الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص التدريب الرياضي و التحضير البدني

القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين و علاقتها بسرعة الأداء لمهارة "سيوناجي" في الجودو

دراسة ميدانية: نوادي من ولايات بجاية، تيزي وزو، غرداية

صنفي الأواسط و الأكابر - ذكور

من إعداد الطالب:

سعدي خذير

تحت إشراف الأستاذ:

د. قاسم مختار

السنة الجامعية: 2017/2016

إهـــــــداء

إلى أمي و أبي

إلى زوجتي

إلى إخوتي

إلى كل الأهل و الأقارب

إلى كل الزملاء و الأصحاب

كلـمة شـكر

أتقدم بأسمى عبارات الشكر و الإمتنان إلى أستاذي الكريم ***د. قـاسم مختـار***

على توجيهه القيّم أثناء مراحل بناء هاته المذكرة و أثناء المسار الدراسي،

فله و لأساتذة المعهد كل الإحترام والتقدير.

كما أشكر زملائي الذين ساهموا في انجاز هذا العمل من مختلف مناطق الوطن و هم:

سيوسيو خليلي من ولاية غرداية

موهوبي صونيا من ولاية بجاية

موكاح نبيل من ولاية تيزي وزو

و الشكر موصول إلى كل الرياضيين محل الدراسة و جميع من تعاون معنا.

الفهرس العام

العنوان	الصفحة
إهداء	أ
كلمة شكر	ب
الفهرس العام	ج
فهرس الجداول	د
فهرس الأشكال	هـ
مقدمة	و
الاطار العام للدراسة	
1- الإشكالية	2
2- الفرضيات	4
3- أهداف البحث	5
4- أسباب اختيار الموضوع	5
5- أهمية الموضوع	6
6- تحديد المصطلحات	6
7- الدراسات السابقة، المشابهة و المرتبطة	8
7-1- دراسة شيماء و علي خميس	8
7-2- دراسة اسماعيل غصاب	9
7-3- دراسة لمى الشيخلي و نجلاء الزهيري	10
7-4- دراسة كمال سليمان	11
7-5- دراسة عمر محمد الخياط و علي يوسف حسين	12

7-6- دراسة صريح عبد الكريم الفضلي و كامل عبود حسين	13
7-7- دراسة نجم العراقي و آخرون	14
7-8- دراسة غيداء سالم عزيز و مكي محمد حمودات	15
7-9- دراسة كمال عارف الظاهر	16
7-10- دراسة قاسم الدباغ	17
7-11- دراسة وليد خالد و آخرون	19
7-12- دراسة سعدي خذير	20
7-13- الإستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة و المرتبطة	21
الجانب النظري	
الفصل الأول: الجانب الفني في رياضة الجودو	
تمهيد	22
1- تعريف رياضة الجودو	23
2- فلسفة رياضة الجودو	23
3- أهداف رياضة الجودو	25
3-1- التنمية البدنية	25
3-2- التنمية النفسية و العقلية	26
4- الأسبقية و إحراز النقاط في المنافسة	26
5- التصنيف العام للتقنيات في رياضة الجودو	28
6-التقسيمات الفنية لمهارات "ناجي وازا" من وجهة نظر الخصائص الحركية و الميكانيكا الحيوية	29
6-1- تقسيم الأستاذ "كوا اشي"	29
6-2- تقسيم الدكتور "هلموت نيكا"	30

3-6- تقسيم الأستاذ "ج. كوزومي شيتشيدان"	32
7- التحليل الفني و الميكانيكي لتقنية "سيوناجي"	33
خلاصة	35
الفصل الثاني: خصائص القوة و السرعة في رياضة الجودو	
تمهيد	36
1- القوة العضلية	37
1-1- مفهوم القوة العضلية	37
1-2- تصنيفات القوة العضلية	37
1-2-1- حسب وزن الجسم	37
1-2-1-1- القوة المطلقة	37
1-2-1-2- القوة النسبية	37
1-2-2- حسب تأثير التمارين	38
1-2-2-1- القوة العامة	38
1-2-2-2- القوة الخاصة	38
1-2-3- أنواع الانقباض العضلي	38
1-2-3-1- القوة الديناميكية	38
1-2-3-2- القوة الايزومترية	38
1-3- إرتباط أشكال القوة العضلية ببعض القدرات البدنية	39
1-3-1- القوة المميزة بالسرعة	39
1-3-2- تحمل القوة	39
1-3-3- القوة القصوى	39

1-4- أهمية تدريب القوة في رياضة الجودو	39
1-5- أهمية التحفيز العضلي	40
1-6- أهمية توازن عضلات الجسم لدى مصارعي الجودو	41
2- السرعة	41
2-1- تعريف السرعة	41
2-2- أنواع السرعة	42
2-3- أهمية تدريب السرعة في رياضة الجيدو	42
خلاصة	45

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
تمهيد	46
1- منهج البحث	47
2- الدراسة الإستطلاعية	47
3- متغيرات الدراسة	48
4- مجتمع و عينة البحث	49
5- تجانس و تكافؤ عينة البحث	50
6- مجالات البحث	54
7- وسائل و أدوات البحث	54
8- القياسات و الإختبارات المستعملة في البحث	55
9- إجراءات الدراسة	59

10- الأسلوب الإحصائي	59
11- الأسس العلمية للإختبارات المستعملة	60
خلاصة	61
الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
تمهيد	62
1- عرض و تحليل النتائج	63
2- مناقشة نتائج الفرضيات	67
2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى	67
2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية	68
2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	70
3- الإستنتاجات	72
4- الإقتراحات	73
خاتمة	ي
قائمة المصادر و المراجع	و

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح حجم و توزيع أفراد العينة	49
02	مدى تجانس العينة في متغيرات السن والطول والوزن	50
03	معاملات الثبات و الصدق للإختبارات البدنية	60
04	العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "كوزوشي"	63
05	العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "تسوكوري"	64
06	العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلي و زمن الأداء في مرحلة "كاكي"	65
07	العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء الكلي لتقنية "سيوناجي"	66

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نظام "كاوا اشي" لمهارات الصراع وقوفا	29
02	وضعية المصارع عند بدء تنفيذ تقنية "سيوناجي"	34
03	مراكز الثقل لكل عضو عند بدء تنفيذ تقنية "سيوناجي"	34
04	التحليل السينمائي لتقنية "سيوناجي"	34
05	منحنى الإلتواء لمتغير الوزن	51
06	منحنى الإلتواء لمتغير الطول	52
07	منحنى الإلتواء لمتغير السن	53
08	تمرين القرفصاء (Squat)	56
09	تحليل و حساب سرعة التنفيذ لمختلف المراحل لتقنية "سيوناجي" بواسطة برنامج التحليل الحركي (Kinovia)	57
10	التحليل السينمائي لتقنية "سيوناجي" منفذة من طرف أحد أفراد العينة	58

مـــقـــدمـــة

مقدمة:

تعتبر رياضة الجودو من أكثر الرياضات القتالية و الفردية أهمية و انتشارا في العالم، فإضافة إلى كونها فنا قتاليا من أصل ياباني فهي تتميز بأنها أحد المكونات الأساسية في الألعاب الأولمبية، حيث يسعى ممارسوها دائما إلى بلوغ أعلى المستويات من الانجاز الرياضي عن طريق التكوين الرياضي متكامل الجوانب و ذلك باتباع الوسائل و الطرق و الأساليب القائمة على أسس علمية حديثة و متجددة.

و تعتبر تنمية الجانب البدني للمصارع من بين أهم الأشياء التي يركز عليها المدربون و يسعى الى تطويرها و حل إشكالياتها الباحثون المتخصصون لما لها من دور مباشر في رفع المستوى و تأثير بارز في الجوانب الأخرى، و يشير (بيلار، 2010، ص 42) بأن الصفات البدنية في رياضة الجودو هي الدعامة الرئيسية و السند الضروري الذي يحتاجه المصارع الذي يترجمها بدروه في الميدان بالتفوق على منافسيه، كما يؤكد (عبد الرؤوف، 2005،ص135) بأن جميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة في رياضة الجودو نظرا لأن المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة.

و يؤكد (عبد الجواد،1983 ،ص65) بأن الأداء المهاري الفعال يتطلب بأن يكون الأداء أكثر سرعة و قوة من أجل التفوق على الخصم، حيث أن الترابط بين القوة العضلية والسرعة الحركية أحد متطلبات الأداء الرياضي للمستويات العليا، أي أن من أهم العوامل التي تميز الرياضيين المتفوقين على أمثالهم هو امتلاكهم قدرا كبيرا من القوة والسرعة وإمكانية الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة بقوة وسرعة من أجل الأداء الأفضل، كما أن المقدار الذي يستخدم فيه السرعة والقوة لابد أن يتلاءم مع الأداء الحركي الرياضي.

و قد أراد الطالب من خلال هاته الدراسة البحث عن مدى مساهمة القوة العضلية القصوى لعضلات الرجلين في سرعة الأداء لواحدة من أكبر التقنيات في رياضة الجودو و أكثرها استعمالا خلال المنافسات ألا و هي تقنية الرمي بالكتف "سيوناجي".

حيث قام الطالب بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية البحث و تساؤلاته، و فرضياته، و كذا تحديد أهم المصطلحات و أهداف الدراسة و أهميتها، كما تم التركيز على الدراسات السابقة و المشابهة و المرتبطة، هذا فيما يخص الجانب التمهيدي.

أما الجانب النظري للدراسة فقد تم تحديده في فصلين رئيسيين، حيث خصص الفصل الأول لرياضة الجودو و خصائصها إضافة إلى التركيز على الجانب المهاري و بشكل خاص التقنية محل الدراسة، أما الفصل الثاني فقد تم التركيز فيه على صفتي القوة و السرعة و أهم خصائصهما في رياضة الجودو.

و بالنسبة للجانب التطبيقي فقد تم تناوله في فصلين، فالفصل الأول يخص منهجية البحث و أهم اجراءاته، و أدوات و طرق و وسائل الدراسة، و كذا مجتمع و عينة البحث و مجالاته إضافة إلى أساليب المعالجة الإحصائية، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها و مناقشتها و كذا عرض أهم استنتاجات البحث إضافة إلى بعض الاقتراحات.

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

قد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني، فان لم تكن كذلك فلا أقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة و الممارسة الرياضية، و في هذا الخصوص يقول "أوزالين" أن القوة العضلية تعتبر احدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، و هي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة و التحمل و المهارة المطلوبة. (صبحي،1999، ص102)

كما أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال قد أكدت معظم نتائجها أن التدريب بالأثقال أصبح من الوسائل الفعالة لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية و بخاصة للمصارعين المتقدمين في دول العالم، و يشير"ماثيوز" الى ان القوة ضرورية لحسن المظهر و تأدية المهارات بدرجة ممتازة. (مسعد،1987، ص93)

و تعتبر القوة العظمى من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية و التفوق فيها، و كذلك للوصول الى المستويات العالية، و قد تكون من أهم العناصر على الاطلاق في الأداء الرياضي، لأن بعض العلماء أجمعوا على أن القوة العظمى هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولات الرياضية، و أن عدم المقدرة على اظهار القوة العضلية العظمى يؤثر في اتقان و تطوير الأداء المهاري و الخططي و عدم الوصول الى مستوى عالي.(عبد الرؤوف، 2005، ص 136)

و في رياضة الجودو تعد مهارة "سيوناجي" من المهارات الأكثر استعمالا و فعالية في رياضة الجودو حسب دراسة أجراها الطالب سنة 2012 على البطولة الوطنية الجزائرية للأكابر من نفس السنة، خاصة بعد التعديلات الأخيرة لقوانين التحكيم و التي حدت من استعمال العديد من التقنيات الأخرى.

حيث أن تقنية "سيوناجي" تصنف من تقنيات الذراع و تعتبر كتقنية يتخصص في أدائها فئة من المصارعين الذين يستعملونها كسلاح خاص و فعال للتغلب على الخصم و إحراز الفوز في المباراة (تريل،1998، ص83)، لذا يعمد الكثير من مدربيهم إلى التركيز على تقوية و تطوير عضلات الجزء العلوي من الجسم. بينما يشير (بيلار، 2010، ص 41) إلى أن رياضة الجودو تتطلب التنمية المتوازنة لجميع عضلات الجسم من أجل الوصول إلى الفعالية القصوى في أداء المهارات. حيث أن التوازن العضلي هو قوة عضلة واحدة أو

مجموعة عضلية و علاقتها النسبية بعضلة أو مجموعة عضلية أخرى، وغالبا ما يعبر التوازن العضلي عن الحدود النسبية للقوة العضلية. (مابد، 2008، ص82)

حيث تعد القوة النسبية واحدة من مظاهر القوة العضلية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة و التي تكون بمجموعها القوة العضلية الكلية للجسم، و ترتبط هذه القوة بمقدار القوة القصوى لذلك الجزء و قابلية هذه القوة في التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء الحركي، و الرياضي الذي تزيد قوة عضلات الذراعين أو الرجلين النسبية يكون أقدر على رفع أو تحريك جسمه بسهولة و فعالية. (بيلار، 2010، ص77)

و يعتبر عنصر السرعة من العناصر الرئيسية لمعظم الفعاليات الرياضية المرتبطة بزمن الأداء الحركي، و ترتبط بالقوة العضلية بشكل خاص. (عبد الخالق،1999، ص89)

ومن هذا المنطلق تساءل الطالب عن مساهمة القوة القصوى لعضلات الرجلين في سرعة أداء التقنية الهامة "سيوناجي" من خلال طرح التساؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي:

هل تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" لدى مصارعي الجودو؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي)؟

2- هل تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة التحضير (تسوكوري)؟

3- هل تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة الرمي (كاكي)؟

2- الفرضية العامة:

تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" لدى مصارعي الجودو.

الفرضيات الجزئية:

1- تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي).

2- تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة التحضير (تسوكوري).

3- تساهم القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة الرمي (كاكي).

3- أهداف البحث:

تهدف هاته الدراسة الى:

1- معرفة مدى مساهمة القوة القصوى لعضلات للرجلين في سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في رياضة الجودو.

2- معرفة مدى مساهمة القوة القصوى لعضلات للرجلين في كل مرحلة من مراحل تنفيذ تقنية "سيوناجي".

3- معرفة مدى أهميةالقوة القصوى و بصفة خاصة لعضلات الرجلين في تحسين الفعالية و الأداء التقني.

4- تنبيه مدربي رياضة الجودو الى أهمية تنمية قوة عضلات الرجلين و احداث التوازن العام بين عضلات الجسم لبلوغ أعلى مستوى من اللياقة البدنية.

4- أسباب اختيار الموضوع:

❖ أسباب موضوعية:

إن استعمال تقنيات الذراع و خاصة منها مهارة "سيوناجي" بنسب عالية –حسب دراسات سابقة قام بها الطالب على البطولة الوطنية للأكابر في الجزائر- من طرف مصارعي الجودو و خاصة المتخصصين في استعمالهاأثناء المنافسات يحتم علينا دراسة كيفيات الرفع من فعاليتها و خاصة من جانب تطوير الصفات البدنية و التي من أهمها القوة التي تعتبر صفة بدنية أساسية في رياضة الجودو.

و من جانب آخر فتقنية "سيوناجي" تصنف كتقنية للذراع حيث يدفعنا هذا التصنيف إلى التساؤل عن مدى مساهمة قوة عضلات الأطراف السفلية للجسم في أدائها الذي يكون بتحرك كامل أطراف الجسم.

❖ أسباب ذاتية:

- من خلال دراسة سابقة قام بها الطالب حول مدى استعمال و فعالية التقنيات المستعملة أثناء المنافسة و مدى استعمالها تبادرت إليه إشكالية هذا البحث.
- إختصاص الطالب في رياضة الجودو و محاولته الإجابة على إشكاليات في الميدان.

5- أهمية الموضوع:

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يوضح للمدربين و الرياضيين مدى أهمية تطوير الصفات البدنية المختلفة و التي من أبرزها القوة القصوى و كذا مدى أهمية و دور عضلات الرجلين و مدى مساهمتها في الأداء الأمثل للتقنيات و ذلك من أجل الاهتمام بتنمية جميع الصفات البدنية و خاصة منها القوة حيث يكون ذلك بصفة متوازنة بين جميع أطراف الجسم من أجل الحصول على لياقة بدنية مثالية بهدف الوصول الى المستوى العالي من الانجاز الرياضي.

6- تحديد المصطلحات:

❖ القوة القصوى النسبية:

- **القوة القصوى:**هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي.

- **القوة النسبية:** يقصد بها القوة التي يمكن أن يخرجها الرياضي نسبة إلى وزن جسمه، و تحسب بالمعادلة التالية:

القوة العضلية النسبية = (القوة المطلقة)/(وزن الجسم) (علاوي، 1990،ص100)

و في بحثنا فهي تتمثل في أكبر ثقل يمكن أن يحمله المصارع بواسطة عضلات رجليه مقسوما على وزن جسمه الكلي.

❖ **السرعة**:

هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي أنها: القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (أبوالعلا، 1997،ص187)

و في بحثنا هذا فتتمثل في تنفيذ تقنية "سيوناجي" و مختلف مراحلها في أقل زمن ممكن.

❖ **الجودو:**

لغة، هو مصطلح ياباني الأصل ينقسم الى كلمتين هما: **جو:** مرونة، **دو**: طريق، بمعنى "طريق المرونة".

و هو رياضة قتالية يابانية الأصل ذات مبادئ أخلاقية و تكوينية لشخصية الرياضي، و يكون فيها القتال بالتحام الخصمين حيث يحاول كل منهما إلى إسقاط الآخر أرضا أو تثبيته أو دفعه للاستسلام عن طريق تقنيات خاصة.

❖ **سيوناجي:**

لغة، هو مصلح ياباني الأصل يعني رمية الكتف.

و هي تقنية لإسقاط الخصم من وضع الوقوف بواسطة تدويره حول محور الكتف باستعمال الذراع.

❖ **كوزوشي:** المرحلة الأولى من تنفيذ تقنيات الاسقاط من وضع الوقوف يتم فيها اخلال توازن الخصم و تحضيره للرمي.

❖ **تسوكوري:** مرحلة تحضير الخصم للرمي من وضع الوقوف و تدخل ضمن مرحلة "كوزوشي".

❖ **كاكي:** المرحلة الثانية و الأخيرة من تنفيذ تقنيات الاسقاط من وضع الوقوف يتم فيها رمي الخصم على الأرض.

7- الدراسات السابقة، المشابهة والمرتبطة:

7-1- دراسة شيماء و علي خميس (مقالة، جامعة بابل، 2004):

"القوة الإنفجارية للذراعين و الرجلين و علاقتهما بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة".

أهداف البحث:

- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة
- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرةالطائرة

فروض البحث:

- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية القوة الانفجارية للذراعين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية القوة الانفجارية للرجلين و الأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

عينة البحث: عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية –جامعة بابل-.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

- ✓ هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين و الأداء المهاري لضرب الساحق لعينة البحث.
- ✓ هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين و الأداء المهاري للضرب الساحق لمجموعة البحث.

2-7- دراسة اسماعيل غصاب (مقالة، جامعة اليرموك، 2001):

"العلاقة بين أنواع القوة و نسبة مساهمتها في انجاز ركض 110 متر حواجز".

أهداف البحث:

- التعرف على العلاقة بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة و بين مستوى الانجاز الرقمي في ركض 110 متر حواجز لدى طلاب كلية التربية الرياضية –جامعة اليرموك-.
- التعرف على نسبة مساهمة عالية بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة و الانجاز لدى نفس الطلاب.
- التنبؤ بمستوى الانجاز الرقمي في ركض 110 متر حواجز بدلالة متغيرات القوة العضلية (الثابتة- المتحركة – الانفجارية) تعد متغيرات للتنبؤ بمستوى الانجاز لدى نفس الطلاب.

فروض البحث:

- هناك علاقة دالة احصائيا بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة و الانجاز في الركض 110 متر حواجز لدى طلاب كلية التربية الرياضية –جامعة اليرموك-.
- هناك نسبة مساهمة عالية بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة و الانجاز لدى نفس العينة.
- ان متغيرات القوة العضلية (الثابتة- المتحركة – الانفجارية) تعد متغيرات للتنبؤ بمستوى الانجاز لدى نفس العينة.

عينة البحث: مجموعة من طلاب السنة الأولى –كلية التربية الرياضية- جامعة اليرموك.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

نتائج البحث:

- ✓ من أهم العوامل المساهمة في المستوى الرقمي لركض 110 متر حاجز هي القوة الانفجارية ثم القوة المتحركة ثم القوة الثابتة.
- ✓ يمكن التنبؤ بالمستوى الرقمي بدلالة تلك المتغيرات باستخدام المعادلات التنبؤية السابق عرضها.
- ✓ يمكن استخدام بطارية قياس القوة بأنواعها و كذا المهارات ككل.
- ✓ وجود علاقة ارتباط بين المستوى الرقمي و متغيرات القوة العضلية الثلاثة.

3-7- دراسة لمى الشيخلي و نجلاء الزهيري (مقالة، جامعة الجادرية، 2002):

"علاقة القوة الانفجارية بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة".

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة
- التعرف على مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة
- التعرف على العلاقة بين مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الرجلين و أداء بعض المهارات بالكرة الطائرة

فروض البحث:

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الرجلين و أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

عينة البحث: عينة من طلاب كلية التربية الرياضية (الجادرية) في مرحلة الاختصاص.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

- ✓ هناك ضعف نسبي لدى معظم الطلاب في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الرجلين و بالتالي ضعف واضح في بعض مهارات الكرة الطائرة.
- ✓ هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الرجلين و الأداء المهاري بالكرة الطائرة و بالأخص مهارتي الارسال الساحق و حائط الصد.
- ✓ ضرورة اجراء بحوث مشابهة لعناصر اللياقة البدنية الأخرى و معرفة مدى علاقتها بمهارات الكرة الطائرة.

7-4- دراسة كمال سليمان (مقالة، جامعة أسيوط، 2002):

"تأثير تنمية القوة العضلية على السرعة الانتقالية و سرعة الأداء المهاري و الانطلاق للهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد".

أهداف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) باستخدام الأثقال للاعبي كرة اليد على أسس علمية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) و السرعة الانتقالية للاعبي كرة اليد.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال على تنمية سرعة الأداء المهاري و الانطلاق للهجوم الخاطف للاعبي كرة اليد.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات (القبلي- المرحلي- البعدي- النهائي) لمتغيري القوة العضلية (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) و السرعة الانتقالية لصالح القياسين المرحلي و البعدي النهائي على التوالي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات (القبلي- المرحلي- البعدي- النهائي) لمتغيري سرعة الأداء المهاري و الانطلاق للهجوم الخاطف لصالح القياسين المرحلي و البعدي النهائي على التوالي.

عينة البحث: مجموعة من لاعبي كرة اليد ينشطون في نادي "اسمنت أسيوط" (مصر).

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام جهاز الأثقال متعدد المحطات أثر ايجابيا على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) و السرعة الانتقالية.
- ✓ تمرينات الأثقال الخاصة بتنمية القوة العضلية للعضلات العاملة في أداء المهارات الأساسية أثرت ايجابيا على تنمية سرعة الأداء المهاري و الانطلاق للهجوم الخاطف.

- ✓ هناك تفاوت في نسبة التحسن والتقدم في اختبارات (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) بين المرحلة الأولى (القياس القبلي- القياس المرحلي) و المرحلة الثانية (القياس المرحلي- القياس البعدي النهائي) لدى عينة البحث ناتج من تأثير محتوى البرنامج التدريبي في فترات التدريب الثلاثة.
- ✓ تمرينات الأثقال ضرورية في التدريب لتنمية القوة العضلية (القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة) للعضلات العاملة في أداء المهارات الأساسية لكرة اليد.

5-7- دراسة عمر محمد الخياط و علي يوسف حسين (مقالة، جامعة بغداد، 2004):

"تنمية التوازن العضلي و علاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس".

أهداف البحث:

- تصميم منهاج تدريبي لتنمية التوازن في قوة عضلات الطرف العلوية للاعبي التنس
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على القدرة العضلية للأطراف العليا للاعبي التنس.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على دقة و سرعة الأداء المهاري للاعبي التنس.

فروض البحث:

- المنهج التدريبي المقترح يؤدي الى تحسين القدرة العضلية للاعبي التنس
- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تحسين دقة و سرعة الأداء المهاري للاعبي التنس قيد البحث.

عينة البحث: مجموعة من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد (المرحلة الرابعة) تخصص ألعاب المضرب.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

نتائج البحث:

- ✓ للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي ملحوظ على مستوى القوة العضلية للأطراف العليا و ذلك بزيادة معدلات النمو بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث .

- ✓ معدل نمو قوة أداء الضربات الخلفية أكبر من معدل نمو قوة الضربات الأمامية، و ذلك يعني أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تقوية العضلات الخلفية من الطرف العلوي مما يساهم في تحسين الأداء المهاري و كذلك يساهم في تحقيق التوازن في قوة العضلات بين الأمامية منها و الخلفية.
- ✓ للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على دقة أداء الضربات (المهارات الأساسية) عامة و خاصة و ذلك لزيادة نسبة معدلات النمو بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث.

7-6- دراسة صريح عبدالكريم الفضلي و كامل حسين (مقالة، جامعة ديالى، 2007):

"تأثير تدريب القوة الخاصة لعضلات الرجلين في تحسين بعض متغيرات الانطلاق و الانجاز بالوثب الطويل للشباب".

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير تدريب القوة الخاصة في تحسين بعض المتغيرات العضلية المطلقة و النسبية لعضلات الرجلين اللازمة لأداء الوثب الطويل لواثبي الوثب الطويل.
- التعرف على تأثير القوة العضلية النسبية للرجلين في مستوى إنجاز الوثب الطويل.

فرض البحث:

هناك فروق دالة إحصائيا بين معدل القوة النسبية للرجلين و الإنجاز بين الاختبارات القبلية و البعدية.

عينة البحث: تم اختيار أربعة (04) واثبين لفعالية الوثب الطويل وبشكل متعمد من أجل تنفيذ الدراسة و تحقيق أهدافها.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

نتائج البحث:

- ✓ استخدام البرنامج التدريبي الخاص قد حقق تقدما واضحا في الإنجاز لهذه المجموعة

عند المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية مع ما تحقق مع مستوى جيد و معنوي في متغيرات الانطلاق

- ✓ الرجلان هماالوسيلة الرئيسة للانتقال والقفز والركض حتى في الحياة اليومية، لذا ظهرت الفروق دالة، نظرا لأن طبيعة الأداء عند القيام بتدريبات القوة كانت جدا مشابهة للمسارات الحركية لمعظم أجزاء الجسم العامة.

7-7- دراسة نجم العراقي و آخرون (مقالة، جامعة بغداد، 2000):

"تأثير تطوير القوة الخاصة على الانجاز لمتسابقي الأركاض المتوسطة".

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير القوة الخاصة لدى عدائي المسافات المتوسطة.
- التعرف على الفروق في المستويات القوة الخاصة و الانجاز بين مجاميع البحث.

فروض البحث:

- هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية و لصالح البعدية في مستوى القوة لخاصة للمجموعة التجريبية.
- هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج المجموعتين في اختبارات القوة الخاصة و الانجاز لصالح المجموعة التجريبية.

عينة البحث:عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة "بابل".

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

نتائج البحث:

- ✓ تطور القوة الخاصة قد طور صفة التحمل.
- ✓ ظهور تحسن في تطور القوة الخاصة للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية.
- ✓ تطور الانجاز في ركض 800 متر و ركض 1500 متر في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

✓ كانت الفروق معنوية بين القياسات البعدية لكلا المجموعتين في جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية.

7-8- دراسة غيداء سالم عزيز و مكي محمد حمودات (مقالة، جامعة الموصل، 2008):

"أثر تدريبات القوة بالأثقال و البليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين"

أهداف البحث:

- التعرف على الفروق في القوة الانفجارية و القوة القصوى لتدريبات البليومترك بين الاختبارين القبلي و البعدي
- التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين في القوة الانفجارية و القوة القصوى بين التدريب بالأثقال و البليومترك

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية و القوة القصوى لعضلات الرجلين بين الاختبارين القبلي و البعدي في نتائج تدريبات الأثقال.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية و القوة القصوى لعضلات الرجلين بين الاختبارين القبلي و البعدي في نتائج تدريبات البليومترك.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القوة الانفجارية و القوة القصوى لعضلات الرجلين و لمصلحة تدريبات البليومترك.

عينة البحث: عينة من طلاب كلية التربية الرياضية (السنة الأولى).

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

نتائج البحث:

✓ أظهر برنامج تدريبات القوة في الوثب الطويل و القوة القصوى بطريقة البليومترك تطورا و لمصلحة الاختبار البعدي.

✓ أظهر برنامج تدريبات القوة في الوثب الطويل و القوة القصوى بطريقة الأثقال تطورا و لمصلحة الاختبار البعدي.

✓ أظهر برنامج تدريبات القوة بطريقة الأثقال و البليومترك تطورا و لمصلحة البليومترك.

7-9- دراسة كمال عارف الظاهر (مقالة، جامعة بغداد، 2000):

"تأثير تطوير القوة العضلية الخاصة في مستوى أداء مهارة التصويب البعيد بكرة اليد".

هدف البحث:

- دراسة تأثير برنامج مقترح لتطوير القوة العضلية الخاصة في مستوى الأداء الحركي لمهارة التصويب البعيد بكرة اليد.

فروض البحث:

للبرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة للاعبي كرة اليد تأثير ايجابي على كل مما يلي و لصالح المجموعة التجريبية:

- القوة العضلية القصوى في حركة القبض و البسط للعضلات العاملة على المفاصل على المفاصل الأساسية المشتركة في أداء المهارة قيد الدراسة.
- مرونة المفاصل الأساسية العاملة خلال أداء المهارة قيد الدراسة.
- مستوى أداء المهارة قيد البحث.

عينة البحث: طالبات التخصص بكلية التربية الرياضية للبنات (جامعة بغداد).

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

نتائج البحث:

✓ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة له تأثير ايجابي على القوة القصوى للمجموعات العضلية العاملة على المفاصل الرئيسة المشتركة في أداء مهارة التصويب البعيد من القفز بكرة اليد.

✓ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة له تأثير ايجابي على مرونة المفاصل الرئيسة المشتركة في أداء مهارة التصويب البعيد من القفز بكرة اليد.

✓ يؤدي البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة الى تطوير و تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة التصويب البعيد من القفز بكرة اليد.

10-7- دراسة قاسم الدباغ (مقالة، جامعة كركوك، 2004):

"تأثير تدريبات المقاومة في تنمية القوة العضلية الثابتة والمتحركة و الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية".

أهداف لبحث:

- اعداد منهاج تدريبي تخصصي بالأثقال لتنمية القوة العضلية الثابتة والمتحركة و الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة الرومانية.
- التعرف على مدى تأثير المنهاج التدريبي المعد في تنمية القوة العضلية الثابتة و المتحركة و الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة الرومانية.

فروض البحث:

- المنهاج التدريبي التخصصي بالأثقال يؤثر ايجابيا في تنمية القوة العضلية الثابتة و المتحركة و الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة الرومانية لعينة البحث التجريبية.
- المنهاج التدريبي التخصصي بالأثقال يؤدي الى زيادة نسبة التطور في القوة العضلية الثابتة و المتحركة و لصالح المجموعة التجريبية.

عينة البحث: مجموعة من المصارعين من فئة الناشئين (16-17 سنة) من نادي "الثورة" بمدينة كركوك.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

- ✓ أظهرت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في قياسات القوة العضلية الثابتة و المتحركة و كذلك فعالية الأداء المهاري.

- ✓ حقق المنهاج التدريبي التخصصي بالأثقال (تدريبات المقاومة) تحسنا معنويا في القوة العضلية الثابتة و المتحركة و كذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة.

7-11- دراسة وليد خالد و آخرون (مقالة، جامعة بغداد، 2011):

"تأثير تمرينات القوة الارتدادية في تطوير القوة الانفجارية و السرعة القصوى و انجاز الوثب الطويل للناشئين".

أهداف البحث:

- إعداد تمرينات مقترحة بأسلوب القوة الارتدادية لتطوير القوة الانفجارية و السرعة القصوى و انجاز الوثب الطويل للناشئين.
- التعرف على تأثير تمرينات القوة الارتدادية في تطوير القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية و انجاز الوثب الطويل للناشئين.

فرضيةالبحث:

للتمرينات المقترحة بأسلوب القوة الارتدادية اثر ايجابي لتطوير القوة الانفجارية و السرعة القصوى و انجاز الوثب الطويل للناشئين.

عينة البحث: عينة من الناشئين لأندية محافظة "واسط" للعام 2011.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

نتائج البحث:

- ✓ إن استخدام التمرينات المعدة بأسلوب القوة الارتدادية أدت إلى تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لأفراد عينة البحث.
- ✓ إن استخدام التمرينات المعدة بأسلوب القوة الارتدادية أدى إلى تطوير السرعة القصوى لأفراد عينة البحث.
- ✓ إن تطور القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية أدى إلى تطور الانجاز في فعالية الوثب الطويل لأفراد عينة البحث، خصوصا أن التمرينات التي استخدمت تشابهت مع الأداء الحركي لفعالية الوثب الطويل.

12-7- دراسة سعدي خذير (مذكرة دراسات عليا، المدرسة العليا للرياضة، الجزائر،2012):

وهي دراسة سابقة للطالب نفسه بعنوان:

"تحديد درجة فعالية الهجوم من الوقوف "ناجي وازا" لدى المصارعين الجزائريين صنف الأكابر- ذكور".

أهداف البحث:

- تحديد مدى فعالية الهجوم من وضع الوقوف لدى المصارعين الجزائريين.
- التعرف على أكثر التقنيات استعمالا لدى المصارعين الجزائريين.
- تحديد مدى فعالية التقنيات المستعملة.

فرضيات البحث:

- هناك مستوى ضعيف من الفعالية في الهجوم من الوقوف "ناجي وازا" لدى المصارعين الجزائريين.
- التعديلات على مستوى قوانين التحكيم حديثا (2010) تحد كثيرا من استعمال بعض التقنيات بفاعلية.

عينة البحث: تم تحليل 105 منازلة لـ 167 مصارع مشارك في البطولة الوطنية لسنة 2012 في جميع الأوزان.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

نتائج البحث:

- ✓ تقنيات الكتف و الذراع احتلت المرتبة الأولى من حيث الفعالية و الاستعمال خاصة مهارة "سيوناجي".
- ✓ تسجيل مستويات متوسطة إلى ضعيفة في فعالية الهجوم من الوقوف بشكل عام.
- ✓ هناك تأثير ملحوظ على مدى استعمال و فعالية أغلب التقنيات بسبب التعديلات الأخيرة (سنة 2010) في قوانين التحكيم.

13-7- الإستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة و المرتبطة:

من خلال ما جاء في الدراسات المختلفة التي تم استعراضها في هذا البحث، قام الطالب باستخلاص ما يصب في بوتقة هاته الدراسة كدعامة نظرية و منهجية و تطبيقية، حيث كانت الاستفادة من مختلف النتائج و كيفيات معالجة المعلومات النظرية و التطبيقية من ناحية الشكل و المضمون، و صب خلاصة أفكارها في تخصص رياضي معين ألا و هو رياضة الجودو، حيث استفيد منها في الجوانب التالية:

- بناء الاشكالية و الفرضيات من خلال الاطلاع على الاشكاليات الخاصة بتطوير الجانب المهاري و ارتباطه بالجانب البدني و خاصة صفة القوة العظمى و أثرها في رفع المستوى للمصارعين.
- التعرف على أهم الخطوات المنهجية في البحث و مختلف مراحله و إجراءاته من الناحية النظرية و التطبيقية الميدانية.
- تحديد أنجع وسائل القياس من الاختبارات و القياسات الملائمة للدراسة.
- اتباع أنسب الوسائل و الطرق الاحصائية المناسبة لمعالجة معطيات و نتائج البحث.
- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة.

الجـــانب النـظـــري

الفصل الأول:

الجانب الفني في رياضة الجودو

تمهيد:

رياضة الجودو من أهم الرياضات القتالية المنتشرة في العالم، وفي هذا الفصل سنحاول التطرق إلى التعريف بها و بفلسفتها بإيجاز، وكذا التعريف بأهم قواعدها، إضافة الى التركيز على الجانب المهاري و خاصة بالنسبة لتقنية "سيوناجي" محل الدراسة.

1- تعريف رياضة الجودو:

الجودو رياضة يابانية تقليدية، أسسها الأستاذ "جيغورو كانو شيهان" سنة 1830، و أصبحت رياضة شعبية في اليابان و انتشرت بعدها في مختلف أرجاء العالم إلى أن صنفت كلعبة أولمبية سنة 1964 في دورة طوكيو.

و هي لعبة يتقابل فيها مصارعان يرتديان بذلة خاصة (جيدوجي) مستمدة من الثقافة اليابانية، حيث يتصارعان باستعمال مهارات معينة و فق قواعد تحكيمية محددة، و يهدف كل منهما الى اسقاط خصمه على ظهره أرضا أو تثبيته على ظهره على سطح البساط أو إرغامه على الإستسلام عن طريق تقنيات الخنق أو الضغط على مفصل الذراع، و تكون مدة المنازلة بزمن محدد داخل بساط بمعايير معينة.

هذا إضافة إلى كونها رياضة تربوية ذات أبعاد أخلاقية تهدف الى تكوين الفرد من جميع النواحي البدنية و النفسية و العقلية و الأخلاقية لكي يكون فردا صالحا و ايجابيا داخل محيطه.

2- فلسفة رياضة الجودو:

اشتقت رياضة الجودو من رياضة الـ "جوجيتسو" التقليدي الذي كان يمارسه مقاتلو "الساموراي" و التي عرفت سنة **775** سنة قبل الميلاد و كانت تتميز بالخشونة و الخطورة و كانت غالبا ما تنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين.

بعد ذلك قام الدكتور "جيغورو كانوا" 1830 بتأسيس رياضة الجودو من خلال استخلاص التقنيات المناسبة الخالية من ايذاء الخصم و شدد في أفكاره على العقيدة الفلسفية للجودو لاغيا جميع الحركات و الضربات الخطيرة التي كانت مأخوذة من الجوجيتسو التقليدي، جاعلا الجودو رياضة أكثر نبلا تعتمد على الذهن قبل القوة ولم يكتفي "كانو" بذلك بل أسس أكبر مدرسة (دوجو) وهي ما يعرف بالـ "كودوكان" عام 1882م و نجح فيما قدمه للعالم.

(الشافعي، 2008، ص46)

فرياضة الجودو عرفها مؤسسها الأستاذ " جيغورو كانو" (1882) بأنها الطريقة الشاملة لاستخدام الفكر والجسد، فهي تربية بدنية تثمن الأخلاق وترغم على احترام الأشخاص والمحيط بشكل عام، وتعلم الفرد الدفاع عن النفس والتحكم في الذات لمواجهة السلوكيات

العنيفة، فعند المنازلة التي بالرغم من أنها تكون بهدف الفوز على الخصم يجب على المصارع احترام خصمه وحمايته و عدم إلحاق الأذى به، ومن هذه الوضعية يمكن للمتعلم الممارس ترجمتها إلى وضعيات أخرى في حياته اليومية، ومنها يكون الإدراك بأنه لابد من الدفاع عن الذات في هذه الحياة مع حتمية الامتثال لبعض القوانين. إضافة إلى هاته الرياضة النبيلة تساعد الفرد على تفريغ طاقته الزائدة و عدوانيته بطريقة ايجابية (العدوانية الايجابية) في إطار منظم ومقنن و أخلاقي.

و ترتكز فلسفة الجودو أيضا على مبدأ استثمار القدرات العقلية والذهنية و البدنية للإنسان وإدخال عليه روح التعاون للوصول لمرحلة السعادة، فالجودو حسب "جيغورو كانو" هو :" الاستخدام الاجدى للطاقة العقلية و الجسدية".

(لي، 2009، ص 33)

3- أهداف رياضة الجودو:

إضافة لكونها فنا قتاليا يهدف للدفاع عن النفس، تهدف رياضة الجودو للارتقاء بالفرد الى أعلى المستويات من جميع الجوانب البدنية و النفسية و العقلية و الأخلاقية، نذكر منها:

3-1- التنمية الأخلاقية:

من أهم ما يميز رياضة الجودو كفن رياضي راق هو قانون الأخلاق و تفسيره الخاص به و الموضوع من طرف الأستاذ "جيغورو كانو" ليتم ترسيخه لدى الممارسين بالشكل التالي:

- **الأدب:** و هو إحترام الغير
- **الشجاعة :** وهو فعل كل ما هو عادل
- **الإخلاص:** و هو التعبير عن الأفكار دون تزييف
- **الشرف:** وهو الوفاء بالعهد
- **التواضع:** و هو التكلم على الذات بدون عزة نفس
- **الاحترام:** وهو خلق للثقة
- **ضبط النفس:** و هو القدرة على امتصاص الغضب.

(بروس،2002، ص33)

2-3- التنمية البدنية:

من الناحية الجسمانية تتميز رياضة الجودو بأن لجميع مهاراتها و تمارينها المختلفة الممارسة أثناء التدريب أهداف شاملة و متكاملة فهي تنمي جميع الصفات البدنية من خلال التمارين الفردية أو مع الزميل فنجد أن الذين يمارسونها بانتظام يتميزون بلياقة بدنية عالية خاصة من ناحية القوة المرونة و الرشاقة. و قد عرفتها دائرة المعارف الرياضية الألمانية بأنها: "رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة الى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل".

(طرفة، 2001، ص77)

3-3- التنمية العقلية و النفسية:

يقول بروس (2002، ص 53) في هذا السياق بأن رياضة الجودو تسمح لممارسها بتسيير عدوانيته من خلال المرور من رد فعل انفعالي غير محكم الى احتواء الانفعالات، أي تمنحه القدرة على كبح جماح نفسه و مراقبتها و مراقبة الخصم في آن واحد، اضافة الى تقبل الاحتكاك المتلاصق و تقبل الصراع و نتيجته بالفوز أو الهزيمة، حيث أن الطلاب في اليابان كانوا يمارسون الجودو كنوع من التدريب العقلي و كمثال على ذلك طلاب جامعة "تنري" يتميزون بتفوقهم الدراسي اضافة لكونهم أبطالا في رياضة الجودو.

4- الأسبقية و إحراز النقاط في المنافسة:

هدف كل مصارع في منازلة الجودو هو الحصول على العلامة الكاملة "إيبون" (IPPON) و بها تنتهي المنازلة و لو قبل انتهاء مدتها، و الى جانب "إيبون" هناك علامات اخرى تحدد الاسبقية:

هي:

- **كوكا (KOKA):** تساوي ثلاث (03) نقاط [تم إلغاء العمل بها منذ سنة 2008]
- **يوكو (YUKO):** تساوي خمس (05) نقاط
- **وزا آري (WAZA ARI):** تمثل الأسبقية بسبع (07) نقاط
- **إيبون (IPPON):** تساوي عشر (10) نقاط.

ما يميز رياضة الجودو هو اكتفاء المصارع بالحصول على اعلى علامة رغم تسجيل الخصم لعدة نقاط لكن اقل درجة، مثلا يمكن لمصارع تحصل على "وزاري" أن يفوز على منافسه الذي سجل ثلاثة مرات "يوكو"، و في حالة التعادل تأخذ بعين الاعتبار العلامة الدنيا التي تحصل عليها أحد المتنافسين.

(الشافعي، 2008، ص159)

❖ الاسبقية عند المصارعة في وضعية الوقوف:

يتم احتساب الأسبقية في النقاط من وضعية الوقوف عند اسقاط المنافس على ظهره بشكل كامل أو جزئي على أحد الكتفين بشكل جانبي بواسطة حركة فنية واضحة و مسموحة.

❖ الاسبقية عند المصارعة على الارض:

تعطى الاسبقية في هذه الوضعية عندما يتمكن احد المصارعين التحكم غلى حركة خصمه و هو فوقه بينما يكون الخصم منبطحا على الظهر و كتفيه ملتصقتين بالأرض في هاته الوضعية فقط التي يتم احتساب الوقت بعد اشارة من حكم الوسط و في حالة تمكن المنافس من التخلص من هذه الوضعية و التمكن من الانبطاح على البطن يتم توقيف الحساب و احتساب العدد الأخير الذي يوافق علامة معينة، كما نراه فيما يلي:

- **يوكو (YUKO):** 10 ثواني.
- **وزا آري (WAZA ARI):** 15 ثانية.
- **ايبون (IPPON):** 20 ثانية.

كما يمكن الحصول على علامة "إيبون" قبل نهاية الوقت القانوني و ذلك بعد انسحاب احد المتنافسين و عملية الانسحاب تتم عند التعرض لعملية الخنق أو مسك للذراع لتجبر الخاسر على الاستسلام من شدة الألم و ذلك بالضرب بواسطة اليد ثلاث مرات متتالية على جسم الخصم أو على الارض في هاته الحالة فقط ينهي الحكم المنازلة.

(مابد، 2008، ص51)

5- التصنيف العام للتقنيات في رياضة الجودو:

تم وضع نظام تصنيف المهارات من طرف مدرسة الـ "كودوكان" وفقا للقوانين الميكانيكية و الخصائص الحركية و مراحل النمو للأفراد، و قد تم تقسيم المهارات فيه الى نوعين:

❖ **تقنيات الصراع من أعلى (وقوفا) "ناجي واز"** و يشمل:

- **الرمي من وضع الوقوف "تاتشي وازا":** و فيه تقسيمات حسب الجزء المستخدم من الجسم في الرمي:
  - مهارات الذراعين.
  - مهارات الوسط.
  - مهارات الرجلين.
- **الرمي بالتضحية "سوتيمي وازا":** و فيها نوعان:
  - مهارات التضحية الأمامية.
  - مهارات التضحية الجانبية.

❖ **تقنيات الصراع الأرضي** و يشمل:

- تقنيات الكسر.
- تقنيات الخنق.
- تقنيات التثبيت.

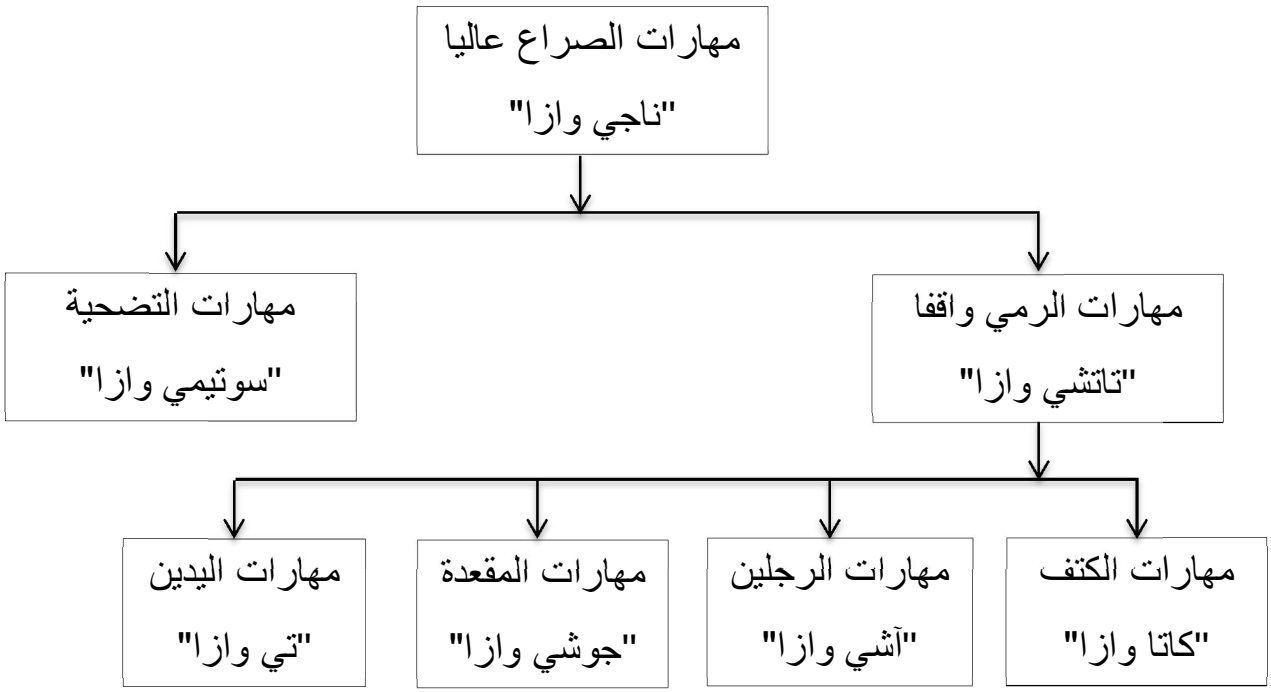
(كالفز و ديكوستر، 2003، ص24)

6- التقسيمات الفنية لمهارات "ناجي وازا" من وجهة نظر الخصائص الحركية و الميكانيكية:

تنقسم المهارات في رياضة الجودو وفق قوانين الميكانيكا و الخصائص الحركية و مراحل النمو الى مهارات الصراع وقوفا و مهارات الصراع الأرضي، و في بحثنا هذا سنسلط الضوء باختصار على أهم تقسيمات الصراع وقوفا "ناجي وازا" التي أشهرها:

6-1- تقسيم "كوا اشي":

حيث وضع هذا النظام المعلم "كوا اشي" مؤسس رياضة الجودو في فرنسا، حيث اختلف مع "الكودوكان" في القسم الأول و جعله أربعة مجموعات بدل ثلاثة وجعل مهارات التضحية في مجموعة واحدة بدلا من مجموعتين وفق الشكل التالي:



الشكل رقم (1): نظام "كاوا اشي" لمهارات الصراع وقوفا

2-6- تقسيم الدكتور "هلموت نيكا":

قام الباحث الألماني "هلموت نيكا" بأبحاث بغرض ايجاد علاقة بين المهارات الفنية و بعض قوانين الميكانيكا الحيوية و كان الهدف من هذه الأبحاث هو الوصول بالحركة الى أعلى مستوياتها مع الاقتصاد في الجهد، و قد تناول د."نيكا" نوعين من القوانين:

- قانون الدوران (الخطفة لحظة دوران المهاجم).
- قانون الرفع (الخطفة بعد رفع الخصم).

- **قانون الدوران:** لوحظ في هذا النوع ما يلي:

- أثناء الأداء الحركي للخطفة وجد أن الخصم يفقد قاعدة ارتكازه لحظة بدء الجزء الثالث "كاكي" من الخطفة، حيث يتوسط المحور الدائري و يمثله جسم المهاجم منتصف قاعدة ارتكاز الخصم (يلاحظ المكان الجديد لقدمي المهاجم أثناء تنفيذ الجزء الثالث في كل من مهارتي "سيوناجي" و "ايكي جوشي".
- باستمرار فترة الدوران يفقد الخصم قاعدة ارتكازه.

- يتم رمي الخصم بعد الدوران بواسطة عائق و قد يكون هذا العائق هو أحد أجزاء جسم المهاجم (القدم- الرجل بأكملها- المقعدة- الظهر أو الكتف).

- **قانون الرفع:** لوحظ في هذا النوع ما يلي:

- عملية الرفع تتم سواء عن طريق (الذراع- الرجل بأكملها- المقعدة- الظهر أو الكتف).
- في نفس الوقت مع عملية الرفع أو بعدها مباشرة توجد طريقتان لمتابعة الأداء الحركي:
  - بإيجاد فترة دوران.
  - بإيجاد فترة دوران مع استعمال عائق.

و إذا أخذ بهذا التقسيم من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية يظهر لنا اختلافا كبيرا من حيث التقسيم حسب الخصائص الحركية –فقد جمع التقسيم حسب قوانين الميكانيكا بين مهارات هي نفسها وضعت متفرقة في مجموعات مختلفة حسب خصائصها الحركية.

مثال: حسب قوانين الميكانيكا الحيوية تدخل من مهارتي:

- هيزا جوروما
- أو جوشي

في قانون واحد و هو قانون رفع الخصم مع ايجاد فترة دوران، بينما لا تصنفان في نفس الفئة حسب التصنيف الحركي، حيث أن "هيزا جوروما" تصنف ضمن مهارات الرجل و "أو جوشي" ضمن مهارات المقعدة.

و بالنسبة للنوع الآخر و هو ايجاد فترة دوران مع استعمال عائق متمثلا في في مهارتين، على سبيل المثال:

- ايكي جوشي
- سيوناجي

من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية يدخلان تحت مجموعة واحدة من حيث نظرية الرمي، و لكن من حيث الخصائص الحركية نجد أن كلا منهما يدخل تحت مجموعتين مختلفتين، اذ تدخل مهارة "ايكي جوشي" تحت مجموعة مهارات المقعدة، و مهارة "سيوناجي" تدخل تحت مجموعة مهارات الكتف (أو الذراع).

3-6- تقسيم الأستاذ "ج. كوزومي شيتشيدان":

و قد كان للأستاذ "ج. كوزومي" رأي آخر في التقسيم اذ يقول أن تقسيم الوحدات التعليمية لـ"الكودوكان" حسب الجزء المستخدم صحيح تماما، و لكن من أجل الدراسة المنظمة يكون من الأفضل أن نقسم المهارات حسب الأسس الفنية التالية:

- **فن العجلة "جوروما- وازا":**

و في هذا النوع يتم الرمي بحيث يؤثر بطريقة تجعل جسم المنافس يتخذ الشكل المحدب و المكور مثل العجلة بعد أن يكون قد فقد قاعدة ارتكازه،

مثال للمهارات: "سيوناجي"، "كاتا جوروما"، "توماي ناجي"،...

- **فن الميزان "تينبين- وازا":**

و في هذا النوع يتم رمي الخصم بعد رفع جسمه لجعله كالميزان أثناء رفعه عن البساط كالعمود و افقاده قاعدة ارتكازه.

مثال للمهارات: "ايكي جوشي"، "هاراي جوشي"، "كوشي جوروما"،...

- **فن الاعاقة "تسومزوكيسا- وازا":**

و المظهر الرئيسي هنا للرمي هو الاعاقة سواء كانت هذه الاعاقة لقدم الخصم أو ساقه و ذلك بغرض اخلال توازنه و عدم قدرته على استرجاع قاعدة ارتكازه.

مثال للمهارات: "هيزا جوروما"، "اوتشي ماتا"، "أو سوتو جاري"،...

(ريمي، 2002، ص53)

7- التحليل الفني و الميكانيكي لتقنية "سيوناجي":

الاسم: "سيوناجي" / رمية الكتف / Seoi-nage

نوع المهارة: مهارة كبيرة

طريقة التعليم: جزئية كلية (تعليم المهارة على ثلاثة أجزاء ثم بشكل كلي)

خطوات التعليم: 1- أداء المهارة في ثلاثة عدات ثم عدتين ثم عدة واحدة

2- أداء المهارة كاملة بدون رمي من الثبات ثم من الحركة

3- أداء المهارة كاملة بالرمي لعدد 10 مرات مثلا

المراحل الفنية للمهارة:

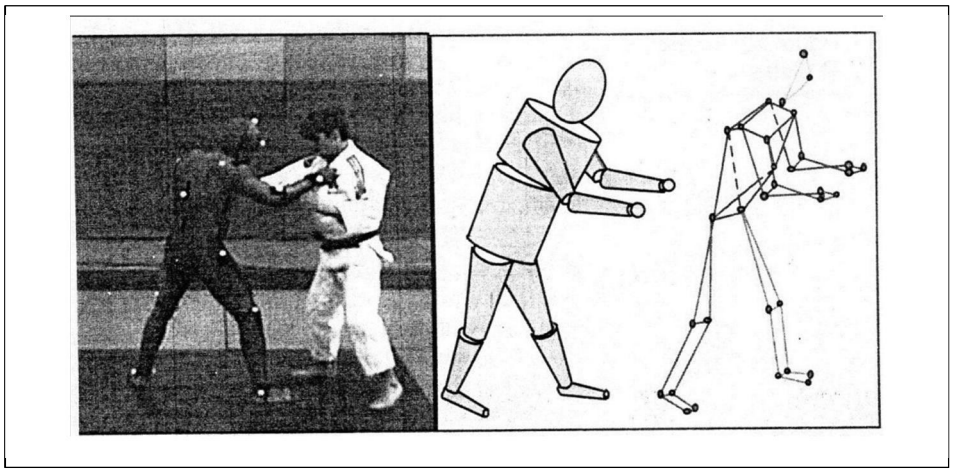
كوزوشي: اخلال توازن الخصم بواسطة شده نحو الأمام

تسوكوري: يتم ترك ياقة بدلة الجودو للمنافس باليد اليمنى لتنثني حول العضد الأيمن للمنافس بحيث يرفع المصارع مفصل المرفق الأعلى بمستوى الكتف مع ثني الركبتين لتكون المقعدة أسفل حزام المنافس

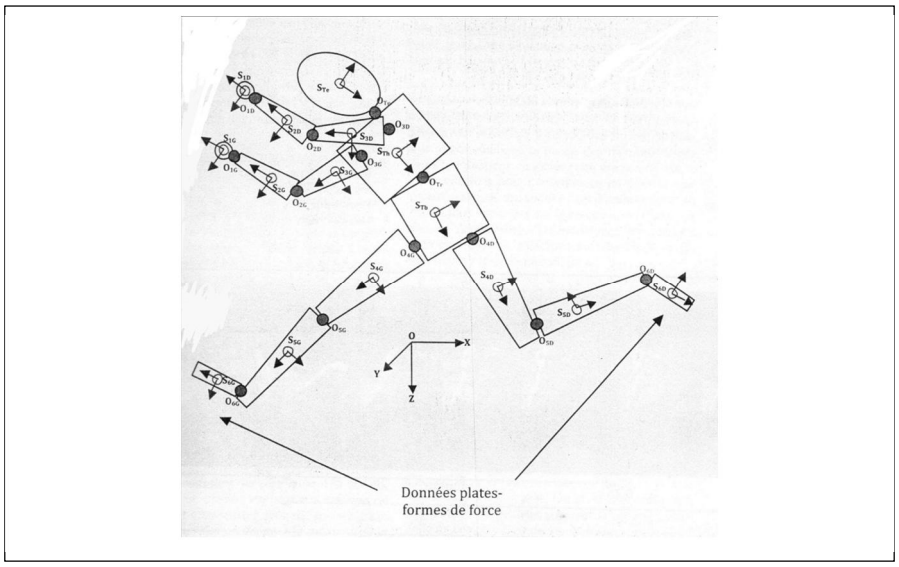
كاكي: يدفع المصارع بالعضد مع الشد باليد اليسرى لأعلى و للأمام و استخدام الظهر كإعاقة للمنافس و الرمي باليدين من فوق الكتف الأيمن للمصارع.

هناك نوعين من "سيوناجي" يختلفان عن طريق اليد اليمنى للمصارع، حيث اذا تم القبض باليد اليمنى على المنافس تكون "ايبون سيوناجي"، و اذا تم وضع الساعد الأيمن أسفل الابط الأيسر للمنافس تكون "موروتي سيوناجي".

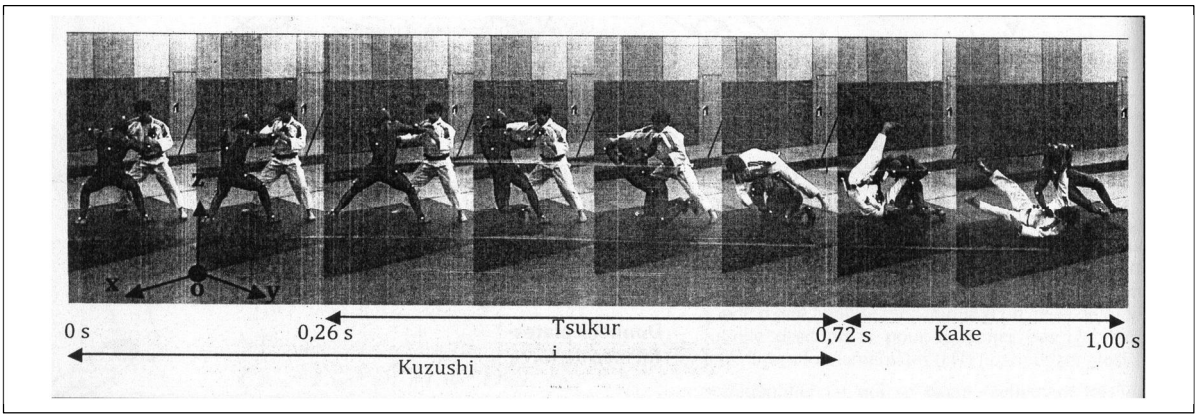
(عبد الرؤوف، 2005، ص49)



الشكل رقم (2): وضعية المصارع عند بدء تنفيذ تقنية "سيوناجي"



الشكل رقم (3): مراكز الثقل لكل عضو عند بدء تنفيذ تقنية "سيوناجي"



الشكل (4): التحليل السينمائي لتقنية "سيوناجي"

(بيلار، 2010، ص36)

خلاصة

رياضة الجودو رياضة فنية بامتياز، و يعتمد النجاح فيها على التكوين المهاري العالي، حيث أن لهذا الجانب خصوصيته من ناحية التقسيمات المدروسة و التخصص في بعض التقنيات التي أصبحت محل دراسة و اهتمام بطرق علمية حديثة.

الفصل الثاني:

خصائص القوة و السرعة في رياضة الجودو

تمهيد:

تعتبر تنمية الصفات البدنية من أهم متطلبات رياضة الجودو الحديثة، فمصارع الجودو يجب أن يكون أكثر قوة و سرعة في الأداء المهاري ليتمكن من التغلب خصمه، و في هذا الفصل سنتطرق الى صفتي القوة و السرعة بالمرور على أهم الأنواع و التصنيفات و الخصائص، و ذلك لما لهما من أهمية بالغة و بصفتهما من صلب موضوع الدراسة.

1- القوة العضلية:

1-1- مفهوم القوة العضلية:

يعرف ماتفياف (ذكره الحسناوي، ص113) القوة العضلية بأنها "قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة مثل الثقل الخارجي ووزن جسم المنافس، قوة الاحتكاك...الخ"

و القوة العضلية هي احدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم. فالأداء في الأنشطة الرياضية كافة يعتمد على كيفية تحريك الجسم، و العضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم بالانقباض و الانبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية. (أبو العلا، 1997، ص81)

1-2- تصنيفات القوة العضلية:

القوة العضلية تعتبر صفة أساسية في جميع أنواع الرياضات، لكن الفرق يكمن في طبيعة الرياضة و متطلباتها لشكل أو أشكال معينة من القوة العضلية، و قد صنفها علماء الرياضة الى أصناف معينة:

1-2-2- حسب وزن الجسم:

1-2-2-1- القوة المطلقة: يقصد بها القوة التي يمكن أن يخرجها الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه.

1-2-2-1- القوة النسبية: يقصد بها القوة التي يمكن أن يخرجها الرياضي نسبة الى وزن جسمه، و تحسب بالمعادلة التالية: القوة العضلية النسبية = $\frac{\text{القوة المطلقة}}{\text{وزن الجسم}}$

(علاوي،1990، ص100)

1-2-2- حسب تأثير التمارين:

1-2-2-1- القوة العامة: يقصد بها قوة الجسم بشكل عام، و يتم تطويرها في الاعداد العام للرياضيين أو اعداد الناشئين، أو من أجل اللياقة البدنية و الصحة.

1-2-2-1- القوة الخاصة: و يقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية، و يمكن تصنيف نوع القوة الخاصة اعتمادا على الخصائص التالية:

- عدد الألياف العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء الحركي
- السرعة التي تخرج بها القوة العضلية
- زمن استمرارية الأداء. (الربضي، 2004، ص 39)

1-2-1- حسب نوع الانقباض العضلي:

1- القوة الديناميكية: القوة الديناميكية تنتج من الانقباض العضلي المتحرك وذلك في خلال مدى معين من الحركة وتحدث حركة انتقالية، كما تتغير زوايا الحركة وذلك للتغلب على مقاومة مما يؤدي الى التغير في شكل العضلة في زوايا متغيرة.

1-2- القوة الايزومترية: في الانقباض الثابت تكون القوة العضلية لفترة قصيرة وهي تستمر بدون حركة الجسم أو مقاومة من المفاصل المشتركة في الحركة فهي تحدث في وضع ثابت دون أي حركة انتقالية. (اسماعيل و حسنين، 1999، ص 51)

1-3- إرتباط أشكال القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

1-3-1- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، و على ذلك ينظر الى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية و السرعة.

1-3-2- تحمل القوة: هي قدرة الجهاز العضلي على مقاومة التعب أثناء المجهودات المتوسطة لفترات طويلة نسبيا، و هي مركب بين صفة التحمل و صفة القوة العضلية.

1-3-3- القوة القصوى: تعرف القوة القصوى (العظمى) بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي انتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي.(علاوي،1990، ص98)

1-4- أهمية تدريب القوة في رياضة الجودو:

جميع العضلات الكبيرة في الجسم تستخدم في رياضة الجودو ابتداء من عضلات الرقبة و الكتف و الذراع و الصدر و الجذع و الرجلين و من الفخذ حتى القدم نظرا لتنوع المهارات الحركية في الجودو، و لاعب الجودو عندما يتقن أحد هذه المهارات في اتجاه اخلال التوازن الثمانية، لابد من اتقان مهارة أخرى في اتجاه معاكس للمهارة الأولى، حتى اذا تمكن المنافس من تقفيل هذه المهارة للاعب، يستطيع رميه في اتجاه دفاع المنافس، فاللاعب يستخدم جميع العضلات الأمامية و الخلفية للجسم أثناء أدائه لهذه المهارات المتنوعة. (عبد الرؤوف، 2005، ص 136)

حيث تكمن أهمية كل نوع من القوة العضلية بالنسبة لرياضة الجودو فيما يلي:

- **القوة الديناميكية:** ونلاحظ ذلك من خلال التغيير المستمر في مجالات الصراع بين الهجوم و الدفاع و محاولة فتح ثغرات و اخلال اتزان المنافس.

- **القوة الاستاتيكية:** و يظهر ذلك أثناء القيام بمنع دوران الخصم لتنفيذ رمية و ايقافه، وكذلك أثناء القيام بإحدى مهارات التثبيت و محاولة ابقاء الخصم تحت السيطرة.

- **القوة الانفجارية:** و يكمن لنا ملاحظة ذلك عند تنفيذ احدى مهارات الرمي بقوة و بسرعة فائقة مما يؤدي الى احتساب الرمية "ايبون"، حيث أن شدة القوة و سرعة الرمي لم تمكن المنافس من افسادها أو تعطيلها أو أن الرمية تفقد أحد شروط احتسابها كرمية كاملة. (طرفة، 2001، ص 440)

1-5- أهمية التحفيز العضلي:

إن إنتاج أقصى حد من القوة يتطلب تحفيز الوحدات الحركية جميعها، و في بعض الحالات فان التحفيز الكامل يكون أمرا صعبا لدى الأشخاص الذين لا يمارسون التدريب الرياضي، على سبيل المثال فان تحفيز جميع الوحدات الحركية عند تحريك كلا الرجلين أو الذراعين في الاتجاه نفسه يكون أصعب من تحريك رجل أو ذراع واحدة، لكن التدريب بواسطة الحركات الجانبية يمكن أن يساعد في التغلب على هذا العجز في تحريك كلا الجانبين من الأطراف.

و بشكل خاص فانه من الصعب تحقيق تحفيز كامل في الحركات الايزومترية (الثابتة) و الحركات اللامركزية (المتحركة)، اذ أن الظروف الميكانيكية تؤثر بشكل كبير جدا، و تبين البحوث أن بعض أشكال الكبح يمكن أن تحد من حدوث التحفيز الكامل تحت هذه الظروف، و من ناحية أخرى فان تدريب القوة يمكن أن يسمح بالتغلب على الكبح بحث أن الوحدات الحركية جميعها يمكن أن يتم تحفيزها. (بيلار، 2010، ص 93)

1-6- أهمية التوازن العضلي لدى مصارعي الجودو:

التوازن العضلي هو قوة عضلة واحدة أو مجموعة عضلية و علاقتها النسبية بعضلة أو مجموعة عضلية أخرى، وغاليا ما يعبر التوازن العضلي عن الحدود النسبية للقوة العضلية. (بسطويسي، 1999، ص63)

و اكتشف العلماء أن العديد من الأنشطة تسبب زيادة القوة العضلية لمجموعة عضلية واحدة بدون ملازمة هذه الزيادة في العضلات المقابلة، و قد توصل هؤلاء العلماء نظريا الى أنه يجب تدريب العضلات المتقابلة أكثر لكي تساعد على تحسين الأداء و الوقاية من الاصابة. (تريل، 1998، ص133)

و في رياضة الجودو جميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة نظرا لأن المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة، لذلك يجب التدريب على تنمية جميع عضلات الجسم الكبيرة في الجسم في الفترة الاعدادية ثم أهم العضلات التي تستخدم أثناء أداء المهارة. (عبد الرؤوف، 2005، ص 135)

2- السرعة:

2-1- تعريف السرعة:

يمكن تعريف مصطلح السرعة في مجال الرياضة بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن.

و يعرفها "كلارك" بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

(الربضي،2004، ص88)

2-2- أنواع السرعة:

يقسم العلماء و الباحثون في مجال التدريب الرياضي السرعة الى ثلاثة أقسام:

- **سرعة رد الفعل:** هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما
- **السرعة الحركية:** القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن
- **السرعة الانتقالية:** القدرة على الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (أبو العلاء، 1997،ص187)

2-3- أهمية السرعة في رياضة الجودو:

تعلم رياضة الجودو يحتاج إلى الكثير من الوقت و الجهد حتى يستطيع الفرد أن يطرح من هم أثقل منه وزنا بسهولة و يستطيع استخدام قوتهم ضدهم و هذا ليس بالشيء السهل بل يحتاج إلى الكثير من الوقت و التدريبات المكثفة لبناء جسم قوى و الحصول على الثبات و الاتزان عند الحركة و أيضا سرعة رد فعل المصارع أي أن يقوم اللاعب بتنفيذ الحركة بسرعة فائقة، و كما يقول خبراء الجودو دائما أن المصارع يحتاج أن ينفذ حركته المفضلة ألف مرة -حتى يكون قادرا على أداءها بشكل سليم و مؤثر خير من أن يتعلم ألف مهارة بدون فعالية. (ريمي، 2002، ص47)

يظهر مستوى السرعة الجيد من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة مثل الايقاع و التوقع و النقل و الانسياب الحركي، كل تلك الخصائص لها تأثير ايجابي كبير على مستوى تقدم السرعة، فمن خلال بعدي الايقاع الزمني و الديناميكي يظهر مستوى السرعة، فالبعد الزمني يتمثل في التوزيع الأمثل لنسب الزمن بالنسبة لأجزاء و مراحل الحركة و ما نقصده هو اخلال التوازن "كوزوشي" وضع الرمي "تسوكوري" و بداية الرمي "كاكي". أما البعد الديناميكي فيتمثل في توزيع الجهد المبذول أيضا بما يتناسب مع أهمية كل جزء أو مرحلة و بذلك نرى أن الايقاع يلعب دورا مميزا في جمال و فعالية الحركة.

إن النقل الحركي و هو ما يقصد به خط السير و انتقال القوة سواء من الأطراف الى الجذع أو من الجذع الى الأطراف لا يتم بصورة جيدة في غياب سرعة الأداء، فمهارة مثل "دي آشي باراي" تبدأ بإخلال الاتزان بواسطة الذراعين ثم من الجذع الى الرجل الى القدم التي تقوم بالكنس و كونها من المهارات الفنية الصغرى فقصر زمن تلاحق أجزائها يتطلب سرعة حركية من المهاجم لتنفيذها لحظة ما يكون المنافس مهيأ لذلك، أما اذا لاحت الفرصة و غابت السرعة فان تنفيذها يصبح أمرا مستحيلا. (طرفة، 2001، ص449)

تستخدم عدة طرق في تدريب الجودو لزيادة سرعة اللاعبين في أداء الحركات و زيادة ثباتهم و سرعة انقباض عضلاتهم، و من هذه الطرق الخاصة برياضة الجودو:

- تاندوكو رينشو Tandoku Rinsho:

و هي التدريب مع خصم وهمي، حيث يقوم المصارع بتخيل أنه في مباراة مع خصم وهمي و يقوم بأداء الحركات معه و هو ثابت ثم يبدأ بالحركة و كأنه يتحرك مع الخصم و يحاول أن ينفذ عليه التقنيات و هذا التمرين يفيد كثيرا في أنه يعطى اللاعب شعورا قريبا لشعوره في المباراة و أيضا يجعله يفكر و يتخيل حركات الخصم و بالتالي يفكر في حركات يطرحه بها أرضا و يفكر أيضا في حركات لصد هجمات الخصم عليه.

- أوتشي كومي Uchi-komi:

و هو تمرين يقوم به مصارعان أحدهما يقف بدون حركة و الآخر يقوم بأداء الحركات عليه بشكل سريع و لكن بدون أن يطرحه أرضا و يحاول ان يقوم بأكبر عدد من التمارين في أقصر وقت ممكن و يقوم بالعد و يلقى خصمه مرة كل 10 أو 20 مرة، و يقوم بعمل الأوتشي كومي لعدة حركات و يقسمها على مجموعات و يرددها عشرات المرات.

و تمارين الأوتشي كومي مهمة جدا فهي تجعل المصارع يقوم بحفظ الحركات و تعلمها جيدا و تزيد من سرعته في أداء الحركة و أيضا تزيد من قوة المصارع و قدرته على التحمل فهي تمارين مجهدة جدا.

- **ناجي كومي Nage-Komi:**

يقوم المصارع بإلقاء خصمه بشكل متكرر بدون أية مقاومة من الخصم، و هو تدريب مهم جدا يعطى المصارع الثقة في قدرته على إلقاء الخصم و أيضا يساعد على حفظ و فهم الحركات بشكل أفضل و يزيد سرعته و قوة التحمل لديه و هو مفيد للخصم أيضا فكثرة الطرح على البساط تزيد من قوة الجسد و تجعله يتحمل الصدمات القوية.

- **راندوري Randorei:**

و هي أن يقوم المصارع بلعب مباراة مع الخصم و لكن الخصم يدافع فقط و المصارع يهاجم و يحاول طرحه أرضا، و هو تمرين مهم جدا لزيادة ثقة المصارع و أيضا يعلمه التوقيت السليم لتنفيذ حركته و يعلمه كيفية التحرك على البساط، و يفيد الخصم أيضا فهو يتعلم الدفاع و يزيد ثباته على الأرض و سرعة رد فعله لاسترداد توازنه. (تريل و كاديار، 1998، ص68)

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تبين بأن تدريب صفتي القوة و السرعة من الأسس المهمة و التي تؤدي الى تطوير القابلية الحركية للرياضي حيث ينصب تأثيرها بالدرجة الأولى على التطور الوظيفي للجهاز العصبي، حيث من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها مصارع الجودو لما لهما من تأثير مباشر في فعالية الأداء و ترجمتهما كنقاط قوة خلال المنافسة.

الجـــانب التطبيقي

الفصل الثالث:

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي هو الجزء الأساسي الذي تقوم عليه البحوث في مجال التربية البدنية و الرياضية لما له من أهمية في حل اشكالية الدراسة ميدانيا و التوصل الى نتائج ملموسة و واقعية من خلال استغلال المعارف النظرية و تجسيدها بشكل فعال في الواقع.

حيث يهدف هذا الفصل الى التعريف بأهم الخطوات المتبعة في هذا البحث، فبناء على الاطار النظري و الاشكالية، نعرض فيما يأتي المنهج المتبع في الدراسة و كذا كافة الاجراءات المتبعة و الطرق المستعملة ومجالات البحث المختلفة و عينته، اضافة الى الأدوات و الوسائل المستعملة و مختلف أساليب و مراحل جمع المعلومات.

1- منهج البحث:

إن اختيار المنهج الملائم للبحث في المشكلة يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحوث على اعتبار أن المنهج العلمي هو "أسلوب للتفكير و العمل يعتمد عليها الباحث لتنظيم أفكاره و تحليلها و عرضها و من ثم الوصول إلى نتائج و حقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة".(عليان وآخرون،2000،ص53)

و قد اعتمد الباحث في هاته الدراسة على المنهج الوصفي و الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر بقصد تشخيصها و معرفة نقاط القوة و الضعف فيها، و تحديد العلاقة بين عناصرها.(عساف و آخرون،1974، ص51)

و منه اعتمد الباحث على المنهج الوصفي و هذا لملائمتها لطبيعة البحث و الاشكالية المطروحة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الطالب الدراسة الاستطلاعية في الميدان متبعا الاجراءات التالية:

1- الاتصال بالنوادي الرياضية من أجل تحديد العينة واجراء الاختبارات، حيث تم اختيار هاته النوادي من ثلاثة(03) ولايات مختلفة من القطر الوطني و هي ذات مستوى تنافسي و تدريب منتظم.
2- شرح هدف البحث و اجراءاته الميدانية للمدربين المساعدين و اعطائهم التعليمات المناسبة، حيث تمثلت مجموعة المساعدين في ثلاثة(03) مدربين برتبة مستشار في الرياضة متخصصين في رياضة الجودو.
3- التأكد من مدى ملائمة الأدوات و الأجهزة المستعملة.
4- التأكد من الخصائص السيكومترية باستعمال طريقة "الاختبار و اعادة الاختبار" على عينة متكونة من ثلاثة مصارعين للتحقق من مدى صلاحية أدوات البحث (الاختبارات) على العينة.

3- متغيرات الدراسة:

❖ **المتغير المستقل:**

و هو العامل المؤثر في الظاهرة المدروسة أو المساهم فيها، و في هاته الدراسة فهو يتمثل في القوة القصوى لعضلات الرجلين.

❖ **المتغير التابع:**

و هو العامل المتأثر في الظاهرة المدروسة، و هو يتمثل -في هاته الدراسة- في سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" لدى مصارعي الجودو فئة الأكابر ذكور.

❖ **المتغيرات المشوشة (العشوائية):**

تم الحد منها عن طريق:

- تجنب أخذ العينة من بعض النوادي بسبب عدم انتظام تدريباتها.
- استبعاد المصارعين المنقطعين عن التدريب المنتظم بسبب الاصابة أو غيرها و استبعاد المصارعين المبتدئين.
- أخذ العينة من فئات متقاربة في السن و الطول و الوزن و اللياقة البدنية و المستوى المهاري.
- حذف بعض أفراد العينة الذين يتميزون في نتائج القياسات بشكل واضح و مشوش.

4- مجتمع وعينة البحث:

يعد اختيار العينة من أهم ركائز البحث العلمي الصحيح والذي ينسجم مع طبيعة المشكلة و أسلوب الحصول على المعلومات.(عساف و آخرون،2007،ص80)

اشتمل مجتمع البحث في دراستنا هاته على ممارسي رياضة الجودو من ذوي المستوى التنافسي الوطني من فئتي الأواسط و الأكابر من جنس الذكور في مختلف الفئات الوزنية، و قد تكونت من عشرين (20) مصارعا موزعين على ثلاثة (03) نوادي رياضية تنشط في ثلاثة (03) ولايات مختلفة من القطر الوطني في الموسم الرياضي 2017/2016، و قد تم اختيار العينة قصديا لأنها ذات تدريب منتظم و مستوى تنافسي و كان بمقدرة الباحث الإتصال بهم. و الجدول رقم (01) يوضح حجم و توزيع أفراد العينة:

الـولاية	النـادي	عدد المصارعين
بجـــاية	الشباب الرياضي القصر	09
تيـزي وزو	النادي الرياضي واضية	06
غـرداية	النادي الرياضي عمي السعيد	05
المجموع	03	20

5- تجانس و تكافؤ عينة البحث:

من أجل الوصول الى نتائج مضبوطة تمت مراعاة و ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث، على الباحث التعرف على الفروقات بين أفراد العينة والحد منها، لذا فقد اتبع الباحث عملية التجانس بين أفراد عينة البحث، حيث تم الاختيار بشكل قصدي لتناسب أغراض الدراسة، حيث تم ضبط المتغيرات التالية:

- الوزن مقاس بالكيلوغرام.
- الطول مقاس بالسنتيمتر.
- العمر البيولوجي مقاس بالسنة.

الجدولرقم (02) يبين مدى تجانس العينة في متغيرات السن و الطول و الوزن:

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الوزن (كغ)	70,15	14,48	1,51
الطول (سم)	173,60	5,85	-0,53
السن (سنة)	23,15	2,66	-0,60

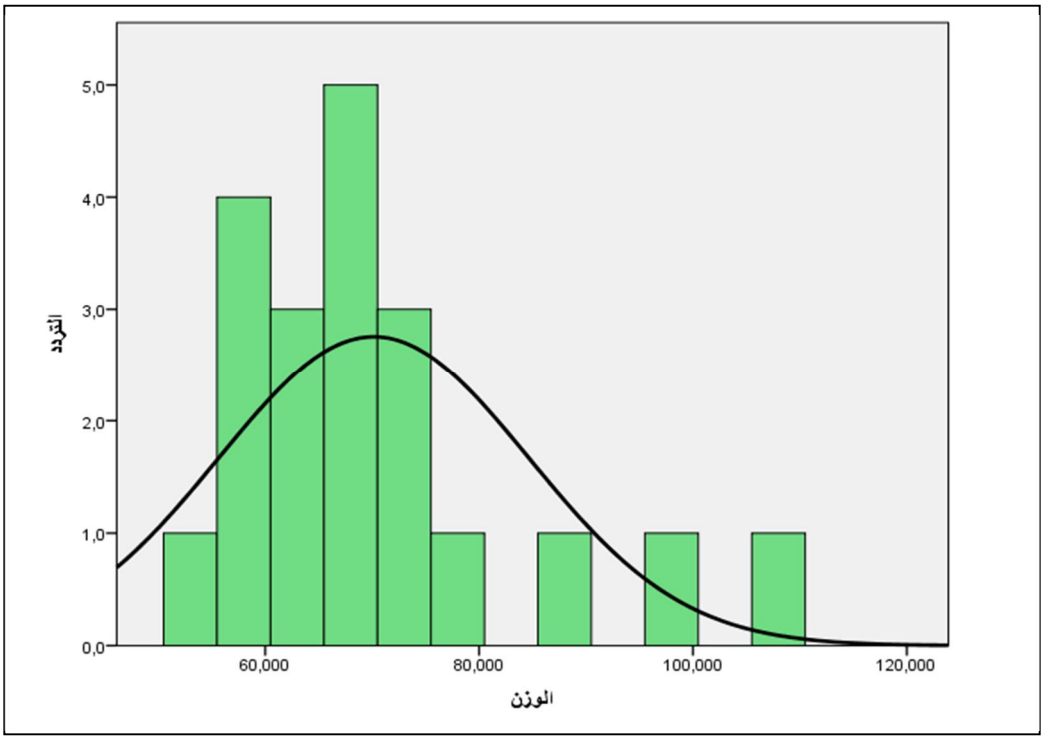
لدينا الفرضيات التالية:

H_0:تتبع العينة توزيع طبيعي.

H_1: تتبع العينة توزيع غير طبيعي.

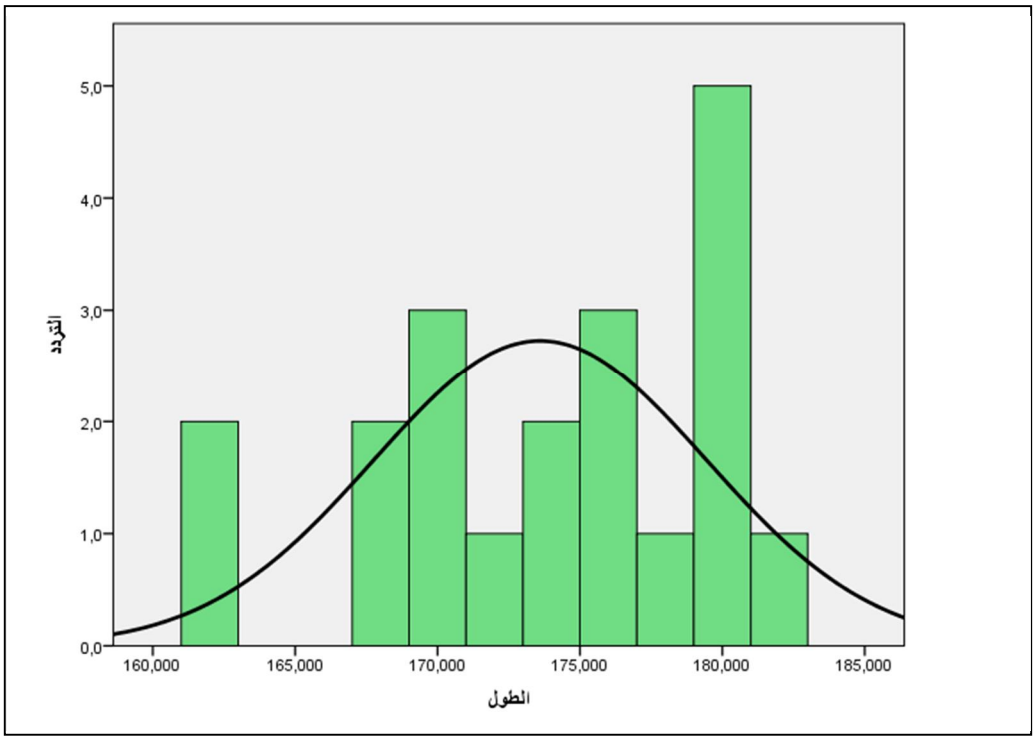
من خلال الجدول رقم (02) و الذي يبين مدى تجانس العينة من حيث الوزن و الطول و السن نلاحظ ما يلي:

- **بالنسبة للوزن:** قيمة الوسط الحسابي هي 70,15، و الانحراف المعياري بقيمة 14,48، و الالتواء بقيمة 1,51، و بما أن قيمة الالتواء محصورة بين (-3) و (+3)، و باستعمال اختبار "جاكبير" فان الاحتمالية تساوي 0.64 و هي أكبر من 0,05 و منه فإننا نقبل الفرضية الصفرية و التي تنص على أن العينة تتبع توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة فيما بينها من حيث الوزن.



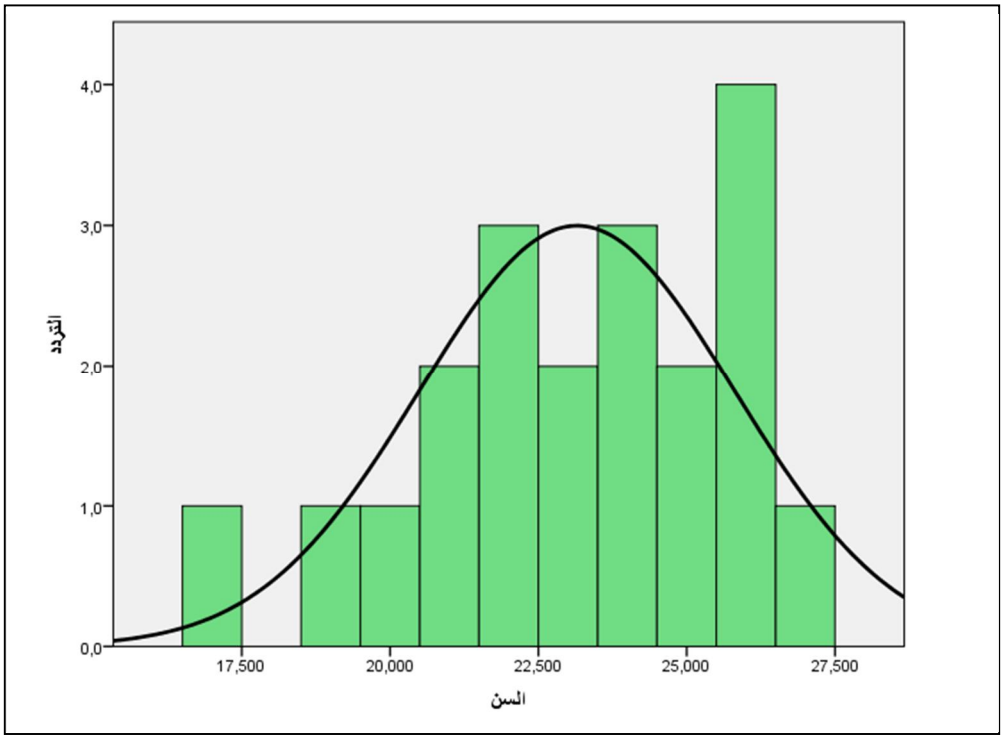
الشكل رقم (05): يوضح منحنى الالتواء لمتغير الوزن

- **بالنسبة للطول:** قيمة الوسط الحسابي هي 173,60، و الانحراف المعياري بقيمة 5,85، و الالتواء بقيمة 0,53-، و بما أن قيمة الالتواء محصورة بين (-3) و (+3)، و باستعمال اختبار "جاكبير" فان الاحتمالية تساوي 0.83 و هي أكبر من 0,05 و منه فإننا نقبل الفرضية الصفرية و التي تنص على أن العينة تتبع توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة فيما بينها من حيث الطول.



الشكل رقم (06): يوضح منحنى الالتواء لمتغير الطول

- **بالنسبة للسن:** قيمة الوسط الحسابي هي 23,15، و الانحراف المعياري بقيمة 2,66، و الالتواء بقيمة 0,60-، و بما أن قيمة الالتواء محصورة بين (-3) و (+3)، و باستعمال اختبار "جاكبير" فان الاحتمالية تساوي 0.89 و هي أكبر من 0,05 و منه فإننا نقبل الفرضية الصفرية و التي تنص على أن العينة تتبع توزيعا طبيعيا أي أن العينة متجانسة فيما بينها من حيث السن.



الشكل رقم(07): يوضح منحنى الالتواء لمتغير السن

6- مجالات البحث:

❖ **المجال الزماني:**

تراوحت فترة اجراء الاختبارات و القياسات بين شهري فيفري و مارس 2017 حيث كان ذلك حسب جاهزية النوادي و الفريق المساعد نظرا لامتداد العينة عبر ولايات مختلفة من الوطن.

❖ **المجال المكاني:**

تم اجراء مختلف القياسات و الاختبارات في الأماكن التالية:

- ✓ قاعة الجودو و قاعة رفع الأثقال بـ "القصر" بولاية بجاية.
- ✓ قاعة الجودو و قاعة رفع الأثقال بـ "واضية" بولاية تيزي وزو.
- ✓ قاعة الجودوو قاعة رفع الأثقال بولاية غرداية.

7- وسائل و أدوات البحث:

❖ **وسائل الدراسة:**

- مصادر و مراجع بيبليوغرافية.
- **وسائل بشرية:**فريق عمل مساعد (ثلاثة مدربين متخصصين).
- برنامج التحليل الحركي Kinovia.
- كاميرا رقمية.
- جهاز كمبيوتر.
- بساط خاص بالجودو.
- عتاد رفع الأثقال.
- ميزان طبي.
- شريط لقياس الطول.
- برنامج التحليل الاحصائي SPSS.

❖ **أدوات الدراسة:**

- التحليل البيبليوغرافي.

- الاختبارات البدنية و المهارية.

8- القياسات و الاختبارات المستعملة في البحث:

و شملت ما يلي:

❖ **القياسات:**

- قياس الطول
- قياس الوزن

❖ **الاختبارات:**

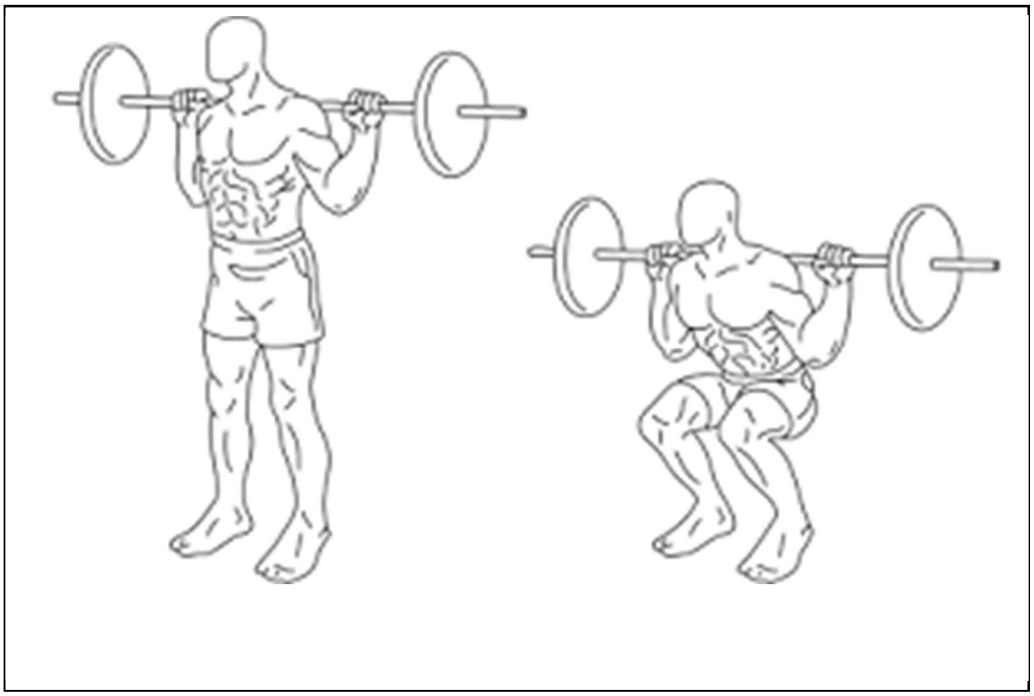
- **اختبار بدني:** القرفصاء (Squat)
- **اختبار مهاري:** تقنية "سوناجي"

- **اختبار القرفصاء (Squat):**

الهدف: قياس القوة العضلية القصوى لعضلات الرجلين.

الأدوات المستعملة: عتاد رفع الأثقال (قضيب أولمبي + أثقال متنوعة الأوزان).

كيفية اجرائه: بعد التسخين الكافي و المناسب يقوم الرياضي بحمل القضيب على كتفيه و القيام بتمرين القرفصاء نزولا و صعودا حيث يتم الزيادة في ثقل الأوزان بتدرج مع أخذ راحة مناسبة بين المحاولات الى أن يصل الى حمل أقصى وزن لمرة واحدة فقط حيث يحتسب له ذلك كقوة قصوى لعضلات الرجلين.(حسانين، 1995، ص35)



الشكل رقم(08):تمرين القرفصاء (Squat)

➢ **اختبار سرعة الأداء:**

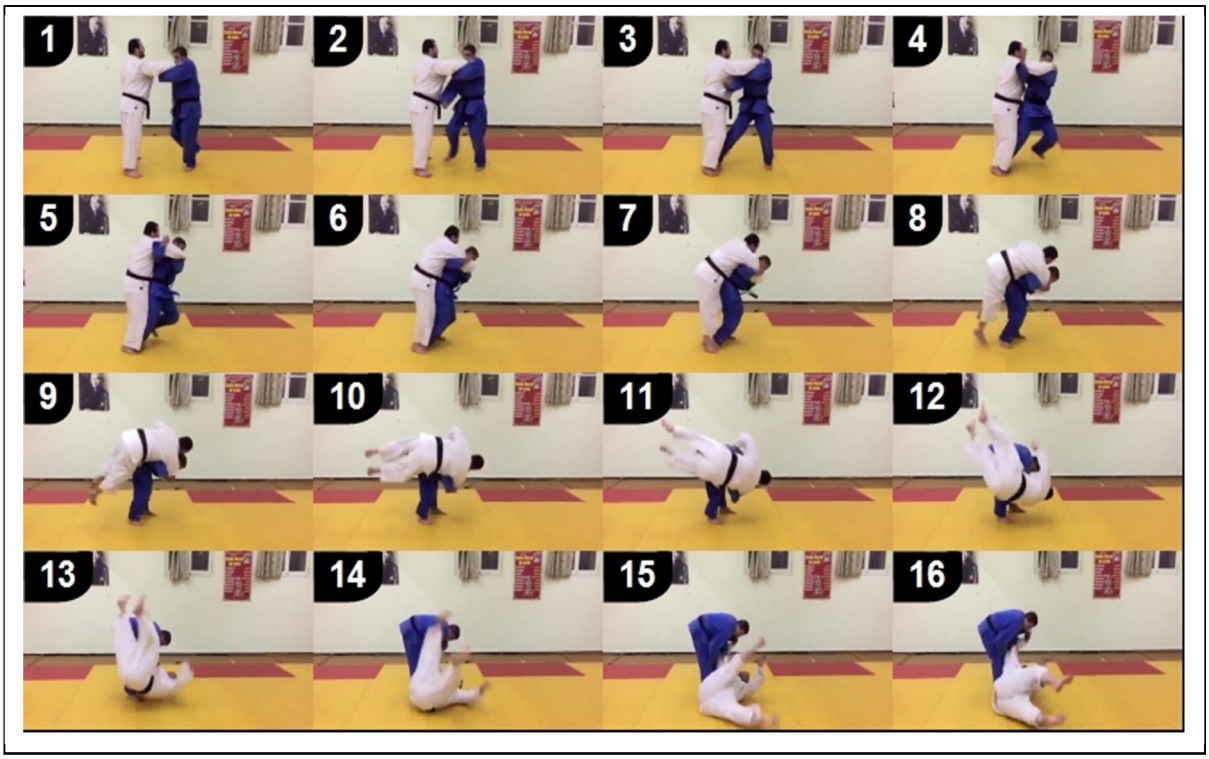
الهدف: قياس سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" و سرعة تنفيذ مختلف مراحلها (كوزوشي، تسوكوري، كاكي).

الأدوات المستعملة: بساط الجودو، كاميرا رقمية، جهاز كمبيوتر، برنامج التحليل الحركي (Kinovia).

كيفية اجرائه: بعد التسخين الكافي و المناسب، و بعد تثبيت الكاميرا الرقمية بمسافة مناسبة أمام البساط يقوم المصارع بمسك خصمه من البذلة بمسكة (كومي كاتا) مناسبة ثم يقوم بتنفيذ التقنية انطلاقا من وضع السكون و ذلك بأقصى سرعة ممكنة، ثم تحسب سرعة التنفيذ عن طريق تحليل الفيديو المسجل بواسطة برنامج التحليل الحركي (Kinovia).

(بيلار، 2010، ص 52)

الشكل رقم (09): تحليل و حساب سرعة التنفيذ لمختلف المراحل لتقنية "سيوناجي" بواسطة برنامج التحليل الحركي (Kinovia)



الشكل رقم (10): التحليل السينمائي لتقنية "سيوناجي" منفذة من طرف أحد أفراد العينة

يمثل الشكل رقم (10)التحليل السينمائي لتقنية "سيوناجي" بواسطة برنامج التحليل الحركي (Kinovia) حيث نلاحظ تقسيم فيديو تنفيذ التقنية الى ستة عشرة (16) صورة تمثل المراحل الثلاثة:

كوزوشي: من الصورة رقم 01 الى الصورة رقم 08.

تسوكوري: من الصورة رقم 05 الى الصورة رقم 08.

كاكي: من الصورة رقم 09 الى الصورة رقم 16.

9- إجراءات الدراسة:

اشتملت الاجراءات الأساسية للدراسة على ما يلي:

- ✓ تحديد اشكالية البحث و اقتراحها على الاستاذ المشرف و مناقشة موضوع البحث.
- ✓ الدراسة الاستطلاعية للتأكد من امكانية تطبيق البحث ميدانيا.
- ✓ اجراء البحث البيبليوغرافي الخاص بالموضوع.
- ✓ اجراء الاختبارات و القياسات اللازمة في البحث.
- ✓ جمع و تفريغ البيانات و تحليلها و مناقشها.
- ✓ استخلاص النتائج النهائية للبحث.

10- الأسلوب الاحصائي:

استعملت الوسائل التالية:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

-معامل "ألفا كرونباخ".

- معامل الارتباط البسيط "بيرسون".

11- الأسس العلمية للاختبارات المستعملة:

من أجل التأكد من صلاحية الاختبارات المستعملة، قام الطالب بإخضاعها للقياسات السيكومترية التالية:

❖ الصدق و الثبات:

استعمل الباحث طريقة الاختبار و اعادة الاختبار على عينة مكونة من ثلاثة (03) مصارعين حيث تم تطبيق الاختبارات الأولى، ثم جرى تطبيقها بعد يومين للمرة الثانية على مستوى نادي "عمي السعيد" بولاية غرداية. حيث تم تسجيل نتائج متقاربة جدا و تطابق في بعضها بين القياسين الأول و الثاني لنفس الأفراد، حيث تم احتساب معامل "ألفا كرونباخ" من أجل الثبات و حساب جذره من أجل الصدق كما هو موضح في الجدول رقم (03) معاملات الثبات و الصدق للاختبارات البدنية:

الاختبارات	ألفا كرونباخ	جذر ألفا كرونباخ
القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين	1	1
سرعة تنفيذ تقنية "سيوناجي"	0,988	0,993

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل حساب الصدق و الثبات و ذلك بحساب معامل "ألفا كرونباخ" و جذره، حيث تراوحت كل القيم الخاصة باختباري القوة و السرعة بطريقة الاختبار و اعادة الاختبار بين (-1) و (1)، و هذا ما يدل على صدق و ثبات الاختبارين المستعملين.

❖ الموضوعية:

تمثل الموضوعية عدم تأثر الاختبار بتغير القائمين بالاختبار و الفحص. و بالنسبة للاختبارات التي استعملها الطالب فهي مستمدة من مراجع علمية، اضافة لكونها بسيطة و مباشرة و غير قابلة للتأويل أو التحيز نظرا لأن نتائجها مباشرة و تحتسب بشكل رقمي عن طريق وسائل مقننة و تكنلوجيا رقمية حديثة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل الخاص بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حاول الطالب التطرق الى أهم الخطوات و المراحل المتبعة في الدراسة، اضافة الى الأدوات و الوسائل المستعملة ميدانيا، و إضافة الى الدراسة الاستطلاعية التي مهدت للدراسة الأساسية تم تناول القياسات و الاختبارات المعتمدة و الملائمة لطبيعة البحث، و ذلك من أجل إعطاء صورة شاملة عن إجراءات البحث المختلفة.

الفصل الرابع:

عرض، تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض و تحليل النتائج الرقمية المحصل عليها خلال مراحل الدراسة و مقارنتها بالفرضيات ومناقشة محتواها من طرف الطالب إستنادا الى المعارف النظرية و التطبيقية التي تصب في هذا الموضوع، ليتم في الأخير استخلاص النتائج النهائية للدراسة و الوصول الى الهدف العلمي من اجرائها.

1- عرض و تحليل النتائج:

❖ **عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:**

- **نص الفرضية الأولى: "**هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة القصوى النسبية للرجلين و سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي)".

الجدول رقم (04): قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة R فيما يخص اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في المرحلة الأولى (كوزوشي) من تقنية "سيوناجي".

الاختبارات	المعاملات الاحصائية					
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	sig	α	الدلالة
القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين	1,615	0,477	-0,554*	0,011	0,05	معنوية
زمن الأداء لمرحلة "كوزوشي"	0,581	0,085				

من خلال الجدول رقم (04) و الذي يوضح العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و سرعة الأداء في مرحلة "كوزوشي" من تقنية "سيوناجي"، نلاحظ أن العينة تحصلت على وسط حسابي لاختبار القوة القصوى يقدر بـ 1,615و انحرافه المعياري مقدر بـ0,477؛ أما بالنسبة لزمن الأداء لمرحلة "كوزوشي" فقد تحصلت العينة على وسط حسابي قدره 0,581 و انحرافه المعياري بقيمة 0,085.

و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون"R"، وجدنا علاقة اختبار القوة القصوى باختبار زمن الأداء لمرحلة "كوزوشي" R=-0,554* و قيمة sig عند مستوى الدلالة (0,05) تقدر بـ0,011 وهي أقل من قيمة α و هذا مايدل على وجود علاقة ارتباط عكسي متوسط بين القوة القصوى و زمن الأداء أي أن هناك علاقة ارتباط طردي متوسط بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و سرعة الأداء في مرحلة "كوزوشي".

❖ **عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:**

- **نص الفرضية الثانية**: "هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة القصوى النسبية للرجلين وسرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة التحضير (تسوكوري)".

الجدول رقم (05): قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة R فيما يخص اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "تسوكوري" من تقنية "سيوناجي".

الاختبارات	المعاملات الاحصائية					
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	sig	α	الدلالة الاحصائية
القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين	1,615	0,477	-0,221	0,350	0,05	معنوية
زمن الأداء لمرحلة "تسوكوري"	0,175	0,045				

من خلال الجدول رقم (05) و الذي يوضح العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "تسوكوري" من تقنية "سيوناجي"، نلاحظ أن العينة تحصلت على وسط حسابي لاختبار القوة القصوى يقدر بـ 1,615و انحرافه المعياري مقدر بـ0,477؛ أما بالنسبة لزمن الأداء لمرحلة "تسوكوري" فقد تحصلت العينة على وسط حسابي قدره 0,175 و انحرافه المعياري بقيمة 0,045.

و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون"R"، وجدنا علاقة اختبار القوة القصوى باختبار زمن الأداء لمرحلة "تسوكوري" R=-0,221 و قيمة sigعند مستوى الدلالة (0,05) تقدر بـ 0,350 وهي أكبر من قيمة α و هذا يشير الى وجود علاقة ارتباط طردي ضعيف بين القوة القصوى و زمن الأداء، و هذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط عكسي ضعيف بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "تسوكوري".

❖ **عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:**

- **نص الفرضية الثالثة: "**هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة القصوى النسبية للرجلين وسرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة الرمي (كاكي)".

الجدول رقم (06): قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة R فيما يخص اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "كاكي" من تقنية "سيوناجي".

الاختبارات	المعاملات الاحصائية					
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	sig	α	الدلالة الاحصائية
القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين	1,615	0,477	0,233	0,323	0,05	معنوية
زمن الأداء لمرحلة "كاكي"	0,596	0,091				

من خلال الجدول رقم (06) و الذي يوضح العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "كاكي" من تقنية "سيوناجي"، نلاحظ أن العينة تحصلت على وسط حسابي لاختبار القوة القصوى يقدر بـ 1,615و انحرافه المعياري مقدر بـ0,477؛أما بالنسبة لزمن الأداء لمرحلة "كاكي" فقد تحصلت العينة على وسط حسابي قدره 0,596 و انحرافه المعياري بقيمة 0,091.

و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون"R"، وجدنا علاقة اختبار القوة القصوى باختبار زمن الأداء لمرحلة "كاكي" R=0,233 و قيمة sig عند مستوى الدلالة (0,05) تقدر بـ 0,323 وهي أكبر من قيمة α و هذا يشير الى وجود علاقة ارتباط طردي ضعيف بين القوة القصوى و زمن الأداء، و هذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط عكسي ضعيف بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء في مرحلة "كاكي".

و من أجل التأكد تم حساب علاقة الارتباط بين القوة القصوى النسبية وسرعة الأداء الكلية.

الجدول رقم (07): قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة R فيما يخص اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين و زمن الأداء الكلية لتقنية "سيوناجي".

الاختبارات	المعاملات الاحصائية					
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	sig	α	الدلالة الاحصائية
القوة القصوى لعضلات الرجلين	1,615	0,477	-1,147	0,536	0,05	غير دالة
زمن الأداء الكلية لتقنية "سيوناجي"	1,191	0,105				

من خلال الجدول رقم (07) و الذي يوضح العلاقة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و سرعة الأداء الكلي لتقنية "سيوناجي"، نلاحظ أن العينة تحصلت على وسط حسابي لاختبار القوة القصوى يقدر بـ 1,615و انحرافه المعياري مقدر بـ0,477؛ أما بالنسبة لزمن الأداء الكلي فقد تحصلت العينة على وسط حسابي قدره 1,191 و انحرافه المعياري بقيمة 0,105.

و بعد المعالجة الاحصائية بواسطة معامل الارتباط بيرسون"R"، وجدنا علاقة اختبار القوة القصوى باختبار زمن الأداء الكلي1,147-=R و قيمة sig عند مستوى الدلالة (0,05) تقدر بـ 0,536 وهي أكبر من قيمة α و هذا ما يدل على عدم الدلالة الاحصائية.

2- مناقشة نتائج الفرضيات:

2-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

ينص الفرض الأول للدراسة بأن لصفة القوة القصوى لعضلات الرجلين علاقة ارتباط ذات بسرعة الأداء في مرحلة اخلال التوازن "كوزوشي" لتقنية "سيوناجي"، و من خلال الجدول رقم (04) و الذي تظهر نتائجه وجود علاقة طردية متوسطة بين اختبار القوة القصوى و سرعة الأداء في مرحلة "كوزوشي".

حيث أن اخلال التوازن يتطلب قوة و سرعة في الأداء لمباغتة الخصم و هذا ما يؤكده "نيكا" بأن عملية اخلال توازن الخصم تصبح عقيمة و بدون جدوى ما لم يعمل المصارع على جعل خصمه في حالة متحركة و غير ثابتة، مع العلم بأن الاستفادة التامة من التغيير المستمر

بالنسبة لمركز الثقل يجب أن تتم بمنتهى السرعة، و يضيف (طرفة، 2001، ص 115) بأنه خلال مرحلة "كوزوشي" يمكن استعمال القوة كعامل لنجاح عملية اخلال توازن الخصم.

و من وجهة النظر الميكانيكية، فان قانون القصور الذاتي لـ "نيوتن" ينص بأنه يبقى أي جسم في حالته من السكون أو الحركة الا اذا تعرض لقوى تلزمه بتغيير حالته، و اذا طبقنا هذا المبدأ في رياضة الجودو فانه خلال أداء المهارة لن يكون هناك اخلال أو كسر لقاعدة اتزان الخصم و اخراجه من قاعدة ارتكازه ما لم تكن هناك قوة تقوم بذلك أي القوة الخصم العضلية في هاته الحالة.

و كما أظهرت النتائج في الفرضية الأولى فإن القوة القصوى لعضلات الرجلين تساهم في زيادة سرعة إخلال توازن الخصم ذلك إضافة الى كون الرجلين تستعملان في التنقل نحو الخصم لاتخاذ وضعية مناسبة لرميه بفاعلية.

و في نفس السياق تؤكد دراسة (شيماء و علي خميس، 2004) وجود علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين و الأداء المهاري للضرب الساحق التي تستعمل فيها الذراع و الكتف.

كما تؤكد دراسة و (لمى الشيخلي و نجلاء الزهيري، 2002) وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الرجلين و الأداء المهاري بالكرة الطائرة و بالأخص مهارتي الارسال الساحق و حائط الصد و ذلك يؤكد وجود علاقة بين قوة الرجلين و الأداء المهاري السريع للأطراف العلوية من الجسم.

وتوصل الباحثان (دراسة عمر محمد الخياط و علي يوسف حسين، 2004) الى هناك تأثير ايجابي لتدريب القوة الخاصة لعضلات الرجلين في تحسين بعض متغيرات الانطلاق و الانجاز بالوثب الطويل للشباب، اضافة الى دراسة (اسماعيل غصاب، 2001) التي توصلتالى أن هناك نسبة مساهمة عالية بين القوة العضلية بنماذجها الثلاثة و إنجاز ركض 110 متر حواجز.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

ينص الفرض الثاني للدراسة بأن لصفة القوة القصوى لعضلات الرجلين علاقة ارتباط ذات بسرعة الأداء في مرحلة "تسوكوري" لتقنية "سيوناجي"، و من خلال الجدول رقم (05) و الذي تظهر نتائجه وجود علاقة عكسية ضعيفة بين اختبار القوة القصوى و سرعة الأداء في مرحلة "تسوكوري".

رغم أن مرحلة "تسوكوري" تدخل ضمن مرحلة "كوزوشي" و التي أثبتت خلالها نتائج فحص الفرضية الأولى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و سرعة الاداء خلال نفس المرحلة، وقد يعود نسبيا وجود العلاقة العكسية الضعيفة الى أن عضلات الرجلين ليست ضمن العضلات الرئيسية العاملة في هذا الجزء "تسوكوري" و كونهما تلعبان دور الحاجز للخصم ليتم رميه حول محور الكتف.

و يشير هنا (عبد الرؤوف،2005، ص9) الى أن المهارة الكبيرة (مثل "سيوناجي") يظهر فيها بوضوح و بشكل شبه منفصل كل من الجزء الثاني "تسوكوري" و "كاكي"، أي أن جزئي التحضير للرمي و الرمي يستغرقان فترة سريان حركي طويل و تتميز بالاستفادة بقوة المصارع بأكبر قدر ممكن أثناء تزايد سرعته و استخدامه الجيد لثقل جسمه. و هنا يقول الطالب بأن و جود علاقة عكسية ضعيفة أثناء "تسوكوري" رغم وجود علاقة عكسية متوسطة أثناء "كوزوشي" يعود الى أن المرحلتين شبه منفصلتين رغم تصنيف "تسوكوري" ضمن مرحلة "كوزوشي" من طرف المختصين.

و بالتالي فحسب الطالب فان مرحلة "تسوكوري" تدخل ضمن مرحلة "كوزوشي" من الناحية التقنية، و من جهة أخرى مستقلة عليها من ناحية نسبة استعمال قوة عضلات الرجلين، أي أنه حسب قناعة الطالب احتمال امكانية احداث تصنيف آخر من هاته الناحية و يترك الباب مفتوحا للدراسة و التدقيق من طرف المختصين.

حيث أن تداخل حركات المهارة و العضلات العاملة في كل منها يتطلب قوة و سرعة فائقة مما يؤدي الى احتساب الرمية "ايبون"، حيث أن شدة القوة و سرعة الرمي لم تمكن المنافس من افسادها أو تعطي لها أو أن الرمية تفقد أحد شروط احتسابها كرمية كاملة. (طرفة، 2001، ص 440)

و تؤكد بعض الدراسات أهمية قوة عضلات الرجلين في الأداء المهاري حيث جاء في دراسة (غيداء سالم عزيز و مكي محمد حمودات، 2008) بأن برنامج تدريبات القوة في الوثب الطويل و القوة القصوى بطريقة الأثقال تطورا و لمصلحة الاختبار البعدي، وفي دراسة (كمال عارف الظاهر، 2000) يؤدي البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة الى تطوير و تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة التصويب البعيد من القفز بكرة اليد.

و في دراسة (قاسم الدباغ، 2004) حقق المنهاج التدريبي التخصصي بالأثقال (تدريبات المقاومة) تحسنا معنويا في القوة العضلية الثابتة و المتحركة و كذلك فعالية الأداء المهاري.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

ينص الفرض الثالث للدراسة بأن لصفة القوة القصوى لعضلات الرجلين علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بسرعة الأداء في مرحلة "كاكي" لتقنية "سيوناجي"، و من خلال الجدول رقم (06) و الذي تظهر نتائجه وجود علاقة عكسية ضعيفة بين اختبار القوة القصوى و سرعة الأداء.

وقد يعود نسبيا وجود تلك العلاقة الى ثبات عضلات الرجلين تحت الخصم أثناء مرحلة الرمي "كاكي" و لعبهما دور اعاقة الخصم أكثر من الرفع من أجل أن يتم لفه على محور الكتف بواسطة الجذب بالذراع أثناء انحناء الجذع للأمام، هذا اضافة الى انتقال القوة من أسفل الجسم الى أعلى بكل متناغم، حيث يشير هنا (طرفة، 2001، ص 125) بأنه في هذا الجزء من الرمية تكون حركة الذراعين متغيرة حتى يتمكن المهاجم من نقل منافسه من وضعه العمودي على البساط ليقابل البساط بظهره قدر الاستطاعة، مع التوافق التام في عمل عضلات الأطراف السفلى و عضلات الأطراف العليا، و تشير دراسة (صريح عبد الكريم الفضلي و كامل عبود حسين، 2007) بأن الرجلين هما الوسيلة الرئيسة للانتقال والقفز والركض حتى في الحياة اليومية، لذا ظهرت الفروق دالة بين تأثير تدريب القوة الخاصة لعضلات الرجلين في تحسين بعض متغيرات الانطلاق و الانجاز بالوثب الطويل للشباب، نظرا لأن طبيعة الأداء عند القيام بتدريبات القوة كانت جدا مشابهة للمسارات الحركية لمعظم أجزاء الجسم العامة، فهناك احتمال بأن المسار الحركي أثناء مرحلة "كاكي" لا يرتبط بقوة انقباض

عضلات الرجلين اذ في هاته المرحلة تلعبان دور اعاقة الخصم و الحفاظ على التوازن السليم للمصارع اثناء الأداء.

حيث يشير (طرفة، 2001، ص449) بأن النقل الحركي و هو ما يقصد به خط السير و انتقال القوة سواء من الأطراف الى الجذع أو من الجذع الى الأطراف لا يتم بصورة جيدة في غياب سرعة الأداء، فمهارة مثل "دي آشي باراي" تبدأ بإخلال الاتزان بواسطة الذراعين ثم من الجذع الى الرجل الى القدم التي تقوم بالكنس و كونها من المهارات الفنية الصغرى فقصر زمن تلاحق أجزائها يتطلب سرعة حركية من المهاجم

لتنفيذها لحظة ما يكون المنافس مهيأ لذلك، أما اذا لاحت الفرصة و غابت السرعة فان تنفيذها يصبح أمرا مستحيلا.

و يرى الطالب بأنه لا يمكن الاستغناء عن قوة الرجلين في مختلف مراحل تنفيذ تقنية "سيوناجي" أو مختلف مراحلها أو كل التقنيات بشكل عام، ذلك لأن المصارع يحتاج الى قوة عضلات رجليه سواء كانت في توليد السرعة الحركية أو التحرك نحو خصمه أو لحمله تحضيرا للرمي أو اعاقته أثناء الرمي. حيث يؤكد(عبد الرؤوف، 2005، ص 136) جميع العضلات الكبيرة في الجسم تستخدم في رياضة الجودو ابتداء من عضلات الرقبة و الكتف و الذراع و الصدر و الجذع و الرجلين و من الفخذ حتى القدم نظرا لتنوع المهارات الحركية في الجودو.

اضافة الى أن تطوير صفة القوة تؤثر على تطوير الصفات البدنية و المهارية الأخرى و ذلك ما جاء في دراسة (نجم العراقي و آخرون، 2000) بأن تطور القوة الخاصة قد طور صفة التحمل، و توصل (كمال سليمان، 2002) في دراسته في كرة اليد إلى أن تمرينات الأثقال الخاصة بتنمية القوة العضلية للعضلات العاملة في أداء المهارات الأساسية أثرت ايجابيا على تنمية سرعة الأداء المهاري و الانطلاق للهجوم الخاطف.

و من خلال جاءت به نتائج البحث يمكن القول بأنه بالنسبة لتقنية "سيوناجي" فإن هناك عضلات أخرى أكثر أهمية و مساهمة من الرجلين في سرعة الأداء، و بالرغم من ذلك فإن هذا لا يتعارض مع الدراسات السابقة التي تؤكد وجود علاقة بين مستوى القوة العضلية و فعالية الأداء المهاري و كذا أهمية عضلات الرجلين كمحرك أساسي لجسم الرياضي أثناء

القيام بمختلف المهارات إلا أن نسب المساهمة و الأهمية تختلف من عضلة لأخرى حسب المهارة المستعملة.

3- الإستنتاجات:

في دراستنا هاته افترضنا مساهمة القوة القصوى لعضلات الرجلين في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" بشكل عام، حيث بنيت الفروض الجزئية على أساس تجزئة مراحل تقنية "سيوناجي" بالتجزئة المعروفة في رياضة الجودو و هي المراحل الثلاثة: "كوزوشي"، "تسوكوري" و "كاكي".

و من خلال نتائج فحص الفرض الأول تبين بأن القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين تساهم في زيادة سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة "كوزوشي".

بالنسبة لنتائج الفرض الثاني فقد تبين بأن للقوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين و سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة "تسوكوري" علاقة عكسية ضعيفة.

و فيما يخص لنتائج الفرض الثالث فقد تبين بأن القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين و سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" في مرحلة "كاكي" علاقة عكسية ضعيفة.

اذن، و من خلال نتائج فحص الفروض الجزئية التي نصت أغلبها على وجود علاقة ارتباط ضعيفة و عكسية بين المتغيرين محل الدراسة، هذا من جهة، و من جهة أخرى تم التأكد حسابيا من خلال حساب معامل الارتباط بين القوة القصوى لعضلات الرجلين و سرعة الأداء الكلية لتقنية "سيوناجي" و هذا ما يدل على وجود عضلات أخرى غير عضلات الرجلين تساهم في سرعة الأداء لمهارة "سيوناجي".

و مما سبق ذكره و من خلال النتائج المختلفة نستخلص ما يلي:

هناك علاقة ارتباط و مساهمة ضعيفة لصفة القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي".

4- الإقتراحات:

انطلاقا من نتائج الدراسة التي جاءت في حدود عينة البحث، يأمل الطالب أن تكون الدراسة الحالية أن تكون حجر أساس للقيام بدراسات مستقبلية تهدف الى التعرف بشكل مفصل و دقيق على مساهمة الصفات البدنية في الأداء المهاري للوصول به الى أعلى المستويات من الفعالية.

و من خلال ما تم التطرق اليه و المرور به في مراحل البحث النظرية و الميدانية، يقدم الطالب بعض الاقتراحات للمدربين و الباحثين:

- تنمية مختلف الصفات البدنية و المهارية و النفسية و الخططية و النظرية للرياضيين بشكل متوازن، من أجل الوصول الى أعلى مستويات من الأداء الرياضي.
- عدم اهمال التوازن في الاعداد البدني و المهاري بالنسبة للمصارعين المتخصصين في تقنيات معينة في رياضة الجودو و ذلك لضمان أكبر قدر ممكن من الحلول التقنية و التكتيكية أثناء الوضعيات المعقدة أثناء المنازلات أمام مختلف المنافسين.
- التنويع في أساليب و طرق و وسائل التدريب الرياضي بما يخدم الأهداف و يرفع من مستوى الرياضيين.
- التركيز على تنمية صفة القوة بأنواعها لأنها تعتبر صفة هامة و رئيسية في رياضة الجودو مع اشتمال جميع عضلات الجسم.
- ضرورة اجراء دراسات مماثلة و تخصصية على أنواع أخرى من الصفات البدنية و المهارية و على أصناف مختلفة من السن و النوع و الأوزان.
- دراسة تقسيمات أخرى لمراحل تنفيذ المهارات في رياضة الجودو باستعمال الوسائل التكنلوجية المتطورة من أجل تحسين التكوين التقني و التكتيكي للمصارعين.

و في الأخير يأمل الطالب أن تسمح نتائج هاته الدراسة بالإجابة على تساؤلات و مشكلات مطروحة ميدانيا، وكذا فتح أبواب مختلفة للبحث على مستويات مختلفة.

خـــــاتمـة

خـــاتمـة:

يعتبر ميدان التدريب الرياضي من المجالات الخصبة في البحث العلمي، حيث تطرح خلاله العديد من الاشكاليات الميدانية و خاصة في ظل تطور العلوم المرتبطة به و التكنلوجيا الحديثة التي تساعد في البحث و التمحيص بشكل دقيق لإيجاد العلاقات بين مختلف العناصر و المكونات بالغة الدقة و التخصص و مدى ترابطها و تأثرها ببعضها، خاصة و أن العلوم الحديثة تتجه إلى التعمق و التخصصية في الطرح للإجابة على أسئلة لم تكن موجودة من قبل في إطار مبدأ بنائية العلم.

و من خلال هاته الدراسة حاول الطالب الاجابة على الإشكالية المطروحة المتمثلة في علاقة القوة القصوى لعضلات الرجلين بسرعة الأداء لتقنية الرمي بالكتف "سيوناجي" في رياضة الجودو، حيث تم في الجانب التمهيدي للبحث طرح التساؤلات و الافتراضات باعتبارها حلا مؤقتا للإشكالية، ليتم الانتقال الى الجانب النظري و الذي يمثل الخلفية النظرية للدراسة و صولا إلى الجانب التطبيقي و الذي من خلاله تم فحص مدى صحة الفرضيات المطروحة في الدراسة و مدى تطابقها مع النتائج المتحصل عليها في البحث الميداني.

حيث اعتمد الطالب خلال جمع المعلومات على مجموعة من الأدوات و الوسائل التكنلوجية الحديثة، و التي من أهمها اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين و اختبار السرعة لأداء لتقنية "سيوناجي" و مختلف أزمنة مراحلها من خلال برمجيات رقمية متطورة، حيث أجريت الدراسة على عينة في صنفي الأكابر و الأواسط من ثلاثة نوادي ذات مستوى تنافسي تنشط في ثلاثة مناطق مختلفة عبر القطر الوطني لتكون الدراسة أكثر قوة وشمولا في النتائج.

و بعد الدراسة و التحليل، أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباط و مساهمة ضعيفة لصفة القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي"، أي أنه لا توجد مساهمة لصفة القوة القصوى أو لعضلات الرجلين في سرعة الأداء للمهارة المعنية بالدراسة.

و في الأخير، يأمل الطالب في أن تكون نتائج هاته الدراسة -القابلة للمناقشة و التمحيص- خطوة في طريق دراسات أكثر تعمقا و تخصصا من أجل الاجابة على مختلف التساؤلات المطروحة في الميدان من أجل تطوير الرياضة و الوصول بها إلى أرقى المستويات.

قائمة المصادر و المراجع

- **أولا: الكتب باللغة العربية:**

- حسن أحمد الشافعي، **تاريخ التربية البدنية**، منشاة المعارف ،الإسكندرية، 2008.
- ربحي مصطفى عليان وآخرون، **مناهج وأساليب البحث العلمي**، ط 1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2000.
- عبد المعطي محمد عساف وآخرون، **التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي**، ط 1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
- أبو العلا عبد الفتاح ، **التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية**، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997.
- مراد ابراهيم طرفة، **الجودو بين النظرية والتطبيق**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- ياسر يوسف عبد الرؤوف، **رياضة الجودو و القرن الواحد و العشرون**، ط1، دار السحاب للنشر و التوزيع، القاهرة، 2005.
- محمد حسن علاوي، **علم التدريب الرياضي**، ط 11، دار المعارف، مصر، 1990.
- أحمد بسطويسي، **أسس و نظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- كما عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسنين، **اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- مسعد علي محمود، **الأسس النظرية و التطبيقية للمصارعة الرومانية و الحرة**، دار المعارف، مصر، 1986.
- عصام عبد الخالق، **علم التدريب-نظريات تطبيق**،ط 9، دار الفكرالعربي، القاهرة 1999.
- كمال جميل الربضي ، **التدريب الرياضي و القرن الواحد و العشرون**، دار وائل للنشر، الأردن، 2004.

- **ثانيا: المجلات و الدوريات:**
  - مجلة علوم الرياضة، المجلد السابع، العدد 20، جامعة ديالى، 2014.
  - مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الأول، العراق، 2001.

- **ثالثا: الكتب باللغة الأجنبية:**

- BROUSSE M, **Le Judo, son histoire, et ses succès**, Paris, 2002.
- MABED Mustapha, **Judo sportif**, **enseignement-entrainement les belles- impressions**, Alger, 2008.
- RIMET M, **Evolution historique des règlements et des techniques du judo**, éditions Paris, 2002.
- Thierry PILLARD, **Optimisation de la performance sportive en judo**, éditions De Boeck, Bruxelles, 2010.
- S.F. Matveev**, L'entraînement en Judo**, edit. Zdorovia, Kiev,1983.
- Serge DECOSTERD et Emmanuel CALVEZ, **Passion Judo**, edition OPC, Paris, 2003.
- Roger CADIER et Fracis TRILLES, **JUDO, analyse et propositions pour la pratique de son enseignement**, edit. Revue EPS, Paris, 1998.

- **رابعا: مواقع الانترنت:**

- **www.webjapan.org**
- **www.ijf.com**
- **www.madumah.com**
- **www.iraqacad.org**

الملحقات

الولاية	الرقم	الاسم و اللقب	السن	الطول	الوزن	القوة القصوى	ق.ق. النسبية
غرداية	01	بودعاس محمد	20	170	62	105	1,693
	02	أويبة حمو	23	165	53	85	1,603
	03	سيوسيو أفلاح	21	170	58	75	1,293
	04	بوشن زكرياء	17	162	56	85	1,517
	05	بوشلاغم ياسين	26	182	99	125	1,262
بجـــاية	06	بوجمعة	25	168	70	110	1,571
	07	صاف ماسينيسا	23	162	60	140	2,333
	08	اوحسن دحمان	19	170	58	120	2,068
	09	جعلول أمين	26	174	61	100	1,639
	10	موهوبي حمزة	22	173	74	180	2,432
	11	بلايدي هاني	22	180	87	190	2,831
	12	بن وارث زيدان	27	180	71	120	1,690
	13	علالي علاء الدين	24	179	69	120	1,739
	14	جاووت سفيان	26	180	110	175	1,590
تيزي وزو	15	مكزين شريف	21	175	67	88	1,313
	16	جيلي عبد الرحمان	25	178	73	92	1,260
	17	أوجان كريم	24	179	68	82	1,205
	18	موكاح خليل	24	175	80	90	1,125
	19	أوجان ماسينيسا	22	172	61	65	1,065
	20	تونسي الوناس	26	168	66	72	1,090

الولاية	الرقم	سرعة تنفيذ تقنية "سيوناجي" (ثا)			
		كوزوشي	تسوكوري	كاكي	الزمن الكلي
غرداية	01	0,58	0,20	0,51	1,04
	02	0,66	0,23	0,65	1,31
	03	0,58	0,21	0,60	1,20
	04	0,65	0,23	0,48	1,13
	05	0,56	0,18	0,56	1,13
بجاية	06	0,54	0,18	0,54	1,08
	07	0,53	0,17	0,42	0,96
	08	0,60	0,18	0,66	1,26
	09	0,48	0,12	0,72	1,20
	10	0,30	0,18	0,66	1,14
	11	0,54	0,12	0,72	1,26
	12	0,60	0,13	0,66	1,26
	13	0,60	0,10	0,54	1,14
	14	0,66	0,24	0,78	1,44
تيزي وزو	15	0,67	0,13	0,57	1,24
	16	0,57	0,20	0,64	1,21
	17	0,56	0,23	0,53	1,11
	18	0,64	0,13	0,63	1,28
	19	0,63	0,12	0,56	1,20
	20	0,68	0,23	0,50	1,23

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type	Skewness	
	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Statistiques	Erreur std.
الوزن	20	53,000	110,000	70,15000	14,481476	1,510	,512
الطول	20	162,000	182,000	173,60000	5,852575	-,534	,512
السن	20	17,000	27,000	23,15000	2,661124	-,607	,512
كوزوشي	20	,300	,680	,58150	,085241	-1,924	,512
تسوكوري	20	,100	,240	,17550	,045708	-,147	,512
كاكي	20	,420	,780	,59650	,091149	,123	,512
السرعة الكلية	20	,960	1,440	1,19100	,105277	,031	,512
القوة	20	1,065	2,831	1,61595	,477861	1,151	,512
N valide (liste)	20						

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
القوة	1,61595	,477861	20
كوزوشي	,58150	,085241	20

Corrélations

		القوة	كوزوشي
القوة	Corrélation de Pearson	1	-,554*
	Sig. (bilatérale)		,011
	N	20	20
كوزوشي	Corrélation de Pearson	-,554*	1
	Sig. (bilatérale)	,011	
	N	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
القوة	1,61595	,477861	20
تسوكوري	,17550	,045708	20

Corrélations

		القوة	تسوكوري
القوة	Corrélation de Pearson	1	-,221
	Sig. (bilatérale)		,350
	N	20	20
تسوكوري	Corrélation de Pearson	-,221	1
	Sig. (bilatérale)	,350	
	N	20	20

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
القوة	1,61595	,477861	20
كاكي	,59650	,091149	20

Corrélations

		القوة	كاكي
القوة	Corrélation de Pearson	1	,233
	Sig. (bilatérale)		,323
	N	20	20
كاكي	Corrélation de Pearson	,233	1
	Sig. (bilatérale)	,323	
	N	20	20

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
القوة	1,61595	,477861	20
السرعة الكلية	1,19100	,105277	20

Corrélations

		القوة	السرعة الكلية
القوة	Corrélation de Pearson	1	-,147
	Sig. (bilatérale)		,536
	N	20	20
السرعة الكلية	Corrélation de Pearson	-,147	1
	Sig. (bilatérale)	,536	
	N	20	20

الرقم	الاسم و اللقب	السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)	القوة القصوى
21	خليلي أمين	21	172	74	95
22	لوماني اسحاق	21	169	65	90
23	بوشن عبد الناصر	19	171	68	104

الرقم	سرعة تنفيذ تقنية "سيوناجي" (ثا)				القوة القصوى النسبية
	كوزوشي	تسوكوري	كاكي	الزمن الكلي	
الاختبار الأول					
21	0,58	0,20	0,51	1,12	1,283
22	0,66	0,23	0,65	1,31	1,384
23	0,58	0,21	0,60	1,20	1,529
اعادة الاختبار					
21	0,56	0,21	0,52	1,14	1,286
22	0,67	0,23	0,66	1,32	1,384
23	0,58	0,19	0,63	1,18	1,538

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

القوة1 (الاختبار) / القوة2 (اعادة الاختبار)

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	3	13,0
	Exclue[a]	20	87,0
	Total	23	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
1,000	2

Echelle : ALL VARIABLES

السرعة1 (الاختبار) / السرعة2 (اعادة الاختبار)

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	3	13,0
	Exclue[a]	20	87,0
	Total	23	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,988	2

جامعة زيان عاشور -الجلفة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

العنوان	**القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين وعلاقتها بسرعة الأداء لمهارة "سيوناجي" في الجودو**
طبيعة البحث	مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية — السنة: 2017
الإختصاص	التدريب الرياضي و التحضير البدني

ملخص:

من خلال هاته الدراسة حاول الطالب تسليط الضوء على علاقة صفة القوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين بسرعة الأداء لأحد أهم المهارات و أكثرها شيوعا في رياضة الجودو ألا و هي تقنية الرمي بالكتف "سيوناجي"، حيث جاءت فرضيات البحث إستنادا إلى مراحل تنفيذ التقنية (كوزوشي، تسوكوري، كاكي).

و تمثلت عينة الدراسة في مجموعة مصارعين من فئة الأكابر (ذكور) ينشطون في ثلاثة نوادي من ولايات مختلفة من الوطن (بجاية، غرداية و تيزي وزو)، و تمثلت أدوات البحث في اختبار خاص بالقوة القصوى لعضلات الرجلين (إختبار القرفصاء) و كذا استعمال تقنيات التحليل السينمائي لقياس سرعة الأداء للتقنية محل الدراسة.

و بعد المعالجة الاحصائية و التحليل توصل الطالب إلى أن علاقة للقوة القصوى النسبية لعضلات الرجلين في سرعة أداء "سيوناجي" هي علاقة ضعيفة و جزئية، حيث وجدت مساهمتها في مرحلة واحدة فقط (مرحلة "كوزوشي")، و من خلال ما تم المرور به خلال مراحل الدراسة خرج الطالب بمجموعة اقتراحات، أهمها ضرورة الإهتمام بجميع الصفات البدنية بما يساهم في رفع مستوى فعالية الأداء المهاري و ضرورة إجراء بحوث تخصصية في هذا الجانب.

الكلمات الدالة	علاقة، قوة قصوى نسبية، سرعة أداء، سيوناجي، كوزوشي، تسوكوري، كاكي، جودو
الطالب	سـعـدي خـذيـر
المشرف	د. قـاسـم مـختـار