

الفصل الخامس

٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات

٥ / ٢ التوصيات

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات:

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

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

٢/٥ التوصيات :

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

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

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية

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

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

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

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

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

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

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

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

٢٢ : أثر برنامج تدريبي للإعداد البدنى الخاص على
مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من
أعلى والتثبيت الأرضى للناشئين فى الجودو . رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، ٢٠٠٠م .

٢٣ رضا يوسف يسرى : تمرينات نوعية مقترحة فى ضوء الخصائص

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

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

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

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

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

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

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

٣٠ صلاح السيد حسن قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ،
مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

٣١ صلاح محمد عسران : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على
أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة
للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢ م .

٣٢ طارق محمد عوض : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات
البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في
رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ١٩٩٧ م .

٣٣ طارق محمد عوض : المبادئ الأساسية للمهارات في رياضة الجودو (تعليم - تدريب) ،
مذكرات دراسية ، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،
٢٠٠١ م .

٣٤ طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار
الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .

٣٥ عادل إبراهيم تقى الدين : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فعالية أداء
بعض أساليب الكنس المتبوع بالكم والركل
للناشئين في رياضة الكاراتيه . رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .

٣٦ عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق .
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

٦٢ محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٦٤ : علم التدريب الرياضى . ط ١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٤م .

٦٥ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى . دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م .

٦٦ محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٦٧ محمد رضا الروبى : علاقة بعض المتغيرات الفسيولوجية بفاعلية الأداء المهارى للمصارعين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٩١م .

٦٨ محمد سعد غرابه : تأثير برنامج تدريبي نوعى فى ضوء التحليل الكمي والكيفى على تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٨ م .

٦٩ محمد سيد كامل : بيوميكانيكية أداء بعض المهارات الهجومية فى الجودو كأساس لوضع تمارينات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهارى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .

٧٠ محمد ضاحى عباس : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمارينات الغرضية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م .

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

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

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

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

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

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

ثانيا المراجع الاجنبية

- 91 Agnienszka, Jadach : Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player. Team games in Physical Education and sport, Poland. 2005.
- 92 Bozchichkov, A, Albert, E : Methods for development of flexibility in young Judo competitors periodical article. 1987 .
- 93 Brian, Caffary : Skilful Judo . A L C Black pub LTD, London, 1992.
- 94 Faigenbuum et. AL, : The essect of twice a weight strength training program on children, Ppiacri, exercise since Jurnal. 1989.
- 95 Gzarneche, AE : Effect of exercise induced fatigue on response of neurnucular exitalitiy brology of sport, Warsaw.1998

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

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

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

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

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

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