

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ التمرينات النوعية

٢/١/٢ التعلم

٣/١/٢ التعلم الحركي

٤/١/٢ الأداء الفني لرياضة الجودو

٥/١/٢ تقييم الأداء المهاري

٦/١/٢ خصائص المرحلة السنية من ١٠ إلى ١٢ سنة

٢/٢ الدراسات المرجعة

١/٢/٢ الدراسات المرجعية العربية التي تتناول التمرينات النوعية في المنازل.

٢/٢/٢ الدراسات المرجعية الأجنبية التي تتناول التمرينات النوعية

٣/٢/٢ الدراسات المرجعية العربية التي تتناول رياضة الجودو

٤/٢/٢ الدراسات المرجعية الاحنبية التي تتناول رياضة الجودو

٥/١/٢ التعليق على الدراسات المرجعية

١/١/٢ التمرينات النوعية : Specific exercises

١/١/١/٢ مفهوم التمرينات النوعية وأهميتها :

يشير خالد فريد عزت ٢٠٠٧م إلى التمرينات النوعية بأنها تلك التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقا للمسار الحركي للمهارات المتعلمة (١٠ : ٢٠).

ويؤكد على السعيد ربحان ٢٠٠٧م بأن هذا النوع من التمرينات يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات . (١١٩ : ٤٦)

كما يذكر محمد ضاحي عباس ٢٠٠٦م "أن الدور الرئيسي للتمرينات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء ." (٥٧ : ٧٠)

ولذلك يرى محروس محمد قنديل وآخرون ١٩٩٨م أن عملية اختيار التمرينات يجب أن تتم وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية المختلفة . (٥٢ : ٥٦)

ولذا يرى حازم حسن محمود ٢٠٠٥م أن التمرينات النوعية تستخدم وفق شروط معينة تتمثل في الآتي :

- أن تحتوي هذه التمرينات على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة الحركية .
- أن تكون سهلة ويمكن تقنينها .
- يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة الممارس .
- تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تمييزها .
- البدء بالتدريبات البسيطة ومنها إلى الصعبة .
- يجب مراعاة الفروق الفردية عند تكرار التمرين . (١٧ : ١٢٢ , ١٢٣)

ويرى شريف ماهر محمد ٢٠٠٨م أن استخدام التمرينات النوعية في رياضة الجودو تعد أحد وسائل الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري ، حيث يتطلب إعداد لاعب الجودو استخدام

تمرينات نوعية مشابهة لطبيعة المجال المهاري عند تنمية القدرات البدنية الخاصة ، مما يؤدي هذا الأمر إلى تطوير الجانب البدني والمهاري في توقيت واحد وبالتالي ينعكس ذلك على فعالية الأداء المهاري . (٢٦ : ١٢)

ويضيف عماد الدين عبد الفتاح السرسى ٢٠٠١ م أن استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات . (٤٩ : ١٥٧)

ويؤكد خالد فريد عزت ٢٠٠٧م على أن توافر نماذج ثريه من التمرينات النوعية يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء . (٢٠ : ١٠)

ويرى محمود محمد لبيب ٢٠٠٦م أن التمرينات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملاعب ، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلى تمرينات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدنية - المهارية) على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتى يمكننا الوصول إلى الأداء الحركي المثالي . (٧٦ : ٢٦)

٢/١/١/٢ أشكال التمرينات النوعية:

ويشير السيد محمد عبد المقصود ١٩٩٤م ، أن التمرينات النوعية يكون بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار تكتيك الأداء وتؤدي أيضا إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكتيك ، مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل كما أن التمرينات النوعية تأخذ أشكالا متعددة وذلك وفقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس كما يتبين من الآتي:

- أشكال إعدادية لتعليم التكتيك الرياضي وخصائص الحركة.

- تمرينات المحاكاة

- واجبات لتثبيت التكتيك الرياضي (١٢ : ١٨٠)

٢/١/٢ التعلم

١/٢/١/٢ مفهوم التعلم

يشير أحمد عبد الحميد العميرى ٢٠٠٢م إلى أن ظاهرة التعلم تعد أهم محاولات اهتمام علماء النفس التعليمى والتربوى على اختلاف توجهاتهم ورؤاهم، ولذا حاول الكثير منهم تناول هذه الظاهرة بالبحث والتحليل والتفسير، وبالرغم من كل هذه الجهود والمحاولات التى سعت لتحليل وتفسير هذه الظاهرة فقد ظل "مفهوم التعلم" يعكس قدراً من الاختلاف حوله. (١٠ : ٥)

ولذلك يرى الخبراء من المتخصصين في مجال علم النفس التعليمى أن عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد على حياة الإنسان وسلوكه، أو حدوث تغيير أو تعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساساً عن قيام الكائن الحي بنشاط ما، يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك، حيث ترتبط العملية التعليمية أساساً بكل من المثير والاستجابة حيث يشكل المثير الحدث الذي يتم دخوله كعامل خارجي، ويتطلب حدوث رد الفعل وتشكل الاستجابة رد الفعل على المثير، وهي عملية التعلم أي التغيير الناتج في السلوك (٧١ : ١٢٤)

بينما يرى محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥م أن عملية التعلم هي العملية العصبية الداخلية التي يفترض حدوثها نتيجة تطور أو تغير ثابت نسبياً في الأداء شريطة ألا يكون ذلك نتيجة عوامل النمو والعوامل النفسية (٧٥ : ٤٨٣)

ويفسر كل من أحمد عزت راجح ١٩٩٤م ومحمد حسن علاوى ١٩٩٧م التعلم بأنه عبارة عن تغيير أو تعديل ثابت نسبياً في سلوك الفرد، ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد أو عن الممارسة أو التدريب أو الملاحظة ولا يكون نتيجة لعملية النضج أو لظروف عارضة كالنعب أو المرض أو تعاطي العقاقير المنشطة وما إلى ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتى على السلوك أو الأداء. (٦ : ٢٢٨) (٦٥ : ١٦٦)

ويذكر فتحي مصطفى الزيات ١٩٩٩م أن التعلم هو تغير نسبى دائم في إمكانات الفرد أو قابليته للتعلم (مهارياً أو معرفياً أو إنفعالياً) نتيجة ممارسة أو خبرة أو تدريب تقوم على التعزيز. (٥١ : ٩٤)

ويتفق كل من سعيد خليل الشاهد ١٩٩٥م ، على مصطفى طه ١٩٩٩م ، على حسنين حسب الله ٢٠٠٠م على أن التعلم ظاهرة لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة ، غير أنه يمكن

الاستدلال عليه فقط من سلوك الفرد أو أدائه ، وقد يمكن الحكم على التعلم من خلال ملاحظة موضوعية للأداء يمكن عن طريقها أن نستنتج التغيرات التي طرأت كنتيجة للممارسة فالأثر الذي تحدثه الممارسة على الأداء قد تؤدي إلي تقدمه أو تدهوره ، أو تغييره أو ثباته.

(٢٥ : ٥١) ، (٤٨ : ٢٣) ، (٤٧ : ١٥٩)

ويرى الباحث مما تقدم أن التعلم هو اكتساب القدرات البدنية والمهارية نتيجة الممارسة الفعلية للنشاطات المختلفة والذي يؤدي إلى تغيير أو تعديل في سلوك الفرد المتعلم جراء هذه الممارسة والتي يجب أن تتم في ظروف طبيعية بعيدة عن أي مؤثرات وقتية.

٢/٢/١/٢ شروط التعلم:

يشير أحمد أمين فوزي ١٩٩٢م إلى أنه لابد من توافر شروط معينة حتى تتم عملية التعلم وتتمثل في :

- وجود الدافع الذي يدفع الفرد نحو الموضوع الذي يتعلمه
- أن يقوم المتعلم بالتدريب (الممارسة) وبذل الجهد حتى يتحقق الغرض الذي يود الوصول إليه.
- المعلومات التي تعود للفرد عقب أدائه الحركي والتي تحدد له طبيعته ونتائجه من أهم العوامل التي تساعد على إكتساب المهارة الحركية الرياضية.
- أن يكون المتعلم على درجة من النضج البدني والعقلي والإنفعالي تسمح له بممارسة النشاط اللازم للتعلم . (٣ : ٢٢١-٢٥٣)

بينما يوضح أحمد عزت راجح ١٩٩٤م أن هناك شروط أساسية لابد من توافرها لحدوث التعلم سواء كان هذا التعلم حركياً أم ذهنياً أم اجتماعياً، بل أن التعلم لا يمكن أن يتم بدونها وهذه الشروط هي:

الدافعية: وتعني وجود قوى كامنة عند المتعلم توجهه نحو موضوع التعلم بغية الوصول إلى الهدف المنشود.

الممارسة: وتعني أن يطبق المتعلم نشاطاً خاصاً حتى يحقق الغرض.

النضج: ويعنى وصول المتعلم إلى مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التى يتطلبها الموضوع محور التعلم (٦ : ٢٢٨).

٣/٢/١/٢ أنواع التعلم:

يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٢ م الى أن أنواع النشاط أو السلوك التى يتعلمها الفرد طبقاً للهدف الذى ترمى إليه تتمثل فى :

التعلم المعرفى: ويهدف إلى اكتساب الفرد المعارف والمعلومات والمعانى والأفكار .

تعلم السلوك الاجتماعى: ويهدف إلى اكتساب الفرد العادات الاجتماعية المختلفة كالتعاون والتسامح والأمانة.

التعلم الحركى : ويهدف إلى اكتساب الفرد القدرات البدنية والمهارية والخطوية.
(٦١ : ٩٣ , ٩٤)

ويرى الباحث أن التعلم الحركي يمثل موضوع الدراسة الحالية، ولذلك سوف يتم تناوله بشئ من التوضيح والتفسير كما يتبين من التالي :-

٣/١/٢ التعلم الحركي:

تعد المهارات الحركية متنوعة ومتعددة وتختلف فيما بينها في درجة صعوبتها فمنها مهارات سهلة وبسيطة ومنها مهارات صعبة ومعقدة، فكل النوعين من المهارات تحتاج إلى تعلم لاكتسابها، ولذلك يعتبر التعلم الحركي هو ذلك الفرع من التعلم الذي يهتم بتعليم المهارات الحركية . (١١ : ٢٢)

ويشير مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٨م الى أن التعلم الحركى هو إجادة للمهارات الحركية الحسية وناتج عن قيام المتعلم بجهد، مما يؤدي إلى تغير سلوكه الحركى إلى الأفضل، وأن التعلم الحركى يُعزى إلى العوامل الخارجية التى تؤثر فى سلوك الفرد خلال العملية التعليمية. (٧٨ : ١٨١).

بينما ينظر عصام الدين عبد الخالق مصطفى ٢٠٠٥م إلى التعلم الحركي بأنه عبارة عن عملية اكتساب وتثبيت المهارات الحركية خلال الإعداد التكتيكي، حيث تتطلب هذه العملية مساهمة الفرد الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة وأساليب التصرف والصفات الإرادية وتنمية القدرات البدنية والتوافقية الأساسية، كما يركز التعلم

الحركي على تكوين وتنمية البرامج الحركية والذهنية التي تشترط أن يكون هناك تصور حركي واضح للمهارة المتعلمة من خلال عملية التعلم الحركي حتى يتمكن الفرد الرياضي من تحقيق الهدف المنشود من عملية التعلم الحركي (٤٢ : ٢٢٣)

١/٣/١/٢ العوامل المؤثرة في التعلم الحركي :

يرى عبد المنعم سليمان برهم ١٩٩٥م أنه لكي تتم عملية التعلم بطريقة صحيحة وفعالة ، يجب على المربي الرياضي في مجال التعلم الحركي أن يكون على علم ودراية كافية بالعوامل المؤثرة فيه وهي :

١/١/٣/١/٢ العوامل الشخصية :

وهي من العوامل التي تسهم في العملية التعليمية وتقدم الأداء وهي (السن والخبرة السابقة ، الذكاء كقدرة عقلية عامة ، القدرة الحركية العامة ، الحالة الصحية وسلامة اعضاء الجسم ، المستوى الاجتماعي) .

١/١/٣/١/٢ السن :

يزداد التعلم الحركي بزيادة السن حتى بداية العقد الثاني من الحياة ، ويرجع علماء النفس هذا إلى النضج البدني الذي يتقدم بمرور الزمن ، فهو العامل الأساسي والضروري لتعلم المهارات الحركية الرياضية .

٢/١/٣/١/٢ الخبرة السابقة :

تظهر أهميتها في التعلم من ملاحظة تأثيرها في مرحلة ما على اكتساب خبرة جديدة في مرحلة لاحقة لها .

٣/١/٣/١/٢ القدرة العقلية العامة :

يعتبر الذكاء من الشروط بالغة الأهمية للمتعلم للعديد من المهارات الحركية وفي حالة المهارات ذات درجة الصعوبة البالغة حيث تسهم هذه القدرة في سرعة استيعاب وتفهم الموقف التعليمي .

٤/١/١/٣/١/٢ القدرة الحركية العامة :

يعتمد التعلم فى المجال الرياضى إعتقادا كبيرا بالدرجة الأولى على القدرة الحركية لما تتطلبه الممارسة الرياضية ، وهناك علاقة بين مكونات القدرة الحركية (قوة ، وسرعة ، وتحمل ، ورشاقة.... وغيرها) وبعضها البعض ، إضافة إلى وجود ارتباط بين هذه العناصر وتعلم المهارات الحركية الرياضية .

٥/١/١/٣/١/٢ الحالة الصحية :

حيث أن تعلم المهارات الحركية الرياضية يتطلب سلامة الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية كالجهاز العضلى والعصبى ، وتلعب الحواس بأعضائها المختلفة دورا هاما فى التعلم .

٦/١/١/٣/١/٢ المستوى الاجتماعى :

تظهر أهميته وفاعليته ببعديه الاقتصادى والثقافى فى التعليم بشكل عام والتعليم فى المجال الحركى بشكل خاص ، حيث يظهر البعد الاقتصادى فى توفير الغذاء الملائم والمتزن وتوفير الرعاية الصحية ، ويظهر البعد الثقافى فى توفير البيئة الثقافية التى تسهم فى دفع ميول ورغبات واتجاهات الفرد نحو عملية التعلم .

٢/١/٣/١/٢ العوامل الخارجية :

ويقصد بها مجموعة المتغيرات الخارجية التى تؤثر فى الموقف التعليمى والتى تعتبر أيضا مجموعة من المثيرات التى تتسبب فى تغيير سلوك الفرد ، وأهم هذه العوامل (البيئة الاجتماعية التى يعيش فيها المتعلم ، طريقة التعلم ، الأدوات المستخدمة فى التعليم ، مكان التعليم ، وقت التعليم ، فترات التعليم ، المعلم) (٣٩ : ٤٠٥ - ٤٠٩)

بينما يشير محمد حامد البلتاجي ٢٠٠٠م إلى أن العوامل المؤثرة فى التعلم الحركى تم تقسيمها إلى أربعة محاور رئيسية هي:

• عوامل متعلقة بالمتعلم مثل:

- الدافعية
- الإستعداد للتعلم
- القدرات البدنية
- الفروق الفردية
- الإنتباه
- الصحة العامة
- الذكاء
- القدرات العقلية
- التطور الحركى

• عوامل متعلقة بالمعلم مثل:

- القدرة على توصيل المعلومة
- الإعداد المهني والتطبيقي
- الخبرة الشخصية
- القدرة على القيادة

• عوامل متعلقة بالإمكانات مثل:

- إمكانات بشرية
- إمكانات مادية

• عوامل متعلقة بالبرنامج التعليمي مثل:

- أدوات المتعلم
- تحديد ووضوح الأهداف
- التوزيع الزمني الجيد للبرنامج
- طريقة التدريس المستخدمة

(٥٨ : ١٧، ١٨)

٢/٣/١/٢ مراحل التعلم الحركي

يشير سعيد خليل الشاهد ١٩٩٥م إلي أنه عند تعليم المهارات الحركية تشترك الجوانب الحركية ، والحسية والعصبية في التعلم الحركي ولذلك يشتمل تعليم المهارة الحركية علي أربعة مراحل متتابعة وهي :

- ١- التعرف
- ٢- الممارسة
- ٣- التثبيت
- ٤- التلقائية

١/٢/٣/١/٢ مرحلة التعرف

تعتبر مرحلة التعرف علي المهارة هي الخطوة الأولى في عملية التعليم ويتم تعريف المتعلم علي المهارة عن طريق الشرح أو تقديم نموذج وبالتالي يحصل المتعلم علي تصور ذاتي أولي لما ينبغي عمله.

٢/٢/٣/١/٢ مرحلة الممارسة

يكتسب التوافق العام للمهارة الحركية المراد تعلمها من خلال مرحلة الممارسة ويفضل أن يبدأ جميع المتعلمون في محاولة أداء المهارة بعد مشاهدتها مباشرة قبل أن تتلاشى تفاصيلها من الذاكرة ، وفي حالة تعذر ذلك يفضل إعادة عرض النموذج عندما تطول الفترة الزمنية بين العرض ومحاولة الأداء ، وتلعب التغذية الراجعة دوراً هاماً في هذه المرحلة ويتم فيها شرح

مصاحب بعرض نموذج للمهارة، مع التركيز علي الأخطاء الشائعة في عملية التنفيذ ، يعد أمراً واجباً في هذه المرحلة

٣/٢/٣/١/٢ مرحلة التثبيت

يكتسب التوافق الجيد في مرحلة التثبيت ، ويلعب التكرار مع التغذية الراجعة الداخلية الناجمة عن الإدراك الحس حركي دوراً حيوياً في عملية التقدم بمستوي الأداء وعندما يلاحظ المعلم عدم وجود أخطاء واضحة مع انسيابية في الأداء يمكن وضع المهارة في شكل واجب حركي.

٤/٢/٣/١/٢ مرحلة التلقائية

تكتسب التلقائية في الأداء من خلال مرحلة التآلف ، وفي هذه المرحلة تتم عملية توظيف المهارة وذلك بوضعها في مواقف حركية متدرجة تتطرق بها إلي بيئة مفتوحة مع الأخذ في الاعتبار أن تتشابه هذه المواقف مع المواقف التي تماثل المتعلم أثناء المنافسات.
(٢٥ : ٥٤ - ٥٧)

بينما يتفق كل من محمد حسن علاوي ١٩٩٢م ، صلاح حسن قادوس ١٩٩٣م ، عبد المنعم سليمان برهم ١٩٩٥م ، أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م ، إسماعيل حامد عثمان ٢٠٠١م ، محمد مرسل حمد ٢٠٠٢م على أن التعلم الحركي يمر بثلاثة مراحل رئيسية ترتبط وتتفاعل فيما بينها وتؤثر وتتأثر كل منها بالأخرى وهي :

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى (المبدئي) للمهارة الحركية .
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .
- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

وسوف يتناول الباحث المراحل السابقة للتعلم الحركي بالشرح الموجز :

المرحلة الأولى : مرحلة اكتساب التوافق الأولى أو المبدئي للمهارة الحركية أو مرحلة التعرف والممارسة

وتشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية حيث يتم فيها تعرف المتعلم على المهارة عن طريق الشرح (التقديم السمعي للمهارة الحركية) أو تقديم نموذج للمهارة (التقديم المرئي للمهارة الحركية) واستقباله للمهارة عن طريق سمعه وبصره حيث يحصل على تصور ذاتي أولى لما ينبغي عمله ، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لاكتساب

الإحساس الحركي بها ، ويتميز أداء المتعلم في هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد بسبب سرعة حدوث التعب بالإضافة إلى الافتقار للدقة في الأداء .

المرحلة الثانية : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية أو التثبيت :

وفيها يكتسب التوافق الجيد للمهارة الحركية المراد تعلمها ، وتستغرق هذه المرحلة وقتاً أطول من المرحلة السابقة ، حتى يؤدي المعلم عدد كافى من المحاولات وتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء التوافقي الجيد ، ويكون دور المعلم هو التوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء عن طريق التغذية الراجعة التي يقدمها للمتعلم ، وتتميز هذه المرحلة بقدرة الفرد على أداء المهارة بشكل أفضل وعدم ظهور الأخطاء السابقة نظراً لإكتشافها وإصلاحها بالإضافة إلى تميز الأداء بالتحكم والتوجيه وقلة الجهد المبذول .

المرحلة الثالثة : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية أو الآلية أو التآلف:

وفيها يكتسب المتعلم التلقائية في الأداء ويتم عملية توظيف المهارة وذلك بوضعها في مواقف حركية متدرجة تنطلق بها إلى بيئة مفتوحة مع ضرورة تشابه هذه المواقف مع المواقف التي تجابه المتعلم أثناء المنافسات ، ويقوم المعلم بتشكيل هذه المواقف والطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة وتقييم مستوى المتعلم ، وتتميز هذه المرحلة بأن المتعلم يكون قد أتقن المهارة المتعلمة وأصبحت ثابتة غير متذبذبة في مستواها وهذا راجع إلى الاستجابة الصحيحة للموقف التعليمي والذي يتميز بندرة الأخطاء من خلال مبدأ الاستمرار في التدريب وكذلك الإقتصاد في الجهد المبذول ويظهر الأداء بصفة آلية دون مجال لتدخل العمليات العقلية كالتذكر والنسيان في الأداء . (٦١ : ٢٥٧-٢٧١) ، ، (٣٠ : ١٨٩ ، ١٩٠) ، (٣٩ : ٤٢٤ ، ٤٢٥) ، (٧ : ٧٧-٨٥) ، (٩ : ١٥٣ - ١٥٩) ، (٧٢ : ٥٤ - ٥٧)

٣/٣/١/٢ القواعد العامة للتعلم الحركي عند اكتساب المهارات الحركية:

يذكر عصام الدين عبد الخالق مصطفى ٢٠٠٥م أن هناك قواعد عامة يجب إتباعها والإسترشاد بها خلال مراحل التعلم الحركي لإكتساب المهارات الحركية وهي:

١- يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفعالية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي في سن الطفولة بمرونة جيدة إذ يتوافر الشروط اللازمة لتنمية الخطوط العصبية الضرورية.

٢- يجب مراعاة ترشيد عملية اكتساب الأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانيات الفرد .

٣- يجب أن يكون اكتساب واتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية حيث يكون الفرد الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع أن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء.

٤- يتحدد عدد مرات التكرار لتأدية حركة معينة للغرض المباشر من التعليم فإذا كان الغرض رفع مستوى المهارة الحركية يكون بعدد قليل من مرات التكرار ما بين ٧-٨ مرات متتالية، بينما يشترط عند تثبيت المهارة أن يكون عدد مرات الأداء كبيراً.

٥- يجب إتقان وتثبيت المهارة في المنازلات الفردية حيث يجب على الرياضي أن يتعلم اختيار واستخدام المهارة الحركية المناسبة للموقف.

٦- يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وفي توالي مباشر حسب صعوبتها حيث يعتمد الفرد الرياضي عند تعلم مهارة حركية جديدة على خبرته الحركية ويكون التأثير إيجابياً عندما يكون الأداء الحركي الجديد متشابهة ويكون التأثير سلبياً عند اختلاف بناء الحركة الجديدة عما سبق. (٤٢ : ٢٢٦ ، ٢٢٧)

٢/١/٤ الأداء الفني لرياضة الجودو :

ويرى كمال عباس محمد ١٩٩٣م أن رياضة الجودو تعد من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة . (٥٣ : ٢)

ويشير ألكس بوتشر ٢٠٠٤م أن اللاعب يحتاج إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند التنفيذ (١٠ : ٥٨) ، وقد اشتقت فنون ومهارات رياضة الجودو من المصارعة اليابانية القديمة (الجوجيتسو) (١٤ : ٩) ، ويرى بريان كافاري Brian Caffary ١٩٩٢م أن "جيجور كاتو" هو الأب الأساسي للعبة ، حيث قام ببناء رياضة الجودو من خلال مبدأ أن رياضة الجودو هي دراسة وتدريب الجسم والعقل معاً (٩٣ : ٩) وقد أسس "جيجور كاتو" أول مدرسة أو أكاديمية للجودو عام ١٨٨٢م بمدينة طوكيو ، واسماها الكودوكان. (٩٦ : ٨)

ويذكر جيمى بدرو Jimmy Pedro ٢٠٠١م "أن رياضة الجودو بدأت فى الانتشار على مستوى العالم بعد تأسيس أكاديمية الكودوكان وقد تم إدخال رياضة الجودو ضمن برنامج الدورات الأولمبية ، حيث تم إدراجها فى دورة الألعاب الأولمبية التى أقيمت فى العاصمة طوكيو باليابان عام ١٩٦٤م كأحد ألعاب الدفاع عن النفس". (٩٩ : ١)

ويرى شينزوتاكاجى ، هارولد شارب Harold. Sharp & Shinzo Takkagaki ١٩٩٨م أن الهدف الرئيسى لرياضة الجودو هو الاستخدام الأمثل للعقل والجسم معاً وذلك طبقاً لما وضعه جيجور كانو عند تأسيسه لرياضة الجودو ، ويندرج من هذا الهدف الرئيسى الأغراض الفرعية التالية :

- التطوير والمحافظة على بناء وتقوية الجسم .
- تطوير وإتقان المهارات .
- التطور العقلى والأخلاقى . (١٠٢ : ١ ، ٢)

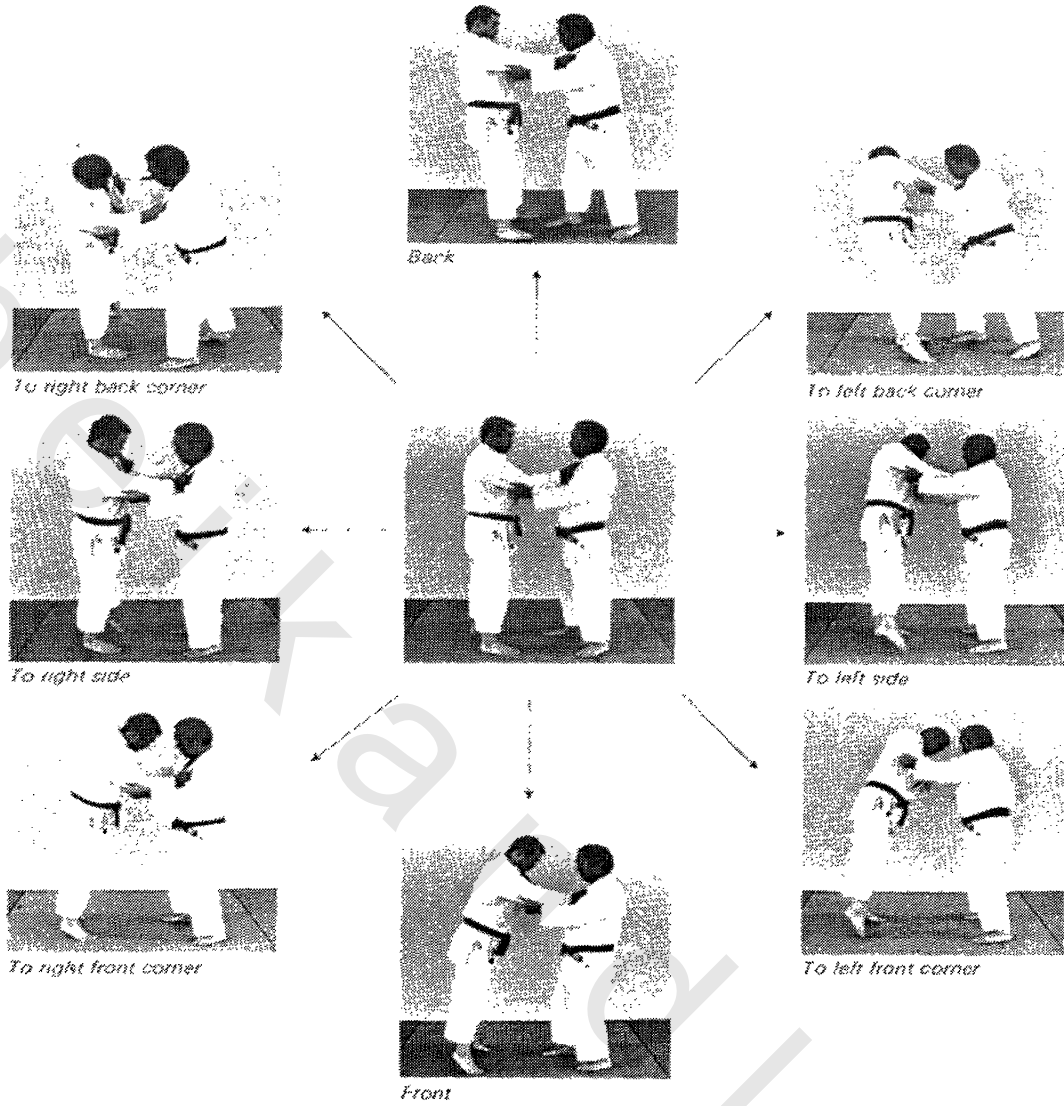
ولكى يتحقق الأداء الفنى الراقى فى رياضة الجودو ، فالأمر يتطلب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة عن طريق ثلاثة مراحل رئيسية ، وهى المراحل الفنية لأداء مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) بمختلف أشكالها .

١/٤/١/٢ المراحل الفنية لأداء مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) بمختلف أشكالها

١/١/٤/١/٢ المرحلة الأولى : إخلال التوازن "كوزوشى" Kuzushi

وتعد أول مرحلة لعملية الرمى وفيها يتم كسر توازن المنافس من خلال إخراجة عن قاعدة اتزانة . (٣٩ : ٤٢)

ويذكر إيساو أنوكوما ، نوبويكى ساتو Isao Inokuma & Nobuyuki Sato ١٩٩١م أن مرحلة إخلال التوازن يتم فيها كسر توازن المنافس وبالتالي يفقد سيطرته وتحكمه فى الأداء ويكون غير قادر على استغلال قوته حيث يوجد ثمانية اتجاهات لإخلال التوازن تتضح من خلال شكل (١) . (٩٨ : ١٤ ، ١٥)



شكل (١)

اتجاهات إخلال التوازن

٢/١/٤/١/٢ المرحلة الثانية : بدء الرمي "تسكوري" Tsukuri

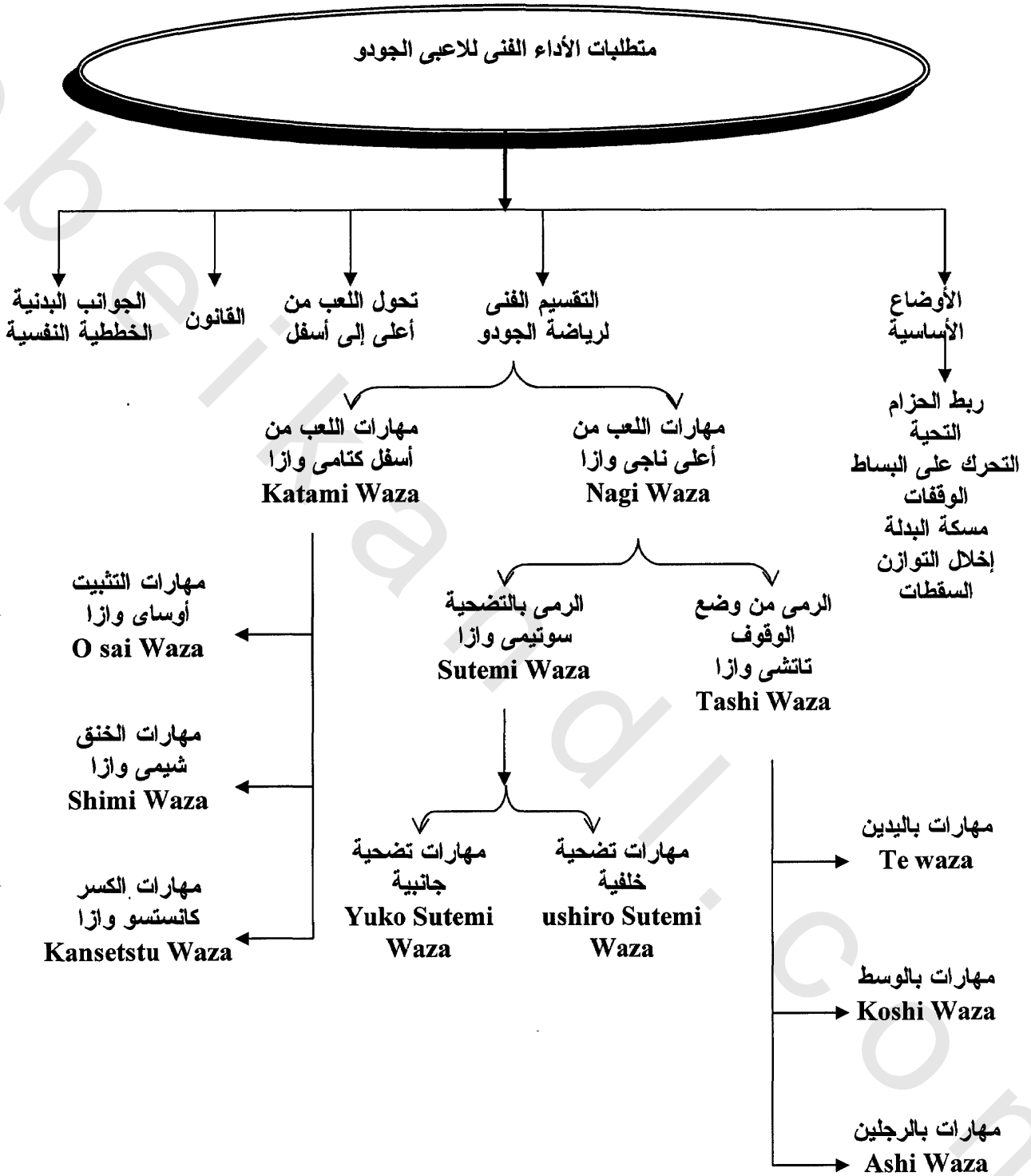
يذكر أحمد أبو الفضل حجازي ٢٠٠٦م أن مرحلة بدء الرمي يتم تنفيذها بعد نجاح المهاجم (توري) في إخلال توازن المنافس (أوكي) وخروجه عن قاعدة ارتكازه وبالتالي يؤثر هذا على تزايد سرعة اندفاع جسم المنافس (أوكي) مما يؤدي إلى استغلال السرعة لإتمام هذه المرحلة .
(١٤ : ١)

٣/١/٤/١/٢ المرحلة الثالثة : الرمي "كاكي" Kake

يرى مراد إبراهيم طرفه ٢٠٠١م أن مرحلة الرمي هي المرحلة الأخيرة لعملية الأداء الحركي ويتم فيها تجميع كل القوى المشتركة في الحركة والمسببة للتزايد الحركي في وقت واحد بمعنى تركيز وتجميع لمحصلة القوى الجسمية للعضلات المشتركة في الأداء حتى تتم عملية الرمي (٧٧: ١٢٤) ، وتضيف بات هارينجتون Pat Harrington ١٩٩٦م أن هذه المرحلة تسمى بالمرحلة النهائية للرمي حيث تمثل اللحظة الفعلية للهجوم وهي لحظة رمي المنافس (١٠١: ٣٩)

ويوضح أحمد أبو الفضل حجازي ٢٠٠٦م أن الأداء الفني لرياضة الجودو يرتبط بالمهارات الموضحة من قبل أكاديمية الكودوكان باليابان ، حيث تشتمل فنون الرمي في الجودو على خمسة مجموعات ، كل مجموعة تحتوى على ثمانية مهارات وبالتالي يكون المجموع الكلي للمهارات هو أربعون مهارة ، وقد روعى في هذه المجموعات الخمسة أن تكون مرتبطة بمراحل النمو وكذلك الخصائص الحركية للاعبين . (١: ٦)

ويرى خالد فريد عزت ٢٠٠٧م أن وصول اللاعب إلى مرحلة الأداء الفني الراقى يتطلب العديد من المراحل الواجب توافرها حتى يمكن تحقيق أفضل مستوى من الأداء الفني وهذه المراحل تتضح من خلال الشكل التالي رقم (٢).



شكل (٢)

متطلبات الأداء الفني للاعبين الجودو

٢/٤/١/٢ أهداف واتجاهات رياضة الجودو

يشير يحيى الصاوي ١٩٩٦م إلى رياضة الجودو بأنها وسيلة للدفاع عن النفس بأقل قدر من القوى المبذولة، وأكبر قدر من المهارة الحركية والعقلية وذلك بالإستناد إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلمية حيث تتمثل أهداف واتجاهات رياضة الجودو فيما يلي:

- الإستخدام الأمثل للقوى والانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم.
- رياضة الجودو تعمل على تحقيق الجوانب النفسية ولذلك تعتبر من أفضل الرياضات التنافسية التي تعمل على تكوين الشخصية وتنمي ثقة الفرد بنفسه والرغبة في التفوق والفوز وتنمية الشجاعة وتحقيق الشعور بالذات.
- رياضة الجودو تحقق الكثير من الأهداف التربوية حيث أن آداب وتقاليدهم اللعبة وسلوكياتها الاجتماعية تؤثر على الأفراد الممارسين لرياضة الجودو وبالتالي ينعكس ذلك على المجتمع.
- ممارسة رياضة الجودو كنشاط ترويحي لإستغلال أوقات الفراغ فيما يعود بالنفع على الأفراد والمجتمع (٩٠ : ١٦ ، ١٧)

٣/٤/١/٢ المهارات الحركية في رياضة الجودو

- قام الباحث باختيار المهارات الحركية حيث تم استخلاص أكثر المهارات شيوعا والمناسبة للمبتدئين في رياضة الجودو للمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة وذلك كما هو موضح بجدول (١)

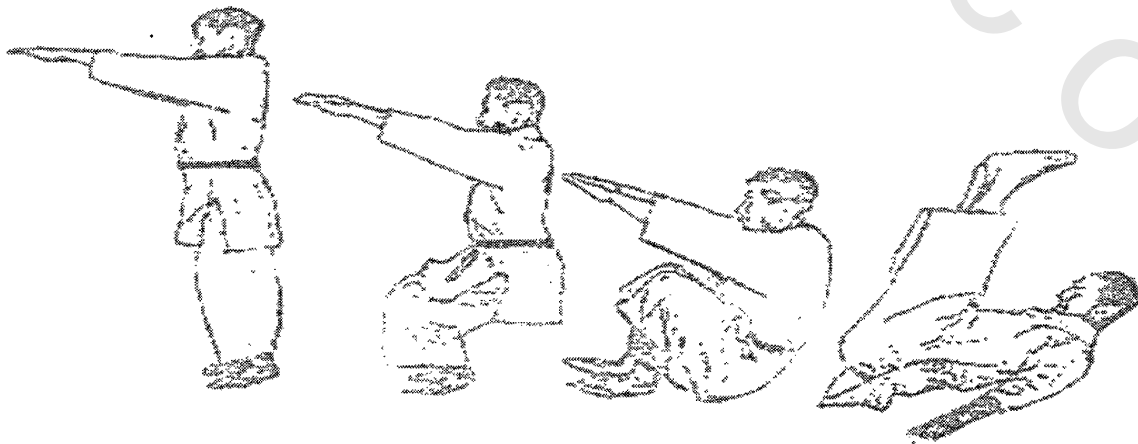
جدول (١)
المهارات الحركية قيد البحث

اسم المهارة باللغة العربية	اسم المهارة باللغة اليابانية	التصنيف الفني للمهارة
١ السقطة الخلفية	أوشيرو أوكيمي	أوضاع أساسية
٢ السقطة الجانبية (يمين - يسار)	يوكو أوكيمي (ميجي - هيداري)	أوضاع أساسية
٣ السقطة الأمامية الدائرية (يمين - يسار)	ماي موارى أوكيمي (ميجي - هيداري)	أوضاع أساسية
٤ الرمي بواسطة المقعدة	أوجوشي	إحدى مهارات الوسط
٥ الرمي بواسطة الذراع	إيبون سيوناجي	إحدى مهارات الذراعين
٦ الرمي بواسطة الرجلين	أوسوتوجاري	إحدى مهارات الرجلين
٧ الرمي بواسطة المقعدة	كوشي جورما	إحدى مهارات الوسط

وفيما يلي توضيح لأهم الخطوات التعليمية والفنية للمهارات الحركية في رياضة الجودو:

١/٣/٤/١/٢ السقطات

١/١/٣/٤/١/٢ السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيمي)



شكل (٣)

المراحل الفنية:

- من وضع الرقود على الظهر ومد الذراعان أماما ووضع القدمين متجاورتين على البساط، يقوم اللاعب بضرب البساط بالذراعين.
- أن تكون الذراعان ممدودتان وتكون الزاوية بين الذراع والجسم حوالي (٤٥) درجة.
- يجب على اللاعب أن يأخذ الذقن على الصدر عند ضرب البساط بالذراعين.

الخطوات التعليمية:

- يقوم اللاعب بالدرجة الخلفية من وضع الجلوس الطويل مع ضرب البساط بالذراعين.
- من وضع الوقوف على المشطين وثني الركبتين كاملا ومد الذراعين أماما يبدأ اللاعب في التدرج إلى الخلف على الظهر بحيث يبدأ في لمس البساط بالمقعدة أولا ثم بالظهر ثم بمنقطة الكتفين يجب أن نلاحظ أن حركة ضرب الذراعان للبساط تبدأ مبكرا بعض الشيء قبل لمس الجسم له.
- من وضع الوقوف والذقن ملامس للصدر والنظر للبساط والذراعان ممدودتان أمام الصدر يقوم اللاعب بتنفيذ مراحل الخطوة السابقة (٩٠ : ٤٩) (١٩ : ٣٠) (٧٩ : ٢٦) (١٠٦)

٢/١/٣/٤/١/٢ السقطة الجانبية (يوكو أوكيمي)



شكل (٤)

المراحل الفنية:

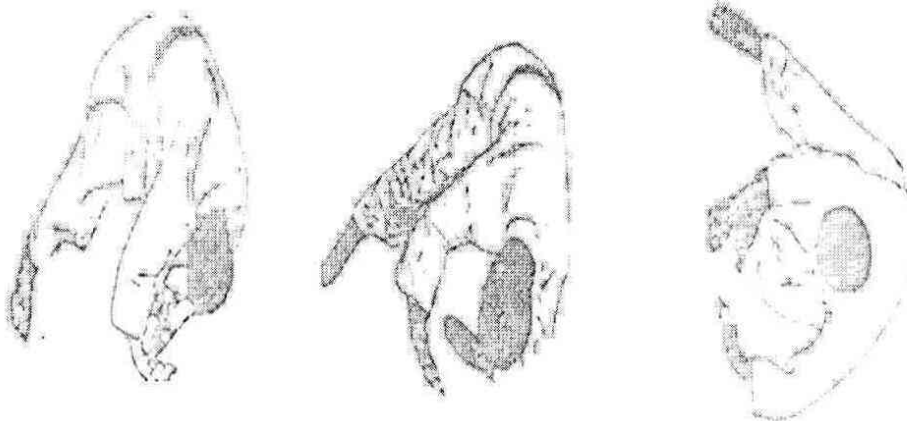
- من وضع الوقوف وإحدى الذراعين جانبا يقوم اللاعب بتحريك الرجل للأمام وللداخل مع تحريك الذراع في نفس الإتجاه.

- عندما يقترب جسم اللاعب من الأرض يسقط على الجانب.
- زاوية الذراع الممدودة مع الجسم (٤٥) درجة تقريبا.
- يتم ضرب الأرض بالذراع بقوة عند ملامسة الجسم للبساط.

الخطوات التعليمية:

- وضع الجلوس الطويل واحدي الذراعين جانبا يقوم اللاعب بمرجحة الذراع ناحية الكتف العكسي مع ضرب البساط بالذراع والرجلين (يلاحظ مسك الحزام بالذراع الأخرى).
- يؤدي التمرين السابق من وضع الوقوف بحيث يقوم اللاعب بمرجحة الرجل التي سوف يسقط جهتها للأمام وللداخل حتى تتقاطع مع الرجل الأخرى وذلك حتى يفقد اللاعب اتزانه ويتجه للسقوط ناحية الرجل التي يقوم بمرجحتها وبمجرد حدوث ذلك يقوم اللاعب بضرب البساط بالذراع القريبة مع ملاحظة أن تكون الرجل الداخلية مفرودة والخارجية منتثبة والمشط على البساط.
- من وضع الوقوف يقوم اللاعب بأخذ خطوة للأمام (في حالة السقوط على الجانب الأيمن تكون الخطوة بالقدم اليسرى ويكون اتجاهها للأمام وإلى الجانب مع وضع اليدي اليمنى على الفخذ الأيسر، ثم يجلس اللاعب قرفصاء مرتكزا على الرجل اليسرى مع مرجحة الرجل اليمنى للداخل والسقوط على الجانب الأيمن)(٩٠ : ٥٠) (١٩ : ٣١) (٨٩ : ٢٧) (١٠٧)

٣/١/٣/٤/١/٢ السقطة الأمامية الدائرية (ماي ماري أوكيمي)



شكل (٥)

المراحل الفنية:

- من وضع الوقوف والقدم أماما يضع اللاعب يده مع قدمه المتقدمة على البساط بحيث يحدد الاتجاه الذي سوف يسقط عليه كتفه الأيمن أو الأيسر أما اليد الأخرى فتوضع على الأرض وهي التي تخطب البساط .
- يتدحرج اللاعب على كتفه للأمام ليسقط على جنبه الآخر مثل الوضع النهائي للسقطة الجانبية ولكن للأمام .

الخطوات التعليمية

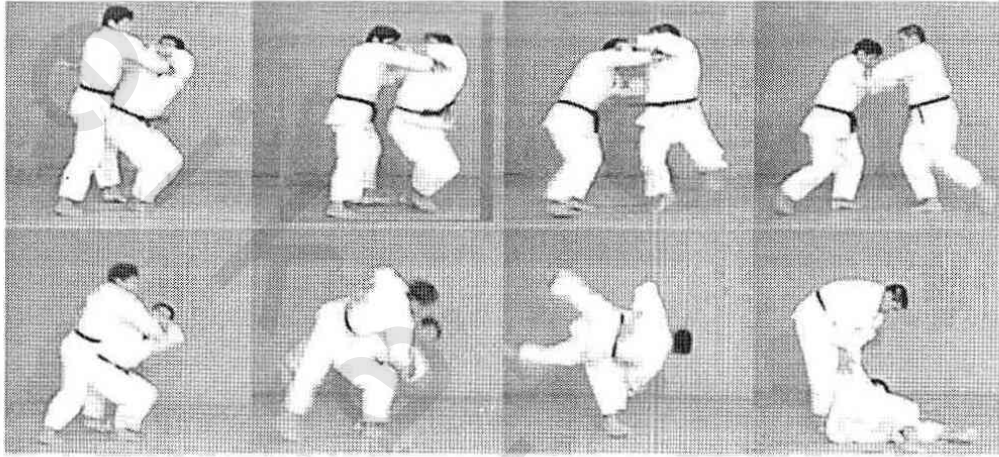
- يتم تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية من وضع الجنو نصفاً .
- يتم تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية من وضع الوقوف على أربع .
- يتم تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية من وضع الوقوف.

(١٠٥)(٢٨ : ٨٩) (٣٢ : ١٩) (٥٣ : ٩٠)

٢/٣/٤/١/٢ المهارات الحركية

١/٢/٣/٤/١/٢ أوجوشي O.Goshi

التصنيف : إحدى مهارات الوسط koshi Waza .



شكل (٦)

المراحل الفنية للمهارة:

أولاً: إخلال التوازن (كوزوشي)

- اتجاه إخلال التوازن للأمام وللجانب مع دخول القدم اليمنى للمهاجم أمام القدم اليمنى للمنافس حيث يقوم اللاعب بشد كم بدلة الجودو الأيمن للمنافس بيده اليسرى لأمام مع التحرك الأمامي الدائري ورفع اللاعب لأعلى ليقف على أطراف أصابعه.

ثانياً: تنفيذ المهارة (تسكوري)

- يترك اللاعب ياقة البدلة بيده اليمنى ويضعها حول وسط المنافس مع إنتشاء في الركبتين ثم فردهما ورفع المنافس على الوسط لأعلى.

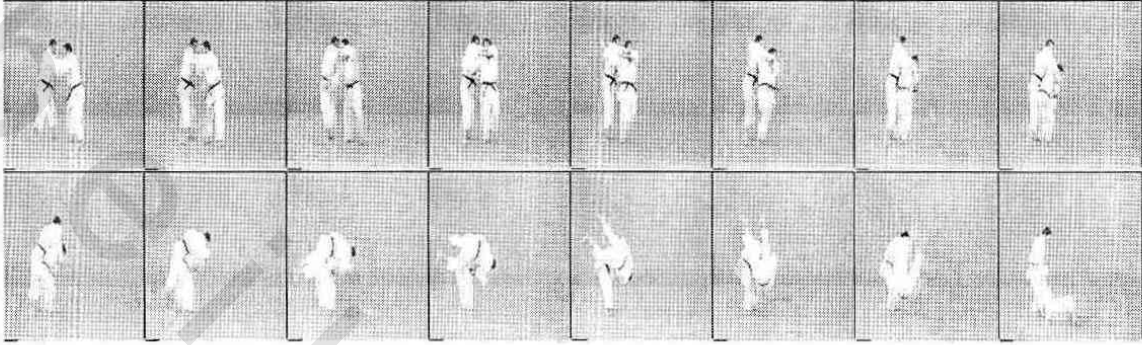
ثالثاً: الرمي (كاكي)

- متابعة الشد باليدين مع الزحلفة من على المقعدة، وذلك بمساعدة اليد اليمنى لعلمية

الجذب. (٣٣ : ١٥) (٨٩ : ٥٣) (٤٦ : ٨٣)

٢/١/٢/٣/٤/٢ إيپون سيوناجي Ippon Seoi Nagi

التصنيف : إحدى مهارات اليدين Te Waza .



شكل (٧)

المراحل الفنية للمهارة :

إخلال التوازن (كوزوشي) :

يقف كلا اللاعبين (توري-أوكي) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) ثم يقوم اللاعب المهاجم (توري) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجي شيزن تاي) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام قدم المدافع (أوكي) اليمنى ، ثم يقوم بجذب المدافع للأمام وللجانب الأيمن الخاص بالأوكي حتى يقف على أمشاط قدميه

بدء الرمي (تسكوري) :

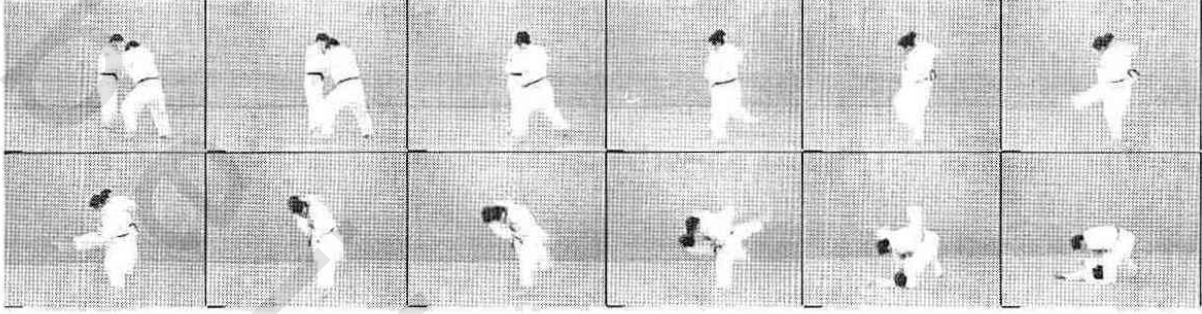
يقوم اللاعب المهاجم (توري) بترك اليد اليمنى المسكة ياقة بدلة اللاعب المدافع (أوكي) لتستقر حول العضد الأيمن للمدافع ، مع دوران الجسم بحيث تستقر القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى وبتأنيط الحوض مع ملاحظة أن تكون كلا القدمين داخل قدمي المدافع (أوكي) ، وتكون المقعدة أسفل حزام المدافع ، ويكون ظهر المهاجم (توري) على استقامة واحدة .

الرمي (كاكي) :

يقوم اللاعب المهاجم (توري) بفرد قدميه مع دوران الوجه في اتجاه الرمي ، واستخدام الظهر كإعاقة للمدافع حتى تتم عملية الرمي . (٨ : ٣٣) (٨٩ : ٤٩) (٤٦ : ٨٧)

O-Soto Gari ٣/٢/٣/٤/١/٢ أوسوتو جاري

التصنيف : إحدى مهارات الرجلين Ashi Waza .



شكل (٨)

المراحل الفنية :

إخلال التوازن (كوزوشي) :

يقف كلا اللاعبين (توري - أوكي) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (توري) بوضع قدمه اليسرى بجوار قدم اللاعب المدافع (أوكي) اليمنى مع جذب كم جاكيت المدافع (أوكي) الأيمن للجانب الأيسر وللخلف بحيث يقف اللاعب المدافع (أوكي) على قدمه اليمنى فقط .

بدء الرمي (تسكوري) :

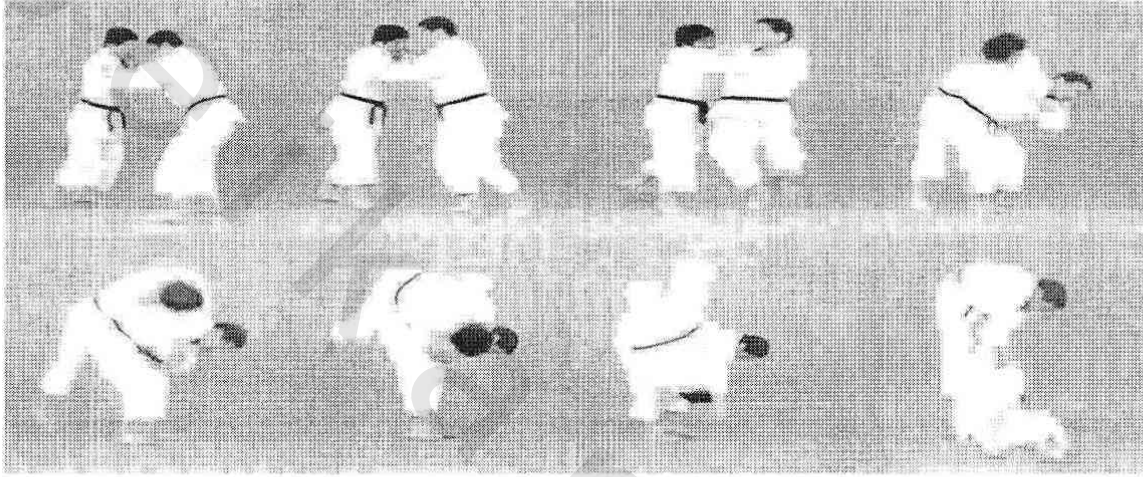
يقوم اللاعب المهاجم (توري) باستمرار جذب كم الجاكيت الأيمن للاعب المدافع (أوكي) مع الضغط بساعد اليد الأيمن على صدر المدافع (أوكي) الأيسر ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (توري) بتمرير قدمه اليمنى ما بين قدمه اليسرى وقدم المدافع (أوكي) اليمنى ، ومرجعتها للأمام ثم للخلف حتى تستقر على قدم المدافع (أوكي) اليمنى من الخلف وعلى شكل خطاف .

الرمي (كاكي) :

يقوم اللاعب المهاجم (توري) باستمرار الجذب والضغط باليدين لأسفل وركل القدم اليمنى للمدافع (أوكي) حتى تتم عملية الرمي . (٣٣ : ١٩) (٨٩ : ٧٥) (٤٦ : ٨٠) (١٠٤)

Koshi-Guruma كوشى جورما ٤/٢/٣/٤/١/٢

التصنيف : إحدى مهارات الوسط koshi Waza .



شكل (٩)

المراحل الفنية للمهارة :

أولاً : إخلال التوازن (كوزوشى) :

اتجاة إخلال التوازن للأمام جهة اليمين والتحرك الأمامى الدائرى .

ثانياً: تنفيذ المهارة (تسكورى) :

يتم تطويق الذراع الأيمن من منطقة المرفق حول رقبة منافسه مع ثنى الركبتين والرفع بالمقعدة ثم

فرد الركبتين مع ملاحظة قبضة اليد اليمنى مقفولة .

ثالثاً : الرمى (كاكى):

يتم الجذب باليد اليسرى للاعب ليسقط المنافس للأمام من على الوسط. (٣٣ : ١٥)

(٨٩ : ٥٥) (٤٦ : ٩٤)

٥/١/٢ تقييم الأداء المهاري

يتفق كلا من جمال محمد علاء الدين ومحمد رضا الروبي ١٩٨١م ، صلاح محمد عسران ١٩٩٢م وبسطويسي أحمد بسطويسي ١٩٩٩م أنه يتم تقييم الأداء الحركي والمهاري باستخدام طريقة الفيديو (التصوير التلفزيوني). (٢٥:١٥)(٤٥:٣١)(٢٧٣:١٣)

ويذكر طلحة حسين حسام الدين ١٩٩٤م أن التحليل عن طريق التصوير التلفزيوني يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث يتيح التسجيل الفرصة لتكرار الملاحظة في أي وقت دون معاناة من التكرار. (٤٣:٣٤)

ويضيف نبيل حسني الشوربجي ٢٠٠٠م أن طريقة التصوير التلفزيوني لتقييم مستوى أداء وفعالية مهارة معينة من أفضل الأساليب المستخدمة وذلك للسرعة الفائقة التي تؤدي بها أي مهارة مع إمكانية إعادة العرض مرة ثانية أو إبطاء السرعة أو إيقاف الصورة بما يمكن المحكمين من تقييم مستوى الأداء أو التقييم الموضوعي للمهارة المنفذة طبقاً للشروط والقواعد الموضوعية. (٧٩:٢٩)

٦/١/٢ خصائص المرحلة السنوية من ١٠ - ١٢ سنة :

ويشير شريف ماهر محمد ٢٠٠٨م إلى أنه من الأهمية القصوى أن نوضح الخصائص المميزة لهذه المرحلة حيث أنها المرحلة المناسبة لاختيار المبتدئين لما لذلك من أهمية قصوى عند وضع البرامج المختلفة للأنشطة حتى تقابل البرامج احتياجات المبتدئين ، لذلك يجب على المدرب أن يلم بالكثير من ميول وحاجات وقدرات واهتمامات كل مبتدئ عنده حيث أن علماء التربية أطلقوا عليها مرحلة الطفولة المتأخرة (٢٦ : ٤٠).

ويستخدم حامد عبد السلام زهران ١٩٩٥م مصطلح ما قبل المراهقة PREAKOLESENCE وهنا يصبح السلوك بصفة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة وتتميز هذه المرحلة بما يلي :

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة
- زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح
- تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات وتعتبر هذه المرحلة من وجهة نظر علماء النمو أنسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي. (٢٦٤ : ١٨)

١/٦/١/٢ النمو الجسمي:

يتفق كلا من محمد حسن علاوي ١٩٩٤ م , عبد العزيز أحمد النمر , ناريمان محمد الخطيب ١٩٩٦ م على أن النمو الجسمي يتميز بالاستقرار النسبي بالنسبة للطول والوزن لهذه المرحلة كما تتميز هذه المرحلة السنوية أيضا بأنها مرحلة انتقالية تسبق طفرة النمو في سن المراهقة حيث يتضح فيها زيادة في نمو العضلات الصغيرة ويقترب نمو القلب و الرئتين من حجمهما الطبيعي وتتميز بالفروق الفردية الواضحة بين التلاميذ في الطول و الوزن و يزداد نمو البنات علي الأولاد في الطول و الوزن بصورة واضحة.(٦٢ : ١٣٤ , ١٣٥) (٣٨ : ١٢٨)

٢/٦/١/٢ النمو العقلي :

يتفق كل من محمد حسن علاوي ١٩٩٤ م , محروس محمد قنديل وآخرون ١٩٩٨ م أنه عند تطور نمو الجهاز العصبي يؤدي إلي القدرة علي استيعاب المهارة الحركية ككل في هذه المرحلة السنوية مما يساعد علي سرعة التعلم الحركي لأول وهلة دون إهدار وقت قصير , ويزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير و تزداد قدرة الطفل علي الانتباه والتركيز, إذ ينتقل الطفل من طور الخيال إلي طور الواقعية و يبدأ في النظر إلي بيئته نظرة واقعية وعملية كما يتطور إدراكه للعلاقات بين أجزاء الأشياء نظرا لاتساع مدي وعيه وإدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة , ومن ناحية أخرى فان تطور النمو الحادث في الجهاز العصبي المركزي يساعد الطفل علي حسن الاستفادة من الخبرات الحركية السابق تعلمها في تعلم مهارات حركية جديدة. (٦٢ : ١٣٨) (٥٦ : ١٢٠)

٣/٦/١/٢ النمو الحركي:

يشير حامد عبد السلان زهران ١٩٩٥ م أن النمو الحركي في مرحلة الطفولة المتأخرة يتم بتدرج نضج التوافق الحركي من العضلات الكبيرة إلى العضلات الصغيرة , فيبدأ الطفل التحكم في العضلات الدقيقة ولذا نجده يشعر بالابتهاج حين يقوم بحركات تحتاج إلى دقة كما أنه يميل في بادئ الأمر إلى الألعاب التي لا تحتاج إلى دقة ثم يتطور ذلك إلى أنواع النشاط التي تستلزم دقة عضلية ويرى كاربنتر Carpenter أن ما يميز النمو الحركي في هذه الفترة هو القوة والسرعة وأن السرعة الحركية تزداد بتقدم العمر. (١٨ : ٢٦٦)

٤/٦/١/٢ تطور المتغيرات البدنية للمرحلة السنية من ١٠ - ١٢ سنة:

إن تطور المهارات الحركية يرتبط بشكل مباشر بتطور المتغيرات البدنية والتي ترتبط بنضج الطفل حتى يتكون لديه الاستعداد ليقبل المهارات الرياضية لذلك يجب أن تصاغ المهارات بشكل يمكن أن يستوعبه وتكون مناسبة له وفي قالب يمكنه من أن يتقبلها بدافع إيجابي , حيث أن الطفل في هذه المرحلة يتميز بأنه ديناميكي في حركته المستمرة وله ميل كبير للاشتراك في الأنشطة الحركية والرياضية , حيث أن ذلك يزيد من قدرته على أداء حركات واعية وموجهة توجيها سليما ومن أهم الخصائص المميزة بتطور المتغيرات البدنية ما يلي :

- ينظر لتطور المهارة الحركية من خلال عمليات تطور أساسيات الطفل وقدرته الحركية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بالنضج , حيث يتيح النضج للطفل الاستعداد لتقبل أي من الأشكال الحركية والمهارات الرياضية .
- الطفل بطبيعته فردا ديناميكيا يميل إلى الحركة المستمرة وتتقدم معدلات أدائه للمهارة الحركية مع تقدم العمر الزمني .
- القدرات الحركية الأساسية تشكل أساسا هاما لاكتساب الواجبات المهارية الحركية بالرغم من أن هناك تفرد وتميز لكل مهارة بخصوصية مكوناتها وأسلوب أدائها .
- يتميز طفل هذه المرحلة بالحيوية الزائدة التي تعتبر من أهم خصائص السلوك الحركي في هذه المرحلة .
- تظهر بوضوح قدرة الطفل في هذه المرحلة على التحكم واستخدام أطرافه بتوافق أفضل مما يحقق له القدرة على أداء حركات واعية موجهة .
- تزيد قدرة الطفل على التوجيه في التكوين الحركي والرشاقة وسرعة الأداء .
- تنمو القوة العضلية عند البنين وتتحسن بشكل أكبر عند البنات في هذه المرحلة.
- تتقدم معدلات تطور القوى بشكل واضح .
- يحدث تحسن كبير في زمن رد الفعل عند نهاية هذه المرحلة قد يتساوى مع البالغين تقريبا
- يظهر تحسن أفضل للبنين في الأنشطة التي تتطلب السرعة - توقيت الأداء - التحمل خلال أدائها لزمن قصير .
- غالبا ما يصل أطفال هذه المرحلة إلى مستوى جيد يؤهلهم للاشتراك الفعال في الأنشطة الحركية والقدرة على اكتساب وإتقان المهارات .
- كما تزيد سرعة الحركات الوحيدة التي تستخدم فيها عناصر بسيطة من القوى فيتجه إلى الزيادة القليلة . (٨٦ : ١٤ - ١٧)

٢/٢ الدراسات المرجعية :

تعد الدراسات المرجعية أحد الوسائل التي تساعد الباحثين في إتمام إجراءات أبحاثهم ، وبناءً على هدف البحث الحالي ، وفي حدود ما توصل إليه الباحث ، تم إجراء مسح مرجعي للبحوث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث الحالي وذلك من خلال المصادر المتمثلة في رسائل (الماجستير - الدكتوراه - المجلات والدوريات والمؤتمرات العلمية- وشبكة المعلومات الدولية " الانترنت ") وقد تم تقسيم الدراسات المرجعية إلى أربعة محاور وهم :

١/٢/٢ المحور الأول :

الدراسات المرجعية العربية التي تتناول التمرينات النوعية في المنازل .

٢/٢/٢ المحور الثاني :

الدراسات المرجعية الأجنبية التي تتناول التمرينات النوعية.

٣/٢/٢ المحور الثالث :

الدراسات المرجعية العربية التي تتناول رياضة الجودو .

٤/٢/٢ المحور الرابع :

الدراسات المرجعية الأجنبية التي تتناول رياضة الجودو .

وقد تم ترتيب الدراسات المرجعية وفقاً لأقدمية سنة النشر .

جدول (٢)

١/٢/٢ المحور الأول : الدراسات المرجعية العربية التي تتناول التمرينات التوعوية في المنازل بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	نوع العينة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج المستخدم	عدد العينة	
١	ياسر احمد عيسى	ماجستير	٢٠٠٠م	٨٥	تعريف تأثير القدرات الحركية الخاصة بالكاتا على مستوى الأداء المهارى لتأشىء الكاراتيه من سنه ١١ - ١٢ سنة	التجريبى	٢٠ لاعب	تحسين مستوى الأداء المهارى للكاتاشا لتأشىء الكاراتيه من سن ١١ - ١٢ سنة من خلال استخدام تمرينات مشابهة للأداء الحركى .
٢	رضا يوسف يسرى	ماجستير	٢٠٠١م	٢٣	التعرف على تأثير التمرينات التوعوية المقترحة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران فى الهراء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه	الوصفى	٣ لاعبين من لاعبي منتخب مصر درجة أولى / رجال	١- التمرينات التوعوية المقترحة فى البرنامج التربىسى ساهمت بدرجة كبيرة فى تغيرات المقادير والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات الحركية . ٢- ٣-
٣	عمرو يوسف أحمد عبد الرؤوف	ماجستير	٢٠٠٣م	٥٠	- التعرف على الخصائص البيوميكانيكية للأداء المتعب . - وضع تصور مقترح للتمرينات التوعوية .	الوصفى	١ لاعب	- تم تحديد الزمن الأمثل للأداء والمسار الحركى الأمثل . - تم تحديد العناصر البدنية المطلوبة للأداء المهارى.

تابع جدول (٧)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٤	أحمد السيد أحمد بيومي	ماجستير	٢٠٠٤	٢	تأثير برنامج تدريبي نوعي للتنمية الكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى للنشئ الجودو.	١- تصميم برنامج تدريبي نوعي مقترح للتنمية الكومى كاتا لدى نشئ الجودو. ٢- التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعي للتنمية الكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى للنشئ الجودو.	التجريبى	٢٥ ناشئ	المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج النوعى تنمية الكومى كاتا أظهرت تحسناً مغنوياً فى فاعلية الأداء المهارى فى القياس البعدى، عنه فى القياس القبلى
٥	محمد سيد كامل	ماجستير	٢٠٠٤م	٦٩	بيوميكانيكية أداء المهارات الهجومية فى الجودو كأساس لوضع ترميزات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهارى.	- تحديد أهم المسم العوامل البيوميكانيكية التى تؤثر فى الأداء الفنى . - وضع ترميزات نوعية فى ضوء العوامل الميكانيكية.	الوصفى	٣ لاعبين	تقسيم المهارة إلى مداخلها الأساسية واستخدام الترميزات الخاصة بكل مرحلة يحقق أعلى انسيابية فى الأداء وتغير التوقيعات لكل مرحلة.
٦	أحمد حلمى سعد زغول	ماجستير	٢٠٠٥م	٤	فاعلية الإيقاع الحيوى وعلاقته بالتدريبات النوعية لتطوير مستوى الأداء فى رياضة المصارعة.	- تحديد نمط الإيقاع الحيوى لدى لاعبي المصارعة . - معرفة المستوى البدنى لدى عينة البحث قبل البرنامج وبعده. - محاولة معرفة مستوى أداء مهارة الرمية الخلفية لدى عينة البحث قبل البرنامج وبعده.	التجريبى لثلاث مجموعات إحداها ضابطة	٩ لاعبين	- توجد فروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية ذات النمط الصباحى والمساءلى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ذات النمط الصباحى فى الاختبارات البدنية وفى سرعة الأداء الحركى . - توجد فروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية ذات النمط الصباحى والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ذات النمط الصباحى فى الاختبارات البدنية وفى سرعة الأداء الحركى . - توجد فروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية ذات النمط المسائى والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ذات النمط المسائى فى الاختبارات البدنية وفى سرعة الأداء الحركى .

تابع جدول (٧)

م	اسم الباحث	تاريخ النشر	المنهج المستخدم	أهم أهداف الدراسة		صفحة	أهم النتائج
٧	أحمد محمود مهدي	ماجستير	٢٠٠٥م	٨	تأثير التدريبات التوعوية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لنادي لنادي.	٢٠	البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوعوية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث. - البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين مستوى الأداء في الكاتات (الهياك يوندان والهياك يندان) للمجموعة التجريبية.
٨	خالد فريد عزت	دكتوراه	٢٠٠٧م	٢٠	تأثير برنامج تدريبات توعية لتنمية القدرات على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفسي لنادي رياضة الجودو	٥٠	أظهر البرنامج المقترح (التجريبية) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفسي) لدى ناشئ المجموعة التجريبية ..
٩	عادل إبراهيم تقي الدين	ماجستير	٢٠٠٨م	٣٥	تأثير برنامج تدريبات التوعية على فعالية أداء بعض أساليب الكف والركل المتبوع بالركل للناشئين في رياضة الكاراتيه.	٣٠	أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوعية إلى تنمية وزيادة فاعلية أداء أساليب الكف المتبوع بالركل للناشئين في رياضة الكاراتيه للمجموعة التجريبية صحت الضابطة.
١٠	محمد سعد غرابه	دكتوراه	٢٠٠٨م	٦٨	التعرف على تأثير برنامج تدريبي توعوي في ضوء التحليل الكمي والكيفي على تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين.	٣٠	- أدى تطبيق البرنامج التدريبي التوعوي إلى تطوير الصفات البدنية التي تم قياسها. - حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين.

جدول (٣)
المحور الثاني : الدراسات المرجعية الأجنبية التي تتناول التمرينات النووية بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم التمرينات	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
١	فاجينوم وآخرون FAIGEN BAUM ET.AL,	إنتاج علمي	٢٠١٩م	٩٤	تأثير برنامج تدريبي نووي لتنمية القوة العضلية لمرتين في الأسبوع على الأطفال.	التعرف على تأثير برنامج لتدريب القوة العضلية على الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ ، من خلال برنامج تدريبي بالانتقال لمدة ٨ أسابيع بواقع ٢ وحدة تدريبية في الأسبوع.	التجريب	عينة من الذكور والإناث أصغرهم ١١ سنة	البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة في القوة العضلية للأولاد والبنات في مرحلة ما قبل البلوغ.

٣/٢/٢ المحور الثالث : الدراسات المرجعية العربية التي تتناول رياضة الجودو

جدول (٤)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
١	شريف محمد هنوهم	ماجستير	١٩٩٤م	٢٧	اثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم بعض المهارات لرياضة الجودو	١- اعداد وحدات مبرمجة لتعليم بعض مهارات الجودو ٢- التعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج في تعليم بعض مهارات الجودو	التجريبي	٦٦ طالب	تأثير طريقة التعليم المبرمج كاحدى طرق التعليم تأثيرا ايجابيا على تعلم مهارات الجودو
٢	ياسر يوسف عبد الرؤوف	ماجستير	١٩٩٤م	٨٧	اثر طرق تدريبيه مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو	دراسة اثر كل من طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو.	التجريبي	٤٢ لاعب تتراوح اعمارهم من ١٤-١٧ سنة	حققت طريقة التدريب التكراري نتائج افضل من طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو (القوة العضلية الثابتة- القوة المميزة بالسرعة- التحمل العضلي- السرعة- الرشاقة).
٣	مجدي ذارع محمد	ماجستير	١٩٩٥م	٥٥	تأثير استخدام التعليم المبرمج على سرعة واتقان تعلم بعض المهارات الاساسية لرياضة الجودو	تعرف طريقة استخدام التعليم المبرمج على سرعة واتقان تعلم بعض المهارات الاساسية لرياضة الجودو	التجريبي	٦٠ طالب	طريقة استخدام التعليم المبرمج لها تأثير ايجابى على سرعة واتقان تعلم بعض المهارات الاساسية لرياضة الجودو

تابع جدول (٤)

م	اسم الباحث	التاريخ	سنة النشر	رقم كتيب	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٤	طارق محمد عوض	ديكورة	١٩٩٧	٣٢	تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والذهنية والذهنية والذهنية لدى الناشئين تحت ١٦ سنة في رياضة الجودو.	تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والذهنية والذهنية لدى الناشئين تحت ١٦ سنة في رياضة الجودو.	التجريبي	٣٠ ناشئ	البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً وبصورة أفضل من البرنامج التقليدي على تحسين مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث .
٥	عبد الحليم محمد عبد الحليم	ماجستير	٢٠٠٠	٣٧	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو.	١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المركب لدى ناشئ الجودو من سن ١٢-١٤ سنة . ٢- زيادة فاعلية الأداء المهاري والذهني من خلال الهجوم المركب لدى ناشئ الجودو من سن ١٤-١٦ سنة .	التجريبي	١٨ ناشئ	١- أدى البرنامج إلى تحسين نتائج المجموعة التدريبية خلال اللقاءات . ٢- أدى البرنامج إلى زيادة فاعلية الأداء لدى ناشئ الجودو . ٣- التدريب باستخدام المهارات المركبة أدى إلى تحسين ملحوظ في مهارات الناشئين .
٦	محمود السيد أحمد بيومي	ماجستير	٢٠٠٤	٧٣	تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئ رياضة الجودو.	تصميم برنامج تدريبي والتعرف على مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي على فاعلية الأداء المهاري لمرحلة الرمي (للشباب) لدى ناشئ رياضة الجودو .	التجريبي	٣٠ لاعب	حققت المجموعة التدريبية تحسناً مغنوياً في المتغيرات الخاصة بفاعلية الأداء المهاري للرمي الذي ارتبط به تحسناً مغنوياً في فاعلية الأداء المهاري لمرحلة الرمي في المهارات الحركية قيد البحث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي .

تابع جدول (٤)

م	اسم الباحث	التاريخ	سنة النشر	المكان	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٧	نيفين حسين محمود	دكتوراه	٢٠٠٤م	٨٢	تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التحصيلية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو.	تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التخصصية في رياضة الجودو.	التجريبي	٤٢ طالبة	أولاً : أهم مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) هي: (القدرة على التوازن - القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الربط الحركي - القدرة على سرعة الاستجابة) . ثانياً : استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية .
٨	هاني عادل مرسي	دكتوراه	٢٠٠٤	٨٣	تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات التحصيلية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو .	١- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً في دورة سيدني الأولمبية عام ٢٠٠٠م . ٢- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً في دورة سيدني الأولمبية ٢٠٠٠م على مستوى الأداء الجودو على مستوى الأداء المهاري.	التجريبي	٢٤ لاعب	١- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الهجوم المركب إلى تحسن ملحوظ وواضح في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الهجومية المركبة والمستفظة من التحليل والذي ظهر بوضوح في الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

٤/٢/٢ المحور الرابع : الدراسات المرجعية الاخائية التي تتناول رياضة الجودو

جدول (٥)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
١	بوز هتشيكوف وألبيرت BOZHIT CHKUAF ,ALBERT -E	إنتاج علمي	٢٠١٩	٩٢	طرق تنمية المرونة لمتنافسي رياضة الجودو الصغار.	تهدف هذه الدراسة إلى وضع طرق تدريبية لتنمية المرونة لدى لاعبي الجودو الصغار.	التجريبي	٥٠ لاعب	يوجد تأثير إيجابي خاص بالتمرينات الموضوعية للمينة على تنمية عضر المرونة للاعب الجودو الصغار .
٢	جزارينشي Gzarnech e	ماجستير	١٩٨٨	٩٥	أثر تدريب المقارمات على الاستجابة العضلية للعبية للاعب الجودو الصغار.	تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارينات التحمل في التدريب على الاستجابة العضلية للعبية .	التجريبي	٣٧ لاعب	تم تقسيم الاستجابة على أسس منحنيات ITT وتم تسجيلها بعد تنشيط العصب العام والعضلة الداخلية حيث يسبب التعب الجسماني في نقص طفيف في مرونة الاستجابة العضلية للعبية وكما كشف اختبار العضلات بعد التدريب أنه من الضروري زيادة قوة وتنمية الاستجابة العضلية

٥/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية التي تناولت التمرينات النوعية , رياضة الجودو بالدراسة أن العدد الإجمالي للدراسات قد بلغ (٢١) دراسة , حيث استخلص الباحث الأسس المنهجية التالية :

١/٥/٢/٢ المجال الزمني :

أجريت الدراسات المرجعية في الفترة الزمنية من عام ١٩٨٧م إلى عام ٢٠٠٨م .

٢/٥/٢/٢ الهدف :

اتفقت جميع أهداف الدراسات المرجعية على تناول التمرينات النوعية , رياضة الجودو من حيث :

* التعرف على تأثير التمرينات النوعية على المتغيرات البدنية , والمهارية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة (٩٤) (٢٣) (٨٥) (٥٠) (٢) (٦٩) (٤) (٨) (٢٠) (٣٥) (٦٨).

* تصميم برامج (تعليمية - تدريبية) لتنمية مستوى أداء مهارات الجودو (٩٢) (٩٥) (٢٧) (٨٧) (٥٥) (٣٢) (٣٧) (٧٣) (٨٢) (٨٣).

٣/٥/٢/٢ المنهج المستخدم :

اتفقت بعض الدراسات المرجعية على استخدام المنهج التجريبي وبعضها على استخدام المنهج الوصفي .

٤/٥/٢/٢ العينة :

اشتملت الدراسات المرجعية على عينات بحثية متباينة , حيث تم استخدام عينات بحثية من اللاعبين مثل دراسات (٩٢) (٩٥) (٩٤) (٨٧) (٣٢) (٣٧) (٨٥) (٢٣) (٥٠) (٢) (٦٩) (٧٣) (٨٣) (٤) (٨) (٢٠) (٣٥) (٦٨) , واستخدام عينات بحثية من الطلاب مثل دراسات (٢٧) (٥٥) (٨٢) .

٥/٥/٢/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات :

اختلفت الدراسات المرجعية في كيفية جمع البيانات , حيث تناولت كل دراسة مرجعية وسائل وأدوات خاصة بالهدف من الدراسة .

٦/٥/٢/٢ أهم النتائج :

أشارت نتائج الدراسات المرجعية إلى :

* أشارت نتائج الدراسات المرجعية إلى تحسن المجموعات التجريبية والمستخدمه برامج التمرينات النوعية عن المجموعات الضابطة والمستخدمه للبرامج المتبعة .

* أشارت نتائج الدراسات المرجعية إلى تحسن مستوى أداء مهارات الجودو الخاصة بالمجموعات التجريبية عن المجموعات الضابطة.

٧/٥/٢/٢ التوصيات :

اتفقت معظم الدراسات المرجعية على أهمية التمرينات النوعية فى المجال الرياضى لما لها من تأثير إيجابى على تطوير مستوى الأداء البدنى ، والمهارى لمختلف الأنشطة الرياضية .

٨/٥/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية :

فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية ، توصل الباحث إلى أهم نقاط الاستفادة من تلك الدراسات حيث تم الاستفادة منها فى البحث الحالى والمتمثلة فى الآتى :

- صياغة أهداف وفروض البحث بدقة .
- اختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث .
- التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث .
- التعرف على طرق قياس المتغيرات المختلفة للبحث .
- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
- تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها .