

## الفصل الخامس

obeikandi.com

## 0/5 الاستنتاجات والتوصيات

### 1/5 الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- البرنامج المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) المطبق على ناشئ المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- البرنامج المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) المطبق على ناشئ المجموعة التجريبية أدى إلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث بين القياسات القبليّة - البعديّة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغ نسبة تحسن اختبارات القوة القصوى الثابتة (قوة القبضة لليد المفضلة 12.68٪، قوة العضلات المادة للرجلين 13.31٪، قوة العضلات المادة للظهر 15.24٪)، وبلغ نسبة تحسن اختبارات تحمل القوة (تحمل أداء مهارة إييون سيو ناجي - 22.17٪، تحمل أداء مهارة مورتية سيو ناجي - 20.17٪، تحمل أداء مهارة هراي جوشي - 20.33٪، تحمل أداء مهارة كوشي جورما - 17.03٪، تحمل أداء مهارة أوسوتو جاري - 17.64٪، تحمل أداء مهارة أو أوتشي جاري - 14.60٪)، كما بلغ نسبة تحسن

اختبارات القوة المميزة بالسرعة (رمى مهارة إيون سيو ناجى ثلاث مرات - 21.81٪،  
 - 28.35٪، رمية مهارة مورتية سيو ناجى ثلاث مرات - 21.02٪، رمية مهارة كوشى  
 رمية مهارة هراى جوشى ثلاث مرات - 20.28٪، رمية مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات  
 - 24.04٪، رمية مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات - 19.68٪).  
 - البرنامج المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى -  
 تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) المطبق على ناشئ المجموعة  
 التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى  
 الأداء المهاري لحركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) الخاصة بناشئ  
 الجودة قيد لصالح القياسات البعدية.  
 - البرنامج المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى -  
 تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) المطبق على ناشئ المجموعة  
 التجريبية أدى إلى نسبة تحسن في مستوى الأداء المهاري لحركات الرمي  
 من أعلى (ناجى - وازا) الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث بين  
 القياسات القبليّة - البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من  
 متوسطات القياسات، حيث بلغ نسبة تحسن اختبارات فنون الرمي  
 بحركات اليدين (تى وازا) (اختبار مهارة إيون سيو ناجى 24.47٪،  
 اختبار مهارة مورتية سيو ناجى 24.24٪)، وبلغت نسبة تحسن اختبارات  
 فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وازا) (اختبار مهارة هراى جوشى  
 34.37٪، اختبار مهارة كوشى جورما 30.76٪)، كما بلغت نسبة  
 تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (اختبار

مهارة أوسوتو جارى 26.08٪، اختبار مهارة أو أوتشى جارى 23.43٪، وكانت أعلى نسبة تحسن للاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودة هو اختبار مهارة هراى جوشى حيث بلغ معامل التغير 34.37٪، وكان وبلغت نسبة تحسن هو اختبار مهارة أو أوتشى جارى حيث بلغ معامل التغير 23.43٪.

- البرنامج التقليدي المطبق على ناشئ المجموعة الضابطة له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة

- البرنامج التقليدي المطبق على ناشئ المجموعة الضابطة أدى إلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث بين القياسات القبليّة - البعديّة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن اختبارات القوة القصوى الثابتة (قوة القبضة لليد المفضلة 6.84٪، قوة العضلات المادة للرجلين 7.31٪، قوة العضلات المادة للظهر 8.21٪)، وبلغت نسبة تحسن اختبارات تحمل القوة (تحمل أداء مهارة إييون سيو ناجى - 10.27٪، تحمل أداء مهارة مورتية سيو ناجى - 10.40٪، تحمل أداء مهارة هراى جوشى - 8.51٪، تحمل أداء مهارة كوشى جورما - 8.68٪، تحمل أداء مهارة أوسوتو جارى - 12.98٪، تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى - 5.55٪)، كما بلغت نسبة تحسن اختبارات القوة المميزة بالسرعة (رمى مهارة إييون سيو ناجى ثلاث مرات - 15.38٪، ررمى مهارة مورتية سيو ناجى ثلاث مرات - 13.96٪، ررمى مهارة

هراى جوشى ثلاث مرات - 11.10٪، رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات - 11.27٪، رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات - 8.62٪، رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات - 8.16٪).

- البرنامج التقليدي المطبق على ناشئ المجموعة الضابطة له تأثير معنوي بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهارى لحركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

- البرنامج التقليدى المطبق على ناشئ المجموعة الضابطة أدى إلى نسبة تحسن في مستوى الأداء المهارى لحركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث بين القياسات القبليّة - البعدية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (اختبار مهارة إييون سيو ناجى 10.44٪، اختبار مهارة مورتية سيو ناجى 9.23٪)، وبلغت نسبة تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وازا) (اختبار مهارة هراى جوشى 15.87٪، اختبار مهارة كوشى جورما 15.62٪)، كما بلغت نسبة تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (اختبار مهارة أوسوتو جارى 11.76٪، اختبار مهارة أو أوتشى جارى 9.83٪).

- حققت المجموعة الضابطة تفوقا وتحسن في القياس البعدى هو نتيجة منطقية لأن التغير إلى الأفضل في مستوى الأداء المهارى هو نتيجة متوقعة للممارسة والتدريب.

- بمقارنة نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياسات البعدية نجد أن نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبيية كانت اكبر بكثير من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لحركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث ، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) المطبق على ناشئ المجموعة التجريبيية كان له اثر فعال في الارتقاء بالمستوى البدني وكذلك مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودو.

- البرنامج التدريبي باستخدام أنواع القوة المختلفة المستخدم لتنمية حركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) ساعد اللاعبين على التحكم في حركات الجسم والاقتصاد في الجهد مما أدى إلى ظهور المهارة بشكلها الجمالي والانسيابي أثناء تأديتها.

- مجموعة الاختبارات البدنية قيد البحث ، تساعد في التعرف على المستوى البدني لناشئ الجودو وتعتبر أيضا مؤشرا للارتقاء بمستوى الأداء المهارى حيث أن الجانب البدني والمهارى مرتبطان ارتباطا طرديا .  
- وجود علاقة طردية بين كل من التمرينات المستخدمة في تدريب أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الأداء المهارى لناشئ الجودو.

في ضوء النتائج والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) لما لها من دور فعال في تنمية الجوانب البدنية والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لناشئ الجودة.

- استخدام الاختبارات البدنية التي قام الباحث بتصميمه وتقنيته لقياس أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) حيث أظهرت معاملات صدق وثبات عالية.

- استخدام الاختبارات مهارية التي قام الباحث بتصميمه وتقنيته لقياس مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودة حيث أظهرت معاملات صدق وثبات عالية.

- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) على بعض المتغيرات ( الخطئية والنفسية والفسولوجية) بما يتناسب مع المراحل السنوية المختلفة.

- وضع نتائج الدراسة في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنوية تحت 15 سنة.

- تفعيل دور الاتحاد المصري للجودو لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدربي الجودو.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- 1 أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 2 أبو العلا احمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993م.
- 3 أحمد أبو الفضل حجازى: الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، 2006م
- 4 أحد السيد بيومي: تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2004م.
- 5 أحمد إبراهيم صبرة: تأثير تطوير أنواع القوة الخاصة على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمي باليدين لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2008م
- 6 أحمد خاطر و على البيك: القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، 1996م

7 أحمد عبد المنعم السيوفي طلحة حسين حسام الدين مصطفى كامل  
حمد: ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في  
رياضة الجودو، كلية التربية الرياضية بنين، بالهرم، 2000م.

8 أحمد محمد محمد أبوزيد تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات  
الأساسية في رياضة الجودو على مستوى الأداء لدى الناشئين، رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، 2005م.

9 أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة النمو والدافعية في  
توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، الطبعة  
الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م  
10 الاتحاد المصري للجودو والسومو والايكيدو تعديلات قانون الاتحاد  
الدولي للجودو، 2014م

11 السيد عبد المقصود نظريات التدريب الرياضي - تدريب  
وفسيولوجيا القوة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،  
1997م.

12 ألكس بوتشر الجودو " دليلك لاحتراف فن الجودو"، ط1 ،  
ترجمة "دار الفاروق"، القاهرة ، 2004م .

13 ألين وديع فرج اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف،  
الإسكندرية، 2001م

14 أمر الله البساطي الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم -  
تخطيط - تدريب - قياس ، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية،  
2001م.

- 15 إيهاب حامد البراوى مبادئ الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2006م.
- 16 إيهاب كامل عفيفي طرق تدريس الجودو G.M.S، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1999م.
- 17 بسطويسي أحمد بسطويسي أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 18 بهاء الدين سلامة فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
- 19 جمال محمد سعد الجودو (أصول ومناهج)، وكالة ندا للإعلان، القاهرة، 1990م.
- 20 جمال محمد علاء الدين مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى في المجال الرياضي "دراسة نظرية"، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1981م.
- 21 حنفي محمود مختار أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، 1988م.
- 22 خالد فريد عزت تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007م.

- 23 خلف محمد الدسوقي وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنثروبومترية لناشئ الجوودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، 1996م .
- 24 خلف محمد الدسوقي أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي لناشئ في الجوودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، 2000م.
- 25 خليل ميخائيل معوض سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط3، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1994م.
- 26 خيرية السكرى، محمد بريقع سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6 - 18 سنة، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2001م
- 27 خيرية السكرى، محمد بريقع التدريب البليومتري للرياضيين (لكل المستويات - رياضات مختلفة)، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2010م
- 28 سعد جلال، محمد حسن علاوى علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة السابعة، المعارف، القاهرة، 1982م.
- 29 سعيد جميل عبد الفتاح تأثير تنمية التحمل الخاص علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب"دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2004م.

30 صلاح السيد قادوس الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، 1993م.

31 صالح عبد العزيز التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، ط15، دار المعارف، القاهرة، 1982م.

32 صبري علي قطب اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1997م

33 طارق محمد عوض تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخططية الهجومية الفردية للاعبين المستويات العالية في رياضة الجودو، بحث منشور، مجلة العلوم للتربية البدنية والرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2007م.

34 عادل عبد البصير على التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.

35 عاطف على عبد المتجلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2006م.

36 عبد الحليم محمد عبد الحليم تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة

الجودو، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، 2000م

37 عبد الحلیم محمد عبد الحلیم بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحويل الى اللعب الارضى فى رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الارضى ونتائج المباريات، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، 2004م

38 عبد الحلیم محمد عبد الحلیم تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فعالية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية، العدد العاشر، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، 2007م.

39 عبد الحلیم محمد عبد الحلیم، احمد محمد عبد العزيز تأثير استخدام بعض مهارات الجمباز على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئى الجودو، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد السبعون، 2012م.

40 عبد الحلیم محمد عبد الحلیم تصميم جملة مهارية لقياس مستوى الاداء المهارى لبراعم الجودو تحت (11) سنة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2013م.

41 عبد الحلیم محمد عبد الحلیم برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) وتأثيره على فعالية الأداء المهارى لدى ناشئى الجودو، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2014م

42 عبد العزيز أحمد النمر تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لفصل الركبة علي سرعة العدو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، أكتوبر، 1993م.

43 عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب التدريب الرياضي - تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1996م.

44 عثمان حسين رفعت، محمد عبد الغني عثمان تطور القدرة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات - دراسة مرجعية تحليلية، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، 1994م.

45 عصام الدين احمد عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي ( نظريات - وتطبيقات )، ط15، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.

46 على السعيد ربحان الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثاني)، مطبعة 6 أكتوبر، المنصورة، 2007م.

47 على فهمى البيك أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية، 1992م.

48 عمرو أبو المجد علم التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.

- 49 عنيات احمد فرج مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
- 50 فرج عبد الرازق فرج دراسة مقارنة القدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة والرومانية للهواة، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان الهرم، 1993م.
- 51 فؤاد البهى السيد الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 52 كمال عباس محمد تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا في الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1993م
- 53 كمال عبد الحميد، زينب فهمى كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، 1982م.
- 54 محمد السيد خليل الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، 2000م.
- 55 محمد إبراهيم العيشي تقويم تصنيف أوزان المصارعين الكبار في ضوء النمط الجسماني واللياقة البدنية، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق 1991م.
- 56 محمد حامد شداد الذكاء وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعب الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1991م.

- 57 محمد حامد شداد الأسس العلمية لتدريب الجودو، الطبعة الأولى، القاهرة، 1992م
- 58 محمد حامد شداد المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان، 1996م.
- 59 محمد حامد شداد تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة (جملة مركبة) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2003م.
- 60 محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة، 1992م
- 61 محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف، 1994م.
- 62 محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1984م
- 63 محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994
- 64 محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية، ط، 3 الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.

65 محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح السيد، طارق محمد شكرى برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، 1993م.

66 محمود السيد بيومي تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2010م.

67 محروسة على حسن المبارزة بين النظريات والتطبيقات، المشرق للطباعة، الإسكندرية، 2014م.

68 مراد إبراهيم طرفة رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية (ماضيها - برامجها الحالية - مستقبلها)، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، 1979م.

69 مراد إبراهيم طرفة الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 2001م.

70 مسعد على محمود المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة، 2001م.

71 مسعد علي محمود موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، 2003م.

72 مسعد على محمود، عمرو بدران مدخل التربية البدنية والرياضة،  
مذكرات غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة،  
2002م.

73 مسعد علي محمود، محمد شوقي كشك، علي السعيد ربحان،  
أمر الله البساطي المدخل في علم التدريب الرياضي، مذكرات غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2006م.

74 مفتى إبراهيم حماد التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة حتى  
المراهقة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.

75 مفتى إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق -  
قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.

76 ممدوح عبد المنعم الكناني الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم  
السلوكية والتربوية، دار النشر للجامعات، المنصورة، 2013م.

77 نجيه عبد الفتاح شوقي تأثير التدريبات النوعية علي التوازن العضلي  
لجانبي الجسم ومستوي الأداء المهاري في رياضة الجودو، رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2009م.

78 نسمة عصام محمد رشاد تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات  
الخطئية (الهجومية والدفاعية) على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى  
(ناجى - وازا) للاعبات الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنصورة، 2013م.

79 نوره أبو المعاطى فرج تأثير تدريبات لياقة القوة على فعالية الأداء الفني لبعض المهارات المركبة لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2012م.

80 هاني عادل مرسي مجاهد تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية الحركية على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2004م.

81 ياسر يوسف عبد الرؤف أثر طرق تدريبية مقترحة على تنمية اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1994م.

82 ياسر يوسف عبد الرؤف رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، دار أبو النيل للطباعة، القاهرة، 2001م.

83 ياسر يوسف عبد الرؤف رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005م.

84 يحيى الصاوى محمود العلاقة بين المقاييس الجسمية والخصائص الحركية ومستوى الأداء في المصارعة اليابانية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، 1981م.

85 يحيى الصاوى محمود الأسس العلمية لرياضة الجودو، مركز كمبيوتر النعام، القاهرة، 1996م.

86 Alfonso Gutiérrez, Iván Prieto and José M. Cancela Most frequent errors in judo Uki Goshi technique and the existing relations among them analysed through T-patterns, Faculty of Education and Sports Sciences, University of Vigo, Spain, 01 November, 2009.

87 American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance Physical Education For Lifelong Fitness, The Physical Best Teacher's Guide, Human Kinetics, 1999.

88 Ann Marie De Mars James Pedro Sr Winning on the Ground: Training and Techniques for Judo and MMA Fighters, Sep 1, 2013.

89 Borucci , Pawel Judo Contest techniques and tactics Great Britain, 1991.

90 Bompa, Tudor, O Periodization training for sports, human kinetics, the premier publisher for sports and fitness, U.S.A. 1999.

91 Brian Caffary Skilful Judo, A L C Black pub LTD, London, 1992.

92 Campbell, R. Psychiatric Dictionary, oxford uni-press, Inc, 1989

93 David Miller Measurement by the Physical Educator: Why and How, 2nd Ed, Brown and Benchmark Pub, 1994.

94 David B. Yoffie Mary Kwak Judo Strategy: Turning Your Competitors' Strength to Your Advantage, Sep 1, 2001

- 95 David B. Yoffie Mary Kwak Judo strategy: 10 techniques for beating a stronger opponent, business strategy review, volume 13 Issue 1, pp 20-30, 2002
- 96 David Bellomo Kettlebell Training for Athletes: Develop Explosive Power and Strength for Martial Arts, Football, Basketball, and Other Sports, pb Paperback – January 8, 2010
- 97 Dick, W,F Sports Training Principles, 2<sup>nd</sup>., ed., A & C Book, Lepus Books, London, 1989.
- 98 Donald A Explosive Power & Strength: Complex Training for Maximum Results, Feb 29, 1996.
- 99 Eric Cressey Matt Fitzgerald Maximum Strength: Get Your Strongest Body in 16 Weeks with the Ultimate Weight-Training Program, May 13, 2008.
- 100 Fayza Ahmad Mohamed Khidr Effect of using modern soft program for learning some judo skills and lonely feeling to the Hearing Impaired People, Assistant professor –faculty of physical education for .girls-Zagzig University, Egypt, 21 September 2010
- 101 Fiedler, H. Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences, scualian-forma (Roma), APR / June, Italian, 1995.
- 102 Fox, E. L., Bowers, R.W., & Foss M.L The Physiological basis for exercise and sports, 5<sup>th</sup>., ed. Brown & benchmark publishers, Dubuque, Iowa, 1993.
- 103 Frederic Delavier Michael Gundill Strength Training Anatomy Workout, The, Mar 16, 2011.
- 104 Fumiaki Shishida Jigoro Kano's pursuit of ideal judo and its succession Judo's techniques performed

from a distance, Ido Movement For Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, waseda university (japan), vol 11, no 1-4, pp42-48, 2011.

105 George Mc Glynn Dynamics of Fitness A practical Approach, 4th. Ed., Brown & Benchmark Publishers, 1996.

106 George Ohsawa The Book of Judo, Foundation; First Edition edition, Jan 1, 2011.

107 Hayward Nishioka Training for Competition: Judo: Coaching, Strategy and the Science for Success, Nov 1, 2010.

108 Ian lahart Paul robertson The design of a judo-specific strength and conditioning programme, Department of Sports Therapy, university College Birmingham, uK, 2010

109 Ibrahim Fawzi Mustafa Forces Impulse of Body Parts as Function for Prediction of Total Impulse and Performance Point of Ippon Seoi Nage Skill in Judo, Faculty of Physical Education, Port Said Univ., Port Said, Egypt, 2010

110 Isao Inokuma., Nobuyuki sato Best Judo, 3th ed, published by Kodansha International L td, Japan, 1991.

111 Jimmy Pedro Judo Techniques & tactics, 10th ed , Human Kinetics, U.S.A., 2001.

112 John Harrison Mike Callan Judo Foundation Skills, Aug 12, 2014.

113 John Stevens The Way of Judo: A Portrait of Jigoro Kano and His Students, , new yourk, London, Aug 13, 2013

114 Khaled Farid Ezzat Zeyada The Impact of Using Mental Visualization on Focusing Attention And the

Effectiveness of Skilful Performance of Judo Players, Faculty of Physical Education, Mansoura University, Egypt, 2012.

115 Kodokan Judo Kodokan, Publishing By nono ishobu, osaka, japan, 1994.

116 Kodokan Judo The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano, kodansha international tokyo, new yourk, london by, Aug 30, 2013.

117 Lacouture P., Trilles F. Propositions pour une musculation spécifique. Exemple : le judo. » Revue Cinésiologie, frenc, 160 : 80-86, 1995.

118 Laurent Blais Francis Trilles The Progress Achieved By Judokas After Strength Training With A Judo-Specific Machine, Université de Poitiers, Équipe mécanique du geste sportif, Laboratoire de Mécanique des Solides, Nice, France. , J Sports Sci Med, Jul 2006.

119 Lee Brown Strength Training, by NSCA -National Strength & Conditioning Association, Nov 10, 2006.

120 Lee Byung An Evaluation Of Programs In The Republic Of Korea, Ed.D. Ynited States Sports Academy, 1998.

121 Linda Yiannakis, M.S. The Path of Traditional Judo, 4th Dan - Traditional Kodokan Judo (USJIF), 2010.

122 by Mark Law The Pyjama Game: A Journey into Judo (Sports Classics), UK, Aug 1, 2014.

123 Mark Rippetoe Jason Kelly Starting Strength, 3rd edition, Nov 11, 2011.

124 Michaela Hassmann Michael Buchegger, Klaus-Peter Stollberg Alexander Sever Anton Saboa.

Motion analysis of performance tests using a pulling force device (PFD) simulating a judo throw,

University of Applied Sciences Technikum Wien,  
Departement of Sports Engineering & Biomechanics,  
Vienna, Austria Olympic Center Linz, Biomechanics,  
Austria, March 2010

125 Milovan Bratić, Patrik Drid, Mirsad Nurkić,  
Slavko Obadov The Effects Of Specific Preliminary  
Exercises On The Quality Of Knowledge And  
Execution Success Of Judo Techniques, The Faculty  
of Sport and Physical Education, University of Niš,  
Serbia, 2006

126 Mohamed hamed shadad, abdulhalim Mohamed  
abdulhalim, khaled farid ezzat Education and training  
program for some of the floor games skills and its  
impact the effectiveness of skilled performance  
among judo beginners, the international edition of the  
official, peer- reviewed gournal of the faculty of  
physical education, abu qir, Alexandria university,  
volume3 ,no 2, pages (101-108),july 2013.

127 Nabofa, O. E. Relationship between Judo Skills  
Acquisition Ability and Body Composition of  
Individuals at Different Growth and Development  
Stages, Exercise Physiology Unit, Department of  
Physical and Health Education, Delta State  
University, Abraka, Nigeria, 2012.

128 Naoki Murata, Yukimitsu KanoMind Over  
Muscle: Writings from the Founder of Judo, kodansha  
international tokyo, new yourk, london, Apr 26, 2013.

129 Pat Harrington., Judo a pictorial manual. 3ed,  
Tuttle company, Inc, Singapore, 1996.

130 Patrick Hagerman Strength Training for Tri  
athletes: The Complete Program to Build Triathlon

Power, Speed, and Muscular Endurance, Ed.D. Dec 15, 2014.

131 Pustelnike- j A Training device for judo athletes, warsaw, 1990.

132 Ramdane Almansba A Comparative Study Of Throwing Speed Between Heavier And Lighter Categories In Judo, Laboratoire de recherche EA 3300 "APS et Conduites Motrices: Adaptations et Réadaptations", Faculté des Sciences du Sport, Université de Picardie Jules Verne, 80025 Amiens Cedex 1, Franc, 2008.

133 Rodney Imamura, Misaki Iteya , Alan Hreljac and Rafael F. Escamilla A kinematic comparison of the judo throw Harai-goshi during competitive and non-competitive conditions, California State University Sacramento, Department of Kinesiology and Health Science, Sacramento, CA, USA , and Tokyo Gakugei University, Japan, 2007

134 Scott, R., Ben Weider Strength and weight training for young athletes, published by Contemporary book, Chicago, 1994.

135 Shinzo Takkagaki Harold Sharp The techniques of Judo, 20<sup>th</sup> ed, Charles E, Tuttle company, Inc, Tokyo, Japan, 1998.

136 Stanislaw Sterkowic, Pawel Maslej An Evaluation of the Technical and Tactical Aspects of Judo Matches at the Seniors Level, 1996.

137 Thomas Buckley Essentials of strength training and conditioning, National strength & conditioning association (u.s.), 1994.

138 Thomas Buckley Judo (Kids' Guides), National strength & conditioning association (u.s.), Jan 1, 2014.

- 139 Vivian H. Heyward: Advanced Fitness Assessment Experience Prescription, 3<sup>rd</sup> ed, Human Kinetics, New Mexico, 1997.
- 140 Watson, A. W S Physical Fitness and Athletic Performance, Second edition, Longman, London and New York, 1995.
- 141 Werner W.K., Sharon A., Principles & Labs for Physical Fitness, Morton Publishing Company, U.S.A., 1997.
- 142 Westcott , W: Strength Fitness Physiological principles and Training Techniques, 4th., ed., WCB, Brown & Benchmark publishers, Dubugue Iowa, 1995.
- 143 WilliamE. Prentice Fitness For College and Life, 5<sup>th</sup> ed, Mosby-year book, Inc, 1997.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

- 148- <http://judoinfo.com/new/resources>**
- 149-<http://www.judocoach.com/blog>**
- <http://judoresearch.org/research/peer-reviewed-150-articles>**
- 151-[http://www.kodokan.org/e\\_basic/waza.html](http://www.kodokan.org/e_basic/waza.html)**
- [http://judo-152- mirambeau.fr/Judo\\_Techniques.htm](http://judo-152-mirambeau.fr/Judo_Techniques.htm)**

obeikandi.com

# المرافق

obeikandi.com

مرفق (1)

دراسة استطلاعية لتحليل مباريات الجودو لبطولة المدارس الثانوية ولبطولة المنطقة  
على مستوى محافظة الدقهلية لعام 2013 - 2014م  
والبالغ عددها (64) مباراة للفئات الوزنيه المختلفة

م	التحليل	النتائج
1	إجمالي عدد المباريات في البطولتين	64
2	إجمالي عدد محاولات الرمي من وضع الصراع (من أعلى - من أسفل)	296
3	إجمالي عدد محاولات الرمي من أعلى	205
4	إجمالي عدد محاولات الرمي الناجحة التي فاز بها الناشئ من وضع الرمي من أعلى والحصول على النقطة الكاملة (الإيبون)	57
5	نسبتها	%27.80
6	إجمالي عدد محاولات الرمي الفاشلة من وضع الرمي من أعلى	148
7	نسبتها	%72.20
8	إجمالي عدد محاولات الرمي من أسفل	91
9	إجمالي عدد المحاولات الناجحة التي فاز بها الناشئ من وضع الصراع من أسفل	52
10	نسبتها	%57.15
11	إجمالي عدد المحاولات الفاشلة التي أداها الناشئ من وضع الصراع من أسفل	39
12	نسبتها	%42.85

مرفق (2)  
استطلاع رأى مدرب

اسم المدرب : ..... النادي :

س1: رتب الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة حسب متطلبات اللعبة لانشئ الجــــودو مــــن وجهة نظرك؟

س2: ما هو الأسلوب الأمثل من وجهة نظرك كمدرّب لتنمية الجوانب البدنية أثناء أثناء الموسم التدريبي؟

س3: ما هو الأسلوب الأمثل من وجهة نظرك كمدرّب لتنمية الجوانب المهارية أثناء أثناء الموسم التدريبي؟

س4: هل تعرف كمدرّب أنواع القوة المختلفة؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم

- اذكر

أنواعها

س5: هل تعتقد أن أنواع القوة المختلفة مفيدة في العملية التدريبية للموسم الرياضي؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم

فما وجه الاستفادة منها

س6: هل تستخدم كمدرّب أنواع القوة المختلفة كعنصر أساسي في وحدات التدريب أثناء الموسم التدريبي؟

(نعم ، لا)

- إذا كانت الإجابة بنعم
- اذكر كيفية تقنين حمل التدريب من ( شدة، تكرارات، مجموعات)
- لكل نوع على حدة من أنواع القوة المختلفة؟

س7: هل يتم استخدام أنواع القوة المختلفة في البرنامج التدريبي الموضوع للموسم الرياضي لتنمية الأداء المهارى في رياضة الجودو؟  
( نعم ، لا )

إذا كانت الإجابة بنعم.  
- في أي فترة يتم استخدام أنواع القوة المختلفة (الإعداد العام، الإعداد الخاص، المنافسات، الانتقالية، في جميع المراحل) ضع علامة أمام ما يناسبك إذا كانت الإجابة بلا.  
- فما هي الأساليب التي يتم استخدامها لتنمية الجانب المهارى.....؟

س8: هل استخدام أنواع القوة المختلفة يؤثر سلبا على تنمية الأداء المهارى لناشئ الجودو؟  
( نعم - لا )

إذا كانت الإجابة بلا

فلماذا؟

س9: هل تعتقد أن استخدام أنواع القوة المختلفة تستطيع أن ترتقي بالأداء (البدني ، المهارى، الخططي، الجميع) في العملية التدريبية .  
س10 : هل تراعى كمدرّب خصائص النمو للناشئين أثناء البرنامج التدريبي خلال الموسم؟

( نعم - لا )

س11: ما هي الخصائص (النمو الجسمي - النمو الحركي) للمرحلة السنّية تحت 15 سنة؟



## المجموعة التجريبية



## المجموعة الضابط

مرفق (4)

أسماء الخبراء

الخبراء الأكاديميين

الوظيفة	الاسم	م
أستاذ الجودو ورئيس قسم التدريب الرياضي، بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.	أ.د / محمد حامد شداد	-1

أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.	أ.د / ياسر يوسف عبد الرؤوف	-2
أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس.	أ.د / طارق محمد عوض	-3
أستاذ بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنات ببورسعيد جامعة قناة السويس.	أ.د / هالة نبيل يحيى	-4
أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.	أ.م.د / خلف إبراهيم الدسوقي	-5

تم ترتيب أسماء الخبراء حسب الأقدمية  
الخبراء المدربين

الوظيفة	الاسم	م
المدير الفني لاتحاد الجودو	الكابتن / حلمي حسين	-1
المدير الفني لنادى الصيد	الكابتن / عماد السيد إبراهيم	-2

3-	الكابتن / باسم الحسيني	المدير الفني لمنتخب مصر
----	------------------------	-------------------------

### الخبراء الدوليين

م	الاسم	الوظيفة
-1	نييل آدمز Neil Adams M.B.E	المحاضر بالاتحاد الدولي للجودو، والمدير الفني لمنتخب بلجيكا سابقا.
-2	هيرفومي تناكا Hirofumi Tanaka	أستاذ الجودو بجامعة تكساس الأمريكية

تم ترتيب أسماء الخبراء حسب الأقدمية

مرفق (5)

أسماء الحكام

م	الاسم	الوظيفة
-1	محمد حسين عقل	حكم دولي منطقة الغربية
-2	احمد السيد بيومي	حكم قاري بمنطقة الغربية

3-	ماجد محمد عبد الوهاب	حكم إفريقي بمنطقة الدقهلية
----	----------------------	----------------------------

## مرفق (6) أسماء المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
1-	ك / محمد على عبد المتجلى	مدرب جودو بنادي الحوار
2-	ك / محمد لطفى عمر	مدرب جودو بنادي جديلة
3-	ك / المحمدى إبراهيم عبد الله	مدرب جودو بنادي الجلاء
4-	ك / محمود المغاوى السيد	مدرب جودو بنادي الشمال
5-	ك / إسلام محمد عطوة	مدرب جودو بنادي الحوار

تم ترتيب أسماء الحكام حسب الأقدمية

## مرفق (7)

استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن - العمر  
التدريبي)

م	اسم الناشئ	المتغيرات			ملاحظات
		السن	الطول	الوزن	
1					
2					
3					

						<b>4</b>
						<b>5</b>
						<b>6</b>
						<b>7</b>
						<b>8</b>
						<b>9</b>
						<b>10</b>
						<b>11</b>
						<b>12</b>
						<b>13</b>
						<b>14</b>
						<b>15</b>
						<b>16</b>
						<b>17</b>
						<b>18</b>
						<b>19</b>
						<b>20</b>

## مرفق (8)

### استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية

القياس القبلي : .....  
 محاولة أولى : .....  
 محاولة ثانية : .....  
 محاولة ثالثة : .....  
 القياس البعدي : .....  
 مجموعة : (ضابطة - تجريبية)

م	اسم الناشئ	الاختبارات البدنية														
		القوة القصوى						تحمل القوة						القوة المميزة بالسرعة		
		قوة العضلات للمادة للظهر بالديناموميتر	قوة العضلات للمادة للرجلين بالديناموميتر	قوة القبضة لليد المفضلة بالمعانوميتر	اختبار تحمل أداء مهارة مورتي سيو	اختبار رسي مهارة	أو أوتشي جاري ثلاث مرات	ن								
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

مرفق (9)  
استمارة تسجيل نتائج اختبارات مستوى أداء بعض  
المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا)

القياس القبلي : .....  
محاولة ثانية : .....  
محاولة ثالثة : .....

القياس القبلي : .....  
محاولة أولى : .....  
محاولة ثانية : .....  
محاولة ثالثة : .....  
مجموعة : (ضابطة - تجريبية)

م	اسم الناشئ	مستوى الأداء الفني														
		فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (Te – Waza)				فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi – Waza)				فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi – Waza)						
		إيبون سيوناچى		مورتى سيوناچى		هراى جوشى		كوشى جورما		أوسوتو جارى		أوتشى جارى				
كوزوشى	تسكورى	كاكى	المجموع	كوزوشى	تسكورى	كاكى	المجموع	كوزوشى	تسكورى	كاكى	المجموع	كوزوشى	تسكورى	كاكى	المجموع	
1		2 درجة	6 درجة	2 درجة	2 درجة	6 درجة	2 درجة	2 درجة	6 درجة	2 درجة	2 درجة	6 درجة	2 درجة	6 درجة	2 درجة	10 درجة
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

1- قياس الطول الكلى للجسم (ارتفاع الجسم)



جهاز الرستاميتير Restameter

الغرض من القياس: تحديد الطول الكلى للجسم (ارتفاع الجسم).  
الأدوات المستخدمة: جهاز الرستاميتير، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية طوله 250سم، مدرج في أحد جوانبه بالسنتيمتر والآخر بالبوصة، ويكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية، كما يوجد جزء مثبت أفقياً بحيث يتحرك لأعلى ولأسفل.  
الإجراءات: بعد تجهيز الجهاز للقياس، يقوم الشخص المختبر بخلع الحذاء.

مواصفات القياس: يقف الشخص المختبر حافي القدمين وظهره مواجه للقائم، بحيث يلامسه اربعة نقاط هي:

- المنطقة الظهرية (المنطقة الواقعة بين لوح الكتف)
- ابعد نقطة للإيتين من الخلف
- خلف سمانة الساق
- خلف العقبين

مع مراعاة أن يشد المختبر جسمه لأعلى والنظر للأمام والذقن للداخل ويتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة.

طريقة التسجيل:

يتم تسجيل الرقم المواجه للحامل بالسنتيمتر. (67 : 45)

2- قياس وزن الجسم



ميزان طبي

الغرض من القياس: تحديد وزن للجسم.

الأدوات المستخدمة: ميزان طبي.

الإجراءات: قبل استخدام الميزان يجب التأكد من سلامة الميزان وذلك بمعايرته بأثقال معروفة للتأكد من صدق مؤشراتته عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه.

مواصفات القياس: يقف الشخص مرتديا مايوها وحافي القدمين وان يكون منتصبا (مشدود الجسم) ونظرة للأمام وفى وضع ثبات أثناء قياس وزنه ويقف في منتصف المسافة (القاعدة) للميزان حيث أنه عند الوقوف على الحد الأمامى للقاعدة، فإن الثقل يقل بمقدار من 100 – 150 جم، كما أن الوقوف على مؤخرة القاعدة قد يزيد من الوزن الحقيقي بنفس النسبة السابقة.

طريقة التسجيل:

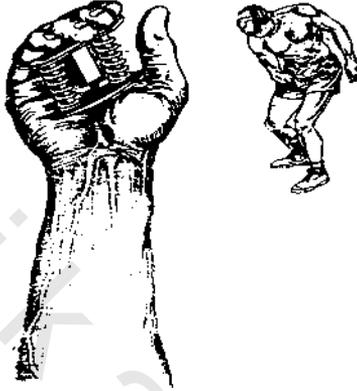
يحسب الميزان عن طريق قراءة التدرج لاقرب نصف كيلوجرام. ( 67 ) :

(46)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

أولا : اختبارات القوة القصوى الثابتة **Maximum Strength**

1 - اختبار قياس قوة القبضة لليد المفضلة



جهاز المانوميتر **Manometer**

الغرض من الاختبار:

- قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى ( العضلات المثنية للأصابع )

الأدوات المستخدمة:

- جهاز مانوميتر اليد بمقياس مدرج

وصف الاختبار:

- يمسك المختبر المانوميتر بقبضة يده

- ثم يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على الجهاز لإخراج أقصى

قوة ممكنة

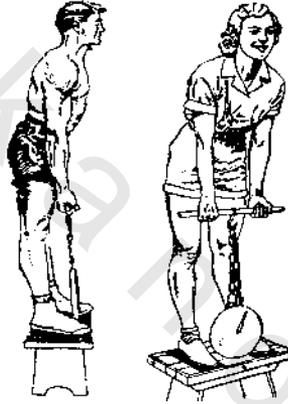
## تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين اي جزء من جسمه أو اي شئ آخر

## طريقة التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب أفضلهم.
- (67 : 102) ( 58 : 65)

## 2 - اختبار قياس قوة عضلات الظهر



## جهاز الديناموميتر Dyanmometer

### الغرض من الاختبار :

- قياس قوة العضلات المادية (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر)

### الأدوات المستخدمة :

- جهاز ديناموميتر الظهر لقياس قوة عضلات الظهر

## Dyanmometer

## وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثنى الجذع للامام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي للديناموميتر باليدين.
- يعدل طول السلسلة التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر حتى تسمح للمختبر بالشد لأعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة

## تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر والقبض على البار بالطريقة المعكوسة (أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج)
- ويجب أن تكون الرأس والجذع على استقامة واحدة

## طريقة التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية، تحتسب له أفضلهم، مقربة إلى اقرب نصف كيلو جرام (58 : 66)

### 3 - اختبار قوة عضلات الرجلين



#### جهاز الديناموميتر **Dyanmometer**

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة القصوي الايزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين

الأدوات المستخدمة :

- جهاز الديناموميتر **Dyanmometer** مثبت على قاعدة مناسبة

للقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي 60 سم

تنتهي ببار حديدي طولة يتراوح من 50سم إلى 55سم.

وصف الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي

تنتهي بالبار الحديدي

- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من

ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض على البار

الحديدي بكلتا يديه بحيث يكون ظهرا اليدين لأسفل في وضع أمام

نقطة التقاء عظم الحوض ويراعى هذا الوضع خاصة بعد تركيب الحزام وأثناء الشد .

- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلا حتى يحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب مراعاة طول السلسلة لطول المختبر .

#### تعليمات الاختبار :

- قبل عملية الشد يجب أن يتأكد المختبر من أن الذراعين والظهر مستقيمتين والرأس منتصبه والصدر لأعلى حتى لا يحدث فارق كبير عند تغيير وضع من هذه الأوضاع
- عدم ميل الرأس للامام أو للخلف
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطئ وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة

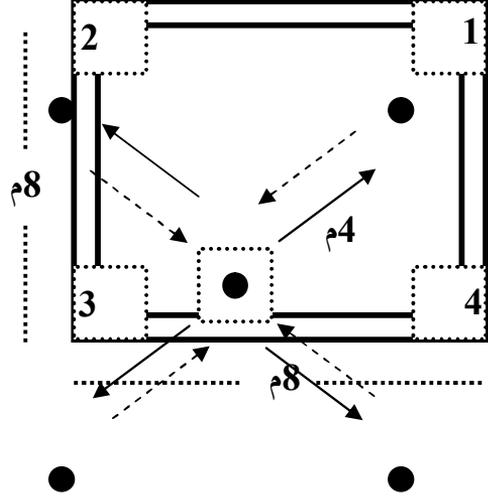
#### طريقة التسجيل :

- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب له أفضلهم. (58) :

(67)

## ثانيا : اختبارات تحمل القوة Endurance Strength

### 1- اختبار تحمل أداء مهارة إيون سيو ناجي



الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة

الأدوات المستخدمة :

- صافرة

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مربعات في الأربع زوايا للبساط

مساحة كل منهم 1م × 1م بالشريط اللاصق ليقف فيها اللاعب

الاوكى وكذلك يحدد مربع مساحته 1م × 1م في منتصف البساط

ليقف فيها اللاعب التورى.

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب التوري بالجري باتجاه مربع رقم (1) ثم يقوم برمي اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة إييون سيو ناجى ثم العودة مرة أخرى إلى منتصف البساط ليدخل مربع البدء، ثم يقوم بالجري باتجاه المربع رقم (2) ليرمى اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة إييون سيو ناجى ثم العودة مرة أخرى إلى مربع البدء بمنتصف البساط، وهكذا إلى أن ينتهي اللاعب التوري من رمى الأربع لاعبين لمهارة إييون سيو ناجى وينتهي الاختبار عند دخول اللاعب التوري في مربع البدء.

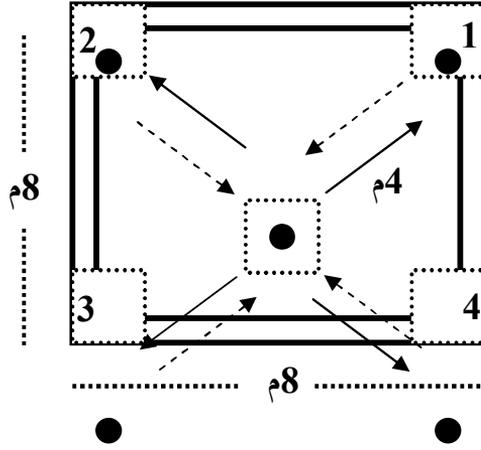
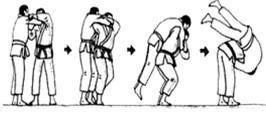
## تعليمات الاختبار :

- يقف كل لاعب داخل المربع الخاص به وقفة شيزن تاى (الوقفة الطبيعية) ولا يخرج منها
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة إييون سيو ناجى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء من بداية الاختبار إلى نهايته ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

## 2- اختبار تحمل أداء مهارة مورتية سيو ناجى



الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة

الأدوات المستخدمة :

- صافرة

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 ث

- بساط جودو  $8 \times 8$  م يحدد به مربعات في الأربع زوايا للبساط مساحة

كل منهم  $1 \times 1$  م بالشريط اللاصق ليقف فيها اللاعب الاوكى

وكذلك يحدد مربع مساحته  $1 \times 1$  م في منتصف البساط ليقف فيها

اللاعب التورى.

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب التوري بالجري باتجاه مربع رقم (1) ثم يقوم برمي اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة مورتية سيو ناجى ثم العودة مرة أخرى إلى منتصف البساط ليدخل مربع البدء، ثم يقوم بالجري باتجاه المربع رقم (2) ليرمى اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة مورتية سيو ناجى ثم العودة مرة أخرى إلى مربع البدء بمنتصف البساط، وهكذا إلى أن ينتهي اللاعب التوري من رمى الأربع لاعبين لمهارة مورتية سيو ناجى وينتهي الاختبار عند دخول اللاعب التوري في مربع البدء.

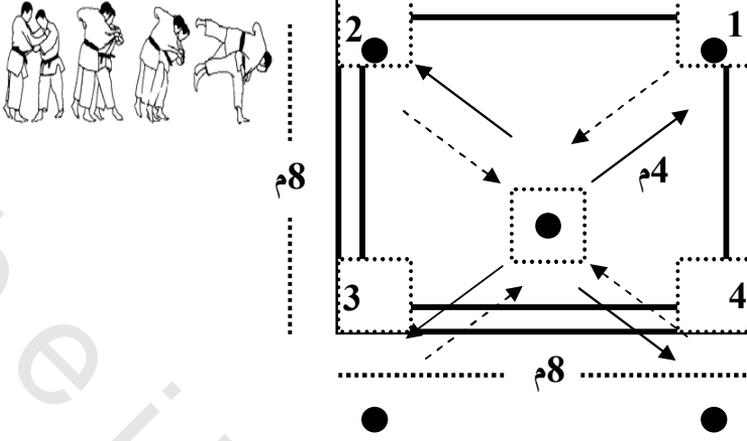
## تعليمات الاختبار :

- يقف كل لاعب داخل المربع الخاص به وقفة شيزن تاى (الوقفة الطبيعية) ولا يخرج منها
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة مورتية سيو ناجى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء من بداية الاختبار إلى نهايته ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

### 3- اختبار تحمل أداء مهارة هراى جوشى



الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة

الأدوات المستخدمة :

- صافرة

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مربعات في الأربع زوايا للبساط

مساحة كل منهم 1م × 1م بالشريط اللاصق ليقف فيها اللاعب

الاوكى وكذلك يحدد مربع مساحته 1م × 1م في منتصف

البساط ليقف فيها اللاعب التورى.

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب التوري بالجري باتجاه مربع رقم (1) ثم يقوم برمي اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة هراى جوشى ثم العودة مرة أخرى إلى منتصف البساط ليدخل مربع البدء، ثم يقوم بالجري باتجاه المربع رقم (2) ليرمى اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة هراى جوشى ثم العودة مرة أخرى إلى مربع البدء بمنتصف البساط، وهكذا إلى أن ينتهي اللاعب التوري من رمى الأربع لاعبين لمهارة هراى جوشى وينتهي الاختبار عند دخول اللاعب التوري في مربع البدء.

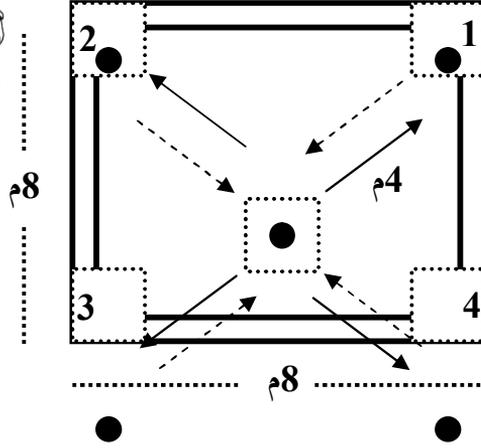
## تعليمات الاختبار :

- يقف كل لاعب داخل المربع الخاص به وقفة شيزن تاى (الوقفة الطبيعية) ولا يخرج منها
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة هراى جوشى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء من بداية الاختبار إلى نهايته ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

#### 4- اختبار تحمل أداء مهارة كوشى جورما



الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة

الأدوات المستخدمة :

- صافرة

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مربعات في الأربع زوايا للبساط

مساحة كل منهم 1م × 1م بالشريط اللاصق ليقف فيها اللاعب

الاوكى وكذلك يحدد مربع مساحته 1م × 1م في منتصف

البساط ليقف فيها اللاعب التورى.

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب التوري بالجري باتجاه مربع رقم (1) ثم يقوم برمي اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة كوشى جورما ثم العودة مرة أخرى إلى منتصف البساط ليدخل مربع البدء، ثم يقوم بالجري باتجاه المربع رقم (2) ليرمى اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة كوشى جورما ثم العودة مرة أخرى إلى مربع البدء بمنتصف البساط، وهكذا إلى أن ينتهي اللاعب التوري من رمى الأربع لاعبين لمهارة كوشى جورما وينتهي الاختبار عند دخول اللاعب التوري في مربع البدء.

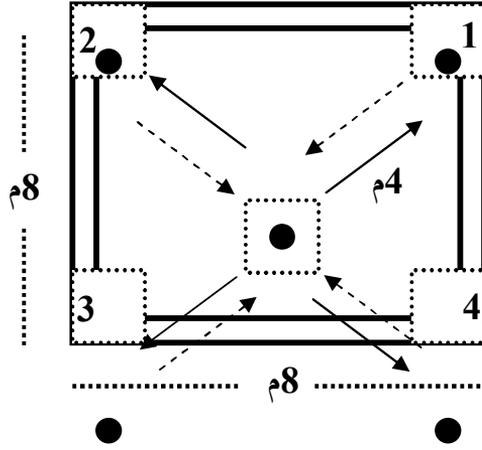
## تعليمات الاختبار :

- يقف كل لاعب داخل المربع الخاص به وقفة شيزن تاي (الوقفة الطبيعية) ولا يخرج منها
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة كوشى جورما.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء من بداية الاختبار إلى نهايته ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

5- اختبار تحمل أداء مهارة أوسوتو جارى



الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة

الأدوات المستخدمة :

- صافرة

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مربعات في الأربع زوايا للبساط

مساحة كل منهم 1م × 1م بالشريط اللاصق ليقف فيها اللاعب

الاوكى وكذلك يحدد مربع مساحته 1م × 1م في منتصف

البساط ليقف فيها اللاعب التورى.

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب التوري بالجري باتجاه مربع رقم (1) ثم يقوم برمي اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة أوسوتو جارى ثم العودة مرة أخرى إلى منتصف البساط ليدخل مربع البدء، ثم يقوم بالجري باتجاه المربع رقم (2) ليرمى اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة أوسوتو جارى ثم العودة مرة أخرى إلى مربع البدء بمنتصف البساط، وهكذا إلى أن ينتهي اللاعب التوري من رمى الأربع لاعبين لمهارة أوسوتو جارى وينتهي الاختبار عند دخول اللاعب التوري في مربع البدء.

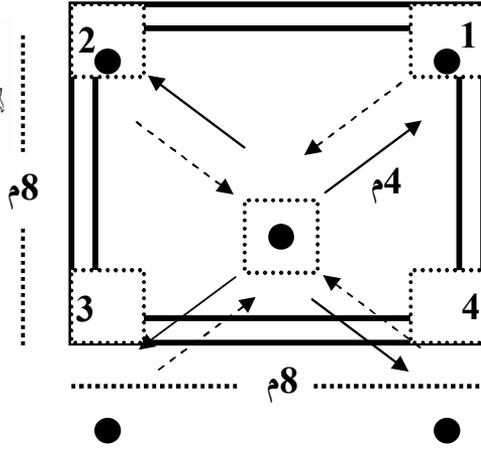
## تعليمات الاختبار :

- يقف كل لاعب داخل المربع الخاص به وقفة شيزن تاى (الوقفة الطبيعية) ولا يخرج منها
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة أوسوتو جارى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء من بداية الاختبار إلى نهايته ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

- اختبار تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى



الغرض من الاختبار :

- قياس تحمل القوة

الأدوات المستخدمة :

- صافرة

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مربعات في الأربع زوايا للبساط

مساحة كل منهم 1م × 1م بالشريط اللاصق ليقف فيها اللاعب

الاوكى وكذلك يحدد مربع مساحته 1م × 1م في منتصف

البساط ليقف فيها اللاعب التورى.

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

عند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب التوري بالجري باتجاه مربع رقم (1) ثم يقوم برمي اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة أو أوتشى جارى ثم العودة مرة أخرى إلى منتصف البساط ليدخل مربع البدء، ثم يقوم بالجري باتجاه المربع رقم (2) ليرمى اللاعب الاوكى الواقف داخل المربع مهارة أو أوتشى جارى ثم العودة مرة أخرى إلى مربع البدء بمنتصف البساط، وهكذا إلى أن ينتهي اللاعب التوري من رمى الأربع لاعبين لمهارة أو أوتشى جارى وينتهي الاختبار عند دخول اللاعب التوري في مربع البدء.

## تعليمات الاختبار :

- يقف كل لاعب داخل المربع الخاص به وقفة شيزن تاى (الوقفة الطبيعية) ولا يخرج منها
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة أو أوتشى جارى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

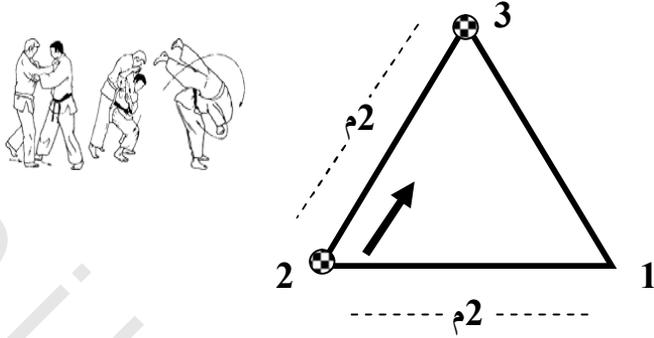
- يتم حساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء من بداية الاختبار إلى نهايته ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

## Explosive Strength

ثالثا : اختبارات القوة المميزة بالسرعة

## Power

1- اختبار أداء مهارة إيبيون سيوناجي ثلاث مرات



الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مثلث متساوي الأضلاع بشريط لاصق

طول الضلع 2م ويقف عند رؤوس المثلث اللاعب الاوكي، وعند البداية

يتواجد اللاعب التوري

- صافرة

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

يقف الاوكى والتورى في وضع كومى كاتا عند راس المثلث رقم (1) ثم يقوم اللاعب التورى بأداء مهارة إييون سيوناجى بأقصى سرعة ممكنة ، والجري بسرعة إلى اللاعب المتواجد عند راس المثلث رقم (2) ويقوم اللاعب التورى بأداء مهارة إييون سيوناجى بأقصى سرعة ممكنة ، والانتقال بسرعة إلى اللاعب الثالث المتواجد عند راس المثلث رقم (3) وأداء مهارة إييون سيوناجى بأقصى سرعة ممكنة لينتهى الاختبار.

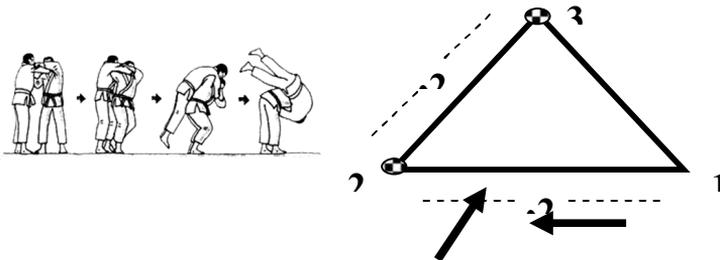
## تعليمات الاختبار :

- يجب أن يقف الاوكى والتورى عند البدء وقفة شيزن تاى (الوقفة الطبيعية) ويقوم اللاعب التورى بمسك بدلة اللاعب الاوكى.
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة إييون سيوناجى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

قوم بحساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

## 2- اختبار أداء مهارة مورتية سيو ناجى ثلاث مرات



الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مثلث متساوي الأضلاع بشريط لاصق

طول الضلع 2م ويقف عند رؤوس المثلث اللاعب الاوكى، وعند البداية

يتواجد اللاعب التورى

- صافرة

- شريط لاصق

- شريط قياس

وصف الأداء :

يقف الاوكى والتورى في وضع كومي كاتا عند راس المثلث

رقم (1) ثم يقوم اللاعب التورى بأداء مهارة مورتي سيو ناجى بأقصى

سرعة ممكنة، والجري بسرعة إلى اللاعب المتواجد عند راس المثلث

رقم (2) ويقوم اللاعب التورى بأداء مهارة مورتي سيو ناجى بأقصى

سرعة ممكنة، والانتقال بسرعة إلى اللاعب الثالث المتواجد عند راس

المثلث رقم (3) وأداء مهارة مورتي سيو ناجى بأقصى سرعة ممكنة

لينتهى الاختبار.

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يقف الاوكى والتورى عند البدء وقفه شيزن تاى

(الوقوفة الطبيعية) ويقوم اللاعب التورى بمسك بدلة اللاعب الاوكى.

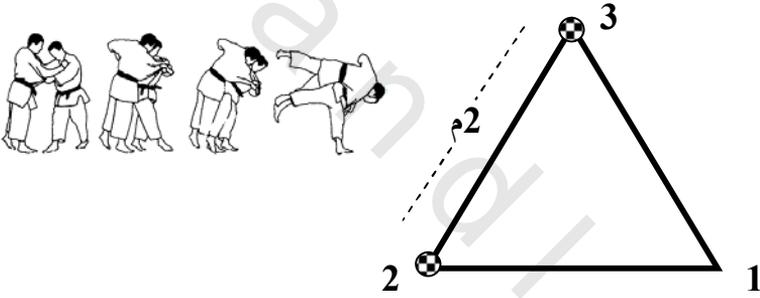
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة مورتية سيو ناجى.

- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

طريقة التسجيل :

- نقوم بحساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

3- اختبار أداء مهارة هراى جوشى ثلاث مرات



الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مثلث متساوي الأضلاع بشريط لاصق

طول الضلع 2م ويقف عند رؤوس المثلث اللاعب الاوكى، وعند البداية

يتواجد اللاعب التورى

- صافرة

- شريط لاصق

- شريط قياس

**وصف الأداء :**

يقف الاوكى والتورى في وضع كومى كاتا عند راس المثلث رقم (1) ثم يقوم اللاعب التورى بأداء مهارة هراى جوشى بأقصى سرعة ممكنة ، والجري بسرعة إلى اللاعب المتواجد عند راس المثلث رقم (2) ويقوم اللاعب التورى بأداء مهارة هراى جوشى بأقصى سرعة ممكنة ، والانتقال بسرعة إلى اللاعب الثالث المتواجد عند راس المثلث رقم (3) وأداء مهارة هراى جوشى بأقصى سرعة ممكنة لينتهى الاختبار.

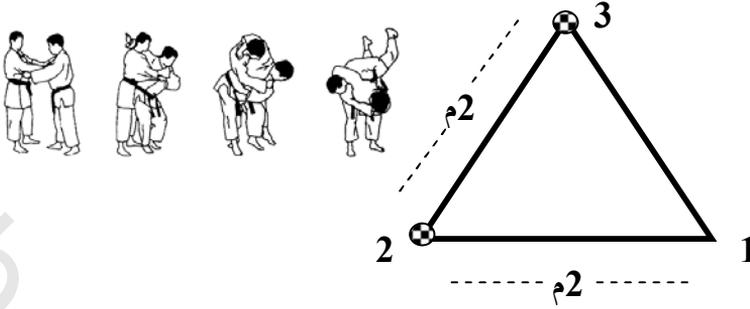
**تعليمات الاختبار :**

- يجب أن يقف الاوكى والتورى عند البدء وقفه شيزن تاى (الوقفه الطبيعية) ويقوم اللاعب التورى بمسك بدلة اللاعب الاوكى.
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة هراى جوشى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

**طريقة التسجيل :**

- نقوم بحساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

#### 4- اختبار أداء مهارة كوشى جورما ثلاث مرات



الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مثلث متساوي الأضلاع بشريط لاصق

- طول الضلع 2م ويقف عند رؤوس المثلث اللاعب الاوكى، وعند البداية

يتواجد اللاعب التورى

- صافرة

- شريط لاصق

- شريط قياس

وصف الأداء :

يقف الاوكى والتورى في وضع كومى كاتا عند راس المثلث

رقم (1) ثم يقوم اللاعب التورى بأداء مهارة كوشى جورما بأقصى

سرعة ممكنة، والجري بسرعة إلى اللاعب المتواجد عند راس المثلث

رقم (2) ويقوم اللاعب التورى بأداء مهارة كوشى جورما بأقصى سرعة

ممكنة، والانتقال بسرعة إلى اللاعب الثالث المتواجد عند راس المثلث رقم (3) وأداء مهارة كوشى جورما بأقصى سرعة ممكنة لينتهى الاختبار.

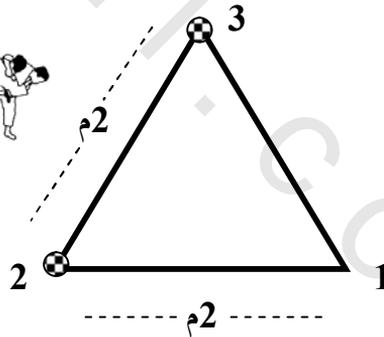
### تعليمات الاختبار :

- يجب أن يقف الاوكى والتورى عند البدء وقفة شيزن تاى (الوقفة الطبيعية) ويقوم اللاعب التورى بمسك بدلة اللاعب الاوكى.
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة كوشى جورما.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

### طريقة التسجيل :

- نقوم بحساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

### 5- اختبار أداء مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات



الغرض من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مثلث متساوي الأضلاع بشرط لاصق

طول الضلع 2م ويقف عند رؤوس المثلث اللاعب الاوكى، وعند البداية

يتواجد اللاعب التورى

- صافرة

- شريط لاصق

- شريط قياس

وصف الأداء :

يقف الاوكى والتورى في وضع كومي كاتا عند راس المثلث

رقم (1) ثم يقوم اللاعب التورى بأداء مهارة أوسوتو جارى بأقصى سرعة

ممكنة، والجري بسرعة إلى اللاعب المتواجد عند راس المثلث رقم (2)

ويقوم اللاعب التورى بأداء مهارة أوسوتو جارى بأقصى سرعة ممكنة،

والانتقال بسرعة إلى اللاعب الثالث المتواجد عند راس المثلث رقم (3)

وأداء مهارة أوسوتو جارى بأقصى سرعة ممكنة لينتهي الاختبار.

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يقف الاوكى والتورى عند البدء وقفة شيزن تاى (الوقفه

الطبيعية) ويقوم اللاعب التورى بمسك بدلة اللاعب الاوكى.

- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة أوسوتو جارى.

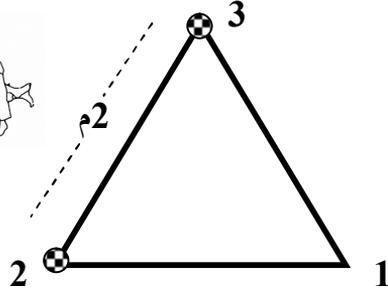
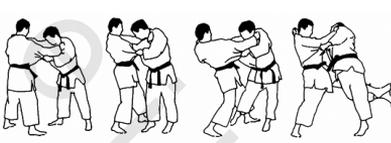
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

طريقة التسجيل :

-نقوم بحساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء ويعطى للاعب

ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

6- اختبار أداء مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات



الغرض من الاختبار؟

- قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف لأقرب 0.01 / ث

- بساط جودو 8م × 8م يحدد به مثلث متساوي الأضلاع بشريط لاصق

طول الضلع 2م ويقف عند رؤوس المثلث اللاعب الاوكى، وعند البداية

يتواجد اللاعب التورى

- صافرة

- شريط لاصق

- شريط قياس

## وصف الأداء :

يقف الاوكى والتورى في وضع كومى كاتا عند راس المثلث رقم (1) ثم يقوم اللاعب التورى بأداء مهارة أو أوتشى جارى بأقصى سرعة ممكنة ، والجري بسرعة إلى اللاعب المتواجد عند راس المثلث رقم (2) ويقوم اللاعب التورى بأداء مهارة أو أوتشى جارى بأقصى سرعة ممكنة ، والانتقال بسرعة إلى اللاعب الثالث المتواجد عند راس المثلث رقم (3) وأداء مهارة أو أوتشى جارى بأقصى سرعة ممكنة لينتهى الاختبار.

## تعليمات الاختبار :

- يجب أن يقف الاوكى والتورى عند البدء وقفة شيزن تاي (الوقفة الطبيعية) ويقوم اللاعب التورى بمسك بدلة اللاعب الاوكى.
- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء أداء مهارة أو أوتشى جارى.
- ألا يتوقف اللاعب أثناء الأداء لاي سبب

## طريقة التسجيل :

- تقوم بحساب الزمن الذي استغرقة اللاعب في الأداء ويعطى للاعب ثلاث محاولات ويحسب له أفضلها لأقرب 0.01 / ث .

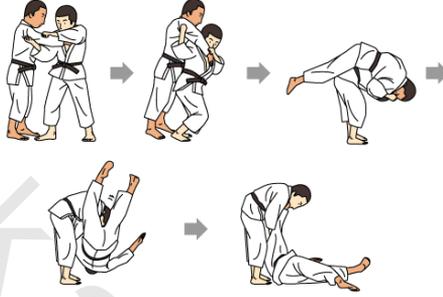
## مرفق (12)

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

أولا : اختبارات فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) – Te

(Waza)

### 1- إيبيون سيونا جي Ippon Seoinage



الغرض من الاختبار :

- قياس مستوى أداء مهارة إيبيون سيونا جي

الأدوات المستخدمة:

- بساط جودو

- صافرة

- كاميرا تصوير ديجتال

وصف الأداء :

- يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي

(شيزن تاى) ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باتخاذ وضع الوقوف

الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاى) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام

قدم المدافع (أوكى) اليمنى، ثم يقوم بجذب المدافع للأمام حتى يقف على أمشاط قدميه.

- يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بترك اليد اليمنى المسككة لياقة بدله اللاعب المدافع (أوكى) لتستقر حول العضد الأيمن للمدافع، مع دوران الجسم بحيث تستقر القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى وبتوسع الحوض مع ملاحظة أن تكون كلا القدمين داخل قدمي المدافع (أوكى)، وتكون المقعدة أسفل حزام المدافع، ويكون ظهر المهاجم (تورى) على استقامة واحدة .

- يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بفرد قدميه مع دوران الوجه في اتجاه الرمي، واستخدام الظهر كإعاقة للمدافع حتى تتم عملية الرمي.

#### تعليمات الاختبار :

- يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى) فى منتصف البساط

- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء الأداء

#### طريقة التسجيل :

- يتم تقدير الأداء الصحيح للمهارة من 10 درجات مقسمة إلى ثلاث مراحل إخلال التوازن (كوزوشى) وتقدر بدرجتان ، مرحلة بدء الرمي (تسكورى) وتقدر بستة درجات، مرحلة الرمي (كاكى) وتقدر بدرجتان، ويتم احتساب الدرجات بناء على الأداء الصحيح وإذا اخل المختبر بمرحلة من مراحل الأداء للمهارة تخضم الدرجة المقدرة له ويتم جمع باقى الدرجات ليعطى الدرجة الكلية.

## 2- مورتيية سيو ناڭي Morote Seoinage



الغرض من الاختبار :

- قياس مستوى أداء مهارة مورتيية سيو ناڭي

الأدوات المستخدمة:

- بساط جودو

- صافرة

- كاميرا تصوير ديڭتال

وصف الأداء :

- يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى) ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاى) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام قدم المدافع (أوكى) اليمنى، ثم يقوم بجذب المدافع للأمام حتى يقف على أمشاط قدميه.

- يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بمسكة لياقة البدلة باليد اليمنى مع دوران الذراع وثنية أسفل إبط اللاعب المدافع (أوكى)، مع دوران الجسم بحيث تستقر القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى وبتوسع الحوض مع ملاحظة أن تكون كلا القدمين داخل قدمي المدافع (أوكى)،

وتكون المقعدة أسفل حزام المدافع، ويكون ظهر المهاجم (تورى) على استقامة واحدة .

-يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بفرد قدميه مع دوران الوجه في اتجاه الرمي، واستخدام الظهر كإعاقة للمدافع ومد التوري ركبتيه لأعلى والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين لأعلى وللأمام مع الميل بالجذع للأمام والسحب باليدين لإتمام عملية الرمي.

#### تعليمات الاختبار :

-يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى) فى منتصف البساط

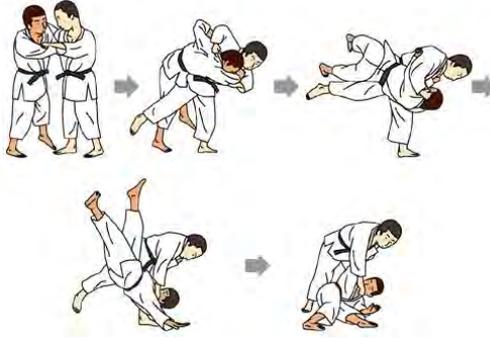
-يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء الأداء

#### طريقة التسجيل :

- يتم تقدير الأداء الصحيح للمهارة من 10 درجات مقسمة إلى ثلاث مراحل إخلال التوازن (كوزوشى) وتقدر بدرجتان ، مرحلة بدء الرمي (تسكورى) وتقدر بستة درجات، مرحلة الرمي (كاكى) وتقدر بدرجتان، ويتم احتساب الدرجات بناء على الأداء الصحيح وإذا اخل المختبر بمرحلة من مراحل الأداء للمهارة تخضم الدرجة المقدرة له ويتم جمع باقي الدرجات ليعطى الدرجة الكلية.

ثانيا : اختبارات فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi - Waza)

## 1- هراى جوشى Harai Goshi



الغرض من الاختبار :

- قياس مستوى أداء مهارة هراى جوشى

الأدوات المستخدمة:

- بساط جودو

- صافرة

- كاميرا تصوير ديجتال

وصف الأداء :

- يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى)، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاى) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام قدم المدافع (أوكى) اليمنى، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بجذب منافسه من كم الجاكييت الأيمن باليد اليسرى، مع التحرك الأمامى الدائرى بحيث تكون القدمان متقاربتان وملاحظة أن تكون القدم اليسرى الخلفية مرتكزة على مشط القدم.

-يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بدوران القدم اليسرى للخلف وللداخل، مع استخدام الذراع اليمنى في رفع اللاعب المدافع (أوكى) لأعلى، بينما الذراع اليسرى مستمرة في السحب تجاه حركة الدوران مما يجبر اللاعب المدافع (أوكى) على الالتصاق بظهر المهاجم (تورى) .

-يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بمرجحة قدمه اليمنى وهى ممتدة للأمام ثم للخلف وللداخل بحيث تقابل العضلة الخلفية للفخذ الجزء الأمامى للقدم اليمنى للمدافع (أوكى) مع استمرار السحب باليدين والسقوط بالجذع واقتراب الرأس من الركبة اليسرى مما يساعد على رمى اللاعب المدافع (أوكى) .

#### تعليمات الاختبار :

-يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى) فى منتصف البساط  
-يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء الأداء

#### طريقة التسجيل :

-يتم تقدير الأداء الصحيح للمهارة من 10 درجات مقسمة إلى ثلاث مراحل إخلال التوازن (كوزوشى) وتقدر بدرجتان ، مرحلة بدء الرمى (تسكورى) وتقدر بستة درجات، مرحلة الرمي (كاكى) وتقدر بدرجتان، ويتم احتساب الدرجات بناء على الأداء الصحيح وإذا اخل المختبر بمرحلة من مراحل الأداء للمهارة تخضم الدرجة المقدره له ويتم جمع باقي الدرجات ليعطى الدرجة الكلية.

## 2- كوشى جورما Koshi Guruma



الغرض من الاختبار :

- قياس مستوى أداء مهارة كوشى جورما

الأدوات المستخدمة:

- بساط جودو

- صافرة

- كاميرا تصوير ديجتال

وصف الأداء :

- يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى) ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاى) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام قدم المدافع (أوكى) اليمنى، مع مسك بدلة المدافع (أوكى) من خلف الرقبة من الناحية العكسية، ثم يقوم بجذب المدافع للأمام حتى يقف على أمشاط قدميه.

- قبل أن تنهى حركه نقل القدم اليسرى للأوكى للأمام، يقوم تورى بأخذ خطوه نصف دائريه بقدمه اليسرى للخلف ولليمين ليرتكز على مشطها بجوار القدم اليسرى للأوكى مع دوران الجسم للداخل، والذراع اليمين للتورى تعمل على رفعه لأعلى وجذبة للأمام، بينما الذراع

اليسرى تسحب لأعلى وللأمام مما يجعل الأوكي يقف على مشط قدميه، ينقل تورى القدم اليمنى لتأخذ مكانها بجوار القدم اليمنى للأوكي من الخارج والارتكاز على مشطها ولكن الرجل اليمنى لتورى متقاطعة مع رجل الأوكي المتحجزة وهى ممتدة .

- يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بفرد قدميه مع دوران الوجه في اتجاه الرمي، واستخدام الظهر كإعاقة للمدافع حتى تتم عملية الرمي.

#### تعليمات الاختبار :

- يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى) فى منتصف البساط

- يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء الأداء

#### طريقة التسجيل :

- يتم تقدير الأداء الصحيح للمهارة من 10 درجات مقسمة إلى ثلاث مراحل إخلال التوازن (كوزوشى) وتقدر بدرجتان ، مرحلة بدء الرمي (تسكورى) وتقدر بستة درجات ، مرحلة الرمي (كاكى) وتقدر بدرجتان، ويتم احتساب الدرجات بناء على الأداء الصحيح وإذا اخل المختبر بمرحلة من مراحل الأداء للمهارة تخضم الدرجة المقدرة له ويتم جمع باقي الدرجات ليعطى الدرجة الكلية.

ثالثا : اختبارات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) – (Ashi – Waza)

### 1- أوسوتو جارى Osotogari



الغرض من الاختبار :

- قياس مستوى أداء مهارة أوسوتو جارى

الأدوات المستخدمة:

- بساط جودو

- صافرة

- كاميرا تصوير ديجتال

وصف الأداء :

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

-يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باستمرار جذب كم الجاكييت الأيمن  
لللاعب المدافع (أوكى) مع الضغط بساعد اليد الأيمن على صدر  
المدافع (أوكى) الأيسر، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بتمرير قدمه  
اليمنى ما بين قدمه اليسرى وقدم المدافع (أوكى) اليمنى، ومرجحتها  
للأمام ثم للخلف حتى تستقر على قدم المدافع (أوكى) اليمنى من  
الخلف وعلى شكل خطاف.

-يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باستمرار الجذب والضغط باليدين لأسفل  
وركل القدم اليمنى للمدافع (أوكى) حتى تتم عملية الرمي .

#### تعليمات الاختبار :

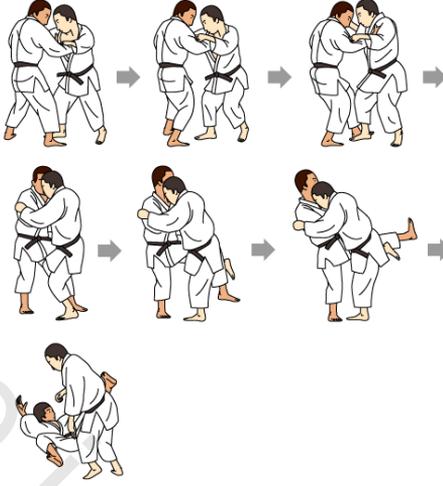
-يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن  
تاى) فى منتصف البساط

-يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء الأداء

#### طريقة التسجيل :

- يتم تقدير الأداء الصحيح للمهارة من 10 درجات مقسمة إلى ثلاث  
مراحل إخلال التوازن (كوزوشى) وتقدر بدرجتان ، مرحلة بدء الرمي  
(تسكورى) وتقدر بستة درجات، مرحلة الرمي (كاكى) وتقدر  
بدرجتان، ويتم احتساب الدرجات بناء على الأداء الصحيح وإذا اخل  
المختبر بمرحلة من مراحل الأداء للمهارة تخضم الدرجة المقدرة له ويتم  
جمع باقى الدرجات ليعطى الدرجة الكلية.

## 2- أو أوتشى جارى Ouchi Gari



الغرض من الاختبار :

- قياس مستوى أداء مهارة أو أوتشى جارى

الأدوات المستخدمة:

- بساط جودو

- صافرة

- كاميرا تصوير ديجتال

وصف الأداء :

- يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) فى وضع الوقوف الطبيعى (شيزن تاى) ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بتحريك قدمه اليمنى لتستقر بين قدمى المدافع (أوكى) وتتبعها القدم اليسرى بحيث تكون خلف القدم اليمنى مع دفع اللاعب المهاجم (تورى) للمدافع (أوكى) باليد اليمنى للخلف ولجهة اليمين .

-يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بتحريك قدمه اليمنى على شكل دائرة داخل قدمى اللاعب المدافع (أوكى) وحول القدم اليسرى ، مع استمرار الدفع للخلف ولجهة اليمن باليد اللاعب المهاجم (تورى) .

-يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بحصد القدم اليسرى للاعب المدافع (أوكى) بقدمه اليمنى ودفعه باليد اليمنى للخلف ولجهة اليمين حتى تتم عملية الرمي.

### تعليمات الاختبار :

-يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى) فى منتصف البساط

-يجب مراعاة الجوانب الفنية أثناء الأداء

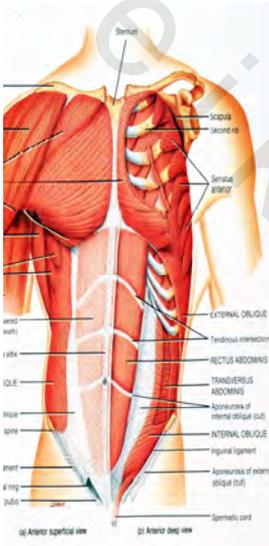
### طريقة التسجيل :

- يتم تقدير الأداء الصحيح للمهارة من 10 درجات مقسمة إلى ثلاث مراحل إخلال التوازن (كوزوشى) وتقدر بدرجتان ، مرحلة بدء الرمي (تسكورى) وتقدر بستة درجات ، مرحلة الرمي (كاكى) وتقدر بدرجتان ، ويتم احتساب الدرجات بناء على الأداء الصحيح وإذا اخل المختبر بمرحلة من مراحل الأداء للمهارة تخضم الدرجة المقدرة له ويتم جمع باقى الدرجات ليعطى الدرجة الكلية.

### مرفق (13)

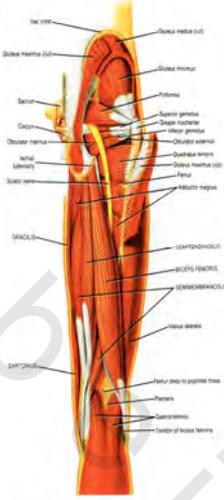
#### التحليل التشريحي للعضلات العاملة في أداء مهارات الجودو

من خلال الحصر الشامل وتحليل المراجع العلمية المتخصصة لتحديد المجموعات العضلية الأساسية العاملة في أداء مهارات الجودو قيد البحث ودرجة مساهماتها في الأداء للوقوف على التمرينات المستخدمة في البرنامج استخلص الباحث المجموعات العضلية التالية:-



مجموعة عضلات الجذع
(أ) (ثنى الجذع أماماً)
- العضلة البطنية المستقيمة <b><i>Rectus abdominis M</i></b>
- العضلة البطنية المنحرفة الخارجية <b><i>Ext oblique M</i></b>
- العضلة المنحرفة الداخلية <b><i>Ent oblique M</i></b>
- العضلة القطنية الحرقفية الظهرية <b><i>Iliocostalis lumbrum M.</i></b>

(ب) (مد الجذع عالياً)
- العضلة الناصبة للعمود الفقري <b><i>Erector spinae M</i></b>



- العضلة الظهرية النصف شوكية

***Semispinalis thoracis M***

مجموعة عضلات الرجلين

(أ) - (ثنى مفصل الركبة)

العضلة النصف وترية

***Semitendinous M***

العضلة الخياطية

***Sartorius M***

العضلة الرقيقة

***Gracilis M***

العضلة التوأمية

***Gastrocnemius M.***

العضلة المأبضية

***Popliteus M .***



عضلات (مد مفصل الركبة) ***Knee***

***Extentio M.*** (ب)

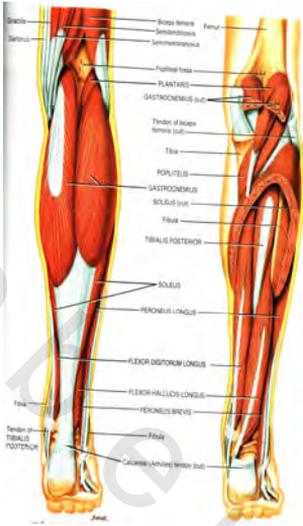
- المستقيمة الفخذية. ***Rectus***

***femoris M***

- ذات الأربع رؤوس الفخذية

***Quadratus femoris M .***





- العضلة الشظية الطويلة

***Peroneus long. m***

- العضلة الشظية القصيرة

***Peroneus brev. m***

- العضلة القصبية الأمامية

***Ant. Tibial. m***

- العضلة القصبية الخلفية

***Tibial post. M***

مجموعة عضلات الكتفين والذراعين

1

عضلات حزام الكتف

(1)

***Deltoid M***

العضلة الرافعة للكتف

***Levator scapulae M***

العضلة المعينية (الصغرى - الكوبرى)

***Rhomboid minor - major M***

عضلات الذراعين (ثنى المرفقين)

ب

العضلة العضدية

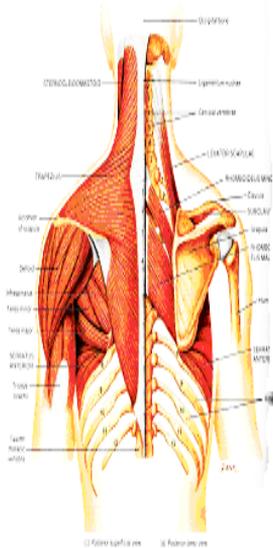
***Brachialis M***

ذات الرأسين العضدية

***Biceps Brachial M***

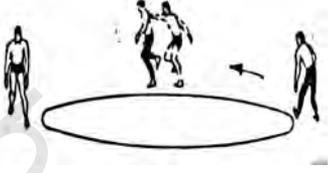
العضلة العضدية الكعبرية

***Brachioradialis M***



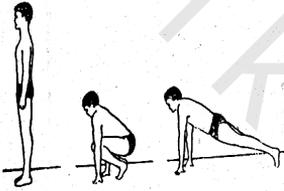
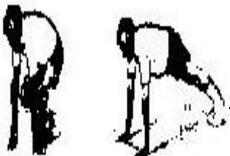
obeikandi.com

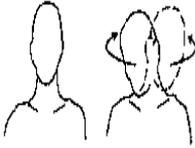
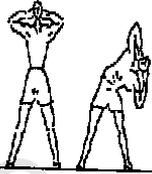
مرفق (14)  
نماذج لتمارين الإحماء والإعداد البدني العام

الشكل التوضيحي	التمارين	م
	الجري حول البساط.	-1
	الجري الخلفي.	-2
	(وقوف فتحا - الذراعين عاليا) ميل الجذع على الجانبين يمينا ويسارا.	-3
	(وقوف فتحا - الذراعين جانبا - ميل للأمام) دوران الجذع على الجانبين مع محاولة لمس مشط القدم الأيسر بالذراع الأيمن والعكس، ويتم العمل بالتبادل.	-4
	(انبطاح مانل) في العدة واحد يقوم المصارع بثني الذراعين وفردهما، وفي العدة الثانية يقوم بتحريك القدمين بالتبادل أماما وخلفا والتكرار.	-5

	<p>6- (رقود . تشبيك اليدين خلف الرقبة .ثنى الركبتين) يقوم الزميل بمسك وتثبيت قدمي المصارع، رفع الجذع لأعلى حتى زاوية 90° للوصول إلى وضع الجلوس الطويل، مع لمس الكوع الأيمن للركبة اليسرى والعكس والعمل بالتبادل.</p>
---	--

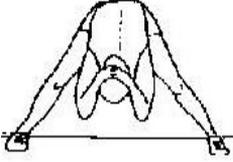
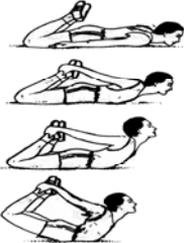
### تابع نماذج لتمارين الإحماء والإعداد البدني العام

الشكل التوضيحي	التمرينات	م
	<p>7- (الوقوف) إقعاء، دفع الرجلين خلفا، ثم تحريك الرجلين أماما مرة أخرى للوصول إلى وضع الإقعاء، ثم الوقوف</p>	7-
	<p>8- (انبطاح مائل) فرد وثني الذراعين معا.</p>	8-
	<p>9- (وقوف على أربع ) المشي بالذراعين أمام للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ثم العودة مرة أخرى بالذراعين.</p>	9-
	<p>10- (وقوف فتحا. الذراعين جانبا) عمل دوائر بالذراعين.</p>	10-
	<p>11- (انبطاح مائل). ثني الركبتين معا للأمام للوصول لوضع الإقعاء ثم دفعهما للخلف.</p>	11-

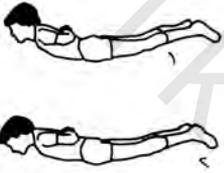
	<p>12- (وقوف) دوران الرأس ويمينا ويسارا.</p>	
	<p>13- (وقوف) فتحاً. تشبيك الذراعين خلف الرأس) ميل الجذع يمينا ويسارا بالتبادل.</p>	
	<p>14- (انبطاح مائل . الارتكاز بالقدم اليمنى بجانب الذراع اليمنى) من الوضع السابق ثنى الذراعين اسفل.</p>	

### تابع نماذج لتمارين الإحماء والإعداد البدني العام

الشكل التوضيحي	التمارين	م
	<p>15- (جلوس) تريبع نصفاً . الذراعان مائلا أماما أسفل) مد ركبة إحدى الرجلين أماما ميل الجذع أماما أسفل للمس مشط الرجل المفردة</p>	
	<p>16- (وقوف) . مسك اليدين للكوع أعلى الرأس) ثنى الجذع جانبا لأقصى مدى.</p>	
	<p>17- (وقوف) تشبيك اليدين خلف الظهر) ثنى الجذع أماماً أسفل ورفع الذراعين عاليا لأقصى مدى.</p>	

	<p>18- ( وقوف فتحا . تشبيك اليدين خلف الرقبة ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى .</p>
	<p>19- ( وقوف ) دوران الرأس في دائرة .</p>
	<p>20- ( جثو نصفاً . لمس عقب القدم اليسرى ) للمقعدة . الذراع اليمني مائلاً خلفاً أسفل . مسك مشط القدم . ستناد كف الذراع الأخرى علي الأرض . ميل ( ثني الجذع أماماً مع ضغط منطقة الحوض لأسفل</p>
	<p>21- ( انبطاح . انثناء الرجلين خلفاً ) تشبيك الذراعين مع الرجلين وجذب الذراعين للرجلين لأقصى مدى .</p>

تابع نماذج لتمارين الإحماء والإعداد البدني العام

الشكل التوضيحي	التمرينات	م
	22- (جلوس) انثناء رجل خلفا ومد الرجل الأخرى أماما ميل الجذع أماما أسفل للمس مشط الرجل المفرودة بالذراع.	
	23- (رقود) رفع الرجلين أماما عاليا خلفا لمس المشطين البساط.	
	24- (انبطاح . الذراعان جانباً) رفع الجذع عاليا والضغط بالذراعين خلفاً.	
	25- (جلوس تربيعة) مشط القدم مواجهه مشط القدم الأخرى والذراعان مائلا أماما أسفل) مسك مشط القدمين بالذراعين وتحريك القدمين لأعلى ولأسفل.	
	26- (رقود) رفع الرجلين عاليا وسند الوسط بالذراعين تبديل القدمين في الهواء بالتبادل.	
	27- (انبطاح مائل) ثني الركبتين لتحريك القدمين أماما للوصول الى وضع القرفصاء (الأقعاء) دفع الركبتين للامام لتحريك القدمين للامام والتكرار.	
	28- (وقوف . ميل الجذع أماما أسفل) الذراعان	

	<p>مانلا أماما أسفل مع مسك الفخذ من الخلف تحريك الذراعان لأسفل للمس عقب الرجلين.</p>	
--	--	--

## مرفق (15)

### نماذج لتمارين التهدئة

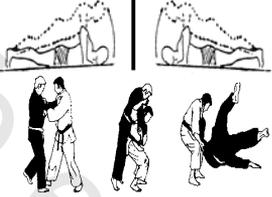
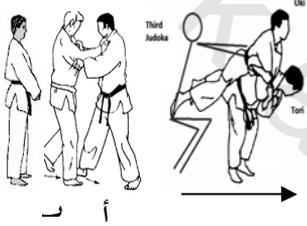
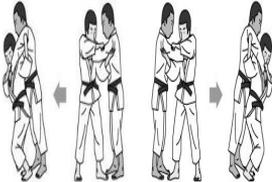
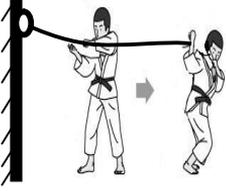
- 1- (وقوف) عمل دوران بالذراعين لأعلى مع تقليد شكل المروحة بالحركة البطيئة.
- 2- (وقوف) المرجحة العمودية باسترخاء للرجلين والذراعين بالتبادل.
- 3- (وقوف) . الذراعين عاليًا) ميل الجذع أمامًا ولأسفل.
- 4- (وقوف) المشي حول البساط وتنظيم التنفس.
- 5- (وقوف) أخذ شهيق من الأنف، وكنم النفس، ثم إخراج من الفم ببطء.
- 6- (وقوف فتحًا) ثنى الجذع أمامًا أسفل والضغط.
- 7- (وقوف) رسم دوائر بالذراعين مع أخذ شهيق عميق ببطء.
- 8- (وقوف فتحًا) . الذراعان جانبًا) ثنى الجذع بارتخاء خلفًا مع ارتخاء الذراعين وثنى الركبتين.
- 9- (وقوف فتحًا) لفت الجذع بارتخاء لليمين واليسار مع ترك اليدين حرة تمامًا.
- 10- (وقوف فتحًا) . المد عرضًا) سقوط الجذع لليمين واليسار مع رمى الذراعين بجانب الجسم.

11- (وقوف) الذراعين مرتخية جانباً مع رفع الرجل أماماً أو جانباً أو خلفاً واهتزازاً.

12- (وقوف) اهتزاز الذراعان بارتخاء الجسم.

13- (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً، ثم الوقوف، ولفت الجذع على أحد الجانبين.

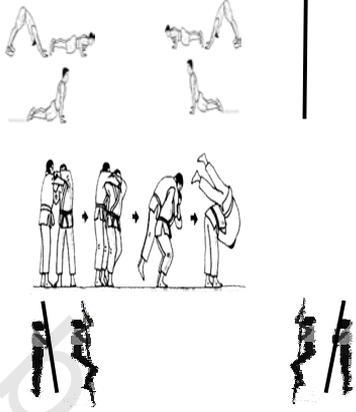
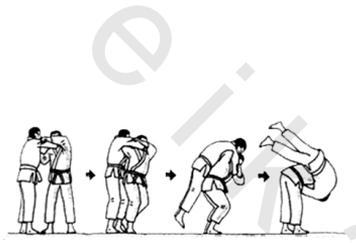
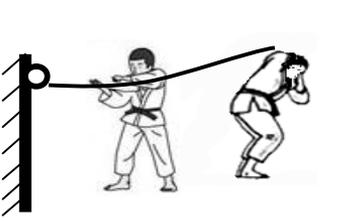
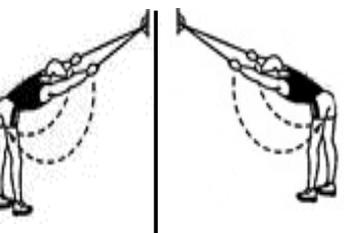
**مرفق (16)**  
**تمارين البرنامج التدريبي المقترح**  
**1- مهارة إييون سيو ناجي**

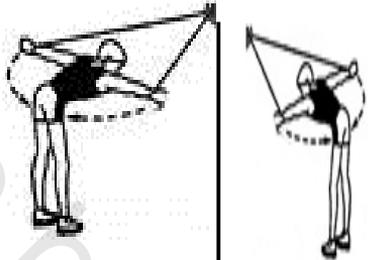
م	التمرينات	هدف التمرين	الشكل التوضيحي
1-	(أ ، ب) (انبطاح مائل) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبان بثني وفرد الذراعين (10 عدات) ثم الوقوف مواجه كومي كاتا واداء مهارة إييون سيو ناجي بالتبادل لمدة 20 ث.	تحمل قوة	
2-	(أ ، ب) (وقوف مواجه . كومي كاتا) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب التوري بتأدية اتش كومي لمهارة إييون سيو ناجي للاعب الاوكي والسير به مع جذب اللاعب (ج) للاعب الاوكي (ب) من الحزام لمدة 20 ث.	تحمل قوة	
3-	(أ ، ب) (الوقوف . مواجهه كومي كاتا) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب التوري بأداء اتش كومي لمهارة إييون سيو ناجي للاعب الاوكي ويتم تبادل الأداء بين اللاعبين لمدة 20 ث.	تحمل قوة	
4-	(وقوف . مواجهه للحائط . مسك أستك مطاط) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بأخذ خطوة للخلف ثم الدوران للامام وتأدية اتش كومي لمهارة إييون سيو ناجي والتكرار لمدة 10 ث.	قوة مميزة بالسرعة	

	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>5- (أ ، ب) (رقود مواجهه . ثنى الركبتين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبين برفع الحوض لعمل تقوس بالجسم ثم تبادل الدوران للجانبين الأيمن أو الأيسر للوصول لوضع الجلوس على أربع، ثم يقف اللاعبان ويقوم اللاعب (أ) برمي اللاعب (ب) مهارة إيبون سيو ناجي لمدة 10 ث.</p>	<p>5-</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>6- (أ ، ب) ( الجلوس على أربع . مواجهه) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبان بقذف القدمين للخلف معاً ثم العودة لوضع الجلوس على أربع ثلاث مرات ثم الوقوف وأداء مهارة إيبون سيو ناجي بالتبادل لمدة 10 ث.</p>	<p>6-</p>

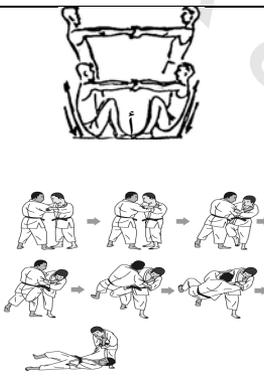
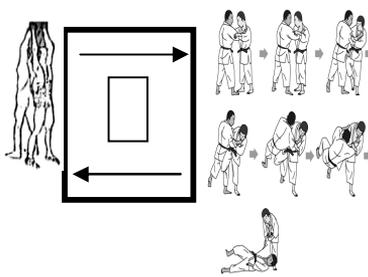
## 2- مهارة مورتى سيو ناجى

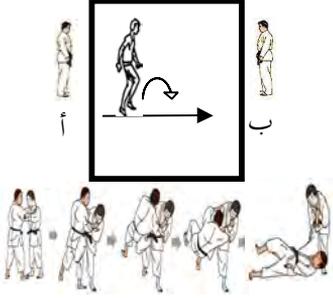
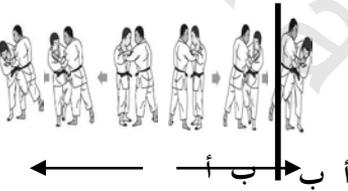
الشكل التوضيحي	هدف التمرين	التمرينات	م
	<p>تحمل قوة</p>	<p>7- (أ ، ب) (انبطاح مائل) عند سماع الإشارة في العدة واحد يقوم اللاعبين بتحريك القدمين بالتبادل أماما وخلفا وفي العدة الثانية يقوم اللاعبين بثنى الذراعين وفردهما، خمسة مرات ثم الوقوف مواجهه كومي كاتا وتأدية اتش كومي لمهارة مورتى سيو ناجى لمدة 20 ث.</p>	<p>7-</p>

	<p>تحمل قوة</p>	<p>8- (أ ، ب) انبطاح مائل - الوسط لأعلى) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبون بالغطس للوصول إلى الانبطاح المائل الصدر لأعلى وتكرار الاداء (10 عدات) ثم الوقوف مواجه كومي كاتا وتأدية مهارة مورتى سيو ناجى لمدة 20 ث.</p>	<p>8-</p>
	<p>تحمل قوة</p>	<p>9- (أ ، ب) (الوقوف . مسك الحبل) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبون بالتسلق إلى أعلى الحبل للمس العلامة على بعد 2م أعلى الحبل والنزول الحر في الهواء ثم الوقوف مواجه كومي كاتا وتأدية مهارة مورتى سيو ناجى بالتبادل مع الزميل لمدة 20 ث.</p>	<p>9-</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>10 - (وقوف . مواجه للحائط . مسك أستاذك مطاط) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بأخذ خطوة للخلف ثم الدوران للامام وتأدية اتش كومي لمهارة مورتى سيو ناجى والتكرار لمدة 10 ث.</p>	<p>10 -</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>11 - (أ ، ب) (وقوف . مواجه للحائط . مسك أستاذك مطاط) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبين بأخذ خطوة إلى الخلف للوصول إلى وضع الانحناء وجذ الاستك المطاط إلى أسفل حتى تلمس اليد</p>	<p>11 -</p>

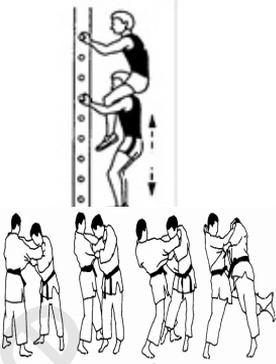
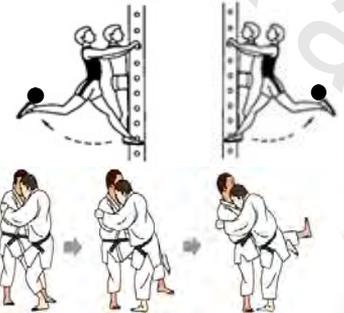
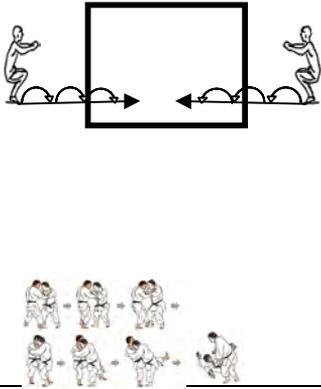
		جانب القدم والتكرار لمدة 10 ث.	
	قوة مميزة بالسرعة	(أ ، ب) (وقوف . مواجهه للعاظ . مسك أستاذك مطاط) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبين بأخذ خطوة إلى الخلف للوصول إلى وضع الانحناء وجذ الاستك المطاط إلى الجانب حتى تلمس اليد جانب القدم والتكرار لمدة 10 ث.	12 -

### 3- مهارة أوسوتو جارى

م	التمرينات	هدف التمرين	الشكل التوضيحي
13-	(أ ، ب) (الوقوف . تشبيك اليدين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبون بثني الركبتين للوصول إلى وضع الجلوس وتكرار الأداء عشرة مرات ثم أداء مهارة أوسوتو جارى ويتم التبديل بين اللاعبين لمدة 20 ث.	تحمل قوة ب	
14-	(أ ، ب) (الوقوف . الظهر مواجهه . الذراعان عالياً . تشبيك الذراعين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بحمل الزميل فوق الظهر والجري به إلى نهاية البساط وإنزاله والوقوف مواجهه كومي كاتا وتأدية مهارة أوسوتو جارى ثم التبديل مع الزميل والعودة مرة أخرى لمدة 20 ث.	تحمل قوة	

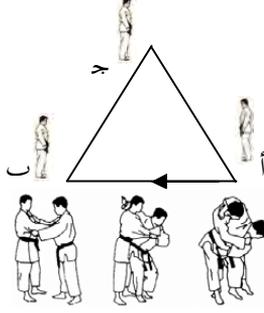
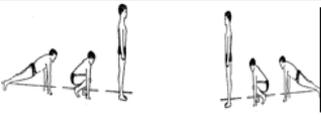
	<p>تحمل قوة</p>	<p>15- (أ ، ب) (وقوف . مواجهه عند حافة البساط) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بالحجل على إحدى القدمين للأمام والوصول إلى اللاعب (ب) ثم أداء مهارة أوسوتو جارى والتبديل مع الزميل والعودة مرة أخرى لمدة 20 ث.</p>	<p>15-</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>16- (وقوف . مواجهه للحائط . ربط استنك مطاط بالقدم) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بأخذ خطوة للخلف وتأدية اتش كومي لمهارة أوسوتو جارى والتكرار لمدة 10 ث.</p>	<p>16-</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>17- (أ ، ب) (الوقوف . مواجهه كومي كاتا) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بأداء اتش كومي لمهارة أوسوتو جارى ثم يتم تبادل الأداء بين اللاعبين لمدة 10 ث.</p>	<p>17-</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>18- (وقوف . مواجهه للحائط . مسك حبل باليدين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب برفع الرجل اليسرى إلى الأمام وثنى الرجل اليمنى للوصول إلى وضع الجلوس والتكرار لمدة 10 ث.</p>	<p>18-</p>

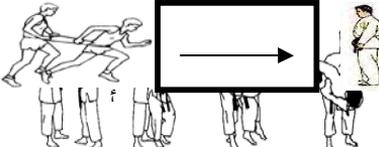
#### 4- مهارة أو أتشى جارى

الشكل التوضيحي	هدف التمرين	التمرينات	م
	تحمل قوة	(أ ، ب) (وقوف . مواجه أمام السلم . يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) أعلى الكتفين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بتهي الركبتين للوصول إلى وضع الجلوس ثم فرد الركبتين مرة أخرى للوصول إلى وضع الوقوف وتكرار الأداء خمسة مرات ثم الوقوف مواجهه كومي كاتا وتأدية مهارة أووتشى جارى والتبديل مع الزميل لمدة 20 ث.	19 -
	تحمل قوة	(أ ، ب) (وقوف . مواجه أمام السلم . يقوم اللاعبين بالصعود على السلم ومسكة) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبين بقذف القدم إلى الخلف لأقصى مدى وتكرار الأداء عشرة مرات ثم الوقوف مواجهه كومي كاتا وتأدية اتش كومي لمهارة مهارة أووتشى جارى والتبديل مع الزميل لمدة 20 ث.	20 -
	تحمل قوة	(أ ، ب) (الجلوس قرفصاء . عند حافتي البساط ) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبين بالقفز للامام للوصول إلى منتصف البساط ثم الوقوف مواجهه كومي كاتا وتأدية مهارة أووتشى جارى والتبديل مع الزميل لمدة 20 ث.	21 -

	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>22 - (الوقوف طعنا. مواجه بالظهر للحوائط . ربط اسنك مطاط بالقدم اليمنى) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بجذب القدم إلى الداخل وتأدية اتش كومي لمهارة أو أوتشى جارى والتكرار لمدة 10 ث.</p>	
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>23 - (انبطاح . مواجه للحوائط . ربط اسنك مطاط بالقدمين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بتبادل كذف القدمين إلى الخلف والتكرار لمدة 10 ث.</p>	
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>24 - (رقدود . مواجه للحوائط . ربط اسنك مطاط بالقدمين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بتبادل دفع القدمين إلى الامام والتكرار لمدة 10 ث.</p>	

### 5- مهارة كوشى جورما

الشكل التوضيحي	هدف التمرين	التمرينات	م
	<p>تحمل قوة</p>	<p>25- (أ،ب،ج) (الوقوف) على شكل مثلث عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بالجري إلى اللاعب (ب) وتأدية اتش كومي لمهارة كوشى جورما مرتين ثم أداء المهارة كاملة في المرة الثالثة ثم الجري إلى اللاعب (ج) والأداء السابق ثم الجري للوصول إلى نقطة البداية والتبديل مع الزميل التالي وهكذا لمدة 20 ث.</p>	
	<p>تحمل قوة</p>	<p>26- (أ ، ب) (وقوف) عند سماع الإشارة يقوم اللاعبان بالجلوس على أربع ثم دفع القدمين إلى</p>	

		الخلف ثم الرجوع إلى وضع الوقوف وتكرار الأداء (10 عدات) ثم الوقوف مواجه كومي كاتا وأداء مهارة كوشى جورما بالتبادل لمدة 20 ث.	
 	تحمل قوة	(أ ، ب) (وقوف فتحا . حمل الزميل أفقيا أمام الصدر) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بدوران اللاعب (ب) دورة كاملة بمساعدة ثم الوقوف مواجه كومي كاتا وأداء مهارة كوشى جورما بالتبادل لمدة 20 ث.	-27
 	قوة مميزة بالسرعة	(أ ، ب) (الوقوف. الظهر مواجهه- تشبيك الذراعين الذراعان عاليا) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بحمل الزميل (ب) فوق الظهر وعمل شقلبة للوصول إلى الوقوف مواجه كومي كاتا وتأدية اتش كومي لمهارة كوشى جورما ثم التبدل مع الزميل لمدة 10 ث.	-28
	قوة مميزة بالسرعة	(أ ، ب) (الوقوف . مواجهه كومي كاتا) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب التورى بأداء اتش كومي لمهارة كوشى جورما للاعب الاوكى ويتم تبادل الأداء بين اللاعبين لمدة 10 ث.	-29
	قوة مميزة بالسرعة	(أ ، ب) (الوقوف . كل لاعب على جانب البساط) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بالجري إلى اللاعب (ب) مع عرقلة اللاعب (ج) للاعب (أ) عن طريق جذبة للخلف بحزام من الوسط، عند وصول اللاعب (أ) إلى اللاعب (ب) يتم الوقوف	-30

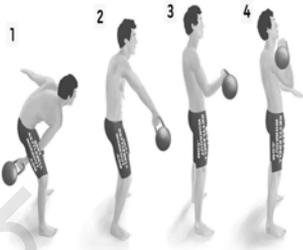
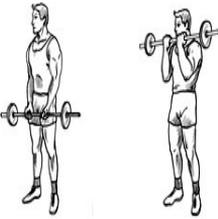
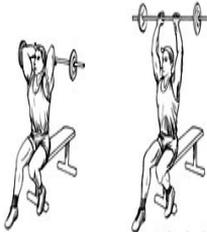
	مواجهه كومى كاتا وتأدية اتشش كومى لمهارة كوشى جورما والتبديل مع الزميل لمدة 10 ث.	
--	---	--

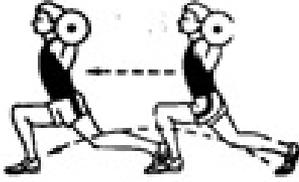
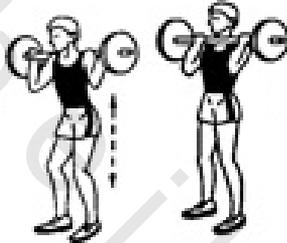
## 6- مهارة هراى جوشى

م	التمرينات	هدف التمرين	الشكل التوضيحي
31 -	(أ ، ب) (الوقوف فتحا . حمل الزميل على الكتف) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بدوران الزميل من بين القدمين لعمل دورة كاملة بمساعدة الزميل دون أن يلمس جسمه الأرض ثم الوقوف مواجهه كومى كاتا وأداء مهارة هراى جوشى بالتبادل لمدة 20 ث.	تحمل قوة	
32 -	(أ) (جنو أفقي) (ب) (وقوف ميل الجذع أماما أسفل مسك وسط الزميل بالذراعين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب برفع الزميل من على البساط والنقوس خلفا مع احتفاظ الزميل بوضع الجنو الأفقي وذلك بمسك الساقين والتكرار خمسة مرات ثم الوقوف مواجهه كومى كاتا وأداء مهارة هراى جوشى بالتبادل لمدة 20 ث.	تحمل قوة	
33 -	(أ ، ب) (الوقوف مواجهه عند حافة البساط . حمل الزميل على الكتف مع لف الذراع اليمنى حول الرجلين ومسك الذراع اليمنى للزميل لتثبيت الرجلين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالمشي السريع إلى نهاية البساط ثم الوقوف مواجهه كومى كاتا وأداء مهارة هراى جوشى بالتبادل لمدة 20 ث.	تحمل قوة	

	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>ث. (أ ، ب) (الوقوف . مواجهه كومي كاتا) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب التورى بأداء اتش كومي لمهارة هراى جوشى للاعب الاوكى ويتم تبادل الأداء بين اللاعبين لمدة 10 ث.</p>	<p>34 -</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>ث. (أ) (وقوف . ميل الجذع أماما أسفل) وضع الذراعين على الركبتين. (ب) (وقوف) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجرى والقفذ بالقدمين والطيران في الهواء من فوق ظهر الزميل مع السند بالذراع على ظهر الزميل والنزول بدرجة امامية ثم يقوم اللاعب (ب) بالرجوع إلى اللاعب (أ) وأداء اتش كومي لمهارة هراى جوشى ويتم تبادل الأداء بين اللاعبين لمدة 10 ث.</p>	<p>35 -</p>
	<p>قوة مميزة بالسرعة</p>	<p>ث. (أ) (الوقوف فتحا-) (ب) (وقوف على أربع. مواجهه ظهر الزميل ) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (ب) بالطعن العميق أماما على الركبتين للتعدية أماما من بين رجلي الزميل وتكرار الأداء بين اللاعبين ثلاث مرات ثم الوقوف مواجه لأداء اتش كومي لمهارة هراى جوشى ويتم تبادل الأداء بين اللاعبين لمدة 10 ث.</p>	<p>36 -</p>

7- ترمينات أثقال لتنمية القوة القصى لتنمية العضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث

م	التمرينات	هدف التمرين	الشكل التوضيحي
37-	(الوقوف . انحناء الجذع اماما . مسك الدمبلز باليد اليمنى) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بمرجحة الدمبلز اماما أعلى مع فرد الجذع لوصول الذراع لمستوى الكتف مع ثنى الذراع للداخل إلى مستوى الكتف من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	قوة قصوى	
38-	(الوقوف القدمين متباعدتين . مد الذراعين أمام الجسم . مسك الدمبلز باليدين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بإنزال الثقل إلى أسفل بين الرجلين مع انثناء الجذع اماما أسفل للوصول إلى وضع الجلوس ثم مرجحة الثقل مرة أخرى إلى أعلى للوصول إلى الوضع الابتدائي من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	قوة قصوى	
39-	(وقوف القدمين متباعدتين . مسك النقل بالقبض من أسفل . اليدين على جانبي الجسم) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بثنى الذراعين لأعلى لوصول الثقل إلى مستوى الكتف من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	قوة قصوى	
40-	(الجلوس على مقعد سويدي . حمل البار الحديدي باليدين خلف الرأس) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بفرد الذراعين لأعلى لوصول الثقل إلى أعلى نقطة فوق الرأس من أقصى ثقل يمكن	قوة قصوى	

		رفعة لمرتين (2RM).	
	قوة قصوى	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين اليدين تقبضان على البار فوق الكتفين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بأداء الطعن أماماً مع اخذ خطوة إلى الامام من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	-41
	قوة قصوى	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين اليدين تقبضان على البار فوق الكتفين وخلف الرأس) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بثني الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الجلوس والوقوف مرة أخرى من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	-42
	قوة قصوى	(الانبطاح على مقعد سويدي . تنبيت الرجلين من الخلف . حمل الثقل على الكتفين . اليدين تقبضان على البار فوق الكتفين وخلف الرأس) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بثني الذراعين إلى أسفل وفرد الذراع إلى الأمام مرة أخرى من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	-43
	قوة قصوى	(وقوف القدمين متباعدتين . حمل الثقل بالقبض على البار من الأمام . اليدين متقاربتين) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بثني الذراعين لأعلى للوصول الثقل إلى مستوى الكتف من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	-44
	قوة قصوى	(الجلوس على مقعد سويدي . حمل البار الحديدي باتساع اليدين على الكتفين وخلف الرأس) عند	-45

		سماع الإشارة يقوم اللاعب بلف الجذع إلى اليمين مرة وإلى اليسار مرة أخرى من أقصى ثقل يمكن رفعة لمرتين (2RM).	
--	--	---	--