



جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي نخوي

الموضوع:

## أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو

دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة العميد بسكرة - صنف أكابر -

تحت إشراف  
د. زموري بلقاسم

إعداد الطالب  
هماش يوسف

السنة الجامعية: 2018/2017

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

"اقرأ باسم ربك الذي خلق  
'خلق الإنسان من علق'  
اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم  
علم الإنسان ما لم يعلم"

سورة العلق الآيات (1-5)

سَبِّحْ لِلَّهِ الْحَمْدَ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد"

# تشكرات

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

﴿وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ  
وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

سورة النمل الآية رقم (08)

ويقول رسول الله ص : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }  
اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.  
ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل: زموري بلقاسم  
على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لي  
وأتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية  
وكذلك نشكر كل من ساعدني على إتمام هذا البحث وقدم لي العون ومد  
لي يد المساعدة وزودني بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث وأخص منهم  
أخي العزيز عادل و المدرب الفاضل سعودي عبد القادر  
وأخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى كل من ساعدني من قريب أو من  
بعيد في إنجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة واللاعبين في النادي.

\*هماش يوسف\*

# أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضائه

إلى من يحمل صدارة قلبي وطني الغالي الجـزائـر  
إلى الغالية، إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة وبهجتها  
إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا "أمي الغالية"  
إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيمًا في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها  
إلى الذي ضمى من أجلنا بالغالي والنفيس "أبي"  
إلى كل أفراد عائلتي خصوصا أخي العزيز "عادل"  
إلى كل الأصدقاء (حمدي- بشير...)  
إلى كل من يسعهم الصدر ولم تسعهم القائمة  
إلى جميع الأساتذة و الذين درست تحت إشرافهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي  
إلى الذي وجهني عند الخطأ وقام بتشجيعي عند الصواب و لم ييخل علينا بصغيرة و لا كبيرة  
إلى الدكتور الفاضل : زموري بلقاسم  
إلى المدرب الفاضل: سيعودي عبد القادر

\* لا تلعن الظلام وأشعل شمعة \*

\*\*هماش يوسف\*\*

## قائمة المحتويات

	الآيات القرآنية
	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة

### الجانب التمهيدي

04	1. الإشكالية
05	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهداف الدراسة
06	4. أسباب إختيار الموضوع
07	5. أهمية الدراسة
07	6. تحديد مصطلحات الدراسة
09	7. الدراسات السابقة أو المشابهة
12	8. التعليق على الدراسات السابقة

### الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي	
16	تمهيد
16	1. ماهية البرنامج
16	2. أهمية البرامج
17	3. البرنامج التدريبي أهدافه
18	4. الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج
18	5. السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح
18	6. خطوات تصميم برنامج رياضي
19	7. الإجراءات التي يجب القيام بها عند تنفيذ البرنامج
20	8. مبادئ تصميم البرنامج
20	خلاصة

## الفصل الثاني: الجودو ومهارات اللعب الأرضي

22	تمهيد
22	1. نبذة تاريخية عن رياضة الجودو
23	2. تعريف الجودو
23	3. فنون اللعب المستخدمة في الجودو
24	4. مهارات وفنون اللعب الأرضي
25	5. الصراع أرضاً (ني واذا)
25	6. الدفاع في الجودو
26	7. الأوزان وفنون اللعب وزمن المباراة لمرحلة العمومي فوق 19 سنة في الجودو
26	خلاصة

## الفصل الثالث: المرحلة العمرية (فوق 19 سنة)

	تمهيد
28	1. تعريف المرحلة العمرية ( صنف أكابر)
28	2. خصائص المرحلة العمرية ( صنف أكابر)
28	خلاصة

## الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

31	تمهيد
31	1. الدراسة الإستطلاعية
33	2. منهج الدراسة
33	3. أدوات الدراسة
36	4. صدق وثبات أداة الدراسة
38	5. مجتمع الدراسة
38	6. عينة الدراسة وكيفية إختيارها
39	7. متغيرات الدراسة
40	8. مجالات الدراسة
40	1.8. المجال المكاني
40	2.8. المجال الزمني

40	9. الأدوات الإحصائية المستعملة
40	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج</b>	
42	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
42	1.1. عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت (كيساجاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه).
42	2.1. عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت (كيساجاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه).
44	2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
44	1.2. عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق (كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي).
44	2.2. عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق (كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي).
46	3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
46	1.3. عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر (أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه).
46	2.3. عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر (أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه).
48	4. مناقشة نتائج الفرضيات
48	1.4. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
49	2.4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
50	3.4. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
52	5. الاستنتاجات
53	6. استنتاج عام
55	خاتمة
56	اقتراحات وتوصيات
58	قائمة المراجع
الملاحق	

### قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يبيّن التوزيع الزمني لأداء اختبارات البحث	32
2	يبيّن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث	37
3	يبيّن الرتب والأعداد ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة ولككسون (Z) للاختبارات القبليّة والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه).	42
4	يبيّن الأوساط الحسابية ونسبة الفاعلية والفروق بين الاختبار القبلي والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه).	42
5	يبيّن الرتب والأعداد ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة ولككسون (Z) للاختبارات القبليّة والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق (كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي).	44
6	يبيّن الأوساط الحسابية ونسبة الفاعلية والفروق بين الاختبار القبلي والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق (كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي).	44
7	يبيّن الرتب والأعداد ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة ولككسون (Z) للاختبارات القبليّة والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر (أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه).	46
8	يبيّن الأوساط الحسابية ونسبة الفاعلية والفروق بين الاختبار القبلي والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر (أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه).	46

### قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
1	يوضح طريقة حساب معامل الارتباط سبيرمان لثبات الاختبار	38
2	يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه).	43
3	يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق (كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي).	45
4	يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر (أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه).	47



تعتبر رياضة الجودو من الرياضات المحببة إلى النفس وذلك لارتباطها بمستوى عالي من المنافسة؛ حيث أن المواجهة مع المنافس والالتحام من أجل الفوز يجعلها تتسم بالمنافسة الجادة وهذا يتطلب إعداد جيد، ولن يتحقق هذا إلا من خلال وجود البرامج العلمية المدروسة، التي تنفذ عن طريق المدربين المؤهلين ذو الدراية الهامة بالأسلوب العلمي السليم المبني على وعي المدرب التام بالمحتوى العام للعملية التدريبية ومدى توافق أسلوب التدريب مع مستوى لاعب الجودو وخبرته.

وربما رياضة الجودو من رياضات النزال التي تتميز بالالتحام الجسماني مثل المصارعة فنظرياته وطرقه المستخدمة مبنية على رمي المنافس أو أداء مسكه أو شل حركته ويعتمد الوصول إلى المستويات العالية فيها على اكتساب العديد من المهارات الحركية؛ ويبدأ النزال أو الالتحام في رياضة الجودو بمسك البدلة والتي تستمر أو تتغير خلال زمن المباراة وحسب المهارة المراد تنفيذها، حيث تتطلب رياضة الجودو بمسك البدلة والتي تستمر أو تتغير خلال مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة؛ فالأداء الفني في رياضة الجودو مبني على أسس ومبادئ علمية يتطلب معه إستجابات حركية تكتسب تدريجياً حتى يظهر في شكل سلوك حركي راقى يتميز بالتناسق والإنسيابية مع الإقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء.<sup>1</sup>

ومما سبق نجد أن الإعداد المهاري أحد أساسيات عملية التدريب وهو الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب لتنفيذ المهارات أثناء الأداء في تدريب المنافسات، وهي التي يعتمد عليها المدرب في تنفيذ البرامج التدريبية؛ وتعتبر مهارات اللعب الأرضي من الطرق التي إذا إستطاع اللاعب أدائها بإتقان في المباريات تحقق انتصاراً سريعاً مما يزيد العبء على اللاعب المدافع في أداء الحركات الدفاعية ضد مهارات (التثبيت، الخنق، الكسر)، ولكي يفوز اللاعب فمن الحكمة أن يتقن فنون الدفاع ضد مهارات اللاعب الأرضي.

هذا الأمر جعلنا نفكر في البحث في الجانب الدفاعي للعب الأرضي، من خلال إقتراح برنامج يهدف إلى تحسين هذا الجانب المهم، واختارنا له عنواناً لهذا أسميناه "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو" دراسة ميدانية صنف أكابر".

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

أولاً: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات كما حددنا متغيرات البحث وضبطنا المفاهيم والمصطلحات، وذكرنا بأهمية البحث وأهداف هذه الدراسة مع ذكر الدراسات التي سبقت أو شابهت موضوع دراستنا الحالية.

<sup>1</sup> محمد أحمد فؤاد رشوان الشراوي، تأثير تدريبات المقاومة على أداء بعض مهارات الرمي برجل واحدة للاعب الجودو، دار الوفاء، الاسكندرية، ط1، 2017، ص10-11.

ثانيا: الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: يتحدث عن البرنامج التدريبي؛ أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه الجودو ومهارات اللعب الأرضي (فنون التثبيت، فنون الخنق، فنون الكسر، الدفاع في الجودو)؛ وتطرقنا في الفصل الثالث إلى المرحلة العمرية "فئة أكابر".

ثالثا: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة، فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشمل فصلين هما:

الفصل الرابع والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة، وشمل خطوات سير البحث الميداني المنهج المتبع، المجتمع وعينة البحث وأدوات الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح والوسائل الإحصائية ومجالات الدراسة؛ أما الفصل الخامس تم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل إثبات أو نفي الفرضيات الموضوعية من طرف الباحث وهذا من خلال عرض جداول وأشكال بيانية؛ ثم الاستنتاج وعرض مجموعة من الاقتراحات والتوصيات وقائمة المراجع والملاحق.

القائب التمشيدى

الإطار العام للدراسة

## 1. الإشكالية:

يعتبر التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً، وهي عملية الإعداد الرياضي وكلتا العمليتان تسعيان إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية؛ ويقصد بالإعداد الرياضي حديثاً تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل "الأهداف، والواجبات، والوسائل، وطرق التدريب، وتنظيم وصول اللاعب إلى قمة الأداء الرياضي بالإضافة إلى الإعداد النفسي لمشاركة الرياضي في المنافسة؛ فالتدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي، باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة، والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية؛ والمفهوم العام لمصطلح التدريب الرياضي هو "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما".<sup>1</sup>

وتشمل عملية التخطيط التدريبي عملية الإعداد الشاملة المتكاملة من خلال، الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد المعرفي والنفسي التي تقدم للاعب وتتناسب مع ما يحتاج إليه وفقاً لإمكاناته واستعداداته، وكل ذلك مرهون بما يستخدم من وسائل لتحسين تلك المستويات.

وتعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي احتلت مركزاً متقدماً بين الألعاب الفردية التي يتم التنافس فيها عالمياً وأولمبيا وقارياً ودولياً؛ حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخططية والقانونية والمهارية والبدنية ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية في رياضة الجودو التي يمكن ممارستها من وضعين، اللعب من أعلى وينقسم إلى مهارات التضحية ومهارات الرمي واقفاً، والنوع الثاني هو اللعب الأرضي وينقسم إلى فنون التثبيت، والخنق، والكسر؛ حيث يمكن للاعبين التحول من اللعب من أعلى والاستمرار في اللعب الأرضي في الحالات التالية؛ عندما يحصل أحد اللاعبين على بعض النتائج عن طريق فنون الرمي من أعلى ويتحول بدون توقف إلى اللعب الأرضي، أو عند سقوط أحد اللاعبين نتيجة لاستخدام غير ناجح لإحدى فنون الرمي من أعلى؛ ويتميز اللعب الأرضي بأن له ثلاث احتمالات للفوز بالمباراة ويتمثل ذلك في "التثبيت، الخنق، الكسر" والذي تبلغ مهاراته 21 مهارة، في حين أن اللعب من أعلى والذي يبلغ عدد مهاراته 68 مهارة، له احتمال واحد للفوز بالمباراة من الناحية القانونية مما يزيد العبء على اللاعب المدافع في أداء الحركات الدفاعية ضد مهارات اللعب الأرضي "التثبيت، الخنق، الكسر"؛ ولكي يفوز اللاعب من الحكمة أن يتقن فنون الدفاع ضد مهارات اللاعب الأرضي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2012، ص57.

<sup>2</sup> عاطف عبد المتجلي عبد القادر، برنامج تدريبي لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعبة الجودو، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2012، ص10.

وبحكم ممارساتي فن الجي جيتسو، الذي يحتوي على تخصصات من بينها الصراع الأرضي "newaz" والقتال الكامل "fighting system"، والذي يشمل فنون الضرب والرمي ومهارات اللعب الأرضي، وبالإضافة لإطلاعي على دراسة سابقة للباحث عاطف عبد المتجلي عبد القادر بعنوان "برنامج تدريبي لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعبة الأرضي في رياضة الجودو" تعالج هذا الموضوع والتي قام فيها الباحث بتحليل 50 مباراة لرياضة الجودو في الأدوار النهائية لبطولة الجمهورية المفتوحة للرجال الدرجة الأولى التي أقيمت في مصر إستاد القاهرة، وكانت نتيجة هذا التحليل أن إجمالي المباريات التي تم الفوز بها في وضع اللعب من أعلى كانت نسبتها 75 بالمائة، والمباريات التي فاز فيها اللاعبون من وضع اللعب الأرضي كانت نسبتها 25 بالمائة، كما توصل الباحث، أن هناك العديد من اللاعبين لم يستطيعوا أداء الحركات الدفاعية والتخلص من مهارات التثبيت والخنق والكسر في المباريات التي إنتهت عن طريق اللعب الأرضي.

ويشير نفس المرجع أن هناك إحصائية تبين وجود لاعبين فازو ببطولات أوربا كانت الصفة المميزة لهم اللعب الأرضي، مع تميزهم في أداء الحركات الدفاعية ضد مهارات اللعب الأرضي الذي يستخدمه بعض اللاعبين كنوع من التكتيك يبني على إستغلال أخطاء المنافس عند أداء الحركات الهجومية؛ ونظرا إلى أهمية المزج بين أساليب الهجوم والدفاع التي تعتبر من أهم مراحل إعداد اللاعب، وعدم إهتمام المدربين بوضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية خاصة المتعلقة بالحركات الدفاعية للعبة الأرضي؛ وانطلاقا مما سبق نطرح التساؤل التالي:

✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعبة الأرضي في رياضة الجودو؟

ومن هذا التساؤل نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعبة الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه" و "يوكو شيهو جاتاميه"؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعبة الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي" و "هاداكا جيمي"؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعبة الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه" و "واكي جاتاميه"؟

2. فرضيات الدراسة:

لأجل اقتراح إجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة، قمنا بطرح مجموعة من الفرضيات على النحو الموالي:

2.2. الفرضية العامة:

✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعبة الأرضي في رياضة الجودو؟

## 2.2. الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه" و"يوكو شيهو جاتاميه".
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي" و"هاداكا جيمي".
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه" و"واكي جاتاميه".

## 3. أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه" و"يوكو شيهو جاتاميه" في رياضة الجودو.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي" و"هاداكا جيمي" في رياضة الجودو.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه" و"واكي جاتاميه" في رياضة الجودو.
- تحسيس المدربين بأهمية الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.
- فتح المجال للدراسات الأكاديمية في مجال الجودو.
- تدعيم المراجع العلمية التي تهتم بالفنون القتالية.

## 4. أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ عدم توضيح وتركيز المدربين على الجانب الدفاعي للعب الأرضي، رغم أنه يجيب الاهتمام بالأداء المهاري في إعداد اللاعب من الناحية الهجومية والدفاعية والمنزج بينهما للوصول إلى مستويات عالية.
- ✓ ممارسة رياضة الجي جيتسو التي تحتوي على تخصصات من بينها منافسات القتال الكامل "fighting system"، والصراع رقودا "newaza" تستخدم فيهما مهارات اللعب الأرضي خاصة الصراع رقودا التي تجرى منافستها على الأرض.
- ✓ رغبة الشخصية في دراسة الموضوع
- ✓ قلة الدراسات حول الموضوع

## 5. أهمية الدراسة:

- ✓ إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.
- ✓ إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.
- ✓ التعرف على أكثر المهارات شيوعا واستخداما في اللعب الأرضي في رياضة الجودو (فوق 19 سنة).
- ✓ التعرف على أهم الجوانب والحركات الدفاعية في اللعب الأرضي في رياضة الجودو (فوق 19 سنة).
- ✓ مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات وإعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات.

## 6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن للمصطلحات دورا هاما في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث ومن خلال تعرف القارئ عليها تكون له نظرة على الموضوع المدروس، وفي دراستنا هذه سوف نعرف المصطلحات الآتية وهي كالتالي:

## 1.6. التدريب الرياضي:

يعرفه بسيطوسي " بأنه عملية تربوية هادفة وتخطيط عملي لإعداد اللاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".<sup>1</sup>

ويعرف حسن علاوي التدريب الرياضي " بأنه عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".<sup>2</sup>

كما يعرف التدريب على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة.<sup>3</sup>

**التعريف الإجرائي:** التدريب الرياضي جزء من عملية الإعداد الرياضي يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية والنفسية باستخدام الأساليب والأسس العلمية في التدريب لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي.

<sup>1</sup> بسيطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2001 ص 99.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 17.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ط1، 1998، ص 19.

**2.6. البرنامج التدريبي:**

يعرف البرنامج التدريبي بأنه "أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف"<sup>1</sup>.

ويقصد بالبرامج التدريبية الأنشطة المخططة في إطار منظم؛ حيث تركز على إكساب المتدربين المهارات وتعميق معرفتهم بها، وتشمل أيضاً جوانب تتعلق بالعلاقات الإنسانية والأساليب التربوية لغرض رفع درجة كفاءتهم والتعامل الناجح مع مجموعات الأفراد الذين سيقومون بتدريبهم وتقوم إنجازهم<sup>2</sup>.

**التعريف الإجرائي:** هو الشكل الذي من خلاله يتم وضع وتنسيق الوحدات التدريبية ووقت كل وحدة والمحتوى الخاص بها، طبقاً لاحتياجات المدرب والفترة الزمنية بين بداية التدريب وموعد البطولة ومستوى اللاعبين والمستوى المرجو الوصول إليه لتحقيق الهدف.

**3.6. تعريف مهارات اللعب الأرضي:**

يعتبر اللعب الأرضي مكماً للعب من أعلى حيث يمكن للمتسابق أن يبدأ هجومه من اللعب من أعلى ثم ينتهي به في اللعب الأرضي وتكمن أهمية اللعب الأرضي في أنه يمكن للمتسابق استخدام ثلاثة أنواع من المهارات وهي كالتالي: (مهارات التثبيت "أوساي وازا" ومهارات الخنق "شمي وازا" ومهارات الكسر "كنستسو وازا")<sup>3</sup>.

**التعريف الإجرائي:** هي مجموعة من المهارات التي يؤديها اللاعب من وضع اللعب الأرضي وتحتوي على ثلاث أشكال مختلفة (مهارات التثبيت، مهارات الخنق، مهارات الكسر) والهدف منها تنفيذ إحدى أنواع المهارات للتحكم بالمنافس وتسجيل النقاط أو لإنهاء المباريات بالنقطة الكاملة.

**4.6. تعريف الحركات الدفاعية:**

يعرف عاطف عبد المتجلي الحركات الدفاعية بأنها "قدرة اللاعب على أداء الحركات الدفاعية ضد اللاعب المنافس وإفساد تحركاته والتغلب عليها"<sup>4</sup>.

**التعريف الإجرائي:** هي قدرة اللاعب على التنبؤ بالحركات الهجومية التي يقوم بها المنافس، وإفسادها عن طريق أداء الحركات الدفاعية الفعالة، وتهيئة وضع مناسب للهجوم المضاد للتغلب على المنافس.

<sup>1</sup> البيك وعلي عباس، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات منشأة المعاهد، الإسكندرية، دط، 2003، ص102.

<sup>2</sup> حلوفي رحيم، برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو، مذكرة شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بسكرة، 2016، ص11.

<sup>3</sup> عبد الحليم محمد عبد الحليم، الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2013، ص 88.

<sup>4</sup> عاطف عبد المتجلي عبد القادر، مرجع سابق، ص14.



## 5.6. الجودو:

وردت العديد من التعريفات لمصطلح الجودو، سواء من الناحية اللغوية أو الاصطلاحية، لذلك سنورد التعاريف التي نراها مناسبة لدراستنا في العناصر الموالية.

## 1.5.6. التعريف اللغوي:

إن الترجمة الأدبية لكلمة جودو باللغة الإنجليزية هي الفن الرفيع وقد أشار ديس مارود إلى أن الجودو عبارة عن كلمة تتكون من مقطعين هما:

✓ جو Ju تعني الرفيع.

✓ دو Do تعني الفن.

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

✓ Ju ترمز لمبدأ عدم الرد بعنف.<sup>1</sup>

## 2.5.6. التعريف الاصطلاحي:

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود مستخدماً في ذلك الفنون القتالية المختلفة للعبة والمستندة على القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم.<sup>2</sup>

**التعريف الإجرائي:** رياضة الجودو هي شكل من أشكال المصارعة تهدف إلى استخدام فنون الرمي من الوقوف وكذلك فنون اللعب الأرضي، وهي تتطلب مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد ومركب بأقصى أداء وبأقل مجهود ممكن سواء كان في اللعب من أعلى أو اللعب الأرضي أو الربط بينهما .

## 7. الدراسات السابقة والمشابهة:

من المعروف أن الدراسة العلمية تتسم بطابعها التراكمي، فما من دراسة إلا وجاءت بعدها دراسات عديدة قد تناولتها بالشرح والتحليل، أو تشارك معها في الموضوع أو في بعض جوانبه ويعرفها رابح تركي "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة قاعدة للبحوث المستقبلية".<sup>3</sup>

ومن بين الدراسات التي لها علاقة بالموضوع نجد:

<sup>1</sup> فائزة أحمد خضر، تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2011، ص10.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص11.

<sup>3</sup> سعدية محمد علي هادر، ببيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، دط، 1980، ص25.

## - الدراسة الأولى :

دراسة الباحث: علي السعيد ريجان ومحمد مرسل محمد، 1997م، إنتاج علمي.

**تحت عنوان:** تأثير برنامج تمارين مقترحة على فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تمارين مقترح على فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار فوق 19 سنة بمحافظة الغربية، واستخدم الباحث فيها المنهج التجريبي باعتباره الأنسب للدراسة، وتم اختيار عينة البحث حيث بلغ عددهم (18) مصارع تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منتخب الغربية للمصارعة، وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات أهمها إن برنامج التمارين المقترح والذي يعمل في نفس إتجاهات العضلات العاملة ضد حركة برم الوسط قد حقق تحسنا معنويا على فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط.

## - الدراسة الثانية :

دراسة الباحث: علي خلف محمود الدسوقي 2000م، الدكتوراه.

**تحت عنوان:** أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين في الجودو.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج الإعداد البدني الخاص على مستوى الصفات البدنية الخاصة وعلى بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي، إستخدم الباحث فيها المنهج التجريبي باعتباره الأنسب للدراسة وتم اختيار عينة البحث بلغ عددهم (16) لاعب بواقع (8) ناشئين للمجموعة الضابطة و(8) ناشئين للمجموعة التجريبية، وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات أهمها حدوث تحسن واضح في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية إلا أن التحسن كان واضحا في المجموعة التجريبية إذا قورن بالمجموعة الضابطة وذلك بسبب برنامج الإعداد البدني الخاص الذي يخضع للأسس العلمية الخاص بعلم التدريب.

## - الدراسة الثالثة:

دراسة الباحث: حسن فتحي حسن 2001م، ماجستير.

**تحت عنوان:** فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات في الجودو.

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات والتعرف على أسلوب اللعب الأرضي الأكثر شيوعا "التثبيت، الخنق، الكسر" في المباريات المختارة، واستخدم الباحث فيها المنهج

الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد من البطولات المحلية والعالمية والأولمبية وبلغت إجمالي مباريات العينة (898) مباراة محلية وعالمية رجال وسيدات، وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات أهمها تميز اللعب الأرضي بفاعلية وتأثير إيجابي على نتائج المباريات برغم قلة الوقت الذي يخصصه المدربون للتدريب على فنون اللعب الأرضي عن الوقت المخصص للتدريب على مهارات اللعب من أعلى.

#### - الدراسة الرابعة:

دراسة الباحث: حليم محمد عبد الحليم 2007م.

تحت عنوان: تأثير الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فعالية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو.

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي يعتمد على الدمج المهاري لبعض فنون اللعب من أعلى والأرضي لنشئي الجودو تحت (17) سنة، ودراسة تأثير الدمج المهاري لبعض فنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء المهاري لناشئي الجودو تحت (17) سنة، استخدم الباحث فيها المنهج التجريبي وستعان بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي نادي النجوم الرياضي بمحافظة المنوفية تحت (17) سنة وبلغ عدد العينة (16) ناشئي تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة بواقع (8) ناشئين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية، وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات أهمها أدى البرنامج التدريبي إلى تطوير الشكل المهاري لرياضة الجودو من خلال اعتماد الناشئين على الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى واللعب الأرضي كما أدى إلى تحسين نتائج المباريات حيث إن الدمج المهاري ساعد الناشئين على الإستفادة الكاملة من فرص الحصول على الاييون سواء من اللعب من أعلى عن طريق الرمي أو من اللعب الأرضي وهي مهارات "الثبيت، الخنق، الكسر".

#### - الدراسة الخامسة:

دراسة الباحث: عاطف عبد المتجلي عبد القادر 2012 م.

تحت عنوان: برنامج تدريبي لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو وذلك من خلال:

\* معرفة تأثير تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو للمجموعة التجريبية.

\* معرفة تأثير تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو للمجموعة الضابطة.

\*التعرف على الفروق في نسبة التحسن بين تأثير البرنامج المقترح والبرنامج المتبع على مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

إستخدم فيها الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (16) لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحدهما تجريبية وعددها (8) لاعبين والأخرى ضابطة وعددها (8) لاعبين، وتوصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات أهمها، البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على المجموعة التجريبية وبصورة أفضل من البرنامج المتبع في تنمية وتحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي.

### 8. التعليق على الدراسة السابقة والمشابهة :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة إتضح واستفاد الباحث على النحو التالي:

#### أولاً. الأهداف:

تطرقنا في ما سبق إلى (5) دراسات سابقة وهي دراسات عربية، حيث:

\*هدفت دراسة علي السعيد ربحان ومحمد مرسل محمد إلى التعرف على تأثير برنامج تمارين مقترح على فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار فوق (19) سنة بمحافظة الغربية.

\*هدفت دراسة علي خلف محمود الدسوقي إلى التعرف على تأثير برنامج الإعداد البدني الخاص على مستوى الصفات البدنية الخاصة وعلى بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي.

\*هدفت دراسة حسن فتحي حسن إلى التعرف على فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات والتعرف على أسلوب اللعب الأرضي الأكثر شيوعاً "التثبيت، الخنق، الكسر" في المباريات المختارة.

\*هدفت دراسة حليم محمد عبد الحليم إلى التعرف على تأثير الدمج المهاري لبعض فنون اللعب من أعلى و اللعب الأرضي على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو.

\*هدفت دراسة عاطف عبد المتجلي عبد القادر إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

#### بالنسبة للمنهج المستخدم:

إتفقت أغلب الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة وهدف ونوعية هذه الدراسات؛ باستثناء دراسة (حسن فتحي حسن) والتي إعتمدت على المنهج الوصفي.

بالنسبة للعينة

تراوح حجم العينة في الدراسات السابقة لكل من دراسات علي خلف محمود الدسوقي، وحليم محمد عبد الحليم، وعاطف عبد المتجلي عبد القادر؛ حيث بلغ عدد العينة 16 لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية ووظابطة بمعدل 8 لاعبين لكل مجموعة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واختلف حجم العينة المستخدمة في دراسة كل من علي السعيد ريجان ومحمد مرسل محمد حيث شملت (18) لاعب، أما دراسة حسن فتحي حسن فقد شملت (898) لاعب، واتفقت جميع الدراسات على اختيار العينة القصدية.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة:

- البرامج التدريبية المطبقة أدت إلى الإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين.
- إن اللعب الأرضي يتميز بفاعلية وتأثير إيجابي على النتائج برغم من قلة الوقت الذي يخصصه المدربون على فنون اللعب الأرضي.

### 9. الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية حيث تم الإستفادة منها وفق النقاط التالية:

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته.
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.
- إستخدام المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- إختيار أدوات ووسائل البحث ومعرفة كيفية استخدامها وإجراء المعاملات المناسبة لخدمة أهداف البحث
- وضع طرق مناسبة بما يتلاءم وطبيعة موضوع البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- الإستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية.
- إختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها.
- إنارة الطريق أمام الباحث في إنتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة.

الغائب النظري

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

برنامج التدريبي

تمهيد :

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي، يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب؛ وعلى المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته، سواء كان عام أو خاص، وذلك لنجاح هذه العملية؛ وستتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج التدريبي.

### 1: ماهية البرنامج:

هو ما يعبر عنه على أنه قائمة النشاطات والمهارات والكفاءات والمواقف المستمدة من المقررات، والتي يعبر عنها المكون أو المتعلم في شكل سلوكيات في نهاية العملية التعليمية.

وهو جزء من المنهج يتضمن مجموعة من الخبرات التعليمية تقدم لمجموعة معينة من المتكويين لتحقيق أهداف تعليمية خاصة في فترة زمنية محددة.<sup>1</sup>

ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الإبتداء وميعاد الإنهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".<sup>2</sup>

### 2: أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية.

- إكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1996، ص18.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002، ص42.



- ضياع الأهداف: عدم إكمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمني أوهاما لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- الإقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.
- دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض.<sup>1</sup>

### 3. البرنامج التدريبي أهدافه:

- يسعى أي برنامج تدريبي لتحقيق اهداف متنوعة يمكن تمييزها على النحو الآتي.
- الأهداف المهارية: وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم وتنمية المهارات الأساسية في الرياضة المختارة طبقا للمرحلة السنية.
- الأهداف الخططية: وهي التي تتعلق بتعليم أساسيات ومنطلقات وخطط اللعب لرياضة ما على أن تتناسب هذه الأهداف مع قدرة المراهقين في المرحلة السنية المناسبة والتي تمكنهم من مجارة التدريب في المباريات.
- أهداف الكفاءة الحركية واللياقة البدنية: وهي الأهداف التي تتعلق بتحسين الكفاءة الحركية مثل الرشاقة والارتفاع بمستوى اللياقة البدنية.
- الأهداف النفسية: والتي تتمثل في تحسين الكفاءة النفسية ... وتحسين الانتباه والتذكر والإدراك.
- الأهداف المعرفية: فالطفل يتعرف على المبادئ والمفاهيم المرتبطة بجوانب الصحة العامة ومبادئ الميكانيك.
- الأهداف المعنوية والخلقية: وهي التي تتعلق بالقيم مثل الروح الرياضية واللعب النظيف.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 17-45-46.

<sup>2</sup> مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول، ابن محمود عبد الرحمان، مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، 2002، ص 32-33.

#### 4. الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الإعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- يفضل ذوي الخبرة القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند إختيار مصمم برامج؛ تدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج تدريب، الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.<sup>1</sup>

#### 5. السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراعي إحتياجات وإهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: "ناشئين، متقدمين، مستوى عالي".
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التي تهدف إليها المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- أن يساهم في إكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب، ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في إستيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة.<sup>2</sup>

#### 6. خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد، يجب أن يشمل على العناصر التالية.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 43.

<sup>2</sup> يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، ص 106.

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.
3. محتوى البرنامج.
4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
5. تنفيذ البرنامج.
6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.
7. تقويم البرنامج.<sup>1</sup>

### 7. الإجراءات التي يجب القيام بها عند تنفيذ البرنامج:

من الإحتياجات والإجراءات التي يجيب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي والتي يتفق عليها العلماء هي .

- ✓ ضرورة إجراء فحص طبي للتأكد من خلو الممارسين من أمراض.
- ✓ الإهتمام بعملية الإحماء قبل بدء التمرينات.
- ✓ مراعاة حمل التدريب وتجنب عبئه.
- ✓ مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية لكي يتمكن من الإسترجاع التام.
- ✓ تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب.

كما يجيب إتباع النصائح التالية:

- ✓ التغيير في طرق التدريب.
- ✓ تغيير في إتجاه الحمل .
- ✓ التطبيق السليم للعلاقة بين الشدة والحجم.
- ✓ تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ وهذا لأحداث عملية التكيف

وهذه العملية تمر بمراحل:

- ✓ مرحلة التعب المؤثر.
- ✓ مرحلة التعويض الزائد.
- ✓ مرحلة الإستشفاء.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي، نفس المرجع السابق، ص107.

<sup>2</sup> أيمن أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996، ص220.

## 8. مبادئ تصميم البرنامج:

- ضرورة الإعتدال على المربين المتخصصين: لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية، وذو خبرة تربوية لتطبيق البرامج الرياضية التي تتصف بالطابع العلمي وتقوم على أسس علمية، ليحقق في الأخير الأهداف المرجوة على أحسن وجه.
- ضرورة ملائمة البرنامج الذي صمم من أجله: يجب أن يكون البرنامج إنعكاساً للمجتمع الذي صمم من أجله حتى تتحقق الحاجات التي وضع من أجلها ...
- التنوع: إن مبدأ التنوع مهم في كل برنامج أو مادة تعليمية، حتى تتم هذه البرامج بالتشويق والابتعاد عن الملل الذي يرهق الممارسين.
- أن يراعي نوعية وعدد المشاركين: إن مراعاة مبدأ الفروق الفردية يعطي للبرنامج أكثر فعالية في تحقيق الأهداف المسطرة، وهذا بمعرفة السن والجنس واحتياجات الفترة العمرية.
- مراعاة الخبرة المطلوب تحقيقها: فهي تواكب نوع من أنواع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج فمثلاً إذا رفع محتوى البرنامج مستوى التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة، يلزم أن تكون الأنشطة المكونة لهذا البرنامج تعمل على تحقيق هذا الهدف.
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها: نعلم أن كل مجتمع له هدفه العام والذي ينبثق من أهداف إجرائية بحيث إذا تم تحقيقها للهدف العام على ألا ينحرف عن الهدف المطلوب تحقيقه.
- مراعاة الوقت المتيسر: بمعنى التقدير الصحيح للزمن، يجب الإستفادة أيضاً من تجارب الأخرين ويجب على مصمم البرنامج أن يكون على دراية بكمية الوقت المتيسر على مستوى كل مرحلة من التحضير وعلى مستوى الوحدة التدريبية.<sup>1</sup>

### خلاصة:

من خلال ما سبق إستخلصنا أن للبرنامج التدريبي أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي وذلك بالإعتماد على الخصائص والسمات المميزة وكذا أهم الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج وذلك من خلال أهم القواعد والأهداف والخصائص وقواعد التدريب لتحقيق الهدف.

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف، البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط2، 2002 ص55-56.

الفصل الثاني

البدو ومهارات اللعب الأرضي

تمهيد:

مما لا شك فيه أن رياضة الجودو من الرياضات المفيدة للعقل والجسد والروح، وهي رياضة الفن الراقي التي تجعل الجسد متوافقاً عضلياً وعصبياً فأقوى الناس في رياضة الجودو أكثرهم مرونة وأهداهم أعصاباً؛ ويرجع أصل هذه الرياضة إلى الجوجيتسو وكما أشار كازومي إلى أنها نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس وأسلوب للقتال بدون سلاح؛ ولهذا سنتطرق في فصلنا إلى تاريخ الجودو والتعريفات الخاصة بالجودو والفنون المستخدمة في الجودو، والطرق الدفاعية لها.

## 1. نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

الجودو رياضة تقليدية إسمها القديم "جوجيتسو" عرفت سنة 775 سنة قبل الميلاد والتي تعني التقنية المرنة وكان يتميز بالخشونة والخطورة وكانت غالباً ماتنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين، ومن ذلك الوقت قامت العديد من مدارس الجودو بتطوير وتعديل تقنيات عديدة من الجوجيتسو.<sup>1</sup>

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 "أوكياما أوشيتو" وهو من مقاطعة نجازاكي، وكان يدرس العلوم في الصين، وقد استغل معرفته بالنواحي التشريحية في بناء حركات من الجوجيتسو، ومن ثم أصبحت له مدرسة في الجوجيتسو تشبه رياضة المصارعة إلا أنها تختلف عنها؛ حيث أن المصارعة تنتهي بالتغلب على الخصم بواسطة القوة المطلقة بينما تهدف رياضة الجوجيتسو إلى الاستسلام للقوة أي الإنقياد التام للخصم حتى تهدأ ثورته ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه؛ ويرجع تأسيس رياضة الجودو الحديثة إلى السيد "جيجور كانو" والذي إشتق فنون ومهارات الجودو من المصارعة اليابانية القديمة (الجوجيتسو).<sup>2</sup>

الجودو معناه الفن الرفيع أو الراقي؛ وفي عام 1860م ولد جيجور كانو باليابان؛ كان منذ الصغر ضئيل الجسم وضعيف البنية ولتقوية هذا الجسم بدأ ممارسة فن الجوجيتسو في عمر (17) سنة؛ وفي عام 1880م كان يعمل مدير لجامعة طوكيو، وقام بدراسة جميع الفنون القتالية المختلفة الموجودة في ذلك الوقت ومنها الجوجيتسو وقام بتطويرها وحذف المهارات الحركية الخطيرة التي تؤدي أحياناً للموت حتى يمكن ممارستها كرياضة مبنية على أسس علمية (حركية تشريحية) ووضع لها القوانين والقواعد، أي أنه ارتقى بفن القتال الجوجيتسو إلى فن متطور أسماه فن الجودو؛ وفي عام 1882م أسس جيجور كانو المؤسسة العالمية لتعليم وتدريب فنون الجودو المختلفة (الكودوكان) بطوكيو؛ وانتشرت رياضة الجودو في الجامعات ثم المدارس وأصبحت الرياضة الشعبية في اليابان ثم

<sup>1</sup> عمي كمال، امكانية ادراج الجودو وعلاقته في التقليل من ظاهرة العنف، رسالة ماجستير، بومرداس، الجزائر، 2009، ص14.

<sup>2</sup> محمد أحمد فؤاد رشوان الشراوي، تأثير تدريبات المقاومة على أداء بعض مهارات الرمي برجل واحدة للاعب الجودو، مرجع سابق، ص29.

إنتشرت في جميع أنحاء العالم على يد تلاميذ جيجور كانو؛ حيث تأسس الإتحاد الدولي للجودو عام 1952م وكان يضم 17 دولة وأقيمت أول بطولة للعالم عام 1952م واشترك فيها 21 دولة؛ وانضمت رياضة الجودو إلى الألعاب الأولمبية بأولمبياد طوكيو عام 1964م.<sup>1</sup>

## 2. تعريف الجودو:

يرى كازومي: " أن معرفة رياضة الجودو رياضة لازمة لكل فرد؛ وهي نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس؛ أو هي شكل من أشكال المصارعة؛ أو أسلوب للقتال بدون سلاح؛ كما أنها حركات الجسم أو طريقة التحرك أو الدوران".

كما تعرف دائرة المعارف الرياضية الألمانية نقلا عن خالد فريد (2002) أن رياضة الجودو رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل.<sup>2</sup>

## 3. فنون اللعب المستخدمة في الجودو:

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

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

### 2.3. فنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) يحتوي على:

- مهارات التثبيت الأرضي (اوساي وازا)
- مهارات الخنق (شيمي وازا)
- مهارات الكسر (كنستسو وازا)

### 3.3. فنون الكاتا وتحتوي على:

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

<sup>1</sup> ياسر يوسف عبد الرؤوف، رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين، دار السحاب، القاهرة، ط1، 2005، ص 4.

<sup>2</sup> محمد أحمد فؤاد رشوان الشراوي، برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2011 ص19-21.

### 4.3. فنون الضربات المعجزة ( أوتيمي واذا ) ويحتوي على:

- ضربات معجزة باستخدام الرجلين ( أوشي أوتي )
- ضربات معجزة باستخدام الذراعين (أودي أوتي).<sup>1</sup>

### 4. مهارات وفنون اللعب الأرضي:

\***فنون التثبيت:** تعني إبقاء المنافس تحت سيطرة اللاعب راقدا على ظهره وتحت سيطرته مما يفقده القدرة على الحركة ويكون المسك الأرضي، التثبيت كالاتي ( الأيون 25ثا )، (الوزاري 20ثا وأقل من 25ثا )، (اليوكو 15ثا وأقل من 20ثا)، (الكوكا 10ثا وأقل من 15ثا)؛ كما لا تحتسب المسكات الأرضية التي يقل زمنها عن 10ثا، ولكنها تحتسب هجوم يمكن أن يرجح فوز أحد اللاعبين في حالة إنتهاء المباراة بدون حصول أي لاعب على أي نقاط، ويجب على اللاعب المهاجم بقدر الإمكان منع المدافع من عرقلة لرجليه والمحافظة على قربه من المدافع ووضع الرأس على البساط لكي يتمكن من الفوز؛ وبناء على التعديلات القانونية التي طرأت على نقاط الفوز في الجودو تم إلغاء نقطة (الكوكا).

\***فنون الخنق:** يتم التطبيق الجيد لفنون الخنق وإحداث الأثر المطلوب ويعني إيجاد ضغط معين على رقبة المنافس مما يجبر على إعطاء إشارة التسليم بيده أو رجليه أو قد يقوم الحكم وينهي الصراع وقبل أن يفقد المنافس وعيه؛ ويحدث الضغط بساعدي المهاجم أو حفتي سترة المنافس بمدف الضغط على القصبة الهوائية الواقعة بين الحجررة وخط التحام الرقبة بالصدر؛ أو يحدث الضغط بساعد وحافة واحدة من سترة المنافس بمدف الضغط على الشريان الرقيي ( الشريان السباتي الأيمن أو الأيسر) لتعطيل الدورة الدموية؛ ويجب على اللاعب المدافع أن يأخذ حذره وأن يتخلص من مهارات الخنق في أقل وقت وأقصى سرعة.

\***فنون الكسر:** إن حبس المفصل يعني الأداء في الإتجاه العكسي للحركة الطبيعية له يؤدي لكسر المفصل والهدف من هذا النوع من المسكات هو تهديد للمنافس في خلال السيطرة على حركة الذراع وشلله وأي مقاومة تؤدي الى إصابة المفصل؛ ويهدف المهاجم الى إحداث الألم للمدافع عن طريق هذه السيطرة وإشعار منافسة بالضغط في الإتجاه العكسي ليحبره على الإستسلام؛ ولتقوية العضلات العاملة في إتجاه الحركات الدفاعية ضد مهارات الكسر يمكن إستخدام تدريبات المقاومة باستخدام حزام الجودو أو حبل ويقوم المدافع بوضع حزام الجودو حول ذراعيه ويقوم المهاجم بشد الحزام في اتجاه الكسر ويقوم المدافع بمقاومة شد ذراعه الى الناحية العكسية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> عبد الحليم محمد عبد الحليم، مرجع سابق، ص 19 - 20.

<sup>2</sup> عاطف عبد المتجلي عبد القادر، مرجع سابق، ص 23، 27، 24.



## 5. الصراع أرضا (ني وازا):

في الصراع راقدا لا يبقى اللاعبان في وضع ثابت لفترة، وكثيرا ماتتغير أوضاع اللاعبين بين الهجوم والدفاع؛ فإذا كان اللاعب بين فخذي المنافس يجيب عليه حماية رقبته من الخنق بوضع الذقن في اتجاه الصدر ولأسفل مع محاولة الخروج بين فخذي المنافس؛ أما في حالة وجود اللاعب في وضع أسفل المنافس فعليه أن يضع منافسه بين فخذه دون تشبيك القدمين والضغط على ضلوع اللاعب، كذلك يحاول اللاعب إمساك أكمام المنافس للسيطرة، ويقوم اللاعب بتطويق الذراعين ومحاولة تغير الوضع؛ وبصفة عامة على اللاعب أن يعمل على حماية رقبته وكذلك ذراعيه من أداء أي من مهارات فن الخنق أو الكسر.<sup>1</sup>

## 6. الدفاع في الجودو:

تصنيف الحركات الدفاعية عملية بالغة التعقيد وأن هناك نوعين من الدفاع أحدهما دفاع عام وهو عدم تمكن المنافس من مسك أي حركة؛ والآخر دفاع خاص وهو الذي يستخدم ضد مسكة ممسوكة بدقة، ويتم الدفاع عنها إما بحركات دفاعية ثابتة، وإما بحركات دفاعية متحركة؛ كما صنفه إلى دفاع سلمي وهو إفساد مسكة ينفذها المنافس، ودفاع إيجابي وهو تهيئة وضع مناسب للهجوم المضاد.<sup>2</sup>

ويذكر حليم محمد عبد الحليم بعض الطرق الدفاعية للمبتدئين، حيث أقر بأن التسلسل الحركي للدفاع الخاص بمهارة (كيسا جاتاميه) هو تشبيك الرجلين على رجل المنافس، ويعتبر هذا الدفاع من أكثر الدفاعات إستخداما في المباريات؛ ويقوم المبتدئ بتشبيك الرجلين على رجل المنافس، وهناك دفاع آخر شائع وهو عمل كوبري للهروب من المسكة؛ وأما في مهارة (يوكو شيهو جاتاميه) هو عمل كوبري للهروب من المسكة؛ بينما في حركة (كامي شيهو جاتاميه) يتم اللف بالجسم للجانب الأيمن أو الجانب الأيسر، وفيما يخص تقنية (هاداكا جيمي) يتم سحب ساعد المنافس للأسفل باليدين؛ وفي مهارة (سناكو جيمي) يتم سحب الذراع من جانب الرقبة، وفي مهارة (أودي جوجي جاتاميه) تطبق عن طريق اللف بالجسم إتجاه الكسر؛ ويشير محمد عبد الحليم أن هناك أشكال مختلفة للدفاع، وتمثل في الجلوس على أربع، والرقود على الظهر، والرقود على البطن.<sup>3</sup>

وهناك طرق مختلفة للدفاع أثناء الصراع الراقد ويقوم المدافع بأداء الدفاع المناسب؛ فعند وجود المدافع في الوضع الأعلى ومتواجد بين فخذي المهاجم يقوم المدافع بالعمل على حماية رقبته بتقريب الذقن في إتجاه الصدر والرأس وفي حالة وجود المدافع في الوضع الأسفل يقوم بتطويق المنافس برجليه ويمنع المهاجم من الخروج من رجليه، وفي حالة تواجد المدافع في الجنب يقوم المدافع بالإحتفاظ قدر الإمكان بحرية حركة الحوض والكتفين؛ وعندما

<sup>1</sup> محمد أحمد رشوان الشرفاوي، برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، مرجع سابق، ص 29-30.

<sup>2</sup> مراد إبراهيم طرفة، الجودو. بين النظرية والتطبيق، دارالفكر العربي، القاهرة، دط، 2001، ص 31.

<sup>3</sup> عبد الحليم محمد عبد الحليم، مرجع سابق، ص 108-112.

يقوم المهاجم بمهاجمة المدافع من ناحية الرأس يقوم المدافع بصد وإعاقة حركة كتفي المنافس باليدين، وعندما يكون المهاجم في وضع الركوب يقوم المدافع بتغيير وضعيته فجأة، لمباغته المهاجم ثم محاولة الوقوف إلى أعلى.<sup>1</sup>

7. الأوزان وفنون اللعب وزمن المباراة لمرحلة العمومي فوق 19 سنة في الجودو:

### 1.7. المهارات المستخدمة في هذه المرحلة:

- ✓ مهارات الرجلين (اشي وازا)
- ✓ مهارات الوسط (كوشي وازا)
- ✓ مهارات اليدين (تي وازا)
- ✓ مهارات التضحية الأمامية (ماي سوتيمي وازا)
- ✓ مهارات التضحية الجانبية (يوكو سوتيمي وازا)
- ✓ مهارات التشيت (اوساي وازا)
- ✓ مهارات الخنق ( شيمي وازا)
- ✓ مهارات الكسر ( كنستسو وازا)

### 2.7. زمن المباراة: (خمس دقائق)

### 3.7. الأوزان الخاصة بالمرحلة السنوية :

- أوزان الأولاد (60-66-73-81-90-100+100 كغ)

- أوزان البنات (48-52-57-63-70-78-78+ كغ)<sup>2</sup>

### خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن الدفاع مهم جدا ضد مهارات الصراع الأرضي الذي يحتوي على ثلاث أشكال مختلفة من المهارات الفنية في رياضة الجودو، والتي تسمى بفنون اللعب الأرضي وهي تنقسم إلى؛ فنون التشيت، وفنون الخنق، وفنون الكسر؛ واكتساب هذه المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية مهم جدا لأي لاعب يريد تحسين مستواه أو الوصول إلى المستوى العالي سواء في رياضة الجودو أو في أي نوع من أنواع الرياضات القتالية الأخرى؛ ويشمل تعلم هذه المهارات بجانب تطبيقها في صورة تدريبات.

<sup>1</sup> محمد أحمد رشوان الشرقاوي، برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، مرجع سابق، ص57.

<sup>2</sup> عبد الحليم محمد عبد الحليم، مرجع سابق، ص159.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

### تمهيد:

لعل من أهم محطات النمو في عمر الإنسان مرحلة الرشد، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والإبداع المهاري، وأقصى درجات نمو القدرات والمهارات والنضوج العقلي والجسمي؛ وستتطرق في هذا الفصل إلى تعريف الفئة العمرية "صنف أكابر" وذكر خصائصها.

### 1. تعريف المرحلة العمرية ( صنف أكابر):

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر، حيث إن الكبار لديهم خبرات طويلة، كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية.<sup>1</sup>

### 2. خصائص المرحلة العمرية ( صنف أكابر):

يطلق على هذه المرحلة مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الإبداع والأداء الفني، وقد لوحظ أن الفرد يستطيع الحفاظ على قدراته طيلة هذه المرحلة؛ إن النمو في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف، ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن؛ ومن مميزات هذه المرحلة الإتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي العصبي ذروته؛ وتتميز أيضا بالنضوج العقلي والجسمي؛ كما أن الأداء المهاري والتكتيك يتطور، وكذلك صفة الجلد والقوة والسرعة؛ إن اتجاه التطور الحركي نجده في الحركات الرياضية، حيث تؤثر هذه المرحلة على جميع قوانين التطبع التي يحصل عليها الإنسان عن طريق التدريب؛ ودرجة السرعة ومتطلبات مستوى الحركات الرياضية في بداية عمر الرجولة أكبر من مراحل العمر التالية ولهذا نطلق على هذه المرحلة رغم التراجع (سنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية) وهنا يجب التدريب على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذا لم يمارس التدريب وكذلك فان التكتيك لا يضبط في الغالب، وإذا ما لاحظنا الأشخاص المدربين نساء ورجالا من خلال التطور الحركي، فسنجد أن التدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي وأن هؤلاء الرياضيين يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في هذه المرحلة التي توصل الرياضي لتحقيق الإنجازات العالية والأرقام القياسية.<sup>2</sup>

### خلاصة:

مما سبق وتعرضنا إليه في هذا الفصل يمكن الوصول إلى الإنجازات العالية في أعمار مبكرة أو متأخرة، ورغم ذلك فان هذه المرحلة "صنف أكابر" تتميز بالنضوج العقلي والجسمي وتعتبر مركز لعمر الإنجاز الرياضي المتقدم، وهي أحر فرصة لهم في إكتمال مستوياتهم والتي يجيب أن يكون قد تم تطويرها في المراحل السابقة.

<sup>1</sup> بلعربي علاء الدين، تأثير التحضير البدني أثناء المنافسة على صفتي السرعة والقوة لدى لاعبات كرة القدم، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بسكرة، 2017، ص 08.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2000، ص 69-70.



# الفصل الرابع

الأمراء والنهضة والمدنية الدراسة

## تمهيد

أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث، وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي والملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة؛ وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع؛ كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، ولغرض إجراء هذه الدراسة قمنا بالإتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الرياضي للهواة العميد بسكرة وأخذ الموافقة كما هو مبين في الملحق رقم (1).

تم القيام ببعض الزيارات الميدانية من أجل الاطلاع على مجتمع الدراسة، ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى اللاعبين، وهذا من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني؛ ثم تحديد واختيار الفريق الملائم وذلك بعد أن تمت الإستشارة والموافقة من طرف رئيس النادي والمدرّب مع تبادل المعلومات حول إرتباطات الفريق وكذلك تحديد الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

### ● خطوات سير الدراسة الميدانية

قام الباحث ببناء منهج تدريبي متكامل لمدة شهر إذ يحتوي على تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو "صنف أكابر"؛ حيث تضمن المنهج (12) حصة تدريبية بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع.

إشتمل البرنامج في صورته الأولية على 27 تمرين يخدم تحسين مستوى بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، مع العلم أنه توجد تمرينات تخدم أكثر من مهارة وأيضا لها أكثر من هدف بدني أو مهاري في البرنامج ولقد تم أخذ رأي المدرّبين الخبراء في اللعبة وذلك بالاستعانة برأيهم في مدى مناسبة هذه

التمرينات في تحسين الحركات الدفاعية للعب الأرضي؛ وتم اختيار 12 تمرين من بين التمرينات التي عرضت عليهم كما هو مبين في الملحق رقم (6).

حيث يستمر تطبيق نفس البرنامج التدريبي المقترح لمدة شهر كما هو مبين في الملحق رقم (5)، صاحبه ذلك وضع نموذج للوحدة التدريبية. انظر ملحق رقم (4).

#### - الاختبار القبلي:

أجريت القياسات القبليّة للإختبارات قيد البحث من يوم الأربعاء الموافق 2018/02/28 م، إلى يوم السبت الموافق 2018/03/03 م وتم توزيع الإختبارات على الأيام كما هو موضح في الجدول.

#### جدول رقم (2) يوضح التوزيع الزمني لأداء الاختبارات

الأيام	التاريخ	الإختبارات	المواعيد
الأربعاء	2018/02/28 م	- كيسا جاتاميه - بوكو شيهو كاتاميه	السابعة مساء
الجمعة	2018/03/02 م	- كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي	السابعة مساء
السبت	2018/03/03 م	- أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه	السابعة مساء

#### - تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الإنتهاء من الإختبار القبلي تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي في 2018/03/07 م، وتم الإنتهاء منه في 2018/03/31 م.

#### - الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي بنفس ترتيب القياسات القبليّة لمدة ثلاث أيام بعد تطبيق البرنامج وذلك إبتداء من يوم الخميس الموافق 2018/04/04 م، إلى يوم السبت الموافق 2018/04/07 م وذلك لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

#### • الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح والخاص لتحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو للنادي الرياضي للهواة العميد بسكرة "صنف أكابر":

❖ التمرينات والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى اللاعبين.



❖ يتم إجراء البرنامج التدريبي خلال شهر بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا وذلك بالتدريب أيام الأربعاء، الجمعة، السبت.

❖ مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .

❖ طريقة التدريب المستخدمة مرتفع الشدة ومنخفض الشدة لما لها من أثر كبير في تثبيت المهارات الرياضية ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التموجية.

❖ المجموعات بالعدد 3:2.

❖ متوسط زمن الوحدة التدريبية 80د ويتم تحديد زمنها طبقا للوقت المتاح والهدف.

❖ يتم وضع 6 تمرينات على مدار وحدات البرنامج بداية الجزء الرئيسي للوحدة من (25:16.3) دقيقة

## 2. منهج الدراسة:

حيث أن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث لكل مشكلة بطرق عملية وتجريبية سواء تم في المعمل (مختبر) أو في قاعدة الدرس أو في مجال آخر وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية.

يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق.<sup>1</sup>

### - أنواع التصميم التجريبي:

لقد وجد الباحثون نماذج متعددة من التصميمات التجريبية يمكن تقسيمها تبعا لوقت قياس أثر المتغير المستقل إلى نوعين رئيسيين هما: التجارب (البعدية فقط)، والتجارب (القبلية البعدية).<sup>2</sup>

وفي هذه الدراسة إعتمدت على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي قياسا قبليا قبل تطبيق البرنامج التدريبي، ثم قياسا بعديا بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعة المختارة والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي تثبت أو تنفي صحة الفروض.

## 3. أدوات الدراسة:

إستخدم الباحث الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على ما هو متاح من الكتب والمراجع التي إستوجب التأكد من الترشيح لبعض منها، وهي الاختبارات الميدانية الخاصة بالأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، واستعان الباحث بعدد من الحكام الحاصلين على الحزام

<sup>1</sup> علاوي محمد حسن، راتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999، ص104.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد، البحث في التربية والرياضية، الجامعة الهولندية، قسم المناهج والمقرارات، كلية التربية الرياضية، ص 148.

الأسود، وأن يكون لديهم خبرة في مجال التحكيم لا تقل عن ثلاث سنوات لتحكيم المواقف التنافسية الموجودة بالاختبارات الموضوعية، انظر الملحق رقم (2).

ويعرف الاختبار بأنه ملاحظة إستجابات الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيميا مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإستجابات تسجيلا دقيقا؛ ويرى "هتلر" بأن الاختبار هو " قياس مقنن وطريقة للإمتحان".<sup>1</sup>

● **الإختبارات الخاصة بالأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي.** انظر ملحق (3).

كانت لكل من مهارات التثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه) ومهارات الخنق (هاداكا جيمي - جوجي جيمي كاتا) ومهارات الكسر (أودي جوجي جيمي - واكي جاتاميه) وكان الهدف من الاختبارات تحديد مستوى الأداء الفني للاعبين لعينة البحث في بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه) ومهارات الخنق (كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي) ومهارات الكسر (أودي جوجي جيمي - واكي جاتاميه) وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة درجة تحسن الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لهذه المهارات.

❖ **إختبارات تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات التثبيت (أوساي وازا):** انظر ملحق 3.

● **الغرض من الإختبار:** تحديد مستوى الأداء الفني للاعبين لعينة في الحركات الدفاعية ضد مهارات التثبيت.

● **الأدوات المستخدمة:** بساط جودو، بدل جودو، ساعة إيقاف، وصالة الجودو.

● **طريقة الأداء:**

يقوم اللاعب المدافع بالرقود على الظهر ويقوم اللاعب المهاجم بتثبيت اللاعب المدافع بالمهارات التالية:

"كيسا جاتاميه - يوكو شيهو كاتاميه"؛ ويتم أداء الإختبار في موقف تنافسي ويقوم بتحكيما (ثلاثة حكام من الدرجة الأولى) يقوم المدافع بأداء الحركات الدفاعية المختارة والتخلص من التثبيت.

● **طريقة التقييم:**

- إذا تمكن من التخلص أو الفك أقل من (10ث) يحصل على (10 درجات)
- إذا تمكن من التخلص أو الفك أقل من (11-14ث) يحصل على (7 درجات)
- إذا تمكن من التخلص أو الفك أقل من (15-19ث) يحصل على (5 درجات)

<sup>1</sup> ليلي السيد فرحات، القياسات والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط2، 2000، ص35-37.

- إذا تمكن من التخلص أو الفك أقل من (20-24 ثا) يحصل على (3 درجات)
- إذا لم يستطع التمكن من التخلص أو الفك حتى مرور الوقت يخسر المباراة ولا يحصل على أي نقاط (صفر).<sup>1</sup>
- ❖ إختبارات تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات الخنق (شيمي وازا): انظر ملحق 3.
- الغرض من الإختبار: تحديد مستوى الأداء الفني للاعب العينة في الحركات الدفاعية ضد مهارات الخنق.
- الأدوات المستخدمة: بساط جودو، بدل جودو، ساعة إيقاف وصالة الجودو.
- طريقة الأداء:
- بالنسبة لمهارة (كاتا جوجي جيمي): يقوم اللاعب المدافع بالرقود على الظهر ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق مهارة كاتا جوجي جيمي يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد هذه المهارة ويتم أداء الإختبار في موقف تنافسي.
- بالنسبة لمهارة (هاداكا جيمي): يقوم اللاعب المدافع بالرقود على البطن ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق مهارة هاداكا جيمي، يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد هذه المهارة ويتم أداء الإختبار في موقف تنافسي.
- طريقة التقييم :
- إذا استطاع المدافع الوقوف على قدميه قبل أن يتم الخنق وأن يقوم بأداء حركة دفاعية مضادة تجعله في وضع مسيطر اللاعب المهاجم يحصل على 10 درجات.
- إذا استطاع المدافع أن يمنع الخنق بإغلاق ذراعيه مع جاكات البدلة مع رقبته يحصل على 7 درجات.
- إذا استطاع المهاجم تطبيق مهارات الخنق ولكن المدافع استطاع أن يتحمل الخنق ولم يستسلم يحصل على 5 درجات (يجب على اللاعب المدافع أن لا يضل ساكنا مكانه أثناء الخنق بل يجب أن يقاومه ويحاول التخلص منه أثناء الخنق).
- إذا استسلم المدافع وخسر المباراة أو نام لا يحصل على أي درجات (صفر).<sup>2</sup>
- ❖ إختبارات تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات الكسر (كنستسو وازا): انظر ملحق 3.
- الغرض من الإختبار: تحديد مستوى الأداء الفني للاعب العينة في الحركات الدفاعية ضد مهارات الكسر
- الأدوات المستخدمة: بساط جودو - بدل جودو - ساعة إيقاف وصالة الجودو.

<sup>1</sup> عاطف عبد المتجلي عبد القادر، مرجع سابق، ص 45-46.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 47-48.

• طريقة الأداء:

- بالنسبة لمهارة (أودي جوجي جاتاميه): يقوم اللاعب المدافع بالرقود على الظهر ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق مهارة أودي جوجي جاتاميه، يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد هذه المهارة، ويتم أداء الاختبار في موقف تنافسي.
- بالنسبة لمهارة (واكي جاتاميه): يقوم اللاعب المدافع بالرقود على البطن ويقوم اللاعب المهاجم بتطبيق مهارة واكي جاتاميه، يقوم اللاعب المدافع بتطبيق الحركات الدفاعية المختارة ضد هذه المهارة، ويتم أداء الاختبار في موقف تنافسي.

• طريقة التقييم :

- إذا استطاع المدافع الوقوف على قدميه قبل أن يتم الكسر أو أن يقوم بأداء حركة دفاعية مضادة تجعله في وضع مسيطر على اللاعب المهاجم يحصل على 10 درجات.
- إذا استطاع المدافع أن يمنع الكسر يمسك ذراعه بقوة قبل أن يتم الكسر يحصل على 7 درجات.
- إذا استطاع المهاجم تطبيق مهارات الكسر ولكن المدافع استطاع أن يتحمل الكسر ولم يستسلم يحصل على 5 درجات (يجب على اللاعب المدافع أن لا يضل ساكنا مكانه أثناء الكسر بل يجب أن يقاومه ويحاول التخلص أثناء الكسر).
- إذا انكسر اللاعب المدافع وخسر المباراة لا يحصل على أي درجات (صفر).<sup>1</sup>

4. صدق وثبات أداة الدراسة:

يشير " نابلر": إن الصدق يعتبر أهم اختبار يجب توافره في الاختبار.<sup>2</sup>

1.4. صدق المحتوى:

يطلق البعض عليه الصدق المنطقي، ويشير صدق المحتوى إلى المدى الذي تبلغه البنود الموجودة في الاختبار أو أداة القياس في تمثيل المحتوى الذي اختير في الأصل لكي يتضمنه الاختبار؛ ويحقق الباحث صدق المحتوى عن طريق تحليل القدرة أو المهارة أو محتوى المنهج الدراسي المراد قياسه تحليلاً يكشف عن الأهداف الرئيسية التي يستطيع عن طريقها أن يحدد مايجب أن يشملها الاختبار.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عاطف عبد المتجلي عيد القادر، ص48-49.

<sup>2</sup> محمد صبحي، القياس والتقوم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط3، ص183.

<sup>3</sup> فاطمة عوض صابر، ميريقيت علي خفاجة، مبادئ البحث العلمي، مطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1، 2002، ص148.

وللتأكد من صدق الاختبارات وتوافقها مع أهداف الدراسة قمنا بعرضها على مجموعة من المختصين ذوي الخبرة التدريبية في رياضة الجودو، وبالإعتماد على المراجع العلمية المختصة في الجودو (برنامج تدريبي لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو) للدكتور عاطف عبد المتجلي عبد القادر.

**2.4. الثبات:** إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية، إستنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى.<sup>1</sup>

لايجاد معامل ثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات، ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات بفارق زمني قدره 30 دقيقة، وتم إستخدام معامل الارتباط سبيرمان لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات في المرة الأولى والثانية، ولتوضيح طريقة حساب معامل الارتباط سبيرمان لثبات الاختبارات قيد البحث، باستخدام برنامج spss أنظر الصورة الموضحة في الشكل رقم 1.

جدول رقم (4) يبين معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث

الدفالة	معامل الارتباط سبيرمان	المتغير	فترة تطبيق الاختبار
دال	0.936	- كيسا جاتاميه	اليوم الأول
دال	0.829	- يوكو شيهو كتاميه	
دال	0.802	- كاتا جوجي جيمي	اليوم الثاني
دال	0.898	- هاداكا جيمي	
دال	0.833	- أودي جوجي جاتامي	اليوم الثالث
دال	0.760	- واكي جاتاميه	

يتضح من الجدول أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين القياسين الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، دط، 1999، ص75.

شكل رقم (1) يبين حساب معامل الارتباط سبيرمان

→ **Corrélations non paramétriques**

[Ensemble\_de\_données0]

Corrélations			yoko.chiho.gatami1	yoko.chiho.gatami2
Rho de Spearman	yoko.chiho.gatami1	Coefficient de corrélation Sig. (bilatérale)	1,000	,829 <sup>a</sup>
		N	8	8
	yoko.chiho.gatami2	Coefficient de corrélation Sig. (bilatérale)	,829 <sup>a</sup>	1,000
		N	8	8

<sup>a</sup>. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

3.4. الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون.<sup>1</sup>

5. مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة، مدارس فرق، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى".<sup>2</sup>

وهي كذلك "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر والتي يجرى عليها البحث أو التقصي".

ويطلق على المجتمع الإحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.<sup>3</sup>

وقد إعتدنا في بحثنا على إختيار مجتمع من لاعبي رياضة الجي جيتسو "صنف أكابر" لولاية بسكرة خلال الموسم الرياضي 2018/2017 وبلغ عددهم (40) لاعب.

6. عينة الدراسة وكيفية إختيارها:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها بحيث ينطبق عليها جميع صفات المجتمع الأصلي، تختار وفق طريقة معينة من المجتمع الكلي يحددها الباحث وفق ما متاح له من إمكانيات وظروف وتصلح لخدمة الموضوع ولا تتنافى معه، يرجع إليها في جمع البيانات الميدانية عندما لا متاح له الفرصة في المسح الإجتماعي.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، نفس المرجع السابق، ص145.

<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2003، ص 14 .

<sup>3</sup> موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، دط، 2004، ص67.

ومن أجل القيام بدراستنا هذه تم إختيار العينة القصدية لأنها أسهل طرق إختيار العينة ولأنها أبسط الطرق في إختيار العينة وأنها تعطي فرص متكافئة، والتي تتمثل في (20%) من أصل (40) لاعب لفريق النادي الرياضي للهواة العميد بسكرة للجبي جيوتسو "صنف أكابر"؛ حيث كان التعداد كاملا في كافة الحصص.

1.6. نسبة عينة الدراسة:

$$8 = \frac{40 \times 20}{100} \quad \leftarrow 40 \quad \leftarrow \%100$$

س ← 20% (العينة)

ومن خصائص هذه العينة الاستمرار في التدريب والتجانس بين أعضاء العينة في الوزن والطول والعمر التدريبي؛ وقد اختبرت هذه العينة بصفقتها متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجية وهم ينتمون إلى صنف الأكابر (فوق 19) سنة ولهم نفس الإمكانيات.

ويعود إختيار هذا الفريق (عينة الدراسة الميدانية) بسبب الظروف المساعدة والمدرب الذي يشرف على الفريق الذي سهل لنا المهام وكان عوننا لنا.

2.6. ضبط متغيرات افراد العينة:

- السن: ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف أكابر فوق 19 سنة.

- الجنس: المجموعة التي خضعت للإختبارات كلها ذكور.

- الوزن: كل فئة وزنية تحتوي على لاعبين من نفس الوزن.

7. متغيرات الدراسة:

إستنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

1.7. المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة.

تحديده: ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح.

2.7. المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

تحديده: يتمثل في بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي.

## 8. مجالات الدراسة:

1.8. المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في مقر التدريب للنادي الرياضي للهواة العميد بسكرة القاعة الحمراء - الكورس - بسكرة.

2.8. المجال الزمني: لقد قمنا بإجراء التجربة على النحو التالي:

• الاختبار القبلي يوم: 28 - 2 - 2018 إلى 02 / 03 - 03 - 2018م.

• الاختبار البعدي يوم: 04 - 04 - 2018 إلى 06 / 07 - 04 - 2018م

## 9. الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد إستعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS

وهي كما يلي:

- معامل الارتباط سيرمان

- اختبار ولكسون

- المتوسط الحسابي

- نسبة الفعالية

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية لأجل استوفاء شروط المنهج العلمي السليم، حين تم التطرق إلى كيفية إختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث، كما تطرقنا إلى مجالات البحث وإلى الخطوط العريضة للدراسة الإستطلاعية، إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الإختبارات البدنية، حيث حاولنا إيجاد خصائصها السيكمترية (معامل الثبات، الصدق).



الفصل الخامس

عرف وتقبل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه".

1.1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه".

الجدول رقم (3) يبين الرتب والأعداد ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة ولككسون Z للاختبارات القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكوشيهو جاتاميه".

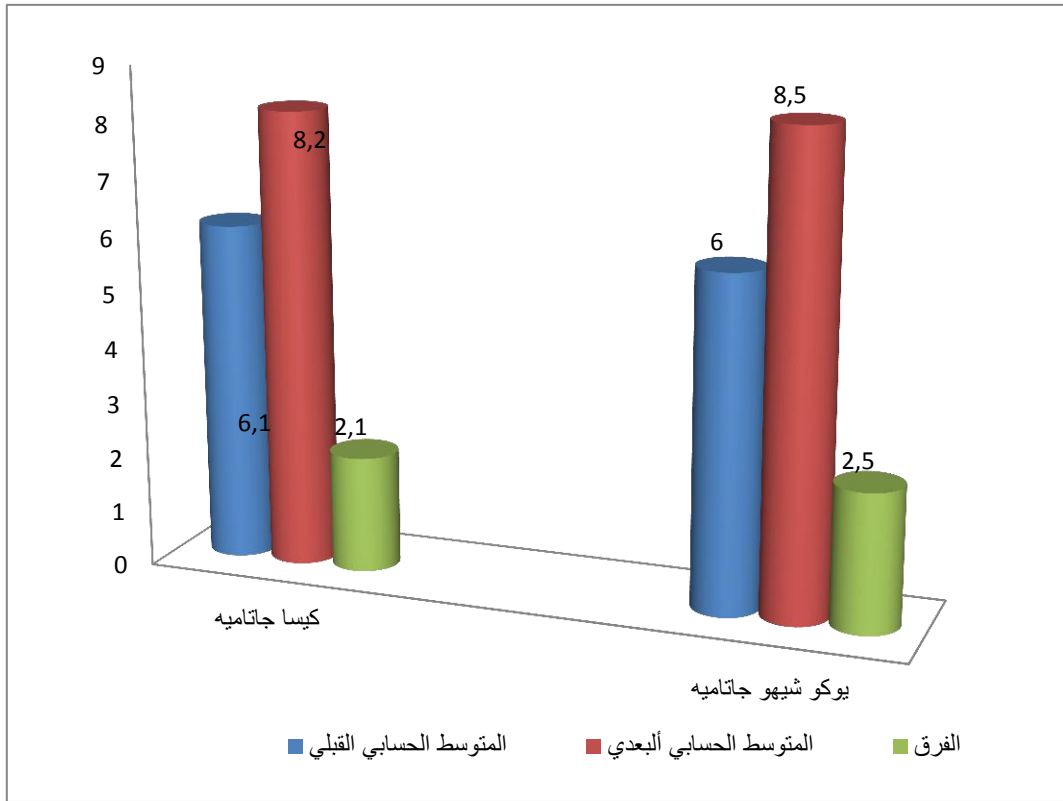
المهارات إختبار التثبيت	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولككسون Z
كيسا جاتاميه	الرتب السالبة	1	2	2	2.047
	الرتب الموجبة	6	4.33	26	
	الرتب المتساوية	1			
يوكو شيهو كتاميه	الرتب السالبة	0	0	0	2.226
	الرتب الموجبة	6	3.5	21	
	الرتب المتساوية	2			

2.1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه".

الجدول رقم (4) يبين الأوساط الحسابية ونسبة الفاعلية والفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه".

المتغير	متوسط حسابي قبلي	نسبة الفاعلية	متوسط حسابي بعدي	نسبة الفاعلية	الفرق
إختبار كيسا جاتاميه	6.1	%61	8.2	%82	2.1
التثبيت يوكو شيهو جاتاميه	6	%60	8.5	%85	2.5

شكل رقم (2) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه"



### ✓ مناقشة و تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى معنوية 0.05 لصالح القياس البعدي حيث يتضح من الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي القبلي لمهارة كيسا جاتاميه بلغ (6.1) والمتوسط الحسابي البعدي (8.2)، وبلغ المتوسط الحسابي القبلي لمهارة يوكو شيهو جاتاميه (6) و المتوسط الحسابي البعدي (8.5)، مما يدل على أن نسبة مستوى التحسن كانت في القياس البعدي أعلى من القياس القبلي بينما كانت أعلى نسبة تحسن في مهارة يوكو شيهو جاتاميه بنسبة (2.5) وأقل نسبة تحسن كانت في مهارة كيسا جاتاميه بنسبة (2.1)، لاختبار بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه".

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي".

1.2. عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي".

الجدول رقم (5) يبين الرتب والأعداد ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة ولككسون Z للاختبارات القبالية والبعدية لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي".

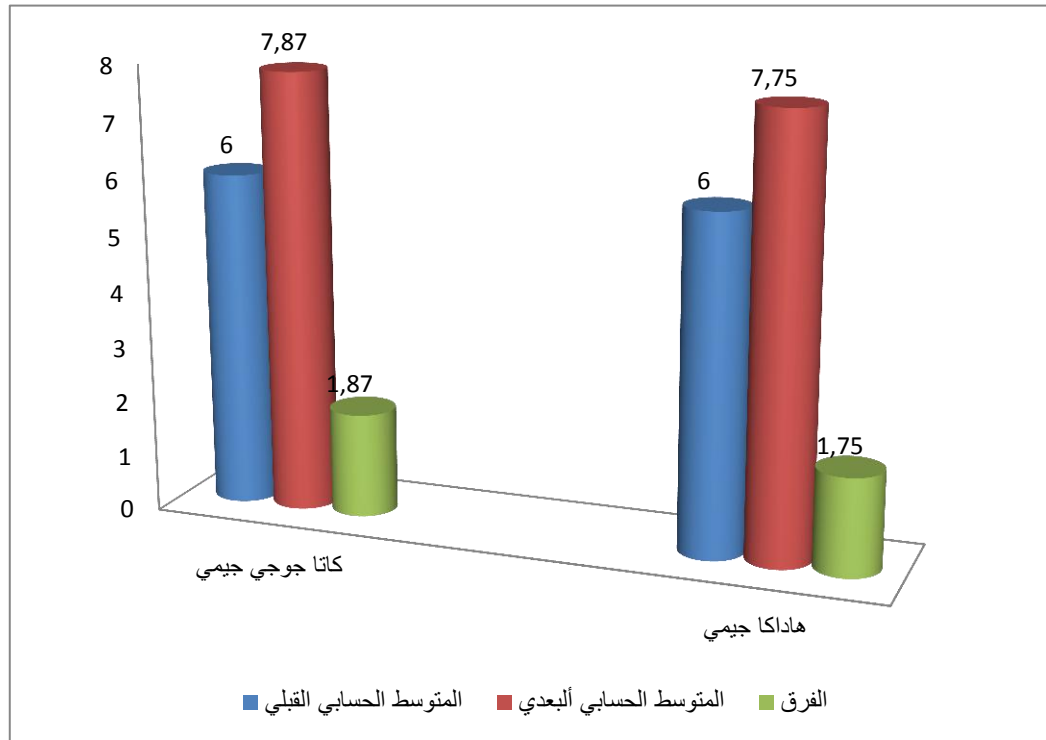
المهارات إختبار الخنق	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولككسون Z
كاتاجوجي جيمي	الرتب السالبة	1	2	2	2.058
	الرتب الموجبة	6	4.33	26	
	الرتب المتساوية	1			
هاداكا جيمي	الرتب السالبة	0	0	0	2.041
	الرتب الموجبة	5	3	15	
	الرتب المتساوية	3			

2.2. عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي".

الجدول رقم (6) يبين الأوساط الحسابية ونسبة الفاعلية والفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي".

المتغير	متوسط حسابي قبلي	نسبة الفاعلية	متوسط حسابي بعدي	نسبة الفاعلية	الفرق
إختبار كاتاجوجي جيمي	6	%60	7.87	%78.7	1.87
الخنق هاداكا جيمي	6	%60	7.75	%77.5	1.75

شكل رقم (3) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبُعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي".



#### ✓ مناقشة و تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي عند مستوى معنوية 0.05 لصالح القياس البُعدي حيث يتضح من الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي القبلي لمهارة كاتا جوجي جيمي بلغ (6) و المتوسط الحسابي البُعدي (7.87)، وبلغ المتوسط الحسابي القبلي لمهارة هاداكا جيمي (6) و المتوسط الحسابي البُعدي (7.75)، مما يدل على أن نسبة مستوى التحسن كانت في القياس البُعدي أعلى من القياس القبلي بينما كانت أعلى نسبة تحسن في مهارة كاتا جوجي جيمي بنسبة (1.87) وأقل نسبة تحسن كانت في مهارة هاداكا جيمي بنسبة (1.75)، لاختبار بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتاجوجي جيمي - هاداكا جيمي".

### 3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه-واكي جاتاميه".

#### 1.3. عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي

لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه".

الجدول رقم (7) يبين الرتب والأعداد ومتوسطات الرتب ومجموع الرتب وقيمة ولككسون Z للاختبارات القبالية

والبعديا لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه-واكي جاتاميه".

المهارات إختبار الكسر	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولككسون Z
أودي جوجي جاتاميه	الرتب السالبة	2	2.5	5	1.190
	الرتب الموجبة	4	4	16	
	الرتب المتساوية	2			
واكي جاتاميه	الرتب السالبة	1	2	2	1.518
	الرتب الموجبة	4	3.25	13	
	الرتب المتساوية	3			

#### 2.3. عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب

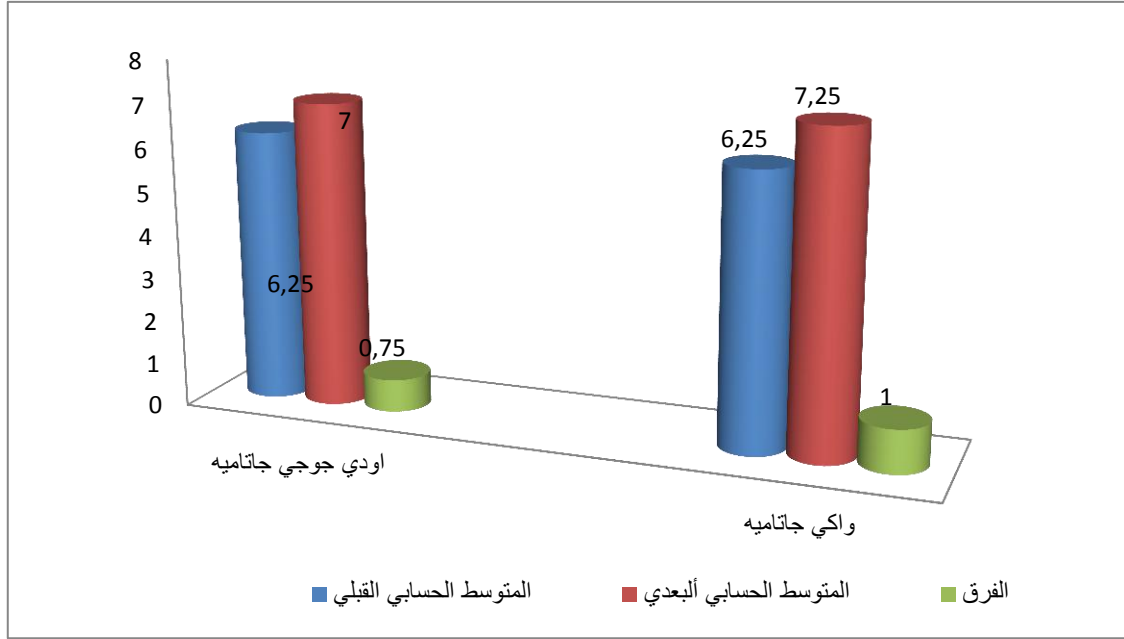
الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه- واكي جاتاميه"

الجدول رقم (8) يبين الأوساط الحسابية ونسبة الفاعلية والفروق بين الاختبار القبلي والبعدي

لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه -واكي جاتاميه".

المتغير	متوسط حسابي قبلي	نسبة الفاعلية	متوسط حسابي بعدي	نسبة الفاعلية	الفرق
إختبار الكسر	أودي جوجي جاتاميه	6.25	62.5%	7	70%
	واكي جاتاميه	6.25	62.5%	7.25	72.5%

شكل رقم (4) يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه-واكي جاتاميه".



#### ✓ مناقشة و تحليل النتائج:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى معنوية 0.05 لصالح القياس البعدي حيث يتضح من الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي القبلي لمهارة أودي جوجي جاتاميه بلغ (6.25) والمتوسط الحسابي البعدي (7)، وبلغ المتوسط الحسابي القبلي لمهارة واكي جاتاميه (6.25) والمتوسط الحسابي البعدي (7.25)، مما يدل على أن نسبة مستوى التحسن كانت في القياس البعدي أعلى من القياس القبلي بينما كانت أعلى نسبة تحسن في مهارة واكي جاتاميه بنسبة (1) وأقل نسبة تحسن كانت في مهارة أودي جوجي جاتاميه بنسبة (0.75)، لاختبار بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه".

#### 4. مناقشة نتائج الفرضيات:

##### 1.4. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

فيما يتعلق بفرضية البحث الأولى والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه؛ ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبارات بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه" المعروضة في الجدولين رقم (3) و(4) والشكل رقم (2).

أظهرت النتائج التي يوضحها الجدول رقم (3) الخاصة بمقارنة الاختبار القبلي والبعدي والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية 0.05 في إختبارات مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي والمتمثلة في مهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه" لصالح القياس البعدي.

ويرتبط التحسن الذي مس مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه" بمدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقاً للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض المدربين المختصين بهذا المجال، والذي إرتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على الأسس العلمية، التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة من حيث، طرق التدريب وتموج الأحمال ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين: "الفردية في التدريب حتى ولو كانت أعمارهم ونتائجهم متساوية، فكل رياضي له خصائصه الفردية التي تميزه عن غيره، فالتخطيط مثلاً ووضع الأحمال التدريبية والتقدم بها وحدث عملية التكيف يكون من خلال إستخدام الأحمال المقننة والتي تحدد وفقاً للحد الأقصى لحدود مقدرة الفرد وليس المجموعة، وهي تختلف من فرد لآخر وكلما إرتفع مستوى الفرد كلما تغيرت قيم الحمل.<sup>1</sup>؛ وتنظيم فترات العمل والراحة بصورة أكثر فعالية، وتنوع التمرينات الدفاعية وإعطائها بشكل موجه نحو أهداف معينة، فضلاً عن التكرارات وتنوع الأداء والمباريات التنافسية المحددة بواجب ساعد في تحسين الأداء المهاري للحركات الدفاعية قيد البحث .

وقد أشار الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه" واتفقت نتائج البحث مع ما أظهرته نتائج دراسات كلا من، دراسة علي السعيد ربحان ومحمد مرسل محمد 1997، ودراسة علي خلف محمود الدسوقي 2000، ودراسة حليم محمد عبد الحليم 2007، ودراسة عاطف عبد المتجلي عبد القادر 2012، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، دط، 1998، ص69-70.



ومما سبق يتضح أن الفرض الأول لهذا البحث تحقق والذي ينص على أن البرنامج التدريبي المقترح يساهم إيجابيا في تحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه- يوكو شيهو جاتاميه" في رياضة الجودو.

كما أظهرت النتائج التي يوضحها الجدول رقم (4) أن الفروق في نسبة تحسن مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت في القياس البعدي أعلى من القياس القبلي وبينما كانت أعلى نسبة تحسن ضد حركة يوكو شيهو جاتاميه بنسبة (2.5) وأقل نسبة تحسن ضد مهارة كيسا جاتاميه بنسبة (2.1)

### 2.4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثانية والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي"، ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج إختبارات بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي" المعروضة في الجدولين رقم (5) و(6) والشكل البياني رقم (03). أظهرت النتائج التي يوضحها الجدول رقم (5) الخاصة بمقارنة الاختبار القبلي والبعدي والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية 0.05 في إختبارات مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي والمتمثلة في مهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي" لصالح القياس البعدي.

ويرتبط التحسن الذي مس مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي" بمدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض المدربين المختصين بهذا المجال، والذي إرتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتمد في تطبيقه على الأسس العلمية، التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة من حيث طرق التدريب وتموج الأحمال "إن استخدام مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب يؤدي إلى نتائج أفضل، ويقصد بالتموج تبادل الإرتفاع و الإخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة"<sup>1</sup>؛ ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وتنظيم فترات العمل والراحة بصورة أكثر فعالية، وتنوع التمرينات وإعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات وتنوع الأداء والمباريات التنافسية المحددة بواجب ساعد في تحسين الأداء المهاري للحركات الدفاعية قيد البحث .

وقد أشار الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي"، واتفقت نتائج البحث مع ما أظهرته نتائج دراسات كلا من دراسة علي السعيد ريجان ومحمد مرسال محمد1997، ودراسة علي خلف محمود

<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص60.

الدسوقي 2000، ودراسة حليم محمد عبد الحليم 2007، ودراسة عاطف عبد المتجلي عبد القادر 2012، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .  
ومما سبق يتضح أن الفرض الثاني لهذا البحث تحقق والذي ينص على أن البرنامج التدريبي المقترح يساهم إيجابيا في تحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي".

كما أظهرت النتائج التي يوضحها الجدول رقم (6) أن الفروق في نسبة تحسن مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق في القياس البعدي أعلى من القياس القبلي وبينما كانت أعلى نسبة تحسن ضد حركة كاتا جوجي جيمي (1.87) وأقل نسبة تحسن ضد مهارة هاداكا جيمي بنسبة (1.75)

### 3.4. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

فيما يتعلق بفرضية البحث الثالثة والتي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه" ومن خلال تحليل النتائج التي تطرقنا إليها وعلى ضوء نتائج اختبارات بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه" المعروضة في الجدولين رقم (7) و(8) والشكل البياني رقم (4).  
أظهرت النتائج التي يوضحها الجدول رقم (7) الخاصة بمقارنة القياس القبلي والبعدي والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية 0.05 في إختبارات مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي والمتمثلة في مهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه".

ويرتبط التحسن الذي مس مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه" بمدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض المدربين المختصين بهذا المجال، والذي إرتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على الأسس العلمية، التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد العينة من حيث تموج الأحمال ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وطرق التدريب وتنظيم فترات العمل والراحة بصورة أكثر فعالية "وعلى المدرب الإهتمام بتقدير زمن فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات لعدم الإنتقال من نظام عمل إلى نظام آخر وبالتالي الخروج عن الإتجاه أو الهدف الأساسي للتدريب"<sup>1</sup>. وتنوع التمرينات الدفاعية وإعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات وتنوع الأداء والمباريات التنافسية المحددة بواجب، ساعد في تحسين الأداء المهاري للحركات الدفاعية قيد البحث .

<sup>1</sup>أمر الله احمد البساطي، مرجع سابق، ص 76.

وقد أشار الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه"، واتفقت نتائج البحث مع ما أظهرته نتائج دراسات كلا من، دراسة علي السعيد ريجان ومحمد مرسل محمد 1997، ودراسة علي خلف محمود الدسوقي 2000، ودراسة حليم محمد عبد الحليم 2007، ودراسة عاطف عبد المتجلي عبد القادر 2012، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ومما سبق يتضح أن الفرض الثاني لهذا البحث تحقق والذي ينص على أن البرنامج التدريبي المقترح يساهم إيجابيا في تحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه".

كما أظهرت النتائج التي يوضحها الجدول رقم (8) أن الفرق في نسبة تحسن مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في القياس البعدي أعلى من القياس القبلي وبينما كانت أعلى نسبة تحسن في أداء الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر ضد حركة واكي جاتاميه بنسبة (1) وأقل نسبة تحسن ضد مهارة أودي جوجي جاتاميه بنسبة (0.75).

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تحسين المهارات الحركية للرياضيين، وكذا تحسين الأداء الفردي للرياضي، ونظرا للأهمية الخاصة للحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو وجب الإهتمام بتطويرها باستخدام أساليب وطرق ومبادئ تدريبية مختلفة مبنية على أسس علمية سليمة، ومعرفة مدى تأثيرها على مستوى الأداء المهاري للرياضي.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية من خلال التوصل إلى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه) في رياضة الجودو، ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق (كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي) في رياضة الجودو، ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر (أودي جوجي كاتاميه - واكيه جاتاميه) في رياضة الجودو، ولصالح الإختبار البعدي مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

وبعد مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية تم التوصل إلى ما يلي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه).

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق (كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي).

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر (أودي جوجي كاتاميه - واكي جاتاميه).

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر بأن: "البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو" قد تحققت.

لقد كان غرض موضوعنا هذا إبراز وتبيان الأهمية البالغة لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو وطرق تحسينها، وتأثيرها على الأداء المهاري للاعب؛ فالمزج بين أساليب الهجوم والدفاع من أهم مراحل إعداد اللاعب، حيث يطورهم بصورة متوازنة ومتدرجة حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى مستويات عالية وقيادة المباريات بصورة جيدة، لتحقيق إنجازات رياضية.

وفي هذا الموضوع سلطنا الضوء في الفصل الأول على البرنامج التدريبي؛ وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى الجودو ومهارات اللعب الأرضي، ولقد ركزنا فيه على فنون اللعب الأرضي وطرق الدفاع في الجودو؛ وأما في الفصل الثالث تحدثنا عن المرحلة العمرية (فئة أكابر)؛ أما في الجانب التطبيقي فمن خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة على أفراد العينة توصلنا إلى النتائج المتحصّل عليها.

تبين أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، ويتضح ذلك في الفرضيتين الأولى والثانية والثالثة والتي كانت على التوالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه" في رياضة الجودو، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هاداكا جيمي" في رياضة الجودو وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه" في رياضة الجودو، ولذلك كان لزاما على مدربي الجودو الاهتمام بالجانب الدفاعي سواء في اللعب من أعلى أو اللعب الأرضي لتحسين الأداء المهاري أثناء الحصص التدريبية، وهذا يؤدي لا محالة إلى تنمية وتحسين وتطوير الأداء المهاري الذي بدوره يساهم في تحسين مستوى الرياضي؛

ومن خلال هذا كله والنتائج المتحصّل عليها يمكن الإجابة على التساؤل المطروح في الإشكالية:

**نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.**

وعلى الرغم من الجهد المبذول يرى الباحث أنه لم يوفي الموضوع كامل حقه نظرا لأهمية وتشعب فروعه لكنه يأمل أنه ساهم ولو بقدر قليل في إبراز أهمية تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو. وفي الأخير نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا وأن يكون سندا وعونا يقتدى به في مختلف البحوث والمواضيع إن شاء الله.

خاتمة

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة، يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية، وبلوغ المستويات العالية، ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب الرياضي وتطبيقاته .

ولقد حظي التدريب الرياضي في رياضة الجودو التي تعتبر من رياضات النزال، وتميز بالالتحام الجسماني مثل المصارعة، فنظريته وطرقه المستخدمة مبنية على مسك المنافس أو رميه أو مسكه أو شل حركته؛ ويعتمد الوصول إلى مستويات عالية في رياضة الجودو على إكتساب العديد من المهارات الحركية والإعداد البدني والخططي والنفسي، وهذا يتم بوجود مدربين مؤهلين ذو دراية بالأسلوب العلمي السليم ومدى توافق أسلوب التدريب مع مستوى وخبرة اللاعب.

ويمكن ممارسة رياضة الجودو من وضعيتين اللعب من أعلى واللعب الأرضي حيث يمكن للاعبين التحول من اللعب من أعلى والإستمرار في اللعب الأرضي الذي له ثلاث إحتتمالات للفوز (التثبيت، الخنق، الكسر) مما يزيد العبء على اللاعب المدافع في أداء الحركات الدفاعية ضد مهارات اللعب الأرضي ولكي يفوز اللاعب فمن الحكمة أن يتقن فنون الدفاع ضد مهارات اللعب الأرضي ومن أجل هذا جاء بحثنا ليرى مدى تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

ويندرج بحثنا في هذا السياق على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو صنف أكابر، وشملت عينة البحث 8 لاعبين من النادي الرياضي للهواة العميد بسكرة في رياضة "الجي جيتسو" صنف أكابر، للموسم الرياضي 2017-2018 حيث طبقت عليهم الاختبارات القبليّة للكشف عن مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي، والذين تم وضعهم تحت التجربة لمدة شهر حيث أجريت هذه الاختبارات في (القاعة الحمراء - كورس - بسكرة) وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي بأن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت (كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه)، ومهارات الخنق (كاتا جوجي جيمي-هاداكا جيمي)، ومهارات الكسر (أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه) في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا يصح لنا القول أن الإعتناء بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم سيسمح لنا بالوصول حتما إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنها للمجتمع ومنه للأمة كاملة على كافة الأصعدة البدنية والمهارية والخططية والنفسية والإقتصادية وغيرها مما تحتاجه الأمة. ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

على ضوء دراستنا وما توصلنا إليه من نتائج في هذا الجانب، والتي تعتبر ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة، ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

ومن خلال ما أسفرت عليه هذه الدراسة من نتائج وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروقه وما تم التوصل إليه من نتائج نوصي بما يلي:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير ايجابي أظهرته النتائج على مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.
- الإهتمام بإجراء بحوث دراسات مماثلة تتناول تحسين مستوى الأداء الفني للحركات الدفاعية وذلك على عينات مختلفة من لاعبي مستويات العليا والناشئين
- ضرورة التنبيه على أن اللعب الأرضي وطرق دفاعاته مكمل للعب من أعلى ولا ينفصل عنه وتزيد فاعليته عندما يستخدم عقب أداء مهارات اللعب من أعلى.
- إجراء دراسات مماثلة تتناول أهمية عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب أثناء اللعب الأرضي وخاصة عند أداء الحركات الدفاعية في اللعب الأرضي.
- ضرورة إهتمام المدربين بفنون اللعب الأرضي وتدريب اللاعبين على مهاراته الهجومية والدفاعية حيث يعتبر أسرع وسيلة للحصول على النقطة الكاملة ايون و تجنب اللاعب منح المنافس علامة ايون وخسارة المباراة.
- يجب على المدربين الإهتمام بالفروق الفردية وتحديد الحجم والشدة لكل تمرين ولكل لاعب على حدى مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي.
- توفير الدعم المادي لزيادة دافعية الإنجاز الرياضي والمنافسة في مستوى أعلى.
- إنشاء منشآت رياضية وقاعات تدريب لضمان ديمومة العملية التدريبية.
- إدخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي في الرياضة التخصصية.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون لدى اللاعبين فكرة على كيفية التدريب على الحركات الدفاعية أو الهجومية.
- إعتناء على سياسة التكوين القاعدي والإستمرارية في تكوين جيل صاعد.



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### المصادر:

القرآن الكريم

الحديث الشريف

### المراجع العربية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2012.
2. أيمن أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.
3. أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، دط، ص1998.
4. بسيوطي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2001.
5. البيك وعلي وعباس، المدرب الرياضي في الالعب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات منشأة المعاهد، الاسكندرية، دط، 2003.
6. سامي الصفار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
7. سعدية محمد جهاد، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، دط، 1980.
8. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1996.
9. عبد الحميد شرف، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق للاسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط2، 2002.
10. علاوي محمد حسن، وراتب أسامة كامل، البحث العلمي في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 1999.
11. عمار بوحوش، محمد دنيا، مناهج ابحاث العلمي وطرق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دط، 1995.
12. عاطف علي عبد المتجلي عبد القادر، برنامج تدريبي لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، دار الوفاء، الاسكندرية، ط1، 20012.

13. عبد الحليم محمد عبد الحليم، الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دارالوفاء، الاسكندرية، ط1، 2013.
14. فائزة أحمد خضر: تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2011.
15. فاطمة عوض صابر، ميرقيت علي خفاجة، مبادئ البحث العلمي، مطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، ط1، 2002.
16. ليلي فرحات، القياسات والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط2، 2000.
17. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
18. محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط4، 2001.
19. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، دط، 2003.
20. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن، دط، 1999.
21. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1998.
22. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، القاهرة، ط1، 2002.
23. موريس آنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون، دار القصبه للنشر، الجزائر، دط، 2004.
24. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي، برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو ،دار الوفاء، الاسكندرية، ط1، 2012.
25. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي، تأثير تدريبات المقاومة على اداء بعض مهارات الرمي برجل واحدة للاعبي الجودو ،دار الوفاء، الاسكندرية، ط1، 2017 .
26. مراد ابراهيم طرفة، الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، دط، 2001 .

27. مروان عبد المجيد ابراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2000.
28. مروان عبد المجيد، البحث في التربية والرياضية، الجامعة الهولندية، قسم المناهج والمقرارات، كلية التربية الرياضية.
29. مكارم حلمي أبوهوجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمد عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002.
30. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1، دت، 1997.
31. ياسر يوسف عبد الرؤوف، رياضة الجودو والقرن الواحد والعشرين، دارالسحاب، القاهرة، ط1، 2005.
- مذكرات ورسائل جامعية:
32. بلعربي علاء الدين، تأثير التحضير البدني أثناء المنافسة على صفتي السرعة والقوة لدى لاعبات كرة القدم، مذكرة شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بسكرة، 2017.
33. حلوفي رحيم، برنامج تدريبي رياضي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل لدى ممارسي فن الكونغ فو، مذكرة شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بسكرة، 2016.
34. عمي كمال، إمكانية ادراج الجودو وعلاقته في التقليل من ظاهرة العنف، رسالة ماجستير، الجزائر، بومرداس، 2009.

اللائق

ملحق 1:

المهام ورقة طلب تسهيل

أسماء الحكام الذي إستعان بهم الباحث في رياضة الجودو

لتحكيم المواقف التنافسية في الاختبارات قيد البحث

الإمضاء	الوظيفة	الإسم	رقم
	حكم من درجة أولى	سعودي عبد القادر	1
	حكم من درجة أولى	غمراني بشير	2
	حكم من درجة أولى	أنيس حمزة	3

صور الاختبارات الخاصة بالأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي

إختبارات التثبيت يوكو شيهو جاتاميه

إختبارات الخنق (كاتا جوجي - جيمي هاداكا جيمي)

إختبارات الكسر (أودي جوجي جاتاميه واكي جاتاميه)



## نموذج الوحدة التدريبية

المدة	المحتوى	أجزاء الوحدة التدريبية	
8د	-تمريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري ، الحجل ، الوثب) و الإطالة العضلية العامة.	إحماء عام	الجزء الإعدادي
15د	- تمارين المرونة والتمديد العضلي الخاصة بحركات الجودو . - تمرينات ( للطن، للظهر، للرجلين ، للذراعين).	إحماء خاص	
25د	- البرنامج المقترح	تمريبات الحركات الدفاعية للعب الأرضي "حسب البرنامج التدريبي المقترح	الجزء الرئيسي
10د	- أداء الحركات مع الزميل مع مراعاة الأداء من الثبات والحركة.		
10د	- التدريب على أداء الحركات الدفاعية ضد مهارات التثبيت والخنق - والكسر في صورة مباريات تنافسية محددة بواجب.		
8د	- أداء مجموعة من تمرينات الإسترخاء والتهدئة كالمرححات، الدوارنات، تمرينات التنفس.. والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.	العودة الى الحالة الطبيعية	الجزء الختامي

ملحق رقم 5:

البرنامج التدريبي المقترح

الراحة التكرارات	التكرارات	المدة	التمارين	المهارات	الوحدة التدريبية	اليوم	الأسبوع الأول
50	10-8	11.5	3-2-1	تثبيت	1	الأربعاء	
30	8-7	6.45	7-6-5	خفق			
30	8-7	6.45	11-10-9	كسر			
50	10-8	11.5	1-4-3	تثبيت	2	الجمعة	
30	8-7	6.45	5-8-7	خفق			
30	8-7	6.45	9-12-11	كسر			
50	10-8	11.5	3-2-1	تثبيت	3	السبت	
30	8-7	6.45	7-6-5	خفق			
30	8-7	11.45	11-10-9	كسر			

الراحة التكرارات	التكرارات	المدة	التمارين	المهارات	الوحدة التدريبية	اليوم	الأسبوع الثاني
50	12-10	11.5	1-4-3	تثبيت	1	الأربعاء	
30	9-8	6.45	5-8-7	خفق			
30	9-8	6.45	9-12-11	كسر			
50	12-10	11.5	3-2-1	تثبيت	2	الجمعة	
30	9-8	6.45	7-6-5	خفق			
30	9-8	6.45	11-10-9	كسر			
50	12-10	11.5	1-4-3	تثبيت	3	السبت	
30	9-8	6.45	5-8-7	خفق			
30	9-8	11.45	9-12-11	كسر			

اليوم	الوحدة التدريبية	الحركات الدفاعية	التمارين	المدة	التكرارات	الراحة بين التكرارات
الأربعاء	1	تثبيت	4-2-1	11.5	12-11	50ثا
		خنق	8-6-5	6.45	10-9	30ثا
		كسر	12-10-9	6.45	10-9	30ثا
الجمعة	2	تثبيت	2-4-3	11.5	12-11	50ثا
		خنق	6-8-7	6.45	10-9	30ثا
		كسر	10-12-11	6.45	10-9	30ثا
السبت	3	تثبيت	4-2-1	11.5	12-11	50ثا
		خنق	8-6-5	6.45	10-9	30ثا
		كسر	12-10-9	11.45	10-9	30ثا

اليوم	الوحدة التدريبية	المهارات الدفاعية	التمارين	المدة	التكرارات	الراحة بين التكرارات
الأربعاء	1	تثبيت	2-4-3	11.5	10-8	50ثا
		خنق	6-8-7	6.45	8-7	30ثا
		كسر	10-12-11	6.45	8-7	30ثا
الجمعة	2	تثبيت	4-2-1	11.5	10-8	50ثا
		خنق	8-6-5	6.45	8-7	30ثا
		كسر	12-10-9	6.45	8-7	30ثا
السبت	3	تثبيت	2-4-3	11.5	10-8	50ثا
		خنق	6-8-7	6.45	8-7	30ثا
		كسر	10-12-11	11.45	8-7	30ثا

## ملحق رقم 6

محتوى البرنامج التدريبي للتمرينات المستخدمة لتحسين

بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو

الدفاع ضد التثبيت

أولاً : كيسا جاتاميه

### الدفاع الأول:

الهدف من التمرين 1:

-التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كيسا جاتاميه

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

موصفات الأداء

-يقوم اللاعب بمسك حزام المهاجم من الخلف ويحرك جسمه لأعلى مقويا بالدفع بالكتفين والرجلين مع الالتواء

جهة اليسار مع عمل كوبري وقلب المهاجم في الناحية الأخرى ثم يقوم المدافع بأداء حركة مضادة وتثبيت المهاجم

مايجيب مراعاته عند الأداء:

-يجيب على المدافع أن يتميز بالمرونة والسرعة الحركية العالية عند أداء الكوبري على الجانب الأخر حتى لايعطي

المهاجم الفرصة لتكملة التثبيت.

### الدفاع الثاني

الهدف من التمرين 2:

-التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كيسا جاتاميه

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

موصفات الأداء:

-يقوم اللاعب بمسك حزام المهاجم من الخلف ويحرك جسمه لأعلى مقويا بالدفع بالكتفين والرجلين مع الالتواء

لجهة اليمين ثم يقوم المدافع برفع ركبته اليمن بقوة أسفل جسم المهاجم وبتشبيك الرجلين حول رجل المهاجم وإن

أمكن الرجلين معا.

مايجيب مراعاته عند الأداء:

-يجب أداء الحركات الدفاعية بسرعة وإتقان وكلما تخلص في أقل زمن كلما كان أفضل وعند أداء المقص يجب

أداء الحركة بقوة ومنع المهاجم من الهروب برجليه حتى لا يعاود تثبيت المدافع مرة أخرى.

ثانيا : يوكو شيهو جاتاميه

### الدفاع الأول

الهدف من التمرين 3:

أداء الحركة الدفاعية ضد مهارة يوكو شيهو جاتاميه

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بتثبيت المدافع بمهارة يوكو شيهو جاتاميه

- يقوم المدافع بمسك حزام المهاجم ومسك بنظلون المهاجم ودوران المهاجم ولكن في الناحية الأخرى وتثبيت

مهارة يوكو شيهو جاتاميه

مايجيب مرعاته عند الأداء:

- يجيب على اللاعب المدافع أداء تمويه والحداع في أقل زمن مع طوله وفقد المهاجم إتزانه ولا يعطيه الفرصة

لتفادي الحركة الدفاعية.

### الدفاع الثاني

الهدف من التمرين 4:

أداء الحركة الدفاعية ضد مهارة يوكو شيهو جاتاميه

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بتثبيت المدافع بمهارة يوكو شيهو جاتاميه

- يقوم المدافع بدفع المهاجم إلى الخلف كحركة خداعية ثم جذب المهاجم بالدفع بالكوبري ناحية الرأس وقلبه

للناحية الأخرى مع دوران المدافع مع المهاجم وتثبيته بمهارة كاميه شيهو جاتاميه.

مايجيب مرعاته عند الأداء: يجيب أداء الكوبري بكل كفاءة وقوة مع السيطرة الكاملة على المهاجم بمسكه من

الحزام حتى لايفلت من أداء الحركة الدفاعية.

## الدفاع ضد الخنق

أولاً: هاداكاجيمي

### الدفاع الأول

الهدف من التمرين 5:

التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هاداكاجيمي

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

- يقوم المهاجم بتطبيق مهارة هاداكاجيمي ويقوم المدافع بالإستناد على اليدين والدفع بالأرجل والوقوف إلى الأعلى مع رفع الذراعين إلى أعلى ليقف الحكم المباراة.

مايجب مراعاته عند الأداء:

يجب على اللاعب المدافع أن يمنع اللاعب المهاجم من إتمام عملية الخنق أولاً بالسيطرة على ذراع المهاجم ثم بالوقوف ورفع ذراعيه من على الأرض.

### الدفاع الثاني

الهدف من التمرين 6:

التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة هاداكاجيمي

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بتطبيق مهارة هاداكاجيمي ويقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم اليمنى بكل قوة مع عمل دوران للإمام وسحب المدافع إلى الأمام وقلبه إلى الناحية الأخرى مع محاولة تثبيته والتخلص من المهارة.

مايجب مراعاته عند الأداء:

يجب على اللاعب المدافع عند أداء الدوران للأمام أن يغلق منطقة الرقبة مع الذقن تماماً مع إبعاد يد المهاجم عن الرقبة حتى لا يحدث خنق للمدافع يفقده السيطرة عن إتمام أداء الحركة الدفاعية.

## ثانيا : كاتا جوجي جيمي

### الدفاع الأول

الهدف من التمرين 7:

-التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كاتا جوجي جيمي .

الأدوات المستخدمة: بساط جودو -ساعة إيقاف-بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بأداء مهارة كاتا جوجي جيمي ويقوم المدافع بدفع يد المهاجم بكلتا يديه بقوة وإبعاد ذراع المهاجم برقبته ثم يقوم بعمل دوران إلى الجانب الأيسر معتمد على الكوبري بالدفع بالقدمين وقلب المهاجم إلى الجانب الأيسر ثم يقوم المدافع من التخلص من الخنق ويقوم بأداء هجمة مضادة.

مايجيب مرعاته عند الأداء:

يجب على اللاعب المدافع أن يغلق رقبته مع التحكم والسيطرة على ذراع المهاجم مع أداء الحركة الدفاعية بشكل قوي ويعطي للمدافع القدرة على السيطرة والدفاع.

### الدفاع الثاني

الهدف من التمرين 8:

-التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة كاتا جوجي جيمي .

الأدوات المستخدمة: بساط جودو -ساعة إيقاف-بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بأداء مهار كاتا جوجي جيمي ويقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم ودفعه بقوة إلى الجانب ثم يقوم المدافع بأداء كوبري الجانب الأيمن ويقوم المدافع بدفع المهاجم إلى الجانب الأيمن ثم يقوم عليه ويحاول تثبيته.

مايجيب مرعاته عند الأداء:

يجيب على اللاعب المدافع ان يبعد ذراع المهاجم عن رقبته مع أداء كوبري بسرعة حركة عالية لا يستطيع المهاجم السيطرة مرة أخرى.

## الدفاع ضد الكسر

أولاً: أودي جوجي جاتاميه

### الدفاع الأول

الهدف من التمرين 9:

التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة أودي جوجي جاتاميه

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بتطبيق مهارة أودي جوجي جاتاميه ويقوم المدافع بمسك ذراعه التي يتم الكسر عليها بقوة اليد الأخرى مع سحبها الى الجانب الأخر والدوران ناحية اليسار والدوران على البطن .

مايجب مراعاته عند الأداء:

يجب على اللاعب المدافع أن يمسك ذراعه التي يحاول المهاجم كسرها بيده الأخرى قبل إتمام الكسر ثم الدوران بسرعة عالية مع توافر عنصر المرونة لدى اللاعب المدافع.

### الدفاع الثاني

الهدف من التمرين 10:

التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة أودي جوجي جاتاميه

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بأداء مهارة أودي جوجي جاتاميه ويقوم المدافع بمسك ذراعه التي يحاول المهاجم كسرها بعمل كوبري والدوران إلى الناحية الأخرى على جسم المهاجم ومحاولة تثبيته.

مايجب مراعاته عند الأداء:

ومن أساسيات اللاعب المدافع الجيد أن يتوفر فيه عنصر المرونة وأداء مهارات الكوبري والدوران على المهاجم لمنعه من الكسر وأداء الحركة الدفاعية المضادة.



## ثانيا: واكي جاتاميه

### الدفاع الأول

الهدف من التمرين 11:

التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة واكي جاتاميه

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بأداء مهارة واكي جاتاميه ثم يقوم المدافع بالإرتكاز على القدمين وعمل دحرجة للإمام والدوران

على المهاجم وأداء الحركات المضادة ومحاولة تثبيته بمهارة يوكو شيهو جاتاميه.

ما يجب مراعاته عند الأداء:

يجب على اللاعب المدافع أداء الدحرجة إلى الأمام لكي يهرب من الكسر ويحول اللعب إلى التثبيت ثم يقوم بأداء

الحركة الدفاعية

### الدفاع الثاني

الهدف من التمرين 12:

التخلص والهروب وأداء الحركة الدفاعية ضد مهارة واكي جاتاميه

عدد المشتركين: 8 لاعبين

الأدوات المستخدمة: بساط جودو - ساعة إيقاف - بدل الجودو

مواصفات الأداء:

يقوم المهاجم بأداء مهارة واكي جاتاميه ثم يقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم بقوة وسحبها إلى الجانب الأخر ثم

يقوم المدافع بأداء مهارة أودي جوجي جاتاميه.

مايجب مراعاته عند الأداء:

يقوم المهاجم بسحب ذراع المهاجم إلى الجانب الأخر وتطبيق مهارة واكي جاتاميه كحركة دفاعية مضادة

معاكسة.

بِسْمِ  
اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ

بِسْمِ  
اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ

## ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.
- هدف الدراسة:** التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.
- مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.

### فرضيات الدراسة:

- ✓ الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو.
- ✓ الفرضيات الجزئية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هادكا جيمي".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه - واكي جاتاميه".

### إجراءات الدراسة الميدانية:

- ✓ العينة : استخدمنا في بحثنا العينة القصدية وشملت 8 لاعبين لفريق النادي الرياضي للهواة العميد بسكرة "صنف أكابر".
- ✓ المجال الزمني: بالنسبة للجانب النظري من بداية شهر جانفي إلى شهر أفريل .
- بالنسبة للجانب التطبيقي بإجراء الإختبارات وتنفيذ البرنامج التدريبي من نهاية فيفري إلى أوائل شهر أفريل.
- ✓ المجال المكاني : شملت دراستنا مقر التدريب لفريق النادي الرياضي للهواة العميد .القاعة الحمراء- الكورس- بسكرة .
- ✓ المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي .
- ✓ الأدوات المستعملة في الدراسة : إتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي وتم جمع البيانات عن طريق الإختبارات القبليّة والبعديّة.

### النتائج المتوصل إليها:

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات التثبيت "كيسا جاتاميه - يوكو شيهو جاتاميه" في رياضة الجودو.
- ✓ البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الخنق "كاتا جوجي جيمي - هادكا جيمي" في رياضة الجودو.
- ✓ البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تحسين بعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي لمهارات الكسر "أودي جوجي جاتاميه" و"واكي جاتاميه" في رياضة الجودو .
- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتحسين مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي وذلك لصالح القياس البعدي .

### إقتراحات وتوصيات:

- ✓ إجراء دراسات مماثلة تتناول تحسين الأداء الفني للحركات الدفاعية وذلك على عينات مختلفة من لاعبي المستويات العليا والناشئين.
- ✓ إجراء دراسات مماثلة تتناول تحسين الأداء الفني للطرق الدفاعية المستخدمة في اللعب من أعلي .
- ✓ ضرورة التنبيه على أن اللعب الأرضي وطرق دفاعاته مكتملة للعب من أعلي ولا ينفصل عنه وتزيد فاعليته عندما يستخدم عقب أداء مهارات اللعب من أعلي.