صلاحيتها لتحقيق الهدف الموضع لها .
 - 5- تجربة الاختبارات وتدريب المساعدين وتجهيز المكان .

القياس القبلى :

أجرى القياس القبلى فى صالة الجودو بنادى السكة الحديد وذلك يومى 21، 22 / 5 / 2003م .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال الموسم الرياضى 2002م / 2003م والذى استغرق (12) أسبوع فى الفترة منه 25 / 5 / 2003م حتى 14 / 8 / 2003م بعد تحديد المنهج واختيار العينة النهائية .

المعالجات الإحصائية :

وقد إستعان الباحث فى المعالجات الإحصائية ببرنامج الحزم الإحصائية SPSS .

الاستخلاصات :

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينه البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج التى توصل إليها الباحث أمكن استنتاج ما يلى:
- 1- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث .
 - 2- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى مستوى الإنجاز للحركات الخداعية .
 - 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء ودرجة الفعالية للإعداد المهارى.
 - 4- التأثير الإيجابى للخداع المستخدم فى البرنامج فى زيادة معدل الأداء والنقاط المحققة.
 - 5- حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعة على الصفات البدنية ومستوى الأداء والحركات الخداعية مما كان له أثر واضح على مستوى الإنجاز لدى لاعبي الجودو.

التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث وفى حدود مجتمع البحث يوصى الباحث:
- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث فى تدريب لاعبي الجودو لما تحويه من تدريبات لتنمية مستوى الحركات الخداعية .
 - 2- تدريب اللاعبين على أنواع الخداع المختلفة والتي تتناسب مع المهارة التخصصية له .
 - 3- ضرورة الاهتمام بتنمية العوامل المؤثرة فى الخداع (الإعداد البدنى والمهارى) لما لها من أثر فعال فى إتقان الحركات الخداعية (الحركات الخطئية) .
 - 4- تعليم وتدريب اللاعبين على الأساليب المختلفة للخداع بوصفها أداءً مهارياً .
 - 5- تعليم وتدريب اللاعبين على الخداع بالشكل والسرعة الملائمة لطبيعة الأداء المهارى .
 - 6- ضرورة اهتمام مدربي الجودو بتدريب الناشئين على الحركات الخداعية كأحد المهارات الأساسية وليست كمهارة خاصة لما لها من اثر على مستوى الانجاز للاعب .
 - 7- إجراء المزيد من الأبحاث المماثلة مع الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة لباقي المهارات الفنية التى لم تبحث فى رياضة الجودو .

مستخلص البحث

عنوان البحث :

"تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو"

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أهم الحركات الخداعية للهجوم ووضع برنامج تدريبي باستخدام حركات الخداع ، التعرف على تأثير البرنامج المقترح في مستوى الإنجاز للاعبى الجودو .

وتم استخدام المنهج الوصفي والمنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الغربية للجودو للناشئين تحت 18 سنة وعددهم 8 لاعبين ومسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والأيكودو في الموسم الرياضى 2002 / 2003 م .

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينه البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وتعليل النتائج التى توصل إليها الباحث أمكن استنتاج ما يلى:

- 1- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث .
- 2- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى مستوى الإنجاز للحركات الخداعية .
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء ودرجة الفعاليه للإعداد المهارى.
- 4- التأثير الإيجابى للخداع المستخدم فى البرنامج فى زيادة معدل الأداء والنقاط المحققة.
- 5- حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعة على الصفات البدنية ومستوى الأداء والحركات الخداعية مما كان له أثر واضح على مستوى الإنجاز لدى لاعبي الجودو.

*Tanta University
Faculty Of Physical Education
Training Department*

**The effect of a training program of
using some of feint on the achievement
level of the judo players**

By

Walid Ibrahim Ahmed Shatat

*For the requirement of getting the master degree
of physical education*

Supervised By

Doctor

Ehab Mohamed El Bedewi

Assistant Prof. in Sports Training Dept
Faculty of Physical Education
University of Tanta

Doctor

Nabil Hosni El Shorbagy

A teacher in Sports Training Dept.
Faculty of Physical Education
University of Tanta

2004

Research Abstract

Introduction:

Judo considered as one of the specialized activities where competition takes place according to age stages and definite weights.

It is also important to note that some players are characterized by being over fat including the muscle and fat tissues as well as height and short bodies.

Judo is a fine art in performing movements. It is characterized by (quick) reaction in both defense and attack movements.

Judo players should possess special talents and abilities. An advanced level player should also be greatly familiar with feint movements which are considered means to achieve victory.

Research problem:

Judo sport requires strenuous effort throughout the duration of the game which lasts for five minutes under the pressing conditions of the rival. This requires players to possess a high level of physical skill and tactical efficiency. This merit will enable players to take part in all competitions in every way.

As most judo players tend to use direct attack or skillful movements, the thing which may make them subject to be thrown down or being beaten specially if the performs relatively slower that he go to exhausted relevantly .

Having watched several local and international competitions as well as the experience of the researcher in the field, it has become clear that some Egyptian player lack the tactical side during the match. These players can neither deal with the rival nor achieve the attack skill and they tend to defend by using several negative skills which are futile. This may result in debalancing the scale of refereeing in the draw match (Hiki Waki) and his no warning for neither attack nor defending .

The research aims at:

- 1- diagnosis The suggested program affect the physical changes.
- 2- diagnosis the suggested program affect the achievement level of judo players.
- 3- diagnosis the suggested program affect the performance level and the degree of the effectiveness of the skill performance .

Research assumptions:

- 1- There are indicating statistical differences between the after and before average measure of the experimental group in the physical changes under research for the good of the after measure.
- 2- There are indicating individual differences between the before and after measurements for the feint movements of the experimental group on the achievement level for the good of the after measurements.
- 3- There are indicating statistical assumptions between the average of the before and after measurement of the experimental group within the performance level and the degree of the effectiveness of the skill preparation for the good of the after measurement.

Research Steps:

Research method:

The researcher for used the descriptive way and experimental one for their suitability of the research.

Research Sample:

The research sample has been chosen by the purposeful way from Gharbia player's team for judo under the age of eighteen.

There are eight players recorded in the Egyptian legeau for judo and Ikedo in 2002 / 2003 sport seasons.

Tools of the research and means of collecting data:

Applied measurements and tests:

1- Physical tests:

- a) Fist muscles strength (right & left).
 - b) Legs muscles strength.
 - c) Back muscles strength.
 - d) Strength characterized by fast legs and hands.
 - e) Fitness test.
- 2- Test of evaluating performance and the degree of effectiveness skill preparation of the positive colleague.
 - 3- Test of measuring performance level (5 min. match)

Tools and Equipments used in the research:

- 1- Note book for registering player's biodata (sample).
- 2- TV & Video photography set.
- 3- Set of video tapes.
- 4- Judo training hall.
- 5- Judo mate.
- 6- Judo costumes.
- 7- Weights.
- 8- Figure.
- 9- Training elastic tape.
- 10- Stop watch.
- 11- Medical scale.
- 12- Restmeter to measure players height.

Survey Studies:

The research has made several survey studies as from 8 / 4 / 2003 to 18 / 5 / 2003 that aim at :

- 1- To acknowledge the best used skill of fighting (Nage Waza) in the throwing while on is standstill .
- 2- To acknowledge the relative importance of feint skill of high fighting skill.
- 3- To adjust the best feint movement for (Otchi Mata) skill .
- 4- Applying sections (parts) of the suggested program to evaluate its validity to achieve the persecuted aim.
- 5- Testing Experiments and training assistants and preparing the scene of events.

The before measurements:

This was done at the judo hall of Tanta Railway stations club on 21st & 22nd of May 2003.

Program Application:

The program was applied during the sports season (2002 – 2003) , its duration was twelve weeks as from 25 / 5 / 2003 to 14 / 8 / 2003 after assigning the method and choosing the final sample .

Statistical usages:

The researcher has used the SPSS program for the statistical usages.

Results:

On the light of research aims and its assumptions and within the research sample and within the statistical usages as well as the results which were reached by the researcher, it could be predicted that:

- 1- There are indicating statistical differences between the (after and before) measurements for the good of the after measurements with physical changes under research.
- 2- There are indicating statistical individual differences between the (after& before) measurement for the sake of achievement level of the feint movements.
- 3- There are individual differences between (the before and after) measurement for the good of the after measurement in the performance level and the degree of effectiveness for the skill preparation.
- 4- The positive effect of the feint used in increasing the degree of performance and the recorded points.
- 5- The suggested program has achieved the most expected set aims for body characteristics and performance level as well as feint movements. This had its apparent effect on the achievement level of judo players.

Recommendations:

Within the research results and within the research environment, the research author recommends:

- 1- To apply the suggested training program in training judo players as it includes exercise to develop the feint movements.
- 2- Training players on different feint types which suit the specialized skill.
- 3- Necessity of giving at most care to develop factors affecting feint (Bodily and Skill preparation). This has its impact to prefect the feint movements (planery movements) .
- 4- Training players an a few to excel in the different methods of feint as a sort of skill full performance.
- 5- Training players on feinting in accordance with the form and fast suitable for the skill full performance.
- 6- It is necessary for judo Coaches to train the novice players to perform feint movements as a principal skill not as a special skill. This has it effect on the player is performance level.
- 7- Taking the results of this study as a guide for more similar researches for the other skills which were not tackled in judo sport.

Abstract

Introduction:

Judo considered as one of the specialized activities where competition takes place according to age stages and definite weights.

It is also important to note that some players are characterized by being over fat including the muscle and fat tissues as well as height and short bodies.

Judo is a fine art in performing movements. It is characterized by (quick) reaction in both defense and attack movements.

Judo players should possess special talents and abilities. An advanced level player should also be greatly familiar with feint movements which are considered means to achieve victory.

The research aims at:

- 1- Identifying the important feint movements for attack.
- 2- Setting a training program by using feint movements.
- 3- Does the suggested program affect the achievement level of judo players.

Research assumptions:

- 1- There are indicating statistical differences between the after and before average measure of the experimental group in the physical changes under research for the good of the after measure.
- 2- There are indicating individual differences between the before and after measurements for the feint movements of the experimental group on the achievement level for the good of the after measurements.
- 3- There are indicating statistical assumptions between the average of the before and after measurement of the experimental group within the performance level and the degree of the effectiveness of the skill preparation for the good of the after measurement.