



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس \_مستغانم\_

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص :

تحضير بدني رياضي

## دراسة تحليلية للأسباب المؤثرة (بدنية-مهارية-نفسية) على أداء مصارعي الجودو في المنافسات الرياضية

دراسة وصفية تحليلية لبعض أندية الجودو بولاية سيدي بلعباس صنف أكابر

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

كوتشوك سيدي محمد

من إعداد الطلبة:

رحموني سيدأحمد

صمبا عبد الله

السنة الجامعية: 2022/2021



إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من  
كان دعاؤها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي... أُمي معمورة .  
أهدي تخرجي إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب إلى من  
حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم أبي الله يرحمه  
إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة كل باسمها أينما وجدوا.  
إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.  
إلى الأستاذ المشرف الدكتور كوتشوك سيدي محمد ، إلى أساتذتي  
الكرام الذين أناروا دروبنا بالعلم و المعرفة.  
إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغي  
بها إلا وجه الله و منفعة الناس.  
إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.

الطالب: رحموني سيد أحمد

الحمد لله الذي أعاننا بالعلم وزيننا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وأجملنا بالعافية  
أهدي جهدي المتواضع إلى الذين رسموا معالم طريقي إلى الخلف والعلم والمعرفة  
إلى التي هي طريقي وسبيلي إلى الجنة غاليتي الوحيدة أُمي  
إلى أغلى وأعز أنس أن إلى قلبي وعقلي أبي الكريم  
إلى الذين تربوا معي تحت سقف واحد أخواني وأخواتي  
إلى أستاذي الكريم سي محمد كوتشوك  
إلى تلك الورود التي لا تذبل أبدا  
أهديكم هذا العمل المتواضع

الطالب: صامبا عبد الله



# شكر وتقدير

الحمد لله حمد الشاكرين، الذي وفقني و يسر لي أمري لإتمام هذا العمل المتواضع ، و أصلي و أسلم على سيدنا محمد أفضل السلام و أتم التسليم و بعد:

– يتقدم الباحث بالشكر لمعهد التربية البدنية و الرياضية عبد الحميد ابن باديس - مستغانم لإتاحتها هذه الفرصة الغالية لدراسة هذه المرحلة العلمية القيمة .

كما يتقدم الباحث بأجزل الشكر و أنبل العرفان للدكتور سي محمد كوتشوك المشرف على هذا البحث لما بذله من جهد عظيم مقدر ، و على توجيهاته السديدة و إرشاداته القيمة و سعة صدره طيلة فترة البحث ، فله مني كل تقدير و شكر .

و الشكر موصول للأساتذة الأجلاء الكرام محكمي استبانة البحث ، و يتواصل شكري و تقديري الى مكنتبات : جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم - ، جامعة محمد بوضياف - وهران ، وذلك في تسهيل و الاطلاع على المراجع و البحوث حتى تمكن الباحث من إتمام هذا البحث .

كما يتوجه الباحث بالشكر و التقدير إلى المدربين و المصارعين و المصارعات في مدينة سيدي بلعباس على حسن التعاون لتطبيق استبانة هذا البحث ، فلهم مني خالص الشكر و التقدير ، و من الله خير الجزاء .

و في الختام أسجل شكري و تقديري لأفراد أسرتي الذين وقفوا بجاني طيلة فترة إعداد هذا البحث ، و إلى كل من ساهم معي في هذا البحث ، و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(( ربنا ءاتنا من لدنك رحمةً وهبنا لنا من أمرنا

رشدًا ))

صدق الله العظيم

# قائمة المحتويات

1	الجانب التمهيدي
1	مدخل عام
1	للدراسة
- 1 -	1_مقدمة:
- 2 -	2_الإشكالية:
- 3 -	3_فرضيات البحث:
- 3 -	3_1الفرضية العامة:
- 3 -	3_2الفرضيات الجزئية:
- 4 -	4_أهداف الدراسة:
- 4 -	5_أهمية الدراسة:
- 4 -	6_أسباب اختيار الموضوع :
- 5 -	7_تحديد المفاهيم و المصطلحات:
- 5 -	7_1_مفهوم التحضير البدني:
- 5 -	7_2_مفهوم التحضير النفسي:

- 5 - 3\_7\_تعريف رياضة الجودو :
- 6 - 4\_7\_تعريف الأداء المهارى :
- 6 - 8\_الدراسات المشابهة و المرتبطة بالموضوع:
- 11 - الباب الاول
- 11 - الدراسة النظرية
- 11 - للبحث
- 12 - الفصل الأول
- 12 - التحضير البدني و النفسي
- 13 - تمهيد :
- 14 - 1\_مفهوم اللياقة البدنية :
- 14 - 2\_مكونات اللياقة البدنية :
- 15 - 1\_2\_اللياقة البدنية الخاصة:
- 15 - 1\_1\_2\_اللياقة البدنية خارج صالة تدريب الجودو :
- 16 - 3\_المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الجودو:
- 17 - 1\_3\_مفهوم المرونة :

- 18 - 2\_3 مفهوم الرشاقة :
- 18 - 3\_3 مفهوم الاتزان :
- 18 - 4\_3 القوة العضلية :
- 18 - 5\_3 السرعة :
- 19 - 1\_5\_3 الطرق التدريبية لصفة السرعة:
- 19 - 1\_1\_5\_3 الطريقة المنتظمة:
- 20 - 3\_1\_5\_3 طريقة الحمل والراحة (الفترية):
- 20 - 4\_1\_5\_3 طريقة المسافات:
- 20 - 6\_1\_5\_3 طريقة التدريب الدائري:
- 21 - 7\_1\_5\_3 الطريقة المتغيرة:
- 21 - 6\_3 المداومة:
- 23 - 4\_ أشكال التحضير و الأعداد الرياضي للمصارعين الجودو:
- 24 - 5\_ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:
- 25 - 8\_ التحضير النفسي :
- 26 - 9\_ تعريف التحضير النفسي:



- 26 - 10\_ عوامل التحضير النفسي:
- 27 - 11\_ أهمية التحضير النفسي للمنافسة:
- 27 - 12\_ التحضير النفسي للرياضيين:
- 27 - 1\_12\_ التحضير النفسي طويل المدى:
- 28 - 1\_1\_12\_ المبادئ العامة للتحضير طويل المدى:
- 29 - 2\_1\_12\_ تنمية الصفات الارادية:
- 30 - 2\_12\_ التحضير النفسي قصير المدى:
- 31 - 1\_2\_12\_ طرق التحضير النفسي قصير المدى:
- 32 - 2\_2\_12\_ الأبعاد أو الشحن:
- 32 - 3\_2\_12\_ طريقة الأبعاد:
- 32 - 4\_2\_12\_ طريقة الشحن:
- 32 - 5\_2\_12\_ بتنظيم التعود:
- 32 - 6\_2\_12\_ الاهتمام بعملية التهيئة:
- 33 - 7\_2\_12\_ استخدام التدليك الرياضي:
- 33 - 8\_2\_12\_ التأثير النفسي لبعض العقاقير و الأظعمة:

- 33 - 9\_2\_12\_عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد:
- 34 - 10\_2\_12\_التعاون مع الطبيب الرياضي:
- 34 - 11\_2\_12\_الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:
- 34 - 12\_2\_12\_الأثر التوجيهي للمدرب:
- 35 - 13\_التحضير النفسي قبل المنافسة:
- 36 - 14\_التحضير النفسي للمنافسة:
- 36 - 1\_14\_ظروف المنافسة المزعم قيامها:
- 36 - 2\_14\_بيانات على المنافسين:
- 37 - 3\_14\_هدف و غرض الاشتراك في المنافسة:
- 37 - 4\_14\_دوافع الاشتراك في المنافسة:
- 37 - 15\_دور التحضير النفسي:
- 39 - : الخلاصة
- 29 الفصل الثاني
- 29 الأداء المهارى للحدود
- 42 - مقدمة:

- 43 - 1\_ الإعداد المهاري :
- 43 - 3\_ طرق تعليم المهارات الحركية : 1\_3\_ الطريقة الكلية :
- 44 - 1\_2\_3\_ مميزات:
- 45 - 3\_3\_ الطريقة الكلية الجزئية :
- 5\_ أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء: سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء و تصبح عادة.
- 46 - 6\_ مراحل الإعداد المهاري:
- 46 - 1\_6\_ إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة :
- 47 - 7\_ المهارات الأساسية في رياضة الجودو:
- 47 - 1\_7\_ المستويات التعليمية الخمسة لمهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجودو:
- 48 - 1\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الأولى جوكيو (JOKIO) حزام أصفر المرتبة الخامسة:
- 49 - 2\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الثانية يونيكو (YANIKIO) حزام برتقالي المرتبة الرابعة:
- 49 - 3\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الثالثة سأنكي (SANIKIO) حزام أخضر المرتبة الثالثة:
- 50 - 4\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الرابعة نكيو (NIKIO) حزام أزرق المرتبة الثانية:
- 50 - 5\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الخامسة أيكيو (UKIO) حزام بني المرتبة الأولى:

- 51 - 8\_كلمة باراي:
- 51 - 9\_كلمة كوشي:
- 52 - 10\_ترتيب درجات الأحزمة(CEINTURES) في رياضة الجودو تصاعديا:
- 52 - 11\_تقسيم مهارات الرمي (الإلقاء) في الصراع عاليًا NAGE -WAZA:
- 52 - 1\_11\_القسم الأول:
- 52 - 1\_1\_11\_الأسلوب الأول
- 53 - 2\_1\_11\_الأسلوب الثاني:
- 53 - 3\_1\_11\_الأسلوب الثالث:
- 54 - 2\_11\_القسم الثاني:
- 54 - 1\_2\_11\_الأسلوب الأول:
- 54 - 2\_2\_11\_الأسلوب الثاني:
- 55 - 12\_تقسم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب المسار الحركي:
- 55 - 1\_12\_المهارات الفنية الكبرى:
- 56 - 1\_1\_12\_وترتكز فوائد المهارات الفنية الكبرى في النقاط التالية:
- 56 - 2\_1\_12\_وترتكز أخطاء المهارات الفنية الكبرى في النقاط التالية:

- 57 - 2\_12\_ المهارات الفنية الصغرى:
- 58 - 1\_2\_12\_ وتتركز فوائد المهارات الفنية الصغرى في النقاط التالية:
- 58 - 2\_2\_12\_ وتتركز أخطاء المهارات الفنية الصغرى في النقاط التالية:
- 59 - 13\_ لتدريب على المهارات الفنية الأساسية:
- 59 - 1\_13\_ أهمية التحليل الحركي في تطوير الأداء المهارى
- 61 - 14\_ أصل رياضة الجيدو:
- 63 - 15\_ اهداف رياضة الجيدو
- 64 - 1\_15\_ الناحية المورفولوجية والفيزيولوجية:
- 64 - 2\_15\_ الناحية النفسية:
- 65 - 3\_15\_ الناحية التربوية:
- 66 - 16\_ فائدة رياضة الجودو:
- 66 - 1\_16\_ الإيجابيات:
- 67 - 2\_16\_ السلبيات:
- 68 - خاتمة الفصل:
- 72 - الباب الثاني

- 72 - الدراسة الميدانية
- 72 - الفصل الاول
- 72 - الاجراءات الميدانية
- 72 - تمهيد :
- 73 - 1\_المنهج المستخدم :
- 73 - 1\_1\_المنهج الوصفي :
- 73 - 2\_مجتمع البحث
- 74 - 3\_عينة البحث و كيفية اختيارها :
- 75 - 4\_ ضبط متغيرات البحث:
- 75 - 4\_1\_تعريف المتغير المستقل :
- 75 - 4\_1\_1\_تحديد المتغير المستقل :
- 75 - 4\_2\_تعريف المتغير التابع
- 75 - 4\_2\_2\_تحديد المتغير التابع
- 76 - 5\_مجالات البحث :
- 76 - 5\_1\_لمجال المكاني و الزماني :

- 76 - 1\_1\_5 المكان
- 76 - 2\_1\_5 الزمان :
- 76 - 6\_ادوات البحث :
- 76 - 1\_6 جمع المعلومات و كيفية تطبيقها :
- 76 - 2\_6 طريقة الاستبيان :
- 77 - 3\_6 الطريقة الإحصائية :
- 77 - 7\_الدراسة الاستطلاعية:
- 72 - الفصل الثاني
- 72 - عرض و مناقشة
- 72 - النتائج
- 79 - عرض و تحليل نتائج الاستبيان :
- 101 - الاستنتاجات :
- 103 - مقابلة النتائج بالفرضيات :
- 105 - خلاصة البحث :
- 107 - الاقتراحات :
- 108 - الخاتمة :

## Sommaire

# قائمة الجداول

- جدول 1: يبين التحليل الاحصائي لسن من الاستبيان الموجه للمصارعين .....79.
- جدول 2: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 2 من الاستبيان الموجه للمصارعين .....80.
- جدول 3: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 03 من الاستبيان الموجه للمصارعين .....81.
- جدول 4: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 04 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمصارعين . .....82.
- جدول 5: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 05 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمصارعين .....83.
- جدول 6 " يبين التحليل الاحصائي للسؤال 06 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمصارعين .....84.
- جدول 7: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 07 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمصارعين .....85.
- جدول 8: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 08 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمصارعين .....86.



- جدول 9: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 09 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمصارعين ...88..
- جدول 10: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 01 من الاستبيان الموجه للمدربين ...89....
- جدول 11: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 02 من الاستبيان الموجه للمدربين ...90... ..
- جدول 12: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 03 من الاستبيان الموجه للمدربين ...91....
- جدول 13: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 04 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين . ...92..
- جدول 14 : يبين التحليل الاحصائي للسؤال 05 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين ...93..
- جدول 15: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 06 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين ...94..
- جدول 16: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 07 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين . ...95..
- جدول 17: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 08 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين ...96..
- جدول 18: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 09 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين ...98..
- جدول 19: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 10 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين ...99..

..100..

جدول 20: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 11 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين

الجانب التمهيدي

مدخل عام

للدراصة

## 1\_مقدمة:

درس الأستاذ Jigoro Kano shihan أساليب الجوجوتسو و جمع كل الدراسات التفصيلية وشارك في عملية مناقشة و تبادل النصوص و التعاليم الشفوية متبع أسلوب التفكير و التحليل. (Judo، The Arts and Sciences of Judo، (2021

توضح هذه الفقرة أن الجودو تأسس و تطور من خلال عملية البحث،

و بما أنها رياضة عريقة النشأة يابانية الميلاد استطاعة ان تصل إلى الجزائر كغيرها من الرياضات و تطورت شعبيتها و زاد الأقبال عليها من الممارسين و زاد الاهتمام بتحقيق فيها افضل النتائج و الوقوف فيها على اصغر الجزئيات التي تنص عليها التطورات العلمية الحديثة في التدريب الحديث(.. 1969. , robert ) ،

و لا يزال البحث قائم إلى يومنا هذا في موضوعنا هذا المتمثل في إعداد مصارعين بدنيا و مهاراي و نفسيا و هو من المشاكل التي تجذب اهتمام المدربين و الرياضيين أنفسهم ، حيث وضعت الدول المتقدمة التحضير البدني على قمة جوانب الإعداد الأخرى ، .(سي محمد، 2012) إيمانا منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمي أولا لأنها تلعب دور كبير في كبح الضغوط النفسية للمصارع أثناء أدائه الرياضي.

و قسم هذا البحث إلى جانبين النظري و آخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى فصلين : الفصل الأول: أهمية التحضير البدني و النفسي في رياضة الجودو و في الفصل الثاني : الأداء المهارى لمصارعي الجودو أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدور إلى فصلين ..الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع و عينة البحث و مجالاته و أدوات البحث .و في الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج

و إعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث. ثم الاقتراحات و قائمة المراجع و الملاحق.

## 2\_الإشكالية:

تشير معظم الدراسات التي تناولت هذا الجانب إلى افتقار رياضة الجودو الجزائرية إلى برامج التحضير البدني المعدة بعناية و المخطط لها جيدا سواء للكبار أو للناشئين، كما يشير الواقع أيضا إلى أن التحضير البدني يأتي في ذيل اهتمام المدربين و هو بهذا أبرز المعوقات التي تحول دون اللحاق بركب التطور العالمي و في جميع الرياضات. وحسب دراسات سابقة تكشف على ان هناك نسبة لا تقل عن 90 % من قاعات الجودو تفتقر إلى محضر بدني في الفريق .حيث أنهم يميلون إلى التحضير الفردي الغير مقنن المتمثل في التمرينات العشوائية لبعض الصفات البدنية مثل القوة أو السرعة .

و التي لا توصلهم إلى نتيجة خلال مشوارهم الرياضي . فتحليل احتياجات الجودو تتطلب من المصارعين تحضير بدني عالي للتغلب على المنافس ، و استعداد نفسي جيد لتنفيذ مهارة واحدة ناجحة يكتسب بها المصارع 10 نقاط ippon و ينهي بها المنافسة , و هذا يتطلب تدريبات خاصة و مقننة على تنمية الصفات البدنية .و برأي الباحث الذي يستند على مجموعة آراء الخبراء في هذه اللعبة يرى أن مثل ذلك لا يتم إلا باستخدام برامج تدريبية خاصة بكل أداء مهاري ,اذا تعتبر تنمية كافة الصفات البدنية ضمن التدريبات عامة, فالمشكلة تظهر جليا خلال المنافسة حيث أن هناك عوامل أساسية تلعب دور كبير في نتيجة المنافسة هما الجانب النفسي و الجانب المهاري و العامل الأساسي بينهم هو التحضير البدني فيكون إما عامل إيجابي أو

سلبى عند دخول المصارع حيز المنافسة و هو لم يتغلب بعد على الضغط النفسي الذي يصيب أي رياضي أثناء المنافسة يكون أداءه لتلك المهارة ضعيف أما من جهة سرعة الأداء أو قوة الرمية أو.... الخ أي تفتقر إلى احد الصفات البدنية الخاصة بتلك المهارة و هذا ما يسهل للخصم إيجاد الضد لتلك المهارة و بتالي يخسر المنافسة. فكأنت هذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة ، ومن ذلك يطرح التساؤلات التالية :

\_ إلى إي مدى يؤثر التحضير البدني على الأداء المهارى للمصارعين أثناء المنافسات الرياضية في الجودو بنوادي سيدي بلعباس ؟

\_ هل التحضير البدني يؤثر إيجابا على الحالة النفسية للمصارعين ؟

\_ هل التحضير النفسي يلعب دور في الأداء المهارى للمصارع ؟

\_ هل للتحضير البدني أثر إيجابي على الأداء المهارى للمصارعين ؟

3\_فرضيات البحث:

3\_1الفرضية العامة:

\_ التحضير البدني الجيد يؤثر تأثيرا كبيرا على الحالة النفسية و على مستوى الأداء المهارى لمصارعي الجودو في المنافسات الرياضية .

3\_2الفرضيات الجزئية:

\_ التحضير البدني الجيد يؤثر إيجابا على مستوى الأداء المهارى للمصارعين في المنافسات الرياضية .

\_ للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية و تحقيق النتائج أثناء المنافسات الرياضية .

#### 4\_ أهداف الدراسة:

فمن بين أهداف هذه الدراسة:

\_ توضيح دور التحضير البدني على نفسية مصارعي الجودو أثناء المنافسة .

\_ توضيح دور التحضير البدني على الأداء المهارى للمصارعين .

\_ معرفة العلاقة بين التحضير البدني و الحالة النفسية عند مصارعي الجودو

\_ معرفة مدى الترابط بين التحضير البدني و النفسي في تحقيق النتائج الرياضية

#### 5\_ أهمية الدراسة:

\_ دور و أهمية التحضير البدني في الارتقاء بمستوى الحالة النفسية للمصارعين .

\_ تسليط الضوء على بعض الاسباب المؤثرة على الاداء المهارى لمصارعي الجودو.

\_ الارتقاء بمستوى رياضة الجودو .

\_ الاستفادة من خبرة المدربين و المصارعين و اقتراحاتهم في هذا الموضوع .

#### 6\_ أسباب اختيار الموضوع :

\_ بما أنني مصارع جودو متحصل على حزام اسود درجة أولى.

\_ الميل الشخصي لكل ما تقدمه لعبة الجودو .

\_ أيماناً منا بضرورة معرفة الأسباب التي تؤثر على مردود مصارعي الجودو .

**7\_تحديد المفاهيم و المصطلحات:****1\_7\_ مفهوم التحضير البدني:**

\_ و يقصد به كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب , و يتدرب عليها المصارع ليصل إلى قمة لياقته البدنية , و بدونها لا يستطيع مصارع الجودو أن يقوم بالأداء المهارى و الخططي المطلوب منه , و يهدف الأعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل و قوة و سرعة و رشاقة و مرونة . ( Thaelmann r - 53 p-1991 Simon)

**2\_7\_ مفهوم التحضير النفسي:**

\_ وهو بناء و تنمية الدافعية الرياضية و تطوير السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي تعترضهم طوال فترة ممارسة الرياضة و التصدي لها , من الإجهاد و الانفعال الزائد , و غالبا ما يحدث نتيجة لعدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة و ما يدركه بالنسبة لاستعداداته و قدراته . ويعرفه ( محمد إسماعيل 22:191) بأنه الإدراك في الأفكار التي تدخل العقل عند قيام بأداء الواجبات الحركية , و غالبا ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر ما يستحق و في بعض الأحيان ينبع من القوى خارجة عن الإرادة.

**3\_7\_ تعريف رياضة الجودو :**

هي رياضة أنشأت في اليابان بواسطة الدكتور جيغوروكانو في 1882 , و معنى الكلمة هو طريق اللين , طورها انطلاقا من الفن القتالي جوجيتسو بعد أن حذف منه العديد من التقنيات الخطيرة و جعله بهذه الطريقة أكثر ملائمة للممارسة الرياضية , مما فتح الباب أمام هذه الرياضة بالدخول إلى ألعاب الأولمبياد 1928. ( مذكرة دور



تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج لدى لاعبي رياضة الجودو للطالب بوسروال  
محمد الامين)

#### 4\_7\_ تعريف الأداء المهارى :

تتطلب منك رياضة الجودو براعة بدنية كبيرة و انضباط عقلي و تقنيات و مهارات  
أساسية حيث يتمثل هذا الأداء المهارى في رفع الخصوم و رميهم على ظهورهم أو  
تثبيت الخصم على الأرض و احكاما السيطرة على الخصم بعد التمكن من رميه على  
الأرض و ينقسم الأداء المهارى لرياضي الجودو إلى:

\_ فنون الرمي nage waza و تنقسم إلى مهارة :

\_ مهارات الرمي باليدين tai waza

\_ مهارات الرمي بالحوض goshi waza

\_ مهارات الرمي بالرجلين ashi waza

\_ فنون التثبيت osai waza

\_ فنون الخنق shimi waza

#### 8\_ الدراسات المشابهة و المرتبطة بالموضوع:

بعد اطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد في مجال الرياضة وجدنا  
بعض الدراسات المشابهة و من بينها :

**\_ الدراسة الأولى : قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالأداء الرياضي في ظل مستوى المنافسة (دراسة ميدانية على مصارعي رياضة الجودو صنف الأكاير بولاية قسنطينة من إعداد \_ عمر شليح \_ تحت إشراف الأستاذ الدكتور حسام بشير**

**\_ هدفت الدراسة إلى قياس مستوى القلق الرياضي باعتباره عنصرا مؤثرا في الأداء يوم المنافسة و خاصة بالنسبة للرياضات ذات الاحتكاك الجسماني مثل رياضة الجودو حيث جاءت هذه الدراسة لتجيب على الفرق في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين مختلف المصارعين المشاركين في مجمل البطولات المقامة خلال الموسم الرياضي 2018/2017، أين استعمل الباحث المنهج الوصفي لمحاولة فهم و تفسير ذلك الفرق ، و قد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية و تألفت من (111 مصارع) يمثلون مصارعي رياضة الجودو موزعين على مختلف الفرق الناشطة بولاية قسنطينة لدى فئة الأكاير و المشاركين في البطولة الولائية، الجهوية و الوطنية للجودو للموسم الرياضي ، وكذلك مصارعي الجهوي خلال البطولة الجهوية و مصارعي النخبة الوطنية خلال البطولة الوطنية في نفس الموسم الرياضي، كما تم قياس تطور مستوى القلق التنافسي لنخبة قسنطينة في البطولة الولائية، الجهوية و الوطنية للجودو لنفس الموسم الرياضي ولأجل الوصول لأهداف الدراسة تم استخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية وذلك قبل المنافسة بساعة مع العلم أن كل الاختبارات تتمتع بصدق وموضوعية وثبات عالية. وقد تم تحليل نتائج الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي Spss v 26 في المعالجة الإحصائية اللازمة أين توصلنا إلى وجود تميز بين مصارعي قسنطينة المتأهلين بدرجة أقل عن الغير متأهلين للبطولة الجهوية في درجة قلق المنافسة الرياضية مع ظهور فرق معنوي وتميز مصارعي قسنطينة بدرجة أقل عن مصارعي الجهوي في البطولة الجهوية في درجة قلق المنافسة الرياضية مع**

ظهر فرق معنوي كما تميز مصارعي قسنطينة المتأهلين بدرجة أكبر عن الغير متأهلين للبطولة الوطنية في درجة قلق المنافسة الرياضية مع عدم ظهور فرق معنوي وعدم وجود فروق ذات دلالة ما بين مصارعي نخبة قسنطينة والنخبة الجهوية في درجة قلق المنافسة الرياضية، كذلك تميز مصارعي النخبة الوطنية بدرجة أقل عن نخبة قسنطينة خلال البطولة الوطنية في درجة قلق المنافسة الرياضية مع ظهور فرق معنوي و أخيرا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق المنافسة الرياضية مع تغير مستوى المنافسة لدى مصارعي الجودو لنخبة قسنطينة ما بين البطولة الولائية والبطولة الوطنية.

الكلمات المفتاحية: قلق المنافسة الرياضية، الأداء الرياضي، الجودو.

**الدراسة الثانية : أهمية التحضير البدني قبل المنافسة و دوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة ( 17-20 سنة ) بأعداد الطالب :**  
بصديق محمد تحت إشراف الدكتور حجار محمد خرفان

من خلال الدراسة التي تمثلت في أهمية التحضير البدني قبل المنافسة و دوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكاير تبين لنا أنه من أجل تحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي ، يجب أن يمتلك المدرب المهارات المهنية والعلمية والخبرة في مجاله. لكي تكون ناجحًا ، يجب أن يعمل المدرب مع مدرب أو بدني قصير المدى ، ودرسنا أهمية الاستعداد البدني قبل المنافسة ، ودوره في رفع مستوى تأهيل لاعبي كرة القدم في ولاية مستغانم. لذلك لكأن هدفنا هو إيجاد: هل ساهم الاستعداد البدني قبل المنافسة في زيادة النتائج الرياضية للاعبين كرة القدم ، حيث قمنا بحل هذه المشكلة باتباع الفرضيات التالية: لإعداد تحسين المصارعين ،

تصنيف المدرب على أنه وقت كافٍ لتطوير الصفات الجسدية وعدم معرفة المدربين يؤثر على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم وتوفير الوقت والجهد. تعتمد دراستنا على المنهج الوصفي. هذا هو الرد المناسب على موضوعنا. مجتمع بحثي مكون من 12 مدرباً موزعين على 12 فريقاً في الجزء الشرقي ، فمن اختياره أن يقول عن شرق البحث وأن ينتج عنه نتائج إيجابية. جميع الرياضات ومستوى الإنجاز الرياضي ولاعب كرة القدم وفي هذه الدراسة درسنا وساهمنا في تطوير الأداء الرياضي للفرق في القسم الفخري من البويرة حيث حصلنا على نتائج عشاق ومن اهم النتائج هي : للإعداد البدني دور يلعبه في تحسين أداء اللاعب في مسابقات كرة القدم ، كما أن قلة معرفة المدربين لها تأثير على أداء اللاعب. وأخيراً ، هناك بعض الاقتراحات والعروض التقديمية المستقبلية التي يجب أن تتبع الأساليب العلمية لإعداد السلامة الجسدية ، مع الاهتمام اللازم بتدريب المهنيين والمهنيين ومعلمي الفيزياء.

### \_الدراسة الثالثة: تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو

بإعداد المؤلف ریحان علي السعيد محمد

تعد التدريبات الموقفية أحد أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوي فعالية الأداء المهاري للاعبين حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي، كما تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة، ولذا يهدف هذا البحث إلى تعرف "تأثير تدريبات موقفيه علي فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو" وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 14 لاعب يمثلون المرحلة العمرية تحت 17 سنة، وقد تم الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساهم في

جمع البيانات، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث، ونوصي بالاستفادة من برنامج التدريبات الموقفة قيد البحث علي مستوي قطاع الموهوبين في رياضة الجودو، وضرورة الاهتمام بتدريبات المواقف داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي علي فاعلية الأداء المهارى

الباب الاول

الدراسة النظرية

للبحث

الفصل الأول

التحضير البدني و

النفسي

**تمهيد :**

\_ إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية لمصارعي الجودو من تجمل و قوة و سرعة و رشاقة و مرونة و لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية ، و أيضا رفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة و أن مستوى النفسي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني للمصارع و تطوير صفاته البدنية .



## 1\_ مفهوم اللياقة البدنية :

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية و الرياضية اللياقة البدنية أنها : القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة و يقضه دون التعب ، لا ضرورة منه و بطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر و مقابلة الضغوط البدنية التي تطلبها حالات الطوارئ و يرى " كورتن " اللياقة البدنية بانها : الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها على احسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه و على مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة و لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد . إما "بوتشروبرنتس " يرى ن : مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة 1985 الوظيفية و الكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية (شايحي عمر، 2018).

## 2\_ مكونات اللياقة البدنية :

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد القدرات البدنية وتصنيف مكوناتها، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية فإن فريقا آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية. هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته:

"القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي والمرونة، والسرعة"، بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين، وتتضمن مكوناته:

"السرعة، القوة أي القدرة العضلية، التوافق والرشاقة، والتوازن".

بعد مسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب ومن الشرق ، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء (مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها) : (محمد صبحي حسنين"

المرونة	الرشاقة	القوة العضلية
الجلد الدوري التنفسي	السرعة	المداومة

## 2\_1\_1\_ اللياقة البدنية الخاصة:

و هي كفاءة الجسم في مواجهة متطلبات رياضة الجودو، و تنقسم إلى :

### 2\_1\_1\_2\_ اللياقة البدنية خارج صالة تدريب الجودو :

و تشمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية باستخدام تمارين عامة كالجري في المرتفعات، الجري الجماعي مع حمل جذع شجرة ، الوثب من على الحواجز ، تسلق الحبال مع التركيز على تنمية التحمل العام و تشمل أيضا تنمية القوة العضلية داخل صالة التدريب سواء باستخدام الأجهزة أو الأثقال الحديدية أو داخل صالة التمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات البل و مترك.

### 2\_1\_2\_ اللياقة البدنية داخل صالة الجودو:

و تشمل تنمية بعض العناصر كالتحمل العضلي باستخدام تمارين الانبطاح المائل ثني الذراعين (الضغط) ، و تمرين البطن و الظهر ، و تمارين الرجلين ، و تنمية تحمل السرعة باستخدام تمارين إتش كومي (تكرار أداء المدخل) ، و تنمية الرشاقة باستخدام تدريبات الوثب و الحبل و الجري المكوكي أو الزجاجي و التحرك و الأمامي الدائري (ماي مواري سباكي) ، و تنمية المرونة باستخدام تمارين الإطالة و تمارين الكوبري ، بالإضافة إلى تنمية التحمل الخاص باستخدام تمارين راندوري (التمرين الحر على الجودو).و يجب على المدرب استخدام اللياقة البدنية داخل و خارج

الصالة الجودو حتى يمكن تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لرياضة الجودو ، و أن الاكتفاء باللياقة البدنية داخل الصالة الجودو لا ينمي القوة بأنواعها و التي تعتبر ذات أهمية كبيرة للرمي ، و عدم ترك اللاعب الناشئ أو المبتدئ ممارسة تدريبات الأثقال بدون توجيهه و إرشاده للطريقة الصحيحة للتدريب و العضلات الهامة في رياضة الجودو ، حيث يهتم بعض المصارعين بتقوية عضلات الصدر عن عضلات الكتف و الذراعين رغم أهميتها و عدم أهمية كبر حجم عضلات الصدر.

### 3\_ المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الجودو:

إن الشخص المبتدئ الذي لديه الرغبة في مزاوله نوع من أنواع الرياضة يكون شغوفا بمهارات وتكنيك تلك اللعبة لكنه لا يقدر مدى الجهد الذي يبذله من أجل تعلم ذلك ، واستعماله في المنافسة ضد خصمه، ولهذا السبب نجد أن عددا كثيرا يترك التمرين بعد فترة قصيرة من ابتدائه وأن نسبة الذين يتركون التمرين تزداد طرديا عندما تحتاج اللعبة إلى قابليات جسمية معينة للحصول عليها بالتدريب لفترة طويلة (عبد علي نصيف )

\_ فعند دراستنا لمتطلبات هذا النشاط نجد أن كل نشاط رياضي يرتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي، وترتبط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى في النشاط الرياضي التخصصي ففي رياضة الجودو الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها (أحمد

محمود محمد إبراهيم )

وعلى ذلك عند اختيار اللاعبين يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار إجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالنشاط، فالأنشطة الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية، ومن ثم يكون إحدى الاختيارات الأساسية "اختيارات القوة العضلية" ولن يكون هناك أي فائدة عند اختيار اللاعبين دون هذه الصفة فرياضة الجودو تحتاج بالدرجة الأولى إلى هذه الأخيرة. (مراد ابراهيم طرفة ، الجودو بين النظرية و التطبيقية ، 2001)

- و يحتاج لاعب الجودو يحتاج لمستوى مرتفع من القوة العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن من أجل أداء مهارات الرفع والخطف والسحب بصورة جيدة خلال المنافسة. (رونالد 1980 وأوكازاكي 1984 )

- ويذكر أن المبتدئين في رياضة الجودو يميلون لتعلم المهارات فقط ولكن الذي يريد أن يصبح مصارعا جيدا لا بد أن يبدأ بالتمرين على المهارة والصفات البدنية منذ البداية وبصورة متساوية، فقد يتعلم لاعب الجودو مهارات عديدة بفترة أسبوع أو أسبوعين ولكنه يحتاج إلى سنين لكي ينمي صفاته البدنية ، ويضيف أيضا أن الأبطال العالميين في رياضة الجودو يصرفون يوميا من وقت تدريبهم حوالي ساعة لتمارين البدنية. (عبد علي نصيف ، التدريب في المصارعة، 2001)

\_ و من بين الصفات التي يحتاجها رياضي الجودو السرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق، سواء كأنت أساسية أو مركبة كالقوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة، فتحتاج إلى هذه الصفات معا وتتفاوت في درجة إعدادها، مثال ذلك لو أن عنصر المرونة زاد عن حد معين أصبحت نقطة ضعف عند اللاعب، أما التنمية المقننة فتساعد وتقوي من القدرات التنافسية عند الجو دو كا.

### 3\_1\_ مفهوم المرونة :

فالمرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع لحركات المفاصل فإطالة العضلات العاملة على المفاصل تعمل على تحسين مدى التوافق العضلي العصبي والقدرة على استرخاء تلك العضلات مما يساعد على الانقباض العضلي السريع، فينصح الكثير من علماء التدريب بالتركيز على تمارين الإطالة والمرونة عند تدريب القوة العضلية<sup>(1\*)</sup> وعن طريق المرونة يمكن للمصارع أداء المهارات في كثير من المواقف حسب التغيرات الحادثة في مجال الصراع (مراد ابراهيم طرفة ، 2001)

**3\_2\_ مفهوم الرشاقة :**

أما الرشاقة فتظهر عند إمكانية تغيير اتجاه الجسم وأداء الحركي ومهاري بأسلوب مميز ما هي إلا رشاقة مرتبطة بعنصري القوة والسرعة.

**3\_3\_ مفهوم الاتزان :**

ويحتاج مصارع الجودو أيضا إلى الاتزان، حيث يقصد بالاتزان التحكم في مركز ثقل الجسم أي التحكم في حركات الجسم في مختلف الأوضاع، فالتحرك بخطوات قصيرة والزحف واتساع قاعدة الاتزان من العوامل الهامة لتحقيق الاتزان المنشود، فأغلب حالات الهزيمة إنما تنشأ نتيجة اختلال اتزان المصارع. (محمد جابر بريقع، 2004)

**3\_4\_ القوة العضلية :**

ويعرف البعض القوة العضلية بأنها " المقدرّة أو التواتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها " (عبد الرحمن عبد الحميد، 2001)

كما يعرفها شتيلر "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية (بسطوسي احمد ، 1999)

**3\_5\_ السرعة :**

السرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثون في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء.

كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء الحركة أو حركات معينة في أقصى وقت (زمن) ممكن، كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في أقل زمن ممكن.

السرعة هي "القدرة على أداء الحركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة".

وهي: "عدد الحركات في الوحدة الزمنية".

-تعريف "فرانك ديك" : " هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن".

-تعريف "إبراهيم سلامة" : "هي قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن".

-تعريف (خاطر وبيك): "هي القدرة على أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية".

ومن خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل وقت ممكن.

### 3\_5\_1 الطرق التدريبية لصفة السرعة:

#### 3\_5\_1\_1 الطريقة المنتظمة:

تتصف هذه العملية بأن التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ويستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط في عدة ثواني ولو افترضنا أن تردد السرعة لم يزد عن (3-5%) في المتوسط فإن الأداء في هذه الحالة يسمى الأداء المنتظم وفي التطبيق تؤدي التمارين بشدة قصوى لمسافة السباق وفي هذه الحالة تؤدي التمرينات بسرعة ومعنى ذلك أنها تؤدي بحمل بدني مع غياب الطاقة الأكسجين (اللاهوائية).

#### 3\_5\_1\_2 طريقة التكرار:

في هذه الطريقة تستخدم فترة الراحة بعد أداء التمرينات حتى وصول اللاعب إلى حالة الاستشفاء واسترجاع لكفاية الحيوية وعدد مرات التكرار لا يكون كبيرا عادة ومدة التمرين تكون مختلفة لغاية وعلى سبيل المثال في أنواع الرياضات ذات الدورة الكبرى

والدورة الصغرى فأنها تستخدم لقطع المسافات القصيرة وتكرار الجهد لقطع المسافات القصيرة يكون في هذه الحالة موجهة إلى تنمية عنصرى القوة والسرعة.

### 3\_1\_5\_3\_ طريقة الحمل والراحة (الفترية):

تشبه هذه الطريقة من حيث الشكل الطريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتطلب بتكرار التمارين وباستخدام اراحات بينية ولكن إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن تأثر على الجسم هو نتيجة التمرن نفسه (مدة أدائه، شدته، عدد مرات التكرار) فأن طريقة التدريب الفتري ذات تأثير كبير يكون فيها نتيجة فترات الراحة البنية وفي الرياضات فأن هذه الطريقة تستخدم في التدريبات للمسافات القصيرة عن طريق تكرارها وإعطائها فترات راحة بينية قصيرة.

### 3\_1\_5\_4\_ طريقة المسافات:

تؤدي التمارين فيها في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها المسابقات ففي رياضة ألعاب القوى والسباحة والألعاب الجماعية فأن المسافات تشغل حوالي ربع حجم السنوي من وقت التدريب.

### 3\_1\_5\_5\_ طريقة اللعب:

هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم ومن مزايا هذه الطريقة إمكانية تطبيقها بشكل واسع وذلك لتنوع الألعاب وكثرتها. ومن عيوبها أنه لا يمكن تحديد الحمل ولا جرعه بالإضافة إلى عدم التحكم في التأثير المباشر على عضلات بعينها وتعرض المصارعين لإصابات مختلفة.

### 3\_1\_5\_6\_ طريقة التدريب الدائري:

عبارة عن وسيلة تشكل عند استخدام أي طريقة من الطرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة بشكل دائري طبقا لخطة متقنة.

### 3\_5\_1\_7\_ الطريقة المتغيرة:

تجرى هذه الطريقة لمدة واحدة وبدون راحة ويمكن أن تستمر إلى عدة ثواني وحتى عدد من الساعات مع التغير في شدة الحمل ويمكن تطبيقها باستخدام حمل مختلف الشدة بما يؤثر على الجهاز الوظيفي للممارسين، ويظهر ذلك في حالة تكرار الحمل، فتزيد قدرة العمل في غياب الأكسجين في حالة زيادة السرعة، تستخدم هذه الطريقة (ذات التأثير المتعدد) في زيادة القدرة على الأداء مع وجود الأكسجين (اللاهوائي). (شليح عمر ، 2018)

### 3\_6\_ المداومة:

تعني المداومة قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخليص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمنا لاستمرارها في العمل.

وفي المداومة تعمل الوحدات الحركية بما يعرف بنظام (التناوب) حيث تبدأ بعض الوحدات الحركية في العمل ، و عندما بصيبيها التعب ينتقل العمل إلى المجموعة وحدات أخرى ثم الثالثة ثم الرابعة و هكذا حتى يصيب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة، ويلي ذلك أن تبدأ المجموعة الأولى من الوحدات الحركية نسبة ترسب حمض اللاكتيك في العضلة و تنتهي الحركة قبل ذلك و هذا ما يعرف بنظام العمل بالتناوب أن الفرد عندما يصل إلى مرحلة التكيف للقوة والتحمل العضلي نتيجة التدريب المستمر يتعرض إلى تأثيرات فسيولوجية مختلفة، بعض هذه التأثيرات تحدث أثناء العمل وبعضها يكون مستمر ويسبب من الصفات الدائمة للعضلات.



- و يمكن استعمال تمارين المنافسة والخاصة لتطوير المتطلبات البدنية للرياضات المختلفة بشرط اختيار هذه التمارين أن يتضمن البناء المتفوق والمنسق للعضلات المشاركة في حركات النشاط خلال المنافسة. (هارا 1975 )
- وفي دراسة للجنة الدولية لوضع مستويات اختبارات اللياقة البدنية 1979 ومقرها مدينة نيويورك قامت بوضع مستويات لعناصر اللياقة البدنية ونسبة تمايز كل عنصر بالنسبة للعناصر الأخرى وذلك في 45 نشاطا رياضيا تنافسيا- ترويحيا- ويهمننا في هذا المجال هو ما اختصوا به في رياضة الجودو.

أهم العناصر	رياضة الجودو
- القوة العضلية	3
- التحمل	2
- البناء الجسمي	1
- المرونة	2
- التوافق الحركي	2
- السرعة	3
- الرشاقة	3
- التوازن	2

1	- المستوى الثقافي والإدراك الذهني
---	--------------------------------------

الجدول رقم(01) يوضح الصفات البدنية للجودو حسب الأولوية

الدرجات الموضوعية بالجدول أمام كل عنصر تحدد شدة تمايز هذا العنصر لذلك النشاط.

\_الدرجة(3) تعني التمايز لهذا العنصر

\_الدرجة(2) تعني توافر بشكل متوسط

\_والدرجة(1) تعني توافر العنصر بشكل مقبول

نستنتج من خلال وضع البرامج التدريبية انه يجب على المدرب أن يضع تصور هام و أن عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لا يستطيع الرياضي إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية.

4\_ أشكال التحضير و الأعداد الرياضي للمصارعين الجودو:

يجدر الإشارة إلى أنه لا يتم التخطيط بجميع عناصره إلا للرياضي ذوي المستوى المتقدم والمخطط التدريبي للاعب الجودو و يتكون أساسا من :

\_إعداد بدني خاص

\_تدريب جودو خاص

## تدريب و تمارين تقنية

مع وجود عناصر أخرى لإعداد لاعب الجودو المتكامل مثل العمل النفسي و الخططي فإن دمج كل هذه العناصر التي تحتاج كل عنصر منها الكثير من الوقت تطلب غاية في مستوى لاعب الجودو التقني ، و النفسي ، التكتيكي .  
فجميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة في رياضة الجودو نظرا لان المهارة الواحدة قد تتطلب اكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة و منذ دخول رياضة الجودو لأولمبياد طوكيو سنة 1964 و ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للرياضي الدول المشتركة في البطولات الأولمبية و العالمية نتيجة لبرامج الإعداد البدني ، و ما اعقب ذلك من ظهور الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجودو و التي تم الإشارة إليها في الكثير من المراجع الحديثة .

و قد قام العلماء بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجودو في المنافسة ، فوجد أن الجودو رياضة تستخدم كل أجزاء الجسم ، وأن هناك عبء كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم يتطلب العناصر البدنية التالية التحمل و القوة المميزة بالسرعة و أيضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمي المنافس ، و للحفاظ على الوقفة الطبيعية ( شيزن تاي ) أثناء اللعب تتطلب من اللاعب إلى قوة عضلية كبيرة في الجسم ، و أيضا قام بدراسة تغيرات السرعة لأجزاء الطرف السفلي و تغير الاتجاه في التحرك على البساط للمهارة الحركية أوضح بانها تحتاج إلى مستوى عالي من السرعة و الرشاقة و المرونة للرجلين .

### 5\_ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

يحتوي الجسم على الألياف العضلية الحمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة، الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة على إحداث انقباضات سريعة في فترات قصيرة .

### 6\_ النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي):

وهذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف والإثارة العضلية لعضلات العامة في الحركة

والمقصود بها هو مدى التناسق في الإشارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة.  
7\_ القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وغالبا ما يعود التوتر العصبي إلى عدم إتقان الفرد إلى الطريقة الصحيحة للأداء إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة. (شليح عمر ، اشكال التحضير و الاعداد الرياضي في الجودو، 2018).

#### 8\_ التحضير النفسي :

التحضير النفسي للرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي و الوصول إلى المستويات العالية و اجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات و المنافسات، العالمية و القارية و الأولمبية فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من أنه عملية تربوية تحت نطاق المنافسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني و المهارى و الخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات و بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية فالتحضير النفسي عمل دائم و متواصل بشكل م ا رحل تكوينية على فترات زمنية معينة فهو يسعى على خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية كما يسعى الى تشكيل و تطوير السمات الرياضية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي.

**9\_تعريف التحضير النفسي:**

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين و بعض الخاصيات للشخصية الرياضي التي تشتت الإتهاء الجيد و المناسب للرياضة في شروط التدريب أو المنافسة فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية و معينة و محددة و موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي "هو خلق الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على الاقتناعات الحقيقية و المعارف السمات و القيم الخلقية الحميدة و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي و التربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في درتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما. (الاستاذ شليحي عمر ، 2017-2018)

**10\_عوامل التحضير النفسي:**

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة و التي تتضمن ثلاثة

أقسام:

-المكونة النوروبولوجية " neubiologique " و تؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة و التعلم.

-المكونة النفسية العقلية " psychique " و هذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية و تحفيز للموضوع إذا التخطيط لإرادتها بالفوز.

-المكونة الاجتماعية " sociologique " و هذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد بالجماعة و هذه الوجهة الأخيرة تأخذ الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية.

### 11\_ أهمية التحضير النفسي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا بسلوكيات قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلى أن المشكل يختلف بطبيعة الحال يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة و يمكن أن نلخص التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

-دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيقهم النتائج و قدرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة

-الأخذ بعين الاعتبار لبعض الخصائص الجو العام قبل و بعد المنافسة " سلوك المتفرجين ، الصحافة الحكام"

التحضير النفسي لكل منافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا و كذلك يخلق الدافعية و الانسجام و الثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.

### 12\_ التحضير النفسي للرياضيين:

#### 1\_12\_ التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب و الخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم و التدريب البدني و

المهارى الذين يسرون وفق مخططات مختلفة ، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي و يكون التحضير الرياضي طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

و هذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية و العمل على تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها و ملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

-وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات طبية دقيقة.

-يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة و تفوق.

-تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال على الرياضي قبل المنافسة.

-يجب على الرياضي الاقتناع بطريقة التدريب الصحيحة و الثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب

-يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة و الأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه

-اعتیاد الرياضي على حالات المنافسة و تجاوز الصعوبات

12\_1\_1\_المبادئ العامة للتحضير طويل المدى:

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ و التوجيهات العامة التي يجب على المدرب م ا رعائها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة

- المعرفة الجيد لاشتراطات المنافسة و المنافس

- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه

- عدم تحميل الرياضي أعباء أخرى خارجية

- مراعاة المدرب للفروق الفردية (الاستاذ شليحي عمر ، 2017-2018)

## 12\_1\_2\_ تنمية الصفات الارادية:

يرى علماء النفس الرياضي أن تنمية الصفات الرياضية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية، كما يقرون أن الشواهد و الخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقص ملحوظا في عملية تنمية و تطوير الصفات الإرادية للرياضيين.

و يؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعزى أساسا على عدم اهتمام المدربين و الإداريين بمحاولة تنمية السمات الإدارية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح وسائل تنمية هذه السمات.

و من خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الفردية و الخلقية لدى الرياضيين بل يحصرون كل اهتماماتهم على تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية.



و من أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير من المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا و مها ريا و في أرينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الخلقية و الإرادية.

و في السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي " سابقا" روديك ،بوفي، فيدروف و غيرهم و في ألمانيا الديمقراطية" كونان ، ميالر، هيج" و الكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلقية و طرق تنميتها و تطويرها كعامل من العوامل الهامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل بالوصول إلى بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية .

## 12\_2\_ التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل إشراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة و إعداد و توجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه و طاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية و يبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما و هذا ما يعني معرفة التاريخ و المكان و المنافس أما المهام التي يجب الإجابة عنها في المدى القصير هي:

- يجب تعويد الرياضيين على " المحيط ،الجمهور ،المناخ".....

- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس

- جمع المعلومات حول الخصم

- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري

- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله و عدم العودة بخيانة نفسية
- في المساء المحدد للمنافسة يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في وقت معين و ليس أي حالة عادية أخرى
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر و في الحالة يجب على الرياضي أن يستيقظ ساعتان أو ثلاث قبل المنافسة.
- الوصول على مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير .

### 12\_2\_1\_ طرق التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق و الوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد و لضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد و الكفاح و يجب علينا أن نضع محل أنه لا توجد طرق و وسائل ثانية للاستعمال و في كل الأحوال و تحت نطاق مختلف الظروف و العوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد و من ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل إشراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج إلى النتائج المرجوة في افتقار إلى افتقار نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة. (الاستاذ شليحي عمر ، 2017-2018).

**12\_2\_1 الأبعاد أو الشحن:**

ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن

**12\_2\_3 طريقة الأبعاد:**

يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة

**12\_2\_4 طريقة الشحن:**

يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة و كل ما يرتبط بها و يستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجيه و انتباه لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز " حوافز مادية " و الخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة و التي تؤثر على المستقبل المادي.

**12\_2\_5 بتنظيم التعود:**

يجب على المدرب استخدام أهم الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسة

**12\_2\_6 الاهتمام بعملية التهيئة:**

الإحماء من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإعداد قبل المنافسة مباشرة على اكتساب العضلة للارتخاء والمرونة اللازمة و تحضير مختلف أجهزة الجسم و تهيئتها

للعمل المقبل و المساعدة في تنظيم أداء المهارات و القدرات الحركية و تهيئة النواحي النفسية للفرد و إكسابه للاشتراك في المنافسة.

### 12\_2\_7\_ استخدام التدليك الرياضي:

في بعض الأحيان يمكن استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات و تحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة و يساهم في إبعاد القلق و التوتر

### 12\_2\_8\_ التأثير النفسي لبعض العقاقير و الأطعمة:

قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي و إكسابه الثقة بالنفس و القدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة و في الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.

يرى مفتي إبراهيم حماد أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أنسجة أعصاب اللاعبين و اللاعبات و هو ما يتطلب البروتين و باقي عناصر الغذاء، و إلا فإن أنواع التدريب لا تأتي بثمارها بل تفشل .

### 12\_2\_9\_ عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد:

ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى النتائج السلبية و على سبيل المثال ينبغي مراعات ذهب الأفراد إلى النوم مبكرا عن المعتاد قد يساهم في العمل على عدم قدرتهم

على النوم كما يرتبط ذلك بظهور الأرق الأمر الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة.

### 10\_2\_12\_ التعاون مع الطبيب الرياضي:

إن عملية التحير المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل المدربين و الطبيب الرياضي و ينبغي على المدرب أن يتدارك أمر تشخيص و علاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للرياضي.

### 11\_2\_12\_ الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:

يجب العناية بحسن تخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة الهامة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد و ما يرتبط بها من آثار نفسية إلى أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه و علاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين .

### 12\_2\_12\_ الأثر التوجيهي للمدرب:

تقع على المدرب مسؤولية التوجيه و الإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب و توجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو النرفزة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم و من ناحية أخرى إذا أبدى المدرب التحمس للمنافسة و يظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك و لذا يجب على المدرب على تشجيع و بث روح الحماس و الميل إلى الكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستشارة دوافع و ميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد و الكفاح الشريف .

## 13\_ التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضير نفسي قبل أي اللقاء مهما يكون مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال و في كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات و الأخطاء المأخوذة أثناء اللقاء الفارط بعين الاعتبار و ذلك في التحضير للقاء القادم و ذلك حسب الخصم و تشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية و نهاية التدريبات عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع و السؤال الذي يطرح نفسه:

-هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدربون يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص و ذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة ،الخصم"

هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير و هو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا و أن هناك لقاءات لا يجب تحضير جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى لو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية الدراسة و على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار بتحضير فريقه و يحاول استعمالها في اللحظات الضرورية و إن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منضمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى بحيث

تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة و ذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولاً و هذا الأمر لا يعتبر جزءاً سهلاً حيث يؤثر كثيراً على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ،بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين" التحدث على أهمية المنافسة ،الهدف من المنافسة مستوى الخصم"بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية الثقة الموضوعية فيهم مع ترك فرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات. (أحمد محمود محمد إبراهيم )

#### 14\_ التحضير النفسي للمنافسة:

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل مدرب و الأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

#### 14\_1\_ ظروف المنافسة المزمع قيامها:

-طبيعة المنافسة" أولمبية ،قارية ،عادية"

-وقت إجراء المنافسة بالتحديد

-مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة المنافسة و تصور بشكل جيد

قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أنني ارغب في هذا المكان و سيكون أدائي مميزا

#### 14\_2\_ بيانات على المنافسين:

تشمل أعمارهم و مستواهم الفني ،إنجازاتهم المحلية و العالمية ،أفضل الرياضيين و خصائصهم ،قياساتهم الجسمية، جوانب الضعف فيهم إذا يجب على المدرب هنا القيام

بتقدير مستوى المنافسين و قدراتهم و خبراتهم. (شليح عمر ، اشكال التحضير و

الاعداد الرياضي في الجودو، 2018)

#### 14\_3\_هدف و غرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هنا التنافس لاحتلال المرتبة الأولى و الإصرار على ذلك يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي ،ضرورة البعد في التفكير في مواقف الفشل التي يكون قد تعرض لها سابقا.

#### 14\_4\_دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الإيجابي في إعلاء شأنه و شأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدرته و باقي زملاءه في النادي أو المجتمع .

#### 15\_دور التحضير النفسي:

يسعى إلى خلق و تنمية و تطوير السمات التي ترتكز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي و النفسي للأفراد الرياضيين و التوجيه الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني و المهاري و الخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني و التكتيكي جزء لا يتجزأ من تعلم و تربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية .



فالتحضير النفسي يسرع من عملية تحضير الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تنمية القدرات التالية:

-الطموح لتحسين الذاتي للنشاط

-التكوين و الإرادة لتطوير القدرات النفسية

-تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة

-اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب و لاسيما التركيز على النشاط

فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستو تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى

الرياضي و بعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشترط منها الأداء الجيد و

المناسب لأنشطة في شروط المنافسات و التدريب . (الاستاذ شليحي عمر ، 2017-

2018)

## الخلاصة :

يعتبر التحضير البدني بصفة عامة من اهم العوامل المساعدة في أداء المصارعين .  
و على المدرب الناجح الاهتمام بتحضير المصارعين بدنيا . و ينقسم التحضير البدني  
إلى تحضير عام و الخاص , بهدف تطوير لياقة المصارح لأنها من اهم العناصر  
المؤثرة على أدائه و معرفة الطرق اللازمة لتنميتها من تحمل و سرعة و قوة و مرونة  
و رشاقة و أيضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية , و كيفية استخدام  
الحمل و الراحة و هذا حسب الأهداف و مميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني  
, و كذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية و النظرية و التقنية و التكتيكية , و هذا  
لضمان أداء جيد و امثل للمصارح

واما التحضير النفسي فهو يتميز بفترات و مراحل حسب الحالة النفسية للرياضي و  
حالة المنافسة فهناك تحضير نفسي طويل المدى و تحضير قصير المدى ، و من  
جهة أخرى يحتاج هذا العمل إلى معرفة واسعة و متمكنة في الميدان النفسي و تنظيم  
علاقاته مع الرياضي حسب متطلبات الجانب التقني و البدني الموافق للإمكانيات  
الذهنية و العوامل الخاصة بالمحيط فالأكيد أن التحضير النفسي هو عمل جماعي  
يحتاج إلى تنسيق بين أخصائيين في الميدان العملي و الميدان النظري من أجل الرقي  
بمستوى الرياضي .

الفصل الثاني

الأداء المهاري

للجودو

## مقدمة:

رياضة الجودو إحدى الرياضات التي تجلب الجميع بفنيتها ومهاراتها وبطولاتها، فقد يتأمل المقبل أو المبتدئ على ممارسة هذه الرياضة بنوع من الدهشة والاستغراب، كيف تمكن أحد اللاعبين من تنفيذ إحدى المهارات مما أدى إلى طيران منافسه في الهواء بسهولة ليقع على ظهره بعد ذلك ملامسا البساط، وهذا ما سنحاول الإجابة عليه في هذا الفصل أنه قد تم ذلك بأداء متميز بالقوة والرشاقة والتناسق الحركي بأي جزء من المهاجم قد تمت الرمية وهذا يتطلب قدرات بدنية التي ساعدت وساهمت في نجاحها، فسوف نتناول بالشرح جميع المهارات الفنية وتقسيماتها وأساليبها المتعددة، التي تساهم في الارتقاء بالأداء الحركي والمهاري في رياضة الجودو. وهذا بعد ما طغت العشوائية في تدريباتنا وإعداد مصارعينا.

**1\_ الإعداد المهارى :**

إن عملية الإعداد المهارى تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و محاولة انتقائها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات الرياضية. (حمد حسن علاوي ، 2017-2018)

**2\_ مراحل التعلم المهارى:****1\_2\_ مرحلة اكتساب التعلم الأولي للمهارة الحركية:**

حيث يتعلم المبتدئين المهارة الحركية في صورتها البدائية أي دون وضع أي اعتبارات لجودة أو مستوى الأداء ، و تتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي بالتالي إلى سرعة حدوث التعب كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة لذلك ينصح زيادة سرعة الأداء المهارى عند هذه المرحلة ، فعند تعلم أي مهارة من مهارات رياضة الجودو يراعي أدائها في ثلاث عداة عدتين ثم عدة واحدة.

**2\_2\_ مرحلة اكتساب التعلم الجيد للمهارة الحركية:**

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب تكرار المهارة الحركية بشكل أولي أي في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة و درجة المستوى و في هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه أُنْتباه اللاعب للنواحي الهامة في الأداء ، و مساعدته على اكتساب خفايا و أسرار المهارة الحركية و إصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء. (شريف هنوهم 1994)

**3\_ طرق تعليم المهارات الحركية :****3\_1\_ الطريقة الكلية :**

أي تعلم المهارة ككل أي دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة و التدريب عليها ككل أيضا.

**3\_1\_1\_ مميزاتها :**

\_ تساعد على ادراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها.

\_ تعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لأن اللاعب يقوم باستدعاء و

استرجاع المهارة الحركية لوحدة واحدة ، أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون انقسام أو تجزئة.

\_ تتناسب غالبا المهارات الحركية السهلة غير المركبة و أيضا المهارة الحركية التي يصعب تجزئتها مثال بعض مهارات الرجل في رياضة الجودو (دي اشي براي ، أو كرية اشي براي ، كواتشي جاري).

3\_1\_2\_ عيوبها :

-يصعب استخدامها في تعلم المهارات الحركية المركبة أو المهارات الحركية الصعبة أو الكبيرة

\_ يجب مراعاة نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها ، لذا يفضل استخدام الطريقة الكلية في التعلم المهارات الحركية التي تمثل وحدة متكاملة و في هذه الطريقة يقوم المدرب بشرح المهارة الحركية و أداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الأمر ثم يقوم اللاعب بأدائها و التدريب عليها ككل أيضا.

3\_2\_ الطريقة الجزئية :

و في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم اللاعب بأداء كل جزء على حدة ، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول و هكذا حتى ينتهي تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية ، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة كنتيجة لتعليم مختلف الأجزاء المكونة لها و التدريب عليها مثل تعلم مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي) ثم مرحلة تنفيذ المهارة (تسكوري) ثم مرحلة الرمي (كاكي).

3\_2\_1\_ مميزاتها:

تتناسب مع المهارات الحركية الصعبة و المركبة.

3\_2\_2\_ عيوبها:

-كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير اتقاننا التوافق المنشود للمهارة الحركية لذلك يجب مراعاة ما يلي :

\_ التدريب على تلك الأجزاء التي يكون مجموعها وحدة واحدة.

\_ أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية و التدريب عليها وقتا قصيرا.

\_ و تستخدم هذه الطريقة في مهارات اليدين و الوسط في رياضة الجودو.

3\_3\_ الطريقة الكلية الجزئية :

و هي عبارة عن دمج الطريقتين السابقتين معا للاستفادة من المميزات و تلافي العيوب و يجب مراعاة الاتي :

-تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.

-تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بأداء الكلي للمهارة الحركية.

-مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

\_ إصلاح الأخطاء العملية اكتساب التعلم الأولي للمهارة الحركية ترتبط بظهور بعض

الأخطاء في الأداء، و لكي يستطيع اللاعب اكتساب التعلم الجيد للمهارة الحركية

ينبغي على المدرب إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء لذلك لا بد من معرفة ما يلي :

4\_ اهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي :

-عدم مناسبة المهارة الحركية لسن و مستوى اللاعب أي صعوبة المهارة الحركية

بالنسبة للمرحلة التي يمر بها اللاعب لذا يجب تعليم المهارات السهلة ثم الصعبة وفقا لترتيب (الجيكونووازا).

-سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية.

-عدم كفاية الاستعداد البدني للاعب مثل افتقار المبتدئين لعناصر التوازن و المرونة و الرشاقة.

-الإحساس بالتعب و الإرهاق كتعليم المهارة بعد مجهود بدني كبير و ليس بعد الإحماء مباشرة ، أو الخوف كتعليم المهارة خلال فترات المنافسات أو عدم الثقة بالنفس عقب منافسات فاشلة للاعب.

#### 5\_ أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء:

- \_سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء و تصبح عادة.
- \_البدء بإصلاح الأخطاء الشائعة الاستخدام ثم الأخطاء الفرعية أو الجزئية.
- \_مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح بعد عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية.
- \_أداء تمارين شبيهة بالمهارات أو الأجزاء المهمة للمهارة بدون زميل قبل تعليم المهارة الحركية مثل أداء حركات الرجلين. (محمود، 1996)

#### 6\_ مراحل الإعداد المهارى:

##### 6\_1\_ إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة :

يستطيع اللاعب أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بمواولة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان مع تكرار المهارة ككل و كأجزاء ، و يراعي عدم استخدام السرعة حتى لا تثبت الأخطاء الحركية و أن عامل التعب يسهم في عدم قدرة اللاعب على ضبط و توقيت الحركات و يعمل على اشتراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

##### 6\_2\_ تثبيت المهارة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة و استخدام القوة :

يجب مراعاة إلى يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة ، و أن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للاعب بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السابقة الذكر ، وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المنافسات



### 6\_3\_ تثبيت المهارة الحركية مع التغيير من الاشتراطات و العوامل الخارجية :

أن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات المنافس كما في الألعاب الرياضية بينهم كثيرا في التأثير على دقة الأداء .

### 6\_4\_ تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة :

أي في ظروف أصعب من ما يصادفه اللاعب في المنافسات الرياضية مثال ( أداء مهارة مع لاعب في نفس الوزن و لكن مستواه اعلي من اللاعب الآخر بقدر ليس كبير ، ثم أداء تمرين حر مع تغير الزميل بحيث تكون أوزانهم مختلفة) مع مراعاة عدم لعب الأوزان الخفيفة مع الثقيلة ، ولكن يمكن للأوزان الخفيفة مع المتوسطة و المتوسطة مع الثقيلة و ذلك للعب من الأعلى و الأسفل أيضا. (شريف هنوهم.1994،)

### 7\_ المهارات الأساسية في رياضة الجودو:

#### 7\_1\_ المستويات التعليمية الخمسة لمهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجودو:

تعتبر تعليمات الكودو وكان الخمسة لمهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجودو مفتاحا أو دليلا لدراسة فن الرمي، هذه المجموعات من التعليمات تتضمن أمثلة من مهارات الرمي اختيرت بعناية من كل فنون الرمي المتعددة التي لا تزال تستخدم إلى الآن.

وقد قسمت هذه المستويات التعليمية لمهارات الرمي إلى خمس مجموعات كل مجموعة منها تحتوي على ثماني مهارات للطرق المختلفة لفن الرمي، أي أن المجموع الكلي لهذه المهارات هو أربعون مهارة (40 مهارة).

وقد روعي في تسلسل هذه المهارات أنها مرتبطة بمراحل النمو وكذلك نمو الخصائص الحركية في الأفراد وكذلك كل من المقدرة الحركية والمهارة وهذا لا يأتي من الفراغ بل عن طريق الأداء المستمر والمتكرر لمهارات الوحدة التعليمية الأولى

وبإجادته لمهارات هذه الوحدة يكون مؤهلا لممارسة التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الثانية وهكذا...

عند بداية ممارسة رياضة الجودو يلبس اللاعب حزاما أبيض اللون (روكيو - ROKKYU)، ويكون تعليمه مقصورا في البداية على تدريب السقطات بأنواعها ثم التحية وآداب الصالة، ثم يبدأ في التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الأولى، وذلك بغرض الحصول على الحزام الخاص بها ثم يتدرج في التدريب على باقي المهارات التعليمية وفق الشروط الموضوعه للتترقي إلى أن يصل إلى الحزام البني، وهذه الوحدات التي وضعها الكود وكان كما يلي:

#### 1\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الأولى جوكيو (Jokio) حزام أصفر المرتبة الخامسة:

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
دي- آشي- باري	1- De- Ashi- Barai
هيزا- جوروما	2- Hiza- Guruma
ساساي- تسوري- كومي- آشي	3- Sasa- Tsuru- Komi- Ashi
أوكي- جوشي	4- Uki- Goshi
أو- سوتو- جاري	5- O- Soto- Gari
أو- جوشي	6- O- Goshi
أو- أوتشي- جاري	7- O- Uchi- Gari
سيو- ناجي	8- Seoi- Nage

## 2\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الثانية يونيكو (Yanikio) حزام برتقالي المرتبة الرابعة:

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
كو - سوتو - جاري -1	<b>1- Ko- Soto- Gari</b>
كو - أوتشي - جاري -2	<b>2- Ko- Uchi- Gari</b>
كوشي - جوروما -3	<b>3- Koshi- Guruma</b>
تسوري - كومي - جوشي -4	<b>4- Tsuru- komi- Goshi</b>
أوكوري - آشي - باراي -5	<b>5- Okuri- Ashi- Barai</b>
تاي - أوتوشي -6	<b>6- Tai- Otoshi</b>
هاراي - جوشي -7	<b>7- Harai- Goshi</b>
أوتشي - ماتا -8	<b>8- Uchi- Mta</b>

## 3\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الثالثة سأنكي (Sanikio) حزام أخضر المرتبة الثالثة:

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
سومي - جاكى	<b>1-Ko- Soto- Gake</b>
تسوري - جوشي	<b>2- Tsuru- Goshi</b>
يوكو - أوتوشي	<b>3- Yoko- Otoshi</b>
آشي - جوروما	<b>4- Ashi- Guruma</b>
هاني - جوشي	<b>5- Hani- Goshi</b>

6- Harai- Tsuru- Komi- Ashi	هاراي- تسوري- كومي- آشي
7- Tomoe- Nage	توماي- ناجي
8- Kata- Gurgma	كاتا- جروما

#### 4\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الرابعة نكيو (Nikio) حزام أزرق المرتبة الثانية:

اسم الماهرة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
سومي - جايشي	1- Sumi- Gaeshi
تأني - أوتوشي	2- Tani- Otoshi
هأني - ماكي - كومي	3- Hani- Maki- Komi
سوكوي - تاجي	4- Sukui- Nage
أوتسوري - جوشي	5- Utsuri- Goshi
أو - جوروما	6- O- Guruma
سوتو - ماكي - كومي	7- Soto- Maki- Komi
أكي - أوتشي	8- Uki- Otoshi

#### 5\_1\_7\_ الوحدة التعليمية الخامسة أكيو (Ukio) حزام بني المرتبة الأولى:

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	السم بالحروف الفرنسية
أو - سوتو - جوروما	1- O- Soto- Guruma
أوكي - وازا	2- Uku- Waza
يوكو - وكاري	3- Yoko- Wakare
يوكو - جوروما	4- Yoko- Guruma
أوشيرو - جوشي	5- Ushiro- Goshi
أورا - ناجي	6- Ura- Nage
سومي - أوتوشي	7- Sumu- Otoshi
يوكو - جاكى	8- Yoko- Gake

8\_ كلمة باراي: Barai = هاري Harai وهما كلمة واحدة ومعناها في اللغة اليابانية الكنس Sweep، ولكن تختلف طريقة الكتابة حسب موقع الكلمة من الجملة فإذا ذكرت الكلمة في الأول تكتب هاري، أما إذا كتبت داخل الجملة كتبت باراي مثال (هاري - جوشي) - (دي - أشيء - باراي).

9\_ كلمة كوشي: Koshi وهما كلمة واحدة ومعناها في اللغة اليابانية المعقدة أو الحوض، ولكن تختلف طريقة الكتابة حسب موقع الكلمة من الجملة، فإذا ذكرت في الأول كتبت كوشي وإذا كتبت داخل الجملة كتبت جوشي مثال (كوشي - جوروما) - (أوكي - جوشي). (roland haberseeter , 1992)

## 10\_ترتيب درجات الأحزمة(Ceintures) في رياضة الجودو تصاعديا:

أن درجات الأحزمة أو المستويات المهارة أو الترتيب في رياضة الجودو تم ترتيبها وتنظيمها بواسطة الكودوكان حيث يتم التعبير عنها بواسطة ألوان الأحزمة ولكل رتبة من هذه المستويات مجموعة من المهارات والمعلومات وأساليب الأداء يتم اختيار اللاعب فيها بواسطة لجنة يحددها اتحاد اللعبة وتختار من المدربين والحكام ذوي الخبرة المميزة. (m.lee)

## 11\_تقسيم مهارات الرمي (الإلقاء) في الصراع عاليًا Nage –Waza:

عندما وضع هذا التقسيم في نظام الكودو وكان بدأت الاتحاديات الدولية في تنفيذه وجدت أنه يناسب الأطفال في كل بقاع العالم ويقابل الاحتياجات التي يمتلكها أي شاب أو فتاة فيما يخص مستوى اللياقة والفروق الفردية. (no buyuki sato , 1996)

تم تقسيم الرمي في الصراع عاليًا ناجي- وازا (Nage –Waza) إلى قسمين:

### 11\_1\_القسم الأول:

ويختص بمهارات الرمي واقفا: تاشي –وازا (Tashi –Waza) ويشمل ثلاثة أساليب مختلفة للرمي حسب الجزء المستخدم من أجزاء جسم اللاعب.

### 11\_1\_1\_الأسلوب الأول:

تاشي –وازا (Kata –Waza) وعدد مهاراتها 32مهارة ويدخل تحته:

مهارات اليد والكتف(تي-وازا، Te –Waza) و فيها يتم رمي المنافس بواسطة اليد أو الكتف وعدد هذه المهارات (7) مهارات.

**11\_1\_2\_الأسلوب الثاني:**

ويختص بمهارات المقعدة أو الحوض (كوشي-وازا، koshi -Waza ) وفيها يتم رمي المنافس سواء بالدافع بالمقعدة مباشرة مثل مهارة (أوكي - جوشي، Uki Goshi) أو عن طريقها مثل مهارة ( أو-جوشي O-Goshi) وعدد مهارات هذا الأسلوب 10 مهارات.

**11\_1\_3\_الأسلوب الثالث:**

و يختص بمهارات الرجل (أشي-وازا، Ashi-Waza ) وفيها يتم رمي المنافس بواسطة الرجل مباشرة مثل مهارة (دي-أشي-باراي) أو عن طريقها مثل مهارة (هيزا-جوروما) وعدد مهارات هذا الأسلوب 15 مهارة.

\_ لكن يجب معرفة أن ليس جميع المهارات السابقة الذكر يتم الرمي بواسطة تلك الأجزاء المحددة من الجسم ألا وهي اليد والكتف والمقعد والرجلين، لكن من الواجب الذكر أن هناك ما يسمى بنقط الاتصال (Point contact) بين جسمي كل من المهاجم والمنافس عند الرمي هذه النقط تلعب دورا كبيرا في نجاح الرمية مثال - مهارة (أو- سوتو- جاري، O- Soto -Gari) وهي إحدى مهارات الأرجل (أشي-وازا) إذ يتم الرمي عندما تعمل الأرجل على شكل خطاف، وهناك عوامل أخرى تساعد على نجاح الرمية وإتمامها وبدونها يكون احتمال النجاح ضعيفا، تلك العوامل هي نقط الاتصال التي يجب ذكرها:

-التصاق الجانب الأيمن من صدر (توري) بالجانب الأيمن من صدر (الأوكي).

-التصاق الساعد الأيمن لتوري بأكمله على الجانب الأيسر من صدر (الأوكي).

لذلك تكون القوة العضلية المستخدمة ما هي إلى محصلة لمراكز القوى في جسم المهاجم، وهذا ما نشاهده في رميات اليد على وجه الخصوص وما يفسر علميا عند التحليل الحركي بالقوة العضلية المنقولة من الجذع إلى الأطراف (جذع-ذراع-يد).

### 11\_2\_القسم الثاني:

ويختص بمهارات (التضحية- سوتيمي -وآزا، waza -su time ) ويشمل أسلوبين يحددان وضع الجسم عند الرمي حيث يسقط اللاعب الرامي برغبته في كل منها بوضع يخالف الوضع الآخر.

والتفسير الصحيح لمهارات "التضحية" هو أن اللاعب يرمي منافسه بإحدى مهارات التضحية مضحيا بمركز ثقله وقاعدة ارتكازه ووجود جسمه في الوضع العمودي على البساط، وهو أفضل وضع للاعب طول فترة الصراع، أي أن التضحية تكون بوضع الجسم ومركز الثقل وليس بشيء آخر، ويدخل تحت هذا القسم ما يلي:

### 11\_2\_1\_الأسلوب الأول:

مهارات الرمي والسقوط على الظهر ( ما - سوتيمي - وآزا، Ma-Sutumi-Waza ) وفيها يرمي اللاعب منافسة مع سقوطه على ظهره برغبة وعدد مهارته 4 مهارات.

### 11\_2\_2\_الأسلوب الثاني:

مهارات الرمي والسقوط على الجانب (يوكوا -سوتيمي - وآزا، Yoko-Sutumi-Waza ) وفيها يرمي اللاعب منافسة مع سقوطه على جانبه برغبته وعدد مهارته 4 مهارات.



ومن ثم يكون نظام الكود وكان قد اشتمل على قسمين تدخل تحتها الوحدات التعليمية الخمسة للكود وكان، وكل وحدة تعليمية تضم 8 مهارات تحمل أسماء اختيارات أساسا من واقع نظريات ميكانيكية مع إعطائها سميات يابانية أصبحت فيما بعد اصطلاحات عالمية لرياضة الجودو ولا يمكن أن تدرس أو تدرب بغيرها. (jean luc rouge , 1992)

## 12\_ تقسم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب المسار الحركي:

بعد أن تعرفنا على تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب الخصائص الحركية السابق ذكرها ( نظام الكود كان) يجب أن نتعرف على تقسيم لنفس المهارات ولكن من حيث المسار الحركي، ويقصد بالمسار الحركي هو من لحظة بداية الرمية إلى لحظة انتهائها ويظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات إلى مجموعتين:

-مجموعة المهارات الفنية الكبرى.

-مجموعة المهارات الفنية الصغرى. ( زكي محمد محمد حسن، 2004 )

## 12\_1 المهارات الفنية الكبرى:

تعتبر الرمية في رياضة الجودو أو المصارعة حسب التحليل الحركي حركة وحيدة أي لها ثلاث أجزاء وهي: الجزء التحضيري - الجزء الرئيسي - الجزء النهائي، وبالقياس فإن الرمية في رياضة الجودو لها ثلاث أجزاء تعرف بأسمائها اليابانية (مراد ابراهيم طرفة ، الجودو بين النظرية و التطبيق ، 2004 )

كوزوشي - أي إخلال الاتزان، Kuzushi = الجزء التحضيري .

تسوكوري - أي وضع الرمي، Tsukuri = الجزء الرئيسي.

كاكا - الرمي أسفل، Kaka = الجزء النهائي .

في هذا النوع من المهارات الفنية (الكبرى) نجد أن الجزء الثاني من الرمية وهو ما يعرف بـ (تسوكوري Tsukuri) وكذلك الجزء الثالث وهو ما يعرف بـ(كاكا Kaka) أي جزئي وضع الرمي والرمي أسفل مع بعضهما يستغرقان فترة سريان حركي طويل، وهذان الجزآن يمكن بكل وضع تمييزهما، إذ نجد أن اللاعب قد ترك البساط بقدميه معا ثم سقطه بعد أن يأخذ جسمه مسارا حركيا على شكل قوس.

### 12\_1\_1 وترتكز فوائد المهارات الفنية الكبرى في النقاط التالية:

\_ يمكن للاعب المهاجم أن يستفيد بقوته أكبر قدر ممكن أثناء تزايد سرعته واستخدامه الجيد لنقل الجسم.

\_ أثناء تنفيذ الرمية يمكن إجراء تصحيح طفيف في القوة المستخدمة فيما يناسب اتجاه سير الخطفة، وذلك إذا ما تعرض اللاعب المهاجم لمقاومة غير منتظرة من الخصم وبذلك تكبر وتزداد فرصة اقترابه من النجاح.

\_ تستطيع القوة أن توازن حتى درجة معينة ما قد ينشأ من نقص عندما يفتقر اللاعب إلى الدقة في الأداء.

### 12\_1\_2 وترتكز أخطاء المهارات الفنية الكبرى في النقاط التالية:

\_ نتيجة للوقت الطويل الذي سيستغرقه السريان الحركي نسبيا قد يمكن المنافس من إيجاد مخرج له من الموقف الحرج المتواجد فيه.

\_ في حالة فشل أي من الجزء الثاني أو الثالث من الرمية وطول طريق العودة الذي يقطعه المهاجم للرجوع إلى وضعه الطبيعي في الصراع، كل هذا يمكن المنافس من القيام بالهجوم المضاد وغالبا ما يفوز إذا ما تم في توقيته السليم.

\_ وعلى سبيل المثال إذا استعرضنا مهارات الوحدة التعليمية الأولى وعددها 8 مهارات لوجدنا أن 6 مهارات منها تدخل تحت مجموعة المهارات الفنية الكبرى وهي :

\_ هايزا -جروما أي رمية عجلة الكبرى (Hiza – Guru ma)

\_ أوكي جوشي :أي رمية المقعدة الطائرة (Uki- Goshi)

\_ سيو- ناجي أي رمية الكتف (Seoi- Nage)

## 2\_12\_ المهارات الفنية الصغرى:

هذا النوع من المهارات يمتاز بقصر وقت الجزء الأول والثاني من الخطفة أي ( كوز وشي وتسوكوري) وغالبا ما يندمجان معا ويصعب فصلهما عند التحليل الحركي، وكذلك نظرا لسرعة العمل العضلي وقصر المسار الحركي للمهارة، نجد أن جزئي الرمية الثاني والثالث يتتبعان و في هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه أنتباه اللاعب للنواحي الهامة ن خلف بعضهما البعض في سرعة فائقة لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة انتهاء الجزء الثاني وبداية الجزء الثالث. ( مراد ابراهيم طرفة ، الجودو بين النظرية والتطبيق، 2004)

وفي هذا النوع من المهارات الفنية الصغرى لا يحتاج الفرد إلى تغيير مكانه وهو ما يعرف بـ ( تاي سباكي، Tai Sabaki ) كما هو الحال في النوع الأول أو إلى الدوران الكامل بالجسم (180°) بل يكتفي بتعديل وضع الجسم نسبيا.

كذلك وجد أن العمل العضلي سواء كأن مصدره عضلات الجذع أو الذراعين أو الرجلين أثناء أداء الخطفة في جزئها الثاني والثالث وهما وضع الرمي والرمي أسفل يحتاج إلى وقت قصير على عكس ما يحتاجه النوع الأول.

وقليلا ما يحدث أن يفقد (الأوكي) اتصال قدميه بالبساط مرة واحدة، ومن ذلك يلاحظ أن المسار الحركي لسقوط الجسم يحدده مجال صغير جدا ، حيث أن المنافس لا يقع من مسافة عالية كما في المهارات الفنية الكبرى ولذلك يتم سقوط (الأوكي) على ظهره وفي لمح البصر ، وهذا بالنسبة له غير متوقع مما يجعل عملية ضرب البساط بالذراع أثناء السقوط أمرا صعبا بعد وصول الجسم للأرض.

### 12\_2\_1\_ وتتركز فوائد المهارات الفنية الصغرى في النقاط التالية:

- \_ نتيجة لسرعة العمل العضلي وقصر المسار الحركي للمهارة تتضاءل إمكانيات المنافس للقيام برد الفعل المطلوب أو التوقع الحركي عن طريق حركات (توري).
- \_ أثناء المنافسة نجد الفترة التحضيرية لا تظهر بوضوح وبشكلها المحدد، كذلك تتطلب بعض المواقف قصر هذه الفترة بالنسبة لمهارة الخطف مثلا، لأن إطالة الفترة يعطي الفرصة للخصم لإفسادها، كذلك في مواقف أخرى تقتصر الفترة التحضيرية كنوع من الخداع.
- \_ خوف المنافس من أثر المهارات الفنية الصغرى يجعله في حالة اضطراب نفسي وعدم استقرار سوء تقدير للموقف، ويلاحظ ذلك الشخص الجالس خارج بساط (المدرّب) من خلال حركة اللاعب سواء كانت بطيئة أو سريعة كذلك تردده في القيام بالهجوم أو الدفاع ، وكل ذلك حدث إذا ما عرف عن اللاعب الآخر امتيازه في إحدى المهارات الفنية الصغرى وإمكانية تنفيذ لتلك المهارة تحت مختلف الظروف وفي أي وقت أثناء المباراة.

### 12\_2\_2\_ وتتركز أخطاء المهارات الفنية الصغرى في النقاط التالية:

\_ أن تأثير القوة على الخصم يكون لفترة قصيرة أن لم يكن ضئيلاً نسبياً على العكس من ذلك في المهارات الفنية الكبرى.

\_ لا تستطيع القوة أن تعوض مل قد ينقص من دقة في الأداء الحركي للمهارة، إذ أن أي إعاقة لأي جزء من أجزاء المهارة أثناء التنفيذ لابد وأن يتوقع لها عدم دقة الأداء.

\_ أثناء تنفيذ الرمية لا يمكن إجراء أي تصحيح لمسار القوة، إذا ما تعرض اللاعب لمقاومة غير متوقعة ولكن نجاح إتمام الرمية ممكن.

وعلى سبيل المثال إذا استعرضنا مهارات الوحدة التعليمية الأولى (حزام أصفر) وعددها 8 مهارات نجد أن اثنين منها تدخلان تحت المهارات الفنية الصغرى وهما:

\_ "دي - آشي - باراي" أي كنس القدم المتقدمة (De-Ashi-Barai).

\_ "كو - سوتو - جاري" أي رمية سحب مفصل القدم من الخارج (Ko-Soto-Gari)

- وبالتحليل والدراسة للوحدات التعليمية الخمسة لمهارات الرمي وجد أنها تشتمل على عدد كبير من المهارات الفنية الكبرى ، بينما المهارات الفنية الصغرى أقل منها من حيث العدد وتتركز في مجموعة ( آشي - وازا) أي مهارات الأرجل.

### 13\_ لتدريب على المهارات الفنية الأساسية:

#### 13\_1 أهمية التحليل الحركي في تطوير الأداء المهارى

\_ يحتل التحليل الحركي ودراسة النواحي الفنية في رياضة المصارعة بصفة عامة مكانة متقدمة سواء كان ذلك بالنسبة للمدرس أو المدرب في التربية البدنية أو الرياضية وبعد المدرب ناجحاً إذا كان مدركاً لطبيعة الحركة وتكوينها وإيقاعها الحركي بالإضافة

إلى القدرة على تشخيص الأخطاء التي تتخللها عند مشاهدته لها حيث أن عملية التشخيص تلعب دورا مهما في تطوير طريقة التعليم والتدريب كما له من أهمية بالغة في الوقوف على الانحرافات والأخطاء التي تؤثر سلبيا على حسن أداء الحركة ونتيجتها من الناحية التقويمية وقد ظهرت الحاجة إلى هذا التحليل بظهور العلوم الحديثة التي تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي مثل الميكانيكا الحيوية بوصفه أحد العلوم التي من أهم أغراضه هو دراسة الحركة ومكوناتها بصفة عامة والحركة الرياضية بصفة خاصة في دراسة النواحي المهارية لتصميمها وتطويرها وفقا لأحدث وسائل التدريب. ( سعد علي محمود ، محمد رضا حافظ الروبي :الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرّة. دار الطباعة للنشر والتوزيع جامعة المنصورة 2003.ص165).

ويرى الخبراء في المنطق الذي وجد من أجله التحليل الحركي يتمثل في أننا لا يمكن أن نعتمد على تقديراتنا الاعتبارية للحركة وهي تؤدي في منتهى السرعة ولكن يجب أن نقيم مراحلها المختلفة حتى يمكننا التعرف على الحركة ككل وبهذه الطريقة يمكننا اكتشاف الجوانب الجوهرية للحركة من حيث الإيقاع والأوضاع والزوايا والسرعات المختلفة وبذلك يمكن تحسين الأداء.

وقد ساهم ظهور آلات التصوير الحديثة التي توضح مراحل الحركة وتسلسلها من بدايتها إلى نهايتها في دراسة النواحي الفنية والتعرف على أماكن الضعف ومعالجتها ولا يمكن أن يتضح ذلك إلا بعد ربط مراحل الحركة بالأوضاع السابقة والأوضاع اللاحقة لها ومعالجة القصور ضمانا لسير الحركات في انسيابها المطلوب.

## 14\_ أصل رياضة الجيدو:

تعتبر رياضة الجيدو من الفنون القتالية التي تطورت كثيرا في العالم ونوعا من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته وطرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا أو مسكه شل حركته وهي رياضة تمارس بأيدي وأرجل عارية.

و الجيدو الجديد هو الذي طبق في العالم وبدأ بتاريخ 1882م، تفرع من طريقة المصارعة التي أخذت مطلعها من القرن 16 في أتم الإقطاعية اليابانية، هذا الفن الحربي للمصارعة فرد لفرد عموما سمي "بالجي جي تسو" (Ji Ji TSU) أي تقنيات المرونة (Les techniques de soupless) ويعتبر أصل المصارعة اليابانية الحديثة وهو فن قتالي قديم جدا وطريقة الهجوم والدفاع غالبا تكون باليد المجردة من السلاح. لكن الجيدو الحديثة التي ظهرت عام 1881م يرجع الفضل فيها إلى الأستاذ "جيقورو كانو" (Jigoro Kano) من مواليد 1863 الذي أقام مدرسة في اليابان لتعلم فنون الجيدو وهي مدرسة "الكودوكان" (Kodokan) المشهورة في العالم حيث تعتبر كعبة الجيدو في العالم ومعنى (كودوكان) هو تجميع لثلاث كلمات في اللغة اليابانية كما يلي:

- كو KO معناها التعليم أو التدريس أو التدريب

- دو DO معناها القواعد والأسس

- كان KAN معناها الصالة أو مكان التدريب. (guide maradout de judo & louis robert,

1971)

\_وفي عام 1882م كون قاعته الصغيرة (Dojo) التي يمارس فيها الجيدو المستخرج من الجي جي تسي الذي حذف منه التقنيات الخطيرة واختار الحركات الأكثر الفعالية وحسن طرق السقوط والمسكات وأوجد لباس خاص بممارسة الجيدو حيث اعتبره فن الحياة باستعمال أفضل لطاقة الإنسان وهنا سمي بالجيدو أي طريقة المرونة، فهي كلمة يابانية تتكون من شقين جي (JU) ودو (DO) حيث الأولى تعني المرونة وعدم المقاومة والنعومة أما الثانية فيقصد بها الطريق أو المسلك إذ الجيدو "طريق اللامقاومة" أو "المسلك المرن" أو الطريق الذي يؤدي إلى حياة متزنة مستعملين فيه منهج التربية البدنية والعقلية مرتكزين على نشاط قتالي بيد فارغة باستعمال قوة الخصم ضده لإفقاذه التوازن والتفوق عليه بأقل جهد حيث اللامقاومة تسلت من القوة الأخرى من أجل إفقادها التوازن ومراقبتها والتفوق عليها (M-Lee : la voie de la souplesse ; judo méthode pratique accessible A tous. Tradition ) .

وقد عرفها "كوزومي ها تشيدان" (8دان) بأنها: "رياضة لازمة لكل رجل يخطو في الشارع هي نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس هي شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح وعرفتها دائرة المعارف الرياضية الألمانية بأنها "رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل". (مراد إبراهيم طرفة، الجودو بين النظرية و التطبيق )

مع وفاة "جيفوروكانو" عام 1938م في 04 ماي في الباخرة التي كانت تنقله من القاهرة كان ما يقارب 120 الف مصارع جيدو رسميا وما يقارب 85 ألف حزام أسود.

وتكريما لليابان عندما نظمت الدورة الأولمبية عام 1964م أن أدخلت رياضة الجيدو ضمن الألعاب الأولمبية لأول مرة وأصبحت ثابتة ضمن برامجها.

(1993 ، R.Habersetzer)



\_ وزادت شهرة الجيدو حتى أصبح ضمن برنامج التعليم الإبتدائي والرياضة السنوية فأصبحت رياضة شريفة تعلم النبل والقيم المثلى بالإضافة إلى اللياقة البدنية والمهارية إلى جانب ذلك فهي فن كامل وحيوي يبرز ويقترح العديد من طرف التدريس والتدريب باتباع المخطط للنمو لاجتياز جميع المراحل لهذا فعلى رياضي الجيدو عدم التهاون في تنمية جميع الجوانب (البدنية، المهارية، التكتيكية ... إلخ) إذ أن تطور مستوى البطولات في جميع الدول والتي تشمل مواجهة أبرز وألمع الرياضيين تحسن التقنيات بشكل فعال وسريع، أما التدريب الرياضي الخاص بمصارعي الجيدو البارزين يعتبر وسيلة بيداغوجية الهدف منها تحقيق أفضل نتيجة رياضية. (S.F Matveev ، 1990)

### 15\_اهداف رياضة الجيدو

في الحقيقة لا يمكن معرفة أهداف الجيدو دون ممارسته في حدود الإمكانيات على مختلف المراحل السنية ومختلف الظروف الزمنية وممارسته تكسب المصارع عضلات صلبة وقوية والتوازن في حالة الدفاع عن النفس إلى أقصى الحدود وكذا الهدوء العصبي الهائل وتتجلى فائدة الجيدو في إمكانية الترويح عن النفس ونسيان مصاعب الحياة خلال الممارسة الدائمة.

يجب على رياضي الجيدو الحارص على تقدمه أن يضمن وبالخصوص لنفسه أحسن الشروط الجسمية والعقلية وهذا للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لأن ممارسته تحافظ على المظهر الخارجي للجسم.

لم يكتف ممارسوا رياضة الجيدو بتطبيقه على البساط فقط بل عملوا إلى دراسته دراسة علمية بحثية كما فعل السيد "FELDENKRAIS" الذي قام بتسليط الضوء على القانون الفيزيولوجي والنفسي للفرد وقد قدمت لنا دراسته نتائج جيدة ومفيدة تم من خلالها إشباع الفضول العلمي للمهتمين بهذه الرياضة وإعطاء القيمة الحقيقية لهذا النشاط.

وما ميز هذه الدراسات لمختلف الفلاسفة والعلماء هو اتفاق الجميع على أن الجيدو يجمع بين الجسم والروح معا ولا يهمل أي جزء منهما أي أن ممارسة هذه الرياضة تنعكس على الناحية الفيزيولوجية والنفسية وأهم ما توصل إليه FELDENKRAIS تمثل ما يلي:

#### 15\_1\_ الناحية المورفولوجية والفيزيولوجية:

- \_ هذه الرياضة البدنية الروحية تعمل على اكتساب الفرد قوة عضلية كبيرة.
- \_ تهدف إلى غاية مثلى وهي التغلب على الضعف الجنسي (أي التغلب على ضعف الفتيات واكتسابهن قوة عضلية كبيرة).
- \_ القضاء على العيوب الخلقية الموروثة.
- \_ ونظرا للحركة الدائمة من خلال التدريب المتواصل يجعل القوة المكتسبة كبيرة تؤدي إلى تحقيق التوازن العصبي وتطويره.
- \_ تحسين الجانب التكتيكي ونوعية الانتباه والذكاء وحضور التفكير مما يطور الجهاز العصبي للفرد.
- \_ يساعد على الاستغلال العقلاني للطاقة الجسمية.
- \_ تنمية العمل اللاهوائي والهوائي لدى ممارسيه. (Feldenkrais):

#### 15\_2\_ الناحية النفسية:

إن هذا الجانب يكمل الناحية السابقة (البدنية) وذلك عن طريق:

- \_ رفع الإحساس بالتوازن النفسي وتنمية الثقة بالنفس
- \_ يمنح حب روح العمل والمثابرة لما يتطلبه من مجهود جبار عند ممارسة (مجهود بدني وعصبي).
- \_ يمنح لممارسيه صفة هدوء الأعصاب في حالات الانفعال والتمهل في اتخاذ القرارات.
- \_ يعطي الشجاعة في خوض المنازلات وقوة الإرادة والعزم على الفوز.
- إن اجتماع هذان الجانبان (الفيزيولوجي - البسيكولوجي) ينعكس مباشرة على الجانب التربوي.

### 15\_3\_ الناحية التربوية:

- \_ إن ما يجلب الانتباه عند دخولك قاعة التدريب لأول مرة هو الصمت وروح العمل والهدوء الذي يبدو جاليا وبالتالي فإن الجيدو يعتبر مدرسة واضحة للتحكم في الذات والانضباط.
- \_ يمنح روح احترام الذات وبالتالي احترام الآخرين ويبدو جليا عند اللحظة التي تسبق الدخول للقاعة وبداية المنازلات.
- \_ تساعد رياضة الجيدو على التحكم في الذات وإصلاح طبيعة الفرد وذلك باكتسابه التربية الصالحة وروح التعاون والمساعدة.

\_ يعطي فكرة صالحة عن استغلال القوة الفكرية والبدنية فيما هو صالح للفرد والمجتمع.

إذ أن الجيدو بالرغم من كل هذا يعلم الرياضي أخلاقا عديدة كالعطف، الصراحة، العدل وعدم التصرف بعنف ويعطيه الروح الرياضية العالية ويكون الشخصية المتكاملة والمنضبطة. (Feldenkrais :)

### 16\_فائدة رياضة الجودو:

بما أن رياضة الجودو تستخدم القوة البدنية والفكرية فلها فوائد عدة ونتائج كثيرة منها ما ينعكس بالإيجاب على الفرد ومنها ما ينعكس بالسلب.

### 1\_16 الإيجابيات:

- بحكم الممارسة لهذه الرياضة وعن طريق اتفاق كل المهتمين بها فإن رياضة الجيدو تسمح بالحركة الدائمة للجسم والفكر وبالتالي الفائدة عامة وشاملة.
- تسمح بالتطبيق الجيد والصحيح للتمارين البدنية وذلك من خلال تكرارها.
- يسهل عمل العضلات والأعضاء المختلفة وتتسق الحركات فيما بينها عن طريق التوازن العضلي العصبي.
- تقوية الأعضاء الداخلية حيث يؤدي إلى زيادة حجم القلب والسعة الهوائية للرتنين.
- زيادة الدورة الدموية بالجسم مع مقاومة التعب.
- يكتسب الجهاز العصبي فائدة كبيرة من جراء تدريب الانتباه العقلي والفكري ورد الفعل السريع فهذه التدريبات تعطي للرياضي إمكانية التحرر من ذاته وتفكيره وزيادة الارتباط بالحياة وهذا ما نحتاجه في حياتنا اليوم لمقاومة الحياة ومشاغلاها والتكيف مع

متغيراتها من خلال جسم قوي وتفكير سليم نظرا لخطر الإنسانية وغزو الآلات والسكون الحركي.

- كما أنه من النادر جدا أن نجد ممارسا رياضة الجودو يفكر في مشاغله اليومية على البساط أثناء التدريب، فبمجرد دخول القاعة يجد المصارع واحة من الهدوء والسلام والصمت ويجد طاقة من الشبان يقومون بحركات رائعة وهنا يبدأ نسيان الذات ويدخل عالم الجمال والانضباط والتناسق الحركي عند ممارسته الحركات الفنية ( Les Katas).

وبالتالي قد نتوصل إلى إلغاء أحداث كثيرة غير صالحة للمجتمع قد يقوم بها الشبان لو أنهم لم يستغلوا وقتهم وطاقتهم في ممارسة هذه الرياضة.

كما أن هذه الرياضة يمكن ممارستها في كل الأحوال الجوية وذلك لأنها تتم داخل القاعات حيث لا تتطلب إمكانيات هائلة ما عدا قاعة مجهزة ببساط ولباس خاص بممارسة الجيدو (Kumono).

فمعظم الأفراد يتوجهون لممارسة هذه الرياضة للدفاع عن النفس في حالات الخطر وذلك للاستغلال العقلاني للقوة والتفوق بجدارة وبأقل جهد.

## 2\_16\_ السلبيات:

إذا كان لهذا النشاط العديد من الإيجابيات التي أحصينا بعضها فإننا نجد أنه من الطبيعي أن تكون به بعض الثغرات التي تجعله سلبيا في بعض الأحيان مثلا:

- الحوادث والإصابات الأليمة التي تحدث أثناء المنازلات والتدريبات تجعل بعض الأفراد يتخوفون من ممارسته خاصة التي تحدث عند المبتدئين كخلع المفاصل والكسور وحالات الإغماء الناتجة عن السقوط الغير الصحيح.

- بالإضافة إلى هناك بعض الحركات التي تؤدي إلى الموت عند أدائها بشكل عنيف.
- يستعمل لأغراض غير إنسانية من طرف بعض الممارسين الذين يستغلونه في التغلب على الضعفاء والسطو على ممتلكاتهم بسبب انعدام الروح الرياضية بشكل خاص والروح الإنسانية بشكل عام. ( Bernard Bronchart )

### خاتمة الفصل:

أصبح التدريب الرياضي علم قائم بذاته، فلا يمكن في حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي، وخاصة خبرة الباحث الميدانية في رياضة الجودو التي تؤكد أن معظم المدربين لا يراعون الأسس السابقة في تقسيم والتدريب على المهارات وتقديمها، حيث يدعوا الباحث المدربين إلى ضرورة الإلمام بكل ما تقدم كدليل للتأكد من وجود طرق تقديمية صحيحة لتعلم والتدريب على فنون الرمي من الحركات والمهارات البسيطة إلى الأكثر تعقيدا وتسلسل هذه المهارات أنها مرتبطة بمراحل النمو والمتطلبات البدنية الخاصة بها.

وبعد أن تم استعراض المهارات الأساسية وتقسيماتها وفوائدها ومضار كل من المهارات الفنية الكبرى والصغرى وتناولنا كليهما بالشرح والتحليل من حيث المسار الحركي وأهمية كلا النوعين فإن اللاعب لا يمكن تفضيل نوع منها على النوع الآخر حيث أن كلاهما مهم جدا للاعب الجودو، وذلك بغرض صقل قدرته الفنية والحركية والاستفادة منها لتكوين الحركات المركبة اللازمة لسير الصراع بعد ذلك.

أما فيما يخص موضوع البحث كأن اختيار الباحث عينة البحث أي لاعبي الأواسط سبق وأنهم تدرّبوا على المهارات الوحدات التعليمية الخمسة السابقة الذكر حيث اجتهد

الباحث باختيار مهارات مناسبة لموضع الدراسة في تأثير تمرينات الأثقال على هذه المهارات المختارة من كل أسلوب من أساليب الإلقاء والمتمثلة في المهارات الرمي باليدين والجدع والرجلي محأولا تنمية القوة لهذه المناطق الهامة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية



الفصل الاول

الاجراءات الميدانية

**تمهيد :**

أن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها ، و يتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية ، و ذلك باتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة ، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر و يعمل على تشخيصها و كشف جوانبها المختلفة .

و يشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول و يمثل الطرق المنهجية للبحث، و التي تشمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال الزماني و المكاني و كذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و أدوات الدراسة و كذلك إجراءات التطبيقية الميدانية و حدود الدراسة .

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث .

**1\_المنهج المستخدم :****1\_1\_المنهج الوصفي :**

المنهج الوصفي هو الطريف المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الغير مرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول الى النتائج (محمد ازهر ، 1980 ،

**2\_مجتمع البحث**

تعريف مجتمع البحث : من ولاية سيدي بلعباس متمثلة في اربعة فرق رياضية :

الاولى : فريق جودو سفيزف

\_شارك منها 15 مصارع تنحصر اعمارهم بين 20 الى 30 سنة بتعداد 10 ذكور و 5 اناث متحصلين على حزام اسود درجة اولى تنحصر سنوات تدريبهم بين 5 الى 7 سنوات .

و 4 مدربين تنحصر خبرتهم بين 10 الى 20 سنة تدريبية تتراوح اعمارهم بين 35 الى 45 سنة متحصلين على حزام اسود درجة 3

ثانية: جمعية الفجر

\_ شارك منها 10 مصارعين متحصلين على حزام اسود درجة اولى و تتراوح اعمارهم بين 20 الى 25 سنة بتعداد 7 ذكور و 3 اناث تتراوح سنوات تدريباتهم بين 5 الى 10 سنوات .

و 5 مدربين تتحصر خبرتهم بين 20 الى 25 سنة تدريبية و تتراوح اعمارهم بين 30 الى 50 سنة 3 منهم متحصلين على حزام اسود درجة 3 و 2 متحصلين على حزام اسود درجة 2.

ثالثا : جمعية المصالحة :

\_شارك منها 5 مصارعين تتحصر اعمارهم بين 20 الى 25 سنة متحصلين على حزام اسود درجة اولى تتحصر سنوات تدريبهم بين 7 الى 10 سنوات .

و 5 مدربين تتحصر خبرتهم بين 15 الى 25 سنة تدريبية و تتراوح اعمارهم بين 30 الى 45 سنة 4 منهم متحصلين على حزام اسود درجة الثالثة و واحد متحصل على حزام اسود درجة اولى.

رابعا : جمعية الفوز :

\_شارك منها 10 مصارعين تتحصر اعمارهم بين 20 الى 25 سنة خمسة منهم متحصلين على حزام اسود درجة 2 و خمسة متحصلين على حزام اسود درجة اولى تتحصر سنوات تدريبهم بين 10 الى 15 سنوات .

و 6 مدربين تتحصر خبرتهم بين 20 الى 30 سنة تدريبية و تتراوح اعمارهم بين 30 الى 50 سنة 4 منهم متحصلين على حزام اسود درجة رابعة و اثنان متحصل على حزام اسود درجة الثالثة.

3\_ عينة البحث و كيفية اختيارها :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجتمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد ، 2007)

و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني ، و العينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين ، و كأن مجتمع البحث في دراستنا السالفة الذكر قد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة و تمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين و شملت على 20 مدرب و العينة الثانية المصارعين و شملت على 40 مصارع .

#### 4\_ ضبط متغيرات البحث:

##### 4\_1\_ تعريف المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ، و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

##### 4\_1\_1\_ تحديد المتغير المستقل : و هو التحضير البدني

##### 4\_2\_ تعريف المتغير التابع :

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلا على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد، 1999)

##### 4\_2\_2\_ تحديد المتغير التابع :

و هو الجانب النفسي و الأداء المهارى لمصارعي الجودو أثناء المنافسة

**5\_مجالات البحث :****1\_5\_1\_لمجال المكاني و الزماني :****1\_1\_5\_المكان :**

تمت الدراسة على مستوى ناديين من ولاية سيدي بلعباس " أكابر " و هم على التوالي

:

\_ فريق الجودو سفيذف

\_ نادي الفجر سيدي بلعباس

**2\_1\_5\_الزمان :**

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف أبريل إلى غاية شهر ماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبيانين و توزيعها على الفرق سالفة الذكر ، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها

**6\_ادوات البحث :****1\_6\_جمع المعلومات و كيفية تطبيقها :**

أن حصولنا على المعلومات الكافية و البيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام ( الإحاطة ) بأغلب جوانب الدراسة و جاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها و تختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع و حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في :

**2\_6\_طريقة الاستبيان :**

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة و بكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي و تتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى ( مغلقة ، نصف مغلقة ،مفتوحة ) و يقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالأجراء الأولي ثم يقوم بجمعها و دراستها و تحليلها ثم استخلاص النتائج منها و قد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات و تحليلها بسهولة و قلة تكاليفها .

### 6\_3\_ الطريقة الإحصائية :

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات و النتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية ، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية ، و ذلك لاستخراج و الوصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال .

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} \div \text{المجموع الكلي}) \times 100$$

و اعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها .

### 7\_ الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية سيدي بلعباس "أكابر" و هذا راجع لقرب المسافة و ربح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة في الولاية و مقرها و طبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها و تم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة .



**الفصل الثاني**  
**عرض و مناقشة**  
**النتائج**



عرض و تحليل نتائج الاستبيان :

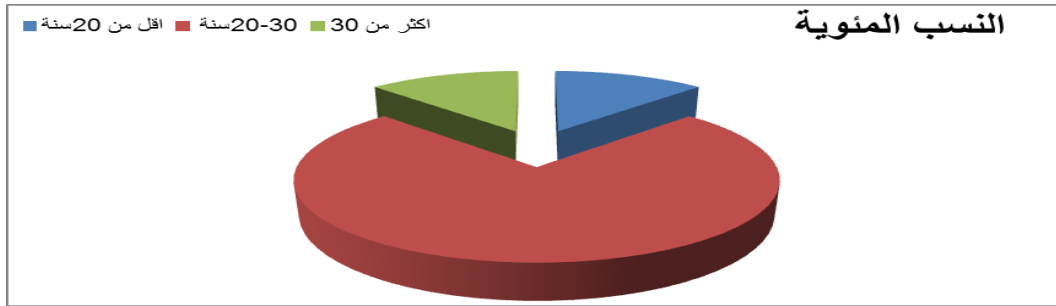
1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

السؤال الأول: السن

الجدول رقم 1 : يبين التحليل الإحصائي للسؤال 01 من الاستبيان الموجه للمصارعين

جدول 1: يبين التحليل الاحصائي للسن من الاستبيان الموجه للمصارعين

النسب المئوية%	التكرارات	الإجابة
12.5%	5	اقل من 20 سنة
75%	30	من 20 الى 30 سنة
12.5%	5	اكثر من 30 سنة
100	40	المجموع



الشكل رقم 1 : يوضح النسب المئوية للسؤال 01 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 1 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المصارعين والتي تمثل 75% ينتمون إلى فئة الأكبر و هذا ما وضحناه في عينة البحث. في حين أن النسبة الأقل و الذين يمثلون 12.5 % من صنف الأواسط

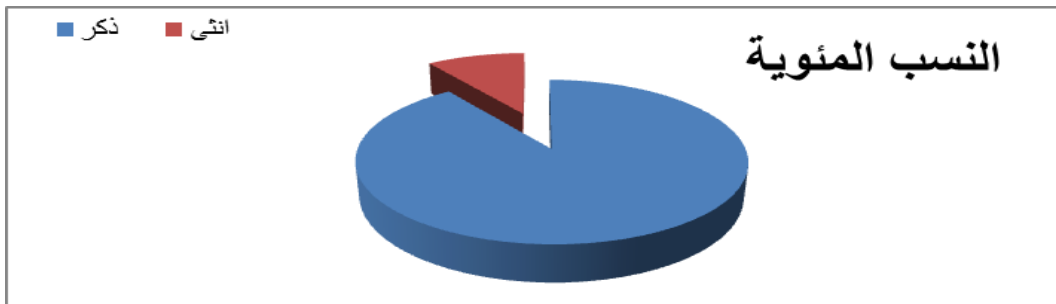
## 1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

السؤال الثاني: الجنس

الجدول رقم 2 : يبين التحليل الإحصائي للسؤال 2 من الاستبيان الموجه للمصارعين

جدول 2: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 2 من الاستبيان الموجه للمصارعين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
ذكر	36	90%
أنثى	4	10%
المجموع	40	100



الشكل رقم 2 : يوضح النسب المئوية للسؤال 02 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 2) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المصارعين المشاركين في هذه الدراسة العلمية "ذكور" والتي تمثل 90 ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يمثلون المجموعة الأنثوية .

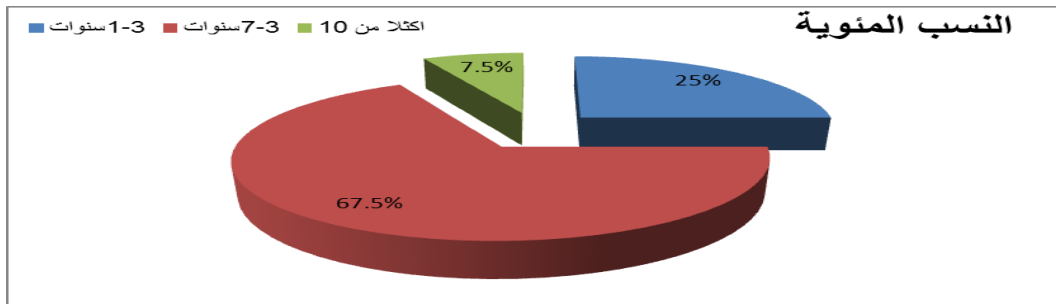
## 1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

السؤال الثالث: الخبرة الميدانية

الجدول رقم 3: يبين التحليل الإحصائي للسؤال 03 من الاستبيان الموجه للمصارعين

جدول 3 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 03 من الاستبيان الموجه للمصارعين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية %
1-3 سنوات	10	25%
3_7 سنوات	27	67.5%
أكثر من 10	3	7.5%
المجموع	40	100



الشكل رقم 3: يوضح النسب المئوية للسؤال 03 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان

الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 3 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المصارعين والتي تمثل 67.5% لديهم خبرة ميدانية تتجاوز 5 سنوات و بعضهم لديه خبرة 14 و 15 سنة كما ان لديهم القاب وطنية ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 25% و معظمهم ينتمي لفئة الإناث لديهم خبرة ميدانية لا تتجاوز 3 سنوات .

## 1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

### 1-1- المحور الأول: التحضير البدني يؤثر إيجابا على أداء المصارعين في

#### المنافسات الرياضية

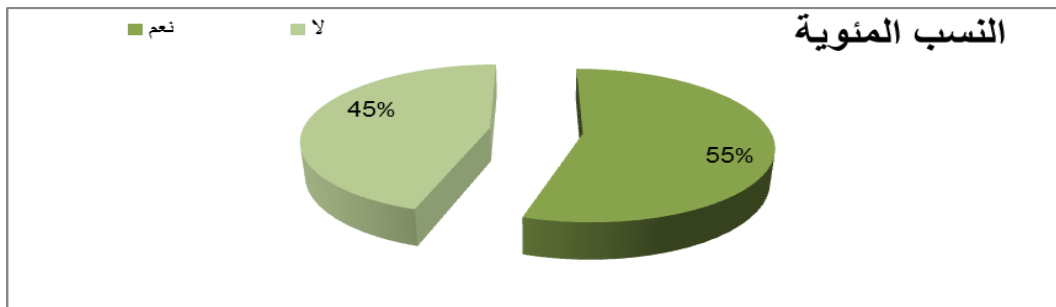
السؤال الرابع : هل هناك تنوع في الحصص التدريبية

الجدول رقم 4 : يبين التحليل الإحصائي للسؤال 04 من المحور 01 من الاستبيان

#### الموجه للمصارعين

جدول 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 04 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمصارعين .

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
نعم	22	55%
لا	18	45%
المجموع	40	100



الشكل رقم 4 : يوضح النسب المئوية للسؤال 04 من المحور 01 بالدوائر النسبية من

#### الاستبيان الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 4 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المصارعين والتي تمثل 55% يرون أنه يوجد تنوع في الحصص التدريبية ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 45% لا يرون ذلك ، و هذا التقارب في النتائج من بين الأمور الخطيرة و التي تأثر على أداء المصارع

فالتنوع في الحصص التدريبية من بين الأمور التي تساعد المصارع بالارتقاء بمستواه المهاري و النفسي و البدني .

استنتاج: معظم المصارعين لديهم تنوع في الحصص التدريبية .

## 1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

### 1-1- المحور الأول: التحضير البدني يؤثر إيجاباً على أداء المصارعين في

#### المنافسات الرياضية

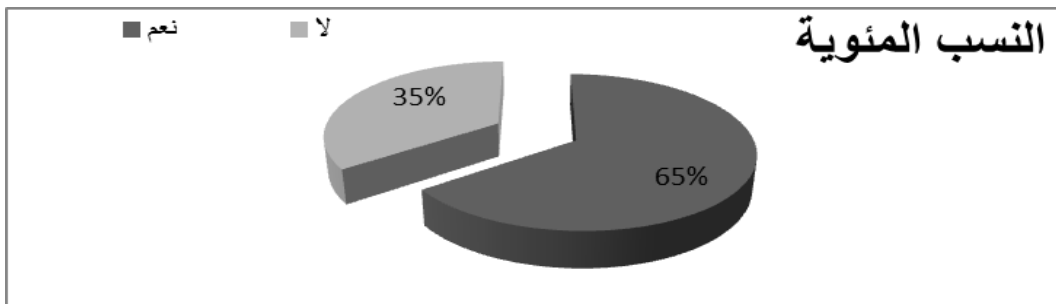
السؤال الخامس : هل يقوم المدرب بدور المحضر البدني

الجدول رقم 5 : يبين التحليل الإحصائي للسؤال 05 من المحور 01 من الاستبيان

#### الموجه للمصارعين

جدول 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 05 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمصارعين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية %
نعم	26	65%
لا	14	35%
المجموع	40	100



الشكل رقم 5 : يوضح النسب المئوية للسؤال 5 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 5 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المصارعين والتي تمثل 65% يأكدون أن المدرب هو من يقوم بالتحضير البدني للمصارعين هذا راجع لعدم وجود محضر بدني خاص في الفريق و الذي يدرس و ينمي و يطور الصفات البدنية للمصارعين و هذي من الأسباب التي تعرقل ارتفاع مستوى المصارع حيث أن المدرب هو من يعمل على الأداء المهارى الخاص بالرياضي و التحضير البدني و حتى النفسي و الخططي ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 35% يقومون إما بالتحضير البدني انفراديا بطريقة غير مدروسة و مقتنة أو يعملون مع المحضر البدني بقدراتهم الخاصة .

استنتاج : \_ في غالب الأحيان المدرب هو من يقوم بدور المحضر البدني .

## 1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

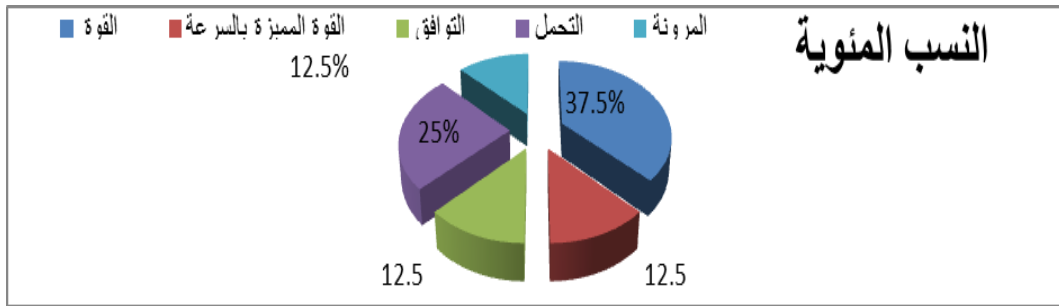
### 1-1- المحور الأول: التحضير البدني يؤثر إيجابا على أداء المصارعين في

#### المنافسات الرياضية

السؤال السادس : اختر اكثر الصفات البدنية التي تحتاجها في أدائك المهارى

جدول 6 "يبين التحليل الاحصائي للسؤال 06 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمصارعين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
القوة	15	37.5%
القوة المميزة بالسرعة	5	12.5%
التوافق	5	12.5%
التحمل	10	25%
المرونة	5	12.5%
المجموع	40	100



الشكل رقم 6 : يوضح النسب المئوية للسؤال 6 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمصارعين من خلال الجدول رقم ( 6 ) أعلاه، نلاحظ أن هناك اختلاف كبير يرجع هذا الاختلاف لاختلاف أوزان المصارعين حيث اختار كل مصارع الصفة التي يحتاجها حسب ميزانه فالفئة الخاصة بأقل من كغ 60 و 66 كغ اختاروا المرونة و الرشاقة لا نها تلعب دور كبير إما فئة أقل من 73 كغ و 81 كغ و 90 كغ فقط كان جل الاختيار على القوة و القوة المميزة بالسرعة و التحمل عكس المدربين اللذين ولو اهتمام أكبر لصفة التوافق .

استنتاج : يعتمد المصارعين في أدائهم المهارى على القوة بدرجة كبيرة .

## 1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

### 1-1- المحور الثاني: للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في

#### المنافسة الرياضية

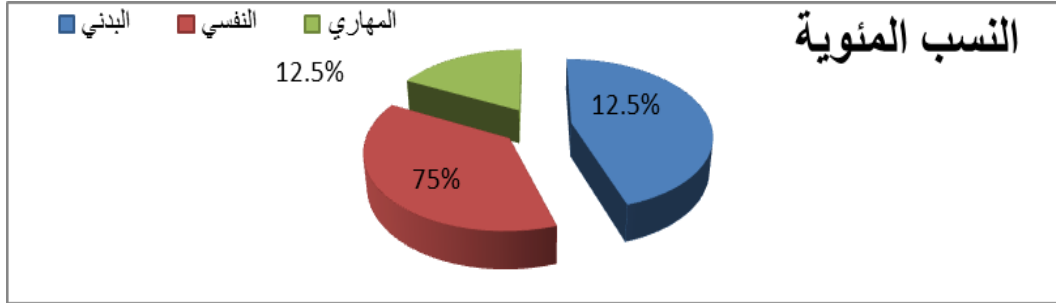
السؤال السابع : ما هو الجانب الذي يلعب دور كبير في أدائك الرياضي و يمكنك

التحكم فيه

جدول 7: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 07 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمصارعين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
الجانب البدني	18	45%
الجانب النفسي	15	37.5%
الجانب المهارى	7	17.5%

المجموع	40	100
---------	----	-----



الشكل رقم 8 : يوضح النسب المئوية للسؤال 8 من المحور 02 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 8 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المصارعين والتي تمثل 45% يرون أن الجانب البدني هو أهم جانب يمكنهم التحكم فيه من بين الجوانب الثلاث و بهذا تم تأكيد نظرية البحث المتمثلة في أن الجانب البدني يعتبر من أهم الجوانب التي تؤثر على الحالة النفسية للمصارع و على أدائه في المنافسة . في حين أن النسبة الأقل تولي الاهتمام إلى الجانب النفسي و يقترحون مؤثرات أخرى عليه من خبرة ميدانية و طريقة التفكير و شخصية المصارع و و التغذية الراجعة و....الخ هي من تؤثر على الجانب النفسي .

استنتاج: \_ يعتبر المصارعين الجانب البدني أهم عنصر يمكنهم التحكم فيه و يساعدهم في أدائهم المهاري.

## 1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

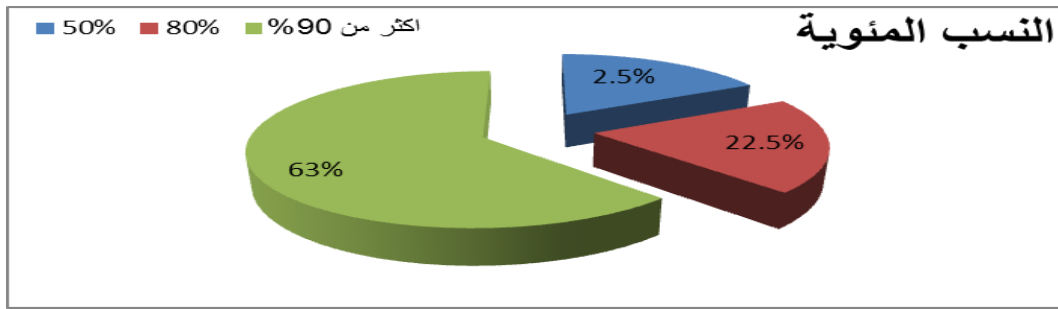
1-1- المحور الثاني: للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في المنافسة الرياضية

السؤال الثامن : ما هي درجة تأثير التحضير البدني الجيد في كبح الضغط النفسي في الأداء الرياضي

جدول 8: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 08 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمصارعين



الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
50%	7	17.5%
80%	8	20%
أكثر من 90%	25	62.5%
المجموع	40	100



الشكل رقم 9 : يوضح النسب المئوية للسؤال 09 من المحور 02 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 9 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المصارعين والتي تمثل 62.5% يرون أن التحضير البدني يؤثر بدرجة أكبر من 90% في كبح الضغوط النفسية للمصارع أثناء أدائه الرياضي .

استنتاج : \_ يجتمع المصارعين بان التحضير البدني الجيد يؤثر في السيطرة على ضغوطهم النفسية بنسبة أكثر من 90% .

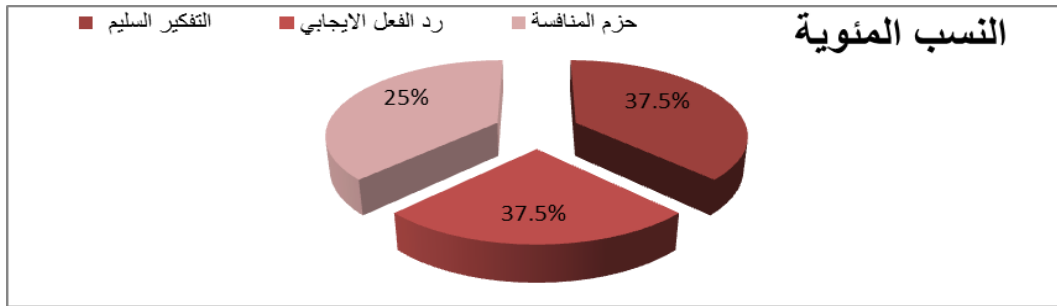
1- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمصارعين:

1-1- المحور الثاني: للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في المنافسة الرياضية

السؤال التاسع : من أي جهة يساعدك السيطرة على مشاعرك النفسية في المنافسة الرياضية

جدول 9: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 09 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمصارعين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
التفكير السليم للأداء	15	37.5%
رد الفعل الإيجابي	10	25%
حزم المنافسة في اقل وقت	15	37.5%
المجموع	40	100



الشكل رقم 10 : يوضح النسب المئوية للسؤال 10 من المحور 02 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمصارعين

من خلال الجدول رقم ( 10) أعلاه، نلاحظ أن النسبة كانت متقاربة و متشابهة في النتائج و هذا ما يدل على أن الحالة النفسية للمصارع يجب أن تكون من أولويات المدربين لتحقيق نتائج الرياضية ، و بمناسبة فوز الفريق الوطني للجودو أكابر في البطولة الأفريقية في الجودو التي أقيمه في وهران بـ 7 ميداليات ذهبية فقد صرح العديد من المصارعين و المصارعات بضرورة التحضير النفسي و الذي كان برعاية رئيس الرابطة الجديد ياسين سيليني .

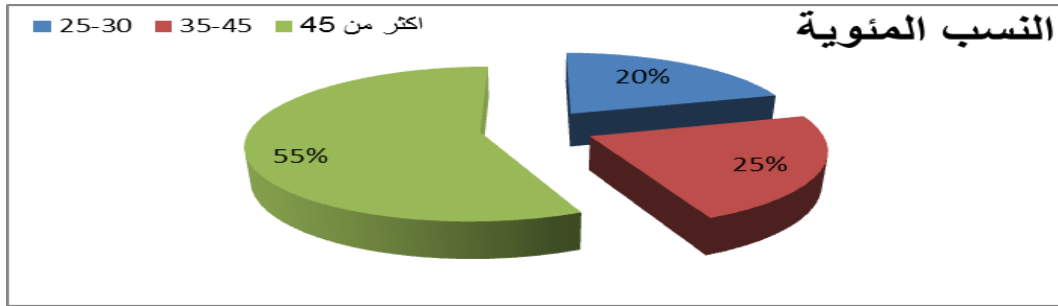
استنتاج: \_ إن المصارع كلما استطاع السيطرة على ضغوطه النفسية حزم المنافسة في اقل وقت.

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

## السؤال الأول: السن

جدول 10: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 01 من الاستبيان الموجه للمدربين

النسب المئوية%	التكرارات	الإجابة
20%	4	30-25 سنة
25%	5	45-35 سنة
55%	11	45 فما فوق
100	20	المجموع



الشكل رقم 11 : يوضح النسب المئوية للسؤال 01 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين

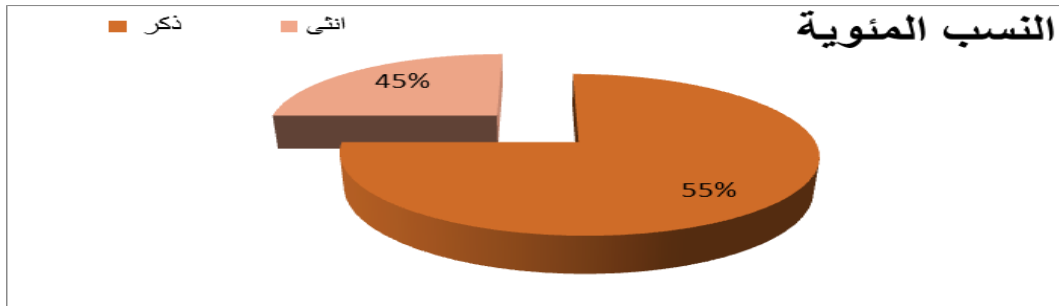
من خلال الجدول رقم ( 1 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 55% يتجاوز ستمهم 45 سنة و معظمه يمارس التدريب أكثر من 20 سنة في حين أن النسبة الأقل و التي تمثل 20% تتراوح أعمارهم بين 25 و 30 سنة و شارك في في هذا الاستبيان فئة من المدربين و التي تمثل 25 % تتراوح أعمارهم بين 35 و 45 سنة.

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

## الؤال الثاني: الجنس

جدول 11: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 02 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
ذكر	15	75%
أنثى	5	25%
المجموع	20	100



الشكل رقم 12 : يوضح النسب المئوية للسؤال 02 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين

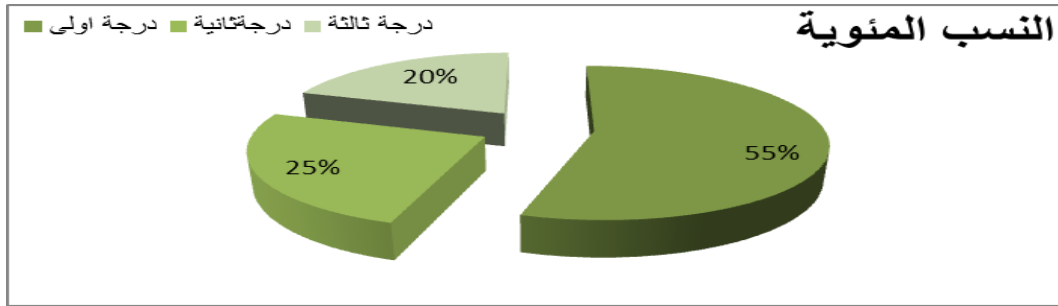
من خلال الجدول رقم ( 02) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 75% من الذكور في حين أن النسبة الأقل و الذين يمثلون 25% من الإناث ، و يلاحظ ان هناك نقص كبير من جهة المدربين اناث في رياضة الجودو .

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

## السؤال الثالث: الشهادة التدريبية الحاصل عليها

جدول 12: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 03 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
درجة أولى	11	55%
درجة ثانية	5	25%
درجة ثالثة	4	20%
المجموع	20	100



الشكل رقم 13 : يوضح النسب المئوية للسؤال 03 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم ( 03 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 55 % متحصلين على شهادة تدريب درجوا ولى في حين أن النسبة الأقل و الذين يمثلون 25 % متحصلين على شهادة تدريبية درجة ثانية ، و شاركت فئة قليلة و الذين يمثلون 20 % من المتحصلين على شهادات جامعية و شهادة معادلة للدرجة الثالثة.

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

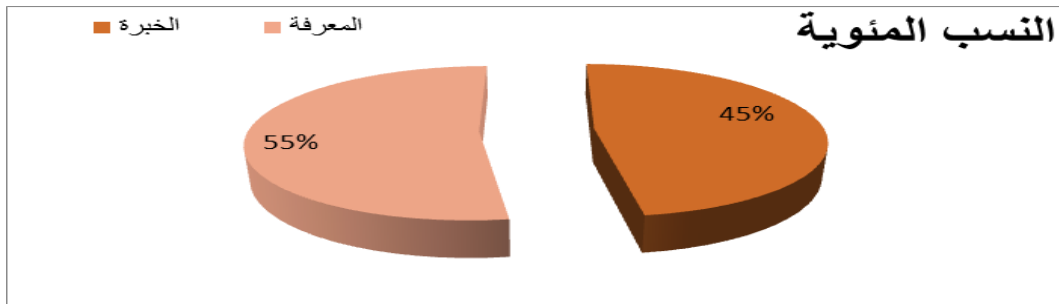
## 2-1- المحور الأول: التحضير البدني يؤثر إيجاباً على أداء المصارعين في

## المنافسات الرياضية

السؤال الرابع: ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني

جدول 13: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 04 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
الخبرة	9	45%
المعرفة	11	55%
المجموع	20	100



الشكل رقم 14 : يوضح النسب المئوية للسؤال 04 من المحور 01 بالدوائر النسبية من

الاستبيان الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم ( 04 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 55%

يعتمدون في تدريباتهم على المعرفة ( العلم الحديث ) في تحضيراتهم البدنية ، في حين ان

النسبة الاقل و الذين يمثلون 45% يعتمدون على الخبرة في برامجهم التدريبية للجانب البدني

استنتاج: \_ المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على المعرفة أي يتأقلمون مع التدريب الحديث.

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

## 2-1- المحور الأول: التحضير البدني يؤثر إيجاباً على أداء المصارعين في

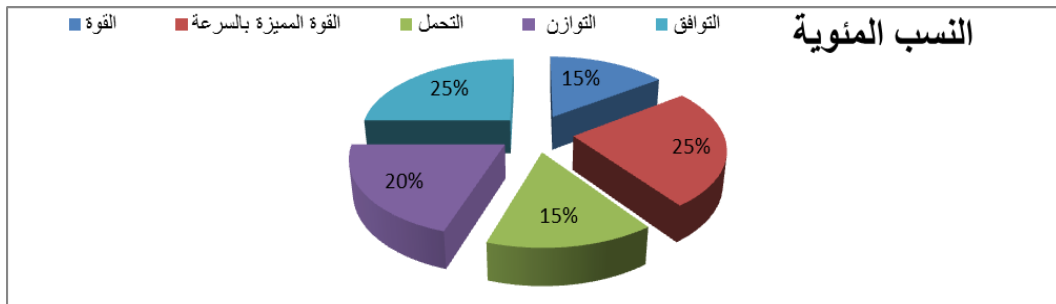
## المنافسات الرياضية

السؤال الخامس : ما هي الصفة البدنية التي تراها مهمة بدرجة كبيرة في الأداء

## المهارى

جدول 14 : يبين التحليل الاحصائي للسؤال 05 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
القوة	3	15%
القوة المميزة بالسرعة	5	25%
التحمل	3	15%
التوازن	4	20%
التوافق	5	25%
المجموع	20	100



الشكل رقم 15: يوضح النسب المئوية للسؤال 5 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان

الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم ( 05) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 20% إلى

25% يرون أن الصفتين التوافق و التوازن و القوة المميزة بالسرعة يلعبون دور كبير في الأداء

المهارى لرياضة الجودو عكس المصارعين الذين يعتبرون أن القوة اهم صفة في أدائهم الرياضي ، في حين ان النسبة الأقل و الذين يمثلون 15 % يعتبرون أن القوة و التحمل اهم الصفات التي يجب أن تكون عند مصارعي الجودو ، و لقد اكدوا كل المدربين بضرورة وجود كل هذه الصفات البدنية في مصارع الجودو .

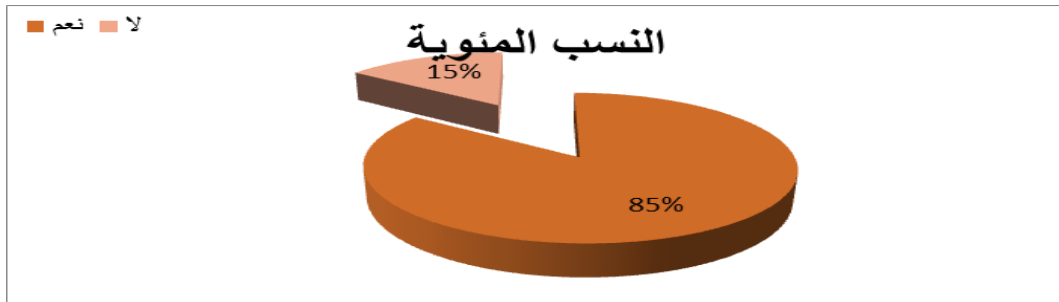
استنتاج: \_ يعتبر المدربين صفة التوافق + القوة المميزة بالسرعة من اهم الصفات التي تساعد المصارع في أدائه المهارى.

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

### 2-1- المحور الأول: التحضير البدني يؤثر إيجاباً على أداء المصارعين في المنافسات الرياضية

السؤال السادس : هل تقوم بوضع برنامج خاص بالجانب البدني قبل بداية الموسم  
جدول 15: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 06 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
نعم	17	85%
لا	3	15%
المجموع	20	100





الشكل رقم 16 : يوضح النسب المئوية للسؤال 06 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم (06) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 85% فقد صرحوا بانهم يقومون بتصميم برامج خاصة بالتحضير البدني للمصارعين قبل بداية الموسم ، في حين أن النسبة الأقل و الذين يمثلون 15% يصرحون بانهم لا يقومون بتصميم برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني و هذا راجع إما لجهلهم بضرورة ذلك أو بتركيزهم على جوانب أخرى عكس التحضير البدني .

استنتاج: \_معظم المدربين يقومون ببرامج خاصة بالتحضير البدني قبل بداية الموسم.

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

### 2-1- المحور الأول: التحضير البدني يؤثر إيجاباً على أداء المصارعين في

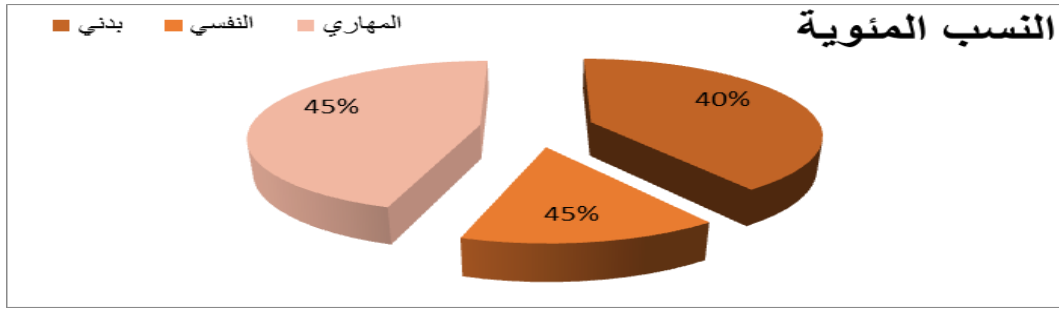
#### المنافسات الرياضية

السؤال السابع : ما هي اهم الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم

#### للبرنامج السنوي

جدول 16: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 07 من المحور 01 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
البدني	8	40%
النفسي	3	15%
المهارى	9	45%
المجموع	20	100



الشكل رقم 17 : يوضح النسب المئوية للسؤال 07 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم ( 07 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 45% يعملون على الجانب المهاري في برامجهم السنوية يليه النسبة الأقل من ذلك والتي تمثل 40% يعملون على الجانب البدني ، و لقد اختار المدربين هاذين الجانبين بدرجة كبيرة لانهما يستطيعان التحكم فيهما و يرون اثرهما على الجانب النفسي الذي لا يمكن التحكم فيه بطريقة مباشرة .

استنتاج: يعتبر المدربين الجانب المهاري اهم جانب عند تخطيطهم لبرنامجهم السنوي رغم أن الجانب البدني هو من يؤثر عليه.

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

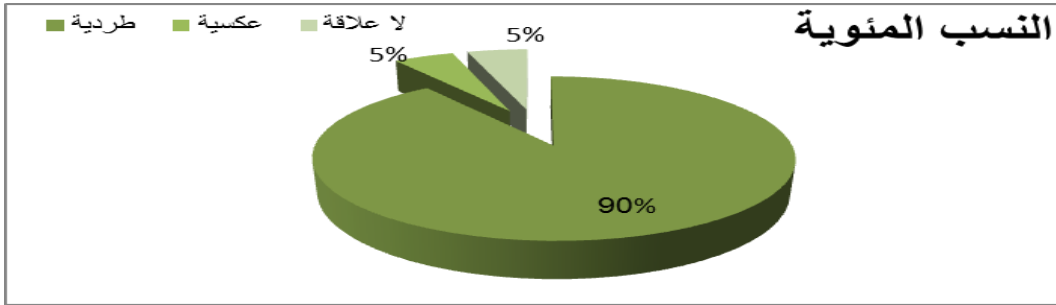
2-1- المحور الثاني : للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في المنافسة الرياضية

السؤال الثامن : هل ترى أنه يوجد علاقة بين التحضير البدني و بين الحالة النفسية و الأداء المهاري لمصارعي الجودو

جدول 17: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 08 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
علاقة طردية	18	90%
علاقة عكسية	1	5%

لا توجد علاقة	1	5%
المجموع	20	100



الشكل رقم 18 : يوضح النسب المئوية للسؤال 08 من المحور 02 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين من خلال الجدول رقم ( 08 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% أكدوا انه توجد علاقة طردية بين التحضير البدني و الحالة النفسية للمصارع و هذا يدل على صدق فرضية الباحث .

استنتاج : \_ معظم المدربين متفقين على انه توجد علاقة طردية بين التحضير البدني و الحالة النفسية للمصارع .

-عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

2-1-المحور الثاني: للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في

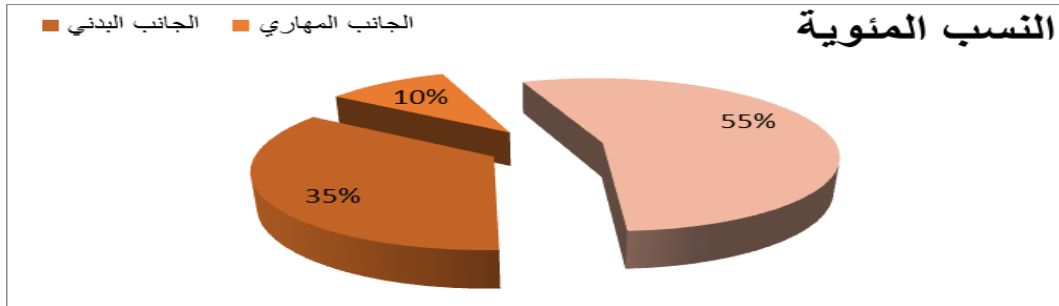
المنافسة الرياضية

السؤال التاسع: ما هي الجوانب التي تأثر على أداء المصارع في المنافسات

الرياضية

جدول 18: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 09 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
الجانب البدني	7	35%
الجانب المهاري	2	10%
الجانب النفسي	11	55%
المجموع	20	100



الشكل رقم 19 : يوضح النسب المئوية للسؤال 09 من المحور 02 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 55% يرون أن الجانب النفسي هو الجانب الذي يؤثر بشكل مباشر على أداء المصارع و مع تحاوري معهم فقد وضحو لي أن له دور مهم و لا يمكنهم التأثير فيه بشكل مباشر و لآكن هناك متغيرات تساعد فيهم من بينها فرضية الباحث .

استنتاج : \_ تعتبر النسبة الأكبر من المدربين بان الجانب النفسي اكثر جانب يؤثر على أداء المصارع

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

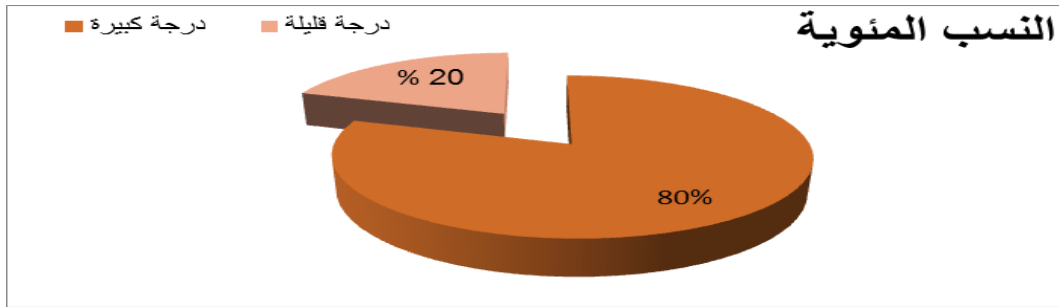
## 2-1- المحور الثاني: للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في

## المنافسة الرياضية

السؤال العاشر : هل يتأثر الأداء العام للمصارعين بفترة التحضير البدني

جدول 19: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 10 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
درجة كبيرة	16	80%
درجة قليلة	4	20%
المجموع	20	100



الشكل رقم 20: يوضح النسب المئوية للسؤال 10 من المحور 02 بالدوائر النسبية من

الاستبيان الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم ( 10 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يرون أن من بين الأسباب التي تؤثر على اداء مصارعي الجودو في المنافسات الرياضية هو التحضير البدني .

استنتاج : \_ أغلبية المدربين مصادقون على فرضيت البحث و التي تنص على تأثير التحضير البدني على الحالة النفسية للمصارع .

## 2- عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين:

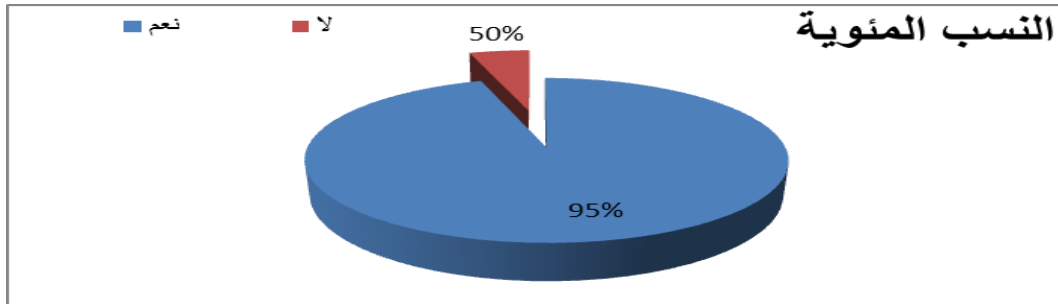
## 2-1- المحور الثاني: للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في

## المنافسة الرياضية

السؤال الحادي عشر : هل تدخل تنمية الصفات البدنية للمصارع ضمن أولوياتكم لتحسين المردود الرياضي .

جدول 20: يبين التحليل الاحصائي للسؤال 11 من المحور 02 من الاستبيان الموجه للمدربين

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%
نعم	19	95%
لا	1	5%
المجموع	20	100



الشكل رقم 21 : يوضح النسب المئوية للسؤال 01 من المحور 01 بالدوائر النسبية من الاستبيان الموجه للمدربين

من خلال الجدول رقم ( 11 ) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 95% يرون أنه يجب إعطاء عملية تنمية الصفات البدنية ضمن أولوياتهم وذلك لما له من اثر إيجابي على نفسية المصارع أولا و على أدائه ثانيا و على مردوده الرياضي بصفة عامة.

استنتاج: \_معظم المدربين صرحوا بوجود أولوية تنمية الصفات البدني للمصارعين لحصد القاب كثيرة.

## الاستنتاجات :

- \_ معظم المصارعين لديهم تنوع في الحصص التدريبية .
- \_ في غالب الأحيان المدرب هو من يقوم بدور المحضر البدني .
- \_ يعتمد المصارعين في أدائهم المهارى على القوة بدرجة كبيرة .
- \_ يعتبر المصارعين الجانب البدني اهم عنصر يمكنهم التحكم فيه و يساعدهم في أدائهم المهارى.
- \_ يجتمع المصارعين بان التحضير البدني الجيد يؤثر في السيطرة على ضغوطهم النفسية بنسبة اكثر من 90 %.
- \_ إن المصارع كلما استطاع السيطرة على ضغوطه النفسية حزم المنافسة في اقل وقت .
- \_ المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على المعرفة أي يتأقلمون مع التدريب الحديث.
- \_ يعتبر المدربين صفة التوافق + القوة المميزة بالسرعة من اهم الصفات التي تساعد المصارع في أدائه المهارى .
- معظم المدربين يقومون ببرامج خاصة بالتحضير البدني قبل بداية الموسم .
- يعتبر المدربين الجانب المهارى اهم جانب عند تخطيطهم لبرامجهم السنوية رغم ان الجانب البدني هو من يؤثر عليه .

-معظم المدربين متفقين على انه توجد علاقة طردية بين التحضير البدني و الحالة النفسية للمصارع .

- تعتبر النسبة الأكبر من المدربين بان الجانب النفسي اكثر جانب يؤثر على أداء المصارع .

-أغلبية المدربين مصادقون على فرضيت البحث و التي تنص على تأثير التحضير البدني على الحالة النفسية للمصارع .

- معظم المدربين صرحوا بوجوب أولوية تنمية الصفات البدنية للمصارعين لحصد الألقاب .



## مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى : التحضير البدني الجيد يؤثر إيجابا على مستوى أداء المصارعين في المنافسات الرياضية .

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجداول رقم ( 4 ) ، ( 6 ) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لافراد العينة الاولى و هي عينة المصارعين تبين ان معظم المصارعين لديهم تنوع في الحصص التدريبية و انه في غالب الاحيان المدرب هو من يقوم بدور التحضير البدني و ان المصارعين يعتمدون في ادائهم المهاري على صفة القوة بدرجة كبيرة و هم مقتنعين بان الجانب البدني هو اهم عنصر يمكنهم التحكم فيه و يلعب دور في أدائهم المهاري و النتائج المتوصل اليها في الجداول ( 14 )، ( 17 ) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجه لأفراد العينة الثانية و هي عينة المدربين نستنتج ان المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على المعرفة بدرجة كبيرة و يعتبرون ان صفة التوافق + القوة المميزة بالسرعة من اهم الصفات التي تساعد المصارع في أدائه المهاري و ان معظم المدربين يقومون ببرامج خاصة بالتحضير البدني قبل بداية الموسم إلا انهم يعتبرون الجانب المهاري اهم جانب عند تخطيطهم لبرنامجهم السنوي رغم أن الجانب البدني هو من يؤثر عليه و معظم المدربين متفقين عليه.النتائج تدعم الفرضية الأولى .

الفرضية الثانية : للتحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية و تحقيق النتائج أثناء المنافسات الرياضية .

من خلال نتائج المتوصل اليها في الجداول ( 8 ) ، ( 10 ) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة استبيان الموجهة لافراد العينة الاولى و هي عينة المصارعين فان النسبة

الأكبر تجتمع بان التحضير البدني الجيد يؤثر في السيطرة على الضغوط النفسية و ان المصارع كلما استطاع السيطرة على ضغوطه النفسية كان رد فعله لاداء ايجابي و تفكيره ايجابي و حزم المنافسة لصالح في اقرب و قت و الجداول ( 18 ) ، ( 21 ) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية و هي عينة المدربين نستنتج ان انه توجد علاقة طردية بين التحضير البدني و الحالة النفسية للمصارع و تعتبر النسبة الأكبر من المدربين بان الجانب النفسي اكثر جانب يؤثر على أداء المصارع و معظم المدربين صرحوا بوجود أولوية تنمية الصفات البدني للمصارعين لحصد القاب كثيرة اما النتائج فكانت تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الاخرى كانت عكس الفرضية .

**خلاصة البحث :**

ان النتائج المتوصل اليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلا العينتين بينت لنا أن هناك قصور في برامج تطوير الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى لتقنيات المصارعين ، فالمشكلة تظهر جليا عند أداء المصارع لتقنية ippon seoi nage او uki goshi و تكون التقنية تفنقر الى قوة الشد kumi kata او لسرعة الخطف او مرونة الجسم في تنفيذ التقنية او سرعة الوقوف به او تحمل رد الفعل و هذا ما صرح به معظم المدربين المشاركين في الاستبيان بـ التوافق la coordination وواضحة الدراسة بان العمل على هذه الصفات البدنية تزيد للمصارع ثقته بنفسه و تساعده في كبح ضغوطه النفسية في المنافسة الرياضية ، حيث ان اذا استطاع المصارع التفوق في كلا الجانبين سيكون ادائه المهاري جيد في المنافسات الرياضية .

كلمات مفتحية :

تحضير بدني و نفسي - الاداء المهاري - رياضة الجودو

### Search summary:

The results obtained after analyzing the questionnaire form for both samples showed us that there are shortcomings in the programs for developing the physical characteristics of the skill performance of the wrestlers' techniques.

Snatching or the flexibility of the body in implementing the technique, the speed of standing with it, or the endurance of the reaction, and this is what most of the trainers participating in the questionnaire said in the "la coordination"

The study explained that working on these physical qualities increases the wrestler's self-confidence and helps him curb his psychological pressures in sports competition, as if the wrestler can excel in both sides, his skillful performance will be good in sports competitions.

### Keywords:

Physical and psychological preparation - skill performance - judo

## الاقتراحات :

من خلال تحليل اسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين و المصارعين و التي نتمنى ان تكون لها فائدة و لو نسبية في المستقبل ، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات و الاقتراحات المهدات من قبل المدربين للمشاكل التي تواجه المصارعين اثناء المنافسات الرياضية ، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا اليه في بحثنا هذا و من اهمها :

- \_ التركيز على التحضير البدني و النفسي للمصارعين
- \_ ضرورة ادماج محضر بدني ضمن الطاقم الفني للفريق
- \_ اجراء تربص و دورات تكوينية لصالح المدربين و المصارعين
- \_ اتباع برامج تدريبية خاصة للمصارعين تخدم أدائهم المهاري

## الخاتمة :

في خاتمة هذه الدراسة و التي شملت جوانب عديد تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع ، إلا ان هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة الى دراسات معمقة و تحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص ، و هذا لاهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال و الاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه رياضة الجودو في السنوات الأخيرة ، و رغبة منا في تحسين هذه الرياضة في الجزائر ، هذا ما دفعنا الى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب و الدوافع التي ادت الى ضعف و تدهور نتائج المصارعين و هذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع و الأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ، ومن خلال النتائج المتوصل اليها نستنتج ان للتحضير البدني اثر كبير على نفسية المصارع في المنافسة و على اساسه يكون مستوى الاداء المهاري للمصارع ، و هذا ليس معناه انه العامل الوحيد الذي يؤثر على مردودياتهم و إنما هناك اسباب اخرى عديدة تلعب دور في أداء المصارع ، و حول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل ، ثم إقترحنا فرضيات رئينا أنها تعمل على إعطاء شئى إيجابي و حل لهذه الظاهرة ، فمن خلال ما تقدم تحليله و مناقشته من خلال اسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من المدربين و عينة من المصارعين توصلنا إلى أن الفرضيات التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة و أخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم و لو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة ، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع ان يتناوله بشئى من التفصيل و الدقة و صفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لاتمام هذه الدراسات

## قائمة المصادر و المراجع :

## Bibliographie

- أحمد محمود محمد إبراهيم (s.d.). مبادئ التخطيط لبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- السماك محمد ازهر . (1980). الاوصول في البحث العلمي.
- بسطوسي احمد .(1999). اسس و نظريات التدريب الرياضي . 108 .
- حسن علاوة محمد. (1999). البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس.
- حمد حسن علاوي .(2018-2017). اشكال التحضير و الاعداد الرياضي في رياضة الجودو. 16 .
- رشيد ز. (2007). مناهج و ادقات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.
- رونالد 1980 وأوكازاكي (s.d.). 1984 .
- سي محمد كوتشوك.(s.d.) .
- سي محمد ك. (2012). تأثير التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء .مستغانم.
- شايعي عمر .(2018). اشكال التحضير و الاعداد الرياضي في الجودو. 07 .

- شريف هنوم (s.d.). اثر استخدام العليم المبرمج على تعليم بعض المهارات في رياضة الجودو.
- شليح عمر (2018). اشكال التحضير و الاعداد الرياضي في الجودو-13 . 15.
- شليح عمر (2018). اشكال التحضير و الاعداد الرياضي في الجودو. 9 .
- عبد الرحمن عبد الحميد. (2001). فسيولوجيا مسابقات الرمي. 177 .
- عبد علي نصيف (s.d.) .
- عبد علي نصيف (2001). التدريب في المصارعة. 130 .
- عبد علي نصيف (s.d.). التدريب في المصارعة. 130 .
- كوتشوك ,س (s.d.). تأثير التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء .
- محمد جابر بريقع ,ف (2004). المزسوعة العلمية للمصارعة.
- محمد صبحي حسنين (s.d.) . "
- محمود ,ي ا. (1996). الاسس العلمية لرياضة الجودو.
- مراد ابراهيم طرفة (2001). الجودو بين النظرية و التطبيق.
- مراد ابراهيم طرفة (2001). الجودو بين النظرية و التطبيقية. 352 .
- مراد ابراهيم طرفة (2004). الجودو بين النظرية و الاتطبيق. 281 .



- مراد إبراهيم طرفة .(s.d.). لوجود بين النظرية والتطبيق . 77 .
- مراد إبراهيم طرفة .(s.d.). الوجود بين النظرية و التطبيق . 77 .
- هارا . (s.d.) . 1975
- مراد ابراهيم طرفة .(2004). الوجود بين النظرية والتطبيق. 105 .
- زكي محمد محمد حسن .(2004). تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي "المكتبة المصرية للطباعة والنشر. 113 .
- (s.d.). مذكرة دور تنمية المهارات النفسية في تحقيق النتائج لدى لاعبي رياضة الجودو للطالب بوسروال محمد الامين .
- Bernard Bronchart . (s.d.). l'enseignement des sports de combat. Judo. Lutte sambo. 111.
- Feldenkrais :. (s.d.). principe de judo .édition Chiron .paris. 6-7.
- guide maradout de judo , & louis robert. (1971). bibliotheque marabout . 08-09.
- jean luc rouge . (1992). les maitres du judo HARAI GOSHI. 13.
- kotchok, s. (s.d.).
- m.lee . (s.d.). methode pratique acce ssible . 153.

- M-Lee : la voie de la souplesse ; judo méthode pratique accessible A tous. Tradition . (s.d.).
- no buyuki sato . (1996). tradition par alain ca RTIGY les maïtes du judo . 77.
- R.Habersetzer . (1993). découvrir le ju-jitsu.éditions amphora.paris . 25.
- robert , I. (.1969 ..). *Manuel pratique de judo selon la technique du Kodokan : prises, contre prisses, entraînement. Edition Chiron, . paris.*
- roland habersetzer . (1992). decouvrir le judo edition samphora . 49-50.
- S.F Matveev . (1990). l'entraînement en judo, traduction de Tedj Reda, office des publication universitaire, Alger. 13.
- The Arts and Sciences of Judo.(بلا تاريخ) .
- The Arts and Sciences of Judo .(2021) .The Arts and Sciences of Judo . *The Arts and Sciences of Judo.130* ،

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص تحضير بدني

## استمارة استبيانيه للمصارعين

### دراسة تحليلية للأسباب المؤثرة على أداء مصارعى الجودو في المنافسات الرياضية

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني بعنوان  
دراسة وصفية تحليلية لمصارعي و مدربي الرابطة الولائية لرياضة الجودو  
\_ سيدي بلعباس \_

تحية طيبة :

لنا كل الشرف أن نضع بين يديكم هذه الاستمارة و التي نرجو منكم الإجابة على الأسئلة بكل  
صراحة و شفافية و وضوح . لأن نتائج البحث تتوقف عليها , فأنا لا تأخذ إلى بعض الدقائق  
من وقتكم مع خالص الشكر و التقدير

ملاحظة : الرجاء وضع العلامة \* إمامة العبارة التي تراها صائبة و مثالية حسب رأيك من اجل  
الوصول إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا

تحت إشراف الدكتور : سي محمد كوتشوك

من إعداد الطالبان : رحموني سيد احمد

صامبا عبد الله

السنة الدراسية : 2022\_2021

## البيانات الشخصية :

\_ السن

اقل من 20 سنة  20 إلى 30 سنة  اكثر من 30

\_الجنس

ذكر  أنثى

\_الخبرة الميدانية : 1-3  3-7  اكثر من 10

## المحور الأول : التحضير البدني يؤثر إيجابا على أداء المصارعين في المنافسات الرياضية

\_ هل هناك تنوع في الحصص التدريبية

نعم  لا

\_ هل يقوم المدرب بدور المحضر البدني في الفريق

نعم  لا

\_ اختر اكثر الصفات البدنية التي تحتاجها في أدائك المهاري

القوة  القوة المميزة بالسرعة  المرونة

التوافق  التحمل

\_ هل لديك برنامج تدريبي خاص بتنمية و تطوير الصفة البدنية الخاصة بأدائك المهاري

لا

نعم

## المحور الثاني : التحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية للمصارع في المنافسة الرياضية

\_ ما هو الجانب الذي يلعب دور كبير في أداءك المهاري و يمكنك التحكم فيه

الجانب المهاري

الجانب النفسي

الجانب البدني

\_ ما هي درجة تأثير التحضير البدني الجيد في كبح الضغط النفسي في الأداء الرياضي

100 %

70 %

40 %

\_ من أي جهة يساعدك السيطرة على مشاعرك النفسية في المنافسة الرياضية

من جهة التفكير السليم

من جهة رد الفعل الإيجابي

من جهة حزم المنافسة في اقل وقت

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
تخصص تحضير بدني

## استمارة استبيانيه للمدربين

### دراسة تحليلية للأسباب المؤثرة على أداء مصارعى الجودو في المنافسات الرياضية

في إطار أنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني بعنوان  
دراسة وصفية تحليلية لمصارعى و مدربي الرابطة الولائية لرياضة الجودو  
\_ سيدي بلعباس \_

تحية طيبة :

لنا كل الشرف أن نضع بين يديكم هذه الاستمارة و التي نرجو منكم الإجابة على الأسئلة بكل  
صراحة و شفافية و وضوح . لأن نتائج البحث تتوقف عليها , فأنا لا تأخذ إلى بعض الدقائق  
من وقتكم مع خالص الشكر و التقدير

ملاحظة : الرجاء وضع العلامة \* إمامة العبارة التي تراها صائبة و مثالية حسب رأيك من اجل  
الوصول إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا

تحت إشراف الدكتور : سي محمد كوتشوك

من إعداد الطالبان رحموني سيد احمد

صامبا عبد الله

السنة الدراسية : 2022\_2021

## البيانات الشخصية

\_ السن

25\_ 30 سنة     35\_ 45 سنة     45 فما فوق

\_ الجنس

ذكر     أنثى

\_ الشهادات التدريبية الحاصل عليها :

شهادة درجة أولى في التدريب

شهادة درجة ثانية في التدريب

شهادة درجة ثالثة في التدريب

المحور الأول : التحضير البدني يؤثر إيجابا على أداء المصارعين في المنافسات الرياضية

\_ ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني

الخبرة     المعرفة

\_ من بين هذه الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة في رياضة الجودو

القوة  القوة المميزة بالسرعة  التوازن

التوافق  التحمل

\_ هل تقوم بوضع برنامج خاص بالجانب البدني قبل بداية الموسم ؟

نعم  لا

\_ ما هي اهم الجوانب التي تأخذ بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرنامج التدريبي في رياضة الجودو

البدني  المهارى  سي

المحور الثاني : التحضير البدني دور في كبح الضغوط النفسية

للمصارع في المنافسة الرياضية

\_ هل ترى أنه يوجد علاقة بين التحضير البدني و بين الحالة النفسي و الأداء

المهارى للمصارعين أثناء المنافسة

علاقة طردية  علاقة عكسية  لا توجد علاقة

\_ ماهي الجوانب التي تأثر على أداء المصارع في المنافسة الرياضية

الجانب البدني  الجانب المهارى  الجانب النفسي

\_ هل يتأثر الأداء العام للمصارعين بفترة التحضير البدني



نعم  لا

\_ هل الثقة بالنفس للمصارع لها علاقة بالتحضير البدني

بشكل كبير  قليلا  لا