

١/٧٣
مرفق (١)

أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة



المجموعة التجريبية



المجموعة الضابطة

٢/٧٤

مرفق (٢)

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية للبنين

الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأى المدربين والخبراء

عنوان البحث :

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني
لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي
في رياضة الجودو

الدرجة العلمية : للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف : ا.د / على السعيد محمد ربحان

د / محمود ابراهيم المتبولي

الباحث

عاطف على عبد المتجلى

تحية طيبة وبعد ،،،

إيماننا منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال الرياضة، ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم و أرائكم في هذا المجال، لذا نأمل الاستعانة بأرائكم في هذه الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعما بالخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها

برجاء التفضل بقراءة الاستمارة لتكوين فكرة مبدئية عنها ثم الرد على ما جاء بها، والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف هذا البحث

بيانات عامة

الاسم :

الوظيفة الحالية:

المؤهل العلمي وتاريخية:

مدة العمل في مجال التدريس - التدريب:

الخبرات الرياضية الأخرى:

- حول متغيرات البرنامج التدريبي المقترح
- حول معرفة أهم الجوانب والحركات الدفاعية في اللعب الأرضي
- حول معرفة اهم المهارات المستخدمة والاكثر شيوعا في اللعب الارضى (التثبيت - الخنق - الكسر)

استمارة استطلاع رأي المدربين والخبراء

أولاً: حول متغيرات البرنامج التدريبي المقترح

س: هل يتم استخدام الحركات الدفاعية للعب الأرضي في البرنامج التدريبي للموسم في رياضة الجودو؟

(نعم ، لا)

إذا كانت الإجابة بنعم.

- في أي فترة يتم استخدام الحركات الدفاعية للعب الأرضي (الإعداد العام، الإعداد الخاص، المنافسات، الانتقالية، في جميع المراحل)
- هل يتم إعطاء الحركات الدفاعية للعب الأرضي في (بداية الفترة، نهاية الفترة، الاثنان معا)
- يفضل أن يكون مدة البرنامج (٨ ، ١٠ ، ١٢) أسبوع
- ما عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ؟
- (٢ - ٣ ، ٣ - ٤ ، ٤ - ٥ ، ٥ - ٦)
- إذا كان هناك أكثر من وحدة تدريبية في اليوم الواحد متى يتم استخدام الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الوحدة (الأولى - الثانية)
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد العام
- ٣٠ ق ٦٠ ق ٩٠ ق ١٢٠ ق ١٥٠ ق
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص
- ٣٠ ق ٦٠ ق ٩٠ ق ١٢٠ ق ١٥٠ ق
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في فترة المنافسات
- ٣٠ ق ٦٠ ق ٩٠ ق ١٢٠ ق ١٥٠ ق
- ما متوسط زمن الوحدة التدريبية في الفترة الانتقالية
- ٣٠ ق ٦٠ ق ٩٠ ق ١٢٠ ق ١٥٠ ق
- ما الشدة المناسبة لهذه الفترة (أقصى، أقل من الأقصى، متوسط، راحة نشطة)
- ما موضع هذه الحركات الدفاعية للعب الأرضي في الوحدة التدريبية (الإحماء، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي، في جميع الفترات)
- ما هو التوزيع الزمني المناسب لتقسيمات أجزاء الوحدة التدريبية الداخلية ؟
- ما متوسط عدد تدريبات الحركات الدفاعية للعب الأرضي المعطاة داخل كل وحدة من الوحدات
- (٢-٤ ، ٤-٦ ، ٦-٨ ، ٨-١٠)

ثانيا : حول معرفة أهم الجوانب والحركات الدفاعية في اللعب الأرضي

س : هل يوجد في محتوى البرنامج التدريبي الجانب المهاري الدفاعي للجودو ؟

(نعم ، لا)

إذا كانت الإجابة بنعم

فهل هو (للعب من اعلى، ام اللعب الارضى، ام الاثنين معا)

إذا كانت الإجابة بلا فلماذا؟

س : ما موضع كل جانب منهم في فترات الموسم؟

(الاعداد - المنافسات - الانتقال - في جميع الفترات) ضع علامة امام ما يناسبك

س: ما موضعة في الوحدة التدريبية؟

(الاحماء - الجزء الرئيسى - الانتقال - في جميع الفترات) ضع علامة امام ما يناسبك

س : ما اهم الحركات الدفاعية التي تقوم بتنميتها ؟

١- ٢- ٣- ٤-

س: ما الاسلوب الذى تستخدمه لتنميتها ؟

س: هل تفضل التدريب على الجانب الهجومي ام الجانب الدفاعي ؟

س: هل يتم التركيز على الجانب الهجومي على اللعب الارضى ؟ نعم لا

س: هل يتم التركيز بنسبة اعلى على الجانب الدفاعي للعب الارضى ؟ نعم لا

س: في اى فترة من فترات الموسم يتم التدريب على الحركات الدفاعية للعب الارضى؟

(الاعداد - المنافسات - الانتقالية - في جميع الفترات)

س: ما موضعة في الوحدة التدريبية؟

(الاحماء - الجزء الرئيسى - الجزء الختامى - في جميع الفترات)

س: ما عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية للتدريب على الحركات الدفاعية للعب الارضى ؟

س: ما زمن الوحدة التدريبية على التدريب على الحركات الدفاعية للعب الارضى؟

س: ما هي التمرينات المستخدمة في التدريب على الحركات الدفاعية للعب الارضى ؟

س : ما هي طرق التدريب المناسبة للتدريب على الحركات الدفاعية للعب الارضى؟

ثالثا : حول معرفة أهم المهارات المستخدمة والأكثر شيوعا في اللعب الأرضي
(التثبيت - الخنق الكسر)

| م | المهارة | أكثر استخداما وشيوعا | متوسطة الاستخدام والشيوع | أقل استخدام وشيوعا | نادر الاستخدام والشيوع |
|-------------|----------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------|------------------------|
| ١ | مهارات التثبيت | كيسا - جتامية | | | |
| | | كوزورية - كيسا جتامية | | | |
| | | أوشيرو - كيسا جتامية | | | |
| | | ماكورة - كيسا جتامية | | | |
| | | كاتا - جتامية | | | |
| | | يوكو - شيهو - جتامية | | | |
| | | كوزورية - يوكو - شيهو - جتامية | | | |
| | | كامية - شيهو - جتامية | | | |
| | | كوزورية - كامية - شيهو - جتامية | | | |
| | | تاتية - شيهو - جتامية | | | |
| ٢ | مهارات الخنق | كاتا - جوجي - جيمي | | | |
| | | نامية - جوجي - جيمي | | | |
| | | جياكو - جوجي - جيمي | | | |
| | | هاداكا - جيمي | | | |
| | | كتاها - جيمي | | | |
| | | أوكورية - ارجيمي | | | |
| | | سناكو - جيمي | | | |
| | | ريوني - جيمي | | | |
| | | سودية - جورما - جيمي | | | |
| | | تسكومي - جيمي | | | |
| كوشي - جيمي | | | | | |

تابع أهم المهارات المستخدمة والأكثر شيوعاً في اللعب الأرضي (التثبيت - الخنق الكسر)

| م | المهارة | أكثر استخداماً وشيوعاً | متوسطة الاستخدام والشيوع | أقل استخدام وشيوعاً | نادر الاستخدام والشيوع |
|---|---------------|------------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|
| ٣ | مهارات الكسر | | | | |
| | | اشى - جتامية | | | |
| | | هارا - جتامية | | | |
| | | هيزا - جتامية | | | |
| | | اودى - جوجى - جتامية | | | |
| | | سناكو - جتامية | | | |
| | | أودى - جتامية | | | |
| | | أودى - جرامية | | | |
| | واكى - جتامية | | | | |

٣/٨١

مرفق (٣)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في رياضة الجودو

| م | الاسم | الوظيفة |
|---|----------------------------|--|
| ١ | أ.م.د/خلف ابراهيم الدسوقي | أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس |
| ٢ | أ.م.د/ طارق محمد عوض | أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس |
| ٣ | أ.م.د/ محمد حامد شداد | أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان |
| ٤ | أ.د/ مراد إبراهيم طرفه | أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية |
| ٥ | أ.م.د/ ياسر يوسف عبد الرؤف | أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان |

ملحوظة تم ترتيب الاسماء ابجديا

٤/٨٢

مرفق (٤)

أسماء الحكام الذي استعان بهم الباحث في رياضة الجودو
لتحكيم المواقف التنافسية في الاختبارات قيد البحث

| الوظيفة | الاسم | م |
|-------------------------------|----------------------|---|
| حكم درجة أولى بمنطقة الدقهلية | ماجد محمد عبد الوهاب | ١ |
| حكم درجة أولى بمنطقة الدقهلية | محمد حسن عطية | ٣ |
| حكم درجة أولى بمنطقة الدقهلية | هشام محمد رشاد | ٢ |

ملحوظة تم ترتيب الاسماء ابجديا

مرفق (٥)
 أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم
 في تطبيق القياسات وملئ الاستمارات

| الوظيفة | الاسم | م |
|----------------------------------|----------------------------------|---|
| مدرب جودو بنادى المنصورة الرياضى | كابتن / السيد على عبد المتجلى | ١ |
| مدرب جودو بنادى الجلاء الرياضى | كابتن / المحمدي إبراهيم عبد الله | ٢ |
| مدرب جودو بنادى الجلاء الرياضى | كابتن / ايمن محمد ذكريا | ٣ |
| مدرب جودو بنادى الحوار الرياضى | كابتن / محمد على عبد المتجلى | ٤ |
| مدرب جودو بنادى الحوار الرياضى | كابتن / محمود عاطف محمود | ٥ |

ثانيا : كامية شيهو جاتامية



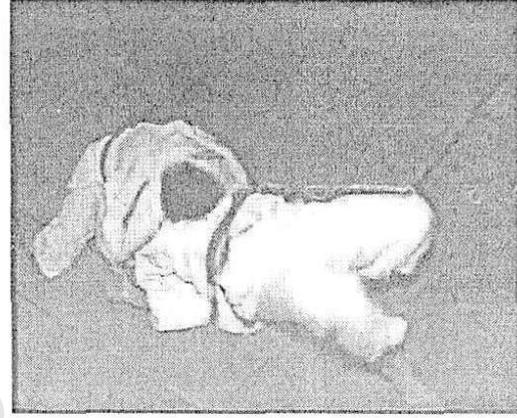
٢



١



٤



٣



٦

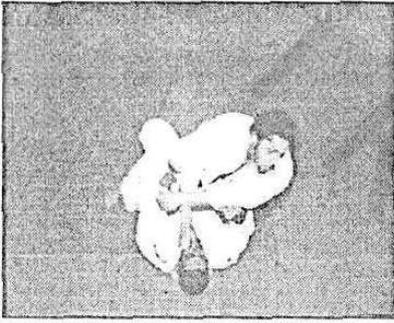


٥

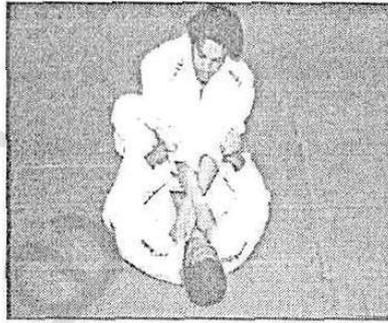


٧

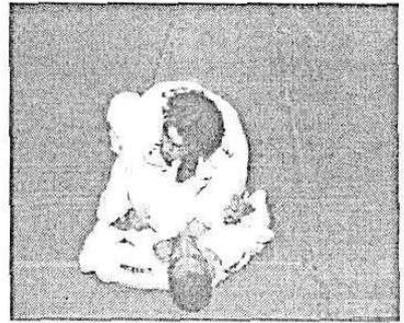
صور اختبارات الخنق
أولا : كاتا جوجي جمى



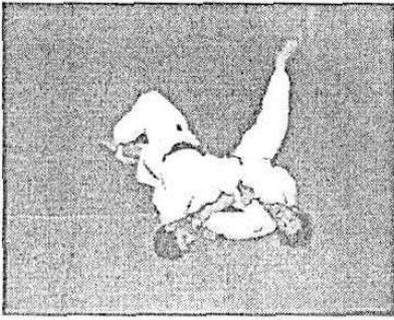
٣



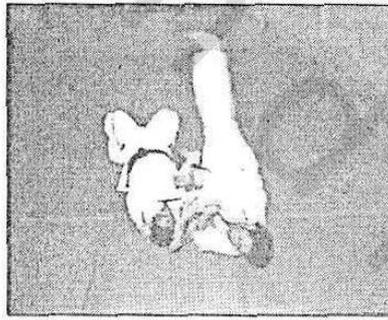
٢



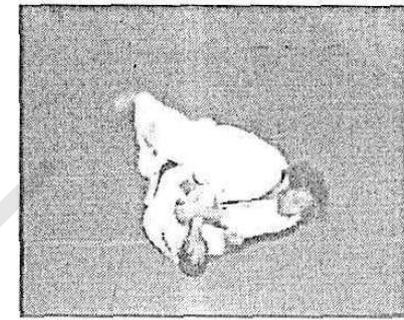
١



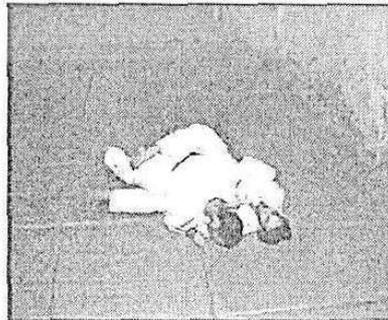
٦



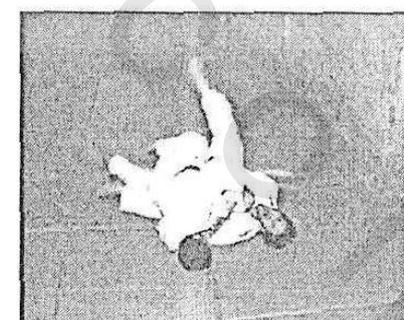
٥



٤



٨

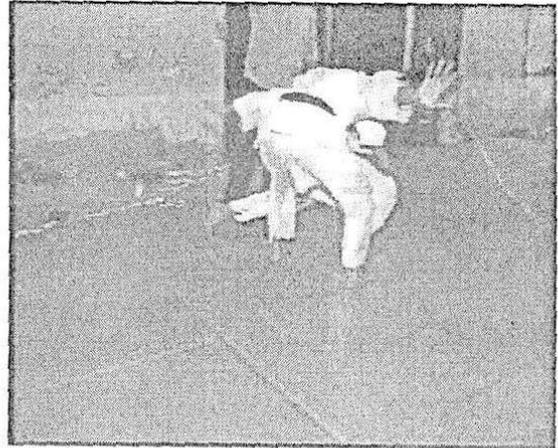


٧

ثانيا : كوشى جمى



٢



١



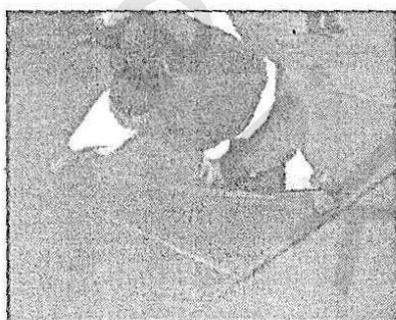
٤



٣

٦/٨٩

ثالثا : هاداكا جيمي



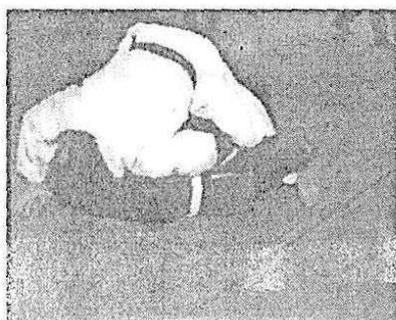
٣



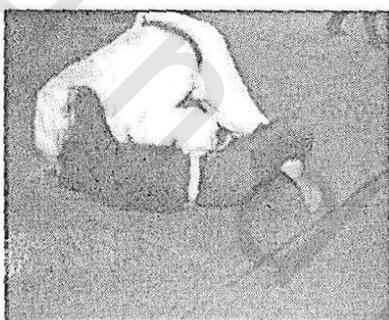
٢



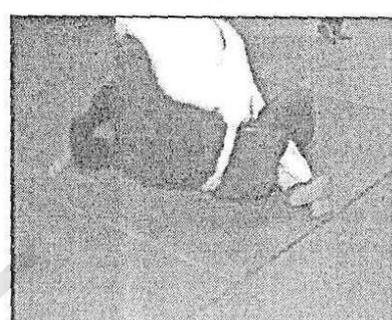
١



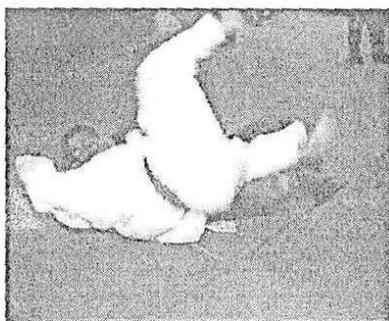
٦



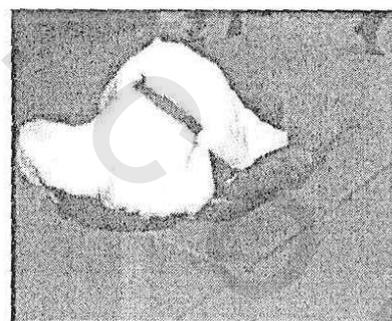
٥



٤



٨



٧

٦/٩٠

صور اختبارات الكسر
أولا : أودي جوجي جاتامية



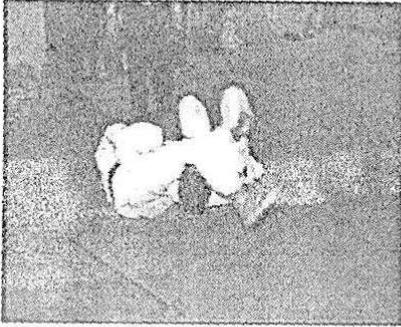
٣



٢



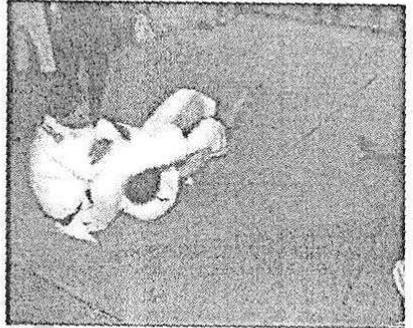
١



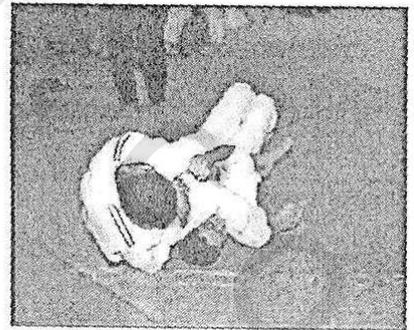
٦



٥

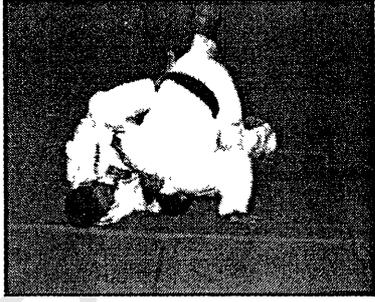


٤

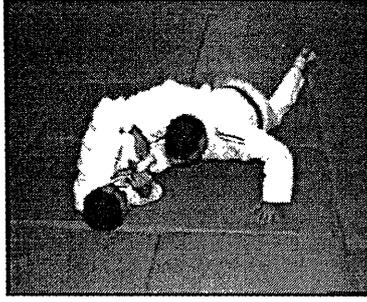


٧

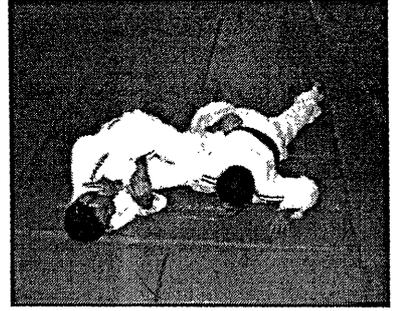
ثانيا : هيزا جاتامية



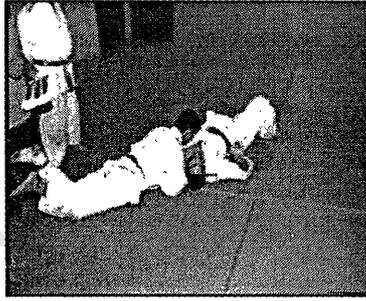
٣



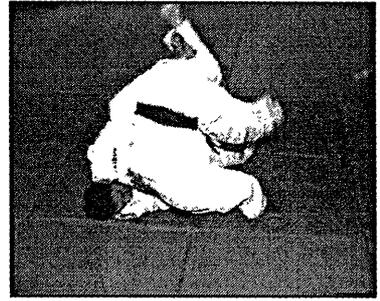
٢



١



٥



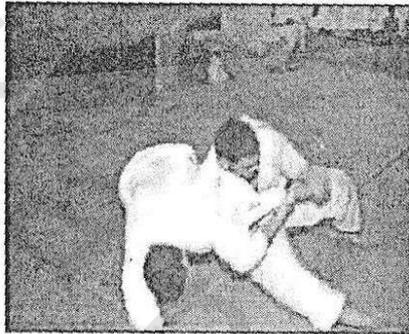
٤

٦/٩٢

ثالثًا : واكى جاتامية



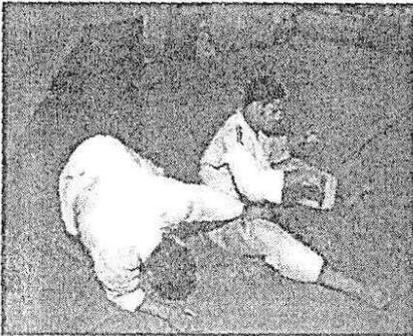
٣



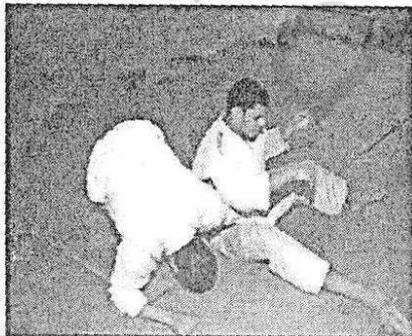
٢



١



٦



٥



٤

مرفق (٧) دراسة استطلاعية لمعرفة أهم الجوانب الدفاعية في اللعب الأراضى

| الدفاع | | | | الهجوم | | | | اللاعب |
|-----------|-----------------------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------|-----------|---------|----------|
| الزمن (ق) | من أعلى | الزمن (ق) | من أسفل | الزمن (ق) | من أعلى | الزمن (ق) | من أسفل | اللاعب أ |
| | الدفاع ضد تي - وازا | | الدفاع ضد التثبيت والتخلص منه | | تي - وازا | | التثبيت | |
| | الدفاع ضد كوشى - وازا | | الدفاع ضد الخنق ومقاومته | | كوشى - وازا | | خنق | |
| | الدفاع ضد ائشى - وازا | | الدفاع ضد الكسر ومقاومته | | ائشى - وازا | | كسر | |
| الزمن (ق) | من أعلى | الزمن (ق) | من أسفل | الزمن (ق) | من أعلى | الزمن (ق) | من أسفل | اللاعب ب |
| | الدفاع ضد تي - وازا | | الدفاع ضد التثبيت والتخلص منه | | تي - وازا | | التثبيت | |
| | الدفاع ضد كوشى - وازا | | الدفاع ضد الخنق ومقاومته | | كوشى - وازا | | خنق | |
| | الدفاع ضد ائشى - وازا | | الدفاع ضد الكسر ومقاومته | | ائشى - وازا | | كسر | |

٨/٩٤
مرفق (٨)
يوضح صور لمهارات اللعب الارضى

اولا : التثبيت

كيسا جاتامية



يوكو شيهو جاتامية



كامية شيهو جاتامية



٨/٩٥
ٲانبا : الخنق

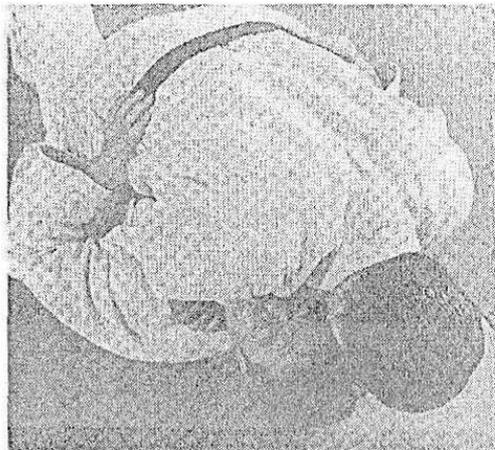
كوشى جىمى



هااكا جىمى



كاتا جوجى جىمى

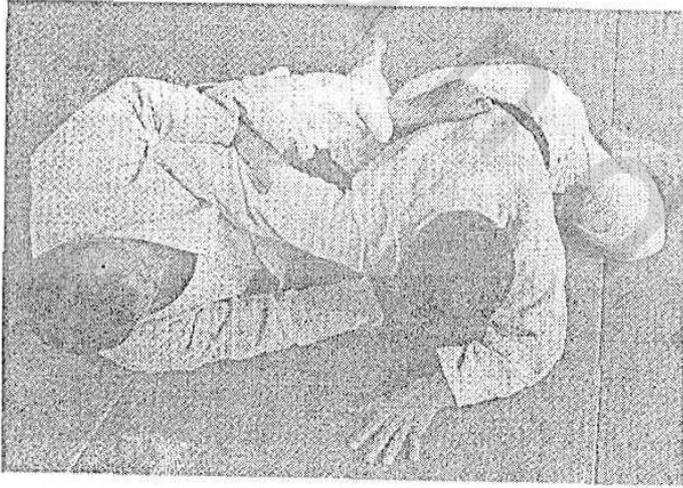


٨/٩٦
ثالثا : الكسر

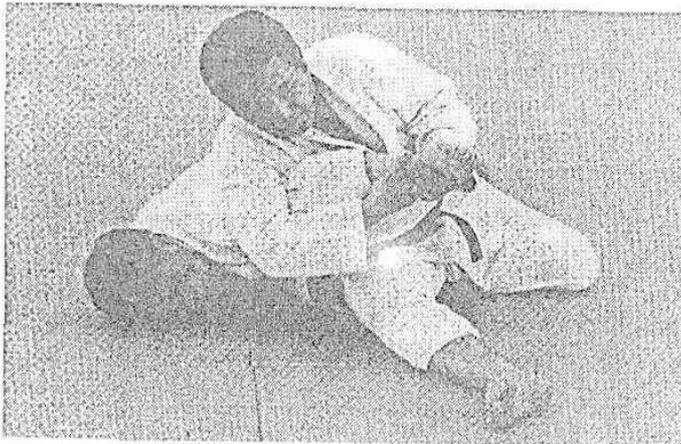
اودى جوجى جاتامية



هيزا جاتامية



واكى جاتامية



مرفق (٩)

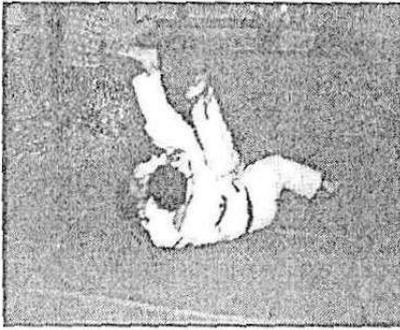
محتوى البرنامج التدريبي للتمرينات المستخدمة لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو

الدفاع ضد التثبيت
أولا : كيسا جاتاميه

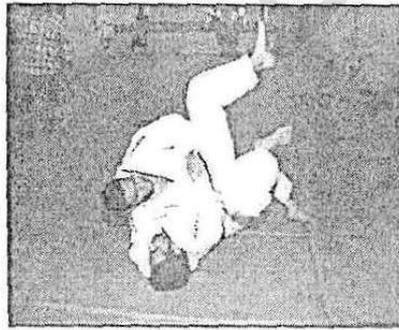
الدفاع الأول

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كيسا - جاتاميه
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية
الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤
مواصفات الأداء :

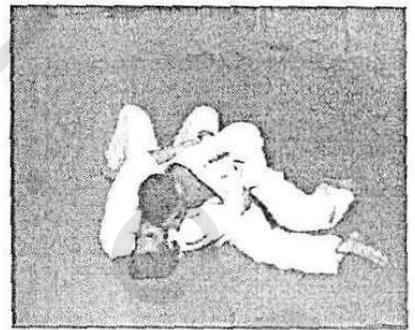
- يقوم المدافع بمسك حزام المهاجم من الخلف ويحرك جسمه لأعلى مقويا بالدفع بالكتفين والرجلين مع الالتواء لجهة اليسار مع عمل كوبري وقلب المهاجم في الناحية الأخرى ثم يقوم المدافع بأداء حركة مضادة وتثبيت المهاجم.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على المدافع أن يتميز بالمرونة والسرعة الحركية العالية عند أداء الكوبري على الجانب الآخر حتى لا يعطي المهاجم الفرصة لتكملة التثبيت.



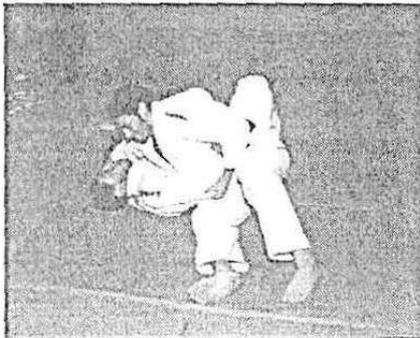
٣



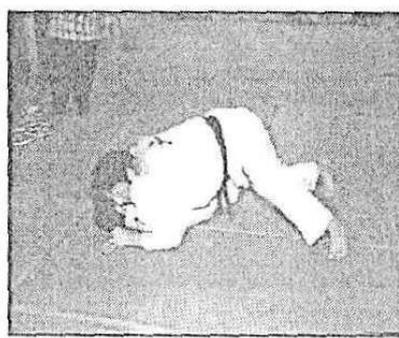
٢



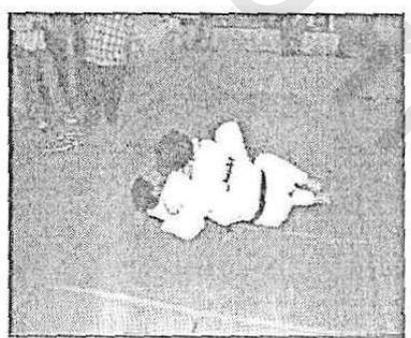
١



٦



٥



٤

الدفاع الثاني

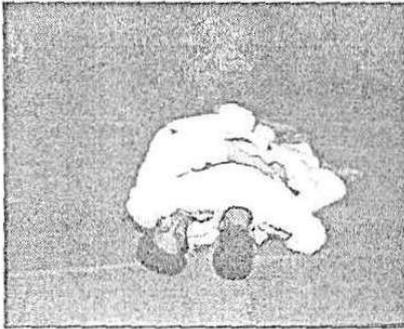
الهدف من التمرين : التخلص والهروب و أداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كيسا-جاتاميه عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو

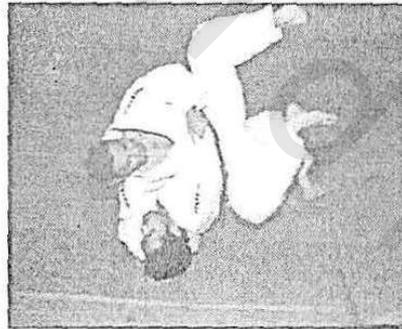
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م

مواصفات الأداء :

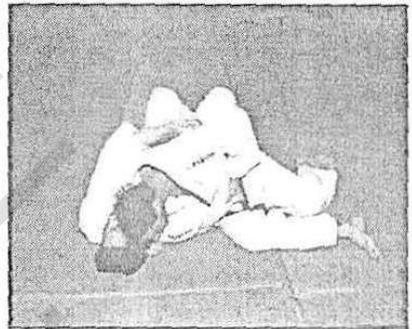
- يقوم المهاجم بتثبيت المدافع مهارة كيسا جاتاميه
- يقوم المدافع بمسك حزام المهاجم من الخلف ويحرك جسمه لأعلى مقويا بالدفع بالكتفين والرجلين مع الالتواء لجهة اليمين ثم يقوم المدافع برفع ركبته اليمين بقوة أسفل جسم المهاجم وبتشبيك الرجلين حول رجل المهاجم وإن أمكن الرجلين معا.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب أداء الحركات الدفاعية بسرعة وإتقان وكلما تخلص في أقل زمن كلما كان أفضل وعند أداء المقص يجب أداء الحركة بقوة ومنع المهاجم من الهروب برجليه حتى لا يعاود تثبيت المدافع مرة أخرى.



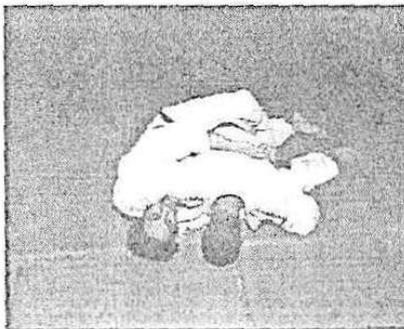
٣



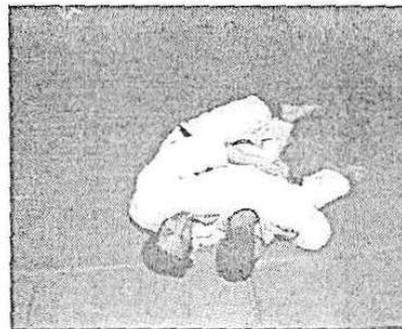
٢



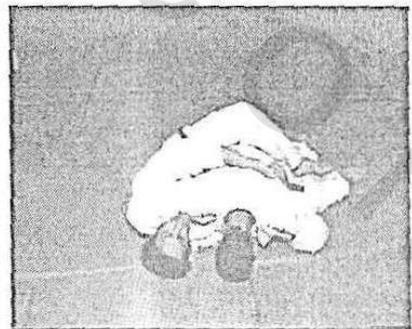
١



٦



٥



٤

الدفاع الثالث

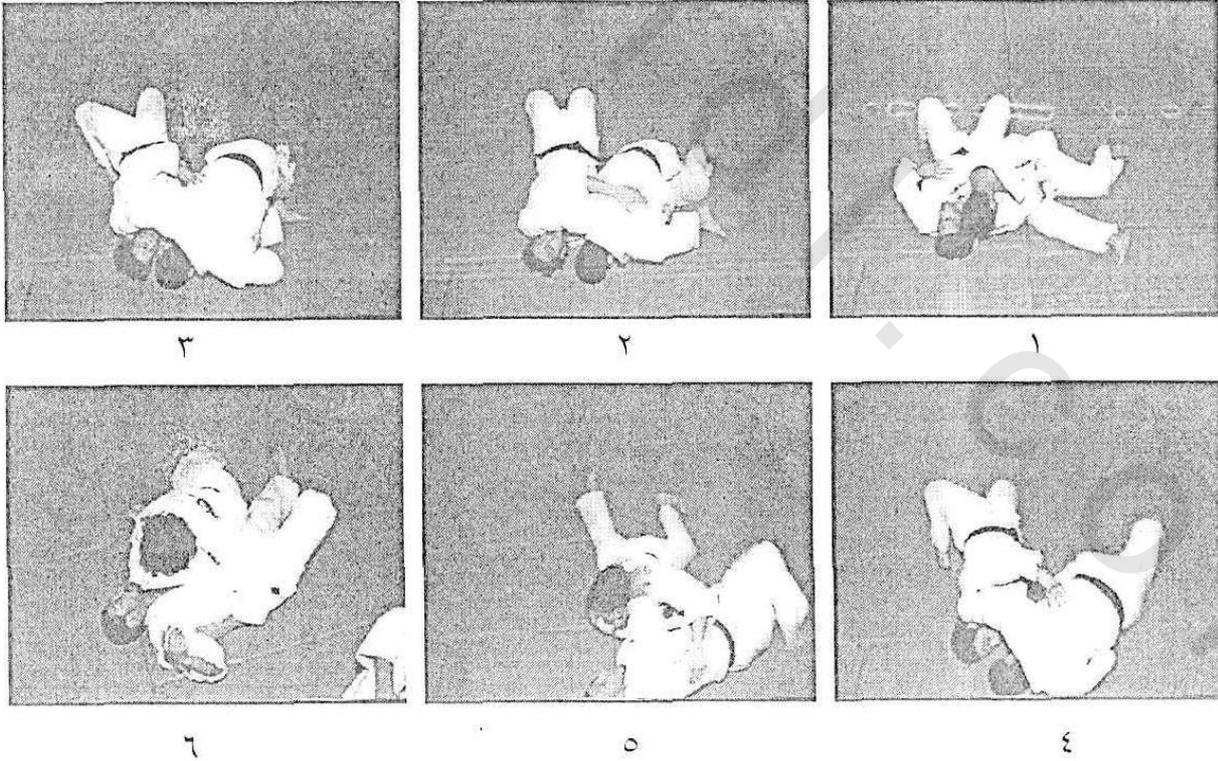
الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كيسا جاتاميه.
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو

مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م

مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بتثبيت كيسا جاتاميه
- يقوم المدافع بعمل كوبري ناحية اليمين مع دفع المهاجم إلى الناحية الأخرى مع مسك حزام المهاجم بقوة ودفعه إلى ناحية الكتف القريب للمدافع.
- ما يجب مراعاته عند الأداء
- يجب على المدافع أن يركز على الركبة و البطن بكل قوة مع سحب الذراع ودفع المهاجم إلى الأمام.

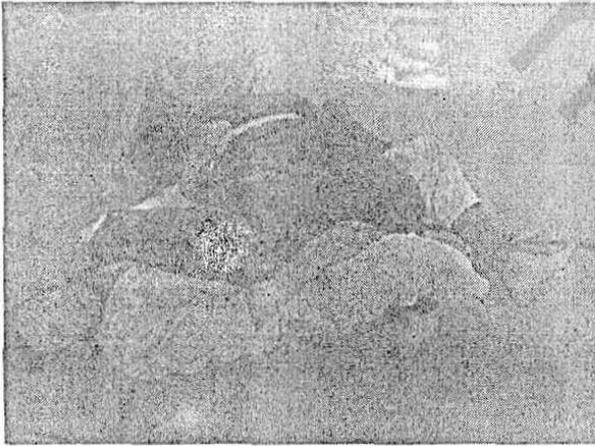


ثانيا : بوكو شيهو جاتامية

الدفاع الأول

الهدف من التمرين : أداء الحركة الدفاعية ضد مهارة بوكو - شيهو - جاتامية
 عدد المشتركين : ٨ لاعبين المجموعة التجريبية
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو ، ساعة إيقاف ، بدل جودو
 مساحة الملعب : ١٤×١٤ م
 مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بتثبيت المدافع بمهارة بوكو - شيهو - جاتامية
- ويقوم المدافع بدفع الجانب الايسر لراس التنورى للخلف بواسطة اليد اليسرى مع تشديك
 رجلة اليسرى مع رجلة اليمنى حول رقبة المهاجم ثم يسحب المدافع ياقة جاكيت بدلة
 المهاجم مع الضغط بالقدمين على الرقبة لكي يتم خنق ما يجب مراعاته عند الاداء
 المهاجم بما يضطر المهاجم الى التسليم.
- ما يجب مراعاته :
- عند اداء المدافع المقص على الرقبة يجب ان يكون ذراع المهاجم مع الرقبة داخل المقص
 الذى يكونه المدافع برجلية حتى لا يحصل على انذار لان ذلك فى القانون.



٢



١



٣

الدفاع الثاني

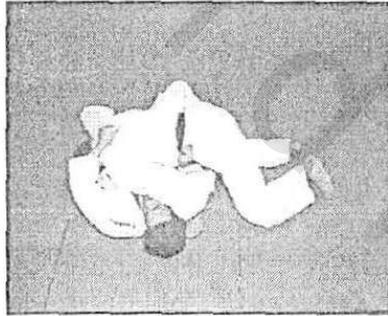
الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة يوكو-شيهو-جاتاميه عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية
الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو
مساحة الملعب : ١٤ × ٤ م
مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بتثبيت المدافع بمهارة يوكو - شيهو - جاتاميه
 - ويقوم المدافع بمسك حزام المهاجم ومسك بنطلون المهاجم ودوران المهاجم ولكن في الناحية الأخرى وتثبيت مهارة كاميه - شيهو - جاتاميه
- ما يجب مراعاته عند الأداء :

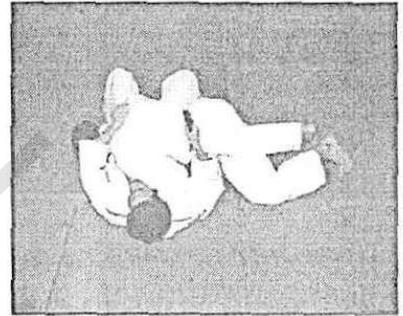
- يجب على اللاعب المدافع أداء التمويه والخداع في أقل زمن مع طوله فقد المهاجم اتزانته ولا يعطيه الفرصة لنفاذي الحركة الدفاعية.



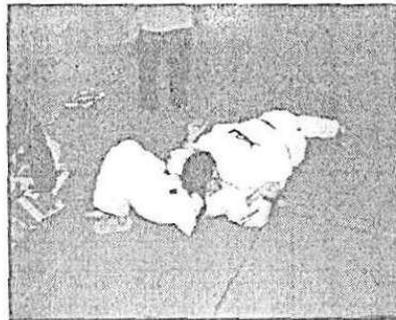
٣



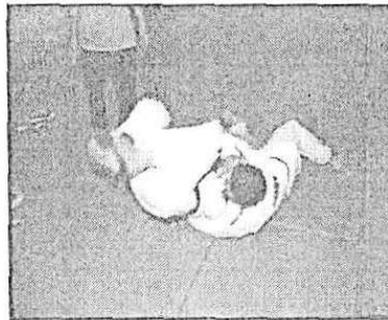
٢



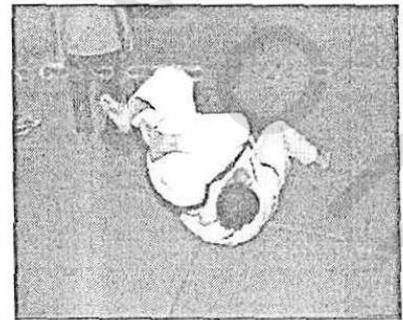
١



٦



٥

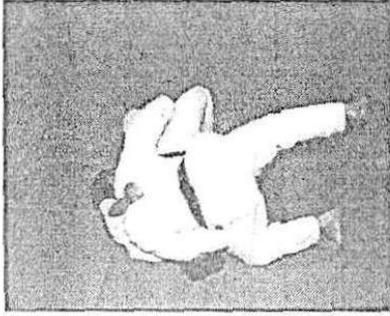


٤

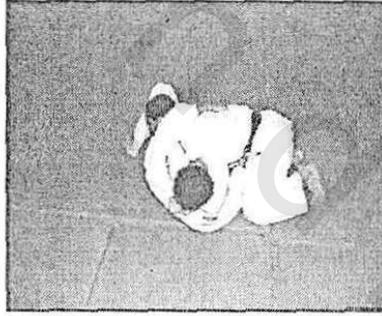
الدفاع الثالث

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة يوكو-شيهو-جاتاميه.
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو
 مواصفات الأداء :

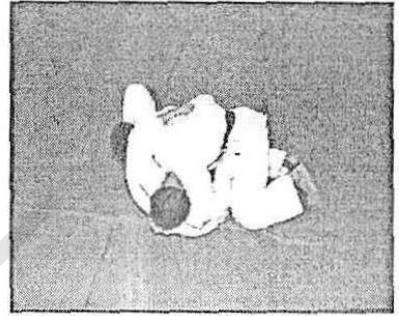
- يقوم المهاجم بتثبيت المدافع يوكو - شيهو - جاتاميه ثم يقوم المدافع بدفع المهاجم إلى الخلف كحركة خداعية ثم جذب المهاجم بالدفع بالكوبري ناحية الرأس وقلبه للناحية الأخرى مع دوران المدافع مع المهاجم وتثبيتته بمهارة كاميه - شيهو - جاتاميه.
 ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب أداء الكوري بكل كفاءة وقوة مع السيطرة الكاملة على المهاجم بمسكه من الحزام حتى لا يفلت من أداء الحركة الدفاعية.



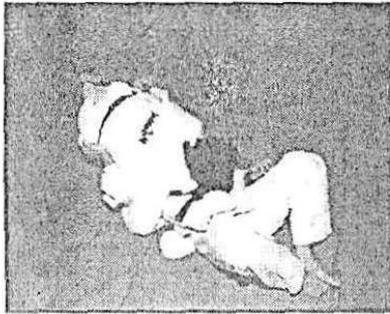
٣



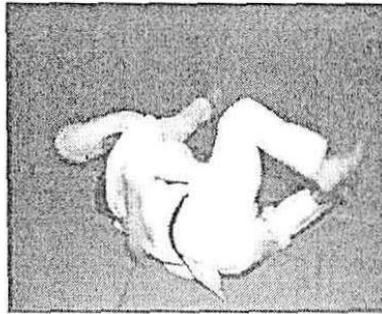
٢



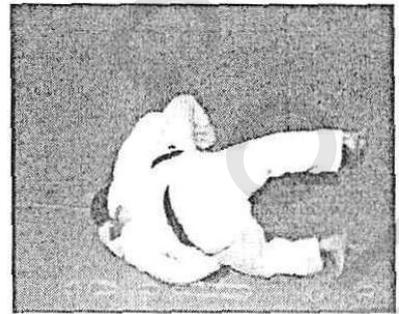
١



٦



٥



٤

ثالثا : كاميه شيهو جاتاميه

الدفاع الأول

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة

كاميه - شيهو - جاتاميه

عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

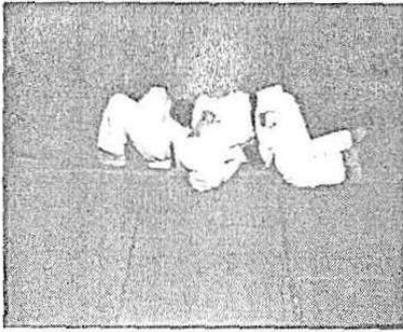
الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو

مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م

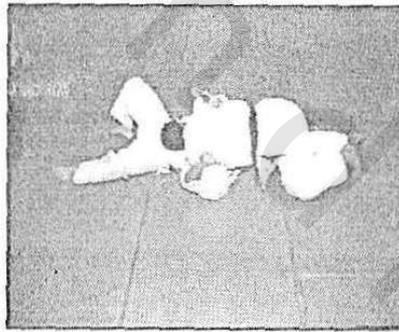
مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بتثبيت المدافع بمهارة كاميه- شيهو -جاتاميه ثم يقوم المدافع بعمل دوران إلى اليمين كخداع ثم يقوم بالدوران للناحية اليسرى معتمدا على الدفع بالكوبري بالقدمين. ما يجب مراعاته عند الأداء :

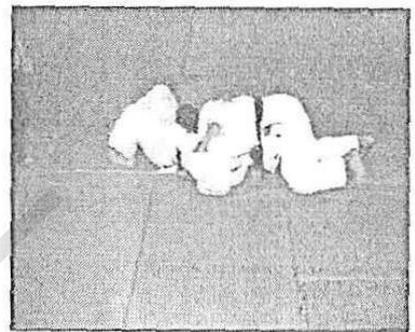
- يجب أداء الحركات الدفاعية بقدر كبير من السرعة والمهارة وفي أقل وقت ممكن.



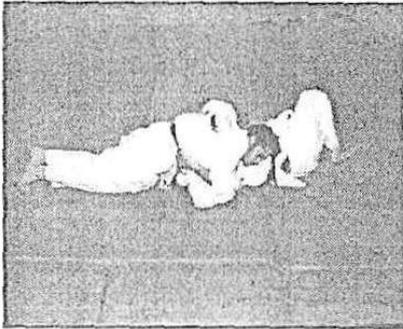
٣



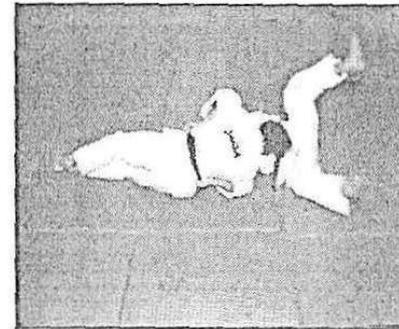
٢



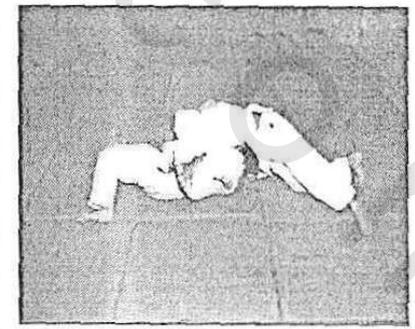
١



٦



٥



٤

الدفاع الثاني

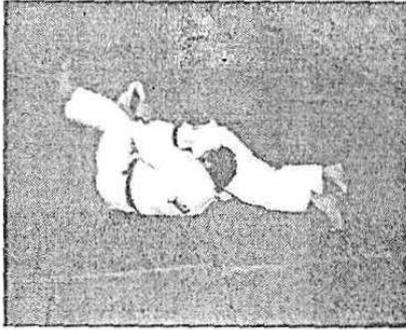
الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كاميه-شيهو-جاتاميه عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

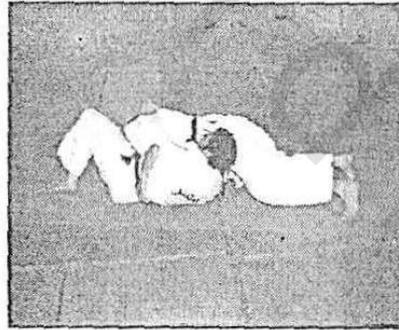
مساحة الملعب ١٤ × ١٤ م

مواصفات الأداء :

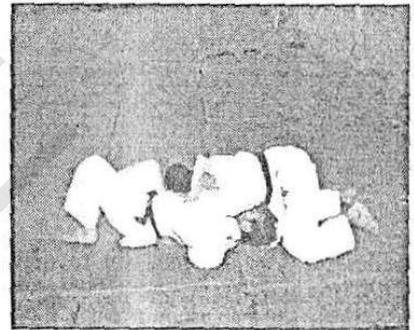
- يقوم المهاجم بتثبيت المدافع مهارة كاميه-شيهو-جاتاميه
- ويقوم المدافع بمسك جاكيت المهاجم مع دفعه للجانب مع عمل مقص على الرقبة واليدين ثم يقوم عليه ورفعها إلى الجانب الآخر لكي يتمكن من التخلص ويقوم بتثبيته بمهارة عكسية وهي كاميه-شيهو-جاتاميه.
- ما يجب مراعاته عند الأداء:
- يجب على اللاعب المدافع أن يؤدي المقص بالأرجل على الرقبة والذراع ، وليس الرقبة فقط حتى لا يحصل على إنذار.



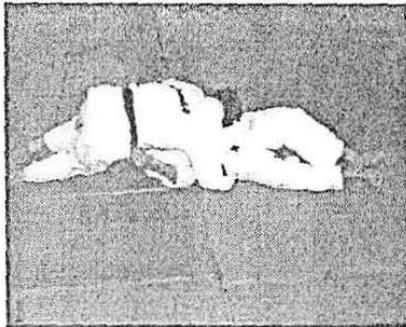
٣



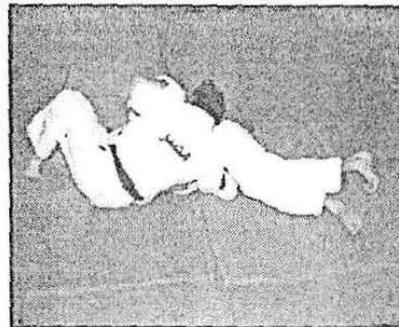
٢



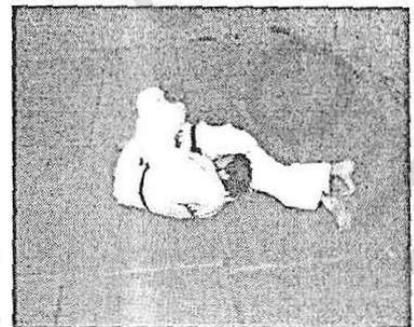
١



٦



٥



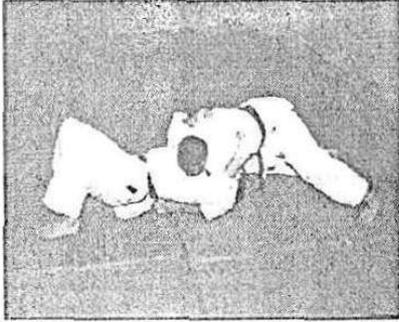
٤

الدفاع الثالث

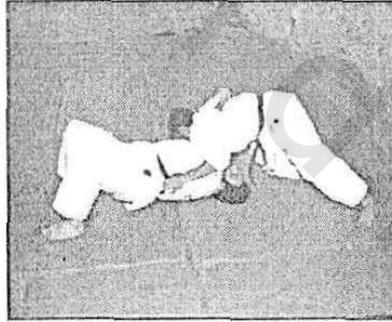
الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كاميه-شيهو -جاتاميه.
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو
 مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م
 مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بتثبيت المدافع بمهارة كيسا - جاتاميه ثم يقوم المدافع بالدفع بالرجلين وعمل كوبري لدفع المهاجم إلى الخلف مع اندفاع المهاجم إلى الأمام.
 - يقوم المدافع بالدوران وقلب المهاجم إلى الجانب الأخر ويثبته مهارة كاميه - شيهو - جاتاميه.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :

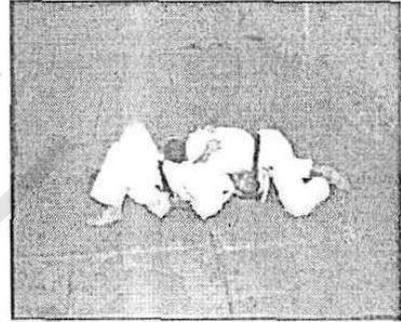
- يجب على اللاعب المدافع أن يستمر في أداء التمرين والخداع في صورة مستمرة ومنتالية بدون توقف ثم أداء الحركة الدفاعية حتى لا يعطي للاعب المهاجم أن يسيطر عليه.



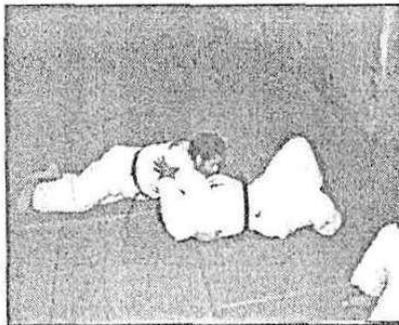
٣



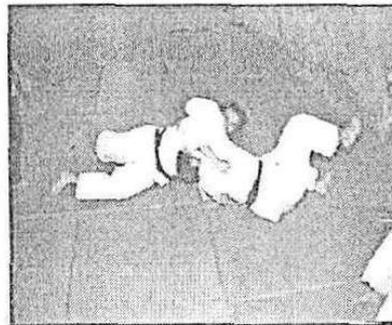
٢



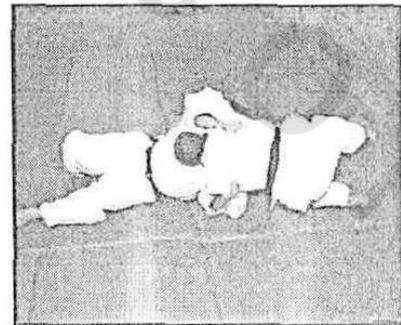
١



٦



٥



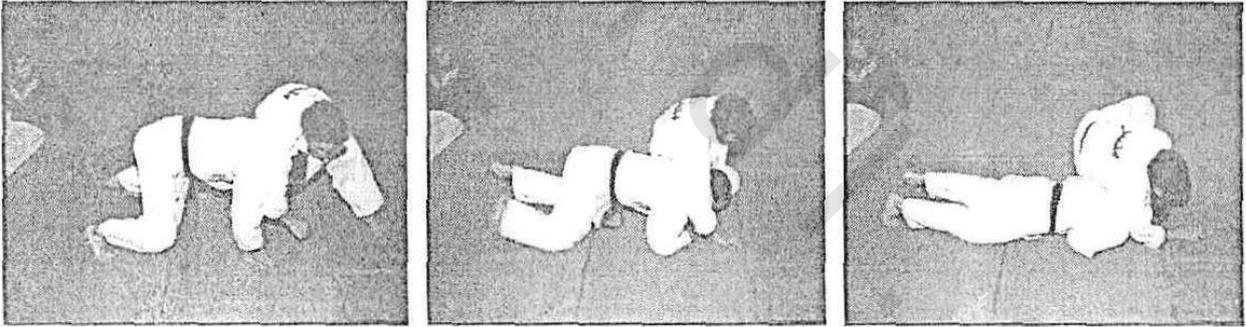
٤

الدفاع ضد الخنق أولا : كوشي جيمي

الدفاع الأول

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كوشي-جيمي
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.
الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م
مواصفات الأداء :

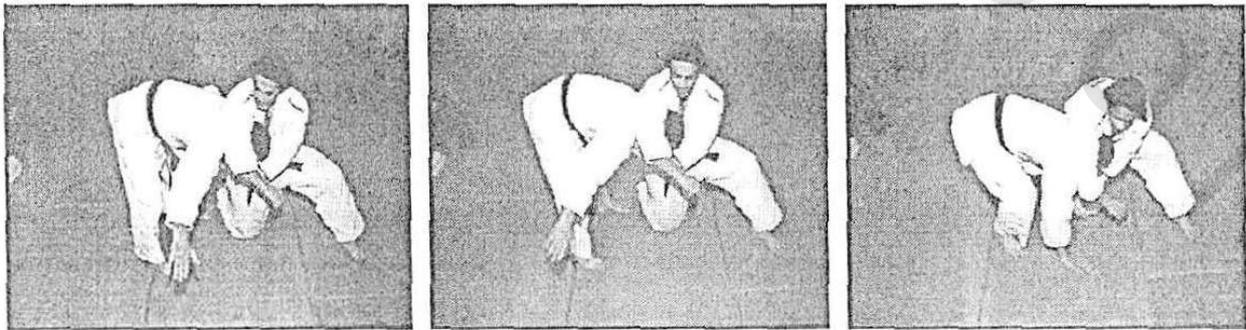
- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة كوشي - جيمي ، ويقوم المدافع بالسند باليدين والأرجل ومحاولة الوقوف إلى أعلى حتى يوقف الحكم المباراة.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع رفع ذراعيه إلى أعلى عند الوقوف وألا تلمس الأرض، لأنه كلما لمس الذراعين الأرض لا يعلن الحكم ماتيه.



٣

٢

١



٦

٥

٤

الدفاع الثاني

الهدف من التمرين : التخلص و الهروب و أداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كوشي - جيمي .

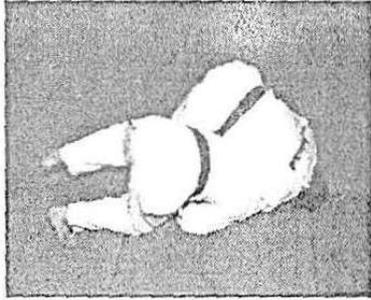
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية .

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

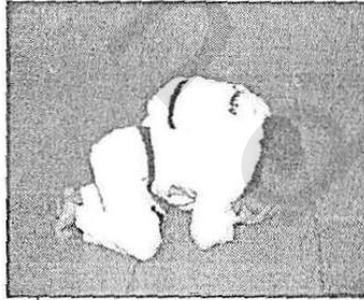
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م .

مواصفات الأداء :

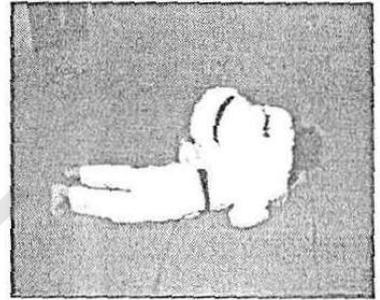
- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة كوشي - جيمي .
- ثم يقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم بقوة مثل عملية الخنق ثم يقوم بعمل الوقوف على أربع ثم يمسك ذراع المهاجم ويقوم بالدوران إلى الأمام وأداء مهارة تثبيته بمهارة (أيون سيوناجي) مع قلب المهاجم إلى الجانب الآخر مع الدوران على المهاجم ومحاولة تثبيته بمهارة كيسا - جاتاميه .
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع السيطرة على ذراع المهاجم وإبعاده عن رقبته لكي يمنع عملية الخنق .



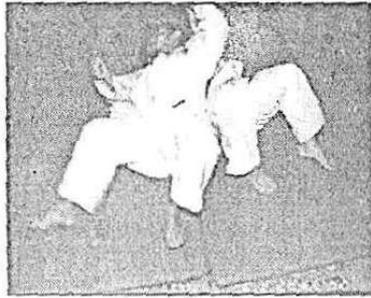
١



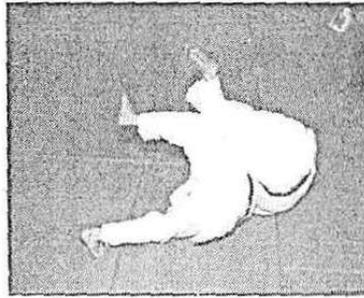
٢



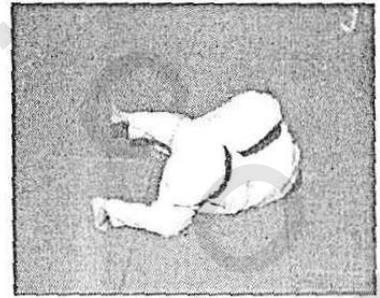
٣



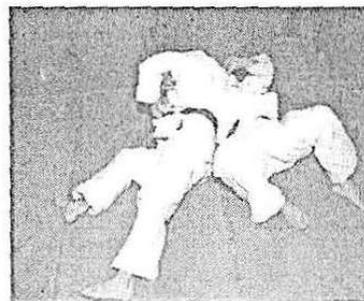
٤



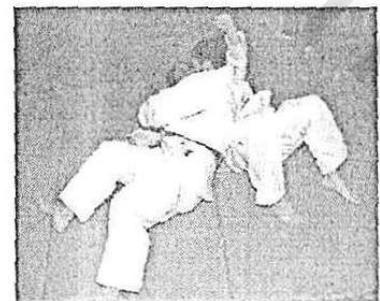
٥



٦



٧

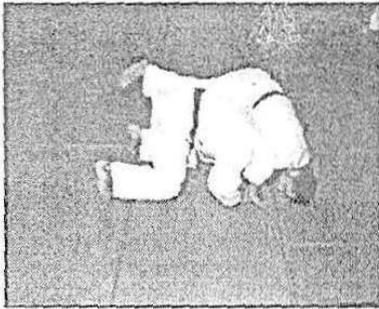


٨

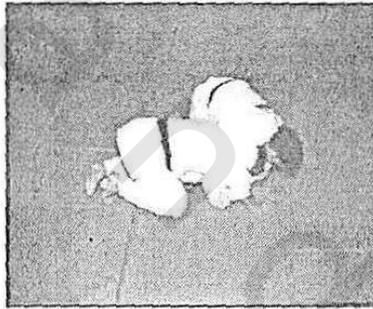
الدفاع الثالث

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كوشي-جيمي .
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية .
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
 مساحة الملعب : ١٤ × ٤ م .
 مواصفات الأداء :

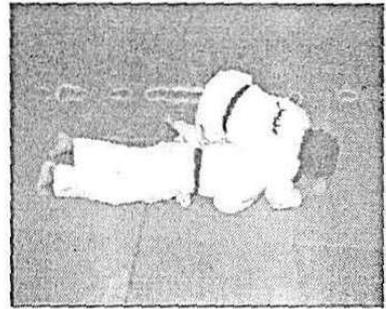
- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة كوشي-جيمي .
- ويقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم اليسرى بقوة بكلتا اليدين مع الدوران للأمام إلى الناحية اليسرى مع سحب ذراع المهاجم إلى الأمام وقلبه إلى الناحية الأخرى عن طريق دفع القدمين إلى الأمام .
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع أولاً أن يغلق منطقة الرقبة تماماً وأن يقوم بأداء الحركة الدفاعية بمهارة وسرعة حركية .



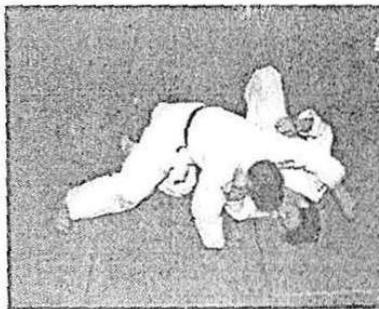
٣



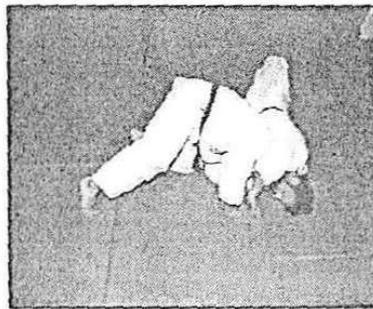
٢



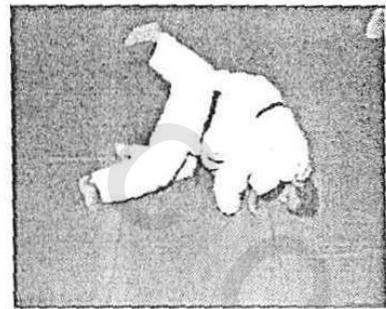
١



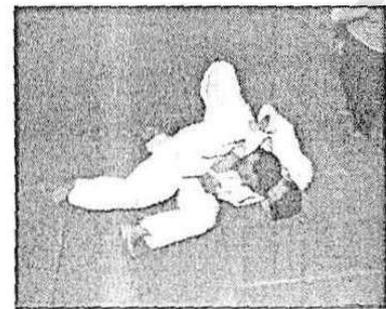
٦



٥



٤



٧

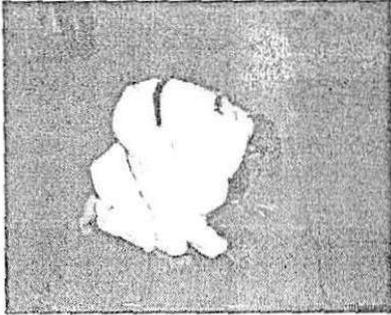
ثانيا : هاداكا جيمي

الدفاع الأول

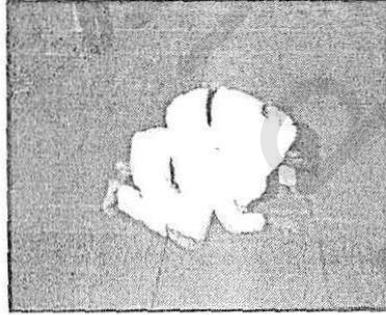
الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هاداكا- جيمي .
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية .
الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م .
مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة هاداكا جيمي ويقوم المدافع بالاستناد على اليدين والدفع بالأرجل والوقوف إلى أعلى مع رفع الذراعين إلى أعلى لكي يوقف الحكم المباراة .
ما يجب مراعاته عند الأداء :

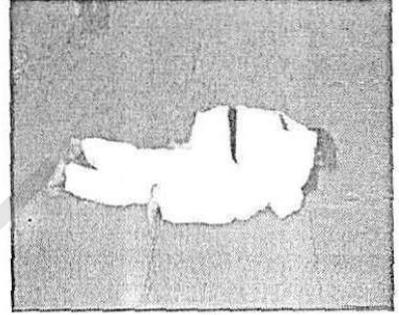
- يجب على اللاعب المدافع منع اللاعب المهاجم من إتمام عملية الخنق أولا بالسيطرة على ذراع المهاجم ثم بالوقوف ورفع ذراعيه من على الأرض .



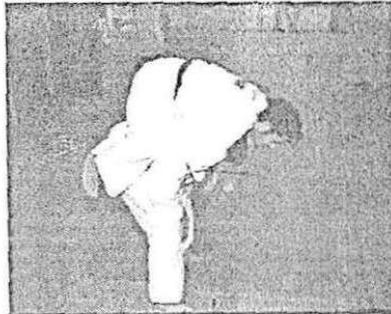
٣



٢



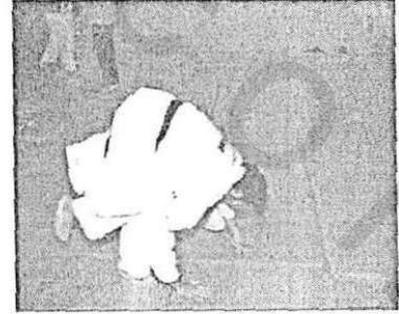
١



٦



٥



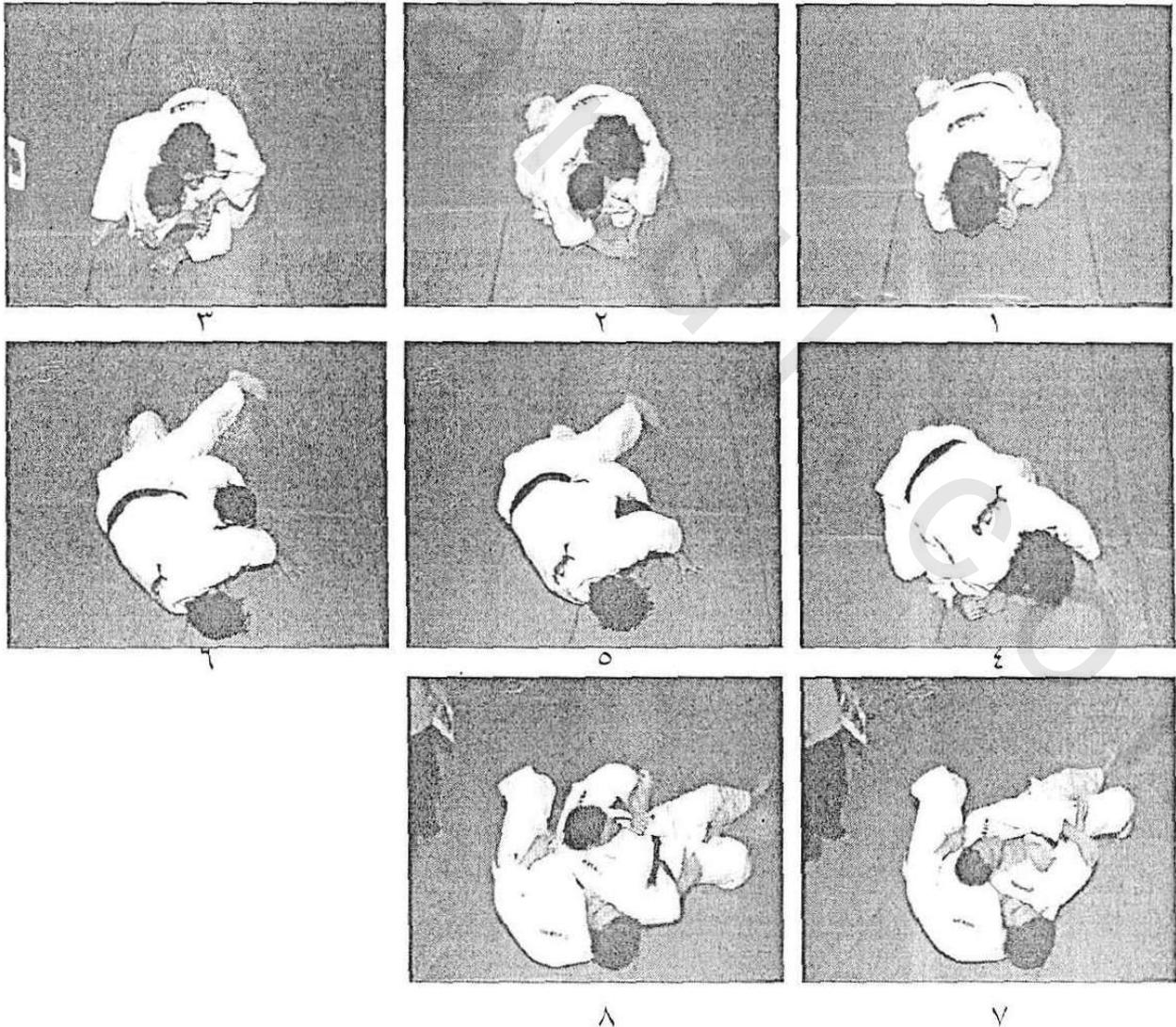
٤

الدفاع الثاني

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هاداكا - جيمي .
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية .
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
 مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م .
 مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة هاداكا - جيمي ويقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم اليمنى بكل قوة مع عمل دوران للأمام وسحب المدافع إلى الأمام وقلبه إلى الناحية الأخرى مع محاولة تثبيتته والتخلص من المهارة .
 ما يجب مراعاته عند الأداء :

- يجب على اللاعب المدافع عند أداء الدوران للأمام أن يغلق منطقة الرقبة مع الذقن تماما مع إبعاد يد المهاجم عن الرقبة حتى لا يحدث خنق للمدافع يفقده السيطرة عن إتمام أداء الحركة الدفاعية .



الدفاع الثالث

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هاداكا- جيمي .
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية .
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
 مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م .
 مواصفات الأداء :

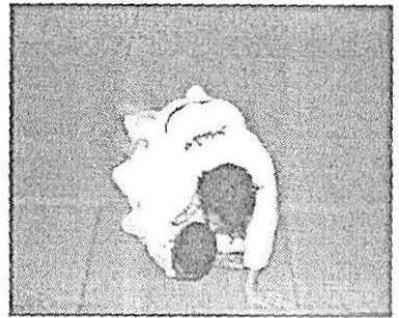
- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة هاداكا - جيمي .
- يقوم المدافع بجذب الذراع اليمنى للمهاجم والتي تقوم بعملية الخنق إلى بعيد مع الوقوف إلى أعلى بعد التخلص من ذراع الخنق .
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- الهدف الأساسي للمدافع أن يقوم بأداء الحركة الدفاعية قبل أن يقوم المهاجم بالخنق، وإذا تمت عملية الخنق للمدافع، يجب على اللاعب المدافع أن يتميز بقوة عضلات الرقبة والتحميل في قيامه بأداء الحركات الدفاعية أثناء الخنق.



١



٢



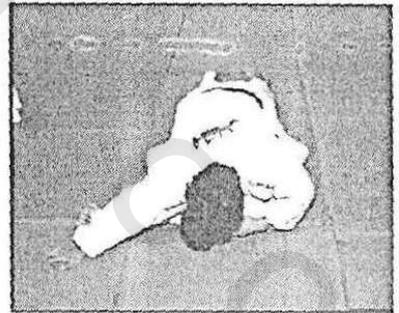
٣



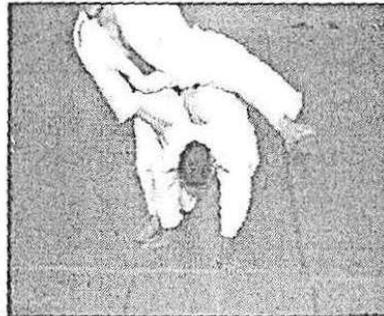
٤



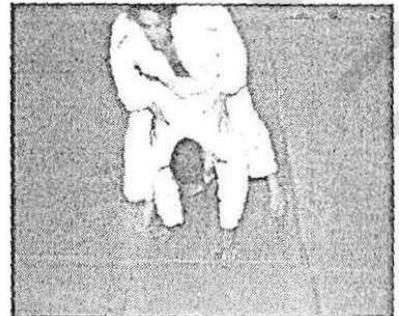
٥



٦



٧

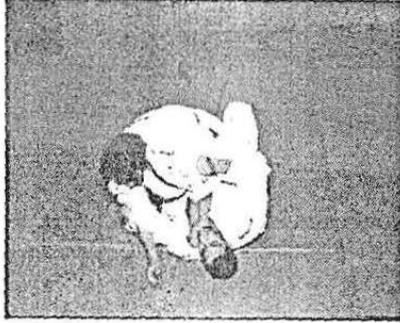


٨

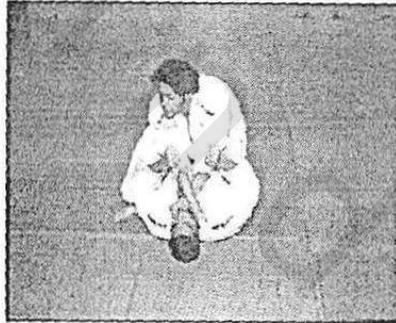
ثالثا : كاتا جوجي جيمي
الدفاع الأول

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كاتا-جوجي-جيمي.
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.
الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو.
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.
مواصفات الأداء :

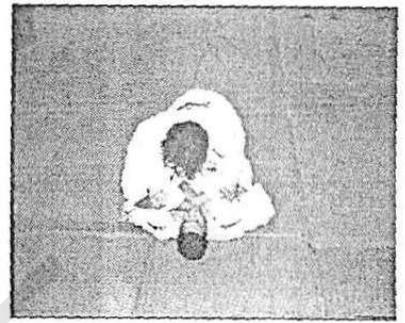
- يقوم المهاجم بأداء مهارة كاتا-جوجي-جيمي.
- ويقوم المدافع بدفع يد المهاجم بكلتا يديه بقوة وابعاد ذراع المهاجم برقبته ثم يقوم بعمل دوران إلى الجانب الأيسر معتمدا على كوبري بالدفع بالقدمين وقلب المهاجم إلى الجانب الأيسر.
- ثم يقوم المدافع بالتخلص من الخنق ويقوم بأداء حركة مضادة.
ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع أن يغلق رقبته مع التحكم والسيطرة على ذراع المهاجم مع أداء الحركة الدفاعية بشكل قوي ويعطي للمدافع القدرة على السيطرة والدفاع.



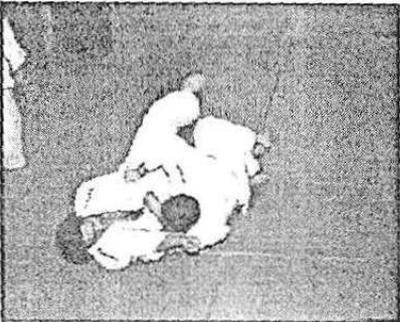
٣



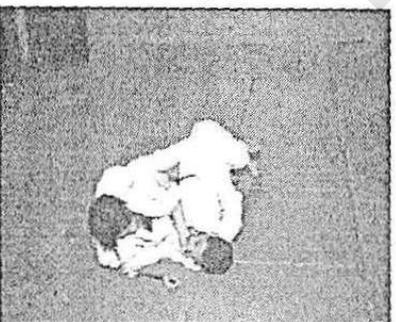
٢



١



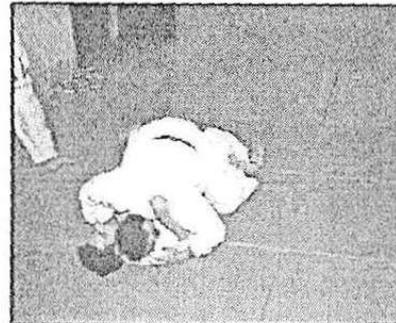
٦



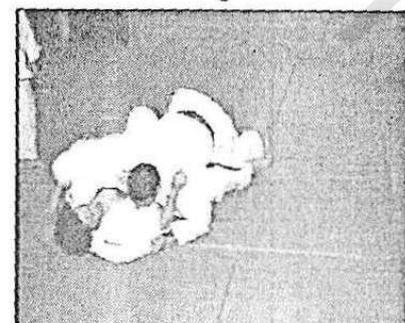
٥



٤



٨

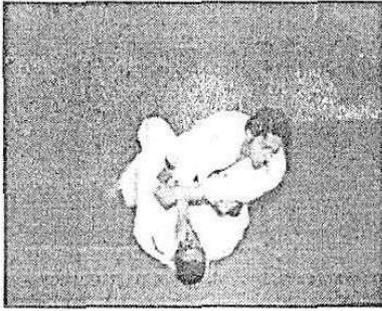


٧

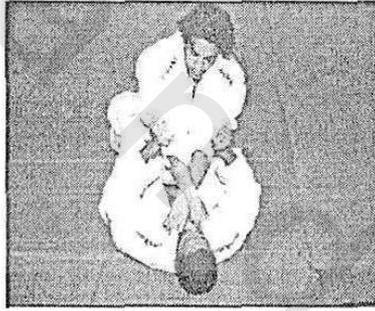
الدفاع الثاني

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كاتا-چوجي-چيمي.
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
 مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.
 مواصفات الأداء :

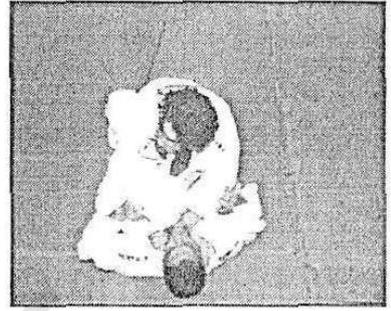
- يقوم المهاجم بأداء مهارة كاتا - چوجي - چيمي
- ويقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم ودفعه بقوة إلى الجانب ثم يقوم المدافع بأداء كوبري الجانب الأيمن ويقوم المدافع بدفع المهاجم إلى الجانب الأيمن ثم يقوم عليه ويحاول تثبيته. ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع أن يبعد ذراع المهاجم عن رقبته مع أداء كوبري بسرعة حركة عالية لا يستطيع المهاجم السيطرة مرة أخرى.



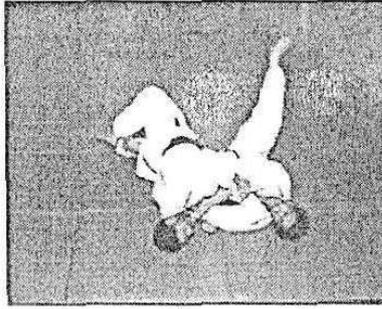
٣



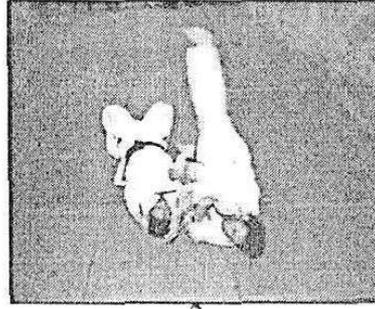
٢



١



٦



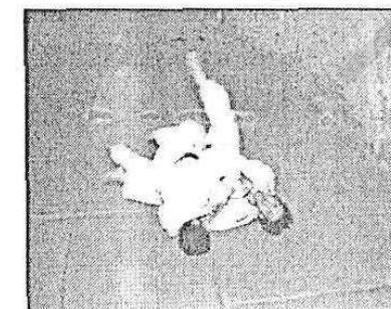
٥



٤



٨

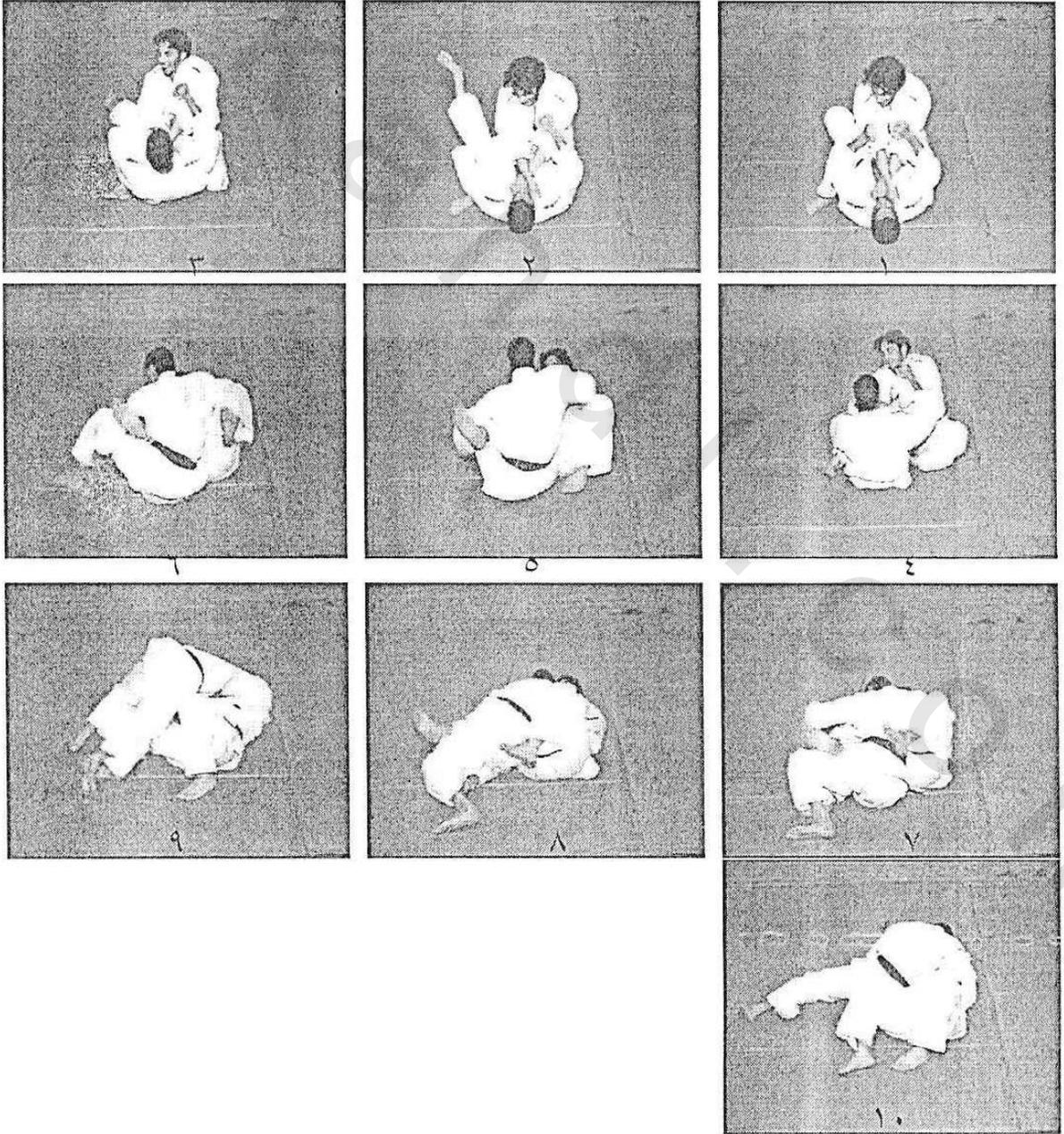


٧

الدفاع الثالث

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كاتا-چوچي-چيمي .
 عدد المشتركين : (٨) المجموعة التجريبية .
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
 مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م .
 مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بأداء مهارة كاتا -چوچي-چيمي ثم يقوم المدافع بدفع قدمه اليسرى مع إبعاد ذراع المهاجم بدفعها إلى أعلى ومسك بنظلون المهاجم من تحت قدميه ، ثم يقوم بدفعه إلى الخلف ثم يقوم محاولاً تثبيته .
 ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع أن يقوم بعمل تمويه وخداع للمهاجم بسحبه إلى الأمام أولاً ثم دفعه للخلف بسرعة حركية عالية لكي يستطيع أن يسيطر على اللاعب المدافع .



الدفاع ضد الكسر
أولا : أودي جوجي جاتامية

الدفاع الأول

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة أودي-جوجي-جاتاميه.

عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

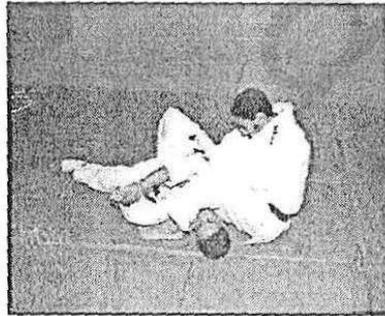
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.

مواصفات الأداء :

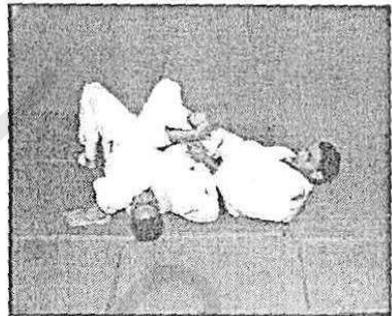
- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة أودي-جوجي-جاتاميه ، ويقوم المدافع بمسك ذراعه التي يتم الكسر عليها بقوة باليد الأخرى مع سحبها إلى الجانب الأخر والدوران ناحية اليسار والدوران على البطن.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع أن يمسك ذراعه التي يحاول المهاجم كسرها بيده الأخرى قبل إتمام الكسر ، ثم الدوران بسرعة عالية مع توافر عنصر المرونة لدى اللاعب المدافع.



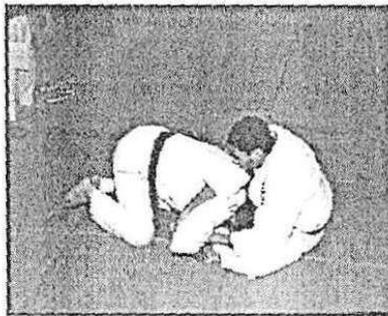
٣



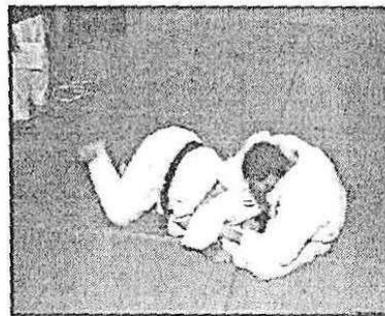
٢



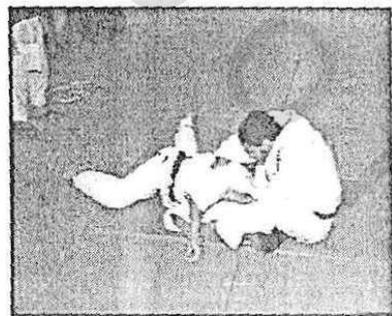
١



٦



٥



٤

الدفاع الثاني

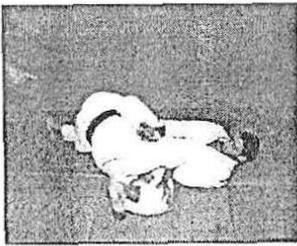
الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة أودي-جوجي-جاتاميه.

عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

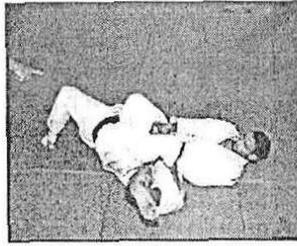
الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .
مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.

مواصفات الأداء :

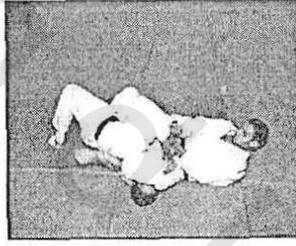
- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة أودي-جوجي-جاتاميه ، ويقوم المدافع بمسك ذراعه بالذراع الأخرى
- ثم يقوم بعمل كوبري والدفع بالقدمين والدوران ناحية اليمين أي ناحية المهاجم لتقليل الضغط على اليدين
- ثم يقوم بالدوران على المهاجم ومحاولة التخلص من المهارة وأداء حركة مضادة بثبثته بمهارة يوكو-شيهو-جاتاميه.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع أن يقوم بالدوران بسرعة عالية في اتجاه المهاجم مع الهروب من المهاجم وأداء حركة دفاعية مضادة.



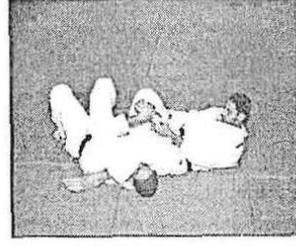
٤



٣



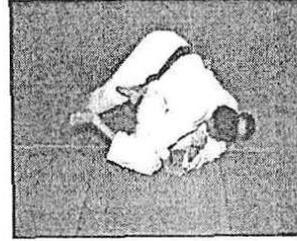
٢



١



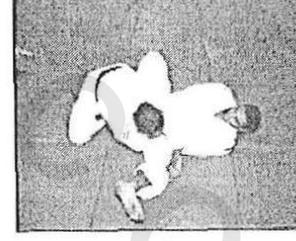
٨



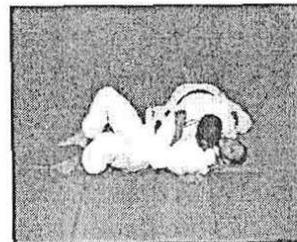
٧



٦



٥



١٠



٩

الدفاع الثالث

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة أودي-چوچي-جاتاميه.

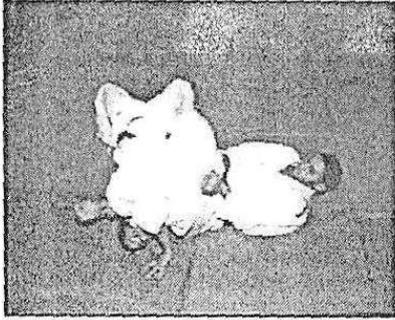
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

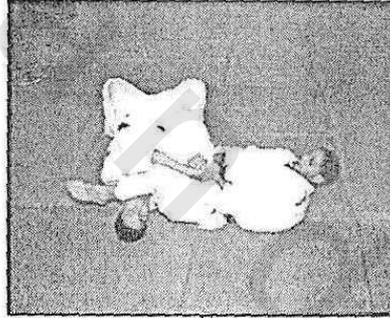
مساحة الملعب : ١٤ × ٤ م.

مواصفات الأداء :

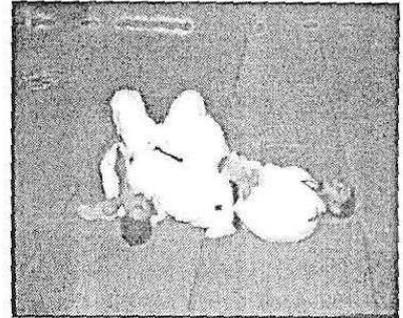
- يقوم المهاجم بأداء مهارة أودي-چوچي-جاتاميه .
- ويقوم المدافع بمسك ذراعه التي يحاول المهاجم كسرها ثم يقوم بعمل كوبري والدوران إلى الناحية الأخرى على جسم المهاجم ومحاولة تثبيته.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- ومن أساسيات اللاعب المدافع الجيد أن يتوافق فيه عنصر المرونة وأداء مهارات الكوبري والدوران وفي هذه المهارة يجب أداء الدوران على المهاجم لمنعه من الكسر وأداء الحركة الدفاعية المضادة.



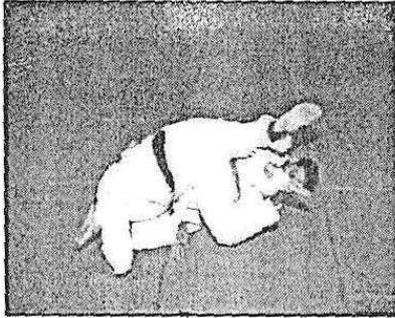
٣



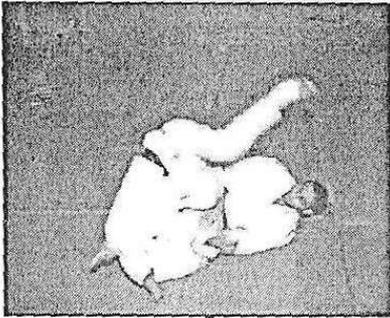
٢



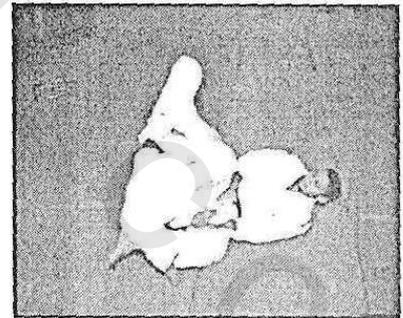
١



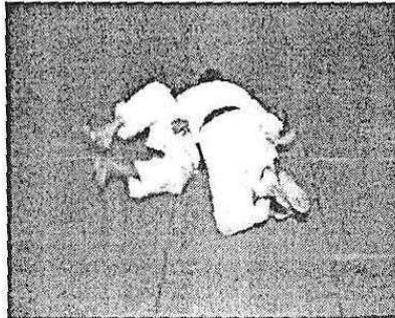
١



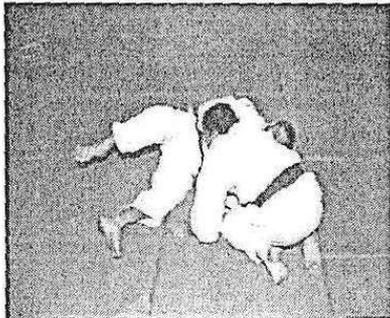
٥



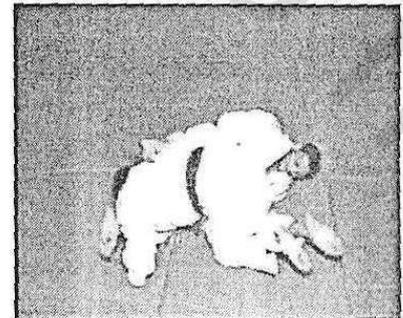
٤



٩



٨



٧

ثانيا : هيزا جاتاميه

الدفاع الأول

الهدف من التمرين: التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هيزا-جاتاميه.

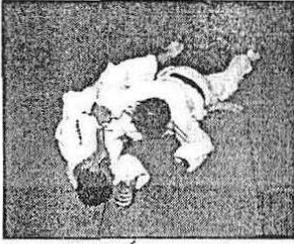
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.

مواصفات الأداء :

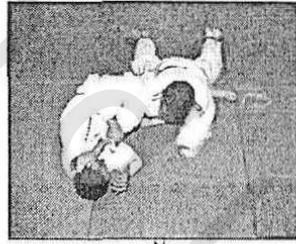
- يقوم المهاجم بأداء مهارة هيزا-جاتاميه.
- ويقوم المدافع بدفع ذراع المهاجم إلى الناحية الأخرى بقوة مع الهروب بالقدمين من قدم المهاجم وتثبيت المهاجم والسيطرة عليه بمهارة كيسا-جاتاميه.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع عدم إعطاء اللاعب المهاجم فرصة لإتمام عملية الكسر لذراعه ، بل يجب عليه إتمام الحركة الدفاعية بصفة مستمرة ، وبدون توقف مع محاولة إبعاده ذارعه عن المهاجم وأداء حركة دفاعية مضادة.



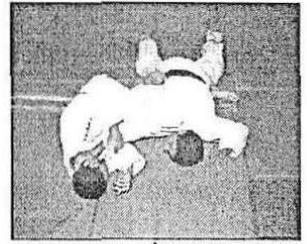
٤



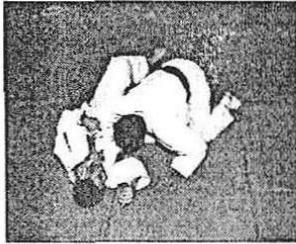
٣



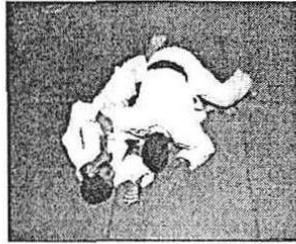
٢



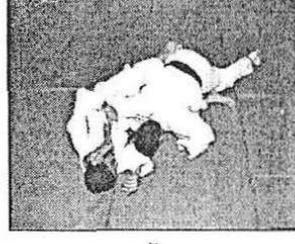
١



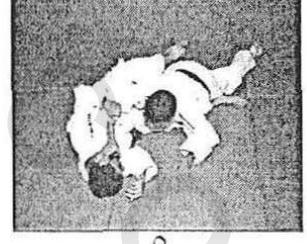
٨



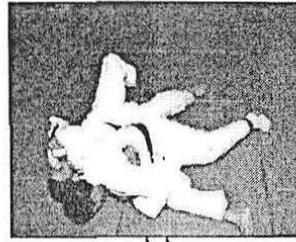
٧



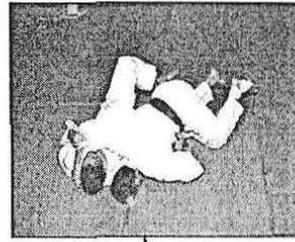
٦



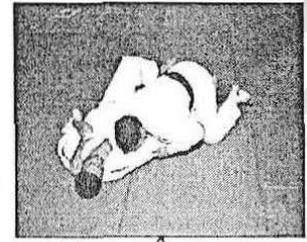
٥



١١



١٠



٩

الدفاع الثاني

الهدف من التمرين: التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هيزا-جاتاميه.

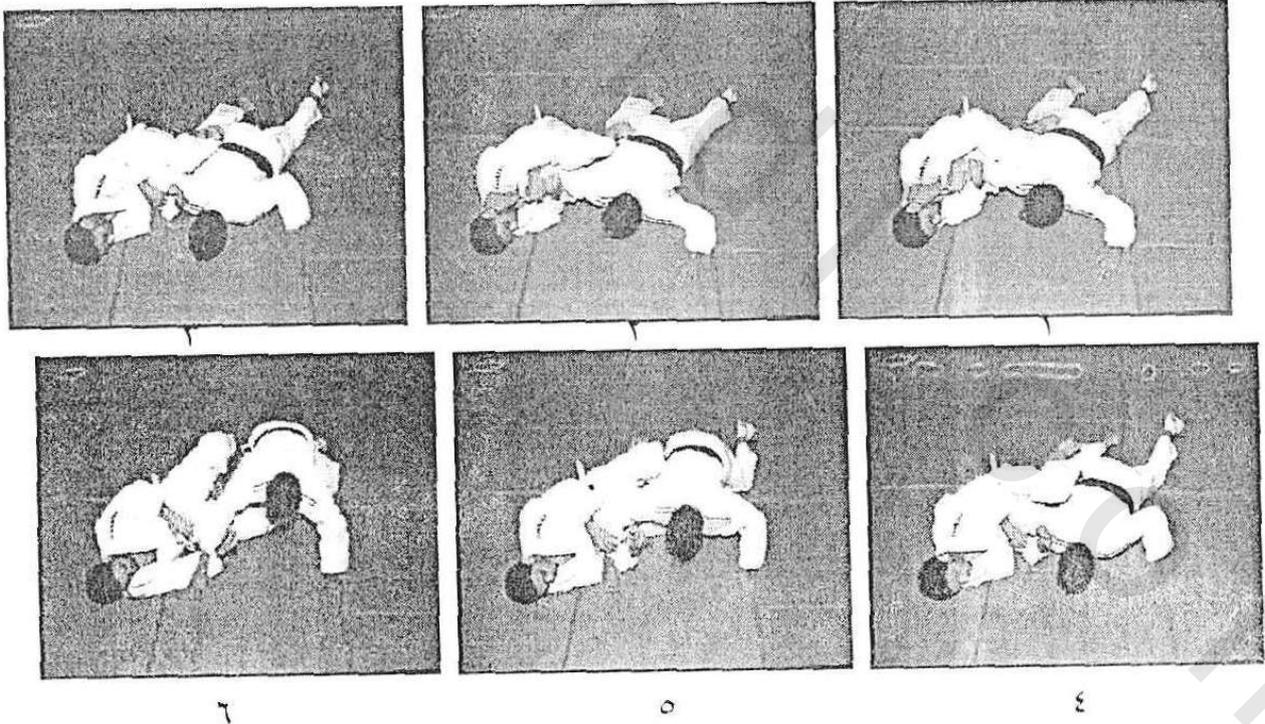
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.

مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بأداء مهارة هيزا-جاتاميه ثم يقوم المدافع بدفع ذراع المهاجم والوقوف على أربع وسحب ذراعه بقوة مع الهروب من الكسر .
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع الوقوف لأعلى بسرعة والتخلص من الكسر حتى يعلن الحكم ماتييه ويوقف المباراة.



الدفاع الثالث

الهدف من التمرين: التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هيزا-جاتاميه.

عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

مساحة الملعب : ١٤ × ٤ م.

مواصفات الأداء :

- يقوم المهاجم بأداء مهارة هيزا-جاتاميه.

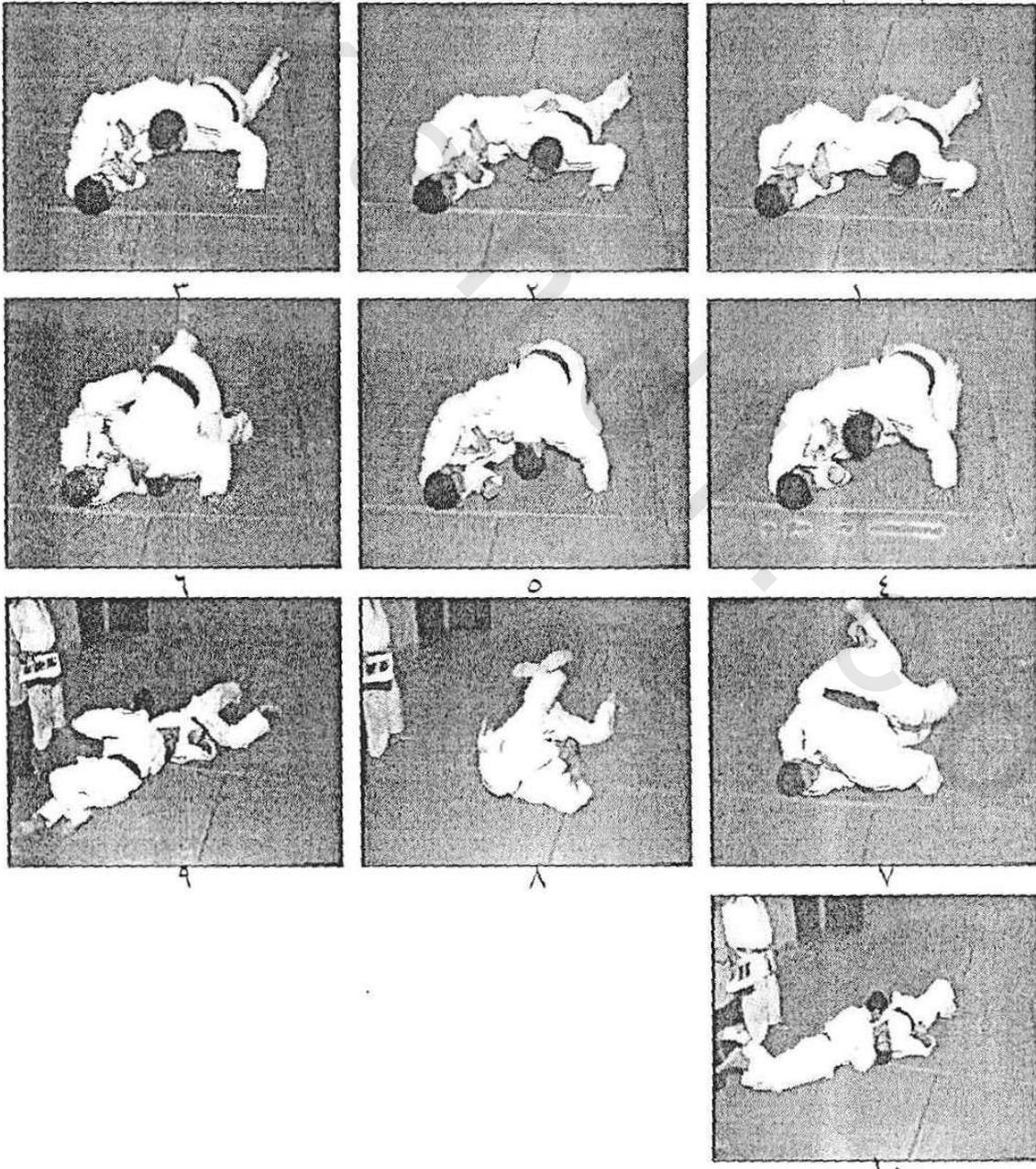
- ثم يقوم المدافع بالدفع بالقدمين والذراعين وعمل زحزحة أمامية إلى الأمام واللف على

المهاجم وأداء حركة مضادة بتثبيتته بأداء مهارة كاميه - شيهو - جاتاميه.

ما يجب مراعاته عند الأداء :

- يجب على اللاعب المدافع أن يقوم بالدرجة الأمامية بحيث يستطيع أن يسيطر على

المهاجم ويقوم بأداء الحركة الدفاعية المناسبة.



ثالثا : واكى جاتاميه

الدفاع الأول

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة واكى-جاتاميه.

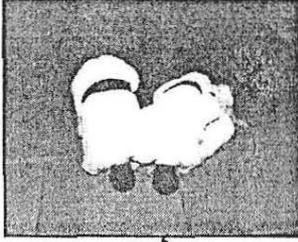
عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.

الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو .

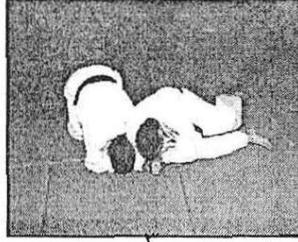
مساحة الملعب : ١٤ × ٤ م.

مواصفات الأداء :

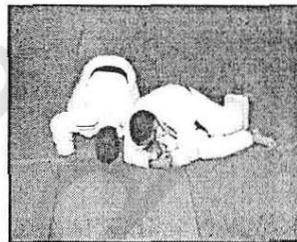
- يقوم المهاجم بأداء مهارة واكى-جاتاميه.
- ثم يقوم المدافع بالارتكاز على القدمين وعمل درجة للأمام والدوران على المهاجم وأداء الحركات المضادة ومحاولة تثبيته بمهارة يوكو-شيهو-جاتاميه.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب على اللاعب المدافع أداء الدرجة إلى الأمام لكي يهرب من الكسر ويحول اللعب إلى التثبيت ثم يقوم بأداء الحركة الدفاعية.



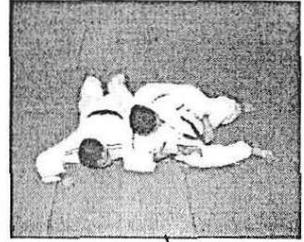
٤



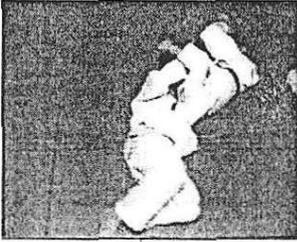
١



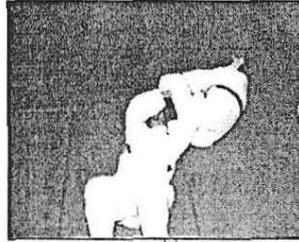
٢



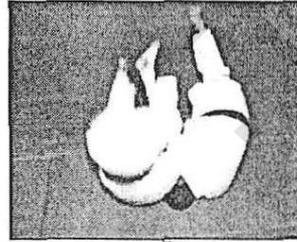
٣



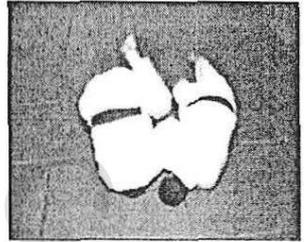
٨



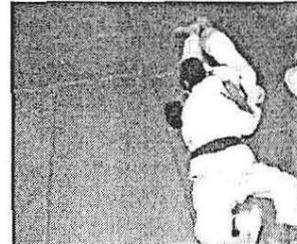
٧



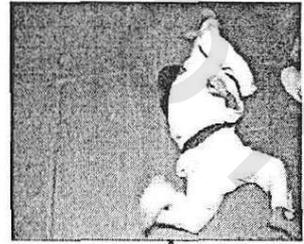
٦



٥



١٠

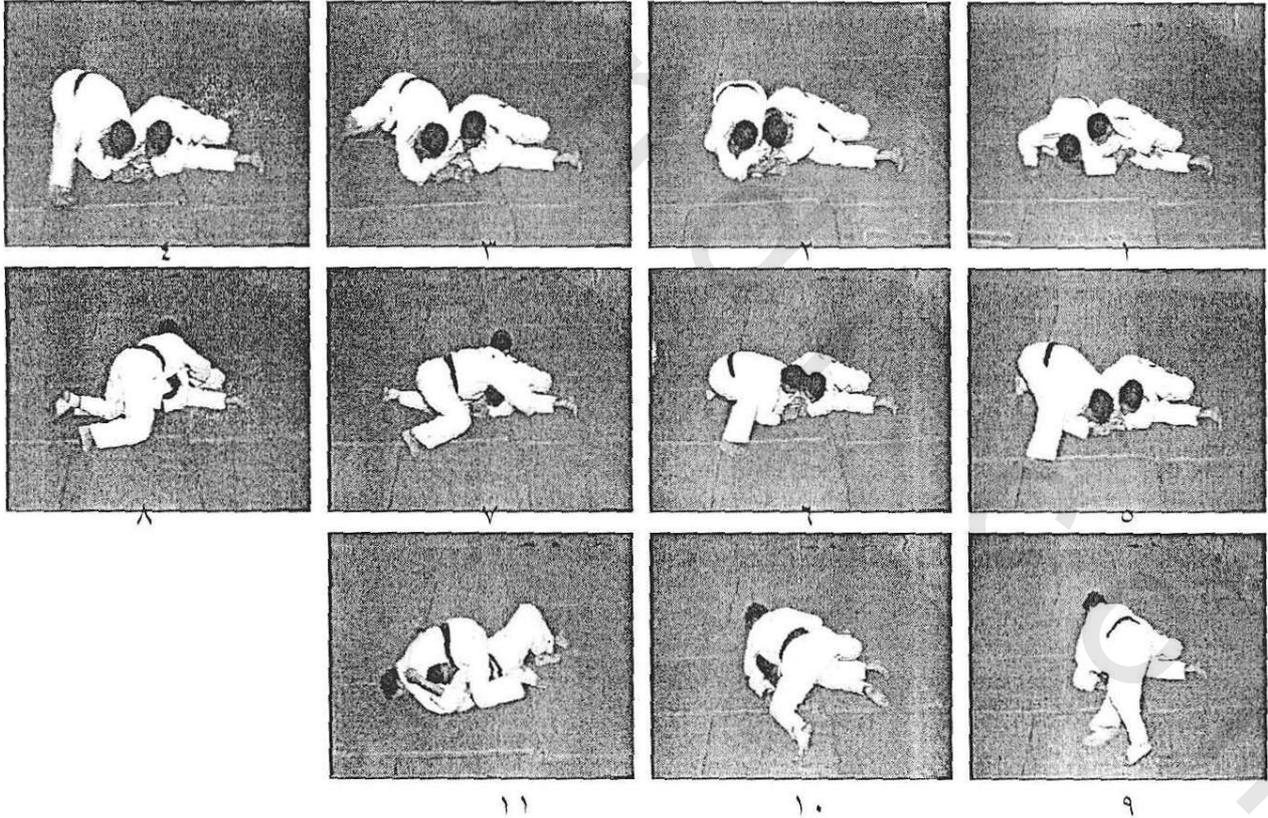


٩

الدفاع الثاني

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة واكي-جاتاميه.
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو.
 مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.
 مواصفات الأداء :

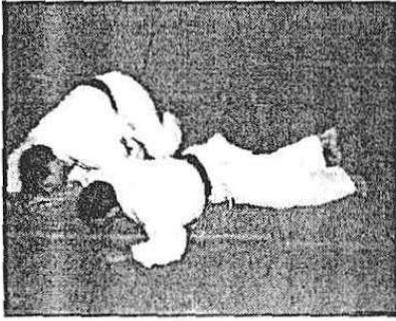
- يقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم ومحاولة ثني ذراعه إلى الداخل مع الجلوس على أربع ومد قدمه اليمنى إلى الأمام والدوران للجهة الأخرى بكلتا القدمين مع قلب المهاجم ومحاولة تثبيته بمهارة كاميه-شيهو-جاتاميه.
- ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يجب أداء هذه الحركة الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل إتمام مهارة الكسر وقبل سحب المهاجم لذراع المدافع لكي لا تتاح الفرصة للمهاجم للفوز بالمباراة.



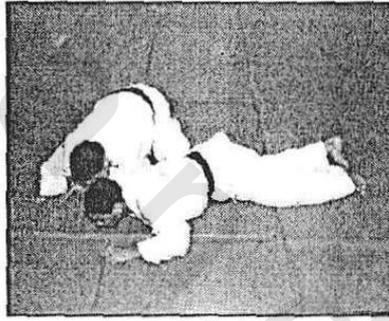
الدفاع الثالث

الهدف من التمرين : التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة واكي-جاتاميه.
 عدد المشتركين : (٨) لاعبين المجموعة التجريبية.
 الأدوات المستخدمة : بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل جودو.
 مساحة الملعب : ١٤ × ١٤ م.
 مواصفات الأداء :

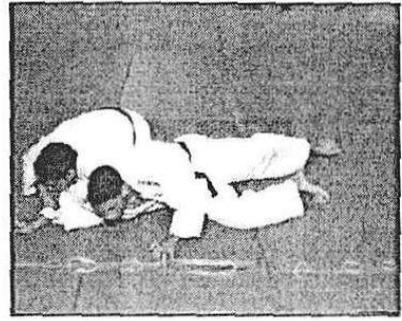
- يقوم المهاجم بأداء مهارة واكي-جاتاميه ثم يقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم بقوة وسحبها إلى الجانب الأخر ثم يقوم المدافع بأداء مهارة أودي-چوچي-جاتاميه.
 ما يجب مراعاته عند الأداء :
- يقوم المهاجم بسحب ذراع المهاجم إلى الجانب الأخر وتطبيق مهارة واكي-جاتاميه كحركة دفاعية مضادة عكسية.



٣



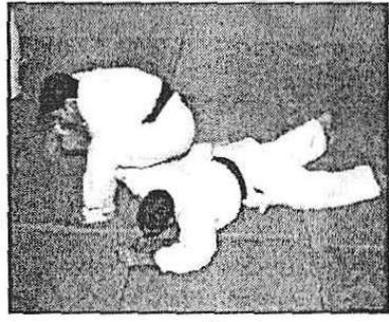
٢



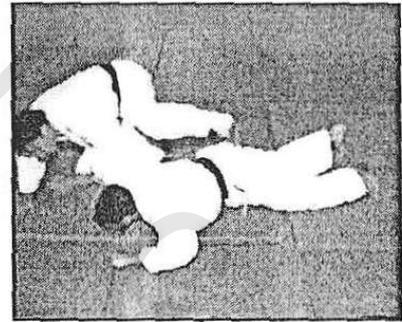
١



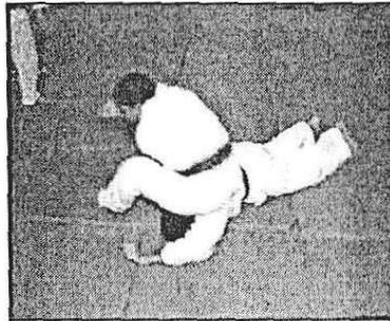
٦



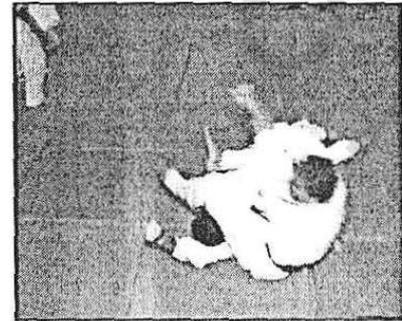
٥



٤



٨



٧

١٠/١٢٤

مرفق (١٠)

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني
لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي
في رياضة الجودو

إعداد

عاطف على عبد المتجلي عبد القادر

إشراف

دكتور

محمود إبراهيم المتبولي
مدرس بقسم التدريب الرياضي
بالكلية

دكتور

على السعيد ربحان
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي
بالكلية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين لمرحلة الشباب تحت ٢٠ سنة من المسجلين بالاتحاد المصري للجودو وبلغت (١٦) لاعباً من نادي الجلاء الرياضي تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية و عدددهما (٨) لاعباً ، و الأخرى ضابطة و عدددهما (٨) لاعباً، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي (فيد البحث) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع، ويوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير إيجابي أظهرته النتائج علي مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي للشباب تحت ٢٠ سنة في رياضة الجودو، وإجراء دراسات مماثلة تتناول أهمية عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب أثناء اللعب الأرضي وخاصة عند أداء بعض الحركات الدفاعية في اللعب الأرضي.

١١/١٢٥
مرفق (١١)

The abstract

The Research aims at identifying the effect of a proposed program for training on the improvement of the level of technical performance of some defensive actions of the grappling on the ground in Judo, (Katamiwaza).

The researcher used the empirical method as he used an empirical design of the two groups : an experimental group and a standard one. The researcher has chosen the research sample using the deliberate method.

The sample was taken from Judo wrestlers under the age of 20 out of the judo wrestlers registered in the Egyptian Federation for Judo. The sample consisted of (16) sixteen players from "Al Galaa' Al Riyadhi" club and it was divided into two equal groups : The first was an experimental group consisting of 8 judo wrestlers and the second one is a standard group consisting of the other 8 wrestlers. The most important results showed the excellence of experimental group , that used the proposed program the training using the methods of promoting the level of technical performance of some defensive actions of katamiwaza (pending research) over the standard group that used the traditional program.

The researcher recommends the application of the proposed program since the results showed that it has positive effect on the level of the technical performance of some defensive actions of katamiwaza judo wrestlers under the age of 20.

The researcher also recommends carrying out similar researches covering the importance of the elements of physical fitness needed by judo players at the time of grappling on the ground (katamiwaza), specially while performing some defensive actions.



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية للبنين والبنات
قسم التدريب الرياضي

مرفق (١٢) ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني
لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي
في رياضة الجودو

إعداد

عاطف على عبد المتجلي عبد القادر

إشراف

دكتور

محمود إبراهيم المشبولي
مدرس بقسم التدريب الرياضي
بالكلية

دكتور

على السعيد ربحان
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي
بالكلية

ملخص البحث

مقدمة البحث

تهتم الدول في عصرنا الحاضر اهتماما متزايدا بالبحث العلمي ويبدو أن هذا الاهتمام واضحاً على وجه الأخص في الدول المتقدمة، وقد أدركت الدول النامية أهمية البحث العلمي في دراسة مشكلاتها الاجتماعية والاقتصادية والتربوية وفي التخطيط للتنمية القومية الشاملة في شتى المجالات، كما أن نهضة الأمم تقاس بمدى التقدم في شتى الفروع العلمية ولذلك يجب استثمار كل اكتشاف علمي جديد والاستفادة به في العديد من المجالات

ويذكر طارق محمد عوض ١٩٩٧م أن رياضة الجودو تعتبر من الرياضات التي احتلت مركزاً متقدماً بين الألعاب الفردية التي يتم التنافس فيها عالمياً وأولمبيا وقارياً ودولياً، حيث تطورت تطورا كبيرا من الناحية الفنية والخططية والقانونية والمهارية والبدنية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلي المستويات العالية في تلك الرياضة

مشكلة البحث وأهميته :

يتميز اللعب الأرضي عن اللعب من أعلى بأنه له ثلاث إحتتمالات للفوز بالمباراة ويتمثل ذلك في (التثبيت - الخنق - الكسر)، والتي تبلغ مهارة ٢١ مهارة في حين أن اللعب من أعلى والذي يبلغ عدد مهاراته ٦٨ مهارة له احتمال واحد للفوز بالمباراة.

مما يزيد العبء على اللاعب المدافع في أداء الحركات الدفاعية ضد مهارات (التثبيت - الخنق - الكسر) ولكي يفوز اللاعب فمن الحكمة أن يتقن فنون الدفاع ضد مهارات اللاعب الأرضي، وزادت أهمية الحركات الدفاعية بعد تغيير قانون التثبيت في اللاعب الأرضي من (٣٠ ث إلى ٢٥ ث).

ولقد قام الباحث لقد قام الباحث بتحليل ٥٠ مباراة لرياضة الجودو في الأدوار النهائية لبطولة الجمهورية المفتوحة للرجال الدرجة الأولى التي أقيمت في ستاد القاهرة يومي ١١، ١٢ / ٣ / ٢٠٠٤م.

وكانت نتيجة هذا التحليل أن إجمالي المباريات التي تم الفوز بها في وضع اللعب من أعلى كانت نسبتها ٧٥%، والمباريات التي فاز اللاعبون بها من وضع اللعب الأرضي كانت نسبتها ٢٥%، كما أن هناك عدد كبير جدا من اللاعبين لم يستطيع أداء الحركات الدفاعية والتخلص من مهارات التثبيت والخنق والكسر في المباريات التي انتهت عن طريق اللعب الأرضي.

حيث يشير مراد إبراهيم طرفه ٢٠٠١م نقلاً عن ولف أنه في إحصائية مأخوذة من نتائج بطولات العالم وبطولات أوروبا وجد أن ٣٣,٣ من عدد اللاعبين المشتركين فازوا في مباريات أثناء اللعب الأرضي، وفي إحصائية أخرى وجد أن هناك لاعبين فازوا ببطولات أوروبا يحملون ألقابها لعدة سنوات كانت الصفة المميزة لهم اللعب الأرضي وكانت الزيادة في عددهم ٩% من نفس العدد من البطولات السابقة مع تميزهم في أداء الحركات الدفاعية ضد مهارات اللعب الأرضي.

ومن خلال المقابلة الشخصية مع الخبراء مرفق (٣) أتضح أن محتوى البرامج الموضوعية في المناطق، وكذلك الاتحاد المصري للجودو لم توجه الاهتمام باللعب الأرضي وخاصة المتعلقة بالجانب الدفاعي، مع وجود قصور واضح في معرفة التمرينات التخصصية التي تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب الجودو، في الحركات الدفاعية لعب الأرضي.

ويرى الباحث أن عدم الاستمرار في تحقيق أي إنجازات دولية للفريق المصري منذ حصول محمد على رشوان على ميدالية فضية في دورة لوس انجلوس عام ١٩٨٤م هو نتيجة عدم الاهتمام باللعب الأرضي وإهمال الحركات الدفاعية في اللعب الأرضي.

كما لا يوجد على حد علم الباحث دراسات أو أبحاث تناولت الجانب الدفاعي للعب الأرضي، من هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو"، وذلك من خلال :

- تصميم برنامج تدريبي لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي.
- معرفة تأثير تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو للمجموعة التجريبية.
- معرفة تأثير تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو للمجموعة الضابطة.
- التعرف على الفروق في نسبة التحسن بين تأثير البرنامج المقترح والبرنامج المتبع على مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الجودو تحت ٢٠ سنة بمحافظة الدقهلية للموسم الرياضي ٢٠٠٥م/٢٠٠٦م من المسجلين بالاتحاد المصري للجودو وبلغ عددهم ١٦ لاعباً من نادي الجلاء الرياضي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وعددها ٨ لاعبين، والأخرى ضابطة وعددها ٨ لاعبين

الدراسات الاستطلاعية :

أجريت عدة دراسات استطلاعية بنادي الحوار الرياضي في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٣/٨/٢٠٠٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٣٠/٨/٢٠٠٥م، على عينة من لاعبي الجودو وبلغ عددهم ٨ لاعبين بمحافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث (التجربة الأساسية).

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

استهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمجموعة الاختبارات الموضوعية والذي قام الباحث بتصميمها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير الاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند التطبيق.
- التعرف على الوقت الذي يستغرق الاختبار، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.

البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ابتداءً من يوم الأحد الموافق ٤ / ٩ / ٢٠٠٥م حتى يوم الخميس الموافق ٨ / ١٢ / ٢٠٠٥م، وأشتمل البرنامج في صورته الأولية على ٥٠ تمرين يخدم تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، مع العلم بأنه توجد تمرينات تخدم أكثر من مهارة وأيضاً لها أكثر من هدف بدني أو مهاري في البرنامج، وقد تم اخذ رأى خبراء اللعبة من الأساتذة بكليات التربية الرياضية وذلك للاستعانة برأيهم في مدى مناسبة هذه التمرينات لتنمية الحركات الدفاعية المختارة قيد البحث، وتم اختيار عدد ٢٧ تمرين من بين التمرينات التي عرضت عليهم والتي يمكن من خلالها الارتقاء بالحركات الدفاعية المختارة قيد البحث للاعبين الجودو.

وراعى الباحث قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنوية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على استمارة استطلاع رأى الخبراء كالاتي :

أسس البرنامج

- يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي ٢٠٠٥م - ٢٠٠٦م.
- يتم إجراء البرنامج التدريبي خلال ثلاثة اشهر بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك بالتدريب أيام السبت، الاثنين، الأربعاء للمجموعة التجريبية، وأيام الأحد، الثلاثاء، والخميس للمجموعة الضابطة.
- متوسط زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق، ويتم تحديد زمن الوحدة طبقاً للوقت المتاح والهدف من الوحدة
- طريقة التدريب المستخدمة الفترية (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرينية
- تم تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج بنسبة ١ : ٢.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
- جعل التمرينات التي تتطلب نشاطاً أو مجهوداً تتبادل مع التمرينات الأقل مجهوداً
- يتم وضع ٩ تمرينات على مدار وحدات البرنامج في بداية الجزء الرئيسي للوحدة ويستغرق متوسط زمن أداء هذه التمرينات من (١٦,٣٠ : ٢٥) دقيقة.

الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في فترة الإعداد الخاص لمدة ثلاثة أشهر بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) للمجموعة التجريبية من الساعة ٧,٠٠ : ٨,٣٠ مساءً، بينما تم تدريب المجموعة الضابطة أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) في نفس ظروف المجموعة التجريبية عدا أيام التدريب وبدون التمرينات المستخدمة قيد البحث.

القياسات القبلية

أجريت القياسات القبلية للاختبارات قيد البحث في أيام الخميس الموافق ٢٠٠٥/٩/١م إلى السبت الموافق ٢٠٠٥ / ٩ / ٣م وتم توزيع الاختبارات على الأيام كما هو موضحة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، بحيث يكون زمن الوحدة الكلى ثابت للمجموعتين التجريبية والضابطة وهو ٩٠ق وكذلك زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وهو ٤٥ق، ولكن تختلف المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في أن زمن الجزء الرئيسي للمجموعة الضابطة مقسم إلى (٣٥ق التدريبات على الحركات، ١٠ق الإعداد التنافسي) أما المجموعة التجريبية فتكون زمن الجزء الرئيسي بها مقسم إلى [٢٥ق تمرينات الحركات الدفاعية (البرنامج المقترح)، ١٠ق التدريبات على الحركات، ١٠ق الإعداد التنافسي] وتكون التمرينات في بداية الجزء الرئيسي ويتراوح متوسط زمنها من (١٦,٣٠ - ٢٥) دقيقة

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية بعد تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبلية، لمدة ثلاث أيام بعد تطبيق البرنامج وذلك ابتداء من يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٥/١٢/٩م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٠٥/١٢/١١م، وذلك لمعرفة تأثير البرنامج المقترح لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

أسلوب التحليل الاحصائي

- المتوسط الحسابي
- اختبار مان وتنى
- اختبار ولكسون
- نسبة التحسن
- معامل ارتباط سبيرمان

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في حدود العينة وفي ضوء الإجراءات العلمية المقننة لهذا البحث، وفي حدود أسلوب المنهج التدريبي، 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 (اوساى - 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 (شيمى - 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%.

- والبرنامج المتبع على المجموعة الضابطة أظهرت تحسن محدود جدا علي تنمية وتحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي، حيث جاءت النتائج كالأتي : 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 مستوي 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 مستوي 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.

التوصيات

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها:
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير ايجابي أظهرته النتائج علي مستوي 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 في اللعب الارضى.



Mansoura university
Faculty of sport education
Sports training department

**The Effect Of Suggested Training Program On Developing
The Level Of Technical Performance Of Some
Defensive Action For (The Grand Playing)
Katme – Waza On The Judo Sport**

Prepared By

Atef A.Motagally A.Kader

Supervisors

Dr.

Mohamed Ibrahim El –Matbouly

**The Instructor in the sports
training department
in the faculty**

Dr.

Ali El- Said Rayhan

**The Professor & the head
of sports training
department**

Mansoura

2006 - 1427

The Research Abstract

Introduction

Nowadays, countries give much more importance to scientific research. This is clearer in developing countries in particular. Developing countries have realized the importance of scientific research in studying their educational, economic and social problems as well as in planning for a comprehensive natural development in all fields. Likewise, the extent of a nation's advancements is measured by its progress in all scientific branches so people should realize every new scientific discoveries in all fields.

Tarek Mohamed Awad (1997) that Judo sport considres one of the sports which occupies a great poosition among single sports that is liable to global, international, Olympic and continental competition. This sports develops a great advancement regarding the sides of tactics, planning, legalacy skills and physical. It is naturally, this development copes with equal development at the level of player preparing which represents a basic of basics for high levels in that sport

The problem and significance of the research

Ground playing idrrers from tachi waza that it has three possibilities for winning the match which represents in (fixing-chocking-breaking) it is skills reaches 21 the skills of tachi waza reach (1) 68 and it has one possiblity to win the match, this increases a burden of a dfensive player against skills of (fixing-chocking-breaking).

In order to win, defesive player should avoid arts of defecese against skills of ground player. The importance of defensive action increased after changing the law of fixing ground playing from (30 to 25 sec.).

The research analyzed 50 matches of Judo sport in the final rounds of the Open Championship of the Republic for men (first rank) which established on Cairo Stadium in 11-12/3/2004.

The total matches in which players have gained victory through an upper playing reaches (75%), the other matches that gained victory through fixing reaches (25%).

Outing from Wolf, Morad Torfaa indicates that in a statistic that is taken from a result of world and European championships, it is found that 33.3 from participant players that gained victory in matches are interested in ground grappling. It is found in another statistic that some players that gained titles of championship for many years, their domain quality in playing is ground grappling.

The increasing represents (9%) with the same number of these championships, in addition to an interest by a defensive preparing with ground grappling.

Egypt couldn't achieve any important international achievement since Mohamed Ali Rashwan has attained a silver medal in Los Angeles Course in 1984, as a result of absence of any interest must be defensive actions in ground grappling (katami waza). To be sure, the research worker analyzed 50 matches in final rounds of the open championship of Republic for men (first rank) which was established in Cairo Stadium in 11,12/3/2004.

Defense is one of the most important stages for Judo player. The player that has different styles of defense, supports hi in moving economy, enables him to maintain his capacity to contiune in wrestling, gives him a confidence in his abilities, and enables him to win in anytime of the match.

Through persona's meetings and experts' consultings, it is proved that established programs which are usea in areas, and also in Egypt Judo Union, don't have enough interest by ground grappling, especially by defensive side. There is a defect in knowing specialized exercrcises that used in the same attitude of muschle work that is sued by Judo Player.

According to the search worker, there is no researches of studies which deal with a defensive side of groud grappling from this point, there is a must to establish a suggestive trained program to develop some defensive actions of ground grappling arts. This reason leads the research worker to adopt the subject.

The aim of research:

Knowing an effect of suggestive trained program on developing level of technical performance of some defensive actions of ground grappling Judo sports.

This can be achieved through:

- ♦ Knowing an effect of developing the level of technical performance of some defensive actions of ground grappling to experimental group.
- ♦ Knowing an effect of developing the level of technical performance of some actions of ground grappling to control group.
- ♦ Knowing differences in improvement between suggestive program and the followed program according to the level of technical performance of ground grappling in Judo sport.

Hypothesis of research:

- There are differences of statistical indication between the mesures before and after the experimental group according to the level of technical performance of some defensive actions of ground grappling for the sake fo the measure after.
- There are differences of statistical indication between the mesures before and after of regularar group accodring to the level of technical performance of some defensive actions of katamiwaza in which the subsequent measurements were better.
- There were differences of statistical indication between the experimental groud and the standard one regarding the technical performance of the same defensive actions in katamiwaza in the subsequent measurements the experimental groud appeared better.

Research method:

The researcher dused the empirical approach through using the experimental groupd and a control group one to suit the nature of his research.

Research sample:

The sample consisted of sixteen players from the Judo wrestlers in the clubs of "Al Galaa' Al Riyadhi". The sample was divided into two equal groups: experimental groupd and the standard group, with each consists of 8 Judo wrestlers.

The exploratory studies:

Many studies has performed in sportive "Al-Hawwar" club from Tuesday corresponding 23/8/2005 to Tuesday corresponding 30/8/2005 on a sample of Judo wrestlers. Number of this Judo wrestlers in 8 Daqahliya governortate, which is out of the original sample that exporse to the research (basic experiment).

- **The first exploratory study:**

The target of this study was to find the scientific coefficient of "validity and persistence" for a group of subjected tests which reseracher design.

- **The second exploratory study:**

- Validity of execution and application of the test and the procedures of standard, apparaturs and used system.

- Increasing of informations and knowledges and also experience of assistances in supervision of execution and perfroming the tests.

- Discovering of limitations that may be appear during tests execution and handling limitations which may appear during application.

The application of the proposed training program:

The training program that applied on experimental group from Sunday (4/9/2005) to Thursay (8/12/2005). It includes in its fist image 50 excercises that serve developing of technical performance level for some defensive actions for the ground playing, kata waza on Judo sport.

There are exercises that could serve more than skill and also it has many physical and skilled aim in the program. View of Judo sports experts, professors of sportive education faculty, to be as a guide in any extent these excercises for developing the selected defensive actions are suitable in this research. 27 excercises have been choosen a many exercises that have been offered through these excercises, there could be developing in the selected defensive actions in the research for Judo sport players.

And the researcher considered to study the vases of building the programme and the age characteristics for the players in this stage before designing it to build the programme on intact scientific bases. The following rules was built as criterion to the program after briefing the notes of the experts.

Program rules:

- Carrying out the program began from the period of preparing for the term 2005-2006.
- Carrying out the program in three months in three training units weekly by training in Saturday, Monday, Wednesday for experimental groups and in Sunday, Tuesday, Thursday for control group.
- The mean of training unit is 90 minutes, and deciding the time of the unit according to the available time and aim seeking sought from the unit.
- The training method is reasonable (High-Low) forcefulness and rising by warming with wavelike method.
- The round of tolerance was formed during the stage of program by the rate 2:1.
- Observe the personal differences among players.
- Making the exercises which needs high effort cope with exercises needs less efforts.
- Putting exercises around the program units from the beginning of the main part of the unit time average of these exercises (16.30 to 25) minutes.

Main study:

The researcher applied the program on the experimental group in the period of own preparing for 3 months in three training units a week days (Saturday-Monday-Wednesday) from 7:00 pm to 8:30 pm, and to the control group without the exercises used in the research.

The proceeding measurement:

Dissertation of the research mode from (Thursday 1/9/2005) to (Saturday 3/9/2005) and the tests divided on the days as explained.

Applying the suggested training program was applied on the experimental group. And the all time of the unit constant for the experimental group and control group (90 minutes). And the time of the main part of the unit (45 minutes from moving training and 10 minutes for competing preparing).

But the experimental group the time of main part of the unit divided (25 minutes for defending moves training, 10 minutes training to move and 10 minutes for competing preparing) and exercises is in the beginning of the main part and the mean of its time ranged between (16.30 and 25) minutes.

The main study

The main study was carried according to the following steps:

The preceding measurements :

There were preceding measurements of the equivalent of the sample in the 28/8/2005 then there were measurement of the level of the technical performance of some defensive actions on the days of Wednesday correspondent to 30/8/2005.

The application of the proposed training program

The proposed program of training was applied during the preparation period for the training season 2005-2006 AD. The period of such program was twelve days from Sunday the 2/9/2005 to Thursday 2/12/2005. The total number of the training units of such proposed program was 36 nit. Every week there were three lines of training (Sunday, Tuesday and Thursday). The training was to be at 8 pm.

The proposed training program included some defensive actions of Judo grappling on the ground (katami waza) that suited the research sample.

Succeeding Measurements:

The succeeding measures of the experimental group and the control one were taken immediately after the training in the same order and conditions of the pre-training (preceding) measurements. This took three days after the application of the program in the period between Sunday 9/12/2005 and day the Tuesday 11/12/2005. The goal of such measures is to know the effect of a proposed training program on improving the level of technical performance of some defensive actions of the ground grappling in Judo (katami waza).

The Method of Statistical Analysis:

- The Mathematical average.
- Mann Witny tests.
- Willcoxon Test.
- The rate of Improvement.
- Spearman correction coefficient.

The Results

In the light of the scientific procedures devised for this research and within the manner of the training plan, the characteristics of the sample of this age, putting the training program and seeking guidance in the expert's view points, and in the way of application depending on showing the results and explaining them, the researcher has found the following results:

- The proposed training program has a better and more positive influence than that of the traditional program on improving the level of the technical performance of some defensive actions in katami waza which are:
- The percentage of improvement in the level of technical performance of some defensive actions (usai-waza) against the skills of kesa-Gatame reached (56.818%), against the skill of yoko-shio-Gatame (86.842%) and against the skill of kami-Shiho-Gatame (82.875%).
- In the level of technical performance of some defensive actions against the skill of choking the defensive actions against the skill of kata-juji-Jime reached (48.889%), against the skill of Hdaka-Jime (38%), and against the skill of koshi-Jime (28.333%).
- In the level of the technical performance of some defensive actions against the skill of breaking (kanstwa-waza), the percentage of improvement against the skill of ude-juji-Gatame reached (19.149%), against the skill of Hiza-Gatame (67.442%), and against the skill of waki-Gatame (53.488%).
- The traditional program of the standard ground did not have a positive effect improving the level of technical performance of some defensive actions of Judo grappling on the ground (katami waza). The results were as follows:
- In the level of the technical performance against the techniques of fixing osae, the percentage of improvement against the skill of kisa-Gatame reached (21.5%) against the skill of yoko-shio-Gatame (35.29%), and against the skill of kimi-shiho-Gatame (14.71%).
- In the level of technical performance of some defensive actions against choking techniques (shimi-waza), the percentage of improvement against the skill of kata-juju-Jime reached (8.70%), against the skill of Hadaka-Jime (4.76%), and against the skill of Koshi-Jime (7.14%).

Recommendations

According to the results and the conclusions found by this research, the researcher proposes the following recommendations:

- The application of the proposed program as the results show that it has a positive effect on the level of the level of the technical performance of some defensive actions in judo ground grappling (katamiwaza) of youth under 20.
- Giving much importance to the carrying out of similar studies and researches covering the creation of developing the level of technical performance of Defensive Action through examining different someles of high level players and young ones.
- The cencnity of drawing the attention of the players to the fact that the grappling on the ground (katamiwaza) and its methods of defense integrate with grappling on a standing posture (nagiwaza). They are not separated as the importance and efficacy of (katamiwaza) increase when used after performing nagiwaza.
- Making similar studies covering the importance of the elements of physical fitness that the player needs while playing, specially while performing the defensive actions of katamiwaza.