

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

عنوان

فاعلية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجيدوأشبال

[17-15]

(بحث تجريبي أجري على مصارعي النادي الهاوي الرياضيللجيدو المحمدية)

اعداد الطلبة:

الاستاذ المشرف:

بختي محمد الامين

د/مسالتي لخضر

بصديق محمد

بوسلهام قادة

السنة الجامعية: 2015-2016

**\*\* إهداء \*\***

**قال عز وجل:**

**﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني﴾**

**صغيراً﴾**

**إلى أعلى امرأة في الوجود**

**إلى من غمرتني بعطفها وحنانها**

**إلى قرة العين أمي**

**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**

**إلى إخوتي وأخواتي**

**إلى أخوالي وخالاتي وكل من له صلة بعائلة بختي و بوسلهام وبصديق**

**إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمررة داخل الجامعة وخارجها**

**دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: مسالتي لخضر**

**إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا**

**إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع**

# كلمة شكر والتقدير

قال الله تعالى : "وان تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم  
ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"

سورة إبراهيم الآية "7"

الحمد لله عز وجل الذي وهبني نعمة العقل ووفقني في انجاز  
هذا العمل المتواضع وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم :  
"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه أحمد والترمذي  
إذ يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والتقدير  
إلى كل من ساهم في هذا البحث على رأسهم الأستاذ المشرف الدكتور  
"مسالتي لخضر" لما قدمه لي من توجيهات قيمة وعلى  
اهتمامه الدائم وتوجيهاته ونصحه وصبره ،  
كما اشكر كل من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

كما اشكر عمال المكتبة،

وفي الأخير تخصيصا لا تأخيرا اشكر كل زملائي الذين  
وقفوا على نجاحي والله في عون نجاحي والله في عون العبد ما دام العبد  
في عون أخيه

إلى كل أساتذتي منذ بدأت رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة  
إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث متمنين  
أن يكون هذا الأخير بادر في نفع ورفع البحث العلمي



## المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلفاعلية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو، وقد تكونت عينة الدراسة من (12) مصارع ينتمون الى صالة بوقطاية يحيى المحمدية، وقد استخدم الطلبة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد قسم الطلبة المصارعين إلى مجموعتين، وبواقع (6) مصارعين لكل مجموعة: المجموعة التجريبية: وهي التي طبق عليها الوحدات التدريبية للصفات البدنية، والمجموعة الضابطة: وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العادي من قبل المدرب.

أظهرت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وظهرت الفروق في اختبار الجلوس من الرقود والذي يقيس متغير التحمل العضلي ، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية وهي التحمل العضلي والسرعة، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت وحدات التدريب الدائري.

وأوصى الطلبة باستخدام وحدات التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو فئة الاشبال.

## **résumé**

L'étude visait à déterminer l'efficacité de la formation de circuit dans le développement de certains des attributs physiques entre les lutteurs, le judo, l'échantillon de l'étude comprenait (12) lutteur appartenant au salon Boguetaih Yahya Muhammadiyah, a été utilisé comme méthode expérimentale des élèves en raison de la pertinence de la nature de cette étude d'une manière que les groupes expérimentaux et de contrôle, le ministère de la étudiants gladiateurs en deux groupes, et en (6) gladiateurs pour chaque groupe: le groupe expérimental: un plat que les modules de formation pour les caractéristiques physiques, et le groupe de contrôle: il est normal que plat par programme de formation des entraîneurs.

Les résultats de cette étude, le manque de différences statistiquement significatives entre les tests pré et post pour le groupe témoin et ont montré des différences dans la séance d'essai de mensonge, qui mesure la variante de l'endurance musculaire, a également montré une différence statistiquement significative entre pré et post teste le groupe expérimental dans certains attributs physiques et est l'endurance et la vitesse musculaire, les résultats ont également montré une différence statistiquement significative dans le groupe expérimental et le groupe témoin dans les essais de poste, et en faveur du groupe expérimental qui a utilisé la formation des unités de circuit.

Il a recommandé aux étudiants en utilisant des modules de formation de circuit pour le développement de certains des attributs physiques parmi les lutteurs de judo Cubs catégorie.

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
25	يمثل الاساليب المتبعة	الجدول 1
26	يمثل تجانس العينتين في الطول والوزن	الجدول 2
27	يوضح تجانس العينتين	الجدول 3
30	يوضح ثبات الاختبار	الجدول 4
32	يوضح صدق الاختبار	الجدول 5
35	يمثل النسبة المئوية للمحكمين	الجدول 6
36	يوضح مجموعة الاختبارات المنتقاة	الجدول 7
45	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة المرونة.	الجدول 8
46	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة السرعة.	الجدول 9
47	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة التحمل العضلي.	الجدول 10
48	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القدرة العضلية.	الجدول 11
50	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة التحمل العضلي.	الجدول 12
52	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة.	الجدول 13

53	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة السرعة.	الجدول 14
55	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة التحمل العضلي.	الجدول 15
56	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية.	الجدول 16
57	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة التحمل العضلي.	الجدول 17
59	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في صفة المرونة.	الجدول 18
60	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة السرعة.	الجدول 19
62	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية و الضابطة في صفة التحمل العضلي.	الجدول 20
63	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية.	الجدول 21
64	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في صفة التحمل العضلي.	الجدول 22

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
30	يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	الشكل 1
32	يوضح اختبار الوثب العريض	الشكل 2
45	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في صفة المرونة.	الشكل 3
46	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في صفة السرعة.	الشكل 4
47	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية التحمل العضلي.	الشكل 5
49	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في صفة القدرة العضلية.	الشكل 6
50	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في صفة التحمل العضلي.	الشكل 7
52	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة.	الشكل 8
54	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة السرعة.	الشكل 9
55	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة التحمل العضلي.	الشكل 10
56	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القدرة العضلية.	الشكل 11
57	يبين المتوسط الحسابي لاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة التحمل العضلي.	الشكل 12

59	يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة المرونة	الشكل 13
61	يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة السرعة	الشكل 14
62	يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة التحمل العضلي	الشكل 15
63	يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة القدرة العضلية	الشكل 16
65	يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة التحمل العضلي	الشكل 17

## محتويات البحث

### التعريف بالبحث

01.....	المقدمة.....
02.....	2- إشكالية البحث.....
02.....	3-فرضية البحث.....
02.....	4-أهداف البحث.....
03.....	5-أهمية البحث.....
03.....	6-الدراسات السابقة والمشابهة.....

### الباب الأول: الدراسة النظرية

#### الفصل الأول: الجيدو

11.....	1-1- الجيدو.....
11.....	1-1-1 تعريف رياضة الجيدو.....
11.....	1-1-2 أهداف رياضة الجيدو.....
11.....	1-1-3 الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو.....

#### الفصل الثاني: التدريب الدائري ومميزات -خصائص المرحلة العمرية15-17

15.....	2-1تعريفالتدريب الدائري.....
15.....	2-2 ماهية التدريب الدائري.....
15.....	2-3اهمية التدريب الدائري.....
15.....	2-4مميزات التدريب الدائري.....
15.....	2-5 اساليب التدريب الدائري.....

#### 2-6خصائص المرحلة العمرية [15- 17]..... 17.....1-6-2. النمو الجسمي..... 17.....1-6-2 النمو الحركي..... 17.....3-6-2النمو العقلي.....

18.....4-6-2 النمو النفسي الاجتماعي.....

### الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

21.....1-1 منهج البحث.....

21.....2-1 عينة البحث.....

21.....3-1 متغيرات البحث.....

23.....4-1 مجالات البحث.....

23.....5-1 أدوات واجهزة البحث.....

24.....6-1 التجربة الاستطلاعية.....

25.....7-1 الاسس العلمية للاختبارات.....

28.....8-1 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث.....

30.....9-1 مواصفات الاختبارات البدنية:.....

30.....1-9-1 ثني الجذع للأمام من الوقوف.....

31.....2-9-1 الجري في المكان 15 ثانية.....

31.....3-9-1 الانبطاح المائل من الوقوف.....

32.....4-9-1 . الوثب العريض من الثبات.....

32.....5-9-1 . الجلوس من الرقود.....

33.....10-1 الوسائل الإحصائية.....

36.....الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج.....

37.....1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية.....

43.....2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة.....

49.....3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والعينة الضابطة.....

الاستنتاجات :

56.....4-2 الاستنتاجات.....

56.....مقارنة النتائج بالفرضية. 5-2

57.....التوصيات. 6-2

57.....الخلاصة. 7-2

8-2 الملاحق

## مقدمة:

أدى التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي الى ابتكار طرق تدريبية حديثة ذات أسس علمية لنجاح البرامج التدريبية وذلك التطور شمل مختلف الرياضات الفردية والجماعية مما أدى الى الرفع من مستوى الانجاز الرياضي حيث يشير ( محمد علاوي - 1997-ص 14 و 36) أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. ويضيف (مفتي إبراهيم -1998م- ص17 و 26 ) أن التدريب الرياضي يهدف إلى وصول اللاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة ، والتدريب هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . كما أن للتدريب الرياضي طرق مختلف للتدريب ومن بينها طريقة التدريب الدائري التي نريد استخدامها في بحثنا الذي عرفه (عادل عبد البصير -2004-ص20)التدريب الدائري بتنوعه يؤثر على تركيب وتشكيل التدريب الرياضي ويهدف الى تطوير وتحسين الصفات البدنية. وتعتبر رياضة الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة او الطريقة اللينة تعتمد على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو اخلال التوازن للخصم والسيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الارض وشل حركاته من دون الحاق الاذى به ضمن قواعد واحكام محددة (احمد حسن الشافعي-1998-ص157) وهي من الرياضات التي تعتمد على الكثير من طرق الاعداد البدني والتي تشمل في مضمونها الاسس العلمية المختلفة

(فايزة خضر-2011-ص42). وتعد الصفات البدنية من أهم العناصر الواجب توافرها لدى المصارع من (قدرة العضلية والتحمل العضلي والدوري والمرونة والرشاقة والسرعة). حيث جاءت هذه الدراسة لإبراز فاعلية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجيدو فئة الاشبال .قمنا في البداية باستعراض مشكل البحث وفرضياته واهدافه وبعض المصطلحات المتعلقة بالموضوع ثم تناولنا في الجانب النظري الذي قسمناه الى فصلين فصل الجيدو و فصل التدريب الدائري وخصائص المرحلة العمرية. أما الجانب التطبيقي قسمناه الى فصل استعرضنا فيه منهج البحث وفي الثاني قمنا بعرض ومناقشة النتائج وذلك عن طريق الاختبارات القبلية والبعدي للخروج في النهاية بخاتمة البحث و ببعض الاقتراحات والتوصيات.

## 2- المشكلة:

تعد رياضة الجيدو من الرياضات القتالية التي تشهد تطور ملحوظ وذلك من خلال ارتفاع نسبة الممارسة لهذه الرياضة و خاصة في ولاية معسكر ومن خلال خبرة الطالب كمصارع لرياضة الجيدو لاحظ أن تمت نقص في الصفات البدنية لدى المصارعين. وظهر ذلك للطالب من خلال مشاهدته الميدانية لبعض البطولات التي أقيمت في المحمدية ومعسكر حيث قام الطالب بطرح بعض الاسئلة الشفوية على بعض المدربين وأكدوا ان هنالك نقص واضح في الصفات البدنية ويظهر ذلك في أداء المصارع في البطولة وعدم تمكنه من أداء الحركات الخاصة بالجيدو حيث أن رؤساء الاندية والمدربين يهتمون بفئة الاشبال لما تشهده هذه الفئة من تطور جسمي وفيزيولوجي كبير ويركزون في برامجهم التدريبية على تطوير القوة متتاسين في ذلك الصفات البدنية الاخرى (مرونة .رشاقة. تحمل عضلي .قدرة عضلية) لما يعود بالسلب على الاداء الحركي للمصارع. ورأى الطلبة أن طريقة التدريب الدائري أقل استخداما

من قبل المدربين حيث عرفها هاره harraa بانها طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة او بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية هذا ما دفعنا الى طرح التساؤل التالي:  
- ما مدى فاعلية التدريب الدائري على تنمية بعض الصفات البدنية  
- هل هناك فروق دالة إحصائيا في نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

### 3- اهداف البحث:

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

### 4- فرضيات البحث:

- طريقة التدريب الدائري لهل فاعلية ايجابية لتنمية بعض الصفات البدنية.  
- وجود فوارق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية .

### 5- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين أساسين :

أولا : الجانب النظري :تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية و المعطيات النظرية و الميدانية . و تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التدريب الرياضي  
ثانيا : الجانب التطبيقي :

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

معرفة فاعلية وحدات التدريب المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو اشبال.

6-متغيرات البحث:

5-1 طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً للخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترة الراحة التي تتخلل كل تمرين، وابتدأت وحدة التدريب الدائري بالبا ماً أخذ شكل دائري، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجموعه هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة (عبد الله حسن اللامي-2004-ص 80)

6-2 الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية

6-3 الجيدو:

الجيدو رياضة قتالية اشتق اسمها من اللغة اليابانية وتتكون من لفضين: الاول :جو: يعني المرونة او اللين. والثاني دو: يعني الطريق فالجودو معناه الطريق اللين (السيد عبد المقصود-1997-ص 157).

6-4 فئة الاشبال:

مجموعة من المصارعين بفئة عمرية 15-17.

7 الدراسات السابقة والمثابهة :

الدراسة الأولى: لأحمد ابراهيم الحاج ومخولف سيد علي سنة 2012-2013

تأثير التدريب الدائري على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى تلاميذ الطور المتوسط  
(2013).

الفرضيات: طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابيا على تنمية صفة القوة المميزة للسرعة  
عند الطور المتوسط 12-15 سنة.  
توجد فروق تأثير طريقة التدريب الدائري على صفة القوة المميزة للسرعة بين الجنسين.  
اهداف البحث: تحديد مدى تأثير طريقة التدريب الدائري على تنمية صفة القوة المميزة  
للسرعة.

إظهار وتوضيح الفروق بين العينة التجريبية والضابطة بين ذكور و اناث بعد تطبيق  
الوحدات الخاصة بالتدريب الدائري.  
عينة الدراسة: 15 تلميذ ذكور و 15 أناث  
منهج الدراسة: تجريبي  
الاستنتاجات:

- طريقة التدريب الدائري تؤثر ايجابي على تنمية صفة القوة المميزة للسرعة لدى  
تلاميذ العينة المطبق عليها البرنامج التدريبي.
- يختلف تأثير التدريب الدائري بين الجنسين بحيث يكون أكبر عند الذكور منه عند  
البنات.
- تعد طريقة التدريب الدائري شاملة نشطة وفعالة في تنمية صفة القوة المميزة للسرعة.
- تأكد الباحثان ان طريقة التدريب الدائري ناجحة من ناحية استغلال الوقت ومساحة  
الملعب.
- لاحظنا من خلال الملاحظة المباشرة الميدانية ان للفئة العمرية [12-15] سنة قابلية  
للعمل بطريقة التدريب الدائري.  
اقتراحات وتوصيات:

-على أساتذة التربية البدنية والراضية استخدام طريقة التدريب الدائري خلال المرحلة العمرية [12-15] لتحسين الصفات البدنية.

-اعتماد وحدات التدريبية المستخدمة من قبل الباحثان كوحدة للتعلم والتدريب على تنمية الصفات البدنية والتي لها علاقة في نجاح الجانب التقني (ابراهيم الحاج و مخلوف سيد علي-2013-ص125).

الدراسة الثانية: لعبد العزيز احمد علي مقديش في 2006 بجامعة فارس يونس بينغازي تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بتدريب البيليومتر كوالوزان على تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

اهداف البحث: التعرف على برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري المدعم بالبيليومتر والوزان ذات الشدة المتوسطة على تنمية الصفات البدنية(قوة .سرعة .رشاقة .مرونة .تحمل السرعة) للاعبين كرة السلة فئة الناشئين و الاواسط بالنادي الاهلي البنغازي. وذلك من خلال:

-تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الدائري بالأسلوب الفطري المنخفض الشدة والمدعم بالبيليومتر والاوزان ذات الشدة المتوسطة لتنمية الصفات البدنية قيد البحث.

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الصفات البدنية قيد البحث للاعبين كرة السلة فئة الناشئين بالنادي الاهلي البنغازي.

-التعرف على الفروق بين مجموعتين التجريبية ذات البرنامج المقترح. والضابطة ذات برنامج تدريبي معتاد من قبل المدرب بالنادي الاهلي البنغازي للصفات البدنية قيد البحث.

فروض البحث:

-وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير الصفات البدنية(قوة  
سرعة .رشاقة. مرونة. تحمل السرعة) للمجموعتين التجريبية ولصالح القياس البعدي.  
-وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي ي تطوير الصفات البدنية  
للمجموعة الضابطة.

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي ي تطوير الصفات البدنية  
بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح.  
-منهج البحث: تجريبي

عينة البحث:20 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين.  
اهم النتائج والتوصيات:

اهم النتائج: أظهرت نتائج البحث تحسن الصفات البدنية قيد البحث للمجموعتين  
التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي مما يشير الى فعالية البرنامج التدريبي  
المقترح لهذه المجموعة.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
الضابطة للصفات البدنية قيد البحث مما يشير الى عدم كفاءة البرنامج التدريبي لهذه  
المجموعة لرفع مستوى العناصر البدنية.

-اظهرت نتائج الدراسة ان تعزيز البرنامج التدريبي بإدخال محطات التدريب  
البيليومتريك مع استخدام احمال الثقال متوسطة الشدة داخل الوحدة التدريبية كان له  
تأثير ايجابي في لرفع مستوى عناصر الصفات البدنية قيد البحث للاعبي كرة السلة  
الناشئين والاواسط في النادي الاهلي البنغازي.

(2)توصيات:في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث واستنتاجاته يوصى الباحث:

مناشدة العاملين والمدربين في مجال التدريب الرياضي في كرة السلة بالعمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية ( قوة سرعة رشاقة مرونة تحمل السرعة) خلال فترة الاعداد.

-العمل على ادخال التدريبات البيليوومترک ضمن العمل بأسلوب التدريب الدائري في برنامج الاعداد البدني للاعبی كرة السلة.

-محاولة الاسترشاد بأسلوب العمل في هذا البحث بأجراء دراسات و ابحاث اخرى باستخدام اساليب وطرق تدرب معتمدة.

-الاسترشاد بنتائج البحث واسلوب التدريب المقترح في رياضات تنافسية اخرى(نقديش عبد الله - 2006-ص23 و 24).

#### الدراسة الثالثة: لمنصور كلثوم سنة 2013

اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الامتداد السلبي الثابت لتحسين المرونة لدى مصارعي الجيدو اشبال [15-17]  
-اهداف البحث:

- 1-تحديد مدى تأثير الامتداد السلبي الثابت في تحسين المرونة
  - 2-معرفة ادا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات المرونة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.
  - معرفة ادا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات المرونة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية واصالح الاختبار البعدي.
- فروض البحث:استخدام الامتداد السلبي الثابت يحسن المرونة لدى مصارعي الجيدو.
- الفروض الفرعية:1-يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اختبارات المرونة القبلية والبعديّة لدى العينة التجريبية.

2- يوجد فروق دالة احصائيا بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

العينة: 20 مصارع تم تقسيمهم الى نصفين.

الاستنتاجات: استخدام الامتداد السلبي الثابت يحسن المرونة الجذع سواء بالتتي للأمام او للخلف.

- استخدام الامتداد السلبي الثابت يحسن مرونة لمرونة الديناميكية.

- استخدام الامتداد السلبي الثابت يحسن مرونة المنكبين.

- استخدام الامتداد السلبي الثابت يحسن مرونة الثدي وتمدد العقب.

الاقتراحات: نقترح هذا النوع من الامتداد بتقنية الامتداد السلبي الثابت كوسيلة ناجحة

لتحسين المرونة:- اذا كان الهدف هو تحسين المرونة فيمكن تحقيق الجزء الثاني من

الحصة له فاعلية اكثر في تحسين المرونة ايضا يمكن تخصيص الجزء الاول من

الحصة التدريبية.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

# الفصل الأول

الجيدو

## 1-1-1- الجيدو :

### 1-1-1 تعريف رياضة الجيدو :

عرف كزومي kozomi رياضة الجيدو بأنها نوع من انواع الدفاع عن النفس فهي شكل من اشكال المصارعة واسلوب القتال بدون سلاح.

-رياضة الجيدو تعد من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكتيك فني يحتاج الى امكانيات حركية ومتطلبات خاصة فهي تتطلب مهارات دفاعية وهجومية وهجوم مضاد ومركب سواء كان المصارع عاليا أو اللعب الأرضي أو الربط بينهما.

-هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف الى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود . مستخدما في ذلك الفنون المختلفة للعبة والمستندة على القواعد والاصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم. (فايزة خضر-2011-ص11)

### 1-1-2 أهداف رياضة الجيدو :

أ-الدفاع عن النفس بأقل مجهود وأكبر قدر من المهارات العقلية والحركية مما تكسب مزاولها الجرأة والشجاعة وسرعة البديهة والذكاء.

ب-الاستخدام الأمثل للقوة حيث يحاول اللاعب تحقيق الانتصار على الخصم بأقل قدر من القوة المبذولة لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم.

ج-تنمية الجوانب البدنية حيث يعمل على تنمية كافة عضلات الجسم وكذلك الاجهزة الداخلية.(فايزةخضر-2011-ص12)

### 1-1-3 الصفات البدنية الخاصة برياضة الجيدو:

-تعد العناصر البدنية من الاسس المهمة للوصول لمستوى عال من الانشطة الرياضية عامة وفي رياضة الجيدو خاصة وذلك لأنها تساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين فهي

الركيزة الاساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارة الاساسية بصورة فعالة حيث تتطلب طبيعة الانشطة الرياضية وجود تلك العناصر البدنية بدرجات متفاوتة حسب أهميتها ونسب مساهمتها وتبعاً لنوع وطبيعة النشاط الممارس. (فايزة خضر-2011-ص73)

وتحدد هذه القدرات في:

1-3-1 القوة العضلية: واحدة من العناصر الديناميكية للأداء الحركي

-أنواع القوة العضلية:

- أ-القوة العظمى: هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.
- ب-القوة المميزة للسرعة:تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي وبالنسبة للاعب الجودو تدل على مدى التوافق العضلي العصبي لدى لاعب الجودو.
- ج-تحمل القوة:تعني استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقومات متوسطة الشدة يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي.

1-3-2 التحمل: التحمل هو أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع

الرياضيين.

أنواع التحمل:

- أ) التحمل العام:هو قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة طويلة.
- ب) التحمل الخاص:هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكونات البدنية الأخرى بعضها ببعض تحمل القوة وتحمل السرعة. وهو قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الاداء بفاعلية وتحت ظروف المنافسة.

1-3-3 المرونة:هي كفاءة الفرد على اداء حركة لأوسع مدى ممكن.

انواع المرونة:

- ا) مرونة عامة: تتضمن مرونة جميع المفاصل.

(ب) مرونة خاصة: هي التي تتطلب نوع خاص في النشاط الرياضي الممارس.

1-3-4 السرعة: إنها قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن

ممكناً.

انواعها:

(أ) سرعة رد الفعل: تتطلب الكثير من المواقف في التدريب أو المنافسة أو سرعة استجابة

لاعب أو مصارع الجيدو لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الاداء فكل هذه المواقف

تتطلب سرعة رد الفعل.

(ب) السرعة الانتقالية: تعني القدرة على الاستجابة الحركية في اقصر زمن ممكن والقدرة

على الانتقال من مكان الى مكان اخر في اقل وقت.

(ج) السرعة الحركية: تعتبر سرعة اداء الحركة من الامور المهمة اثناء ممارسة رياضة

الجيدو ويقصد بسرعة الأداء هو سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند اداء

الحركات وتعتمد تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية أو التحمل نظراً

لضرورة تكرار اللاعب لمختلف الحركات بدرجة عالية من السرعة.

1-3-5 الرشاقة: إنها قدرة الجسم على تغيير اتجاهه اثناء الاداء الحركي.

انواعها:

(أ) الرشاقة العامة: هي مقدرة الفرد لعمل واجب حركي في عدة اوجه مختلفة من الوان

النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

(ب) الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الممارس وذلك

بتنمية الاداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة وتختلف هذه

الحركات باختلاف الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس.

1-3-6 التوافق: هو قدرة الفرد على تنسيق لحركات مختلفة الشكل و الاتجاه بدقة و

انسيابية في نموذج لأداء حركي واحد.

1-2-7 التوازن: قدرة اللاعب على الاحتفاظ بجسمه او أجزائه المختلفة في وضع معين

ضد تأثيرات قوى الجاذبية.

انواعه:

أ) توازن ثابت: وهو القدرة التي تمكن اللاعب الاحتفاظ بوضع ساكن.

ب) التوازن الحركي: قدرة الفرد على التحرك من مكان لآخر محتفظا بتوازنه. (خضر -

2011- من ص 73 الى ص 84)

# الفصل الثاني

-التدريب الدائري

-خصائص ومميزات المرحلة العمرية

( 15 - 17 ) سنة

**2-1 تعريف التدريب الدائري:** يعرفه هاره haraa بأنه : طريقة تنظيمية لأداء التمرينات ب أداة او بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية .ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية(احمد حسن الشافعي-1998-ص240).

**2-2 ماهية التدريب الدائري:** يمثل التدريب الدائري نظاما واسلوبا معنيا في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم. وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به. حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية.(محمد عثمان-1990-ص72-73).

**2-3اهمية التدريب الدائري:**

- يعمل في المساهمة في تنمية القوة العضلية- السرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة تحمل القوة و تحمل السرعة.

-يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

-زيادة القدرة على مقومة التعب والتكيف للمجهود البدني الواقع على كاهل الفرد

الرياضي.( محمد عادل رشدي-1982- ص 150)

-طريقة مشوقة تتميز بالتغير والاثرة والفاعلية.(محمد عادل رشدي -1982-

ص155)

**2-4 مميزات التدريب الدائري:**

أ)يمكن تطبيق التدريب الدائري باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب

الرياضي المختلفة فضلا عن انه يستخدم في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية إذ

يهدف إلى تطوير جميع الصفات البدنية والحركية والمهارية فضلا عن الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية الداخلية

(القلب- الرئتين- الدورة الدموية . الخ ) ( محمد عثمان-1987-ص312)

ب) إمكانية مراعاة الفروق الفردية في التدريب الدائري والذي يعد أحد أسس علم التدريب الرياضي.

ج) سهولة تنظيم التدريب الدائري إذا قورن بطرائق التدريب الأخرى فضلا عن إمكانية تنفيذه في الصالات المغلقة أو في الهواء الطلق(محمد عثمان-1987-ص 353).

د) إمكانية إشراك أكبر عدد من اللاعبين في التدريب الدائري في وقت واحد .

هـ) سهولة السيطرة على الرياضي خلال التدريب .

و) يعد من طرائق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة(محمد حسن علاوي-1992-ص229).

ز) وسيلة تدريبية تساعد على الاقتصاد بالوقت.

ح) يعد من أفضل أشكال التدريب الرياضي تأثيرا بالسمات الخلقية والإرادية والاعتماد على الذات والأمانة في الأداء.(محمد عثمان-1990-ص50)

## 2-5 اساليب التدريب الدائري:

أ)التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر.

ب)التدريب الدائري باستخدام الحمل الفطري منخفض الشدة.

ج)التدريب الدائري باستخدام الحملالفطري مرتف الشدة.

د)التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري.(محمد صبحي-1998-ص247و248)

## 2-6 خصائص ومميزات المرحلة العمرية[15-17]:

تدمج مرحلة المراهقة وهي الفترة الممتدة ما بين 13-20 ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجسمي والعقلي والانفعالي .وتعتبر مرحلة المراهقة من اهم مراحل النمو في حياة الفرد حتى ان بعض العلماء النفسانيون يعتبرونها بدا ميلاد جديد للفرد (زيادات- 1990-ص152)

يستخلص الطلبة الباحثون ان المرحلة العمرية [15-17] هي المرحلة الفاصلة بين مرحلة الطفولة ومرحلة الطفولة الثانية بين مراحل العمر من حيث تطور القدرات البدنية وسير ايجابي للحركات والانجاز البدني وذلك ما يكون عليه الرياضي من نمو في مختلف جوانبه والتي تتمثل في:

**2-6-1 النمو الجسمي:** تشهد هذه المرحلة تدرج واضح في النمو الجسمي والنضج البدني والنضج الجسمي والعقلي والانفعالي وفيها تظهر الفروق الفردية في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويصل الفتيان والفتيات الى تضخمهم البدني والكامل تقريبا فتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويكون الفتيان اطول واثقل وزنا من الفتيات (علماء-1998-ص196).ويفيد الطلبة الباحثون ان الاستمرارية في التدريب بصورة منتظمة قد تحدث تغيرات في الشكل الجسم الخارجي ويمكن ملاحظتها خاصة عند مقارنتهم مع افراد مع اقرانهم غير ممارسي النشاط الرياضي

**2-6-2 النمو الحركي:** حسب أكاديمية النمو الحركي تعرف على انه التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات يذكر محمد عوض بسبونيان هذه المرحلة تعتبر دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها الفتيان والفتيات سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها بالإضافة الى ذلك عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على

أمكانية ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القدرة العضلية. بينما أن زيادة المرونة عضلات الفتيات تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية. كما يستطيع الفتى الوصول الى أعلى مستويات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية وكذلك الجمباز بالنسبة للفتيات (شاطئ -1998-ص147)

يستخلص الطلاب انه حينما يكون الهدف هو تنمية المهارات الحركية وغرس الممارسة الرياضية لدى المراهق يأخذ بعين الاعتبار مدى ملائمة الهدف ومستوى شخصية المراهق وميوله وهذا يسمح بتكوين عادات حركية سليمة ويتم هاد ايضا من خلال تنمية مختلف المهارات الحركية وتعلمها بصورة صحيحة.

**2-6-3 النمو العقلي:** يرى فرنون أن الذكاء العام عند الفتيان يتناقص في سرعته بالتدرج بين 14-17 سنة والقدرات العقلية الاخرى تصل في نموها وتباينها وخاصة القدرات الميكانيكية حيث يبدأ نموها نوعا ما في اول هذه المراهقة تم يهدا تماما في منتصفها تم ينتقل استقرار تام في الرشد(السيد وحات-1985-ص291). ويضيف بسطو يسي احمد انه لاحظ في هذه المرحلة تقدم ملحوظ في عملية انتقال اتر التعلم والقدرة على التعبير يميل المراهق الى جانب التجريب وتربية قدرته على ادارة القرارات والاحكام ويرفع مستوى مفاهيمه بوجه عام ويستطيع تعلم التحليل المرافق تحليلا معقولا كما يستطيع القيام بتقويم نفسه اكثر مما كان عليه في المرحلة السابقة( أحمد بسطويس-1996-ص182).

**2-6-4 النمو النفسي الاجتماعي:** يذكر فؤاد البهي بأن الحياة الاجتماعية للمراهق تتأثر في تطور ها بمدى تحررها من قيود الاسرة وبمدى خضوعها للجماعة واستقلالها عنها (السيد وحات-1985-ص329)

وتتميز حسب حسن علاوي هذه المرحلة بالرغبة في التقرير من سيطرة البيت والكبار التورة عليهم وزيادة النزعة الى الاستقلال في الراي والتصرف وكذلك الميل الى الاشتراك في اعمال الاصلاح الاجتماعي والحاجة الى ممارسة نشاط تعوني (محمد حسن علاوي -1998-ص136و137) .

الخلاصة: تعتبر هذه المرحلة العمرية فترة التغير البيولوجي وهذا ما تؤكده فاييزة احمد خضر أن التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية ما هما الى تعويض اجهزة الجسم لأداء انواع مختلفة من الحمل البدني وتؤدي الى تغيرات فيسيولوجية ووظيفية ومورفولوجية بنائية ينتج عنها الزيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي(فاييزة خضر -2011-ص60).

# الباب الثاني

## الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي أنجزها الطالبان الباحثان خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع بيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية، في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث .

**1-1 منهج البحث:** في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (محمد ازهر -1989-ص42) وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي .

### **2-1 مجتمع البحث وعينته :**

إن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فإن (الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها) (ريسان خريبط مجيد -1988-ص41) إذ اشتمل عينة البحث على مصارعي صالة بوقطاية يحيى والذين تتراوح أعمارهم من 15-17 سنة والذين يمثلون فئة الأشبال والبالغ عددهم (12) مصارع. وبعد أن تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية وواقع (6) مصارعين لكل مجموعة، المجموعة الأولى يستخدم الطريقة المتبعة من قبل المدرب أما الثانية فقد يستخدمون أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر والحمل التكراري والجدول (1) يبين ذلك.

المجموعة	الاساليب	العدد
المجموعة الضابطة	الاسلوب المتبع من قبل المدرب	6 مصارعين
المجموعة التجريبية	تتدرب بأسلوب التدريب الدائري	6 مصارعين
المجموع الكلي	افراد العينة الكلي	12 مصارع

1-3 متغيرات البحث: ان اي بحث علمي يقوم على متغيرين اثنين لدراسة مدى تأثير

احدهما على الاخر وعليه فان بحثنا قد قام على المتغيرين الاثنين:

1-3-1 المتغير المستقل: التدريب الدائري

1-3-2 المتغير التابع: الصفات البدنية (مرونة .تحمل عضلي .سرعة و قدرة عضلية)

1-3-3 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث: أن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات

قصد التحكم فيها من جهة وعز بقية المتغيرات الاخرى. وبدون هذا يصبح النتائج التي

يصل اليها الباحث مستعصية على التحليل و التصنيف و التفسير ويذكر محمد حسن

علاوي و اسامة كامل راتب: يصعب على الباحث التعرف على المسببات الحقيقية

للنتائج بدون ممارسة البحث لإجراءات البحث الصحيحة (محمد عثمان-1987 -

ص129).وعليه كان الضبط لمتغيرات البحث كالتالي: تجانس العينتين في الطول

والوزن .

الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		
			ع	س	ع	س	
غير دال	1.25	1.668	2.5	65	3.18	66.33	الوزن
غير دال	0.43		3.89	166.6	4.46	167.16	الطول

جدول رقم (2) يوضح تجانس العينتين في الطول والوزن

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الطول والوزن ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند نفس الدلالة، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (1.668) مما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة في متغيرات الدراسة المستقلة.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار القبلي		الدرجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع		
ثني الجسم من الوقوف	8.6	2.26	9	2.15	10	غير دال
السرعة 15 ثانية	35.6	2.41	34.6	1.97	1	غير دال
التحمل العضلي	27.1	2.13	27	3.65	0.04	غير دال
الوثب العريض	2.438	0.247	2.395	0.1126	0.61	غير دال
الجلوس من الرقود	24.5	2.296	23.8	1.34	0.729	غير دال

يتضح من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (1.668)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة وتجانسهما وإمكانية إجراء الدراسة.

#### 4-1-مجالات البحث:

4-1-1المجال البشري: تتكون عينة البحث من 12 مصارع يمثلون نادي الهوي للجودو

ولاية معسكر بلدية المحمدية لفئة الأشبال ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من نفس الصالة ، بحيث 6 مصارعيناختبروا كعينة ضابطة و 6 مصارعيناختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 15 إلى سنة 17 .

4-1-2المجال المكاني: لقد قمنا بتطبيق الاختبارات و الوحدات التدريبية في النادي

الهاوي للجيدو بالمحمدية

4-1-3المجال الزمني: من 2016/3/10 الى 2016/4/12

5-1 أدوات وأجهزة البحث :

5-1-1أدوات البحث: (هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل

المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات

وأجهزة).وقد استخدم الطلبةالأدوات الآتية :

- المراجع والمصادرالعربية والأجنبية

- جهاز لقياس الوزن

- شريط قياس لقياس الطول

- ساعات توقيت الكترونية عدد (2)

-طباشير

-مسطرة مرقمة من 1 الى 30

-مدرج

- البساط الخاص برياضة الجودو

- حاسبة الكترونية علمية (الصين)

- المعالجات الإحصائية في جهاز حاسوب

#### 6-1 التجربة الاستطلاعية:

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء التجارب الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة بالبحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية والتجربة الاستطلاعية في دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته. (1984-ص79)

قام الطلبة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 5 / 3 / 2016 في تمام الساعة السادسة مساءً في قاعة بوقطاية يحييلللجودو، على (6) مصارعين فئة الاكابر من مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبارات المقترحة عليهم بعد إجراء القياسات للتوصل إلى الآتي:

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف المصارع عند تنفيذ التجربة.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث .

#### 7-1 الاسس العلمية للاختبارات :

##### 1-7-1 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار درجة الركود على نتائج المقاييس ودرجة الدقة في النتائج فضل على ثبات النتائج و عدم تغيرها(ويدار-2005-ص 166) وذلك ان الاختبار لا يغير في النتيجة أي دو قيمة ثابتة خلال التكرار او الاعادة بمعنى اخر اعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها المختبر إذا ما أعيدته التجربة عن نفس المجموعة المشابهة (1999ص109)

-قام الطلبة بإجراء الاختبارات الأولية على مصارعي الجيدو صنفا اكابر للتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية لفئة الاشبال وهذا من اجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار واعادة الاختبار). كان العمر التدريبي ما بين 3 الى 5 سنة ودرجة الحزام بين البنى والاسود حيث قام الطلبة بالمعالجة الاحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الجدول رقم(4) يبين ثبات الاختبارات

الاختبارات	عدد الافراد	درجة الحرية ن-1	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
اختبار المرونة	6	5	0.8	0.665	دال
اختبار السرعة الانتقالية			0.87		دال
اختبار التحمل العضلي			0.71		دال
اختبار الوثب العريض			2.165		دال
اختبار الجلوس من الرقود			0.7		دال

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه إن كل القيم المتحصل عليها حسابيا حيث ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية التي بلغت 0.665 عند درجة

الحرية ن-1=5 و مستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي .هذا التحصيل يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

#### 1-7-2 صدق الاختبارات:

يذكر من باروومك جي : " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله (محمد صبحي حسانين -1988-ص 98). و بغرض التعرف على الصدق الذاتي للاختبار استخدم الطالبة المعادلة.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

كما هو موضح في الجدول رقم 5.

الجدول رقم (5) يوضح الصدق الذاتي للاختبار

الاختبارات	عدد الافراد	درجة الحرية ن-1	معامل الثبات	ر الجدولية	الدلالة
اختبار المرونة	6	5	0.86	0.665	غير دال
اختبار السرعة الانتقالية			0.93		غير دال
اختبار التحمل العضلي			0.84		غير دال
اختبار الوثب العريض			1.47		غير دال
اختبار الجلوس من الرقود			0.83		غير دال

لقد تبين من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه ، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0.665 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية.

### 3-7-1 الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز والتعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية في ما يصد الطالب من احكام(إلى السيد وحات-2003-ص332). ونسبة الى ما سبق استخدم الطلاب مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة التي تقيس بعض الصفات البدنية المرونة والتحمل العضلي والسرعة الانتقالية والقدرة العضلية. وتم ايضاح تفاصيل الاختبارات للمفحوصين حيث قدم لهم عرض نموذجي متصل بكل اختبار ولقد انجزت الاختبارات في نفس الظروف المكانية والزمانية للعينتين التجريبية والضابطة في قاعة الجيدو بوقطاية يحيى المحمدية. مما سبق يستخلص الطلبة أن الاختبارات تتميز بالموضوعية.

**الاختبارات المستخدمة في البحث :**

في اغلب البحوث يحتاج الباحث إلى اختيار اختبارات مقننة أو تصميم اختبارات لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها لذا على الباحث اختيار وانتقاء الاختبارات التي تتسجم مع محتوى الأهداف الخاصة للقياس وتحقق من خلال "دراسة الهدف المطلوب قياسه دراسة مسحية لتحديد جوانبه وأهمية كل جانب ووزنه بالنسبة للمجال ككل. لذا اختارت الطلبة اختبارات بدنية مقننة ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية على إنها أخذت من المراجع العلمية

#### 1-8 اختيار الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم توزيع استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء معهد التربية و البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم قصد تحكيم الاختبارات و تحديد أدقها و انسبها و أصلها لقياس المتغير التابع المستهدف في البحث و الجدول يوضح اتفاق الخبراء على الصفات البدنية

النسبة المئوية	الاختيارات	الاختبارات	الصفات
0%	0	اختبار كوبر جري ومشى 12 دقيقة.	<u>التحمل العام</u>
0%	0	اختبار الجري المكوكي 5x5 متر.	
0%	0	الجري و المشى 800 متر .	
0%	0	اختبار 30 متر x 5 مرات.	<u>التحمل الخاص</u>
100%	4	ثني الذراعين من الانبطاح .	<u>تحمل العضلي</u> <u>او الجلد</u> <u>العضلي</u>
25%	1	قياس تحمل عضلات الرجلين .	
0%	0	الانبطاح المائل من الوقوف .	
75%	3	اختبار الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية .	
25%	1	الدفع الى الاعلى على جهاز متوازي .	
0%	0	القفز العمودي من الثبات .	<u>القدرة</u>
75%	3	القفز الطويل من الثبات .	
25%	1	رمي كرة طبية الى أبعد مسافة .	
50%	2	الحجل أقصى مسافة خلال 10 ثواني .	<u>القوة المميزة</u> <u>لسرعة</u>
0%	0	انبطاح مائل ثني و مد الذراعين خلال 10 ثواني .	
0%	0	ركض 30 متر من الوقوف .	<u>السرعة الانتقالية</u>
0%	0	ركض 50 متر من الوقوف .	
75%	3	اختبار جري في المكان 15 ثانية .	

%25	1	الخطوة الجانبية في 10 ثواني .	<u>الرشاقة</u>
%0	0	اختبار الجري متعدد الجهات .	
%25	1	اختبار الجري المكوكي .	
%0	0	ركض متعرج بطريقة بارو .	
%75	3	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف .	<u>المرونة</u>
%25	1	اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا .	
0	0	اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف .	

الجدول (6) النسبة المئوية للمحكّمين

وقد اخذ الطلبة نسبة 75% فما فوق من الاختبارات

النسبة المئوية	عدد الاختبارات	الاختبارات	
%100	4	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
%75	3	اختبار الجري في المكان 15 ثانية	السرعة
%100	4	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	التحمل العضلي
%75	3	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
%75	3	اختبار الجلوس من الرقود	التحمل العضلي للبن

الجدول (7) يوضح الاختبارات المنتقاة

1-9-9- مواصفات الاختبارات البدنية:

1-9-1 اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

أ) الغرض من الاختبار: قياس المرونة

ب) وصف الاختبار: يقف المختبر والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على

حافة المقعدة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين. يثني المختبر جذعه للأمام وللأسفل

ويحاول الوصول لأسفل حافة المقعد لأبعد ما يمكن. ويجب الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة

ثانيتين يكرر الاداء مرتين.



إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

شكل (1) يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف للأمام

(ج)التسجيل :تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين. وتحسب له المسافة

الاكبر بالسنتيمتر (كمال عبد الحميد-1997-ص292)

(د)الادوات :مقعد - مسطرة غير مرنة- مؤشر خشبي يتحرك على مسطرة

1-9-2 اختبار الجري في المكان 15 ثانية

الغرض من الاختبار : قياس السرعة (محمد صبحي حسانين-1997-ص308)

الادوات :ساعة إيقاف . قائما الوثب العال . خيط مطاط

وصف الاختبار :قف المختبر امام خيط المطاط المربوط على قائمي ال الوثب العال

ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاده وضع الوقوف نصفاً

(اي احد الفخذين موازياً للأرض) . عند سماع اشارة البدء يجري الطالب في المكان

بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان يقوم

المدرس بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في 15 ثانية

التسجيل :يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر

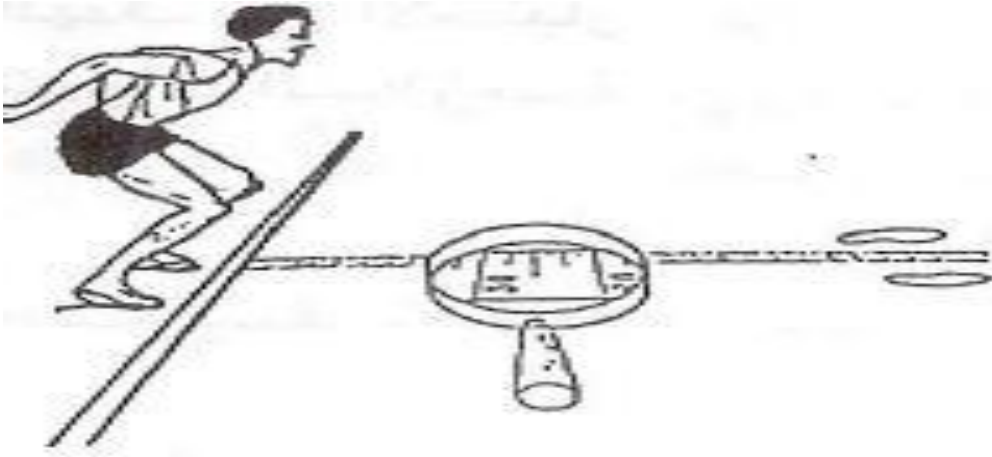
1-9-3 اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس الجلد او التحمل العضلي

مواصفات الاختبار : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين حتى يلامس الارض بالصدر .ثم العودة الى الوضع الابتدائي .يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات

التسجيل :يسجل عدد المحاولات الصحيحة(محمد صبحي حسانين-2003-ص226)  
1-9-4 اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار:قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين  
الأدوات:مكان مناسب للوثب العريض، بعرض (1.5 م) بطول (3.5 م) ويراعي أن يكون المكان مستوي وخال، وقطع ملونة من الطباشير، شريط قياس.  
وصف الأداء:يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج. ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.



شكل (2) يمثل اختبار الوثب العريض

التسجيل: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط وتحسب للمختبر درجات أحسن محاولة.(ليلي السيد وحات- 2003-ص234)

### 1-9-5 اختبار الجلوس من الرقود

أ) الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والجلد والسرعة

ب) الأدوات : بساط، ساعة توقيت

ج) وصف الأداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالمرفقين ( يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر). عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع الى ان يصل لوضع الجلوس على ان يتبع ذلك دوران الذع للجهة اليمنى للمس الركبة اليسرى بالمرفق الايمن. ثم العودة للوضع الابتدائي يكرر الاداء على ان يلمس المختبر الركبة اليمنى بالمرفق الايسر. وهكذا يكرر المختبر هذا العمل على ان يتم لمس الركبتين بالمرفق بالتبادل وذلك الى ان يكرر اكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية.

د) التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثا ( محمد صبحي حسانين-2003-ص245)

### 1-10 الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

### 1-10-1 المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

س = ————— بحيث:

ن

س: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

2-10-1 الانحراف المعياري :  $n < 6$  نستعمل القانون التالي :

$$ع = \frac{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

س: مجموع القيم.

س: المتوسط الحسابي.

ن : عدد العينة (عبد الجبار ناجي قيس-1988-ص53)

3-10-1 التباين:

$$\text{التباين} = ع^2$$

4-10-1 التجانس:

$$ع_1^2$$

ف = — بحيث:

$$ع_2^2$$

ع<sub>1</sub><sup>2</sup> : التباين الأكبر .

ع<sub>2</sub><sup>2</sup> : التباين الأصغر . (عبد الجبار ناجي قيس - 1988 - ص95)

5-10-1 ت ستودنت :

يستعمل اختبار الدلالة ت لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و الغير المتساوية و في هذا الصدد استخدمت:

أ- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث  $n=1$  ن=2

في حالة العينتين متساويتين فان حساب ت يكون وفق المعادلة التالية (معين

امين محمد )

بحيث:  $\bar{s}_1 =$  المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

$\bar{s}_2 =$  المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

$e_1 =$  الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

$e_2 =$  الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

$n =$  عدد أفراد العينة

$$T = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{2}} \sqrt{1-n}}$$

(  $2n-2$  ) = درجة الحرية

6- النسبة المئوية:

تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بنسبة ثابتة لمقارنين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية (نبيل عبد الهادي -1999- ص 23 )

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{s}{n} \times 100$$

س: عدد التكرار

ن: حجم العينة

ن - 1

س1 ، س2: المتوسط الحسابي  
 ع1<sup>2</sup>، ع2<sup>2</sup>: التباين الأكبر و الأصغر  
 ن1 ، ن2 : العينة. (عبد الجبار ناجي قيس-1988-ص96)

#### 6-10-1 معامل الارتباط بيرسون

$$r = \frac{\text{مج (س - \bar{س}) (ص - \bar{ص})}}{\sqrt{\text{مج (س - \bar{س})}^2 \text{مج (ص - \bar{ص})}^2}}$$

بحيث:

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

$\bar{ص}$ : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (عبد الجبار ناجي قيس-1988-ص95)

## الخاتمة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل او المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة . كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البيانات... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

# الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

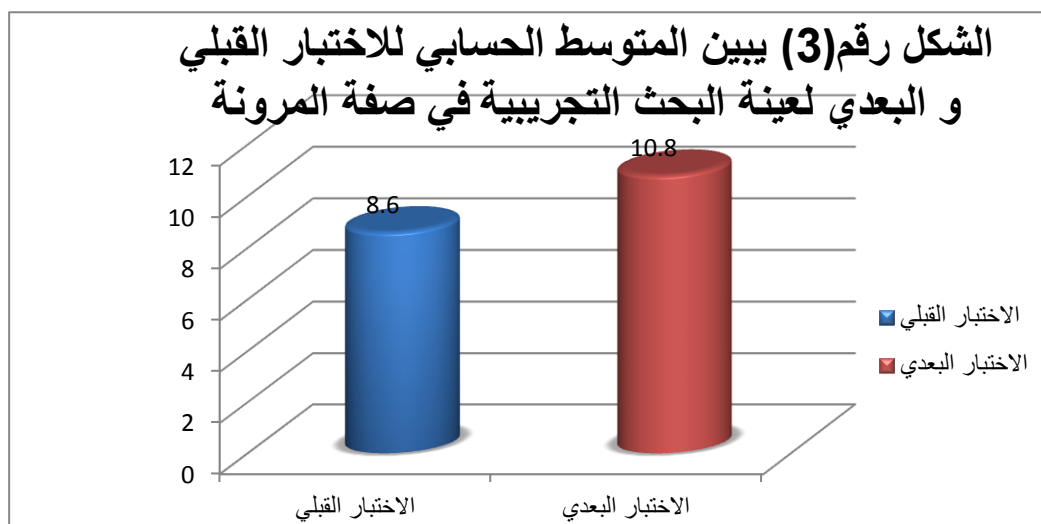
1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه التجريبية :

1-1-2 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة المرونة :

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدالة
	س	ع	س	ع			
ثني الجسم من الوقوف	8.6	2.49	10.8	2.26	1.46	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول (8) رقم يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة المرونة.



الشكل رقم " 3 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية.

يتبين من خلال الجدول (8) بأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية إذ بلغ الوسط الحسابي

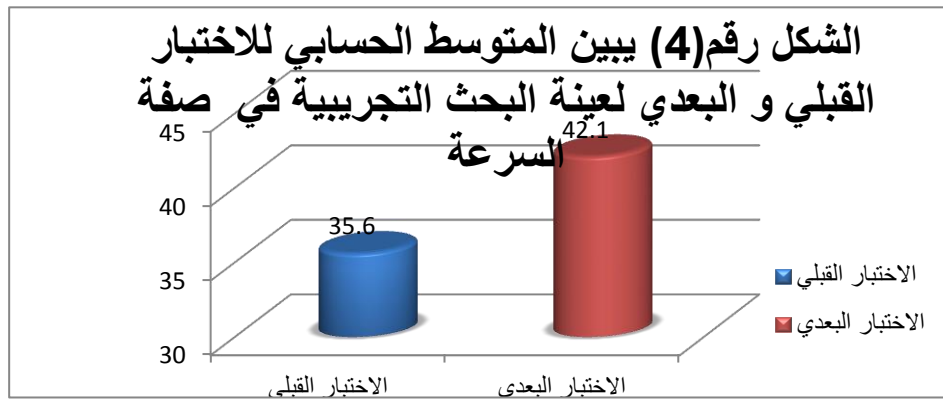
والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية والذي يقيس متغير المرونة (للرجلين)(8.4)(2.49)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية (10.8)(2.26) وبمقارنة تلك النتائج إحصائياً باختبار (T) فقد كانت قيمة (T) المحسوبة (1.46) وبمستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (10) اصغر من ت الجدولية لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث .

#### 2-1-2 نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في صفة السرعة :

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
المتغيرات							
الجري في المكان 15 ثانية	35.6	2.22	42.1	2.41	5	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(9) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في صفة السرعة.



الشكل رقم "4" يبين

المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في صفة السرعة. أما بالنسبة للاختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية والذي يقيس متغير السرعة الانتقالية (السرعة) للاختبارات القبالية فقد بلغت الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (35.6)(2.22)، وللاختبارات البعدية (42.1)(2.41) فقد كانت قيمة (T) المحتسبة (5) وبمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) ت الجدولية اصغر من ت المحسوبة ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

### 2-1-3 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة التحمل العضلي :

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الانبطاح المائل	27.1	3.0	34.4	2.13	4.6	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812  
جدول رقم(10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة التحمل العضلي.



الشكل رقم " 5 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في صفة التحمل العضلي.

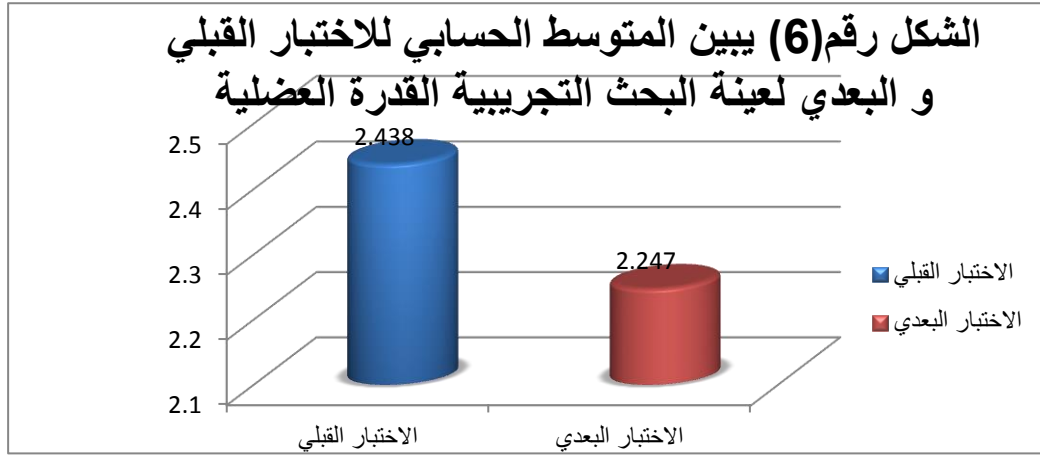
وكذلك يتبين لاختبار الانبطاح المائل والذي يقيس متغير التحمل العضلي (للذراعين والصدر) للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (27.1) (3.0)، وللاختبارات البعدية فقد بلغ (34.4) (2.13) فقد كانت قيمة (T) المحسوبة (4.6) وبمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) حيث ان ت الجدولية اكبر من ت المحسوبة ادن ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

#### 2-1-4 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القدرة العضلية :

الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية
			ع	س	ع	س	
دال	10	0.33	0.247	2.247	0.743	2.438	الوثب العريض

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القدرة العضلية.



الشكل رقم " 6 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في صفة التحمل العضلي.

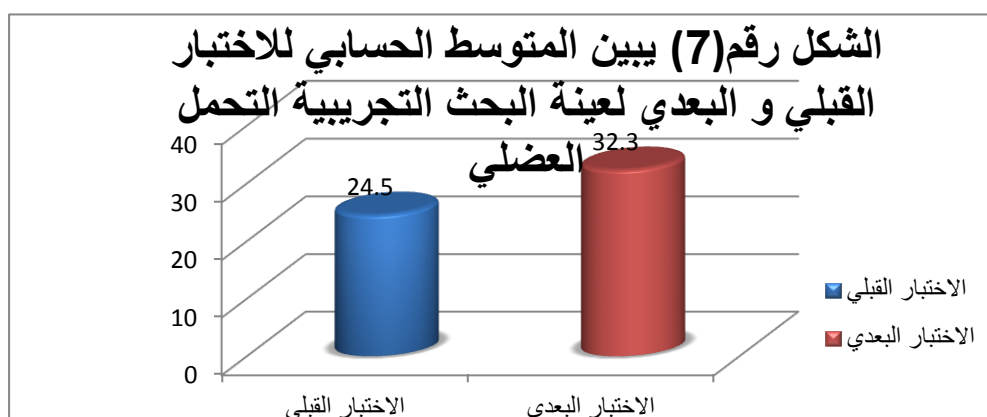
وكذلك يتبين لاختبار الوثب العريض والذي يقيس متغير القدرة العضلية (للرجلين) للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.438) (0.743)، وللاختبارات البعدية فقد بلغ (2.247) (0.247) فقد كانت قيمة (T) المحتسبة (0.33) و ت الجدولية اكبر من ت المحسوبة وبمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

5-1-2 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة التحمل العضلي :

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
المتغيرات							
الجلوس من الرقود	24.5	2.011	32.3	2.296	6.14	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة التحمل العضلي.



الشكل رقم " 7 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة التحمل العضلي.

أما بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود خلال (30 ثا)/ مرة والذي يقيس متغير التحمل العضلي (للطن) للاختبارات القبلية بلغت الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (24.5)(2.011)، وللاختبارات البعدية فقد بلغ (32.3)(2.296) فقد كانت

قيمة (T) المحتسبة (6.14) ومستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (10) حيث ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

#### الاستنتاج:

من خلال الجداول 9 و 10 و 12 رقم يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الطلبة ذلك إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على التدريب الدائري بالحمل التكراري هو الذي كان وراء هذا التحسن الملحوظ.

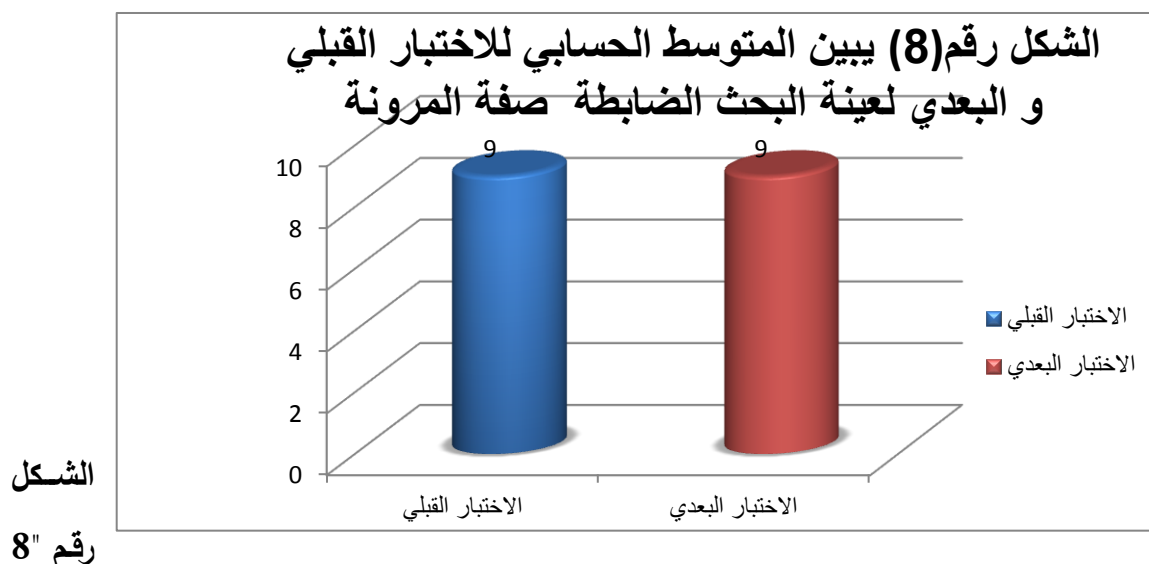
2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية للعينه الضابطة:

2-2-1 نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة في صفة المرونة :

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
تثبي الجسم من الوقوف	9	2.15	9	1.7	0	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(13)يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة في صفة المرونة.



" يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة في صفة المرونة.

يتبين من خلال الجدول (13) بأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية إذ بلغ الوسط الحسابي

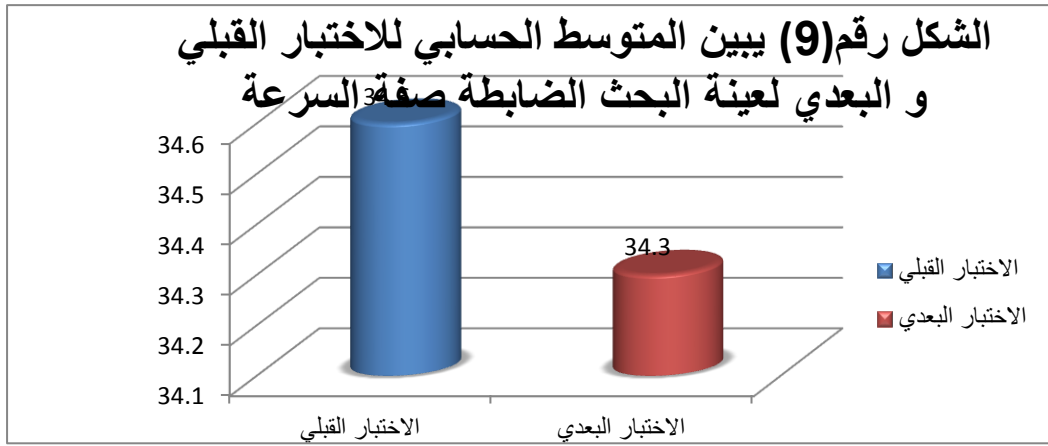
والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية والذي يقيس متغير المرونة (للرجلين)(9)(2.15)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية (9)(1.7) وبمقارنة تلك النتائج إحصائياً باختبار (T) فقد كانت قيمة (T) المحتسبة (0) وبمستوى الدلالة (0.05) وهو أكبر من (0.05) و درجة حرية (10) لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث .

## 2-2-2 نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في صفة السرعة .

الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
دال	10	2.73	34.3	34.3	1.97	34.6	الجري في المكان

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(14)يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية لعينة الضابطة في صفة السرعة.



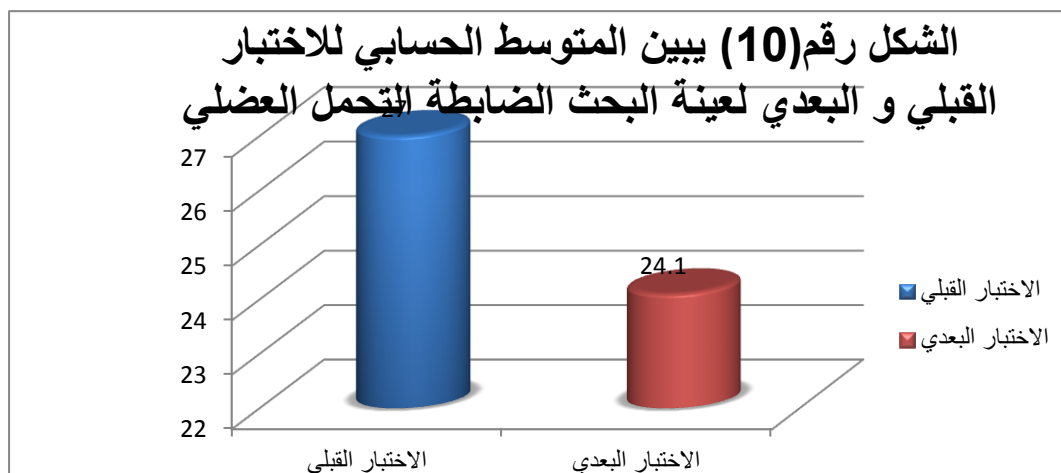
الشكل رقم " 9 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في سرعة السرعة.

أما بالنسبة لاختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية والذي يقيس متغير القوة المميزة بالسرعة (السرعة) للاختبارات القبالية فقد بلغت الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (34.6)(1.97)، وللاختبارات البعدية (34.3)(2.73) فقد كانت قيمة (T) المحتسبة (0.21) وبمستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (10) لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

### 2-2-3 نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الضابطة في سرعة التحمل العضلي :

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الانبطاح المائل	27	3.65	24.1	2.73	1.45	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812  
 جدول رقم(15)يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في صفة التحمل العضلي.



الشكل رقم " 10 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينة الضابطة في صفة التحمل العضلي.

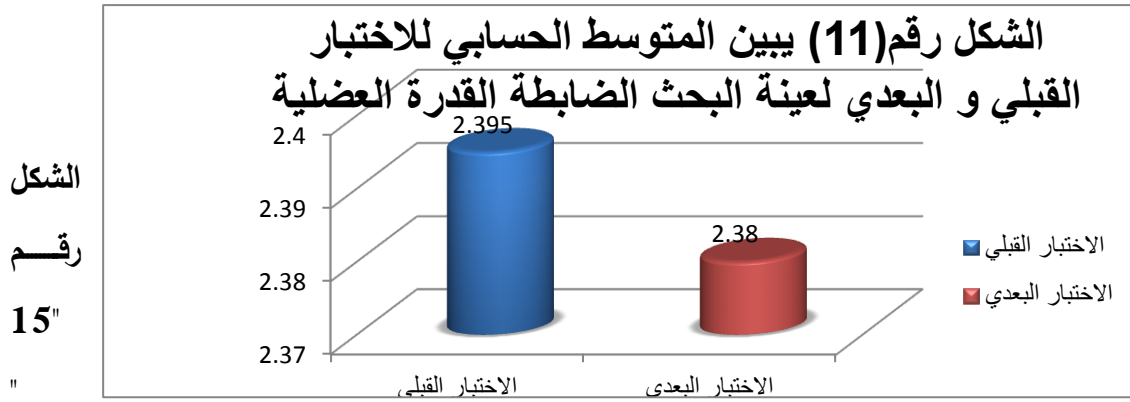
وكذلك يتبين لاختبار التحمل العضلي والذي يقيس متغير التحمل العضلي (للذراعين والصدر) للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (27) (3.65)، وللاختبارات البعدية فقد بلغ (24.1) (2.73) فقد كانت قيمة (T) المحتسبة ( 1.45 ) وبمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث.

4-2-2 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية .

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
		س	ع			
المتغيرات	س	ع	س			
الوثب العريض	2.395	0.1126	2.38	0.08	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(16)يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية.

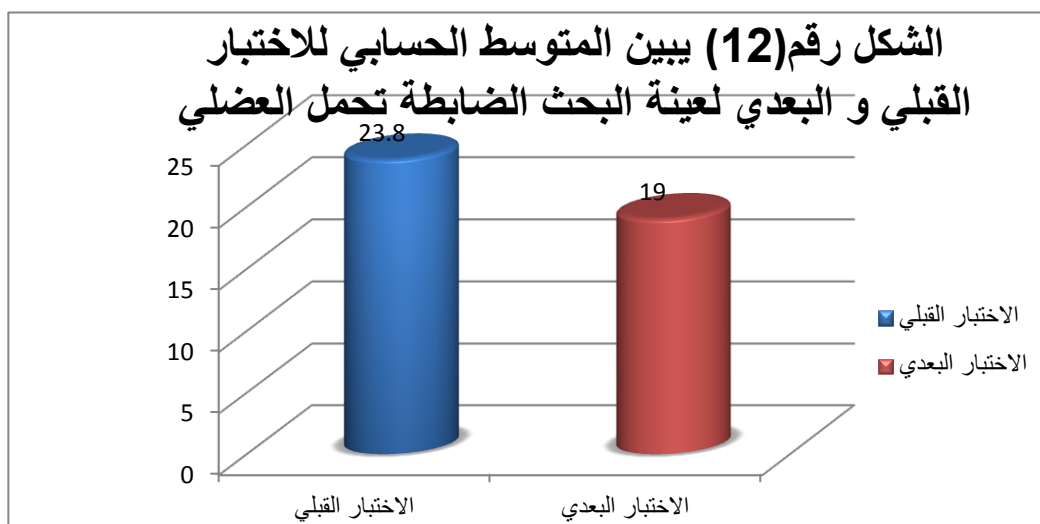


يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القدرة العضلية وكذلك يتبين لاختبار الوثب العريض والذي يقيس متغير القدرة العضلية (للرجلين) للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.395) (0.1126)، وللاختبارات البعدية فقد بلغ (2.38) (0.08) فقد كانت قيمة (T)

المحتسبة (0.2) وبمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) حيث لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث.  
 2-2-5 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة التحمل العضلي .

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الجلوس من الرقود	23.8	1.34	19	4.04	2.5	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812  
 جدول رقم(17) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة التحمل العضلي.



الشكل رقم " 12 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي في صفة التحمل العضلي.

أما بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود خلال (30 ثا)/ مرة والذي يقيس متغير التحمل العضلي (للطن) للاختبارات القبلية بلغت الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (23.8)(1.34)، وللاختبارات البعدية فقد بلغ (19)(4.04) فقد كانتقيمة (T) المحتسبة (2.5) ومستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (10) ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار القبلي.

#### الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم 13 و14 و15 و16 يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض الصفات البدنية (تحمل عضلي، السرعة، مرونة) وقد كانت هناك تطور في التحمل العضلي لمنطقة البطن من خلال الجدول رقم 17. لأن أغلب المدربين في رياضة الجودو يركزون عليها، ولقد أرجع الطلبة ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة من قبل المدرب خلال الحصص التدريبية ، والتي لا تدفع المصارعين إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة ، وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انصب مرحلة لتطوير تلك الصفات البدنية.

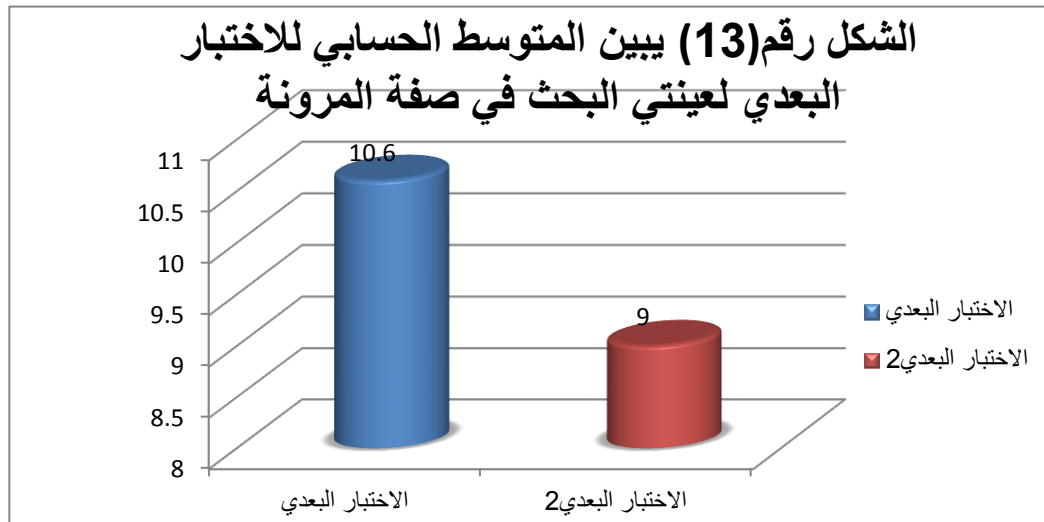
2-3 نتائج الاختبارات البعدية للعيننة التجريبية والعيننة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة .

2-3-1 نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة في صفة المرونة

الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي للضابطة		الاختبار البعدي للتجريبية		المعالم الاحصائية
			ع	س	ع	س	
غير دال	10	1.42	1.7	9	2.26	10.8	ثني الجسم من الوقوف

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(18) يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في صفة المرونة.



الشكل رقم " 13 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في صفة المرونة .

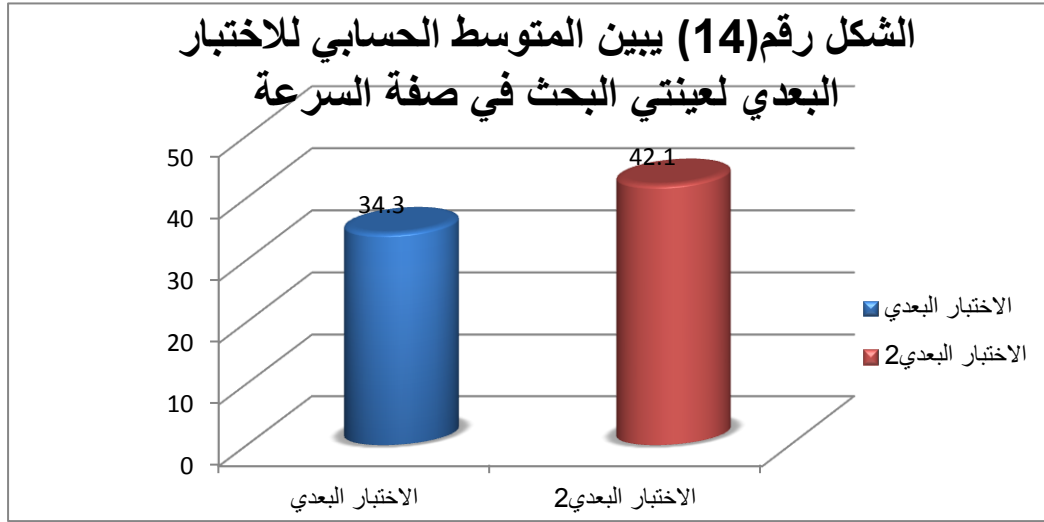
يتبين من خلال الجدول (18) بأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات البعدية للعينة التجريبية والذي يقيس متغير المرونة (للرجلين) (10.8)(2.26)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية للعينة الضابطة (9)(1.7) وبمقارنة تلك النتائج إحصائياً باختبار (T) فقد كانت قيمة (T) المحتسبة (1.42) وبمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وت المحسوبة اصغر من ت الجدولية لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعدي والبعدي لعينتي البحث .

### 2-3-2 نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة في صفة السرعة :

المعالم الإحصائية	الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع			
المتغيرات الجري في المكان 15 ثانية	س	ع	2.41	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم (19) يوضح نتائج الاختبار البعدية للعينة التجريبية في صفة السرعة.



الشكل رقم " 14 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة السرعة.

أما بالنسبة للاختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية والذي يقيس متغير السرعة الانتقالية (السرعة) للاختبارات البعديّة للعينة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (42.1)(2.41)، وللاختبارات البعديّة للعينة الضابطة (34.3)(2.35) فقد كانت قيمة (T) المحسوبة (5.2) وبمستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (10) لان ت الجدولية اصغر من ت المحسوبة ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعدي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي للعينة لتجريبية.

### 3-3-2 نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة في صفة التحمل العضلي :

المعالم الاحصائية	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع				
الانبطاح المائل	34.4	2.13	24.1	2.73	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(20) يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة في صفة التحمل .



الشكل رقم " 15 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة التحمل العضلي.

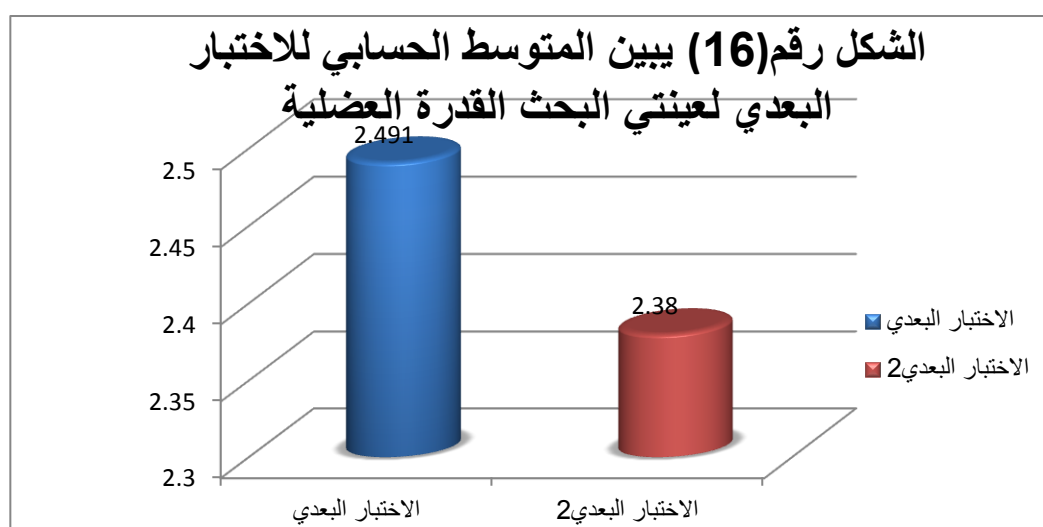
وكذلك يتبين لاختبار الانبطاح المائل والذي يقيس متغير التحمل العضلي (للذراعين والصدر) للاختبارات البعدية للعينة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (34.4) (2.13)، وللاختبارات البعدية للعينة الضابطة فقد

( المحتسبة (6.62) وبمستوى الدلالة T بلغت (24.1) (2.73) فقد كانت قيمة )  
 (0.05) ودرجة حرية (10) حيث ان ت الجدولية اصغر من ت المحسوبة ادن  
 ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارين البعدي للتجريبية والبعدي للضابطة ولصالح  
 الاختبار البعدي للعينة التجريبية

### 2-3-4 نتائج الاختبارات البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة القدرة العضلية :

المتغيرات	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الوثب العريض	2.491	0.274	2.38	0.08	0.95	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812  
 جدول رقم(21) يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة القدرة .



الشكل رقم " 16 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في صفة القدرة العضلية.

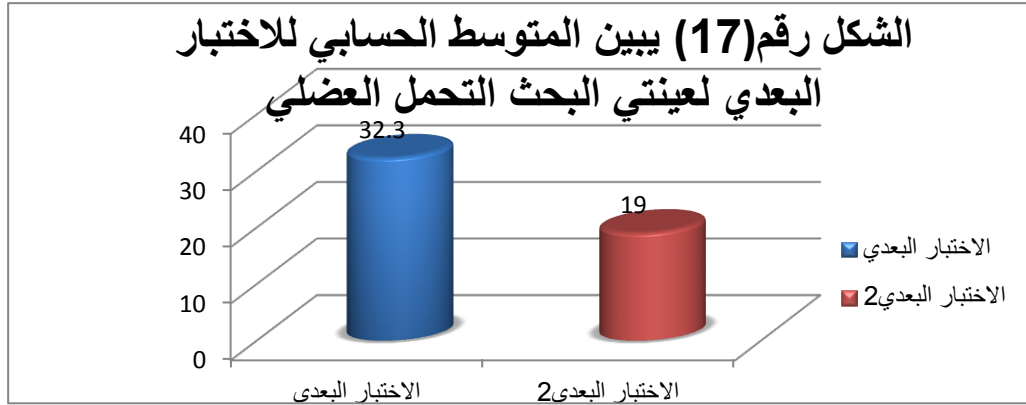
وكذلك يتبين لاختبار الوثب العريض والذي يقيس متغير القدرة العضلية (للرجلين) للاختبارات البعديّة للعينة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.491) (0.274)، وللاختبارات البعديّة للعينة الضابطة فقد بلغ (2.38) (0.08) فقد كانت قيمة (T) المحسوبة (0.95) وت الجدولية اصغر من ت المحسوبة وبمستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10) حيث لم تظهر فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث.

5-3-2 نتائج الاختبارات البعديّة للعينة التجريبية والضابطة في صفة التحمل العضلي :

المتغيرات	الاختبار البعدي للتجريبية		الاختبار البعدي للضابطة		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الجلوس من الرقود	32.3	2.296	19	4.04	6.42	10	دال

\*ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 10 هي 1.812

جدول رقم(22) يوضح نتائج الاختبار البعديّة للعينة التجريبية والضابطة في صفة التحمل العضلي.



الشكل رقم " 17 " يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لعينتي البحث في صفة التحمل العضلي بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود خلال (30 ثا) / مرة والذي يقيس متغير التحمل العضلي (للطن) للاختبارات البعدية للعينة الضابطة بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (32.3)(2.296)، وللاختبارات البعدية للعينة الضابطة فقد بلغ (19)(4.04) فقد كانت قيمة (T) المحسوبة اصغر من ت الجدولية ظهرت فروق ذات دلالة حرية (10) حيث ت المحسوبة اصغر من ت الجدولية ظهرت فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين نتائج الاختبارين البعدي للعينة التجريبية والبعدي للعينة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي لعينة التجريبية.

لقد حدث هذا التطور بسبب الاسلوب التدريبي المستخدم والذي اتبعته المجموعة التجريبية وكذلك يعبر الطلبة هذا التطور الى المنهج التدريبي قد اسهم وبشكل فاعل في تنمية السرعة الانتقالية و الجلوس من الرقود و التحمل العضلي لمنطقة الصدر والذراعين ماعدا الوثب العريض والمرونة .

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم 19 و20 و22 يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في بعض الصفات البدنية المستهدفة وهي التحمل العضلي والسرعة الانتقالية وقد ارجع الطلبة ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة التدريب الدائري كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية.

#### خاتمة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المستخلصة من الاستبيان و الدراسة الأساسية حيث تطرق الطلبة في أول الأمر إلى عرض و مناقشة نتائج الاستبيان الموجه إلى مدربي ألعاب القوى اختصاص السرعة لمعرفة واقع التدريب في هذا المجال.

ثم تطرقنا إلى تبين مدى تجانس عينتي البحث ، ثم تناولنا عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة و العينة التجريبية و هذا بهدف التمكن من تأويل النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية . و من ثم تطرق الطلبة إلى مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بهدف معرفة الفرق الحاصل بعد القيام بالوحدات التدريبية و لصالح العينة التجريبية.

# مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات

## 4-2 الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الطلبة إلى الاستنتاجات التالية :

(ا) تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

(ب) استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدي ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

(ج) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية

(د) حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى بعض الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

## 5-2 مناقشة فرضيات البحث:

### مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية بأن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري لها فاعلية ايجابية

لتنمية بعض الصفات البدنية. فبعد المعالجة الإحصائية باستخدام ت ستيودنت

لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول مدى

فاعلية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية تبين أن العينة الضابطة التي

كانت تحت إشراف مدريها لم يحدث لها تطور في الصفات البدنية المنتقاة . إذ لم تبلغ  
ت المحسوبة الدلالة الإحصائية كما هو موضح في الجداول رقم (13) و (14) و  
(15). ويرجع الطالبة هذا الضعف في تنمية الصفات البدنية إلى الأسلوب التدريبي  
الذي اتبعه المدرب و المستخدم على هذه العينة ولكن في صفة القوة العضلية لمنطقة  
البطن شهدت تطور ملحوظ من خلال الجدول رقم (17) لأن معظم المدربين يركزون  
عليها في عملية التدريب .

على عكس العينة التجريبية التي طبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة . فمن خلال  
النتائج المعالجة إحصائيا و الموضحة في الجداول رقم (19) و (20) و (22)  
تبين و جود فرق معنوي في النتائج لكون أن معظم القيم ت المحسوبة أكبر من قيمة  
ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 10 مما يؤكد مدى فعالية  
وحدات التدريب الدائري الموجه بهدف تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي  
الجودو (15-17) سنة و عليه فرضية البحث الأولى قد تحققت.

#### مناقشة الفرضية الثانية:

وجود فوارق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي  
لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض الصفات البدنية .

على أثر المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة ت بغرض اصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج البعدين لعينتي البحث الضابطة و التجريبية المطبق على هذه الأخيرة وحدات تدريبية مقترحة.

تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجداول رقم (19) و(20) و(22) أن معظم الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة .و بالتالي يتأكد صدق الفرضية الثانية المطروحة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية ، و هذا لصالح العينة التجريبية و التي طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة و منه يستخلص الطلبة أن الفرضية الثانية قد تحققت .

## 6-2 التوصيات

- أ) استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة تنظيمية باستخدام طريقة الحمل التكراري في الدائرة التدريبية لما له تأثير ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية.
- ب) الاستفادة من الوحدات التدريبية في بناء مناهج مشابهة لتنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو.

ج)تشجيع المدربين على استخدام هذا الأسلوب مع الأعمار المختلفة لما لها من تأثير في تطوير الجانب البدني من اجل الابتعاد عن الطرائق المتبعة التقليدية.

## 2-7 خلاصة عامة :

تعد الجيدو رياضة قتالية تنقسم الى ثلاثة اقسام رئيسية وهي الناجي وازا و الكتامي وازا والاويمي وازا وعلى اسس علمية وقواعد تطبيقية بطريقة مرتبة ومدروسة ، ويستطيع كل فرد ان يمارس هذه الرياضة بكل يسر وسهولة ، حيث حاولنا في دراستنا هذه التعرف على فعالية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء المصارعين خلال المنافسة ،لان التدريب الدائري مهم في تنمية بعض الصفات البدنية ،وذلك للوصول بالمصارعين إلى أعلى مستوى من الصفات البدنية ، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، و بعد إجراء الاختبارات توصل الطلبة إلى حل لمشكلة نقص في بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو اشبال و هذا بفضل الوحدات التدريبية المقترحة.

## المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع:

- 1) احمد عبد الفتاح ابوا العلا 1997، التدريب الرياضي الفيسيولوجي ، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2) احمد عبد الفتاح ابوا العلا 1998، بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة.
- 3) ابراهيم عبد المجيد مروان 2000، الاحصاء الوصفي والاستدلالي ،دار الفكر للطباعة والنشر.
- 4) احمد الشافعيحسن 1998. تاريخ التربية البدنية. منشأة المعارض الاسكندرية.
- 5) حسن حسين قاسم و عبد الله نصيف 1987. علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة .مطبعة جامعة الموصل. الموصل
- 6) ليلي السيد وحات 2003. القياس والاختبار في التربية الرياضية .دار الفكر العربي القاهرة. مصر
- 7) محمد حسن علاوي 1997. علم التدريب الرياضي. مكتبة المصري . مصر.
- 8) محمد عادل رشدي 1987. التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط1. دار الارقم للنشر والتوزيع . الكويت.
- 9) محمد صبحي حسانين 1998. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مركز النشر القاهرة ط1.
- 10) محمد صبحي حسانين 2003. القاس والتقويم في التربية البدنية والرياضية مركز النشر القاهرة .مصر
- 11) محمد مختار حنفي 1997. علم التدريب الرياضي .القاهرة للنشر.
- 12) محمد عثمان 1990. موسوعة العاب القوى (تكنيك تدريب تعلم تحكيم) دار الارقم. الكويت.

13) عبد الجبار ناجي قيس و كامل محمد راتب 1988، مبادئ علم الاحصاء  
في التربية البدنية .

15) عبد المقصود السيد 1997، نظريات التدريب الرياضي تدريب فيسيولوجيا  
القوة ط1، مركز الشباب للنشر، القاهرة.

16) محمد عثمان 1988. التعلم الحركي والتدريب الرياضي. دار القلم للتوزيع  
والنشر. ط1 الكويت

1-17) عبد الله حسن اللامي  
2004، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، العراق، مركز الطيف للطباعة.

18) عبد البصير عادل 2004-التدريب الدائري (اسسه وتطبيقاته)، المكتبة  
المصرية القاهرة.

19) عبد الحميد كامل و محمد صبحي حسانين 1997، اللياقة البدنية ومكوناتها  
الاسس النظرية الاعداد البدني القياس.

20) عامر فاخر شغاتي 2005، علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات  
العليا)

21) ريسان خربيط مجيد 1988. منهاج البحث في التربية البدنية. مديرية دار الكتاب  
للطباعة والنشر. جامعة الموصل

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

عنوان البحث: فعالية التدريب الدائري في تنمية الصفات البدنية لدى مصارعي الجودو

اشبال 15 - 17

التخصص: تدريب رياضي

اسم ولقب الطلبة :

بخني محمد الامين - بصديق محمد - بوسلهام قادة

الموضوع تحكيم اختبارات مذكرة الليسانس.

لنا الشرف نحن طلبة سنة ثالته ليسانس تدريب رياضي ان نقدم الى سيادتكم  
المحترمة تحكيم اختبارات المذكرة وفي الاخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

استمارة تحكيم الاختبارات

العنوان : فعالية التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية

لدى مصارعي الجودو أشبال . [15-17]

ضع إشارة X على الأختبار المناسب :

التاثير	الاختبارات	الصفات
	اختبار كوبر جري ومشى 12 دقيقة.	<u>التحمل العام</u>
	اختبار الجري المكوكي 5x5 متر.	
	الجري و المشى 800 متر .	
	اختبار 30 متر x 5 مرات.	<u>التحمل الخاص</u>
	ثني الذراعين من الانبطاح .	<u>تحمل القوة</u>
	قياس تحمل عضلات الرجلين .	
	الانبطاح المائل من الوقوف .	
	اختبار الجلوس من الرقود لمدة 60 ثانية .	
	الدفع الى الاعلى على جهاز متوازي .	
	القفز العمودي من الثبات .	<u>القوة الانفجارية</u>
	القفز الطويل من الثبات .	
	رمي كرة طبية الى أبعد مسافة .	
	الحبل أقصى مسافة خلال 10 ثواني .	<u>القوة المميزة لسرعة</u>
	انبطاح مائل ثني و مد الذراعين خلال 10 ثواني .	
	ركض 30 متر من الوقوف .	<u>السرعة الانتقالية</u>
	ركض 50 متر من الوقوف .	
	اختبار جري في المكان 15 ثانية .	

	الخطوة الجانبية في 10 ثواني .	<u>الرشاقة</u>
	اختبار الجري متعدد الجهات .	
	اختبار الجري المكوكي .	
	ركض متعرج بطريقة بارو .	
	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف .	<u>المرونة</u>
	اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس طولا .	
	اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف .	

## الوحدات التدريبية

### وحدات الاسبوع الاول والاسبوع الثالث من التدريب الدائري:

الوحدة	نوع التمرين	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
الأولى	الجري للأمام مع رفع الركبتين للأعلى 4م والعودة كذلك	8 ثانية	4	2-1	4	3-2 د	4 أسابيع 3 وحدات في كل أسبوع 12 وحدة تدريبية
	الاستلقاء مع الثدي للخلف الانتقال الى وضع الوقوف على الكتفين بدفع الرجلين للخلف و كلتا اليدين على الحزام	8 ثانية	4	2-1	4	3-2 د	
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	8 ثانية	4	2-1	4	3-2 د	
	الوثب للأمام بالقدمين معا الى عدة اتجاهات فوق دوائر مرسومة او وضع حلقات دائري	8 ثانية	4	2-1	4	3-2 د	
	الجلوس من الرقود		4	2-1	4	3-2 د	
	القفز بالحبل في المكان	8 ثانية	4	2-1	4	3-2 د	

	4-3	3	3-1	3	10 ثانية	الوقوف على الركبتين ثم النقوس للخلف بالارتكاز على اليدين	الثانية
	4-3	3	4-1	3	10 ثانية	الوثب الطويل بالقدمين معا عل البساط	
	4-3	3	3-1	3	10 ثانية	الاستلقاء مع مسك قرص حديدي بكلتا اليدين بمستوى الصدر رفع وخفض القرص 10 كغ	
	4-3	3	2-1	3	10 ثانية	الجري على شكل مثلث ولكن رفع الركبتين الى الاعلى بالتناوب	
	4-3	3	3-1	3	10 ثانية	الجلوس من الرقود ولكن حمل ثقل 5 كغ على الصدر	
	4-3	3	3-1	3	10 ثانية	القيام بوضعية القرفصاء	
	4-3	3	3-1	3	10 ثانية		
	4-3	2	3-1 5-1	2	12 ثانية	الوقوف جانبا مع الارتكاز على الجدار بكلتا اليدين ثم	الثالثة

			3-1 5-1 3-1 3-1			عمل حركة صعود وهبوط للرجلين الاستلقاء على مسطبة مع رفع البار الحديدي للأعلى بكلتا اليدين
	4-3	2		2	12 ثانية	الوقوف والظهر الى الجدار مسك العارضة بكلتا اليدين بمستوى الحزام عمل تقوس ظهري قوي في الظهر
	4-3	2		2	12 ثانية	الاستلقاء على مسطبة مائلة ثم الجلوس وكلتا اليدين خلف الرقبة مع ثني الرجلين
	4-3	2		2	12 ثانية	رفع بار حديدي بكلتا اليدين للأعلى ثم للأسفل
	4-3	2		2		الدفع على جهاز المتوازي

وحدات الاسبوع الثاني والرابع من التدريب الدائري:

الملاحظات	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الأداء	نوع التمرين	الوحدة
	د 3-2	4	2-1	4	8 ثانية	الاستلقاء والرجلين خلف الرأس ثم الانتقال بحركة ميلان قوية للأمام	الأولى
	د 3-2	4	3-1	4	8 ثانية	الارتكاز على اليدين للأمام ثم التناوب على حركة الرجلين	
	د 3-2	4	2-1	4	8 ثانية	الاستلقاء مع مسك ثقل في كل يد ثم ومد اليدين للأعلى	
	د 3-2	4	4-1	4	8 ثانية	الوثب للأمام على حلقات موضوعة على الأرض مع حركة كلتا اليدين للأمام وللأعلى	
	د 3-2	4	2-1	4	8 ثانية	الجلوس ولكن رفع الرجلين ممدودتين وخفضهما	
	د 3-2	4	2-1	4	8 ثانية	الوثب جانبيا فوق مقعد سويدي	
	د 3-2	4	2-1	4	8 ثانية	الوثب جانبيا فوق مقعد سويدي	
	د 4-3	3	3-1	3	10 ثانية	ثني الذراعين من الانبطاح المائل ولكن مع وجود ثقل على الظهر 5 كغ أو 10 كغ	الثانية
	د 4-3	3	4-1	3	10 ثانية	الوثب على المدرج للأعلى ثم الرجوع للأسفل	
	د 4-3	3	3-1	3	10 ثانية	الاستلقاء حركة الجذع للأمام	

	4-3 د	3	3-1	3	10 ثانية	ثم الرجوع الى وضع البداية مع نقل الرجلين خلف الرأس	
	4-3 د	3	3-1	3	10 ثانية	الجري في المكان مع رفع الركبتين الى الأعلى بالتناوب بسرعة عالية	
	4-3 د	3	3-1	3	10 ثانية	رفع الرجلين الى الأعلى و الجلوس من الرقود واليدين خلف الرأس	
	4-3 د	3	3-1	3	10 ثانية	تقوس الظهر ثم ثني الجذع امام اسفل باستقامة الرجلين ولمس المشطين باليدين من وضع الوقوف	
	5-3 د	2	3-1	2	12 ثانية	الاستلقاء مع مسك اسفل العارضة بكلتا اليدين سمم الرجلين للخلف أبعد ما يمكن	الثالثة
	5-3 د	2	3-1	2	12 ثانية	الجري في المكان مع رفع الركبتين الى الاعلى بالتناوب	
	5-3 د	2	3-1	2	12 ثانية	الوقوف الجانبي فتحا والظهر الى الجدار مع مسك الحبل المطاط المثبت على العارضة بكلتا اليدين من الخلف بمستوى الصدر ثم الحركة للأمام	
	5-3 د	2	3-1	2	12 ثانية	من وضع الاستلقاء على المصطبة يتم الجلوس مع ثني الرجلين مع استعمال ثقل 5كغ	

	د 5-3	2	3-1		12 ثانية	الوثب لأعلى بالقدمين معا في المكان مع رفع الركبة الى الصدر	
	د 5-3	2	3-1	2	12 ثانية	وضع بار حديدي فوق الرقبة والقيام بوضعية القرفصاء	

الجدول رقم 1 يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية:

الاختبار ت البدنية	اختار الطول	اختبار الوزن كغ	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سنتمتر)		اختبار الجري في المكان 15 ثانية (خطوة يمنى)		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (تكرارات)		اختبار الوثب العريض من الثبات (سنتمتر)		اختبار الجلوس من الرقود) عدد التكرارات في 30 ثانية)	المختبرين
			أ ق	أ ب	أ ق	أ ب	أ ق	أ ب	أ ق	أ ب		
1	170	69	7	9	36	40	30	36	2.5	2.6	23	32
2	160	66	5	8	34	41	32	38	2.6	2.7	26	35
3	170	65	1 3	15	34	47	27	32	2.3	2.4	27	31
4	167	68	8	10	37	43	26	34	2.4	2.5	25	32
5	165	64	9	11	38	40	23	32	2.5	2.4	24	30
6	166	66	1 0	12	35	42	25	34	2.3	2.3	22	34

الجدول رقم 2 يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

الاختبار ت البدنية المختبرين	اختار الطول	اختبار الوزن كغ	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سنتمتر)		اختبار الجري في المكان 15 ثانية		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (تكرارات)		اختبار الوثب العريض من الثبات (سنتمتر)		اختبار الجلوس من الوقوف عدد التكرارات في 30 ثانية)	
			أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب	أ	ب
1	166	64	11	1	38	38	30	33	2.4	2.4	23	24
2	164	63	10	1	36	36	24	26	2.4	2.5	25	23
3	165	65	11	1	31	32	22	24	2.5	2.5	22	21
4	170	68	7	7	35	34	24	24	2.2	2.2	23	22
5	167	64	7	6	32	33	22	25	2.3	2.3	24	24

25	26	2.4 0	2.4 0	23	30	34	35	8	8	65	168	6
----	----	----------	----------	----	----	----	----	---	---	----	-----	---

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

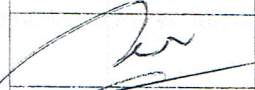

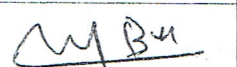

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

الموضوع : فعالية النشاط البدني المكيف في التقليل من القلق الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركياً.

- قائمة الأساتذة المحكمين -

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	عزیز محمد	اساتذ	
02	كحل محمد	دكتوراه	
03	أحمد بن ذهبية	دكتوراه	
04			
05			
06	د. حرمان إبراهيم	دكتوراه	

من إعداد الطلبة:

✓ عمارة نوالدين

✓ شرقي جيلالي

✓ قريشي صغير



مستغانم ... 2015 . NOV . 2015

قسم: النشاط البدني المكيف

الرقم: 180 / ... 11 / 2015

إلى السيد(ة): مدير رابطة فئة المعاقين حركيا - مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطالب

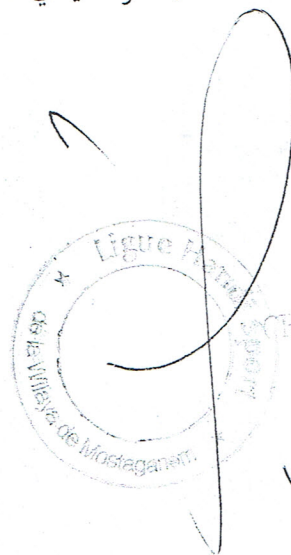
عمارة نور الدين

لمسجل بالسنة الثالثة ليسانس تخصص النشاط البدني المكيف السماح له بإجراء اختبارات ، و هذا في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير



مدير رابطة فئة المعاقين حركيا



مدير رابطة فئة المعاقين حركيا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieur 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

قسم: تدريب رياضي

الرقم 129/ت.ر. 2016/04

مستغانم: ..... 19 أكتوبر 2016

إلى السيد: رئيس النادي الهاوي الرياضي "IRBM" المحمدية.

- معسكر -

### الموضوع: طلب تسهيل المهمة

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 الطلبة:

- بختي محمد الأمين .

- بوسلهام قادة .

- بصاديق محمد .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2015 .  
و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد



موافقة رئيس النادي

BOUGUETTAYA El-Ayachi  
President  
I. R. B. M. B

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

