

المرفقات

1. أسماء السادة الخبراء والحكام.
2. استمارة تقييم فعالية الأداء المهاري.
3. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة " للكومي - كانا ".
4. الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.
5. البرنامج التدريبي المقترح.
6. التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح.
7. المهارات المستخدمة في البحث.

مرفق (1)

أسماء السادة الخبراء والحكام

مرفق (1)

1. أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث

م	اسم الخبير	الوظيفة
1	أ/ احمد محمد غـازى	ماجستير فى التربية الرياضية ومدرّب نادى الشبان المسلمين بطنطا ومدرّب منتخب جامعة طنطا .
2	أ/ حسين الشـيوى	عضو اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى والمدير الفنى لنادى غزل المحلة .
3	أ/ حلمى حـسين	رئيس اللجنة العليا للمدربين و المدير الفنى للمنتخب المصرى سابقا ومحاضر دولى بالاتحاد الافريقى للجودو .
4	أ/ سمير عبد الفتاح	مدرّب عام نادى الزمالك .
5	د / شريف هنـوهم	مدرّب بنادى الشمس ومدرّب منتخب مصر للآنسات ، ومدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان .
6	أ/ عبد الرحمن على عبد الرحمن	المدير الفنى لنادى الشمس والمدير الفنى لمنتخب مصر للتاشئين وعضو بلجنة المدربين.
7	أ/ عماد السـيّد إبراهيم	المدير الفنى لنادى الصيد ومدرّب منتخب مصر سابقا وعضو بلجنة المدربين .
8	أ/ مجدى السيد النجار	مدرّب نادى السكة الحديد بطنطا ومدرّب منطقة الغربية لمراكز التحمل .
9	أ.د / مراد إبراهيم طرفة	أستاذ وخبير الرياضات القتالية فى التدريب والتدريس والتحليل الحركى بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية .

ملحوظة : قام الباحث بترتيب أسماء الخبراء والحكام الذين استعان بهم أبجديا وليس من الناحية العلمية .

وقد اشترط الباحث فى الخبير الآتى :

- أن يكون من المدربين المسجلين بالاتحاد المصرى للجودو والايكيدو والسومو .
- أن يكون زاول مهنة التدريب لرياضة الجودو مدة لا تقل عن عشر سنوات .
- وقد اشترط الباحث فى الخبير الأكاديمى ألا تقل درجته العلمية عن أستاذ دكتور فى تخصص التدريب الرياضى .

تابع مرفق (1)

2. أسماء السادة الحكام الذين استعان بهم الباحث

م	اسم الحكم	الدرجة
-1	أ/ احمد محمد الرفاعي	حكم افريقي B .
-2	أ / محمد حسين عقل	حكم دولي وعضو اللجنة العليا للحكام .
-3	أ / ناجي نصيف مليكة	حكم دولي و مدير التحكيم بالاتحاد الافريقي وعضو لجنة الحكام الدولية .

مرفق (2)

استهارة تقييم فعالية الأداء المهاري

مرفق (3)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة
" للكوهي . كاتا "

مرفق (3)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة فى
"الكومى - كاتا " لدى لاعبى رياضة الجودو.

الاسم: _____

الوظيفة: _____

مكان التدريب: _____

بعد . . . تقديم التحية.

يقوم الباحث / أحمد السيد أحمد بيومى

بدراسة عنوانها:

تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية " الكومى . كاتا " على فعالية الأداء

المهارى لناشى الجودو.

وبما أن سيادتكم من الخبراء فى مجال رياضة الجودو لذا فقد استعان الباحث بكم فى التعرف على أهم الصفات البدنية الخاصة " للكومى - كاتا " فى المهارات الحركية للعب من أعلى (Nage - Waza) فى الجودو.

ومرفق طية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو و الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام عبارة مهم جدا أو مهم أو غير مهم وذلك وفقاً لما ترونه سيادتكم.

وإذا كان لدى سيادتكم أى إضافة فنرجو الاستعانة بخبرة سيادتكم.

مع وافر الشكر والتقدير،

الباحث أحمد السيد أحمد بيومى

مدرس تربية رياضية بالتربية والتعليم

مرفق (4)

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

أولاً: الاختبارات البدنية

ثانياً: الاختبارات المهارية

مرفق (4)

أولاً : الاختبارات البدنية

أولاً : اختبار قوة عضلات الرجلين :

غرض الاختبار: قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة للرجلين ، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما.

الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي 60 سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من 50 إلى 55 سم.

وصف الأداء: 1. يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية

التي تنتهي بالبار الحديدي.

2. يلف حزام عريض من الجلد طول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي.

3. يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.

4. يقوم المختبر بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.

5. عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

1. يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.

2. عدم الميل بالرأس للأمام وللخلف.

3. يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

1. يعطى لك مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام.

2. يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض.

(36 : 101)



تعليمات الاختبار:

حساب الدرجات:

تابع مرفق (4)

أولاً: الاختبارات البدنية

ثانياً: اختبار قوة عضلات الظهر:

- غرض الاختبار: قياس العضلات المادة (الباسطة) للجذع (الظهر) .
الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر كما في الاختبار السابق .
وصف الأداء: 1. يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم

- بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين .
2. يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .

3. عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون لإخراج أقصى قوة ممكنة

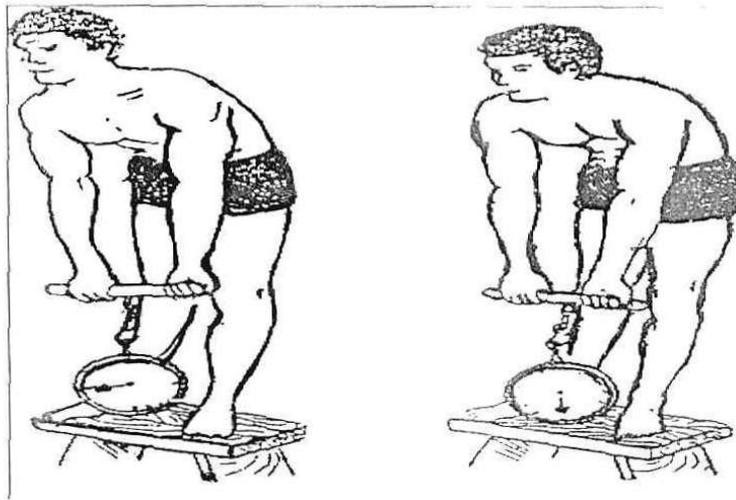
- تعليمات الاختبار: 1. يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر .

2. القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج .

3. يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .
كما في الاختبار السابق .

حساب الدرجات:

(36 : 102)



تابع مرفق (4)

أولاً : الاختبارات البدنية

ثالثاً : اختبار قوة عضلات القبضة اليمى أو اليسرى:

غرض الاختبار: قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثبتة للأصابع).

الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن.

وصف الأداء: 1. يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده.

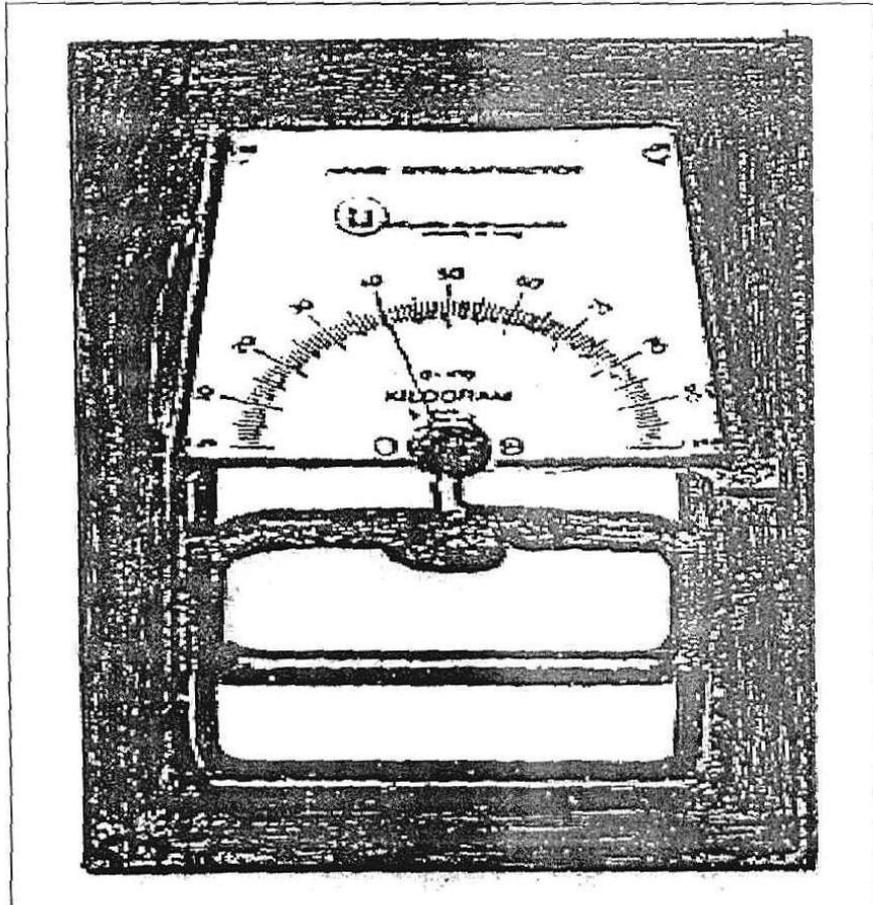
2. يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار: 1. يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شيء خارجى.

2. يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.

حساب الدرجات: يعطى لك مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما.

(36 : 103)



تابع مرفق (4)

أولاً :الاختبارات البدنية

رابعاً : اختبار دفع الكرة الطبية (3 كجم) باليدين:

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقتى الذراعين والكتفين.

الأدوات اللازمة: منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرات طبية زنتها 2.7 : 3 كجم ،

كرسى عدد مناسب من الرايات أو الأعلام ، شريط قياس.

وصف الأداء: 1. يجلس المختبر على الكرسى ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث

تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن

يكون الجذع ملاحقاً لحافة الكرسى.

2. يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن

طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع

الكرة باليدين.

3. تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

1. يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية.

تعليمات الاختبار:

2. يعطى المختبر محاولة مستقلة فى بداية الاختبار تدريب على

الاختبار.

3. عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسى أثناء أداء إحدى

المحاولات لا تحسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها.

1. درجة لكل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسى

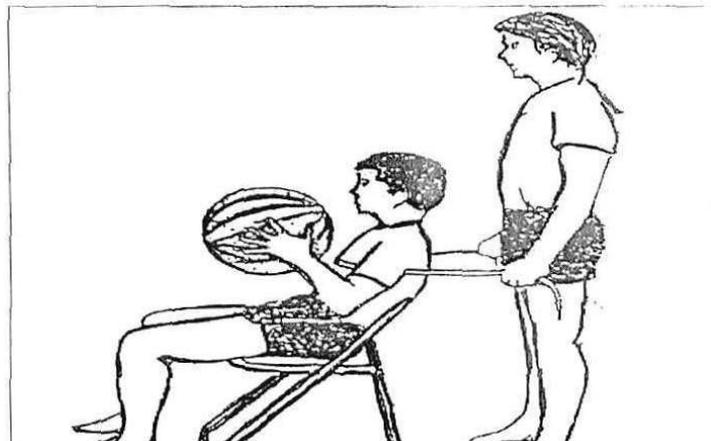
حساب الدرجات:

وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسى مقربة

لأقرب 15 سم.

2. درجة المختبر هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة.

(36 : 105)



تابع مرفق (4)

أولاً : الاختبارات البدنية

خامساً : اختبار الوثب العريض من الثبات:

- غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام.
- الأدوات اللازمة:
1. مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 : 3.5 م ، يراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس.
 2. شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير.
- وصف الأداء:
1. يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً و متوازيتان ، بحيث يلمس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
 2. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين و الميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع مع مرجحة الذراعين للأمام.
- تعليمات الاختبار:
1. يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
 2. يؤخذ الارتقاء بالقدمين وليس بقدم واحدة.
 3. يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.
 4. لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحسب أحسنهم.
 5. المرجحة بالذراعين للأمام و لأعلى للمساعدة فى الدفع.
- حساب الدرجات: تحتسب المسافة بين الخط الذى يقف اللاعب عليه وحتى كعب القدمين من الخلف بالسنتيمتر.

(107 : 36)

تابع مرفق (4)

أولاً :الاختبارات البدنية

سادساً : اختبار الوثب و التوازن فوق العلامات :

غرض الاختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة و الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.
الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف ، شريط قياس، 10علامات مثبتة على الأرض $\frac{3}{4}$ بوصة.
وصف الأداء: يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ فى الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات فى وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر زمن ممكن بحد أقصى 5 ثوانى ، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى . وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى.

تعليمات الاختبار: 1. الارتكاز على مش القدم فى كل مرة.

2. أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أى جزء.

حساب الدرجات: 1. يمنح المختبر 5 نقاط لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح.

2. يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق

العلامة بحد أقصى 5 ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار 100 درجة.

3. إذا ارتكب خطأ من أخطاء التوازن قبل 5 ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل خطأ مثل:

• إذا لمس الأرض بأى جزء من جسمه غير مشط القدم

التي عليها الترتيب فى الاتزان.

• تحريك القدم أثناء وضع التوازن.

(36 : 128)

سابعاً : قياس معدل النبض فى الراحة :

يتم قياس معدل النبض من وضع الجلوس فى الدقيقة وذلك من الشريان السباتى فى الرقبة حيث تضغط نهايات الأصابع من جهة والسبابة من جهة أخرى على جانبي الحنجرة برفق شديد حتى

لا يحدث مضاعفات للملاعب ويتم حساب عدد النبضات لمدة (10 ثوانى) ثم نضرب الرقم

الدال على عدد النبضات فى (6) ليكون هو معدل النبض فى الدقيقة (نبضة / دقيقة)

(31 : 49)

تابع مرفق (4)

ثانياً: الاختبارات المهارية

أولاً: اختبار فعالية الأداء المهارى :

غرض الاختبار: قياس فعالية الأداء المهارى للمهارة المختارة أو المؤداة فى الاختبار و ذلك للاعبى الجودو ضمن عينة البحث.

الأدوات اللازمة: بساط جودو ، ثلاثة لاعبين مناسبين فى الوزن والطول للاعب ضمن عينة البحث ، ساعة إيقاف ،استمارة لتقييم فعالية الأداء ، آلة للتصوير التليفزيونى (كاميرة فيديو) على بعد ثلاثة أمتار من البساط .

وصف الأداء: — يتواجد على البساط ثلاثة لاعبين بين كل لاعب وآخر مسافة متر واحد وهم فى وضع شيزن - تاى "Shizen - Tia" .

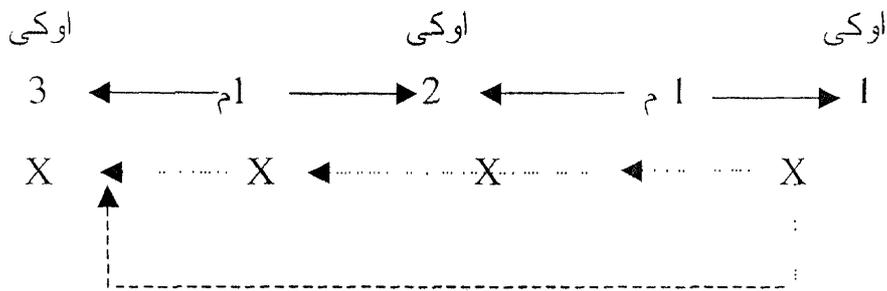
اللاعبون من نفس وزن اللاعب المختبر وبنفس صفاته الجسمانية كما يبدو من مظهرهم .

يقف اللاعب المختبر أمام اللاعب رقم (1) مع قيامهما معا بالمسك العادى " كومى - كاتا " واتخاذهم وضع شيزن تاى .

بعد صدور الأمر بالبداة " هاجم Hajime " يرمى اللاعب المختبر اللاعب رقم (1) مع قيامه بالمساعدة بالسند من الذراع ثم يتركه .

ينهض اللاعب المرمى بمنتهى السرعة وفى نفس الوقت يؤدى اللاعب المختبر نفس المهارة مع اللاعبين رقم 2 ، 3 يبدأ بعد ذلك باللاعب رقم (1) وهكذا .

الرسم التالى يوضح أماكن وقوف اللاعبين وخط جرى المختبر :



— تحتسب جميع الرميات التى تنفذ خلال 30 ثانية وتكون مطابقة لشروط الرمى الصحيحة ويتم حساب النقاط كالتالى:

- كل رمية صحيحة تتوافر فيها شروط الإيبون تعطى (10) درجات

- (الرمي كاملا على الظهر وبقوة وسرعة) .
- إذا كانت الرمية تقدر بوزارى (الرمية تنقصها شرط من شروط الإيبون) تعطى (7) درجات .
- إذا كانت الرمية تقدر ببيوكو (الرمية ينقصها اثنان من شروط الإيبون) تعطى (5) درجات .
- إذا كانت تقدر هذه الرمية بكوكا (رمى المتسابق على فخذة أو المقعد أو الكتف بقوة وسرعة) تعطى (3) درجات .
- وفى حالة ضعف الأداء عن ذلك فإنه لا تحتسب هذه المهارة أو المحاولة صحيحة ولا تأخذ أى نقاط.
- بعد الانتهاء من الأداء مباشرة أى زمن (30) ثانية، يسجل نبض اللاعب المؤدى خلال (10) ثوان مع ضرب الناتج (6) لمعرفة ضربات القلب فى الدقيقة.
- تعليمات الاختبار:** - يحدد أماكن وقوف اللاعبين الثلاثة على حسب المسافات المذكورة والمبينة بالرسم .
- يشرح الاختبار ويجرى بيان عملى لمرة واحدة للكل .
- a. تحتسب المهارة بـ 10 درجة أو بـ 7 درجة أو بـ 5 درجة أو بـ 3 درجة وذلك وفقاً للشروط السابقة الذكر .
- b. بعد الشروع فى الرمي وانتهاء الوقت المحدد تحتسب الرمية وذلك فى حالة إذا كانت قدمى اللاعب المرمى قد تركت البساط .
- c. يستبدل أى لاعب من اللاعبين بأخر إذا ما ظهر أنه يساعد اللاعب المختبر كالوثب معه مثلاً أو أى أداء آخر يكون له تأثير سلبي على القياس .

حساب الدرجات: يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة فى استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى المعدة لهذا الغرض وتحتسب عدد النقاط التى حققها اللاعب بناءً على عدد مرات الأداء التى قام بتنفيذها وكذلك تسجيل عدد ضربات القلب فى الدقيقة للاعب بعد الانتهاء من الأداء مباشرة.

(30 : 412 - 414)

مرفق (5)

البرنامج التدريبي المقترح

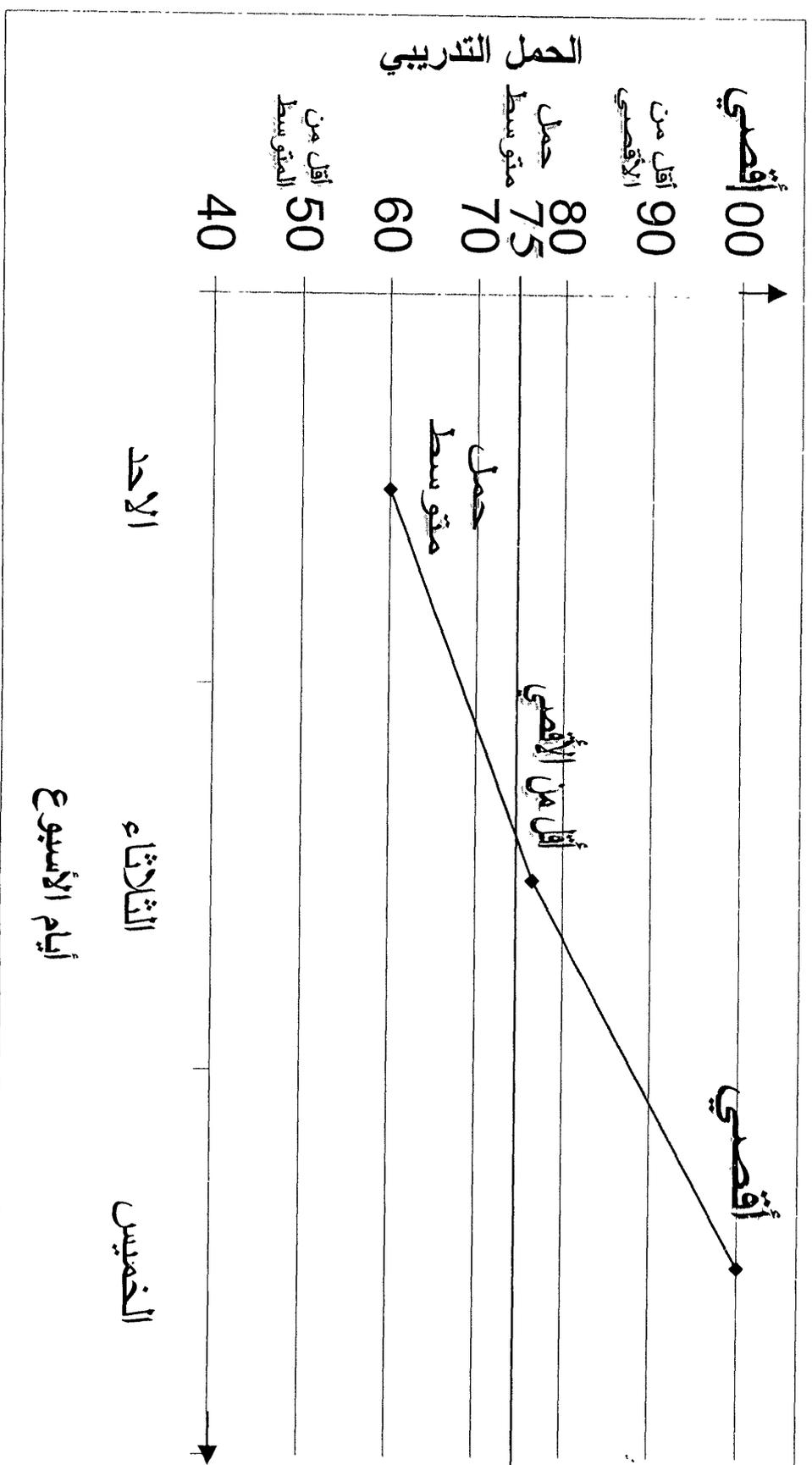
مرفق (5)

محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع الأول من الشهر الأول

الزمن الأسبوعي : 360 دقيقة
نموذج العمل : حمل متوسط

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المدة	المحتوى	الجزء الوحدة
مستمر	_____	8	2	50%	(9 ، 7 ، 5 ، 3 ، 1)	- الاستعانة بتمرينات الإحصاء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام . (1 ، 3 ، 5 ، 7 ، 9 ، 25) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص . (1 ، 3 ، 5 ، 7 ، 9)	الأحماء والأعداد البدني
فئري منخفض الشدة	1 - 1	8	3	70%	(5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1)	- تدريبات على السقاطات (أوكمي - Ukemi) تمهيدا للتدريب المهاري . - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهاري .	التدريب المهاري
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	التدريب البعدي
مستمر	_____	6	2	30%	_____	تمرينات تهدئة ومرجات	الجزء الختامي

توزيع درجات الحمل في الأسبوع الأول من الشهر الأول

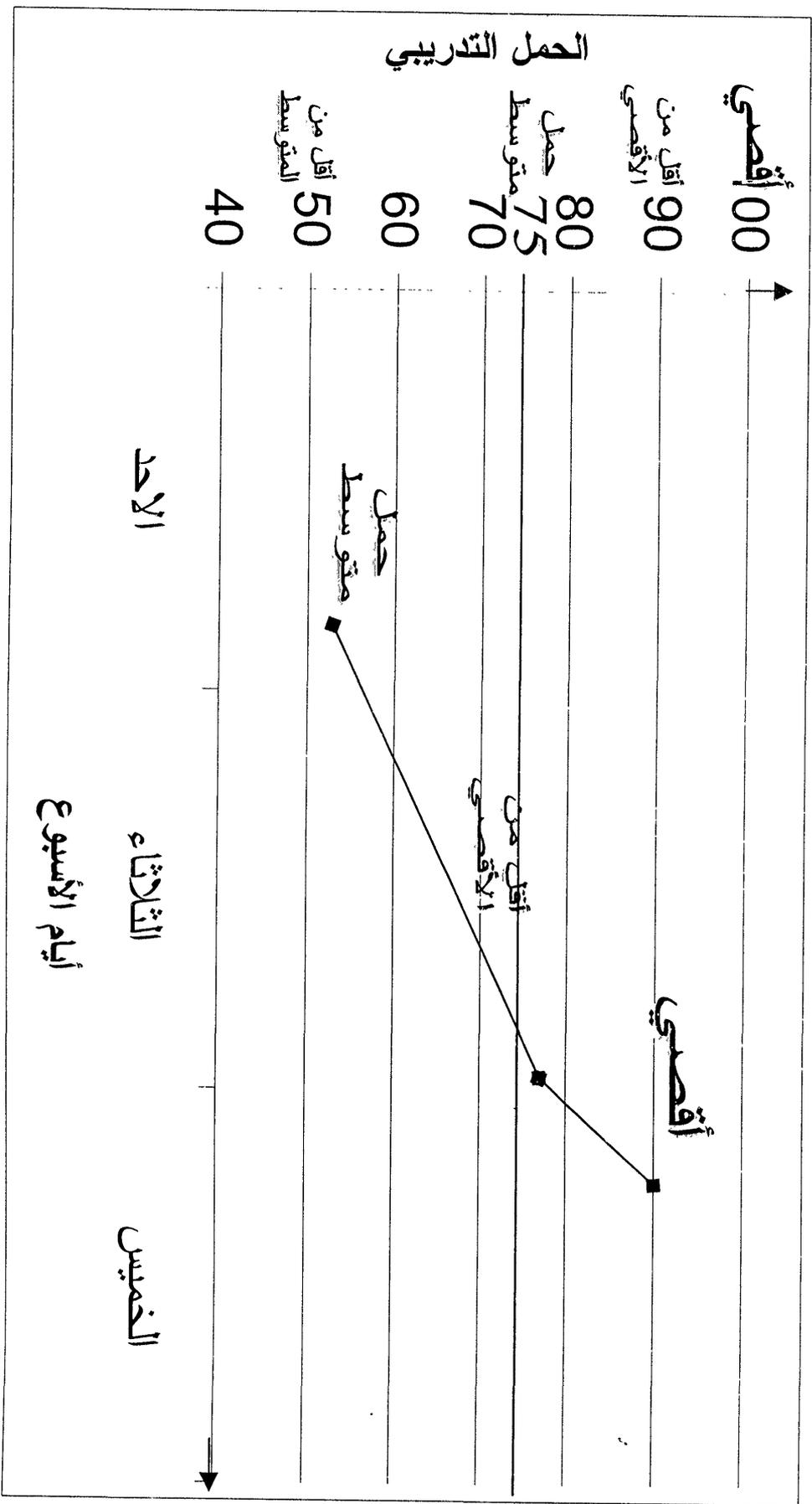


تابع مرفق (5)
محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع الثاني من الشهر الأول

الزمن الأسبوعي : 360 دقيقة
نسوم المل : حمل أقل من الأقصى

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الزاوية	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشحنة	المحتوى	اجزاء الوحدة	الجزء الاعداوي
مستمر	_____	8	2	% 70	(10، 8، 6، 4، 2) - الاستعانة بتمرينات الإحصاء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام . (25 ، 10 ، 8 ، 6 ، 4 ، 2) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص . (10، 8 ، 6 ، 4 ، 2)	الإحصاء والإعداد البدني	الجزء الاعداوي
فترى مرتفع الشدة	2 - 1	8	3	% 85	- تدريبات على السقطات (أو كيمي – Ukemi) تمهيدا للتدريب المهاري - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهاري . (8 ، 7 ، 6 ، 5) - الاستعانة بتمرينات المهاري الخداعي قبل المهارة . (Reint movement) (25 ، 19 ، 13) - الاستعانة بتمرينات المهاري المركب بعد المهارة . (روتزوكو – وازا " Renzoku - Waza ") (7 ، 2 ، 1)	التدريب المهاري	الجزء الوتيسي
فترة منخفض الشدة	2 - 1	5	2	% 70	- الاستعانة بتمرينات الإعداد الخططي . (2 ، 1)	التدريب المبارائي	
مستمر	_____	5	2	% 30	تمرينات تمهيدية ومرجات	الجزء الفتامي	

توزيع درجات الحمل في الأسبوع الثاني من الشهر الأول

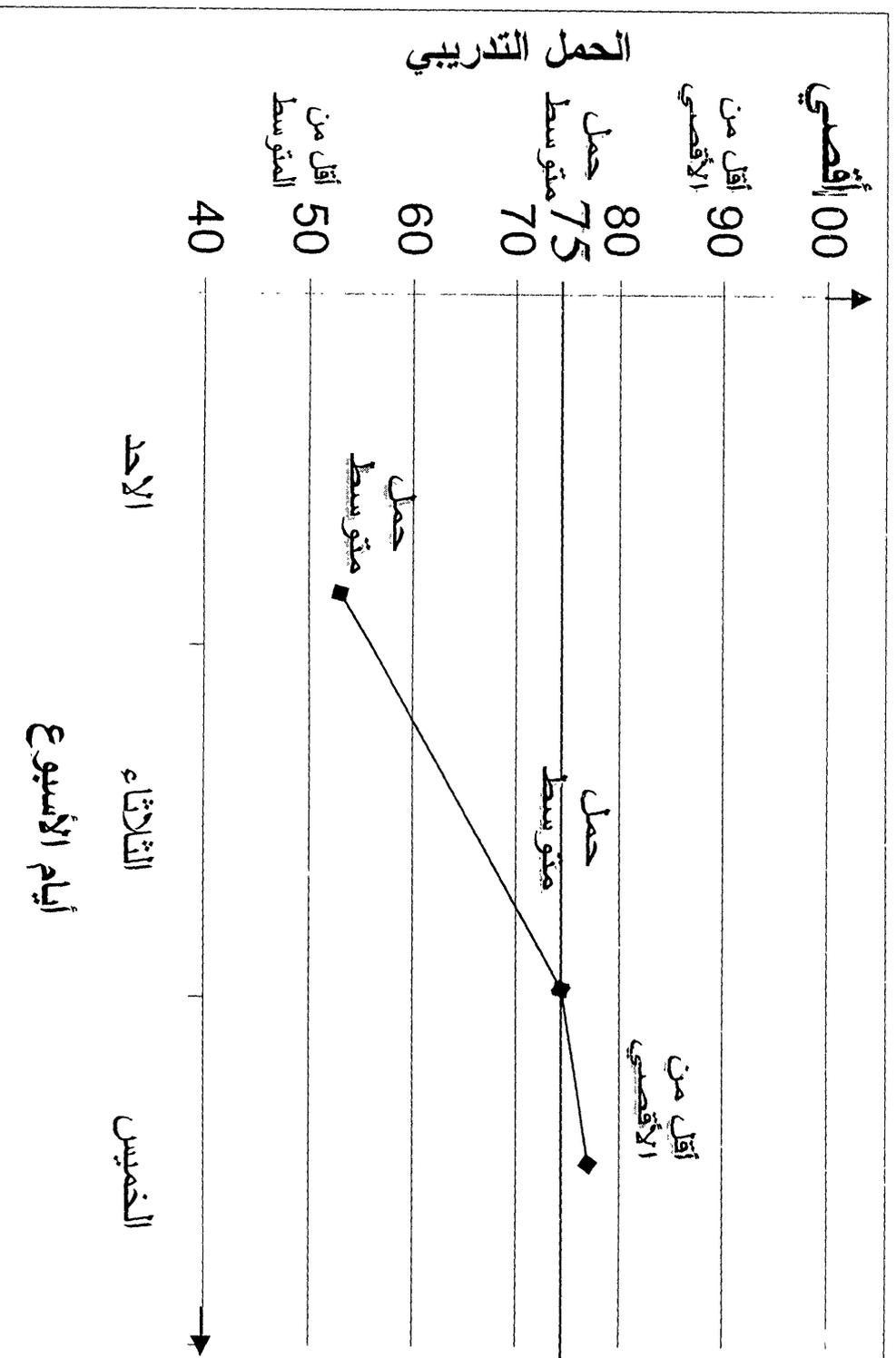


تابع مرفق (5)
توزيع محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع الثالث من الشهر الأول

الزمن الأسبوعي: 315 دقيقة
نوع الحمل : حمل متوسط

علايقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشحنة	المدة	الهدف	الجزء الوحدة
مستمر	—	8	3	%50	(5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) - الاستعانة بتمرينات الإحماء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد الينى العام: (11، 12 ، 13 ، 14 ، 15، 25) - الاستعانة بتمرينات الإعداد الينى الخاص . (11، 12 ، 13 ، 14 ، 15)	الأضواء و الإعداد البدنى	الجزء الأول
فترى منخفض الشدة	2 — 1	8	3	%70	- تدريبات على السقطات (أوكيمي – Ukemi) تمهيدا للتدريب المهارى - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهارى . (8 ، 9 ، 10 ، 6 ، 11) - الاستعانة بتمرينات المهارى المركب بعد المهاره . (3 ، 4 ، 8 ، 9) " Renzoku - Waza " (وازا - روتزوكو) - الاستعانة بتمرينات المهارى الخداعى قبل المهاره . (1 ، 15 ، 20 ، 26) Feint movement	التدريب المهارى	الجزء الترتيبى
فترى منخفض الشدة	2 — 1	6	2	%70	- الاستعانة بتمرينات الإعداد الخاطى . (3 ، 4)	التدريب البدنى	
مستمر	—	5	1	% 40	تمرينات تهدئة ومرجات		الجزء الختامى

توزيع درجات الحمل في الأسبوع الثالث من الشهر الأول



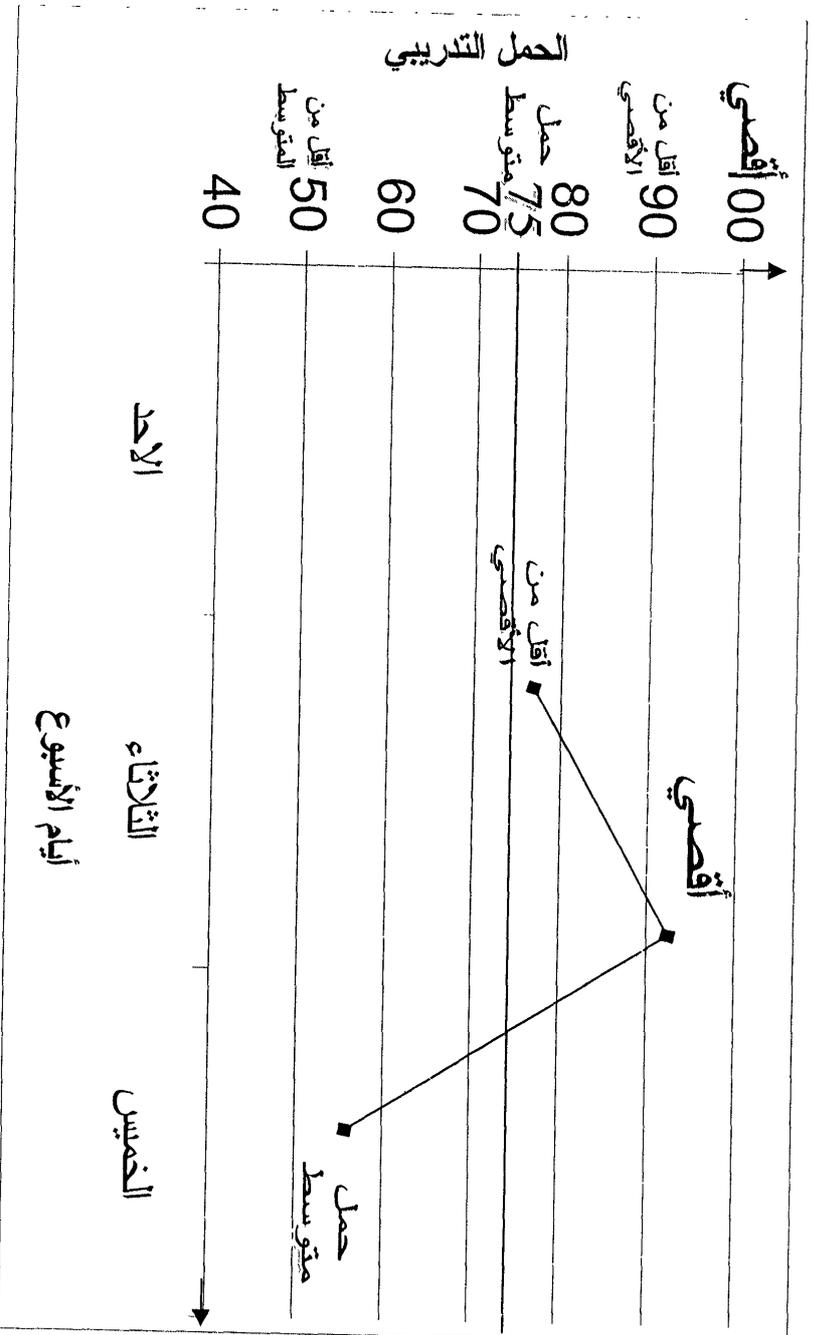
تابع مرفوق (5)
محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع الرابع من الشهر الأول

الزمن الأسبوعي: 360 دقيقة

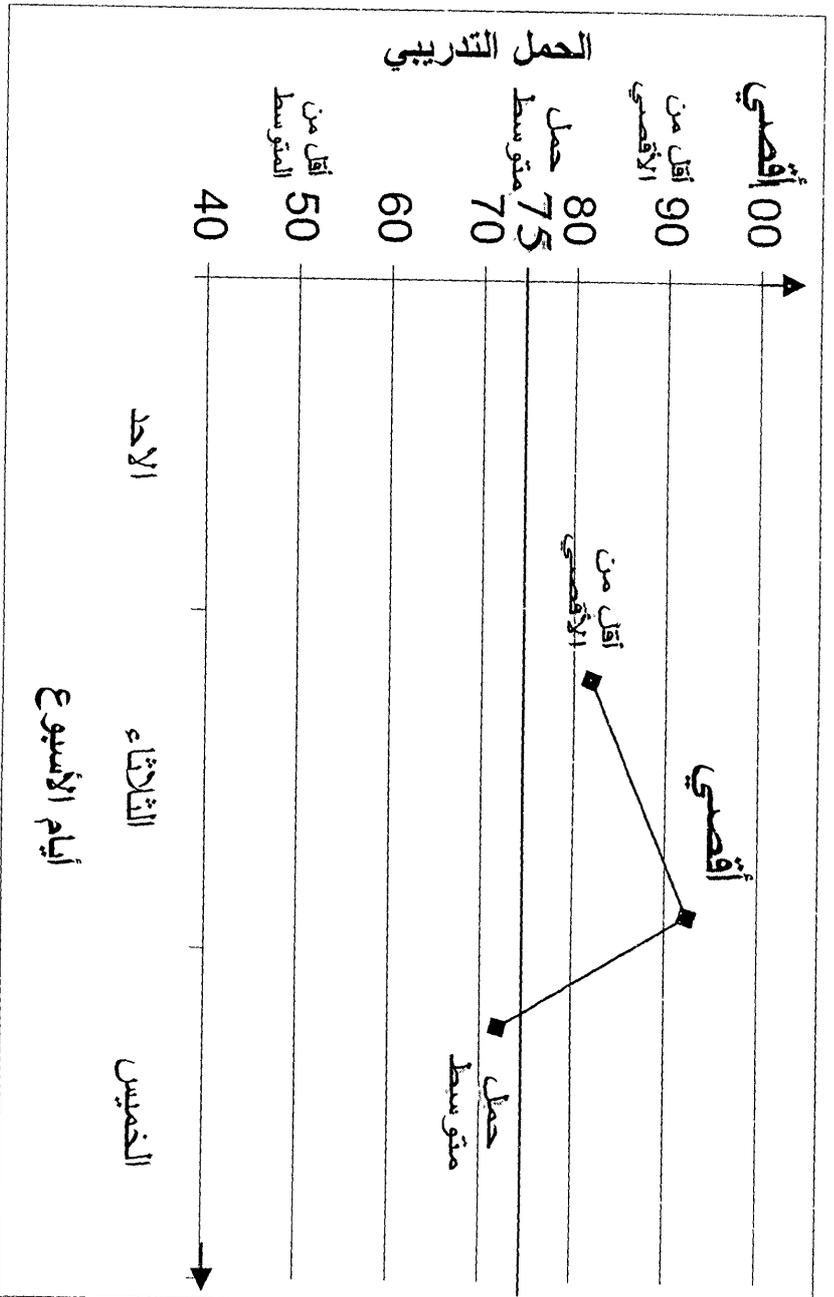
نوع العمل : حمل أقصي

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	الممتد	أجزاء الوحدة
مستمر	_____	8	3	%75	(10 ، 9 ، 8 ، 7 ، 6) الاستعانة بتمرينات الإحصاء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام . (25 ، 19 ، 18 ، 17 ، 16) - الاستعانة بتمرينات الاعداد البدني الخاص . (19 ، 18 ، 17 ، 16)	الأجزاء و الاعداد البدني
فترى مرتفع الشدة	2 - 1	6	3	%90	تدريبات على السقطات (أوكمي - Ukemi) تمهيدا للتدريب المهاري . - الاستعانة بتمرينات الاعداد المهاري . (6 ، 13 ، 12 ، 11 ، 10) - الاستعانة بتمرينات المهاري المركب بعد المهارة . - الاستعانة بتمرينات المهاري الخداعي قبل المهارة . (روتزوكو - وازا " Renzoku - Waza ") (11 ، 10 ، 6 ، 5) (Feint movement) (28 ، 27 ، 22 ، 21 ، 16 ، 15)	التدريب المهاري
فترى مرتفع الشدة	2 - 1	6	2	%100	- الاستعانة بتمرينات الاعداد الخططي . (4 ، 3 ، 2 ، 1)	التدريب المهاري
مستمر	_____	4	2	% 40	تمرينات تمهيدية ومرجات	الجزء الختامي

توزيع حمل التدریب فی الأسبوع الرابع من الشهر الاول



توزيع درجات الحمل في الأسبوع الخامس في الشهر الثاني

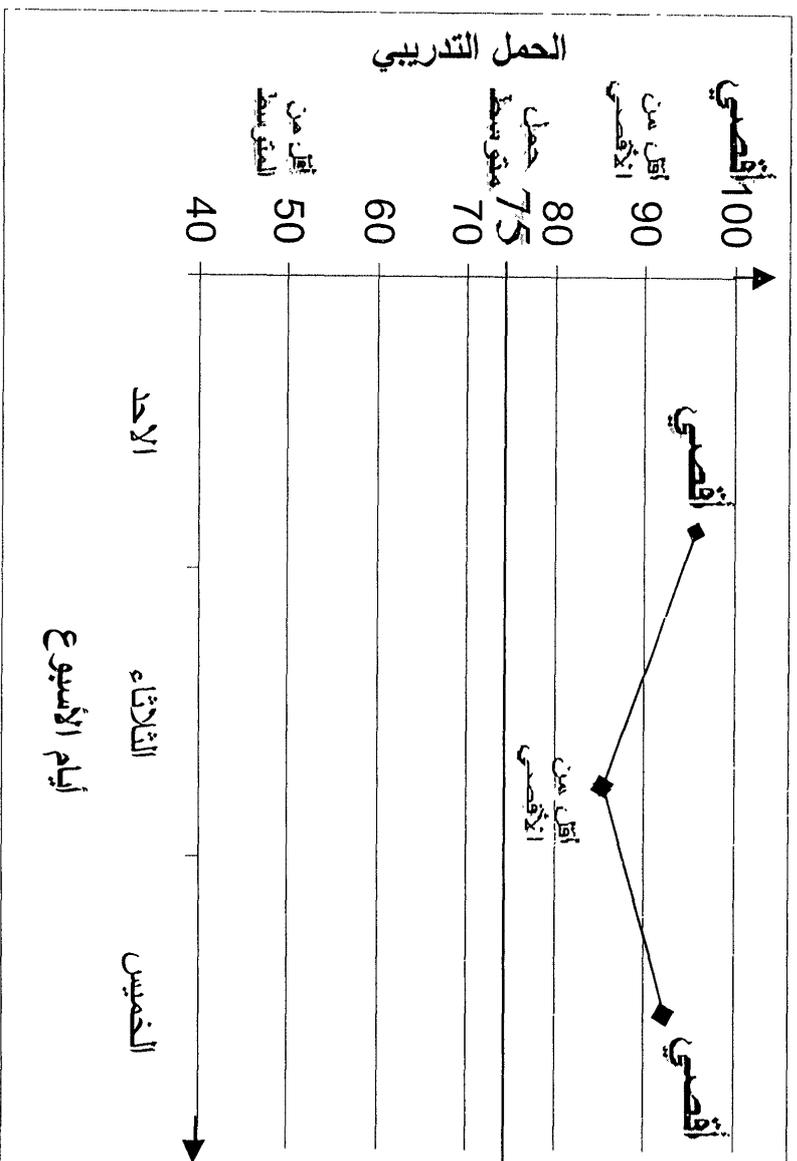


تابع مرفوق (5)
محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع السادس في الشهر الثاني

الزمن الأسبوعي : 315 دقيقة
نوع العمل : حمل متوسط

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المحتوى	الأجزاء الوحدية
مستمر	_____	8	2	%50	<ul style="list-style-type: none"> - الاستعانة بتمرينات الإجماء . (10 ، 9 ، 6 ، 5 ، 2) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام. (24 ، 25 ، 28 ، 29 ، 30) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص. (2 ، 6 ، 10 ، 14 ، 18) 	<p>الأجزاء و الاعداد البدني</p>
فترى منخفض الشدة	1 - 1	8	4	%70	<ul style="list-style-type: none"> - تدريبات على السقطات (أو كيمي - Ukemi) تمهيداً للتدريب المهارى . - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهارى . (2 ، 6 ، 8 ، 10) - الاستعانة بتمرينات المهارى المركب بعد المهارة . (2 ، 5 ، 8 ، 11) (Renzoku - Waza) . - الاستعانة بتمرينات المهارى الخداعي قبل المهارة . (19 ، 20 ، 22 ، 25 ، 26 ، 28) (Feint movement) 	<p>التدريبات المهارى</p>
فترى مرتفع الشدة	1 - 1	6	2	%75	<ul style="list-style-type: none"> - الاستعانة بتمرينات الاعداد الخططي . (2 ، 3 ، 4) 	<p>التدريبات المهارى</p>
مستمر	_____	6	2	% 50	<ul style="list-style-type: none"> - ترمينات تمهيدية ومرجحات 	<p>الجزء الختامي</p>

توزيع درجات الحمل في الأسبوع السادس في الشهر الثاني

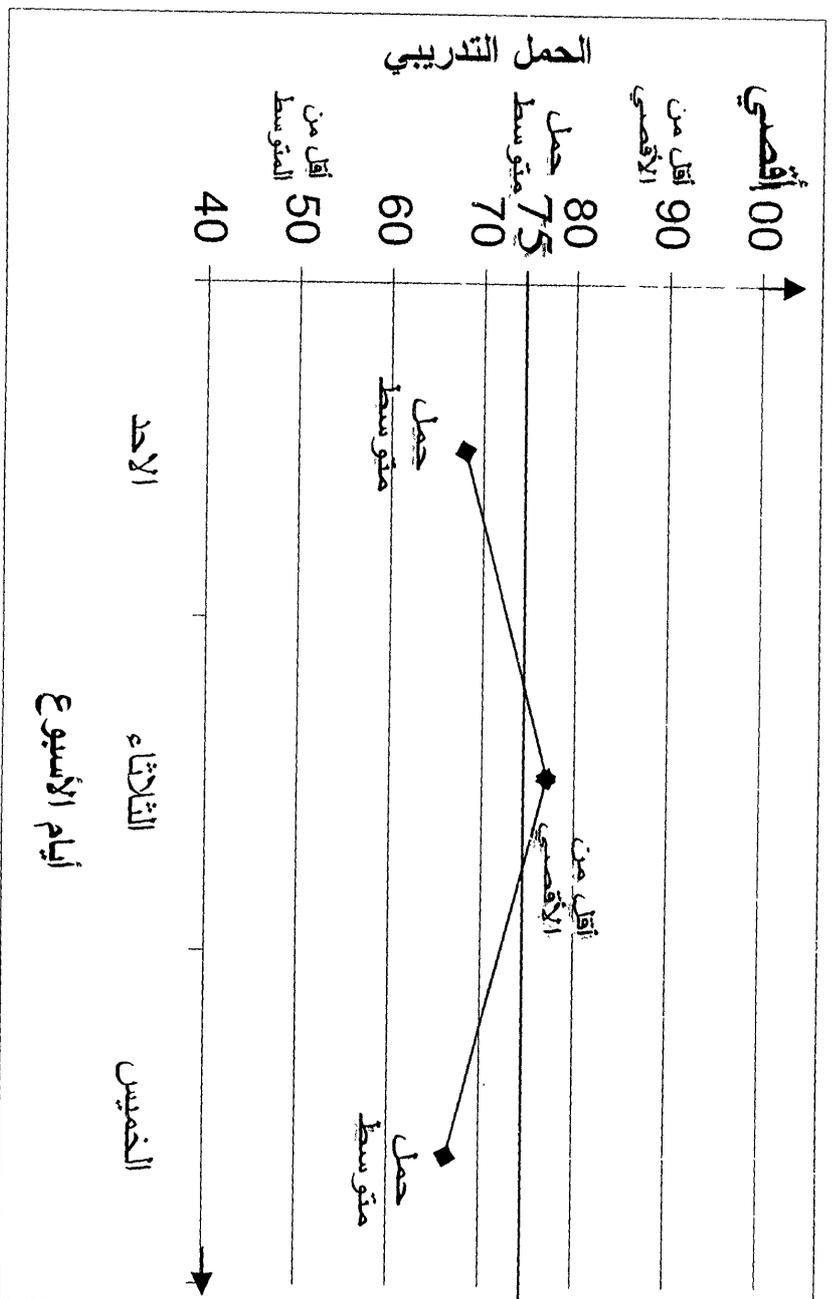


تايح مرفوق (5) محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع السابع في الشهر الثاني

الزمن الأسبوعي : 360 دقيقة
نوع العمل : عمل أقل من الأقصى

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المحتوى	الأجزاء الوحدية
مستمر	_____	6	3	75 %	<ul style="list-style-type: none"> - الاستعانة بتمرينات الإحماء . (1 ، 4 ، 7 ، 8 ، 9) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام. (31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص. (3 ، 7 ، 11 ، 16 ، 19) 	الإحماء و الأعداد البدني
فترى مرتفع الشدة	1 — 1	6	4	85 %	<ul style="list-style-type: none"> - تدرينات على السفطات (أوكمي – Ukemi) تهيذا للتدريب المهاري - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهاري . (3 ، 4 ، 5 ، 11) - الاستعانة بتمرينات المهاري المركب بعد المهارة . (3 ، 6 ، 9 ، 11) - الاستعانة بتمرينات المهاري الخداعي قبل المهارة . (17 ، 18 ، 23 ، 24 ، 29 ، 30) (Feint movement) 	التدريب المهاري
مستمر	_____	4	3	50 %	تمرينات تهيئة ومرجات	الجزء الختامي

توزيع درجات الحمل في الأسبوع السابع في الشهر الثاني

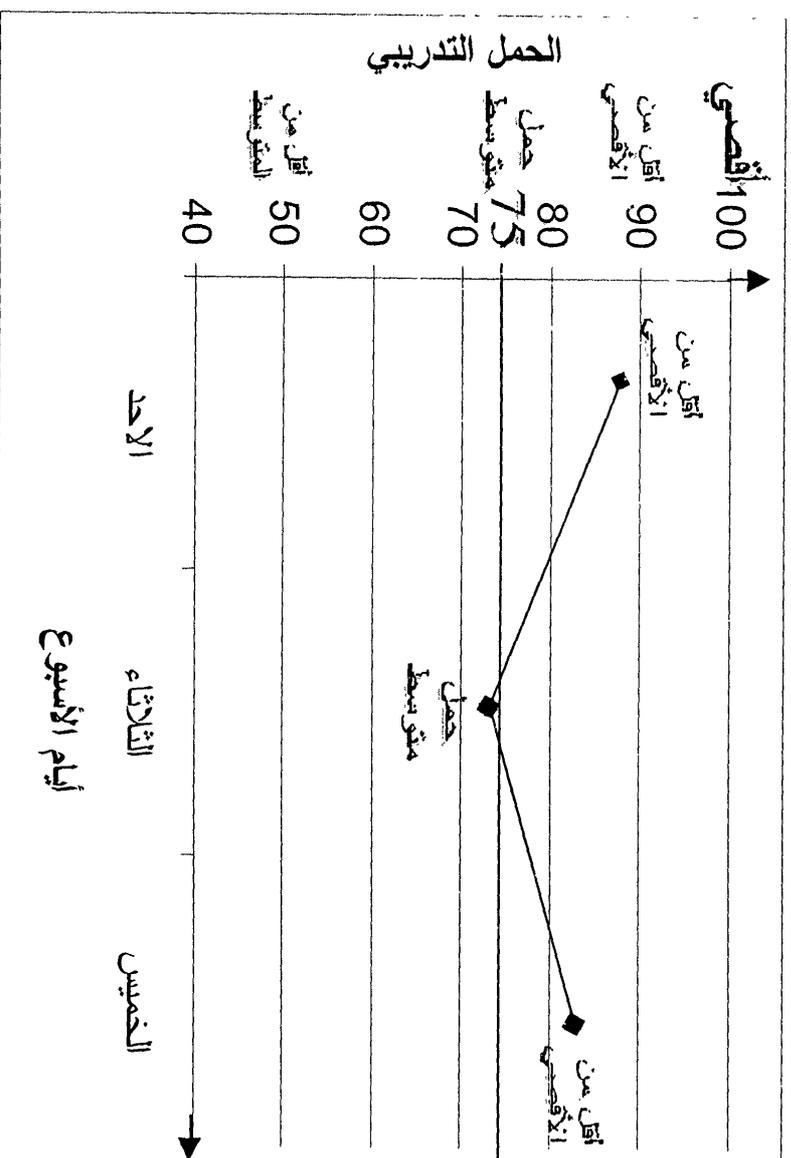


تابع مرفق (5)
محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع الثامن في الشهر الثاني

الزمن الأسبوعي : 360 دقيقة
نوع العمل : حمل أقصي

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المدة	الاسماء و الاعداد البدني	الجزء التدريبي
مستمر	_____	6	2	%75	<p>- الاستعانة بتمرينات الإحماء . (6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2)</p> <p>- الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام . (1 ، 3 ، 5 ، 25 ، 29 ، 30 ، 31)</p> <p>- الاستعانة بتمرينات الاعداد البدني الخاص . (1 ، 2 ، 10 ، 12 ، 13)</p>	<p>الاسماء و الاعداد البدني</p>	الجزء الإعدادي
فترى منخفض الشدة	1 - 1	6	3	% 90	<p>- تدريبات على السقطات (أو كيمي - Ukemi) تمهيدا للتدريب المهارى .</p> <p>- الاستعانة بتمرينات الاعداد المهارى . (6 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13)</p> <p>- الاستعانة بتمرينات المهارى المركب بعد المهاراة .</p> <p>(روزوكو - وازا " Renzoku - Waza ") . (1 ، 4 ، 7 ، 10 ، 12)</p> <p>- الاستعانة بتمرينات المهارى الخاصى قبل المهاراة . (13 ، 16 ، 19 ، 22 ، 25 ، 28) (Feint movement)</p>	<p>التدريب المهارى</p>	الجزء التكتيقي
فترى مرتفع الشدة	1 - 1	6	3	%100	<p>- الاستعانة بتمرينات الاعداد الخطى . (1 ، 2 ، 3 ، 4)</p>	<p>التدريب المهارى</p>	
مستمر	_____	4	2	% 50	<p>تمرينات تهدئة ومرجات</p>	<p>الجزء الخاص</p>	

توزيع درجات الحمل في الأسبوع الثامن في الشهر الثاني

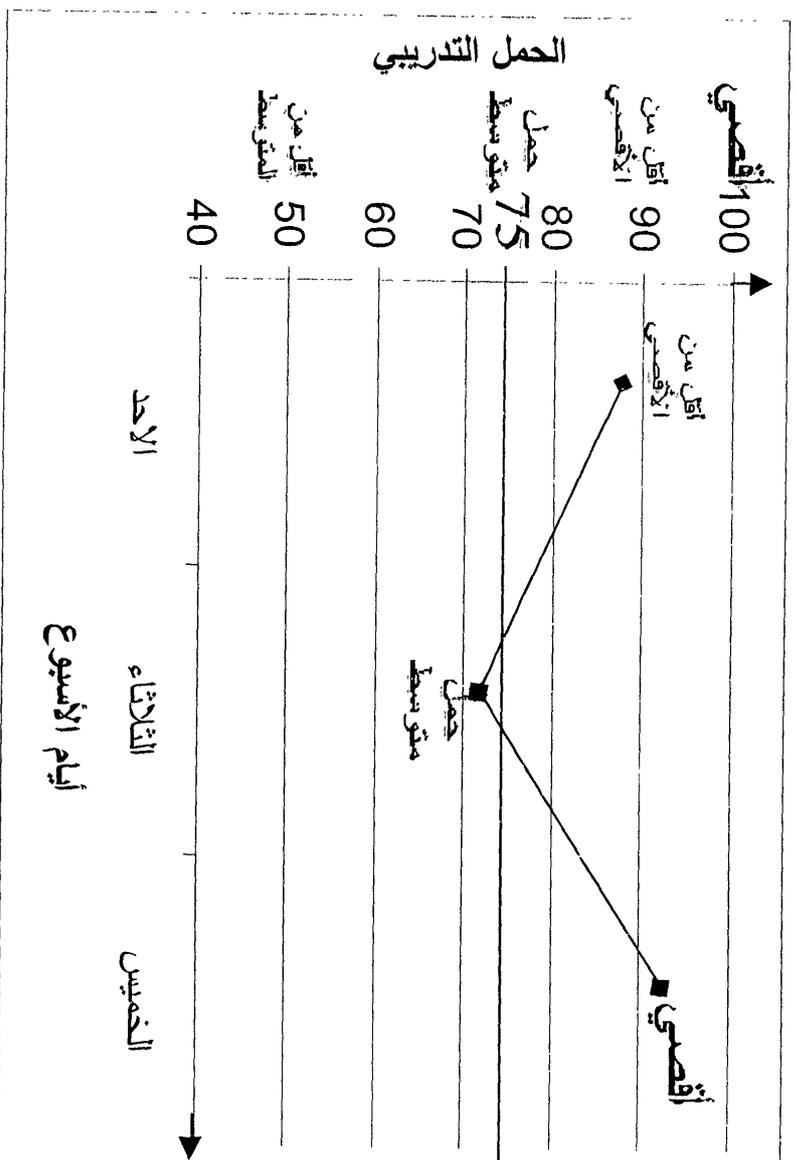


تايح مرفوق (5) محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع التاسع في الشهر الثالث

الزمن الأسبوعي : 360 دقيقة
نوع العمل : حمل أقل من الأقصى

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المحتوى	الجزء الوحدة
مستمر	_____	6	3	%50	(9 ، 8 ، 7 ، 4 ، 1) - الاستعانة بتمرينات الإحماء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام. (2 ، 6 ، 9 ، 12 ، 33 ، 34) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص. (11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15)	الإحماء و الإعداد البدني
فترى مرتفع الشدة	2 - 1	6	4	%85	- تدريبات على السفطات (أو كيمي - Ukemi) لتمهيدا للتدريب المهارى - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهارى . (1 ، 2 ، 6 ، 7 ، 8 ، 10) - الاستعانة بتمرينات المهارى المركب بعد المهارة . - رونزوكو - وازا " Renzoku - Waza " . (2 ، 5 ، 8 ، 11) - الاستعانة بتمرينات المهارى الخداعي قبل المهارة . (Feint movement) . (14 ، 17 ، 20 ، 23 ، 26 ، 29)	التدريب المهارى
فترى مرتفع الشدة	2 - 1	8	2	%90	- الاستعانة بتمرينات الإعداد الخططي . (1 ، 2 ، 3 ، 4)	التدريب المباركي
مستمر	_____	4	2	% 50	تمرينات تمهيدية ومرجات	الجزء الختامي

توزيع درجات الحمل في الأسبوع التاسع في الشهر الثالث

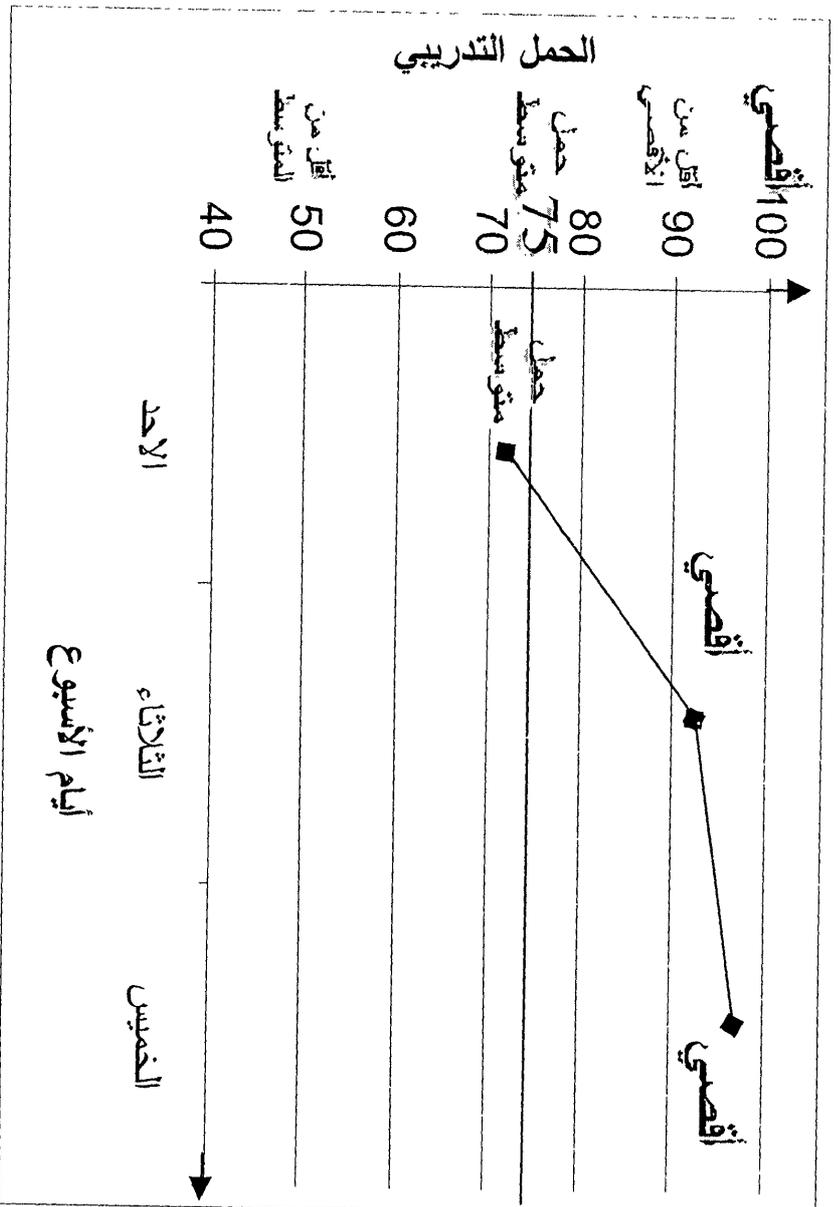


تابع مرفوق (5)
محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع العاشر في الشهر الثالث

الزمن الأسبوعي : 315 دقيقة
نوع العمل : حمل مقوسم

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المحتوى	الأجزاء الوحدية
مستمر	_____	8	3	%50	(5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) - الاستعانة بتمرينات الإجماء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام.(3 ، 5 ، 7 ، 20 ، 21 ، 25) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص .(5 ، 6 ، 11 ، 12 ، 13)	الأجزاء والأعداد البدنية
فترى منخفض الشدة	3 - 1	6	4	%75	- تدرينات على السقطات (أو كيمي - Ukemi) تمهيدا للتدريب المهارى - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهارى . (3 ، 6 ، 12 ، 13) - الاستعانة بتمرينات المهارى المركب بعد المهارة . (3 ، 6 ، 9 ، 12) " Renzoku - Waza " (3 ، 6 ، 9 ، 12) - الاستعانة بتمرينات المهارى الخداعي قبل المهارة . (18 ، 21 ، 24 ، 27 ، 30 ، Feint movement) .	الجزء الرئيسي المهارى
فترى منخفض الشدة	3 - 1	6	4	%75	- الاستعانة بتمرينات الإعداد الخططى . (1 ، 2 ، 4)	الجزء الختامى
مستمر	_____	4	1	% 50	تمرينات تهدئة ومرجات	

توزيع درجات الحمل في الأسبوع العاشر في الشهر الثالث



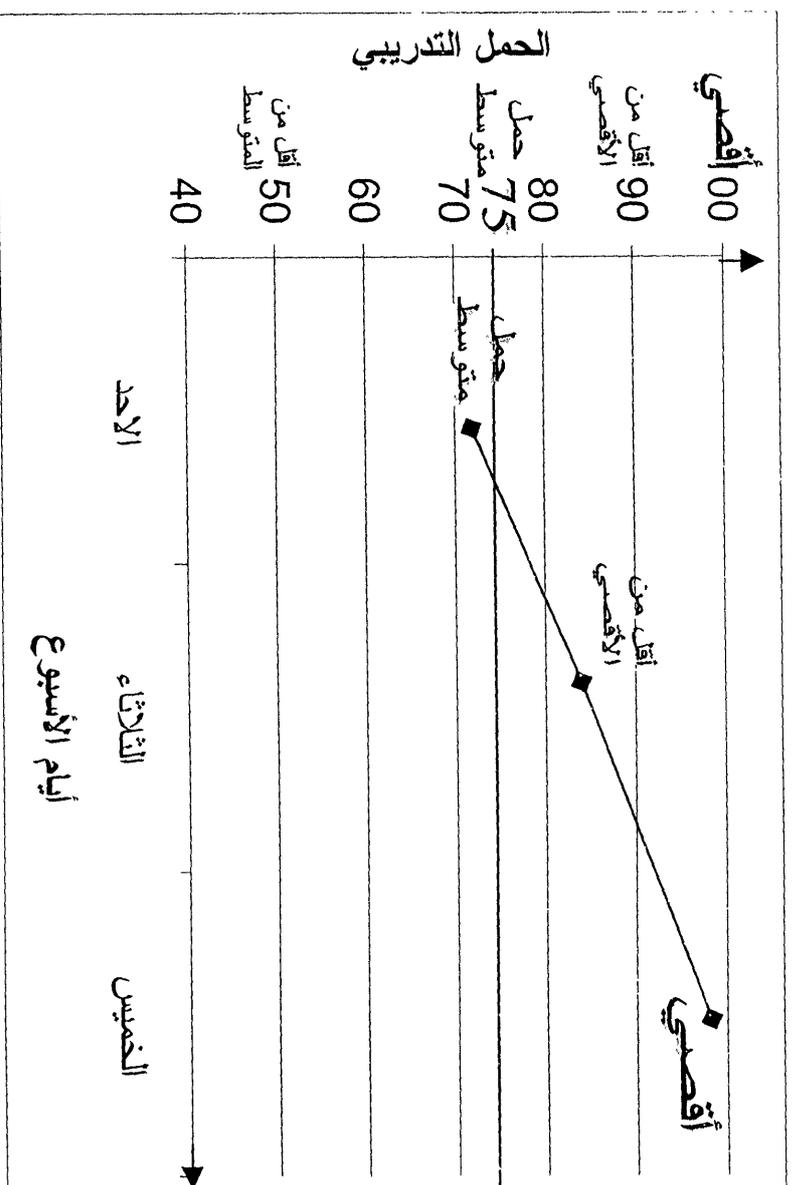
تابع مرفوق (5)
محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع الحادي عشر في الشهر الثاني

الزمن الأسبوعي : 360 دقيقة
نوع العمل : حمل أقصي

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المحتوى	أجزاء الوحدة
مستمر	_____	6	3	%75	(10 ، 9، 8 ، 7 ، 6) - الاستعانة بتمرينات الإحماء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام . (22 ، 21 ، 20 ، 7 ، 5 ، 3) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص . (13 ، 12 ، 11 ، 6 ، 5)	الأحماء و الاعداد البدني
فترى مرفق الشدة	2 - 1	6	4	%90	- تدرينات على المسطحات (أو كيمي - Ukemi) تمهيدا للتدريب المهاري - الاستعانة بتمرينات الاعداد المهاري . (11 ، 10 ، 6 ، 4) - الاستعانة بتمرينات المهاري المركب بعد المهارة . (رونزوكو - وازا " Renzoku - Waza ") (12 ، 11 ، 10 ، 6 ، 5 ، 4) - الاستعانة بتمرينات المهاري الخداعي قبل المهارة . (Feint movement) (30 ، 29 ، 28 ، 18 ، 17 ، 16)	التدريب المهاري
فترى مرفق الشدة	1 - 1	6	4	%100	- الاستعانة بتمرينات الاعداد الخططي . (4 ، 3 ، 2 ، 1)	التدريب المبارائي
مستمر	_____	4	2	% 50	تمرينات تهدئة ومرجات	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي

توزيع درجات الحمل في الأسبوع الحادي عشر في الشهر الثالث

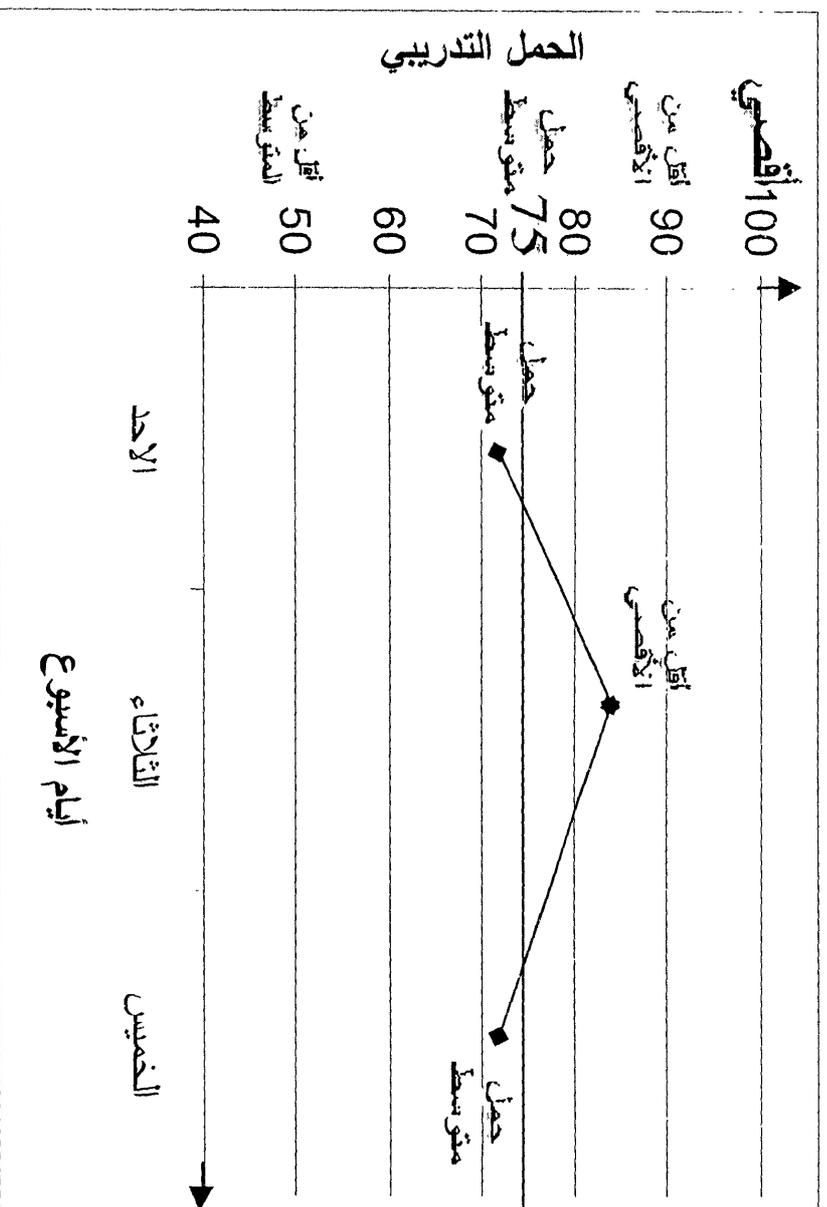


تاييج مرفوق (5) محتوى الوحدات التدريبية في الأسبوع الثاني عشر في الشهر الثالث

الزمن الأسبوعي : 315 دقيقة
نوع العمل : عمل متوسط

طريقة التدريب	نسبة العمل إلى الراحة	التكرار في المجموعات	عدد المجموعات	الشدة	المدة	الجزء الواحدة	الجزء الثاني
مستمر	_____	4	2	50%	(5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) - الاستعانة بتمرينات الإحماء . - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام . (35 ، 34 ، 33 ، 25 ، 20 ، 17) - الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص . (19 ، 18 ، 12 ، 10)	الأحماء و الأعداد البدني	الجزء الثاني
فترى منخفض الشدة	2 - 1	6	3	75%	- تدريبات على السقطات (أو كيمي - Ukemi) تمهيدا للتدريب المهاري - الاستعانة بتمرينات الإعداد المهاري . (9 ، 7 ، 6 ، 4 ، 1) - الاستعانة بتمرينات المهاري المركب بعد المهارة . (روتزوكو - وازا " Waza - Renzoku ") (12 ، 10 ، 6 ، 5 ، 4) - الاستعانة بتمرينات المهاري الخداعي قبل المهارة . (Feint movement) . (30 ، 29 ، 23 ، 18 ، 15)	التدريب المهاري	الجزء الثاني
فترى منخفض الشدة	2 - 1	6	3	85%	- الاستعانة بتمرينات الإعداد الخططي . (4 ، 3 ، 2 ، 1)	التدريب المبارائي	
مستمر	_____	4	2	50%	تمرينات تهدئة ومرجات	الجزء الثاني	

توزيع درجات الحمل في الأسبوع الثاني عشر في الشهر الثالث



تابع مرفق (5)
نموذج لوحة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية

زمن الوحدة : 120 دقيقة
حمل التدريب : أقل من الأقصى

الشهر: الأول
الأسبوع: الثاني
الوحدة: الخامسة

نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الشدة	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
—	2	70 %	الاستعانة بتمرينات الإحماء (6 ، 4 ، 2)	64 ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
	2	70 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام (25 ، 6 ، 4 ، 2)		إعداد بدني عام	
	2	70 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص (8 ، 6 ، 4 ، 2)		أعداد بدني خاص	
2 - 1	3	85 %	التدريب على السقطات (Ukemi) تمهيدا للتدريب المهاري المهاري : (7 ، 6 ، 5) يمين ، شمال مركب بعد المهارة : (7 ، 2 ، 1) يمين ، شمال الخداعي قبل المهارة : (25 ، 19 ، 13) يمين وشمال	37.2 ق	التدريب المهاري	الجزء الوظيفي
2 - 1	2	70 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد الخططي (2 ، 1)	13.8 ق	التدريب المباراتي	
—	2	30 %	تمرينات تهدئة ومرجات	5 ق	الجزء الختامي	

تابع مرفق (5)
نموذج لوحة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية

زمن الوحدة : 120 دقيقة

الشهر: الثاني

حمل التدريب : متوسط

الأسبوع: الخامس

الوحدة :الخامسة عشر

نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الشدة	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
—	2	50 %	الاستعانة بتمرينات الإحماء (9 ، 6 ، 5 ، 2)	50.4 ق	الإحماء
	2	50 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام (28 ، 25 ، 24)		إعداد بدني عام
	2	50 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص (18 ، 14 ، 10)		أعداد بدني خاص
1-1	4	70 %	التدريب على السقطات (Ukemi) تمهيدا للتدريب المهارى المهارى : (10 ، 8 ، 6) مركب بعد المهارة : (11 ، 8 ، 5) الخداعى قبل المهارة : (26 ، 25 ، 22 ، 20)	41 ق	التدريب المهارى
1-1	2	75 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد الخططى (4 ، 3)	23.6 ق	التدريب المبارانى
—	2	50 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	5 ق	الجزء الختامى

تابع مرفق (5)
نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية

زمن الوحدة : 120 دقيقة

حمل التدريب : أقصى

الشهر: الثالث

الأسبوع: الحادي عشر

الوحدة : الثالثة وثلاثون

نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الشدة	محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
—	3	75 %	الاستعانة بتمرينات الإحماء (10 ، 8 ، 7 ، 6)	22.6 ق	الإحماء إعداد بدني عام اعداد بدني خاص
	3	75 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني العام (21 ، 20 ، 7 ، 5 ، 3)		
	3	75 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد البدني الخاص (13 ، 11 ، 6 ، 5)		
2 - 1	4	90 %	التدريب على السقطات (Ukemi) تمهيدا للتدريب المهارى المهارى : (11 ، 6 ، 4) ، يمين ، شمال مركب بعد المهارة : (12 ، 11 ، 6) ، يمين ، شمال الخداعى قبل المهارة : (16 ، 17 ، 29 ، 30) ، يمين وشمال	27.6 ق	التدريب المهارى
1 - 1	4	100 %	الاستعانة بتمرينات الإعداد الخطى (4 ، 3 ، 2 ، 1)	64.8 ق	التدريب المبراني
—	2	50 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	5 ق	الجزء الختامي

مرفق (6)

التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح

- الجزء الإعدادي :
(الإحماء - إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص)

- الجزء الرئيسي :

1) التدريب المهاري :

- المهاري
- مهاري مركب بعد المهارة
- مهاري مركب خداعي قبل المهارة

2) التدريب المبارئي

- الجزء الختامي

مرفق (6)

- الجزء الاعدادى
الإجماء :-

التمرين

م

- 1- الجرى حول البساط 5 دقائق
- 2- الجرى حول البساط 2.5 ق يمينا، 2.5 ق يساراً
- 3- الجرى الجانبى بالجهة اليمنى حول البساط 2 لفة ثم الجرى الجانبى بالجهة اليسرى 2 لفة.
- 4- الجرى المكوكى على البساط ذهاباً وعودة.
- 5- الجرى المكوكى على البساط ذهاب وعودة مع تنفيذ الدخول - اللف - لأحد مهارات البحث عند بداية أو نهاية كل جهة من البساط.
- 6- (وقوف الوضع أماماً - ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع تبادل وضع القدمين .
- 7- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فى المكان.
- 8- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً.
- 9- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين.
- 10- (وقوف ثبات الوسط) الوثب مع ثنى الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين.

الإعداد البدني العام :-

- 1- (وقوف) تحريك الرأس فى حركة دائرية 360 عدداً من المرات جهة اليمين ثم عدد من المرات جهة اليسار
- 2- (وقوف فتحاً - ثبات الوسط) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.
- 3- (وقوف فتحاً) ثنى الجذع اماماً اسفل للمس البساط والضغط ثم مد الجذع والذراعان اماماً عالياً والضغط خلفاً.
- 4- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً مرجحة الذراعين اماماً خلفاً بالتبادل . [يراعى تثبيت الذراع الآخر وكذلك وصول الذراع المتحرك لأقصى مدى اماماً وخلفاً] .
- 5- (وقوف فتحاً - انثناء عرضاً) تبادل لف الجذع جانباً
- 6- (وقوف ميل - الكفان على الركبتين والضغط مرتين بالكفين) ثم ثنى الركبتين كاملاً مع الارتكاز على المشطين ومحاولة مد بسيط للركبتين فى شكل ضغطتين على مفصل الركبة ثم مد الركبتين كاملاً ويكرر لاستمرار التمرين.

تابع مرفق (6)

- 7- (إقعاء فتحاً - الكفان على مفصل الفخذ) تبادل نقل ثقل الجسم على مشط إحدى القدمين مع مد الرجل الأخرى جانباً على مشطها .
- 8- (إقعاء فتحاً — الكفان على مفصل الفخذ) الوثب لأعلى والنزول على المشطين .
- 9- (جلوس طولاً) تبادل وضع الساق على فخذ الرجل الأخرى مع تحريك مفصل القدم في حركة دائرية أماماً وخلفاً .
- 10- (جلوس تربيع — التصاق باطن القدم بالأخرى م مسك مشطى القدمين باليدين والضغط بالكوعين بحركة لأسفل على الفخذين لاعطاء مرونة لمفصل الفخذ .
- 11- (انبطاح مائل مواجه زميل بالقدمين) يقوم الزميل الآخر المساعد بمسك قدمي اللاعب ورفع الرجلين إلى أعلى والثبات 20 ث .
- 12- التمرين السابق مع ثني الذراعين والاقتراب للبساط ثم مد الذراعين باستمرار .
- 13- (انبطاح مائل) تحريك الأمشاط للأمام لأقصى مدى حركي (الحركة من المفصل)
- 14- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .
- 15- (انبطاح مائل) تبادل ثني الذراع .
- 16- (وقوف) اللف حول بساط الجودو مع مسك طارة حديدية باليد .
- 17- (وقوف) مسك اللاعب كرة تنس والضغط عليها بقوة بقبضة اليد .
- 18- (وقوف تعلق ببذلة جودو) معلقة على عقلة و مسك اللاعب لهذة البذلة بقبضة اليدين والصعود والهبوط لأعلى .
- 19- (وقوف على أربع) ثني الذراعين مع تحريك الجذع لأسفل وللأمام ولأعلى .
- 20- (رقود — الذراعان عالياً) رفع القدمين للمس البساط خلف الرأس ثم تحرك الجذع عالياً أماماً لمسك القدمين والبقاء 5 ثوان .
- 21- (جلوس طولاً فتحاً) ثني الجذع اماماً جانباً للمس البساط خارج القدم بالتبادل .
- 22- (انبطاح مائل - ارتكاز على اصابع اليدين) ثني الأصابع .
- 23- (رقود استناد — الجذع عالياً) تحريك القدمين للأمام وللخلف في حركة عكسية بالتبادل يكرر مع تحريك القدمين لأعلى ولأسفل في حركة تبادلية دائرية .
- 24- (انبطاح مائل - استناد على يد واحدة) ثني الذراع واليد الأخرى مثنية خلف الظهر .

تابع مرفق (6)

- 25- (وقوف - مسك حبل معلق) الصعود على الحبل ، يكرر مع لبس جوائتى .
- 26- (رقود الذراعان أماماً - القبضة مغلقة) الزحف أماماً بالساعدين فقط .
- 27- (رقود فتحاً - الذراعان أماماً) دوران الكفان وهما مفتوحتان للخارج ثم للدخول مع قبض الأصابع بشدة فى نهاية الحركة
- 28- تشبيك الأستك بأحد القدمين باليد المعاكسة القدم المعلق بها الأستك مع الشد بها لأعلى والخارج.
- 29- التمرين السابق ولكن الأستك يكون خلف الجسم ويكون الشد لأعلى وللأمام .
- 30- مسك طرف استك بكل يد وشد كل طرف فى شكل إنهاء مرحلة الرمى .
- 31- (وقوف على قدم واحدة مع ثنى الركبة خلفاً لتلامس القدم المقعدة من الخلف و مسك مشط القدم باليد القريبة والشد للأمام وذلك لمدة 5 ثوان ثم التبديل على الرجل الأخرى ويكر هذا 5 مرات .
- 32- (وقوف فتحاً — السند أماماً على الرأس ووضع الكفان على الفخذين) تحريك الرأس للأمام والخلف.
- 33- (رقود على البساط — اليدين عالياً تشبيك) تقوس الجذع لأعلى بالسند على مشط القدمين والجبهة وتحريك الرأس للأمام وللخلف.
- 34- (وقوف مواجهة بالجنب زميل جثو افقى) الوثب لأعلى نقطة ممكنة من فوق الزميل من (10 : 15) مرة
- 35- (وقوف — ثنى الركبتين كاملاً والسند بالكفين على الأرض) قذف القدمين خلفاً ثم قذف القدمين أماماً ثم مد الركبتين للوقوف والوثب للوصول لأعلى نقطة واستمرار التمرين من (10 : 15) مرة

تابع مرفق (6)

الإعداد البدني الخاص :

- م
- التمرين
- 1- الحجل على قدم واحدة والقدم الأخرى تقوم بالمرجحة للأمام والخلف بطول البساط ذهاباً وإياباً على القدم اليمنى ثم التغيير على القدم الأخرى.
 - 2- الجرى على أربع بطول البساط ذهاباً وإياباً.
 - 3- (وقوف أمام زميل مواجهة ومسك قدم الزميل المهاجم ورفعها اماماً عالياً مع دفع المهاجم للأمام لإجباره على لسقوط على الظهر وعمل السقطة الخلفية " اشيرو - اوكمي " ثم يتم تكرار نفس التمرين على القدم الأخرى(:)
 - 4- نفس التمرين السابق ولكن إعطاء الظهر للمدافع الذي يقوم برفع الرجل خلفاً عالياً لإجباره على السقوط للأمام وعمل السقطة الأمامية (ماى موارى اوكمي) ثم يكرر نفس التمرين على القدم الأخرى (:)
 - 6- يقوم المهاجم بدخول حركة " اييون - سيوناجى " ثم النزول للمرور من بين قدمى المدافع ثم القفز السريع من على ظهر المدافع مع عمل نصف لفة فى الهواء لمواجهة المدافع مرة أخرى وهكذا ويكرر هذا العمل 10 مرات (:)
 - 7- يقوم المدافع بالنزول فى وضع جثو أفقى والزميل مواجهه من الجانب مع مسك اللياقة القريبة للمدافع مع الارتكاز على الرقبة والدفع بالقدمين للوصول لوضع الكوبري من فوق المدافع (:)
 - 8- يقوم المدافع بالميل للأمام ويقوم المهاجم بالقفز من على ظهر المدافع مع وضع الظهر والنزول للجانب الآخر على قدميه ثم يقوم الزميل الآخر بنفس العمل بطول البساط ذهاباً وإياباً (:)
 - 9- من وضع " الشيزن - تاى " المسك من الحزام يقوم اللاعب بجذب الزميل للوصول لوضع الالتحام ثم الرفع عالياً لتحريكه خلف المهاجم دون أن تتحرك قدم المهاجم ثم يقوم اللاعب الآخر بنفس العمل وذلك بطول البساط ذهاباً وإياباً (:)
 - 10- يقف اللاعبان بالمواجهة مع مسك القدم اليمنى للزميل ومسك البدلة باليد الأخرى والحجل للأمام والرجوع بالظهر بطول البساط ذهاباً وإياباً على القدم اليمنى ثم التغيير على القدم الأخرى (:) .
 - 11- يقوم المهاجم بوضع إصبع يده على الأرض واللف حول المحول الطولى 10 مرات ثم الجرى مسافة 10 امتار لرمى المدافع مهرة" اوتشى - ماتا " ويكرر ذلك مرة أخرى ورمى مهارة " اييون - سيوناجى " ثم يقوم اللاعب الآخر بنفس الأداء (:) .
 - 12- يقوم المهاجم بدخول مهارة " هاراي - جوشى " ورفع المدافع ومحاولة الثبات أكبر زمن ممكن ثم مهارة " اوتشى - ماتا " ورفع المدافع ومحاولة الثبات أكبر زمن ممكن ويكرر الأداء 10 مرات ثم يقوم الزميل الآخر بنفس الأداء (:) .

تابع مرفق (6)

- 13- (وقوف ثنى الذراعين — العضدين عالياً مواجه زميل بالظهر) مسك حزام البدلة والطرف الثانى يمسكه الزميل الخلفى ، عند صدور الأمر ابدأ يقوم اللاعب الأمامى المؤدى للتمرين بتبادل ثنى ومد الذراعين مع المحافظة على ثبات وضع العضدين عالياً ويقوم الزميل الخلفى المساعد بالعدد لتكرار التمرين وعمل مقاومة بسيطة مناسبة أثناء قيام اللاعب الأمامى بمرحلة المد للذراع (:) .
- 14- (جلوس طولاً فتحا — مواجه زميل راقداً فتحا) مسك كلا اللاعبين طرف حزام بدلة واحد وعند صدور لأمر ابدأ يقوم اللاعب الراقد بالجلوس من الرقود وذلك ناتج من قيام اللاعب الجالس بشد أجزاء الحزام بقبضة اليدين للوصول إلى نهاية الطرف الأخر من الحزام الذى يمسكه الزميل الأخر (ملحوظة: الزميل الراقد يقوم بعمل مقاومة مناسبة وليس بالشكل الكامل)
- 15- (وقوف مواجه زميل بالجانب جالس طولاً) ليقوم اللاعب الجالس على البساط بمسك طرف حزام بدلة معلق بالقدم الحرة للاعب الواقف، يقوم اللاعب المهاجم — الواقف — بمرجحة الرجل الحرة أماماً داخلأ فى نفس المسار الحركي لمهارة " كو - اوتشى - جارى " مع إمكانية أداء شكل حركة الذراعين فى هذه المهارة مع ملاحظة قيام اللاعب الجالس بعمل مقاومة مناسبة للتمرين و اختيار المكان المناسب لحسن أداء دورة مع التمرين الذى يقوم به اللاعب الواقف(:)
- 16- التمرين السابق 15 ولكن تكون حركة الرجل للأمام خارجاً خلفاً لتنفيذ مهارة " أو — اوتشى - جارى "
- 17- التمرين 15 ولكن تكون حركة الرجل للخلف عالياً خارجاً لتنفيذ مهارة " اوتشى - ماتا " .
- 18- التمرين 15 ولكن تكون حركة الرجل للجانب خارجاً عالياً خلفاً لتنفيذ مهارة " هاراي - جوشى " .
- 19- التمرين 15 ولكن تكون حركة الرجل للأمام عالياً ثم خلفاً ثم خلفاً لتنفيذ مهارة " أو- ستو - جارى "

الإعداد المهارى:

مهارة هاراي — جوشى : " Harai - Goshi "

- 1- أداء مهارة " هاراي - جوشى " من الثبات بدون مسك بدلة الزميل . (تاندوكو - رونشو Tondoku - Rencho .
- 2- أداء مهارة " هاراي - جوشى " باستخدام الاستك المطاط .
- 3- أداء مهارة " هاراي - جوشى " من الثبات مع زميل مواجه .
- 4- أداء مهارة " هاراي - جوشى " بالتحرك للأمام ذهاباً وإياباً على طول البساط .

تابع مرفق (6)

- 5- أداء مهارة " هاراي - جوشي " بالتحرك الحر فى اتجاهات مختلفة على البساط.
- 6- أداء مهارة " هاراي - جوشي " بأقصى سرعة من الثبات فى زمن 30 ث
- 7- أداء مهارة " هاراي - جوشي " بالرمى بين زميلين مرة ومرة بالتبادل.
- 8- أداء مهارة " هاراي - جوشي " بالرمى باستخدام الزميل الممسوك من الخلف بمساعدة زميل ثالث يمسك حزام بدلة من نهاية طرفه والطرف الأول مثبت فى حزام الزميل الأوكى - المدافع - من الخلف
- 9- وقوف مواجه كثير من اللاعبين زملاء بالظهر ليقوم اللاعب التورى - الرامى - باللف السريع فى المهارة لإتمام الرمى الكامل بها بأقصى سرعة وقوة ممكنة وذلك بمجرد سماع اشارة البداية - هاجيمى - ويستمر اللاعب فى الرمى لمهارة " هاراي - جوشي " طوال فترة إحساسه بأى زميل او الشعور بأى لمسة منه.
- 10- وقوف اللاعب الرامى مواجه أمام قطار من اللاعبين - بحيث يكون هؤلاء اللاعبين متأهين للاستعداد للرمى والسقوط السليم وسرعة الوقوف بعد الرمى - يقوم اللاعب الرامى ببدء عملية الرمى لهؤلاء اللاعبين بعد سماع اشارة البدء - هاجيمى - وذلك لمهارة " هاراي - جوشي " ويستمر اللاعب فى الرمى طبقاً لتعليمات المدرب - الباحث - سواء كانت هذا التمرين مرتبط بزمن معين أو عدد مرات تكرار رمى محدد
- 11- التمرين السابق مع إمكانية استخدام عصابة على العين للاعب الذى يقوم بالرمى.
- 12- وقوف لاعب مستعد للقيام بالرمى مواجه زميل مستعد لتلقى الرمى والسقوط السليم السريع وعند سماع اشارة البدء - هاجيمى - يوم اللاعب التورى - الرامى - ببدء الرمى لمهارة " هاراي - جوشي " للزميل الأوكى - المستقبل للرمى - بأقصى سرعة وقوة مع استخدام التحرك فى اتجاهات مختلفة.
- 13- نفس التمرين السابق مع استخدام 25 ولكن بزيادة استخدام أكثر من زميل مستعد للقيام بالسقوط نتيجة محاولة رمى اللاعب التورى - الرامى - ويتم التمرين بدخول اللاعب على الزميل المهاجم بمجرد انتهاءه من رمى زميله السابق

تابع مرفق (6)

تمريبات الاعداد المهارى باستخدام الحركات المركبة [تؤدى بعد المهاره]: - رونزوكو - وازا "Renzoku - Waza"

مهارة هاراي - جوشي : Harai - Goshi

(أ) هاراي - جوشي & آو - اتش - جارى . Harai - Goshi & O - Uchi - Gari

- م
- التـمـرـيـن
- 1- أداء مهارة " هاراي - جوشي " " آو - اوتشى - جارى " من الثبات مع زميل مواجه.
 - 2- أداء مهارة " هاراي - جوشي " " آو - اوتشى - جارى " بالتحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
 - 3- أداء مهارة " هاراي - جوشي " " آو - اوتشى - جارى " بالتحرك الحر فى اتجاهات مختلفة على البساط.
 - 4- أداء مهارة " هاراي - جوشي " " آو - اوتشى - جارى " بالرمى من الثبات.
 - 5- أداء مهارة " هاراي - جوشي " " آو - اوتشى - جارى " بالرمى من التحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
 - 6- أداء مهارة " هاراي - جوشي " " آو - اوتشى - جارى " بالرمى من خلال التحرك الحر على البساط .

(ب) هاراي - جوشي & اتش ماتا . Harai - Goshi & Uchi - Mata

- 7- أداء مهارة " هاراي - جوشي " - " اوتشى - ماتا " من الثبات مع زميل مواجه.
- 8- أداء مهارة " هاراي - جوشي " - " اوتشى - ماتا " بالتحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 9- أداء مهارة " هاراي - جوشي " - " اوتشى - ماتا " بالتحرك الحر فى اتجاهات مختلفة على البساط.
- 10- أداء مهارة " هاراي - جوشي " - " اوتشى - ماتا " بالرمى من الثبات.
- 11- أداء مهارة " هاراي - جوشي " - " اوتشى - ماتا " بالرمى من التحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 12- أداء مهارة " هاراي - جوشي " - " اوتشى - ماتا " بالرمى من خلال التحرك الحر على البساط.

تابع مرفق (6)

تمرينات الاعداد المهارى باستخدام الحركات المركبة [خداعية تؤدي قبل المهارة] -

مهارة هاراي - جوشي :

أ) " أو - اوتشى - جارى " & " هاراي - جوشي " O - Uchi - Gari & Harai - Goshi

- 13- أداء مهارة " أو - اوتشى - جارى " - " هاراي جوشي " من الثبات مع زميل مواجه.
- 14- أداء مهارة " أو - اوتشى - جارى " - " هاراي جوشي " بالتحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 15- أداء مهارة " أو - اوتشى - جارى " - " هاراي جوشي " بالتحرك الحر فى اتجاهات مختلفة على البساط.
- 16- أداء مهارة " أو - اوتشى - جارى " - " هاراي جوشي " بالرمى من الثبات.
- 17- أداء مهارة " أو - اوتشى - جارى " - " هاراي جوشي " بالرمى من التجرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 18- أداء مهارة " أو - اوتشى - جارى " - " هاراي جوشي " بالرمى من خلال التجرك الحر على البساط.

ب) " كو - اوتشى - جارى " & " هاراي جوشي " Ko - Uchi - Gari & Harai - Goshi

- 19- أداء مهارة " كو - اوتشى - جارى " - " هاراي - جوشي " من الثبات مع زميل مواجه.
- 20- أداء مهارة " كو - اوتشى - جارى " - " هاراي - جوشي " بالتحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 21- أداء مهارة " كو - اوتشى - جارى " - " هاراي - جوشي " بالتحرك الحر فى اتجاهات مختلفة على البساط.
- 22- أداء مهارة " كو - اوتشى - جارى " - " هاراي - جوشي " بالرمى من الثبات.
- 23- أداء مهارة " كو - اوتشى - جارى " - " هاراي - جوشي " بالرمى من التجرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 24- أداء مهارة " كو - اوتشى - جارى " - " هاراي - جوشي " بالرمى من خلال التجرك الحر على البساط.

تابع مرفق (6)

ج) " أو- سوتو - جارى & هاراي - جوشي " O - Soto - Gari & Harai - Goshi

- 25- أداء مهارة " أو- سوتو - جارى " - " هاراي - جوشي " من الثبات مع زميل مواجه.
- 26- أداء مهارة " أو- سوتو - جارى " - " هاراي - جوشي " بالتحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 27- أداء مهارة " أو- سوتو - جارى " - " هاراي - جوشي " بالتحرك الحر فى اتجاهات مختلفة على البساط.
- 28- أداء مهارة " أو- سوتو - جارى " - " هاراي - جوشي " بالرمى من الثبات.
- 29- أداء مهارة " أو- سوتو - جارى " - " هاراي - جوشي " بالرمى من التحرك للأمام على طول البساط ذهاباً وإياباً.
- 30- أداء مهارة " أو- سوتو - جارى " - " هاراي - جوشي " بالرمى من خلال التحرك الحر على البساط.

الإعداد الخططى:-

مهارة " هاراي - جوشي "

التمرين

م

- 1- يقوم اللاعبان بالتدريب على " الكومى - كاتا " فى شكل " راندورى " " Randori mit Festgelegten wurfen " * ويكون محدد الوجبات لكل لاعب كالتالى:
أ - المهاجم " تورى " : يحاول أن يصل إلى " الكومى - كاتا " المناسبة له و لمهاراته و يسيطر على اللاعب الأوكى سيطرة تامة.
ب - المدافع " أوكى " : إفساد محاولاته بكل الطرق الخاصة بالدفاع والهروب .
- 2- التمرين السابق ولكن مع اختلاف بسيط فى أسلوب الذى يؤدى به حيث يؤدى التمرين وهو مرتدى جورب أو جوانتى من مادة أو ألياف صناعية ناعمة تساعد على صعوبة المسك والسيطرة الكاملة لأى شئ باليدين.
أ- المهاجم : يحاول أن يصل إلى " الكومى - كاتا " المناسبة له و لمهاراته و يسيطر على اللاعب الأوكى سيطرة تامة.
ب- المدافع : إفساد محاولاته بكل الطرق الخاصة بالدفاع والهروب .

تابع مرفق (6)

3- يقوم اللاعبان بالتدريب على " الكومى - كاتا " فى شكل " راندورى " ويكون محدد الوجبات لكل لاعب كالتالى:

أ - المهاجم : يحاول أن يصل إلى " الكومى - كاتا " المناسبة له و لمهاراته و يسيطر على اللاعب الأوكى سيطرة تامة مع محاولة رمية بمهارة " هاراي - جوشى " فى حالة الوصول لوضع السيطرة التامة مع إمكانية استخدام الحركات المركبة سواء كانت خداعية قبل المهارة أو متصله بعد المهارة.
ب - المدافع : إفساد محاولاته بكل الطرق الخاصة بالدفاع والهروب .

4- التمرين السابق مع لبس جوانتى ولكن تكون الوجبات كالتالى:

أ - المهاجم : يحاول أن يمك " الكومى - كاتا " الحيدة ليرمى مهارة " هاراي - جوشى " مع إمكانية استخدام الحركات المركبة سواء كانت خداعية قبل المهارة أو متصله بعد المهارة.
ب - المدافع : إفساد محاولاته بكل الطرق الخاصة بالدفاع .

* هو أحد تدريبات الراندورى التى ليست لها صفة الصراع فى الصراع عالياً " ناجى - وازا " وعددها 5 تدريبات - وهو نوع من التدريب مع تحديد مهارات (واجب) لكل من المهاجم (تورى) والمدافع (أوكى) يعمل كل منهما على تنفيذه وعادة تكون مختلفة لكل منها .

و فوائده تتركز فى :

1. تحسين المقدرة الحركية الخاصة برياضة الجودو .

2. ترقية التوافق العضلى العصبى للاعب الجودو (الجودكا) .

3. تكامل وترابط السريان الحركى " المهارة تؤدى دون توقف فى أى جزء من اجزائها "

ونظرا لشدة الحمل فى هذا التدريب يراعى أن يكون فى البداية لمدة دقيقة على أن تزداد بعد ذلك تدريجياً .

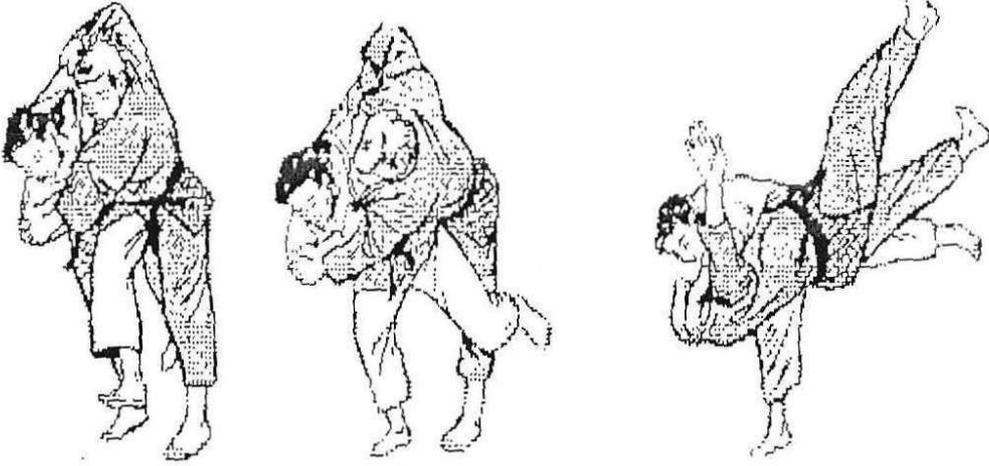
وفى هذه الحالة يكون التدريب وسيلة ممتازة لتحسين اللياقة الخاصة .

(29 : 340 - 342)

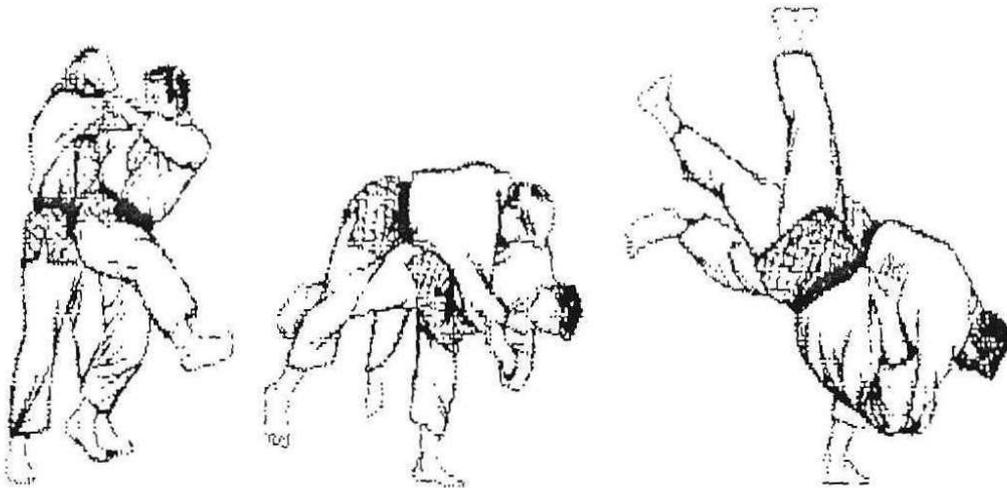
مرفق (7)

المهارات المستخدمة في البحث

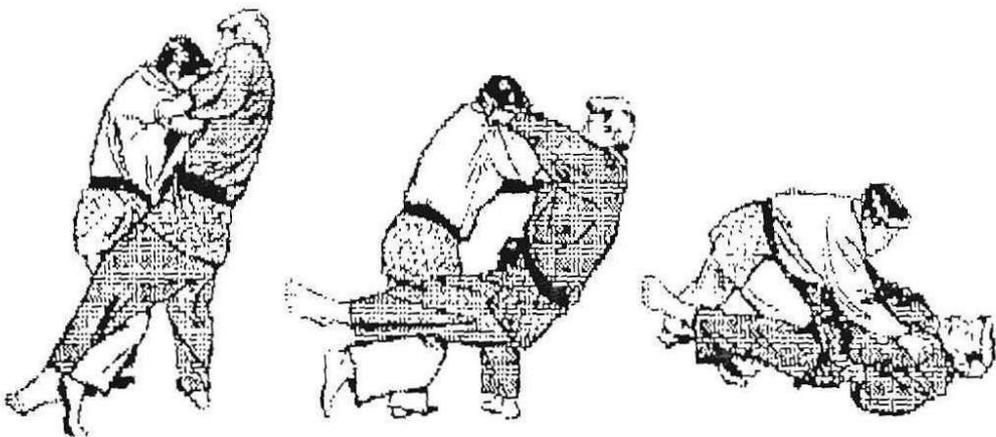
مرفق (7)



مهارة " هاراي - جوشي "

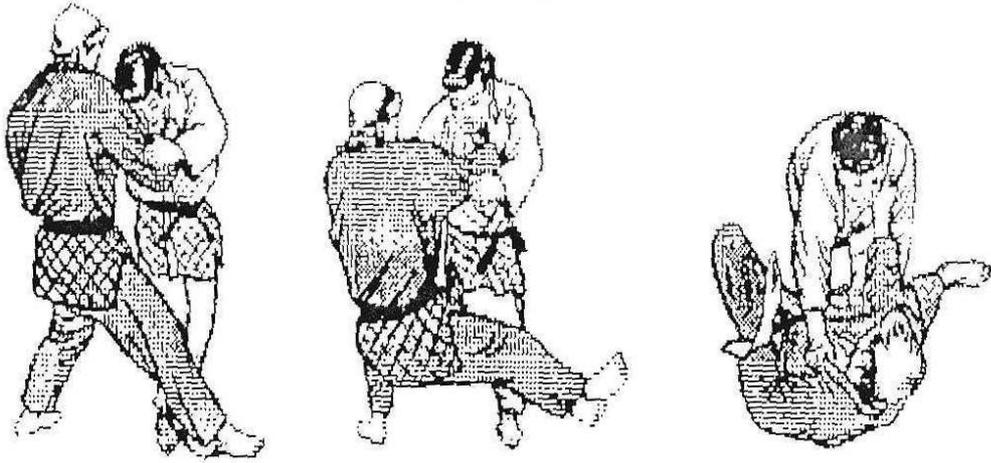


مهارة " اوتشي - مانا "

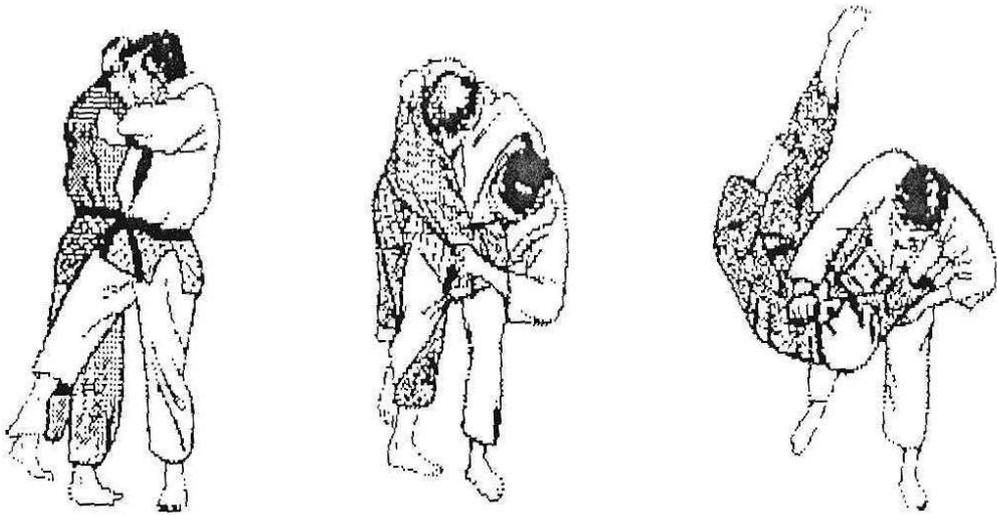


مهارة " او - اوتشي - جاري "

تابع مرفق (7)

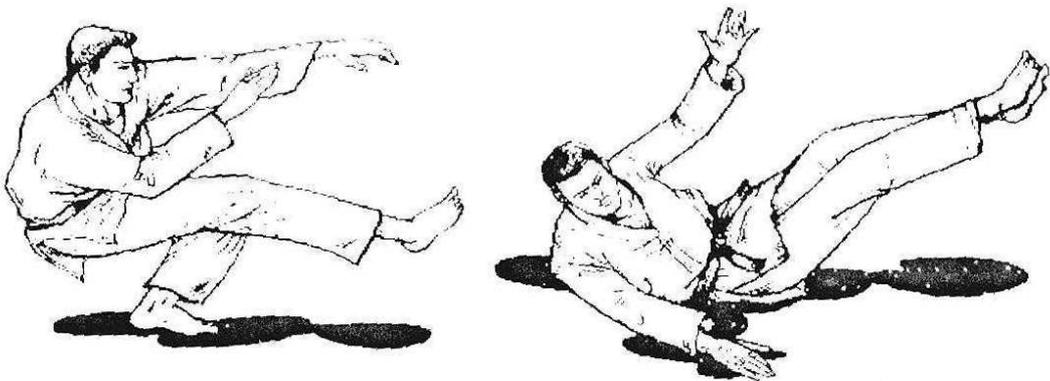


مهارة "كو - أوتشي - جاري"



(51)

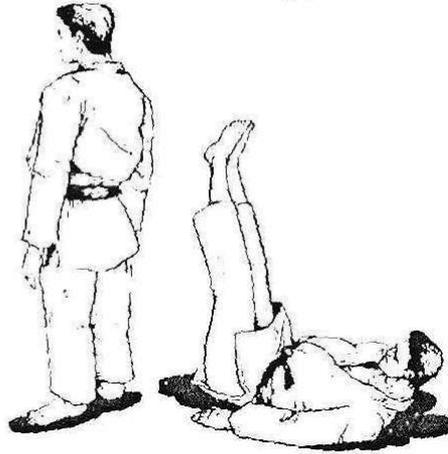
مهارة "او - ستو - جاري"



(55)

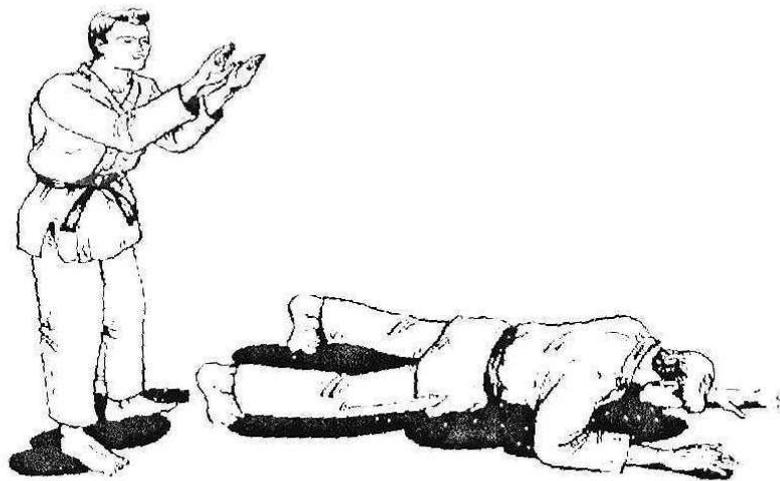
السقطة الجانبية

تابع مرفق (7)



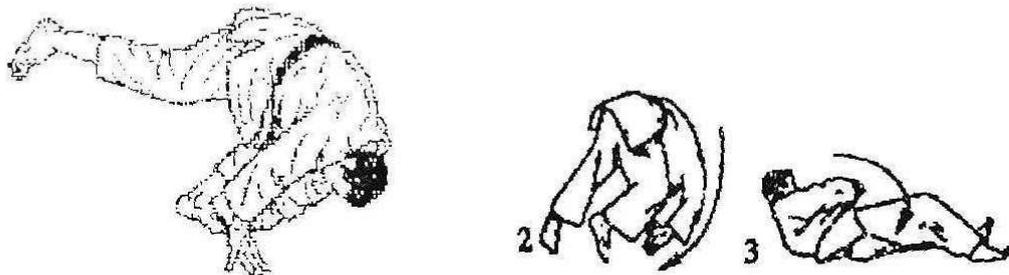
(54)

السقطة الخلفية



(56)

السقطة الأمامية



السقطة الأمامية الدائرية

(57) ، (53)

ملخصات البحث

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

ملخص البحث باللغة العربية

"تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية " الكومي - كاتا " على فعالية

الأداء المهارى لناشئء الجودو "

الباحث/ احمد السيد بيومى (2004)

المقدمة ومشكلة البحث :

رياضة الجودو من الرياضات التى تحتل مركزا متقدما بين الألعاب التى يتم التنافس عليها عالميا و أولمبيا وقاريا ودوليا حيث تطورت من الناحية القانونية والفنية والخطية منذ نشأتها حتى يومنا هذا ومن الطبيعى أن تستلزم هذه التطورات تطورا مماثلا فى مستوى إعداد اللاعب الذى هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية فى الجودو .

وررياضة الجودو من رياضات النزال التى تتميز بالالتحام الجسمانى مثل رياضة المصارعة فنظرياته وطريقة المستخدمة مبنية على رمى المنافس أو إجراء مسكه أو شل حركته ويعتمد الوصول إلى المستويات العالية على اكتساب العديد من المهارات الحركية ، ويبدأ النزال أو الالتحام فى رياضة الجودو بمسك البدلة (كومي - كاتا) والتى تستمر أو تتغير خلال زمن المباراة وحسب نوع المهارة المزمع تنفيذها .

هذا وتعتبر مسك البدلة (الكومي - كاتا) من الأوضاع الأساسية الهامة فى رياضة الجودو حيث تساعد فى تمكين اللاعب من تنفيذ مهاراته بصورة جيدة وكفاءة تامة مع مراعاة أن يكون المسك محايدا بمعنى أوضح أن طريقة المسك المتبعة تمكن اللاعب من تنفيذ أكبر قدر من المهارات دون الحاجة إلى تغيير وضع اليدين أو حتى إحداها وذلك حتى لا ينتبه الخصم أو يتوقع نوع المهارة المراد تنفيذها .

والهدف الأساسي " للكومي - كاتا " فى رياضة الجودو هو التحكم فى المسافة التى بين اللاعب وبين خصمه والوسيلة الوحيدة التى تمكنه من ذلك هى مهاراته وأن قدرة اللاعب فى الحفاظ على قدر المسافة بينه وبين الخصم مهمة جدا لأن ذلك يسمح له بمناورة وخداع الخصم وكذا وضع الاستعداد المناسب للهجوم عليه كما وأنها هى نفس المساحة التى يتحرك فيها الخصم ويستعد للهجوم عليه وأن مسك البدلة " الكومي - كاتا " من الأوضاع الأساسية التى تتيح للاعب حسب مستوى إتقانه لها وقدرته فى أدائها التحكم والسيطرة على خصمه وعلى زمام المباراة .

وتتحقق السيطرة على الخصم من خلال المسك الجيد للبدلة (كومي - كاتا) الذى يستند

على القبض الجيد باليدين فى الأماكن الصحيحة من ملابس الخصم (كيمونو **kimon**) طوال الصراع مع تمكنه من إجبار الخصم على اتخاذ وضع اليدين لتنفيذ مهارة ما كان هو قد خطط لها من قبل كذلك معرفته وإحساسه بحركات خصمه وما يريد أن يقوم به كل ذلك يتم عن طريق المسك الجيد للمنافس - وكذلك بعد إخلال توازن المنافس وبداية الرمية - حيث تلعب قوة الذراعين عن طريق المسك العادى الجيد دوراً كبيراً ومباشراً فى نقل القوة من الأطراف للجذع.

وأن السيطرة الكاملة على المنافس بواسطة المسك العادى للبدلة هى فى الحقيقة مشكلة صعبة بالنسبة للصراع وقوفاً من حيث نوع المسكه وطريقة تنفيذها - أين يجب المسك وكيف يتم ذلك؟ .

وتعتبر " الكومى - كاتا " هى الوسيلة التى تساعد فى نجاح اللاعب على تنفيذ مهارة الرمي التى يقوم بتنفيذها أثناء المباراة حيث تمكنه من ضبط المسافة اللازمة فى أداء المهارة وبالتالي تحكم أكثر فى الموقف والحصول على نتيجة للرمية المحسوبة حيث أنه إذا قلت قدرة اللاعب فى التحكم فى هذه المسافة ربما بعدت المسافة بين المهاجم والمدافع فإن الموقف يكون متعادل وربما سقط اللاعبان عند تنفيذ مهارة الرمي معا على البساط ، وأن مهارة اللاعب فى " الكومى - كاتا " هى التى تمكنه من السيطرة والتحكم فى المسافة الرمي المتواجدة بينه وبين خصمه ويكون لها دور فعال فى قدرة اللاعب المهاجم على الانتقال إلى اللعب الأرضى بعد الرمي مباشرة .

وتعتبر " الكومى - كاتا " من أهم الأوضاع الأساسية التى إذا استطاع اللاعب أدائها بالإتقان اللازم لها فى المباراة حقق انتصاراً سريعاً ومنافسة قوية لمنافسيه وأن مفتاح الأداء السليم لهذه المهارة والتى يساعد اللاعب على استمرار النجاح فى أدائها طوال فترة المباراة التى تصل إلى خمس دقائق دون الإجهاد الكامل للاعب هو أداء " الكومى - كاتا " سواء لسترة البدلة (ياقعة) أو كم البدلة بالقبض بالأصابع بانسيابية وعدم تشنج وأن هذا الأسلوب يتيح للاعب استمرار القدرة على الأداء السليم لهذه المهارة مع توفير جهد كبير بعكس المتبع من اللاعبين فى مصر والذى يتم بالقبض الكامل لجميع أصابع اليدين بقوة شديدة وتصلب مما يؤثر على جهد اللاعبين وعلى استمرار أدائهم فى المباراة إذا وصلت إلى زمن انتهائها الكامل بالتعادل واللعب مباراة أخرى .

ومن خلال رؤية الباحث والدراسات الأجنبية والتي تشير إلى أهمية(الكومى - كاتا) باعتبارها من الأوضاع الأساسية فى رياضة الجودو التى تستحق الاهتمام و الدراسة يقوم

الباحث بتصميم برنامج تدريبي نوعي مقترح لتنمية " الكومى - كاتا " ومعرفة تأثير هذا البرنامج على فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو.

أهداف البحث :

1. تصميم برنامج تدريبي نوعي مقترح لتنمية " الكومى - كاتا " لدى ناشئ الجودو.
2. التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية " الكومى - كاتا " على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث فى دراسته المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

العينة:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الجودو للمرحلة السنية (14 – 16) سنة من لاعبي نادى الشبان المسلمين و نادى السكة الحديد بطنطا المسجلين بالاتحاد فى الموسم التدريبى (2003 – 2004) وبلغ عددهم (12) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية :

1. المجموعة التجريبية وعددها (6) لاعبين .
2. المجموعة الضابطة وعددها (6) لاعبين .

الأدوات والأجهزة :

ميزان طبى – جهاز رستاميتير – ساعة إيقاف – جهاز مانوميتر – جهاز ديناموميتر

كرة طبية 3 كجم - بساط جودو - جهاز فيديو - كاميرا تصوير تلفزيوني - جهاز تليفزيون .

التجربة الأساسية :

تم تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12) اثني عشر أسبوعا في الفترة من 2003 / 9 / 28 م وحتى 2003 / 12 / 18 بواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقد قسم البرنامج إلى (36) ستة وثلاثون وحدة تدريبية أما المجموعة الضابطة فكانوا يقومون بالتدريب باستخدام الطرق التقليدية .

نتائج البحث :

- الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وخصائصها وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع والنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة أمكن التوصل إلى هذه الاستخلاصات التالية :

1. أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج النوعي لتنمية " الكومي - كاتا " تحسنا معنويا في فعالية الأداء المهارى في القياس البعدى عنه في القياس القبلى .
2. أظهرت المجموعة الضابطة تحسنا معنويا في فعالية الأداء المهارى في القياس البعدى عنه في القياس القبلى .
3. أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج النوعي لتنمية " الكومي - كاتا " تحسنا معنويا في فعالية الأداء المهارى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدى.

- التوصيات :

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

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية " الكومي - كاتا " لتحسين فعالية الأداء المهارى على العينات المماثلة لعينة الدارسة .
2. الاهتمام باستخدام الأدوات المساعدة في تنمية " الكومي - كاتا " والمهارات الحركية والاهتمام بالتمرينات المشابهة للأداء المهارى " للكومي - كاتا " .
3. الاهتمام بربط الجانب البدنى بالجانب المهارى أثناء التدريب على " الكومي - كاتا " .
4. اجراء المزيد من الدراسات التطبيقية التي تتعلق برفع مستوى الأداء المهارى عن خلال " الكومي - كاتا " المناسبة للأداء المهارى عن طريق التحليل الدورى الإحصائى للمباريات والتعرف على كل ما هو جديد .

مستخلص البحث باللغة العربية

"تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية " الكومي - كاتا " على فعالية الأداء المهارى لناشئى رياضة الجودو "

الباحث/ احمد السيد بيومى (2004)

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي النوعي لتنمية " الكومي - كاتا " على فعالية الأداء المهارى لناشئى رياضة الجودو ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (12) لاعب من نادى الشبان المسلمين ونادى السكة الحديد بطنطا التابعين لمنطقة الغربية للجودو وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة فى مستوى فعالية الأداء للمهارة الحركية المختارة قيد الدراسة ، وكانت أهم التوصيات هى الاهتمام بالجانب المهارى وربطه بالجانب البدنى والاهتمام بكل أشكال تدريبات الراندورى المختلفة والاهتمام بتوفير عدد كبير من التدريبات المتنوعة والخاصة بالتدريب على " الكومي - كاتا " مع العناية بالتدريب على كيفية التغيير فى " الكومي - كاتا " عند التدريب على الحركات المركبة أو الحركات الخداعية والتي يمكن استخدامها عند دخول مهارة معينة مما يساعد على زيادة حصيلة المفردات الحركية لديه بشكل يمكنه من الاختيار السليم والتنفيذ الخططى الناجح فى المباريات .

Tanta University
Faculty of physical Education
Physical Training Department

**The effectiveness of a training program
that developing the” Komi – Kata “ on the
skilled performance of Judo novice.**

Presented by
Ahmed Al Said Bayoumi

Teacher of physical Education eastern Tanta institution of Education

To obtain the master degree of the physical education

Supervision

professor

Dr. Mourad Ibrahim Tarfa
Prof. expert of martial arts In
teaching methods , training
And Kinetic analysis,
faculty of physical education
Alexandria university .
Helwan university formerly

professor

Dr. Al Said Al Said saad Al Said
Prof. Of Physical Training Department
Faculty of physical Education
Tanta University

2004 - 1425

The Study Abstract

The effectiveness of a training program that developing the “ Komi – Kata “ on the skilled performance of Judo novice

Presented by :Ahmed Al Said Bayoumi (2004)

The Introduction & The statement of problem :

- Judo is considered as a competitive sports that has its important position among the other sports , Which have an international ,Olympic and continental Competition . Judo is always developing and has changing in rules , Techniques and planning fields and so this need to achieve the best techniques to develop the level of the physical performance for the player.
- Judo demonstrated by body to body Competition So its theories based on gripping , Throwing and reach good levels in Judo this need acquiring many dynamic skills . The body to body contact begins by gripping (Komi Kata) and continue or changes during the match events or according to the type of skill wanted to perform .
- The Komi Kata is one of the most important skills in Judo practice that enable the player to perform much number of skills without the need to change the hand position so as to deprive the opponent from expecting the skill needed to perform .
- The Komi Kata enable the player to have the upper hand against his opponent , As increasing the efficacy and the success of the player to have good Komi Kata enable him to Judo the distance between him and the opponent So throwing skills will be effective and enabling him from transporting to ground playing directly after throwing.
- The Komi Kata is abasic skill that enable the player to have good competition to his opponents and achievement of winning without exhaustion along the match time that may extend to five minutes

Research Targets :

1. Designing a qualified training program to develop The Komi Kata of Young Judoka .
2. Studying the effectiveness of a qualified, training program that develop The Komi Kata on the skilled performance of Young Judoka .

Search hypotheses:

1. There are significant differences of statistical origin between the pre-test, and the post-test, in favor of the post-test, for the control group in the effectiveness of the program that developing the Komi – Kata , the efficiency of the skilled performance of young judoka .
2. There are significant differences of statistical origin between the pre-test, and the post-test, in favor of the post-test for the experimental group in the effectiveness of the program that developing the Komi – Kata , the efficiency of the skilled performance of young judoka .
3. There are significant differences of statistical origin between the experimental group and the control group, in favor of the experimental group in the post- test of the effectiveness of the program that developing the Komi – Kata , the efficiency of the skilled performance of young judoka .

Research procedure :

1. The method used :

The researcher uses the experimental method for its suitability for the study.

2. The subject of the study :

The subject for the study is specified by the intentional method.

The subject of the study were 12 player of Judo novice “14 – 16” years old from “El Shoban El Mausoleumin club” ,and The railway club” Tanta 2002-2003 It randomly assigned to two groups” control group “6players” experimental group “6players”

3. The instruments :

Medical scale , restameter ,stop watch , manometer , dynameter , medical ball , video camera , tatame , television .

4. The main experiment :

The period of the suggested program is divided into 36 training units but the control group were training by the conventional methods .

The conclusions:

In the light of the research targets, hypotheses , limitation , the method of statistical analysis which is used, and the ends of the study, it was possible to get the following conclusions:

1. The experimental group that uses the training program has morally improvement in the efficiency of skills performance in the post scale more than the pre scale
2. The control group has morally improvement in the efficiency of skilled performance in the post scale more than the pre scale .
3. The experimental group that uses the training program achieved morally improvement more than the control group in the post scale .

The commands:

- 1)
- 2) Taking care of using aids in developing movement skills , Taking care with training that similar to the skilled performance .
- 3) Take an interest in the physical, and skilled sides with the necessary of integration between them .
- 4) Trying to apply more studies that improve the skilled performance by analyzing the matches .

Conclusion

The effectiveness of a training program that developing the `` Komi – Kata `` on the skilled performance of Judo novice.

Presented by :Ahmed Al Said Bayoumi (2004)

- The purpose of study was realized of the training program effect in development of Komi – Kata on the skilled performance of Judo novice.
- The study uses the experimental method The subject of the study were 12 player of Judo novice “14 – 16” years old from “El Shoban Elmausoleumin club” ,and The Railway club” Tanta 2003-2004 It randomly assigned to two groups (control group and experimental group)
- The results indicated that the experimental group achieved morally improvement more than the control group in the skilled of performance .
- It is recommended that take an interest in the physical, and skilled sides with the necessary of integration between them and different randori games and take iterest in all training of Kome – Kata and training on how change the Komi – Kata when training on ombined movements which used special skill and help to increase the movements outcom which enable the player to perform the successful tactics in matches .