

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب والتحضير البدني

عنوان

أثر تنمية صفة تحمل الأداء على أداء بعض مهارات الرمي لدى مصارعى
الجيدو لأقل من 17 سنة

-دراسة تجريبية أجريّة على أشبال أقل من 17 سنة لنادي الهاوي يحي
بوقطاية- فرع الجيدو معسكر

إشراف:

د/ كتشوك سيدي محمد.

إعداد الطالبين:

- بن عزة إلياس
- مشرور جيلالي رضا

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر وتقدير :

بما نبدأ وإذا تكلمنا فما عسانا نقول؛

إن كانت كلمات شكر فهي للعظيم القائل: "من شكر فإنما يشكر الله، ومن كفر فإن الله غني حميد"، فأول شكرنا هو للهادي الذي وفقنا لما نحن عليه، والذي أوصانا بالوالدين، فما من نعمة بعد نعمة الإسلام إلا هما، فشكرا لكما على كل تضحية من أجلنا، شكرا لكما على كل أمنية قد تحققت لنا، شكرا لاسمكما الذي أخرجنا به صدورنا، شكرا لكل دعوة أنارت دربنا، شكرا لكما على كل ما ننح فيه.

شكرا لكل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وخاصة الأساتذة الذين تتلمذنا على أيديهم في درجة ليسانس، حيث قمنا بجمع رصيد علمي هام من خلال الدروس المقدمة كقاعدة نظرية ارتكزنا عليها في إبتاث وجهة نظرنا في التدريب الرياضي المبنية على أسس علمية.

كل الشكر لكل من ساعدنا في دربنا، وعلى رأسهم السيد المشرف الذي منحنا كل وقته في بحثنا، ، شكرا لكل الأصدقاء، والأصحاب من زملاء في الدراسة والحياة، شكرا لزميلي في العمل الذي تحمل الساعات الإضافية ليسهل علي دربي.

وأى كلمات ستوفي بتشكراتنا للسادة المشرفين على النادي الهاوي للجيدو بوقطاية يحي

معسكر

فشكرا جزيلا لكل من ساعدنا في مسيرتنا العلمية هذه.....

إهداء

في ختام عملنا المتواضع أتوجه بإهدائتي وبكل حب إلى كل من ساعدني

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء إلى التي
أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .

أمي (حفظها الله)

إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني نرجو أن
تتحقق بهذا العمل المتواضع .

أبي (حفظه الله)

إلى من شاركني أيامي الحلوة وزميلي في الدراسة " بن عزة إلياس "

وإلى الإخوة: نور الدين، أمين، زين الدين

وخاصة الأستاذ شويخ عبد المالك و وإلى زوجتي بوكعبر .

و إلى كل أساتذة المعهد وإلى الأستاذ المشرف: *كنشوك* .

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

إهداء

وبعد ما رست سفينة بحثنا على شواطئ الأمان، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا سببا في وجودي والداي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهما، إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر ، أمي الغالية والعزيزة راجيا المولى عز وجل أن يرزقها الشفاء العاجل 'إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي الغالي "عبد القادر" الذي صبر على حر الصيف وبرد الشتاء من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش .

وإلى إخوتي كل واحد باسمه وإلى كل عائلة *بن عزة* ،

دون أن أنسى جميع أصدقائي :عبدو,عز الدين ,عبد الغاني , العربي، وإلى صديقي في البحث(مشرور رضا)

وإلى الأستاذ كتشوك ، وإلى كل من ساهم في بحثنا هذا ، وإلى

كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية خاصة أساتذة قسم التدريب والتحضير البدني.

وإلى كل من يعرف و يحب إلياس بن عزة من قريب أو من بعيد.

إلياس

مقدمة:

يشهد العالم حاليا تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية و ذلك راجع إلى الجهد المبذول من طرف الباحثين للإستفادة من العلوم الأخرى كالتطب وعلم النفس وغيرها من العلوم من أجل الرفع في مستو الاداء

و في صدد موضوع الدراسات التي تتناول الرياضات الفردية و خاصة منها الرياضات القتالية و التي تعددت حسب أنماط ممارستها وبتناول موضوع التخصص فأننا ندرج إهتماماتنا في رياضة الجودو و التي تعد من أكثر الرياضات الفردية و الأكثر شيوعا و أنتشارا حول العالم في وقتنا الحالي .

إن رياضة الجودو تعرف بأنها الطريق ألى المرونة وقد قام <جيجوكانو> سنة 1882 بإنشاء أكاديمية عالمية لتعليم فنون الجودو المختلفة في طوكيو و قد قام بتسميتها <الكودوكان> و يرجع سبب هذه التسمية إلى كثرة الأعداد الوافدة من مختلف أنحاء العالم لرفع مستوى الكفاءة العلمية لهذه الرياضة ,و قد أشار <ديس مارود> إلى أن الجودو عبارة عن كلمتين تتكون من مقطعين هما جو : تعني رفيع و الدو :تعني الفن و عرفها أيضا <كوزومي> بأنها نوع من أنواع الدفاع عن النفس و أسلوب قتال بدون سلاح .

ويرتكز الجودو أساسا على مهارة الرمي <kaka> :و التي تعتبر العنصر الأهم والختامي في أداء التقنية و في هذه المرحلة يمكن إتقان و تثبيت المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب و يستوجب محور هذا الفصل على كل من الدقة و القوة مرورا بالسرعة لتحصيل أعلى نقطة ممكنة ,وذلك بالعمل على سقل صفة التحمل.

ويظهر التحمل العام أنه عنصر رئيسي وهام لرفع مستوى القدرات الهوائية بالجسم الي الحد الذي يتناسب مع التحمل الخاص ولا يتعارض معه و يعتبر عنصر التحمل العام عبارة عن إطالة زمن القدرة الخاصة بأداء عمل مع زيادة في كفاءة مقاومة الأجهزة الوظيفية في الجسم لمقاومة العبء الناتج عن التدريب

مشكلة البحث :

إن رياضة الجودو تعد من أصعب الرياضات الفردية نظرا لصعوبة الحركات و تعددها في أنواع النزالات من وضعية الوقوف حتى النزال الأرضي وتتنوع التقنيات من تقنية منطقة الكتف ,الحوض و الرجلين فهذا التنوع تحتاج هذه الرياضة إلى تحضير سواء بدني ,عقلي أو نفسي من أجل إستعاب و إتقان الحركات و لا بد من أجل تطوير هذه الحركات و الوصول إلى أرقى مستويات في تنفيذ هذه الحركات المعقدة بربط هذه الرياضة بطريقة مباشرة بالتحضير البدني الجيد حيث أن أغلب المصارعين الهاوين لهذه الرياضة يجدون صعوبة كبيرة في تطوير مهاراتهم الخاصة و هذا راجع لعدم تحمل أعباء الأعمال التدريبية و المشكل العويص هو في عدم تحمل الأداء أثناء المنافسة مما يؤدي إلى نتائج سلبية و بذلك ندرج دراستنا حول تحمل الأداء في رياضة الجودو و بدون إطالة فإن المشكل العويص الذي يتركز حوله إهتمامنا هو الشعور بالتعب أثناء أداء أقصى عدد ممكن من المهارات أثناء المنافسة و قد تمحورت مشكلة الدراسة لتشمل مختلف مهارات الرمي والتي تتطلب بدورها جهد كبير في أداءها و بهذا نجد أنفسنا نطرح تساؤلا مفتوح :

إيجاد المصارع أثناء المنافسة صعوبة في تكرار المهارة و إنهاؤها بالرمي الجيد.

-كيف يؤثر تحمل الأداء على تحسين بعض مختلف أنواع مهارة الرمي (te waza kochiwaza.ashi waza) ؟

-ومنه تتبثق بعض التساؤلات الفرعية :

- 1-هل العمل على تحمل أداء مهارات الرمي اثر ايجابي في المنافسة ؟
- 2-هل يمكن تطوير تحمل اداء مهارات الرمي لدى مصارعي الجودو صنف أشبال ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة:

تحمل الأداء له تأثير إيجابي على فعالية بعض مختلف أنواع مهارة الرمي (te waza kochiwaza.ashi waza)

الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية صفة تحمل الأداء لدى مصارعي الجودو .

- البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة تحمل الأداء يؤثر إيجابيا في تطور مختلف مهارات الرمي لدى مصارعي الجودو في صنف الأشبال .

أهداف البحث:

- معرفة العلاقة بين صفة التحمل و الاداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو .
- كشف مستوى تحمل الأداء البدني و المهاري لدى أشبال عينة البحث .
- إظهار ومعرفة الفروق بين العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق وحدات البرنامج المقترح .

أهمية البحث:

- يهدف موضوع الدراسة إلى مدى أهمية بيان العلاقة بين اللياقة البدنية و الاداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو
- الارتقاء بمستوى رياضة الجيدو .

مصطلحات البحث:

تحمل الأداء: ويقصد به تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.

مهارة الرمي: هي إخلال توازن الخصم و إسقاطه و هناك أنواع للرمي (الرمي بالكتفين - الرمي بالحوض و الرمي بالرجلين.)

الجودو: هي رياضة يستخدم فيها اللاعب التوازن و الفعالية و التوقيت لتثبيت أو رمي الخصم , يعتبر من ألعاب الرئسية في أروبا اليابان تعين كلمة الجيدو الطريق اللطيف.

الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى :

دراسة الطالبان بختي محمد وبوسهام قادة لمذكرة ليسانس سنة 2016 وجاءت تحت عنوان:

« فاعلية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجيدو أشبال لمصارعي النادي الهاوي الرياضي للجيدو محمدية. »

منهج وعينة البحث :

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 20 مصارع من مصارعي النادي الهاوي الرياضي للجيدو المحمدية.

أهداف البحث:

- تحديد مدى فاعلية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية .
- إظهار ومعرفة الفروق بين العينة التجريبية والضابطة بعد تطبيق وحدات التدريب الدائري.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في جانبين أساسيين هما :

- الجانب النظري:

- تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية والمعطيات الميدانية بحيث تكون مصدر للأبحاث المستقبلية في مجال التدريب الرياضي.

- الجانب التطبيقي :

- إنجاز وحدات تدريب منهجية مبنية على أسس علمية موجهة.
- التعرف على أبرز الطرق العلمية الحديثة المستخدمة في مجال التدريب.

الدراسة الثانية :

دراسة الطالبان براج عبد القادر وبحري ميلود لمذكرة ماستر سنة 2015 وجاءت تحت عنوان:

«أثر التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء لدى ناشئ كرة القدم بدائرة خير الدين.»

منهج وعينة البحث :

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 25 لاعب من ناشئ كرة القدم

أهداف البحث:

- كشف مستوى تحمل الأداء البدني و المهاري لدى ناشئ عينة البحث.
- وضع وحدات تدريبية على الملاعب المصغرة لرفع مستوى تحمل الأداء لدى ناشئ كرة القدم.
- الكشف عن مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على مستوى تحمل الأداء لدى ناشئ كرة القدم.

أهمية البحث :

يكتسي هذا البحث أهمية كبيرة في الكشف عن عديد من الأسئلة التي تآرق فكر المدربين و الباحثين وكذا الاعبين عن موضوع التدريب بالملاعب المصغرة لتنمية مختلف المهارات الأساسية وكذا الصفاة البدنية مثل تحمل الأداء ناشئ كرة القدم.

الدراسة الثالثة :

دراسة الطالب هادف هشام لمذكرة ماستر سنة 2016 وجاءت تحت عنوان:

«علاقة اللياقة البدنية بالأداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو - صنف أكابر-

«

منهج وعينة البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 22 من مصارعي رياضة الجيدو - صنف أكابر-

أهداف البحث:

- يهدف موضوع الدراسة إلى مدى أهمية بيان العلاقة بين اللياقة البدنية و الاداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو فمن خلال الدراسة النظرية تعرفت على عناصر اللياقة البدنية و كيفية تتميتها و تطويرها و التعرف على الصعوبات اللتي تواجه المدربين في تطبيق مختلف البرامج التدريبية و مدى نجاعتها في تحقيق افضل النتائج للمصارعين سواء خلال اكتساب المهارة خلال الحصص التدريبية او المنافسات.

أهمية البحث :

- تثمين الجانب المعرفي للاداء المهاري اللتي تناولت من خلاله كل ما يتعلق بالموضوع من مراحل اكتساب الاداء المهاري حتى مراحل الاداء الحركي .

اعتمدت في بناء هذه الدراسة على التعريف بالبحث كما تضمنت بطبيعة الحال على جانب نظري تمثل في فصلين على الترتيب فصل اللياقة البدنية وفصل الاداء المهاري.

- تضمنت الدراسة على جانب تطبيقي تمثل في دراسة استطلاعية؛ تحليل النتائج؛ مقابلة النتائج بالفرضيات؛ التوصيات و الاقتراحات وخلاصة عامة.

الدراسة السابقة :

دراسة الباحث كتشوك سيدي محمد لمذكرة ماجستر سنة 2006 وجاءت تحت عنوان:

« وضع برنامج تدريبي بالأنقال في تنمية القدرة العضلية لتحسين الأداء المهاري لمصارعي الجيدو الأواسط. »

منهج وعينة البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 20 من مصارعي رياضة الجيدو - صنف أواسط-

أهداف البحث:

- وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأنقال لمصارعي الجيدو الأواسط لتنمية القوة و القدرة العضلية.

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأنقال على فعالية الأداء المهاري (بعض مهارات الإلقاء (الرمي) لمصارعي الجيدو الأواسط

أهمية البحث :

- معرفة تأثير برنامج التدريب التخصصي بالأنقال المقترح في تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري لمصارعي الجيدو الأواسط .

- أن المجموعة التجريبية والضابطة أظهرت زيادة معنوية في قياسات القدرة العضلية وكذلك فعالية الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد المطبق على المجموعتين لما يحتويه من إعداد عام والتدريب على الحركات والمصارعة التنافسية .

- حقق برنامج الأنقال التخصصي المقترح تحسنا معنويا في قياسات القدرة العضلية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع:
	إهداء
	شكر وتقدير
	ملخص البحث: باللغة العربية/ اللغة الفرنسية/ اللغة الانجليزية.
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
رقم الصفحة	الموضوع:
01	1-مقدمة
02	2-المشكلة
03	3-الفرضيات
03	4-الأهداف
03	5-الأهمية
04	6-مصطلحات البحث
04	7-الدراسات المشابهة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: تحمل الأداء.

رقم الصفحة	الموضوع:
11	1- التحمل
11	1-1 مفهوم التحمل
12	1-2 أنواع التحمل
12	2- حاجة الجيدو للتحمل
13	3- مفهوم القوة العضلية
14	3-1 تحمل القوة
15	4- حاجة الجيدو للقوة العضلية
16	5- السرعة
16	5-1 مفهوم السرعة
17	5-2 تحمل السرعة
17	5-3 أنواع السرعة
18	6- حاجة الجيدو للسرعة
19	7- تحمل عمل الأداء

الفصل الثاني : الأداء المهاري

الصفحة	الموضوع
21	1- تمهيد
22	2- الإعداد المهاري
22	2-1 مراحل الإعداد المهاري
24	3- المهارة الرياضية
24	3-1 مفهومها
25	3-2-1 مفهوم المهارة الحركية الرياضية
25	4- العوامل المؤثرة في تطوير الاداء المهاري ووصوله للآلية
26	5- عوامل الصفات البدنية
26	6- الإعداد المهاري في رياضة الجيدو
27	7- فعالية الأداء المهاري في رياضة الجيدو
28	8- تدريبات الروندوري
29	9- تدريبات (الراندوري) ليست لها صفة الصراع في "تاجي وازا"
29	10- اوتشي كومي

رقم الصفحة	الموضوع:
30	11- تدريبات الوندوري لها صفة الصراع

الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية.	
رقم الصفحة	الموضوع:
34	1- تمهيد
34	2- تميم مشكلة
35	3- تحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية.
36	3-1 المحور الأول: معلومات شخصية عن المدرب في التدريب.
39	3-2 المحور الثاني: العمل على تحمل الأداء.
الفصل الثاني: منهج البحث و إجراءاته الميدانية	
48	1- تمهيد
48	2- منهج البحث
49	3- مجتمع البحث
49	4- عينة البحث
49	5- متغيرات البحث
49	5-1 المتغير المستقل

49	2-5 المتغير التابع
49	6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
50	7- مجالات البحث
50	7-1 المجال البشري
50	7-2 المجال الزمني
50	7-3 المجال المكاني
50	8- أدوات البحث
51	9- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
51	9-1 صدق الاختبار
51	9-2 إسم الاختبار
52	9-3 الهدف من الاختبار
52	9-4 طريقة أداء الاختبار
52	9-5 أدوات الاختبار
53	9-6 طريقة التقييم
53	10 الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث: عرض و تحليل النتائج.	
رقم الصفحة	الموضوع:
55	تمهيد
57	1- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة التجريبية.
57	1-1 حساب فروق المتوسطات للإختبارات القبلية بين العينتين.
62	1-2 حساب فروق المتوسطات للإختبارات البعدية بين العينتين.
69	1-3 حساب فروق المتوسطات للإختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية.
الفصل الرابع: الإستنتاجات والخلاصة.	
رقم الصفحة	الموضوع:
82	1- الإستنتاجات
83	2- التوصيات
84	3- مناقشة الفرضيات
84	1-3 مناقشة الفرضية العامة
84	2-3 مناقشة الفرضيات الجزئية
85	4- الخلاصة العامة

1-التحمل:

1-1 مفهوم التحمل:

هو القدرة على مقاومة التعب و الاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهاري لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية .

كما يعرف أيضا"هو قدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباته مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخططية بفعالية دون هبوط في المستوى من حيث الأداء .

ويرى بسطويسي أحمد"التحمل بأنه إمكانية الفرد على مقاومة التعب لمدة طويلة " (أحمد، 1999، صفحة 106) ومن ذلك نرى أن التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بمصطلح التعب إذن إن الهدف من التحمل كما ذكرنا هو التغلب على التعب ومقاومته ويمكن أن نعطي ملخصا عن ظاهرة التعب والتي وردت في تعريفات عديدة للتحمل وهي تعني "النقص في القدرة على العمل البدني والاستعداد النفسي الناتج عن بذل جهد كبير " ويعود ذلك بيولوجيا إلى تراكم حمض اللبن في العضلة وزيادة الدين الأكسوجيني خلال الأداء إلى حده العالي فلا يستطيع من الاستمرار في الأداء ويعبر عن هذه الحالة بالتعب .

- في حين عرف التحمل بعيدا عن مصطلح التعب وقد تطرق إلى ذلك "ريسان خريبط "عن "اوزالين " *إن التحمل هو مقدرة الفرد على أداء مجهود ديناميكي يستمر بشدة خلال مدة زمنية طويلة *.(www.iraqacad.org)

- أما " قاسم حسن حسين " فيعرف التحمل بأنه " إطالة المدة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءاته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية ". (حسين، صفحة 150)

1-2 أنواع التحمل:

ظهرت عدة تقسيمات للتحمل وجاءت تسميتها حسب وجهات نظر علماء الاختصاص ،فقد اتفق كل من "بومبا" و"محمد حسن علاوي" و"محمد صبحي حسنين" إلى تقسيم التحمل إلى نوعين هما:

1-2-1 التحمل العام :

ويقصد به مقدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة زمنية مستمرة ومتصلة حيث تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر على الأداء التخصصي حسب طبيعة الرياضة الممارسة .

1-2-2 التحمل الخاص:

ويقصد به قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة زمنية طويلة ، حيث أن الأداء المهاري هو : ذلك الأداء الذي يخص الظروف وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة.

ومن خلال الدراسة والبحث حول مكونات التحمل الخاص نجد أن آراء العلماء اختلفت حسب اختلاف تخصصهم حيث يرى بعض الفيزيولوجيين أنه يمكن تقسيم التحمل الخاص من حيث قدرة الرياضي إلى:

- تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل العمل والأداء. (حماده، 2006)

2- حاجة الجودو للتحمل:

يحتاج الجودو الى الانواع المتعددة للتحمل بدرجاته المختلفة وذلك لضمان استمرار المصارع في بذل المجهود بسهولة ويسر اثناء المنازلة التي تستمر حتى خمس دقائق،والتحمل يمثل نتيجة الترابط الدقيق من العزيمة والمهارة الالية وعمليات التوافق المستمر لاطول مدة ممكنة ولاكبر عدد من التكرارات ,وعدم التعرض للانذارات السلبية التي غالبا ما تكون سببا من اسباب هزيمة المصارع الاقل تحملا.

3- مفهوم القوة العضلية:

يرى بعض العلماء ان القوة العضلية هي التي يتاسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة التحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها.

ويذكر بعض الخبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ان الافراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة. ويمكن تعريف القوة العضلية بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها.

وتختلف انواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة او العضلات التغلب عليها او مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن امثلة عن ذلك ما يلي:

- 1- مقاومة ثقل خارجي معين: مثل مقاومة الاتقال المختلفة كالاتقال الحديدية او الكرة الطبية... الخ. التي تؤدي بها التمرينات الرياضية
- 2- مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال اثناء الوثب الطويل
- 3- مقاومة المنافس: كما هو الحال عند مصارعين في رياضة الجيدو او المصاراة اليونانية.

3-1 تحمل القوة :

تعد صفته تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في اغلب الألعاب والفعاليات الرياضية كلاً حسب خصوصيته من حيث مقدار ونوع القوة والمدى الزمني لإظهارها .

ويشير بسطويسي احمد نقلاً عن ماتيف بان تحمل القوة (مجرد علاقة بين القوة والتحمل) . (أحمد، 1999، صفحة 183)

ولصفة تحمل القوة تعريفات كثيرة حيث يعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن هارة بأنها (القدرة على مقاومة التعب إثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته) . (أحمد، 1999، صفحة 183)

ويعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها (قدرة الكائن العضوي او جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية) (أحمد، 1999، صفحة 183).

ويعرفها احمد يوسف بأنها (قدرة الرياضي على إظهار مستوى من القوة العضلية مناسب للأداء التخصصي ناتج عن انقباضات عضلية ثابتة أو متحركة ولأطول فترة ممكنة)

وتقسم صفة تحمل القوة حسب نوع الانقباض العضلي المستخدم في الأداء البدني إلى نوعين رئيسيين هما (تحمل القوة الثابتة وتحمل القوة الديناميكية) أو المتحركة) . حيث يتضمن تحمل القوة الثابتة أداء انقباض عضلي قصوى ثابت لأطول فترة زمنية ممكنة . بينما يتضمن تحمل القوة الديناميكية أداء عمل عضلي بشدة عالية لتكرارين او لتكرارات أكثر ولكن بشدة اقل ولفترة زمنية أطول .

ولتدريب صفة تحمل القوة يمكن استخدام تمرينات القوة ذاتها ولكن مع اختلاف في مكونات التدريب من حيث الشدة و الحجم التدريبي و فترات الراحة .فكلما زادت شدة التمرينات وقل حجمها أتجه التدريب إلى تطوير صفة القوة وبالعكس كلما قلت الشدة التدريبية وزاد حجم التمرينات أتجه التدريب إلى تطوير صفة تحمل القوة.

ويجب مراعاة العلاقة بين تدريب صفة القوة من جانب وتحمل القوة من جانب آخر فإن تطور احدهما لا يؤدي بالضرورة إلى تطور الأخرى مع التأكيد على الخصوصية في تأثير الأحمال التدريبية الم المستخدمة في تدريب كل منهما.

ويؤكد أبو العلا احمد واحمد نصر الدين على اختلاف فسيولوجية العمل العضلي في تدريب القوة عنه في تدريب تحمل القوة من حيث نوع الألياف العضلية العاملة والوحدات الحركية المشاركة في الانقباضات العضلية ونظم إنتاج الطاقة السائدة.

ولقد لوحظ أن تدريبات تحمل القوة ذات الشدة العالية القصيرة المدى يمكن ان تؤدي إلى تحسن القوة العضلية ولكن العكس غير صحيح فتدريبات القوة العضلية لا تفيد في تحسن تحمل القوة. (كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 68)

وتعد اختبارات القوة مثل الضغط للأعلى من الاستناد الأمامي أو مسك ثقل على امتداد الذراع لأطول فترة ممكنة اختبارات لتحمل القوة على إن يحدد الأداء بشكل أساس على التغلب على مقاومة كبيرة لفترة طويلة إلى حد ما . (متعب، 2006، صفحة 16)

4- حاجة الجيدو للقوة العضلية :

لقد اتفق العديد من خبراء رياضة الجيدو على ان القوة هي العامل الاكبر لنجاح لاعب الجودو وان القوة العضلية اكثر العناصر البدنية اهمية في الاداء الحركي حيث ان لها اهميتها في التحكم في وزن الجسم من قوة القصور الذاتي اثناء القيام بالحركات

الخاصة التي تتميز بالرشاقة و سرعة الاداء بالتالي يمكن اعتبارها المكون الوحيد لللياقة البدنية.

ف نجد ان لاعب الجيدو تبعا لمواقف الصراع يعمل على مقاومة ثقل جسم الخصم بالاضافة الى الجاذبية الارضية و الاحتكاك بالبساط وبالتالي يتزايد احتياجه للقوة واللاعبين الاكفاء يعملون على بناء قوتهم الى درجة تفوق المتطلبات العادية وتقوية الانسجة الضامة وهذا ما يحتاجه لاعب الجودو للمنازلة اثناء اداء الهجوم المركب او المضاد وكذلك اثناء الدفاع ضد هجوم المنافس كذلك اثناء اللعب الارضي كمحاولة من اللاعب الخروج من الثبيت الارضي.

5- السرعة:

5-1 مفهوم السرعة:

-هي مجموعة من القدرات المختلفة والمركبة وتختلف من رياضة إلى أخرى حيث تظهر في كل رياضة على أشكال مختلفة هذا ما جعل عدة اختصاصيين يعطون لها تعريفا مختلفا .

-السرعة "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن ". (كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 85)

" إن سرعة الرياضي على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في اقصر وقت " (مجيد، 1997، صفحة 539)

وحسب (weineekfre) "السرعة هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في اقصر وقت "

كما يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية .

ويعرفها "فرانك ديك" 1980 السرعة بأنها: القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.

5-2 تحمل السرعة:

تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل و السرعة ويمكن تقسيم تحمل السرعة الى الأنواع التالية :

5-3 أنواع السرعة :

5-3-1 تحمل السرعة القصوى:

ويقصد به القدرة على تحمل اداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة ,كتحمل اقصى سرعة في المسافات القصيرة في الجري او السباحة او التجذيب مثلا.

5-3-2 تحمل السرعة الاقل من القصوى:

ويقصد به القدرة على تحمل اداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الاقصى لقدرة الفرد, كما هو الحال في مسابقات المسافات المتوسطة في الجري او السباحة.

5-3-3 تحمل السرعة المتوسطة:

ويقصد به القدرة على تحمل اداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة, كما هو الحال في مسابقات المسافات الطويلة وسباق المراتون او سباحة المسافات الطويلة...الخ

5-3-4 تحمل السرعة المتغيرة:

ويقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال في الالعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة...الخ

5-3-5 السرعة الحركية:

تعتبر سرعة اداء الحركة من الامور المهمة اثناء ممارسة رياضة الجيدو ويقصد بسرعة الاداء هو سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركات اثناء ممارسة رياضة الجيدو وتعتمد تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية والتحمل نظرا لضرورة تكرار المصارع لمختلف الحركات بدرجة عالية من السرعة.

وتتجلى اهمية السرعة الحركية اثناء تعلم الاداء المهاري حيث انه اذا فقدت السرعة الحركية في اي مرحلة من مراحل الاداء المهاري للجيدو تفقد المهارة احدى جوانبها المهمة وليست سرعة الحركة مطلوبة اثناء تعلم الاداء المهاري لحركات الجودو فحسب ولكن ايضا اثناء اللعب فب المنافسات.

6- حاجة الجيدو للسرعة:

تظهر اهمية السرعة في الجودو الى اداء العناصر الفنية والتكتيكية والحركات في المواقف التي تكون غالبا متوقعة وغير متوقعة

ان كثيرا من خبراء الجودو قد لاحظوا ان المصارع الذي يتميز بالسرعة الى جانب مهارته في الاداء الفني يتفوق كثيرا على اللاعب الذي يتميز بالقوة, كما يجب ضرورة الاهتمام بزيادة سرعة الحركات المهمة التي يكتسبها لاعبي الجودو خلال البرنامج اليومي, وذلك بعد اداءها ببطء وتكتيك صحيح.

7- تحمل العمل او الاداء:

يرى بعض العلماء ان هناك نوعا من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل او الاداء, وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة. ويقصد به تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة. ومثال ذلك تكرار حركات الجمباز المركبة او تكرار المهارات الحركية في الالعاب الرياضية ككرة القدم او كرة السلة, او تكرار اداء المهارة الحركية في المنازل الفردية كما في الملاكمة او جودو.

1- تمهيد :

ان تحمل الاداء المهاري هو ركيزة أساسية للأداء البدني تعتمد عليه الفعاليات الرياضية، فلا تخلو فعالية رياضية من الاعتماد على تحمل الاداء المهاري وبوجود الاختلافات التي تتناسب وأداء كل فعالية . وتمتاز رياضة الجيدو في أنها تحتم على المصارع الحركة المستمرة في البساط وذلك لتنوع فعاليتها الهجومية والدفاعية وان هذه الحركة تلقي عبئاً كبيراً على الاجهزة العضوية الداخلية لجسم المصارع، وعندما يفقد المصارع عنصر تحمل الاداء المهاري لا يستطيع المقاومة لفترة طويلة ويظهر عليه التعب البدني والعصبي الذي يجعله يفقد التركيز وبالتالي لا يستطيع أداء المهارات الفنية وتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية بشكل دقيق. وعلى ذلك يجب ان تكون الاجهزة الحيوية الداخلية للجسم في أحسن حال حتى تقوم بنشاطها على أكمل وجه أثناء العمل البدني العالي المستوى. وعند العمل المهاري المستمر للمصارعين طوال فترة النزال وما يترتب عليه من جهد بدني مضني الذي من خلاله سوف تتكون فكرة بوجود اختلاف في الاستجابات الوظيفية لجسم المصارع والتي من شأنها ان تكون أحد الاسباب الرئيسة للإخفاق وال فشل في تحقيق الفوز بالنزال. وعليه لابد من المدربين الوقوف على مستويات المصارعين الحقيقية وتقويم عملياتهم التدريبية ومعرفة الاسباب التي قد تؤدي الى عدم تمكن المصارعين من تحمل الاداء المهاري بصورة جيدة وبكفاءة عالية حتى نهاية النزال .

من هنا تأتي أهمية البحث في الكشف عن مدى تحمل الاداء المهاري وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية لمصارعي رياضة الجيدو لفئة الاشبال. (الخطيب، 2008،

صفحة 37)

2- الاعداد المهاري :

و يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية. بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف

و يعرف مفتى إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائه. (علاوي، 1994، صفحة 258)

2-1 مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منهما في الأخرى و تتأثر بها

2-1-1 مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية :

وتتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

-تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة و إتقانها

-تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي البصري و الحركي للحركة ، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدريب عليها لإتقانها.

بالنسبة للوسائل السمعية:

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي و الشرح بالوضوح و أن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين

- استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة

- التأكد من أنه في استطاعة جميع المصارعين الاستماع للشرح

- يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقدم اللفظي الذي يتناول هدف الحركة و الوصف الجماعي لها بصورة مختصرة

بالنسبة للوسائل البصرية :

- يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في الرياضيات التكنيكية التي تتصف مهاراتها بالتركيب و التعقيد.

- كما يستطيع المصارع أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة و عن سلاسل الأداء و عن التنسيق بين مراحل الحركة. (علاوي، 1994، صفحة 259)

2-1-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

و تكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي :

- يمكن استعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه المصارع.

- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة و التي بواسطتها ممكن ممارسة أداء الحركة و التدريب عليها ككل و كأجزاء.

- تحث عملية إصلاح الإخفاء دورا هاما من خلال عملية التدريب على الحركة (علاوي، 1994، صفحة 262) .

2-1-3 مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية :

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة و خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات التدريب ز إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة و يجب استخدام المراحل الآتية :

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة .

- تثبت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة.

- تثبت الحركة مع التغيير في الاشتراكات و العوامل الخارجية.

- تثبت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة. (علاوي، 1994، صفحة 268)

3- المهارة الرياضية:

3-1 مفهوما:

-عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها:"تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء." (البصير، 1999، صفحة 110)

-وعرفها أحمد خاطر وآخرون بأنها:"جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط" (البصير، 1999، صفحة 110)

-وتعني أيضا : "القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز."
(احمد، 1999، صفحة 110)

3-2 مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

- "هي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها." (حماد، 2002، صفحة 207)

-ويرى كل من غوثري وكناب بأنها : "المقدرة المكتسبة لتحقيق أهدافه محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الثقة وبحد أدنى من الإنفاق في الزمن والطاقة."
(البصير، 1999)

- "هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني." (حماد، 2002، صفحة 7)

-وعرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي : "بأنها عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما"

4- العوامل المؤثرة في تطوير الاداء المهاري ووصوله للآلية :

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كالتالي :

1-العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب /اللاعبة.

2-عوامل الصفات البدنية.

3-الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

4-العوامل النفسية.

5-مدى توافر خبرات حركية متنوعة. (الشرقاى، 2011، صفحة 62)

ومما يخدم بحثنا في إطار تحمل الأداء المهاري أخذنا ما يلي:

5- عوامل الصفات البدنية :

- بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

- من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية و يسمح بخروج أفضل و ادق للأداء المهاري

- درجة الإستجابة لتطوير الصفات البدنية تسهم ايجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري

- من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للإنتقباط و للإسترخاء العضلي خلال الاداء. (الشرقاى، 2011، صفحة 63)

6- الإعداد المهاري في رياضة الجيدو :

يهدف الإعداد المهاري إلى تعليم و إتقان المهارات الحركية بسلاسة وإنسانية مع الإقتصاد في الوقت والجهد والإستفادة بالقدرات البدنية للفرد،و إن حالة لاعب الجودو البدنية تعطي إمكانية رفع مستوي الأداء لحركات الجودو ،و القدرة على الربط الحركي و ذلك لما تحتاج إليه هذه الرياضة من الصراع عالميا و الصراع راقدا .

(خضر، 2011، صفحة 49)

7- فعالية الأداء المهاري :

تعددت آراء المتخصصين و الباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهاري فالبعض لا يفرق بين الفعالية و الكفاءة و البعض الاخر يرى أن هناك إختلافاً في الصدد يشير بارهام إلى أن هناك فرقا بين الفعالية و الكفاءة تقيم بمدى تحقيق إنجاز الهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنحجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة.

و نقلا عن نبيل حسني الشورجي (2000) يضيف بارهام أن الكفاءة و الفعالية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء و يتفق بروير مع بارهام بأن الكفاءة هي العلاقة بين العمل المبذول و الطاقة المستهلكة .

و من ناحية أخرى يرى طلحة حسام الدين (1993) أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء و الطاقة المطلوبة لإنجازه وان من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة و استخدام العضلات بالقدر التوقيت المناسب .

و يشير نبيل حسني الشورجي (2000) على ان هناك فرق بين الفعالية و الكفاءة يتمثل في أن الفعالية تتضح في قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بنجاح دون وضع إعتبار للطاقة المستهلكة في الأداء بينما تتمثل الكفاءة في مقدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بأقل من الطاقة المستهلكة .

و ان الفعالية هي عمل الأشياء الصواب أو هي الحد الأعلى للنجاح و في تعريف اخر يرى ان الفعالية هي القدرة على تحقيق أقصى إنتاج ممكن بإستخدام المواد المتاحة .

و يشير نبيل حسني الشوريجي (2000) نقلا عن بارهام أن تحليل الفعالية الحركية يتطلب مقارنة نتاج الاداء بالأهداف الموضوعية مسبقا ,و يتم ذلك من خلال قياس نتاج الأداء بإستخدام اختبارات الأداء الحركي .

ويرى جمال علاء الدين (1980) أنه يقصد بفعالية الأداء المهاري أو فعالية الأداء المهاري أو فعالية التكنيك الرياضي بالنسبة لهذا الرياضي أو ذلك من الرياضيين درجة قرب و تماثل هذا الأداء المهاري مع اكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية و يضيف أن فعالية الأداء المهاري لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب لمستوى إتقان الأداء المهاري .

أن فعالية المؤدى تتضح في مدى براعته الميكانيكية أو تطابق تكنيك أدائه مع القوانين الميكانيكية .

ان الأداء الفني للابيين يتم تقديمه بدلالتين هامتين أولهمل درجة إتقان النواحي الفنية و الثانية مستوى الصفات البدنية الخاصة بالحركة. (الشرقاى، 2011، الصفحات 151-152)

8- تدريبات الراندوري:

معنى كلمة راندوري في رياضة الجيدو وهي التدريب أو التمرين . وهناك أشكال كثيرة ومتنوعة وأغراضها محددة و تستخدم كلها من أجل بناء المصارع وإعداده الإعداد الفني المتكامل سواء في مجال الصراع عالي " ناجي -وازا " أو الصراع أرضا "كنامي - وازا". وهناك نوعين من أنواع الراندوري من حيث شكل التدريب والغرض فيما يختص بتدريبات الصراع عاليا:

9- تدريبات (الراندوري) ليست لها صفة الصراع في "تاجي وازا"

1- في هذا النوع من التدريب يقوم المصارع بأداء جزء معين من المهارة بدون زميل (مقاومة معدومة) من أجل اكتساب التوافق الحركي للمهارة في صورته الأولى، وخلق تصور حركي حقيقي.

2- في هذا النوع أيضا يقوم كل زميلين بالدراسة للخطوات الفنية التي تشكل في مجموعها المهارة ككل (عمل مع الزميل بدون حمله أو إسقاطه)، من أجل اكتساب اللاعب التوافق الأولى والتوافق الجيد الأداء الحركي للمهارة.

3- التدريب على المهارات في صورتها الأولية، إذ يقوم الزميلان بالتدريب على المهارات في ترتيب معين وكل منهما يرمي الآخر بالتبادل دون دخل للمقاومة ويسرعة قدر الإمكان يهدف إلى:

- تحسين المقدرة الحركية الخاصة برياضة الجيدو.

- ازدياد قدرة المصارع على الارتقاء (السقوط بعد الرمي).

- ترقية التوافق العضلي العصبي.

10- أوتشي كومي:

يستخدم هذا النوع من التدريب في الحالات التالية:

- جعل الأداء الحركي لمهارة ما أداء تلقائيا تحت مختلف الظروف والأوضاع.

- بناء الصفات الحركية الخاصة لمهارة معينة.

- تنمية اللياقة الخاصة للاعب من حيث (القوة - السرعة - التحمل).

- يقوم المصارع بتنفيذ جميع خطوات المهارة إلى اللحظة التي يتم فيها رمي الخصم ثم تركه والعودة إلى الوضع الأصلي، ثم التكرار، ويتصف الأداء بالسرعة أو البطء حسب غرض المدرب. ومثال لهذا النوع من التدريب بالنسبة لمهارة رمية الكتف "سيو- ناجي" يكون الأداء كالتالي:

(جذب المنافس- دوران اللاعب نفسه- حمل المنافس على الظهر- ثم الرجوع للوضع الأصلي) ويحدد عدد مرات التكرار في كل مجموعة ما بين عشر إلى خمس وعشرين (10-25) مرة.

1-10 لتنمية السرعة الخاصة:

تؤدي المهارة 50 مرة على 10 مجموعات بين كل مجموعة وأخرى فترة راحة قصيرة.

2-10 لزيادة الحمل الخاص:

تؤدي المهارة 25 مرة ثم فترة راحة ثم 25 مرة أخرى.

3-10 لتنمية القوة الخاصة:

تؤدي المهارة 5 مرات مع مقاومة من المنافس أو المنافس الثقيل الوزن نسبيا وبدون مقاومة.

11- تدريبات (راندوري) لها صفة الصراع:

في هذا النوع من التدريب يحدد المدرب واجبا لكل مصارع سواء كان مهاجما (توري) أو مدافعا (أوكي) وذلك طوال الزمن المحدد لهذا التدريب.

أمثلة ذلك:

- المهاجم: يحاول الرمي بواسطة مهارات الرجلين (أشي - وازا) فقط.

المدافع: إفساد محاولاته بكل الطرق الخاصة بالدفاع أو الرمي المضاد (كأشي - وازا).

- المهاجم: يحاول الرمي بواسطة ثلاثة مهارات فقط هي:

- سيو - ناجي / أو - أوتشي - جاري / أو - أوتستي - جاري.

المدافع نفس الواجب كما في المثال (أ)

- ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير القدرة الهجومية للمصارع وصقلها وفي نفس الوقت تنمي القدرة الدفاعية عند المصارع الآخر. ومن خلال هذا التدريب يستطيع المدرب أن يتغلب على مشكلة اللاعب عند إحجامه عن تنفيذ مهارة معينة أثناء المقابلات الرسمية أو عندما تتم رميه أكثر من مرة وبمهارة معينة نتيجة لقصور في طريقة دفاعه أو بطئه في سرعة استجابته لموقف بذاته.

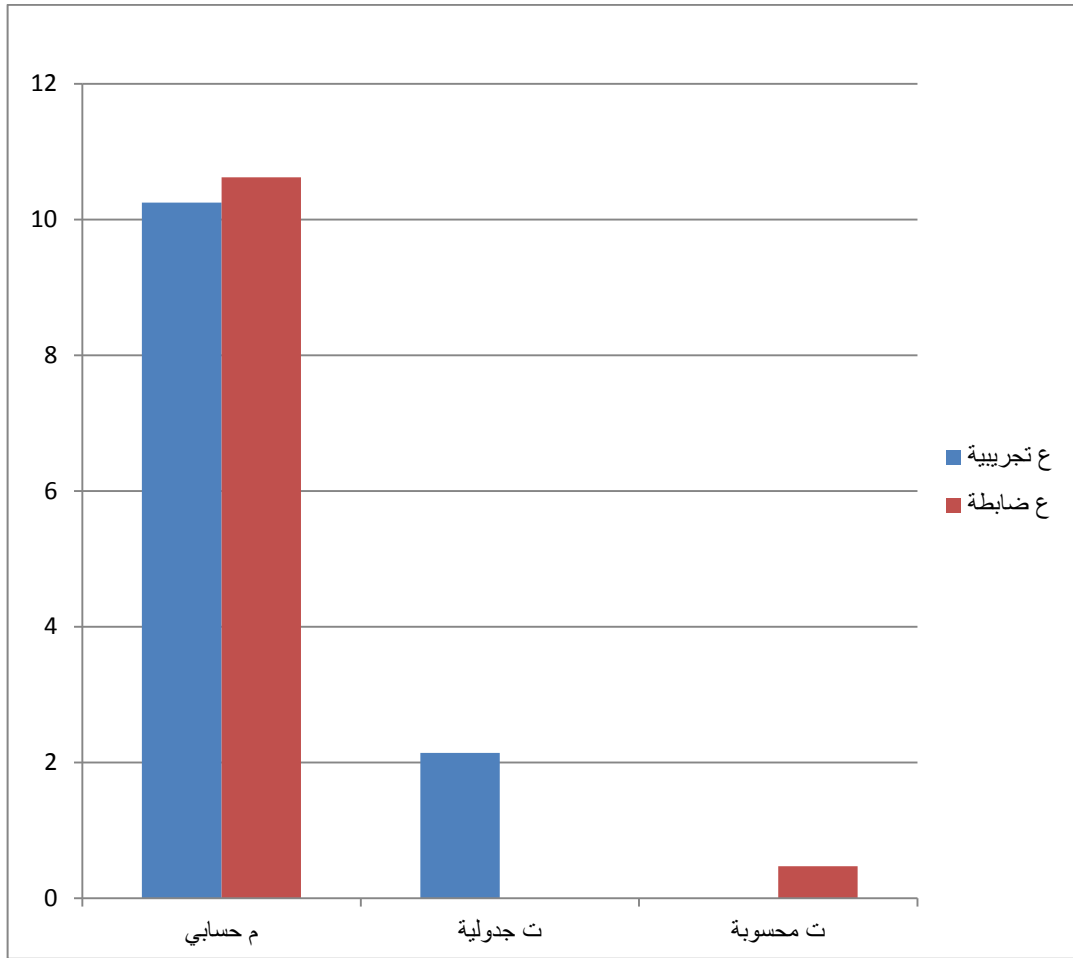
حساب فروق المتوسطات للاختبارات القبلية بين العينتين الضابطة و التجريبية:
الإختبار الأول: دراسة الفروق في المتوسطات في الإختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة
موروتي سوايناغي (المجال الأول).

الجدول رقم (12) : إختبار ت ستودنت القبلي للعينتين في مهارة موروتي سوايناغي.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	متوسط حسابي		مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2ن-2)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الإختبارات
دال	0.47	2.14	ظ	ت	0.05	14	16	1- موروتي سوايناغي
			10.62	10.25				

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للعينتين التجريبية (10.25) و الضابطة (10.62) متقاربان جدا وهذا ما يدل على إختيارنا ليعينتين متقاربتين في المستوى . كما نلاحظ أن العينتان متجانستين من حيث العدد (16).
من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.47) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (12) : دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة موروتي سوايناغي



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

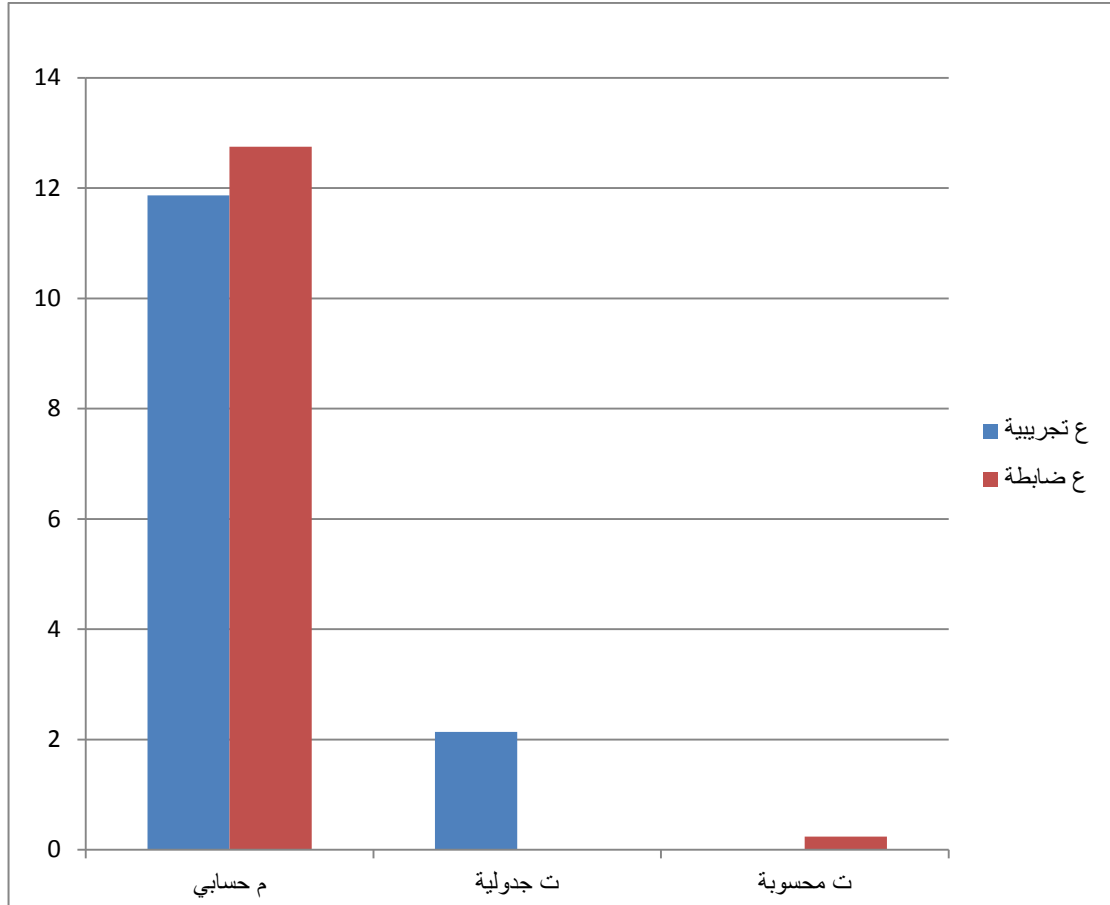
الإختبار الثاني : دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة آراي غوشي (المجال الثاني).

الجدول رقم (13): يمثل إختبار ت ستودنت القبلي للعينتين في مهارة آراي غوشي.

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
2-آراي غوشي	16	14	0.05	ت	ض	0.24	دال
				11.87	12.75		

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للعينة التجريبية (11.87) و الضابطة (12.75) متقاربان جدا وهذا ما يدل على إختيارنا لعينتين متقاربتين في المستوى . كما نلاحظ أن العينتان متجانستين من حيث العدد (16). من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.24) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (13): دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة آراي غوشي



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

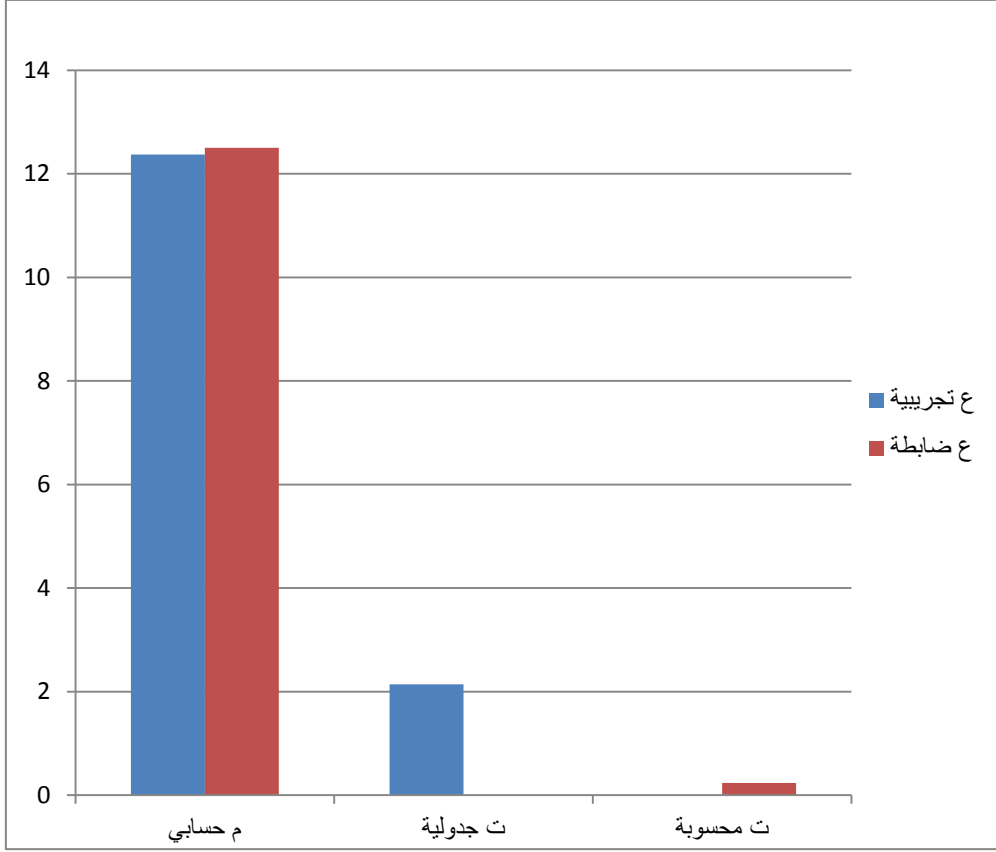
الإختبار الثالث: دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة أوسوتو غاري.

الجدول رقم(14): يمثل إختبار ت ستودنت القبلي للعينتين في مهارة أوسوتو غاري

الدلالة الإحصائية	ت المحسوبة	ت الجدولية	متوسط حسابي		مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2ن-2)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الإختبار
دال	0.68	2.14	ض	ت	0.05	14	16	-3 أوسوتو غاري
			12.5	12.37				

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للعينة التجريبية (12.37) و الضابطة (12.5) متقاربان جدا وهذا ما يدل على إختيارنا لعينتين متقاربتين في المستوى . كما نلاحظ أن العينتان متجانستين من حيث العدد (16). من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.68) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (14): دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة أوسوتو غاري.



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

الإختبار الأول: دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة موروتي سوايناغي (المجال الأول).

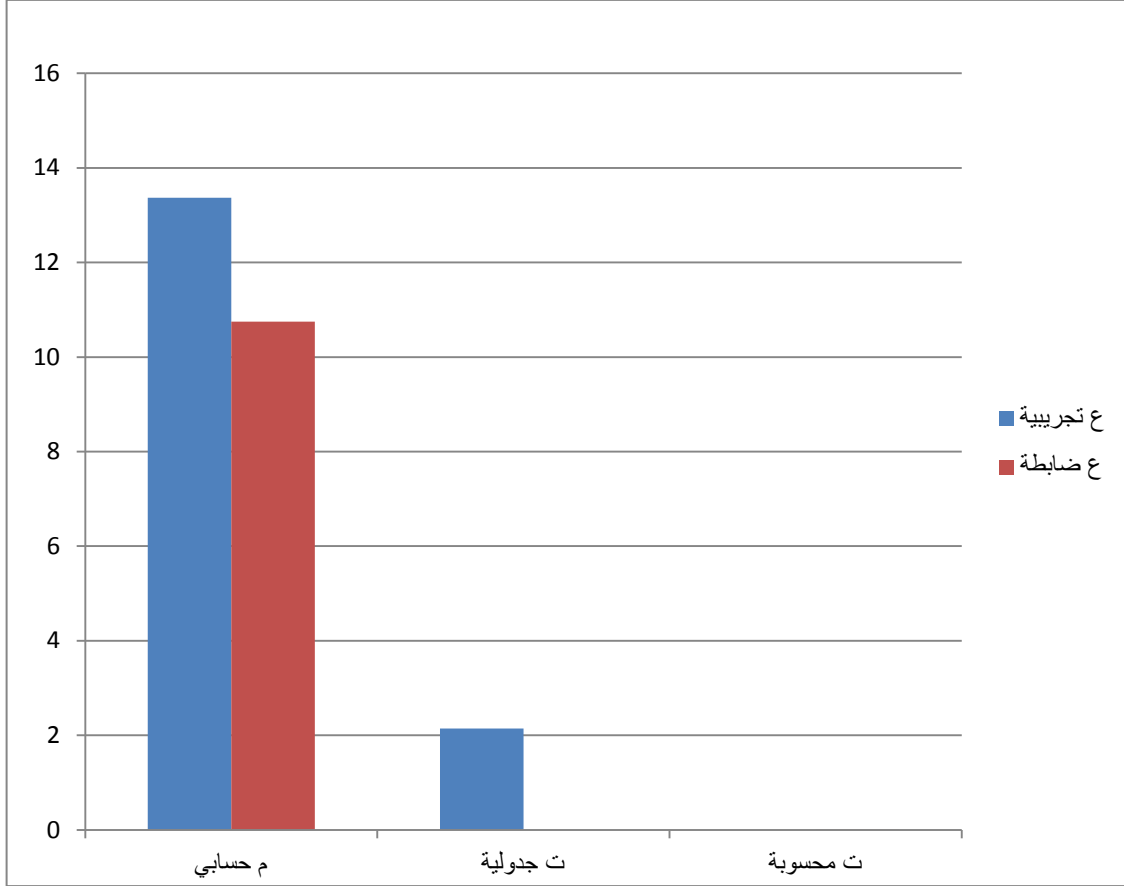
الجدول رقم (15) : إختبار ت ستودنت البعدي للعينتين في مهارة موروتي سوايناغي.

الدالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	متوسط حسابي		مستوى الدالة الإحصائية	درجة الحرية (2ن-2)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبار
			ت	ض				
دال	0.001	2.14	ض	ت	0.05	14	16	1- مورتوي سوايناغي
			10.75	13.37				

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للعينة التجريبية (13.37) و

الضابطة (10.75) متقاربان جدا وهذا ما يدل على إختيارنا لعينتين متقاربتين في المستوى . كما نلاحظ أن العينتان متجانستين من حيث العدد (16). من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.001) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (15): دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة موروتي سوايناغي .



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

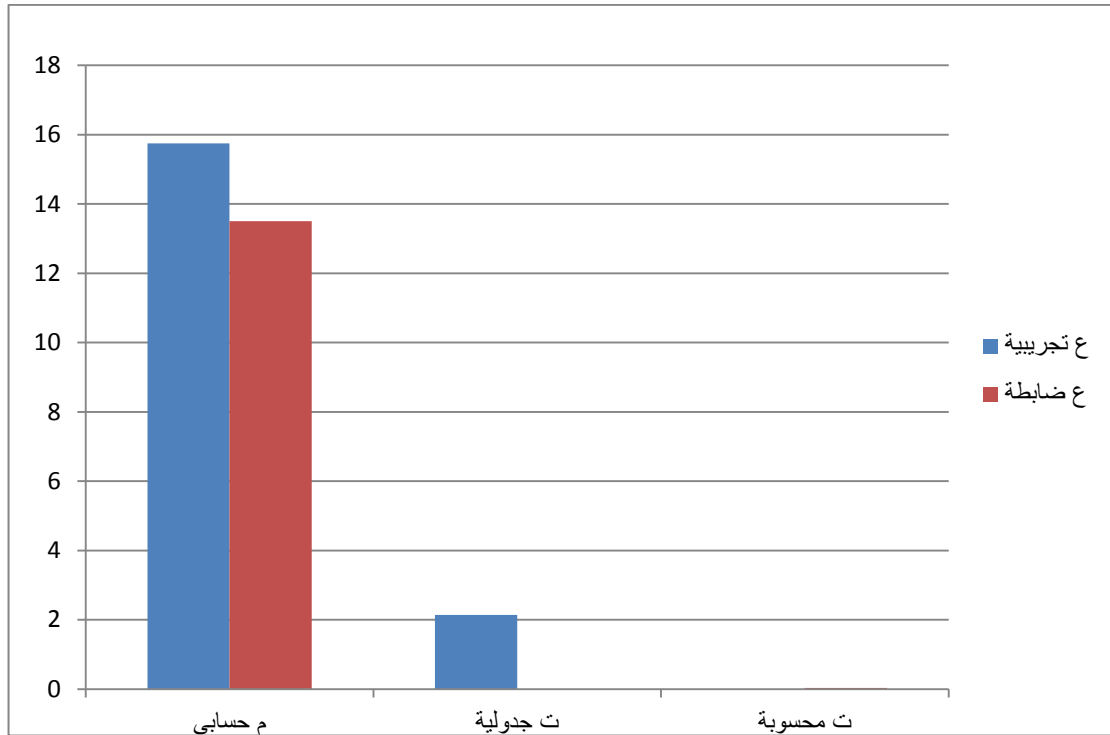
الإختبار الثاني : دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة آراي غوشي (المجال الثاني).

الجدول رقم (16): إختبار ت ستودنت البعدي للعينتين في مهارة آراي غوشي

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
2-آراي غوشي	16	14	0.05	ت	ض	0.03	دال
				13.5	15.75		

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للعينة التجريبية (15.75) و الضابطة (13.5) متقاربان جدا وهذا ما يدل على إختيارنا لعينتين متقاربتين في المستوى . كما نلاحظ أن العينتان متجانستين من حيث العدد (16). من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.03) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (16): دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام
بمهارة آراي غوشي



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

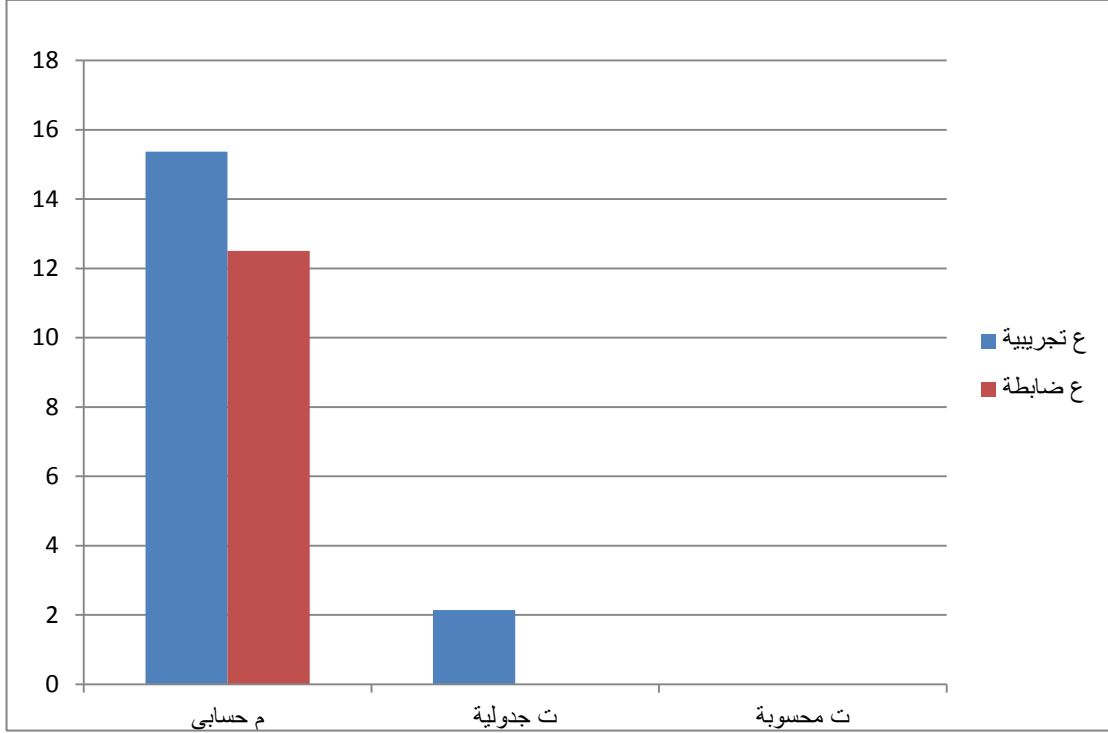
الإختبار الثالث: دراسة الفروق في المتوسطات في الإختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة أوسوتو غاري.

الجدول رقم (17): يمثل إختبار ت ستودنت البعدي للعينتين في مهارة أوسوتو غاري.

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
3- أوسوتو غاري	16	14	0.05	ت	ض	0.009	دال
				12.5	15.37		

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للعينتين التجريبية (15.37) و الضابطة (12.5) متقاربان جدا وهذا ما يدل على إختيارنا لعينتين متقاربتين في المستوى . كما نلاحظ أن العينتان متجانستين من حيث العدد (16). من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.009) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (17): دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة أوسوتو غاري.



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

حساب فروق المتوسطات للاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية:

الإختبار الأول : دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة موروتي سوايناغي.

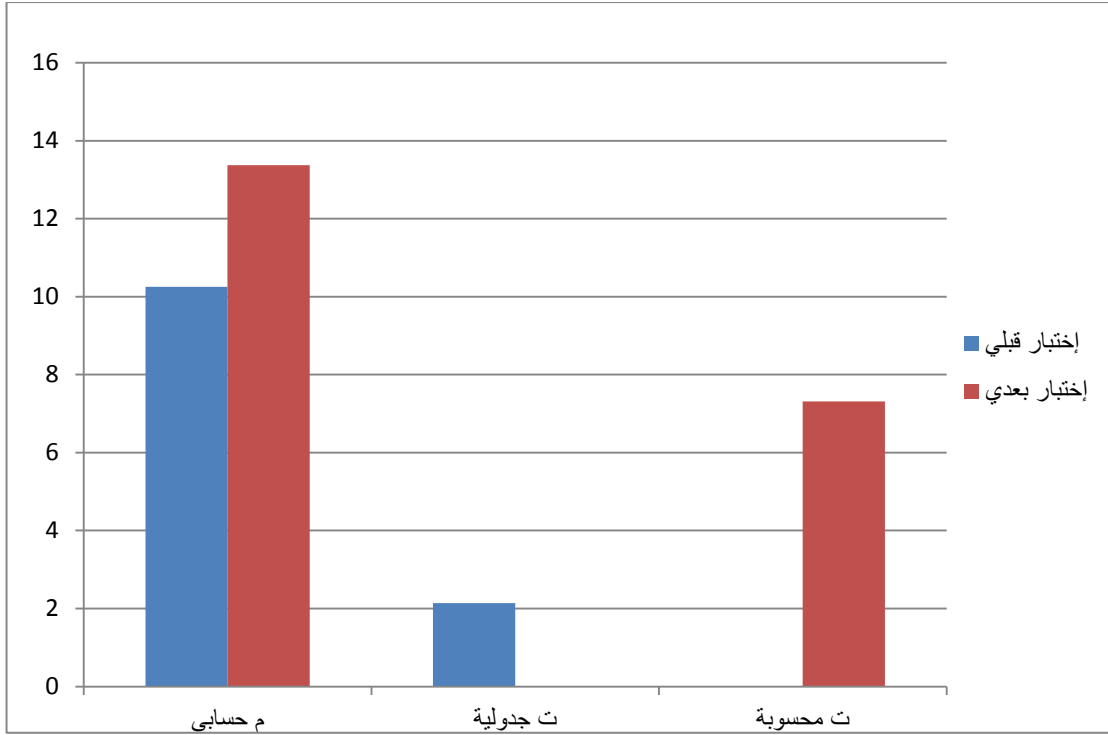
الجدول رقم (18) : إختبار ت ستودنت القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة موروتي سوايناغي .

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
-1 موروتي سوايناغي	16	14	0.05	ق	ب	7.31	غير دال
				10.25	13.37		

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للإختبار القبلي (10.25) و البعدي (13.37) متفاوتان وهذا ما يدل على نجاعة برنامجنا التدريبي في المجال الأول .

و من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (7.31) أكبر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن لا يوجد هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (18): دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة موروتي سوايناغي.



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

الإختبار الثاني : دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في مهارة آراي غوشي.

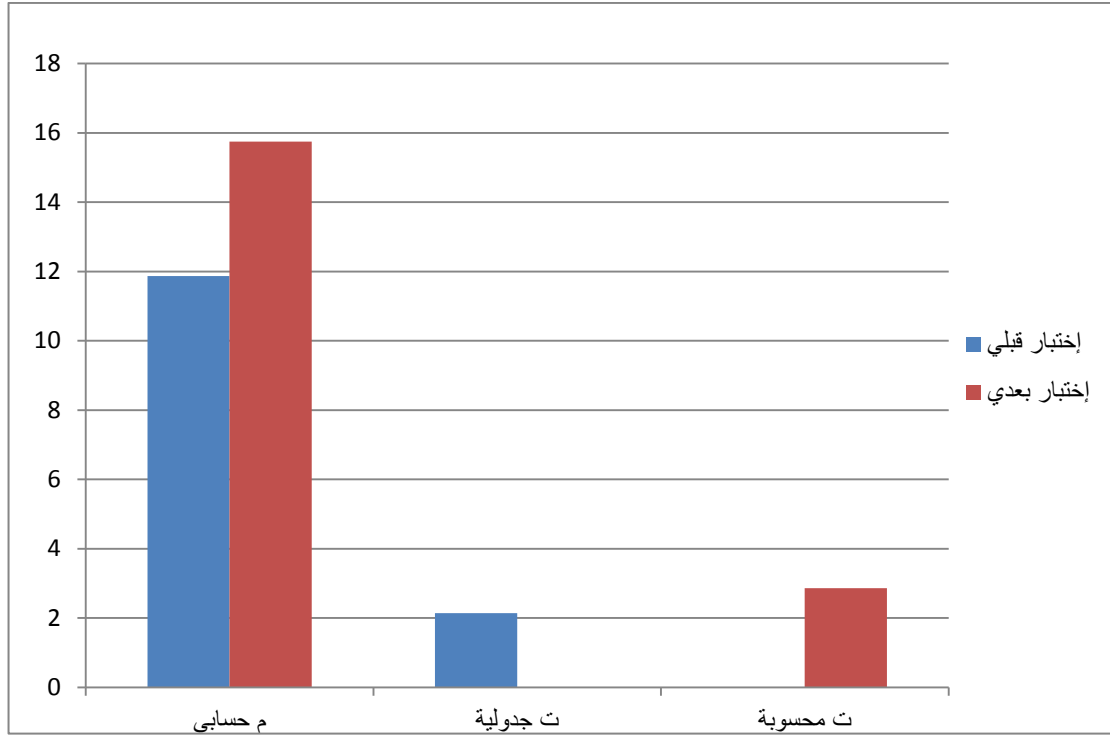
الجدول رقم(19) : إختبار ت ستودنت القبلي و البعدي للعينه التجريبية في مهارة آراي غوشي.

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
2- آراي غوشي	16	14	0.05	ق	ب	2.86	غير دال
				11.87	15.75		

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للإختبار القبلي (11.87) و البعدي (15.75) متفاوتان وهذا ما يدل على نجاعة برنامجنا التدريبي في المجال الثاني .

و من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (2.86) أكبر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن لا يوجد هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (19): دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة آراي غوشي.



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

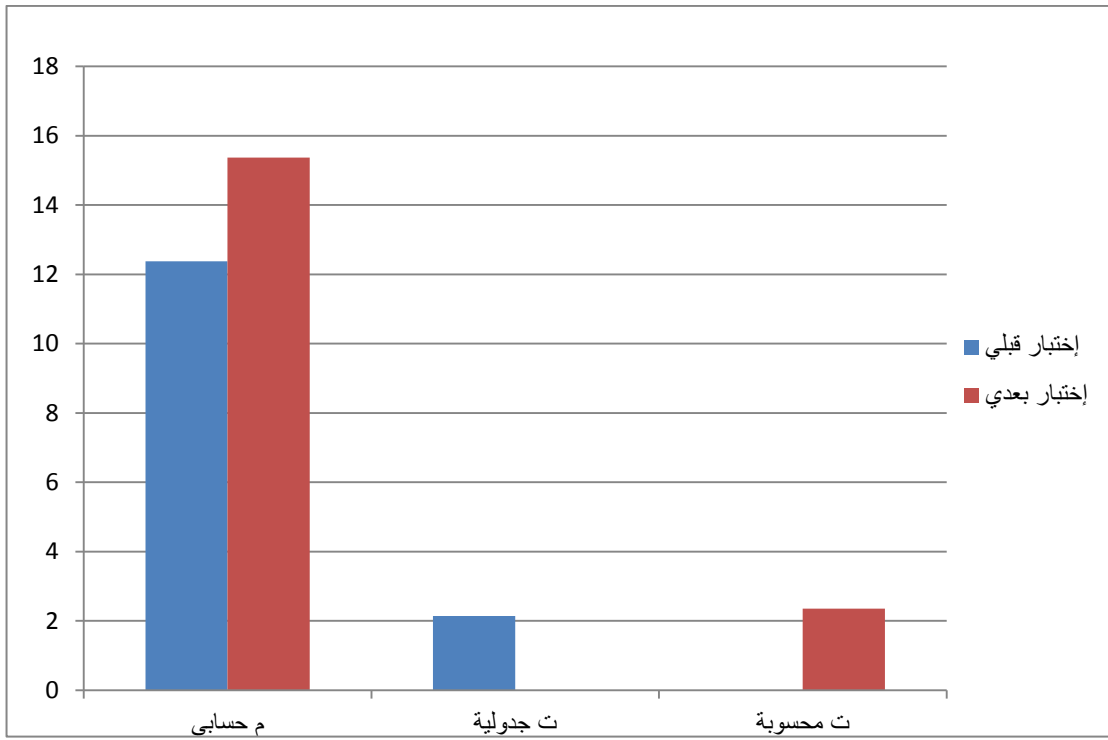
الإختبار الثالث : دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في مهارة أوسوتو غاري.

الجدول رقم (20) : إختبار ت ستودنت القبلي و البعدي للعينه التجريبية في مهارة أوسوتو غاري.

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي		ت الجدولة	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
3- أوسوتو غاري	16	14	0.05	ق	ب	2.14	2.35	غير دال
				12.37	15.37			

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للإختبار القبلي (12.37) و البعدي (15.37) متفاوتان وهذا ما يدل على نجاعة برنامجنا التدريبي في المجال الثالث .
و من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (2.35) أكبر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن لا يوجد هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (20): دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة أوسوتو غاري.



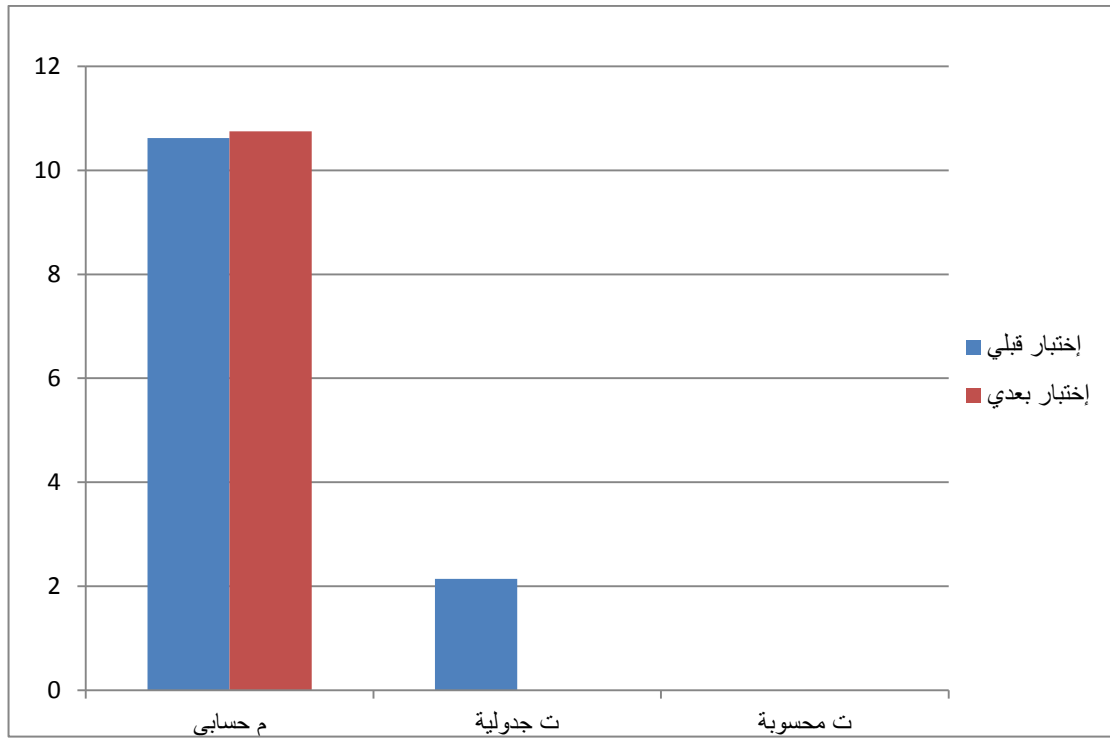
المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

حساب فروق المتوسطات للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:
الإختبار الأول: دراسة الفروق في المتوسطات للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في
القيام بمهارة موروتي سوايناغي (المجال الأول).
الجدول رقم (21) : إختبار ت ستودنت القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مهارة موروتي
سوايناغي.

الدراسة الإحصائية الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن - 2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي		القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
				ق	ب			
1- موروتي سوايناغي	16	14	0.05	10.62	10.75	2.14	0.001	دال

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للاختبار القبلي
(10.62) و البعدي (10.75) متفاوتان بنسبة قليلة عكس نتائج العينة التجريبية
التي كانت فيها الفروق بين المتوسطات متباعدة وهذا ما يدل على نجاعة برنامجنا
و من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.001) أصغر من ت
ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن
يوجد هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (21): دراسة الفروق في المتوسطات للاختبارات القبليّة والبعدية للعيينة الضابطة في القيام بمهارة مورتى سوايناغى



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

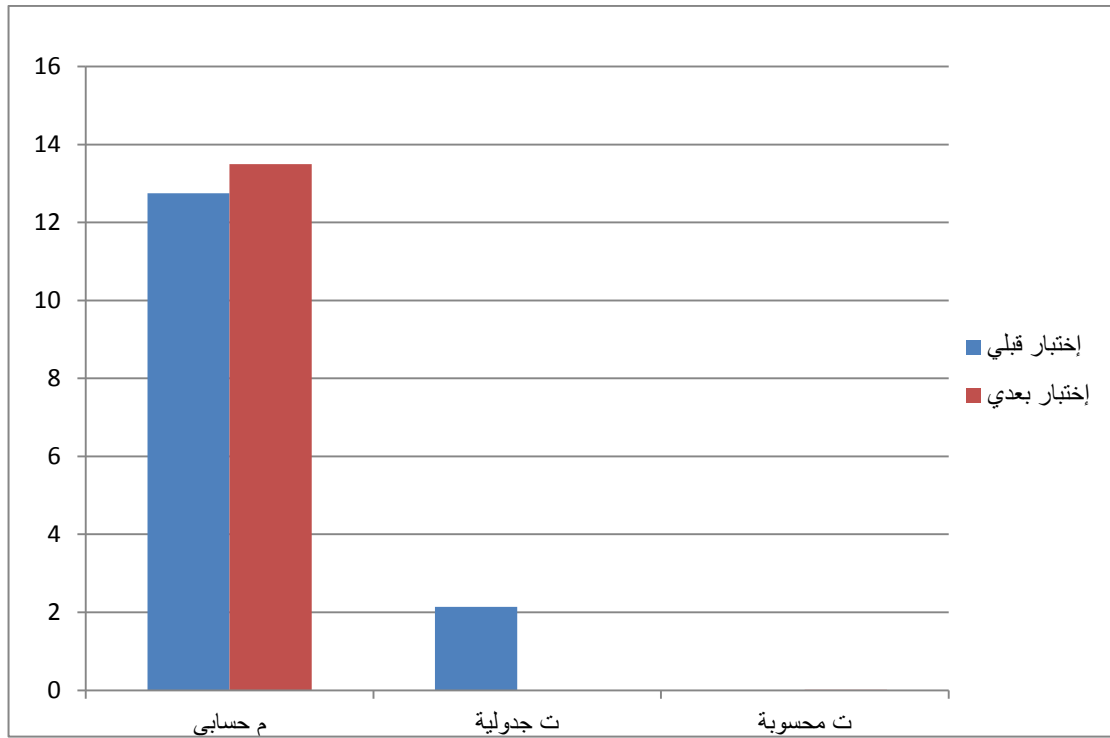
الإختبار الثاني : دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في مهارة آراي غوشي.

الجدول رقم(22): يمثل إختبار ت ستودنت القبلي و البعدي للعينه الضابطة في مهارة آراي غوشي.

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
2- آراي غوشي	16	14	0.05	ق	ب	0.009	دال
				12.75	13.5		

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للإختبار القبلي (12.75) و البعدي (13.5) متفاوتان بنسبة قليلة عكس نتائج العينة التجريبية التي كانت فيها الفروق بين المتوسطات متباعدة وهذا ما يدل على نجاعة برنامجنا و من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.009) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن يوجد هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (22): دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة آراي غوشي



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

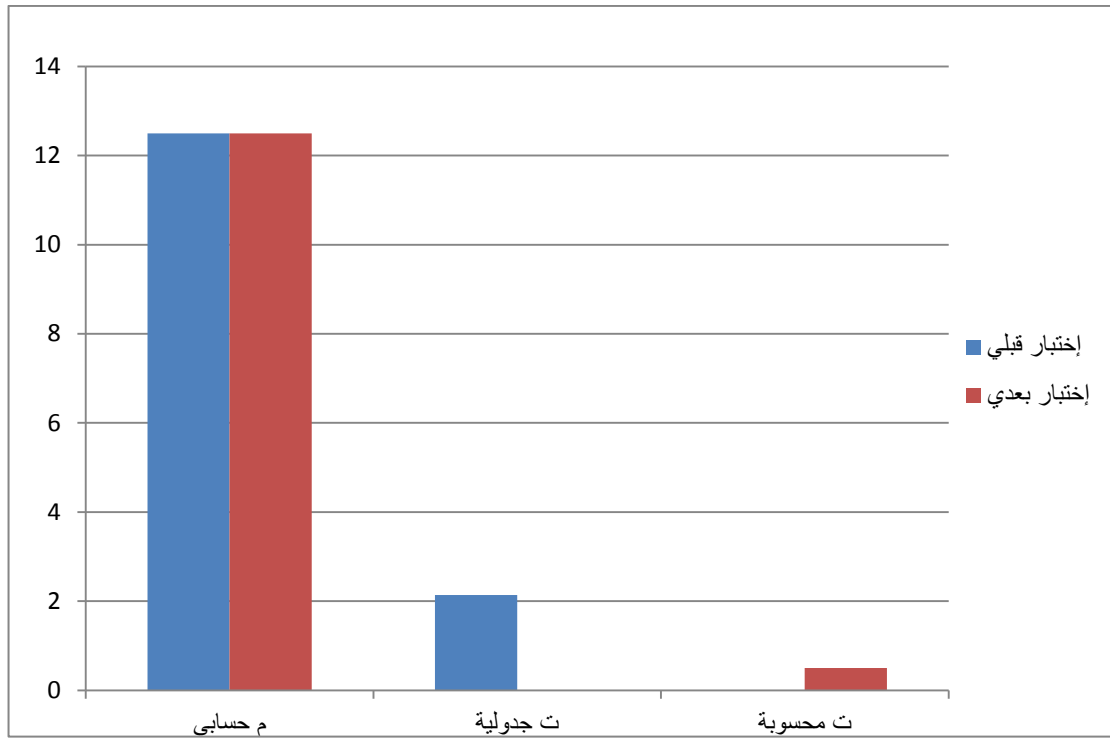
الإختبار الثالث : دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مهارة أوسوتو غاري.

الجدول رقم (23): يمثل إختبار ت ستودنت القبلي و البعدي للعينة الضابطة في مهارة أوسوتو غاري.

الدراسة الإحصائية الإختبار	عدد العينة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	متوسط حسابي	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
3- أوسوتو غاري	16	14	0.05	ق	ب	2.14	دال
				12.5	12.5		

من خلال الدراسة الإحصائية تبين لنا أن المتوسطان الحسابيان للإختبار القبلي (12.5) و البعدي (12.5) متساويان وهذا ما له دلالة على عدم تغير في نتائج العينة الضابطة عكس نتائج العينة التجريبية التي كانت فيها الفروق بين المتوسطات متباعدة وهذا ما يدل على نجاعة برنامجنا و من خلال الجدول نلاحظ أن ت ستودنت المحسوبة (0.5) أصغر من ت ستودنت الجدولية (2.14) عند درجة حرية (14) و مستوى الدلالة (0.05) إذن يوجد هناك دلالة إحصائية.

شكل رقم (23): دراسة فروق المتوسطات لإختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة أوسوتو غاري.



المصدر : من إعداد الطالبين حسب نتائج برنامج SPSS

1 تمهيد:

ان جميع البحوث العلمية تركز خلفيتها على اتباع منهج علمي مبني على اسس علمية تبني عليه الدراسة الميدانية

في بحثنا هذا المتواضع وبصفتنا كطالبيين باحثين و من اجل دراسة مقننة ونتائج علمية صحيحة قمنا باتباع المنهج التجريبي والذي يعتبر أحد أهم مناهج البحث وأدقها (بحث تاريخي ،بحث وصفي ،بحث تجريبي) ويعد هذا المنهج من البحث (أي التجريبي) من أفضل البحوث وأدقها ،لأنه يعتمد على التجريب أو التجربة التي يقوم بها الباحث لأجل إثبات فرضية يفترضها لتحسين حالة ما أو لحل مشكلة في مجتمع الأصل للعينة لغرض تطويرها أو تحسين أدائها وزيادة كفاءتها .و الذي يعتمد على اعداد برنامج تدريبي يطبق بحذافره على مجموعة من الرياضيين بعد الخضوع الى اختبارات قبلية حيث تاخذ نتائج الاختبارات و يطبق البرنامج ثم القيام باختبارات بعدية تاخذ نتائجها مقارنة بنتائج الاختبارات القبلية وهذا كله يندرج تحت اجراء حسابات في الاحصاء تعتمد على اسس الاحصاء.

2- منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي في بحثنا وذلك على إثر إستخدامنا لإختبارين إختبار قبلي و إختبار بعدي مع تطبيق برنامج تدريبي.

3- مجتمع البحث :

أشبال مصارعي الجيدو أقل من 17 سنة لولاية معسكر مع عدد من نوادي الجيدو و البالغ عددهم 05 نوادي.

4- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مصارعي الجيدو اشبال أقل من 17 سنة من النادي الهاوي - يحي بوقطاية- فرع الجيدو معسكر والتي كان عددهم 16 مصارع تم إختيارهم بطريقة مقصودة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عينة ضابطة (8) مصارعين وعينة تجريبية (8) مصارعين, وتم مراعاة تجانس العينتين من حيث الوزن أقل من 66 كغ و المستوى المهاري (حزام أزرق وبني) والعمر التدريبي اكثر من سنتين تدريب حيث قام الباحثان بإستبعاد الحاصلين على الحزام الأسود والمصارعين المبتدئين لغرض تجانس العينتين .

5- متغيرات البحث :

1-5 المتغير المستقل :

يتمثل المتغير المستقل في برنامج تدريبي لتنمية صفة تحمل الأداء.

2-5 المتغير التابع:

يتمثل المتغير التابع في تنمية بعض مهارة الرمي لدى مصارعي الجيدو.

6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

- إستبعاد مصارعي الحزام الأسود.

- إستبعاد المبتدئين.

- العمر التدريبي (أكثر من سنتين تدريب).

- العينتين تتدرب في نفس التوقيت ونفس القاعة وفي نفس الظروف.

- العينة التجريبية خلال المرحلة الرئيسية للحصة تطبق تمارين تحمل الأداء أما العينة الضابطة (تدريب بالطريقة التقليدية) تدريب عادي .

- إستبعاد المصابين .

7- مجالات البحث:

7-1 المجال البشري:

يتمثل المجال البشري في مصارعي الجيدو اشبال أقل من 17 سنة من النادي الهاوي يحي بوقطاية- فرع الجيدو معسكر والتي كان عددهم 16 مصارع تم إختيارهم بطريقة مقصودة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عينة ضابطة (8) مصارعين وعينة تجريبية (8) مصارعين, وتم مراعاة تجانس العينتين من حيث الوزن أقل من 66 كغ و المستوى المهاري (حزام أزرق وبني) والعمر التدريبي اكثر من سنتين تدريب حيث قام الباحثان بإستبعاد الحاصلين على الحزام الأسود والمصارعين المبتدئين لغرض تجانس العينتين

7-2 المجال الزمني :

اجريت الدراسة الميدانية في اوائل شهر جانفي (2017/01/05) حيث اخذنا بتطبيق البرنامج التدريبي على اشبال النادي الرياضي الهاوي - يحي بوقطاية- فرع الجيدو وكانت مدته شهرين (2017/03/05)

7-3 المجال المكاني :

أجرينا الدراسة الميدانية على مستوى بلدية معسكر وبالضبط في النادي الرياضي الهاوي - يحي بوقطاية- فرع الجيدو تحت رعاية رئيس النادي.

8- أدوات البحث:

لايخلو أي بحث من أدواته العلمية وبصفتنا كطالبين باحثين إعتدنا على على بعض الأدوات منها ماهي نظرية كالإعتماد على الكتب و المجالات العلمية الحديثة منها والقديمة و أيضا على مراجع الدراسات السابقة و تطرقنا الى الدراسات المشابهة.

كما إعتدنا أيضا على الأدوات التطبيقية فمن اجل تأكيد منهج البحث التجريبي اعتمد الباحثان على برنامج تدريبي الذي يعرف ببيان يحدد تفاصيل العمل اللازم لسد حاجة تدريبية محددة في إطار زمني محدد وتكلفة تقديرية ويعرفه الباحثان بأنه: مجموعة من الخبرات والإجراءات والأنشطة المخططة والمنظمة والهادفة إلى تنمية مجموعة من المهارات لدى المصارعين وتطوير قدراتهم.

تمثل البرنامج التدريبي في 12 وحدة تدريبية إمتدت من تاريخ 2017/03/04 إلى غاية تاريخ 2017/03/28 صممت هذه الوحدات تحت تحكيم الأساتذة المختصين لمعهد التربية البدنية والرياضية.

كما تطرق الباحثان إلى الإختبارات المهارية التي ساعدت على معرفة المستوى الحقيقي للمصارعين

9- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

9-1 صدق الإختبار:

من اجل مصداقية و شفافية البرنامج التدريبي قمنا باجراء اختبار مرجح من طرف اساتذة المعهد ذوي الاختصاص كما قمنا باجراء نفس الإختبار على عينة اخرى لم يطبق عليها البرنامج التدريبي الخاص.

9-2 إسم الإختبار:

قياس مهارات الرمي المتعدد الأساليب

3-9 الهدف من الاختبار:

قياس فعالية الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي

4-9 طريقة الأداء الاختبار:

يتواجد على البساط ثلاثة مصارعين بين كل مصارعين و آخر مسافة متر واحد وهم في وضع سيزن- تاي .

المصارعون من نفس وزن المصارع المختبر وبنفس صيغاته الجسمانية كما يبدو من مظهرهم

يقف المصارع المختبر أمام المصارع رقم -1- مع قيامهما معا بالمسك العادي

(KUMI-KATA) واتخاذهم وضع سيزن- تاي.

بعد صدور الأمر بالبدء يرمي المصارع رقم -1- مع قيامه بالمساعدة بالسند من الذراع ثم يتركه .

ينهض المصارع المرمي بمنتهى السرعة وفي نفس الوقت يؤدي المصارع المختبر نفس المهارة مع المصارعين رقم -2-3- ثم يعيد نفس العمل حتى تنتضي المدة 30ثا.

ممكن تغير التشكيلات لكن المحافظة على المسافة بين المصارعين و المصارع المختبر

5-9 أدوات الإختبار:

الكيمونو-الميقاتي-شواخص-صافرة

9-6 طريقة التقييم:

- تحتسب جميع الرميات التي تنفذ خلال 30 ثا وتكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة بالإضافة إلى نقاء المستوى المهاري و إعطائها نقطة كامل. IPPON .
- أي مهارات تنفذ و لا تنطبق عليها الشروط السابقة لا تحتسب .
- يتم هذا الاختبار على 3 مراحل جولات.
- الجولة الأولى: مهارة الرمي بالذراعين IPON-SEOI-NAGE .
- الجولة الثانية : مهارة الرمي بالجدع UKI-GOSHI .
- الجولة الثالثة: مهارة الرمي بالأرجل O-SOTO-GARI .

بحيث تستغرق كل جولة 30 ثا لكل مهارة , مع إعطاء راحة كافية بين

الجولات لكل مختبر .

مع استعان بثلاثة حكام.

10- الوسائل الإحصائية:

10-1 اختبار "ت" ستودنت:

10-1-1 اختبار "ت" ستودنت لعينتين متساويتي العدد ن=1 ن=2:

$$\bar{س} 1 - \bar{س} 2$$

= ت

$$\sqrt{\frac{ع^2 1 + ع^2 2}{ن - 1}}$$

درجة الحرية = 2 - 2 .

وقد استعملت هذه المعادلة في الحالات التالية:

- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة موروتي سوايناغي (المجال الأول).

- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة آراي غوشي (المجال الثاني).

- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار القبلي للعينتين في القيام بمهارة أوسوتي غاري (المجال الثالث).

- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة موروتي سوايناغي (المجال الأول).

- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة آراي غوشي (المجال الثاني).

- دراسة الفروق في المتوسطات في الاختبار البعدي للعينتين في القيام بمهارة أوسوتي غاري (المجال الثالث).

10-1-2 اختبار "ت" ستودنت لعينة واحدة باختبارين:

م ف

$$t = \frac{\text{مج ح ف} / 2}{n * (1 - \alpha)}$$

ف: الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي = س1 - س2.

م ف: متوسط الفروق = مج ح ف / ن.

ح ف = ف - م ف

وقد استعملت هذه المعادلة في الحالات التالية:

- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة موروتي سوايناغي.

- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة آرايغوشي.

- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في مهارة أوسوتو غاري.

- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة موروتي سوايناغي.

- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة آرايغوشي.

- دراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في مهارة أوسوتو غاري.

1- تمهيد:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية من أهم خطوات البحث العلمي التي يتخذها الباحث كخلفية صلبة تمكنه من تأكيد الإشكال المطروح.

وبصفتنا كطالبين باحثين إعتدنا في بادئ الأمر على دراسة ميدانية مصغرة من أجل تثمين مشكلة البحث تمثلت في دراسة إستطلاعية تم إجرائها بمدينة معسكر على بعض المدربين وكانت بداية من الفاتح من جانفي 2017 إلى غاية 23 جانفي 2017 حيث مرت بالمراحل التالية :

- من 2017/01/01 إلى 2017/01/08 تم خلال هذه المدة وضع أسئلة الإستبيان الموجه إلى المدربين.

- من 2017/01/09 إلى 2017/01/13 تم خلال هذه المدة تحكيم الإستمارة الإستبائية من قبل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

- من 2017/01/16 إلى 2017/01/23 تم تسليم الإستمارة الإستبائية إلى المدربين حيث قاموا بالإجابة على أسئلة الإستبيان.

2- تثمين مشكلة البحث وتمثلت في:

- وضع إستمارة إستبائية محكمة من طرف أساتذة مختصين.
- أخذ بعض الملاحظات خلال الحصص التدريبية بالاعتماد على بعض المتخصصين في رياضة الجيدو.
- اجراء مقابلات شخصية مع المدربين.
- اجراء مقابلات شخصية مع المصارعين.

تحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية:

المحور الأول : المعلومات الشخصية للمدرب في التدريب الرياضي في الجيدو

السؤال الأول : هل انت مختص في رياضة الجيدو ؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرارات	06	00	06
النسبة المئوية	%100	%00	%100

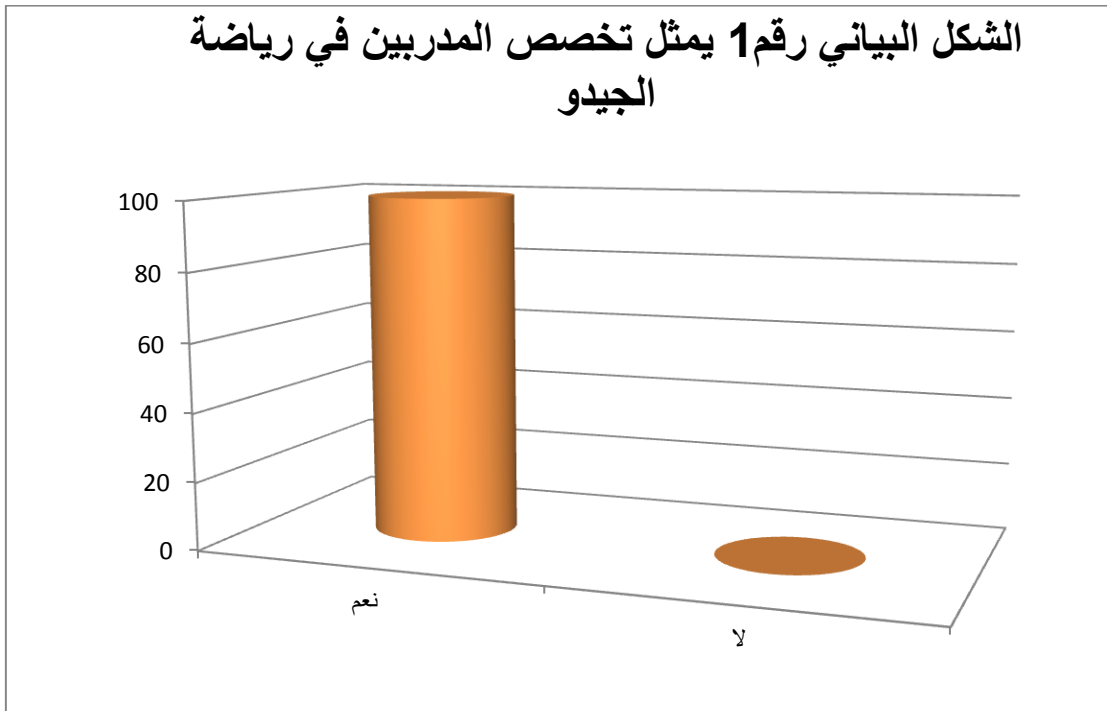
الجدول رقم (01) : تخصص المدربين في رياضة الجيدو

التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع المدربين مختصين في رياضة الجيدو و ذلك حسب إجاباتهم التي تمثلت في نسبة 100% للإجابة نعم.

إستنتاج:

إن جميع المدربين الذين وجهت إليهم الإستمارات هم مختصين في رياضة الجيدو.



السؤال الثاني: ما عدد سنوات خبرتك التدريبية ؟

الإجابات	أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	المجموع
التكرارات	02	00	04	06
النسبة المئوية	33.33%	00%	66.67%	100%

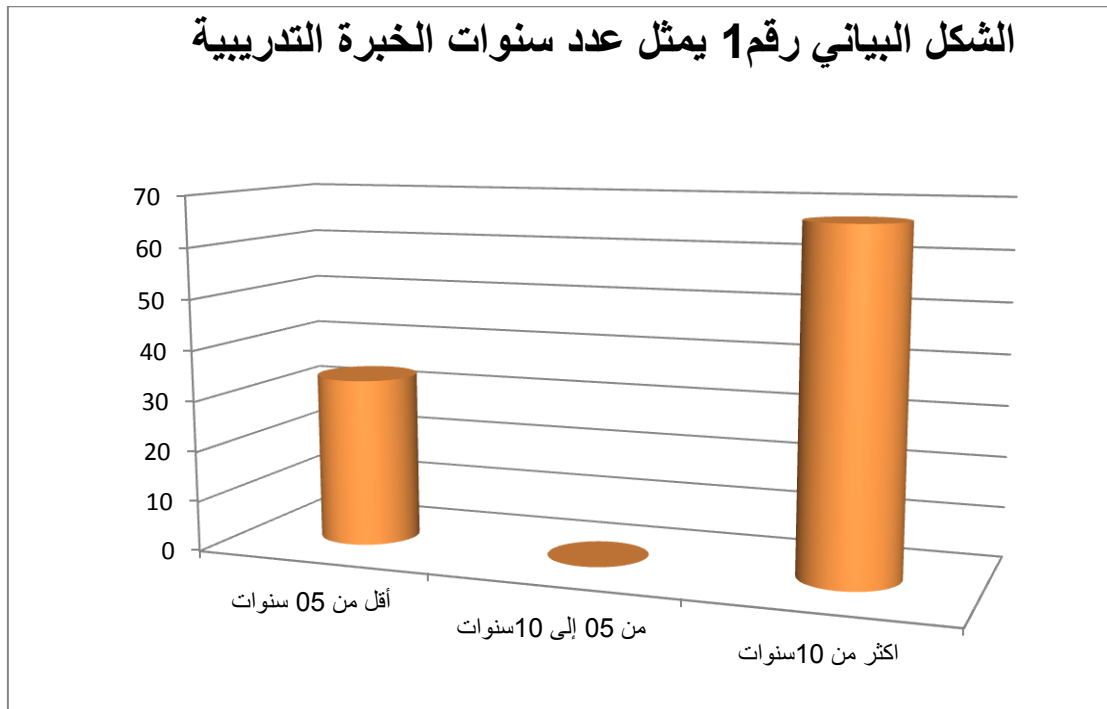
الجدول رقم (02) : عدد سنوات الخبرة التدريبية

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ ان حصة الأسد من المدربين لديها خبرة تزيد عن 10 سنوات وذلك بنسبة 66.67% ونلاحظ ايضا انه لا يوجد مدربين بين 5 و 10 سنوات خبرة بنسبة 00% اما الذين كانوا أقل من 05 سنوات فكانت نسبتهم 33.33%

إستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم أكثر من 10 سنوات خبرة في مجال التدريب.



السؤال الثالث: ما هي درجة الحزام المتحصل عليها؟

الإجابات	1 دان	2 دان	أكثر من 2 دان	المجموع
التكرارات	00	02	04	06
النسبة المئوية	%00	%33.33	%66.67	%100

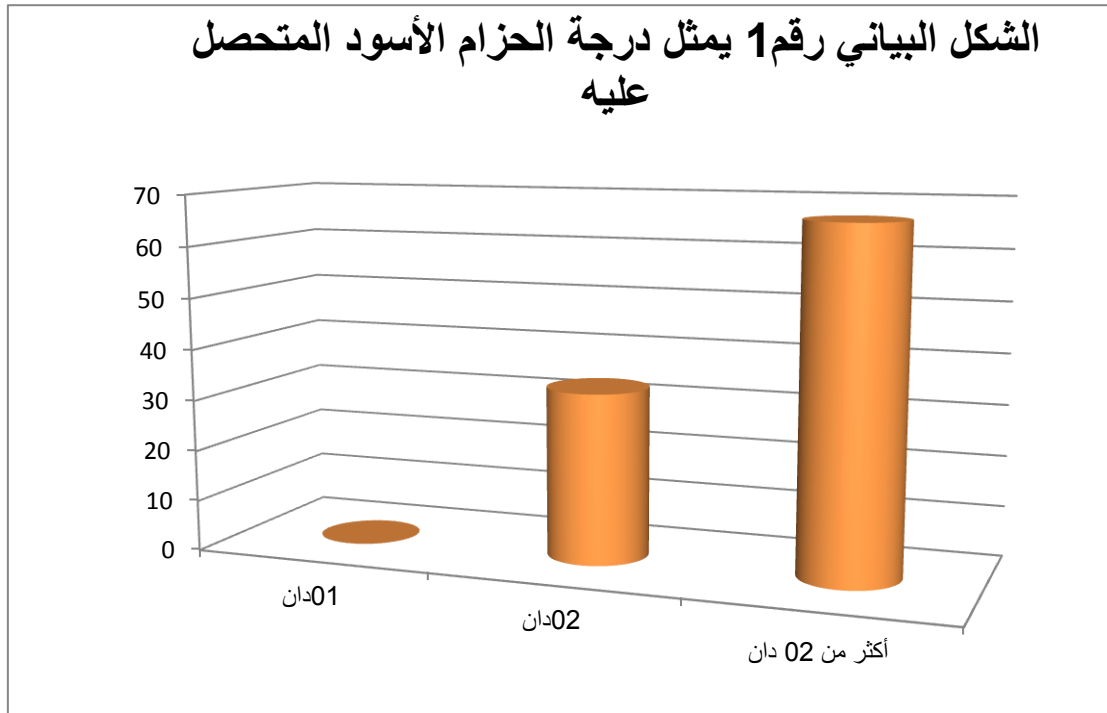
الجدول رقم (03) : درجة الحزام لدى المدربين

التحليل و المناقشة :

إذن من خلال الجدول نلاحظ ان %66.67 من المدربين لديهم أكثر من 2دان و %33.33 لديهم 02 دان أما بالنسبة ل 1 دان فكانت نسبتهم %00

إستنتاج :

إذن معظم المدربين متحصلين على أكثر من درجتان (02دان) في الحزام الأسود.



السؤال الرابع : ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الإجابات	مدرب	مربي	ماستر	تقني	دكتوراه	المجموع
التكرارات	04	01	01	00	00	06
النسبة المئوية	%66.67	%16.66	%16.66	%00	%00	%100

الجدول رقم (04) : الشهادة المتحصل عليها

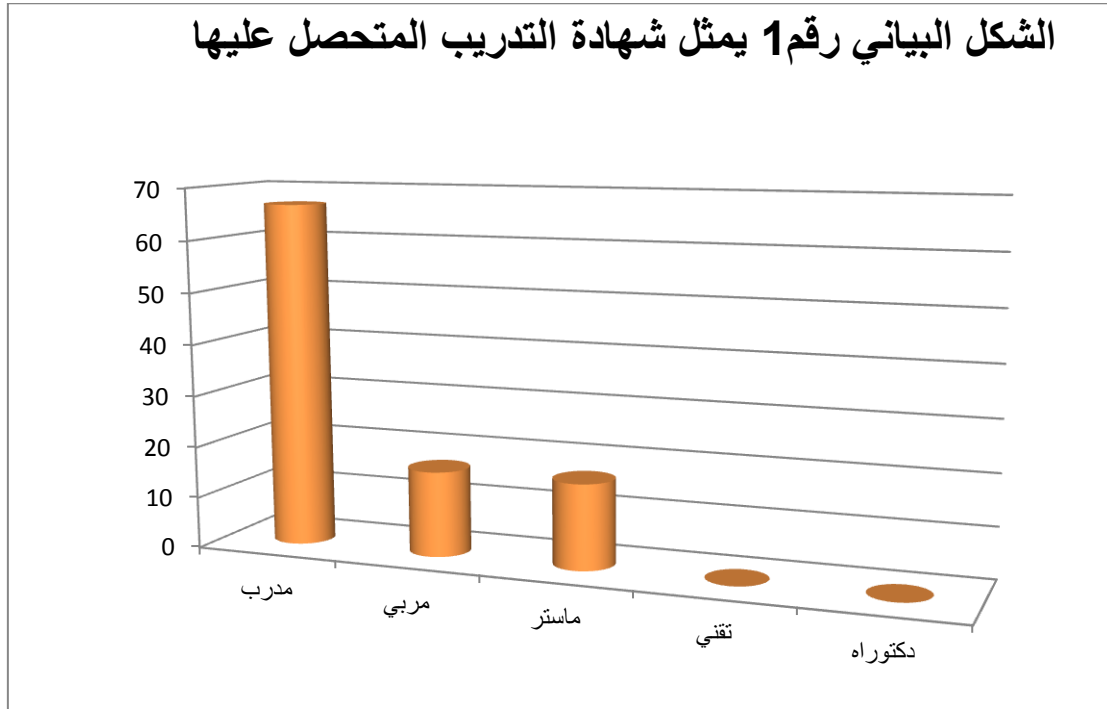
التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المدربين لديهم شهادة مدرب بنسبة %66.67 و نسبة %16.66 لكل من شهادتي مربي و ماستر أما بالنسبة لشهادتي تقني و دكتوراه فكانت نسبتهم معدومة.

إستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين متحصلين على شهادة مدرب وهذا ما يبرهن تواضع المستوى الدراسي.

الشكل البياني رقم 1 يمثل شهادة التدريب المتحصل عليها



المحور الثاني: العمل على تحمل الأداء

السؤال الأول : ماهي طبيعة تدريبات تحمل الأداء التي تطبقها على مصارعيك؟

الإجابات	تمارين فردية	تمارين زوجية	المجموع
التكرارات	03	03	06
النسبة المئوية	%50	%50	%100

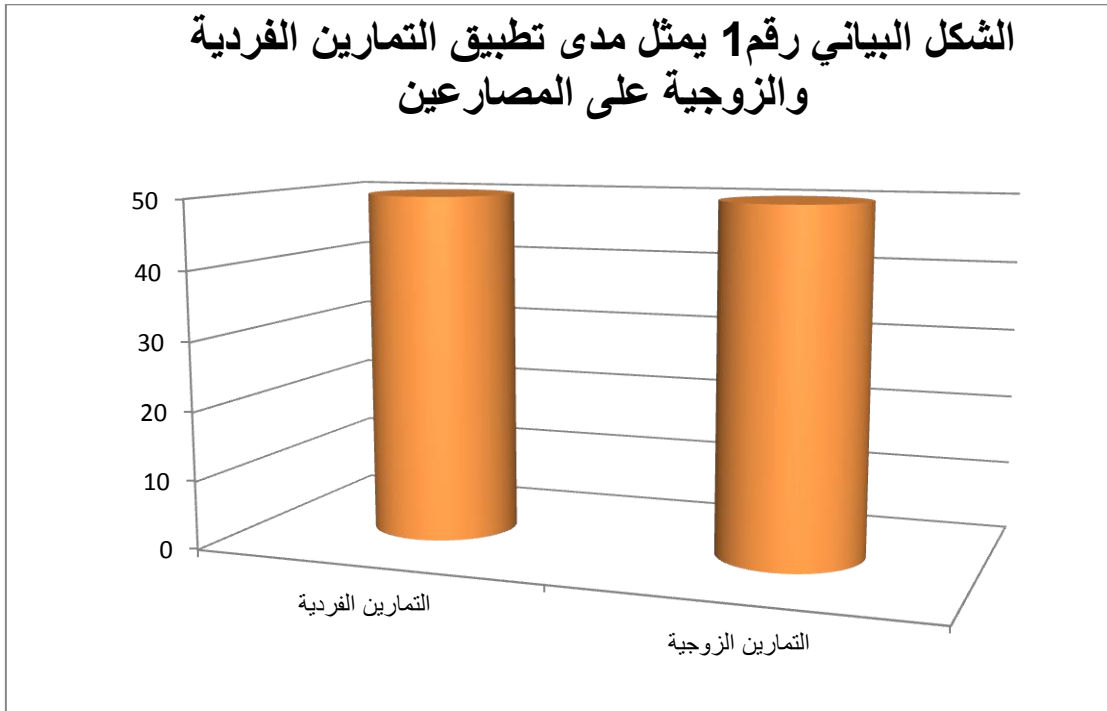
الجدول رقم (05) : طبيعة تدريبات تحمل الأداء التي يطبقها المدرب

المناقشة و التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة التمارين الفردية المطبقة من طرف المدرب كانت بنسبة 50% وكذا التمارين الزوجية كانت بنسبة 50%.

إستنتاج:

نستنتج أن التمارين الفردية و الزوجية طبقت بتكافؤ بين المدربين.



السؤال الثاني: هل يجد مصارعيك صعوبة في أداء هذه التمارين؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرارات	04	02	06
النسبة المئوية	%66.67	%33.33	%100

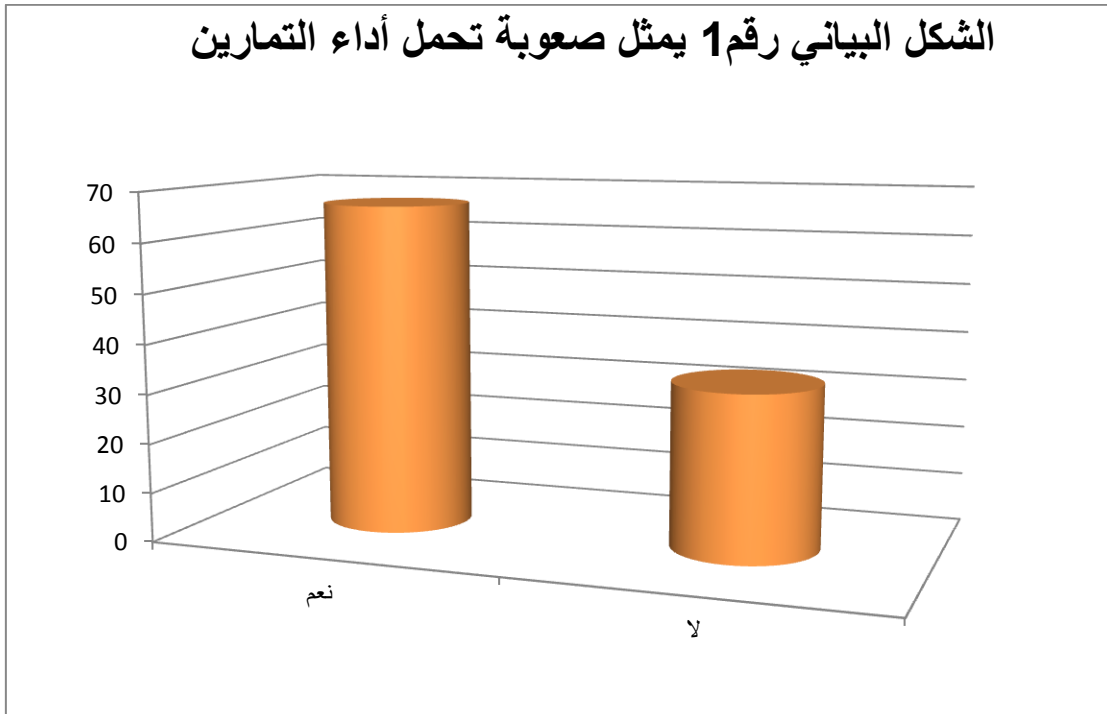
الجدول رقم (06) : صعوبة تحمل أداء التمارين

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول نرى أن %66.67 من المدربين يلاحظون أن مصارعهم يجدون صعوبة في أداء تلك التمارين أما ما يطابق هذه النسبة فهو عكسها بنسبة %33.33 من المدربين.

إستنتاج:

إن أغلبية المصارعين يواجهون صعوبة في تحمل أداء التمارين وهذا يثمن مشكلة بحثنا.



السؤال الثالث: هل تلاحظ تطور لمصارعيك؟

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرارات	03	03	06
النسبة المئوية	%50	%50	%100

الجدول رقم (07) : ملاحظة المدرب لتطور أداء المصارعين

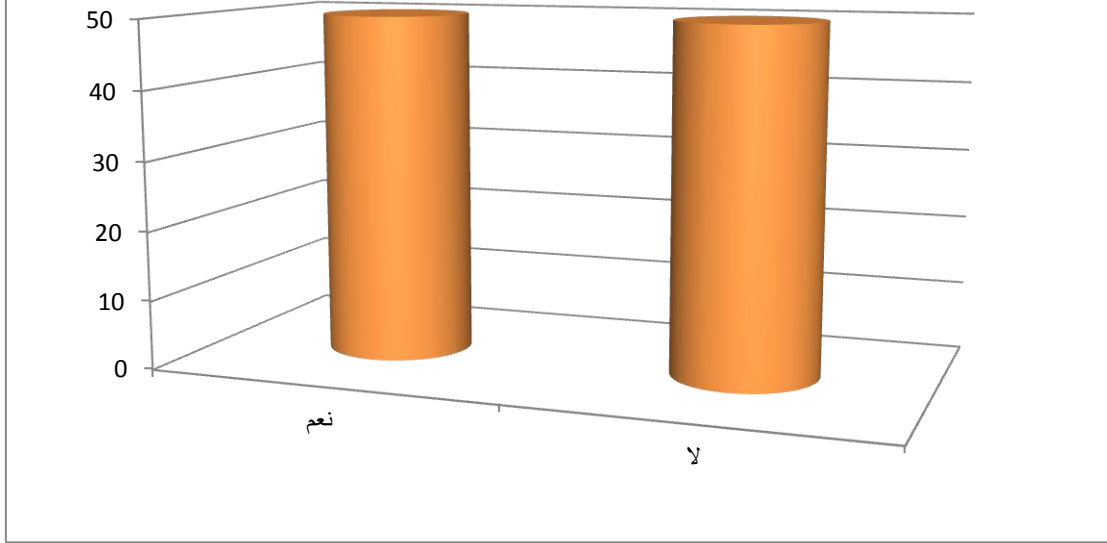
التحليل و المناقشة:

نلاحظ أن المدربين الذين كانت إجابتهم بنعم كانوا بنسبة 50% والمدربين الذين كانت إجابتهم ب لا 50%

إستنتاج:

نستنج أنه يوجد تساوي بين نتائج السؤال حيث أن نصف عدد المدربين يرى تطور لمصارعيه و النصف الآخر لا.

الشكل البياني رقم 1 يمثل ملاحظة تطور أداء المصارعين



السؤال الرابع : كيف تختبر تطور أداء مصارعيك ؟

الإجابات	عن طريق إجراء إختبارات مهارية	عن طريق جس النبض	عن طريق الملاحظة	المجموع
التكرارات	00	01	05	06
النسبة المئوية	%00	%16.66	%83.33	%100

الجدول رقم (08) : كيفية إختبار تطور أداء المصارعين

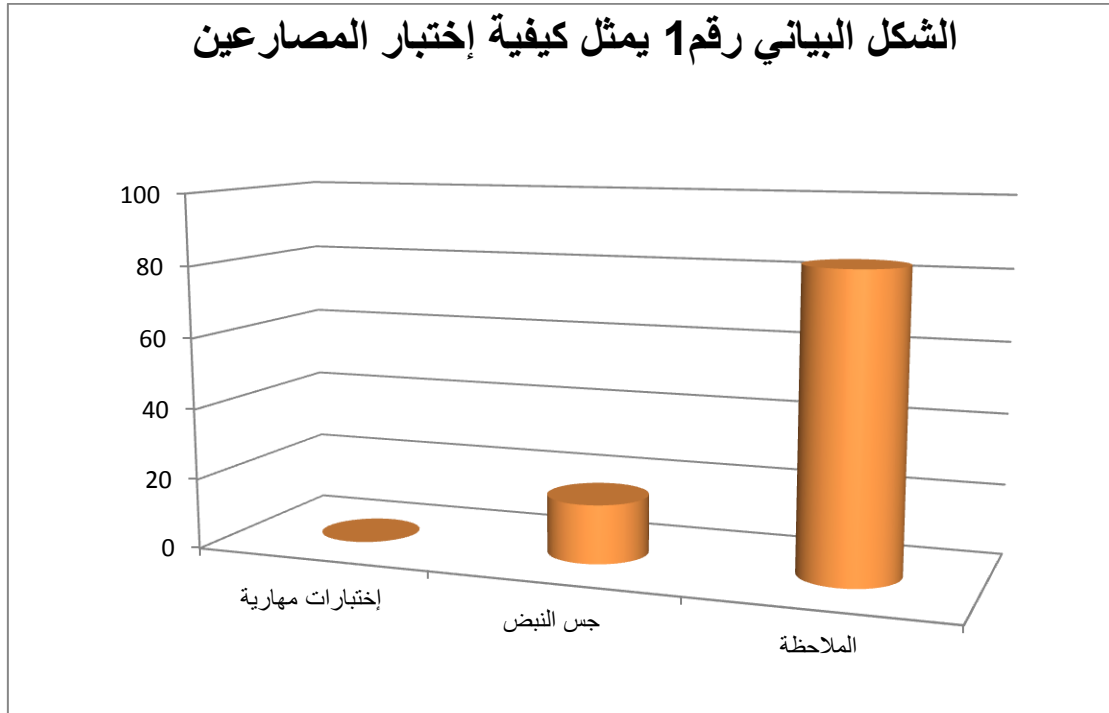
التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن المدربين الذين يلاحظون تطور أداء مصارعهم كانت نسبتهم %33.33 أما الذين يعتمدون على جس النبض كانت نسبتهم %16.66 أما النسبة المعدومة كانت للإختبارات المهارية.

إستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين يعتمدون على الملاحظة في إكتشاف تطور أداء المصارعين.

الشكل البياني رقم 1 يمثل كيفية إختبار المصارعين



السؤال الخامس : كم وحدة تدريبية لأشبالك في الأسبوع؟

الإجابات	وحدتان	3 وحدات	أكثر من 3	المجموع
التكرارات	00	06	00	06
النسبة المئوية	%00	%100	%00	%100

الجدول رقم (09) : عدد الوحدات التدريبية.

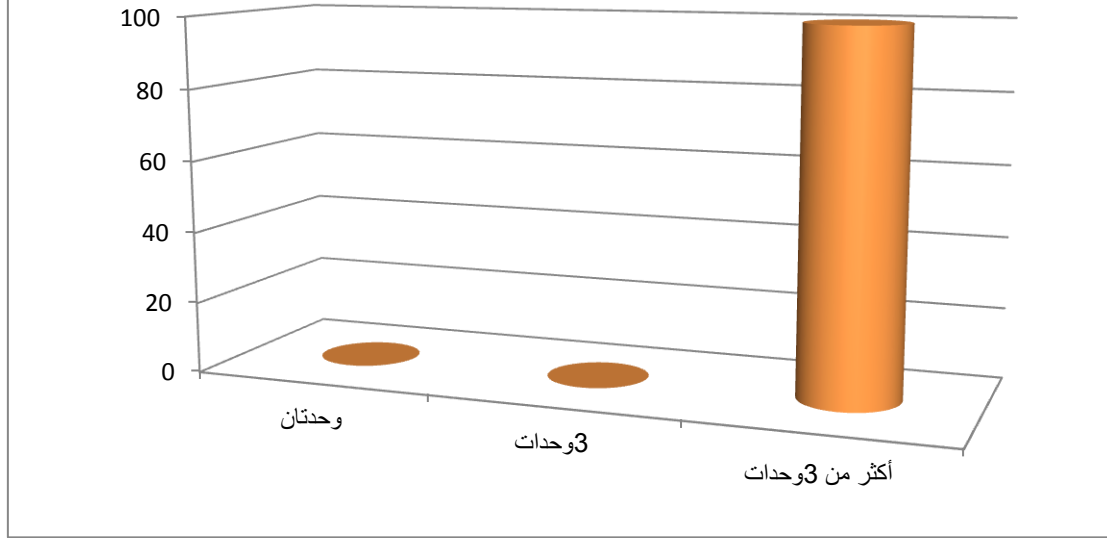
التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن 100% من المدربين يعملون ب 3 وحدات خلال أسبوع أما بالنسبة إلى أكثر من 3 كانت 00% و كذلك وحدتان بنسبة 00%.

الإستنتاج:

إن كل المدربين يعملون بثلاث وحدات تدريبية خلال الأسبوع.

الشكل البياني رقم 1 يمثل عدد الوحدات خلال الأسبوع



السؤال السادس: أي صفة من الصفات التالية تعبرها إهتماماً؟

المجموع	التحمل	السرعة	القوة	الإجابات
06	02	00	04	التكرارات
%100	%33.33	%00	%66.67	النسبة المئوية

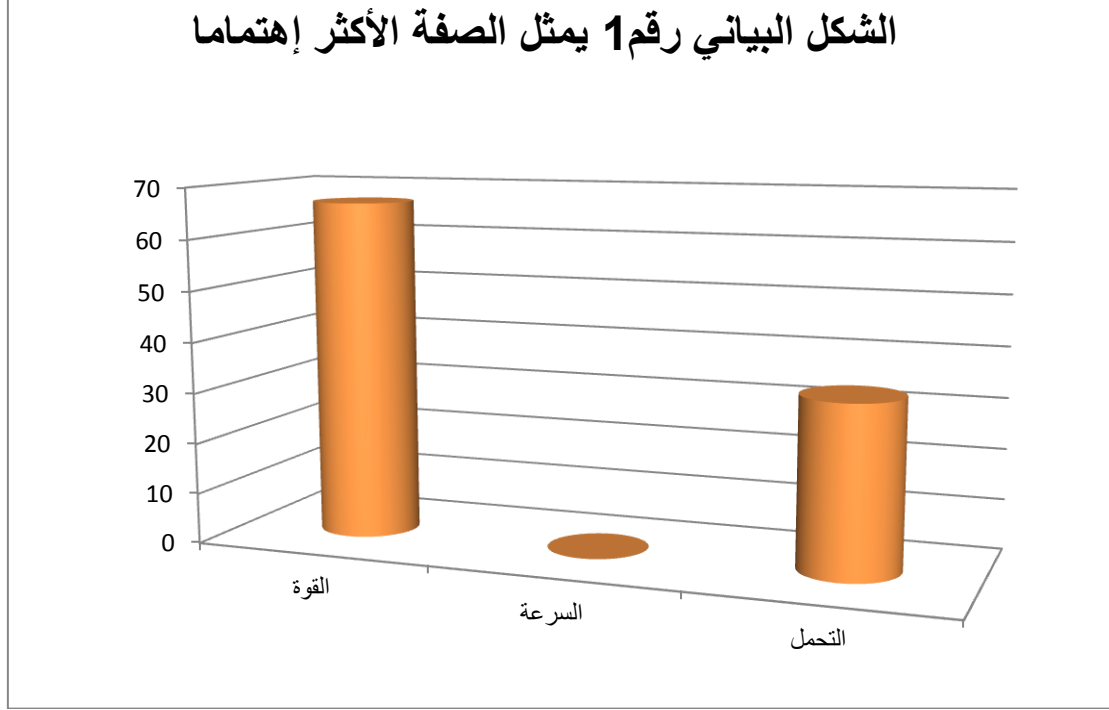
الجدول رقم (10) : الصفة الأكثر إهتماماً .

التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن المدربين الذين يعيرون إهتماماً بصفة القوة هم كانوا أكبر نسبة ب 66.67% اما لدى صفة التحمل فكانوا بنسبة 33.33% كما نلاحظ أنها منعدمة عند صفة السرعة .

الإستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين يعيرون إهتماما كبيرا لصفة القوة و يهملون صفة التحمل.
و هذا أكثر ما يثمن مشكلة بحثنا



السؤال السابع: ما هو تقييمك لمستوى أداء مصارعيك في تحمل الأداء؟

الإجابات	جيد	متوسط	رديء	المجموع
التكرارات	01	05	00	06
النسبة المئوية	%16.67	%83.33	%00	%100

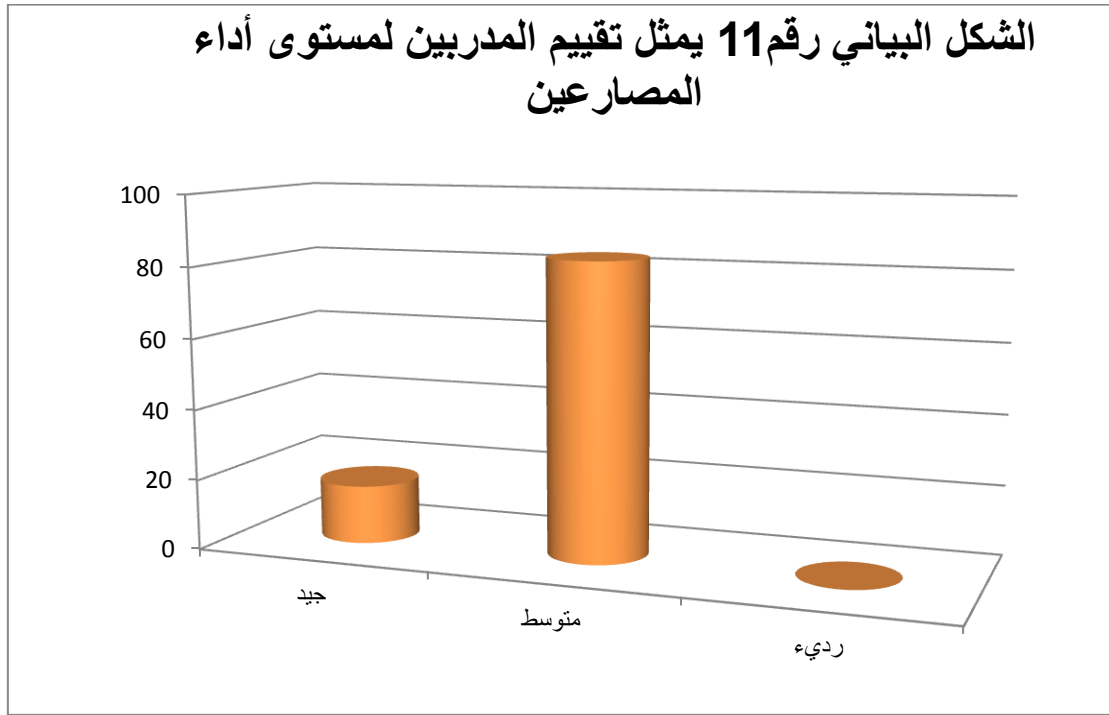
الجدول رقم(11) : تقييم المدربين لمستوى أداء المصارعين في تحمل الأداء.

التحليل و المناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من المدربين في تقييم مستوى أداء المصارعين هي %83.33 تمثل علامة متوسط كما نلاحظ أن علامة جيد كانت شبه منعدمة بنسبة %16.67 اما علامة رديء فقد كانت منعدمة النسبة تماما.

الإستنتاج :

نستنتج أن أغلبية المدربين يقيمون المستوى مصارعهم بالمتوسط.



1- الإستنتاجات:

بعد إتمام الدراسة الإحصائية القيام بتحليل النتائج إستنتاجنا أن:

- عند أخذ العينتين التجريبية والضابطة بعين الإعتبار إستطعنا التحكم في المتغيرات من حيث الجنس والعمر والوزن.

- إستنتاجنا أنه رغم وجود فروقات في الإختبار القبلي لكلى العينتين إلا أنها كانت فروقات ضئيلة و قد ساعدتنا في الحصول على النتائج الإيجابية وتأكيد نجاعة البرنامج التدريبي.

- ساعدتنا دراسة فرق المتوسطات في الإختبار البعدي للعينتين في فهم بعض نقائص التي كان علينا مراعاتها جيدا أثناء فترة الدراسة التجريبية.

- أن دراسة صفة التحمل و العمل على تتميتها له أثر كبير وبالغ الأهمية في نجاح البرنامج التدريبي وتجنب كل ما يؤثر سلبا على المصارعين أو ينعكس عليهم بتدبب في المستوى.

- ساعدنا الإختبار المقترح و المرجح من قبل الدكاترة في معرفة أصل الفروق وهاهي أهم الخطوات التي إتبعناها خلال وضع البرنامج التدريبي.

- لقد حققت العينة التجريبية مستوى أفضل من العينة الضابطة في الاختبار، نتيجة للأثر الواضح للبرنامج التدريبي المسطر من طرف الباحثان.

- مما لنا أن نوضح من خلال بحثنا أيضا مدى فعالية التخطيط المسبق في بناء البرنامج التدريبي الصحيح حسب الفئة العمرية والصفة المراد تطويرها.

- وفي الأخير استنتجنا أن نتائج برنامجنا التدريبي جاءت مؤكدة لخلفية نظرية

2- التوصيات :

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- 1- الاهتمام بالاختبارات المقننة لتحمل الأداء المهاري والإفادة منها في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين لكونها أحد وسائل التقويم الموضوعي.
- 2- اجراء اختبارات دورية للكشف عن مواطن القوة والضعف لدى اللاعبين، لاسيما الاختبارات الفسيولوجية لأنها من الاساليب العلمية لمعرفة القدرات الحقيقية لديهم ومدى الافادة منها في العملية التدريبية.
- 3- تجريب علاقات فسيولوجية أخرى مع متغيرات بدنية ومهارية مختلفة، للافادة منها في تطوير العملية التدريبية.
- 4- إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ومتغيرات فسيولوجية مختلفة .
- 5- الإهتمام بالفئات العمرية الصغيرة في تنمية وتطوير صفة التحمل.
- 6- بالنسبة للمدربين إثراء الجانب النظري والمعرفي حول دراسات تخص الصفات البدنية التي يجب تتميتها عند فئة الأشبال.
- 7- إتباع برامج تدريبية مبنية على خلفية علمية.
- 8- إحترام قواعد التدريب الرياضي و معرفة كيفية وضع الأحمال التدريبية خلال الحصص التدريبية.

3- مقابلة النتائج بالفرضيات:

3-1 الفرضية العامة:

تحمل الأداء له تأثير إيجابي على فعالية بعض مختلف أنواع مهارة الرمي (te waza
(kochiwaza.ashi waza

المقابلة:

إذن وبعد إتمام الدراسة الإحصائية وتحليل نتائجها خرجنا بتأكد من صحة فرضيتنا العامة على أن العمل على تحمل الأداء له تأثير فب مهارة الرمي وذلك حسب البرنامج التدريبي و صحته ونحن قد قدمنا ما هو إيجابي في فعالية مهارة الرمي من خلال العمل على تنمية صفة تحمل الأداء وهذا ما تبين في حساب الفروق في المتوسطات للإختبار البعدي للعينتين (التجريبية والضابطة) حيث كانت لصالح العينة التجريبية.

3-2 الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية صفة تحمل الأداء لدى مصارعي الجودو.

- البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة تحمل الأداء يؤثر إيجابيا في تطور مختلف مهارات الرمي لدى مصارعي الجودو في صنف الأشبال.

المقابلة:

1- حسب النتائج التي وصلنا لها فقد تحققت صحة فرضيتنا من خلال فروق المتوسطات التي حصلنا عليها لكلى العينتين بعد الإختبار البعدي و تربطها مباشرة

بالفرضية العامة. حيث كانت غير دالة إحصائياً لصالح العينة التجريبية و ذلك لنجاعة البرنامج التدريبي.

2- حسب النتائج المحصل عليها بعد الإختبار البعدي لكلى العينتين فقد تأكدت صحة فرضيتنا حيث أنه وجدنا تطور ملحوظ للعينة التجريبية بعد تفعيل برنامجنا التدريبي عليها وقد تأكد هذا التطور بعد حساب فروق المتوسطات لكلى العينتين بعد الإختبارين القبلي والبعدي و قد كانت النتائج الإحصائية ل تستودنت غير دالة إحصائياً و لصالح العينة التجريبية. ومن هذا فقد حققنا صحة فرضنا.

4- الخلاصة العامة:

يعد التدريب الرياضي لفئة الأشبال المنعرج لبلوغ أسمى و أرقى مستويات التدريب الرياضي من خلال تصحيح خلل القاعدة التدريبية ابتداء من السن الذي يسمح بالتنمية القصوى لقدرات، حيث يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها بما يتناسب مع العمر الأنسب لتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والحركية والمهارية.

وعلى غرار التخصصات الرياضية الأخرى، تكتسي المهارات الرياضية الأساسية والقدرات الحركية أهمية كبيرة في رياضة الجيدو لارتباطها فيما بينها، فمهما بلغ المصارع من قدرات بدنية، ومهما اتصف به من اتزان نفسي لن يغني عنه ذلك شيئاً ما لم يرتبط ذلك بالعلاقة الصحيحة بين الصفات البدنية في هذه الفئة العمرية والمهارات الخاصة وتكييفها مع كل مواقف اللعب في المنافسات انطلاقاً من اكتسابها في العمر الأنسب لذلك.

ومن هنا سعينا كطالبين باحثين للبحث في إحدى الجوانب المرتبطة بتدريب هذه الفئة العمرية والمتعلقة بتنمية صفة تحمل الأداء وربطها بمهارة الرمي، فأسفرت نتائج الدراسة عن أهمية الاعتماد على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية ، من خلال الحصول على نتائج نهائية دالة على التطور الحاصل في مستوى المصارعين ما أكد على نجاعة هذا الفرض في التدريب الرياضي للأشبال في رياضة الجيدو، ولما لا تطبيقه مع التخصصات الأخرى، وخاصة الفردية و بالأخص الرياضات القتالية منها لتشابهها في المتطلبات والقواعد الأساسية.

ملخص البحث:

عنوان البحث: * أثر تنمية صفة تحمل الأداء على أداء بعض مهارات الرمي لدى مصارعى الجيدو أقل من 17 سنة *

- دراسة ميدانية أجريت على أشبال النادي الهاوي بوقطاية يحيى للجيدو معسكر -
جاء من خلال دراستنا التجريبية معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح الذي أجري على أشبال الجيدو في دراسة أثر تحمل الأداء على الأداء المهاري و هذا تحت إختيار عينتين عشوائيتين مجموعهما 16 مصارع، 8 مصارعين في العينة التجريبية و 8 مصارعين في العينة الضابطة طبقنا عليهم برنامج تدريبي تحت إختبار قبلي و بعدي، تمثل الإختبار في قياس فعالية الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي،
حيث تحتسب جميع الرميات التي تنفذ خلال 30ثا وتكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة بالإضافة إلى نقاء المستوى المهاري و قد تم هذا الإختبار على ثلاث مراحل:

- مهارة الرمي بالذراعين (مورتى سوايناغى)

- مهارة الرمي بالحوض (آراى غوشى)

- مهارة الرمي بالأرجل (أوسوتو غارى)

و بعد القيام بمناقشة و تحليل النتائج الإحصائية للبرنامج للإختبارين القبلي و البعدي لكلا العينتين، وجدنا فروق في المتوسطات و كان ذلك لصالح العينة التجريبية و هذا ما كان مؤكدا لصحة فرضنا و نجاح البرنامج التدريبي المقترح.

الكلمات المفتاحية:

- تحمل الأداء , مهارة الرمي , الجيدو .


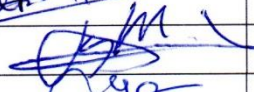

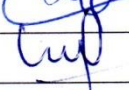
تحكيم إستمارة إستبائية

في اطار إجراء الدراسة الميدانية قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية على بعض مدربي النوادي لمدينة معسكر و ذلك من أجل مصداقية البحث, وقد تمثلت هذه الدراسة الإستطلاعية بإنجاز إستمارة إستبائية

وهذا بصدد إنجاز الدراسة الميدانية لمذكرة ليسانس قسم تدريب رياضي تخصص تدريب رياضي تنافسي والتي هي تحت عنوان :

أثر تنمية صفة تحمل الأداء على أداء بعض مهارات الرمي لدى مصارعي الجيدو لأقل من 17 سنة

نرجو من حضرتكم سادتنا الدكاترة تحكيم هذا الإستبيان :

التوقيع	الدرجة العلمية	الأستاذ المحكم
	دكتوراه	بلماني عادل
	دكتوراه	هزياء دكم
	د	فيلو سوي
	ماجستير	سكارة

أخيرا تقبلوا منا سادتي فائق التقدير و الشكر على مساعدتنا بخبرتكم و علمكم في بناء بحثنا هذا مع ثقافتنا الكبيرة في تعاملكم مع هذه الإختبارات و كيفية ترجيحها.

قائمة الإختبارات المقترحة

في اطار اجراء الدراسة الميدانية قمنا باقتراح مجموعة من الإختبارات التي تساعدنا على معرفة مستوى مصارعي النادي الهاوي -يحي بوقطاية- فرع الجيدو معسكر و من اجل بناء برنامج تدريبي فعال.

وهذا بصدد إنجاز الدراسة الميدانية لمذكرة ليسانس قسم تدريب رياضي تخصص تدريب رياضي تنافسي والتي هي تحت عنوان :

- أثر تنمية صفة تحمل الأداء على أداء بعض مهارات الرمي لدى مصارعي الجيدو لأقل من 17 سنة

نرجو من حضرتكم سادتنا الدكاترة ترجيح هذه الإختبارات :

الترجيح بالأرقام	التوقيع	الدرجة العلمية	الأستاذ المرجح
01		دكتوراه	بلقاسم بلقاسم
01		دكتوراه	حجازة حجازة
01		د	حجازة حجازة
01		ماجستير	مشارفة

أخيرا تقبلوا منا سادتي فائق التقدير و الشكر على مساعدتنا بخبرتكم و علمكم في بناء بحثنا هذا مع ثقتنا الكبيرة في تعاملكم مع هذه الإختبارات و كيفية ترجيحها.



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 28 فيفري 2017

الرقم: 333/ت.ر / 04 / 2017

إلى السيد : رئيس نادي غالي معسكر للجيدو .

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- مشرور جيلالي .

- بن عزة إلياس .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2017.

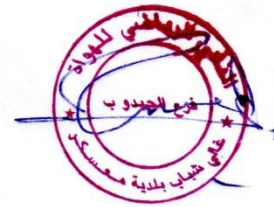
و هذا قصد إجراء اختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

موافقة رئيس النادي

جامعة مستغانم
قسم التدريب الرياضي
رئيس قسم التدريب الرياضي
د. كوتشوك سيدي محمد





قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 2017

الرقم: 053/ت.ر. / 02 / 2017

إلى السيد: رئيس جمعية فرع الجيدو يحي بوقايطية .
- ولاية معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم:

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- مشرور جيلالي رضا .

- بن عزة إلياس .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2017.

و هذا قصد إجراء تريض ميداني لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

موافقة الجمعية



رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د. كوتشوك محمد



قائمة المصادر :

- 01- خضر ,ف ا . (2011). *تقنيات فن الجودو* . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 02- الخطيب ، أ . ع . (2008) . تأثير برنامج مقترح بالوسائل التعليمية في تطوير فن الأداء المهاري لدى طلاب صف ثاني متوسط . *مجلة علوم التربية الرياضية 1* .
- 03- احمد ,ب (199ب) . (9ش) . *اسس و نظريات التدريب الرياضي* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 04- متعب , ا . ا . (2006) . تأثير المنهج التدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير تحمل الخاص للشباب . *اطروحة دكتوراه* .
- 05- الشرقاى , م . ا . (2011) . *برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق واثره على مستوى الاداء لدى لاعبي الجودو* . الإسكندرية دار الوفاء للدنيا للطباعة والنشر .
- 06- حماد , م . ا . (2002) . *تدريب رياضي تربيوي* . القاهرة :مختار للنشر والتوزيع .
- 07- علاوي , م . ح . (1994) . *علم التدريب الرياضي* . القاهرة :دار المعارف .
- 08- حسين , ق . ح . (2009) . *علم التدريب في اعمار مختلفة* . عمان :دار الفكر .
- 09- حماده , م . ا . (2006) . *تدريب رياضي الحديث* .
- 10- أحمد ,ب . (1999) . *اسس و نظريات التدريب الرياضي* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 11- شحاتة , م . ا . (2006) . *اساسيات التدريب الرياضي* . الاسكندرية .

12- كمال عبد الحميد ، م . ص . (1997) . اللياقة البدنية ومكوناتها . القاهرة : دار الفكر العربي .

13- زرواتي ، ر . (2002) . منهجية البحث العلمي للعلوم الإجتماعية .

14- مجيد ، خ . (1997) . تطبيقات في علم فيسيولوجيا والتدريب الرياضي . عمان : دار الشرق .

15- البصير ، ع . ع . (1999) . تدريب رياضي و التكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة : مركز الكتاب .