

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 الحصول على درجة الدكتوراه في نظريات و مناهج التربية البدنية و
الرياضية

العنوان

تأثير برنامج لاکتيكي لتنمية التحمل الخاص على فعالية الأداء المهاري
لدى مصارعي الجيدو (18-19 سنة) .

إشراف:

د/بن قاصد على الحاج محمد

إعداد الطالب

مهيدي محمد

السنة الجامعية
2011/2010

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿25﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿26﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةَ مِنْ
لِسَانِي ﴿27﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿28﴾

صدق الله العظيم (سورة طه آية من 25 الى 28)

الرموز و المختصرات

الرموز و المختصرات باللغة العربية	
المختصر	أصله
مج	مجموع
ن	عدد مرات التردد
س	الحسابي المتوسط
ع	المعياري الانحراف
ت	اختبار ستيودنت
ثا	الثانية
%	النسبة المئوية
ر	الارتباط معامل
الخ	إلى آخره
ج	جزء
تك	عدد التكرار
سم	سنتيمتر
م	متر
كغ	كيلوغرام

نق	نقطة	
ط	الطبعة	
ب س	بدون سنة	
ص	صفحة	
الرموز و المختصرات باللغة الأجنبية		
أصله	معناه باللغة العربية	المختصر
page	الصفحة	P
édition	الطبعة	Ed
Sans année	بدون سنة	s.n

الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع إلى :

الروح الزكية ابني * نصر الله * راجيا من الله عز و جل أن يجعله شفيح ولديه يوم الحساب..

إلى روح الجدة الطاهرة يمينه.

إلى الولدين الكريمين ، و أتمنى لهما دواما الصحة و العافية .

إلى فلذة كبدي * إتهال سلسبيل * متمنيا من التقدير العزيز أن يجعلها من عباد الصالحين .

إلى الزوجة الكريمة التي كانت سند لي .

إلى الإخوة حميد و أحمد وكل الأخوات .

إلى عائلة مهدي ، بن عثمان ، عزيزي .و الكتاكت بسمة ، عبيرة ، سارة ، عبد النور ، ريان زكارياء ، ملاك ، لينة ، ركن الدين .

إلى كل زملاء المهنة

إلى أساتذة و طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم .

إلى أساتذة و طلبة عمال معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة وهران .

إلى كل من بادرة في مساعدتي على إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد .

إلى كل من مدرب و مصارعي الجيدو لجمعية النور بئر الجير - وهران .

إلى كل من علمني و لو حرفا منذ نعومة أظفاري .

الشكر و التقدير

الحمد و الشكر لله المبدئ المعيد الذي لا يجري في ملكه إلا ما شاء و يريد ، قدر كل شيء بسابق علمه و حكمته و شمل خلقه بوسع رحمته و عنايته ، و الصلاة و السلام على صاحب الخلق العظيم .

يتوجه الباحث بالشكر و التقدير و العرفان للدكتور بن قاصد على حاج محمد الذي تفضل برغم أعبائه الإدارية و العلمية الكثيرة بالإشراف على هذا البحث و لم يخل في إمدادي بإرشاداته و توجيهاته و خبرته .

كما أتقدم بخالص الامتنان و التقدير للمرحوم الأستاذ الدكتور قصي محمود المهدي القيسي الذي أحاطني بالرعاية و الاهتمام و كان مثال الأب منذ تحضير لي لشهادة الليسانس إلى الماجستير إلى أن وفته المنية و أتمنى و الله عز و جل أن يحيطه برحمته .

كما أتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الدكتورة و الأساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة ، و أخص بالذكر الأستاذ الدكتور الفاضل . رياض على الراوي و الدكتور الفاضل . خياط بالقاسم و د. بن دحمان نصر الدين ، د. عطاء الله أحمد ، د. بن قوة علي و إلى كل من د. قاسمي البشير ، د. لوح هشام ، د. سبع بوعبدالله ، د. قدور بن دهمه طارق ، د. بن سي قدور ، أ. قبورة العربي ، أ. مزيان أ. كوتشوك ، أ. الهادي ، أ. ساسي ، أ. بن حديد ، أ. ناصر .

و أتقدم بالشكر و التقدير إلى د. ناصر عبد القادر ، د. بن فلاوز و د. أحسن أحمد على تقيهم الإحصائي لمضمون البحث .

و لا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى فريق العمل الذي ساعدني في البحث و اخص بالذكر الأستاذ بوخريريس الهواري و الطالب خنتاش عبد القادر و الطالب معطي يوسف .

و في الأخير أتقدم بالشكر إلى كل عمال مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس و جامعة محمد بوضياف .

إهداء.....أ.....

شكر و تقدير.....ب.....

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....ي.....

قائمة الأشكال.....ك.....

التعريف بالبحث

أولاً - مقدمة البحث.....01

ثانياً - مشكلة البحث.....06

ثالثاً - أهداف البحث.....07

رابعاً - فروض البحث.....08

خامساً - أهمية البحث.....08

سادساً - المصطلحات المستخدمة.....09

سابعاً: الدراسات و البحوث المشاهدة.....07

أولاً - الدراسات العربية.....10

ثانياً - الدراسات الأجنبية.....32

ثالثاً - :تحليل الدراسات و البحوث المشاهدة.....39

1- من حيث الهدف.....39

2- من حيث العينة.....41

42 من حيث المنهج	3-
44 من حيث أهم النتائج	4-
45 خلاصة	

الباب الأول الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول:

الفصل الأول: رياضة الجيدو

48 تمهيد	
48 أولاً - تعريف رياضة الجيدو	
48 ثانياً - تاريخ رياضة الجيدو	
48 1- تاريخ رياضة الجيدو عالمياً	
52 2- تاريخ رياضة الجيدو في الجزائر	
54 ثالثاً - مبادئ و أهداف رياضة الجيدو	
54 1- مبدأ المرونة	
55 2- مبدأ الحركة و الحركة المضادة	
55 3- مبدأ انتهاز الفرصة	
55 4- مبدأ إخلال الإتران	
55 رابعاً- الجانب المهاري في رياضة الجيدو	
55 1- المهارات الأساسية في الصراع العالمي - ناجي واز-	
74 2- المهارات الأساسية على مستوى البساط كتامى وازا	

76	3- أنواع التدريبات في الصراع عاليا- الناجي وازا-.....
78	4- فائدة رياضة الجيدو.....
79	5- أنواع المنافسات.....
80	6- أنواع الأوزان والأعمار.....
81	خلاصة.....

الفصل الثاني : العمل اللاهوائي ،التحمل الخاص ، فاعلية الأداء المهاري

83	تمهيد.....
83	أولا - نظام الطاقة اللاهوائي.....
83	1 -النظام اللاهوائي الفوسفاتي.....
84	2- النظام اللاهوائي اللاكتيكي:.....
102	ثانيا - التحمل الخاص.....
103	1- أنواع التحمل الخاص.....
104	1-أ- تحمل السرعة.....
106	1-ب- تحمل القوة.....
108	ثالثا- فاعلية الأداء المهاري.....
110	خلاصة.....

الفصل الثالث : البرنامج التدريبي المقترح

112.....	تمهيد
112.....	أولا -أنواع التمرين المستخدمة خلال الحصص التدريبية
112.....	1-تمرنات الجري
113.....	2-التدريب بالأثقال
117.....	3- التدريب المائي
118.....	4-تدريبات الإشي كومي
89	ثانيا- طرق التدريب
120.....	1-الإعتبارات التي اعتمد عليها الباحث في اختياره طرق التدريب المستخدمة في تطبيق البرنامج المقترح....
133	ثالثا- مبادئ التدريب الرياضي
133	1- مبدأ زيادة الحمل
134	2- مبدأ التدرج
134	3- مبدأ الخصوصية
135	4- مبدأ التكيف
135	ثالثا- الحصص التدريبية
135	1- عدد الحصص
136	2-تنظيم الحصص في البرنامج
137	3- محتوى أجزاء الحصص التدريبية
162.....	خلاصة :

165..... خاتمة الباب الأول:.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية و منهجية البحث .

167..... مدخل الباب الثاني:.....

166 الفصل الأول : الدراسة الإستطلاعية.....

167..... تمهيد:.....

167 خطوات الدراسة الإستطلاعية :.....

167 الخطوة لأولى.....

168 الخطوة الثانية.....

168 الخطوة الثالثة.....

182 الخطوة الرابعة.....

183..... خلاصة.....

الفصل الثاني: المنهجية البحث و الإجراءات الميدانية

185..... تمهيد.....

185..... أولاً : إجراءات البحث الميدانية :.....

185..... 1- منهج البحث :.....

187..... 2- مجتمع و عينة البحث :.....

188..... 3- مجالات البحث :.....

188 3- أ - المجال البشري.....

188 3- ب- المجال المكاني.....

189	3- ج- المجال الزمني.....
189	4- أدوات البحث
175	5- موصفات الإختبارات المستخدمة.....
190	ثانيا- الضبط الإجرائي للمتغيرات.....
190	ثالثا: أدوات البحث :
215	ر ابعاً : الأسس العلمية للإختبارات :
216	1- ثبات الإختبار.....
218	2- صدق الإختبار.....
220	3- موضوعية الإختبار.....
165	ثالثا -إجراءات البحث الميدانية.....
221	خامسا: المعالجة الإحصائية.....
227	سادسا: صعوبات البحث.....
227	خلاصة:

الفصل الثاني : عرض، تفسير و مناقشة نتائج البحث.

تمهيد

229
229	أولا - عرض نتائج الإختبارات.....
229	1- عرض نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية.....
331	2- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة و العينة التجريبية.....
237	3- عرض نتائج الإختبار البعدي و القبلي للعينة التجريبية و للعينة الضابطة.....

251	4- عرض نتائج الإختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية.....
257	ثانيا- مناقشة النتائج.....
257	1- مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين قبل التجربة (التكافؤ).....
258	2- مناقشة نتائج الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية)....
267	3- مناقشة نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي.....
265	ثالثا- الإستنتاجات.....
266	رابعا- مناقشة فرضيات البحث.....
266	1 - مناقشة الفرضية الأولى.....
267	2 - مناقشة الفرضية الثانية.....
267	3 - مناقشة الفرضية الثالثة.....
268	4- مناقشة الفرضية الرابعة.....
268	خامسا- التوصيات.....
270	سادسا -الخاتمة العامة.....

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح عينة البحث حسب الإختصاص التي إستهدفتها دراسة بولوفة بوجمعة .	21
02	الجدول يمثل المدربين الأوائل في رياضة الجيدو الجزائرية	53
03	جدول يوضح المهارات الأساسية على مستوى البساط كتامى وازا.	75
04	جدول يوضح تقسيم أنواع الأوزان والأعمار حسب الجنس في رياضة الجيدو.	80
05	جدول يلخص بعض الخصائص المهم لأنظمة الطاقة حسب مراد إبراهيم طرفة 2001.	85
06	جدول يوضح استجابات معدل القلب لنوعيات حمل التدريب حسب أحمد نصر الدين .2003.	102
07	جدول يوضح تمارين الجري لسن 18سنة .	125
08	جدول يوضح توزيع الحصص خلال أيام الأسبوع	136
09	جدول يوضح محتوى الجزء التحضيري و الجزء الختامي للحصص التدريبية	137
10	جدول يوضح مجموعة الإختبارات البدنية و المهارية المختارة في البحث .	168
11	جدول يوضح رأي المصارعين حول نوع الحركات الأكثر إستعمالا خلال المنافسات	169
12	جدول يوضح حركات الرمي الأكثر استعمالا في المنافسات .	170
13	جدول يمثل الحركات التي يستعملها المصارع بكثرة في المنافسة.	172
14	جدول يوضح النسبة المئوية الخاصة بالشهادات العلمية للمدربين .	173
15	جدول يمثل عدد سنوات خبرة المدربين .	174
16	جدول يمثل استقرار المدربين في نواديهم .	175
17	جدول يمثل رأي المدربين في حركات الرمي و الحركات الأرضية .	176
18	جدول يمثل العوامل المحددة للحركة الإختصاص للمصارع .	177
19	جدول يمثل المدربين حول الحركات الأكثر استعمالا عند الفئات الثلاث (60-66-73) كلغ.	178
20	جدول يمثل رأي المدربين حول حصر الحركات الأكثر استعمالا دورها في تطوير الأداء المهاري .	180
21	جدوا يوضح رزنامة تنفيذ الإختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية للتجربة الإستطلاعية .	183
22	جدول يوضح النسب المئوية لعينات البحث و المجتمع الأصلي .	188
23	جدول يوضح ثبات الإختبار الإختبار البدنية و المهارية وقياس تركيز اللاكتيك .	217
24	جدول يوضح الصدق الذاتي للإختبارات البدنية و المهارية وقياس اللاكتيك .	219
25	جدول يوضح الفروق بين القياسات القبلية للعينة التجريبية و الضابطة في الإختبارات	229

الأساسية

231	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات تركيز حمض اللاكتيك في الدم	26
232	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تحمل القوة	27
234	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات تحمل السرعة لعينة الضابطة و العينة التجريبية	28
235	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات الفعالية المهارية لعينة الضابطة و العينة التجريبية	29
237	جدول يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات الفعالية المهارية	30
239	جدول يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات تحمل القوة.	31
243	جدول يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات تحمل السرعة.	32
247	جدول يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات الفعالية المهارية .	33
251	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تركيز حامض اللاكتيك في الدم	34
252	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تحمل القوة	35
254	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس للعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تحمل السرعة .	36
255	جدول يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في إختبار البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات الفعالية المهارية .	37

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
61	شكل يوضح التقسيم الفني لرياضة الجيدو وفق نظام الكودوكان	01
70	شكل البياني يوضح طريقة أداء حركة سوناجي Seoi-Nage	02
72	شكل البياني يوضح طريقة أداء حركة O- Ghoshi أو جوشي	03
72	شكل البياني رقم يوضح طريقة أداء حركة اوتشي ماتا USHI MATA	04
92	شكل بياني رقم يوضح تأثير التدريب على ديناميكية اللاكتات	05

169	شكل يوضح رأي المصارعين في نوع الحركات الأكثر إستعمال	06
171	شكل يمثل حركات الرمي الأكثر استعمالا في المنافسات	07
172	شكل يوضح الحركات التي يستعملها المصارع بكثرة في المنافسة	08
174	شكل يمثل رأي المدربين حول الحركات الأكثر إستعمالا عند الفئات الثلاث (60-66_73) كلغ	09
175	شكل يمثل عدد سنوات خبرة المدربين.	10
176	الشكل رقم يمثل استقرار المدربين في نوابدهم	11
177	شكل يمثل رأي المدربين في حركات الرمي و الحركات الأرضية	12
178	شكل يمثل العوامل المحددة للحركة الإختصاص للمصارع	13
179	جدول يمثل المدربين حول الحركات الأكثر إستعمالا عند الفئات الثلاث	14
180	شكل يمثل رأي المدربين حول حصر الحركات الأكثر استعمالا دورها في تطوير الأداء المهاري.	15
197	شكل يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء المهاري لحركة إبون سويناجي .	16
199	شكل يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء المهاري لحركة أوشي ماتا .	17
199	شكل يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء المهاري لحركة أوجوشي	18
200	شكل يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة .	19
202	شكل يوضح طريقة أداء إختبار كوبر للتحمل	20
203	شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لعضلة الصدر	21
204	شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لمجموعة لعضلة الظهرية العريضة	22
205	شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لمجموعة العضلات الجذع .	23
206	شكل يوضح طريقة أداء تحمل القوة لعضلات البطن.	24
207	شكل يوضح طريقة أداء تحمل القوة لعضلات ذات الثلاث رؤوس العضدية	25
208	شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لعضلة ذات الرأسين و عضلة العضدية	26
209	شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لعضلات الكتف	27
211	شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لعضلات الرجل.	28
212	شكل يوضح إختبار تحمل السرعة 300متر.	29
213	شكل يوضح تحمل السرعة للمهارات الحركية قيد البحث.	30
214	شكل يوضح جهاز لاكتات سكوت + Lactate Scout.	31
214	يوضح الأدوات المرفقة لجهاز سكوت + Lactate Scout.	32

215	شكل يوضح طريقة إستخراج قطرات الدم	33
215	شكل يوضح قراءة تركيز اللاكتيك في الدم على جهاز سكوت + Lactate Scout. شكل	34
230	شكل بياني يوضح مدى تكافؤ و تجانس بين نتائج القياسات القبليّة للعينة التجريبية و الضابطة في الإختبارات الأساسية	35
231	شكل بياني يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات تركيز حمض اللاكتيك في الدم.	36
233	شكل يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تحمل القوة	37
235	شكل يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات تحمل السرعة لعينة الضابطة و العينة التجريبية.	38
236	شكل يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات الفعالية المهارية لعينة الضابطة و العينة التجريبية.	39
238	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تركيز حمض اللاكتيك قبل الجهد البدني القبلي و البعدي لعينتي البحث	40
238	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تركيز حمض اللاكتيك بعد الجهد البدني القبلي و البعدي لعينتي البحث .	41
242	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلة الصدر	42
242	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلة الكتف	43
242	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الأمامية.	44
242	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الخلفية .	45
242	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين.	46
242	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلة الظهر العريضة.	47
242	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات البطن.	48
242	شكل يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الظهر الجذعية.	49
246	شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل	50

السرعة (جري 300 متر).

- 51 شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار تحمل السرعة لحركة إيون سويناجي. 246
- 52 شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار تحمل السرعة لحركة أو شي ماتا. 246
- 53 شكل البياني رقم يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار تحمل السرعة لحركة أوجوشي. 246
- 54 شكل بياني يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار الفعالية المهارية أثناء المباراة. 250
- 55 شكل يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار الفعالية المهارية لحركة إيون سويناجي. 250
- 56 شكل يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار الفعالية المهارية لحركة أوجوشي. 250
- 57 شكل يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار الفعالية المهارية لحركة أو تشي ماتا. 250
- 58 شكل يوضح قيمة (ت) ستودنت المحسوبة في القياس البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لاختبارات تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل و بعد الجهد البدني. 252
- 59 شكل يوضح (ت) ستودنت المحسوبة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي في اختبارات تحمل القوة. 253
- 60 شكل يوضح (ت) ستودنت المحسوبة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي في اختبارات تحمل السرعة. 255
- 61 شكل بياني يوضح (ت) ستودنت المحسوبة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي في اختبارات الفعالية المهارية. 256

التعرف بالخط



أولاً: مقدمة البحث :

لاشك أن التدريب الرياضي له خصوصيته و نوعيته المحددة اتجاه كل نشاط رياضي ممارس و أساس فهمنا للعملية التدريبية تتطلب إلماما بالقواعد و المبادئ المتأصلة و الناتجة من العلوم المختلفة و، لعل أهمها الأسس الميكانيكية و الفسيولوجية و مبادئ علوم الحركة و التعلم الحركي و العوامل النفسية بجانب أهمية التطبيقات الفعلية لمهارات المدرب نحو تحقيق اكتساب الإنجاز الرياضي بالشكل المأمون بهدف الوصول إلى مستويات الأداء الفني المميز.

إن كلا الأمرين متطلبان متلازمان و لذلك فإن بعض المدربين الذين يهتمون بالتطبيق العملي بدون خلفية نظرية لما يتم تدريسه يشبهون قائد السفينة الذي يقودها بدون بوصلة إرشادية أو قواعد نظرية الخاصة بالملاحة (شحاته محمد إبراهيم، 2006، ص13).

لهذا لا يمكن تجاهل الدور الكبير الذي تمثله العلوم المرتبطة بالرياضة ، فالمدرب ملزم بالإلمام بها و إثراء معلوماته العلمية في هذا المجال و ذلك بصفة دائمة (PRADET، 1996، p 13).

و رياضة الجيدو من الرياضات التي تحتل مراكز متقدمة بين الألعاب و التي يتم التنافس فيها عالميا و أولمبيا و قاريا و دوليا ، حيث تطورت تطورا كبيرا من الناحية القانونية و التقنية و الخططية منذ نشأتها و حتى يومنا هذا بمقارنتها بمثيلاتها من الألعاب الأولمبية الأخرى (شداد محمد حامد، 1996، ص 02).

و هذه الرياضة كغيرها من الرياضات يعتبر الإعداد البدني فيها أحد الركائز الأولى في التدريب لما له من أهمية في إظهار و إتقان الفنون المختلفة للعبة و تنمية مكونات اللياقة البدنية ، و إن الإعداد البدني يكون

الدعم الأولي للتدريب في أثناء المرحلة التحضيرية وفي بداية موسم التدريب لأنه الأساس في الارتقاء بمستوى التدريب والأداء الحركي (ياسر عبد الرؤوف، 2005، ص 167).

حيث يشير بدوي عبد العال بدوي انه زاد الصراع بين الدول في المجال الرياضي كلما اندفع الباحثون نحو دراسات أعمق للحركة الرياضية لتقنين جميع العوامل التي تؤثر على مستوى أداء الفرد فالباحثون عن أسلوب الأداء الأمثل في مجال التربية الرياضية حريصون دائما على مسايرة الانفجار المعرفي في العلوم الأخرى بهدف الوقوف على معرفة الأسلوب الأمثل للأداء الحركي الذي يبني عليه التخطيط و تطوير طرق التدريس و التدريب (بدوي عبد العال، 2005، ص15-28).

فالتساؤلات المرتبطة بالأداء البشري في المجال الرياضي و ما يحدث من تغيرات فسيولوجية تناولها علماء فسيولوجية الرياضة و حققوا فيها العديد من الإنجازات التي ساعدت في التعرف على كيفية أداء المهارات الرياضية بمستوى عال من القدرة العضلية و المرونة و القدرة الهوائية و اللاهوائية و ما إلى ذلك من عناصر و مقومات فسيولوجية تضمن نجاح الأداء و التميز فيه (طلحة حسام الدين، 1994، ص 09).

و لقد تعددت الرياضة التي تنتظر لإجابات على تساؤلات ، و منها نجد رياضة الجيدو التي أصبحت من أكثر الرياضات انتشارا خاصة بين دول العالم المتقدمة و أصبحت لها صفة العالمية الشيء الذي جعل الإقبال على ممارستها من طرف مختلف فئات المجتمع (حسن فتحي، 2005، ص 04).

و هذه الرياضة من الرياضيات الفردية التي يعول عليها في رفع رصيد الدول من الميداليات في المنافسات الدولية، و خير دليل على ذلك الدورة الأولمبية الأخيرة (بكين 2008) حيث احتلت الجزائر المرتبة 65 عالميا بفضل الميداليتين الفضية والبرونزية التي تحصل عليها كل من عمر بن يخلف و صورية حداد في رياضة

الجيدو (الموسوعة الحرة.2008) . و لهذا يرى الباحث أنه من الضروري إعطاء الأهمية لهذه الرياضة بما يتناسب مع مكانتها خاصة من ناحية المتابعة العلمية ، حيث و بعد الدراسة المسحية التي قام بها الباحث¹ ،استنتج شبه غياب للكفاءات العلمية المشرفة على العملية التدريبية الشيء الذي يعود سلبا على بناء البرامج التدريبية والتي هي في معظمها لا تعتمد على أسس علمية.

حيث أن أي برنامج تدريبي في رياضة الجيدو لابد و أن يراعى فيه أن الغرض الحقيقي بالنسبة لرياضة تنافسية مثل رياضة الجيدو هو الفوز في المباراة و بنقطة كامل لإنهاء المباراة في أقصر وقت ممكن ، و اقتصاد الجهد للمباراة التي تليها ، حيث يرتبط هذا النوع من الفوز بعدت اعتبارات، أهمها الأداء المهاري الأمثل .

و لقد أكدت الإحصائيات على ارتفاع نسبة تحقيق الفوز لدى اللاعبين باستخدام مهارات اللعب واقفا ، و بالتالي تتضح ضرورة تقديم العناية به و من الإحصائيات و التحليلات التي تؤكد ذلك تحليل بطولة العالم بكوريا (2002) من قبل الإتحاد الدولي للجيدو الذي أوضح أن 55.5% هي نسبة الفوز في المباريات خلال هذه البطولة باستخدام مهارات الرمي ، و 6.2% الفوز باستخدام مهارات اللعب الأرضي و كانت 38.3% هي النسبة المتبقية و التي تعبر عن الفوز بالإندارات و الجزاءات خلال المباراة في هذه البطولة (محمود السيد أحمد، 2004، 06).

¹أنظر الدراسة الإستطلاعية نتائج الدراسة المسحية (ص173) .

و في الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث ، تبين من خلال أجوبة اللاعبين الذين شملتهم الدراسة المسحية أن أغليتهم وبنسبة 92.5% يستعملون حركات الرمي أكثر من استعمالهم للحركات الأرضية¹ ، الشيء الذي يعكس أهمية هذا الجزء الكبير من هذه الرياضة .

و يرى الباحث أن الفصل في الفوز بالمباراة باستخدام مهارات الرمي من أعلى هو زمن أداء المهارة الهجومية .

و تشير المادة (20) من القانون الدولي للجيدو ، و في الفقرة الخاصة بالنقطة الكاملة إيون (Ippon) أن اللاعب يحصل على نقطة كاملة عندما يقوم برمي المنافس على ظهره كاملا بسرعة و قوة (قاسم حسن إيمان شاكر، 1998،94).

و يرى الباحث أنه كلما كانت الحركة أسرع كلما قل الوقت الممنوح للخصم لأخذ رد فعل، فسرعة أداء المهارة هي حجر الزاوية و قاعدة الأساس للحصول على نقطة كاملة ، كما أن سرعة الأداء تؤدي إلى قوة الرمي و بذلك يتحقق الشرط الثاني من شروط الحصول على النقطة الكاملة و هو القوة .

و من خبرة الباحث كلاعب و مدرب و من منطلق دراسته الأكاديمية و من خلال المقارنة بين التعب الذي يظهر على المصارعين الناشئين خلال الحصص التدريبية و التي تدوم من ساعة و نصف إلى ساعتين و التعب الذي يظهر عليهم في المباراة خلال المنافسات و التي تدوم خمس دقائق فقط ، نجده مختلف جدا حيث نلاحظ الحيوية و تنوع الأداء الحركي اللاعب خلال الحصص التدريبية بينما نجده في المنافسة غير قادرا على مواصلة اللعب بعد الدقيقة الأولى من اللعب حيث يظهر على معظم اللاعبين اصفرار الوجه و سرعة التنفس و عدم القدرة على دخول المهارات بالمستوى المطلوب و الكثير من الأحيان ظهورهم

1 أنظر الدراسة الاستطلاعية (ص176) .

بالعب السلي مما يعرضهم للمعاقبة ثم للخسارة مجرد أنهم لم يقوم بأداء أي مهارة لمحاولة الفوز و تجدهم
مركزين على التنفس فقط لبقائهم واقفين ، و يرى الباحث أن هذا راجع لعدم ملائمة التدريبات مع نوع
المجهود المبذول في المباراة ، حيث أنه ما تتطلبه رياضة الجيدو من أحمال ذات شدة مختلفة نتيجة للتنوع في
تحركات اللاعب من البطء إلى السريع و تغيير في الكومي كاتا (المسكة) و الخداع...و على ذلك تحدد
مدى جاهزية اللاعب بدنيا للفوز في المباراة إذا ما تساوت النواحي المهارية و الخطئية للاعبين .

ثانيا- مشكلة البحث :

تظهر مشكلة البحث في أن مباريات الجيدو أصبحت تمثل عبئا بدنيا عاليا على اللاعب إذا أراد الفوز بالمباراة ، و لتحقيق ذلك يتحتم على اللاعب بدل عمل بدني قوى و سريع طيلة المنافسة، الشيء الذي يتطلب إنتاج طاقة في غياب الأكسجين و تراكم حامض اللاكتيك في الدم و العضلات و يصاحب ذلك مجهودا كبيرا يقع على عاتق أجهزة الجسم ، مما يؤدي إلى حدوث التعب و الإجهاد ، مع عدم القدرة على تنفيذ خططه الهجومية أو الدفاعية ، و من هنا لاحظ الباحث من خلال تجربته الخاصة و الميدانية في قاعات الجيدو ، إنخفاض معدلات العمل الهجومي لدى اللاعبين و نقص كبير في الفعالية المهارية أثناء المنافسات ، بالرغم من قدراتهم الفنية و المهارية العالي و لديهم العائق في الاستمرارية في تكرار العمل الهجومي و الذي يعتبر الورقة الراجحة في الفوز بنفس الكفاءة البدنية و الفنية التي بدأ بها المباراة ، و في الكثير من الأحيان تحول نتيجة الفوز إلى هزيمة ، و إن هذا الضعف في الفعالية المهارية يعزبه الباحث إلى الضعف الذي يعانيه المصارعين في مستوى التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) نتيجة نقص التدريبات اللاهوائية خاصة اللاكتيكية ، و هذا بسبب إغفال أكثر البرامج التدريبية ، التدريب وفق أنظمة الطاقة ، الأمر الذي يتطلب وضع برامج خاصة لتدريبات لا هوائية (تحمل اللاكتيك) لتنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) و خاصة في فترة الإعداد البدني الخاص، و مما سبق ذكره ، نطرح التساؤلات التالية:

1- هل البرنامج التدريبي اللاهوائي المقترح سوف يؤثر إيجابا في التقليل من نسبة تركيز حمض اللاكتيك في

الدم قبل و بعد الجهد البدني لدى أفراد العينة التجريبية ؟

2- هل يؤثر هذا البرنامج إيجاباً تنمية عناصر التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) لدى أفراد العينة التجريبية؟

3- هل يؤثر هذا البرنامج إيجاباً في تطوير فعالية الأداء المهاري (أثناء المبراة و فعالية الأداء المهاري للحركات قيد البحث -إبون سويناجي، أوجوشي، أو تشي ماتا-)؟

4- هل سوف تتفوق العينة التجريبية في القياس البعدي على العينة الضابطة في جميع متغيرات البحث قيد البحث (تركيز اللاكتيك في الدم، التحمل الخاص، فعالية الأداء المهاري) ؟

ثالثاً- أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى :

1- وضع برنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين الجيدو (18-19 سنة).

2- معرفة تأثير البرنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى أفراد عينة البحث .

3- التعرف على تأثير البرنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية في تنمية التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة) و دوره في تحسين فعالية الأداء المهاري .

4- التعرف على تأثير البرنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية على تطوير فعالية الأداء المهاري (أثناء المبراة و فعالية الأداء المهاري للحركات قيد البحث -إبون سويناجي، أوجوشي، أو تشي ماتا-).

رابعاً- فرضيات البحث :

1- البرنامج التدريبي المقترح سوف يؤثر إيجاباً في التقليل من نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم قبل و بعد الجهد البدني لدى أفراد العينة التجريبية .

2- البرنامج التدريبي المقترح إيجاباً تنمية عناصر التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) لدى أفراد العينة التجريبية .

3- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجاباً في تطوير فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة و كذا في فعالية الأداء المهاري للحركات الثلاثة قيد البحث (إبون سويناجي ،أوجوشي ، أو تشي ماتا).

4- العينة التجريبية سوف تتفوق في القياس البعدي على العينة الضابطة في جميع متغيرات البحث قيد البحث (تركيز اللاكتيك في الدم ،التحمل الخاص ،فعالية الأداء المهاري) .

خامساً- أهمية البحث :

أ: الأهمية العلمية :

1-تظهر أهمية هذا البحث في كونه من البحوث التجريبية التي تهتم بمشكلة تجريبية تطبيقية داخل المجال التدريبي التنافسي للاعبين الذي قل تناوله في هذه الرياضة من قبل داخل الجزائر .

2-اتجاه هذا البحث نحو دراسة تهتم بأنظمة الطاقة بالنسبة لرياضة الجيدو و إستعمل فيها جهاز قياس اللاكتيك و الذي يعتبر من جديد الإستعمال في هذا الميدان .

3- كما تظهر طبيعة هذه الدراسة مدى أهميتها حيث تتناول بالعناية أحد جوانب اللعب الأكثر أهمية في رياضة الجيدو و الذي هو اللعب واقفا (ناجي وازا) .

ب : الأهمية التطبيقية :

1- يوضح للمدرب نمودجا لأهمية العناية باللاعب و وصوله إلى المستويات المطلوبة في أداء مهاراته و حركاته و ذلك من خلال العناية لأكثر بالتخصص في تنمية الجانب البدني لديه .

2- رفع مستوى فعالية الأداء المهاري للمهارات الحركية و إستخدامها في المباريات كذلك بفعالية .

سادسا- المصطلحات المستخدمة :

6-1- البرنامج :

هو مجموعة من الوحدات التدريبية منظمة و منسقة و مركبة ضمن غرض خاص لكل حصة لكي تخدم هدف عام تنطوي تحته أهداف جزئية* .

6-2- فعالية الأداء مهارية : هي قدرة اللاعب على مواصلة الأداء الهجومي بصفة صحيحة و القوة و السرعة المطلوبة خلال الوقت المحدد للتمرين أو للمباراة* .

6-3- التحمل الخاص : مكون من صفتين بدنيتين مركبتين هما تحمل القوة و تحمل السرعة* .

تورى : هو اللاعب الذي يقوم بأداء المهارة أو يقوم بتنفيذ الرمي أو الهجوم .

6-4- الأوكي : هو المصارع الذي يكون في وضع الدفاع .

*تعريف إجرائي.

6-5- التوري: هو المصارع الذي يهاجم .

6-6- الكومي كاتا : و هي الطريقة التي يمسك بها المصارع منافسه عن طريق اليد أي المسكة

(Gbrielle et) Raland , 2004p401.

سابعا : البحوث و الدراسات المشابهة :

أولا : الدراسات باللغة العربية :

1- دراسة أحمد الشمخي و يوسف الشمخي (بحث) 2006:

عنوان الدراسة:أثر ترمينات لاهوائية في تطوير تحمل القوة و السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد .

الهدف من الدراسة : إعداد برنامج تدريبي لتطوير تحمل القوة و السرعة بإستخدام الترمينات اللاهوائي

و معرفة تأثير الترمينات اللاهوائية في تطور تحمل القوة و السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد .

المنهج :إتبع الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال إستخدام التصميم التجريبي

(الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة).

العينة : تكونت العينة من لاعبي منتخب محافظة بابل الشباب بكرة اليد لموسم 2006/2005 وعددهم

12 لاعب بأعمار (18-19) سنة .

أهم النتائج :

- للترمينات اللاهوائية تأثير إيجابي في تطور تحمل القوة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد .

- للترمينات اللاهوائية تأثير إيجابي في تطوير صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة

اليد(أحمد يوسف وسامر يوسف ،2008،ص155-151).

2- دراسة إهاب صبري محمد يوسف جاد (دكتوراه) 2000:

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات

الفسولوجية و فعالية الأداء المهاري للمصارعين .

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم.

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية .

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فعالية الأداء المهاري للمصارعين .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجتمعين المتكافئين الأولى تجريبية و الثانية ضابطة

بأسلوب القياس القبلي و البعدي .

العينة : اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي غزل المحلة تحت 20 سنة و بلغ حجم

العينة 10 لاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين .

أهم النتائج :

كان هناك تأثير إيجابي للبرنامج على تقليل نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .

أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات اللاكتيك الى تحسن القياسات الفسيولوجية قيد البحث .

أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسن ملحوظ في فعالية الأداء المهاري .

أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسن في بعض الصفات البدنية الخاصة بالمصارعين(إهاب صبري محمد

يوسف،2000).

3- دراسة رحيم رويح حبيب (بحث) 2006:

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر.

الهدف من الدراسة : يهدف البحث في التعرف على:

تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة) وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب (المجموعة الواحدة) لملائمة طبيعة البحث.

أهم النتائج :

- إن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة).

- أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى القدرة على تحمل نسبة زيادة تراكم حامض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الأداء.

- أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى تطور إنجاز ركض 800 متر (رحيم رويح حبيب، 2006، ص 97-111).

4- دراسة صلاح مصطفى منسي (دكتوراه) 1994:

عنوان الدراسة : استخدام قياس لكتات الدم لتقنين الحالة التدريبية للسباحين .

الهدف من الدراسة : تهدف الدراسة إلى تحسين القدرة الهوائية و اللاهوائية و تحمل الألم الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك من خلال برنامج مقترح .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي و البعدي لمجموعة واحدة .

العينة: بلغت عينة الدراسة 10 سباحين.

أهم النتائج :

يمكن الاعتماد على تركيز حامض اللاكتيك في الدم للتنبؤ بالحالة التدريبية للفرد .

تحسن القدرة الهوائية لإستهلاك الأكسجين .

تحسن القدرة اللاهوائية الممثلة في زمن الأداء و سرعة التخلص من حامض اللاكتيك و تحمل الألم الناتج

عن تراكم حامض اللاكتيك(صلاح مصطفى منسي،1994).

5- دراسة علاء محمد حلويش (بحث)2008:

عنوان الدراسة: تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على معدلات العمل الهجومي لدى لاعبي الكارتيه للدرجة

الأولى رجال.

الهدف من الدراسة : تهدف الدراسة الى :

- وضع برنامج تدريبات لتحمل اللاكتيك للاعبي الكارتي للدرجة الأولى رجال .

- التعرف على تأثير تدريبات اللاكتيك على نسبة تركيز حامض اللاكتيك لدى أفراد عينة البحث .

- التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على تطوير معدلات العمل الهجومي لدى عينة البحث .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث و ذلك بإستخدام التصميم التجريبي

بطريقة القياس القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية)عينة البحث .

العينة :اشتملت عينة البحث الكلية على 10 من لاعبي الكارتيه فئة رجال للدرجة الأولى .

أهم النتائج :

أدى تقنين الأحمال التدريبية و فترات الراحة إلى إمكانية تطبيق البرنامج لتطوير و تحسين المتغيرات قيد البحث .

أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى تحسين في انخفاض و تقليل نسبة تركيز اللاكتيك في الدم بعد الأداء.
أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى تطوير تحمل الألم الناتج عن تحمل(علاء محمد حلويش، 2008، ص155-177) .

6- دراسة نبيل حسني الشوريجي (دكتوراه)2000:

عنوان الدراسة : تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء فعالية مهارة برمة و الوسط للمصارعين المتقدمين .

الهدف من الدراسة : تصميم جهاز لتنمية الأداء المهاري لمهارة برمة الوسط للمصارعين و التعرف على تأثير البرنامج المقترح بإستخدام جهاز البرم على مستوى أداء و فعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و هدفه و استعان بتصميم تجريبي من مجموعتين بإستخدام القياس القبلي و البعدي للمجموعتين .

العينة : اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية لفريق منتخب جامعة طنطا للمصارعة المسجلين في العام 1998- 1999 م و بلغ عددهم 20 مصارعاً قبل بداية البرنامج و تم استبعاد 8 لاعبين منهم عند إجراء التجربة و ذلك لعدم الانتظام في التدريب و عدم الإلتزام أثناء التدريب و أصبح بذلك عند إجراء

التجربة الأساسية 12 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (06) مجموعة تجريبية و (06) مجموعة ضابطة.

أهم النتائج :

أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت جهاز تدريب البرم تحسنا معنويا في مستوى أداء و فعالية مهارة برمة الوسط بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي(نبيل حسني الشوربجي، 2000) .

7- دراسة حسن فتحي حسن محمد(دكتوراه) 2005:

عنوان الدراسة : التحليل الزمني لبعض مهارات الرمي في الجودو .

الهدف من الدراسة :- ترتيب مهارات الرمي من الوقوف طبقا للمبادئ الأساسية وفقا لزمن أداء الجزء الرئيسي للمهارة للتوصل إلى تقسيم في حسب الجزء المستخدم (اليدين -الوسط-الرجلين) للأوزان المختلفة .

-التعرف على أكثر مهارات الرمي شيوعا وفقا للزمن الذي يستغرقه الجزء الرئيسي للمهارة ، وحسب طريقة الأداء الفني في الرمي (اليدين ،الوسط،الرجلين) للأوزان المختلفة.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بأحد صور التصميمات التجريبية المعروفة باسم القياس القبلي و البعدي على مجموعة تجريبية واحدة ،حيث تخضع المجموعة إلى قياس قبلي ثم يتم تعرضها للأسلوب التدريبي المقترح باستخدام جهاز الدمية .

و كذلك استخدم المنهج الوصفي باستخدام التحليل الحركي لبعض مهارات الجيدو و ذلك لضبط تصميم الجهاز.

العينة: اختبرت العينة بالطريقة العمدية لأفضل لاعب في مصر في وزن 66 (شادي الضوي) و هو بطل جمهورية مصر العربية .

أهم النتائج :

- قسمت مهارات الرمي من الوقوف (تشي -وزا) الى ثلاثة مجموعات حسب الجزء المستخدم في الأداء و في حدود عينة البحث الى مجموعة مهارات الرمي بإستخدام اليدين (تي -وازا) و عددها (06 مهارات) و مجموعة مهارات الرمي بإستخدام الوسط (كوشي -وازا) و عددها (09 مهارت) ، مجموعة مهارات الرمي بإستخدام الرجلين (أشي -وازا) و عددها (14 مهارة) .
- كانت أسرع المهارات في الرمي بالنسبة لجميع أجزاء الجسم (اليدين -الوسط-الرجلين) وفقا لزمن أداء الجزء الرئيسي في الأوزان الخفيفة هي مهارة (أوكي جوشي) .
- كانت أسرع المهارات في الرمي بالنسبة لجميع أجزاء الجسم (اليدين -الوسط-الرجلين) وفقا لزمن أداء الجزء الرئيسي في الأوزان المتوسطة هي مهارة (أوتشي جاري) .
- كانت أسرع المهارات في الرمي بالنسبة لجميع أجزاء الجسم (اليدين -الوسط-الرجلين) وفقا لزمن أداء الجزء الرئيسي في الأوزان الثقيلة هي مهارة (كوتشي جاري) .
- كانت أسرع المهارات في الرمي بالنسبة لجميع أجزاء الجسم (اليدين -الوسط-الرجلين) لجميع المهارات و في جميع الأوزان وفقا لزمن أداء الجزء الرئيسي هي مهارة (أوكي جوشي) في الأوزان الخفيفة(حسن فتحي حسن محمد،2005).

8- دراسة أحمد عبد المنعم محمد أحمد السيوفي(دكتوراه) 2005:

عنوان الدراسة : استخدام عزوم القوى في تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الجودو .

الهدف من الدراسة :- تحسين زمن المراحل الفنية أثناء أداء المهارات قيد البحث ، وتحسين زمن الأداء الفعلي للمهارات أثناء المنافسات الفعلية لرياضة الجيدو .

- التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية بواسطة الدمية على مستوى الإنجاز أثناء الأداء الفعلي للمهارات أثناء المنافسات الفعلية لرياضة الجيدو .

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعته البحث .

العينة: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية لبعض مهارات الرمي المختارة و عددها (29 مهارة) وفقا للمبادئ الأساسية (الجوكيو - نو- وازا) ، وقام الباحث بإختيار ثلاثة من لاعبي المنتخب القومي للجيدو لمرحلة عمومي الرجال هم أفضل لاعبي مصر و إفريقيا و يمثلون فئات الأوزان المختلفة و حسب تقسيم الباحث (الخفيف - المتوسط - الثقيل).

أهم النتائج :

- يمكن إستخدام الجهاز في التدريبات القوية و العنيفة للإعداد الجاد قبل المنافسات و الحفاظ على باقي اللاعبين من الإصابة.

- يمكن إستخدام الجهاز في أعمال التقويم و القياس .

- أداء التدريب على الجهاز المقترح بداية الموسم التدريبي و الإرتقاء بالأحمال المتدرجة للإرتقاء بالمستوى المهاري للاعبين .

- بمقارنة منحنيات المسار الحركي لمركز ثقل الجسم العام لأفراد العينة في القياسين القبلي و البعدي جاءت المنحنيات أكثر انسيابية و إختفت المنحدرات الحادة في القياس البعدي مما يدل على هارمونية الأداء و التخلص من الحركات الزائدة و مشاركة المجموعات العضلية المنوطة بالأداء الفني و التخلص من الحركات

الزائدة دون غيرها ، كما أسهم الجهاز في تصحيح و تنمية الأداء المهاري للاعبين عن طريق التحكم في مقدار المقاومة أثناء الأداء(أحمد عبد المنعم ،2005).

9- دراسة أحمد أعزب (ماجستير)2000:

عنوان الدراسة: فاعلية القدرة اللاهوائية على بعض المكونات البدنية و علاقتها بمستوى الأداء للمبارزين .
الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية القدرة اللاهوائية و التوافق و القوة المميزة بالسرعة و تنمية مستوى الأداء لدى المبارزين .
المنهاج: إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي القبلي و البعدي على مجموعتين ضابطة و تجريبية .

العينة: بلغت عينة الدراسة 36 لاعبا .

أهم النتائج :

-أدى البرنامج التدريبي إلى تطوير القدرة اللاهوائية و التوافق و القوة المميزة بالسرعة .
-أدى البرنامج التدريبي إلى انخفاض مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الراحة و بعد المجهود و الإرتقاء بمستوى الأداء(أحمد أعزب،2000).

10-دراسة ياسر عبد الرؤوف أحمد(ماجستير) 1994:

عنوان الدراسة: أثر طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الجودو .
الهدف من الدراسة: دراسة أثر كل من طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجيدو.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بإستخدام تصميم تجريبي يحتوي على مجموعتين الأولى تستخدم طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والثانية تستخدم طريقة التدريب التكراري .

العينة :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (42) لاعب جيدو من الناشئين و التي تراوحت أعمارهم (14_17) سنة و تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى من 21 مصارع كعينة تجريبية و الثانية من 21 مصارع عينة ضابطة .

أهم النتائج :

حققت طريقة التدريب التكراري نتائج أفضل من طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجيدو التالية (القوة العضلية _ القوة المميزة بالسرعة _ السرعة _ الرشاقة (ياسر عبد الرؤوف،1994).

11-دراسة كتشوك سيدي محمد (ماجستير) 2006:

عنوان الدراسة :برنامج تدريبي تخصصي المقترح بتمرينات الأثقال لتنمية القوة العضلية و تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو .

الهدف من الدراسة :وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأثقال لمصارعي الجيدو الأواسط لتنمية القدرة العضلية و التعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على فعالية الأداء المهاري لمصارعي الجيدو و الأواسط ، كما يهدف البحث للتعرف على نسبة التقدم في القوة العضلية لكل مجموعة عضلية على حدى و التعرف على التمرينات المناسبة بالأثقال التي تخدم العمل العضلي لرياضة الجيدو وتأثيرها على مهارات الرمي .

المنهاج : أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية و ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي .

العينة : تم إختيار العينة بطريقة عمدية من منتخبات رياضة الجيدو لولاية مستغام و التي بلغ عددهم 20 مصارعا ذكور من نفس الموصفات الجسمانية و فئة وزنية أقل من 66 كلغ) و المرحلة السنية (17_19) سنة و قسمت إلى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية عددها 10 مصارعين و المجموعة الثانية من 10 مصارعين كعينة ضابطة .

أهم النتائج :

أدى برنامج تدريب الأثقال إلى تطور القوة العضلية للمجاميع العضلية الرئيسية التي تم قياسها أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعيني البحث لصالح الإختبار البعدي في الإختبارات البدنية لقياس القدرة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة .

حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات القدرة العضلية بعد التجربة الأساسية (كتشوك سيدي محمد، 2006).

12-دراسة بوجمعة بولوفة (دكتوراه) 2007:

عنوان الدراسة: توصيف المتطلبات المورفو_وظيفية للمؤشرات الجسمية و علاقتها بنوع النشاط الرياضي .
الهدف من الدراسة : -توصيف نماذج مورفو_وظيفية معيارية لعينات البحث في الرياضة التخصصية للجيدو و الألعاب المنظمة (كرة القدم_الكرة الطائرة_كرة اليد).

- التقدير الكمي لمكونات نمط و حجم الجسم و مؤشرات الأثروبومترية لجميع عينات البحث و مراحلها العمرية (16-19) سنة .

- توضيح العلاقة الإرتباطية بين مؤشرات البحث المورفو -وظيفية و رياضة التخصص من جهة و مراحلها العمرية من جهة أخرى .

- رسم الشكل البياني الخاص ببطاقة النمط الجسمي و تحديد التقدير الكمي له .

تحديد أوجه الاختلاف و التشابه في المؤشرات المورفو -وظيفية بين رياضة الجيدو و الألعاب المنظمة .

عينة البحث : كانت عينة البحث كالتالي :

جدول رقم (01) يوضح عينة البحث حسب الإختصاص التي إستهدفتها دراسة بولوفة بوجمعة .					
العينة	19 سنة	18 سنة	17 سنة	16 سنة	القيمة العمرية الإختصاص
70	17	17	18	18	الجيدو
91	18	40	16	17	كرة القدم
60	15	15	15	15	الكرة الطائرة
70	10	27	15	18	كرة اليد
291	60	99	64	68	المجموع

المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعته البحث .

أهم النتائج :

-عكست زيادة الحجم و الوزن عند تخصص الجيدو و خلوها من الدهون و الذي مرجعه طبيعة متطلبات التخصص .

-فروقا في العمر و الطول و الوزن و قدرا من التشابه في النمط الجسم بين عينات البحث الجيدو و للعب المنظمة .

- فروق كبيرة في نمط الجسم و حجمه بين الرياضيين في تخصص الجيدو و الألعاب المنظمة(كرة القدم _ الكرة الطائرة _ كرة اليد) .

- اتجاه النتائج لرياضي الجيدو في التحمل العضلي $vo2\ max$ المطلق و النسبي حققت نتائج أكثر وضوحا مع التقدم في السن رغم الإستثناءات البسيطة(بوجمة بولوفة،2007).

13- دراسة أحمد ابراهيم أحمد صبرة(ماجستير) 2008:

عنوان الدراسة : تأثير تطوير أنواع القوة الخاصة على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمي باليدين لناشئ الجودو.

الهدف من الدراسة : تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير تطوير أنواع القوة الخاصة على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمي باليدين (ابون سيوناجي -موروتي سيوناجي -تاي أوتوشي) لناشئ رياضة الجيدو.

المنهاج : إستخدم الباحث المنهج التحريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية و ضابطة) و ذلك لمناسبة طبيعة الدراسة.

العينة : تم إجراء الدراسة الأساسية على عين قوامها 30 لاعب جيدو (16-18) .

أهم النتائج :

قد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي في تطوير أنواع القوة الخاصة و فعالية الأداء المهاري لبعض حركات الرمي باليدين (تي وازا) (أحمد ابراهيم، 2008).

14- دراسة على السعيد ريحان (دكتوراه) 1994:

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء للمصارعين.

الهدف من الدراسة : تحسين فعالية الأداء المهاري للمصارعين عن طريق استخدام برنامج تخصصي بالأثقال

المنهاج : أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية و ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي .

العينة : (40) مصارع مقسمة إلى مجموعتين متكافئتين إحداها ضابطة والأخرى تجربي.

أهم النتائج:

- وجود تحسين معنوي في قياسات القوة العضلية الثابتة والحركية.

- أسفرت عن وجود تحسن في فعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبي(على السعيد ريحان، 1994).

15- دراسة السيد محمد عيسى (دكتوراه) 1995:

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو خلفا للمصارعين.

الهدف من الدراسة : تطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للمصارعين وكذا تحسين الأداء المهاري لبعض

لحركات مجموعة الخطو خلفا

المنهاج : أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية و ضابطة) .

العينة : 34 مصارع تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

أهم النتائج:

- وجود تحسين معنوي في قياسات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة العام وبالأثقال.
- كذا تحسين في فعالية وكفاءة الأداء لصالح المجموعة التجريبية (السيد محمد عيسى، 1995).

16- دراسة وليد محسن نصره (ماجستير) 2004:

عنوان الدراسة : أثر تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص ببعض حركات مجموعة الرمية الخلفية على

بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية للمصارعين .

الهدف من الدراسة :

- زيادة فعالية الأداء الفني لمجموعة حركات الرمية الخلفية قيد البحث.
- تصنيفات بعض الاختبارات لتقدم فعالية الأداء الفني لبعض حركات الرمية الخلفية بما يتناسب مع قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة.

المنهاج : إستخدام المنهج التجريبي .

العينة : (30) مصارع مقسمين وإلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

أهم النتائج:

- ارتفاع تأثير البرنامج المقترح في تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة لدى المجموعة التجريبية.
- أظهرت نتائج في فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية (وليد محسن نصره، 2004).

17- دراسة ثروت سعيد عبد الحكيم (ماجستير) 2006 :

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج تدريبي لتطور زمن أداء بعض حركات رمية الذراع وعلاقتها بنتائج المباريات لدى المصارعين الناشئين تحت 16 سنة.

الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي لتحسين زمن الأداء الفني لبعض حركات رمية الذراع للمصارعين للارتقاء بنتائج المباريات للاعبى المصارعة اليونانية الرومانية للناشئين تحت 16 سنة.
المنهاج : إستخدام المنهج التجريبي .

العينة : (30) مصارع مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين متساويتين قوا كل منهما 15 لاعب أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

أهم النتائج:

- أظهرت النتائج تأثير فعالا في تنمية القوة القصى للمصارعين الناشئين.
- تأثير البرنامج المقترح على تحسن زمن أداء حركات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية(ثروت سعيد عبد الحكيم،2006).

18- دراسة مراد إبراهيم طرفة (ماجستير)1969:

عنوان الدراسة : الشكل الميداني لمهارة رمية الكنفSeoi Nage – من السن 7 إلى 8.5 سنوات.

الهدف من الدراسة : التعرف على أي سنوات العمر يكون اقتصاديا لبدء التدريب الجيدو.
المنهاج : استخدام الباحث المنهج التجريبي واستمرت الدراسة خلال البرنامج لمدة سنة ونصف، وتم تصوير أفراد العينة ثلاث مرات بعد أسبوع من بدء التدريب وعند نهاية التجربة استخدم الباحث آلة تصوير

سينمائي 8 مم وشرائط دائرية Eing Film وتم التحليل الحركي باستخدام جهاز التحليل الحركي اليدوي، وتم التقويم بواسطة مدرب الكلية وعضو هيئة التدريس ومدرب منتخب الناشئين الباحث نفسه. العينة : قسمت العينة إلى مجموعتين (20) لكل مجموعة، وتم تحديد أحد العوامل المتغيرة وهو السن بعد (7) سنوات عند البدء وترك العوامل المتغيرة الأخرى الطول والوزن بدون تحديد، وتسرب (6) أطفال خلال فترة البرنامج وأكمل التجربة عدد (34) طفل.

أهم النتائج:

في نهاية التجربة لم يصل إلى اكتساب التوافق الأولى للمهارة إلا عدد (17) طفل، وفي التصوير الأول والثاني لم يظهر الحركة بمفصل الركبة وتم الاستعاضة عنه بحركة سقوط الجذع للأمام. وفي التصوير الثالث ظهرت حركة ثني ومد مفصل الركبتين بشكل ملحوظ مما يعني أن مفصل الركبة بدء في النمو والعمل بصورة إيجابية بعد عمر (8) سنوات. لذلك يعتبر البدء مع الأطفال بداية من سن (8) سنوات هو الأفضل وليس (5) سنوات كما في التجربة اليابانية أو (6) سنوات كما في التجربة الهولندية (مراد إبراهيم طرفة، 1969).

19- دراسة مراد إبراهيم طرفة (دكتوراه) 1979:

عنوان الدراسة : رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية ماضيها- برامجه الحالية مستقبلها. الهدف من الدراسة : التعرف على المستوى المهاري للاعبي الحاصلين على الحزام البني- والذين يتم الاختيار منهم للفريق القومي- مقارنة نتائج المناطق في اختبار "القياس الفعلي" للتعرف على مستوى التدريب محاولة وضع برنامج تدريبي تعليمي مقترح لتعليم المبتدئين من خلال الوحدات التعليمية الخمسة.

المنهج : استخدم الباحث خلال هذه الدراسة نوعين من مناهج البحث وهما: المنهج التاريخي لأن الرسالة عبر التاريخ لمعرفة التطور الحادث في رياضات القتال في المجتمع الياباني التي وصلت على رياضة الجيدو.

- المنهج الوصفي وذلك بغرض معرفة: الوضع القائم لكل ما يتعلق برياضة الجيدو و هو المستوى المهاري للاعبين والبرامج الحالية، ومقارنة الوضع بالمستويات العالمية بالنسبة للبرامج وما يجب أن يكون عليه المستوى المهاري للاعبين، وأساليب ووسائل تحسين الحالي.

العينة : اختيرت عينة الدراسة من ثلاث مناطق هي الإسكندرية والقاهرة وبورسعيد، لاعبي المناطق تحت 16 سنة والحاصلين على أحزمة مختلفة حتى البني، لاعبي منتخبات المناطق فوق 20 سنة والحاصلين على الحزام البني كحد أدنى، استخدم الباحث اختبارين هما: اختبار الأداء الأقصى للاعبين خلال المباريات أي ما يمكن تنفيذه أثناء المباريات، اختبار الأداء الفعلي للاعبين خارج المباريات أي الحصيلة المهارية للاعب وما يمكن تنفيذه من مهارات الوحدات التعليمية الخمسة، الاختبار الأول تم تنفيذه في بطولة الرجال بالمحلة الكبرى 1977 وبطولة الجمهورية للناشئين في بورسعيد 1978، الاختبار الثاني تم في أندية المناطق الثلاث.

أهم النتائج:

انحصرت المهارات في أثناء بطولة الجمهورية للناشئين في (16) مهارة متداولة من العدد المعروف وهو (40) مهارة، في بطولة الرجال ظهرت مهارات بعينها كمهارات متخصصة لبعض اللاعبين، في اختبار الأداء الفعلي كان مفاجئة حيث دلت النتائج على ضعف الحصيلة المهارية للاعبين حيث كانت أكبر حصيلة (15) مهارة مختلفة وموزعة على الأحزمة الخمسة من ذلك يستنتج أن العملية التدريبية تسير

بطريقة ارتجالية وغير مخططة وأن الحزام الذي يحصل عليه اللاعب لا يدل على مستواه المهاري والسبب أن القائمين بالتدريب في ذلك الوقت هم رجال القوات المسلحة والذين حصلوا على دورات تدريبية صغيرة أثناء خدمتهم ولم تتح لهم الفرصة للاستفادة من هذه الرياضة الأمر الذي لابد من إعادة التفكير والتشدد في منح الأحزمة للاعبين إلا إذا مروا من خلال اختبارات تظهر حصيلتهم الفنية الفعلية(مراد إبراهيم طرفه،1979).

20- دراسة كمال عباس محمد (ماجستير) 1993 :

عنوان الدراسة : تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا في الجودو.

الهدف من الدراسة : معرفة تأثير برنامج تدريبي للارتقاء ببعض القدرات الحركية الخاصة على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا.

المنهاج : إستخدام المنهج التحريبي .

العينة : 30 لاعب من لاعبي منطقة الإسكندرية للجودو.

أهم النتائج:

- هناك ارتباط بين مستوى القدرات الحركية الخاصة وبعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا(كمال عباس محمد،1993).

21- دراسة محمد السيد على مصطفى (دكتوراه) 1998:

عنوان الدراسة : تقويم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو كدالة لتوجيه برامج تدريب للناشئين.

الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البناء الديناميكي لمهارات الجيدو وتصنيف وترتيب هذه المهارات من حيث البناء الديناميكي داخل المجموعات.

المنهاج : المنهج الوصفي بالطريقة المسحية باستخدام نظام (Mac Eeflex Qualisiys) الذي يستخدم الأشعة تحت الحمراء بواسطة آلات تصوير خاصة لذلك.

العينة : تم اختبار العينة بالطريقة العمودية للاعب جيدو من بين أفضل لاعبي الجيدو بالولايات المتحدة الأمريكية.

أهم النتائج:

- تصنيف مهارات رياضة الجيدو وفقا لمسار بعض مركز ثقل الجسم عن الأرض.
- تصنيف مهارات رياضة الجيدو وفقا للمسافة بين القدمين.
- تصنيف مهارات رياضة الجيدو وفقا للزاوية الرئيسية (زاوية القاعدة).
- تصنيف مهارات رياضة الجيدو وفقا للزاوية الجانبية (محمد السيد على مصطفى، 1998).

22- دراسة محمد حامد شداد (دكتوراه) 1996:

عنوان الدراسة : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو

الهدف من الدراسة : التعرف على المتغيرات البدنية والمهارة والنفسية للاعب الجيدو، التعرف على العلاقات الإرتباطية بين كل من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في مستوى الأداء للاعب رياضة الجيدو لمجموعات الأوزان المختلفة (خفيفة- متوسطة - ثقيلة).

التعرف على مدى مساهمة كل من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ومستوى الأداء في مجموعات الأوزان المختلفة (خفيفة - متوسطة - ثقيلة)

المنهاج : إستخدام المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) وذلك في وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه وذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة البحث.

العينة : عينة البحث من لاعبي الجيدو (الفريق القومي والدرجة الأولى) رجال وتم اختيارهم بالطريقة العمدية على أساس المراكز المتقدمة التي تم الحصول عليها في السنوات الماضية، وكذلك درجة الحزام خلال عامين سابقين.

واشتملت عينة البحث على 48 لاعبا منهم 22 لاعبا درجة أولى، 26 لاعبا فريق قومي.

أهم النتائج:

توصل الباحث إلى المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي الجيدو والتي تمثلت في (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، السرعة، الرشاقة، والمرونة).

توصل الباحث على المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجيدو والتي تمثلت في (المتغيرات الهجومية، الدفاعية)

توصل الباحث إلى المتغيرات النفسية، الخاصة بلاعبي الجيدو والتي تمثلت في (الثقة بالنفس، العدوانية، الدافعة، الاتزان الانفعالي، الحيوية، المثابرة، المخاطرة والإقدام، الطموح، الشجاعة، الجرأة، سرعة، المبادرة،

الكفاح، ضبط النفس (شداد، 1996).

23- دراسة أ حمد عبد المنعم السيوفي (ماجستير) 2000:

عنوان الدراسة : ديناميكية الإتران و علاقاتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو.

الهدف من الدراسة : - اقتراح برنامج ترمينات نوعية مقترحة لتنمية الاتزان الديناميكي لدى لاعبي الجيدو

عن طريق الاستفادة من العوامل الميكانيكية في صياغة البرنامج.

- التعرف على تأثير أهمية الاتزان الديناميكي من خلال دراسة الأداء المهاري لدى عينة البحث.

- التعرف على تأثير البرنامج الخاص بالإتزان على المتغيرات الكينماتيكية للمهارات المختارة في القياسين القبلي والبعدي.

المنهاج : أستخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة التي يجري عليها القياس القبلي والبعدي، وكذلك استخدم المنهج الوصفي باستخدام التحليل الحركي ثلاثي الأبعاد.

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بواسطة مدرب الفريق القوى والباحث لأثنين من أفضل اللاعبين وهم ضمن الفريق القومي تحت 15 سنة وحاصلين على الحزام البني.

أهم النتائج:

- يمثل عنصر الزمن عاملا هاما في نجاح أداء المهارات قيد البحث وخاصة في المرحلة التمهيديّة، وقد حدث تحسن ملحوظ سواء في الزمن الكلي أو زمن مراحل الأداء.

- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن مكون الاتزان لدى عينة البحث.

- ذراع الشد وخاصة مفصل المرفق تمثل أهمية كبرى في مهارات الجيدو عموما ومنهم مهارات البحث (أحمد عبد المنعم السيوفي، 2000).

24- دراسة محمود السيد أحمد بيومي (ماجستير) 2004:

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهاري لناشيء رياضة الجودو.

الهدف من الدراسة : تصميم برنامج تدريبي و التعرف على مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي على فعالية الأداء المهاري لناشيء الجيدو.

المنهاج : إستخدم المنهج التجريبي.

العينة : تكونت من 10 مصارع مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين متساويتين.

أهم النتائج:

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى فاعلية الأداء المهاري للرمي الذي أرتبط به تحسين فعالية أداء مرحلة الرمي و ذلك بدرجة معنوية للمجموعة التجريبية للمهارات الحركية الثلاثة قيد البحث في القياس عنه في القياس القبلي .
- حققت المجموعة الضابطة تحسنا معنويا في المتغيرات الخاصة بفعالية الأداء المهاري للرمي الذي أرتبط معه تحسنا معنويا في فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي في المهارات الحركية الثلاثة قيد البحث .
- حققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في المتغيرات الخاصة بفعالية الأداء المهاري للرمي الذي أرتبط به تحسنا معنويا في فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي في المهارات الحركية قيد البحث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي (محمود السيد أحمد بيومي، 2004).

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

1- دراسة المنسبع و آخرون (R. Almansbaa et autre) (بحث) 2000:

عنوان الدراسة : أوشي كومي، مع أحمال، مقارنة فسيولوجية اختبارا جديدا خاص بالجيدو.

الهدف من الدراسة : الغرض من هذه الدراسة هو تطوير والتحقق من صحة اختبار خاص لممارسة

الجيدو، مشابه تقييم حالة البدنية للمصارع في الجيدو.

المنهج : استخدم الباحثين المنهج التجريبي.

العينة : إختيرت العينة بالطريقة العمدية حيث تكونت من 23 لمصارع ذكور 11 النخبة و 12 شبه

النخبة من أندية عالية المستوي في فرنسا.

أهم النتائج : اختبار اوشي - كومي يعكس الخصائص الفيزيولوجية للمسابقة الجيدو . ولذلك ، فإنه يعد

مؤشرا جيدا للحالة البدنية للاعب (R. Almansbaa et autre,2000).

2- دراسة العابد و آخرون (K. El Abed et autre)(بحث)2009:

عنوان الدراسة : أثر تمارينات اللاهوائية في إنزيم المضادة للأكسدة في خلال الراحة عند لاعبي الجيدو .

الهدف من الدراسة : تقييم أثر تمارينات لاهوائية على إنزيم المضادة للأكسدة لدى لاعبي الجيدو خلال الراحة.

المنهج : استخدم الباحثين المنهج التجريبي.

العينة : إشملت هذه الدراسة على 10 من المصارعين في الجيدو (الذكور) .

أهم النتائج :

- أظهرت النتائج ارتفاع كبير في تركيز الجلوتاثيون بروكسيداس le glutathion peroxydase

(GPx) ولم يلاحظ أي تأثير معنوي للتمارين اللاهوائية في تركيز و مجموع مضادات الأكسدة الكلي

(le statut antioxydant total (SAT).

- الممارسة اللاهوائية لها تأثير على تركيزات الانزيمات المضادة للأكسدة بنسب مختلفة (K. El Abed et autre,2009).

3- دراسة داسونفيل وبييلوت Dasonvill et beillot (بحث)1997:

عنوان الدراسة : تأثير التدريب على تركيز لاكتات الدم باختلاف مكان عينة و أسلوب التدريب .

الهدف من الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على الفرق بين تركيز لاكتيت الدم في أماكن مختلفة أثناء

الأداء (على العجلة الأرجومترية ،السير المتحرك ،أرجومتر الذراع).

المنهاج: استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة :بلغ قوام العينة 93 فردا .

أهم النتائج :

عدم وجود فرق معنوي في تركيز لاكتيك الدم أثناء التدريب بين عينات الدم التي تم الحصول عليها من أماكن (الأصبع ،الأذن،دم الوريدي من اليد) (داسونفيل و بيلوت،2008).

4-دراسة امامورا ورودني تاكشى Imamura, Rodney Takeshi (بحث) 1996:

عنوان الدراسة : التحليل الحركي للمقارنة بين أسلوبين لأداء مهارة أو - ستو - جارى

الهدف من الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على التأثير وضع القدم بأسلوبين مختلفتين على قوة أداء مهارة (أو - ستو - جارى) إحدى مهارات الرجلين.

المنهاج : استخدم المنهج الوصفي

العينة: إختيرت العينة بالطريقة العمدية حيث شملت 10 لاعبين من الحاصلين على درجة الحزام الأسود.

أهم النتائج:

توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين طريقة وضع القدم وقوة أداء المهارة بأحد أسلوبين عن الآخر(أحمد ابراهيم أحمد صبرة،2008،ص48).

5-دراسة ستانسلو وباول مازلج Stanislaw et Pawel Maslej(بحث):

عنوان الدراسة : تقييم الجوانب الفنية والخططية لمرحلة عمومي الرجال في الجيدو.

الهدف من الدراسة : التوصل إلى أكثر فنون اللعب استخداما في الجيدو وكذلك أكثر المهارات التي يقوم اللاعب بأداء المحاولات الهجومية بها خلال المباراة.

العينة: 92 مباراة في مرحلة عمومي الرجال بولندا.

المنهج:

إستخدم المنهج الوصفي .

أهم النتائج:

من خلال 819 محاولة هجومية قام بها اللاعبون كانت أكثر فنون اللعب استخداما هي فنون الرمي من أعلى حيث كانت عدد المحاولات 798 محاولة هجومية بنسبة 97% وكانت عدد محاولات اللعب الأرضي 21 محاولة بنسبة 3% وكانت أهم المهارات التي يستخدمها اللاعبون في أداء المحاولات الهجومية هي:

مهارة (سيو - ناجي) بنسبة 18% - (هاراي - جوشي) بنسبة 15% - (تاي - اوتوشي) بنسبة 9% (كوتشي-جاري) بنسبة 7% - (أوتش - جاري) بنسبة 5% (محمود السيد أحمد بيومي، 2004، ص61).

6- دراسة جورج وبرز George Weer (بحث) 1997:

عنوان الدراسة : تأثير سيطرة المهاجم الكاملة على منافسة أثناء الرمي على نتائج المباريات والانتقال في الجودو.

الهدف من الدراسة : التعرف على:

- 1- لماذا أحيانا يكون الرامي تحت السيطرة في لحظة سقوط اللاعبين على الأرض
- 2- لماذا أحيانا يكون المدافع هو الذي تحت السيطرة في لحظة سقوط اللاعبين على الأرض.
- 3- لماذا أحيانا لا يكون أي من كلا اللاعبين تحت السيطرة في لحظة سقوط اللاعبين على الأرض.

العينة: مباريات جيدو خلال المنافسات.

المنهاج : استخدم المنهج الوصفي.

أهم النتائج:

- حينما تبتعد المسافة بين المهاجم والخصم فإن الموقف يكون متعادل.
- حينما تقترب المسافة بين المهاجم والخصم فإن المهاجم يكون متحكم في الموقف.
- اللاعب الذي يسيطر على مسافة الرمي المتواجدة بينه وبين خصمه يكون أكثر تحكماً في الانتقال إلى اللعب الأرضي - ناجي وازا - Newaza (أحمد ابراهيم أحمد صبرة، 2008، ص49)..

07- دراسة جورج ويرز George Weers (بحث) 1997:

عنوان الدراسة : معدل استخدام المهارات لصفوة متنافسي الجودو.

الهدف من الدراسة : التعرف على معدل المهارة لدى صفوة لاعبي الجيدو - أو يعني - ما هو عدد المهارات المختلفة التي يستخدمها أفضل لاعبي الجيدو أثناء المنافسات .

العينة: تغطية مسجلة لمباريات الجيدو لبطولات العالم الأعوام:

1983 ، 1985، 1987، 1989 ، -1993، 1991، 1995، وبطولة الجيدو الاولمبية عام

(1992) وكان مادة البحث تشمل مباريات الجيدو من كل الأوزان.

المنهاج : استخدم المنهج الوصفي .

أهم النتائج:

- يملك البطل الاولمبي أو بطل العالم مدى تكتيكي ستة مهارات رمي ومهارتان لعب أرضي (ني وازا- Ne waza) أحد مهارات الرمي مهارة (كوتشي جاري) وأحد مهارات ال (ني وازا) هي غالباً مهارة

التثبيت الأرضي (أوساى كومي Osakome – Waza).

إن كل المدى التكنيكي لمهارات البطل ونظام هجومه الشخصي تم إختياره ليتناسب مع إمكانياته الشخصية وميوله.

ومن أهم الدروس المستفادة:

بالنسبة للاعب: يجب أن يستخدم المهارات التي تناسبه والتدريب عليها حتى تصبح استجابة أو توماتيكية.
بالنسبة للمدرب: هو تعلمه أن يرشد لاعبيه على التركيز على أفضل المهارات التي يمتلكونها(أحمد ابراهيم أحمد صبرة،2008،ص50)

08- دراسة إى جى هارسون E.J.Harrison (بحث) 1999:

عنوان الدراسة : نماذج تحرك اللاعبين في مسابقات الجودو.

الهدف من الدراسة : دراسة أنواع نماذج تحرك اللاعبين المطلوبة في مسابقات الجيدو.

العينة: تشمل عينة الدراسة ملاحظة 148 مباراة عن طريق تسجيلات فيديو لمباراة بطولات اليابان عامي 1990-1991، وبطولات العالم أعوام 1983-1985-1989.

المنهاج : استخدم المنهج الوصفي.

أهم النتائج:

- تم التوصل إلى تحديد خمسة أنواع من نماذج تحرك اللاعبين في الجيدو وتحديد أكثر هذه المهارات فعالية.
- تم ملاحظة أن سرعة اللاعب وقوة الحركات أو المهارات تتناسب مع وزن اللاعب أي أنه توجد علاقة نسبة وتناسب بين سرعة وقوة تأدية المهارات وبين اللاعب فكلما زاد وزن اللاعب كلما كان أداءه للمهارة بطيء وضعيف والعكس صحيح.

- تم التوصل على أكثر مهارات التحرك الهجومية ذات الفعالية ومعرفة كيفية التصدي ونقاط القوة والضعف بهذه المهارات (E.J.Harrison، 1999).

09- دراسة بلاشوز Blacharz (بحث) 2000 :

عنوان الدراسة: مقارنة بين لاعبي الجيدو وفقا لمستويات الأداء والتطور البدني واللياقة البدنية ونشاطهم الحركي خلال المنافسة.

الهدف من الدراسة: التعرف على مستويات اللاعبين من خلال مقارنة أدائهم المهاري ومستوى اللياقة البدنية.

العينة: 30 لاعب من اللاعبين الحاصلين على مختلف الأحزمة في رياضة الجيدو .

المنهاج : استخدم المنهج الوصفي.

أهم النتائج:

هناك فروق دالة إحصائية في مستويات إنتاجية الأداء للأساليب الدفاعية ومعدل الإنتاجية أيضا لصالح المجموعة ذات العمر التدريبي الأكبر مقارنة بالمجموعات ذات العمر التدريبي الأقل (Blacharz ,2000).

10- دراسة روكوسز Rukasz (بحث) 2001:

عنوان الدراسة: تأثير الأحمال التدريبية المطبقة على مستويات اللياقة البدنية الخاصة للاعب رياضة الجيدو.

الهدف من الدراسة: الوصول باللاعبين إلى ارتفاع في مستوى الأداء المهاري ومستوى اللياقة البدنية من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي.

العينة: إختيرت العينة بالطريقة العمدية و تكونت من 20 لاعب من مرحلة الرجال والحاصلين على الحزام الأسود.

المنهاج : أستخدم الباحث المنهج التجريبي .

أهم النتائج:

- ارتفاع عدد الرميات المحددة بالاختبار الخاص بلاعبي رياضة الجيدو بعد تطبيق البرنامج.
- انخفاض معدل ضربات القلب بعد تطبيق البرنامج مقارنة بقيمته قبل تطبيق البرنامج (أحمد ابراهيم ،2008).

11-دراسة فيل Fell (بحث) 1998 :

عنوان الدراسة : تقييم جهاز الأكوسبورت لتحليل اللاكتيك :

الهدف من الدراسة : تهدف الدراسة الى معرفة مدى صلاحية جهاز الأكوسبورت في تحليل و إيجاد نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .

المنهاج : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة :بلغت عينة الدراسة 3فردا.

أهم النتائج :

- أن معامل الثبات للجهاز بلغ 0.995 .

- عدم وجود فروق معنوية في متوسط قيمة اللاكتيك من الأوعية الدموية المختلفة(فيل . ج، 2008) .

ثالثا :تحليل الدراسات و البحوث المشابهة :

1-من حيث الهدف :

تنوعت أهداف هذه الدراسات و ذلك طبقا لاختلاف طبيعة كل دراسة ، و لكن معظمها إهتم بالأداء المهاري و فعاليته. فكان الإهتمام بفعالية الأداء المهاري للمصارعين في دراسة ايهاب صبري (2000)

وذلك عن طريق برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ، كما أهتم نبيل حسني الشوريجي (2000) بتأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى فعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين ، و إهتم فتحي حسن محمد (2005) بمهارات الرمي في الجودو عن طريق التحليل الزمني لبعض المهارات . كما هدف أحمد السوي (2005) إلى دراسة مهارات الرمي في الجودو و عزوم القوى ، و هدف محمد شداد (1996) إلى معرفة تأثير المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية على مستوى الأداء للاعبين الجودو كما تعرض كشوك محمد (2006) لدراسة مستوى الأداء المهاري للاعبين الجودو و تأثيره ببرنامج تخصصي للأثقال . الشيء نفسه هدفت له دراسة السعيد الريحان (1994) لكن في المصارعة الحرة حيث حاول معرفة تأثير برنامج تخصصي للأثقال لكن في رياضة المصارعة ، و هدف محمد عيسى (1995) لمعرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري للمصارعين ، و هدفت الدراسة التي قام بها محمد السيد مصطفى (1998) إلى التعرف على تأثير البناء الديناميكي لمهارات الجودو . و قد حاول تصنيف هذه المهارات من حيث البناء الديناميكي داخل المجموعات و تطرق أحمد السيد بيومي (2004) لفعالية الأداء المهاري و هدف إلى وعرفة تأثير برنامج تدريبي مصمم لتنمية الكومي - كاتا (المسكة) ، كما إهتمت بعض الدراسات السابقة الأجنبية بالأداء المهاري حيث هدفت دراسة أمورا وروني (1996) إلى التحليل الحركي لمهارة أسوتو جاري، و دراسة جورج ويرز (1997) و التي هدفت إلى التعرف على معدل المهارة المستعملة عند أفضل لاعبي الجودو أثناء المنافسات .

ولقد أهتم الكثير من الدراسات السابقة بالعمل الاهوائي وحمض اللاكتيك منها دراسة أحمد عزب (2000) و التي حاول من خلالها معرفة فعالية القدرة اللاهوائية على مستوى الأداء للمبارزين ، و دراسة إهاب صبري (2000) التي تناولت حامض اللاكتيك و تركيزه في الدم ، و دراسة صلاح مصطفى منسى (1994) و الذي هدف إلى إستخدام قياس لكتات الدم لتقنين الحالة التدريبية للسباحين و تحسين

القدرة الهوائية و اللاهوائية و تحمل الألم الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك ، كما إهتمت دراسة علاء محمد حلويش (2008) بتدريبات تحمل اللاكتيك و تأثيرها على نسبة تركيز اللاكتيك و كذلك على تطوير معدلات العمل الهجومى لدى لاعبي الكراتيه .

و من الدراسات الأحيوية التي إهتمت بالعمل اللاهوائي و اللاكتيكي نجد دراسة العابد و آخرون (K. El Abed et autre) و التي هدفت الى تقييم أثر تمرينات لاهوائية على انزيم المضادة للأكسدة عند لاعبي الجيدو و دراسة داسونفيل وبيلوت (Dassonvill et beillot 1997) و التي هدفت إلى التعرف على الفرق بين تركيز لاكتيت الدم في أماكن مختلفة أثناء الأداء (على العجلة الأرجومترية ،السير المتحرك ،أرجومتر الذراع) ، كما هدفت دراسة فيل (Fell 1998) إلى معرفة مدى صلاحية جهاز الأكوسبورت في تحليل و إيجاد نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .

و قد إستفاد الباحث من الدراسات السابقة من حيث صياغة هدفه و الطرق العلمية التي تم تناولها لتحقيق أهداف البحوث في الإجراءات و ما تضمنها من دراسات استطلاعية و أسس علمية متبعة.

2- من حيث العينة :

من حيث الطريقة إستخدمت الكثير من الدراسات السابقة الأسلوب العمدي في إختيار العينة مثل دراسة إهاب صبري محمد يوسف جاد(2000) ، دراسة نبيل حسني الشوربجي (2000) ن دراسة حسن فتحي حسن محمد(2005) ،دراسة أحمد عبد المنعم محمد أحمد السيوفي(2005)، دراسة ياسر عبد الرؤوف أحمد(1994)،دراسة محمد حامد شداد(1996)، دراسة كتشوك سيدي محمد (2006) ،دراسة محمد حامد شداد (1996) ، دراسة أ حمد عبد المنعم السيوفي (2000) و من الدراسات

الأجنبية نجد دراسة امامورا ورودني تاكشى Imamura, Rodney Takeshi (1996) و دراسة المنسبع و آخرون R. Almansbaa et autre (2000) و دراسة روكوسز rukasz (2001) .

و من حيث العدد فقد إختلفت الدراسات في ذلك فنجد الدراسة الأصغر من حيث العينة كانت دراسة حسن فتحي حسن محمد (2005) حيث تمثلت في لاعب جيدو واحد. و كانت أكبر عينة في دراسة داسونفيل وبيلوت Dasonvill et beillot (1997) ، حيث بلغت 93 فردا.

هذا بصفة عامة أما الدراسات التي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريب على الأداء المهاري فتكونت العينة فيها في أغلب الأحيان من 10 إلى 30 فردا ، و نجد منها دراسة دراسة إهاب صبري محمد يوسف جاد (2000) و التي اشتملت على 10 مصارعين و دراسة علاء محمد حلويش (2008) ب 10 أفراد و دراسة نبيل حسني الشوربجي (2000) ، و بلغت العينة فيها 20 مصارع و دراسة أحمد السيد بيومي (2004) ، حيث تمثلت العينة في 12 مصارع و دراسة سيدي محمد (2006) و التي بلغ عدد عينتها 20 مصارع كما جاءت دراسة أحمد ابراهيم أحمد صبرة (2008) بعينة بلغت 30 مصارع و دراسة ثروت سعيد عبد الحكيم (2006) التي بلغ قوام العينة فيها 30 مصارعا أما الدراسات الأجنبية فجاءت دراسة العابد و آخرون (K. El Abed et autre) ب 10 مصارعين و دراسة المنسبع و آخرون R. Almansbaa et autre (2000) ب 23 مصارع و دراسة امامورا ورودني تاكشى Imamura, Rodney Takeshi (1996) و التي تكونت عينتها من 10 مصارعين ، و دراسة بلاشوز Blacharz (2000) التي إشمتمت على عينة قوامها 30 مصارع .

و قد إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد أسلوب الطريقة العمودية في إختيار العينة و توزيعهم بالطريقة العشوائية .

3- من حيث المنهج :

اتفقت أغلب الدراسات التي شملها البحث في استخدام المنهج التجريبي مع استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية و الثانية ضابطة بأسلوب القياس القبلي و البعدى ، و من ذلك دراسة إهاب صبري محمد يوسف جاد، دراسة صلاح مصطفى منسي، دراسة علاء محمد حلويش، دراسة نبيل حسني الشوربجي ، دراسة حسن فتحي حسن محمد ، دراسة أحمد أعزب، دراسة ياسر عبد الرؤوف، دراسة كتشوك سيدي محمد، دراسة أحمد ابراهيم، دراسة علي السعيد ريجان، دراسة السيد محمد عيسى، دراسة وليد محسن نصره ، دراسة ثروت سعيد ، كمال عباس محمد ، دراسة أحمد عبد المنعم السيوفي و دراسة أحمد السيد بيومي و من الدراسات الأجنبية جاءت دراسة دراسة فيل Fell ، دراسة العابد و آخرون (K. El Abed et autre)، دراسة داسونفيل وبيلوت (Dassonvill et beillot)، دراسة روكوسز (rukasz)، بينما إستعانت بعض الدراسات بالمنهج الوصفي و كانت أكثرها الدراسات أجنبية مثل دراسة امامورا ورودني تاكشى (Imamura, Rodney Takeshi)، دراسة ستانسلو و باول مازلج (Stanislaw & Pawel Maslej)، دراسة جورج ويزز (George Weers)، دراسة جورج ويزز (George Weer)، دراسة هارسون (Harrison)، و دراسة بلاشوز (Blacharz) كما تطلبت بعض الدراسات العربية استخدام نفس المنهج (المنهج الوصفي) و منها نجد دراسة أحمد عبد المنعم، دراسة محمد حامد شداد، دراسة بوجمة بولوفة ، دراسة أحمد ابراهيم أحمد صبرة و دراسة محمد السيد على مصطفى و قد استفادة الباحث من الدراسات السابقة في هذا الجانب حيث أستطاع تحديد المنهج الملائم للبحث و الذي هو المنهج التجريبي مع استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية و الثانية ضابطة بأسلوب القياس القبلي و البعدى.

4- من حيث أهم النتائج :

من حيث النتائج يمكن تحليل هذه الدراسات من عدت جوانب و ذلك نظرا لإختلاف أهداف هذه الدراسات . حيث الدراسات التي استهدفت فعالية الأداء عن طريق إستخدام كل دراسة البرنامج المقترح منها ، فاتفقت كل من دراسة إهاب صبري ،دراسة كتشوك سيدي محمد، دراسة أحمد ابراهيم أحمد صبرة، دراسة علي السعيد ربحان، دراسة السيد محمد عيسى، دراسة ثروت سعيد عبد الحكيم،دراسة محمود السيد أحمد بيومي دراسة روكوسز (Rukasz) على تحسن فعالية الأداء نتيجة لتلك البرامج أما الدراسات التي استهدفت العمل اللاهوائي و العمل اللاكتيك فاختلقت النتائج حسب الغرض من البحث فقد أشارت نتائج دراسة إهاب صبري محمد يوسف الى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات اللاكتيك أدى إلى تحسن عملية انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بدرجة معنوية لصالح المجموعة الضابطة كما أدى إلى تحسن القياسات الفسيولوجية قيد البحث . و اتفقت معها في الجانب الأول دراسة علاء محمد حلويش ،حيث أشارت إلى أن تدريبات تحمل اللاكتيك أدت إلى تحسین في انخفاض و تقليل نسبة تركيز اللاكتيك في الدم بعد الأداء، كما أدت إلى تطوير تحمل الألم الناتج عن تحمل تراكم اللاكتيك ،كما بينت دراسة دراسة رحيم رويح حبيب أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة)، و قد أدت هذه التدريبات إلى القدرة على تحمل نسبة زيادة تراكم حامض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الأداء . و أظهرت دراسة صلاح مصطفى منسي تحسن القدرة اللاهوائية الممثلة في زمن الأداء و سرعة التخلص من حامض اللاكتيك و تحمل الألم الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك ، و أشارت دراسة دراسة العابد و آخرون (K. El Abed et autre) إلى أنه لم يلاحظ أي تأثير معنوي للتمرينات اللاهوائية في تركيز و مجموع مضادات الأكسدة الكلي (le) (statut Antioxydant total (SAT)، أما فيما يخص طريقة تحليل حمض اللاكتيك فلقد بينت دراسة

داسونفيل وبيلوت (Dassonvill et beillot) عدم وجود فرق معنوي في تركيز لاكتيك الدم أثناء التدريب بين عينات الدم التي تم الحصول عليها من أماكن (الأصبع، الأذن، دم الوريدي من اليد) و هو الشيء الذي أكدته دراسة فيل Fell حيث أشارت إلى عدم وجود فروق معنوية في متوسط قيمة اللاكتيك من الأوعية الدموية المختلفة و لقد أكدت هذه الدراسة على صلاحية جهاز الأكوسبورت لتحليل اللاكتيك ، حيث أظهرت أن معامل الثبات للجهاز بلغ 0.995 .

الخلاصة :

حاول الباحث من خلال هذا الجزء من البحث التعريف بالبحث و إيضاح مصطلحات البحث و تعريفاتها الإجرائية ثم عرض الدراسات المشابهة و حلل محتواها و سمح ذلك للباحث الاستفادة منها فيما يلي :

- 1 - تفهم الباحث لمشكلة بحثه بصورة أدق .
- 2 - الاستفادة في صياغة أهداف البحث بدقة .
- 3 - تحديد المنهج المناسب للبحث .
- 4 - الاستفادة من الدراسات النظرية لهذه البحوث .
- 5 - المعرفة الجيدة لطبيعة الرياضة و العينة قيد البحث .
- 6 - اختيار أنسب الإختبارات المستخدمة في البحث من حيث طريقة و مكان قياس حمض اللاكتيك و كذلك إختبارت فعالية الأداء المهاري للرمي .
- 7 - تحديد نوع المعالجة الإحصائية المستخدمة قيد البحث .
- 8 - الاستفادة منها خلال مناقشة النتائج بما يتماشى مع أهداف البحث .
- 9 - الإسترشاد في إتمام إجراءات البحث .

الباب الأول



الدراسة النظرية



الفصل الأول

رياضة الجيو



تمهيد :

إن رياضة الجيدو رياضة قتالية عريقة ، ذات شعبية كبيرة ، و هي من الرياضات الغنية بالمهارات المتنوعة و في هذا الفصل سوف يحاول الباحث التطرق إليها من جوانب متعددة تعريفيا ، تاريخيا و مهاريا و كذا الفئات العمرية و الوزنية التي تشملها هذه الرياضة.

أولا - تعريف رياضة الجيدو :

الجيدو هو فن رياضي قتالي تربوي ياباني (Frédéric Baugoin,2001,p01)، اقتبس من الجوجوتسي (Gilles Goetghebuer,2004,p05) ، و الجوجوتسي كلمة مكونة من قسمين جي (JU) و معناها المرونة و جوتسي jitsu معناها تقنية (R. Habersetzes ,1993,p12) و كلمة الجيدو (JUDO) مكون بدورها من قسمين جي (JU) و معناها المرونة و دو (DO)، ومعناها الطريق و المعنى الكلي للكلمة هو الطريق للمرونة. (Tadao et Raland ,2001,p09).

ثانيا - تاريخ رياضة الجيدو :

1- تاريخ رياضة الجيدو عالميا :

ولد مؤسس هذه الرياضة سنة 1860 و كان اسمه جيقورو كانو (Jigoro Kano) ، حين كان شابا صغيرا تميز بنقص في القوة البدنية فقرر ممارسة الرياضة و كان من الطبيعي أن يتوجه إلى موجة الرياضات الحديثة مثل الجمباز كرة السلة و هي رياضات آتية من خارج بلاده . و لحظة القرار الكبير في حياته أناداك كانت حين طرده في يوم من الأيام أبواب أحد القاعات الخاصة برياضة الجوجوتسي و كان عمره 17 سنة و هو السن الذي إلتحق فيه بجامعة توكيو فبدأ بدراسة أسلوب تونجين - شينيو - ري (TENJIN-

SHINYO-RYU¹) و الذي كان يدرسه من طرف المعلم - فوكيدا - ، أصبح كانو يتقدم بسرعة و في سنة 1879 توفي - فوكيدا - و كانت هذه المرحلة بمثابة صفحة طويت بالنسبة لكانو فبدأ يبحث عن معلم جديد فانتقل الى مدرسة كيتو - ري KITO-RYU و ذلك سنة 1881 و هي السنة التي تحصل فيها على شهادة الليسانس في الأدب و بعدها تعلم علوم وتقنيات الرمي NAGE-WAZA تحت إشراف المعلم ليكيبا LUKUBA أين إكتشف توجه جديد لجوجوتسي يتميز كفن مبدأه " إستعمل أقل جهد للحصول على أعلى فاعيلية " و مدفوعا بتعطشه للتعلم أصبح يحتك بالقراء حيث تحصل على مخطوطات و كتب قديمة لم تكن تم أي شخص لكنها كشفت له أسرار مدارس أخرى للجوجوتسي و منها قام بإستخلاص تركيبة من مجموعة تقنيات قوية و لا تمثل خطورة على ممارستها و سميت هذه التركيبة بالجيدو (T.Inogai et (JUDO) R.Habersetzer, 2002,p16). في فيفري 1882 أسس مدرسة الكودوكان (kodokan) المشهورة (Union Sportive) و كان في عمره أنذاك 23 سنة (Katsuchiko kashiwazaki,1995,09)، حيث تعتبر كعبة الجيدو في العالم و معناها هو تجميع لثلاث كلمات في اللغة اليابانية كما يلي :

- كو : معناها التعليم أو التدريس أو التدريب.

- دو : معناها القواعد والأسس.

- كان : معناها القاعة أو مكان التدريب.

وفي عام 1882 م كون قاعته الصغيرة دوجو (Dojo) التي يمارس فيها الجيدو حيث اعتبره فن الحياة باستعمال أفضل لطاقة الإنسان (ياسر يوسف عبد الرؤوف ، 2005، 45)، و بعد اعتلائه لمناصب هامة في عمله كمدير المدرسة العليا لطوكيو لمدة 23 سنة و كذا شغله لمنصب

1تونجين - شينيو - ري TENJIN-SHINYO-RYU * هي مدرسة يعود تاريخها للقرن الثامن عشر للميزد من المعلومات اطلع على كتاب JUDO PRATIQUE صفحة 15.

رئيس المكتب التربية في وزارة التربية اليابانية (N.Elias et E. Dungning, 1986 P38) عمل جيجور كانو
جاهدا على نشر هذه الرياضة في العالم عن طريق الإستعراضات التي كان يقودها في أوروبا و
أمريكا كما تكررت هذه المحاولات من طرف العديد من الممارسين اليابانيين البارعين في هذه
الرياضة مثل كياشيما (Kiashima) و ناكيوكا (Naguoka) و في ما يلي أهم المحطات التاريخية لرياضة
الجيدو في العالم :

1860: تاريخ ولادة جيجوركانو (Jigoro kano)، مؤسس الجودو.

1882: ابتداء في تدريس طريقة ا جيجوركانو (Jigoro kano) الجودو (الكودو كان) .

1889 : أول رحلة للدراسة في أوروبا جيجوركانو (Jigoro kano).

1905 : أيلول / سبتمبر : افتتاح مدرسة المصارعة اليابانية.

1909 : الكودو كان من رابطة خاصة، يصبح منظمة معترف بها قانونيا ، أول ممثل اليابانية
للجنة الاولمبية الدولية.

1911 : إنشاء قسم التدريب الداخلي الرسمي للمعلمين في الجودو الكودو كان.

1922 : إنشاء قسم للرابطة الثقافية الكودو كان "على أساس مبدأ " الاستخدام الأمثل للطاقة
"و" الازدهار المتبادل ".

1930 : أول بطولة الجودو في اليابان.

1932 إنشاء قسم للجمعية لدراسة الطب في الجودو الكودو كان.

1935 أكتوبر: وصول ميكينوزوكي كاواتشي (Mikinosuke Kawaisi) الى باريس (Fédération Française de Judo) .

1938: وفات جقورو كانو على متن باخرة كانت تقله من القاهرة بلغ عندها عدد ممارسي هذه

الرياضة

حوالي 120 ألف مصارع و ما يقارب 85 ألف حزام أسود (R.Habersetzer, 1993p25).

1952: إنشاء الفدرالية الدولية للجيدو (M.Lee, 1974,p04).

1956: أول بطولة عالمية للجيدو.

1962: الجيدو في الألعاب الأولمبية لأول مرة .

1972: الجيدو يصبح رياضة أولمبية بصفة نهائية (Mustapha Mabed,1990,11).

1980 : بطولة العالم الأولى للمرأة (نيويورك). أصبحت جوسلين تبادو Jocelyne Triado بطل

العالم الأول.

1994: البطولة العالمية الأولى للفرق جرت في باريس و فازت بها فرنسا.

1999: أصبح العربي بن بوداود Benboudaou Elarbi دو الأصول العربية بطل العالم

في برمنغهام (Fédération Française de Judo).

2- تاريخ رياضة الجيدو في الجزائر :

أما في الجزائر فكانت رياضة الجيدو تمارس فقط من طرف المستعمرين الفرنسيين لأنها في نظر

المستعمر كانت تشكل خطر عليه إذا مورست من طرف الجزائري (Mustapha Mabed,1990,11).

2-أ- قبل الاستقلال:

إن رياضة الجيدو كانت ككل النشاطات الجديدة التي ظهرت في أوروبا ، فقد عرف طريقه إلى الجزائر عن طريق الاستعمار الفرنسي . و كانت من إحتكار المعمرين فقط حيث كان لهذا الأخير الفضل في تعبيد الطريق لهذا الفن الرياضي الجديد بالجزائر رغم أن هذا النشاط الدفاعي كان محرما تحريما باتا على الجزائريين . و كانت ممارسته مقتصرة على أبناء المستعمر ، و بعض الفئات من الشعب المقربة إلى السلطات الفرنسية ، ذلك لأن الجيدو اعتبر وسيلة خطيرة يمكن للجزائريين استعمالها ضد الاستعمار . و قد عرف الجيدو طريقه إلى الجزائر سنة 1947م عن طريق بعض الممارسين الفرنسيين الذين كانوا يمارسونه و نظرا لأهمية هذا النشاط كانت طريقة التسجيل مشددة حيث لا يمكن الانضمام على أي فريق إلا بعد موافقة ولي الأمر ، وذلك ضامنان للمسجل و يمضي المعني بالأمر على لائحة من الشروط . و ظهرت بعض الأسماء الفرنسية خاصة بالغرب الجزائري أمثال Colleville Laombe - Marc de Bory – Vergne و قد مارس بعض الشبان الجزائريين الجيدو و لكن في سن مبكر لم يسمح لهم من الحصول على درجات عالية أمثال لعزيزي، كريبش، حاج مسكين، بن دنيا، مخفي بومدين و سعدي، كما مورست هذه الرياضة في الجبال و المحابى من طرف بعض الجزائريين الفدائيين خلسة . و بالتالي لم تشارك الجزائر في أي بطولة لوجودها تحت قيد المستعمر و تمكن حميد شابي من تجميع القلائل الذين يعيشون في الجزائر العاصمة لتكوين ما يسماه " نادي الهلال الأحمر " الجزائري خارج العاصمة وكان ذلك سنة 1956م .

2-ب- تاريخ الجيدو بالجزائر بعد الاستقلال:

بعد استرجاع السيادة الوطنية و خروج المستعمر عملت الجزائر على طريق بعض الجزائريين و تداركوا الموقف و محاولة إتباع الركب العالمي و تصليح ما أفسده المستعمر و مواصلة من تركه من أعمال للجزائر مصلحة في متابعتها و بالتالي نهضت الفئة المكونة منذ العهد الفرنسي بخوض معركة العمل في جميع الميادين الاقتصادية، السياسية و الرياضية.

و لقد شكلت الفدرالية الجزائرية محضة بجميع النشاطات الرياضية و من بينها الفدرالية الجزائرية للجيدو ، و النشاطات المشتركة(كراتي-لايكيدو) -F-A-J-D-A- في نهاية 1962م وكان أول اجتماع لها في 19 يناير 1963م بحضور السيد بوشوك المدير الوطني للشبيبة والرياضة.

إضافة إلى بعض المدربين الفرنسيين الذين بقوا في الجزائر لمواصلة التدريب أمثال (Lacombe) بوهران و بعض الجزائريين خلفوا مدريهم مباشرة أمثال الحاج مسكين و سعيدي بوهران و السيد بن دنيا في مستغانم.

و قد شارك بعض القدماء الفرنسيين في رياضة الجيدو في تكوين الجزائريين و إعطائهم المبادئ الأساسية للتدريب.

و توزعت الطاقات الجزائرية على كامل القطر الجزائري حيث نجد:

الجدول رقم (02) يمثل المدربين الأوائل في رياضة الجيدو الجزائرية.

الولاية	أسماء المدربين
العاصمة	بن عاشور
وهران	حاج مسكين-حيفري- سعيدي
مستغانم	بن دنيا محمد
غليزان	مخفي بومدين
عنابة	السيد عزيزي
معسكر	مختار مختار
تيارت	حدو
سدي بلعباس	كريش و هلايلي

ولقد شكلوا هؤلاء المدربين الأوائل نواة رياضة الجيدو في الجزائر (Benatia farouk,2000p85-100).

ثالثا : مبادئ و أهداف رياضة الجيدو :

الجيدو فن قتالي و رياضة تربوية بفضل أشكاله المختلفة فرض نفسه بشهرته المعروفة (Frédéric Bourgoun ,1994p14) وحسب برينو Bruno فإن هذه الرياضة صالحة لكل الأعمار (Bruno Haffer,1990p76) ، و يشير لويك Loic Blanchetête أن الأصل في هذه الرياضة هو التغلب على الخصم بأقل قوة ممكنة(Loic Blanchetête,2005,p15). و يعتمد التدريب في الجيدو على هدفين هما:

1- تحقيق الفائدة الجسمية .

2- التربية الذهنية .

و إن الهدف الثاني هو الموجه الذي عمل على أساسه جييجور كانوا.

أي طريقة العمل في ضوء العقل ، أي الإتجاه الفكري الذي كان ركيزته التي استند عليها ، و مكنته من وضع منهج و طريقة لهذا الفن المرن و بهذا تمكن من جعل رياضة الجيدو رياضة ذات أسلوب بدلا من الجوجوتسو ذات المهارات و الحيل و كان مبدأه الأخلاقي يتلخص في شعارين هما :

الأول / جيتا كيو JITA-KYO و هي تعني حرفيا المصلحة المتبادلة مع الغير .

الثاني / سيركيو تونيو .SURYKU TENYO و يمكن ترجمتها ب " الإستعمال الأحسن للطاقة " و منها استخرج المبدأ المعروف في رياضة الجيدو "أقل جهد أكبر فعالية " حيث اشتقت الكثير من المبادئ الجزئية تصب في هذا المبدأ الشامل للخروج بالفعالية الأمثل أهمها :

1- مبدأ المرونة LE PRINCIPE DE SOUPLESSE :

أساس هذا المبدأ هو عدم استعمال القوة المضادة لقوة الخصم و لكن محاولة تحويلها عند هجومه إلى اتجاه يسمح بخلق وضعية لا تخلق خطورة بالنسبة للمدافع بمعنى آخر استعمال قوة الخصم في إسقاطه .

2- مبدأ الحركة و الحركة المضادة PRINCIPE DE L' ACTION ET REACTION:

يمكن تلخيص هذا المبدأ في المثال التالي و هو محاولة الهجوم بحركة مخادعة أولية لخلق رد فعل من الخصم و محاولة الهجوم بحركة أخرى للإستفادة من بحيث تكون الحركة الهجومية الثانية في اتجاه رد فعل الخصم للإستفادة من قوته في اسقاطه.

3- مبدأ انتهاز الفرصة PRINCIPE D'OPPORTUNITE :

في هذا المبدأ يجب أن يكون للمصارع حساسية كبيرة للجسم بحيث تسمح له باتخاذ القرار و التحرك (رد فعل) بالسرعة و الوقت و الدقة المناسبة حتى تكون الحركة مناسبة .

4- مبدأ إخلال الإتزان PRINCIPE DESIQUILIBERE :

هذا المبدأ يركز على قاعدة عدم دخول أي حركة دون جعل الخصم في حالة عدم الإتزان (T.Inogai et R.Habersetzer ,2002,p16).

رابعا : الجانب المهاري في رياضة الجيدو :

1- المهارات الأساسية في الصراع العالي (ناجي وازا NAGE WAZA):

1-1- تعليمات الكودوكان الخمسة لفن الرمي:






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

و قد وضع رولاند هابر ستر Roland Habersetzer¹¹ تقسيم هذه المستويات التعليمية لمهارات الرمي وهي تنقسم إلى خمسة مجموعات كل مجموعة منها تحتوي على ثماني مهارات أو حركات رمي، أي أن المجموع الكلي لهذه المهارات هو أربعون مهارة (40 مهارة).

و قد روعي في تسلسل هذه المهارات أنها مرتبطة بمراحل النمو ، و كذلك نمو الخصائص الحركية في الأفراد و كذلك كل من المقدرة الحركية و المهارة. و هذا لا يأتي من الفراغ بل عن طريق الأداء المستمر و المتكرر والمتواصلة لمهارات الوحدة التعليمية الأولى و بإجادته لمهارات هذه الوحدة يكون مؤهلا لممارسة التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الثانية و هكذا حتى يتعلم المجموعات الخمسة .

عند بداية ممارسة رياضة الجيدو يلبس المصارع حزاما أبيض اللون (روكيو-ROKKYU) و يكون تعليمه مقصورا في البداية على الأبجديات السقوط بأنواعه ثم التحية و آداب الصالة ثم ينتقل إلى التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الأولى، و ذلك بغرض الحصول على الحزام الخاص بها (أصفر) ثم يتدرج في التدريب على باقي المهارات التعليمية وفق الشروط الموضوعه للترقي إلى أن يصل إلى الحزام البني، و هي مرتبة كما يلي:

1-1-1- الوحدة التعليمية الأولى جوكيو (Jokio):

حزام اصفر المرتبة الخامسة							
							
De-ashi-Barai	Hiza-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Uki-goshi	Osoto-gari	O-goshi	Uchi-gari	Seoi-nage
دي -أشي- باراي	هيزا-جوروما	سازاي-أتسوري-أشي	أكوري-جوشي	أسوتو-جاري	أو-جوشي	أنتشي-جاري	سوي-ناجي

2-1-1 الوحدة التعليمية الثانية يونكو (yanikio):

حزام برتقالي المرتبة الرابعة							
Kosoto-gari	Kouchi-gari	Koshi-guruma	Tsurikom i-goshi	Okuri-ashi-harai	Tai-otoshi	Harai-goshi	Uchi-mata
كوسوتو-جاري	كوتشي جاري	كوشي - جوروما	تسوري - كومي-جوشي	أوكوري-أشي-باراي	تاي-أتوشي	هاراي-جوشي	أوتشي-ماتا

3-1-1 - الوحدة التعليمية الثالثة سانكيو (Sanikio):

حزام أحضر المرتبة الثالثة							
Kosoto-gake	Tsurigoshi	Yoko-otoshi	Ashi-guruma	Hane-goshi	Harai-tsurikom i-ashi	Tomoe-nage	Kata-guruma
كستو-جاعي	تسوري-جوشي	يوكو-أتوشي	أشي-جوروما	هاني-جوشي	هاراي-تسوري-كومي-أشي	تومو-ناجي	كاتا-جوروما

1-1-4- الوحدة التعليمية الرابعة نكيو (Nikio) :

حزام أزرق المرتبة الثانية							
							
Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Hane-makikomi	Sukui-nage	Utsuri-goshi	O-guruma	Soto-makikomi	Uki-otoshi
سمي-جايشي	تاني-أتوشي	هاني-ماكي-كومي	سكوي-ناجي	أتسوري-جوشي	أو-جوروما	ستو-ماكي-كومي	أكي-جوشي

1-1-5- الوحدة التعليمية الخامسة إيكيو (Ukio) حزام بني المرتبة الأولى :

حزام بني المرتبة الأولى							
							
Osoto-guruma	Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma	Ushiro-goshi	Ura-nage	Sumi-otoshi	Yoko-gake
أو-سوتو-جوروم	أوكي-وازا	يوكو-وكاري	يوكو-جوروما	إشيرو-جوشي	أورا-ناجي	سمي-أتوشي	يوكو-جاكي

كلمة باراي Barai = هاراي Harai و هما كلمتان تدلان على معنى واحدة في اللغة اليابانية
و هو الكنس و كذلك كل من كلمة كوشي Koshi و جوشي Goshi تدلان على معنى
المعقدة أو الحوض في اللغة اليابانية (R.Habersetzer,1993,p50-49).

2-1 - تقسيم مهارات الرمي في الصراع عالي Nage-Waza:

ظهرت العديد من التقسيمات الفنية لرياضة الجيدو والتي تعتبر ذات أهمية بالغة الدرجة ومن هذه
التقسيمات الفنية التي ظهرت التقسيمات التالية:

1-2-1- تقسيم المهارات الفنية حسب الخصائص الحركية (نظام الكودوكان) System

:de Kodokan

يشير مراد إبراهيم طرفة إلى أنه بدأت الاتحادات الدولية في تنفيذ هذا النظام و وجدت أنه يناسب
الأفراد في كل بقاع العالم حيث تم وضع هذا النظام، واختيار مهاراته وفق القوانين الميكانيكية
والخصائص الحركية ومراحل نمو أفراد (مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص 48) .

ويضيف نو بويوكي ساتو **No Buyuki sato** أن نظام الكودوكان يناسب الأطفال في كل
بقاع العالم و يقابل الاحتياجات التي يمتلكها أي شاب أو فتاة فيما يخص مستوى اللياقة
و الفروق الفردية كما تم تقسيم الرمي في الصراع عالي ناجي-وازا (Nage-Waza) إلى قسمين:

1-2-1- القسم الأول: و يختص بمهارات الرمي واقفا: (تاشي-وازا Tashi-Waza) و

يشمل ثلاثة أساليب مختلفة للرمي حسب الجزء المستخدم من أجزاء جسم اللاعب.

أ- الأسلوب الأول: تاشي- وازا و عدد مهاراتها 32 مهارة و يدخل تحتها مهارات اليد (تي-وازا Te-Waza) و الكتف (Kata-waza) و فيها يتم رمي المنافس بواسطة اليد أو الكتفو عدد هذه المهارات (07) مهارات.

ب- الأسلوب الثاني: و يختص بمهارات المقعدة أو الحوض (كوشي-وازا، Koshi-Waza) و فيها يتم رمي المنافس سواء بالدافع بالمقعدة مباشرة مثل مهارة (أوكي-جوشي، Uki Goshi) أو عن طريقها مثل مهارة (أو-جوشي O-Goshi) و عدد مهارات هذا الأسلوب 10 مهارات.

ج- الأسلوب الثالث: و يختص بمهارات الرجل (آشي-وازا، Ashi-Waza) و فيها يتم رمي المنافس بواسطة الرجل مباشرة مثل مهارة (دي-آشي-باراي) أو عن طريقها مثل مهارة (هيزا-جوروما). و عدد مهارات هذا الأسلوب 15 مهارة.

لكن يجب معرفة أن ليس جميع المهارات السابقة الذكر يتم الرمي بواسطة تلك الأجزاء المحددة من الجسم ألا و هي اليد و الكتف و المقعد و الرجلين، لكن من الواجب الذكر أن هناك ما يسمى بنقطة الاتصال (point d contact) بين جسمي كل من المهاجم و المنافس عند الرمي هذه النقطة تلعب دورا كبيرا في نجاح الرمية أثناء المنافسة.

1-2-1-2- القسم الثاني:

و يختص بمهارات (التضحية-سوتيمي-وازا Sutime- Waza)، و يشمل أسلوبين يحددان وضع الجسم عند الرمي حيث يسقط المصارع برغبته في كل مهارة رمي بوضعية تخالف عن الوضعية الآخر^{No} (Buyuki sato,1996p46).

و التفسير الصحيح لمهارات "التضحية" يوضح جون لو روج (Jean-Lue Rouge) أن المصارع يرمي منافسه بإحدى مهارات التضحية مضحيا بمركز ثقله و قاعدة ارتكازه و وجود جسمه في الوضع

العمودي على البساط، و هو أفضل وضع للاعب طول فترة الصراع أي أن التضحية تكون بوضع

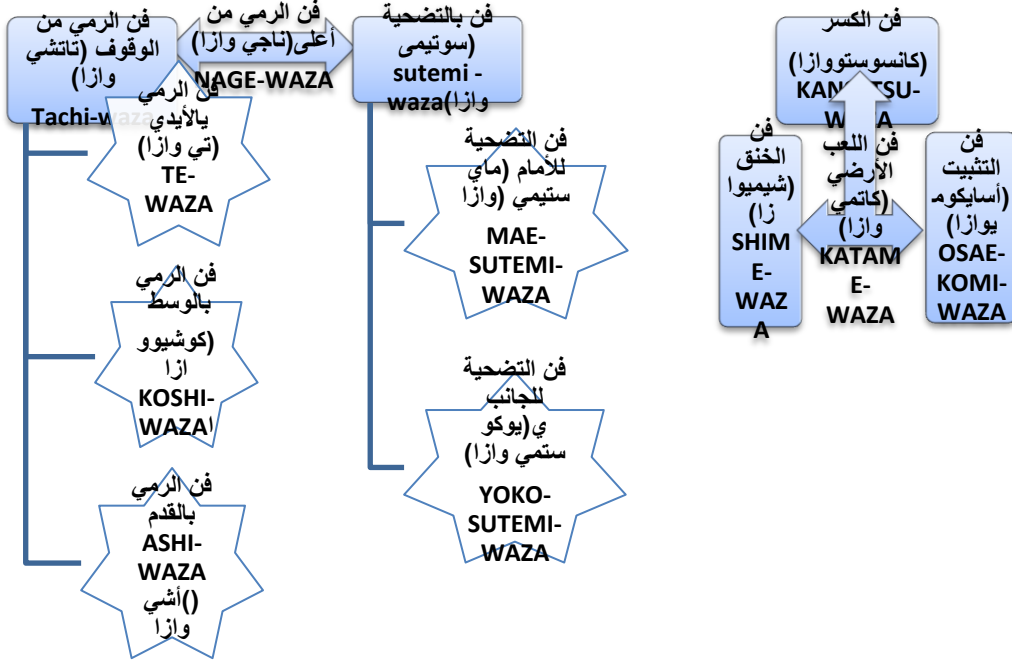
الجسم و مركز الثقل و ليس بشيء آخر، و يدخل تحتها ما يلي:

أ-الأسلوب الأول:مهارات الرمي و السقوط على الظهر(ما-سوتيمي-وازا (Ma-Sutumi-Waza) و فيها يرمي المصارع منافسه مع سقوطه على ظهره برغبة و عدد مهاراته 4 مهارات.

ب-الأسلوب الثاني: مهارات الرمي و السقوط على الجانب(يوكو-سوتيمي-وازا (Yoko-Sutumil- Waza) و فيها يرمي المصارع منافسه مع سقوطه على جانبه برغبته و عدد مهاراته 4 مهارات.

و من تم يكون نظام الكودوكان قد اشتمل على قسمين تدخل تحتها الوحدات التعليمية الخمسة للكودوكان، و كل وحدة تعليمية تضم 8 مهارات تحمل أسماء اختيرت أساسا من واقع نظريات ميكانيكية مع إعطائها تسميات يابانية أصبحت فيما بعد مصطلحات عالمية لرياضة الجيدو، و لا يمكن أن تدرس أو تدرب غيرها (Jean-Lue Rouge,1992,p13).

شكل رقم (01) يوضح التقسيم الفني لرياضة الجيدو وفق نظام الكودوكان



1-2-2- تقسيم المهارات الفنية حسب المسار الحركي:

بعد أن تعرفنا على تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجيدو حسب الخصائص الحركية السابق ذكرها نظام الكودوكان يجب أن نتعرف على تقسيم لنفس المهارات و لكن من حيث المسار الحركي، ويذكر زكي محمد حسن بأن المسار الحركي هو من لحظة بداية الرمية إلى لحظة انتهائها و يظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات إلى مجموعتين:

- مجموعة المهارات الفنية الكبرى.

- مجموعة المهارات الفنية الصغرى.

1-2-2 أ- المهارات الفنية الكبرى:

تعتبر الرمية في رياضة الجيدو أو المصارعة حسب التحليل الحركي حركة وحيدة أي لها ثلاث أجزاء و هي:

1- الجزء التحضيري (Kuzushi) : وتعنى هذه الكلمة إخلال التوازن.

2- الجزء الرئيسي (Tsukuri) : أي وضع الرمي.

3- الجزء النهائي (Kaka) : أي الرمي أسفل.

في هذا النوع من المهارات الفنية (الكبرى) نجد أن الجزء الثاني من الرمية و هو ما يعرف بـ (تسوكوري Tsukuri) و كذلك الجزء الثالث و هو ما يعرف بـ (كاكا Kaka) أي جزئي وضع الرمي و الرمي أسفل مع بعضهما يستغرقان فترة سريان حركي طويل، و هذان الجزءان يمكن بكل وضع تمييزها، إذ نجد أن اللاعب قد ترك البساط بقدميه معاً ثم سقطه بعد أن يأخذ جسمه مسارا حركيا على شكل قوس (زكي محمد حسين، 2004، ص113).

1-2-2 ب- المهارات الفنية الصغرى:

ويضيف مراد ابراهيم طرفة أن هذا النوع من المهارات يمتاز بقصر وقت الجزء الأول و الثاني من الخطفة أي (كوزوشي و تسوكوري) و غالبا ما يندمجان معا و يصعب فصلهما عند التحليل الحركي، و كذلك نظرا لسرعة العمل العضلي و قصر المسار الحركي للمهارة، نجد أن جزئي الرمية الثاني و الثالث أي (تسوكوري و كاكا) يتبعان خلف بعضهما البعض في سرعة فائقة لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة إنتهاء الجزء الثاني و بداية الجزء الثالث. و في هذا النوع من المهارات الفنية الصغرى لا يحتاج الفرد إلى تغيير مكانه و هو ما

يعرف بـ (تاي ساباكي، Tai Sabaki)، كما هو الحال في النوع الأول أو إلى الدوران الكامل بالجسم (180°) بل يكتفي بتعديل وضع الجسم نسبيا.

كذلك وجد أن العمل العضلي سواء كان مصدره عضلات الجذع أو الذراعين أو الرجلين أثناء أداء الخطفة في جزئها الثاني و الثالث و هما وضع الرمي، و الرمي أسفل يحتاج إلى وقت قصير على عكس ما يحتاجه النوع الأول.

و قليلا ما يحدث أن يفقد (الأوكي) اتصال قدميه بالبساط مرة واحدة، و من ذلك يلاحظ إن المسار الحركي لسقوط الجسم يحدده صغيرا جدا، حيث أن المنافس لا يقع من مسافة عالية كما في المهارات الفنية الكبرى و لذلك يتم سقوطه على ظهره و في لمح البصر، و هذا بالنسبة له غير متوقع مما يجعل عملية ضرب البساط بالذراع أثناء السقوط أمرا صعبا بعد وصول الجسم للأرض (مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص105-106).

1-2-3- تقسيم المهارات الفنية حسب نظام كاواتشي (System de Kawaishi) :

يذكر مراد طرفه (1979) أن كاوا أشي ^{Kawaishi} وضع نظام جديدا في فرنسا مخالفا لنظام الكودوكان سمي بعد ذلك بإسمه وقد اختلف كاوا أشي مع الكودوكان في قسم الرمي واقفا "تاتشي - وازا" حيث قسمه إلى أربع مجموعات بدلا من ثلاثة وجعل رميات التضحية "سوتيمي - وازا" مجموعة واحدة من مجموعتين واشتمل تقسيمه على الآتي:

مهارات اليدين (تي - وازا) « Te - Waza ».

مهارات الكتف (كاتا - وازا) « Kata - Waza » .

مهارات المقعدة (كوشي - وازا) « Koshi - Waza ».

مهارات الرجلين (أشى - وازا) « Ashi - Waza ».

وقد اختلف كاوا اشى مرة أخرى مع نظام الكودوكان في أنه وجد أن الأسماء اليابانية للمهارات ليس لها رنين في أذن الأوربيين خاصة، لذلك أعطى أرقام مسلسل للرميات حسب كل مجموعة ولكن سرعان ما

أخذ هذا النظام في الانكماش ورجعت الأسماء (مراد إبراهيم طرفه، 1979، ص123) .

1-2-4 تقسيم المهارات الفنية حسب تقسيم هاما أشى Hamaichi للوحدات التعليمية :

يذكر مراد طرفه أنه تم تقسيم المهارات الموجودة في نظام الكودوكان إلى ثلاث وحدات تعليمية من حيث

طريقة الأداء والتنفيذ إذ يذكر أنه على الفرد أن يبدأ تدريبه بأداء المهارات حسب ترتيب وحداته الثلاثة

وهذا يتمشى

مع مراحل النمو دون إلقاء أعباء أو متطلبات أكبر على الجهاز الحركي للأفراد وكان التقسيم الثلاثي كما

يلي:

أ-الوحدة التعليمية الأولى: ويدخل تحتها جميع المهارات التي يقوم بتنفيذها اللاعب وقدماه ملامستان

للبساط مثل مهارة (سيو - ناجي) « Seoi Nahe » .

ب- الوحدة التعليمية الثانية: تشمل جميع المهارات التي يقوم بتنفيذها اللاعب وإحدى قدميه على

البساط مثل مهارة (هاري - جوشي) « Harai - Goshi » .

ج- الوحدة التعليمية الثالثة: وتشتمل جميع مهارات التضحية وهي المهارات التي يسقط فيها اللاعب برغبته من أجل تنفيذها مثل مهارة (أوكي - وازا « Uki Waza »).

وقد اعتمد هاماشي على علم الحركة والتشريح، إذ وجد أن الطفل لا يستطيع أن يحتفظ باتزانه والسيطرة على الجسم، وبالتالي يجب أن يستبعد جميع الحركات التي تسبب له القلق عند أدائها حتى لا يفيد الثقة فيجب أن يتعلم الحركات التي يتم فيها رمي الخصم وكلتا قدميه ملامستين للبساط (المجموعة الأولى)، وعندما يكتسب المقدرة على حفظ الاتزان والسيطرة على مركز ثقله يمكنه مزاوله المجموعة الثانية التي تتطلب الوقوف على قدم واحدة مع تنفيذ بالقدم الأخرى. والرمي نوعان:

- النوع الأول: يتم بمواجهة المنافس مثل مهارة (ساساي - تسوري - كومي - اشى - Sasi - Tsory « KOMIY - ashi »).

- النوع الثاني: يتم فيه الرمي مع تغيير اتجاه الجسم أي دوران الجسم على أحد القدمين بزوايا مختلفة مثل (هاراي - جوشي « Harai - Goshi »).

ثم ينتقل اللاعب بعد إجابته لمهارات الوحدة الثانية إلى مهارات الوحدة الثالثة التي تتطلب الدقة والتوقيت الحركي مع صفات بدنية أخرى مثل المرونة والرشاقة (مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص 101).

1- 2- 5- تقسيم المهارات الفنية حسب الأسس الفنية لكوزومي Kozomi:

كما يشير محمد السيد أن كوزومي Kozomi إتفق مع تعاليم الكودوكان - no - Kodokan - Gokoy (Waza) على أن تقسيم المهارات حسب الجزء المستخدم من الجسم ولكنه أضاف عدة أسس أخرى و هي:

أ- فن العجلة (جروما - وازا Ktuma - Waza): و فيه يتخذ جسم المنافس شكل محدب ومكرر مثل العجلة بعد أن يكون قد فقد اتزانه مثل (سيو - ناجي - « Seoi Nage » و (توماى - ناجي - Tomoe - « Nage » .

ب- فن الميزان (تسين - وازا Tanbian - Waza): وفيه يتم فقد اللاعب المنافس لقاعدة ارتكازه ورفع جسمه عن البساط كالعمود وجعل جسمه مثل الميزان مثل (اوكي - جوشي « Oki - Goshi » و (هاري - جوشي « HARAI - Goshi » .

ج- فن الإعاقة (تسومروكا - وازا Tsumzoka - Waza): والمظهر الرئيسي للرمي هو إعاقة قدمه أو ساقيه بغرض إخلال اتزانه وعدم تمكنه من استرجاع قاعدة ارتكاز مثل (هيزا - جورما - Hiza Gurma) (محمد السيد مصطفى، 1998، ص13-14).

1- 2- 6- تقسيم المهارات الفنية حسب وجهة نظر الميكانيكا الحيوية وتقسيم (هلموت نيكه Halmot neka):

وينقل مراد طرفه عن الألماني هلموت نيكه Halmot neka قام بالعديد من الدراسات والبحوث العلمية بغرض إيجاد العلاقة بين المهارات الفنية لرياضة الجودو وبعض قوانين الميكانيكا باستخدام الجاكيت الكهربائي الذي يرتديه لاعب الجيدو، والذي يتصل بجهاز دينامو جراف Dynamograph لبيان مراحل ولحظات تفجير القوى، وكذلك جهاز سرعة رد فعل لاعب الجيدو، وهدفت أبحاثه الارتقاء بمستوى اللاعبين وقوة التأثير على الخصم مع تطبيق جيد لأداء الحركة حسب قوانين الميكانيكا وتحقيق مبدأ الاقتصاد في الجهد وقسم مهارات الجيدو تبعا لنوعين من القوانين:

أ- قانون الدوران: ويتم الرمي فيه بالاستمرار في دوران المنافس بعد إفقاده اتزانه وقاعدة ارتكازه ثم وضع عائق لتنفيذ الرمية ويكون العائق أجزاء جسم المهاجم (قدم أو مقعدة).

ب- قانون الرفع: وفيه يتم رفع المنافس عن طريق الذراع أو الرجل أو المقعدة أو الظهر وهناك طريقتان لمتابعة الأداء بعد عملية الرفع أو بعدها مباشرة وهما إيجاد فترة دوران والأخرى إيجاد فترة دوران مع استعمال عائق (مراد إبراهيم طرفة، 1979، ص70-71).

1-2-7- التصنيف الميكانيكي الحيوي لطريق الرمي لسكاربنتي Sacripanti :

كما يتفق أحمد عبد المنعم الدسوقي مع سكاربنتي Sacripanti (1987) ان جميع مهارات الرمي في رياضة الجيدو يمكن أن تدرج تحت مجموعتين:

أ- المجموعة الأولى: وتشتمل على كل المهارات التي يستخدم فيها المهاجم قوة ازدواج لرمي الخصم وتشمل هذه المجموعة على سبيل المثال مهارة (هاراي - جوشي - Harai Goshi).

ب- مجموعة الثانية: فتشتمل على المهارات التي يقوم فيها المهاجم « Tori » باستعمال أسس مبادئ الروافع وتحتوي على كل المهارات التي تعتمد على لف

جسم المدفع « Uke » حول نقطة ارتكاز مثل مهارة (تاي - أوتوشي - Tai Otoshi) (أحمد عبد المنعم، 2000، ص19).

1-2-8- تقسيم حسن فتححي حسن محمد : لقد قام حسن فتححي حسن محمد في دراسته التي

كانت تهدف إلى ترتيب مهارات الرمي من الوقوف طبقاً للمبادئ الأساسية وفقاً لزمناً أداء الجزء الرئيسي

للمهارة للتوصل إلى تقسيم في حسب الجزء المستخدم (اليدين -الوسط-الرجلين) للأوزان المختل بمحاولة ترتيبها كما يلي :

- قسمت مهارات الرمي من الوقوف (تنشي -وزا) الى ثلاثة مجموعات حسب الجزء المستخدم في الأداء و في حدود عينة البحث الى مجموعة مهارات الرمي باستخدام اليدين (تي -وازا) و عددها (06 مهارات) و مجموعة مهارات الرمي باستخدام الوسط (كوشي -وازا) و عددها (09 مهارت) ، مجموعة مهارات الرمي باستخدام الرجلين (أشي -وازا) و عددها (14 مهارة) (حسن فتحي ،2005،ص115).

1-3- مراحل الأداء الفني لمهارات رياضة الجيدو:

لقد وجد المهتمين برياضة الجيدو أم المهارة الفنية للرمي تمر بثلاث مراحل ، و قد أشار محمد السرسري إلى اتفاق كل من (Kozomi)، ميللر (Muller)، وماستاسوشي (Mastusashi) أن المهارة في رياضة الجيدو تنقسم إلى ثلاث مراحل و هي:

1-مرحلة إخالال التوازن « Kuzushi » .

2- مرحلة بدء الرمي « Tsukuri ».

3- مرحلة الرمي النهائي أو الرمي الفعلي ^{Kake} (محمود السيد أحمد بيومي،2004،ص14).

1-3-1-مرحلة إخلال التوازن - كوزوشي Kuzushi:

إن من الأمور الأساسية الهامة الإعداد حتى يستطيع أن يصل لرمي منافسة هي أن يقوم بإفقاذه اتزانه أو كسر ارتكازه وذلك قبل الشروع رميه، وإخلال توازن الخصم يحدث عن طريق الدفع والرفع والجذب أو أثناء تغيير مكانه وأخذ جديد.

ويشير أي جي هارسون « E.J.Harrison » (1999) إلى أن إتباع أسلوب التحرك الصحيح أو السليم على البساط أمر ضروري في رياضة الجيدو حيث لا بد أن يكون اللاعب حذرا عن التقدم والتراجع أو عند الاستدارة لليمين أو عند الارتكاز على القدم الأمامية بثقل الجسم كاملاً، في المقابل يكون من الأهمية للاعب استغلال تحركات خصمه ليقوم بإحدى مهارات الرمي ، فمثلا إذا كانت قوة الخصم الجسدية تفوق اللاعب المهاجم فإنه يجب عليه القيام بالفنيات الخاصة بكل مهارة بدقة تامة وأنه ليس بالصحيح أن يحاول المهاجم أن يؤدي إحدى فنون الرمي أثناء ما تكون قدمي الخصم ثابتة على البساط حيث أن ذلك يعرضه لضياح مجهوده بدون فعالية مؤثرة .

هناك لحظة مناسبة لبدء الهجوم لأي مهارة وهي قبل أن يمس قدم الخصم الأمامية البساط أو عندما يكون توازنه في اللحظة التي يلمس فيها أصابع قدمه الأمامية البساط، وهذا المبدأ يمكن الاستفادة منه في أن يكون اتجاه إخلال التوازن الخاص بالخصم هو الذي يحدد الاتجاه الذي سينفذ منه اللاعب هجومه أو مهارته.

1-3-2- مرحلة بدء الرمي - تسكوري - Tsukuri :

يذكر مراد طرفه إن معنى تسكوري يعني بدء الرمي حيث من خلال هذا الوضع يبدأ المهاجم لحركاته وتكتملتها وأن نجاح الرمية متعلق إلى حد كبير بوضع جسم المهاجم من منافسة وكذلك نقط الاتصال أو التلامس، كذلك تلعب الصفات الحركية الذاتية ومدى كفاءتها دورا كبيرا في هذا الجزء من الرمية حيث يتطلب التنفيذ القوى السريع المقرون بالقوة المتزايدة مع ملاحظة أن التوقيت السليم للتنفيذ يلعب دورا كبيرا مع التوقيت الحركي للمنافس من أجل الأداء الجيد مع ملاحظة أنه من الخطأ الاعتماد كلياً على توقيت حركات الخصم ولكن يجب الخروج عن توقيت خصمه (مراد طرفه، 2001، ص99).

1-3-3- مرحلة الرمي الحقيقي - كاكي - Kake :

يشير أحمد إبراهيم نقلا عن جي هارسون ^{Ej Harrison} (1999) أن كاكي « Kake » تعني الجزء الأخير من الأجزاء أو المراحل الثلاثة المكونة للرمية. وأن Kake في اللغة اليابانية يعني بداية أو ابتداء ، ولكن في الجيدو له مدلول تكتيكي وهو الحركة المتزامنة مع تنفيذ المهارة المطلوب تنفيذها أو كما تعرف بالمهجوم نفسه أو الرمي الفعلي أو النهائي (أحمد إبراهيم، 2008، ص19-20).

ويؤكد مراد طرفه ان هذا الجزء من الرمية يجب إن يصل اللاعب إلى أقصى درجة من القوة العضلية فالمهاجم يصل بقوته إلى درجة مؤثرة من أجل كسر قاعدة إرتكاز منافسة ثم يصل بها إلى أقصى درجة من أجل إتمام الرمي وإذا ما حللنا القوة المستخدمة في الرمية نجد أن نوع القوة في الجزء الأول والثاني من الرمية قليل نسبيا إذا ما قيس بنوع القوة المستخدمة في الجزء الثالث من الرمية والتي تعرف بالقوة المتفجرة ذات التأثير الفعال حتى تقوم بالتعويض في لحظة موقوتة من حيث وضع جسم المهاجم بالنسبة لجسم المنافس.

1-4- المهارات الحركية قيد البحث :

لقد إختار الباحث ثلاثة حركات من حركات الرمي و تم الإختيار حسب الطريقة التالية :

1-اعتمد إختيار ثلاثة حركات من القسم الأول بإعتبار حركات القسم الأول هي الأكثر ملائمة للبحث .

2-إختار الباحث حركة من كل أسلوب من القسم الأول و إرتكز في ذلك على نتائج الدراسة المسحية

، حيث تم إعتداد الحركة الأكثر استعمالا .

و عليه تم إختيار حركة ابون سوناجي من الأسلوب الأول(حركة اليدين و الكتف) -حركة أو جوشي

و التي من الأسلوب الثاني (حركة الوسط) و حركة أوتشي -ماتا من الأسلوب الثالث(حركات الأرجل).

الشكل البياني رقم (02) يوضح طريقة

Seoi-Nage أداء حركة سوناجي

و في ما يلي يتم شرح كل حركة على حدا :

1-4-1 سوناجي Seoi-Nage :



هي إحدى مهارات تي -وازا Te-waza و مراحلها كتالي :

1-4-1 أ- إخلال التوازن (Kuzushi) :

من وضع الوقوف الطبيعي الأيمن يقوم المصارع بجذب الخصم للأمام مع نقل قدمه اليسرى للخلف

و لليمين بحيث يشير مشط القدم لجهة اليسار و نقل مركز ثقله عليها بمنتهى السرعة .

يضطر الخصم لتحريك قدمه اليسرى للأمام و ليسار لخلق قاعدة اتزان جديدة .

1-4-1 ب- وضع الرمي (Tsukuri) :

*1 أنظر نتائج الدراسة المسحية ص (178).

قبل انتقال مركز ثقل الأوكي على القدم اليسرى مرة أخرى يقوم توري بالدوران على وسادة مشط القدم

و نقل القدم اليسرى بجوارها بحيث يكون ظهره في مواجهة صدر الخصم .

قبل عملية الدوران و أثناءها يكون عمل الذراعين هو السحب للأمام و لأعلى حتى تستقر القدم اليسرى

على مقربة من القدم اليمنى مع وجود انثناء بسيط بالركبتين .

1-4-1 ج- الرمي أسفل (Kaka) :

في تتابع حركي للخطوات السابقة و بدون توقف يمد توري ركبتيه لأعلى و الدفع بالمقعد مع الجذب

بالذراعين لأعلى و للأمام ولأسفل مع الميل بالجذب للأمام و السحب باليدين لإتمام عملية الرمي .

لحظة سقوط الخصم على البساط و توري ممسكا بالذراع الأيمن و للحفاظ على توازنه برفع جذعه

مرة أخرى للوضع الطبيعي مع الميل للخلف و تباعد القدمين لإيجاد اتزان له (مراد طرفه،

2001،ص124).

1-4-2 مهارة أوجوشي (رمية المقعد الرئيسية) (O-Ghoshi) :

إحدى مهارات كوشي وازا. Koshi-Waza .

1-4-2 أ- إخلال التوازن (Kuzushi) :

كلا اللاعبين في وضع البدء (الوقوف الطبيعي) الأيسر و التوقيت المثالي لتنفيذ هذه الرمية هو لحظة ميل

الأوكي بجسمه للأمام .

الشكل البياني رقم (03) يوضح طريقة أداء حركة

O- Ghoshi أوجوشي



يأخذ توري خطوة بقدمه اليسرى أو من مسافة عرض كتفيه و خلف قدمه اليمنى مع

جذب الأوكي بيده

للأمام و لأعلى لإخلال إترانه .

1- 2-4 - بوضع الرمي (Tsukuri) :

مع جذب الأوكي بقوة يضطر الى أخذ خطوة

بقدمه اليمنى لأمام للمحافظة على إترانه .

يقوم توري بالدوان على مشط القدم اليمنى

لجهة اليسار و نقل قدمه اليسرى بجوار قدمه

اليمنى مع دخول بالمقعد أسفل الحوض منافسه.

في نفس الوقت الدوران في الخطوة السابقة يترك توري حافة البدلة مع إدخال ذراعه أسفل الإبط الأيسر

لتوري و تلتف اليد على الظهر و تستقر فوق عظم اللوح الأيمن للأوكي - الركبتان منشيتان و ذلك من

لحظة بدء الدوران .

1- 2-4 - ج- الرمي أسفل (Kaka) :

الذراع الأيسر لتوري يسحب الذراع الأيمن لأوكي بكل قوة في حركة لأسفل و لليسار و بجانب الجسم مع

دوران الجزء الأعلى من الجسم في إتجاه الرمي .

يستمر الذراع الأيمن لتورى في الضغط على منطقة اللوح و يتبع باقي الجسم في حركة الدوران و يتم الرمي دون مد الركبتين (مراد طرفه، 2001، ص177-178).

1-4-3- أوشي ماتا Uchi-Mata :

إحدى مهارات أشي - وازا Ashi-Waza

1-4-3-أ-إخلال التوازن (Kuzushi) :

الشكل البياني رقم (04) يوضح طريقة أداء حركة اوتشي ماتا



كلا اللاعبين واقف في وضع الوقوف الطبيعي الأيمن

يجبر التورري أوكي على أخذ خطوة بقدمه اليسرى

للأمام حتى تتحاذى مع قدمه اليمنى .

بمجرد محاذاة القدم اليسرى لأوكى لقدمه اليمنى يقوم تورى بكسر قاعدة إتران الأوكى بسحبه للأمام و

لليسار و الكتف الأيسر يقود الحركة .

1-4-3-ب-وضع الرمي (Tsukuri) :

نتيجة لهذا السحب يصبح الأوكى مجبرا على تحريك قدمه اليسرى ليس للأمام فقط بل للأمام و لليسار .

قبل إكتمال حركة الرجل اليسرى مباشرة يقوم تورى باللف على باطن قدمه اليمنى للداخل مع سحب

القدم اليسرى خلفها مع تقارب العقبين .

في نفس توقيت دوران قدمي التوري و في تتابع حركي يتم سحب الأوكي بذراعه اليمنى وفي إتجاه الرجل اليسرى . نتيجة لذلك يتلاصق الجانب الأيمن و جزء من الظهر بالجانب الأيسر من صدر الأوكي .

في نفس الوقت تقوم الذراع اليسرى لتوري بسحب الذراع اليمنى للأوكي في إتجاه الأمام و الذراع اليمنى لتوري يسحب في نفس الإتجاه و بالتالي يرتكز توري على قدمه اليسرى بالكامل مع انثناء خفيف في ركبته .

1-4-3-ج- الرمي أسفل (Kaka) :

بمنتهى السرعة يمرجح توري رجله اليمنى لتأخذه طريقها بين فخذي الأوكي و ذلك بحركة من أسفل و لأعلى بحيث تقابل العضلات الداخلية للفخذ الأيسر للأوكي مع الميل بالجذع و الرأس للأمام و إستمرار السحب بذراعيه الأيمن للدخل و في نفس المستوى و قريب من صدر توري مع دوران كتفيه لجهة اليسار و إستمرار الرفع بالرجل اليمنى يتم رمي الأوكي بأسلوب الدوران و المتمثل في المحور العرضي المصنوع من الرجل اليمنى للتوري (مراد طرفه، 2001، ص192-193).

2- المهارات الأساسية على مستوى البساط كتامي وازا (katama waza) :

هذا النوع من المهارات تنفذ على مستوى البساط بحيث يكون كل من المتنافسين على مستوى الأرض فبمجرد امغادرة أحد المصارعين الأرض يوقفهم الحكم، تقدر عدد المهارات الشائعة كتامي وازا بـ22 مهارة تنقسم إلى ثلاثة فروع رئيسية.

1-2- مهارة الشيت أو ساي كومي وازا (OSEAKOMI-WAZA) :

وفي هذا النوع من المهارة يذكر مراد إبراهيم طرفة معنى مهارة تثبت هو إبقاء الخصم تحت سيطرة للمصارع فترة 25ثا راقدا على ظهره وتحت سيطرته بطريقة خاصة مما يفقده حرية الحركة، وليكون التثبيت ناجحا على المصارع أن يضع في اعتباره النقط التالية:

- الاحتفاظ بكامل الاتزان.

- العمل على منع المنافس من الدوران وهو في الأسفل.

- منع المنافس في اصطيايد احد رجلي المصارع وتطويقها برجلة.

2-2- مهارة الخنق (شيمي وازا، shime-waza) :

وفي هذه المهارة يقوم المصارع بخنق المنافس، وحيثي يتم التطبيق الجيد لفنون وإحداث الأثر المطلوب يجب أن يكون هناك ضغط معتبر على رقبة المنافس مما يجبره على إعطاء إشارة الاستسلام وذلك بدرب حسب قواعد بواسطة الساعد أو حافة سترة المنافس ويمكن استعمال قصبه الرجل.

2-3- مهارة الكسر أو حبس المفاصل (كانستسوا وازا KONSUTSU-WAZA) :

ويختص هذا الجزء من مهارة الكسر أو حبس المفاصل بمفصل المرفق والمهم لنا هو المجال العكسي للحركة الطبيعية لعمل المفصل، بمعنى آخر العمل على المفصل في عكس اتجاه الحركة الطبيعية له وهذا هو المهم في هذا الجزء من هذه المهارة ، والدراسات لعام التشريح توضح أن هناك مجموعة من العضلات والأربطة التي تندغم نهاياتها الوترية في العظام أي مفصل ما في الجسم، ولذلك عندما يقوم المصارع بهذه المهارة يشعر المنافس بألم مما يجعله يستسلم ويزداد الألم بشدة الضغط علي المفصل مما

يؤدي في النهاية إلى إصابة هذا الجزء من الجسم أو حدوث كسر في العظم ((مراد طرفه،
2001، ص 267-288).

وفي الجدول التالي يبين ياسر يوسف عبد الرؤوف تقسيم هذه المهارات (ياسر يوسف عبد
الرؤوف، 2005، ص 109):

الجدول رقم (03) يوضح المهارات الأساسية على مستوى البساط كتامي وازا.

مهارة الكسر (كانستسوا وازا)	مهارة الخنق (شيمي وازا)	مهارة التثبيت (أوساي كومي وازا)
1- أودي جارمية	1- جياكو جوجي جيمي	1- كيسا جاتمية
2- أودي جاتمية	2- نامية جوجي جيمي	2- كوزية كيسا جاتمية
3- جوجي جاتمية	3- كاتا جوجي جيمي	3- أوشيروكيسا جاتمية
4- هيزا جاتمية	4- هداكا جيمي	4- بوكوشيهو جاتمية
5- أشي جاتمية	5- أكوره أأرى جيمي	5- كوزرية بوكوشيهو جاتمية
6- أشي جارمية	6- كناها جيمي	6- كامية شيهو جاتمية
7- ني جاتمية	7- سودية جروما	7- كوزرية كامية شيهو جاتمية
8- واكي جاتمية	8- روتو جيمي	8- تانية شيهو جاتمية
9- هارا جاتمية	9- سنكاكو جيمي	9- كاتا جاتمية
	10- موروتية جيمي	10- هون كيسا جاتمية
	11- تسوكوي جيمي	11- ماكورة كيسا جاتمية

3- أنواع التدريبات في الصراع عاليا (الناجي وازا) (NAGE WAZA):

3-1- التدريب مع خصم وهمي Tenduku- Renshiu :

هو التدريب مع النفس حيث يقوم اللاعب بتخييل انه في مباراة مع خصم وهمي و يقوم بأداء الحركات معه و هو ثابت ثم يبدأ بالحركة و كأنه يتحرك مع الخصم و يحاول أن ينفذ به الحركات و هذا النوع من التدريب لا يمكن القيام به إلا بعد إتقان المصارع لعدد من حركات الرمي .

3-2- أوتشي كومي Uchi-komi :

و هو تمرين يقوم به مصارعان أحدهم يقف بدون حركة مع ابداء نوع من المقاومة و الآخر يقوم بأداء الحركات عليه بشكل سريع و لكن بدون أن يطرحه أرضا و يحاول ان يقوم بأكبر عدد من التمارين في أقصر وقت ممكن حيث يمكنه القيام بتكرارات تصل من 20 الى 50 مرة و هذه الطريقة تساعد على تحسين سرعة الهجوم و خاصة الحركة الإختصاص (Todukui-waza) .

و تمارين الأتشي كومي مهمة جدا فهي تجعل اللاعب يقوم بحفظ الحركات و تعلمها جيدا و تزيد من سرعته في أداء الحركة و أيضا تزيد من نفس اللاعب و قوته على التحمل فهي تمارين مجهددة جدا (Luis Robert,s,n,p367) .

3-3- دراسة المهارات من التبات Sotai-renshyu :

في هذا النوع من التدريبات يقوم اللاعب مع الزميل بتدارس الحركة بمرونة في مكانهما بحيث يسقط بدون مقاومة و يهاجم برفق و هدف هنا هو التعرف على النقاط الهامة للحركة و اصلاح الأخطاء .

3-4- دراسة المهارات من مع تغير المكان yaku-soku- geiko :

في هذا النوع من التدريبات يقوم اللاعب مع الزميل بتدارس الحركة بنفس الطريقة السابقة لكن عن طريق

التحرك و تغيير المكان و هذا التمرين له نفس أهداف التمرين السابق بالإضافة الى أنه يساعد المصارع الذي يتلقى الحركة في الإحساس بالهجمات و إتقان السقوط على إثرها.

في هذا النوع من التدريبات يقوم اللاعب مع الزميل بتدريس الحركة بنفس الطريقة السابقة لكن عن طريق التحرك و تغيير المكان و هذا التمرين له نفس أهداف التمرين السابق بالإضافة الى أنه يساعد المصارع الذي يتلقى الحركة في الإحساس بالهجمات و إتقان السقوط على إثرها.

3-5- الهجوم من جانب واحد kakari-geiko :

أن يقوم اللاعب بلعب مباراة مع الخصم و لكن الخصم يدافع فقط و اللاعب يهاجم و يحاول طرحه أرضا و هو تمرين مهم جدا لزيادة الثقة للاعب و أيضا يعلمه الوقت السليم لتنفيذ حركته و يعلمه كيفية التحرك على البساط و يفيد الخصم أيضا فهو يتعلم الدفاع و يزيد ثباته على الأرض.

3-6- راندورى Rondori : و تعنى القتال الحر أين يننظيم المدرب مباريات بين اللاعبين و يقوم كل

لاعب بمحاولة إلقاء زميله و يكون إلتحام كامل و شد و جذب بين اللاعبين و لكن يحاول اللاعبون الحفاظ على سلامة بعضهم فيها، بعكس البطولات يكون الهدف هو الفوز فقط فالهدف الحقيقي من الراندورى ليس الفوز و لكن تعلم فن الجيدو و تطوير مهارات اللاعب و هذا هو أمتع تدريب فى الجيدو. فهو يتميز بوجود التنافس و التحدي الشريف بين الأصدقاء و تكون المباريات ممتعة جدا و يتعلم فيها اللاعبان كل فنون الجيدو من معرفة التوقيت السليم لتنفيذ الحركات و التحرك على البساط و أساليب الدفاع و الهجوم (T.Inogai et R.Habersetzer, 2002,p72-71).

3-7- المنازلة shiai :

هي مباراة خالصة يصب فيها لاعب الجيدو كل ما تعلمه أثناء التدريب و هي مهمة جدا في تدريب

الجيدو ففيها إلتحام عنيف و قوى و هي ليست كسابقتها ففيها ليس لك الحق في الخطأ إذ أنها تنتهي مجرد ما تسقط خصمك على ظهره أو العكس حيث أن هجمة واحدة صحيحة تتمكنك من الفوز كما يمكنك الفوز بتثبيت الخصم القانونية أو عن طريق إرغامه على الإستسلام بواسطة حركة الكسر أو الخنق. الكاتا هي مجموعة من المهارات الأساسية في تسلسل و فورمه معينة يحفظها اللاعبون عن ظهر قلب و هي ليست مقتصرة على رياضة الجيدو فقط بل توجد في كل الألعاب القتالية لكن بالحركات التي تخص كل فن قتالي (Luis Robert,1971,369).

4- فائدة رياضة الجيدو:

وقد تحدث ماتيفيف ^{mataveev} عن إيجابيات وسلبيات هذه الرياضة ، وعليه فأن رياضة الجيدو تستخدم القوة البدنية والفكرية ففيها فوائد عدة ونتائج كثيرة منها ما ينعكس بالإيجاب على الفرد ومنها ما ينعكس بالسلب على المصارع.

4-1- تأثير إيجابي :

- تسمح بالحركة الدائمة للجسم والفكر وبالتالي الفائدة عامة وشاملة.
- تسمح بالتطبيق الجيدو الصحيح للتمارين البدنية وذلك من خلال تكرارها.
- يسهل عمل العضلات والأعضاء المختلفة وتناسق الحركات فيما بينها عن طريق التوازن العضلي العصبي.

- تقوية الأعضاء الداخلية حيث يؤدي إلى زيادة حجم القلب والسعة الهوائية للرتتين.
- زيادة الدورة الدموية بالجسم مع مقاومة التعب.
- يكتسب الجهاز العصبي فائدة كبيرة من جراء تدريب الانتباه العقلي والفكري ورد الفعل السريع.

4-2- تأثير سلبي:

إذا كان لهذا النشاط العديد من الإيجابيات التي أحصينا بعضها فإننا نجد أنه من الطبيعي أن تكون به

بعض الثغرات التي تجعله سلبيًا في بعض الأحيان مثلًا :

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

- بالإضافة إلى هناك بعض الحركات التي تؤدي إلى الموت عند أدائها بشكل عنيف.

- يستعمل لأغراض غير إنسانية من طرف بعض الممارسين الذين يستغلونه في التغلب على الضعفاء والسطو على ممتلكاتهم بسبب انعدام الروح الرياضية بشكل خاص والروح الإنسانية بشكل عام (Matveev, 1990, p14).

5- أنواع المنافسات :

ويصنفها علي عبد النصيف كما يلي:

- المسابقات الوطنية.

- البطولات والكؤوس القارية.

- المسابقات الدولية.

- البطولات والكؤوس العالمية.

- الألعاب الأولمبية.

ويسمح للمصارع من مرحلة الأواسط بالمشاركة مع الأكبر يشترط أن يكون سنه يفوق 18 عاما كحد

أدنى(علي عبد النصيف، 1987، ص28).

6- أنواع الأوزان والأعمار:

جدول رقم (04) يوضح تقسيم أنواع الأوزان والأعمار حسب الجنس في رياضة الجيدو.

الفئة مع السن	الجنس	الفئة الوزنية بالكيلوغرام
الأكابر 20 فما فوق	البنات	78+، 78-، 70-، 63-، 57-، 52-، 48-
	الذكور	100+، 100-، 90-، 81-، 73-، 66-، 60-
الشباب 20-	البنات	78+، 78-، 70-، 63-، 57-، 52-، 48-
23 سنة	الذكور	100+، 100-، 90-، 81-، 73-، 66-
الأواسط 17-	البنات	78+، 78-، 70-، 63-، 57-، 52-، 48-
19 سنة	الذكور	100+، 100-، 90-، 81-، 73-، 66-
الأصاغر 16-	البنات	73+، 70-، 63-، 57-، 52-، 48-، 44-
15 سنة	الذكور	90+، 90-، 81-، 73-، 66-، 60-، 55-، 50-، 46-
الأشبالي: 13-	البنات	63+، 63-، 57-، 52-، 48-، 44-، 40-، 36-
14 سنة	الذكور	73+، 73-، 66-، 60-، 55-، 50-، 46-، 42-، 38-، 34-
لكتاكييت: 12-	البنات	63+، 63-، 57-، 52-، 48-، 44-، 40-، 36-، 32-
11 سنة	الذكور	66+، 66-، 60-، 55-، 50-، 46-، 42-، 38-، 34-، 30-
شبه الكتاكييت	البنات	لا توجد فئات وزنية
10-7 سنة	الذكور	لا توجد فئات وزنية

ويقسم كل من الفئات العمرية والأوزان لوي روبرت Luis Robert كما هو موضح في الجدول رقم (03):

خلاصة :

من خلال ما سبق سرده في هذا الفصل، يمكن أن نستخلص أن رياضة الجيدو حديثة العهد مقارنة بالكثير من الرياضات إلا أنها إنتشرت بسرعة عالية، و الشيء الذي يميز هذه الرياضة هو تنوعها و غناها من حيث المهارات و اللعب و أنواع التدريبات، كما أنها رياضة تمارس في أعمار مختلفة ، و يتم التصنيف فيها حسب فئات الوزن ، و هي ككل الرياضات لها إيجابيات عديدة و بعض السلبيات ،فهي في لبها تعتمد على العمل الذهني و شعارها الأساسي هو المرونة و بدل اقل جهد للحصول على أكبر نتيجة .

الفصل الثاني

عمل الاموال في العمل المصرفي



تمهيد :

في هذا الفصل سنحاول إلقاء الضوء على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي و التعرف أكثر على حمض اللاكتيك و خصائصه ، كما سوف نتطرق للتحمل الخاص بإعتباره من أهم الصفات البدنية التي تنطوي تحت نظام اللاكتيك و نحاول سرد أهم التعريفات لتحمل السرعة و تحمل القوة.

أولا :نظام الطاقة اللاهوائي :

في مجال فسيولوجيا الجهد البدني و الرياضة تعني كلمة (لاهوائي) العمل العضلي الذي لا يعتمد على الأكسجين في إنتاج الطاقة و تنقسم الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالعمل العضلي اللاهوائي إلى قسمين أساسيين ، يتمثل أحدهما في الأنشطة الدينامكية (المتحركة مثل سباقات السرعة و العدو و السباحة إلخ بينما يتمثل القسم الثاني في الأنشطة الإستاتيكية (الثابتة) مثل الثبات في أوضاع جسمية تستلزم القوة العضلية كرفع الأثقال و أوضاع معينة في الجمباز و مسكات المصارعة وغيرها. و لقد تم الإتفاق على أن هناك نوعين من نظم إنتاج الطاقة الالهوائية هما :

1 :النظام اللاهوائي الفوسفاتي ATP-PC :

1-1-تعريفه : هو نظام يسمح بتحقيق نشاط بدني ذو شدة عالية و قوية في غياب الأكسجين و بدون إنتاج حمض اللاكتيك ، حيث يعتبر مخزن حقيقي للطاقة الفورية تحت أشكال طاوقية مثلا لأدنوزين ثلاثي الفوسفات ATP و الكرياتين فوسفات (PC)،وهذا بفضل روابط الفوسفات الغنية بالطاقة و حددت مدة هذا النظام بصفة عامة ما بين 05 و15 ثانية ، مدة 5ثواني هي المدة المطلوبة لقياس القدرة اللاهوائية بدون حمض اللاكتيك (la puissance anaérobie alactique) و المدة ما بين 05 و15 ثانية

محدد لقياس السعة اللاهوائية في غياب حمض اللاكتيك (la capacité anaérobie alactique) (Dekkae.N et autre ,1990,p32).

و هذا ما يطلق عليه مصطلح التحمل اللاهوائي.

1-2- العناصر البدنية المرتبطة بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي ATP-PC:

لقد جدد علاقات ارتباطيه بين بعض عناصر اللياقة البدنية وهذا النظام و هي تتمثل في :

1-القوة العظمى (المتحركة _الثابتة).

2-السرعة .

3-القدرة العضلية (احمد نصر الدين ،2003،ص88-75).

2- النظام اللاهوائي اللاكتيكي: SYSTEM D'ACIDE LACTIQUE (الجلكزة اللاهوائية):

2-1- تعريفه : هو نظام لاهوائي يسمح بإنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين مع ظهور حمض الاكتيك ، و الطاقة الكلية المنتج من هذا النظام هي أكثر أهمية من حيث الحجم مقارنة بالنظام السابق(إنتاج الطاقة الفوسفاتي ATP-PC) ولكن أقل بكثير من بالنظام الهوائي (Brikci.A ,1995P142) . (Aérobie) حيث يتم إنتاج هذه الطاقة عن طريق إعادة بناء ATP من الطاقة الناتجة عن احتراق الجللايكوجين وتحويلها إلى حامض لاكتيك ، و تراكم هذا الحامض يؤدي إلى ظهور تعب العضلات و يستخدم هذا النظام خلال الأنشطة التي تحتاج ما بين دقيقة إلى ثلاث دقائق(طلحة حسام الدين و آخرون ،1998،71).

كما يسمى هذا النظام أيضا بالجلكزة اللاهوائية و ذلك نسبة إلى سكر الجلوكوز في غياب الأوكسجين ، و تتوقف كمية ال (ATP) الناتجة من عملية الجلكزة اللاهوائية على المركب المستخدم في هذه العملية ، فعندما يقوم الجسم باستخدام الجلليكوجين ينتج (3) موال لكل مول من الجلليكوجين ، بينما عند استخدام الجلوكوز بدلا من الجلليكوجين يكون الناتج 2 مول فقط (أبو العلاء عبد الفتاح،1998، ص30).

ولقد لخص مراد طرفة بعض الخصائص المهم لأنظمة الطاقة في الجدول التالي :

جدول رقم (05) يلخص بعض الخصائص المهم لأنظمة الطاقة حسب مراد إبراهيم طرفة2001

نظام الطاقة	نظام فوسفاتي	نظام حمض اللاكتيك	نظام الأكسجين
إستخدام الأكسجين	لاهوائي	لاهوائي	هوائي
سرعة إنتاج الطاقة	الأسرع	سريع	بطيء
مصادر الطاقة	كرياتين الفوسفات	الجليكوجين	الجليكوجين و الدهون
كمية إطلاقه	محدودة جدا	محدود	غير محدود
الفترة الزمنية	أقل من 30 ثا	من 30 ثا حتى 03	أكثر من 03 دقائق
الأنشطة الرياضية	القوة و السرعة	تحمل القوة و السرعة	أنشطة التحمل

(مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص464).

2-2- العناصر البدنية المرتبطة بنظام حامض اللاكتيك :

و يشير كمال درويش (كمال درويش و آخرون، 1998، ص42) و أحمد نصر الدين (أحمد نصر الدين، 2003، ص86) الى أن العناصر البدنية المرتبطة بنظام حامض اللاكتيك هي:

1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة (التحمل اللاهوائي).

2-3- حامض اللاكتيك :

في عام 1887 حقق (فسليسنون Wisliccnun) وجود الحامض على هيئة شكلين

متشابهين في التركيب والاختلاف في المحتوى الذري فقط . ويعتبر حمض اللاكتيك من المكونات الكيميائية التي أسهمت في تطوير علم الكيمياء الحيوية ، نظرا لأهميته وكان أول وصف لتحلل السكر سنة 1877

قام به (كلود برنارد) حيث ذكر أن حامض اللاكتيك المتواجد في دم وعضلات وكبد الميت هو نتاج تخمر السكر أو الكلايكوجين . كما أن تحلل السكر (Glycolyses) قد قام بذكره (لابين 1909 Lepine) لوصف اختفاء الكربوهيدرات أثناء الأيض في الأنسجة .

أي انه هو من أطلق هذا المصطلح، و أول من تعرف أن تحلل السكر يحدث بالكبد والأنسجة الأخرى بجانب العضلات كان (لفين وماير 1912) أما المعلومات الكمية في تحول الكربوهيدرات إلى لاكتات يمكن التعرف عليها بواسطة (واربرج Warberg 1923)، حبت تم تحديد مصطلح تحلل السكر، ومعناه تكسير الكربوهيدرات إلى ناتج حامض وهو حامض اللاكتيك و وجد إن إنتاج حمض اللاكتيك يزيد تحت ظروف لا هوائية. وأكد (بار 1923 BARRE) حدوث تجمع لحمض اللاكتيك بعد التدريب عالي الشدة (حسين احمد حشمت، 2003، ص36-45).

ومن الضروري معرفة إن حامض اللاكتيك و اللاكتات هما ليس نفس المركب ، فحامض اللاكتيك هو عبارة عن حامض له تركيبة (C3H6O3) و اللاكتات هي عبارة عن ملح من أملاح حامض اللاكتيك فعندما ينتج حامض اللاكتيك الH+ فان المركب المتبقي يتحد مع الصوديوم Na+ أو البوتاسيوم K+ ليكون ملحا والتحلل اللاأوكسجيني للكلايكوجين يكون حامض اللاكتيك ولكن يتحول بسرعة إلى أملاح اللاكتات (D. L. , Wilmore J. H Costill, 1994, p99)، و حمض اللاكتيك يتجمع في العضلات والدم أثناء المنافسات أو التدريبات التي تنفذ بالشدة القصوى أو الأقل من القصوى نتيجة لتحلل مصدر الطاقة الكربوهيدراتية (تحلل الجلوكوز لا أوكسجينياً) ، أي أن الجلوكوز في هذه التدريبات يتحلل داخل الألياف العضلية للعداء دون توفر كمية كافية من الأوكسجين ، ويتم هذا التحلل خلال (11) خطوة كيميائية وبمساعدة العديد من الأنزيمات اللاأوكسجينية ، وتتم هذه العمليات داخل الألياف العضلية وخلال أجزاء من الثانية ، وينتج في نهاية التحلل اللاأوكسجيني للجلوكوز طاقة تقدر 2 ATP جزئين من مركب ثلاثي فوسفات الأذنوزين ، و الذي يعتبر المصدر الأساسي والمباشر لإنتاج الطاقة لأي عمل عضلي يقوم به الرياضي، كما ينتج من هذا التحلل حامض اللاكتيك في العضلات ثم ينتقل بعد ذلك إلى الدم كما هو موضح في المعادلة التالية(جبار رحيمة الكعبي، 2010):



حيث يتجمع حامض اللاكتيك في العضلة ، و في الدم و يصل إلى مستوى عالي مما يؤثر سلبياو يعتبر عائقا لأداء و عدم مواصلة اللاعب على التكرار و العمل المحجومي(محمد الوليلي،228،2000) .

و يشير بهاء الدين سلامة إلى أن حامض اللاكتيك ينتج من تحلل الجليكوجين و الجلوكوز بواسطة بعض الإنزيمات التي تعمل على تحلل الجلوكوز إلى حامض اللاكتيك بمساعدة إنزيم (اللاكتات ديهيدروجينيز) و يرمز له (LDH) (بهاء الدين سلامة، 1990،ص96) .

و يشير عويس الجبالي الى أن زيادة حامض اللاكتيك تؤثر على نقص PH الدم و بذلك تزداد حموضة الدم ، و يؤدي ذلك إلى عدم اندماج الاكتين و الميوسين لحدوث الإنقباض العضلي في الليفة العضلية ، كما يؤثر أيضا على نشاط بعض الإنزيمات الخاصة بالطاقة و على نقل الإشارات العصبية خلال النهايات العصبية إلى الليفة العضلية (عويس الجبالي، 2001،ص169) .

ويرى سكوت skott أنه هنا يضعف عمل العضلات أو ينعدم مما يولد التعب وانخفاض شدة الأداء ، وهنا يحتاج اللاعبون زيادة قدرتهم على تحمل هذا التعب الناتج عن زيادة حامض اللاكتيك أو التخلص منه أو تقليل تراكمه ،"وتعتمد كمية حامض اللاكتيك الناتجة خلال التمرين على شدة الحمل وحجم الحمل البدني وحجم العضلات العاملة(skott.k,2001p216).

و نظام حمض اللاكتيك يستطيع تحرير الطاقة لإعادة إنتاج ثلاثي أدونيزين الفوسفات ATP بدون الحاجة لاستخدام الأوكسجين وهذه العملية تسمى عملية (الجلوكزة اللاهوائية) ، و الجلوكزة تعني تحطم الكربوهيدرات والناتج من هذه العملية هو :

1. حمض بايروفيك .
2. أيونات الهيدروجين +H .

التزايد والتراكم المستمر لأيونات الهيدروجين +H يؤدي إلى أن تصبح العضلة حمضية وبالتالي يحتل توازن العمليات الحيوية وناقلات العناصر الكيميائية.

عدم وجود أوكسجين كافي داخل العضلة يسبب تراكم أيونات الهيدروجين داخل الخلية العضلية ، ولمنع زيادة حمضية الخلية العضلية نتيجة هذا التراكم فإن حمض البايروفيك يتحد مع أيونات الهيدروجين +H لإنتاج حمض اللاكتيك ، و الذي بدوره ينفصل لإنتاج اللاكتيت وأيونات الهيدروجين +H . بعض اللاكتيت يدخل مجرى الدم حاملاً معه بعض أيونات الهيدروجين كوسيلة لخفض تراكم أيونات الهيدروجين +H في الخلية العضلية.

حيث أن (pH) الطبيعي للخلية العضلية هو 7.1 ولكن تراكم أيونات الهيدروجين +H يؤدي خفض الوسط الكيميائي لغاية 6.5 مما يؤدي إلى اختلال عمل العضلات والانقباضات العضلية وهذا يعمل على تحفيز النهايات العصبية وبالتالي الشعور بالحرق (الألم). هذه النقطة تسمى العتبة اللاكتيك أو العتبة اللاهوائية.

4-2- تركيز حمض الاكتيك في الدم:

يشير فوكس Fox إلى أن تركيز حامض اللاكتيك في الدم يبلغ ما بين 5 الى 15 ملغ /مللتر من الدم (Fox . 1984,p56) في حين أشار الشويلي نقلا عن هيثم الراوي بأن تركيز حامض اللاكتيك في الدم وقت الراحة تقريبا (1 مول / كغم / لتر) في الدم ،وهذا يمكن أن يكون ناتج عن معدل الأيض العضلي المنخفض أثناء الراحة والذي يحدث من بطء سرعة جريان الدم في حالة الراحة، أو من المحتمل أن ينشأ بسبب عمليات الأيض المنخفضة في كريات الدم الحمراء والتي تستمر بالأبيض أثناء الراحة(فاضل أمل الشويلي ،1998،ص49) ،كما أشار بيتر جنسن PETER JANSSEN إلى أن نسبة حامض اللاكتيك في الدم لدى الفرد العادي وقت الراحة حوالي 1 ملل/ مول ، إلا أن تلك النسبة تزداد عند أداء الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية و عند معدل منخفض من الأوكسجين لتصبح 20 مرة من قيمته في وقت الراحة(PETER JANSSEN,2001,p06) .

إن الإرتفاع في تركيز لاكتات الدم ناتج أساسا من عدم التوازن بين إنتاج حمض اللاكتيك من طرف الألياف العضلية المنقبضة في غياب الأوكسجين ، و بين قدرات الجسم على أكسدته (Mac Dougall et autre ,1983p60).

و نظرا لأن شدة الحمل البدني تختلف درجاتها من نشاط رياضي إلى آخر ، و من تدريب إلى آخر و سهولة الإستفادة من تحديد مستويات حامض اللاكتيك في الدم و ارتباطه بشدة الأحمال البدنية المختلفة ، أمكن من خلال نتائج بعض الدراسات العلمية التوصل إلى بعض مستويات لشدة أحمال التدريب يمكن إستخدامها كمناطق تدريبية لها مواصفاتها الفسيولوجية نذكر منها :

المنطقة الأولى : يكون مستوى لاكتات الدم فيها 1ملي مول /لتر و يمكن تسميتها ب (مستوى البداية) و هي لحظة بداية تجمع اللاكتات في البلازما و يلاحظ في هذه الحالة زيادة في إستهلاك الأوكسجين مع زيادة مبدئية في تركيز حامض اللاكتيك لتصل إلى 1ملي مول /لتر ، و يحدث هذا في خلال الحركات البسيطة العادية (Allen .WK , Seals .DR,Hurley.BF,1985p128) .

المنطقة الثانية : يكون مستوى اللاكتات فيها 2.2 ملي مول /لتر و هي أقصى فترة تستمر خلالها الحالة الثابتة أي أقصى حالة ثبات يصل إليها الرياضي و يطلق عليها (العتبة الفارقة الهوائية) حيث يكون النظام السائد لإنتاج الطاقة هو النظام الهوائي و تكون الشدة ذات درجة منخفضة و تستخدم هذه الشدة في بداية التسخين و خلال فترات التهدئة أو تمرينات الاستشفاء (Helgerud .J ,1994,p68) .

المنطقة الثالثة : يكون مستوى اللاكتات فيها 2.5 ملي مول /لتر و يطلق على هذا المستوى مصطلح (العتبة الفارقة للاكتات و يعبر عنها بشدة حمل التدريب التي تؤدي اللاكتات الدم وصول مستوى 2.5 ملي مول /لتر ، و يمكن أن يصل الرياضي إلى هذا المستوى خلال 10 دقائق من بداية العمل العضلي المعتدل الشدة (Hagan) .RD ,Smith .MG,Gettman.LR,1985p13) .

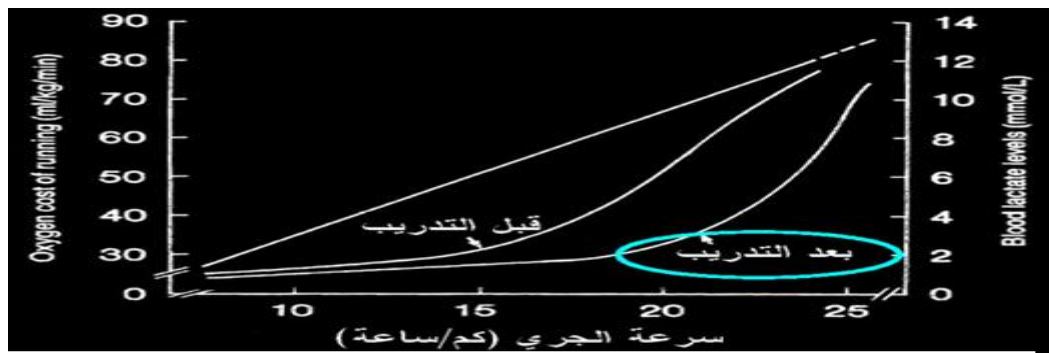
المنطقة الرابعة : يكون مستوى اللاكتات فيها 4 ملي مول /لتر (Gaesser ,G ,Poole.DA,1986,p61) و يعرفها الهزاع و يحي النقيب بأنها المرحلة من الجهد البدني أو من استهلاك الأوكسجين التي يتم عندها الانتقال من الاعتماد على المصادر الهوائية للطاقة بشكل رئيسي

إلى المصادر اللاهوائية، حيث يبدأ عندها حمض اللبنيك بالتصاعد المطرد، وإنتاج ثاني أكسيد الكربون يتجاوز مقدار استهلاك الأوكسجين (الهزاع محمد ، يحي النقيب، 1989، ص24) . و يطلق عليها مصطلح العتبة الفارقة اللاهوائية و يستخدم هذا المصطلح في مجال الإعداد الفسيولوجي للدلالة على حالة معينة من التعب يصل إليها اللاعب أثناء الأداء البدني ، و لهذه الحالة مواصفات فسيولوجية خاصة حيث يصل إليها اللاعب عندما تزيد لديه سرعة إنتاج حامض اللاكتيك بمعدل أكبر من سرعة التخلص منه في الجسم ،ويختلف توقيت ظهورها لدى اللاعبين تبعاً لحالتهم البدنية و الوظيفية التي وصلوا إليها (بهاء الدين سلامة، 200، ص283).

وكذلك تبعاً لنوعية التخصص الرياضي كما يختلف أيضاً بين الرياضيين في التخصص الرياضي الواحد (أبو العلاء عبد الفتاح، 1998، ص179).

ويذكر كل من أبو العلا وإبراهيم الشعلان أنه ترتبط العتبة الفارقة اللاهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين حيث يمكن استخدام النسبة المئوية الأقل من الأقصى كنقاط يتحدد بها ظهور العتبة الفارقة اللاهوائية وبذلك فأنها تظهر متأخرة لدى اللاعبين المدربين على درجة عالية حيث يبدأ ظهورها عندما يصل استهلاك الأوكسجين إلى حوالي 85-90% من الحد الأقصى بينما تظهر مبكرة عند غير المدربين بمستوى 50-60% (أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم الشعلان، 1994، ص221).

وفيما يلي شكل بياني يوضح تأثير التدريب على ديناميكية اللاكتات (w.mc ardel.f.katch.v.katchr, 2001,p258)



شكل بياني رقم (05) يوضح تأثير التدريب على ديناميكية اللاكتات.

من خلال هذا الشكل نلاحظ أنه كلما زادت شدة الجري (السرعة) كلما زاد تركيز حمض اللاكتيك في الدم هذا من جهة و من جهة أخرى نلاحظ أن تركيزه ينخفض نتيجة للتدريب و بنفس شدة السرعات حيث بلغ تركيزه قبل التدريب 4 مليمول / لتر عند سرعة حوالي 18 كلم/ساعة قبل التدريب و بلغ نفس التركيز عند سرعة 23 كلم الساعة بعد التدريب.

كما أشار أبو العلا عبد الفتاح إلى أنه هناك علاقة طردية بين مستوى تراكم حامض اللاكتيك وشدة الجهد المبذول إذ كلما كان الأداء بشدة عالية كلما كان هناك زيادة في مستوى حامض اللاكتيك ، ويعود ذلك إلى النقص الحاد في كمية الأوكسجين المستهلك مما يؤدي إلى تراكم عال لهذا الحامض (أبو العلا عبد الفتاح، 1985، ص133).

و يذكر بركسي Brikci ان تحليل تركيز حمض الاكتيك في الدم و فق شدة الحمل أظهرت أن هذا الحمض يبدأ في التجمع في الدم عند أفراد تسلط عليهم شدة عمل أقل من القدرة الهوائية القصوى .

تركيز حامض اللاكتيك في دم يرتفع تدريجيا في بداية التمرين منتقلة من 1,4 ميلي مول في اللتر عند شدة عمل 100 واط الى 3,3ميلي مول في اللتر عند شدة عمل 200 واط و انطلاقا من شدة 226 واط فإن زيادة حمض الاكتيك تبدأ بالارتفاع بسرعة أكثر حيث تبلغ في نهاية العمل درجات لأكثر بسبع مرات من تلك المسجلة عند شدة 100 واط(9.3ميلي مول في اللتر)-Brikci.A ,1995P123 (124).

2-5-التأثيرات السلبية لتجمع حامض اللاكتيك في العضلات والدم على مستوى الإنجاز: نتيجة لتراكم حامض اللاكتيك في عضلات ودم الرياضي وبتراكيز عالية فإن هناك تأثيرات سلبية تحدث

لأجهزة وأعضاء جسم العداء يمكن تلخيصها بما يلي :

أ- : إن تراكم أو تجمع حامض اللاكتيك في الألياف العضلية يكون في مناطق الاتصال العضلي العصبي مما يؤدي ذلك إلى إعاقة وصول الإشارات العصبية وعدم وصولها إلى داخل الألياف العضلية بشكل انسيابي وهذا يقلل من إمكانية التقلص والانقباض السريع للعضلات وبالتالي يهبط المستوى.

ب- : إن تراكم أو تجمع حامض اللاكتيك في عضلات العداء يؤدي إلى زيادة أو مضاعفة

الضغط على الخلايا العضلية فينتسبب في انتفاخها فتضغط الخلايا المنتفخة على نهايات الأعصاب الحسية فتسبب ظهور الألم في العضلات وقد يستمر هذا الألم في العضلات لعدة أيام وخصوصاً عند اللاعبين الغير متدربين جيداً على نظام حامض اللاكتيك .

ج- : إن تراكم أو تجمع حامض اللاكتيك في الدم يؤدي إلى زيادة حموضة الدم وهذا يعني حدوث تغيير في التوازن الحامضي القلوي PH الدم .. فعندما يكون الدم حمضياً بدرجة كبيرة أي أقل من (7) درجة فإن خصائص البروتينات في الدم سوف تتغير ، وبما أن الأنزيمات والهرمونات التي في الدم تحتوي على البروتينات .. لذا فإن خصائص الأنزيمات والهرمونات سوف تتغير أيضاً تبعاً لذلك وهذا يشكل خطورة على حياة الرياضي خاصة الغير متدربين جيداً على مثل هكذا ظروف (نقص الأوكسجين في الخلايا العضلية)، وعليه فإن الرياضيين المتدربين جيداً على تدريبات حامض اللاكتيك وبتراكيز عالية في العضلات والدم فإن فرصة تحقيق الإنجازات هي واردة ومستمرة طالما لدى الرياضي القدرة على تحمل نقص الأوكسجين و ما يصاحبه من تغييرات كيميائية داخل أجهزة وأعضاء جسم العداء . فمثلاً الأرقام العالمية التي تحققت في مسابقة 40 م بزمن (43.18 ثانية) والذي سجله مايكل جونسون . وفي مسابقة 800 م بزمن (1.41.11 دقيقة) والذي سجله كيكتر .

وما تحققت في مسابقة 1500 م بزمن (3.26 دقيقة) والذي سجله هشام الكروج ، لا يمكن لها أن تتحقق إلا عن طريق استخدام تدريبات نظام حامض اللاكتيك وبأساليب تدريبية مختلفة منها تدريبات التحكم بالتنفس (الهيبوكسيا) وتدريب المرتفعات و بأحجام تدريبية عالية حتى يمكن للأجهزة الوظيفية أن تتكيف على نقص الأوكسجين و ما يصاحبه من تغييرات فسيولوجية وكيميائية في العضلات والدم ومنها تراكم حامض اللاكتيك وبتراكيز عالية في العضلات والدم ولمدة طويلة نسبياً ودون هبوط مستوى الأداء بالإضافة إلى استخدام التغذية الجيدة (المكملات الغذائية) و وسائل استعادة الاستشفاء المناسبة والتي تؤدي إلى المزيد من التكيفات الوظيفية وتعمل على تحسين مستوى الإنجاز (جبار رحيمة الكعبي، 2010) .

2-6- تدريبات تحمل اللاكتيك:

يذكر كل من ويلمور وكوستل 1994 الباحثون في اختصاص الفسلجة بأن مستوى حامض اللاكتيك خلال التدريب يعد مؤشرا مهما للدلالة على شدة التدريب فضلا عن تكيف العضلات على الجهد إذ أنه يتجمع أكثر من مستواه الطبيعي خلال الجهد العالي وهذا التغير في نسبة الحامض يكون مقياسا لشدة الجهد (Wilmore Jack H. .(Costil David L, 1994 , 156-157

تشير دراسة صلاح مصطفى إلى أنه يمكن الإعتماد على تركيز حامض اللاكتيك في الدم للتنبؤ بالحالة التدريبية للفرد(صلاح مصطفى منسي، 1994، ص1998).

حيث أصبح قياس لاكتات الدم من أهم الاختبارات الفسيولوجية الحديثة في تقويم البرامج التدريبية والتعرف على تأثيرها في نظم إطلاق الطاقة الهوائية و اللاهوائية ، فتدريب الرياضيين على زيادة القدرة على تحمل اللاكتيك الذي يتراكم في عضلاتهم أثناء المنافسة يجعلهم قادرين على إنهاؤها بمعدل سرعة عالية لأطول فترة ممكنة، فهذه التكيفات الفسيولوجية تسمح بإنتاج مزيد من الطاقة اللاهوائية(رحيم رويح حبيب، 2006، ص99)، إذ يتم تنمية تحمل اللاكتيك من خلال تحسين عمل المنظمات و بزيادة نشاط إنزيم (LDH) في العضلات و زيادة تحمل الألم الناتج من تراكم الأحماض مما يساعد الرياضي على المحافظة على سرعة الأداء رغم النقص التدريجي (pH) (العضلات) .

فأسلوب تدريب تحمل اللاكتات هو احد الأساليب المباشرة في التأثير على المتغيرات الوظيفية لإنتاج اللاكتيك ، لذلك فان القدرة على تحمل اللاكتيك له أهمية خاصة في التفوق في المنافسات(بهاء الدين سلامة، 200، ص11).

. حيث تشير دراسة رحيم رويح إلى أن تدريبات تحمل اللاكتيك لها الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة) (رحيم رويح حبيب، 2006، ص111).

ويؤكد بهاء الدين على أن أوقات التمرين في تدريبات تحمل اللاكتيك يجب أن لا تزيد عن (1-2) دقيقة و بشدة عالية لأن الزيادة في ذلك يكون الاعتماد بشكل أكبر على إمداد الطاقة هوائيا(بهاء الدين سلامة، 2000، ص01).

أما هيثم عبد الرحيم نقلا عن (علماء روس) فيذكرون بأن التدريب الرياضي لمدة طويلة ينجم عنه انخفاض مستوى حامض اللاكتيك في الدم بعد أقصى حمل تدريب ومقارنة الرياضيين أو الأفراد المدربين بغير المدربين أظهرت النتائج إلى أن المدربين يتميزون بالقدرة على الاحتفاظ بمستويات أقل من حامض اللاكتيك في الدم أثناء التدريب المنتظم وهذا يدل على تحسين الكفاية الكيميائية والحيوية بالتدريب (هيثم عبد الرحيم، 1996، ص17) .

كما تشير الدراسات إلى أن كمية الكلايكونجين في العضلة تزيد بالتدريب وتراوحت هذه الزيادة ما بين 40-100 % وفق دراسة كل من (هولتمان وآخرون) (ومورغان وآخرون) ويمكن أن يؤدي استخدام مجموعات من التكرارات الطويلة إلى تمثيل كميات كبيرة منه وهذا بالتأكيد ينه العضلات لتخزين الكلايكونجين بكميات أكبر (محمد علي القط ، 1999، ص18).

وظهرت في السنوات الأخيرة نتائج العديد من البحوث التي تناولت العلاقة بين عتبة اللاكتات وتحمل الأداء حيث كان ينظر قديما إلى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين على انه المؤشر الوحيد في تحمل الأداء ويذكر بهاء الدين أن كل من (فاريل وهاج وكويل وغيرهم) من الباحثين الذين اهتموا بدراسة تجمع اللاكتات في البلازما والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين كمؤشرات للقدرة على العدو والقدرة على الجري لمسافات طويلة ، حيث تم قياس معدلات اللاكتات والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند الجري لمسافات مختلفة تبين أن مستوى لاكتات الدم له علاقة مباشرة لتحمل الأداء وان القدرة على تحمل الأداء ترتبط ارتباطا وثيقا على تحمل زيادة لاكتات الدم وقدرة العضلات على العمل في ظل زيادة تركيز لاكتات العضلات والدم وقد بلغت علاقة الارتباط هذه (0.82) (بهاء الدين سلامة، 2000، ص227)

.و يشير (عصام حلمي و محمد جابر بريقع 1997) أن أفضل وسيلة لتدريب حمض اللاكتيك هي

إستخدام الفترات الطويلة ما بين 45ثا و60ثا بشدة عالية بينها فترات راحة لا تقل مدتها عن فترة دوام العمل أو أكثر و تؤدي من 04-05 جرعات تدريبية يمكن أن ترفع مستوى حامض اللاكتيك في الدم الى قيمة القصوى (20ملمول /لتر) مما يؤدي إلى الشعور بالتعب و ليس هناك شك أن هذا النوع من التدريب يؤدي الى زيادة قابلية الفرد الرياضي على تحمل مستويات عالية من حمض اللاكتيك و يزيد من

هذه الأهمية زيادة إنتاج إنزيمات التحلل الجليكوجين في الدم (عصام حلمي و محمد جابر يريقع، 1997، ص47).

2-7- قياس حامض اللاكتيك في الدم :

ويذكر كاظم جابر أن طرق تحليل اللاكتيت تعتمد على التحويل الأنزيمي للاكتيت إلى مكونات اقل تعقيدا يسهل قياسها ويمكن القيام بذلك بوساطة الطريقة اليدوية التي تستخدم فيها المواد الكيميائية . أو بالطريقة الحديثة التي تعتمد على التكنولوجيا التي تتميز بالسرعة والدقة في التحليل ، ومن اشهر الطرق الكيميائية هي التي تستخدم مكونات علبة تحتوي على كافة المركبات اللازمة فضلا عن استعمال جهاز مقياس الطيف SPECTRO METER الذي يعتمد على القياس الطيفي للإلكترونات التي يحتويها المركب NADH وهذا المركب يعد مؤشر لمستوى اللاكتيت (كاظم جابر أمير، 1997، ص200-199).

وقد حدد كل من حسين أحمد ونادر محمد عدة طرائق لتقدير حامض اللاكتيك منها :

2-7-1- طريقة استخدام الكيماويات : حيث يتم بناء المنحنى المعياري بوساطة كميات معلومة من حامض اللاكتيك بجانب جهاز التحليل الطيفي لتقدير حامض اللاكتيك بعد استخلاصه من الدم ، ومثل هذه الطريقة تستلزم وقتا طويلا .

2-7-2- طريقة استخدام الكواشف : وهنا يتم استخدام كاشف Kit يحتوي على كميات معلومة من حامض اللاكتيك ، وجميع المواد الكيماوية اللازمة للتحليل في صندوق واحد ، ويتم تحليل حامض اللاكتيك مباشرة في الدم وقراءة النتائج على جهاز التحليل الطيفي Spectrophmeter وهي وسيلة أسرع وأدق من الأولى .

2-7-3- طريقة استخدام جهاز الاكيسوبورت : وهو جهاز صغير متنقل يعمل بالبطارية والكهرباء ويتم استخدام الشروط الخاصة للتقدير . كما يصاحب الجهاز شكاك بسحب نقطة الدم وكذلك محاليل معيارية ذات تركيز منخفض ومرتفع. قبل القياس (حسين أحمد حشمت ونادر محمد شليبي، 2003، ص66-65).

ويذكر بهاء الدين أن نسبة اللاكتات بالدم يتم قياسها بوحدة قياس هي الملل مول/ دقيقة ، حيث أن كل 1مول من حامض اللاكتيك يساوي 9ملغرام لكل 100ملل دم(بهاء الدين سلامة، 2000، ص 227) . 2-8- وقت سحب الدم بعد الجهد لقياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم:

لغرض اختبار إظهار تركيز حامض اللاكتيك في الدم ، يجب سحب دم بعد أداء الاختبار أو الجهد من اللاعبين ، وهنا تتباين المصادر العلمية في المدة الزمنية المناسبة لسحبه بعد الجهد إذ أن حامض اللاكتيك يتراكم أولاً في العضلات، ثم ينتقل بعد ذلك ويتركز في الدم ويتم ذلك خلال الاستشفاء.

وهنا ظهرت نقطة الاختلاف ، فمنهم من يذكر أنه يتم سحب الدم مباشرة بعد الجهد وهم بذلك لا يعطون فرصة كافية لنقله من العضلات إلى الدم ، ومنهم من ينصح بإعطاء مدة طويلة لغرض انتقاله إلى الدم وهذه المدة أيضا كانت فيها اختلاف. ..

فقد ذكر هيثم عبد الرحيم نقلا عن (كاربونين) أن حامض اللاكتيك يستمر بالهروب من العضلات إلى الدم لبعض الوقت من 2-8 دقائق عقب التمرين.لعنيف(هيثم عبد الرحيم، 1996، ص15-14). كما ذكر حسن عصري عن (سريلارد) إن أعلى تركيز لحامض اللاكتيك في الدم بعد الاختبارات القصيرة الأمد لا يقاس عند نهاية الجهد بل بعد 7.5دقيقة تقريبا من الاستشفاء(حسن عصري، 1999، ص53)

أما جولنايك Gollinck فيعتقدون أن مدة (5) دقائق مناسبة لغرض سحب الدم من اللاعبين بعد الانتهاء من المجهود (Gollinck. P. D. , 1986,p334-340) .

2-9- علاقة حامض اللاكتيك بمعدل ضربات القلب :

يتكون حامض اللاكتيك نتيجة قيام الرياضي بجهد عال ويكون هناك نقص في كمية الأوكسجين التي كميته لا تسد حاجة هذا الجهد ، ونتيجة لذلك تزداد معدل ضربات القلب لدفع كمية أكبر من الدم المحمل بالأوكسجين من العضلات العاملة لسد حاجتها من الدم وتزويدها بالطاقة اللازمة ، لذلك هناك ترابط بين معدل القلب وتراكم وتركيز أكبر كميات من حامض اللاكتيك إذ كلاهما يرتفعان تزامنا مع زيادة

شدة الجهد المبذول ، وينخفض معدل التراكم وتركيز حامض اللاكتيك مع انخفاض شدة الجهد كذلك وتنخفض بمعدل ضربات القلب .

ويذكر هيثم عبد الرحيم بأنه تزداد نسبة حامض اللاكتيك عندما يتم أداء التمرينات المكثفة والتي تكون كافية لأن تسبب زيادة في معدل ضربات القلب فوق 120 ضربة في الدقيقة (هيثم عبد الرحيم، 1996، ص17) .

أما العالم الروسي (بلاتوف 1986) فقد قسم شدة حمل التدريب إلى خمس مناطق بناء على معدل ضربات القلب وتركيز حامض اللاكتيك في الدم واستخدم الرياضيون الروس خلال الفترة من 1970-1980 نظام خمس مناطق لمستويات شدة الحمل كالتالي .

1- المنطقة الأولى : يتجه الحمل فيها الى تنشيط عملية استعادة الشفاء و يكون نبض القلب فيها من 100 الى 120 ضربة في الدقيقة.

2- المنطقة الثانية : يتجه الحمل فيها الى الإحتفاظ بمستوى العمل الهوائي و يكون نبض القلب فيها من 140 الى 150 ضربة في الدقيقة.

3- المنطقة الثالثة : يتجه الحمل فيها إلى الارتفاع بمستوى العمل الهوائي والعمل الخاص للأداء الفني لفترة أطول و يكون نبض القلب فيها من 155 الى 170 ضربة في الدقيقة.

4- المنطقة الرابعة: يتجه الحمل فيها الى الارتفاع بمستوى اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك لتنمية التحمل الخاص لفترات قصيرة و يكون نبض القلب فيها من 170 الى 190 ضربة في الدقيقة.

5- المنطقة الخامسة: يتجه الحمل فيها إلى الارتفاع بمستوى الإمكانيات اللاهوائية الفوسفاتية وتنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة و يكون نبض القلب فيها من 190 الى 220 ضربة في الدقيقة (أبو العلا عبد الفتاح، 1996، ص20-19).

و لقد لخص أحمد نصر الدين إستجابات معدل القلب لنوعيات حمل التدريب في الجدول التالي (أحمد نصر الدين، 2003، ص178):

جدول رقم(06) يوضح إستجابات معدل القلب لنوعيات حمل التدريب حسب أحمد نصر الدين 2003

نوعية حمل التدريب المستخدم	إستجابات معدل القلب
حمل التدريب اللاهوائي الفوسفاتي	فوق 190 - 220 نبضة/ق
حمل التدريب اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك	فوق 170 - 190 نبضة/ق
حمل التدريب المتداخل (لاهوائي، هوائي)	فوق 155 - 170 نبضة/ق
حمل التدريب الهوائي	140 - 155 نبضة/ق

ثانيا-

التحمل الخاص:

يعد التحمل الخاص عنصرا بدنيا مهما في انجاز المسابقة أو أداء التدريب بكفاءة وقابلية عالية وذلك وفقا لطبيعة النشاط الرياضي والخصائص التي يتسم بها ذلك النشاط. وقد يطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة فضلا عن التحمل، ونتيجة لارتباط هذه العناصر بعضها مع البعض الآخر فهي تعد صفة بدنية مركبة تحتاجها متطلبات المنافسات أو التدريب من اجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال مدة ما يستغرقه ذلك النشاط، وهذا ما أكده عليه محمد حسن علاوي في أن التحمل الخاص يستخدم لجميع الأنشطة الرياضية غير أن التغييرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والنفسية في كل نوع من أنواع النشاط البدني يختلف باختلاف طبيعته ونوعه.

أما محمد صبحي حسانين فقد عرف التحمل الخاص بأنه "قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفايته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعني.

أما (عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين) فقد عرفا التحمل الخاص نقلا عن (ماتيفيف) بأنه "قابلية أداء الحمل الخاص بالفعاليات الرياضية لمدة زمنية طويلة دون التقليل من فعالية الأداء".

وقد اتفق مع هذا التعريف كمال جميل الرضيبي حين عرف عصام عبد الخالق التحمل الخاص بأنه قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبنفعالية وتحت ظروف المنافسة (منتدى شباب النهضة).

1- أنواع التحمل الخاص:

ظهرت عدة تقسيمات للتحمل الخاص حسب وجهة نظر العلماء وبعض الاختصاصيين والخبراء ، نذكر بعض منهما:

حيث اتفق كل من (محمد حسن علاوي) و(عصام عبد الخالق) على التقسيم الآتي:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل الأداء.

بينما وضع كل من (محمد يوسف الشيخ وياسين صادق) تقسيما مشابها ولكن بدون أن يتطرقا إلى تحمل الأداء:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل العمل العضلي الثابت.

في حين قسمها (كمال جميل الرضيبي) و(قاسم حسن حسين) الى:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل الاستمرارية في الأداء.
- تحمل الانقباض العضلي.

ولكن (ريسان خريط) اقتصر في تقسيمه للتحمل الخاص على نوعين فقط هما:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.

وهذا ما أشار إليه كل من مهند حسين و أحمد إبراهيم (مهند حسين ، احمد ابراهيم ، 2005،ص275) و سعد الدين و عبد المنعم حيث وضعوا تحمل القوة و تحمل السرعة ضمن التحمل الخاص (سعد الدين الشرنوبي ، عبد المنعم إبراهيم، 1998،ص27).

ومن وجهة نظر الباحث فانه يتفق مع ما ذهب إليه كل من ريسان خريط ،مهند حسين ، احمد ابراهيم ، سعد الدين الشرنوبي و عبد المنعم إبراهيم حيث يرى الباحث أن تحمل الأداء يأتي كنتيجة لتطور التحمل الخاص .

1-أ- تحمل السرعة :

يعد تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة المهمة لأغلبية الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتميز بالأداء المستمر والذي يتخلله أداء سريع على نحو مستمر أو متكرر لفترات طويلة نسبيا، إذ تدل هذه الصفة البدنية على " قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية شدته من 75-100% من مقدرة الفرد(متندى شباب النهضة).

و يشير كل من أبو العلاء و أحمد نصر الدين إلى أن صفة تحمل السرعة واحدة من أهم عناصر الإعداد الخاص التي يحرص المدربون على تطويرها أو الحفاظ على مستواها خصوصا في مرحلة الإعداد الخاص و فترة المنافسات .

و يعرفانها على أنها المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة و تكرارها بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين،2003،ص143) .

و يرى (موفق مجيد المولى 1997) أن تحمل السرعة يعني استمرار أداء النشاطات عالية الشدة بسهولة و دون تأثير بعض المتغيرات الخارجية على مستوى الأداء (موفق مجيد المولى، 1997،ص86).

و يذكر محمد إبراهيم شحاته إلى أن تحمل السرعة يمثل قدرة التحمل المطلوبة لمقاومة الإرهاق و التعب التي عادة ما تكون عند حمل ثقل بأقصى كثافة أو ما يقرب منها (85% -100%) و السائد هنا عموما هو التمرينات اللاهوائية عند إنتاج الطاقة

و في تدريبات تحمل السرعة غالبا تتصف مكونات الأحمال التدريبية بإستخدام شدة تدريبية قصوى أو شبه قصوى و يكون أداء التكرارات تحت ظروف التعب و غالبا ما يكون نظام حامض الاكتيك هو السائد في إنتاج الطاقة .

و يمكن استخدام تحمل السرعة لتطوير توافق الانقباضات العضلية ، و تستخدم طرق التكرار بعدد عالي من المجموعات و عدد قليل من التكرارات ضمن المجموعات و بشدة تدريبية أكبر من 85% (محمد إبراهيم شحاته، 2006، ص215)

1-ب- تحمل القوة :

إن أحد الخصائص البدنية المميزة لمصارعي المستوى العالي تتمثل في امتلاكهم لمستويات عالية من تحمل القوة (HORWIL.A,1992,p115).

حيث يعد تحمل القوة أحد المتطلبات الهامة للإنجاز في الأنشطة الرياضية التي تعتمد على استمرارية بذل القوة لفترات طويلة نسبيا ، مثل الجيدو و المصارعة و التحديف و الملاكمة....وتعرف في كثير من المراجع (بالجلد العضلي) أو (التحمل العضلي) بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة.

و يذكر بسطويسي عن هارا Haraa : (هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عل على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته) (مراد إبراهيم طرفة ، 2001، ص442) .

و يعرفه محمد عثمان بأنها قدرة بدنية خليطة من القوة والتحمل و تتحكم بصورة أساسية في تحديد المستوى في بعض الرياضات ذات الحركات الغير متشابهة مثل المصارعة ، الجمباز ، الجيدو ... الخ (محمد عثمان، 1987، ص98).

و يذكر علاوي هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، وينظر إليها كصفة مركبة من القوة العضلية والتحمل (محمد حسن علاوي).

و يرى النمر و الخطيب أن تحمل القوة يعني مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على بذل جهد متعاقب بحمل متوسط لأطول فترة ممكنة (عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ، 1996، ص 67).

و يعرفه أحمد نصر الدين بأنه قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح تلك الفترة ما بين 6 ثواني وحتى 8 دقائق (أحمد نصر الدين ، 2003، ص 43) .

و يعتبر تحمل القوة ذو أهمية كبيرة للاعب الجيدو حيث تمكن اللاعب الذي يمتلك مستوى عالي من تحمل القوة من الاستمرار في الصراع من الوضع الواقف أو الصراع الأرضي حتى نهاية المباراة دون أن يحل عليه التعب.

و يرى أبو العلا أن تحمل القوة يعني قدرة الجهاز العضلي العصبي على استمرارية بذل القوة أو التغلب على مقاومة كبيرة نسبيا لأطول فترة ممكنة (أبو العلا عبد الفتاح ، 2000، ص 151).

و يوجد هناك بعض الاختلافات في آراء و وجهات نظر علماء التربية البدنية و الرياضية من حيث مفهوم تحمل القوة ، فقد تطرق البعض لمفهوم تحمل القوة من حيث نوع العمل العضلي ، فيتفق كل من بولتو Pouletto (1994,p64) و Paulitto .R ، و فوكس (Fox et autre, 1993,p166) أن تحمل القوة يعني مقدرة المجموعة العضلية على تكرار الإنقباضات الحركية أو استمرار الإنقباض الثابت ضد مقاومة أقل من القصوى لأطول فترة زمنية ممكنة .

و يشير عبد المقصود أن الخصائص الحركية المميزة لتحمل القوة في المصارعة تتطلب تكرار التغلب على مقاومة عالية أو رفع ثقل كبير لعدة مرات ، و من ثم فإنه يتأسس على القوة القصوى و يوجه لتطوير قدراتها (السيد عبد المقصود، 1997، ص 161).

ثالثاً: فعالية الأداء المهاري :

يذكر نبيل الشويرج إلى تعدد آراء المتخصصين و الباحثين في مجال الرياضي لتحديد مفهوم الأداء المهاري ، حيث قد لا يفرق البعض بين الفعالية و الكفاءة و البعض الآخر يرى أن هناك فرقا بين الفعالية و الكفاءة ، فالفعالية تقيم بمدى تحقيق و أنجاز الهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة(نبيل الشويرج، 2000،ص08) .

و يشير برهامBraham أن الكفاءة و الفعالية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء (p23, 1978 , Braham).

و يرى كل من جمال علاء الدين ، محمد الروي أنه يقصد بفاعلية الأداء المهاري أو فعالية التكنيك الرياضي بالنسبة لهذا الرياضي أو ذلك من الرياضيين درجة قرب و تماثل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية و عقلانية علمية مثالية و يضيف أن فعالية الأداء المهاري لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو مثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهاري(جمال علاء الدين ، محمد الروي، 1981،ص05) .

و يشير محمد الروي على أن هناك فرق بين الفعالية و الكفاءة و يتمثل في أن الفعالية تتضح في قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بنجاح دون وضع إعتبار للطاقة المستهلكة في الأداء ، بينما تتمثل الكفاءة في مقدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بأقل قدر من الطاقة المستهلكة(محمد الروي، 1991،ص105).

و يضيف طلحة حسام الدين أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء و الطاقة المطلوبة لإنجازه و أن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة و استخدام العضلات بالقدر و التوقيت المناسبة (طلحة حسام الدين، 1994،ص25).

يذكر أحمد السنتريسى، أن نجاح الأداء المهاري للاعب يتوقف على درجة و مستوى إتقان المهارات الحركية و مدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف (أحمد السنتريسى، 1982،ص10) .

و يشير قدرتي أن الإهتمام بدرجة الإتقان المهاري يؤدي يؤدي إلى وصول اللاعب لدرجة عالية من الآلية و الفعالية في الأداء بحيث تكون النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود ، و يخضع أداء المهارات الحركية خلال المباراة لظروف و مواقف تتشكل خلال فترة زمنية معينة و متغيرة بحيث تملئ على اللاعب عملية الإبتكار، و الإبداع في الحركات و اختيار الإستجابة الأكثر مناسبة للتغلب على موقف معين (يشير قدرتي مرسي ،1984،ص107).

يشير(حسن عبد السلام نقلا عن (جمال علاء الدين 1981) أن الفعالية يمكن تقييمها مدى تحقيق و إنجاز الهدف ، أو هي قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية الناجحة(هجوم ناجح –هجوم مضاد ناجح) خلال المباراة (حسن عبد السلام،1994،ص204) .

و يوضح صلاح عسران في هذا الصدد نقلا عن (كاميوني و تليمان) أن الفيديو (التصوير التلفزيوني) من أفضل الطرق المستخدمة لتقييم الأداء المهاري للاعبين(صلاح عسران نصر، 1992،ص28).

و يرى الباحث أن فعالية الأداء المهاري في الجيدو تتمثل في قدرة اللاعب على مواصلة الأداء الهجومي بصفة صحيحة و القوة و السرعة المطلوبة خلال الوقت المحدد للتمرين أو للمباراة .

الخلاصة :

إن خصائص العمل اللاهوائي واسعة لا يمكن حصره في فصل أو في بحث ، لكن الشيء الذي يجب معرفته هو أن كل نظام لإنتاج طاقة له مؤشرات الخاصة منها زمنية و منها بدنية و منها كيميائية . كما أن نظام اللاكتيك يندرج ضمن النظام اللاهوائي فيه تكون كمية إنتاج حمض اللاكتيك مختلفة حسب شدة و مدة العمل البدني ، و توجد طرق عديدة لقياس تركيزه في الدم لعل أحدثها و أسهلها جهاز صغير خصص لذلك .و توجد صفات كثير تندرج تحت هذا النظام و أهمها تحمل القوة و تحمل السرعة و اللتان تدخلان تحت مسمى واحد و هو التحمل الخاص و ذلك بإنفاق الكثير من المختصين،حاول الباحث تسليط الضوء على فعالية الأداء المهاري و لعل من أهم طرق تقييمها هو التصوير التلفزيوني.

الفصل الثالث

البرنامج التدريبي

تمهيد :

من خلال هذا الفصل يحاول الباحث إعطاء نظرة حول أنواع الحصص التدريبية المستخدمة في البرنامج المقترح و كذا أنواع الإنقباضات و طرق التدريب المتبعة في تطبيق البرنامج بالإضافة ثم الخطوات المتبعة في البرنامج من حيث عدد الحصص و أجزائها و زمنها و مضمونها .

أولا -أنواع التمرين المستخدمة خلال الحصص التدريبية :

إستخدم الباحث عدة من التمرينات و قصد الباحث التنوع في التمرينات و هذا لعدة أسباب منها:

- محاولة استشارة جميع المجاميع العضلية و توظيفها خلال البرنامج التدريبي .
- الخروج بالمصارع من الروتين التدريب و رفع دافع المصارع نحو الممارسة من خلال التغيير في أنواع الأنشطة .

- محاولة الإستفادة من مزايا هذه الأنشطة و التي ربما نفتقدها في الجيدو بحد ذاتها .

- محاولة الدمج بين هذه التمرينات و تمرينات خاصة بالجيدو في حصص تدريبية .

و قد كانت التمرينات المستخدمة كالتالي :

1-تمرينات الجري :

يعتبر الجري من أهم الخامات التي تبني عليه الرياضة بصفة عامة و خاصة في فترات الإعداد البدني و لهذا

السبب تم إستدراجها ضمن البرنامج التدريبي .

-الهدف منها : كان الهدف من هذه الفعاليات هو استخدام الجري بشدة و حجم مشاهمة لتلك الخاصة بالمباريات لتنمية تحمل السرعة و استعمال العضلات الكبرى في الجسم (عضلات الأطراف السفلى) بشدة قريبة من القصى حتى تستثير الجهاز الدوري التنفسي بشدة تمكن الجسم من إنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين و وجود حمض اللاكتيك لأطول فترة ممكنة مما يساعد كذلك زيادة التحمل اللاكتيكي .

2-التدريب بالأثقال :

يشير محمد حسن ، نصر الدين إلى أن التدريب بالأثقال في رياضة الجيدو تعني تدريب جميع أجزاء الجسم أي يشمل كل المجموعات العضلية أي تقويتها و تمارينات العضلات حول المفاصل (كالعنق ،الكتفين ،الظهر العلوي والسفلي و البطن و الصدر و الجانبين ز عضلات الفخذ الأمامية و الخلفية ،عضلات الساق ،عضلات الذراع الأمامي و الخلفي و العلوي)حيث يذكر عبد العلي نصيف أن الأبطال العالمين في رياضة الجيدو يصرفون يوميا من وقت تدريبيهم حوالي ساعة لتمارين القوة(محمد حسن العلاوي ، و نصر الدين رضوان، 1982،ص17) .

و يؤكد جونسون أن معظم البرامج الناجحة لإعداد المصارعين تتضمن التدريبات بالأثقال كجزء من نظام العام للتدريب (مسعد علي محمود،1986،ص79).

و يشير مختار سالم فيما يخص السن المناسب للتدريب بالأثقال هي فترة السنية من 16 -20 سنة كما يؤكد أيضا أن السن يؤثر تأثيرا واضحا على عمليات تنمية العمل الوظيفي للعضلات و تصل أقصى درجات الكتلة العضلية في الرجال بين 18- إلى 22 سنة و أما بالنسبة للبنات فهي تحدث ما بين 16- 19 سنة(مختار سالم،ب س).

-**الهدف منها** : تهدف الى تنمية تحمل القوة لأهم العضلات من خلال تنمية تحمل اللاكتيك للأكبر عدد من العضلات يساعد على زيادة تحمل اللاكتيك الكلي للمصارع حيث يشير بهاء الدين الى أن انتشار حامض اللاكتيك في الأنسجة و الألياف العضلية غير العاملة يساعد على تأخير ظهور العتبة الفارقة اللاهوائية و يتحقق عن طريق تدريب تلك العضلات بصورة دائمة لزيادة سعتها الإستهلاكية لحامض اللاكتيك(يشير بهاء الدين سلامة، 1990، ص 335).

و يشير كل من النمر و الخطيب أنه يعتبر رفع ثقل لعشرين مرة متتالية أو الشد على العقلة لنفس العدد من التكرارات مثلاً لتحمل القوةو كثير من النقاط التي تستخدم عند التدريب لتنمية القوة القصوى بالأثقال تنطبق على تنمية تحمل القوة كما تستخدم نفس التمرينات و لكن الفرق الأساسي بين التدرجات لتنمية القوة القصوى و التدريب لتنمية تحمل القوة هو مستوى الشدة (المقاومة) و عدد التكرارات فالأثقال التي تقل عن 66% من أقصى قوة لا تؤدي إلى أفضل تنمية للقوة القصوى ، و لكن إذا تم تدريب بها لعدد كاف من التكرارات فإنها سوف تنمي تحمل القوة . و يمكن القول أن التدريب بأثقال تتراوح بين 25 % إلى 65 % من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه مرة واحدة يؤدي إلى أفضل تنمية لتحمل القوة.

و تحمل القوة من العناصر القابلة للزيادة بمعدلات عالية ، فبينما قد تستغرق زيادة القوة القصوى 50% عدة شهور فإنه من الممكن تحقيق نفس المعدل بالنسبة لتحمل القوة خلال أسابيع قليلة(عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب، 1996، ص 69).

2-1- أنواع الإنقباضات العضلية المستخدمة :

لقد استخدم الباحث في هذه التدريبات طرق مختلفة للإنقباضات العضلية حيث يشير أبو العلا في هذا الصدد الى أن طرق تنمية تحمل القوة بطبيعة الأداء التخصصي و في المصارع تستخدم طريقة الإنقباض المركزي و اللامركزي و الأيزوتوني(العلا عبد الفتاح، 1997، ص141) ، كما يرى الباحث أنه يوجد نوعين آخرين الانقباضات العضلية مهمين و هما الإنقباض الإزوكنتيك (المشابه للحركة) و الإنقباض الثابت (الأيزومتر) و الذي يستخدم كثيرا في الكومي كاتا (المسكة) و كذلك في التثبيت الأرضي و سوف يتم شرح هذه الأنواع من الانقباضات كما يلي :

2-1-أ طريقة التدريب الأيزوتوني (الانقباض العضلي المتحرك):

في هذا النوع من الانقباض فإن العضلة إما تطول أو تقصر وينتج الانقباض العضلي المتحرك في حركة عضو من الجسم أو في الجسم كله وهذا النوع من الانقباض يظهر عادة في الأنشطة الرياضية المتحركة علاوة على ذلك فإن هذا الانقباض العضلي المتحرك ينقسم إلى:

- 1- الانقباض المركزي : وفيه تقصر العضلات أثناء الانقباض.
 - 2- الانقباض اللامركزي : فيه تطول العضلات أثناء الانقباض(علي علي عبد العزيز، ب س، ص133) .
- الإنقباض المتحرك المركزي (**Concentric**): حيث تنقبض العضلة و هي تقصر في اتجاه مركزها .
- الإنقباض المتحرك اللامركزي (**Eccentric**) : حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها و هي تطول(كتشوك سيد محمد، 2004، ص66).

و على سبيل المثال في الإنقباض المركزي و اللامركزي عندما تكون مقاومة أقل من القوة حيث إن رفع الثقل يتطلب أن تنقبض العضلة مركزيا ، و يستخدم الإنقباض بالتطويل عند هبوط الثقل لإبطاء سرعة نزوله تحت تأثير الجاذبية الأرضية ، و في هذه الحالة سنجد أن العضلات سوف تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها ، و يحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات ، فالإنقباض بالطول لا يعني زيادة في طول العضلة و إنما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي (أحمد نصر الدين، 2003، ص52).

2-1-ب الإنقباض الأيزوكتيك -المشابه للحركة (Isokintic):

يتميز هذا النوع من التدريب بإمكانية استخدام حركات قريبة بقدر الإمكان من التي تؤدي أثناء الرياضة ، وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة (وجدي مصطفى، مصطفى لطفى السيد، 2002، ص349).

2-1-ج الإنقباض الأيزومتري :-الثابت (Isometric):

نتيجة هذا الإنقباض ، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر (أبو العلاء عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد، 2003، ص43). و يشير هذا المصطلح يشير إلى كمية التوتر في العضلة و التي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل (محمد عبد الرحيم إسماعيل، 1998، ص95).

2-2-نظم التدريب المطبقة في تدريبات القوة خلال البرنامج :

لقد إستخدم الباحث في الحصة المخصصة لتنمية تحمل القوة ثلاث نظم أساسية و هي كتالي :
نظام المجموعة الواحدة : و هو واحد من أقدم برامج تدريب القوة و هذا النظام يتأسس على استخدام
أ- نظام المجموعات الخفيفة الثقيلة : و يطلق على هذا النظام أيضا النظام نصف الهرمي من الخفيف إلى الثقيل ، و عند التدريب بهذه الطريقة فإننا نبدأ بمجموعات ذات شدة منخفضة ثم تزيد من الشدة كل

مجموعة تالية تدريجيا حتى نصل إلى مقاومة سابق تحديدها أو حتى لا يستطيع اللاعب تأدية أكثر من واحد أقصى تكرار.

ب- النظام الهرمي : يسمى هذا النظام أيضا بنظام الخفيفة -الثقيلة الخفيفة و فيه تزيد المقاومة ثم تنقص حسب ثقل محدد مسبقا (عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ،1996،ص99).

3- التدريب المائي :

قام الباحث بإستدراج تمرينات السباحة و هذا لعدت إعتبرات من بينها التي أشار إليها تامر محمد حيث يعتبر أن مقاومة الماء عبيء بدني على اللاعب أثناء التدريب مما يؤثر بصورة إيجابية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، كما أن إحتكاك الجسم بالوسط المائي يكون بمثابة تدليك طبيعي لعضلات الجسم مما يؤخر ظهور التعب فيعطي الفرصة للتدريب فترات أطول دون ظهور التعب(تامر محمد طلعت عثمان،2006،ص09).

أما من الناحية السيكلوجية فيرى ثناء عبد الباقي ما يلي :

- التجرد من الملابس العادية و ارتداء ملابس السباحة يشعر اللاعب بالتجديد .
- الوسط المائي الذي يتم فيه التدريب و الذي يختلف كليا عن الوسط الأرضي الذي اعتاد اللاعب التدريب عليه يزيد الدافع من التدريب و يكون وسيله للتخلص من الملل الذي يصيب اللاعب نتيجة تقليديه التمرينات فضلا عن أن الجسم أثناء حركته في الماء يقع تحت تأثير ظروف و عوامل مختلفة هي :
- الجاذبية الأرضية يقل تأثيرها على الجسم تحت تأثير العوامل الطبيعية للماء .

- درجة حرارة و كثافة الماء المختلفة عن درجة حرارة و كثافة الهواء.

- ضغط الماء المتعادل على جميع أجزاء الجسم و أجهزته يشعر الفرد بجو مختلف عن الجو الذي آلفه الفرد حيث تسبب هذه العوامل حدوث تغييرات فسيولوجية و سيكولوجية على أجهزة الجسم الداخلية تختلف عما في الأحوال العادية(ثناء عبد الباقي، 1998، ص13)

كما يرى الباحث أن التدريبات المائية تعتبر كوسيلة ترفيه للمصارعين تساعد على إقبال المصارعين على التدريبات و خروجه من التدريبات الروتينية .

السباحة تساعد على إستعمال أغلب عضلات الجسم في وقت واحد و هي في ذلك تشبه رياضة الجيدو .
و لقد أدرجت هذه التدريبات في الحصص الخاصة بالجري بوقع مرة في الأسبوع كما كوسيلة إسترخاء عقب الإنتهاء من كل حصة .

4-تدريبات الإشي كومي :

و هي تدريبات خاصة بالمهارات قيد الدراسة و هي عبارة عن عملية تكرار الحركات مع الزميل حيث أدرجت هذه التمرينات في كل الحصص التدريبية* .

5- التدريبات بالحبل: و لقد إستخدم هذه التمرين في بعض الحصص التدريبية لما له أهمية في العملية التدريبية .

ثانيا- طرق التدريب :

إن طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد ، بغرض الوصول

إلى الهدف المسطر (علي زكي و آخرون،1994،ص123):

ويذكر علاوى أن المقصود بطرق التدريب هو مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للرياضي إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق عمليات التدريبات المنظمة(محمد حسن علاوى،1992،ص211) .

حيث يواجه المدرب الرياضي أثناء عملة صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه ، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة.

فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة ، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتنوع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة.

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة .
وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

و يذكر علي زكي أن طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد ، بغرض الوصول إلى الهدف المسطر(علي زكي و آخرون،1994،ص123): .

ويضيف علاوى أن المقصود بطرق التدريب هو مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للرياضي إلى أقصى درجة ممكنة عن طريق عمليات التدريبات المنظمة(محمد حسن علاوى،1992،ص211) .

ثانيا- طرق التدريب:

1-الإعتبرت التي اعتمد عليها الباحث في اختياره طرق التدريب المستخدمة في تطبيق البرنامج

المقترح:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي إعتماذ الباحث على عدت شروط و التي أشار إليها وجدي مصطفى و محمد لطفي و هي كالتالي .

-أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً .

-أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد .

- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة .

- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس

- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي (وجدي مصطفى

الفتاح، محمد لطفي السيد،2002،ص322).

2- طرق التدريب المستخدمة :

و انطلاقا مما سبق ذكره و كذا الإطلاع على الكثير من المراجع العلمية و أخذ رأي بعض المختصين اتجه

الباحث نحو تطبيق طرق التدريب التالية :

2--1 طريقة التدريب المستمر :

يشير أبو العلا أحمد إلى أنه يقصد بهذه الطريقة لإستمرار الأداء دون إستخدام فترات الراحة البينية و هناك

نوعان من التدريب المستمر هما :

1- التدريب المستمر السريع و يكون حمل التدريب في هذا النوع ما بين 80-90% من الحد الأقصى لمعدل القلب.

2- التدريب المستمر البطيء و يكون حمل التدريب في هذا النوع ما بين 75% من الحد الأقصى لمعدل القلب (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص79).

الهدف منها : وتهدف هذه الطريقة إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى استهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص322).

و لقد وظف الباحث هذه الطريقة في الجزء التحضيري فقط من كل حصة و كان الهدف من إستخدامها الإحماء .

2-2- طريقة التدريب الفتري :

يذكر كل من وجدي مصطفى ومحمد لطفي أنه يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة ، أي أنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية ، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترات الراحة وطبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار (المشي ، الجري الخفيف ، مرجحات الرجلين والذراعين ، ... الخ) مما يساعد في التخلص من حامض اللاكتيك المتجمع في العضلات وأيضاً تقليل الإحساس بالتعب واستعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن

ثم القدرة على تكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسييا(وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد،2002،ص325).

ويشير كل من محمود عبد الدايم و صالح سيد و طارق محمد شكرى إلى أن طريقة التدريب الفترى تعتبر من الطرق الرئيسية التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى عناصر التحمل وتتميز هذه الطريقة بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة ويراعى في استخدام هذه الطريقة تطبيق فترات الراحة البينية المستخدمة بحيث تتناسب مع إمكانيات وقدرات الأفراد الممارسين(محمود عبد الدايم ، صالح سيد ، طارق محمد شكرى ، 1993،ص 124)

و يعرفه حامد عبد الفتاح هو تكرار فترات من المجهود تتبادل مع فواصل من الراحة للتححر المؤقت من عبء ذلك المجهود(حامد عبد الفتاح الأشقر، 1982،ص08).

و يستخدم مصطلح التدريب الفترى بوصف أي تدريب يتضمن مجموعة من جرعات التمرينات يتخللها مجموعة من فترات الراحة البينية.

شروط تحديد فترات الراحة :

1- استعداد الرياضي

2- اللياقة الرياضي

3- العمر التدريبي

4- موقع فترات الراحة من الموسم التدريبي (وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد،2002،ص198).

2-3- مميزات طريقة التدريب الفتري:

- 1- تحكم شديد ودقيق في شدة التمرين .
- 2- تقدم تدريجي من يوم لآخر ويمكن للمدرب ملاحظة تقدم اللاعب.
- 3- تحسن سريع في أنظمة الطاقة المختلفة .
- 4- يمكن تنفيذ البرنامج في أي مكان وبدون أدوات (علي زكي و آخرون،1994،ص332).

وتقسم طريقة التدريب الفتري إلى :

أولاً : التدريب الفتري منخفض الشدة :

ثانياً : التدريب الفتري مرتفع الشدة: و هذا القسم سوف يتم شرحه لأنه هو المناسب لهدف البرنامج التدريبي حيث تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري حوالي من 80 - 90 % من أقصى مستوى للفرد ، وتوصل في التمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي 75 % من أقصى مستوى للفرد .

وهنا يرتبط حجم التمرينات بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة ، إذ نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة ، وعلى ذلك يمكن تكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات ، وتكرار تمرينات التقوية لحوالي من 8 - 10 مرات لكل مجموعة ، وكنتيجة لزيادة شدة التمرينات فإن فترات الراحة البينية تزداد نسبياً لكنها تصبح أيضاً فترات كاملة للراحة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، وتتراوح ما بين 90 - 180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين ، أما بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح ما بين 110 - 240 ثانية مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى 110 - 120 نبضة في الدقيقة ، كما يراعى استخدام مبدأ الراحة الإيجابية أثناء فترات الراحة البينية ، ومن الناحية الفسيولوجية يسهم هذا النوع في

كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين (وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص328-329).

2-3-1- أهدافها: يشير علاوى على أن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية التالية : التحمل الخاص ، السرعة، القوة المميزة بالسرعة ، القوة العضلية (محمد حسن علاوى، 1989، ص222).

و يرى وجددي و السيد أنه تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة و تحمل القوة) والسرعة والقدرة العضلية وكذلك القوة العظمى الى درجة معينة. و تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحجم المرتفع ، أي حدوث ما يسمى بظاهرة (الدين الأكسوجيني) عقب كل أداء وآخر ، يعمل على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول ، مما يؤدي الى تأخر ظهور التعب (وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص329).

و يري كل من مهند حسين ، احمد إبراهيم أن هذه الطريقة تهدف الى تنمية الصفات البدنية التالية :

- التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة).

- السرعة .

القوة المميزة بالسرعة .

القوة العظمى .

و يجدان أن في مثل هذا النوع تعمل العضلات في غياب الأكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفع الشدة، و هذا يعني حدوث ظاهرة الدين الأكسجيني عقب كل أداء و تؤدي مثل هذه الطريقة الى تأخر الإحساس بالتعب (مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص274).

أما من الناحية النفسية فيشير عصام عبد الخالق إلى أن هذه الطريقة تساهم في زيادة اكتساب الرياضي التكيف النفسي لموافق اللعب المختلفة (عصام عبد الخالق، 1992، ص 148).

2-3-2- بعض التدريبات باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

2-3-2- أ - استخدام تدريبات الجري:

جدول رقم (07) يوضح تمارين الجري لسن 18 سنة.

عدد مرات التكرار	فترة الراحة البينية	المحدد	الوقت	مسافة الجري
6-8 مرة	90-120 ثانية	المسافة	14-18 ثانية	100 متر
6-8 مرة	120-180 ثانية		36-37 ثانية	200 متر
4-6 مرة	120-180 ثانية		45-52 ثانية	300 متر
4-5 مرة	180-300 ثانية		57-95 ثانية	400 متر

و يكن التقدم بحمل التدريب بالعمل على إنقاص فترات الراحة البينية، أو زيادة سرعة الجري أو عدد مرات التكرار لمرة واحدة أو مرتين (مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص275).

ويراعى في استخدام هذا النوع أن تكون الراحة إيجابية أثناء فترات الراحة البينية مثل استخدام تمارين المشي أو تمارين الاسترخاء.

2-3-2- ب- استخدام تمارين الأثقال :

يمكن استخدام تمارين التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه ، وذلك بهدف تنمية القوة العضلية بارتباطها بالتحمل العضلي (أي تنمية تحمل القوة) بالنسبة للمجموعات العضلية العامة أثناء الأداء (وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص328). و يذكر مهند حسين وأحمد خوجا أن الأثقال الإضافية تكون 75% من مستوى الفرد الأداء الصحيح بصورة سريعة ، ثم يعقب كل تمرين فترة راحة بينية حوالي دقيقة تؤدي فيها تمارين الإطالة والاسترخاء ، ولحاقلة الزيادة التدريجية في حمل التدريب في هذا النوع التدريب يراعى إما تقصير فترة الراحة البينية ، أو التقدم بزيادة سرعة الأداء ، ويحسن عدم اللجوء الى زيادة حمل التدريب باستخدام الزيادة في عدد مرات تكرار كل تمرين حتى لا يفقد أهم خصائصه التدريبية(مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص275،276).

2-3-3- طريقة تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة) :

صاحب هذه الفكرة أو الطريقة هو مدرب سويدي يدعى (جوسيتي هولمر) ولقد ظهرت في الفترة من 1930 إلى 1940 واستخدمها في البداية لإعداد لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة ومصطلح فارتلك مصطلح سويدي وتعني حرفياً (اللعب بالسرعة) ويعتبر الخبراء أن هذه الطريقة طريقة وسطى بين طريقتين (الحمل المستمر ، و طريقة التدريب الفترى) (وجددي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص342). فعلى سبيل المثال في السباحة يمكن للسباح الذي يقوم بسباحة 400 متر بطريقة سهلة بمتوسط زمني 5

دقائق سباحة منظمة بسرعة متوسطة لمدة 5 دقائق + سباحة 400 متر سرعة مرتفعة ، ثم سباحة منظمة بسرعة متوسطة لمدة 5 دقائق + سباحة 50 متر بسرعة عالية جداً وهكذا حتى يتم السباح سباحة 4 × 400 متر + 50 4 × متر (وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي،1999،ص201).

2-4- طريقة التدريب الدائري:

يشير كل من صبحي حسانين و أحمد كسرة أن التدريب الدائري طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية (محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرة، 1992،ص240).

و يذكر حسن علاوى إلى أنه يفهم تحت مصطلح التدريب الدائري أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر - فترى - تكراري) كما أن المصطلح يعطى إيجاء صحيحاً إلى أن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وهكذا ملتزماً بتسلسل التمرينات إلى أن ينهى الدائرة ، ومجموعة التمرينات يطلق عليها دورة وقد يؤدي اللاعب دورة واحدة أو دورتين أو ثلاث وذلك حسب التصميم والهدف التدريبي للوحدة التي تشمل عادة دورة أو عدة دورات(أحمد حسن علاوى، 1998،ص24).

و يعتبره أحمد خليفة أحد أساليب علم التدريب الرياضي فهو نظام تشكيلي للتدريب له صفاته وخصائصه وصفاته الفردية (أحمد خليفة حسن،2003،ص16).

يضيف وجدي الفاتح ومحمد لطفيان التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق

التدريب الأساسية الثلاث (التدريب المستمر ، التدريب الفترتي ، التدريب التكراري) ، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى التمرين الأخير (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ، ص334).

ويرى كمال درويش ، محمد صبحي إلى أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فترتي ، تكراري) ويوحي الاسم بأن التدريبات تأخذ شكل دائرة ، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم التالي وهكذا (كمال درويش ، محمد صبحي 1984، ص 128).

2-4-1- أهداف التدريب الدائري:

اتفق العديد من الخبراء مثل كمال درويش و محمد صبحي و أحمد معاني و منفرد شولش أن للتدريب الدائري أهداف تتمثل في:

- 1 - تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة .
- 2 - تحسين الحالة التدريبية.
- 3 - تحسين القيم التربوية (روح الفريق ، العمل الجماعي ، الثقة بالنفس ، ...) .
- 4 - زيادة دافعية الممارسة.
- 5 - موضوعية مراقبة المستوى والتقويم وهذا ما توفره بطاقة تسجيل المستوى بما يسمح بتقويم الفرد لذاته والتقويم الجماعي (أحمد خليفة حسن محمد، 2003، ص18-19).

2-4-2- أهمية التدريب الدائري :

اتفق كل من كمال درويش و محمد صبحي و عصام عبد الخالق (1992) أنه توجد أهمية تعليمية وأهمية

تربوية للتدريب الدائري.

أولاً : الأهمية التعليمية للتدريب الدائري :

- تحسين المقدرة الوظيفية للفرد وزيادة القدرة على التكيف برفع كفاءة الأجهزة الحيوية.
- تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد.
- الاهتمام بالفروق الفردية للأفراد.
- يشترك في الأداء عدد كبير من الأفراد أو صغير في وقت واحد.
- وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكانياته وبين متطلبات التدريب.
- وسيلة للتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه.
- يساعد على التوفير في الاقتصاد والجهد والمال.
- أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد وتتبع تطور حالته التدريبية (كمال درويش ، محمد صبحي 1984،ص 145).

2-5- طريقة التدريب التكراري :

يشير عبد المقصود أن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل (جري ، سباحة ، تجديف ، ...إلخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات ، ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات (السيد عبد المقصود ، 1992،ص 178) وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

1- طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرار .

كما تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 إلى 90 % من أقصى مستوى للفرد وقد تصل أحياناً إلى 100 % من أقصى مستوى للفرد ، كما تتميز بقلّة الحجم ، أي قصر فترات الأداء وقلّة عدد التكرارات ، إذ تتراوح مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالي من 1 - 3 ، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين 20 الى 30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة أو التكرار ما بين 3 - 6 مجموعات ، ويراعى إعطاء فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10 إلى 15 دقيقة ، وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال تتراوح ما بين 3 الى 4 دقائق ، ويمكن استخدام مبدأ " الراحة الإيجابية " أي أداء بعض تمرينات المشي ، أو تمرينات التنفس أو تمرينات الإسترخاء في غضون فترات الراحة. ويلاحظ أن تكون شدة الحمل بين 90 - 100 % من أقصى قوة للاعب ، 100 % من سرعته ، وأن تكون فترات الراحة بين التكرار بشكل يسمح لضربات القلب أن تعود الى حالتها الطبيعية ، أو أن ينتهي أثر الأداء الأول للتمرين .

2-5-1- مميزات طريقة التدريب التكراري:

- يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى (العظمى) والقوة المميزة بالسرعة و التحمل

الخاص مثل تحمل السرعة .

- تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما تؤثر على مختلف أجهزة

جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية ، الأمر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب

المركزي ، ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة " الدين الأوكسيجيني " أي عدم القدرة على إمداد العضلات
باحتياجها الكاملة من الأوكسيجين ، مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حامض اللاكتيك
في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الإستمرار في الأداء.

- تعمل طريقة التدريب التكراري على تطوير الصفات الإرادية والشخصية للاعب ، وثبات النواحي
الانفعالية واتزانها له خاصة بما يتمشى مع صورة المنافسة (وجددي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد
، ص331-332-333).

2-5-2- أهدافها :

يشير حسن علاوى أنها تهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية التالية :

1- السرعة.

2- القوة العضلية .

3- القوة المميزة بالسرعة.

4- التحمل الخاص (محمد حسن علاوى ، 1986، ص225).

2-5-3- نماذج لتدريبات طريقة التدريب التكراري:

2-5-3-أ- تمرينات الجري: مثال على تمرينات الجري :

100 متر جري باستخدام سرعة حوالي 90 % من أقصى مستوى للفرد ، وأحياناً 100 % مع مراعاة

أداء التمرين لمرة واحدة ، وتتراوح فترة الراحة بين كل تكرار وآخر حوالي من 3 إلى 4 دقائق ويحسن

استخدامها في الأداء تمرينات الإطالة أو الإسترخاء العضلي (وجددي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ،2002،ص333).

2-5-3-ب- تمرينات السباحة :

- 1- سباحة 8 × 50 مع 3 دقائق راحة .
- 2- .سباحة 8 × 100 مع 5 دقائق راحة .
- 4- .سباحة 5 × 150 مع 5 - 10 دقائق راحة .
- 5- سباحة 4 × 400 مع 5 - 10 دقائق راحة (وجددي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي ، 1999،ص199).

2-5-3-ج- تمرينات القوة :

من أهم التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تمرينات الرافعات المعروفة في رياضة رفع الأثقال كرفعة الخطف ورفعة النثر ، وكذلك التمرينات المختلفة باستخدام الأثقال لتنمية مجموعات عضلية معينة ، وينصح الخبراء بالنسبة للتدريب بهذه الطريقة استخدام ثقل مناسب يمكن في البداية رفعه لحوالي 8 مرات ثم بعد ذلك يمكن التدرج في زيادة الثقل من 2.5 - 5 كيلوجرامات بارتباطها بخفض عدد التكرار إلى 4 مرات ثم مرتين ثم مرة واحدة يعقبها مرة واحدة أخرى ، ثم مرة واحدة ثالثة وذلك حتى يصل الثقل إلى أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ، وبعد ذلك ينخفض الثقل من 2.5 - 5 كيلوجرامات والتكرار لمرتين ، ثم خفض الثقل مرة ثانية والتكرار 4 مرات ، ثم خفض الثقل مرة ثالثة والتكرار 6 مرات (وجددي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي،(وجددي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد ،2002،ص334).

و لقد استخدمت هذه الطرق التدريبية في الحصص مختلفة على حسب الأهداف المسطرة لكل حصة، و بغرض جعل الحصص تتميز بالتغيير و التشويق و كذا خدمة الأهداف المسطرة لأبعد الحدود.

ثالثا : مبادئ التدريب الرياضي:

لقد إعتد الباحث في تصميمه على مبادئ التدريب الرياضي و التي تمثل أهمها في تلك التي أشار إليها

مروان على عبد الله نقلا عن عادل رمضان هاشم (1997) أن هناك أربع مبادئ هامة هي:

1- مبدأ الخصوصية . 2 - مبدأ الحمل الزائد.

3- مبدأ التدرج . 4 - مبدأ التكيف (مروان على عبد الله، 2003، ص14).

1- مبدأ زيادة الحمل : يعني هذا أن التكيف الفسيولوجي لن يحدث إلا في حالة زيادة متطلبات

التدريب عما تعود عليه الجسم ، بمعنى أن يكون دائما هناك حمل بدني تدريبي يؤدي يمثل تحديا فسيولوجيا

لأجهزة الجسم ، بمعنى أن التدريب بإستخدام أحمال بدنية لا تؤدي إلى زيادة معدل القلب عن 120

ضربة في الدقيقة لن يؤدي الى حدوث التكيف الفسيولوجي المطلوب ...و بالرغم من التركيز على زيادة

التحمل لحدوث التكيف إلا أن هذه الزيادة لا يجب أن تزيد بدرجة كبيرة عن قدرة الجسم على تحملها

...و عادة ما تحدث معظم التغيرات الفسيولوجية خلال أول 06-10 أسابيع من التدريب (أبو العلا

أحمد عبد الفتاح، 1994، ص110). و لقد حرص الباحث في البرنامج المقترح أن يكون الحمل البدني

يتناسب مع هدف كل حصة حيث تراوح معدل القلب خلال الأجزاء الرئيسية للحصص التدريبية ما بين

190/170 ضربة في الدقيقة .

2- مبدأ التدرج : يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الإعتبار عند تصميم أي برنامج ، أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة ، فيصبح الجسم غير قادرا على التكيف و قد ينهار بدنيا و عقليا(محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البدوي،2004،ص18) .

و يشير أبو العلا إلى أنه يتم التدرج عادة بالتغيير في مكون أو مكونين من مكونات حمل التدريب الثلاثة و هي الحجم و الشدة و الكثافة و لا يمكن التغيير في المكونات الثلاثة في نفس الوقت(أبو العلا عبد الفتاح،1994،ص111).

و لقد حرص الباحث في هذا الصدد على التدرج في زيادة الحمل البدني من أسبوع الى آخر سواء بزيادة عدد التكرارات أو التنقيص من مدة الراحة البينية أو بزيادة الثقل أو بزيادة سرعة الأداء.

3- مبدأ الخصوصية : أثبتت الأبحاث العلمية الميدانية إن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذ كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ، أن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط و أن تتم تنميتها بنفس كيفية استخدامه في المنافسة و بنفس سرعات الحركة و بإستخدام نفس مصادر الطاقة(عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب،1996،ص189).

ويشير محمد إبراهيم الى أن إتجاه التدريب التخصصية لنوع النشاط يتمثل في إرتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي أختير التمرين من أجله من حيث نوع الإنقباض العضلي و طريقة الأداء و نوع القوة المطلوبة(محمد إبراهيم شحاته، 1997،ص114).

و لقد حاول الباحث تحقيق هذا المبدأ من خلال معظم التمرينات التي أشار إليها كل من عبد العزيز

النمر ، ناريمان الخطيب(1996) و التي يريان أنها مناسبة لرياضة الجيدو ، بالإضافة الى إستخدام سرعة أداء مشاهجة لتلك التي تكون في المنافسات و التي تراوحت من الأقل من القصوى إلى القصوى .

4- مبدأ التكيف : مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم ، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا ، و التغيرات اليومية الناتجة عن التدريب طفيفة جدا و متدرجة ، فالتكيفات الفسيولوجية في الخلايا العضلية تتم ببطء و قد يستغرق الأمر لأسابيع و أحيانا شهور للوصول إلى درجة التكيف يمكن قياسها ...و من أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي :

- التحسن في التنفس و وظائف القلب و الجهاز الدوري و كمية الدفع القلبي .

- التحسن في التحمل العضلي و القوة و القدرة .

- التحسن في صلابة العظام و قوة الربطة و الأوتار و الأنسجة الضامة(عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب،1996،ص354-355).

و يرى الباحث أن هذه المبدأ يتحقق مع مرور الوقت في تطبيق البرنامج .

ثالثا: الحصص التدريبية :

1- عدد الحصص :

كانت عدد حصص البرنامج 24 وحدة تدريبية بواقع 03 حصص أسبوعيا طبقت في مدة 08 أسابيع التي سبقت فترات المنافسات و قد تراوحت مدة الحصص الواحدة ما بين 72دقيقة إلى 106دقائق حسب محتوى الجزء الرئيسي من الحصص .

و بتالي تصبح عدد الحصص المطبقة على العينة التجريبية 06 حصص بالأسبوع منها ثلاثة حصص للبرنامج اللاهوائي المقترح و ثلاثة حصص التي تجرى كتدريبات عادية في قاعاتهم تقابلها العينة الضابطة و التي كانت تتلقى كذلك حصص لكن كلها من البرنامج التقليدي الذي كان يطبق من طرف مدربهم .

2-تنظيم الحصص في البرنامج :

كما سبق الذكر فكان عدد الحصص التدريبية في الأسبوع ثلاثة حصص و الجدول التالي و يوضح ذلك :

جدول رقم (08) يوضح توزيع الحصص خلال أيام الأسبوع

الحصة من كل أسبوع	اليوم	نوع التدريبات
الأولى	الأحد	الأثقال + أو تشي كومي .
الثانية	الثلاثاء	تدريبات الجري +أو تشي كومي + تدريبات سباحة
الثالثة	الخميس	تدريب بالأثقال + أوتشي كومي ¹ .

و قسمت الحصص التدريبية كمالى :

أ-الجزء التحضيري : و فيه يتم تهيئة المصارعين نفسيا و بدنيا للجزء الموالي و كانت مدته 15 دقيقة .

ب- الجزء الرئيسي: من خلاله يحاول الباحث إنجاز الأهداف التدريبية للحصة و تراوحت مدته ما بين 42 الى 76دقيقة .

¹ للمزيد من المعلومات حول تمرين الأوتشكومي إطلع على الفصل الأول ص (76).

ج- الجزء الختامي : من خلاله يتم الرجوع بالمصارعين إلى حالة الهدوء (الحالة الطبيعية) و كانت مدته

15دقيقة.

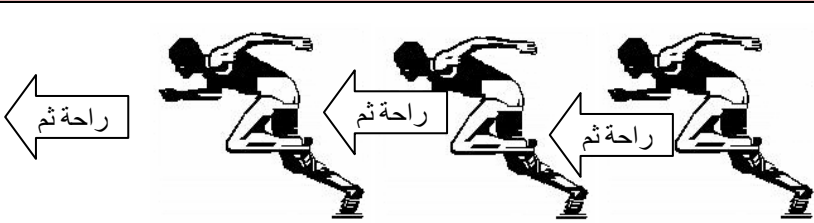
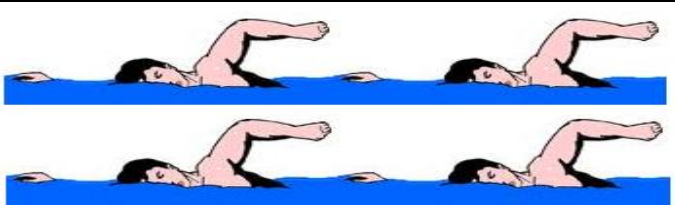
جدول رقم (09) يوضح محتوى الجزء التحضيري و الجزء الختامي للحصص التدريبية

المحتوى	معدل نبض القلب في الدقيقة	سرعة الأداء	اتجاه الحمل	المحركات	الراحة بين المجموعات	التكرار	الشدة%	طريقة التدريب المستخدمة	الزمن بالدقيقة	مكونات الحمل	أجزاء الوحدة التدريبية
- الجري لمدة 05 دقائق هرولة خفيفة	من 100	من متوسط	هوائي	01	10ث	5دقائق	30%	المستمر	15		
-مجموعة من تمارينات الإطالة (04 تمارينات)	ض/د	إلى فوق المتوسط	+	01	15ث	20ث	-	+			
-مجموعة من تمارينات القوة (04 أربيع تمارينات).	ض/د		مختلط (هوائي - لاهوائي)	01	25ث	60ث	50%	قتري منخفض الشدة			
-مجموعة من تمارينات تحمل القوة (2 تمرين)				01		60ث					الإعدادي
-محطة من تمارينات الرشاقة و التوافق(2 تمرين)				01							الإحصاء العام
تمارين الإسترخاء +السباحة في الماء و التنفس داخل و خارج الماء	/100 150 ض/د	منخفضة	هوائي	01	/	/	30%	مستمر	15		الجزء الإحصائي
							50%				الرجوع إلى الحالة الطبيعية

3- محتوى أجزاء الحصص التدريبية : لقد تشابهت أجزاء التمهيدية و الختامية لكل الحصص من

حيث المحتوى و الزمن و الشدة و الطرق التدريبية و يمكن تلخيص ذلك في الجدول التالي :

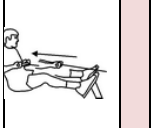
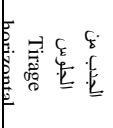


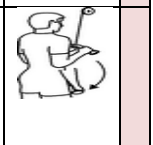
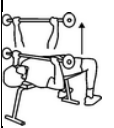

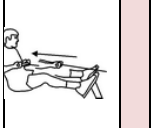
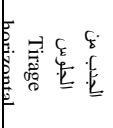


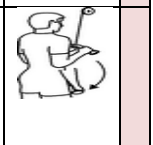
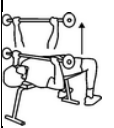

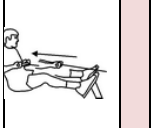
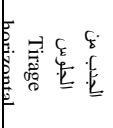


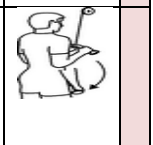
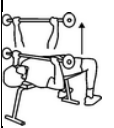

أما الجزء الرئيس فقد اختلفت محتواه حسب نوع و هدف كل حصة و فيما البرنامج المطبق كاملا :

مكونات الحمل		التمرينات الهوائية	
الأمن بالدقيقة		42د	
طريقة التدريب المستخدمة	الفترة مرتفع الشدة	الفترة مرتفع الشدة	
الشدة%	100%	بشدات مختلفة من 60% إلى 90%	
عدد تكرار المجموعات	2	2	
الراحة بين المجموعات	07 دقائق	10د	
الراحة بين التكرارات	30 ثانية	30ث	
أثناء العمل	ألا هوائي لاكتيكي	لا هوائي لاكتيكي	
سرعة الأداء	سرعة القصوى	سرعة دون القصوى	
معدل نبض القلب في الدقيقة	190/170ض	180/170ض	
<p>حصة رقم: 02</p> <p>التاريخ: 2010/01/26</p> <p>هدف الحصة: تنمية تحمل السرعة</p> <p>الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي: صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة + حوض سباحة.</p>			
المحتوى			
(الجري 60 متر ثم راحة + 50متر - ثم راحة + 40- ثم راحة + أو شي كومي 10 تكرارات)			
تمرينات الجري + أو شي كومي			
			
تمرينات السباحة	السباحة لمسافة 30 ثانية ثم راحة 40 ثانية ثم راحة ثانية 45 ثم راحة 30 ثانية		

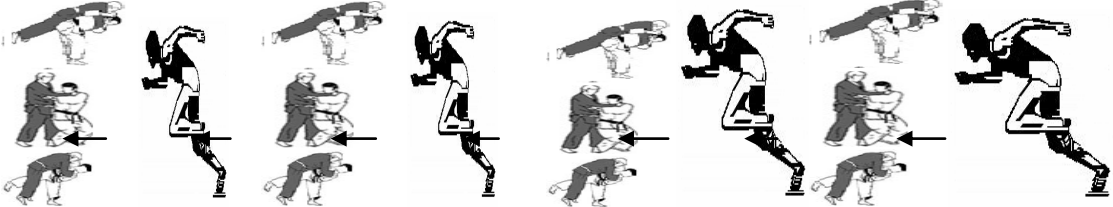
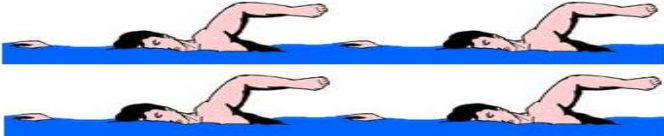
مكونات الحمل	الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة%	التكرار	الراحة بين المجموعات	الراحة بين المحطات	اتجاه الحمل	سرعة الأداء	معدل نبض القلب في الدقيقة
الجزء الرئيسي	61.5	الدائري التدريب	50% من أقصى ثقل	تكرار لمدة 30 ثانية			لا هوائي لاكتيكي	سرعة دون القصوى	180/170ض
				4.5 دقائق					30 ثانية
					الحجب الصدر من الجذب horizontal Tirage	الحجب الصدر من الجذب horizontal Tirage	عضلات البطن: Abdos droitis	عضلات البطن: Abdos droitis	مد الزراعين يرفع الثقل Poultie triceps
	تمارين تني الأراعين Curtis	عضلات الرجلين squats	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires	عضلات الرجلين squats	عضلات الرجلين squats	عضلات الكتف Epaules Développé	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires
	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الرجلين squats	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الكتف Epaules Développé	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires
	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الرجلين squats	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الكتف Epaules Développé	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires
	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الرجلين squats	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الكتف Epaules Développé	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires
	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الرجلين squats	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	الرفع لأرجل الصدر Développé couché	عضلات الكتف Epaules Développé	عضلات الكتف Epaules Développé	مد عضلات الظهر Lombaires

مكونات الحمل	الزمن بالدقيقة	69.5	الجزء الرئيسي		
طريقة التدريب المستخدمة	الدائري التدريب				
الشدة%	55% من أقصى ثقل				
التكرار	تكرار لمدة 35 ثانية				
الراحة بين المجموعات	4 دقائق				
الراحة بين المحطات	30 ثانية				
أثناء العمل	لاهوائي لاكتيبي				
سرعة الأداء	سرعة دون القصوى				
معدل نبض القلب في الدقيقة	180/170 نبض				
<p>حصة رقم 04: نوع الإقباض العضلي : المتحرك المركز و اللامركزي و الإزوكينتيك</p> <p>التاريخ : 2010/01/31 هدف الحصة : تنمية تحمل القوة</p> <p>الأدوات المستعملة: أقرص حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.</p>	المحتوى	<p>الحجب من الخواص Tirage horizontal</p> <p>عضلات الرجلين 1/2squats</p> <p>EZ-bar</p> <p>Half squat</p> <p>تمرينات في كورتس Curtis</p> <p>الدفع أمام الصدر Développé couché</p>	<p>Abdos obliques عضلات البطن الجانبية</p> <p>أوشي كومي Uchi-komi</p> <p>الجل Corde</p> <p>الجزء الرئيسي</p>	<p>يقف كل لاعب أمام محطة - يقوم ببداية التمرين و الإنتقال من محطة إلى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للانتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .</p> <p>في نهاية كل دورة المكونة من عشر محطات يقوم أفراد المجموعتي بالعمل معا في تمرين الإشكومي مع مراعاة تغير الحركة المستعملة في هذا التمرين من دورة الى أخرى (تستخدم الحركات الثلاث (ايون سويناجي - أو جوشي - أو شي ماتا))</p> <p>- عدد الدورات 05</p>	<p>مد الترافعين مدافع الثقل Poutie triceps</p> <p>عضلات الكتف Epaules</p> <p>عضلات الظهر Lombaires</p> <p>مد عضلات الظهر</p> <p>اليدع و الكبح للساع Avant bras pronation et supination</p>

مكونات الحمل	الأمن بالدقيقة	الجزء الرئيسي	46.5 د
	طريقة التدريب المستخدمة		
الشدة%	100%	الفترة مرتفع الشدة	بشدة مختلفة من 60% إلى 90%
عدد تكرار المجموعات	2	الفترة مرتفع الشدة	2
الراحة بين المجموعات	07 دقائق	الفترة مرتفع الشدة	10 د
الراحة بين التكرارات	30 ثانية	الفترة مرتفع الشدة	30 ث
اتجاه العمل	ألا هوأني لاكتيكي	الفترة مرتفع الشدة	لا هوأني لاكتيكي
سرعة الأداء	سرعة القصوى	الفترة مرتفع الشدة	سرعة دون القصوى
معدل نبض القلب في الدقيقة	190/170اض	الفترة مرتفع الشدة	180/170اض
حصة رقم: 05	التاريخ: 2010/02/02	هدف الحصة: تنمية تحمل السرعة	
الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي: ميقاتي + صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة + حوض سباحة.			
المحتوى			
تمارين الجري + أو شي كومي	(الجري 80 متر ثم راحة + الجري 60 متر ثم راحة + 50متر - ثم راحة + 40م ثم راحة + أو شي كومي 15 تكرارات) بالنسبة الأوشكومي يقوم كل مصارع بالعمل مع زميل بحيث يطبقان هذه الحركات بالتناوب حتى ينهيان 15 تكرار لكل منهما مع الحرص على أن تكون سرعة الأداء قصوى.		
			
			
تمارين السباحة	السباحة لمسافة 30 ثانية ثم راحة 40 ثانية ثم راحة ثانية 45 ثم راحة 30 ثانية		

مكونات الحمل	الجزء الرئيسي												
الزمن بالدقيقة	76 د												
طريقة التدريب المستخدمة	التدريب الدائري												
الشدة %	55% من أقصى ثقل												
التكرار	تكرار لمدة 40 ثانية												
الراحة بين المجموعات	4.5 دقائق												
الراحة بين المحطات	30 ثانية												
أثناء الحمل	لاهوائي لاكتيكي												
سرعة الأداء	سرعة دون القصوى												
معدل نبض القلب في الدقيقة	180/170ض												
<p>حصة رقم: 06 التاريخ 2010/02/04 نوع الإنقباض العضلي: المتحرك المركز و اللامركزي و الإزوكينتيك هدف الحصة: تنمية تحمل القوة الأدوات المستعملة: أفراس حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.</p>	<p>المحتوى</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1137 438 1288 606">  <p>حركات الرجلين 1/2 squats</p> </td> <td data-bbox="1025 438 1137 606">  <p>حركات الرجلين 1/2 squats</p> </td> <td data-bbox="91 438 1025 606"> <p>تمارين في الترابطين</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 606 1288 1212">  <p>العقب من الجورس Tirage horizontal</p> </td> <td data-bbox="1025 606 1137 1212"> <p>Abdos obliques عصمات البطن الجانبية</p> </td> <td data-bbox="91 606 1025 1212"> <p>- يقف كل لاعب أمام محطة - يقوم ببداية التمرين و الإنتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للانتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .</p> <div data-bbox="616 813 851 1045">  <p>أوشي كومي Uchi-komi</p> </div> <p>- في نهاية كل دورة المكونة من عشر محطات يقوم أفراد المجموعتي بالعمل معا في تمرين الإشكومي مع مراعاة تغير الحركة المستعملة في هذا التمرين من دورة الى أخرى (تستخدم الحركات الثلاث (إبون سويناجي - أو جوشي - أو شي ماتا))</p> <p>- عدد الدورات 05</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1137 1212 1288 1356">  <p>مد الترابطين نبض القلب Poulie trapez</p> </td> <td data-bbox="1025 1212 1137 1356"> <p>عصمات الكتف Epaules Développé</p> </td> <td data-bbox="91 1212 1025 1356"> <p>مد عصمات الكتف</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="291 438 403 606">  <p>النبض أمام المصدر Développé couché</p> </td> <td data-bbox="291 606 403 1212"> <p>الدراجة الأرجومترية Vélo argometrique</p> </td> <td data-bbox="291 1212 403 1356">  <p>النبض و الكتف المصدر Avent bras pronation et supination</p> </td> </tr> </table>	 <p>حركات الرجلين 1/2 squats</p>	 <p>حركات الرجلين 1/2 squats</p>	<p>تمارين في الترابطين</p>	 <p>العقب من الجورس Tirage horizontal</p>	<p>Abdos obliques عصمات البطن الجانبية</p>	<p>- يقف كل لاعب أمام محطة - يقوم ببداية التمرين و الإنتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للانتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .</p> <div data-bbox="616 813 851 1045">  <p>أوشي كومي Uchi-komi</p> </div> <p>- في نهاية كل دورة المكونة من عشر محطات يقوم أفراد المجموعتي بالعمل معا في تمرين الإشكومي مع مراعاة تغير الحركة المستعملة في هذا التمرين من دورة الى أخرى (تستخدم الحركات الثلاث (إبون سويناجي - أو جوشي - أو شي ماتا))</p> <p>- عدد الدورات 05</p>	 <p>مد الترابطين نبض القلب Poulie trapez</p>	<p>عصمات الكتف Epaules Développé</p>	<p>مد عصمات الكتف</p>	 <p>النبض أمام المصدر Développé couché</p>	<p>الدراجة الأرجومترية Vélo argometrique</p>	 <p>النبض و الكتف المصدر Avent bras pronation et supination</p>
 <p>حركات الرجلين 1/2 squats</p>	 <p>حركات الرجلين 1/2 squats</p>	<p>تمارين في الترابطين</p>											
 <p>العقب من الجورس Tirage horizontal</p>	<p>Abdos obliques عصمات البطن الجانبية</p>	<p>- يقف كل لاعب أمام محطة - يقوم ببداية التمرين و الإنتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للانتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .</p> <div data-bbox="616 813 851 1045">  <p>أوشي كومي Uchi-komi</p> </div> <p>- في نهاية كل دورة المكونة من عشر محطات يقوم أفراد المجموعتي بالعمل معا في تمرين الإشكومي مع مراعاة تغير الحركة المستعملة في هذا التمرين من دورة الى أخرى (تستخدم الحركات الثلاث (إبون سويناجي - أو جوشي - أو شي ماتا))</p> <p>- عدد الدورات 05</p>											
 <p>مد الترابطين نبض القلب Poulie trapez</p>	<p>عصمات الكتف Epaules Développé</p>	<p>مد عصمات الكتف</p>											
 <p>النبض أمام المصدر Développé couché</p>	<p>الدراجة الأرجومترية Vélo argometrique</p>	 <p>النبض و الكتف المصدر Avent bras pronation et supination</p>											





مكونات الحمل	الزمن الحقيقية	50 د
	طريقة التدريب المستخدمة	الدائري التدريب
الشدة%	60% من أقصى ثقل	
التكرار التكرار في المحطة	تكرار لمدة 40 ثانية	
الراحة بين المرات	2.5 دقائق	
الراحة بين المحطات	30 ثانية	
اتجاه الصل	للاهلالي لاكتيكي	
سرعة الأداء	سرعة دون القصوى	
معدل نبض القلب في الدقيقة	190/170ض	
حصة رقم: 07 نوع الإنقباض العضلي: المتحرك المركز واللامركزي والإزوكينتيك		
التاريخ: 2010/02/07 هدف الحصة: ختمية تحمل القوة		
الأدوات المستعملة: أقراص حديد لأوزان مختلف + بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.		
المحتوى		
راحة 2.5 دقائق		أوتشي كومي Uchi-komi
	الجب العمودي Tirage vertical	عضلات الرجين squats
	عضلات الرجين squats	تمارين تاي لترافعين Curtis
	الذراع لأمام الصدر Développé couché	الذراع لأمام الصدر Développé couché
<p>يقسم اللاعبين الى مجموعتين من 05 مصارعين و تحضر دورتين من تمرين مختلفة حسب ماهو موضح في الشكل بحيث تأخذ كل مجموعة دورة و التي هي مكونة من 05 محطات و يقف كل مصارع من كل مجموعة أمام محطة .</p> <p>يقوم ببداية التمرين و الإنتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للإنتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .</p> <p>بعد الإنتهاء من الدورة تتبادل المجموعتين الدوريتين و هكذا حتى تطبق على كل مجموعة 03 ثلاثة تكرارات لكل دورة أي بمجموع 06 دورات لكل مجموعة . و للملاحظة فقط فإن المحطة الخاصة بأوشكومي (المحطة الخامسة) تعمل المجموعتين معا بحيث تقوم المجموعة الأولى بأداء التمرين ثم تليها المجموعة الثانية .</p> <p>- في كل دورة تغير الحركة المستعملة في محطة الاوشي كومي (تستخدم الحركات الثلاث (ابون سويناجي -أو جوشي - أو شي ماتا)) و تعاد الدورة 03 مرات.</p>		
راحة 2.5 دقائق		أوتشي كومي Uchi-komi
	عضلات الظهر Lombair es	عضلات البطن Abdos droits
	عضلات الكتف Epaules Développé	عضلات الكتف Epaules Développé
	عضلات الكتف Epaules Développé	عضلات الكتف Epaules Développé
الدورة التدريبية الثانية		

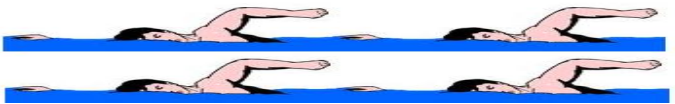
مكونات الحمل	الزمن بالدقيقة	53د	الجزء الرئيسي
	طريقة التدريب المستخدمة		
الشدة%	100%	90% إلى 60%	بشدة مختلفة من 60% إلى 90%
عدد تكرار المجموعات	2	2	2
الراحة بين المجموعات	7دقائق	10د	10د
الراحة بين التكرارات	30 ثانية	30ث	30ث
أثناء الحمل	ألا هوأني لاكتيبي	لا هوأني لاكتيبي	لا هوأني لاكتيبي
سرعة الأداء	سرعة دون القصوى	سرعة دون القصوى	سرعة دون القصوى
معدل نبض القلب في الدقيقة	190/170 <اض	180/170 <اض	180/170 <اض
حصة رقم 08:			
التاريخ : 2010/02/09 هدف الحصة : -تتمية تحمل السرعة			
الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي : مقاتي + صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة + حوض سباحة .			
المحتوى			
<p>(الجري 80 متر ثم راحة +15أوشي كومي ثم راحة+ الجري 60 متر ثم راحة + 15 إوشي كومي ثم راحة + 50متر - ثم راحة+ + 15أوشي كومي ثم راحة + 40- ثم راحة + 15أوشي كومي).</p> <p>بالنسبة الأوشكومي يقوم كل مصارع بالعمل مع زميل بحيث يطبقان هذه الحركات بالتناوب حتى يهيان 15 تكرار لكل منهما مع الحرص على أن تكون سرعة الأداء قصوى.</p>			
<p>تمريفات الجري + أو شي كومي</p> 			
			
<p>السباحة لمسافة 30ثانية ثم راحة 40ثانية ثم راحة 45 ثانية ثم راحة 30 ثانية</p>			
<p>تمريفات السباحة</p>			

مكونات الحمل	الزمن بالدقيقة	58.5 د
	طريقة التدريب المستخدمة	
الشد%	60% من أقصى ثقل	
التكرار	تكرار لمدة 45 ثانية	
الراحة بين الدورات	3.5 دقائق	
الراحة بين المحطات	30 ثانية	
اتجاه الحمل	أقل من القصي	
سرعة الأداء	سرعة دون القصوى	
معدل نبض القلب في الدقيقة	190/170 ض	
حصة رقم: 09 نوع الإنقباض العضلي: المتحرك المركز و اللامركزي و الإزوكينتيك		
التاريخ: 2010/02/11 هدف الحصة: تنمية تحمل القوة		
الأدوات المستعملة: ميقاتي صافرة أقراص حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.		
المحتوى		
راحة	أوتشي كومي Uchi-komi الجنب العمودي Tirage Vertical	
عضلات الرجلين squats		
تمارين تني الترابطين Curls		
الشدع الأمامي المصغر Développé couché		
الفترة التدريبية الأولى		
يقسم اللاعبين الى مجموعتين من 05 مصارعين و تحضر دورتين من تمرين مختلفة حسب ماهو موضح في الشكل بحيث تأخذ كل مجموعة دورة و التي هي مكونة من 05 محطات و يقف كل مصارع من كل مجموعة أمام محطة .		
يقوم ببداية التمرين و الانتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للانتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .		
بعد الإنتهاء من الدورة تتبادل المجموعتين الدوريتين و هكذا حتى تطبق على كل مجموعة 03 ثلاثة تكرارات لكل دورة أي بمجموع 06 دورات لكل مجموعة .		
و للملاحظة فقط فإن المحطة الخاصة بأوشكومي (المحطة الخامسة) تعمل المجموعتين معا بحيث تقوم المجموعة الأولى بإداء التمرين ثم تليها المجموعة الثانية .		
- في كل دورة تغير الحركة المستعملة في محطة الاوشي كومي (تستخدم الحركات الثلاث (ابون سويناجي -أو جوشي - أو شي ماتا)) و تعاد الدورة 03 مرات.		
راحة	أوتشي كومي Uchi-komi	
عضلات الظهر Lombaires		
عضلات البطن Abdos droits		
عضلات الكتف Epaules Développé Nuque		
الفترة التدريبية الثانية		

مكونات الحمل	<p>الجزء الثاني</p> <p>58.5 د</p> <p>الداخلي التدريبي</p>	الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة%	التكرار	الراحة بين الدورات	الراحة بين المحطات	اتجاه العمل	سرعة الأداء	معدل نبض القلب في الدقيقة	<p>حصة رقم: 10 نوع الإنقباض العضلي: المتحرك المركز و اللامركزي و الإزوكينتيك</p> <p>التاريخ: 2010/02/14 هدف الحصة: تنمية تحمل القوة</p> <p>الأدوات المستعملة: أقراص حديد لأوزان مختلف + بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.</p>
3.5 راحة دقائق		<p>يقسم اللاعبين الى مجموعتين من 05 مصارعين و تحضر دورتين من تمرين مختلفة حسب ما هو موضح في الشكل بحيث تأخذ كل مجموعة دورة و التي هي مكونة من 05 محطات و يقف كل مصارع من كل مجموعة أمام محطة .</p> <p>يقوم ببداية التمرين و الانتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للانتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .</p> <p>بعد الإنتهاء من الدورة تتبادل المجموعتين الدوريتين و هكذا حتى تطبق على كل مجموعة 03 ثلاثة تكرارات لكل دورة أي بمجموع 06 دورات لكل مجموعة .</p> <p>و للملاحظة فقط فإن المحطة الخاصة بأوشكومي (المحطة الخامسة) تعمل المجموعتين معا بحيث تقوم المجموعة الأولى بإداء التمرين ثم تليها المجموعة الثانية .</p> <p>- في كل دورة تغير الحركة المستعملة في محطة الاوشي كومي (تستخدم الحركات الثلاث (ابون سويناجي - أو جوشي - أو شي ماتا)) و تعاد الدورة 03 مرات.</p>	3.5 راحة دقائق	<p>أوتشي كومي</p> <p>Uchi-komi</p> <p>الحجب للصدر</p> <p>Tirage potrine</p> <p>جهاز الصمالة الفخفية الرباعية</p> <p>Machine à quadrice</p> <p>تمارين تاتي لبراين</p> <p>إبتعمال الجهاز</p> <p>machine à biceps</p> <p>الدفع للصدر</p> <p>Developpié incliné</p> <p>التمرين الأول</p>	<p>أوتشي كومي</p> <p>Uchi-komi</p> <p>مد عضلات الظهر</p> <p>Lombaire s</p> <p>عضلات البطن</p> <p>Abdos droits</p> <p>مد راعين بفتح الثقل</p> <p>Poulie triceps</p> <p>عضلات الكتف</p> <p>Epaules Développé devant</p> <p>التمرين الثانية</p>	<p>30 ثانية</p> <p>3.5 دقائق</p> <p>45 لمدة ثانية</p> <p>65% من أقصى ثقل</p> <p>تكرار</p> <p>أقل من القصي</p> <p>سرعة دون القصوي</p> <p>180/170ض</p>					

مكونات الحمل		الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة%	عدد تكرار المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	أثناء الحمل	سرعة الأداء	معدل نبض القلب في الدقيقة
الجزء الثاني	التمرينات الجري + أو شي كومي	65	التكراري	100%	3	07-09 دقائق	60 ثانية	ألا هوأني لاكتيكي	سرعة المتوسطة الى الون القصوى الى القصوى	190/170ض
	التمرينات السباحة	65	الفتري مرتفع	بشدات مختلفة من 60% الى 90%	2	10د	30ث	لا هوأني لاكتيكي	سرعة المتوسطة الى الون القصوى الى القصوى	180/170ض
<p>حصة رقم: 11 التاريخ: 2011/02/16 هدف الحصة: تنمية تحمل السرعة الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي: مقاتي صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة + حوض سباحة.</p> <p>المحتوى</p> <p>(80م راحة+80م راحة) x 2 ثم (أو شكومي 15 تكرار + راحة 20 تكرار + راحة+25 تكرار) x 3</p> <p>الراحة تكون إيجابية سواء بالمشي أو تمطيط العضلات... الخ</p> <p>بالنسبة لأوشكومي يقوم كل مصارع بالعمل مع زميل بحيث يطبقان هذه الحركات بالتناوب حتى ينهيان 15 تكرار لكل منهما مع الحرص على أن تكون سرعة الأداء قصوى.</p>										
 <p>السباحة لمسافة 35ثانية ثم راحة 40ثانية ثم راحة ثانية 45 ثم راحة 35 ثانية</p>										

مكونات الحمل	الزمن الحقيقية	58.5 د
	طريقة التدريب المستخدمة	الدائري التدريب
الشدة%	70% من أقصى ثقل	
التكرار	تكرار لمدة 40 ثانية	
الراحة بين الدورات	03 دقائق	
الراحة بين المحطات	30 ثانية	
اتجاه العمل	لا هوأني، لا كيتي	
سرعة الأداء	سرعة القصوى	
معدل نبض القلب في الدقيقة	190/170ض	
حصة رقم: 12	التاريخ: 2010/02/18	هدف الحصة : تنمية تحمل القوة
نوع الإنقباض العضلي: متحرك مركز و لا مركزي + إزوكنتيك	الأدوات المستعملة: أقراص حديد لأوزان مختلف + بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.	المحتوى
راحة	أوتشي كومي Uchi-komi	عضلات الرجلين squats
		
راحة	أوتشي كومي Uchi-komi	عضلات الظهر Lombaire s
		
<p>يقسم اللاعبين الى مجموعتين من 05 مصارعين و تحضر دورتين من تمرين مختلفة حسب ماهو موضح في الشكل بحيث تأخذ كل مجموعة دورة و التي هي مكونة من 05 محطات و يقف كل مصارع من كل مجموعة أمام محطة .</p> <p>يقوم ببداية التمرين و الإنتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للإنتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب .</p> <p>بعد الإنتهاء من الدورة تتبادل المجموعتين الدوريتين و هكذا حتى تطبق على كل مجموعة 03 ثلاثة تكرارات لكل دورة أي بمجموع 06 دورات لكل مجموعة .</p> <p>و للملاحظة فقط فإن المحطة الخاصة بأوشكومي (المحطة الخامسة) تعمل المجموعتين معا بحيث تقوم المجموعة الأولى بأداء التمرين ثم تليها المجموعة الثانية .</p> <p>- في كل دورة تغير الحركة المستعملة في محطة الاوشي كومي (تستخدم الحركات الثلاث (ايون سويناجي -أو جوشي - أو شي ماتا)) و تعاد الدورة 03 مرات.</p>		
الدورة التدريبية الأولى	الدورة التدريبية الثانية	

مكونات الحمل		الجزء الرئيسي
الزمن بالدقيقة	60د	
طريقة التدريب المستخدمة	الفرناك	الفرناك
الشدة%	بشدة مختلفة من 60% الى 100 %	بشدة مختلفة من 60% الى 100 %
عدد تكرار المجموعات	2-3	2
الراحة بين المجموعات	7:07 دقائق	10د
الراحة بين التكرارات	60 ثانية	30ث
أنحاء الحمل	ألا هوائي لاكتيكي	لا هوائي لاكتيكي
سرعة الأداء	سرعة من المتوسطة الدون القصوى الى القصوى	سرعة المتوسطة الى الدون القصوى الى القصوى
معدل نبض القلب في الدقيقة	180/170اض	180/170اض
<p>حصة رقم 14:</p> <p>التاريخ : 2010/02/23</p> <p>هدف الحصة : -تنمية تحمل السرعة</p> <p>الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي : مبقاتي +صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة +حوض سباحة .</p>		
المحتوى	<p>(400م+راحة)x 2 تجرى هذه المسافة على مضمار جري مقسم على 100 مترو 50متر بحيث تجرى على النحو التالي</p> <p>100متر-60% ثم 50متر هرولة ثم 100متر 80% ثم 50متر هرولة ثم 100متر 100% ثم مشي</p> <p>ثم (أو شكومي 15 تكرار + راحة 20 تكرار +راحة +25 تكرار راحة)x 3</p> <p>الراحة تكون إيجابية سواء بالمشي أو تمطيط العضلات... الخ</p> <p>بالنسبة لأوشكومي يقوم كل مصارع بالعمل مع زميل بحيث يطبقان هذه الحركات بالتناوب حتى ينهيان 15 تكرار لكل منهما مع الحرص على أن تكون سرعة الأداء قصوى.</p>	
تمرينات الجري + أو شي شكومي		
تمرينات السباحة		
	<p>السباحة لمسافة 20ثانية 60% ثم 20ثانية 30% ثم 30 20ثانية 80% ثم 20ثانية 30% ثم 20ثانية 100% ثم 30ثانية 30% ثم 20ثانية 80% ثم 20ثانية 30% ثم راحة</p>	

مكونات الحمل		الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	معدل نبض القلب في الدقيقة	اتجاه الحمل	سرعة الأداء	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الشدة من أقصى ثقل	أو سرعة الأداء بالنسبة للأوشى	مدة التمرين
حصّة رقم: 16: نوع الإقباض العضلي: متحرك مركزي و لا مركزي +إزوكنتيك التاريخ : 2010/02/28 هدف الحصّة : -تنمية تحمل القوة الأدوات المستعملة: أقراص حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.											
المحتوى											
وضع الدفع أمام الصدر Développé couché بالدمبلز Ecarté	عضلات البطن Abdos droits obliques	الدفع أمام الصدر Développé couché بالدمبلز Ecarté	عضلات البطن بإضافة ثقل إضافي Abdos droits Additionnée De pois	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	1 1.1 1.5	2.5	1 1 1.5	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	45 40 30 25
عضلات البطن Abdos droits	عضلات البطن بإضافة ثقل إضافي Abdos droits Additionnée De pois	عضلات البطن بإضافة ثقل إضافي Abdos droits Additionnée De pois	عضلات البطن بإضافة ثقل إضافي Abdos droits Additionnée De pois	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	2.5	1 1 1.5	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	45 40 30 25
مدايعين بدفع الثقل Poulie triceps	تني الزراعين من الإرتكاز على اليدين Dips	تني الزراع من خلف الرأس barre triceps	تني الزراع من خلف الرأس barre triceps	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	2.5	1 1 1.5	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	45 40 30 25
الجدب للصدر Tirage poitrine	الجدب العمودي Tirage vertical	الجدب للصدر من الجلوس Tirage horizontal	الجدب للصدر من الجلوس Tirage horizontal	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	2.5	1 1 1.5	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	45 40 30 25
أوشى كومي لحركة إيون سويناجي	أوتشي كومي لحركة أوجوشي	أوتشي كومي لحركة أوتشي ماتا	أوتشي كومي لحركة أوتشي ماتا	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	2.5	1 1 1.5	40% 50% 60% 65%	1 1 1.5	45 40 30 25

الجزء الرئيسي

62.5

الفترة مرتفع الشدة بنظام المجموعات الخفيفة - التقلية

190/170
ض
لا هو اني لاكتي








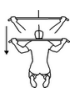



القصوى

180/170
ض
لا هو اني لاكتي

ن حسب النسبة المئوية المشار إليها

مكونات الحمل		الجزء الرئيسي
الزمن والدقيقة	65د	
طريقة التدريب المستخدمة	الفراتك	الفراتك
الشدّة%	بشدة مختلفة من 60% إلى 100%	بشدة مختلفة من 60% إلى 100%
عدد تكرار المجموعات	1	3
الراحة بين المجموعات	07-دقائق	10د
الراحة بين التكرارات	60 ثانية	30ث
أثناء العمل	ألا هوأني لاكتيكي	لا هوأني لاكتيكي
سرعة الأداء	سرعة من متوسط الدون القصوى الى القصوى	سرعة من متوسطة الى الدون القصوى الى القصوى
معدل نبض القلب في الدقيقة	180/170ض	180/170ض
حصة رقم:17		
التاريخ : 2010/03/02		
هدف الحصة : -تنمية تحمل السرعة		
الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي : ميقاتي +صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة +حوض سباحة .		
المحتوى		
تمارين الجري + أو شي كومي	<p>(400م+راحة) x 2 تجرى هذه المسافة على مضمار جري مقسم على 50 مترو 25 متر بحيث تجرى على النحو التالي</p> <p>1*(50متر-60% ثم 25متر هرولة ثم 50 متر 80% ثم 25 متر هرولة ثم 50 متر 100% ثم 25 متر مشي ثم 50 متر 80% ثم 25 متر هرولة ثم 50متر-60% ثم 50متر هرولة) .</p> <p>1*(150متر +رحلة 1د ثم 200+2دراسة +200متر+1.5 راحة +150متر)</p> <p>ثم 1* (أو شكومي 20 تكرار + راحة 25 تكرار +راحة +20 تكرار راحة) x 3</p> <p>الراحة تكون ايجابية سواء بالمشي أو تمطيط العضلات ...الخ</p> <p>بالنسبة لأوشكومي يقوم كل مصارع بالعمل مع زميل بحيث يطبقان هذه الحركات بالتناوب حتى ينهيان 15 تكرار لكل منهما مع الحرص على أن تكون سرعة الأداء قصوى.</p>	
تمارين السباحة	 <p>السباحة لمسافة 20ثانية 60% ثم 20ثانية 30% ثم 30 20ثانية 80% ثم 20ثانية 30% ثم 20ثانية 100% ثم راحة</p>	

مكونات الحمل	الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	معدل نبض القلب في الدقيقة	سرعة الأداء	الراحة بين التكرارات	الشدّة من أقصى ثقل	مدة التمرين	مكونات الحمل
<p>حصة رقم: 18 نوع الإنقباض العضلي: متحرك مركزي و لا مركزي +إزوكنتيك.</p> <p>التاريخ : 2010/03/04 هدف الحصة : -تنمية تحمل القوة</p> <p>الأدوات المستعملة:مقاتي + صافرة + أفراس حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأتقال متعدد المحطات+مقاعد مختلفة الأحجام .</p>								
المحتوى								
عضلات الكتف Epaules Développ é Nuque	رفع الذراع عاليا بالثقل بشكل عمودي Développé militaire	عضلات الكتف Epaules Développé devant	- تقسم المجموعة متني متنى بحيث يقف كل زوج أمام أحد المحطات الخاصة بمجموعة عضلية معينة و التي حضرت على مرتين .	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	1 1.1 1.5		
مد عضلات الظهر Lombaires	مد عضلات الظهر مع تغيير الجانب في Lombaires et changer le cote	مد عضلات الظهر ثقل لإضافي Lombaires Additionnée De poids	- يقوم البدء بالعمل مع سماع الإيعاز من المدرب الذي يقوم بدوره ضبط الوقت لكل تكرار و لكل مجموعة و الوقت المناسب للانتقال للمجموعة الأخرى حسب ما هو موضح في الجدول .	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	1 1 1.5		
مد راعين يدفع الثقل Poulie triceps	البطح و الكبح للساعد Avent bras pronation et supination	تني الذراع للامام بياستعمال الجهاز MACHINE A BICEBS	يقوم افراد المجموعة بإعادة كل محطة 04 مرات بشدات و مدات حسب ماهو موضح في الجدول .	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	1 1 1.5	2.5	بعد الإنهاء من المحطة الأولى الخاصة بإحدى المجاميع العضلية أو بالأو شكومي ينتقل المصارع الى المحطة الثانية و هكذا حتي ينهي الثلاث محطات أو الثلاث حركات بالنسبة للإشكومي .
عضلات الرجلين squats	رفع الكعبين لعمل العضلة التوأمين	جهاز العضلة الفخذية الرباعية Machine à quadriceps	و بعد إنهاء المجموعة الأولى يتبادل المصارعين نوع المجموعة حتى ينهون	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	1 1 1.5		جميع المجاميع العضلية و كذا الاوشكومي
أوشى كومي لحركة إيون سويناجي	أوشتي كومي لحركة أزجوشي	أو تشي كومي لحركة أوتشي ماتا		40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	1 1 1.5	2.5	على حسب النسبة المعروفة المشار إليها
تكراري مرتفع الشدة بالتنظيم الهرمي 190/170 لا هو اني لاكتي القصوى								
62 د								

مكونات الحمل		الزمن بالدقيقة	طريقة الترتيب المستخدمة	معمل نبض القلب في الدقيقة	اتجاه الحمل	سرعة الأداء	الراحة بين المجموعات	الشدة بين التكرارات	الشدة من الفس ثقل	او سرعة الأداء بالنسبة للأوشي كومي	مدة التمرين
<p>حصة رقم: 19 نوع الإنقباض : - المتحرك المركز و اللامركزي و الإزوكينتيك و الإزومتري .</p> <p>التاريخ : 2010/03/07 هدف الحصة : -تنمية تحمل القوة</p> <p>الأدوات المستعملة:مقياتي أفراس حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأتقال متعدد المحطات + مقاعد افقية +مقاعد مائلة.</p>											
المحتوى											
الدفع لأمام الصدر Développé couché التمرين الأول 	الدفع لأمام الصدر Développé incliné التمرين الثاني 	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	30ثا 30ثا 45ثا							
عضلات البطن Abdos droits التمرين الأول 	عضلات البطن بإضافة ثقل إضافي Abdos droit Additionnée De poids التمرين الثاني 	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	30ثا 30ثا 45ثا							
مدرعين بدفع الثقل Poulie triceps التمرين الأول 	تني الذراعين من الإربتكاز على اليدين Dips + poids التمرين الثاني 	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	30ثا 30ثا 45ثا		2-5					
Tirage le bras pour le pectoral Tirage vertical التمرين الأول 	Tirage vertical التمرين الثاني 	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	30ثا 30ثا 45ثا							
البطح و الكبح للساعد supination et pronation AVENT التمرين الأول 	تني الذراع للأمام باستخدام الجهاز ب90 درجة MACHINE A BICEPS التمرين الثاني 	40 30 25 30 40	50% 60% 65% 60% 50%	30ثا 30ثا 45ثا							
أوشي كومي 		60	100%	/							

الجزء الرئيسي

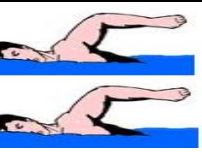

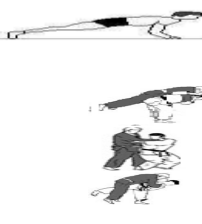
62


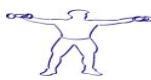








الفترة مرتفع الشدة بالتنظيم الهرمي












180/170

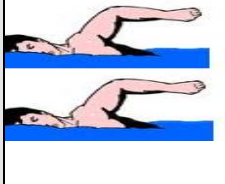
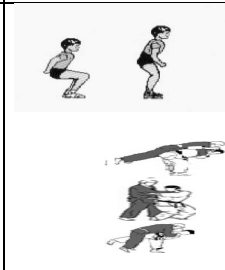
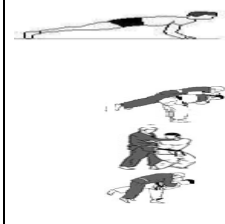

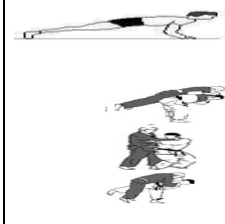
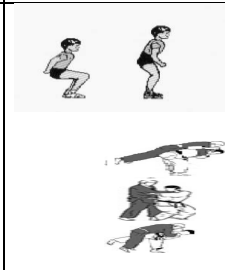
لاهواني لآكيني

أقل من القصوى

مكونات الحمل		الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة %	عدد تكرار المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	اتجاه الحمل	سرعة الأداء	معدل نبض القلب في الدقيقة	مكونات الحمل	
<p>حصة رقم 20</p> <p>التاريخ : 2010/03/09</p> <p>هدف الحصة : تنمية تحمل السرعة</p> <p>الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي : صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة + حوض سباحة .</p>												
المحتوى												
تمريبات السباحة		<p>*2 (السباحة لمسافة 40 ثانية ثم راحة + 45 ثانية ثم راحة ثانية + 45 ثانية ثم راحة + 30 ثانية)</p>										
		الأطراف السفلى		<p>*2 (5 تمرين الوثب لأعلى + 12 تكرار إوتشكومي ثم راحة + 5 الوثب لأعلى + 10 متر جري + الوثب لأعلى + 15 تكرار إوتشكومي ثم راحة + الوثب لأعلى + 20 متر جري ثم راحة + الوثب لأعلى + 12 تكرار إوتشكومي) راحة بين المجموعات</p>								
				الأطراف العليا		<p>*2 (5 تمرين مضخة + 12 تكرار إوتشكومي ثم راحة + 5 تمرين مضخة + 12 تكرار إوتشكومي ثم راحة + 5 تمرين مضخة + 12 تكرار إوتشكومي) راحة بين المجموعات</p>						
<p>الجزء الرئيسي</p> <p>60 د</p> <p>التكراري</p> <p>100 %</p> <p>2-</p> <p>7 دقائق</p> <p>45 ثانية</p> <p>ألا هوائي لاكتيكي</p> <p>سرعة القصوى</p> <p>180/170ض</p>												

مكونات الحمل		الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	معدل نبض القلب في الدقيقة	سرعة الأداء	الراحة بين المجموعات	الشدة من أقصى ثقل	مدة التمرين	حصة رقم: 21: نوع الإقباض : -المتحرك المركز و اللامركزي و الإزوكينتيك و الإزومتري .
الجزء الرئيسي		50 د	التمرين مرتفع الشدة بالتعليم الهرمي	180/170	لاهوائي لاكتي	أقل من القسوى	2.5	45 40 30 25	هدف الحصة : -تتمية تحمل القوة التاريخ : 2010/03/11 الأدوات المستخدمة:ميفاتي + صلفرة + أقراص حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات.
المحتوى									
عضلات الكتف Epaules Développé  Nuque التمرين الثاني	الرفع الجانبي للذراعين و المحافظة على الذراعين مرفوعتين Elévations latérales  لتمرين الثاني						45 40 30 25	- تقسم المجموعة متني متني بحيث يقف كل زوج أمام أحد المحطات الخاصة بمجموعة عضلية معينة و التي حضرت على مرتين . - يقوم البدء بالعمل مع سماع الإيعاز من المدرب الذي يقوم بدوره ضبط الوقت لكل تكرار و لكل مجموعة و الوقت المناسب للانتقال للمجموعة الأخرى حسب ما هو موضح في الجدول . يقوم أفراد المجموعة بإعادة التمرين الأول 04 مرات بشدات و مدات حسب ما هو موضح في الجدول . بعد الإنتهاء من التمرين الأول ينتقل الى الثاني و الذي يؤدي بإقباض إزو متري . و بعد إنهاء المجموعة الأولى يتبادل المصارعين نوع المجموعة حتى ينهون ثم جميع المجاميع العضلية ينتقلون الى الإشكومي بحيث يؤديون كل مصارعين معا و بالتناوب مرة مرة حتى ينهون مدة التمرين الموضح في الجدول	
مد عضلات الظهر Lombaires  التمرين الأول	مد عضلات الظهر ال أقصى درجة مع المحافظة على تلك الوضعية Lombaires Poids additionnée  التمرين الثاني						60 45 40 30 25		
مدرعين بدفع الثقل Poulie triceps  التمرين الأول	تني الذراع للأمام باستعمال الجهاز ب90 درجة MACHINE A BICEBS  التمرين الثاني						45 40 30 25		
عضلات الرجلين squats  التمرين الأول	عضلات الرجلين نصف squats squats ½  التمرين الثاني						45 40 30 25		
البطح و الكبح للمساعد supination et pronation Avent bras التمرين الأول	تني الذراع للأمام باستعمال الجهاز ب90 درجة MACHINE A BICEBS  التمرين الثاني								
 أوشي كومي							100%		

مكونات الحمل		الزمن بالدقيقة	طريقة التدريب المستخدمة	معمل تنفيذ القلب في الدقيقة	إتجاه الحمل	سرعة الأداة	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الشدة من القس ثقل او سرعة الأداة بالنسبة للأرضي كومي	مدة التمرين
الجزء الرئيسي		50 د	التمرين مرتفع الشدة بالتأطيم الهرمي	190/170ض	لا هوالي لاكيتي	القصوى	2.5			
نوع الإنقباض : -المتحرك المركز و اللامركزي و الإزوكينتيك و الإزومتري .										
التاريخ 2010/03/14 هدف الحصة : -تنمية تحمل القوة										
الأدوات المستعملة:مقياتي أقراص حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات + مقاعد أفقية +مقاعد مائلة.										
المحتوى										
الدفع لأمام الصدر Développé couché التمرين الأول 	الدفع لأمام الصدر Développé incliné التمرين الثاني 	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	30ثا 30ثا 45ثا ثا						
عضلات البطن Abdos droits التمرين الأول 	عضلات البطن بإضافة نقل لإضافي Abdos droit Additionnée De poids التمرين الثاني 	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	30ثا 30ثا 45ثا ثا						
مذراعين بدفع الثقل Poulie triceps التمرين الأول 	تني الذراعين من الإرتكاز على اليدين Dips + poids التمرين الثاني 	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	30ثا 30ثا 45ثا ثا						
Tirage الجذب للصدر poitrine التمرين الأول 	Tirage الجذب العمودي vertical التمرين الثاني 	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	30ثا 30ثا 45ثا ثا						
البطح و الكبح للساعد supination et pronation Avent التمرين الأول 	تني الذراع للأمام باستعمال الجهاز ب90 MACHINE A BICEBS التمرين الثاني 	45 40 30 25	40% 50% 60% 65%	30ثا 30ثا 45ثا ثا						
أوشي كومي 		60	100%	/						

مكونات الحمل		الزمن بالدقيقة	طريقة الترتيب المستخدمة	الشدة%	عدد تكرار المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	اتجاه الحمل	سرعة الأداء	معدل نبض القلب في الدقيقة
الجزء الرئيسي		65 د	التكراري	100 %	2-1	05:05 دقائق	45 ثانية	ألا هو اني لاكتيكي	سرعة القصوى	180/170ض
هدف الحصة : -تتمية تحمل السرعة		حصة رقم : 23								
التاريخ: 2010/03/16		الأدوات المستعملة في الجزء الرئيسي :مقاتي +صافرة + شواخص + مضمار للجري + بدلات سباحة +حوض سباحة								
المحتوى										
تمارين السباحة		*2 (السباحة لمسافة 40ثانية ثم راحة + 45ثانية ثم راحة ثانية+ 45ثانية ثم راحة + ثانية 30)								
		*1(150متر +رحلة 2.5 د ثم 200+3درحلثم 300متر + 5دراحة +200متر+ 3 راحة +150متر)								
		*2 (5 تمرين مضخة +12تكرار اوتشكومي ثم راحة + 5 تمرين مضخة +12تكرار اوتشكومي ثم راحة+5 تمرين مضخة +15تكرار اوتشكومي ثم راحة + 5 تمرين مضخة +15تكرار اوتشكومي ثم راحة+5 تمرين مضخة +12تكرار اوتشكومي) راحة بين المجموعات الراحة بين التكرارات 35ثانية بعد تمرين المضخة و 90 ثانية الإشوكومي								
التمرينات الأرضية (الجري + مضخة + الوثب)										
الأطراف العليا										
التمرينات الأرضية (الجري + مضخة + الوثب)										

مكونات
الحمل

الزمن بالدقيقة

طريقة التدريب المستخدمة

الشدة%

التكرار

الراحة بين المجموعات

الراحة بين المحطات

اتجاه الحمل

سرعة الأداة

معدل نبض القلب في الدقيقة

التمرين

60د

الدائري التدريب

75% من أقصى ثقل

تكرار لمدة 45 ثانية

04 دقائق

25 ثانية

لاهوالي لاكتيكي

القصوى

180/170ض

حصة رقم: 24

التاريخ: 2010/03/18




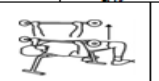
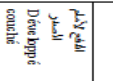


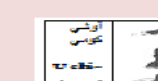

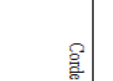




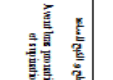
هدف الحصة : تنمية تحمل القوة .

نوع الإقباض العضلي : إزومتري + حركي (مركز و لامركزي) + إزوتونيك الإزوكينتيك


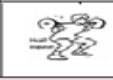


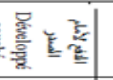




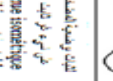




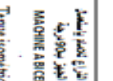
الأدوات المستعملة: أقراص حديد لأوزان مختلف +بار حديد مختلف الأحجام +جهاز الأثقال متعدد المحطات +كرة طبية

المحتوى

يقف كل لاعب أمام محطة – يقوم ببداية التمرين و الإنتقال من محطة الى أخرى بإيعاز من المدرب و الذي يقوم بدوره بضبط مدة التمرين و الراحة و الوقت المناسب للانتقال الى المحطة الموالية و الوقت المناسب لبداية الدورة الموالية مع التأكد كل مرة من نبض القلب المطلوب . - في نهاية كل دورة المكونة من عشر محطات يقوم أفراد المجموعتين بالعمل معا في تمرين الإشكومي مع مراعاة تغيير الحركة المستعملة في هذا التمرين من دورة الى أخرى (تستخدم الحركات الثلاث)) – تؤدى الدورة ثلاثة مرات

				
عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات البطن Abdom عضلات الكتف Deltoids	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical
				
عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical
				
عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical

بنفس تعليمات النوع الأول من الدورة التدريبية لكن الإقباض العضلي يكون إزومتري

				
عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical
				
عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical
				
عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical	عضلات الكتف العمودي Trapez Vertical

خلاصة :

يتضح من خلال هذا الفصل أنه لتنفيذ أي برنامج تدريبي لا بد على المدرب أن يلم بالكثير من الأمور المتعلقة بالتدريب ، و أن يحدد حجم و كثافة الوحدة التدريبية حسب الأهداف المسطرة كما يجب أن يكون على دراية بمتطلبات تحقيق تلك الأهداف ، و يتطلب إنجاز البرنامج المقترح إستخدام العديد من الطرق التدريبية تخدم هدفه العام ، و لا بد من مراعاة مبادئ التدريب في ذلك و كل هذا حاول الباحث توضيحه في هذا الفصل.

خاتمة الباب الأول :

حاول الباحث من خلال هذا الباب التطرق إلى المعلومات النظرية التي تهمه في بحثه ، من خلال إعطاء نظرة شاملة حول رياضة الجيدو و توضيح نظام البطاقة المتبع في البرنامج المقترح بالإضافة إ ثم إبراز طريقة تنظيم الحصص التدريبية و أنواع التمرينات و الطرق التدريبية المتبعة في تطبيقه و في الأخير تم عرض البرنامج كاملا بتسلسل حصصه التدريبية .

البياب الفخري

الدراسة الميدانية والتحليلية



مدخل الباب الثاني :

سعيًا للوصول إلى النتائج، يحسن التخطيط السليم لسيروية الدراسة الميدانية حتى يمكن الإجابة عن

تساؤلات البحث و تحقيق أهدافه .لهذا عمد الباحث إلى وضع خطة تجلت معالمها على النحو التالي:

الفصل الأول، هذا الجزء سيخصص للتجربة الاستطلاعية و أهم الخطوات التي شملها البحث بما فيها أهم

النتائج التي أفرزتها الدراسة المسحية ، ثم فصل ثاني خصص لعرض منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

ثم يأتي الفصل الثالث و الخاص بعرض و تحليل و مناقشة أهم النتائج و الخروج بإقتراحات مستقبلية.

الفصل الأول

الدراسة الإستراتيجية



تمهيد :

لغرض السير الحسن للدراسة الأساسية قام الباحث بالدراسة الإستطلاعية لأجل معرفة :

- 1-تحديد أنسب الإختبارات لقياس مدى التطور في الصفات البدنية و المهارة المقصودة في البحث و إختبار تركيز اللاكتيك .
- 2- معرفة المستوى العلمي لأكبر عدد ممكن من المدربين في رياضة الجيدو على مستوى الغرب الجزائري.
- 3- الكشف عن مدى أهمية حركات الرمي في رياض الجيدو.
- 4-توفير قاعدة إحصائية حول حركات الرمي الأكثر شيوعا في المنافسات عند الفئة الوزنية - (60،66،73) كلغ.
- 5- إختيار النادي المناسب لإجراء الدراسة الميدانية .
- 6- لتحديد المهارات الحركية المناسبة للدراسة .
- 7- تحديد أنسب الإختبارات لقياس مدى التطور في الصفات البدنية و المهارة المقصودة في البحث .
- 8- تحديد عدد العينات التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية .
- 10-قياس صلاحيات الإختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية لمعرفة مدى صدق و ثبات تلك الإختبارات حتى تكون لها ثقل علمي .

خطوات الدراسة الإستطلاعية :

و قد أنجزت الدراسة الإستطلاعية على ممر الخطوات العلمية التالية : لقد قام الباحث كخطوة أولى و بالتشاور مع المشرف و بعد الإطلاع على المراجع و المصادر العلمية بصياغة إستمارة تحكيم الإختبارات الخاصة بالإختبارات البدنية و المهارة و الكيمائية و أخذ رأي الخبراء و المختصين فيها¹ ، حيث اغتنم الباحث فرصة ذهابه إلى جمهورية مصر العربية لأخذ رأي المزيد من المختصين في المجال و قد إمتدت هذه العملية من 2009/02/15 إلى 2009/04/20. و على إثر النتائج المتحصل عليها قام الباحث بتحليل نتائج تلك

¹أنظر الملاحق الإدارية الجدول الخاص بقائمة الدكاترة و الأساتذة الذين تم إستشارتهم في تحكيم الإختبارات البدنية و المهارة و الكيمائية .

الإستمارات حيث خلص إلى مجموعة من النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح مجموعة الإختبارات البدنية و المهاريّة المختارة في البحث .		الإختبارات البدنية		الإختبارات المهاريّة		الإختبارات		
إختبارات تحمل السرعة		إختبارات تحمل القوة		إختبارات المهاريّة		الإختبارات		
إختبار تحمل السرعة	إختبار تحمل السرعة للمهارات الحركية	إختبار تحمل القوة	إختبار تحمل القوة لعضلات الصدر 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	12	100%	
إختبار تحمل السرعة 300متر	إختبار تحمل القوة لعضلات الرجل 45ثا	إختبار تحمل القوة لعضلات الكتف 45ثا	إختبار تحمل القوة لعضلات الظهر الجذعية 45ثا	فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة (مدة المباراة 05 دقائق)	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	12	100%	
إختبار تحمل السرعة للمهارات الحركية	إختبار تحمل القوة لعضلات الظهر العريضة 45ثا	إختبار تحمل القوة لعضلات البطن 45ثا	إختبار تحمل القوة لعضلة ذات الفلقة رؤوس 45ثا	فعالية الأداء المهاري لحركة أوجوشي (مدة التمرين 45ثا)	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	10	83.33%	
				فعالية الأداء المهاري لحركة إيون سويتاجي (مدة التمرين 45ثا)	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	10	83.33%	
				إختبار تحمل القوة لعضلات الصدر 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	10	83.33%	
				إختبار تحمل القوة لعضلات الكتف 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	12	100%	
				إختبار تحمل القوة لعضلة الظهر الجذعية 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	11	91.66%	
				إختبار تحمل القوة لعضلات البطن 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	12	100%	
				إختبار تحمل القوة لعضلة ذات الفلقة رؤوس 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	12	100%	
				إختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الأمامية 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	12	100%	
				إختبار تحمل القوة لعضلة الظهر العريضة 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	11	91.66%	
				إختبار تحمل القوة لعضلات الرجل 45ثا	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	09	75%	
				إختبار تحمل السرعة 300متر	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	12	100%	
				إختبار تحمل السرعة للمهارات الحركية	إختبار تركيز حاض اللاكتيك في الدم قبل المباراة	09	75%	
العدد الكلي							12	
النسبة المئوية							100%	

- و في الخطوة الثانية و بالتشاور مع المشرف و كذا الأخذ بآراء مجموعة من الدكاترة و الأساتذة *

قام الباحث بصياغة و إختيار الأسئلة الموجهة للمدربين و المصارعين و بعد التغيير و تعديل في الأسئلة بشكل يسهل فهمه ، حيث استعمل فيها مصطلحات مفهومة و متداولة ، تم وضعها في شكلها النهائي على شكل محاور تمّ الباحث في بحثه و إمتدت هذه العملية من 2009/09/27 إلى 2009/10/19

2- أما الخطوة الثالثة جاءت في المدة الزمنية من 2009/10/22 إلى 2009/11/22 و كانت

*أنظر الملاحق الإدارية الجدول الخاص بقائمة الدكاترة و الأساتذة الذين تم إستشارتهم.

هذه المرحلة مرحلة إجراء الدراسة المسحية و فيها تم تقسم الإستمارات على المدربين و المصارعين (بمساعدة طلبة مختصين في رياضة الجيدو **) و إعادت جمعها و تفرغها و تحليل نتائجها و تمحض عنها نتائج تمثلت أهمها فيما يلي :

1- أهم نتائج الإستمارة الموجهة للمصارعين :

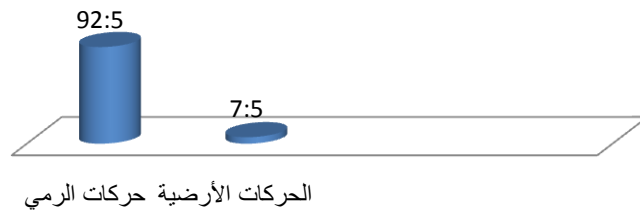
ما هي الحركات التي تستعملها أكثر حركات الرمي أم الحركات الأرضية في المنافسات؟

جدول رقم (11) يوضح رأي المصارعين في نوع الحركات الأكثر إستعمال خلال المنافسات			
المجموع	حركات أرضية	حركات الرمي	نوع المهارة
80	6	74	عدد التكرارات
%100	7.5	92.5	النسبة المئوية

جدول رقم (11) يوضح رأي المصارعين في نوع الحركات الأكثر إستعمال خلال المنافسات

من الجدول رقم (11) يتضح أن أغلبية المصارعين و بنسبة 92.5 % يستعملون حركات الرمي أكثر من استعمالهم للحركات الأرضية .

الشكل رقم (06) يوضح رأي المصارعين في نوع الحركات الأكثر إستعمال



** تمت هذه العملية بمساعدة طالبين مختصين في رياضة الجيدو و هما كل من خنتاش عبد القادر و معطي يوسف .

الإستنتاج : من الجدول رقم (10) و الشكل البياني رقم (06) ، يتضح أن أغلبية المصارعين يستعملون حركات الرمي أكثر من الحركات الأرضية خلال المنافسات ، و يرجع الباحث ذلك إلى طبيعة رياضة الجيدو التي يبدأ الصراع فيها عاليا و تظهر من هذه النتائج جليا أهمية حركات الرمي بالنسبة لهذه الرياضة .

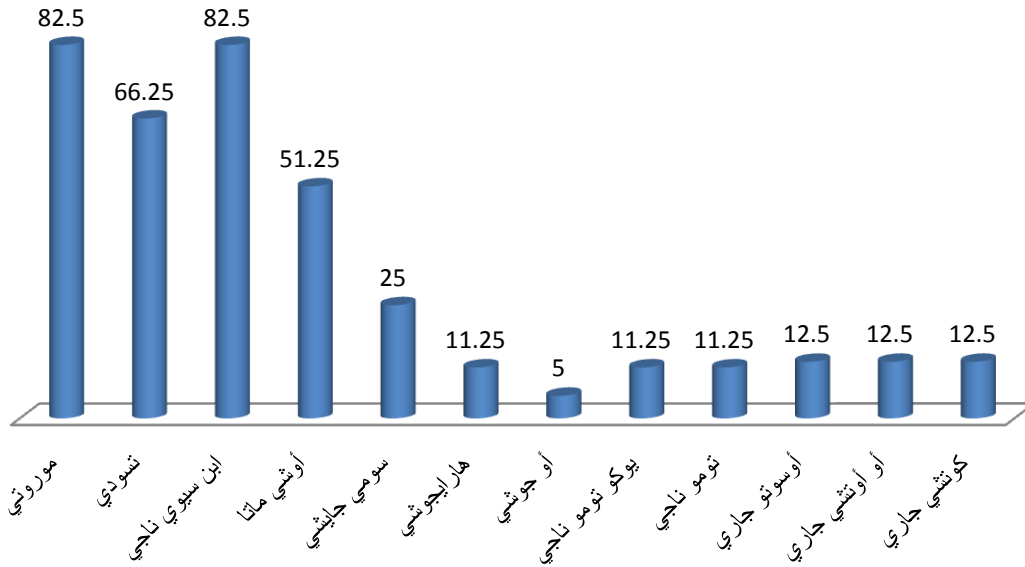
2- حسب رأيك ما هي حركات الرمي الأكثر استعمالا في المنافسات ؟

الجدول رقم(12) يوضح حركات الرمي الأكثر استعمالا في المنافسات							
المهارات	موروتي moroti	تسودي- تسوري كومي - جوشي Tsodi-Tsurikomi-goshi	ابون سوي- ناجي Ippon-seoi-nage	أوتشي-ماتا Uchi-mata	سومي- جايشي Sumi-gaeshi	هاراي-جوشي Harai-goshi	المجموع
عدد التكرارات	66	53	66	41	20	9	80
النسبة المئوية	82.50	66.25	82.50	51.25	25	11.25	%100
المهارات	أو-جوشي O-goshi	يكاوا- تومو-ناجي Yoko-tomoe-nage	تومو-ناجي Tomoe-nage	أو-سوتو-جاري أو-سوتو-جاري o-soto-gari	أو-أوتشي-جاري o-Uchi-Gari	كو-أوتشي-جاري Ko-Uchi-Gari	المجموع
عدد التكرارات	4	9	9	10	10	10	80
النسبة المئوية	5	11.25	11.25	12.50	12.50	12.50	%100

من خلال الجدول رقم (12) يظهر أن هناك حركات تستعمل بكثرة في هذه الفئات الثلاث ، حيث جاءت موروتي سوناجي و ابون سوناجي في المرتبة الأولى بنسبة 82.5% ، ثم في المرتبة الثالثة جاءت

تسودي سوري كومي جوشي بنسبة 66.25 % ، وتلتها في المرتبة الرابعة أوتشي ماتا بنسبة 52.25% و تأتي حركات أخرى بنسب ضعيفة تراوحت ما بين 12,5% إلى 5% .

الشكل (07) يمثل حركات الرمي الأكثر استعمالاً في المنافسات

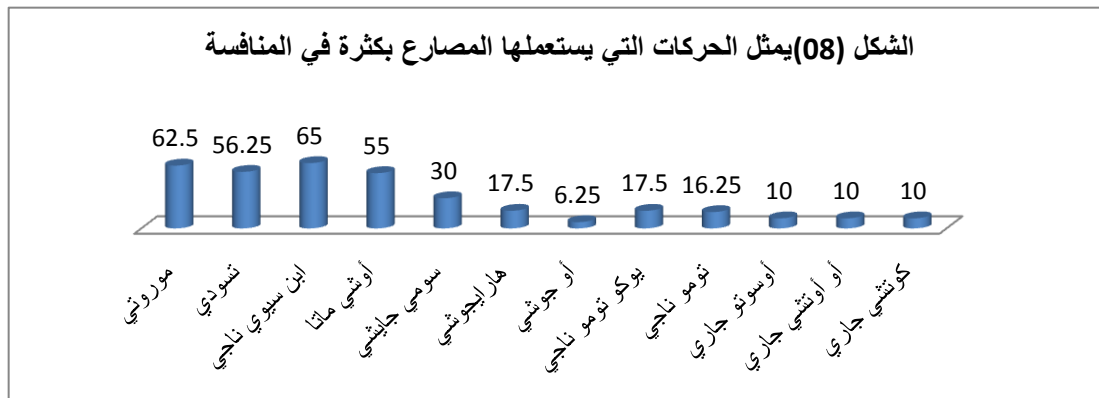


الاستنتاج: من خلال نتائج الشكل البياني رقم (07) ، تبين لنا أن الحركات الأكثر استعمالاً في المنافسات بالنسبة مصارعين الذين شملهم البحث ، جاءت حسب الترتيب التالي موروني ، ابون سوي-ناجي، تسودي- تسوري كومي- جوشي، أوتشي-ماتا .

3- ماهي حركات الرمي التي تستعملها بكثرة في المنافسات؟

الجدول رقم(13) يمثل الحركات التي يستعملها المصارع بكثرة في المنافسة							
المهارات	موروتي moroti	تسودي- تسوري كومي- جوشي Tsodi-Tsurikomi-goshi	ابون سوي -ناجي Ippon-seoinage	أوتشي- ماتا Uchi-mata	سومي-جايشي Sumi-gaeshi	هاراي- جوشي Harai-goshi	المجموع
عدد التكرارات	50	45	52	44	24	14	80
النسبة المئوية	62.5	56.25	65	55	30	17.50	%100
المهارات	أو-جوشي O-goshi	يكاو- تومو-ناجي Yoko-tomoe-nage	تومو-ناجي Tomoe-nage	أو- سوتو- جوشي o-sotogari	أو-أوتشي-جاري o-Uchi-Gari	كو- أوتشي- جاري Ko-Uchi-Gari	المجموع
عدد التكرارات	5	14	13	8	8	8	80
النسبة المئوية	6.25	17.50	16.25	10	10	10	%100

من خلال الجدول رقم (13) ، يتضح أن نفس الحركات يستعملها المصارعين في المنافسات، فجاءت حركات موروتي و تسودي و ابون سويناجي و أوتشي ماتا بنسب متقاربة و عالية نسبيا حيث تراوحت هذه النسب بين 62.5 % و 55% .



الاستنتاج: اتضح أن المصارعين يعتمدون على حركات محدودة، و تتكرر بكثرة في المنافسات و ذلك ما أثبتته إجابة المصارعين الظاهرة نتائجها في الشكل البياني (08) ، و منه نلاحظ أن لكل مصارع حركات معينة يعتمد عليها في المنافسات ، وهي تنحصر وبنسب كبيرة في الحركات التالية موروقي، ابون سوي- ناجي، تسودي- تسوري كومي- جوشي، أوتشي-ماتا و هذا ما يتماشى مع دراسة النتائج التي جاءت بها دراسة جورج ويزر George Weers (1997)، و التي يؤكد من خلالها على ضرورة أن يرشد المدرب لاعبيه على التركيز على أفضل المهارات التي يمتلكونها.

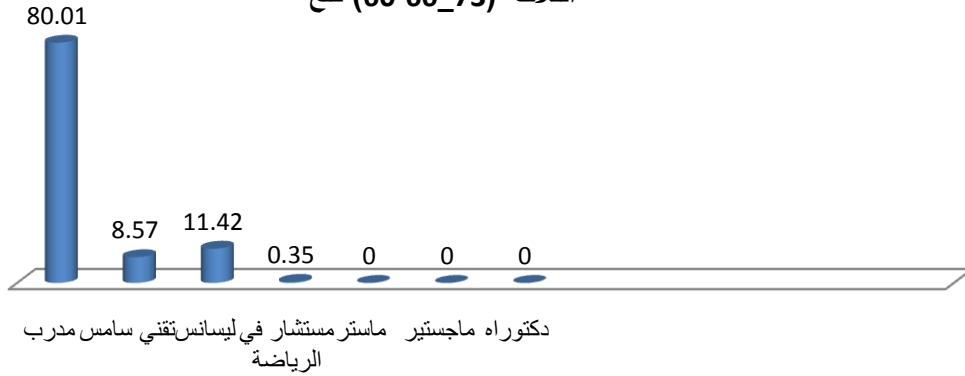
ب_ أهم النتائج الخاصة بالإستمارة الموجهة للمدرين :

1- ما هي الشهادة الحاصل عليها :

جدول رقم (14) يوضح النسبة المئوية الخاصة بالشهادات العلمية للمدرين								
الشهادة	مدرب	تقني سامي في الرياضة	ليسانس في التربية البدنية و الرياضية	مستشار في الرياضة	مستشار في الرياضة	ماجستير في الرياضة	دكتوراه في الرياضة	المجموع
عدد التكرارات		3	4	1	0	0	0	80
النسبة المئوية	80.01%	8.57%	11.42%	0.35%	0%	0%	0%	100%

من الجدول رقم (14) نلاحظ أن الأغلبية من عينة المدرين ليس لديهم شهادة علمية حيث أدلى 80.01% منهم بأنه حاصل على شهادة مدرب بينما 20.34% فقط منهم حاصلون على شهادة علمية تمثلت في ليسانس في التربية البدنية و الرياضية بنسبة 11.42% و تقني سامي بنسبة 8.57% و مستشار في الرياضة بنسبة 0.35%.

شكل بياني رقم (09) يمثل رأي المدربين حول الحركات الأكثر إستعمالاً عند الفئات الثلاث (60-66_73) كلغ



الإستنتاج :

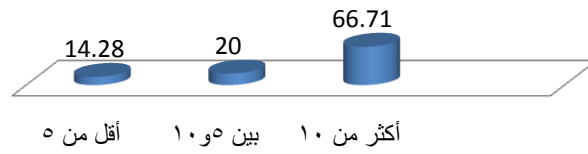
من خلال الشكل البياني السابق ، يمكن أن نستنتج بأنه يوجد نقص فادح في التكوين العلمي للمدربين الذين شملتهم الدراسة ، الشيء الذي يراه الباحث من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى عدم الوصول و بهذه الرياضة بصفة عامة و باللاعبين بصفة خاصة إلى المستويات المرجوة .

2- ما هو عدد سنوات خبرتك كمدرّب؟

الجدول رقم (15) يمثل عدد سنوات خبرة المدربين .				
عدد السنوات	أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 10	أكثر من 10	المجموع
عدد التكرارات	5	7	23	35
النسبة المئوية	14.28	20	65.71	%100

بناء على النتائج المدونة في الجدول رقم (15) ، اتضح لنا أن أغلبية المدربين الذين شملتهم الدراسة يتمتعون بخبرة لا بأس بها ، حيث فاقت في أغلب الأحيان 10 سنوات و هذا بنسبة 65.71% بينما نسبة 20% من المدربين لديهم خبرة متوسطة ، حيث تراوحت من 5 إلى 10 سنوات ويأتي في الأخير عدد قليل من المدربين الذين شملتهم الدراسة تقل خبرتهم عن 05 سنوات حيث مثلت نسبتهم 14.28%.

شكل رقم (10) يمثل عدد سنوات خبرة المدربين

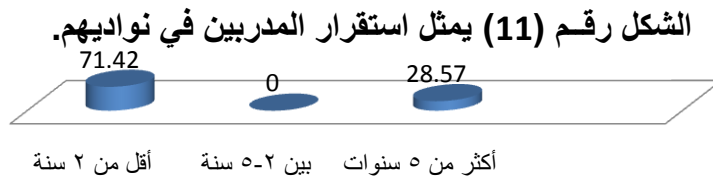


الإستنتاج : من خلال الشكل البياني رقم (10)، يمكن إعتبار أن العينة التي شملتها الدراسة الإستطلاعية تتميز بخبر لا بأس بها الشيء الذي يعكس توفر الخبر في صلات التدريب لكن و حسب رأي الباحث ينقصها تطبيق الجانب العلمي.

3- ماهي سنوات إشرافك على النادي الأخير؟

الجدول رقم (16) يمثل استقرار المدربين في نواديهم .				
المجموع	أكثر من 5	من 2 إلى 5	أقل من 2 سنوات	عدد السنوات
35	10	0	25	عدد التكرارات
%100	28.57	0	71.42	النسبة المئوية

من خلال نتائج الجدول رقم (16)، اتضح لنا أن 25 من أصل 35 من المدربين أي بنسبة 71.42% من عدد سنوات استقرارهم أقل من 2 سنوات و البقية منهم أي بنسبة 28.57% لديهم استقرار أكثر من 05 سنوات .



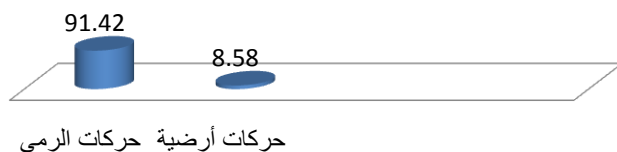
الاستنتاج: تبين لنا من خلال الشكل البياني رقم (11) ، أن قلة من المدربين تتمتع بإستقرار في نواديهم و يرى الباحث أن هذه النتائج تعكس عدم وجود الإستقرار المطلوب في الأندية التي شملها البحث الشيء الذي يعود سلبا على العملية التدريبية .

4- كمدرب على ماذا يعتمد المصارعون في الفئة (-60، -66، -73) كلغ بكثرة في المنافسات؟

الجدول رقم (17) يمثل رأي المدربين في حركات الرمي و الحركات الأرضية .			
المجموع	حركات أرضية	حركات الرمي	نوع المهارة
35	3	32	عدد التكرارات
%100	8.58	91.42	النسبة المئوية

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (17) ، أن نسبة عالية من المدربين يرون أن المصارعون يعتمدون بكثرة على حركات الرمي حيث بلغت 91.42 % بنما نسبة 8.58 فقط منهم يرون أن المصارعين يستعملون الحركات الأرضية :

الشكل رقم (12) يمثل رأي المدربين في حركات الرمي و الحركات الأرضية.



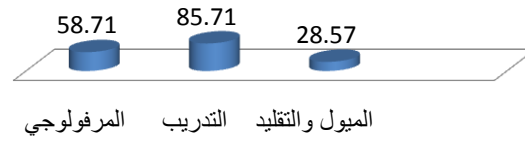
الاستنتاج: من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا أن أغلبية المدربين رشحوا الحركات الرمي كحركات أكثر إستعمالا ، و هذه النسب جاءت مطابقة لرأي المصارعين في ذلك ، و منه نستنتج أن لحركات الرمي أهمية كبيرة في المنافسات ، و لا بد على المدربين من أخذ هذه الحقيقة في الحسبان في عملية التخطيط التدريبي .

5- حسب رأيك ما هي العوامل التي تحدد الحركة للاختصاص المصارع؟

جدول رقم (18) يمثل العوامل المحددة للحركة للإختصاص للمصارع.				
العوامل	المورفولوجي	التدرب	الميول والتقليد	المجموع
عدد التكرارات	30	30	10	35
النسبة المئوية	85.71	85.71	28.57	%100

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (18)، يتبين أن المدربين يرشحون العاملين المورفولوجي والتدربي في تحديد اختصاص المصارع و ذلك بنسبة 85.71%. بينما 28.57% منهم يرون أن عامل الميول والتقليد له دور في ذلك .

الشكل رقم (13) يمثل العوامل المحددة للحركة الإختصاص للمصارع

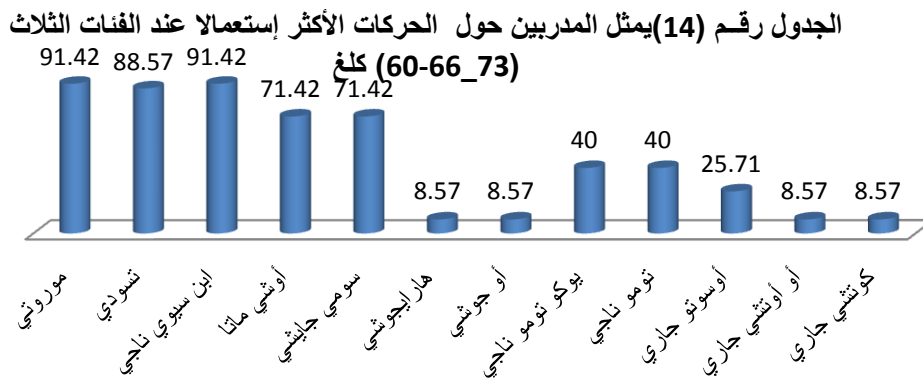


الاستنتاج: من خلال الشكل البياني السابق يتضح أن معظم المدربين على دراية بالعوامل التي تحدد الحركة الإختصاص للمصارع .

6- حسب رأيك ما هي الحركات الأكثر إستعمالا عند الفئات الثلاث (60-66-73) كلغ؟

الجدول رقم (19) يمثل المدربين حول الحركات الأكثر إستعمالا عند الفئات الثلاث (60-66-73) كلغ.							
المهارات	موروتي moroti	تسودي- تسوري كومي- جوشي Tsodi-Tsurikomi-goshi	ابون سوي - ناجي Ippon-seoi-nage	أوتشي- ماتا Uchi-mata	سومي- جايشي Sumi-gaeshi	هاراي- جوشي Harai-goshi	المجموع
عدد التكرارات	32	31	32	25	25	3	35
النسبة المئوية	91.42	88.57	91.42	71.42	71.42	8.57	%100
المهارات	أو-جوشي O-goshi	يكوا- تومو- ناجي Yoko-tomoe-nage	تومو- ناجي Tomoe-nage	أو- سوتو- جاري o-soto-gari	أو-أوتشي- جاري o-Uchi-Gari	كو-أوتشي- جاري Ko-Uchi-Gari	المجموع
عدد التكرارات	3	14	14	9	3	3	35
النسبة المئوية	8.57	40	40	25.71	8.57	8.57	%100

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) ، يتبين لنا نسب استعمال حركات الرمي في المنافسات وهي كما يلي في الصدارة موروقي و إبون سوي-ناجي بنسبة 91.42% وتليها حركة تسودي- تسوري كومي- جوشي بنسبة 88.57% ، ثم جاءت كل من حركتي أوتشي-ماتا و سومي-جايشي بنسبة 71.42% ثم تأتي كل من يوكو- تومو-ناجي و تومو-ناجي بنسبة 40% بينما جاءت حركات أخرى بنسب أقل بكثير حيث تراوحت ما بين 25.71% إلى 8.57%.

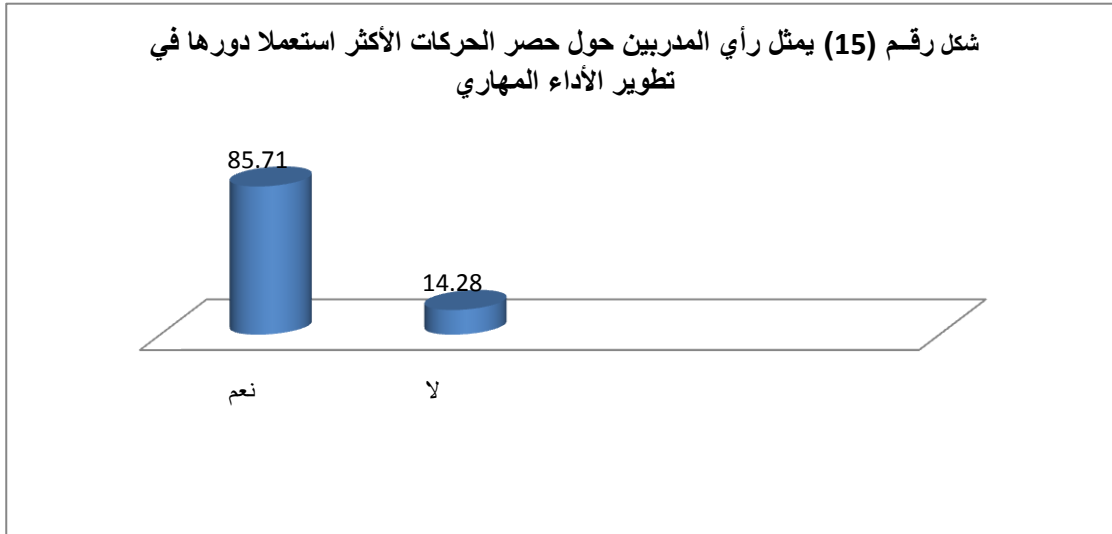


الاستنتاج: من خلال الشكل البياني رقم (14) ، يتضح لنا أن الحركات الأكثر استعمالاً في الفئات الوزنية (60-66-73) كلغ كانت على الترتيب التالي في المركز الأول كل من موروقي و إبون سوي-ناجي، و في المركز الثالث جاءت تسودي- تسوري كومي- جوشي ثم في المركز الرابع تأتي حركة أوتشي-ماتا و سومي-جايشي أما في ما يخص الحركات الأخرى فجاءت بنسب قليلة ، بينما يوجد الكثير من الحركات لم تذكر من طرف أفراد العينة و هذا رجع إلى عدم انتشار استعمالها بين المصارعين. و يرى الباحث أن هذا الأمر يمثل ضعف كبير في الجانب المهاري لرياضة الجيدو على مستوى النوادي التي استهدفها البحث لا بد من تداركه عن طريق تعليم كل حركات الرمي و التي يفوق عددها 64 حركة .

7- هل تشاطرنا الرأي أن حصر الحركات الأكثر استعمالا يساعدك في تطوير الأداء المهاري؟

الجدول رقم (20) يمثل رأي المدربين حول حصر الحركات الأكثر استعمالا دورها في تطوير الأداء المهاري			
المجموع	لا	نعم	طبيعة الإجابة
35	5	30	عدد التكرارات
%100	14.28	85.71	النسبة المئوية

بناء على النتائج المدونة في الجدول رقم (20)، نلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر بـ 85.71% تشاطرنا الرأي في أن حصر الحركات الأكثر استعمالا يساعدك في تطوير الأداء المهاري و في المقابل و بنسبة 14.28% لا تشاطرنا رأي في ذلك.



الاستنتاج : يمكن القول بأن حصر الحركات الأكثر استعمالا في رياضة الجيدو، عملية مهمة لا بد من التعمق فيها و مدها للمدربين ، حتى تصبح كقواعد معلوماتية تمكنهم من التخطيط الجيد للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء المهاري . و هذا حسب الباحث من خلال توقع حركات الخصم من جهة و من جهة أخرى يمكنك تعزيز الحركات الأكثر استعمالا خلال التدريبات. و يشير (جورج ويز George

Weers (1997) بالنسبة للاعب يجب أن يستخدم المهارات التي تناسبه والتدريب عليها حتى تصبح استجابة أوتوماتيكية. كما يرى الباحث أنه لا بد كذلك من التركيز على حركات أخرى مهمة من طرف المصارعين حتى يصبح لديهم أكثر من حل في المنازلات .

و من خلال هذه الدراسة المسحية الإستطلاعية خلص الباحث إلى مجموعة من النتائج كانت أهمها فيما يلي :

- إن أغلب المدربين الذين شملهم البحث ليس لديهم المستوى العلمي الذي يسمح لهم بإتباع طرق علمية محضه في العملية التدريبية ، الشيء الذي يراه الباحث يعود بالسلب على المستوى العام لهذه الرياضة .

- إن حركات الرمي أكثر استعمال من الحركات الأرضية في الفئات الوزنية المقصودة وهذا خلال المنافسات .

- معظم المصارعين في هذه الفئات الوزنية يعتمدون في المنافسات على الصراع العالي.

- معظم المصارعون يعتمدون على حركات الرمي من نوع (تي- وزا) أي حركات اليدين.

- ان المدربين في حاجة إلى عملية حصر و إحصاء للمهارات الأكثر استعمالا من طرف المصارعين حتى يتسنى لهم توظيف هذه الإحصائيات في العملية التدريبية.

- لقد تم إختيار الحركة الأكثر إستعمالا من كل أسلوب قصد دراستها في هذا البحث و كانت كتالي .

الأسلوب الأول تاشي- وازا (Tashi-waza): جاءت حركة موروي و إبون سوي-ناجي في المرتبة

الأولى بنسبة 91.42% و تم إختيار حركة إبون سوي-ناجي.

الأسلوب الثاني (كوشي-وازا) : جاءت حركة تسودي تسوري كومي جوشي في المرتبة الأولى بالنسبة لهذا الأسلوب و ذلك بنسبة 56% لكن و نظرا لعزوف 02 من العينة عن هذه الحركة فقد قرر الباحث إختيار حركة أخرى من هذا الأسلوب و هي أوجوشي، و بموافقة كل أفراد العينة ، و قد تم إختيار حركة أو جوشي نظرا لسهولة هذه الحركة بإعتبارها من المهارات الأولى التي تعلم للمصارعين في الجيدو .

الأسلوب الثالث(آشي-وازا،Ashi-Waza): جاءت حركة أوتشي-ماتا في المرتبة الأولى بنسبة 55% و بتالي تم إختيارها .

في الخطوة الرابعة: و هي الخطوة التي أجريت فيها التجربة الإستطلاعية حيث أراد الباحث تناول الإختبارات البدنية و المهارية و الكيميائية المختارة بالتحريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم إختيار عينة عشوائية من المصارعين ، و طبقت عليهم مجموعة من الإختبارات المستهدفة ، على مرحلتين متتاليتين تمت المرحلة القبلية من تاريخ 2010/01/03 إلى يوم 2010/01/05 بينما المرحلة البعدية فتمت من تاريخ 2010/01/12 إلى 2010/01/14 . و في نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى ، و قد أشرف الباحث بنفسه على الإجراءات الإختبارت بمساعدة فريق عمل¹ .

¹ تكون فريق العمل من خنتاش عبد القادر ،معطي يوسف طلبة في معهد التربية البدنية و الرياضية حانزين على الحزام الأسود في رياضة الجيدو .

الجدول رقم (21) يوضح رزنامة تنفيذ الإختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية للتجربة الإستطلاعية.			
اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	الأيام توقيت و تنظيم الإختبارات
إختبار الفعالية المهارية للحركات قيد البحث	<ul style="list-style-type: none"> - إختبار تحمل القوة لمعضلات الكتف. - إختبار تحمل القوة لمعضلة الظهر الجذعية. إختبار تحمل القوة لمعضلة ذات الثلثة رؤوس. - إختبار تحمل القوة لمعضلات البطن. 	إختبار تحمل السرعة 300متر	12:00-10:00 الفترة الصباحية
<ul style="list-style-type: none"> - إختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل المباراة . -فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة. - إختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم 	<ul style="list-style-type: none"> - إختبار تحمل القوة لمعضلة الظهر العريضة. إختبار تحمل القوة لمعضلات الذراع الأمامية إختبار تحمل القوة لمعضلة الصدر - إختبار تحمل القوة لمعضلات الرجل. 	إختبار تحمل السرعة للمهارات قيد البحث	16:00-14:00 الفترة المسائية

خلاصة :

حاول الباحث من خلال هذا الفصل عرض أهم الخطوات المتبعة لبناء مشكلة بحثه بما فيها أهم النتائج الخاصة بالدراسة الإستطلاعية ، و التي أظهرت مدى أهمية مهارات الرمي في رياضة الجيدو، و كذا أكثر المهارات الحركية المستعملة لدى المصارعين الذين استهدفتم الدراسة .

الفصل الثاني عشر

مُهَيِّبَةُ الْبَحْثِ وَالْإِبْرَاهِيمُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ



تمهيد :

سنحاول خلال هذا الفصل تبيان الأسس المنهجية التي يستلزمها البحث، بدءا بإجراءات البحث الميدانية و التي نوضح من خلالها منهج البحث ، مجتمع و عينة البحث، مجالات البحث، ثم الضبط الإجرائي للمتغيرات إنتقالا إلى توضيح الأدوات المستخدمة في البحث ثم الأسس العلمية للاختبارات و أخيرا الدراسة الإحصائية .

أولا: إجراءات البحث الميدانية :

1- منهج البحث :

لكل دراسة علمية أسس علمية يبين عليها الباحث انطلاقاته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجه حتى تتم الدراسة بدقة وموضوعية.

ولهذا تختلف المناهج من بحث لآخر باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج المسحي كأحد أنماط المنهج الوصفي و ذلك في الدراسة الإستطلاعية .

فالمنهج المسحي هو دراسة عامة لظاهرة في جماعة معينة و في مكان معين و في الوقت الحاضر طريقة يعتمد عليها البحث العلمي في قياس ودراسة مختلف المتغيرات(عمار بجوش ، محمد محمود، 1995،ص85).

والمسح هو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من ظواهر التربية أو النفسية أو الاجتماعية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، أو العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها.

و يرى تركي رايح أن المسح الذي يوجه لحل كل المشكلات التي تتعلق بالإدارة المدرسية أو التدريب الرياضي أو غيرها من الظواهر يتم توجيه أسئلة مبدئية، أي البحث في أوصاف دقيقة للأنشطة و العمليات والأشخاص وهذا يعني تشخيص الوضع الراهن في بعض الأحيان وتحديد العلاقات بين الظواهر ومحاولة وضع أحداث مستقبلية (تركي رايح، 1994، ص129).

أما في الدراسة الأساسية استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة البحث ، حيث أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الإختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (فاطمة صابر ، مرفت خفاجة، 2002، ص157).

فالتجريب هو محاولة التحكم في جمع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد و قياس تأثيره في العملية (أمين ساعاتي، 1991، ص55).

فالمنهج التجريبي يقوم على الملاحظة الدقيقة و المضبوطة وفق خطة واضحة تحدد فيها المتغيرات المستقلة و التابعة (ربحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم، 2000، ص52) ، حيث يعتبر هذا المنهج من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد أسباب الظاهرة المطروحة و إيجاد حلولها (محمد موسى عثمان، 1996، ص18).

و قد استعان الباحث بتصميم تجريبي من مجموعتين الأولى تجريبية و الأخرى ضابطة فيطبق على الأولى (التجريبية) البرنامج المقترح و الضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي .و يتم أخذ قياس قبلي للمجموعتين لإجراء التكافؤ بينهما و قياس بعدي للمقارنة بينهما و معرفة مستوى التقدم.

2- مجتمع و عينة البحث :

2-أ- الدراسة المسحية :

قدرت ب: 115 مصارعا ومدريا و انقسمت إلى ما يلي :

أ _ المدربين : بلغ عددهم 35 مدريا حيث بلغ مجتمع البحث 65 مدريا على مستوى 05 ولايات من غرب الجزائري ، حيث مثلت عينة البحث 53.84%.

ب _ المصارعين : بلغ عددهم 80 مصارعا الفئة الوزنية (-60، -66، -73) كيلوغرام من أصل 320 مصارع حيث مثلت نسبة 25% من مجتمع الأصلي للبحث.

1 ب- الدراسة الأساسية (التجريبية):

إختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجيدو صنف أوسط 18-19 سنة فئة (-66كلغ) من لاعبي نادي (النور -بئر الجير -وهران) في الموسم التدريبي 2010/2009 .

و قد كان أسباب اختيار الباحث لهذه العينة الآتية :

- العمر التدريبي لهذه العينة لا يقل عن 03 سنوات .

- لا تقل درجة حصول اللاعبين لأحزمة عن الحزام البني .

- توافر الأعداد المناسبة من اللاعبين لأجراء هذه الدراسة في نادي .

- قرب النادي من المكان الذي أقيمت فيه الدراسة (معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة وهران) .

- بلغ حجم المجتمع الأصلي 31 مصارع في رياضة الجيدو ، حيث تم إجراء التجربة الإستطلاعية على 10 لاعبين و التجربة الأساسية على 20 مصارع 10 مصارع للعينة التجريبية و 10 مصارع للعينة الضابطة و قد أستبعد مصارع واحد من المجتمع الأصلي بسبب إصابته أنذاك ، و الجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (22) يوضح النسب المئوية لعينات البحث و المجتمع الأصلي .		
العينة	عدد المصارعين	النسبة المئوية
التجربة الأساسية	20	%64.51
التجربة الإستطلاعية	10	%32.25
المستبعدين	01	%3.22
المجتمع الأصلي	31	%100

جدول رقم (24) يوضح النسب المئوية لعينات البحث و المجتمع الأصلي .

3- مجالات البحث :

3- أ - المجال البشري :

شملت عينات البحث التالية :

بالنسبة للدراسة المسحية : إشتملت على 115 فردا من مصارعي ومدربي رياضة الجيدو، وتضمنت

35 مدريا و 80 مصارعا.

بالنسبة للدراسة الميدانية : تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في مصارعي الجيدو من صنف الأواسط (18-19 سنة) و بمتوسط عمري 18.6 سنة و فئة وزنية (-66كلغ). و بلغ عددهم 20 مصارع من الذكور من نادي النور ببئر الجير (وهران) . موزعين على مجموعتين المجموعة التجريبية مكون من 10 مصارعين و العينة الضابطة مكونة هي الأخرى من 10 مصارعين .

3- ب- المجال المكاني:

3- ب- 1- الدراسة المسحية : شملت الدراسة على بعض ولايات الغرب الجزائري و هي مستغانم ، وهران، غليزان، معسكر، وتلمسان، سيدي بلعباس.

3- ب 2- الدراسة الميدانية : شملت نادي النور للجيدو ببئر الجير و أقيمت التجربة الرئيسية و الإختبارات المختلفة في المركب الرياضي لمعهد التربية البدنية و الرياضية لولاية وهران .

3- ج- المجال الزمني :

3- ج- 1- الدراسة المسحية :

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية ما بين 2009/09/27 إلى 2009/11/22.

3- ج - 2 - الدراسة الميدانية:

امتدت هذه الدراسة من 2010/01/19 إلى 2010/03/23 . حيث امتدت الإختبارات القبلية من يوم 2010/01/19 إلى 2010/01/21 و الإختبارات البعدية من يوم 2010/03/21 إلى يوم 2010/03/23 . أما فترة تطبيق البرنامج إمتدت من 2010/01/24 إلى 2010/03/18.

ثانيا :الضبط الإجرائي للمتغيرات :

لقد قام الباحث بضبط المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع و التي تعلقت بالمؤثرات الخارجية و المؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع البحث،حيث قام الباحث في هذا الصدد بالإجراءات التالية :

- إبعاد المصارعين المصابين .

- إختيار العينة من الذكور كلها .

- تجانس العينة في الطول و الوزن و السن و العمر التدريبي و حتى في صفة التحمل العام .

- كان أفراد العينات تنتمي كلها إلى نفس قاعة التدريب .

- و سائل القياس المستعملة كانت نفسها في كل الإختبارات التي أجريت على عينات البحث في التجربة الإستطلاعية و التجربة الرئيسية .

- أشرف الباحث بنفسه على تدريب المصارعين

ثالثا: أدوات البحث :

لقد إستخدم الباحث في إنجاز بحثه الأدوات التالية :

1- الملاحظة البيداغوجية:

تعتبر الملاحظة البيداغوجية إحدى وسائل جمع المعلومات، حيث تسمح لنا بملاحظة المصارعين أثناء التدريبات و المنافسات في رياضة الجيدو.

2- الاستبيان:

إن الاستبيان أحد الوسائل الهامة للمسح وذلك لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب ، 1987،ص162).

3- إستبيان موجه للمصارعين و المدربين :

استخدمت الاستمارة الاستبائية التي وزعت على كل من مدربي ومصارعي رياضة الجيدو والتي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية وهي عبارة عن مجموعة من الأسئلة على شكل محاور و تنوعت الأسئلة المستعملة و كانت كالتالي :

أ- الأسئلة المفتوحة : وهي أسئلة غير مقيدة ومحددة حيث بإمكان العينة أن تجيب بكل ما لديها من معلومات استجابة لمحتوى السؤال.

ب - الأسئلة المغلقة: وفيها تكون الإجابة " نعم " أو " لا " وبدون رأي.

ج- الأسئلة المتعددة الإجابة: وفيها تكون للعينة حرية اختيار الإجابة المناسبة من الإجابات الموضوعية من طرف الباحث.

د- الأسئلة النصف مفتوحة : وهي ذات طابع مغلق ولكن فيها نوع من الحرية في إبداء الرأي تكون ملزمة بجواب "نعم" أو " لا " مع إبداء الرأي.

4- إستبيان تحكيم الإختبارات :

إستبيان يضم محتواه مجموعة الإختبارات البدنية و المهارة و الصفات البدنية عرضت على الأساتذة و المختصين لأخذ آرائهم حيث تمثلت الإختبارات و الصفات المختارة ما يلي :

- إختبار فعالية المهارات الحركية قيد البحث .

-إختبار الفعالية المهارة أثناء المباراة .

إختبار قياس تركيز اللاكتيك في الدم قبل و بعد الجهد البدني .

إختبارات تحمل القوة لعضلات الكتف و الصدر و الذراعين الأمامية و الخلفية و البطن و الظهر العريضة و الظهر الجذعية و الأرجل .

إختبار تحمل السرعة 300متر سرعة و إختبارات تحمل السرعة للمهارات الحركية قيد البحث .

و لقد تطلبت الإختبارات السابقة الذكر إستخدام الوسائل التالية :

- شريط مرقم بالسنتيمتر لقياس الطول .

- ميزان طبي .

- أقلام .

- دفتر تسجيل النتائج .

-إستمارة خاصة بفعالية الأداء المهاري.

طاولة .

كرسي .

- بساط خاص برياضة الجيدو و10 متر على 16 متر .

- بدله خاص بلعبة الجيدو لكل مختبر .

-2 ساعة إقاف من نوع pc 2220 - الذاكرة 20 توقيت .صنعت في الصين .

- كامرتين تصوير رقميتين الأولى من نوع;(kodak Easyshare c 71) و الثانية من نوع (Pentax

optioM85) صنعا في الصين .

- جهاز إعلام آلي من نوعHP COMPAQ PRESARIO CQ71-305SF.

- جهاز لاكتات سكوت + لقياس تركيز حمض اللاكتيك في الدم (+ lactate scout) مواصفاته

كتالي :

الصانع : شركة محدودة SensLab ، لايبزيغ (المانيا) SensLab GmbH, Leipzig

(Germany)

نطاق القياس : 0.5 - 25.0 مليمول / لتر.

معامل الاختلاف : 3 % - 8 % (حسب التركيز).

عينه حجم التداول : 0.5 ميكرو لتر .

مدة التقييم : 15 ثانية .

الذاكرة : 250 تجربة .

الحجم : 55ملم × 91ملم × 24ملم .

الوزن : 85 غراما بما في ذلك البطاريات .

مصدر الطاقة : 2 البطاريات 1.5 أمبير (2 batteries de 1,5V AAA/LR03) .

- ملحقاته : شرائط قياس اللاكتات ، محلول المراقبة .

- مضمار لألعاب القوى 400 متر .

- صافرة .

- شواخص .

- أجهزة أثقال .

كما تطلبت العملية التدريبية مع العينة التجريبية الأدوات التالية :

مقايي .

- صافرة .

- شريط لاصق ملون .

- شواخص .
 - قاعة جيدو .
 - بدلات خاصة برياضة الجيدو .
 - مسبح أولمبي (الخاص بالمعهد) .
 - قاعة رفع الأثقال (الخاصة بالمعهد) .
 - جهاز الأثقال (ماكينة الأثقال متعددة الإستعمال) .
 - جهاز خاص بتقوية عضلات البطن .
 - الأثقال اليدوية (الدامبلز) لمختلف الأوزان : يستخدم لتمارين القوة للذراعين و الكتفين .
 - البار الحديدي مختلف الأحجام .
 - المقعد السويدي المعدل الأفقي .
 - المقعد المائل للأسفل متعدد الزوايا .
- 5- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية: لجمع المادة الخيرية إعتمدنا على المصادر والمراجع باللغة العربية و الأجنبية التي لها صلة بهذا الموضوع .**
- 6- موصفات الإختبارات المستخدمة :**
- 5-1- الإختبارات المورفولوجية :**

5-1-1-أ- إختبار القامة :

الغرض : قياس طول القامة .

الأدوات : جهاز الرستاميتز و هو قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية مدرج بالسنتمترات على طوله 250 سم .

موصفات القياس : يقف المختبر مع إستقامة جذعه و النظر للأمام و من تم تثبت اللوحة المتحرك فوق رأسه و يتم التسجيل لأقرب سنتمتر .

توجهات الإختبار : يجب نزع الأحذية ، و عدم رفع الكعبين .

5-1-1-ب- إختبار الوزن :

الغرض : لقياس وزن الجسم .

الأدوات : ميزان طبي .

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق الميزان بهدوء و بعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام .

توجهات الإختبار : يجب نزع كل الملابس الثقيلة و الإلتزام بالثبات دون الحركة فوق الميزان(محمد صبحي حسنين،2005،ص51-56).

5-2- إختبار فعالية الأداء المهاري :

5-2-أ- إختبارات الفعالية المهارية للمهارات قيد البحث :

5-2-أ-1- إختبار فعالية الأداء المهاري لحركة إيون سويناجي :

غرض الإختبار : قياس فعالية الأداء المهاري لحركة إيون سويناجي .

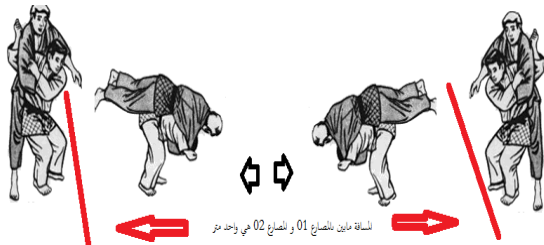
الأدوات اللازمة :

الشكل البياني رقم (16) يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء

المهاري لحركة إيون سويناجي .

بساط جيدو .

إستمارة لتقييم فعالية الأداء .



كاميرا رقمية للتصوير مزودة بطاقة ذاكرة 4

جيقا .

جهاز كمبيوتر .

طريقة الأداء :

يتواجد على البساط ثلاثة مصارعين بين كل مصارع و آخر مسافة 1 متر و هم في وضع الشيزان تاي

.Shizen- Tai

- المصارعون من النفس الفئة الوزنية للمختبر و الأقرب لصفاته الجسمانية كما يبدو من مظهرهم .

- يقف المصارع المختبر أمام المصارع الأول مع قيمهما معا بالمسك العادي (KUMI-KATA) و

إتحادهم وضع شيزان -تاي .

- توضع كاميرة التصوير في مكان مناسب بحيث يكون الإختبار واضح على شاشة الكاميرا .

- بعد صدور الأمر بالبدا يرمي المختبر المصارع الأول بحركة إبون سوناجي و يذهب بسرعة ليرمي الثاني ثم

يعود و يرمي الأول بعد أن يكن قد نهض بسرعة و حضر نفسه للرمية الموالية.

- و يواصل المختبر نفس العملية طيلة وقت الإختبار .

طريقة التقييم :

يعرض الإختبار على محكمين في الشاشة¹.

تحتسب جميع الرميات التي تنفذ خلال 45 ثا و تكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة بالإضافة إلى نقاء

المستوى المهاري للأداء و إعطاءها نقطة كاملة (إبون IPPON).

أي مهارة تنفذ و لا ينطبق عليها الشروط السابقة لا تحتسب .

تطبق الرميات على الجهة التي يراها اللاعب مناسبة (يمنى أو يسرى).

زمن الإختبار هو 45 ثانية .

5-2-أ-2- إختبار فعالية الأداء المهاري لحركة أوتشي ماتا :

بنفس الطريقة لإختبار إبون سوناجي لكن تطبق حركة أوشي ماتا عوض إبون سوناجي .

1 الحكام : بوخريريس الهواري ، حيزش بلقاسم ، شعيب محمد ، مهدي هاشمي.

شكل رقم (17) يوضح طريقة أداء اختبار فعالية الأداء المهاري

لحركة أوتشي ماتا .



5-2-أ-3 - اختبار فعالية الأداء

المهاري أوجوشي :

بنفس الطريقة لإختبار إبون سويناجي لكن

تطبق حركة أو- جوشي .

5-2-ب- إختبار فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة .

غرض الإختبار : قياس فعالية الرمي أثناء المباراة .

الأدوات اللازمة :

شكل رقم (18) يوضح طريقة أداء اختبار فعالية الأداء المهاري

لحركة أوجوشي

بساط جيدو .

إستمارة لتقييم فعالية الأداء معدة لهذا الغرض .

كاميرا رقمية للتصوير مزودة بطاقة ذاكرة 4 جيغا .

جهاز كمبيوتر .

مقياتي .

حكم .

مساعد حكم (لضبط الوقت).

طريقة الأداء :

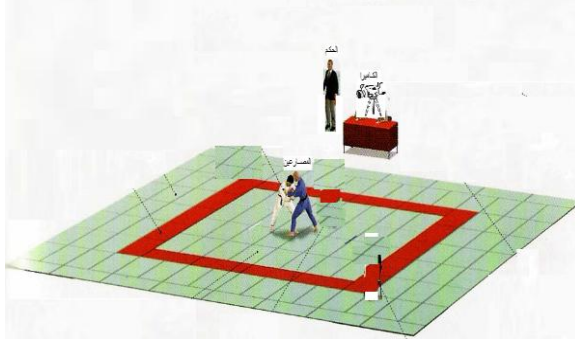
يقف المتصارعين في وسط البساط .

شكل رقم (19) يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء

يقوم الحكم بإعطاء إشارة البدء و في نفس

المهاري أثناء المباراة .

الوقت يحتسب الوقت .



يقف الحكم خلف الكاميرا لتفادي إعاقة

التصوير .

يكون الصراع واقفا فقط ، بحيث مجرد السقوط

يقوم الحكم بإعطاء أمر بالنهوض لمواصلة المصارعة.

يحاول المختبر بتسجيل أكبر عدد من النقاط ممكن بحركات مختلفة .

يقوم المصارع الثاني بدوره المصارعة و بنفس الهدف .

يتوقف الميقاتي حين يتوقف اللعب .

يحاول الحكم إرجاع المبراة بأقصى سرعة ممكنة .

طريقة التقييم :

تسجل المباراة كاملة بواسطة الكاميرا - تعرض على المحكمين - يقوم المحكمين بحساب كل رمية صحيحة تتوافر فيها

الشروط طيلة المباراة التي تدوم 5 دقائق .

- تعرض على المحكمين - يقوم المحكمين بحساب كل رمية صحيحة تتوافر فيها الشروط طيلة المباراة التي تدوم 5 دقائق .

تعطى 10 درجات كاملة للإييون .

تعطى 07 درجات (وزاري) إذا قل شرط من شروط الإييون و إذا قل شرط من شروط الوزاري بحيث تقدر هذه الرمية بيوكو (ربع نقطة) تعطى 05 درجات و إذا قل شرط من شروط اليوكو تقدر هذه الرمية بكوكا (ثمان نقطة) تعطى 03 درجات .

و في حالة ضعف الأداء عن ذلك فإنه لا تحتسب هذه المهارة أو المحاولة و لا تأخذ بعين الإعتبار .

حساب الدرجات : يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة في إستمارة التقييم المعدة لهذا الغرض (محمود السيد أحمد بيومي، 2004، ص110-111).

5-3- الإختبارات البدنية :

5-3-1- إختبار التحمل الهوائي لكوبر :

الغرض : قياس التحمل .

الأدوات :

- مقاتي .

- مضمار جري 400 متر .

- صافرة .

- طاولة + كرسي .

الشكل البياني رقم (20) يوضح طريقة أداء إختبار كوبر للتحمل



- مساعد لتسجيل النتائج .

- مساعد لحساب الوقت .

- بطاقة تسجيل .

- قلمين .

طريقة الأداء :

يقوم المختبرون بالوقوف أمام خط البداية و عند سماع إشارة البدء يبدؤون بالجري - الوقت المحدد هو 12 دقيقة - يعطى لكل متسابق رقم خاص به يدلي لطاولة التسجيل كلما أتم دورة بحيث تكون الطاولة بجانب خط الوصول .

عند سماع إشارة النهاية يتوقف كل متسابق في مكانه بحيث يتم حساب المسافة بينه و بين خط البداية.

ملاحظة :

يمكن للمختبر أن يهرول أو يمشي خلال مدة الإختبار لكن لا يحق له التوقف.

طريقة التقييم :

تحسب المسافة الكلية للجري بالمتر بحيث تحول كل دورة إلى 400 متر + المسافة المحسوبة ما بين خط

تحسب المسافة الكلية للجري بالمتر بحيث تحول كل دورة إلى 400 متر + المسافة المحسوبة مابين خط البداية و مكان توقف المتسابق .

ثم تقارن بالبطاقة الخاص بإختبار كوبر. (bacquaert.p, 2007) 1.

5-3-2- إختبارات تحمل القوة :

5-3-2-1- إختبار تحمل القوة لعضلة الصدر :

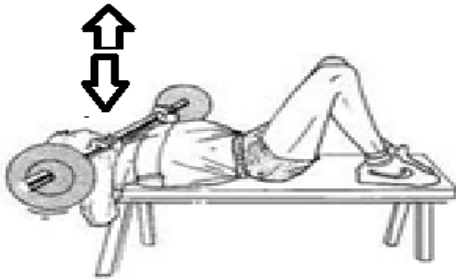
غرض الإختبار : قياس تحمل القوة لعضلة الصدر .

الأدوات و الأجهزة : المقعد السويدي المعدل (الأفقي) مزود بحامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية)

العضلة المحركة الأساسية : الصدرية الكبرى .
الشكل البياني رقم (21) يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة

لعضلة الصدر

العضلات المساعدة :



- الجزء الأمامي من العضلة الدالية .

- ذات الراسين العضدية .

- ذات الثلاثة رؤوس العضدية .

طريقة الأداء :

-من الرقود الذراعين أماما - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين أزيد قليلا من عرض الكتفين .

¹ أنظر الملاحق سلم التقييم الخاص بهذا الإختبار.

-يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي .

-يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيدا و كذلك الإبهام.

- يمكن أن تكون القدمان مسطحتان على الأرض أو على المقعد.

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن رفعه .

الشكل البياني رقم (22) يوضح طريقة أداء

- طريقة التقييم :

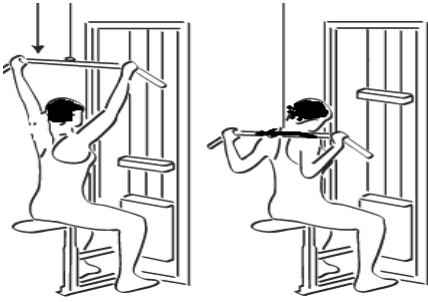
إختبار تحمل القوة لمجموعة لعضلة الظهرية

العريضة .

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45 ثانية .

5-3-2-2-إختبار تحمل القوة للعضلة الظهرية

العريضة:



الغرض من الإختبار :قياس تحمل القوة للعضلة الظهرية

العريضة

العضلة المحركة الأساسية : الظهرية العريضة .

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية)

طريقة الأداء :

- الجثو -الذراعين عاليا -مسك البار بالقيض من أعلى -المسافة بين القبتين تزيد من عرض الكتفين -

جذب البار لأسفل من الخلف الرأس حتى يلمس الكتفين ثم يعاد إلى الوضع الابتدائي و يكرر التمرين .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن رفعه .

طريقة التقييم :

نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45 ثانية .

5-3-2-3-إختبار تحمل القوة لمجموعة العضلات الجذع:

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة لمجموعة العضلات الشوكية الناصبة

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية).

العضلات المحركة الأساسية : العضلات الشوكية الناصبة.

طريقة الأداء :

الشكل البياني رقم (23) يوضح طريقة أداء

إختبار تحمل القوة لمجموعة العضلات الجذع .



بعد تحضير القضيب الحديدي المزود بأقراص حديدية المناسبة للوزن

المطلوب يقوم المختبر بمسك القضيب باليدين و هو موضوع على

الأرض ثم يقوم بالارتفاع به إلى وضعية الوقوف بحيث يحافظ على

الذراعين ممدودتين و لا تشاركان في بدل قوة لرفع الثقل بل يكون

دورها مقتصر على مسك القضيب ، و تكون عضلات الظهر هي

العامل الأساسية في الرفع .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن رفعه ، يقوم المختبر بالهبوط و الصعود وفق نفس الطريقة

طيلة زمن الإختبار بالسرعة التي يراها مناسبة.

طريقة التقييم :

نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45 ثانية ..

5-3-2-4- إختبار تحمل القوة لعضلات البطن :

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة للعضلة البطنية المستقيمة.

الأدوات و الأجهزة : بساط + قرص حديدي وزن 05 كلغ.

العضلات المحركة الأساسية : العضلة البطنية

المستقيمة .

الشكل البياني رقم (24) يوضح طريقة أداء تحمل

القوة لعضلات البطن.



العضلات المساعدة :

العضلة المنحرفة الإنسية .

العضلة المنحرفة الخارجية .

العضلة الباطنية المعترضة .

طريقة الأداء :

- من الرقود و الركبتين منثنيتين (رقود القرفصاء) - تثبت القدمين في الجهاز أو عقل الحائط أو بواسطة

زميل .

- نثنى الركبتين إلى زاوية 90 درجة. اليدان خلف الرأس ممسكتان للقرص الحديدي .

- الجلوس من الرقود برفع الرأس أولاً ثم الكتفين ثم باقي أجزاء الطرف العلوي و تستمر الحركة حتى يلمس الكوعين الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

طريقة التقييم :

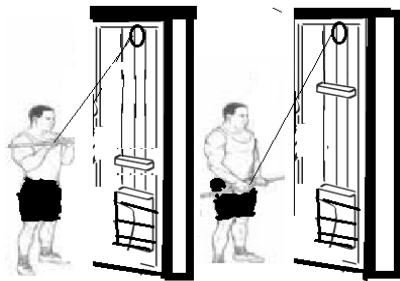
نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45 ثانية .

5-3-2-5-إختبار تحمل القوة لعضلة الخلفية للذراعين .

الغرض من الإختبار: قياس تحمل القوة ذات الثلاث - رؤوس العضدية.

الشكل البياني رقم (25) يوضح طريقة أداء تحمل

القوة لعضلات ذات الثلاث رؤوس العضدية.



الأدوات و الأجهزة : جهاز الجذب .

العضلة المحركة الأساسية : ذات الثلاث رؤوس

العضدية.

العضلات المساعدة :

- الجزء الخلفي من العضلة الدالية .

- العضلة الظهرية العريضة .

طريقة الأداء :

من الوقوف - مسك المقبض من أعلى مع تضيق المسافة بين القبضتين - الذراعين منثنيتين أمام الجسم -

مد الذراع بدفع البار لأسفل - يجب الحذر من إشراك عضلات الجذع في أداء التمرين .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

طريقة التقييم :

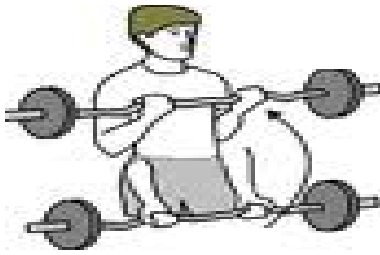
نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45 ثانية .

5-3-2-6--إختبار تحمل القوة لعضلات

الشكل البياني رقم (26) يوضح طريقة أداء إختبار

تحمل القوة العضلة ذات الرأسين و عضلة العضدية

الذراع الأمامية :



الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة العضلة ذات

الرأسين و عضلة العضدية .

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و

الأقراص الحديدية) .

العضلات المحركة الساسية :

- ذات الرأسين العضدية .

- العضلة العضدية .

العضلات المساعدة :

العضلة الغرابية الكعبرية .

الجزء الأمامي من العضلة الدالية .

طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أسفل - ثني الذراعين لرفع البار إلى مستوى الكتفين ثم مدهما للعودة للوضع الإبتدائي .

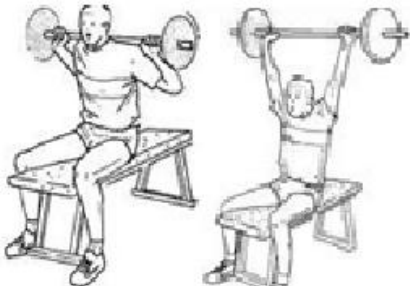
- يجب أت تتم الحركة بالذراعين فقط بدون مرجحة من الجسم . - يجب الإحتفاظ بالظهر مستقيماً و يمكن الركبتين .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

الشكل البياني رقم (27) يوضح طريقة أداء إختبار تحمل

القوة لعضلات الكتف

طريقة التقييم :



نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45 ثانية .

5-3-2-7- إختبار تحمل القوة لعضلات الكتف :

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة لعضلة الشبه

المنحرفة و العضلة الدالية .

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية) + مقعد.

العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة الشبه المنحرفة .

- العضلة الدالية .

- العضلات المساعدة :

- العضلة فوق النتؤ الشوكي.

- العضلة رافعة الكتف .

طريقة الأداء :

الجلوس على المقعد .

مسك البار بالقبض من أعلى و المسافة بين القبضتين بإتساع الكتفين أو أزيد قليلا ، وضع البار الكتفين من الأمام (أعلى الصدر) - يدفع البار عاليا بإستخدام عضلات اليدين و الكتفين إلى أعلى الرأس ثم إلى خلف الرقبة و هكذا يعيد نفس الحركة طيلة التمرين .

يجب أن يظل الظهر مستقيما .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

طريقة التقييم :

نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45 ثانية .

5-3-2-8- إختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين :

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجل .

الأدوات و الأجهزة : البار و الأقراص الحديدية .

العضلات الأساسية :

المستقيمة الفخذية .

الآلية العظمى .

الناصية العمودية .

طريقة الأداء :

الثقل خلف ، مسك البار بالقبض من أعلى - القبضتين ياتساع الكتفين أو أوسع - القدمين متباعدين .

ثني الركبتين ببطء مع ضرورة الإحتفاظ باستقامة الظهر و رفع الرأس . -مراعاة الإستمرار في الهبوط إلى

أسفل و عدم رفع الكعبين عن الأرض - مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف و الإعتدال - تتم عمليو

الهبوط و النهوض ببطء و بشكل تدريجي .

الشكل البياني رقم (28) يوضح طريقة أداء إختبار تحمل

القوة لعضلات الرجل .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

طريقة التقييم :

نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال 45

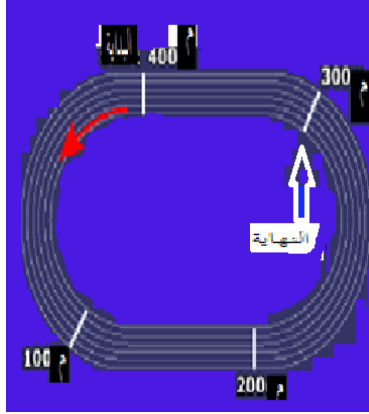
ثانية .



5-3-3- اختبارات تحمل السرعة:

5-3-3-1- اختبار تحمل السرعة 300 متر :

الغرض من الإختبار: قياس تحمل السرعة.



شكل بياني رقم (29) يوضح إختبار تحمل السرعة 300 متر.

-الأدوات و الأجهزة اللازمة :

مضمار الجري :

- مقايي .

- استمارات تسجيل .

- قلم .

- فريق عمل مساعد.

طريقة الأداء :

ياخذ اللاعبان مكانهما خلف خط البداية من وضع البداية من الوقوف، يبدأ الاختبار عند سماع إشارة البدء ، حيث يركض اللاعبان حول الملعب لمسافة 300 متر ، يبدأ التوقيت لحظة الانطلاق ثم يوقف المقاتي عند وصول اللاعب إلى خط النهاية.

طريقة التقييم : يسجل زمن الذي يستغرقه كل لاعب لقطع المسافة، في استمارة التسجيل المعدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب عشرة الثانية (محمد صبحي حسانين ، 1994، ص122).

5-3-3-2- إختبار تحمل السرعة لمهارات قيد البحث :

غرض الإختبار : قياس تحمل السرعة لمهارة .

شكل بياني رقم (30) يوضح تحمل السرعة للمهارات الحركية قيد البحث

الأدوات اللازمة :



بساط جيدو + مقاتي

بدلات خاصة بالجيدو. 1

طريقة الأداء : يتواجد على البساط عشرة مصارعين الواحد تلو الآخر بين كل مصارع و آخر مسافة

1 متر و هم في وضع الشيزان تاي Shizen- Tai.

- المصارعون من نفس الفئة الوزنية للمختبر و الأقرب لصفاته الجسمانية كما يبدو من مظهرهم .

- يقف المصارع المختبر أمام المصارع الأول مع قيمهما معا بالمسك العادي (KUMI-KATA)

و إتخاذهم وضع شيزان -تاي(وضع الهجوم) .

- بعد صدور الأمر بالبداية يرمي المختبر المصارع الأول الحركة المقصودة و يذهب بسرعة ليرمي الثاني

و الثالث و الرابع حتى ينهي العاشر محاولات ، و بكل سرعة مع الحفاظ على صحة الحركة .

يقوم المختبر بأداء هذا الإختبار بثلاث الحركات قيد البحث (إبون سوناجي-أوجوشي-أوتشي ماتا).

ملاحظة : يمكن إجراء هذا الإختبار ب 05 مصارعين لكن يقوم كل مصارع بدور مصارعين إي يقوم

بالسقوط مرتين بحيث عندما يسقط المرة الأولى يذهب إلى آخر السلسلة و يقوم المختبر بإسقاطه مرة ثانية .

طريقة التقييم :

يحتسب الوقت الكلي للرميات العشرة .

يقاس تحمل السرعة لحركة إيون سويناجي و حركة أوتشي ماتا و حركة تسوري جوشي بنفس الطريقة السابقة .

5-3-4- إختبار قياس تركيز حمض اللاكتيك في الدم :

الأدوات المستعملة : جهاز لاكتات سكوت Lactate Scout لقياس كمية حمض اللاكتيك في الدم

الموضح في الشكل التالية :



شكل بياني رقم (31) يوضح جهاز لاكتات سكوت + Lactate Scout

ويكون هذا الجهاز مزود بشرائط صغيرة للقياس LES BANDES REACTIVES في علبة .

و أنبوبة من محلول المراقبة solution de contrôle يستعمل لمراقبة مدى صلاحية الجهاز و الشرائط

كل 10 محاولات و هو موضح في الصورة التالية :

شكل بياني رقم (32) يوضح الأدوات

المرفقة لجهاز لاكتات سكوت +

و يوجد كذلك قلم إبري خاص ليحدث ثقب صغير في الجلد .

-قطن و محلول مطهر .

قفازتين طبيتين .



LES BANDES REACTIVES شرائط القياس solution de contrôle محلول المراقبة

الغرض : قياس تركيز حمض اللاكتيك في الدم .

طريقة القياس :

يحضر الجهاز بوضع شريط القياس في مكانه ثم يقوم المفحوص بالجلوس على مقعد و يقوم الفاحص بعد تنظيف السطح الخارجي لجلد أصبع السبابة بمطهر ، ثم وخزه عن طريق القلم الإبري .

يضغط الفاحص بضبعه في الأصبع حتى يخرج الدم ثم يقوم بتقريب شريط القياس و هو داخل الجهاز قصد وضع الدم داخل الجهاز و هي عبارة عن قطرة أو قطرتين من الدم بحيث لا تتعدى كمية الدم 05 ميكرو لتر microlitres و يعتبر هذا من إيجابيات هذا الجهاز بحيث لا تحتاج إلى كمية كبيرة من الدم .



شكل رقم (33) يوضح طريقة استخراج قطرات الدم



شكل رقم (34) يوضح قراءة تركيز اللاكتيك في الدم على جهاز لاكتات سكوت +

و بعد وصول الدم ننتظر 15 ثانية فتظهر القراءة على الشاشة و يمكن تخزين النتائج في الجهاز مع ساعة و تاريخ إجراءه و يمكن أن يستوعب أكثر من 250 (biolaster, s.n).

وقت القياس: لقد قام الباحث بقياس قبل الجهد البدني و بعد المباراة حيث تم إجراء القياس بعد المباراة بعد 7.5 دقائق من الجهد و ذلك حتى يترك وقت مناسب لوصول اللاكتيك إلى الدم(هيثم عبد الرحيم

الراوي، 1996، ص15-14)

رابعاً : الأسس العلمية للاختبارات :

1- ثبات الاختبار :

يشير نبيل عبد الهادي إلى أن ثبات الاختبار يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد ، حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى(نبيل عبد الهادي،1999،ص109).ويذكر محمد بوعلام نقلا عن رمزية الغريب إلى أن ثبات الاختبار يعني " أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف(محمد بوعلام، 1999،ص193) ، ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار و إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد الثبات صلاحية بالنسبة لإختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية ، و يصطلح عليه البعض بمعامل الإستقرار(محمد صبحي حسنين،1995،ص197).

و لقد امتدت الفترة الزمنية بين الإختبارات القبليّة و البعدية للتجربة الإستطلاعية مدة أسبوع ، دون أن يمارس فيها المصارعين الذين اختبروا لهذه التجربة أي نشاط رياضي طيلة الفترة البينية ، كما تعتمد الباحث أن تكون هذه العينة من نفس الجنس (ذكور) و نفس الفئة الوزنية و العمرية لعينة التجربة الرئيسية . و بعد تلك الإجراءات قام الباحث بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية بإستخدام معمل الإرتباط لبيرسون ، و أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج لخصها الباحث في

الجدول التالي :

جدول رقم (23) يوضح ثبات الإختبار الإختبارات البدنية و المهارة وقياس تركيز اللاكتيك .							
عدد العينة ن	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية إختبارات		
10	9	0.05	0.68	0.91	الصدر		
				0.83	الكتف		
				0.96	الذراع الأمامية		
				0.97	الذراع الخلفية		
				0.79	الظهر العريضة		
				0.70	الظهر السفلية		
				0.93	البطن		
				0.96	الرجلين		
				0.94	الجري 300متر		
				0.84	سوي ناجي	تحميل السرعة لمهارة	
				0.81	أو جوشي		
				0.75	أو شي ماتا		
				0.76	أثناء المباراة		
				0.94	إبون سويناجي	تحميل السرعة لمهارة	
				0.84	أو جوشي		
				0.75	أو شي ماتا		
				0.85	قبل الجهد البدني (قبل المباراة)		تركيز اللاكتيك في الدم
				0.95	بعد الجهد البدني ب 7.5 دقيقة(بعد المباراة)		

من النتائج المدون في الجدول أعلاه يتضح أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت

أدنى قيمة (0.70) و أعلى قيمة (0.95) مما تشير جميعها إلى مدى الإرتباط القوي الحاصل بين نتائج

الإختبار القبلي و البعدي ، و هذا كذلك بحكم أن قيمة معامل الثبات في كل الإختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت (0.68) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (09) .

2- صدق الإختبار :

يدل صدق الإختبار على مدى صلاحية الإختبار لقياس ما وضع لقياسه ، و يعد في نظر الكثير من الاختصاصين في مجال القياسات ، أكثر المعايير أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس(فؤاد البهي السيد،1979،ص553).

و لغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبارات استخدم الباحث المعادلة التالية :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

(محمد صبحي حسنين،1995،ص192).

و بما أن معاملات ثبات الاختبارات سبق حسابها باستخدام المعادلة الإحصائية لمعامل الارتباط لبيرسون ، فتم تبويب نتائج الصدق الذاتي في الجدول التالي :

جدول رقم (24) يوضح الصدق الذاتي للإختبارات البدنية و المهارة وقياس اللاكتيك .							
عدد العينة ن	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية لمعامل الإرتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق	مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية إختبارات		
10	9	0.05	0.68	0.95	الصدر		
					الكتف		
					الذراع الأمامية		
					الذراع الخلفية		
					الظهر العريضة		
					الظهر السفلية		
					البطن		
					الرجلين		
					الجري 300متر		
					تحميل السرعة المهارة	0.91	سوي ناجي
						0.91	أو جوشي
						0.86	أو شي ماتا
					إختبار فعالية الأداء	أثناء المباراة	
						0.96	إبون سويناجي
						0.91	أو جوشي
						0.86	أوشي ماتا
					تركيز اللاكتيك في الدم	0.92	قبل الجهد البدني (قبل المباراة)
						0.97	بعد الجهد البدني ب 7.5 دقيقة (بعد المباراة)

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق يتضح لنا أن الإختبارات صادقة لما وضعت لقياسه، و هذا بحكم أن مؤشرات الثبات تأرجحت بين (0.98) كأعلى قيمة و(0.83) كأدنى قيمة و هي أكبر من

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت (0.68) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، و درجة الحرية (09).

3- موضوعية الإختبار :

ترجع موضوعية الإختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به ، و الموضوعية العالية لإختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المحكمين بحساب درجات الإختبار في نفس الوقت عند ما يطبق الإختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج و ذلك مع التسليم بأن المدرسين و المحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية و متكافئة (محمد حسان ، محمد نصر الدين، 1988، ص380) .

و في هذا السياق إستخدم الباحث إختبارات سهلة و واضحة و كذلك حساب الدرجات لكل الإختبارات بعيدة عن الصعوبة أو الغموض ، و تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل متطلبات الإختبارات كما قدم لهم شرح لفضي و توضيحي مفصل للإختبارات ، و تطلب إجراء الإختبارات فريق عمل مكون من 03 أشخاص كانوا كلهم حاصلين على الحزام الأسود في الجيدو* بالإضافة إلى 05 محكمين مؤهلين** ، و ذوي إختصاص ، و لقد تلقى فريق العمل القائم على الإختبارات توضيحا كافيا من طرف الباحث حول مضمون الإختبارات و كيفية القياس و تسجيل النتائج ، أما بالنسبة للإختبارات التي تتطلب حساب الوقت فقد إستخدم الباحث مقاتيبي إلكترونيين من نفس النوع ذات الجودة العالية ، كما إستخدم كمرتين رقميتين عاليتا التقنية . و أنجزت الإختبارات في نفس الظروف المكانية (المركب الرياضي

*تكون فريق العمل من الطالب خنثاش عبد القادر ، زرقى عمار، معطى يوسف (كلهم حاصلين على الحزام الأسود في رياضة الجيدو).
**أنظر الملاحق جدول يوضح قائمة المختصين .

و قاعة رفع الأثقال لمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة محمد بوضياف لوهران) ، و نفس الأوقات الزمنية الصباحية و المسائية و نفس التسلسل في الإختبارات .

خامسا- المعالجة الإحصائية :

إن الهدف من إستعمالنا المعالجة الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية و تحليلها و الحكم عليها لغرض إعطاء الدلالة العلمية عن طريق النتائج المحصل عليها ، و تختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و كذا تبعا لهدف الدراسة(زكي عزمي و آخرون،1985،ص50). و على هذا الأساس إعتد الباحث في دراسته على الوسائل الإحصائية التالية:

- 1 - النسبة المئوية .
- 2 - المتوسط الحسابي .
- 3 - الإنحراف المعياري .
- 4 - معامل الارتباط لبيرسون "ر".
- 5 - الصدق الذاتي .
- 6 - معامل الدلالة "ت".
- 7 - تحليل التباين "ف".

و لقد إستخدمة الباحث في حساب تلك الوسائل الإحصائية الحبكة إعلامية *utilitaire d'analyse*

موجودة في Excel 2007.

6-1- النسبة المئوية :

تحسب بالمعادلة التالية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الجزئي}}{\text{العدد الكلي}} \times 100 \text{ (عبد العزيز فهمي هيكل، 1994، ص36)}$$

6-2- المتوسط الحسابي :

هو أكثر مقاييس النزعة المركزية إستخداما و هو معدل الحسابي لمجموعة من القسم أو الدرجات و يرمز له بـ \bar{x} أو \bar{y} إذا كان لعينة و يرمز له بـ M أو U إذا كان لمجتمع (عبد الفتاح المنزل ، عباس متولى غرابية، 2009، ص5).

و يحسب بالمعادلة التالية :

$$\bar{x} = \frac{\text{مجموع } x}{n} \text{ (Gilbert .N, 1978, p32)}$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

n : حجم العينة .

مجموع x : مجموع القيم

مجموع x : مجموع الدرجات.

n : عدد الأفراد.

6-3- الإنحراف المعياري :

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ، إذ يبين مدى إبتعاد المفحوص عن النقطة المركزية و يرمز له ب "ع" (عبد القادر حلمي،1993،ص48) و عندما يكون $n > 30$ يحسب بالمعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم}(س - \bar{س})^2}{ن}} \quad (\text{Stephan.Margenthaler ,2007,p26})(\text{Sandres.D et autre,1984,p48})$$

حيث : ع : الانحراف المعياري.

مجم(س - س) : مجموع مربع الانحرافات عن المتوسط الحسابي.

ن : عدد الأفراد.

6-4- معمل الارتباط البسيط لبيرسون :

يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر بين المجال (-1،+1) فإذا كان الارتباط سالبا ذل على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية ، بينما يدل معمل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين(مروان عبد المجيد إبراهيم،2000،ص256).

حيث يستخدم عندما تكون قيم ن تتراوح ما بين $30 \leq n \leq 05$ (محمد عبد العال النعيمي،حست ياسين فاطمة،2008،ص313) ، و يسمى بمقياس العلاقة بين المتغيرات و يرمز له بالرمز "ر".

و تظهر درجة العلاقة طردية بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث :

إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فيعني هذا وجود إرتباط عالي .

إذا بلغت "ر" قيمة +0.95 أو +0.88 فإن هذا يعني وجود إرتباط تام .

إذا بلغت "ر" قيمة 0 فهذا يعني عدم وجود إرتباط أو علاقة (مهدي محمد، 2004، ص132) .

و يحسب معمل الإرتباط وفق المعادلة التالية(فؤاد أبو حطب، آمال الصادق، 1991، ص254) :

$$r = \frac{\text{مج (ح س} \times \text{ح ص)}}{\sqrt{\text{مج (ح س)}^2 \times \text{مج (ح ص)}^2}}$$

حيث /ر :قيمة معامل الارتباط

ح س :انحراف القيم الأولى عن متوسطها

ح ص :انحراف القيم الثانية عن متوسطها

و سيستعان بهذا الاختبار (معامل الإرتباط) في الدراسات الاستطلاعية لمعرفة ثبات الإختبارات للصفات البدنية و المهارت الحركية قيد البحث .

6-5-الصدق الذاتي :

و هو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ،

و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للإختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار(محمد حسن

علاوى ، محمد نصر الدين رضوان، 1988، ص350) .

و يقاس حسب المعادلة التالية :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\frac{\text{الثبات}}{\text{الصدق الذاتي}}}$$

(محمد صبحي حسنين، 1995، ص197)

2- اختبار التجانس) النسبة الفئوية" (ف):

سيطبق هذا الاختبار لأن تجانس العينة يعتبر أحد شروط تطبيق اختبار" ت" و بالتالي سيكون لزاما قياس

مدى التجانس في متغيرات البحث ما بين العينة الضابطة و العينة التجريبية، و ذلك باستخدام النسبة

$$\text{الفئوية" ف" على النحو التالي: } F = \frac{\text{التباين الأكبر}}{\text{التباين الأصغر}} \text{ (غريب سيد أحمد، 1995، ص 283)}$$

6-6- اختبار الدلالة الإحصائية" ت" ستودنت:

يوظف هذا الاختبار لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة و غير المرتبطة و للعينات المتساوية و غير

المتساوية، و في هذا الصدد سيستخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

المعادلة الأولى: ستطبق هذه المعادلة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية

$$\text{لنفس العينة.} \quad T = \frac{|م ف|}{\frac{\sqrt{\text{مجم ح}^2 \text{ ف}}}{1-ن}} \quad \text{حيث /م ف: متوسط الفروق}$$

مجم ح 2 ف : مجموع مربع الانحرافات عن متوسط تلك الفروق.

درجة الحرية : 1-ن

المعادلة الثانية: ستطبق للكشف عن دلالة الفروق بين عيني البحث التجريبية و الضابطة في الاختبارات

$$\text{البعدية، بعد تحقق شرط التجانس بين العينتين:} \quad T = \frac{|س_1 - س_2|}{\frac{\sqrt{2ع + 2_1ع}}{2-ن2}} \quad \text{حيث :}$$

س 1 : المتوسط الحسابي للعينه الأولى.

س 2: المتوسط الحسابي للعينه الثانية.

ع 1: الانحراف المعياري لدرجات العينه الأولى.

ع 2 : الانحراف المعياري لدرجات العينه الثانية .

$$\text{درجة الحرية} = 1 + 2 - 2 = 1$$

و في حالة $n = 1$

فإن: درجة الحرية $2 - 2 = 0$ (مصطفى حسين باهي، 1999، 153)

المعادلة الثالثة : ستطبق للكشف عن دلالة الفروق بين عيني البحث التجريبية و الضابطة في الاختبارات

البعديه، إذا لم يتحقق تحقق شرط التجانس.

$$\text{أ - } t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{e_1^2}{n_1} + \frac{e_2^2}{n_2}}}$$

معادلة أصلية

$$\text{ب - } t = \frac{\frac{e_1^2}{n_1} + \frac{e_2^2}{n_2}}{\frac{e_1^2}{n_1} + \frac{e_2^2}{n_2}}$$

(مصطفى حسين باهي، 1999، ص 156-157)

سادسا : صعوبات البحث :

إن الصعوبات التي واجهة الباحث في بحثه هي مثل أي صعوبة تواجه الباحثين في أي دراسة ، لكن تمثلت أهمها في عدم توفر جهاز قياس اللاكتيك في الدم على مستوى الوطني الشيء الذي حتم على الباحث البحث عنها في بلد أجنبي، و الحصول عليها بمعرفته و إمكانياته الخاص ،و الشيء السليبي في هذا النوع من الأجهزة هو إرتفاع أسعارها و أسعار شرائط القياس و كذلك صعوبة توصيلها من البلد الأجنبي و الذي يتطلب وقت .

خلاصة :

إن منهجية البحث العلمي تحتم على الباحث إتباع منهج يتلاءم مع بحثه ، و عينة مختارة بطريقة معينة و استخدام اختبارات و جمع نتائجها بطريقة معينة و تحليلها إحصائيا بطرق معترف بها و كل هذا يعترضه صعوبات ،هذا محاول الباحث سرده خلال هذا الفصل.

الفصل الثاني

عروض تفسير ومناقشة

تمهيد :

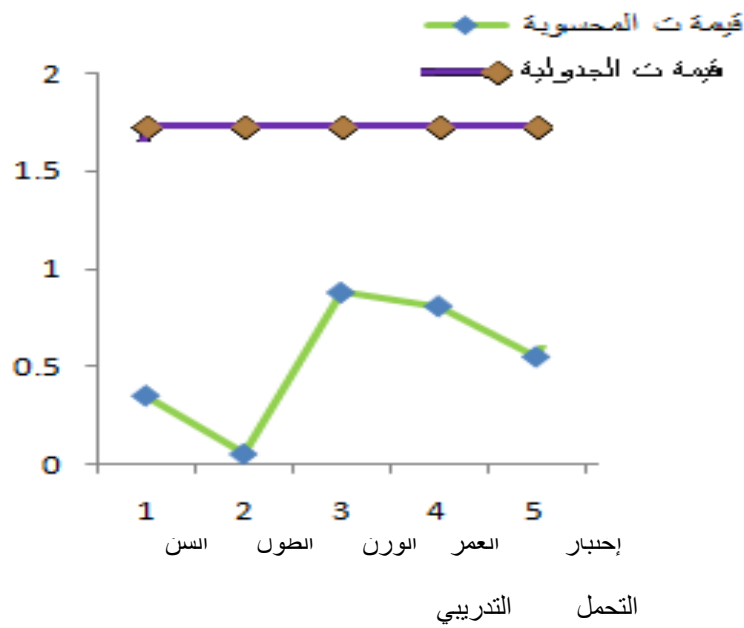
تقتضي منهجية البحث العلمي أن تعرض النتائج بطريقة واضحة، و تفسر بقصد الوصول إلى إستنتاجات من خلالها يمكن الإجابة على تساؤلات البحث ، و هذا ما سيحاول الباحث توضحه من خلال هذا الفصل.

أولا : عرض نتائج الإختبارات :

1- عرض نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية :

جدول رقم (25) يوضح الفروق بين القياسات القبلية للعينة التجريبية و الضابطة في الإختبارات الأساسية										
المتغيرات الأساسية	المعالجة الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت الضابطة	ت التجريبية	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع					
السن لأقرب نصف سنة		18.2	0.67	18.1	0.56	0.35	1.73	18	0.05	غير دال
الطول (م)		1.70	0.04	1.70	0.04	0.05				غير دال
الوزن كلغ		64.45	1.84	63.85	1.10	0.88				غير دال
العمر التدريبي لأقرب نصف سنة		4.1	0.65	3.85	0.70	0.81				غير دال
إختبار كوبر(م)		2835	.191	2790	171.26	0.55				غير دال

يتضح من الجدول رقم (25) و الخاص بالدلالة الإحصائية بين الفروق بين المجموعة الضابطة و التجريبية للمتغيرات الأساسية أن (ت) المحسوبة تأرجحت ما بين (0.05) و (0.81) و جميعها أقل من الجدولية و التي بلغت (1.73) عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 18 ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الإختبارات القبلية لتلك المتغيرات، و الشكل البياني التالي يوضح ذلك .



شكل بياني رقم (35) يوضح مدى تكافؤ و تجانس بين نتائج القياسات القبلية للعين التجريبية الضابطة و في الإختبارات الأساسية

الإستنتاج : من خلال الشكل البياني رقم (35)، يمكن أن نستنتج أن العينتين التجريبية و الضابطة متكافئتين في كل متغيرات البحث الأساسية و هناك تجانس بينهما ، كما أنه يمكن أن نستخلص أن أفراد العينتين يتمتعان بتحمل عام جيد إذا ما قرنا نتائجها مع التصنيف الرسمي لإختبار كوبر¹.

¹ أنظر الملاحق الدرجات الخاصة ب إختبار كوبر .

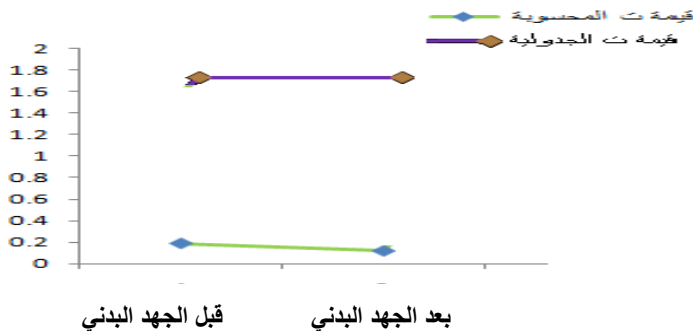
2- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة و العينه التجريبية :

2-1- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينتين في إختبارات تركيز حمض اللاكتيك في الدم :

جدول رقم (26) يبين قيمة (ت) ستودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات تركيز حمض اللاكتيك في الدم						
الدراسة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-ن)	عدد العينة ن
إختبار تركيز حمض اللاكتيك في الدم						
قبل الجهد البدني (قبل المباراة) مللمول/ل	غير دال	0.19	1.73	0.05	18	10
بعد الجهد البدني ب 7.5 دقيقة (بعد المباراة) مللمول/ل	غير دال	0.12				

من الجدول رقم (26) و الخاص بالفروق في الإختبار القبلي للعينه التجريبية و الإختبار القبلي للعينه الضابطة الخاص بتركيز حمض اللاكتيك قبل المباراة و تركيزه بعد المباراة ب7.5 دقيقة ، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت على التوالي بين (0.19) و (0.12) وهي أقل من (ت) الجدولية و التي بلغت (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18 ، الشيء الذي يظهر عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الإختبارات القبلية :

شكل بياني رقم (36) يبين قيمة (ت) ستودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات



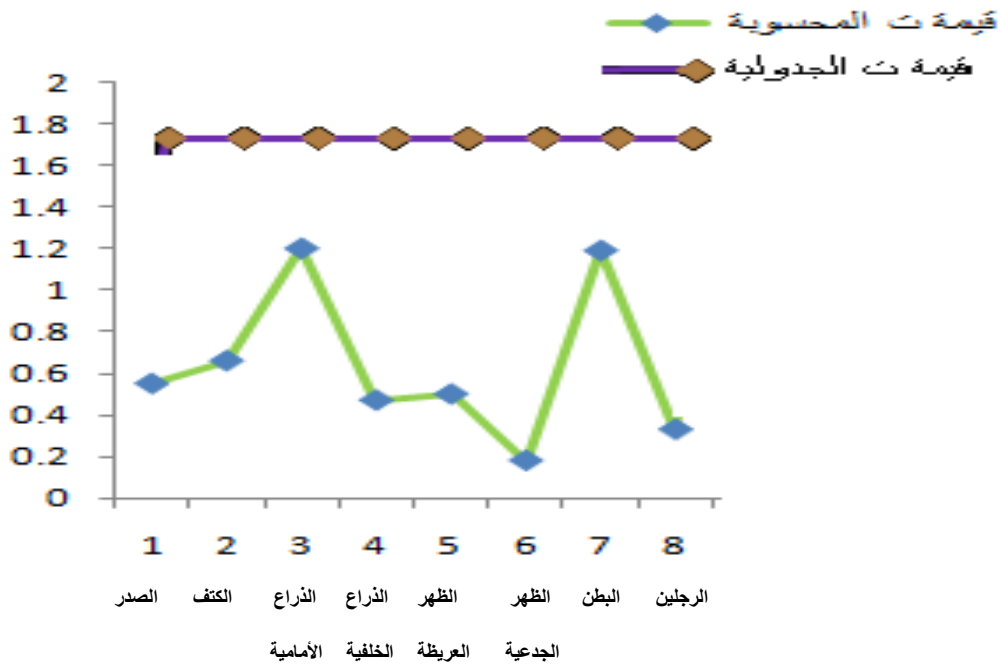
الإستنتاج : من الشكل البياني رقم (36) ، نستنتج أنه يوجد تجانس و تكافؤ بين مجموعتي البحث

في إختبر تركيز حمض اللاكتيك قبل و بعد المباراة و هذا قبل التجربة .

2-2- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة و العينه التجريبية في إختبارات تحمل القوة.

جدول رقم (27) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لعينة الضابطة و العينه التجريبية لإختبارات تحمل القوة						
الدراسة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-ن)	عدد العينه ن
إختبار تحمل القوة لعضلة الصدر(تك)	غير دال	0.55	1.73	0.05	18	10
الكتف(تك)	غير دال	0.66				
الذراع الأمامية	غير دال	1.2				
الذراع الخلفية(تك)	غير دال	0.47				
الظهر العريضة(تك)	غير دال	0.5				
الظهر السفلية (تك)	غير دال	0.18				
البطن(تك)	غير دال	1.19				
الرجلين (تك)	غير دال	0.33				

من خلال الجدول رقم (27)، و الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في إختبارات تحمل القوة قبل التجربة يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.33) كأصغر قيمة و (1.19) كأعلى قيمة لجميع إختبارات تحمل القوة ، و هي أقل من (ت) الجدولية و التي بلغت (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الإختبارات القبليّة و الشكل البياني التالي يوضح ذلك .



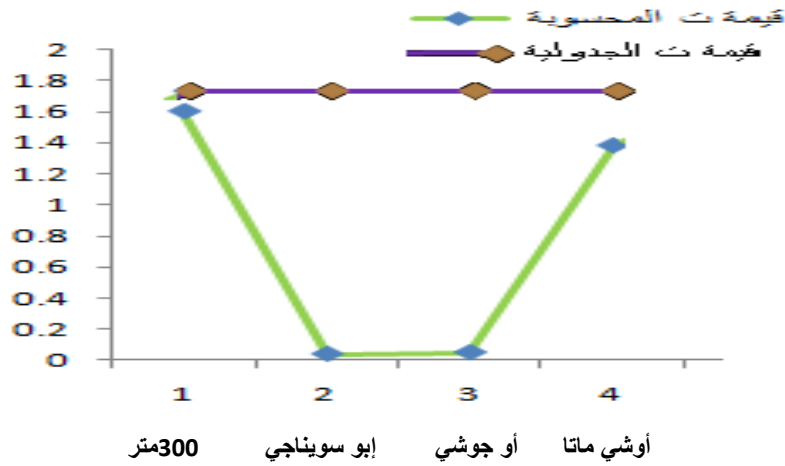
الشكل البياني رقم (37) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تحمل القوة

الإستنتاج : من خلال الشكل البياني السابق نستنتج أنه يوجد تجانس و تكافؤ بين مجموعتي البحث في إختبارات تحمل القوة كلها و هذا قبل إجراء التجربة .

2-3- عرض نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة و العينه التجريبية في إختبارات تحمل السرعة .

جدول رقم (28) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات تحمل السرعة لعيونة الضابطة و العينه التجريبية.						
عدد العينه ن	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدراسة الإحصائية
10	18	0.05	1.73	1.6	غير دال	إختبار تحمل السرعة
						300 متر جري (ثا)
						إبون سويناجي (ثا)
						أو جوشي (ثا)
أوشي ماتا(ثا)						
				0.04	غير دال	تعلم السرعة للمهارات
			0.05	غير دال		
			1.38	غير دال		

من خلال الجدول رقم (28) ، و الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في إختبارات تحمل السرعة القبلي، نجد أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين(0.04) كأصغر قيمة و (1.6) كأعلى قيمة لجميع إختبارات تحمل السرعة، و هي أقل من (ت) الجدولية، و التي بلغت(1.73) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية(18)، مما يعكس عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الإختبار القبلي .



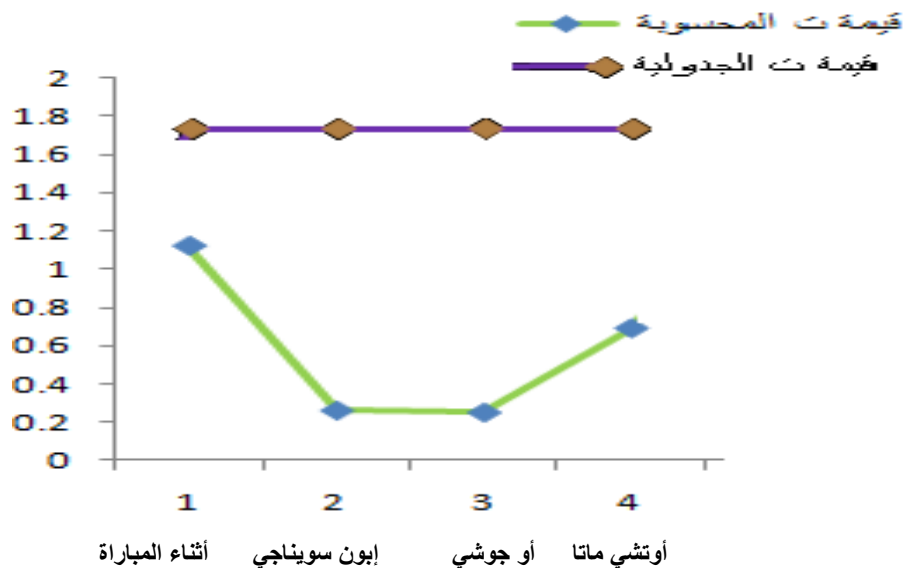
الشكل البياني رقم (38) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات تحمل السرعة لعينة الضابطة و العينة التجريبية.

الإستنتاج : من خلال الشكل البياني السابق نستخلص أن عيني البحث تتمتع بتكافؤ و تجانس بين القياسات القبيلة في كل إختبارات تحمل السرعة قيد البحث .

2-4 عرض نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات الفعالية المهارية :

جدول رقم (29) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات الفعالية المهارية لعينة الضابطة و العينة التجريبية.						
عدد العينة ن	درجة الحرية (2-ن)	مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدراسة الإحصائية
10	18	0.05	1.73	1.12	غير دال	إختبار الفعالية المهارية أثناء المباراة (نق)
				0.26	غير دال	إبون سويناجي (نق)
				0.25	غير دال	أو جوشي (نق)
				0.69	غير دال	أوشي ماتا (نق)

من خلال الجدول رقم (29) ، و الخاص بالفروق بين الإختبار القبلي للعيينة التجريبية و الإختبار القبلي للعيينة الضابطة في إختبارات الفعالية المهارية أثناء المباراة و للمهارات الحركية قيد البحث، تبين أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.25) كأصغر قيمة و (1.12) كأعلى قيمة لجميع إختبارات الفعالية المهارية و هي أقل من (ت) الجدولية و التي بلغت (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18 ، الشيء الذي يظهر عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) مما يجعلنا نستنتج أنه يوجد تجانس و تكافؤ بين المجموعتين في هذه الإختبارات .



شكل رقم (39) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس القبلي لإختبارات الفعالية المهارية لعيينة الضابطة و العينة التجريبية.

الإستنتاج: من الشكل البياني الموضح أعلاه نلاحظ أن عيني البحث تتميزا بالتكافؤ و التجانس بينهما في جميع إختبارات الفعالية المهارية سواء أثناء المبراة أو الخاصة بالمهارات قيد البحث .

3- عرض نتائج الإختبار البعدي و القبلي للعينة التجريبية و للعينة الضابطة:

3-1- عرض نتائج الإختبار البعدي و القبلي للعينة التجريبية و للعينة الضابطة في إختبارات تركيز

حمض اللاكتيك في الدم.

جدول رقم (30) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات الفعالية المهنية.											
عدد العينة ن	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	قيمة ت الجوابية	الدلالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	البعدي		القبلي		الدراسة الإحصائية	
						ع	س	ع	س	إختبار تركيز حمض اللاكتيك في الدم	
10	9	0.001	4.29	دال	17.25	0.17	1.4	0.22	1.86	التجريبية	قبل الجهد البدني (قبل المباراة)
		0.05	1.83	غير دال	1.34	0.19	1.79	0.22	1.84	الضابطة	مملول/ل
		0.001	4.29	دال	17.93	0.35	10.66	0.36	11.92	التجريبية	قبل الجهد البدني (قبل المباراة)
		0.05	1.83	دال	3.98	0.48	11.68	0.33	11.94	الضابطة	مملول/ل

من خلال الجدول رقم (30) الذي يوضح الفروق بين القياس القبلي و البعدي لمجموعتي البحث يتبين ما يلي :

بالنسبة للعينة التجريبية : لقد حققت هذه المجموعة متوسطا حسابيا في القياس القبلي لتركيز حمض

اللاكتيك في الدم قبل المباراة قدر ب (1.86) بإنحراف معياري بلغ (0.22)، و في القياس البعدي

لهذا الإختبار بلغ المتوسط الحسابي (1.4) و الإنحراف المعياري (0.17) و بلغ (ت) ستودنت

المحسوبة (17.25) و هي أكبر من (ت) الجدولية التي قدرت ب (4.29) و ذلك عند مستوى دلالة

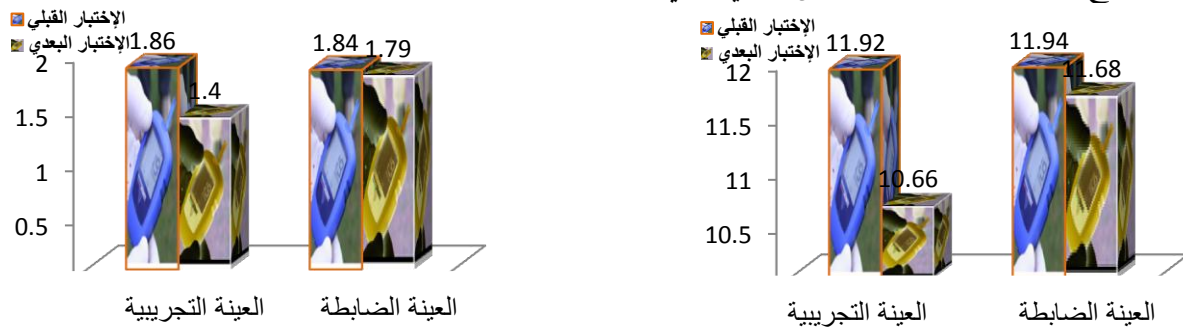
(0.001) و درجة حرية (09)، و بتالي توجد دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي، كما تحققت

هذه الدلالة الإحصائية في إختبار تركيز حمض اللاكتيك بعد المباراة ب 7.5 دقائق و الذي بلغ المتوسط

الحسابي القبلي و الإنحراف المعياري فيه على التوالي (11.92)، (0.36) و البعدي (11.92)، (0.35) و بلغت (ت) المحسوبة (17.93) و هي أكبر من الجدولية و التي بلغت (4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09) .

بالنسبة للعينة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي لإختبار تركيز حمض اللاكتيك في الدم قبل المباراة (1.84)، بإنحراف معياري بلغ (0.22) بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي (1.79) بإنحراف معياري قدره (0.19)، و كانت (ت) المحسوبة (1.34) و هي أصغر من (ت) الجدولية و التي بلغت (1.83) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09) ، و هي غير دالة إحصائياً. أما الإختبار الثاني و الخاص بتركيز حمض اللاكتيك في الدم بعد المباراة ب 7.5 دقائق، فقد بلغ متوسطه الحسابي القبلي (11.94) بإنحراف معياري قدره (0.33) و بلغ متوسطه الحسابي البعدي (11.68) بإنحراف معياري (0.48) أما (ت) المحسوبة فقد بلغت (3.98)، و هي أكبر من (ت) الجدولية لكن عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09) حيث بلغت (1.83) و بالتالي توجد دلالة إحصائية

لصالح الإختبار البعدي و الشكل البياني التالي يوضح ذلك .



الشكل البياني رقم (40) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في إختبار تركيز حمض اللاكتيك قبل الجهد البدني القبلي و البعدي لعينتي البحث .

الشكل البياني رقم (41) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في إختبار تركيز حمض اللاكتيك بعد الجهد البدني القبلي و البعدي لعينتي البحث .

الإستنتاج : من خلال الشكلين البيانيين رقم (40) و (41) نستنتج أن هناك إنخفاض في تركيز حمض

بالنسبة للعينة التجريبية : فقد أسفرت النتائج عن وجود فروق بين الإختبارين القبلي و البعدي في جميع

الإختبارات ، حيث بلغ المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري على التوالي كتالي :

عضلة الصدر المتوسط الحسابي القبلي (32) و المتوسط الحسابي البعدي (40.1)، الإنحراف المعياري

القبلي (1.76) و البعدي (1.66) ،عضلة الكتف المتوسط الحسابي القبلي (21.1) و المتوسط

الحسابي البعدي (29.4)، الإنحراف المعياري القبلي (1.52) و البعدي(1.26)،عضلات الذراع

الأمامية بلغ المتوسط الحسابي القبلي (32.9) و المتوسط الحسابي البعدي (50.4) و بلغ الإنحراف

المعياري القبلي (2.28) و البعدي (03)، أما عضلة الذراع الخلفية فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي

(40.1) و المتوسط الحسابي البعدي (54.5) و الإنحراف المعياري القبلي (1.79) و البعدي

(4.14) . كما بلغ المتوسط الحسابي القبلي لعضلة الظهر العريضة (30.6) و المتوسط الحسابي البعدي

(39.5) و الإنحراف المعياري القبلي (1.26) و البعدي (1.43) ، أما بالنسبة لعضلات الرجلين

فقد كان المتوسط الحسابي القبلي (20.5) و المتوسط الحسابي البعدي (27.2) و الإنحراف المعياري

القبلي (1.64) و البعدي (1.93) . و لقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي لعضلات البطن(23.2) و

المتوسط الحسابي البعدي (34.9)، أما الإنحراف المعياري القبلي فقد بلغ (1.81) و البعدي (1.52)

و بالنسبة لعضلات الظهر الجذعية، فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي (14.5) و البعدي (21.9) أما

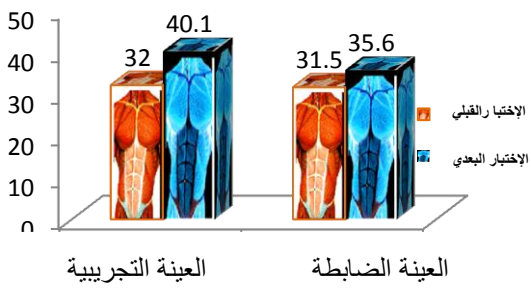
الإنحراف المعياري فقد بلغ القبلي (1.08) و البعدي (1.59) . و لغرض معرفة معنوية الفروق فقد

إستخدم الباحث إختبار الدلالة (ت) ستيودنت حيث تراوحت (ت) المحسوبة ما بين (54.81) كأكبر

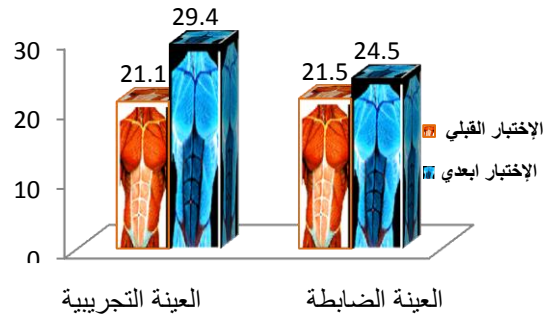
قيمة و(10) كأصغر قيمة و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت (4.29) عند القبلي و البعدي لهذه

العينة و هذه الدلالة الإحصائية هي لصالح الإختبارات البعدي .

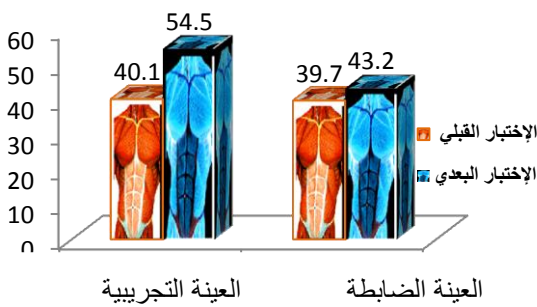
أما بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد حصلت على المتوسط الحسابي القبلي في إختبار عضلة الصدر (31.5) و المتوسط الحسابي البعدي (35.6)، أما الإنحراف المعياري القبلي فبلغ (2.22) و البعدي (1.57) ، و في إختبار عضلة الكتف فتمثلت قيمة المتوسط الحسابي القبلي (21.5)، و المتوسط الحسابي البعدي (24.5) و الإنحراف المعياري القبلي (2.41) و البعدي (1.71)، و بالنسبة لعضلات الذراع الأمامية بلغ المتوسط الحسابي القبلي (31.6) و المتوسط الحسابي البعدي (39.5) و بلغ الإنحراف المعياري القبلي (2.54) و البعدي (2.12)، أما عضلة الذراع الخلفية فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي (39.7) و المتوسط الحسابي البعدي (43.2) و الإنحراف المعياري القبلي (1.9.4) و البعدي (2.14)، كما بلغ المتوسط الحسابي القبلي لعضلة الظهر العريضة (30.2) و المتوسط الحسابي البعدي (33.9) و الإنحراف المعياري القبلي (2.14) و البعدي (1.66) ، أما بالنسبة لعضلات الرجلين فقد كان المتوسط الحسابي القبلي (20.7) و المتوسط الحسابي البعدي (24.1) و الإنحراف المعياري القبلي (0.94) و البعدي (1.52)، و لقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي لعضلات البطن (24.2) و المتوسط الحسابي البعدي (27.5) أما الإنحراف المعياري القبلي فقد بلغ (1.93) و البعدي (1.58) و بالنسبة لعضلات الظهر الجذعية فقد بلغ المتوسط الحسابي القبلي (14.6) و البعدي (17) أما الإنحراف المعياري فقد بلغ القبلي (1.34) و البعدي (1.41) و بنفس الطريقة و لغرض معرفة معنوية الفروق فإستخدم الباحث إختبار الدلالة (ت) ستيودنت فبالنسبة لإختبار تحمل القوة (عضلة الصدر ، الكتف ، الذراع الأمامية ،الذراع الخلفية ،الظهر العريضة، البطن ،الرجلين) فكانت قيمة ت دالة إحصائيا لصالح الإختبار البعدي حيث تراوحت القيم المحسوبة ما بين (7.11) و (14.4) و هي كلها أكبر من القيمة الجدولية ل (ت) و التي كانت (4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09) باستثناء القيمة الوحيدة التي لم تكن دالة عند ذلك المستوى من الدلالة و الخاصة بإختبار تحمل القوة لعضلات الجذع حيث بلغت القيمة المحسوبة (4.26) إلا أنها كانت دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (09) أين بلغت الجدولية (1.83). و الأشكال البيانية التالية توضح ذلك تلك النتائج:



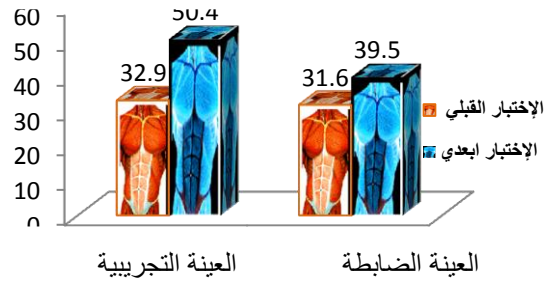
الشكل البياني رقم (42) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلة الصدر.



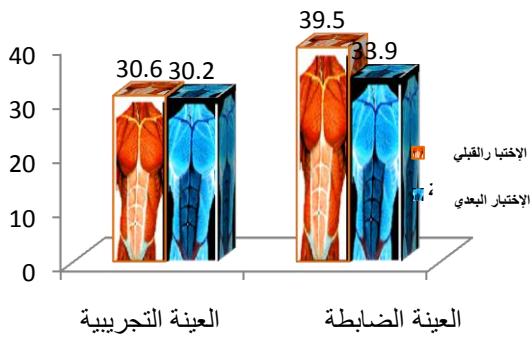
الشكل البياني رقم (43) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلة الكتف .



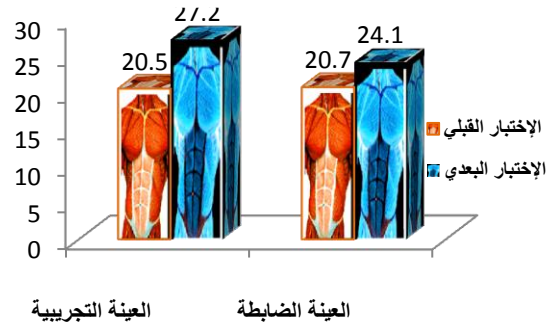
الشكل البياني رقم (44) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الأمامية.



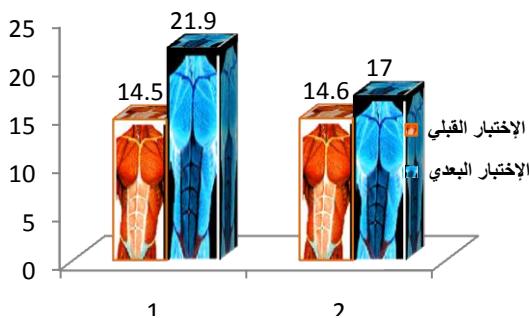
الشكل البياني رقم (45) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الخلفية .



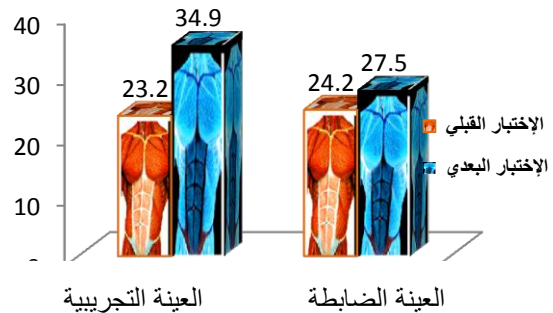
الشكل البياني رقم (46) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين.



الشكل البياني رقم (47) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الظهر العريضة.



الشكل البياني رقم (48) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات الظهر الجذعية



الشكل البياني رقم (49) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة لعينتي البحث في إختبار تحمل القوة لعضلات البطن.

الإستنتاج: من خلال الأشكال البيانية رقم (42)،(43)،(44)،(45)،(46)،(47)،(48)و(49)

نستنتج أن أفراد عينتي البحث تقدمت كلها في مستوى تحمل القوة في جمع العضلات التي شملتها القياسات و لكن بنسب متفاوتة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة و هذا التفاوت لصالح أفراد العينة التجريبية .

3-3- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات تحمل السرعة.

جدول رقم (32) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات تحمل السرعة.											
عدد العينة ن	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	قيمة ت الجوابية	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	البعدي		القبلي		الدراسة الإحصائية	
						ع	س	ع	س	إختبار تحمل السرعة	
10	09	0.00 1	4.29	دال	8.01	1.22	39.02	1.10	41.61	التجريبية	إختبار الجري 300 متر(ثا)
		0.05	1.83	غير دال	0.04	1.33	42.48	1.33	42.49	الضابطة	
		0.00 1	4.29	دال	9.31	0.74	16.48	0.98	18.31	التجريبية	إبون سويناجي (ثا)
		0.05	1.83	غير دال	0.41	0.72	18.25	0.72	18.30	الضابطة	
		0.00 1	4.29	دال	16.92	0.99	16.04	1.05	17.70	التجريبية	أو جوشي (ثا)
		0.05	1.83	غير دال	1.66	0.68	17.44	0.75	17.67	الضابطة	
		0.00 1	4.29	دال	6.30	1.07	15.68	0.71	17.10	التجريبية	أوشي ماتا(ثا)
		0.05	1.83	غير دال	0.95	0.70	17.67	0.44	17.47	الضابطة	

يبين الجدول رقم (32)، نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في إختبارات تحمل السرعة

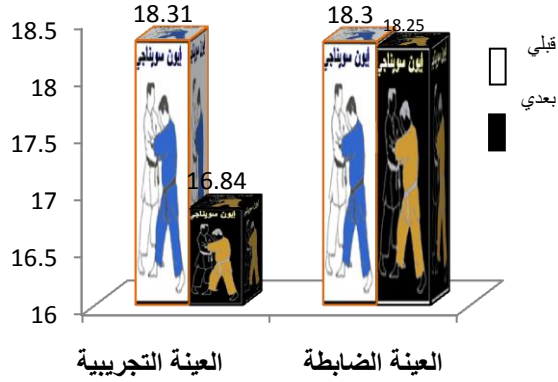
حيث أظهرت النتائج ما يلي :

بالنسبة للعينة التجريبية : فقد تبين وجود فروق بين الإختبارين القبلي و البعدي في جميع الإختبارات حيث بلغت قيمات المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري القبليين في إختبار الجري 300 متر على التوالي (41.61) ، (1.10)، و بلغت قيمتهما في الإختبار البعدي (39.02)، (1.22). أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (8.01) و هي أكبر من الجدولية و التي بلغت (4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09) أما بالنسبة لإختبارات تحمل السرعة للمهارات الحركية فكان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي لحركة إيون سويناجي (18.31) بإنحراف معياري قدر ب (0.98) ، أما الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحساب (16.48) و الإنحراف المعياري (0.74) أما (ت) المحسوبة فقد بلغت (9.31) و هي أكبر من (ت) الجدولية و التي بلغت (4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09) .

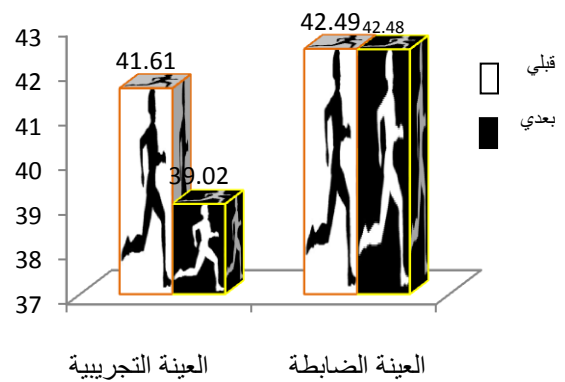
و كان المتوسط الحسابي القبلي في إختبار حركة أو جوشي (17.70) بإنحراف معياري قدر ب (1.05) ، بينما حقق الإختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (16.04) بإنحراف معياري قدره (0.99) و كانت قيمة ت المحسوبة (16.92)، و هي أكبر من الجدولية و التي قدرت (4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09). أما في الإختبار الأخير و هو إختبار تحمل السرعة لحركة أو تشي ماتا فكان المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري القبلي على التوالي (17.20)، (1.04) و بلغتا قيمتهما في الإختبار البعدي (15.68)، (1.07)، أما (ت) المحسوبة فقد بلغت في هذا الإختبار (6.30) و هي أكبر من الجدولية و التي بلغت (4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09) . و بما أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من (ت) الجدولية في جميع إختبارات تحمل السرعة إذ كلها تظهر دلالة إحصائية معنوية بين الإختبارات القبلي و البعدي لصالح الإختبارات البعدي .

بالنسبة للعينه الضابطة : فقد بلغت قيمتا المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري القبليين في إختبار الجري 300 متر على التوالي (42.49) ،(1.33). و بلغت قيمتهما في الإختبار البعدي (42.48)،(1.33) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغ (0.04) و هي أصغر من (ت) الجدولية و التي بلغت(1.83) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09). و بتالي لا توجد دلالة إحصائية، أما بالنسبة لإختبارات تحمل السرعة للمهارات الحركية فكان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي لحركة إبنون سويناجي (18.30) بإنحراف معياري قدر ب(0.72)، أما الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحساب (18.25)، و الإنحراف المعياري (0.72)، أما (ت) المحسوبة فقد بلغت (0.41) ،و هي أصغر من (ت) الجدولية و التي بلغت(1.83) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09) بتالي لا توجد دلالة إحصائية .

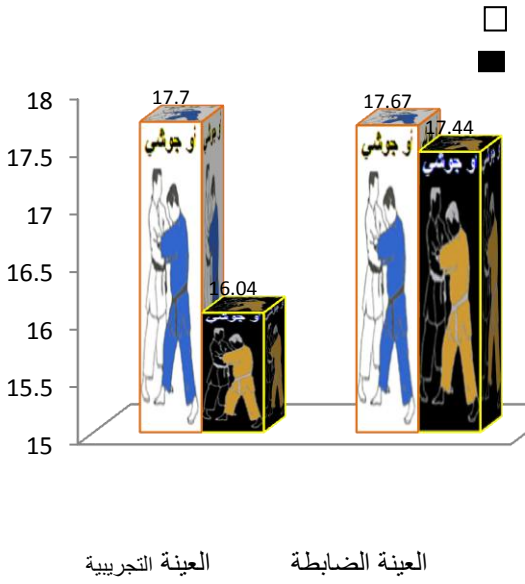
أما بالنسبة للإختبار الخاص بتحمل السرعة لحركة أو جوشي ، بلغ المتوسط الحسابي القبلي (17.67) بإنحراف معيار ب قدر ب (0.75) بينما حقق الإختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (17.44) بإنحراف معياري قدره (0.68) و كانت قيمة ت المحسوبة (1.66)، و هي أصغر من الجدولية و التي قدرت (1.83) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09) . أما في إختبار تحمل السرعة لحركة أو تشي ماتا فكان المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري القبلي على التوالي (17.47)،(0.44) ، و بلغت قيمتهما في الإختبار البعدي (17.67)،(0.70). أما (ت) المحسوبة فقد بلغت في هذا الإختبار (0.95)، و هي أصغر من الجدولية و التي بلغت(1.83) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09) . و منه يتضح عدم وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في هذا الإختبار و من خلال الأشكال البيانية التالية تتوضح تلك النتائج .



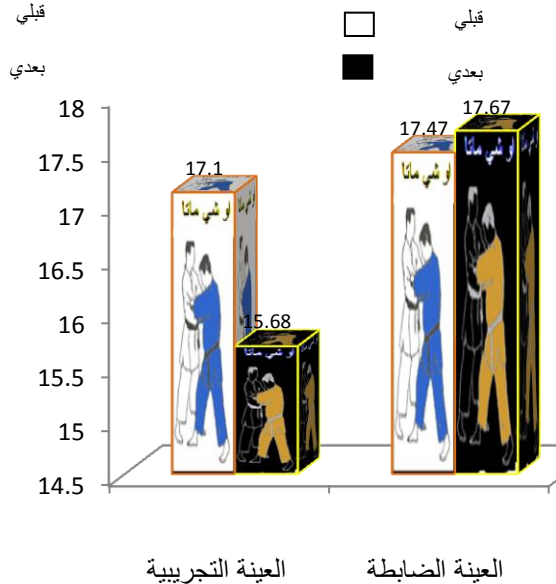
الشكل البياني رقم (51) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل السرعة لحركة إيون سويناجي.



الشكل البياني رقم (50) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل السرعة (جري 300 متر)



الشكل البياني رقم (52) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل السرعة لحركة أوجوشي.



الشكل البياني رقم (53) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينتي البحث في إختبار تحمل السرعة لحركة أو شي ماتا

الإستنتاج : من خلال الأشكال البيانية رقم (50)،(51)،(52)،(53)و(54) يتضح تقدم مستوى

أفراد العينة التجريبية في جميع إختبارات تحمل السرعة، بينما لم يلمس ذلك التقدم بالنسبة لأفراد العينة

الضابطة و ذلك في كل تلك الإختبارات .

3-4- عرض و تحليل نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية في إختبارات الفعالية المهارية :

الجدول رقم (33) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة و العينه التجريبية في إختبارات الفعالية المهارية .												
عدد العينه ن	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	قيمة التجدولية	الدلالة الإحصائية	قيمة المحسوبة	البعدي		القبلي		الدراسة الإحصائية		
						ع	س	ع	س	إختبار الفعالية المهارية		
10	9	0.001	4.26	دال	5.83	2.49	26	3.53	16.5	التجريبية	أثناء المباراة (نق)	المهارات الحركية
		0.05	1.83	دال	3.82	5.25	8.3	5.07	18.7	الضابطة		
		0.001	4.26	دال	13.47	1.85	23.9	2.54	18.4	التجريبية	إبون سويناجي (نق)	
		0.05	1.83	دال	4.12	2.68	19.1	2.60	18.1	الضابطة		
		0.001	4.26	دال	13.37	1.44	24.1	1.70	19.3	التجريبية	أو جوشي (نق)	
				دال	5.23	1.63	20.7	1.79	19.1	الضابطة		
				دال	11.76	1.05	24.3	1.39	19.2	التجريبية	أوتشي ماتا (نق)	
				دال	6.19	1.88	21	2.34	19.8	الضابطة		

من الجدول السابق نلاحظ ما يلي :

بالنسبة للعينه التجريبية : حققت هذه العينه متوسطا حسابيا قريبا في إختبار الفعالية المهارية أثناء المبراة

بلغ (16.5) بإنحراف معياري بلغ (3.53) ،بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي (26) و إنحراف

معياري بلغ (2.49) ، و قد بلغت (ت) المحسوبة (5.83) و هي أكبر من الجدولية و التي قدرت

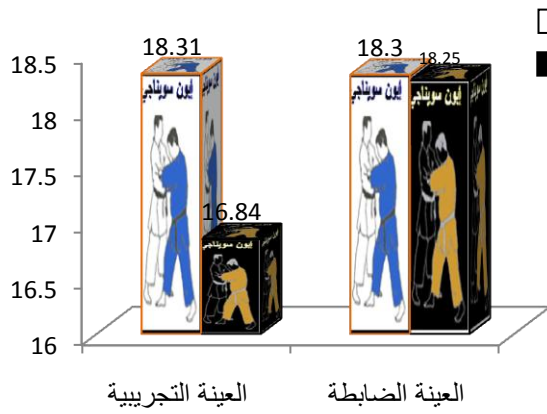
ب(4.29) عند مستوى دلالة إحصائية (0.001) و درجة حرية (09) ، و بالتالية توجد دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي .

أما في إختبارات الفعالية المهارية للحركات، فقد حقق الإختبار القبلي لحركة إبون سويناجي متوسطا حسابيا قدر ب (18.4) بإنحراف معياري بلغ (2.54) ،أما البعدي فقد بلغ (23.9) بإنحراف معياري قدر ب (1.85) بينما بلغت (ت) المحسوبة (13.47) ، و هي بالطبع أكبر من الجدولية و التي بلغت (4.29) عند مستوى دلالة إحصائية (0.001) و درجة حرية (09) و منه نجد أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي . و كان المتوسط الحسابي القبلي في إختبار حركة أو جوشي (19.3) بإنحراف معيار ب قدر ب (1.7)،بينما حقق الإختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (24.1) بإنحراف معياري قدره (1.44) و كانت قيمة (ت) المحسوبة (13.37)،و هي أكبر من الجدولية و التي قدرت(4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09)، و بتالي توجد هناك فروق معنوية دالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي ،أما في الإختبار الأخير و هو إختبار لحركة أو تشي ماتا فكان المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري القبلي على التوالي (19.20)،(1.39) و بلغتا قيمتهما في الإختبار البعدي (24.03)،(1.05) أما (ت) المحسوبة فقد بلغت في هذا الإختبار (11.76) و هي أكبر من الجدولية و التي بلغت(4.29) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09). و بتالي كانت هناك فروقة معنوية دالة إحصائيا بين الإختبار القبلي و لبعدي لصالح هذا الأخير .

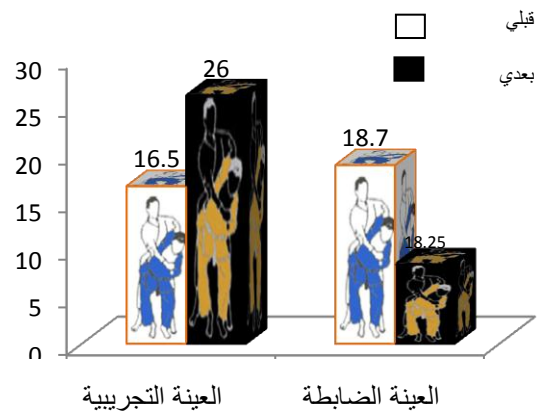
بالنسبة للعينة الضابطة : فقد حققت هذه العينة متوسطا حسابيا قليا في إختبار الفعالية المهارية أثناء المبراة بلغت قيمته (18.7) بإنحراف معياري قدر ب (5.07)،بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي (8.3) و إنحراف معياري بلغ (5.25) و قد بلغت (ت) المحسوبة (3.82) و هي أصغر من

الجدولية و التي قدرت ب (4.29) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و درجة حرية (09)، لكن هذه المرة لصالح الإختبار القبلي .

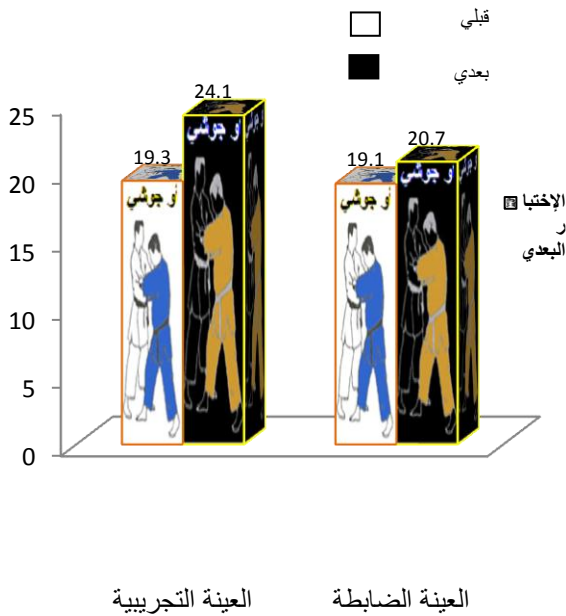
أما في إختبارات الفعالية للمهارية للحركات، فقد حقق الإختبار القبلي لحركة إبون سويناجي متوسطا حسابيا قدر ب (18.1) بإنحراف معياري بلغ (2.60) أما البعدي فقد بلغ (19.1) بإنحراف معياري قدر ب (2.68) بينما بلغت (ت) المحسوبة (4.12) و هي أصغر من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و التي بلغت (04.29) بينما كانت أكبر من الجدولية و التي بلغت (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) و درجة حرية (09). و منه نجد أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي . و كان المتوسط الحسابي القبلي في إختبار حركة أو جوشي (19.1) بإنحراف معياري قدر ب (1.79) بينما حقق الإختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (20.07) بإنحراف معياري قدره (1.63) و كانت قيمة ت المحسوبة (5.23) و هي أكبر من الجدولية و التي قدرت (4.29) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09). و بتالي توجد هناك فروق معنوية دالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي أما في الإختبار الأخير و هو إختبار لحركة أو تشي ماتا فكان المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري القبلي على التوالي (19.8)،(2.34) و بلغتا قيمتهما في الإختبار البعدي (21)،(1.88) اما ت المحسوبة فقد بلغت في هذا الإختبار (6.19) و هي أكبر من الجدولية و التي بلغت (4.29) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (09). و بتالي كانت هناك فرقة معنوية دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح هذا الأخير.



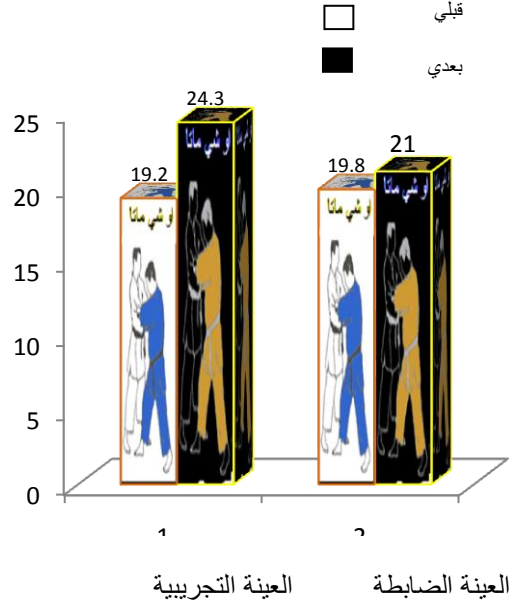
الشكل البياني رقم (55) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الفعالية المهارية لحركة إيون سويناجي.



الشكل البياني رقم (54) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الفعالية المهارية أثناء المباراة .



الشكل البياني رقم (56) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الفعالية المهارية لحركة أوجوشي.



الشكل البياني رقم (57) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الفعالية المهارية لحركة أو تشي ماتا

الإستنتاج : من خلال الأشكال البيانية رقم (54)، (55)، (56) و(57) يتبين أن أفراد العينة التجريبية أحرزوا تقدماً محسوساً في جميع إختبارات الفعالية المهارية سواء الخاصة بالمباراة أو بالمهارات الحركية، أما العينة الضابطة فقد كانت نتائجها سلبية في إختبار الفعالية المهارية أثناء المباراة، حيث يعتبر الباحث ذلك منطقياً باعتبار أن هذا الإختبار بالذات مرتبط بمستوى العينتين و يدل على التفوق الكبير لمستوى العينة

التجريبية على العينة الضابطة، أما الإختبارات الخاصة بالفعالية المهارية للمهارت قيد البحث فقد لوحظ تقدم نسبي للعينة الضابطة في المستوى .

4- عرض نتائج الإختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية:

4-1 عرض نتائج الإختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في تركيز حمض اللاكتيك في الدم:

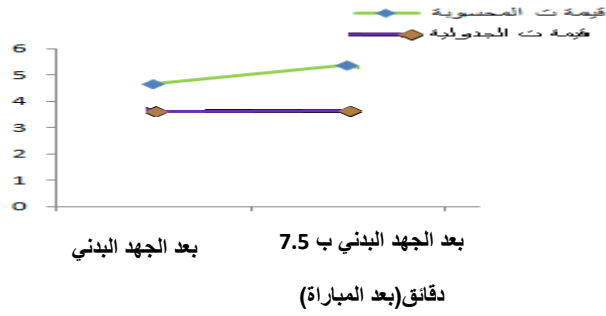
الجدول رقم (34) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تركيز حامض اللاكتيك في الدم.						
الدراسة الإحصائية إختبار الفعالية المهارية	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-ن2)	عدد العينة ن
قبل الجهد البدني (قبل المباراة) مللمول/ل	دال	4.66	3.61	0.001	18	10
بعد الجهد البدني ب 7.5 دقيقة (بعد المباراة) مللمول/ل	دال	5.37	* 3.64			

من خلال الجدول المبين أعلاه و الخاص قيم (ت) المحسوبة في إختبارات البعدية لعينتي البحث في و الخاصة بتركيز اللاكتيك في الدم يتضح ما يلي :

بالنسبة لإختبار تركيز اللاكتيك في الدم قبل الجهد البدني فبلغت (ت) المحسوبة (4.66)، و هي أكبر من الجدولية و التي بلغت قيمتها (3.61) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (09)، أما الإختبار الثاني و الخاص بتركيز اللاكتيك في الدم بعد الجهد البدني (مباراة) ب 7.5 دقائق فإن القيمة المحسوبة ل(ت) بلغت (5.37)، و هي أكبر من الجدولية التي قدرت ب(3.64) وهذا عند للاختبارين الخاصين بتركيز حمض اللاكتيك في الدم و هي لصالح العين التجريبية .

* بعد حساب التجانس (ف) بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الإختبارات البعدية لإختبار تركيز حمض اللاكتيك لتحديد نوع المعادلة التي يجب إستخدامها ل

(ت) وجد عدم التجانس بين العينتين في القياسيين البعديين لهذا إستخدمت (ت) بالمعادلة الثالثة (أنظر الملحق الخاص بالنتائج الحام).



شكل بياني رقم (58) يوضح قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لاختبارات تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل و بعد الجهد البدني.

الإستنتاج : من الشكل البياني رقم (58) نستخلص أنه يوجد تقدم لأفراد العينة التجريبية على أفراد العينة الضابطة في تقليل تركيز حمض اللاكتيك في الدم و ذلك قبل و بعد الجهد البدني.

4-2- عرض نتائج القياسات البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات تحمل القوة.

جدول رقم (35) يبين قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة في القياس البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تحمل القوة.

الدراسة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-ن)	عدد العينة ن
الصدر (تك)	دال	6.20	3.61	0.001	18	10
الكتف (تك)	دال	7.26				
الذراع الأمامية (تك)	دال	9.17				
الرجلين (تك)	دال	3.9				
الظهر العريضة (تك)	دال	8.06				
الظهر الجذعية (تك)	دال	7.26				
البطن (تك)	دال	10.65				
الذراع الخلفية (تك)	دال	7.65				

* بعد حساب التحانس (ف) بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في الإختبارات البعدية لإختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الخلفية لتحديد نوع المعادلة التي يجب إستخدامها ل (ت) وجد عدم التحانس بين العينتين في القياسين البعديين لهذا إستخدمت (ت) بالمعادلة الثالثة (أنظر الملحق الخاص بالنتائج الخام).

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن جميع قيم (ت) المحسوبة و الخاصة بالإختبارات تحمل القوة للعضلات التالية (الصدر، الكتف، الذراع الأمامية، الرجلين، الظهر العريضة، الظهر الجذعية، البطن) و التي بلغت قيمتها حسب الترتيب ((6.2)، (7.26)، (9.17)، (3.98)، (8.06)، (7.26)، (10.65) كانت أكبر من الجدولية و التي بلغت قيمتها (3.61) عند مستوى دلالة 0.001 و درجة حرية 18. و بتالي هي دالة إحصائية و هذه الدلالة هي لصالح العينة التجريبية أما الإختبار الأخير و الخاص بإختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الخلفية فقد بلغت (ت) المحسوبة (7.65) و هي كذلك أكبر من الجدولية و التي بلغت (3.78) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (18) و بالتالي يوجد هنا كذلك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية و هذا لصالح العينة التجريبية و الشكل البياني التالي يوضح النتائج السابقة الذكر .



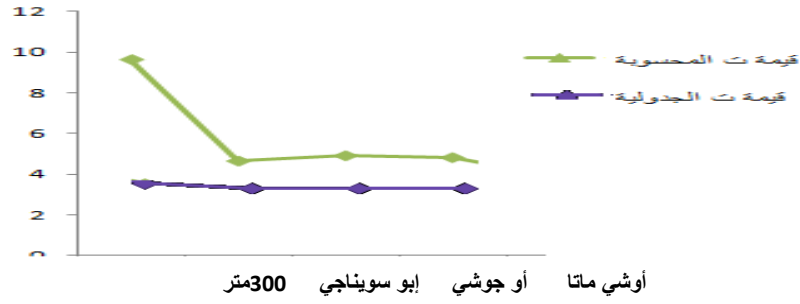
شكل بياني رقم (59) يوضح (ت) ستودنت المحسوبة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي في إختبارات تحمل القوة

الإستنتاج : من الشكل البياني رقم(59) نستنتج أن العينة التجريبية كان لها تقدم كبير في مستوى تحمل القوة على العينة الضابطة و هذا في جميع العضلات التي استهدفتها الدراسة .

3-4- عرض نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات تحمل السرعة.

الجدول رقم (36) يبين قيمة (ت) ستودنت المحسوبة في القياس للعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات تحمل السرعة .						
الدراسة الإحصائية	الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-ن)	عدد العينة ن
إختبار تحمل السرعة الجري 300متر (ثا)	دال	6.05	3.61	0.001	18	10
	سوي ناجي (ثا)	5.36				
	أو جوشي (ثا)	3.65				
	أو تشي ماتا (ثا)	4.91				

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة بين الإختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة في تحمل السرعة أثناء المبراة و كذلك الخاصة بالمهارات قيد البحث تراوحت بين (6.05) كأكبر قيمة و (3.36) كأصغر قيمة ، و هي كلها أكبر من (ت) الجدولية و التي بلغت (3.61) عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (18). و بتالي هناك فروق معنوية دال إحصائيا في جميع إختبارات تحمل السرعة بين الإختبارات البعدية للعينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح هذه الأخيرة .



شكل بياني رقم (60) يوضح (ت) ستودنت المحسوبة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي في إختبارات تحمل السرعة

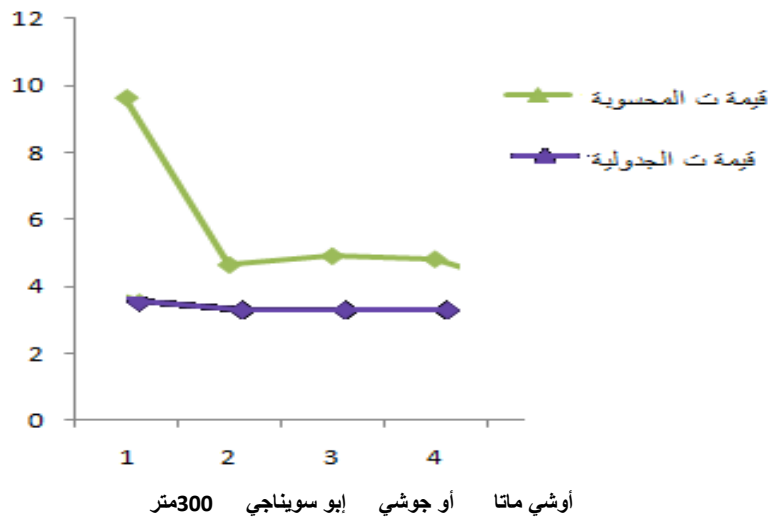
الإستنتاج : من الشكل البياني رقم (60) نستنتج أنه قد حصل تقدم لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة في جميع إختبارات تحمل السرعة .

4-4 عرض نتائج القياس البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية في إختبارات الفعالية المهارية:

جدول رقم (37) يبين قيمة (ت) ستودنت المحسوبة في إختبار البعدي لعينة الضابطة و العينة التجريبية لإختبارات الفعالية المهارية .						
عدد العينة ن	درجة الحرية (2-ن)	مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدراسة الإحصائية
						إختبار الفعالية المهارية
10	18	0.001	3.85 *	9.62	دال	أثناء المباراة (نق)
				4.65	دال	سوي ناجي (نق)
				4.91	دال	أو جوشي (نق)
				4.82	دال	أو تشي ماتا (نق)

* بعد حساب التجانس (ف) بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياسات البعدية الفعالية المهارية أثناء المباراة لتحديد نوع المعادلة التي يجب إستخدامها ل (ت) وجد عدم التجانس بين العينتين في القياسيين البعديين لهذا إستخدمت (ت) بالمعادلة الثالثة (أنظر الملحق الخاص بالنتائج الخام).

من الجدول السابق نلاحظ تأرجح قيم (ت) المحسوبة بين القياسات البعدية لعينتي البحث في إختبارات الفعالية المهارية للمهارات قيد البحث بين (4.91) كأكبر قيمة و (4.82) كأصغر قيمة و هي كلها أكبر من الجدولية و التي بلغت (3.61) عند مستوى الدلالة (0.001) و درجة حرية (18) أما في إختبار الفعالية المهارية أثناء المبراة فقد بلغت (ت) المحسوبة (9.62)، و هي بالطبع أكبر من الجدولية و التي بلغت (3.85) و ذلك عند مستوى دلالة (0.001) و درجة حرية (18) و من النتائج السابق يتضح وجود فروق معنوية دالة إحصائيا في جميع إختبارات الفعالية المهارية بين الإختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية لصالح هذه الأخيرة .



شكل بياني رقم (61) يوضح (ت) ستودنت المحسوبة بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي في إختبارات الفعالية المهارية .

الإستنتاج : من الشكل البياني رقم (61) نستنتج أنه يوجد تفوق لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة في جميع إختبارات الفعالية المهارية خاصة أثناء المباراة الشيء الذي يمكن أن يعطينا إنطباع بالتفوق للأفراد العينة التجريبية على أفراد العينة الضابطة في المستوى العام .

ثانيا :مناقشة النتائج :

1- مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين قبل التجربة (التكافؤ):

يتضح لنا من الجدول رقم (26)، (27)، (28)، (29) عدم و حدود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في جميع الاختبارات و القياسات المطبقة عليهم قبل تنفيذ التجربة ، مما يدل على وجود تكافؤ بينهما في تلك القياسات .

و يرى الباحث أن التكافؤ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة يرجع إلى عدة عوامل منها :

- إنتماء المجموعتين إلى نفس النادي (نادي النور للجيدو ببئر الجير-وهران-).
- الإختيار العمدي لأفراد العينة (التجريبية و الضابطة) و مراعاة في اختيارهم ما يلي :
- العمر التدريبي لهذه العينة لا يقل عن 03 سنوات .
- لا تقل درجة حصول اللاعبين لأحزمة عن الحزام البني .
- انتمائهم لنفس الفئة الوزنية .
- إستبعاد جميع اللاعبين الذين حققوا نتائج شاذة عن متوسط نتائج الإختبارات المطبقة على أفراد العينة .

مما سبق يتضح لنا تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة قبل إجراء التجربة في متغيرات قيد الدراسة و هذا يتفق مع ما أشار إليه دراسة إهاب صبري محمد يوسف (2000) ومحمود السيد أحمد بيومي (2004) و أحمد إبراهيم صبرة (2008).

2- مناقشة نتائج الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية):

2-1- مناقشة نتائج الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة :

يتضح لنا من الجداول رقم (30) و الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات تركيز اللاكتيك قبل و بعد الجهد البدني حيث أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي و القبلي في إختبار تركيز اللاكتيك بعد الجهد البدني لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة 0.05 بينما لم تكن دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 كما أنه لم تكن هناك دلالة إحصائية بالنسبة لإختبار تركيز حمض اللاكتيك في الدم أثناء الراحة و ذلك حتى عند مستوى دلالة 0.05 و يرى الباحث أنه ذلك راجع أن تأثير البرنامج المطبق على العينة الضابطة كان ضعيفا و لم يكن البرنامج يرقى إلى المستوى التخطيطي الذي يؤدي بإنخفاض تركيز اللاكتيك لدرجة أنه يصبح دالا عند مستوى 0.05 بعد و قبل الجهد البدني .

و يتضح لنا من الجداول رقم (31) و الخاصة بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات تحمل القوة أنه يوجد دلالة إحصائية بين القياس البعدي و القبلي في جميع إختبارات تحمل القوة لصالح القياس البعدي .

و يرى الباحث أن تفوق القياس البعدي على القياس القبلي يرجع إلى تأثير البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة و الذي بطبيعة الحال إشتمل على تمرينات عامة و خاصة تساهم من رفع مستوى تحمل القوة لدى أفراد العينة .

و يتفق ذلك مع نتائج كل من وليد محسن نصره (2004) ، أحمد إبراهيم أحمد صبرة(2008) و كتشوك سيد ي محمد (2006) ، و التي أشارت إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي لدى المجموعة الضابطة في إختبارات القوة و قد أعزوا ذلك للبرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

كما يتضح لنا من الجداول رقم (32) و الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات تحمل السرعة، أنه لا توجد دلالة إحصائية بين القياس البعدي و القبلي في جميع إختبارات تحمل السرعة (300متر ، تحمل السرعة لحركة إيون سيوناجي ، تحمل السرعة لحركة أوجوشي ، تحمل السرعة لحركة أوشي ماتا).

و يرجع الباحث و من خبرته كلاعب سابق و من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قام بها إفتقار البرنامج التقليدي لتمرينات تنمي تحمل السرعة سواء من حيث الكم أو الكيف و هذا ما يفسر عدم التحسن المعنوي للعينة الضابطة في الإختبارات الخاصة بتحمل السرعة.

و يتضح من الجدول رقم (33) و الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات الفعالية المهارية (أثناء المباراة ،و الخاصة بالمهارات قيد البحث) أنه توجد دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح هذا الأخير و هذا في إختبارات الفعالية المهارية لحركات قيد البحث . و يرى الباحث أن تفوق القياس البعدي على القياس القبلي يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي

التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة و هذا بطبيعة الحال لما يتضمنه من تكرارات على المهارة الذي يؤدي في تحسن مستوى أدائها بما يساعد على زيادة إتقان اللاعب للمهارة الواحدة الذي يساعد على سرعة الأداء و من تم زيادة عدد التكرارات الصحيحة ذات النقاط العالية في التسجيل .

و قد جاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة محمود السيد أحمد بيومي (2004)، و نبيل الشوبجي (2000)، و دراسة كتشوك سيدي محمد (2006)، و أحمد إبراهيم صبرة (2008)، من حيث ما تشتمله البرامج التقليدية من تكرار و تعديل شكل المهارات التي يؤديها اللاعب إلى الصورة الصحيحة و آلية الأداء يؤثر بدوره على درجة نتائج اللاعبين .

أما نتائج الفعالية المهارية أثناء المبراة كانت عكس ذلك تماما حيث كانت الدلالة الإحصائية لصالح الإختبار القبلي، و هذا يراه الباحث شيء منطقي، بإعتبار أن هذا الإختبار بالذات تحدث فيه منافسة بين العينة التجريبية و الضابطة، و هو حسب رأي الباحث يعتبر أحسن محك يمكن من خلاله إظهار مدى تفوق أحد العينتين على الأخرى في الفعالية المهارية، و المستوى العام بحيث يعزي الباحث تراجع مستوى نتائج العينة الضابطة في هذا الإختبار إلى التحسن الكبير في مستوى أفراد العينة التجريبية الشيء الذي وقف أمام إحراز أفراد العينة الضابطة نقاط كبير خلال المباريات .

2-2- مناقشة نتائج الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية :

يتضح لنا من الجداول رقم (30)، و الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات تركيز اللاكتيك قبل و بعد الجهد البدني حيث أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي و القبلي لصالح البعدي في كلا الإختبارين، و ذلك عند مستوى دلالة 0.001

و يرجع الباحث تقليل نسبة تركيز اللاكتيك في الدم إلى خضوع عينة البحث لبرنامج لتدريبات اللاكتيك و الذي تميز بالإستمرار و الإنتظام لمدة (08) أسابيع و هذا ما أكدته دراسة علاء محمد حلويش (2008) و الذي أكد على أن تدريبات تحمل اللاكتيك أدت إلى تحسين في انخفاض و تقليل نسبة تركيز اللاكتيك في الدم ، و دراسة أحمد أعزب (2000) و الذي أشار إلى أن أدى البرنامج التدريبي إلى انخفاض مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الراحة و بعد المجهود ، كما أكد بيارس pierce على أن برنامج من (08) أسابيع بإستخدام وزن عالي الحجم يؤدي إلى إنخفاض اللاكتيك (pierce ,1997,89). و كذلك يشير أبو العلا عبدالفتاح (1997) إلى إنخفاض نسبة تركيز اللاكتيك نتيجة الخضوع لتدريبات تحمل اللاكتيك . و يشير لامب Lamp أنه يرجع انخفاض تركيز حامض اللاكتيك بعد المجهود إلى تحسن الحالة الوظيفية للاعبين نتيجة التدريب الرياضي حيث يزداد عدد و حجم الميتوكوندريا و تصاحب هذه الزيادة في العدد و الحجم قدرة أكبر على إنتاج ثالث أدينوزين الفوسفات و ذلك بسبب زيادة نشاط أنزيمان دائرة كريس و كذلك نظام نقل الإلكترونات و التي تؤدي هذه إلى إنتاج حمض اللاكتيك أقل بواسطة العضلات المدربة مقارنة بالعضلات الأقل تدريبا (David Lamp ,1984,p65) ، و هذا ما حاول القيام به الباحث من خلال البرنامج و الذي كان يستهدف أكبر عدد ممكن من العضلات و تدريبها من خلال الأثقال و السباحة بشدة مرتفعة و الجري بسرعات كبيرة ، و تتفق هذه النتائج مع صلاح منسي (1994) و فتنات جبريل (2000) إن التدريب عالي السرعة و قصير المدة يزيد القدرة على إنتاج و تحمل كميات كبيرة من اللاكتيك و لذلك يمكن الحصول على استجابتين للتدريب بالاعتماد على نوع التدريب المستخدم، فبرامج التدريب المقننة تؤدي إلى تأخير تراكم اللاكتيك إلى أبعد حد ممكن ، كما أن البرامج التدريبية التي تستخدم التدريب الفترتي المرتفع الشدة تعمل على تقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك و تجمعه في الدم فيؤدي إلى إنخفاض نسبة تواجد و سرعة

التخلص منه بحيث ترتفع الكفاءة الوظيفية للجسم في تحويله إلى بروتين أو أكسدته و كذلك تحويله إلى بول و عرق.

و من الجدول رقم (31) و الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات تحمل القوة و الجدول رقم (32) و الذي يمثل دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات تحمل السرعة، يتضح لنا أنه يوجد دلالة إحصائية بين القياس البعدي و القبلي في جميع إختبارات تحمل القوة و جميع قياسات تحمل السرعة لصالح القياس البعدي .

و يرى الباحث أن تفوق القياس البعدي على القياس القبلي يرجع إلى البرنامج التدريبي الذي سلط على أفراد المجموعة التجريبية ، و الذي كان يحتوي على تمرين لا هوائية لاكتيكية ذات مثيرات مقصودة لتنمية تحمل القوة للمجاميع العضلية التي تم القياس عليها ، و كذلك تمرين الجري و حركات أو شوكمومي خاصة بالحركات قيد البحث لتنمية تحمل السرعة بالإضافة إلى السباحة و التي كانت تأتي في نهاية كل حصة و بشدة قريبة من القصوى لاستثارت أكبر مجموعة من العضلات في معا بعد ما كانت قد نالها التعب في الأقسام الأولى من الحصص التدريبية حتى نصل باللاعبين إلى إستنفاد القوة، و لتطوير التحمل الخاص لديهم و قد جاءت هذه النتائج متماشية مع نتائج دراسة رحيم رويح حبيب (2006) و التي توصلت إلى أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة). و كذا دراسة أحمد الشمخي و يوسف الشمخي (2006) و الذي أشار فيها إلى أن للتمرينات اللاهوائية تأثير إيجابي في تطور تحمل القوة و تحمل السرعة .

و من نتائج الجدول رقم (33)، و الخاصة بدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات الفعالية مهارية (أثناء المبراة ، و الخاصة بالمهارات قيد البحث) يتبين أنه توجد

دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي لصالح القياس البعدي في جميع إختبارات الفعالية المهارية (أثناء المبراة، و الخاصة بالمهارات الثلاثة قيد البحث) ، و هذا عند مستوى دلالة 0.001 .

و يرجع الباحث هذا التطور الحاصل في الفعالية المهارية إلى قدرة اللاعبين على مواصلة الأداء بشدادة مرتفعة دون الهبوط في المستوى إلى استخدام الباحث في البرنامج الذي طبق على العينة التجريبية لوحداث تدريبية كان العمل البدني خلالها في ظل ظروف نقص الأكسجين و تراكم حامض اللاكتيك و ذلك لإجبار العضلات العاملة على العمل في غياب الأكسجين مما يجعل لديهم (اللاعبين) القدرة على تحمل الآلام و الإستمرار في تكرارات الهجوم و المهارات دون الهبوط في المستوى الأداء ، بالإضافة إلى إستهداف الباحث لمعظم المجاميع العضلية الشيء الذي يسمح بزيادة قدرتها على إستيعاب حمض اللاكتيك بصورة أكبر ، كما تشير فتنات جبريل (2000) إلى أهمية تحمل القوة للقيام بإنجاز عمل يتسم بفترة زمنية طويلة لضمان الإحتفاظ بالأداء دون ظهور التعب . و تتفق هذه النتائج مع دراسة إهاب صبري محمد يوسف جاد (2000) و التي أظهر فيها البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات اللاكتيك المقترح تحسن ملحوظ في فعالية الأداء المهاري و دراسات كل من أحمد ابراهيم أحمد صبرة(2008) ، على السعيد ربحان(1994) ، ثروت سعيد عبد الحكيم (2006) دراسة روكوسزRukasz2001 ، حيث أشارت كلها إلى التأثير الإيجابي للبرامج المقترحة على تحسين الفعالية المهارية .

3- مناقشة نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي:

من الجداول رقم (34) ، (35) ، (36) ، (37) و الخاصة ب نتائج الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في إختبار تركيز حمض اللاكتيك في الدم قبل بعد الجهد البدني و إختبارات

تحمل القوة ، إختبارات تحمل السرعة ،إختبارات الفعالية المهارية على التوالي يتضح وجود فروق دالة إحصائيا عند المستوى 0.001 في جميعها و لصالح العينة التجريبية .

حيث إستخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية و التي تمارس في الأندية بما تشمله غالبا على الأداء المهاري، و مزيد من التكرارات الحركية و ربما إغفال إعطاء كامل من التدريب الذي يرفع من قدرة التحمل الخاص(تحمل السرعة تحمل القوة)، الشيء الذي يعتبره الباحث من المقومات الأساسية التي يجب توفرها في اللاعب خاصة في المرحلة التنافسية حتى يصبح له القدرة على مقاومة التعب ، و بالتالي يبقى له التوافق الحركي و قدرة التفكير العالين و التي تسمح له بأداء مهاري جيدة طيلة المنافسة .

حيث يرى الباحث أن الشيء الذي سمح للمجموعة التجريبية تتفوق على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث الأساسية هو طبيعة البرنامج التدريبي المقترح، و الذي كان يعمل على تنمية تحمل اللاكتيك و العناصر المنطوية تحته (تحمل القوة ،تحمل السرعة) الأمر الذي يتمشى مع طبيعة رياضة الجيدو و التي تتطلب قوة و سرعة طيلة المنافسة ، و لهذا لابد على لاعب الجيدو أن تكون لديه القدرة على تحمل هذين العنصرين طيلة المنافسة تحت ظروف نقص الأكسجين حتى يتمكن من المحافظة على مستوى عال للأداء لأطول فترة ممكنة ، و التي تنتج عنها تراكم حامض اللاكتيك و ما يتبعه من مخلفات من إرتفاع لدرجة الحموضة في الدم إلى غير ذلك ، حيث يشير ماجليشيو Magleshow إلى أن تدريبات اللاكتيك تهدف إلى التأثير على زيادة تراكم اللاكتيك ، و تواجهه في الدم و هذه الزيادة تؤدي إلى تحسين في القدرة على إحتمال اللاكتيك (Magleshow,1982,p54) ، كما يشير بهاء الدين سلامة أن أسلوب تدريب تحمل اللاكتات هو أحد الأساليب المباشرة في التأثير على المتغيرات الوظيفية لإنتاج اللاكتيك ، لذلك فان القدرة على تحمل اللاكتيك له أهمية خاصة في التفوق في المنافسات (بهاء

الدين سلامة، 2000، ص11). و تشير دراسة رحيم رويح حبيب (2006) إلى أن تدريبات تحمل اللاكتيك لها الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة – تحمل القوة) ، ويرى الباحث أن تنمية تلك العناصر بالإضافة إلى تمارين الإشكومي التي كانت تدرج في جميع الحصص التدريبية و التي كانت تهدف إلى الوصول إلى أوتوماتيكية الحركة كل ذلك انصب في رفع مستوى الفعالية المهارية لأفراد العينة التجريبية و لقد جاءت هذه النتائج متفق مع دراسة كل من على السعيد ربحان(1994) ، ثروت سعيد عبد الحكيم (2006) ، دراسة نبيل حسني الشوربجي (2000) ،دراسة كتشوك سيد ي محمد (2006).

ثالثا: الإستنتاجات :

أ- من نتائج الإستبيان الموجه للمدربين و للاعبين الجيدوا نستنتج ما يلي :

- يوجد نقص كبير في الأطر العلمية المشرفة على الأندية الرياضية للجيدو التي شملتها الدراسة المسحية .
- إن حركات الرمي أكثر استعمال من الحركات الأرضية في الفئات الوزنية (60-كلغ -66كلغ -73كلغ) التي شملها البحث .
- معظم المصارعين في هذه الفئة الوزنية يعتمدون في المنافسات على الصراع العالي .
- معظم المصارعون يعتمدون على حركات الرمي من نوع (تي- وزا) أي حركات اليدين .
- إن المدربين في حاجة إلى عملية حصر و إحصاء للمهارات الأكثر استعمالا من طرف المصارعين حتى يتسنى لهم توظيف هذه الإحصائيات في العملية التدريبية.

ب- من خلال نتائج التجربة الأساسية نستنتج ما يلي :

1- إن البرنامج التدريبي اللاهوائي (تحمل اللاكتيك) له تأثير إيجابي في التقليل من نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم قبل و بعد الجهد البدني لدى أفراد العينة التجريبية .

2- إن البرنامج التدريبي لتحمل اللاكتيك المقترح دور في تنمية عناصر التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) لدى أفراد العينة التجريبية .

3- إن تنمية النظام اللاكتيكي و العناصر المنطوية تحته من تحمل خاص (تحمل القوة والتحمل السرعة) يؤثر إيجابا في تطوير فعالية الأداء المهاري أثناء المبراة و كذا فعالية الأداء المهاري للحركات قيد البحث (إبون سويناجي ،أوجوشي ، أو تشي ماتا).

5- إن العينة التجريبية تفوقت على العينة الضابطة في القياس البعدي في جميع متغيرات البحث التي تم دراستها (تركيز اللاكتيك في الدم ،التحمل الخاص ،فعالية الأداء المهاري) حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.001 .

رابعا :مناقشة فرضيات البحث :

1 - مناقشة الفرضية الأولى :

و التي أفترض الباحث فيها ما يلي : إن البرنامج التدريبي المقترح سوف يؤثر إيجابا في التقليل من نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم قبل و بعد الجهد البدني لدى أفراد العينة التجريبية .

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (30) نستنتج أن هناك إنخفاض في تركيز حمض اللاكتيك في الدم قبل و بعد المباراة بالنسبة للعينة التجريبية و هذا نتيجة البرنامج التدريبي المقترح و الذي كان يركز على تنمية نظام حامض اللاكتيك و منه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

2 - مناقشة الفرضية الثانية :

و التي أفترض الباحث فيها ما يلي : إن البرنامج التدريبي المقترح إيجابا تنمية عناصر التحمل الخاص (تحمل السرعة و تحمل القوة) لدى أفراد العينة التجريبية .

من خلال النتائج الموضح في الجدولين رقم (31)،(32)، نستنتج أن أفراد العينة التجريبية تقدمت في مستوى كل إختبارات تحمل القوة وإختبارات تحمل السرعة ، بحكم الدلالة الإحصائية التي كانت موجود وعند مستوى دلالة 0.001 بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لصالح هذا الأخير و ذلك في جميع تلك الإختبارات السابقة الذكر و بتالي يمكن الحكم بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

3 - مناقشة الفرضية الثالثة:

و التي إفترض الباحث فيها مايلي: إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابا في تطوير فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة و كذا في فعالية الأداء المهاري للحركات الثلاثة قيد البحث (إبون سويناجي، أوجوشي ، أو تشي ماتا).

من خلال نتائج الجدول رقم (33) يتضح أن أفراد العينة التجريبية أحرزوا تقدما محسوسا في جميع إختبارات الفعالية المهارية سواء الخاصة بالمباراة أو بالمهارات الحركية الثلاثة (إبون سويناجي، أوجوشي ، أو

تشي ماتا). حيث كانت هناك فروق دالة إحصائية في كل إختبارات فعالية الأداء المهاري و ذلك عند مستوى دلالة 0.001 .

و منه نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت .

4 - مناقشة الفرضية الرابعة :

و التي إفترض الباحث فيها ما يلي: إن العينة التجريبية سوف تتفوق في القياس البعدي على العينة الضابطة في جميع متغيرات البحث قيد البحث (تركيز اللاكتيك في الدم، التحمل الخاص، فعالية الأداء المهاري) .

و من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم (34) (35) (36) (37) و التي توضح الفروق بين القياسات البعدية للعينة التجريبية و القياسات البعدية للعينة الضابطة في جميع إختبارات المتغيرات التي كانت قيد البحث (تركيز حمض اللاكتيك في الدم قبل و بعد الجهد البدني ، التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة) ، الفعالية مهارية (أثناء المبراة و الخاصة بالمهارات الثلاثة المدروسة) و التي أظهرت دلالة إحصائية بين تلك الفروق عند مستوى دلالة 0.001.

و منه نستنتج أن الفرضية الرابعة قد تحققت .

خامسا: التوصيات :

في ضوء ما ورد من إستنتاجات خلال هذه الدراسة يوصي الباحث ما يلي :

- إستخدام و تطبيق البرنامج المقترح على العينات المماثلة لعينة البحث .

- ضرورة عناية المدربين بتدريبات تحمل اللاكتيك لزيادة قدرة اللاعب على تحمل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات لأطول فترة ممكنة أثناء المباراة .
- ضرورة تطوير مستوى التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل) القوة في فترة الإعداد الخاص لعلاقتهما بالأداء الرياضي أثناء المنافسات .
- التأكيد على تدريبات ذات شدة عالية ولفترات زمنية قليلة في تطوير صفة التحمل الخاص.
- الإهتمام بتطوير الجانب المهاري عن طريق تعلمه و تطوير الصفات البدنية التي تجعل الرياضي قادرا على تطبيق ما تعلمه بكل فعالية من خلال تغلبه على التعب .
- إستخدام الطرق التدريبية المناسبة لكل مرحلة إعدادية و لكل صفة بدنية .
- إستخدام الوسائل المساعدة في التدريب (وسائل رفع الأثقال ، السباحة ، الجري الخ.....).
- يجب على المسؤولين إعطاء الأهمية لتوفير مرافق رياضية (مثل قاعة التدريب بالأثقال ، مسابح ، السونة) تكون محادية لقاعات الرياضات الأخرى مثل الألعاب القتالية و الألعاب الجماعية للإستعانة بها في العملية التدريبية .
- إعطاء الجانب العلمي أهمية و جعله في خدمة هذه الرياضة عن طريق إجراء بحوث و دراسات علمية أخرى تهتم برياضة الجيدو .
- المزج بين الخبرة و العلم في العملية التدريبية عن طريق مساعدة المتكويين علميا و المختصين في رياضة الجيدو على فتح قاعات لتدريب هذه الرياضة .

سادسا : الخاتمة العامة :

زاد الإهتمام بمفهوم اللياقة البدنية و الرياضية كجزء للتطور العام في الحضارة الإنسانية ، و هذا الإهتمام مرجعه تزايد الإهتمام بالرياضات التنافسية في المحافل الدولية و تصنيف الدول إلى درجات حسب النتائج التي يتحصل عليها رياضتها في تلك المحافل .

و لعل من أهم الأشياء التي تصنع الفارق في النتائج هي صقل المواهب، عن طريق العملية التدريبية حيث أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية و الإنسانية و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح قدراته و إستعداداته و إمكانياته، و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته .

و من تلك الإختصاصات نجد رياضة الجيدو ،التي أصبحت من بين الرياضات البالغة الأهمية على المستوى المنافسات الدولية سواء كانت بطولات عالمية أو اولمبية ، و هذه الرياضة أعطت أبطال كثيرين للجزائر شرفوها في الكثير من المنافسات و خير دليل على ذلك الدورة الأولمبية الأخير التي أجريت في بكين (2008) أين كان رصيد الجزائر في هذه الدورة ميداليتان فقط واحدة ذهبية و الأخرى فضية أحرزتا كلاهما في رياضة الجيدو ، و كانت لهما الفضل في رفع مرتبة الجزائر الأولى عربيا و في مرتبة متقدمة عالميا . إلا أنه يرى الباحث بأن هذه الرياضة لازالت لم ترقى إلى المكانة التي يجب أن تكون عليها نظرا للطاقت الشبابية التي تمتلكها الجزائر، و شعبية هذه الرياضة في أوساطهم ،و حسب رأي الباحث يمكن الوصول بها إلى أعلى المراتب لكن عن طريق تطوير المواهب بشتى الوسائل و الطرق المشروعة ، و من أهمها الطرق التدريبية المبني على الأسس العلمية ، الشيء الذي لاحظ الباحث شبه غيابه في الأندية التي شملتها دراسته المسحية خلال المرحلة الإستطلاعية ،بالإضافة إلى ملاحظة اللاعبين خلال المنافسات ينال منهم

التعب بسرعة ، فمن من خلال المقارنة بين التعب الذي يظهر على المصارعين خلال الحصص التدريبية و التي تدوم من ساعة و نصف إلى ساعتين، و التعب الذي يظهر عليهم في المباراة خلال المنافسات و التي تدوم خمس دقائق فقط ، نجد مختلف جدا حيث نلاحظ الحيوية و تنوع الأداء الحركي للاعب خلال الحصص التدريبية بينما نجد في المنافسة ، غير قادرا على مواصلة اللعب بعد دقيقة أو دقيقتين من اللعب حيث يظهر على معظم اللاعبين اصفرار الوجه و سرعة التنفس ، و نمطية في المهارات المستخدمة بالإضافة إلى عدم قدرتهم على أداء المهارات بالمستوى المطلوب . و الكثير من الأحيان ظهورهم باللعب السلبي مما يعرضهم للمعاينة ثم للخسارة بمجرد أنهم لم يقوم بأداء أي مهارة لمحاولة الفوز ، و هذا حسب قانون اللعبة . و تجدهم مركزين على التنفس فقط لبقائهم واقفين ، و حسب رأي الباحث ذلك راجع إلى طبيعة المبراة في الجيدو و التي تتطلب لياقة لاهوائية كبير خاصة تلك المتعلقة بحامض اللاكتيك و ما تتطلبه تلك اللياقة من تحمل خاص (تحمل القوة و تحمل السرعة) فإذا ما توفر في المصارع المستوى المناسب من هذه الصفة البدنية يصبح قادرا على تحمل الأداء طيلة المبراة ، و إحراز نتائج مرضية خلال المنافسات لكن ، و حسب رأي الباحث نفتقد الإهتمام بهذا الأمر في معظم البرامج التدريبية ، و إن لم نقل كلها.. فكل ذلك دفع بالباحث إلى التفكير بوضع برنامج تدريبي لاهوائي (تحمل اللاكتيكي) لتنمية التحمل الخاص (تحمل القوة و تحمل السرعة) ومعرفة أثره على فعالية الأداء المهارية و من خلال القياسات البدنية و الكيميائية و المهارية تؤكد نجاعة مثل هذه البرامج في التخفيف من تركيز حامض اللاكتيك في الدم و الرفع من المستوى العام للتحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) و كل هذا عاد بالإيجاب نحو تحسين فعالية الأداء المهاري للمصارعين .

01- القرآن الكريم .

- 02- أبو العلا أحمد عبد الفتاح . (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 03- أبو العلا أحمد عبد الفتاح . إبراهيم الشعلان.(1994) . فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 04- أبو العلا أحمد عبد الفتاح . (2000). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة: دارالفكر العربي .
- 05- أبو العلا أحمد عبد الفتاح.(1994). تدريب السباحة للمستويات العليا . القاهرة:دار الفكر العربي .ط1.
- 06-أبو العلا عبد الفتاح . (1998).بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 07- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح . أحمد نصر الدين (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 08- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) . القاهرة: . دار الفكر العربي ط1.
- 09- أحمد ابراهيم أحمد صبرة .(2008). تأثير تطوير أنواع القوة الخاصة على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمي باليدين لناشئ الجودو.رسالة ماجستير . الإسكندرية : كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية .
- 10- أحمد السيد بيومي.(2004). تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية "الكومي - كاتا" على فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو.رسالة ماجستير طنطا: جامعة طنطا.
- 11- أحمد حسن علاوى . (1998).علم التدريب الرياضي . الإسكندرية : دار المعارف . ط 2 .
- 12- أحمد خليفة حسن محمد . (2003). فاعلية استخدام التدريب الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة . ماجستير.القاهرة : كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- 13- أحمد عبد المنعم الدسوقي.(2000) . ديناميكية الإلتزان و علاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو .رسالة ماجستير .القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان .
- 14- أحمد عبد المنعم السيوفي(2000). ديناميكية الإلتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو.رسالة ماجستير.القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنين.جامعة حلوان.
- 15- أحمد عزب.(2000). فاعلية القدرة اللاهوائية على بعض المكونات البدنية و علاقتها بمستوى الأداء للمبارزين.رسالة ماجستير . الزقازيق: كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق.
- 16- أحمد محمد السنتريسى.(1982).دراسة مقارنة لبعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي المنازلات الفردية.رسالة دكتوراه. القاهرة: التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.
- 17- أحمد نصر الدين السيد. (2003) . فسيولوجيا الرياضة (نظريات و تطبيقات) . القاهرة : دار الفكر العربي ط1.
- 18- أحمد نصر الدين سيد .(2003).فسيولوجيا الرياضة -نظريات و تطبيقات. القاهرة:دار الفكر العربي.ط1.

- 19- أمين ساعاتي . (1991).تبسيط كتابة البحث العلمي –من البكالوريوس ثم الماجستير و حتى الدكتوراه. جدة: المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية ط1.
- 20- إهاب صبري محمد يوسف.(2000).تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية و فعالية الأداء المهاري للمصارعين.رسالة دكتوراه .طنطا: كلية التربية الرياضية بطنطا.
- 21- بدوي عبد العال و آخرون. (2005). علم الحركة و الميكانيكا الحيوية بين النظرية و التطبيق . الإسكندرية: الوفاء لدنيا للطباعة والنشر .ط1.
- 22- بهاء الدين سلامة.(2000). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لاكتات الدم. القاهرة. دار الفكر العربي . ط ١ .
- 23- بهاء الدين سلامة.(1990).الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 24- بوجمعة بولوفة. (2007) .توصيف المتطلبات المورفو – وظيفية للمؤشرات الجسمية وعلاقتها بنوع النشاط الرياضي.رسالة دكتوراه مستغام:معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس.
- 25- تامر محمد طلعت عثمان.(2006) تأثير برنامج تدريبي مائي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة .دكتوراه. القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين .
- 26- تركي رابح.(1994).منهج البحث العلمي في علم التربية وعلم النفس. الجزائر :الشركة الوطنية للنشر والتوزيع.
- 27- ثروت سعيد عبد الحكيم.(2006).فاعلية برنامج تدريبي لتطور زمن أداء بعض حركات رمية الذراع وعلاقتها بنتائج المباريات لدى المصارعين الناشئين تحت 16 سنة.رسالة ماجستير . الإسكندرية : كلية التربية الرياضية بنين .
- 28- ثناء عبد الباقي.(1996) .مقدمة في تعليم و تدريب السباحة و الإنقاذ . الإسكندرية: مطبعة التوني .
- 29- جمال علاء الدين و محمد الروبي.(1981).مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى و إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي ، دراسة نظرية لمذكرات دراسية.الإسكندرية : كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .
- 30- حامد عبد الفتاح الأشقر.(1982). تأثير تطبيق بعض أساليب طريقة التدريب الفترتي على النواحي المرفولوجية والمستويات الرقمية للناشئين في مسابقات العدو والجري ، .رسالة درجة دكتوراه . الإسكندرية: كلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية.
- 31- حسن عبد السلام.(1994).أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططي للمصارعين . بحث منشور.مجلة نظريات و تطبيقات .الإسكندرية : كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية .العدد 8.
- 32- حسن عصري عبد القادر.(1999).دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم. أطروحة دكتوراه . بغداد : كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد .
- 33- حسن فتحي حسن محمد.(2005). التحليل الزمني لبعض مهارات الرمي في الجودو.رسالة دكتوراه. القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنين .
- 34- حسين احمد حشمت . نادر محمد شلبي(2003). فسيولوجيا التعب العضلي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر . ط1 .

- 35- ربحي مصطفى عليان. عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيقية . عمان : دار صفاء للنشر و التوزيع . ط1.
- 36- داسونفيل وبيلوت. (2008). تأثير التدريب على تركيز لاكتات الدم باختلاف مكان عينة و أسلوب التدريب. القاهرة: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم . العدد 55.
- 37- رحيم رويح حبيب. (2006). تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر. بعداد: مجلة علوم التربية الرياضية بجامعة بابل. العدد2، المجلد05.
- 38- زكي عزمي و آخرون. (1985). الأدوات و المفاهيم الإحصائية للمنشغلين في العلوم الإجتماعية . القاهرة: جامعة القاهرة. 1985.
- 39- زكي محمد حسين. (2004). تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- سعد الدين الشرنوبى. عبد المنعم ابراهيم. (1998). مسابقات الميدان والمضمار، مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.
- 41- صلاح محمد عسران . (1996). أثر إستخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الدفع الأعلى لمصارعي الدرجة الثانية .رسالة دكتوراه .الإسكندرية : كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية .
- 42- صلاح مصطفى منسي. (1994) . استخدام قياس لكتات الدم لتقنين الحالة التدريبية للسباحين.رسالة دكتوراه. القاهرة : كلية التربية البدنية بجامعة حلوان .
- 43- طلحة حسام الدين و آخرون. (1998). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر. ط1 .
- 44- طلحة حسام الدين. (1994). الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية و التطبيقية . القاهرة: دار الفكر العربي . ط1
- 45- عبد العزيز النمر . ناريمان الخطيب. (1996). تدريب الأثقال . تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ط1.
- 46- عبد العزيز فهمي هيكل. (1994). مبادئ الإحصاء التطبيقي. بيروت : دار الجامعة.
- 47- عبد الفتاح المنزل . عباس متولى غرابية. (2009) . الإحصاء التربوي - تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية عمان: دار المنبر للنشر و التوزيع و الطباعة . ط1 .
- 48- عبد القادر حلمي . (1993). مدخل الى الإحصاء. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية . ط1.
- 49- عصام حلمي و محمد جابر يريقع . (ب. س)التدريب الرياضي ،أسس ، مفاهيم إتجاهات. الإسكندرية : منشأة المعارف .
- 50- عصام عبد الخالق . (1992).التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات. دار المعارف ط7.
- 51- علاء محمد حلويش. (2008). تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على معدلات العمل المحمومي لدى لاعبي الكارتيه للدرجة الأولى رجال. القاهرة :مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . العدد 55 . كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.

- 52- **على السعيد ربحان**. (1994). تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء للمصارعين. رسالة دكتوراه. القاهرة: كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان.
- 53- **على زكي و آخرون**. (1994). السباحة تكتيك وتعليم وتدريب وإنقاذ. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 54- **على على عيد العزازی**. (ب. س). الإعداد البدني. القاهرة : دار حراء.
- 55- **علي عبد النصف**. (1987). التدريب في المصارعة. بغداد : جامعة بغداد. ط2.
- 56- **عمار بوحوش . محمد ذنبيات**. (1995). منهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 57- **عويس الجبالي**. (2001). التدريب الرياضي (النظرية و التطبيق). القاهرة. دار GMS. ط2 .
- 58- **غريب سيد أحمد**. (1995). الإحصاء و القياس في البحث الاجتماعي-المعالجات الإحصائية. دار المعرفة الجامعية . ط 2. ج 1 .
- 59- **فاضل أمل الشويلي**. (1998). تأثير التدريب الرياضي في تركيز مكونات العرق الرئيسية ومثباتها في البلازما وعلاقتها بنظام إنتاج الطاقة في الحجم . أطروحة دكتوراه. بغداد: كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد .
- 60- **فاطمة عوض صابر . مرفت على خفاجة**. (2002). أسس و مبادئ البحث العلمي . لإسكندرية . مطبعة الإشعاع الفنية ط1.
- 61- **فؤاد أبو حطب**. **أمال الصادق**. (1991). مناهج البحث و طرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية و التربوية الاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ط 1 .
- 62- **فيل . ج**. (2008). تقييم جهاز الأكوسبورت لتحليل اللاكتيك. القاهرة: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة . كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم. العدد 55.
- 63- **قاسم حسن . إيمان شاكر**. (1998). مبادئ و الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية. عمان : دار الفكر .
- 64- **قدري سيد مرسى**. (1986) بعض المتغيرات الهجومية في كرة اليد و أثرها على نتائج المباريات. بحث منشور. القاهرة: مجلة دراسات و بحوث بجامعة حلوان. العدد 03 .
- 65- **كاظم جابر أمير**. (1997). الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي. الكويت: دار العلم للنشر . ط1 .
- 66- **كتشوك سيدي محمد**. (2006). برنامج تدريبي تخصصي مقترح بتمرينات الأثقال لتنمية القوة العضلية و تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس .
- 67- **كمال درويش . محمد صبحي حسنين**. (1984). التدريب الدائري. القاهرة. دار الفكر العربي .
- 68- **كمال درويش و آخرون**. (1998). الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 69- **كمال عباس محمد**. (1993). تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا في الجودو . رسالة ماجستير. إسكندرية. كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية.
- 70- **محمد ابراهيم شحاته**. (2006). أساسيات التدريب الرياضي. الإسكندرية : المكتبة المصرية . 2006.

- 71- محمد الروبي.(1991).علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفعالية الأداء المهاري للمصارعين ،نظريات و تطبيقات. القاهرة: مجلة دراسات و بحوث بجامعة حلوان .العدد 10.
- 72- محمد السيد على مصطفى.(1998).تقوم البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو كدالة لتوجيه برامج تدريب للناشئين.رسالة دكتوراه.القاهرة:كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان .
- 73- محمد الوليلي.(2000).تدريب المنافسات. لقاهرة:دار GMS .
- 74- محمد بوعلاق .(1999) .الهدف الإجرائي ، تمييزه و صياغته .البيدة :قصر الكتاب.
- 75- محمد جابر بريقع .إيهاب فوزي البدوي .(2004). الموسوعة العلمية للمصارعة .الإسكندرية: منشأة المعارف ج.3.
- 76- محمد حامد شداد.(1996). المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو،.رسالة دكتوراه القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان.
- 77- محمد حسان علاوي .محمد نصر الدين رضوان.(1988) .القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي القاهرة:دار الفكر العربي.
- 78- محمد حسن علاوى .(1989).علم التدريب الرياضى.الإسكندرية: دار الفكر العربي . ط2.
- 79- محمد حسن علاوى .(1992).علم التدريب الرياضى . الإسكندرية:دار المعارف . ط 10.
- 80- محمد حسن علاوى .(1994).علم التدريب الرياضى.الإسكندرية: دار المعارف ط10.
- 81- محمد حسن علاوى .(1986).علم التدريب الرياضى.الإسكندرية: دار المعارف ط2.
- 82- محمد حسن علاوى . أسامة كامل راتب.(1987).البحث العلمي في المجال الرياضي.القاهرة : دار الفكر العربي .
- 83- محمد حسن علاوى .أسامة كمال نصر الدين رضوان.(1982). إختبارات الأداء الحركي.القاهرة:دار الفكر العربي .
- 84- محمد صبحي حسانين . أحمد كسرة.(1992). موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى.القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 85- محمد صبحي حسانين.(1994).القياس والتقوم في التربية البدنية.القاهرة: دار الفكر العربي .
- 86- محمد صبحي حسانين.(1995).القياس والتقوم في التربية البدنية.القاهرة: دار الفكر العربي . ط3 . ج 1.
- 87- محمد صبحي حسانين.(2005).القياس والتقوم في التربية البدنية.القاهرة: دار الفكر العربي . ط5 . ج 2.
- 88- محمد عبد الرحيم إسماعيل.(1998) .تدريب القوة العضلية و برامج الأثقال للصغار.الإسكندرية: منشأة المعارف .
- 89- محمد عبد العال النعمي .حست ياسين فاطمة.(2008).الإحصاء الوصفي .عمان.دار وائل للنشر.ط1.
- 90- محمد عثمان .(1987).التعلم الحركي والتدريب الرياضي.الكويت . دار العلم للنشر .
- 91- محمد علي القط .(1999).وظائف أعضاء التدريب الرياضي - مدخل تطبيقي . القاهرة:دار الفكر العربي.
- 92- محمد موسى عثمان.(1996). أسس و مناهج البحث العلمي .القاهرة:مكتبة زهراء الشروق.

- 93- محمود السيد أحمد بيومي.(2004). تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئ رياضة الجودو .رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا .
- 94- محمود عبد الدايم . صالح سيد. طارق محمد شكرى.(1993). برامج تدريب الإعداد البدني ، تدريبات الأثقال.القاهرة: مطابع الأهرام .
- 95- مختار سالم.(ب.س). تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال.بيروت :.مؤسسة الطباعة و النشر.ط1.
- 96- مراد إبراهيم طرف.(1969). الشكل الميداني لمهارة رمية الكتفSeoi Nage – من السن 7 الى 8.5 سنوات.رسالة ماجستير.الإسكندرية. كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الإسكندرية.
- 97- مراد إبراهيم طرفة .(2001). الجيدو بين النظرية و التطبيق .القاهرة:دار الفكر العربي. ط1.
- 98- مراد إبراهيم طرفة.(1979). رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية ماضيها و برامجها الحالية و مستقبلها .رسالة دكتوراه.الإسكندرية : كلية التربية الرياضية بنين بجامعة حلوان .
- 99- مروان عبد المجيد إبراهيم.(2000).الإحصاء الوصفي الإستدلالي في مجالات و بحوث التربية البدنية و الرياضية.عمان : دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع .ط1.
- 100- مروان على عبد الله (2003).تأثير تدريبات الأثقال و البليومترك على بعض المتغيرات البدنية و مهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد. رسالة دكتوراه المنيا:جامعة المنيا .
- 101- مسعد على محمود .(1986). الأسس النظرية و التطبيقية للمصارعة الرومانية و الحرة .الإسكندرية .منشأة المعرف.
- 102- مصطفى حسين باهي.(1999). الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية و الاجتماعية و الرياضية.القاهرة :مركز الكتاب للنشر.ط1.
- 103- مهند حسين البشتاوي .أحمد إبراهيم الخوجا .(2005).مبادئ التدريب الرياضي . ندار وائل للنشر .
- 104-مهدي محمد.(2004). أثر النشاط الحركي المكيف على بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية لبعض الفعاليات الرياضية لدى المكفوفين (12-15 سنة) . رسالة ماجستير.مستغنام: جامعة عبد الحميد بن باديس .
- 105- موفق مجيد متولي .علي خليل.(1997). فسيولوجيا التدريب بكرة القدم.الدوحة: الراية للنشر و التوزيع ط1.
- 106- نبيل حسني الشوربجي.(2000). تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء و فاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين .رسالة دكتوراه طنطا:كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا.
- 107- نبيل عبد الهادي.(1999).القياس والتقويم و إستخدامه في مجال التدريس الصفي.الأردن. دار وائل للنشر.
- 108- هزاع الهزاع محمد.يحي النقيب .(1989).موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة.الرياض:الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- 109- هيثم عبد الرحيم الراوي.(1996). تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفلسلجية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق. أطروحة دكتوراه.بغداد:كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد .

110-وجدي مصطفى الفاتح .طارق صلاح فضلي.(1999). دليل رياضة السباحة .المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع

111-وجدي مصطفى الفاتح .محمد لطفي السيد.(2002).الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.المنيا:دار الهدى للنشر والتوزيع .

112-وليد محسن مناصرة.(2004).أثر تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص ببعض حركات مجموعة الرمية الخلفية على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية للمصارعين.رسالة ماجستير.الإسكندرية .كلية التربية الرياضية بنين .

113- ياسر عبد الرؤوف أحمد.(1994).تأثير طرق تدريبيه مقترحة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو . رسالة ماجستير . القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين .

114- ياسر يوسف عبد الرؤوف.(2005).رياضة الجودو و القرن الحادي و العشرون.القاهرة:كلية التربية الرياضية للبنين .

قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

115- Allen .WK , et all. (1985). Lactate threshold and distance running performance in young and older endurance athletes . J Apple physio.

116-Barha.J.N.(1978).Mechanical Kinesiology .saint Louis the c.v Mosby co.

117-Benatia farouk.(2000). judo en Algérie (1950 - 2000). Alger .

118-Bernard Brouchart (1989). l'enseignement des sport de combat , Judo, Lutte sambo éd. paris :amphora .

119-BRIKCI. A.(1995).Physiologie appliquée aux activités sportives . Alger : 1éd.

120-Bruno Haffer .(1999) .le grand livres des arts martiaux et des sport de combat.paris : de vecchi.

121-Costill D. L. , Wilmore J. H. (1994).The Glycolytic system,In physiology of sport and exercise. U S A: Human kinetics .

122-David Lamp.(1984). Physiology of exercise Reponses and adaptation. New York: Macmillan, Publishing co . 2 éd.

123-DEKKAR.N ET AUTRE (1990) .Techniques d'évaluation physiologique des athlètes . Alger :c.o.a .

124-Ernest Maglechow .(1982). Swimming Fasts . California : may files publishing, company.

125-Fox . E . L .(1984).sport physiology . Japan :Saunders College publishing company

126-Fox and all(1993). In terval basis for exercise and sports. .Iowa:wcb brown and benchmark Dubuque.5 éd.

127-Frédéric .Baugoin.(2001). ju-jitsu techniques de base et méthodes d'entraînement.paris. Chiron .

128-Frédéric Bourgoun (1994). jujitsu .techniques de base et méthodes d'entraînement . paris : éd chiron .

129-Gaesser .G.Poole.DA.(1986) .lactate and ventilatory thresholds : disparity in time course of adaptations to training . J Appl physiol.

- 130-Gbrielle et Raland .Habersetzer .(2004).**Encyclopédie des arts martiaux de l'extrême orient .paris .amphora . 4éd.
- 131-Gilbert .N .(1978) .**statistique . traduit par Jean Guy Savard .Montréal : Hrwtée .
- 132-Gilles Goetghebuer ET AUTERE .(s.a) LE JUDO .** Bruxelles . LUIC PIRE .
- 133-Gollinck. P. D. , W . Bayle , and D. R. Hodgson .(1986).** Exercise intensity, training, diet, and lactate concentration in muscle and blood med. sei. sports exercise.
- 135-Hagan .RD ,Smith .MG,Gettman.LR .(1985).**Marathon performance in relation to maximal aerobic power and training indices. Med Sei Sports exercise.
- 136-Helgerud .J.(1994).** Maximal oxygen uptake ,anaerobic threshold and running economy in women and men with similar performances level in marathons . Eur J Appl physiology .
- 137-HORWIL.A.(1992).** Interval training for wrestlers .wrestling.USA:vol27.
- 138-Jean-Lue Rouge.(1992).** les maitres du judo. Haraigochi. Paris :Edition Chiron .
- 139-Katsuchiko kashiwazaki .(1995).**tomoé-nage les maitre du judo .traduction et adaptation française par Alain Cartigny . .paris : chiron .
- 140-Loic Blanchetête .(2005).**judo les techniques oubliées .paris : budo .2 éd
- 141-Luis Robert .(1971)** le Guide Marabout du judo . Belgique . Gererd et co.
- 142-M.Lee .(1974).** la voi de la souplesse. Judo méthode pratique accessible à tous. tradition de m.zai. Alger : connaissance du monde .
- 143-Mac Dougall et autre .(1983) .**Evaluation physiologique de l'athlète de haut niveau.paris :Décarie et Vigot .
- 144-Matveev.(1990).**l'entraînement en judo. traduction de tedj reda . Alger : office des publication universitaire .
- 145-Mc ardel. w.katch. f. katchr .v. (2001).** physiologie de l'activite physique. energie .nutrition et performance .4éd.paris: moboine.
- 146-Michel Pradet .(1996).**La preparation physique . Paris. Iensp.
- 147-Mustapha Mabed.(1990).** pratique du judo. Alger :Enterprise nationale du livre.
- 148-Elias.N .Dunning.E.(1986).** Sport et Civilisation,La Violence Maîtrisée. Paris .
- 149-No Buyuki sato.(1996).**les Maitres du judo-ashiwaza. traduction par Alain Rtigny . Paris : Chiron.
- 150-Paulitto .R .(1991) .**Strength Trainng For Coaches . Leisure Press Chomping Unions.
- 151-PETER. J.(2001).** lactate threshold training . usa : Human kintice. .
- 152-Pierce.L .(1994).** Effect of karate training on flexibility . urnal pediatric exercise science . vol9.
- 153-R.Habersetzer.(1993).** découvrir le ju-jitsu. Paris : amphora.
- 154-Sandres.D et autre .(1984).** les statistiques . une approche Montréal : Louisville.
- 155-Skott K. Powers. Edward T. Howley .(2001).**Regulation of Acid – Base balance during exercise , In Exercise physiology . U.S.A : McGraw Hill Companies.
- 156-Stephan.Margenthaler .(2007).** Introduction à la statistique .paris :moyere revue et augmentée.3 éd .
- 157-T.Inogai et R.Habersetzer .(2002).**Judo pratique . paris : Amphore .
- 158-Tadao Inogai . Raland Habersetzer .(2001) .**Judo Initiation. PARIS :Edition Amphora.
- 159-Wilmore Jack .H. . Costil David. L.(1994).** Metabolic adaptation to training physiology of exercise and sport. USA: Human Kinetics. .

مواقع الإنترنت

160-الكعبي, جبار رحيمة . (2010, 11,27). حامض اللاكتيك وتأثيره على مستوى الإنجاز عند لاعبي ألعاب القوى

. Consulté le 02janvier, 2011, sur acédimi:

http://www.iusst.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1510:2010-12-27-14-11-20&catid=54:2010-06-10-21-23-20&Itemid=102

161- الموسوعة الحرة ويكيبيديا (2008,09,03). الألعاب الأولمبية الصيفية 2008 .

Consulté le 05,12, 2009, sur <http://ar.wikipedia.org/wiki>

162- منصور, خالد. (2010, 07,27). التحمل.....مفهومه.....اهميته.

. Consulté le 02avrile, 2009, sur

<http://www.shbabnahda.com/forum/archive/index.php/t-317.html>:

<http://www.shbabnahda.com/forum/archive/index.php/t-317.html>

163-Bacquaert.p. (2007, 03, 31). test de cooper. Consulté le 02 15, 2009, sur le site médical d'information des sportifs ft des professionnelles de sport et de santé:

<http://www.irbms.com/rubriques/Evaluations/test-de-cooper.php>

164-biolaster. (s.n). lactate scout. Consulté le 11, 12, 2008, sur Guide Visuel d'Analyse du Lactate :

http://fr.biolaster.com/productos/analizador_lactate_scout/utilizacion_lactate_scout

165-E.J.Harrison. (1999,05,02).Principles of movement , neil ohlenkamp ,Encino judoclub, California,V.S.A, Consulté le 17janvier, 2009, sur, www.judoinfo.com.

166-Fédération Française de Judo. (2009). L'histoire du judo. Consulté le 2009,12,09, sur FFJ: <http://www.ffjudo.com/ffj/Le-Judo/L-histoire-et-culture-du-judo>.

167-K. El Abed et autre . (2009, janvier 10). Effets d'un exercice de type anaérobie sur le statut antioxydant enzymatique au cours de la récupération chez les judokas. .

sciencedirect. Consulté le 16/02/2010, sur sciencedirect:

http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VN5-4SYD9SH-2&_user=

168-R. Almansbaa, , E. Franchinib, S. Sterkowicz. (2000, 11, 16). : Uchi-komi avec charge, une approche physiologique d'un nouveau test spécifique au judo. science direct

.Consulté le 16,02,2010, sur <http://france.elsevier.com/direct/SCISPO/>

169-Union Sportive. (s.n). Histoire du judo . Consulté le 20,07,2009, sur www.us86.com/histoire-judo.html

الملاحق



الملاحق الأول

الإستشارة الإستراتيجية الموجهة للمدرسين و المصادر عين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
-جامعة-عبد الحميد بن باديس -مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة إستبائية موجهة لمدربي رياضة الجيدو.

تحية طيبة و بعد

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه الاستمارة الاستبائية التي نريد من خلالها معرفة أهمية مهارات الرمي و الأكثرها إستخداما عند الفئة الوزنية - (60،66،73) كلغ للاعبي الجيدو ، و ذلك نظرا لخبرتكم الميدانية و احتكاكم الدائم بالمصارعين لذا نرغب أن تجيبوا على الأسئلة التي هي بين أيديكم و ذلك بكل موضوعية و دقة.

و أخيرا تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

الطالب الباحث : مهدي محمد.

المحور الأول: البطاقة الشخصية

ما هي الشهادة الحاصل عليها : ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

الشهادة	مدرب	تقني	ليسانس في	مستشار	مستشار	ماجستير	دكتوراه
		سامي في الرياضة	التربية البدنية و الرياضية	في الرياضة	في الرياضة	في الرياضة	في الرياضة

هل قمت بدورات تكوينية؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة

نعم	لا

- ماهي درجة حزامك ؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

1 دان	2 دان	3 دان	4 دان	5 دان	6 دان	أكثر من 6 دان

- ماهو أعلى مستوى منافسة شاركت فيها ؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

دولية	وطنية	جهوية	ولائية

01

- ماهو أعلى لقب تحصلت عليه؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

بطل أولمبي 2 1) (3	بطل عالمي مرتب (3 2 1)	بطل العرب مرتب (3 2 1)	بطل إفريقيا مرتب (3 2 1)	بطل مغربي مرتب (3 2 1)	بطل الجزائر مرتب (3 2 1)

- ماهو عدد سنوات خبرتك كمدرّب؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

أكثر من 10	من 5 إلى 10	أقل من 5 سنوات

- ماهي سنوات إشرافك على النادي الأخير؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

المجموع	أكثر من 10	من 5 إلى 10	أقل من 5 سنوات

المحور الثاني: المدرب و المهارات الحركية

- كمدرّب علي ماذا يعتمد المصارعون في الفئة (60 66 73) بكثرة في المنافسات؟

ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

حركات الرمي	حركات أرضية

02

- حسب رأيك ماهي العوامل التي تحدد اختصاص المصارع؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

المورفولوجي	التدرب	الميول والتقليد

- حسب رأيك ما هي الحركات الأكثر استعمالاً عند الفئات الثلاث (60-66-73) كلغ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل تشاطرنا الرأي أن حصر الحركات الأكثر استعمالاً يساعدك في تطوير الأداء المهاري؟

ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

لا	نعم

حسب رأيك كمدرّب ما هي الحركة الأكثر فعالية في المنافسات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
-جامعة- عبد الحميد بن باديس -مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة إستبائية موجهة لاعبي رياضة الجيدو.

تحية طيبة و بعد

نتقدم إليكم بهذه الاستمارة الاستبائية التي نريد من خلالها معرفة أهمية مهارات الرمي و الأكثرها شيوعا عند الفئة الوزنية - (60،66،73) كلغ للاعبي الجيدو ، و ذلك نظرا لخبرتكم الميدانية، نرغب أن تجيبوا على الأسئلة التي هي بين أيديكم و ذلك بكل موضوعية و دقة.

و أخيرا تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

الطالب الباحث : مهدي محمد.

المحور الأول: البطاقة الشخصية

- ماهي فنتك الوزنية ؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

73كلغ	66كلغ	60كلغ

- ماهي سنوات خبرتك كمصارع ؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

أقل من 5سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات

- ماهي درجة حزامك ؟ ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

دون 1 دان	1دان	2دان

المحور الثاني : المصارع و المهارات الحركية:

ما هي الحركات التي تستعملها أكثر في المنافسات حركات الرمي أم الحركات الأرضية ؟

حركات أرضية	حركات الرمي	نوع المهارة
		الإجابة

01

حسب رأيك ما هي حركات الرمي الأكثر استعمالاً في المنافسات؟

.....

.....

.....

.....

ماهي حركات الرمي التي تستعملها بكثرة في المنافسات؟

.....

.....

.....

.....

ماهي حركة اختصاصك الأولى؟

.....

.....

.....

- حسب رأيك ما هي العوامل التي تحدد الحركات الاختصاصية بالنسبة للمصارعين؟

ضع إشارة + في الخانة المناسبة.

المورفولوجي	التدريب	الميول والتقليد

- هل يقوم المدرب بتزويدكم بمعلومات حول حركات الرمي التي تستعمل في المنافسات؟

ضع إشارة + في الخانة المناسبة

لا	نعم

02

الملاحق الثاني

استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
-جامعة- عبد الحميد بن باديس -مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات

تحية طيبة و بعد

إيماننا منا ببحرتركم و ومكانكم العلمية...

يسعى الباحث إلى أخذ رأيكم في الإختبارات التي تخدم بحثنا و الذي يحمل عنوان :

تأثير برنامج لاهوائي لتنمية التحمل الخاص على فعالية الأداء المهاري لدى مصارعى الجيدو (18-19 سنة) .

و التي تهدف الى:

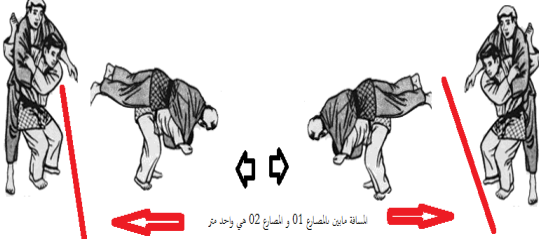
- 1- وضع برنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبى الجيدو (18-19 سنة).
- 2- معرفة تأثير البرنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى أفراد .
- 3- التعرف على تأثير البرنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية في تنمية التحمل الخاص(تحمل القوة و تحمل السرعة) و دوره في تحسين فعالية الأداء المهاري .
- 4- التعرف على تأثير البرنامج للتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية على تطوير فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة و فعالية الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

و منه نرجوا ن سيادتكم المحترمة إعطاء رأيكم في الإختبارات التالية :

الطالب الباحث : مهدي محمد

شكل يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء المهاري لحركة

إبون سوناجي



أ - إختبار فعالية الأداء المهاري :

1- إختبار فعالية الأداء المهاري لحركات قيد البحث :

الإختبار الأول :

غرض الإختبار : قياس فعالية الأداء المهاري للحركات
المهارية.

الأدوات اللازمة :

بساط جيدو - إستمارة لتقييم فعالية الأداء .

كاميرا رقمية للتصوير مزودة ببطاقة ذاكرة 04 جيقا- جهاز كمبيوتر .

طريقة الأداء :

يتواجد على البساط ثلاثة مصارعين بين كل مصارع و آخر مسافة 1 متر و هم في وضع الشيزان تاي -Shizen-
Tai.

- المصارعون من نفس الفئة الوزنية للمختبر و الأقرب لصفاته الجسمانية كما يبدو من مظهرهم .

- يقف المصارع المختبر أمام المصارع الأول مع قيامهما معا بالمسك العادي (KUMI-KATA) و إتخاذهم وضع
شيزان -تاي .

- توضع آلة التصوير التلفزيوني(كاميرا) في مكان مناسب بحيث يكون الإختبار واضح على شاشة آلة التصوير .

- بعد صدور الأمر بالبدء يرمي المختبر المصارع الأول بحركة إبون سوناجي و يذهب بسرعة ليرمي الثاني ثم يعود و يرمي
الأول بعد أن يكن قد نهض بسرعة و حضر نفسه ليرمي مرة أخرى .

- و يواصل المختبر نفس العملية طيلة وقت الإختبار .

طريقة التقييم :

يعرض الإختبار على محكمين في الشاشة.

تحتسب جميع الرميات التي تنفذ خلال الوقت المخصص للإختبار و تكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة بالإضافة الى نفاء المستوى المهاري للأداء و إعطاءها نقطة كاملة (إبون IPPON).

أي مهارة تنفذ و لا ينطبق عليها الشروط السابقة لا تحتسب .

تطبق الرميات على الجهة التي يراها اللاعب مناسبة (يمنى أو يسرى).

رأي المحكم - موافق - غير موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60ثا

45ثا

30ثا

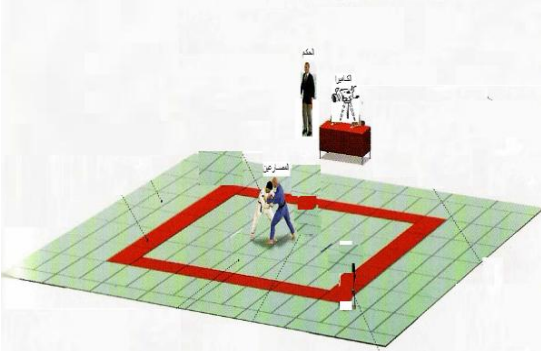
تعديل

أو

آخر

-لرأي

شكل يوضح طريقة أداء إختبار فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2- إختبار فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة .

غرض الإختبار : قياس فعالية الرمي أثناء المباراة .

الأدوات اللازمة :

بساط جيدو - إستمارة لتقييم فعالية الأداء معدة لهذا الغرض. كاميرا رقمية للتصوير مزودة بطاقة ذاكرة 04 جيقا - جهاز كمبيوتر . ميقاتي - حكم - مساعد حكم (لضبط الوقت).

طريقة الأداء :

يقف المتصارعين في وسط البساط .

يقوم الحكم بإعطاء إشارة البدء و في نفس الوقت يحتسب الوقت .

يقف الحكم وراء الكاميرا لعدم إعاقة عملية التصوير .

يكون الصراع واقفا فقط ، بحيث مجرد السقوط يقوم الحكم بإعطاء أمر

بالنهوض لمواصلة المصارعة .

يحاول المختبر تسجيل أكبر عدد من النقاط ممكن بحركات مختلفة .

يقوم المصارع الثاني بدوره المصارعة لنفس الهدف .

يتوقف الميقاتي حين يتوقف اللعب .

يحاول الحكم إرجاع المبراة بأقصى سرعة ممكنة .

طريقة التقييم :

تسجل المباراة كاملة بواسطة الكاميرا - تعرض على المحكمين - يقوم المحكمين بحساب كل رمية صحيحة تتوافر فيها الشروط طيلة المباراة التي تدوم 5 دقائق .

تعطى 10 درجات كاملة للإيوان . تعطى 07 درجات (وزاري) إذا قل شرط من شروط الإيوان و إذا قل شرط من شروط الوزاري بحيث تقدر هذه

الرمية بيوكو (ربع نقطة) تعطى 05 درجات و إذا قل شرط من شروط اليوكو تقدر هذه الرمية بكوكا (ثمن نقطة) تعطى 03 درجات .

و في حالة ضعف الأداء عن ذلك فإنه لا تحتسب هذه المهارة أو المحاولة و لا تأخذ بعين الإعتبار .

حساب الدرجات : يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة في إستمارة التقييم المعدة لهذا الغرض .

- غير موافق.....

رأي المحكم - موافق.....

رأي

-

آخر.....

..

.....

.....

.....

ب الإختبارات البدنية :

1- إختبارات تحمل القوة :

1-1- إختبارتحمل القوة لعضلة الصدر :

غرض الإختبار : قياس تحمل القوة لعضلة الصدر .

الأدوات و الأجهزة : المقعد السويدي المعدل (الأفقي) مزود بحامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية)

العضلة المحركة الأساسية : الصدرية الكبرى .

العضلات المساعدة :

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية . - ذات الراسين العضدية .

- ذات الثلاثة رؤوس العضدية .

طريقة الأداء :

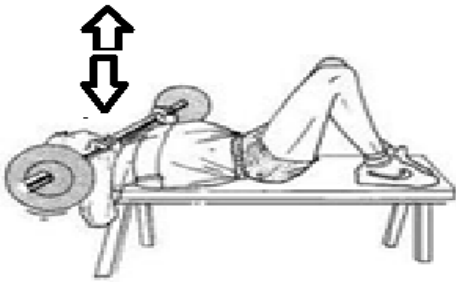
-من الرقود الذراعين أماما - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين أزيد قليلا من عرض الكتفين .

-يخفض البار الى الصدر ثم يدفع الى الوضع الإبتدائي .

-يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيدا و كذلك الإبهام .

- يمكن أن تكون القدمان مسطحتان على الأرض أو على المقعد .

شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لعضلة الصدر



- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن رفعه .

- طريقة التقييم :

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال وقت التمرين .

رأي المحكم - موافق

- غير موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X

في المكان المناسب:

60ثا

45ثا

30ثا

-لرأي

آخر

أو

تعديل.....

.....

1-2-إختبار تحمل القوة للعضلة الظهرية العريضة:

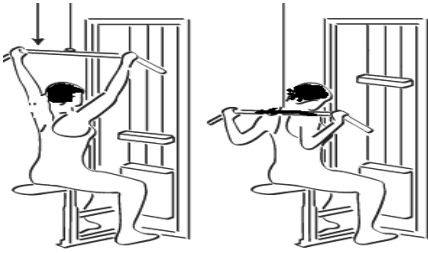
الغرض من الإختبار :قياس تحمل القوة للعضلة الظهرية العريضة.

العضلة المحركة الأساسية : الظهرية العريضة .

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية)

طريقة الأداء :

شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة
لمجموعة لعضلة الظهرية العريضة .



- القعود -الذراعين عاليا -مسك البار بالقبض من أعلى -المسافة بين القبتين

أزيد من عرض الكتفين - جذب البار لأسفل من الخلف الرأس حتى يلمس
الكتفين ثم يعاد الى الوضع الإبتدائي و يكرر التمرين .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن رفعه .

- طريقة التقييم :

- تقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال وقت التمرين .

رأي المحكم - موافق

- غير موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60ثا

45ثا

30ثا

أو

آخر

-لرأي

تعديل.....

.....

.....

1-3- إختبار تحمل القوة لمجموعة العضلات الجذع:

الغرض من الإختبار: قياس تحمل القوة لمجموعة العضلات الشوكية الناصبة.

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية).

العضلات المحركة الأساسية : العضلات الشوكية الناصبة.

شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لمجموعة العضلات الشوكية الناصبة .

طريقة الأداء :



بعد تحضير القضيب الحديدي المزود بأقراص حديدية المناسبة

للوزن المطلوب يقوم المختبر بمسك القضيب باليدين و هو موضوع

على الأرض ثم يقوم بالارتفاع به إلى وضعية الوقوف بحيث يحافظ

على الذراعين ممدودتين و لا تشاركان في بدل قوة لرفع الثقل بل يكون دورهما مقتصر على مسك

القضيب ، و تكون عضلات الظهر الجذعية هي العامل الأساسية في الرفع، يقوم المختبر بالهبوط و الصعود

وفق نفس الطريقة طيلة زمن الإختبار .

- يكون وزن النقل 65 % من أقصى ثقل ممكن رفعه .

- طريقة التقييم :

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال الوقت التمرين .

- غير موافق.....

رأي المحكم - موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60 ثا

45 ثا

30 ثا

أو

آخر

-لرأي

تعديل.....

.....

4-1-إختبار تحمل القوة لعضلات البطن :

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة للعضلة البطنية المستقيمة.

شكل يوضح طريقة أداء تحمل القوة لعضلات البطن.



الأدوات و الأجهزة : بساط . قرص حديدي وزن 05 كلغ .

العضلات المحركة الأساسية : العضلة البطنية المستقيمة .

العضلات المساعدة :

العضلة المنحرفة الأنسية .

العضلة المنحرفة الخارجية .

العضلة البطنية المعترضة .

طريقة الأداء :

- من الرقود و الركبتين منثنيتين (رقود القرفصاء) - تثبت القدمين في الجهاز أو عقل الحائط أو بواسطة زميل .

- نثني الركبتين الى زاوية 90 درجة. اليدين خلف الرأس خلف الرأس ممسكتان للقرص الحديدي - الجلوس من الرقود برفع الرأس أولا ثم الكتفين ثم باقي أجزاء الطرف العلوي و تستمر الحركة حتى يلمس الكوعين الركبتين ثم العودة للوضع الإبتدائي.

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

- طريقة التقييم :

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال الوقت التمرين .

- غير موافق.....

رأي المحكم - موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60ثا

45ثا

30ثا

أو

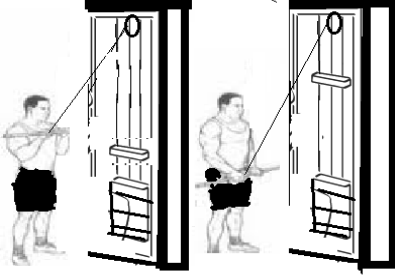
آخر

- لرأي -

تعديل.....

شكل يوضح طريقة أداء تحمل القوة لعضلات ذات

الثلاث رؤوس العضدية.



1-5- إختبار تحمل القوة لعضلة الخلفية للذراعين .

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة ذات الثلاث رؤوس العضدية.

الأدوات و الأجهزة : جهاز الجذب .

العضلة المحركة الأساسية : ذات الثلاث رؤوس العضدية.

العضلات المساعدة :

- الجزء الخلفي من العضلة الدالية .

- العضلة الظهرية العريضة .

طريقة الأداء :

من الوقوف - مسك المقبض من أعلى مع تضيق المسافة بين القبضتين - الذراعين منثنيتين أمام الجسم - مد الذراع بدفع البار لأسفل - يجب الحذر من إشراك عضلات الجذع في أداء التمرين .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

- طريقة التقييم :

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال الوقت التمرين .

- غير موافق.....

رأي المحكم - موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60 ثا

45 ثا

30 ثا

أو آخر - للرأي - تعديل

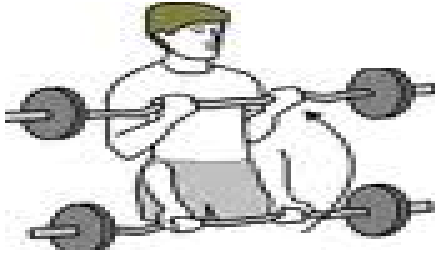
.....

...

.....

شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة العضلة ذات

الرأسين و عضلة العضدية



1-6- إختبار تحمل القوة لعضلات الذراع الأمامية :

الغرض من الإختبار : قياس تحمل القوة العضلة ذات الرأسين و ع

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية)

العضلات المحركة الأساسية :

- ذات الرأسين العضدية .

- العضلة العضدية

العضلات المساعدة :

العضلة الغرابية الكعبرية . - الجزء الأمامي من العضلة الدالية .

طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أسفل - ثني الذراعين لرفع البار الى مستوى الكتفين ثم مدهما للعودة للوضع الإبتدائي .

- يجب أن تتم الحركة بالذراعين فقط بدون مرجحة من الجسم . - يجب الإحتفاظ بالظهر مستقيما و يمكن الركبتين .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

- طريقة التقييم :

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال الوقت التمرين .

- غير موافق.....

رأي المحكم - موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60ثا

45ثا

30ثا

أو

آخر

-لرأي

تعديل.....

.....

.....

.....

1-7-إختبار تحمل القوة لعضلات الكتف :

الغرض من الإختبار :قياس تحمل القوة لعضلة الشبه المنحرفة و العضلة الدالية .

الأدوات و الأجهزة : حامل الأثقال (البار و الأقراص الحديدية)+ مقعد.

العضلات المحركة الأساسية : - العضلة الشبه المنحرفة. - العضلة الدالية .

- العضلات المساعدة :

- العضلة فوق النتؤ الشوكي. - العضلة رافعة الكتف .

طريقة الأداء :

الجلوس على المقعد .

مسك البار بالقبض من أعلى و المسافة بين القبضتين بإتساع الكتفين أو أزيد قليلا ، وضع البار الكتفين من الأمام

شكل يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لعضلات

(أعلى الصدر) - يدفع البار عاليا بإستخدام عضلات اليدين و الكتفين إلى

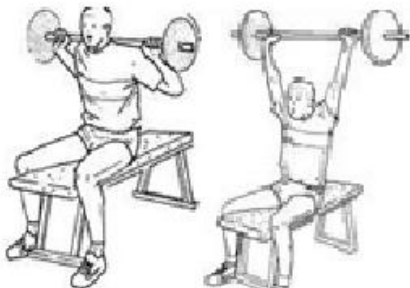
أعلى الرأس ثم يخفض إلى خلف الرقبة و هكذا يعيد نفس الحركة طيلة

الكتف

التمرين .

يجب أن يظل الظهر مستقيما .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .



- طريقة التقييم :

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال الوقت التمرين .

رأي المحكم - موافق - غير موافق.....

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للإختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60ثا

45ثا

30ثا

أو

آخر

-لرأي

تعديل.....

.....

.....

1-8-إختبار تحمل القوة لعضلات الرجل :

الغرض من الإختبار :قياس تحمل القوة لعضلات الرجل .

الأدوات و الأجهزة : البار و الأقراص الحديدية + ميفاتي .

العضلات الأساسية :

يوضح يوضح طريقة أداء إختبار تحمل القوة لعضلات

الرجل.

المستقيمة الفخذية . الآلية العظمى . الناصبة العمودية .

طريقة الأداء :



الثقل خلف ، مسك البار بالقبض من أعلى - القبضتين بإتساع الكتفين أو أوسع - القدمين متباعدين .

ثني الركبتين ببطء مع ضرورة الاحتفاظ باستقامة الظهر و رفع الرأس .-مراعاة الاستمرار في الهبوط إلى أسفل و عدم رفع الكعبين عن

الأرض - مد الركبتين للوصول الى وضع الوقوف و الإعتدال - تتم عملية الهبوط و النهوض ببطء و بشكل تدريجي .

- يكون وزن الثقل 65 % من أقصى ثقل ممكن .

- طريقة التقييم :

- نقوم بحساب أكبر عدد من التكرارات خلال الوقت التمرين .

- غير موافق.....

رأي المحكم - موافق

إذا كنت موافق أعطي الوقت المناسب للاختبار بوضع إشارة X في المكان المناسب:

60 ثا

45 ثا

30 ثا

أو

آخر

-لرأي

تعديل.....

.....

.....

2-إختبارات تحمل السرعة :

1-2-إختبار تحمل السرعة 300م .



الغرض من الإختبار: قيا

-الأدوات و الأجهزة ال

مضمار الجري :

شكل يوضح إختبار تحمل السرعة 300متر

- مقاتي .

- استمارات تسجيل. - قلم . - فريق عمل مساعد.

طريقة الأداء :

يأخذ اللاعبون مكانهما خلف خط البداية من وضع البداية من الوقوف، يبدأ إختبار عند سماع إشارة البدء ، حيث يركض اللاعبون حول الملعب لمسافة 300متر ، يبدأ التوقيت لحظة الانطلاق ثم يوقف المقاتي عند وصول اللاعب الى خط النهاية.

طريقة التقييم : يسجل زمن كل لاعب في استمارة التسجيل المعدة لهذا الغرض بالثواني إلى أقرب عشر الثانية.

- غير

- رأي المحكم - موافق

موافق.....

- رأي

آخر.....

.....

2-2- إختبار تحمل السرعة لمهارت قيد البحث :

غرض الإختبار : قياس تحمل السرعة لمهارة . شكل يوضح تحمل السرعة للمهارات الحركية قيد البحث



الأدوات اللازمة :

بساط جيدو - مقاتي .

طريقة الأداء :

يتواجد على البساط عشرة مصارعين الواحد تلوى الآخر بين كل مصارع و آخر مسافة 1 متر و هم في وضع الشيزان تاي Shizen- Tai.

- المصارعون من نفس الفئة الوزنية للمختبر و الأقرب لصفاته الجسمانية كما يبدو من مظهرهم .

- يقف المصارع المختبر أمام المصارع الأول مع قيامهما معا بالمسك العادي (KUMI-KATA) و إتخاذهم وضع شيزان - تاي .

- بعد صدور الأمر بالبدء يرمي المختبر المصارع الأول الحركة المقصودة و يذهب بسرعة ليرمي الثاني و الثالث و الرابع حتى ينتهي من العاشر و بكل سرعة مع الحفاظ على صحة الحركة .

ملاحظة : يمكن إجراء هذا الإختبار ب 05 مصارعين لكن يقوم كل مصارع بدور مصارعين أي يقوم بالسقوط مرتين بحيث عندا يسقط المرة الأولى يذهب إلى آخر السلسلة و يقوم المختبر بإسقاطه مرة ثانية .

طريقة التقييم :

يحتسب الوقت الكلي للرميات العشرة .

يقاس تحمل السرعة لحركة إبون سويناجي و حركة أوجوشيبي و حركة أوتشي ماتا بنفس الطريقة السابقة .

- غير

- رأي المحكم - موافق

موافق.....

- رأي

آخر.....

.....

.....

.....

.....

11- إختبار قياس تركيز حمض اللاكتيك في الدم :

الأدوات المستعملة : جهاز لانتات سكوت Lactate Scout لقياس كمية حمض اللاكتيك في الدم الموضح في

الصورة التالية .



شكل يوضح جهاز لانتات سكوت +Lactate Scout

ويكون هذا الجهاز متبوع بشرائط صغيرة للقياس LES BANDES REACTIVES في علبه في و علبه من محلول المراقبة solution de contrôle يستعمل لمراقبة مدى صلاحية الجهاز و الشرائط كل 10 محاولات و هو موضح في الصورة التالية :

و يوجد كذلك قلم إبري خاص ليحدث ثقب صغير في الجلد .

-قطن و محلول مطهر .

قفازتين طبيتين .

شكل يوضح الأدوات المرفقة للجهاز لانتات سكوت



الغرض : قياس تركيز حمض اللاكتيك في الدم .

طريقة القياس :

يحضر الجهاز بوضع شريط القياس في مكانه .

يقوم المفحوص بالجلوس على مقعد و يقوم الفاحص بعد تنظيف السطح الخارجي لجلد أصبع السبابة بمطهر ثم وخزه عن طريق القلم الإبري .

يضغط الفاحص بضبعيه في الأصبع حتى يخرج الدم ثم يقوم بتقري شريط القياس و هو داخل الجهاز قصد وضع الدم داخل الجهاز و هي عبارة عن قطرة أو قطرتين من الدم بحيث لا تتعدى كمية الدم 05 ميكرو لتر microlitres و يعتبر هذا من إيجابيات هذا الجهاز بحيث لا تحتاج إلى كمية كبيرة من الدم .

ثم بعد وصول الدم تنتظر 15 ثانية فتظهر القراءة على الشاشة و يمكن تخزين النتائج في الجهاز مع ساعة و تاريخ إجراءه و يمكن أن يستوعب أكثر من 250 قياس¹.



شكل يوضح طريقة استخراج قطرات الدم



شكل يوضح قراءة تركيز اللاكتيك في الدم

وقت الإختبار: يتم القياس قبل الجهد البدني و بعد الجهد البدني (مباراة مدتها خمس دقائق) حيث تم إجراء القياس بعد المباراة بعد 7.5 دقائق من الجهد و ذلك حتى يترك وقت مناسب لوصول اللاكتيك الى الدم²⁻³.

- غير

- رأي المحكم - موافق

موافق.....

- رأي

آخر.....

.....

1 Guide Visuel d'Analyse du Lactate : http://fr.biolaester.com/productos/analizador_lactate_scout/utilizacion_lactate_scout

2 هيثم عبد الرحيم الراوي ، تقويم البرامج التنريبيه على وفق بعض المؤشرات الكيمائية والفسلجية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق ، مرجع سبق ذكره ، ص15-14

2حسن عصري عبد القادر : دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، مرجع سبق ذكره ، ص53.

الملحق الثالث

النتائج الخام و المراحل الإحصائية لإختبارات البحث

النتائج الخام و المراحل الإحصائية لاختبارات تحمل القوة

حالة إحصائية		Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales	
قبلي نتج	قبلي هن	قبلي تجريبية	قبلي ضابطة
Moyenne	23.2	Moyenne	24.2
Erreur-type	0.57348835	Erreur-type	0.61101009
Médiane	23	Médiane	24.5
Mode	22	Mode	26
Écart-type	1.8135294	Écart-type	1.93218357
Variance de	3.28888889	Variance de	3.73333333
Kurtosis (Cc)	-1.58806611	Kurtosis (Cc)	-0.96141582
Coefficient c	0.19001324	Coefficient c	-0.23566971
Plage	5	Plage	6
Minimum	21	Minimum	21
Maximum	26	Maximum	27
Somme	232	Somme	242
Nombre d'éc	10	Nombre d'éc	10
Test d'égalité des variances (F-Test)		Test d'égalité des espérances: observations paires	
		Moyenne	23.2
		Variance	3.28888889
		Observation	10
		Variance por	3.51111111
		Différence h	0
		Degré de lib	18
		Statistique t	-1.19333593
		P(T<=t) unila	0.12411494
		Valeur critiq	1.73406359
		P(T<=t) bilat	0.24822988
		Valeur critiq	2.10092204
		لا يوجد دلالة إحصائية بين الإختبارين التالين	
		توجد دلالة إحصائية في الإختبار البدي	
		Test d'égalité des espérances: observations paires	
		قبلي نتج	قبلي نتج
		Moyenne	34.9
		Variance	2.32222222
		Observation	10
		Coefficient c	0.93275801
		Différence h	0
		Degré de lib	9
		Statistique t	54.8169904
		P(T<=t) unila	5.6272E-13
		Valeur critiq	4.29680566
		P(T<=t) bilat	1.1254E-12
		Valeur critiq	4.78091259
		درجة الخطورة 0.001	
		توجد دلالة إحصائية لصالح الإختبار البدي	
		Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales	
		قبلي نتج	قبلي ضابطة
		Moyenne	34.9
		Variance	2.32222222
		Observation	10
		Variance por	2.41111111
		Différence h	0
		Degré de lib	18
		Statistique t	10.656341
		P(T<=t) unila	1.6643E-09
		Valeur critiq	3.61048488
		P(T<=t) bilat	3.3285E-09
		Valeur critiq	3.92164582
		توجد دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في الإختبارات البدي	
		متجانسة إذا نستخدم ت	
		Test d'égalité des variances (F-Test)	
		Variable 1	Variable 2
		Moyenne	27.5
		Variance	2.5
		Observation	10
		Degré de lib	9
		F	1.07655502
		P(F<=f) unila	0.45715168
		Valeur critiq	3.1788931
		متجانسة إذا نستخدم ت	
		نحمل القوة لعضلات البطن	
		النتائج الخام	
		قبلي نتج	قبلي ضابطة
		٢٦	٢٨
		٢٧	٣٠
		٢٣	٢٧
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢٩
		٢٥	٢٨
		٢٢	٢٧
		٢٣	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٦	٢٨
		٢٤	٢٧
		٢١	٢٤
		٢٥	٢

الحالة الإحصائية				Test d'égalité des variances (F-Test)				Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales				Test d'égalité des espérances: observations paires				
قبلي		تج		قبلي		تج		قبلي		تج		قبلي		تج		
Moyenne	30.6	Moyenne	30.2	Moyenne	30.2	30.6	Moyenne	30.6	30.2	Moyenne	33.9	30.2	Moyenne	33.9	30.2	
Erreur-type	0.4	Erreur-type	0.67986927	Variance	4.62222222	1.6	Variance	1.6	4.62222222	Variance	2.76666667	4.62222222	Variance	2.76666667	4.62222222	
Médiane	31	Médiane	31	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	
Mode	31	Mode	31	Degré de lib	9	9	Degré de lib	18	18	Degré de lib	9	9	Degré de lib	9	9	
Écart-type	1.26491106	Écart-type	2.1499354	F	2.88888889		Statistique t	0.50709255		Statistique t	10.0909091		Statistique t	10.0909091		
Variance de	1.6	Variance de	4.62222222	P(F<=f) unila	0.06493304		P(T<=t) unila	0.30912297		P(T<=t) unila	1.6592E-06		P(T<=t) unila	1.6592E-06		
Kurtosis (Cc)	-1.66294643	Kurtosis (Cc)	-1.10268187	Valeur critiq	3.1788931		Valeur critiq	1.73406359		Valeur critiq	1.83311292		Valeur critiq	1.83311292		
Coefficient c	-0.27999333	Coefficient c	-0.57358611				P(T<=t) bilati	0.61824593		P(T<=t) bilati	3.3184E-06		P(T<=t) bilati	3.3184E-06		
Plage	3	Plage	6				Valeur critiq	2.10092204		Valeur critiq	2.26215716		Valeur critiq	2.26215716		
Minimum	29	Minimum	27	متجانسة إذا استخدم تآ												
Maximum	32	Maximum	33													
Somme	306	Somme	302													
Nombre d'éc	10	Nombre d'éc	10													
								لا توجد دلالة إحصائية				توجد دلالة إحصائية				
الحالة الإحصائية				Test d'égalité des variances (F-Test)				Test d'égalité des espérances: observations paires								
قبلي		تج		قبلي		تج		قبلي		تج		قبلي		تج		
Moyenne	39.5	Moyenne	33.9	Moyenne	33.9	39.5	Moyenne	39.5	33.9	Moyenne	39.5	30.6	Moyenne	39.5	30.6	
Erreur-type	0.45338235	Erreur-type	0.52599113	Variance	2.76666667	2.05555556	Variance	2.05555556	2.76666667	Variance	2.05555556	1.6	Variance	2.05555556	1.6	
Médiane	39.5	Médiane	34	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	
Mode	40	Mode	33	Degré de lib	9	9	Degré de lib	18	18	Degré de lib	9	9	Degré de lib	9	9	
Écart-type	1.43372088	Écart-type	1.66332999	F	1.34594595		Statistique t	28.3019434		Statistique t	28.3019434		Statistique t	28.3019434		
Variance de	2.05555556	Variance de	2.76666667	P(F<=f) unila	0.33261952		P(T<=t) unila	2.0876E-10		P(T<=t) unila	2.0876E-10		P(T<=t) unila	2.0876E-10		
Kurtosis (Cc)	0.23854743	Kurtosis (Cc)	-0.72102524	Valeur critiq	3.1788931		Valeur critiq	4.29680566		Valeur critiq	4.29680566		Valeur critiq	4.29680566		
Coefficient c	6.457E-17	Coefficient c	-0.34768402				P(T<=t) bilati	4.1751E-10		P(T<=t) bilati	4.1751E-10		P(T<=t) bilati	4.1751E-10		
Plage	5	Plage	5				Valeur critiq	4.78091259		Valeur critiq	4.78091259		Valeur critiq	4.78091259		
Minimum	37	Minimum	31	متجانسة إذا استخدم تآ												
Maximum	42	Maximum	36													
Somme	395	Somme	339													
Nombre d'éc	10	Nombre d'éc	10													
								عضلات الظهر				توجد دلالة إحصائية لصالح البدي				
النتائج الخام				Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales												
قبلي	تجريبية	قبلي	تجريبية	المدينة	قبلي	تجريبية	قبلي	تجريبية	قبلي	تجريبية	قبلي	تجريبية	قبلي	تجريبية	قبلي	تجريبية
٣١	٤٠	٢٧	٣١	1	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١
٣١	٣٩	٣٠	٣٣	2	٣١	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣
٣٠	٤٠	٣٢	٣٥	3	٣١	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥
٣١	٤٠	٣١	٣٤	4	٣١	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤
٢٩	٣٨	٢٢	٣٤	5	٣١	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤
٣٢	٤١	٢٨	٣٢	6	٣١	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢
٢٩	٣٩	٢٧	٣٣	7	٣١	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣
٢٩	٣٧	٣١	٣٦	8	٣١	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦
٣٢	٤٢	٣٣	٣٦	9	٣١	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦
٣٢	٣٩	٣١	٣٥	10	٣١	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥
								توجد دلالة إحصائية بين الاختبارين البديين لصالح العينة التجريبية								

النتائج الخام و المراحل الإحصائية لإختبارات تحمل السرعة

النتائج الخام و المراحل الإحصائية لإختبارات تركيز حمض اللاكتيك في الدم

قبلية حسابية				Test d'égalité des variances (F-Test)				Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales				Test d'égalité des espérances: observations paires				
قبلية تجريبية	حالة إحصائية	قبلية حسابية	بعدية حسابية	قبلية تجريبية	قبلية حسابية	قبلية تجريبية	قبلية حسابية	قبلية تجريبية	قبلية حسابية	قبلية تجريبية	قبلية حسابية	قبلية تجريبية	قبلية حسابية			
Moyenne	11.92	Moyenne	11.94	Moyenne	11.92	11.94	Moyenne	11.92	11.94	Moyenne	11.68	11.94	Moyenne	11.68	11.94	
Erreur-type	0.11527744	Erreur-type	0.10456258	Variance	0.13288889	0.10933333	Variance	0.13288889	0.10933333	Variance	0.12622222	0.13288889	Variance	0.12622222	0.10933333	
Médiane	11.9	Médiane	11.5	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	
Mode	11.9	Mode	11.5	Degré de lib	9	9	Variance por	0.12111111	0.05	Coefficient c	0.82098082		Coefficient c	0.82098082		
Écart-type	0.36453928	Écart-type	0.33065591	F	1.21544715		Différence h	0		Différence h	0		Différence h	0		
Variance de	0.13288889	Variance de	0.10933333	P(F<=f) unila	0.3880337		Degré de lib	18		Degré de lib	9		Degré de lib	9		
Kurtosis (Cc)	1.16685536	Kurtosis (Cc)	-0.71680866	Valeur critiq	3.1788931		Statistique t	-0.12850588		Statistique t	-3.98042083		Statistique t	-3.98042083		
Coefficient c	1.0899358	Coefficient c	0.20469293	مجلسة إذا استخدمت 1				P(T<=t) unila	0.44958679		P(T<=t) unila	0.00160188		P(T<=t) unila	0.00160188	
Plage	1.2	Plage	1					Valeur critiq	1.73406359		Valeur critiq	1.83311292		Valeur critiq	1.83311292	
Minimum	11.5	Minimum	11.5					P(T<=t) bilat	0.89917357		P(T<=t) bilat	0.00320376		P(T<=t) bilat	0.00320376	
Maximum	12.7	Maximum	12.5					Valeur critiq	2.10092204		Valeur critiq	2.26215716		Valeur critiq	2.26215716	
Somme	119.2	Somme	119.4					لا توجد دلالة إحصائية بين الإختبار الفعلي للمعينتين				توجد دلالة إحصائية بين البعدي والقبلي للبيانات المتطابقة لصالح البعدي				
Nombre d'éc	10	Nombre d'éc	10													
حالة إحصائية				Test d'égalité des variances (F-Test)				إختبار تركيز التاكثيف بعد 7.0 دقائق				Test d'égalité des espérances: observations paires				
بعدية حسابية				تجريبية بعدية				تجريبية بعدية				القبلي بعدية				
Moyenne	11.68	Moyenne	10.66	Moyenne	11.68	10.66	Moyenne	10.66	11.92	Moyenne	10.66	11.92	Moyenne	10.66	11.92	
Erreur-type	0.11234866	Erreur-type	0.15289793	Variance	0.12622222	0.23377778	Variance	0.23377778	0.13288889	Variance	0.23377778	0.13288889	Variance	0.23377778	0.13288889	
Médiane	11.6	Médiane	10.7	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	Observation	10	10	
Mode	11.3	Mode	11.1	Degré de lib	9	9	Degré de lib	9	9	Coefficient c	0.90020154		Coefficient c	0.90020154		
Écart-type	0.35527767	Écart-type	0.48350572	F	0.53992395		F	0.53992395		Différence h	0		Différence h	0		
Variance de	0.12622222	Variance de	0.23377778	P(F<=f) unila	0.18607615		P(F<=f) unila	0.18607615		Degré de lib	9		Degré de lib	9		
Kurtosis (Cc)	-1.07053855	Kurtosis (Cc)	-1.46572874	Valeur critiq	0.31457491		Valeur critiq	0.31457491		Statistique t	-17.9390861		Statistique t	-17.9390861		
Coefficient c	0.53964932	Coefficient c	0.02595115	غير محاسبة				P(T<=t) unila	1.182E-08		P(T<=t) unila	1.182E-08		P(T<=t) unila	1.182E-08	
Plage	1	Plage	1.4	دا تستخدمت 3				Valeur critiq	4.29680566		Valeur critiq	4.29680566		Valeur critiq	4.29680566	
Minimum	11.3	Minimum	10					P(T<=t) bilat	2.364E-08		P(T<=t) bilat	2.364E-08		P(T<=t) bilat	2.364E-08	
Maximum	12.3	Maximum	11.4					Valeur critiq	4.78091259		Valeur critiq	4.78091259		Valeur critiq	4.78091259	
Somme	116.8	Somme	106.6					توجد دلالة إحصائية بين البعدي والقبلي لصالح البعدي في البعدي التجريبية								
Nombre d'éc	10	Nombre d'éc	10													
نتائج الحد				Test d'égalité des espérances: deux observations de variances différentes				توجد دلالة إحصائية بين البعدي والقبلي لصالح البعدي في البعدي التجريبية								
قبلية تجريبية				البعدي				البعدي تجريبية				البعدي تجريبية				
11.1	12.3	11.3	11.5	1	Moyenne	10.66	11.68	1	Moyenne	10.66	11.68	1	Moyenne	10.66	11.68	
10.5	11.9	12.1	12.3	2	Variance	0.23377778	0.12622222	2	Variance	0.23377778	0.12622222	2	Variance	0.23377778	0.12622222	
10	11.6	11.9	11.8	3	Observation	10	10	3	Observation	10	10	3	Observation	10	10	
11.4	12.7	11.9	12.2	4	Différence h	0		4	Différence h	0		4	Différence h	0		
10.1	11.5	12.3	12.5	5	Degré de lib	17		5	Degré de lib	17		5	Degré de lib	17		
10.2	11.7	11.5	11.9	6	Statistique t	-5.37587202		6	Statistique t	-5.37587202		6	Statistique t	-5.37587202		
10.9	12	11.7	12	7	P(T<=t) unila	2.515E-05		7	P(T<=t) unila	2.515E-05		7	P(T<=t) unila	2.515E-05		
10.4	11.6	11.3	12	8	Valeur critiq	3.64576738		8	Valeur critiq	3.64576738		8	Valeur critiq	3.64576738		
11.1	12	11.4	11.7	9	P(T<=t) bilat	5.0301E-05		9	P(T<=t) bilat	5.0301E-05		9	P(T<=t) bilat	5.0301E-05		
10.9	11.9	11.4	11.5	10	Valeur critiq	3.96512627		10	Valeur critiq	3.96512627		10	Valeur critiq	3.96512627		

النتائج الخام و المراحل الإحصائية لإختبارات فعالية الأداء المهاري

قبلي ت		قبلي ض		Test d'égalité des variances (F-Test)		Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales		Test d'égalité des espérances: observations paires	
				Variable 1	Variable 2	تجريبية قبلي	ضابطية قبلي	ضابطية بعدي	قبلي
Moyenne	19.3	Moyenne	19.1	Moyenne	19.1	19.3	19.1	Moyenne	20.7
Erreur-type	0.53851648	Erreur-type	0.56666667	Variance	3.21111111	2.9	3.21111111	Variance	2.67777778
Médiane	20	Médiane	19	Observation	10	10	10	Observation	10
Mode	20	Mode	19	Degré de lib	9	9	9	Degré de lib	9
Écart-type	1.70293864	Écart-type	1.79195734	F	1.10727969			Différence h	0
Variance de	2.9	Variance de	3.21111111	P(F<=f) unila	0.44091533			Degré de lib	18
Kurtosis (Cc)	0.87537512	Kurtosis (Cc)	2.60203165	Valeur critiq	3.1788931			Statistique t	0.25584086
Coefficient c	-0.75258683	Coefficient c	0.68356175	العينة متجانسة إذا تستخدم ت آ				P(T<=t) unila	0.40048728
Plage	6	Plage	7					Valeur critiq	1.73406359
Minimum	16	Minimum	16					P(T<=t) bilat	0.80097456
Maximum	22	Maximum	23					Valeur critiq	2.10092204
Somme	193	Somme	191					P(T<=t) bilat	0.00053674
Nombre d'éc	10	Nombre d'éc	10					Valeur critiq	2.26215716
الحالة الإحصائية				Test d'égalité des variances (F-Test)		فعالية الأداء لدرجة أوجزي		Test d'égalité des espérances: observations paires	
التجريبية بعدي		الضابطية بعدي		Variable 1	Variable 2			قبلي تجريبية	بعدي تجريبية
Moyenne	24.1	Moyenne	20.7	Moyenne	20.7	24.1		Moyenne	24.1
Erreur-type	0.45825757	Erreur-type	0.51747249	Variance	2.67777778	2.1		Variance	2.1
Médiane	24	Médiane	21	Observation	10	10		Observation	10
Mode	24	Mode	21	Degré de lib	9	9		Degré de lib	9
Écart-type	1.44913767	Écart-type	1.63639169	F	1.27513228			Différence h	0
Variance de	2.1	Variance de	2.67777778	P(F<=f) unila	0.36160018			Degré de lib	18
Kurtosis (Cc)	-0.98693446	Kurtosis (Cc)	1.24473949	Valeur critiq	3.1788931			Statistique t	13.3700643
Coefficient c	-0.21359172	Coefficient c	0.41078134	متجانسة إذا تستخدم ت آ				P(T<=t) unila	1.5252E-07
Plage	4	Plage	6					Valeur critiq	4.29680566
Minimum	22	Minimum	18					P(T<=t) bilat	3.0505E-07
Maximum	26	Maximum	24					Valeur critiq	4.78091259
Somme	241	Somme	207						
Nombre d'éc	10	Nombre d'éc	10	Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales					
الحالة الإحصائية للإختبارات البعدية الضابطية و التجريبية									
النتائج الخام									
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي						
تجريبية	تجريبية	ضابطية	ضابطية						
١٩	٢٥	١٩	٢٠						
٢٠	٢٤	١٨	٢٠						
١٧	٢٢	١٩	٢١						
٢٢	٢٦	٢٠	٢١						
٢٠	٢٦	٢٠	٢١						
١٩	٢٥	٢٣	٢٤						
٢٠	٢٤	١٨	٢١						
٢٠	٢٣	١٦	١٨						
١٦	٢٢	١٩	٢٢						
٢٠	٢٤	١٩	١٩						
				توجد دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠.٠٠١					
				بين الإختبارين البعديين للعبء الضابطية و التجريبية للعينة البحث					

الملاحق الرابع

الشيخ الخليل بن أحمد الأصبهاني من أهل
البحرين اختار الأبيات الأساسية في
الروحانيات اختار كوير

نتائج الإختبارات الحد الأقصى من الثقل (1-RM) للعينه التجريبية

عضلة الظهر الجديعة	عضلات الرجلين كلف	عضلة الظهر	عضلة الكتف كلف	عضلة الصدر كلف	عضلات الذراع	عضلات الذراع الأمامي كلف	الإختبار العينة
10	50	40	22	40	25	16	01
12	40	30	20	38	20	18	02
12	30	40	22	44	30	20	03
14	36	40	26	48	30	16	04
12	34	35	20	40	25	18	05
10	28	30	20	36	20	16	06
12	32	30	22	40	25	20	07
16	38	35	26	44	20	18	08
14	40	45	24	46	25	16	09
10	30	30	18	32	30	16	10

نتائج الإختبارات الحد الأقصى من الثقل (1-RM) للعينه الضابطة

عضلة الظهر الجديعة	عضلات الرجلين كلف	عضلة الظهر	عضلة الكتف كلف	عضلة الصدر كلف	عضلات الذراع	عضلات الذراع الأمامي كلف	الإختبار العينة
12	45	45	24	44	30	18	01
12	38	30	20	40	25	20	02
10	32	30	18	36	25	18	03
14	40	35	24	42	25	18	04
10	34	30	24	42	30	16	05
10	30	30	18	36	20	16	06
12	38	35	26	48	30	18	07
14	34	30	20	38	25	16	08
14	40	35	22	38	22	18	09
16	42	35	24	42	25	20	10

نتائج الإختبارات الأساسية للعينه التجريبية

إختبار كوبر متر	عدد سنوات التدريب السنة	الوزن بلكغ ت	الطول بالمتر	العمر بالسنة	العينه
2700	3.5	66	1.73	18.5	01
2800	4	66.5	1.78	19	02
3050	4	64	1.70	18	03
2850	4.5	63	1.66	18	04
2950	5	65	1.65	19	05
2900	4.5	61.5	1.71	18	06
2850	4	62	1.75	19	07
2750	3	66	1.68	18	08
2500	5	64	1.69	17.5	09
2550	3.5	66.5	1.73	17	10

نتائج الإختبارات الأساسية للعينه الضابطة

إختبار كوبر متر	عدد سنوات التدريب بالسنة	الوزن بالكغ	الطول بالمتر.	العمر بالسنة	العينه
2900	5	63.5	1.70	19	01
2700	4	65.5	1.72	18	02
3000	4	65	1.78	18	03
2800	3.5	64	1.69	18.5	04
2950	5	65	1.63	17.5	05
3100	3	62.5	1.73	18	06
3000	3	63	1.67	17.5	07
2800	3.5	63	1.68	19	08
2600	4	64.5	1.75	18	09
2500	3.5	62.5	1.74	17.5	10

درجات التقييم لإختبار كوبر

HOMMES				
Forme	- 30 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 ans et +
très médiocre	- 1,600 m	- 1,500 m	- 1,350 m	- 1,250 m
médiocre	1,600 à 2,000 m	1,500 à 1,850 m	1,350 à 1,700 m	1,250 à 1,600 m
moyenne	2,001 à 2,400 m	1,851 à 2,250 m	1,701 à 2,100 m	1,601 à 2,000 m
bonne	2,401 à 2,800 m	2,251 à 2,650 m	2,101 à 2,500 m	2,001 à 2,400 m
excellente	+ 2,800 m	+ 2,650 m	+ 2,500 m	+ 2,400 m

FEMMES				
Forme	- 30 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	50 ans et +
très médiocre	- 1,500 m	- 1,350 m	- 1,200 m	- 1,100 m
médiocre	1,500 à 1,850 m	1,350 à 1,700 m	1,200 à 1,500 m	1,100 à 1,350 m
moyenne	1,851 à 2,150 m	1,701 à 2,000 m	1,501 à 1,850 m	1,351 à 1,700 m
bonne	2,151 à 2,650 m	2,001 à 2,500 m	1,851 à 2,350 m	1,701 à 2,200 m
excellente	+ 2,650 m	+ 2,500 m	+ 2,350 m	+ 2,200 m

الملحق الخامس

نموذج

لإستثمار قياس فعالية الأداء المهاري أثناء المباراة

