الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي


بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

بعنوان:

# ديناميكية حمولة التدريب الرياضي لمصارعي الجودو بعد الخروج من الإصابة

بحث تجريبي أجري على 48 مصارع "صنف أكابر"


إعداد الطالب :

- مسيون علي
- ناصري يوسف
- محمدي خيرة

تحت إشراف الأستاذ :

د/ زرف محمد


السنة الجامعية: 2014/2013

## الإهـــــــداء

نحمد الله تعالى الذي قدرنا على شرب جرعة ماء من هذا العلم الواسع، فالعلم لا يتم إلا بالعمل و إن العلم كالشجرة و العمل به كالشجرة.

فأهدي ثمرة جهدي التي طالما تمنيت إهدائها و تقديمها في أحلى طبق:

إلى التي حملتني وهنا على وهن، و قاست و تألمت لألمي، إلى من رعتني بعطفها وحنانها و سمعت طرب الليل من أجلي، إلى أول كلمة نطقت بها شفتاي أمي الحبيبة.

إلى الذي عمل و كد و جد فقاس ثم غلب حتى وصلت إلى هدفي هذا، إلى المصباح الذي لا يبخل إمدادي بالنور، إلى الذي علمني بسلوكه خصالا أعتز بها في حياتي والدي العزيز

# كلمـــــــة شـــكـــــر

لحظات يقف فيها المرء حائرا عاجزا عن التعبير كما يختلج في صدره من صدره من تشكرات لأشخاص أمدوه بالكثير و الكثير الذي أثقل كاهله، لحظات صار لابد أن ينطق بهما اللسان و يعترف بفضل الآخرين اتجاهه لأنهم و بصراحة كانوا الأساس المتين الذي بني عليه صرح العلم و المعرفة لديه، و أناروا سبيل بلوغهما.

فأتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من دكتور زرف محمد و إلى كل عشاق النادي الكتلوني

وفي الأخير أشكر كل من ساهم في إنجاح هذه المذكرة من بعيد أو من قريب.

| عنوان | المحتويات | الصفحة |
|---|---|---|

الإهداء .....III

التشكرات .....IV

## التعريف بالبحث

المقدمة .....02

إشكالية البحث .....04

أهداف البحث .....04

فرضية البحث .....04

مصطلحات البحث .....04

الدراسات المشابهة .....05

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: تحليل المجهود في الجودو، الأعداد في رياضة الجودو.

المقدمة .....07

1-تحليل المجهود في الجودو .....10

1-1-متطلبات رياضة الجودو .....10

1-1-1- من الناحية البدنية .....10

1-1-1-1-العناصر البدنية الخاصة .....11

1-1-1-1-1-القوى العظمى .....12

1-1-1-1-2-القوة المميزة بالقوة .....12

1-1-1-1-3-التحمل العضلي .....13

| عنوان | المحتويات | الصفحة |
|---|---|---|


1-1-1-1-5-السرعة.....14

1-1-1-1-6-المرونة.....14

1-1-1-1-7-الرشاقة.....15

1-1-3- من الناحية المورفولوجية.....15

1-1-4- من الناحية الحركية.....16

1-1-5-من الناحية المهارية.....17

2-الإعداد في رياضة الجودو.....17

2-1- الإعداد البدني.....17

2-1-1- الإعداد البدني العام.....18

2-1-2-الإعداد البدني الخاص.....18

2-1-3-تنمية العناصر البدنية في الجودو.....18

2-1-3-1-تنمية القوة بأنواعها.....18

2-1-3-2-تنمية التحمل بأنواعه.....18

2-1-3-3-تنمية السرعة بأنواعها.....19

2-1-4-اللياقة البدنية الخاصة في الجودو.....20

2-1-4-1-اللياقة البدنية خارج صالة تدريب الجودو.....20

2-1-4-1-اللياقة البدنية داخل صالة الجودو.....20

2-2-الإعداد المهري (التقني).....23

2-3- الإعداد الخططي ( التكتيكي).....23

2-3-1-مفهوم الإعداد الخططي.....23

2-3-2-أنواع خطط اللعب .....23

2-3-2-1- الخطط الهجومية .....23

2-3-2-2- الخطط الدفاعية.....24

2-3-2-3- خطط تسجيل الأرقام .....24

**الفصل الثاني: التخطيط في التدريب الرياضي**

3-التخطيط في التدريب الرياضي .....26

3-1- مستويات تخطيط التدريب الرياضي.....26

3-1-1-التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي.....26

3-1-2- التخطيط التدريب للبطولات الرياضية.....27

3-1-3-تخطيط التدريب السنوي.....27

3-1-4-تخطيط التدريب الفترى.....27

3-1-5-تخطيط التدريب المرحلي.....27

3-1-6- تخطيط جرعة التدريب.....27

3-2- تصميم البرنامج.....27

3-3-وحدة التدريب( جرعة التدريب).....29

3-3-1-أهداف وحدة (جرعة) التدريب.....29

3-3-2-اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب.....29

3-3-3-أجزاء وحدة التدريب.....30

3-3-3-1- الإحماء.....30

3-3-3-2-الجزء الرئيسي من وحدة التدريب.....31

3-3-3-3-التهدئة.....31

3-4- التمرين.....32

3-4-1-محتوى التمارين البدنية.....32

3-5- الدورات الصغيرة (الميكرو سيكل).....32

3-5-1- الدورات الصغيرة التمهيدية( المتدرجة).....35

3-5-1- الدورات الصغيرة الأساسية ( القاعدية).....35

3-5-2-1- الدورات الصغيرة التدريبية.....36

3-5-2-2- الدورات الصغيرة ما قبل المنافسات.....36

3-5-2-3- الدورات الصغيرة في المنافسات.....37

3-5-3- الدورات الصغيرة الإضافية(التكميلية).....37

3-5-3-1- الدورات الصغيرة التمهيدية ( اقترابية).....37

3-5-3-2- الدورات الصغيرة لاسترجاع الطاقة أو التعويضية(تخفيفية).....38

**الباب الثاني: الجانب التطبيقي**

**- الفصل الأول: وسائل و منهجية البحث، الإجراءات الميدانية**

1-وسائل و منهجية البحث.....41

1-1-عينة البحث.....41

1-2- الوسائل المادية.....41

1-3-طرق البحث.....41

1-3-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي .....41

1-3-2- طريقة الاختبارات البيدغوجية .....42

1-3-2-1- الاختبارات العامة .....42

1-3-2-1-1-اختبار السرعة 60م .....42

1-3-2-1-2-اختبارCOOPER 12 دقيقة.....42

1-3-2-1-3-اختبار القوة القصوى.....43 1-

3-2-1-4- اختبار قوة التحمل.....43 1-

3-2-1-5- اختبار قوة السرعة .....44

1-3-2-2- الاختبارات الخاصة .....44

1-3-2-2-1-اختبار 6 Randoris في 5 دقائق.....44

1-3-2-2-2- اختبار التخلص من كومي كاتا (Kumi Kata).....45

1-3-2-2-3- اختبار5 Shiaias في دقيقتين.....45

1-3-2-2-4- اختبار التثبيت و التجميد يوكو شيو كتامي (Yoko Shio Gatame).....46

1-3-2-2-5- اختبار الإسقاط(Nage Kumi).....46

1-3-3- القياسات الانثروبومترية .....47

1-3-3-1- طول القامة .....47

1-3-3-2- وزن الجسم .....47

1-3-3-3- محيط الصدر.....47

2-الحسابات الإحصائية.....47

- **الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج**

1-الخصائص المرفولوجية العامة عند لاعب الجودو.....50

2-القيم الوسطى للأداء المنجز خلال الاختبارات العامة .....50

2-1- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار السرعة 60 متر .....50

2-2-القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبارCOOPER 12 دقيقة .....53

2-3-القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار القوة القصوى.....55

2-4- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اسكوات ½ .....57

2-5- القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار الضغط .....59

3- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال الاختبارات الخاصة .....61

3-1- القيم الوسطى للأداء المنجز اختبار Randoris 6 في 5 دقائق .....61

3-3- القيم الوسطى للأداء المنجز اختبارShiaias 5 في دقيقتين .....64

3-4- القيم الوسطى للأداء المنجز اختبار التثبيت و التجميد يوكو شيو كتامي (Yoko Shio Gatame).....66

3-5- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار الإسقاط(Nage Kumi).....68

**الفصل الثالث: الاستنتاجات،المناقشة،الخاتمة،التوصيات**

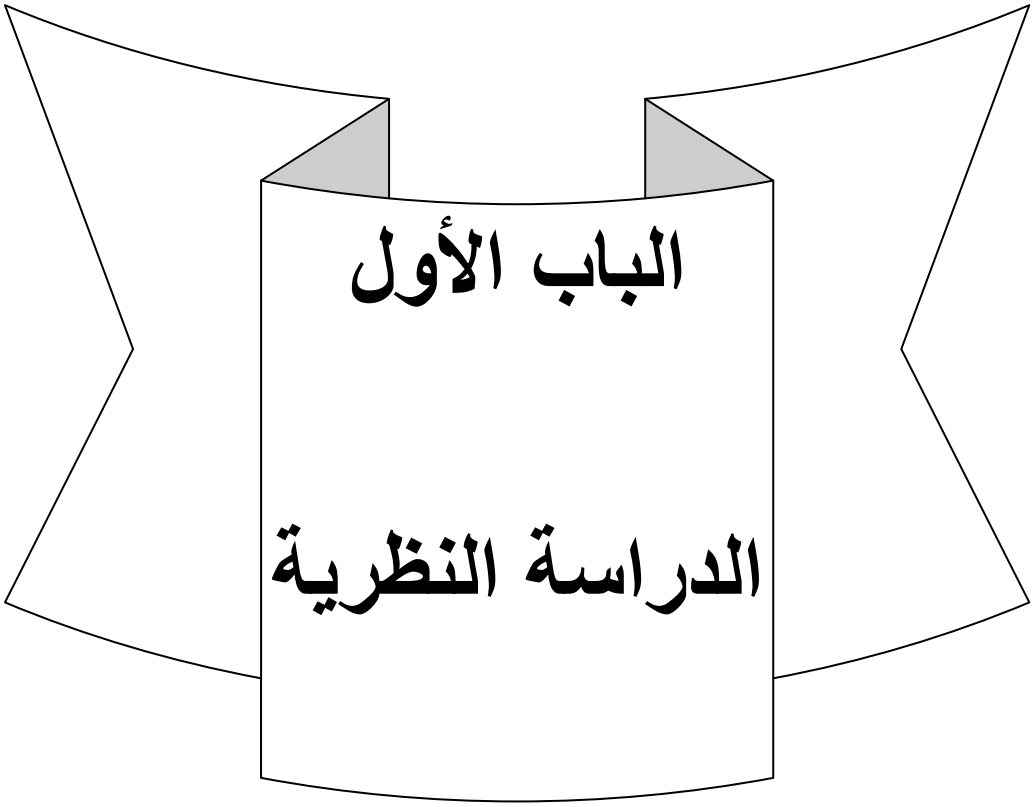
الاستنتاجات والمناقشة.....71

الخاتمة.....76

التوصيات.....77

الملاحق.....79

المراجع .....111


الباب الأول
الدراسة النظرية

# التعريف بالبحث

- المقدمة
- الإشكالية
- أهداف البحث
- فرضيات البحث
- مصطلحات البحث
- الدرسات المشابهة

**مقدمة البحث :**

رياضة الجيدو أحد الرياضات التي إحتلت مراكز متقدمة بين رياضات المنازلات في البطولات المختلفة و تطورات شعبيتها و زاد الإقبال عليها من المتعلمين من كافة الأعمار و من كلا الجنسين فأخذة قسطها من التطور العلمي الحديث ، فتطورت طرق تدريباتها و تحددت وسائلها و يتطور الأداء بالإستمرار فنيا و خططيا .

فرياضة الجودو فن قديم لدفاع عن النفس ، يعتمد على المرونة و فن الإخلال بتوازن المنافس ، و لا تعتمد هذه الرياضة على إستخدام أي أدوات أو أسلحة الأمر الذي يدعو إلى الاعتماد على النفس و على الذكاء و الحيلة و الخداع من جهة المهاجم ، و على المرونة و المراوغة و الحساسية من جهة المدافع ، و هي رياضة شريفة تعلم النبل و القيم العظيمة ، فلا يستخدمها أحد للعداء و إنما للدفاع عن النفس ، و يمارس الجودو البنات و البنون ، فهي تكسبهم اللياقة البدنية و المهارة فضلا عن الثقة في النفس .

و بالتالي فتقديم و وضع برامج تدريبية خاصة بفئة الأكابر الخارجين من فترة الإصابة ليس بالسهل فمشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية المناسبة و التي تساعدنا في معالجتها التي تحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح في عملية وضع البرنامج التدريبي الملائم للخوض في تجربة البحث الرئيسية .

إن التطور المنتظم للتدريب باستخدام حمل التدريب يتحقق تباعا للشكل الحركي في اللعبة أو الفعالية و يزداد تنوع و استعمال الحمل و صعوبته بحيث لا يؤثر على حدوث اضطرابات في الصفات الفنية و تطور الأجهزة الوظيفية و أيضا يؤدي إلى امكانية تأثير التناسق الحركي و زيادة تكيف القدرات و نموها.

فعملية التدريب في برنامج تدريبي لعدة أسابيع أو في أي برنامج تدريبي يجب أن تكون منتظمة و متعددة الجوانب و كاملة و بمعرفة القوانين و النظم للحمل تتأثر على النقل الحركي بصور مختلفة, فعند استخدام حمولة التدريب ذو شدة عالية و حجم صغير في برنامج تدريبي عند رياضيي الجودو أكابر, هل يؤدي ذلك إلى تحسين أدائهم؟ وهل ديناميكية الحمل المقترحة تساهم في رجوع اللاعب المصاب إلى الفورمه الرياضية ؟

و رياضة الجودو تحتاج إلى معرفة حمولة التدريب من أجل رفع قدرة الأجهزة الداخلية و الخارجية بواسطة المثير الخارجي من أجل التكيف مع جو المنافسة.

و في هذا التحقيق , افترضنا أن استخدام حمولة التدريب ذو شدة عالية و حجم صغير في برنامج عند رياضيي الجودو أكابر يؤدي ذلك إلى تحسين أدائهم.

ضمن هذا الصدد ارتكز بحثنا هذا على إجراء الاختبارات العامة و الخاصة لرياضة الجودو, و على عينة مكونة من 48 لاعب مقسمين إلى مجموعتين , مجموعة اختبار ( بعد الخروج من فترة الإصابة) و مجموعة شاهدة على تطبيق برنامج تدريبي منتظم (ذوي فورمه رياضية عالية).

ومن هنا فالهدف المنشود من هذا العمل معرفة الحمل التدريبية خلال برامج التدريب خلال خمسة أسابيع و ما مدى تأثيرها على الرياضيين و الجوانب الإيجابية و السلبية في أي برنامج تدريبي و خاصة عند فئة الأكابر.

و لتحقيق هذا الهدف علينا القيام بالمهام التالية:

- إجراء التحقيق.
- دراسة المراجع المتعلقة بالموضوع المختار.
- إعداد بطارية اختبارات تسمح بتقييم جيد.
- دراسة المميزات المورفولوجية و البدنية و التقنية لمختلف العينات.
- دراسة وجوه الاختلاف بالمقارنة بينهم.
- إعداد توصيات لتحسين الاستعداد لدى الكبار.

## إشكالية البحث :

إن التطور المنتظم للتدريب باستخدام حمل التدريب يتحقق تباعا للشكل الحركي في اللعبة أو الفعالية و يزداد تنوع و استعمال الحمل و صعوبته بحيث لا يؤثر على حدوث اضطرابات في الصفات الفنية و تطور الأجهزة الوظيفية و أيضا يؤدي إلى امكانية تأثير التناسق الحركي و زيادة تكيف القدرات و نموها.

فعملية التدريب في برنامج تدريبي لعدة أسابيع أو في أي برنامج تدريبي يجب أن تكون منتظمة و متعددة الجوانب و كاملة و بمعرفة القوانين و النظم للحمل تتأثر على النقل الحركي بصور مختلفة.

و رياضة الجودو تحتاج إلى معرفة حمولة التدريب من أجل رفع قدرة الأجهزة الداخلية و الخارجية بواسطة المثير الخارجي من أجل التكيف مع جو المنافسة.

و من هنا تطرقنا إلى التساؤل التالي فعند استخدام حمولة التدريب ذو شدة عالية و حجم صغير في برنامج تدريبي عند رياضيي الجودو أكابروا لخارجين من فترة الإصابة, فما هو تأثير البرنامج المقترح في إعادة الفورمة إلى اللاعب العائد من الإصابة؟

## أهداف البحث :

### الهدف العام :

معرفة الحمل التدريبية خلال برامج التدريب و ما مدي تأثيرها على الرياضيين و الجوانب الإجابين و السلبية في اي برنامج تدريبي و خاصة عند فئة الأكابر (الخارجين من فترة الإصابة )

## فرضية البحث :

توجد فروق دالة إحصائيا وهي لمصلحة العينة التجريبية ( البرنامج المقترح ) ضمن الاختبارات البعدية.

## مصطلحات البحث :

**1-حمولة التدريب** : هي كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء و الأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني أو الجهد أو العبء البدني و العصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ, إن تعريفات

حمل التدريب ركزت على مسميات منها الجهد أو العبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فرديا مهاريا أو خططيا.

**2-تعريف الجيدو** : كلمة يبانية متكونة من شقين جي (JU) و دو (DO) حيث الأولة تعني المرونة و عدم المقاومة و النعومة أما الثانية فيقصد بها الطريق أو المسلك إذ الجيدو " طريقة اللامقاومة " أو " المسلك المرن ".

**الدراسات المشابهة :**

**- دراسة وجيه أحمد الشمندي :**

أجرية هذه الدراسة سنة 1993 في صالة الجيدو بنادي الإسكندرية الرياضي موضوعها " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فعالية أداء المهاري و الخططي لدى المصارعين "

**أهداف البحث :**

-إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالمصارعين

-دراسة العلاقة بين تطوير القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري و الخططي لدى المصارعين

**عينة البحث :**

أجري البحث على عينة عددها 40 مصارع حيث تم إختيار العينة بطريقة العمدية من لاعبي محافظة الإسكندرية و تم تقسيم العينة إلى مجموعتين : تجريبية و عددها 20 مصارع و أخرى ضابطة و عددها 20 مصارع

# الفصل الأول

1- **تحليل المجهود في الجودو**

2-– **الأعداد في رياضة الجودو**

# المقدمة:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول و حجم رقيها و اهتمامها ببناء الإنسان الجديد, فاللقاءات العالمية و الأولمبية و القارية و الدولية و حتى المحلية منها بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني و الإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها, فالأرقام التي تسجل الآن و المستويات التي نجح الرياضيين في أدائها أصبحت تجسدا حيا لقدرات الإنسان على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن.

و حظي التدريب الرياضي العلمي خطوات واسعة في طريق العلم وتوسيع في استخدام العلوم المرابطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته و في ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه و استحدث الكثير من قواعده و كان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

لما كانت البرامج الموضوعة تقدم على الاجتهادات الشخصية للمدربين و هي غالبا تعتمد على خبرة كل مدرب في هذا المجال لذلك كانت البرامج متباينة من حيث الوسيلة و الهدف .

و علم التدريب الرياضي هو البوتقة التي تنصهر فيها أعمال كل هؤلاء العلماء و هو التجسيد لكل المعارف و العلوم جهد جبار و كثافة عالية في العمل و الجهد تصب في بوتقة واحدة . وقودها العرق و الجهد والكفاح و الصبر و المعاناة من جانب البطل... ليكون بطل.

و المدرب هو الجندي الذي يعمل في الظل و هو أداة العلماء في توصيل المعرفة و العلم إلى اللاعب قطرة خلف قطرة, جرعة خلف جرعة حتى يكون السيل المنهمر الذي يدفع به إلى مصاف العمالقة ويكتب له المجد و الفوز.

و رياضة الجودو تعتبر من أفضل الرياضات التنافسية القتالية التي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة للاعبين من الجنسين و التي لها دور كبير في السلم و الحرب و لا تتحقق هذه اللياقة من فراغ بل من خلال البرامج التعليمية و فترات التدريب و النشاط التنافسي.

والديناميكية : هي التحرك الإيجابي والإنسان الديناميكي : هو المتحرك بنشاطة وحيوية وإيجابية وهو عكس ، الإستاتيكي ، أي الساكن والجامد في مكانه.

- الإصابات الشائعة في رياضة الجودو:

إصابات الرأس:

إصابات الرأس تمثل جزءاً كبيراً من الإصابات الشائعة بين متدربى الفنون القتالية، والتي يمكن أن تصبح إصابات خطيرة في بعض الأحيان. و تعد الإصابة بالارتجاج أحد أهم إصابات الرأس وأكثرها خطورة والتي عادةً ما يصاب بها الممارس أثناء التدريب.

ويرى معظم المتخصصين في عدم الاعتياد على التزود بالتجهيزات اللازمة وارتداء معدات الوقاية لهذا الغرض، كالخوذة على سبيل المثال، سبباً رئيسياً في الإصابة بالارتجاج. لذا فإن أول الاحتياطات الواجبة لحماية الرأس والفك وتجنب إصابة أياً منهما تتمثل فى ارتداء الخوذة أثناء التدريب أو المشاركة في مسابقات الفن القتالي الذي تمارسه

التواءات الكاحل والمرفق:

الإصابة بالالتواء أيضاً في أنحاء متفرقة من الجسم تمثل جانباً آخر من إصابات هذه الرياضات. وتمثل التواء الكاحل والمرفق وأصابع القدمين أكثر صور الالتواء شيوعاً والتي عادةً ما يصاب بها ممارسي الفنون القتالية أثناء التدريب على الركل أو الجري على أسطح ناعمة جداً كالحشيه القديمة في بعض أماكن التدريب، أو التدريب على أسطح غير مستوية كالتمرين على حشيات غير مستوية تتميز بتفاوت الفراغات فيما بينها.

كذلك فإن معظم التواءات الكاحل التي تحدث أثناء التمرين تكون نتيجة التوزيع الخاطئ لوزن الجسم أثناء تسديد بعض الركلات .لذلك فإنه من المفضل الحفاظ على التوازن والاستقرار أثناء تأدية أي تمرين، كما يجب التأكد من سلامة حشية التدريب وكونها فى حاله جيده قبل بدء الممارسة.

أما التواء المرفق فعادةً ما يحدث نتيجة التمديد المفرط والمفاجئ أو نتيجة تنفيذ إحدى تقنيات التلاعب بالمفاصل والعمل على شلها من خلال الإمساك المحكم وهو ما يتم تنفيذه عادةً عن طريق تضفير يد أو رجل الممارس حول يد أو رجل خصمه أو العكس مما يمكن أن يؤدى لالتواء أحد المرافق أو الكسر في حال مقاومة الممارس الذي يتعرض لمثل هذا الاعتراض البدني القوى.

من هنا، فإنه يجب الاحتياط أثناء تنفيذ هذه التقنيات والاحتفاظ بانحناءة بسيطة للمفصل الذي يستخدم لتنفيذ إحدى تقنيات اللكم أو الركل معظم الوقت لتفادى الالتواء أو الكسر، كما يلزم عدم التمادي في مقاومة الإمساك بالمرافق ومحاولة الفرار دون الالتفات لاحتمالات الكسر أو الالتواء التي يمكن أن تحدث للمرفق الممسك به والذي من الممكن جداً ألا يكون قوياً أو مرناً بشكل كافي لاحتمال الضغط أو محاولة عكس اتجاهه الطبيعي.

أيضاً يجب التأكد من موازنة سرعة الأداء مقارنةً بسرعة الخصم، كما يجب على الممارس عدم الإصرار على مجابهة الخصم أو محاولة التملص من أي اشتباك حال شعوره بالألم أثناء فعله ذلك لمحاولة تفادى الإصابة.

سحق أصابع اليد والقدم:

تحدث هذه الإصابات عادةً أثناء قيام أحد الممارسين بتسديد ركله أو لكمه للخصم الذي يرد بدوره باعتراض الضربة الموجهة إليه وأثناء فعل ذلك يقوم الأخير بممارسة ضغط شديد على أصابع القدمين أو اليدين، ويمكن أيضاً أن تحدث تلك الإصابة أثناء التمرين المنفرد على ضرب الأكياس.

ويتعين في الحالة الأولى أثناء اللكم أو تأدية إحدى تقنيات اليد المفتوحة الاحتفاظ بقبضه قويه مع الإبقاء على سلامة وضع الأصابع، أو الإبقاء على راحة اليد مفتوحة بشكل كامل مع ضمان ضغط الأصابع معاً بشكل جيد ومستقيم جنباً إلى جنب .والحفاظ على وضع مناسب وسليم لقبضة اليد والأصابع لا يهدف فقط لتجنب الإصابات، بل يضمن أيضاً تنفيذ التقنية التي يؤديها الممارس بشكل سليم وبالتالي أكثر فعاليه.

الجروح و الكدمات:

تتشارك إصابات الجروح و الكدمات و إصابات الرأس السبب الرئيسي وهو عدم اتخاذ الاحتياطات اللازمة وارتداء المعدات اللازمة أثناء التدريب وخاصةً أثناء تبادل اللكمات. وتتفاوت أسباب الإصابة بالجروح والكدمات بين إتباع البعض العنف كأسلوب للقتال أكثر مما ينبغي أو عدم التركيز فيما يقومون به من تقنيات أو ضربات يحاولون تسديدها بشكل خاطئ يفتقر للتركيز بشكل أساسي. من هنا فإنه يتعين على المتدربين مراعاة التركيز أثناء الممارسة والانتباه لمستوى الاحتكاك بالخصم بحيث يتم تجنب الإصابة بقدر المستطاع.

عندما تكلمنا عن الممارسة الرياضية حيث أنه تدخل أربعة عوامل وهي:

- التحضير التقني.
- التحضير التكتيكي.
- التحضير البدني.
- التحضير النفسي.
- التحضير النظري.

و الذي يدخل ضمن موضوع بحثي هذا يحتوي على نوعين من التحضير هما:

- التحضير البدني العام.

- التحضير البدني الخاص.

ويدخل ضمنها حمولة التدريب العام و الخاص و هو كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء و الأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسة النشاط البدني أو الجهد أو العبء البدني و العصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ, إن تعريفات حمل التدريب ركزت على مسميات منها الجهد أو العبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فرديا مهاريا أو خططيا.

## 1 – تحليل المجهود في الجودو:-

هو نشاط معقد يتطلب عدد كبير من الصفات البدنية ، أحيانا يصعب على المستوى الطاقوي، ولذلك يجب معرفة كل العوامل التي يمكنها التأثير على تطوير مستوى اللاعبين.

ويجب على المدرب الاهتمام على معرفة نوع الجهود في رياضة الجودو و الصفات التي يجب تطويرها للدخول في المنافسة.

ومنافسة الجودو هي تقابل لاعبين باردة فرض النفس وذلك بتنسيق ثلاثة عوامل أولية:

1 . مؤثر بسيكولوجي .

2 . التحكم في الحركات التقنية والتكتيكية.

3 . استعمال القدرات البدنية الحسنة.

## 1 – 1 – متطلبات رياضة الجودو:

## 1 –1 –1 – من الناحية البدنية:

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

## 1 –1 –1 –1 –العناصر البدنية الخاصة:-

اللياقة البدنية تهدف إلى إبراز عناصر بدنية معينة وتفضيلها على عناصر اخرى في ضوء النشاط الممارس، كما أنها تجيز إهمال بعض العناصر عندما نجد أن أهميتها تتضاءل أنواع النشاط الذي يمارسه الفرد.

بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لاعبي الجودو في المنافسة، فوجد ان الجودو رياضة تستخدم (kingsbury) وقد قام كينجسباري

كل اجزاء الجسم، وان هناك عبء كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم ويتطلب العناصر البدنية التالية: التحمل والقوة المميزة بالسرعة وأيضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمي المنافس، وللحفاظ على الوقفة الطبيعية ( شيزن ناي) اثناء اللعب تتطلب من اللاعب قوة عضلية ثابتة في المجموعة العضلية الكبيرة بالجسم وايضا قام بدراسة التغيرات السريعة لأجزاء الطرف السفلي وتغير الاتجه في التحرك على البساط للمهارة الحركية إوضح بأنها تحتاج إلى مستوى عالي من السرعة والرشاقة والمرونة للرجلين.

ويؤكد ذلك أريك دومينى (Eric Dominy) ، أن السرعة في التفكير والحركة هي مفتاح الأداء المهاري في رياضة الجو دو والسرعة نحصل عليها عندما يكون عدد الحركات للرجلين قليل، وان كل حركة غير ضرورية تكلف بعض الشيئ في الوقت وهي لذلك يجب عدم ادائها، مثال مهارة هاري جوشي حيث تتكون من ثلاث حركات سريعة من الثبات بالرجل اليمنى للامام ثم دور ان بالرجل الشمال ثم كنس بالرجل إي من الحركة وهكذا تقتصر ثواني ثمينة، وذلك سوف ينخفض عدد الحركات من ثلاث إلى اثنين.

ولكن ذلك يستخدم في المنافسة لعدم اعطاء المنافس فرصة للهروب او الهجوم المضاد ولكن عند التعليم الأولى للمهارة من حيث يجب ان تتضمن الثلاث حركات.

ويرى أيضا انه لثناء الاداء المهاري يتطلب قوة مميزة السرعة للذراع وأيضا قوى عظمى أثناء الدفاع ضد هجوم المنافس ويشير جيوف جليسون (geof glesson) إلى أن القوة العضلية والتحمل والقوة المميزة بالسرعة يظهرون في كل مرحلة من المراحل الفنية ( كوزشي – شكوري- كاكي) للمهارة الحركية في الجودو وهذه العناصر مهمة للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

واتفق كل من اسار ( Lsao ) ونوبويوكي (Nobuyuki) وتوني (Tony) ويحيى الصاوي على أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجود هي ( القوة العظمى، القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي ( تحمل القوة والسرعة )، التحمل الدوري التنفسي ( متوسط المدى يصل إلى 5 دقائق) سرعة رد الفعل، المرونة، الرشاقة( ياسر عبد الرؤوف 2002)

## 1 –1 –1 –1 –1 – القوى العضمى :–

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

والقوة العضلية العظمى هي قوة تخرجها العضلية العظمى يؤثر في إتقان وتطور الأداء المهاري و الخططي وعدم الوصول إلى مستوى عالي

كما يصنفان القوة إلى نوعين هما:–

**أ – القوة العظمى الثابتة:–**

وهي قدرة الفرد على استخدام انقباض عضلي في وضع خاص دون أن ينتج عن هذا الانقباض حدوث انتقاله من نقطة لأخرى

**ب – القوة العظمى المتحركة:–**

وهي القدرة على استخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة.

القوة العظمى كانت من ضمن العناصر التي يعتقد بعض المدربين أنها غير ضرورية وتؤثر على الأداء المهاري لرياضة الجودو، أما الآن أكد اغلب المتخصصين في رياضة الجودو على أهميتها بل وهي أحد الأهداف التي تسعى في تنميتها برامج الأعداد البدني للدول المتقدمة في الجودو.

ويتفق كلنا من كينجساري (kingshury) , وهاكينين (hakkinen) في أن أهمية القوة العظمى الثابتة من خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية ( شيزى تاي) للاعب أثناء المباراة وذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ والظهر، وأيضا عند محاولة المنافس فك مسكه البذلة (كوكى كاتا) للاعب، مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة اليد للاعب حتى لا يتمكن منافسه من فك مسكه، كما أن القوة العظمى للمتحرك تستخدم خلال الدفاع ضد هجوم المنافس وذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية ( جيجوتاى) ونذلك في مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع أو الحمل ( سكوري) أثناء اللعب من اعلى خاصة لعضلات الرجلين في اللعب الأرض كمحاولة الخروج من التثبيت الأرضي ( اوساي كومى وازا ) ( ياسر عبد الرؤوف 2002).

## 1 –1 –1 –1 –2 – القوة المميزة بالسرعة:–

يؤكد محمد نصر الدين رضوان نفلا عن بارو(Barrow) أن البط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ إنهم يمتلكون

قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل الأحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الأداء الفائق.

ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع تاكاهاشي( Takahashi) في أن القوة المميزة بالسرعة تظهر في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارة الحركية في الجودو، أي مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي) سواء بشدة بالذراعين للأمام أو الدفع بالذراعين للخلف او للجنب، وأيضا في مرحلة تنفيذ الحركة ( تسكوري) ومرحلة الرمي (كاكي) وذلك من خلال تكملة حركة الذراعين للأمام أو الخلف أو للجنب.

وتستخدم أيضا عند محاولة الانتقال من اللعب من اعلى للعب الأرضي، والوصول لتنفيذ مهارات الخنق(شيمى وازا) أو مهارات التثبيت (اوساى كومى وازا) أو مهارات حبس المفصل أي الكسر ( كانستسو وازا) .

## 1 –1 –1 –3 – التحمل العضلي:–

يعد التحمل العضلي من أهم العناصر اللازمة لممارسة النشاط الرياضي فهو عنصر ضروري لاستكمال متطلبات الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية حيث يجاهد المدربون في جميع الرياضات لتنمية هذا العنصر العام.

ويضع بعض العلاماء تعريفا للتحمل العضلي وهو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية.

وهو أيضا القدرة على مقاومة التعب إثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته.

ويعرف تحمل القوة العضلية بأنه هو قدرة العضلة ( أو العضلات) في التغلب على مقومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترات طويلة نسبيا.

ويصنف التحمل العضلي إلى نوعين هما:–

**أ – التحمل العضلي المتحرك:–**

وهذا النوع من التحمل يطلق علية بعض الباحثين تحمل الأداء الحركي ويقصد به تحمل تكرار اداء بدني أو مهارة حركية لفترات طويلة نسبيا دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية، أي أداء بصورة توافقية جيدة .

ويتضح من ذلك في أن تكرار أداء بعض المهارات الحركية في مباراة الجودو يتطلب تحمل عضلي متحرك.

**ب – التحمل العضلي الثابت :–**

ويتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي يتطلب استخدام القوة العضلية في وضع معين لأطول فترة زمنية ممكنة أو لفترة زمنية محددة ، دون أن ينتج عن ذلك انتقال للمقاومة من نقطة لأخرى.

ويرى ياسر يوسف عبد الرؤوف أن تحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب بأداء مهارة من مهارة التثبيت حيث يحاول تثبيت المنافس لأكبر مدة تصل إلى 25 ثانية في اللعب الأرض ويستخدم في اللعب الأرضي، بينما تحمل السرعة يظهر خلال تكرار أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة وخاصة تحركات الرجلين وذلك يستخدم في تمرين ( اتش كومي) تكرار أداء مدخل المهارة الحركية.

## 1-1-1-1-4- السرعة:-

تعتبر السرعة من العناصر الأساسية للأداء البدني ( الحركي) في معظم الأنشطة الرياضية كمسابقة العدو والمسافات القصيرة في السباحة والدراجات ومعظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي ومعظم المنازلات الفردية كالملاكمة، المصارعة، الجودو والسلاح.

ويرى البعض أن مصطلح ( السرعة) في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الارتخاء العضلي ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.

وأيضا يمكن تعريف السرعة بأنها أقصى سرعة لتبادل استجابته العضلية ما بين الانقباض والانبساط.

وتصنف السرعة إلى ثلاثة أبعاد أساسية هي:-

**أ – السرعة الانتقالية:** وهي القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

**ب – السرعة الحركية:** هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة.

**ج – السرعة الاستجابة** : وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة له في أقصر زمن ممكن.

ويرى كلا من اريك دومينى (Eric Dominy) أن السرعة تتضح من خلال الرجلين في مرحلة إخلال التوازن لأي مهارة حركية وذلك أثناء اللعب من أعلى في منافسات الجودو .

## 1-1-1-1-6- المرونة:-

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل عند تحركه.

وتعرف المرونة بأنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى.

كما يرى البعض الأخر أن المرونة هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة .

ويمكن تعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة .

**أ – المرونة العامة:** وهي القدرة الإنسان على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

**ب – المرونة الخاصة:** وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

ويرى ياسر عبد الرؤوف في أن مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في رياضة الجودو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارات الرمي باليدين ومفصل الحوض في مهارات الرمي بالرجل في اللعب من أعلى، وأيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي لرياضة الجودو.

### 1-1-1-1-7- الرشاقة:-

يتفق معظم الخبراء في المجال الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أو جزء منه سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

إن الرشاقة هي مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك مصحوب بالدقة والسرعة ( قاسم حسن حسين 1998).

### 1-1-2- من الناحية المرفولوجية:-

جميع العضلات الكبيرة في الجسم تستخدم في رياضة الجودو ابتداء من عضلات الرقبة، الكتف،الذراع،الجذع والرجلين ومن الفخذ حتى القدم، أيضا جميع المفاصل التي تربط تلك العضلات السابقة الذكر، نظرا لتنوع المهارات الحركية في الجودو فهناك مهارات تستخدم الذراع في الرمي ومهارات تستخدم الجذع في الرمي ومهارات تستخدم الرجل في الرمي ومهارات تضحية ( أي من أعلى إلى أسفل) ومهارات اللعب الأرضي، ولاعب الجودو عندما يتقن احد هذه المهارات التي اتجاه إخلال التوازن في احد الاتجاهات الثمانية، لابد من إتقان مهارة أخرى في اتجاه معاكس للمهارة الأولى حتى إذا تمكن المنافس من تقفيل هذه المهارة للاعب، يستطيع رمية في اتجاه دفاع المنافس، بالإضافة إلى إتقانه بعض المهارات الأخرى في اتجاهات أخرى للتمويه، فاللاعب يستخدم جميع العضلات الأمامية والخلفية للجسم أثناء أداءه لهذه المهارات المتنوعة.

وتختلف رياضة الجودو عن رياضة المصارعة الرومانية من الناحية التشريحية في ان عضلات الفخذ الخلفية تستخدم في الأداء في الجودو، أما في المصارعة الرومانية لا تستخدم نظرا لعدم استخدام الرجل في الرمي (ياسر عبد الرؤوف2002) .

### 1-1-3- من الناحية الحركية (بيوميكانيكية ) :-

يوضح عبد العزيز ونايمان الخطيب نظم الروافع وعمل العضلات الهيكلية في أن أغلب حركات العضلات الهيكلية تتم وفقا لأحد أنواع نظم الروافع من خلال ارتكاز ذراع الرافعة ودورانه حول نقطة ثابتة تسمى نقطة الارتكاز، ويتحدد نوع نظام الروافع وفقا للعلاقة بين نقطة الارتكاز بالنسبة لكل من نقطة تأثير القوة والمقاومة التي يجب التغلب عليها وفي الجسم الذي يجب التغلب عليها وعادة ما تكون القوة المبذولة كافية لإنتاج الحركة

**النوع الأول من الروافع:-**

في النوع الأول من الروافع تبذل القوى في إحدى نهايتي ذراع الرافعة بينما تكون المقاومة التي يجب تحريكها في النهاية الأخرى لذراع الرافعة، وتكون نقطة الارتكاز بينهما وتعد العتلة مثالا لهذا النوع من الروافع وفي الجسم البشري يتضح هذا المثال عند رفع الجزء الأمامي من الرأس حيث يعمل المفصل الفقهي الفقري الموجود بين الفقرة، العنقية الأولى، المتصلة مع الجمجمة والعظم القذالي(عظم القفا) كنقطة ارتكاز، وتقوم العضلات الفقرية والتي تنعدم في منطقة خلف الرأس بتوليد القوى المبذولة بينما يعد وزن الجزء الأمامي من الرأس هو المقاومة التي يجب تحريكها مثل مهارة أوكي وازا.

**النوع الثاني من الروافع :-**

في هذا النوع من الروافع تكون القوى المبذولة في احدى نهايتي ذراع الرافعة بينما تكون نقطة الارتكاز في النهاية الأخرى، تكون المقاومة التي يجب تحريكها في نقطة بينهما وتعد عربة اليد مثالا من الروافع في حركة الوقوف على مشطي القدمين ففي هذه الحركة تكون كل القدم هي نقطة الارتكاز وتكون المقاومة هي وزن الجسم وبينما تتولد القوة المبذولة من عضلات السمانة (خلف القدم) مثل مهارة مورتيه جاري .

**النوع الثالث من الروافع:-**

في هذا النوع من الروافع تكون المقاومة في احدى نهايتي ذراع الرافعة، ونقطة الارتكاز في النهاية الأخرى بينما تكون القوة المبذولة لتحريك المقاومة قريبة من نقطة الارتكاز وتعد روافع النوع الثالث هي أكثر الروافع في الجسم البشري ومثال على ذلك حركة ثنى الذراع لرفع ثقل حيث تتولد القوة من انقباض العضلات الثانية للعضد وتكون نقطة الارتكاز هي مفصل المرفق، بينما ان المقاومة هي وزن الساعد بالإضافة إلى وزن الثقل الذي يرفعه الفرد.

أغلب مهارات الجودو وخاصة مهارات اليدين والوسط وتوضح ذلك في مهارة السيوناجي وهنا اللاعب تكون نقطة الارتكاز عند وسط مفصل الحوض حيث نقطة الاتصال مع المنافس بينما تكون القوة المبذولة لتحريك المقاومة قريبة من نقطة الارتكاز الرجلين، وأيضا الدفع للخلف في اتجاه معاكس لاتجاه الشدة للأمام ولكي يتغلب اللاعب على منافسه كلما اقتربت نقطة الارتكاز من نقطة المقاومة كانت القوة المبذولة أقل أي كلما تنثني الرجلين للاعب كلما كانت القوة المبذولة لليدين أقل، ولكن يراعي أن تصل زاوية الركبة عند (90 درجة) ما إذا انخفض عن ذلك قد يؤثر على الركبتين مما يضطر اللاعب إلى النزول عليهما لرمي المنافس عدم حمله على الظهر (ياسر عبد الرؤوف 2002) .

### 1-1-4- من الناحية المهارية (تقنية) :-

يستهدف الأعداد المهاري للاعبين تعلم وتطور وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن في استخدامها المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية .

وما لاشك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضة. فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فأنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي.

تمر عملية الأعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها نوجزها فيما يلي:

1 – مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية.

2 – مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية .

3 – مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية .

ويتوقف تقسيم مراحل تعلم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يرها بافون أي على تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقا للمراحل الثلاثة التالية:

أ – مرحلة انتشار (اشعاع) العمليات العصبية .

ب - مرحلة تركيب العمليات العصبية من خلال عمليات الكف .

ت –مرحلة الثبات والأولوية (الأوتوماتيكية)(محمد صبحي حسنين ط2 (1996).

### 2- الأعداد في رياضة الجودو:-

### 2-1- الأعداد البدني:-

يعتبر الإعداد البدني احد الركائز الأولى في التدريب لما له من أهمية في إظهار وإتقان الفنون المختلفة للعبة وتنمية مكونات اللياقة البدنية، وان الإعداد البدني يكون الدعامة الأولى للتدريب في أثناء المرحلة التحضيرية في بداية موسم التدريب لأنه الأساس في الارتفاع بمستوى التدريب والارتقاء بالنشاط الحركي وبالتالي يمكن القول بأن الإعداد البدني في الجودو هو:( هو ذلك النشاط الحركي الذي يعمل على الارتفاع بمستوى أداء اللاعب عن طريق إكسابه لمكونات اللياقة البدنية والتي تمكنه من إتقان فنون ومهارات اللعبة بصورة متكاملة لتحقيق أقصى كفاءة للأجهزة الفسيولوجية والعوامل النفسية).

وينقسم الإعداد البدني إلى :

1 - الإعداد البدني العام:

2- الإعداد البدني الخاص:

وقبل أن نتكلم عن الإعداد البدني للاعب الجودو لابد من تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجودو وحتى يمكن تحديد طرق الإعداد البدني ذات الأهمية للاعب الجودو وأيضا تحديد الأعداد البدني.

عناصر اللياقة البدنية الأساسية ضرورية للاعب الجودو هي كما يلي ومرتبة وفقا لأهمية كل عنصر :

1- القوة العظمى للذراعين والرجلين.

2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين .

3- السرعة الحركية للرجلين .

4- التحمل العضلي لعضلات الجسم كله.

5- التحمل الدوري التنفسي.

6- الرشاقة للرجلين.

7- المرونة لجميع مفاصل الجسم خاصة مفاصل العمود الفقري، الركبة، الكتف، والحوض( ياسر عبد الرؤوف2002).

## 2-1-1- الإعداد البدني العام:

يعتبر الإعداد البدني العام بمثابة إعداد لجميع مكونات اللياقة البدنية بصورة متكاملة فهو أساس التكوين البدني الشامل والذي عن طريقه يمكن الارتقاء بالأجهزة العضلية والعصبية بوجه عام واكتساب الأفراد النشاط الحركي والبدني المتكامل وإن كان هنالك اختلاف كبير بين المدربين الغربيين والشرقيين فلكل مدرسة وجهة نظر من حيث مكونات اللياقة البدنية،( القوة ، السرعة، القدرة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، الرشاقة، التوافق، الدقة)، لا نستطيع الفصل بين المكونات الأخرى، فلا نستطيع تنمية مكون من هذه المكونات بصورة مطلقة.

لأن المكونات الأخرى تشترك في التنمية ولكن بصورة أقل وتختلف تنميتها من مكون لآخر، ويراعى عند التدريب أن تكون فترة الإعداد البدني العام خلال فترة الراحة النشطة أو تتخلل فترات التدريب الشاق وتعطي على هيئة نشاط خارجي وهذه المرحلة تنمي بعض العناصر التي لا تنميها مرحلة الإعداد البدني الخاص، وأيضا تعتبر مرخلة تهيئة لمرحلة الإعداد البدني الخاص والذي يتميز بشدته الأعلى (ياسر عبد الرؤوف 2002 ).

## 2-1-2- الإعداد البدني الخاص:-

يعتبر الإعداد البدني الخاص للاعب الجودو هو أساس لتطوير وتنمية اللياقة البدنية الخاصة للفنون المختلفة للعبة وذلك للارتفاع بمستوى الأداء الفني والخططي ففي بداية الإعداد البدني الخاص للعبة يبدأ المدرب بتنمية المكونات البدنية الأساسية للعبة وهي:

القدرة العضلية ( القوة المميزة بالسرعة)، التحمل العضلي، الرشاقة، المرونة، التوازن).

## 2-1-3- تنمية العناصر البدنية في الجودو:

### 2-1-3-1- تنمية القوة بأنواعها:

لتنمية القوة يجب على المدرب تثبيت الحجم والارتفاع بالشدة من خلال زيادة السرعة وتقاس بالثانية أو زيادة درجة المقاومة وتقاس بالكيلوجرام توقيت الأداء ( سرعة أو بطء اللعب)، أو من خلال تثبيت الحجم والشدة الحجم والشدة مع إنقاص فترات الراحة البينية بين التمرين والآخر، وتصل من أقصى مستوى اللاعب أي (حمل أقل من الأقصى) بينما تصل شدة الحمل لتنمية القوة %شدة الحمل لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى 85

100% من أقصى مستوى اللاعب أي (حمل أقصى) باستخدام تدريبات لا هوائية، مع مراعاة عدم الوصول إلى هذه الشدة العظمى من90% إلى

مع الناشئين الصغار (ياسر عبد الرؤوف 2002) .

### 2-1-3-2- تنمية التحمل بأنواعها:

لتنمية التحمل يجب على المدرب تثبيت الشدة والارتفاع بالحجم من خلال زيادة فترة دوام التمرن الواحد أو زيادة عدد التكرار التمرين الواحد وتصل شدة الحمل لتنمية التحمل العضلي من50% إلى 70% من أقصى مستوى اللاعب (أي حمل متوسطة) وكلما زادت فترة دوام التمرين الواحد عن دقيقتان كلما قلت شدة الحمل ( أي تناسب عكسي) وكان الاتجاه إلى تنمية التحمل الدوري التنفسي (نظام هوائي) (مفتي إبراهيم حماد2002).

### 2-1-3-3- تنمية السرعة بأنواعها:

لتنمية السرعة يجب على المدرب أيضا تثبيت الحجم والارتفاع بالشدة من خلال زيادة السرعة في الأداء وتقاس بالزمن وتصل شدة الحمل من 70% إلى 100% من أقصى مستوى اللاعب ( حمل أقل من أقصى إلى حمل أقصى) نظام (ATP)لا هوائي مع قلة حجم التمرين بالإضافة إلى عدم تغيير فترات الراحة البينية لزيادة الحمل (مفتي إبراهيم حماد 2001).

## 2-1-4- اللياقة البدنية الخاصة في الجودو:

وهي الكفاءة الجسم في مواجهة متطلبات رياضي الجودو وتنقسم:

### 2-1-4-1- اللياقة البدنية خارج صالة تدريب الجودوك

وتشمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية باستخدام تمرينات عامة كالجري في المرتفعات، الجري الجماعي مع حمل جذع شجرة، الوثب من على الحواجز، تسلق الحبال مع التركيز على تنمية التحمل العام، وتشمل أيضا تنمية القوة العضلية داخل صالة التدريب الجيمتريوم سواء باستخدام الأجهزة أو الأثقال الحديدية أو داخل التمرينات لتنمية القوة المميزة باستخدام البلومترك (ياسر عبد الرؤوف 2002).

## 2-1-4-2- اللياقة البدنية داخل صالة الجودو:

وتشمل تنمية بعض العناصر كالتحمل العضلي باستخدام تمرينات الانبطاح المائل ثنى الذراعين (الضغط)، وتمرين البطن والظهر، وتمرينات الرجلين، وتنمية تحمل السرعة باستخدام تمرينات اتش كومي (تكرار أداء المدخل)، وتنمية الرشاقة باستخدام تدريبات الوثب والحجل والجري المكوكي أو التحرك الأمامي الدائري (ماى مواري كومي)، وتنمية المرونة باستخدام تمرينات الأطالة وتمرينات الكوبري، بالإضافة إلى تنمية التحمل الخاص باستخدام تمرينات راندوري.

ويجب على المدرب استخدام اللياقة البدنية داخل وخارج صالة الجودو حتى يمكن تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لرياضة الجودو، وأن الاكتفاء باللياقة البدنية داخل صالة الجودو لن ينمي القوة بأنواعها والتي تعتبر ذا أهمية كبيرة للرمي، وعدم ترك اللاعب الناشئ أو المبتدأ ممارسة تدريبات الإثقال بدون توجيه وإرشاد للطريقة الصحيحة للتدريب والعضلات الهامة في رياضة الجودو (ياسر عبد الرؤوف 2002).

**الجدول رقم2: يوضح درجات حمل التدريب:**

| خصائص درجات حمل التدريب | تعريف | مميزاتها | مظاهر التعب | الحمل |
|---|---|---|---|---|
| الحمل الأقصى | هي أقصى درجة من الحمل يستطيع أن | يتميز بتعب قوي جدا على أجهزة وأعضاء | تظهر على اللاعب أثناء الأداء مظاهر | الشدة من 90% إلى 100% من أقصى ما |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | يطبقها أو يتحملها | جيم اللاعب ويتطلب درجة عالية من القدرة على التركيز | التعب بصورة واضحة | يستطيع الفرد تحمله، الحجم/التكرار لعدد ضئيل (1-5 مرات) أو لفترات قصيرة، فترة الراحة البينية/ فترة طويلة للراحة |
| الحمل الأقل من الأقصى | وهو الحمل الذي يقل من الحمل السابق | يتميز بدرجة عالية من المتطلبات بالنسبة للأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ودرجة عالية من التركيز | تظهر على اللاعب أثناء الأداء مظاهر التعب | إلى أقل 75%الشدة من أقل قليلا من 90% من أقصى مستوى اللاعب الحجم/التكرار لعدد متوسط من المرات أو الفترات لمتوسطة فترة الراحة البينية/ فترة طويلة للراحة حتى يمكن الاستشفاء |
| الحمل المتوسط | وهو الحمل الذي يتميز بدرجة متوسطة | يتميز بدرجة متوسطة من العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم مع درجة متوسطة من التركيز | يحس اللاعب عقب الأداء بقدر متوسط من التعب | إلى أقل 50%الشدة من قليلا من 75% من أقصى مستوى اللاعب الحجم/التكرار لعدد من المرات (11-15مرة) |
| الحمل البسيط | وهو الحمل الذي | يتميز بوقوع عبء | لا يحس اللاعب بعد | إلى 35 %الشدة / |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | يتميز بدرجة بسيطة | يقل عن المتوسط على أجهزة وأعضاء جسم اللاعب معع درجة بسيطة من االقدرة على التركيز | الأداء بتعب يذكر | من 50%أقل قليلا من أقصى مستوى اللاعب الحجم/التكرار لعدد كبير من المرات(16-20مرة) أو لفترات طويلة |
| الحمل الخفيف | وهو الحمل الذي يتميز بدرجته المتواضعة | يتميز هذا المستوى بحمل متواضع مثل تمرينات الاسترخاء أو المشي أو الجري الخفيف أو الألعاب الصغيرة ذات المرح والسرور | اكتساب اللاعب الاسترخاء والراحة البدنية والعصبية ويستخدم غالبا أثناء الراحة الإيجابية | إلى 35%الشدة أقل من أقصى مستوى اللاعب الحجم/التكرار للفرد كبيرا جدا من المرات (21-30) أو لفترات طويلة |

## 2-2- الإعداد المهاري ( التقني):

يشير( محمد حسن علاوي 1986) أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة انتقائها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

## 2-3- الإعداد الخططي (التكتيكي):

### 2-3-1- مفهوم الإعداد الخططي:

يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب اللاعب المعلومات والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أناء المنافسات الرياضية (المباريات)، ويقصد بالخطة فن التحركات أثناء المباراة أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية.

ويتأسس الإعداد الخططي على المهارة إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين وذلك يتطلب قدر كبير من التفكير وخاصةً بعد وصل اللاعب لمرحلة الإلية في الأداء للمهارة نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية(المباريات)، أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالإلية الأمر الذي لا يحتاج إلى تفكير يذكر كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية من تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسة لذا يتطلب درجة ذكاء خططي عالية من اللاعب (ياسر عبد الرؤوف 2002).

## 2-3-2- أنواع خطط اللعب:

### 2-3-2-1- الخطط الهجومية:

في المنازلات الفردية والتي تتميز بعنصر المبادأة والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية والهجوم المضاد، فإن لاعب الجودو يتطلب منه هجوم متواصل خلال زمن المباراة الذي قد يصل إلى خمس دقائق، فمثلا يمكن للاعب أن يبدأ الهجوم بمهارة معينة ولكن المنافس يعلم ذلك ويستعد لدفاع ضد مهارته أو الهجوم المضاد علية فماذا يعمل اللاعب؟

يمكن الاستفادة بقانون نيوتن لرد الفعل (لكل فعل رد فعل يساوي له في القوة ومضاد له في الاتجاه ) وذلك أما بدفع اللاعب للخلف فيكون رد فعل المنافس الطبيعي الدفع للأمام أو العكس الشد للأمام فيدفع المنافس للخلف فيستغل اللاعب ذلك ويرميه في الاتجاه المعاكس للشد أو الدفع الذي يقوم به مستعينا بقوة المنافس بالإضافة لقوته، ولكن ذلك يفيد مع اللاعب المتقدم لأنه سوف يفهم ذلك فلا يستجيب بسرعة، لذلك يلجأ اللاعب بدخول مهارة خداعية للخلف أو للأمام ثم يهجم بمهارة حقيقة في اتجاه معاكس حتى يخدع المنافس فعلا فيستجيب لذلك لذا يجب على المدرب تعليم وتدريب اللاعب على عدة مهارات في جميع الاتجاهات وأيضا بعض المهارات المساعدة للخداع، بحيث لا يقل إتقان اللاعب عن ثلاث مهارات وأن الهدف الذي يلجأ إليه بعض المدربين من التركيز على مهارة واحدة خطأ كبير في تدريب المستويات العالية (ياس عبد الرؤوف 2002).

### 2-3-2-2- الخطط الدفاعية:

نلجأ إليها في رياضة الجودو لوقت قصير جدا لا يأخذ اللاعب إنذارات ويخسر المباراة، وتستخدم في حالة تفوق اللاعب على منافسه أو عند محاولة تجميد نتيجة المباراة، وهناك مقولة شائعة الاستخدام في منافسات الجودو يلجأ إليها

اللاعب وهي ( سرقة المباراة) أن يهجم اللاعب للحصول على نصف نقطة أو ربع نقطة أو ثمن نقطة ويحاول أن يهجم يعد ذلك هجوم دفاعي غير فعال أو اللجوء للعب الأرضي لتضييع الوقت، ولكن الخطورة تكمن في إذا أحس الحكام لذلك فسو يأخذ إنذار له، لذلك معرفة اللاعب بقانون اللعبة يمكنه من الاستفادة من الخطط الدفاعية فمثلا عند أداءه المنافس لمهارة معينة يمكن أن يأخذ اللاعب الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) لتجنب الرمي ولكن تكرار ذلك سوف يؤدي إلى حصوله على إنذارات.

وتستخدم الخطط الدفاعية دون خوف في اللعب الأرضي فعندما يحضن اللاعب المنافس يأخذ أحد رجليه بين رجلي اللاعب فلن يأخذ إنذار، كما لو استطاع اللاعب الإقفال الجيد بذراعيه لتغطية الرقبة لن يتمكن منافسه من خنقه وإذا استطاع اللاعب الخروج من حبس المفصل قبل تنفيذ ذلك لن يتمكن منافسه من تطبيق فنون الكسر وبذلك يستفيد اللاعب من الخطط الدفاعية ويجب على المدرب تدريب اللاعب على ذلك مع مراعاة التدريب أيضا على الهجوم المضاد (ياسر عبد الرؤوف 2002).

## 2-3-2-3- خطط تسجيل الأرقام:

ويقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين والتي تخضع للكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة مثل :

في رياضة الجودو هنالك خطط لتسجل درجات مثل النقطة الكاملة (ايبون) لابد من تدريب اللاعب على الرمي بقوة وسرعة مع سقوط المنافس على ظهره، وإذا لم يحدث ذلك فليكمل اللاعب اللعب الأرضي لتثبيت المنافس لمدة 25 ثانية أو تطبيق فنون الكسر أو الخنق واستسلام المنافس لأن المباراة في أقصر وقت ممكن لتوفير الجهد المبذول لمباريات أهم نهائية أو قبل النهائي، لذلك يجب تدريب اللاعب على الانتهاء من المباراة بأسرع وقت قبل حدوث حالة تعب الناتجة عن تجمع حمض الأكتيك في العضلات بكمية كبيرة وحسب ظروف المباراة يتم وضع الهدف إذا كان الاستمرار حتى انتهاء الوقت المحدد أما الانتهاء منها مبكرا، وفقا لمستوى المنافس كما يجب التدريب لفترات طويلة على (الراندوري) أي تمرين على اللعب من أعلى للتغلب على حالة التعب من الوصول للإجهاد ( ياسر عبد الرؤوف 2002).

# الفصل الثاني

**1- التخطيط في التدريب الرياضي**

## 1- التخطيط في التدريب الرياضي:

هو أن نقدم مقدما ما يجب عمله لتحقيق هدف محدد من خلال إمكانية الحاضر وخبرات الماضي، وكذلك يقال التخطيط هو( أن نقدم مقدما ما يجب عمله لتفادي الأخطاء و العقبات التي تعترض تنفيذ هذا العمل، وبذلك نوفر الوقت والمجهود ونضمن التحكم في الإنجاز بدقة كافية ويرى Irene والآخرون أن التخطيط هو( عملية تحديد ماهو ضروري لتحقيق هدف معين، ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله وكيفية أدائه وما يستغرق من زمن ) ومكان تنفيذه والقائم به) كما عرفه (فايول Fayol) بأنه يشمل التنبؤ بما عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل.

فالتخطيط هو عملية ذهنية بغرض الاستعداد لعمل ما بطريقة منظمة التفكير قبل العمل فهو ليس غاية في حد ذاته ولكنه وسيلة لتحقيق هدف محدد.

و التخطيط هو( عملية ذهنية لتقرير مقدما الإجراءات الضرورية لوضع خطة التدريب لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات الرياضية العالية)،والتخطيط التدريب الرياضي يعني:

- تحديد الهدف المراد تحقيقه بوضوح.
- وضع الواجبات سلوكيات وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- كيفية تتابع انجاز الواجبات والخطوات التنفيذية لها.
- التفكير بالأسلوب العلمي لاكتشاف المشكلات المتوقفة ودراستها لحلها .
- توفير إمكانات التنفيذ المادية والبشرية، وتقرير بيان الميزانية
- بيان طريقة ووسيلة الإنجاز المناسبة.
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط أجزاء النشاط .
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

(عصام عبد الخالق 2003) .

## 1-1- مستويات تخطيط التدريب الرياضي :

### 1-1-1- التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :

وهو التخطيط لتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين 8 إلى 15، فالوصول للمستويات الرياضية العليا لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوفير الإمكانات لتطويرها بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الأعداد والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل والبطولة .

يرتبط تخطيط التدريب الرياضي طويل المدى بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة، وهي ترتبط بدورها بخطط التنمية البشرية بها كافة النواحي الصحية والتعليمية والاجتماعية ( كمال درويش، محمد صبحي حاسنين1999).

## 1-1-2- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

وهو التخطيط للتدريب الرياضي للاستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين2 إلى 4 سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية أو الإقليمية وتعتبر دورة تدريبية للبطولة.

## 1-1-3- تخطيط التدريب السنوي:

السنة التدريبية تعتبر دورة تدريبية مغلقة، وهي في ذات الوقت إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات (2إلى 4 سنوات)، والتي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى.

## 1-1-4- تخطيط التدريب الفتري:

تقسم خطة التدريب السنوي إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين بعضها داخل بعض.

## 1-1-5- تخطيط التدريب المرحلي:

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم تمرينات وأنشطة التدريب الرياضي (كمال درويش، محمد صبحي حاسنين 1999).

## 1-2- تصميم البرنامج:

في ضوء الترتيب النهائي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجودو حيث احتلت القوة العضلية المركز الأول ثم القوة المميزة بالسرعة ثم التحمل العضلي ( تحمل القوة العضلية) لذا كان من أهم أهداف هذا البرنامج تنمية هذه العناصر، حيث أخذت تمرينات القوة أكبر فترة وأكثر في عدد الوحدات التدريبية بينما اقتصرت تمرينات السرعة والرشاقة على وحدة تدريبية واحدة في الأسبوع.

البرنامج التدريبي الموضوع شمل جميع طرق التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وطريقة الحمل المستمر وطريقة الاختبار أو المنافسة.

تم تحديد مكونات حمل التدريب (شدة الحمل،حجم الحمل،فترات الراحة البينية) وفقا لطريقة التدريب المقترحة.

يتم التحكم في درجات الحمل عن طريق التغير في في شدة الحمل مع تثبيت حجم الحمل وفترة الراحة البينية ومن أمثلة ذلك ما يلي:

أ – **التغيير في درجة السرعة:** مثل الارتفاع أو الانخفاض بدرجة السرعة في التمرينات التي تتكرر حركتها بصفة متتالية كما هو الحال في الجري

ب **-التغير في مقدار الثقل المستخدم:** كما هو الحال في زيادة أو خفض مقدار الثقل الحديدي المستخدم في التمرينات البدنية لتنمية القوة العضلية مثلا.

ت **-زيادة صعوبة أو سهولة الأداء البدني:** مثل تصعيب التمرينات البدنية أو الإقلال من درجة صعوبتها.

وأيضا يتم تقييم الحمل عن طريق:-

- الملاحظة الخارجية (الموضوعية): للمظاهر الخارجية للفرد قبل وأثناء وبعد الحمل مباشرة.
- الملاحظة الداخلية (الذاتية): عن طريق سؤال الفرد عن إحساساته الذاتية أو التدريب بفترة طويلة.
- تقرير الفرد الرياضي: وذلك بتكييف الفرد بكتابة تقرير عن حالته بعد انتهاء التدريب بفترة طويلة.

ومن خلال المقارنة بين نتائج تقرير الفرد والملاحظة الخارجية والداخلية وبالتالي يمكننا معرفة مناسبة الحمل للاعب وأيضا تحديد وتنظيم درجة الحمل.

مراعاة مبدأ الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل مع الثبات في درجة الحمل لفترة معينة لحدوث تكيف أجهزة الجسم الداخلية مع الحمل الخارجي، واستخدام الشكل الهرمي في الأسبوع التدريبي الواحد في الفترة الإعدادية وفترة ما قبل المنافسة.

**اختيار التمرينات:**

يتم اختيار التمرينات من خلال القراءات النظرية للمراجع العربية والأجنبية والتي تناولت التمرينات العامة والخاصة بلاعبي الجودو والتي تخدم المراحل الفنية للمهارات الحركية وبالتالي تنمية الأداء المهاري إلى أقصى درجة.

تنوعت إشكال التمرينات لإدخال عاملي الإثارة والتشويق حيث اشتملت على الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام وزن الجسم أو باستخدام جهاز الأثقال المتعدد الأغراض (المالت جيم ) أو باستخدام الأثقال الحديدية، ويذكر كلا من أساو و نوبويوكي ( lsao- nobuyuki) أن التدريب باستخدام الأوزان يكون اختبار جيد للاعب الجودو لأنه على وجه صمم لتنمية القوة العضلية التي يحتاجوها، أيضا يذكر جيوف جيلسون (Geof Glesson) أن استخدام الأوزان الثقيلة لا يكون فقط لزيادة القوة العضلية ولكن لزيادة القدرة على العمل اللاهوائي أيضا، ولتحرير القوة العضلية بدون ظهور مظاهر

التعب مع تحمل تراكم الأحماض في العضلة وبالتالي تتحسن كفاءة العضلة مع استفادة (ATP) سريعا لإنتاج الطاقة ( ياسر عبد الرؤوف 2002).

## 1-3- وحدة التدريب ( جرعة التدريب):

تعرف وحدة (جرعة) التدريب بأنها ( مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق)، ويمكن التفريق بين وحدات (جرعات) التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها، فهناك وحدة (جرعة) تدريب يغلب عليها السمة البدنية وأخرى يغلب عليها السمة المهارية وثالثة الخططية، وقد يحتوي اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية خلال المستويات الرياضية العليا (مفتي إبراهيم حماد 2001).

### 1-3-1- أهداف وحدة (جرعة) التدريب:

تحقق وحدة (جرعة) التدريب اليومية واحد أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي الأهداف المهارية، البدنية، الخططية، النفسية،المعرفية، الأخلاقية، ويفضل ألا تزداد أهداف وحدة(جرعة) التدريب اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين (مفتي إبراهيم حماد 2001).

### 1-3-2- اعتبارات هامة تراعي عند تخطيط وحدة (جرعة) التدريب:

- تحديد الهدف.
- أن يعمل كل تمرين من التمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
- أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.
- تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة .
- تحديد درجتت حمل التدريب وتشكيلة لكل تمرين من التمرينات.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- تدوين تاريخ الوحدة.
- أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزاء الرئيسي والتهدئة (مفتي إبراهيم حماد2001).

## 1-3-3- أجزاء وحدة (جرعة) التدريب:

التقديم التمهيدي هو المدخل لوحدة (جرعة) التدريب يتم من خلال مقابلة اللاعبين في الملعب أو الميدان والتحدث إليهم، سواء اصطفوا بشكل منتظم كالصف الواحد أو في تشكيل حر، ويهدف لتحقيق عدة أهداف نذكر منها ما يلي:

- توضيح أهداف الوحدة (الجرعة) التدريبية .
- تحقيق أهداف معرفية أو أخلاقية أو نفسية.
- تقديم بعض المعلومات.
- وتنقسم وحدة (جرعة) التدريب إلى ثلاثة أجزاء أساسية .

### 1-3-3-1- الإحماء:

يطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل (التسخين) و(التهدئة)، ويتراوح زمن الإحماء ما بين10 إلى 20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

**أهداف الإحماء :**

يهدف الإحماء إلى تحقيق من الأهداف كي يستقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب، ومن الأهداف التي يرمي إليها في هذا الصدد ما يلي:

- زيادة سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.
- زيادة سرعة التهوية الرؤوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
- اكتساب العضلات الاستشارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- الوصول لاستشارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة.

### 1-3-3-2- الجزء الرئيسي من وحدة (جرعة) التدريب:

يشمل التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن الجزء يعادل70% إلى 80% من الزمن المخصص لوحدة التدريب، وهنالك اعتبارات يجب أن تراعى في الجزء الرئيسي:

- البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.
- البدء بتمرينات التعلم المهاري عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه وذلك ينطبق أيضا على تمرينات الاستجابة الحركية.
- تعطي تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهاري صمانا لعدم إرهاق اللاعبين.
- يخصص بعض الوقت لأداء التمرينات طبقا للفروق الفردية.
- يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبين إلى تحسينها.
- يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعبون في المباراة أو المنافسة، ويلاحظ أنه خلال فترة الإعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.
- تمرينات القوة العضلية والتحمل تقدم بدءا من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

### 1-3-3-3- التهدئة :

يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية فيه، ويستغرق هذا الجزء حوالي 7 إلى 10 % من الزمن المخصص لوحدة (جرعة) التدريب، ويحتوي هذا الجزء على تمرينات الاسترخاء والتهدئة، وتختار تمرينات هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على إنعاش اللاعبين وتهدئة عمل أجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية، وتكون تمرينات هذا الجزء متدرجة من صعب إلى أسهل عكس تمرينات الإحماء، وإذا ما كانت وحدة (جرعة) التدريب مرتفعة في درجة الحمل فقد يستمر هذا الجزء10 دقائق، أما إذا كان الحمل أقل من ذلك فيقول الزمن عن ذلك (مفتي إبراهيم حماد2001).

### 1-4- التمرين:

لقد حاول ماتفيف إعطاء بعض التعريفات لمصطلح التمارين البدنية، فكان أولها أنها ( تلك الوسائل الأساسية والخاصة للتربية البدنية والتدريب الرياضي ).

وتعتبر التمارين البدنية من هذا المنظر أساسية لأنه عن طريقها يمكن حل مختلف مهام التربية البدنية والتدريب الرياضي.

إما التعريف الثاني لماتفيف فهو أكثر دقة وتحديدا كونه يرى أن التمرين الرياضي ( هو مجموعة الأفعال الحركية الموجهة لتحقيق مهام التربية البدنية والتدريب الرياضي .

## 1-4-1- محتوى التمارين البدنية:

إن تأثير تمرين ما على الجسم يختلف عن تأثير تمرين آخر، كما أن التغيرات الداخلية التي تحدث في الجسم كرد فعل تأثري لمركبات التمرين البدني تختلف شكلا ومضمونا باختلاف التمارين البدنية.

## 1-5- الدورات الصغيرة ( الميكرو سيكل ) :-

نفهم أن نوعية التمارين التي تتألف منها الدورات الصغيرة، تتعلق وبشكل كبير بمدة التدريب، والمشك الدورات الصغيرة هي الوحدة الأساسية للتدريب، فهي تتكون من حصص متعاقبة موزعة على عدة أيام من (3 إلى 14 يوم )، فهي تدوم عموما أو كما هو متفق عليه 7 أيام .

وهذا لأسباب بيولوجية واجتماعية كما يمكن تقليصها في فترة المنافسة الضرورية ، وتلعب طبيعة الرياضة ومدى تعقيدها برجر (Berger 1985) .

أن هدف الدورات الصغيرة في مجملها هو الإحاطة بالحل لمشكلة متعلق بمرحلة معينة من التحضير ومنه يمكننا أن الأهم في الدورات الصغيرة هو اختيار الحصص وكيفية تنظيمها لكي تتلاءم مع الهدف الأساسي للدورة الصغيرة والدورة الكبيرة مارقون ( Marguin 2002 )

لقد كان فولبورت (G.V.Folbort) (1948-1958) أول من اقترح نظرية تناوب الحصص داخل الدورة الصغيرة ، وهذه النظرية تنص على الأخذ يعين الاعتبار سيرورة الاكتساب المضاعف .

ولقد أوضح ( L.P Matveiev ) منذ سنة 1965 ضرورة تنسيق التناوب بين الحصص المجهدة وفترات الراحة ، بحيث تأتي كل حصة مجهدة عندما تتجدد قدرة العمل التي تم بذلها في الحصة المجهدة التي سبقتها .

كما يمكن تنظيم تناوب الحصص المجهدة وحصص الراحة بطريقة أخرى ، كان يتخلل تمرين جديد حق راحة غير مكتملة ، وهذا سيخلق تكثيفا للتعب يمكن أن يؤدي إلى اكتساب مضاعف أكبر ( اكتساب شديد ) .

يجب اعتبار هذه السلسلة بمثابة جهد كلي يجب أن تكون متبوعا براحة كافية، وذلك لضمان استرجاع الطاقة التي تتم بذلها، وتجديد القدرة على العمل، وان هذا النوع من التنظيم شاق جدا وأي إفراط فيه سيؤدي حتما إلى الإرهاق، بينما استعماله الدوري يرفع بطريقة فعالة مستوى التدريب لدى الرياضي (Werchoschanski 1992 ) .

في هذه الحالة يجب احترام التناوب بين العمل والراحة، بحيث ممارسة أحسن لا يعني حتما وقتا أطول .

في أغلب الأحيان وخاصة في الرياضة التي تكون منافساتها على شكل دورات يجب أن تلي كل زيادة في مدة الحصص التدريبية، زيادة في مدة الراحة، فمثلا في مقابلة الجودو التي مدتها خمس دقائق يجب أن تكون متبوعة بخمس دقائق من الراحة .

إن التعب يؤثر سلبيا على الأداء الحسن للتقنيات والنتائج المحصلة مانو (Manno 1989 ) .

إذن فإنه لتطبيق محتوى الدورة الصغيرة يجب أن نأخذ بعين الاعتبار مختلف مبادئ التدريب ( المذكورة اعلاه ) ويمكن هدفنا هو رفع المستوى المرجو من هذه الرياضة .

أن الدورة الصغيرة تتطلب أيضا المعرفة برد فعل الرياضيين تجاه نوعية التمارين ، وأيضا بمميزات استرجاع مختلف أنواع الطاقة .

لا يجب إرهاق الرياضي بحصتين مجهدتين متتابعتين دون أن يتخللهما ما يكفي من الراحة، حتى لا تكون جهد مضني مما يؤدي بالرياضي إلى الإرهاق .

يجب على المدربين أن ينسق بقدر المستطاع ما بين التعب واسترجاع الطاقة والراحة دماترو (Demrteau 2003 ) .

لتحسين القدرات الجسمية يجب أن يكون عدد الحصص المجهدة داخل الدورات الصغيرة مثاليا وبالاستناد على عدد الحصص ويمكن تصنيف 3 أنواع من ردود الفعل .

- تأثير ضعيف أو منعدم عندما يكون عدد الحصص المجهدة ضعيفا جدا، لا يكون للتدريب أي تأثير .
- تحسين القدرات الجسمية: عندما يكون التناوب ما بين الحصص المجهدة وحصص استرجاع الطاقة ( الراحة) جيد جدا فأن هذا يرفع من مستوى القدرات الجسمية

- تدريب مفرط ( أو مبالغ فيه): أن تعاقب الحصص المجهدة دون راحة كافية يمكن أن يؤدي بالرياضي إلى حالة إجهاد، في هذه الحالة لا يستطيع الرياضي استعادة قواه، ويدخل في حالة إرهاق مستديم .

عادة ما تكون الدورات الصغيرة منظمة على شكل مجموعات رباعية، في الثلاث الدورات الأوائل نقوم بزيادة الحمولة تدريجيا من دورة إلى أخرى بحيث تكون الثانية أشد من الثانية، أما الدورة الصغيرة الرابعة فهي مسخرة للراحة واسترجاع الطاقة، حيث تكون الشدة الحمولة فيها أقل من الثلاث الدورات الأوائل .

يجب أن تكون مجموعة الدورات الصغيرة التالية منسقة بنفس الطريقة، أنما درجة الحمولة في الدورة الصغيرة الأولى من المجموعة الثانية يجب أن تساوي درجة الحمولة في الدورة الصغيرة الثانية أو الثالثة من المجموعة الأولى حسب مبدأ التدرج دوشسنو ( Deuchesneau 1999 ) .

إن ترتيب مختلف وحدات التدريب هو الذي يحدد لنا بنية الدورة الصغيرة فهذه الوحدات منظمة حسب غاية ممثلة الدورة المتوسطة، يمكننا أن نميز عدة أنواع من الدورات الصغيرة، ولكن لا توجد أية طريقة شاملة يمكن أن نصنق من خلالها للمتطلبات والغايات مانو ( Minow 1985) حسب برجو، ميناو، يمكننا تصنيف الدورات الصغيرة اعتمادا على العوامل التالية :

- العلاقة بين التمارين الرئيسية وتمارين المنافسات .
- وضعية الدورة الصغيرة في ديناميكية الحمولة المختارة .
- عدد التمارين الرئيسية الذي يجب أن نبلغ اليه .
- العلاقة بين حجم وشدة الحمولة .

إن البنية الصغيرة للتدريب تستجيب لضرورة الدعم الدوري للوظائف العضوية .

وذلك بواسطة تنشيط ملائم وتكرار كافي للتمارين وذلك لكي لا يتراجع مستواها .

ان الدورة الصغيرة هي التي توضح لنا سير التدريب، فأكبر جزء من مبادئها العامة يمكن في توزيع الحمولة، فإنها تستعمل عادة في إطار أسبوع من العمل ويجب أن تعكس بوضوح اتجاهات المرحلة بحيث يمكن أن نلاحظ من الوهلة الأولى أن الأمر يتعلق بمرحلة التحضير أو بمرحلة المباريات عامة أو خاصة وهذا ما يدعونا للقول بأن الدورة الصغيرة تشكل البنية الأساسية لتدريب مبرمج .

أن أية منهجية إذا كانت منعزلة، مهما كانت فعالة ، فإنها ليس لديها أي تأثير إلا إذا تم إدراجها في برنامج موضح، فالطبيعة الجوهرية للدورة الصغيرة تتعلق بترابط هذه الأخيرة مع الدورة الصغيرة ( الأخرى) التي تسبقها والتي تليها .

تصنف الدورات الصغيرة عادة إلى مجموعتين رئيسيتين: الدورات الصغيرة الأساسية والتي أيضا بالقاعدية، والدورات الصغيرة الإضافية أو ما تسمى بالتكميلية، وتنقسم الدورات الصغيرة حسب إطارها الزمني إلى ما يلي :

### 1-5-1- الدورات الصغيرة التمهيدية ( المتدرجة ) :

يستعمل هذا النوع من الدورات الصغيرة في بداية المرحلة التحضيرية وهدفها هو تحضير الجسم بتدرج للحمولة التي سيتلقاها أثناء التدريب وتتميز بدرجة صغيرة وموجزة من الحمولة مانو (Minow 1989 ) .

وحسب ورشوسشانسكي (1992) يمكننا أن نشكل المرحلة الابتدائية للدورات المتوسطة .

وتستعمل في الدورات الصغيرة التدريجية عادة درجة عمل أقل حيث يقلص عدد الحصص المجهدة بينما يرى ماتفيف ( Matveiev 1983) بأن عدد الوحدات التدريبية في الدورات الصغيرة التحضيرية يجب أن يكون ذا مستوى عالي وقابل للارتفاع، إذ يمكن أن يصل إلى 19 أو 20 حصة.

### 1-5-2- الدورات الصغيرة الأساسية (القاعدية) :

أن الدورات الصغيرة الأساسية يمكن أن تكون يا أما دورات صغيرة خاصة بالمنافسات، أو أن تكون دورات صغيرة للتدريب العام أو الخاص، وفي كلتا الحالتين نعتبرها دورات صغيرة عادية أو قاعدية.

### 1-5-2-1- الدورات الصغيرة التدريبية:

تنقسم الدورات الصغيرة التدريبية إلى نوعين:

أ - **الدورات الصغيرة العادية** : وتتميز بما يلي :

- تزايد متماثل (متساوي) للحمولة .
- حدة معتبرة .
- تكثيف يختلف من حصة إلى أخرى.

يستعمل هذا النوع من الدورات الصغيرة في التحضير العام، وبدرجة قليلة في التحضير الخاص، فالهدف الأساسي المرجو منه هو البحث عن الحد الأقصى للحمولة وذلك لتكثيف عمل معتدل عموما، ويتميز بتزايد جد بطيء في الحمولة الإجمالية، إما عن محتواه فأنه عام ماتفيف (Mveev 1990 ) .

**ب الدورات الصغيرة الصادمة:**

ويكون فيها المستوى العام للعمل كبيرا ومستوى تكثيف الحمولة عالية معززين بزيادة عدد الحصص والهدف من هذه الدورات الصغيرة هو زيادة تكيف الجسم وتستعمل في مرحلة التحضير الخاصة وفترة ما قبل المنافسات.

لا تتضمن الدورات الصغيرة الصادمة في مرحلة التحضير العام على أية حصة ذات تكثيف عال بينهما يصل عدد هذه الأخيرة إلى 4 أو 5 حصص في مرحلة ما قبل المنافسات وحسب التجربة فانه من أنجح الطرق التحضيرية للتحصل على نجاحات عالية المستوى فرض دورات صغيرة صادمة مع الحرص على أن تحتوي على حصص عالية التكثيف كل يوم تقريبا .

أن نظاما مكثفا كهذا لا يكون فعالا إلا إذا كان التناوب بين الحصص المختلفة الأهداف منظما بطريقة عقلية وهذا يخص بالدرجة الأولى الدورات الصغيرة الصادمة التي يتم فيها زيادة تكثيف سير تكيف الجسم وذلك بغرض حمولة عالية.

## 1-5-2-2- الدورات الصغيرة ما قبل المنافسات:

تتميز بمزامنتها لمرحلة المنافسات والمرحلة الخاصة من طور التحضير ،أن نوعية التدريب تميل الى الانخفاض ثم لارتفاع ،أما التكثيف فيبلغ ذروته كما يمكن أن تتضمن هذه الدورات الصغيرة منافسات تحضيرية مانو (Minow 1989)

## 1-5-2-3- الدورات الصغيرة ما في المنافسات:

تستجيب للقواعد الرسمية للمنافسات ولترتيبها حسب أهميتها وتتزامن بصفة رئيسية مع الأيام التي تسبق المنافسة أو أثناء الفترات التي تتخللها وتربط بينها (السلسلات التنافسية والنهائيات، العدو في مراحل في رياضة العدو ... الخ)،

في هذه الفترات يجب أن تنخفض كمية العمل بما يخدم الرياضي ويوفر له الكمية المثالية من الطاقة البيولوجية والفيزيائية ماتفيف (Minow 1983).

في بعض الحالات يمكننا أن نجعل حمولة العمل نوعية مما يساعد الرياضي على أن يكون في حالة نظارة نفسية يوم المنافسة ,ويمكننا أيضا أن ندخل على التدريبات فترات للراحة ,أو تدخلات على المستوى العقلي موجزة ومتعلقة بالمنافسة مانو (Minow.1989).

## 1-5-3- الدورات الصغيرة الإضافية (التكميلية):

ينقسم هذا النوع من الدورات الصغيرة إلى دورات صغيرة تمهيدية أو ما تسمى بتحضيرية للاختبارات ,ودورات صغيرة لاسترجاع الطاقة .

## 1-5-3- 1-الدورات الصغيرة التمهيدية( أقترا بيه) :

يتم توزيع الحمولة والراحة على أساس تعاقب أيا المنافسة , ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار الفترات المساوية لفترات البرنامج المتوقع ,فهي موجهه لتحضير الرياضي لظروف المنافسة , ويمكن لهذه الدورات الصغيرة أن تكرر نظام المنافسات ,وذاك للوصول أو للعكوف على حل مشكل معين , وتتخذ في الغالب شكل راحة محفزة أو تستدعي استعمال و ساءل تختلف جذريا عن المنافسة في حد ذاتها ماتفيف(Minow 1977).

خلال هذا النوع من الدورات الصغيرة يجب ملاحظة الظروف التالية .

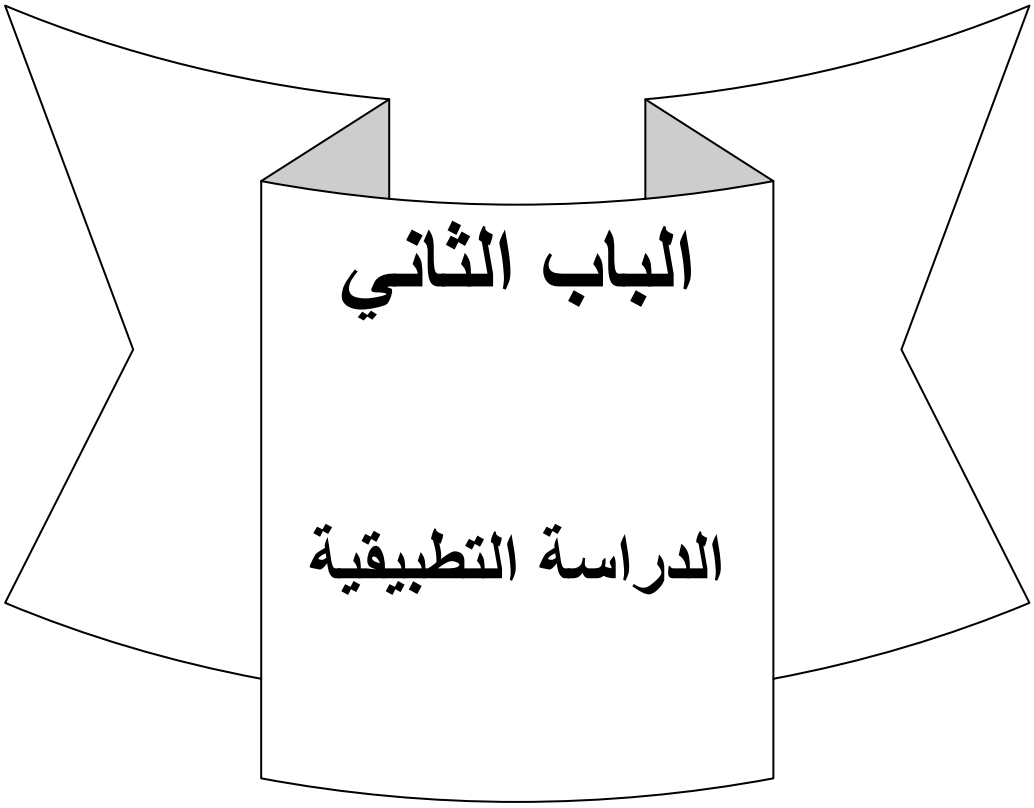
- الحرص على أن تكون الحمولة المكيفة للمنافسة بحيث تقع في نفس اليوم من الأسبوع مثل المنافسة (مثلا بالخميس إذا كانت المنافسة يوم الخميس).
- احترام فترة الراحة التي تسبق يوم المنافسة (تكرار) أثناء الدورة الصغيرة التمهيدية .
- تقليد دقيق لإحداث المنافسة في نظام جريانها.
- يرجع محتوى البنية إلى الرياضي

## 1-5-3-2- الدورات الصغيرة لاسترجاع للطاقة أو التعويضية (تخفيفيه) :

تفرض الحمولة المكدسة في الطور السابق على الجسم صرفا كبيرا للطاقة، وخاصة في فترات ما قبل المنافسات، وفترات المنافسات، ولهذا فأن الدورة الصغيرة التعويضية تحتوي على إنقاص طاقوي في حجم وتكثيف العمل الذي يمكنه أن يصل من 60 إلى 70 مقارنة بالدورات الصغيرة التحضيرية، يتواجد هذا النوع من الدورات الصغيرة في المرحلة التحضيرية بنسبة

1 إلى 3 أو 4 في الطور الخاص، أو طور المنافسات، وهي من دورة أو دورتين صغيرتين من العمل المكثف مانو ( Minow 1989 ) .

في الدورات الصغيرة لاسترجاع الطاقة، نرفع نسبة الحصص التي تبتعد صفاتها عن صفات تمارين المنافسات ورشوسشانسكي ( werchoschanski 1992 )


الباب الثاني
الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول

- وسائل و منهجية البحث
- الإجراءات الميدانية

**1 وسائل و منهجية البحث :**

**–منهجية البحث:** المنهج التجريبي.

**–فريق العمل: – الباحث.**

**– مدرب الفريق.**

**– طبيب الفريق.**

**– صعوبات البحث: العينة تبقى تحت تصرف المدرب.**

**المتابعة الصحية من طرف الطبيب، مع عدم تقديم برامج إعادة التأهيل للاعبين المصابين.**

## 1–1 – عينة البحث :

تمت الدراسة على 45 مصرع فئة أكابر ، 22 مصارع ذوي فورمه رياضية جيدة و يمثلون المصارعين ذو مستوى ، و 23مصارع العائدون من الإصابة يمثلون عينة البحث .

## 1–2 – الوسائل المادية :

- المراجع ( كتب ، مجلات ، مذكرات تخرج ، ..... إلخ )
- كرونومتر .
- ميزان طبي .
- مقياس الطول ( لقياس قامة المصارعين ).
- ديكامتر .

## 1–3 –طرق البحث :

### 1 1–3 طريقة التحليل البيبليوغرافي :

التحليل النضري هو دعامة كل بحث ، و في هذه الطريقة أعطينا الأولوية و الإمكانيات لتركيب مختلف الدراسات و على أثر هذا قمنا بمراجعة مختلف البيبليوغرافية ( المراجع ، المجلات ، .....)

**1 -3 – 2 طريقة الإختبارات البيداغوجية :**

**1 -3– 2– 2 الإختبارات العامة :**

**1 – 3– 2–1 –1 إختبلر السرعة 60 متر :**

هذه التجربة تسمح بتقييم السرعو القصوى للاعبين ، تجرى على مذمار مستوي و منتظم ، يقف اللاعب وراء خط الإنطلاق في وضعية ( Semi – Aflechie) عند إشارة الإنطلاق ، يجري اللاعبين لمسافة 60 متر في أقصى سرعة ممكنة كرونومتر يبدأ في العمل مع إشارة الإنطلاق و يوقف ما إن يصل اللاعب إلى خط النهاية .

يقوم كل لاعب بمحاولتين و نأخذ الزمن الأفضل المسجل و تكون فترة الإستراحة 3 دقائق كما أن النتائج تسجل بالعشر ، يجري اللاعبين الإختبار إثنين ثم إثنين و ذلك لخلق نوع من التنافس بين اللاعبين و من أجل ذلك نستعمل 02 كرونومتر .

**1 – 3– 2 – 1– 2– إختبار COOPER 12 دقيقة :**

إنه إختبار بسيط لإمكانية تحمل القلب له نسبة جيدة للصحة ( COOPER 1968) يتم هذا الإختبار بمساعدة كرونومتر و على ميدان مستوى معروف الطول بالأمتار ، يركز الإختبار على حساب المسافة المقطوعة سواء مشيا أو عدوا خلال 12 دقيقة ، و ما إن ينتهي الوقت حتى نحسب المسافة المقطوعة قبل إجراء هذا الإختبار يجب أخذ الإحتياطات التالية .

- إن كانت الحالة الصحية اللاعبين تسمح بإجراء هذا إختبار و لأجل ذلك لابد من إجراء فحص طبي اللاعبين لمعرفة ما إذا كان لديهم مشكل حساسية أو ربو..... فإن كانت الإجابة نعم فلابد من زيارة الطبيب .
- من الأفضل الإنتظار على الأقل ساعة بعد أخر وجبة و شرب الماء 15 دقيقة قبل الإختبار
- القيام بتمارين التسخين قبل الإختبار .
- من المهم تركيز المجهود لمحاولة الحفاظ على سرعة ثابتة .
- تفادي الإنطلاق السريع أو البطئ
- يمكن المشي إن أصبح الجري متعبا .
- إذا أحس أحد اللاعبين بدوار أو ضيق تنفس فمن الأفضل أن يتوقف .
- ما إن تنتهي 12 دقيقة حتى يتوقف اللاعب عن العدو و يمشي دقيقة أو ث3 دقائق حتى يسمح ذلك بالإسترجاع .

لقد قمنا بإجراء هذا الإختبار على مذمار العاب قوى طوله 400 متر و لتسهيل المهمة قمنا بكتابة إسم كل لاعب على ورقة etiquette و إلصاقها على حقيفة عرضها 10 سم .

يقف اللاعبين عند خط الإنطلاق في وضعية الوقوف و عند سماع إشارة الإنطلاق نشعل كرونومتر و نوقفه بعد 12 دقيقة و بعد سماع إشارة الإنتهاء ، يضع كل لاعب عصاه في المكان الذي وصل إليه كما أننا قمنا بوضع يطاقة لتسجيل عدد الدورات التي قتم بها كل لاعب أما بالنسبة للأمتار الأخيرة فقد إستعملنا DEVAMETRE UN.

**1-3 – 2- 1- 3- إختبار القوة القصوى :**

يتعلق برفع حمولة قصوى لثلاث مرات و ذلك مكا يلي :

- Developpe couches لتقييم القوة القصوى لأعضاء العليا .
- 1/2 Squat تقييم القوة القصوى للأعضاء السفلى ( ALEXANDRE et DEL ، 1997 COLOMBO.

هذا الإختبار سيسمح لنا بمعرفة الحمولة القاعدية لكل اللعب و ذلك من أجل إحترام مبدأ الإنفرادية في التدريب ( العلاقة المثوية أثناء التقوية العضلية خلال فترات التدريب ).

**1-3 -2- 1 – 4- إختبار قوة التحمل :**

كل واحد من لاعبي الجودو لابد لهم الحد الأقصى من التكرارات و ذلك بنسبة 30 %من الحمولة القصوى .

- LES ES DEVELOPP COUCHES الأعضاء العليا .
- LES ½ SQUATS قوة تحمل الأعضاء السفلية .

إعادة هذا الإختبار تسمح لنا بمعرفة مدى تقدم كا لاعب

اختبارات تقوية العضلات ستسمح لنا بمعرفة حمولات العمل خلال حصص تقوية العضلات أو CIRCUITTRAINING لقد حسبنا 30 % للقوة القصوى بالطريقة التالية :

الوزن الأقصى المرفوع X من القوى

_____ = 30 %

100

**1-3-2-1-5- إختبار قوة السرعة :**

في عدة كتب حول نظريات و منهجية الرياضة ، وجدنا عدة اختبارات قوة السرعة عن طريقة LES développes couches et les squets :

إعادة الثقل الأقصى المحمول من طرف المتربص في قاعة تقوية العضلات الاختبار المختار طبق من طرف عدة باحثين من بينهم إنه يتعلق بإحتال التزاوج بين القوة و السرعة بالتطبيق :

- أكبر عدد من خلال 20 ثانية لتقييم قوة سرعة الأعضاء العليا
- أكبر عدد من خلال 20 ثانية لتقييم قوة السرعة الأعضاء السفلى

إجراء هذه الاختبارات تتطلب عتاد تقوية العضلات ، تتم عن طريق وزن الجسم و لا تحتاج إلا كرونومتر .

**1-3-2-2- الاختبارات الخاصة :**

**1-3-2-2-1- إختبار Randoris 6 في 5 دقائق :**

هذا الإختبار يهدف نوعية المداومة في الجودو ، إنه يتعلق بتقويم بصري للقدرة المرتبطة بتنفيذ 6 Randoris في 5 دقائق بنسبة 75 % من تواتر القلب مع 01 دقيقة لإسترجاع اللياقة .

بين كل Randoris خلال المنازلة الأخيرة للمتربصين الممتحنين يجب أن يكونوا أيضا مصارعين ، يلهثون بعض الشيء خفيفي الحركة في المهاجمات و التنقلات ، يمكننا إعادة هذا الإختبار بإنتظام خلال الموسم الرياضي ، و لابدأن نسحب عدد الهجمات التي تجعل الخصم في خطر في Rondoris الأخير ، UKE TORI لا بد أن يكون من نفس فئة الوزن ، لقد قمنا باختيار هذا الاختبار لأنه معروف جدا في المباريات ، يمكننا إجراء05 منازلات حتى نكون من النهائيين مكا أن وقته يوازي وقت منازلة رسمية في الجودو .

الجدول رقم 3 : تقدير صفات المداومة في الجودو :

| عدد الهجومات التي تشكل خطر على الاوكي | تقدير |
|---|---|
| **أكثر من 5 هجومات** | **مداوم جدا** |
| من 3 إلى 5 هجومات | **مداوم** |
| من هجوم إلى هجومين | **قليل المداومة** |
| أي هجوم | **غير مداوم** |

### 1-3-2-2-2- اختبار التخلص من كومي كاتا ( KUMI KATA) :

هذا الاختبار يهدف إلى تقويم القوة الإنفجارية المميزة في الجودو و يتم كما يلي :

UKE يأخذ KUMI KATA و TORI يجب عليه أن يتخلص منه في مدة لا تتعدى 30 ثانية ، Uke و Tor i يجب أن يكون من نفس فئة الوزن ، نقوم بثلاث محاولات و نأخذ أفضل من مسجل ، لان المسكة تمثل أول مرحلة في المواجهة ما بين متنافسين في الجودو و التي هي مفتاح النجاح في الجودو ( THOMAS 1989).

### 1-3-2-2-3- إختبار SHIAIAS في دقيقتين :

لتقويم نوعية القدرة المميزة في الجودو ، الاختبار التالي يؤدي الغرض القيام ب5 shiaias في دقيقتين بالاضافة إلى 04 دقائق للاستراحة بين كل منازلة بشدة مرتفعة جدا تعادل حوالي 95 %من FEMAX.

لابد لنا من حساب عدد الهجمات التي تجعل الخصم في خطر خلال المنازلة الأخيرة Tori و Uke ، لابد أن يكون من نفس فئة الوزن كما أنه لابد لنا أن نراقب نبضات قلب اللاعب حتى نؤكد على مجهود المبذول خلال المنازلات الخمسة .

خلال منازلة من المنافسة يمكننا أن نرفع النسبة إلى 95 % من FC max كما يمكننا أيضا إنهاء منازلة خلال دقيقتين على الأقل لهذا قمنا بإجراء هذا الاختبار .

جدول رقم 4 : تقدير صفات القوة الخاصة في الجودو :

| عدد الهجومات التي تشكل خطر على الاوكي | تقدير |
|---|---|
| أكثر من 5 هجومات | قوى جدا |
| من 3 إلى 5 هجومات | قوى |
| من هجوم إلى هجومين | قليل قوى |
| أي هجوم | غير قوى |

### 1-3-2-2-4- اختبار التثبيت و التجميد يوكو شيكو كتامي ( yako shio Gatame ) :

هذا الاختبار يهدف إلى تقييم القوة القصوى المميزة في الجودو و يتم بالطريقة التالية : Ukeيثبت Toriيثبت YAKO Chio Gatame الذي يحاول أن يتخلص منه في مدة زمنية لا تتعدى 25 ثانية هذا الزمن متعلق بزمن التثبيت خلال منازلة رسمية أين لاعب يمكنه الحصول على IPPON في الأرض Shio Gatame هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف TORI حتى يتمكن من التخلص Tori و UKE يجب أن يكون من نفس فئة الوزن UKE لا بد أن يمنع Tori من أن يتخلص منه ( BONPA 1993) .

### 1-3-2-2-5- إختبار الإسقاط ( Nage Komi) :

هذا الإختبار يسمح بتقييم السرعة المميزة في الجودو ، و يتعلق بإسقاط عشر زملاء في أقصر مدة ممكنة ، بعد إشارة الإنطلاق يظهر Ukes الواحد تلوى الأخر بسرعة ، لابد من TORIأن ينفذ التقنية بدقة ، لا يجب أن يرتمي أو يتصدى خلال التقييم الثاني أو الثالث ، يجب أن يقوم بالتقنية بنفس الطريقة على ذلك إختبارات السرعة المميزة ، وجدنا أن هناك عدة إختبارات مثل الاختبار الذي يعتمد على القيام بأكبر عدد ممكن من الدخول خلال 15 ثانية ، لكن لا وقت ولا تمرين يمكنه أن يعرف السرعة المميزة للاعبي الجودو

### 1-3-3- القياسات الأنثروبومترية :

مؤشر ( QUETELET .1996) :

يوضح مستوى التطور لدى الرياضي ، و نصل إليه بحساب حاصل قسمة الوزن و الطول .

يعطى كما يلي : مؤشر QUETELET = الوزن / الطول وحدته هي ( غ/سم )

### 1-3-3-1- طول القامة :

يعتبر طول القامة ( STATURE) مؤشر جيد للحجم العام للجسم و أطول العظام ، بحيث يقف المفحوص معتدل القامة أمام جهاز مارتن المتنقل ، العقبين متلاصقين ، و يكون الردفين و الظهر ملاصقة للقائم الرأسي .

### 1-3-3-2- وزن الجسم :

قياس الجسم يستعمل خلاله ميزان طبي من نوع SECCA و تقرأ النتيجة بالكيلوغرام ، بدقة قياس =/= 50 غ

### 1-3-3-3- محيط الصدر :

يقاس بلف شريط القياس من الأمام عند مستوى تمفصل الضلع مع عظام القص و عند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم .

### 2- الحسابات إحصائية :

جميع النتائج إستندت إلى قيمة وسطى لا تساوي الإنحراف المعياري فيما يتعلق بمقاربة المجموعة المختبرة مع المجموعة الشاهدة أو مقارنة أفراد المجموعة نفسه فيما بينهم و ذلك من تقويم إلى اخر فقد إستعملنا ( Test de sdudent) T مباشر و غير مباشر على التوالي .

كما قمنا أيضا بحساب Progression de cadencela من أجل التأكد من مدى تطور النتائج المحصل عليها من طرف الفريقين ما بين كل تقويم و تقويم .

المعطيات إستغلت بإستعمال برنامج EXEL 7.0عتبة التعبير ثبتت عند $P < 0.05$

# الفصل الثاني

- عرض ومناقشة النتائج

## 1 -الخصائص المرفولوجية العامة عند لاعب الجودو :

القيم المتوسطة للسن ، الطول ، و عدد السنوات في ممارسة الجودو ، توصلنا إلى تشابه كبير بين المجموعة المختبرة ( GE) و المجموعة الشاهدة ( GT) النتائج المحصل عليها عند التقييم الأول للأنواع البدنية العامة و الخاصة تبين تشابه كبير للأداءات بين المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة و هذا يعني أن المجموعتين قد بداء الموسم بمستوى أولي متماثل ، و عند المقارنة بين مجموعة المختبرة (GE ) و المجموعة الشاهدة ( GT) وجد فرق ذات دلالة إحصائية عند القيمة $p< 0.05$ عند متغير العمر .

جدول رقم 4 : الخصائص المورفولوجية العامة :

| | عدد اللاعبين | العمر (ans) | الوزن (gk) | القامة (m) | مدة الممارسة |
|---|---|---|---|---|---|
| المجموعة المختبرة( GE ) | 24 | 19=/=0.98 | 75.83=/=10.52 | 1.75=/=0.05 | 9.42=/=1.35 |
| المجموعة الشاهدة (GT ) | 24 | 20.54=/=2.19 | 76.04=/=11.59 | 1.77=/=0.05 | 9.88=/=1.03 |
| (GE)/(GT ) | | S* | NS | NS | NS |

المعدل الحسابي =/= مقياس التشتت S* الفلاق المعنوي NS الفرق غير معنوي بين مجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة (GE) المجموعة المختبرة (GT ) المجموعة الشاهدة .

## 2 -القيم الوسطى للأداء المنجز خلال الإختبارات العامة :

### 2-1- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال إنجاز إختبار السرعة 60 متر :

هناك تشابه متجانس ملحوظ بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT ) ، حيث وجدة فرق دلالة إحصائية معنوية عند التقييم الثاني (T1) (T2) (T3) عند القيمة $P<0.05$ .

هنالك تشابه ملحوظ بين المجموعة المختبرة(GE) و المجموعة الشاهدة (GT ) ، حيث أنه في التقييم (T2-T1) ( T3-T2) لم يوجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوى عند المجموعة المختبرة (GE) و كذالك المجموعة الشاهدة (GT ) ووجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوى عند التقييم (T3-T1) عند القيمة P<0.05 المجموعة المختبرة (GE) .

و لوحظ كذلك وجود فرق ذات دلالة إصائية معنوى عند القيم (T3-T1) عند القيمة P<0.05 المجموعة المختبرة (GE) .

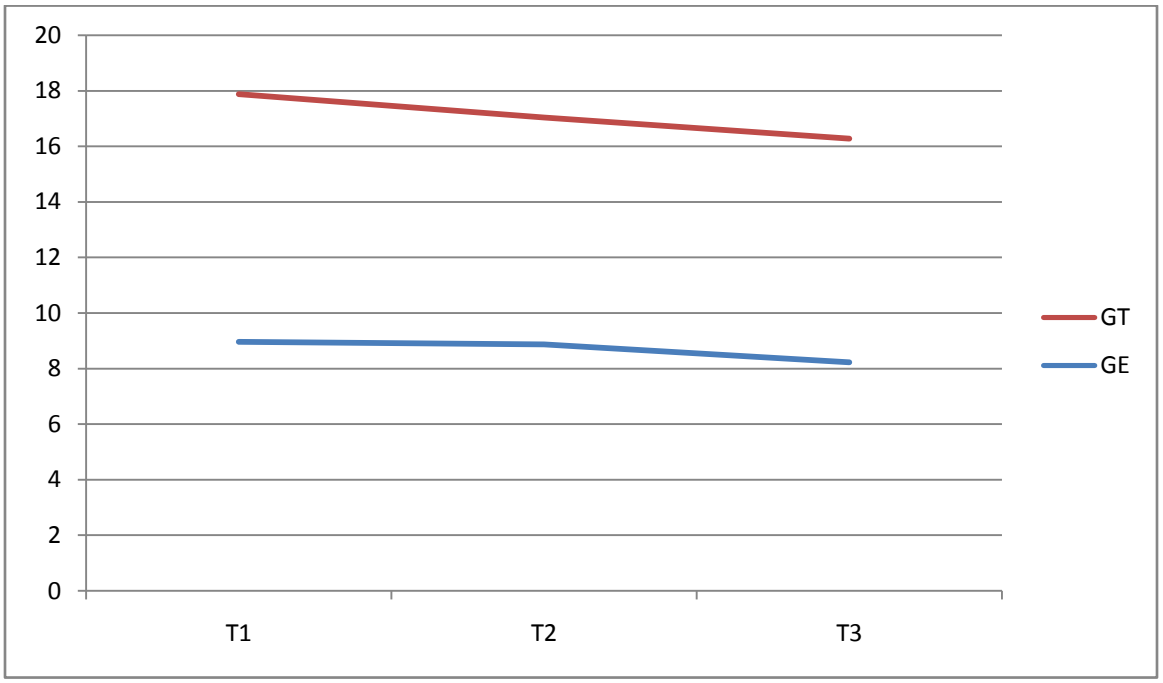
نلاحظ من خلال الجدول رقم 5 : تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة لتقييم ( T2-T1) كانت بنسبة -41. 8% ، و كانت بنسبة -1.00 % في المجموعة الشاهدة (GT) .

وهناك هبوط في نسبة الأداء في التقييم ( T3-T2 ) حيث كانت بنسبة -1.47 % عند المجموعة المختبرة (GE) و بنسبة 7.33 % عند المجموعة الشاهدة (GT) ، و شاهد تحسن أداء عند التقييم ( T3-T1 ) بنسبة 9.75 % عند المجموعة المختبرة (GE) و إرتفاع نسبي بنسبة -8.26 % عند المجموعة الشاهدة ( GT) .

الجدول رقم 5 : القيم الوسطى للأداء المنجز خلال السرعة 60 متر :

| المجموعة الشاهدة ( GT) | | المجموعة المختبرة (GE) | | |
|---|---|---|---|---|
| نسبة تحسن الأداء | الفرق | نسبة تحسن الأداء | الفرق | |
| -1.00 | -0.09 | -8.41 | -0.75 | T1-T2 |
| -7.33 | -0.65 | -1.47 | -0.12 | T2-T3 |
| -8.26 | -0.74 | -9.75 | -0.87 | T1T3 |

": ثانية : % نسبة مئوية ، T1 القيم الأولى ، T2 القيم الثنية ،T3 القيم الثالثة .




**المخطط رقم 01: القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار السرعة 60 متر**

(GE) مجموعة مختبرة , (GT) مجموعة شاهدة , * فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P<0.05$ ,** فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P< 0.01$ ,***فرق معنوي بين القيم الوسطى $P<0.001$ , T1 اختبار الأول,T2 اختبار الثاني, T3 اختبار الثالث.

## 2-2 – القيم الوسطى للأداء المنجز خلال إختبار كوبر (cooper) 12 دقيقة :

هناك تشابه متجانس ملحوظ بين مجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث وجدت فرق دلالة إحصائية معنوية عند التقييم الثاني (T2) عند القيمة P<0.05 ، ووجدت دلالة إحصائية عند التقييم الثالث (T3) عند القيمة P<0.001 .

هنالك تشابه ملحوظ بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) ، حيث أنه في التقييم (T2-T1) (T3-T2) هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين القيم الوسطى عند القيمة p<0.05 ، و فرق ذات دلالة إحصائية عند التقييم (T3-T1) عند القيمة P<0.001 عند المجموعة المختبرة (GE) .

ولم يوجد دلالة إحصائية ملحوظة بين التقييم ( T3 –T2-T1) بالنسبة للمجموعة الشاهدة (GT) .

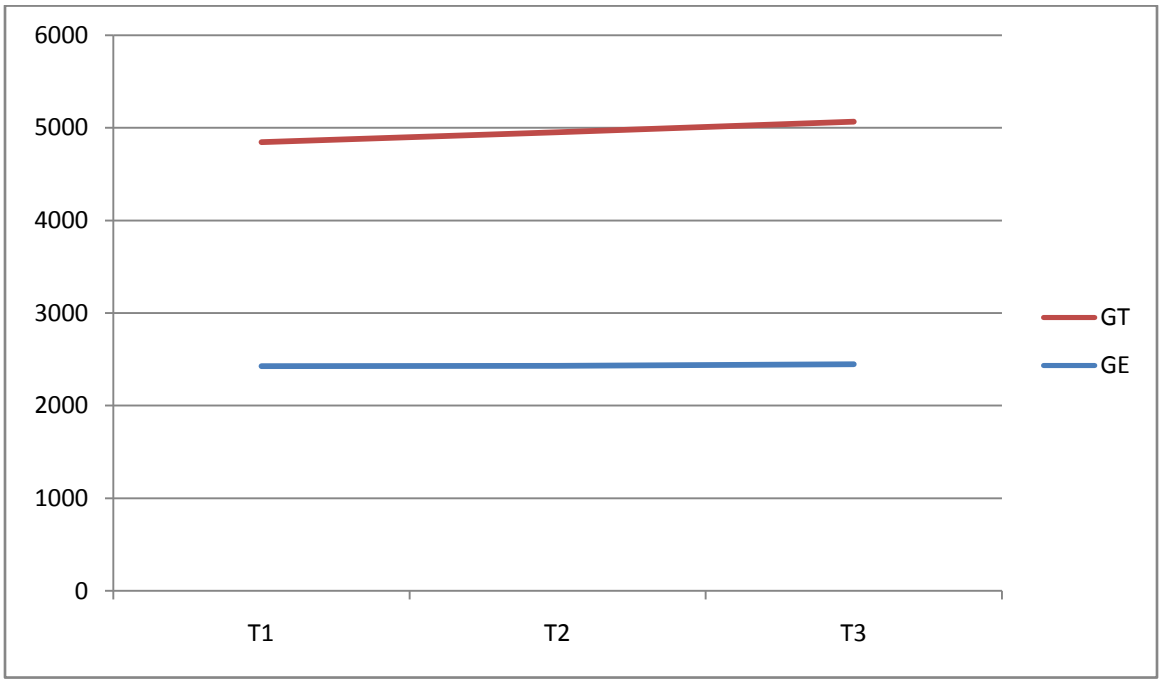
و نلاحظ من خلال الجدول رقم 6:

تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة لتقييم ( T2-T2) كانت بنسبة 4.34 % و كانت بنسبة 0.79 % المجموعة الشاهدة (GT)، و هناك هبوط صغير في نسبة الأداء في التقييم ( T3-T2) حيث كانت بنسبة 3.87 % عند المجموعة المختبرة (GE) و بنسبة 0.66 % عند المجموعة الشاهدة (GT)، و شاهخد تحسن أداء كبير عند التقييم ( T3-T2) بنسبة 8.38% عند المجموعة المختبرة (GE) و المحافظة على نسبة الأداء عند المجموعة الشاهدة (GT) بنسبة 0.79 % .

الجدول رقم 6 : القيم الوسطى للأداء المنجز خلال إختبار كوبر (cooper) 12 دقيقة :

| | المجموعة المختبرة (GE) | | المجموعة الشاهدة ( GT) | |
|---|---|---|---|---|
| | الفرق | نسبة تحسن الأداء | الفرق | نسبة تحسن الأداء |
| T1-T2 | 104.83m | 4.34 % | 3.13 | 0.79% |
| T2-T3 | 97.71m | 3.87% | 16.13 | 0.66% |
| T3-T1 | 202.54m | 8.38% | 19.25 | 0.79% |

M: متر ، %نسبة مئوية ، T1قيمم الأولى ، T2 القيم الثنية ،T3 القيم الثالثة .




**المخطط رقم 02: القيم الوسطى للأداء الملاحظ خلال اختبار كوبر 12 دقيقة**

(GE) مجموعة مختبرة , (GT) مجموعة شاهدة , * فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P<0.05$ ,** فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P< 0.01$ ,***فرق معنوي بين القيم الوسطى $P<0.001$ , T1 اختبار الأول,T2 اختبار الثاني, T3 اختبار الثالث.

## 2-3- القيم الوسطى للاداء المنجز خلال اختبار القوة القصوى (D.V ):

هناك تشابه بين المجموعة المختبرة (GE) والمجموعات الشاهدة (GT) حيث وجدت فرق ذات دلالة احصائية معنوي عند التقييم (T1) عند القيمة P<0.05 ، ووجدت فرق دلالة احصائية معنوي عند التقييم (T2) (T3) عند القيمة P<0.01.

هناك تشابه ملحوظ بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث أنه في التقييم (T2-T1) عندالقيمة P<0.05، و فرق ذات دلالة إحصائية معنوى عند التقييم الوسطى في التقييم (T3-T2) (T3-T1)عند القيمة P<0.001 عند المجموعة المختبرة (GE).

و لوحظ فرق ذات دلالة إحصائية معنوى عند القيم الوسطى في التقييم (T3-T2-T1) عند القيمة P<0.001 عند المجموعة الشاهدة (GT) .

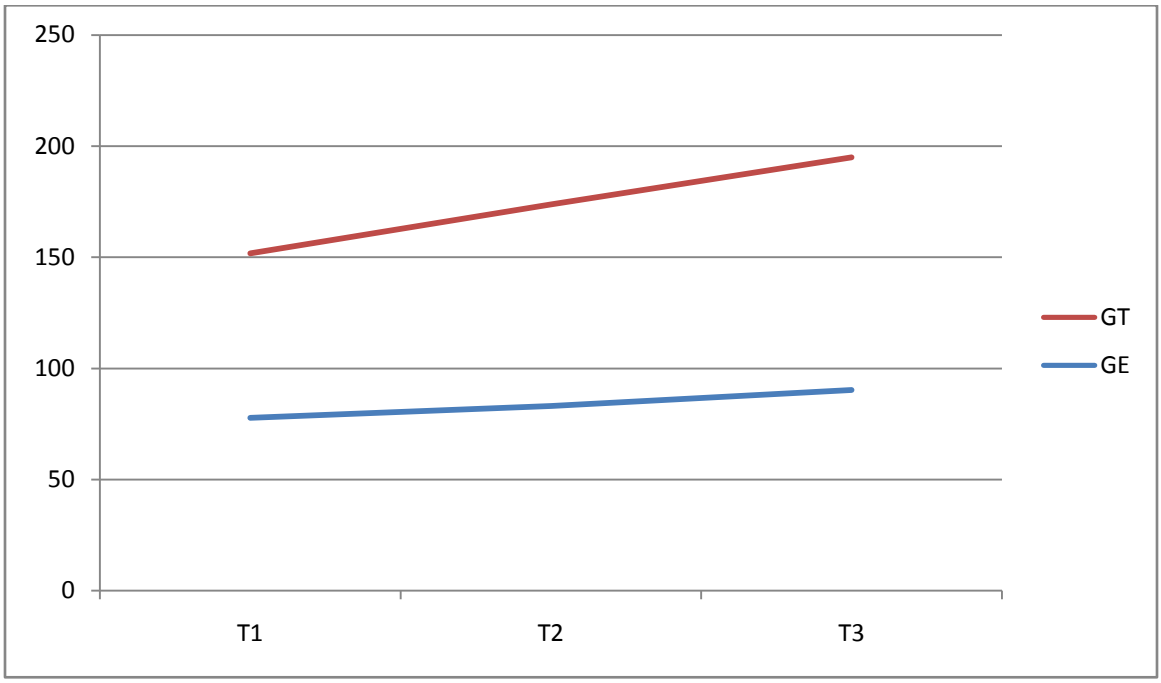
نلاحظ من خلال الجدول رقم 7 : تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة للتقييم ( T2-T1) كانت بنسبة 22.25% و كانت في المجموعة الشاهدة (GT) بنسبة 6.94% و كان هناك إرتفاع في نسبة الأداء بالنسبة للتقييم (T3-T2) بنسبة 15.38% عند المجموعة المختبرة (GE) و بنسبة 8.63 % في المجموعة الشاهدة (GT) .

وزيادة ملحوظ في تحسن الأداء في التقييم (T3-T1) بنسبة كبير تقدر 41.40% في المجموعة المختبرة (GE) و كذلك إرتفاع في نسبة التحسن بمقدار 16.16 % عند مجموعة الشاهدة (GT) .

الجدول رقم 7 : القيم الوسطى للاداء المنجز خلال اختبار القوة القصوى (D.V ):

| | المجموعة المختبرة (GE) | | المجموعة الشاهدة ( GT) | |
|---|---|---|---|---|
| | الفرق | نسبة تحسن الأداء | الفرق | نسبة تحسن الأداء |
| T1-T2 | 16.70Kg | 22.55% | 5.39 kg | 6.94 % |
| T2-T3 | 13.96kg | 15.38% | 7.1kg | 8.63% |
| T1T3 | 30.65kg | 41.40% | 12.57kg | 1616% |

Kg: متر ، %نسبة مئوية ، T1قيمم الأولى ، T2 القيم الثنية ،T3 القيم الثالثة .




**المخطط رقم 03: القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار تمارين الضغط الصدري باستخدام الأثقال**

(GE) مجموعة مختبرة , (GT) مجموعة شاهدة , * فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P<0.05$ ,** فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P< 0.01$ ,***فرق معنوي بين القيم الوسطى $P<0.001$ , T1 اختبار الأول,T2 اختبار الثاني, T3 اختبار الثالث.

**2-4- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال إختبار سكوات 1/2 (1/2 Squat) :**

هناك تشابه ملحوظ بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث وجدت فرق ذات دلالة إحصائية معنوى عند التقييم (T1) (T2) (T3) عند القيمة P<0.05 .

و هناك نشابه ملحوظ بين المجموعتين حيث أنه في التقييم (T2-T1) و(T3-T2) لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية ، بينما في التقييم ( T3-T1) هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين القيم الوسطى عند القيمة P<0.001 عند المجموعة المختبرة (GE)

و لم يوجد فروق ذات إحصائية عند المجموعة الشاهدة (GT) .

نلاحظ من خلال الجدول رقم 8 تحسن : تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة للتقييم (T2-T1) كانت بنسبة 8.81 %و كانت بنسبة 10.49% في المجموعة الشاهدة (GT) .

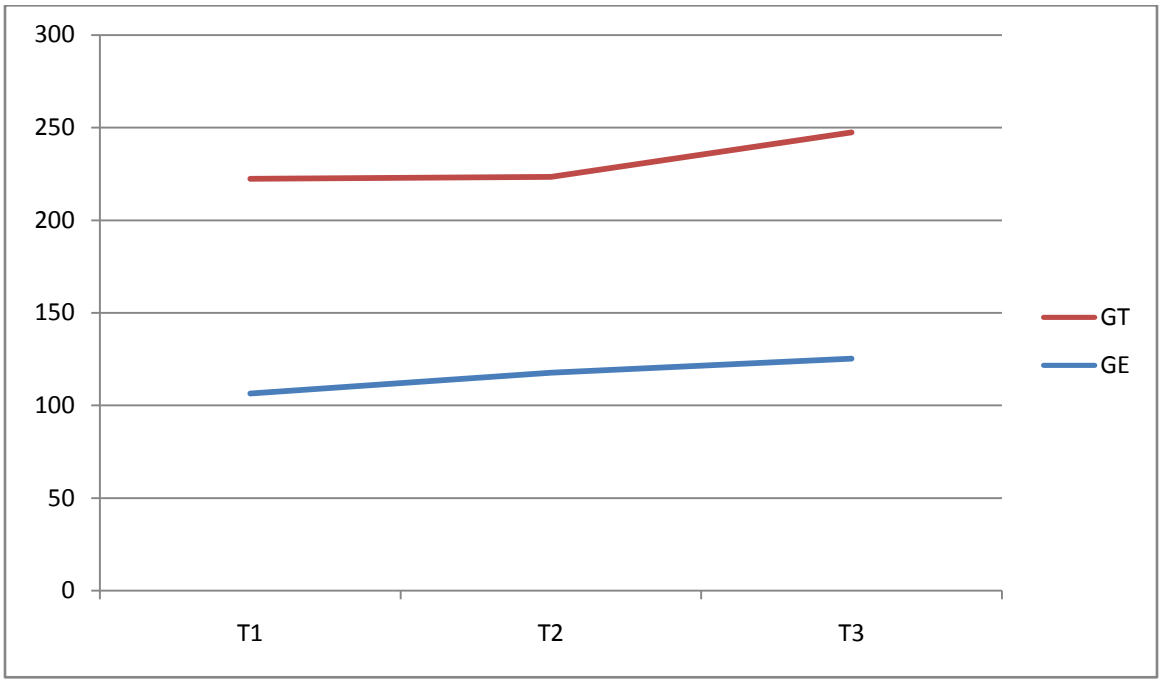
و كان هناك إرتفاع في نسبةالأداء بالنسبة لتقسسم (T3-T2)بنسبة 15.66% عند المجموعة المختبرة (GE) و بنسبة 6.45% في المجموعة الشاهدة (GT) .

و هبوط ملحوظ في تحسن الأداء في التقييم ( T3-T1) بنسبة 5.47% في المجموعة المختبرة (GE) و إرتفاع في نسبة التحسن بمقدار 17.61% عند المجموعة الشاهدة (GT) .

الجدول رقم 8 : القيم الوسطى للأداء المنجز خلال إختبار سكوات 1/2 (1/2 Squat) :

| | المجموعة المختبرة (GE) | | المجموعة الشاهدة ( GT) | |
|---|---|---|---|---|
| | الفرق | نسبة تحسن الأداء | الفرق | نسبة تحسن الأداء |
| T1-T2 | -10.21 Kg | -8.81 % | 11.17Kg | 10.49 % |
| T2-T3 | 16.54 Kg | 15.66% | 7.58 kg | 6.45 % |
| T1T3 | 6.33 kg | 5.47 % | 18.75Kg | 17.61 % |

KG: كيلوجرام ، %نسبة مئوية ، T1قيمم الأولى ، T2 القيم الثنية ،T3 القيم الثالثة .




**المخطط رقم 04: القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار (SQUAT1/2)**

(GE) مجموعة مختبرة , (GT) مجموعة شاهدة , * فرق معنوي بين القيم الوسطى ب P<0.05 ,** فرق معنوي بين القيم الوسطى ب P< 0.01 ,***فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0.001 , T1 اختبار الأول,T2 اختبار الثاني, T3 اختبار الثالث.

## 2-5 – القيم الوسطى للأداء لاختبار الضغط (pompe) :

هناك تشابه بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث لم يوجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T1) ، ووجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T2) عند القيمة $p<0.05$، ووجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T3) عند القيمة $P<0.005$.

و لوحظ تجانس عند المجموعتين حيث أنه عند التقييم (T2-T1) و (T3-T2) لم يوجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي ، ووجد فرق ذات دلالة إحصائية عند التقييم (T3-T1) عند القيمة $p<0.05$ عند المجموعة المختبرة (GE) ووجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T2-T1) (T3-T2) (T3-T1) عند القيمة $P<0.001$ عند المجموعة الشاهدة (GT) .

نلاحظ من خلال الجدول رقم 9: تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة للتقييم (T2-T1) كانت بنسبة 6.58% و كانت بنسبة 1.37 % في المجموعة الشاهدة (GT) .

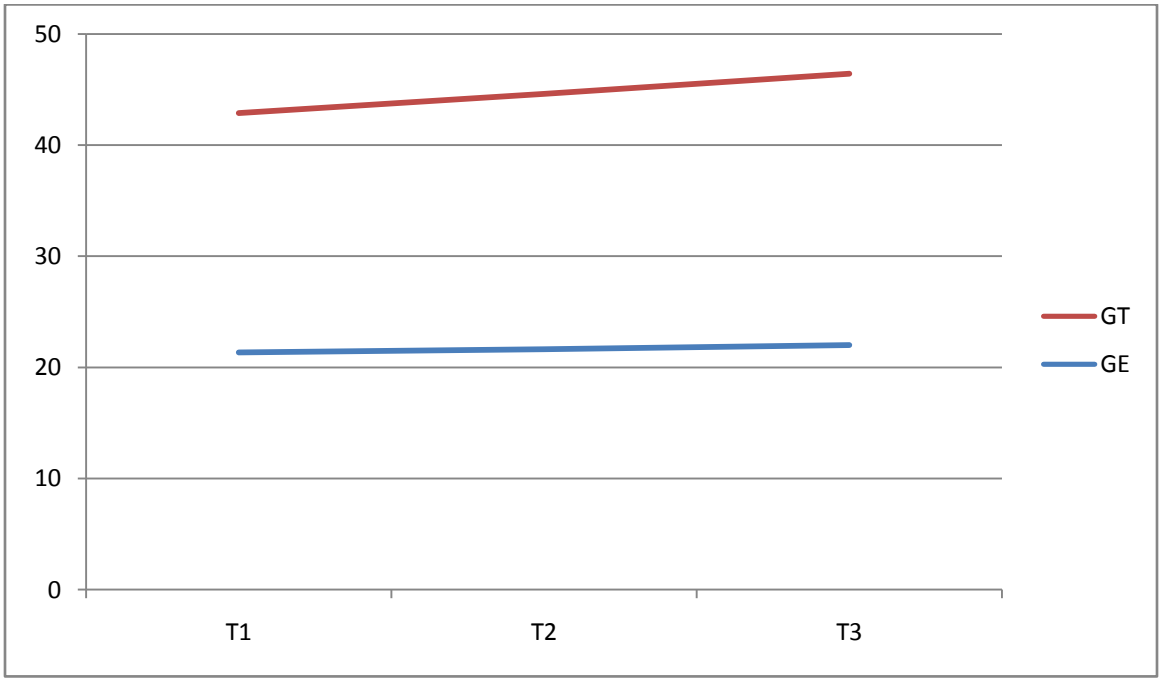
و كان هناك هبوط خفيف في نسبة الأداء عند التقييم (T3-T2) بنسبة 6.35 % عند المجموعة المختبرة (GE) ، و إرتفاع خفيف بنسبة 1.73% عند المجموعة الشاهدة (GT) .

إرتفاع كبير في نسبة تحسن الأداء عند التقييم (T3-T1) بينسبة 13.35 % عند المجموعة المختبرة (GE) ، و إرتفاع ملحوظ في نسبة تحسن الأداء بينسبة 3.13% عند المجموعة الشاهدة (GT) .

جدول رقم 9 : القيم الوسطى للأداء المنجز لإختبار الضغط (Pompe) :

| | المجموعة المختبرة (GE) | | المجموعة الشاهدة ( GT) | |
|---|---|---|---|---|
| | الفرق | نسبة تحسن الأداء | الفرق | نسبة تحسن الأداء |
| T1-T2 | 1.42kg | 6.58% | 0.29kg | 1.37% |
| T2-T3 | 1.46kg | 6.35% | 0.38kg | 1.73% |
| T3-T1 | 2.88kg | 13.35% | 0.67kg | 3.13% |

N: عدد التكرارات ، %نسبة مئوية ، T1قيمم الأولى ، T2 القيم الثنية ،T3 القيم الثالثة .




**المخطط رقم 05: القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار الضغط(POMPE)**

(GE) مجموعة مختبرة , (GT) مجموعة شاهدة , * فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P<0.05$ ,** فرق معنوي بين القيم الوسطى ب $P< 0.01$ ,***فرق معنوي بين القيم الوسطى $P<0.001$ , T1 اختبار الأول,T2 اختبار الثاني, T3 اختبار الثالث.

**3- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال الإختبارات الخاصة :**

**3-1- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال إختبار الأندوري (Randoris) :**

هناك تشابه بين المجموعة المختبرة ( GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث لم يوجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T1) ، ووجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T2) و(T3) عند القيمة P<0.05.

هناك تشابه متجانس ملحوظ بين المجموعة المختبرة ( GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T2-T1) (T3-T2) و ( T3-T1) عند القيمة P<0.001 بنسبة للمجموعة المختبرة ( GE) .

ووجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T2-T1) (T3-T2) و ( T3-T1) عند القيمة P<0.001عند المجموعة الشاهدة (GT) .

نلاحظ من خلال الجدول رقم10 : تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة ( GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة لتقييم (T2-T1) كانت بنسبة 106.69% و كانت بنسبة 27.78 % في المجموعة الشاهدة (GT) .

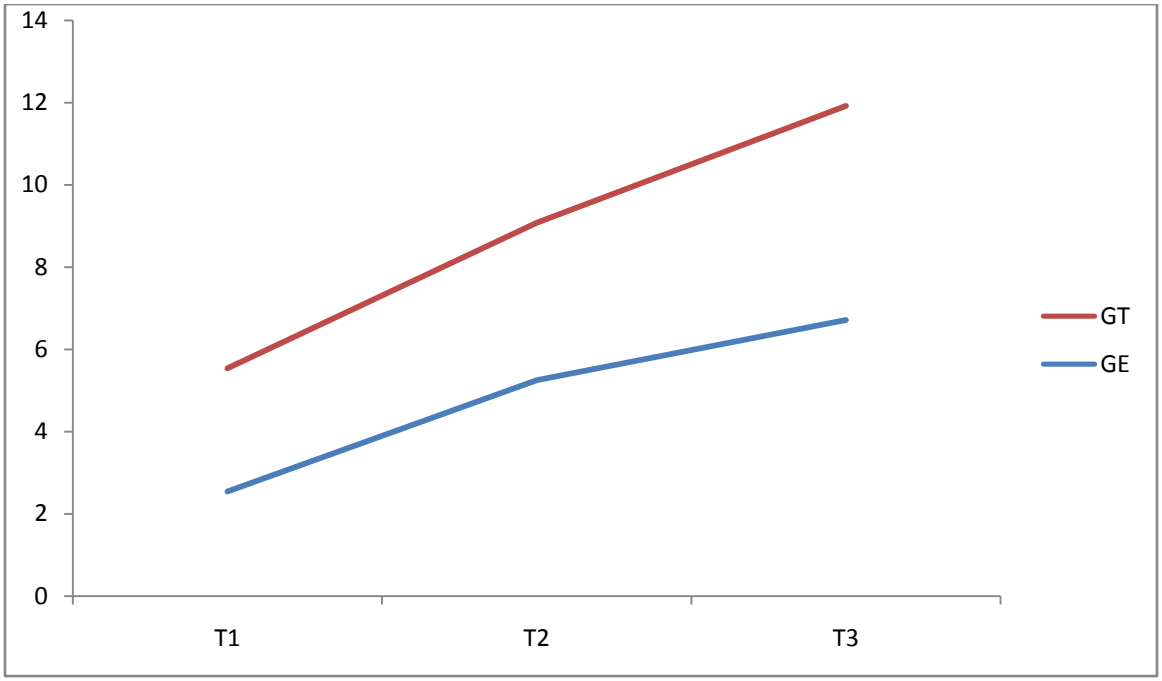
و لوحظ إنخفاض في نسبة الأداء عند التقييم (T3-T2) بنسبة 27.78% عند المجموعة المختبرة ( GE) ، و إرتفاع خفيف بنسبة 35.87% عند المجموعة الشاهدة (GT) .

و إرتفاع كبير في نسبة تحسن الأداء عند التقييم ( T3-T1) بنسبة 163.93% عند المجموعة المختبرة ( GE) و إرتفاع ملحوظ في نسبة تحسن الأداء بنسبة 73.61% عند المجموعة الشاهدة (GT) .

**الجدول رقم 10 : القيم الوسطى للأداء المنجز خلال إختبار الأندوري (Randoris) :**

| | المجموعة المختبرة (GE) | | المجموعة الشاهدة ( GT) | |
|---|---|---|---|---|
| | الفرق | نسبة تحسن الأداء | الفرق | نسبة تحسن الأداء |
| T1-T2 | 2.71هجوم | 106.69% | 0.83هجوم | 27.78% |
| T2-T3 | 1.46هجوم | 27.78% | 1.38هجوم | 35.87% |
| T1T3 | 4.17هجوم | 163.93% | 2.21هجوم | 73.61% |

N: عدد الهجومات ، %نسبة مئوية ، T1قيمم الأولى ، T2 القيم الثنية ،T3 القيم الثالثة .




**المخطط رقم 06: القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار اللاندوري (RANDORIS)**

(GE) مجموعة مختبرة , (GT) مجموعة شاهدة , * فرق معنوي بين القيم الوسطى ب P<0.05 ,** فرق معنوي بين القيم الوسطى ب P< 0.01 ,***فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0.001 , T1 اختبار الأول,T2 اختبار الثاني, T3 اختبار الثالث.

## 3-2 -القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار الشيياء(Chiais):

هناك تشابه بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T1)(T2)و(T3) عند القيمة P<0.001.

و هناك تجانس ملحوظ بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي بين القيم الوسطى عند التقييم (T1-T2)( T2- T3)و(T1 T3-) عند القيمة P<0.001عند المجموعة المختبرة (GE).

و كذلك وجد فرق ذات دلالة إحصائية بين القيم الوسطى عند التقييم (T1-T2)( T2- T3)و(T1-T3) عند القيمةP<0.001 عند المجموعة الشاهدة (GT).

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 :

تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة للتقييم (T1-T2) كانت بنسبة 40.20% و كانت بنسبة 28.41% في المجموعة الشاهدة(GT).

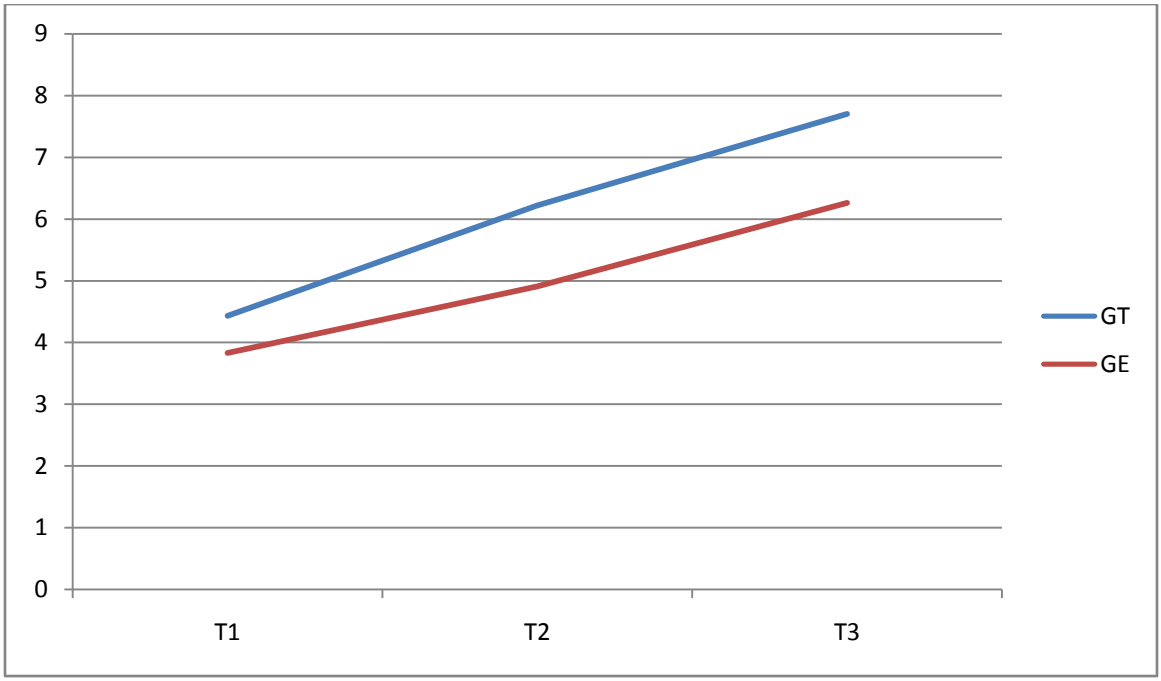
و لوحظ انخفاض نسبة تحسن الاداء عند التقييم (T2- T3) بنسبة 23.78%عند المجموعة المختبرة (GE) , و المحافظة على نسبة 27.43%عند المجموعة الشاهدة(GT).

و نلاحظ ارتفاع كبير في نسبة تحسن الأداء عند التقييم (T1-T3) بنسبة 73.53% عند المجموعة المختبرة (GE)و ارتفاع شبه جيد في نسبة تحسن الأداء بنسبة 41.18%عند المجموعة الشاهدة(GT).

الجدول رقم 12: القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار الشياء(Chiais)

| | المجموعة المختبرة (GE) | | المجموعة الشاهدة(GT) | |
|---|---|---|---|---|
| | **الفرق** | **نسبة تحسن الأداء** | **الفرق** | **نسبة تحسن الأداء** |
| (T1-T2) | **1.78هجوم** | **%40.20** | **1.09هجوم** | **%28.41** |
| ( T2- T3) | **1.48هجوم** | **%23.78** | **1.35هجوم** | **%27.43** |
| (T1-T3) | **3.26هجوم** | **%73.53** | **1.83هجوم** | **%41.18** |

N عدد الهجومات, % نسبة مئوية , T1 القيم الأولى,T2 القيم الثانية, T3 القيم الثالثة.




**المخطط رقم 08: القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار الشياء(Chiais)**

(GE) مجموعة مختبرة،(GT) مجموعة شاهدة, * فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0. 01 .,** فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0.01 .,*** فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0.001 .T1,اختبار الأول: T2, اختبار الثاني : T3: اختبار الثالث.

## 3-3- القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار التثبيت و التجميد يوكو شيو كتامي( YOKO SHIO GATAME):

هناك تشابه بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة(GT) حيث وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم (T1)(T2)و(T3) عند القيمة P<0.001.

هناك اختلاف متباين بين المجموعة المختبرة (GE)و المجموعة الشاهدة(GT) حيث وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي بين القيم الوسطى عند التقييم (T2- T1)و( T3- T2) عند القيمة P<0.001., ووجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي بين القيم الوسطى عند التقييم (T3-T1)عند القيمةP<0.05. عند المجموعة المختبرة (GE).

و وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي بين القيم الوسطى عند التقييم (T1-T2)(T2- T3 )و(T1 T3-) عند القيمة P<0.001 عند المجموعة الشاهدة(GT).

نلاحظ من خلال الجدول 13: تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة للتقييم (T2- T1) كانت بنسبة 52.60% و كانت بنسبة 38.99% في المجموعة الشاهدة (GT).

و لوحظ ارتفاع في نسبة تحسن الأداء عند التقييم ( T3- T2) بنسبة 15.65% عند المجموعة المختبرة (GE), وارتفاع على نسبة 6.50% عند المجموعة الشاهدة(GT).

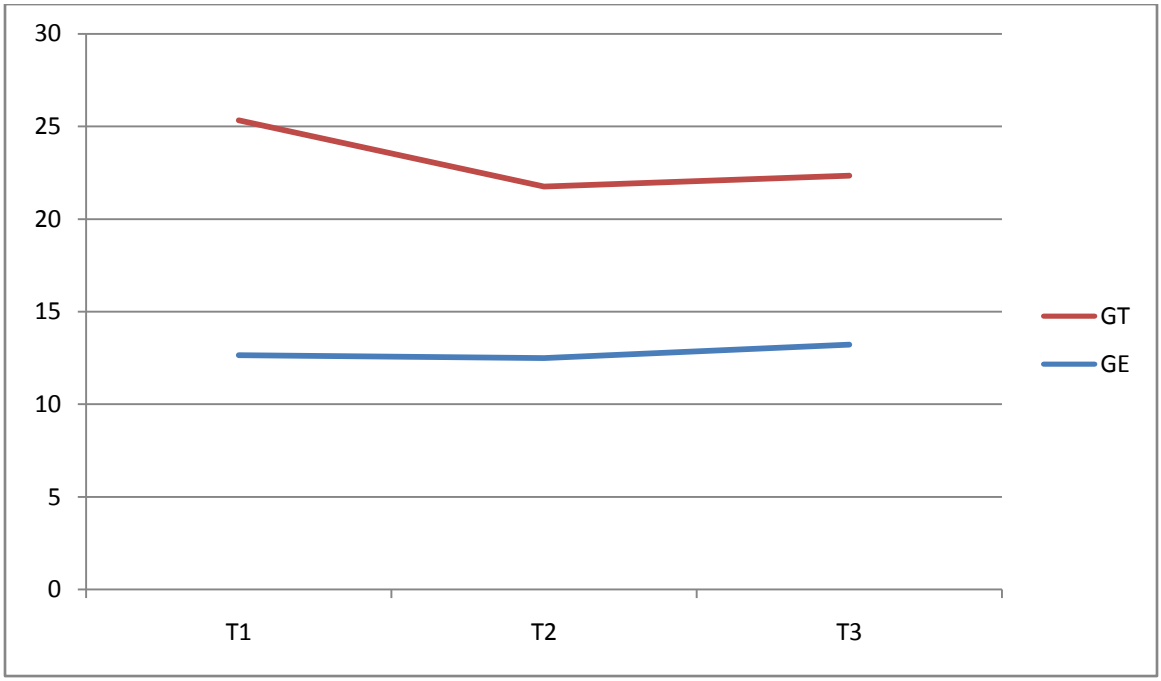
و نلاحظ انخفاض في نسبة تحسن الأداء عند التقييم (T3-T1) بنسبة 60.58% عند المجموعة المختبرة (GE)و انخفاض نسبة تحسن الأداء بنسبة 40.20% عند المجموعة الشاهدة (GT).

جدول رقم 13: القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار التثبيت و التجميد

يوكو شيو كتامي(YOKO SHIO GATAME):

| | المجموعة المختبرة (GE) | | المجموعة الشاهدة(GT) | |
|---|---|---|---|---|
| | **الفرق** | **نسبة تحسن الاداء** | **الفرق** | **نسبة تحسن الأداء** |
| (T1 -T2) | "3.42 | %52.60- | "0.16 | %38.99- |
| ( T2 -T3) | "0.14 | %15.65 | "0.72 | %6.5- |
| (T1-T3) | "3.14 | %60.58 | "0.57 | %40.20- |

": ثانية،%نسبة مئوية ,T1 القيم الاولى,T2 القيم الثانية ,T3 القيم الثالثة.




**المخطط رقم 09: القيم الوسطى للأداء المنجز لاختبار التثبيت و التجميد**

يوكو شيو كتامي(YOKO SHIO GATAME):

(GE)مجموعة مختبرة, (GT)مجموعة شاهدة, * فرق معنوي بين القيم الوسطى بـ$P<0.05$ ,**فرق معنوي بين القيم الوسطى $P<0. 01$,*** فرق معنوي بين القيم الوسطى$P<0.001$ .T1, اختبار الأول,T2 اختبار الثاني,T3 اختبارالثالث.

### 3-4- القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار الإسقاط (Nage KoMI):

هناك تشابه بين المجموعة المختبرة(GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث لم يوجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييمT1 , و وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييمT2 عند القيمة P<0.05, ولم يوجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي عند التقييم T3. وهناك تجانس ملحوظ بين المجموعة المختبرة (GE) و المجموعة الشاهدة (GT) حيث وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي بين القيم الوسطى عند التقييم(T2- T1)و ( T3- T2) عند القيمة P<0.05, و وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي بين القيم الوسطى عند التقييم(T3-T1)عند القيمة P<0.001.عند المجموعة المختبرة (GE).

و وجد فرق ذات دلالة إحصائية معنوي بين القيم الوسطى عند التقييم(T2- T1) ( T3- T2)و (T3- T1) عند القيمة P<0.05 عند المجموعة الشاهدة (GT).

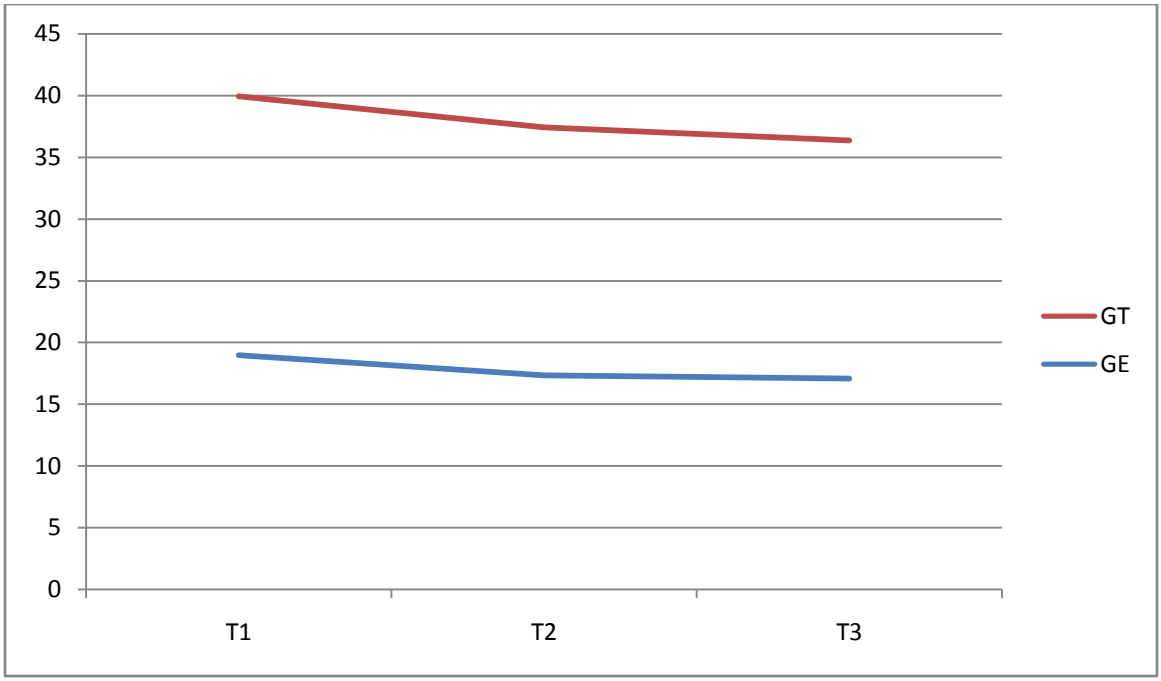
نلاحظ من الجدول رقم 14:

تحسن نسبة الأداء بالنسبة للمجموعة المختبرة (GE) حيث كانت القيم الوسطى بالنسبة للتقييم (T2- T1) كانت بنسبة -24.60% و كانت بنسبة -13.99% في المجموعة الشاهدة (GT), ولوحظ ارتفاع في نسبة تحسن الأداء عند التقييم ( T3- T2) بنسبة -16.65% عند المجموعة المختبرة (GE), وارتفاع نسبة الأداء بنسبة -10.50% عند المجموعة الشاهدة (GT), ونلاحظ انخفاض كبير في نسبة تحسن الأداء عند التقييم (T3-T1) بنسبة -40.58% عند المجموعة المختبرة (GE) و انخفاض نسبة تحسن الأداء بنسبة -24.20%عند المجموعة الشاهدة (GT).

جدول رقم 14: القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار الإسقاط (Nage KoMI):

| المجموعة الشاهدة(GT) | | المجموعة المختبرة (GE) | | |
|---|---|---|---|---|
| نسبة تحسن الأداء | الفرق | نسبة تحسن الأداء | الفرق | |
| -13.99% | "0.89 | -24.60% | "1.63 | (T1 -T2) |
| -10.50% | "0.79 | -16.65% | "0.27 | ( T3- T2) |
| 24.20% | "1.68 | -40.58% | "1.9 | (T1-T3) |

": ثانية , % نسبة مئوية , T1القيمة الأولى,T2 القيمة الثانية ,T3 القيمة الثالثة.




**المخطط رقم 10: القيم الوسطى للأداء المنجز خلال اختبار الإسقاط (Nage KoMI):**

(GE) مجموعة مختبرة, (GT)مجموعة شاهدة.* فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0.05, ** فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0. 01., فرق معنوي بين القيم الوسطى P<0.001., T1 اختبار الأول, T2 اختبار الثاني , T3اختبار الثالث.

# الفصل الثالث

- الاستنتاجات
- المناقشة
- الخاتمة
- التوصيات

**– الاستنتاجات والمناقشة :**

القيم المتوسطة للسن , الطول , وعدد السنوات في ممارسة الجودو , توصلنا إلى تشابه كبير بين المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة , النتائج الحصل عليها عند التقييم الأول للأنواع البدنية العامة و الخاصة تبين تشابه كبير للأداءات بين المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة و هذا يعني أن المجموعتين قد بدآ الموسم بمستوى أولي متماثل , و الذي سمح لنا في النهاية بمراقبة أفضل لتطور المجموعة المختبرة بالنسبة إلى تلك الخاصة بالمجموعة الشاهدة بفضل دراسة مقارنة أحسن.

**مقارنة القيم الوسطى للاختبارات البدنية العامة عند المجموعة المختبرة:**

دراستنا تظهر قيم وسطى أكثر ارتفاعا عند التقييم الثاني مقارنة بالتقييم الأول في اختبار السرعة60م , و اختار كوبر و اختبار القوة القصوي(D.V) , واختبار الضغط , وانخفاض طفيف عند اختبار سكوات ½ عند المجموعة المختبرة.

هذا الاختلاف يفسر بالتحسن الكبير الذي يحضى به اللاعبين بعد برنامج تدريبي ممحور على تطوير الأنواع العامة عند المرحلة التحضيرية , وقصور في تحسن الأطراف السفلية في المرحلة التحضيرية(Manno1989).

وتظهر اختلاف ملحوظ في التقييم الثاني و الثالث بالنسبة لظهور قيم وسطى عالية في كلا من اختبار السرعة60م , و القوة القصوى , الضغط , وظهور اختلاف طفيف في اختبار كوبر و اختبار اسكوات , وهذا يفسر باهتمام أقل في الأنواع البدني اثناء الفترة التنافسية(Weineck1998).

عند مقارنة اختبار السرعة أنه يوضح أكبر عند التقييم الثالث مقارنة بالأول النسبي الذي يوضح محافظة على تطور السرعة على طول كل الدورات الصغيرة بتمارين بدنية في موضع أول , و تمارين خاصة في موضع ثان , اختبار القوة القصوى للأطراف العليا و اختبار قوة التحمل كوبر و اختبار قوة السرعة تظهر اختلاف بدلالة كبيرة ارتفاع عند التقييم الثالث مقارنة بالتقييم الثاني , فيما يخص المقارنة بين التقييم الأول و الثالث نلاحظ قيم وسطى عالية في جميع الاختبارات البدنية ونتائج التقييم الأول تبين مستوى أولي و نتائج التقييم الثالث تبين مستوى نهائي متعلق بلاعبين في برنامج تدريب مؤسس على أنواع بدانة عامة في المرحلة التدريبية و مؤكد في المرحلة التنافسية(Matveiev1983).

**مقارنة القيم الوسطى للاختبارات البدنية العامة عند المجموعة الشاهدة:**

نلاحظ تحسن ملحوظ في اختبار السرعة مقارنة بين التقييم الثاني و الثالث الذي يوضح أهمية الموافقة لعمل قوي السرعة خلال فترة المنافسة , ودراستنا تبين قيم وسطى مماثلة عند اختبار كوبر أثناء التقييمات الثلاثة , وهذا يمكن تفسيره ببرنامج تدريبي موجه نحو أنواع بدنية أخرى مثل الاحتمال العام, وهذه المماثلة نلاحظها أيضا في اختبار اسكوات , وعند تقدير القوة القصوى , سكوات للأعضاء السفلية نلاحظ تحفظ مماثلة في جميع التقييمات, ونلاحظ اختلاف أكثر ارتفاعا عند التقييم الثالث مقارنة مع الثاني إلى الأول للأعضاء العليا , أما في اختبار الضغط نلاحظ اختلافات متقاربة في جميع التقييمات.

**مقارنة القيم الوسطى للاختبارات البدنية العامة بين المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة:**

دراستنا تبين تشابه كبير بين المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة عند التقييمين الثاني فيما يخص اختبار كوبر, اختبار قوة السرعة سكوات, اختبار القوة القصوى للأطراف السفلية الضغط, اختبار السرعة , وهذه النتائج عن تدريب موجة اتقان الأنواع البدنية الأخرى مثل السرعة القصوى 60م و احتمال القوة الضغط, و التقييم الثالث منخفض عند المجموعة الشاهدة مقارنة بالمجموعة المختبرة مع تفاوت طفيف في اختبار اسكوات , و النتائج هذه الأخيرة تؤكد مع نتائج انتربيغا (1991) عكس المجموعة الشاهدة, وهذه الاختبارات كانت مؤسسة على تدريب شديد و حجم قليل.

**مقارنة القيم الوسطى للاختبارات البدنية الخاصة عند المجموعة المختبرة:**

إن اختبار الراندوري , تحرير كومي كاتا , الشيياي , التخلص من التثبيت يوكو شيوهو كتامي , واختبار الإسقاط( ناجي كومي) تحتفظ بقيم وسطى تعبر عن ارتفاع أكثر في التقييم الثاني مقارنة بالتقييم الأول, و الثالث مقارنة بالتقييم الأول و الثاني وهذا التقدم يمكن أن نفسره باستعمال تمرينات عامة مشتركة و مرتبطة بتمارين خاصة أثناء الفترة التحضيرية الممارسة أثناء الفترة التنافسية لكن مع حجم أقل و شدة عالية(Sanchis1992).

**مقارنة القيم الوسطى للاختبارات البدنية الخاصة عند المجموعة الشاهدة:**

القيم الوسطى عند اختبار الراندوري لا نلاحظ سواء ارتفاع واحد أكثر ارتفاعا عند التقييمين الثالث مقارنة بالتقييم الأول و الثاني , وكذلك نلاحظ ذلك عند اختبار التخلص من الكومي كاتا حيث لوحظ ارتفاع ضئيل في التقييم الثالث مقارنة مع التقييم الأول و الثاني , ويلاحظ تقارب نسبي عند التقييمات الثلاثة بالنسبة لاختبار التخلص من التثبيت و الإسقاط(ناجي كومي).

**مقارنة القيم الوسطى للاختبارات البدنية الخاصة بين المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة:**

اكتشفنا من خلال النتائج أن القيم الوسطى بمدلول أكثر ارتفاعا عند المجموعة المختبرة بالمقارنة مع المجموعة الشاهدة في التقييم الثاني و الثالث في كلا من اختبار الراندوري ، و التخلص من الكومي كاتا , و الشيياي , و التحرير من التثبيت , و الإسقاط (ناجي كومي) , وهذا يعني أن لاعبي المجموعة المختبرة حققوا أداءات أفضل من المجموعة الشاهدة خلال الفترة التنافسية , ويرجع ذلك للقيام بعمل خاص أكثر كثافة.

**تطور القيم الوسطى للاختبارات البدنية العامة:**

نتائج اختبار السرعة 60م تبين أن المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة احتفظا بتحسن أكثر بين التقييم الأول والثاني , و هذا التطور تتبع بطريقة متعلقة باللاعبين و المسافة القصيرة المقطوعة (Manno1989), المقارنة بين التقييم الأول و الثالث نسجل نقص في الوقت المحقق أما نسبة التحسن في الأداء كانت (9.75%) عند المجموعة المختبرة و كانت بنسبة (8.26%) عند المجموعة الشاهدة و لا تتعدى القواعد المقترحة من طرف Fillin1978 التي تقع بين 15 إلى 20%.

نتائج اختبار كوبر تتميز بتحسن الأداء بين التقييم الأول و الثاني عند المجموعتين لكن يبقى مرتفعا عند المجموعة المختبرة بنسبة (4.34%) بالمقارنة بالمجموعة الشاهدة(0.79%) , من جهة أخرى القيم الوسطى في التقييم الثانيو الثالث تكشف تحسن أداء أقل بنسبة(3.87%) عند المجموعة المختبرة و انخفاض بنسبة (0.66%) عند المجموعة الشاهدة, وعند المقارنة بين التقييم الأول و الثالث نلاحظ ارتفاع في نسبة تحسن الأداء بنسبة (8.38%) عند المجموعة المختبرة و بنسبة (0.79%) عند المجموعة الشاهدة.

هذه النتائج تتفق مع القواعد المقترحة من طرف Hollmann وHittinger1980 التي تؤكد بأن الاستعمال الديناميكي الهوائي يمكن أن يتحسن إلى 40% بالنسبة إلى مستواه الأولي.

نتائج اختبار القوة القصوى للأطراف العليا كانت متطورة على طول الدورات الكبيرة عند المجموعة المختبرة بالنسبة مع المجموعة الشاهدة , والنتائج المحصل عليها لاتتعدى 40% من القواعد المقترحة من طرفHollmann وHittinger1980 .

المجموعة المختبرة و المجموعة الشاهدة يحتفظن بتحسن أنواع القوى القصوى (سكوات2/1) على طول الفترة, وهذه الزيادة هي أكثر عند المجموعة المختبرة و أكثر ارتفاعا عند التقييم الثانيو الثالث مقارنة مع التقييم الأول و الثالث و التقييم

الأول و الثاني . و الذي يكون يمكن أن يشرح بكثافة مهمة و التي لزمت للتطور هذا النوع البدني و هذه النتائج تتفق مع 40%المقترحة من طرفHollmann و1980Hittinger .

و على عكس سرعة القوة , تطور القوة القصوى للأعضاء السفلية أكثر علوا مقارنة بالأعضاء العليا مفسرة بأن القوة القصوى مؤثرة بقطر و طول الأعصاب العضلية , الحجم العضلي , تركيبة العضلة التي تميز الأعضاء السفلية(Weineek1998).

تحسن الأنواع البدنية العامة لا يكون لها أي معنى إذا لم تكن موجهة نحو تطور الأنواع البدنية الخاصة التي هي مباشرة في أوضاع اللعب عند المنافسات(Werchoschansk 1992).

**تطور القيم الوسطى للاختبارات البدنية الخاصة:**

نتائج اختبار الراندوري تظهر تطور أكثر أهمية بنسبة (106.69%) عند المجموعة المختبرة بالمقارنة مع المجموعة الشاهدة بنسبة (27.78%) بين التقييم الأول و الثاني , ولكن يبقى أفضل من التقييم الثاني و الثالث عند المجموعة المختبرة.

عمل الراندوري يجب أن يدخل ضمن برنامج تدريبي من بداية الموسم و تقترب أكثر من المنافسة و حجم المنازلات يتركز ببطء للشدة (أقل منازلات , أكثر تعريض , أكثر شدة في المنازلات). (Roux2002).

و نلاحظ زيادة مهمة بنسبة (163.93%) عند المجموعة المختبرة ة تبقى أقل عند المجموعة الشاهدة بنسبة (73.61%) عند التقييم الأول و الثاني , وهذه النتائج أكثر أهمية يمكن أن تفسر بأن التحمل يمكن أن يزداد باستطالة التدريب من 100%إلى 1000% مقارنة بالمستوى الأول Hollmann و1980Hittinger .

تطور القيم الوسطى لاختبار تحرير كومي كاتا عند المجموعة المختبرة أكثر أهمية من تلك الخاصة بالمجموعة الشاهدة خلال كل الموسم .و عند التقييم الثاني و الثالث هي أعلى بوضوح من تلك المسجلة عند التقييم الأول و الثاني , وكذلك عند التقييم الأول و الثالث , وهذا التحسن هي على الأرجح نتيجة درجة الصلة بين القوة القصوى و السرعة الحركة تزداد بزيادة حمولة التدريب (Weineek1998).

إن تطور نوع القدرات الخاصة هي أفضل عند المجموعة المختبرة حيث وصلت القيم الوسطى لتحسن الأداء بنسبة (40.20%) عند المجموعة المختبرة و بنسبة (28.41%) عند المجموعة الشاهدة في التقييم الأول و الثاني , ونلاحظ هبوط نسبي عند التقييم الثاني و الثالث لكلا المجموعتين , ونلاحظ زيادة كبيرة في نسبة تحسن الأداء عند التقييم الأول و

الثالث حيث كان بنسبة (73.53%) عند المجموعة المختبرة و بنسبة (41.18%) عند المجموعة الشاهدة, المجهودات القصوى التي تستمر 45 ثانية إلى دقيقتين أين الاحتياجات الطاقوية معطاة باستطالة اللاهوائي و الذي يميز الشبياي خاصتنا , و تبين عمل تحمل لمدة قصيرة التي يمكن أن تتزايد باستطالة التدريب لنسبة مؤوية محددة إلى1000% .(Weineek1998)

تحسن القوة القصوى الخاصة أثناء الفترة التحضيرية هي أكثر كبرا من تلك الخاصة بالفترة التنافسية عند المجموعتين, وهي أيضا أكثر ارتفاعا عند المجموعة المختبرة مقارنة مع المجموعة الشاهدة هذا الموسم , هذا التطور موضح بنقص (-60%) في أوقات التحرير عند المجموعة المختبرة و بنسبة (-40%) عند المجموعة الشاهدة الذي يمكن أن يفعل تحرير التثبيت تتطلب دفع الخصم حتى يختل أعضائه و هذا الأخير تقتضي قوة موجبة(Winter1990).

ينتج عن اختبار ناجي كومي نقصان في الأوقات أكثر أهمية عند التقييم الثاني مقارنة بالأول و الثالث مقارنة بالثاني , وهذا النقصان هو أكبر عند المجموعة المختبرة , مفسر بكبر كثافة العمل السرعة الخاصة عند تنفيذ تمارين التقليد مثل الناجي كومي , لأنه حسب (Seguin2002) , زيادة على كثافة الكبيرة للتمرينات و الأكثر سرعة نتحصل على نتائج أفضل , عند التطور خلال الفترة التي تفصل التقييم الأول و الثالث , هي أكثر ارتفاعا عند المجموعة المختبرة , وهذا التطور لا يثبت من طرف قواعد (Kovar1976) التي تضع قواعد تحسين السرعة بين 15 إلى 20% و لكن تتفق مع قواعد(Hollmann و Hittinger1980 ).

**الخاتمة :**

إن التدريب الرياضي في وقتنا الحالي يعتبر جزء هام لايتجزأ من منظومة إعداد الرياضيين ذو المستوى العالي من أجل أن يكونوا مؤهلين في الميدان الرياضي الذي يتميز بخصوصيات لا يمكن حصرها لأن موضوع بحثنا يهدف إلى فهم مدى تأثير كل من حمولة التدريب المكثف و حمولة التدريب الأقل حجما على تحسن القدرات البدنية للاعبي الجودو من فئة الأكابر.

و تمحور بحثنا على دراسة عينة من 48 لاعب من نفس المستوى مقسمين إلى مجموعتين مجموعة اختبار و مجموعة شاهدة و قمنا بعمل تدريبي مكثف باستخدام حمولة تدريب ذو شدة عالية وحجم صغير , قمنا بابتكار بطارية للقيام بالفحوص البدنية العامة و الفحوص الخاصة خلال فترة مختلفة طيلة الرنامج التدريبي(T1.T2.T3), وهذا بغية تقييم تطور المجموعة المختبرة و مقارنتها مع المجموعة الشاهدة.

تمحورنا في الاختبار العامة كلا من اختبار السرعة 60م و اختبار كوبر 12 دقيقة , واختبار القوة القصوى, واختبار سكوات ½ و اختبار الضغط.

أما الاختبارات الخاصة فقمنا باختبار الراندوري , و التخلص من الكومي كاتا , و الشيياي و اختبار التحرير من التثبيت و اختبار الإسقاط ناجي كومي.

توصلت نتائج دراستنا اختلافات إحصائية هامة بين كلا من التقييم(T1-T2) (T2-T3) و (T1-T3) لدى المجموعة المختبرة, غير أن هذان الاختلافان تبقى أقل أهمية لدى المجموعة الشاهدة.

و تكشف المقارنة بين المجموعتين عن تحسن الأداء لدى المجموعة المختبرة بالمقارنة مع المجموعة الشاهدة خلال تقييم كل من T1.T2.T3 من مجموع الاختبارات البدنية.

و يتجلى تأثير أداء اللاعبين في الاختبارات البدنية العامة و الاختبارات البدنية الخاصة خلال التقييم الثالث بمدى كثافة التدريب, وهي نتائج صغر حجمها التدريب و شدة عالية.

**التوصيات :**

– الإطارات المتخرجة عليها بالعمل الميداني و الإستفادة من طاقاتهم العلمية في الميدان عن طريق المناهج العلمية التي تعلموها .

– معرفة مدى تأثير كل من حمولة التدريب المكيف و الحمولة الأقل حجما على تحسين القدرات البدنية للاعبين الجيدو.

– تنبيه اللاعبين بضرورة عدم تناول المنشطات .

– إتباع الحمية الغذائية المناسبة .

– إتباع البرنامج التدريبي الموضوع من طرف المدرب .

– التكامل في التدريبات فيما يخص عناص اللياقة البدنية .

– التنسيق و التوافق في تدريبات المجموعات العظلية .

– التسخين الكامل لجميع أعضاء الجسم و القيام يتمارين المرونة لتفادي الإصابات .

– تجنب الخشونة و الإندفاع البدني .

– السقوط الصحيح .

– الراحة الكافية في حالة وجود إصابات خفيفة .

– إنشاء تربصات أو ملتقيات للمدربين حول حمولة التدريب الحديث في الجيدو و هذا لغرض توسيع أفكارهم حول كيفية وضع برنامج تدريبي لإستعادة الفورمة الرياضيو للاعبين الخارجين من فترة إصابة .

# المصادر والمراجع

- مصادر باللغة العربية.
- مصادر باللغة الأجنبية.

# المراجع

**قائمة المراجع بالعربية:**


- أب العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي , دار المعراف القاهرة , مصر ,1997.
- عصام حلمي , محمد جابر يريقع: أسس التدريب الرياضي تطبيقات و نظريات , دار الفكر العربي , القاهرة ,مصر , 1997.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظرية –تطبيقات , منشأة المعراف ,2003.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي , دارالفكر العربي , القاهرة مصر ,1998.
- كمال درويش ' محمد صبحي حسنين: الجديد في التدريب الدائري , مركز الكتاب للنشر ,1999.
- محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي, الشركة العامة للنشر و التوزيع و الإعلام ,1976.
- محمد صبحي حسنسن: التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات ت.ب.ر , دار الفكر العربي ,ط2, القاهرة,1996.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي , دار المعارف ،ط10 , 1986.
- محمد سعد زغلول: موسوعة التدريب الرياضي , دار الفكر العربي,ط1,القاهرة 1997.
- مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية و التطبيق, دار الفكر العربي ,2001.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيقات, دار الفكر العربي ، 2001.
- ياسر يوسف عبد الرؤوف: رياضة الجودو و القرن الحادي و العشرين, دار السحاب ,2002.

**المراجع بالفرنسية:**


- Berger : La classificazione dedli exerizi .SDS Riviste di cultura sqortva1958.
- Demarteau : Comment concevoir un plan dentrainement sportif francophone (ASFBL). Association interfederle belg Entrainement magazine (2003).
- Deuchesbeau : Principes du developpe ;ent debtraine ; ent physique. Revue EPS Edition Paris 1999.
- Fillin : La prepazione dei giovani sportive ( a cura di G . carbonne) Ed scuola dello sport 1978.
- Hollmann : Sportmedezin-arbeits-und trainingsgrundlogen. Sewttgart. New yourk 1980.
- Matveiev: Les bases de l'entainement . Ed Vigot .Paris 1983.
- Matveiev : L'entrainement en judo.Alger 1990.
- Matveiev : Fundamentals of sport training.Fis Mosa1997.
- Manno: Les bases de l'entrainement sportif. Edition revue EPS1989.
- Meierson : Aisrodied motor control. Chicago. Year medical publishera1980.
- Marguin: Planification de l'entrainement . Colloque medico-technique . Conseil general. Haute savoir. Direction departementale jeunesse et sport2002.
- Platonov : L'entainement sportif .Theorie et methodologie .Reedition Revue Eps 1984.
- Portier : La planification de l'entrainement colloque sur l'entrainement 1999.
- Rambier : Programmation de l'entrainement de l'équipe de France Actuale sport et Medecine special judo.1991.
- Roux : Colloque national de judo les entraineurs de judo face à la complexite de sa discipline INSEP.Octobre 2002.
- Seguin : Colloque national de judo la prepartion physiques du jedoka. Edition TNSEP. Octobre 2002.
- Sanchis : Una exeeriencia en la valoracio fisiologia de la competecion de judo. Apunts Mdecina de deporte 1992.
- Weieneck : La biologie du sport . Edition vigot 1998.

- Werchaschanski : L’entrainrment éfficace. Editin presse universitaire de France . Paris 1992.
- Winter : biomecanics and motor control of human movement . new yourk . WileyJ . And sons .inc 1990.

# الملاحق

# فهرس الملاحق

**الملحق رقم 01-02-03**: إعادة تأهيل من طرف طبيب الفريق

**الملحق رقم 04**: نسبة القدرات التي سوف نقوم للوصول للهداف.

- تخطيط سنوي للوظائف الكبرى للتدريب.

**الملحق رقم 05**: من نوع (مجموعة مختبرة +مجموعة شاهدة).

**الملحق رقم 06**: جدول تلخيصي للتمرينات ( المستعملة نحو الاختصاص).

**الملحق رقم 07**: اقتراح برنامج مسهل للتدريب للدورة المتوسطة التي سوف نقوم بتطبيق عليها.

**الملحق رقم 08**: دورة متوسطة لقاعدة التحضير العام ( ثابتة).

**الملحق رقم 09**: دورة متوسطة لقاعدة التحضير العام ( متحركة).

**الملحق رقم 10**: دورة متوسطة لقاعدة التحضير الخاص ( ثابتة).

**الملحق رقم 11**: دورة متوسطة لقاعدة التحضير الخاص ( متحركة).

**الملحق رقم04**:

| ميزوس كيل | تقنية | بدني | | | | | فيزيولوجي | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | قوة | سرعة | شدة | مرونة | رشاقة | | | | | | |
| وضع في الركض | 30 % | 10 % | 05 % | 05 % | 05 % | 05 % | 30 % | 05 % | 03 % | 02 % | - | - |
| مجموع | | %30 | | | | | %40 | | | | | |
| الأساس المثبت | 30 % | 10 % | 05 % | 05 % | 05 % | 10 % | 25 % | 05 % | 03 % | 02 % | - | - |
| مجموع | | %35 | | | | | %35 | | | | | |
| منشط | 30 % | 05 % | 05 % | 10 % | 05 % | 05 % | 20 % | 10 % | 05 % | 05 % | - | - |
| مجموع | | %40 | | | | | %40 | | | | | |
| مثبت | 20 % | 05 % | 05 % | 10 % | 10 % | 10 % | 20 % | 10 % | 05 % | 05 % | - | - |
| مجموع | | %40 | | | | | %40 | | | | | |
| منشط | 15 % | - | 10 % | 20 % | 05 % | 05 % | 10 % | 20 % | 05 % | 05 % | 05 % | - |
| مجموع | | %40 | | | | | %45 | | | | | |
| مراقبة | 10 % | - | 15 % | 15 % | 05 % | 05 % | 05 % | 20 % | 10 % | 10 % | 05 % | - |
| مجموع | | %40 | | | | | %50 | | | | | |
| ما قبل المنافسة | 10 % | - | 20 % | 10 % | 05 % | 05 % | 05 % | 10 % | 10 % | 10 % | 10 % | 05 % |

| | | %40 | | | | | | %50 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مجموع | | | | | | | | | | | | | |
| تنافسي | 10 % | - | 25 % | 05 % | 05 % | 05 % | - | 10 % | 15 % | 10 % | 10 % | 10 % | 05 % |
| مجموع | | | | | | | | | | | | | |

**الملحق رقم 05**:

## حصة نموذج

تطور القدرة اللاهوائية لكتيك الخاصة

مدة: ( التحضيرات البدنية الخاصة)

وقت :90 دقيقة , بعد 20 دقيقة جري و 10 دقائق تسخين خاص

| | دقائق | شدة | تمارين | تعليمات |
|---|---|---|---|---|
| مجموعة1 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | سباق (جري) | رفع في الذهاب/ إياب |
| استرجاع | 3 | نشيط | راندوري | مرن و قياسي و محسوب |
| مجموعة2 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | القفز على الحبل | رفع في المكان |
| استرجاع | 4 | نشيط | راندوري | مرن وقياسي |
| مجموعة3 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | واتش كومي | بدون تنقلات |
| استرجاع | 5 | نشيط | راندوري | مرن و قياسي |
| مجموعة4 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | سباق + 10 معدة | رفع في الذهاب/ إياب |
| استرجاع | 4 | نشيط | ناقي كومي مرن | بالانتفال ( مع المشي) |
| مجموعة 5 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | القفز على الحبل | رفع في المكان |
| استرجاع | 3 | نشيط | راندوري | مرن و قياسي |
| مجموعة6 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | واتش كومي | بدون تنقلات |
| استرجاع | 4 | نشيط | راندوري | مرن و قياسي |
| مجموعة7 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | سباق + 10 معدة | رفع في الذهاب/ إياب |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| استرجاع | 5 | نشيط | راندوري | مرن و قياسي |
| مجموعة8 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | قفز على الحبل | رفع في المكان |
| استرجاع | 4 | نشيط | ناقي كومي مرن | بالانتفال ( مع المشي) |
| مجموعة9 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | أوتش كومي | بدون تنقلات |
| استرجاع | 3 | نشيط | راندوري | مرن و قياسي |
| مجموعة10 | 1.30 | 85 %إلى 95 % | سباق +10 معدة | رفع في الذهاب/ إياب |
| استرجاع | 4 | نشيط | راندوري | مرن و قياسي |

المرحلة النهائية تدوم 06 دقائق.

## حصة نموذج لفريق الشاهد

تمارين عضلية خاصة

مدة: ( التحضيرات البدنية الخاصة)

وقت :120 دقيقة , بعد 30دقيقة جري و 10 دقائق تسخين خاص

| | دقائق | تمارين | تعليمات |
|---|---|---|---|
| مجموعة1 | 5 | حلقة تدريبية:5 ضغط+ مشي ببطء+ 5 ضغط | ذهاب /إياب 15 متر |
| استرجاع | 5 | نشط (فعال) / استلقاءات ( تمددات) | |
| مجموعة2 | 5 | حلقة تدريبية:5 ضغط+ مشي ببطء+ 5 ضغط | ذهاب /إياب 15 متر |
| استرجاع | 5 | نشط (فعال) / استلقاءات ( تمددات) | |
| مجموعة3 | 5 | حلقة تدريبية:5 ضغط+ مشي ببطء+ 5 ضغط | ذهاب /إياب 15 متر |
| استرجاع | 5 | نشط (فعال) / استلقاءات ( تمددات) | |
| مجموعة4 | 5 | قفز الضفدع5 ×حول البساط الأحمر | فقرات صغيرة |
| استرجاع | 1 | نشط (فعال) / استلقاءات ( تمددات) | عضلات الأعضاء السفلى |
| مجموعة5 | 15 | 5×الحلقة: 15ضغط+ 20تمارين المعدة+ 20لومبير + 15 فلكسيون | عدم الراحة بين التمارين |
| استرجاع | 3 | نشط (فعال) / استلقاءات ( تمددات) | |
| مجموعة6 | 5 | حمل أثقال أمام , خلف , جانب | بالانتفال ( مع المشي) |
| استرجاع | 2 | نشط (فعال) / راندوري | مرن و قياسي |
| مجموعة7 | 15 | العودة إلى الهدوء بالتمدد | |

## الملحق رقم06:

جدول ملخصات التمارين الخاصة المستعملة

| نموذج | تعليمات توري | تعليمات أوكي | موضوعات | تكرارات | هيمنة طاقوية |
|---|---|---|---|---|---|
| أوتش كومي ناجي كومي كلاسيكي | إعادة الحركة | ستاتيكي (توازن) جسم مستقيم و قائم ,أيمن | أتوماتيوم (تلقائي) | 20×5 | هوائي (تحمل) |
| أوتش كومي ناجي كومي بسرعة | إعادة الحركة 10 ثواني | ستاتيكي (توازن) جسم مستقيم و قائم ,أيمن | أتوماتيوم (تلقائي) سرعة , تمارين عضلية خاصة | تناوب 10ث أوتش كومي سريع 10ث من الأوتش كومي ببطء على 1 دقيقة من الأوتش كومي تعويض كامل ثم استرجاع | لا هوائي لكتيك (تحمل) لاهوائي لكتيك (سرعة) |
| أوتش كومي ناجي كومي بالمشي | فعل 8 تكرارات لحركة بالتنقل شدة قصوى عند الدخول | تنقل ارادي مقابل لقوة مسحوبة(كزوشي) | أوتوماتيزم في وضع تنقل مع اعتراض تناقص خفيف | 1 مجموعة من 8 لكل راحد (4مرات) بدون راحة بين المجموعات إلى 2 من الراحة. | هوائي لا هوائي لاكتيك |
| أوتش كومي ناجي كومي بالمشي على العكس | توري ضد سريع جدا مع تقنية اوراناجي , تي قرما أو اتسوري كوشي | أوكي يهاجم دون تردد | أوتوماتيزم للضد تمارين عضلات خاصة | عمل أقصى 20ث لكل واحدة ثم راحة للإعادة 3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| أوتش كومي متناوب | توري ينفذ هجوم سريع جدا و يخرج ثانية, أوكي يفعل نفس الشيء و توري ينتظر خروج الأوكي كي يهجم من جديد | أوكي ينفذ الهجوم عند خروج التوري | اشترط توري الذي يخرج ثانية في نهاية الهجوم الناقص | 5*10 لكل واحد دون وقت للراحة أو 3*10 لكل واحد من للراحة بين المجموعات | هوائي لاهوائي لاكتيك |
| أوتش كومي ناجي كومي بالطيران | توري ينفذ هجوم سريع جدا على أوكي الذي ظهر بدله | أوكي يتقدم نحو التوري | أوتوماتيزم الهجومات بالطيران | 5*10 لكل واحد دون وقت للراحة أو 3*10 لكل واحد راحة بين المجموعات | هوائي لاهوائي لاكتيك |
| ناجي كومي ربط واقف /أرض | توري ينفذ هجومواقف قائم و يسلسلها مع تقنية على الأرض | أوكي لايقاوم | باتقان أسلوب الهجوم الشخصي | 5*10لكل واحد بدون وقت راحة مع 1 د راحة بين المجموعات | هوائي لاهوائي لاكتيك |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| أوتش كومي في الارض | ينفذ دخول على أوكي ( الأوكي على البطن) و ينفذ العمل بسرعة كبيرة ثم العودة إلى الوضع الأول | وضع دفاعي رباعي الأطراف أو على البطن مستوى منبسط يحتمل باعتدال في عمل التوري | أوتوماتيزم دخول على أوكي دفاعي تدعيم عضلي | 1د من العمل لكل واحد 3 مرات بدون وقت للراحة أو مع 2 راحة بين المجموعات | هوائي لاهوائي لاكتيك |
| تاراكي جيبكو | توري يجب أن يفعل أقصى حد من الهجومات لكي يرمي الأوكي | أوكي دفاع (هروب) | تحسين الهجوم | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري يهاجم على تقنيات تكميلية الخاصة به | الأوكي يدافع | تحسين أسلوب الهجوم الشخصي | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري يجب أن يفعل أقصى حد من الهجومات لكي يرمي الأوكي | الأوكي يدافع و ضد ( عكس) | تحسين الهجوم تحسن الكفاءة | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري يجب أن يفعل أقصى حد من الهجومات لكي يرمي الأوكي | أوكي يضايق توري بالتقاطات للساق و الأضلاع | إدراك توري للجودو | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري يجب أن يفعل أقصى حد من الهجومات لكي يرمي الأوكي | أوكي يدافع بمبالغة(كوكي كاتا) وضع نفسه في مكان لاعب الذي له 1 وزاري متقدم إلى النهاية | تحسين كفاءة الهجومات على شريك مدافع | 1د/2د راحة , 3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري يجب أن يفرض كومي كاتا الخاصة به | أوكي يمنع توري من أخذ كومي كاتا | | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري عليه أن يضع يده خلف الرقبة(يطوق) أوكي وينقله من مكان إلى آخر | أما أوكي ينتصب و يحفظ اليمين | كوكي كاتا تمارين عضلية خاصة هيمنة و سيطرة ونفوذ | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري عليه عمل أقص حد من المجموعات | أوكي يأخذ كومي كاتا خاص ( مضايق) | تحسين الأوضاع للكومي كاتا مضايقة | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري عليه الهجوم بكومي كاتا محجوز عليه في طرف كم اليد | خاص باتجاه جانبي بالطيران | معرفة الهجوم بكومي كاتا كامل | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| | توري عليه أن يدخل بجسمه يرمي الأوكي بدون كومي كاتا | أوكي يدافع | تحسين الإحساس بدون كومي كاتا | 1د/1د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |
| كاكاري جيكو ني زاوا | توري يهجم انطلاقا من مكان مميز للمنافسة | أوكي يدافع على الظهر بين ساقي توري على الظهر ,على جانب دفاعا على | | 2د/2د راحة ,3 مرات | لا هوائي لاكتيك |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | جوجي كاتامي | | |

**الملحق رقم 07:**

**قتراح برنامج تدريبي مبسط مع اقتراب موعد المنافسة**

## 1-المرحلة التحضيرية:

### 1-1-مرحلة التحضير البدني العام

**الدورة المتوسطة التحضيرية**

**مميزات الدورة:** هذه الدورة الأبعد عن الهدف الرئيسي, تحتوي على عمل تحمل للحصول على وضع بدني عام , تطور تحمل القاعدي الأساسي و كسب تقنيات جديدة في الجودو ( العمل على نقاط الضعف) الدورة المتوسطة هنا تحتوي 3 دورات صغيرة عادية و واحدة دورة صغيرة للتعويض, وهذه الدورة المتوسطة للتحضير البدني العام تعرض فائدتين:

1 -تسمح بتطوير الحجم الأقصى ل Vo2 Max بتكرار التمارين بكثافة ضعيفة (حلقة تدريبية).

2 -إيقاظ الأنواع العضلية القابلة للتقلص في بداية التصنيف بممارسة تكرارات عديدة.

**توجيهات العمل فوق البسيط:** نموذج الحصة هذا يصل إلى تردد مرتين في الأسبوع

**حصة ساعة ونصف**

| | | |
|---|---|---|
| تسخين بدني عام | في وضع الجري الكلاسيكي | 10د |
| يوكو-شوكو-جكيو | - عمل على المرونة منجز إما بالتسخين أو لتعلم التقنيات و الربط بينها<br>- تغيير الزميل عدة مرات<br>- التنفيذ وقوفا أو على الأرض | 10د |
| تقنية | مراجعة + كسب تقنيات جديدة وقوفا أو على الأرض | 30د |
| أوتش –كومي | - 5*20 تكرارات (عادي)<br>- 4*10 تكرارات بالتنقل<br>- 5*10 تكرارات متعاقبة الأشكال تنوع عند الحصص المختلفة في الشهر للتنفيذ واقفا أو على الأرض ( حفاظ على 70%من FCM) | 10د |
| راندوري | - 6*5 بدون وقت للراحة ( إلى 70%من FCM) , تغيير الزميل 4*5د. | 30د |

توجيهات العمل فوق ميدان أو نحو قاعدة التمارين العضلية مع تكرار من3 إلى 4 مرات في الأسبوع .

حصة ساعة و نصف.

**حصة1:** جري 30إلى 45 دقيقة + تمدد 30 دقيقة.

**حصة 2**: تمارين عضلية مسيطرة عميقة.

**1 – باستعمال الحمولة:**

- (Developpe couche ) تطور عضلة الصدر 30ثا- 30% حمولة قصوى
- (Tirage planche) -30% حمولة قصوى
- (Rowing) - 30% حمولة قصوى
- (Abdos) - 30% حمولة قصوى
- () 5*20 عضلات البطن ( متعاقبة بين التمارين).

تعويض التمارين 1 د و 30د

**2 – بدون حمولة:**

- 10 ضغط + 5 ضغط مع القفز.
- 15 تمدد الرجلين أكثر ارتفاعا و في جميع الجهات
- 15 فلكسيو + 5 تمدد الجذع مع الرجلين
- 15 تمارين بطن
- استرخاء

**حصة3**: ألعاب قوى مسيطرة على شدة التحمل

- الجري 45 دقيقة
- مجموعتين 5*1د ب 75%من FCM , مع دقيقة للتعويض نشط.
- أو 5*300متر مع 1د دون أي تكرارات بين المجموعات , استرجاع لمدة 10د بين المجموعتين .
- استرخاء

## الملحق رقم 08:

**الدورة المتوسطة القاعدية للتحضير العام ( مثبت)**

**مميزات الدورة:** يشهد الشهر الثاني من التحضير كمية العمل و كذا شدته -70% لا تزال في مرحلة قوة التحمل يتكون من 2 دورة صغيرة عادية.

يعاد هذا النوع من الحصص مرتين في الأسبوع.

**توجيهات للعمل فوق البساط:**

**حصة مدتها ساعة و نصف.**

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | الجري الكلاسيكي في وضع المشي –تمارين متنوعة | 10د |
| يوكو سوكو – جيكو | -العمل على المرونة, أما عن طريق تمارين التسخين أو تعلم التقنيات و التنظيمات<br>-استبدال الزميل عدة مرات<br>-التنفيذ وقوفا أو على الأرض | 7د |
| التقنية | -اقتناء تقنيات جديدة على الأرض أو وقوفا<br>- العمل على الكومي كاتا<br>-تنفيذ واقفا أو على الأرض | 30د |
| أوتش كومي | -أما تكرارات 4*10بالانتقال<br>-أما تكرارات 5*10 بصفة متعاقبة<br>-أم تكرارات 5*10 مع الإسقاط<br>-أما تكرارات 5*10 على الأوكي كومي كاتا مضايق يتم تنويع مختلف أنواع الاوتش كومي عند مختلف حصص الشهر- التنفيذ وقوفا أو على الأرض (حفاظ70%من FCM) | 10د |
| الراندوري | -7*5 بين كل (20ث إلى 30ث)إلى70%من FCM.<br>-نموذج الهرم ( مرة في الشهر في نهاية الفترة<br>1راندوري مدة 7د<br>1راندوري مدة 6د<br>1راندوري مدة 5د<br>1راندوري مدة 4د<br>1راندوري مدة 3د<br>1راندوري مدة 2د<br>1راندوري مدة 1د | 35د ( مع 1د راحة حد أقصى بين كل راندوري) الشدة ستتزايد بشكل محسوس على آخر 3 راندوري |

اتجاه العمل على ملعب أو نحو قاعة التدريب العضلي.

حصة 1 ساعة و 30دقيقة

نقترح برمجة محورة حول 3 حصص أسبوعية مفصولة بيوم واحد من التعويض (الاسترجاع) أو العمل التقني.

**حصة1: حلقة تدريبية**

- عدد الممرات ( المسالك) 2 إلى 3 ( 1 ممر = 2 حلقة)
- مدة الاسترجاع بين كل ممر =6 إلى 8 دقائق
- مدة الاسترجاع بين كل حلقة لا يوجد

| العمل | فئات عضلية | كثافة إلى أقصى حد | عدد التكرارات | زمن فترة العمل |
|---|---|---|---|---|
| اسكوات2/1 | عضلة الفخذ الرباعية<br>عضلة الفخذ الخلفية<br>عضلة الردف | %30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| تطور عضلة الصدر | عضلة الصدر<br>عضلة الزندخ<br>عضلة الكتف | %30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| سحب البكرة الظهرية المرتفعة | عضلة الظهرية الكبرى<br>عضلة الزند أ<br>عضلة الكتف الداخلية | %30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| العضلة الفخذية الرباعية | اتساعات داخلية و خارجية مستقيمة<br>تاعضلة الفخذية الداخلية | %30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| هبوط الفخذ و الجذع | عضلات البطن السفلية | %30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| تطور عضلة الرقبة | معين تريسباس | %30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| تمددات الفخذ و الجذع | نخاع الشوكي<br>الظهري العليا<br>الظهري السفلي | %30 | 10 | 15إلى 20ثانية |

هذه الحصة يجب أن تكون متبوعة ب20إلى 30 دقيقة استلقاء معمم.

**حصة رقم 09:**

| العمل | فئات عضلية | كثافة | راحة | مجموعات | تعويض نشاط |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| تطور عضلة الصدر | عضلة الصدر<br>عضلة الزند خ<br>عضلة الكتف | %30<br>%60 | 12<br>10 | 1<br>3 | تسخين<br>3د تمددات |
| هبوط الفخذ والجذع | عضلات البطن المنحرفة(باعوجاج) | وزن الجسم | 20 | 5 | 1د30ثا |
| ألة الفخذ | عضلة الفخذ الرباعية<br>عضلة الفخذ الخلفية<br>عضلة الردف | %30 | 12 | 1 | تسخين |
| إصعاد الفخذ | نخاعي الشوكي<br>الظهري العليا<br>الظهري السفلي | وزن الجسم | 10 | 5 | 1د30ثا |
| سحب البكرة المنخفضة | معين بيسابس ظهري | %40<br>%60 | 15<br>10 | 1<br>3 | تسخين<br>3د تمددات |

في هذا النموذج من الحصص من المهم مراقبة الحركة و إعاقة انتظام في الوجهة المنحرفة عن المركز.

## حصة رقم 03: حلقة تدريبية

- موجهة نحو احتمال قوة الحزام الحوضي و الأعضاء السفلى
- عدد المسالك : 2 إلى 3 ( 1 مسلك = 2 حلقة)
- زمن التعويض بين كل مسلك = 6 إلى 8 دقائق
- زمن التعويض بين كل حلقة لا يوجد.

| العمل | فئات عضلية | كثافة | عدد التكرارات | زمن العمل |
|---|---|---|---|---|
| اسكوات ½ | عضلة الفخذ الرباعية<br>عضلة الفخذ الخلفية<br>عضلة الردف | % 30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| تطور عضلة الصدر | عضلة الصدر<br>عضلة الزندخ<br>عضلة الكتف | % 30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| ألة العضلة الفخذية الرباعية | اتساعات داخلية و خارجية مستقيمة<br>العضلة الفخذية الداخلية | % 30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| تثبيت أفخاذ | عضلات البطن السفلية | وزن | 10 | 15إلى |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| الساق | | الجسم | | 20ثانية |
| ألة الفخذ الخلفي | بيسابس طرف السفلي.2/1 وتري ,2/1 غشائي | % 30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| ألة لربلة الساق | عضلات التوئم<br>العضلة الخلفية السفلى | % 30 | 10 | 15إلى 20ثانية |
| تمددات(ساق / فخذ) | نخاعي الشوكي<br>الظهري العليا<br>الظهري السفلي | وزن الجسم | 10 | 15إلى 20ثانية |

هذه الحصة يجب أن تكون متبوعة ب20دقيقة استرجاع خاص .

يجب تعقيب هذا النموذج من الحصص بحصص ألعاب القوى مثل: سباق السرعة , ومعها حصص تحمل هوائي: جري , درجات, و رياضات جماعية..الخ.

**الملحق رقم 10**:

## الدورات المتوسطية القاعدية للتحضير (مثبت)

**مميزات الدورة:** نحن هنا في الشهر الثالث من التحضير, حجم العمل و الكثافة تتزايد بتدريج من75 %إلى 80 % من التردد القلبي الأقصى للاعبين.

تتكون من 2 دورات صغيرة عادية , 1 دورة صغيرة صدمة, 1 دورة صغيرة للراحة.

**توجيهات العمل فوق البساط:**

هذا النموذج من الحصص يتحقق 3 مرات في الأسبوع

حصة ساعة و نصف.

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | وضع في الجري كلاسيكي-تنويع التمارين | 10د |
| تقنية | - اكتساب تقنيات جديدة وقوفا أو على الأرض + مراجعة<br>- العمل على انطلاق اللاعب, وعلى التسلسلات<br>- العمل على الروابط وقوف/ الأرض (بي وازا) | 30د |
| أوتش كومي | - أما 4*10 تكرارات بالتنقل<br>- أما 4*10 تكرارات متعاقبة و متتالية<br>- أما 4*10 بالإسقاط<br>- أما 4*10 بالربط وقوفا أو على الأرض<br>- أما 4*10 تكرارات على مدخل الأرض<br>- أما 4*10 تكرارات كومي كاتا مضايقة<br>- أما 4*10 تكرارات على حركة باليسرى<br>الأنواع المختلفة للأوتش كومي هي على أنواع عند مختلف الحصص الشهر للتنفيذ وقوفا أو على الأرض( حفاظا 80%من FCM) | 08د |
| ناجي كومي | - التنفيذ قبل أو بعد الراندوري<br>- أما 4*5 تكرارات على أوكي موافق<br>- أما 4*5 تكرارات على أوكي كومي كاتا مضايق<br>- أما 4*5 تكرارات على أوكي توقف الهجوم الأول<br>- أما 4*5 تكرارات على عكس أوكي يهاجم | 07د |
| راندوري | - 7*5د مع 1د كحد أقصى من الراحة بين كل راندوري إلى 75%من FCM), أو نموذج الهرم (2 مرات في الشهر) , تمرين ياكو سوكو جيكو يمكن أن يأخذ مكانا في التسخينات أو يمارس في نهاية الحصة. | 35د |

**توجيهات العمل فوق الميدان أو قاعة التمارين العضلية**

**حصة ساعة و نصف**

هذا الشهر يعرف عدة فوائد:

1 -يسمح بتطوير القوة القصوى بطريقة المجهودات الكبرى و التكرارات التي تلتمس العضلة بطريقة قصوى باستعمال حمولات ثقيلة و نصف ثقيلة.

2 -زيادة الحجم العضلي المفيد في المجهودات الشدة(القدرة ) على مسلك أو طريق انطلاق صعود الجوانب (الأطراف),سبرينت ...الخ.

3 -استعمال(رجيم)متنوع.

تردد الحصص من هذا النموذج من 3 مرات في الأسبوع(بتناوب) مع الحصص التقنية.

**حصة1**

| العمل | الفئات العضلية | الشدة | الراحة | المجموعات | تعويض نشط |
|---|---|---|---|---|---|
| اسكوات2/1 | عضلة الفخذ الرباعية<br>عضلة الفخذ الخلفية<br>عضلة الردف | %40 | 15 | 1 | تسخين |
| | | %60 | 10 | 1 | 1د30ثا استلقاء |
| | | %90 | 3 | 2 | 3د30ثا استلقاء |
| | | %80 | 6 | 3 | 3د30ثا استلقاء |
| Tirage a la machine | عضلة الظهر الكبرى<br>عضلة بين الكتف و الرقبة.<br>عضلة الزند | %40 | 15 | 1 | 3د30ثا استلقاء |
| | | %70 | 8 | 3 | 1د30ثا استلقاء |
| Developpe couche<br>تطور عضلة الصدر | عضلة الظهر العليا<br>عضلة الصدر<br>عضلة زند الخلفية | %40 | 15 | 1 | 2د30ثا استلقاء |
| | | %70 | 8 | 3 | 3د30ثا استلقاء |
| Crunchs | عضلات البطن | وزن الجسم | 20 | 3 | 1د |
| Chaise romaine<br>الكرسي الروماني | نخاع الشوكي, ظهرية قطنية | وزن الجسم | 20 | 3 | 1د |

**حصة02**

| العمل | فئات عضلية | الشدة | الراحة | المجموعات | التعويض النشط |
|---|---|---|---|---|---|
| Machina quariceps<br>آلة الفخذ الرباعية | اتساعات داخلية و خارجية مستقيمة العضلة الفخذية الداخلية | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %70 | 10 | 5 | 2د30ث تمدد |
| | | %60 | 05 | ثواني3/7 | 2د30ث تمدد |
| Machine a ischio<br>آلة الفخذ الخلفي | بيساب طرف السفلي -2/1 وتري -2/1 غشائي | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %70 | 10 | 5 | 2د30ث تمدد |
| | | %60 | 05 | ثواني3/7 | 2د30ث تمدد |
| Traction poulie haute<br>سحب البكرة الظهرية المرتفعة | عضلة الظهرية الكبرى عضلة الزند أ عضلة الكتف الداخلية | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %70 | 08 | 3 | 2د30ث تمدد |
| Rowing haut<br>المرتفع | عضلة الكتف ما بين الرقبة و الكتف | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %60 | 08 | 3 | 2د30ث تمدد |
| Pull-over | عضلة الكتف الكبرى عضلة الصدر | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %70 | 08 | 3 | 2د30ث تمدد |
| Crunchs | عضلات البطن( المعدة) | وزن الجسم | 20 | 3 | 1 دقيقة |
| Chaise romaine<br>الكرسي الروماني | Chaise romaine<br>الكرسي الروماني | وزن الجسم | 20 | 3 | 1 دقيقة |

## حصة 03 ( يوم الخميس)

| العمل | الفئات العضلية | الشدة | الراحة | المجموعات | التعويض النشط |
|---|---|---|---|---|---|
| Presse<br>آلة الفخذ | عضلة الفخذ الرباعية عضلة الفخذ الخلفية عضلة الردف | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %60 | 12 | 3 | 2د30ث تمدد |
| Tirage poulie<br>سحب البكرة المنخفضة | عضلة الظهرية الكبرى عضلة الزند الداخلية عضلة الكتف الداخلية | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %60 | 10 | 3 | 2د30ث تمدد |
| Developpe couche<br>تطور عضلة الصدر | عضلات البطن( المعدة) | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | %70 | 08 | 3 | 2د30ث تمدد |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Crunchs | عضلات البطن( المعدة) | وزن الجسم | 20 | 3 | 1 دقيقة |
| Chaise romaine<br>الكرسي الرماني | Chaise romaine<br>الكرسي الرماني | وزن الجسم | 20 | 3 | 1 دقيقة |

**الملحق رقم11:**

**الدورة المتوسطة للتحضير (مثبت)**

هنا نحن قد وصلنا إلى فترة مفصلية للتحضير و إن وضعنا عملنا دائما مكانا من التحضير البدني العام , سنتوجه تدريجيا نحو التحضير البدني الخاص, كثافة التمارين تتزايد (إلى85%من FCM.), كما أن أوقات الراحة التي تفصل بينهم تتكون من 2 دورات صغيرة عادية.

**توجيهات العمل فوق البساط:** 3 مرات في الأسبوع و تردد هذا النوع من الحصص حصة ساعة ونصف.

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | عادي, يمكن أن تشتغل على يوكو سوكو جيكو | 10د |
| أوتش كومي | -3×10 تكرارات ( شكل اختياري, انظر الملحق1), مع 10إلى15 ثانية من الراحة بين المجموعات<br>-الأنواع المختلفة للأوتش كومي للتنويع في حصص الشهر المختلفة—للتنفيذ وقوفا أو على الأرض (حفاظا على85%من FCM.) | 05د |
| ناجي كومي | 3×10 تكرارات ( شكل اختياري, انظر الملحق1), مع 10إلى15 ثانية من الراحة بين المجموعات | 10د |
| تقنية | -تعليم تقنيات جديدة<br>-عمل موجه على الخاص<br>-هجومات و ضدها | 15د |
| كاكلري جيكو | 2×3 دقائق لكل شخص ( شكل اختياري حسب المواضيع التقنية, انظر الملحق1) , 2 دقائق من الراحة بين كل واحد(حفاظا على85%من FCM.) | 20د |
| راندوري | -5×6 (مع 1د راحة بين كل واحد) أو نموذج الهرام (3 مرات في الشهر) بدأ ب6إلى 1 دقيقة , مع 1د نقل بين كل واحد الكثافة الأمامية تتزايد بصفاء على الراندوري الثلاثة الأخيرة(مراقبة لى85%من FCM.) | 30د |

توجيهات العمل فوق ميدان قاعة التمارين العضلية فوق البساط.

## حصة 01

### دورة تدريبية

لسيطرة على نطاق الحوض و الأعضاء السفلى

عدد الطرق: 2إلى3 ( 1 طريقة= 2دورات)

وقت التعويض بين كل دورة :6إلى 8 دقائق

وقت التعويض بين كل دورة لا شيء.

| العمل | فئات عضلية | الشدة | عدد التكرار | وقت العمل |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| تمرين1 | اسكوات2/1 | عضلة الفخذ الرباعية<br>عضلة الفخذ الخلفية<br>عضلة الردف | %40 | 15 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين2 | Developpe couche<br>تطور عضلة الصدر | عضلة الكتف<br>عضلة الصدر<br>عضلة زند الخلفية | %40 | 15 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين3 | Machina quariceps<br>آلة الفخذ الرباعية | اتساعات داخلية و خارجية<br>مستقيمة العضلة الفخذية<br>الداخلية | %40 | 15 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين4 | هبوط الفخذ والجذع | عضلات البطن السفلية | وزن الجسم | 15 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين5 | Machine a ischio<br>آلة الفخذ الخلفي | بيساب طرف السفلي<br>-2/1 وتري<br>-2/1 غشائي | %40 | 15 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين6 | ألة لربلة الساق | عضلات التوئم<br>العضلة الخلفية السفلى | %40 | 15 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين7 | تمددات الفخذ و الجذع | نخاع الشوكي<br>الظهري العليا<br>الظهري السفلي | وزن الجسم | 15 | 15إلى<br>20ثانية |

هذه الحصة يجب أن تكون متبوعة بـ20 دقيقة استرخاءات خاصة.

## الحصة 02

### دورة التدريب

باستعمال حزام في الخصر و الأعضاء السفلية

عدد التمارين:2 إلى3( تمرين=دورتين)

فترة تعويض بين كل تمرين(من 6 إلى8 د)

فترة استراحة بين كل دروة: لا يوجد

| العمل | فئات عضلية | الشدة | عدد | وقت العمل |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | التكرار | |
| تمرين1 | اسكوات2/1 | عضلة الفخذ الرباعية<br>عضلة الفخذ الخلفية<br>عضلة الردف | %50 | 8إلى10 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين2 | Developpe couche<br>تطور عضلة الصدر | عضلة الكتف<br>عضلة الصدر<br>عضلة زند الخلفية | %50 | 8إلى10 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين3 | Machina quariceps<br>آلة الفخذ الرباعية | اتساعات داخلية و خارجية<br>مستقيمة العضلة الفخذية<br>الداخلية | %50 | 8إلى10 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين4 | هبوط الفخذ والجذع | عضلات البطن السفلية | وزن<br>الجسم | 8إلى10 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين5 | Machine a ischio<br>آلة الفخذ الخلفي | بيساب طرف السفلي<br>-2/1 وتري<br>-2/1 غشائي | %50 | 8إلى10 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين6 | ألة لربلة الساق | عضلات التوئم<br>العضلة الخلفية السفلى | %50 | 8إلى10 | 15إلى<br>20ثانية |
| تمرين7 | تمددات الفخذ و الجذع | نخاع الشوكي<br>الظهري العليا<br>الظهري السفلي | وزن<br>الجسم | 8إلى10 | 15إلى<br>20ثانية |

تتبع هذه الحصة بتمارين استرخاء للعضلات لمدة20 دقيقة

**1-2-مرحلة التحضير البدني الخاص:**

**الدورة المتوسطة القاعدية للتحضير الخاص ( منشط)**

**مميزات الدورة :** توشك مرحلة التحضير البدني العام على الانتهاء و علينا التمسك بتحسين التحضير الخاص للمنافسات, و تنقسم الدورة إلى:

1 دورة صغيرة عادية, 1 دورة صغيرة للصدمة,1 دورة صغيرة للتعويض.

- سيتوجب توفر القوة اللاهوائية لاكتيك
- سيتوجب القيام بالتمارين بطريقة مكثفة و يجب أن تكون (مفصولة) براحة

**توجيهات العمل فوق البساط:** يعاد هذا التمرين من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع , مدة كل حصة هي ساعة ونصف.

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | عادي, يمكن أن تشتغل على يوكو سوكو جيكو | 10د |
| تقنية/تكتيك | -التحقيق من العمل التقني<br>-التطرق إلى الخصائص التقنية التكتيكية بالموازاة مع الكاكاري جيكو | 10د |
| كاكاري جيكو | 3×3 لكل واحدة ( شكل اختياري, انظر الملحق1)<br>-2 د راحة بين كل مجموعة | 35د |
| ناجي كومي | 5×7 تكرار ( شكل اختياري, انظر الملحق1)<br>-30ثا راحة بين كل المجموعات | 10د |
| راندوري | 5×4( مع دقيقة و نصف راحة بين كل واحد) مع مراعاة الشدة في الثلاثة الأواخر (مراقبة على90%من FCM.) | 25د |
| شيياء | تمارس عوضا عن الراندوري مرتين في الشهر | |

اتجاه العمل فوق ملعب أو صالة التمارين العضلية

هذا النموذج من الحصص له تردد من 2 مرات في الأسبوع

ساعة و30دقيقة

## حصة السبت

### حصة صيانة أنواع القوة

| العمل | | فئات عضلية | الشدة | الراحة | مجموعات | تعويض نشط |
|---|---|---|---|---|---|---|
| تمرين1 | آلة الفخذ | عضلة الفخذ الرباعية | %40 | 15 | 1 | تسخين |
| | | عضلة الفخذ الخلفية | %70 | 10 | 5 | 1د30ث تمدد |
| | | عضلة الردف | | | | |
| تمرين2 | سحب البكرة | منحرف بسابس ظهري | %40 | 15 | 1 | 2د30ث تمدد |
| | المنخفضة | | %70 | 08 | 2 | 1د30ث تمدد |
| تمرين3 | تطور عضلة الصدر | عضلة الكتف | %40 | 15 | 1 | 1د30ث تمدد |
| | | عضلة الصدر | %70 | 08 | 2 | 2د30ث تمدد |
| | | عضلة زند الخلفية | | | | |
| تمرين4 | | عضلات البطن السفلية | وزن الجسم | 20 | 3 | 1دقيقة |
| تمرين5 | الكرسي الروماني | نخاع الشوكي الظهري قطنية | وزن الجسم | 20 | 3 | 1دقيقة |

**حصة: تمارين عضلية**

- مع حمولة تفوق العضمى متفجرة , 3 مجموعات من تكرارات ل%90 من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات الثلاثة.
- D.V .
- 5 ضغط قفز
- 5 بارفكس
- سحب مقعد
- سكوات أو ضغط
- تمارين المعدة
- استلقاء

بدون حمولة, 6 مرات الحلقات التدريبية التالية:

- 10 ضغط

- 5 ضغط قفز
- 15 سحب
- 15 فلكسيون
- استلقاء

**حصة 2: تمارين عضلية خاصة**

- تسخين 15 دقيقة
- أوتش كومي سريع 10×10 تكرارات
- 5 ضغط قفز + 10ناجي كومي حر
- 10× اقتلاع + 10 سقوط تي قروما
- 10× ½ سكوات + 10 × أيبون سيوناجي
- تسلق الحبال
- استلقاء, تعويض و استرجاع

## دورة متوسطة تحضيرية و مراقبة

**مميزات الدورة:** تشهد هذه الدورة انتهاء فترة التحضير البدني الخاص و بداية (في نهاية الفترة) التحضير للمنافسة و تتميز بتقلص أوقات العمل مضاعفة الشدة تدريجيا للوصول إلى نسبة90 إلى 95%من FCM.

و العمل يجب أن يرتكز و يلتمس خصوصا على القدرة الهوائية لاكتيك, غير أنه نظرا إلى صعوبة هذا العمل على الصعيدين الجسدي و النفسي فإنه يمارس بالتداول مع حصص أكثر هدوءا ترتكز على التحمل, تكون هذه التمارين من دورات صغيرة (ميكروسيكل) مخصصة بـ1 ميكروسيكل للمنافسة,1 ميكروسيكل للتعويض , 1 ميكروسيكل للمنافسة، مخصصة للمنافسة.

**توجيهات العمل فوق البساط**

مدة الحصة ساعة ونصف

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | عادي, يمكن أن تشتغل على يوكو سوكو جيكو و أوتش كومي | 10د |
| ناجي كومي | 5×5 إعادة التقنية ( مع حرية اختيار الشكل)<br>استراحة لمدة 30ثا بين كل مجموعة و أخرى مع الحفاظ على نسبة 90 إلى 95%من FCM. | 10د |
| تقنية/تكتيك | استعمال التقنيات الخاصة التكتيكية للعمل بفضل ( الكاكاري جيكو) الحركات المركبة | 10د |
| كا كاري جيكو | 4×2 لكل واحد مع حرية اختيار التقنية, دقيقتين استراحة بين كل مجموعة | 30د |
| راندوري | 5×3 ( مع 3 د راحة بين كل راندوري و آخر)<br>مرة في الأسبوع مع الحفاظ على نسبة 90إلى95%من FCM.<br>الأسبوع الأخير: حصة واحدة 6×2د (2د استرجاع بين كل راندوري و آخر) الحفاظ على نسبة90%من FCM. | 30د |
| شيياء | تمارس عوضا عن الراندوري من2 إلى3 في الشهر<br>5×5 د( 5د استراحة بين كل شيياي و آخر) | 30د |

تمارس الحصص مع حصص ميزو سيكل منشط عام أو مثبت عام ( من 1 إلى 2 مرات في الأسبوع).

## توجيهات للعمل فوق البساط:

مدة الحصة : ساعة نصف

التمارين المستعملة في هذا النوع من الحصص هي:

- تحرير من قبضة الكومي كاتا في مدة زمنية قياسها 5 ثواني.
- تحرر من حالة الثبات في مكان واحد من البساط خلال 25 ثانية.
- المقاومة القصوى لانخلاعات الذراع (تي-وازا).
- تنفيذ تقنية انخلاع الذراع على المنافس (في حالة المقاومة).
- سلسلات سرعة قصيرة المدى( على مدى 30 متر).
- تحقيق أكبر عدد من الناجي كومي خلال فترات جد قصيرة (10 ثواني).
- تحقيق أكبر قدر ممكن من تكرار الأوتش كومي.
- عملية سحب الخصم بواسطة الكيموني ( كوزوشي) بطريقة الأوتش كومي.
- أوتش كومي بواسطة المطاط و دخول مثلا أوشي ماتا.
- أوتش كومي لحركات الكتفين بمساعدة المطاط.
- 10 تكرارات مقتلعة+ 10 نوجي كومي لحركة كاتا جوروما.

- 10 تطورات D V C مستلقية + 10 ناجي كومي لأيبون سيوناجي.
- 10 سكوات ½ + 10 ناجي كومي لكاتا جوروما.

## 2-الفترة التنافسية

### 2-1 – مرحلة التحضير لفتؤة قبل المنافسة:

#### الدورات المتوسطة ما قبل المنافسة

**مميزات الدورة:** تأتي هذه الدورة في قلب التحضير للمنافسة و تتميز بقوة العمل من نوع لاهوائي لاكتيك و يتوجب توعية اللاعبين لإعطاء أقصى ما لديهم في التمارين مع العلم أن هذه التمارين تتبع بفترات أكثر للراحة, على شدة التمارين أن تكون من الحفاظ على نسبة 95 إلى100%من FCM. كما يتم مداولتها مع حصص أكثر هدوء مدة الأسبوع , تحتوي هذه الدورة مكرو سيكا تمهيدية و أخرى للاسترجاع, و التحضير النفسي مهم في أثناء هذه الفترة.

**توجيهات للعمل فوق البساط:**

مدة الحصة : ساعة نصف

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | -في وضع الجري فردي , يقوم كل لاعب بتمارين التسخين البدني لوحده بعيدا عن الآخرين حتى يهيأ نفسيا على جو المنافسة.<br>-إعطاء بعض النصائح حول ترتيب التمارين إذا لزم الأمر. | 10د |
| ناجي كومي | 4×5 مرات ( شكل اختياري, انظر الملحق1), 1د راحة بين المجموعات , يمارس هذا التمرين مع بذل أقصى جهد إلى الوصول إلى نسبة 100%من FCM. | 10د |
| تقنية/تكتيك | تناوب مظاهر التكتيكية حسب الحاجة الخاصة و استعمالها مع الكاكاري -جيكو | 05د |
| كاكاري جيكو | 4×2د لكل كاكاري جيكو(2د بين المجموعات) أو 6×1د لكل واحد ( مع دقيقة و نصف راحة بين المجموعات)أو 8×30ثا لكل واحد ( مع 1د راحة بين المجموعات) الحفاظ على نسبة 95%من FCM.على 2د و 100% على 1د ثم 30ثا. | 30د |
| راندوري | من بداية الفترة إلى نهايتها مع احترام<br>-5×3د (3د راحة بين كل راندوري و آخر) الأسبوع الأول.<br>-6×2د(3د راحة بين كل راندوري و آخر) الأسبوع الثاني.<br>-10×1د(2د راحة بين كل راندوري و آخر) الأسبوع الثالث.<br>التوصل إلى100%من FCM. | 30د |

| | | |
|---|---|---|
| شيياء | تمارس عوضا عن الراندوري مرة في الأسبوع 5×5د مقسمة إلى 40د منازلة , 10د راحة (7 مرات)<br>- احترام 5د راحة بين كل شيياي و آخر. | |
| العودة للهدوء | تاي سو و تمددات | 05د |

يحترم على 3 أسابيع:

1-تمرين نموذجي لشهر نوفمبر و ديسمبر.

1-تدريب مكثف.

1-شيياي في الأسبوع الأخير.

1-تدريب مكثف و حصتين أكثر هدوءا.

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | -في وضع الجري فردي , يقوم كل لاعب بتمارين التسخين البدني لوحده بعيدا عن الآخرين حتى يهيأ نفسيا على جو المنافسة.<br>-إعطاء بعض النصائح حول ترتيب التمارين إذا لزم الأمر. | 10د |
| ناجي كومي | تعاقب نفس سلسلات الشهر2 مع إنجاز أكبر عدد منها خلال 10 ثواني.(تكرار 5 مرات مع استرجاع تام , العودة إلى FC الراحة) | 10د |
| تقنية/تكتيك | تناوب مظاهر التكتيكية حسب الحاجة الخاصة و استعمالها مع الكاكاري -جيكو | 05د |
| كاكاري جيكو | 4×2د لكل كاكاري جيكو(2د بين المجموعات) أو 6×1د لكل واحد ( مع دقيقة و نصف راحة بين المجموعات)أو 8×30ثا لكل واحد ( مع 1د راحة بين المجموعات) الحفاظ على نسبة 95%من FCM.على 2د و 100% على 1د ثم 30ثا. | 30د |
| راندوري | 5×1د (بأقصى جهد.100%من FCM.) – استرجاع كامل و هادئ (العودة إلى FC الراحة)<br>-إعادتها مرة في الأسبوع إذا أمكن في منازلة يقيم تحكيمها حسب برنامج مماثل لبرنامج المنافسة المقصود | 30د |
| شيياء | تمارس عوضا عن الراندوري مرة في الأسبوع 5×5د مقسمة إلى 40د منازلة , 10د راحة (7 مرات)<br>- احترام 5د راحة بين كل شيياي و آخر. | |
| العودة للهدوء | تاي سو و تمددات | 05د |

تعقيب هذه الحصص بتدريب من نموذج شهر 5 مرة في الأسبوع تبعا لحالة التعب الملاحظة عند اللاعب.

**توجيهات للعمل فوق البساط و قاعة تقوية العضلات و الملعب:**

زمن الحصة: ساعة و نصف

- الجري بإيقاع مرتفع و أقصر مدة
- مجموعات من السرعة على مسافة قصيرة و معدل إيقاع أقصى( مثال 30 متر)
- ضغط قفز أكثر سرعة مع تقليل عدد التكرارات.
- فلكسيون تمددات سريعة مع أدنى عدد من التكرارات.
- 5 ضغط + سباق سرعة قصوى من 20 إلى 30 متر بالإضافة يجب تعاقب نموذج التمارين هذا بذاك الخاص بالفترة السابقة و لكن مع كثافة أكبر , وحجم أقل , وعدد تكرارات مع عدد مجموعات مخفض و زمن تعويض أكثر أهمية.

## 2-2- مرحلة تنافسية

### دورات متوسطة تنافسية

عند الاقتراب من يوم المنافسة , هذه الدورة المتوسطة الخاصة بالراحة النسبية( دورة صغيرة للتعويض) يجب أن يسمح للاعب بتعويض القليل قبل البدء من جديد في التدريب المكثف على أسبوعين, يمكن أن نحقق تدريب كما يتبع , ثم2 آخرين أكثر خفة (PPS).

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | فردي | 10د |
| أوتش كومي أو ناجي كومي للسرعة | -تعاقب نفس المجموعات كالشهر 2 مع أقصى حد من التكرارات على 10 ثواني. ( تكرار 5× مع تعويض كامل , العودة إلى FC الراحة) | 20د |
| راندوري | -5×3د متحللة إلى 40ثا من الراندوري 10 ثواني معتبرة من الراحة, 3د من الراحة بين كل واحد | 50د |
| شيياي | مرة في الأسبوع | |
| العودة للهدوء | استرخاء تاي سو | 10د |

**دورة صغيرة تمهيدية: 3 أسابيع قبل يوم المنافسة**

عمل كثيف 3 مرات في الأسبوع

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | فردي | 10د |

| | | |
|---|---|---|
| أوتش كومي | أكبر عدد ممكن من أوتش كومي أثناء:<br>1د ( ثم 2د راحة)<br>30ثا ( ثم 1د راحة)<br>15ثانية(ثم 1د راحة)<br>هذا التكرار يعاد مرتين | 10د |
| أو | | |
| ناجي كومي (سرعة) | تعاقب نفس المجموعات كالشهر2 مع أقصى حد من التكرارات على 10 ثواني<br>(تكرار 5× مع التعويض كامل, العودة إلى FC الراحة) | |
| كاكاري جيكو | 6×1د( 2د من الراحة بين كل واحد) | |
| راندوري | 5-3×د متحللة إلى 40ثانية من راندوري 10ثواني معتبرة من الراحة, 3د من الراحة بين كل واحد | 50د |
| شيباي | 1 مرة في الأسبوع,5×5د متخللة إلى 30ثانية من المنازلة , 10 ثواني من الراحة(10مرات) ثم 5د من الراحة بين كل واحد | 10د |
| العودة إلى الهدوء | استرخاء تاي سو | 10د |

## دورة صغيرة للمنافسة : 2 أسبوعين قبل يوم المنافسة

عمل مكثف 3 مرات في الأسبوع

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | فردي | 10د |
| أوتش كومي | أكبر عدد ممكن من أوتش كومي أثناء:<br>1د ( ثم 2د راحة)<br>30ثا ( ثم 1د راحة)<br>15ثانية(ثم 1د راحة)<br>هذا التكرار يعاد مرتين | 10د |
| أو | | |
| ناجي كومي (سرعة) | تعاقب نفس المجموعات كالشهر2 مع أقصى حد من التكرارات على 10 ثواني<br>(تكرار 5× مع التعويض كامل, العودة إلى FC الراحة) | |
| كاكاري جيكو | 8×30ثا( 2د من الراحة بين كل واحد) | 10د |
| راندوري | 5-3×د متحللة إلى 40ثانية من راندوري 10ثواني معتبرة من الراحة, 3د من الراحة بين كل واحد | 40د |

| | | |
|---|---|---|
| شيياي | 1 مرة في الأسبوع,5×5د متخللة إلى 30ثانية من المنازلة , 10 ثواني من الراحة(10مرات) ثم 5د من الراحة بين كل واحد | |
| العودة إلى الهدوء | استرخاء تاي سو | 10د |

## دورة صغيرة للمنافسة: أسبوع قبل يوم المنافسة

لكي نحفظ الرغبة في القتال عند لاعب الجودو سنعتبر 5 أو 6 أيام من التدريب قبل يوم المنازلة ( أكثر خفة أداء اللاعبون عن التدريب إذا أمكن) وحدة التدريب مكثفة في بداية الأسبوع ثم راحة إلى يوم المنافسة.

| | | |
|---|---|---|
| تسخين عام | فردي | |
| أوتش كومي | أكبر عدد ممكن من أوتش كومي أثناء:<br>1د ( ثم 2د راحة)<br>30ثا ( ثم 1د راحة)<br>15ثانية(ثم 1د راحة)<br>هذا التكرار يعاد مرتين | |
| أو | | |
| ناجي كومي (سرعة) | تعاقب نفس المجموعات كالشهر2 مع أقصى حد من التكرارات على 10 ثواني (تكرار 5× مع التعويض كامل, العودة إلى FC الراحة) | |
| راندوري | 5-3×د متحللة إلى 40ثانية من راندوري 10ثواني معتبرة من الراحة, 3د من الراحة بين كل واحد | |
| شيياي | 1 مرة في الأسبوع | |
| العودة إلى الهدوء | استرخاء تاي سو | |

## دورة صغيرة للمنافسة

**توجيهات في الميدان:**

15 دقيقة, زائد سباق سرعة 5×10 ثواني إلى 110% ( مع 5 دقائق راحة بين كل واحد أو 5×5ثواني إلى 110% بتقريب).

**توجيهات فوق البساط**: تسخين فردي

- 5 راندوري لـ5 دقائق ( مع 5 دقائق تعويض بين كل راندوري)
- 2 راندوري لـ7دقائق ( مع 7 دقائق تعويض بين الراندوري الاثنين).

## دورة صغيرة للتعويض

**توجيهات في الميدان:**

10 دقائق , بالإضافة إلى سباق سرعة 7 ثواني إلى 100% , ثم 5×5ثواني إلى 100% زائد 5×4 ثواني إلى 100%.

**توجيهات فوق البساط**: تسخين فردي

- 5 ×10 أوتش كومي إلى 100%
- 6 راندوري من 5 دقائق إلى 100%( مع 8 دقائق تعويض بين كل واحد)
- 3 × 10 ناجي كومي إلى 100%

**هام:**

ينبغي التوصل إلى معدل المنافسة خلال التدريبات قبل أسبوعين من المنافسة , يكون العمل خلال الأسبوع الأخير أشد سرعة وكثافة.

يكون إضافة إلى إمكانية القيام بسلسلة تمارين الأوتش كومي و الناجي كومي في مكان واحد أو بالانتقال و هذا من أجل التغيير.

## مخطط تدريبي مبسط خاص برياضيي الجودو

يهدف هذا المخطط إلى اقتراح رزنامة تدريب منشطة للاعب, يتوجب عليه إتباعها في حالة إبعاده عن ناديه أو توقفه لسبب ما , ويسمح له هذا المخطط بالتقدم إلى يوم المنافسة في حالة مثالية نظريا تخدم الدروس( البالغ عددها3 حصص في الأسبوع على الأقل بتمارين لتليين العضلات و العودة إلى الهدوء, كما يتوجب اتباع تمارين تقوية العضلات في فترات ما بين المواسم أو فترات البعيدة عن المنافسة , وتزداد شدة هذه التمارين بصورة متصاعدة.

## دورات صغيرة للتعويض

**توجيهات في الملعب:**

20 دقيقة بالإضافة سباق سرعة 6 × 30ثانية إلى 80% من التحمل ( محسوبة بالنسبة لFCM أو 4 × 60 ثانية إلى 80%)

**توجيهات في البساط:**

كمية ضخمة من العمل:

- 10 راندوري 5 دقائق ( مع القليل من التعويض)
- 5 × 20 أوتش كومي
- 5 × 10 ناجي كومي

## دورات صغيرة تمهيدية

**توجيهات في الميدان:**

20 دقيقة بالإضافة سباق سرعة 8× 15ثانية إلى 100% من التحمل ( محسوبة بالنسبة لFCM ).

**توجيهات في البساط:** تسخين فردي

أكبر عدد ممكن من أوتش كومي أثناء:

- 1د ( ثم 2د راحة)
- 30ثا ( ثم 1د راحة)
- 15ثانية(ثم 1د راحة)

**للإعادة مرتين:**

- 7 إلى 10 راندوري من 5 دقائق ( مع 8 دقائق تعويض كل اثنين راندوري)
- 5 × 10 ناجي كومي

## ملخص البحث

رياضة الجيدو تعتبر من أفضل الرياضات التنافسية القتالية التي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة للاعبين من الجنسين ة التي لها دور كبير في السلم و الحرب و لا تتحقق هذه اللياقة من فراغ بل من خلال البرامج التعليمية و فترات التدريب و النشاط التنافسي لذا كان موضوع بحثنا " **ديناميكية حمولة التدريب الرياضي للاعبين الجودو بعد الخروج من الإصابة** "

و كانت هذه الدراسة تهدف إلى معرفة الحمل التدريبية خلال برامج التدريب و ما مدى تأثيرها على الرياضيين و الجوانب الإيجابية و سلبية في أي برنامج تدريبي و خاصة عند فئة الأكابر الخارجين من فترة الإصابة

كما افترضنا أن استخدام حمولة تدريب ذو شدة عالية و حجم صغير في برنامج تدريب عند رياضيين الجيدو أكابر الخارجين من فترة الإصابة يؤدي إلى استرجاعهم للفورمة الرياضية .

كما تم اختيار العينة بطريقة عمديه تمثلت في 48 لاعب مقسمين إلى مجموعتين ، مجموعة اختبار و مجموعة شاهدة على تطبيق البرنامج التدريبي و تمثلت العينة في لاعبي نادي غريس ولاية معسكر للجيدو .

و تم استخدام أدوات التالية :

المراجع ( كتب، مجلات، مذكرات تخرج ... ) ، كرونومتر ، ميزان طبي ، مقياس الطول ، ديكا متر .

و كان أهم استنتاج من هذه الدراسة تحسن الأداء بنسبة 40.20 % عند مجموعة مختبرة و بنسبة 28.41 % عند مجموعة الشاهدة .

وكانت توصيتنا الأساسية هي إتباع البرنامج التدريبي الموضوع من طرف المدرب لاسترجاع الفورمة الرياضية .

## Résumé de recherche

Le judo est l'un des meilleurs sports de compétition de combat qui travaillent sur le développement d'éléments de la condition physique générale des joueurs des deux sexes E , qui a un grand rôle dans la paix et la guerre et ne pas se matérialiser cette aptitude d'un vide , mais par des programmes éducatifs et des périodes de formation et des activités de la concurrence si elle a fait l'objet de notre recherche « entraînement sportif de charge dynamique pour les joueurs de judo après être sorti de la blessure "

Et cette étude a été conçue pour voir la grossesse grâce à des programmes de formation , la formation et quel est leur impact sur les athlètes et les aspects positifs et négatifs de tout programme de formation, en particulier lorsque la catégorie de compagnons hauts sortit de la période de blessure

Nous avons également supposé que l'utilisation de la formation de charge à haute intensité et de petite taille dans un programme de formation aux athlètes de judo de séniore qui sortent d'une période de lésion entraîne récupéré sa forme sportif.

A été choisi comme l'échantillon d'une manière qui était intentionnelle 48 joueurs divisés en deux groupes, le groupe test et un groupe de contrôle de l'application du programme de formation et l'échantillon était dans le club des joueurs a Ghriss la willaya de Mascara.

Et a fait l' utilisation des outils suivants :

Références ( livres , magazines , mémos diplôme ... ) , chronomètre , le solde de , échelle de longueur médical , Decca mètres .

Et a été la découverte la plus importante de cette étude l'amélioration des performances par 40,20 % lors de l'essai groupe et par 28,41 % lorsque le groupe de contrôle.

C'était notre recommandation est de suivre le thème de base du programme de formation par le formateur pour récupérer la forme sportif.