

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية
والرياضة تحت عنوان:

تأثير وحدات تدريبية مصغرة عالية الشدة على الأداء البدني و المهاري خلال
المنافسة لمصارعي الجيدو

دراسة تجريبية أجريت على أواسط النادي الرياضي الهاوي طيب إدريس
معسكر (17/19 سنة)

إشراف:

د / بلقاضي عادل

إعداد الطالب:

- مشرور جيلالي رضا

السنة الجامعية: 2024/2023

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية /التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة (ليسانس/ ماستر) أكاديمي
في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: : تحضير بدني رياضي

العنوان:

تأثير وحدات تدريبية مصغرة عالية الشدة على الأداء البدني و المهاري خلال
المنافسة لمصارعي الجيدو

دراسة تجريبية أجريت على أواسط النادي الرياضي الهادي طيب إدريس
معسكر (17/19 سنة)

من إعداد

الطالب مشرور جيلالي رضا

تاريخ المناقشة: 2024/ 12/03

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

أد/خوجة إدريس رضا (أستاذ تعليم عالي، جامعة مستغانم) رئيسا

د / بلقاضي عادل (أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مشرفا ومقررا

د/ بيشة وهيب (أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مناقشا

لجنة المناقشة

استعرضت المذكرة المقدمّة من طرف الطالب: مشرور جيلالي رضا بتاريخ 2024/12/03،
وَوُفِّقَ عليها كما هو آت:

نحن أعضاء اللجنة المذكورة أدناه، وافقنا على قبول مذكرة التخرج الطالب المذكور اسمه
أعلاه. وحسب معلومات اللجنة فإن هذه المذكرة تتوافق مع متطلبات نيل شهادة الماستر لمعهد
التربية البدنية والرياضية
، ونحن نوافق على أن تكون جزءاً من امتحان الطالب

د. بلقاضي عادل
المشرف على المذكرة

د. إدريس خوجة
رئيساً

د. بيثية وهيب.
مناقش

تمت الموافقة:

الأستاذ ، رئيس قسم

المُلخَص باللغة العربية

تأثير وحدات تدريبية مصغرة عالية الشدة على الأداء البدني والمهاري لمصارعي الجيدو تهدف الدراسة إلى توضيح أهمية استخدام الوحدات التدريبية العالية الشدة خلال فترة المنافسة و معرفة التخطيط الجيد للتدريب العالي الشدة خلال فترة المنافسة، كما أن الغرض من هذه الدراسة تمثل في أهمية العلاقة بين التدريب العالي الشدة والأداء البدني والمهاري عند مصارعي رياضة الجيدو والارتقاء بمستوى المصارعين خاصة خلال فترة المنافسة، تمثلت عينة هذه الدراسة في 10 مصارعين لفئة الأواسط للنادي الهاوي دريس طيب معسكر، تم إختيارهم بصفة مقصودة. استخدم الباحث خلال دراسته التجريبية إختبارين وهما إختبار الياقة البدنية للجيدو SJFT وإختبار قوة المسكة بمقياس دينامومتر. وفي الأخير خرج الباحث بأهم إستنتاج هو أن الوحدات التدريبية عالية الشدة لها أثر واضح على مستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة، وما تم اقتراحه من خلال هذا البحث هو الاهتمام بالاختبارات المقننة لكشف مستوى الأداء البدني والمهاري لدى المصارعين خاصة في فترة قبل المنافسة.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية عالية الشدة، الأداء البدني والمهاري، فترة المنافسة

المُلخَص باللغة الأجنبية

The effect of high-intensity mini-training modules on the physical and skill performance of judokas

The purpose of this study was to clarify the importance of using high-intensity training modules during the competition period and to know the good planning of high-intensity training during the competition period, and the purpose of this study was the importance of the relationship between high-intensity training and physical and skill performance of judokas and improve the

level of judokas especially during the competition period, the sample of this study was 10 judokas for the amateur club Driss Tayeb Mascara, who were selected intentionally.

The researcher used two tests during his empirical study, namely the SJFT and the Dynamometer Grip Strength Test (DGST).

Finally, the researcher concluded that high-intensity training units have a clear impact on the level of physical and skill performance during the competition period, and what was suggested through this research is to pay attention to standardised tests to detect the level of physical and skill performance of judokas, especially in the pre-competition period.

Keywords: High-intensity training units, physical and skill performance, competition period

الشكر والتقدير

بما نبدأ وإذا تكلمنا فما عسانا نقول؛

إن كانت كلمات شكر فهي للعظيم القائل: "فمن شكر فإنما يشكر لله، 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 منح فيه.

شكرا لكل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وخاصة الأساتذة الذين تتلمذنا 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.

وأي كلمات ستوفي بتشكراتنا للسادة المشرفين على النادي الهاوي للجيدو ادريس الطيب معسكر فشكرا جزيلا لكل من ساعدنا في مسيرتنا العلمية هذه.....

الإهداء

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)

وإلى أنيسة الروح زوجتي.

وإلى الإخوة: نور الدين، أمين، زين الدين

وخاصة مستشاري الرياضة شويخ عبد المالك و بن عزة إلياس

و إلى كل أساتذة المعهد وإلى الأستاذ المشرف: *بلقاضي عادل*.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
	الجدول رقم 01: يمثل تقسيمات الشدة
	جدول رقم 02 يمثل التقييم الخاص بإختبار SJFT
	جدول رقم 03 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي SJFT
	الجدول رقم 04 يبين إختبارت ستيودنت بين الإختبار القبلي والبعدي SJFT
	جدول رقم 06 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي لإختبار المسكة

الجدول رقم 07 بين إختبار ت ستيودنت بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المسكة

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الأشكال
	الشكل رقم 01 يمثل حركة تقنية كيمي كاتا <i>kumi kata</i>
	الشكل رقم 02 تمثل تقنية رمي الكتف بذراع واحدة <i>Ippon-seoi-nage</i>
	الشكل رقم 03 يمثل تقنية الرمي باكتساح الرجل <i>Harai goshi</i>
	الشكل رقم 04 يمثل تقنية الرمي الدائري <i>Tomoe nage</i>
	الشكل رقم 05 :المكونات الأساسية للوحدة التدريبية
	الشكل رقم 06 : يبين طريقة أداء إختبار <i>SJFT</i>
	الشكل رقم 08 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي <i>SJF</i>
	الشكل رقم 09 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي لإختبار المسكة

التعريف بالبحث

المقدمة

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (بسطويسي أحمد، 1999، صفحة 24)

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في: تخطيط البرامج التدريبية تدريب مقنن رياضيين ممارسين؛ حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

تعد رياضة الجودو من أهم الرياضات المدرجة في البرنامج الأولمبي منذ عام 1964م بطوكيو بحيث تنسب إلى الرياضات المهمة التي يمكننا اعتبارها فنا و فلسفة وتعتبر فن من فنون القتال الاعزل وجعل الضعيف يمكنه التغلب على القوي وتعتمد على مستوى عالي من القدرات البدنية والفنية والنفسية وهي ذات فن رفيع في أداء المهارات الفنية والتي يتميز اداؤها بالسرعة و سرعة رد الفعل في الحركات الهجومية والدفاعية وبما ان هذه اللعبة تتميز بفاعلية الاداء والذي يعني ارتباط الجوانب البدنية بالأداء المهارى لضمان التغلب على المنافس، فهي تعتبر من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنطرياته و طرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم وإسقاطه، حيث أن رياضة الجودو تستوجب تحضير مكثف للمصارعين بدنيا و فنيا كما يهدف التحضير البدني الى تطوير الأدائين المهاري والبدني. (Lasserre, 2004, p. 19)

وقد توجهت بصفتي كطالب باحث إلى إستكمال بعض النقاىص التي تصنف من معيقات الأدائين المهاري والبدني في كماليتهما، نظرا لرياضة الجودو وما تشتمله على بعض المهارات الحركية التي تتطلب القوة و السرعة في الأداء، كما أن المصارع لا يستطيع الوصول الى المستوى العالي إلا عن طريق التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الأداء البدني العالي للمصارع حيث أن التدريب والتخطيط الجيدين هم الركيزة الأساسية في رياضة الجودو فيفضلهما يستطيع المصارعين تحقيق أسمى النتائج.

المشكلة

إن عملية التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية ولكنها عملية مخططة تخطيطا سليما وتعتمد على أسس علمية في إطار تربوي للوصول إلي مستوى أفضل لأن من أهم أهداف التدريب الرياضي رفع كفاءة وقدرات اللاعب البدنية والمهارية ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي والتطور ويرجع ذلك الي إستخدام نتائج الأبحاث التطبيقية في عملية التدريب الرياضي والبحث الدائم عن أفضل الطرق والوسائل المساعدة لتطوير مستوى أداء اللاعبين.

إن رياضة الجودو تعد من أصعب الرياضات الفردية نظرا لصعوبة الحركات و تعددها في أنواع النزالات من وضعية الوقوف حتى النزال الأرضي مما يلزم المصارعين على العمل والتدريب الجيد وما يلزم أيضا المدربين على التخطيط الجيد لبرامج التدريب مبنية على ركائز علمية بحث للوصول بالمصارعين لأرقى المستويات، ومن المدربين من يبحث عن جودة البرامج التدريبية التي تصل بالمصارع إلى الفورمة الرياضية يوم المنافسة وهذا ما يجعله يعمل على تخطيط

وحدات تدريبية تمكن المصارعين الحفاظ على الأداء العالي حتى نهاية النزال ومنه تنبثق مشكلة بحثنا حيث إتجهنا إلى التساؤل التالي:

هل الوحدات التدريبية عالية الشدة لها أثر إيجابي على الأداء البدني والمهاري في فترة المنافسة؟ .

-الأهداف-

- معرفة مدى أهمية إستخدام الوحدات التدريبية العالية الشدة خلال فترة المنافسة.

- السعي وراء تحقيق خلفية نظرية مبنية على أسس علمية.

- معرفة التخطيط الجيد للتدريب العالي الشدة خلال فترة المنافسة.

- تبيان أثر التدريب العالي الشدة في تحسين الأداء البدني والمهاري.

الفرضيات

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي تعكس نجاح الوحدات التدريبية عالية الشدة في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي تعكس عدم نجاح الوحدات التدريبية عالية الشدة في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة.

أهمية البحث

- توضيح أهمية العلاقة بين التدريب العالي الشدة والأداء البدني والمهاري عند مصارعين رياضة الجيدو

- الارتقاء بمستوى المصارعين خاصة خلال فترة المنافسة.

- ربط المفاهيم النظرية بالدراسة الميدانية.

مصطلحات البحث

الوحدات التدريبية: هي اصغر نواة او جزء في العملية التدريبية وتشكل الأساس في بناء وتخطيط التدريب ، لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة التدريبية اليومية من حيث المفردات والمحتويات التي تشكل الأساس في بناء وتحضير الرياضي لغرض تطور المستوى ، لذلك يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية والخططية وال نفسية والتربوية والاجتماعية. (الموسوي الأستاذ الدكتور سهاد قاسم، 2020)

الشدة العالية: نقصد بها أنها الحمل الذي تقل درجته عن الحد الأقصى يمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون الوقوع في عبئ بدني أو عصبي وأقصى على الفرد الرياضي، تستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء الرياضي المرتبطة بالأداء البدني والمهاري. (أ.د موفق أسعد الهيتي، 2019)

الأداء البدني والمهاري: هو الذي يكون مرتبطاً بالإنجازات التي يحققها أو يمكن للرياضيين تحقيقها لزيادة الأداء الرياضي، وهذه الإنجازات هي عبارة عن العوامل البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة) والعوامل المهارية.

فترة المنافسة: يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوى الإعداد الخاص الى اقصى مدى ممكن الإستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالإضافة إلى الإحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية خلال هذه الفترة و يعتمد محتوى هذه الفترة على استخدام التمرينات الخاصة و تمرينات المنافسة بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء.

الدراسات المشابهة

الدراسة الأولى:

دراسة الباحث كتشوك سيدي محمد لمذكرة ماجستير سنة 2006 وجاءت تحت عنوان: « وضع برنامج تدريبي بالأثقال في تنمية القدرة العضلية لتحسين الأداء المهاري لمصارعى الجيدو الأواسط. »

منهج وعينة البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 20 من مصارعى رياضة الجيدو – صنف أواسط-
أهداف البحث:

- وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأثقال لمصارعى الجيدو الأواسط لتنمية القوة و القدرة العضلية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأثقال على فعالية الأداء المهاري (بعض مهارات الإلقاء (الرمي) لمصارعى الجيدو الأواسط
أهمية البحث :

- معرفة تأثير برنامج التدريب التخصصي بالأثقال المقترح في تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري لمصارعى 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 الأثقال التخصصي المقترح تحسناً معنوياً في قياسات القدرة العضلية وكذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة .

الدراسة الثانية:

دراسة أ.م.د عدي طارق حسن وحسين باسم قاسم من مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد مجلد 27 العدد 01 لسنة 2015 وجاءت تحت عنوان:

" تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لصارعى الجودو الشباب "

منهج وعينة البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 30 من مصارعى رياضة الجيدو – صنف أواسط-
أهداف البحث:

- إعداد تمارين خاصة وشبه المنافسة لتطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف tachi-waza لمصارعي الجودو الشباب .

- التعرف على تأثير التمارين الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف tachi-waza لمصارعي الجودو الشباب.

أهمية البحث :

- تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف waza-Tachi لمصارعي الجودو الشباب عن طريق استخدام التمارين الخاصة وشبه المنافسة كونها مهارات أساسية وحاسمة في المباراة مما يؤدي إلى تحسين الأداء الفني للمهارات المختارة ومن ثم تؤدي إلى أداء حركي أفضل.

الدراسة الثالثة:

مذكرة الطالب ديلمي علاء الدين لنيل شهادة ليسانس وجاءت تحت عنوان:

" تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على القدرات البدنية على رياضي الكراتي دو." "

منهج وعينة البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 20 رياضي لنادي شباب مازونة غيليزان بطريقة عشوائية.

أهداف البحث:

- مدى تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة بأسلوب تاباتا على القدرات البدنية على رياضي الكاراتيه دو

- إبراز العلاقة بين التدريب الفترتي مرتفع الشدة و أسلوب تاباتا و دورهما في تطوير القدرات البدنية

- تحسين وتطوير القدرات البدنية لرياضي الكاراتيه دو من خلال أسلوب تابا

أهمية البحث :

- قد تفيد هذه الدراسة العديد من الرياضيين و تطوير مستواهم و تحسين قدراتهم البدنية إضافة جديدة إلى

الدراسات التي تعالج أسلوب التدريب في رياضة الكاراتيه دو

- قد تفيد هذه الدراسة حتى المدربين استعمال هذا الأسلوب في برنامجهم التدريبي و حتى في مرحلة الإعداد البدني العام.

الباب الاول

الدراسة النظرية للبحث

الفصل الاول: العوامل البدنية والمهارية التي يركز عليها الأداء الرياضي

تمهيد

يعتبر الأداء الرياضي هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن ان تستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الاداء. استخدم بكثرة هذا المصطلح الخاص بالتميز الرياضي حيث يعتبر مصطلح أوسع من بقية المصطلحات التي تناولت نفس السياق. ويمثل الأداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين في الإنجاز، والتميز في إنجاز المهارات كما سبق الإشارة إليه، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية، ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص.

عوامل الأداء الرياضي

العوامل البدنية:

التحمل:

يعرفه (weineck ويناك)، على أنه القدرة الذهنية و البدنية للرياضي في مقاومة التعب و يعرف على أنه القدرة على العمل لوقت معين بشدة معتبرة خلال نشاط محدد مع تدخل مصادر الطاقة لجسم الرياضي. ويقسمه "مفتي ابراهيم" إلى أنواع : التحمل العام - التحمل الخاص - التحمل الهوائي - التحمل الالهوائي

1- التحمل:

يعرف بأنه مقدرة الرياضي على الإستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية و الذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام وله علاقة بالأداء البدني الخاص يتخصص فيه الفرد الرياضي. (Trilles Francis، 2005، صفحة 29)

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية اذ يساعد في اكتساب التحمل الخاص

2- الخاص التحمل:

يعرف بأنه مقدرة الرياضي على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية دون ظهر تدني في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينهما يكون ثابتا في رياضات أخرى، و يختلف للمتطلبات الحركية أيضا حسب تباينها من مهارات ذات حركة وحيد إلى مهارات ذات حركات متعددة.

أقسام التحمل الخاص:

أ- تحمل الأداء:

يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة بدون تدني مستوى الأداء. من أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات .

ب- تحمل السرعة:

يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة والمتغيرة وتكرارها بكفاءة عالية لفترات طويلة بسرعات مرتفعة بدون هبوط المستوى، كما يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى و السرعة أقل من القصوى و تحمل السرعة المتوسطة.

3- التحمل الهوائي (المداومة الهوائية):

يعتبر على أنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط المستوى في الأداء لرياضة تخصصية باستخدام الأوكسجين O2 كمصدر طاقي.

4- التحمل اللاهوائي:

يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط مستوى الأداء في غياب الأوكسجين. (مفتي إبراهيم حماد، 2001)

القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية على أنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية من خلال منتوج التوتر ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

وعرفها (ويناك J. Weineck) على أنها قدرة العضلات على تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها و التغلب عليها بالكفاءة العالية.

أهمية القوة العضلية:

- تساهم في النجاز أنواع الجهد البدني و تتفاوت نسبة مساهمتها حسب نوع الأداء.

- تسمح بتطوير الصفات البدنية الأخرى كالسرعة و التحمل و هي تعتبر صفة هامة تساهم في تسهيل و تطوير البرنامج التدريبي.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .

أنواع القوة العضلية: تنقسم القوة العضلية إلى أنواع و تختلف حسب طابع النشاط الممارس و لذلك نجد من أنواع القوة العضلية ما يلي:

أ- القوة العضلية القصوى:

وهي أقصى كمية من القوة العضلية يمكن بذلها في المرة واحدة. و يرى البعض بأنها أقصى إنقباض عضلي إرادي يستطيع الفرد أدائه مرة واحدة.

و تعتبر القوة القصوى من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية و التفوق فيها ومن خصائصها :

- يكون الانقباض العضلي الحادث خالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية .

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو ثبات.

و تظهر أهميتها في رياضة الجودو خلال الوقفة الطبيعية "شيزن تاي" اثناء المباراة و خاصة عند محاولة المنافس فك مسكة البذلة "كومي كاتا" مما يتطلب قوة قصوى ثابتة .

ب- القوة المميزة بالسرعة :

تعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كل من السرعة و القوة في الحركة، كما تعرف بأنها مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، و تظهر في

رياضة الجودو خلال مرحلة إخلال التوازن (كوزرشي) ومرحلة التنقل على البساط ومهارات الخنق والتثبيت.

ج- القوة العضلية الانفجارية :

يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو مجموعة عضلية على تنفيذ أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وفي أسرع وقت ممكن، و قد تعرف على أنها استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج حركة و تظهر عند الرياضي في قابليته لإخراج أقصى قوة في أقصر ظرف زماني ممكن.

د- تحمل القوة العضلية:

يعني قدرة اللاعب في التغلب على التعب العضلي أثناء بذل مجهود في وجود مقاومات، ويعرف كذلك بأنه قدرة كافة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء مجهود عضلي متواصل متميز.

وهو المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة طويّلة . ومن اهم خصائصها ما يأتي:
أ- الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية ، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة الممّزة بالسرعة.

ب-سرعة الانقباض العضل تتسم بالتوسط .

ت-الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن تراوح ما بين 45ثا الى عدد كبير من الدقائق.

السرعة:

تعتبر السرعة من أهم الصفات البدنية التي تقوم عليها الأنشطة الرياضية في شتى المجالات و تعرف على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ أو أداء حركات في أقل زمن ممكن .كما تعتمد على كفاءة الجهازين العصبي و العضلي، حيث عرفها (weineck) على أنها القدرة الناتجة أساسا على الجانب المعرفي للإرادة القسوى و طبيعة سير الجهاز العصبي العضلي في 2الوصول إلى أكبر سرعة للاستجابة الحركية

أهمية السرعة: تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في مختلف الرياضات تعد أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية

أنواع السرعة:

أ- السرعة الخالصة: التي تتكون من المستويات التالية:

- * سرعة الإستجابة: القدرة على الإستجابة لمثير معين في اقل زمن ممكن.
- * السرعة الحركية: قدرة حركية و تنفيذ الحركة الوحيدة ضد المقاومة ضعيفة.
- * سرعة التواتر: هي القدرة الإنتقالية بمعنى القيام بتكرار حركة بسرعة قسوى ضد مقاومة ضعيفة .

ب- السرعة المركبة: و تتكون من المستويات التالية:

- * القوة المميزة بالسرعة: و هي التغلب على مقاومات بسرعة قسوى في زمن معين .
- * تحمل السرعة: القدرة على تحمل أداء حركات متماثلة متكررة بسرعة قسوى عند تنفيذ الحركة الوحيدة.
- * تحمل السرعة القسوى: تحمل أداء حركات متماثلة متكررة بسرعة قسوى عند القيام بحركة انتقالية.

المرونة

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل او عدة مفاصل، فالمرونة تعتبر من المكونات اليومية الهامة لجميع الأنشطة البدنية و هي انعكاس على مدى الحركة في المفصل او عدة مفاصل و تختلف المرونة في المفاصل عن مطاطية العضلات و مطاطية العضلات تعني قدرتها على الاستطالة و ذلك فإن مرونة المفاصل ووصولها للمدى المطلوب تتوقف على مطاطية العضلات العامة حول المفصل وكذا الأربطة والأوتار.

أنواع المرونة: تقسم المرونة إلى

أ- (مرونة عامة ومرونة خاصة):

- المرونة العامة: المدى الذي يصل إليه مفصل الجسم في الحركة.
- المرونة الخاصة: المدى الذي يصل إليه المفصل المشارك في حركة معينة.

ب- (مرونة إيجابية و مرونة سلبية) :

* المرونة الإيجابية: تعني المدى الذي يصل إليه المفصل على أن تكون العضلات العامة عليه هي المسببة للحركة .

* المرونة السلبية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

ج- (مرونة ثابتة و مرونة متحركة) :

* المرونة الثابتة: هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه .

* المرونة المتحركة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة تتميز بالسرعة القصوى.

الرشاقة

تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية و توقيت صحيح، كما تعني أيضا سرعة التحكم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي و ضبطه.

وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه حيث يلعب الجهاز العصبي في هذا الصفة دورا هاما من حيث استقبال المؤثرات و إصدار الأوامر الحركية للعضلات المنفذة.

أهمية الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية للأنشطة الرياضية وتتجلى أهميتها فيما يلي:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على تنسيق الحركي.
- خفة الحركة.
- ضبط الأداء الحركي وزمن الأداء.

أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: هي الأداء الحركي الذي يتسم بالتنوع و الإختلاف المتعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

الرشاقة الخاصة: هي أداء الواجب الحركي المتطابق مع التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

العوامل المهارية:

مفهوم المهارة :

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن. والماهر هو الحاذق والسابح المجيد. (المنجد في اللغة العربية، صفحة 777)

أما اصطلاحا هي: الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق. وتشمل جميع مجالات الحياة، فالرسام البارِع هو الذي يجيد مهارت الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارت

عمله، والموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارته الكتابية.

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد و مستويات الجماعة. ويستدلان على ذلك ب أري سنجر الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملاءه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، و تحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجباز والغطس وغيرهما.

وحسب قاموس (ويبستر): Dictionary Webster المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز.

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (Guthrie) جيثري: هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها 3. ويرى (Dwinting) دواينتج : أنها تعني الكفاية في إنجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة. (محمد حسن علاوي، 1987، صفحة 27)

المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه، من أجل تحقيق إنجاز أو أداء بدني خاص. ويعرفها (مفتي إبراهيم حماد)، بأنها "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 13)

و تعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية. كما أنها عبارة عن إتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية، ويرى (Keer) كير أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (Cybernétique) بمعنى استخدام معلومات التغذية الراجعة (Feedback) من ثلاثة مصادر رئيسية هي :

أ- معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه .

ب - معلومات من العمل أو الأداء نفسه .

ج - معلومات من النتائج التي يحققها الفرد. (محمد حسن علاوي، صفحة 36)

خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هن :

- المهارة قابلة للتعلم : إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء .

- المهارة لها نتيجة نهائية : تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا والتي تتحدد قبل إنجازها .

- ثبات النتائج : كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر .

- اقتصادية وفعالية الجهد : هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء، حيث تتفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها .

- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها : المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة وهي:

مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء.

مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.

مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة المهاري. (أحمد أمر الله البساطي، 1998، صفحة 27) كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء

أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات . الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه إن تطوير و . أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو تنفيذ الخطة. (حسن بدون أداة إذا و جب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي فالمهارة هي وسيلة السيد أبو عبده، 2002، صفحة 34)

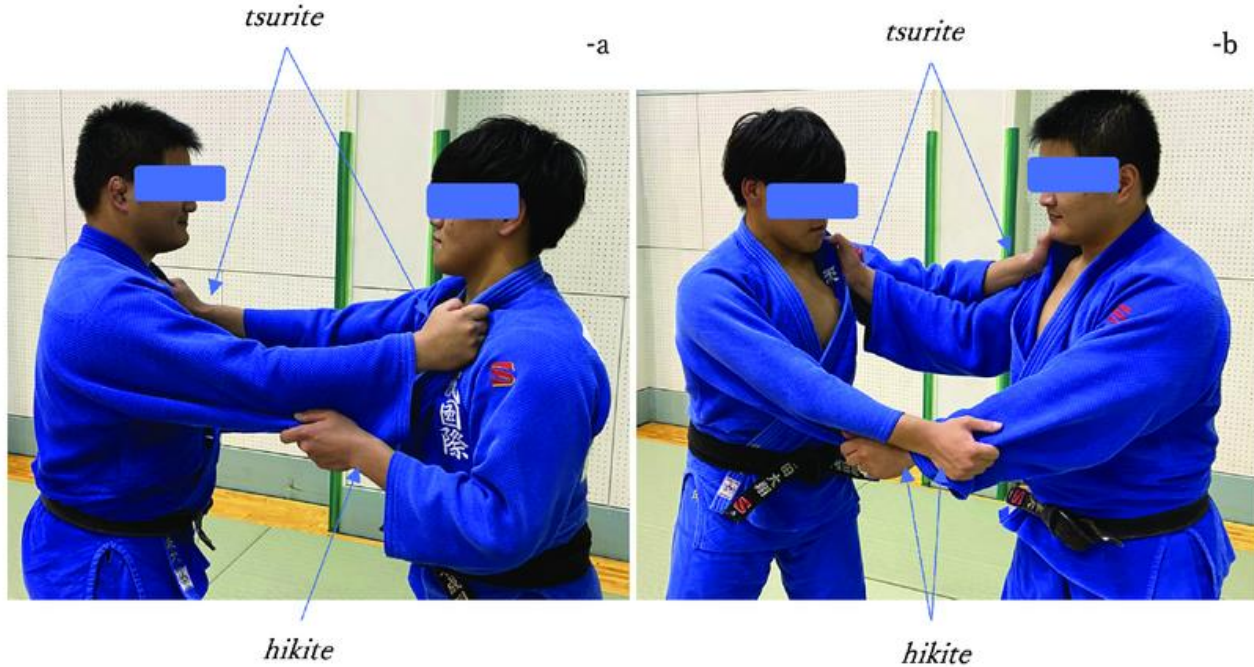
من المهارات الأساسية في رياضة الجودو:

1- تقنية الإمساك : تُساعد تقنية الإمساك وضع كلا اللاعبين على مسافة مناسبة من بعضهما البعض بحيث يتم ثني مرفق الذراعين لكلا اللاعبين قليلاً، وهناك ثلاثة أنواع من تقنيات الإمساك:

الإمساك بيد الرفع (Tsurite) ، وبها يتم التمسك بمنطقة طية الصدر.

وضعية السحب باليد (Hiki-te) ، وبها يتم إمساك الخصم من الجانب الخارجي من المرفق.

ويتم القيام بكلا من وضعي يد السحب والرفع مرة واحدة كما هو موضح في الصورة القادمة



الشكل رقم 01 يمثل حركة تقنية كيمي كاتا kumi kata

السقوط: تُعرف تقنية السقوط بـ(Ukemi) ، تُساعد تقنية السقوط المهاجم على تلقي قوة الرمية المُؤداة مع الحفاظ على توازنه ومواجهته للخصم، ويستلزم لأداء هذه التقنية:

- * الانسجام والإنسيابية.
- * تعلم فن الاستلام الصحيح.
- * التناغم مع الجسد والنزاع في آن واحد.

تقنيات الرمي:

تُساعد تقنيات الرمي على إلحاق الهزيمة بالخصم عن طريق وصوله رميه على الأرض وتُعرف هذه التقنية باسم nage waza وهي جزء من مهارات الحركة الأساسية الواجب تعلمها، وتتضمن العديد من الحركات التي تُهدف إلى انعدام توازن الخصم وإلقائه على الأرض. وتتنقسم الناج وازا إلى نوعين رئيسيين هما:

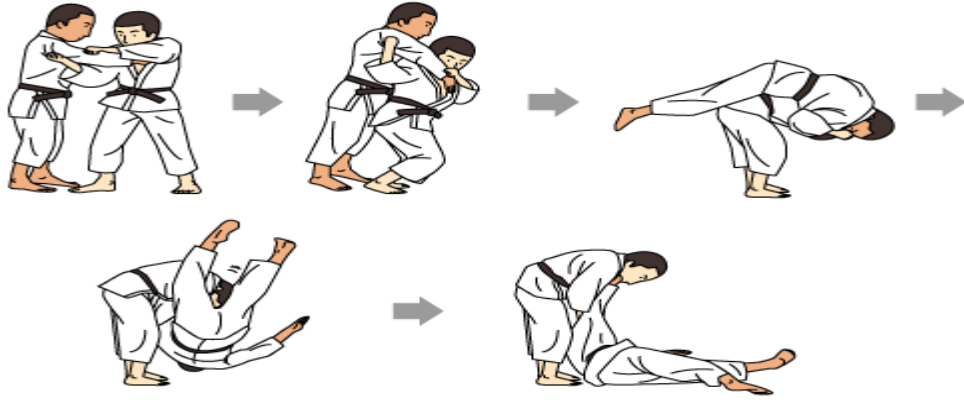
تقنيات الوقوف وتُعرف باليابانية باسم (tachi waza) أو تاتشي وازا.

تقنيات التضحية وتُعرف باليابانية باسم (sutemi waza) أو سوتيمي وازا.

ويندرج تحت كلا النوعين عددًا من الحركات الأساسية ومن أشهر الحركات المُندرجة تحت قائمة تقنيات الرمي:

رمي الكتف بذراع واحدة:

وتُعرف باليابانية باسم (Ippon-seoi-nage) ، وهي إحدى تقنيات الوقوف المُعتمدة على اليد بشكل أساسي، ويمكن القيام بهذه التقنية عن طريق سحب الخصم للإمام مع إدخال الذراع اليمنى للاعب تحت إبط الخصم الأيمن وإفقاده توازن قدمه اليمنى بحيث يكون ظهر اللاعب للخصم مع خفض اللاعب كتفه الأيمن ورفع الخصم على الظهر ورميه بحركة دائرية على الأرض.

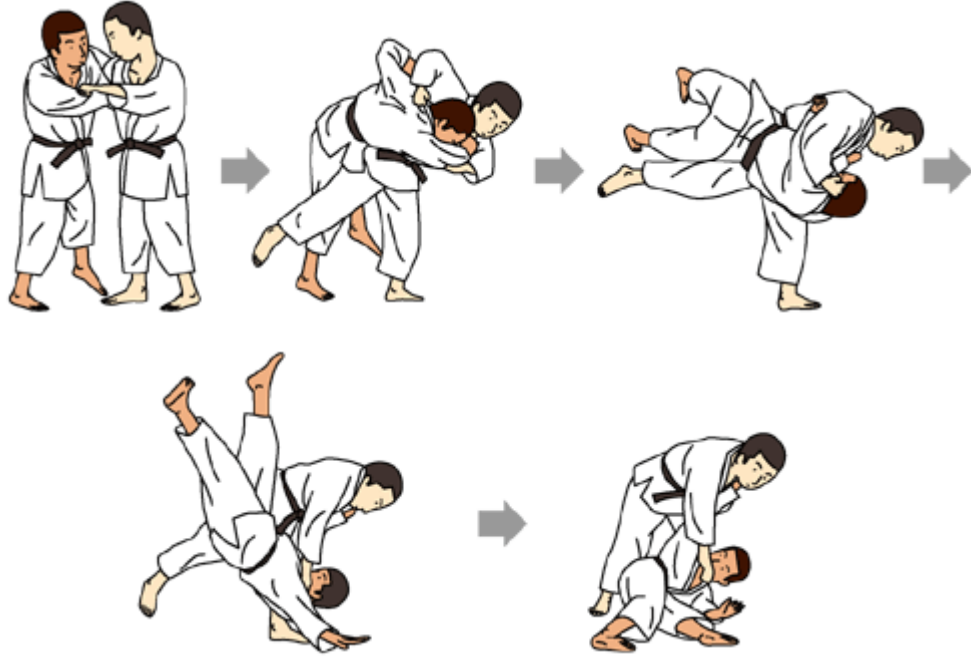


الشكل رقم 02 تمثل تقنية رمي الكتف بذراع واحدة Ippon-seoi-nage

الرمي باكتساح الرجل:

وتُعرف باليابانية باسم (Harai goshi) ، وهي إحدى تقنيات الوقوف المُعتمدة على الورك بشكل أساسي.

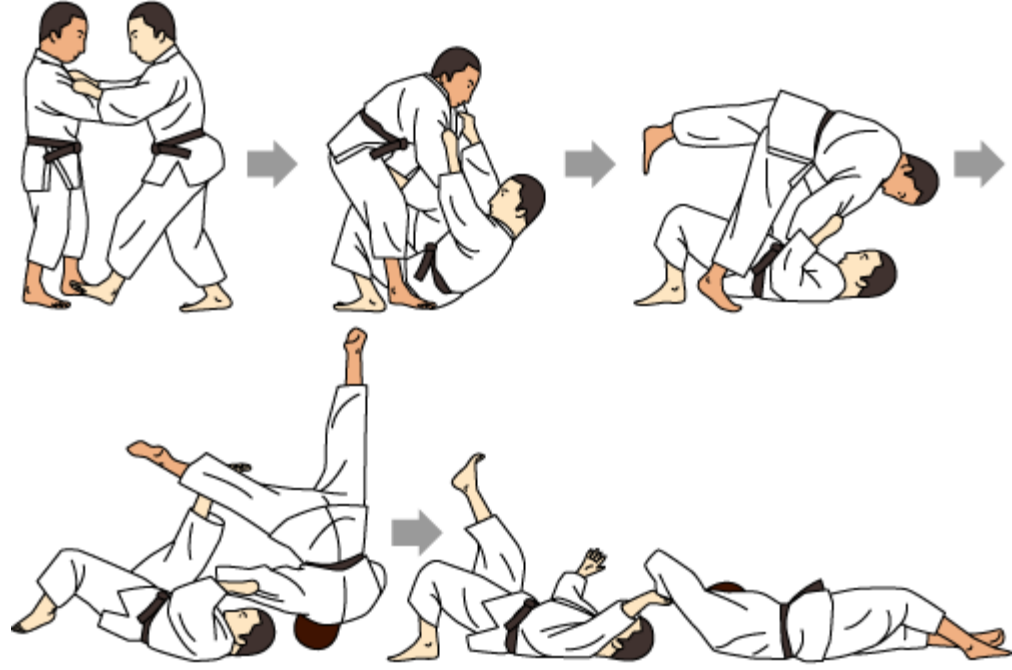
ويمكن القيام بهذه التقنية عن طريق سحب الخصم للإمام وإلى اليمين لتحميل جسد الخصم على قدمه اليمنى ومن ثم على ورك اللاعب وإفقاد توازن قدم الخصم اليمنى مما يدفعه إلى اختلال توازنه ورمي اللاعب للخصم على وركه بشكل سريع.



الشكل رقم 04 يمثل تقنية الرمي باكتساح الرجل Harai goshi

الرمي الدائري:

وتُعرف باليابانية بإسم (Tomoe nage) ، وهي إحدى تقنيات التضحية الأساسية الشهيرة ويمكن القيام بهذه التقنية عن طريق سحب الخصم للإمام بشكلٍ مستقيم وانزلاق اللاعب إلى وضعية الاستلقاء مع وضع نعل قدم واحد على ورك الخصم بحيث يكون الخصم بين ساقَي اللاعب ثم حمل جسد الخصم بتلك القدم ومن ثم رميه على الأرض بشكلٍ سريع. (أسماء صلاح، 2023)



الشكل رقم 04 يمثل تقنية الرمي الدائري Tomoe nage

خاتمة

تعد العوامل البدنية والمهارية من أهم المتطلبات الأساسية للأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة رياضة الجودو بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا. فلا بد على المدرب الناجح مراعات هذه العوامل من أجل الإرتقاء بمستوى المصارعين خاصة في فترة المنافسات والتخطيط الجيد للبقاء في الفورمة الرياضية لطوال مدة المنافسة خاصة في المستويات العالية وعند رياضي النخبة.

الفصل الثاني: الوحدات التدريبية المستخدمة في
الأداء البدني والمهاري

تمهيد

ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الارتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط او اللعبة التي يمارسها ،لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض احداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الاجهزة الوظيفية لاجهزة واعضاء الجسم والى تنمية الصفات البدنية والحركية ،ان حمل التدريب يشكل الوسيلة الرئيسة للارتقاء بمستوى اللاعب.

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي العنصر القاعدي والأساسي في عملية التخطيط، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية. يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الحصة و اضعا الأهداف وطريقة تنظيم التمرينات وتعتبر الوحدة التدريسية الوحدة المصغرة ناتجة من مخطط سنوي قائمة بذاتها حيث تخطيطها يعمل على تحقيق هدف أو أكثر وفقا لكل مرحلة خلال الموسم الرياضي.

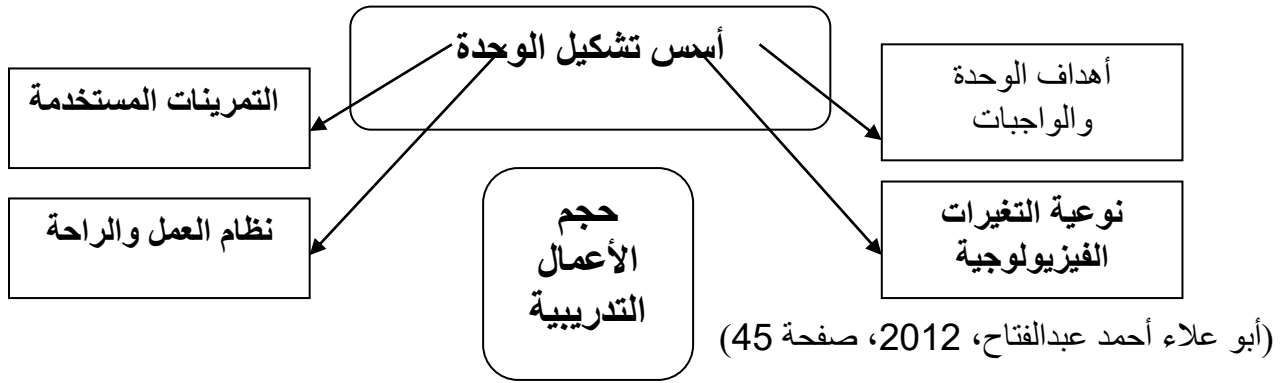
تعريف وحدة التدريب:

هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمرينات البدنية، المهارية والخطية تنظم بشكل متوافق - . عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب

الرياضي - كما تعرف أنها مجموعة التمرينات المختلفة تتشكل بأعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين.

التعريف الإجرائي :

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية البدنية أو كلها معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق. المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية: يجب أن نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين من ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة على أسس تتمثل في الهيكل التالي:



الشكل رقم 05 :المكونات الأساسية للوحدة التدريبية

أسس الوحدة التدريبية

- عند تخطيط وإنجاز وحدة التدريب يجب مراعاة بعض الأسس الهامة:
- 1- يجب على المدرب تحديد الهدف أو الأهداف الرئيسية والفردية للحصة ولكل تمرين وشرحها للاعبين قبل وأثناء الحصة.
- 2- أن يكون ترتيب التمرينات في الوحدة مدروس مسبقا بما يناسب ويساعد على تحقيق أفضل النتائج المرجوة لتحقيق الأهداف.
- 3- أن يكون التمرين وحمولته ملائم لسن وجنس وصنف اللاعبين.
- 4- تحديد الفترة الزمنية للوحدة والفترات الزمنية لإجراء الوحدة التدريبية وكذلك التمرينات وفترات الراحة بدقة.
- 5- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة.
- 6 يجب أن يهتم المدرب بإصلاح الأخطاء والتدخل كل ما اقتضى الأمر بصورة فردية أو جماعية.
- 7- أن يكون العناد منظم ومهياً مسبقاً لربح الوقت كما يجب التأكد من أن العناد ملائم للفئة العمرية ولا يشكل أي خطر.

تصنيف الوحدات التدريبية:

تصنيف الوحدات التدريبية حسب اختلاف أهدافها فكل منها تعتبر حصص تدريبية إلا أن هدف أو أهداف الحصة يختلف، كما يمكن للحصة التدريبية أن تأخذ اتجاه واحد أي منفرد أو عدة اتجاهات:

- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد:

وهي الوحدات التي يكون فيها التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة أو مهارة معينة.

- الوحدات ذات الاتجاه المركب:

ويقصد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه حيث تصب التمرينات في مختلف الصفات البدنية أو حتى المهارات التي برمجت لتطويرها. (عامر فاخر شعاعي، 2013، صفحة 95)

المبادئ الأساسية في بناء حصة تدريبية:

عند بناء حصة تدريبية يجب مراعاة بعض المبادئ الرئيسية منها:

- التدرج في حمل التدريب، إذا يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام الوحدة التدريبية حيث يصل الحمل أقصاه في القسم الرئيسي ثم ينخفض تدريجياً.

- توافق بين تنمية الصفات البدنية مع تنمية بعض المهارات أو الجوانب الخطئية مثل السرعة بعد القوة والسرعة مع الهجوم المضاد.

- محتوى وحمولة الوحدة يجب أن يتماشى مع ما أنجز وما سينجز في الحصة السابقة والمالية.

- الأخذ بعين الاعتبار بمكونات الحمل والعلاقة بينهما أي بموازنة الشدة، الحجم والراحة.

- الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية لا تكون فيها شدة قصوى بل حجم كبير.

- أما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها الزمنية قصيرة نسبياً. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 102)

اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :

- الأهداف.

- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق اهدافها.

- ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.

- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة

- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات .

- تحديد الأدوات المستخدمة لكل تمرين .

- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية.

- تدوين الزمن الكلي المستغرق.

- ان تتضمن الوحدة التدريبية كل أجزائها وهي الجزء التحضيرى والجزء الرئيسى والختامى. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، صفحة 139)

أنواع الوحدات التدريبية

1- الوحدة التعليمية :

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة

2- الوحدة التدريبية :

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تبعاً تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً الإختلاف حجم الأحمال البدنية وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

3- الوحدة (التعليمية – التدريبية):

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

4- الوحدة الإستشفائية :

تتميز الوحدة الإستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي

متى تبرمج الوحدة الإستشفائية؟ :

أ- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة .

ب- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة .

ج- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي .

ث- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد. وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف .

5- الوحدة النموذجية :

تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في تشكيلاً محدداً الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء ولذلك فهي تناسب بصفة اكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق.

6- الوحدة التقويمية :

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني في مراحل التدريب طويل المدد، وكذلك في والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً مختلف مراحل المرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها استخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة .

7- الوحدة التأهيلية :

وتستخدم مع اللاعبين الذين يعودون من بعد الإصابة فنقوم هذه الوحدة بتأهيلهم من أجل العودة التدريجية للعب. (الجامعة المستنصرية، 2020)

الحمل التدريبي:

تعريف الحمل التدريبي:

قد أطلقت العديد من المصطلحات حول حمل التدريب وفق آراء المختصين في مجال حمل التدريب الرياضي ويمكن ان نعطي هنا عددا من هذه المفاهيم:

- حمل التدريب هو العمل او التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية.
- اما العالم الالمانى هارا فيقول ان الحمل التدريبي هو المجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على كاهل الفرد من جراء قيامه بمجهود بدني.
- اما العالم الروسي ماتيف فقد عرف حمل التدريب بأنه عبارة عن كمية التأثير على اعضاء وأجهزة الجسم المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني.
- وبالإمكان اعطاء تعريف اخر لحمل التدريب وهو مجموعة مؤثرات على الاجهزة والأعضاء الداخلية للجسم باستخدام تمرينات وحركات رياضية متنوعة باستخدام الاجهزة والأدوات او بدونها.

درجات حمل التدريب الرئيسية:

1- الحمل الأقصى

: وهو الحمل الذي يصل الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب ولا يستطيع الاستمرار في الأداء والتي تظهر بالرغبة اللاشعورية بالتوقف عنه . وتتراوح درجات الحمل الأقصى ما بين 90-99% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمل ادائه ، وتتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها اللاعب تكرار الحمل ما بين 0-5 مرات ، والراحة تكون طويلة أكثر من اي نوع من انواع درجات الحمل لأن التعب الذي ينتجه هذا النوع من الحمل يكون شديدا جدا وحتى يتمكن اللاعب من استشفائه بصورة جيدة وتستغرق هذه الراحة عادة ما بين 4-5 د كمدل ، وينصح بعدم استخدامه قبل وبعد المنافسة مباشرة ولا يمكن استخدامه بإفراط مع الناشئين ولا يستخدم في المرحلة الانتقالية .

2- الحمل الأقل من الأقصى (العالي) :

وهو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى وان تأثيره لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى لذلك فان الأجهزة الوظيفية لرياضي تعمل بمستوى عال لكن ليس بالدرجة القصوى . ومن فوائد انو يستخدم في تطوير بعض انواع الأداء البدني المرتبط بالأداء الحركي (المباري والخططي) ويمكن من خلاله تحقيق ثبات المستوى دون وقوع عبء بدني وعصبي على الفرد ، وتتراوح درجته ما بين 80-90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل ادائه ، اما عدد مرات التكرار فتراوح ما بين 6-9 مرات ، في حين ان فترة الراحة فتراوح ما بين 2-4 د ك معدل ، وينصح بعدم استخدامه قبل يوم المنافسة كما لا يمكن استخدامه في الفترة الانتقالية.

3- الحمل المتوسط :

يتميز بالمتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب . ويستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام اي من الحملين الأقصى او الأقل من الأقصى ويستخدم ايضا في تعميم المهارات الحركية وخطط اللعب والإرتقاء بمستوياتها ويستخدم في فترة الإنتقال ويستخدم ايضا قبل وبعد المنافسة مباشرة . وتقدر درجة الحمل المتوسط بنسبة مئوية تتراوح ما بين 60-70% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، اما عدد مرات تكرار لأداء لهذا الحمل فتراوح ما بين 20-11 مرة ، في حين ان فترة الراحة فتراوح ما بين 0-2 د ك معدل ، ولا ينصح باستخدامه بكثرة وذلك لغرض رفع المستوى البدني

4- الحمل الخفيف (الأقل من المتوسط) :

وهو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط ومن فوائده ان يؤدي الى إعادة تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي مع عدم القاء اعباء كبيرة عليها وبالتالي فإنه لا يشعر خلاله بالتعب العالي ، ويستخدم عادة في المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وكذلك في مراجعة بعضها كذلك يستخدم في تدريبات الإحماء خلال الوحدة التدريبية ، ويستخدم على نطاق واسع في فترة الانتقال كما يستخدم بهدف اضعاف روح المرح والسرور والاستمتاع خلال وحدة التدريب . وتقدر درجاته بنسبة مئوية تتراوح ما بين 50-60% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد مرات التكرار تتراوح ما بين 20-30 مرة ، وان الفترة اللازمة للاستشفاء تكون قليلة جدا ما بين 45 ثا- 1 د ، وينصح بعدم استخدامه لمدة طويلة كما لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية. (مفتي إبراهيم حماد، 2011، الصفحات 111-112)

مكونات الحمل:

يتكون الحمل الرياضي من الحجم والشدة والراحة وما يهمنها في بحثنا هذا هو شدة الحمل.

شدة الحمل:

هي درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال أداء كل تمرين أو حركة أو فعالية في زمن محدد مثل سرعة الحركة في قطع مسافة معينة أو هي الصعوبة التي يؤدي بها التمرين وتحدد على وفق نسب معينة.

أي تعني درجة الاجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة الزمنية وعلى سبيل المثال تمثل سرعة الركض نفسة م/ثانية عنصر الشدة، ففي تدريبات الركض ترتفع شدة التدريب كلما زادت سرعة الركض، فكلما كان توقيت الاداء أسرع كلما ارتفعت الشدة . وكذلك في تدريبات الاثقال كلما زاد

وزن المستخدم في التدريب كلما ارتفعت الشدة وكذلك نستطيع القول بأن الشدة ترتفع في حالة زيادة المسافة في الاداء ويظهر ذلك بوضوح في تدريبات الوثب والرمي.

أنواع الشدة: يمكن أن نفرق بين نوعين من الشدة هما :

- 1- الشدة المطلقة :** وهي التي تقيس النسبة المئوية لشدة اللاعب القصوى أداء التمرين.
- 2- الشدة النسبية :** ومن خلالها نتعرف على درجة الصعوبة في الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية.

خصائص زيادة الشدة :

- زيادة السرعة الحركية في أداء المهارات.
- زيادة السرعة الأنتقالية لمسافات محددة.
- زيادة الكثافة التدريبية -
- زيادة النسبة المئوية بين الحجم والشدة وتكون على حساب الشدة المطلقة -
- زيادة صعوبة الأداء وذلك بتصغير مساحات الأداء -
- زيادة صعوبة الأداء وذلك بزيادة عدد اللاعبين المشاركين في التمرين.

تقسيمات الشدة: (الحمل التدريبي مفهومه، انواعه، مكوناته - الشدة ، الحجم ، الكثافة، 2020)

قسم العالم الروسي ماتيفيف الشدة	قسم الخبير الالماني (هاره) الشدة
30%-50% شدة قليلة	30-50% بسيط او واطى
50%-70% شدة بسيطة	50-70% اقل من المتوسط
70%-80% شدة متوسطة	70-80% متوسط
80%-90% شدة أقل من القصوى	80-90% تحت القصوى
90%-100% شدة قصوى	90-100% قصوى
	100-105% فوق القصوى

الجدول رقم 01: يمثل تقسيمات الشدة

خاتمة

كل ما تم ذكره من معلومات، أمور نظرية هو معروف وبديهي لدا الجميع، لكن الأمر الأصعب في هذه الحلقة هو التطبيق الميداني لهذه المعلومات المكتسبة؛ خاصة عندما يتعلق الأمر بفترة ما قبل المنافسة في رياضة الجودو، وهذا هو محور بحثنا حيث نسعى للربط بين الوحدات التدريبية والشدة العالية من أجل رفع مستوى الأداين البدني والمهاري.

فمن خلال هذا الفصل المختصر نلاحظ مدى أهمية برمجة الوحدات التدريبية الصغرى و كيفية تقنينها مع مراعاة شدة التدريب اللازمة لكل نوع من أنواع الوحدات التدريبية وكذلك تمكنا من معرفة مفهوم الشدة وأهم معطياتها.

الباب الثاني
الدراسة التطبيقية
الفصل الأول: الإجراءات الميدانية

الدراسة الإستطلاعية :
قبل الشروع في التجربة المراد إجراؤها، قام الباحث بخطوات تمهيدية تهدف إلى التحضير الجيد للعمل حيث
تمثلت هذه الخطوات في :

-التقدم إلى المدرب لملاحظة العمل على الفئة التي تخص الدراسة و مختلف الطرق التدريبية المستخدمة و
التحدث مع اللاعبين لأخذ بعض المعلومات (السن، الطول، العمر التدريبي) التي تساعد في مجال التطبيق .
-تحديد الاختبارات المناسبة لقياس الشدة المرتفعة
- إختبار توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم و كانت التجربة الإستطالية في اواخر شهر ديسمبر 2023

منهج البحث

لقد إختارنا خلال بحثنا هذا المنهج التجريبي نظرا لكونه المنهج العلمي الذي يمكننا من معرفة نتائج برنامجنا
المسطر على أرض الميدان وذلك من خلال الإعتماد على خلفيات نظرية وتطبيقية.

تعريف المنهج التجريبي:

هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار العلمي مسترشدا ومستندا بوسيلة الملاحظة, ومستندا على
استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة, بهدف ابراز اية سببيه بين واحد او اكثر من المتغيرات
في اطار محكم الضبط, وتنظيم الأدلة والبراهين وفيه تتم السيطرة الكاملة على البيئة التي تجري فيها التجربة
والإختبار وفيه يتم اخضاع الفروض التي تم بناؤها وتكوينها للتجربة والإختبار العلمي لتحقق من صحتها
وعدم صحتها.

مجتمع البحث:

أواسط جيدو بعض أندية مدينة معسكر أقل من 19 سنة والبالغ عددهم 05 نوادي.

نسبة التمثيل :

تمثل المجتمع الأصلي من 56 مصارع بالنادي الرياضي الهاوي طيب إدريس
و تم أخذ 10 مصارعين بطريقة قصدية حيث تمثل النسبة في :

$$x-----10$$

$$100-----56$$

$$10.100/56 = 17.86$$

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مصارعي الجيدو أواسط أقل من 19 سنة من النادي الهاوي –إدريس الطيب- فرع
الجيدو معسكر والتي كان عددهم 10 مصارع تم إختيارهم بطريقة مقصودة حيث تم إختيار المصارعين
المتأهلين للبطولة الوطنية التي لعبت قبل إجراء الدراسة الميدانية بخمسة أيام.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل :

يتمثل المتغير المستقل في الوحدات التدريبية المصغرة عالية الشدة.

المتغير التابع:

يتمثل المتغير التابع في الأداء البدني والمهاري للمصارعين.

مجالات البحث:

المجال البشري:

يتمثل المجال البشري في مصارعي الجيدو أواسط أقل من 19 سنة من النادي الهواي إدريس الطيب فرع الجيدو معسكر والتي كان عددهم 10 مصارعين تم إختيارهم بطريقة مقصودة

المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية في شهر ديسمبر (2024/02/10) حيث اخذنا بتطبيق الوحدات التدريبية عالية الشدة على أواسط النادي الرياضي الهواي إدريس الطيب فرع الجيدو وكانت مدته شهرين.

المجال المكاني:

اجرينا الدراسة الميدانية على مستوى بلدية معسكر وبالضبط في قاعة النادي الرياضي الهواي إدريس الطيب فرع الجيدو تحت رعاية رئيس النادي.

أدوات البحث:

لايخلو أي بحث من أدواته العلمية وبصفتي كطالب باحث إعتمدت على بعض الأدوات منها ماهي نظرية كالإعتماد على الكتب و المجالات العلمية الحديثة منها والقديمة و أيضا على مراجع الدراسات السابقة و تطرقت الى الدراسات المشابهة.

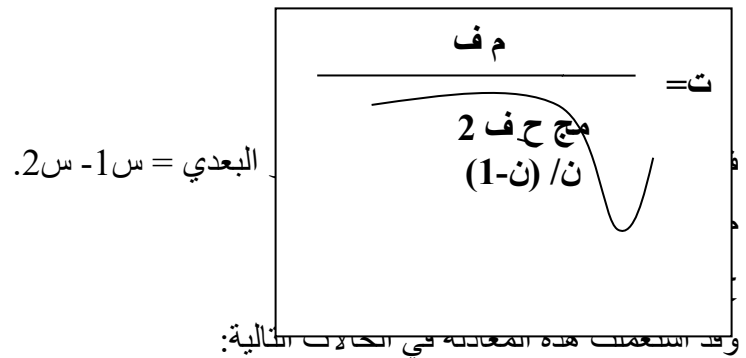
كما إعتمدت أيضا على الأدوات التطبيقية فمن أجل تأكيد منهج البحث التجريبي قمت ببرمجة وحدات واستنادا على مكتسباتي تدريبية مقننة لسد الحاجيات التدريبية، محددة في إطار زمني محددة وتكلفة تقديرية النظرية أعرفها بأنها: مجموعة من الخبرات والإجراءات والأنشطة مخططة ومنظمة وهادفة إلى تنمية الأداء الرياضي للمصارعين.

تمثلت هذه الوحدات في 15 وحدة تدريبية عالية الشدة (بدون إحتساب الوحدات التدريبية الإستشفائية) إمتدت من تاريخ 2024/01/15 إلى غاية تاريخ 2024/03/11 صممت هذه الوحدات تحت تحكيم الأستاذة المختصين لمعهد التربية البدنية والرياضية.

- الوسائل الإحصائية:

اختبار "ت" ستودنت:

اختبار "ت" ستودنت لعينة واحدة باختبارين:



- دراسة الفروق في المتوسطات بين اختباري SJFT القبلي والبعدي للعينة.

- دراسة الفروق في المتوسطات بين إختباري المسكة بمقياس الدينامومتر القبلي والبعدي للعينه.

التجربة الإستطلاعية:

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

وبصفتنا كطالب باحث إعتدنا في بادئ الأمر على دراسة ميدانية مصغرة من أجل تثمين مشكلة البحث تمثلت في دراسة إستطلاعية تم إجراؤها بمدينة معسكر على بعض المدربين وكانت بداية من الفاتح من ديسمبر حيث قمنا بزيارة العديد من المدربين والمصارعين وأعضاء المكتب التنفيذي لرابطة معسكر للجيدو وأجرينا معهم مقابلات شخصية تمثلت في طرح المشاكل التي تواجه المصارعين الذين لا يتلقون تدريبات عالية الشدة وبناء على هذه المقابلات تم تثمين الفكرة والموضوع ووضعنا وحدتنا التدريبية عالية الشدة.

الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة:

كما تطرقت إلى الإختبارات البدنية المهارية التي ساعدت على معرفة المستوى الحقيقي للمصارعين، وتمثلت هذه الإختبارات في إختبار SJFT و إختبار قوة المسكة kumi-kata بمقياس دينامومتر.

- إختبار اللياقة البدنية الخاصة للجودو SJFT :

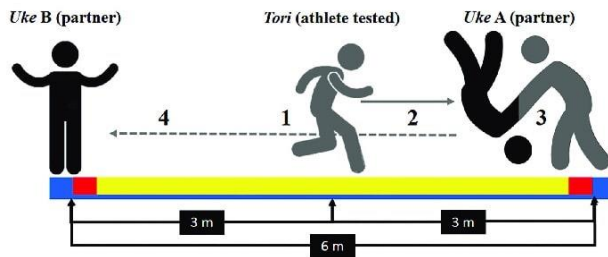
تم تطوير إختبار اللياقة البدنية الخاصة للجودو (SJFT) ووصفه بواسطة Franchini et Sterkowicz al 1995 ومنذ ذلك الحين، تم استخدامه في تحقيقات مختلفة حول الجودو.

الهدف من الإختبار:

معرفة الأداء البدني والمهاري للمصارعين.

طريقة أداء الإختبار:

يتكون إختبار اللياقة البدنية الخاصة للجودو من إختبار يجب فيه على لاعب الجودو إسقاط (رمي) خصومه بأسرع ما يمكن وينقسم إلى ثلاث فترات: 15 و 30 و 30 ثانية، مع فترات 10 ثوانٍ بينها. خلال كل فترة، يقوم المنفذ برمي شريكين (على بعد 6 أمتار من بعضهما البعض) أكبر عدد ممكن من المرات، باستخدام تقنية ippon-seo-nage.



تقييم الإختبار:

يتم تسجيل معدل ضربات قلب الرياضي (HR) فوراً بعد الإختبار وبعد دقيقة واحدة. من عدد الرميات المحسوبة، جنباً إلى جنب مع قيم HR، يتم حساب مؤشر على أساس المعادلة التالية:

SJFT = (معدل ضربات القلب النهائي (نبضة في الدقيقة) + معدل ضربات القلب (نبضة في الدقيقة) بعد دقيقة واحدة من الاختبار)/عدد الرميات

وباعتماد على الجدول التالي يتم تقييم المصارعين:

Classification	Variables			
	Total of throws	HR after (bpm)	HR 1min after (bpm)	Index
Excelent	≥29	≤173	≤143	≤11.73
Good	27–28	174–184	144–161	11.74–13.03
Average	26	185–187	162–165	13.04–13.94
Poor	25	188–195	166–174	13.95–14.84
Very Poor	≤24	≥196	≥175	≥14.85

HR – heart rate.

جدول رقم 02 يمثل التقييم الخاص باختبار SJFT

أدوات الإختبار:

كيمونو – بساط – ميفاتي – صافرة.

- إختبار قوة المسكة

الهدف من الإختبار: قياس قوة المسكة لدى المصارعين

أدوات الإختبار: مقياس دينامومتر

أداء الإختبار: يتم قبض جهاز الدينامومتر حيث يكون المصارع في وضعية الوقوف وتكون اليد عند مستوى الحوض ويقبض الجهاز بأقوى قبضة ممكنة.

تقييم الإختبار: يتم تسجيل الرقم المحصل عليه عند أداء القبضة.

الفصل الثاني: تحليل النتائج

- دراسة فروق المتوسطات للعينة التجريبية بين الإختبار القبلي والبعدي SJFT :

الدراسة الإحصائية	عدد العينة	المتوسط الحسابي للإختبار القبلي	المتوسط الحسابي للإختبار البعدي
إختبار SJFT	10	8.327	7.98

جدول رقم 03 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي SJFT

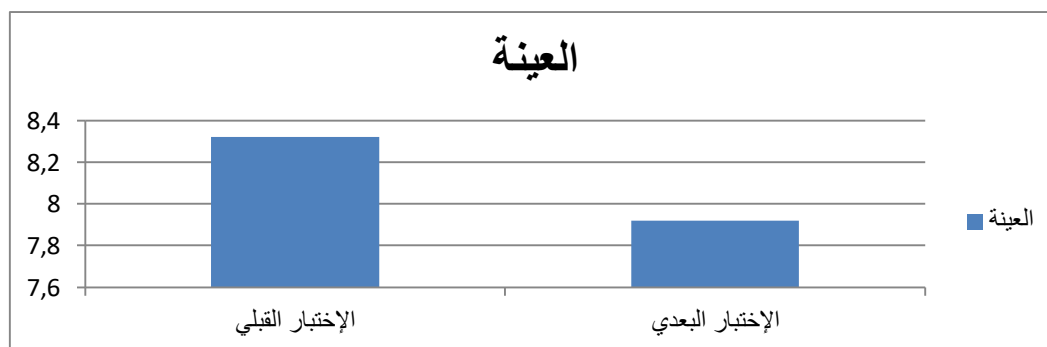
تحليل: من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أنه بعد تطبيق برنامج الوحدات التدريبية عالية الشدة تحسن الأداء عند المصارعين، فقد إنخفض المتوسط الحسابي من 8.327 إلى 7.98 حيث أن تقييم إختبار SJFT يقول أنه كلما إنخفضت درجات النتائج كلما تحسن الأداء.

- إختبار ت ستيودنت للدلالة الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي SJFT:

الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإنحراف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
إختبار SJFT	10	09	0.05	8.68	2.26	12.04	دال

الجدول رقم 04 بين إختبار ت ستيودنت بين الإختبار القبلي والبعدي SJFT

تحليل: من خلال الجدول نلاحظ أن ت المحسوبة 12.04 أكبر من ت الجدولية 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي، وهذا ما يبين التطور في مستوى الأداء لدى المصارعين.



- الشكل رقم 08 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي SJF

الدراسة الإحصائية	عدد العينة	المتوسط الحسابي للإختبار القبلي	المتوسط الحسابي للإختبار البعدي
إختبار المسكة	10	52.1	55.7

جدول رقم 06 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي لإختبار المسكة

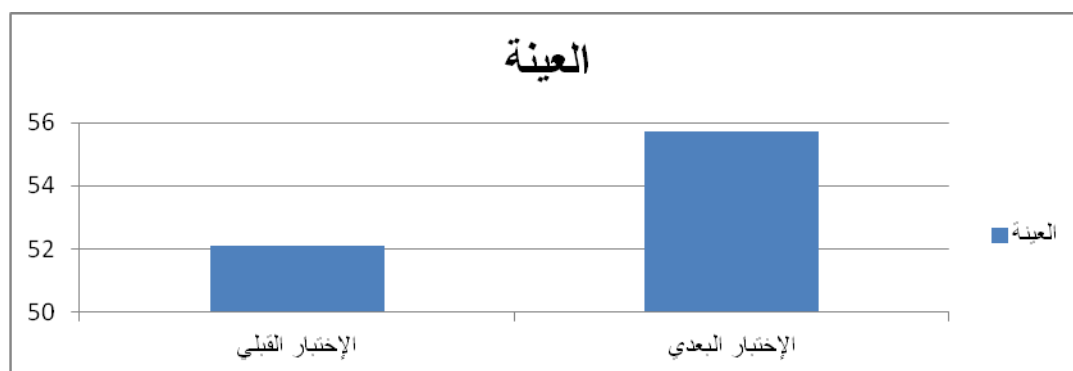
تحليل: من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ تحسن المسكة عند المصارعين، فقد ارتفع المتوسط الحسابي من 52.1 إلى 55.7 حيث أن تقييم إختبار المسكة بمقياس الدينامومتر يبين أنه كلما ارتفعت درجات النتائج كلما زاد تحسن الأداء.

- إختبار ت ستيودنت للدلالة الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المسكة:

الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإنحراف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
إختبار المسكة	10	09	0.05	8.68	2.26	4.71	دال

الجدول رقم 07 بين إختبار ت ستيودنت بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المسكة

تحليل: من خلال الجدول نلاحظ أن ت المحسوبة 4.71 أكبر من ت الجدولية 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي، وهذا ما يظهر وجود تحسن في مستوى الأداء لدى المصارعين.



الشكل رقم 09 يبين الفرق في المتوسطات الحسابية للإختبارين القبلي والبعدي لإختبار المسكة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي تعكس نجاح الوحدات التدريبية عالية الشدة في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة.

المناقشة:

إن وبعد إتمام الدراسة الإحصائية وتحليل نتائجها تم التأكد من صحة الفرضية على أن الحدات التدريبية عالية الشدة ترفع من مستوى الأداء البدني والمهاري وذلك حسب التحليل الإحصائي ونحن قد قدمنا ما هو إيجابي في برمجة هذه الحدات الوحدات التدريبية، وهذا ما تبين من خلال حساب الفروق في المتوسطات للإختبارات القبلية والبعدي حيث كانت لصالح الإختبارات البعدي.

الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي تعكس عدم نجاح الوحدات التدريبية عالية الشدة في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة.

مناقشة:

لم تتحقق هذه الفرضية وذلك حسب نتائج الدراسة الإحصائية التي كانت لصالح الفرضية الأولى.

الفرضية الثالثة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة.

مناقشة:

لم تتحقق صحة هذه الفرضية وذلك من خلال إختبار ت ستودنت بين الإختبارات القبلية والبعدي حيث وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية و كانت لصالح الإختبارات البعدي.

الإستنتاجات:

بعد إتمام الدراسة الإحصائية القيام بتحليل النتائج إستنتجنا أن:

- عند أخذ العينة بصفة مقصودة إستطعنا التحكم في متغيرات البحث.

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

- أن الوحدات التدريبية عالية الشدة لها أثر واضح على مستوى الأداء البدني والمهاري خلال فترة المنافسة.

- ساعدتنا الإختبارات المقترحة (SJFT) وإختبار المسكة بمقياس الدنامومتر) في معرفة مستوى الأداء قبل وبعد البرنامج التدريبي.

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

الإقتراحات:

1- الاهتمام بالاختبارات المقننة لكشف مستوى الأداء البدني والمهاري لدى المصارعين.

2- اجراء اختبارات دورية للكشف عن مواطن القوة والضعف لدى المصارعين، لاسيما الاختبارات الفسيولوجية لأنها من الاساليب العلمية لمعرفة القدرات الحقيقية لديهم ومدى الافادة ومنها في العملية التدريبية.

3- تجريب علاقات فسيولوجية أخرى مع متغيرات بدنية ومهارية مختلفة، للافادة منها في تطوير العملية التدريبية.

5- الإهتمام بالفئات العمرية الصغيرة في تنمية وتطوير الأداء البدني حسب الفئة والأداء المهاري.

7- إتباع برامج تدريبية مبنية على خلفية علمية.

8- إحترام قواعد التدريب الرياضي و معرفة كيفية وضع الأحمال التدريبية خلال الحصص التدريبية.

الخاتمة:

إن التدريب هو تلك العملية المتصلة والمستمرة التي لا تتوقف على مستوى دون الآخر والتي لا تقتصر على إعداد المستويات العليا فقط، فهو سلسلة من التطورات المستمرة والمتسلسلة لمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة محترما التسلسل في تحقيق الأهداف المسطرة في كل أشكال التخطيط المبنية على أسس علمية محضة و التي تختلف باختلاف مرامي كل الأصناف التدريبية في كل تخصص لبلوغ الإعداد المتكامل للرياضي من كل الجوانب للوصول لقمة الأداء في المنافسة.

وإن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يجعل جل الرياضيين يحققون أرقى الأداء ولا بد منه خلال فترة المنافسة، وإن التدريب بمختلف أحماله التي تكون كسلسلة أو كسلم يتم الصعود فيه تدريجياً إلا أن هناك في بعض الحالات أو في بعض التخصصات خاصة التي تتطلب في طياتها جهد بدني كبير مثل رياضة الجودو فنجد أن الحمل العالي أو الشدة المرتفعة أثناء التدريبات لها دور كبير في نجاح المصارعين خلال المنافسة نظراً لما تعكسه في الوحدات التدريبية من تشابه للمنافسة، ومنه وخلال البحث الذي قمت به والتجربة التي إستندت عليها فقد تبينت أهمية تلك الوحدات التدريبية عالية الشدة في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى المصارعين ولكن دون أن ننسى التخطيط الجيد لها وكيفية الإستشفاء من أعبائها حتى لا يتكون معنا ما يسمى بالحمل الزائد أو التدريب الزائد.

الفهرس

رقم الصفحة	المحتويات
01	مقدمة
02	مشكلة
02	الفرضيات
03	أهمية البحث
03	مصطلحات البحث
04	الدارسات المشابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: العوامل البدنية والمهارية التي يركز عليها الأداء الرياضي	
06	تمهيد
07	عوامل الأداء الرياضي
07	العوامل البدنية
07	التحمل
08	القوة العضلية
09	السرعة

10	المرونة
11	الرشاقة
12	العوامل المهارية
12	تعريف المهارة
13	المهارات الحركية في المجال الرياضي
13	خصائص المهارة الحركية الرياضية
14	مفهوم الأداء المهاري
14	مراحل الأداء المهاري
15	من المهارات الأساسية في رياضة الجودو
الفصل الثاني: الوحدات التدريبية المستخدمة في الأداء البدني والمهاري	
20	تمهيد
21	تعريف وحدة التدريب
22	تصنيف الوحدات التدريبية
23	اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية
24	أنواع الوحدات التدريبية
26	الحمل التدريبي
26	تعريف الحمل التدريبي
26	درجات حمل التدريب الرئيسية
28	مكونات الحمل
28	الشدة الحمل
28	خصائص زيادة الشدة
29	تقسيمات الشدة
30	خاتمة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: الإجراءات الميدانية	
31	الدراسة الإستطلاعية
31	منهج البحث
31	مجتمع البحث
32	نسبة التمثيل
32	عينة البحث
32	متغيرات البحث
32	مجالات البحث
32	أدوات البحث
33	التجربة الإستطلاعية
33	الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة
الفصل الثاني: تحليل النتائج	
36	دراسة فروق المتوسطات للعينة التجريبية بين الإختبار القبلي والبعدي SJFT

36	إختبار ت ستيودنت للدلالة الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي SJFT
37	دراسة فروق المتوسطات العينة بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المسكة
37	إختبار ت ستيودنت للدلالة الإحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لإختبار المسكة مناقشة النتائج بالفرضيات
39	الإستنتاجات
39	الإقتراحات
	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

المصادر والمراجع:

- بسطويسي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر.
- أ.د موفق أسعد الهيتي. (2019). أساسيات التدريب الرياضي. جامعة الأنبار: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الأستاذ الدكتور سهاد قاسم الموسوي. (05, 01, 2020). اعداد طالبات الماجستير لعام الدراسي 2018-2019. تم الاسترداد من <https://copew.uobaghdad.edu.iq/wp-content/uploads/sites/23/2020/01/5.pdf>
- أحمد أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- أسماء صلاح. (18 أبريل, 2023). المهارات الاساسية في رياضة الجودو. تم الاسترداد من المرسال: <https://www.almrsal.com/post/1291204>
- المنجد في اللغة العربية. (1987). المنجد في اللغة العربية. لبنان: دار المشرق.

- حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري . الإسكندرية: دار الإشعاع الفنية.
- محمد حسن علاوي. (1987). الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي
- أبو علاء أحمد عبدالفتاح. (2012). لتدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دتر الفكر العربي.
- الجامعة المستنصرية. (14 06, 2020). تم الاسترداد من
https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12_2020_06_14!01_00_52_PM.pdf
- الجامعة المستنصرية. (14 06, 2020). تم الاسترداد من
https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12_2020_06_14!01_00_52_PM.pdf
- الحمل التدريبي مفهومه، انواعه، مكوناته -الشدة ، الحجم ،الكثافة. (26 02, 2020). تم الاسترداد من
<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1774-training-load-concept.html>
- عامر فاخر شعاتي. (2013). علم التدريب الرياضي. عمان: دار الرواد.
- مفتي إبراهيم حماد. (2011). التدريب الرياضي الحدي تخطيط تطبيق قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Lasserre. (2004). *judo manuaipracticosegun la tecnica del kodokan*. Barcelone: editorial hispana europia.
- Trilles Francis. (2005). *Les techniques et méthodes de l'entraînement sportif*.
edition du LNFP.

نتيجة	ن بعد 1د	ن	07ث	30ث	30ث	الوزن	تاريخ الميلاد	الإسم واللقب
10	160	180	7	14	13	81-	2008/10/08	زيتوني صهيب
11.07	150	160	5	12	11	81-	2008/12/25	عروسي أيوب
11.4	140	180	6	12	10	73-	2008/09/23	سحنون أحمد
10.9	160	180	7	13	11	73-	2006/08/23	عرايبي ياسين
10.3	150	180	8	14	10	60-	2005/04/16	جودي ياسين
10.6	140	170	7	11	11	66-	2007/02/08	خضراوي أسامة
11.7	150	180	6	10	12	81-	2007/02/18	ناير يوسف
8.9	150	180	8	14	15	55-	2006/03/15	بناني أشرف
9.7	160	180	9	13	13	60-	2005	حمایدي أكرم
11.3	160	180	7	12	11	90-	2008	نسوسي الحاج

الملاحق:

نتائج الإختبار

القبلي SJFT

نتيجة	الوزن	تاريخ الميلاد	الإسم واللقب
60	81-	2008/10/08	زيتوني صهيب
50	81-	2008/12/25	عروسي أيوب
51	73-	2008/09/23	سحنون أحمد
49	73-	2006/08/23	عرايبي ياسين
45	60-	2005/04/16	جودي ياسين
48	66-	2007/02/08	خضراوي أسامة
59	81-	2007/02/18	ناير يوسف
41	55-	2006/03/15	بناني أشرف
47	60-	2005	حمایدي أكرم
71	90-	2008	نسوسي الحاج

القبلي لقياس قوة

نتائج الإختبار
المسكة

نتيجة	ن بعد 1د	ن	07ث	30ث	30ث	الوزن	تاريخ الميلاد	الإسم واللقب
7.6	150	180	12	15	16	81-	2008/10/08	زيتوني صهيب
8.6	140	180	8	14	15	81-	2008/12/25	عروسي أيوب
8.1	130	180	9	13	16	73-	2008/09/23	سحنون أحمد
8.4	140	180	8	13	17	73-	2006/08/23	عراي ياسين
7.2	130	180	8	16	19	60-	2005/04/16	جودي ياسين
7.9	130	180	9	15	15	66-	2007/02/08	خضراوي أسامة
8.8	130	180	8	10	17	81-	2007/02/18	ناير يوسف
6.8	140	180	10	17	20	55-	2006/03/15	بناني أشرف
8.6	130	180	9	13	14	60-	2005	حمايدي أكرم
7.8	140	180	10	15	16	90-	2008	نسنوسي الحاج

البعدي SJFT

البعدي لقوة

نتيجة	الوزن	تاريخ الميلاد	الإسم واللقب
65	81-	2008/10/08	زيتوني صهيب
57	81-	2008/12/25	عروسي أيوب
54	73-	2008/09/23	سحنون أحمد
53	73-	2006/08/23	عراي ياسين
49	60-	2005/04/16	جودي ياسين
50	66-	2007/02/08	خضراوي أسامة
66	81-	2007/02/18	ناير يوسف
44	55-	2006/03/15	بناني أشرف
49	60-	2005	حمايدي أكرم

نتائج الإختبار

نتائج الإختبار المسكة

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس
 المدرب: مشرور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد): طااطامي/كيمينو/ميقاتي /صافرة/أقماع/حبل مطاطي/جهاز دينامومتر./حاسوب محمول.
 الصنف: أوسط
 الاختصاص: جيدو
 عدد المصارعين: 20 مصارع
 المدة: 90 دقيقة
 الشدة: 80 %
 الحصة رقم: 02

طبيعة الحصة: تدريب بدني تدريب مهاري تدريب خططي تحضير نفسي
 الهدف: إكتساب الرمي الأمامي من الوقوف بالدرجة فوق الخصم

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	أ	ب	ج				
ضرورة التسخين الجيد وإحترام قائد المسير		2 0			- جري خفيف حول البساط ؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إحماء خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة.	- تهيئة نفسية المناداة ومراقبة اليدلة -التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
تحسين مهارة الرمي بدوران لجسم مع الخصم	2 5	2 0	15		الموقف 01 اوتشي كومي بالفراغ يمين و يسار -ثنائي العمل والبحث عن لمس كتف الخصم و بعد الصافرة البحث عن لمس الحزام -حمل الزميل فوق الظهر والمشني به 10 أمتار قياس قوة القبضة	تطوير صفة تحمل الأداء المهاري الفعال	
	5	2 0	10		الموقف 02 -ناقيكومي بالوضع الثابت و ثم الدائري ناقيكومي بتنفيذ طوكي وازا المفدلة مع الدرجة فوق الخصم ع البساط الإسفنجي		المرحلة الرئيسية
					الموقف 03 نفس الموقف الاول دون بساط إسفنجي		

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس
 المدرب: مشرور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد) : طاطامي/كيمينو/مقاتي /صافرة/أقماغ/حبل مطاطي/جهاز دينامومتر./شريط لاصق/حاسوب محمول.
 الصنف: أوسط
 الاختصاص: جيدو
 عدد المصارعين: 20 مصارع
 المدة: 90 دقيقة

الشدة : 70 %
 طبيعة الحصة: تدريب بدني تدريب مهاري تدريب خطي تحضير نفسي

الهدف: إكتساب الرمي الأمامي من الوقوف بالدرجة فوق الخصم

الحصة رقم: 03

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	ع	ت				
ضرورة التسخين الجيد وإحترام قائد المسير	2	0			- جري خفيف حول البساط ؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إحماء خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة.	- تهيئة نفسية - المناداة ومراقبة البدلة - التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
التهيئة البدنية لبدأ الإختبار	5	2	0		الموقف 01 - قياس قوة قبضة اليد - اوشيكومي بحبل TRX والحبل المطاطي - كيمي كاتا وسحب الخصم ع اتجاه أمامي خلفي تمهيدا لإختبار sjft	تحسين التوافق الجيد أثناء القيام بالرمي (الجانبى و الخلفى و الأمامى)	المرحلة الرئيسية
تطبيق تقنية طوكي وازا	5	2	0	10	الموقف 02 - ناقيكومي من ثبات		
شرح الإختبار وإنتظار الإشارة فالبدأ كما انه لا تحتس المهارة غير كاملة	5	2	0		الموقف 03 تطبيق إختبار sjft حيث يقف طوري ف وسط مسافة 6 أمتار وابتعد عنه كل خصم ع 3 أمتار تحت شريط لاصق لضمان بقاءه في نفس الحيز يقوم بعملية الإسقاط عند كل مدة معينة مع قيام بعد نبضات قلبه قبل وبعد الإختبار		
توجيه المصارعي ن لأهمية الراحة و الإسترجاع					- جمع المصارعين ع شكل نصف دائرة و القيام بتمارين الإسترجاع. - تقييم العمل ؛ اعطاء الملاحظات و فتح النقاش للجميع.	*مناقشة و تقييم *العودة بأجهزة الجسم الى مرحلة الراحة و الهدوء	المرحلة الختامية

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس
 المدرب: مشرور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد): طاطامي/كيمينو/مقاتي /صافرة/أقمار/حبل مطاطي/جهاز دينامومتر./شريط لاصق/حاسوب محمول.
 الصنف: أوسط
 الاختصاص: جودو
 عدد المصارعين: 20 مصارع
 المدة: 90 دقيقة

الحصة رقم: 04

الشدة: 90 %

طبيعة الحصة: تدريب بدني تدريب مهاري تدريب خطي تحضير نفسي
 الهدف: التكيف الأولي ع الوحدة العالية الشدة مع الأداء البدني والمهاري

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	ع	ت				
ضرورة التسخين الجيد وإحترام قائد المسير	2	0			- جري خفيف حول البساط ؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إحماء خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة.	- تهيئة نفسية المناداة ومراقبة البديلة -التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
اكتساب المسكة الخلفية من وضعية الوقوف الصحيحة وتجنب الأخطاء.	2	0	20		الموقف 01 -إختبار أولي لقوة القبضة -تطبيق الكيمينو ع البار و التثبيت به -تسلق الحبل -رمي الديسك و التقاطه بقبضة اليد قبل السقوط الموقف 02 -الزحف ع الصدر ذهابا ع البساط و الإياب الزحف ع الظهر -لف الديسك وزن 10 كلف ع الكتفين	حصة تقوية عضلية بوزن الجسم و عتاد الأثقال	المرحلة الرئيسية
تمارين تقوية ع شكل ألعاب مصغرة	2	0	15		الموقف 03 -حمل الزميل ع الظهر والمشي به ع مسافة 10 أمتار -من وضع الإنبساط ع الصدر يقوم المصارع بحمل أرجل زميله ودفعه ويقوم الآخر بالمشي ع يديه -قياس بعدي لقوة القبضة		
توجيه المصارعين لأهمية الراحة و الإسترجاع					- جمع المصارعين ع شكل نصف دائرة و القيام بتمارين الإسترجاع. - تقييم العمل ؛ اعطاء الملاحظات و فتح النقاش للجميع.	*مناقشة و تقييم *العودة بأجهزة الجسم الى مرحلة الراحة و الهدوء	المرحلة الختامية

(ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدة ، (ر) : الراحة

عدد المصارعين: 20 مصارع
المدّة: 90 دقيقة

الصف: أواسط

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس

الاختصاص: جيدو

المدرّب: مشرور جيلالي رضا

الوسائل المستعملة (العقاد): طاطامي/كيمينو/ميقاتي /صافرة/أقماح/حبل مطاطي/

الحصة رقم: 05

الشدة: 100 %

تحضير نفسي

تدريب خطّي

تدريب مهاري

تدريب بدني

الهدف: محاكات ظروف المنافسة-سبارينغ

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	ع	ت				
ضرورة التسخين الجيد وإحترام قائد المسير	2	0			- جري خفيف حول البساط ؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إجماع خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة.-السقطات من كل الإتجاهات	- تهيئة نفسية -المناداة ومراقبة البدلة -التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
تحفيز وتنمية روح المنافسة وخلق جو تنافسي	5	2	20		الموقف 01 - كيمي كاتا تغيير القبضة من يمين ويسار من الوضع الثابت -ناقبيكومي دائري في مجموعة بها 5 مصارعين لكل مصارع 1 د	- فهم التكتيكات ويكون قادرًا على التكيف مع أساليب لعب خصومه، والتفاعل بفعالية مع تغيرات سير المنازلة	المرحلة الرئيسية
التعود ع المنافسة	3	1	0	06	الموقف 02 -تثبيت الخصم في النيوزا مدة 30 ث مع بحث الخصم الآخر ع الإفلات		
	3	3	0	06	الموقف 03 -منازلات تاشيوزا ع حسب الفنة و الوزن		
توجيه المصارعين ن لأهمية الراحة و الإسترجاع					- جمع المصارعين ع شكل نصف دائرة و القيام بتمارين الإسترجاع. - تقييم العمل ؛ اعطاء الملاحظات و فتح النقاش للجميع.	*مناقشة و تقييم *العودة بأجهزة الجسم الى مرحلة الراحة و الهدوء	المرحلة الختامية

(ع ت) عدد التكرار ، (م) : المدّة ، (د) : الراحة

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس
 المدرب: مشرور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد): طاطامي/كيمينو/مقاتي/صافرة/أقماع/حبل مطاطي/عجلة شاحنة/كرة طبية/شريط لاصق/حاسوب محمول

عدد المصارعين: 20 مصارع

الصفة: أوسط

المدة: 110 دقيقة

الاختصاص: جيدو

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس
 المدرب: مشرور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد): طاطامي/كيمينو/مقاتي/صافرة/أقماع/حبل مطاطي/عجلة شاحنة/كرة طبية/شريط لاصق/حاسوب محمول

الحصة رقم: 06

%

الشدّة : 60

الهدف: طبيعة الحصة: تدريب بدني تدريب مهاري تدريب خطي تحضير نفسي

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	م	ع ت				
ضرورة التسخين الجيد واحترام قائد المسير		2 0			- جري خفيف حول البساط ؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إحماء خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة. -السقطات من كل الإتجاهات مع إجراء مختلف السقطات.	- تهيئة نفسية -المناداة ومراقبة البدلة -التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
التقيد بالريتم المطلوب إحترام أداء المصارع طوري مع التقسيم مع حساب الوزن	5	2 0	20		الموقف 01 -العمل بنظام الورشات(اللطع الحبل/حمل عجلة الشاحنة وإفانها/ضرب الكرة الطبية ع الأرض) الموقف 02 -اوتشيكومي متحرك -أداء تركيب حركة اوتشيغاري حيث يلتصق الرجل بالرجل يمشي به 2متر ثم الدوران باوتشيماتا -تركيب حركة صاصاي مع ايكي وازا	تطوير تكتيك مهاري مركب	المرحلة الرئيسية
شرح التمرين و التأكيد ع الاداء الكامل للمهارة		3 0	3	20	الموقف 03 تطبيق لإختبار sjft		
توجيه المصارعين ن لأهمية الراحة و الإسترجاع		1 0		1	- جمع المصارعين ع شكل نصف دائرة و القيام بتمارين الإسترجاع. - تقييم العمل ؛ اعطاء الملاحظات و فتح النقاش للجميع.	*مناقشة و تقييم *العودة بأجهزة الجسم الى مرحلة الراحة و الهدوء	المرحلة الختامية

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس
 المدرب: مشور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد): طااطامي/كيمينو/ميقاتي /صافرة/أقماع/حبل مطاطي/جهاز دينامومتر./شريط لاصق/حاسوب محمول.
 الصنف: أوسط
 الاختصاص: جيدو
 عدد المصارعين: 20 مصارع
 المدة: 100 دقيقة

الحصة رقم: 07

الشدة: 60 %

طبيعة الحصة: تدريب بدني تدريب مهاري تدريب خططي تحضير نفسي

الهدف: تطوير تكتيك مهارات المنازلة بدنيا و فنيا.

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	ك	ع	ت				
ضرورة التسخين الجيد وإحترام قائد المسير	2	0			- جري خفيف حول البساط ؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إجماع خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة. وإجراء مختلف السقطات	- تهيئة نفسية المناداة ومراقبة اليدلة -التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
تمارين تقوية ع شكل ألعاب مصغرة من أجل الإتصال بالبساط	5	20			الموقف 01 -إجراء إختبار قوة القبضة -ضرب الحبل ع الأرض -التحرك بالدامبل واليدين ع إستقامة ع شكل كيمي كاتا -اوشي كومي مع الزميل	تعزيز تقنيات الدفاع والتحرك و تسيير المنازلة	المرحلة الرئيسية
تنظيم عملية التنفس ومساررة ريثم المنازلة	5	15			الموقف 02 -خطف البار من مستوى الحوض إلى الصدر ثم من الصدر إلى الاعلي ثم ناقي كومي مع الزميل -هجوم طوري ع اوكي مدة 2 د و البحث عن تسجيل اقصى نتيجة ممكنة مع بحث لوكي ع عدم اخذ غذارات روفيت كومبا		
تقديم ما طبق سابقا (مناقسة موجهة)	0	0	06		الموقف 03 -منازلات روندوري حيث يبقى شخص داخل البساط وكلما تم سقوط احد المصارعين يخرج من البساط		
توجيه المصارعين ن لأهمية الراحة و الإسترجاع	1	0			- جمع المصارعين ع شكل نصف دائرة و القيام بتمارين الإسترجاع. - تقييم العمل ؛ اعطاء الملاحظات و فتح النقاش للجميع.	*مناقشة و تقييم *العودة بأجهزة الجسم الى مرحلة الراحة و الهدوء	المرحلة الختامية

النادي: النادي الرياضي الهاوي طيب دريس
 المدرب: مشرور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد): طاطامي/كيمينو/مقاتي/صافرة/أقمار/حبل مطاطي/ شريط لاصق/حاسوب محمول

عدد المصارعين: 20 مصارع

المدّة: 110 دقيقة

الصفة: أوسط

الاختصاص: جودو

الحصة رقم: 08

الشدة: 70 %

الهدف: تحسين تقنيات الهجوم الخاطف (يوكو سيتيميوزا/سوايناغي)
 تدريب بدني تدريب مهاري تدريب خطفي تحضير نفسي

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	ع	ت				
ضرورة التسخين الجيد وإحترام قائد المسير	2	0			- جري خفيف حول البساط؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إجماع خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة. -السقطات من كل الإتجاهات مع إجراء مختلف السقطات.	- تهيئة نفسية - المناداة ومراقبة البدلة -التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
التقيد بالريتم المطلوب	5	2	20		الموقف 01 -العمل بنظام الورشات(النطع الحبل/حمل عجلة الشاحنة وإلقائها/ضرب الكرة الطبية ع الأرض) الموقف 02 -اوتشيكومي متحرك -ناقيكومي مركب حيث يستلقي اوكي فوضع 4 ارجل يخطفه طوري ينهظه ومن ثم الهجوم الخاطف ب إيراناغي أو يوكو طوموي الموقف 03 تطبيق بعدي أخير لإختبار sjft	التنقل الجيد ع البساط ومعرفة حدود مساحة المنازلة في الهجوم والدفاع	المرحلة الرئيسية
إحترام أداء المصارع طوري مع التقسيم ع حسي الوزن	3	3	0	20			
شرح التمرين و التأكيد ع الاداء الكامل للمهارة	3	3	0	1			
توجيه المصارعين ن لأهمية الراحة و الإسترجاع	1	0			- جمع المصارعين ع شكل نصف دائرة و القيام بتمارين الإسترجاع. - تقييم العمل؛ اعطاء الملاحظات و فتح النقاش للجميع.	*مناقشة و تقييم *العودة بأجهزة الجسم الى مرحلة الراحة و الهدوء	المرحلة الختامية

النادي: النادي الرياضي الهواي طيب دريس
 المدرب: مشرور جيلالي رضا
 الوسائل المستعملة (العتاد): طاطامي/كيمينو/مقاتي /صافرة/أقماع/حبل مطاطي/جهاز دينامومتر/شريط لاصق/حاسوب محمول.
 الصنف: أوسط
 الاختصاص: جيدو
 عدد المصارعين: 20 مصارع
 المدة: 90 دقيقة

الحصة رقم: 09

الشدة: 80 %

طبيعة الحصة: تدريب بدني / تدريب مهاري / تدريب خطي / تحضير نفسي

الهدف: التنفيذ السريع الفعال لتقنيات الخنق والكسر

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل (التنظيم)	المحتوى	الهدف	المراحل
	د	س	ت				
ضرورة التسخين الجيد وإحترام قائد المسير		2 0			- جري خفيف حول البساط ؛ القيام ببعض الحركات التسخينية إحماء خاص مع القيام ببعض تمارينات المرونة. تنفيذ مختلف السقطات	- تهيئة نفسية - المناداة ومراقبة اليدلة - التحضير البدني و فيزيولوجي عام من ثم الخاص	المرحلة التحضيرية
سرعة تطبيق تقنيات كسر و الخنق والهروب منها	5	2 0	20		الموقف 01 -إختبار أولي لقوة القبضة -تعليق الكيمينو ع البار و التثبيت به -تسلق الحبل الموقف 02 -الزحف ع الصدر ذهابا ع البساط و الإياب الزحف ع الظهر -لف الديسك وزن 10 كلغ ع الكتفين الموقف 03 -تنفيذ تقنية هونقيز اقاطيمي عمل ثنائي -تنفيذ تقنية ناميجيجم من وضع ال4 أرجل للأوكي مع سعي الأوكي للإفلات -تنفيذ تقنية هاداكا جيمي من وضع النبساط الكلي للأوكي ع بطنه	سرعة تطبيق تقنيات كسر و الخنق والهروب منها	المرحلة الرئيسية
توجيه المصارعين لأهمية الراحة و الإسترجاع		1 0			- جمع المصارعين ع شكل نصف دائرة و القيام بتمارين الإسترجاع. - تقييم العمل ؛ اعطاء الملاحظات و فتح النقاش للجميع.	*مناقشة و تقييم *العودة بأجهزة الجسم الى مرحلة الراحة و الهدوء	المرحلة الختامية

