

الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي التنافسي

عنوان

تدريبات القوة العضلية وأهميتها على بعض مهارات الرمي (الإسقاط)
والوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية لدى مصارعات الجودو

بحث وصفي أجري على بعض مدربي ومصارعات الجودو في بعض الفرق والنادي الجهة الغربية

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

* كوتشوك سيدي محمد .

من إعداد الطالبان :

• حازن حورية

• بن زاوشة زينة

السنة الجامعية: 2022/2021

إهداء

الحمد لله رب العالمين حمدا يليق بعظمته وتنزهه عن خلقه بفضلته والصلاة والسلام على
نبينا محمد صلى الله عليه و سلم
اهدي ثمرة جهدي إلى سندي، قوتي، ضحكتي وأملتي في هذه الحياة: أمي وأبي أطال الله في
عمرهما وبارك فيهما.
إلى عائلتي وخاصة أخواتي وأخي أطال الله في عمرهم وحفظهم.
إلى روح الفقيه العزيز على قلبي أبي الثاني ومعلمي مدربي منور يعقوب رحمه الله عليه
وأسكنه فسيح جنانه.
إلى رفيق دربي صديقي العزيز محمد قروجي وصديقة العمر كوثر لمساندتهم لي وتشجيعهم
الدائم تحت كل الظروف.
إلى مدربي الأعزاء حميدة، كريم، العربي، الذين كلهم طاقة ايجابية وحب العمل والاجتهاد
وفیصل یعقوب الذي لا تصفه الكلمات مهما وصفت.
إلى عائلتي الثانية فريق أبطال المحمدية للجودو.
شكرا لكل من ساهم ولو بالقليل في هذه الدراسة
شكرا للجميع.

حازن حورية

الإهداء

الحمد لله الذي وهبنا التوفيق ومنحنا الثبات وأعاننا على إتمام هذا العمل
وصلت رحلتي الجامعية إلي نهايتها بعد تعب ومشقة وها أنا ذا أختتم بحث تخرجي بكل همّة
ونشاط

نتقدم بالعرفان والشكر الجزيل إلي الأستاذ كوتشوك سيدي احمد

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى أعز وأعلى إنسانة في حياتي التي أنارت دربي بنصائحها،
وكانت بحرا صافيا يجري يفيض الحب، والبسمة إلي من زينت حياتي بضياء البدر، وشموع
الفرح إلي من منحني القوة والعزيمة لمواصلة الدرب وكانت سببا في مواصلة دراستي، إلي
من علمتني الصبر والاجتهاد إلي الغالية علي قلبي أمي وجدتي

إلي وإخواني بشير وحسين وزوجاتهم نوال وفتحية وإلى أخواتي وجميع من وقفوا بجواري
وساعدوني بكل ما يملكون بشري، عائشة وإسمهان والى صديقاتي نسرين، أمال، زهيرة،

كوثر

والى من أدين له بحياتي، إلي من ساندني وكان شمعة تحترق لتضيء طريقي، إلي من أكن

له مشاعر التقدير والاحترام والعرفان حكيم

أقدم لكم هذا البحث وأتمنى أن يحوز على رضاكم.

بن زاوشة زينة

شكر وتقدير

حينما يكون الجهد مميزا، والعطاء فعالا، تسمو النفوس إلي مرافئ الإبداع وترتقي منار

التميز عندما يكون للشكر معنى وللثناء فائدة فليرعى الله خطاك وليبارك مسعاك بالأجر

والثواب نقدم خالص شكرنا وتقديرنا للأستاذ المؤطر: الدكتور كوتشوك سيدي احمد

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلي كل مسؤولي النوادي والفرق الرياضية من مدربين

والمصارعين والمصارعات وعمال الذين تجاوزوا مع بحثنا وأعطونا من وقتهم واهتمامهم في

الإجابة على كل أسئلة البحث

كما لا يفوتني أن أخص بالشكر دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم

خاصة قسم التدريب الرياضي

الإهداء

شكر وتقدير

قائمة الجداول

قائمة الأشكال البيانية

ملخص الدراسة

تعريف بالبحث

- 1-مقدمة.....01
- 2- المشكلة.....02
- 3-فرضيات البحث.....04
- 4-أهداف البحث.....04
- 5-أهمية البحث.....04
- 6-تحديد مصطلحات البحث.....04
- 7-الدراسة المشابهة.....05
- 8-التعليق على الدراسات.....07

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: متطلبات الأداء في رياضة الجودو البدنية والمهارية

- تمهيد.....10
- 1-1-التدريب في الجودو.....10
- 1-2-المتطلبات البدنية الخاصة بمصارعي الجودو.....11
- 1-3-المهارات الأمامية في رياضة الجودو.....13
- أ -المستويات التعليمية الحتمية لمهارة الإسقاط (الرمي) في رياضة الجودو.14
- ب - تقسيم مهارات الرمي (الإسقاط) في الصراع عليا WAZA – NAGE...16
- 1 المقسم الأول.....17
- الأسلوب الأول.....17
- الأسلوب الثاني.....17
- الأسلوب الثالث.....17

18 القسم الثاني
18-الأسلوب الأول
18-الأسلوب الثاني
191-4-تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب المسار الحركي
19 1 للمهارات الفنية الكبرى
20 2 للمهارات الفنية الصغرى
211-5-التدريب على المهارات الفنية الأساسية
211-6-مراحل تدريب المهارات الفنية الأساسية للناشئين
22أولاً: الوحدة التعليمية الأولى
22ثانياً: الوحدة التعليمية الثانية
22ثالثاً: الوحدة التعليمية الثالثة
231-7-علاقة القوة بالأداء المهاري
251-8-تدريبات الراندوري
251-9-أوتشي كومي
25ثانياً: تدريبات راندوري لها صفة الصراع
26خلاصة الفصل

الفصل الثاني: أهمية التدريب بالأثقال لمصارعي الجودو

والوقاية من الإصابات الرياضية

29تمهيد
302-1-أهمية القوة العضلية لمصارعات الجودو
322-2-التدريب الأثقال وأهميته للأنشطة الرياضية
322-3-مبادئ التدريب بالأثقال
34مبدأ الخصوصية
34 1 مبدأ الحمل الزائد
34 2 مبدأ التكيف

34	3	هدأ التدرج.....
35	2-4	تأثير تدريبات الأثقال للجهاز الحركي.....
36	2-5	أنواع التدريب بالأثقال.....
36	1	التدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة.....
36	2	التدريب بالانقباض العضلي الثابت.....
37	3	التدريب بالانقباض الحركي بسرعة ثابتة.....
37	4	التدريب بالمقاومة المتغيرة.....
37	5	تخطيط برامج تدريبات بالقوة بالأثقال.....
37		أولاً: تحليل الاحتياجات للقوة.....
38		ثانياً: تنظيم جرعة التدريب.....
38		ثالثاً: تخطيط للموسم التدريبي.....
39	2-6	أجهزة وأدوات الأثقال.....
40	2-7	فوائد الأثقال الحرة.....
41	2-8	تأثير تدريبات الأثقال للجهاز الحركي.....
42	2-8-1	التأثيرات الفسيولوجية للأثقال.....
47	2-9	المفهوم العام للإصابات الرياضية.....
48	2-9-1	غياب المدرب.....
48	2-9-2	كفاءة اللاعبين.....
48	2-10	درجات الإصابة من حيث تأثيرها على الكفاءة العامة.....
49	2-11	بعض الإصابات الرياضية الشائعة والعلاج.....
50	2-12	الإصابات الرياضية النسوية.....
51	2-13	التأهيل الرياضي.....
52	2-14	أهمية التأهيل الرياضي بتدريبات الأثقال.....
52	2-14-1	التمرينات التأهيلية (العلاجية).....
53	2-14-2	الإصابات الرياضية النسوية.....
53	2-15	أهمية تدريبات الأثقال في العلاج والتأهيل.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية.

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

57	تمهيد.....
57	1-1- منهج البحث.....
57	1-2- مجتمع وعينة البحث.....
58	1-3- متغيرات البحث.....
58	1-4- مجالات البحث.....
58	1-5- الدراسة الاستطلاعية.....
59	1-6- أدوات البحث والطرق الإحصائية.....
62	خاتمة الفصل.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

64	تمهيد.....
65	2-1- عرض وتحليل نتائج الاستمارة الاستبائية.....
100	2-2- الاستنتاجات.....
100	2-3- مناقشة الفرضيات.....
102	2-4- الخلاصة العامة.....
103	2-5- التوصيات.....
104	2-6- المصادر والمراجع.....
107	الملاحق.....

فهرس الجداول:

- الجدول رقم (01) يوضح الصفات البدنية للجيدو حسب الأولوية.....12
- جدول رقم 02 يوضح الوحدة التعليمية الأولى Jukio حزام الأصفر14
- جدول رقم 03 يوضح الوحدة التعليمية الثالثة يونكيو Yunikio حزام برتقالي :14
- جدول رقم 04 يوضح الوحدة التعليمية الثالثة سانكيو Sanikio حزام اخضر15
- جدول رقم 05 يوضح الوحدة التعليمية الرابعة نيكيو Nikiو حزام ازرق15
- جدول رقم 06 يوضح الوحدة التعليمية الخامسة ايكيو Ukio حزام بني16
- والجدول رقم 07 يوضح كيفية تخطيط تدريب القوة خلال الموسم التدريبي الخاص برياضة الجودو..16
- جدول رقم 8 يوضح برنامج قوة عضلية للسيدات39
- جدول رقم 09 يمثل الفرق المتواجدة في الدراسة.....47
- جدول رقم 10 يوضح البطولة التي تنشط فيها الفرق.....65
- جدول رقم 11 يمثل المؤهل العلمي لدى المدربين.....65
- جدول رقم 11 يمثل درجة شهادة التدريب لدى المدربين.....65
- جدول رقم 12 لعدد سنوات الخبرة في مجال التدريب.....66
- جدول رقم 13 : النسب المئوية لسؤال هل تقومون بالتحضير البدني خلال برنامج تدريبي للمصارعات66
- جدول رقم 14 الخاص بالسؤال الثاني.....66
- جدول رقم 15 يمثل الصفات البدنية لدى مصارعات الجو دو.....67
- الجدول رقم 16 القوة العضلية التي تحتاجها المصارعات.....68
- جدول رقم 17 يمثل النسبة المئوية درجة احتياج لقيام بحركات الإسقاط إلى قوة عضلية70
- جدول 18 يمثل النسبة المئوية لتمارينات المقدمة لمصارعات عند تنمية القوة العضلية.....71
- الجدول رقم 19 يمثل النسبة المئوية لتدريبات الأثقال مبرمجة ضمن برامج التنمية القوة العضلية...72
- الجدول رقم 20 يمثل نسبة تدريبات الأثقال المبرمجة ضمن برامج القوة العضلية.....73

ملخص الدراسة :

تناولت دراستنا التي جاءت تحت عنوان " تدريبات القوة العضلية و أهميتها على أداء حركات الرمي الإسقاط و الوقاية و التأهيل من الإصابات الرياضية لدى مصارعات الجودو" ، حيث هدفت إلى تحديد أهمية تدريبات الأثقال في زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية و أهميتها على أداء حركات الرمي الإسقاط و في عملية الإعداد و التأهيل البدني من الإصابات ، و لتحقيق هذا الهدف فرضنا ان هذه التدريبات تعتبر من الطرق الجيدة التي تساعد المصارعات في زيادة صلابة الجسم و مرونته و قوته و قدرته على التحمل ووقايته و إعادة تأهيله من الإصابات ، من خلال هذه الدراسة تمكنا من التعرف على واقع التدريب بالأثقال ضمن برنامج الإعداد البدني في النوادي الرياضية ، ومدى تأثير هذه التدريبات على أداء المصارعات الجو دو ، حيث قسم البحث الي بابين : الباب الأول خصص للدراسة النظرية فيما الباب الثاني خصص للدراسة الميدانية .

فيما يخص الباب الأول فصلين ، الفصل الأول تطرقت فيه الطالبتين الباحثتان إلي متطلبات الأداء (المهارية و البدنية) في رياضة الجو دو أما الفصل الثاني درسنا فيه أهمية تدريبات الأثقال لمصارعات الجو دو والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل منها . أما الباب الثاني الخاص بإجراءات البحث الميدانية استهلت الطالبتان الباحثتان بمنهج البحث الوصفي عن طريق أداة البحث التي تمثلت في استبيانات مقسمة على عينة البحث التي تمثلت في 18 مدرب للجودو و 30 مصارعة لفتت أواسط وأكابر (بنات) في الولايات التالية : مستغانم ، بلعباس ، غليزان ، معسكر ، وهران . و بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

- ❖ اعتماد جل العينة على الإعداد البدني في تطوير الجانب المهاري للمصارعات .
- ❖ أهمية القوة العضلية لدى المصارعات في الجو دو لأداء مهارات الإسقاط و حتى أثناء المنافسات .
- ❖ وجود برامج للقوة العضلية داخل القاعات بوسائل تقليدية نادرا ما تكون باستعمال الأثقال .

❖ عدم توفر الأندية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال .

❖ للتقوية العضلية بتدريبات الأثقال أهمية في الوقاية و إعادة تأهيل المصارعات من الإصابات الرياضية .

كما خلصت هذه الدراسة إلى مجموعة من التوصيات :

- ❖ تركيز المدربين على هذا النوع من التدريبات في إعداد المصارعات و الاهتمام السلطات المعنية في تجهيز الوسائل البيداغوجية الملائمة لمزاولة هذه التدريبات .
- ❖ زيادة دراسات أخرى حول هذه التدريبات لمختلف الأنشطة الرياضية .

Study summary:

Our study, which came under the title “Muscular strength training and its importance on the performance of throwing movements, projection, prevention and rehabilitation of sports injuries in judo wrestlers”, which aimed to determine the importance of weight training in increasing the development and development of muscle strength and its importance on the performance of movements Drop throwing and in the process of preparation and physical rehabilitation from injuries, and to achieve this goal we assumed that these exercises are one of the good ways that help wrestlers in increasing the body's hardness, flexibility, strength, endurance, prevention and rehabilitation from injuries, through this study. We were able to get acquainted with the reality of weight training within the physical preparation program in sports clubs, and the impact of these exercises on the performance of judo wrestlers.

Where the research was divided into two chapters: the first chapter was devoted to the theoretical study, while the second chapter was devoted to the field study.

With regard to the first chapter, two chapters, the first chapter in which the two female researchers discussed the performance requirements (skill and physical) in judo, and the second chapter we studied the importance of weight training for judo wrestlers and the prevention and rehabilitation of injuries.

As for the second chapter on field research procedures, the two researchers started the descriptive research method through the research tool, which was represented in questionnaires divided into the research sample, which consisted of 18 judo coaches and 30 wrestlers for the middle and senior classes (girls) in the following states: Mostaganem, Bel Abbas, Relizane Camp, Oran.

After statistical treatment, we reached a set of conclusions, the most important of which are:

Most of the sample depended on physical preparation in developing the skill side of wrestlers.

The importance of muscle strength for female wrestlers in Judo to perform projection skills, even during competitions.

The presence of programs for muscle strength inside the halls by traditional means, rarely using weights.

Lack of clubs equipped halls with means of weights.

Strengthening the muscles through weight training is important in the prevention and rehabilitation of female wrestlers from sports injuries.

This study also concluded with a set of recommendations:

Concentration of trainers on this type of training in preparing wrestling, and attention of the concerned authorities in preparing the appropriate pedagogical means to practice these exercises.

Increase other studies on these exercises for various sports activities.

مقدمة

مقدمة البحث :

تلعب الرياضة دورا حيويا في المجتمع المعاصر الحديث ، حيث أنها جزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للحفاظ على اللياقة البدنية و العقلية للفرد ، خلال السنوات الأخيرة لوحظ تطور في كل الرياضات لأساليب بناء اللياقة البدنية و من بين هذه الألعاب رياضة الجو دو التي تحظى بشعبية كبيرة في العالم نظرا لمكانتها و ما تحفل به من مهارات فنية و دفاعية و ما تحتاجه من لياقة عالية و مما تمتاز به من مسابقات متنوعة مما دفع المدربين إلى مضاعفة الجهود لتأهيل المصارعين مما يتفق مع الخطط و العلم الحديث و المنافسات العالمية .

تم ضم رياضة الجو دو ضمن البرنامج الاولمبي واقتصرت في بداية المنافسة مشاركة الرجال فقط ولكن أضيفت مشاركة النساء في البطولة التي أقيمت في سيول 1980 ، بعدما حظيت الفئة النسوية إقبالا كبيرا مساندة للرجال.

حيث يعتبر الجانب البدني والمهاري لدى المصارعات عاملا أساسيا هاما في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، مع تقدم العلمي في كافة فروع المعرفة انعكست على المجال الرياضي من اجل تطوير وتحسين الجانب البدني للمصارعات وكذا سلامتهن بهدف وقايتهن من الإصابات المرتبطة بهذا النشاط الرياضي الذي يتميز بالاحتكاك مع الخصم.

وتحتاج المصارعات إلى القوة العضلية من اجل التغلب على مقاومات معينة ولكي تستطيع تقديم الأداء الجيد أثناء المنافسة، ولأداء المهارة بطريقة مثالية لابد أن تكون عضلاتهن قوية حيث تستطيعن بدل الجهد المطلوب وخاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب القوة لرفع الخصم ورميه على ظهره، تثبيت الخصم على الأرض، تقنيات الخنق، تقنيات الكسر... وهذه المهارات الأساسية تأهلن لتكونن مصارعات قويات في المنافسة وتحولن إلى رياضيات من الدرجة الأولى.(د. محمد ابراهيم شحاتة ، 1998)

هناك تناقض في الآراء لدى الكثير من المدربين حول فوائد التدريب بالأثقال في عملية تنمية و تطوير القوة، السرعة، التحمل وكذا الوقاية من الإصابات الرياضية حيث من المعتقد أن مثل هذا التدريبات تؤثر سلبيا على المصارعات مثلا فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة والتقليل من القدرات الحركية (lasserre, 1969, p. 15)

حيث جاء. نبراس علي الزهيري بأهمية التدريب بالأنقال وذلك لغرض تطوير ونمو القوة العضلية لكثير من الفعاليات الرياضية. فعند تطور القوة العضلية للرياضية يؤثر ايجابيا على سرعة حركتها حيث يقل وزنها لعدة كيلوجرامات من كبر حجم عضلات ثم يزداد وزنها بعد ذلك تدريجيا.

وهناك بعض الفسيولوجية في مجال التدريب قد أوضحت بأنه عندما يتضاعف وزن العضلة من خلال التدريب الصحيح تصل قوة العضلة ثلاث أضعاف قوتها الابتدائية إضافة إلى هذا : عدو المصارعات في هذه الرياضة هي الإصابات التي تعيق مسيرتهن الرياضية بل قد تصل إلى حدوث إعاقة دائمة وربما تنهي مستقبل الرياضة فتشمل عدة أجزاء مختلفة من الجسم من عظام وعضلات ومفاصل كما تضم أنواع مختلفة من الردود والجروح وإصابة الرأس والكسور (الجزيرة، صفحة 111)، ويشير عبد الباسط صديق 1991 - إلى إن التأهيل الرياضي يهدف أساسا إلى تعويض الفرد عما فقده من عناصر اللياقة البدنية والوصول بيه إلى المستوى الأقصى لحالته الطبيعية.

ولهنا يجب التأكيد انه لا يمكن تقادي الإصابات نهائيا ولكن على الأقل التقليل من حدوثها إلى اقل حد ممكن،ومن أساليب الوقاية من هذه الإصابات هي تدريبات الأنقال لأنها تهدف إلى العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة والمفاصل، خلال إعادة التأهيل بعد الإصابة يجب إن تنفذ خطة تدريبات القوة في مستهل الألم من اجل تقصير فترة استعادة الشفاء.(التكريتي)

1. مشكلة البحث :

تدريبات الأنقال هي إحدى أنواع التدريبات البدنية التي لها تأثير فعال على تنمية القوة العضلية بأنواعها، فيمكن أن نؤكد أن هناك إهمال كبير وواضح عند فئة المصارعات في تدريبات الأنقال و برامج تطوير القوة العضلية التي يرشحونها كصفة بدنية أساسية لمصارعات الجودو ، و يمكن أن نؤكد إن هناك معظم الفرق لا و لم تخضع لبرامج تدريبات الأنقال على مدار المواسم التدريبية و إن هناك نسبة لا تقل عن 90% من قاعات الجو دو تفتقر إلى أجهزة و مستلزمات التدريب بالأنقال ، فهذه الرياضة تتطلب قوة بدنية عالية لتغلب على المنافس فتعتبر مهارات الإلقاء (الرمي) أساس هذه اللعبة فبمجرد تنفيذ رمية واحدة ناجحة IPPON تنهي المباراة فالمشكلة تظهر جليا خلال المنافسة عند تقديم المصارعة

مزيد من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة قد تصل إلى رفع الخصم عن البساط نهائياً ثم تفشل في إنهاؤها بصورة سليمة أي هناك قصور في مرحلة الرمي النهائي . كما يرى أهل الاختصاص في دراساتهم السابقة على ضرورة استخدام وسائل تقنية كأجهزة الأثقال الحديثة في تطوير القوة الخاصة لمصارعة الجودو واستخلاصهم مشكلة عدم إدراك تمارين المختارة والمناسبة المتخصصة في اتجاه العمل العضلي في رياضة الجودو وإلى نوع القوة التي يجب تتميتها بالأثقال وكمية الأثقال التي ترفعها ونوع الانقباضات العضلية التي يجب التركيز عليها.

و يشير مدحت قاسم أن احتمال حدوث الإصابات في الأنشطة الرياضية أمر شائع و خاصة الأنشطة التي تتميز بالاحتكاك مع المنافس ، فالرياضية معرضة للإصابة يجب الاهتمام بها و توفير الوقاية لها فالإصابة تشكل حاجزا جسمانيا و نفسيا يصبح عقبة للوصول إلى المستويات العالية و قد تجبر الرياضية على الابتعاد عن المنافسات و لذلك فالاهتمام بها و الوقاية منها له اثر كبير في المحافظة على مستوى التقدم و استمرار مزاولتها للنشاط الرياضي فان تجنب الإصابات يجب أن يكون الشغل الشاغل و الهدف الأساسي للرياضية ، كما أعطي اهتمام اكبر للعلاج و التأهيل من الإصابات الرياضية حتى يمكن أن تعود المصارعة المصاب بعد التأهيل المتكامل اقرب ما تكون إلى حالتها الطبيعية قبل الإصابة .

وبعد الدراسات الميدانية والمقابلات الشخصية التي قامت بها الباحثتان إلى افتقار رياضة الجودو إلى البرامج الخاصة والمنهجية العلمية ومدى إدراك أهمية تدريبات الأثقال لدى مصارعات الجودو من قبل المدربين، بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وتقليل المدى الحركي وتأثيره على بعض الصفات البدنية الأخرى وكذا التأثير السلبي على أداء بعض المهارات الحركية.

وعليه نطرح التساؤلات الآتية :

- ما مدى أهمية تدريبات الأثقال على أداء مصارعات الجودو؟ وفيما تكمن العلاقة بين تدريبات الأثقال وعملية الإسقاط؟
- هل للتقوية العضلية بتدريبات الأثقال أهمية في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات الرياضية لمصارعات الجودو؟

2. فرضيات البحث :

- لتدريبات الأثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء مصارعات الجو دو لأداء مهارات الإسقاط(الرمي) و كذا أثناء المنافسة كما تلعب دور في عملية التأهيل من الإصابات.

3. أهداف البحث :

- الاطلاع على واقع التدريب بالأثقال ضمن مخطط الإعداد البدني في النوادي والفرق الرياضية.

- التعرف على فاعلية التدريب بالأثقال على أداء المصارعات في الجودو.

- تحديد تأثير التدريب بالأثقال على فعالية الأداء المهاري في تحسين مهارة الرمي لمصارعات الجودو.

- ضرورة التدريب بالأثقال في الوقاية وإعادة تأهيل المصارعات من الإصابات.

4. أهمية البحث :

أهمية تدريبات الأثقال لدى مصارعات الجودو في تنمية القوة العضلية وذلك للأداء الأمثل لمهارات الرمي (الإسقاط) وكذا الوقاية من الإصابات من تمزقات وتشنجات عضلية وغيرها ... تؤدي إلى منع المصارعات من مزولة نشاطهن فلا بد من اللجوء إلى تأهيل يشفي من هكذا إصابات.و الإجابة على التناقض الذي دار بين المدربين حول هذه المسألة.

5. مصطلحات البحث الإجرائية

التدريب بالأثقال :

مصطلح يستخدم ليصف أحد أنواع التمرينات تتطلب أن تتحرك أو تحاول أن تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من أثقال حرة وأجهزة الأثقال (محمد عبد الرحيم اسماعيل ، 1998)

الأداء الرياضي :

هو الوصول إلى مستوى معين في الانجاز والتميز في المهارات، والحديث هنا ينصب على المتميزين رياضيا الذين تمكن من توظيف طاقات مهارية ووظيفية ونفسية وعقلية وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضية الاختلاف عن غيرها من الرياضيين(محمد ثابت)

الجودو :

الجودو أو الطريقة اللينة، هي رياضة فردية يابانية الأصل تطورت في فترة الثمانينات من القرن التاسع عشر من قبل الدكتور جيغوروكانو وتستخدم فيها المصارعة التوازن والفاعلية والتوقيت للتثبيت أو رمي الخصم. (محمد عبد الرحمان محمود ، 2006)

مرحلة الإلقاء:

هي المرحلة الثالثة أو النهائية للرمية في الجودو وتسمى KAKA (الرمي أسفل)، تأتي بعد كل من المرحلة الأولى للرمية وهي مرحلة إخلال الاتزان وتسمى kuzushi والمرحلة الثانية وهي مرحلة وضع الرمي أو الجزء الرئيسي للرمية تتمثل في رفع الخصم عن البساط وتسمى tsukuri (lee, 1994)

الإصابة الرياضية :

هي تلف أو إعاقة في أنسجة الجسم ويكون هذا التلف مصحوب أو غير مصحوب بتهتك الأنسجة نتيجة لأبناثير خارجي مفاجئ وشديدو الإصابة تعتبر نتيجة لتعرض الجسم أو جزء منه إلى قوة شديدة تزيد عن معدل مقدرة الجسم على التحمل (د، رسمى محمد اقبال، 2008)

التأهيل الرياضي :

يعني إعادة تدريب الرياضية المصابة لأعلى مستوى وظيفي وفيأسرع وقت وذلك باستعمال وسائل التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة. (Games & Gary , 1994, p. 15)

6. الدراسات السابقة :

من المستحيل أن تدرس أي مشكلة بدون توافر دراسات سابقة مشابهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية للتدريب بالأنقال والتأكدت إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين وتحسين أدائهم في بعض التخصصات الرياضية ومختلف المراحل العلمية.

1) دراسة كوستيلو :

موضوع الدراسة تأثير استخدام البليموتريك وتدريبات الأنتقال على زيادة القوة المتفجرة لمصارعات الجودو.

هدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك على القوة المميزة بالسرعة لدى مصارعات الجودو.

العينة اشتملت على 18 لاعب.

الإجراءات استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة وقد استمر البرنامج مدة 12 أسبوع

أهم النتائج أسفرت نتائج الدراسة على تدريبات البليومتريك لها تأثير ايجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وقد أوصى باستخدامه في مجالات أخرى

(2) دراسة بلعدي رشيد وقايد عز الدين :

أجريت هذه الدراسة 2010 على مدربين ومصارعات في رياضة الجو دو بالمحمدية تحت عنوان أهمية التدريب بالأنقال للوقاية من الإصابات الرياضية لدى مصارعي الجو دو أهداف الدراسة :

1. التعرف على أهمية التدريب بالأنقال على مصارعات الجودو .
 2. تقييم محتوى برامج القوة العضلية للبرامج التدريبية للفرق الرياضية .
 3. التعرف على دور تدريبات الأنقال في التقليل من الإصابات لمصارعات الجو دو .
- عينة البحث :

اجري البحث على 10 مدربين موزعين على كل نوادي رياضة الجو دو بدائرة المحمدية كما شملت 50 مصارع ينشطون في نفس نوادي المنطقة .

أهم النتائج :

1. التدريب بالأنقال بحسن المهاري معظم النوادي ميزاتهم لا تسمح لهم بتوفير أجهزة وأدوات التدريب الرياضي بالأنقال .
 2. حل المصارعين حدث لهم إصابة ومن أخطرا لإصابات الكسور والخنق .
- معظم المصارعين يتلقون نصائح وإرشادات من طرف مدربيهم عن دور التدريب بالأنقال في تقادي الإصابة والتقليل منها .

- التعليق على الدراسات :

لا يمكننا قيام ببحث من دون الرجوع إلى الدراسات المتشابهة والاستعانة بها حيث وضحت الكثير من المعتقدات الخاطئة التي تتعلق بالأسس العلمية للتدريب بالنقل.وأكدت على صدق إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين وتحسين مستواهم في دراسة عبد العزيز النمر حيث ساعدتنا الدراسات المتشابهة في وضع الإشكالية وكذا في تحديد عينة البحث التي تشابه نوعا من العينات الدراسات المتشابهة وسعدتنا أيضا في تخطي عدة عراقيل أثناء انجاز البحث .

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

متطلبات الأداء في رياضة الجودو البدنية و
المهارية

التدريب في الجودو:

تعتبر رياضة الجودو مصارعة يابانية تقليدية سميت بالطريقة اللينة بعد أن أضاف إليها الدكتور جيغوروكانو قواعد ومبادئ فلسفية، تربوية، أخلاقية وفكرية وألغى كافة الحركات الخطرة التي قد سببت أذى كبير للمصارعين.

كانا الجودو الياباني عبارة عن أساليب قتالية لا تستخدم السلاح أما الآن تعتبر بالدقة الأولى أحد الرياضيات التي تمتاز بقواعد رياضية معقدة الهدف الأساسي منها السيطرة على الخصم دون التسبب له بأذى وذلك من خلال الضغط على الرقبة أو الذراع بهدف السيطرة التامة عليه أو استخدام قوته للإحاطة به أرضاً دون بدل مجهود كبير.

كل هذا يتطلب من المصارع قدرة بدنية عالية لمواجهة الخصوم، وقد اتفق رواد هذه الرياضة أن المصارعة الجودو يتميز بالعديد من الصفات البدنية الأساسية منها:

- المتطلبات البدنية الخاصة بمصارعي الجو دو:

فيما يخص الصفات أو القدرات البدنية الخاصة بلاعب الجو دو كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ستطرق إليها الطالبتان الباحثتان بالتفصيل في فصل القوة العضلية وتدريبات الأثقال، حيث يحاول البحث توضيح أهمية هذه القدرات لمصارعات الجو دو من بعض العلماء والمختصين في هذه الرياضة.

إن الشخص المبتدئ الذي لديه الرغبة في مزاوله نوع من أنواع الرياضة يكون شغوفاً بمهارات وتكنيك تلك اللعبة لكنه لا يقدر مدى الجهد الذي يبذله من أجل تعلم ذلك واستعماله في المنافسة ضد خصمه، ولهذا السبب نجد أن عدداً كثيراً يترك التمرين بعد فترة قصيرة من ابتدائه وإن نسبة الذين يتركون التمرين تزداد طردياً عندما تحتاج اللعبة إلى قابليات جسمية معينة للحصول عليها بالتدريب لفترة طويلة، (نصيف، صفحة 130) فعند دراستنا لمتطلبات هذا

النشاط نجد أن كل نشاط رياضي يرتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي، وترتبط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي ففي رياضة الجو دو الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تسميتها وتطويرها، (ابراهيم، صفحة 216) وعلى ذلك عند اختيار المصارعات يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار إجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالنشاط، فالأنشطة الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية، ومن ثم يكون إحدى

الاختيارات الأساسية "اختيارات القوة العضلية" ولن يكون هناك أي فائدة عند اختيار اللاعبين دون هذه الصفة فرياضة الجودو تحتاج بالدرجة الأولى إلى هذه الأخيرة. (طرفة م.، 2001، صفحة 352)

- ويتفق رونالد 1980 وأوكازاكي 1984 على أن مصارع الجودو يحتاج لمستوى مرتفع من القوة العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن من أجل أداء مهارات الرفع والخطف والسحب بصورة جيدة خلال المنافسة. (ابراهيم، صفحة 218)

- ويذكر عبد علي نصيف أن المبتدئين في رياضة الجودو يميلون لتعلم المهارات فقط ولكن الذي يريد أن يصبح مصارعا جيدا لا بد أن يبدأ بالتمرين على المهارة والقوة الجسمية منذ البداية وبصورة متساوية، فقد يتعلم لاعب الجودو مهارات عديدة بفترة أسبوع أو أسبوعين ولكنه يحتاج إلى سنين لكي يحصل على القوة الجسمية، ويضيف أيضا أن الأبطال العالميين في رياضة الجودو يصرفون يوميا من وقت تدريبهم حوالي ساعة لتمرين القوة. وهو موضوع بحثنا في كيفية تدريب القوة عند لاعب الجودو وتأثير هذه القوة على فعالية الأداء المهاري. (ذكره.، صفحة 130)

بالإضافة إلى هذه الصفة نجد صفات أخرى وأساسية تتطلبها رياضة الجودو كالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق، سواء كانت أساسية أو مركبة كالقوة المميزة بالسرعة أو تحمل القوة، فتحتاج إلى هذه الصفات معا وتتفاوت في درجة إعدادها، مثال ذلك لو أن عنصر المرونة زاد عن حد معين أصبحت نقطة ضعف عند اللاعب، أما التنمية المقننة فتساعد وتقوي من القدرات التنافسية عند الجودوكا .

فالمرونة هي قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع لحركات المفاصل بإطالة العضلات العاملة على المفاصل تعمل على تحسين مدى التوافق العضلي العصبي والقدرة على استرخاء تلك العضلات مما يساعد على الانقباض العضلي السريع، فينصح الكثير من علماء التدريب بالتركيز على تمارين الإطالة والمرونة عند تدريب القوة العضلية وعن طريق المرونة يمكن للمصارع أداء المهارات في كثير من المواقف حسب التغيرات الحادثة في مجال الصراع. (ابراهيم م.، صفحة 353)

أما الرشاقة فتظهر عند إمكانية تغيير اتجاه الجسم وأداء الحركي ومهاري بأسلوب مميز ما هي إلا رشاقة مرتبطة بعنصري القوة والسرعة.

- ويحتاج مصارع الجو دو أيضا إلى الاتزان، حيث يقصد بالاتزان التحكم في مركز ثقل الجسم أي التحكم في حركات الجسم في مختلف الأوضاع، فالتحرك بخطوات قصيرة والزحف واتساع قاعدة الاتزان من العوامل الهامة لتحقيق الاتزان المنشود، فأغلب حالات الهزيمة إنما تنشأ نتيجة اختلال اتزان المصارع. (البيوي، 2004، الصفحات 26-27)
- وقد أشار هارا 1975 أنه يمكن استعمال تمارين المنافسة والخاصة لتطوير المتطلبات البدنية للرياضيات المختلفة بشرط اختيار هذه التمارين أن يتضمن البناء المتسق والمنسق للعضلات المشاركة في حركات النشاط خلال المنافسة.
- وفي دراسة للجنة الدولية لوضع مستويات اختبارات اللياقة البدنية 1979 ومقرها مدينة نيويورك قامت بوضع مستويات لعناصر اللياقة البدنية ونسبة تمايز كل عنصر بالنسبة للعناصر الأخرى وذلك في 45 نشاطا رياضيا تنافسيا- ترويحيا- ويهمننا في هذا المجال هو ما اختلفوا بيه في رياضة الجو دو. (ذكره. م.، صفحة ص 351)

أهم العناصر	رياضة الجو دو
- القوة العضلية	3
- التحمل	2
- البناء الجسمي	1
- المرونة	2
- التوافق الحركي	2
- السرعة	3
- الرشاقة	3
- التوازن	2
- المستوى الثقافي والإدراك الذهني	1

- الجدول رقم (01) يوضح الصفات البدنية للجيدو حسب الأولوية
- الدرجات الموضوعه بالجدول أمام كل عنصر تحدد شدة تمايز هذا العنصر لذلك النشاط.
- فالدرجة (3) تعني التمايز لهذا العنصر
- فالدرجة (2) تعني توافر بشكل متوسط

- والدرجة (1) تعني توافر العنصر بشكل مقبول

- مما سبق يستخلص الباحث أن المدرب يستطيع أن يميز بين جميع المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط، لذا فإن خلال وضع البرامج التدريبية يجب على المدرب أن يضع تصور هام أن عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لا يستطيع الرياضي إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية.

المهارات الأساسية في رياضة الجو دو:

المستويات التعليمية الخمسة لمهارات الإسقاط (الرمي) في رياضة الجو دو: (Roland Habersetzer : découvrir le judo. Editions amphora. S, 1992, pp. 49-50)

تعتبر تعليمات الكودوكان الخمسة لمهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجو دو مفتاحا أو دليلا لدراسة فن الرمي، هذه المجموعات من التعليمات تتضمن أمثلة من مهارات الرمي اختيرت بعناية من كل فنون الرمي المتعددة التي لا تزال تستخدم إلى الآن. وقد قسمت هذه المستويات التعليمية لمهارات الرمي إلى خمس مجموعات كل مجموعة منها تحتوي على ثماني مهارات للطرق المختلفة لفن الرمي، أي أن المجموع الكلي لهذه المهارات هو أربعون مهارة (40 مهارة).

وقد روعي في تسلسل هذه المهارات أنها مرتبطة بمراحل النمو وكذلك نمو الخصائص الحركية في الأفراد وكذلك كل من المقدرة الحركية والمهارة وهذا لا يأتي من الفراغ بل عن طريق الأداء المستمر والمتكرر لمهارات الوحدة التعليمية الأولى وبإجادته لمهارات هذه الوحدة يكون مؤهلا لممارسة التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الثانية وهكذا...

عند بداية ممارسة رياضة الجو دو يلبس اللاعب حزاما أبيض اللون (روكيو -

ROKKYU)، ويكون تعليمه مقصورا في البداية على تدريب السقطات بأنواعها ثم التحية

وآداب الصالة، ثم يبدأ في التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الأولى، وذلك بغرض

الحصول على الحزام الخاص بها ثم يتدرج في التدريب على باقي المهارات التعليمية وفق

الشروط الموضوعية للتقني إلى إن يصل إلى الحزام البني، وهذه الوحدات التي وضعها

الكودوكان كما يلي:

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

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
1 - دي - آشي - باري	1- De- Ashi- Barai
2 - هيزا - جوروما	2- Hiza- Guruma
3 - ساساي - تسوري - كومي - آشي	3- Sasa- Tsuru- Komi- Ashi
4 - أوكي - جوشي	4- Uki- Goshi
5 - أو - سوتو - جاري	5- O- Soto- Gari
6 - أو - جوشي	6- O- Goshi
7 - أو - أوتشي - جاري	7- O- Uchi- Gari
8 - سيو - ناجي	8- Seoi- Nage

جدول رقم 02 يوضح الوحدة التعليمية الأولى Jukio حزام الأصفر .

2- الوحدة التعليمية الثانية يونيكو (Yanikio) حزام برتقالي:

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
1 - كو - سوتو - جاري	1- Ko- Soto- Gari
2 - كو - أوتشي - جاري	2- Ko- Uchi- Gari
3 - كوشي - جوروما	3- Koshi- Guruma
4 - تسوري - كومي - جوشي	4- Tsuru- komi- Goshi
5 - أوكوري - آشي - باراي	5- Okuri- Ashi- Barai
6 - تاي - أوتوشي	6- Tai- Otoshi
7 - هاراي - جوشي	7- Harai- Goshi
8 - أوتشي - ماتا	8- Uchi- Mta

جدول رقم 03 يوضح الوحدة التعليمية الثالثة يونيكو Yunikio حزام برتقالي :

3- الوحدة التعليمية الثالثة سانكيو (Sanikio) حزام أخضر:

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
1 - سومي - جاكى	1-Ko- Soto- Gake
2 - تسوري - جوشي	2- Tsuru- Goshi
3 - يوكو - أوتوشي	3- Yoko- Otoshi
4 - آشي - جوروما	4- Ashi- Guruma
5 - هاني - جوشي	5- Hani- Goshi
6 - هاراي - تسوري - كومي - آشي	6- Harai- Tsuru- Komi- Ashi
7 - توماي - ناجي	7- Tomoe- Nage
8 - كاتا - جوروما	8- Kata- Gurgma

جدول رقم 04 يوضح الوحدة التعليمية الثالثة سانكيو Sanikio حزام اخضر .

4- الوحدة التعليمية الرابعة نكيو (Nikio) حزام أزرق:

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الفرنسية
1 - سومي - جايشي	1- Sumi- Gaeshi
2 - تاني - أوتوشي	2- Tani- Otoshi
3 - هاني - مكي - كومي	3- Hani- Maki- Komi
4 - سوكوني - تاجي	4- Sukui- Nage
5 - أوتسوري - جوشي	5- Utsuri- Goshi
6 - أو - جوروما	6- O- Guruma
7 - سوتو - مكي - كومي	7- Soto- Maki- Komi
8 - أكي - أوتشي	8- Uki- Otoshi

جدول رقم 05 يوضح الوحدة التعليمية الرابعة نكيو Nikio حزام ازرق

5- الوحدة التعليمية الخامسة أكيو (Ukio) حزام بني :

اسم المهارة كما يطلق باللغة اليابانية	السم بالحروف الفرنسية
1 - أو - سوتو - جوروما	1- O- Soto- Guruma
2 - أوكي - وازا	2- Uku- Waza
3 - يوكو - وكاري	3- Yoko- Wakare
4 - يوكو - جوروما	4- Yoko- Guruma
5 - أوشيرو - جوشي	5- Ushiro- Goshi
6 - أورا - ناجي	6- Ura- Nage
7 - سومي - أوتوشي	7- Sumu- Otoshi
8 - يوكو - جاكى	8- Yoko- Gake

جدول رقم 06 يوضح الوحدة التعليمية الخامسة اكيو Ukio حزام بني .

1- كلمة باراي Barai = هاري Harai وهما كلمة واحدة ومعناها في اللغة اليابانية الكنس Sweep، ولكن تختلف طريقة الكتابة حسب موقع الكلمة من الجملة فإذا ذكرت الكلمة في الأول تكتب هاري، أما إذا كتبت داخل الجملة كتبت باراي مثال (هاري - جوشي) - (دي - أشيء - باراي).

2- إن كلمة كوشي Koshi وهما كلمة واحدة ومعناها في اللغة اليابانية المعقدة أو الحوض، ولكن تختلف طريقة الكتابة حسب موقع الكلمة من الجملة، فانكرت في الأول كتبت كوشي وإذا كتبت داخل الجملة كتبت جوشي مثال (كوشي - جوروما) - (أوكي - جوشي). (طرفة، 2001)

ترتيب درجات الأحزمة (Ceintures) في رياضة الجودو تصاعدياً: (p 153، M.lee) إن درجات الأحزمة أو المستويات المهارية أو الترتيب في رياضة الجودو تم ترتيبها وتنظيمها بواسطة الكودوكان حيث يتم التعبير عنها بواسطة ألوان الأحزمة ولكل رتبة من

هذه المستويات مجموعة من المهارات والمعلومات وأساليب الأداء يتم اختيار اللاعب فيها بواسطة لجنة يحددها اتحاد اللعبة وتختار من المدربين والحكام ذوي الخبرة المميزة.

-تقسيم مهارات الرمي (الإسقاء) في الصراع عاليا **Nage –Waza** : (No Buyukisato)
1996، (p77)

عندما وضع هذا التقسيم في نظام الكودوكان بدأت الاتحاديات الدولية في تنفيذه وجدت أنه يناسب الأطفال في كل بقاع العالم ويقابلا لاحتياجات التي يمتلكها أي شاب أو فتاة فيما يخص مستوى اللياقة والفروق الفردية.

تم تقسيم الرمي في الصراع عاليا ناجي- وازا (Nage –Waza) إلى قسمين:

2-4-1- القسم الأول: ويختص بمهارات الرمي واقفا: تاشي -وازا (Tashi –Waza) ويشمل ثلاثة أساليب مختلفة للرمي حسب الجزء المستخدم من أجزاء جسم اللاعب.
-الأسلوب الأول: تاشي -وازا (Kata –Waza) وعدد مهاراتها 32 مهارة ويدخل تحته:
مهارات اليد والكتف (تي-وازا، Te –Waza) وفيها يتم رمي المنافس بواسطة اليد أو الكتف وعدد هذه المهارات (7) مهارات.

-الأسلوب الثاني: ويختص بمهارات المقعدة أو الحوض (كوشي-وازا، koshi –Waza) وفيها يتم رمي المنافس سواء بالدافع بالمقعدة مباشرة مثل مهارة (أوكي -جوشي، UkiGoshi) أو عن طريقها مثل مهارة (أو-جوشي O-Goshi) وعدد مهارات هذا الأسلوب 10 مهارات.

-الأسلوب الثالث: ويختص بمهارات الرجل (أشي-وازا، Ashi–Waza) وفيها يتم رمي المنافس بواسطة الرجل مباشرة مثل مهارة (دي-أشي-باراي) أو عن طريقها مثل مهارة (هيزا-جوروما) وعدد مهارات هذا الأسلوب 15 مهارة.

لكن يجب معرفة أن ليس جميع المهارات السابقة الذكر يتم الرمي بواسطة تلك الأجزاء المحددة من الجسم ألا وهي اليد والكتف والمقعد والرجلين، لكن من الواجب الذكر أن هناك ما يسمى بنقط الاتصال (Point contact) بين جسمي كل من المهاجم والمنافس عند الرمي هذه النقط تلعب دورا كبيرا في نجاح الرمية مثال مهارة (أو- سوتو- جاري، -Soto –GariO) وهي إحدى مهارات الأرجل (أشي-وازا) إذ يتم الرمي عندما تعمل الأرجل

على شكل خطاف، وهناك عوامل أخرى تساعد على نجاح الرمية وإتمامها وبدونها يكون احتمال النجاح ضعيفا، تلك العوامل هي نقط الاتصال التي يجب ذكرها:

أ-التصاق الجانب الأيمن من صدر (توري) بالجانب الأيمن من صدر (الأوكي).

ب-التصاق الساعد الأيمن لتوري بأكمله على الجانب الأيسر من صدر (الأوكي).

لذلك تكون القوة العضلية المستخدمة ما هي إلى محصلة لمراكز القوى في جسم المهاجم، وهذا ما نشاهده في رميات اليد على وجه الخصوص وما يفسر علميا عند التحليل الحركي بالقوة العضلية المنقولة من الجذع إلى الأطراف (جذع-ذراع-يد).

2-4-2 - القسم الثاني: (1992 : Jean-Luc Rouge -1 p 13)

ويختص بمهارات (التضحية- سوتيمي -وازا، sutimewaza -) ويشمل أسلوبين يحددان وضع الجسم عند الرمي حيث يسقط اللاعب الرامي برغبته في كل منها بوضع يخالف الوضع الآخر.

والتفسير الصحيح لمهارات "التضحية" هو أن اللاعب يرمي منافسه بإحدى مهارات التضحية مضحيا بمركز ثقله وقاعدة ارتكازه ووجود جسمه في الوضع العمودي على البساط، وهو أفضل وضع للاعب طول فترة الصراع، أي أن التضحية تكون بوضع الجسم ومركز الثقل وليس بشيء آخر، ويدخل تحت هذا القسم ما يلي:

-الأسلوب الأول: مهارات الرمي والسقوط على الظهر (ما - سوتيمي - وازا، Ma- Sutumi-Waza) وفيها يرمي اللاعب منافسة مع سقوطه على ظهره برغبة وعدد مهارته 4 مهارات.

-الأسلوب الثاني: مهارات الرمي والسقوط على الجانب (يوكو -سوتيمي - وازا، Yoko- Sutumi-Waza) وفيها يرمي اللاعب منافسة مع سقوطه على جانبه برغبته وعدد مهارته 4 مهارات.

ومن ثم يكون نظام الكودوكان قد اشتمل على قسمين تدخل تحتها الوحدات التعليمية الخمسة للكودوكان، وكل وحدة تعليمية تضم 8 مهارات تحمل أسماء اختيرت أساسا من واقع نظريات ميكانيكية مع إعطائها سميات يابانية أصبحت فيما بعد اصطلاحات عالمية لرياضة الجودو ولا يمكن أن تدرس أو تدرب بغيرها.

2-5- تقسم المهارات الفنية في رياضة الجو دو حسب المسار الحركي (زكي محمد: 2004، 113)

بعد أن تعرفنا على تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجو دو حسب الخصائص الحركية السابق ذكرها (نظام الكودوكان) يجب أن نتعرف على تقسيم لنفس المهارات ولكن من حيث المسار الحركي، ويقصد بالمسار الحركي هو من لحظة بداية الرمية إلى لحظة انتهائها ويظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات إلى مجموعتين:

✓ مجموعة المهارات الفنية الكبرى.

✓ مجموعة المهارات الفنية الصغرى.

2-5-1- المهارات الفنية الكبرى: تعتبر الرمية في رياضة الجو دو أو المصارعة حسب التحليل الحركي حركة وحيدة أي لها ثلاث أجزاء وهي: الجزء التحضيرى - الجزء الرئيسي - الجزء النهائى، وبالقياس فإن الرمية في رياضة الجو دو لها ثلاث أجزاء تعرف بأسمائها اليابانية: (طرفة: د س، 281)

1- كوزوشي - أي إخلال الاتزان، Kuzushi = الجزء التحضيرى.

2- تسوكوري - أي وضع الرمي، Tsukuri = الجزء الرئيسي.

3- كاكا - الرمي أسفل، Kaka = الجزء النهائى.

في هذا النوع من المهارات الفنية (الكبرى) نجد أن الجزء الثانى من الرمية وهو ما يعرف بـ (تسوكوري Tsukuri) وكذلك الجزء الثالث وهو ما يعرف بـ (كاكا Kaka) أي جزئى وضع الرمي والرمي أسفل مع بعضهما يستغرقان فترة سريان حركى طويل، وهذان الجزءان يمكن بكل وضع تمييزهما، إذ نجد أن اللاعب قد ترك البساط بقدميه معا ثم سقوطه بعد أن يأخذ جسمه مسارا حركيا على شكل قوس. (طرفة: د س، 105)

2-5-2- المهارات الفنية الصغرى:

هذا النوع من المهارات يمتاز بقصر وقت الجزء الأول والثانى من الخطفة أي (كوزوشيوتسوكوري) وغالبا ما يندمجان معا ويصعب فصلهما عند التحليل الحركى، وكذلك نظرا لسرعة العمل العضلي وقصر المسار الحركى للمهارة، نجد أن جزئى الرمية الثانى والثالث أي (تسوكوري وكاكا) يتتبعان خلف بعضهما البعض في سرعة فائقة لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة انتهاء الجزء الثانى وبداية الجزء الثالث.

وفي هذا النوع من المهارات الفنية الصغرى لا يحتاج الفرد إلى تغيير مكانه وهو ما يعرف بـ (تايساباكي، TaiSabaki) كما هو الحال في النوع الأول أو إلى الدوران الكامل بالجسم (180°) بل يكفي بتعديل وضع الجسم نسبياً.

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

وقليلاً ما يحدث أن يفقد (الأوكي) اتصال قدميه بالبساط مرة واحدة، ومن ذلك يلاحظ أن المسار الحركي لسقوط الجسم يحدده مجال صغير جداً، حيث أن المنافس لا يقع من مسافة عالية كما في المهارات الفنية الكبرى ولذلك يتم سقوط (الأوكي) على ظهره وفي لمح البصر، وهذا بالنسبة له غير متوقع مما يجعل عملية ضرب البساط بالذراع أثناء السقوط أمراً صعباً بعد وصول الجسم للأرض.

2-6- التدريب على المهارات الفنية الأساسية:

يحتل التحليل الحركي ودراسة النواحي الفنية في رياضة المصارعة بصفة عامة مكانة متقدمة سواء كان ذلك بالنسبة للمدرس أو المدرب في التربية البدنية أو الرياضية وبعد المدرب ناجحاً إذا كان مدركاً لطبيعة الحركة وتكوينها وإيقاعها الحركي بالإضافة إلى القدرة على تشخيص الأخطاء التي تتخللها عند مشاهدته لها حيث أن عملية التشخيص تلعب دوراً مهماً في تطوير طريقة التعليم والتدريب كما له من أهمية بالغة في الوقوف على الانحرافات والأخطاء التي تؤثر سلباً على حسن أداء الحركة ونتيجتها من الناحية التقويمية وقد ظهرت الحاجة إلى هذا التحليل بظهور العلوم الحديثة التي تساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي مثل الميكانيكا الحيوية بوصفه أحد العلوم التي من أهم أغراضه هو دراسة الحركة ومكوناتها بصفة عامة والحركة الرياضية بصفة خاصة في دراسة النواحي مهارية لتصميمها وتطويرها وفقاً لأحدث وسائل التدريب. (مسعد، الروبي: 2003، 165)

ويرى الخبراء في المنطق الذي وجد من أجله التحليل الحركي يتمثل في أننا لا يمكن أن نعتمد على تقديراتنا الاعتبارية للحركة وهي تؤدي في منتهى السرعة ولكن يجب أن نقيم مراحلها المختلفة حتى يمكننا التعرف على الحركة ككل وبهذه الطريقة يمكننا اكتشاف

الجوانب الجوهرية للحركة من حيث الإيقاع والأوضاع والزوايا والسرعات المختلفة وبذلك يمكن تحسين الأداء.

وقد ساهم ظهور آلات التصوير الحديثة التي توضح مراحل الحركة وتسلسلها من بدايتها إلى نهايتها في دراسة النواحي الفنية والتعرف على أماكن الضعف ومعالجتها ولا يمكن أن يتضح ذلك إلا بعد ربط مراحل الحركة بالأوضاع السابقة والأوضاع اللاحقة لها ومعالجة القصور ضمناً لسير الحركات في انسيابها المطلوب.

2-6-2- مراحل تدريب المهارات الفنية الأساسية للناشئين:

مع كثرة المهارات الفنية الكبرى (الرميات) والأنواع المختلفة المشتقة منها تنشأ مشكلة هي في الحقيقة معقدة، إذ يمتد التفكير والتساؤل عن أي المهارات أو الرميات يجب أن يبدأ الفرد الذي يمارس رياضة الجو دو بتعلمها؟

وللإجابة على هذا السؤال وجد الباحث أحسن تفسير لهذه المشكلة عند " كواشي شيهان " (8 دان) من العديد من التفاسير والذي يتفق معه الباحث.

ففي مقال منشور بقلم هذا الأخير وجد أنه قد قسم المهارات في الجو دو حسب النظام الموضوع من الكودوكان إلى ثلاث وحدات تعليمية من حيث طريقة الأداء والتنفيذ، إذ يقول " على الفرد أن يبدأ تدريبه بأداء المهارات حسب ترتيب الحداث الثلاثة وهذا يتمشى مع مراحل النمو وبدون إلقاء أعباء أو متطلبات أكبر من قدرة الجهاز الحركي للأفراد، كما أن هناك متطلبات لا بد من توافرها مثل المقدرة الحركية والخصائص الجسمانية والمهارة الحركية.

وهذه المتطلبات الجسمية والحركية تختلف باختلاف خصائص كل مجموعة عن الأخرى فمن المهارات ما يتطلب درجة معينة من الرشاقة، ومهارات تتطلب درجة مميزة من القوة، وأخرى تتطلب قدرة كافية لحفظ اتزان الجسم في وضع معين أثناء الرمي، هذا من ناحية أخرى تتصف بعض المهارات بدرجة صعوبة معينة وبالتالي تتطلب مستوى رفيعاً من الخصائص الحركية والقدرة الجسمانية من أجل تنفيذها وهذا معروف حسب مبدأ الفروق الفردية (كل فرد مختلف عن الآخر في القدرات والصفات....).

حيث نجد أنه في تقسيم كواشي كان تحت أحد مبادئ نظريات التعلم وهو المبدأ (من السهل إلى الصعب) أي البدء بالمهارة السهلة ثم الانتقال إلى المهارة الصعبة.

- وكان التقسيم الثلاثي " لكواشي " كالاتي: (محمود: 1997، 68)

أولاً: الوحدة التعليمية الأولى: ويدخل تحتها جميع المهارات (الرميات) التي يقوم بتنفيذها اللاعب وقدماه ملامستان للبساط.

مثل: 1- أوكي - جيو شي (UKI- GOSHI) مثل:

مثل: 2- سيو- ناجي - (SEOI- NAGE)

ثانياً: الوحدة التعليمية الثانية: وتشمل جميع المهارات (الرميات) التي يقوم بتنفيذها اللاعب وإحدى قدميه فقط على البساط.

مثل: 1- هاراي - جيشي (Harai- Goshi) .

2- أوتشي - ماتا - (Uchi- MATA)

3- هاني - جيوشي - (Hani -Goshi)

ثالثاً: الوحدة التعليمية الثالثة: وتشتمل جميع مهارات التضحية (الرميات) وهي الرميات التي يتم سقوط اللاعب برغبته من أجل تنفيذها سواء على الظهر أو الجانب.

مثل:

1- أوكي - وازا - (Uki- Waza).

2- يوكو - واكاري - (Yoko - Wake).

3- أورا - ناجي - (Ura- Nagé)

وقد اعتمد " كواشي " على علم الحركة وعلم التشريح في تقسيمه السابق، إذ وجد أن الطفل يفتقر إلى قدرته على الحفاظ الاتزان، والسيطرة على الجسم، وبالتالي يجب أن يستبعد جميع الحركات التي تسبب له القلق وحتى لا يفقد الثقة بنفسه عندما يتكرر وقوعه بعد رمي خصمه، لذلك يجب أن يتعلم أولاً جميع الحركات التي يتم فيها رمي الخصم وهو واقف على قدميه معاً (الوحدة التعليمية الأولى) ، وإذا استطاع الفرد أن يكتسب مقدرة حفظ الاتزان والسيطرة على مركز ثقله يمكنه مزاولة المجموعة الثانية حيث أن أداء هذه المجموعة يحتاج من الفرد الوقوف على قدم واحدة مع تنفيذ الرمية بالرجل الأخرى- والرمي هنا نوعان:

أ- بدون تغيير في اتجاه وقوف اللاعب: مثل: مهارة هيزا- جور وما (Hiza-

Guruma) وأو- سوتو - جاري (O-soto gari)

ب - الرمي مع تغيير الجسم أي دوران الجسم على إحدى القدمين حوالي 180° أو أقل:

مثل: مهارة: أوتشي- ماتا- (Uchi- Mata)

مهارة: هاري- جيوشي- (Harai- Goshi)

ثم ينتقل اللاعب بعد إجادته لمهارة الوحدة الثانية إلى مهارات الوحدة الثالثة والتي تحتاج إلى دقة في الأداء والتوقيت الحركي بالإضافة إلى مقدرة حركية ممتازة وصفات جسمانية متعددة مثل الرشاقة والمرونة، إذ يتطلب تنفيذ المهارات في هذه المجموعة من اللاعب أن يغير وضع جسمه العمودي على البساط بالوضع الأفقي، ونتيجة لذلك يتغير مركز ثقل الجسم مع الربط الجيد بين عمل اليدين والرجلين في توقيت سليم.

إن هناك بعض عوامل الصعوبة التي يجب أن ينظر إليها بعين الاعتبار وتستدعي الاهتمام والمراقبة وهي ما يجب تذليلها بالنسبة للناشئين والعمل على إكسابهم إياها قبل البدء في تعلم رياضة الجودو بعد ذلك المحافظة عليها، وهذه العوامل مرتبطة بمراحل النمو وتتلخص في النقاط التالية:

- 1- متطلبات بالنسبة للقدرة: أي القدرة فيما يتعلق بتقديم المساعدة للزميل بعد الرمي لتخفيف شدة ملامسته للبساط وكذلك المحافظة على الاتزان في نفس الوقت.
 - 2- متطلبات فيما يختص بالمهارة الحركية.
 - 3- متطلبات فيما يختص بمقدرة حفظ الاتزان.
 - 4- متطلبات فيما يختص بالسرعة ومقدرة رد الفعل.
 - 5- متطلبات بالنسبة للمقدرة والمهارة وعلاقتها بالتوافق الحركي.
- علاقة القوة بالأداء المهاري: حتى يستطيع اللاعب رمي منافسه وإلقائه أرضاً لا بد وأن يفقده اتزانه أو يكسر قاعدة ارتكازه وذلك قبل الشروع في الرمية، وإخلاله توازن الخصم يحدث ويتم عن طريق الدفع والضغط والرفع والجذب أو أثناء تغيير مكانه وأخذ مكان جديد، وهذا يتطلب استعمال القوة كعامل لنجاح عملية إخلال توازن الخصم.

- يقول قانون نيوتن الأول: قانون القصور الذاتي:

" يبقى أي جسم في حالة سكون، أو في حركة مستقيمة منتظمة إلا إذا تعرض لقوى تلزمه بتغيير حالته".

والمقصود بالقوة هنا هي كل مؤثر يعمل على تغيير حالة الجسم من السكون أو الحركة المنتظمة في خط مستقيم.

-وإذا طبقنا هذا على رياضة الجو دو فلن يكون هناك إخلال أو كسر لقاعدة اتزان الخصم وإخراجه عن خط سيره المنتظم ما لم تكن هناك قوة تقوم بذلك ويقصد بها القوة العضلية للجسم.

-وللاستفادة واستغلال قوة الخصم يقول "ولف (6دان) "

(اسحب عندما يضغط خصمك واضغط عندما يسحب خصمك) مع أخذ خطوات للأمام أو الخلف أكثر مما يتوقع الخصم، مع عدم التورط في وضع يكون معرضا فيه لفقدان التوازن، وقد حدد "ولف" القوة المبذولة بنوعين هما:

* كل قوة تعمل في اتجاه حركة الجسم تسمى قوة محرّكة.

* كل قوة تعمل ضد اتجاه الجسم تسمى قوة مقاومة.

- مما سبق يفهم أن الرمي يجب أن يتم في اتجاه سير القوة، أي أن المقصود إذا ضغط المنافس يجب على المصارع أن يسحبه في اتجاهه مع تنفيذ الرمية، وهكذا يتم الرمي هنا بعجلة تزايدية مع الاستفادة من قوة الخصم وتوفير جهد اللاعب الرامي، حيث تستغل هذه القوة لتحقيق من خلالها كسر قاعدة اتزان الخصم بطريقة جيدة والإفادة منها في الحالات التالية:

- استغلال الطاقة المتزايدة بالنسبة للخصم.

- استغلال الحركة البندولية للخصم أثناء التحرك على البساط.

- استغلال الحركة المتذبذبة للخصم أثناء تحركه على البساط.

2-6-3- تدريبات الراندوري (Randori): معنى كلمة راندوريفي رياضة الجودو وهي

التدريب أو التمرين. وهناك أشكال كثيرة ومتنوعة وأغراضها محددة وتستخدم كلها من أجل بناء المصارع وإعداده الإعداد الفني المتكامل سواء في مجال الصراع عالي " ناجي -وازا "

أو الصراع أرضاً "كنامي - وازا". وهناك نوعين من أنواع الراندوري من حيث شكل التدريب والغرض فيما يختص بتدريبات الصراع عالياً:

أولاً: تدريبات (الراندوري) ليست لها صفة الصراع في "تاجي - وازا".

1- في هذا النوع من التدريب يقوم المصارع بأداء جزء معين من المهارة بدون زميل (مقاومة معدومة) من أجل اكتساب التوافق الحركي للمهارة في صورته الأولى، وخلق تصور حركي حقيقي.

2- في هذا النوع أيضاً يقوم كل زميلين بالدراسة للخطوات الفنية التي تشكل في مجموعها المهارة ككل (عمل مع الزميل بدون حمله أو إسقاطه)، من أجل اكتساب اللاعب التوافق الأولى والتوافق الجيد الأداء الحركي للمهارة.

3- التدريب على المهارات في صورتها الأولى، إذ يقوم الزميلان بالتدريب على المهارات في ترتيب معين وكل منهما يرمي الآخر بالتبادل دون دخل للمقاومة وبسرعة قدر الإمكان يهدف إلى:

- تحسين المقدرة الحركية الخاصة برياضة الجو دو.

- ازدياد قدرة المصارع على الارتقاء (السقوط بعد الرمي).

- ترقية التوافق العضلي العصبي.

1-8- أوتشي كومي: يستخدم هذا النوع من التدريب في الحالات التالية:

- جعل الأداء الحركي لمهارة ما أداء تلقائياً تحت مختلف الظروف والأوضاع.

- بناء الصفات الحركية الخاصة لمهارة معينة.

- تنمية اللياقة الخاصة للاعب من حيث (القوة - السرعة - التحمل).

- يقوم المصارع بتنفيذ جميع خطوات المهارة إلى اللحظة التي يتم فيها رمي الخصم ثم تركه

والعودة إلى الوضع الأصلي، ثم التكرار، ويتصف الأداء بالسرعة أو البطء حسب غرض

المدرّب. ومثال لهذا النوع من التدريب بالنسبة لمهارة رمية الكتف "سيو - ناجي" يكون الأداء

كالتالي:

(جذب المنافس - دوران اللاعب نفسه - حمل المنافس على الظهر - ثم الرجوع للوضع

الأصلي) ويحدد عدد مرات التكرار في كل مجموعة ما بين عشر إلى خمس وعشرين (10-

25) مرة.

لتنمية السرعة الخاصة: تؤدي المهارة 50 مرة على 10 مجموعات بين كل مجموعة وأخرى فترة راحة قصيرة.

لزيادة الحمل الخاص: تؤدي المهارة 25 مرة ثم فترة راحة ثم 25 مرة أخرى.

لتنمية القوة الخاصة: تؤدي المهارة 5 مرات مع مقاومة من المنافس أو المنافس الثقيل الوزن نسبيا وبدون مقاومة.

ثانيا: تدريبات (راندوري) لها صفة الصراع : في هذا النوع من التدريب يحدد المدرب واجبا لكل مصارع سواء كان مهاجما (توري) أو مدافعا (أوكي) وذلك طوال الزمن المحدد لهذا التدريب.

أمثلة ذلك:

أ- المهاجم: يحاول الرمي بواسطة مهارات الرجلين (أشي - وازا) فقط.

المدافع: إفساد محاولاته بكل الطرق الخاصة بالدفاع أو الرمي المضاد (كأشي - وازا).

ب- المهاجم: يحاول الرمي بواسطة ثلاث مهارات فقط هي:

- سيو - ناجي / أو - أوتشي - جاري / أو - أوتستي - جاري.

المدافع نفس الواجب كما في المثال (أ)

- ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير القدرة الهجومية للمصارع وصقلها وفي نفس الوقت تنمي القدرة الدفاعية عند المصارع الآخر. ومن خلال هذا التدريب يستطيع المدرب أن يتغلب على مشكلة اللاعب عند إحجامه عن تنفيذ مهارة معينة أثناء المقابلات الرسمية أو عندما تتم رميه أكثر من مرة وبمهارة معينة نتيجة لقصور في طريقة دفاعه أو بطئه في سرعة استجابته لموقف بذاته.

خلاصة الفصل:

أصبح التدريب الرياضي علم قائم بذاته، فلا يمكن في حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي، وخاصة خبرة الباحث الميدانية في رياضة الجودو التي تؤكد أن معظم المدربين لا يراعون الأسس السابقة في تقسيم والتدريب على المهارات وتقدمها، حيث يدعوا الباحث المدربين إلى ضرورة الإلمام بكل ما تقدم كدليل للتأكد من وجود طرق تقديمية صحيحة لتعلم والتدريب على فنون الرمي من الحركات والمهارات البسيطة إلى الأكثر تعقيدا وتسلسل هذه المهارات أنها مرتبطة بمراحل النمو والمتطلبات البدنية الخاصة بها.

وبعد أن تم استعراض المهارات الأساسية وتقسيماتها وفوائدها ومضار كل من المهارات الفنية الكبرى والصغرى وتناولنا كليهما بالشرح والتحليل من حيث المسار الحركي وأهمية كلا النوعين فإن اللاعب لا يمكن تفضيل نوع منها على النوع الآخر حيث أن كلاهما مهم جدا للاعب الجودو، وذلك بغرض صقل قدرته الفنية والحركية والاستفادة منها لتكوين الحركات المركبة اللازمة لسير الصراع بعد ذلك.

أما فيما يخص موضوع البحث كان اختيار الباحث عينة البحث أي لاعبي الأواسط سبق وأنهم تتدربوا على المهارات الوحدات التعليمية الخمسة السابقة الذكر حيث اجتهد الباحث باختيار مهارات مناسبة لموضع الدراسة في تأثير تمرينات الأثقال على هذه المهارات المختارة من كل أسلوب من أساليب الإلقاء والمتمثلة في المهارات الرمي باليدين والجذع والرجلي محاولا تنمية القوة لهذه المناطق الهامة من الجسم.

الفصل الثاني:

أهمية التدريب بالأثقال لمصارعي الجودو
والوقاية من الإصابات الرياضية

تمهيد :

تحت الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى توضيح أهمية تدريبات الأثقال وكيفية تطبيق برامج التدريب والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية والتحمل العضلي تلك العناصر التي تتوقف عليها درجة وصول مصارعي الجو دو إلى مستويات البطولة وتحقيق الانجازات، فيشير الواقع إلى افتقار رياضة الجو دو إلى الإعداد البدني المعد بعناية والمخطط لها جيدا وبصفة خاصة برامج التدريب بالأثقال سواء للكبار أو الناشئين خاصة في صفوف المصارعات ، وموضوع البحث هو الأمر الذي دعا الطالبان الباحثان في هذا المجال إلى البحث وخوض التجربة في توضيح كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية بأسس علمية والذي راعينا فيه بقدر المستطاع الابتعاد عن التعبيرات المعقدة والإسهاب النظري حتى يمكن التركيز بطريقة علمية على زيادة إيضاح كيفية تخطيط وتنفيذ برامج التدريب بالأثقال وطرق تشكيل محتويات جداول التدريب وخصائص الحمل في مجال تدريب المصارعين بالأثقال والتي تنطبق مع المصارعات .

أهمية القوة العضلية لمصارعات الجو دو:

- أهمية التدريب بالأثقال لمصارعات الجو دو:

التدريب بالأثقال في رياضة الجو دو تعني تدريب جميع أجزاء الجسم أي يشمل كل المجموعات العضلية أي تقويتها وتمارين العضلات حول كل مفصل (كالعنق - الكتفين - الظهر العلوي والسفلي - البطن - الصدر والجانبين - عضلات الفخذ الأمامية والخلفية - عضلات الساق - عضلات الذراع الأمامي والخلفي والعلوي) حيث يذكر عبد علي نصيف أن الأبطال العالميين في رياضة الجو دو يصرفون يومياً من وقت تدريبهم حوالي ساعة لتمرين القوة.

يذكر بعض الباحثين على أهمية تدريبات الأثقال للاعبين الجو دو في تطوير القوة العضلية بأنواعها، حيث يؤكد كل من جيرمان وهانلي إلى أن التدريب بالأثقال هام في تطوير القوة العضلية للمصارعين

ويؤكد جونسون أن معظم البرامج الناجحة لإعداد المصارعين تتضمن التدريب بالأثقال كجزء من نظام العام للتدريب. ويذكر نوفتش وتايلور أن التدريب بالأثقال هام وأساسي لمصارعي الجو دو وذلك يعمل على تحسين الأداء الفني والتنافسي وتطوير الصفات البدنية الخاصة لهم.

ويشير مسعد علي محمود إلى ضرورة دمج التدريب بالأثقال ضمن برامج تدريب المصارعين، بحيث يؤدي ثلاث أيام في الأسبوع خلال فترة الإعداد ويومين أسبوعياً خلال فترة المنافسات للحفاظ على مستوى القوة العضلية.

- التدريب بالأثقال وأهميته للأنشطة الرياضية:

يذكر مختار سالم أن جميع المشاهدات الميدانية أكدت أن الأبطال والنجوم من اللاعبين الذين حصلوا على الميداليات الذهبية أو حطموا الأرقام القياسية سواء على مستوى الدورات الأولمبية أو البطولات العالمية كانوا يزاولون التدريبات بالأثقال داخل إطار برامجهم التدريبية العامة لرياضتهم التخصصية، ويذكر أيضاً أن نتائج جميع الدراسات والآراء لكبار خبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال. (1)

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل العضلي، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء. (2)

- يؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي "بروفيسور إدمون" أن تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أبجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب وبناء على رأيه وتصريحاته المستمرة أصبحت تدريبات الأثقال هي أساس تدريب آلاف اللاعبين لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل ومعظم دول أوروبا إلى أن ظهرت نتائجها بوضوح تام في تحطيم كثير من الأرقام القياسية وارتفاع مستوى المهارات الحركية في دورة ميونيخ الأولمبية عام 1972م. (3)

- ويذكر كل من مورهاوس وراش وماك لوي (Marehouse et Rash et Mac Loy) في تدريب القوة بالأثقال أن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددًا للتحمل وأن الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الإجهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية، ويؤكدوا أن تنمية القوة العضلية بالأثقال عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل وخاصة للمدى الحركي، وأن التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى اقتصاد في عملية تعليم المهارة وذات فاعلية للقوة لإنجاز الأداء المهاري. (1)

- أشارت دراسات عديدة ومن بينها التي قام بها كونروي وآخرون (1990 Conroy etAut) أن تدريب المقاومات يمكن أن يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الأولاد والبنات حيث أوضحت الأبحاث أن مزاولين التدريبات بالأثقال من الناشئين يمتلكون عظام ذات كثافة كبيرة عن الأفراد الذين لا يزاولون الأثقال. (2)

استخلص الباحث من هذه الدراسات التي تناولت هذا الجانب عدة تساؤلات وهي:

1 ماذا يعرف مدربينا عن طبيعة التدريبات بالأثقال؟ وما هي حدود اطلاعهم حول هذا النوع من التدريب وبرامجه؟ فوجد الباحث نفس الأفكار والاعتقادات الخاطئة حول تدريبات

الأثقال وخاصة للناشئين من خلال نتائج الاستمارة ا لإستبائية والمقابلات الشخصية مما حفز الباحث على إجراء هذه الدراسة ميدانيا لإزالة كل هذه الاعتقادات ولتحقيق رأي الخبراء والعلماء في هذا المجال.

حيث يمكن معرفة أيضا أهمية التدريبات بالأثقال في موضوع أهمية القوة العضلية، فيمكن أن نلخص المنافع الرئيسية لتدريب بالأثقال للناشئين من خلال (محمد عبد الرحيم إسماعيل) فيما يلي: (3)

- زيادة القوة العضلية
- تحسين القدرة العضلية
- تطوير التحمل العضلي العام
- تحسين التحمل الدوري التنفسي
- تغيرات في حجم العضلات
- تأثير إيجابي على تركيب أو بنية الجسم
- تحسن في التوازن العضلي حول المفصل
- الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة.
- التأثير الإيجابي على الأداء الحركي والمهاري.
- التأثير الإيجابي على الجانب النفسي.

- مبادئ التدريب بالأثقال:

يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير برامج تدريب القوة وهناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهي:

1- مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من اجله من حيث نوع العمل العضلي (الديناميكي أو ثابت) ونوع الانقباض العضلي

(المركزي، اللامركزي ...) وطريقة الأداء (سريع، بطيء) ونوع القوة المطلوبة (الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة. (1)

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها. وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة. (2)

ويتجه التدريب الحديث في رياضة الجو دو إلى الاستفادة الكاملة من الوسائل الحديثة المبتكرة في مجال التدريب، وتعتبر ماكينة الأثقال متعددة الأغراض من الوسائل الحديثة والمتطورة لتحسين القوة العضلية الخاصة للمصارعين الناشئين والمتقدمين حيث يتأسس عملها على مبدأ الخصوصية في التدريب التي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها. (3)

بالإضافة إلى أن تدريبات هذه الماكينة مناسبة لنوع الانقباضات العضلية السائدة عند أداء معظم حركات ومهارات الجو دو من السحب والدفع والرفع والخطف والرمي ... فان تواجد الوسيلة التي تؤدي بأسلوب التمرينات المشابهة للأداء تكون أنفع في انجاز الواجب الحركي والمهاري عن غيرها من الوسائل.

فعلى سبيل المثال تمثل العضلة الظهرية الكبرى أهمية كبيرة في عمل الذراعين لأداء حركات الجو دو السابقة الذكر ولكي يتم تنمية قوة هذه العضلة يلجأ المصارعون إلى استخدام آلات (ماكينة) الجذب أو السحب من الوقوف وفي مختلف الوضعيات السحب أمام الصدر، إلى الأعلى والأسفل من أعلى الكتفين، من الخلف من ثني الركبتين... حيث يلاحظ أن هذه الأوضاع تحاكي تقريبا أوضاع عند أداء مهارات الإلقاء (الرمي بالأطراف العلوية). لذا يجب على المدرب الرياضي أن يفكر جيدا في أنواع الحركات الخاصة باللعبة أو المسابقة التي يمارسها، ثم يختار بعد ذلك التمرينات المناسبة لتنمية القوة العضلية للمجموعات العضلية التي تتضمنها تلك اللعبة أو المسابقة

2- مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة "ميلو" المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ "ميلو" في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح "ميلو" أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادراً على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثلاً لتطبيق مبدأ الحمل الزائد. (1)

فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا.

- وفي مجال تدريب القوة فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل. (2)

3- مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم. فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب: ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم مايلي

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.

- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.

- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة. (1)

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب.

4- مبدأ التدرج:

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج

تدريب، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنياً وعقلياً، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجياً مع إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتكيف، و لهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم

في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5% أسبوعياً و لعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئاً. (2)

يستخلص الباحث أن تطبيق هذه المبادئ في التدريب عملية سهلة إذا وضعت في الاعتبار متغيرات الشدة والاستمرارية والكثافة لضمان تدرج الحمل، ولكي تحدث هذه العملية بنجاح فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب وتطبيق الحمل الزائد تدريجياً مع إعطاء الجسم الوقت الكافي للتكيف.

5- تأثير تدريبات الأثقال للجهاز الحركي:

يكفي لمعرفة مدى أهمية مزاوله اللاعبين لتدريبات الأثقال أن الجسم البشري يحتوي على (669) ستمائة وتسعة وستون عضلة بينما تبلغ عدد عظامه (206) مائتين وست عظمة وبذلك تشكل عضلات الجسم أكثر من ثلاثة أضعاف عدد عظامه، إذا تشكل العضلات سواء أكانت إرادية أو غير إرادية أو غير إرادية حوالي 40، 50% من وزن الجسم وأن أقوى العضلات بالجسم هي عضلات الفكين وأطولها العضلة الخياطة الموجودة بالفخذ وأصغر هذه العضلات هي العضلة الصوتية التي يمكنها أن تتحرك أكثر من (25) حركة في الثانية الواحدة، بينما تعتبر عضلات الأصابع أسرع العضلات كلها

حيث أن لاعب المصارع بمجرد أدائه لحركة رفع الخصم يحرك ما يقرب مجموع العضلات المذكورة سابقاً في وقت واحد بمنتهى التوافق والتناسق لنجاح الرمية، ومن هنا تبدو لنا أهمية العناية بتنمية وتطوير القوة لهذا العدد الهائل من العضلات من أجل تحقيق التفوق والأداء الجاد المتميز، (1)

لذلك نلاحظ أن هذا الأمر يتطلب بالتأكيد معرفة طبيعة تشريح العضلات الواقع عليها عبء العمل الرئيسي في هذا النشاط حتى يمكن اختيار التدريبات المناسبة لزيادة قوة وكفاءة مجموعة العضلات العاملة في هذه اللعبة ورعايتها بانتظام بغرض تطويرها.

وحتى يمكن معرفة التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات الأثقال ومدى أهميتها في إعداد المصارعين يجب معرفة أهم التأثيرات التي تحدثها الأثقال داخل العضلات أثناء عمليات التدريب، هذا الأمر يتطلب فهم مبسط لتركيب العضلات قبل التعامل معها باعتبار أن الجهاز العضلي هو الجزء الرئيسي المسئول عن تكيف الجسم مع الجهد المبذول خلال الأداء الحركي.

وتتركب العضلة الواحدة من مجموعة من الألياف وكل ليفة عضلية تتكون من بناء معقد ويغلفها من الخارج غشاء يسمى " البروتوبلازم" (2) والتي تعرف علميا " ساركوبلازم" كما تحتوي على مواد أخرى كثيرة من أهمها " ميتوكونديريا" وهي عبارة عن مادة سائلة تحتوي على المواد البروتينية الذائبة مثل "الميلوجلوبيين" وحببيات الجليكوجين والمواد الفسفورية وعدة قنوات للاتصال داخل الليفة العضلية نفسها، وهذه المواد يستخدمها الليف كمصدر للطاقة أثناء الانقباض العضلي (3) ويتكون الليف من خطيينهما:

أولاً: سميك ويسمى "مايونس" و **الثاني** رقيق يسمى "أكتين" التي تتداخل نهايات كل من هاتين الفانلتين فيما بينهما، وبهذا تلعب دورا هاما في عمليتين الارتخاء والانقباض العضلي. (4)

- أنواع التدريب بالأثقال:

1- التدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة:

الانقباض الحركي بمقاومة ثابتة هو الانقباض الذي يتغير فيه طول العضلة دون حدوث تغيير في المقاومة المستخدمة ، فحركة ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود أو مد الركبتين كلها نماذج لهذا الانقباض ، ويلاحظ أن سرعة الحركة في مثل هذه الانقباضات تكون غير منتظمة وغير ثابتة وتعد المقاومة هي المتغير الثابت في هذا النوع من الانقباض ، ولكن التوتر الناتج ليس ثابتا لأنه يتغير مع المزايا الميكانيكية للمفصل العامل في الحركة ، وهذا النوع من الانقباض يتضمن كل من الانقباض العضلي التقصيري والتطويلي ، وتعد الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال (الآلات) هي أكثر أنواع الأدوات والأجهزة استخداما للتدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة.

2- التدريب بالانقباض العضلي الثابت:

الانقباضات الثابتة هي انقباضات ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل الحائط، وفي هذا النوع فإن العضلة تحاول أن تقصر ولكن لا تحدث حركة حيث أن المقاومة أكبر من أن يمكن التغلب عليها، وبعض الأبحاث وجدت أن هذا التدريب قد توصل إلى زيادة في القوة بمعدل 5% أسبوعيا بالتدريب مرة واحدة يوميا بثلاثي أقصى انقباض عضلي ثابت لمدة 6 ثوان (3).

أوضحت الدراسات أن الانقباض عضلي ثابت لا يخدم مبدأ تدريبي أساسي وهو مبدأ الخصوصية، إذ أن استخدام الانقباضات الثابتة ليس مناسباً لتنمية القوة الضرورية لأداء حركات الأنشطة الديناميكية، لكنه فعال لتنمية القوة العضلية بصفة عامة. (1)

3- التدريب بالانقباض الحركي بسرعة ثابتة:

وفي هذا النوع من الحركة فإن الفرد يعمل ضد جهاز مصمم خصيصاً لتحكم في سرعة الحركة المطلوبة أثناء التمرين، أي أن الانقباض العضلي يتم بسرعة زاوية ثابتة خلال المدى الكامل للحركة في المفصل العامل، ويعتبر من أفضل الأنواع تأثيراً للرياضيات التي تعتمد على كل من القوة والسرعة، بالإضافة إلى أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابهة للسرعة المطلوبة أثناء أداء الرياضي.

4- التدريب بالمقاومة المتغيرة:

يقوم على أساس أنه لما كانت عضلات الإنسان أقوى في نقاط معينة خلال مدى حركة المفصل فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادراً على دفع العضلة أو مجموعة العضلات على بذل أقصى جهد في مدى الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن ويستعمل في هذا التدريب أجهزة خاصة لتغيير المقاومة أثناء التدريب ومن بينها الجهاز المتطور (Universel) يغير الحركة في أي سرعة من سرعات الحركة وتحديد السرعة بدقة شديدة. (2)

-تخطيط برامج تدريبات القوة بالأثقال:

يتم تنمية القوة العضلية بطريقة مخططة ومدروسة ويتلخص ذلك في ضرورة تصميم برنامج يتناسب فيه المكونات الأساسية التي تبدأ بتحليل الاحتياجات لعنصر القوة، وبالتالي تحديد طبيعة العمل العضلي ثم تحديد كيفية تنفيذ مفردات البرنامج خلال جرعة التدريب الواحدة والاستمرار في تنفيذ ذلك خلال فترة الموسم بالكامل. وتتخلص وضع برنامج تدريب القوة العضلية في المراحل التالية: (1)

أولاً: تحليل الاحتياجات للقوة:

ضرورة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما هي المجموعات العضلية التي تحتاج إلى تدريب؟
- 2- ما مصدر الطاقة الأساسي المطلوب تنميته وفقاً لطبيعة اللعبة؟

3- ما نوع الانقباض العضلي المستخدم (الأيزومتري، الأيزوتوني..)

ثانيا: تنظيم جرعة التدريب:

يستلزم تحديد النقاط التالية:

1- اختيار نوعية التمرينات.

2- ترتيب التمرينات داخل الجرعة التدريبية واختيار التمرينات داخل المجموعات المستخدمة.

3- تشكيل حمل التدريب.

ثالثا: تخطيط للموسم التدريبي:

يعتمد تخطيط التدريب لتنمية القوة العضلية على فترة الدورات التدريبية بحيث تقسم فترة

الموسم كلها إلى عدة دورات تدريبية وتتكون كل دورة من 4 فترات خلافا لفترة الراحة

النشطة، ويفيد هذا التقسيم لضمان حدوث عملية التكيف وتجنب الإجهاد، ويتدرج حمل

التدريب من الفترة الأولى حتى الرابعة من الحمل ذي الحجم الكبير والشدة المنخفضة إلى

تقليل حجم الحمل مع زيادة شدته، بحيث يقترح ستون وآخرون تقسيم الدورة التدريبية لتنمية

القوة والقدرة كما يلي:

1- الفترة الأولى: التضخم: ويتميز بزيادة حجم الحمل مع انخفاض الشدة والهدف الرئيسي

لها هو تضخم العضلات.

- المجموعات: من 3- 5 التكرار: من 8-20 الشدة: منخفضة.

2- الفترة الثانية: القوة: يقل الحجم وترتفع الشدة تدريجيا والهدف الرئيسي هو القوة.

- المجموعات: من 3- 5 التكرار: من 3-5 الشدة: عالية.

3- الفترة الثالثة: القدرة: تستمر في تحقيق أهداف السابقة.

- المجموعات: من 3- 5 التكرار: من 2-8 الشدة: عالية.

4- الفترة الرابعة: القمة: تهدف إلى تحقيق أقصى قوة لنوع الرياضة التخصصي ويستمر

الانخفاض في حجم الحمل وزيادة شدته. والجدول الموالي يوضح كيفية تخطيط تدريب القوة

خلال الموسم التدريبي خاص برياضة الجيدو. (1)

والجدول رقم 07 يوضح كيفية تخطيط تدريب القوة خلال الموسم التدريبي الخاص برياضة الجودو

تنمية القوة والقدرة			الهدف	المدة	فترة الموسم
الكثافة	الحجم				
	عدد التكرارات	لمجموعات	الشدة		
3 أيام أسبوعياً	12-8	5-3	منخفضة %75	زيادة حجم العضلات	4 أسابيع
3 أيام. أ	6-3	5-3	متوسطة %90-80	تنمية القوة الأساسية	4 أسابيع
3 أيام. أ	3-1	5-1	عالية %100-90	تنمية القوة والقدرة	3 أسابيع
2 أسبوعياً	10-3	3-1	متوسطة عالية %95-80	الحفاظ على القوة أو أكبر نسبة منها	10 أسابيع
				تجنب الآثار السلبية الناجمة عن حمل التدريب	2 أسبوع

7-- أجهزة وأدوات الأثقال: توجد أنواع مختلفة من أدوات وأجهزة الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية، وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية)، وأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض والمحطات.

1- الأثقال الحرة: تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة بدرجة كبيرة، ويتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها. وهذه الأدوات مثل:

1- القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار): وهي أدوات رئيسية والأساسية في أداء الكثير من التمرينات، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 120-180سم، وزن ما بين 5-10 كغ للناشئين، ويمكن إضافة أثقال حديدية أسطوانية لطرفيه لتدريب بها ومختلفة الأوزان.

2- **الدامبلز** : عادة يستخدم الدامبلز لتمارين القوة للذراعين والكتفين يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة ومتعددة الأوزان (من 1 كغ إلى 4 كغ للناشئين).⁽¹⁾

3- **الكرات الطبية**.

8- **فوائد الأثقال الحرة:**

للأثقال الحرة فوائد متعددة أهمها: يشير طلحة حسام الدين وآخرون 1997 إن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها والمحافظة عليها، يسمح بإمكان التنوع من قيمة النقل، تستخدم في عدد كبير ومتنوع من التدريبات، تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة، تثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين.⁽²⁾ ويؤكد توماس **Thomas روجر Roger** 1995 إن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعاً بمقارنتها بماكينيات آلات الأثقال وذلك لأنها أقل تكلفة وكذلك لأنها تساعد على اختيار تمارين متعددة وتستخدم حتى في المنازل.

2- **أجهزة الأثقال الحديثة**: ظهرت حديثاً أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة لتنمية القوة مثل آلات الأثقال والتي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة وجهاز اللياقة متعدد المحطات. وقد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بالطرق التقليدية. كما إنها توفر الجهد والوقت في ضبط المقاومة المستخدمة والتحكم فيها، كما تعتبر من الوسائل الفعالية في تدريب القوة العضلية للناشئين. **جهاز المجموعة العضلية الواحدة**: وهو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدريبات القوة ومزود بأثقال تمثل المقاومة، ويمكن التحكم في مقدارها، وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعاً مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة.

جهاز اللياقة المتعدد المحطات والأغراض (الماكينة): وهو جهاز يشبه الجهاز السابق، غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين والذراعين ومجموعة عضلات الصدر ومجموعة العضلات الخلفية للرجلين ومجموعة عضلات البطن.. ولذا فإن من أهم ما يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليه تسمية **multi Gym** (متعدد المحطات).⁽¹⁾

وفيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة كما يلي: (2)

- إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التركيز على العضلات الأساسية والتحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الأداء.

- إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوة العضلية بسهولة نظرا للقدرة على التدرج السليم وتقنين حمل التدريب بصورة أكثر سهولة.

إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القوة العضلية مثل تنمية السرعة أو التحمل أو المرونة... الخ.

9-- تأثير تدريبات الأثقال للجهاز الحركي:

يكفي لمعرفة مدى أهمية مزاوله اللاعبين لتدريبات الأثقال أن الجسم البشري يحتوي على (669) ستمائة وتسعة وستون عضلة بينما تبلغ عدد عظامه (206) مائتين وست عظمة وبذلك تشكل عضلات الجسم أكثر من ثلاثة أضعاف عدد عظامه، إذا تشكل العضلات سواء أكانت إرادية أو غير إرادية أو غير إرادية حوالي 40، 50% من وزن الجسم وأن أقوى العضلات بالجسم هي عضلات الفكين وأطولها العضلة الخياطة الموجودة بالفخذ وأصغر هذه العضلات هي العضلة الصوتية التي يمكنها أن تتحرك أكثر من (25) حركة في الثانية الواحدة، بينما تعتبر عضلات الأصابع أسرع العضلات كلها حيث أن لاعب المصارع بمجرد أدائه لحركة رفع الخصم يحرك ما يقرب مجموع العضلات المذكورة سابقا في وقت واحد بمنتهى التوافق والتناسق لنجاح الرمية، ومن هنا تبدو لنا أهمية العناية بتنمية وتطوير القوة لهذا العدد الهائل من العضلات من أجل تحقيق التفوق والأداء الجاد المتميز، (1)

لذلك نلاحظ أن هذا الأمر يتطلب بالتأكيد معرفة طبيعة تشريح العضلات الواقع عليها عبء العمل الرئيسي في هذا النشاط حتى يمكن اختيار التدريبات المناسبة لزيادة قوة وكفاءة مجموعة العضلات العاملة في هذه اللعبة ورعايتها بانتظام بغرض تطويرها.

وحتى يمكن معرفة التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات الأثقال ومدى أهميتها في إعداد المصارعين يجب معرفة أهم التأثيرات التي تحدثها الأثقال داخل العضلات أثناء عمليات التدريب، هذا الأمر يتطلب فهم مبسط لتركيب العضلات قبل التعامل معها باعتبار أن

الجهاز العضلي هو الجزء الرئيسي المسئول عن تكيف الجسم مع الجهد المبذول خلال الأداء الحركي.

وتتركب العضلة الواحدة من مجموعة من الألياف وكل ليفية عضلية تتكون من بناء معقد ويغلفها من الخارج غشاء يسمى " البروتوبلازم" (2) والتي تعرف علميا " ساركوبلازم" كما تحتوي على مواد أخرى كثيرة من أهمها " ميتوكونديريا" وهي عبارة عن مادة سائلة تحتوي على المواد البروتينية الذائبة مثل "الميلوجلوبيين" وحببيات الجليكوجين والمواد الفسفورية وعدة قنوات للاتصال داخل الليفة العضلية نفسها، وهذه المواد يستخدمها الليف كمصدر للطاقة أثناء الانقباض العضلي (3) ويتكون الليف من خطيين هما:

أولاً: سميك ويسمى "مايونس" و **الثاني** رقيق يسمى "أكتين" التي تتداخل نهايات كل من هاتين الفاتلتين فيما بينهما ، وبهذا تلعب دورا هاما في عمليتين الارتخاء و الانقباض العضلي . (4) كما تحتوي العضلة على ألياف سريعة الانقباض وأخرى بطيئة الانقباض ويرجع توزيع نسبة هذه الأنواع من الألياف داخل عضلات الجسم إلى العوامل الوراثية (1) وبالرغم من أن القوة العضلية هي أحد الصفات الوراثية إلا أنه يمكن للمصارع أن يحسن من مستواه إلى حد كبير جدا عن طريق المواظبة في مزاوله التدريبات الجادة بالأثقال والحصول على الغذاء لزيادة أو تعديل طبيعة الصفات العضلية الموروثة. (2)

فقد اتضح أن التدريب المنتظم والمتدرج في زيادة الأثقال وعدد مرات التكرار للانقباضات العضلية ضد مقاومة الأثقال المتنوعة الأوزان ترفع من نسبة وجود مادة الكرياتين المساعدة في تكوين مادة المايوسين وهذه المادة الأخيرة هي المسئولة عن انقباض العضلات، وكلما ازداد وجود مادة "المايوسين" كلما أصبحت العضلة أقوى ومن هنا نلاحظ أنه من الضروري جدا زيادة وزن الأثقال أكثر من المستوى العادي وكذلك عدد مرات التكرار وعدد المجموعات يوما بعد الآخر حتى يمكن للعضلات أن تعمل ضد مقاومات تستحق بذل الجهد من أجل زيادة نسبة تكوين مادة "المايوسين" التي تزيد من حدوث الانقباضات العضلية وارتفاع درجة كفاءتها وقدرتها

10- التأثيرات الفسيولوجية للأثقال:

إن تدريبات الأثقال تعمل على زيادة سمك وصلابة الأغشية الموجودة داخل الخلايا العضلات وكلما زاد سمك هذه الأغشية منع تراكم الماء داخلها وأسرع في التخلص من

نسبته الزائدة، فمن المعروف أن الماء يمثل حوالي 75% من وزن الخلية العضلية للإنسان وقد أظهرت الأبحاث الفسيولوجية أنه يمكن عن طريق التدريب بالأثقال تخفيض هذه النسبة إلى ما يقرب من 55% وبذلك تزداد الخلية العضلية صلابة.

كما أثبتت دراسة أخرى وجود علاقة وثيقة بين درجة هذه الصلابة والقوة المطلقة (القوى) للعضلة وإن زيادة الكثافة العضلية يمكن الحصول عليها نتيجة للالتزام ببرنامج مكثف من تدريبات الأثقال وضع بعناية كافية ودقة تامة ويمكن تلخيص أهم التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات الأثقال في عدة نقاط على شكل حقائق التالية.

أولاً: تأثيرات مؤقتة: (1) وهي تأثيرات تنتج عن أداء التدريبات العضلية وسرعان ما تنتهي بعد أداء المجهود العضلي بفترة مثل:

- تنشيط الدورة الدموية في زيادة تدفق الدم وسريانه في العضلة واتساع الشعيرات الدموية فيها مما يساعد على زيادة ضغط الدم الشرياني في العضلة العامة، وتحسين درجة الاستفادة من الأكسجين مع تخفيض نسبة وجود حمض اللينيك التي تزداد في العضلات بعد التدريبات المكثفة وبذلك يحدث تعزيز لنظام الأوكسدة في منطقة (ميتاكوندريا) بالعضلة وأيضا زيادة الأنزيمات المستخدمة في أكسدة الأحماض الدهنية مع تعديل العوامل الخاصة بالبناء الداخلي للعضلة وتقليل معدل استهلاك مادة الجليكوجين.

ثانياً: تأثيرات المستمرة: وهي ما يطلق عليها التكيف (Adaptation) والتي تحدث في العضلة والجهاز العصبي.

أولاً: زيادة المقطع الفسيولوجي لعضلة وهو ما يطلق عليه تضخم (كبر) الليفية العضلية عن المكونات الآتية:

- 1- زيادة عدد وحجم الليفية العضلية
- 2- زيادة كتلة (حجم) العضلة والأنسجة الضامة المتصلة بها وزيادة الشعيرات الدموية بالليفية العضلية، بالإضافة إلى زيادة الانقسام الطولي في الألياف مما يساعد ذلك في زيادة حجم العضلة نتيجة لزيادة الأنسجة الضامة (الرابطة) والسيتوبلازم وهذا يؤدي بالتالي إلى زيادة احتياطي مواد الطاقة في العضلة مثل الجليكوجين والميوجلوبين والفسفور كرياتين وغير ذلك.

ومن المعروف أن نسبة النسيج العضلي لدى الإنسان تبلغ حوالي 40% من وزن الجسم وترتبط زيادة الكتلة العضلية بزيادة القوة، ويظهر التضخم العضلي في زيادة مساحة المقطع العرضي للعضلة حيث يشير "هارت مان" و"تيور مان" (Harth Man et Tior Man) إلى أن زيادة مساحة المقطع العرضي لدى الرجال (1 سم²) يؤدي إلى زيادة القوة العضلية من 7-12 كيلوغرام ولل سيدات 6-10 كيلوغرام.

ومن الخصائص العامة التي يتميز بها النسيج العضلي والتي من خلالها يستطيع أداء وظائفه ما يلي:

- 1- قابلية الاستثارة التي يقصد بها القدرة على الاستجابة لمثير سواء أكان هذا المثير كيميائي، حراري، ميكانيكي أو كهربائي.
 - 2- الانقباضية والتي من خلالها يستطيع النسيج العضلي أن يقصر من طوله ويصبح أكثر سمكا.
 - 3- المطاطية وهي قدرة العضلة على العودة إلى نفس طولها بعد وقوعها تحت شد معين.
 - 4- القدرة على تحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة ميكانيكية.
- ثانيا:** وتظهر أهميتها في تحسين إنتاج الطاقة الألاهوائية والهوائية بنسبة أقل:
- 1- زيادة مخزون العضلة من CP و ATP ثلاثي فوسفات الأدينوزين " فوسفات كرياتين.
 - 2- زيادة مخزون الجليكوجين.
 - 3- زيادة نشاط الأنزيمات اللازمة لتحرير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
 - 4- استجابة الهرمون وهي علاقة هرمون التستوستيرون وهرمون النمو بالتضخم العضلي واكتساب القوة.

ثالثا: التأثيرات العصبية:

- 1- زيادة مستوى النشاط العصبي الذي يعمل على تنمية "تجهيز" أكبر عدد من الألياف العصبية للمشاركة في الانقباض العضلي وزيادة القوة العضلية.
- 2- زيادة تجهيز الوحدات الحركية.
- 3- زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.

إن التدريب بالأثقال و بالأوزان المختلفة يؤدي إلى تقليل نسبة التلف في الخلايا العضلية، لأن السوائل التي تخرج منها تحمل معها العدد التالف من هذه الخلايا وهذا يؤكد

تباين الضغط الأسموزي داخل الخلية وخارجها ولعل أهم ظاهرة للتدريب بالأثقال هي عنصر الضغط فعندما يتعرض الجسم للضغط المتزايد بالأوزان تكون درجة استجابته أفضل وأسرع، ولاشك أن لهذا الأسلوب فوائده في محاولة الوصول بالقدرات البدنية إلى ما يقرب من أقصى حدودها. (1)

وقد اتضح علميا وعمليا أنه لا توجد طريقة أفضل من مزاوله برامج التدريب بالأثقال للمصارعين وذلك لتحقيق القوة العضلية اللازمة والسرعة العضلية المناسبة ودرجة التحمل العضلي المطلوبة للتفوق والأداء البطولي المتميز التدريب بالأثقال للمصارعات

تعتبر القوة العضلية إحدى العناصر المشتركة بدرجة عالية لنجاح اللاعبين المشتركات في معظم الأنشطة الرياضية (سباحة جمباز كاراتي و خاصة رياضة الجودو)

تشير بعض المصارعات بان المستوى العالي للقوة العضلية ليست لها أهميتها في الرياضة التي تدارسهاو لسوء الحظ فان القوة العضلية تعتبر المكون الأولي نشاط رياضي تمارسه المرأة و يمكن أن تعزو نقص او 1 ضعف القوة العضلية إلى عدد من الأسباب 0.

أولها : عجم تشجيع المصارعات المشتركات في أنشطة تدريب القوة لفترة طويلة رادعا للنواحي الاجتماعية و الثقافية و كنتيجة لذلك يجد إنهن عن مستوى المرحلة الثانوية و الجامعية لا يمارسن نفس البرامج التدريب بالقوة مثل أقرانهم اللاعبون .

إعداد القليل من الفرص للاعبات لتنمية الجزء العلوي من الحسم في أي نشاط يتميز بالقوة العضلية فلي هادا الأمر يصبح أكثر ضعفا عن أقرانهم من الشباب حتى عندما تكون القوة مرتبطة نسبيا بحجم الجسم و أيضا مميزات الفسيولوجية لمصارعات خلال ممارستهن

للأنشطة المميزة بالقوة العضلية لم يتم إدراكها بالنسبة للمدربين الخرافة الشائعة بان المرأة التي تجرب الأثقال سوف تكون لها عضلات مفتولة و التي تتشابه مع لاعبي كمال الأجسام .

من الناحية الميكانيكية الحيوية فان هذا الأمر غير مرغوب فيه لان هرمون الذكورة تستسترون يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تكوين العضلة و حيث أن تركي ز البلازما لهرمون الذكورة عاليا للفرد العادي عن المرأة العاجية فان احتمال الأكثر هو أنا المرأة لن يتكون لديها الحجم العضلي مثل الرجل

هناك خرافة أخرى بان المرأة لن تمتلك نفس الأداء البدني للرجل إذا أنظمت لبرنامج تدريبي للقيمة مرة أخرى لا توجد حقائق علمية لهذا الأمر بينما الحقيقة بان المرأة تمتلك نسبة عضلات اقل حجما و مساحة عن الرجل في الوحدة لوزن الجسم وكثافة العظام و لا تمتلك نفس القوة النسبية مثل الرجل و تستطيع المرأة تنمية قوتها النسبية طبقا للنواحي البدنية الخاصة بها

ولقد استدل ويلمور في الدراسة عن (تأثير برنامج التدريب بالثقال لفترة عشرة أسابيع لاكتساب القوة بين الجنسين) بان كلا المجموعتين قد حقق نتائج ذات دلالة معنوية ولقد حققت السيدات زيادة مرتفعة نسبيا في قوة الرجلين والصدر ومن المثير إن القيمة النهائية لنتيجة القوة العضلية للسيدات كانت متشابهة للقيمة الأولية للرجال .

وعندما نقارن قيمة القوة العضلية للرجلين بالنسبة لوزن الجسم فان النتيجة تكون قريبة لكلا الجنسين .

ارتباطا للنمط النحيل لوزن الجسم فان قيمة القوة العضلية للرجلين كانت اكبر بالنسبة للسيدات .

إذا لم تكن للحقيقة القائلة بان المرأة طبيعيا تمتلك نسيجا عضليا اقل بالنسبة لكمية اكبر من adipose الأنسجة الدهنية 28% سمنة في جسم السيدات بينما 11% بالنسبة للرجال .

ويتضح من نتائج ويلمور بان قدرة العضلة علي تحقيق الانقباض وإحداث القوة هي نفسها بالنسبة للجنسين ولا يوجد اختلاف بين قدرة كل منهما على تنمية وتطوير القوة العضلية.

ان التدريب المرأة الرياضية ببساطة هو استخدام الأسس العلمية لتدريب القوة العضلية . ونشير بان القوة العضلية بإرشادات آلات الأثقال تعطي نتائج محدودة جدا وتمارينات التدريب بالثقال البرامج فقط هي التي تتضمن أساس تطوير الحمل الزائد وستحقق القوة القصوى .

بصفة عامة فان المتطلبات تحقيق وانجاز المرأة الرياضية هو التقدم ببرنامج التدريب بالثقال للقوة والقدرة للعضلات الكبيرة بالجسم (الرجلين ، الحوض ، أسفل وأعلى الظهر ، الكتفين ، الذراعين) .

جدول رقم 8 يوضح برنامج قوة عضلية للسيدات

عدد المجموعات	التكرار	الثلاثاء - السبت	عدد المجموعات	التكرار	الاثنين - الأربعاء
7-4	5-2	Squat	5-2	4	Bench Press
4	2-1	½ squat	0-2	4	Incline press
3	-7	Toe raise	10-8	3	Latissimus pull
2	12	Back-	10-8	3	Dumbbell curl
2	-8	hyperextensi	5-2	5	Power clean
دقائق	10	on	12-8	310	Sit-up with weight
	-8	Sit- up	دقائق		Flexibility
	12	Flexibility			
	10				

ملاحظة:

عند التدريب بالإتقال فان الثقل يكون 80 بالمائة من الحد الأقصى (د. محمد ابراهيم شحاتة ، 1998)

❖ المفهوم العام للإصابات الرياضية

الإصابة هي تلف أو إعاقة في أنسجة الجسم ويكون هذا التلف مصحوب أو غير مصحوب بتهتك بالأنسجة نتيجة لا يتأثر خارجي مفاجئ وشديد والإصابة تعتبر نتيجة لتعرض الجسم كليا أو جزء منه إلى قوة شديدة تزيد عن معدل مقدرة الجسم على التحمل والإصابة الرياضية هي أي إصابة أو إعاقة تحدث في أنسجة الجسم نتيجة ممارسة النشاط الرياضي

ويجب في فريق العاملين مع اللاعب أو الفريق من طبيب ومدرّب والمشرف أن تتوفر لديهم الخبرة المطلوبة والإخلاص والتفاني والمعرفة الصحيحة للقيام بما عليهم من واجبات

إنذفا لإصابة هي تعطيل لسلامة أعضاء وأنسجة الجسم المختلفة ونادرا ما تؤدي الحركة إلى حدوث الإصابة

غياب المدرب :

تزداد نسبة الإصابات الرياضية أثناء التدريبات التي يغيب عنها المدرب أو المدرس الرياضي لأي سبب ما حيث تصل إلى أربعة أضعاف عما لو كان المدرب أو المدرس موجودا

كفاءة اللاعبين:

نسبة حدوث الإصابة الرياضية تتوقف إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعبين البدنية والنفسية وحسن الإعداد. فكلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الإصابة لديه والعكس صحيح

• **درجات الإصابة من حيث تأثيرها على الكفاءة العامة**

1. الإصابات البسيطة

2. الإصابات المتوسطة

3. الإصابات الشديدة

1- الإصابات البسيطة

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتوكات كبيرة كما لا تؤدي أيضا إلى نقصان في الكفاءة العامة أو الكفاءة الرياضية للشخص وتبلغ نسبتها 90%

2- الإصابات المتوسطة

وهي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي إلى نقصان في الكفاءة الرياضية . التي يتسبب عنها نقص القدرة على مزاولة النشاط لفترة من الوقت بلغ نسبتها 9%

3- الإصابات الشديدة

وهي التي ينتج عنها تأثير حاد على صحة العامة وتحتاج لإسعافها النقل إلى المستشفى وتأخذ وقتا طويلا لعلاجها وأحيانا يفقد المصاب بعدها القدرة على مزاولة النشاط الرياضي وقد ينتج عنها عجز يؤثر على النشاط العام وتختلف درجات الإصابات باختلاف اللعبة الرياضية ونسبة الرياضيين الذين يحتفظون بلياقتهم بعد الإصابة ويستعطون الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي أكثر من 80% .

بعض الإصابات الرياضية الشائعة و العلاج

تأتي خبرة العلاج بالممارسة يجب على الأشخاص الطبيون والغير الطبيون المسئولون عن الفرق الرياضية أو الأفراد الرياضيون ضرورة الالتحاق بدورات الإسعافات الأولية للدراسة النظرية والتطبيقات العملية

- **الردود أو الكدمات contusions or bruises**

عبارة عن إصابات يحدث فيها هرس للأنسجة بدون حدوث جرح يفصلها نتيجة عنف خشن bluntviolenc مباشرة أو احتكاك شديد أو اتصال مباشر بمنافس أو أسطح لعب صلبة عادة ما يضل الجلد سليم على الرغم من إمكانيات وجود تناسخ (ارتشاح دموي) extravasation نتيجة لتلف الأوعية الدموية bloodvessels يتصلب الجزء المصاب نتيجة للألم الورم و التشنج العضلي

العلاج

يمثل هدف الإسعافات الأولية الحد من الترف الدموي باستخدام مشتت كيميائي مثل محلول الهيبارينوئيد الانزيم هيلورونيداز و تزداد لذلك نفوذ الأنسجة أو الجيل الهيباررينوويد و هو عبارة عن مرهم احتوى مضاد للتجلط الدم ، يستخدم فص علاج الردود المعروف بالهيريونويد و الكدمات الباردة و الرباط الضاغط و إذا صوبه إلى حالة ما لم يكن الورم الدموي شديد ا وان نشاط الرياضي ليس من أنشطة الاتصال أو إن الرد في مكان من الجسم غير مؤثر على الأداء عند إذ يمكن السماح للاعب أو المصارع بالاستمرار بالتدريب و الأفضلان لا يستأنف التدريب أو المنافسة .

القطع والسجج:

يمكن إن تكون هذه الإصابات سطحية بسيطة ا وان تكون أكثر عمقا يمكن أن تحدث نتيجة لعنف خشن مباشرا أو غير مباشر

العلاج:

في حالة القطع بالجلد يتم تنظيف مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة وربطها بعد ذلك وتحتاج إصابات القطع العميقة إلى خياطة جراحية.

الارتجاج:

الجمجمة عبارة عن صندوق مقفول وإذا اصطدمت فإن المخ والأوعية الدموية سيتمصان الصدمة إذا ما كانت الصدمة قوية بدرجة كافية فالنتيجة إما كسر بالجمجمة وأما التمزق في الأوعية الدموية أو كليهما يؤدي ذلك إلى ضغط على المخ وأحداث تلف بخلاياها. العلاج يجب أخذ عرض فقدان الوعي مأخذ الجد وإذا ما تلقت المصارعة ضربة أسقطتها فقدت على أثرها الوعي لفترة أطول من عشر ثواني لا يجب أن يسمح لها باستئناف النشاط مع البقاء تحت الملاحظة مدة 48 ساعة ومن الأفضل أن تكون في المستشفى. (دكتور علي جلال الدين - دكتور محمد قدرى بكري ، 2011)

التشنج العضلي:

عبارة عن تشنج مؤلم في العضلة يتمثل احد أسبابه في خلل ف التوازن كهارلو السوائل و الذي يؤثر على مستوى قابلية التنبية للوحدات الحركية motorunits

العلاج:

للتغلب على التشنج ينبغي وضع العضلات في حالة شد فيزيولوجي physiological stretch عن طريق عمل العضلات المضادة بقوة متدرجة الشدة على سبيل المثال إذا ما تقلصت عضلات الساق يتطلب الأمر حينئذ استلقاء المصاب على الأرض مد مفصل الركبة مد مفصل القدم وذلك بثني مفصل القدم خلفا مدا سلبيا وذلك بواسطة المسعف وذلك مساعدة المصاب

الكسور:

هو انفصال العظمة بعضها عن بعض وتنفصل إلى جزيئين أو أكثر بسبب قوة خارجية عنيفة اكبر من قوة العظمة وبمعنى آخر الكسر هو عدم اتصال أجزاء العظمة الواحدة بسبب قوة خارجية شديدة

أنواع الكسور:

- كسور بسيطة
- كسور مضاعفة
- كسور مركبة

كسور الغصن الأخضر (الدكتورة اقبال رسمي محمد استاد مساعد بكلية، 2008)

العلاج

- العلاج باستخدام الجبيرة والدعامات.

- العلاج الجراحي.

الإصابات الرياضية النسوية

أدى إقبال المرأة الشديد على ممارسة الأنشطة الرياضية والتدريب من أجل تحقيق حالة بدنية جيدة ومن أجل لصحة ومجال المنافسات إلى مضاعفة كم المشكلات الخطيرة ويتعلق بممارسة المرأة للأنشطة الرياضية.

❖ التأهيل الرياضي SPORTSRehabilitation

التأهيل هو إعادة كل من الوظيفة الطبيعية و الشكل الطبيعي للعضو بعد الإصابة إما التأهيل الرياضي فينبغي تأهيل الرياضي المضاف لأعلى مستوى وظيفي في اقصر وقت ممكن ،إن برامج التأهيل الرياضي هي النقطة المثالية التي يبدأ عندها المصاب التعافي من إصابته ، حيث يبدأ التأهيل الرياضي مع بداية برنامج علاج الألم مع استخدام بعض وسائل المساعدة لتخفيف من الألم كالتبريد أو تطبيقات التسخين كالتنبيهات الكهروبتائية و الموجات فوق الصوتية و يتضمن المحتوى الأعظم للتأهيل الرياضي برامج التمرينات و الإطالة فالإطالة تساعد على رجوع العضلة المصابة أو الألم إلى الوضع الطبيعي قبل الإصابة و تحرير مدي الحركي من الآلام و يشمل نظام تمرينات القوة ، التحمل ، و المرونة ، التوازن ،لتحسين الأداء و يعقب ذلك استخدام التدريبات الوظيفية للمساعدة في عودة الرياضي إلى فورمته السابقة في الأداء الرياضي قبل حدوث الإصابة ، و تلك التدريبات غالبا ما تكون تخصصية في النشاط الرياضي الممارس ، و في الفترة الأخيرة تستخدم برامج التأهيل الرياضي وسائل مختلفة للطب البديل كالتقويم العظام و الأنسجةchiropractic

❖ أهمية التأهيل الرياضي بتدريبات الأثقال:

1. استعادة المدى الحركي للمفصل
2. استعادة القوة العضلية والوظيفية الطبيعية للمفصل
3. زيادة استعادة العضلات والمفاصل المصابة لوظائفها في اقل وقت ممكن
4. التخلص من الألم

5. زيادة معدل التئام الأنسجة

زيادة سرعة تصريف التجمعات الدموية

❖ فبرامج التأهيل يجب أن تصمم بتمرينات الأثقال بحيث تقابل احتياجات كل مصاب من حيث نوع الإصابة ودرجتها، وكلما كانت مشاركة المصاب وعائلته ايجابية كلما نجح البرنامج التأهيلي ، مع متابعة التأهيل الشامل بالتغذية الرجعية من خلال مؤشراتنا فهدف التأهيل هو مساعدة المصاب للرجوع لأعلى مستوى ممكن على الناحية الوظيفية والاستقلالية ، والتحسين العام في جودة الحياة لديه على المستوى البدني والنفسي والاجتماعي .

❖ التمرينات التأهيلية (العلاجية):

ازداد الاهتمام بالتمرينات التأهيلية في الآونة الأخيرة حتى أن بعض المدارس العلاجية تعتمد عليها كلية في العلاج الانحرافات القوامية وإصابات دون تدخل أية عوامل أخرى كالعلاج بالعقاقير والحقن والحراريات ، إلا في حالات إذا ما تطلب الأمر التدخل الجراحي ، كما في حالات تمزق الغضاريف ، و للتمزقات القسط الأكبر من الأهمية أن لم تكن الأمية كلها في إعادة المصارعين إلي الملاعب مرة أخرى أو إعادة غير الرياضيين إلي الأنشطة اليومية وذلك بعد إجراء العمليات الجراحية وكذلك في الإعداد لها .

.التمرينات العلاجية :

التمارين العلاجية هي أداء جهد البدني مقنن لتحسين الحالة الصحية أو لتعديل انحراف قوامي أواعتلال عضلي ، وفي (وفي مرضى الاعتلال العضلي يجب أن تبتغي التمارين في المستوى أقل من الأقصى) ،وهي إحدى وسائل العلاج الحركي وتقوم بدورها في المحافظة على الصحة ولياقة الفرد المصاب وذلك عن طريق الحد من مضاعفات الإصابة على الأجهزة الحيوية بالجسم ، وهي كما يعرفها عبط الباسط صديق بأنهما مجموعة من الإجراءات والأداءات والأنشطة حركية والبدنية التي يمكن لها المساهمة في إعادة التشكيل الصحيح للجسم وتنمية قدراته البدنية والحركية وفق أهداف وواجبات علاجية خاصة للوصول بيها إلى الحالة الطبيعية والمثالية .

ويتفق العديد من العلماء أن التمرينات التأهيلية هي المحور الأساسي والعامل المشترك في علاج الإصابات وهي إحدى الوسائل الطبيعية الهامة في مجال العلاج المتكامل للإصابة،

ويعتمد التأهيل على التمرينات بمختلف أنواعها وهي تتوقف على نوع الإصابة والتشخيص وذلك لاستعادة الجزء المصاب لحالته قبل الإصابة ورفع كفاءته الوظيفية في أسرع وقت ممكن

الإصابات الرياضية النسوية

أدباقبال المرأة الشديد على ممارسة الأنشطة الرياضية والتدريب من أجل تحقيق حالة بدنية جيدة ومن أجل لصحة ومجال المنافسات إلى مضاعفة كم المشكلات الخطيرة ويتعلق بممارسة المرأة لآنشطة الرياضية الصعبة ودخولها عالم المنافسات الرياضية

أهمية تدريبات الأثقال في العلاج والتأهيل

التأهيل الرياضي (البدني) يهدف أساسا إلى تعويض الفرد عما فقده من عناصر اللياقة البدنية و الوصول به إلى المستوى الأقصى لحالته الطبيعية ، و ذلك باستخدام تدريبات الأثقال التي تعتبر من أهم الوسائل التأهيلية من الإصابات الرياضية التي يعاني منها الرياضي اي جانب هذا تحد من وجود الحركات الغير الطبيعية بالمفاصل كما تعالج ضعف العضلات و ضمورها خلال فترة العلاج و التأهيل ، كما تضمن للرياضي الارتياح النفسي و البسي كولوجي للاعب.

كما يضيف عبد الباسط عبد الجواد أن التمارين العلاجية هي أداء جهد البدني مقنن لتحسين الحالة الصحية او لتعديل انحراف قوامي أو اعتلال عضلي ، و هي إحدى وسائل العلاج الحركي و تقوم بدورها في المحافظة على الصحة و لياقة الفرد المصاب و ذلك عن طريق الحد من مضاعفات الإصابة على الأجهزة الحيوية بالجسم ، و هي كما يعرفها عبد الباسط صديق بأنها مجموعة من الإجراءات و الادعاءات و الأنشطة حركية و البدنية التي يمكن لها المساهمة في إعادة التشكيل الصحيح للجسم و تنمية قدراته البدنية و الحركية وفق أهداف وواجبات علاجية خاصة للوصول به إلى الحالة الطبيعية و المثالية .

خلاصة الفصل:

إن التدريب بالأثقال من بين أحدث الطرق التي وصل إليها مجال التدريب الرياضي، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلي التعريف و أهميته على الأنشطة الرياضية و خاصة رياضة الجو دو و كذا أنواعه و مبادئه و تأثيراته على الأجهزة: الحركية ، الفيزيولوجية ، كما قمنا بدراسة تخطيطات برنامج لتدريبات الأثقال . و تعرفنا على أجهزته وأدواته وسلطنا الضوء على أهم عنصر ألا وهي تدريبات الأثقال لدى مصارعات الجودو خاصة.

حيث استخلصنا بعض النقاط الأساسية التالية:

- تدريبات الأثقال مهمة جدا في جميع الأنشطة الرياضية خاصة رياضة الجودو وبالتحديد فئة المصارعات نظرا لغياب هكذا تدريبات في عملية التحضيرات البدنية.
- أهمية تدريبات الأثقال في أداء عمليات الإسقاط (الرمي) في الجودو.
- وصول المصارعة لمرحلة التخلص من العلامات والأعراض الحادة المرتبطة بالإصابة والتأهيل منها.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية .

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق الى منهجية البحث وذلك من خلال منهج الدراسة وعينة البحث كما نبين نوع المتغيرات. أدوات البحث و المعالجة الإحصائية، و هذا لأجل استخلاص أحكام و نتائج بموضوعية لإبراز مدى أهمية التدريب بالأثقال و الوقاية و التأهيل من الإصابات لدى المصارعات .

منهج البحث:

يركز استخدام الباحث لمنهج المسحي لملائمة طبيعة الدراسة ومن خلال المشكلة التي نحن بصدد معالجتها رأينا أن المنهج المسحي هو المنهج الملائم لحل هذه المشكلة بطريقة علمية سليمة.

حتى يعرف (شاطي) المنهج المسحي بأنه كل استقصاء ينصب إلى ظاهرة من الظواهر التعليمية كما في الوقت الحاضر، بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحقيق العلاقة بين عناصرها و يتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف و الممارسة الشائعة و بعد ذلك يتم تنظيم البيانات و تحليلها ، و نستخرج البيانات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة (شاطي، 1994، صفحة 96)

مجتمع وعينة البحث:

العينة جزء من الظاهرة الواسعة المصادقة، و المعيرة عنه كله ، تستخدم كأسس لتقدير الكل الذي يصعب ، او يستحيل دراسته بصورة كلية لأسباب تتعلق بواقع الظاهرة او بالتكلفة او الوقت ، و بحيث يمكن تعميم نتائج دراسة العينة على الظاهرة كلها . (الشافعي، 2000، صفحة 203)

حيث يتمثل المجتمع الأصلي للبحث في مدربين و مصارعات في الجودو الذين ينشطون في مختلف البطولات (الولائية، الجهوية ، الوطنية ، العالمية) للجهة الغربية في كل من الفرق و النوادي الرياضية لكل من الولايات التالية : مستغانم ، المحمدية (ولاية معسكر) ، غليزان و وهران . من عدة نوادي.

أما عينة البحث لقد تم اختيارها بطريقة عمدية تمثلت في 18 مدرب جودو من عدة فرق وكذا 30 مصارعة (السن فوق 18 سنة) صنف أوسط وأكابر والحاصلات على أحزمة بني واسود بطريقة مقصودة وممنهجة بالنوادي التالية:

متغيرات البحث:

المتغير المستقل (السبب): و هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات اخرى لها علاقة به، و حدد المتغير المستقل في بحثنا الخالي في : اهمية تدريبات الاثقال

المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات اخرى ومعنى ذلك ان الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا في متغيرين تابعين ألا وهما:

- مهارات الرمي في رياضة الجودو.
- الإصابة الرياضية والتأهيل منها باستعمال تدريبات الأثقال.

مجالات البحث:

المجال البشري: اجريت هذه الدراسة على مجموعة من مصارعات الجودو فئة وسطيات وكبيريات حيث بلغ عددهن 30 مصارعة و 18 مدرب في نفس الاختصاص.

المجال المكاني:

تمت الدراسة في قاعات الفرق المذكورة لرياضة الجودو.

المجال الزمني:

تم توزيع الاستمارات الخاصة بالبحث خلال الفترة الممتدة من 05 افريل 2022 الى غاية 22 افريل 2022 ، وذلك لان هتم التوزيع الاستمارة للعينة واجراء شرح للاستمارة ليتم الاجابة عنها في نفس الوقت.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الطلبة الباحثون بدراسة استطلاعية، حيث تم مقابلة عينة البحث ميدانيا قصد جمع المعلومات اللازمة ، فمن خلال هذا تم تحديد مواقيت و اماكن تواجدهم ، ثم تم التطرق الى انتهاج استمارة الاستبيان التي تم اعتمادها من قبل اساتذة و دكاترة المعهد وفق ما تسمح به ضرورة البحث .

الاختبار القبلي كان خلال الفترة الاولى ما بين (05 افريل 2022)

ثم قمنا بجمع نتائج الاختبار القبلي في الفترة بين (19-22 افريل 2022)، و بعد مدة اسبوعين قمنا بنفس الاختبار و بنفس الظروف على افراد العينة في المرحلة الثانية :

الاختبار البعدي كان في الفترة الممتدة (06-10 ماي 2022) ثم قمنا بجمع نتائج الاختبار الثاني في الفترة (12-15 ماي 2022).

ادوات البحث والطرق الإحصائية:

الاستبيان: الموجه الى عينة البحث المتمثلة في مدربي و مصارعات الجودو، التي تحتوي على :

- معلومات شخصية حول المستجوب
- المحور الاول: اهمية تدريبات الأثقال لمصارعات الجودو.
- المحور الثاني: أهمية تدريبات الأثقال في الوقاية والتأهيل من الإصابات باستعمال تدريبات الأثقال.

لقد تم استعمال نوعين من الاسئلة:

أولاً:

الأسئلة المغلقة (الاجابة بنعم او لا)

ثانياً:

اسئلة تحتوي على اجابات مختلفة (بدرجة كبيرة - احيانا - حسب الاولوية).

الطريقة الإحصائية:

تم اعتماد كا2 كأداة إحصائية لتحليل ومناقضة النتائج المتحصل عليها من خلال الاجابات التي استوفيت من قبل مجتمع البحث (السيد، 1998، صفحة 34) حيث تم حساب نسبة كل سؤال على حدى و سنعرض هذه النتائج في الفصل الموالي فالجانب التطبيقي لهذه الدراسة.

الأسس العلمية:

الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى دقة واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط (علاوي، 2008، صفحة 255) وهذا ما عملنا وفقه حيث أعطينا استمارات الاستبيان لأفراد العينة قوامها 30 مصارعة، 18مدربين، لغرض الاجابة عنيا في التجربة الاولى، وبعده مدة

أسبوعين في نفس الظروف، قمنا بنفس الاختبار عمى نفس أفراد العينة فكانت الإجابات متقاربة.

معامل الصدق:

ويعني الصدق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياس هو من المهم أن يكون الاختبار صادقاً لأننا نريد أن نقيس ظاهرة معينة وليس ظاهرة أخرى غيرها (رصوان، 2006، صفحة 185)

هنالك عدة طرق لقياس صدق الاختبار منها صدق المحتوى وهو عملية عرض استمارات الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الذي يقيسها لاختبار ويمكن الاعتماد على آرائهم لإيجاد صدق الاختبار وهي الطريقة التي استخدمتها الطالبتان الباحثتان لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة حيث تم عرض استمارة الاستبيان على جملة من الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم و قد تم تحكيمها من قبلهم و تمت الموافقة عليها.

الموضوعية:

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (حفيظ، 1993، صفحة 53)

لذلك عملنا على شرح محتوى استمارات الاستبيان على أفراد العينة لكي تكون تعليمات الاختبار و محتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، و كلما تحقق الثبات تحققت الموضوعية .

الوسائل الإحصائية:

تم اعتماد (كا 2) كأداة إحصائية لتحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الاجابات التي استوفيت من قبل مجتمع البحث، حيث تم حساب نسبة كل سؤال على حدى و سنعرض هذه النتائج في الفصل الموالي من الجانب التطبيقي لهذه الدراسة .

قانون النسبة المئوية:

$$\frac{ع}{س} \times 100 = X$$

ع : عدد التكرارات

س : مجموع التكرارات

X: النسبة المئوية لعدد التكرارات

قانون كا² المحسوبة:

ت و : التكرار الواقعي

ت م : التكرار المتوقع

خاتمة الفصل :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى توضيح منهج البحث و المجتمع و عينة البحث و مجالاته و قبل التطرق إلى الدراسة الأساسية قمنا بمجموعة من الخطوات للدراسة الاستطلاعية كدراسة أولية للدراسة الأساسية و إلى أداة الدراسة المتمثلة في الاستكارة الاستبائية و التي سيتطرق الباحث إلى المعالجة الإحصائية و عرض النتائج في الفصل الثاني .

الباب الثاني

الفصل الثاني:

عروض و نظائر النسخ و ما فيها

تمهيد:

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة، وهذا من أجل الوقوف عند حقيقة الاختلافات والتشابهات التي يبرزها أي بحث حتى لا تبقى النتائج مجرد أرقام.

ويتناول هذا الفصل دراسة وتحليل الجداول بعد عرضها وتمثيلها بيانيا قصد إبراز المعنى الحقيقي للمتغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة.

تحليل و مناقشة نتائج الاستمارة :

المعلومات الشخصية الخاصة بالمدرين :

الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة المعلومات الشخصية عن المدرين الذين يشرفون على تدريب المصارعات فالجو دو، و كذلك معرفة مؤهلاتهم و خبرتهم التجريبية الميدانية .

الفريق :

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid فريق السلام	1	5.6	5.6	5.6
فريق الامجاد	1	5.6	5.6	11.1
فريق المستقبل	1	5.6	5.6	16.7
فريق الابطال	1	5.6	5.6	22.2
IRBM	1	5.6	5.6	27.8
وداد المحمدية	1	5.6	5.6	33.3
وهران	2	11.1	11.1	44.4
فرقة أمن ولاية غليزان	1	5.6	5.6	50.0
أولاد الباهية	1	5.6	5.6	55.6
مستغانم JSM	2	11.1	11.1	66.7
فوز بلعباس	1	5.6	5.6	72.2
فجر بلعباس	2	11.1	11.1	83.3
وداد بلعباس	1	5.6	5.6	88.9

الصالحه بلعباس	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

جدول رقم 09 يمثل الفرق المتواجدة في الدراسة .

البطولة التي ينشط فيها الفريق:

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid وطنية	16	88.9	88.9	88.9
دولية	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

جدول رقم 10 يوضح البطولة التي تنشط فيها الفرق

المؤهل العلمي :

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid شهادة جامعية	4	22.2	22.2	22.2
مستشار الرياضة	1	5.6	5.6	27.8
تقني سامي	4	22.2	22.2	50.0
مصارع سابق	9	50.0	50.0	100.0
Total	18	100.0	100.0	

جدول رقم 11 يمثل المؤهل العلمي لدى المدربين .

شهادة_التدريب :

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid مبتدئ	7	38.9	38.9	38.9
درجة ثانية	1	5.6	5.6	44.4
درجة ثالثة	8	44.4	44.4	88.9
مستوى اول عالميا من قبل الفدرالية	2	11.1	11.1	100.0

Total	18	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

جدول رقم 11 يمثل درجة شهادة التدريب لدى المدربين .

عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب :

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid من سنة الى 05 سنوات	5	27.8	27.8	27.8
من 05 سنوات الى 10 سنوات	4	22.2	22.2	50.0
سنوات فاكثر 10	9	50.0	50.0	100.0
Total	18	100.0	100.0	

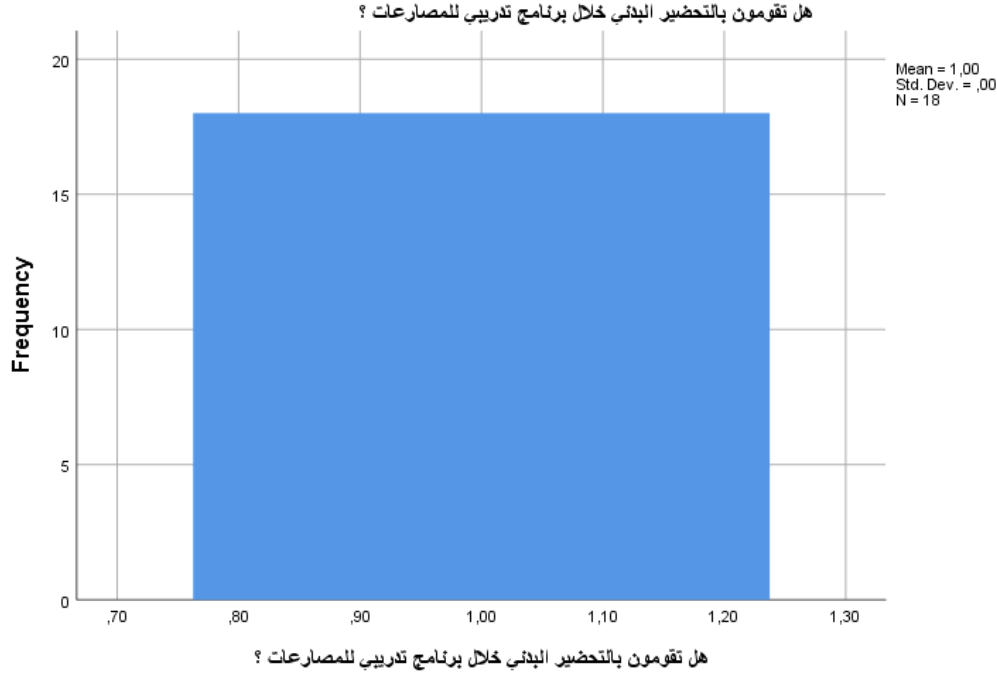
جدول رقم 12 لعدد سنوات الخبرة في مجال التدريب .

المحور الأول : أهمية تدريبات الأثقال لمصارعات الجو دو:

السؤال الأول : هل تقومون بالتحضير البدني خلال برنامج تدريبي للمصارعات ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	18	100.0	100.0	100.0

جدول رقم 13 : النسب المئوية لسؤال هل تقومون بالتحضير البدني خلال برنامج تدريبي للمصارعات



الشكل رقم 01

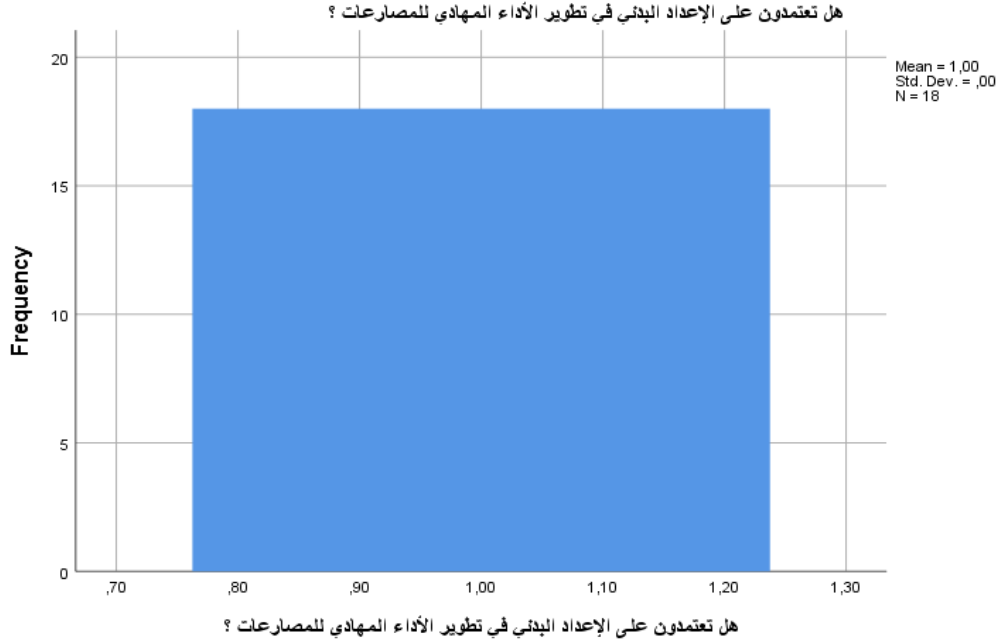
من خلال النتائج المدونة في الجدول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجة للمدربين لمعرفة إذا كان المدربين يقومون بالتحضير البدني للمصارعات ، حيث بلغ عددهم 18 مجرب فأجاب الكل بنسبة % 100.

■ نستنتج من خلال الجدول و الشكل أعلاه أن جل أفراد عينة المدربين أجابوا أنهم يقومون بالتحضير البدني خلال تدريبات الخاصة بالمصارعات .

السؤال الثاني : هل تعتمدون على الإعداد البدني في تطوير الأداء المهاري للمصارعات ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	18	100.0	100.0	100.0

جدول رقم 14 الخاص بالسؤال الثاني .



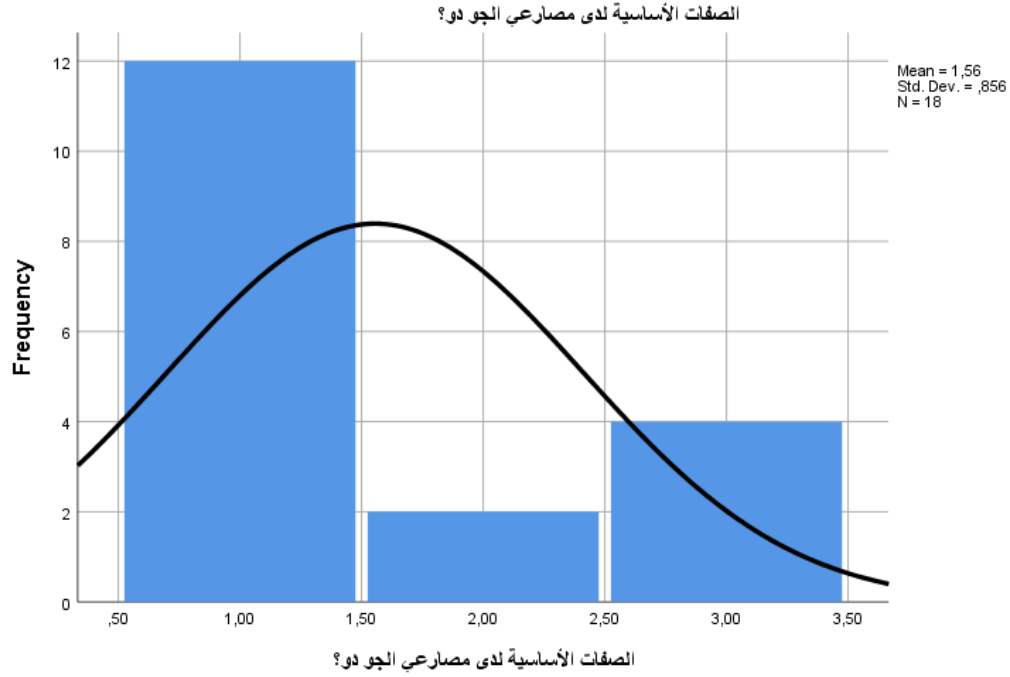
الشكل رقم 02

- الغرض من طرح هذا التساؤل فمن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يعتمدون على الإعداد البدني في تطوير الأداء المهاري للمصارعات
- نستنتج من خلال الجدول والشكل أعلاه ان جل أفراد عينة المدربين أجابوا بنعم وأنهم يعتمدون على الأعداد البدني في تطوير الأداء المهاري للمصارعات

السؤال الثالث : الصفات البدنية الأساسية لدى مصارعات الجودو؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid القوة والتحمل والبناء الجسمي	12	66.7	66.7	66.7
المرونة والتوافق والحركي والسرعة	2	11.1	11.1	77.8
الرشاقة والتوازن	4	22.2	22.2	100.0
Total	18	100.0	100.0	

جدول رقم 15 يمثل الصفات البدنية لدى مصارعات الجودو .



الشكل رقم 03

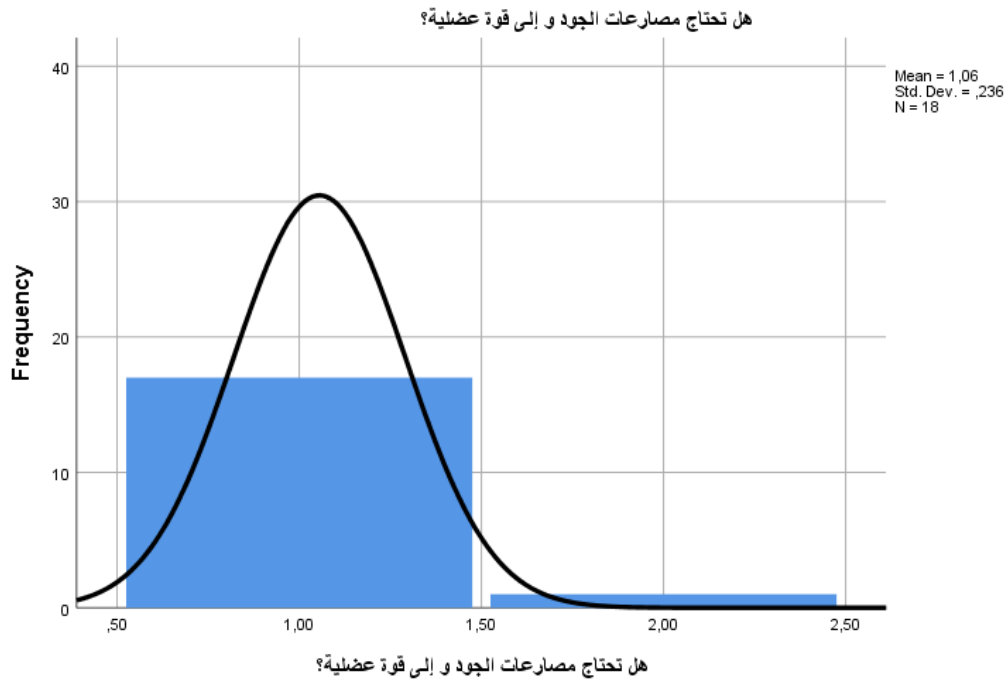
من خلال النتائج المدونة في الجدول والشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة الصفات البدنية الأساسية للمصارعات الجو دو حسب الأولوية والذي بلغ عددهم 18 مدرب ، فأجاب 12 مدرب أن صفة القوة و التحمل والبناء الجسمي ذو أولوية بنسبة 66.7% ، ثم صفة الرشاقة والتوازن فأجاب 4 مدربين بنسبة 22.2% و إجابة المدربين عن المرونة والتوافق الحركي والسرعة فعددهم 2 بنسبة 11.1% .

■ ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ايجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن صفة القوة والتحمل والبناء الجسمي هي الصفة الأولى وتليها الرشاقة والتوازن ثم المرونة والتوافق الحركي والسرعة .

السؤال الرابع : هل تحتاج المصارعات فالجود والى قوة عضلية ؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	يحتاج بشكل كبير	17	94.4	94.4	94.4
	يحتاج بشكل قليل جدا	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

الجدول رقم 16 القوة العضلية التي تحتاجها المصارعات .

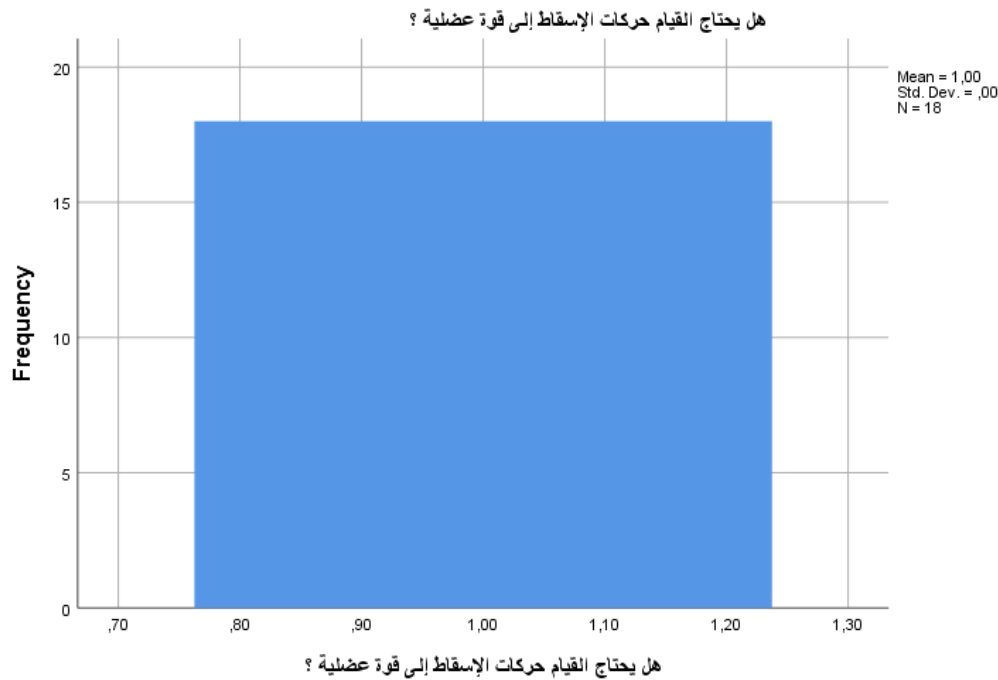


- من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة مدى احتياج المصارعات إلى قوة عضلية والذي بلغ عددهم 18 مدرب فأجاب 17 مدرب أن المصارعات تحتاج إلى القوة العضلية بدرجة كبيرة بنسبة 94.4% أما 1 مدرب إجابة أن المصارعات يحتاج بشكل قليل جدا بنسبة 5.6%
- ومنه نستنتج أن المصارعات تحتاج بشكل كبير إلى قوة عضلية

السؤال الخامس : هل يحتاج القيام بحركات الإسقاط إلى قوة عضلية ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	18	100.0	100.0	100.0

جدول رقم 17 يمثل النسبة المئوية درجة احتياج لقيام بحركات الإسقاط إلى قوة عضلية



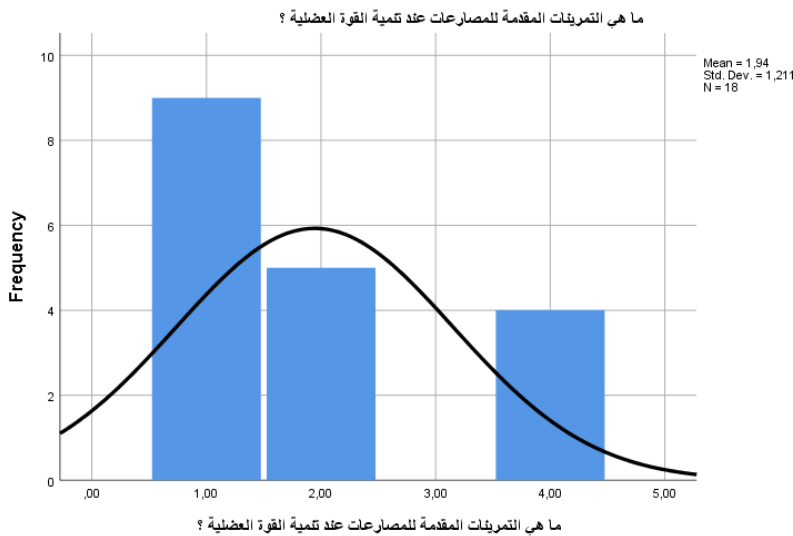
الغرض من طرح هذا التساؤل فمن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أجابوا بنعم

■ نستنتج من خلال الإجابة الكلية بنعم للمدربين إن قيام بحركات الإسقاط يحتاج إلي قوى عضلية

السؤال السادس : ما هي التمرينات المقدمة للمصارعات عند تنمية القوة العضلية ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid تمرينات بوزن الجسم	9	50.0	50.0	50.0
تمرينات مع الزميل	5	27.8	27.8	77.8
برامج مخصصة للتدريب بالاتقال	4	22.2	22.2	100.0
Total	18	100.0	100.0	

جدول 18 يمثل النسبة المئوية لتمرينات المقدمة للمصارعات عند تنمية القوة العضلية



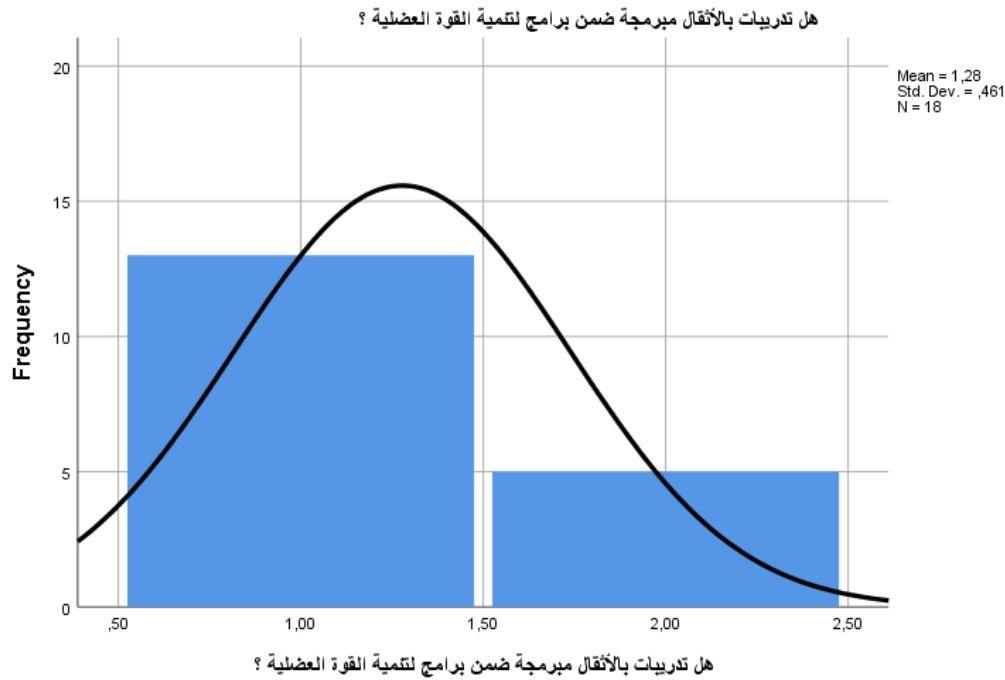
من خلال النتائج المدونة في الجداول والشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة التمرينات المقدمة للمصارعات عند تنمية القوة العضلية والذي بلغ عددهم 18 مدرب فأجاب 9 مدرب التمرينات المقدمة للمصارعات عند تنمية القوة العضلية تكون بوزن الجسم بنسبة 50% ، أما المدربين الذين أجابوا أن التمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية العضلية تكون مع زميل فعددهم 5 مدرب بنسبة 27.8% والمدربين الذين أجابوا باستعمال برامج

مخصصة للتدريب بالأثقال فعدد هم 4 مدرب بنسبة 22.2% ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ايجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن التمرينات المقدمة للمصارعات عند تنمية القوة العضلية تكون بوزن الجسم ، والدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 50% .

السؤال السابع : : هل تدريبات بالأثقال مبرمجة ضمن برامج لتنمية القوة العضلية ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	13	72.2	72.2	72.2
لا	5	27.8	27.8	100.0
Total	18	100.0	100.0	

الجدول رقم 19 يمثل النسبة المئوية لتدريبات الأثقال مبرمجة ضمن برامج التنمية القوة العضلية

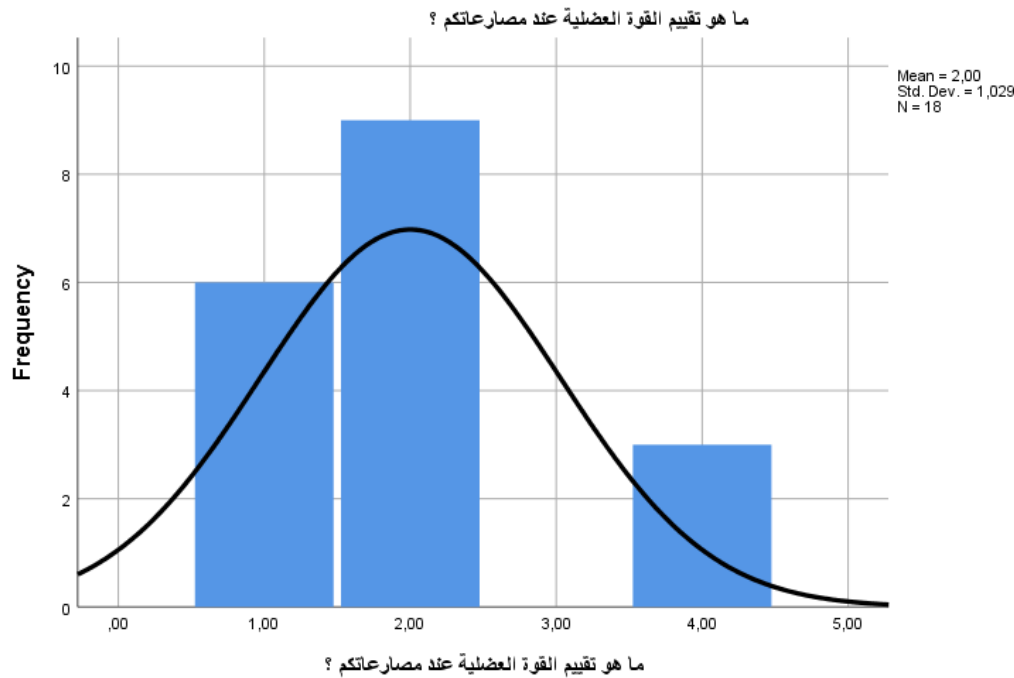


من خلال النتائج المدونة في الجدول والشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين الموجهة للمدربين لمعرفة تدريبات بالأثقال مبرمجة ضمن برامج لتنمية القوة العضلية والذين بلغ عددهم 18 مدرب ، فأجب 13 مدرب بنعم بنسبة 72.2% ، أما المدربين الذين أجابوا بلا فعدد هم 5 مدرب بنسبة 27.8% .

ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أن تدريبات بالأثقال مبرمجة عند معظم الفرق.

السؤال التاسع : ما هو تقييم القوة العضلية عند مصارعاتكم ؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ضعيف	6	33.3	33.3	33.3
	متوسط	9	50.0	50.0	83.3
	جيد	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

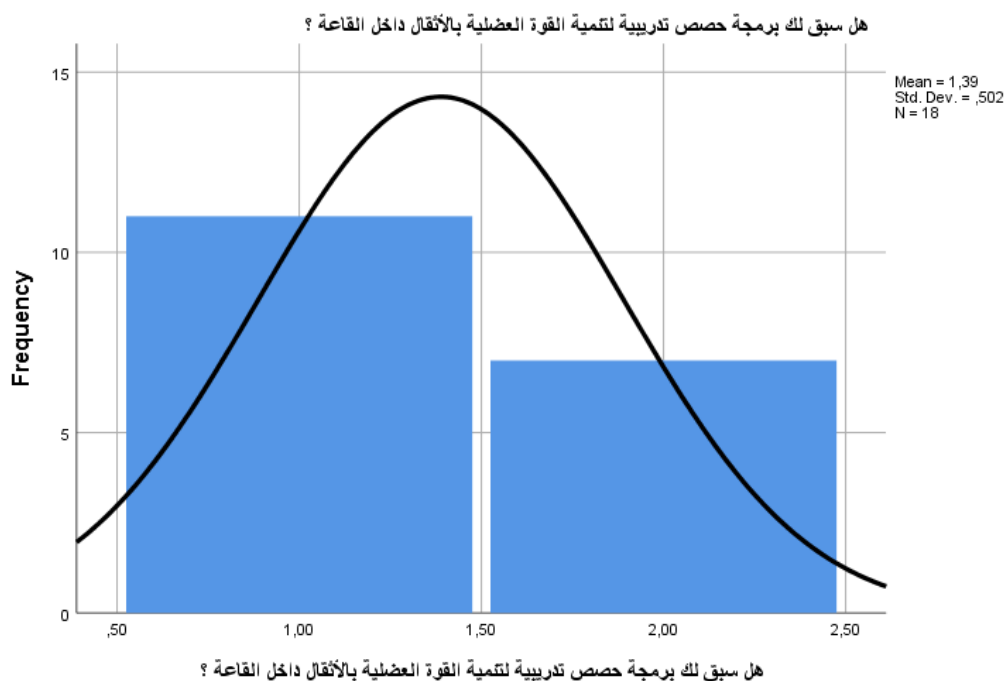


النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين أن أغلبية تقييم القوة العضلية عند المصارعات متوسطة قدرت نسبتهم ب% 50 أما الضعيف نسبة % 33،3 ، أما اقل نسبة % 16،7 كانت بتقييم الجيد .

- نستنتج أن معظم المصارعات لا يتمتعن بقوة جيدة حسب ما تتطلبه رياضة الجودو.

السؤال العاشر : هل سبق لك برمجة حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية بالإنقال داخل القاعة ؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	13	72.2	72.2	72.2
	لا	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

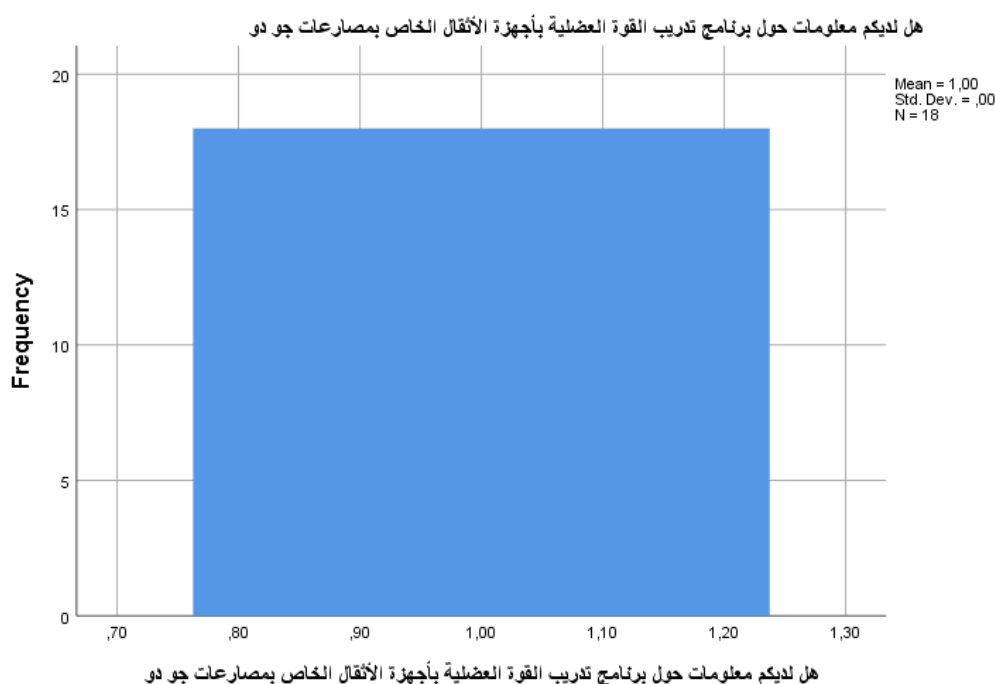


من خلال النتائج المدونة في الجدول والشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة أن كان لدى المدربين معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاصة بالمصارعات والذي بلغ عددهم 18 مدرب ، فأجاب 13 مدرب انه لديهم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال بنسبة 72.2% أما المدربين الذين أجابوا ب لا 5 مدربين بنسبة 27.8%

ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابيات المدربين لصالح الإجابات التي تقول أن لديهم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص للمصارعات

السؤال الحادي عشر : هل لديكم معلومات حول البرنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بمصارعات جو دو؟

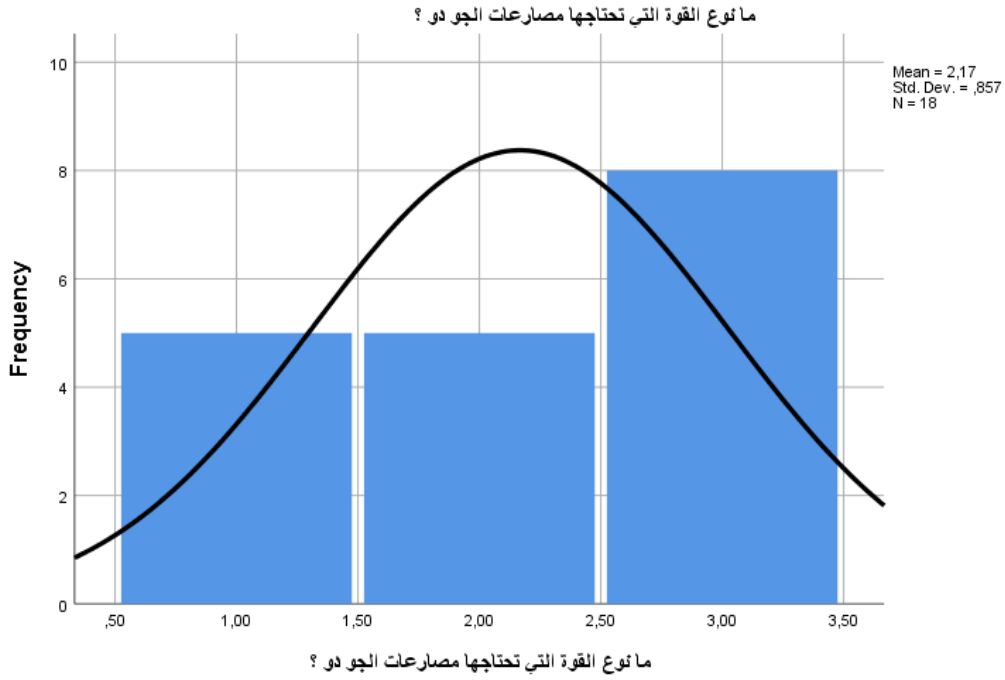
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	18	100.0	100.0	100.0



من خلال الشكلين نستنتج ان 18 مدرب بنسبة 100% لديهم معلومات حول التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية الخاصة بالمصارعات .

السؤال الثاني عشر : ما نوع القوة التي تحتاجها مصارعات الجو دو ؟

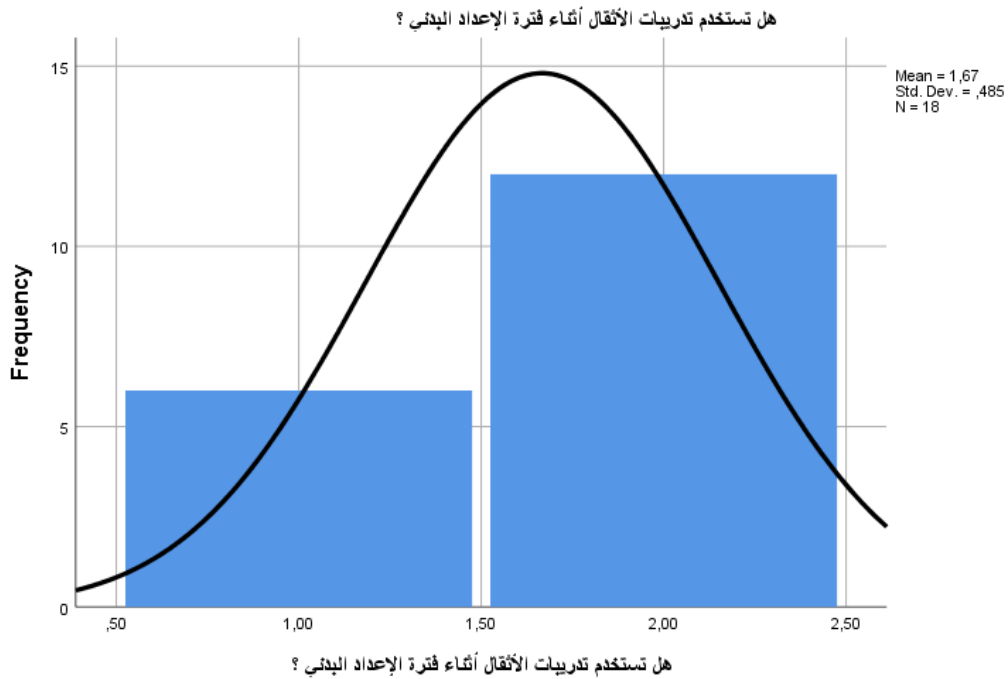
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid القوة القصوى	5	27.8	27.8	27.8
القوة الانفجارية	5	27.8	27.8	55.6
القوة المميزة بالسرعة	8	44.4	44.4	100.0
Total	18	100.0	100.0	



في الشكلين التاليين نلاحظ أن أعلى نسبة هي 4,44% لـ 8 مدربين أجابوا ب القوة المميزة بالسرعة ، أما 5 بقيمة 27,8% أجابوا بالقوة الانفجارية ، أما نفس العدد بنفس القيمة صوتوا للقوة القصوى (5-27,8%) .

السؤال الثالث عشر : هل تستخدم تدريبات الأثقال أثناء فترة الإعداد البدني ؟

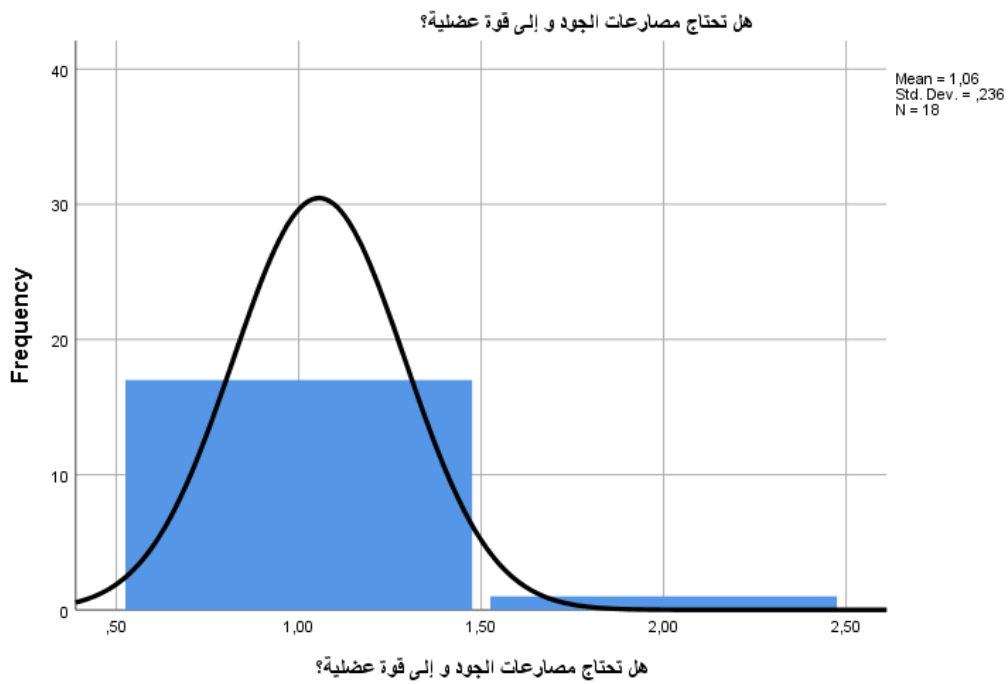
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	6	33.3	33.3	33.3
	لا	12	66.7	66.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	



النتائج المحصلة عليها من خلال تحليل الجدول و آراء المدربين حيث 12 مدرب لا يستخدمون تدريبات الأثقال أثناء فترة الإعداد البدني بنسبة 66.7% أما 6 مدربين أجابوا بنعم وبنسبة 33.3% ومنه نستنتج أن لا يستخدمون المدربين تدريبات الأثقال أثناء فترة الإعداد البدني .

السؤال الرابع عشر: هل يحتاج مصارعات الجودو إلى قوة عضلية؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	16	88.9	88.9	88.9
	لا	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

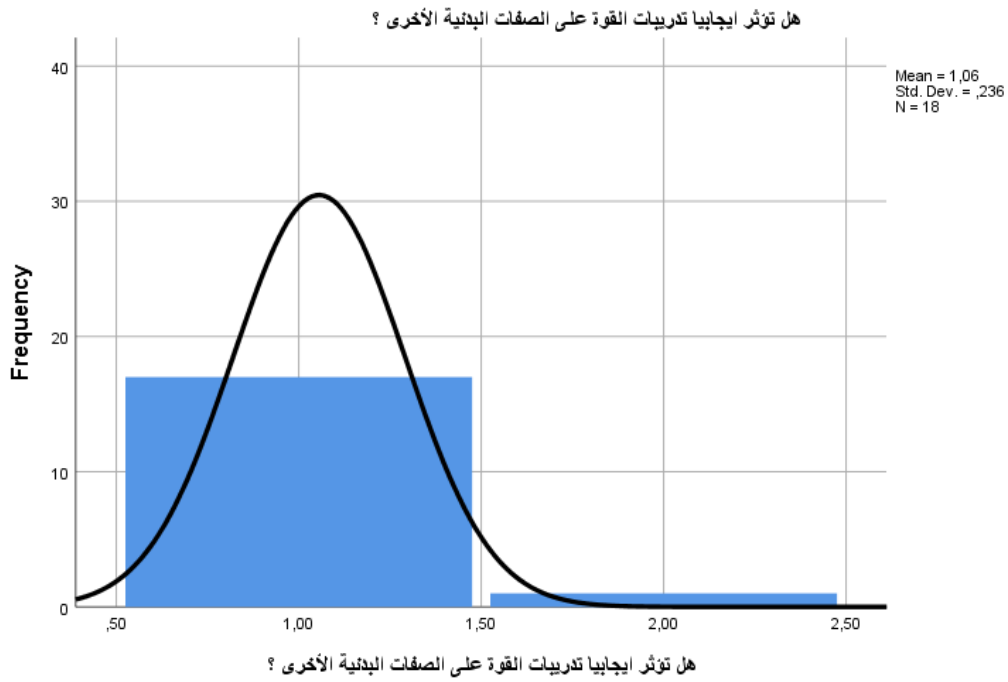


فمن خلال الجدول والشكل نلاحظ أن نسبة 88.9% أجابوا بنعم و 11.1% أجابوا بلا .

ومن نستنتج أن المصارعات يحتاجون إلى قوة عضلية بالإنقال .

السؤال الخامس عشر : هل تؤثر إيجابيا تدريبات القوة على الصفات البدنية الأخرى ؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	17	94.4	94.4	94.4
	لا	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

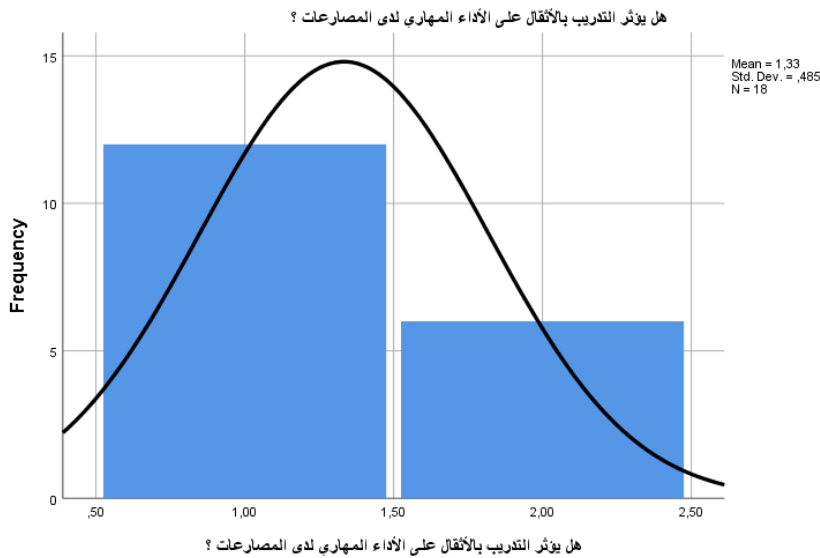


فمن خلال الجدول والشكل نلاحظ أن 17 مدرب أجابوا بنعم بنسبة 94.4% و 1 مدرب أجاب ب لا بنسبة 5.6% .

ومنه نستنتج أن تؤثر ايجابيا تدريبات القوة على الصفات البدنية الأخرى.

السؤال السادس عشر : هل يؤثر التدريب بالأثقال على الأداء المهاري لدى المصارعات ؟

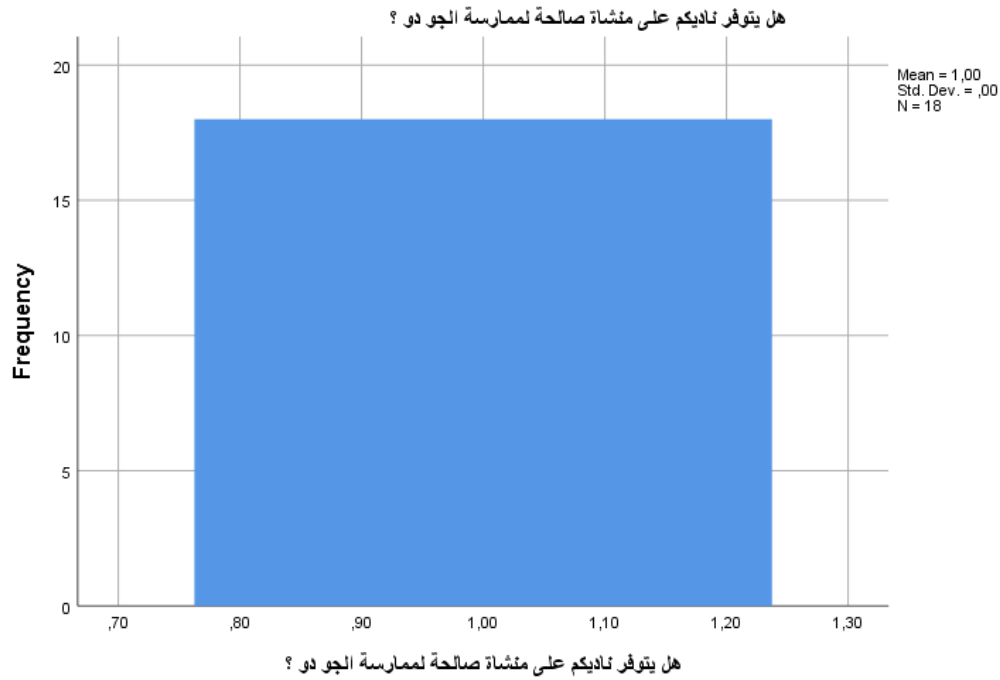
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	12	66.7	66.7	66.7
	لا	6	33.3	33.3	100.0
	Total	18	100.0	100.0	



من خلال الجدول والشكل نلاحظ أن التدريب بالأثقال يؤثر على الأداء المهاري لدى المصارعات بنسبة 66.7% اما 33.3% لا يؤثر .

السؤال السابع عشر : هل يتوفر ناديكم على قاعة مجهزة بوسائل الأثقال ؟

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	18	100.0	100.0	100.0

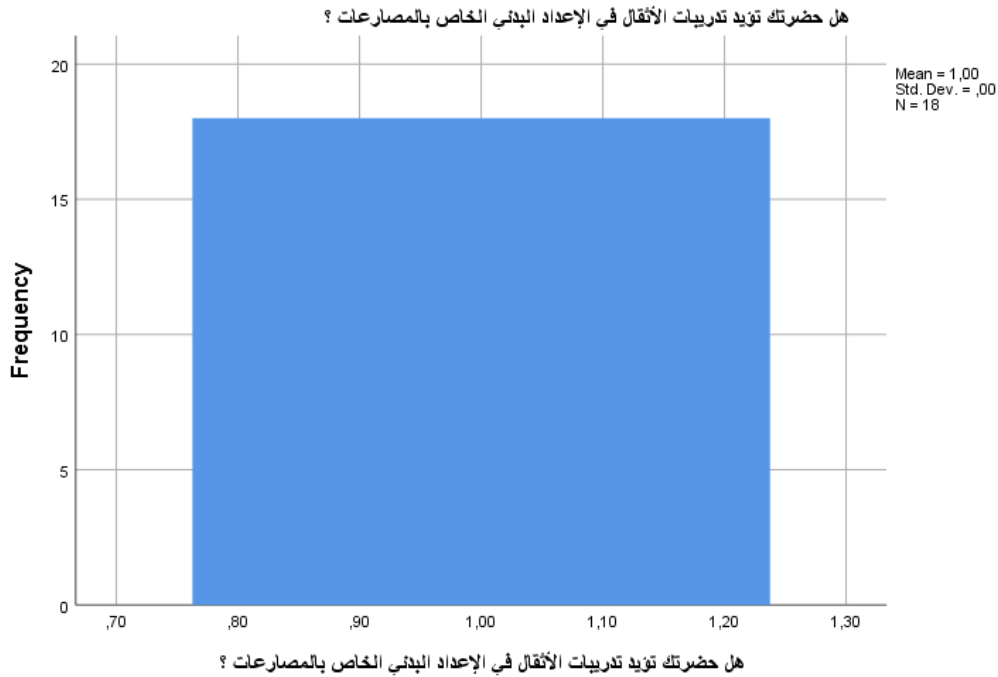


نلاحظ من خلال الشكل والجدول أن نسبة 100% أجابوا بلا .

ومن نستنتج أن لا يتوفر النادي إلى قاعة مجهزة بوسائل الأثقال.

السؤال الثامن عشر: هل حضرتك تؤيد تدريبات الأثقال في الإعداد البدني الخاص بالمصارعات؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid مع	18	100.0	100.0	100.0

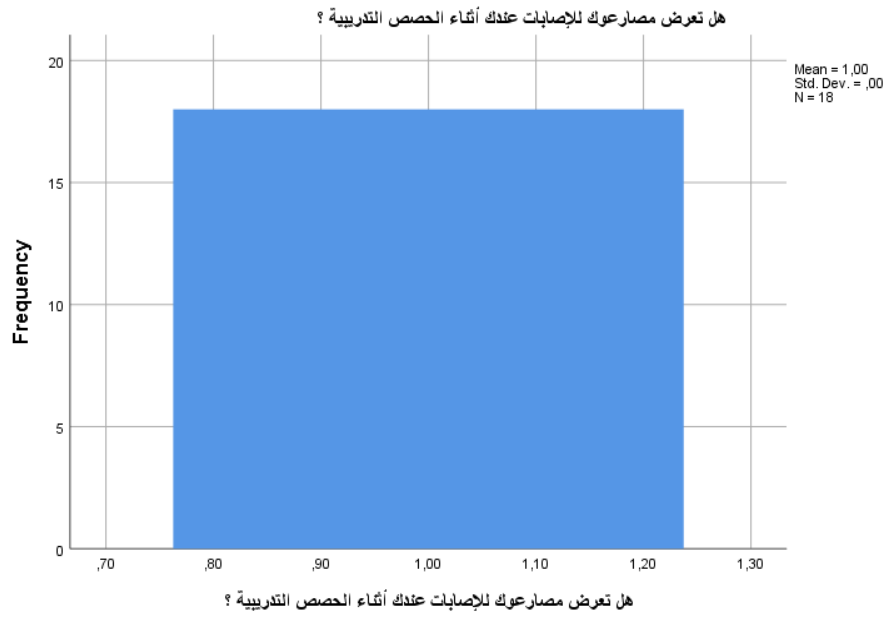


نلاحظ من خلال الجدول والشكل أن 18 مدرب يؤيدون تدريبات الأثقال في الإعداد البدني الخاص بالمصارعات .

المحور الثاني :

السؤال الأول: هل تعرض مصارعوك للإصابات عندك أثناء الحصص التدريبية ؟

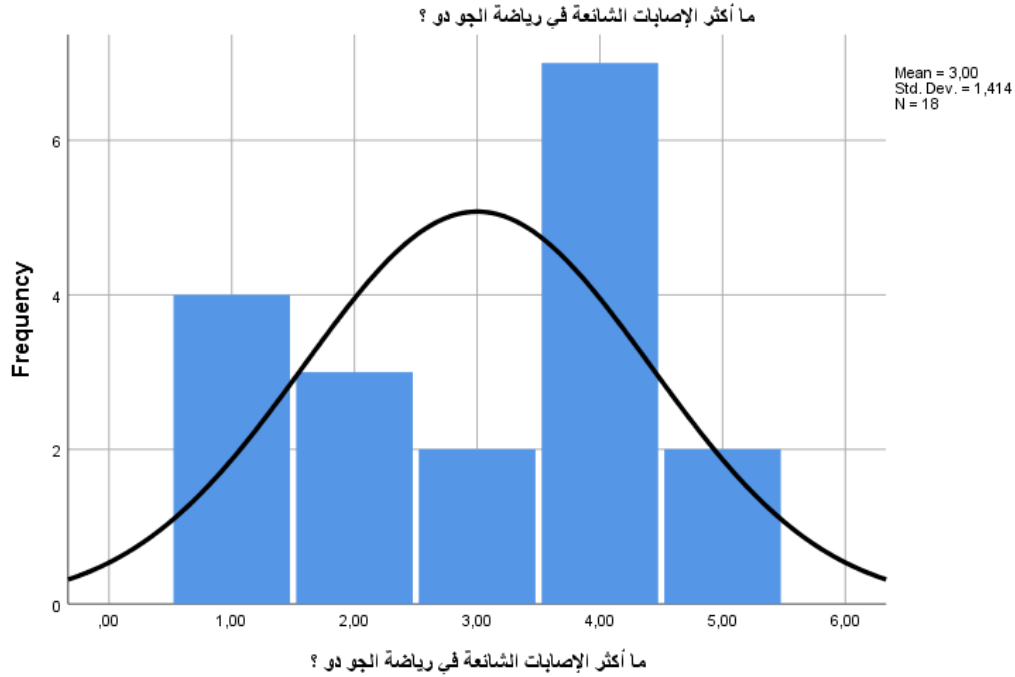
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	18	100.0	100.0	100.0



نلاحظ أن كل المدربين أجابوا بنعم نسبة 100% .

السؤال الثاني : ما أكثر الإصابات الشائعة في رياضة الجودو ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid تمزق عضلي	4	22.2	22.2	22.2
خلع	3	16.7	16.7	38.9
تقلص عضلي	2	11.1	11.1	50.0
التواء	7	38.9	38.9	88.9
كسر	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	



لاحظنا من خلال الشكلين أعلاه أن :

7 من المدربين بنسبة 38,9 أجابوا بالتقلص العضلي .

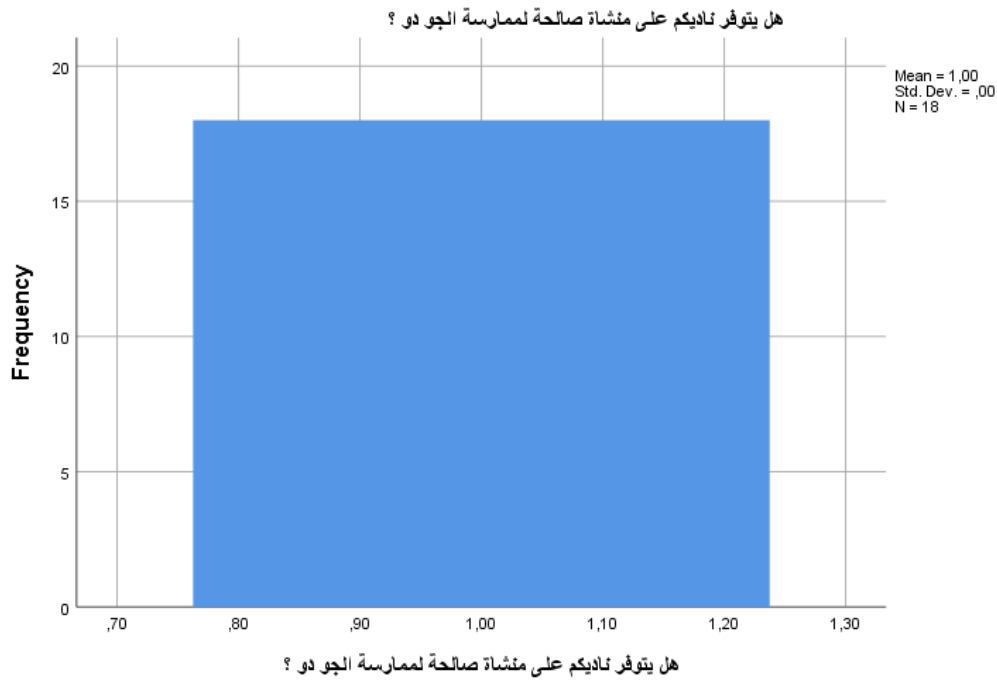
4 من المدربين بنسبة 22,2 أجابوا بالتمزق العضلي .

3 مدربين أجابوا بالخلع بنسبة 7،16 .

1،11 لصالح كل من الالتواء و الكسر .

السؤال الثالث : هل يتوفر ناديكم على منشأة صالحة لممارسة الجو دو ؟

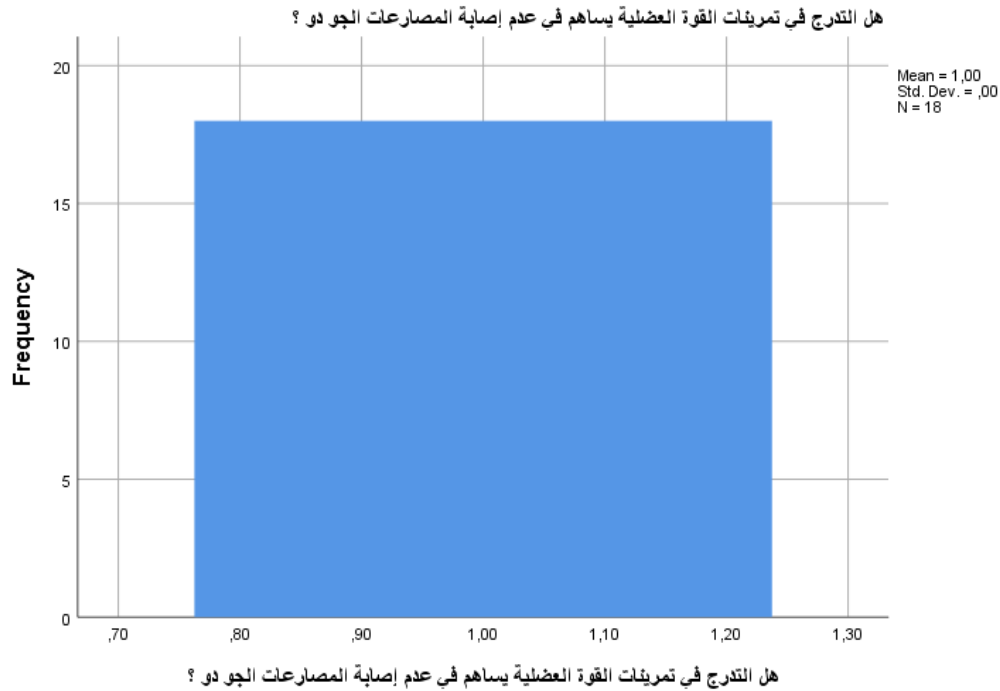
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	18	100.0	100.0	100.0



بعد الإحصائيات الظاهرة أعلاه نلاحظ أن جل قاعات المدربين عبارة عن منشآت صالحة لممارسة الجو دو .

السؤال الرابع : هل التدرج في تمارينات القوة العضلية يساهم في عدم إصابة المصارعات ؟

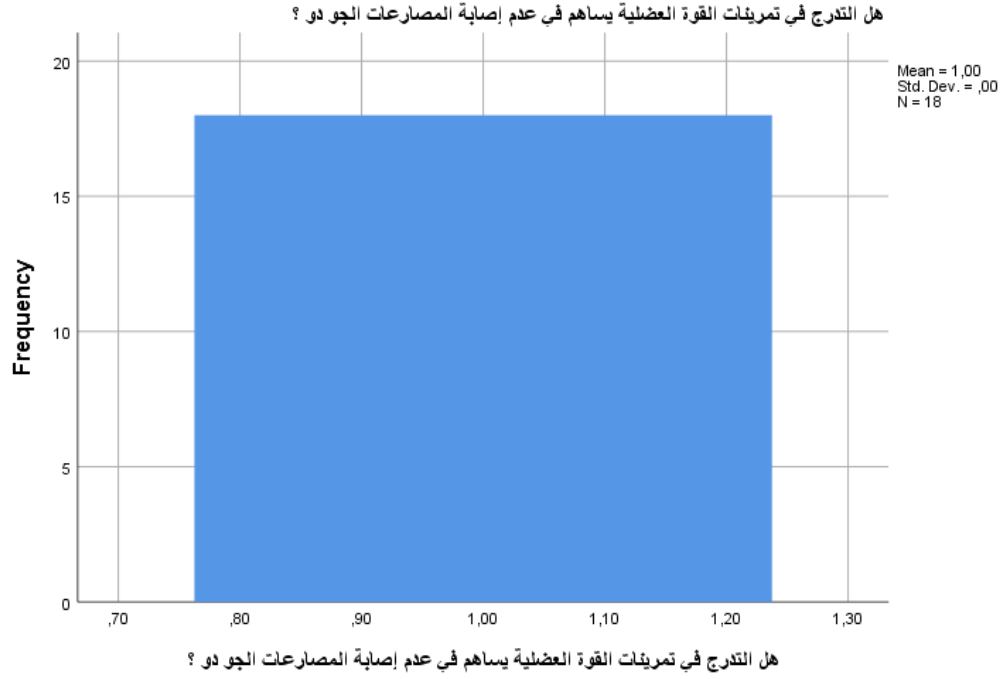
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid يساهم بشكل كبير	18	100.0	100.0	100.0



أجاب كل المدربين بان التدرج في تمارينات القوة العضلية تساهم بشكل كبير في عدم إصابة المصارعات .

السؤال الخامس : هل التدريب بالإثقال يحمي من الإصابات و يساعد في التأهيل منها ؟

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid نعم	18	100.0	100.0	100.0



بعد إجابة جل المدربين ال 18 بنسبة 100 % : نستنتج أن تدريبات القوة فعلا تساهم في عدم الإصابة و التأهيل منها .

تحليل و مناقشة نتائج الاستبيانات الخاصة بالمصارعات :

المعلومات الشخصية :

الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة المعلومات الشخصية عند المصارعات ، و ذلك لمعرفة الصنف ، سنوات الخبرة ، درجة الحزام و المشاركة فالمنافسات .

الجنس

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé انثى	30	100.0	100.0	100.0

الفريق

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé فريق السلام	1	3.3	3.3	3.3
فريق الامجاد	1	3.3	3.3	6.7
فريق الابطال	1	3.3	3.3	10.0
وداد المحمدية	1	3.3	3.3	13.3
فرقة أمن ولاية غليزان	3	10.0	10.0	23.3
أولاد الباهية	3	10.0	10.0	33.3
فوز بلعباس	1	3.3	3.3	36.7
فجر بلعباس	3	10.0	10.0	46.7
الوفاء بلعباس	5	16.7	16.7	63.3
وداد بلعباس	4	13.3	13.3	76.7
مستقبل بلعباس	3	10.0	10.0	86.7
الصالحة بلعباس	1	3.3	3.3	90.0
مركز امن مستغانم	3	10.0	10.0	100.0

Total	30	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

الصف

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أواسط	6	20.0	20.0	20.0
	أكابر	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

سنوات_الخبرة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	اكتر من سنتين	6	20.0	20.0	20.0
	من 03 الى 05 سنوات	13	43.3	43.3	63.3
	من 05 الى 10 سنوات	5	16.7	16.7	80.0
	اكتر من 10 سنوات	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

درجة_الحزام

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	حزام بني	7	23.3	23.3	23.3
	حزام أسود درجة اولى	19	63.3	63.3	86.7
	حزام اسود درجة ثانية	4	13.3	13.3	100.0

Total	30	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

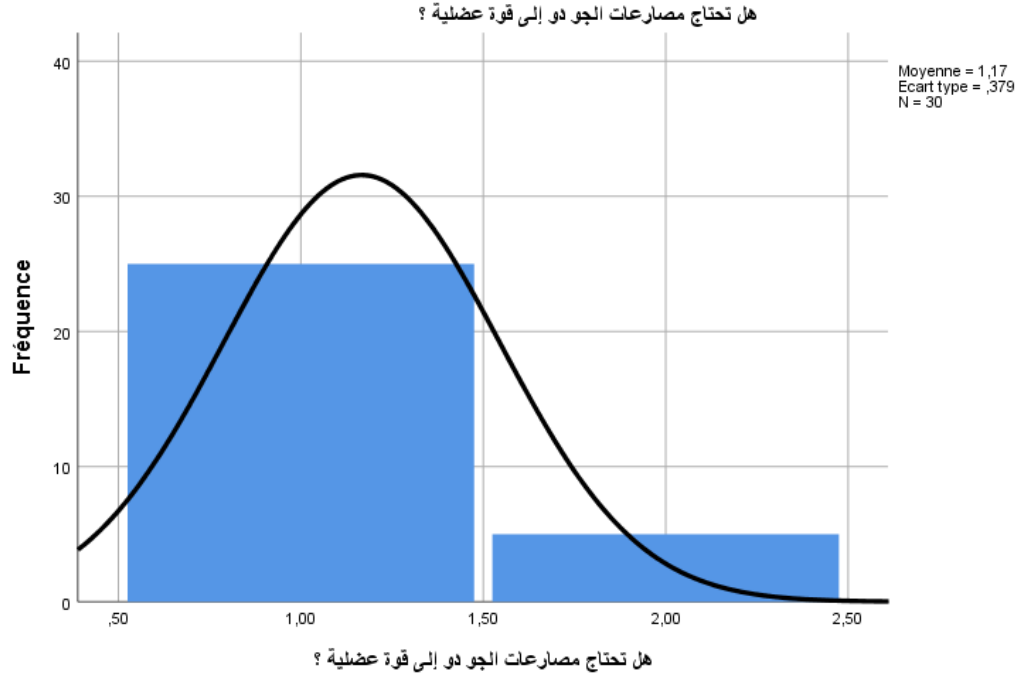
مشاركة في المنافسات

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide افريقي	8	26.7	26.7	26.7
وطنية ا	18	60.0	60.0	86.7
جهوية	4	13.3	13.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

من خلال تحليل الجداول نلاحظ عدد المصارعات 30 مصارعة من مختلف الفرق (المذكورة في الجدول الفرق أعلاه) في عدة ولايات في الغرب الجزائري نجد عدد كبير من المصارعات 24 مصارعة أي 80 % أكبر و 6 منهن أي 20 أواسط ، حيث تراوحت سنوات الخبرة عندهن 13 مصارعة من 03 إلى 05 سنوات بنسبة 43.3% و 6 مصارعات بنسبة 20% أكثر من سنتين وأكثر من 10 سنوات و 5 مصارعات بنسبة 16.7 % من 5 إلى 10 سنوات .

السؤال الأول : هل تحتاج مصارعات الجو دو إلى قوة عضلية ؟

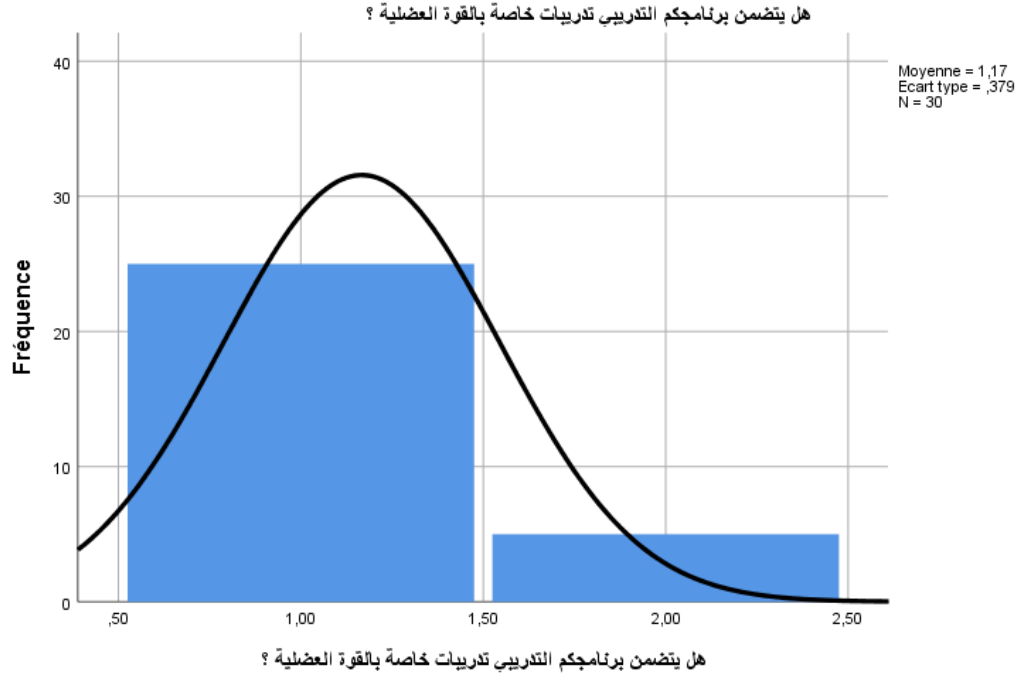
	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	25	83.3	83.3	83.3
لا	5	16.7	16.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	



فمن خلال الجدول نلاحظ أن 25 مصارعة تحتاج إلى قوة عضلية بنسبة 83.3% أما 5 مصارعات بنسبة 16.7% لا تحتاج إلى قوة عضلية .

السؤال الثاني: هل يتضمن برنامجكم التدريبي تدريبات خاصة بالقوة العضلية ؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	25	83.3	83.3	83.3
لا	5	16.7	16.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

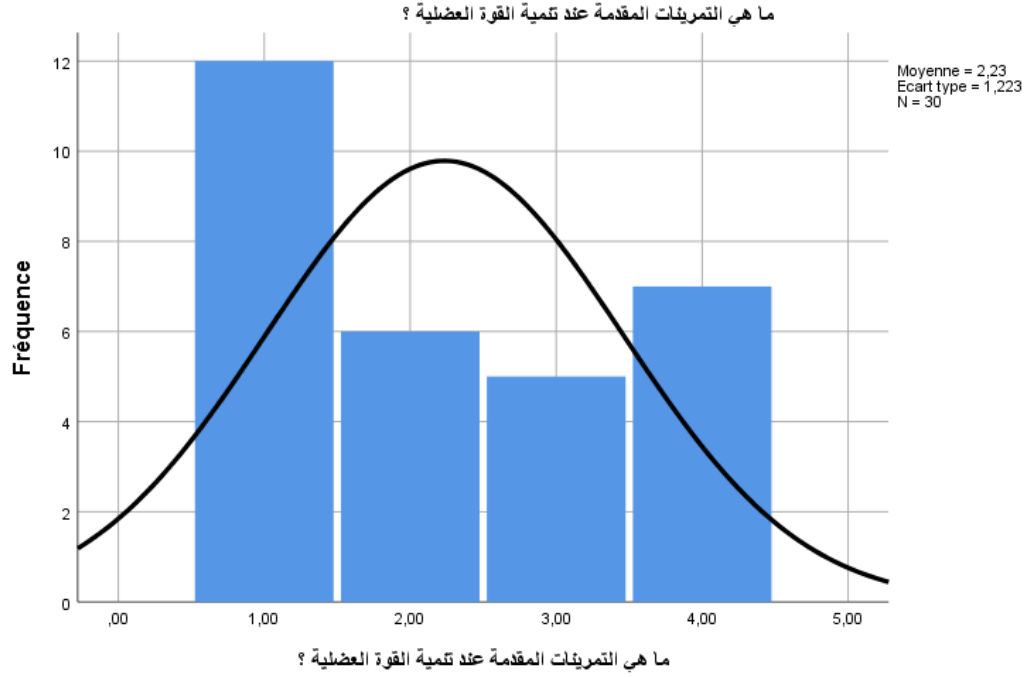


فمن خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن 25 مصارعة بنسبة 83.3% أجابوا بنعم أما 5 مصارعة بنسبة 16.7% أجابوا بلا . ومنه نستنتج أن أغلبية المصارعات يتضمن برنامجهم التدريبي خاص بالقوة العضلية .

السؤال الثالث : ما هي التمرينات المقدمة عند تنمية القوة العضلية ؟

ما هي التمرينات المقدمة عند تنمية القوة العضلية ؟

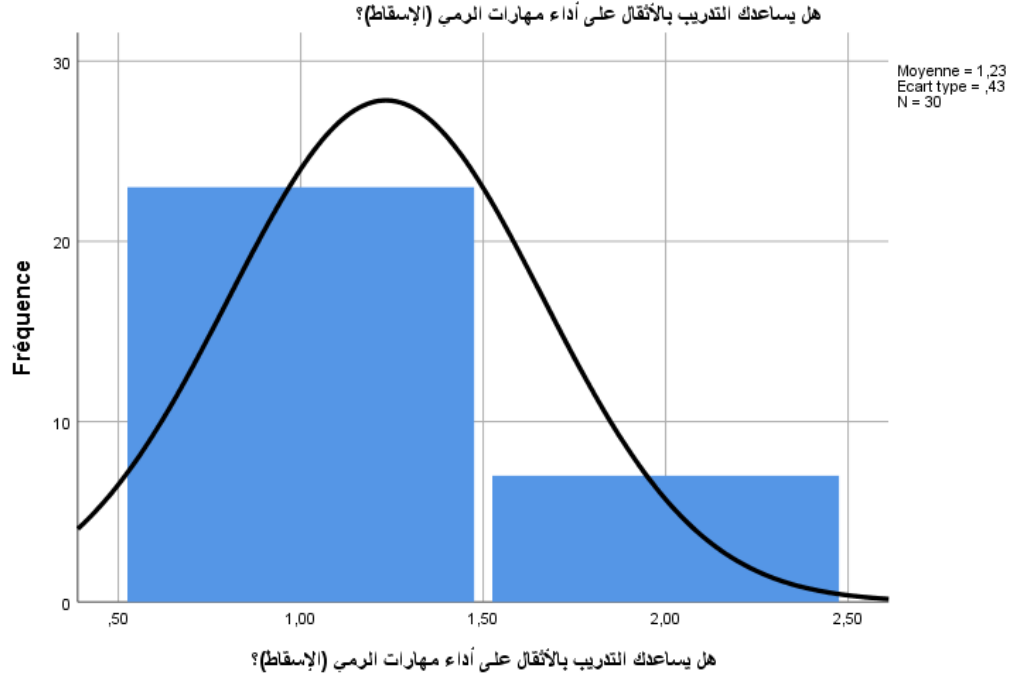
	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide				
تمرينات بوزنالجسم	12	40.0	40.0	40.0
تمرينات مع الزميل	6	20.0	20.0	60.0
استعمال عتاد تقليدي	5	16.7	16.7	76.7
استعمال برامج مخصصة للتدريب بالانتقال	7	23.3	23.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	



نلاحظ من خلال الجدول والشكل أن 12 مصارعة نسبة 40% من تمرينات بوزن الجسم و 7 مصارعة بنسبة 23.3% يستعملن برامج مخصصة للتدريب بالثقال و 6 مصارعة بنسبة 20% يتمرن مع زميل و 5 مصارعات بنسبة 16.7% يستعملان عتاد تقليدي .
ومنه نستنتج أن التمرينات المقدمة عند تنمية القوة العضلية هي تمرينات بوزن الجسم .

السؤال الرابع : هل يساعدك التدريب بالاثقال على أداء مهارات الرمي (الإسقاط) ؟

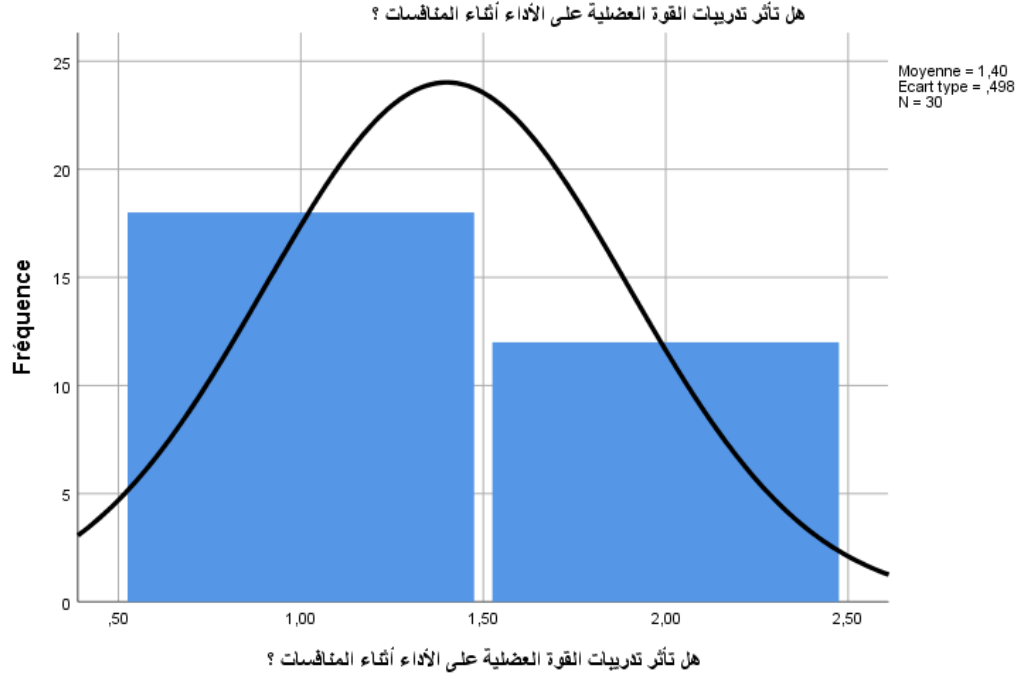
	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	23	76.7	76.7	76.7
لا	7	23.3	23.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	



-نلاحظ من خلال الجدول والشكل أن 23 مصارعة بنسبة 76.7% أجابوا بنعم و 7 مصارعات بنسبة 23.3% أجابوا بلا . ومن نستنتج أن التدريب الأثقال على أداء مهارات الرمي (الإسقاط).

السؤال الخامس: هل تأثر تدريبات القوة العضلية على الأداء أثناء المنافسات ؟

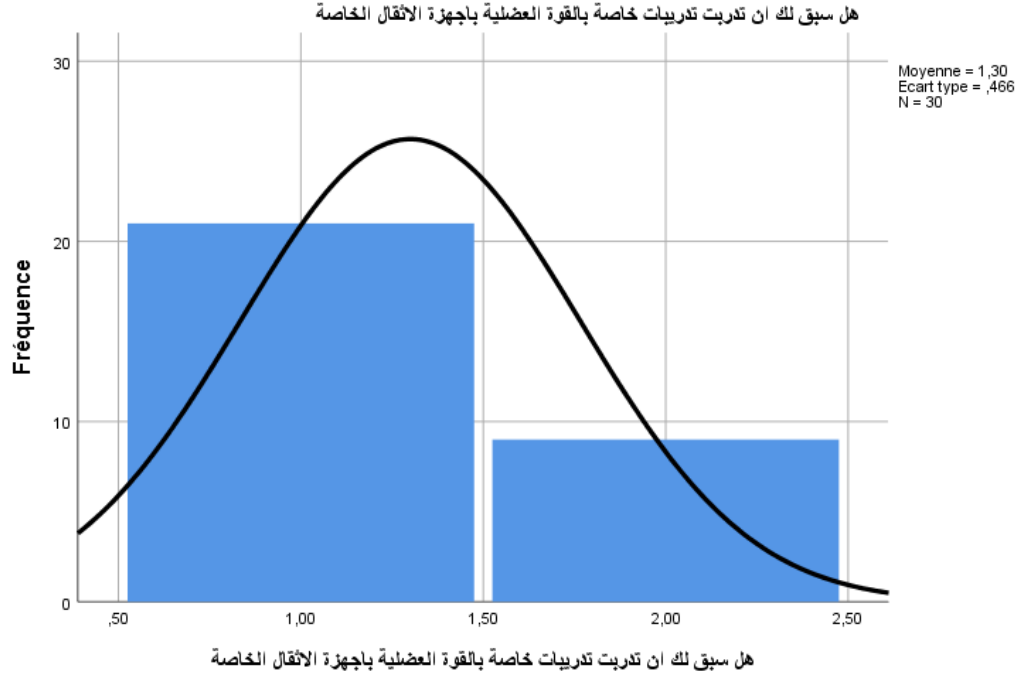
	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	يوثر	18	60.0	60.0
	لا يوثر	12	40.0	100.0
Total		30	100.0	100.0



نلاحظ من خلال الجدول والشكل أن 18 مصارعة بنسبة 60% أجبن يؤثر أما الباقي 12 مصارعة ب 40% أجابوا ب لا يؤثر . ومنه نستنتج أن التدريبات بالأنقال يؤثر أثناء المنافسات .

السؤال السادس : هل سبق ل كان تدربت تدريبات خاصة بالقوة العضلية بأجهزة الأنقال الخاصة ؟

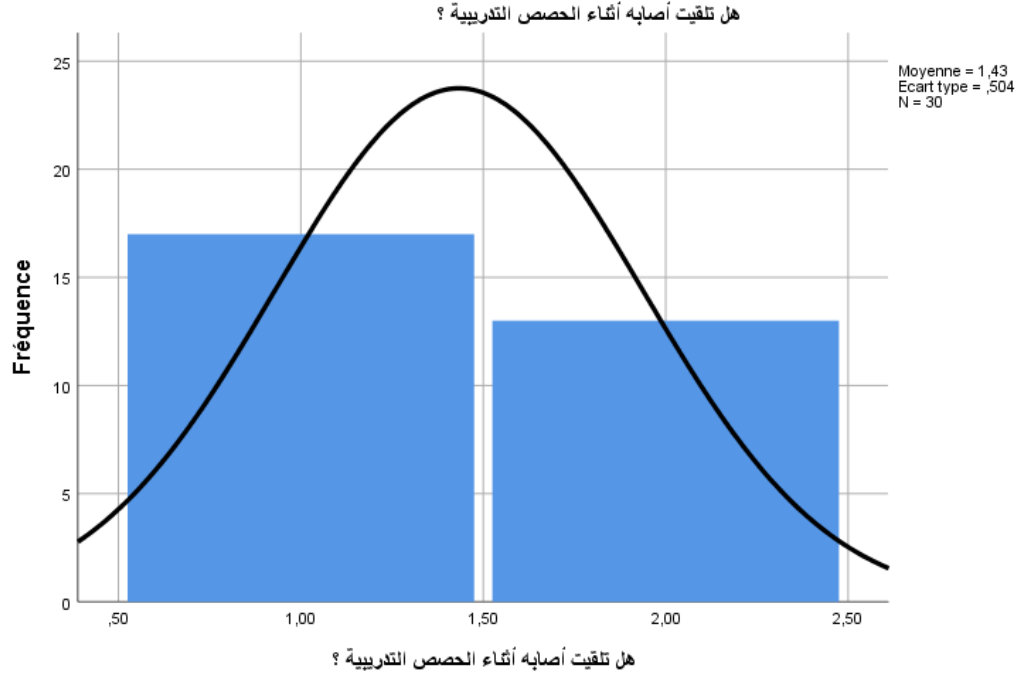
	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	21	70.0	70.0	70.0
لا	9	30.0	30.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 21 مصارعة أجابت بنعم بنسبة 70% أما الباقي صرحن ب لا .

السؤال السابع : هل تلقيت إصابة أثناء الحصص التدريبية ؟

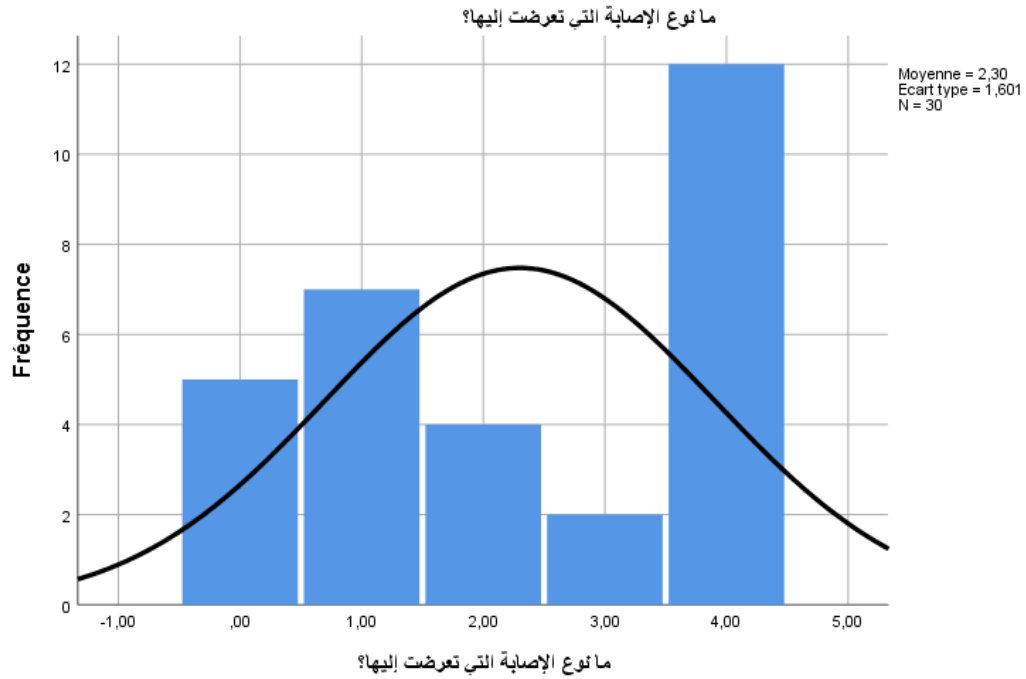
	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	10	33.3	33.3	33.3
لا	20	66.7	66.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	



من خلال تحليلنا للشكلين أعلاه نلاحظ أن 17 مصارعة أجابت ب نعم بنسبة 7,59 % ، و كذا 13 مصارعة أجابت ب لا بنسبة 3,43 .

السؤال الثامن : ما نوع الإصابة التي تعرضت إليها ؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide كسر	5	16,7	16,7	16,7
تمزق عضلي	7	23,3	23,3	40,0
خلع	4	13,3	13,3	53,3
تقلص عضلي	2	6,7	6,7	60,0
التواء	12	40,0	40,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	



نلاحظ من خلال الجدول والشكل أن 12 مصارعة بنسبة 40% تعرضت إلى إلتواء و 7 مصارعات بنسبة 23.3% تعرضت إلى تمزق عضلي ، و 2 مصارعات بنسبة 16.7% تعرضت إلى كسر و 4 مصارعات بنسبة 13.3% تعرضت إلى خلع و 2 من مصارعات بنسبة 6.7% تعرضت إلى تقلص عضلي .

ومن نستنتج أن نسبة كبيرة الإصابة التي تتعرض إليها المصارعات هيا إلتواء .

الاستنتاجات : من خلال هذه الدراسة استنتج الباحث ما يلي :

- أن للمدربين مؤهلات و كفاءات تدريبية علمية مع خبرة ميدانية في الجو دو و ينشطون في أحسن النوادي (الجهة الغربية) .
- و كذا للمصارعات خبرة جيدة و مشاركات في المنافسات الجهوية و الوطنية .

عرض و مناقشة النتائج :

الفرضية الاولى :

من خلال الفرضية الأولى و التي تشير للأهمية الكبيرة لتدريبات الأثقال في تحسين أداء و مردود المصارعات أثناء عمليات الإسقاط (الرمي) و كذا أثناء المنافسات ، و من خلال ما نريد الوصول إليه من أهداف (معرفة أهمية و فاعلية تدريبات الأثقال على أداء مصارعات الجو دو) . استخدمنا الوسائل الإحصائية بعد توزيع الاستمارات الخاصة بمدربي الجو دو و بالمصارعات لفرق الجهة الغربية و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها ، تم التوصل الى ما يلي :

✓ اغلبية المدربين و المصارعات يؤكدون على اهمية تدريبات الاثقال في تنمية القوة العضلية و تاثيرها على الصفات البدنية الاخرى و بالتالي على الاداء الجيد للمصارعات على اداء المهارات خاصة مهارات الاسقاط (الرمي) و كذا اثناء المنافسة و هذا ما تؤكده بعض البحوث و الدراسات السابقة ، و عليه تؤكد الطالبتان الباحثتان ان الفرضية الاولى تحققت .

الفرضية الثانية :

من خلال الفرضية الثانية و التي تشير الى اهمية تدريبات الاثقال في الوقاية و التاهيل من الاصابات و تساعد على اعادة التاهيل عند مصارعات الجو دو و من خلال ما نريد الوصول اليه من اهداف (معرفة اهمية تدريبات الاثقال في الوقاية و التاهيل من الاصابات

للمصارعات من الاصابات الرياضية) استخدمنا الوسائل الاحصائية بعد توزيع الاستمارات الخاصة بمدربي الجو دو و بالمصارعات لفرق الجهة الغربية و بعد المعالجة الاحصائية للنتائج المتحصل عليها ، تم التوصل الى ما يلي :

✓ يؤكد اغلبية المدربين و المصارعات على ضرورة استخدام الانتقال للوقاية من الاصابات الرياضية و على ضرورة استخدام هذه التدريبات في اعادة التاهيل من الاصابة حيث ان هذه النتائج الذي توصل اليها الباحث تتفق مع بعض الدراسات السابقة و المتشابهة ، و عليه يرى الباحث ان الفرضية الثانية تحققت .

الخلاصة العامة :

يهدف بحثنا الى التعرف على اهمية تدريبات الانتقال في زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية في عملية الاعداد و التاهيل البدني لاداء مهارات الاسقاط الرمي و الاداء الجيد اثناء المنافسات ، و بعدما التاكد ان هذه التدريبات تعتبر من الطرق الجيدة التي تساعد المصارعات في زيادة صلابة الجسم و مرونته و قوته و قدرته على التحمل ووقايته و اعادة تاهيله من الاصابات ، حيث حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على واقع التدريب بالانتقال ضمن برامج الاعداد البدني في الفرق و النوادي الرياضية ، و مدى تاثير هذه التدريبات على اداء المصارعات في الجو دو ، حيث افترضت الطالبتان الباحثتان ان لتدريبات الانتقال اهمية كبيرة في تحسين اداء و مردود اللاعبين البدني و المهاري خاصة كما افترضنا ايضا ان التقوية العضلية بتدريبات الانتقال اهمية بالغة في الوقاية و تساعد على اعادة التاهيل من الاصابات الرياضية لمصارعات الجو دو .

حبث قسم البحث الى بايين : الباب الاول خصص للدراسة النظرية فيما الباب الثاني خصص للدراسة الميدانية .

فيم يخص الباب الاول قسم الى فصلين ، الغصل الاول تطرقت فيه الطالبتان الباحثتان الى متطلبات الاداء في رياضة الجودو البدنية و المهارية اما الفصل الثاني حاولت الباحثتان توضيح اهمية تدريبات الانتقال لمصارعات الجو دو و الوقاية و التاهيل من الاصابات الرياضية .

اما الباب الثاني و الخاص باجراءات البحث الميدانية استهلته الطالبتان الباحثتان بمنهج البحث الوصفي ثم في كيفية اختيار عينة البحث التي تمثلت في 18 مدرب و 30 مصارعة في رياضة الجو دو للجهة الغربية ينشطون في مختلف البطولات .

حيث تم توزيع استمارة استبائية كاداة بحث لمعرفة مدى اطلاع هؤلاء المدربين على اهمية هذه التدريبات .

و بعد المعالجة الاحصائية توصلنا الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها :

✓ استغناء المدربين عن تدريبات الاثقال في تنمية القوة العضلية لدى المصارعات
✓ لتدريبات الاثقال اهمية كبيرة في تحسين اداء و مردود المصارعات بدنيا و خاصة
مهاريا

✓ للتقوية العضلية لتدريبات الاثقال اهمية في الوقاية و اعادة تاهيل المصارعات من

الاصابة الرياضية

التوصيات :

✓ تركيز المدربين على هذا النوع من التدريبات في اعداد المصارعات و في مختلف

الاصناف

✓ زيادة دراسات اخرى حول هذه التدريبات لمختلف الانشطة الرياضية

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

Bibliographie

- الدكتورة اقبال رسمي محمد استاد مساعد بكلية . (2008). *الاصابات الرياضية و طرق علاجها*. دار النشر و التوزيع.
- محمد عبد الرحيم اسماعيل. (1998) .
- Games & Gary . (1985).
- Games & Gary . (1994).
- lasserre. (1969).
- lee. (1994).
- à 1. ،Roland Habersetter : découvrir le judo. Editionsamphora. S
- ،(1992). *découvrir le judo* . paris: édition samphora . s
- ابراهيم، م. م . (s.d.). *مبادئ التخطيط لبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه*.
- ابراهيم، م . (s.d.). *مصدر سبق ذكره*.
- ابراهيم، ا . م . (s.d.). *مبادئ التخطيط لبرامج التعليمية و التجريبية لرياضة الكاراتيه*.
- الاسكندرية : منشأة المعارف.
- البيديوي، م . ج: . (2004). *الموسوعة العلمية للمصارعة (ج1) المصارعة للمبتدئين* .
- بالاسكندرية : منشأة المعارف.
- التكريتي، د. و . (s.d.). *جامعة الموصل : كلية التربية الرياضية*.
- الجزيرة. (s.d.) .
- السيد. (1998) .
- الشافعي. (2000) .
- حفيظ. (1993) .
- د، رسمي محمد اقبال . (2008). *الاصابات الرياضية و طرق علاجها* . جامعة حلوان: دار الفجر .
- د. محمد ابراهيم شحاتة . (1998). *التدريب الاثقال* . الاسكندرية : منشأة المعارف.

- دكتور علي جلال الدين - دكتور محمد قدرى بكري . (2011). *الاصابات الرياضية و التاهيل*. المكتبة المصرية للنشر و التوزيع.
- ذكره، ع. ع. (s.d.). *التجريب في المصارعة*.
- ذكره، م. ا. (s.d.). *الجودو بين النظرية والتطبيق*.
- رصوان. (2006) .
- شاطي، ف. ي. (s.d.) .
- شاطي، ف. ي. (1994) .
- شحاتة، م. ا. (1997). *التدريب بالاثقال*. الاسكندرية : منشأة المعارف بالاسكندرية دلال جزى و شركائه.
- طرفة، د. م. (2001). *جودو بين النظريات و التطبيق* . مدينة نصر القاهرة : دار الفكر العربي.
- طرفة، م. ا. (2001). *الجودو بين النظرية و التطبيق*. قاهرة : دار الفكر العربي.
- علاوي. (2008) .
- لجزيرة. (s.d.) .
- محمد ثابت. (s.d.) .
- محمد عبد الرحمان محمود Dans (2006). *الحديث في رياضة الجودو* . القاهرة: كلية التربية الرياضية جامعة الازهر.
- نصيف، ع. ا. (s.d.). *التدريب في المصارعة*.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم



استمارة موجهة للاساتذة المحكمين

معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم قصد التحكيم

تدريبات القوة العضلية و أهميتها على بعض مهارات
الرمي (الإسقاط) و الوقاية و التأهيل من الإصابات
الرياضية لدى مصارعات الجو دو .

نضع تحت إشرافكم هذه راجيين منكم تحكيمها :

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

من إعداد الطالبتين :

كوتشوك سيدي محمد

حازن حورية

بن زاوشة زينة

السنة الدراسية : 2021 – 2022

المعلومات الشخصية:

الفريق:

البطولة التي ينشط فيها الفريق:

المؤهل العلمي:

شهادة جامعية مستشار الرياضة تقني سامي مصارع سابق

شهادة التدريب: مبتدئ درجة أولى درجة ثانية درجة ثالثة

مستوى أول عالميا من قبل الفدرالية

مستوى ثاني عالميا من قبل الفيدرالية

عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب:

أقل من سنة من سنة إلى 5 سنوات من 5 سنوات إلى 10 سنوات 10 سنوات فأكثر

المحور الأول: أهمية تدريبات الأثقال لمصارعات الجودو

س1: هل تقومون بالتحضير البدني خلال برنامج تدريبي للمصارعات؟

نعم لا

س2: هل تعتمدون على الإعداد البدني في تطوير الأداء المهادي للمصارعات؟

نعم لا

س3: الصفات الأساسية لدى مصارعي الجودو؟

القوة

التحمل

بناء الجسمي

المرونة

التوافق الحركي

السرعة

الرشاقة

التوازن

س4: هل تحتاج مصارعات الجودو إلى قوة عظيمة؟

يحتاج بشكل كبير بشكل قليل جدا

س5: هل يحتاج القيام بحركات الإسقاط إلى قوة عضلية؟

نعم لا

س6: ما هي التمرينات المقدمة للمصارعات عند تنمية القوة العضلية؟

تمرينات بوزن الجسم

تمرينات مع الزميل

استعمال عتاد تقليدي

برامج مخصص للتدريب بالأثقال

س7: ما هو تقييم القوة العضلية عند مصارعاتكم؟

ضعيف

متوسط

حسن

جيد

س8: هل تدريبات بالأثقال مبرمجة ضمن برامج لتنمية القوة العضلية؟

نعم لا

س9: هل سبق لك برمجة حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية بالأثقال داخل القاعة؟

نعم لا

س10: هل لديكم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بمصارعات الجودو؟

نعم لا

س11: ما نوع القوة التي تحتاجها مصارعات الجودو؟

القوة القصوى

القوة الانفجارية

القوة المميزة بالسرعة

تحمل القوة

س12: هل تستخدم تدريبات الأثقال أثناء فترة الإعداد البدني؟

نعم لا

س13: هل يحتاج مصارعات الجودو إلى قوة عضلية بالأثقال؟

نعم لا

س14: هل تؤثر ايجابيا تدريبات القوة على الصفات البدنية الأخرى؟

نعم لا

س15: هل يؤثر التدريب بالأثقال على الأداء المهاري لدى المصارعات؟

نعم لا

س16: هل يتوفر ناديكم على قاعة مجهزة بوسائل الأثقال؟

نعم لا

س17: هل حضرتك تؤيد تدريبات الأثقال في الإعداد البدني الخاص بالمصارعات؟

مع ضد

المحور الثاني: أهمية تدريبات الأثقال في الوقاية والتأهيل من الإصابات باستعمال تدريبات الأثقال

س1: هل تعرض مصارعوك للإصابات عندك أثناء الحصص التدريبية ؟

نعم لا

س2: ما أكثر الإصابات الشائعة في رياضة الجودو ؟

تمزق عضلي

خلع

نقلص عضلي

التواء

كسر

س3: هل يتوفر ناديكم على منشأة صالحة لممارسة الجودو؟

نعم لا

س4: هل التدرج في تـمـرـيـنـات القـوة العـضـليـة يسـاهـم فـي عـدم إصـابـة المـصـارعـات الجـودو؟

يساهم بشكل كبير

لا يساهم

س5: هل التـدرـيـب بالـأثـقال يـحمـي من الإصـابـات ويسـاعـد فـي التـأهـيـل مـنـها؟

نعم لا

المعلومات الشخصية:

الفريق:

الصنف:

وسطيات (أواسط)

كبريات (أكابر)

سنوات الخبرة:

أكثر من سنتين من 3 إلى 5 سنوات من 5 إلى 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

درجة الحزام:

حزام بني

حزام أسود درجة أولى

حزام أسود درجة ثانية

المشاركة في المنافسات:

جهوية

وطنية

افريقية

دولية

المحور الأول: أهمية تدريبات الأثقال لمصارعات الجودو

س1: هل تحتاج مصارعات الجودو إلى قوة عضلية؟

نعم لا

س2: هل يتضمن برنامجكم التدريبي تدريبات خاصة بالقوة العضلية؟

نعم لا

س3: ما هي التمرينات المقدمة عند تنمية القوة العضلية؟

تمرينات بدون الجسم

تمرينات مع الزميل

استعمال عتاد تقليدي

استعمال برامج مخصصة للتدريب بالأثقال

س4: كيف هل يساعدك التدريب بالأثقال على أداء مهارات الرمي (الإسقاط) ؟

نعم لا

س5: هل تؤثر تدريبات القوة العضلية على الأداء أثناء المنافسات ؟

يؤثر

لا يؤثر

س6: إذا كان لها تأثير فهل هي ؟

تأثيرات سلبية

تأثيرات ايجابية

س7: هل سبق لك أن تدربت تدريبات خاصة بالقوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاصة؟

نعم لا

المحور الثاني: الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية الشائعة لدى مصارعات الجودو باستعمال

تدريبات القوة

س1: هل تلقيت إصابة أثناء الحصة التدريبية؟

نعم لا

س2: هل تلقيت إصابة أثناء المنافسات؟

نعم لا

س3: ما نوع الإصابة التي تعرضت إليها؟

تمزق عضلي

خلع

تقلص عضلي

التواء

كسر

س4: ما مدى خطورة الإصابة؟

عادية

متوسطة

خطيرة

س5: ما حد الألم؟

حاد متوسط عادي

س6: كيف تعافيت من الإصابة؟

أخذ قسط من الراحة


إعادة التأهيل الوظيفي استعمال الطب الرياضي

استعمال برامج أنقال مقننة

س7: هل تضمن أن تدريبات الأتقال فعالة في التأهيل من الإصابات؟

نعم لا

جدول إمضاء الأساتذة :

الإمضاء	الدرجة العلمية	الاسم و اللقب للأستاذ
	دكتوراه	بلقاسم بلقاسم
	دكتوراه	شريعة العالمة
	أ.د	الوحيدة للوقفة