

ISSN : 2170-0931

المعيان

مجلة دورية محكمة تصدر عن المركز الجامعي تيسمسيلت . الجزائر



العدد: 04 ديسمبر 2011

المركز الجامعي : تيسمسيلت - الجزائر - الهاتف/الفاكس : 046 47 56 18

منشورات



AL MI'YAR

Revue périodique publiée par le Centre Universitaire de Tissemsilt Algerie

N° 4. Décembre 2011

شارك في العدد

محمد حريش - سميرة وفاس - محمود رزيقية - عبد القادر موفق - رقية حلام - بن خولة كراش
- عبد القادر مزاري - محمد رايحي - بختة لمصب - مصطفى قزوين - عبد القادر زرقين -
مبارك بن الصيبي - محمد عبد الكريم عدلي - سالم حوة - خيرة جحفي - عبد القادر راشد
- محمد سايب بن الحبيب - حمزة ضويفي - إلياس العيداني - علي شريف - هوارى سعادية -
الحبيب صدراتي - حميد نحال - خالد مسعودي.

Centre Universitaire de Tissemsilt Algerie .Tel / fax: 046 47 56 18





المعيار

مجلة دورية محكمة تصدر عن المركز الجامعي تيسمسيلت-الجزائر

ديسمبر 2011 العدد 04

المركز الجامعي: تيسمسيلت-الجزائر-الهاتف/الفاكس: 046/47/56/18

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

أ. مرسى رشيد

المركز الجامعي: تيسمسيلت. الجزائر.

الهاتف/الفاكس: 046 47 56 18

البريد الإلكتروني:

Rachidmersi @yahoo.fr

ISSN 2170-

0931

شروط النشر وضوابطه

- المعيار مجلة علمية محكمة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.
- دورية تصدر مرتين في السنة عن المركز الجامعي بتيسمسيلت. الجزائر.
- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.
- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.
- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.
- تُقدم البحوث والدراسات مكتوبة في ورقة على مقاس (24/17) بهامش 2.5 سنتيم عن يمين الصفحة ويسارها وأسفلها وهامش 2.00 سنتيم عن أعلى الصفحة.
- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (16)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).
- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة العربية بخط (Times new roman) حجم (14)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (12).
- تكون الهوامش والإحالات في آخر الدراسة ولا يستعمل فيها التهميش الأوتوماتيكي.
- يُقدم البحث في قرص مضغوط ونسخة ورقية مطبوعة.
- لا يقل حجم البحث عن 10 صفحات ولا تتجاوز 20 صفحة.
- الأعمال المقدمة لا تُردّ إلى أصحابها سواء نشرت أم لم تنشر.
- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسئولة عن أراءك وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

رئيس المجلة: د. بن جامعة الطيب. مدير المركز الجامعي تيسمسيلت
المديرالمسؤول عن النشر د. بلحسين محمد. مدير مساعد مكلف بالدراسات.

رئيس الهيئة أ. دردار بشير.

رئيس التحرير أ. مرسي رشيد.

هيئة التحرير

د. سامي حبيلي أ. تواتي خالد
أ. روشو خالد أ. لعقاب الجيلالي
أ. بلخياطي الحاج لونيس أ. يعقوبي قدوية

الهيئة العلمية أ.د محمد عباس. جامعة تلمسان.

د. بوسماحة الشيخ. جامعة ابن خلدون. تيارت.
أ.د مختار حبار. جامعة وهران.
أ.د شريط عابد، جامعة ابن خلدون. تيارت.
أ.د عبد الجليل مرتاض. جامعة تلمسان.
د. عبد القادر راجحي. جامعة سعيدة.
أ.د محمد بلوحي. جامعة سيدي بلعباس.
أ.د درواش مصطفى. جامعة مولود معمري تيزي وزو.
أ.د محمد أكلي بن عكي. جامعة الجزائر.
أ.د علي شريفني. جامعة الجزائر.

التنفيذ التقني نورة عرجان

تصميم الغلاف عبد القادر راجحي



افتتاحية العدد الرابع

يجدر بنا ونحن على أبواب تحقيق العدد الرابع من مجلة المعيار المحكمة، أن نشير، تكملة لما لم نشر إليه في الأعداد السابقة، إلى ما يحدو مجموعة العمل التي تسهر على إعداد كل عدد جديد من هيئة إدارية وهيئة علمية، وإلى ما يحدوهم من إرادة وعزيمة لبلوغ الأهداف المسطرة لهذه المجلة منذ عددها الأول .

كما نؤكد على حرص هذا الطاقم على توفير فسحة علمية ومعرفية يعبرون فيها عن روح البحث العلمي التي يطمحون إليها وهم في محراب علمي جديد لم يكن من قبل موجودا من قبل هو المركز الجامعي بتيسمسيلت .

وإذ يطمح هذا الصرح العلمي، على الرغم من قصر عمره وقلة تجربته، إلى تبوء مكانة علمية وبحثية جديرة باحترام الجامعات الجزائرية الأخرى الأكثر قدما وتجربة، فإنه يريد من ذلك تحقيق هذه الأهداف المتمثلة في تنمية المنطقة علميا ومعرفيا.

وعلى الرغم مما يمكن أن يبدو من هنات ناتجة عن حماس التجربة الشابة ونابعة من صدق نية، فإن الهيئة الإدارية والهيئة العلمية للمجلة يريد، كل في جهة اختصاصه، أن تتجاوز في كل عدد هذه الهنات حتى تكتمل الصورة - والكمال لله- في ذهن الباحث الجزائري عن منبر يجد فيه ما يليج دوافعه العلمية من تنوع مادة وتعدد تخصصات واختلاف آراء وتوجهات هي من صميم الرؤية العلمية التي تتميز بها العلوم الإنسانية عموما .

وفي انتظار اليوم الذي تكبر فيه جامعة تيسمسيلت - وهو قريب بإذن الله تعالى- وتفتح على تخصصات علمية جديدة منتظمة في كليات لها مجالاتها المتخصصة والمحكمة، فإن مجلة المعيار ستزداد انفتاحا على جميع التخصصات الموجودة بها حتى تمكن جميع الأساتذة من المشاركة بتخصصاتهم في مشاورها العلمي الشاب والطموح.

ولنا أن نشكر جميع من شارك في إعداد الدراسات التي تثري هذا العدد، وجميع من سهر من أجل إخراج هذا العدد وطبعه، وعلى رأسهم السيد مدير المركز الجامعي. فلجميع الشكر ومرحبا بكم وبالعدد الرابع .

مدير النشر

د. محمد بلحسين

محتويات العدد

اللغة والأدب العربي

- الجملة الاسمية والفعلية في التراث النحوي-مقاربة في فاعلية الخطاب بالجملتين في ضوء البنيوية
- 11..... د. محمد حريو
- صوتيات الخطاب وفتيات الأداء
- 23..... د: سميرة رفاص
- الاعراب والمعنى-جدلية الأصل والفرع-
- 30..... أ: محمود رزايقية
- أثر القراءات في الوقوف القرآنية
- 47..... أ. عبد القادر موفق
- ملامح القراءة التفكيكية في النقد الجزائري المعاصر
- 59 أ: رقية حلام
- قراءة في المنجز النقدي عند عبد العزيز حمودة مقاربة نوضيحية
- 67..... أ: بن خولة كراش
- المقاربة الأناسية البنيوية عند (ليني ستراوس) في السرد القصصي
- 79 أ: عبد القادر مزاري
- الدلالات الصوتية للألفاظ المفردة عند ضياء الدين بن الأثير الموصلي من خلال كتاب "المثل السائر"

العلوم القانونية والإدارية

- 92..... أ: محمد راجحي
- أشكال التعاون الدولي في مكافحة الجرائم الدولية
- 102 أ: بختة لعطب
- الصلح في المواد الإدارية
- 111..... الأستاذين: مصطفى قزوان وعبد القادر زرقين
- العوامل المفسرة لظاهرة التهريب في الجزائر (المفهوم والأسباب)
- 121..... أ: بن الطيبي مبارك

-مدى انطباق قاعدة قانون الإرادة بشأن تحديد القانون الواجب التطبيق على عقود الدولة

أ: محمد عبد الكريم عدلي.....135

أ: سالم حوة.....148

-L'apport des tribunaux pénaux ad hoc en matière de crime de génocide

أ: خيرة جطي.....163

-الوساطة القضائية كآلية بديلة لحل النزاعات في ظل قانون الإجراءات المدنية والإدارية الجزائري

العلوم الاقتصادية والتجارية

أ: عبد القادر راشد.....168

- Le Management de la Qualité Totale

محمد سايب بن الحبيب.....179

- الهندسة المالية الإسلامية كمدخل استراتيجي لتنويع المنتجات المالية الإسلامية (السلم والسلم الموازي نموذجاً)

أ. حمزة ضويفي.....197

- فعالية النظام المالي والمحاسبي المعتمد في دعم مقومات الإفصاح والشفافية وأثره على المؤسسات الاقتصادية

أ: إلياس العيداني.....209

-بطاقة الأداء المتوازن كآلية الجودة الشاملة في المنظمات الباحثة عن التميز

العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أ. علي شريفني.....237

Les valeurs éducatives dans la pratique sportive chez les jeunes footballeurs Algériens

أ. سعايدية هواري.....242

- دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها لاعبو الفرق الرياضية المدرسية وعلاقتها بالدفاعية

أ: صدراقي الحبيب.....255

- العلاقات العامة في المؤسسات الرياضية الجزائرية-دراسة حالة مديرية الشباب والرياضة بولاية برج بوعريريج-

أ: حميد نحال.....267

- أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الحركية الصغيرة والألعاب الشعبية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي

لدى تلاميذ المرحلة التحضيرية(4-5) سنوات بولاية غليزان.

أ. خالد مسعودي.....286

-أثر استخدام تمارين لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على فعالية أداء مهارات الإلقاء(الرمي) لدى مصارعي الجيدو الناشئين (12-14 سنة)

أثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق)
على الأداء المهاري لدى مصارعى الجيد والناشئين (12 - 14 سنة)

الأستاذ: مسعودي خالد

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المركز الجامعي تيسمسيلت

ملخص:

أخذت رياضة الجيدو في الجزائر نصيب من التطور العلمي الحديث فتطورت طرق تدريباتها وتعددت وسائلها كما تطور الأداء فيها باستمرار فنياً وخططياً. ومن بين هذه التطورات دمج (إدخال) حصص تدريبية لتنمية بعض القدرات الحركية لتحسين فعالية الأداء المهاري وذلك لوصول الفرد (المصارع) إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية. حيث داخل مباراة (المصارعة) يواجه المصارع دائماً كل جهده إلى تحطيم مقاومة الخصم أو الدفاع عن نفسه، وهذا الجهد ذهنياً وبدنياً يختلف في الدرجة والنوع حتى يكون مناسباً مع الجهد المبذول من الخصم المنافس والمباراة تعتمد على قيام اللاعب ببعض الحركات والمهارات وقيام الخصم بأداء مضاد (كالدفاعات المختلفة والهجوم المضاد) وهكذا تسير المباراة بحركات ودفاعات ومضادات كأسلوب للأداء في المباريات. **المصطلحات: الأداء المهاري . القدرات الحركية . الرشاقة . التوازن . التوافق . المصارع . الجيدو .**

Résumé:

Le judo actuellement en Algérie à prise une ampleur et une importance considérable dans le développement des méthodes scientifique modernes aussi bien du point de vie technique que dans l'art et les performances.

Parmi ce nombre vairé de sceonces de firmation et de fusion dans le but d'accroitre certains capacités et habile les motrices afin d'améliorer l'efficacité dans les compétences de performances.

Dans le jeu du lutte le lutteur emploie Lans des efforts pour de défendre et briser les résistances de l'adversaire, et cet effort mental et physique diffère en degré et en nature pour être approprié ver l'effort de l'adversaire, car le jeu repose sur quelques tactiques et techniques du mouvements et pousser l'adversaire à utiliser des geste al apposition les défenses différents et les attaques obverses.

Mots-clés:

Performance –compétences – capacité – cinétique – aptitude – les balance – compatibilité – judoka –judo.

مقدمة:

في مباراة المصارعة يواجه المصارع دائماً كل جهده إلى تحطيم مقاومة الخصم أو الدفاع عن نفسه، وهذا الجهد ذهنياً وبدنياً يختلف في الدرجة والنوع حتى يكون مناسباً مع الجهد المبذول من الخصم المنافس، والمباراة تعتمد على قيام اللاعب ببعض الحركات وقيام الخصم بأداء مضاد (كالدفاعات المختلفة والهجوم المضاد) وهكذا تسير المباراة في حركات ودفاعات ومضادات كأسلوب للأداء في المباريات.

رياضة الجيدو أحد الرياضات التي احتلت مراكز متقدمة بين رياضات المنازلات في البطولات المختلفة وتطورت شعبيتها وزاد الإقبال عليها من المتعلمين من كافة الأعمار من كلا الجنسين، فأخذت قسطها من التطور العلمي الحديث، فتطورت طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويتطور الأداء باستمرار فنياً وخطياً⁽¹⁾.

رياضة الجيدو من رياضات النزال التي تتميز بالالتحام الجسماني مثل المصارعة فنظرياته وطرقه المستخدمة مبنية على رمي المنافس أو أداء مسكة أو شل حركته ويعتمد الوصول إلى مستويات عالية فيها على اكتساب العديد من المهارات الحركية ويبدأ النزال أو الالتحام في رياضة الجيدو بمسك البدلة والتي تستمر أو تتغير خلال زمن المباراة وحسب نوع المهارة المراد تنفيذها⁽²⁾.

تؤثر القدرات الحركية للاعب على أدائه المهاري بصورة واضحة، فكلما تحسنت قدراته الحركية استطاع استخدام مهارته الفنية وواجباته الخطوية بكفاءة.

وتعتبر رياضة الجيدو من الرياضات المحببة إلى النفس وذلك لارتباطها بمستوى عالي من المنافسة، حيث أن المواجهة مع المنافس والالتحام من أجل الفوز يجعلها تنسم بالمنافسة الجادة وهذا يتطلب إعداد جيد ولن يتحقق هذا إلا من خلال وجود البرامج العلمية المدروسة التي تنفذ عن طريق المدربين المؤهلين ذو الدراية الهامة بالأسلوب العلمي السليم المبني على وعي المدرب التام بالمحتوى العام للعملية التدريبية ومدى توافق أسلوب التدريب مع مستوى لاعب الجيدو وخبرته⁽³⁾.

وبنظرة خاطفة للجيدو الجزائري فهو في إطار التنمية مثله مثل كل الرياضات، ووضعيته تستدعي الكثير من الاهتمام، فالنوادي قليلة والتجهيزات ضئيلة. ولكن بالإرادة وتوسيع قاعدة المشتركين ومواكبة التطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي بالإمكان الاستفادة وتحقيق الأهداف حتى وإن كان السير بطيء، ولأبطاً في الواقع هو موضوع كيفية إعداد مصارعين بدنياً وفي كيفية تنمية القدرات الحركية للمصارع والتي أصبحت من المشاكل الهامة التي تجذب اهتمام المربين واللاعبين أنفسهم.

ويرى السعيد نداء محمد الكيلاني 1969 أن المصارعين الأذكيا يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للصراع حيث يمكن أن يؤديوا الدفع والرفع والمسك والرمي والتثبيت بسهولة خلال الصراع وإذا ما

راقب المصارع نمو قوته وتحمله العضلي، وأنه على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع منافسيه فإنه بدون شك سوف يثق في نفسه. (4)

ويؤكد ذلك مراد إبراهيم طرفة "أنها تحسم الصراع لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية الأخرى مع المنافس". (5)

يذكر الدكتور عبد علي نصيف، إن الحصول على القوة الكبيرة هي بدون شك أحسن الإمكانيات للمصارع والشيء الدارج اليوم عند اختيار المصارعين يتم على أساس قوة أجسامهم والتي تنمي عن طريق التمرين الذي يكون عند صغار المصارعين أحسن من غيرهم. (6)

كما يعتبر الإعداد المهاري أحد أساسيات عملية التدريب وهي الركيزة التي يعتمد عليها اللاعب لتنفيذ المهارات أثناء الأداء في تدريب المنافسات، وهي التي يعتمد عليها المدرب في إعداد البرامج التدريبية. (7)

من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية التمرينات التدريبية في تنمية القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) ومدى فاعليتها على تحسين الأداء المهاري لمصارعي الجيدو الناشئين وكيفية اختيار التمرينات والطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية السير ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

إشكالية البحث:

المصارعة من الأنشطة الرياضية التي لم تحظى بنصيب كبير من البحث والدراسة مقارنة بالرياضات الأخرى بالرغم من احتياجها إلى الكثير من الابتكار في الأساليب الفنية للأداء الحركي، ولما لمسناه من إنجازات طيبة ونتائج عالية من خلال الأعوام الماضية والتي تعتبر انعكاساً واضحاً لحجم الجهود المبذولة لدفع عملية التقدم في هذه الأنشطة من خلال العناية باللاعبين والتركيز عليهم باعتبارهم الركيزة الأساسية في تحقيق النتائج والطموحات الرياضية، ويمثل الإعداد المتكامل للاعبين حجر الأساس في العملية التدريبية، حيث اهتمت البحوث في الآونة الأخيرة بدراسة العديد من مشاكل المصارعين من أجل تحقيق أفضل للنتائج باستخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي التي تستلزم إلمام المدربين بجوانب متعددة ودلالات واضحة وموضوعية عن حالة اللاعبين الذين يخطط لهم لدخول في منافسات (بطولات) وتحقيق نتائج عالية على مستوى الدرجة الأولى.

وعلى الرغم من التطور الذي حدث في مجال رياضة المصارعة (الجيدو) على المستوى الدولي إلا أن مجال البحث فيها مازال يفتقر الكثير مما أدى إلى عدم قدرة لاعبيننا على مواكبة هذا المستوى في التراب الوطني (الجزائر)، وقام الباحثين بإجراء البحوث والدراسات في مجال رياضة المصارعة (الجيدو) من زوايا مختلفة إسهاماً منهم في محاولة لرفع مستواهم وتطوير هذه الرياضة.

فتحليل احتياجات الجيدو تتطلب من المصارعين قدرات حركية عالية الدقة للتغلب على المنافس، وبهذا تعتبر مهارات الإلقاء (الرمي) أساس هذه اللعبة فبمجرد تنفيذ رمية واحدة ناجحة تنهي المنافسة وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة على تنمية القدرات الحركية.

ويرأي الباحث الذي يستند على مجموعة آراء الخبراء في هذه اللعبة يرى أن مثل ذلك لا يتم إلا باستخدام القدرات الحركية الخاصة لتنمية الأداء المهاري لمصارع الجيدو، إذ تعتبر تنمية القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) ضمن تدريبات عامة تشمل تنمية كافة الأداء المهاري.

يرى الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق ومدرب وحكم في رياضة الجيدو أن المصارع يفتقر إلى بعض القدرات الحركية كالتوافق والتوازن والرشاقة وهذا ما تطرق اليه لتنبه كل من المشرفين والمدربين إلى أهمية هذه القدرات لأنها تساعد المصارع في تفعيل أدائه وتحقيق نتائج خلال المنافسة.

كما ينظر الباحث إلى عدم اهتمام القائمين بشكل كبير على هذه القدرات، حيث لا يستطيع المصارع تنفيذ المهارات بشكل صحيح إذ يفقد عنصر من عناصر هذه القدرات كما يفتقرون إلى التمرينات الخاصة وإلى المنهجية العلمية في علوم التدريب الرياضي وفي كيفية تخطيطها وتطبيقها خلال الحصص التدريبية فكانت هذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة الميدانية، في أهمية تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري لدى مصارعي الجيدو الناشئين (12 - 14 سنة).

إذن من هذا المنطلق يطرح الباحث أسئلته التالية:

التساؤل العام:

هل يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري لدى مصارعي الجيدو الناشئين؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري في مهارة اليد؟
2. هل يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري في مهارة الجذع؟
3. هل يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري في مهارة الرجل؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك تأثير إيجابياً في تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري لدى مصارعي الجيدو الناشئين؟

لتحقيق أهداف البحث تم وضع الفروض التالية:

الفرضيات الخاصة:

1. تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) يؤثر على الأداء المهاري في مهارة اليد؟
2. يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري في مهارة الجذع؟
3. يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري في مهارة الرجل؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف:

- تصميم تمارين مقترحة لتفعيل الأداء المهاري لدى لاعبي الجيدو.
- دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري لدى المصارع.
- تطوير مستوى الأداء المهاري لمصارعي رياضة الجيدو من خلال استخدام تمارين خاصة برنامج مقترح.
- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة، سالبة) بين التمارين في تطوير القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لمصارعي الجيدو قيد الدراسة (الرشاقة، التوازن، التوافق).
- توضيح العلاقة أومدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري (الرمي) وما يتمتع به مصارع رياضة الجيدو من قدرات حركية.
- التعرف على تأثير التمارين المقترحة على تحسين مستوى أداء بعض القدرات الحركية وارتباطها بمهارات الرمي (اليد، الجذع، الرجل).

الدراسات السابقة والمشابهة:

تمهيد:

يرتكز دائماً الباحث في بحوثه العلمية على نظرية خلفية ودراسات سابقة ومشابهة، وبعد إطلاع الباحث على الدراسات وجد فيها بعض المحكات التي قد تساعد في إجراء هذا البحث قيد الدراسة حيث تكمن أهميتها في معالجة مشكلة البحث وضبط إجراءاته مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث. ✓ كما يقف الباحث ويرى في هذه الدراسات إلى ما توصلت إليه من نتائج وسنعرض الأهداف والنتائج التي تم مناقشتها في الجداول التالية:

اسم الباحث	عنوان الدراسة	عينة الدراسة	المنهج المستخدم	أهم الأهداف	أهم النتائج
محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي سنة 2011.	"برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو".	16 مصارع رياضة الجودو	المنهج التجريبي	. تصميم برنامج تدريبي مقترح للتعرف على مستوى تحسن الأداء لدى لاعبي الجودو. . التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسین مستوى أداء بعض مهاران الخنق وارتباطها بمهارات الرمي من أعلى لدى لاعبي الجودو.	. حدوث تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى بعض مهارات الخنق وبعض مهارات الرمي من أعلى المجموعة التجريبية قيد البحث. . حدوث تطوير في نسب مستوى الأداء للإعداد المهاري والإعداد التنافسي للبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج.
كتشوك سيدي محمد سنة 2005.	"فاعلية التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية لتحسين مستوى أداء	20 مصارع رياضة الجيدو	المنهج التجريبي	. تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لمصارعي الجيدو الأواسط (17 - 19سنة) لتنمية القوة العضلية.	. وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأثقال لمصارعي الجيدو الأواسط لتنمية القوة والقدرة العضلية.

<p>. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأثقال على فاعلية الأداء المهاري (بعض مهارات الإلقاء (الرمي)) لمصارعي الجيدو الأواسط.</p>	<p>. توضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء الفني (الرمي) وما يتمتع به مصارع الجيدو من قوة (القدرة) عضلية.</p>			<p>مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو".</p>	
<p>. استخدام بطارية الاختبار للقدرة الحركية للأوزان الخفيفة والثقيلة لمرحلة 17 سنة وزيادة الاهتمام بالعوامل المستخلصة عند وضع برامج اللياقة البدنية.</p>	<p>. تقنين بعض الاختبارات لقياس القدرة الحركية. . بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبى الجودوتحت 17 سنة.</p>	<p>المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية</p>	<p>220 لاعب</p>	<p>"بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبى الجودوتحت 17 سنة".</p>	<p>. ياسر يوسف عبد الرؤوف رسالة دكتوراة سنة 1999.</p>

الجدول (1): يوضح أهداف ونتائج الدراسات السابقة:

الجدول (2): يوضح أهداف ونتائج الدراسات السابقة:

<p>. أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة.</p> <p>. أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسناً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الأولى من التجربة.</p> <p>. أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية ككل (20 لاعب الممثلة في التجربة الأولى والثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.</p> <p>. هناك علاقة إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم.</p>	<p>. إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين (القوة المميزة بالسرعة . التحمل).</p> <p>. دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين.</p>	<p>المنهج التجريبي</p>	<p>40 لاعب مصارع روماني</p>	<p>"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين".</p>	<p>. وجيه أحمد الشمندي سنة 1993.</p>
--	---	------------------------	-----------------------------	---	--------------------------------------

<p>. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين طريقة وضع القدم وقوة أداء المهارة بأحد الأسلوبين عن الآخر.</p>	<p>. تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير وضع القدم بأسلوبين مختلفين على قوة أداء مهارة (أوسوتوجاري) إحدى مهارات</p>	<p>. المنهج الوصفي</p>	<p>. 10 لاعبين من الحاصلين على درجة الحزام الأسود.</p>	<p>"التحليل الحركي للمقارنة بين أسلوبين لأداء مهارة (أوسوتوجاري)".</p>	<p>IMANU . RA, RODNEY TAKESHI. سنة 1996.</p>
---	---	------------------------	--	--	--

النظر في الدراسات السابقة:

يتضح للباحث من خلال معايته للدراسات السابقة أهداف يستخلصها على النحو التالي:

أهداف الدراسات السابقة:

. تهدف دراسة ياسر يوسف عبد الرؤوف سنة 1999: إلى التعرف على تقنين بعض اختبارات لقياس القدرة الحركية وبناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية.

. تهدف دراسة محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي سنة 2011: إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الخنق وارتباطها بمهارات الرمي من أعلى لدى لاعبي الجودو.

. تهدف دراسة كتشوك سيدي محمد سنة 2005: إلى التعرف على مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء الفني (الرمي) وما يتمتع به مصارع الجيدو من قوة (القدرة) عضلية لمصارع الجيدو الأواسط (17 – 19 سنة).

. تهدف دراسة IMANU RA, RODNEY TAKESHI سنة 1996: إلى التعرف على تأثير وضع القدم بأسلوبين مختلفين على قوة أداء مهارة (أوسوتو جاري) إحدى مهارات.

المنهج المستخدم في الدراسات السابقة:

. ينظر أغلبية الباحثين إلى المنهج التجريبي وهذا لتماشيه مع حلول هذه الدراسات إلا القليل منها أخذ المنهج الوصفي.

العينة الدراسات:

. كانت كل العينات المأخوذة متقاربة نظراً وطبيعة المنهج المستعمل إلا بعض الدراسات كانت فيها حجم العينة كبير وهذا لإتباعها المنهج الوصفي.

الوسائل والاختبارات المستخدمة في القياس:

. تنوعت الدراسات في اختبارات منها العملية والميدانية والأخرى تناولت المتغيرات البدنية والمهارية كما اختلفت أجهزة القياس المستعملة في الاختبارات والمقاييس.

الأساليب الإحصائية:

. تنظر جل الدراسات في استعمالها للأساليب الإحصائية الأولية مثل (المتوسط الحسابي . والانحراف المعياري) كما تختلف في أساليب إحصائية أخرى.

ماذا استفاد الباحث من الدراسات السابقة:

أضافت الدراسات السابقة للباحث بعض النقاط منها:

. تحديد وسائل جمع البيانات. خال

. صياغة أهداف البحث.

. تحديد الأسلوب المناسب في اختيار عينة البحث.

- . تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.
- . ضبط المنهج الملائم لطبيعة الدراسة.
- . تحديد الوسائل الإحصائية لمعالجة الدراسة.
- . إيجاد الطريقة المناسبة لعرض النتائج ومناقشتها.
- . الخرج بخلاصات وتوصيات.

إجراءات البحث الميدانية:

المنهج المستخدم:

يجد الباحث في المنهج التجريبي هو الأنسب لمعالجة دراسته وكذا لحل إشكالية البحث، والكفيل بالإجابة عن تساؤلاتها باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة مع قياس قبلي، وقياس بعدي لكل منهما. والاستمارة الاستبائية مقدمة إلى الهيئة المشرفة على العملية التدريبية، وكذا المقابلات الشخصية مع خبراء مختصين من المدربين لغرض تبيين مشكلة البحث، وكذا تقويم بطارية الاختبارات للقدرات الحركية الخاصة والمهارية ومناقشتهم حول أهداف ومحتوى البرنامج التدريبي المقترح.

عينة البحث:

يرتكز الباحث بعد إجرائه للدراسة الاستطلاعية إلى تحديد العينة من المجتمع الأصلي الذي تمثل في مصارعي رياضة الجيدو، بالطريقة العمدية من منتخبات الجيدو لولاية وهران والتي بلغ عددهم 20 مصارعاً ذكوراً من نفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) ودرجة الحزام (أزرق). وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على (10 مصارعين) طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وأخرى ضابطة واشتملت على (10 مصارعين) طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الحرة الفردية والتمرينات الزوجية (مع الزميل) كطرق تقليدية في تنمية القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) ودراسة مدى التأثير أي التمرينات على فعالية الأداء المهاري لمصارعي الجيدو.

مجالات البحث:

المجال البشري:

. تم تطبيق هذا البرنامج على عينة تمثلت في مصارعي رياضة الجودو وكانت أعمارهم 14 - 16 سنة حيث بلغ عددهم 20 مصارعاً من ولاية وهران.

المجال المكاني:

. أنجز البحث في القاعتين للجيدو: ملعب 19 جوان أحمد زبانة وقاعة بئر الجير ولاية وهران.

المجال الزمني:

. طبق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي 2010 . 2011.

المرحلة الأولى:

تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2010/09/20 إلى 2010/09/27 وتضمنت

هذه المرحلة الخطوات التالية:

. فترة إعداد وتوزيع الاستبيان على المدربين.

. فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.

. فترة إنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

المرحلة الثانية:

تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2011/01/02 إلى 2011/04/03، بواقع

3 ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع.

أدوات جمع البيانات:

في ضل ما استبقت به الدراسات السابقة والقراءات النظرية وطبقاً لمتطلبات البحث تم استخدام بعض الأجهزة والأدوات والاختبارات المهارية لجمع البيانات وهي كالاتي:

. الدراسات والبحوث المرتبطة.

. المادة الخبيرة المنتقاة من المصادر المراجع المختصة والمتعلقة بموضوع البحث.

. الأدوات والوسائل الخاصة باختبارات وقياسات البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أولاً:

. ميثقي.

. ميزان طي لقياس الوزن (الكتروني).

. ميزان لقياس الطول (الكتروني).

. استمارة تسجيل النتائج.

. بذلة رياضة الجيدو (جيدوجي).

. بساط الجيدو (طاطامي).

. أقلام.

. صافرة.

ثانياً الاستبيان:

أخذت طبيعة هذا البحث في إعداد مجموعة من الاستبيانات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن

الاستفادة منها، حيث قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية:

- . استمارة استبيان موجهة إلى المدربين والمختصين في رياضة الجيدو .
- . استمارة تحكيم الاختبارات الموجهة إلى: الأساتذة، الدكاترة، المدربين.

القياسات المستخدمة:

الأنتروبومترية:

- . قياس الطول.
- . قياس الوزن.

الوسائل الإحصائية:

- يتم تحليل النتائج باستعمال المعادلات الإحصائية التالية:
- . المتوسط الحسابي . الوسيط.
- . معامل الارتباط البسيط (لكارل بيرسون) . الانحراف المعياري.
- . اختبار الدلالة (ت) ستودنت . النسبة المئوية.
- . مجال الثقة . درجة الحرية (2ن . 2).

الغرض من البحث:

- 1 . رفع مستوى مصارعي رياضة الجيدو .
- 2 . النهوض برياضة الجيدو الجزائرية من خلال التمثيل الأحسن لها في المنافسات الدولية .
- 3 . تشجيع الرياضيين للميول لهذه الرياضة (الجيدو) في التراب الوطني .

الجديد من البحث:

- . مزج البرامج التدريبية لرياضة المصارعة (الجيدو) تدريبات مقترحة لما لها من تأثير إيجابي في رفع معدلات القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين رياضة الجيدو .
- . إعداد برامج تدريبية مقترحة مقننة وتختلف في شدتها وحجمها، ومعرفة تأثير ذلك على الجوانب الحركية والمهارية للاعبين رياضة المصارعة (الجيدو) في الدرجات المختلفة.

نتائج البحث (الدراسة):

- تبينت نتائج الدراسة إلى توضيح فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تنمية القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق) كذلك بين المجموعتين في مستوى أداء المهارات الأساسية .
- . استخدام التمرينات يساعد في تنمية القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق).
- . استخدام التمرينات يساعد في تحسين (تفعيل) مستوى أداء المهارات الأساسية .
- . هناك تأثير إيجابياً في استخدام التمرينات لتنمية وتطوير القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق).

. استخدام التمرينات يؤثر إيجابياً على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) لمصارعى الجيدو.

. توجد علاقة إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري لمصارعى الجيدو.

توصيات الباحث:

. إعداد تمارين مقننة لتفعيل وتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق).

. استخدام برنامج تدريبي لقياس القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) للناشئين.

. التعرف على فاعلية هذه القدرات الحركية وتأثيرها على الأداء المهاري لمصارعى الجيدو.

. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول برامج أو تمارين للدفع بالقدرات الحركية الخاصة لما لها أهمية كبيرة خلال المنازلة.

المصطلحات الأساسية للبحث:

البرنامج: هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنجح من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه، ويشمل الزمن والمدرس والمدرّب والتلميذ أو اللاعب والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من إمكانية تنفيذ المنهج، ويضيف عبد الحميد شرف في هذا المجال " البرنامج عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية تخطيط خطة صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة. (8)

التخصصي: يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة. (9)

أما البرنامج التدريبي التخصصي بالانتقال هي مجموعة من التمارين باستخدام الأثقال تكون في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب الجيدو أثناء الصراع العلوي والسفلي، أي نفس اتجاه العمل العضلي أثناء المنافسة. (10)

وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن يتم تنميتها بطرق خاصة لكيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعات الحركة، وأن تنمى نفس نظم إنتاج الطاقة المستخدمة وأن تتشابه التمارين في تكوينها الحركي مع حركات المهارة الخاصة بها. (11)

والمقصود هنا هو ارتباط التمرين المؤدي بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي (الديناميكي أو ثابت) ونوع الانقباض العضلي (المركزي، اللا مركزي...) وطريقة الأداء (سريع، بطيء) ونوع القوة المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة. (12)

الأداء المهاري:

المهارة: هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز حيث يدل هذا الإنجاز على ما الذي تعلمه الفرد وعلى مستوى إجادته لما تعلمه، فيحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح. (13)

فالمهارات الحركية عنصر مكمل للقدرات الحركية أو الصفات البدنية، فالقدرات (الصفات) والمهارات هما جانبان أساسيان للأداء الحركي، ويشير كوكوشين kokoshin (1975) أن الاتجاه الخاص بتعلم الحركة هو ما يرتبط بالمهارة ويطلق على العملية ذاتها "الإعداد المهاري" بينما الصفات أو القدرات نجدتها تتعلق بالاتجاه الخاص بالتدريب، ويطلق عليها عملية "الإعداد البدني". (14)

الجيدو:

هي المصارعة اليابانية، وتعتبر نوعاً من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته وطرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضاً أو مسكه أو شل حركته، ويعرف **مراد إبراهيم** طرفة أنها رياضة يتصارع فيها متنافسين بالأيدي والأرجل الهدف منها إسقاط الخصم أرضاً، أو الدفاع عن النفس عن طريق الخداع الجسدي، وتحكم هذه الرياضة قوانين. وعرفها **جيقورو كانو** "صراع القوة". (15)

الإلقاء: الطرح أرضاً فكل مهارة يقوم بها المهاجم وتصل بالمنافس إلى سقوط أو طرحه تعتبر رمية، وتتم عملية الرمي الإلقاء بالأساليب أو المهارات التالية: الرمي باليدين، الكتف، المقعدة أو الحوض والأرجل.

تعريف التوافق:

يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد، أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

تعريف الرشاقة:

وتعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

تعريف التوازن:

يعني التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحد) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة).

الهوامش:

1 – robert lasserre :manuel pratique de judo selon la technique du kodokan : prises, contre prses, entrainement. Edition chiron, paris. 1969.p15.

2 .أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص15.

3. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور سعيد 1995، ص10.
4. السعيد علي نداء محمد الكيلاني: الأسس العلمية للمصارعة، ط1، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية 1969، ص86.85.
5. مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص224.
6. عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط2، جامعة بغداد 1987، ص135.
7. وضع بطارية اختبار لبعض عناصر الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنتروبومترية لناشئي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية للبنين جامعة حلوان، القاهرة 1996، ص19.
8. بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد 1984، ص57.
9. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص91.
10. خيرية إبراهيم السكري: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6. 18 سنة، منشأة المعارف بالإسكندرية 2001، ص57.
11. محمد رضا حافظ الروبي: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ط1، مطبعة النشر الإسكندرية 2005، ص134.
12. عدنان درويش جلون، عمروحسن السكري: تقنية التدريب باستخدام السير المتحرك، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2001، ص31.
13. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته). دار المعارف. الإسكندرية. 1992. ص167.
14. محمد إبراهيم شحاتة محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي. منشأة المعارف. الإسكندرية. 1995. ص136.
15. مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. 2001. ص37.

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- السعيد علي نداء محمد الكيلاني: الأسس العلمية للمصارعة، ط1، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية 1969.
- بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد 1984.
- خيرية إبراهيم السكري: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6. 18 سنة، منشأة المعارف بالإسكندرية 2001.

· عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.

· عدنان درويش جلون، عمروحسن السكري: تقنية التدريب باستخدام السير المتحرك، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2001.

· عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته)، دار المعارف، الإسكندرية 1992.

· ما تفيق: طرق ونظريات التربية الرياضية (ج1): ترجمة أ.د. قصي محمود مهدي القيسي، موسكو 1982.

· محمد إبراهيم شحاتة محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية 1995.

· محمد أحمد فؤاد رشوانا الشرقاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية 2011.

· محمد رضا حافظ الروبي: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ط1، مطبعة النشر الإسكندرية 2005.

· محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1983.

· مختار سالم: تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال، ط1، مؤسسة للطباعة والنشر بيروت، لبنان بدون سنة.

· مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.

· محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي بدوي: الموسوعة العلمية للمصارعة تدريب الأثقال، الجزء الأول، منشأة المعارف بالإسكندرية 2004.

· وجيه أحمد الشمندي: "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 18، 1999.

· عمار بوحوش. محمد محمود ذنبيات: منهاج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995.

· عبد علي نصيف: التدريب في المصارعة، ط2، جامعة بغداد 1987.

· سيرجي، بوليفسكي: ترجمة، علاوة الدين محمد عليوة: التمرينات البدنية القوة، الرشاقة، السرعة، التوافق،

الإتزان، المرونة: ط1، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية 2009.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- Kano jigorō : **kodokan judo**, published by kodonsha international, i.t.d.12-21 otawa, 1986.

- robert lasserre : **manuel pratique de judo selon la technique du kodokan** : prises, contre prses, entrainement. Edition chiron, paris. 1969.