

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي - رياضة وصحة -

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الرياضة والصحة

عنوان

علاقة اللياقة البدنية بالأداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو

- دراسة وصفية أجريت على مجموعة من مدربي ومصارعي رياضة الجيدو
لولاية معسكر -

إشراف:

د/ عتوتي نورالدين.

إعداد الطالب:

• هادف هشام

السنة الجامعية: 2016/2015

**** إهداء ****

إلى أغلى امرأتان في الوجود

إلى من غمرتنا بعطفهما وحنانهما

إلى قرة العين أُمِّي " يمينة "

و زوجتي " نسيمه "

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي " الجيلالي "

إلى إخوتي وأخواتي: حكيم، جلال، عونيه، سمرة، عبلة، دون نسيان

أخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة هادف

إلى جميع الأصدقاء والذين عست معهم الأيام الحلوة والمرّة: حقيقي حبيب، إبراهيم

، بوكعبر مخطار، لحسن، عزيز، عامر عبد القادر، شويخ عبد المالك و حبشي بغداد

دون أن أنسى رفيق العمر: قاضي حنفي امين

ودون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: عتوتي نور الدين

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

هشام

شكر و عرفان

في البداية نشكر الله عز و جل الذي وفقنا لاتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل الى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث سواء من قريب او من بعيد كما يشرفني ان اتقدم باسمى عبارات الشكر و التقدير الى الاستاذ المشرف السيد عتوتي الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لاتمام هذا البحث ولا يفوتنا ان اتقدم بجزيل الشكر و العرفان الى كل اساتذة قسم التدريب تخصص رياضة و صحة على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا و الى كل مدربي و مصارعي رياضة الجيدو لولاية معسكر على المساعداتالتس قدموها لنا في بحثنا هذا

ملخص البحث:

عنوان البحث:

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

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

كما تطلعت في دراستي النظرية الى تثمين الجانب المعرفي للاداء المهاري التي تناولت من خلاله كل ما يتعلق بالموضوع من مراحل اكتساب الاداء المهاري حتى مراحل الاداء الحركي .

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

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

و من الغني عن التعريف أن لكل بحث كلماته المفتاحية و تميز بحثنا بالمصطلحات الآتية: اللياقة البدنية؛ الأداء المهاري ورياضة الجيدو.

Résumé de la recherche:

titre de la recherche:

**relation de remise en forme aux compétences de performances lorsque les lutteurs Judo -
Classe sénior-**

Le sujet de notre étude vise à l'importance de la déclaration de la relation entre les compétences de conditionnement physique et de performance lorsque les lutteurs Judo Grâce à des éléments d'étude identifiés théoriques de la condition physique et la façon de développer et de développer et de reconnaître les difficultés que rencontrent les formateurs dans diverses formations et de leur efficacité dans la réalisation de la meilleure application logicielle résultats des lutteurs, à la fois grâce à l'acquisition de compétences à travers des sessions de formation ou des compétitions.

Comme je l'ai regardé ma théorie à l'évaluation des capacités cognitives de la performance du côté qui portait sur toutes les phases de l'objet acquis des compétences de performance même les étapes de la performance du moteur.

Elle a adopté dans la construction d'une étude sur ce sujet:

Définition de la recherche, Outre mon avis représenté dans ce qui suit, Remise en forme, compétences de performance,

En plus de l'application représentée dans ce qui suit:

L'analyse des résultats, Résultats entrevue hypothèses, Recommandations et suggestions et Résumé général,

Mots clés:

- Remise en forme, - Les compétences de performance et Judo.

ملخص البحث باللغة الانجليزية :

Summary Results:

Research Title:

Fitness relation to performance skills when Judo wrestlers - Class sénior-

The subject of our study is the importance of the declaration of the relationship between fitness and performance skills when Judo wrestlers Through theoretical study identified elements of fitness and how to develop and expand and recognize the difficulties facing trainers in various formations and their effectiveness in achieving the best results of software application wrestlers, both through the acquisition of skills through training sessions or competitions.

As I watched my theory to the evaluation of cognitive performance side that included all phases of the acquired object of the same performance skills stages of engine performance.

It adopted in the construction of a study on this subject:

Definition of research.

Besides my opinion represented in the following:

Fitness, performance skills, In addition to the application shown in the following: A prospective study, Analysis of the results, Results interview assumptions, Recommendations and suggestions and General Summary.

Keywords:

Fitness, Performance Skills and Judo

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

الباب الأول: الخلفية النظرية	
الفصل الأول: اللياقة البدنية.	
رقم الصفحة	الموضوع:
04	1- مقدمة الفصل
04	2- أغراض اللياقة البدنية
05	3- عناصر اللياقة البدنية
05	3-1 التحمل
07	3-1-2 أنواع التحمل
08	3-2 القوة العضلية
08	3-2-1 تعريف القوة العضلية
09	3-2-2 أنواع القوة العضلية
12	3-2-3 جدول الخصائص المميزة لأنواع القوة
12	3-2-4 أهمية القوة العضلية
13	3-3 السرعة
13	3-3-1 خصوصيات عمل السرعة
13	3-3-2 أنواع السرعة

الموضوع:	رقم الصفحة
3-3-3 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة	14
4-3-3 قواعد تنمية السرعة	16
4-3 الرشاقة	17
1-4-3 أنواع الرشاقة	17
2-4-3 كيفية تنمية الرشاقة	17
5-3 المرونة	19
1-5-3 أهمية المرونة	19
2-5-3 أنواع المرونة	20
4- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية	20
1-4 التوقيت الصحيح لتكرار الحمل	21
2-4 الارتفاع التدريجي بمستوى الحمل	22
3-4 عامل الاستمرار في التدريب	22
4-4 عامل التدرج في التنمية	23
5-4 عامل التكامل بين الصفات البدنية	23

الباب الأول: الخلفية النظرية	
الفصل الثاني: الأداء المهاري.	
الموضوع:	رقم الصفحة
1- مقدمة الفصل	24
2- مراحل تعلم المهارات الحركية	25
2-1 مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية	25
2-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية	27
2-3 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية	31
3- خصائص المهارة الحركية الرياضية	33
4- إرشادات التدريب على الأداء المهاري للناشئين (09-12) سنة	33
5- أسس وضع برامج الإعداد المهاري الفني	35

الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية.	
الموضوع:	رقم الصفحة
1- تمهيد	37
2- تبيين مشكلة	37
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج.	
الموضوع:	رقم الصفحة

38	1- تحليل ومناقشة الإستبيان الموجه للمدربين
38	1-1 المحور الأول: معلومات شخصية
46	1-2 المحور الثاني: التحضير البدني
54	1-3 المحور الثالث: اللياقة البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري
62	2- تحليل نتائج الإستبيان الموجه للمصارعين
62	1-2 المحور الأول: معلومات شخصية
70	2-2 المحور الثاني: المصارع واللياقة البدنية
80	2-3 المحور الثالث: المصارع والأداء المهاري
86	2-4 المحور الرابع: اللياقة البدنية والأداء المهاري
الفصل الثالث: منهج البحث و اجراءاته الميدانية.	
رقم الصفحة	الموضوع:
94	تمهيد
94	1-المجال الزماني والمكاني
94	1-1 المجال الزماني
94	1-2 المجال المكاني
95	2- الشروط العلمية للأداة
95	3- ضبط متغيرات الدراسة
96	3-1 تعريف المتغير المستقل

96	3-2 تعريف المتغير التابع
97	4- عينة البحث
97	4-1 تعريف العينة
97	5- منهج البحث
98	6- أدوات البحث
الفصل الرابع: الإستنتاجات والخلاصة.	
رقم الصفحة	الموضوع:
100	1- مقارنة النتائج بالفرضيات
100	1-1 مناقشة الفرضية الأولى
100	1-2 مقارنة الفرضية بالجانب النظري
101	2- التوصيات والإقتراحات
101	2-1 في المجال الميداني
101	2-2 في مجال البحث العلمي
101	3- الخلاصة العامة

قائمة الجداول

الرقم	الموضوع:	رقم الصفحة
01	الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية	12
02	نتائج حول الشهادة المتحصل عليها المدربة	40
03	نتائج حول ممارسة المدربين للجيدو من قبل	42
04	نتائج حول درجة الحزام المتحصل عليه المدرب	44
05	نتائج حول التحضير البدني في بداية الموسم	46
06	نتائج حول خطوات التحضير البدني	48
07	نتائج حول هدف المدربين من خلال عملهم	50
08	يوضح الجدول نتائج حول تقليد المدربين لغيرهم في عملهم	52
09	نتائج حول اعتماد المدرب على محضر بدني أم لا	54
10	نتائج حول العنصر الرئيسي في الأداء عند المصارعين	56
11	نتائج حول علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري	58
12	نتائج حول الجانب الأكثر اعتمادا من قبل المدربين	60
13	نتائج حول السن التدريبي التي بدأ فيها المصارع ممارسة الجيدو	62
14	نتائج حول المرحلة العمرية التي بدأ فيها المصارعين الجيدو	64
15	نتائج حول السبب الذي دفع المصارعين لاختيار الجيدو	66
16	نتائج حول لون الحزام المتحصل عليه المصارعين	68
17	نتائج حول القيام بالتحضير البدني في بداية الموسم	70

18	نتائج حول المدة التي قام بها المصارعين بالتحضير	72
19	نتائج حول الإحساس بالإرهاق أثناء التدريبات عند المصارعين	74
20	نتائج حول العنصر الذي يميز المصارع عن الآخر	76
21	نتائج حول الآلام على مستوى العضلات العاملة	78
22	نتائج حول الصعوبات التي يجدها المصارعين في أداء مهارة ما.	80
23	نتائج حول السبب الذي أدى إلى وجود صعوبات في أداء مهارة ما لدى المصارعين.	82
24	نتائج حول تهميش الجانب المهاري من طرف المدرب	84
25	نتائج حول الدمج بين الجانبين المهاري والبدني خلال الحصص التدريبية.	86
26	نتائج حول النقص في المستوى عند الدمج بين اللياقة البدنية والأداء المهاري.	88
27	نتائج حول العلاقة بين اللياقة البدنية والتحضير البدني	90
28	نتائج حول السبب المتحكم في نتائج المنافسات	92

1 - مقدمة

يشهد العالم حاليا تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية و ذلك راجع إلى الجهد المبذول من طرف الباحثين للإستفادة من العلوم الأخرى كالطب و علم النفس و غيره من العلوم من أجل الرفع من مستوى الأداء .

تعد رياضة الجيدو من أهم الرياضات المدرجة في البرنامج الأولمبي منذ عام 1964م بطوكيو فهي تعتبر من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته و طرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا حيث أن رياضة الجيدو تستوجب تحضير مكثف للمصارعين بدنيا و فنيا كما يهدف التحضير البدني الى تطوير المهارات الأساسية إن الهدف العام من هذه الدراسة هو التحقيق أعلى إنجاز على إستكمال و تطوير الصفات البدنية لتنمية المهارات الأساسية للمصارعين للوصول إلى المستويات العالية (حمادة , 2000 ص 24) و لقد تطرقنا في دراستنا هذه و قسمناها إلى بابين , باب نظري يحتوي على فصلين , الفصل الأول عن رياضة الجيدو و أما الفصل الثاني عن التحضير البدني و الأداء المهاري وفي الباب الثاني جاءت دارستنا التطبيقية و التي تحتوي على فصلين فصل خاص بمهجية البحث و فصل خاص لعرض نتائج الإستبيان إضافة الى المراجع و الملاحق .

2 - مشكلة البحث

تشتمل بعض المهارات الحركية البشرية على دمج عناصر اللياقة البدنية و هذا ما تتميز به رياضة الجيدو فمهاراته تتميز بالقوة و السرعة في الاداء كما ان المصارع لا يستطيع الوصول الى المستوى العالي الا عن طريق التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للمصارع حيث أن التحضير البدني و

الاداء المهاري هم الركيزة الأساسية في رياضة الجيدو فبفضلهما يستطيع المصارعين تحقيق نتائج و هذا ما ادى بنا الى طرح التساؤل التالي:

هل للياقة البدنية علاقة بالأداء المهاري لدى مصارعي رياضة الجيدو؟

الفرضيات

- اللياقة البدنية لها علاقة بالاداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو.
- اللياقة البدنية ليس لها علاقة بالأداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو.

4- اهداف البحث

- معرفة العلاقة بين اللياقة البدنية و الاداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو.
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.
- معرفة الصفات البدنية التي يجب التركيز عليها في رياضة الجيدو.

5- أهمية البحث:

- دور وأهمية الصفات البدنية للمصارعين في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.
- الارتقاء بمستوى رياضة الجيدو.
- التعريف برياضة الجيدو و الجذب نحو ممارستها.
- اكتساب معارف ومعلومات عن رياضة الجيدو.

6- مصطلحات البحث

الجيدو :

هي رياضة يستخدم فيها اللاعب التوازن و الفعالية و التوقيت لتثبيت أو رمي الخصم , يعتبر من ألعاب الرئيسة في أوروبا اليابان تعين كلمة الجيدو الطريق اللطيف

اللياقة البدنية :

يعرف على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعباءه اليومية بكفاءة عالمية و يضيق على انها مسألة فردية تعين قدرة الفرد نفسه على إنجاز اعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية

الأداء المهاري :

عرفه الكاتب بأنه :

" اقتصادية الحركة وهذا يعني القيام بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون تلك اللعبة في إنشاء القيام بالحركة إذ يكون له تأثير على الأداء" (الكاتب ، 1987 ، 21) .

7- الدراسات المشابهة

- دراسة الطالبان: السعيد بوطي و خالد خضراوي صمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تحت عنوان *مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر" * السنة الجامعية 2008/2007

- دراسة الطالبان: عيدودي مصطفى و مريح نورالدين ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان *أثر التحضير البدني العام في تحسين الأداء المهاري عند لاعبي الجمباز * السنة الجامعية 2010/2009

1- تمهيد:

اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية اليومية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة وفي الحالات الطارئة

2- أغراض اللياقة البدنية

تهدف اللياقة البدنية لما يلي :

1. المحافظة على الجسم البشري سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض والتشوهات التي تصيب القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي أو نتيجة لتعوده على عاده غير سليمة وخاطئة كالجلوس على الكرسي المكتبي أو المقعد المدرسي .

- تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة وصحيحة .
- رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد على اختلاف جنسهم وأعمارهم .
- تعمل على تنمية صفات الفرد الاجتماعي .
- تنمية الصفات القيادية الحكيمة .
- القدرة على إدراك أخطار الحياة اليومية وتفاديها .
- التأهل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به .
- التقليل من بعض حالات الصداع وتصلبات الشرايين والآلام التي تصيب أجهزه وأعضاء الجسم المختلفة .
- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الفرد المظهر العام السليم .
- تزيد من قدره الفرد على مقاومه الأمراض سواء كانت أمراض معدية أو أمراض مزمنة .
- زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية .

- التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن والإصابات الرياضية .
- تحسين مقدرة الفرد على الاسترخاء والتحكم في تقليل التوتر العضلي .

3- عناصر اللياقة البدنية:

- التحمل.

- القوة العضلية.

- السرعة.

- المرونة.

- الرشاقة.

3-1 التحمل

ويقصد بالتحمل مقدرة اللاعب علي الاستمرار في الاداء المثالي طول زمن المباراة او المنافسة مستخدما صفاتة البدنية وقدراتة الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية بدون ان يظهر عليه التعب وبمعني اخر فأن التحمل الرياضي هو مقدرة اجهزة اللاعب علي مقاومة التعب بانواعه. (قاسم حسن حسين. علم التدريب في الأعمار المختلفة) ولقد اثبتت الشواهد والدراسات ان الفرد اللائق بدنيا والذي منح نعمة سلامة الجهاز التنفسي وسلامة القلب يتميز بالصفات الآتية :

1- سرعة التخلص ن فضلات التعب لوصول الأكسجين إلي جميع الخلايا العضلية بسهولة وسرعة.

2- نبض اقل انخفاضاً , وهذا يسمح بأعطاء وقت لملئ وتفريغ الاعية الدموية.

3- ضغط دم اقل انخفاضاً.

4- مساحة اكبر في الرئتين مما يسمح لكمية اكسجين بالاختلاط بالدم.

5- عدد اكبر من كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين تعمل علي زيادة كمية الاكسجين في الدم.

6- زيادة قدرة استيعاب العضلة للدم مما يساعد علي تأخير ظهور التعب.

والتحمل هو احدي الصفات الحركية الاساسية الهامة التي تقوم عليها الكفاءة البدنية لجميع الرياضيين في مختلف الانشطة الرياضية بصفة عامة ولاعبي الانشطة الرياضية التي يستغرق اداؤها فترة زمنية طويلة بصفة خاصة . والتحمل يرتبط بكفاءه عمل الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي وكذلك بكفاءه عمل القلب والرئتين والاجهزة التي تقوم بعملية التمثيل الغذائي وسلامة العضلات ومرونة المفاصل ودقة الاداء المهاري للنشاط الممارس.

ولما كانت الصفات الارادية والنفسية تلعب دورا هاما في مقاومة الاحساس بالتعب , لذلك فهي تلعب دورا هاما في تطوير صفة التحمل و صفة التحمل ترتبط مباشرة بالتعب . والزمن الذي يستغرقه اللاعب في الاداء الرياضي حتي ظهور التعب يمثل مقدرة اللاعب علي التحمل.

وينقسم التعب البدني إلي ثلاث اقسام:

1- التعب الموضعي وهو الذي يظهر في جزء من الجسم يمثل $\frac{1}{3}$ مجموع العضلات.

2- التعب لمنطقة من الجسم تمثل $\frac{2}{3}$ عضلات الجسم تقريبا.

3- التعب العام وهو يشمل جميع عضلات الجسم تقريبا.

3-1-2 أنواع التحمل:

عندما نقسم التحمل إلى أنواع فأنه لا يمكن الفصل بين هذه الأنواع إذ أنها مرتبطة ببعضها من حيث التخطيط والاثـر الفسيولوجي.

حيث ظهرت عدة تقسيمات للتحمل وجاءت تسميتها حسب وجهات نظر علماء

الاختصاص ،فقد اتفق كل من "بومبا "و"محمد حسن علاوي"و"محمد صبحي

حسنين" إلى تقسيم التحمل إلى نوعين هما:

أ-**التحمل العام** : ويقصد به مقدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء عمل بدني ذي

حمل متغير لفترة زمنية مستمرة ومتصلة حيث تعمل فيها الأجهزة الحيوية و

العضلات بما يؤثر على الأداء التخصصي حسب طبيعة الرياضة الممارسة .

ب- **التحمل الخاص**: ويقصد به قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة

عالية ولفترة زمنية طويلة ، حيث أن الأداء المهاري هو : ذلك الأداء الذي يخص

الظروف وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة.

3-2 القوة العضلية:

3-2-1 تعريف القوة العضلية:

المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية التي دارت حولها الأساطير القديمة وظلت موضوع الكثير من الجدل حتى الآن.

و قد بحث كثير من العلماء في تعريف القوة العضلية حيث عرفها "تولان تاكستون" على أنها : قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد المقاومة .

ويركز "شاركي" على القاء الضوء دور الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها بأنها: أقصى جهد يمكن القوة العضلية هي حد مكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة نظرا لدورها

إنتاجه لأداء انقباض عضلي واحد. وكلمة ارادي هنا تعبر عن مدى سيطرة و تحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تتقبض بطريقة أخرى لا ارادية مثلما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة.

ويؤكد "لاننب" على أن القوة العضلية هي: أقصى مقدار يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد.

ويعرفها "د/مفتي ابراهيم حناد" على أنها: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي واحد لها.

وفي ضل هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

- أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد الثابت أم المتحرك.
- أن يكون الإنقباض ذا درجة قصوى ويؤدي لمرة واحدة.
- أن يكون الإنقباض اراديا أي تحت سيطرة الجهاز العصبي.
- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أم مقاومة منافس أم مقاومة الاحتكاك.

3-2-2 أنواع القوة العضلية:

عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها وذلك لإرتباط عنصر القوة العضلية بصفتي السرعة و التحمل ومن هاذ يمكن تقسيم القوة العضلية الى ثلاثة أنواع:

القوة القصوى:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج أقصى انقباض عضلي ارادي , كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.(محمد جابر. المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي)

خصائصها:

- يكون الإنقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن كبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.
- سرعة الإنقباض العضلي تتم ببطأ أو ثبات.
- زمن استمرار الإنقباض العضلي يتراوح ما بين 15/1 ث.

أمثلة تطبيقية للقوة العضلية القصوى: رفع الأثقال , كمال الأجسام , المصارعة.

يمكن تحديد القوة العضلية القصوى للفرد الرياضي بتكرار مقاومة ثقل الذي يمكن مقاومته مرة واحدة.

القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي انتاج قوة سريعة , الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و السرعة في مكون واحد.

القوة المميزة بالسرعة = (القوة * المسافة) / الوقت

(حسن السيد.الإتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم)

فمثلا اذا فرضنا أن هناك لاعبين 1 و 2 و كلاهما يرف البار به 50كلغ 1 يرفعه خلال 4 ث و 2 يرفعه خلال 8 ث فان القوة المميزة بالسرعة عند اللاعب الأول هي ضعفها عند اللاعب الثاني.

القوة المميزة بالسرعة هي مركب أساسي في الأداء خلال معظم الرياضات.

خصائصها:

- الإنقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

- سرعة الإنقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة اذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

- يتراوح زمن الإنقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة.

أمثلة تطبيقية للقوة المميزة بالسرعة: الوثب العالي والطويل , دفع الجلة ,
اطاحة المطرقة والغطس و العديد من مهارات الرياضات الجماعية والعديد
من مهارات الجمباز .

-يمكن تحديد القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن
مقاومته لمرة واحدة.

تحمل القوة (القوة المستمرة):

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة
ممكنة في مواجهة التعب.

خصائصها:

- الإنقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن قليل من الألياف العضلية
ويقول عن ذلك العد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.

- سرعة الإنقباض العضلي تتم بالتوسط.

- الإنقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 45ث الى عدد
كبير من الدقائق.

أمثلة تطبيقية لتحمل القوة: الجري , اسبحة , التجديف , الدراجات لمسافة
متوسطة وطويلة والألعاب الجماعية.

يمكن تحديد القدرة العضلية بأكبر عدد ممكن من تكرارات الأداء يمكن أن
يؤدي باستخدام 85 من الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط.

3-2-3 جدول الخصائص المميزة لأنواع القوة

عناصر	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي
المميزة نوع القوة			
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	ببطء - ثبات	1 / 15 ث
القوة المميزة بالسرعة	عدد كبير جدا	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية حتى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45 ث الى عدد كبير من الدقائق

3-2-4 أهمية القوة العضلية :

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة , لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

- القوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس وتضفي عليهنوعامن الإلتزان الإنفعالي وتدعم لديه عناصر الشجاعة و الجرأة.

3-3 السرعة:

يعرف "فرانك ديك" 1980 السرعة بأنها: القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء . من روافع الجسم أو الجسم ككل فى اقل زمن ممكن .
وتصل الحركة إلى الحد الأقصى للسرعة حينما لا يكون هناك اى تحميل على الأطراف أو الأجزاء المتحركة وتقاس السرعة بوحدة المتر/ثانية , كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة والأدوات كاستخدام طرق التسجيل وغيرها Cinématographiques السينمائية. (كمال.صبحي.الياقة البدنية)

3-3-1 خصوصيات عمل السرعة:

ارتفاع دقات القلب إلى أكثر من 180 دقة /دقيقة
العضلة تعمل تحت النظام اللاهوائي لا حمضي
السن المناسب لتطوير صفة السرعة هو 11 سنة إلى 12 سنة

3-3-2 أنواع السرعة:

السرعة الانتقالية (القصوى): يعرفها حسن العلاوي بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة
السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة): تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة

سرعة الاستجابة: تعرف بأنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر

زمن ممكن.

تحمل السرعة: تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة.

(كمال.التدريب.2004)

3-3-3 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة:

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة ،حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:

أ) العامل الوراثي:

يقصد به نوع الألياف العضلية والنسبة الغالبة منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص والتي يتم اكتسابها وراثيا فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه

ب) خصوصية نشاط التدريب الرياضي:

ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية ألا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف وهو السرعة الحركية.

ج) المرونة والمطاطية:

كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمارين المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

د) النظام الطاقوي:

من المعروف أن مخزون آتبيي و الفوسفو كرياتين في العضلة قليلة جدا وهي تقدر ب3مول عند السيدات و6مول عند الرجال وبالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة pc و ATP هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب 100م بأقصى سرعة لينتهي مخزون غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج طاقة أكثر من وفرتها.(أبو العلا. شعلان.فيسيولوجيا التدريب الرياضي)

هـ) العضلات والمفاصل المستعملة في السرعة:

السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم ومفاصله، فالخطوة تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي:

مفصل الورك .

مفصل الركبة .

مفصل الكاحل.

أما العضلات فلها أهميتها الكبيرة كذلك خصوصا العضلات المقربة وبالأخص العضلة المقربة الكبرى وكذلك العضلة الخيطية ،هذه العضلات لها تطبيق وأثر كبير في تغيير الاتجاه.

3-3-4 قواعد تنمية السرعة:

- يجب تنمية كل من التردد الحركي والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي طويلة الأمد.
- يجب رفع متطلبات السرعة تدريجيا بما يتناسب ودرجة إتقان التكنيك .
- يجب تنظيم تدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير .
- يجب أن تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية جدا .
- يشترط تدريب السرعة أن يكون الرياضي في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد .
- يجب تنمية أنواع السرعة واحدة تلو الأخرى قبل أن تنمى السرعة كقدرة بدنية مركبة
- يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تمارين مد وإرخاء.
- يجب أن يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب.(خريط مجيد.تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي)

3-4 الرشاقة

هي مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وعلى الأرض

3-4-1 أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة هما:

الرشاقة العامة : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة اتجاهات مختلفة

الرشاقة الخاصة : هي تنمة العمل والأداء بتناسق وتطابق مع طبيعة العمل الخاص والمميز الذي يؤديه الفرد.(حنيفي مختار.الأسس التدريبية في كرة القدم)

3-4-2 كيفية تنمية الرشاقة:

لتطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على ممارسة الفرد لعدد كبير من التمرينات البدنية المختلفة تحت ظروف متعددة ومتنوعة وينصح باستخدام الطرق التالية في ممارسة التمارين الرياضية:

* الأداء العكسي للتمرين مثل استخدام اليد اليمنى ثم اليسرى أو الجري بالجانب الأيمن ثم الأيسر.

* التغيير في سرعه وتوقيت التمرين مثل الإسراع والبطء في الأداء كالجري الحقيقي والسريع والبطيء.

* التغيير في مكان إجراء وأداء التمرين مثل التقليل من المساحة التي يؤدي فيها التمرين أو زيادة مساحتها.

* التغيير في أسلوب أداء التمرين كالوثب أماما وخلفا وجانبا بالقدمين معا أو بقدم واحدة أو الحجل للأمام والجانب.

* تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية مثل الوثب على الأرض

* أداء التمرين بإشراك أكثر من عضو مثل الجري واستخدام الذراعين في أداء التمرين كالجري ولمس بعض الأدوات الموجودة على الأرض.

* أداء التمرين تحت ظروف مختلفة مثل أداء التمرين في غرفة خالية من الأثاث ثم الانتقال للأداء في غرفة مزدحمة بالمفروشات. (صبحي. التحليل العامي للقدرات البدنية)

3-5 المرونة:

هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفصل.

3-5-1 أهمية المرونة:

- * القدرة على أداء الحركات بإتقان واقتصاد في المجهود.
 - * التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للأربطة والعضلات.
 - * تعمل على إكساب الفرد بالثقة بالنفس وتنمية وتطوير بعض السمات النفسية كالشجاعة والجرأة.
 - * العمل على إكساب الجسم القوام والشكل الصحيح الخالي من العيوب والتشوهات. والمثال على ذلك المرأة التي تترك مفاصل يدها تتصلب يصبح شكل يدها غير مقبول وحركة يدها محدودة ونقص المرونة في مفاصل الجسم يؤدي إلى:
 - * سهوله التعرض للإصابات
 - * بطء في العمل والأداء
 - * صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة والسرعة
- (هدى محمد .ص38.ص39)

3-5-2 أنواع المرونة

المرونة العامة :

هي التي يصل فيها الفرد إلى درجة طيبه من المرونة العامة في حالة امتلاكه قدرة حركية جيدة لجميع مفاصل الجسم

المرونة الخاصة :

هي المرونة التي تتطلبها طبيعته عمل معين وتتأثر المرونة الخاصة فيما يتوافر للفرد بالمرونة العام. (كمال.صباحي.الياقة البدنية)

4- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية:

1-التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

2- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل

3- الاستمرار في التدريب

4-التدرج في التنمية

5- التكامل بين الصفات البدنية

4-1 التوقيت الصحيح لتكرار الحمل:

- إن قدرة الفرد على الأداء في أثناء النشاط البدني تمر بأربعة مراحل هامة هي:
- أ-مرحلة استنفاد الجهد: عند قيام الفرد بمجهود بدني فانه يستنفذ طاقة وجهد وتنخفض قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه أعراض التعب
 - ب-مرحلة استعادة الشفاء: عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف عن العمل أي فترة راحة نجد ان قدرة الفرد تعود تدريجيا الى حالتها الاولى
 - ج-مرحلة زيادة استعادة الشفاء: باستمرار فترة الراحة نجد ان قدرة الفرد تزداد عما كانت عليه في البداية وتعرف باسم مرحلة التعويض الزائد
 - د-مرحلة العودة لنقطة البداية: اذا طالت فترة الراحة اكثر من اللازم فان قدرة الفرد تعود الى ما كانت عليه في البداية

وعند تكرار الحمل في المرحلة الاخيرة(العودة للبدائية) فاننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد اختفاء الاثار التي تركها العمل السابق مما يؤدي الى عدم حدوث نتائج ملموسة

وعند تكرار الحمل في مرحلة استعادة الشفاء اي قبل انتهاء فترة الراحة فتكون النتيجة هبوط ملحوظ في الاداء وسرعة ظهور اعراض التعب مما يؤدي الى عدم زيادة قدرة المستوى الوظيفي والعضوي للفرد

اما عند تكرار الحمل في مرحلة التعويض الزائد فاننا بذلك نعمل على الارتفاع بمستوى قدرة الفرد على العمل والارتفاع بالمستوى الوظيفي والعضوي

4-2 الارتفاع التدريجي بمستوى الحمل:

إن استمرار تنمية وتطوير المستوى العضوي والوظيفي للفرد لا يتطلب تكرار حمل ثابت بصورة دائمة في مرحلة التعويض الزائد إذ أن ذلك لا ينتج عنه سوى قدرة الفرد على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط

لذلك لابد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ندفع اعضاء واجهزة الجسم الى تحقيق متطلبات اكثر وبالتالي امكانية زيادة مستوى قدرات الفرد

ويمكن الارتفاع بدرجة الحمل بواسطة التغيير المنظم في مكونات الحمل الرئيسية وهي الشدة والحجم والكثافة

وهذا لا يعني ان الحمل يزداد من يوم لآخر لكن يعني استمرار الحمل فترة معينة (من اسبوع لاسبوعين مثلا) ثم يزداد تدريجيا .. ويجب مراعاة حسن اختيار توقيت زيادة الحمل بما يتناسب مع مستوى قدرات الافراد

4-3 عامل الاستمرار في التدريب:

ان التحسن في مستوى قدرات الفرد الناتج عن ممارسة النشاط البدني ماهو الا تحسن وقتي وقابل للزيادة او النقصان ففي حالة الانقطاع عن التدريب فان قدرة المستوى العضوي والوظيفي للفرد تتخفض وتقل وبذلك درجة التنمية السابق اكتسابها بالنسبة للصفات البدنية المختلفة .. واثبتت التجارب ان في حالة الانقطاع عن التدريب مدة تتراوح بين 5-7 ايام فان كثير من الصفات البدنية تتخفض درجتها وتكون درجة الاتخفاض في بداية مرحلة الانقطاع سريعه ثم تبطئ بعد ذلك وبذلك يعتبر عامل الاستمرار في التدريب من العوامل الهامة اللازمة لضمان

الارتفاع بمستوى الصفات البدنية او على الاقل الاحتفاظ بالمستوى الذي وصل اليه الفرد

4-4 عامل التدرج في التنمية:

إن الزيادة في مستوى الفرد لا تحدث الا تدريجيا فعامل الزمن امر مهم وضروري لتقدم الاعضاء في ادائها الوظيفي وتغيرها الشكلي والجدير بالذكر ان نمو الصفات البدنية يحدث تدريجيا ولكن بصورة غير منتظمة

5-4 عامل التكامل بين الصفات البدنية:

ان الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة وغيرها ترتبط ارتباطا وثيقا ببعضها البعض ي غضون أي عملية من عمليات التطوير نظرا لان مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للفرد ما هي الا وحدة متكاملة واثبتت البحوث ان التحسن المطرد في ناحية واحدة لا يحدث الا في حالة تنمية مختلف الصفات البدنية الاخرى لذلك يجب مراعاة عامل التنمية الشاملة لجميع الصفات والتكامل في تنمية تلك الصفات.

1- تمهيد

مع تطور فنون رياضة الجيدو وزيادة سرعة إيقاع اللعب والتنافس المستمر بين المصارعين خلال زمن المنازلة لاقتناص الفوز ، أصبح من الضروري القيام بمحاولات متطورة وعلى نطاق واسع للعثور على طريقة تضمن حساباً موضوعياً لتقويم الأداء وزادت الضرورة بشكل اكبر لارتفاع متطلبات الأداء الفني لرياضة الجيدو .

ويضيف (الديوه جي وحمودات ، 1999) بـ"أن متطلبات المرحلة الحالية تلقى عبئاً كبيراً على عاتق المدربين والباحثين والرياضيين ، وذلك بالكشف عن الأساليب والطرق التي تساعد وبشكل واضح ودقيق وعلمي على معرفة وتحديد الإمكانيات المطلوبة في رياضة الجيدو وتحديد السليبيات التي تحد من تقدم مستوى الأداء الفني اثناء المنازلة" .

إن تقويم الأداء المهاري كمؤشر للإنجاز في رياضة الجيدو يعدّ وصفاً نوعياً لحالة المصارع اثناء المنازلة ، وهو بذلك يمثل تقريراً متكاملًا عن مستوى امصارع وفقاً للضغوط الكاملة التي يمكن أن يتعرض لها، وهذا يساعد القائمين على أمر المصارعين في اكتشاف نقاط الضعف والقوة وبالتالي وضع خطط العلاج والتطوير لاجل الوصول إلى أفضل المستويات ، وعلى ذلك "فقد كانت الملاحظة العلمية من خلال كونها ملاحظة منظمة ، مضبوطة ، ومنضبطة ، ليست عشوائية ولا فوضوية ، ولا تقوم إلا على أساس من سؤال أو مشكلة تشغل تفكير الملاحظ بحيث توجهه نحو ترتيب خطوات الملاحظة وضبط مجرياتها والإحاطة بنواحيها المختلفة ، تمثل أسلوباً لتقويم الأداء" (ملحم ، 2000 ، 227-228) ونظراً لكون عملية الاستكشاف أحد أساليب التقويم المستخدمة في رياضة الجيدو ، وترجع أهميتها إلى أنها تقدم وصفاً تفصيلياً لحالة المصارع اثناء المنافسة (عبدالدايم، حسانين، 1999 ، 167)

2- مراحل تعلم المهارات الحركية:

لقد تعددت الأقوال والتصنيفات لمراحل تعلم المهارات الحركية إلا أن أهمها وأنسبها لدراستنا هي المراحل المتعلقة بمسار التعلم، أين يمر بثلاثة مراحل أساسية مرتبطة فيما بينها فتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهي:

* مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.

* مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

* مرحلة إتقان وثبتت المهارة الحركية (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 153).

2-1 مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية: هنا يكون الأداء الحركي صعبا لاشتراك عضلات زائدة مما يجعل الأداء الحركي متوترا وبذلك يحتاج لطاقة إضافية.
➤ اعتبارات هامة:

يجب على المدرب الرياضي مراعاة الاعتبارات الهامة التالية، والتي ترتبط باستخدام الوسائل أثناء مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية وهي :

(ا) بالنسبة للوسائل السمعية : هناك العديد من الاعتبارات نذكر أهمها:

* يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد ليفهمه الجميع، ما يؤدي لقدرتهم على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية .

* ينبغي استخدام مصطلحات صحيحة للمساهمة في سرعة الفهم والتصور والتمييز .

* يجب أن يناسب الشرح والإيضاح المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط به من

المعارف والخبرات السابقة .(مفتي إبراهيم حماد.2002.صفحة89)

* يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس والذي يتمثل

في اختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد

وعلى زيادة الثقة بالنفس والتي تضيف على الموقف التعليمي الروح الانفعالية

الاجابية السارة

* يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح .
* يجب أن تبدأ عملية التعلم بالتقديم اللفظي الذي يتناول هدف المهارة والوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة.

* بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة (نايف ماضي الجبور، 2012، صفحة 159) .

ب) بالنسبة للوسائل البصرية (المرئية):

* إن تقديم نموذج للمهارة الحركية في هذه المرحلة يعتبر من أهم الوسائل التقليدية المستخدمة، وينبغي مراعاة أداء النموذج بصورة صحيحة، مع مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة.

* فالمتعلم يرغب لرؤية منظر هذه المهارة الحركية التي ينبغي عليه تعلمها، إذ أنه مهما بلغت دقة الوصف أو الشرح اللفظي فلا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعوض المتعلم عن رؤيته للنموذج، فالتعلم الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية للمهارة الحركية. (نايف ماضي الجبور، 2012، صفحة 150).

* إن التأثير الحقيقي لرؤية نموذج للمهارة الحركية في بداية عملية التعلم يتركز في أنه يعمل كدافع وكباعث أو كحافز لتعبئة قوى الفرد الداخلية لكي يقوم بأداء المهارة الحركية ومحاولة تقليدها. كما يعمل على اكتساب الفرد الحماس المطلوب لإنجاح عملية التعلم. وعلى ذلك فإن استعداد الفرد للتعلم يزكيه النموذج الجيد للمهارة الحركية

* ويجب علينا مراعاة أن النموذج الحركي يكتسب أهمية قصوى في أثناء عملية

تكرار أداء المهارة الحركية ، إذ أن ذلك يؤدي إلى زيادة تعمق واستيعاب الفرد

لمفردات المهارة الحركية ويسهم في العمل على صقل أداء المهارة الحركية ككل .

* بالنسبة للوسائل العلمية:

إن الاكتساب الحقيقي للفرد الرياضي يبدأ منذ قيامه الفرد بالمحاولة الأولى لأداء المهارة الحركية، وبالرغم من تميزها بعدم الإتقان إلا أنها تكسب الفرد " صورة داخلية " للحركة، وهذا يعني اكتساب الفرد للإدراك الحركي بالمهارة ؛ فأداء المهارة الحركية يعمل على إكساب الفرد لبعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي، أي إدراك الإحساس بالعمل العضلي وإدراك الإحساس بالتوتر العضلي وإدراك الإحساس بوضع الجسم أثناء الأداء (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 160).

2-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

تحتل الوسائل العملية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً في خلال عملية التدريب.
أ) تعلم المهارة الحركية ككل :

يرى أنصار مدرسة " التعلم بالاستبصار " أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها ككل أيضاً إذ يرون ضرورة تنظيم المهارة الحركية المطلوب تعلمها كوحدة واحدة، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها .

كما أن من المزايا الهامة لهذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة. وفي الواقع نجد أن عملية تعلم المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تتناسب غالباً بالمهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تتناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها .

ويرى بعض الباحثين إن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعلم المهارات الحركية الكرية من

بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء الأخرى السهلة نظراً لأن أداء المهارة الحركية ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من المهارة الحركية التي اكتسبها الفرد (نايف مفضي الجبور، 2012، الصفحات 61-62).

وهنا يقوم المدرب بشرح المهارة الحركية وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الأمر ثم يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة الحركية والتدريب ككل أيضاً، ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد - في بعض الأحيان على الإحساس الحركي بالمهارة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدها وتوافقها، كما يستطيع المدرب الرياضي أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ككل من توجيه انتباهه نحو التركيز على جزء معين من المهارة الحركية حتى يستطيع إتقانه.

ب) تعلم المهارة الحركية كأجزاء:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الرياضي بأداء كل جزء على حده، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها.

ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر، وينصح عند استخدام هذه الطريقة بمراعاة ما يلي:

- أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتاً قصيراً.

- ضرورة قيام الفرد بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة (نايف مفضي الجبور، 2012، الصفحات 62-63).

(ج) تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية - الجزئية يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي:

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع الارتباط بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.
- * إصلاح الأخطاء:

إن اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية يرتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء، ما يتطلب من المدرب إصلاحها، ومن أهم أسباب الأخطاء ما يلي:

- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي كصعوبة المهارة الحركية بالنسبة لعمر اللاعب ما يؤدي لسوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية.

- عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة بنجاح.
- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
- الانتقال السلبي لأثر التعلم - أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً.

ويجب على المدرب الرياضي أن يلم إماماً كافياً بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.

ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب الرياضي للقدرة على الملاحظة فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة، بالعثور على مكنم الخطأ في الأداء، فتشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء، إضافة لاختيار المدرب المكان المناسب الذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.

ومن أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء ما يلي:

- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.
- وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظراً هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية ، أو بقيام أحد الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء - الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد ، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم السابق ذكرها.
- محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالجري طبقاً لبعض العلامات المرسومة في حالة قصر طول خطوة الجري مثلاً) .
- تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.
- يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود .. الخ.

- في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

- توجيه النظر إلى مكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ، وينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد والتشهير بالمخطئ نظراً لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء ، كما ينبغي تجنب تكرار أداء المهارة بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من اصطلاح الأخطاء الأساسية (نايف ماضي الجبور ، 2012، صفحة 166).

2-3 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال مواءمة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاربة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة وتثبيتها.

أ) إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة عندما يقوم بمواءمة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان، مع مراعاة مواءمة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء، ويراعى استخدام حمل متوسط حمل يتناسب مع المستوى المهاري للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية،

بالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في عضون الأداء.

ب) تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت الظروف السالفة الذكر وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المسافات (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 167).

ج) تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية:

إن التغيرات التي تتناول البيئة الخارجية كثيراً ما تؤثر على نوع المهارة الحركية، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في نوع الجهاز أو الأداء، والتي لم يتعود عليها الفرد الرياضي، إلى حدوث بعض التأثير السلبي على المهارة الحركية ، بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات اللاعب كما هو الحال في الألعاب الرياضية مثلاً، يسهم كثيراً في التأثير على دقة الأداء ، وعلى ذلك على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها الاشتراطات والعوامل الخارجية التي يحتمل مجابهتها.

د) تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة:

لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في عضون المنافسة يجب أن يقوم الرياضي بأداء المهارة الحركية تحت الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في عضون المنافسات الرياضية، وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في عضون المنافسات التي تتميز بقوتها.

ت) اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية:

إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بموالاتة التدريب، بل أيضا بقدرة الفرد على التركيز والانتباه الإسهام الواعي في التحكم في مهاراته الحركية، فكلما تكرر حدوث بعض الأخطاء في غضون المنافسات كلما تطلب ذلك العمل الإسهام الواعي للفرد لمحاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها، كما يجب علينا مراعاة أنه كلما أزداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخطئية في إنشاء المنافسات (نايف مفضي الجبور، 2012، الصفحات 167-168).

3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- 1) المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب وتتحسن بالخبرة.
- 2) المهارة لها نتيجة نهائية: ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.
- 3) المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء من آخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.
- 4) المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.
- 5) مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب (د/ مفتي إبراهيم حماد، 2002).

4- أسس وضع برامج الإعداد المهاري الفني:

تعد البرمجة إحدى وسائل التخطيط الهامة والتي يمكن عن طريقها تحديد الأهداف المرحلية والفرعية لمجالات الخطة السنوية التدريبية، وعند وضع تلك البرامج لابد من إتباع العديد من الأسس والمبادئ لضمان نجاحها في تنمية وتطوير الأداء المهاري والفني للناشئين، ومن أهم تلك المبادئ والأسس ما يلي:

* أن تبدأ العمل التدريبي بأداء المهارات الأساسية والتأكد من إتقانها دون مؤثرات خارجية، ويتم التركيز على العناصر الفنية الصحيحة من خلال العمل الحر وتقديم النموذج الجيد، مع ربط المهارات السابق تعلمها مع المهارات الجديدة، واستمرار التدريب عليها خلال وحدات التدريب اليومية وعلى مدار الموسم التدريبي.

* أن تتدرج فيما تتضمنه من تمارينات لتطوير الأداء المهاري في درجة الصعوبة، حيث العمل مع الزميل ثم من زيادة المسافات، ومع زيادة السرعة والقوة، فلأداء من خلال الأدوات والأجهزة... وهكذا.

* أن تشتمل على مرحلة الأداء الفني لمهارة اللعبة، أي: بإدخال العوامل المؤثرة وظروف مواقف اللعبة على تشكيل وبناء التمارينات بالبرامج.

* أن يتلاءم محتوى البرامج مع خصائص مراحل النمو للناشئين، من حيث درجة نمو الأجهزة الحيوية والفسولوجية ، العضوية للجسم، وكذا الجهاز العصبي المركزي، وأيضا النمو الإدراكي والذهني والعقلي للاعبين بالإضافة إلى الخصائص النفسية، كما أن المشاركة في المنافسات الرسمية للبراعم والتي يتنافس فيها الصغار من أجل البطولة وإحراز المراكز والكسب والخسارة وإحراز الأهداف والتحكيم الرسمي والذي يتعرض فيه الناشئون للطرد والضغط النفسية العصبية والاحتكاكات العنيفة، مما يتعارض مع خصائص النمو لتلك المرحلة العمرية، حيث لم يكتمل نمو الجهاز العصبي المركزي لهذه الفئة والأجهزة الفسيولوجية فيبدل الطفل مجهودا أكثر من طاقته يؤثر على حالته النفسية والبدنية والصحية والاجتماعية.

* مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي، وأيضا بتعديل محتوياته بما يلاءم ما يستجد من مواقف، وبما لا يخل بتحقيق أهدافه.

* ضرورة ارتباط الأداء المهاري للتمارين بالبرامج بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءات الحركية: (السرعة ، الرشاقة، الدقة ، التوافق، التوازن، القدرة)، ومطاطية العضلات ومرونة المفاصل، وهي تلعب دورا هاما في ارتفاع مستوى الأداء المهاري

لدا الناشئين، حيث إن إعداد التدريبات المهارية بأسلوب لا يتضمن تلك العناصر يؤدي بالضرورة إلى الأداء المهاري ببطء، وثبات غير قابل للتطوير والتحسين.

* أن يحتوي البرنامج على تمرينات تحسين نوعية الحركة (السرعة + الدقة) في الأداء، من خلال أداء متنوع ومختلف ومتعدد؛ كالتنوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد.

* التركيز على احتواء البرامج لكل متطلبات اللعبة الحديثة (التكامل والشمول)، كالأداء الجماعي والمركب ومن خلال مواقف ومساحات مختلفة، وكذا اتخاذ القرار

1- تحليل ومناقشة الإستهبان الموجه للمدرسين:

1-1 المحور الأول: معلومات شخصية

السؤال رقم (01): ما هو عدد سنوات الخبرة لديك؟

الهدف منه: معرفة عدد سنوات الخبرة للمدرّب

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
أقل من 05 سنوات	02	%20	0.05	02	2.9	5.9
من 05 إلى 10	02	%20				
أكثر من 10	06	%60				
المجموع	10	%100				

الجدول رقم (01): يوضح الجدول نتائج حول عدد سنوات الخبرة لدى المدرّب

تحليل ومناقشة النتائج:

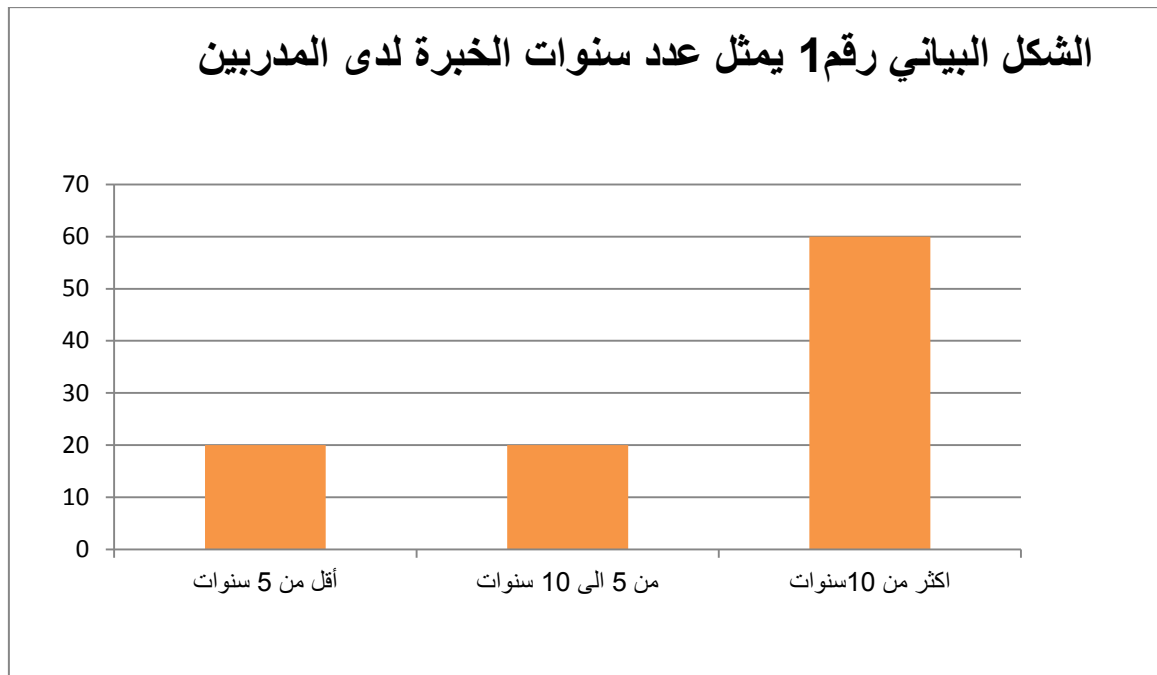
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدرّبين أن نسبة 60% فاقت عدد سنوات

الخبرة لديهم 10 سنوات و 20% من 05 إلى 10 سنوات وكذلك بالنسبة لفئة أقل من 05

سنوات وعند مقارنتنا ب ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 2.9

أصغر من ك² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 5.9

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج:

نستنتج ان 60 بالمائة من المدربين عدد سنوات الخبرة لديهم اكثر من 10 سنوات

السؤال رقم (02): ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الهدف منه: معرفة شهادة المدرب

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
ليسانس	03	30	0.05	03	5.1	7.8
تقني سامي	07	70				
مستشار	00	00				
شهادة أخرى	00	00				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (02): يوضح الجدول نتائج حول الشهادة المتحصل عليها المدربة

تحليل ومناقشة النتائج:

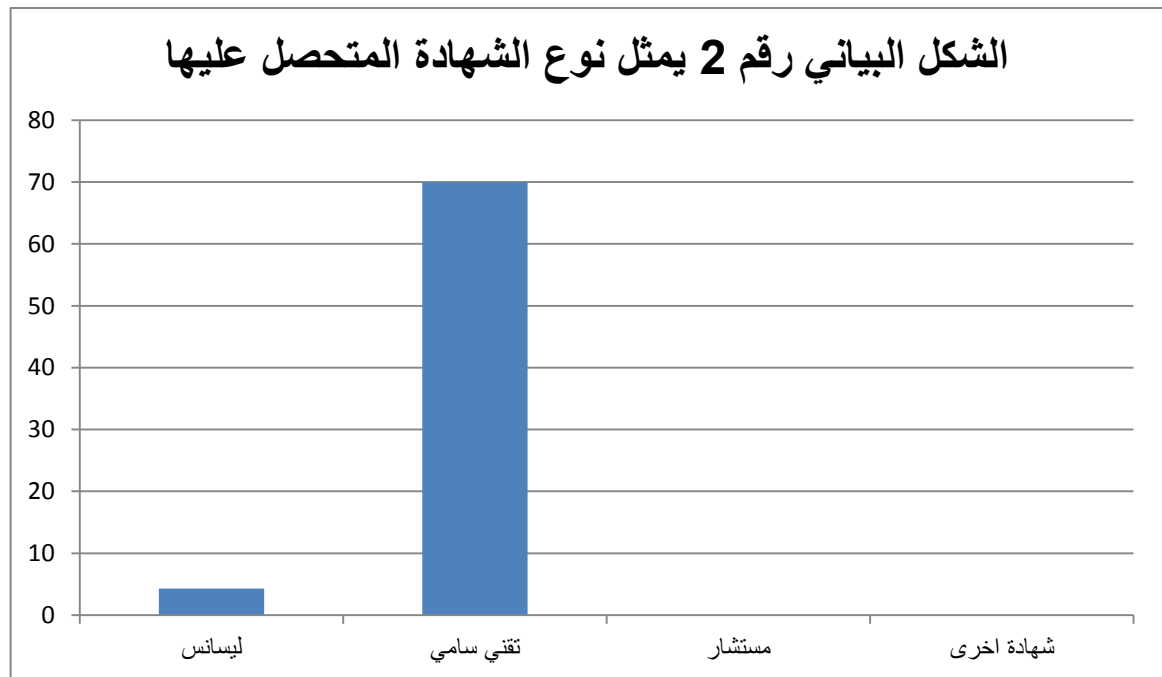
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن أغلبية المدربين يملكون شهادة

تقني سامي بنسبة قدرت بـ 70% و 30% ليسانس وعند مقارنة بـ كا² المحسوبة وكا²

الجدولية وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 5.1 أصغر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02

ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 7.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان المدربين انحصرت اجابتهم على ليسانس و تقني سامي

السؤال رقم (03): هل سبق وأن مارست رياضة الجيدو؟

الهدف منه: معرفة ما إذا مارس المدربين الجيدو أم لا

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	10	100	0.05	01	4.3	3.8
لا	00	00				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (03): يوضح الجدول نتائج حول ممارسة المدربين للجيدو من قبل

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن كل المدربين سبق لهم ومارسوا

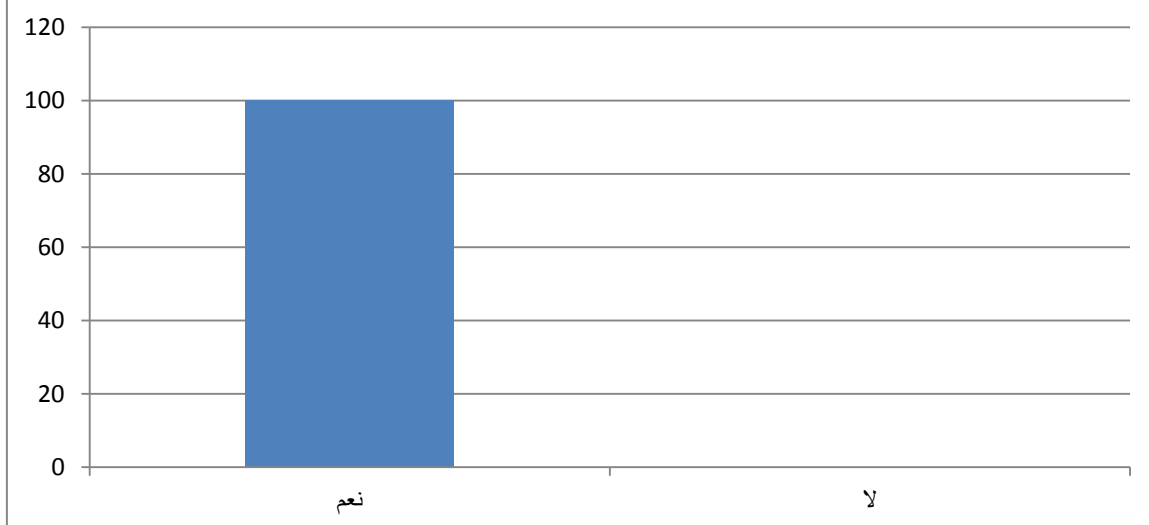
الجيدو وذلك بنسبة قدرت بـ 100% وعند مقارنة بـ كا² المحسوبة وكا² الجدولية وجدنا أن

قيمة كا² المحسوبة 4.3 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة

0.05) والمقدرة بـ 3.8

مما يدل على وجود تطابق.

الشكل البياني رقم 3 يمثل ممارسة الجيدو من قبل لدى المدربين



الاستنتاج :

نستنتج ان جل المدربين مارسو رياضة الجيدو

السؤال رقم (04): ما هي درجة الحزام المتحصل عليه؟

الهدف منه: معرفة درجة حزام المدربين

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
DAN 1	01	10	0.05	03	6.2	7.8
DAN 2	06	60				
DAN 3	03	30				
أكثر من ذلك	00	00				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (04): يوضح الجدول نتائج حول درجة الحزام المتحصل عليه المدرب

تحليل ومناقشة النتائج:

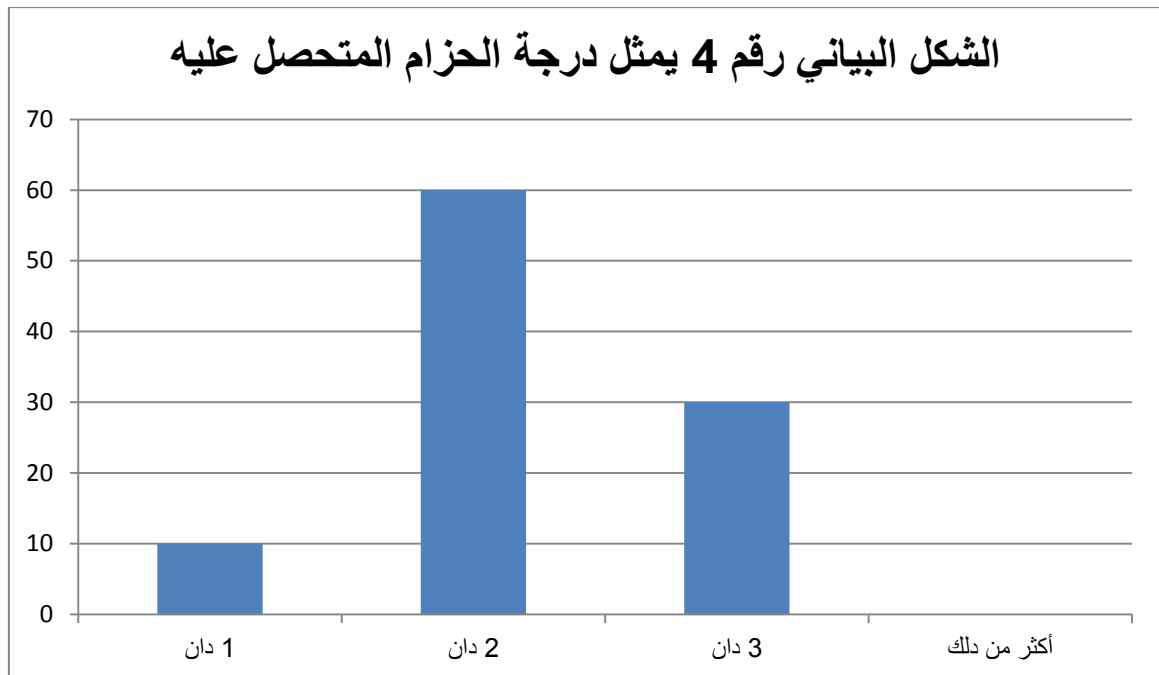
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المصارعين أن نسبة 60% من المدربين

لديهم 2DAN و 30% 3DAN و 10% 1DAN وعند مقارنتنا ب كا² المحسوبة وكا²

الجدولية وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 6.2 أصغر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02

ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 7.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان اكثر من نصف المدربين اقتصرت اجابتهم على 2 دان بنسبة قدرت ب 60

بالمائة و البقية انحصرت بين 1 دان و 3 دان

1-2 المحور الثاني: التحضير البدني

السؤال رقم (01): هل تقوم بالتحضير البدني في بداية الموسم؟

الهدف منه: معرفة ما إذا قام المدربين بالتحضير البدني في بداية الموسم

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	10	100	0.05	01	1.3	3.8
لا	00	00				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (05): يوضح الجدول نتائج حول التحضير البدني في بداية الموسم

تحليل ومناقشة النتائج:

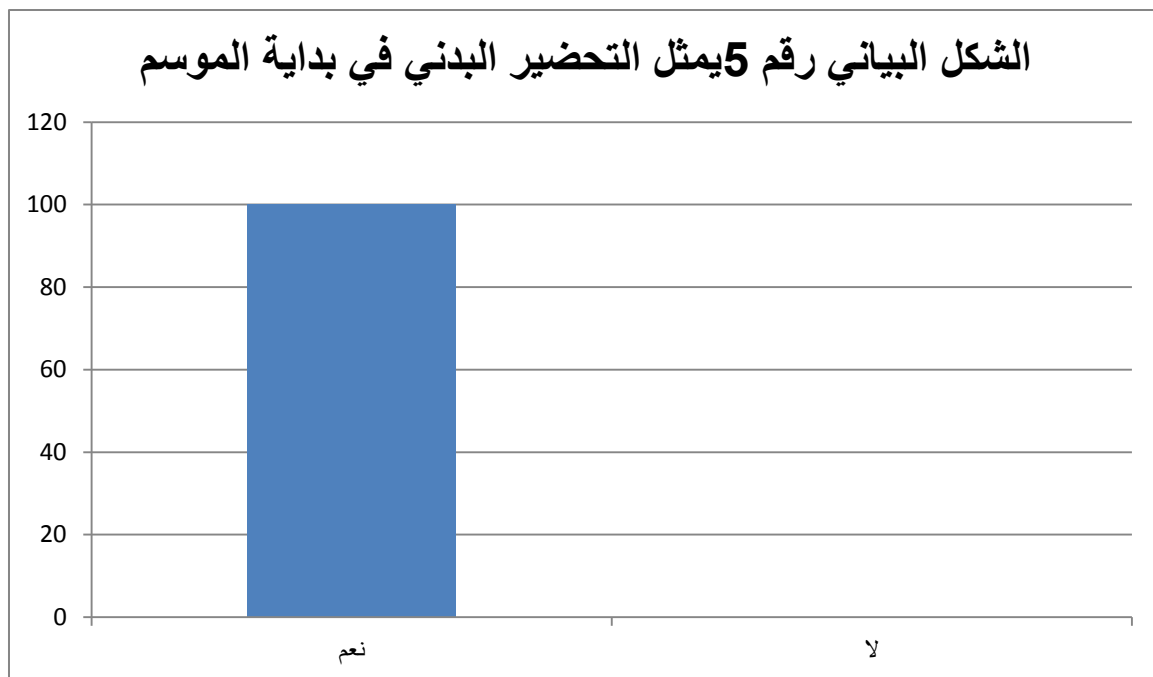
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن كل المدربين قامو بالتحضير

البدني في بداية الموسم وذلك بنسبة قدرت ب 100% وعند مقارنتنا ب كا² المحسوبة وكا²

الجدولية وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 1.3 أصغر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02

ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على عدم تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان كل المدربين قاموا بالتحضير البدني في بداية الموسم

السؤال رقم (02): هل تتبع خطوات التحضير البدني؟

الهدف منه: معرفة ما إذا تتبع المدربين خطوات التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	10	100	0.05	01	3.6	3.8
لا	00	00				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (06): يوضح الجدول نتائج حول خطوات التحضير البدني

تحليل ومناقشة النتائج:

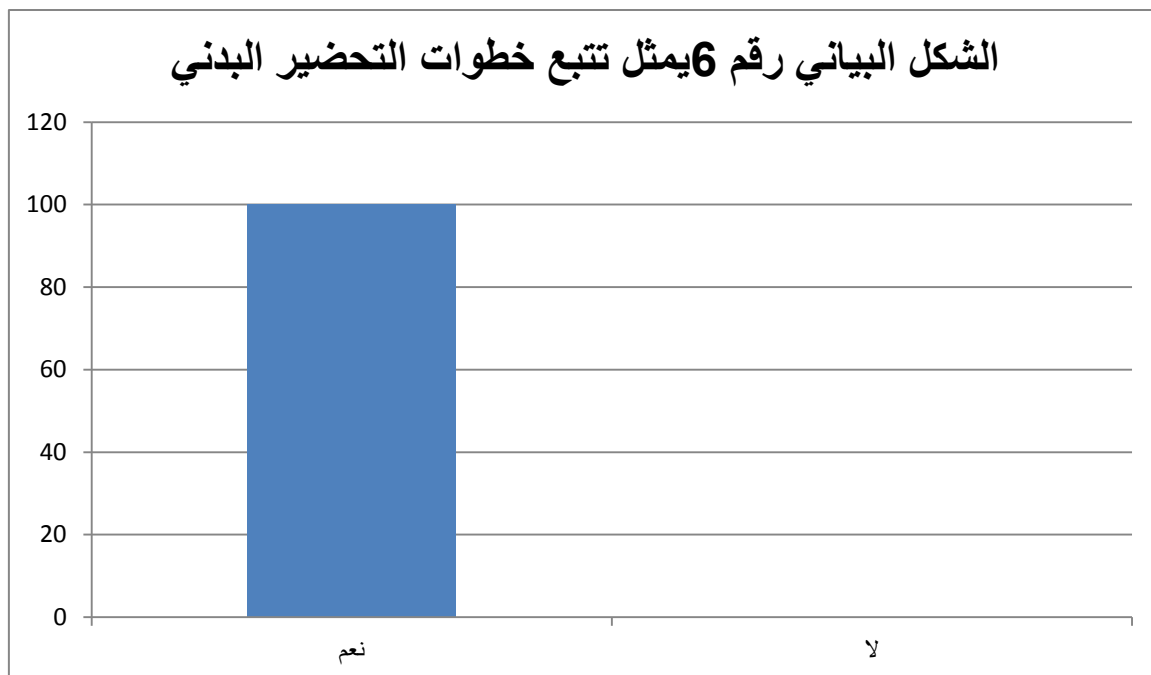
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن جل المدربين يتبعون خطوات

التحضير البدني بنسبة قدرت بـ 100% وعند مقارنتنا بـ كا² المحسوبة وكا² الجدولية وجدنا

أن قيمة كا² المحسوبة 3.6 أصغر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى

الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان كل المدربين يتبعوا خطوات التحضير البدني

السؤال رقم (03): ما هو هدفك من خلال عملك؟

الهدف منه: معرفة هدف المدربين من خلال عملهم

الإجابات	التكرارات	النسبة النئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
منافسة	06	60	0.05	02	8.2	5.9
تنمية مهارية	03	30				
تنمية بدنية	01	10				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (07): يوضح الجدول نتائج حول هدف المدربين من خلال عملهم

تحليل ومناقشة النتائج:

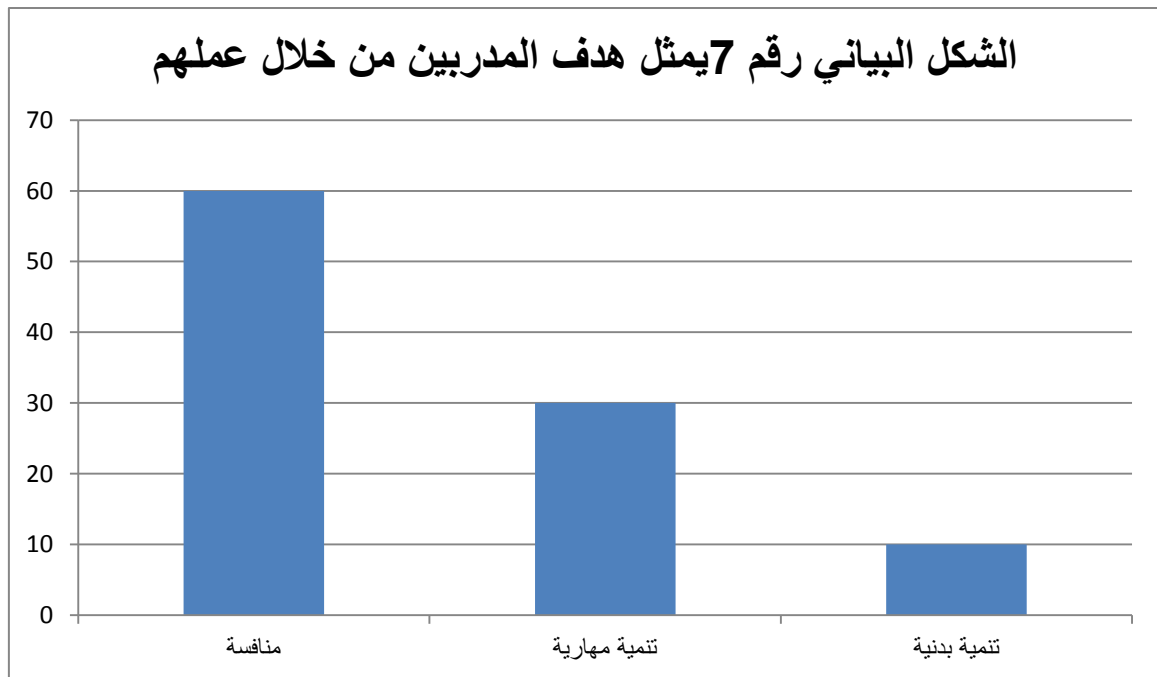
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن 60% كان هدفهم المنافسة

و 30% تنمية مهارية و 10% تنمية بدنية وعند مقارنتنا ب كا² المحسوبة وكا² الجدولية

وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 8.2 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى

الدلالة 0.05) والمقدرة ب 5.9

مما يدل على وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان معظم المدربين كان هدفهم منافسة و البعض الاخر تنمية مهارية و تنمية بدنية

السؤال رقم (04): هل تقلد غيرك من المدربين في عملك؟

الهدف منه: معرفة تقليد المدربين لغيرهم في عملهم أم لا

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نوعا ما	04	40	0.05	02	7.2	5.9
كثيرا	01	10				
أبدا	05	50				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (08): يوضح الجدول نتائج حول تقليد المدربين لغيرهم في عملهم

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن نسبة 50% أبدا لا يقلدون

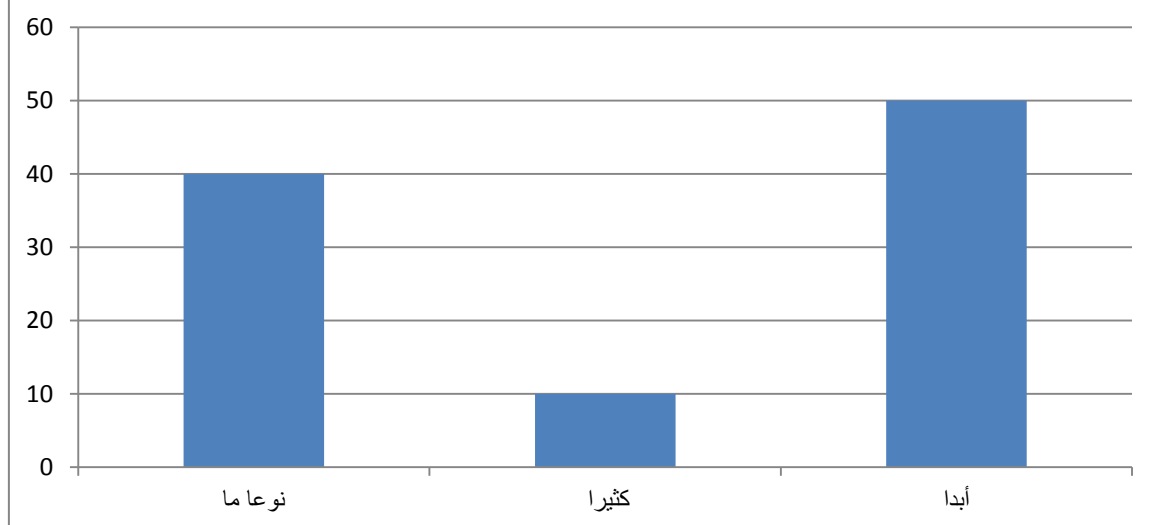
غيرهم من المدربين و 40% نوعا ما و 10% كثيرا وعند مقارنتنا ب كا² المحسوبة وكا²

الجدولية وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 7.2 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02

ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 5.9

مما يدل على وجود تطابق.

الشكل البياني رقم 8 يمثل تقليد المدربين لغيرهم في عملهم



الاستنتاج :

نستنتج ان 50 بالمائة كانت اجابتهم ابدا و 40 بالمائة نوعا ما و 10 بالمائة كثيرا

1-3 المحور الثالث: اللياقة البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري

السؤال رقم (01): هل تعتمد في عملك على محضر بدني؟

الهدف منه: معرفة إذا ما يعتمد المدرب على محضر بدني في عمله

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	04	40	0.05	01	1.9	3.8
لا	06	60				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (09): يوضح الجدول نتائج حول اعتماد المدرب على محضر بدني أم لا

تحليل ومناقشة النتائج:

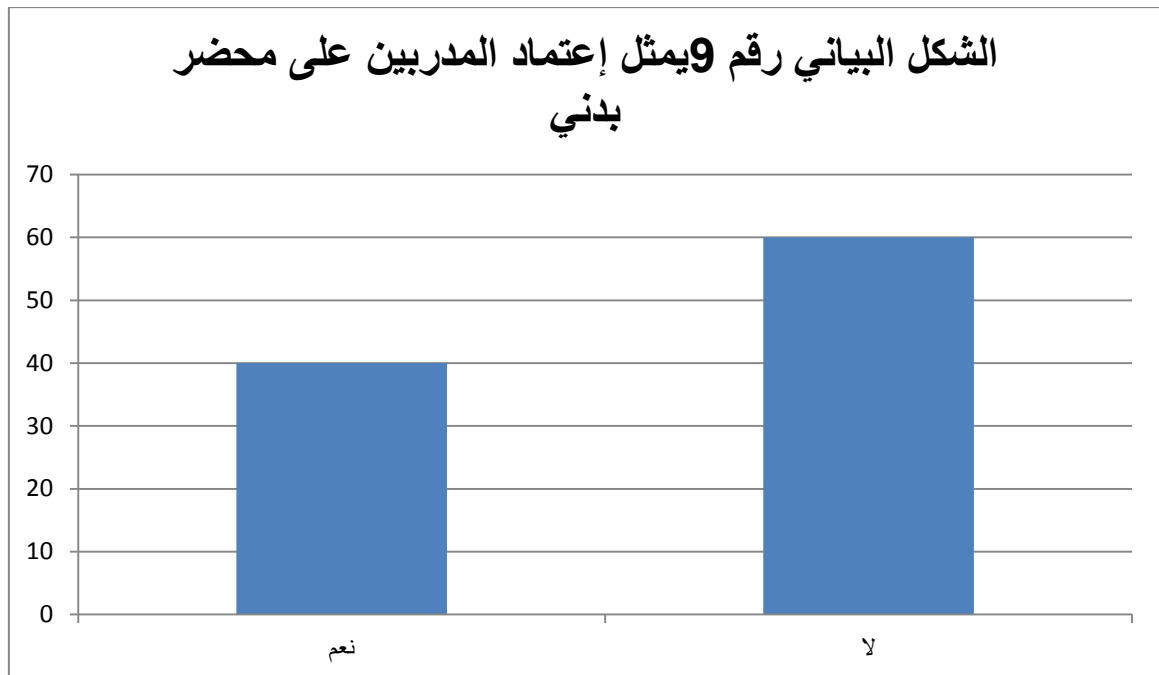
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن نسبة 60% لا يعتمدون على

محضر بدني في عملهم و 40% يعتمدون وعند مقارنتنا ب كا² المحسوبة وكا² الجدولية

وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 1.9 أصغر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى

الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان بعض المدرسين يعتمدون على محضر بدني و البعض الآخر لا

السؤال رقم (02): ما هو العنصر الرئيسي في الأداء لدى المصارعين؟

الهدف منه: معرفة العنصر الرئيسي في الأداء عند المصارعين

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
القوة	05	50	0.05	04	9.9	7.8
المرونة	01	10				
السرعة	03	30				
الرشاقة	00	00				
التحمل	01	10				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (10): يوضح الجدول نتائج حول العنصر الرئيسي في الأداء عند المصارعين

تحليل ومناقشة النتائج:

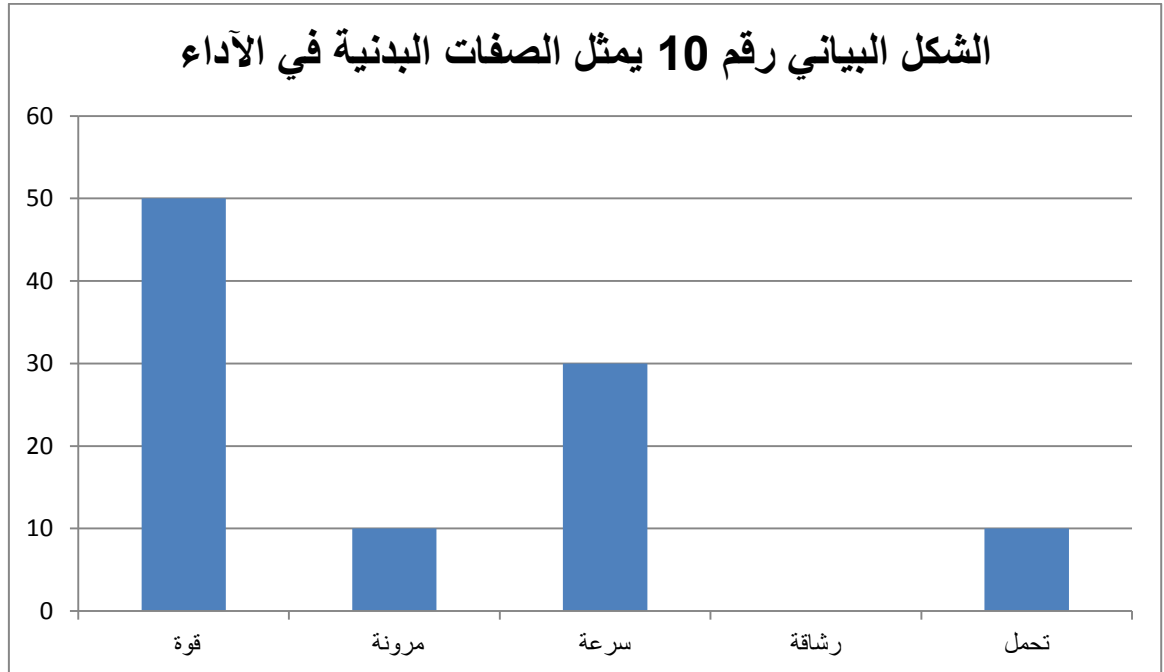
النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن نسبة 50% القوة هي العنصر

الرئيسي في الأداء أما 30% السرعة و 10% التحمل وكذلك المرونة حيث قدرت ب 10%

وعند مقارنة ب كا² المحسوبة وكا² الجدولية وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 9.9 أكبر من

كا² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 7.8

مما يدل على وجود تطابق.



الاستنتاج :

تستنتج ان نصف المدربين العنصر الرئيسي في الاداء عند المصارعين القوة و البعض

الاخر اقتصر على السرعة و المرونة و التحمل

السؤال رقم (03): هل التحضير البدني له علاقة بالأداء المهاري؟

الهدف منه: معرفة علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	10	100	0.05	01	2.8	3.8
لا	00	00				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (11): يوضح الجدول نتائج حول علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن كل المدربين أقرروا بهناك علاقة

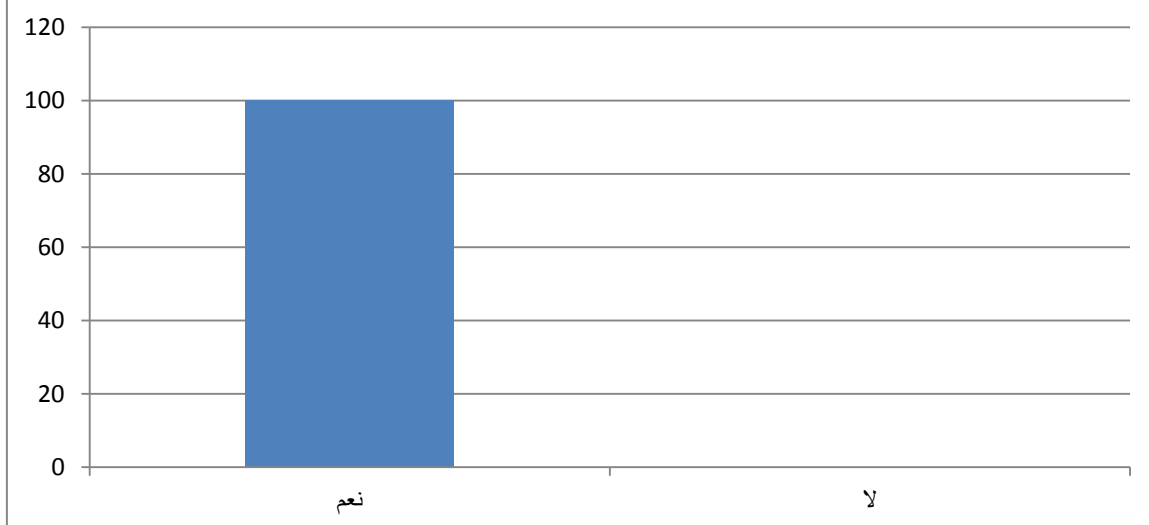
بين التحضير البدني والاداء المهاري بنسبة قدرت ب 100% وعند مقارنتنا ب كا² المحسوبة

وكا² الجدولية وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 2.8 أصغر من كا² الجدولية (عند درجة

حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.

الشكل البياني رقم 11 يمثل علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري



الاستنتاج :

نستنتج ان جل المدربين اقرؤا بهناك علاقة بين التحضير البدني و الاداء المهاري

السؤال رقم (04): هل تعتمد أثناء تدريباتك على الجانب؟

الهدف منه: معرفة أي جانب يعتمد عليه المدرب أثناء تدريباته

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
المهاري	01	10	0.05	02	6.1	5.9
البدني	02	20				
المهاري البدني	07	70				
المجموع	10	100				

الجدول رقم (12): يوضح الجدول نتائج حول الجانب الأكثر اعتمادا من قبل المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول وآراء المدربين أن الأغلبية الساحقة من المدربين

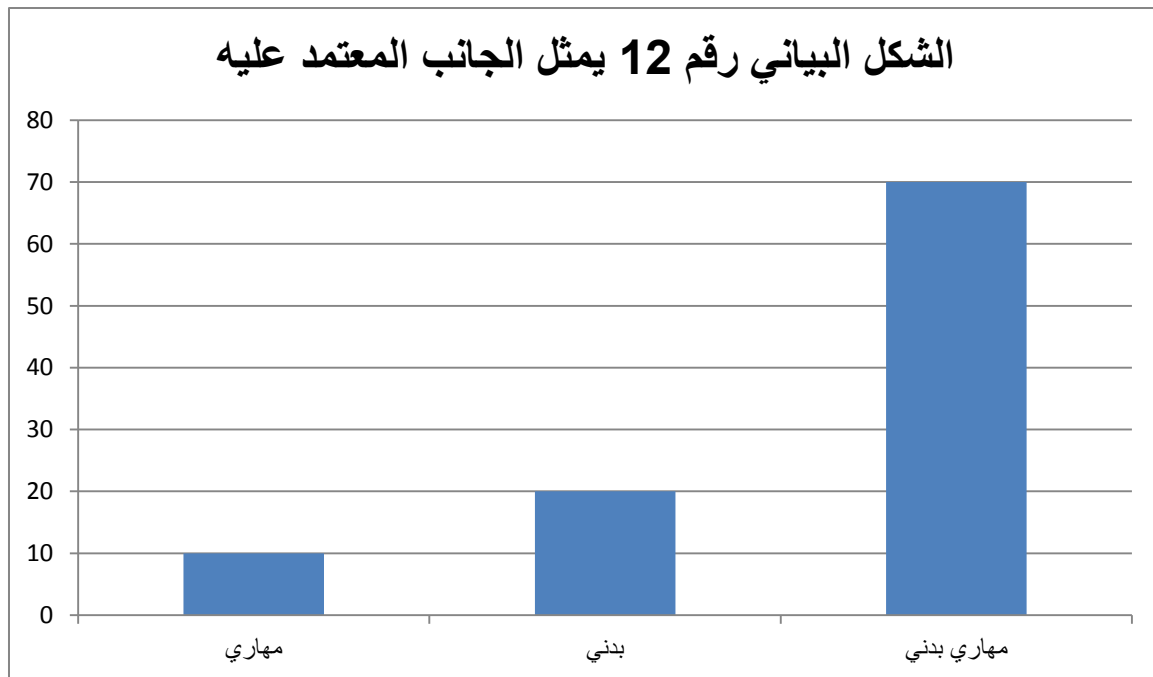
يعتمدون على الجانب المهاري البدني بنسبة قدرت ب 70% أما الجانب البدني قدرت نسبته

ب 20% و 10% الجانب المهاري وعند مقارنتنا ب كا² المحسوبة وكا² الجدولية وجدنا أن

قيمة كا² المحسوبة 6.1 أكبر من كا² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة

0.05) والمقدرة ب 5.9

مما يدل على وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان الجانب الذي يعتمد عليه المدرب في تدريبه هو الجانب المهاري البدني و بعض

المدربين اقتصرت اجابتهم على البدني و المهاري

2- تحليل نتائج الإستهبان الموجه للمصارعين:

1-2 المحور الأول: معلومات شخصية

السؤال رقم (01): ما هو عمرك التدريبي؟

الهدف منه: معرفة السن التدريبي للمصارع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
أقل من 05 سنوات	14	35	0.5	02	2.9	5.9
من 05 إلى 10	20	50				
أكثر من 10	06	15				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (01): يوضح الجدول نتائج حول السن التدريبي التي بدأ فيها المصارع ممارسة

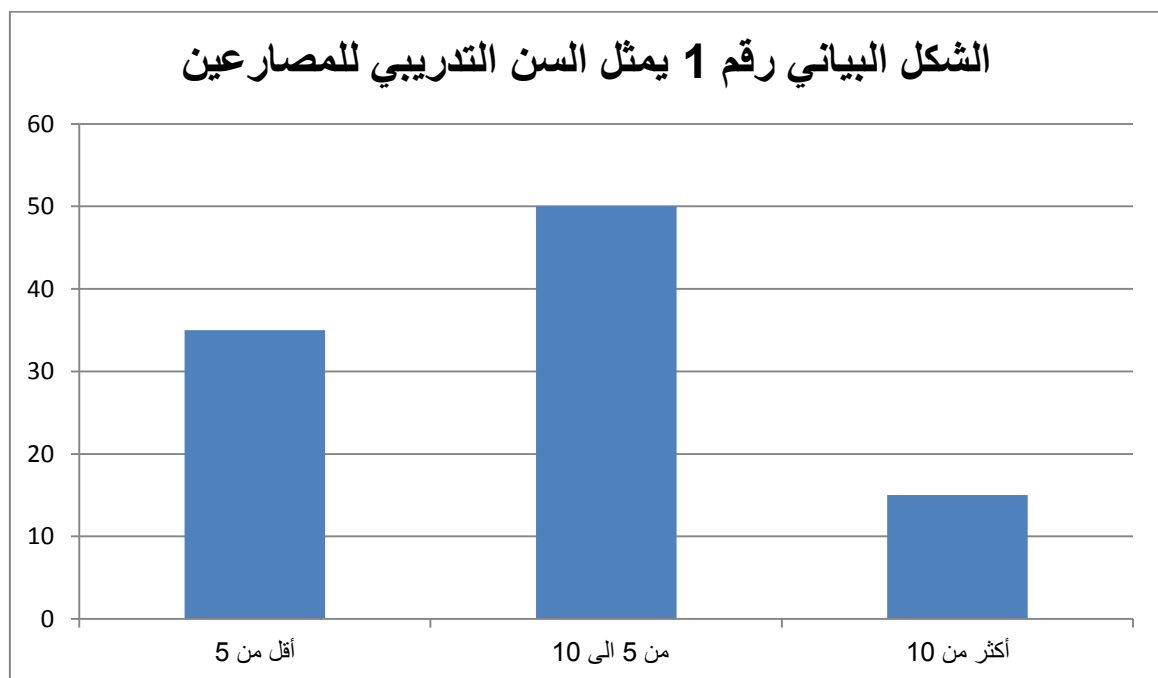
الجيدو

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن نسبة 50% من المصارعين بدأوا ممارسة الجيدو في فئة من 05 إلى 10 سنوات وأما المصارعين اللذين بدؤوا ممارسة الجيدو فيما يخص فئة أقل من 05 سنوات نسبتهم 35% وتأتي فئة أكثر من

10 سنوات بنسبة 15% وعند مقارنتنا بـ χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية وجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة 2.9 أصغر من χ^2 الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 5.9

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان الجزء الكبير من المصارعين سنهم التدريبي من 5 الى 10 سنوات و البعض الاخر ما بين اقل من 10 و اكثر من 10

السؤال رقم (02): ما هي المرحلة العمرية التي بدأت فيها الجيدو؟

الهدف منه: معرفة المرحلة العمرية التي بدأ فيها المصارع ممارسة الجيدو

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
من 05 إلى 10	18	45	0.05	02	4.8	5.9
من 10 إلى 15	16	40				
من 15 إلى 20	06	15				
المجموع	40	100				

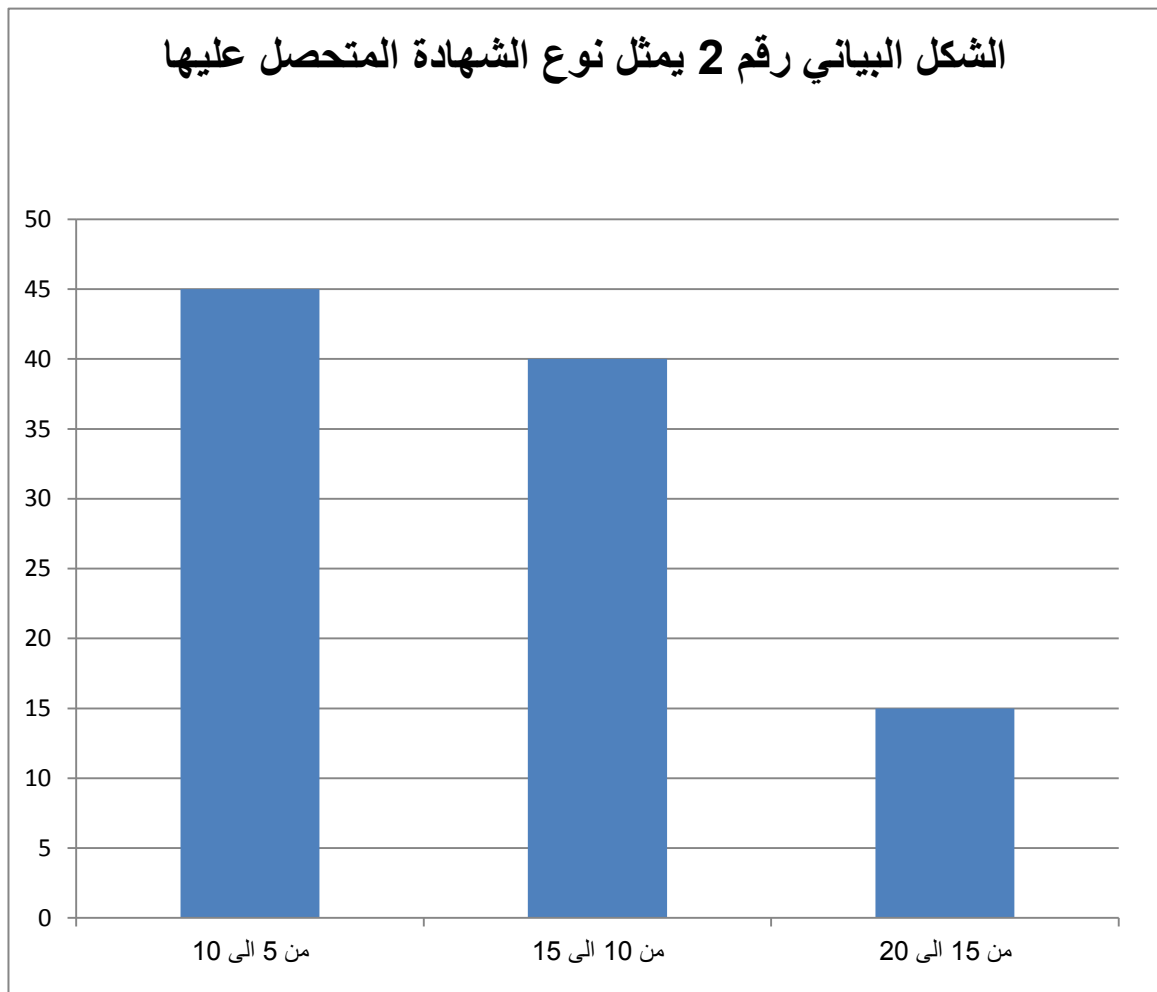
الجدول رقم (02): يوضح الجدول نتائج حول المرحلة العمرية التي بدأ فيها المصارعين الجيدو

تحليل ومناقشة النتائج: النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن نسبة 45% من المصارعين بدؤوا ممارسة الجيدو من 05 إلى 10 سنوات أما 40% من 10 إلى 15 سنوات ثم تأتي من 15 إلى 20 بـ 15% وعند مقارنتنا بـ ك² المحسوبة وك²

الجدولية وجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة 4.8 أصغر من χ^2 الجدولية (عند درجة حرية 02

ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 5.9

مما يدل على عدم تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان 45 بالمائة من المصارعين كانت اجابتهم من 5 الى 10 و بالتقريب من 10

الى 15 و بنسبة قليلة من المصارعين من 15 الى 20

السؤال رقم (03): ما هو سبب رغبتك في اختيار الجيدو؟

الهدف منه: معرفة السبب الذي دفع المصارعين لاختيار الجيدو

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
ممارسة الرياضة	32	80	0.05	02	1.5	5.9
الدفاع عن النفس	04	10				
متوارث مع العائلة	04	10				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (03): يوضح الجدول نتائج حول السبب الذي دفع المصارعين لاختيار الجيدو.

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن الأغلبية الساحقة من

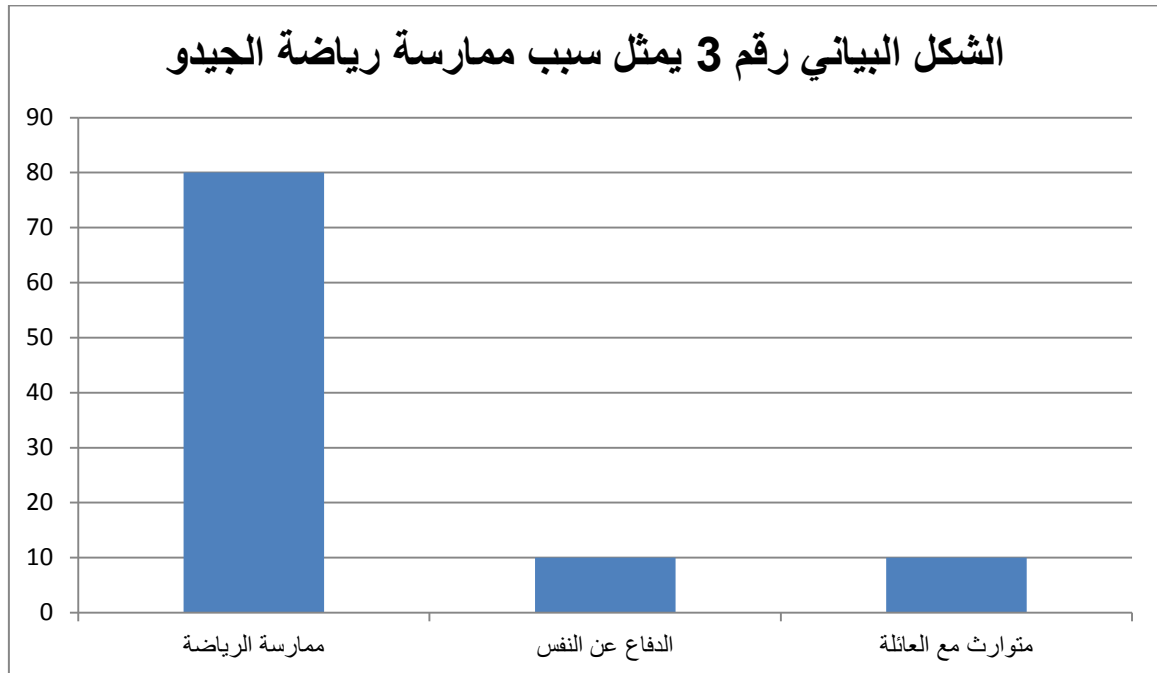
المصارعين كان سببهم ممارسة الرياضة إذ قدرت نسبتهم بـ 80% أما 10% كان سببهم

الدفاع عن النفس وكذلك المتوارثين مع العائلة بـ 10% وعند مقارنتنا بـ ك² المحسوبة وك²

الجدولية وجدنا أن قيمة χ^2 المحسوبة 1.5 أصغر من χ^2 الجدولية (عند درجة حرية 02

ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 5.9

مما يدل على عدم وجود تطابق.



لاستنتاج :

نستنتج ان الاغلبية الساحقة من المصارعين السبب الذي كان وراء اختيارهم الجيدو هو ممارسة الرياضة

السؤال رقم (04): ما هو الحزام المتحصل عليه

الهدف منه: معرفة لون الحزام المتحصل عليه المصارعين

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
أبيض	04	10	0.05	06	16.2	12.5
أصفر	12	30				
برتقالي	10	25				
أخضر	06	15				
أزرق	06	15				
بنّي	02	05				
أسود	00	00				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (04): يوضح الجدول نتائج حول لون الحزام المتحصل عليه المصارعين

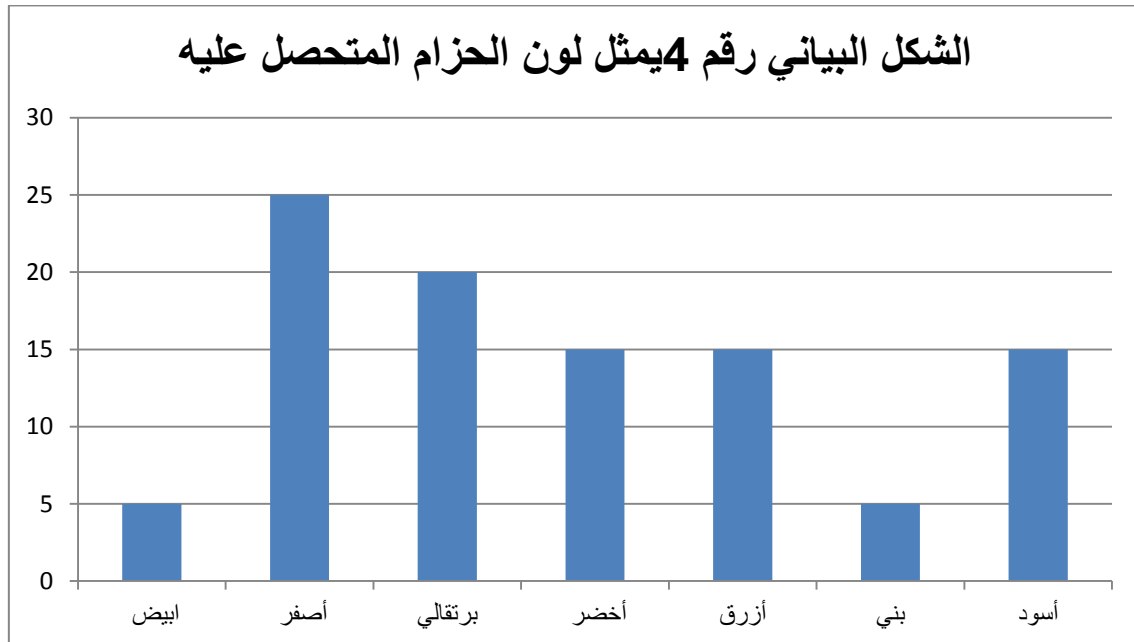
تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن 30% لون حزام أصفر ثم 25% كان لون حزامهم برتقالي، أما المصارعين ذو اللونين الأخضر والأزرق كانت نسبتهم 15% و 15% أما نسبة 10% كان لونهم أبيض ثم البني بـ 05% وأخيرا أسود بـ 00% وعند مقارنتنا بـ ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة

16.2 أكبر من χ^2 الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ

12.5

مما يدل على وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان الجزء الاكبر من المصارعين لديهم حزام اصفر

2-2 المحور الثاني: المصارع واللياقة البدنية

السؤال رقم (01): هل قمت بالتحضير البدني في بداية الموسم؟

الهدف منه: معرفة إن قام المصارعين بالتحضير البدني في بداية الموسم أم لا.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	40	100	0.05	01	1.7	3.8
لا	00	00				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (05): يوضح الجدول نتائج حول القيام بالتحضير البدني في بداية الموسم

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن كل المصارعين قاموا

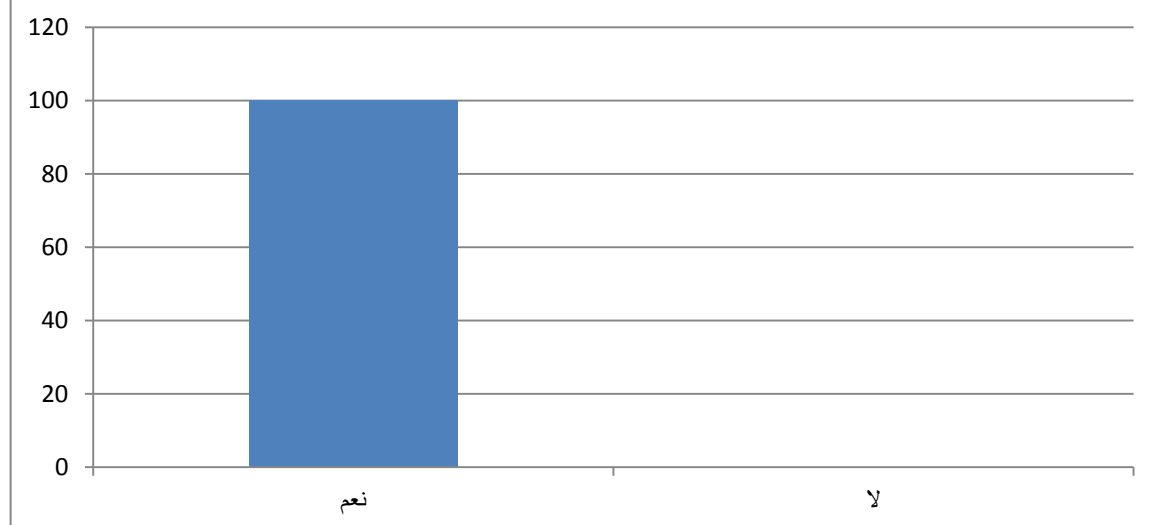
بالتحضير البدني في بداية الموسم بنسبة قدرت بـ 100 % وعند مقارنتنا بـ ك² المحسوبة

وكا² الجدولية وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 1.7 أصغر من كا² الجدولية (عند درجة

حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 3.8

مما يدل على عدم تطابق.

الشكل البياني رقم 5 يمثل القيام بالتحضير البدني في بداية الموسم



الاستنتاج :

نستنتج ان جل المصارعين قاموا بالتحضير البدني في بداية الموسم

السؤال رقم (02): إن كانت إجابتك بنعم فكم دامت مدة تحضيرك؟

الهدف منه: معرفة المدة التي قام بها بالتحضير

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
شهرين	28	70	0.05	02	5.1	5.9
3 أشهر	12	30				
4 أشهر	00	00				
المجموع	40	100				

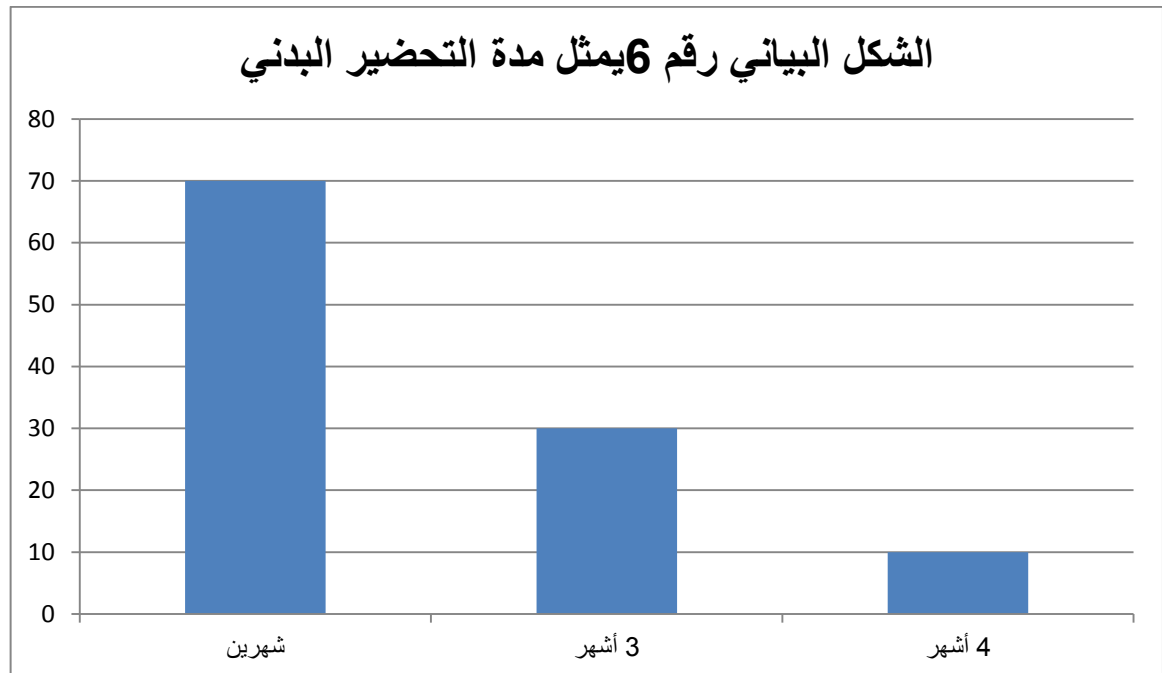
الجدول رقم (06): يوضح الجدول نتائج حول المدة التي قام بها المصارعين بالتحضير

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن أغلبية المصارعين كانت مدة تحضيرهم شهرين بنسبة قدرت بـ 70% أما 30% كانت مدة تحضيرهم 3 أشهر أما 4 أشهر 0% وعند مقارنتنا بـ ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 5.1 أصغر من ك² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ

5.9

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان مدة شهرين كان لها النسبة الاكبر بنسبة قدرت ب 70 بالمائة

السؤال رقم (03): هل ينتابك إحساس بالإرهاق أثناء التدريبات؟

الهدف منه: معرفة إذا كان ينتاب المصارعين إرهاق أثناء التدريبات أم لا.

الإجابات	التكرارات	النسبة النئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	30	75	0.05	01	2.7	3.8
لا	10	25				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (07): يوضح الجدول نتائج حول الإحساس بالإرهاق أثناء التدريبات عند

المصارعين

تحليل ومناقشة النتائج:

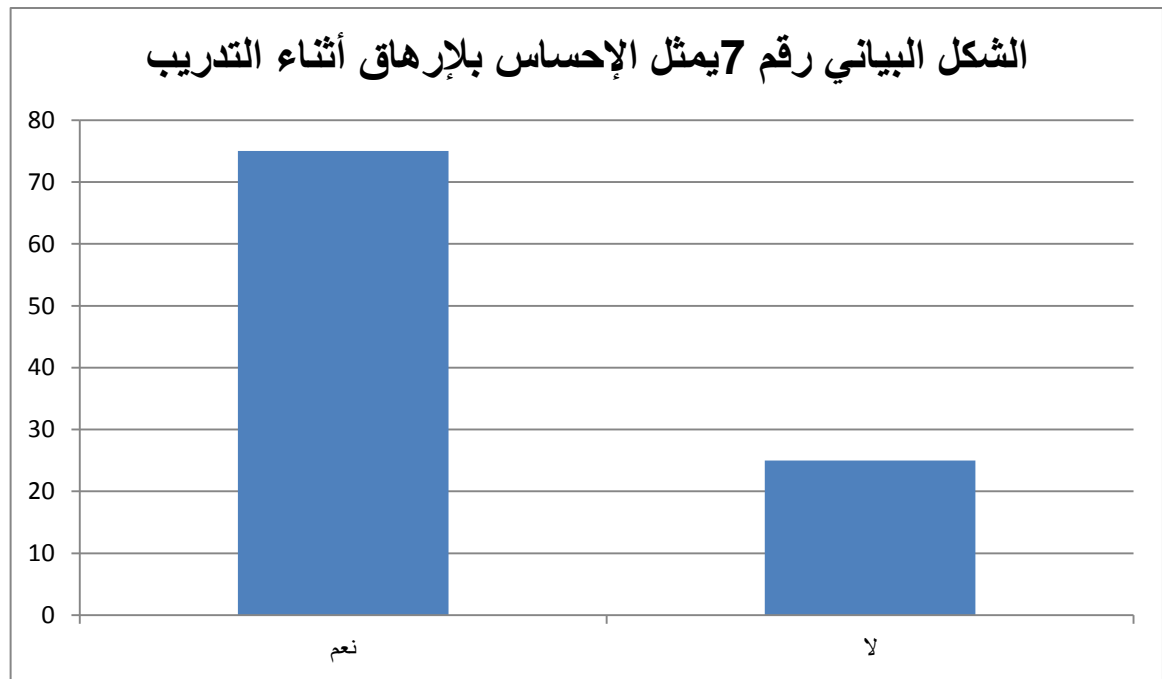
النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن 75% من

المصارعين ينتابهم إحساس بالإرهاق أثناء التدريبات و 25% لا وعند مقارنتنا ب ك²

المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 2.7 أصغر من ك² الجدولية (عند

درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان الاغلبية من المصارعين ينتابهم احساس بالارهاق اثناء التدريبات

السؤال رقم (04): ما هو عنصر اللياقة البدنية الذي يميزك عن بقية المصارعين؟

الهدف منه: معرفة العنصر الأبرز الذي يميز المصارع عن الآخر.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
القوة	22	55	0.05	04	5.4	7.8
المرونة	04	10				
السرعة	10	25				
الرشاقة	02	05				
التحمل	02	05				
المجموع	40	100				

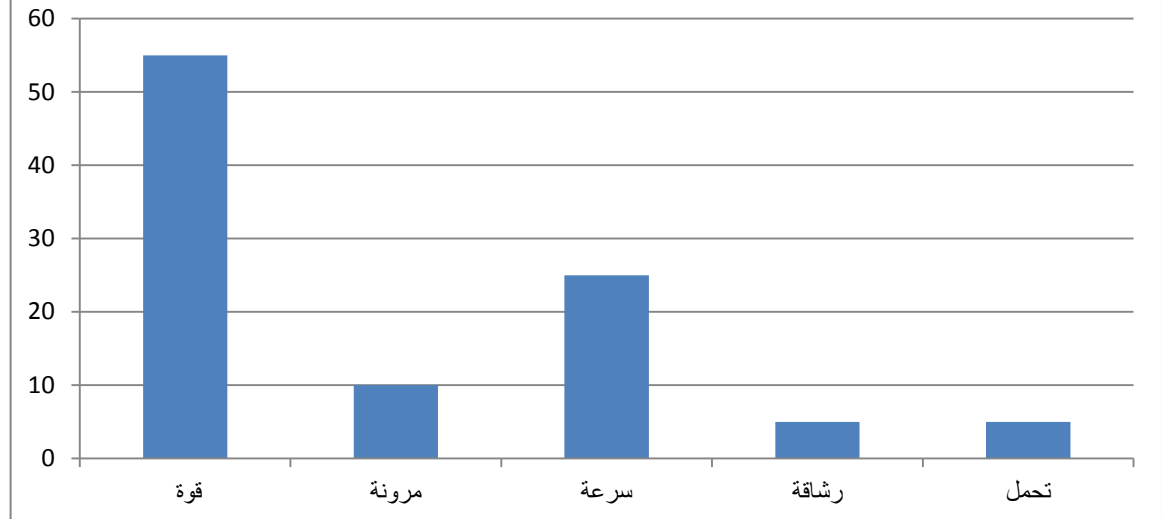
الجدول رقم (08): يوضح الجدول نتائج حول العنصر الذي يميز المصارع عن الآخر

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن 55% من المصارعين يميزهم عنصر القوة عن الآخرين أما عنصر السرعة 25% وأما 10% من المصارعين يميزهم عنصر المرونة أما الرشاقة والتحمل فكانت نسبتهما 05% للإثنين وعند مقارنة ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 5.4 أصغر من ك² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 7.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.

الشكل البياني رقم 8 يمثل العنصر الذي يميز مصارع عن آخر



الاستنتاج :

نستنتج ان عنصر القوة هو العنصر الابرز عند اغلبية المصارعين

السؤال رقم (05): هل تحس بآلام على مستوى العضلات العاملة؟

الهدف منه: إذا المصارع يحس بآلام على مستوى العضلات العاملة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	22	55	0.05	01	2.1	3.8
لا	18	45				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (09): يوضح الجدول نتائج حول الآلام على مستوى العضلات العاملة

تحليل ومناقشة النتائج:

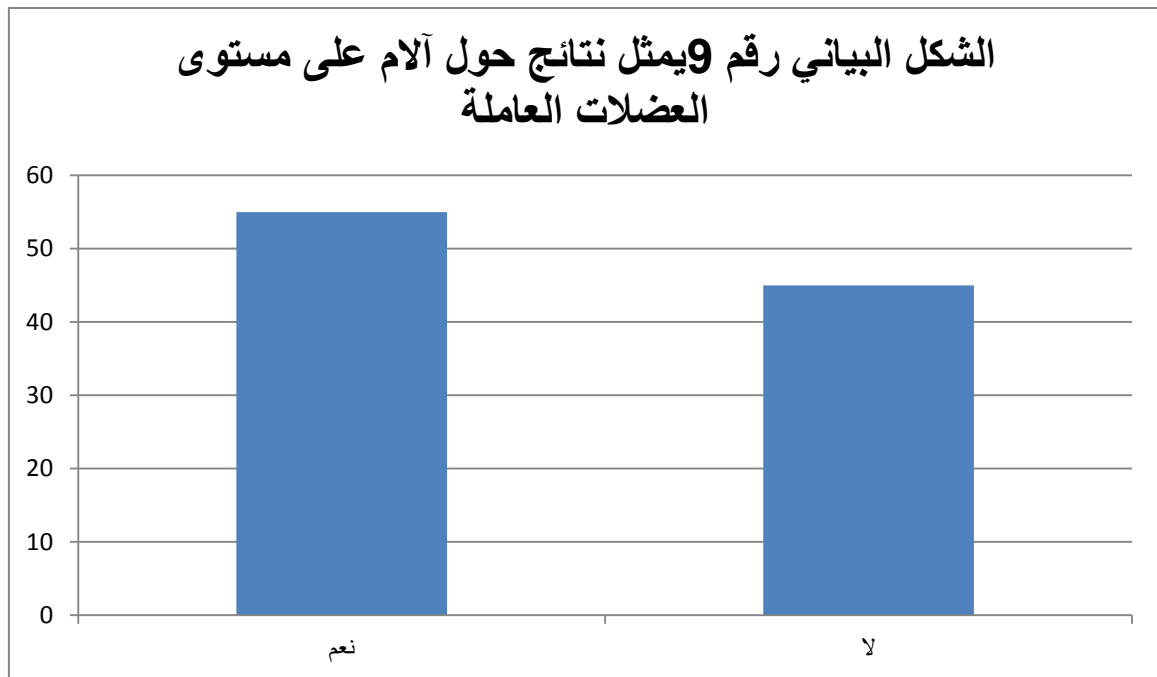
النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن النسب متقاربة حيث

أن نسبة 55% كانت إجاباتهم بنعم و45% ب لا وعند مقارنة ب ك² المحسوبة وك²

الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 2.1 أصغر من ك² الجدولية (عند درجة حرية 02

ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان 55 بالمائة يحسون بالام و 45 بالمائة لا

2-3 المحور الثالث: المصارع والأداء المهاري

السؤال رقم (01): هل تجد صعوبة في أداء مهارة ما؟

الهدف منه: معرفة ما إذا يجد المصارعين صعوبة في أداء مهارة ما

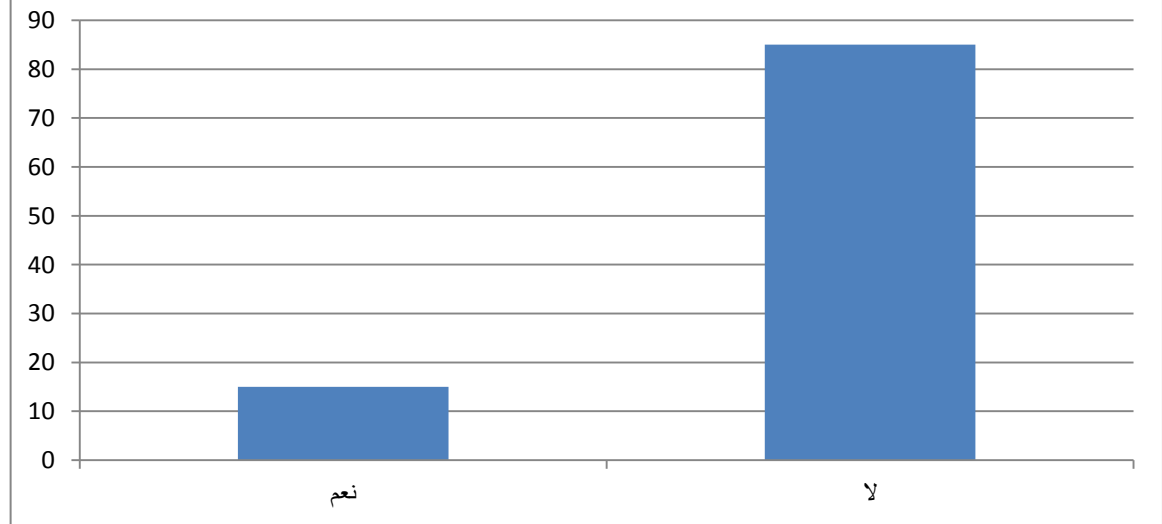
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	06	15	0.05	01	3	3.8
لا	34	85				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (10): يوضح الجدول نتائج حول الصعوبات التي يجدها المصارعين في أداء مهارة ما.

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن الأغلبية الساحقة من المصارعين لا يجدون صعوبة في أداء مهارة ما بنسبة قدرت بـ 85% أما 15% كانت إجابتهم بنعم وعند مقارنة ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 3 أصغر من ك² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 3.8 مما يدل على عدم وجود تطابق.

الشكل البياني رقم 10 يمثل صعوبات التي يواجهها
المصارع في أداء مهارة ما



الاستنتاج :

نستنتج ان الاغلبية الساحقة من المصارعين لا تواجههم صعوبة في اداء مهارة معينة

السؤال رقم (02): إن كانت فما هو السبب؟

الهدف منه: معرفة السبب

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
ضعف بدني	04	10	0.05	02	7.4	5.9
ضعف مهاري	02	05				
تعب	00	00				
المجموع	06	15				

الجدول رقم (11): يوضح الجدول نتائج حول السبب الذي أدى إلى وجود صعوبات في أداء

مهارة ما لدى المصارعين.

تحليل ومناقشة النتائج:

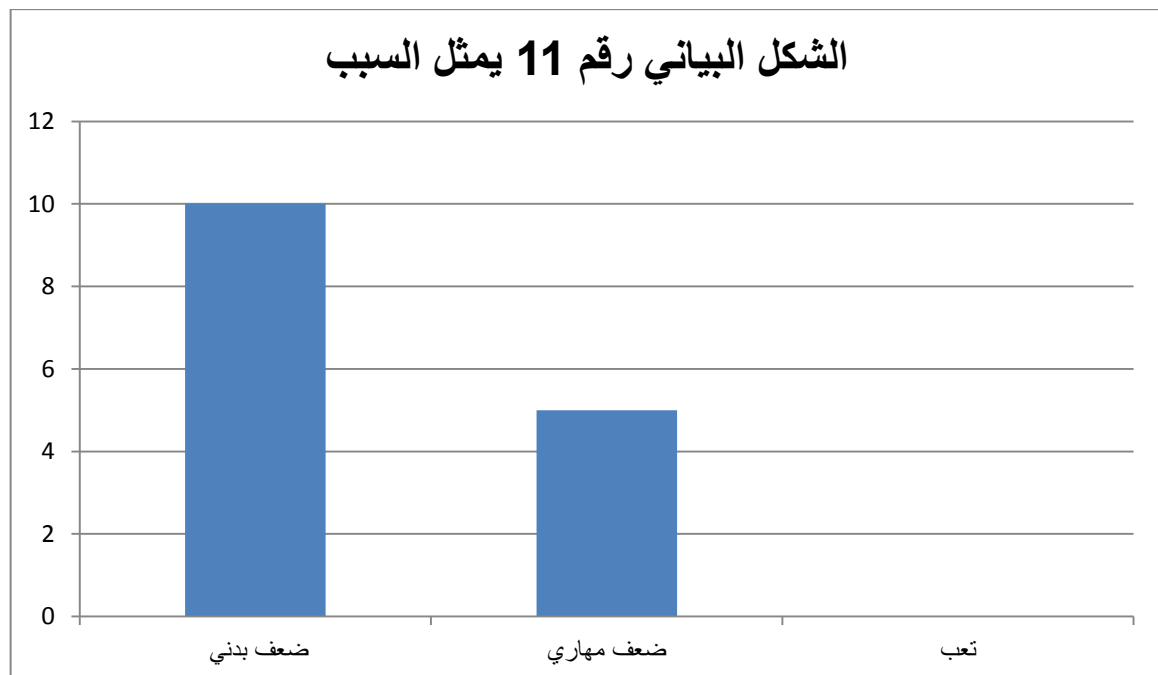
النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن 10% من

المصارعين كان سببهم ضعف بدني و 5% ضعف مهاري والتعب غير موجود ، وعند

مقارنتنا ب ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 7.4 أكبر من ك²

الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 5.9

مما يدل على وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان الصعف البدني هو كان هاجس المصارعين و كات السبب في وجود صعوبة في

اداء مهارة ما

السؤال رقم (03): هل تشعر بوجود تهميش للجانب المهاري من قبل المدرب؟

الهدف منه: معرفة ما إذا الجانب المهاري مهمش من طرف المدرب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	08	20	0.05	01	2.2	3.8
لا	32	80				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (12): يوضح الجدول نتائج حول تهميش الجانب المهاري من طرف المدرب.

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن الأغلبية من

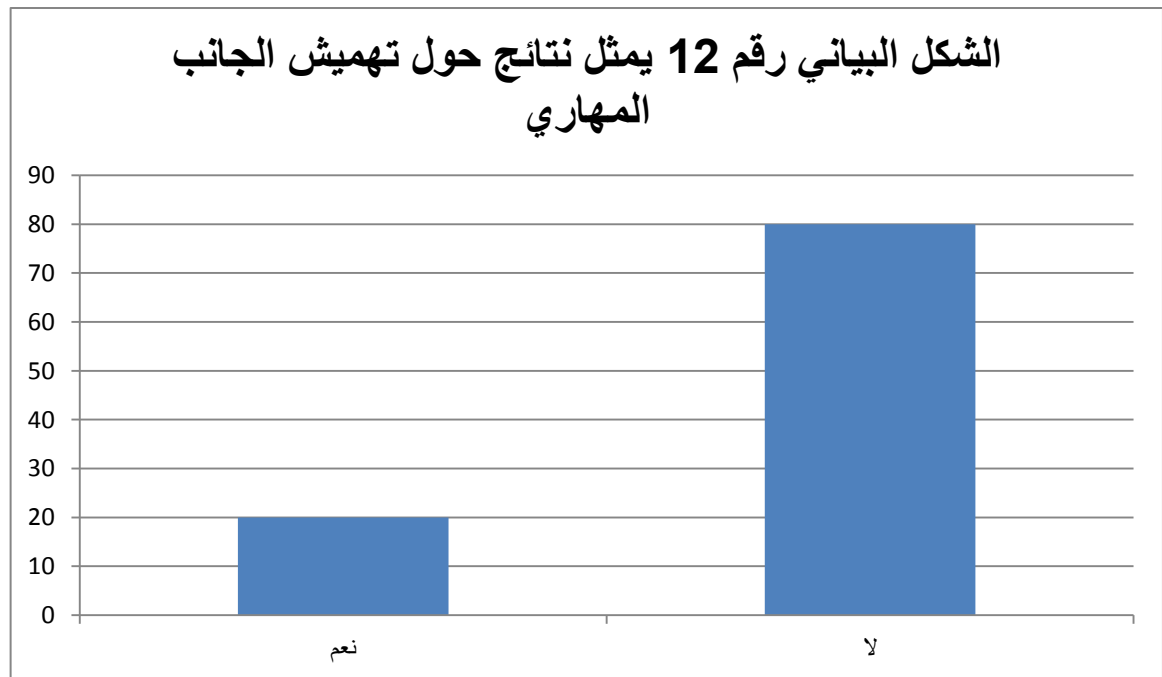
المصارعين يعترفون بعدم وجود تهميش للجانب المهاري من قبل المدرب وذلك بنسبة 80%

أما 20% من المصارعين أقروا بذلك ، وعند مقارنتنا ب ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا

أن قيمة ك² المحسوبة 2.2 أصغر من ك² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى

الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان 80 بالمائة من المصارعين اقروا بان لا يوجد هناك تهميش للجانب المهاري من

قبل المدربين

2-4 المحور الرابع: اللياقة البدنية والأداء المهاري

السؤال رقم (01): هل تميز بأن هناك دمج بين الاداء المهاري والبدني خلال الحصص

التدريبية؟

الهدف منه: معرفة التميز بالدمج بين الجانبين المهاري والبدني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	40	100	0.05	01	2.6	3.8
لا	00	00				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (13): يوضح الجدول نتائج حول الدمج بين الجانبين المهاري والبدني خلال

الحصص التدريبية.

تحليل ومناقشة النتائج:

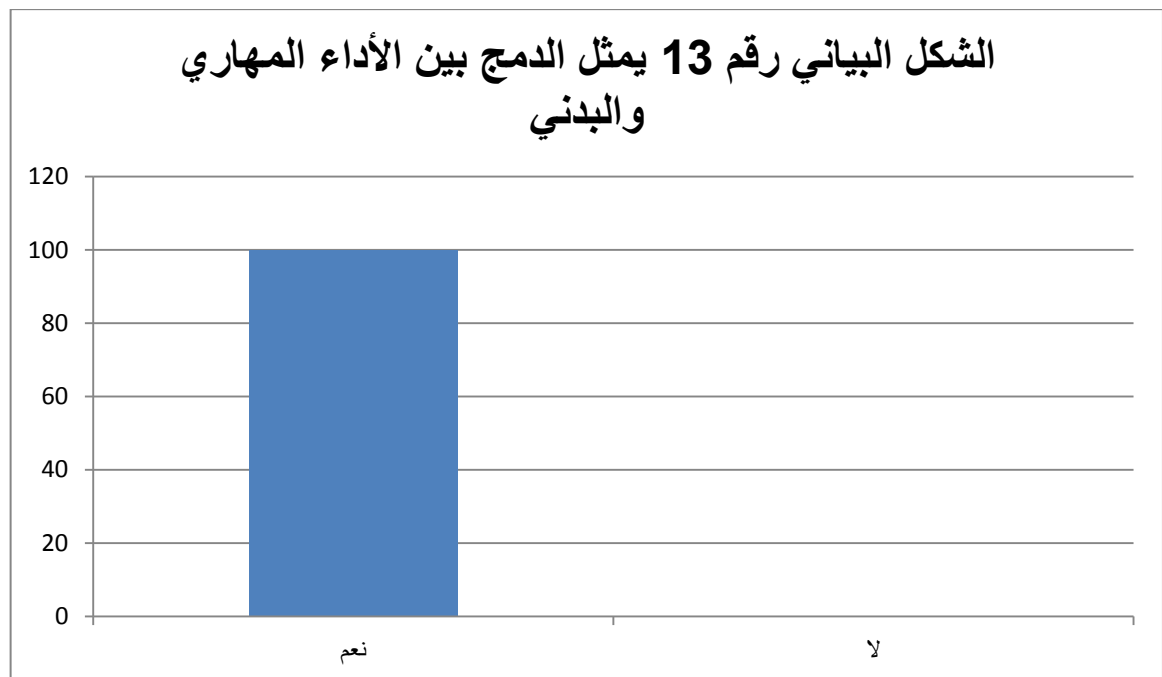
النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن جل المصارعين

يقرون بأن هناك دمج بين الجانبين المهاري والبدني خلال الحصص التدريبية، وعند مقارنتنا

ب ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 2.6 أصغر من ك² الجدولية

(عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان جل المصارعين اقروا بان هناك دمج بين الاداء المهاري و البدني

السؤال رقم (02): هل تشعر بنقص في مستواك أثناء الدمج بين اللياقة البدنية والأداء

المهاري؟

الهدف منه: معرفة إذا هناك نقص في مستوى المصارعين عند الدمج بين الجانبين البدني

والمهاري

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	12	30	0.05	01	1.8	3.8
لا	18	70				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (14): يوضح الجدول نتائج حول النقص في المستوى عند الدمج بين اللياقة

البدنية والأداء المهاري.

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن نسبة 70% من

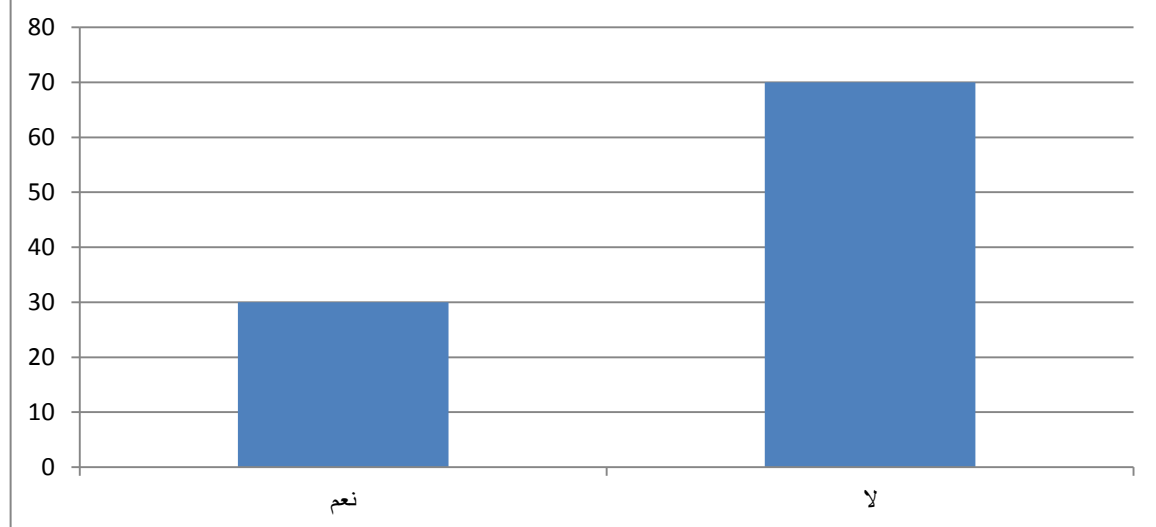
المصارعين ينتابهم نقص في المستوى عند الدمج بين اللياقة البدنية والأداء المهاري و30%

لا يشعرون بنقص، وعند مقارنتنا ب ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك²

المحسوبة 1.8 أصغر من ك² الجدولية (عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05)

والمقدرة ب 3.8 مما يدل على عدم وجود تطابق.

**الشكل البياني رقم 14 يمثل نقص في المستوى عند دمج
بين اللياقة البدنية والأداء المهاري**



الاستنتاج :

نستنتج ان الاغلبية من المصارعين لا يشعرون بنقص في المستوى عند الدمج بين الجانبين

السؤال رقم (03): هل تحضيرك البدني له علاقة بالأداء المهاري؟

الهدف منه: علاقة اللياقة البدنية بالتحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	40	100	0.05	01	2.6	3.8
لا	00	00				
المجموع	40	100				

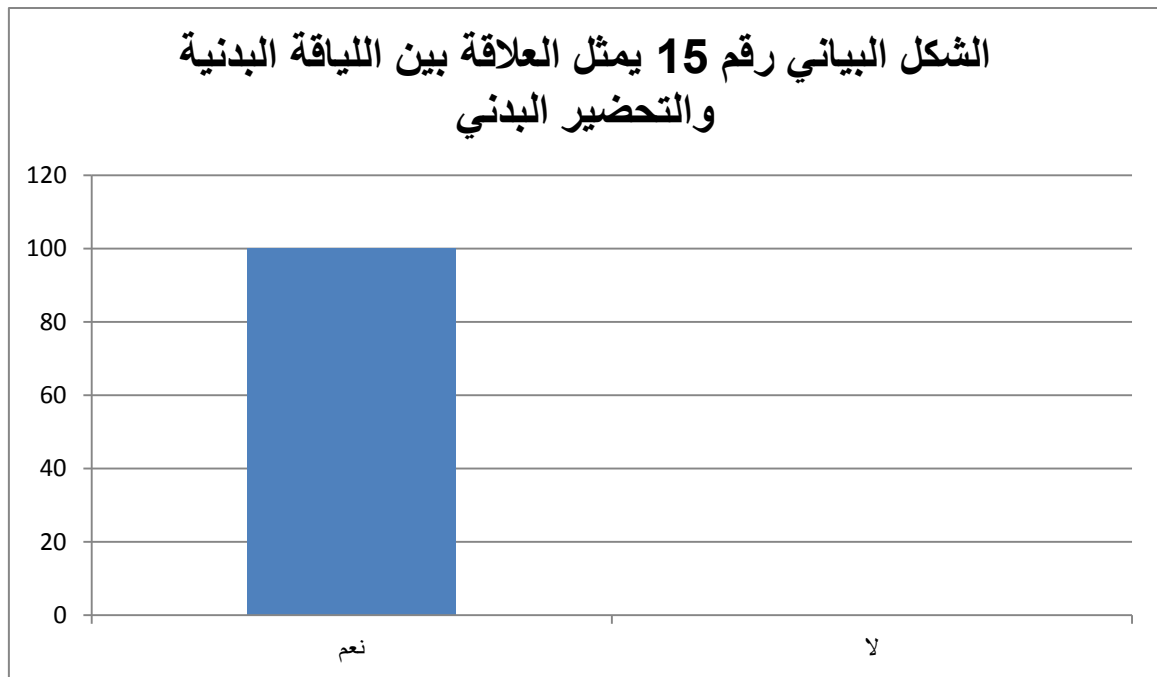
الجدول رقم (15): يوضح الجدول نتائج حول العلاقة بين اللياقة البدنية والتحضير البدني.

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن كل المصارعين يقرون بأن هناك علاقة بين اللياقة البدنية والتحضير البدني، وعند مقارنتنا بـ ك² المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 2.6 أصغر من ك² الجدولية (عند درجة

حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة بـ 3.8

مما يدل على عدم وجود تطابق.



الاستنتاج :

نستنتج ان كل المصارعين يعترفون بان هناك علاقة بين اللياقة البدنية و الاداء المهاري

السؤال رقم (04): ما هو السبب الذي يتحكم في نتائج المنافسات؟

الهدف منه: معرفة السبب الذي يتحكم في نتائج المنافسات

الإجابات	التكرارات	النسبة	مستوى	درجة	ك ²	ك ²
		المئوية	الدالة	الحرية	المحسوبة	الجدولية
الأداء المهاري	14	35	0.05	01	8.9	3.8
اللياقة البدنية	26	65				
المجموع	40	100				

الجدول رقم (16): يوضح الجدول نتائج حول السبب المتحكم في نتائج المنافسات.

تحليل ومناقشة النتائج:

النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول وآراء المصارعين أن نسبة 65% من

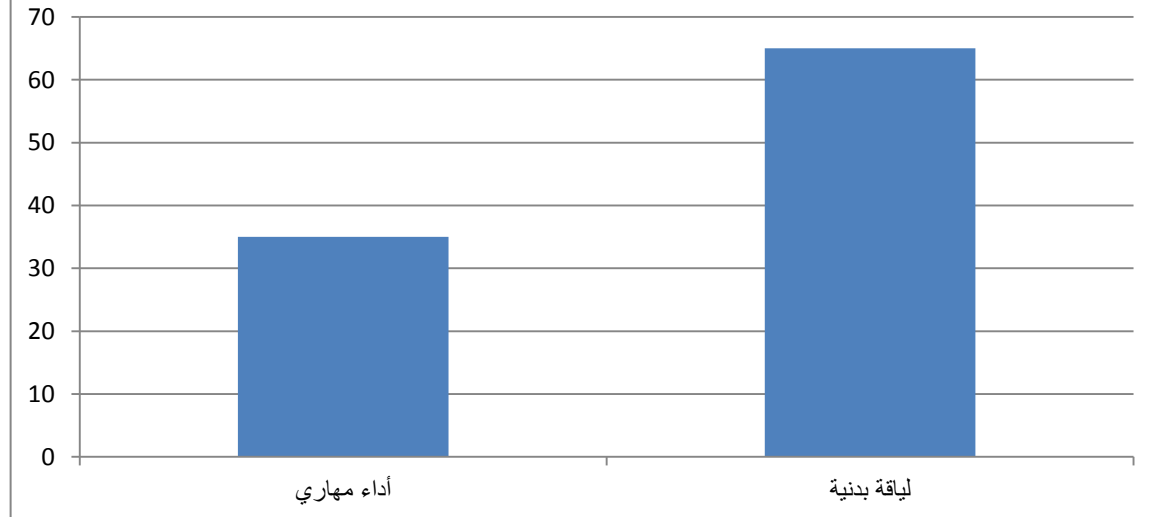
المصارعين أرجعوا ذلك إلى اللياقة البدنية و35% للأداء المهاري ، وعند مقارنتنا ب ك²

المحسوبة وك² الجدولية وجدنا أن قيمة ك² المحسوبة 8.9 أكبر من ك² الجدولية (عند

درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05) والمقدرة ب 3.8

مما يدل على وجود تطابق.

الشكل البياني رقم 16 يمثل سبب المتحكم في نتائج المنافسات



الاستنتاج :

نستنتج ان اللياقة البدنية هي التي تتحكمك في نتائج المنافسات

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات ، ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا مكن أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة.

1-المجال الزماني والمكاني:

1-1 المجال الزماني:

لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للمدربين والمصارعين وتحكيمها من طرف أساتذة قسم التدريب الرياضي في الفترة مابين 22 فيفري 2016 الى 29 فيفري 2016. وفي الفترة مابين 18 مارس 2016 الى غاية 29 مارس 2016 تم توزيع الاستبيان على المدربين والمصارعين المعنيين

1-2 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على المدربين و المصارعين نادي بلدية معسكر للجيدو.

النادي الرياضي الهاوي للجيدو - معسكر - .

الإتحاد الرياضي لبلدية المحمدية -معسكر-.

2- الشروط العلمية للأداة:

-صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هوان يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها ،ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

حيث قمنا بتوزيع 10 استمارات على 10 مدربين و 40 إستمارة على 40 مصارع في الفترة 02 مارس 2016 الى غاية 09 مارس 2016 ثم أعدنا توزيعها على المدربين والمصارعين أنفسهم في الفترة 18 مارس 2016 الى غاية 29 مارس 2016 ،وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات.

3- ضبط متغيرات الدراسة

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة،وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

3-1 تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بنشيطته للتأكد من تأثير حدث معين ،وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ،والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: **علاقة اللياقة البدنية بالأداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو.**
المتغير المستقل=عناصر اللياقة البدنية.

3-2 تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أوالسلوك ،وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (مروان.أسس البحث العلمي) ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد

المتغير التابع=الأداء المهاري للمصارعي الجيدو.

4- عينة البحث:

4-1 تعريف العينة:

"ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة".(محمد.راتب.البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي)

وبما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة مقصودة تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام ،وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا تتكون من 10 مدربين و 40 مصارع من ولاية معسكر .

5- منهج البحث :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا ،إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ماهو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي"الذي يعرف بأنه"مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة." (الصالح الراشدي.منهج البحث التربوي)

ويمكن تعريفه بأنه:"ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر".(عبد الواحد.مناهج البحث)

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.
- التحقق من المعلومات المجمعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل ذي النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

6- أدوات البحث :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان"التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص" وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية"

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها:"مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق".

ويعرف كذلك على أنه : "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحثي العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها منت قبل المستجيب."

الدراسة الاستطلاعية :

1- تمهيد:

بعد الحصول على الموافقة الرسمية من طرف بعض نوادي الجيدو لولاية معسكر على تسهيل مهمتنا في كل مراحل البحث، و في إطار الاستطلاع الميداني، المندرج ضمن الوسائل والأساليب المستعملة في البحوث العلمية، وخاصة الوصفية منها، ومن أجل اعتماد طريقة عمل مبنية على أسس علمية صلبة وواقعية، تم النزول إلى الميدان للاستطلاع على مدى صدق مشكلة بحثنا وتوافقها مع الواقع الميداني في مجتمع البحث.

2- تـمـيـن مـشـكـلة البـحـث و تـمـثـلـت فـي :

- أـخـد بـعـض المـلـاـحـظـات خـلـال الحـصـص التـدـريـبـيـة بـالـاعـتـمـاد عـلـى بـعـض المتـخـصـصـيـن فـي رـيـاضـة الجـيـدو.
- اـجـراء مـقـابـلـات شـخـصـيـة مـع المـدـريـيـن.
- اـجـراء مـقـابـلـات شـخـصـيـة مـع المـصـارـعـيـن.

1- مقابلة النتائج بالفرضيات:

عند إتمام الدراسة الوصفية لاحظت أن الفرضية الأولى هي التي تحققت .

1-1 مناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية:

اللياقة البدنية لها علاقة بالأداء المهاري عند مصارعي رياضة الجيدو.

المناقشة: لقد أثبتت النتائج صدق تنبؤنا من خلال إجابات المدربين والمصارعين الذين قدمت لهم استمارات الإستبيان التي تضمنت أهمية التحضير البدني و إعتقاد المدربين عليه كركيزة في سهولة إكتساب الأداء المهاري الجيد كما خلفت إجابات المصارعين على سرعة إكتسابهم المهارات الخاصة و عدم شعورهم بالتعب خلال الحصص التدريبية.

2- التوصيات والإقتراحات:

1-2 في المجال الميداني:

نوصي المدربين على الإعتناء على تنمية وتطوير الجانب البدني جيدا وذلك بمراعاة كل الأسس العلمية في هذا المجال من أجل تحقيق أفضل أداء مهاري للمصارعين.

2-2 في مجال البحث العلمي:

نوصي الباحثين بالبحث أكثر في هذا الصنف، لما له من أهمية في التدريب الرياضي، مع تطبيق طرحنا مع عينات مختلفة و متغيرات أخرى لإثباته أكثر من خلال التجريب المستمر المبني على أسس علمية.

3- الخلاصة العامة:

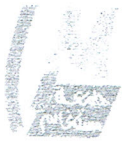
ومن هنا سعيت كطالب باحث للبحث في إحدى الجوانب المرتبطة بتدريب أكابر رياضة الجيدو والمتعلقة بمدى أهمية ارتباط اللياقة البدنية بالأداء المهاري في ظل إختلاف الصفات البدنية الخاصة من تخصص للأخر، فأسفرت نتائج الدراسة عن أهمية الاعتماد على ربط الجانب البدني للأداء المهاري على أسس علمية ، من خلال الحصول على نتائج نهائية دالة على التطور الحاصل في مستوى المصارعين ما أكد على نجاعة هذا الطرح في التدريب الرياضي للأكابر رياضة الجيدو، ولما لا تطبيقه مع التخصصات الأخرى، وخاصة الفردية منها لتشابهها في المتطلبات والقواعد الأساسية.

1. الديوه جي ، مؤيد عبدالله وحمودات ، فائز بشير (1999): كرة السلة ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
2. عبدالدايم ، محمد محمود و حسانين ، محمد صبحي (1999) : الحديث في كرة السلة، الأسس
3. ملحم ، سامي محمد (2000) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان.
- انتقاء - قانون ، دار الفكر العربي، القاهرة.-قياس - العلمية والتطبيقية - تعليم تدريب
4. دار الفكر :القاهرة .سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين .(2008) .أمين فوزي أحمد العربي
5. مركز :القاهرة .1سنة ط(9-12)كرة القدم للبراعم والأشبال .(2009) .إبراهيم شعلان الكتاب للنشر
- 6 -أسس التعلم والتدريب والدليل المصور-المهارات الرياضية .(2002) .مفتي إبراهيم حماد /د مركز الكتاب للنشر :القاهرة .
7. :الأردن -عمان .فسولوجيا التدريب الرياضي الطبعة الأولى .(2012) .نايف مفضي الجبور .مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
8. :الأردن-عمان .فسولوجيا التدريب الرياضي الطبعة الأولى .(2012) .نايف مفضي الجبور .مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
9. :الأردن -عمان .فسولوجيا التدريب الرياضي الطبعة الأولى .(2012) .نايف مفضي الجبور مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
10. كمال جميل الرضي:التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين،الجامعة الأردنية،2004،ط2،ص09

11. كمال ع الحميد ،محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 . دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة1997
12. محمد صبحي حسنين ،التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط2،دار الفكر العربي،القاهرة،1996م،ص22.
13. حنفي محمد مختار:الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي،مصر،1988م،ص67
14. خريط مجيد ،تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1،دار الشرق -عمان -الأردن -1997.
15. أبو العلا ع القادر وإبراهيم شعلان،فيسيو لوجيا التدريب الرياضي،دار الفكر العربي،1994،ص210.
16. محمد جابر بريقع :المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي - منشآت المعارف الإسكندرية 2005 ،ص65
17. حسن السيد أبو عبدو :الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم ، ط1،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني -الإسكندرية - 2001 ص77
18. هدى محمد ، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز (8-10 سنوات)أطروحة ماجستير ، مصر 1997
19. مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث، ط2،دار الفكر العربي ، مدينة نصر،القاهرة،2001.
20. قاسم حسن حسين: علم التدريب في الأعمار المختلفة ،ط1،دار الفكر للنشر،عمان 150.
21. مروان ع المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي ، ط1مؤسسة الوراق، عمان ،الأردن،2000م،ص141.

22. محمد حسن علاوي ،أسامة كمال راتب ،البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ص134.
23. بشير صالح الراشدي ،منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، ص59
24. علي عبد الواحد ،مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية ،الهيئة المصرية للكتاب ،القاهرة، 1997، ص592.
- شبكة الانترنت:

1. www.badania.net
2. MOE.FORUM.COM.
3. www.iraqacad.org.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

اسم: تدريب رياضي

رقم: 83/ت ر /03/2016

مستغانم: 13 مارس 2016

إلى السيد (ة): مدير المركب الرياضي الجوّاري بوسدرّة عثمان

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

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

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

- هادف هشام .

المسجل في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2015/2016

و هذا قصد القيام باختبارات على مصارعي و مدربي رياضة الجيدو إعداد مذكرة تخرج

ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي
أعضاء: د . كوتشوك سيدي

موافقة المدير

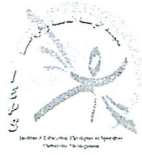


معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 + الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



قسم: تدريب رياضي

الرقم: 83/ت ر / 03 / 2016

مستغانم: 13 مارس 2016

إلى السيد (ة): رئيس النادي الرياضي الهادي .

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

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

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

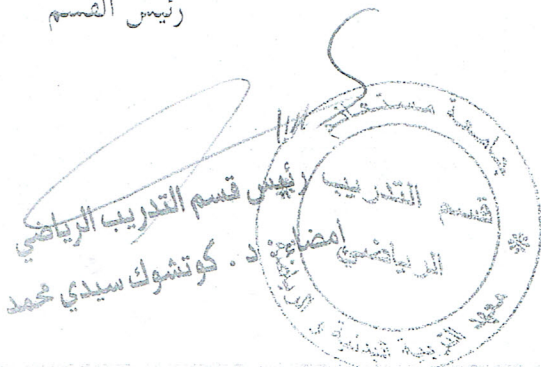
- هادف ششام.

المسجل في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2015/2016

و هذا قصد إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

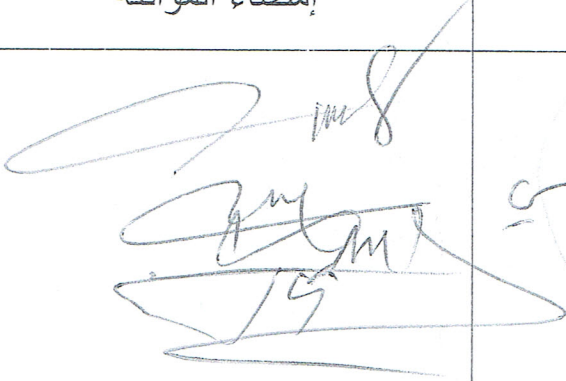
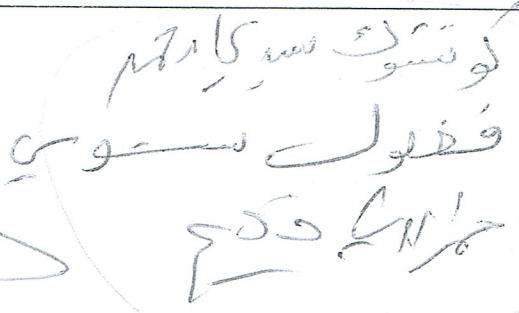
تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة الخبراء الذين قاموا بضبط استمارتي للبحث و الذي كان عنوانه
مندرج تحت "علاقة اللياقة البدنية بالاداء المهاري عند مصارعى رياضة الجيدو
فئة اكابر "

إمضاء الموافقة	أسماء الأساتذة الخبراء
	

المشرف و الباحثان يتشكران على تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة
و إثراء البحث في مجال صحة و الرياضة و شكرا