

تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا

جاتاميه) لكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبى الجودو

* أ.د/ محمود إبراهيم الدسوقي محمود المتبولى

** د/ أحمد عوض احمد حسن

*** د/ أحمد محمد نجيب حلمى

**** أ/ محمد مصطفى محمود مصطفى

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح الإعتماد على نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى قمة مستوى الإنجاز الرياضى، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري إستخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على الرياضة المصرية، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات العالمية في مختلف الرياضات. _ تعريف القوة الوظيفية : (يذكر جيري كوك (gray cook ٢٠٠٣) أن القوة من العناصر الأساسية لمكونات اللياقة البدنية؛ إذ تعرف بانها"هى العنصر الاساسى لتحقيق الانجاز فى اغلب الانشطة البدنية و الرياضية "

– فالقوة تعد قدرة رئيسية للقدرات البدنية؛ إذ ترتبط القوة العضلية فى العديد من القدرات البدنية الاخرى مكونة ما يسمى بالقدرات المركبة؛ إذ ترتبط مع السرعة مكونة القوة المميزة بالسرعة؛ وترتبط مع قدرة التحمل مكونة تحمل القوة.(٢٦:١٩٣)

_ مفهوم تدريبات القوة الوظيفية : يؤكد فوم هوف (vom hofe ١٩٩٥) ان تدريبات القوة الوظيفية تناسب جميع الاعمار على اختلاف مستوياتهم التدريبية و تهدف الى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبى و يضيف ان القوة العضلية و التوازن من العناصر الرئيسية لتدريبات القوة الوظيفية؛ فالتكامل بين القوة العضلية و السرعة الحركية ينتج عنه قدرة حركية اما التكامل بين القوة العضلية و التوازن بتج عنه القوة الوظيفية.(٣٧:٢٤٩)

_ أهمية تدريبات القوة الوظيفية : يشير ميشيل بويل (micnaelboyle ٢٠٠٤) الى انه تكمن اهمية تدريبات القوة الوظيفية فى انها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة على العضلات

* أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى – ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة دمياط.

** مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

*** مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

*** باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

وتتضح هذه الاهمية فيما يلى :

_زيادة نمو القدرة العضلية .

- تطوير الثبات والكفاءة .

- ثبات عضلات الحوض و العمود الفقر .

_تقليل مخاطر الاصابة . (٢٣:١١٧)

الفلسفة التاريخية لرياضة الجودو: ويرى مراد إبراهيم طرفه ٢٠٠١م انه قد اعتبر فن الجوجتسو أسلوب للدفاع عن النفس

في أيام نشأته علي أساس انه رياضة المغامرين إذ كثيرا ما يسبب الإصابة لمن يمارسها وقد يصاب الفرد أحيانا إصابة جسيمة قد يفقد علي أثرها حياته، ولذلك استمدت مهارات الجودو المعروفة حاليا من فن الجومتسو ويرجع ذلك في ظهور رياضة الجودو الحديثة إلي جيجوركانوا Jigoro Kano . (١٧: ١٣) , (٣٠)

ويتفق كلا من حلمى حسين ٢٠١٦ و خالد فريد عزت و احمد محمد عبد المنعم ٢٠١٦د(الكاتاKata) أحد الجوانب الفنية الهامة لرياضة الجودو والتي دخلت ضمن جدول البطولات المحلية والدولية الخاصة بها ولجميع الفئات السنوية المختلفة، كما أنها ضمن التقسيم الفني لرياضة الجودو وتشمل مجموعة كبيرة من المهارات الفنية، وتمثل كاتا(الكاتامى نو كاتا) أحد متطلبات الترقى الرئيسية للحصول على الحزام الأسود (دان-٢)، وهى تضم أساليب متنوعة من فنون رياضة الجودو المختلفة والمحددة بثلاث مجموعات، تتنوع ما بين مهارات التثبيت الارضى (osae -komi-waza) ومهارات الخنق(shime_waza) ومهارات الكسر(kansetsu_waza).

(25:4) (6:6)

ويتطلب أداء الكاتا(الكاتامى نو كاتا) ترابط حركى عالى يتميز بالإنسيابية ودقة الأداء لجميع مهارات الكاتا، وخاصة بعد التعديلات الجوهرية التي أجراها الإتحاد الدولي ومعهد الكودوكان باليابان في كثير من المهارات الفنية الخاصة بالكاتا بعد تحليل المحتوى الفني للكاتا وإجرائه التعديلات لتتناسب مع طبيعة المنافسة وكيفية حساب الدرجات لكل مهارة، الأمر الذى إنعكس بدوره على أهمية الإرتقاء بتنمية القدرات البدنية الخاصة والتي تعد من أهم المتطلبات المرتبطة بالأداء المهارى للكاتا، حيث لا تظهر القدرات البدنية كقدرات منفردة بل ترتبط مع بعضها البعض كالسرعة والرشاقة والقدرة والتحمل والمرونة والتوافق كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية للمهارة بصورة متناسقة، ويؤدى تنسيق العمل بين هذه القدرات إلى تحقيق أعلى مستوى من الإنسيابية والتحكم الحركى المثالى لجميع مهارات الكاتا.(٣:٣٢) (٢: ٢٧) (٣٠: ٢٧)

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعديد من بطولات الجمهورية للكاتا(كاتامى نو كاتا) وجود خلل بدنى وتوافقى بين اللاعب المهاجم (تورى) واللاعب المنافس (الأوكى) يتمثل في صعوبة الربط بين مراحل الأداء الفني لمعظم مهارات الكاتا، وبالرغم من أداء اللاعبين للمهارات إلا إنهم يفقدون الإستمرارية فى ضبط وتوجيه حركة الجسم وإتخاذ الأوضاع والتحركات الصحيحة والذى يجب أن تتم بخطوات متتالية وبتوقيات محددة أثناء تنفيذ مراحل الأداء الفني، وقد يرجع الباحث ذلك إلى ضعف تنمية القدرات البدنية الخاصة بالكاتا للاعبين، والذى يجب أن يتشابهة تنميتها مع طبيعة الأداء المهارى للكاتا , وقد كان ذلك دافعا للباحث لإجراء العديد من المقابلات الشخصية لبعض المدربين وسؤالهم عن مدى وجود تدريبات (قوة وظيفية) خاصة ومقننة تتناسب مع نوعية مهارات الكاتا(كاتامى نو كاتا)، حيث تبين ضعف الإهتمام بهذا المجال وخاصة لكاتا (كاتامى نو كاتا)، وتوجيه الإهتمام لبرامج التدريب المنفذة لمنافسات المباريات

(شيباي)، بالرغم من دخول الكاتا ضمن جدول المنافسات الرسمية المحلية والدولية والتي ينظمها الإتحاد المصرى والدولى للجودو، والذي يستلزم تصميم برامج تدريبية خاصة بها. ومن خلال قيام الباحث بالمشح المرجعى، للأبحاث العلمية التى تتطرق إلى هذا المجال البحثى، تبين قلة الأبحاث والدراسات المستخدمة فى هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية فى تطوير مستويات الأداء الفنى للكاتا فى رياضة الجودو. ومن هذا المنطلق تم تناول هذا البحث فى محاولة للكشف عن مدى أهمية تنمية الجوانب البدنية والمهارية لكاتا كاتامى نوكاتا، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لمهارة كوزوريه كيسا جتامييه للاعبى رياضة الجودو .

اهداف البحث:

- التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة التثبيت الأرضى (كوزوريه كيسا جتامييه) للكاتا (كاتامى نوكاتا) للاعبى الجودو.
- التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الاداء لمهارة التثبيت الأرضى (كوزوريه كيسا جتامييه) للكاتا (كاتامى نوكاتا) للاعبى الجودو.
- التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على القياسين البعديين ونسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة (للمتغيرات البدنية – ومستوى الاداء) لمهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جتامييه) للكاتا (كاتامى نوكاتا) للاعبى الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى تأثير تدريب القوة الوظيفية على بعض (المتغيرات البدنية – مستوى الاداء) فى مهارة التثبيت الأرضى (كوزوريه كيسا جتامييه) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى تأثير تدريب القوة الوظيفية على بعض (المتغيرات البدنية – مستوى الاداء) فى مهارة التثبيت الأرضى(كوزوريه كيسا جتامييه) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين ونسب التحسن للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى تأثير تدريب القوة الوظيفية على (المتغيرات البدنية – مستوى الاداء) فى مهارة التثبيت الأرضى(كوزوريه كيسا جتامييه) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث

القوة الوظيفية Functional Strength

يذكر ديف شميترز Dave schmitz ٢٠٠٣ أن مصطلح القوة الوظيفية على تلك التمارين والحركات الخاصة التي تهدف إلى تنفيذ حركات فى مناطق محددة من الجسم لأجل تقوية وظيفة

محددة، ويمكننا تعريفها بأنها نوع من التمارين التي تهدف إلى تطوير عمل مجاميع عضلية معينة خاصة بأداء وظيفة وواجب حركي خاص (تطوير مرونة وقوة العضلات العميقة للعمود الفقري، تطوير مرونة وقوة عضلات الحوض. إلخ)، وتستخدم شدة الأداء الحركي المتوسطة فيها وبوزن الجسم أو مع أوزان إضافية لا تزيد عن ١٠٪ (جاكيت الوزن , أحزمة الوزن , لفافات الوزن)، ويتم تنفيذ التمارين بحركة بطيئة نوعاً وبإستخدام بعض الأجهزة والأدوات.(١٥:٢٦) حركات في مناطق محددة من الجسم لأجل تقوية وظيفة محددة، ويمكننا تعريفها بأنها نوع من التمارين التي تهدف إلى تطوير عمل مجاميع عضلية معينة خاصة بأداء وظيفة وواجب حركي خاص (تطوير مرونة وقوة العضلات العميقة للعمود الفقري، تطوير مرونة وقوة عضلات الحوض. إلخ)، وتستخدم شدة الأداء الحركي المتوسطة فيها وبوزن الجسم أو مع أوزان إضافية لا تزيد عن ١٠٪ (جاكيت الوزن , أحزمة الوزن , لفافات الوزن)، ويتم تنفيذ التمارين بحركة بطيئة نوعاً وبإستخدام بعض الأجهزة والأدوات.(15:24)

الكاتا (كاتامى نوكاتا):

يذكر حلمى حسين ٢٠١٦ أسلوب حركى يتكون من مجموعة من المهارات الفنية مصممة على أسس وقواعد علمية مدروسة فى الكودوكان وهى عبارة عن (١٥) مهارة حركية مقسمة فى ثلاث مجموعات كل مجموعة تعبر عن فن من فنون اللعب الارضى (نى وازا) فى رياضة الجودو وهى تنقسم إلى:

المجموعة الأولى: مهارات التثبيت الأرضى (osae-koim-waza).

(كوزوريه كيسا جاتاميه-كاتا جاتاميه-كاميه شيهو جاتاميه-يوكو شيهو جاتاميه-كوزوريه كاميه شيهو جاتاميه)

المجموعة الثانية: مهارات الخنق (shime-waza).

(كاتا جوجى جيمى _ هداكا جيمى _ اوكوريه ارى جيمى _ كاتاها جيمى _ جياكو جوجى جيمى)

المجموعة الثالثة: مهارات الكسر (kansetsu_waza).

(اودى جراميه _ جوجو جاتاميه _ اود جاتاميه _ هيذا جاتاميه _ اشى جراميه)

ويحتوى أداء الكاتا على طرق الدخول على البساط وتحية البساط ولجنة التحكيم من أعلى (تاتشى ريه) وتحية الزميل من أسفل (ذا ريه) وذلك قبل الدخول إلى البساط وبعد الانتهاء من أداء الكاتا والخروج من البساط والجدير بالذكر أن الكاتا دخلت ضمن المنافسات الفعلية فى البطولات المختلفة سواء كانت محلية أو قارية أو دولية متمثلة فى بطولات العالم بعد أن كانت يقتصر أداء الكاتا قبل ذلك على أدائها ضمن متطلبات الترقى لدرجات الأحزمة فقط. (٦٥,٦٤:٤)

مهارة كوزوريه كيسا جاتاميه

هى إحدى مهارات اللعب من أسفل مهارات التثبيت الأرضى(الأوساى وازا)



يتخذ اللاعب المنافس وضع الرقود على الظهر ويقرب اللاعب المهاجم من جنب المنافس ويمرر رجلة القريبة للأمام وتليها رجلة البعيدة التي فوق فخذ المنافس وإذا ضم المنافس رجله على قدم المهاجم يمكن دفع رجله بقدمه الخارجة لتمكن القدم الثانية من الخروج حيث تصل إلى وضع الحواجز ويأخذ كم بدلة المنافس تحت أبطه واليد الأخرى تكون تحت أبط المنافس على الأرض أو ممسكا كتف المنافس من الخلف، ووضع رأس اللاعب لأسفل حتى لا يقلبه المنافس للجهة الأخرى. (112:16)

الدراسات المرجعية :

- **بحث أمجاد عبد الحميد الماجد، مناف حميد مجيد (٢٠١٦)** بعنوان (تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارتى التهديد من الففز والتهديد السلمى للاعبين الشباب بكرة السلة) يهدف البحث إلى التعرف على تأثير القوة الوظيفية في مهارتى التهديد من القفز والتهديد السلمى للاعبين الشباب بكرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على ٢٤ لاعب من مرحلة ١٨_ ٢٠ سنة من نادى الشرطة بالعراق، إستغرق البحث ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريب فى الأسبوع الواحد، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى أثر إيجابياً فى تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين و تحسن واضح فى السرعة الإنتقالية ودقة التهديد لدى لاعبي كرة السلة. (٢)
- **بحث نسمة عصام محمد رشاد (٢٠١٩)** بعنوان (تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء البدنى والمهارى لكاتا الناجى نو كاتا للاعبى الجودو الدرجة الاولى) يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على المستوى البدنى والمهارى لكاتا الناجى نو كاتا فى رياضة الجودو، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب من مرحلة العمومى رجال، إستغرق البحث ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريب فى الأسبوع الواحد، وأهم النتائج أن التدريبات التوافقية أدت الى تحسن ملحوظ فى التوازن العضلى لجانبى الجسم فى مهارات (الناجى نو كاتا) و إرتفاع أداء المستوى المهارى يؤدى إلى عدم تبديد الطاقة وتوفير فائض من القوة يمكن إستغلاله فى زيادة فعالية الأداء للكاتا(ناجى نو كاتا). (١٩)
- **عصام عبد الحميد، مروان على Essam abd alhamid, marawan ali (٢٠١٤)** بعنوان (تأثير تدريبات القوة الوظيفية على هرمون التيسيترون والتصويب بالوثب عالياً للاعبى كرة اليد) تهدف الدراسة الى معرفة تأثير تدريبات القوة الوظيفية على هرمون التيسيترون والتصويب بالوثب عالياً للاعبى كرة اليد، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، عينة البحث ٢٠ لاعب كرة يد من فريق بنى مزار، المرحلة العمرية ١٦_ ١٨ سنة، كانت أهم النتائج تدريبات

القوة الوظيفية أدت الى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية التي تمثلت فى زيادة هرمون التيسترون وانخفاض معدل اللاكتيك وزيادة القدرة الهوائية وتحسن المتغيرات البدنية وتحسن مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالى.(٢٥)

- **بحث تينغ لياو وآخرون ting liao,lun li, yong wang** (٢٠١٩) بعنوان(أثر برنامج تدريب القوة الوظيفية على جودة الحركة وأداء اللياقة البدنية بين الفتيات اللواتى تتراوح أعمارهن بين (١٢_١٣ عام) هدف البحث تحقيق أثر تدريبات القوة الوظيفية على جودة الحركة وأداء اللياقة البدنية بين الفتيات اللواتى تتراوح اعمارهن بين ١٢_١٣ سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على ٤٤ فتاة، واهم النتائج ان تدريبات القوة الوظيفية أكثر فاعلية فى تحسين جودة الحركة والقوة العضلية والمرونة والوقاية من الاصابات. (٣٥)

- **بولت تورنا، محمود ألب Bulent Turna,mahmut alp** (٢٠٢٠) بعنوان (أثار تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية لدى نخبة لاعبي كرة القدم) هدف البحث معرفة أثار تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية لدى نخبة لاعبي كرة القدم، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على ١٦ لاعب، كانت أهم النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية أدت الى تحسين الأداء الرياضى مقارنة بطريقة التدريب التقليدية وتحسين الخصائص الفسيولوجية والقدرات الحركية للاعبى كرة القدم من حيث تشغيل العديد من أجهزة الجسم وزيادة القدرة الهوائية واللاهوائية بشكل إيجابى وتكوين الجسم مع امكانية زيادة القدرة على تحمل القوة وقوة العضلات. (٢١)

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة، وبواسطة القياسين (القبلى - البعدى) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للموسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى الناصرية الرياضى وبلغ عددهم (٢٤) لاعب الحاصلين على درجة الحزام أسود دان(١)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل منهما (١٢) لاعب, كما تم إختيار عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم، وقد بلغ عددهم (١٢) لاعب. - المرحلة العمرية ٢١ سنة وان يكونوا حاصلين على درجة الحزام الاسود(دان) والأستعداد للترقى لدرجة الحزام الاسود الاعلى (دان٢).

مواصفات عينة البحث:

١. ممارس لرياضة الجودو أكثر من ١٠ سنوات على الأقل.
٢. حاصل على درجة الحزام الاسود(دان ١)على الأقل.
٣. شارك فى عدد لايقبل عن ١٠ بطولات جمهورية تحت إشراف الاتحاد المصرى للجودو.

٤. وقد روعى تجانس افراد العينة فى متغيرات معدلات النمو(السن_الطول_الوزن_العمر_التدريبي_المتغيرات البدنية الخاصة_مستوى أداء مهارة كوزوريه كيسا جاتاميه) والجدول رقم (١) يوضح تجانس العينة.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	انحراف	وسيط	التواء
الطول	سم	١٧٦,٤٥٨	١,٧٦٩	١٧٦,٠٠٠	٠,٧١٨
الوزن	كجم	٨٠,١٢٥	١,٩٨٥	٨٠,٠٠٠	١,٨٩٨-
السن	السنة	٢٠,٨٧٥	١,٤٢٤	٢١,٠٠٠	٠,٢٥٤-
العمر التدريبي	السنة	١٢,٣٣٣	١,٠٤٩	١٢,٠٠٠	٠,٢٥٥-
القوة القصوى الثابتة	ظهر	١٠٢,٤٥٨	١,٤٧٤	١٠٢,٠٠٠	٠,٧١١
	رجلين	١١١,٨٧٥	١,٣٩٣	١١٢,٠٠٠	٠,١٣٧
القوة القصوى الحركية	وزن	٦٦,٨٧٥	١,٩٨٥	٦٨,٠٠٠	٠,١٣٩-
القوة المميزة بالسرعة	عدد	٣,٢٩٢	٠,٤٦٤	٣,٠٠٠	٠,٩٧٩
تحمل القوة	عدد	٦٠,٢٩٢	٠,٨٥٩	٦٠,٠٠٠	٠,٢٦٧
السرعة الحركية	ث	٩,٩٥٨	٠,٧٥١	١٠,٠٠٠	٠,٠٧٠
الرشاقة	عدد	١٣,٩٥٨	٠,٨٠٦	١٤,٠٠٠	٠,٤٦٤-
المرونة	عرضي	٧٢,١٢٥	١,٢٩٦	٧٣,٠٠٠	١,٠٣٦-
	ارتفاع	٥٥,١٦٧	١,٠٩٠	٥٦,٠٠٠	٠,٧٩٧-
مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية	درجة	٦,٧٥٠	٠,٦٧٦	٧,٠٠٠	٢,٤٢٢-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -٠,٢٧٤ : ٠,٨١٣, وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.
تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين لاعبي المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول ٢.

جدول (٢)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث

(ن=١٢=٢ن=١٢)

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٠,٣٣٩	١٦٩,٧٤٣	١,٨٧٥	١٧٦,٥٨٣	١,٧٣٠	سم	الطول

٠,٩٢٢-	١,٢٤٣	٧٧,١٢٦	٢,٥٢٧	٧٩,٧٥٠	كجم	الوزن
٠,٧٠٩	١,٤٩٧	٢٠,١٣٣	١,٣٧٩	٢١,٠٨٣	السنة	السن
٠,٣٨٢	٠,٩٦٥	١١,٩٠٧	١,١٦٥	١٢,٤١٧	السنة	العمر التدريبي
٠,٤٠٨	١,٥٥٧	٩٨,٥٧٨	١,٤٤٣	١٠٢,٥٨٣	ظهر	القوة القصوى الثابتة
٠,١٤٣-	١,٣٧٩	١٠٧,٦٢٧	١,٤٦٧	١١١,٨٣٣	رجلين	
٠,٣٠٢	٢,٠٥٠	٦٤,٣٨٥	٢,٠٠٠	٦٧,٠٠٠	وزن	القوة القصوى الحركية
٠,٤٣٢	٠,٤٥٢	٣,١٨٦	٠,٤٩٢	٣,٣٣٣	عدد	القوة المميزة بالسرعة
٠,٢٣٣	٠,٨٦٦	٥٨,٠٠٨	٠,٨٨٨	٦٠,٣٣٣	عدد	تحمل القوة
٠,٢٦٦-	٠,٧٣٩	٩,٦٠٤	٠,٧٩٣	٩,٩١٧	ث	السرعة الحركية
٠,٢٤٨-	٠,٧٣٩	١٣,٤٥٥	٠,٩٠٠	١٣,٩١٧	عدد	الرشاقة
٠,١٥٤	١,٣١١	٦٩,٤٠٤	١,٣٣٧	٧٢,١٦٧	عرضي	المرونة
٠,٧٤٢	١,٢٧٩	٥٣,٠٨٥	٠,٨٨٨	٥٥,٣٣٣	ارتفاع	
٠,٥٩٦	٠,٧٧٨	٦,٥١٦	٠,٥٧٧	٦,٨٣٣	درجة	مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، إلى الأدوات التالية:

- **المسح المرجعي:** للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية لتحديد أهم عناصر القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (كاتامي نوكاتا) قيد البحث، ووفقاً للمسح المرجعي الذي قام به الباحث تم تحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث وهي: السرعة - القوة - المرونة - تحمل - الرشاقة - التوافق.
- **إستمارات استطلاع الرأي والمقابلة الشخصية:** قام الباحث بعرض إستمارة "إستطلاع رأي" بهدف التعرف على أهم القدرات البدنية إرتباطاً بكاتا (كاتامي نوكاتا) قيد البحث مرفق (٢) والمستخلصة من المسح المرجعي على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق (٧)، كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث

م	القدرات البدنية	مستوى الأهمية			
		غير موافق		موافق	
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
١	القوة القصوى الثابتة	2	25%	6	75%
٢	القوة القصوى الحركية	-	-	8	100%
٣	القوة المميزة بالسرعة	1	12.5%	7	87.5%
٤	تحمل القوة	-	-	8	100%
٥	السرعة الحركية	١	12.5%	٧	87.5%
٦	الرشاقة	-	-	8	100%

٧	المرونة	٨	١٠٠٪	٨	8	100%
---	---------	---	------	---	---	------

إرتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥٪ فأكثر لقبول القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

١- إختبارات القدرات البدنية:

إستعان الباحث بمجموعة من الإختبارات المقننة وذات معاملات علمية (صدق- ثبات)، لقياس القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

إختبارات قياس القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التثبيت الارضى(كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	إسم الإختبار	رقم المرجع
١	القوة القصوى الثابتة	كجم	إختبار قوة عضلات الظهر والرجلين بالدينامو مو ميتر	١٤
٢	القوة القصوى الحركية	كجم	إختبار dead lift (أقصى ثقل)	١١
٣	القوة المميزة بالسرعة	ث	إختبار التخلص من مسكة (كيسا جاتاميه) ٢٠ ث	٣١
٤	تحمل القوة	ق	إختبار رفع الجذع من الانبطاح (١ق)	١٤
٥	السرعة الحركية	ث	إختبار التخلص من مسكة (كوزوريه كيسا جاتاميه كما هي فى الكاتا) ٢٠ ث	تصميم الباحث
٦	الرشاقة	ث	إختبار اداء الماي موارى ٢٠ ث	١٨
٧	المرونة	سم	إختبار مرونة العمود الفقرى	١٣

١- إختبار قياس مستوى الأداء المهارى لمهارات التثبيت الارضى لكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث: مرفق (٥)

إستعان الباحث بثلاث محكمين من الإتحاد المصرى للجودو مرفق (٨) لقياس مستوى أداء كاتا (كاتامى نوكاتا) من خلال إستمارة تقييم أداء ذات معاملات علمية معتمدة من الإتحادين الدولى والمصرى للجودو ويتم بها تقييم اللاعبين فى البطولات المحلية والدولية مرفق (٥)، وقد تم إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإستمارة للتأكد من صلاحيتها.

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١٠ / ٨ / ٢٠٢٠م: ١٣ / ٨ / ٢٠٢٠م، بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وصالة التدريب التي سيتم فيها تطبيق التجربة.
 - تدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل للإختبارات لضمان صحة تسجيل البيانات.
- وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١٥ / ٨ / 2020م: ١٩ / ٨ / ٢٠٢٠م على عينة إستطلاعية بلغ قوامها (12) لاعبين، بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدولى (٥) ، (٦).

جدول (٥)

معامل الصدق للإختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه)

لكاتا (كاتامى نو كاتا) (ن=١ ن=٢=١٢)

ت	المجموعة الغير مميزة		للمجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*٢٩,٦	١,٧٣٠	٨٢,٤١٧	١,٥٥٧	١٠٢,٣٣٣	ظهر	القوة القصوى الثابتة
*٣٤,٧٠٧	١,٤٤٣	٩١,٩١٧	١,٣٧٩	١١١,٩١٧	رجلين	
*١٨,٦٧٧	١,١١٥	٥٤,١٦٧	٢,٠٥٠	٦٦,٧٥٠	وزن	القوة القصوى الحركية
*٧,٥٣٢	٠,٢٨٩	٢,٠٨٣	٠,٤٥٢	٣,٢٥٠	عدد	القوة المميزة بالسرعة
*٣٢,٤٤٥	١,٢٤٠	٤٦,٠٨٣	٠,٨٦٦	٦٠,٢٥٠	عدد	تحمل القوة
*٨,٢٠٨	٠,٦٥١	٧,٦٦٧	٠,٧٣٩	١٠,٠٠٠	ث	السرعة الحركية
*١٣,٩٨٩	٠,٧٧٨	٩,٦٦٧	٠,٧٣٩	١٤,٠٠٠	عدد	الرشاقة
*٢٠,١٤٦	١,٣٠٣	٦١,٣٣٣	١,٣١١	٧٢,٠٨٣	عرضي	المرونة
*١٨,٢٧٨	١,٠٥٥	٤٦,٢٥٠	١,٢٧٩	٥٥,٠٠٠	ارتفاع	
*٥,٩٨٧	١,٢٤٣	٤,٥٠٠	٠,٥٧٧	٦,٨٣٣	درجة	مستوى أداء كوزورية كيسا جاتاميه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الإختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (٦)

معامل الثبات للإختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه)

لكاتا (كاتامى نو كاتا) (ن=١ ن=٢=١٢)

ر	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٠,٨٠٩	١,٤٦٧	١٠٢,١٦٧	١,٥٥٧	١٠٢,٣٣٣	ظهر	القوة القصوى الثابتة
٠,٨٩٣	١,٢٣١	١١١,٦٦٧	١,٣٧٩	١١١,٩١٧	رجلين	
٠,٩٤٦	١,٨٩٩	٦٦,٨٣٣	٢,٠٥٠	٦٦,٧٥٠	وزن	القوة القصوى الحركية
٠,٨٧٠	٠,٥٧٧	٣,١٦٧	٠,٤٥٢	٣,٢٥٠	عدد	القوة المميزة بالسرعة
٠,٨٠٦	٠,٦٥١	٦٠,٣٣٣	٠,٨٦٦	٦٠,٢٥٠	عدد	تحمل القوة
٠,٩٢١	٠,٦٦٩	٩,٩١٧	٠,٧٣٩	١٠,٠٠٠	ث	السرعة الحركية
٠,٩٣١	٠,٧٩٣	١٤,٠٨٣	٠,٧٣٩	١٤,٠٠٠	عدد	الرشاقة
٠,٩٥٥	١,٢١٥	٧٢,٢٥٠	١,٣١١	٧٢,٠٨٣	عرضي	المرونة
٠,٩٤٣	١,٢٠٦	٥٥,٠٠٠	١,٢٧٩	٥٥,٠٠٠	ارتفاع	
٠,٧٣٩	٠,٨٥٣	٧,٠٠٠	٠,٥٧٧	٦,٨٣٣	درجة	مستوى أداء كوزورية كيسا جاتاميه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

٠,٥٧٦ = ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية ومستوى أداء الكاتا حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الإختبارات.

المعاملات العلمية لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارات التثبيت الارضى كاتا (كاتامى نو كاتا) قيد البحث:

حساب معامل الثبات: تم حساب معامل الثبات لإستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا (كاتامى نو كاتا) عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على (١٢) لاعبين بفاصل زمني ثلاثة أيام وبنفس شروط التطبيق الأول خلال الفترة ٤-٧/٧/٢٠٢٠م.

جدول (٧)

حساب معامل الثبات لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه)

لكاتا (كاتامى نو كاتا) ن = 12

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
0,89	72,37	10,76	74,25	10,97	إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,576.

يتضح من جدول (٧) أن معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نو كاتا) قد بلغ 0,89 وهذه القيمة أعلى من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت 0,576 عند مستوى معنوية 0,05 مما يدل على ثبات الإستمارة.

حساب معامل الصدق: تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز.

تم حساب معامل الصدق لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نو كاتا) باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوى الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ 0,94.

البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى معرفة "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مهارات التثبيت الارضى لكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبى الجودو".

أسس وضع البرنامج:

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج وطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.

- التدرج فى إستخدام التدريبات البدنية والمهارية أثناء البرنامج التدريبي من السهل إلى الأصعب.

- تم الإتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمنى للبرنامج وتشكيلات مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الراحة البينية - الكثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في فترة من ٢٠٢٠/٨/٢٢ إلى ٢٠٢٠/١١/٢٢ الإعداد العام و الإعداد الخاص وما قبل المنافسات، وتم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ثلاثة أشهر تحتوى على (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، كما قام الباحث باستخدام تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة وذلك خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.

مكونات حمل التدريب للبرنامج التدريبي

- تم استخدام استخدام تشكيل الحمل (١ : ١)، (٢ : ١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة.
- التدرج في حمل التدريب من الشدة المتوسطة إلى الشدة القصوى حتى نهاية البرنامج التدريبي حيث ترواحت شدة الوحدات التدريبية من ٦٠٪ حتى ٩٥٪ على مدار البرنامج التدريبي.

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي عدد ٣٦ وحدة تدريبية طوال مدة البرنامج.
زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (١٢٠) دقيقة مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

مكونات أجزاء الوحدة اليومية (٢٠ق):

- الجزء التمهيدي (الإحماء) ويبلغ زمنه (١٠ق).
- الجزء الرئيسي (الإعداد المهارى) ويبلغ زمنه (١٠٥ق).
- الجزء الختامي (التهدئة) ويبلغ زمنه (٥ق).
- تم تثبيت الإحماء والختام للمجموعتين التجريبية والضابطة طوال فترة البرنامج.
- تم تحديد حجم التدريب الأسبوعى كما يلى :
- حمل متوسط (٦٥ : ٧٥٪) ٩ وحدات تدريبية $\times ١٢٠$ ق = ١٠٨٠ دقيقة.
- حمل عالى (٨٠ : ٩٠٪) ١٥ وحدة تدريبية $\times ١٢٠$ ق = ١٨٠٠ دقيقة.
- حمل أقصى (٩٥ : ١٠٠٪) ١٢ وحدة تدريبية $\times ١٢٠$ ق = ١٤٤٠ دقيقة.
- إجمالي حجم التدريب داخل البرنامج التدريبي:
- ١٦٨٠ + ١٩٢٠ + ٧٢٠ = ٤٣٢٠ دقيقة

إجراءات تنفيذ تجربة البرنامج المقترح قيد البحث:

إجراء القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى نادى الناصرية الرياضى خلال الفترة الزمنية من

٢٠٢٠/٨/١٥ م إلى ٢٠٢٠/٨/١٩ م.

تنفيذ التجربة الرئيسيّة: تم تطبيق برنامج التدريبات الخاصة للجمل المهارية المركبة على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع سلفاً من قبل المدير الفنى للنادى على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٠/٨/٢٢ م: ٢٠٢٠/١١/٢٢ م.

إجراء القياسات البعدية: تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث في نادي الناصرية الرياضي، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال القدرة الزمنية ٢٥/١١/٢٠٢٠م : ٢٨/١١/٢٠٢٠م.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

- *المتوسط الحسابي. * الوسيط. * الانحراف المعياري. *معامل الالتواء.
- * إختبار (ت). *النسبة المئوية لمقدار التحسن. *معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى".

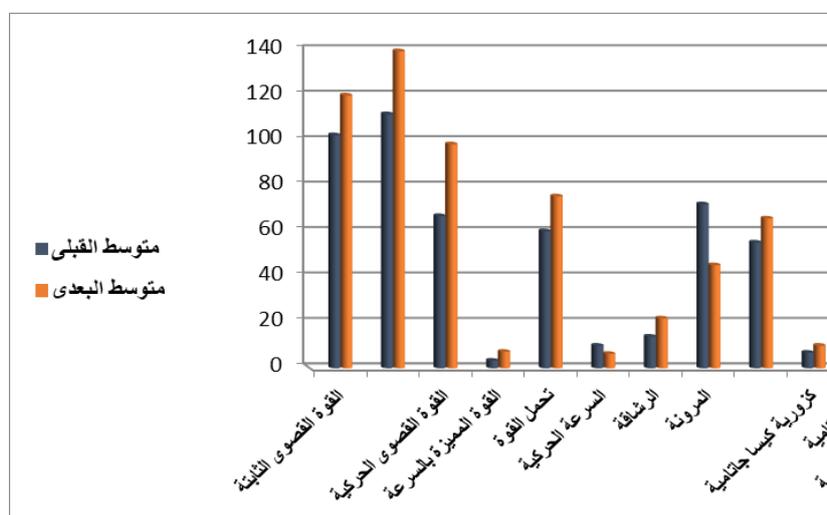
جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن = ١٢)

ت	القياس البعدى للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*٣٥,٠٠	١,٨٣٢	١٢٠,٠٨٣	١,٤٤٣	١٠٢,٥٨٣	ظهر	القوة القصوى الثابتة
*٤١,٧٧٤	١,٥٠٥	١٣٩,٥٨٣	١,٤٦٧	١١١,٨٣٣	رجلين	
*٤٤,٣٥٩	١,٦٢١	٩٨,٥٨٣	٢,٠٠٠	٦٧,٠٠٠	وزن	القوة القصوى الحركية
*٢٠,٢٩٤	٠,٦٢٢	٧,٢٥٠	٠,٤٩٢	٣,٣٣٣	عدد	القوة المميزة بالسرعة
*٣٠,٨٢٣	١,٦٧٠	٧٥,٦٦٧	٠,٨٨٨	٦٠,٣٣٣	عدد	تحمل القوة
*١٣,٧٨٧	٠,٤٩٢	٦,٣٣٣	٠,٧٩٣	٩,٩١٧	ث	السرعة الحركية
*١٨,٠٢٦	١,٠٨٤	٢١,٩١٧	٠,٩٠٠	١٣,٩١٧	عدد	الرشاقة
*٤٧,٧٦	١,٦١٤	٤٥,٣٣٣	١,٣٣٧	٧٢,١٦٧	عرضى	المرونة
*٢٢,٦١٢	١,٧٣٠	٦٥,٩١٧	٠,٨٨٨	٥٥,٣٣٣	ارتفاع	
*٣٧,٠٠	٠,٢٨٩	٩,٩١٧	٠,٥٧٧	٦,٨٣٣	درجة	مستوى أداء كوزورية كيسان جاتامية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١



الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث
يتضح من جدول (٨) وشكل (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للكاتا لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (١٢,١٦٣٪ - ٧٨,٠٠٧٪) لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والفني لمهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا كاتامي نوكاتا لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة T المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (٧,٧٩٩: ٢٤,١٨٧) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى للاعبى المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي إحتوى على تدريبات (بدنية - مهارية) والتي ساهمت في رفع مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالكاتا قيد البحث بالإضافة إلى التحسن الحادث في شكل وطبيعة الأداء الفني للاعبين، حيث ساعدت تلك التدريبات من خلال تركيبها الديناميكي المشابه للأداء الفعلى للكاتا داخل البرنامج المقترح علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهارى للكاتا ككل بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء الصحيح، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين والذي ساعد في رفع الكفاءة البدنية للاعبين، حيث إنعكس ذلك على زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وتحرك صحيح سواء للمهاجم أو للمدافع وتوقيت أداء المهارة وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذي نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء والحفاظ على المسافات البينية أثناء الهجوم والدفاع لكلا اللاعبين فحدث تقدم في المستوى الفني مع زيادة إنسيابية ودقة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الدرجة الكاملة للمهارة دون أخطاء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لاكتير وآخرون Lacouture,cadi,trlly ١٩٩٠م (٢٩)، ماسوتاكاهاشي Masao takahashishi ١٩٩٤م (٣٠) وديفيد Daivd ٢٠٠٣م (23)، حيث أشاروا إلى أن تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني والفني للأداءات المهارية للاعبى الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة يتم بنائها وتصميمها بناءً على شكل وطبيعة الأداء المهارى الصحيح، وأن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء والتي تؤثر على المجل الفني النهائي للأداء وتحقيق الدرجة كاملة.

مما تقدم نجد أن **الفرض الأول** للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا (كاتامي نوكاتا) للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي".

عرض نتائج الفرض الثانى والذي ينص على:

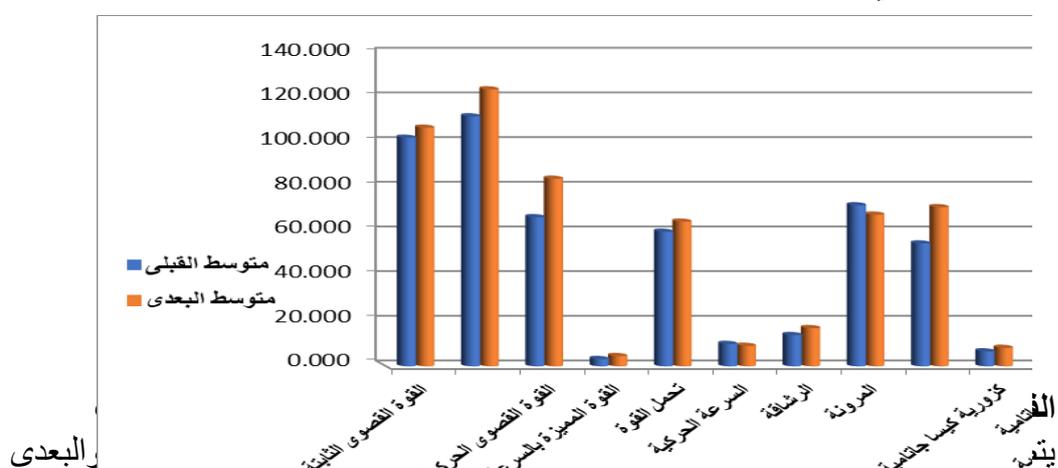
"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي".

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		الفرق	نسب التحسن
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		
القوة القصوى الثابتة	ظهر	١٠٢,٣٣٣	١٠٦,٨٣٣	٤,٥٠٠	٤,٣٩٧%
	رجلين	١١١,٩١٧	١٢٤,٠٠٠	١٢,٠٨٣	١٠,٧٩٧%
القوة القصوى الحركية	وزن	٦٦,٧٥٠	٨٤,٠٠٠	١٧,٢٥٠	٢٥,٨٤٣%
القوة المميزة بالسرعة	عدد	٣,٢٥٠	٤,٥٨٣	١,٣٣٣	٤١,٠٢٦%
تحمل القوة	عدد	٦٠,٢٥٠	٦٤,٧٥٠	٤,٥٠٠	٧,٤٦٩%
السرعة الحركية	ث	١٠,٠٠٠	٩,١٦٧	-٠,٨٣٣	-٨,٣٣٣%
الرشاقة	عدد	١٤,٠٠٠	١٧,٠٨٣	٣,٠٨٣	٢٢,٠٢٤%
المرونة	عرضي	٧٢,٠٨٣	٦٧,٩١٧	-٤,١٦٧	-٥,٧٨٠%
	ارتفاع	٥٥,٠٠٠	٧١,٢٥٠	١٦,٢٥٠	٢٩,٥٤٥%
مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية	درجة	٦,٦٦٧	٨,٢٥٠	١,٥٨٣	٢٣,٧٥٠%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١



للمجموعة الضابطة انصابه تيد البحث تى مستوى الاداء البدنى والمعنى لبحاب لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (٨,٥٧٨% - ٣٥,٣٧٩%) لصالح القياس البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا(كاتامى نو كاتا) (٦,٦٧٢%) لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدنى والفنى لكاتا الناجى نو كاتا لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (٥,٨٥٠ : ٢٥,٢١٠%) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي إحتوى على تدريبات مهارية للكاتا وأخرى بدنية عامة أدت إلى رفع المستوى البدني بشكل عام مما أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء المهارى للكاتا. كما يمكن أيضاً تفسير سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد نسبة التغير الحادثة في تقدم المستوى.

ويتفق خالد فريد ٢٠٠٧م مع كل من سعيد الشاهد ١٩٩٥م، مفتى حماد ١٩٩٨م، عادل عبد البصير ١٩٩٨م أن التنظيم الجيد للوحدة التدريب مع تقديم التغذية الرجعية تلعب دوراً هاماً في تثبيت وإكتساب التوافق الجيد، وأن التكرار والإستمرار في تصحيح الأخطاء بالبرنامج المتبع للمجموعة الضابطة ساهم في تحسين الأداء المهارى ومستوى الأداء الفنى، وهذا يشير الى أهمية عامل التكرار والزمن (الفارق الزمني بين القياسين القبلي والبعدي) خلال عملية التعلم الحركي والتدريب فكلاهما من العوامل المؤثرة على تحسين المستوى حيث أن التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل

(٥ : ٣) (٧ : ٥٦) (١٥ : ١٨٣) (٩ : ٧٢). ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عبد الحليم محمد ٢٠٠٠م (١٠)، نيفين حسين ٢٠٠٤م (17)، شريف ماهر ٢٠١٤م (٨) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهارى وأن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى للكاتا (كاتامى نوكاتا) لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

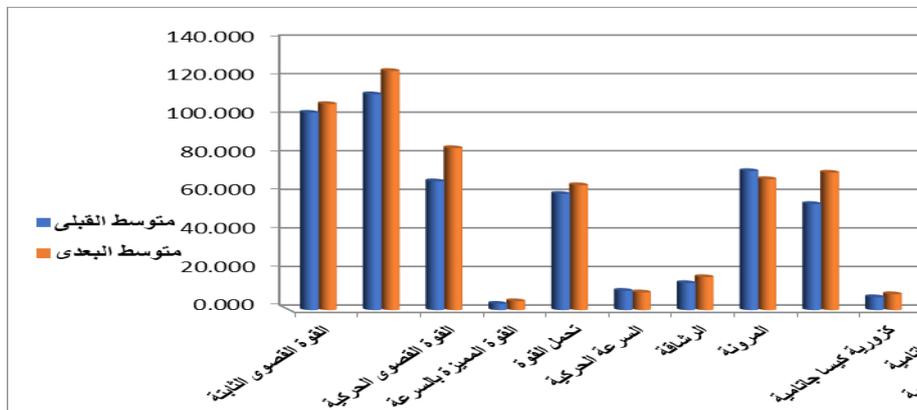
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث
(ن=١٢=٢=١٢)

ت	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*١٩,٥٦٠	١,٤٦٧	١٠٦,٨٣٣	١,٨٣٢	١٢٠,٠٨٣	ظهر	القوة القصوى الثابتة
*٢٦,١٣٩	١,٤١٤	١٢٤,٠٠٠	١,٥٠٥	١٣٩,٥٨٣	رجلين	
*٢٠,٤٨٢	١,٨٥٩	٨٤,٠٠٠	١,٦٢١	٩٨,٥٨٣	وزن	القوة القصوى الحركية
*١١,٤٤٥	٠,٥١٥	٤,٥٨٣	٠,٦٢٢	٧,٢٥٠	عدد	القوة المميزة بالسرعة
*١٦,٠٧٠	١,٦٥٨	٦٤,٧٥٠	١,٦٧٠	٧٥,٦٦٧	عدد	تحمل القوة
*١١,٢٧٧	٠,٧١٨	٩,١٦٧	٠,٤٩٢	٦,٣٣٣	ث	السرعة الحركية

*١١,٣٧٥	٠,٩٩٦	١٧,٠٨٣	١,٠٨٤	٢١,٩١٧	عدد	الرشاقة
*٣٤,٨٠٢	١,٥٦٤	٦٧,٩١٧	١,٦١٤	٤٥,٣٣٣	عرضي	المرونة
*٩,٣٢٦	٠,٩٦٥	٧١,٢٥٠	١,٧٣٠	٦٥,٩١٧	ارتفاع	
*٤,٩١٧	١,١٣٨	٨,٢٥٠	٠,٢٨٩	٩,٩١٧	درجة	مستوى أداء كزورية كيسا جاتامية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١



شكل (٨)

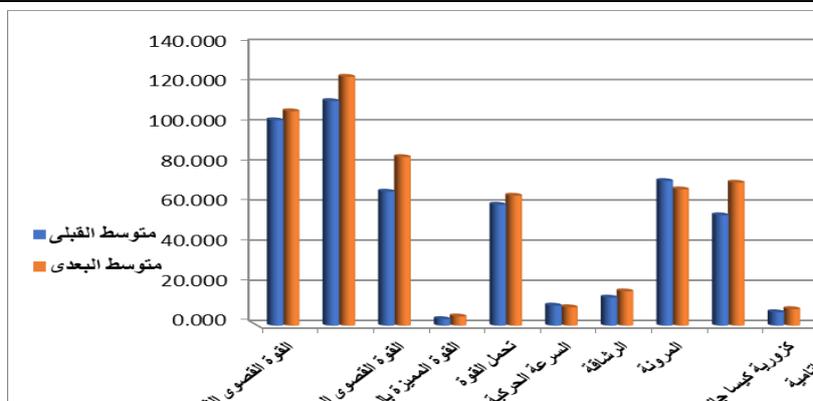
الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في مستوى الأداء البدني والفني لكاتنا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥.

جدول (١١)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢ = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط البعدي تجريبية	متوسط البعدي ضابطة	الفرق	نسبة التحسن
القوة القصوى الثابتة	ظهر	١٢٠,٠٨٣	١٠٦,٨٣٣	١٣,٢٥٠	٪١١,٠٣٤
	رجلين	١٣٩,٥٨٣	١٢٤,٠٠٠	١٥,٥٨٣	٪١١,١٦٤
القوة القصوى الحركية	وزن	٩٨,٥٨٣	٨٤,٠٠٠	١٤,٥٨٣	٪١٤,٧٩٣
القوة المميزة بالسرعة	عدد	٧,٢٥٠	٤,٥٨٣	٢,٦٦٧	٪٣٦,٧٨٢
تحمل القوة	عدد	٧٥,٦٦٧	٦٤,٧٥٠	١٠,٩١٧	٪١٤,٤٢٧
السرعة الحركية	ث	٦,٣٣٣	٩,١٦٧	٢,٨٣٣-	٪٤٤,٧٣٧-
الرشاقة	عدد	٢١,٩١٧	١٧,٠٨٣	٤,٨٣٣	٪٢٢,٠٥٣
	عرضي	٤٥,٣٣٣	٦٧,٩١٧	٢٢,٥٨٣-	٪٤٩,٨١٦-
المرونة	ارتفاع	٦٥,٩١٧	٧١,٢٥٠	٥,٣٣٣-	٪٨,٠٩١-
	درجة	٩,٩١٧	٨,٢٥٠	١,٦٦٧	٪١٦,٨٠٧



شكل (٩)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (١١) وشكل (٩) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للكاتا حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣,٥٨٥٪-٤٢,٦٢٨٪) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

مناقشة وتفسير الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في مستوى أداء القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني لكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيم **T** المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (٤,٤٢٧ : ١٢,٧٧٨) وهذه القيم أعلى من قيمة **T** الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يتضح من جدول (١١) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (٣,٥٨٥٪) في متغير القدرة وأعلى فرق (١٨,٨٥٥٪) في متغير التوافق الحركي، وبلغ الفرق في مستوى الأداء الفني لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامي نوكاتا) (٩,٧٨٦٪) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن لدى لاعبي المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير تدريبات القوة الوظيفية على لاعبي المجموعة التجريبية والتي تم تصميمها لتناسب وطبيعة الأداء المهاري داخل الكاتا الذي يؤدي بالجانبيين، مما أدى لتحسين المستوى البدني والحركي وزيادة التوافق وسرعة إتقان التكنيك وقوته والذي ساهم في رفع مستوى الأداء المهاري للكاتا بشكل أكبر من محتوى البرنامج المتبع على لاعبي المجموعة الضابطة.

كما يرى الباحث أيضاً أن ضعف نسبة تحسن مستوى الأداء لدى لاعبي المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى انخفاض مستوى الإنسياب الحركي والقدرة على التوزيع السليم للقوة، وإضطراب الإيقاع الحركي عند تغيير وضع وحركة الجسم أثناء أداء مهارات الكاتا بما يتوافق مع رد الفعل الناتج عن المنافس وعدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقاً للتوقيت السليم لها، ولعل ذلك ناتج عن ضعف قدرات اللاعب البدنية الموجهة نحو الأداء الفني للكاتا فاللاعبين بالمجموعة الضابطة ما زالوا لا يستطيعون ضبط وتوجيه الأجزاء والمراحل والعناصر الحركية للكاتا وتنسيقها مع بعضها البعض نظراً لتعقد تركيب الأداء وصعوبته ووجود عبء بدني على اللاعب في ظل البرنامج التقليدي المتبع والذي يؤثر سلبياً في قدرتهم على تكوين التصور الحركي السليم للكاتا.

حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من **جيجورو كانو Jigoro Kano** ٢٠١٣م (٢٨)، **أيون بيتر باربوس ION-PETRE BARBOŞ** ٢٠١٤م (٢٧) **ريتشارد فرانسيس Richard Francis** ٢٠٠٨م (٣١) و**تاداو Tada** ٢٠٠٧م (٣٤) على أن الكاتا تعتبر قتال تنافسي مستمر

دون توقف مع أداء حركى مثالى، ولذلك لابد أن يتوافر لدى لاعب الجودو القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للكاتا مع الأخذ فى الإعتبار عوامل المسافة والزمن والإتجاه ومسكة البدلة والحفاظ على التوازن أثناء الأداء، لذلك فإنه وفقاً لتحليل الأداء الحركى للكاتا نجد أن له طبيعة خاصة (بدنية - مهارية) يجب العمل على تنميتها وفق أسس علمية حتى يمكننا الوصول إلى الأداء مستوى الأداء الحركى والفنى المثالى.

كما يشير كل من كارل دى كرى Carl De Créé ٢٠٠٧م (19)، محمد شداد" (٢٠٠٩م) (1١)، نيفين حسين (2015م) (18) أن تحقيق مستوى عالى من القدرات البدنية يساعد لاعبي الجودو على إتزان أجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء وكذلك السرعة فى إستعادة توازنهم بعد أي تغيرات تطراً على وضعهم نتيجة لمؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية (فسيولوجية) والإندماج الواعى والتركيز فى المواقف المختلفة والإحساس بالتحكم والسيطرة أثناء الأداء وتساهم فى إستثمار التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضى لتحقيق أفضل أداء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من هانى عادل ٢٠٠٤م (٢٠)، أحمد محمد نورالدين ٢٠٠٧م (1)، خالد فريد ٢٠٠٧م (٥) وشريف ماهر محمد ٢٠١٤م (٨) حيث أشاروا إلى أن البرامج التدريبية المصممة على أسس علمية والمطبقة على أفراد المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابى افضل من البرامج المتبعة والمطبقة على افراد المجموعة الضابطة، وأن مقارنة القياسيين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء البدنى والفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

الإستنتاجات:

- وفقاً لما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:
- أظهر البرنامج التدريبى المقترح والقائم على تدريبات القوة الوظيفية تأثيراً إيجابياً فى تحسن مستوى الأداء البدنى للمتغيرات (السرعة-القوة-المرونة-التحمل-الرشاقة-التوافق) لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
 - أظهر البرنامج التدريبى المقترح والقائم على تدريبات القوة الوظيفية تأثيراً إيجابياً فى تحسن مستوى الأداء الفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
 - أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت تدريبات القوة الوظيفية على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع فى مستوى الأداء البدنى والفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا).

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

- الإستفادة من برنامج تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا (كاتامى نوكاتا) ولجميع المراحل السنوية.
- تصميم تدريبات القوة الوظيفية لتناسب باقي الأنواع المختلفة من الكاتا في رياضة الجودو (ناجى نو كاتا- كيمى نوكاتا- كودوكان جوشين جوتسو) لإختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية أخرى فى رياضة الجودو.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أحمد محمد نورالدين :
تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
(٢٠٠٧م)
٢. أمجاد عبد الحميد الماجد ،
مناف حميد مجيد (٢٠١٦م)
تأثير تدريبات القوة الوظيفية فى مهارتى التهديف من القفز والتهديف السلمى للاعبين الشباب بكرة السلة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، مجلد ٢٢، عدد ٩٦.
٣. الإتحاد المصرى للجودو :
نوكاتا. لجنة التعليم والتدريب بالإتحاد المصرى للجودو، التخطيط الفنى.
(٢٠١٦م)
٤. حلمى حسين (٢٠١٦م)
٥. خالد فريد عزت (٢٠٠٧م)
الإتحاد المصرى للجودو، لجنة التعليم والتدريب.
تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. خالد فريد عزت، أحمد محمد
عبد المنعم (٢٠١٦م)
نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو (تعليم- تدريب- إدارة) مكتبة شجرة الدر، المنصورة ، الجزء الثانى.
٧. سعيد خليل الشاهد (١٩٩٥م)
طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة.
٨. شريف ماهر محمد (٢٠١٤م)
تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الجودو. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
٩. عادل عبد البصير (١٩٩٨م)
الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين ببور

فؤاد، جامعة بورسعيد.

١٠. عبدالحليم محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو.رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية. (٢٠٠٠م)
١١. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات – وتطبيقات)، ط١٢، منشأة المعارف. (٢٠٠٥م)
١٢. محمد حامد شداد (٢٠٠٩م) : طرق التدريس الحديثة في الجودو، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
١٣. محمد حسن علاوى , محمد نصرالدين رضوان (٢٠٠١م)
١٤. محمد صبحى حسنين (١٩٩٩م)
١٥. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨م)
١٦. مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م)
١٧. نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م)
١٨. _____ (٢٠١٥م)
١٩. نسمة عصام محمد رشاد (٢٠١٩م)
٢٠. هاني عادل مرسى (٢٠١٥م)
- القياس والتقويم فى التربية البدنية و الرياضة.الجزء الاول،ط٤،دار الفكر العربى.
- التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الكتب المصرية ،القاهرة.
- الجودو بين النظرية و التطبيق،ط١،دار الفكر العربى، القاهرة.
- تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
- فنون الجودو ،ط٣، دار المنهل للطباعة الزقازيق، رقم ايداع بدار الكتب ٤٦٥٢/٢.
- تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لكاتا(الناجى نو كاتا)للاعبى الجودو الدرجة الاولى.
- تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

21. **Bulent turna, Mahmut alp** : The Effects of functional strength training on some biomotor abilities and physiological Characteristics in elite soccer players. Journal of publishend by Canadian of Science and education. (2020)

22. **Carl De Créé (2007)** : Effects of recreational and competitive judo kata practice on cardiorespiratory health as evaluated by a portable gas analyzer system. A pilot study. Annals of the 5th International Judo Federation World Judo Research Symposium, At Rio de Janeiro, Brazil, September 12th.
23. **David B (2003)** : judo strategy Harvard business school press, published.
24. **Dave schmitz (2003)** : functional training pyramids,newtruer High school,kinetic Wellness Deratment usa.
25. **ESSAM ABDEL HAMID, WARWAN AIL (2014)** : JHHJJ :Effect of functional str ength exercise on testosterone for hormone and shooting with the top jumping for hand ball players, sprot science and physical education in the arab nation future vision ,el menia university,14-16,April.
26. **Gray Cook** Core Athletic Body in Balance Performance , (2003)
27. **ION-PETRE BARBOȘI (2014)** : katame Nokata In The Current Competitive Judo. Babeș-Bolyai University, Faculty of Physical Education and Sport, Cluj-Napoca, Romania, Studia Ubb education Artis Gymn., Lix, 3, pp. 79 - 84(Recommended Citation).
28. **Jigoro Kano (2013)** : Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano, Kodansha USA. Reprint edition (August 30).
29. **Lacouture, p& trilles, f.& cadiere,r. (1990)** Analyses is of several trills. Modes using the some throwing technique uchimata did actual purpose frame mechanical study, science et motricite, Paris, france.
30. **Masao Taka hashi R (1994)** power training for judo notional strength and conditioning Association, journal.

31. **Richard Francis Utefeife (2008)** DanzanRyu Jujitsu: Shime No Kata And Advanced Yawara.
32. **Michael Boyle** functional Balance training Using a Domed Device.jSpine,21,PP2640-2650,(2004).
33. **Robert lasserre (1975)** judo manuai practico segun la tecnica del kodokan ,Barcelona:editorial hispano europea
34. **Tadao; Habersetzer, Roland (2007)** judo kata ; les formesclassiques du kodokan"Inogai.
35. **TING LIAO ,LUNLI (2019)** effects of functional strength training programon Movement quality and fitness performance among girls aged 12_13years.journal of strength and conditioning research .june
36. **Ute feiffer, Guenther Bauer (2010)** Judo katame-no-kata, Throwing Techniques.
37. **Vom Hofe** The Problem of Skil arevisitation international Journal of Sport Psychology I Specificity in Complex AthleticTasks26,PP 249-261.(1995).

ثالثا: الشبكة الدولية للمعلومات

38. <https://judoinfo.com/katamenu/>