

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد حميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم تدريب رياضي

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

عنوان المذكرة:

تأثير استخدام الالعب المصغرة على تنمية صفتي المرونة
والتوازن لدى مبتدئي رياضة الجيدو

بحث تجريبي أجري على فريق أسود معسكر جيدو

تحت اشراف:
أ.د زرف محمد

اعداد الطالبان:
~ عرابي عبد القادر
~ بن ابراهيم عبد العالي صهيب

السنة الجامعية:

2025\2024

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

اهداء

أهدي هذا العمل الى كل من أمن بي في
مشواري الدراسي وسر نجاحي وينبوع
سعادتي الى والداي والى اخوتي الذين هم
عوني وسندي ونور الذي يضى عمتي والى
اصدقائي الذين قضيت معهم أجمل لحظات
الحياة

عبد القادر

اهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى الوالدين
الغاليين الذين قدموا لي المساعدة في كل ما
كنت أريده في مشواري الدراسي. وايضا الى
اخوتي الذين كانوا عوناً لي في مختلف
مسارات التي مررت بها والى اصدقائي الذين
شاركت معهم أجمل وأساء أيام

عبد العالي صهيب

الشكر والتقدير

نحمد الله سبحانه عز وجل على توفيقنا في انجاز
هذا

البحث المتواضع. كما نتقدم بكلمات الشكر والعرفان
والتقدير الى المشرف على تأطيرنا الأستاذ
الدكتور زرف محمد الذي أفادنا بإرشاداته
ونصائحه التي لم يبخل بها علينا. وتقديمه لنا
المساعدة وايضا نشكر جميع في معهد التربية
البدنية والرياضية

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير استخدام الألعاب المصغرة كوسيلة تدريبية على تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو (لفريق أسود معسكر للجودو) وقد تم استخدام المنهج التجريبي باعتباره الأنسب لطبيعة بحثنا حيث شملت العينة مجموعة من مبتدئي الجودو وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، تجريبية خضعت للتدريب باستخدام برنامج من الألعاب المصغرة وضابطة تلقت التدريب التقليدي، وقد تم إجراء اختبارات قبلية وبعديّة لقياس صفتي المرونة والتوازن وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فعالية الألعاب المصغرة في تنمية وتحسين صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو. وقد خلصت الدراسة إلى ضرورة ادماج الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية للمبتدئين.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة، المرونة والتوازن، الجودو.

Research Summary:

This study aimed to investigate the effect of using mini-games as a training method on developing flexibility and balance among beginner judo practitioners (specifically the "Aswad Judo Camp" team). The experimental method was adopted as it best suited the nature of the research. The sample included a group of beginner judo athletes who were divided into two groups: an experimental group that underwent training using a mini-games program, and a control group that received traditional training. Pre- and post-tests were conducted to measure the levels of flexibility and balance. The results showed statistically significant differences in favor of the experimental group, confirming the effectiveness of mini-games in improving flexibility and balance among judo beginners.

The study concluded with a recommendation to integrate mini-games into training programs for beginners.

Keywords: Mini-games, flexibility and balance, judo.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	نسبة الطول والوزن لدى الذكور	19
2	الأسس العلمية للاختبارات البدنية	51
3	ضبط المتغيرات	55
4	نتائج الاختبارات القبليّة لعنتي البحث	56
5	نتائج العينة التجريبية في اختبار المرونة القبلي والبعدي	57
6	نتائج العينة التجريبية في اختبار التوازن القبلي والبعدي	58
7	نتائج العينة الضابطة في اختبار المرونة القبلي والبعدي	59
8	نتائج العينة الضابطة في اختبار التوازن القبلي والبعدي	61
9	نتائج الاختبارات البعديّة لعنتي البحث	62

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعنتي البحث في اختبارات القبليّة	56
2	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار المرونة القبلي والبعدي	57
3	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التوازن القبلي والبعدي	58
4	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار التوازن القبلي والبعدي	60
5	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار التوازن القبلي والبعدي	61
6	قيمة متوسطي الحسابي والانحراف المعياري للعنتي البحث في اختبارات البعديّة	62

فهرس الصور

الصفحة	عنوان	الرقم
49	عبارة عن صورة توضح اختبار المرونة	1
50	عبارة عن صورة توضح اختبار التوازن لفليشمان	2

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	اهداء
	الشكر والتقدير
	ملخص البحث
	قائمة جداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الصور
	قائمة المحتويات
	الفصل التمهيدي
2	المقدمة
3	اشكالية البحث
4	فرضيات البحث
4	أهداف البحث
4	أهمية البحث
4	مصطلحات البحث
5	الدراسات السابقة والمشابهة
11	التعليق على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الصفحة	العنوان
	الفصل الأول: الألعاب المصغرة وعلاقتها بخصائص الفئة العمرية (9 - 12 سنة)
12	تمهيد
12	1-1 - مفهوم الألعاب المصغرة
13	1-2 - خصائص الألعاب المصغرة
13	1-3 - مميزات الألعاب المصغرة
14	1-4 - مبادئ استخدام الألعاب المصغرة
14	1-5 - تصنيف الألعاب المصغرة
15	1-6 - أغراض الألعاب المصغرة
16	1-7 - أهمية الألعاب المصغرة
17	1-8 - مفاهيم حول الطفولة
18	1-9 - خصائص النمو في مرحلة الطفولة (9 - 12 سنة)
18	1-9-1 - النمو الجسمي الحركي
19	1-9-2 - النمو النفسي الانفعالي
20	1-9-3 - النمو العقلي المعرفي
20	1-9-4 - النمو الاجتماعي
20	1-10 - مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة)
21	1-11 - حاجات الأطفال للممارسة الرياضية
23	1-12 - أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 12 سنة)
23	الخاتمة

الفصل الثاني: المرونة والتوازن	
25	تمهيد
25	1-2 - المرونة
25	1-1-2 - أنواع المرونة
26	2-1-2 - أهمية المرونة
26	3-1-2 - خصائص المرونة
27	2-2 - التوازن
28	1-2-2 - أنواع التوازن
28	2-2-2 - علاقة التوازن بمركز ثقل الجسم
29	3-2-2 - العوامل التي تؤثر في التوازن
29	4-2-2 - أهمية التوازن
30	الخاتمة
الفصل الثالث: رياضة الجيدو	
32	تمهيد
32	1-3 - نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو
33	2-3 - ماهية الجيدو
34	3-3 - آداب وتقاليد رياضة الجيدو
34	4-3 - أهداف رياضة الجيدو
35	5-3 - تاريخ الجيدو في الجزائر
36	6-3 - الشروط التي يجب ان تتوافر في لاعب الجيدو
36	7-3 - ملعب الجيدو " الناتامي "
46	8-3 - خطوات ارتداء البدلة
38	9-3 - التحية (ريه)
38	1-9-3 - التحية من أعلى (ريتسوري)
38	2-9-3 - التحية من أسفل (زاريه)
39	10-3 - الوقفات
39	1-10-3 - الوقفة الطبيعية
40	2-10-3 - الوقفة الدفاعية
40	11-3 - التحرك على البساط
41	12-3 - التقسيم الفني لرياضة الجيدو
42	13-3 - الكاتا
42	14-3 - ما يجب مراعاته في رياضة الجيدو
43	الخاتمة

الجانب التطبيقي

الصفحة	العنوان
	الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية
46	1-1 - المنهج البحث
46	1-2 - المجتمع والعينة البحث
46	1-3 - المتغيرات البحث
46	1-4 - مجالات البحث
47	1-5 - الأدوات البحث
49	1-6 - لأسس العلمية للاختبارات
50	1-7 - التجربة الاستطلاعية
50	1-8 - الدراسة الرئيسية
51	1-9 - الوسائل الإحصائية
	الفصل الثاني: تحليل نتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات
54	2-1 - عرض وتحليل نتائج
52	2-2 - مقابلة النتائج بالفرضيات
63	2-3 - الاستنتاجات
64	2-4 - التوصيات
65	2-5 - الخلاصة
67	المصادر والمراجع
70	ملاحق

الفصل التمهيدي التعريف بالبحث

1 - المقدمة:

الجودو رياضة تقليدية يابانية اسمها جيو جيتسو التي عرفت سنة 775 قبل ميلاد التي تعني التقنية للباقة وكانت تتميز بالخشونة و غالبا ما تنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين اين قام الدكتور جيكوروكانو (GORO KANO) والذي يعتبر مؤسس رياضة الجودو سنة 1830 وقام بدمج النماذج المختلفة للمدارس العديدة فوجد القوانين وشدد أفكاره على العقيدة الفلسفية للجودو لاغيا جميع الحركات و الضربات الخطيرة التي كانت مأخوذة من جيو جيتسو قائلا الجودو رياضة أكثر نبلا تعتمد على الذهن قبل القوة لم يكفي الدكتور كانو بذلك اذ طور ما يعرف ب كان و هو النوع الذي يمارس حاليا و فتح اول مدرسة (دوجو) عام 1882 م ، تطورت هذه الرياضة (جودو) فيما بعد في العديد من الدول لكن أول مباراة دولية تأخرت حتى 1926 و جرت بين مدرسة بودوكواي (اليابانية) و المنتخب الألماني (germani) تركز الفكرة الفلسفية للجيدو على مبدأ استثمار القدرات العقلية والذهنية و البدنية للإنسان و ادخال عليها روح التعاون الموصل لمرحلة السعادة أصبحت رياضة الجيدو شائعة بين الرجال و النساء و الشيوخ وحتى الفتيان الصغار فهي تلائم كل الأعمار كما زاد في عدد ممارسين رياضة الجيدو على المستوى العالمي و المقدر حاليا عشرات الملايين من الممارسين.

أدخل الفرنسيون خلال الفترة الاستعمارية عدة رياضات من بينها رياضة الجيدو ولكن كانت ممنوعة الممارسة بالنسبة للجزائريين وهذا راجع الى الاسباب السياسية والأمنية لآكن بعد الاستقلال كان هذا الفن يحتوي العديد من المواطنين الشغوفين للتعلم فقد ساهم كل من المغتربين الممارسين للجيدو العائدين لأرض الوطن والفرنسيون الذين بقو في بلادنا إلى جانب الاقلية التي مارست الجودو في السرية ابان الاستعمار اعطاء نفع حقيقي لهذه الرياضة في بلادنا.

تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو والرياضة القتالية سنة 1963 م وكانت تشمل كل من الجيدو والكراتي وبعد ذلك انطلقت 1 الاكيدو وكان عدد ممارسين الجيدو وقتها حوالي 3000 ممارس عام 1964 ليصبح حاليا أكثر من 100 ألف مدارس.

وفي سنة 1965 انخرطت الجزائر في الدول الاتحادية للجيدو وفي سنة 1984 تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو التي احتضنتها بلادنا عام 1978 من عمالقة هذه الرياضة قاريا كما استطاع مصارعون من تحقيق نتائج جد مشرفة على المستوى الدولي أهمها بن حمادي عبد الرحمان قالب بطل العالم 2005 ميدالتي الفضية، وحادد صورية البرونزية في العاب بيكين الاولمبية سنة 2008م. (شايحي عمر الجيدة ، 2017 - 2018 ، صفحة 123)

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين هذه الأساليب التدريبية الهامة، كما أن الطفل يكون ميالا للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته و افراغ طاقته ومكبوتات الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى الله والمرح والسرور، وهذا ما يستلزم على المدرب الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب. (عبد الباسط مقطوف , محمد ايهاب حجيج، 2018/2019)

وتعتبر المرونة والتوازن من بين اهم الصفات البدنية التي يحتاجها رياضي الجودو من اجل التقدم في المستوى وتحقيق الانجاز المطلوب ، وتمثل المرونة والتوازن احد مقومات النجاح

في اداء مهارات الأنشطة الحركية حيث تهدف الى تطوير امكانيه الفرد الرياضي وظيفيا ونفسيا، ويحسن من مستوى قدراته الحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول الى المستويات العالية والصعوبة في رياضة الجودو وتنوعها يتم اعداد العديد من البرامج التي تهتم بتنمية الصفات البدنية بشكل مضبوط وفي حدود معينه لا تتجاوز متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ، وان عملية اعداد اللاعب من الناحية البدنية عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، ويتحقق ذلك من خلال برامج مخططة للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر. (قاسم خليل سيف الدين , بن عيسى أيمن عبد الهادي، 2021 - 2022، صفحة 01)

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب المصغرة وذلك لتحفيز براعم الجودو صغار مبتدئين لإفراغ طاقتهم الحركية والنفسية في قالب مشوق وبعيد عن التمارين الجافة والمملة.

2 - إشكالية البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريب الرياضي في الجودو شكلا جديدا في النوادي الرياضية بحيث أصبح الاهتمام أكثر بالجانب المهاري خاصة فيما يخص الفئات الصغرى، حيث يعتمد المدربون على عنصر الترويح والترفيه وذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص التدريبية، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس الاطفال الحيوية والنشاط، وتدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة، ولقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب والنشاط عند الطفل وأكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته وبناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي والمدرسة والنوادي الرياضية بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة (9 - 12 سنة) يركز على تطوير وتنمية القدرات البدنية وذلك راجع إلى التطورات والتحولات المورفولوجيا و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرب مراعاة جانب اللعب.

~ وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل التالي: هل لاستخدام الألعاب المصغرة أثر في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو؟

وتندرج تحته التساؤلات الفرعية:

~ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفتي المرونة والتوازن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القبليّة؟

~ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفتي المرونة والتوازن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البعدية؟

3 - أهداف البحث:

- ~ التعرف على تأثير ألعاب المصغرة في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجيدو.
- ~ التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبليّة والبعديّة في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مجموعة الضابطة.
- ~ التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القبليّة والبعديّة في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مجموعة التجريبية.

4 - فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- ~ لاستخدام الألعاب المصغرة أثر في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجيدو.

الفرضيات الجزئية:

- ~ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفتي المرونة والتوازن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القبليّة.
- ~ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفتي المرونة والتوازن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البعديّة.

5 - أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث الذي بين أيدينا من خلال جانبين هما:

- ~ **الجانب العلمي:** يستفيد منه الطلبة الجامعيين والباحثين المدربين وذلك بتعزيز المكتبات الجزائرية ببحث جديد ألا وهو الألعاب المصغرة والصغيرة وأهدافها وخصائصها في مختلف الرياضات كانت سواء الفردية أو الجماعية.
- ~ **الجانب العملي:** يستفيد منه المدربين وذلك باختيار أحسن وأنسب الألعاب التي تناسب وتلائم خصائص لاعبيهم.

6 - مصطلحات ومفاهيم البحث:

1. رياضة الجيدو:

التعريف الاصطلاحي: تعتبر الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة أو الطريق اللين تعتمد على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو إخلال التوازن للخصم والسيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض وشد حركاته من غير إلحاق الأذى به ضمن قواعد وأحكام محددة فالجودو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية والجسدية. (ياسر، 2002، صفحة 09)

التعريف الإجرائي: وهي رياضة فردية من رياضات الفنون القتالية العريقة تعتمد على لباس خاص، وتلعب على بساط مربع الشكل وتخضع لقوانين الاتحاد الدولي للرياضة الجودو.

2. الألعاب الصغيرة: (المصغرة)

لغة: هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة.

اصطلاحا: هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بالسهولة في أدائها، تصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة.

إجرائيا: هي أنشطة خاصة مختارة ومنجزة على عينة الدراسة تتخذ أشكال متعددة تتكيف على حسب المرحلة السنوية للتلاميذ من جهة ومع الميول والرغبات من جهة أخرى.

3. التوازن:

اصطلاحا:

استطاعة الفرد وقدرته على الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية تمكنه من الاستجابة السريعة.

إجرائيا:

يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي.

4. المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها **باروف** " بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة"، أما "**خارابوجي**" فيرى بأنها «القدرة على أداء الحركات لمدى واسع».

7 - الدراسات السابقة والمشباهة:

~ **الدراسة الأولى:** مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قام بهذه الدراسة لهزيل خالد، بربوشي زكريا (2018/2019). بعنوان:

" **أثر الألعاب المصغرة في تنمية التوازن والتوافق الحركي عند المتمدرسين (11-13 سنة) دراسة ميدانية لمتوسطة رحمون عبد الحميد ولاية الجلفة** "

إن الهدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية المقترحة من خلال برنامج تدريبي في المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة التوازن والتوافق الحركي فقد قمنا بإجراء بحثنا بإتباع المنهج التجريبي الذي يعتبر الأمثل في استنباط النتائج بدقة حيث استخدمنا عينة تتكون من 30 تلاميذ ذكور منخرطين

في النشاط اللاصفي تتراوح أعمارهم بين 11-13 سنة يدرسون في الطور المتوسط السنة الدراسية 2018/2019 وقد تم اختبارهم بطريقة قصدية في متوسطة الامام رحمون عبد الحميد بفيض البطمة - الجلفة.

ومن أجل الوصول إلى أهدافنا قمنا بإجراء بعض الاختبارات البدنية على أفراد عينة البحث من أجل معرفة مدى تأثير الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة والتي بدورها أثبتت لنا النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية في التوازن أثناء الاختبار البعدي وقد خلصنا في الأخير إلى أن البرنامج المقترح لألعاب المصغرة كان له تأثير ايجابي في تنمية التوازن واستنتجنا ان البرنامج التقليدي ليس له تأثير كبير في تنمية التوافق الحركي وذلك وفق النتائج النهائية التي كانت غير دالة.

~ **الدراسة الثانية:** بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس، قام به براشد مصطفى وغانم حسين (2016/2015) بعنوان:

دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة لصنف الأصاغر 13 إلى 15 سنة، دراسة ميدانية أجريت على فريق ميلود منصورية بوادي أرهيو غليزان.

- تهدف الدراسة الى:

التعرف على دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة.

التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة.

- **فرضيات الدراسة:**

- للألعاب الصغيرة دور إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة ولصالح الاختبارات البعدية.

- **إجراءات الدراسة:**

- العينة: تتكون عينة البحث من 11 لاعب، تم اختيارهم بصفة مقصودة من فريق

ميلود منصورية لدائرة وادي ارهيو للكرة الطائرة ولاية غليزان.

- **المجال الزمني والمكاني:** استغرقت فترة العمل من أواخر نوفمبر 2015 إلى غاية أواخر ماي 2016.

المنهج المستخدم: استخدم الطلبة الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث

اهم النتائج المتوصل إليها:

(1) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية والذي

اتضح من خلال الاختبارات البعدية.

الاقتراحات والتوصيات:

1 استخدام الألعاب الصغيرة المقترحة في هذه الدراسة لتنمية الصفات البدنية (القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة) في الكرة الطائرة.

2 الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف المدربين في تنمية الصفات البدنية للكرة الطائرة.

~ الدراسة الثالثة: بحث منشور، مجلة القاديسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القاديسية العراق قام باسم سامي شهيد (2014) بهذه دراسة بعنوان:

" تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المسكات الفنية للاعبين الجودو المبتدئين "

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الفنية المركبة للجودو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية يبلغ قوامها 18 لاعب واطهرت النتائج ان الألعاب الصغيرة التي طبقت على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً على تحسين المسكات الفنية للاعبين الجودو.

~ الدراسة الرابعة: بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس. قام بردا دباي سعيد وبلشير عبد العزيز ومهيدي عز الدين 2014/2013 بدراسة بعنوان:

" الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية (رشاقة. مرونة. سرعة) لتلاميذ الطور الثاني "

تهدف هذه الدراسة إلى بحث مدى تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني (12-9 سنة) من خلال درس التربية البدنية، وذلك باقتراح برنامج تدريبي على مستوى الأداء المهاري للفرد المنتمي إلى هذه الفئة السنية.

ضمت عينة الدراسة 60 تلميذا تتراوح أعمارهم من 9 إلى 12 سنة، كلهم من جنس الذكور ويدرسون على مستوى متوسطات بولاية مستغانم.

احتوى البحث على فرضية واحدة والتي تقول: " للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية".

توصلت نتائج الدراسة إلى:

1 وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين البرنامج التدريبي المقترح والصفات البدنية محل الدراسة.

2. الألعاب المصغرة من أهم المحاور التي تساعد على تطوير الصفات البدنية للأطفال .

~ الدراسة الخامسة: رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. قام عماد حمدي بليدي (2001م) بدراسة بعنوان:

" تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على تعلم المهارات الاساسية لرياضة الملاكمة "

وقد هدفت الدراسة وضع برنامج باستخدام الالعاب الصغيرة ومعرفة تأثيره على تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة الملاكمة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية يبلغ قوامها 60 طالب واطهرت النتائج ان التعليم باستخدام البرنامج المقترح له أثر على تحسن بعض المهارات الحركية الاساسية في رياضة الملاكمة.

~ الدراسة السادسة: المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان. قام د/أنور إيهاب محمد خطاب بدراسة بعنوان:

" تأثير تدريبات بالالعاب الصغيرة في تطوير القدرات الحركية لبراعم الجودو تحت 9 سنوات "

وقد هدفت هذه الدراسة إلى اختيار ألعاب صغيرة لتطوير القدرات الحركية لبراعم الجودو تحت 9 سنوات، ومعرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات الحركية لبراعم الجودو تحت 9 سنوات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بأسلوب التصميم التجريبي (القياس القبلي والقياس البعدي) وذلك لملائمة طبيعة هذه الدراسة.

يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة الجودو بمحافظة الجيزة للمرحلة العمرية تحت 9 سنوات والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو، اشتملت عينة البحث على 36 لاعب جودو بنادي كلية التربية الرياضية وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية 18 لاعب والأخرى ضابطة 18 لاعب اسفرت نتائج هذه الدراسة على التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

8 - التعليق على الدراسات السابقة:

تم استعراض بعض الدراسات السابقة التي أجريت خلال الفترة الممتدة من 2001 إلى 2019 والتي تناولت في مجملها الألعاب المصغرة والصغيرة في تطوير وتنمية مختلف الصفات البدنية في مختلف الرياضات وتم الاستفادة منها في معرفة أداة الدراسة اللازمة لجمع البيانات والمنهج المستخدم في الدراسة، والعينة وكيفية اختيارها ولقد تم الاستعانة بهذه الدراسات لاختيار أنسب الاختبارات التي تساعدنا في بحثنا والمتمثل في تأثير استخدام الألعاب المصغرة على تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو، إذن من خلال هذه الدراسات قمنا باختيار الاختبارات المناسبة لبحثنا. بحيث لا يمكن إنجاز بحث من البحوث العلمية دون اللجوء إلى الدراسات السابقة والمشابهة، حيث تكمن أهمية الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به

مع الاستفادة منها في ضبط المتغيرات ومناقشة النتائج وعليه نذكر أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات والمتمثلة فيما يلي:

• **المنهج المتبع:**

في الدراسات السابقة اتضح ان المنهج المستخدم في جل الدراسات هو المنهج التجريبي، وفي كل مرة كان يقوم صاحب الدراسة بالقياس القبلي والبعدي مع التصميم التجريبي من أجل الحصول على النتائج.

• **العينة وكيفية اختيارها:**

اختلفت عينة البحث في الدراسات السابقة حيث يمكن حصرها فيما يلي:

- من حيث العدد: يتراوح العدد من 11 إلى 60.

- من حيث الفئة: ناشئين ومبتدئين وأواسط.

- من حيث نوع الرياضة: رياضات فردية (الجودو) ورياضات جماعية (كرة الطائرة).

- طريقة اختيار العينة: الطريقة العمدية المقصودة.

يظهر الاختلاف بين عينات الدراسة في الحجم والفئة العمرية للعينة ونوع النشاط وتشارك في طريقة اختيارها.

• **الأدوات المستخدمة:**

اشتركت معظم الدراسات السابقة في اعتمادها على المصادر والمراجع العربية والأجنبية إلى جانب القيام بالاختبارات البدنية التي قمنا بأخذها منها لان جل الدراسات السابقة استخدمتها إضافة الى المعالجة الإحصائية لنتائج القياسات القبليّة والبعديّة.

• **أهداف البحث:**

اشتركت معظم أهداف الدراسات في معرفة أثر أو تأثير أو دور الألعاب المصغرة في تطوير وتحسين وتنمية مختلف الصفات البدنية في مختلف الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

الألعاب المصغرة وعلاقتها بخصائص

الفئة العمرية (9 - 12) سنة

تمهيد:

اللعبة بلا شك هو الوسيلة التي يكتشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهات ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة.

وهذا ما سندرجه في هذا الفصل حول الألعاب المصغرة.

1 - 1 - مفهوم الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعاريف مختلفة وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

~ عرفها **عدنان درويش جلول**: هي تلك الألعاب البسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويلعب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات وأجهزة أو يدويا.

~ **إبراهيم كامل**: لألعاب المصغرة هي ألعاب سهلة وبسيطة بعيدة عن القواعد المعقدة تتميز بالحرية وإثارة الحماس للتلاميذ واندماجهم في العمل.

~ وحسب **مناهج التعليم الأساسي**: هي نشاطات حركية تجعل اللاعبين متنافسين حسب قواعد محددة ويستعملون حركات معينة. (ناصيف . ج ، 1993 ، صفحة 43)

كما يعرفها **عبد الحميد مشرف**: على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (نعيم م . أ ، 2013 ، صفحة 51)

ويعرفها **أنور الخولي**: بأنها ألعاب بسيطة التنظيم، فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد تستخدم فيها أدوات. (محمد . ث ، 2015 ، صفحة 33)

1 - 2 - خصائص الألعاب المصغرة:

- تتميز الألعاب المصغرة بعدة خصائص منها:
- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية. (عويس، 2006، صفحة 25)

1 - 3 - مميزات الألعاب الصغيرة:

تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادية، فالمجالات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح في سبيل الفوز والشجاعة والجرأة وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والخلقية الحميدة.

كما تعتبر الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية لأنها تتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية.

كما لا يمكن إغفال دور الألعاب الصغيرة في تشكيل وتكوين وبناء جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الداخلية وإكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ومختلف الصفات البدنية مما يؤثر بصورة ايجابية على شخصية الفرد. ومميزات الألعاب الصغيرة كثيرة ومتنوعة وسوف نلخصها في النقاط التالية:

1. ارتباطها بعناصر المرح والسرور والإثارة المحببة إلى النفس.
2. تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجها لوجه مع المنافس ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة.
3. تعدد إمكانيتها الجسمانية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعبة.
4. إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة.
5. سهولة وتعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقته بنفسه وبقدراته.
6. تسهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد حيث أنها لا تتطلب قدرا كبيرا من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.

7. يمكن الجميع المراحل السنوية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة بدءاً من الطفولة وحتى من الكهولة نظراً للإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة.
8. تعد الألعاب الصغيرة من أمتع ما يؤديه كل من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم والمناسبات.
9. لا تطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الأدوات والملابس والملاعب.
10. تعد طريقاً لتجديد النشاط والشعور بالسعادة.
11. يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعاً لدرجة الحمل والسن والقدرات البدنية والحركية لكل فرد أو فئة. (مصطفى السايح محمد، 2007)

1 - 4 - مبادئ استخدام الألعاب المصغرة: يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- ❖ فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية السن، الجنس.
- ❖ ينبغي أن تقدم الألعاب بنظام التدرج من السهل إلى الصعب فالأكثر صعوبة.
- ❖ أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها ونهيب الغرض باكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- ❖ مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة ومتنوعة واقتصادية وربما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- ❖ تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- ❖ يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة إلى المشاركة.
- ❖ إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- ❖ العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل من قبل بدايتها (سليم ، 2010 ، صفحة 42)

1 - 5 - تصنيف الألعاب الصغيرة:

- إن تصنيف الألعاب الصغيرة يعود إلى " أندري ديمبابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات:
- 1 - 5 - 1 - ألعاب جد نشيطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.
 - 1 - 5 - 2 - ألعاب نشيطة: يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.
 - 1 - 5 - 3 - ألعاب ذات شدة ضعيفة: وتنصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.
 - 1 - 5 - 4 - ألعاب ترويحوية تثقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف. (حداد، 2006 ، صفحة 131)

1 - 6 - أ غراض الألعاب الصغيرة (المصغرة):

تحدد أغراض الألعاب الصغيرة في إطار ما يلي:

1 - 6 - 1 - النمو البدني:

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تعمل على بناء القوة الجسمية للفرد من خلال تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم ويندرج تحتها تكيف الجسم على المجهود البدني، المقدرة على الشفاء، القدرة على مقاومة التعب، أما فائدة هذا الغرض فهو يظهر في الحقيقة القائلة بأن الفرد يصبح أنشط وأقدر على الأداء الأفضل وأتم صحة إذا ما قويت أجهزة جسمه العضوية بقوة كافية وقامت بوظائفها على الوجه الصحيح.

1 - 6 - 2 - النمو الحركي:

إن جعل حركات الجسم نافعة مع بذل قدر ممكن من الطاقة وإن يكون الشخص ماهراً ورشيقاً في حركاته هو غرض تحققه الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها إضافة إلى إن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج الحركة التوافقية هذه الحركة تشترك في أوجه النشاط التي يتضمن مهارات الجري والمرونة والتصويب ودوران الجسم والانتشاء والرفع والرمي والتي تمارس ضمن الألعاب الصغيرة.

1 - 6 - 3 - النمو العقلي:

إن التنمية العقلية عن طريق المعارف والعناية بالقدرة على التفكير وتفسير المعرفة، غرض تحققه الألعاب الصغيرة حيث أن التكيف في أداء الحركات المختلفة أن يتقن ويعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كان هذا التكيف في المشي أو الجري أو حتى في استعمال بعض الأدوات والأجهزة الرياضية، ففي كل هذه المهارات يجب على الفرد أن يفكر ويربط بين الجهازين العضلي والعصبي لأداء مهارة ما.

1 - 6 - 4 - نمو العلاقات الإنسانية:

إن عملية التكيف الشخصي والجماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عنصراً نافعاً في المجتمع من ضمن الأغراض التي تحققها الألعاب الصغيرة، حيث يتحقق هذا التكيف بوجود القيادة الملائمة.

وتحتوي الألعاب الصغيرة على احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء والشهرة واحترام الذات فإذا ما تحققت هذه الاحتياجات أصبح الفرد متكيفاً مع المجتمع، أما إذا لم تتحقق فإن الصفات غير الاجتماعية تبدأ في الظهور والنمو، فالفرد الدائم التحرش بغيره يجوز أنه بسلوكة هذا إنما يلتمس الشهرة، فالفرد يمتلك من الدوافع والرغبات ما هو أولى لا غنى عنه مثل الطعام ومنها ما هو مكتسب مثل الحاجة إلى الأمن والمثل العليا.

1 - 7 - أهمية الألعاب الصغيرة:

ينظر إلى الألعاب الصغيرة كأحدى الوسائل الهامة التي تصبغ درس التربية الرياضية بطابع السرور والمرح والاسترخاء، كما ينظر إليها كأحدى الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة بالإضافة إلى إسهامها بقدر وافر في الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجزاء الجسم.

كما تعتبر إحدى مظاهر التربية الرياضية حيث تحتل مكانة كبيرة بين الأنشطة الرياضية المتعددة لذا فإنها أصبحت أساس من الأسس التي لا غنى عنها في أي برنامج من برامج التربية الرياضية سواء كانت برامج تعليمية أو ترويحية أو علاجية، كما أصبحت الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تساعد في تنمية القيم الخلقية وتطوير العلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى مساعدة التلاميذ في نموهم البدني والحركي والنفسي والاجتماعي.

كما تعد الألعاب الصغيرة من أفضل الألعاب لدى أطفال ما قبل المدرسة أو تلاميذ المراحل السنية الأولى من التعليم الاساسي، حيث يتفاعل معها الأفراد بشكل ايجابي كما تساعدهم على اكتساب المعرفة المتجددة وتدفعهم إلى التفكير الذي يساعد على حل المشكلات التي تواجههم.

مما سبق يمكن المساهمة في بناء الشخصية المتكاملة لدى الأطفال أو التلاميذ عن طريق تنشئتهم بإدخال الألعاب الصغيرة التي لها دور تربوي وتعليمي وصحي في هذه التنشئة، كما يمكن المساهمة في بناء شخصية الأطفال من خلال البرامج الموضوعة في ضوء الأهداف المرئية لكي يتمكن هؤلاء الأطفال من أن يكتسبوا الخصائص اللازمة في بناء الشخصية وفي إشباع حاجاتهم الأساسية.

وتتصف الألعاب الصغيرة ببعض الصفات التي يجب على معلمي التربية الرياضية استيعابها التام لضمان حسن اختيار تلك الألعاب التي تسهم في تحقيق الأهداف التربوية المختلفة ، وتعدد أسماء الألعاب الصغيرة تبعاً لطبيعة المكان ونوع الأفراد المشتركين وقد ينطبق اسم اللعبة على ما تحتويه من نشاط مع مراعاة أن تتميز اللعبة عن غيرها من الألعاب الأخرى ، ومن الأهمية الكبيرة للألعاب الصغيرة أنها ترك أشياء تبعث على السرور في نفوس المشتركين في نشاطها ، كما أن لتكرار هذه الألعاب لفترات مناسبة يسهم بشكل كبير في تحقيق الأهداف المطلوبة.

وبذلك تحدد أهمية الألعاب الصغيرة في ثلاث جوانب رئيسية:

أولاً: أهميتها في تحديدها (حيث يجب مراعاة الأسس الآتية عند تحديدها):

1. أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز.
2. سهولة تعلمها ووضوح شروطها وقواعدها.
3. أن تسمح بإشراك أكبر عدد ممكن من الأفراد.
4. سهولة ممارستها في مساحة صغيرة.
5. مراعاة التوزيع العادل لفترات الحمل والراحة.
6. أن يتطلب أداءها توافراً قدر من المهارة والرشاقة.
7. مراعاة التنويع عند التكرار.

8. أن تبعث على السرور والراحة.

ثانياً: أهميتها في اختيار أسماؤها (حيث يجب مراعاة الأسس الآتية عند اختيار اسم اللعبة):

1. مطابقة الأسماء للأهداف التربوية أو التعليمية.
2. مناسبتها لدرجة التخيل المميزة للممارسين.
3. القدرة على إيضاح فكرة اللعبة.
4. سهولة تمييزها من بين غيرها من الألعاب الصغيرة.

ثالثاً: أهميتها في طرق تغييرها وتنويعها (حيث يجب مراعاة الأسس الآتية عند التغيير والتنويع):

1. التغيير والتنويع في كيفية أداء اللعبة.
2. التغيير في زمن اللعبة وشروطها.
3. التغيير والتنويع في مساحات الملعب.
4. تغيير أسلوب الجري وتغيير استخدام الأداة.
5. التنويع في التشكيلات ونظام اللعبة.
6. التغيير في أسلوب الانتقال من الأماكن المحددة للأداء.

1 - 8 - مفاهيم حول الطفولة:

~ تعرف الطفولة من وجهة نظر علماء الاجتماع على أنها: هي تلك الفترة المبكرة من الحياة الإنسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتماداً كلياً فيما يحفظ حياته؛ ففيها يتعلم ويتمرن للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي قنطرة يعبر عليها الطفل حتى النضج الفسيولوجي والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي والروحي والتي تتشكل خلالها حياة الإنسان ككائن اجتماعي".

كما يعرف الطفل وفقاً للمادة الأولى من مشروع اتفاقية الأمم المتحدة على أنه: " هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه، وأما الطفولة فتعرف على أنها مرحلة لا يتحمل فيها الإنسان مسئوليات الحياة متعمداً على الأبوين وذوي القربى في إشباع حاجته العضوية وعلى المدرسة في الرعاية للحياة وتمتد زمنياً من الميلاد وحتى قرب نهاية العقد الثاني من العمر وهي المرحلة الأولى لتكوين ونمو الشخصية وهي مرحلة للضبط والسيطرة والتوجيه التربوي".

والطفولة أيضاً هي الفترة التي يكون خلالها الوالدان هما الأساس في وجود الطفل وفي تكوينه عقلياً وحسبياً وصحياً.

9 - 1 - خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة):

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعها، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها:

1 - 9 - 1 - النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5% لكل سنة، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10% في السنة، وذلك راجع إلى نمو العضلات والعظام، حيث تصبح أقوى من ذي قبل، فيتحمل الطفل بذلك التعب ويقاوم الأمراض. (عزيزة سماره وآخرون، 1992، صفحة 134)

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكناً بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهذا ينصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 60)

ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة، سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، وكثيراً ما تصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى، وهذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة. (سعد جلال، محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 151)

ويتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية:

- ❖ مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول والوزن.
- ❖ يتسرع نمو العضلات.
- ❖ يقترب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي.
- ❖ التمكن من التحكم العضلي والتوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة، إيقاع جري سريع، بطيء).
- ❖ نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب والمتنوع (التنسيق بين البصر والحركة).
- ❖ التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة. (عافر فاخر، 1980، صفحة 67)

السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنوات	135.1	29.7
12 سنوات	139.5	32

جدول رقم (1) يبين نسبة الطول والوزن لدى الذكور (9 - 12 سنة)

فمن خلال الجدول رقم 2 نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول والوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 - 12 سنة)، تكون مستقرة على طولها، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

1- 9- 2 - النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية.

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام والعدوان الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه وانتماؤه لوالديه. صف إلى هذا يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً، يميل الطفل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدرکها الكبار. يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة ، كما يميل أيضاً إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 61)

يقول " محمد مصطفى زيدان " بان «سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه. (محمد مصطفى زيدان، 1992، صفحة 56)

1 - 9 - 3 - النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانباً من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب والتوازن والتكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية.

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتوضح قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات واحجام والأشكال، وكذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر.

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة والقدرة على الوصف الدقيق والتعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل: الصدق، الأمانة، الخيانة.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري وبداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحاً في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر، ولهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات ومن ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة. (نبيل عبد الهادي ، 1999، صفحة 14)

1 - 9 - 4 - النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، وبالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات.

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون، الرحلات، الكشافة، المعسكرات والفرق الرياضية، فيخضع الطفل تماماً إلى القيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها.

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 60)

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم، وإظهار قدراته وصفاته الاجتماعية (احتشام، نظافة، نجاح في الدراسة، اخذ أدوار). (محمد حسن علاوي ، 1983، صفحة 405)

10 - 1 - مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:

1 - تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب والنشاطات العادية: فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، وفي هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة. (Mark Durant، 1987، صفحة 154)

2 - تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو: ويتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة وتكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا وتكوين نظرة سليمة نحو الجسم.

3 - تعلم التعامل مع الرفاق والأقران: تعلم أصول الأخذ والعطاء وتكوين الأصدقاء والتعامل مع الأطفال الآخرين.

4 - تعلم دوره الجنسي في الحياة: إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به.

5 - تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب: عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة والكتابة بخط واضح والقيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

6 - تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية: اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية، المدنية والاجتماعية العادية، تكوين روح المسؤولية وحب العمل.

7 - تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامية: تدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة وينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله وتحمل تبعات سلوكياته

8 - تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية والمنظمات الاجتماعية: تكوين روح التعامل والتكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي الوطنية وحب الوطن. (مصطفى فهمي ، 1988، صفحة 44 - 46)

11 - 1 - حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها واختلاف درجاتها، ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي:

1. الحاجة إلى الإثارة والمتعة.
2. الحاجة إلى الانتماء والجماعة.

3. الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

1 - الحاجة إلى الإثارة والمتعة:

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين ويفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به ، و عليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضا ، و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع والمتعة والانغماس تماما في النشاط (أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي، 1999، صفحة 70).

ومن جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم، وإنما يزيد بدرجة مبالغ فيها، وعندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر والشعور بالقلق. (أسامة كامل الراتب ، 1997 ، صفحة 85)

2 - الحاجة إلى الانتماء:

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها، وتتمتع بصحبته وتفنتقه إذا غاب، ويختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة. إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية والجماعات، والتي تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالمودة والتماسك والتضامن، وقد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم، واهتمامات مع الجماعة، أو التفوق في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة. (محمد مصطفى زيدان ، 1992 ، صفحة 214)

3 - الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل، ويجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذلك، وقد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيا، متخوفا من القيام بأي عمل، فيعقد روح البحث والمبادرة، وقد يصل الأمر أحيانا إلى حد التفوق على النفس، والدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس.

والنجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال، وذلك لإظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، ويعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز، وعلى أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل، وفي مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز

من خلال عامل واحد وبسيط ألا هو المكسب، فالمكسب يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الفشل و الاعتماد على هذا العامل المكسب وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لأن المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين. (أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي، 1999، صفحة 70)

12 - 1 . أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس مهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الريكبي ، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما. (عبد العزيز القوس، 1984، صفحة 6)

ويقول " مارك دوران " إن «الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم الممارسة الرياضة، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل». (Mark Durant، 1987، صفحة 232)

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه، وبعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع، ومما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (عواطف أبو العلاء، 1996، صفحة 171)

خاتمة:

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب المصغرة من مميزات وأهمية وتصنيفات يمكننا القول إنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي وكذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار ولكلا الجنسين فهي قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي العاطفي والحسي، وفي الرفع من مستوى الجانب الحركي.

الفصل الثاني

المرونة والتوازن

تمهيد:

تعد صفتي المرونة والتوازن من القدرات الحركية الأساسية التي تلعب دوراً محورياً في تعلم وإتقان رياضة الجودو، خصوصاً في مراحل التعليم الأولى. فالجودو يتطلب أداء حركات دقيقة، وانسيابية في التنقل، وتحكماً جيداً في مركز الثقل، وهي مهارات لا يمكن تنميتها دون وجود قاعدة صلبة من المرونة والتوازن. ومن هنا تبرز أهمية التطرق لهاتين الصفتين الحيويتين ضمن هذا الفصل.

2 - 1 - المرونة:

- **تعريفها:** ويعرفها لارسون Larson بأنها عبارة على توافق فيسيولوجي ميكانيكي للفرد.

- **ويعرفها ابراهيم سالمة** " بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول اليه عند اداء الحركة كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على اداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الاداء الفنية في كرة القدم.

- **كما تعرف** بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة من مفاصل. (اميرة حسن محمود , ماهر حسن محمود، 2008، صفحة 201)

2 - 1 - 1 - انواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

- المرونة العامة والمرونة الخاصة

- المرونة الايجابية والمرونة السلبية

- المرونة الثابتة والمرونة المتحركة

~ المرونة العامة والمرونة الخاصة:

المرونة العامة: وهي عبارة عن المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعاً في

الحركة اي مرونة جميع مفاصل الجسم.

المرونة الخاصة: المدى الذي تصل اليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط.

~ المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

المرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات الهائلة دون مساعدة خارجية.

المرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

~ المرونة الثابتة والمرونة المتحركة:

المرونة الثابتة: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

2 - 1 - 2 - اهمية المرونة:

يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ❖ هي أحد عوامل الوقاية من الاصابات كالآلم الظهر، التمزق والشد.
- ❖ لها تأثير على الصفات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة.
- ❖ تساهم في تسهيل الاداء الحركي
- ❖ تساعد في ازالة التعب بسبب التمزقات
- ❖ تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة واداء مهارات حركية لمدى حركي معين.
- ❖ تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الانشطة الرياضية التنس والرمي.
- ❖ تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة اثناء الاداء الحركي.
- ❖ المرونة تقلل من الخطر بتشوهات قواميه.
- ❖ تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة.
- ❖ تعمل المرونة على القدرات البدنية الأخرى على الاعداد المتكامل للاعب بدنيا. (كمال عبد الحميد , محمد صبحي حساين، 1997، صفحة 79)

2 - 1 - 3 - خصائص المرونة:

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها، كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحس حركية، ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزه الجسم.

1 - فيزيولوجية الخصائص الداخلية للمرونة:

- **الخصائص الطرفية:** تشمل الطبيعة وتركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل تابعا لاختلاف العامل الحركي الذي تؤديه، فمنها عديمة الحركة كمفصل الجمجمة ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري او في اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وعضاريفه وكذا الأنسجة الضامة والأربطة واو تار العضلات حول المفصل، فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة.

- **الخصائص العصبية:** يتطلب اداء اي حركة لمدى معين الى مقدرا من التحكم يقوم بها الجهاز العصبي حيث تقوم الاعضاء الحس والاورتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبية الى الجهاز العصبي المركزي فترسل اشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة مقابل تطبيق عمل عضلات المقابلة.

2 - فيزيولوجية الخصائص الخارجية للمرونة:

يقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الاداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من 10 بالمئة إلى 20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمئة بالإضافة الى عوامل أخرى. (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين، 2008، صفحة 55)

- الاسترخاء في العضلات وتأثيره في تدريب المرونة:

الاسترخاء من اهم العوامل في تنمية المرونة وهو عكس التوتر والتوتر ينشأ من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه امداد غير كاف بالأكسجين والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر واثاره السلبية وتتيح للرياضي أن يؤدي وظائفه بكافة وفعالية أكبر.

- تأثير الجنس والعمر:

يتقدم العمر تفقد الاوتار والأربطة والأغلفة العضلية الماء والجزء من الألياف المطاطية والعضلات هي أكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المارونية عند المرأة، المرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا ارجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين) فيكون عند النساء أكثر فهو يقوم بحبس أكبر للماء مقارنة بالذكور وتتميز الاناث بنسبه عالية للأنسجة الدهنية ونسبه العضلات تشكل حوالي 75 بالمئة منها عند الرجال.

- تأثير تدريب الرياضي على المرونة:

تدريب المرونة هدفه الاساسي تطوير العضلات والاورتار والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعات أن تحقق المرونة المثلى لدرجه تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحله المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة.

المرونة يجب ان تكون في حدود معينه وليس الى ما لا نهاية كي لا تؤدي الى زيادة عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها ونلاحظ ذلك عند الاطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم أكثر من المدى الفيزيولوجي، ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي الى تغيرات سلبيه كمنع سريان الدم المحمل بالأكسجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظة التي تحيط به. (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين، 2008، صفحة 57)

2 - 2 - التوازن:

- تعريفه: وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم في حالة من التوازن وهناك تعريفات عديدة وهو كما عرفه كل من ماثيوس وباور بانه مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجهازه العضلي في حالة ثبات ضد استجابة مؤثرة أو التحكم فيها من خلال قوام ذو نوعية مؤثرة عندما يكون متحركاً، وكما يعرفه بيوتشر بانه قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، ويعرفه ايضا توماس بالقدرة على الاحتفاظ بالقوام ضد الجاذبية الأرضية. (كاظم . ح . ع، 2023، صفحة 13)

2 - 2 - 1 - أنواع التوازن:

1 - التوازن الثابت: وهو الاتزان الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والجودو والتمرينات الفنية، ويعبر عن جمال وتناسق وتأزر الأداء.

2 - التوازن الحركي: وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة. (محمد صبحي حساتين، 1995، صفحة 429 - 430 - 431)

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة. (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 136)

2 - 2 - 2 - علاقة التوازن بمركز ثقل الجسم:

تختلف الأجسام من حيث شكلها ومظهرها الخارجي وان كانت متساوية في الوزن، وكما نعرف إن الجسم يتكون من عدد كبير جداً من الجزيئات ولتأثير قوة جذب الأرض على الأجسام يكون عادة اتجاه الجذب باتجاه مركز الأرض، فنجد إن محصلة جميع القوى المؤثرة في مجموع الأجزاء التي يتكون منها الجسم تساوي وزن الجسم، وإذا أردنا أن نستخرج محصلة هذه القوى المؤثرة في الجسم نجدها تتركز في نقطة واحدة من نقاطه تسمى هذه النقطة (مركز ثقل الجسم) أي النقطة التي تتركز فيها قوة جذب الأرض باتجاه المركز.

وعلى هذا الأساس يمكننا تعريف مركز الثقل بأنه النقطة التي تظهر بأن جميع أوزان نقاط الجسم متركرة فيها. (سامي . خ ، 2017، صفحة 20)

أو هو النقطة التي يتزن حولها جسم ما، أو هي النقطة التي يمكن أن يتمركز حولها وزن الجسم. أو هو تلك النقطة التي يكون فيها حاصل جمع القوى وعزومها والمسلة على نقطة ما في الجسم يساوي صفر.

إن موضع نقطة مركز ثقل الجسم تختلف من جسم لآخر حسب شكله وتوزيع أجزائه في الفراغ وبناء على ذلك يمكننا التفريق بين نوعين من أشكال الجسم:

1. الأجسام منتظمة الأشكال.

2. الأجسام غير منتظمة الأشكال. (مطر ، 2016، صفحة 180)

بالنسبة إلى الأجسام المنتظمة نجد إن مركز ثقلها يتركز في مركزها فنجد إن مركز ثقل الكرة المستديرة الشكل يقع في مركزها والأشكال الهندسية منتظمة الشكل يقع في وسطها أيضاً. أما

بالنسبة للأجسام غير المنتظمة فإن طريقة تحديد مركز ثقلها يتحدد من خلال أسس مختلفة لإيجاد مركز ثقل جسم شكله غير منتظم، إذ نقوم بتعليقه من عدة نقاط ونؤشر الخط الرأسي النازل من تلك النقطة باتجاه جذب الأرض في عدة حالات عند ذلك نؤشر نقطة تقاطع هذه الخطوط الممثلة لخطوط الجذب الأرضي نقطة مركز الثقل. (القاسم . ع . أ ، 2015، صفحة 20)

2 - 2 - 3 - العوامل التي تؤثر في التوازن:

هناك عدة عوامل تؤثر في التوازن تتمثل في:

1 - العوامل الفسيولوجية: والتي تتمثل في:

- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية
- مستقبلات اتزان في العضلات والأوتار.
- نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.
- سلامة حاستي البصر واللمس أو التعب الجنسي.
- الأفعال المنعكسة.
- التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.
- القدمان وسلامتهما. (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 442)

2 - العوامل الميكانيكية: وتتمثل في:

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.
- كبار وصغر قاعدة الارتكاز.
- نوعية أرض الملعب.
- كتلة الجسم.
- زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من الحركة الرياضية.
- مقدار المقاومات الخارجية

3 - العوامل النفسية: وتتمثل في:

- القدرة على العزل وتركيز الانتباه.
- الإدراك المكاني والزمني.
- التعب النفسي.

2 - 2 - 4 - أهمية التوازن:

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، فهي متكونة في أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي ... إلى، كما أنها متكونة في معظم الأنشطة الرياضية والخاصة. بالأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، ولقد أشارت الدراسات التي قام بها "عبد الرحمان حافظ إسماعيل" في جامعة بيروت إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ من النواحي العقلية، وفي هذا الخصوص يشير هوفمان" إلى

أن الجماعات سريعة التعلم من الجنسين قد حققت درجات مرتفعة في اختبارات التوازن عن أقرانهم من الجماعات بطيئة التعلم.

خاتمة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن المرونة والتوازن يشكلان عنصرين أساسيين في بناء الأداء الحركي لممارسي الجودو، خاصة في المراحل التكوينية الأولى. إن تطوير هاتين الصفتين لا يسهم فقط في تحسين الأداء التقني، بل يساعد أيضًا في الوقاية من الإصابات وتحقيق التقدم في التعلم. لذا فإن الاهتمام بهما في التدريب يعد خطوة ضرورية لتهيئة المبتدئين للوصول إلى مستويات أعلى من الكفاءة.

الفصل الثالث رياضة الفيديو

تمهيد:

تلعب الرياضة دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية والحركية والبدنية للفرد لذلك نجد الرياضة في مختلف المستويات وفي العديد من الميادين وفي أطوار التعليم المختلفة في النوادي ودور الشباب وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا حركيا نفسيا واجتماعيا فالرياضة تحتوي على مجموعة كبيرة من الأنشطة الفردية والجماعية تعتمد على المنافسة والمواجهة والاحتكاك و من بين تلك الرياضات نجد الرياضات القتالية والتي تعتمد على المواجهة ومنها الجودو، الكاراتيه والملاكمة وكلها رياضات تعتمد مبدأ خاص ذلك من حيث منافسة الخصم.

3 - 1 - نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

يرجع ظهور رياضة الجيدو بشكلها الحالي إلى "جيكورو كانو" الذي ولد عام 1860 و عندما كان في الثامنة من عمره 1878 قام بجمع جميع الحركات التي كان يتدرب عليها طبقة الساموراي و قام باستبعاد الحركات الخطيرة و القاتلة منها، وتوصل إلى النقاط الرئيسية في كيفية تعليم تلك الحركات لعامة الشعب.

وقد قام "جيجو كانو" 1882 بإنشاء أكاديمية عالمية لتعلي فنون الجيدو المختلفة في طوكيو وقد قام بتسميتها "الكودوكان" ويرجع سبب هذه التسمية إلى كثرة الأعداد الوافدة من مختلف العالم للاستفادة ورفع مستوى الكفاءة العلمية في هذه الرياضة حيث أن الدراسة متاحة للجميع بدون تفرقة من حيث اللون أو الدين.

والكودوكان هو تجميع لثلاث كلمات في اللغة اليابانية هي:

كو: KO معناها التدريس أو التدريب.

دو: DO معناها القواعد أو الأسس.

كان: KAN معناها مكان التدريب.

والمعنى الإجمالي لها هو الصالة التي تدرس فيها القواعد والأسس.

وقد انتشرت شهرة "الكودوكان" سنة 1886 عندما تغلب فريقها على فريق إحدى مدارس الجوجيتسو فكانت هذه المباريات تحت إشراف الحكومة اليابانية، وقد تولى "كانو" وزارة التعليم فجعل الجودو ضمن المواد التعليمية في المدارس.

دخلت رياضة الجيدو مصر لأول مرة عام 1934 عن طريق الخبراء اليابانيين لتدريب قوات الجيش والبوليس في ذلك الوقت على المهارات القتالية الموجودة في هذه الرياضة.

- في عام 1938 أقيمت أول بطولة للجيدو باليابان.
- في عام 1949 تأسس الاتحاد الياباني للجيدو للهواة وكان مقره معهد الكودوكان.
- وفي عام 1952 تم تكوين الاتحاد الدولي (IF) والذي يشترك فيه حتى الآن أكثر من مائة دولة.
- وفي عام 1956 أقيمت أول بطولة عالمية للجيدو واشتركت فيها 21 دولة.
- وفي عام 1963 أنشئ الاتحاد المصري للجيدو.
- وفي عام 1964 دخلت ضمن برنامج الدورات الأولمبية في اولمبياد طوكيو وأصبحت ثابتة في برنامجها.

وتعتبر رياضة الجيدو الآن من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً وأصبحت لها صبغة عالمية وزاد الإقبال عليها لأنها تناسب جميع الأفكار وأصبح للعبة اتحادات في مختلف أنحاء العالم. (فايزة , احمد خضر، 2011، صفحة 09 - 10)

3 - 2 - ماهية الجيدو:

إن الترجمة الأدبية لكلمة جيدو باللغة الانجليزية هي الفن الرفيع وقد أشار "ديس مارو Desmarword" إلى أن " الجودو judo"، عبارة عن كلمة تتكون من مقطعين هما:

جو مال: تعني الرفيع.

دو Do: تعني الفن.

فكلمة do هي تحليل المهارات من خلال دفاع الخصم في مساحة مغلقة.

ترمز المبدأ عدم الرد يعنف.

وقد عرف كوزومي Kozomi " رياضة الجودو بأنها نوع من أنواع الدفاع عن النفس فهي شكل من أشكال المصارعة وأسلوب للقتال بدون سلاح.

رياضة الجيدو تعد من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكتيك فني يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة فهي تتطلب مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد ومركب سواء كان الصراع عالياً أو اللعب الأرضي أو الربط بينهما.

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود مستخدماً في ذلك الفنون المختلفة للعبة والمستندة على القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم معاً. (فايزة , احمد خضر، 2011، صفحة 11)

3 - 3 - آداب وتقاليد رياضة الجيدو:

- ❖ ضرورة احترام مكان التدريب.
 - ❖ ضرورة الاحتفاظ بالأقدام نظيفة وتجنب ارتداء أحذية على البساط.
 - ❖ تأدية التحية عند دخول البساط أو الخروج منه كذلك عند اللعب مع الزميل واللجنة المنظمة للبطولة.
 - ❖ يجب أن يكون الجلوس على البساط أثناء التدريب والمسابقات في شكل موحد طبقاً للعادات اليابانية (جلوس الجنود - جلوس تربيع).
 - ❖ يجب على اللاعب أن يحترم مدربه ويطيع تعليماته ويكن له بالولاء ولا يعترض على إقرارات الحكم.
 - ❖ الاهتمام بالنظافة الشخصية ومنها الاهتمام ببدة التدريب (الجودوجي).
 - ❖ عدم ارتداء خواتم أو ساعات حتى لا يتعرض المنافس للإصابة.
 - ❖ أن يكون البساط المعد للتمرين نظيفاً باستمرار.
 - ❖ يجب أن يلتزم الجمهور بالهدوء أثناء التمرين المباريات.
 - ❖ على اللاعب عدم التهور في استعمال فنون اللعبة كحركات الخنق والكسر أثناء التمرين.
- (فايزة , احمد خضر، 2011، صفحة 12)

3 - 4 - أهداف رياضة الجيدو:

تهدف رياضة الجيدو إلى:

1. الدفاع عن النفس بأقل جهد وأكبر قدر من المهارة العقلية والحركية مما تكسب مزاوليها الجرأة والشجاعة وسرعة البديهية والذكاء.
2. الاستخدام الأمثل للقوة حيث يحاول اللاعب تحقيق الانتصار على الخصم بأقل قدر من القوة المبذولة لتحقيق الكفاءة القصوة للعقل والجسم.
3. تنمية الجوانب البدنية حيث يعمل على تنمية كافة عضلات الجسم وكذلك الأجهزة الداخلية.
4. تنمية الجوانب النفسية للاعب حيث يكسبه الثقة بالنفس وتكوين شخصية قوية وتنمية الشجاعة والشعور بالذات.
5. يعتبر نشاط ترويجي حيث يتم استغلال وقت الفراغ مما يعود على الفرد بالنفع.
6. هو رياضة الجميع أي لكل الأعمال المختلفة من البالغين والشباب وذوي الأشكال والأحجام البدنية المختلفة مما يكون له أثاره في رفع مستوى اللياقة البدنية.
7. يحقق الكثير من العادات التربوية لما له من تقاليد وآداب عريقة وسلوكيات اجتماعية تؤثر على
8. الفرد وتنعكس بالتالي على الجماعة.
9. لا يتطلب إمكانيات كبيرة ومكلفة فهو يحتاج إلى التدريب الخاص والبساط وهدوء الأشياء متوفرة وقليلة التكاليف إذا ما قورنت برياضة أخرى.

10. يستخدم الجودو جميع أجزاء الجسم لذلك يركز على التنمية اللياقة البدنية على الجسم كله كوحدة واحدة متكاملة ولا ينفرد بأجزاء أو عضلات معينة ولكن يتعامل مع الجسم على انه وحدة متكاملة.
11. تنتج أوضاع الجودو القتالية من أعلى وأسفل القدرة على تغير وضع اللاعب أثناء المباريات والتدريب مما يجعل اللاعب يفضل دائما وشديد التركيز وعلى استعداد تام لمقابلة الخصم وتركيز كل قواه الفنية من اجل الفوز وتغيير وضعه بسرعة وإتقان.
12. قلة زمن المباراة يزيد من تركيز اللاعب وحساب حركاته بدقة. (فايزة , احمد خضر، 2011، صفحة 12)

3 - 5 - تاريخ الجيدو في الجزائر:

ظهرت حقيقة إبان العهد الاستعماري، لكنها كانت ممنوعة على الجزائريين، كما كانت الكارتي ممنوعة عليهم، لا اعتبار كل منهما فنا قتاليا، لأن المستعمر يخاف دائما من الجزائري المدرب، ولذا فإن خطة الاستعمار إبقاء المواطن الجزائري في ضعف بدني تام.

وانتظر الجزائريون عهد الاستقلال حتى يمارسوا هذه الرياضة، ولكنها لم تلق نفس الحماس الذي لقيه الكارتي، فقد كان الانخراط في هذه الرياضة ضعيفا نظرا لعدم رؤية قوة المصارعة إلا عند ممارستها على عكس ما يجري في الفنون القتالية الأخرى.

ويرجع السبب في قلة المنتسبين لهذه الرياضة بالمقارنة مع الكارتي هو ضعف الإشهار لهذه الرياضة في وسائل الإعلام، وأشهر لاعب جزائري لهذه الرياضة هو "موسى" البطل الإفريقي، وظهر إلى جانبه أبطال آخرون مثل حركات دحماني ومن السيدات "سواكري" التي حصلت أخيرا على المرتبة الثالثة في البطولة العالمية وظهرت الفيدرالية الجزائرية للجودو عام 1964.

- مشاركة الجزائر في المنافسات الدولية:

- ❖ 1973 أول مشاركة للجزائر في البطولة العالمية للجيدو سويسرا، تحصل "موسى أحمد" على المرتبة السابعة.
- ❖ 1975 نظمت الجزائر ألعاب البحر الأبيض المتوسط وتحصلت الجزائر على ميدالية برونزية.
- ❖ 1978 ألعاب البحر الأبيض المتوسط بيوغوسلافيا (سابقا) وتحصلت الجزائر على الميدالية البرونزية.
- ❖ 1980 البطولة العالمية العسكرية بالنمسا فاز المصارع عدة حركات بالميدالية الذهبية (بطل العالم).
- ❖ 1983 البطولة الإفريقية للجيدو سينغال وفاز المصارع "موسى" "احمد" بالبطولة الإفريقية في الوزن الخفيف.
- ❖ 1991 الألعاب الإفريقية فاز المصارع حركات بالميدالية الذهبية.
- ❖ كما تشير إلى النتيجة الجيدة التي حصلت عليها المصارعة "سواكري". (علي مروش، بدون تاريخ، صفحة 09 - 10)

3 - 6 - الشروط التي يجب أن تتوفر في لاعب الجيدو:

- 1 - قوة التنفس، وهي أهم عامل وإن كان الكثيرون لا ينتبهون لها.
- 2 - التحرك دون رفع القدم على الأرض، والمحافظة على مسافة ضيقة بين الفخذين.
- 3 - التعود على خشونة الجلد دائما، خصوصا في منطقة الكفين كلها والظهر نظرا لخشونة الزي نوعا ما بالنسبة للرياضات العنيفة الأخرى.
- 4 - القوة البدنية، فمعظم اللاعبين يعتمدون على تمرينات الأثقال في زيادة قوتهم البدنية.
- 5 - التركيز العالي، فأية هفوة قد تؤدي باللاعب إلى أن يجد نفسه مطروحا أرضا، وهذه الرياضة بالذات تعتمد على رد الفعل السريع تجاه كل ما يفعله الخصم. (مد عبد الله شحادة ، بدون تاريخ، صفحة 22)

3 - 7 - ملعب الجيدو "التاتامي":

- وهو ملعب المصارعة التاتامي يتكون من عدة قطع من الأبسطه بشكل مستطيل طول الواحد 1×2 متر، أما المساحة الإجمالية فتساوي 16 × 16 متر، وينقسم التاتامي إلى منطقتين تفصل بينهما منطقة الخطر، لون أحمر وعرضها متر واحد.
- والمسافة المقيدة التي تسمى مساحة المصارعة 9 × 9 متر والمساحة الخارجية تسمى مساحة الأمن. (علي مروش، بدون تاريخ، صفحة 11)

3 - 8 - خطوات ارتداء البدلة:**1 - ارتداء البنطلون:**

وعند ارتدائه يقوم المبتدئ بشد الخيط من الجانبين بما يناسب مع الوسط لمنعها من الفك أثناء أداء التدريبات.

2 ارتداء الجاكت:

وعند ارتدائه يقوم المبتدئ بوضع الجانب الأيسر للجاكت على الجانب الأيمن أما بالنسبة للاعبات فتضع الجانب الأيمن للجاكت على الجانب الأيسر ويجب على اللاعب عدم ارتداء أي شيء تحت الجاكت ويسمح للاعبات بارتداء تي شيرت ابيض تحت الجاكت وغير مسموح بأي لون آخر.

3 - ارتداء الحزام:

يقوم المبتدئ بمسك الحزام من المنتصف حتى يتساوى طرفي الحزام، ثم وضعه على الجاكت عند الوسط، ثم يلف الحزام عند الوسط بكلتا اليدين ويصبح لدينا طرف في اليد اليمنى وطرف في اليد اليسرى، ثم يقوم اللاعب بإدخال الطرق الأيسر للحزام أسفل الطرف الأيمن، ثم السحب

بكلتا اليدين للطرفين، ثم وضع الطرف العلوي على الطرف السفلي وعمل عقدة ويصبح طرفي الحزام في الجانبين (الأيمن والأيسر).

ودرجة الحزام هي التي تحدد العمر التدريبي للاعب، فاللاعب المبتدئ كوهاي يرتدي حزام أبيض ثم يدخل اختبارات ترقى الأحزمة. (عبد الحليم محمد عبد الحليم، 2013، صفحة 23)

- الترتيب الخاص بالأحزمة في الجودو:

1. الحزام الأصفر في أبيض
2. الحزام الأصفر
3. الحزام البرتقال في أبيض
4. الحزام البرتقالي
5. الحزام الأخضر في الأبيض
6. الحزام الأخضر
7. الحزام الأزرق في أبيض
8. الحزام الأزرق
9. الحزام البني في أصفر
10. الحزام البني
11. الحزام الأسود (دان 1)
12. الحزام الأسود (دان 2)
13. الحزام الأسود (دان 3)
14. الحزام الأسود (دان 4)
15. الحزام الأسود (دان 5)
16. الحزام الأبيض في أحمر (دان 6)
17. الحزام الأبيض في أحمر (دان 7).
18. الحزام الأبيض في أحمر (دان 8)
19. الحزام الأحمر (دان 9)
20. الحزام الأحمر (دان 10)

وفي البطولات الرسمية يرتدي المتسابقين درجة الحزام الخاصة بهم، ثم يرتدوا عليها حزام أحمر أو أبيض للتمييز بين المتسابقين أثناء المباراة، فاللاعب الذي يتم النداء عليه أولاً يرتدي الحزام الأحمر ويقف على يمين حكم المباراة واللاعب الثاني يرتدي الحزام الأبيض ويقف على يسار حكم المباراة وهنا يكون كلا المتسابقين مرتدين البدلة البيضاء.

كما انه يمكن للمتسابق الذي يتم النداء عليه أولاً ارتداء البدلة الزرقاء إذا أراد ذلك واللاعب الثاني ارتداء البدلة بيضاء ولا يحق للاعب الثاني ارتداء البدلة الزرقاء إلا إذا تم النداء عليه أولاً، ولذلك يجب على اللاعب ارتداء بدلة لذات وجهية (أبيض والأزرق) ويقوم بارتداء الوجه المناسب للنداء.

(نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة 135)

3 - 9 - التحية (ريه):**3 - 9 - 1 - التحية من أعلى (ريتسواري):**

تعتبر التحية من أهم الوسائل التربوية كما ذكرنا في رياضة الجودو وتؤدي هذه التحية من الوضع واقفا وفيه يقف اللاعب والكعبين متلاصقين والمشطين مفتوحين أي تكون القدمين على شكل (7) مع وضع الذراعين على جانبي الجسم أي يكون اللاعب كما في وقفة الانتباه العسكرية وعند الأداء ينحني اللاعب للأمام ومع النظر إلى الأمام بزواوية لا تزيد عن 45 درجة مع تحريك الذراعين من الجانب إلى أمام الفخذ ثم يعود إلى الوضع الأصلي مرة أخرى أي الوقوف انتباه الذراعين بجانب الجسم.

3 - 9 - 1 - التحية من أسفل (زاريه):

يؤدي اللاعب هذه التحية من أسفل أي أنه من وضع الوقوف الطبيعي للاعب يبدأ اللاعب بارتكاز الركبة اليسرى ثم اليمنى حتى يصبح في وضع الحشو ثم الجلوس حشو مع ملاحظة وضع القدم اليمنى على أصبع القدم اليسرى وأن تكون القامة منتصبة واليدين على الركبتين و أن تكون المسافة بين الركبتين و أن تكون المسافة بين الركبتين عند الجلوس أكبر بمسافة قبضتين تقريبا ثم يبدأ اللاعبان بالانحناء للأمام مع زحف اليدين من على القبضتين إلى أمام الركبتين على الأرض وتكون اتجاه أصابع اليدين إلى الداخل تقريبا ويكون نظر اللاعب إلى الأمام مع ملاحظة عدم قيام المقعدة من على الكعبين والرجوع مرة أخرى إلى وضع الجلوس " الجثو " ثم يبدأ اللاعب مرة أخرى في الوقوف بالرجل اليمنى ثم تليها اليسرى أي عكس وضع النزول في البداية. (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة 136)

3 - 10 - الوقفات: (نادي أحمد علي عبد المجيد رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ص 137)

تعتبر الوقفات في الجودو من النواحي الهامة في اللعبة وتختلف حسب أوضاع الهجوم والدفاع ويتم منها تشكيل الوقفة بدون أن يؤدي اللاعب الوقفات الصحيحة لا يمكنه بالضرورة أن يكون لاعب متقدم يمكنه الاستمرار والتقدم في التدريب بصورة مرضية.

أهم وقتين أساسيتين لفنون الرمي من أعلى هما:

1. الوقفة الطبيعية (شيزن تاي)

2. الوقفة الدفاعية (جيو - تاي)

وكلا الوقتين تؤديان من الوضع الأيمن (ميحي) والوضع الأيسر (هيداري).

3 - 10 - 1 - الوقفة الطبيعية:

يقف اللاعب بحيث تكون الرحلين متباعدتين والمسافة بينهما باتساع الحوض بحيث يتم توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي ولا يميل بصدرة إلى الإمام وعلى اللاعب أن يكون منتصب القامة ويرخي كتفه وركبته ويشد بطنه ووسطه والذراعين مرتخية على الجانبين وأن يكون مستوى النظر للأمام مع جعل الوجه للأمام والذقن مشدودة.

3 - 10 - 1 - 1 - الوقفة الطبيعية من الوضع الأيمن:

ما يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليمنى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية فيكون وصل للوقفة مية اليمنى.

3 - 10 - 1 - 2 - الوقفة الطبيعية من الوضع الأيسر:

وفيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليسرى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية ويكون بذلك وصل للوقفة الطبيعية اليسرى.

~ مزايا الوقفة الطبيعية:

- تعتبر هذه الوقفة أكثر شيوعا في الاستخدام لفنون اللعبة.

- كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة بسيطة وبذلك يمكن للاعب أن يستمر فيها لفترة طويلة.

- من السهل التحرك في اتجاهات مختلفة. (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة 137 -

(138)

3 - 10 - 2 - الوقفة الدفاعية:

وفي هذه الوقفة يقف اللاعب فاتحا قدميه بحيث تكون المسافة بينهما كبيرة عن الوقفة الطبيعية وذلك التقريب مركز ثقل الجسم من الأرض مع سحب الوسط والمقعدة للخلف والأسفل حتى يصعب رفع الجسم من أعلى البساط وملاحظة ثني الركبتين بطريقة مناسبة بحيث تزيد من قاعدة ارتكاز الجسم على الأرض وبالتالي يصبح اللاعب في الوضع الدفاعي المناسب.

وتنقسم هذه الوقفة أيضا إلى:

3 - 10 - 2 - 1 - الوقفة الدفاعية من الوضع الأيمن: وفيها يقوم اللاعب من الوضع الأساسي

للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى.

3 - 10 - 2 - 2 - الوقفة الدفاعية من الوضع الأيسر: وفيها يقوم اللاعب من الوضع الأساسي

للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى. (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة

(139)

- ويتضح مما سبق أن الوقفة الطبيعية هي الوضع الأساسي للاعب الجودو، أما الوقفة الدفاعية فهي وضع ثانوي في حالات الدفاع عنها في الهجوم.

مسكة البذلة (كومي كاتا komi kata):

تعتبر قوة القبضة في مسكة البذلة و أوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة و التي يتوقف عليها التنفيذ الحركات المختلفة حيث تعتبر تمهيد لأي حركة من حركات الرمي فالقيام بالشد أو الدفع أو رفع جسم الخصم لا يتم ما لم يسبقه مسكة قوية من القبضة للبذلة حيث يعتبر بمثانة تجميع للقوى في الاتحاد المطلوبة و المسكة الأكثر شيوعا هي تلك التي يقوم فيها الخصم بالمسك بقبضة اليد اليمنى قلابة ياقة الجاكت من أمام الصدر بحيث تكون الأصابع قابضة على

القلابة و ظهر اليد للخارج فمسك القبضة اليسرى عند مستوى أسفل المرفق الأيمن للخصم و بذلك لمنع سحب الذراع أو الجسم للخلف و يكون المسك في هذه الحالة من كم الجاكت وليس شيئاً سواه و يلاحظ عند المسك القبض بالأصابع الأربع الأولى ثم قفل المسكة بإصبع الإبهام. (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة 140 - 141)

3 - 11 - التحرك على البساط:

إن كلمة تاي سباكي تعني باليابانية تفسيرين بالمعنى العام يعني ببساطة كل الحركات الطبيعية للجسم من حركات دورانية والمعنى الخاص يشمل السيطرة على الحركة للرجلين.

وبالنسبة إلى التحرك على البساط ينقسم إلى:

❖ تسوجي اشي

❖ أويمي اشي

أولاً: تسوجي اشي:

و هي التحركات بإحدى القدمين ثم تتبعها القدم الأخرى فعند التحرك للأمام من الوضع الطبيعي الأيمن تأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى و العكس و عند التحرك للخلف بأخذ خطوة بالقدم الخلفية كدليل ثم تتبعها بالقدم الأخرى (الأمامية) .

وعند التحرك إلى الجانب الأيمن تبدأ بأخذ خطوة جانبية بالقدم اليمنى ثم تتبعها بالقدم الأخرى وهكذا العكس و غالباً ما تستخدم هذه التحركات في الكانا كما يجب ملاحظة أن جميع التحركات التي تتم على البساط كلها تتم بالزحف حتى تتولد دائماً لدى اللاعب حساسية بالبساط. (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة 142)

ثانياً: أويمي اشي:

تعتبر جميع التحركات الطبيعية على البساط التي تؤدي من قبل اللاعبين فهي انتقال القدم وتليها الأخرى بالتبادل، أي تعتبر مثل المشي العادي ولكن ملاحظة حساسية البساط والتحريك بالزحف دائماً. (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة 147)

3 - 12 - التقسيم الفني لرياضة الجودو:

1 - فنون اللعب (الحركات):

اللعب من أعلى (ناجي وازا):

فن الرمي من الوقوف (ناتشي وازا) ينقسم إلى:

❖ التي وازا (حركات البدين)

❖ جوشي وازا (حركات الوسط).

فن الرمي بالتضحية (سوتيمي وازا) :

1. ماي سويتيمي وازا (تضحية للأمام).
2. يوكو سويتيمي وازا (تضحية جانبية).
3. جانامي وازا مقسمة إلى ثلاثة أنواع هي:

فن اللعب الأرضي (كتامي وازا) :

1. أوساي كومي وازا (أساليب التثبيت - المسكات الأرضية)
2. كانتو وازا (أساليب الكسر).
3. شيمي وازا (أساليب الحنق).

فن الضربات المعجزة (أتيمي وازا):

1. فن الضربات باستخدام الذراعين (أودي اتي)
2. فن الضربات باستخدام الرجلين (اشي الي). (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009،
صفحة 168)

3 - 13 - الكاتا:

- 1 - ناجي نوكانا (تمارين وحركات الرمي من أعلى).
- 2 - كتامي نوكانا (تمارين موضوعة للتثبيت الأرضي).
- 3 - الكيمي نوكانا.
- 4 - جونسون كاتا.

❖ معلومات مفسرة عن أداء حركات الجودو وعلى كل الرميات التي تكون حركاتها مستمرة

حيث توجد ثلاث مراحل للمهارة بدونهم الرمية سوف تفشل هي:

1 - (كوزوشي) عنصر عدم التوازن: وهو إخلال توازن الخصم بدفعة أو جذبة للخلف أو للأمام أو برفعة للأعلى أو حدبة لأسفل ويحدث عندما يكون وزن الخصم متزن على أحد الأقدام.

2 - (أتسكوري) :وضع الجسم عند دخول الحركة أو الوضع الصحيح للرمية.

3 - وضع الكاكي (kake): الوضع النهائي للحركة لكي تضع الخصم تحت التحكم.

لكي تمارس الجودو في (الرندور) الناشئين يحتاجون التدريب على تلقين حركات الخصم منهج الحركات مجرد امتلاكه the tuteyuo هو توازن متبادل قبل أخذ المسكة كل وقفة. (نادي احمد علي عبد الحليم، 2009، صفحة 169)

3 - 14 - ما يجب مراعاته في رياضة الجودو:

إن صلاحية أي صالح للتدريب وممارسة رياضة الجودو تتوقف على مساحتها وكذلك نوع التاتامي الموضوع داخلها من حيث المواصفات التي وضعت من قبل الاتحاد الدولي منعاً من حدوث الإصابات.

- بالنسبة للمساحة فلا بد من أن يحدد العدد الذي يمكنه ممارسة النشاط والتدريب على المهارات داخل مساحة كافية يتحرك فيها كل ممارس وتحقق له الأمان.
- عند ممارسة المجموعات التدريب داخل الصالة لا بد وأن تكون تلك المجموعات متكافئة وخاصة من حيث عامل السن أو تقاربه قدر الإمكان ولكن ليس بنفوت كبير.
- عند الدخول للبساط أو مغادرته لأي سبب من الأسباب لا بد من أداء التحية قبل أن تخطوا الخطوة الأولى للداخل أو ترك البساط (ريتسو - راي).
- يجب مراعات قص الأظافر وعدم تركها طويلة سواء بالنسبة لأصابع اليد أو القدم وخاصة الاتهام لما قد تسببه تلك الأظافر من إصابات بالغير.
- ارتداء أي حلي أو خواتم أو سلاسل سواء حول المعصم أو الرقبة أمر مرفوض وممنوع بتانا أثناء التدريب.
- الشعر الطويل بالنسبة للسيدات لا بد من رفعه عن طريق حلقة من المطاط أو شريط، وبالتالي أي رافع للشعر سواء كان من المعدن أو البلاستيك ممنوع.
- بدلة التدريب لا بد وأن تكون خالية من أي بروزات ناتجة عن الخياطة الأجزاء قد تمزقت لأنها تسبب ألماً في الأماكن الحساسة من الوجه وذلك عند احتكاكها بالجد.
- ارتداء أي حذاء من أي نوع غير مسموح به على البساط إطلاقاً ولكنه لا بد وأن يكون هناك زحاف أو نعال من المطاط يرتديه اللاعب يتركه في أقرب مكان من البساط حتى لا تنسخ قدماء، إذا إن هناك من المهارات والأوضاع التي قد ينتج عنها احتكاك الأقدام ببعض الأجزاء العارية من جسم المنافس وخاصة في الصراع أسفل في وازا ne-waza.
- السيدات لا بد وأن يرتدين فاتلة بيضاء نصف كم تي شيرت " تحت السترة، كما يمكن السماح بارتداء الجوارب لأي سبب مرضى ولكن لا بد من أخذ إذن بذلك سواء من الأستاذ أو المدرب. (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 129)

خاتمة:

في الختام، تُعد رياضة الجودو أكثر من مجرد فن قتالي، فهي نظام متكامل يجمع بين التدريب البدني والانضباط الأخلاقي والفكري. وقد أثبتت هذه الرياضة، منذ نشأتها على يد **جيغورو كانو**، قدرتها على تنمية القدرات البدنية والمهارية، إلى جانب غرس القيم الإنسانية النبيلة مثل الاحترام، التعاون، وضبط النفس. ويُشكل فهم مبادئ الجودو وأهدافه التربوية والأسلوبية أساساً

ضروريًا لأي دراسة تسعى إلى توظيفه كوسيلة تعليمية أو تدريبية، خاصة عند العمل مع المبتدئين وصغار السن.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول
منهجية البحث واجراءاته
الميدانية

1 - 1 - منهج البحث:

تم الاعتماد في البحث الذي بين أيدينا على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة بحثنا، وإذا أردنا أن نقوم بتعريف المنهج التجريبي فهناك الكثير من التعريفات نذكر منها:

- يعرفه (ور كمايستر)؛ البحث التجريبي بأنه تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها.

- ويرى (جود)؛ أن عملية التجريب محاولة لضبط كل العوامل الأساسية ماعدا عاملا واحدا يتحكم فيه أو يغيره بقصد تحديد وقياس تأثيره.

- وقد عرف (تشابن)؛ التجربة بأنها الملاحظة تحت ظروف مضبوطة. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 138)

1 - 2 - مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في فريق أسود معسكر وفريق غالي بلدية معسكر بولاية معسكر؛ أما عينة البحث تمثلت في 25 لاعب في الجودو من فريقي غالي بلدية معسكر وفريق اسود معسكر، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

أ): المجموعة التجريبية: تمثلت في 10 لاعبين من فريق أسود معسكر للجودو.

ب): المجموعة الضابطة: تمثلت في 10 لاعبين من فريق أسود معسكر للجودو.

ت): المجموعة الاستطلاعية: تمثلت في 5 لاعبين من فريق أسود معسكر للجودو.

1 - 3 - متغيرات البحث:

المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون ان يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو تأثير استخدام الألعاب المصغرة.

المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان المتغير التابع إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع صفتي المرونة والتوازن.

1 - 4 - مجالات البحث:

المجال البشري: يتكون من 25 لاعب جودو لفريق أسود معسكر (فئة الناشئين).

المجال المكاني: القاعة متعددة الرياضات المجاهد " بوسدره عثمان" ببلدية معسكر.

المجال الزمني: يمتد من شهر مارس إلى شهر ماي وتم فيه تنفيذ إجراءات التالية:

1. اجراء الاختبارات القبليّة للعينيّتي البحث بتاريخ التالي: يوم السبت 2025/03/22

2. تطبيق الوحدات التدريبيّة المقترحة ابتداء من يوم الجمعة 2025/03/28 الى غاية يوم

السبت 2025/05/03

3. اجراء الاختبارات البعدية للعينتي البحث بتاريخ التالي: يوم السبت 2025/05/09

1 - 5 - أدوات البحث:

مصادر ومراجع: باللغة العربية والاجنبية

الوسائل الإحصائية: تمثلت في المعادلات الحسابية لتحليل الاحصائي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط لبيرسون، ستيودنت

البرنامج التدريبي: تم إعداده من قبل مدرب الفريق (فريق أسود معسكر) نظرا لبعض الظروف منها المنافسات التي شارك فيها الفريق في فترة بحثنا وتم بناء البرنامج بالاعتماد على الأسس التالية:

- التدرج في التمارين من السهل إلى الصعب.
 - تعديل التمارين بما يناسب خصائص عينة البحث.
 - مراعاة مبدأ التدرج في الحمل.
 - تقسيم اللاعبين الى افواج لسهولة إجراء التمارين.
 - وتم ادراج بعض الألعاب المصغرة في هذا البرنامج
- الاختبارات البدنية: تم تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية التي تم أخذها من الدراسات السابقة نظرا لان جميع هذه الدراسات استخدمت هذه الاختبارات وقمنا بأخذ قياسات الاختبار القبلي والبعدي، ومن هذه الاختبارات نذكر:

اختبار المرونة:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الراسي

الأدوات الاختبار: حافظ، شريط قياس

مواصفات الأداء: يرسم خط على الحائط بحيث يكون عموديا على الأرض، ثم يستكمل هذا الخط من نهايته الملامسة للأرض الرسم خط آخر على الأرض يكون عموديا على الخط المرسوم على الحائط. كما يرسم على الحائط بارتفاع الكتف تدريج من صفر إلى 30 بوصة، بحيث يكون مواجهها الكتف المختبر القياس حركة الذراع الأيمن، ويرسم أسفل منه بقليل تدريج آخر من (30) إلى (صفر) بوصة القياس حركة الذراع الأيسر بحيث يكون مواري للمختبر. يقف المختبر بحيث يكون جانبه الأيسر جهة الحائط، على أن تكون المسافة بينه وبين الحائط مساوية الطول ذراعه الأيسر عند رفعها جانباً، وبحيث يلمس منه قدميه الخط المرسوم على الأرض يقوم المختبر برفع ذراعه اليمنى جانباً، ثم يقوم بدوران الجذع جهة اليمين محاولاً لمن التدرج العلوي عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها. ولقياس مرونة الحركة جهة اليسار يقف المختبر بحيث يكون كتفه الأيمن قريبا من الحائط ثم يرفع ذراعه الأيسر جانبا ويدور بجذعه ليؤدي نفس العمل السابق على أن يحاول لمس التدرج السفلي عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها.

توجيهات عامة:

1. يجب عدم تحريك القدمين نهائيا أثناء الأداء.

2. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
 3. يجب على المختبر أن يثبت ثانيته عند أقصى نقطة يصل إليها.
 4. يراعي مواصفات الأداء بكل دقة.
- التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها بالبوصة.



صورة 01: اختبار المرونة

اختبار التوازن لفليشمان:

الغرض من الاختبار: قياس التوازن على رجل واحدة.

الأدوات الاختبار: ساعة إيقاف، لوح (عارضة).

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة بإحدى القدمين، على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة هذا ويضع المختبر القدم الثابتة على اللوحة أو على الأرض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة، ويستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن.

توجيهات:

1. يؤدي المختبر الاختبار وهو مرتدى الحذاء.
 2. تكون اليدين ثابتتين في الوسط أثناء تأدية الاختبار.
 3. نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.
- التسجيل: يسجل للمختبر الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم.



صورة 02: اختبار التوازن لفليشمان

1 - 6 - الأسس العلمية لاختبارات البدنية:

1 - الثبات:

يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 70)

وكذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة أي ذو قيمة ثابتة خلال التكرار أو الإعادة وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الطالب إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (نبيل عبد الهادي ، 1999 ، صفحة 109)

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على العينة، وبعد أسبوع أعدنا نفس الاختبار على نفس العينة لمعرفة مدى ثبات الاختبار.

2 - الصدق:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، صفحة 146)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب الباحث الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي المعامل ثبات الاختبار. (محمد صبحي حساين، 1995، صفحة 192)

الصدق	الثبات	إعادة لاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.980	0.96	11.05	19.6	9.92	17.0	المرونة
0.986	0.97	50.08	87.4	41.78	61.8	التوازن

جدول 02: يمثل الأسس العلمية للاختبارات البدنية.

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ معامل الثبات والصدق لاختبارات مستخدمة في بحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.96 و 0.97 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.980 و 0.986 وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث.

3 - الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الطالب من أحكام. (عبد الرحمان محمد يحيوي، 2003، صفحة 332)

1 - 7 - التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بزيارة فريق أسود معسكر للجودو للتعرف على مدرب الفريق ولاعبى الجودو للفريق للوقوف على الاختبارات التي سنجرىها عليهم، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على 5 لاعبين من الفريق وأجريت الاختبارات يوم 15 مارس 2025 وتم اعادتها يوم 21 مارس 2025 على نفس العينة للوقوف على صدق وثبات وموضوعية الاختبارات التي تم اختيارها.

1 - 8 - الدراسة الأساسية:

وقمنا فيها بتنفيذ حصص تدريبية أيام الجمعة (بداية من الساعة 14:30) والسبت (بداية من الساعة 8:30 صباحا) وذلك لمدة شهر و 21 يوم تناولت الوحدات التدريبية مجموعة من الألعاب المصغرة التي تساعد على تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو ، اي انها مرتبطة مع هدف الدراسة، من خلال مجموعة من الحصص التدريبية التي تبلغ حوالي 12 حصص، وتمت التجربة الرئيسية على العينتين التجريبية والضابطة فالعينة التجريبية طبق عليها برنامج

من الألعاب حيث تم إعداد البرنامج من طرف الباحثان ومدرّب الفريق ، أما العينة الضابطة طبقت برنامجها العادي الخالي من الألعاب اي تدرّبت بالطريقة التقليدية مع مدرّبها الذي برنامجا مهاريا بدون تعرض الى متطلبات المهارات حيث كان يهدف الى تعلم المهارات كون عينة من المبتدئين.

1 - 9 - الواسائل الإحصائية:

1 - 9 - 1 - المتوسط الحسابي: وهو الطبقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل القسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، من، من 2، من 3، ص 4، م ر، على عدد القيم (3) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{S} = \frac{\text{مجم س}}{N}$$

(عبد القادر حلمي، 1992، صفحة 45)

1 - 9 - 2 - الانحراف المعياري: نستعمل القانون التالي:

$$E = \sqrt{\frac{\text{مجم } (S - \bar{S})^2}{N}}$$

بحيث:

E: الانحراف المعياري

S: مجموع القيم.

S: المتوسط الحسابي.

N: عدد العينة. (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد ، 1988 ، صفحة 95)

1 - 9 - 3 - معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مجم } (S - \bar{S}) (V - \bar{V})}{\sqrt{\text{مجم } (S - \bar{S})^2 \text{مجم } (V - \bar{V})^2}}$$

بحيث:

r: معامل الارتباط بيرسون.

S: قيم الاختبار الاول

س: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص: قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد ، 1988 ،
صفحة 95)

1 - 9 - 4 - ستيودنت:

في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية.

$$t = \frac{|\bar{S}_1 - \bar{S}_2|}{\sqrt{\frac{(E_1)^2 + (E_2)^2}{n-1}}}$$

بحيث:

س: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س 2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة. (نزار الطالب، محمود السامرائي ، 1975)

1 - 9 - 5 - معامل الالتواء:

يمكن تحديد درجة التواء أي منحنى واما إذا اتجه نحو الالتواء السالب أو الموجب لظاهرة ما
عن منحنى الاعتدالي العادي باستخدام طريقة بيرسون التي تعتمد على الوسيط الحسابي
والموالات والانحراف المعياري كما تدل على ذلك صورة المعادلة التالية:

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

كلما كان الالتواء محصورا بين 3.3 دل ذلك على ان البيانات تتوزع توزيعا معتدلا أي تجانس
العينة. (دايم احمد، حبيبي عبد اللطيف، 2015 - 2016 ، صفحة 49)

الفصل الثاني
عرض وتحليل النتائج
ومناقشة الفرضيات
والاستنتاجات

2 - 1 - عرض وتحليل نتائج:

2 - 1 - 1 - ضبط المتغيرات:

المتغيرات	التجريبية	الضابطة		قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	0.24	1.27	0.045	-1.252	1.33	غير دال
الوزن	27.4	27.9	2.88	-0.451	1.33	غير دال
السن	6.9	7.2	1.22	-0.58	1.33	غير دال
العمر التدريبي	8	7.9	1.66	0.126	1.33	غير دال
مستوى الدلالة: 0.05		درجة الحرية: 9				

جدول رقم 03: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعيني البحث في متغيرات البحث المتمثلة في الطول، الوزن، السن والعمر التدريبي

من خلال جدول رقم 02 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغير الطول حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 0.24 وبالانحراف معياري 0.055 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 1.27 وبالانحراف معياري 0.045 كما نلاحظ من الجدول ان قيمة " ت " المحسوبة بلغت -1.252 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 1.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة مما يعكس تكافؤ وتجانس العينة في متغير الطول.

وفي متغير الوزن أظهرت نتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 27.4 وبالانحراف معياري 2.98 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 27.9 وبالانحراف معياري 2.88 كما نلاحظ من الجدول ان قيمة " ت " المحسوبة بلغت -0.451 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 1.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة مما يعكس تكافؤ وتجانس العينة في متغير الوزن.

وفي متغير السن أظهرت نتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 6.9 وبالانحراف معياري 1.37 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 7.2 وبالانحراف معياري 1.22 كما نلاحظ من الجدول ان قيمة " ت " المحسوبة بلغت -0.58 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 1.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة مما يعكس تكافؤ وتجانس العينة في متغير السن.

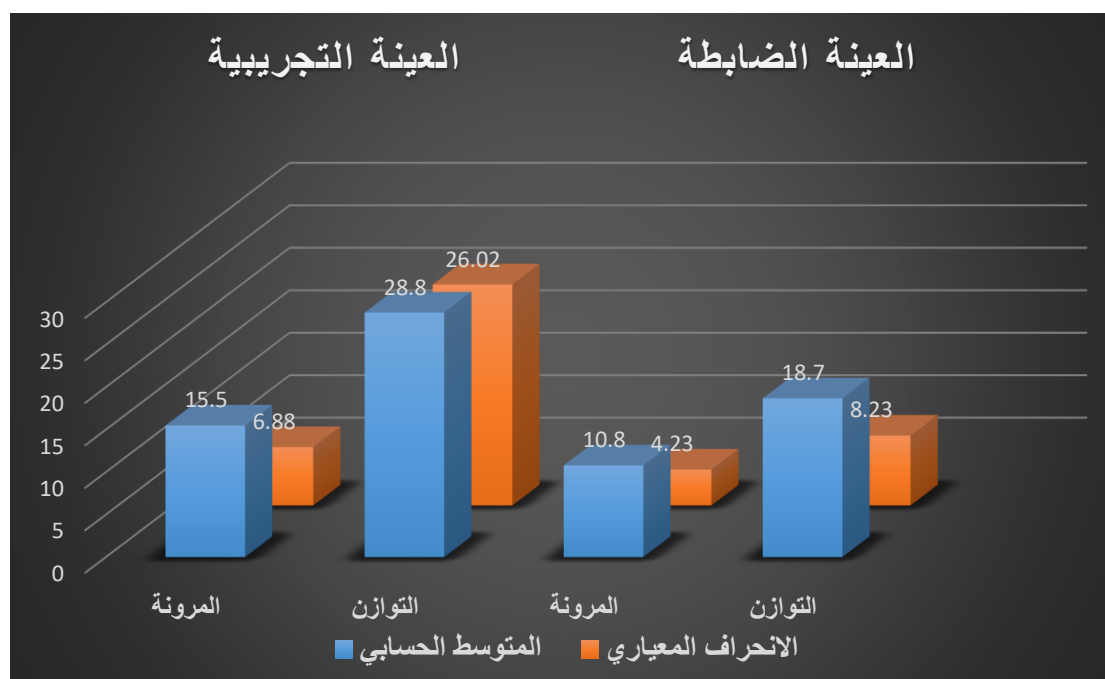
وفي متغير العمر التدريبي أظهرت نتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 8 وبالانحراف معياري 2.49 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 7.9 وبالانحراف معياري 1.66 كما نلاحظ من الجدول ان قيمة " ت " المحسوبة بلغت 0.126 في

حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 1.33 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة مما يعكس تكافؤ وتجانس العينة في متغير العمر التدريبي.

2-1-2 - عرض نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:

اختبارات التجريبية	الضابطة			قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
المرونة	15.5	6.88	10.8	4.23	2.26	0.05	9	غير دال
التوازن	28.8	26.02	18.7	8.23	2.26	0.05	9	غير دال

الجدول 04: يبين نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث



الشكل 01: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينتي البحث في اختبارات القبليّة.

من خلال جدول رقم 03 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار المرونة حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 15.5 وبالانحراف معياري 6.88 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي قبلي ب 10.8 وبالانحراف معياري 4.23 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 1.81 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

وفي اختبار التوازن بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 28.8 بالانحراف معياري قدره 26.02 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي 18.7 وبالانحراف معياري

8.23 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 1.57 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 وهي أقل بالمقارنة بقيمة " ت " محسوبة.

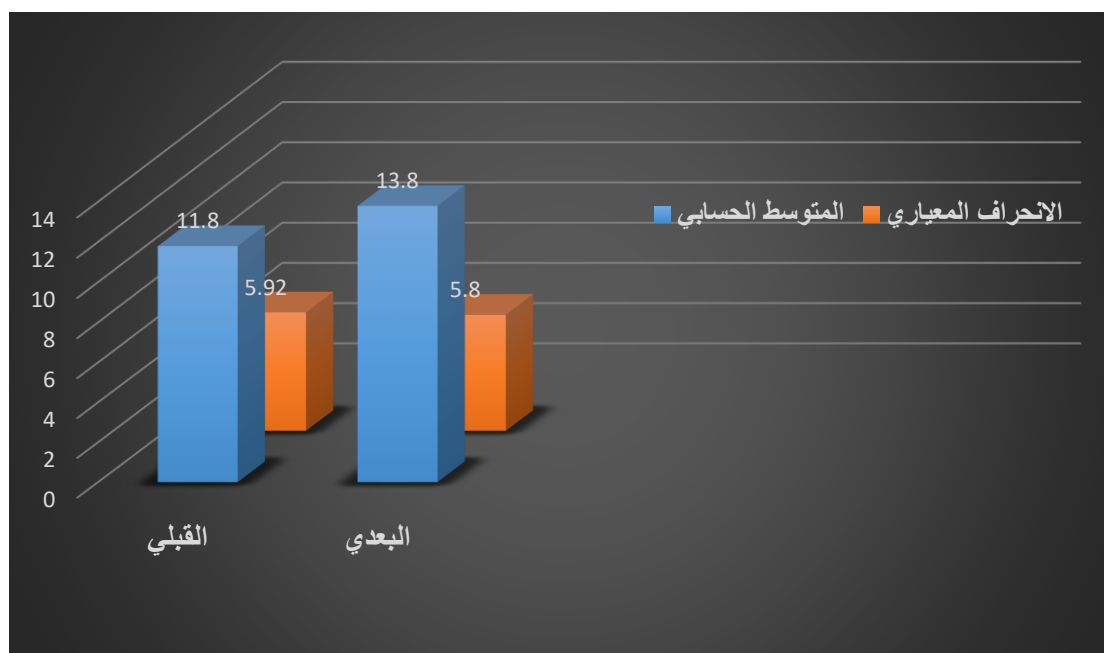
ومن خلال جدول رقم 3 نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية مما يدل على تجانس العينتين في المتغيرات قيد الدراسة

2-1-3 - عرض نتائج العينة التجريبية:

2-1-3-1 - اختبار المرونة:

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
المرونة	11.8	5.92	13.8	5.8	6.7	2.26	0.05	9	دال

الجدول رقم 05: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار المرونة القبلي والبعدي



الشكل رقم 02: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار المرونة القبلي والبعدي.

من خلال جدول رقم 04 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة التجريبية في اختبار المرونة حيث بلغت قيمة متوسط حسابي القبلي 11.8 وبالانحراف معياري 5.92 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي بعدي ب 13.8 وبالانحراف معياري 5.8 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 6.7 في حين بلغت قيمة " ت "

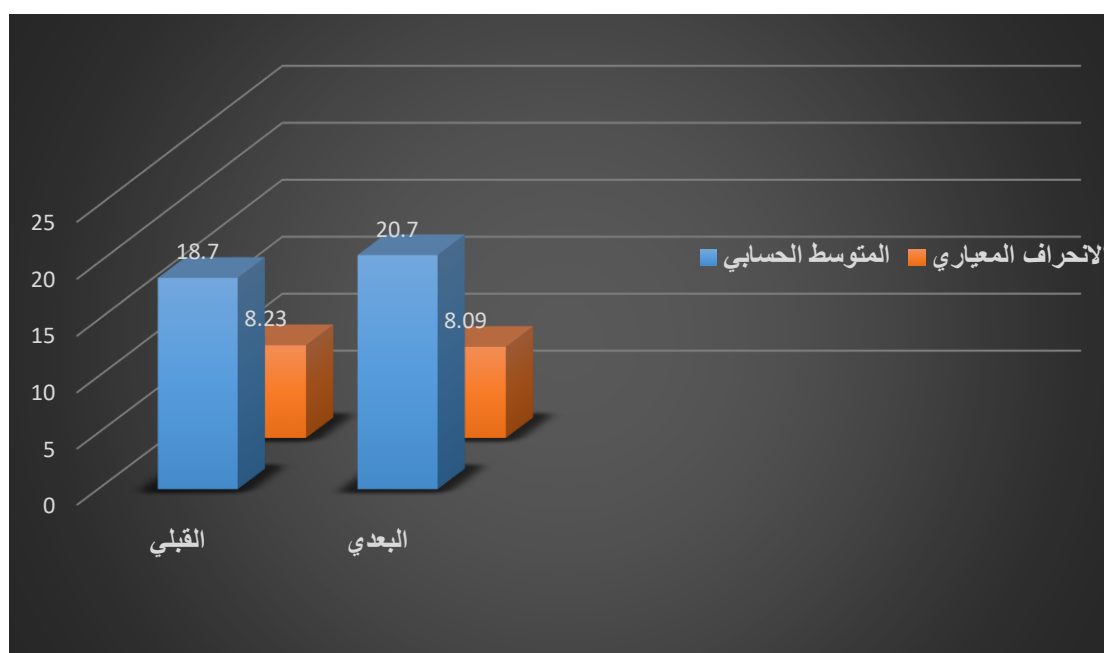
الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

ومما سبق نلاحظ ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن في اختبار المرونة ويعزي الباحثان هذا تحسن الى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على هذه المهارة اذ ان هذه الوحدات التدريبية المحتوية على العاب مصغرة قد تم تصميمها وفقا للمبادئ التدريب الرياضي حيث تتفق نتائج دراسة حالية مع دراسة بلهاشمي فاطمة " مذكرة الليسانس 2018/2017 بعنوان " تأثير وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المرونة وسرعة الاستجابة لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-10) سنوات " والتي تؤكد ان الالعاب الصغيرة تساهم في تطور صفة المرونة حيث توصلت نتائج دراستها في اختبار صفة المرونة الى المقارنة بين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المرونة، حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 43.73 بالانحراف معياري (32,50) في حين بلغ في الاختبار البعدي 53.06 بالانحراف معياري 37.64 ، كما بلغت قيمة المحسوبة بقيمة 4.31، ويتضح أنها أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 إي أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي.

2 - 3 - 1 - 2 - اختبار التوازن:

اختبار	القبلي			البعدي		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية
التوازن	18.7	8.23	20.7	8.09	6	2.26

الجدول رقم 06: يبين نتائج العينة التجريبية في اختبار التوازن القبلي والبعدي



الشكل رقم 03: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التوازن القبلي والبعدى.

من خلال جدول رقم 05 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة التجريبية في اختبار التوازن حيث بلغت قيمة متوسط حسابي القبلي 18.7 وبالانحراف معياري 8.23 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي البعدى ب 20.7 وبالانحراف معياري 8.09 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 6 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

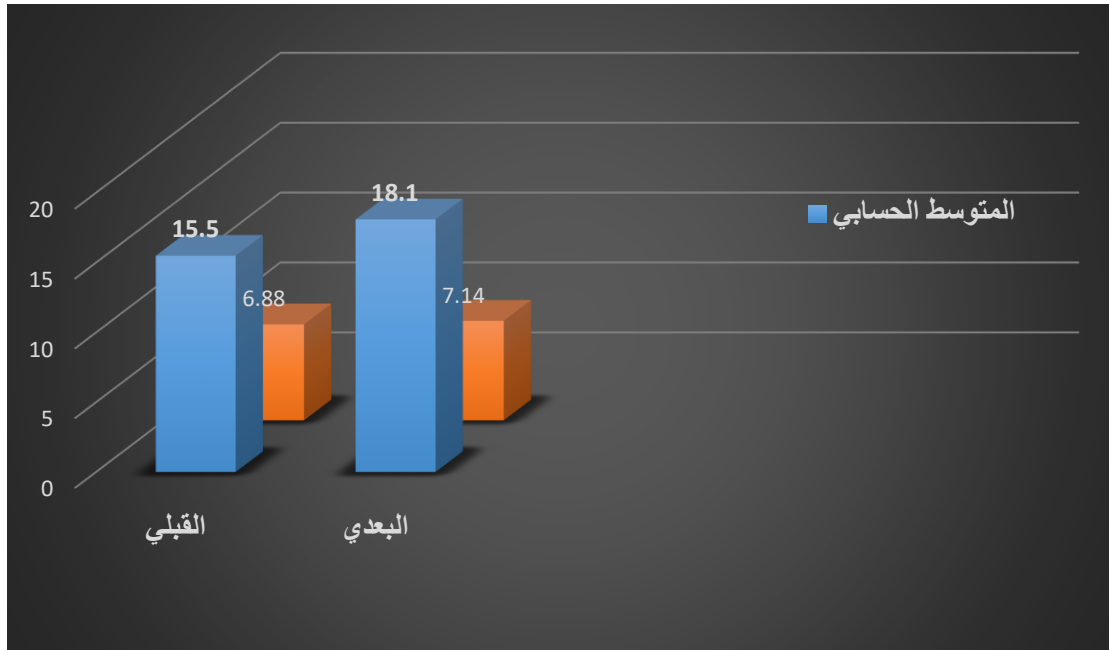
ومن خلال الشكل البياني رقم 3 يتضح لنا ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن في اختبار التوازن وهذا يدل على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة المحتوية على ألعاب مصغرة على هذه المهارة والتي تم عرضها على مجموعة من خبراء حيث تتفق نتائج دراسة حالية مع دراسة دكتور انور إيهاب محمد خطاب " مقال في مجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد 85 الجزء 2 بتاريخ 2019 بعنوان " تأثير تدريبات بالألعاب الصغيرة في تطوير القدرات الحركية لبراعم الجودو تحت 9 سنوات " والتي تؤكد الدور الفعال للألعاب الصغيرة في تطوير صفة التوازن حيث توصلت نتائج دراسته في اختبار صفة التوازن الى المقارنة بين النتائج القبلي والبعدية للعينة التجريبية في اختبار التوازن حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 6.22 والانحراف معياري 1.44 في حين بلغ في الاختبار البعدى 10.72 والانحراف معياري 1.85 ، كما بلغت قيمة المحسوبة بقيمة 3.87، ويتضح أنها أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 2.11 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 إي أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى لصالح الاختبار البعدى.

عرض نتائج العينة الضابطة:

2 - 1 - 4 - 1 - اختبار المرونة:

اختبار	القبلي	البعدى		قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
المرونة	15.5	6.88	18.1	7.14	2.26	0.05	9	دال

الجدول رقم 07: يبين نتائج العينة الضابطة في اختبار المرونة القبلي والبعدى



الشكل رقم 04: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار المرونة القبلي والبعدي

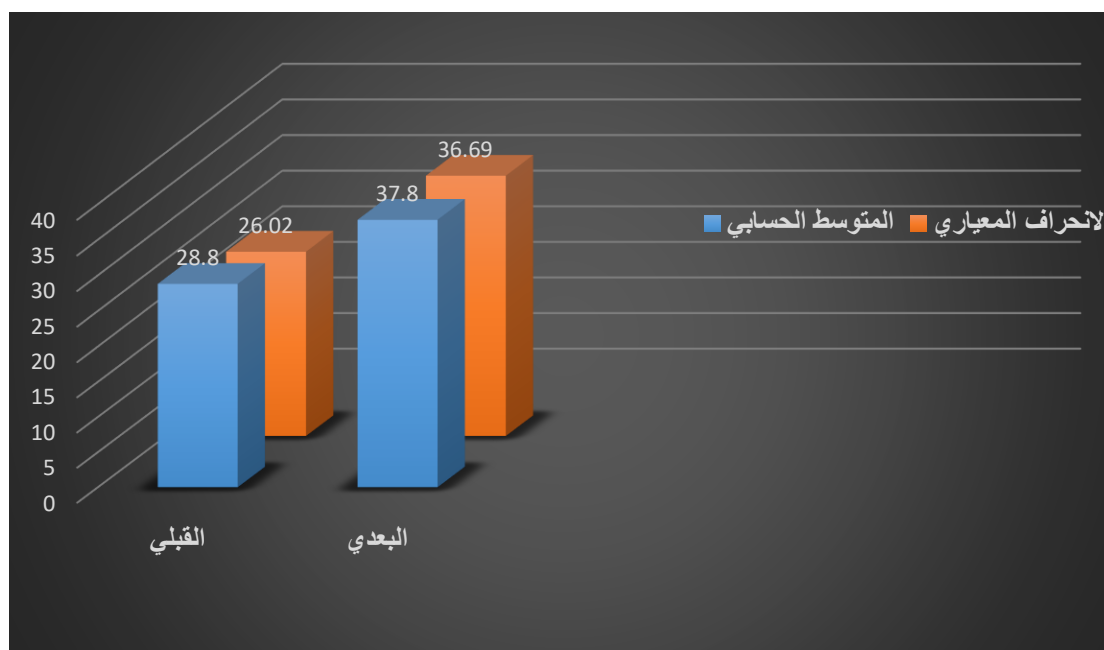
من خلال جدول رقم 06 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة التجريبية في اختبار المرونة حيث بلغت قيمة متوسط حسابي القبلي 15.5 وبالانحراف معياري 6.88 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي بعدي ب 18.1 وبالانحراف معياري 7.14 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 9.75 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

ومن خلال الشكل رقم 4 يظهر لنا جليا ان العينة الضابطة حققت نتائج في اختبار المرونة حيث تتفق نتائج دراسة حالية مع دراسة عبد الباسط مقطوف , محمد إيهاب حجيج " مذكرة الماستر 2019/2018 بعنوان " أثر الألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى براعم رياضي الجميز " والتي تؤكد انعدام تأثير العينة الضابطة بسبب عدم التعرض للألعاب الصغيرة في عملية التدريب مما يؤدي الى استحالة تطوير صفة المرونة حيث توصلت نتائج دراستهما في اختبار صفة المرونة الى المقارنة بين النتائج القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المرونة حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 46.51 بالانحراف معياري 4.92 في حين بلغ في الاختبار البعدي 46.79 بالانحراف معياري 5.17 ، كما بلغت قيمة المحسوبة بقيمة 0.20 ، ويتضح أنها أقل من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 8 أي أنه ليس هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

2 - 4 - 1 - 2 - اختبار التوازن:

اختبار	القبلي	البعدي			قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري					
التوازن	28.8	26.02	37.8	36.69	2.55	2.26	0.05	9	دال

الجدول رقم 08: يبين نتائج العينة الضابطة في اختبار التوازن القبلي والبعدي



الشكل رقم 05: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار التوازن القبلي والبعدي

من خلال جدول رقم 07 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة في اختبار التوازن حيث بلغت قيمة متوسط حسابي القبلي 28.8 وبالانحراف معياري 26.02 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي بعدي ب 37.8 وبالانحراف معياري 36.69 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 2.55 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

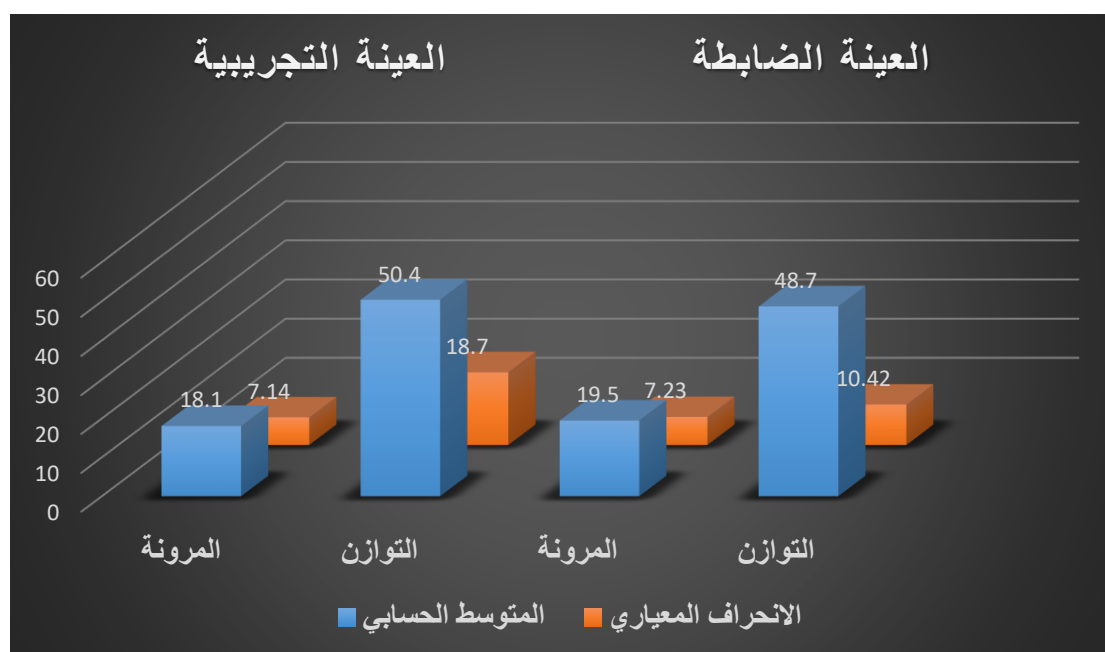
ومن خلال الشكل رقم 5 يظهر لنا جليا ان العينة الضابطة لم حققت نتائج حيث تتفق نتائج دراسة حالية مع دراسة لهزيل خالد , بريوشي زكرياء " مذكرة الماستر 2019/2018 بعنوان " أثر الألعاب المصغرة في تنمية التوازن والتوافق الحركي عند المتدرسين [11-13] سنة " والتي تؤكد انعدام تأثير العينة الضابطة بسبب عدم التعرض للألعاب الصغيرة في عملية التدريبية مما يؤدي الى استحالة تطوير صفة التوازن حيث توصلت نتائج دراستهما في اختبار صفة التوازن الى المقارنة بين النتائج القبلية والبعدية للعينة الضابطة في اختبار التوازن حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 6.10 بالانحراف معياري 1.59 في حين بلغ في الاختبار البعدي

5.40 بالانحراف معياري 1.77 ، كما بلغت قيمة المحسوبة بقيمة 2.68، ويتضح أنها أقل من قيمة ت الجدولية التي بلغت قيمتها 3,10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 إي أن هناك ليس هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

2 - 1 - 5 - عرض نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

اختبار	التجريبية	الضابطة			قيمة " ت " المحسوبة	قيمة " ت " الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المعياري					
المرونة	18.1	7.14	19.5	7.23	5.11	0.05	9	دال	
التوازن	50.4	18.7	48.7	10.42	6.49	0.05	9	دال	

الجدول 09: يبين نتائج اختبارات عينتي البحث في اختبارات البعدية



الشكل 06: يبين قيمة متوسطي حسابي والانحراف المعياري لعينتي البحث في اختبارات البعدية.

من خلال جدول رقم 08 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات حسابية عند العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار المرونة حيث بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 18.1 وبالانحراف معياري 7.14 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي ب 19.5 وبالانحراف معياري 7.23 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 5.11 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " المحسوبة.

وفي اختبار التوازن بلغت قيمة متوسط حسابي للعينة التجريبية 50.4 بالانحراف معياري قدره 18.7 في حين العينة الضابطة بلغت قيمة المتوسط الحسابي 48.7 وبالانحراف معياري 10.42 كما نلاحظ من الجدول قيمة " ت " المحسوبة 6.49 في حين بلغت قيمة " ت " الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 وهي أكبر بالمقارنة بقيمة " ت " محسوبة.

ومن خلال الجدول رقم 8 والشكل البياني رقم 6 يتضح لنا ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن في اختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية ويعزي الطالبان الباحثان هذا تحسن الى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة المحتوية الألعاب المصغرة على صفتي المرونة والتوازن ومنه نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج العينتتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية مما يدل على نجاح الوحدات التدريبية المقترحة المحتوية الألعاب المصغرة من قبل الطالبان الباحثان.

2 - 2 - 2 - مقابلة النتائج بالفرضيات:

2 - 2 - 2 - 1 - الفرضية الأولى:

~ لاستخدام الألعاب المصغرة أثر في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجيدو.

من خلال الجداول رقم (4 - 5) وأشكال البيانية رقم (2 - 3) لاحظنا ان العينة التجريبية حققت متوسطات حسابية أحسن من العينة الضابطة خاصة في اختبارات البعدية وهذا ما أكده الجدول رقم 8 وخصوصا الشكل البياني رقم 6 وعليه الفرضية صحيحة.

وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات كدراسة مسعودي خالد " أطروحة شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية 2013/2012 بعنوان " أثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن التوافق على الأداء المهاري لمرحلة الإسقاط (الرمي) لدى مصارعي الجودو الناشئين (10-12 سنة) " ودراسة مداهي بو اللهبدي , واعيل بو عبد الله " مذكرة الماستر 2019/2018 بعنوان " طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة رشاقة مرونة عند تلاميذ الطور الثاني) "

2 - 2 - 2 - 2 - الفرضية الثانية:

~ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفتي المرونة والتوازن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القبلية.

من خلال الجدول رقم (3) والشكل البياني رقم (1) لاحظنا عدم وجود لفروق ذات دلالة الإحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبارات القبلية وعليه الفرضية الصحيحة.

وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات كدراسة قاسم خليل سيف الدين , بن عيسى ايمن عبد الهادي " مذكرة الليسانس 2022 / 2021 بعنوان " أثر بعض الوحدات التدريبية للمرونة على تعلم بعض الحركات الأساسية في الجمباز الدرحة الامامية والوقوف على اليدين " و دراسة بوهادي علاء عبد الهادي . بومدين أسامة عبد النور " مذكرة الليسانس 2024 / 2023 بعنوان " تأثير وحدات تدريبية باستخدام تمارين التوازن في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال U21 "

من خلال مقابلة النتائج المتحصل عليها مع الفرضية الأولى والفرضية الثانية وفي حدود مجال الدراسة يتضح ان الوحدات التعليمية المقترحة أثرت بشكل إيجابي في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة وترجعه الباحثة الى عدة أسباب منها:

الفرضية الثالثة:

~ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفتي المرونة والتوازن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البعدية

من خلال الجدول رقم (8) والشكل البياني رقم (6) لاحظنا ان العينة التجريبية حققت نتائج أحسن من العينة الضابطة في اختبارات البعدية مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا في نتائج اختبارات البعدية للعينتي البحث وعليه الفرضية الصحيحة.

وهذا ما اتفق مع العديد من الدراسات كدراسة بردا دباي سعيد، بلبشير عبد العزيز، مهدي عز الدين " مذكرة الليسانس 2013 / 2014 " بعنوان " الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية (الرشاقة المرونة والسرعة) لتلاميذ الطور الثاني" ودراسة لهزيل خالد , بربوشي زكرياء " مذكرة الماستر 2018 / 2019 " بعنوان " ثر الألعاب المصغرة في تنمية التوازن والتوافق الحركي عند المتمدرسين [11-13] سنة"

من خلال مقابلة النتائج المتحصل عليها مع الفرضية الأولى والفرضية الثانية والفرضية الثالثة وفي حدود مجال الدراسة يتضح استخدام الألعاب المصغرة أثر بشكل إيجابي في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجيدو

2 - 3 - أهم الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التي أجريت بعنوان تأثير استخدام الألعاب المصغرة على تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو"، وبعد تحليل النتائج ومعالجتها إحصائيا، أمكن استخلاص مجموعة من الاستنتاجات وهي كما يلي:

- أظهر البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب المصغرة فعالية واضحة في تطوير صفة المرونة لدى الممارسين المبتدئين الرياضة الجودو، حيث تم تسجيل فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح المجموعة التجريبية.
- ساهم استخدام الألعاب المصغرة بشكل كبير في تحسين مستوى التوازن، إذ أظهرت النتائج تطورا ملحوظا لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- يُعزى التحسن في صفتي المرونة والتوازن إلى الطابع التفاعلي والمرح الذي توفره الألعاب المصغرة، مما زاد من دافعية المتعلمين وانخراطهم الإيجابي في التمارين.
- بينت الدراسة أن توظيف الألعاب المصغرة بشكل هادف ومنظم يُعد أداة تربوية فعالة يمكن الاعتماد عليها في مرحلة التكوين الأولى للمبتدئين في الجودو.
- لاحظنا أن التنوع في التمارين من خلال استخدام الألعاب المصغرة ساعد في تجنب الملل والرتابة، ورفع من مستوى التركيز والانتباه خلال الحصص التدريبية.
- لاحظنا أيضا أن إدراج الألعاب ساعد اللاعبين على إبراز قدراتهم.

- ساهمت الألعاب المصغرة في تحسين الجانب النفسي للمبتدئين إذ تعتبر وسيلة فعالة في بناء أي برنامج تدريبي.

2 - 4 - التوصيات:

في ضوء ما تم استنتاجه وما تم التوصل إليه يري الباحث إن الألعاب الصغيرة تحتل أهمية كبيرة في رياضة الجودو عامة ولمرحلة المبتدئين خاصة الأمر الذي يتطلب التركيز عليها وتنميتها وربطها بالأداء البدني والمهاري وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

- ❖ نوصي مدربين بتطبيق الألعاب الصغيرة في الوحدات التدريبية لمبتدئي الجودو خاصة ومختلف الرياضات عامة.
- ❖ إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى وعلى عينات مختلفة وباستعمال مجموعة ألعاب صغيرة أخرى.
- ❖ اعتماد الألعاب المصغرة كوسيلة تعليمية وتدريبية فعالة في برامج تدريب المبتدئين، خصوصاً في مرحلة التكوين الأولي.
- ❖ تنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين حول كيفية دمج الألعاب المصغرة بطرق علمية تربوية داخل الحصص التدريبية.
- ❖ يُوصى باستخدام الألعاب المصغرة بشكل منهجي داخل حصص التدريب لما لها من أثر إيجابي في تنمية المرونة والتوازن بطريقة ممتعة ومحفزة.
- ❖ يُفضل إعداد برامج تدريبية تحتوي على ألعاب مصغرة موجهة خصيصاً لتطوير صفات بدنية محددة لدى المبتدئين، وخاصة المرونة والتوازن.
- ❖ يُستحسن إدماج هذه الألعاب في بدايات الحصة التدريبية كبديل للإحماء التقليدي، لتحسين الجاهزية البدنية والذهنية للمبتدئين.
- ❖ يجب تصميم الألعاب المصغرة وفق مستويات المبتدئين، مع التدرج في شدة ومتطلبات اللعبة حسب تطور قدراتهم البدنية.
- ❖ يوصى بتشجيع المبتدئين على المشاركة في اختيار أو تعديل بعض الألعاب المصغرة، مما يعزز الدافعية الذاتية والانخراط في التدريب.
- ❖ يُوصى بإجراء دراسات لاحقة لتأثير الألعاب المصغرة على صفات أخرى مثل القوة، الرشاقة، أو التحمل لدى فئات عمرية مختلفة.
- ❖ يُوصى بقياس تطور كل لاعب مبتدئ بشكل دوري لتعديل البرنامج التدريبي حسب احتياجاته الخاصة.
- ❖ بما أن الألعاب المصغرة أظهرت فاعلية في الجيدو، فمن المفيد اختبار فعاليتها في رياضات قتالية أخرى مثل الكاراتيه أو التايكواندو.
- ❖ يجب استغلال الجانب التفاعلي في الألعاب المصغرة لتنمية روح الفريق، احترام القواعد، وضبط النفس، وهي أمور أساسية في الجيدو.

2 - 5 . الخلاصة العامة:

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

ومن هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى دراسة تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو.

ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة 20 لاعب مقسمة إلى مجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح من الألعاب و الثانية المجموعة الضابطة وبعد إجراء اختبارات صفتي المرونة والتوازن تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية ، وهي لصالح الاختبارات البعدية مما يؤكد فعالية البرنامج المكون من الألعاب المصغرة والأثر الإيجابي لها في تنمية المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو لدى العينة التجريبية وبهذا جاءت دراستنا تحت عنوان تأثير استخدام الألعاب المصغرة على تنمية صفتي المرونة والتوازن لدى مبتدئي الجودو.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين. (2008). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. ابو العلاء عبد الفتاح , احمد نصر الدين سيد. (بدون تاريخ). فزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أسامة كامل الراتب. (1997). علم النفس الرياضي ط 2 . القاهرة: دار الفكر العربي.
5. اميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار الوفاء.
6. أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسن باهي. (1999). الدافعية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
7. حداد. (2006).
8. الدليمي ن . ع. (2019). أساسيات في التعلم الحركي . العراق: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
9. دوار شريفة. (2019 - 2020). مذكرة تخرج ماستر بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح من الالعب الصغيرة في تطوير بعض الصفات البدنية (قوة , رشاقة , مرونة) لدى تلاميذ سنة اولى متوسط.
10. سامي . خ . (2017). التربية الحركية في المجال الرياضي. الاردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.
11. سعد جلال، محمد حسن علاوي. (1996). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: دار المعارف ط 7.
12. سليم . (2010).
13. شايجي عمر الجيدة . (2017 - 2018).
14. الشندريلي . أ . أ. (2018). التربية الحركية وفن الحركة للمعاقين حركيا. نيوليك الاولية للنشر.
15. عاقر فاخر. (1980). علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين.

16. عبد الباسط مقطوف، محمد ايهاب حجيج. (2019/2018). مذكرة تخرج ماستر بعنوان أثر الالعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الفات البدنية لدى براعم رياضي الجمباز.
17. عبد الحليم محمد عبد الحليم. (2013). الطرق الحديثة لتعليم الجودو ط 1. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
18. عبد الرحمان محمد يحيوي. (2003).
19. عبد العزيز القوس. (1984). الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. عزيزة سماره وآخرون. (1992). بيسكولوجية الطفولة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
21. علي مروش. (بدون تاريخ). المصارعة اليابانية (الجودو). عين مليلة - الجزائر: دار الهدى.
22. عواطف أبو العلاء. (1996). التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. القاهرة: مطبعة النهضة.
23. عويس. (2006).
24. فايزة، احمد خضر. (2011). تقنيات فن الجودو ط 1. الشام: مركز الكتاب للنشر.
25. القاسم . ع . أ . (2015). التربية الحركية بين النظرية والتطبيق. العراق: المؤسسة الدولية للكتاب.
26. قاسم خليل سيف الدين، بن عيسى أيمن عبد الهادي. (2021 - 2022). أثر الوحدات التدريبية للمرونة على تعلم بعض الحركات الاساسية في الجمباز (الدرجة الامامية والوقوف على اليدين).
27. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد . (1988). شامل كامل محمد مبادئ الإحصاء في التربية البدنية . بغداد.
28. كاظم . ح . ع . (2023). التربية الحركية والبدنية ارياض الاطفال. العراق: مكتبة دار مجلة للنشر والتوزيع.
29. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها ط 3. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. ماهر . ع . أ . (2016). التربية الحركية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. دار النشر الاولى.

31. محمد . ث. (2015).
32. محمد حسن علاوي . (1983). علم النفس التربوي الرياضي . القاهرة: دار المعارف.
33. محمد رضا حافظ الروبي , صالح محمد عسران , صبري علي. (2007). مبادئ رياضة الجيدو ط 2.
34. محمد صبحي حسنين. (1995). التقويم والقياس في التربية البدنية الجزء الأول. مصر - القاهرة: دار الفكر العربي.
35. محمد مصطفى زيدان . (1992). سيكولوجية النمو . القاهرة: مكتب النهضة المصرية.
36. محمد مصطفى زيدان. (1992). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. القاهرة: دار الشروق.
37. مد عبد الله شحادة . (بدون تاريخ). الفنون القتالية. مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
38. مراد ابراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية والتطبيق ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
39. مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.
40. مصطفى السايح محمد. (2007). موسوعة الالعاب الرياضية ط 1. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
41. مصطفى فهمي . (1988). التكيف النفسي . القاهرة: مكتبة مصر.
42. مطر . (2016).
43. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
44. نادي احمد علي عبد الحليم. (2009). رؤية مستقبلية للنهوض برياضة جودو في الوطن العربي ط 1. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
45. ناصيف . ج . (1993). موسوعة الالعاب الرياضية المفصلة. القاهرة: دار الهدى للنشر والتوزيع.
46. نبيل عبد الهادي . (1999). النمو المعرفي عند الطفل . عمان: دار وائل للنشر.

47. نزار الطالب، محمود السامرائي . (1975). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . جامعة الموصل: دار الكتاب والطباعة والنشر.
48. نعيم م . أ . (2013). الالعب الرياضية . دار اليازوري العلمية.
49. وجدي مصطفى الفاتح , محمد لظفي السيد. (2002). الالسس العلمية للتدريب الرياضي. مصر: دار الهدي للنشر والتوزيع.
50. ياسر. (2002).

المراجع الأجنبيّة:

51. Mark Durant. (1987). L'enfant et le sport. Paris: edition P.U.F,
Pratiques corporelles.

الملاحق:

نتائج الاختبارات القبلية للعبة التجريبية:

اختبار التوازن	اختبار المرونة	رقم اللاعب
19 ثانية	8 سم	01
15	10	02
22	12	03
29	20	04
34	5	05
7	7	06
13	10	07
13	9	08
22	13	09
13	24	10

نتائج الاختبارات البعدية للعبة التجريبية:

اختبار التوازن	اختبار المرونة	رقم اللاعب
22 ثانية	10 سم	01
17	12	02
23	13	03
31	22	04
36	9	05
11	8	06
13	11	07
15	12	08
24	15	09
15	26	10

نتائج الاختبارات القبليّة للعيّنة الضابطة:

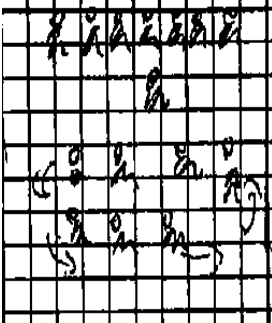
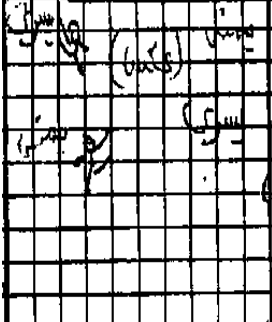
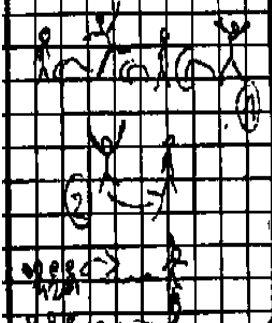
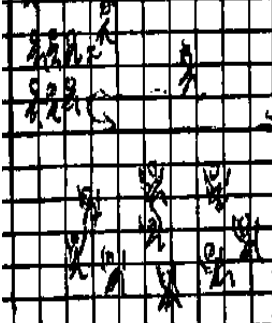
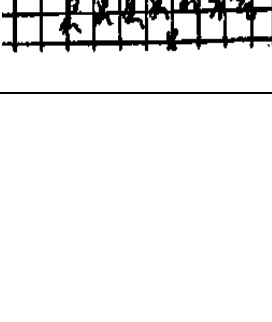
اختبار التوازن	اختبار المرونة	رقم اللاعب
15 ثانية	12 سم	01
30	9	02
10	21	03
60	23	04
90	28	05
14	15	06
18	19	07
24	10	08
15	10	09
12	8	10

نتائج الاختبارات البعديّة للعيّنة الضابطة:

اختبار التوازن	اختبار المرونة	رقم اللاعب
17 ثانية	14 سم	01
35	11	02
14	25	03
90	27	04
120	30	05
16	17	06
21	21	07
29	13	08
20	12	09
16	11	10

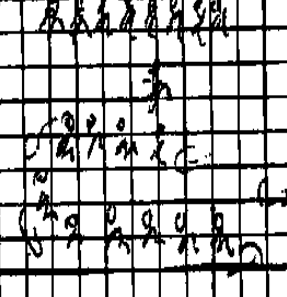
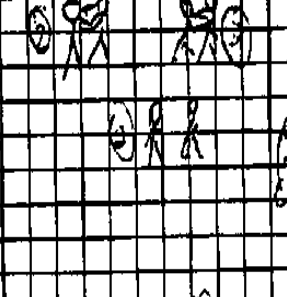
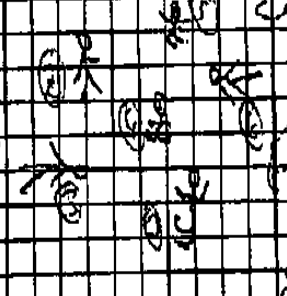
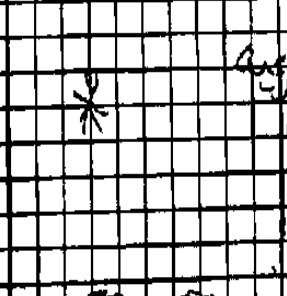
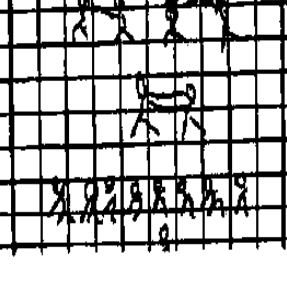
التاريخ: 2025/03/28	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 01
الهدف: تطوير التنسيق العصبي الحركي			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الانتباه التركيز الإحماء الجيد 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> احترام قواعد اللعبة السرعة في الأداء 	1 د	10 د	2 × 3		<p>اللعبة 01: لعبة الانعكاسات عمل فردي عند سماع الجبهة يقوم اللاعب بحمل يده ورجله معاكس للجبهة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تطوير التنسيق بين الجانب الأيمن والأيسر. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل 	1 د	10 د	2 × 3		<p>اللعبة 02: سباق التتابع بالقفز بفتح والغلق إلى الأمام في فرق.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تطوير التنسيق بين الجزء العلوي والسفلي عن طريق فتح والغلق. 	
<ul style="list-style-type: none"> المرونة في العمل 	1 د	10 د	2 × 3		<p>اللعبة 03: تمرين موازنة قمع فوق الرأس يحمله حتى النهاية دون إسقاطه عند إيصالها ينطق الآخر.</p>	<ul style="list-style-type: none"> التنسيق بين الرجلين 	
<ul style="list-style-type: none"> الراحة التنفس تقبل النقد الإطالة الجيدة 		15 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

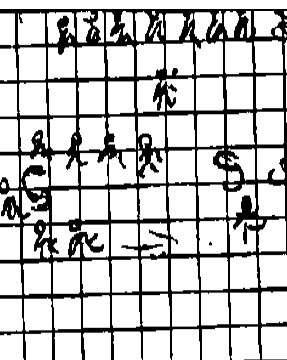
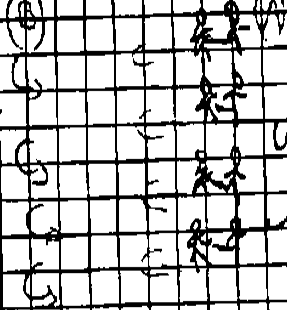
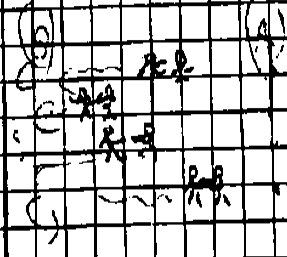

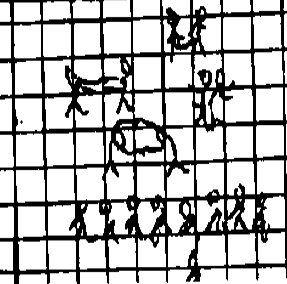
التاريخ: 2025/03/29	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 02
الهدف: تطوير رد الفعل			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الانتباه التركيز الإحماء الجيد 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدينا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - العمل بنزاهة - البعد بالاحتكاك 	1 د	15 د	5		<p>اللعبة 01: لعبة المسكية من يمسك أولا عند سماع الإشارة يقوم بالكيميكات الخاص.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير سرعة رد الفعل السمعية والحركية. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - الروح الرياضية - الجدية في العمل 	1 د	15 د	5		<p>اللعبة 02: لعبة تغيير الوضعيات عند سماع الإشارة (قفز، جلوس، وقوف، البساط على الأرض.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - السمعي البصري. 	
<ul style="list-style-type: none"> - عدم الغش في اللعبة 	1 د	15 د	5		<p>اللعبة 03: لعبة النقاط الوسيلة نضع حزام بين كل المصارعين عند سماع الإشارة من سيأخذ الحزام قبل زميله.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - البصري الحركي. 	
<ul style="list-style-type: none"> الراحة التنفس تقبل النقد الإطالة الجيدة 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

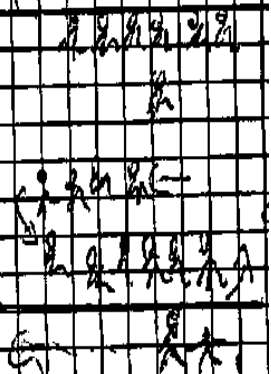
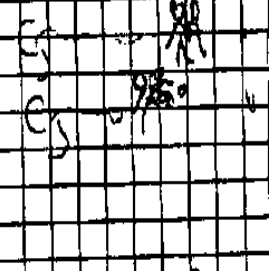
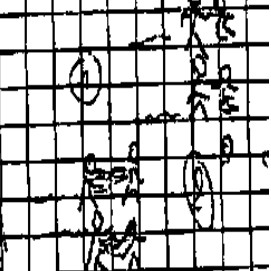
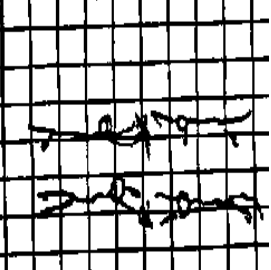

التاريخ: 2025/04/04	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 03
الهدف: تطوير الاتزان وقوة الجذع			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل الرجل يكون مستقيم 	1 د	15 د	3 × 4		<p>اللعبة 01: تمرين التوازن فوج أ وفوج ب يحمل رجل زميله دون لمسها العكس الفوج الآخر والرجل الآخر دون مساعدته.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تحسين التوازن على رجل واحدة. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على سلامة زميله محاولة السيطرة على الخصم البعد عن العنف 	1 د	15 د	3 × 3		<p>اللعبة 02: تمرين الدفع من الجلوس حتى النهاية ثم ينطلق الفوج الآخر.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تحسين قوة الدفع بالجسم. 	
	1 د	15 د	3 × 4		<p>اللعبة 03: لعبة اسقاط التمثال رفع اللاعبين أقدامهم ويبدأ الدفع عند سقوط رجل أي لاعب فهو خاسر.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تحسين التوازن مع الحركة رجل واحدة. 	
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

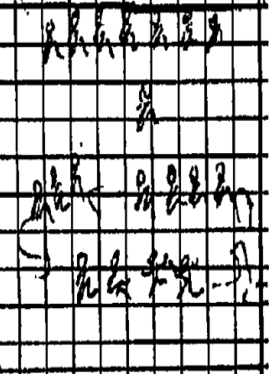
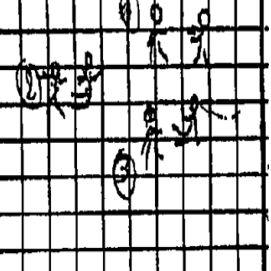
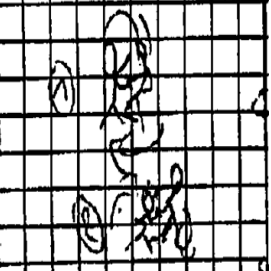
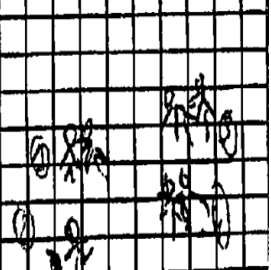
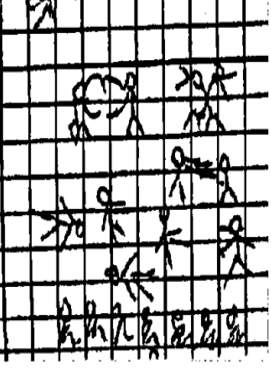
التاريخ: 2025/04/05	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 04
الهدف: تطوير القوة الخاصة بالدفع والحمل والسحب			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> - تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - عدم الجري - الحمل الصحيح 	1 د	15 د	5		<p>اللعبة 01: تمرين حمل زميل انقسام ثنائي يحمل كل شخص زميله ثم يعيده وبعدها العكس.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير القوة في حمل الخصم. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على سلامة الزميل - الجدية في العمل 	1 د	15 د	5		<p>اللعبة 02: تمرين السحب والدفع من وضعية الجلوس يذهب منفذ الحركة وحين يعود يقوم بدفعه (أو العكس).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير قوة السحب والدفع. 	
<ul style="list-style-type: none"> - العمل بطريقة مرنة - السرعة في الأداء 	1 د	15 د	5		<p>اللعبة 03: وضعية تمارين الضغط بدون حركة من الضغط بين المصارعين وسيلة يتم التناوب على رفعها بكانتا اليدين.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير قوة الدفع. 	
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

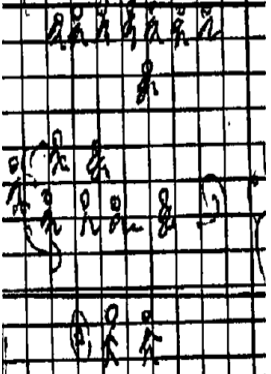
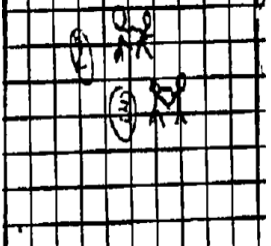
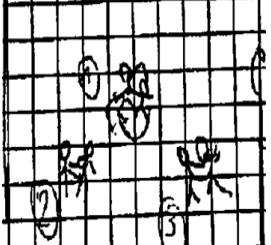
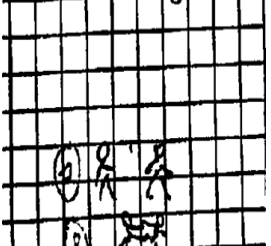

التاريخ: 2025/04/11	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي وعرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 05
الهدف: تطوير السرعة الخاصة الحركية			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> عدم الجري الحمل الصحيح المحافظة على سلامة الزميل الجدية في العمل العمل بطريقة مرنة السرعة في الأداء 	1 د	10 د	2 × 3		<p>اللعبة 01: تمرين التثبيت السريع يتقابل كل الثنائيات أمام بعضهما وعند الإشارة يحاول المصارع تثبيت زميله بسرعة وبدقة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تطوير التثبيت أثناء النزال. 	المرحلة الرئيسية
	1 د	10 د	2 × 3		<p>اللعبة 02: تمرين تنفيذ الحركات المكثفة بسرعة في الثنائيات بمحاولة أداء أكبر عدد من الحركات</p>	<ul style="list-style-type: none"> تنمية الوعي المتكرر والكتف. 	
	1 د	10 د	2 × 3		<p>اللعبة 03: منافسات مصغرة صغيرة وتحصيل عدد النقاط وتغيير المنافس.</p>	<ul style="list-style-type: none"> منافسة لتطوير الهدف. 	
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

التاريخ: 2025/04/12	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 06
الهدف: تطوير سرعة رد الفعل			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> عدم الجري الحمل الصحيح المحافظة على سلامة الزميل الجدية في العمل العمل بطريقة مرنة السرعة في الأداء 	1 د	10 د	3 × 3		<p>اللعبة 01: لعبة مسك اليدين كل لاعب مع زميله عند سماع الإشارة محاولة المسك أولا تحتسب النقاط.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تطوير سرعة رد الفعل السمعي. 	المرحلة الرئيسية
	1 د	10 د	3 × 3		<p>اللعبة 02: يتقابل اللاعبون إمساك بعضهم وأحدهم يقوم بهجمات والآخر يقوم برد المعاكس سريع أو إيقاف حركته.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تطوير سرعة رد الفعل البصري. 	
	1 د	10 د	8 × 2		<p>اللعبة 03: مبارزة سريعة عند سماع الإشارة يمسك زميله من رجله ويقوم بإسقاطه.</p>	<ul style="list-style-type: none"> صراع غرضه 	
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

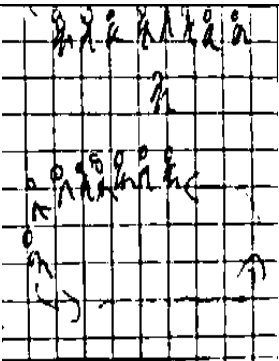
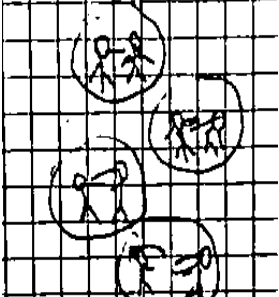
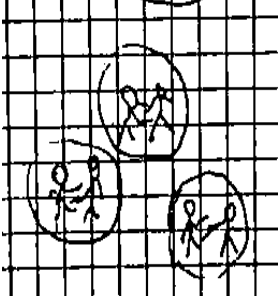

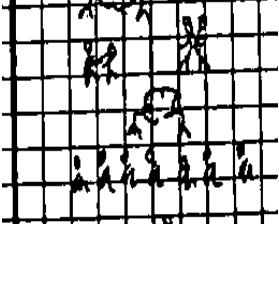
التاريخ: 2025/04/18	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي وعرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 07
الهدف: مراجعة الحركات المكتسبة السابقة			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - عدم الجري - الحمل الصحيح - المحافظة على سلامة الزميل - الجدية في العمل - العمل بطريقة مرنة - السرعة في الأداء 	1 د	10 د	3 × 1		<ul style="list-style-type: none"> - تقسيم ثنائي لتطبيق الحركة دخول والخروج من الحركة اللعبة 01: لعبة أسرع الدوران يليه زميله مرة مع تنفيذ الصحيح للأداء تنفيذ الحركة كاملة دخول والخروج. اللعبة 02: دخول والرفع و يليه الزميل الآخر. اللعبة 03: يتناوب الزميل على تنفيذ الحركة بسرعة دون إسقاط مثلا: القيام بالحركة مع الإسقاط مع تغيير الزميل. 	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة حركة ايون، سوينافي IPPion Sionagé - مراجعة حركة كوشي قوروما Kochi Goroma - لعبة تسابق الرمي دون اسقاط - لعبة الرمي المتسلسل 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

التاريخ: 2025/04/19	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيدو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 08
الهدف: تطوير المرونة أثناء اللعب			
الوسائل: بذلات جيدو - احزمة - أقماع - صافرة - ميقاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - عدم الجري - الحمل الصحيح - المحافظة على سلامة الزميل 	1 د	10 د	4		<p>اللعبة 01: لعبة لمس الكتف</p> <p>1م: مساحة محاولة لمس كتف الزميل بطريقة مرنة مع محاولة الهروب من اللمسة تقسيم ثنائي وعمل معا مع تغيير الزميل.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المرونة في لمس الكتف بطريقة مرنة. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> - الجدية في العمل 	1 د	10 د	4		<p>اللعبة 02: تقسيم ثنائي محاولة لمس الركبة باليدين مع تفادي اللمسة مع ليونة الجسم وتجنب بسرعة مع الحركة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المرونة القدمين عن طريق لمسها. 	
<ul style="list-style-type: none"> - العمل بطريقة مرنة - السرعة في الأداء 	1 د	10 د	3		<p>اللعبة 03: تمرين القبة (الجسر) سباق في هذه الوضعية عند وصول للخط نهاية محاولة الدوران.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير مرونة الحوض والدوران. 	
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

التاريخ: 2025/04/25	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 09
الهدف: تنمية مرونة الجذع العلوي والسفلي			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> عدم الجري الحمل الصحيح المحافظة على سلامة الزميل الجدية في العمل العمل بطريقة مرنة السرعة في الأداء 	1 د	10 د	4		<p>اللعبة 01: سباق بالرمي الحلقات والقفز داخل الحلقة في وضعية بطة ومحاولة اخراج الحلقة من مستوى رأسه عمل فوجين حتى النهاية.</p> <p>اللعبة 02: سباق التتابع جماعي حيث يسترخي زميل يقفز فوقه زميله ثم يستلقي أيضا على بطنه ثم تكتمل هكذا مع الآخرين كلما تنتهي ويبدأ الآخر يكررها (تكرار).</p> <p>اللعبة 03: نفس العمل لكن يفتح اللاعبون أقدامهم ليدخل بينها زميل القادم ثم يفتح رجليه هو أيضا استعداد لزميل الآخر وهكذا.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تطوير مرونة الجذع. تنمية المرونة في حالة القفز والنهوض. تنمية مرونة الجذع السفلي أثناء الانبطاح. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د		<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية	

التاريخ: 2025/04/26	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 10
الهدف: تنمية التوازن الديناميكي للجسم			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - عدم الجري - الحمل الصحيح - المحافظة على سلامة الزميل - الجدية في العمل - العمل بطريقة مرنة - السرعة في الأداء 	1 د	10 د	4		<p>اللعبة 01: عمل فردي لعبة التوازن على الحزام يقوم كل لاعب بالمشي على حزامه ويديه مفتوحة حتى ينتهي.</p> <p>اللعبة 02: ينقسم فوجان 5/5 كل لاعب يمسك بحلقة ويتسابقون وذلك برمي الحلقة في مكان يقدر أن يقفز فيه ويتوازن داخل الحلقة ويكمل حتى النهاية.</p> <p>اللعبة 03: انقسام ثنائي يبدأ الأول قيام بالحركة دون اسقاط ودون لمس الرجل البساط يكون عن طريق القفز برجل.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية توازن القدمين. - سباق رمي الحلقات مع القفز. - استخدام حركة أوسوتو قاري مع التوازن. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

التاريخ: 2025/05/04	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي وعرابي عبد القادر	
الصف: الأصغر	الاختصاص: جيو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 11
الهدف: تنمية التوازن من الثبات والحركة			
الوسائل: بذلات جيو- احزمة - اقماع - صافرة - ميقاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل
	ر	ع	ت				
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البدائية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الإصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> عدم الجري الحمل الصحيح المحافظة على سلامة الزميل الجدية في العمل العمل بطريقة مرنة السرعة في الأداء 	1 د	10 د	3		<p>اللعبة 01: ينطلق الأطفال خلف بعضهم البعض كقطار وكل طفل يضع يديه على اكتاف الطفل الذي أمامه.</p> <p>اللعبة 02: لعبة التوازن على ساق واحدة يقف الطفل على ساق واحدة ويحاول مقاومة مقابل زميله الذي يسقط أولا هو خاسر.</p> <p>اللعبة 03: لعبة المنطقة الأمان توضع حصائر دائرية صغيرة كالجزر على الأرض ويجب على الطفل القفز من واحدة لأخرى دون أن يسقط في الماء.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تنمية توازن القدمين. سباق رمي الحلقات مع القفز. استخدام حركة أوسوتو قاري مع التوازن. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د			<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية

التاريخ: 2025/05/05	المدة: 60 د	الطالبين: بن إبراهيم عبد العالي و عرابي عبد القادر	
الصنف: الأصاغر	الاختصاص: جيدو	طبيعة الحصة: تدريب رياضي	الوحدة: 12
الهدف: تنمية مرونة العمود الفقري والمفاصل			
الوسائل: بذلات جيدو- احزمة - اقماع - صافرة - ميفاتي.			

مذكرة تدريبية

الملاحظة	حمل التدريب			الشكل والتنظيم	المحتوى	الهدف	المراحل			
	ر	ع	ت							
<ul style="list-style-type: none"> الإحماء الجيد التركيز البقاء على نفس الوتيرة البداية 		20 د			<ul style="list-style-type: none"> الاصطفاف، المراقبة المناداة، التحية. بدء الإحماء العام والخاص سقطات (ايكبي) 	<ul style="list-style-type: none"> تسخين اللاعبين بدنيا ونفسيا للدخول في النشاط. 	المرحلة التحضيرية			
<ul style="list-style-type: none"> عدم الجري الحمل الصحيح المحافظة على سلامة الزميل الجدية في العمل العمل بطريقة مرنة السرعة في الأداء 	1 د	10 د	3			10 د	6	<p>اللعبة 01: حركة الحيوان (القرد، الدب، تمساح، الضفدع) يطلب من الأطفال تقليد مشية حيوان معين مثلا الضفدع بالقفز أو الدب المشي باستخدام اليدين والقدمين.</p> <p>اللعبة 02: لعبة شد الحبل حيث يتم شد حبل منخفض او مرتفع نسبيا ويطلب من الأطفال القفز فوقه او الزحف تحته دون لمس.</p> <p>اللعبة 03: لعبة سباق الزحف والانقلاب حيث يكون السباق بين فريقين يبدأ كل لاعب بالزحف لمسافة قصيرة ثم يؤدي سقطة مثل سقطة أمامية (ماي ايكبي).</p>	<ul style="list-style-type: none"> تنمية توازن القدمين. سباق رمي الحلقات مع القفز. استخدام حركة أوسوتو قاري مع التوازن. 	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الإيجابية الراحة التنفس الجيد تقبل النقد 		10 د		<ul style="list-style-type: none"> تمارين الإطالة والاسترخاء على البساط. مناقشة الحصة. التحية والانصراف. 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى الحالة الطبيعية 	المرحلة الختامية				



مستغانم: 03/02/2025

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 002/ت.ر/ 02/ 2025

إلى السيد (ة): رئيس فريق أسود معسكر للجيدو GCBM .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى
سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة :
- بن براهيم عبد العالي صهيب .

- عرابي عبد القادر

والمسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2025.
هذا قصد إجراء ترميز لإعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات.

نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم
قسم التدريب
الرياضي
إتضاء : د. شاشو سداوي

موافقة الرئيس

