

"تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على المستوى الأداء المهارى

لكاتا الحزام البنى للاعبى الجودو"

إ.د/محمد السيد خليل

أستاذ بقسم التدريب الرياضى  
وعميد كلية التربية الرياضية سابقاً -جامعة المنصورة

إ.د/نيفين حسين محمود

استاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات  
كلية التربية الرياضية -جامعة الزقازيق

إ.م.د/ السيد المحمدى قنديل

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى  
كلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة

الباحثة/ الزهراء مصطفى السيد

أخصائية نشاط رياضى بجامعة الزقازيق

## الملخص

القدرات الحركية ترتبط بمستوى الأداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو وبينهما علاقة وثيقة تدل على مدى كفاءة الرياضى فى الأداء مجموعات الكاتا الأساسية حيث لا يستطيع إتقانها فى حاله افتقاره للقدرات الحركية ويكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويكن التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية مما يساعدهم على أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو ولذا يهدف هذا البحث التعرف " تأثير تدريبات القدرات الحركية الخاصة على مستوى اداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو ولذا يهدف هذا البحث التعرف " تأثير تدريبات القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو".

وقد استخدمت الباحثة (المنهج التجريبي) لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين مجموعته تجريبية ومجموعة ضابطة يمثلون المرحلة العمرية تحت 15 سنوات ، كما استخدمت الباحثة الأدوات والوسائل التى تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج أهم مكونات القدرات الحركية المناسبة على مستوى اداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو هى (التوازن، التوافق، الرشاقة)، أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً طردياً على المتغيرات (مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو البحث .

وكانت أهم التوصيات الاستفادة ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحركية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابى على رفع مستوى الأداء المهارى للكاتا.

## تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على

اولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

على مقدره اللاعب وهبوط مستوى التدريب لديه و إن ارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعب الجودو وتطور الأساليب الخطئية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبء كبير على اللاعبين إذ يتطلب منهم قدرات خاصة كسرعة الاستجابة المركبة والرشاقة، التوازن الحركي فضلاً عن باقي القدرات الحركية، لذا فإن تنمية هذه القدرات يعكس مستوى التقدم الذي يمكن أن يصل إليه اللاعبون والذي ينعكس على مستوى الأداء المهارى والخطئي، وتقترب القدرات الحركية بتوافق أداء المهارات الحركية المرتبطة بأداء مجموعات الكاتا لذا فإن القدرات الحركية هي الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وتعتبر أحد متطلبات الأداء الجيد في رياضة الجودو ( 12-6 )، ( 15-34 ) .

ويشير كلا من "نيل اهلكين Neil Ohleikan" (2006م) و"نيفين حسين محمود" (2014م) إن إعداد لاعبي الجودو يجب أن يتأسس على الأعداد البدنية المتمثلة في مكونات القدرات الحركية الخاصة بنوع الأداء الممارس وكذلك الإعداد المهارى والنفسى، وبما أن ممارسة هذه الرياضة تتطلب التفكير الدائم نظراً لتمييزها بالاحتكاك المباشر ولصعوبة الأداء وتعدد وتنوع مهاراتها لذلك يجب على لاعبيها أن يكون ذو مستوى بدني لمواجهة هذه التغيرات وتركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير فى الاداء المهارى والتي يحتاج إلى القوة الحركية والاستدارة والتحكم فى الأداء فى سلسلة فنية متحركة متناغمة لأن كل ذلك يمثل جوهر عملية التدريب للكاتا (23-18)، (15-33) .

ويتفق كلا من مراد ابراهيم طرفة" ( 2001 م "ياسر عبد الرؤف" (2005) و" أن الكاتا أسلوب كلاسيكي مكونه من مجموعات حركات وأساليب فنون الجودو المختلفة من الرميات المتفق عليها والتي تؤدي بشكل استعراضى لإظهار القدرات الحركية والمهارية لدي

يرى كلا من "مراد إبراهيم طرفة" (2001م) و"وجيه احمد شمندى" (2002م) إن رياضات المنازلات بصفة عامة يعتمد على القدرات الحركية وهى الأساس الأول للاعبين حيث تزداد أهميتها كأحد مكونات الأداء وخاصة بعد التطور السريع لمستوى اللاعبين في العالم وتمكنهم من تنفيذ واجبات التدريب بمستوى عالى من الناحية المهارية والخطئية وأيضاً من الناحية البدنية حيث القوة والسرعة والتوافق والرشاقة حتى تتم استجابات اللاعب ويستطيع خوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية ( 13 - 48 ) ( 18 - 14 ) .

ويوضح كلا من قاسم لزام محمد " (2005م) "إلى السيد فرحات" (2007م) ، " إن القدرات الحركية ترتبط بمستوى الأداء المهارى لاي نشاط تخصصى وبينهما علاقة وثيقة وإنها تدل على مدى كفاءة الرياضي فى الأداء للمهارات الحركية الأساسية حيث لا يستطيع إتقانها في حاله إفتقاره للقدرات الحركية ويكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية وهى لا تعتمد بشكل أساسى على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسى وتأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لاتجاز المهمة أو الواجب الحركي (9 - 29)، (7-83) .

ويضيف كلا من "عصام الدين عبد الخالق" (2007م) و"نيفين حسين محمود" (2010م) أن فاعلية الإعداد البدني الخاص للتمرينات المشابهة للأداء المهارى تعد الوسيلة الرئيسية للإعداد المهارى لأنها تعطى للاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه فى المهارة الحركية، وإن نقص هذه التمرينات تظهر تأثيراً سلبياً

لمعرفة تأثيرها على مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشنى الجودو .

ثانياً: الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

1- معرفة المعنى المقصود لحركات الجودو من (حركات اليدين - Waza - Ti) أو (الوسط Ashi - Waza) أو (الرجلين - Ashi - Waza) أو (التضحية - Waza - Sutemi) .

2- تدريب اللاعبين على كيفية التحرك السليم على البساط (أشي- سباكي- Ashi- Sapaki) .

3- تدريب اللاعبين على المساقات (كومي- كاتا - Komi- Kata) المناسبة لكل للمهارات المختلفة لليدين (تاي- سباكي- Ti- Sapaki) .

4- تدريب اللاعبين على إجادة رمي مهارات من الاتجاهين ( ميجي- Migi ، هيداري - Hidari)

5- التدريب على خلق التوافق الحركى بين كلا من اللاعبان المهاجم ( التورى-TORI) و المدافع (الاوكى- Uke) .

ثالثاً: هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير بعض القدرات الحركية على المستوى الأداء المهارى

لكاتا الحزام البنى تحت 15 سنة للاعبى الجودو

1- تنمية بعض القدرات الحركية والمتمثلة في ( الرشاقة ، التوازن ، توافق) .

2- تحسين الأداء المهارى لكاتا الحزام البنى تحت 15 سنة للاعبى الجودو

رابعاً: فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية ونسب التحسن و لصالح القياس البعدي للاعبى الجودو .

اللاعبين وتؤدي من الوقوف (تاتشي- وازا) ومن السقوط (سوتيمي - وازا) الغرض منها تدريب اللاعبين علي إتقان الأداء السليم لجميع العناصر المكونة للحركة في الجودو مثل اختلال التوازن - التحرك علي البساط - أسلوب المسك - السقطات وغيرها التي لو أجادها اللاعب لأمكنه استخدام أساليب فنون الجودو بنجاح (19-56) ، (13-76) .

❖ قواعد "الإتحاد الدولي للجودو" عند أداء مهارات (الكاتا- Kata) لجانبى الجسم هي :-

- ضرورة إتقان الحركات الأساسية لرياضة الجودو وفقاً لتوقيتات محددة لذلك يجب أن تؤدى بطريقة جيدة وفعالة وفقاً للالتزامات الحركية أثناء الأداء .

- عند أداء مهارات (الكاتا- Kata) لجانبى الجسم يقوم كلا اللاعبين بأداء نفس المجموعات ويعطى المحكمون درجات على طريقة وتوقيت الأداء .

- عند أداء مهارات (الكاتا- Kata) لجانبى الجسم يمين ويساريجب اداء التغيرات في أوضاع اليدين عن طريق الأنواع المختلفة (كومي- كاتا- kuomi- kata) وكذلك تحركات الرجلين (25).

ومن خلال عمل الباحثة كمدربة لرياضة الجودو فى مركز شباب ناصر بالشرقية لاحظت أن أغلب اللاعبين ليس لديهم القدرة على أداء مهارات مجموعات الكاتا الحزام البنى بصورة متتالية وصعوبة استمرارهم في اداء مهارات اللعب من اعلى (ناجى - وازا- Nage- Waza) ضمن مهارات الرمي من الوقوف (تاتش - وازا- Tachi - waza) لمهارات اليدين (تى - وازا - Te- waza) ومهارات الرجلين (أشي- وازا- Ashi- waza) ومهارات الوسط (كوشي- وازا- Koshi- waza) وترجع الباحثة ذلك إلى انخفاض مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة بكاتا الحزام البنى مما ادى الى انخفاض فى مستوى الاداء لذلك قامت الباحثة بتصميم برنامج مهارى بدنى لتنمية القدرات الحركية الخاصة

## تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على

❖ مجموعات الكاتا الحزام البنى :  
تشمل مجموعات الكاتا على خمسة عشر مهارة  
ممثلة في مهارات ( ناجى وازا (NAGE- WAZA)  
موضوعة في خمس مجموعات و كل مجموعة تشتمل  
على ثلاث مهارات فنية مختلفة الاداء والاتجاهات يؤديها  
مهارتها لاعبان المهاجم ( التورىTORI) و المدافع  
(الاوكى Uke ) من الاتجاهين (الايمن والايسر) شاملة  
حركات يدين (تي- وازا- Ti- Waza) وحركات وسط  
(كوشي- وازا - Coshi Waza) حركات رجلين (أشي-  
وازا- Ashi- Waza) ومهارات تضحية (سوتيمي-  
وازا- Sutimi- waza) للأمام (ماى- سوتيمي- وازا-  
Mai- Sutimi- waza) وللجانين (يوكو سوتيمي-  
وازا - Yoko- Sutimi- waza) ويتم ادائها وفق  
شروط معينة وخطوات حركية محددة من قبل الإتحاد  
الدولي للجودو ( 15 - 60 ) .

2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي  
والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهارى  
لكاتا الحزام البنى ونسب التحسن و لصالح القياس  
البعدي للاعبى الجودو .

خامساً: المصطلحات المستخدمة قيد البحث:

❖ القدرات الحركية:

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم  
من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته  
الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة  
والتدريب (16 - 85).

❖ مستوى الأداء :

هو الدرجة التي يصل إليها الناشئين نتيجة اداء  
وإتقان المهارات الحركية او ( المركبة او المضادة ) او  
مجموعات الكاتا ويعبر عنها بالسلوك الحركي بأدائها  
بانسيابية ودقة وبدرجة عالية من الدافعية مع الاقتصاد  
في الجهد فى رياضة الجودو ( 16 - 11 ) .







## تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على

سابعاً : إجراءات البحث

❖ منهج البحث:  
 ناشئء لموسم 2014/2013 م وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من عينة البحث الكلية قوامها (6) ناشئء لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية للبحث وتم استبعاد (2) ناشئء للغياب المستمر وبذلك بلغ باقي عينة البحث الأساسية (20) ناشئء وجدول (3) يوضح توزيع عينة البحث الكلية.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة

❖ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئء نادي ساحة ناصر بمدينة الزقازيق وقد بلغ عددها (28)

جدول رقم (3)

تصنيف عينة البحث الكلية

ن = 20

البيان	عينة البحث الكلية	عينة البحث الأساسية	العينة الإستطلاعية	المستبعدين
العدد	28	20	6	2
النسبة المئوية الكلية	100 %	72 %	21 %	1 %

وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد معاملات الالتواء في بعض المتغيرات وهي:  
 - معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم).  
 - القدرات الحركية (التوازن، الرشاقة، التوافق)  
 - مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودو.

جدول رقم (4)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات النمو لعينة البحث الكلية

ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	سنة	14.531	15.000	0.621	-0.986
2	الطول	سم	156.875	157.000	7.716	-0.059
3	الوزن	كجم	59.875	60.000	7.716	-0.059

يتضح من جدول (4) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.059، -0.986) أي أنها تنحصر ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات النمو.



جدول ( 5 )

التوصيف الاحصائي لمتغيرات القدرات الحركية لعينة البحث الكلية

ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
1	التوازن	تكرار	16.719	17.000	1.397	0.312
2	الرشاقة	ث	17.156	17.000	1.798	0.001-
3	التوافق	درجة	5.688	6.000	2.520	0.035-

يتضح من جدول ( 5 ) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين ( - 0.001 ، 0.312 ) أي أنها تنحصر ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث).

جدول ( 6 )

التوصيف الاحصائي لمستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لعينة البحث الكلية

ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
1	المستوى مجموعات للكاتا	درجة يمين	38.906	39.500	3.246	0.478-
		درجة شمال	36.766	37.250	3.720	0.398-

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو (مرفق 2).
- استمارة أهم القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء مجموعات كاتا الحزام البنى لناشئ الجودو (مرفق 3).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم الاختبارات البدنية المهارية لقياس القدرات الحركية الخاصة بأداء مجموعات كاتا الحزام البنى لناشئ الجودو (مرفق 4).
- استمارة الاختبارات لقياس القدرات البدنية المهارية والنسبة المنوية بناء على رأى السادة الخبراء بأداء مجموعات كاتا الحزام البنى لناشئ الجودو (مرفق 5).

يتضح من جدول ( 6 ) قيمة معامل الالتواء وقد بلغت (- 0.478 ، 0.398 ) أي أنها تنحصر ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد اعتدالية عينة البحث الكلية في متغير مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى (قيد البحث).

- ❖ أدوات ووسائل جمع البيانات والبرنامج المقترح :
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.
- 1- الاستمارات والمقابلات الشخصية والبرنامج المقترح:
- استمارة موافقة نادي ناصر بمدينة الزقازيق على تطبيق البحث (مرفق 1).

## تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على

الحركية الخاصة بمستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام  
البنى لناشئ الجودو.

• اختبار (ماي- موارى - أوكيمي- Mae-  
Moware- Uremia) لقياس (التوازن) مقدرًا  
بالعدد (مرجع 11).

• اختبار (اتش ماتا نصف دائري) لقياس (الرشاقة)  
مقدرًا بالثانية (مرجع 12).

• اختبار (اتش كومي بالتحرك للخلف)  
لقياس (التوافق) مقدرًا بالدرجة (مرجع 10).

تاسعا : الخطوات التمهيديّة والتنفيذية للبحث :

1- التجربة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى  
في 10/5/2014م إلى 17/5/2014م لإيجاد المعاملات  
العلمية (الصدق، الثبات) علي العينة الاستطلاعية  
المختارة من عينة البحث الكلية وعددها (6) ناشئ  
(مجموعة غير مميزة) و(6) من ناشئ تحت 17 سنه )  
مجموعة مميزة) بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع  
القياسات والاختبارات ( قيد البحث).

أ- صدق الاختبارات:

تم حساب اختبارات القدرات الحركية واختبارات  
الكاتا الحزام البنى لناشئ الجودو باستخدام صدق  
التمييز بين المجموعتين ( المميزة و الأقل تمايز ) وتم  
إجراء جميع الاختبارات في يوم 10/5/2014م  
والجدول (8) التالي يوضح ذلك:

• استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة  
المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح  
الخاص بتدريبات القدرات الحركية الخاصة على  
مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئ  
الجودو (مرفق 6).

• استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية  
والاختبارات البدنية المهارية للقدرات الحركية  
الخاصة بأداء مجموعات كاتا الحزام البنى لناشئ  
الجودو (مرفق 7).

• استمارة تقييم وتسجيل درجات كاتا الحزام البنى  
المصممة من قبل الاتحاد المصري للجودو و  
الأيكيو والسومو (مرفق 8).

• استمارة اسماء السادة الخبراء في مجال التدريب  
الرياضي و رياضة الجودو (مرفق 9).

• استمارة اسماء المحكمين لقياس القدرات الحركية  
الخاصة على مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام  
البنى لناشئ الجودو (مرفق 10).

• استمارة مجموعات الكاتا الحركية الحزام البنى  
لناشئ الجودو ( مرفق 11).

• البرنامج المقترح في صورته النهائية ووحده  
(مرفق 12).

2- الاختبارات الخاصة لقياس القدرات البدنية المهارية  
(قيد البحث):

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات  
السابقة لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات

جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين ( مميزة وغير المميزة)

في متغيرات ( قيد البحث ) (الصدق) ن=1 ن=2=6

Z	Mann-Whitney U	المجموعة الغير مميزة ن=6		المجموعة المميزة ن=6		وحدة القياس	المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
2.796	0.000	21.00	3.50	57.00	9.50	تكرار	التوازن	1
2.225	4.500	25.50	4.25	52.50	8.75	ث	الرشاقة	2
3.207	0.000	57.00	9.50	21.00	3.50	درجة	التوافق	3
2.983	0.000	57.00	9.50	21.00	3.50	الدرجة يمين	الكاتا	4
2.908	0.000	57.00	9.50	21.00	3.50	الدرجة شمال		

ب- ثبات الاختبارات: تم حساب معامل الثبات

بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test (Retest) علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها والمسحوبة من عينة البحث الكلية وذلك بفواصل زمني (7) أيام بين التطبيق الأول يوم 2014 /5/10 م والتطبيق الثاني 2014/5/17م للاختبارات القدرات الحركية والجدول التالي يوضح ذلك.

قيمة مان وتني الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=7

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى الاختبارات قيد البحث و قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية .

جدول(8)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية

في اختبارات القدرات الحركية (قيد البحث) ن=6

قيمة "ر" ودالاتها	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
*0.904	1.862	16.333	2.168	16.500	تكرار	التوازن	1
*0.950	0.753	16.833	0.894	17.000	ث	الرشاقة	2
*0.820	2.191	5.000	2.563	4.833	الدرجة	التوافق	3
*0.907	1.049	41.500	1.033	41.667	الدرجة يمين	الكاتا	4
*0.953	1.033	40.667	0.816	40.333	الدرجة شمال		

\*=دال

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.829

## تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف.
- تنوع تمرينات البرنامج بحيث يحقق التنمية الشاملة للقدرات الحركية (قيد البحث) ويساهم في تحسين أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودة وقد تم عرض البرنامج المقترح ( مرفق 12) علي السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودة مرفق ( 9).

ج- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية مرفق ( 6) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (9)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

النسبة المئوية	رأي الخبراء	محتوى البرنامج التدريبي المقترح
93 %	8 أسبوع	الفترة الزمنية الكلية للبرامج
100 %	3 وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
100 %	90 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

3- التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها الموافق 2014/5/18م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق ( 12) لمعرفة مدى ملائمته للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث وجدول (11) التالي يوضح ذلك

يوضح جدول (8) وجود ارتباط طردى دال احصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاختبارات قيد البحث .

2- محتويات البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة مرفق (12):

• خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

أ- الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

تهدف البرنامج إلى :

- لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة والمرتبطة بمستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودة
- تحسين مستوى أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودة (قيد البحث).
- ب- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

يتضح من جدول ( 9 ) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي والنسبة المئوية حسب آراء الخبراء.

د- توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

تم توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح علي ثمانية وحدات اسبوعية بواقع 3 مرات تدريبية يومية و يتم البرنامج التدريبي لمدة شهران .

4- تقييم مستوي أداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودو (قيد البحث):

تم تقييم مستوي اختبارات القدرات الحركية الخاصة و مستوي اداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودو (قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث خبراء في مجال رياضة الجودو وخبرة تزيد عن 15 سنة مرفق ( 10) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة لكل ناشئء مرفق ( 7، 8 ) وضمائنا لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم الناشئين باستخدام نفس اللجنة في القياسيين القبلي، البعدي وتم اخذ متوسط الدرجات.

عاشرا :خطوات إجراء تجربة البحث الأساسية:

أ- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع المتغيرات (قيد البحث) التي قد تؤثر علي المتغير التجريبي وقامت اللجنة الثلاثية بأخذ القياسات القبليّة يوم السبت الموافق 2014/5/19م واشتملت علي:

- اختبارات النمو والقدرات الحركية الخاصة (قيد البحث).

- اختبارات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودو (قيد البحث).

ب- تطبيق التجربة الأساسية للبحث:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (8 أسابيع ) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (الأحد ، الثلاثاء، الخميس ) زمن الوحدة ( 90 : 100) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من 2014 /5/20م إلي 2014/7/13م وذلك وفقا لأراء الخبراء وقد تم التطبيق بالصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي مركز شباب ناصر وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي اعمال ادارية للحضور و الغياب (5 دقائق) وهي خارج المدة الزمنية

للبرنامج (فترة إحماء عام) والزمن المحدد لهذه الفترة (10ق ) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم ثم (فترة الاعداد البدني العام) والزمن المحدد لهذه الفترة (15ق) وتم أداء التمرينات المتنوعة و( فترة التدريب الأساسية) وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (60 دقيقة ) ولأن من أهم أسس بناء الوحدة التدريبية أن يكون الأداء المهاري عقب الأحماء والاعداد البدني العام مباشرة لانه يحتاج أن يكون الجهاز العصبي في انشط وافضل حالاته لانه اذا تم تنفيذ بعد مجهود بدني سيعود ذلك بالسلب على الاداء المهاري، وليس ذلك فقط بل من الممكن ان يتسبب في ظهور اخطاء في الاداء المهاري للناشئء وتم تقسيمها الى (30 دقيقة ) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث بتطبيق طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى اداء مجموعات الكاتا الحزام البنى لناشئء الجودو لجانبى الجسم بتطبيق التدريبات المتنوعة الخاصة بطرق التدريب المختلفة لرياضة الجودو، ثم تم تطبيق (الاعداد البدني خاص) و بلغ مدته (30 دقيقة) واستخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى لتنمية مستوى القدرات الحركية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف المتبادل مابين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء الوحدة التدريبى وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفترى على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولإستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بدقة لانها تساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الأحساس بالتعب وكذا إستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة وقد استخدمت الباحثة التدريب الفترى (اقل من المتوسط) شدة أداء التمرين 60:85% بعدد مرات تكرار التمرين (2: 6)

## تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على

والانهزات وتهدف هذه الفترة إلى استعادة الشفاء وعودة أجهزة الجسم إلى أقرب ما يكون إلى حالتها الطبيعية وقد تم تدريب المجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة بالنادي

ج- القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبليّة في 2014/7/14م.

الحادي عشر: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء. - قيمة "ت" (T- test).
- معامل الارتباط.

وعدد المجموعات ( 2:7) وفترات الراحة البينية من ( 20: 60 ث) ثم ازداد التدرج إلى الوصول إلى التدريب الفترى (أقل من الأقصى) شدة أداء التمرين من (80%)

وقد راعت الباحثة عند استخدام جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد (أى تشمل الجرعة التدريبية الواحدة على تنمية أكثر من متغيرين من القدرات الحركية في نفس الوقت بشكل متتالي) مراعاة توافق القدرات الحركية التي يتم استخدامها في نفس الوحدة التدريبية، وكذلك ترتيب تنميتها وقد تم تطبيق التمرينات المتنوعة الخاصة بالقدرات الحركية (قيد البحث) وفقاً للأحمال التدريبية في البرنامج في كل وحدة تدريبية

ثم (فترة التهدئة) وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (5 دقائق) في نهاية كل وحدة تدريبية وتم استخدام الحمل الضعيف (30%) واشتملت على تمرينات الاسترخاء أو المشى و الجرى الجفيف

الاثنى عشر: عرض و مناقشة النتائج

### جدول (10)

دلالة الفروق وقيمة "ت" ونسبة التحسن بين القياسات القبليّة

والبعدية في مستوى القدرات الحركية للمجموعة التجريبية ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
التوازن	تكرار	0.516	16.400	0.717	12.250	*13.105	25.30%
الرشاقة	ث	1.897	16.400	0.816	13.000	*4.456	20.73%
التوافق	درجة	4.142	4.400	1.265	9.400	3.575*	113.64%

\*= دال

مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في المتغير قيد البحث كما يوضح الجدول قيم نسب التحسن.

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

يوضح جدول ( 10 ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة وقيمة "ت" في القدرات الحركية الخاصة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وترجع الباحثة ذلك للبرنامج التدريبي المقترح التي اعدت من قبلها والذي ساعد على حدوث تأثيرات ايجابية من الناحية البدنية . ولان عملية التدريب تمت بطريقة مقننه وفقا للأسس العلمية السليمة في البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه على تمرينات متنوعة لتنمية قدرة التوازن ساعد على المحافظة على أوضاع الجسم في حالة إتزانه عند رمي المدافع (الاوكي Uke) وسرعة استعادة الوضع في حالة إنحراف مركز الثقل عن قاعدة ارتكازه وأداء الواجبات المهارية عن طريق التحكم العضلي العصبي بدقة واتزان والتي كان لها تأثير فعال في التدرج والترابط حيث يعد التوازن القاعدة الاساسية لإنطلاق الأداء الحركي كما تظهر أهميته عند أداء مهارات الكاتا لانها تتطلب أدء بعض مهاراتها مساحة محدودة ومجال حركي ضيق كما ادى تنمية قدرة التوافق عن طريق التمرينات الخاصة بها الى تنمية التوافق العضلي العصبي والارتفاع بمستوى الامكانيات الوظيفية واسترخاء العضلات غير العاملة وسرعة انقباض للعضلات العاملة على المهارة الحركية وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي حيث تكون كل هذه العوامل بمثابة اساس الارتكاز لحدوث التغيرات للتوافق بين اجزاء الجسم مما ادى الى الاقتصاد في بذل الجهد وسهولة وانسيابية ايقاع الاداء من مهارة لآخرى لاداء جملة حركية متناغمة أدت إلى الارتفاع بمستوى الأداء المهاري ( للكاتا Kata) وتدرجات قدرة الرشاقة والتي كانت في نفس اتجاه المهارات التي تحتويها (الكاتا Kata ) مكن الناشئين من تغيير أوضاع جسمه حسب اتجاه المهارة سواء بالجسم كله أو أحد أجزائه لان بعض مهاراتها تؤدي عكس اتجاه الخطوات التمهيدية و مرحلة الكوزوشي لها و ساعد ذلك على تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء .

ويذكر "احمد محمود ابراهيم" (2011م) ان تحسن مستوى الاداء الحركي يتحقق من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات الاداء المهارى وامكانيات اللاعب وقدرته الخاصة وان البرامج المقننة تعمل على الارتفاع في مستوى قدرات الفرد واستعداداته بهدف الوصول لاعلى درجة من الاعداد المتكامل والذي يتبلور في تحقيق اعلى مستوى للحالة الرياضية بجانب الارتفاع ببعض المتطلبات البدنية الخاصة والتي تسهم ايضا في الارتفاع بمستوى الاداء الحركي مثل ( الرشاقة ، التوازن ، التحمل الخاص ، التوافق ) ( 1 : 45 ) .

ويرى كلا من "محمد شوقي كشك" (2009م) ان البرامج التدريبية لا بد ان تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية اللازمة لنوع التخصص الممارس وان تنمية القدرات الحركية (السرعة، الرشاقة، القوة، التحمل، التوافق) يساعد على ايجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين اجزاء الجسم لما له من تأثير واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة الناشئ علي اتخاذه للوضع الصحيح والمناسب للأداء المهاري اذ يعتبر مستوى الاداء هو محصلة الحالة التدريبية من جميع النواحي البدنية والمهارية (12: 55).

ويتفق نتائج هذا البحث مع كلا من " ايات فتح الله خليفة" (2013)(3)، "هدير احمد حسن" (2014م)(17) و " محمود السيد احمد" ( 2010 م ) (11) و "منى كامل يوسف" ( 2012م ) ( 14 ) حيث كانت أهم النتائج : توجد فروق داله في القياسات البعدية لبعض القدرات الحركية .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية ونسب التحسن و لصالح القياس البعدي للاعبى الجودو"

## تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على

جدول (11)

دلالة الفروق وقيمة "ت" ونسبة التحسن بين القياسات القبلة

والبعدي في مستوى اداء مجموعات الكاتا للمجموعة التجريبية ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
يمين	درجة	2.547	38.600	0.816	48.000	*10.071	%24.35
شمال	درجة	2.633	36.100	0.784	46.850	*11.429	%29.78

\*= دال

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262

والمسارات العصبية المؤدية لمهارات كاتا الناشئين ( قيد البحث ) .

كما ساعد البرنامج المقنن علي عمل المجموعات العضلية المشتركة في اداء مهارات الكاتا بنظام وتتابع متصل وبسرعة معتدلة وبتوافق جيد نتيجة انقباضات سريعة وقوية للعضلات العاملة داخل المهارة الواحدة وذلك من خلال تنفيذ مراحلها من ( كوزوشى ، اتسكورى ، كاكى ) لانها تؤدي في اتجاهات مختلفة ووفق خطوات محددة من قبل الاتحاد العالمى للجودو وأن التدريب المنتظم عمل على حدوث تأثيرات إيجابية للجسم من الناحية المورفولوجية الذى ساعد بطريقة طريفة بالارتقاء بقدرة الناشئين على الاداء المهارى للكاتا.

وكما مكن البرنامج المقنن كلا من اللاعب المهاجم ( التورى Tori ) و المدافع (الوكى Uke) من تغيير اوضاع اليدين للمسك ( كومى كاتا Kata Kome) مع تغيير اوضاع الرجلين لإحكام السيطرة وانتقال مركز ثقلها حسب المهارة المؤداة بضم قدميها او فتحها أو بثنيها والتقدم للامام او التراجع للخلف لاداء مرحلة الرمى ( تسكورى ) والانتقال من مهارة اخرى حسب التسلسل الموضوع .

ويتفق كلا من "محمد حسن علاوي" و "محمد نصر الدين رضوان" (2001م) أن العناصر البدنية من

يوضح جدول ( 11 ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة T المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية فى المتغير قيد البحث كما يوضح الجدول قيم نسب التحسن.

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسات القبلى والبعدية وقيمة "ت" للمجموعتين التجريبية فى مستوى اداء مجموعات الكاتا ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وترجع الباحثة ذلك للبرنامج التدريبي المقترح والذى اشتمل على التمرينات خاصة بمهارات الكاتا والتي كانت فى اتجاه المسار الحركى لاداء المهارى

واثرة تنمية القدرات البدنية (قيد البحث) بصورة طريفة على مواصلة اللاعب لبذل الجهد لتحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي لاداء مهارات الكاتا بطريقة انسيابية وزيادة القدرة على الرمي بين كلا من ( التورى - Tori ) و (الوكى - Uke) في الاتجاهات و الارتفاعات المختلفة باستخدام تمرينات المهارية ( شادو، اتشي كومى ، تسكورى ، راميه وراميه ) مما أدى إلى تحسن التماثل الوظيفي للعضلات والمفاصل



- قائمة المراجع العربية والأجنبية  
قائمة المراجع العربية:
1. احمد محمود ابراهيم: الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو، دار النشر منشأة المعارف بالإسكندرية، 2011م.
  2. السيد نصر السيد : تأثير برنامج تدريبي على مستوى أداء مهارات كاتا الموهوبين للاعبى الجودو (11\_9) سنة ماجستير(2012م).
  3. ايات فتح الله خليفة : تنمية بعض القدرات الحركية باستخدام الادوات الغرضية على مستوى اداء الجمل الخطئية والثقة الرياضية فى رياضة الجودو دكتوراة (2013).
  4. جمال محمد سعد: الجودو أصول ومناهج ،ندا للاعلان، ط3، ( 2003 م).
  5. عبد الحليم معاذ: "فنون التدريب في الجودو"، تربيته رياضيه السادات، المنوفيه، 2012م.
  6. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات"، ط10، دار المعارف، الاسكندريه، 2007م.
  7. قاسم لزام محمد: موضوعات التعلم الحركى ، مطبعة التعليم العالى العراق 2005.
  8. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي ، ط2 ، الاردن ، 2004
  9. ليلي السيد فرحات: "القياس والاختبار في التربيته البدنيه"، مركز الكتاب للنشر، القايره، 2007م.
  10. محمد حسن علاوى , نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركى , ط3، دار الفكر العربى ، 2001 م.
  11. محمود السيد احمد: تاثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره على فاعلية اداء .

أهم الأسس التي تلعب دور هام في بناء عمليات التدريب الرياضي كما يجب توافرها و خاصة الأنشطة الرياضية التي تتطلب احتكاك وأن استخدام بعض المجموعات العضلية بمعدلات مرتفعة دون نظيرتها عند ممارسة أي رياضة يؤدي إلى عدم التوازن نتيجة الخطأ في التدريب يؤدي الي هبوط في مستوي الاداء المهاري نتيجة افتقار اللاعب لبعض القدرات البدنية في العضلات الغير عاملة (10 : 43).

وتضيف "نيقسين حسين محمود" (2014 م) أن تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية يساعد لاعبي الجودو على إتزان أجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء وكذلك السرعة في إستعادة توازنهم بعد أي تغيرات تطرأ على وضعهم نتيجة لمؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية (فسيولوجية) والإندماج الواعي والتركيز فى المواقف الاحساس بالتحكم والسيطرة وتساهم فى استثمار التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة رياضة الجودو لتحقيق أفضل اداء (13 : 56).

و يتفق نتائج هذا البحث مع كلا من " السيد نصر السيد " (2012م) ( 2 ) " تاكاهيكو نيشيجيما" (2006م) ( 54 ) و "ماركو الكسندروفى (2007م) (22) و " اوتوري جوميلسار (2008م) (21) حيث كانت أهم النتائج : توجد فروق داله لصالح القياسات البعدية فى الاداءات المهارية وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاداء المهارى لكاتا الحزام البنى ونسب التحسن و لصالح القياس البعدى للاعبى الجودو" .

قائمة المراجع الاجنبية:

20. American Judo Federation: Growing Judo, Monthly publication of the Club Support Services Committee of the United States Judo Association 21 North Union Blvd, Suite 200 Colorado Springs, 2011.
21. Autoriõigus Meeli Saar : Relations between physical measurements and motor ability of physical activity for students from 10 to 17 17years old.
22. Marco Alexandrofe : The impact of basic motor skills and physical measurements on motor skills for water polo players talented.
23. Neil Ohlenkan : Judo Unleashed includes theory, principles and techniques- Also available in a up 2006.
24. Takahik: Standards of training and sports to improve physical fitness and motor skills for young people between 15years old 18

ثالثاً : الشبكة العالمية للمعلومات :

[www.egypt.judo.com](http://www.egypt.judo.com)

- بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة رساله الدكتوراه ( 2010م ) .
12. محمد شوقي كاشك: مقدمة فى التدريب الرياضي ، ط2، دار النشر المكتبية العصرية للنشر والتوزيع ، 2009م.
  13. مراد ابراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق" ، ط2، دار الفكر العربي، 2005م.
  14. منى كامل يوسف: تاثير تدريبات خاصة لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى اداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد للعب الارضى لناشئء رياضة الجودو ماجستير 2012م.
  15. نيفين حسين محمود: فنون الجودو" ، ط2، دار المنهل، الزقازيق، 2014م.
  16. نوال مهدي العبيدي : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، 2009.
  17. هدير احمد حسن: تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوبى الاكتشاف الموجه والقصة الحركية على مستوى الأداء المهارى لكاتا الموهوبين تحت 9 سنوات فى رياضه الجودو ماجستير (2014م)
  18. وجيه احمد شمندى: اعداد لاعب الكاراتية للبطولة , النظرية والتطبيق مطبعة خطاب 2002م
  19. ياسر عبد الرؤف: رياضة الجودو , والقرن الحادى والعشرين- دااء الاشرء للطباعة.

*Abstract***"Effect of specific motor abilities drills on performance level for brown belt Judo Junior"**

Kinetic capabilities linked to performance groups brown belt kata for nascent Judo level The close relationship between them and indicated the extent of athletic performance efficiency in basic kata groups where they can not master in case of lack of the capacity of the motor and acquired by inhaler training programs And is essentially a training and practice an< evolve according to the player's physical ability, sensory, cognitive, helping them to perform kata brown belt kits for emerging Judo and therefore aims to identify Hmaseat "Effect of specific motor abilities drills on performance level for brown belt Judo Junior"

The researcher used (experimental method) for its relevance to the purpose and research hypotheses, using the experimental design of the two experimental group and a control group representing the age group under 15 years The researcher used the tools and methods that work to achieve the goal of the research, and the results indicated the most important components of the appropriate motor capacity at the level of performance of kata groups brown belt for judo is an emerging (balance, compatibility, agility,)The proposed program Altdrebbby showed positive impact on the variables directly proportional (kata performance groups level structures belt judo nascent research.)

The main recommendations Benefit need to pay attention to the development of motor capabilities within the special training programs And because of its positive impact on raising the skill level of performance of the kata.