

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولا : الاستخلاصات

ثانيا : التوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

فى حدود عينة البحث وخصائصها وأسلوب التحليل الاحصائى المتبع والنتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة أمكن التوصل إلى هذه الاستنتاجات :

1. أظهرت المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج النوعى لتنمية " الكومى - كاتا" تحسناً معنوياً فى فعالية الأداء المهارى فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى .
2. أظهرت المجموعة الضابطة تحسناً معنوياً فى فعالية الأداء المهارى فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى .
3. أظهرت المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج النوعى لتنمية " الكومى - كاتا " تحسناً معنوياً فى فعالية الأداء المهارى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى القياس البعدى.

ثانياً : التوصيات :

انطلاقاً من النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلي :

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية " الكومي - كاتا " لتحسين فعالية الأداء المهاري على العينات المماثلة لعينة البحث .
2. الاهتمام باستخدام الأدوات المساعدة في تنمية " الكومي - كاتا " وكذلك استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري " للكومي - كاتا " .
3. الاهتمام بربط الجانب البدني بالمهاري أثناء التدريب على " الكومي - كاتا " .
4. الاهتمام بكل أشكال تدريب " الراندوري " سواء التي لها صفة الصراع أو التي ليس لها صفة الصراع مع التركيز على " الكومي - كاتا " كما هو متبع في برامج الدول المتقدمة في هذه الرياضة مثل اليابان والمانيا وهولندا وفرنسا وانجلترا وكوريا الجنوبية .
5. إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق باختيار " الكومي - كاتا " المناسبة لكل مهارة من مهارات رياضة الجودو وكذلك ارتباطها بالصفات البدنية وكل فئة وزنية من أوزان رياضة الجودو .
6. إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق برفع مستوى الأداء المهاري من خلال " الكومي - كاتا " المناسبة للأداء المهاري عن طريق التحليل الدوري الإحصائي للمباريات والتعرف على كل ما هو جديد .
7. الاهتمام بمبدأ الخصوصية في تدريب " الكومي - كاتا " .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : مواقع شبكة الانترنت

أولاً: المراجع العربية :

1. أحمد عبد المنعم السيوفى : "ديناميكية الاتزان وعلاقتها بطوير مستوى الأداء المهارى في رياضة الجودو" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2000 م.
2. أسامة أحمد شعبان : "تأثير برنامج التدريب العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، 1998 م.
3. إيهاب صبرى محمد : "تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين"، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا، 2000م.
4. إيهاب كامل عفيفى : الجودو الأسس والتطبيقات مؤسسة مختار للنشر وتوزيع الكتاب ، 1996م.
5. الاتحاد المصرى للجودو : القانون الدولى لمباريات الجودو ، القاهرة ، 2003 م .
6. الإيكيدو والسومو : اللائحة الفنية للمسابقات موسم 2003 / 2004 م .
7. دورة صقل المدربين بمنطقة الغربية للجودو ، بنادى السكة الحديد ، 2003 م .
8. بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الراضى ، دار الفكر العربى القاهرة ، 1999 م .
9. جمال محمد علاء الدين : اثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودى للناشئين ، مجلة المؤتمر العلمى الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، 1980 م .

10. جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى ، محمد رضا الروبى ، فى المجال الرياضى ، دراسة نظرية ، مذكرات دراسية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية. جامعة حلوان، 1981م .
11. حسن عبد السلام محفوظ : " اثر أسلوبين للارتقاء بالأداء الفنى على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية فى المصارعة" ، دكتورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 1992 م .
12. حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1988 م .
13. 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، 1992 م .
14. طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى، القاهرة، 1993م .
15. _____ : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى، 1994 م .
16. عادل فوزى : سلسلة المناهج الرياضية (الجودو) المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، مركز شريف محمد هنوم للمعلومات والتوثيق ، إدارة النشر ، 1992 م .
17. عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996 م .
18. عصام حلمى : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، الجزء الثانى بيولوجيا تدريب السباحة ، دار المعارف ، القاهرة 1982
19. على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى، دار المعارف، 1997 م .

20. عماد عبد الفتاح السرسى : " تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكارتيه" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، 2001 م .
21. محمد اسامة السرسى : " الخصائص الكينماتيكية لمهارة رمية - كنس - الفخذ في الجودو" ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1986م .
22. محمد السيد مصطفى : " تقويم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو كدالة لتوجيه برامج الناشئين" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1998 م .
23. محمد جابر بريقع : " الأساس البيوميكانيكي لأختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1990 م .
24. محمد حامد شداد : " المتغيرات البدنية و المهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو" ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1996 م .
25. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، 1991 م .
26. محمد رضا الروبى : علاقة بعض المتغيرات الفسيولوجية بفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر كلية التربية الرياضية بالاسكندرية 1991 م .
27. _____ : " أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين" ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، 1986 م .
28. محمد لطفى طه : دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم فى رياضة الكارتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثانى والعشرين ، 1995 م .

29. مراد إبراهيم طرفة : "رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية ماضيها برامجها الحالية مستقبلها"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1979م .
30. _____ : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي، 2001 م .
31. مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، 1997 م .
32. مصطفى محمد نصر : "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئى الملاكمة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، 2002 م .
33. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى من الطفولة إلى المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، 1996 م .
34. نبيل حسنى الشوربجى : "تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا، 2000 م .
35. ياسر عبد الرؤوف أحمد : "أثر طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1994م .
36. _____ : "بناء بطارية اختبار للقدرات الحركية الخاصة للاعبى الناشئين الجودو تحت 17 سنة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1998 م .
37. يحيى الصاوى محمود : "بعض المتغيرات النفسية و الفسيولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء فى المصارعة اليابانية(الجودو)" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، 1986 م .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

38. **Broer R.M.** : Efficiency of human Movement London W.B Saunders co .London , 1960.
39. **Barham ,J.N** : Mechanicail Kinesiology, Saint Louis The C.V.Mosby co,1978.
40. **Colon M .G .Harvey** : The Judo instructor ,first Published by Michalaskaye Ltd ,London 1973
41. **George Weers** : Gripping Strategies ,Neil Ohlenkamp, Encino judo club,California,USA,1999
42. _____ : Transitional Control, Neil Ohlenkamp, Encino judoclub,California,USA,1997
43. **Immamura, Rodeny Takeshi** : A Kinematics Comparison of tow style of Judo Leg Sweep in the major outer Leg Reap California, state University, Fre SNO , 1996
44. **INTERNATIONAL JUDO FEDERATION** : Juniors World Judo Championships Korea 2002,Egyption Judo and Akido and Sumo federation.2003
45. **Jimmy Pedro** : Judo techniques and tactics , martialarts series , Human Kinetics,USA,2001.
46. **Judo By KodooKan ;** : Published by union shobo Co . ltd Osaka.Jaban.1961.
Kamo Jiovo ,KodokanJodo 12 - 21 Otawa 1986 .
47. **Tarfa , M , Ibrahim** : Zur Formgenese der technik Sieo - Nage beim Jungen in alten von Seiben bis achteinhalf Jahren Wissenschaftliche Arbeit Zur erlangeng des Magistergrades. An der DHFK Leipzig. 1969 .
48. **Westcott,w,** : Strength fitness physiological principles and training techniques ,4 th ., ed ., WCB , Brown , benchark publishers , Dubuque, Iowa ,1995 .
49. **Whiddon ,N.S.,& Reynolds,H .** : Teaching Basket ball ,Bwrgass , Minneapolis 1983 .
50. **Wilmor , J .H ,& Costill D . L** : Physiology of sport And Exercise, Library of congress , cataloging in publication data , U .S . A ,1994 .

ثالثا : مواقع شبكة الانترنت :

51. [Http: // www. Judoinfo .com / gokyo](http://www.Judoinfo.com/gokyo)
52. www.spajudo.org.uk/syllabus.htm
53. www.jigorokano.it/cartella%20waza/ukemi.html
54. www.jiu-jitsu.et/essling/4-kyu.htm
55. www.judodaunicamp.hpg.ig.com.br/glossario.htm
56. www.karate-shotokan-it/tecniche/ukemi/mae.html
57. [www.alt.hts.no/~oddrunh/judosiden/pensum til gult belte I judo.htm](http://www.alt.hts.no/~oddrunh/judosiden/pensum_til_gult_belte_I_judo.htm)