

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

في حدود العينة وفي ضوء الإجراءات العلمية المقننة لهذا البحث، وفي حدود أسلوب المنهج المستخدم، وخصائص العينة لهذه المرحلة السنوية، وبناء البرنامج التدريبي، والاسترشاد برأي الخبراء، وأسلوب التطبيق، واعتمادا علي عرض النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح قد اثر ايجابيا على المجموعة التجريبية وبصورة أفضل من البرنامج المتبع علي المجموعة الضابطة في تنمية وتحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي وهي مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية (اوساي - وازا) ضد مهارة كيسا - جاتامية بنسبة ٥٦,٨١٨% وضد مهارة يوكو - شيهو - جاتامية بنسبة ٨٦,٨٤٢% ، وضد مهارة كامية شيهو - جاتامية بنسبة ٨٢,٨٧٥%، وفي مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية ضد مهارات الخنق (شيمي - وازا) وكانت نسبة التحسن للحركات الدفاعية ضد مهارة كاتا - جوجي - جيمي بنسبة ٤٨,٨٨٩%، وضد مهارة هاداكا - جيمي بنسبة ٣٨,٠٠٠%، وضد مهارة كوشي - جيمي بنسبة ٢٨,٣٣٣%، وفي مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية ضد مهارة الكسر (كانستسوا - وازا) ضد مهارة اودي - جوجي - جاتامية بنسبة ١٩,١٤٩%، وضد مهارة هيزا - جاتامية بنسبة ٦٧,٤٤٢%، وضد مهارة واكي - جاتامية بنسبة ٥٣,٤٨٨%.

- اظهر البرنامج المطبق تحسن محدود علي تنمية وتحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي، حيث جاءت النتائج كالاتي : في مستوى الأداء الفني للحركات الدفاعية ضد مهارات التثبيت ضد مهارة - كيسا - جاتامية كانت بنسبة ٢١,٠٥%، وضد مهارة - يوكو - شيهو - جاتامية كانت بنسبة ٣٥,٢٩%، وضد مهارة كامية - شيهو - جاتامية بنسبة ١٤,٧١%، وفي مستوى الأداء الفني للحركات الدفاعية ضد مهارات الخنق كانت ضد مهارة - كاتا - جوجي - جيمي بنسبة ٨,٧٠%، وكانت ضد مهارة - هاداكا - جيمي بنسبة ٤,٧٦%، وكانت ضد مهارة كوشي - جيمي بنسبة ٧,١٤%، وفي مستوى الأداء الفني للحركات الدفاعية ضد مهارات الكسر كانت ضد مهارة اودي - جوجي - جاتامية بنسبة ٤,٧٦%، وضد مهارة هيزا - جاتامية بنسبة ٨,٣٣%، وضد مهارة واكي - جاتامية بنسبة ٨,٧٠%، وذلك بمقارنتها بنسبة التحسن للمجموعة التجريبية.

٢/٥ التوصيات

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير ايجابي أظهرته النتائج علي مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي للشباب تحت ٢٠ سنة في رياضة الجودو.
- الاهتمام بإجراء بحوث ودراسات مماثلة تتناول تنمية مستوى الاداء الفني للحركات الدفاعية وذلك على عينات مختلفة من لاعبي المستويات العليا و الناشئين.
- ضرورة التنبيه علي أن اللعب الأرضي وطرق دفاعاته مكمل للعب من اعلي ولا ينفصل عنه وتزيد فاعليته عندما يستخدم عقب أداء مهارات اللعب من اعلي.
- إجراء دراسات مماثلة تتناول اهمية عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب اثناء اللعب الارضى وخاصة عند اداء الحركات الدفاعية فى اللعب الارضى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م : التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- احمد خيرى كاظم، جابر عبد الحميد جابر ١٩٧٨م: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٣- أمر الله احمد البساطي ١٩٩٨م: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- الاتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو ١٩٩٨م :القانون الدولي لمباريات الجودو.
- ٥- إيهاب حامد البراوى ١٩٩٨م : تأثير التدريب في وضعي الصراع الراسي والأفقي على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين(دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٦- إيهاب كامل عفيفي ١٩٩٩م : طرق تدريس الجودو، G.M.S.
- ٧- إيهاب محمد عبد الفتاح ١٩٩٢م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية على الأداء المهارى للناشئين تحت ١٢ سنة في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا.
- ٨- بسطويسى احمد بسطويسى ١٩٩٩م : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- جمال محمد سعد ١٩٩٠م : الجودو (أصول ومناهج)، وكالة ندى للإعلان، الطبعة الثانية، القاهرة.

- ١٠- حسن فتحي حسن ٢٠٠١م : فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات في الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ١١- حمدي قاسم محمد ١٩٩٥م : اثر برنامج تدريبي بالانتقال على الأداء المهارى في كرة السلة بالتطبيق على طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٢- خلف محمود الدسوقي ٢٠٠٠م : اثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى و التثبيت الأرضي للناشئين في الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٣- طارق محمد عوض ١٩٩٧م : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٤- عبد الفتاح فتحي خضر ١٩٩٦م : المرجع في الملاكمة، منشأه المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- عزة عبد الفتاح الشيمي ١٩٨٤م : تأثير برنامج مهارى مقترح على مستوى الناشئات في كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٦- عصام الدين احمد عبد الخالق ١٩٩٤م : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الطبعة الثامنة، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- على السعيد ريحان ٢٠٠٣م : الجودو، الطبعة الأولى، جامعة المنصورة.
- ١٨- على السعيد ريحان، محمد مرسل حمد ١٩٩٧م: تأثير برنامج تمارينات مقترحة على فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار، إنتاج علمي، المؤتمر العلمي الثاني، جامعة الزقازيق.

- ١٩- فتح الله احمد بركات ١٩٨٤م : جودو، دار الفكر، القاهرة.
- ٢٠- كمال عباس محمد ١٩٩٣م: تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا في الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢١- كمال عبد الحميد إسماعيل ١٩٨٥م: اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محسن رمضان على ١٩٩٠م : الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٣- محمد إبراهيم بلال ١٩٩٠م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصري القدرة والرشاقة على بعض المهارات الأساسية للناشئين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٤- محمد توفيق الوليلي ١٩٨٢م : اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٥- محمد عبد الوهاب محمد ١٩٨٠م : تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول للدراسات وبحوث التربية الرياضية (مشكلات الإعداد الرياضي للناشئين)، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية.
- ٢٦- محمد حامد شداد ١٩٩١م : الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.

- ٢٧- محمد حامد شداد ١٩٩٦م : تأثير المتغيرات البدنية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٨- محمد حسن علاوي ١٩٩٠م : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف القاهرة.
- ٢٩- محمد حسن علاوي ١٩٩٢م : علم النفس الرياضي، دار المعارف الطبعة الثامنة القاهرة.
- ٣٠- محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٩م : الإحصاء اللابرامتري في بحوث التربية الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣١- محمود وجيه حمدي ١٩٩٣م : برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣٢- مراد إبراهيم طرفة ١٩٧٩م : رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية (ماضيها- برامجها الحالية - مستقبلها)، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ٣٣- _____ ٢٠٠١ م : الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.
- ٣٤- مسعد على محمود ١٩٨٥م : تحليل فاعلية التكتيك الهجومى للفريق القومى المصرى اليونانية والرومانية، دراسة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣٥- _____ ١٩٩٢م : تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التي يستخدمها فريقي مصر ونيجريا القوميين للمصارعة الحرة والهواة في البطولة الأفريقية ١٩٨٩م (دراسة مقارنة)، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

- ٣٦- مسعد على محمود وآخرون ١٩٩٥م : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة، جامعة الإسكندرية.
- ٣٧- _____ ٢٠٠٠م : علم التدريب الرياضي، جامعة المنصورة، الطبعة الأولى.
- ٣٨- وفاء محمد عادل ١٩٩١م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة الخاصة على المستوى المهارى للاعبات السباحة التوقيعية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣٩- ياسر يوسف عبد الرؤف ٢٠٠١م : رياضة الجودو، والقرن الحادى والعشرين، دار ابو النيل للطباعة، القاهرة.
- ٤٠- يحيى الصاوي حسين ١٩٨١م : العلاقة بين المقاييس الجسمية والخصائص الحركية ومستوى الأداء في المصارعة اليابانية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٤١- _____ ١٩٨٦م : بعض المتغيرات النفسية والفسيوولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء في المصارعة اليابانية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

ثانيا : المراجع باللغة الإنجليزية

- 42- **Brown Paul. 1988** :Judo Principles And Practices, Application To Conflict – Solving Strategies In Psychotherapy.
- 43- **Bustelnik , L. 1990** : Designing Training Appratus To Develop Some Special Physical Qualities For Judo Players. WB Saunders CO., Philadelphia, USA,.
- 44- **Eric Dominy. 1985** : Judo, Contest Techinque And Tactics, Great Britain,.
- 45- **Gleeson Geof. 1986** : All About Judo, Published By A&C, Black (Publishers) ltd,.
- 46- **Kashiwazaki . 1998** : Newaza, Jaban,.
- 47- **Kodokan. 1991** : Judo Kodokan, Publishing By Nono Ishobu, Osaka, Japan,.
- 48- **Kodokan. 1994** : Judo Kodokan, Publishing By nono ishobu, osaka, japan,.
- 49- **Kozomi.G. 1967** : My Study Of judo, Corner Stone Library, New York,.
- 50- **Lee, byung –UK. 1998** : An Evaluation Of Programs In The Republic Of Korea, Ed.D. Ynited States Sports Academy,.
- 51- **Londeree, B.R. 1990** : Prediction Of Athletic Potential, Implication For Childern International Dissertation Abstract,.
- 52- **Morinier, J.L.E. 1978** : Weight Lifting On The Universal Gym judo On Trionas Letter. Research Quarterly, USA,.

- 53- **Romanowski, Walter, V.** : Acomparative Study Of The Effectivenss
1964 In The Neutral Standing Position Versus
Wrestling On The Mat Terms Of Points
Scored Amateur Wrestling, A. A. H . P .E.
R .
- 54- **Tony Reay And** : The Judo Manual, Great Britian,
Geoffery Hobbs. 1979
- 55- **Yishzomastmoto, O.** : Analyic Study Of Mass Center Of
1982 Gravity For Some Floor Holding In Judo.
International Dissertation Abstract,.
- ثالثا : الشبكة الدولية للمعلومات
- 56- [Http://www.judoinfo.com/gokyo](http://www.judoinfo.com/gokyo)
- 57- [Http://www.kodokan.org](http://www.kodokan.org)