

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث و العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي بعنوان

واقع ممارسة رياضة الجيدو عند الإناث -أندية مستغانم

بحث وصفي اجري على الفتيات في أندية مستغانم

تحت اشراف

د. حجار

اعداد الطلبة

بورياش ليديا

محمد نادية

السنة الجامعي: 2024/2025

شكر و التقدير

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خير الخلق والمرسلين.

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة، وأخص بالذكر:

- الأستاذ المشرف الذي لم يبخل عليّ بالنصح والتوجيه طيلة مراحل إعداد هذا البحث، فله مني كل الاحترام والتقدير على دعمه العلمي والمعنوي.
- الهيئة التدريسية في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لما قدموه من علم ومعرفة كان لها الأثر الكبير في تكويني الأكاديمي.
- المشاركات في الدراسة من لاعبات الجيدو، اللواتي أبدن تعاونًا كبيرًا وحرصًا على إنجاز هذا العمل من خلال تجاوبهن مع أدوات البحث.

ولا يفوتني أن أتوجه بخالص الامتنان إلى عائلتي الكريمة، سندي الدائم، على ما قدمته لي من دعم مادي ومعنوي وصبر وتشجيع طوال فترة دراستي.

إلى كل من ساندني ولو بكلمة طيبة... لكم مني كل الشكر والوفاء

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا
هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين
حفظهما وأدامهما نورا الدربي
لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من إخوة وأخوات
إلى رفيقات المشوار اللاتي قاسمني لحظاته رعاهم ووفقهم
وكل من سعى معي لإتمام هذه المسيرة دتم لي سندا لا عمرا
اهدي هذا النجاح لنفسي الطموحه ابنت بطموح وانتهت بنجاح.

ليديا

إهداء:

إلى من غرسوا في نفسي بذور الطموح ورسموا لي طريق الأمل
إلى من كانوا النور في دربي والدافع في كل لحظة صعبة.

إلى والدي العزيزين

شكرًا لكل لحظة تعب، ولكل دعوة صادقة، ولكل تضحية من
أجلي.

إلى أساتذتي الكرام،

شكرًا لعلمكم وإخلاصكم ، فقد كنتم مصدر إلهام وتوجيه لا
يقدر بثمن.

إلى أصدقائي وزملائي،

أنتم الرفاق في رحلة المعرفة والضحكة الصادقة في أوقات

إلى كل من كان له أثر في هذا الإنجاز....

أهديكم ثمرة جهدي و ج مسيرتي.

نادية

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة رياضة الجيدو لدى الإناث في ولاية مستغانم، في ظل التغيرات الاجتماعية والثقافية التي تعرفها المجتمعات العربية، ومع تزايد الاهتمام برياضة الفتيات. وقد تم اعتماد المنهج الوصفي كإطار لتحليل هذا الواقع، من خلال استبيان وجه إلى عينة من الفتيات الممارسات للجيدو في بعض الأندية المحلية. كشفت نتائج الدراسة أن ممارسة الجيدو لدى الإناث لا تزال محدودة مقارنة بالذكور، بسبب عدة معوقات، من أبرزها استمرار النظرة النمطية تجاه الرياضات القتالية، نقص المدربات المؤهلات، ضعف المرافق والتجهيزات الرياضية، وقلة الدعم الأسري والمؤسسي. كما أظهرت النتائج وجود دافعية عالية لدى الفتيات للاستمرار في ممارسة الجيدو، مدفوعة برغبة في تعزيز اللياقة البدنية، بناء الثقة بالنفس، وتحقيق التميز الرياضي. وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز برامج رياضة الجيدو الخاصة بالإناث، تأهيل مدربات متخصصات، وتفعيل دور المؤسسات التربوية والإعلامية في تغيير الصورة النمطية المرتبطة بالرياضات القتالية النسوية.

الكلمات المفتاحية: الجيدو - الإناث - الرياضة النسوية - أندية مستغانم - الرياضات القتالية - المعوقات الاجتماعية

Abstract :

This study aims to explore the reality of judo practice among females in the Wilaya of Mostaganem, within the context of ongoing social and cultural changes in Arab societies and the growing interest in women's sports. The descriptive method was adopted to analyze this reality through a questionnaire distributed to a sample of girls practicing judo in some local clubs. The study results revealed that the practice of judo among females remains limited compared to males due to several obstacles, most notably the persistence of stereotypical views about combat sports, the lack of qualified female coaches, inadequate sports facilities, and limited family and institutional support. On the other hand, the findings indicated a strong

motivation among girls to continue practicing judo, driven by the desire to enhance physical fitness, build self-confidence, and achieve athletic distinction. The study recommends strengthening judo programs for females, training specialized female coaches, and activating the role of educational and media institutions in reshaping societal perceptions of women in combat sports.

Keywords: Judo – Females – Women's Sports – Mostaganem Clubs – Combat Sports – Social Barriers

Résumé

Cette étude vise à identifier la réalité de la pratique du judo chez les filles dans la wilaya de Mostaganem, dans un contexte de mutations sociales et culturelles que connaissent les sociétés arabes, et avec l'intérêt croissant pour le sport féminin. La méthode descriptive a été adoptée pour analyser cette réalité, à travers un questionnaire adressé à un échantillon de jeunes filles pratiquant le judo dans certains clubs locaux. Les résultats de l'étude ont montré que la pratique du judo chez les filles reste limitée par rapport aux garçons, en raison de plusieurs obstacles, notamment la persistance des stéréotypes sur les sports de combat, le manque d'entraîneuses qualifiées, l'insuffisance des infrastructures sportives, et le faible soutien familial et institutionnel. Par ailleurs, les résultats ont révélé une forte motivation chez les filles à continuer la pratique du judo, motivée par le désir d'améliorer leur condition physique, de renforcer leur confiance en soi, et de se distinguer sportivement. L'étude recommande de renforcer les programmes de judo pour les filles, de former des entraîneuses spécialisées, et d'impliquer davantage les institutions éducatives et

médiatiques dans le changement de regard porté sur les sports de combat féminins.

Mots-clés : Judo – Filles – Sport féminin – Clubs de Mostaganem – Sports de combat – Obstacles sociaux

فهرس محتويات

II	شكر و التقدير
II	إهداء:
III	ملخص الدراسة
IV	فهرس محتويات
VI	فهرس الجداول
VII	فهرس الاشكال
أ	مدخل عام التعريف بالبحث
ب	مقدمة
ج	1-مشكلة البحث
د	2- أهداف البحث
د	3-أهمية البحث
هـ	4 -فرضيات البحث
هـ	5-مفاهيم ومصطلحات البحث
و	6- المنهج الوصفي
و	7-الدراسات السابقة
9	الباب الاول: الجانب النظري
10	الفصل الاول: رياضة الجيدو
11	تمهيد
12	1-نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

13	2-تعريف رياضة الجيدو
13	3-نظرية مؤسس رياضة الجيدو :
14	4- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة رياضة الجيدو.....
30	5-أنواع اللياقة البدنية عند مصارعي الجيدو :
33	6- متطلبات مصارعي الجيدو
35	7-الأحزمة والرتب المعتمدة في الجودو.....
36	8-تصنيف حركات الجودو:
38	9-الفئات الوزنية المعتمدة في رياضة الجيدو :
39	الخلاصة:
40	الفصل الثاني : ممارسة الجيدو عند الإناث.....
41	تمهيد.....
42	1-مدى انتشار رياضة الجودو بين الفتيات
42	2-الصعوبات والمعوقات التي تواجه الإناث في ممارسة رياضة الجودو.....
45	3-فوائد ممارسة رياضة الجودو للفتيات
47	4-تطور مشاركة الإناث في رياضة الجودو :
48	5-العوامل التي ساعدت على تطور مشاركة الإناث في رياضة الجيدو
50	الخلاصة :
52	الباب الثاني الجانب التطبيقي
53	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.....
54	تمهيد
54	1-منهج البحث:
55	2-مجتمع و عينة البحث:

55	3-متغيرات البحث:
56	4-أدوات البحث:
58	5-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:
59	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.
60	1-عرض و تحليل النتائج.
86	2-مناقشة الفرضيات:
88	3-الاستنتاجات العامة:
90	4-توصيات واقتراحات.
90	خلاصة الفصل:
92	خاتمة
95	قائمة المصادر و المراجع.
102	قائمة الملاحق.

فهرس الجداول

- جدول رقم 1: يمثل درجات الكيو و السن الادنى للحصول عليه.....35
- جدول رقم 2: يمثل درجات دان و السن الادنى للحصول عليها.....36
- جدول رقم 3: يبين تصنيف حركات الجودو حسب الغوكيو.....38
- جدول رقم 4 : صدق وثبات الاستبيان.....58
- الجدول 5: توزيع المبحوثات حسب العمر.....60
- الجدول 6: توزيع المبحوثات حسب المستوى الدراسي.....61
- الجدول 7: مدة ممارسة الجيدو.....62
- الجدول 8: الحزام الذي تحمله المبحوثة.....62
- الجدول 9: نوع النادي أو القاعة الرياضية.....64
- الجدول 10: السبب الرئيسي لممارسة الجيدو.....65
- الجدول 11: من شجعك أكثر على ممارسة الجيدو؟.....66
- الجدول 12: ما الذي يجعلك تواصلين التدريب؟.....69
- الجدول 13: هل تعتبرين رياضة الجيدو مناسبة للفتيات؟.....70
- الجدول 14 : هل لديك الرغبة في الاستمرار في ممارسة الجيدو؟.....71
- الجدول 15: هل تعتقدين أن الجيدو يساهم في بناء شخصية قوية للفتيات؟.....72
- الجدول 16: هل تواجهين صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب؟.....73
- الجدول 17: ما هو العائق الأكبر بالنسبة لك؟.....74
- الجدول 18: كيف تقيمين ظروف التدريب في القاعة؟.....75
- الجدول 19: هل توقفت عن التمارين سابقاً؟.....76
- الجدول 20: هل تحسین أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو؟.....77
- الجدول 21: ما الذي يمكن أن يشجع الفتيات أكثر على ممارسة الجيدو؟.....78
- الجدول 22: هل لاحظت تطوراً في لياقتك البدنية بفضل الجيدو؟.....79
- الجدول 23: ما الصفات التي اكتسبتها من خلال ممارستك للجيدو؟.....80
- الجدول 24: هل تحسنت حالتك النفسية بعد ممارسة الجيدو؟.....82
- الجدول 25: ما أكثر فائدة حصلت عليها من الجيدو؟.....83

الجدول 26: هل تشعرين بتغيير في شخصيتك بعد ممارسة الجيدو؟.....84

الجدول 27: كيف تصفين أثر الجيدو على حياتك بشكل عام؟.....85

فهرس الاشكال

شكل رقم 1: يوضح بدلة التدريب.....16

شكل رقم 2: يوضح طريقة ربط الحزام.....16

شكل رقم 3: يوضح أوضاع الهجوم الثلاثة.....18

شكل رقم 4: يوضح أوضاع الدفاع الثلاثة.....19

شكل رقم 5: يوضح طرق المسك.....20

شكل رقم 6: يوضح فن اللعب من الأعلى حسب نظام الكوكودان.....22

شكل رقم 7: يوضح مهارة (o-goshi).....23

شكل رقم 8: يوضح مهارة (ippon-seoi-nage) إييون سيو ناغي.....24

شكل رقم 9 يوضح مهارة horn-kesa-gatame اون غازا غاتامي.....26

شكل رقم 10: يوضح مهارة kami-shiho-gatame كامي شيهو غاتامي.....29

الشكل 11: توزيع المبحوثات حسب العمر.....60

الشكل 12: توزيع المبحوثات حسب المستوى الدراسي.....61

الشكل 13: الحزام الذي تحمله المبحوثة.....64

الشكل 14: نوع النادي أو القاعة الرياضية.....65

الشكل 15: السبب الرئيسي لممارسة الجيدو.....66

الشكل 16: من شجعك أكثر على ممارسة الجيدو؟.....67

الشكل 17: ما الذي يجعلك تواصلين التدريب؟.....69

الشكل 18: هل تعتبرين رياضة الجيدو مناسبة للفتيات؟.....70

الشكل 19: هل لديك الرغبة في الاستمرار في ممارسة الجيدو؟.....71

الجدول 20: هل تعتقدين أن الجيدو يساهم في بناء شخصية قوية للفتيات؟.....72

الشكل 21: هل تواجهين صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب؟.....74

الشكل 22: ما هو العائق الأكبر بالنسبة لك؟.....75

الشكل 23: كيف تقيمين ظروف التدريب في القاعة؟.....76

- الجدول 24: هل توقفت عن التمارين سابقاً؟.....77
- الشكل 25: هل تحسين أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو؟.....78
- الشكل 26: ما الذي يمكن أن يشجع الفتيات أكثر على ممارسة الجيدو؟.....79
- الشكل 27: هل لاحظت تطوراً في لياقتك البدنية بفضل الجيدو؟.....80
- الشكل 28: ما الصفات التي اكتسبتها من خلال ممارستك للجيدو؟.....81
- الشكل 29: هل تحسنت حالتك النفسية بعد ممارسة الجيدو؟.....82
- الشكل 30: ما أكثر فائدة حصلت عليها من الجيدو؟.....83
- الشكل 31 : هل تشعرين بتغيير في شخصيتك بعد ممارسة الجيدو؟.....84
- الشكل 32: كيف تصفين أثر الجيدو على حياتك بشكل عام؟.....85



مدخل عام التعريف بالبحث



مقدمة

تعد الرياضة أحد أهم المجالات التي تسهم في بناء الشخصية المتكاملة لدى الأفراد، حيث لا تقتصر فائدتها على الجانب البدني فقط، بل تمتد لتتناول الجوانب النفسية والاجتماعية والقيادية أيضاً. وفي ظل التحولات الاجتماعية والثقافية المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، أصبحت مشاركة المرأة في مختلف مجالات الحياة، ومنها المجال الرياضي قضية محورية تحظى باهتمام متزايد من قبل الباحثين والممارسين في حقل التربية الرياضية والرياضة النسائية.

ومن بين الرياضات التي لاقت انتشاراً عالمياً وتعد ذات طبيعة تعليمية وتنموية عالية، تأتي رياضة الجيدو، وهي رياضة قتالية يابانية الأصل تعتمد على المهارة والذكاء والانضباط وتعتبر إحدى الرياضات الأولمبية التي تجمع بين الجانب البدني والعاطفي والعقلي. ومع أن هذه الرياضة تمتلك خصائص تجعلها مناسبة للجميع، إلا أن مشاركة الفتيات فيها ما زالت محدودة في كثير من المجتمعات، خاصة في البيئات العربية والإسلامية، لأسباب تتعلق بالعبادات والتقاليد، والبنية التحتية، ومستوى الدعم المجتمعي والأسري.

وتأسيساً على ذلك، جاء هذا البحث بعنوان: "واقع ممارسة رياضة الجيدو للفتيات منهج وصفي"، بهدف تقديم دراسة علمية معمقة تسلط الضوء على واقع ممارسة الفتيات لهذه الرياضة، وتحديد العوامل المؤثرة في مشاركتهن، سواء كانت داعمة أو معوقة، وذلك باستخدام المنهج الوصفي الذي يعد من المناهج المناسبة لدراسة الظواهر كما هي، دون تدخل مباشر، مما يسمح برسم صورة واضحة وشاملة عن الحالة القائمة.

ويهدف البحث إلى التعرف على مدى انتشار الجيدو بين الفتيات، وتحليل الدوافع التي تشجعهن على ممارسته واستكشاف الصعوبات التي تواجههن في هذا السياق، بالإضافة إلى تقديم مقترحات عملية يمكن أن تسهم في تحسين بيئة ممارستهن للرياضة، وتعزيز مشاركتهن فيها بشكل أكثر فاعلية.

وقد استند البحث إلى مجموعة من الفرضيات التي تناولت العلاقة بين الدعم الأسري والمجتمعي وبين استمرارية ممارسة الفتيات للجيدو، وأثر البنية التحتية والبرامج التعليمية في زيادة مشاركتهن، وغيرها من المتغيرات المرتبطة بالظاهرة محل الدراسة.

ومن خلال الاستعانة بعدد من الدراسات السابقة المحلية والعربية والدولية، بالإضافة إلى المصادر النظرية والمنهجية المناسبة، يسعى هذا البحث إلى إثراء المكتبة العلمية العربية بمادة تخصصية حول

موضوع الجيدو النسائي، وفتح آفاق جديدة للتفكير في كيفية تطوير الرياضة النسائية في عمومها،
ورياضة الجيدو بوجه خاص

1-مشكلة البحث

تعد رياضة الجيدو من الرياضات القتالية التي تجمع بين الجوانب البدنية والعقلية والنفسية،
وتُمارس بشكل واسع في مختلف أنحاء العالم. ومع تصاعد اهتمام المرأة بالمشاركة في الأنشطة
الرياضية خلال العقود الأخيرة، برزت الحاجة إلى دراسة الواقع الذي تعيشه الإناث الممارسات لرياضة
الجيدو في مجتمعات مختلفة، وخاصة في البيئات العربية التي قد تكون فيها المشاركة النسائية في
الرياضات القتالية محدودة أو متباينة بحسب السياق الاجتماعي والثقافي.

ورغم وجود بعض الجهود الرامية إلى تعزيز مشاركة المرأة في هذه الرياضة، إلا أن هناك
العديد من التحديات التي تواجه هذا المجال، مثل قلة الدعم الأسري والاجتماعي، والبنية التحتية غير
الملائمة، والصور النمطية السلبية حول ممارسة النساء للرياضات القتالية. كما أن المعلومات العلمية
الدقيقة عن مدى انتشار هذه الرياضة بين الإناث، ودوافعهن الحقيقية لممارستها، والمعوقات التي
تواجههن ما زالت محدودة في كثير من الدول.

بناء على ذلك، تتجلى مشكلة البحث في الغموض الذي يحيط بواقع ممارسة الجيدو لدى
الإناث، وعدم توفر دراسات شاملة ومحددة تتناول هذا الجانب بشكل موضوعي وعلمي، مما يستدعي
إجراء دراسة وصفية تهدف إلى استقصاء واقع هذه الظاهرة، وتحليل العوامل المؤثرة فيها.

أسئلة فرعية

وتتمثل فيما يلي:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للإناث ومدى ميلهن لممارسة
الجيدو؟
- هل تؤثر العوامل الاجتماعية بشكل كبير على قبول الإناث بممارسة رياضة الجيدو؟
- هل تختلف الدوافع النفسية والجسدية للمشاركة في الجيدو حسب العمر؟
- هل تعد الدعم الأسري والبنية التحتية من العوامل الرئيسية المؤثرة في استمرار ممارسة الجيدو
لدى الإناث؟

2- أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العامة والفرعية، وهي:

• الهدف العام:

التعرف على واقع ممارسة رياضة الجيدو لدى الإناث من خلال منهج وصفي يساهم في فهم طبيعة هذه الظاهرة.

• الأهداف الفرعية:

- تحديد مدى انتشار ممارسة الجيدو بين الإناث في المجتمع محل الدراسة
- التعرف على الدوافع النفسية والاجتماعية والجسدية التي تشجع الإناث على ممارسة الجيدو
- تحليل المعوقات التي تواجه ممارسة الجيدو عند الإناث سواء كانت ثقافية، اقتصادية، أو بيئية

- دراسة مدى دعم الأسرة والنادي والمجتمع لهذه المشاركة

- تقديم توصيات عملية لتطوير بيئة ممارسة الجيدو لدى الإناث

3- أهمية البحث

يأتي هذا البحث ليملاً فراغاً في المعرفة العلمية المتعلقة بمشاركة الإناث في رياضة الجيدو، وهو ذا أهمية على عدة مستويات

• أهمية علمية:

- يعد إضافة معرفية جديدة في مجال علوم الرياضة والعلوم الاجتماعية، خاصة فيما يتعلق بمشاركة المرأة في الرياضات القتالية
- يقدم نموذجاً وصفيًا يمكن استخدامه كأساس لدراسات مستقبلية مقارنة أو تطويرية

• أهمية تطبيقية:

يساعد صانعي القرار في الوزارات الرياضية ونوادي الجيدو على فهم واقع ممارسة اللعبة من قبل الإناث، وبالتالي . وضع استراتيجيات لتحفيز مشاركتهن يساهم في تطوير البرامج التدريبية لتناسب مع احتياجات الإناث الممارسات للجيدو

• أهمية اجتماعية:

- يعزز من مكانة المرأة في المجال الرياضي، ويقدم أدلة . تدعم ضرورة تمكينها في الأنشطة البدنية والقتالية
- يظهر دور الرياضة في بناء شخصية المرأة، وتعزيز ثققتها بنفسها وقدرتها على الصمود والمنافسة

4- فرضيات البحث

نظراً لاعتماد البحث على المنهج الوصفي ، فإن الفرضيات تتخذ طبيعة استكشافية وليست تجريبية، وتتمثل فيما يلي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للإناث ومدى ميلهن لممارسة الجيدو
- تؤثر العوامل الاجتماعية بشكل كبير على قبول الإناث بممارسة رياضة الجيدو
- تختلف الدوافع النفسية والجسدية للمشاركة في الجيدو حسب العمر
- تعد الدعم الأسري والبنية التحتية من العوامل الرئيسية المؤثرة في استمرار ممارسة الجيدو لدى الإناث.

5- مفاهيم ومصطلحات البحث

لتوضيح مفاهيم البحث وتجنب الإبهام، سيتم تعريف المصطلحات التالية:

1. الواقع

يشير إلى الوضع الفعلي والحالي لممارسة رياضة الجيدو عند الإناث من حيث مدى انتشارها، مستويات المشاركة، التحديات التي تواجهها، والدوافع المؤثرة فيها، وذلك في البيئة المستهدفة بالدراسة (مثل: المدارس، الأندية، الجامعات...).

2. ممارسة الرياضة

يقصد بها الانخراط الفعلي المنتظم أو غير المنتظم في الأنشطة الرياضية، سواء بشكل ترفيهي، تنافسي، أو تدريبي، وتشمل الحصص التدريبية، البطولات، أو النشاطات ذات الصلة برياضة الجيدو.

3. رياضة الجيدو (Judo)

هي رياضة قتالية يابانية الأصل، تعني "الطريق اللين"، وتركز على استخدام تقنيات الرمي، التثبيت، والإخضاع، وتدرس كوسيلة لبناء القوة الجسدية والانضباط الذاتي، وقد أصبحت رياضة أولمبية منذ سنة 1964. (إبراهيم، محمد. (2018). أساسيات رياضة الجودو. القاهرة: دار الفكر العربي).

4. الإناث

ويقصد بهن الفتيات أو النساء اللاتي يمثلن العينة المستهدفة في البحث، ممن تتراوح أعمارهن عادة بين (مثلاً: 14-25 سنة)، واللاتي يمارسن رياضة الجيدو سواء على مستوى الهواة أو المنافسة.

6- المنهج الوصفي

هو المنهج المستخدم في هذا البحث، ويعتمد على جمع البيانات وتحليلها كما هي في الواقع، دون التلاعب فيها، من أجل فهم الظواهر كما تحدث في بيئتها الطبيعية. (عبيدات، ذوقان، 2010، ص 36)

7- الدراسات السابقة

- الدراسات العربية

1. الخلفي، ف (2020)

واقع مشاركة المرأة السعودية في رياضات الدفاع عن النفس: تحليل اجتماعي. مجلة علوم الرياضة، 12(3)، 45-60 .

- النتائج: أوضحت الدراسة أن العوامل الثقافية هي العائق الرئيس أمام ممارسة الإناث لرياضة الجيدو في السعودية، بنسبة 68% من العينة .

2. عمر، أ.، وبوسعد، م (2019)

التحديات النفسية والاجتماعية لممارسة الجيدو لدى الإناث في الجزائر. المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة، جامعة الجزائر، 112-130 .

- النتائج: أبرزت الدراسة ضعف الدعم المؤسسي وانتقاص المجتمع للمرأة الممارسة لهذه الرياضة .

3. الغامدي، ر (2018)

دور الأسرة في تشجيع الفتيات على ممارسة رياضة الجيدو في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود .

- النتائج: 54% من الممارسات أكدن على تأثير الأسرة السلبي بسبب الصورة النمطية للرياضات القتالية .

- الدراسات الأجنبية

1. Krasniqi, V., & Berisha, M. (2021).

Gender barriers in judo: A case study of female athletes in Kosovo. International Journal of Sport Science, 15(2), 22–37.

- Findings: Lack of specialized training programs for females and gender bias in coaching were key challenges.

2. Trajković, N., & Petković, E. (2020).

Motivations and barriers for women's participation in judo: A European perspective. Journal of Martial Arts Research, 3(1), 1–15.

- Findings*: Positive correlation between media representation and female participation rates ($r = 0.72$).

3. Hernández, R., & López, C. (2019).

Social perception of female judokas in Mexico. Sport and Gender Studies, 8(4), 88–102.

- Findings: 60% of participants reported facing stereotypes like "judo is too aggressive for women".

• تحليل مقارن للدراسات

مدخل عام التعريف بالبحث

الاختلاف	الاتفاق مع الدراسة الحالية	الجانب
بعض الدراسات ركزت على الدعم الاسري (الغامدي 2018)	تؤثر سلبا على المشاركة (الخليفي 2020)	العوامل الثقافية
لم تدرس في السياق العربي	يدعم زيادة المشاركة (2020 trajkovic)	التمثيل الاعلامي

• نقاط البحث المطلوبة

- الفجوة البحثية : معظم الدراسات العربية ركزت . على العوائق الاجتماعية، بينما الأجنبية ناقشت الحلول (كالتدريب المتخصص)
- الإضافة المتوقعة : دراسة واقع الممارسة مع تحليل دور السياسات الرياضية في دعم الإناث



الباب الاول: الجانب النظري





الفصل الاول: رياضة الجيدو



تمهيد

تعد رياضة الجيدو من الرياضات التي اكتسبت شهرة واسعة في الجزائر خلال العقود الأخيرة، حيث شهدت نقلة نوعية بفضل النتائج المتميزة التي حققتها بعض اللاعبات الجزائريات على المستوى الإقليمي والدولي. ومع ذلك، فإن هذا التطور لم يكن متجانساً على مستوى جميع المناطق، ففي ولاية مستغانم لا يزال تمثيل المرأة في هذه الرياضة ضعيفاً جداً، إن لم يكن شبه معدوم في بعض الأحيان.

ورغم ما تتميز به رياضة الجيدو من قيم تعليمية وتربوية عالية مثل الانضباط، والصبر، والإرادة، والثقة بالنفس، إلا أن مشاركة المرأة فيها تبقى محدودة بسبب مجموعة من العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى غياب البنية التحتية المناسبة ونقص الدعم المؤسسي. كما أن غياب الدوريات المحلية، والدعم الإعلامي، وعدم توفر مدربين متخصصين، خاصة من الجنس النسائي، ساهم في تراجع مشاركة الفتيات في هذه الرياضة.

ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة، التي تسعى إلى تسليط الضوء على واقع ممارسة رياضة الجيدو عند الإناث في أندية مدينة مستغانم، من خلال تحليل أبرز الصعوبات والعراقيل التي تواجههن، مع طرح مجموعة من المقترحات التي من شأنها المساهمة في تطوير هذه الرياضة وتعزيز مشاركة المرأة فيها. فالاهتمام بالجيدو النسائي في مستغانم ليس فقط دعماً للرياضة، بل هو استثمار في صحة المرأة وتنمية شخصيتها وإبراز دورها في المجتمع.

1-نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

الجودو رياضية تقليدية اسمها القديم "جوجيتسو" عرفت سنة 775 سنة قبل الميلاد والتي تعني التقنية المرنة وكان يتميز بالخشونة والخطورة وكانت غالبا ما تنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين. ومنذ ذلك الوقت قامت العديد من مدارس الجودو بتطوير وتعديل تقنيات عد يدة من الجوجيتسو (كمال، 2009، صفحة 14).

إن جذور رياضة الجودو ترجع إلى رياضة تسمى الجوجيتسو والتي نشأت لأول مرة في بلاد التبت ثم انتقلت إلى الصين ومنها إلى جزر اليابان، وانتقلت رياضة الجوجيتسو إلى اليابان عن طريق طالب يدعى "أوكيا ما أوشيتو" وهو من مقاطعة نجا زاكي، وكان يدرس العلوم في الصين، وقد استغل معرفته بالنواحي التشريحية في بناء حركات من الجوجيتسو، ومن ثم أصبحت له مدرسة في الجوجيتسو (الشرقاوي، 2017، صفحة 29).

ويعتقد الكثيرون بأن الجوجيتسو قد تكون مثل المصارعة، ولكن المصارعة تختلف في الحقيقة اختلافاً بسيطاً، لأن المصارعة تنتهي بالتغلب على الخصم بواسطة القوة المطلقة. بينما تهدف الجوجيتسو إلى الاستسلام للقوة By Yielding Strength أي الانقياد التام للخصم حتى يهدأ ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه

ويرجع تأسيس رياضة الجودو الحديثة إلى السيد "جيجورو كانو" الذي أتقن فنون ومهارات الجوجو من المصارعة اليابانية القديمة الجوجيتسو (الشرقاوي، 2017، صفحة 29)

الجودو معناها الفن الرفيع أو المرن؛ وفي عام 1860م ولد جيجورو كانو شيهان باليابان؛ كان منذ الصغر ضعيف البنية الجسم وضعيف البنية، ولتقوية هذا الجسم بدأ ممارسة فن الجوجيتسو في عمر 17 سنة، وفي عام 1880م كان يعمل مديرا لجامعة طوكيو، وقام بدراسة جميع الفنون القتالية المختلفة الموجودة في ذلك الوقت ومنها الجوجيتسو وقام بتطويرها وحذف المهارات الحركية الخطيرة التي تؤدي أحيانا للموت حتى يمكن ممارستها كرياضة مبنية على أسس علمية (حركة تشريحية)، ووضع لها القوانين والقواعد، أي أنه ارتقى بفن القتال الجوجيتسو إلى فن متطور أسماه

فن الجودو، وفي عام 1882م أسس جيجورو كانو المؤسسة العالمية لتعليم وتدريب فنون الجودو المختلفة (الكودوكان) بطوكيو، وانتشرت رياضة الجودو في الجامعات ثم المدارس وأصبحت الرياضة الشعبية في اليابان ثم انتشرت في جميع أنحاء العالم على يد تلاميذ جيجورو كانو؛ حيث تأسس الاتحاد الدولي للجودو عام 1952م وكان يضم 12 دولة وأقيمت أول بطولة للعالم عام 1952م وشارك فيها 21 دولة؛ وانضمت رياضة الجودو إلى الألعاب الأولمبية لأولمبياد طوكيو عام 1964م (الرؤوف، 2005، صفحة 4)

2-تعريف رياضة الجيدو

رياضة الجودو نوع من أنواع النزال مثل المصارعة، فنظرياته وأساليبه المستخدمة مبنية على دفع الخصم أرضاً أو مسكه في حركات، وهي وسيلة دفاعية هجومية راقية، تتطلب لياقة فائقة لها قواعدها وأصولها العلمية مستخدمة فنون مختلفة لتحقيق كفاءة للعقل والجسم.

- يعرف جيجورو كانو الجيدو: "بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم ويستطيع الفرد غرس القيم الروحية والبدنية والارتقاء بالحواس، وبالتالي يكون الهدف البعيد للجيدو هو بناء الفرد ذاتياً من أجل الكمال لنفسه ولرفع العالم".
- ويعرف كونوماي الجيدو بأنه: رياضة لكل رجل بخطو الشارع وهو نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس وهو شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح.
- كما يعرف ستورات الجيدو بأنه قدرة المتنافسين في الكفاءة على رمي أحدهما بقوة وسرعة على الظهر، فهو نشاط ترويجي له قواعد يمنع إصابة كليهما. (المجيد، 2009، الصفحات 26-27)

3-نظرية مؤسس رياضة الجيدو :

اعتبر جيجورو كانو شيهان الجيدو من أشكال التهذيب الفكري كنوع من الرياضة وطريقة للدفاع عن النفس، و أكد كانو على شعارين: أقصى فاعلية، بأقل جهد، وكذلك تبادل النفع والفائدة، أما نظرياته في تدريب رياضة الجيدو أن يكون ذا هدفين:

- أولهما تحقيق الفائدة الجسمية، تليها: التربية الذهنية mental education
- وكان الهدف الثاني هو المرشد الذي عمل في ظله جيغورو كانو، أي طريق العمل في هوى العقل، إذ كان تركيزه على كبح نزعة الاستناد على القوة والتدريب العقلي، ومكنته من أن يضع أسساً تعليمية لهذا الفن الجديد وهو رياضة الجيدو. وبعد ذلك من جعل رياضة الجيدو رياضة ذات أسلوب جديد لا بد لها من الجوجيتسو ذات المهارات والحيل.

وكان مبدأ الأخلاق يتلخص في شعارين:

أولهما: **جيتا-كيو jita-kyo**

وهي تعني حرفياً (المصلحة المتبادلة مع اليسر) وعليه لا بد أن يعرف أن يمارس فنا له أخطار كثيرة محتملة الوقوع، وبالتالي لا بد من وجود نظام ذاتي، الجودوكا (judoka) وسيطرة شخصية من أجل الحفاظ على سلامته وسلامة منافسه، وهذا لا يأتي من خلال التركيز والانتباه أثناء التدريب أي من خلال تحكم الفرد في ذاته وعدم انفعاله.

ثانياً: **التدريب العقلي :**

يظهر ويتركز من خلال ممارسة الجيدو ويظهر ذلك بوضوح في فترات التدريب إذ يحاول الجودوكا أن يسيطر على شعوره أي القدرة على التركيز المطلق المقرون بالهدوء والشعور بالرضا حتى يتمكن الجودوكا من فهم شخصيته المزدوجة ويعتمد بها على:

- الشخصية الأولى: خلال تصرفاته العادية وتعاملاته مع الناس.
- الشخصية الثانية: من خلال قيامه بالتدريب والمنافسة. (المجيد، 2009، صفحة 30)

4- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة رياضة الجيدو

1- ما يتوجب مراعاته في رياضة الجودو

تتوقف صلاحية التدريب وممارسة الجيدو وتتوقف على سلامة ممارستها، وكذلك صالة التدريب من خلال توفر كافة المواصفات الدولية لمنع حدوث الإصابات.

- المساحة يحددها عدد المشاركين في القاعة (14/14 * 16/16) الذي يمكنه التدريب على المهارات داخل مساحة كافية تحقق له الأمان.
- يراعى أن تكون المجموعات المشاركة في التدريب أن تكون متقاربة من حيث عامل السن قدر الإمكان.
- مراعاة قص الأظافر وعدم تركها طويلة سواء بالنسبة لأصابع اليد أو القدم، خاصة الإبهام.
- ارتداء أي حلي أو سلاسل سواء حول المعصم أو الرقبة أمر مرفوض وممنوع بتاتا أثناء التدريب.
- الشعر الطويل بالنسبة للسيدات لا بد من رفعه عن طريق حلقة من المطاط أو شريط، وأي رافع للشعر سواء كان من المعدن أو البلاستيك ممنوع.
- بدلة التدريب لا بد أن تكون خالية من أي بروزات ناتجة عن الخياطة لأجزاء قد تمزقت لأنها تسبب الأما في الأماكن الحساسة من الوجه، وذلك عند احتكاكها بالجلد.
- ارتداء أي حذاء من أي نوع غير مسموح به على البساط إطلاقاً. (طريقة، 2001، صفحة 129)

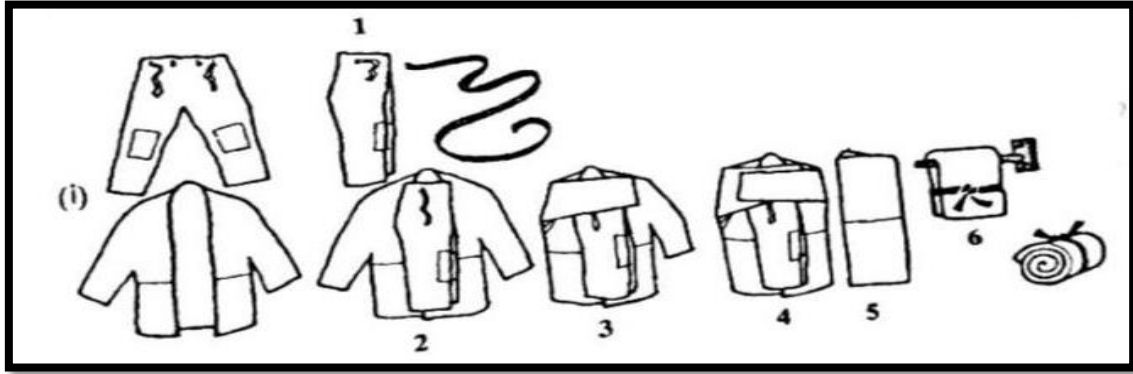
2- ما يتوجب الابتعاد عنه

- لا تدخل أصابع يدك داخل الكم بالنسبة لمنافسك ثم تقوم بالعصر. -
- لا تحاول منع التنفس عن منافسك سواء عن طريق أحد أطرافك أو بأي جزء من السترة. -
- لا تحاول تشبيك أصابع يدك بأصابع منافسك أو تحاول ليهم أو ضغطهم. -

- -لا تقوم بأداء أي مسكة أو عمل قفل على رقبة منافسك بينما تقوم بتنفيذ رمية لأنه يؤدي إلى إصابة العمود الفقري.
- إذا هاجمت منافسك من الخلف وهو واقف معتدلاً على البساط لا تقم بضمه إلى صدرك وسحبه وسقوطه للخلف لأن ذلك يؤدي إلى إصابتك.
- لا تقفز بيديك معاً على رجل منافسك بينما تحاول كنس القدم الأخرى المرتكز عليها.
- لا تمسك بحافة السترة والكم من نفس الجهة ما لم تكن تقوم بتنفيذ إحدى المهارات.
- لا ترفع منافسك من على البساط ثم تقوم برميهِ على ظهره مرة أخرى. (طريقة، 2001، صفحة 133)

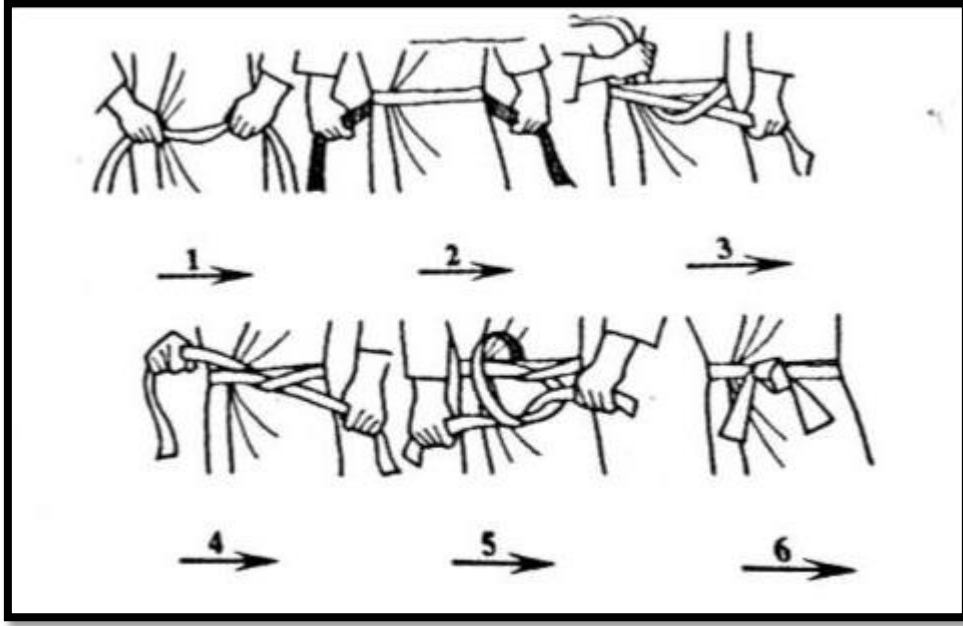
3- (Judogi) بدلة التدريب جودوجي

شكل رقم 1: يوضح بدلة التدريب



4- طريقة ربط الحزام (أوبي Obi)

شكل رقم 2: يوضح طريقة ربط الحزام



المصدر: (طرفه، 2001، صفحة 131)

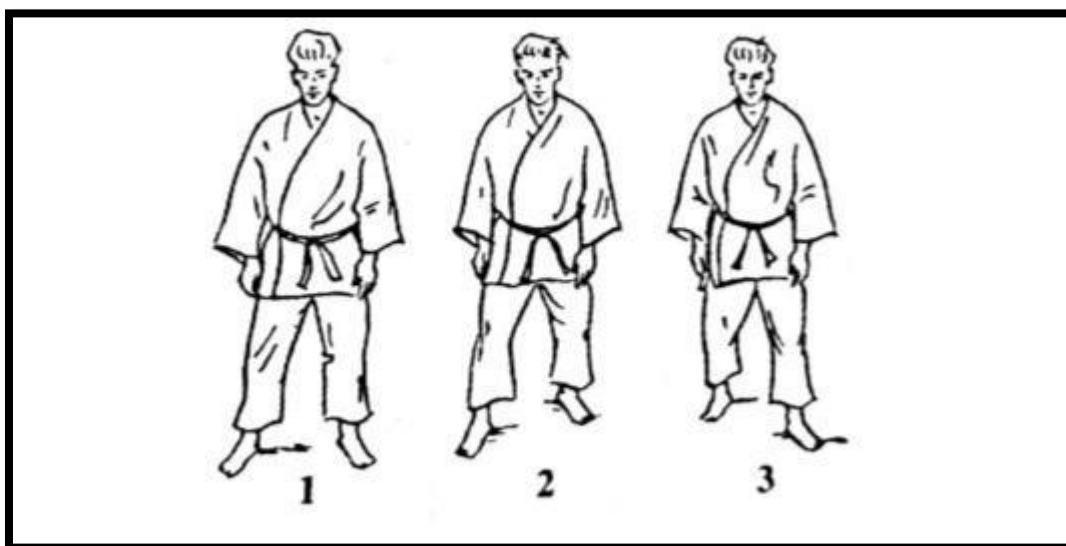
- امسك الحزام (أوبي) من المنتصف بالضبط ثم ضعه على السرة من منطقة السرة، وقم بلف يديك خلف ظهرك ثم تبادل مسك الأطراف في كلتا اليدين.
- ارجع بيديك مرة أخرى إلى الأمام في منطقة السرة.
- أدخل الطرف الأيمن للحزام أسفل الطرف الأيمن مارا بين السرة والجزء السابق وضعه من الحزام.
- اسحب بكلتا يديك الطرفين بقوة حتى يتم إحكام الوضع.
- ثم يعمل عقدة مرة أخرى مع جذب الطرفين للخارج.
- بذلك يكون الحزام في الوضع السليم كما يجب أن يكون. (طرفه، 2001، صفحة 131)

5- أوضاع الصراع

- أوضاع هجوم

- شيزن-تاي: **Shizentai** هو وضع الهجوم الطبيعي العادي، وفيه تكون القدمان متباعدتين ومتوازيتين والحوض مدفوع إلى الأمام قليلاً.
 - ميجي-شيزن-تاي: **Mige-Shizentai** هو وضع الهجوم الطبيعي الأيمن، وفيه تكون القدم اليمنى متقدمة للأمام مسافة مناسبة، وهذا النوع أكثر الأنواع استعمالاً.
 - هيداري-شيزن-تاي: **Hedari-Shizentai** هو وضع الهجوم الطبيعي الأيسر، وفيه تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام مسافة مناسبة، وغالباً ما يستعمل هذا الوضع اللاعب اليساري وبعض اللاعبين ذوي المهارات التقنية العالية الذين يجيدون الرمي من كلا الجانبين.
- (طرفه، 2001، صفحة 154)

شكل رقم 3: يوضح أوضاع الهجوم الثلاثة



المصدر: (طرفه، 2001، صفحة 154)

- أوضاع دفاع

- **Jugotai** جيجو-تاي وهو نفس وضع الهجوم العادي (شيزن-تاي)، ولكن مع كبر المسافة الموجودة بين القدمين، وكذلك ثني الركبتين بدرجة أكبر مما يساعد على الهبوط بمركز الثقل للأسفل.
- **Mige-Jugotai** ميجي - جيجو- تاي وهو وضع الد فاع الأيمن، وفيه تكون القدم اليمنى متقدمة للأمام بالإضافة إلى باقي ما ذكر في الوضع الأول (جيجو-تاي)
- **Hedari-Jugotai** هيداري-جيجو-تاي وهو وضع الدفاع الأيسر، وفيه تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام بالإضافة إلى باقي ما ذكر في الوضع الأول (جيجو-تاي). (طرفه، 2001، صفحة 155)

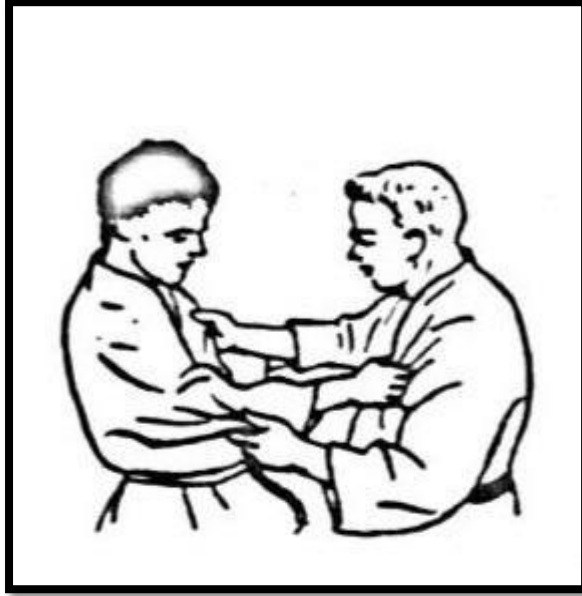
شكل رقم 4: يوضح أوضاع الدفاع الثلاثة



المصدر: (طرفه، 2001، صفحة 155)

- اليد اليسرى تمسك الكم الأيمن لسترة الخصم عند مستوى أسفل مفصل المرفق مع التأكد من إحكام القبض على جزء من قماش كم السترة وبالتالي التمكن من السيطرة.
- على مدى حركتي كل من الذراع والكتف الأيمن، وعليه يتم منع المنافس من سحب ذراعه وكتفه للخلف.
- اليد اليمنى تمسك الحافة اليسرى للسترة في مستوى عضلة الصدر العظمى. وقد نرى بعض اللاعبين يعكسون وضع اليدين للمسك - ولا يعني هذا أنهم يساريون إذ إن قلة منهم فقط يساريون بينما الآخرون لاعبو يمين وصلوا إلى مستوى عال من فن الرمي يمكنهم من منافسة خصومهم على كلا الجانبين.
- وطرق المسك تعتبر إحدى عناصر الإعداد الخططي التي تدخل ضمن (تكنيك) اللاعب لتنفيذ المهارات أو إخراج المباراة حسب ما خطط لها سلفا.

شكل رقم 5: يوضح طرق المسك



6- فنون اللعب المستخدمة في الجيدو :

1. فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) ويحتوي على:

- مهارات الرمي باستخدام اليدين (تي وازا)
- مهارات الرمي باستخدام الوسط (جوشي وازا)
- مهارات الرمي باستخدام الرجلين (أشي وازا)
- مهارات التضحية الأمامية (ماي سوتيمي وازا)
- مهارات التضحية الجانبية (يوكو سوتيمي وازا)

2. فنون اللعب من الأرض (كاتامي وازا) يحتوي على:

- مهارات التثبيت الأرضي (أوساي وازا)
- مهارات الخنق (شيمي وازا)
- مهارات الكسر (كنسيتسو وازا)

3. فنون الكاتا وتحتوي على:

- مهارات الكاتا الخاصة باللعب من أعلى (الناجي نو كاتا)
- مهارات الكاتا الخاصة باللعب الأرضي (الكاتامي نو وازا)

4. فنون الضربات المعجزة (أوتيمي وازا) ويحتوي على:

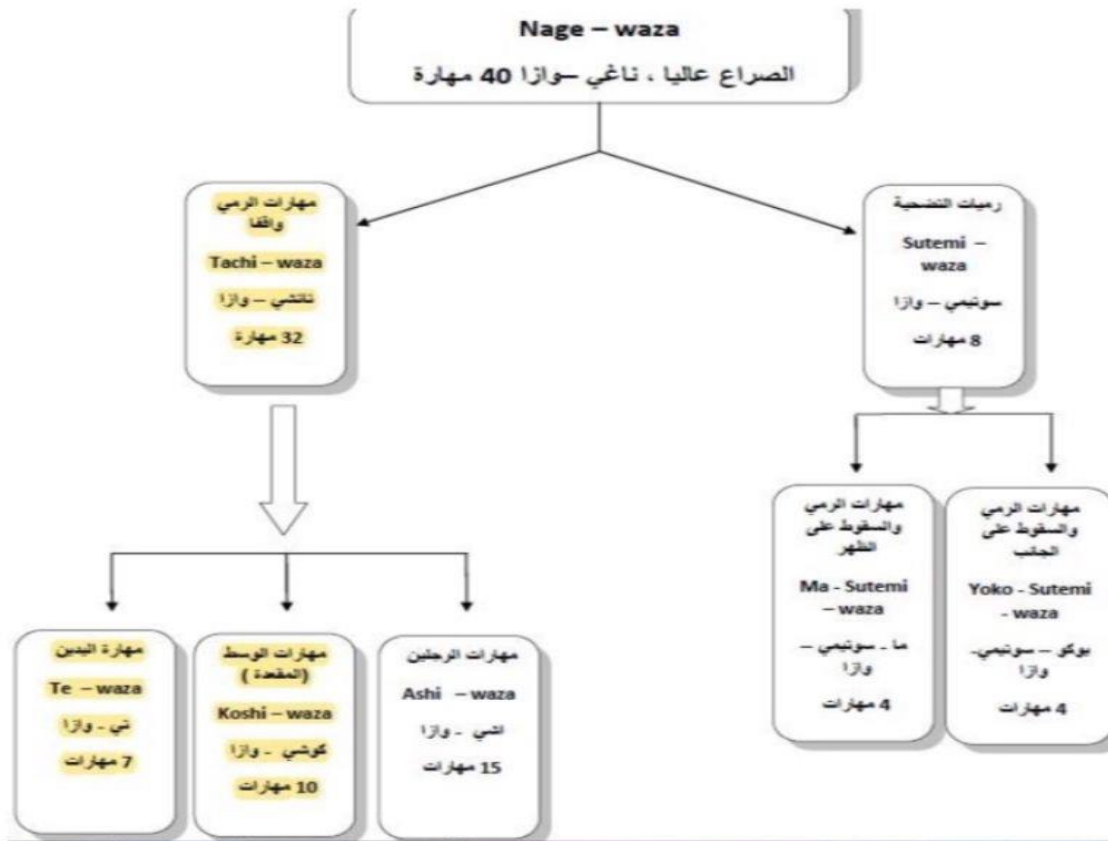
- ضربات معجزة باستخدام الرجلين (أشي أوشي)
- ضربات معجزة باستخدام الذراعين (أودي أوشي). (العلمي، 2013، الصفحات 19-20)

7- تقنيات الدراسة:

- تمت دراسة تقنيتين من فنون اللعب من أعلى (الناجي وازا) o-goshi : (أو غوشي) من تقنيات الرمي باستخدام اليدين (تي وازا) ippon-seoi-nage (إيبون سيوي ناغي) من تقنيات الرمي باستخدام الوسط (جوشي وازا).
- و تقنيتين من فنون اللعب الأرضي (كاتامي وازا) horn-kesa-gatame : (هورن كيسا قاتامي) و (kami-shiho-gatame كاميشيو قاتامي) من تقنيات التثبيت الأرضي (أوساي وازا).

1- نظام الكودوكان لفن اللعب من الأعلى:

شكل رقم 6: يوضح فن اللعب من الأعلى حسب نظام الكودوكان



المصدر: طرفة، 2001، ص 94.

- مهارة o-goshi (اوغوشي) :

شكل رقم 7: يوضح مهارة o-goshi



المصدر: طرفة، 2001، صفحة 177

• تعني الرمية المقعدة الرئيسية Major Hip Throw :

• خلال التوازن Kuzushi:

كلا اللاعبين في وضع (هيداري - شيزن - تاي) الوقوف الطبيعي الأيسر والتوقيت المثالي لتنفيذ هذه الرمية هو لحظة ميل الجسم بجسده للأمام.

يأخذ مهاجم خطوة بقدمه اليسرى أو من مسافة عرض كتفيه وخلف قدمه اليمنى (أنظر شكل 07) مع جذب الخصم بيديه للأمام ولأعلى لإخراج اتزانه.

• بدء الرمي Tsukuri :

- جذب الخصم بقوة يضطر إلى أخذ خطوة بقدمه اليمنى للأمام للحفاظ على اتزانه.
- يقوم المهاجم بالدوران على مشط القدم اليمنى لجهة اليسار ونقل قدمه اليسرى بجوار قدمه اليمنى مع الدخول بالمقعدة أسفل حوض منافسه.

- في نفس وقت الدوران في الخطوة السابقة يترك المهاجم حافة الجاكت مع إدخال ذراعه أسفل الإبط الأيسر للخصم وتلف اليد على الظهر وتستقر فوق عظم اللوح الأيمن للخصم والركبتان منتنيتان.

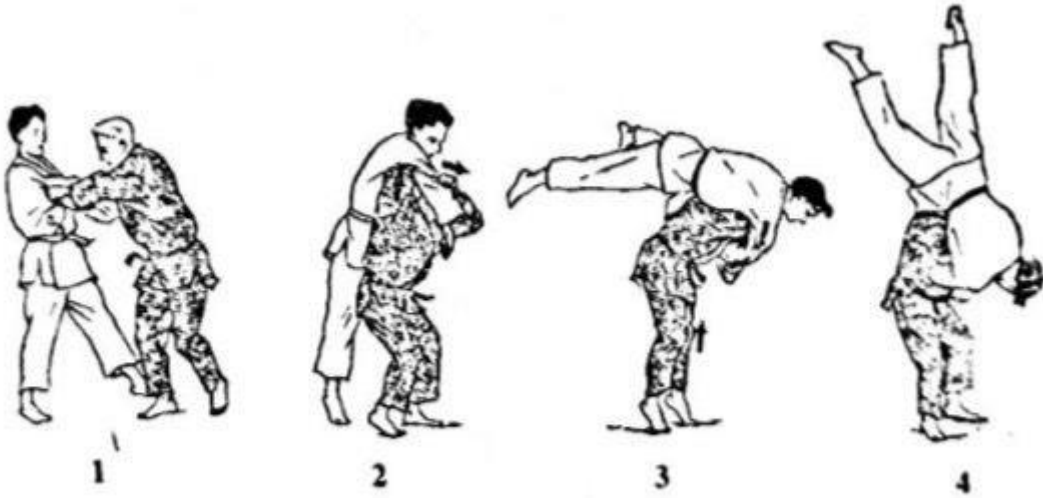
• الرمي الحقيقي **Kake** :

- الذراع الأيسر للمهاجم يسحب الذراع الأيمن للخصم بكل قوة في حركة لأسفل و لليسار و بجانب الجسم مع دوران الجزء الأعلى من الجسم في اتجاه الرمي .

- الذراع الأيمن للمهاجم يستمر في الضغط على منطقة اللوح و يتبع باقي الجسم في حركة الدوران - و يتم الرمي دون مد الركبتين

• مهارة **ippon-seoi-nage** ايبون سيو ناغي) :

شكل رقم 8: يوضح مهارة **ippon-seoi-nage** ايبون سيو ناغي



المصدر: طرفة، 2001، صفحة 180.

• اخلال التوازن **Kuzushi** :

- كلا اللاعبين في وضع (ميجي - شيزن - تاي) وضع الوقوف الطبيعي الأيمن.

- يقوم المهاجم بجذب الخصم للأمام مع نقل قدمه اليسرى للخلف ولليمين (بحيث يشير مشط القدم لجهة اليسار) ونقل مركز ثقله عليها بمنتهى السرعة.

- يضطر الخصم لتحريك القدم اليسرى للأمام وللأيسر لخلق قاعدة اتزان جديدة.
- **بدء الرمي Tsukuri :**
- قبل انتقال مركز ثقل الخصم على قدم اليسرى مرة أخرى.
- يقوم المهاجم بالدوران على وسادة مشط القدم اليمنى ونقل القدم اليسرى بجوارها بحيث يكون ظهره في مواجهة صدر الخصم (أنظر الشكل 08)
- قبل عملية الدوران و أثناءها يكون عمل الذراعين هو السحب للأمام و الأعلى - انظر الأسهم في الشكل (09) حتى تستقر القدم اليسرى على مقربة من القدم اليمنى مع وجود انثناء بسيط بالركبتين .

• الرمي الحقيقي Kake

في تتابع حركي للخطوات السابقة بدون توقف يمد مهاجم ركبتيه لأعلى و الدفع بالمقدمة مع الجذب بالذراعين لأعلى ولأمام و الأسفل مع الميل بالجذع للأمام و السحب باليدين لإتمام عملية الرمي .

لحظة سقوط الخصم على البساط والمهاجم ممسكا بالذراع الأيمن و للحفاظ على توازنه برفع جذعه مرة أخرى للوضع الطبيعي مع الميل للخلف و تباعد القدمين لإيجاد قاعدة اتزان له .

2- فنون التثبيت في فن اللعب الأرضي :

تعني إبقاء المنافس تحت سيطرة اللاعب راقدا على ظهره وتحت سيطرته مما يفقده القدرة على الحركة بالمسك الأرضي والتثبيت . و تنقيط حسب عدد ثواني التثبيت كما لا تحتسب المسكات الأرضية التي يقل زمنها عن 10 ثا، ولكنها تحتسب هجوم يمكن أن يرجح فوز أحد اللاعبين في حالة إنتهاء المباراة بدون حصول أي لاعب على أي نقاط، ويجيب على اللاعب المهاجم بقدر الإمكان منع المدافع من عرقلة لرجليه والمحافظة على قربه من المدافع ووضع الرأس على البساط لكي يتمكن من الفوز. الحليم 2013 ، صفحة (24)

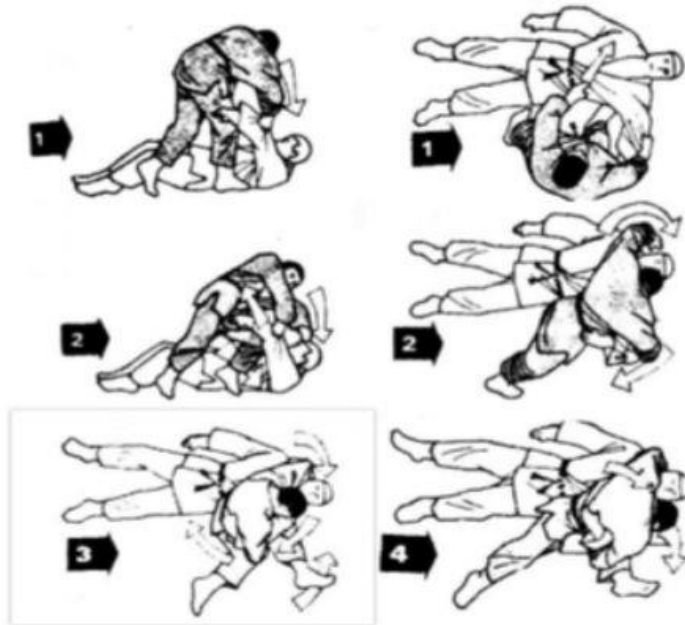
• مهارة horn-kesa-gatame (اون غازا غاتامي) :

إن أساس تعليم مسكة كيسا - جاتامية وهي في الغالب المسكة الأولى التي تعلم للجودوكا (الممارس لرياضة الجيدو) المبتدئين في رياضة الجودو . إذ غالبا بعد الرمي في المنافسات أو التدريب أن يكون المهاجم ممسكا بالذراع الأيمن أو الأيسر للخصم ، و بذلك تكون مدخلا لنقل اللعب أو الصراع أرضا .

كذلك تعليق الذراع بالنسبة للخصم هو من الأشياء التي يتعلمها اللاعب الرامي لكي يخفف السقوط على زميله بعد الرمي بالإضافة إلى إعطاء الإحساس الجيد للإقتراب بالحوض إلى المسافة المطلوبة بالنسبة لجسم و ذراع إبط الخصم .

فالوضع الجيد يكون بالاقتراب الملاصق لإبط الخصم مع الميل بالجزع للأمام و استغلال وزن الجسم للضغط على الأضلاع السفلى العائمة للخصم و الملامسة لجسم المهاجم .

شكل رقم 9 يوضح مهارة horn-kesa-gatame اون غازا غاتامي



- المهاجم يرمي الخصم من الجهة اليسرى هجمة يسارية (left side attack) و يظل ممسكا بالذراع الأيسر
- بسرعة يلف المهاجم جذعه ليعدل من وضع قدميه بحيث تتقدم اليد اليمنى للأمام مع الهبوط بالمقعدة بجانب جسم الخصم والالتصاق بجانبه الأيسر - بينما الذراع الأيسر يأخذ طريقه حول رقبة الخصم و يطوقها .
- يقترب المهاجم فورا بحوضه من الإبط الأيسر للخصم مع سحب الذراع الأيمن للخصم و حبسه تحت إبطه الأيمن .
- . الآن ينقل توري قدمه اليمنى للخلف ليزيد من الضغط على أضلاع الخصم - بالإضافة إلى صنع قاعدة ارتكاز ثلاثية الأضلاع متمثلة في المقعد والقدمين ، ثم النزول بالرأس بجانب الاذن اليسرى للخصم .
- أثناء فرد الرجل اليمنى للخلف لصنع قاعدة ارتكاز ثلاثية - لا بد و أن يعى المهاجم أثناء نقلة الرجل اليسرى للأمام ألا تكون الرجل اليمنى في وضع تسمح للخصم باصطيادها لإفشال المسكة
- عند التنفيذ من الجهة اليمنى للخصم يجب عكس ما سبق سواء أجزاء الجسم أو اتجاهات.
- . الآن تعتبر مهارة كيسا - جاتاميه قد تمت ، و يجب الإشارة إلى أنه لا بد من التدقيق الجيد لأي جودوكا ناشئ في ملاحظة حركة الأسم و التي تحدد اتجاهات القوى المستخدمة ، و كذلك أجزاء جسم المهاجم ليس فقط في هذه المهارة بل جميع المهارات التي تليها .

- مهارة kami-shiho-gatame كامى شيهو غاتامى) :

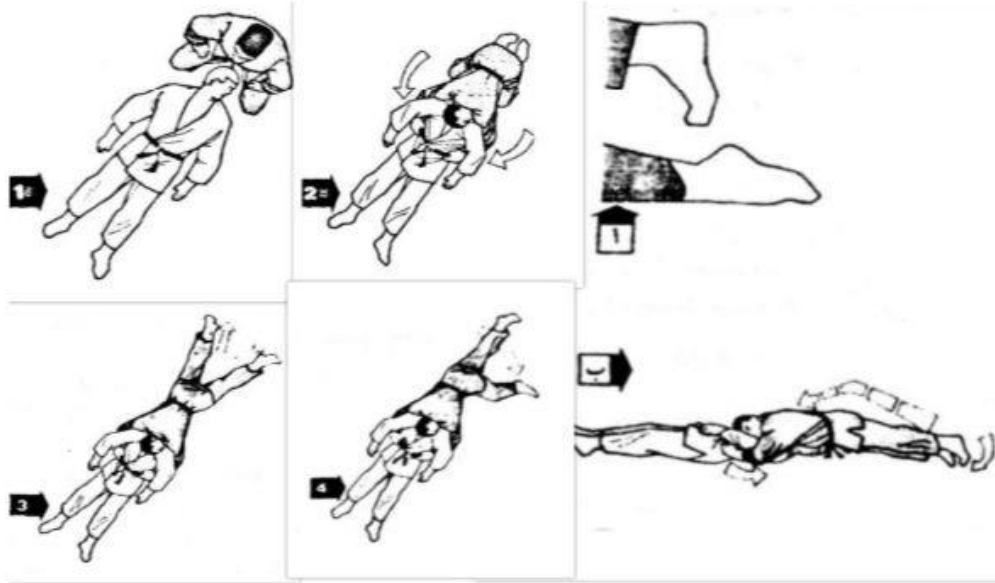
غالبا ما تأتي الفرصة بأن تكون مهارة كامى - شيهو - جاتاميه ضمن مهارات الإعداد بالنسبة للجودوكا الجدد، و بالتالي تكون ميزة لاكتساب خباراتها ضمن برنامج الإعداد .

و نتيجة لمتغيرات مجال الصراع الدائم والمستمر في ال (ني - وازا) أن تسمح الفرصة كثيرا بتنفيذ هذه المهارة. و إذا حاولنا المقارنة مرة أخرى بين مهارات الصراع عاليا - ناجي - وازا ، و مهارات الصراع راقدا ني - وازا يمكننا أن نلاحظ مهارة كامي - شيهو - جاتاميه أن المهاجم يجثو بجسمه موزعا مركز ثقله على أربع نقاط هي المرفقان و الركبتان و هي ما تمثل قاعدة ارتكازه . فالمرفقان في الأمام و قد أحاطا بجسم الخصم وحدا من حركته للقيام بأي محاولة باللف لأي جانب من الجانبين للهروب من المسكة أو إفشالها .

كذلك نجد أن الارتكاز على الركبتين و المرفقين قد لا يستمر طويلا أمام محاولات الهروب من الخصم إذ سرعان ما يلجأ إلى وضع الانبطاح ، و في هذه الحالة تكبر قاعدة ارتكازه و التي تتمثل في المرفقين والركبتين و المشطين (الأصابع متجهة للداخل) - إذا كبرت القاعدة و صعبت مهمة الهروب . و قد يستمر كبر قاعدة الارتكاز بالانبطاح الكامل على البساط أو تصغيرها باتخاذ وضع السجود أي الارتكاز على المرفقين والركبتين بصفة أساسية - و هنا تظهر أهمية حركات الرجلين سواء بالثني أو المد لمفصل أو المفصلي الركبتين .

و يهمننا بالإضافة - إلى ما سبق - وضع الرأس بالنسبة للمهاجم - فالرأس تكون فوق عضلات بطن الخصم مع قيامها بالضغط لأسفل لمنع الخصم من القيام بعمل كوبرى أو العلو بهذا الجزء و لو قليلا حتى يتمكن من اللف لأحد الجانبين و إفساد المسكة .

شكل رقم 10: يوضح مهارة kami-shiho-gatame كامى شيهو غاتامى



طرفة، 2001، ص 257-256

- الخصم : في وضع الرقود على الظهر والقدمان فتحا . المهاجم : يقترب من جهة الرأس ويرتكز على ركبتيه.
- . عند إعطاء نموذج لهذه المهارة لا بد وأن يدير الخصم وجهه للخارج سواء لليمين أو لليسار تجنباً لأي مضايقة بالنسبة لمخارج التنفس أنف او فم) و ذلك عندما يميل المهاجم للأمام ويرتكز عليه .
- . تزحف يدا المهاجم خارج كتفي الخصم حتى يمسكا بالحزام و يتم إحكام القبضة الإبهام من الداخل والأصابع الأربعة من الخارج) و رأس المهاجم على صدر الخصم أو عضلة البطن .
- . يحيط المهاجم الخصم بمرفقيه بقوة مع القبض الشديد على الحزام و مد الركبتين خلفاً لتكبير قاعدة الارتكاز و مقابلة حركات الهروب .

- نجد أن المهاجم قد باعد بين قدميه و نقل رجله اليسرى للجانب مع ثني الركبة نصفاً و ذلك لتفادي محاولة الهروب باللف لجهة اليسار ، لذلك نكرر المهاجم في حركة دائمة بين الانبطاح الكامل على البساط أو اتخاذ وضع السجود أو تحريك أي جزء من جسمه ، كل هذا لمقابلة حركات الهروب من الخصم و إفسادها .
- نشاهد في الجزء الأعلى من الجزء (أ) من الشكل 09 وضع الارتكاز على المشطين و هذا أفضل بالنسبة للمهاجم .
- . بينما نشاهد في الجزء الاسفل من الجزء (أ) أن القدم قد لامست البساط بكاملها و الأصابع للخارج ، و هذا الوضع لا يفيد بل يتسبب في تسلخ الجلد نتيجة لاحتكاكه على البساط عند الحركة .
- . في الجزء (ب) من الشكل 09 يمكننا ملاحظة خط سير القوة من خلال النقل الحركي من الأطراف إلى الجذع ثم من الجذع إلى الأطراف ، أي من المشطين إلى الجذع ثم من الجذع إلى اليدين . (لاحظ الأسهم)
- كذلك تسطح المقعدة و قرب الحوض من البساط يعقد الموقف بالنسبة للخصم لأن أي علو في هذا الوضع يتيح للخصم فرصة اللف لأي جانب ، لذلك يجب الإشارة إلى دور لرأس في الضغط على الصدر وأحياناً على عضلات البطن كذلك الضغط بالمرفقين للداخل مع إحكام القبض على الحزام .

5-أنواع اللياقة البدنية عند مصارعي الجيدو :

1- اللياقة البدنية العامة في رياضة الجيدو

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في رياضة الجيدو يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومتفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة

الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية أو الخطط وطرق اللعب. وفي هذه التتمية يجب مراعاة ما يلي:

- الشمول الزماني والحجم المناسب.

2- اللياقة البدنية الخاصة في رياضة الجيدو

الإعداد البدني الخاص في رياضة الجيدو يسعى إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة الجيدو ومتطلباته، حيث تعمل الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن الخصائص المميزة للأداء الحركي المستخدم في رياضة الجيدو
 - أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في رياضة الجيدو.
 - يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في مصارعة الجيدو.
 - أن يتم التحليل لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسات.
- ويحتاج مصارعي الجيدو إلى:

- التحمل الدوري التنفسي المقاوم العامة :حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى اللياقة طوال فترة المباراة وتعرف المقاومة بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسى على أداء العمليات الحيوية بإجهاد من الوقود اللازم لاستمرار العمل لفترات طويلة. فمثلاً التحمل الدوري التنفسي يظهر في رياضة الجيدو من خلال زمن المباراة الذي يصل إلى 5 دقائق. كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مباريات في اليوم الواحد، لكن يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه الفترة تتطلب تحمل دوري تنفسي للاعب، ويتم تنميته بطرق التحمل الدوري التنفسي في رياضة الجيدو من خلال وقوف اللاعب (شبه ميموداتي) ليلعب ثلاث مباريات كل منها لا تقل عن ثلاث

مباريات ثم يعاد التدرج في زمن المباراة الواحدة من دقيقة إلى خمسة دقائق حسب المرحلة السنية، وأيضاً عندما تؤدي بعض المنافسات التجريبية قبل المنافسة الحقيقية.

• **التحمل العضلي** - حتى يتمكن اللاعب من مقاومة التعب العضلي الناتج عن مقاومة قوة الخصم المستمرة خلال المباراة أو من جرّ ورفعٍ وقذفٍ للتنزلات. ويمكن تعريف التحمل العضلي بأنه قدرة العضلة (العضلات) في التغلب على مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة في مواجهة هذه المقاومات خلال الأداء لفترات طويلة نسبياً.

• **القوة** - حتى يتمكن المصارع من مواجهة الخصم ومقاومته، حيث أن رياضة الجيدو تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك التي تتطلب قدرة كبيرة للوقوف أمام الخصم ومقاومته، وهنا "تتعدد أنواع القوة" وأهمها القوة القصوى، وهي القوة اللازمة لتحريك أكبر مقاومة يمكن للجسم مواجهتها مرة واحدة، وهي ضرورية جداً للرياضيين الذين يتطلب نشاطهم أداء عالٍ في فترات زمنية قصيرة، أما النوع الثاني من القوة فهو القوة الانفجارية أو السريعة وهي القوة التي تبذل بأقصى قوة في أقل وقت ممكن وهي المتمثلة في أداء المهارات المختلفة في رياضة الجيدو، أما النوع الثالث من القوة فيسمى "قوة تحمل" وتتمثل في استخدام اللاعب لقوته أثناء فترة أداء طويلة نسبياً.

• **القوة المستخدمة** أثناء الأداء لها أهداف عملية وعلمية، وذكرها (محمود عوض السبوي، 1992، ص 171)

• **السرعة** - حتى يستطيع اللاعب تنفيذ الحركات بسرعة كبيرة لكي يتمكن من الانتقال بسرعة إلى أوضاع أخرى سواء للدفاع أو للهجوم، فمثلاً قدرة الإنسان على تنفيذ المهارات من أداء الحركات أو المهارات بدقة (دقة حركية) معينة، وذكر/ *11` (عبد المجيد حسن، 1990، ص 77) أن السرعة الحركية تعتمد على عدة عوامل من بينها: سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والبرامج التدريبية.

- المرونة المفصليّة والمطاطية العضليّة لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية وتعرف بـ أنها قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل التي تقوم بالحركة على التحرك والوصول لأقصى مدى تتطلبه الحركة وتنفيذ مختلف الحركات بسهولة دون حدوث الإصابة.

6- متطلبات مصارعي الجيدو

1. المتطلبات البدنية

رياضة الجيدو الحديثة تتطلب أن يكون المصارع متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للمصارع تتطلب أساليب علمية دقيقة وخططاً منهجية وتقنية وأساليب. ورياضة الجيدو الحديثة أصبحت تعتمد على الدقة في الحركة والمهارة العالية في الأداء الفني والتخطيطي والفاعلية التي تميز المصارع المتميز، الذي تؤهله دائماً إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والتخطيطي للمصارع خاصة أثناء المنافسات. لذلك فإن التدريب المستمر وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على تنمية وتطوير هذه الصفات بشكل دائم ومستمر بطريقة علمية ومخططة.

وتتضمن الصفات البدنية الأساسية في رياضة الجيدو بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للإعداد البدني الخاص للضرورة لتنمية الصفات التي تميز اللاعب الجيد عن بقية المنافسين. فقد أخذت تلك الصفات كما اللاعب أثناء دفاعه جماعياً أو أثناء مهاجمة حركية تتطلب كمية كبيرة من التركيز يتعين عليها استخدام دائم لطاقة اللاعبين والتي تتطلب بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة لمصارعي الجيدو قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور أداء المصارعين كنتيجة لتطور رياضة الجيدو الحديثة التي تميز بالجهد الهجومي الناتج عن تنوع القوانين الأخيرة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً وهجومياً إذ أصبحت مهاجمة حركية تتطلب كمية كبيرة من التركيز يتعين عليها استخدام دائم لطاقة اللاعبين والتي تتطلب بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

2. المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في رياضة الجيدو تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت الوضعيات الأساسية، وتقني كل الحركات الضرورية والردود التي بها اللاعب ومختلف وضعيات الجماعية مثل السقوط ومهارات المسكات أو المهارات الأساسية للإلقاء أو التثبيت، وفي إطار قانون اللعبة يهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المنافسات، حيث تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الفعالية والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة الحركية التي يمكن أن يؤديها بدون أية عقبات آلية متقنة تحت تأثير ظروف المباراة

فتمثل رياضة الجيدو مركزاً متقدماً بين جميع الألعاب الرياضية بما يمتازها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها المصارع ويمارسها، يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية. وعلى ذلك فإن جميع المصارعين يلزم لهم من انطلاق عدد كبير من القدرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها رياضة الجيدو.

ويمكن حصر المتطلبات المهارية للمصارعين فيما يلي:

- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق الأرجل.
- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق الحوض.
- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق اليدين.
- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق التضحية.
- المتطلبات المهارية للتثبيت والهروب منه والدخول إليه.
- المتطلبات المهارية للهجوم المضاد.

3. المتطلبات النفسية:

إن الوصول بالمصارعين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية. حيث يتوقف مستوى الأداء في رياضة الجيدو بمحتوياته المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بغرض التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

فقد أثبتت العديد من الدراسات أن رياضة الجيدو خاصة مصارعي المستوى العالي، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء المصارعين في الفردي أو حسب الفرق وبالتالي على نتائج المباريات سواء في الأداء أو التخطيطي. فقد بينت أن العديد من السمات النفسية كحس المبادرة، والثقة، والتوتر، والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ونسبياً في حسم نتائج بعض المنافسات

7-الأحزمة والرتب المعتمدة في الجودو

يوجد نظام لترقية المستويات التدريبية يبين و يوضح مراحل التعلم للمصارع، وهي ممثلة في الأحزمة المختلفة الألوان التي يضعها المصارع، وتلعب دور المحفز لفئات العمرية الصغرى من أجل حثهم على الإجتهد و المثابرة في التعلم التدريب.


وتعد الألوان الرسمية للأحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي:

- الأبيض، الأصفر، البرتقالي، الأخضر، الأزرق، البني و الأسود، و لونين خاصين بالمستوى العالي و هما الأبيض و الأحمر لأصحاب مستوى 6 إلى 8 دان، و اللون الأحمر لحاملي الدرجة 9 إلى 10 دان. هناك حزام أبيض لكنه عرضي مخصص لأصحاب الدرجة بين 11 و 12 دان لم يتحصل عليه سوى "جيغورو كانو" و هو مؤسس هذه الرياضة، وهذا كوسام شرف و تقدير .
(Brousse MLE, 2002, P.63) وبذلك نجد أن درجات الجودو مقسمة إلى قسمين هما:

• احزمة الكيو. kyu.

جدول رقم 1: يمثل درجات الكيو و السن الأدنى للحصول عليه

الفصل الاول: رياضة الجيدو

1. Kyu	2. Kyu	3. Kyu	4. Kyu	5. Kyu	6. Kyu	7. Kyu	8. Kyu	9. Kyu	الرتبة
Ichi-kyū	Ni-kyū	San-kyū	Shi-kyū	Go-kyū	Roku-kyū	Shichi-kyū	Hachi-kyū	Ku-kyū	الاسم
بني	أزرق	أخضر	أرجواني- أخضر	أرجواني	أصفر- أرجواني	أصفر	أبيض- أصفر	أبيض	اللون
									الشكل
14 سنة	13 سنة	12 سنة	11 سنة	10 سنوات	9 سنوات	8 سنوات	7 سنوات	4 سنوات	السن الأدنى

• احزمة دان 2 (dan)

جدول رقم 2: يمثل درجات دان و السن الأدنى للحصول عليها

10. Dan	9. Dan	8. Dan	7. Dan	6. Dan	5. Dan	4. Dan	3. Dan	2. Dan	1. Dan	الرتبة
Jū-dan	Ku-dan	Hachi-dan	Nana-dan	Roku-dan	Go-dan	Yon-dan	San-dan	Ni-dan	Sho-dan	الاسم
أحمر	أحمر	أبيض- أحمر	أبيض- أحمر	أبيض- أحمر	أسود	أسود	أسود	أسود	أسود	اللون
-	-	-	-	-	29 سنة	24 سنة	20 سنة	17 سنة	15 سنة	السن الأدنى

8- تصنيف حركات الجودو:

إن الجودو فن قتالي هدفه التغلب على الخصم و إلحاق الهزيمة به، و يعتمد في ذلك على حركات و مهارات فنية عديدة و مختلفة، وهي تتدرج ضمن تصنيف خاص، ونظراً لتنوع المهاري للجودو صنف حركاته بتصنيفين أساسيين:

1- التصنيف حسب طبيعة الحركة:

ويقصد بها تصنيف الحركة حسب الأطراف المستعملة في الإسقاط

- حركات الأيدي.
- حركات الحوض.
- حركات الأرجل.
- حركات التثبيت و التحكم.
- حركات من الاستثناء.

2- التصنيف حسب الغوكيو: Gokyo

ويقصد بها تصنيف الحركة حسب الغوكيو (غو - 5 - كيو: مجموعة)، ويعتمد هذا

التصنيف

في ترتيب الحركات بمبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

جدول رقم 3: يبين تصنيف حركات الجودو حسب الغوكيو

حركات الإسقاط : NAGE-WAZA نقلي- وازا (حسب: Gokyo)					
الرقم	1°kio	2°kio	3°kio	4°kio	5°kio
1	De-ashi-Barai دي-أشي-باراي	Ko-soto-gari كو-سوتو-غاري	Ko-soto-gake كو-سوتو-غاكاي	Sumi-gaeshi سومي-غاشي	O-soto-guruma أو-سوتو-غوروما
2	Hiza-guruma هيزا-غوروما	Ko-uchi-gari كو-أوشي-غاري	Tsuri-goshi تسوري-غوشي	Tani-otoshi تاني-أوتوشي	Uki-waza أوكي-وازا
3	Sasae-tsuri-komi-ashi سسامي-تسوري-كومي-أشي	Koshi-guruma كوشي-غوروما	Yoko-otoshi يوكو-أوتوشي	Hane-maki-komi هاني-ماكومي	Yoko-wakare يوكو-واكاري
4	Uki-goshi أوكي-غوشي	Tsurikomi-goshi تسوري-كومي-غوشي	Ashi-guruma أشي-غوروما	Sukui-nage سوكوي-نابي	Yoko-guruma يوكو-غوروما
5	O-soto-gari أو-سوتو-غاري	Okuri-ashi-Barai أو-كوري-أشي-باراي	Hane-goshi هاني-غوشي	Utsuri-goshi أوتسوري-غوشي	Ushiro-goshi أوشيرو-غوشي
6	O-goshi أو-غوشي	Tai-otoshi تاي-أوتوشي	Harai-tsurikomi-ashi هاراي-تسوري-كومي-أشي	O-guruma أو-غوروما	Ura-nage أورا-نابي
7	O-uchi-gari أو-أوشي-غاري	Harai-goshi هاراي-غوشي	Tomoe-nage تومو-نابي	Soto-maki-komi سوتو-ماكومي	Sumi-otoshi سومي-أوتوشي
8	Ippon-seoi-nage إيبون-سيو-نابي	Uchi-mata أوشي-ماتا	Kata-guruma كاتا-غوروما	Uki-otoshi أوكي-أوتوشي	Yoko-gake يوكو-غاكاي

9- الفئات الوزنية المعتمدة في رياضة الجيدو :

تصنّف منافسات لعبة الجيدو وفقاً لفئات وزنية محددة يعتمدها الاتحاد الدولي للجيدو (IJF) ، وذلك لتحقيق العدالة الرياضية بين المتنافسين. وتختلف هذه الفئات بين الجنسين، حيث تم تقسيم وزن الرجال إلى سبع فئات رئيسية هي: تحت 60 كجم، تحت 66 كجم، تحت 73 كجم، تحت 81 كجم، تحت 90 كجم، تحت 100 كجم، وأكثر من 100 كجم. أما بالنسبة للنساء، فهي تتضمن الفئات التالية: تحت 48 كجم، تحت 52 كجم، تحت 57 كجم، تحت 63 كجم، تحت 70 كجم، تحت 78 كجم، وأكثر من 78 كجم (حسن، 2015، ص 45 - 47)

الخلاصة:

تناول هذا الفصل الإطار النظري لرياضة الجيدو، حيث تم التطرق إلى نشأتها وتطورها التاريخي، وأهم مبادئها وفلسفتها التي تقوم على احترام الآخر، الانضباط، والروح الرياضية. كما عرض الفصل أهم القوانين الأساسية لهذه الرياضة، وأوزان المنافسات وتصنيفاتها. ومن جانب آخر، تم تسليط الضوء على أهمية الجيدو في النمو البدني والنفسي والاجتماعي للممارسين، لا سيما لدى الفتيات، لما توفره من فرص لتعزيز الثقة بالنفس، تقوية الجسم، وتنمية مهارات التحكم الذاتي.

كما ناقش الفصل واقع ممارسة الجيدو لدى الإناث في الجزائر، والعوامل التي تشجع أو تعيق مشاركتهن، من بينها العادات الاجتماعية، وندرة الكفاءات النسوية في التدريب، وقلة التغطية الإعلامية. يختتم الفصل بتأكيد أهمية التمكين الرياضي للفتاة الجزائرية عبر رياضات قتالية مثل الجيدو، لما لها من دور في بناء شخصية متوازنة ومندمجة مجتمعيًا.



الفصل الثاني : ممارسة الجيدو عند الاناث



تمهيد

عرفت الرياضة النسوية في الجزائر، والعالم العربي عموماً، تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، غير أن هذا التطور لم يشمل جميع التخصصات الرياضية بنفس الوتيرة. فعلى الرغم من التقدم الذي شهدته بعض الرياضات الجماعية والفردية، فإن الرياضات القتالية، وعلى رأسها الجودو، لا تزال تعرف تردداً في ممارستها من قبل الفتيات. يرجع ذلك إلى عدة عوامل تتعلق بثقافة المجتمع، والجانب النفسي، والهيكلية، وهو ما نسعى إلى دراسته وتحليله في هذا الفصل

1-مدى انتشار رياضة الجودو بين الفتيات

تشير الدراسات إلى أن ممارسة رياضة الجودو بين الفتيات في الجزائر لا تزال محدودة مقارنة بالذكور. يعود ذلك إلى عدة عوامل، منها:

- التمثيل النسوي في الأندية الرياضية: قلة الأندية التي توفر برامج تدريبية مخصصة للفتيات.
- توفر أطر تدريبية نسوية: ندرة المدربات المؤهلات في مجال الجودو.
- مدى الدعم المؤسسي للرياضة النسوية: ضعف السياسات الداعمة لمشاركة الفتيات في الرياضات القتالية. (بن عيسى، ليلي. 2018، ص 65)

2-الصعوبات والمعوقات التي تواجه الإناث في ممارسة رياضة الجودو

تواجه الفتيات والنساء الراغبات في ممارسة رياضة الجودو مجموعة متنوعة من التحديات التي تعيق مشاركتهن الفعالة في هذه الرياضة. تتراوح هذه المعوقات بين العوامل الاجتماعية والثقافية والتنظيمية والاقتصادية. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل متعمق لأبرز الصعوبات التي تواجه الإناث في ممارسة رياضة الجودو مع الاستناد إلى أدلة من دراسات سابقة وإحصائيات رسمية.

1. المعوقات الاجتماعية والثقافية

أ. الصور النمطية الجندرية

- تعاني العديد من المجتمعات من مفاهيم تقليدية تربط الرياضات القتالية بالذكورة (Koivula2001)
- نظرة المجتمع السلبية للفتاة التي تمارس رياضة . تتضمن احتكاكاً جسدياً (Channon & Matthews, 2018)
- الضغوط الأسرية التي تفضل أنشطة أخرى "أكثر . أنوثة" مثل الجمباز أو الرقص المركز الوطني للبحوث الاجتماعية
- ب. القيود الدينية والثقافية
- تحفظ بعض الأسر على مشاركة الفتيات في رياضات مختلطة . (Benn et al., 2011)

- صعوبة ارتداء الزي الرياضي الجيدو في بعض المجتمعات المحافظة . (Elsayed, 2020)

- محدودية قبول فكرة السفر للمشاركة في . البطولات دون محرم الاتحاد الآسيوي للجيدو (2021)

2. المعوقات التنظيمية والمؤسسية

أ. نقص المرافق النسائية

- عدم توفر صالات تدريب منفصلة للإناث في 60% . من الأندية (IJF 2022)

- محدودية أوقات التدريب المخصصة للفتيات في . الأندية المختلطة وزارة الشباب الجزائرية (2023)

- نقص غرف تغيير ملابس خاصة بالإناث في 45% . من المرافق الرياضية (2022)

(Perez,

ب. قلة المدربات المؤهلات

- تمثل النساء فقط 20% من المدربين المعتمدين . في الجيدو (IJF 2023)

- تحفظ بعض الأسر على تدريب الفتيات مع مدربين (Khan 2021) ذكور

- محدودية برامج التأهيل الخاصة بمدربات الجيدو . (الجامعة العربية للرياضة 2022)

3. المعوقات الاقتصادية

أ. التكاليف المالية

- ارتفاع تكلفة المعدات (الجيدو) التي تصل إلى (100-50) دولار

- صعوبة تحمل تكاليف السفر للمشاركة في البطولات الدولية . (Boukadoum, 2021)

- محدودية الدعم المالي للاعبات مقارنة باللاعبين الذكور (Saoudi, 2022)

ب. غياب الرعاية الرياضية

- ندرة الرعاية التجارية للفرق النسائية . (Channon, 2019)

- محدودية المنح الدراسية للاعبات الجيدو (وزارة . التعليم العالي الجزائرية 2022)

- تفاوت الجوائز المالية بين البطولات الذكورية . والنسائية (IOC 2021)

4. المعوقات النفسية والإعلامية

أ. الدعم المعنوي

- قلة القدوات النسائية في المجال (Zemni, 2023).
- ضعف الثقة بالنفس لدى المبتدئات بسبب العزلة الاجتماعية (Al-Mutawa, 2020).
- الخوف من الإصابات الجسدية (Kubala, 2018 & Cynarski).

ب. التغطية الإعلامية

- لا تتجاوز التغطية الإعلامية للمشاركات النسائية . 15% من إجمالي التغطية (2023 IJF)
- تركيز الإعلام على الجوانب الجمالية أكثر من الإنجازات الرياضية . (Mustafa, 2021)
- غياب البرامج التوعوية عن فوائد الجيدو للفتيات . التلفزيون الجزائري (2022)

5. التحديات التنموية

- محدودية المسار الاحترافي
- قصر عمر اللاعبة الاحترافي بسبب الزواج والإنجاب . (Benn et al., 2013)
- عدم وجود دوري محترفات في معظم الدول . العربية الاتحاد العربي للجيدو (2023)
- صعوبة التوفيق بين الدراسة والممارسة المكثفة . وزارة التربية الجزائرية (2022)

ت. نقص الأبحاث العلمية

- محدودية الدراسات العلمية حول تدريب الإناث . (Hertogh & Ho, 2022)
- عدم تكييف برامج التدريب مع الخصائص . (Claessens, 2021) (الفسولوجية للإناث)
- ندرة المراجع التدريبية المتخصصة باللغة العربية . المركز الرياضي القومي 2023

3-فوائد ممارسة رياضة الجودو للفتيات

1. الفوائد الجسدية

أ. تطوير اللياقة البدنية الشاملة

- تحسن القوة العضلية بنسبة 300-40% بعد 6 أشهر من الممارسة المنتظمة ,
Franchini et al.2021

- زيادة المرونة بنسبة 25% خاصة في مفاصل الحوض والكتفين . IJF Medical
Commission (2022)

- تحسين التوازن الحركي والتناسق العضلي العصبي . (Pescatello et al., 2023)

ب. تعزيز الصحة العامة

- خفض مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى المراهقات بنسبة . World Health
Organization, (2022, %15)

- تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام بنسبة 40% . (Kemmler et al., 2021)

- تحسين كفاءة الجهاز التنفسي والقلب الوعائي . (ACSM, 2023)

2. الفوائد النفسية والعقلية

أ. تعزيز الصحة النفسية

- خفض مستويات القلق والاكتئاب بنسبة 35% . (Pascoe et al., 2020)

- National (28%)تحسين جودة النوم بنسبة (Sleep Foundation, 2023)

- زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات & (Gould, 2023 & Weinberg .

ب. تطوير المهارات المعرفية

- تحسين الانتباه والتركيز بنسبة 22% ، Budde et al 2022

- تعزيز الذاكرة العاملة وسرعة المعالجة الدماغية . (Douris et al., 2021)

- تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات . (Schmidt & Lee, 2022)

3. الفوائد الاجتماعية

أ. تطوير المهارات الاجتماعية

- تعزيز روح العمل الجماعي بنسبة 45% (Education Department, 2023) . JF
- تحسين مهارات التواصل والقيادة (Sports Foundation, 2022) . Women's
- توسيع الدائرة الاجتماعية للفتيات (Eime et al.,).

ب. التمكين الاجتماعي

- زيادة الشعور بالتمكين الشخصي بنسبة 38% . (UN Women, 2023)
- تحسين القدرة على وضع الحدود الشخصية . American Psychological Association, (2022)
- تعزيز مهارات الدفاع عن النفس والثقة في المواقف الصعبة . Rape Crisis England & Wales, 2023)

4. الفوائد التنموية طويلة المدى

أ. التطور الوظيفي

- زيادة فرص الحصول على منح دراسية رياضية (NCAA, 2023)
 - تطوير مهارات قابلة للتحويل في سوق العمل (LinkedIn Sports Report, 2023)
 - فرص المشاركة في البطولات الدولية والمهنية (IOC, 2023)
- #### ب. التمكين الاقتصادي

- إمكانية الحصول على دخل من التدريب والتحكيم . (World Economic Forum, 2023)
- فرص العمل في مجال التدريب الرياضي (Bureau) of Labor Statistics, 2023)
- إمكانية تأسيس مشاريع رياضية خاصة (Global Entrepreneurship Monitor,) 2023

5. فوائد خاصة بالمجتمعات العربية

أ. كسر الحواجز الاجتماعية

- تحدي الصور النمطية الجندرية (UNESCO, 2023)
- تعزيز مكانة المرأة في المجال الرياضي (Arab Women Sports Federation, 2023)
- تقديم نموذج إيجابي للفتيات (Foundation, 2022) . Qatar

ب. التمكين الثقافي

- تحقيق التوازن بين الأصالة والحداثة (Thought Foundation, 2023) . Arab
 - تعزيز الهوية الثقافية من خلال الرياضة (Research Center, 2023) . Gulf
 - تطوير الرياضة النسائية في العالم العربي (Sports for All Federation,) . Saudi
- 2023

4-تطور مشاركة الإناث في رياضة الجودو :

شهدت مشاركة الإناث في رياضة الجيدو في الجزائر تطورا ملحوظاً خلال العقدین الأخيرین، حيث شهدت زيادة في عدد الفتيات اللواتي يمارسن هذه الرياضة على المستوى النسائي سواء على الصعيد المحلي أو الإقليمي والدولي. بدأت هذه المشاركة بخطوات متواضعة نسبياً بسبب بعض المحددات الثقافية والاجتماعية التي كانت تحول دون انخراط المرأة بشكل واسع في الرياضات القتالية، إلا أن الدعم الرسمي والاهتمام المتزايد من الأسر والمجتمع ساهما في تغيير هذا الواقع.

- بدايات الجيدو النسائي في الجزائر

تعود بدايات ظهور الجيدو النسائي في الجزائر إلى أواخر الثمانينيات وأوائل التسعينيات، لكنها لم تكن منتشرة بين الفتيات مثلها مثل باقي الرياضات القتالية. ومع بداية القرن الحادي والعشرين بدأت الاتحادية الجزائرية للجيدو بالاهتمام أكثر بتطوير الجانب النسائي، من خلال تنظيم دورات تدريبية وبرمجة مسابقات محلية خاصة بالفئات النسوية (الاتحادية الجزائرية للجيدو (2023).

- دعم الدولة ومشاركة النساء في المحافل الدولية

في السنوات الأخيرة، أصبحت الجزائريات حاضرات بقوة في البطولات الإفريقية والعالمية، وهو ما يدل على التطور الملحوظ في مستوى المشاركات الجزائريات. ومن أبرز الأمثلة على ذلك مشاركة البطللة "سارة" "مراد" في دورة الألعاب الأولمبية الشبابية، وكذلك إنجازات اللاعبات في بطولات أفريقيا، مما ساعد في تعزيز صورة الجيدو النسائي في الجزائر (الوزان، 2021)

5-العوامل التي ساعدت على تطور مشاركة الإناث في رياضة الجيدو

1. الدعم الرسمي من الاتحادات الرياضية

لعبت الاتحادات الوطنية والدولية مثل الاتحاد الدولي للجيدو (IJF) دورا كبيرا في تعزيز مشاركة النساء من خلال:

- تنظيم بطولات نسائية عالمية وإقليمية
- دعم المشاركات من الدول النامية
- تشجيع التكافؤ بين الجنسين في المسابقات (International Judo Federation [IJF],) (2021 "

2. الاهتمام الحكومي وتطوير السياسات الرياضية

في العديد من الدول العربية، بما فيها الجزائر ومصر وتونس ، تم اتخاذ خطوات لدعم الرياضة النسائية من خلال:

- إدراج رياضات قتالية مثل الجيدو ضمن الأنشطة المدرسية
- توفير الدعم المالي لفرق النسائية
- إنشاء أكاديميات تدريبية خاصة بالنساء " وزارة الشباب والرياضة الجزائرية (2022) "

3. الإنجازات الفردية والجماعية للرياضيات

ساهمت النجاحات الكبيرة لبعض الرياضيات الجزائريات والعربية في مجال الجيدو في تحفيز فتيات كثيرات على الانخراط في هذه الرياضة. ومن أمثلة ذلك:

- مشاركة البطلة "سارة" "مراد" في أولمبياد الشباب
- تألق الجزائريات في بطولات أفريقيا والعرب(الوزان، 2021)

4. التغيير الاجتماعي والثقافي

شهد العالم العربي عموماً، والجزائر خصوصاً، تغييراً في النظرة الاجتماعية تجاه مشاركة المرأة في الرياضات القتالية، نتيجة:

- زيادة الوعي المجتمعي حول أهمية الرياضة للمرأة
- دور الإعلام في تسليط الضوء على قصص نجاح نسائية
- . تغيير أدوار المرأة في المجتمع الحديث" بوعزيز ومهفودي 2020

5. دور الأسرة والمدرسة

بدأ الآباء والأمهات في تشجيع بناتهم على ممارسة الرياضات الدفاعية كالجيدو لما لها من فوائد صحية ونفسية، مثل:

- تقوية الثقة بالنفس
- تحسين اللياقة البدنية
- . اكتساب مهارات الدفاع عن النفس " (2019) ،العواني"

6. التطور في البنية التحتية الرياضية

ساهم توسع الدولة في بناء مراكز تدريب متخصصة للنساء ، إلى جانب توفير مدربين مؤهلين في تحسين بيئة ممارسة الجيدو للإناث (الوزير ، 2020)

7. التعاون الدولي والمبادرات التطويرية

شارك الاتحاد الجزائري للجيدو في برامج دولية لتطوير اللعبة للنساء، مثل:

- برامج الإعداد الأولمبي
- ورش العمل الدولية الخاصة بالتدريب النسائي " (IJF, 2021) "

الخلاصة :

من خلال هذا الفصل، تبين أن رياضة الجودو لم تعد حكراً على الذكور كما كانت في السابق، بل أصبحت مجالاً مفتوحاً أمام الفتيات لتحقيق التميز البدني، النفسي، والاجتماعي، سواء على المستوى المحلي أو الدولي. وقد مر تطور مشاركة الإناث في الجودو بعدة مراحل، بداية من الغياب شبه التام إلى الحضور المشرف في البطولات الوطنية والدولية، مع تسجيل تطور ملحوظ في الجزائر تحديداً منذ التسعينيات.

كما تناولنا الفوائد المتعددة لممارسة الفتيات لهذه الرياضة، حيث أثبتت الجودو فعاليتها في تحسين اللياقة البدنية، وبناء الشخصية القوية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية مهارات الدفاع عن النفس، مما يجعلها أداة تربوية متكاملة ومناسبة للفتاة في مختلف المراحل العمرية.

ورغم العقبات الاجتماعية والثقافية التي واجهت الفتاة الجزائرية في دخول مجال الرياضات القتالية، إلا أن مجموعة من العوامل الإيجابية ساهمت في تحفيز المشاركة النسوية في الجودو، من أبرزها:

- التحولات الاجتماعية والثقافية التي حسنت من نظرة المجتمع نحو الفتاة الرياضية؛
- ارتفاع الوعي بأهمية الرياضة والدفاع عن النفس لدى الفتيات والأسر؛
- دعم الأسرة التدريجي وتشجيع الفتاة على الممارسة؛
- تطور البنية الرياضية في الجزائر، وفتح المجال أمام الرياضة النسوية من خلال الأندية والجمعيات
- دور الإعلام الحديث ووسائل التواصل الاجتماعي في تسليط الضوء على النماذج الناجحة
- بروز بطلات جزائريات قدمن صورة مشرفة للفتاة الرياضية الجزائرية؛
- مساهمة الجمعيات والمبادرات النسوية في التكوين والتحسيس.

وبذلك، يمكن القول إن مشاركة الفتيات في رياضة الجودو أصبحت واقعا قائما، وليس مجرد استثناء، ما يستدعي من الهيئات المعنية تعزيز هذا المسار ودعمه، عبر توفير بيئة رياضية آمنة،

الفصل الثاني: ممارسة الجيدوعند الإناث

وتكوين مدربات مؤهلات، وتنظيم بطولات نسوية منتظمة، بما يضمن تطوير هذه الرياضة واستمرارها لدى العنصر النسوي.



الباب الثاني الجانب التطبيقي





الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية



تمهيد

ومن أجل تجسيد هذه الدراسة على أرض الواقع وتحويلها من إطار نظري إلى دراسة علمية تطبيقية، كان لزاماً على الباحث اتخاذ مجموعة من الإجراءات الميدانية الأساسية. تمثلت هذه الإجراءات في تحديد المنهج المعتمد للدراسة وخطواته الإجرائية، واختيار ميدان الدراسة بما يتناسب مع أهداف البحث، وتحديد مجتمع البحث مع بيان خصائص أفرادهِ. كما شمل ذلك تحديد الطريقة التي تم من خلالها اختيار العينة وضبط خصائصها، واعتماد أدوات منهجية ملائمة لجمع البيانات وتحليلها بدقة. بالإضافة إلى ذلك، تم تنفيذ إجراءات ميدانية منظمة لتطبيق الدراسة، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتحقيق أهداف البحث بدقة وموضوعية..

1- منهج البحث:

يعد المنهج الوصفي أحد المناهج العلمية الأساسية التي تستخدم في البحوث التربوية والاجتماعية والنفسية، حيث يهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع بدقة وموضوعية، دون التدخل في مسبباتها أو العوامل المؤدية إليها. ويركز هذا المنهج على جمع البيانات المتعلقة بالظاهرة المدروسة وتحليلها بشكل منظم بهدف التوصل إلى نتائج تسهم في فهمها بشكل أعمق.

يعتمد الباحث في هذا النوع من البحوث على أدوات متعددة لجمع البيانات مثل: الاستبيانات، المقابلات، الملاحظات، وتحليل الوثائق، كما يستند إلى البيانات الكمية والكيفية لتقديم وصف دقيق للظاهرة المدروسة. ولا يسعى المنهج الوصفي إلى التفسير أو التنبؤ، بل يركز على تقديم صورة واضحة ومفصلة تساعد في فهم الواقع وتوثيقه.

ويستخدم المنهج الوصفي في مجالات متعددة مثل علم النفس، علم الاجتماع، التربية، والعلوم السياسية، لما له من قدرة على رصد الظواهر وتحديد خصائصها وأنماطها بشكل يمهد الطريق لبحوث تكميلية أخرى ذات طابع تفسيري أو تجريبي.

حيث تم استخدام المنهج الوصفي لوصف " واقع ممارسة رياضة الجيدو لدى الفتيات"، وذلك بهدف وصف و تحليل و تفسير هذه العملية في ذلك بالارتكاز على الجانب النظري وكذا البيانات التي تم جمعها من الميدان ثم تفرغها في جداول بسيطة وقراءتها و تفسيرها وتحليلها.

2-مجتمع و عينة البحث:

- مجتمع الدراسة كمجموعة محدودة من الأفراد أو الجماعات الذين يدرسون ويتحدثون عن موضوع معين أو مجال معرفي بشكل مستمر، تتميز مجتمعات الدراسة بتواجدها في البيئات الأكاديمية والبحثية، حيث يجتمع الأفراد المهتمون بنفس الموضوع أو المجال لتبادل الأفكار والمعرفة والبحث والتعلم. يمكن أن تكون هذه المجتمعات متنوعة في حجمها وهيكلها، وقد تشمل الأساتذة والطلاب والباحثين والمهتمين بشكل عام.
- بناء على مشكل الدراسة وأهدافها فإن مجتمع الدراسة يتكون من تلميذات بمختلف الأطوار (متوسط-ثانوي-جامعي) بولاية مستغانم أما فيما يخص عينة الدراسة قمنا بإختيار عينة عشوائية مكونة من 25 عينة قمنا بتوزيع 25 إستمارة إستبيان على أفراد العينة خلال أسبوع وتم إسترجاع 15 منها، وبالتالي فإن نسبة الإستجابة تقدر بحوالي (100%) الإستبيانات المقبولة لإجراء الدراسة والتحليل.

3-متغيرات البحث:

- المتغير المستقل:

وتمثل في هذه الدراسة في: رياضة الجيدو

- المتغير التابع:

وتمثل في هذه الدراسة في : لدى الفتيات

1. مجالات الدراسة:

• المجال المكاني:

وقد تمثل في هذه الدراسة في أندية بولاية مستغانم

6-2- المجال الزمني:

عادة ما يبدأ المجال الزمني لأي دراسة بفترة تحديد الموضوع المراد دراسته وينتهي بانتهاء مرحلة تفرغ البيانات المجموعة من البحث الميداني واستخلاص النتائج في الأخير. ومنه فقد مرت دراستنا بعدة خطوات كالآتي:

- تم الانطلاق في هذه الدراسة من شهر نوفمبر 2024 إلى غاية ماي 2025، طبعا وهي من الدراسات المستمرة في الزمن لأن التطبيق مازال مستمرا بمضامينه والتعاطي والاستخدام من قبل فئة المراهقين أيضا لا تزال في تزايد مستمر.

4- أدوات البحث:

أ. الأدوات المستخدمة في الدراسة :

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ثلاث أدوات :المقابلة الشخصية، الملاحظة المباشرة.

- المقابلة الشخصية.

لقد ساعد أسلوب المقابلة على الحصول على معلومات حول المؤسسة المبحوثة، وكذا المقابلة مع المبحوثين وشرح الإستبيان ومحاولة فتح باب للنقاش مع بعضهم حتى تساعدنا المعلومات في تحليل البيانات. وبالتالي كخلاصة ساعدتنا الأدوات المستخدمة في جمع البيانات الأولية على تحديد أفراد مجموعة الدراسة بالدرجة الأولى، وبالدرجة الثانية الإحاطة بمجموعة من المفاهيم والنقاط التي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الإستبانة ، ومن ناحية أخرى محاولة تبرير مختلف النتائج التي سيتم التوصل لها بتحليل الإستبانة، تم إجراء مقابلات مع ذوي الإختصاص .

• الملاحظة المباشرة

إن للملاحظة المباشرة تأثيراً كبيراً، حيث يتم التعرف على معظم المعلومات مباشرة من خلال العين المجردة، ويمكن استعمالها في المقابلة الشخصية للتأكد من صحة المعلومة المقدمة أو عدمها.

• الاستبيان:

تنوعت وتعددت الأساليب المستخدمة في الدراسة لغرض الحصول على البيانات ومعالجتها وتحليلها واستخلاص النتائج، بناء على طبيعة البيانات التي يراد جمعها والتي تتعلق بواقع ممارسة رياضة الجيدو لدى الفتيات ، وأخذاً بعين الاعتبار الوقت المسموح به لإجراء هذه الدراسة الميدانية والإمكانات المتاحة، وطبيعة البحث وجدنا أن الأداة المناسبة والأكثر فعالية لتحقيق أهداف تتمثل الأداة الرئيسية في هذا البحث في قائمة الاستبيان التي أعدناها بعد عرضها على مجموعة من المحكمين من الأساتذة الجامعيين ، الذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد وتصحيح ما تم التغافل عنه، وأخذ صورته النهائية للاختبار باللغة العربية كما هو مبين في (الملحق رقم 01)، يتكون الاستبيان أساساً من ثلاث محاور :

- المحور الأول: توجد دوافع داخلية وخارجية تدفع الفتاة إلى ممارسة رياضة الجيدو، مثل حب التحدي، الدفاع عن النفس، والدعم الأسري
- المحور الثاني: تواجه الفتيات الممارسات لرياضة الجيدو عدة عوائق، منها نظرة المجتمع، نقص البنية التحتية، وضيق الوقت
- المحور الثالث: تساهم ممارسة رياضة الجيدو في تطوير الثقة بالنفس، تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الانضباط الذاتي لدى الفتيات

5- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS 22 إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

- التكرارات والنسب المئوية لإظهار خصائص العينة؛

- معامل صدق وثبات أداة ألفا كرومباخ

أ. اختبار أداة الدراسة:

• معامل صدق وثبات أداة:

جدول رقم 4 : صدق وثبات الاستبيان

النتيجة	ألفا كرونباخ	عدد العينات	المحاور
ثابت	0.827	18	المجموع

المصدر: من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

من خلال تحليل نتائج جدول صدق وثبات الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ، يمكن ملاحظة أن معامل الثبات (ألفا كرونباخ) الذي بلغ (0.827) يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقراتها، وهو ما يعد مؤشرا إيجابيا على جودة الأداة ومصداقية النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلالها. فالقيمة المتحصل عليها تقع ضمن النطاق المقبول علميا (0.80 فما فوق)، مما يدل على أن الأسئلة المكونة للاستبيان مترابطة وتقيس نفس المفهوم أو البعد موضوع الدراسة بشكل متجانس. وتعد هذه النتيجة دليلاً على ثبات الأداة، ما يسمح بتوظيفها بثقة في التحليل الإحصائي دون الحاجة إلى تعديل أو إعادة صياغة. وعليه، فإن هذه القيمة تعزز من صدق البيانات المستخرجة وتضفي طابعا علميا وموضوعيا على نتائج البحث.



الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج.



1- عرض و تحليل النتائج

- تحليل خاص بمحور المعلومات الشخصية:

الجدول 5: توزيع المبحوثات حسب العمر

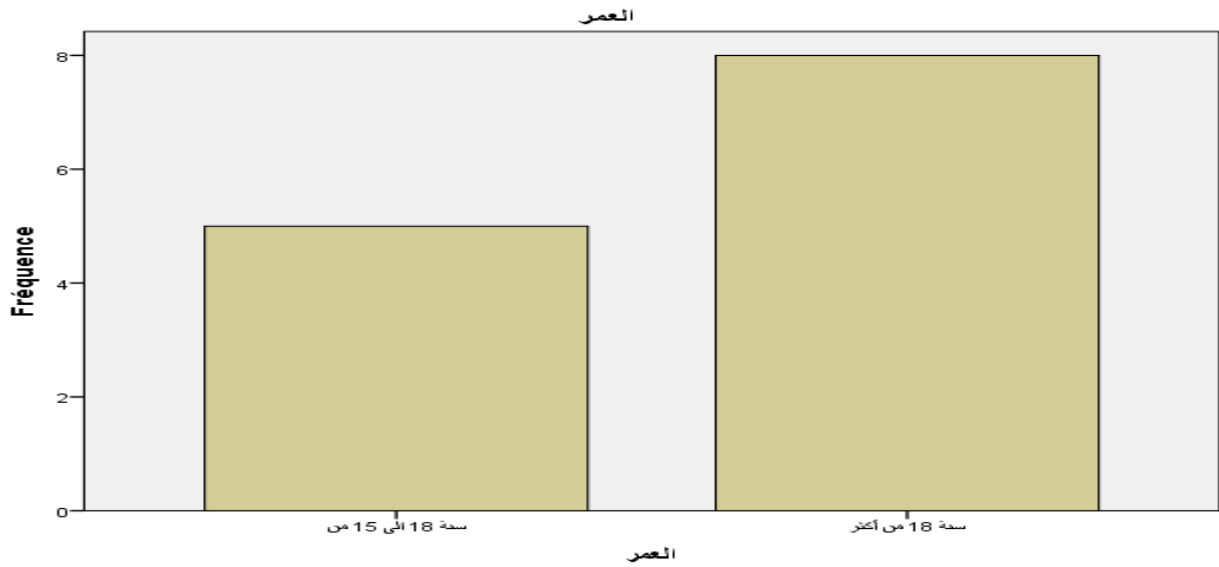
النسبة (%)	التكرار	الفئة العمرية
38.5%	5	من 15 إلى 18 سنة
61.5%	8	أكثر من 18 سنة
100%	13	المجموع

التحليل:

يشير الجدول إلى أن غالبية المشاركات في الاستبيان (61.5%) هن من الفئة العمرية الأكبر من 18 سنة، مما يدل على أن ممارسة الجيدو تمتد لما بعد المرحلة الثانوية، ويحتمل أن تكون مرتبطة بالاستمرارية والنضج الرياضي. الفئة الأصغر (15-18 سنة) تمثل نسبة مهمة (38.5%)، مما يعكس انفتاح الفتيات المراهقات على هذه الرياضة في مرحلة مبكرة من الشباب، وهو مؤشر على نجاح البرامج التحفيزية أو التوجيه المدرسي نحو الرياضات الفردية مثل الجيدو.

الشكل 11: توزيع المبحوثات حسب العمر

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الجدول 6: توزيع المبحوثات حسب المستوى الدراسي

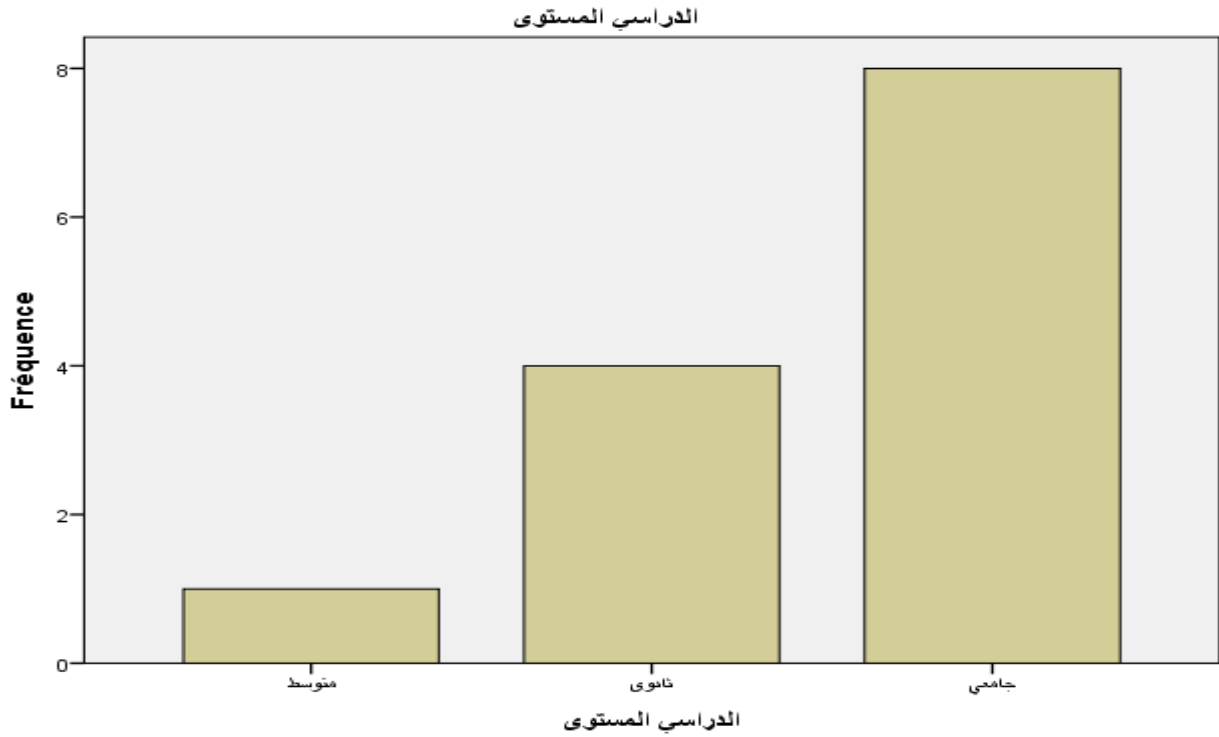
النسبة (%)	التكرار	المستوى الدراسي
7.7%	1	متوسط
30.8%	4	ثانوي
61.5%	8	جامعي
100%	13	المجموع

التحليل:

أغلب الممارسات لرياضة الجيدو ضمن العينة من المستوى الجامعي (61.5%)، مما يدل على أن التعليم العالي قد يوفر بيئة مشجعة لممارسة الرياضة، سواء من حيث الموارد المتاحة أو الوعي بأهمية النشاط البدني. كما أن هذه النتيجة قد تعكس وعياً أكبر بين الطالبات الجامعيات بأهمية التوازن بين الصحة النفسية والبدنية. يلاحظ انخفاض نسبة الممارسات في المستوى المتوسط (7.7%)، وهو ما قد يعكس ضعف التوجيه الرياضي في تلك المرحلة.

الشكل 12: توزيع المبحوثات حسب المستوى الدراسي

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الجدول 7: مدة ممارسة الجيدو

النسبة (%)	التكرار	مدة الممارسة
30.8%	4	من سنة إلى 3 سنوات
69.2%	9	أكثر من 3 سنوات
100%	13	المجموع

التحليل:

غالبية المبحوثات لديهن خبرة تفوق ثلاث سنوات في ممارسة الجيدو (69.2%)، ما يدل على استمرارية في التدريب والتزام جاد، وهو مؤشر إيجابي على ديمومة المشاركة الرياضية. يشير ذلك أيضاً إلى أن ممارسة الجيدو ليست قراراً عابراً، بل قد تصبح نمط حياة يرتبط بالهوية الذاتية للممارسة. كما أن هذا الثبات في الممارسة يعزز فرص تطور الأداء البدني والمهارات الشخصية.

الجدول 8: الحزام الذي تحمله المبحوثة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

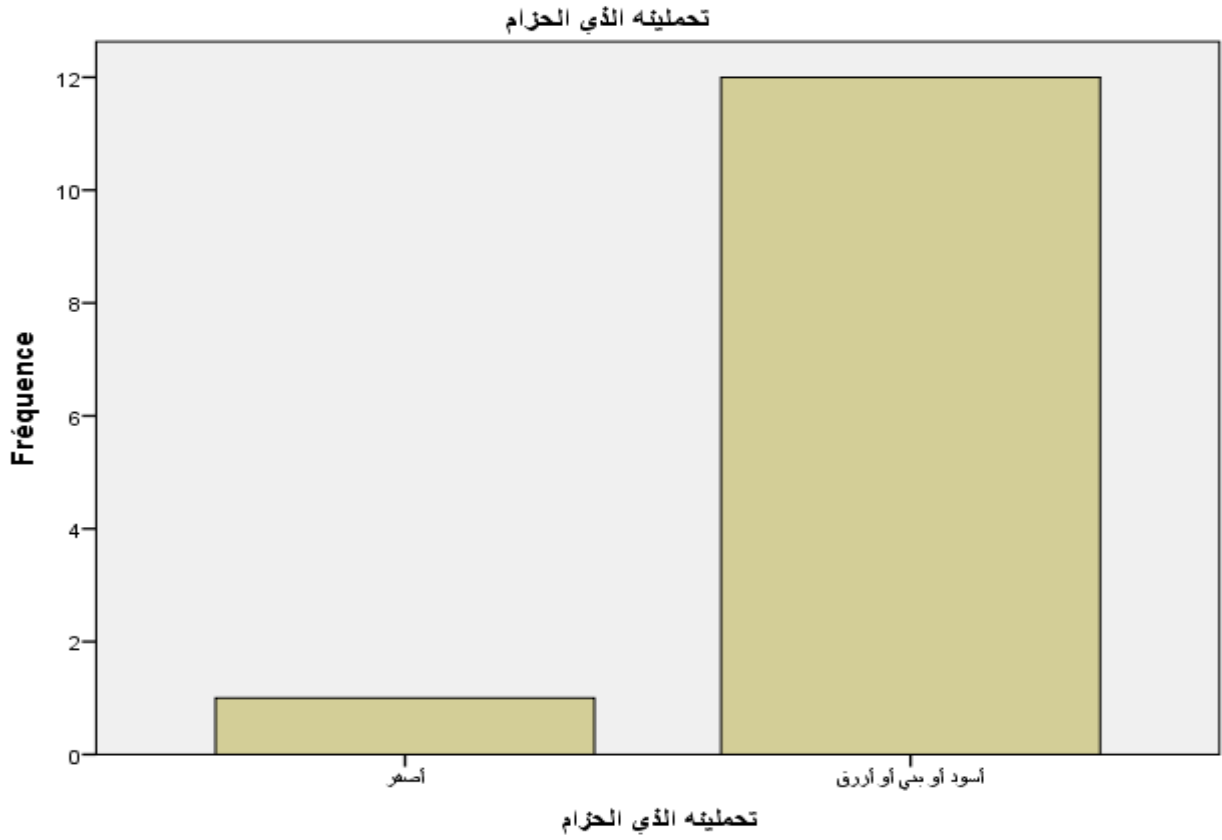
نوع الحزام	التكرار	النسبة (%)
أصفر	1	7.7%
أزرق أو بني أو أسود	12	92.3%
المجموع	13	100%

التحليل:

تظهر البيانات أن 92.3% من الفتيات يحملن أحزمة متقدمة (أزرق، بني، أسود)، ما يعكس مستوى عالياً من الاحتراف والخبرة في الجيدو. يدل ذلك على أن المشاركات لسن مبتدئات، بل يمتلكن مهارات تقنية متقدمة تؤهلن للمنافسة وربما التدريب أيضاً. من الناحية النفسية، قد تعزز هذه المستويات شعوراً بالتمكين والثقة، خاصة في بيئة رياضية يغلب عليها الطابع الذكوري.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الشكل 13: الحزام الذي تحمله المبحوثة



الجدول 9: نوع النادي أو القاعة الرياضية

النسبة (%)	التكرار	نوع القاعة أو النادي
23.1%	3	بلدي
15.4%	2	خاص
61.5%	8	اتحاد / رابطة
100%	13	المجموع

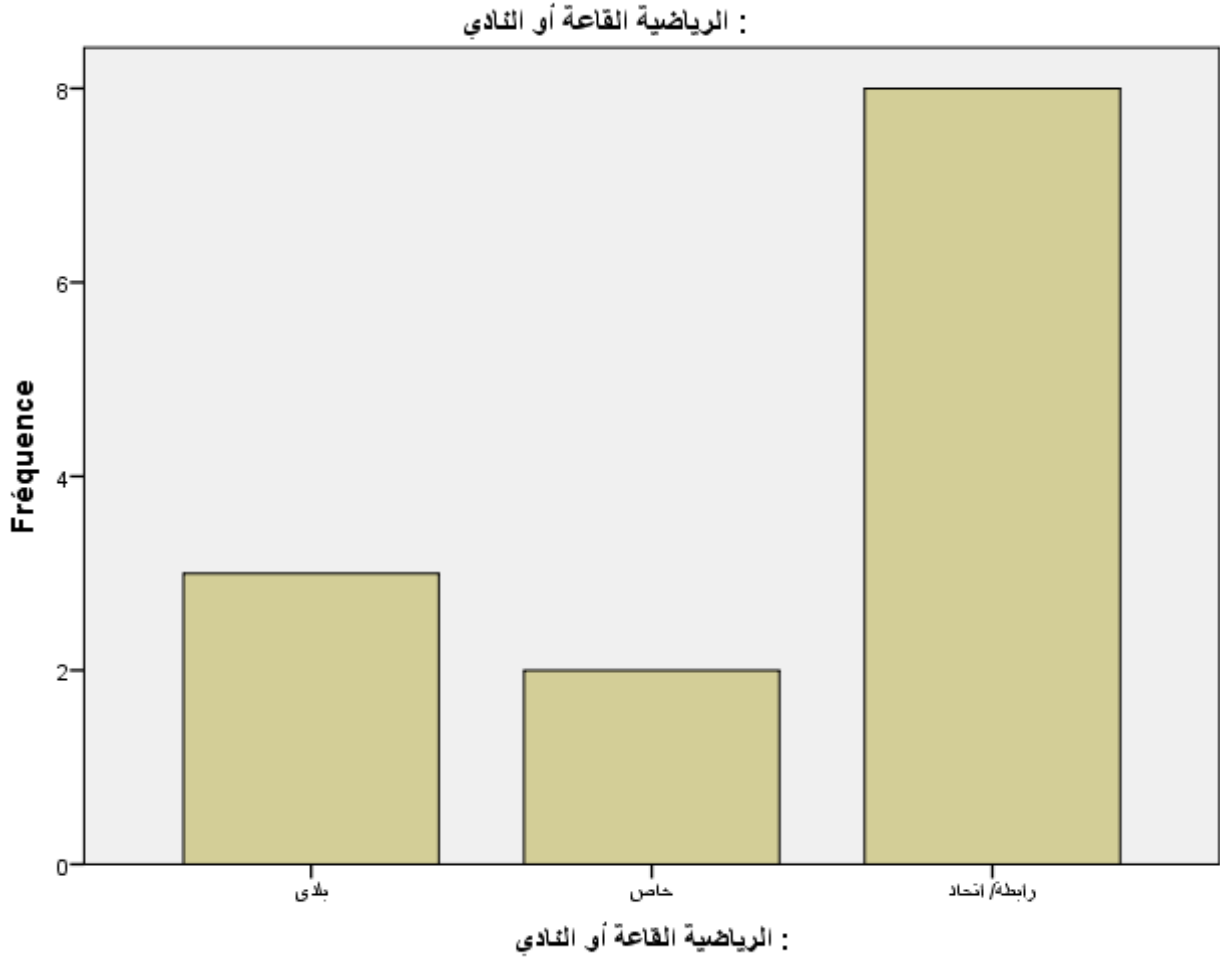
التحليل:

تشير النتائج إلى أن أغلب الممارسات يتدرن ضمن أندية تابعة للاتحادات أو الروابط (61.5%)، وهو ما يمكن أن يفسر بمستوى التدريب المنظم والانخراط في المنافسات الرسمية. انخفاض نسبة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الممارسات في القاعات الخاصة قد يعود إلى التكاليف أو إلى تفضيل القاعات ذات الطابع المؤسساتاتي، بينما نسبة الممارسات في القاعات البلدية (23.1%) تظهر وجود حد أدنى من الإتاحة المجتمعية.

الشكل 14: نوع النادي أو القاعة الرياضية



الجدول 10: السبب الرئيسي لممارسة الجيدو

السبب الرئيسي	التكرار	النسبة (%)
حب الرياضة القتالية	9	69.2%

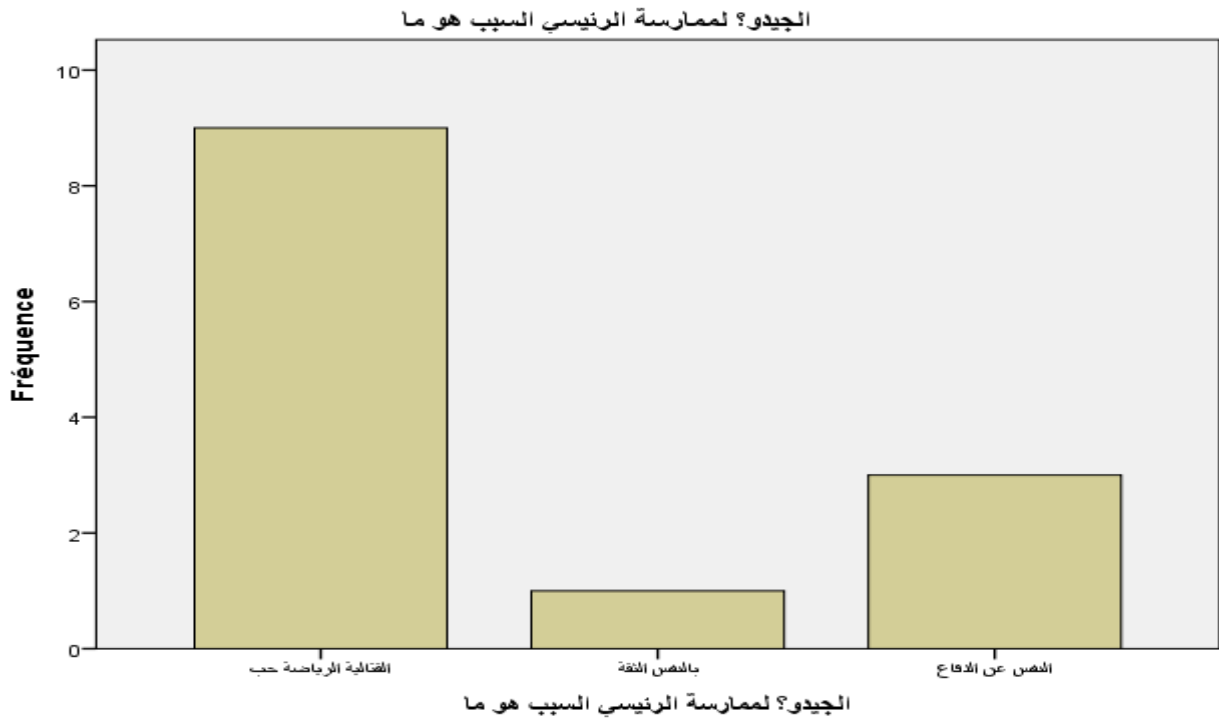
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

7.7%	1	الثقة بالنفس
23.1%	3	الدفاع عن النفس
100%	13	المجموع

التحليل:

تظهر النتائج أن دافع حب الرياضات القتالية كان المحرك الأساسي لدى أغلبية المبحوثات (69.2%)، ما يعكس توجهها داخليا ذاتيا يعزز الدافعية الذاتية لممارسة الجيدو. أما الرغبة في الدفاع عن النفس فجاءت في المرتبة الثانية (23.1%)، ما يشير إلى وعي الفتيات بالحاجة إلى تمكين أنفسهن جسديا. أما الثقة بالنفس فلم تكن دافعا رئيسيا عند الغالبية، مما يدل على أن هذه الصفة قد تكون نتيجة للممارسة أكثر من كونها دافعا مبدئيا.

الشكل 15: السبب الرئيسي لممارسة الجيدو



الجدول 11: من شجعك أكثر على ممارسة الجيدو؟

النسبة (%)	التكرار	المحفز الأساسي
15.4%	2	الأسرة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

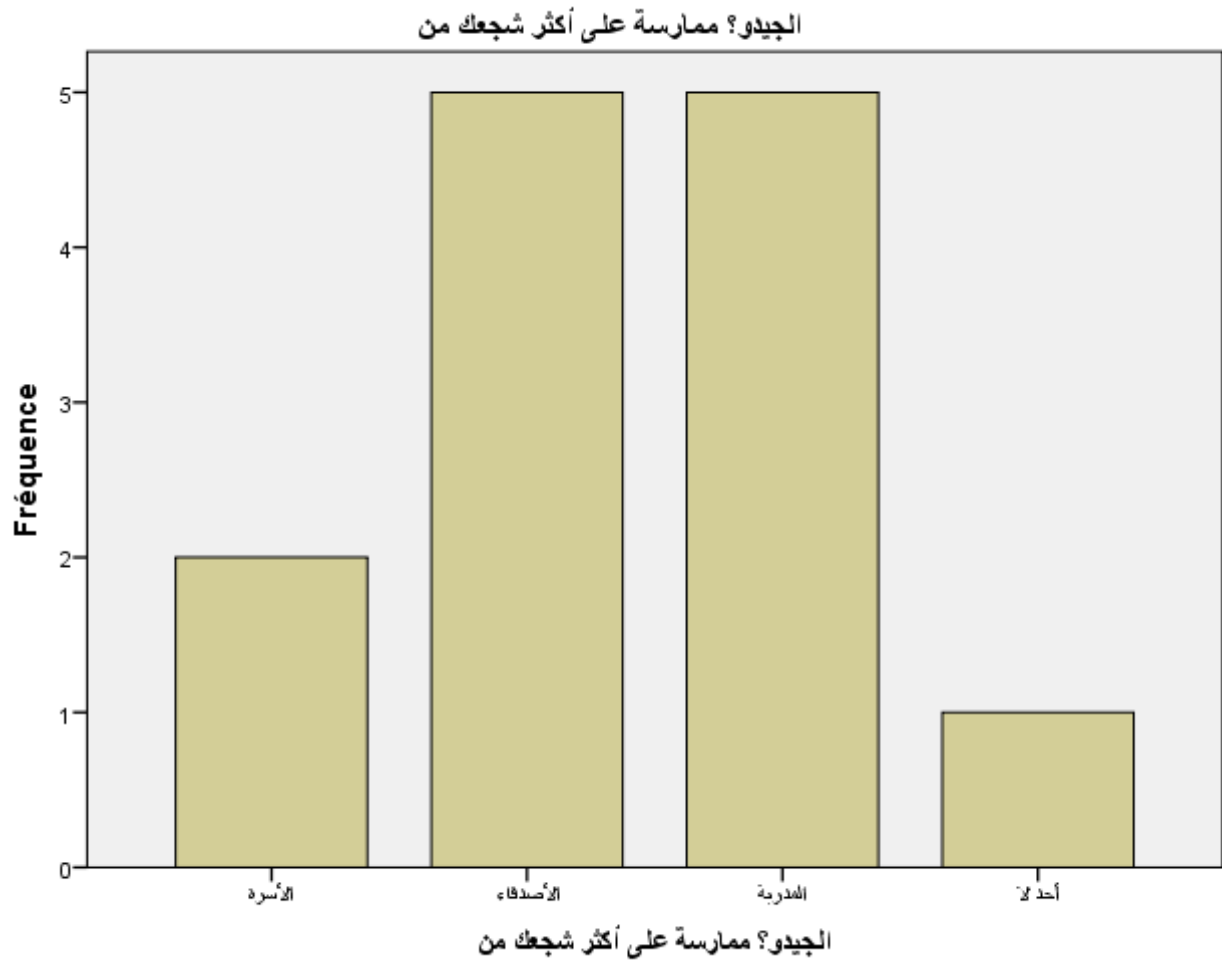
38.5%	5	الأصدقاء
38.5%	5	المدربة
7.7%	1	لا أحد
100%	13	المجموع

التحليل:

يتبين أن الدور الأكبر في تشجيع الفتيات على ممارسة الجيدو يعود إلى دائرة العلاقات القريبة، خاصة الأصدقاء والمدربات بنسبة متساوية (38.5%)، وهو ما يعكس أهمية البيئة الاجتماعية والرياضية في تحفيز الفتاة على كسر الصور النمطية عن الرياضات القتالية. بالمقابل، يظهر ضعف دور الأسرة (15.4%)، ما يستدعي تعزيز التوعية الأسرية بأهمية دعم الفتاة رياضياً، في حين عبرت إحداهن عن غياب أي دعم، ما يدل على وجود عوائق اجتماعية محتملة.

الشكل 16: من شجعك أكثر على ممارسة الجيدو؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الجدول 12: ما الذي يجعلك تواصلين التدريب؟

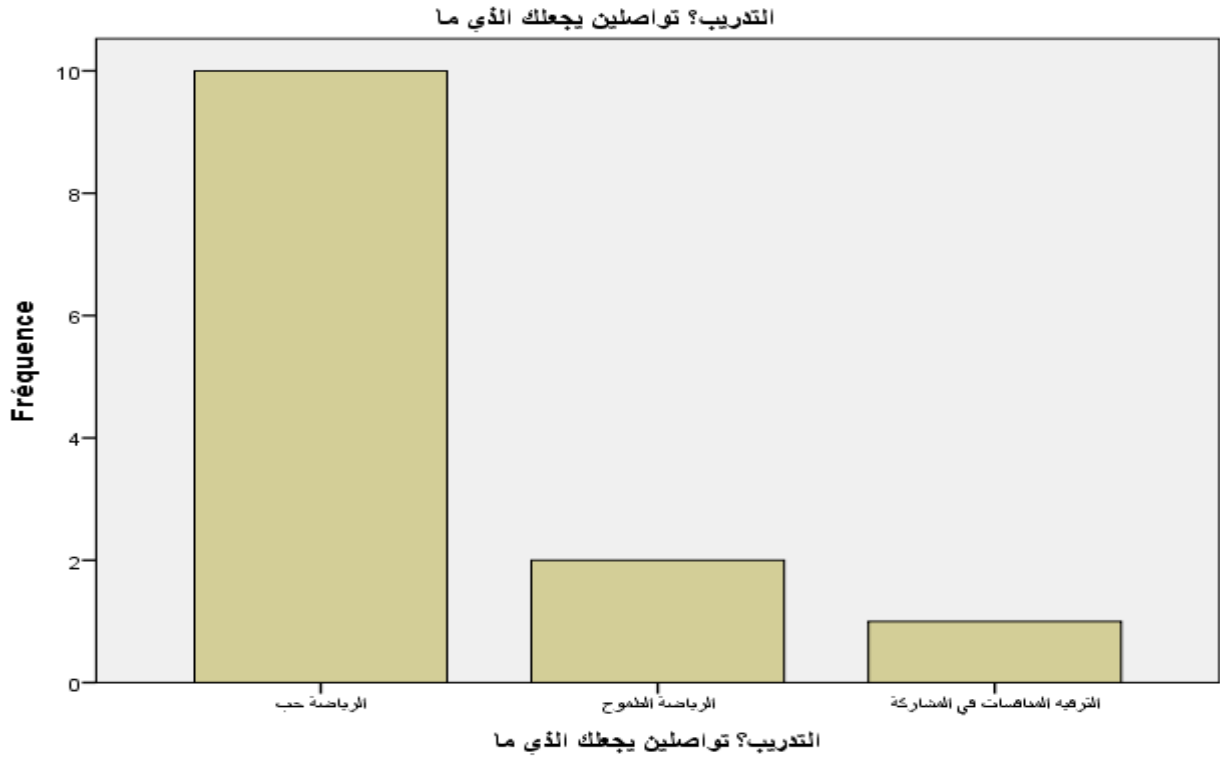
النسبة (%)	التكرار	الدافع للاستمرار
76.9%	10	حب الرياضة
15.4%	2	الطموح الرياضي
7.7%	1	المشاركة في المنافسات/الترفيه
100%	13	المجموع

التحليل:

غالبية الفتيات يواصلن التدريب بدافع حب الرياضة (76.9%)، ما يؤكد على الاستقلالية الداخلية والرغبة الذاتية في التطور، وهو مؤشر إيجابي على جودة التجربة الرياضية. الطموح الرياضي لم يظهر بقوة رغم وجوده (15.4%)، وقد يدل ذلك على الحاجة إلى خلق مسارات احترافية وتشجيعية. أما المشاركة في المنافسات كدافع فتمثل نسبة هامشية، ما يوحي بأن البعد التنافسي لا يشكل المحفز الرئيسي، بل تبرز الجوانب الذاتية والوجدانية كعامل استمرارية.

الشكل 17: ما الذي يجعلك تواصلين التدريب؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الجدول 13: هل تعتبرين رياضة الجيدو مناسبة للفتيات؟

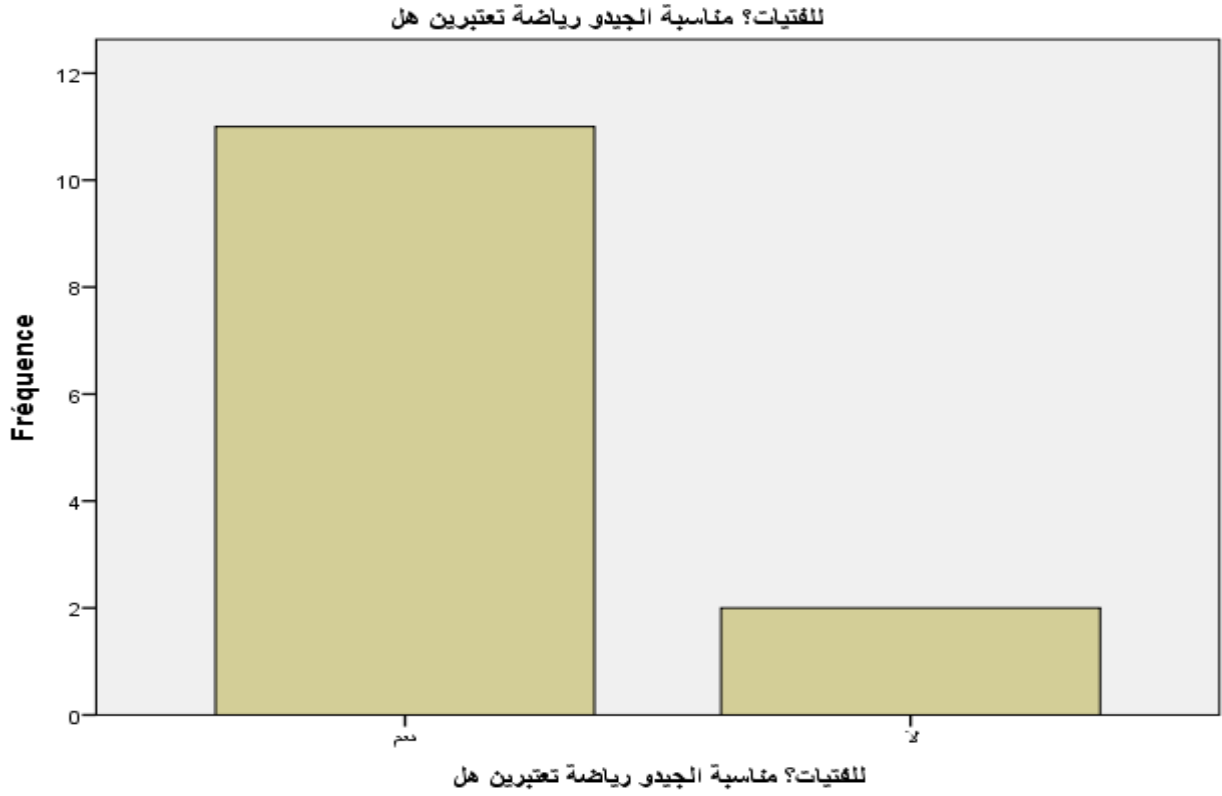
النسبة (%)	التكرار	الرأي
84.6%	11	نعم
15.4%	2	لا
100%	13	المجموع

التحليل:

ترى غالبية المبحوثات أن الجيدو رياضة مناسبة للفتيات (84.6%)، ما يعكس تغيرا في الصورة النمطية حول الرياضات القتالية واندماجا نسائيا أكبر فيها. رغم ذلك، وجود نسبة صغيرة ترى العكس (15.4%) يشير إلى استمرار بعض المعتقدات الثقافية أو الشخصية التي قد ترفض هذا النوع من الرياضة للفتيات، ما يؤكد على أهمية التوعية والتحسيس المجتمعي بدور الجيدو في تطوير شخصية الفتاة، بعيدا عن القوالب التقليدية.

الشكل 18: هل تعتبرين رياضة الجيدو مناسبة للفتيات؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الجدول 14 : هل لديك الرغبة في الاستمرار في ممارسة الجيدو؟

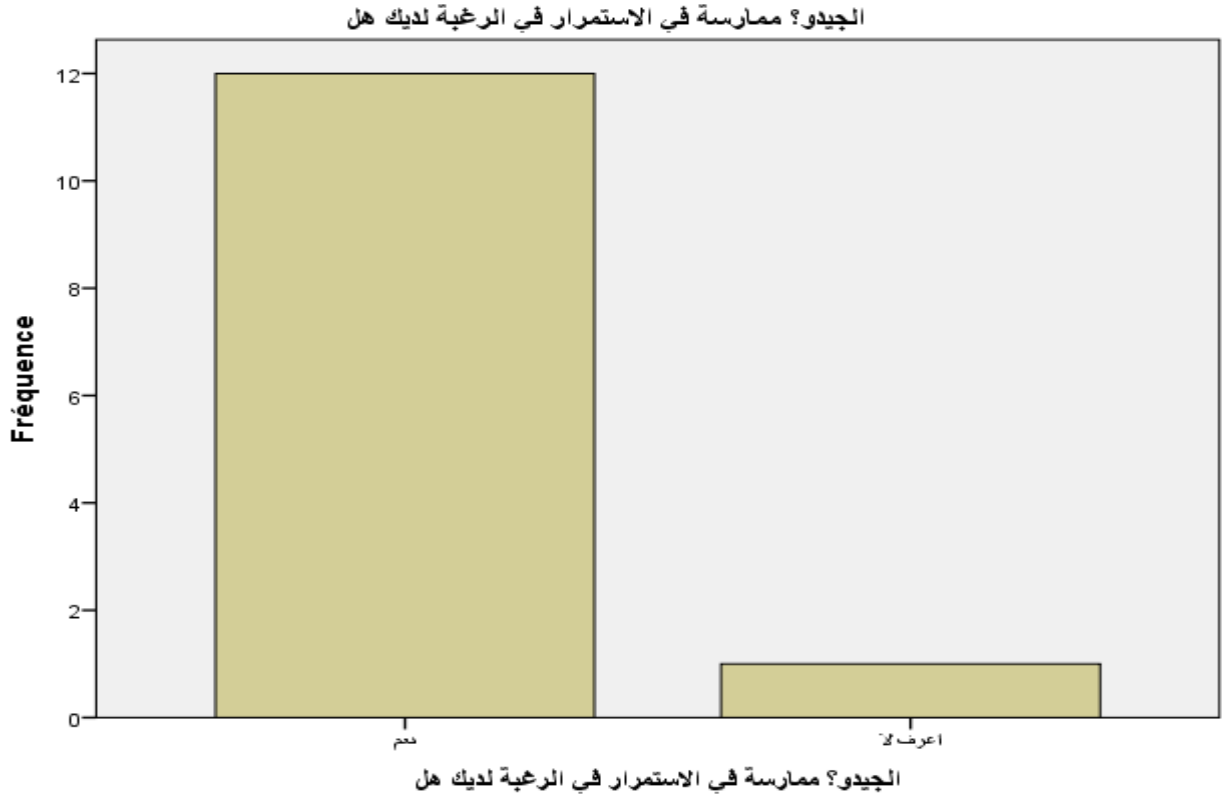
النسبة (%)	التكرار	الرغبة في الاستمرار
92.3%	12	نعم
7.7%	1	لا أعرف
100%	13	المجموع

التحليل:

أظهرت النتائج أن الغالبية العظمى من المشاركات لديهن رغبة قوية في الاستمرار في ممارسة الجيدو (92.3%)، وهو ما يعكس مستوى رضا مرتفع عن هذه التجربة الرياضية، ويدل أيضا على فعالية البرامج التدريبية المقدمة في الحفاظ على ارتباط الفتيات برياضتهن. أما التردد الذي أبدته إحدى المبحوثات (7.7%) فقد يكون مؤشرا على ضغوط خارجية أو عدم وضوح الأهداف المستقبلية، مما يستدعي المتابعة النفسية والرياضية.

الشكل 19: هل لديك الرغبة في الاستمرار في ممارسة الجيدو؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الجدول 15: هل تعتقد أن الجيدو يساهم في بناء شخصية قوية للفتيات؟

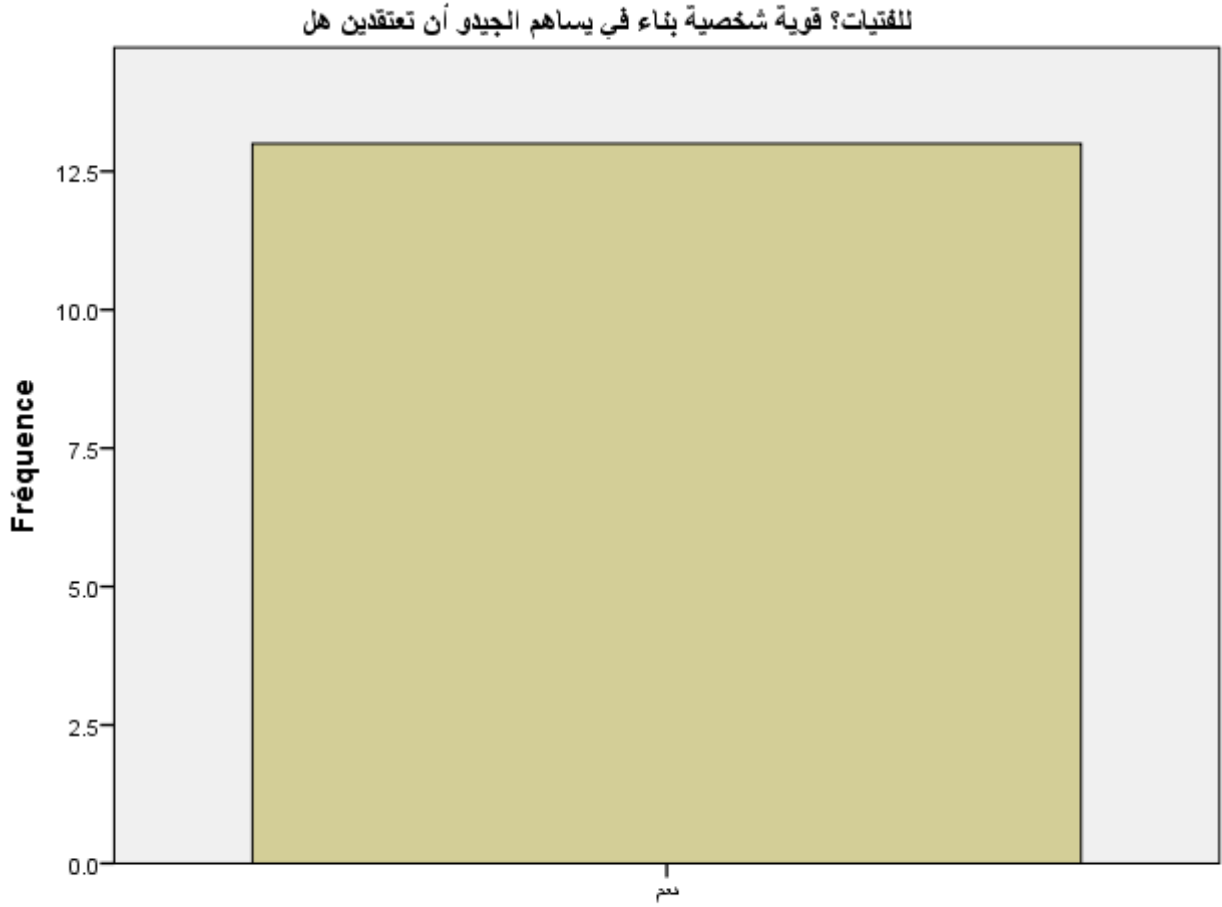
النسبة (%)	التكرار	الرأي
100.0%	13	نعم

التحليل:

توافقت جميع المشاركات بنسبة 100% على أن الجيدو يساهم في بناء شخصية قوية للفتيات، وهو مؤشر قوي على الأثر الإيجابي الذي تتركه هذه الرياضة من حيث تعزيز الثقة بالنفس، الحزم، والقدرة على اتخاذ القرار. هذه النتيجة تعكس أيضا إدراكا متزايدا لدى الفتيات بأهمية الرياضة في التنمية الشخصية، وتشير إلى أن الجيدو يعتبر أداة فعالة في كسر الصور النمطية حول ضعف الفتاة.

الجدول 20: هل تعتقد أن الجيدو يساهم في بناء شخصية قوية للفتيات؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



للفتيات؟ قوية شخصية بناء في يساهم الجيدو أن تعتقدن هل

الجدول 16: هل تواجهين صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب؟

النسبة (%)	التكرار	الرأي
23.1%	3	نعم
76.9%	10	لا
100%	13	المجموع

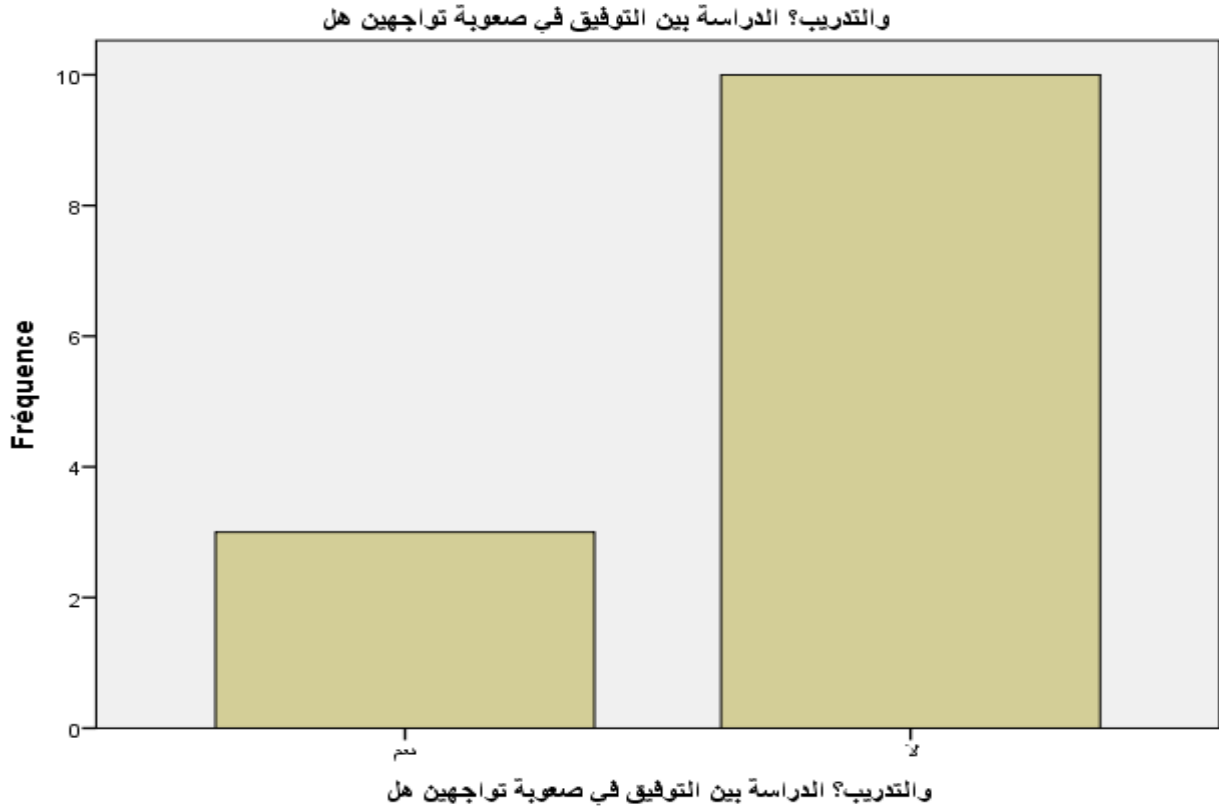
التحليل:

تشير النتائج إلى أن أغلب المشاركات لا يواجهن صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب (76.9%)، وهو ما يعكس قدرة الفتيات على إدارة الوقت وتنظيم الأنشطة المختلفة. بالمقابل، تظهر نسبة (23.1%) وجود تحد فعلي في تحقيق هذا التوازن، وقد يعود ذلك إلى ضغط البرامج

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الدراسية أو بعد أماكن التدريب، وهو ما يستدعي دعماً مؤسسياً (مدرسياً ورياضياً) لضمان استمرار الفتيات في الممارسة دون التأثير على تحصيلهن الأكاديمي.

الشكل 21: هل تواجهين صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب؟



الجدول 17: ما هو العائق الأكبر بالنسبة لك؟

العائق	التكرار	النسبة (%)
ضيق الوقت	10	76.9%
بعد مكان القاعة	3	23.1%
المجموع	13	100%

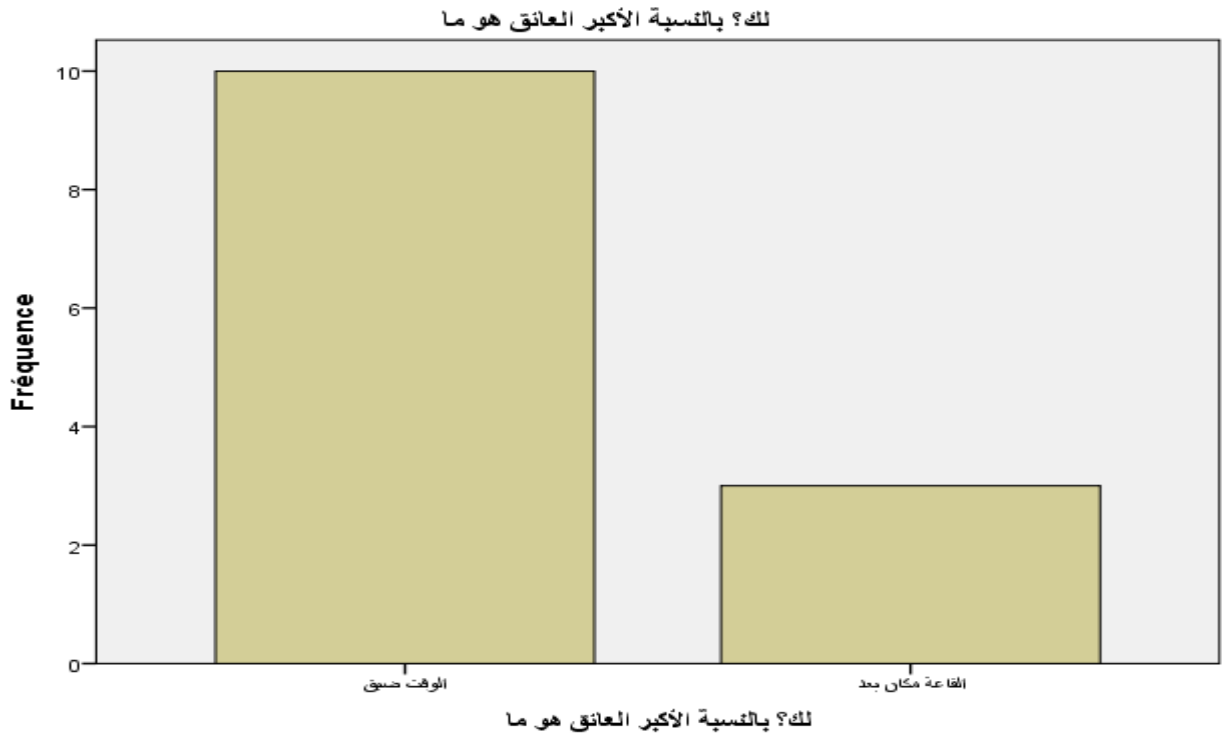
التحليل:

يتصدر ضيق الوقت قائمة العوائق (76.9%)، مما يشير إلى تحدي كبير تعاني منه الفتيات في

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

التوفيق بين مسؤولياتهن (دراسة، أسرة، رياضة). أما بعد المسافة عن القاعة فجاء في المرتبة الثانية (23.1%)، ما يسלט الضوء على ضرورة توفير قاعات رياضية قريبة وآمنة للفتيات. يشير هذا الجدول إلى ضرورة إعادة النظر في تنظيم الحصص التدريبية بشكل مرن، وتوفير مرافق محلية مشجعة على الانخراط الرياضي.

الشكل 22: ما هو العائق الأكبر بالنسبة لك؟



الجدول 18: كيف تقيمين ظروف التدريب في القاعة؟

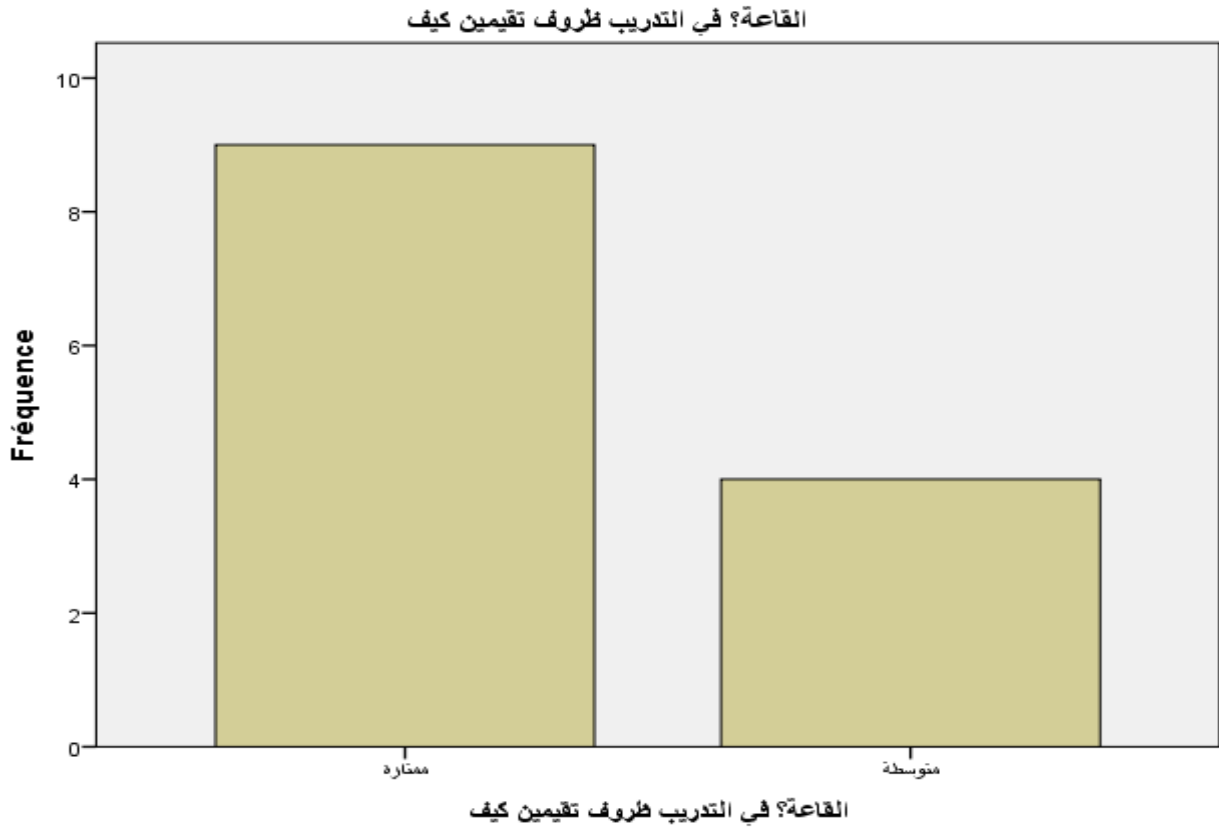
النسبة (%)	التكرار	تقييم ظروف التدريب
69.2%	9	ممتازة
30.8%	4	متوسطة
100%	13	المجموع

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

التحليل:

أفادت غالبية المبحوثات بأن ظروف التدريب في القاعة ممتازة (69.2%)، ما يدل على توفر مدربات مؤهلات ومرافق مناسبة. ومع ذلك، هناك نسبة معتبرة (30.8%) ترى أن الظروف متوسطة، ما يشير إلى وجود تفاوت في البنية التحتية أو توفر التجهيزات. هذه النتيجة تحفز المؤسسات الرياضية على تحسين البيئة التدريبية لتوفير تجربة متكاملة تسهم في استقطاب واستبقاء الفتيات في رياضة الجيدو.

الشكل 23: كيف تقيمين ظروف التدريب في القاعة؟



الجدول 19: هل توقفت عن التمارين سابقاً؟

سبب التوقف عن التمارين	التكرار	النسبة (%)
نعم، بسبب الدراسة	8	61.5%
نعم، بسبب الأسرة	2	15.4%

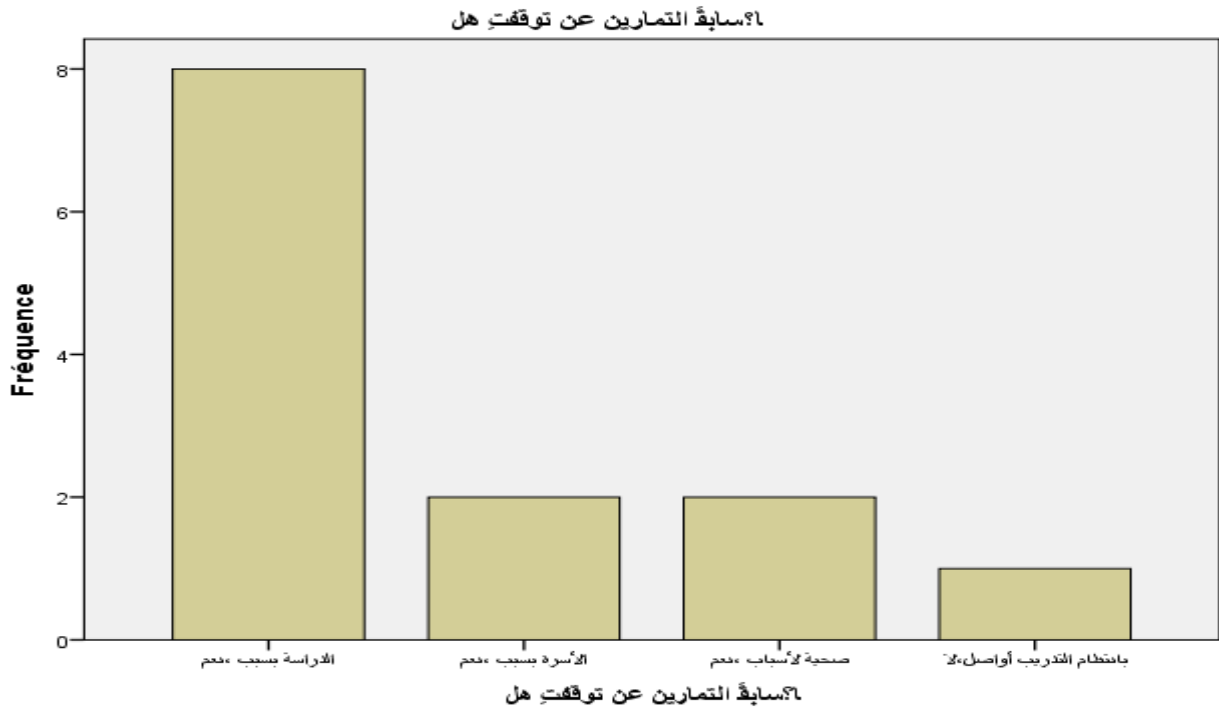
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

15.4%	2	نعم، لأسباب صحية
7.7%	1	لا، أوصل التدريب بانتظام
100%	13	المجموع

التحليل:

تظهر البيانات أن الغالبية توقفت عن التمارين في فترة ما بسبب الدراسة (61.5%)، وهو ما يعيد التأكيد على أهمية تنسيق الأوقات بين المدرسة والنشاط الرياضي. كما برزت ضغوط أسرية وصحية كعوامل ثانوية، ما يوضح مدى تأثير السياق الأسري والحالة الصحية في قرار الفتاة الرياضي. اللافت أن نسبة الاستمرارية دون انقطاع قليلة (7.7%)، وهو ما يتطلب دعماً نفسياً وتنظيماً لمنع الانقطاعات المتكررة.

الجدول 24: هل توقفت عن التمارين سابقاً؟



الجدول 20: هل تحسين أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو؟

النسبة (%)	التكرار	رأي الفتاة حول تشجيع المجتمع
23.1%	3	نعم

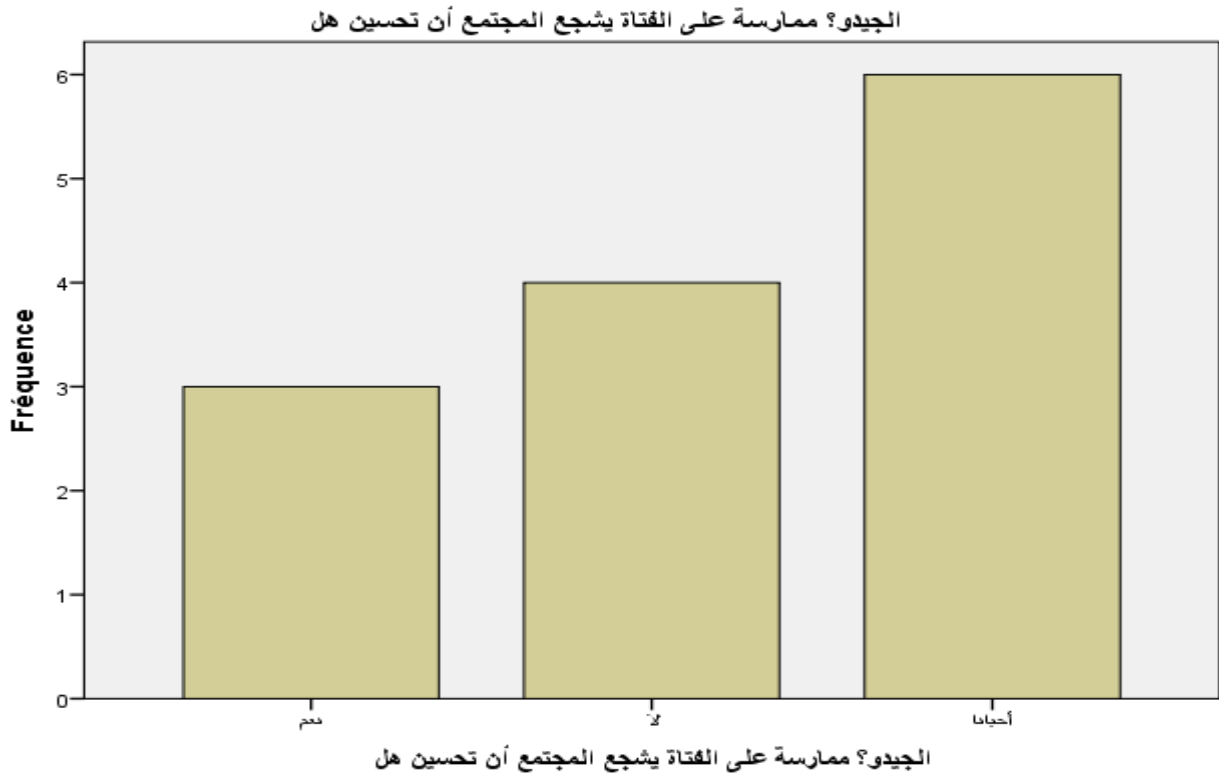
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

30.8%	4	لا
46.2%	6	أحياناً
100%	13	المجموع

التحليل:

يرى حوالي نصف المشاركات (46.2%) أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو "أحياناً"، مما يشير إلى أن الدعم لا يزال مشروطاً أو غير مستقر. أما من يعتقدن بعدم وجود تشجيع مجتمعي فتمثل نسبتهن (30.8%)، وهي نسبة ليست هينة وتعكس وجود تصورات مجتمعية سلبية أو تمييزية تجاه الفتيات في الرياضات القتالية. يشير هذا إلى ضرورة تفعيل الحملات التوعوية وتقديم القدوات النسائية الناجحة في هذا المجال لكسر الحواجز الثقافية.

الشكل 25: هل تحسين أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو؟



الجدول 21: ما الذي يمكن أن يشجع الفتيات أكثر على ممارسة الجيدو؟

الوسيلة المقترحة للتشجيع	التكرار	النسبة من الإجابات الصحيحة (%)

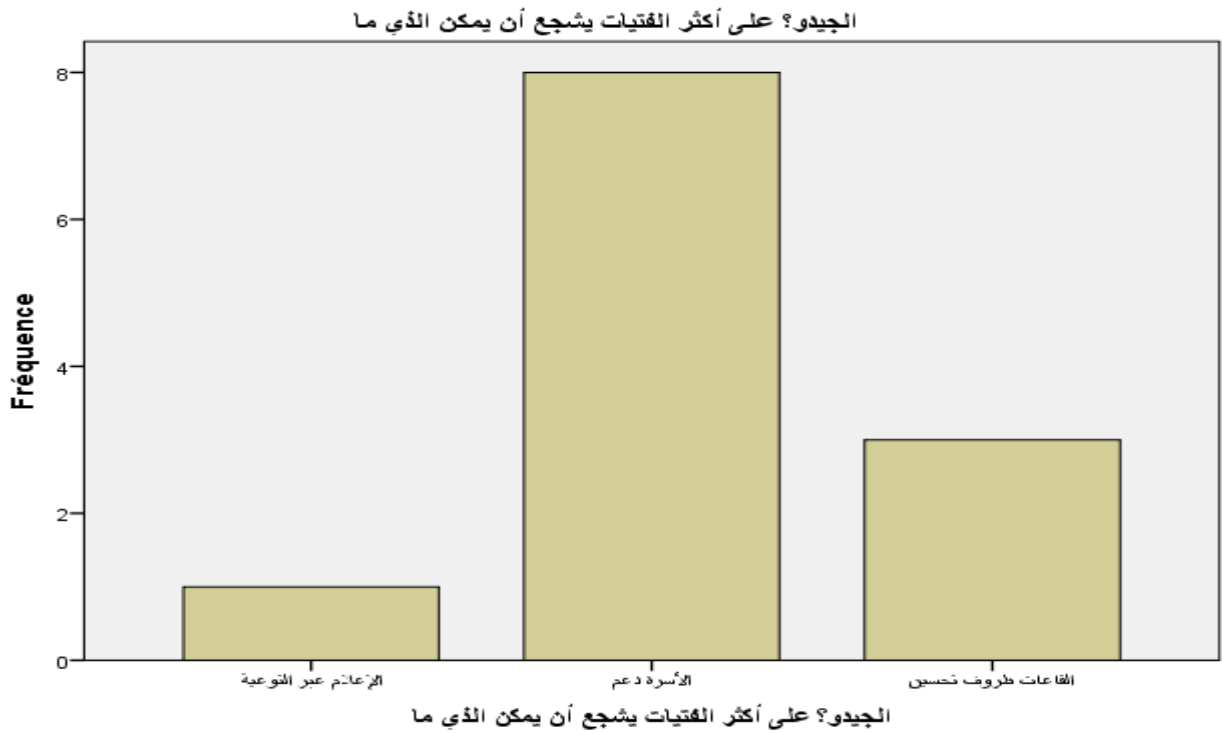
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

8.3%	2	التوعية عبر الإعلام
66.7%	8	دعم الأسرة
25.0%	3	تحسين ظروف القاعات
100%	13	المجموع (الإجابات الصحيحة)

التحليل:

أبرزت النتائج أن غالبية الفتيات يرون أن دعم الأسرة هو العامل الأكثر أهمية لتشجيع ممارسة الجيدو (66.7%)، ما يعكس الدور المحوري للأسرة في تحفيز الفتاة على كسر الصور النمطية المجتمعية. في المرتبة الثانية جاء تحسين ظروف القاعات (25%)، وهو ما يؤكد على الحاجة لبنية تحتية ملائمة ومشجعة. أما الإعلام فله تأثير ضعيف نسبياً (8.3%)، ما يشير إلى نقص التغطية الإعلامية للرياضات النسوية أو ضعف الرسائل التوعوية الموجهة للفتيات.

الشكل 26: ما الذي يمكن أن يشجع الفتيات أكثر على ممارسة الجيدو؟



الجدول 22: هل لاحظت تطوراً في لياقتك البدنية بفضل الجيدو؟

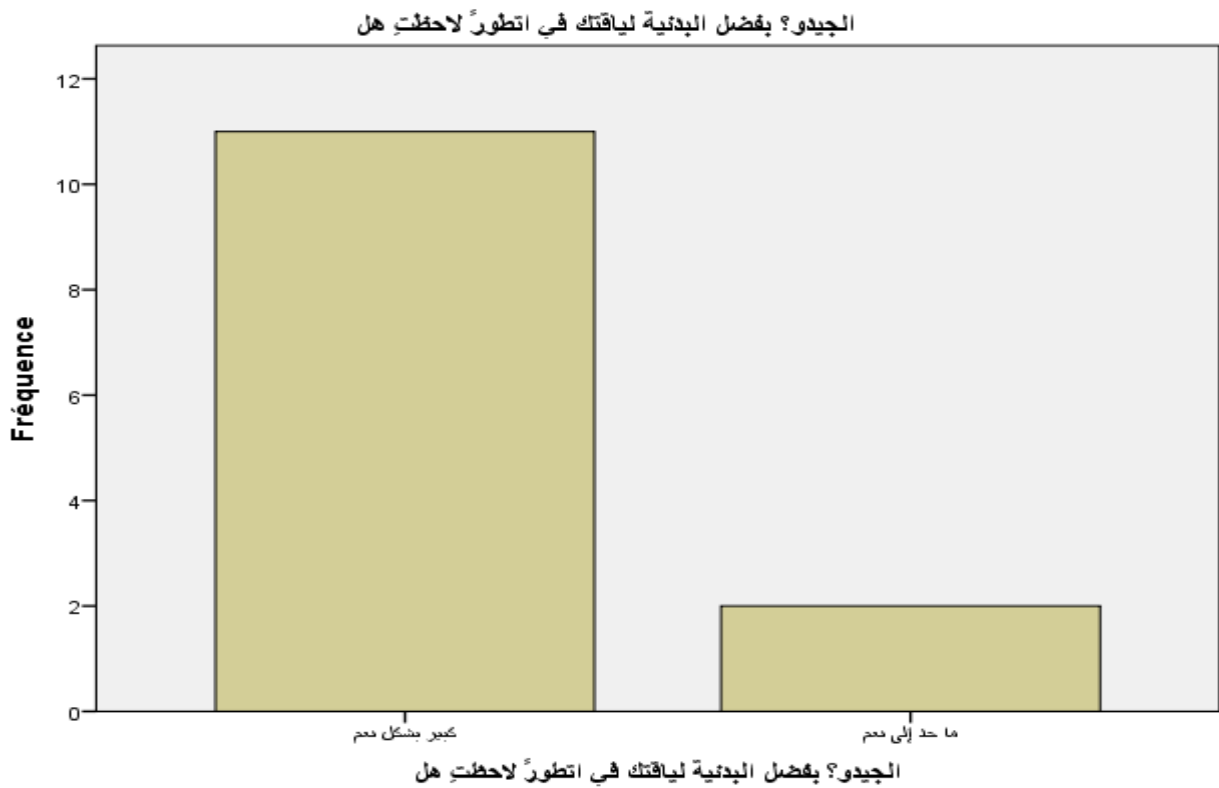
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

النسبة (%)	التكرار	تقييم التحسن البدني
84.6%	11	نعم، بشكل كبير
15.4%	2	نعم، إلى حد ما
100%	13	المجموع

التحليل:

تشير النتائج إلى أن الأغلبية الساحقة من الفتيات (84.6%) لاحظن تحسنا كبيرا في لياقتهن البدنية بفضل ممارسة الجيدو، ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي، ويؤكد أن الجيدو يسهم في تطوير القوة، المرونة، والقدرة على التحمل. التحسن الجزئي الذي ذكرته نسبة أقل (15.4%) قد يعزى إلى اختلاف مستوى الانخراط أو طبيعة الجسم. هذه النتيجة تبرز الجانب الصحي القوي لرياضة الجيدو.

الشكل 27: هل لاحظت تطورا في لياقتك البدنية بفضل الجيدو؟



الجدول 23: ما الصفات التي اكتسبتها من خلال ممارستك للجيدو؟

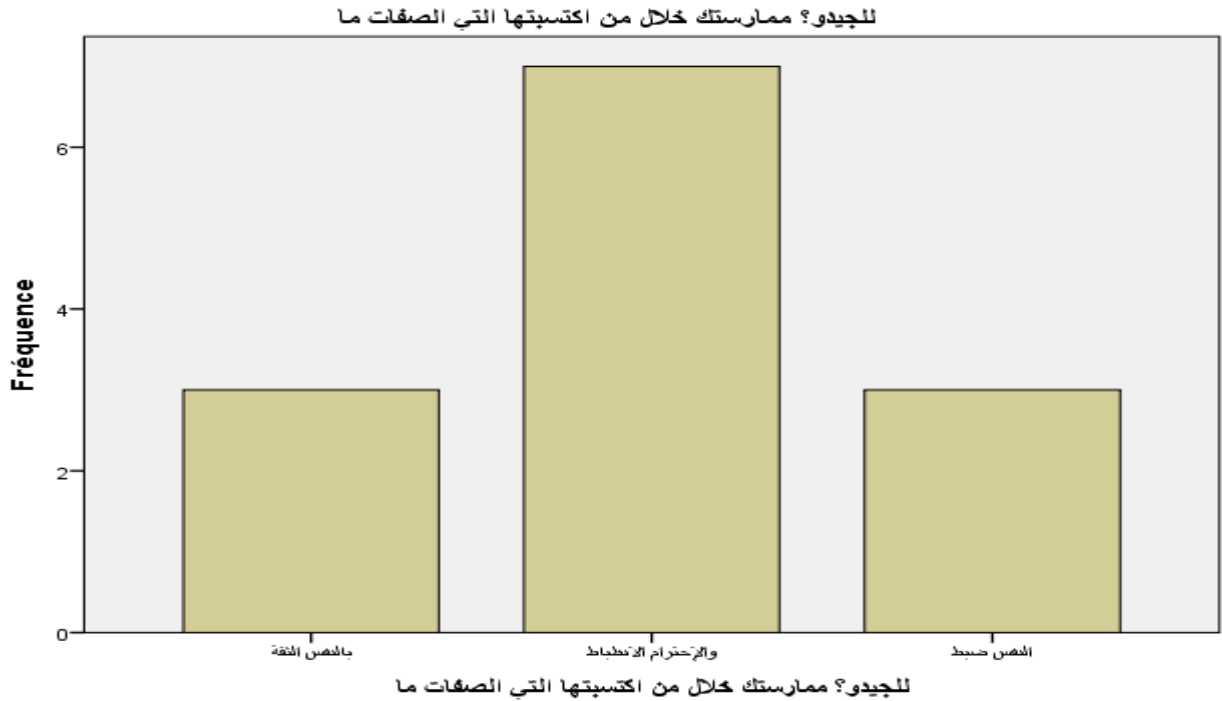
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

النسبة (%)	التكرار	الصفة المكتسبة
23.1%	3	الثقة بالنفس
53.8%	7	الانضباط والاحترام
23.1%	3	ضبط النفس
100%	13	المجموع

التحليل:

تظهر البيانات أن الانضباط والاحترام هي أكثر الصفات التي اكتسبتها الفتيات (53.8%)، ما يدل على التأثير التربوي العميق لرياضة الجيدو، والتي لا تقتصر على التدريب البدني فحسب، بل تتقل مبادئ أخلاقية وانضباطية. كما أن تعزيز الثقة بالنفس وضبط النفس شكل جزءا مهما من أثر الجيدو، بنسبة متساوية (23.1%) لكل منهما. هذه النتيجة تؤكد أن الرياضة تساهم في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة.

الشكل 28: ما الصفات التي اكتسبتها من خلال ممارستك للجيدو؟



الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

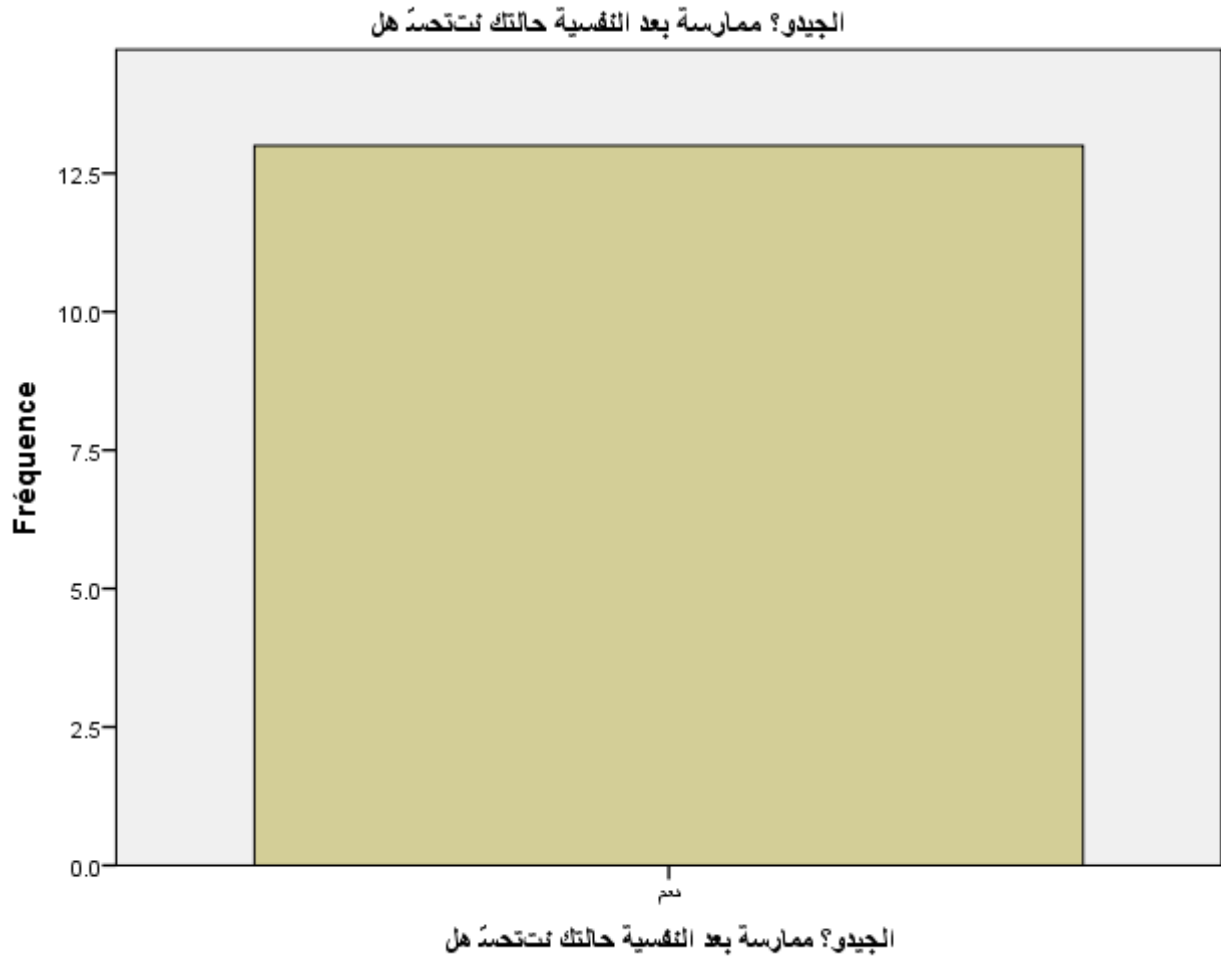
الجدول 24: هل تحسنت حالتك النفسية بعد ممارسة الجيدو؟

النسبة (%)	التكرار	الرأي
100.0%	13	نعم

التحليل:

جميع المشاركات أجبن بـ "نعم" بنسبة 100%، مما يدل على التأثير الإيجابي الكبير لممارسة الجيدو على الحالة النفسية للفتيات. هذا التحسن قد يشمل انخفاض مستويات التوتر، وزيادة مشاعر الثقة والرضا، بالإضافة إلى التخلص من الطاقة السلبية. النتيجة تؤكد أهمية الجيدو كوسيلة دعم نفسي وعلاج وقائي للفتيات، خاصة في ظل التحديات الاجتماعية والتعليمية.

الشكل 29: هل تحسنت حالتك النفسية بعد ممارسة الجيدو؟



الجدول 25: ما أكثر فائدة حصلت عليها من الجيدو؟

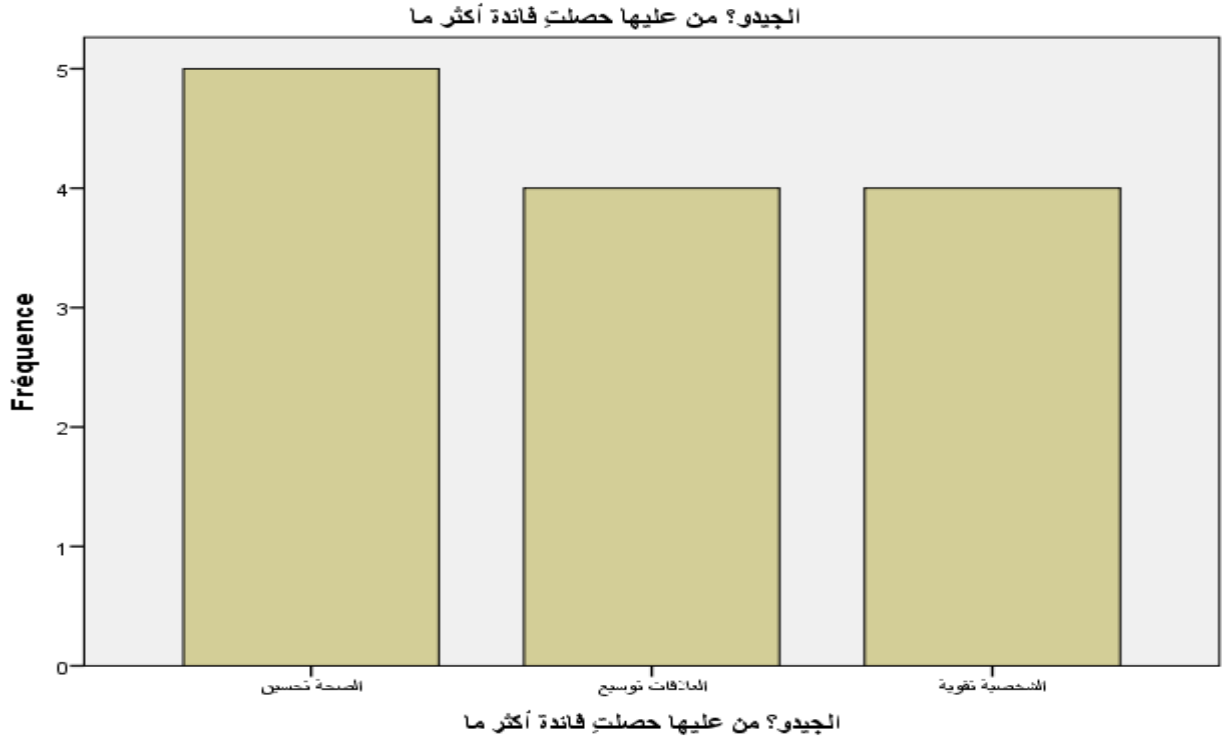
النسبة (%)	التكرار	الفائدة المحققة
38.5%	5	تحسين الصحة
30.8%	4	توسيع العلاقات
30.8%	4	تقوية الشخصية
100%	13	المجموع

التحليل:

جاءت تحسين الصحة في المرتبة الأولى (38.5%)، مما يدل على أن الأثر البدني للجيدو يحظى بتقدير كبير. ومع ذلك، لم تكن الفوائد النفسية والاجتماعية أقل شأنًا، حيث عبرت المشاركات عن أن توسيع العلاقات وتقوية الشخصية تشكلان جزءا جوهريا من تجربتهن، وهو ما يؤكد أن الجيدو رياضة شاملة الأبعاد، تربط بين الصحة الجسدية والتواصل الاجتماعي والنمو النفسي.

الشكل 30: ما أكثر فائدة حصلت عليها من الجيدو؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



الجدول 26: هل تشعرين بتغيير في شخصيتك بعد ممارسة الجيدو؟

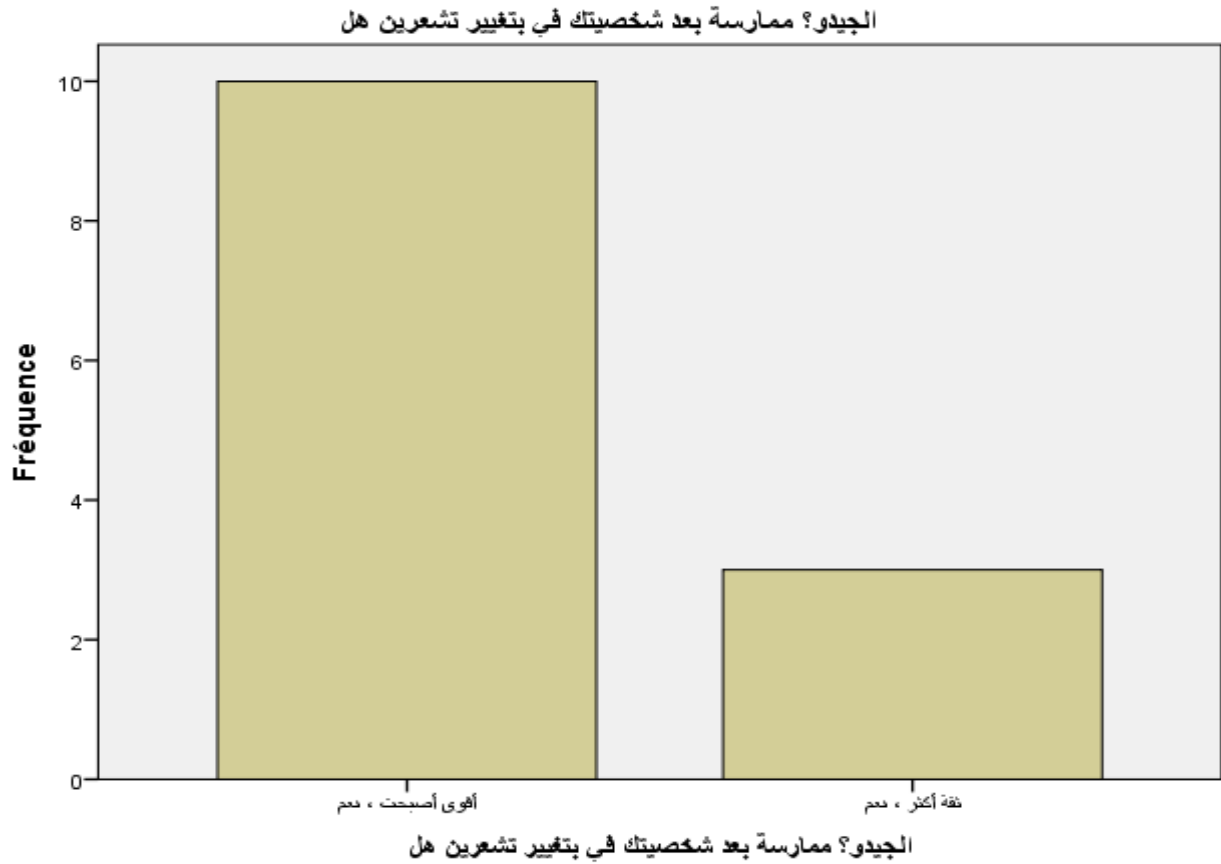
النسبة (%)	التكرار	التغيير في الشخصية
76.9%	10	نعم، أصبحت أقوى
23.1%	3	نعم، أكثر ثقة
100%	13	المجموع

التحليل:

تظهر النتيجة أن ممارسة الجيدو قد أحدثت تحولاً في شخصية الممارسات، حيث شعرت 76.9% أنهم أصبحوا أقوى، ما يشير إلى ارتفاع مستوى القوة النفسية والصلابة الشخصية. أما زيادة الثقة بالنفس فقد عبرت عنها نسبة معتبرة أيضاً (23.1%)، ما يعكس أن التحولات التي تحدثها الجيدو في الذات ليست جسدية فقط، بل تطال بعد الثقة والوعي بالذات.

الشكل 31: هل تشعرين بتغيير في شخصيتك بعد ممارسة الجيدو؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



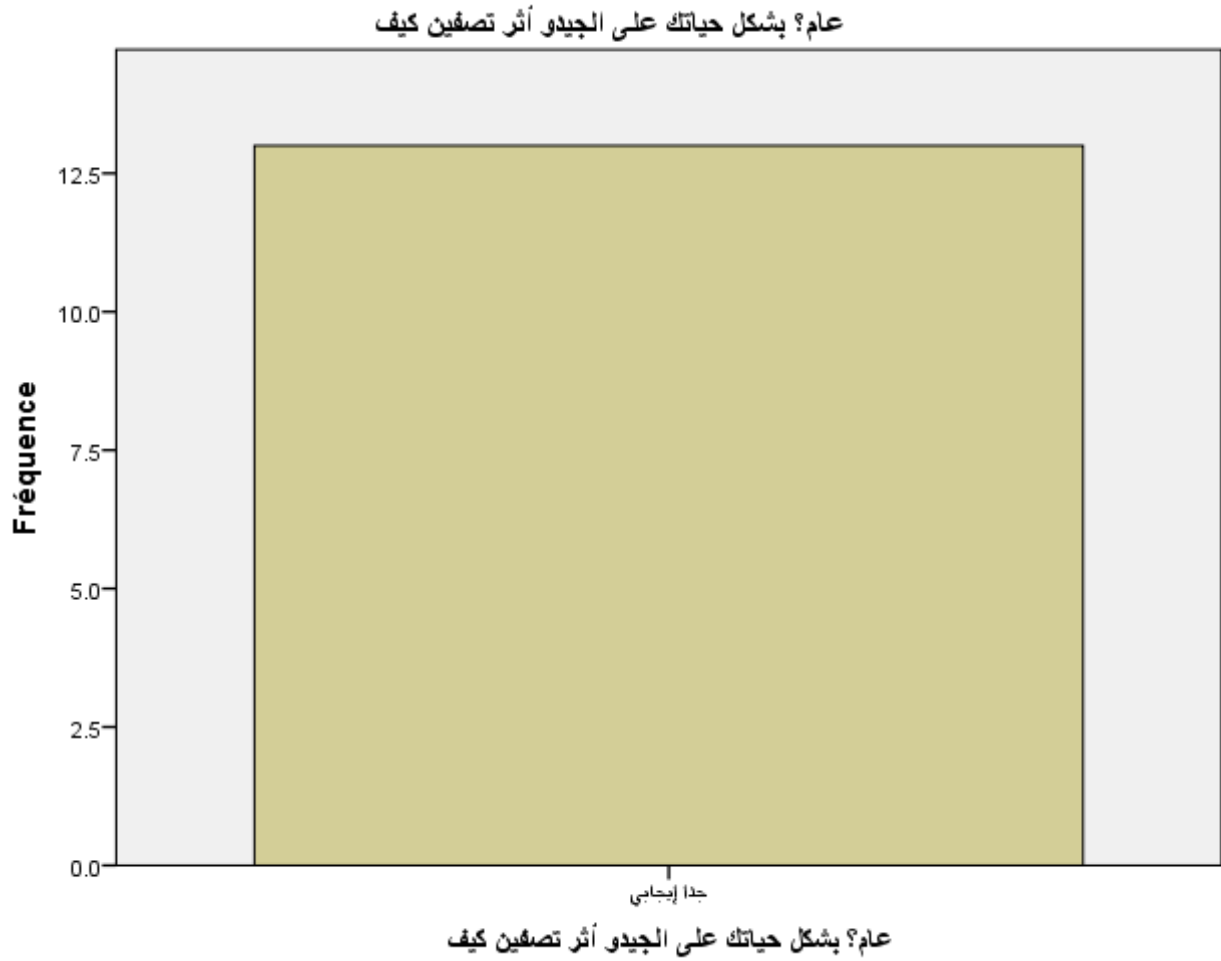
الجدول 27: كيف تصفين أثر الجيدو على حياتك بشكل عام؟

التقييم العام لتأثير الجيدو	التكرار	النسبة (%)
إيجابي جدا	13	100.0%

التحليل:

توافقت المشاركات بالإجماع على أن أثر الجيدو على حياتهن كان إيجابيا جدا، وهو ما يختصر كل الجوانب السابقة من التحسن البدني والنفسي والاجتماعي. هذه النتيجة تمثل خلاصة التقييم الذاتي لتجربة الجيدو، وتؤكد أن هذه الرياضة تشكل عاملاً فاعلاً في تحسين جودة الحياة للفتيات، وتستحق مزيداً من التشجيع والدعم المؤسسي والمجتمعي.

الشكل 32: كيف تصفين أثر الجيدو على حياتك بشكل عام؟



2- مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: توجد دوافع داخلية وخارجية تدفع الفتاة إلى ممارسة رياضة الجيدو، مثل حب التحدي، الدفاع عن النفس، والدعم الأسري

أثبتت نتائج الاستبيان صحة هذه الفرضية بشكل واضح، حيث برزت الدوافع الداخلية بشكل قوي، خاصة أن 69.2% من الفتيات صرحن بأن "حب الرياضة القتالية" هو الدافع الأساسي لممارسة الجيدو، و76.9% أشرن إلى أن "حب الرياضة" هو ما يجعلهن يواصلن التدريب. هذا يدل على وجود قناعة داخلية واهتمام حقيقي من طرف الفتيات بممارسة هذه الرياضة، بغض النظر عن التأثيرات الخارجية. في المقابل، برزت أيضا دوافع خارجية، تمثلت في تشجيع الأصدقاء والمدربات، بنسبة 38.5% لكل منهما، بينما شكّل دعم الأسرة نسبة أقل بلغت 15.4%، ما يشير إلى أن الفتاة

قد تتلقى تحفيزاً أقوى من محيطها الرياضي والاجتماعي أكثر من محيطها الأسري. كما أظهرت النتائج أن 23.1% من الفتيات اخترن "الدفاع عن النفس" كدافع أساسي، وهو ما يعكس الوعي المتزايد لدى الفتاة بضرورة حماية ذاتها وتنمية قدراتها الشخصية. هذه المؤشرات مجتمعة تؤكد أن الفتاة لا تتجه نحو رياضة الجيدو فقط بدافع تقليدي أو إجباري، بل تتبع الممارسة من دوافع ذاتية قوية يعززها المحيط الاجتماعي والرياضي المحفز.

- الفرضية الثانية: تواجه الفتيات الممارسات لرياضة الجيدو عدة عوائق، منها نظرة المجتمع، نقص البنية التحتية، وضيق الوقت

تؤكد البيانات الإحصائية بشكل صريح صحة هذه الفرضية، حيث ظهر "ضيق الوقت" كأبرز عائق أمام ممارسة الفتيات للجيدو، بنسبة بلغت 76.9%، وهو ما يرتبط غالباً بضغط الدراسة أو التزامات الأسرة، خاصة لدى الطالبات الجامعيات. كما أشارت 61.5% من المشاركات إلى أنهن سبق أن توقفن عن التدريب بسبب الدراسة، مما يعكس تعارضاً زمنياً بين النشاط الرياضي والمسار الأكاديمي. أما من حيث البنية التحتية، فقد قيمت 30.8% من المبحوثات ظروف التدريب في القاعة بأنها "متوسطة"، واقترحت 25% منهن "تحسين ظروف القاعات" كوسيلة لتشجيع الفتيات على الجيدو، ما يدل على وجود بعض النقائص في التجهيزات أو البرامج التدريبية. بالإضافة إلى ذلك، تبين من خلال نتائج الجدول المتعلق بتشجيع المجتمع أن 30.8% من الفتيات يعتبرن أن المجتمع لا يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو، في حين ترى 46.2% أنه يشجع "أحياناً"، وهي نسب تعكس تذبذباً وضعفاً في التقبل المجتمعي لمشاركة الفتاة في الرياضات القتالية. تعكس هذه المعطيات أن الفتاة تمارس الجيدو في ظل بيئة لا تزال تفتقر إلى الدعم الكافي، سواء من حيث الزمن، أو التجهيزات، أو التقبل المجتمعي.

- الفرضية الثالثة: تساهم ممارسة رياضة الجيدو في تطوير الثقة بالنفس، تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الانضباط الذاتي لدى الفتيات

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

كشفت النتائج عن دعم قوي لهذه الفرضية، حيث لاحظت 84.6% من الفتيات تحسناً كبيراً في لياقتهن البدنية نتيجة ممارستهن للجيدو، وهو ما يبرز البعد الصحي والبدني لهذه الرياضة. كما أجمعت 100% من المشاركات على أن حالتهم النفسية تحسنت بعد الانخراط في هذه الرياضة، ما يشير إلى دور الجيدو في تقليل التوتر وتحقيق التوازن النفسي. من جهة أخرى، أظهرت نتائج الجدول الخاص بالصفات المكتسبة أن 53.8% من الفتيات اكتسبن "الانضباط والاحترام"، و23.1% اكتسبن "الثقة بالنفس"، وهي نتائج تعكس التأثير التربوي والسلوكي للجيدو على الفتيات. إضافة إلى ذلك، عبرت 76.9% من المبحوثات عن شعورهن بأن شخصياتهن أصبحت "أقوى"، ما يدل على أن ممارسة الجيدو تسهم في بناء شخصية صلبة ومرتنة. أما التقييم العام لتأثير الجيدو على الحياة فجاء إيجابياً جداً لدى جميع المبحوثات (100%)، وهو ما يمثل خلاصة شاملة لتأثير هذه الرياضة على المستوى النفسي والجسدي والاجتماعي. وبذلك، يمكن القول إن الجيدو يشكل أداة فعالة لتعزيز ثقة الفتاة بنفسها، وتحسين قدرتها على ضبط الذات، وتطوير نمط حياة صحي ومتوازن.

3- الاستنتاجات العامة:

- ✓ تشير النتائج إلى أن أغلب ممارسات رياضة الجيدو هن فتيات فوق سن 18 سنة بنسبة 61.5%، ما يدل على أن هذه الفئة العمرية أكثر استعداداً واستقلالية للانخراط الجاد في هذه الرياضة.
- ✓ يتبين أن 69.2% من الفتيات مارسن الجيدو لأكثر من ثلاث سنوات، مما يعكس مستوى عالياً من الالتزام والخبرة في هذه الرياضة القتالية.
- ✓ نسبة 92.3% من المشاركات يحملن أحزمة متقدمة (أزرق، بني، أو أسود)، مما يدل على وصولهن إلى مستويات احترافية متقدمة في الجيدو.
- ✓ جاء حب الرياضة القتالية كأبرز دافع وراء ممارسة الجيدو بنسبة 69.2%، ما يبرز وجود ميول ذاتية قوية تجاه هذه الرياضة دون تأثير خارجي مباشر.
- ✓ أبرز جهة شجعت الفتيات على ممارسة الجيدو كانت الأصدقاء والمدربة بنسبة 38.5% لكل منهما، في حين كان تأثير الأسرة محدوداً.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- ✓ عبرت 76.9% من المشاركات عن أن حبهن للرياضة هو ما يدفعهن للاستمرار في التدريب، ما يشير إلى دافعية داخلية قوية.
- ✓ ترى 84.6% من الفتيات أن الجيدو رياضة مناسبة للفتاة، ما يعكس وعياً متزايداً بدور الرياضات القتالية في تمكين المرأة.
- ✓ أظهرت 92.3% من الفتيات رغبتهم في مواصلة ممارسة الجيدو، مما يدل على درجة عالية من الرضا والانخراط الشخصي في الرياضة.
- ✓ أجمعن بنسبة 100% على أن الجيدو يسهم في بناء شخصية قوية للفتيات، مما يعزز من قيمته التربوية والنفسية.
- ✓ عبرت 76.9% من المشاركات عن عدم وجود صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب، مما يشير إلى توازن جيد في نمط الحياة.
- ✓ كان ضيق الوقت هو العائق الأكبر لدى 76.9% من الفتيات، ما يؤكد الحاجة إلى دعم تنظيمي وتمديد فترات التدريب المناسبة.
- ✓ قيمت 69.2% من المشاركات ظروف التدريب في القاعة بأنها ممتازة، ما يدل على رضا عام عن بيئة التدريب.
- ✓ صرحت 61.5% بأنهن سبق أن انقطعن عن التدريب بسبب ضغط الدراسة، مما يبرز الحاجة لتنسيق أفضل بين النشاط الرياضي والمسار الأكاديمي.
- ✓ ترى 46.2% من الفتيات أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو "أحياناً"، مما يكشف عن وجود دعم غير مستقر أو مشروط اجتماعياً.
- ✓ اعتبرت 66.7% من المشاركات أن دعم الأسرة هو العامل الأهم لتشجيع الفتيات على ممارسة الجيدو، ما يؤكد على الدور الحاسم للعائلة.
- ✓ لاحظت 84.6% تحسناً كبيراً في لياقتهن البدنية بفضل الجيدو، مما يعكس فعالية هذه الرياضة في تطوير الجانب الصحي.
- ✓ ذكرت 53.8% من الفتيات أن الانضباط والاحترام من أبرز الصفات المكتسبة، ما يدل على الأثر الأخلاقي والتربوي للجيدو.
- ✓ أشارت 76.9% من الفتيات إلى أنهن أصبحن "أقوى" بعد ممارسة الجيدو، مما يؤكد التأثير الإيجابي على بنية الشخصية والثقة بالنفس.

✓ وفي خلاصة التجربة، عبرت 100% من المشاركات عن أن أثر الجيدو على حياتهن كان "إيجابيا جدا"، ما يعد مؤشرا قويا على نجاح هذه الرياضة في تعزيز جودة حياة الفتاة.

4-توصيات واقتراحات

- ✓ تشجيع الأسر على دعم بناتهن لممارسة الرياضات القتالية مثل الجيدو، نظرا لأثره الإيجابي على الشخصية والصحة.
- ✓ تنظيم أوقات التدريب بطريقة مرنة تتماشى مع الجداول الدراسية، لتقليل تأثير ضيق الوقت الذي شكل العائق الأكبر .
- ✓ فتح المزيد من القاعات الرياضية القريبة من الأحياء السكنية لتجاوز مشكل بعد المسافة، الذي أبلغت عنه من الفتيات.
- ✓ تعزيز الحملات الإعلامية لتوعية المجتمع بأهمية رياضة الجيدو للفتيات، خصوصا أن التشجيع المجتمعي لا يزال غير كاف.
- ✓ دعم برامج الجيدو في المدارس والجامعات، نظرا لكون أغلب الممارسات طالبات جامعات، ما يدل على فعالية الفضاء الأكاديمي في احتضان هذه الرياضة.
- ✓ تحسين ظروف القاعات الرياضية باستمرار للحفاظ على مستوى رضا الممارسات، حيث وصفت الظروف بأنها متوسطة.
- ✓ توفير استشارات نفسية ورياضية لمساعدة الفتيات على التوفيق بين الدراسة والتدريب، خاصة للواتي يعانين من الضغط الدراسي.
- ✓ تشجيع الفتيات على الاستمرار والمشاركة في المنافسات، من خلال تنظيم بطولات محلية وتحفيزية، لتعزيز الطموح الرياضي والاحتراف.
- ✓ تسليط الضوء على قصص نجاح فتيات في الجيدو كنماذج ملهمة، مما قد يشجع المزيد من الفتيات على الانخراط في هذه الرياضة.
- ✓ دمج برامج الجيدو في التربية البدنية للفتيات في المراحل التعليمية المبكرة، لتنمية القيم والمهارات منذ الصغر.

خلاصة الفصل:

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

استند الفصل التطبيقي إلى دراسة ميدانية شملت عينة من الممارسات لرياضة الجيدو في مختلف أندية مستغانم، بهدف رصد واقع هذه الرياضة عند الإناث. أظهرت النتائج أن الفتيات يقبلن على الجيدو بدافع تقوية الشخصية، وبحثاً عن الانضباط والثقة بالنفس. كما كشفت الدراسة عن جملة من الصعوبات، أبرزها نقص الوسائل والتجهيزات، وغياب التأطير الأنثوي المتخصص. بينت المعطيات أيضاً تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية في استمرارية الممارسة، في ظل محدودية الدعم الأسري والمؤسستي. وأوصى الفصل بضرورة تحسين ظروف التدريب، وتوفير الدعم النفسي والإداري للفتيات، إلى جانب تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة النسوية.



خاتمة



في ضوء ما توصلت إليه الدراسة حول واقع ممارسة رياضة الجيدو لدى الإناث في أندية مستغانم، يمكن القول إن ممارسة هذه الرياضة تشهد إقبالا متزايدا في صفوف الفتيات، غير أن هذا الإقبال ما يزال يواجه العديد من التحديات والعراقيل التي تحول دون ترسيخها كخيار رياضي دائم ومستمر لدى الإناث. فقد أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الممارسات ينتمين إلى الفئة العمرية الصغيرة (بين 10 و16 سنة)، ما يعكس اهتماما مبكرا لدى الفتيات بهذه الرياضة، لكنه يقابل غالبا بعوائق مرتبطة بالعوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية.

كما تبين أن معظم الممارسات يتمتعن بدعم جزئي من أسرهن، خاصة في المراحل الأولى، لكن هذا الدعم قد يتراجع مع التقدم في السن، نتيجة لتزايد الضغوط الاجتماعية، مثل النظرة النمطية لممارسة الفتاة للرياضات القتالية، أو انشغالات الدراسة، أو حتى قلة الحوافز التشجيعية من الأندية نفسها. ومن جانب آخر، لاحظت الدراسة أن ظروف التدريب والتجهيزات داخل أندية مستغانم تبقى دون المستوى المطلوب، حيث تفتقر العديد منها إلى قاعات مجهزة تجهيزا عصريا، إضافة إلى النقص في المدربات المؤهلات، مما يؤثر سلبا على جودة التدريب والتأطير النفسي والبدني للفتيات.

وقد أظهرت إجابات المستجوبات أن دافع ممارسة الجيدو يرتبط غالبا بالرغبة في تعزيز الثقة بالنفس والدفاع عن الذات، إضافة إلى حب المنافسة والانضباط الذاتي. ومع ذلك، فإن ضعف التغطية الإعلامية لأنشطة الجيدو النسوي، وغياب التظاهرات المحلية المنظمة بانتظام، يؤثر سلبا على تحفيز الفتيات للمواصلة والتميز في هذا المجال.

من جهة أخرى، برزت الحاجة الملحة إلى دعم المؤسسات التربوية والتنسيق مع النوادي الرياضية، لتشجيع الفتاة على ممارسة الجيدو عبر برامج مرافقة وتوعوية، تراعي خصوصية الفتاة الجزائرية وسياقها الثقافي، وتعمل على رفع مستوى الوعي بأهمية الرياضة عموما والجيدو خصوصا في تكوين الشخصية وتعزيز الصحة النفسية والجسدية.

وفي ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة تكثيف الحملات التحسيسية حول رياضة الجيدو النسوي، وتحسين الظروف المادية والبشرية داخل الأندية، إلى جانب تفعيل سياسات رياضية محلية تدعم المساواة في الفرص بين الجنسين في جميع الرياضات. كما تدعو إلى تشجيع البحث

خاتمة

العلمي في مجال الرياضة النسوية، باعتباره مدخلاً مهماً لفهم المعوقات الحقيقية التي تواجهها الفتاة الرياضية الجزائرية، واقتراح حلول فعالة تضمن استمرارية الممارسة الرياضية وتطورها.

وبالتالي، فإن النهوض بالرياضة الجيدة عند الإناث في مستغانم لا يتطلب فقط قرارات إدارية أو تمويلاً مادياً، بل يستوجب تغييراً ثقافياً وتربوياً شاملاً، يعيد بناء الصورة الذهنية للفتاة الرياضية، ويجعل من الرياضة أداة فعالة لتمكين المرأة وتحرير طاقاتها الإبداعية والبدنية.



قائمة المصادر والمراجع



• المراجع العربية

أولاً: الكتب

1. مراد إبراهيم طرفة) .2001. (الجودو بين النظرية والتطبيق .القاهرة: دار الفكر العربي.
2. ياسر يوسف عبد الرؤوف) .2005. (رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين (ط1). القاهرة: دار السحاب.
3. عبد الحلیم محمد عبد الحلیم) .2013. (الطرق الحديثة لتعليم الجودو (ط1). الإسكندرية: دار الوفاء.
4. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي) .2017. (تأثير تدريبات المقاومة على أداء بعض مهارات الرمي برجل واحدة للاعبين الجودو (ط1). الإسكندرية: دار الوفاء.
5. نادي أحمد علي عبد المجيد) .2009. (رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي (ط1). الإسكندرية: دار الوفاء.
6. الوزان، ح) .2021. (رياضة الجودو في الوطن العربي: الواقع والتحديات .بيروت: دار الفكر للنشر.
7. حمدان، جمال) .2010. (مجتمع الدراسة: مقدمة في علم الاجتماع .الدار العربية للعلوم ناشرون.
8. العيد، محمود عبد القادر) .2012. (تصميم الدراسات الوصفية والمعملية في علم النفس . دار الكتب العلمية.

ثانيا: الرسائل الجامعية

1. عمي كمال). 2009. (إمكانية إدراج الجودو وعلاقته في التقليل من ظاهرة العنف. رسالة ماجستير، جامعة بومرداس، الجزائر.
2. بن عيسى، ليلي). 2018. (العوامل الاجتماعية المؤثرة على ممارسة الفتاة للرياضة في الجزائر. مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر.
3. زياني، س). 2017. (المعوقات الاجتماعية لممارسة المرأة للرياضات القتالية. جامعة الجزائر.
4. الحميدي، أ). 2021. (دراسة حول مشاركة الإناث في الرياضات القتالية في المملكة العربية السعودية. جامعة الملك سعود.
5. المنصوري، ن). 2020. (واقع ممارسة الجيدو لدى طالبات الجامعات في مصر. جامعة القاهرة.

ثالثاً:المجلات والمقالات العلمية

1. بن عمر، خ). 2018. (واقع البنية التحتية للرياضة النسائية في الجزائر. مجلة علوم الرياضة، 15(3)، 45-60.
2. العواني، ر). 2019. (دور الأسرة في دعم ممارسة الفتيات للرياضات القتالية. مجلة التربية الرياضية، 7(2)، 45-59.

رابعاً:التقارير الرسمية والمؤسسية

1. وزارة الشباب والرياضة الجزائرية). 2023. (الإحصاءات الرياضية النسائية).
2. وزارة الشباب والرياضة الجزائرية). 2022. (الاستراتيجية الوطنية لتطوير الرياضة النسائية).

3. وزارة الشباب والرياضة). 2019. (التقرير السنوي للمراكز الرياضية المتخصصة. الجزائر: الديوان الوطني للإحصاء.
4. الاتحاد العربي للجيدو). 2023. (تقرير واقع الجيدو النسائي في الوطن العربي.
5. الاتحاد العربي للجيدو). 2023. (تقرير تطور الجيدو النسائي في الوطن العربي.
6. الاتحاد النسائي الرياضي العربي). 2023. (إحصاءات مشاركة المرأة العربية في الرياضات القتالية.

خامسا: المراجع الأجنبية

1. BROUSSE MLE. (2002). Judo son histoire et ses succès. Paris.
2. Benn, T., Pfister, G., & Jawad, H. (2011). Muslim women and sport. Routledge.
3. Bouchard, C., & Haskell, W. L. (Eds.). (2019). Physical activity and health (2nd ed.). Human Kinetics.
4. Creswell, J. W. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.
5. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology (8th ed.). Human Kinetics.
6. Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2021). Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 18(1), 1–13.

7. Pascoe, M. C., Bailey, A. P., & Craike, M. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677.
8. Koivula, N. (2001). Gender stereotyping in sports. *Sex Roles*, 45(5–6).
9. Saoudi, L. (2022). La judoka algérienne: entre passion et contraintes. Mémoire de Master, Université d'Alger.
10. Fédération Algérienne de Judo. (2021). Rapport annuel 2021.
11. Comité National Olympique et Sportif Algérien. (2016). Participation aux JO de Rio. CNOSF.
12. Ministère des Finances. (2022). Budget des fédérations sportives 2022. République Algérienne.
13. International Judo Federation (IJF). (2021). Women in judo: Global development report.
14. International Judo Federation (IJF). (2023). Global participation report.
15. International Judo Federation. (2023). Judo for social development: Annual report.
16. United Nations Women. (2023). Women's empowerment through sports.

17. Algerian Ministry of Youth and Sports. (2021). Annual report on women's sports development.
18. Bouaziz, A., & Mahfoudhi, M. E. (2020). Women's participation in combat sports in North Africa: The case of Algeria. *Journal of Sports Sciences and Research*, 45(3), 112–125.
19. Boukadoum, S. (2021). Les obstacles à la pratique sportive des femmes en Algérie. *Revue des Sciences Sociales*, 15(2), 89–104.
20. Zemni, B. (2023). Role models in women's sports: The case of Algerian judo. *African Journal of Sport Science*, 8(1), 112–128.
21. Channon, A. (2019). Gender, judo and the media. *Martial Arts Studies Journal*, 7, 45–63.
22. Cynarski, W. J., & Kubala, K. (2018). Injuries in martial arts and combat sports. *Ido Movement for Culture*, 18(4), 39–48.
23. Kovacs, A., & Gallyas, M. (2022). Motivational factors of female athletes in combat sports. *Journal of Sports Sciences*, 40(5), 512–521.
24. Thomas, O., Smith, L., & Roper, E. (2020). Women in combat sports: Participation, motivation, and challenges. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 28(1), 45–57.

سادسا: مواقع إلكترونية

1. Fédération Algérienne de Judo. (2023). Statistiques des licenciés. Récupéré de: <http://www.faj.dz>
2. International Judo Federation (IJF). (2022). Participation of women in judo worldwide. Récupéré de: <https://www.ijf.org/women-in-judo>
3. وزارة الشباب والرياضة الجزائرية. (2022). التقارير. <https://www.sports.gov.dz/ar/reports>



قائمة الملاحق



الملحق رقم 01: الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للفتيات لممارسات لرياضة الجيدو

في إطار إنجاز مذكرتي لنيل شهادة الليسانس في تخصص التدريب الرياضي ، والتي تحمل

عنوان:

واقع ممارسة رياضة الجيدو لدى الفتيات

في إطار إنجاز بحثنا المتمحور حول واقع ممارسة رياضة الجيدو عند الفتيات ، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملاًها بعناية والإلتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو أكبر خطوة نحو الأمام ، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع . نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة حيث أن هاته ستحظى بطابع الأمانة والسرية التامة . تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير .

تحت اشراف :

- د. حجار

من اعداد :

- محمد نادية

- بورياش ليديا

السنة الدراسية: 2025/2024

قائمة الملاحق

ملاحظة : ضع علامة \surd في الخانة المناسبة حسب اجاباتكم المقترحة .

البيانات الشخصية

• العمر :

أقل من 15 سنة

من 15 الى 18 سنة

أكثر من 18 سنة

• المستوى الدراسي :

متوسط

ثانوي

جامعي

• مدة ممارسة الجيدو :

أقل من سنة

من سنة الى 3سنوات

أكثر من 3سنوات

• الحزام الذي تحمليه :

أبيض

أصفر

برتقالي

أخضر

أزرق أو بني أو أسود

• النادي أو القاعة الرياضية :

بلدي

خاص

اتحاد /رابطة

المحور الأول : توجد دوافع داخلية وخارجية تدفع الفتاة إلى ممارسة رياضة الجيدو،
مثل حب التحدي، الدفاع عن النفس، والدعم الأسري.

1- ما هو السبب الرئيسي لممارسة الجيدو؟

حب الرياضة القتالية الثقة بالنفس الدفاع عن النفس أخرى
(.....)

2- من شجعك أكثر على ممارسة الجيدو؟

الأسرة الأصدقاء المدربة لا أحد

3- ما الذي يجعلك تواصلين التدريب؟

حب الرياضة الطموح الرياضة المشاركة في المنافسات الترفيه

4- هل تعتبرين رياضة الجيدو مناسبة للفتيات؟

نعم لا إلى حد ما

5- هل لديك الرغبة في الاستمرار في ممارسة الجيدو؟

نعم لا لا اعرف

6- هل تعتقدين أن الجيدو يساهم في بناء شخصية قوية للفتيات؟

نعم لا ربما

المحور الثاني : تواجه الفتيات الممارسات لرياضة الجيدو عدة عوائق، منها نظرة المجتمع، نقص البنية التحتية، وضيق الوقت

1- هل تواجهين صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب؟

نعم لا

2- ما هو العائق الأكبر بالنسبة لك؟

ضيق الوقت بعد مكان القاعة رفض الأهل ظروف مادية

3- كيف تقيمين ظروف التدريب في القاعة؟

ممتازة متوسطة ضعيفة

4- هل توقفتِ عن التمارين سابقاً؟

نعم، بسبب الدراسة نعم، بسبب الأسرة نعم، لأسباب صحية لا، أو اصل التدريب بانتظام

5- هل تحسین أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو؟

نعم لا أحياناً

6- ما الذي يمكن أن يشجع الفتيات أكثر على الجيدو؟

التوعية عبر الإعلام

دعم الأسرة

تحسين ظروف القاعات

تنظيم بطولات خاصة بالفتيات

المحور الثالث: تساهم ممارسة رياضة الجيدو في تطوير الثقة بالنفس، تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الانضباط الذاتي لدى الفتيات

1- هل لاحظت تطوراً في لياقتك البدنية بفضل الجيدو؟

نعم بشكل كبير نعم إلى حد ما لا

2- ما الصفات التي اكتسبتها من خلال ممارستك للجيدو؟

الثقة بالنفس

الانضباط والإحترام

ضبط النفس

لاشيء مما سبق

3- هل تحسنت حالتك النفسية بعد ممارسة الجيدو؟

نعم لا لم ألاحظ فرقاً

4- ما أكثر فائدة حصلت عليها من الجيدو؟

تحسين الصحة

توسيع العلاقات

تقوية الشخصية

تنظيم الوقت

5- هل تشعرين بتغيير في شخصيتك بعد ممارسة الجيدو؟

نعم ، أصبحت أقوى

نعم ، أكثر ثقة

لا

6- كيف تصفين أثر الجيدو على حياتك بشكل عام؟

إيجابي جدا

إيجابي نوعا ما

لا تأثير واضح

سلبي

قائمة الملاحق

الملحق رقم 02

العمر

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide من 15 الى 18 سنة	5	38.5	38.5	38.5
أكثر من 18 سنة	8	61.5	61.5	100.0
Total	13	100.0	100.0	

المستوى الدراسي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide متوسط	1	7.7	7.7	7.7
ثانوي	4	30.8	30.8	38.5
جامعي	8	61.5	61.5	100.0
Total	13	100.0	100.0	

مدة ممارسة الجيدو

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide من سنة الى 3 سنوات	4	30.8	30.8	30.8
أكثر من 3 سنوات	9	69.2	69.2	100.0
Total	13	100.0	100.0	

قائمة الملاحق

الحزام الذي تحصلينه

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide أصفر	1	7.7	7.7	7.7
أزرق أو بني أو أسود	12	92.3	92.3	100.0
Total	13	100.0	100.0	

النادي أو القاعة الرياضية:

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide بلدي	3	23.1	23.1	23.1
خاص	2	15.4	15.4	38.5
اتحاد /رابطة	8	61.5	61.5	100.0
Total	13	100.0	100.0	

ما هو السبب الرئيسي لممارسة الجيدو؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide حب الرياضة القتالية	9	69.2	69.2	69.2
الثقة بالنفس	1	7.7	7.7	76.9
الدفاع عن النفس	3	23.1	23.1	100.0

قائمة الملاحق

Total	13	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

من شجعك أكثر على ممارسة الجيدو؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide الأسرة	2	15.4	15.4	15.4
الأصدقاء	5	38.5	38.5	53.8
المدرية	5	38.5	38.5	92.3
لا أحد	1	7.7	7.7	100.0
Total	13	100.0	100.0	

ما الذي يجعلك تواصلين التدريب؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide حب الرياضة	10	76.9	76.9	76.9
الطموح الرياضة	2	15.4	15.4	92.3
المشاركة في المنافسات الترفيه	1	7.7	7.7	100.0
Total	13	100.0	100.0	

هل تعتبرين رياضة الجيدو مناسبة للفتيات؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
--	-----------	-------------	--------------------	--------------------

قائمة الملاحق

Valide	نعم	11	84.6	84.6	84.6
	لا	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

هل لديك الرغبة في الاستمرار في ممارسة الجيدو؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	12	92.3	92.3	92.3
	لا اعرف	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

هل تعتقد أن الجيدو يساهم في بناء شخصية قوية للفتيات؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	13	100.0	100.0	100.0

هل تواجهين صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	3	23.1	23.1	23.1
	لا	10	76.9	76.9	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

قائمة الملاحق

ما هو العائق الأكبر بالنسبة لك؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ضيق الوقت	10	76.9	76.9	76.9
بعد مكان القاعة	3	23.1	23.1	100.0
Total	13	100.0	100.0	

كيف تقيم ظروف التدريب في القاعة؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ممتازة	9	69.2	69.2	69.2
متوسطة	4	30.8	30.8	100.0
Total	13	100.0	100.0	

هل توقفت عن التمارين سابقاً؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم، بسبب الدراسة	8	61.5	61.5	61.5
نعم، بسبب الأسرة	2	15.4	15.4	76.9
نعم، لأسباب صحية	2	15.4	15.4	92.3
لا، أواصل التدريب بانتظام	1	7.7	7.7	100.0

قائمة الملاحق

Total	13	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

هل تحسين أن المجتمع يشجع الفتاة على ممارسة الجيدو؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	3	23.1	23.1	23.1
لا	4	30.8	30.8	53.8
أحيانا	6	46.2	46.2	100.0
Total	13	100.0	100.0	

ما الذي يمكن أن يشجع الفتيات أكثر على الجيدو؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide التوعية عبر الإعلام	1	7.7	8.3	8.3
دعم الأسرة	8	61.5	66.7	75.0
تحسين ظروف القاعات	3	23.1	25.0	100.0
Total	12	92.3	100.0	
Manquant Système	1	7.7		
Total	13	100.0		

هل لاحظت تطورا في لياقتك البدنية بفضل الجيدو؟

قائمة الملاحق

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم بشكل كبير	11	84.6	84.6	84.6
نعم إلى حد ما	2	15.4	15.4	100.0
Total	13	100.0	100.0	

ما الصفات التي اكتسبتها من خلال ممارستك للجيدو؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide الثقة بالنفس	3	23.1	23.1	23.1
الانضباط والإحترام	7	53.8	53.8	76.9
ضبط النفس	3	23.1	23.1	100.0
Total	13	100.0	100.0	

هل تحسنت حالتك النفسية بعد ممارسة الجيدو؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	13	100.0	100.0	100.0

ما أكثر فائدة حصلت عليها من الجيدو؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
--	-----------	-------------	--------------------	--------------------

قائمة الملاحق

Valide	تحسين الصحة	5	38.5	38.5	38.5
	توسيع العلاقات	4	30.8	30.8	69.2
	تقوية الشخصية	4	30.8	30.8	100.0
Total		13	100.0	100.0	

هل تشعرين بتغيير في شخصيتك بعد ممارسة الجيدو؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم ، أصبحت أقوى	10	76.9	76.9	76.9
	نعم ، أكثر ثقة	3	23.1	23.1	100.0
Total		13	100.0	100.0	

كيف تصفين أثر الجيدو على حياتك بشكل عام؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	إيجابي جدا	13	100.0	100.0	100.0