



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 الماستر

عنوان

**تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل
القوة لدى مصارعي الجودو**

بحث تجريبي اجري على صنف اكابر مصارعي جودو ببني صاف ولاية تمونشت

تحت اشراف :

من اعداد الطالب :

لجنة المناقشة : - د/ غوال عدة

- بوقربي حمزة

-رئيس لجنة المناقشة : د/ صبان محمد

- بن طلحة إلياس

-عضو لجنة المناقشة : د/ بلقاضي عادل

السنة الجامعية : 2017 /2016



إهداء

*الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات و برحمته تنزل البركات و الصلاة و السلام على خير الأنام محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم.

*أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدتي فايذة و والدي عبد الحفيظ الكريمين أطال الله في عمرهما .

*إلى إخوتي و إلى كل أفراد الأسرة و كذا خالاتي و عماتي و جدتي .

*إلى كل الأصدقاء و الأحبة و إلى أصدقاء الدرب الجامعي تمنياتنا لهم بالتوفيق و النجاح .

*إلى كل أصدقائي و أخص بالذكر حسام ، بلال، بلحسان، شكيب، عبد الصمد ، محمد ، جمال، عباس .

*إلى كل من شجعني من قريب أو بعيد .

إلى الأستاذ الدكتور المشرف علينا غوال عدة الذي ساعدنا و قدم توجيهات في إتمام المذكرة.

*وأهدي هذا العمل إلى من تقاسمة معه أعباء المذكرة بوقربي حمزة .

بن طلحة إلياس

أهدى

أهدي ثمرة عملي هذا إلى أعز ما أملك في الوجود كله، إلى ينبوع الدفء و الحنان، و منبع الأمن و الأمان إلى من قال فيهما خالقنا و بارتنا و مصورنا الله جل في علاه بعد بسم الله الرحمن الرحيم " **ولا تقل لهما أف و لاتنهرهما و قل لهما قولا كريما و أخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا** " الآية 24 -23 من سورة الإسراء .

*من ربتي و أنارت دربي و أعانتي بالصلوات و الدعوات، إلى أغلى إنسان في هذا الوجود أمي الحبيبة أطل الله في عمرها (أمي يمينة).

* إلى من عمل بكد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه أبي الكريم أدامه الله لي حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " **أنه و مالك لأبيك** " إلى مثلي في الوجود الأب المرحوم (أبي عدة).
* إلى كل من يجب الخير لهذه الأمة و يسعى جاهدا لبناء سرحها و مجدها، إلى من يبنون العقول السليمة في الأجسام السليمة .

* إلى عماتي و خالاتي و كل اعمامي و احوالي و كل أفراد الأسرة.
إلى من ترعرعت و كبرت بينهم أخي خليفة و أختي أسماء و سليمة.

* إلى كل من يعرفني من قريب و من بعيد و إلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة و ما قبل الجامعة.

* إلى كل أصدقائي الذين أعرفهم و الذين أحبهم أخص بالذكر : يونس ، مصطفى ، أمين، بلقاسم، أبو بكر، غالي، صلاح الدين ، عبد المالك، و إلى بعض الزميلات فطيمة، إلهام .

* إلى عمال و أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية خاصة الأستاذ المشرف أ.د/ غوال عدة.

* إلى كل من ذكرهم عقلي و نسيهم قلبي.

* إلى من تقاسمة مع أعباء المذكرة بن طلحة إلياس.

* إلى من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عصارة جهدي إلى دفعة 2016/2017.

بو قربي حمزة

شكر وتقدير

مصداقا لقوله تعالى:

(لئن شكرتم لأزيدنكم)

شكرا لله سبحانه ونحمده حمدا كثيرا على ما أنعم به من نعم التي تتم بها الصالحات ، ونشكره كثيرا على توفيقه في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود .

وعملا بقوله خير خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
(من لم يشكر الناس لم يشكر الله) .

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات ، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف أ/د. غوال عدة الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا البحث . كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم .

كما لا أنسى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية .

عنوان الدراسة: "تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة لدى مصارعي جودو صنف أكابر "

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة كان الفرض كما يلي "هو تحسين صفة بدنية و هي تحمل القوة لدى مصارعي جودو من خلال تطبيق وحدات تدريبية " و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 20 مصارعا في نفس الوقت مقسمين إلى قسمين (10 للعينة الضابطة و 10 للعينة التجريبية) و كان اختيارها بصفة مقصودة تتوفر فيهم شروط اللازمة ، وكانت نسبتها 22.5% حيث استخدم الطلبة الباحثين بطارية اختبارات من الجانب البدني لصفة تحمل القوة موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات على تحسين صفة واحدة ، و قد توصل الطلبة الباحثين إلى استنتاجات أهمها: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية في جميع الإختبارات و أفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية، و من أهم ما يقدمه الطلبة الباحثين من توصيات : إتباع الطرق و الوسائل و الأساليب العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات لجميع الصفات البدنية خاصة هذه الصفة ووضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار المصارعين ويمكن اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحث لتحسين صفة تحمل القوة لدى هذه الفئة.

Résumé de l'étude

Titre: l'influence des unités d'entraînements pour améliorer la résistance chez les lutteurs de judo catégorie " séniiores"

Le but de cette étude c'est connaître l'influence des unités d'entraînements pour améliorée la résistance des lutteurs, le test était comme suivant :

Amélioration de l'aspect physique qui se manifeste par la résistance des lutteurs à partir de la pratique des unités d'entraînement. Pour réaliser cette étude on a pris deux échantillons : précis et expérimental, chacun de ceux ci contient 10 lutteurs .Ils ont été choisis d'une façon voulue avec des conditions obligatoires, le pourcentage était 22.5% où les étudiants chercheurs ont utilisé une batterie d'examens physique de la résistance destinée, elle contient des sous examens contribuent à l'amélioration de l'aspect uni.

Les résultats aboutis par les étudiants chercheurs sont :

- Certaines différences d'une signification statistiques entre la mesure précédente et suivante de l'échantillon expérimental dans tous les examens.
- Le meilleur résultat obtenu est de l'influence des unités d'entraînement.

Les étudiants chercheurs ont proposé des conseils théoriques et pratiques concernant le sujet étudié :

- En suivant les techniques, les moyens et méthodes scientifiques modernes pour la préparation des batteries d'examens pour tous les aspects physiques.
- Mettre des programmes didactiques et d'entraînements adéquats selon le niveau, les capacités et l'âge des lutteurs.

On peut prendre les unités d'entraînements utilisées par le chercheur pour améliorer la résistance de cette catégorie.

The study abstract

The study title: the impact of the training units to improve the endurance's trait of strength for senior judo wrestlers .

The study aims to know the training units impact to improve the endurance's trait of strength . The task was as follow : " is to improve the physical trait which is enduring the strength for the judo wrestlers by applying the training units " . To study the case , a sample of 20 wrestlers was taken in the same time, they were divided (10 for the controlling sample and 10 for the experimental sample) , it was chosen on purpose , these wrestlers meets the necessary conditions , it's percentage was 22.5% where the research students used an oriented tests from the physical aspect for the endurance's trait of strength, these tests are composed of activities to improve one trait , the research students conclude that: there are differences of statistical significance between the measurement before and after for the experimental research sample in all the tests and the best results obtained was due to the training units impact . Among the most essential recommendations that the research students present is to follow the methods, the means and the scientific recent tools for preparing the tests for all the physical traits and setting a suitable educational and training curricular for the level , the activities and the wrestler's age . These training units used by the research students can be reliable to improve the endurance's trait of strength for this category .

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
23	يوضح الطرق المختلفة لتدريبات القوة بالأثقال موضحا عدد التكرارات	01
45	يوضح توظيف عينة البحث وحجمها	02
53	يوضح ثبات الإختبار	03
54	يوضح صدق المحكمين	04
55	يوضح صدق الإختبار	05
58	يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	06
69	يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	07
61	يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الشد على العلقة	08
62	يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الصعود والنزول بالرجلين	09
64	يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	10
65	يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	11
66	يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الشد على العلقة	12
68	يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة لاختبار الصعود والنزول بالرجلين	13
69	يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	14

71	يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	15
73	يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الشد على العلقة	16
75	يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين	17
77	يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الطابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	18
78	يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الطابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	19
80	يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الطابطة في اختبار الشد على العلقة	20
81	يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الطابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين	21

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
48	يبين إختبار الإنبطاح المائل بثني الذراعين	01
49	يبين إختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	02
50	يبين إختبار اشد على العلقة	03
51	يبين إختبار الصعود والنزول بالرجلين	04
59	يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لإختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	05
60	يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لإختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	06
62	يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لإختبار الشد على العلقة	07
63	يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لإختبار الصعود والنزول بالرجلين	08
65	يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في إختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	09
66	يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في إختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	10
67	يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في إختبار الشد على العلقة	11
69	يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في إختبار الصعود والنزول بالرجلين	12
70	يبين نتائج القياس بعدي للعينة التجريبية في إختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	13
72	يبين نتائج القياس بعدي للعينة التجريبية في إختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	14
75	يبين نتائج القياس بعدي للعينة التجريبية في إختبار الشد على العلقة	15

76	يبين نتائج القياس بعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين	16
78	يبين نتائج القياس بعدي للعينة الظابطة و تجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان	17
79	يبين نتائج القياس بعدي للعينة الظابطة و تجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	18
81	يبين نتائج القياس بعدي للعينة الظابطة و تجريبية في اختبار الشد على العلقة	19
82	يبين نتائج القياس بعدي للعينة الظابطة و تجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين	20

البسمة

الشكر

الإهداء

التعريف بالبحث

- 01.....مقدمة
- 02.....1- المشكلة البحث
- 03.....2- أهداف البحث:
- 04.....3- الفرضيات البحث
- 04.....4- مصطلحات البحث
- 05.....5- الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الاول

الفصل الأول: تحمل القوة

- 13.....تمهيد
- 13.....1- المطلب الأول: التّحمّل
- 13.....1-2- بعض التعاريف حول التّحمّل
- 14.....1-3- التّحمّل العامّ
- 16.....1-4- الاعتبارات التي يجب وضعها في الاعتبار عند وضع برنامج تدريب الحمل
- 17.....1-5- ارتباط التّحمّل مع الصفات البدنية الأخرى
- 17.....2 - المطلب الثاني: القوّة:
- 17.....1-2- القوّة العضلية
- 17.....1-1-2- التعريف الأول

- 18.....2-1-2- التعريف الثاني
- 18.....3-1-2- بعض التعريفات وضعها العلماء للقوة العضلية
- 19.....4-1-2- أهمية تمارينات القوة
- 20.....5-1-2- تقسيمات القوة العضلية
- 22.....6-1-2- تنمية تحمل القوة
- 23.....6-1-2- أنواع تدريب القوة
- 26.....6-1-2- ارتباط القوة بكتلة الجسم
- 27.....7-1-2- تقسيمات تمارين القوة
- 28.....8-1-2- قواعد تدريب القوة

الفصل الثاني : متطلبات رياضة الجودو

- 31.....تمهيد
- 31.....1-تعريف رياضة الجو دو
- 32.....2-متطلبات رياضة الجو دو
- 32.....1-2- من الناحية البدنية
- 32.....1-1-2- العناصر البدنية الخاصة
- 32.....أنواع النشاط الذي يمارسه الفرد
- 34.....1-1-1-2- القوى العظمى
- 34.....1-1-1-2- القوة العظمى الثابتة
- 34.....1-1-1-2- القوة العظمى المتحركة
- 35.....2-1-1-2- القوة المميزة بالسرعة
- 36.....3-1-1-2- التحمل العضلي
- 37.....1-3-1-1-2- التحمل العضلي المتحرك

37.....	2-3-1-1-2-التَّحْمَلُ العَضَلِي الثَّابِت
37.....	4-1-1-2-السَّرْعَةُ
38.....	1-4-1-1-2-السَّرْعَةُ الانْتِقَالِيَّة
39.....	2-4-1-1-2-السَّرْعَةُ الحَرَكِيَّة
39.....	3-4-1-1-2-السَّرْعَةُ الاسْتِجَابِيَّة
39.....	5-1-1-1-المَرُونَةُ
40.....	1-5-1-1-1-المَرُونَةُ العَامَّة
40.....	2-5-1-1-1-المَرُونَةُ الخَاصَّة
40.....	6-1-1-2-الرَّشَاقَةُ
40.....	2-2-من التَّاحِيَةِ المَهَارِيَّة (تَقْنِيَّة)

الباب الثاني:

الفصل الأول: منهجية البحث

45.....	تمهيد
45.....	2-مجتمع و عينة البحث
46.....	3-ضبط متغيرات البحث
46.....	• المتغير المستقل
45.....	• المتغير التابع
46.....	4-مجالات البحث:
46.....	4-1-المجال البشري
46.....	4-2-المجال المكاني
47.....	4-3-المجال الزماني

47.....	5- أدوات البحث:
51.....	6- الأسس العلمية للاختبارات
51.....	6-1- ثبات الإختبار
54.....	6-2- صدق الإختبار
56.....	7- الدراسة الإحصائية
56.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

58.....	1- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات
58.....	1-1- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية للعينة الضابطة و التجريبية
64.....	1-2- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية بعديّة للعينة الضابطة
72.....	1-3- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية بعديّة للعينة التجريبية
80.....	1-4- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية بعديّة للعينة الضابطة و التجريبية
86.....	2- الاستنتاجات
86.....	3- مناقشة الفرضيات
90.....	4- الاقتراحات
91.....	خلاصة
92.....	خلاصة عامة
93.....	المصادر والمراجع

أدى التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي إلى ابتكار طرق تدريبية خاصة ذات أسس علمية لنجاح البرامج التدريبية وذلك التطور شمل مختلف الرياضات الفردية والجماعية مما أدى إلى رفع من مستوى الإنجاز الرياضي حيث يشير (محمد حسن علاوي، 1997 ص 14، 36) أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ويضيف (مفتي إبراهيم، 1998 ص 17، 26) أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة و العمل على استمراره لأطول فترة ممكنة، والتدريب هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق يهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . كما أن للتدريب الرياضي طرق مختلفة للتدريب و من بينها الوحدات التدريبية التي نريد استخدامها في بحثنا هذا و التي، تهدف إلى تحسين بعض الصفات البدنية . وتعتبر رياضة الجو دو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة أو الطريقة اللينة تعتمد على التماسك و التلاحم بين فردين متنافسين و الهدف هو إخلال التوازن للخصم و السيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على

الأرض ومن حركاته من دون إلحاق الأذى به ضمن قواعد وأحكام محددة (أحمد حسن الشافعي، 1998 ص 26) وهي من الرياضات التي تعتمد على الكثير من طرق الاعداد البدني و التي تشمل في مضمونها الأسس العلمية المختلفة (فايزة خضر، 2011 ص 42) وتعد صفة تحمل القوة من أهم العناصر الواجب توفرها لدى المصارع . حيث جاءت هذه الدراسة لإبراز فاعلية أثر وحدات تدريبية في تحسين صفة تحمل القوة لدى مصري الجو دو صنف أكابر. قمنا في البداية باستعراض مشكل البحث وفرضياته وأهدافه وبعض المصطلحات المتعلقة بالموضوع، ثم تناولنا في الجانب النظري الذي قسمناه إلى فصلين فصل لمتطلبات رياضة الجو دو و فصل لصفة تحمل القوة ، أم الجانب التطبيقي قسمناه إلى فصل استعرضنا فيه منهج البحث ،وفي الثاني قمنا بعرض ومناقشة النتائج وذلك عن طريق الاختبارات القبلية والبعدية للخروج في النهاية بخاتمة البحث و ببعض الاقتراحات و التوصيات.

1- المشكلة البحث:

إنّ التّدريب الرياضي عملية منظّمة تهدف إلى تطوير قدرات الرياضي البيولوجية و النفسية إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية ، و لكل مرحلة من مراحل التّدريب الرياضي أهداف لا بدّ من تحقيقها للاستمرار في التّدريب باتجاه الأهداف النهائيّة ومن أهمّ ما يميّز مرحلة التّدريب مصارعي الجو دو و هو الاهتمام

بالإعداد البدني الخاصّ سيّما و أنّ مصارعي قد حققوا مستوى عالي في القدرات الحركية في المراحل السّابقة، و من أهمّ الأسس العلمية في تحديد اتجاهات التّدريب و أهدافه، هو تنمية بعض الصّفات البدنية لدى مصارعي الجو دو و إيجاد وسائل التّدريب المناسبة لتطويرها و من خلال ملاحظة الباحثان واطّلاعهم على الوحدات التدريبية للوحدات الخاصة الفعّالة الهادفة إلى تحسين التّحمل الخاصّ لذا ارتأى الباحثان إعداد برنامج تدريبي يتضمّن تحسين صفة تحمّل القوة لدى مصارعي الجو دو و لتكون وسيلة مؤثرة و غير مكلفة يمكن استخدامها من قبل المدربين، وظهر للطالب من خلال مشاهدته الميدانية لبعض البطولات التي أقيمت في بني صاف و عين تموشنت حيث قام الطالبان بطرح الأسئلة الشفوية على بعض المدربين وأكدوا أن هناك نقص واضح في هذه الصفة البدنية ، و من هنا نطرح التّساؤل التّالي :

- ما هو تأثير الوحدات التّدريبية في تحسين صفة تحمّل القوة لدى مصارعي الجو دو؟.

- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة التّحمل القوة لدى مصارعي الجو دو للاختبار البعدي لصالح العيّنة التّجريبية؟.

2- أهداف البحث:

- الإطلاع على مدى أهمية صفة تحمّل القوة في إنجاز رياضي عالي المستوى مصارعي الجو دو .

- إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتحسين صفة تحمّل القوة لدى مصارعي الجو دو .

- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية لتحسين صفة تحمّل القوة لدى مصارعي الجودو .

3- الفرضيات البحث:

- الوحدات التدريبية المقترحة تعطي تأثير إيجابي في تحسين صفة تحمّل القوة لدى مصارعي الجودو للعيّنة التجريبية.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تحسين صفة التحمّل القوة لدى مصارعي الجودو للاختبار البعدي لصالح العيّنة التجريبية.

4- مصطلحات البحث:

4-1- تعريف الوحدة التدريبية: هي عملية بيداغوجية فاعلية للمدرب ، و تعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب.

4-2- تحمّل القوة : قابلية الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة.

4-3- الوحدات التدريبية : هي مجموعة من تمارين مدمجة خلال الحصص التدريبية.

4-4- تعريف الجو دو:

لغويا :

إن مصطلح الجودو كلمة يابانية، Do يعني الطريق، Ju يعني المرنة أي المرونة عادة ما تكون هذه الكلمة مقرونة بكلمة Jodojo يعني مكان التقدم و do يعني الطريق أي مكان التدريب زاوية المقارنة الأولية الشخصية و المزاج و انفتاح الروح و التطور الشخصي طوال الممارسة.

إصطلاحا:

تعتبر رياضة الجودو طريق المرونة سواء من الناحية الفكرية أو البدنية و المقصود هنا بكلمة Ju المرونة هو الاستسلام و do الطريق. هو مبدأ التطور الروحي، إذن فإن ممارسة الجودو تعني التحصل على القدرة اللازمة للاستغلال قوة الخصم باستعمال صفات المرونة و سرعة التنفيذ هذه الرياضة الأولمبية منذ ألعاب طوكيو 1964 تمارس بقدمين عاريين فوق البساط وتتكون أساسا من تقنيات الإسقاط التحكم في الأرض الحنق والمفاتيح.

إجرائيا :

فيقصد بها الطريق أو المسلك إذا الجيدو (طريقة اللا مقاومة) أو (السلك المرن)

5- الدراسات السابقة و المشابهة :

دراسة دلة بوعمامة وغانم نور الدين : مذكرة ماستر 2009

العنوان : أثر الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.

مشكلة البحث : هل للحصص التدريبية المصغرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى العينة التجريبية ؟

هدف البحث : التوصل الى انجاز وحدات تدريبية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية يدفع اللاعب إلى بدل مجهودات إضافية.

فرض البحث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية عند العينة التجريبية و هي لصالح الاختبارات البعدية.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي

العينة : 32 لاعب

أدوات البحث : استخدم الباحث وحدات تدريبية.

أهم استنتاج : حقق البرنامج التدريبي المقترح تطوراً إيجابياً في الصفات البدنية للاعبين الأوساط أقل من 17 سنة.

توصيات الباحث : ضرورة اتخاذ الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية وادراجها في البرامج التدريبية حسب الأهداف المصغرة.

دراسة كوردولي محمد و حاج محمد دواجي عبد الحليم : مذكرة ليسانس 2011

العنوان : تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية و بعض متغيرات الفيزيولوجية لدى ناشئ لاعبي كرة القدم.

مشكلة البحث : هل البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية له تأثير إيجابي في تطوير بعض المتغيرات الفيزيولوجية عند ناشئ لاعبي كرة القدم ؟

هدف البحث : التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية في تحسين بعض القدرات الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (ناشئ أقل من 17 سنة)

فرض البحث : البرنامج التدريبي المقترح له دور إيجابي في تنمية القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم (ناشئ أقل من 17 سنة)

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : 24 لاعب

أدوات البحث : استخدم الباحث برنامج تدريبي .

اهم استنتاج : لقد ساهم البرنامج التدريبي المقترح لتطوير عنصر القوة العضلية لشكل عام و تحسين المستوى الوظيفي لأفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات : تعميم استخدام برنامج تنمية القوة العضلية بالطرق المختلفة(الايزومتري والبيومتري

دراسة قبلي عبد الله و آخرون : مذكرة ليسانس 2005

العنوان : أثر الوحدات التدريبية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم 10-12 سنة.

مشكلة : هل الوحدات التدريبية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم لها أثر إيجابي ؟

هدف البحث : اقتراح وحدات تدريبية لتطوير هذه الصفات و المهارات الأساسية لصالح عينة البحث التجريبية للاختبار البعدي

فرض البحث : الوحدات التدريبية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم لها أثر إيجابي

منهج البحث : منهج التجريبي

عينة البحث : 44 لاعب

أدوات البحث : استخدم الباحث برنامج تدريبي .

اهم استنتاج : يوجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية و هي لصالح الاختبارات البعدية .

توصيات : بضرورة إتباع الطرق و الوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية حيث تتناسب هذه البرامج مع قدرات و أعمار اللاعبين.

دراسة منصور كلثوم سنة : مذكرة ليسانس 2013

العنوان : أثر برنامج تجريبي مقترح باستخدام تقنية الإمتداد الثابت السلبي لتحسين المرونة لدى مصارعي الجيدو أشبال(17.15 سنة)

مشكلة البحث : هل تقنية الامتداد الثابت تحسن المرونة لدى المصارعي الجيدو؟.

هدف لبحث : تحديد مدى تأثير الامتداد الثابت السلبي في تحسين المرونة .

فرض البحث : استخدام الامتداد الثابت السلبي يحسن المرونة لدى مصارعي الجيدو.

منهج البحث : منهج التجريبي.

عينة البحث : 26 لاعب.

أدوات البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أهم استنتاج : استخدام الامتداد الثابت السلبي يحسن المرونة المنكبين.

توصيات : نقترح لهذا النوع من الامتداد الثابت السلبي كوسيلة ناجحة تحسن المرونة .

التعليق على الدراسات :

من خلال عرض الدراسات اتضح أن هذه الدراسات كانت تتمحور حول أثر وحدات تدريبية في تحسين و تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات،و المنهج المتبع هو المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة و أهداف الدراسات مستعينين بالتجارب بطريقة القياس القبلي والبعدي في أغلب الدراسات.

أما عينة البحث فاشتملت هذه الدراسات عينات مختلفة أغلبهم لاعبين في أندية مختلفة وتم اختيارهم بطريقة عمدية، ولقد استخدم الباحثون في دراستهم مجموعة من الأدوات من المصادر و المراجع ودراسات السابقة و ملاحظات و مقابلات .

وتوصل الباحثين إلى نتائج مشتركة :

أن الوحدات التدريبية أو البرنامج التجريبي أثر في تحسين وتطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارات لصالح العينة التجريبية .

نقد الدراسات :

لقد لاحظ الطالبان من خلال التطرف لهذه الدراسات كلها تمحورت ، في تحسين و تنمية صفات و مهارات من خلال تأثير و حدات تدريبية أما دراسة الطالبان، تمحورت في تحسين صفة واحدة وهي صفة تحمل القوة ، لدى لاعبي الجو دو و تعتبر صفة أساسية عند لاعبين

تمهيد:

تعد صفة تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة و التي تتكون من خليط من صنفين هما التحمل والقوة ، إذ تؤدي هذه الخاصية تأثيراً واضحاً وإيجاباً في مستوى أداء بعض الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى مثل هذه الصفة، وتحمل القوة يعني " القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لأطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء أكبر عدد من التكرارات، نحن من خلال هذا الفصل نتعرّف إلى التعريف بهذه الصفة.

1- المطلب الأول: التّحمّل:

التّحمّل هو أحد الصّفات البدنية الهامّة، و هو القاسم المشترك في الأنشطة الرّياضية، وخاصّةً تلك التي تتطلّب بذل جهد متعاقب.

1-2- بعض التعاريف حول التّحمّل:

التّحمّل هو القدرة على مقاومة التّعب و سرعة الاستشفاء منه بعد الانتهاء من المجهود (محمد جابر بريقع، خيرية إبراهيم السكري، 2001 ص 159).

التّحمّل هو القدرة على الصّمود ضدّ التّعب، و قد يكون التّعب ذهنياً، أو فكرياً، أو نفسياً، ويقسم زانسيورسكي Zaciors التّعب البدني إلى:

2-2-1- التَّعب المحلي: و هو الذي تعمل فيه أقل من ثلث عضلات الجسم.

2-2-2- التَّعب الجزئي: و هو الذي تعمل فيه ثلث إلى ثلثي عضلات الجسم.

2-3-3- التَّعب العام: و هو الذي تعمل فيه أكثر من ثلثي عضلات الجسم.

يعرفه بارو Barrou و ملاجي Malagee بكونه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في العمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبياً، و التي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط.

و يعرفه هاري Harre: قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

و يعرفه محمد صبحي حسانين بكونه: كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مدى العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة (محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معافي، 1997ص 197).

1-3- التحمل العام:

و يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الحيوية بالجسم، (الجهاز الدوري و التنفسي، والعضلات الكبيرة)، و هو متشابه في معظم الرياضات، كما أنه يتضمن التنمية

العامة للجسم دون التركيز على أبعاد معينة (موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معافي، 1997ص197).

أما من جهة نظر علماء البيوكيميائية، ما هو إلا تدريب لمصادر إنتاج لطاقة الجسم .

1-3-1- التَّحْمَلُ اللَّاهَوَائِي:

و هو عملية إنتاج الطَّاقة في غياب الأوكسجين و هو أكثر استخدام في الرِّياضة ذات مدَّة زمنية قصيرة أو ذات شدَّة تحمّل قصوى (القوَّة أو السَّرعة).

1-3-2- التَّحْمَلُ الهَوَائِي:

و هو عملية إنتاج الطَّاقة في وجود أوكسجين و هو أكثر استخدام في الرِّياضة الَّتِي تتطلَّب وقتًا طويلًا ممارسته مثل الدَّرَاجات، السِّباحة، الجري لمسافات طويلة.

مع ذلك يحتاج معظم الرِّياضيين إلى تطوير و تحسين قاعدة قويَّة من التَّحْمَلُ الهَوَائِي قبل ممارسة الأنشطة الَّتِي تعتمد على ممارسة التَّحْمَلُ اللَّاهَوَائِي .

أما من وجهة نظر العلماء الفيزيولوجية، ما هو إلا التَّدريب من أجل تطوير و تحسين عمل الجهاز الدَّوري، و التَّنَفْسِي، كما يعمل على تطوير عمل العضلات الكبيرة في الجسم.

فالتَّحَمُّلُ يعمل على رفع سعة أو كميّة الأوكسجين في الوحدة الزّمنية، و هي تتوقف على الكميّة التي يستوعبها القلب من الدّم في الدّقيقة، و كذلك على خفض معدّل ضربات القلب في حالة الرّاحة، كما تستعيد العضلات حالة الاستشفاء في مدّة زمنية قصيرة.

فالحمل ذو الحجم الكبير و الشّدّة المتوسّطة يؤدّيان إلى زيادة السّعة القلبية، وفي نفس الوقت يؤدّي إلى تحسين القدرة الوظيفية للجهاز الدّوري و التنفسي. و الأحمال المتوسّطة تساعد على تقليل حجم الذّين الأوكسجين أو تحسين الأداء في الرّياضة، كما تساعد على خفض مستوى السّكر في الدّم. (محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معافي، 1997ص197).

1-4- الاعتبارات التي يجب وضعها في الاعتبار عند وضع برنامج تدريب الحمل:

- زيادة زمن الوحدة التّدريبية من 45 دقيقة إلى 60 ثمّ 75 ثمّ 90 دقيقة.

- زيادة عدد مرات التّدريب في الأسبوع من 2 إلى 3 إلى 4 مرّات.

- زيادة عدد التّمينات أو عدد التّكرارات في الوحدة التّدريبية.

- زيادة مدّة بقاء التّمين (دوام التّمين)

1-5-1- ارتباط التّحمّل مع الصّفات البدنية الأخرى:

1-5-1-1 - تحمل القوّة:

و يُسمّى بالتّحمّل العضلي، و هي قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمرّ، مع وجود مقوّمات متوسّطة الشّدّة على المجموعات العضلية العامّة لأطول فترة ممكنة، أو استنفاد الجهد، وتكون الاختبارات الخاصّة بتحمّل القوّة بتكرارات كثيرة حتّى استنفاد الجهد.

1-5-1-2 - تحمل السّرعة:

و لتطوير هذه الصّفة يجب على الرّياضي أن يقوم كلّ مرّة بزيادة مسافة العدو بقدر محسوب، و لحدود معيّنة يكسب الفرد عنصر تحمّل السّرعة، كما أنّ تكرار تمرين السّرعة يعد أحد فترات راحة معيّنة يكسب أيضًا تحمّل السّرعة.

2 - المطلب الثّاني: القوّة:

1-2-1 - القوّة العضلية:

1-2-1-1 - التعرّف الأوّل:

هي إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التّغلب على مقاومة أو مجموعة من المقومات الخارجية، و تتمثّل المقاومات الخارجية في:

- التَّغَلَّبَ على النَّقْلِ الخارجي (حمل الأثقال).

- التَّغَلَّبَ على وزن الجسم (الجمباز).

- التَّغَلَّبَ على قوَّة الاحتكاك (السَّباحة).

2-1-2- التعريف الثاني:

المقدرة العضلية للتَّغَلَّبَ على مقاومة خارجية أو مواجهتها، فالقوَّة هي التي تدعم و تعزِّز الأداء، و السَّبب المباشر لتنفيذ مهارات عديدة، فكلَّ المهارات الرِّياضية و التي تؤدِّي ضدَّ المقاومات تتحسَّن بشكل ملحوظ بتطوير و زيادة مستوى القوَّة. (خيرية إبراهيم السَّكري، محمد جابر بريقع، 2001 ص 63).

2-1-3- بعض التعريفات وضعها العلماء للقوَّة العضلية:

عزفها كلارك Clark: (أقصى قوَّة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة).

عزفها لارسون Larson: (قدرة العضلات على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها).

عزفها باراو Barrow: (قدرة الفرد على إخراج أقصى قوَّة ممكنة). (خيرية إبراهيم السَّكري، محمد جابر بريقع، 2001 ص 63).

التعريف الفيزيولوجي: القوة العضلية تتناسب طردياً مع مساحة المقطع الفيزيولوجي للعضلة.

- فالقوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية و التي إتفق على مضمون أدائها ثلاثين عاما فوجدوا أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية، كما تعتبر مجد ومبحث هام في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (جميلي سعد حماد، 2014 ص 26).

2-1-4- أهمية تمارين القوة:

- تساعد على تنمية و تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- تساعد على تنمية و تطوير أشكال القوة المختلفة.
- تساعد على تحسين شكل القوام.
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية.
- تعتبر المحدد الأساسي في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية.
- تطوير السمات الإرادية كالجرأة، و الثقة بالنفس، و الشجاعة، و اتخاذ القرار. (علاء الدين محمد عليوة ، 2009 ص 69).

2-1-5- تقسيمات القوة العضلية:

2-1-5-1- ارتباط القوة العضلية ببعض الصفات البدنية:

2-1-5-1-1- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):

هي قدرة الجهاز العصبي و العضلي على التغلب على مقاومات خارجية بأقصى سرعة انقباض عضلي ممكنة.

و عرفها كل من لارسون Larson و يوكم Yokom بكونها: (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت) (خيرية إبراهيم السكري، جابر بريقع، 2009 : 65).

و عرفها هاري Harry: قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، و هي عنصر مركب من القوة العضلية و السرعة.

2-1-5-1-2- القدرة:

و هي أعلى قوة ديناميكية أن تنتجها العضلة، أو مجموعة عضلية مرّة واحدة أي أقصى قوة + أقصى سرعة ممكنة لمرّة واحدة (قوة سريعة لحظية).

مثال: القدرة بالنسبة لعضلات الرّجلين الوثب الطويل من الثّبات لمسافة طويلة.

2-1-5-1-3 - تحمل القوة:

هو استمرار أداء الجهد المبذول ضدّ مقاومات متوسطة الشدّة، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي.(أ.د.علاء الدين محمد عليوة ، 2009 ص22،23).

كما يمكن أن نقوله هو أنّ العضلة تستجيب للجهد بشكل متناوب، حيث تبدأ بعض وحدات العضلة بالعمل حتّى تتعب، ثمّ ينتقل العمل إلى عد أخرى مماثل حتّى يصيبها التعب، وهكذا الثالثة و الرابعة، وهنا يمكن التحدّث عن التأثيرات التي تحدث وقت العمل فهي:

- زيادة حجم و سرعة تدفق الدّم في العضلة.

- اتّساع الشّعيرات الدّموية.

أمّا التأثيرات المستمرة فهي:

- زيادة في حجم الألياف العضلية.

- زيادة الشّعيرات الدّموية.

- زيادة عدد متوكندريا (بيت الطاقة) العضلية.

- حدوث تغيّرات في بروتينين العضلة.

- زيادة محتويات العضلة من الهيموجلوبين (نقل O_2).

- زيادة النشاط الحيواني في العضلة.

2-1-6- تنمية تحمل القوة :

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة في زيادة عدة مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة إلى محاولة العمل على قصير فترات الراحة تدريجياً ومن أهم الملاحظات التي يجب على مدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة مايلي :

2-1-6-1 - بالنسبة لشدة الحمل :

استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسطة (حوالي 50% 70% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله).

2-1-6-2 - بالنسبة لحجم الحمل: تكرار التمرين الواحد من 20 إلى 30 مرة (و أحيانا

أكثر من ذلك) و تكرار التمرين الواحد من 3 إلى 5 مجموعات.

2-1-6-3 - بالنسبة إلى فترة الراحة بين المجموعات: فترة الراحة الغير الكاملة (حوالي

من 1-2 دقيقة). (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، ص218)

الجدول رقم (01) التالي يوضح الطرق المختلفة لتدريبات القوة بالأثقال موضعا عدد التكرارات و الراحة:

نوع القوة	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الحمل	عالي	متوسط-منخفض	متوسط
التكرار	منخفض	متوسط	منخفض
الراحة	عالي	متوسط	منخفض
إيقاع الأداء	منخفض	عالي	منخفض -متوسط
الراحة البيئية	عالي	عالي-متوسط	منخفض

2-1-7- أنواع تدريب القوة العضوية:

2-1-7-1- باستخدام الإنقباض الثابت (الإيزومتري):

وفلسفة هذه الطريقة إمكانية المصارع للتدريب بالمطاط بإتخذ نفس الشكل و الحركة التي يزاولها في نشاطه التنافسي و الإنقباض الإيزومتري يحدث في العضلة عند نقطة التي لايمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويتمكن من الإستمرار في

ذلك لعدة ثواني

-تشكيل حمل التدريب الإيزومتري:

يتم تشكيل حمل التدريب الإيزومتري وفقا لما يلي :

-الشدة :إستخدام الإنقباض الأقصى أو الأقل من الأقصى

-التكرارات: أكدت الدراسات على أن دوام الإنقباضات يتراوح ما بين 3-10 ثواني لعدد محدد من التكرارات يتراوح ما بين إنقباض واحد إلى 40 إنقباضا .

-عدد أيام التدريب في الأسبوع: ينصح أثناء إستخدام الإنقباض الأقصى الإيزومتري يوميا(محمد حسن علاوي،أبو العلا عبد الفتاح 1984، ص198).

تأثير التدريب الإيزومتري:يؤدي التدريب الإيزومتري إلى زيادة حجم العضلة مع حدوث تكيف للجهاز العصبي أيضا و يتميز التدريب الإيزومتري بتمتية القوة العضلية عند زاوية المفصل التي يتم التدريب عليها.

2-1-7-2- التدريب الإيزوتوني (المركزي-اللامركزي) :

تعتبر تدريبات بالإنقباض المتحرك (المركزي-اللامركزي) من أنسب الأساليب لتنمية القدرة العضلية بأنهاتجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية و السرعة معا.

- ويتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح 1997 والسيد عبد الحافظ 1996 ودينتمان و
 اخرون 1998 على أن التدريبات الإنتقاي (المركزي-اللامركزي) إحدى
 الطرق التدريبية المتدرجة و المؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة
 الانفجارية وتحسن السرعة للمجاميع العضلية على وجه الخصوص (أبو علا
 عبد الفتاح 1997،ص112)

-تشكيل حمل التدريب :

-حجم الحمل: يتحدد التكرارات و عدد المجموعات تبعا للهدف الذي ينطق مع طبيعة
 الأداء الحركي وتستخدم عادة أنواع مختلفة مثل أداء عدة تكرارات خلال فترة زمنية
 محددة وتكرار ذلك مجموعة عدة مرات:

-أمثلة: 6 ثواني × 10 مجموعات

30 ثانية × 2 مجموعات

-شدة الحمل : تعتبر سرعة الأداء مع المقاومة هي شدة المقصودة لبدأ التدريب وقد
 أثبتت نتائج الدراسات أن إستخدام السرعات الأعلى أكثر تأثير على الأداء من
 إستخدام السرعات الإبطا بحيث توضع أقصى مقاومة يمكن تنفيذ الإنتقايض
 بإستخدامها وفقا للسرعة المطلوبة.(أبو العلا عبد الفتاح 1997،ص180)

2-1-7-3- التدريب البليومتري : يعتمد التدريب البليومتري التقليدي على التسارع و

الفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب

الإرتدادي بأنواعه

-تشكيل الحمل في التدريب البلومتري :

-الشدة : أقصى شدة بما يزيد عن القوة العضلية

-الحجم : 01-08 مجموعات من مرتين إلى ثلاثة أسبوعيا

-الراحة : 01-08 دقيقة بين المجموعات (عبد الرحمن زاهر ص 193-192)

2-1-8- ارتباط القوة بكتلة الجسم:

2-1-8-1- القوة العضلية القصوى:

وهي القوة المبذولة عند العمل العضلي الإرادي الأقصى الثابت لمرة واحدة، ولا تقاس

القوة العضلية إلا بأجهزة القياس (دينامومتر).

- القوة العضلية النسبية: و تعني بها القوة القصوى لكل 1kg من وزن الجسم، أي القوة

النسبية

$$\text{أي: القوة النسبية} = \frac{\text{القوة القصوى}}{\text{وزن الجسم}}$$

2-1-8- تقسيمات تمارين القوة:

فحسب الدكتور سيرجي . أبو ليفسكي في كتابه التمرينات البدنية الذي ترجمه الدكتور.أ.د.علاء الدين محمد عليوة إلى اللغة العربية أنه هناك عدّة تقسيمات لتمرينات القوة منها:

2-1-8-1- من حيث طبيعة المقاومة:

1- تمرينات القوة بمقاومة داخلية (ثقل الجسم).

2- تمرينات القوة بمقاومة خارجية.

2-1-8-2- من حيث طبيعة النشاط الرياضي:

1- تمرينات القوة العامّة.

2- تمرينات القوة الخاصّة.

3- تمرينات المنافسة.

2-1-8-3- من حيث أساليب العمل العضلي:

1- تمرينات القوة الثابتة.

2- تمرينات القوة الحركية.

د- من حيث شكل القوة:

1- تمرينات القوى القصوى.

2- تمرينات القوة المميّزة بالسرعة.

3- تمرينات تحمل السرعة.

2-1-10- قواعد تدريب القوة:

2-1-10-1- القاعدة الأولى:

تطوير مرونة المفاصل مع استعمال ثقل خفيف جداً عند أداء هذه التمارين.

2-1-10-2- القاعدة الثانية:

تطوير قوة الوتر قبل قوة العضلة.

2-1-10-3- القاعدة الثالثة:

تطوير قوة العضلات الكبيرة أولاً، أي قبل عضلات الأطراف، بمعنى آخر يجب

التركيز على تدريب عضلات البطن و الظهر (العضلات الكبيرة)، و اللذان يمثلان

الجذع قبل الشروع في تدريب عضلات الذراعين و الرجلين.(أ.د.علاء الدين محمد

عليوة ، 2009 ص84،80).

خاتمة :

تعتبر صفة تحمل القوة أهم الطرق الرئيسية لتحسين في زيادة عدة مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة ، إلى محاولة العمل على قصير فترات الراحة تدريجيا ولا بد على اللاعب يستطيع ، تنمية هذه الصفة لأنها تعتبر الركيز الأساسي في مختلف الأنشطة الرياضية ، حتى يستطيع اللاعب للوصول إلى مستويات عالية.

تمهيد:

تعتبر رياضة الجودو من بين أهمّ و أجمل أنواع الرياضات القتالية و أكثرها شعبية عبر أقطار العالم، و التي تتضمن بطابعها التربوي، حيث تسعى إلى تكوين الممارس جسدياً و نفسياً، و ذلك من مختلف الجوانب الذهنية، الانفعالية، و حتى البدنية، و نحن من خلال هذا الفصل نتعرض إلى التعريف بهذه الرياضة و متطلباتها الرياضية.

1-تعريف رياضة الجودو :

عرّف كزومي رياضة الجودو بأنها نوع من أنواع الدفاع عن النفس، فهي شكل من أشكال المصارعة و أسلوب القتال بدون سلاح.

رياضة الجودو تعدّ من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معيّنة، و تكتيك فني يحتاج إلى إمكانيات حركية و متطلبات خاصة ، فهي تتطلب مهارات دفاعية و هجومية و هجوم مضادّ و مركّب سواء كان المصارع عالياً أو اللّعب الأرضي أو الرّبط بينهما.

هو مصارعة بدنية دفاعية هجومية، تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة و بأقلّ مجهود ، مستخدماً في ذلك الفنون المختلفة للعبة، و المستندة على القواعد و الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم. (فاييزة خضر، 2011 ص 11).

-متطلبات رياضة الجودو :

2-1- من الناحية البدنية:

جميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة في رياضة الجودو نظرا لأن المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة.

2-1-1- العناصر البدنية الخاصة:

اللياقة البدنية تهدف إلى إبراز عناصر بدنية معينة و تفضيلها على عناصر أخرى في ضوء النشاط الممارس، كما أنها تجيز إهمال بعض العناصر عندما نجد أن أهميتها تتضاءل.

أنواع النشاط الذي يمارسه الفرد:

- و قد قام كينجا بتحليل كامل عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الجودو في المنافسة، فوجد أن الجودو رياضة تستخدم ، كل أجزاء الجسم، وأن هناك عبئ كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم، و يتطلب العناصر البدنية التالية: التحمل، و القوة المميزة بالسرعة، و أيضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمي المتنافس، و للحفاظ على الوقفة الطبيعية (شيزن ناي) أثناء اللعب تتطلب من اللاعب قوة عضلية ثابتة في المجموعة العضلية الكبيرة بالجسم، و أيضا قام بدراسة التغيرات السريعة

لأجزاء الطرف السفلي، وتغيير الاتجاه في التّحرك على التّشاط للمهارة الحركية بوضع أنها تحتاج إلى مستوى عالي من السّرعة و الرّشاقة و المرونة للرّجلين.

ويؤكد ذلك ايريك دوميني أنّ السّرعة في التّفكير و الحركة هي مفتاح الأداء المهاري في رياضة الجودو، و السّرعة نحصل عليها عندما يكون عدد الحركات للرجلين قليل، وإنّ كلّ حركة غير ضرورية تكلف بعض الشّيء في الوقت، وهي لذلك يجب عدم أدائها، مثال مهارة هاري جوشي حيث تتكوّن من ثلاث حركات سريعة من الثّبات بالرجل اليمين للأمام، ثمّ دور أنّ الرّجل الشّمال ثمّ عكس بالرجل أي من الحركة، و هكذا تقتصر ثواني ثمينّة، و ذلك سوف ينخفض عدد الحركات من ثلاث إلى اثنين، و لكن ذلك يستخدم في المنافسة لعدم إعطاء المنافس فرصة للهروب أو الهجوم المضادّ، و لكن عند التّعليم الأولى للمهارة من حيث يجب أن تتضمّن الثلاث حركات.

و يرى أيضاً أنّه أثناء الأداء المهاري يتطلّب قوّة مميّزة بسرعة للمصارع، و أيضاً قوّة عظمى أثناء الدّفاع ضدّ الهجوم المنافس، و يشير جيوف جليسون (geof glesson) إلى أنّ القوّة العضلية و التّحمل و القوّة المميّزة بالسّرعة يظهران في كلّ مرحلة من المراحل الفنّيّة (كوزشي - شكوزي - كاي) للمهارة الحركية في الجودو، و هذه العناصر مهمّة للارتقاء بمستوى الأداء المهاري (ياسر عبد الرّؤوف 2002 ، 46 ، 45)

2-1-1-1 - القوى العظمى :

تعتبر القوى العظمى من أهمّ عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية والتفوق فيها، كذلك الوصول إلى المستويات العالية، و قد تكون من أهمّ هذه العناصر على الإطلاق في الأداء الرياضي.

و القوة العضلية العظمى هي قوّة تخرجها العضلة العظمى، و يؤثر في إتقان و تطوير الأداء المهاري و الخططي و عدم الوصول إلى مستوى عالي.

كما يصنّفان القوّة إلى نوعين:

2-1-1-1 -1 -1 -1 -2 - القوى العظمى الثابتة:

و هي قدرة الفرد على استخدام عضلي في وضع خاص، دون أن ينتج عن هذا الانقباض حدوث إنتقالة من نقطة لأخرى.

2-1-1-1 -2 -1 -2 - القوى العظمى المتحركة:

و هي القدرة على استخدام القوّة العضلية خلال مدى معيّن للحركة القوّة العظمى كانت من ضمن العناصر التي يعتقد بعض المدربين أنّها غير ضرورية، و تؤثر على الأداء المهاري لرياضة الجودو، أمّا الآن أكد أغلب المتخصّصين في رياضة الجودو على أهميتها، بل هي أحد الأهداف التي تسعى في تنميتها برامج الإعداد البدني للدول المتقدّمة في الجودو، ويتفق كلّ من كينجاري (kingshury) و هاكينين (hakkinen)

في أنّ أهميّة القوّة العظمى الثّابتة من خلال الحفاظ على الوقفة الطّبيعية (شيزي ناي) للاعب أثناء المباراة، و ذلك لعضلات الفخذ و الظّهر، و أيضاً عند محاولة المنافس فكّ مسكه للاعب، ممّا يتطلّب قوّة عظمى ثابتة لقبضة اليد للاعب حتّى لا يتمكّن منافسه من فكّ مسكه، كما أنّ القوّة العظمى للمتحرّك تستخدم خلال الدّفاع ضدّ الهجوم المنافس، و ذلك باتّجاه الوقفة الدّفاعية (جيجوتاي)، و كذلك في مرحلة تنفيذ حركة الرّفح أو الحمل (سكوزي) أثناء اللّعب من أعلى، خاصة لعضلات الرّجلين في اللّعب الأرض كمحاولة الخروج من التّثبيت الأرض (ياسر عبد الرّؤوف 2002 ، 46).

2-1-1-2- القوة المميزة بالسرعة:

يؤكّد محمد نصر الدّين رضوان نقلاً عن بارو (Barrow) أنّ القوّة العضلية و السّرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلّبات الأداء الرّياضي في المستويات العالية، و أنّ هذا العامل من أهمّ ما يميّز الرّياضيين المتفوقين، إذ أنّهم يمتلكون قدرًا كبيرًا من القوّة و السّرعة، و يمتلكون القدرة على الرّبط بينهما في شكل متكامل الأحداث الحركة القويّة السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق.

و يتفق ياسر يوسف عبد الرّؤوف مع تاكاهاشي (Takahashi) في أنّ القوّة المميزة بالسرعة تظهر في كلّ مرحلة من المراحل الفنيّة للمهارة الحركية في الجودو، أي

مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي) سواءً بشدة الذراعين للأمام أو الدفع بالذراعين للخلف أو للجنب، و أيضاً في مرحلة تنفيذ الحركة (تسكوري) و مرحلة الرمي (كاكي)، و ذلك من خلال تكملة حركة الذراعين للأمام أو للخلف أو للجنب.

و تستخدم أيضاً عند محاولة الانتقال من اللعب من أعلى اللّعب الأرضي، و الوصول إلى تنفيذ مهارة الخنق (تسمى وازا)، أو مهارة التثبيت (أوساي كومي وازا)، أو مهارات حسب المفصل أي الكسر (كاتستسووازا).

2-1-1-3- التحمل العضلي:

يعدّ التحمل العضلي من أهمّ العناصر اللّازمة لممارسة النشاط العضلي، فهو عنصر ضروري لاستكمال متطلبات الرياضات، سواءً كانت جماعية أو فردية، حيث يجاهد المدربون في جميع الرياضات لتنمية هذا العنصر العام.

و يضع بعض العلماء تعريفاً للتحمل العضلي، و هو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية، و هو أيضاً القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته.

و يعرف التحمل القوة العضلية بأنه هو قدرة العضلة (أو العضلات) في التغلب على

مقومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى شدة متوسطة، أو موجهة هذه المقاومات أثناء الأداء فترات طويلة.

و يصنف التّحمّل العضلي إلى نوعين هما:

2-1-1-3-1- التّحمّل العضلي المتحرك:

و هذا النوع من التّحمّل يطلق عليه بعض الباحثين تحمّل الأداء الحركي، و يقصد به تحمّل تكرار الأداء البدني أو مهارة حركية لفترات طويلة نسبياً دون هبوط مستوى الكفاية، أو الفاعلية، أي أداء بصورة توافقية جيّدة.

و ينصح من ذلك في أنّ تكرار أداء بعض المهارات الحركية في مباراة الجودو يتطلّب تحمّل عضلي متحرك.

2-1-1-3-2- التّحمّل العضلي الثابت:

و يتطلّب هذا النوع من التّحمّل الاستمرار في بذل مجهود عضلي، و يتطلّب استخدام القوّة العضلية في وضع معيّن لأطول فترة زمنية ممكنة أو فترة زمنية محدّدة، دون أن ينتج عن ذلك انتقال للمقاومة من نقطة لأخرى.

و يرى ياسر يوسف عبد الرّؤوف أنّ تحمّل القوّة يظهر من خلال قيام اللاعب بأداء مهارة من مهارة التّثبيت، حيث يحاول تثبيت المنافس الأكبر مدّة تصل إلى 25 ثانية في اللّعب الأرض و يستخدم في اللّعب الأرضي، بينما تحمّل السرعة يظهر من خلال

تكرار أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة و خاصةً تحرّكات الرّجلين، و ذلك يستخدم في تمرين (أنش كومي) تكرار أداء مدخل المهارة الحركية.

2-1-1-4-السّعة:

تعتبر السّعة من العناصر الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الرّياضية كمسابقة العدو، و المسافات القصيرة في السّباحة، و الدّرّجات، و معظم الألعاب الرّياضية ككرة القدم، و كرة السّلة، و كرة اليد، و معظم المنازلات الفردية كالملاكمة، المصارعة، الجودو، و السّلاح.

و يرى البعض أنّ مصطلح (السّعة) في المجال الرّياضي يستخدم للدّلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التّبادل السّريع ما بين حالة الانقباض العضلي و حالة الارتخاء العضلي، و يرى البعض الآخر أنّه يمكن تعريف السّعة بأنّها القدرة على أداء حركات معيّنة في أقصر زمن ممكن.

و أيضاً يمكن تعريف السّعة بأنّها أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض و الانبساط.

و تصنّف السّعة إلى ثلاثة أبعاد أساسية هي:

2-1-1-4-1-السّعة الانتقالية:

و هي القدرة على التّحرّك للأمام بأسرع ما يمكن.

2-1-1-4-2- السرعة الحركية:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة.

2-1-1-4-3- السرعة الاستجابة:

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة له في أقصر زمن ممكن.

و يرى كلا من إريك دوميني (Eric Dominy) أنّ السرعة تتضح من خلال الرجلين في مرحلة إخلال التوازن لأيّ مهارة حركية، و ذلك أثناء اللعب من أعلى في منافسات الجودو.

1-1-1-5- المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول

للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التدريجي للمفصل عند تحركه.

و تعرّف المرونة بأنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى.

كما يرى البعض الآخر أنّ المرونة هي مدى و سهولة الحركة في مفاصل الجسم

المختلفة، و يمكن تعريف المرونة بأنها قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه في

أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة ذلك تمزق العضلات.

1-1-1-1-5-1- المرونة العامّة: و هي قدرة الإنسان على أداء حركات بمدى أوسع في جميع المفاصل.

1-1-1-1-5-2- المرونة الخاصّة: و هي القدرة على أداء الحركات بمدى أوسع في اتجاهات معيّنة طبقاً للنّاحية الفنيّة الخاصّة بنشاط رياضي معيّن.

و يرى ياسر عبد الرّؤوف في أنّ مرونة جميع المفاصل تلعب دوراً كبيراً في رياضة الجودو، و خصوصاً مرونة مفصل الكتف في مهارات الرّمي باليدين، و مفصل الحوض في مهارات الرّمي الرّجل في اللّعب من أعلى، وأيضاً مرونة العمود الفقري في اللّعب الأرضي لرياضة الجودو.

2-1-1-6- الرّشاقة:

يتفق معظم الخبراء في المجال الرّياضي على أنّ الرّشاقة تعني قدرة الفرد تغيير أوضاع جسمه، أو سرعة تغيير الاتجاه سواءً كان ذلك بالجسم كلّه، أو جزء منه سواءً كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

إنّ الرّشاقة هي مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها، و اشترط أن يكون ذلك مصحوب بالدقّة و السّرعة (قاسم حسن حسين ، 1998 ص 67).

2-2- من النّاحية المهاريّة (تقنية):

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعلّم و تطوير و صقل و إتقان و تثبيت المهارات

الحركية الرياضيَّة التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضيَّة لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضيَّة.

و ما لا شكَّ فيه أنَّ الوصول لقمَّة المستويات الرياضيَّة العالميَّة لا يأتي إلا عن طريق إتقان و تثبيت المهارات الحركية الرياضيَّة، فمنها بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، و مهما اتَّصف به من سمات خلقية و إرادية فإنَّه لن يحقِّق النَّتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كلَّه بالإتقان التامَّ للمهارات الحركية الرياضيَّة في نوع النَّشاط التخصَّصي.

تمرَّ عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضيَّة بمراحل تعلِّم أساسيَّة ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كلُّ منها في الأخرى و تتأثر بها توجز في ما يلي:

1- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية الرياضيَّة.

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضيَّة.

3- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية الرياضيَّة.

و يتوقَّف تقسيم مراحل تعلِّم المهارة الحركية بالكيفية السَّابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافون أي على تأثير الجهاز العصبي على تعلِّم الحركة، حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلِّم طبقًا للمراحل الثلاثة التَّالية:

أ- مرحلة انتشار (إشعاع) العمليات العصبية.

ب- مرحلة تركيب العمليات العصبية من خلال عمليات الكف.

ج- مرحلة الثبات و الأولوية (الأوتوماتيكية) (محمد صبحي حسين ، 1996، ص22).

الخاتمة :

رياضة الجودو هي إحدى الرياضات التي تقتضي من ممارسيها إتقان المبادئ والحركات و المهارات و التي يجب أن تكون نتيجة لقوى و قدرات تكتسب بواسطة تكوين قاعدي متنوع و عميق . فرياضة الجودو تعدى ببساطة كلمة اللعب الذي يستطيع ممارستها أي فرد ، لذلك فعلى لاعبي الجودو أن يجيدوا الأسس الخاصة بفن الأداء كونه الصفة المميزة لرياضة الجودو.

ومن ذلك نستنتج أن الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري يعتبر الركيزة الأساسية في أي فريق و يجب أن يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا ، لأن درجة صعوبة التمارين و أنواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين . و لكي يستطيع اللاعب أن يؤدي الحركة و المهارة بشكل صحيح و جب الاعتماد على مؤهلاته البدنية.

تمهيد :

إن الممارسة العملية في التدريب لرياضة الجودو لدى مختلف الأصناف هي منطلقة من الملاحظة الميدانية التي تحصلنا عليها حيث يعتمد المدربون على خبراتهم و كفاءاتهم العلمية و العملية في التدريب و أسلوبهم الخاص الذي اكتسبوه من ممارستهم الكبيرة في هذا الميدان ، حيث اننا في هذا الفصل نقدم اسنادا لمنهجية البحث المعتمدة في دراستنا و طرق معالجة المعلومات و المعطيات قصد برهان فرضياتنا المطروحة سابقا.

1- مجتمع و عينة البحث:

تعتبر عينة البحث التجريبي أساس البحث وهي مجموعة من الأفراد ركز عليها الطالبان عملهما، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي 120 مصارع الذي يجري فيه البحث وتشمل عينة البحث على 20 رياضي ممارس لرياضة الجودو تتراوح نسبتهم 22.5 صنف اكابر منخرطين ضمن الرابطة الولائية عين تموشنت جمعية الأحلام

الوزن	الطول	السن	
78	1.78	26	المتوسط الحسابي
3.44	0.56	1.05	الانحراف المعياري

جدول رقم (02) يوضح توصيف عينة البحث و حجمها

2- ضبط متغيرات البحث:

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1987).

أي ان المواضيع الخاضعة للدراسة تتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابعو في دراستنا هذه هما كالتالي:

• **المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و

في دراستنا المتغير المستقل هو الوحدات التدريبية

• **المتغير التابع:** هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو صفة تحمل القوة.

3- مجالات البحث:

3-1- المجال البشري: و يتكون من 20 رياضي.

3-2- المجال المكاني: مركب الرياضي عبد القادر العابدي بني صاف.

3-3- المجال الزمني: شرعنا في انجاز هذا البحث في مدة قدرها 01 أشهر 7 أيام من

بداية 2017/03/05 حتى أواخر 2017/04/12.

4- أدوات البحث:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة....) و لهذا فعلى الطالب ان يستخدمها في إختبار صدقه (وجيه محبوب جاسم، سنة 1985)، ولإيضفاء الموضوعية و الدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال الأدوات العلمية و الوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الطالبان إلى كشف النقاب عن الظاهرة محل الاهتمام حيث في دراستنا قد إستخدمنا ما يلي:

5- 1- المصادر و المراجع: و هذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع و كذا من خلال الإطلاع عن القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال اللياقة البدنية و التدريب الرياضي و كذا رياضة الجودو.

5-2- اختبارات صفة تحمل القوة

• اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي للذراعين و الكتفين

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم و ليس به تقويس لأسفل أو لأعلى و يقوم المحكم بوضع كفه على الأرض ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع .

التسجيل: يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب.

شكل رقم (01) يبين اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين



• اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات البطن.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضعية الرقود على الارض ثم يقوم بثني الركبتين على المسطرة بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث يكون المسافة بينهما اقل ما يمكن ،ويقوم المختبر بشبك اصابع يديه خلف الرقبة ،ويثبتته زميله من عقبه اثناء اداء الاختبار ،عند اشارة المحكم يقوم المختبر بالجلوس بحيث تلمس الركبة اليمنى الكوع الايسر و الركبة اليسرى الكوع الايمن .
التسجيل: يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب.

شكل (02) يبين اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

karate4arab.com



• اختبار الشد على العنق

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عظمة الذراعين.

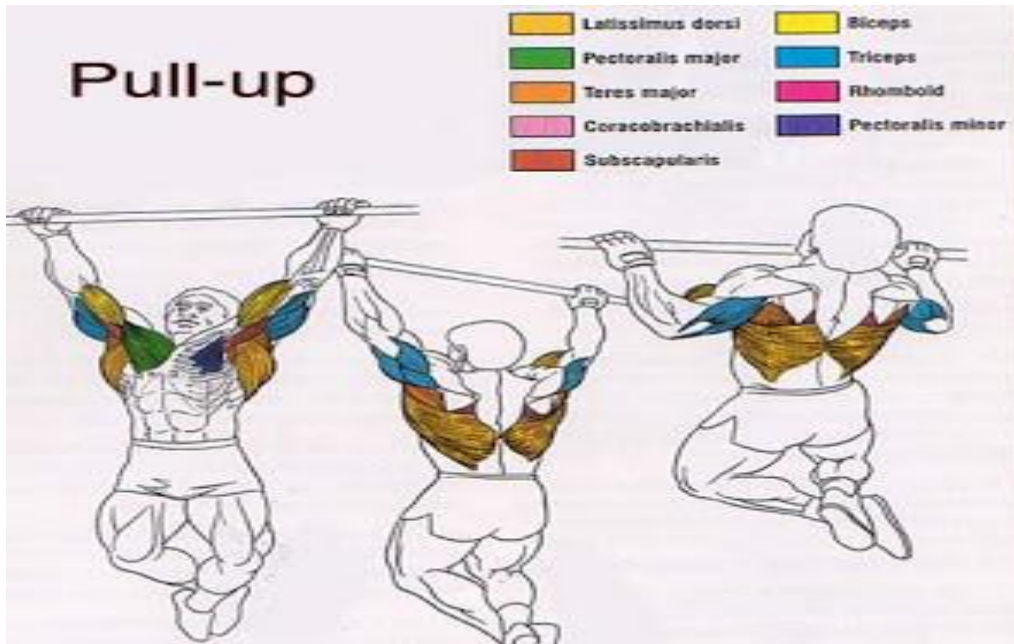
وصف الأداء: يقف المختبر اسفل العلقة و عند اعطاء اشارة البدء ،يبدأ

المختبر في الشد بالذراعين ليرفع جسمه حتى يصل بذقنه فوق العارضة ثم

ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعين ممدودتين بالكامل ،ويكرر ذلك.

التسجيل: يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب .

الشكل رقم (03) لاختبار الشد على العلقة :



• اختبار الصعود و النزول بالرجلين

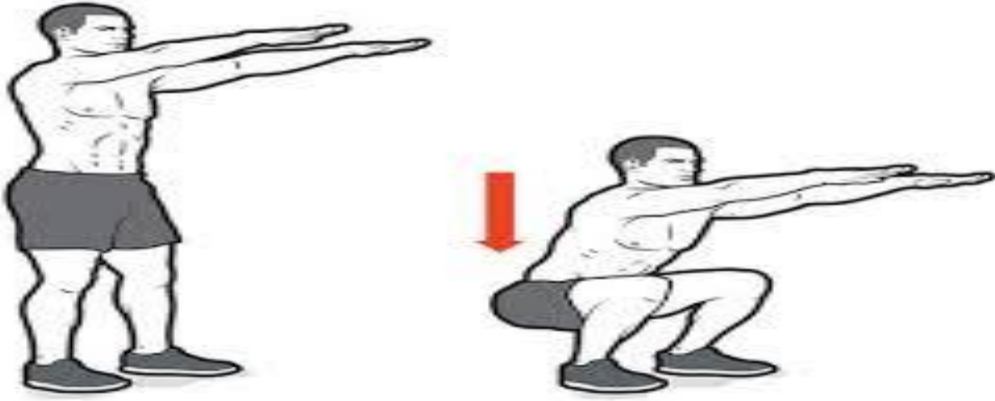
الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الرجلين.

وصف الأداء: عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر بالصعود و النزول برجليه عن

طريق ثني الركبتين مع المحافظة على استقامة الظهر و يقوم بتكرار ذلك.

التسجيل: يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب .

شكل (04) يبين اختبار الصعود و النزول بالرجلين



6-الأسس العلمية للاختبارات :

6-1-ثبات الإختبار:

يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى". (عبد الهادي، 1999، ص109) ،"و يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار- إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار،و في هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الارتباط بينهما بحيث، إذا بلغت "ر" قيمة $1+$ أو $1-$ فإن هذا يعني وجود ارتباط تام. أما إذا بلغت "ر" قيمة $0,95+$ أو $0,88$

فإن هذا يعني و جود ارتباط عالي." (حسانين،1995،ص197) محمد صبحي

حسانين ،القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي،قاهرة

1995

وعليه فقد قام الطالبان بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل

الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار . إعادة . اختبار) حيث طبقت الاختبارات على

عينة لاعبي الجودو عزلت من اجل ذلك و تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع

البحث .

درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الثبات)	حجم العينة	معامل الارتباط الاختبارات
6	0.83	0.86	7	اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان
		0.91		اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
		0.90		اختبار الشد على العلقة
		0.92		اختبار الصعود والنزول بالرجلين

الجدول رقم (03) يوضح ثبات اختبارات

بعد حساب معامل الارتباط ببيرسون وجد محصورا بين (0.86) و (0.92)

وبعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات عند درجة

حرية (ن-1) وبمستوى دلالة (0.01) تبين لنا الاختبار يمتاز بدرجة عالية لان معامل الثبات المحسوب أكبر من الجدولية والتي تساوي (0.83).

6-2- صدق الإختبار :

يذكر كل من بارومك جي "أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله". (حسانين،1995،ص197)، كما يقصد به حسب مقدم عبد الحفيظ "هو مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه" (مقدم،1993،ص146).

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	مؤسسة العمل
01	زيشي نور الدين	دكتوراه	جامعة مستغانم
02	محمد حجار	دكتوراه	جامعة مستغانم
03	كوتشوك	دكتوراه	جامعة مستغانم
04	دويلي منصورية	دكتوراه	جامعة مستغانم

جدول رقم (04) يوضح صدق المحكمين

درجة الحرية (ن - 1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل الصدق)	حجم العينة	معامل الارتباط الاختبارات
6	0.83	0.93	7	اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان
		0.95		اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
		0.95		اختبار الشد على العلقة
		0.96		اختبار الصعود والنزول بالرجلين

جدول رقم (05) يوضح صدق الاختبارات

يوضح من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها و التي هي محصورة بين (0.93) كأدنى قيمة إلى (0.96) كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي كون أنها تقترب نحو القيمة 1. إضافة إلا ذلك يشير الباحث أن تلك القيم الموضحة من نفس الجدول هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت (0,83) عند مستوى الدلالة الإحصائية

(0,01) و درجة الحرية 6 . و عليه فان الاختبارات المستخدمة و المقترحة تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه .

7- الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج علمية استخدمنا الطرق الإحصائية في بحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداء الحقيقية التي تعالج بها المعطيات و البيانات و هو أساس فعلي يستند عليه في البحث و الاستقصاء و على ضوء ذلك استخدمنا: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات ستيودنت.

خلاصة:

لقد حاولنا في هذا الفصل بقدر الإمكان توضيح وشرح أهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث وكذا الوسائل و الأدوات كما تناولتها أيضا ، حيث كانت بمثابة مفتاح التجربة الاساسية في البحث والتي من خلالها تطرقنا على اهم الخطوات المتبعة في الدراسة اضافة الى الوسائل الاحصائية المتبعة فيها .

1- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات:

1-1- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية للعينه الضابطة و التجريبية:

- اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان:

جدول رقم (06) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينه الضابطة و التجريبية لاختبار الانبطاح

المائل بثني الذراعان

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
33.9	4.74	0.20	غير دال
33.5	4.03		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال الجدول رقم 06 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينه

الضابطة و التجريبية لاختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان، حيث حددت قيمة

المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينه الضابطة بـ 33.9 ± 4.74 ، اما العينه

التجريبية فقد حددا بـ 33.5 ± 4.03 ، لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة

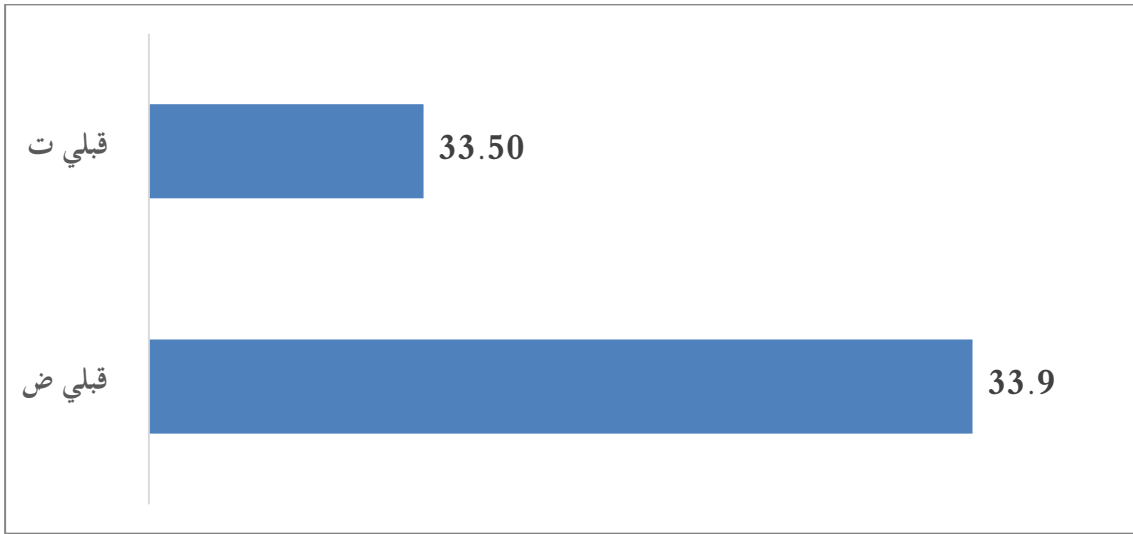
الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 0.20 اصغر من

قيمته الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم

وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (05) يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار

الانبطاح المائل بثني الذراعان



• اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين:

جدول رقم (07) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الجلوس

من الرقود بثني الركبتين

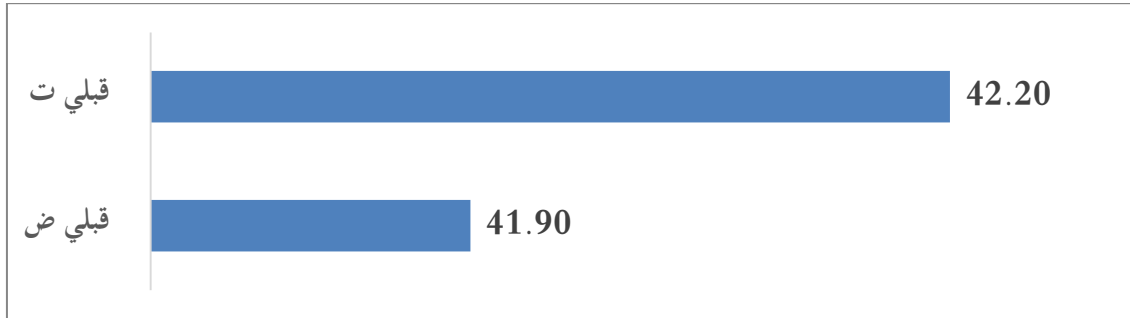
الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.19	3.34	41.9	العينة الضابطة
		3.48	42.2	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال الجدول رقم 07 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 41.9 ± 3.34 ،اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 42.2 ± 3.48 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 0.19 اصغر من قيمته الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (06) يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار

الجلوس من الرقود بثني الركبتين



• اختبار الشد على العلقة

جدول رقم (08) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الشد على

العلقة

العلقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	10.3	2.83	0.46	غير دال
العينة التجريبية	10.9	2.92		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال الجدول رقم 08 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينة

الضابطة و التجريبية لاختبار الشد على العلقة ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي

و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 10.3 ± 2.83 ،اما العينة التجريبية فقد حددا

بـ 10.9 ± 2.92 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات

الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 0.46 اصغر من قيمته الجدولية 2.10 عند

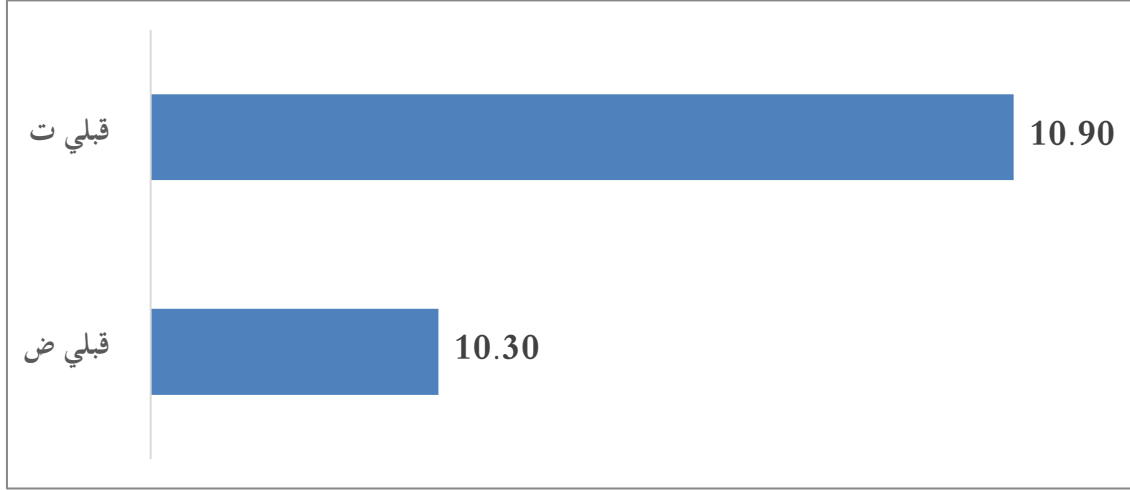
مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين

متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة و التجريبية و الشكل البياني الموالي

يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (07) يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الشد

على العلفة



• اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

جدول رقم (09) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الصعود

والنزول بالرجلين

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.90	5.66	53.4	العينة الضابطة
		8.59	59.6	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

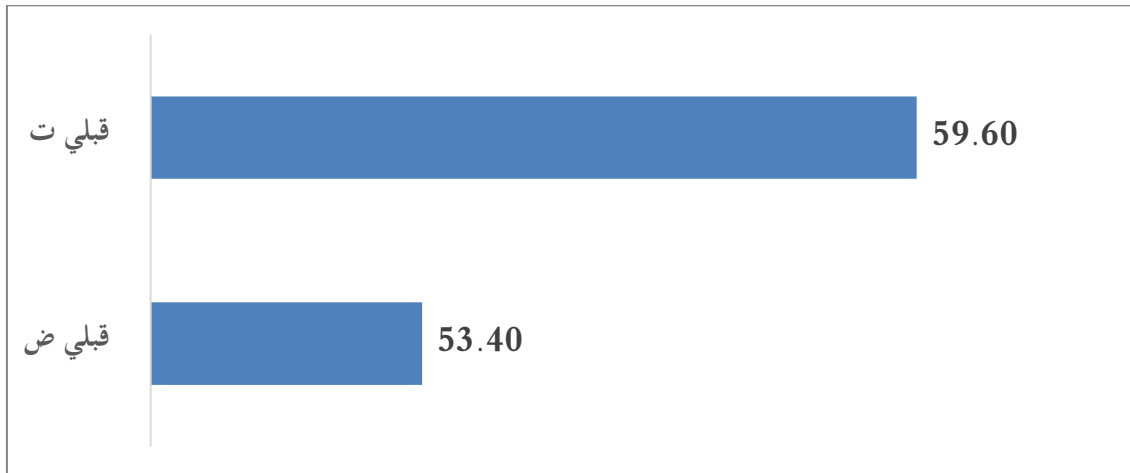
من خلال الجدول رقم 09 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بين العينة

الضابطة و التجريبية لاختبار الصعود والنزول بالرجلين ،حيث حددت قيمة المتوسط

الحسابي و انحرافه المعياري للعينه الضابطة ب 53.4 ± 5.66 ،اما العينه التجريبية فقد حدا ب 59.6 ± 8.59 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 1.90 اصغر من قيمته الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة و التجريبية و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (08) يبين نتائج القياس القبلي بين العينه الضابطة و التجريبية لاختبار الصعود والنزول

بالرجلين



1-2- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية بعدية للعينه الضابطة:

• اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان

جدول رقم (10) يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينه الضابطة في اختبار الانبطاح المائل

بثني الذراعان

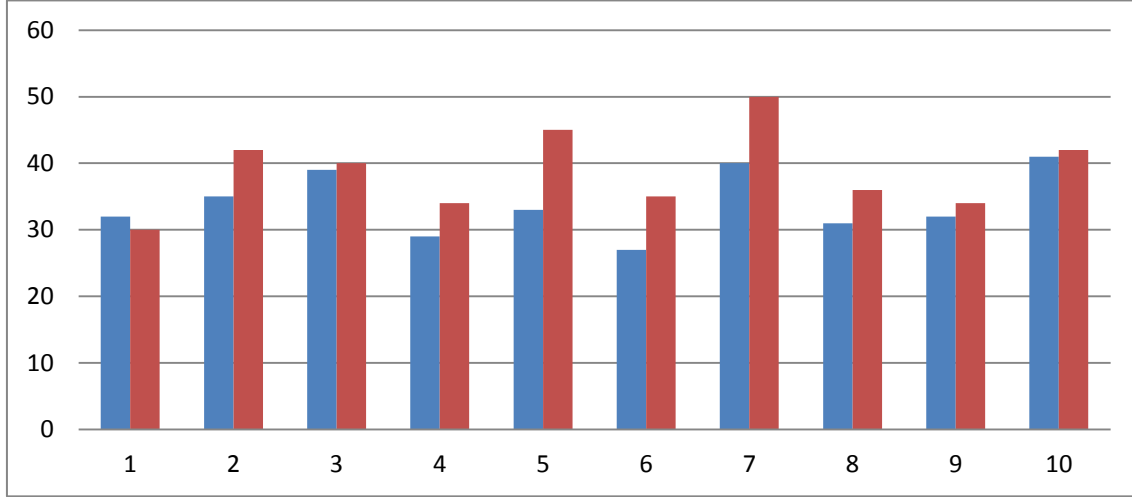
الدالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	3.49	4.74	33.9	القياس القبلي
		6.06	38.8	القياس البعدي

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 10 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينه الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي ب 4.74 ± 33.9 ،اما للقياس البعدي فقد حددا ب 6.06 ± 38.8 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 3.49 اكبر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينه و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (09) يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينه الضابطة في اختبار الانبطاح

المائل بثني الذراعان



من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك بعض التحسن صفة تحمل القوة للذراعين و الصدر لدى مصارعي جودو ونفسر ذلك إلى أن صفة تحمل القوة للذراعين من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة فئة أكابر نظرا لأنها عنصر فعال في أداء المهارات رياضة جودو وتسهم في سرعة تعلمها، كما أن تحسين صفة تحمل القوة هي أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة ، ترتبط بتتمية القدرات البدنية المرتبطة بها إلى أن أهميتها تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة .

• اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

جدول رقم 11 يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود

بثني الركبتين

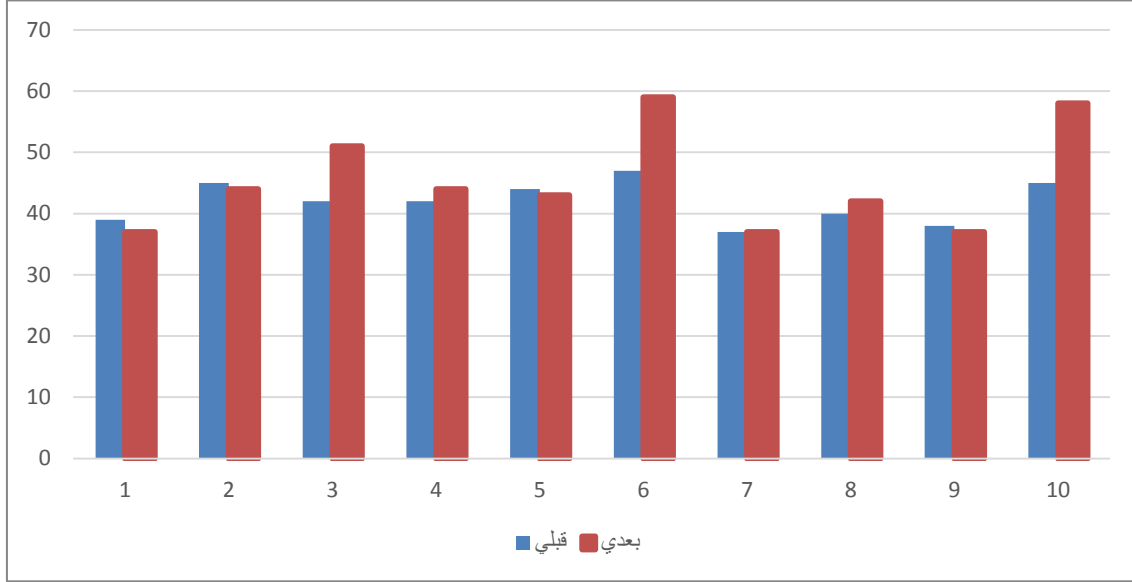
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
41.9	3.34	1.80	غير دال
45.2	8.21		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 11 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 41.9 ± 3.34 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 45.2 ± 8.21 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة اصغر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينة و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (10) يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينه الضابطة في اختبار الجلوس من

الرقود بثني الركبتين



- يفسر الطالبان ذلك إلى أنه لا توجد إستجابة للمصارعين في تحسين صفة تحمل القوة للبطن ، باعتبار القوة العضلية لأنحاء أعضاء الجسم أحد مكونات اللياقة البدنية و التي إتفق على مضمون أدائها ثلاثين عاما فوجدو أنهم أجمعو على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية، كما تعتبر مجد ومبحث هام في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (جميلي سعد حماد، 2014

ص26)

• اختبار الشد على العلقة

جدول رقم (12) يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينه الضابطة في اختبار الشد على العلقة

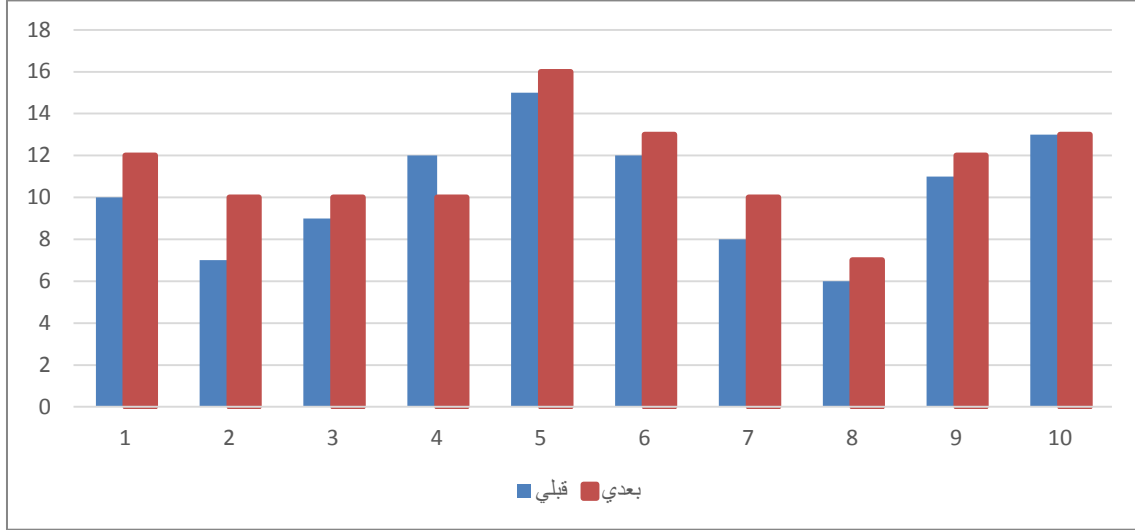
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
10.3	2.83	2.37	دال
11.3	2.45		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 12 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينه الضابطة في اختبار الشد على العلقة ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 10.3 ± 2.83 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 11.3 ± 2.45 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.37 اكبر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينه و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (11) يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الشد على

العقبة



من خلال النتائج المتحصل عليها و التي تبين ان هناك بعض تحسن في صفة تحمل القوة للذراعين وهذا راجع لبعض التدريبات المتخذة مع المدرب على المصارعين من خلال اختيار التمرينات المناسبة و التكرار و الراحة المناسبين لخصوصيات عينة البحث ومدى استجابة المصارعين لها، وإرتباطها بالمكونات الأخرى التي تم تمييزها بشكل متوازي و مترابط و الوحدات التي تطبق عليهم أثناء الحصص التدريبية .

• اختبار الصعود والنزول بالرجلين

جدول رقم (13) يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول

بالرجلين

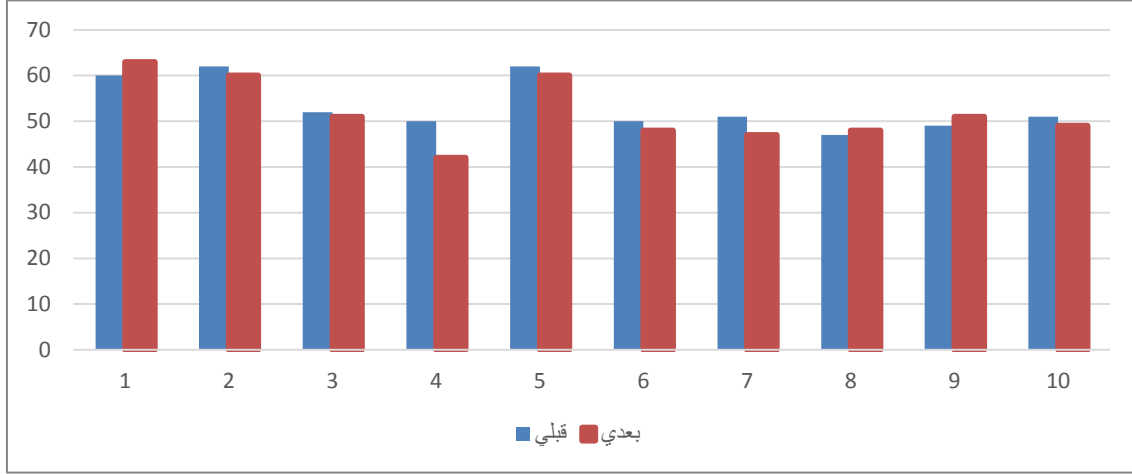
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	53.4	1.51	غير دال
القياس البعدي	51.9		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 13 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 53.4 ± 5.66 ، اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 51.9 ± 6.80 ، لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 1.51 اصغر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينة و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم 12 يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول

بالرجلين



يفسر الطالبان إلى أن صفة تحمل القوة للرجلين لم تحسنت و ذلك راجع إلى عدم تطبيق الوحدات التدريبية على هذه العينة. باعتبار صفة تحمل القوة للرجلين من أهم الصفات التي لا بد أن تتوفر عند مصارعي الجودو خاصة في صنف الأكابر و ذلك لاكتمال النضج العضلي و البنية المورفولوجية ، و العمل على الوصول إلى أعلى المستويات ، من خلال برامج مقننة.

1-3- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات القبلية بعدية للعينه التجريبية:

جدول رقم (14) يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينه التجريبية في اختبار الانبطاح المائل

بثني الذراعان

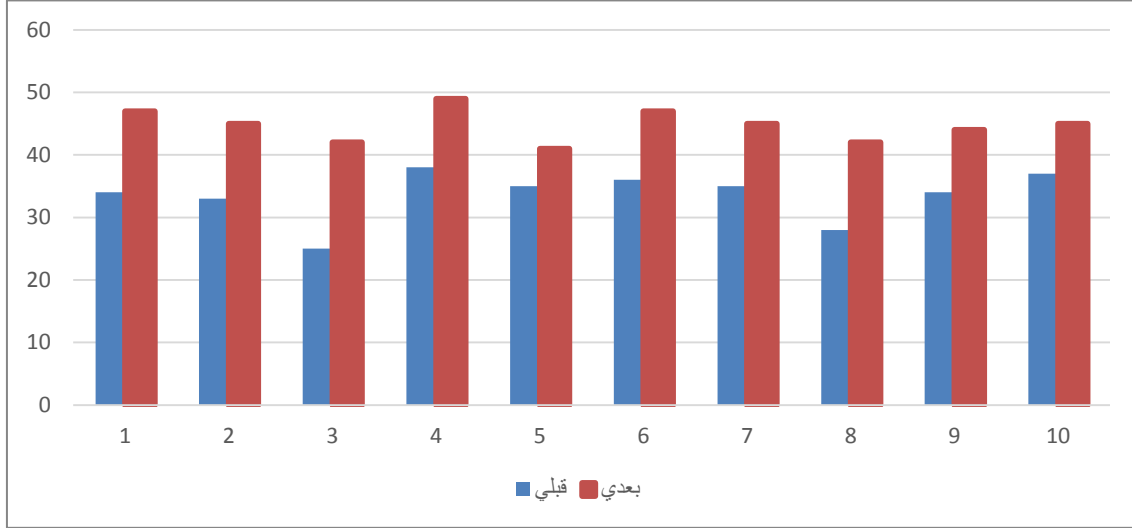
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
33.5	4.03	11.48	دال
44.7	2.54		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 14 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينه التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 33.5 ± 4.03 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 44.7 ± 2.54 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 11.45 اكبر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينه و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (13) يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينه التجريبية في اختبار الانبطاح

المائل بثني الذراعان



-من خلال النتائج المتحصل عليها تبين في هناك تحسن صفة تحمل القوة للذراعين و الصدر لدى مصارعي جودو ونفسر ذلك إلى أن صفة تحمل القوة للذراعين من متطلبات اللياقة البدنية المهمة في مرحلة فئة أكابر نظرا لأنها عنصر فعال في أداء المهارات رياضة جودو وتسهم في سرعة تعلمها، كما أن تحسين صفة تحمل القوة هي أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة ، ترتبط بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بها إلى أن أهميتها تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان ووقاية للعضلات و الأربطة من الإصابة.

• اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

جدول رقم (15) يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من

الرقود بثني الركبتين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	42.2	4.67	دال
القياس البعدي	55.7		
	3.48		
	9.88		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 15 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 42.2 ± 3.48 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 55.7 ± 9.88 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة اكبر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينة و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (14) يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينه التجريبية في اختبار الجلوس من

الرقود بثني الركبتين



- يعزي الطالبان ذلك إلى إستجابة المصارعين إلى التمارين المستخدمة في

الوحدات التدريبية في تحسين صفة تحمل القوة للبطن مع تقنين شدة الحمل

وحجمه بالإضافة إلى الراحة و ذلك بإستخدام الطالبان لطرق التدريب العلمية

المعتمدة في تحسين صفة تحمل القوة للبطن و من أهم هذه الطرق طريقة

التدريب الفترتي المنخفض الشدة، طريقة التدريب الدائري ، باعتبار القوة العضلية

أحد مكونات اللياقة البدنية و التي إتفق على مضمون أدائها ثلاثين عاما فوجدو

أنهم أجمعو على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية، كما تعتبر

مجد ومبحث هام في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (جميلي سعد

حماد، 2014 ص26)

• اختبار الشد على العلكة

جدول رقم (16) يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينه التجريبية في اختبار الشد على العلكة

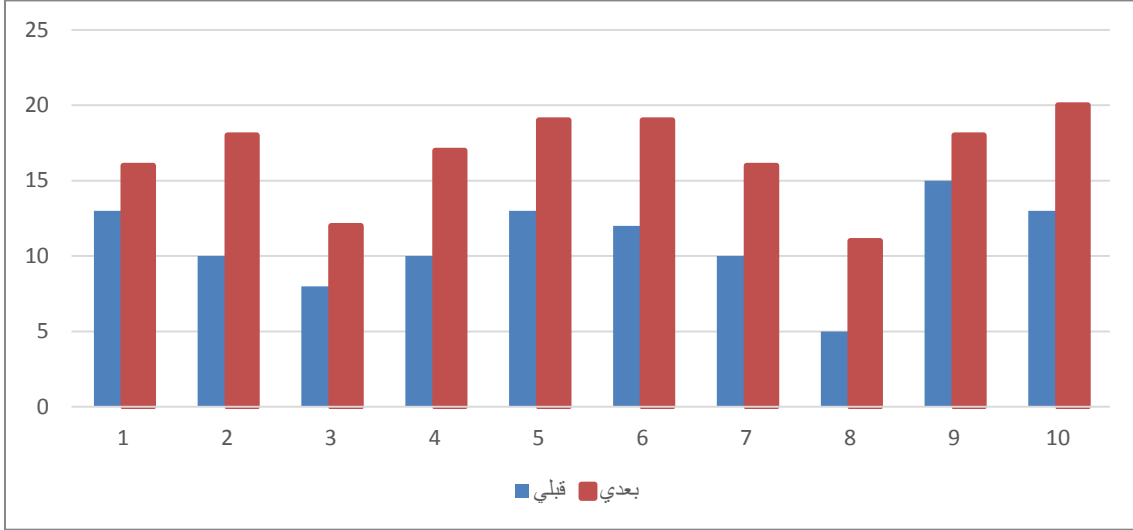
الاحصائية	القيمت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	10.20	2.92	10.9	القياس القبلي
		2.98	16.6	القياس البعدي

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 16 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينه التجريبية في اختبار الشد على العلكة، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 10.9 ± 2.92 ، اما للقياس البعدي فقد حدد بـ 16.6 ± 2.98 ، لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 10.20 اكبر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينه و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (15) يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينه التجريبية في اختبار الشد على

العفة



-من خلال النتائج المتحصل عليها و التي تبين تحسن في صفة تحمل القوة للذراعين وهذا راجع لتأثير الوحدات التدريبية المطبقة على المصارعين من خلال اختيار التمرينات المناسبة و التكرار و الراحة المناسبين لخصوصيات عينة البحث ومدى استجابة المصارعين لها، وإرتباطها بالمكونات الأخرى التي تم تميمها بشكل متوازي و مترابط مع التحمل و القوة.

• اختبار الصعود والنزول بالرجلين

جدول رقم (17) يوضح نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول

بالرجلين

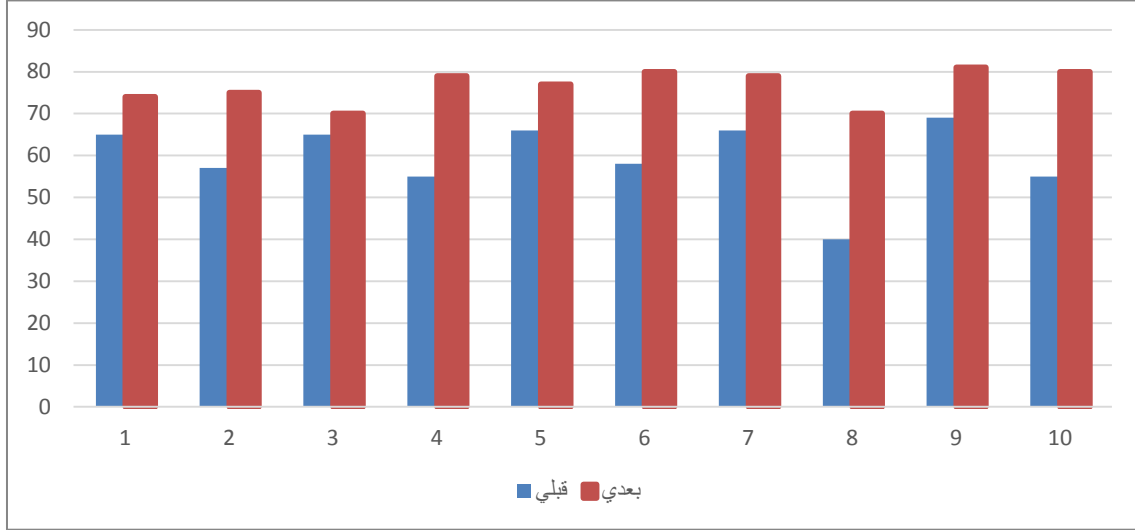
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	59.6	6.58	دال
القياس البعدي	76.5		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 9، قيمة ت الجدولية 2.26

من خلال الجدول رقم 17 اعلاه و الموضح لنتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للقياس القبلي بـ 59.6 ± 8.59 ،اما للقياس البعدي فقد حددا بـ 76.5 ± 4.08 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 6.58 اكبر من قيمته الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن-1 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينة و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (16) يبين نتائج القياس القبلي بعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود

والنزول بالرجلين



-يفسر الطالبان إلى أن صفة تحمل القوة للرجلين قد تحسنت و ذلك من خلال التأكيد على التمرينات بشدة مرتفعة التي تعمل على تنمية هذه الصفة. باعتبار صفة تحمل القوة للرجلين من أهم الصفات التي لا بد أن تتوفر عند مصارعي الجودو خاصة في صنف الأكبر و ذلك لاكتمال النضج العضلي و البنية المورفولوجية ، و العمل على الوصول إلى أعلى المستويات ، من خلال برامج مقننة

2-4- عرض و تحليل نتائج قياس الاختبارات البعدية بعدية للعينه الضابطة و التجريبية:

• اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان

جدول رقم (18) يوضح نتائج القياس البعدي بين العينه الضابطة و التجريبية لاختبار الانبطاح

المائل بثني الذراعان

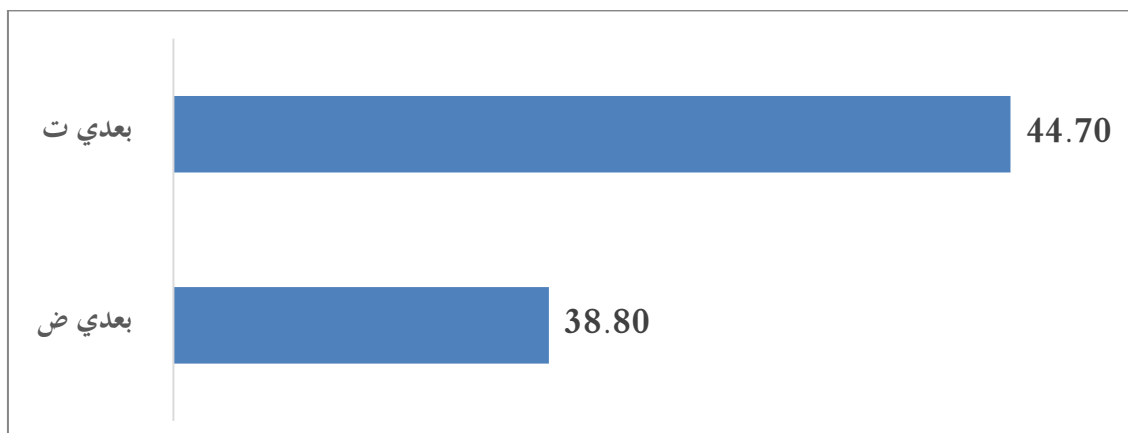
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
38.8	6.06	2.83	دال
44.7	2.54		

مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال الجدول رقم 18 اعلاه و الموضح لنتائج القياس البعدي بين العينه الضابطة و التجريبية لاختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينه الضابطة بـ 38.8 ± 6.06 ،اما العينه التجريبية فقد حددا بـ 44.7 ± 2.54 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 2.83 اكبر من قيمته الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحاسبية المقاسة للعينتين الضابطة و التجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (17) يبين نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار

الانبطاح المائل بثني الذراعان



• اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

جدول رقم (19) يوضح نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الجلوس

من الرقود بثني الركبتين

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.58	8.21	45.2	العينة الضابطة
		9.88	55.7	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال الجدول رقم 19 اعلاه و الموضح لنتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة

والتجريبية لاختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي

وانحرافه المعياري للعينة الضابطة ب 45.2 ± 8.21 ،اما العينة التجريبية فقد حددا ب $55.7 \pm$

9.88 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت

قيمته المحسوبة 2.58 اكبر من قيمته الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينتين الضابطة والتجريبية و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم (18) يبين نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار

الجلوس من الرقود بثني الركبتين



• اختبار الشد على العلكة

جدول رقم (20) يوضح نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الشد

على العلكة

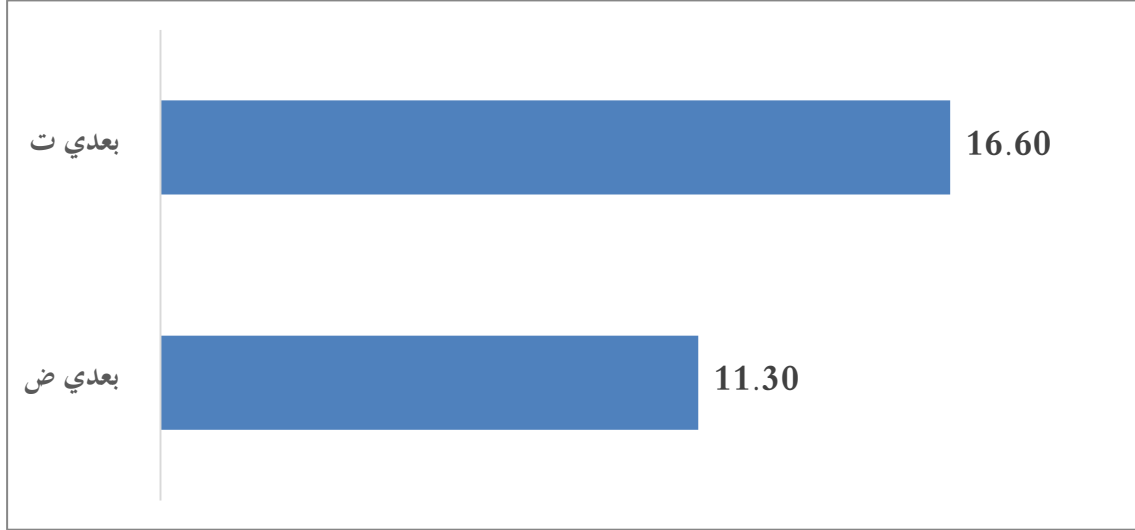
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
11.3	2.45	4.33	دال
16.6	2.98		

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

من خلال الجدول رقم 20 اعلاه و الموضح لنتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الشد على العلكة، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه المعياري للعينة الضابطة بـ 11.3 ± 2.45 ، اما العينة التجريبية فقد حددا بـ 16.6 ± 2.98 ، لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 4.33 اكبر من قيمته الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2ن-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينتين الضابطة و التجريبية و الشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك.

شكل بياني رقم 19 يبين نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الشد

على العلكة



• اختبار الصعود والنزول بالرجلين

جدول رقم 21 يوضح نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار الصعود

والنزول بالرجلين

الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9.79	6.80	51.9	العينة الضابطة
		4.08	76.5	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 18، قيمة ت الجدولية 2.10

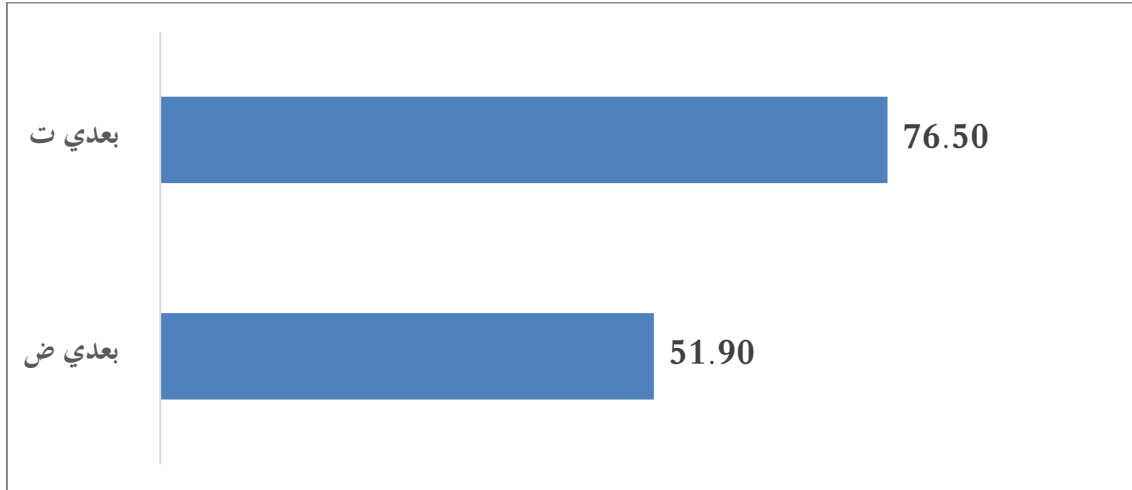
من خلال الجدول رقم 21 اعلاه و الموضح لنتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة

والتجريبية لاختبار الصعود والنزول بالرجلين، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي و انحرافه

المعياري للعينة الضابطة بـ 6.80 ± 51.9 ،اما العينة التجريبية فقد حدها بـ 4.08 ± 76.5 ،لتؤكد نتائج قيمة اختبار ستيودنت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية و التي جاءت قيمته المحسوبة 9.79 اكبر من قيمته الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2-2 على وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينتين الضابطة و التجريبية والشكل البياني الموالي يبين فارق القياس للنتائج في ذلك

شكل بياني رقم (20) يبين نتائج القياس البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية لاختبار

الصعود والنزول بالرجلين



2- الاستنتاجات:

- لا توجد دلالة احصائية بين القياسات القبليّة لعينة البحث الضابطة و التجريبية في اختبارات (اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان، اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين ، اختبار الشد على العلقه ، اختبار الصعود والنزول بالرجلين).
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار اختبار الشد على العلقه
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة في اختبار اختبار الصعود والنزول بالرجلين
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث

التجريبية في اختبار الشد على العلكة

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث

التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث

الضابطة و التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث

الضابطة و التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث

الضابطة و التجريبية في اختبار الشد على العلكة

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي بعدي لعينة البحث

الضابطة و التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين.

3- مقارنة النتائج بالفرضيات:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة في خدمة موضوع البحث

وإيجاد الحل لهذه المشكلة المطروحة ، سوف نتطرق إلى مقارنة النتائج بالفرضيات.

1. تتص الفرضية الأولى على ما يلي: تأثير الوحدات التدريبية في تحسين صفة

تحمل القوة لدى مصارعي الجو دو.

ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(14) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي

اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان على العينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي

كانت 11.48 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال

إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية حسنت صفة

تحمل القوة لدى مصارعي جودو ،كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (15) الذي

يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 4.67 أكبر من قيمة t الجدولية التي

كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من

أن الوحدات التدريبية حسنت صفة تحمل القوة لدى مصارعي جودو ،كما تبين لنا من

خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الشد على

العقبة للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 10.20 أكبر من قيمة

t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية

،وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية حسنت صفة تحمل القوة لدى مصارعي جودو

،كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي

لاختبار الصعود والنزول بالرجلين. في للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي

كانت 6.58 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.26 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية حسنت صفة تحمل القوة لدى مصارعي جودو ،من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية في تحسين صفة تحمل القوة ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى التي فرضناها قد تحققت.

2- تنص الفرضية الثانية على ما يلي: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تحسين صفة التَّحَمُّل القوة لدى مصارعي الجو دو للاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

ويتبين لنا من خلال الجدول رقم(18) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعان على العينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 2. أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.10 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية حسنت صفة تحمل القوة لدى مصارعي جودو ،كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (19) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 2.58 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.10 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية حسنت صفة

تحمل القوة لدى مصارعي جودو ،كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (20) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الشد على العلكة للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 4.33 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.10 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية حسنت صفة تحمل القوة لدى مصارعي جودو ،كما تبين لنا من خلال الجدول رقم (21) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الصعود والنزول بالرجلين . في للعينة التجريبية، أن قيمة t المحسوبة التي كانت 9.79 أكبر من قيمة t الجدولية التي كانت قيمتها 2.10 وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ،وعليه نتأكد من أن الوحدات التدريبية حسنت صفة تحمل القوة لدى مصارعي جودو ،من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أن الفروق دالة إحصائياً لصالح العينة التجريبية وذلك راجع لتأثير الوحدات التدريبية التي تم العمل عليها ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية التي فرضناها قد تحققت

4-الاقتراحات:

يوصي الباحثان بما يلي :

✓ يجب الاهتمام الأكثر بوحدة تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة لدى

مصارعي جودو.

✓ إتباع الطرق و الوسائل و الأساليب العلمية الحديثة في إعداد بطاريات

الاختبارات لصفة تحمل القوة .

✓ وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى وقدرات وأعمار المصارعين .

✓ التأكد على أن يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية لمختلف الأعمار.

✓ ضرورة رفع القدرات العلمية للمدربين وذلك بالمشاركة في الندوات والتريصات و الملتقيات للرفع من مستوياتهم ومؤهلاتهم العلمية.

✓ اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحثان كبرنامج يمكن الاعتماد عليه في تحسين الصفات البدنية لدى هذه الفئة.

✓ إعطاء أهمية لفئة أكابر باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات، وكسب البنية المورفولوجية.

خلاصة:

- اشتمل هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة معالجتها إحصائياً وقد بينت النتائج من خلال القياسات المأخوذة من العينة التجريبية و الضابطة أنه في بداية الأمر كانت النتائج غير دالة إحصائياً وهذا لصالح العينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فالنتائج كانت دالة إحصائياً وذلك بعد تطبيق الوحدات التدريبية التي كان لها تأثير فعال في تحسين صفة تحمل القوة لدى لاعبي جودو وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة

النتائج ومقارنتها بالفرضيات حيث تبين أن لنا أن الوحدات التدريبية لها أثر إيجابي في تحسين صفة تحمل القوة لمصارعي الجودو

خلاصة عامة :

يجمع الكثير من العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي الاعتماد على الأسس العلمية لرفع مستوى الأداء كما يمكن القول أن الرياضة نشاط مفعم باللعب التنافسي داخلي و خارجي المواد، أو العائد يتضمن أفرادا أو فلقا تشترك في المسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط(أمين نحولي/جمال الشافعي ، 2005، صفحة 104) ، وهذا تحت إشراف إدارات مؤهلة علميا وعمليا و إعداد رياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة و إعداد ا هادفا و متزنا وهذا يأتي من خلال استخدام الطرق و الوسائل الحديثة في عملية التدريب وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها ،لأن تطبيق الوحدات التدريبية لدى مصارعى الجودو يتطلب المعلومات والأسس العلمية الصحيحة حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم لرياضة الجودو (مذكرة دلة بوعمامة ، غانم نور الدين 2016) .

ومن هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تحديد أسباب ضعف وعدم استقرار مستوى مصارعين و إيجاد حلول لهذا للخروج بصياغة وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة لدى مصارعى الجودو .

ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة 20 لاعب مقسمة إلى مجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح و الثانية المجموعة التجريبية التي طبق عليها الوحدات التدريبية و الثانية المجموعة الضابطة وبعد إجراء اختبارات صفة تحمل القوة تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية ، وهي لصالح الاختبارات البعدية مما يؤكد فعالية البرنامج المكون من حصص تدريبية و الأثر الإيجابي له في تحسين صفة تحمل القوة ، لدى مصارعي الجودو لدى العينة التجريبية وبهذا جاءت دراستنا تحت عنوان تأثير وحدات تدريبية لتحسين صفة تحمل القوة أدى مصارعي الجودو وصنف أكابر .

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1-أ.د.علاء الدين محمد عليوة (2009) ترجمة أ.د.سرجي أبو ليفكس، تمارينات البدنية ماهية النشر و التوزيع و خدمات البحث العلمي.
- 2-أبو العلاء عبد الفتاح أحمد نصر الدين سيد (2003) فزيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي القاهرة .
- 3-أبو العلاء عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي الأسس الفزيولوجية دار الفكر العربي القاهرة .
- 4-أحمد حسن الشافعي (1998) ، تاريخ التربية البدنية ، منشأة المعارض
- 5-أحمد نصر الدين سيد (2003) فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات دار الفكر العربي القاهرة .
- 6-أمين نحولي/جمال الشافعي .(2005) .مناهج التربية البدنية المعاصرة الطبعة الثانية.
- 7-الجميل سعد حماد (2014) التدريب الميداني في القوة و المرونة دار الدجلة الأردن .
- 8-خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر (2001) بريقع سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل الجزء الثاني منشأة المعارف مصر.

- 9- السيد عبد المقصود (1997) نظريات التدريب الرياضي تدريب فزيولوجيا القوة دار الفكر العربي القاهرة .
- 10- عبد العزيز النمر نريمان خطيب (1998) الإعداد البدني و تدريب الأثقال للناشئين .
- 11- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (1999) موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي مركز الكتاب للنشر .
- 12- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2004) موسوعة الإصابات الرياضية و ك الأولية ط. 1 القاهرة مركز الكتاب للنشر .
- 13- فائزة أحمد محمد خضر (2011) تقنيات فن الجودو مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 14- قاسم حسن حسنين 1998 أسس التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة .
- 15- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين (1997) اللياقة البدنية و مكوناتها دار الفكر العربي .
- 16- محمد حسن العلاوي أبو العلا عبد الفتاح (1984) فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة .
- 17- محمد حسن العلاوي (1997) علم التدريب الرياضي مكتبة المصري مصر
- 18- محمد صبحي حسنين أحمد كسرى معافي 1997 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

19- محمد صبحي حسانين(1996) التحليل العا ملي في مجالات تدريب الرياضي دار

الفكر العربي

20- مذكرة دلة بوعمامة و غانم نور الدين (2014)

21- ياسر عبد الرؤوف(2002) رياضة الجودو و القرن الحادي و العشرين دار السحاب.

22- قاسم حسن حسنين 1998 أسس التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة .

ضابطة								
اختبار 4		اختبار 3		اختبار 2		اختبار 1		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
63	60	12	10	37	39	30	32	1
60	62	10	7	44	45	42	35	2
51	52	10	9	51	42	40	39	3
42	50	10	12	44	42	34	29	4
60	62	16	15	43	44	45	33	5
48	50	13	12	59	47	35	27	6
47	51	10	8	37	37	50	40	7
48	47	7	6	42	40	36	31	8
51	49	12	11	37	38	34	32	9
49	51	13	13	58	45	42	41	10

تجريبية								
اختبار 4		اختبار 3		اختبار 2		اختبار 1		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
74	65	16	13	55	44	47	34	1
75	57	18	10	39	36	45	33	2
70	65	12	8	51	40	42	25	3
79	55	17	10	66	40	49	38	4
77	66	19	13	56	46	41	35	5
80	58	19	12	72	41	47	36	6
79	66	16	10	62	46	45	35	7
70	40	11	5	43	40	42	28	8
81	69	18	15	58	42	44	34	9
80	55	20	13	55	47	45	37	10

طريقة التدريب: التدريب الفكري منخفض الشدة

الهدف: تحسين صفة تحمل قوة عضلة الرجلين

مدة الحصة: 1 ساعة 15د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<ul style="list-style-type: none"> - الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري 	متوسطة		15د	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف،التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على أداء التمرين بالشكل الصحيح - التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين - التنفس العميق. - التركيز المنتظم. 	70%		<ul style="list-style-type: none"> 30م 4 ت 20م 4 ت 20م 4 ت 20م 3 ت 	<ul style="list-style-type: none"> 1: تمرين السكوات الصعود و النزول من الوقوف 2: وضع جبل بارتفاع 40 سم و القفز من جانبه يمين يسار 3: وضع جبل بارتفاع 30 سم و القفز برجل واحدة 10 مرات يمين و 10 مرات يسار 5: قفز الرياضي في مكانه و رفع الرجلين و اليدين الى الصدر 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> -الهدوء التام -الاسترخاء الجيد 			10د	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. تمارين الاطالة 	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 02

طريقة التدريب: التدريب الفكري منخفض الشدة

الهدف: تحسين تحمل قوة عضلات الصدر و الذراعين

مدة الحصة: 1ساو 10د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p>	التحضيرية
<p>- التركيز على أداء التمري بالشكل الصحيح</p> <p>- التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p>	75% لا تتجاوز ضربات القلب في 160 ض في الدقيقة		<p>20م 3ت 20م 3ت 15م 3ت 20تانية 4 تكرارات 20تانية 4تكرار 20تانية 4تكرار</p>	<p>1 تمرين الضغط يدين مفتوحتين</p> <p>2 تمرين ضغط يدين مغلقتين قليلا</p> <p>3 تمرين ضغط اليدين مغلقتين</p> <p>4: تمرين علقة القيام ب 5 عدات و في العدة 6 يبقى المصارع في حالة تبات مدة 10 ثواني</p> <p>5: الوقوف على اليدين و الارتكاز على الحائط و الصعود و النزول 3 مرات تم الصعود و البقاء في هذه الوضعية 10 ثواني</p> <p>6: تمرين حمل المصارع صديقه من الخلف و المشي بيديه 10 م</p>	الرئيسية
<p>- الهدوء التام</p> <p>- الاسترخاء الجيد</p>			10د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p> <p>تمارين الاطالة</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 03

طريقة التدريب: التدريب الدائري باستخدام التدريب البدني المدمج

الهدف: تحسين تحمل قوة عضلات الظهر البطن اليدين الرجلين الصدر

مدة الحصة: 1 سا 20د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p>	التحضيرية
<p>-التركيز على أداء التمرير بالشكل الصحيح</p> <p>-التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p>	75% لاتتجاوز ضربات القلب 160ض/د	30 ثانية بين كل محطة 4 4 دقائق راحة بين مجموع ة 130 ن/د	30 لكل محطة	<p>عمل 4 مجموعات كل مجموعة تتكون من 6محطات</p> <p>محطة1:تمرين الضغط</p> <p>محطة2:تمرين الجلوس من وضع الرقود البطن</p> <p>محطة3:رفع الراس مع الجذع في وضع الانبطاح</p> <p>محطة4:تمرين سكوات</p> <p>محطة5:التشيكومي بتقنية الايون صوناغي و حمل الخصم قليلا تم انزاله</p> <p>محطة6:العقلة</p>	الرئيسية
<p>-الهدوء التام</p> <p>-الاسترخاء الجيد</p>			10د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p> <p>تمارين الاطالة</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 04

طريقة التدريب: التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة

الهدف: تحسين صفة تحمل قوة عضلات الجسم المختلفة

مدة الحصة: 1سا و 24د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<ul style="list-style-type: none"> - الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري 	متوسط		15د	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على أداء التمري بالشكل الصحيح - التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين - التنفس العميق. - التركيز المنتظم. - الإلتباه الجيد. - تطبيق التعليمات. - إحترام التعليمات. 	80% ضربا ت القلب لا تتجاوز 160 ض/د	30 ثانية بين كل محطة 4 دقائق راحة بين مجموع ة 130 ن/د	30 ثانية لكل محطة	<ul style="list-style-type: none"> عمل 4 مجموعات كل مجموعة تتكون من 6 محطات محطة 1: العقلة محطة 2: تمرين المتوازي محطة 3: القفز فوق صندوق ارتفاعه 20سم جانبا يمين يسار محطة 4: التعلق في قضيب و رفع الرجلين 90 درجة و خفضهما محطة 5: رفع الراس و الجذع من وضع الانبطاح محطة 6: حمل كرة طبية وزن 5 كلغ و الصعودو النزول بها 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - الهدوء التام - الاسترخاء الجيد 			10د	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. تمارين الاطالة 	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 05

طريقة التدريب : التدريب الفترى منخفض الشدة عن طريق التدريب بالأوزان

الهدف: تحسين تحمل قوة عضلات الصدر و الذراعين

مدة الحصة : 1سا 20د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<ul style="list-style-type: none"> - الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري 	متوسطة		15د	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على أداء التمري بالشكل الصحيح - التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين - التنفس العميق. - التركيز المنتظم. - الإلتباه الجيد. - تطبيق التعليمات. - إحترام التعليمات. 	75% لا تتجاوز ضربات القلب في الدقيقة	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 دقيقة التمارين و التمرين التمارين ضربات القلب بين 160 ض المجموعا ت رجوع ضربات القلب الى 130ن/د 	<ul style="list-style-type: none"> 20م 4ت 20م 3ت 20م 4ت 20م 4ت 20م 3ت 	<ul style="list-style-type: none"> تمارين 1: اتمرين صدر الرقود فوق كرسي مستو ودفع البار الحديدي من امام الصدر الى اعلى تمارين 2: نفس التمرين السابق لكن بالدمبلز تمارين 3: كتف الجلوس في الكرسي و رفع البار من عند الوجه الى فوق تمارين 4: عضلة ثنائية الرأس رفع البار برفع و خفض الساعدين وتثبيت العضدين من الوقوف تمارين 5: عضلة ثلاثية الرأس دفع البار من وضع الرقود امام الصدر الى اعلى بقبضة مغلوقة 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - الهدوء التام - الاسترخاء الجيد 			10د	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. تمارين الاطالة 	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 06

طريقة التدريب: التدريب الفكري المنخفض الشدة

الهدف: تحسين تحمل قوة عضلات الظهر و الذراعين

مدة الحصة: 1سا 30د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- التركيز على أداء التمرين بالشكل الصحيح</p> <p>- التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p> <p>- الإلتباه الجيد.</p> <p>- تطبيق التعليمات.</p> <p>- إحترام التعليمات.</p>	75% 160ض/د	<p>1- عضلات الظهر تني الرجلين وحمل البار من الأرض وتعديل استقامة الظهر و الرجلين</p> <p>2- عضلات الظهر الجانبية تني الرجلين و الهبوط بالجسم قلبلا و سحب البار الى عند البطن ثم انزاله</p> <p>3- الجلوس و جذب الثقل المثبت في الالة بتني الذراعين</p> <p>4-عضلة ثلاثية الرؤوس الجلوس و حمل البار خلف الراس وتني الذراعين تم تمديدهما</p> <p>5-عضلات ثلاثية الرؤوس وقوف مستقيم أمام الالة و سحب الكبل الى الأسفل تم رفعهما</p>	<p>20ت 4م</p> <p>20ت 4م</p> <p>20ت 4م</p> <p>20ت 4م</p> <p>20ت 3م</p> <p>25ت 3م</p> <p>130ن د/</p>	الرئيسية	

-الهدوء التام -الاسترخاء الجيد			10د	- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. تمارين الاطالة	النهائية
-----------------------------------	--	--	-----	--	----------

الوحدة التدريبية رقم: 07

طريقة التدريب: التدريب الفتري المنخفض الشدة باستخدام التدريب البدني المدمج

الهدف: تحسين صفة تحمل قوة عضلات الجسم المختلفة

مدة الحصة: 1س 24د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام	التحضيرية

<p>- التركيز على أداء التمرين بالشكل الصحيح</p> <p>- التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p> <p>- الإنتباه الجيد.</p> <p>- تطبيق التعليمات.</p> <p>- إحترام التعليمات.</p>	<p>160ض/د</p> <p>فوق متوسطة</p>	<p>2دقيقة</p> <p>بين التمرين و التمرين</p> <p>3د</p> <p>بين المجموعات</p> <p>رجوع ضربات القلب الى</p> <p>130ن/د</p>	<p>20ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>4م</p>	<p>تمرين 1: القيام بحركة الاييون صوناغي مع رفع الرميل من دون اسقاطه 10مرات يمين و 10 يسار</p> <p>تمرين 2: نفس التمرين السابق لكن بحركة الاوغوشي</p> <p>تمرين 3: تمرين الضغط</p> <p>تمرين 4: القيام بحركة الكاكا غوروما 10 يمين و 10 يسار</p> <p>تمرين 5: الجلوس من وضع الرقود (البطن)</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- الهدوء التام</p> <p>- الاسترخاء الجيد</p>			<p>10د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p> <p>تمارين الاطالة</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم: 08

مدة الحصص: 1س25د

طريقة التدريب: التدريب الفكري المنخفض الشدة

الهدف: تحسين تحمل قوة عضلات الظهر و الدراعين و البطن

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		

<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	<p>متوسطة</p>		<p>15د</p>	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	<p>التحضيرية</p>
<p>-التركيز على أداء التمري بالشكل الصحيح</p> <p>-التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p> <p>- الإلتباه الجيد.</p> <p>- تطبيق التعليمات.</p> <p>- إحترام التعليمات.</p>	<p>160ض/د</p> <p>فوق متوسطة</p>	<p>2دقيقة بين التمرين و التمرين</p> <p>3د بين المجموعات رجوع ضربات القلب الى 130ن/د</p>	<p>15ت</p> <p>4م</p> <p>20تانية</p> <p>4ت</p> <p>25ت</p> <p>4م</p> <p>25م</p> <p>4ت</p> <p>30م</p> <p>4ت</p>	<p>تمرين 1 تمرين المتوازي</p> <p>تمرين 2:العقلة</p> <p>تمرين3:الجلوس من وضع الرقود</p> <p>تمري4:نفس التمرين 3 ولكن الصعود على الجانبين</p> <p>تمرين5:رفع الراس و الجذع من وضع الانبطاح</p>	<p>الرئيسية</p>
			<p>10د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p> <p>تمارين الاطالة</p>	<p>النهائية</p>

الهدف: تحسين تنمية حمل قوة عضلات الرجلين و اليدين و البطن

مدة الحصة: 1س25د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- التركيز على أداء التمرين بالشكل الصحيح</p> <p>- التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p> <p>- الإنباه الجيد.</p> <p>- تطبيق التعليمات.</p> <p>- إحترام التعليمات.</p>	160ض/د	<p>2دقيقة</p> <p>بين التمرين و التمرين</p> <p>3د</p> <p>بين المجموعات</p> <p>رجوع ضربات القلب الى</p> <p>130ن/د</p>	<p>20ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>3م</p> <p>25ت</p> <p>4م</p> <p>15ت</p> <p>4م</p>	<p>تمرين 1:عضلة الرجلين و الكتف حمل البار عند الكتف و النزول الى الأسفل ثم الصعود و رفع البر للاعلى في الصعود</p> <p>تمرين 2:عضلات الرجل الامامية الجلوس في الالة و رفع الوزن المثبت عن طريق رفع الرجلين ثم انزالهما</p> <p>تمرين 3:عضلة الرجل الخلفية الرقود على البطن في الالة و حمل الوزن بالرجلين من الخلف عن طريق تني الركبتين الى الخلف</p> <p>تمرين 4:عضلات البطن السفلية الرقود على الظهر و رفع الرجلين 90 تم انزالهما</p> <p>تمرين 5:عضلات البطن العلوية الرقود في كرسي مائل و الصعود و النزول و حمل وزن 5 كلغ عند الصدر</p>	الرئيسية

-الهدوء التام -الاسترخاء الجيد			10د	- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. تمارين الاطالة	النهائية

الوحدة التدريبية رقم:10

طريقة التدريب : تدريب فترتي منخفض الشدة بالاوزان

الهدف:تحسين قوة تحمل العضلات التنائية و الثلاثية الرؤوس و عضلات الساعد

مدة الحصة : 1سا20د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف،التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام	التحضيرية

<p>-التركيز على أداء التمرين بالشكل الصحيح</p> <p>-التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p> <p>- الإنتباه الجيد.</p> <p>- تطبيق التعليمات.</p> <p>- إحترام التعليمات.</p>	<p>160ض/د</p> <p>فوق</p> <p>متوسطة</p>	<p>1-2دقيقة</p> <p>بين التمرين و التمرين</p> <p>3د</p> <p>بين المجموعات</p> <p>رجوع ضربات القلب الى</p> <p>130د</p>	<p>20ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>3م</p> <p>20ت</p> <p>3م</p> <p>20ت</p> <p>3م</p> <p>25ت</p> <p>4م</p> <p>20ت</p> <p>4م</p>	<p>تمرين 1:عضلات تنائية الرأس رفع البار من الوقوف عن طريق تني الساعدين عند الصدر تم تمديدهما و الحافضة على تثبيت الدراعين</p> <p>تمرين 2: نفس التمرين السابق لكن بالدمبلز</p> <p>تمرين 3:عضلات ثلاثية الرأس رقود فوق كرسي و الإمساك بالبار بقبضة مغلقة و رفعه من عند الصدر الى اعلى</p> <p>تمرين 4:الجلوس فوق الكرسي و حمل الدمبلز بيدين و تني المرفقين ثم رفعهما</p> <p>تمرين 5:عضلات الساعد حمل الدمبلز و تدوير اليدين الى اليمين و اليسار</p> <p>تمرين 6:رفع البار عن طريق تني الساعدين الى اعلى 90 درجة فقط</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>-الهدوء التام</p> <p>-الاسترخاء الجيد</p>			<p>10د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p> <p>تمارين الاطالة</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم:11

طريقة التدريب : التدريبالدائري بالاوزان

الهدف:تنمية تحمل عضلات الجسم المختلفة .

مدة الحصص : 1سا30د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<ul style="list-style-type: none"> - الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري 	متوسطة		15د	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام 	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على أداء التمرين بالشكل الصحيح - التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين - التنفس العميق. - التركيز المنتظم. - الإلتباه الجيد. - تطبيق التعليمات. - إحترام التعليمات. 	160ض/د فوق متوسطة	30 ثانية بين كل محطة 4 4 دقائق راحة بين مجموع ة 130 ن/د	30 ثانية لكل محطة	<ul style="list-style-type: none"> يتكون من 5 مجموعات و كل مجموعة تتكون من 6 محطات محطة1:تمرين الصدر بالبار فوق كرسي مستوي محطة2:تمرين ظهر عن طريق الجلوس في الالة و سحب الوزن محطة3:عضلة تنائية الرأس بالبار محطة4:عضلات تالامية الرأس بالكابل المثبت في الالة محطة5:بارفيكس بتعليق وزن 2.5كلغ محطة6:المتوازي بوزن 5 كلغ 	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - الهدوء التام - الاسترخاء الجيد 			10د	<ul style="list-style-type: none"> - الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي. تمارين الاطالة 	النهائية

الوحدة التدريبية رقم:12

طريقة التدريب :التدريب الدائري باستخدام وزن الجسم و الاعتماد على التدريب البدني المدمج

الهدف: تنمية تحمل عضلات الجسم المختلفة

مدة الحصة: 1سا30د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- التركيز على أداء التمري بالشكل الصحيح</p> <p>- التركيز على استقامة الظهر في جميع التمارين</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- التركيز المنتظم.</p> <p>- الإلتباه الجيد.</p> <p>- تطبيق التعليمات.</p> <p>- إحترام التعليمات.</p>	160ض/د	<p>30 ثانية</p> <p>بين كل محطة</p> <p>4 دقائق</p> <p>راحة</p> <p>بين كل مجموع</p> <p>ة</p> <p>130 ن/د</p>	<p>30 ثانية لكل محطة</p> <p>5 مجموع</p> <p>ات</p>	<p>يتكون من 5مجموعات كل مجموعة تتكون من 6محطات</p> <p>محطة1:تمرين الضغط</p> <p>محطة2:حركة الموروطي صوناغي و حمل الزميل ثم انزاله مع مراعات النزول جيدا</p> <p>محطة3:تمرين البطن الجلوس من وضع الرقود</p> <p>محطة4:كيمي كاطا و سحب الخصم و محاولة رفعه قليلا على أصابع قدميه</p> <p>محطة5:رفع الراس مع الجذع من وضع الانبطاح</p> <p>محطة6:الصعود في الحبل</p>	الرئيسية
<p>-الهدوء التام</p> <p>-الاسترخاء الجيد</p>			10د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p> <p>تمارين الاطالة</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم:13

الهدف: تحسين تقنية التصويب

مدة الحصة: 15 و 15

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- ينبغي التصويب بدقة.</p> <p>- دفع كتف ذراع التصويب إلى الأمام .</p> <p>- الحث على تطبيق مهارة التصويب بطريقة صحيحة.</p>	فوق متوسطة	30ثا	2م* 10د 10د 10د 20د	<p>- تقسيم التلاميذ إلى فوجين ، فوج يقف مكان اللاعب الخلفي و الآخر في الوسط يقوم اللاعب الخلفي بتمرير الكرة في الوسط و يأتي مسرعا و يصوب بالوثب .</p> <p>- نفس التقسيم السابق لكن التصويب بعد القفز فوق الشواخص .</p> <p>- القيام بتمارين التصويب من 7 أمتار .</p> <p>- مقابلة موجهة</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 14

مدة الحصة: 15 و 15

الهدف: تحسين تقنية التصويب من مختلف الأبعاد

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- التأكيد على حركة رسغ اليد خلف الكرة.</p> <p>- التأكد على استقرار اليد خلف الكرة لكي يكسب حدة التصويب.</p>	فوق متوسطة	30ثا	2م* 10د 10د 10د 20د	<p>- تقسيم التلاميذ إلى فوجين حيث يتم التمرير و الاستقبال بين تلميذين و ينتهي بالتصويب .</p> <p>- تمرير التصويب عند منطقة 9 أمتار و 6 أمتار مع مجموعة كحاجز .</p> <p>- تمرين التصويب مع الدقة نحو العارضة ثم العمودان .</p> <p>- مقابلة موجهة.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه المترص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			6د	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	النهائية

الوحدة التدريبية رقم: 15

مدة الحصة: 15 و 1سا

الهدف: تطوير مهارة التصويب.

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		

<p>- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري</p>	<p>متوسطة</p>		<p>15د</p>	<p>- الإصطفاف،التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام</p>	<p>التحضيرية</p>
	<p>أقل من الأقصى</p>	<p>30ثا 1د 30ثا 2د</p>	<p>2م* 10د 10د 10د 20د</p>	<p>-يقف اللاعبون متواجهين عند حدود كل منطقة و يتم الجري بالكرة وعند الوصول محاولة التصويب. -تمرين التمرير من المنتصف بالتقاطع بين اللاعبين. -تمارين رمية الجزء 7 أمتار. -مقابلة موجهة.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>6د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>

الوحدة التدريبية رقم:16

مدة الحصة:1سا و30د

الهدف: مقابلة شبه تنافسية .

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		

<p>- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري</p>	<p>متوسطة</p>		<p>15د</p>	<p>- الإصطفاف،التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام</p>	<p>التحضيرية</p>
	<p>الأقصى</p>	<p>5د</p>	<p>30د 30د</p>	<p>-تقسيم اللاعبين إلى فريقين يوضع لكل فريق قائد و يتم إجراء مقابلة شبه تنافسية تحضيريا للمنافسة .</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- توجيه المتربص لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			<p>5د</p>	<p>- الجري الإسترخائي بشدة منخفضة تنتهي بالمشي.</p>	<p>النهائية</p>