

"تأثير برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيعات بدء الهجوم"

علي مستوي أداء لاعبي الجودو "

أ.م.د/ محمد حامد شداد

أ.م.د/ إيهاب كامل عفيفي

المقدمة

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية التي تدرس بكليات التربية الرياضية ، وذلك نظراً لأهميتها بالنسبة للمدرب الرياضي.

ويعتبر هذا العلم مبني على العديد من الموضوعات التي تخدم عملية التدريب سواء كانت هذه الموضوعات في كيفية وضع البرامج التدريبية ، وكيفية وضع الأحمال التدريبية وتوزيع تلك الأحمال على البرنامج وكذلك وضع وحدات تدريبية ، لتوصيل المعلومات المتعلقة بالوحدات التدريبية للمتعلم في عملية التدريب للرياضات المختلفة .

أما بالنسبة للأنشطة الفردية مثل الجودو والكاراتيه والسلاح والمصارعة والملاكمة. فنجد أن هذه الأنشطة لها فلسفة في استراتيجيات حصول اللاعب على مجموعة من النقاط أو نصف نقطة من خلال المباريات والفوز بالمباريات في إطار القانون الخاص بكل نشاط ويؤكد كل من جوليوس (Julius) (1978) – وبيتر (Peter) (1987) ، وعبد الحميد أحمد (1989) ، وحسام رفاي (1989) . وعبد الفتاح خضر (1996) ، مفتي إبراهيم (1998) .. إن ألعاب النزال الفردية من الرياضات التي تحتاج إلى درجة عالية من الاعداد الخططي حيث يؤدي تحسين مستوى التوقع وتحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء المعلومات والمعارف الخططية واتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة إلى تطوير مقدرة اللاعب على حسن استغلال توقيعات الهجوم التي تظهر أثناء المباريات ، والتي يقوم بإيجادها اللاعب أو المنافس خلال المنافسة.

(27) ، (28) ، (15) ، (5) ، (16) ، (23).

إن رياضة الجودو من رياضات النزال الفردية التي تتميز بإختيار توقيت بدء الهجوم للفوز بالمباراة ، وهذا ما أوجب على الباحثين دراسة توقيعات بدء الهجوم وأهميتها بالنسبة لنتيجة المباريات ، كما أن الجودو من الأنشطة التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير للأسلوب الخططي الذي يتطلب المقدرة على التجارب طبقاً لأوضاع اللعب المتغيرة.

* أستاذ مساعد بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية بالهرم.

** أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم .

كما أنه من الأنشطة التي تتميز بالكفاح المباشر بين المتنافسين حيث يتميز هذا الكفاح بالعديد من المواقف المختلفة في المباريات .

ومما سبق يعتبر توقيتات بدء الهجوم في الأنشطة التنافسية من الـ مباريات الهامة التي تلعب دورا رئيسيا في تحقيق الواجب الحركي ، لما لها دورها الفعال في ألعاب النزال . ومن هنا أوجب أن نضع هذه التوقيتات لبدء الهجوم في البرامج التدريبية التي توضع للارتقاء بمستوى اللاعبين ، والسعي لتحقيق الفوز في المباريات من خلال فتح ثغرات في التدريب لخلق فرص لتنفيذ المهارات من خلال توقيتات بدء الهجوم في الجودو .

مشكلة البحث وأهميته

نظرا لأهمية توقيتات بدء الهجوم وتأثيرها على مستوى أداء اللاعبين في الجودو ، فيجب الاستفادة من هذه التوقيتات ووضعها ضمن برامج التدريب للارتقاء بمستوى اللاعبين ، كما إن هناك أوقات مناسبة وأخرى غير مناسبة للهجوم طبقا للعوائق والظروف التي تواجه اللاعب أثناء النزال كمناورات المنافس وقانونية اللعب وهنا يظهر إن عامل التوقيت مهم جدا في تطبيق المهارة وتكنيك الرمية السوجهة للمنافس ، ومن هنا يجب أن نضعه نصب أعيننا عند تنفيذ أي مهارة. (٣٠ : ١٠)

ومن خلال معرفة اللاعب لتوقيتات بدء الهجوم يمكن أن يتحكم في مجريات المباراة ويستطيع أن يضع المنافسين في مواقف حرجة تجعله يستغل الموقف للهجوم مثل الرمي بعد هجوم مستمر أو الرمي أثناء مسك البدلة ونداء كلمة هاجيمي (أبدأ اللعب) ، مباشرة ، أو يكون المنافس في وضع دفاعي أكثر من اللازم.

فمن خلال خبرة الباحثان في الميدان العلمي والعملية ومن خلال تحليلهم للعديد من المباريات الدولية والمحلية تبين لهم أنه بالرغم من ارتفاع مستوى الأداء الفني لبعض اللاعبين في المباريات ، وكذلك السرعة الحركية لبعض لاعبي الجودو ومقدرة هؤلاء اللاعبين على اختزال بعض مراحل الأداء المهاري داخل الجمل الحركية والموجات الهجومية أو الجمل التكنيكية وكذلك من خلال مقارنة عدد الرميات المنفذة خلال المباراة لمدة (٥ق) وبالرغم من وجود عدد من التوقيتات الهجومية التي ظهرت أثناء المباريات والتي كان من الممكن لكلا من اللاعب والمنافس من استغلالها بشكل جيد وبصورة إيجابية إلا إنهما لم يتمكنوا من تحقيق ذلك .

ومن هنا فإن السؤال المطروح هو: لماذا لم يتمكن كلا من اللاعب والمنافس من استغلال تلك التوقيتات الهجومية؟

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى عدد من المتغيرات من أهمها:

- ١- عدم التدريب لكلا من اللاعب والمنافس على كيفية استغلال تلك التوقيتات الهجومية خلال الوحدات التدريبية.
- ٢- أهمية المباراة لكلا من اللاعب والمنافس.
- ٣- مستوى البطولة.
- ٤- المستوى الفني للمنافسين.
- ٥- الزمن المتبقي للمباراة.
- ٦- كفاءة المدرب في تحويل المباراة لصالح لاعبيهم.

ويرى الباحثان بمحاولة معالجة تلك المتغيرات من خلال برنامج تدريبي مقترح والذي يظهر تأثيره بعد تطبيق البرنامج وذلك لتحسين مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات التنافسية ، مما يجعل فرص الفوز بالمباريات كبيرة.

ويشير ياما موتو Yama moto (١٩٩٧) أن التركيبات القتالية لرياضة الجودو تكون ذات فاعلية إذا استحدثت في المكان والتوقيت المناسب ، ويرى ياما موتو Yama moto (١٩٩٧) أن إمكانية تسجيل النقاط أثناء النزال يتوقف على دقة اختيار المسافة بين اللاعبين وكذا التوقيت المناسب للدخول في هذه المسافة. (٣٠ : ٩)

ويتضح مما سبق أن التوقيت الهجومي الجيد يمثل المتغير المشترك في النزال الناجح بجانب ما يعضده من نواحي بدنية وفنية مختلفة ولذا يرى الباحثان أن أحسن اختيار واستغلال توقيتات الهجوم من أهم العوامل لتسجيل النقاط واحراز الفوز في المباريات من خلال الاستفادة من مزاياه العديدة كالتأثير الإيجابي . على تركيز اللاعب ومعنوياته ، والحد من الاصابات أو الوقوع في مواقف نزالية صعبة ، الاقتصاد في الجهد والجمال في الأداء نجاح الهجوم أو ترجيح المهاجم ، الحصول على النقطة الكاملة الأبيون Ippon.

ولكن ما التوقيت الهجومي الجيد ؟ ومتى يجب أن يهاجم لاعب الجودو ؟ وهل هناك أنواع لتوقيت الهجوم ؟ وما أفضل هذه الأنواع ؟ وما هي العوامل المؤثرة لفاعلية التوقيت الهجومي الجيد ؟ وكيف يتم التفريق بين التوقيت الهجومي الصحيح أو الخاطئ ؟ وكيف يقاس ؟ وكيف يطور عند اللاعبين ؟ وما أثر ذلك على مستوى أدائهم الفني والمهاري ؟ وكل هذه التساولات تؤدي إلي أهمية مشكلة البحث وحاجة المجال إليه .

حيث أنه من خلال ملاحظات الباحثان الميدانية وقراءاتهم العلمية والإجابة على هذه الأسئلة في حاجة إلى مزيد من البحث والدراسة، وهذا ما دفع الباحثان لإجراء تلك الدراسة أملاً للتوصل إلي الأهداف المنشودة .

ومما لا شك فيه أن توقّيات بدء الهجوم وما يصاحبها من متغيّرات بين اللاعبين وعلاقتها بمستوى الأداء تعد من أهم المتغيّرات التي يمكن الاستدلال بها لتنفيذ البرامج الرياضية والخطط التدريبية في رياضة الجودو للوقوف على المستويات المطلوب تحقيقها. ومن هنا يحاول الباحثان من خلال تقديم برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيات بدء الهجوم على مستوى أداء لاعب الجودو .

ومما سبق دفع الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة وهو:

تأثير برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيات بدء الهجوم على مستوى أداء لاعب الجودو.

أهداف البحث

- 1- تصميم برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيات بدء الهجوم للاعب الجودو.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي التدريبي المقترح لتوقيات بدء الهجوم على مستوى أداء لاعبي الجودو.

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى أداء لاعبي الجودو.

الدراسات السابقة

- 1- قام محمد حامد شداد (٢٠٠٠) بدراسة عنوانها "توقيات بدء الهجوم في رياضة الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات" واستهدفت الدراسة التعرف على توقيات بدء الهجوم في الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث ٦٤ لاعب درجة أولى وقد استخدم الفيديو لتحليل توقيات بدء الهجوم ونتائج المباريات ، ومن أهم النتائج وجود علاقة عكسية بين توقيات بدء الهجوم ونتائج المباريات لصالح اللاعبين الفائزين وكذلك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفائزين من أعلى والفائزين من أسفل في عدد توقيات بدء الهجوم وكذلك فروق دالة إحصائية في زمن توقيات بدء الهجوم لصالح الفائزين. (٢١)
- 2- قام سامح عبد الرؤوف محمود وشريف عبد القادر العوضي (١٩٩٩) بدراسة عنوانها "أوجه التشابه والتباين لتوقيات الهجوم لدى لاعبي الملاكمة والكاراتيه خلال المباريات" واستهدفت الدراسة إلى تحديد توقيات لدى لاعبي الملاكمة والكاراتيه خلال المباريات وكذلك التعرف على أوجه التشابه والاختلاف في توقيات الهجوم للاعبين الملاكمة والكاراتيه وقد استخدم المنهج المسحي لعدد (٤٦)

مباراة ملاكمة من مباريات بطولات مصر الدولية والبطولة العربية وعدد (٤٠) مباراة كاراتيه للتعرف على التوقيّات الهجومية للاعبى الملاكمة والكاراتيه باستخدام جهاز التسجيل المرئي كما أظهرت النتائج عدد (١٨٢) توقيت هجوم لكلا من الكاراتيه والملاكمة ، حيث بلغ عدد توقيّات الهجوم في الملاكمة (٧٨) توقيت ، في حين بلغ عدد التوقيّات في الكاراتيه (١٠٤) توقيت هجوم = بلغت نسبة توقيّات الهجوم في الملاكمة (٤٣%) من إجمالي عدد التوقيّات في حين بلغت نسبة توقيّات الهجوم في الكاراتيه (٥٧%) من إجمالي عدد التوقيّات = بلغ عدد التوقيّات المتشابهة لكل من النشاطيين (الملاكمة والكاراتيه) ١٣,٦% توقيت بواقع (٦٨) توقيت لكل نشاط أي بنسبة (٧٥%) من إجمالي عدد التوقيّات = بلغ عدد التوقيّات المختلفة (٤٦) توقيت هجوم أي بنسبة (٢٥%) من إجمالي التوقيّات منهم (٧) توقيت هجوم يرجع اختلاف نتيجة القانون الخاص بكل نشاط بما يمثل (٦٥%) من إجمالي التوقيّات وعدد (١٣) توقيت هجوم يرجع الاختلاف نتيجة المهارات الخاصة بكل نشاط بنسبة (٧%) من إجمالي التوقيّات وعدد (٦) توقيت ترجع إلى اختلافات فنية قانونية ، أي بنسبة (٣%) من إجمالي عدد التوقيّات (٩).

٣- دراسة عمر محمد لبيب (١٩٩٦) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجوم على نتائج مباريات الكاراتيه" وحيث هدفت الدراسة إلى التعرف على توقيّات الهجوم في رياضة الكاراتيه وكذلك تأثير البرنامج على نتائج المباريات اشتملت العينة على لاعب الكاراتيه وكان عدد العينة (٥٠) لاعباً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وأسفرت النتائج عن تحديد توقيّات بدء الهجوم لدى لاعبي الكاراتيه وكذلك تأثير البرنامج على المباريات وتأثير إيجابي والفوز بالمباريات (١٨).

٤- دراسة شريف عبد القادر العوض (١٩٨٩) "تحليل بعض المهارات والموجات الهجومية لدى لاعب المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج للتدريب على هذه المباريات" وتهدف الدراسة إلى التعرف على بعض المهارات والموجات الهجومية للاعب الكاراتيه واشتملت العينة على لاعب المستويات العالية في الكاراتيه وعددهم (٣٠) لاعب وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وأسفرت

النتائج على معرفة أهم بعض المهارات الهجومية للاعب الكاراتيه للمستويات العالية (١٠).

مدي الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة أمكن للباحثان وضع التصور للبرنامج التعليمي التدريبي، وكذا عينة الدراسة والإجراءات الإحصائية لمعالجة البيانات .

خطة وإجراء البحث

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي لتحقيق أهداف البحث، والتحقق من فروضه .

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الجودو الذي يتراوح أعمارهم من (١٨ : ١٩) سنة والمسجلون بالاتحاد المصري للجودو للعام ٢٠٠٣/٢٠٠٤ بنادي الزمالك وقد اختار الباحثان نادي الزمالك الرياضي لعدة أسباب وأهمها:

١- توافر العينة المطلوبة لإجراء البحث من حيث السن ، المستوى الفني.

٢- توافر المساعدين والمكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

عينة البحث

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٢) أثنى عشرة لاعباً من الحاصلين على الحزام الأسود وقام الباحثان بإيجاد التجانس بين أفرادها في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات

(السن – الطول – الوزن)

المتغيرات	س	ع	الالتواء
السن	١٨,٥٨	٠,٥١	-٠,٣٨
الطول	١٦٨,٠٨	٠,٥٥	٠,٥٦
الوزن	٧٣,٠٨	١٠,٣٣	٠,٣٩

يتضح من الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٣٨ ، ٠,٥٦) أي

انحصرت ما بين (+ ٣) مما يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة:

- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف Stopwatch.
- شريط قياس.
- مسطرة مدرجة.
- شاخص.
- كرة طبية.

قد تم التأكد من صلاحية هذه الأجهزة من خلال الدراسة الاستطلاعية كما تم معايرة بعضها بأخذ قياسات على أجهزة علمية مماثلة ومقارنة النتائج المحصلة منها لاستبعاد أي جهاز يعطي قراءات غير مطابقة.

ثانياً: الأدوات:

- ١- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين . ملحق (١)
- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء (عن المحاور الرئيسية للبرنامج التعليمي التدريبي المقترح) وتشمل :

١- استمارة تحديد أهمية توقيات الهجوم في الجودو.

قام الباحثان بتحديد أهمية توقيات بدء الهجوم في الجودو من خلال عمل مسح شامل للتوقيات الهجومية المستخدمة في بطولة العالم للجودو بواسطة شريط فيديو مسجل لتلك البطولة ، بالإضافة إلى التوقيات الهجومية التي أضافها الباحثان من خلال قراءاتهم وخبراتهم في مجال الجودو.

قام الباحثان بتصميم وعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء حول توقيات بدء الهجوم ملحق (٢) وطبقا لأرائهم وتوصياتهم تم تحديد أهم التوقيات بناء على أعلى درجة تقسيم حصلت عليها والتي كانت أكثر من (٨٥%) وكانت هذه التوقيات إحدى محددات البرنامج التعليمي التدريبي المقترح.

جدول (٢)

آراء الخبراء حول تحديد أهم توقيتات بدء الهجوم في الجودو

م	أهم توقيتات بدء الهجوم	ك	%
١	لحظة الانحناء للهروب من الرمي	١٥	١١,١٩
٢	لحظة السعي لمسك البدلة بيد واحدة	١١	٨,٢
٣	لحظة فقد ائزان المنافس	١٠	٧,٤٦

يتضح من الجدول (٢)

أهم توقيتات الهجوم في الجودو مرتبة حسب درجة أهميتها هي (لحظة الانحناء للهروب من الرمي ، لحظة السعي لمسك البدلة بيد واحدة ، لحظة فقد ائزان المنافس).
ب- استمارة تحديد أهمية العوامل المؤثرة في فعالية الهجوم في الجودو.
استعان الباحثان في تحديد أهمية العوامل المؤثرة في فعالية الهجوم في الجودو باستفتاء رأي الخبراء ، ملحق (٣) وطبقا لآرائهم وتوصياتهم تم إختيار أهم (٥) خمسة عوامل بناء على أعلى درجة تقييم حصلت عليها والتي كانت أكثر من ٨٥% وكانت العوامل إحدى محددات البرنامج التعليمي التدريبي المقترح.

جدول (٣)

آراء الخبراء حول تحديد أهمية العوامل المؤثرة

في فعالية الهجوم في الجودو

م	العوامل	درجات الخبير	النسبة المئوية
١	التوقيت السليم	١٠	١٠٠%
٢	سرعة الأداء المهاري	٩,٥	٩٥%
٣	التصرف الخطفي الجيد	٩	٩٠%
٤	المسافة المناسبة	٩	٩٠%
٥	الأداء الفني الصحيح	٨,٥	٨٥%

يتضح من الجدول السابق (٣) أن :

أهم العوامل المؤثرة في فعالية الهجوم في الجودو مرتبة حسب درجة أهميتها هي (التوقيت السليم - سرعة الأداء المهاري - التصرف الخطفي الجيد - المسافة المناسبة - الأداء الفني الصحيح).

ج- استمارة تحديد أهمية العوامل المؤثرة في فعالية توقيت بدء الهجوم في الجودو .
استعان الباحثان في تحديد أهمية العوامل المؤثرة في فعالية توقيت بدء الهجوم في الجودو
باستفتاء رأي الخبراء ملحق (٣) وطبقا لأرائهم وتوصياتهم ثم اختيار جميع هذه العوامل إحدى
محددات البرنامج التعليمي التدريبي المقترح.

جدول (٤)

آراء الخبراء حول تحديد أهمية العوامل المؤثرة في فعالية توقيتات
بدء الهجوم في الجودو

م	المحاور	العوامل	درجة الخبير	النسبة المئوية
١-	الصفات البدنية العامة	القوة	١٠	%١٠٠
		السرعة	٧	%٧٠
		الرشاقة	٧	%٧٠
		المرونة	٥	%٥٠
		تحمل	٧	%٧٠
٢-	الصفات البدنية الخاصة	سرعة رد الفعل الحركي	٩,٥	%٩٥
		التوافق العصبي العضلي	٩	%٩٠
		سرعة الأداء	٨	%٨٠
		القدرة العضلية	٧	%٧٠
		تحمل الأداء	٦,٥	%٦٥
٣-	العوامل المهارية	سرعة أداء المهارة	٩,٥	%٩٥
		دقة أداء المهارة	٩	%٩٠
		نوع المهارة الهجومية	٨,٥	%٨٥
		نوع المهارة الدفاعية	٧,٥	%٧٥
		التصرف الخططي	٩	%٩٠
٤-	القدرات الخططية	التفكير الخططي	٨,٥	%٨٥
		الإدراك الخططي	٨,٥	%٨٥
		الحصيلة الخططي	٨,٥	%٨٥
		إدراك الإحساس بالزمن	٨,٥	%٨٥
٥-	العمليات العقلية	إدراك الإحساس بالمسافة	٨,٥	%٨٥
		إدراك الإحساس بالمهارة	٨,٥	%٨٥
		إدراك الإحساس العام	٨	%٨٠
		الثقة بالنفس	١٠	%١٠٠
٦-	السمات النفسية	التصميم	٨,٥	%٨٥
		الشجاعة والجرأة	٩	%٩٠
		سلامة الجسم	٩,٥	%٩٥
٧-	النواحي الجسميه	طول الجسم	٧	%٧٠
		وزن الجسم	٧	%٧٠

يتضح من الجدول (٤) أن

أهم العوامل المؤثرة في مطالبة توقيتات بدء الهجوم في الجودو مرتبة حسب أهميتها:-

١- الصفات البدنية وتشمل:

أ (البدنية العامة - القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة).

- (ب) البدنية الخاصة – (سرعة رد الفعل – التوافق العصبي العضلي – سرعة الأداء – القدرة العضلية – تحمل الأداء).
- ٢- العوامل المهارية – (سرعة أداء المهارة – دقة المهارة – نوع المهارة الهجومية – نوع المهارة الدفاعية).
- ٣- القدرات الخططية – (التصرف الخططي – التفكير الخططي – الإدراك الخططي – الحصيلة الخططية).
- ٤- العمليات العقلية – (إدراك الإحساس بالزمن – إدراك الإحساس بالمسافة – إدراك الإحساس بالمهارة – إدراك الإحساس العام).
- ٥- السمات النفسية : (الثقة بالنفس – التصميم – الشجاعة)
- ٦- النواحي الجسمية : (سلامة الجسم ، طول الجسم ، وزن الجسم)
- والجدير بالذكر أنه قد تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربي الجودو ملحق (١١) طبقاً للشروط الآتية:

* شروط الخبير من أعضاء هيئة التدريس :

- ١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه على الأقل في التربية الرياضية.
- ٢- أن يكون متخصصاً في رياضة الجودو أو إحدى رياضات النزال .
- * شروط الخبير من المدربين:

- ١- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في مجال تدريب الجودو.
- ٢- أن يكون حاصلًا على الحزام الأسود (٣) دان على الأقل .

ثالثاً: الاختبارات:

أ- اختبارات المباريات التجريبية:

نظراً لطبيعة الدراسة قيد البحث وتناولها الجانب الخططي فقد تتطلب ذلك إجراء مباريات تجريبية لكل لاعب من أفراد العينة قبل بدء البرنامج ثم إجراؤها مرة ثانية بعد تنفيذ البرنامج ، ويشمل من خلال المباريات ما يلي :

- ١- التوقيعات بدء الهجوم الناجح ملحق (٤)
- ٢- النتائج العامة للمباريات ملحق (٥)
- ٣- عدد مرات نجاح المهارات الهجومية ملحق (٦)

ب- اختبار مستوى الأداء المهاري:

إعداد اختبار مستوى الأداء المهاري قام الباحثان بالإطلاع على دراسات أجريت في هذا المجال ، وقد اتضح أن الكاتا هي التي تعبر عن الحركات التي تكشف عن مستوى الأداء المهاري للاعبين.

ويرى الباحثان أن هناك بعض الاختلافات في نوعية ومتطلبات أداء بعض المهارات في الكاتا عن المباريات ، ولذا يجب أن توضح الاختبارات التي تقيس مستوى هذه المهارات بما يتناسب مع الأداء .

وقد استعان الباحثان بأراء الخبراء في تحديد المهارات الأساسية في المباريات ملحق (٧) وطبقا لأرائهم وتوصياتهم ثم اختيار أهم (٨) ثمانية مهارات والتي كانت أكثر من ٦٠% وكانت هذه المهارات إحدى محددات البرنامج التعليمي التدريبي المقترح.

جدول (٥)

آراء الخبراء حول تحديد أهم المهارات الأساسية في المباريات

م	المهارات	درجة الخبير من (١٠)	النسبة المئوية
١	١- ايون سيوناجي	١٠	%١٠٠
	٢- موريتيه سيوناجي	٧	%٧٠
	٣- أوجوشي	٩	%٩٠
	٤- هراي جوشي	٨	%٨٠
	٥- اوتش مانا	٩	%٩٠
	٦- اوستو جاري	٩	%٩٠
	٧- اوتش جاري	٨	%٨٠
	٨- كواتش جاري	٨	%٨٠
٢	١- ثاني أتوشي	٩	%٩٠
	٢- الدفع بالجانب للتخلص من الدسكة	٩	%٩٠

يتضح من جدول (٥) أن

١- المهارات الهجومية الأساسية الناجحة في المباريات مرتبة حسب درجة أهميتها وهي ايون سيوناجي - أوجوش - اوتشي مانا - اوستو جاري - هراي جوش - اوتش جاري - كواتش جاري - موريتيه سيوناجي.

٢- المهارات الدفاعية الأساسية في المباريات مرتبة حسب أهميتها وهي (ثاني أتوشي - التخلص من المسك والدفع بالجانب قبل حدوث الرمي) للتخلص من المسك بعد تحديد

المهارات الأساسية سواء كانت (هجومية – دفاعية) ثم اختيار مستوى أداء اللاعبين لها ملحق (٨) وكانت الدرجات تقدر بواسطة لجنة مكونة من (٣) ثلاثة حكام درجة أولى ويتم أخذ متوسط درجاتهم الثلاث المعطاه طبقاً لما يلي :-

- ١- الدقة في الأداء المهاري (١٠) عشرة درجات
 ٢- القدرة العضلية في الأداء المهاري (١٠) عشرة درجات
 ٣- روح الفاعلية في الأداء المهاري (١٠) عشرة درجات
 ج - اختبارات الصفات البدنية

قام الباحثان بإعداد الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة للاعب الجودو بعد الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الجودو .

استعان الباحثان باستفتاء رأي الخبراء في تحديد مدى مناسبة هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من اجله ملحق (٩) وقد اجمعوا بنسبة (١٠٠%) علي أنها مناسبة وهي كما يلي :-

١- اختبار لقياس رد الفعل الحركي المركب لليدين.	٥- اختبار لقياس السرعة الحركية للرجل
٢- اختبار لقياس لاعب رد الفعل الحركي المركب لليدين	٦- اختبار لقياس القدرة العضلية للذراع
٣- اختبار التوافق العضلي العصبي	٧- اختبار لقياس القدرة للرجلين
٤- اختبار لقياس السرعة الحركية للذراع	٨- اختبار لقياس مرونة مفصل الحوض
٩- اختبار لقياس مرونة مفصل الكتف	١٠- اختبار لقياس تحمل الأداء

وقد تم تسجيل نتائج اللاعبين في هذه الاختبارات في استمارة معدة لهذا الغرض

ملحق (١٠)

المعاملات العلمية للاختبارات

قام الباحثان بإيجاد المعاملات العلمية لإختبارات الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو

كما يلي :-

الصدق : تم إيجاده عن طريق

أ- صدق المحكمين :

تم عرض استمارة استطلاع رأي تحتوي علي الاختبارات التي أعدها الباحثان لقياس الصفات الخاص بالاعبي الجودو ملحق (١٠) علي الخبراء، وقد اجمعوا بنسبة (١٠٠%) علي أن هذه الاختبارات مناسبة لقياس ما وضعت من اجله .

ب - الثبات :

قام الباحثان بحساب ثبات اختبارات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي عينة قوامها (٥) خمسة لاعبين مسجلين بالاتحاد ومن غير أفراد عينة البحث، وقد روعي وجود فاصل زمني قدرة (٧) أيام من التطبيق الأول والثاني وتم إيجاد معامل الارتباط بين نتائجهما لإيجاد ثبات هذه الاختبارات فكان معامل الثبات تراوح ما بين ٠,٧٧ : ٠,٩١ وهما معاملات ارتباط عالية مما يدل علي ثبات هذه الاختبارات .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لحساب معامل الثبات

ن = ٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
٠,٨٧	١	٢٧	٠,٨٣	٢٧,٢٠	للبيد اليسرى
٠,٨٥	٠,٠٠	٢٧	٠,٨٣	٢٦,٧٠	للبيد اليسرى
٠,٩٠	٠,٧٠	٣١,٠٠	٠,٥٤	٣١,٠٠	للقدم اليسرى
٠,٨٤	٠,٥٤	٣٠,٦٠	٠,٧٠	٣١,٠٠	للقدم اليسرى
٠,٩١	٠,٨٣	٧,٨٠	٠,٤١	٧,٤٠	التوافق العصبي العضلي
٠,٧٨	٠,٥٤	٤,٦٠	٠,٥٠	٥,٠٠	للذراع اليمنى
٠,٨٢	٠,٢٧	٤,٨٠	٠,٥٧	٥,٢٠	للذراع اليسرى
٠,٨٥	٠,٨٣	٧,٢٠	٠,٧٠	٧,٠٠	للرجل اليمنى
٠,٨٤	٠,٨٣	٦,٨٠	٠,٥٤	٧,٦٠	للرجل اليسرى
٠,٩٠	٠,٥٤	٦,٤٠	٠,٧٠	٧,٠٠	للذراع الأيسر
٠,٨١	٠,٨٣	٦,٨٠	٠,٥٤	٧,٤٠	للذراع الأيسر
٠,٨٢	٠,٥٤	٢٣٧,٦٠	٠,٨٩	٢٣٨,١٠	للرجلين
٠,٧٨	٠,٤٤	٢٣,٨٠	٠,٨٣	٢٣,٨٠	لمفصل الحوض
٠,٧٧	١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٨٣	٧٨,٢٠	لمفصل الكتف
٠,٨٢	٠,٧٠	٢٦,٠٠	٠,٨٣	٢٦,٢٠	تحمل الأداء

- الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة من ٢٠٠٤/١/١ وحتى ٢٠٠٤/١/٣ على عينة قوامها (٦) سنة لاعبين من خارج عينة البحث وفي نفس عمر عينة البحث ومن نفس النادي واستهدفت الدراسة ما يلي :

- ١- اختيار وتدريب المساعدين على الأعمال الموكلة إليهم .
 - ٢- التأكد من ملائمة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
 - ٣- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .
- وقد أسفرت النتائج هذه الدراسة كما يلي :
- ١- استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم
 - ٢- صلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
 - ٣- تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) وثبت أنها ذات قيم إحصائية عالية .

- خطوات تنفيذ البحث :

- ١- القياس القبلي :
- قام الباحثان والمساعدان بإجراء القياس القبلي لعينة من البحث في الفترة من ٢٠٠٤/١/١٨ وحتى ٢٠٠٤/١/٢٠ بنادي الزمالك .

جدول (١٠)

يوضح الجدول الزمني للقياس القبلي لعينة البحث

الاختبارات	التاريخ
الطول والوزن والمباريات التجريبية	٢٠٠٤/١/١٨
مستوى الأداء المهاري	٢٠٠٤/١/١٩
الصفات البدنية الخاصة	٢٠٠٤/١/٢٠

٢- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التعليمي التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٤/١/٣٠ وحتى ٢٠٠٤/٤/٣٠ بنادي الزمالك وبذلك يكون استغرق تنفيذه (١٢) اثني عشرة اسبوعا بواقع (٤) اربعة ايام في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٤٨) ثمانية واربعون وحدة تدريبية . تراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٧٠ - ١١٠) دقيقة .

٣- القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من ٢٠٠٤/٥/١ حتى ٢٠٠٤/٥/٣ وبنفس الأسلوب الذي ابتع في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات التجريبية المتوسطة

عرض النتائج :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فعالية توقيتات الهجوم طبقا لنتائج المباريات ن = ١٢

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٣,٠٢	١,١٥	٣,٣٣	٠,٥٧	٠,٦٦	النقاط المسجلة في اللحظة التالية للالتقاء للهروب من الرمي .
*٥,٠٠	١,٥٢	٢,٣٣	١,١٥	٠,٦٦	النقاط المسجلة في السعي لمسك من يد واحدة .
*٥,١٩	١,٠٠	٤,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	النقاط المسجلة لخطه فقدان اتزان الخصم
١,٦٠	٢,٥١	٣,٦٦	٠,٥٧٠	٠,٦٦	النقاط المسجلة في اللحظات الأخرى.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فعالية التوقيتات الهجومية - قيد البحث - طبقا لنتائج المباريات لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ما عدا

متغير النقاط المسجلة في اللحظة الأخرى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

ويرجع الباحثان هذا التحسن في التوقيتات الهجومية قيد البحث إلى انتظام أفراد عينة البحث في التدريب وإلى دقة اختيار وتقنين وتنفيذ التدريبات الفنية (مهارة خطية) المقترحة لزيادة فعالية استخدام المهارات والخطط الهجومية في التوقيتات المناسبة بأفضل صورة ممكنة خلال المباريات . وذلك عن طريق توظيف أو ربط المهارات الأساسية بخطط اللعب وربط كلاهما بالتوقيتات الهجومية المناسبة .

ويؤكد عبد الحميد أحمد (١٩٧٨) (١٥) وفتح الله بركات (١٩٧٣) (١٩) بأنه لا يجب إطلاقاً تعليم اللاعب المهارات الفنية فقط بل يجب استخدامها ودمجها في الأساليب الخطية التعليمية المناسبة كالتوقيتات والمسافات بين اللاعبين وذلك في ظل ظروف وتلائم ظروف المناسبة أو المباريات .

كما يرجع الباحثان هذا التحسن في التوقيتات الهجومية قيد البحث إلى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة وتطور النواحي الفنية لأفراد عينة البحث وتؤكد " عائشة طوفان (١٩٨٠) (١٢) وضياء العزب (١٩٨٥) (١١) على ضرورة توفير الإحساس بالتوقيت السليم بجانب العناصر البدنية والنواحي الفنية الضرورية للمساعدة على الأداء الحركي بصورة جيدة ، كما يرى الباحثان أن هذا التحسن في التوقيتات الهجومية يرجع إلى تحسين العمليات العقلية لأفراد عينة البحث كالأدراك والإحساس الحركي والمسافة والزمن نتيجة لنوعية التدريبات العينية المستخدمة خلال البرنامج التعليمي التدريبي المقترح ويستدل على تحسن هذه العمليات العقلية من خلال تحسين مستوى أداء ومرات الاستخدام الناجح للمهارات الأساسية في المباريات وكذلك خلال قلة نسبة الإصابات وعدد مرات خروج أفراد العينة عن حدود الملعب .

ويؤكد عبد الحليم فتحى (١٩٩٥) (١٤) ، عبد الحميد أحمد (١٩٧٨) (١٥) أن الإدراك الزمني والمسافة والحركي الجيد يمكن اللاعب من أداء الحركات الفنية والتقنيكية بصورة أفضل ولذا يجب على اللاعب أداء المهارات في أزمنة ومن مسافات وأوضاع مختلفة متعددة أثناء التدريب .

كما أن تحسين التوقيتات الهجومية قيد البحث يرجع إلى تحسين بعض السمات النفسية لأفراد عينة البحث كالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة والتصميم وذلك نتيجة للتدريبات التنافسية المستخدمة في غضون البرنامج التعليمي التدريبي المقترح ، ويستدل على هذا التحسن من خلال فعالية الهجوم ونسبة التسجيل وفعالية التنافس لأفراد عينة البحث وتتفق هذه النتائج مع أشار إليه

، كما أنه يساعد المهاجم على توجيهه للعديد من الحركات توجيهها سليماً كما أن تحديد المهاجم لمسافة الرمي واختيار التوقيت السليم للرمي يلعب ذلك دوراً هاماً في تعليم الناشئين بمختلف أنواع الحركات والمهارات الفنية في هذا الوضع ، كما أن فهم اللاعب المهاجم طبيعة الأداء الحركي ومطابقتها لظروف وأوضاع المنافس تجعله لديه القدرة على الرمي من هذا الوضع ، وإن استخدام التدريب الدائم لدقة الأداء ووحدات التدريب التي تحدث في التدريب ويقوم بها المدرب وتشابه تلك المواقف في المباريات تجعل اللاعب المهاجم لديه القدرة على الرمي من هذا الوضع ، كما أن ذلك الوضع يكون اللاعب المهاجم سيطر على زمام المباراة ، مما يجعل اللاعب المنافس في حالة خوف من رمي المهاجم مما تجعل المنافس متخذاً هذا الوضع وفي حالة اختيار المهاجم التوقيت السليم لعملية الرمي يستطيع اللاعب المهاجم الفوز بالمباراة ، كما أن اللاعب المهاجم يستطيع أداء المهارات المختلفة من هذا الوضع ، حيث أن المهاجم يكتشف مناطق الضعف وخوف الخصم في المنافسة ومعرفة طبيعة كل جزء من البساط مما تجعله يحسن تقدير المسافة التي تجعله يرمي خصمه .

ويشير (إيرنانيكي) Isanobuyaki إلى أن لحظة انحناء المنافس للهروب من الرمي

تفتح الفرصة للعديد من المهارات للاعب المهاجم مما تجعله يفوز بالمباراة (٢٦ : ٨)

كما أن قانون الجو دو لا يمنع اللاعب أو المنافس من القيام بالهجوم في حالة الانحناء والهروب من الرمي وكذلك اتخاذ وضع دفاعي للمنافس ، ولكن لو تمكن اللاعب من رمي منافسه في نفس وقت هروب المنافس وأتخاذه وضع دفاعي تحسب الرمية حسب تقديرها من الحكم (٢) ..

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات النتائج العامة للمباريات ن = ١٢

قيمة " ت "	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٢,٣٧	٤,٣٥	٩,٠٠	٠,٥٧	٢,٦٦	عدد مرات الوزاري المسجلة
*٨٢,٠٠	١,٠٠	٣٨,٠٠	١,٥٢	١٠,٦٦	عدد الرميات الكلية
*١٣,٠٠	٥,٠٠	٧٥,٠٠	٧,٦٣	٥٣,٣٣	فعالية الهجوم الكلية %
*١٦,٠٠	٥,٠٠	٦٥,٠٠	٧,٦٣	٣٨,٣٣	نسبة التسجيل
*١٠,٠٠	٥,٠٠	٨٥,٠٠	٥,٠٠	٥٥,٠٠	فعالية التنافس
*٨,٠٠	-	-	٠,٥٧	٢,٦٦	عدد الاصابات
*١٠,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	٨,٠٠	عدد مرات الخروج من البساط
*٩,١٧	١,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	٦,٠٠	عدد الجزاءات
*٢٠,٠٠	٠,٥٧	١,٣٣	١,٠٠	٨,٠٠	عدد مرات الابيوت المسجلة
*٤,٠٠	٠,٥٧	١,٣٣	-	-	عدد مرات البيوكو المسجلة
*٤,٠٠	٠,٥٧	١,٣٣	-	-	عدد مرات القومات المسجلة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات النتائج العامة للمباريات التجريبية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

ويرجع الباحثان هذا التحسن في متغيرات نتائج المباريات الرسمية للقياس البعدي لعينة البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي التدريبي المقترح للتوقيت الهجومي والذي أدى إلى تحسين نتائجهم في المباريات التجريبية . حيث أن تعلم وتدريب اللاعبين على أساليب الهجوم مقترنة بالنواحي البدنية والفنية الملائمة وفي التوقيت المناسب يحسن من مستوى لياقتهم البدنية والفنية ونتائجهم في المباريات ويؤكد عبد الحلیم فتحی (١٩٩٥) (١٤) محمد عبد الرحيم (١٩٨٢) (٢٠) أن الإحساس بالزمن دور هام يؤثر في أداء الحركات الفنية وفي قيادة المباريات ويجب وضعه في الاعتبار عند إعداد أى رياضي .

يتضح من الشكل رقم (٣) الخاص بتسجيل المهارات الهجومية الناجحة في المباريات أن

المهارات التي ظهرت هي :

ابيون سيوناجي - موريته سيوناجي - اوجوتش - هراي جوتشي - اتش ماتا - أو
اوستوجاري - اوتش جاري - كواتش جاري ويرجع الباحثان ظهور تلك المهارات إلى أن
رياضة الجودو تتضمن مجموعة المهارات الفنية (الجيوكونوازا) بالإضافة إلى الأوضاع
الأساسية واللعب الارضي سواء كان حنق - كسر - تثبيت فيقوم اللاعب باستخدام الأوضاع
الأساسية للعب في تنفيذ المهارات الفنية - كما أن زيادة المكان المصرح فيه بالرمي يظهر
للاعب القدرة على الرمي من أعلى سواء بحركات يدين أو رجلين أو وسط وهذا مسموح به
قانونا في رياضة الجودو (٣) .

كما أن اللاعبين الفائزين في المباريات استخدموا التوقيت المناسب للرمي بتلك المهارات
السابقة - كما انهم أكثر اتقانا للمهارات الفنية الخاصة باللعبة ، أي انهم نفذوا عددا كبيرا من
الرميات ، فحصلوا على هذه النتائج الأمر الذي مكنهم من الفوز ، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن
لديهم القدرة على الاستغلال الصحيح لتوقيتات بدء الهجوم التي ظهرت لهم أثناء المباريات
وقاموا بالتدريب عليها من خلال البرنامج الموضوع من أجلهم .

كما أنهم لديهم القدرة على ربط المهارات الحركية والفنية بعضها ببعض باستمرارية -
وتعاقب وسرعة وأداء المهارات الحركية المختلفة سواء كانت دفاعية أو هجومية بصورة أفضل
من اللاعبين المهزومين الأمر الذي اتاح لهم فرصة التفوق عليهم والسيطرة على المباريات
وامتلاك زمامها ويحقق الفوز .

وتشير الباحثان إلى أن تلك المهارات السابقة تعتبر من المهارات الأكثر شيوعا في
رياضة الجودو وبناء على ذلك كانت هي المهارات التي استخدمها اللاعبين لتنفيذ الرمي في
التوقيتات المختلفة التي ظهرت .

كما أن هذه المهارات من المهارات القوية والمؤثرة في أداء اللاعبين ويتم التدريب عليها
بصفة مستمرة خلال التدريب على رياضة الجودو .

ويرى الباحثان بان هناك تفاوت الخبرات والمهارات المكتسبة خلال الحياة التدريبية
والتنافسية بين اللاعبين وخاصة أن توقيتات الهجوم تؤثر على نتائج المباريات ، وعلى ذلك
ترتفع معدلات توقيتات بدء الهجوم لدى اللاعبين الفائزين .

ويشير (توتى راي) (Tonyreay) بان توقيتات بدء الهجوم تؤثر في نتائج المباريات ،
كما أن اللاعب الذي يجيد فنون الرمي والتوقيت السليم والمناسب للرمي لا بد وان يكون على
قدر عالي من الفوز بالمباراة .

ويرتبط توقيت بدء الهجوم بالقدرة على استغلال المواقف الضعيفة لدى المنافس الخصم (الدخول الخاص لأحدى الحركات - هجمة غير مؤثرة - خوف الخصم من أداء الحركات) وكذلك دقة اللاعب في توقيت بدء الهجوم أثناء أداء الحركات المناسبة للفوز على المنافس - وكذلك سرعة رد الفعل للاعب لتفادي حركات الخصم بالإضافة إلى الهجوم المضاد وكلما كان توقيت بدء الهجوم مناسب زاد احتمال الفوز في الجو دو .

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء ومرات الاستخدام الناجح للمباريات الأساسية في المباريات

$$n = 12$$

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٧,٦٩*	٠,٦٣	٧,٩١	٠,٧٥	٥,٥٤	مستوى الأداء المهاري طبقاً لتقويم المحكمين
١٣,٨٦*	٠,٦٢	٨,٢٥	٠,٦٠	٥,٠٠	عدد مرات الاستخدام الناجح للمهارات الأساسية لنتائج المباريات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (١٣) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء ومرات الاستخدام الناجح للمهارات الأساسية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى دمج المهارات الأساسية بالنواحي الخططية خلال التدريب محسن توظيف واستخدام المهارات الأساسية في إطار خططي مدروس وخاصة من ناحية التوقيت الجيد يرفع أداء تلك المهارات والخطط ويزيد من فاعلية استخدامها في المباريات. ويؤكد علاوى (١٩٨٤) (٢٢) ، شريف العوضى (١٩٨٩) (١٠) أن الإعداد المهاري يظهر اثره عندما يمزج في مواقف خططته مناسبة تشبه ظروف المنافسة

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المقياس القبلي والبعدي في الصفات البدنية الخاصة باللاعبين الجودو

ن = ١٢

قيمة (ت)	المقياس البعدي		المقياس القبلي		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*٢٩,٠٠٦	٠,٧٨	١٧,٠٤	١,١٥	٢٦,٣٧	للبيد اليميني
*٢١,٨٠٣	٠,٨١	١٧,٢٥	٠,٩٠	٢٦,٠٨	للبيد اليسرى
*٢٤,٦٧٥	٠,٧٨	٢٤,٢٥	٠,٧٩	٢٩,٥٨	للقدم اليميني
*١٦,٦٧٥	٠,٧٦	٢٢,٩١	١,١٣	٢٩,٧٥	للقدم اليسرى
*٥,٧٨٥	٠,٥١	٥,٥٨	٠,٦٧	٧,٠٠	التوافق العصبي العضلي
*٢,٨٥	٠,٤٣	٣,٣٠	٠,٣٩	٣,٨٠	للذراع اليميني
*٨,٠١٦	٠,٣٣	٣,٧	٠,٣٩	٤,٥٣	للذراع اليسرى
*٧,٧٤١	٠,٦٠	٤,٨٧	٠,٤٠	٦,٥٨	للرجل اليميني
*١١,٠٠	٠,٤٥	٤,٧٠	٠,٤٦	٦,٦٣	للرجل اليسرى
*٧,٣٦١	٠,٣٩	٧,٧٥	٠,٤٢	٦,٦٧	للذراع اليميني
*٥,٧٦٢	٠,٤٥	٧,٧٥	٠,٤٥	٦,٧٠	للذراع اليسرى
٠,٧٧٧	٥٧	٢٢٩,٣٣	٠,٩١	٢٣٥,٦٦	للرجلين
*٢٥,٥٦٠	٠,٧٩	٦٨,٥٠	٠,٧٦	٧٧,٩١	مفصل الكتف
*١١,٠٨٠	٠,٩٩	١٥,٤١	٢,٠٥	٢٣,٧٥	مفصل الحوض
*١٢,١١٣	٠,٧١	٣١,١٦	٠,٩٠	٢٦,٩١	تحمل الأداة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الصفات البدنية الخاصة باللاعبين الجودو لصالح المقياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

بالنظر إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث يلاحظ تحسن مستوى سرعة رد الفعل الحركي للبيد اليميني واليسرى وللقدمان اليميني واليسرى، ويرجع الباحث أن هذا التحسن في نوعية التدريبات التي استخدمت في عضون البرنامج التعليمي التدريبي المقترح لتنمية سرعة رد الفعل التي استخدمت في عضون البرنامج التعليمي التدريبي المقترح لتنمية سرعة رد الفعل الحركي، كما يتفق مع طبيعية وظروف المباريات الرسمية، ويتفق ذلك مع ما أشاره إليه حسين فهمي (١٩٨٦) (٧)، جمال أبو شادي (١٩٩١) (٤) حيث أكدوا على أنه لتحسين سرعة رد الفعل الحركي يجب تناولها بالتدريب بما يتميز وطبيعة أداؤها في الملعب أو خلال المباريات.

كما يلاحظ تحسين مستوي " التوافق العضلي العصبي" ويرجع الباحثان من هذا التحسن الي استخدام التدريبات المتخصصة والمقننة علمياً لتنمية هذا العنصر وهذا ما يؤكدده حسين حجاج (١٩٧٩) (٦) وعائشة رزق (١٩٧٨) (١٣) علي انه يمكن تحسين القدرات التوافقية من خلال البرنامج التدريبي المقنن، كما أن الأشخاص الذين لديهم توافق عضلي عصبي ضعيف يمكن تحسينه بالتدريب من خلال البرامج التدريبية المخططة والمبنية علي أسس علمية سليمة .

ويلاحظ أيضاً تحسن مستوي الأداء المهاري، ويرجع الباحثان ذلك إلى استخدام تدريبات متخصصة لتنمية هذا العنصر مثل الاتش كومي (التدريب علي الحركة بسرعة وبقوة وبدون رمي)، وبأكسوكوراندري (لاعب يرمي الآخر ويأخذ الرمية اذا كانت الحركة صحيحة وسليمة، كما اعتمد علي استخدام الادوات المساعدة في التدريب مثل البلاستيك المطاط والحزام والشاخص الي جانب الأثر الإيجابي لتدريبات القوة المميزة بالسرعة المنفذة خلال البرنامج التدريبي المقترح في تحسين سرعة الأداء الحركي .

ويشير حنفي مختار (١٩٨٨) (٨) بان تنوع وإطالة فترة التدريب علي سرعة الأداء الحركي يحسن من السرعة الحركية والأداء المهاري مثلاً .

كما أظهرت النتائج ايضاً تحسين مستوي القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - وهذا التحسن يرجعه الباحثان إلى استخدام تدريبات الأثقال المقننة علمياً - لتنمية القوة المميزة بالسرعة خلال الاعداد البدني العام تدريبات بانقال تراوح وزنها ما بين ٤٠ - ٥٠% من اقصي ثقل يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة ويؤكد علاوي (١٩٨٤) (٢٢) علي انه لتنمية القوة المميزة بالسرعة يجب استخدام مقاومات تتراوح ما بين ٤٠ - ٦٠% من اقصي ما تستطيع اللاعب تحمله، كذلك استخدام الباحثان خلال فترة الاعداد البدني العام تدريبات البليومترك لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين نظراً لدورها الهام في زيادة فعالية حركات وتحركات اللاعب علي البساط والتي تتم غالباً بصورة انفجارية في الهجوم والدفاع ويؤكد " يماموتو" (١٩٩٧) (٣٠) إلى أن التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة الانفجارية يمكن استخدام التدريبات البليوفترك وهي احدي الطرق المستخدمة، كما أنها مكون هام في رياضة الجودو .

كما يعزي الباحث التحسن في القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث إلى التقنية العلمية للتدريبات المستخدمة خلال الاعداد البدني الخاص لتنمية هذا العنصر، فقد استخدم تدريبات لتنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين بانقال اضافية تراوحت نسبتها ما بين (٠,٥ - ١%) من وزن اللاعب لكل ذراع، ولتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين استخدمت اثقال اضافية تراوحت نسبتها ما بين (١ : ٢%) من وزن جسم اللاعب لكل رجل، ولتنمية القوة المميزة

بالسرعة لعضلات الرجلين والجذع استخدمت تدريبات بأثقال اضافية (الانتقال تراوحت نسبتها ما بين (٣ : ٦%) من وزن جسم اللاعب، وقد روعي عند الجمع بين وضع انتقال اضافية علي الجذع والاطراف بان تتراوح نسبتها ما بين (٤ : ٨%) من وزن جسم اللاعب .

ويؤكد اوليغ كولوداي Oligh Koloday (١٩٨٦) (٣) ان عندما تأخذ التدريبات شكلاً تخصيصاً اكثر فانه يجب رفع شدة الحمل وتصعب التدريب بان يتم الأداء مع وضع انتقال علي الوسط وعلي اطراف للجسم علي الا تزيد هذه الانتقال عن (٤ : ٨%) من وزن اللاعب حتي لا يؤدي للاضرار بالنواحي الفنية او اعاقه الأداء بسرعة عالية كما يشير الباحث أن بأهمية تدريبات الاستك المطاط لنتميز القوة المميزة بالسرعة للاعبي الجودو بشرط الا تقل اقصي سرعة حركية للاداء بالمطاط عن (٩%) من اقصي سرعة حركية للاداء بدون مطاط .

كما يلاحظ تحسن عنصر المرونة ويرجعه الباحثان إلى استخدام تدريبات المرونة الايجابية والحركية بصفة عامة وتدريبات المرونة السلبية والثانية بصفة خاصة . وهذه النتائج متفقة مع ما اشار إليه كل من جمال ابو شادي (١٩٩١) (٤) . حنفي مختار (١٩٨٨) (٨) بان الجمع والتنوع بين تدريبات المرونة الايجابية والسلبية يكون اكثر فعالية في تنمية عنصر المرونة لمفاصل الجسم المختلفة .

كما يلاحظ إن التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوي تحمل الأداء وهذا التحسن يرجعه الباحثان أن إلى انتظام افراد عينة البحث في التدريب والذي انعكس علي تحسين مستوي الأداء المهاري والبدني لهم ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه جمال ابو شادي (١٩٩١) (٤) بان التحسن في تحمل الأداء يدل علي التحسن البدني والمهاري معا حيث أن كل منهما يؤثر فيما بينهم .

ويرجع الباحثان هذا التحسن في متغيرات البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي التدريبي المقترح للتوقيت الهجوم والذي يرجع إلى حسن اتباع القواعد العلمية في تخطيط وتنفيذ هذا البرنامج ودقة اختيار التدريبات العامة والخاصة التي تحقق أهداف البحث، انتظام والتزام عينة البحث في التدريب ويؤكد جمال أبو شادي (١٩٩١) (٤) إن البرنامج المخطط علمياً لمختلف الإعدادات له الأثر الأكبر في تحسين أداء اللاعبين .

جدول (١٥)
نسبة التحسن في المتغيرات المختلفة للبحث

(ن = ١٢)

المتغيرات	المتوسط	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
فعالية التوقيتات الهجومية	- النقاط المسجلة في اللحظة التالية للإحباط للهدف - النقاط المسجلة في اللحظة في السعي لمسك يد واحدة - النقاط المسجلة في لحظة فقدان اوزان الخصم - النقاط المسجلة في اللحظات الأخرى	٠,٦٦ ٠,٦٦ ١,٠٠ ٠,٦٦	٣,٣٣ ٢,٣٣ ٤,٠٠ ٣,٦٦	٤٠٤,٥ ٢٥٣,٠٠ ٣٠٠,٠٠ ٤٥٤,٥٠
النتائج العامة للمباريات التجريبية	- عدد مرات الوزاري المسجلة - عدد الرميات الكلية - فعالية الهجوم الكلية - نسبة التسجيل - فعالية التنافس - عدد الاصابات - عدد مرات الخروج من البساط - عدد الجزاءات - عدد مرات الابيوان المسجلة - عدد مرات اليوكو المسجلة - عدد مرات الكوما المسجلة	٢,٦٦ ١٠,٦٦ ٥٣,٣٣ ٣٨,٣٣ ٥٥,٠٠ ٢,٦٦ ٨,٠٠ ٦,٠٠ ٨,٠٠ - - -	٩,٠٠ ٣٨,٠٠ ٧٥,٠٠ ٦٥,٠٠ ٨٥,٠٠ - ٢,٠٠ ٢,٠٠ ١,٣٣ ١,٣٣ -	٢٣٨,٠٠ ٢٥٦ ٤٠,٦ ٦٩,٥٧ ٥٤,٥ ١٠٠,٠٠ ٧٥,٠٠ ٦٦,٦ ٨٣,٣ صفر صفر
مستوي أداء ومرات النجاح للمهارات الأساسية	- مستوي الأداء المهاري طبقاً لتقويم المحكمين - عدد مرات الاستخدام الناجح للمهارات الأساسية طبقاً لنتائج المباريات	٥,٥٤ ٥,٠٠	٧,٩١ ٨,٢٥	٤٢,٧٧ ٦٥,٠٠
الصفات البدنية الخاصة بلاعب الجودو	- سرعة رد الفعل الحركي لليد اليمنى - سرعة رد الفعل الحركي لليد اليسرى - سرعة رد الفعل الحركي للقدم اليمنى - سرعة رد الفعل الحركي لليسرى اليمنى - التوافق العصبي العضلي - السرعة الحركية للذراع اليمنى - السرعة الحركية للذراع اليسرى - السرعة الحركية للرجل اليمنى - السرعة الحركية للرجل اليسرى - القدرة العضلية للذراع الايمنى - القدرة العضلية للذراع الايسرى - القدرة العضلية للرجلين - مرونة مفصل الكتف - مرونة مفصل الحوض - تحمل الأداء	٢٦,٣٧ ٢٦,٠٨ ٢٩,٥٨ ٢٩,٧٥ ٧,٠٠ ٣,٨٠ ٤,٥٣ ٦,٥٨ ٦,٦٣ ٦,٦٧ ٦,٧٠ ٢٣٥,٦٦ ٧٧,٩١ ٢٣,٧٥ ٢٦,٩١	١٧,٠٤ ١٧,٢٥ ٢٤,٢٥ ٢٢,٩١ ٥,٥٨ ٣,٣٠ ٣,٠٧ ٤,٨٧ ٤,٧٠ ٧,٧٥ ٧,٧٥ ٢٣٩,٣٣ ٦٨,٥٠ ١٥,٤١ ٣١,١٦	٣٥,٣٨ ٣٣,٨٥ ١٨,٠٠ ٢٢,٩٩ ٢٠,٢٨ ١٣,١٥ ٣٢,٢٢ ٢٥,٩٨ ٢٩,١١ ١٦,١٩ ١٥,٦٧ ١,٥٥ ١٢,٠٧ ٣٥,١١ ١٥,٧٩

يتضح من جدول (١٥) أن هناك نسبة تحسن عالية لدي عينة البحث في جميع المتغيرات المذكورة بالجدول، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٠٤,٥ : ٤٠,٦) ما عدا متغير النقاط المسجلة في اللحظات الأخرى حيث بلغت قيمة نسبة التحسن (٤٥٤,٥٠) .

ويرجع الباحثان هذا التحسن في متغيرات البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي التدريبي المقترح للتوقيت الهجومي والذي يرجعنا إلى حسن اتباع القواعد العلمية في تخطيط وتنفيذ هذا البرنامج، ودقة اختيار تدرياته العامة والخاصة التي تحقق أهداف البحث، انتظام تدرياته العامة والخاصة التي تحقق أهداف البحث، انتظام والتزام عينة البحث في التدريب - ويؤكد (هيكوشي - ايدا) (١٩٩٦) (٢٥) إن البرنامج التدريبي المخطط له علمياً لمختلف الإعدادات له اثر الأكبر في تحسين مستوي الأداء اما سلبه التحسن في تغير النقاط المسجلة في اللحظات الأخرى ، فيرجعه الباحثان إلى وصول اللاعبين مع نهاية البرنامج إلى التكيف والالية في تنفيذ اللحظات الثلاث التجريبية للبحث وثلاثة اللحظات الأخرى التي لم يتم التدريب عليها وبناء علي هذه النتائج يري الباحثان إن البرنامج التعليمي التدريبي المقترح للتوقيت الهجومي قد ساهم في تحسين الحالة التدريبية عامة ونتائج المباريات خاصة لعينة البحث مما يؤكد تحقيق لاهدافه وفروضه .

الاستخلاصات :

في حدود وأهداف وإجراءات ونتائج البحث أمكن الباحثان التوصل إلى الاستخلاصات التالية :-

- ١- البرنامج التعليمي التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً علي فعالية التوقيعات الهجومية خلال المباريات، حيث بلغت نسبة التحسن في عدد النقاط المسجلة في اللحظة التالية للانحناء للهروب من الرمي (٤٠٤,٥)، ولحظة السعي لمسك اليد له بيد واحدة (٢٥٣)، لحظة منذ اتران الخصم (٣٠٠)، اللحظات الأخرى (٤٥٤,٥٠٠) .
- ٢- البرنامج التعليمي التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال احصائياً علي النتائج العامة للاعبين خلال المباريات، حيث بلغت نسبته التحسن في عدد النقاط الوزاري المسجلة (٢٣٨) عدد الضربات الكلية (٢٥٦)، فعالية الهجوم (٤٠,٦)، نسبة التسجيل (٦٩,٥٧)، فعالية التنافس (٥٤,٥)، قلة عدد الاصابات (١٠٠) قلة مرات الخروج عن البساط (٧٥)، مرات الاستخدام الناجح (١٥٥) وعدد مرات الاييون المسجلة (٨٣,٣) .

٣- البرنامج التعليمي التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال احصائيا علي مستوى أداء المهارات الأساسية ومرات استخدامها الناجح في المباريات ،حيث بلغت نسبة التحسن في مستوى الأداء (٤٢,٧٧) ، مرات الاستخدام الناجح (١٥٥).

٤- البرنامج التعليمي التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال احصائيا علي الصفات البدنية الخاصة بلاعب الجودو، حيث بلغت نسبة التحسن في سرعة رد الفعل الحركي لليد اليمنى ، اليد اليسرى، القدم اليمنى واليسرى علي التوالي (٣٥,٣٨ ، ٣٣,٨٥ ، ١٨ ، ٢٢,٩) والتوافق العصبي العضلي (٢٠) وبلغت في السرعة الحركية للذراع اليمنى، الذراع اليسرى، الرجل اليمنى، الرجل اليسرى علي التوالي (١٣,١٥ ، ٣٢,٢ ، ٢٥,٩) والقدرة العضلية للذراع اليمنى ، الذراع اليسرى ، الرجلين علي التوالي (٢٩ ، ١٦,١٩ ، ١٥,٦٧) ومرونة مفصلي الكتف والحوض علي التوالي (١٢,٠٧ ، ٣٥,١١) وبلغت في تحمل الأداء (١٥,٧٩).

٥- البرنامج التعليمي التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي نسبة التحسن في متغيرات البحث المختلفة، حيث تراوحت نسبة التحسين في فعالية التوقعات الهجومية خلال المباريات ما بين (٤٠٤,٥ - ٢٥٣)، وفي نتائج المباريات العامة ، للاعبين ما بين (٢٥٦ - ٤٠,٦) وبلغت في مستوى أداء المهارات الأساسية ومرات استخدامها الناجح في المباريات علي التوالي (٤٢,٧٧ - ١٥٥) وتراوحت في الصفات البدنية الخاصة بلاعي الجودو ما بين (٣٥,٣٨ - ١,٥٥) .

التوصيات :

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحثان بما يلي :

١- الاستفادة من التوقيت الهجومي الجيد في إمكانية تسجيل النقاط وتعجيل إنهاء المباراة في اقصر زمن وبأقل جهد ممكن لصالح اللاعب عن طريق تزويد اللاعبين بخلفية واسعة عن مختلف أنواع التوقيات وكيفية الاستغلال الأمثل لها وذلك باستخدام أو وضع مجموعة من التمرينات تشبه ما يحدث ، المباريات الرسمية .

٢- الاستفادة من التوقيت الهجومي الجيد في إمكانية توصية اللاعبين خلال المباريات التدريبية والرسمية عن طريق اتفاق المدرب مع اللاعب علي اشارات أو تعليمات معينة تعني الهجوم في هذه اللحظة .

٣- الاستفادة من التوقيت الهجومي الجيد في إمكانية قيادة المباراة لصالح اللاعب بالتحكم في قرارات الهجوم مما يقلل من عدد اصاباته وجزاءاته ومرات الخروج من البساط باقتراح مجموعة ٣ التمرينات تنمي لدي اللاعب القدرة علي ايجاد التوقيت المناسب للهجوم حيث تعتمد هذه التمرينات علي كيفية اثاره المنافس أو تهدئته أو تشتيت انتباهه أو اغرائه للهجوم وبالتالي ظهور ثغرات اكثر لدية يستغلها اللاعب لصالحه .

٤- توصيف وتخطيط التدريب الفني (خططي مهاري) في مباريات الجودو بناء علي عنصر التوقيت الهجومي فتصبح الخطط هجومية وهجومية مشتركة وهجومية بدنية .

٥- ربط التدريب علي المهارات الأساسية بالتوقيات الهجومية المناسبة المختلفة بصورة تضمن نجاح الأداء وذلك كما هو موضح بالتمرينات المذكورة بالوحدات التدريبية للبرنامج التعليمي التدريبي المقترح أن باقتراح نماذج مماثلة لهذه التمرينات في شكل درس .

٦- استخدام الاختبارات الواردة بالبحث (بدنية - فنية - تنافسية) في أغراض القياس والتفويج والتدريب في المجال التطبيقي لرياضة الجودو .

٧- استخدام البرنامج التعليمي التدريبي المقترح للتوقيت الهجوم ضمن برامج الإعداد للمستويات العالية في رياضة الجودو .

٨- إجراء المزيد من البحوث عن اثر استخدام توقيات هجومية أخرى في رياضة الجودو .

٩- تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي المقترح علي نفس المرحلة السنية في رياضة الجودو في مناطق أخرى من ج.م.ع .

١٠- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي مراحل سنية مختلفة في الجودو .

١١- إجراء المزيد من البحوث عن اثر استخدام التوقيت الهجومي في المباريات الأخرى .

١٢- اختلاف أو أداء التدريب علي التوقيات الهجومية (قبلية - مشتركة - بعدية) طبقاً للمرحلة التدريبية للاعبين حتي يمكن استخدام هذه التوقيات حسب أهميتها للمرحلة التدريبية للاعبين .

١٣- خصوصية التدريب علي التوقيات (اللحظات) الهجومية بالنسبة للاعبين ذوي المرحلة التدريبية الواحدة طبقاً لمبدأ الفروق الفردية .

١٤- إعطاء أولوية أكبر في تدريب التوقيتات الهجومية القبلية فالمشتركة، ثم البعدية بالنسبة للاعبين المستويين العاليين بحيث تكون الأهمية النسبية لهذه التوقيتات على التوالي (٥٠ ، ٣٠ ، ٢٠%) من زمن الإعداد الفني للبرنامج .

١٥- عند التركيز في التخطيط أو تنفيذ البرنامج التعليمي التدريبي على توقيتات هجومية معينة يجب عدم إغفال باقي التوقيتات الهجومية بحيث يشمل البرنامج على توقيتات هجومية أساسية بنسبة ٩٠% وأخرى فرعية بنسبة ١٠% من زمن الإعداد الفني للبرنامج علماً بأن التوقيتات الهجومية الأساسية يختارها المدرب من البداية وتظل ثابتة طوال فترة البرنامج إما التوقيتات الهجومية الفرعية فيختارها المدرب في أي وقت كما أنها تتغير من حين لآخر خلال البرنامج طبقاً لظروف الإعداد للمباريات .

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد السنتريسي : بروفيل الانماط المزاجية للاعبين المستويات الرياضية العالية لرياضيات المصارعة - الجودو - الكاراتية (دراسة مقارنة) مجلة علوم الرياضة - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا - المجلد الرابع - العدد التاسع ، مارس ١٩٩٢ م .
- ٢- الاتحاد المصري للجودو : القانون الدولي للجودو ١٩٩٩م
- ٣- اوليغ كولوداي واخرون : العاب القوي ، ترجمة مالك حسن دار رادوغا، الاتحاد السوفيتي ١٩٨٦م .
- ٤- جمال عبد العزيز ابو شادي: تأثير برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتية رسالة دكتوراة، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ١٩٩١م .
- ٥- حسام رفقي : الملاكمة بين النظرية والتطبيق - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة ١٩٩٣م
- ٦- حسين حجاج : تأثير لعبة السلاح علي بعض عناصر التوافق العضلي العصبي للاعب (دراسة مقارنة) رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٧٩م .
- ٧- حسين فهمي عبد الظاهر : اثر برنامج تدريبي مقترح للمصارعة علي تنمية التوافق وتحسن سرعة رد الفعل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦م .
- ٨- حنفي مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- ٩- سامح عبد الرؤوف وشريف العوض : اوجة التشابة والتباين لتوقعات الهجوم لدي لاعبي الملاكمة والكاراتية خلال المباريات ، بحث منشور المؤتمر العلمي الثاني والاربعون - جامعة المنيا ١٩٩١ - المجلد الثاني
- ١٠- شريف العوضي : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدي لاعبي المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب علي هذا المهارات، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩م .

١١- ضياء الدين احمد العزب : زمن رد الفعل الحركي وعلاقته بنتائج المباريات في الملاكمة

، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٨٥م .

١٢- عائشة احمد طومان: تأثير التوقيت الحركي علي مستوي الاداء لسباق ١٠٠م/ح رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ١٩٨٠م .

١٣- عائشة رزق مصطفى : العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ومستوي اداء الالعاب في المهارات الهجومية لكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، ١٩٧٨م .

١٤- عبد الحليم فتحي عبد الحليم : علاقة التصور البصري والادراك الحس حركي بنتائج مباريات المصارعة، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ١٩٩٥ .

١٥- عبد الحميد احمد : الملاكمة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩

١٦- عبد الفتاح فتحي خضر : المراجع في الملاكمة، منشأة المعارف ١٩٩٦م.

١٧- عزت الكاشف : الاعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة - ١٩٩١م .

١٨- عمر محمد لبيب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج المباريات الكاراتية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ١٩٩٧م .

١٩- عائشة احمد طومان : تأثير التوقيت الحركي علي مستوي الاداء لسباق ١٠٠م/ح رسالة دكتوراه، غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ١٩٨٠م.

٢٠- محمد عبد الرحيم إسماعيل : إدراك الأزيمة والمسافات وعلاقتها بتعلم مهارة كرة السلة - رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٢م .

٢١- محمد حامد شداد : توقيتات بدء الهجوم في رياضة الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات - كلية التربية الرياضية - العدد ٢٨ جامعة طنطا - ٢٠٠٠م.

٢٢- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ط ٩ ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٤

٢٣- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

٢٤- يماموتو : مذكرة في تدريب الجودو - غير منشورة ، ١٩٧٨ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 25- Hikoichi Aida- Kodokan Judo- Translated From The japanese and edited BYE.Y. Haryison. 1996 .
- 26- Isao – Nobuyki : Best judo Third printing, Japan 1991 Nobuyukisete .
- 27- Jujius, M.C., Boxing For Beginners, all Bernesten contenporgry Books, chicago, 1978
- 28- Peter, A,alltime Greats Of Boxing Gallary Books Amprint Of W.H. smith publishet. Inc newyoutk 1987.
- 29 – Tony Reay : The JUD omannol Great Britain, Geoftgry habbs, 1997.
- 30- Yamamoto : JMDO For Beginners. 1997 Tokio – Japan .