

فهرست المحتويات

صفحة

١	مقدمة
<u>الباب الاول</u>		
<u>موضوع البحث</u>		
٥	ماهية المشكلة
٩	اهداف البحث
١٠	خطوات البحث
١١	القيود
١١	تحديد مجال الدراسة
١٢	منهج البحث
١٣	ادوات البحث
١٤	المعالجة الاحصائية

الباب الثاني

الدراسات النظرية

١٥	الفصل الاول : التطور التاريخي من الجود والى الجوجيتسو
١٥	الانسان والمعركة
١٥	تاريخ الجودو
٢٨	رياضة الجودو حاليا
٤١	جيجورو كانو شيهان
٤٥	تاريخ تطور الكودو وكان
٤٨	الفصل الثاني : نظام الكودو وكان
		تعليمات الكودو وكان الخمسة لفن الالقاب (الري) في رياضة
٤٨	الجودو
٤٩	الوحدات التعليمية الخمسة للكودو وكان
٥٤	تقسيم المهارات الفنية حسب الخصائص الحركية
٥٧	نظام كاواشيبي
٦٠	تقسيم "هاما اشي" للوحدات التعليمية الخمسة
٦٣	تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب المسار الحركي
٦٧	المهارات الفنية في رياضة الجودو وانواعها بمراحل النمو
		التقسيم الفني لمهارات الجودو ومن وجهة نظر الميكانيكا
٧٠	المهمة
٧٥	درجات الاحزمة في رياضة الجودو ومرتبة تصاعديا

(ب)

صفحة

البسبب الثالث

البرامج الحالية لرياضة الجودو

الفصل الاول :

- ٧٦ - تفهم امتحانات الترقى للاعززة في رياضة الجودو
٩٠ - برامج الترقى لمهارات الصراخ راقدا * كتابي - وازا * للوحدات التعليمية
..... الخمسة - نظام المانيا الديموقراطية
..... - نظام الترقى للوحدات التعليمية الخمسة في الصراخ راقدا * جوكيو
٩٢ نو - وازا * (البرنامج المقترح)
..... - برامج الترقى لمهارات الصراخ راقدا للوحدات التعليمية الخمسة
٩٤ (نظام الكودوكان والمانيا الاتطاديسية)

الفصل الثاني :

- ٩٩ - قياس الاداء الاقصى
١٠٠ - قياس الاداء الفعلى
١٠١ - تقويم بطولة الجمهورية للرجان (قياس الاداء الفعلى للاعبين)
١١٢ - تقويم بطولة الجمهورية للناشئين تحت ١٦ سنة (قياس الاداء الفعلى)

الفصل الثالث :

- ١٢١ - قياس الاداء الاقصى للاعبى المناطق

البسبب الرابع

اسس وضع البرامج

الفصل الاول :

- ١٣١ - تعريف للمنهج والبرنامج
١٣٢ - اسس بناء البرنامج
١٣٢ - صياغة الاهداف
١٣٦ - تصنيف الاهداف
١٣٦ - اولا - المجال المرفسى
١٤١ - ثانيا - المجال النفسى الحركى * المهارى *
١٤٤ - ثالثا - المجال الانفعالى

الفصل الثاني :

- ١٤٩ - تخطيط البرنامج وتنظيم المحتوى
١٥٠ - اسلوب تخطيط البرنامج
١٥١ - اختيار وتنظيم محتوى البرنامج

الفصل الثالث :

١٥٩ طرق التدريس فى رياضة الجودو

الفصل الرابع :

١٧٦ التقويم والقياس

١٨٠ اختبارات لقياس مستوى أداء اللاعب

١٨٢ اولاً - قياس المستوى المهارى والخططى
ثانياً - اختيار لقياس مهارات البناء المتعدد الجوانب نفسى

١٨٤ الصراع عالى

ثالثاً - اختبار لقياس القدرة على نقل الصراع من الوضع واقفا

١٨٥ الى الوضع راقد

رابعاً - اختبارات لقياس البناء المتعدد الجوانب فى الصراع

١٨٥ راقداً

الباب الخامسالبرنامج التدريبى المقترح

الفصل الاول :

١٨٨ الاعداد الحركى - عام وخاص

١٩٠ الاعداد المهارى

١٩٠ الاعداد الخططى

١٩٢ الاعداد النظرى

١٩٣ خطة الاعداد للعام التدريبى الاول

١٩٧ خطة الاعداد للعام التدريبى الثانى

٢٠٠ خطة الاعداد للعام التدريبى الثالث

٢٠٣ خطة الاعداد للعام التدريبى الرابع

٢٠٦ خطة الاعداد للعام التدريبى الخامس

الفصل الثانى :

٢١٠ خطوات اعداد لاعب الجودو

٢١٢ اختيار المهارة الفنية الخاصة باللاعب

٢١٣ الامس الفنى المتعدد الجوانب

٢١٤ مشكلة القوة العضلية أثناء الصراع وتوقفاً

٢١٥ مشكلة القوة العضلية عند تنفيذ الرمية

٢١٦ المقطات (اركبى)

٢٢٩	الصرع عاليا (ناجى - وازا)
٢٢٩	الاضاع المختلفة للصرع عاليا (شيطاى)
٢٣٠	اوضاع الهجوم الثلاثة
٢٣٠	اوضاع الدفاع الثلاثة
٢٣١	المسك العادى (كوشى - كاتا)
٢٣٥	التحرك على البساط
٢٣٥	قاعدة الارتكاز
٢٣٩	المراحل الاساسية للمهارة (الخطقة)
٢٤٠	كوزوشى
٢٤٥	تسوكورى
٢٥٢	كـا
٢٥٤	الخـداج
٢٥٨	المهارات المركبة فى الصرع عاليا
٢٦٠	اولا - مهارات مركبة باستخدام حركات الرجل " آشى - وازا "
٢٦٢	ثانيا - مهارات مركبة باستخدام حركات الحوض " كوشى - وازا "
٢٦٤	ثالثا - مهارات مركبة باستخدام حركات الكتف " نى - وازا "
٢٦٥	رابعا - مهارات مركبة باستخدام بعض رميات الكتف
		خامسا - مهارات مركبة باستخدام مهارات التضحية (سوتيمى)
٢٦٦	وازا (-)
٢٦٧	المهارات المضادة " كاشى - وازا "
٢٧٠	اولا - مهارات مضادة ضد حركات الارجل
٢٧٢	ثانيا - مهارات مضادة ضد مهارات الحوض
٢٧٩	امثلة لبعض طرق المنافسات داخل النادى
٢٧٩	التنافس الفردى (خروج المقلوب من مرة واحدة)
٢٨٠	طريقة خروج المقلوب من مرتين (الترضية)
٢٨٠	طريقة الدورى من دور واحد
٢٨١	تنافس الفسرى
٢٨٢	طريقة السلم للوزن الواحد او الوزن المفتوح
٢٨٣	اشكال الراندورى
٢٨٣	تدريبات (راندورى) ليس لها صفة الصراع
٢٨٨	تدريبات (راندورى) لها صفة الصراع

صفحة	
٣٣٥ ثالثا - فن حرس المفصل (كاستسو - وازا)
٣٣٦ - تأثير مهارات حرس المفصل في رياضة الجودو
٣٣٩ الدفاع - طرقه وانواعه
٣٣٩ - الدفاع اثناء الصراع عاليا
٣٤١ - انواع الدفاع الخاص بمهارات الدوران
٣٤٢ - دفاع عام ضد مهارات الرجل
٣٤٢ - طرق خاصة بالدفاع ضد مهارات معينة
٣٤٣ - الطرق المختلفة للدفاع اثناء الصراع راقدا
٣٤٥ - طرق خاصة للدفاع ضد فنون الحرس والتثبيت والخنق
٣٤٥ المهارات المركبة في الصراع راقدا
٣٤٧ تدريبات (راندورى) خاصة بالصراع راقدا

الباب السادس

الاستنتاجات والتوصيات

٣٦٠ اولا - الاستنتاجات
٣٦٤ ثانيا - التوصيات

مراجع البحث

٣٦٧ اولا - المراجع العربية
٣٧٠ ثانيا - المراجع الاجنبية

ملخص الرسالة

.....	اولا - الملخص العربى
.....	ثانيا - الملخص باللغة الانجليزية