



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة بعنوان:

دور التخطيط الرياضي في تحسين المرود الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو

دراسة متمحورة حول مدربي الرابطة الولائية لرياضة الجودو -سكيكدة-

تحت إشراف الأستاذ:

آيت وازو محند وعمر

من إعداد الطالبين:

• بولحية عماد الدين

• جلطي آية

السنة الجامعية: 2019/2020
الاسبوع: 5050\5051

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



﴿رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيَِّّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ﴾ سورة يوسف الآية -101-

صدق الله العظيم

وعاء

اللَّهُمَّ اهْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي وَوَعَلَّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي وَوَزِدْنِي عِلْمًا



قال الله تعالى : ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾

نحمد الله سبحانه وتعالى على فضله ومنه ومنحه إيانا العزيمة والإرادة على إنجاز هذا

العمل الذي نتمنى أن ينفعنا و يرفع غيرنا فهو أحق أن يشكر.

يسرنا أن نتقدم بخالص الشكر والعرفان الأستاذ المشرف : " آيت وازو محند وعمر "

الذي لم يخل علينا بنصائحه و توجيهاته لنا ، ونحن العارفون بفضلته

المستضيئون بعلمه العاجزون على القيام بشكره ، نسأل الله العلي القدير أن يجعل

كل عمله في ميزان حسناته .

وأخيرا لا ننسى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد ، لمساعدتهم لنا لإنجاز هذا

العمل ، فشكرا لهم

إهداء

قال الله تعالى: "قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي أعطتني حياتها وغمرتني بحبها حنانها، إلى التي سهرت الليالي و
غمرتني بدفء نفسها وطيبة قلبها أمي الغالية.

إلى الذي وهبني حياته و أعطاني الأمل في النجاح، إلى الذي وقف بجانبني
في كل صغيرة وكبيرة و علمني معنى الرجولة أبي الغالي.
فليحفظهما الله لي ويهب لهما الصحة والعافية انشاء الله.

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوها ومرها اخوتي وأخواتي كل واحد
باسمه

إلى كل الأصدقاء الذين عرفتهم من قريب أو من بعيد وخاصة: محمد الأمين،
حمزة، عبدو، آية، وإلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر اسمهم.

إلى كل من أعانني على انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

إلى كل طلبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إلى قارئ هذا الإهداء.

بولحية عماد الدين.

إهداء

إلى من أمرني الخالق بطاعتها ،إلى التي حملتني وهنا على وهن
،إلى ينبوع الحنان

إلى من لا حب يأتي بعد حبها ،إلى من سهرت الليالي و ساندتني
بدعائها و أمانها الطيبة :

أمي الغالية **حسني**

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق ، إلى من رباني و
منحني الثقة ،إلى قاندي في درب الحياة :

أبي الغالي **محمد**

فليحفظهما الله لي و يهب لهما الصحة و العافية إن شاء الله .

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة ،إلى شموع دربي و منابع بهجتي
و سروري :أخواتي **هاجر و آمنة، نريمان**، وأخي العزيز **عبد
الرحمان** .

إلى كل الأصدقاء الأعراء الذين عرفتهم من قريب أو من بعيد
: **مواهب ، هاجر ، منار** و خاصة **ياسر** الذي وقف بجانبي خلال
إنجاز هذا العمل .

إلى قارئ هذا الإهداء

جلطي آية

قائمة المحتويات

أ	كلمة شكر
ب-ت	إهداء
ج	فهرس المحتويات
ذ	قائمة الجداول
2	مقدمة

الجانب التمهيدي للدراسة

05	1. الإشكالية
07	2. الفرضيات
07	3. أهمية الدراسة
07	4. أهداف الدراسة
08	5. أسباب إختيار الموضوع
08	1.5. ذاتية
08	2.5. موضوعية
09	6. تحديد مفاهيم الدراسة
11	7. الدراسات السابقة
14	8. التعليق على الدراسات السابقة

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول: التخطيط الرياضي

18	تمهيد
19	1. مفهوم التخطيط
20	2. تعريف التخطيط الرياضي
20	3. أهمية التخطيط الرياضي
22	4. مراحل التخطيط الرياضي
22	5. أنواع التخطيط الرياضي
23	1.5. تخطيط طويل المدى
23	2.5. تخطيط قصير المدى
23	5.3. تخطيط الجاري
24	6. مشكلات التخطيط الرياضي
26	7. مبادئ التخطيط الرياضي
26	8. دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى رياضي
27	خلاصة

الفصل الثاني: الأداء الرياضي

29	تمهيد
30	1. مفهوم الأداء الرياضي
31	2. أنواع الأداء الرياضي
33	3. العوامل الساهم في الأداء الرياضي
36	4. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
37	5. علاقة القدرة بالأداء الرياضي
38	6. سلوك الأداء الرياضي
38	1.6. الجهد المبدول
39	2.6. القدرات و الخصائص الفردية للاعبين
39	3.6. إدراك اللاعب لدوره
39	7. العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
41	خلاصة

الفصل الثالث: رياضة الجودو

43	تمهيد
44	1. نبذة تاريخية عن الجودو
46	2. تعريف الجودو
48	3. أهمية الجودو
49	4. الأهداف و المميزات
51	5. تقنيات رياضة الجودو
51	1.5. التقنيات الأمامية من الأعلى
52	2.5. التقنيات الخلفية من الأعلى
52	3.5. التقنيات على الأرض
52	1.3.5. تقنيات التحكم على الأرض
52	2.3.5. تقنيات الخنق
52	3.3.5. تقنيات مسك الذراع
53	6. الأحزمة و الرتب المعتمدة في الجودو
53	1.6. لون الأحزمة
53	2.6. الرتب و الدرجات
53	1.2.6. رتب كيو
54	2.2.6. الدرجات العليا

55	7. التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة الجودة
55	1.7. ما يتوجب مراعاته في الجودة
56	2.7. ما يجب الابتعاد عنه في الجودة
56	8. خصائص رياضة الجودة
58	خلاصة

الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع: منهجية البحث و

الإجراءات الميدانية للدراسة

61	تمهيد
62	1. الدراسة الاستطلاعية
63	2. المنهج المتبع
64	3. مجتمع الدراسة
64	4. عينة الدراسة
64	5. أداة الدراسة
65	6. متغيرات الدراسة
65	1.6. المتغير المستقل
65	2.6. المتغير التابع
65	7. مجالات الدراسة
65	1.7. المجال الزمني
66	2.7. المجال المكاني
66	8. الأساليب الإحصائية
67	9. صعوبات الدراسة
68	فروض مستقبلية
69	خلاصة
70	خاتمة
***	قائمة المصادر و المراجع
***	الملاحق
***	الملحق 1: إستبيان

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
54	جدول يمثل درجات كيو	01
54	جدول يمثل درجات دان	02

مقدمة



مقدمة

تعد الرياضة مند العصور القديمة عنر جد فعال في الحيات الاجتماعية لبناء جسم جد سليم و بمرور الزمن تطورت و اصبح لها قوانين واماكن مخصصة و اغراض في ممارستها

ومما لا يختلف عليه اثنان يمكننا ان نقول بان الرياضة لعبت دورا كبيرا في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق تخفيف الصراع و التنافس الاجتماعي بحيث قدمت الانسانية مجالا شريفا و ابطارا اساسيا للمنافسة والصراع النضيف و عبر تطور مختلف الرياضات كان هناك تغيير للاسس و القوانين التي قدمت في مجملها الافضل و الاحسن للممارسة الشريفة البعيدة عن كل المزايدات اد نجحت في هذا الدور نجاحا كبيرا

ومن هنا اصبح للرياضة في عصرنا هاد عدة انواع تختلف هذه الانواع من نوع لآخر من حيث الاهمية و الغرض من ممارستها و تتم ممارستها وفق شروط و قواعد وضعت من اجل التحكم فيها و من هذه القواعد المعتمدة لتحسين المردود الرياضي التخطيطي اللذي يعتبر احد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية و تحديد الاعمال و الانشطة و تقدير الوارد لاستخدامها في تحقيق الاهداف المعنية

اذا اصبح في الالونة الاخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب و لتسيير الرياضيين و هو الاداء افعلي اثناء امنافسات و المؤشر الحقيقي اللذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تدليلها في إطار زمني محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

من هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التخطيط في مجال التدريب في رياضة الجودو و تأثيره على الرفع من مستوى الأداء المهاري و تحسين المردود الرياضي، و ذلك من خلال تنولنا لبعض المعايير و الاتجاهات

العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث في رياضة الجودو، حيث قمنا في دايتها بالتعريف بالموضوع و ذلك بطرح إشكالية بحثنا و فروضة و أسباب اختيار الموضوع و أهميته و أهدافه، و كذلك تحديد المصطلحات الخاصة بالبحث و ذكر الدراسات الشاهجة، ثم قسمناه إلى بابين الأول خصصناه إلى الاطار النظري الذي تناولنا فيه ثلاثة فصول، الأول تكلمنا فيه عن التخطيط الرياضي و الثاني خصصناه إلى الأداء الرياضي، أما بالنسبة للفصل الثالث فقد أبرزنا فيه رياضة الجودو، هذا فيما يخص الباب الأول.

أما بالنسبة للباب الثاني فقد تضمن الإطار الميداني للدراسة الذي يحتوي على فصل واحد، تطرق فيه الباحث إلى المنهجية البحث و الاجراءات الميدانية و تضمن كل من: الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع الدراسة، عينة الدراة، أداة الدراسة، متغيرات الدراسة، مجالات الدراسة، الأساليب الاحصائية.

الجانب التمهيدي للدراسة

1-الاشكالية :

إن الرياضة كعلم قائم بذاته في عصرنا الحالي أصبحت تختلف من حيث الأهمية و الغرض و التطبيق العالمي من نوع إلى آخر للتأثير على المردود الرياضي من خلال المنافسات الرياضية .

ف نجد أنه من المعقول أن العمل المدروس و الجيد لا يتحقق إلا بهدف قابل لتحقيق إذ لا يمكن التحكم في النتيجة بصفة عشوائية ، و منه فإن الأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مسبق و مدروس يعمل به المدرب ، إذ عدم وجود خطط ممتازة و عدم وضوح الأهداف ينتج عنه ضياع جهود العاملين (إدارة ،مدربين ،لاعبين ،حكام أطباء ،عمال) في الهيئة الرياضية .

والمجال الرياضي لم تعد المشكلة فيه هل نخطط أم لا ،فكل الهيئات الشبابية و الرياضية تقوم بالتخطيط بوسيلة أو بأخرى و لكن المشكلة كيف نخطط بطريقة أكثر فعالية .

فالتخطيط هو "التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال و أخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة و بالإختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ"¹.

وهو أيضا "عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد بأدائه وهو يعتبر كمشروع لشكل و محتويات و شروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره و تحسينه"²

و تعتبر رياضة الجودو من الرياضات الفردية التي عرفت شعبية كبيرة السنوات الأخيرة من خلال تطورها في الألعاب الأولمبية و المنافسات الدولية و أخذت إهتمام الإتحادات المحلية و الدولية ,و سخرت لها إمكانيات كبيرة من أجل

¹محمد محمود موسى : التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه و مشكلاته، مكتبة لا تحلو المصرية، القاهرة، 1985، ص ص107-108.

²علي السلم: التخطيط و المتابعة، امعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978، ص22.

تطويرها أكثر .فعملية الإعداد المهاري في الجودو تعد من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية، لكون رياضة الجودو رياضة يستدعي لاعبها تطبيق جملة بطريقة آلية دقيقة ، و هذه العملية لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة نظرا لما تتميز به من خصائص في المرحلة العمرية مع مراعاة المظاهر الجسمية و الفزيولوجية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية المميزة لهذه الفئة.

و من هنا يعد التخطيط الجيد المنى على مقاييس موضوعية يتيح أكبر للوصول إلى أعلى المستويات، و المدرب هو الذي يقوم بهذه العملية من خلال وضع برامج تدريبية بواسطة التمرينات و التدرجات اللازمة يخطط لها على أساس هذه المبادئ .

و هنا تبلورت المشكلة في ذهن الباحث و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة ، و التي تجلت أهميتها في معرفة دور التخطيط الرياضي للرفع من مستوى الأداء الرياضي النخبوي لدى ممارسي رياضة الجودو. و مما سبق يمكن طرح التساؤل الرئيسي التالي :هل للتخطيط الرياضي دور في تحسين المردود الرياضي النخبوي لدى ممارسي

رياضة الجودو ؟

و من خلال هذا التساؤل الرئيسي يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يعتمد المدربون على التخطيط الرياضي على مستوى نوادي الجودو ؟

- هل تحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتخطيط الرياضي لها دور في تحسين المردود الرياضي لدى ممارسي رياضة

الجودو ؟

2-الفرضيات :

الفرضية الرئيسية: للتخطيط الرياضي دور في تحسين المردود الرياضي النخبوي لدى ممارسي رياضة الجودو.

الفرضيات الفرعية :

-يعتمد المدربون على التخطيط الرياضي على مستوى نوادي الجودو.

-تحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتخطيط الرياضي لها دور في تحسين المردود الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.

3-أهمية الدراسة :

إن موضوع الدراسة يحمل الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز دور التخطيط الرياضي و مدى إنعكاسه على

الأداء الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو و يمكن حصر أهمية الدراسة فيما يلي :

-إبراز أهمية دور التخطيط الرياضي كطريقة تدريبية حديثة لتحسين المردود الرياضي لدى ممارسي الجودو.

- إبراز العلاقة بين التخطيط الرياضي و الأهداف التي يضعها المدرب.

- إثراء المكتبة الجامعية بصفة عامة والزيادة في الرصيد العلمي للمدرسين بصفة خاصة .

4-أهداف الدراسة :

- معرفة أهمية اعتماد المدربون على التخطيط الرياضي على مستوى نوادي الجودو .

- معرفة أهمية تحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتخطيط الرياضي لها دور في تحسين المردود الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.

5-أسباب إختيار الموضوع:

5-1-الأسباب الذاتية:

- رغبة الباحث في التميز و الميل إلى هذا الجانب من التدريب في المجال الرياضي خصوصا مواصلة البحث في موضوع مذكرة ليسانس وإهتمام الباحث بالبحوث الرابطة بين المجال التدريبي و المجال الخططي كما لعب تشجيع الأستاذ المشرف على إختيار الموضوع دورا كبيرا و تلقي تحفيز من أصحاب هذا الإختصاص حتى عن طريق التحفيز عبر المخاوف و التعليقات السلبية عن صعوبة الدراسة .

5-2-الأسباب الموضوعية :

- من أجل التوسيع في المعارف و المعلومات في مجال التدريب الرياضي و خاصة في مجال التخطيط الرياضي.
- قابلية الموضوع للدراسة و القدرة على مناقشته.
- التعرف على دور التخطيط كطريقة حديثة للتدريب الرياضي .
- إبراز إيجابية التخطيط الرياضي و فوائده .
- عدم إستقرار أداء و نتائج النوادي الرياضية في البطولة الوطنية و كذلك النخبة .

تحديد المفاهيم و المصطلحات

1-التخطيط :

لغة:خط بمعنى خط بالقلم أي كتب على الشيء ,رسم خطأ أو علامة ؛و معناه الأمر او المنهج و كذلك المخطط".¹

إصطلاحا: التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ,والإستعداد بعناصر العمل, و مواجهة معوقات التنفيذ ,و العمل على تدليلها في إطار زمني محدد, و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ".²

إجرائيا : هو برنامج يضعه المدرب وفقا للإمكانات المتاحة في مدة زمنية محددة رغبة في الوصول للأهداف المراد الوصول إليها , أو هو عبارة عن التنبؤ للمستقبل الذي يضبط و يدعم على التحكم في الوقت لتحقيق أهداف معينة في المجال الرياضي .²

2- الأداء الرياضي:

نتخذ من مفهوم عصام عبد الخالق : "أنه عبارة عن إنعكاس القدرات و دوافع لكل فرد سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية , غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة , كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم , و هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا."

¹ إبراهيم قلاطي، قاموس الهدى (عربي-عربي)، الجزائر، عين مليلة، دار الهدى، 1997، ص190.

²مفتي إبراهيم حماد، تطبيقات الإدارة الرياضية ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص27.

إجرائيا: هو تنفيذ اللاعب لأعماله و مسؤولياته التي يكلفه بها المدرب بعد تنمية المدرب لمختلف قدراته و مهاراته عن طريق التدريب و الوسائل الخاصة بتطويرها و التي تندرج في العملية التدريبية زائد رغبته في تحقيق أحسن نتيجة

1.

3- الجودو:وردت العديد من التعريفات لمصطلح الجودو , سواءا من الناحية اللغوية أو الإصطلاحية , لذلك سنورد تعريفات التي نراها مناسبة لدراستنا في العناصر الموالية :

لغة: إن الترجمة الأدبية لكلمة الجودو باللغة الإنجليزية هي الطريقة اللينة و هي عبارة عن كلمة تتكون من مقطعين هما :

جو JU : تعني المرونة ،اللينة .

دو DO : تعني الطريقة ، الفن .

الجودو JUDO : طريق المرونة ،الطريقة اللينة .

إصطلاحا: هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الإنتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة و بأقل مجهود مستخدما في ذلك الفنون القتالية المختلفة للعبة و المستندة على القواعد و الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم².

¹نزار مجيد الطالبين، علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد، العراق، 19_3، ص ص 214-215.

²دودو بلقاسم 2009 محاضرة الجيدد للسنة الأولى STAPS الجزائر، جامعة ورقلة ، ص20.

إجرائيا : رياضة الجودو هي شكل من أشكال المصارعة تهدف إلى إستخدام فنون الرمي من الوقوف و كذلك فنون اللعب الأرضي للتغلب على المنافس ، كما تتطلب مهارات هجومية و دفاعية و هجوم مضاد و مركب بأقصى أداء و بأقل مجهود ممكن .¹

7- الدراسات السابقة و المشاهدة

1-الدراسة الأولى : الدراسة التي قام بها سديرة سعد ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية في جامعة الجزائر 03 تحت عنوان " أدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-16 سنة " .

-دراسة ميدانية لنوادي الرابطة الجهوية لقسنطينة.

الإشكالية :

التساؤل الرئيسي : هل البرامج التدريبية العلمية لها دور في تكوين ة إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد ؟

التساؤلات الفرعية :

-هل تخطيط البرامج التدريبية العلمية في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد تحقق الأهداف المرجوة من التكوين و الإعداد ؟

- هل يمتلك المشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد مؤهلات علمية لتطبيق البرامج التدريبية ؟

¹فايزة أحمد خضر 2011 تقنيات فن الجودو، طبعة 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ص40.

- هل يفتقر المشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد إلى دورات الرسكلة و تجديد المعارف ؟
- هل يولي المسيرون القائمون على النوادي الرياضية أهمية للتكوين التدريبي العلمي لفئة 12-16 سنة لكرة اليد ؟
- الفرضيات :

الفرضية الرئيسية: للبرامج التدريبية العلمية دورا هاما في تكوين و إعداد الفئات الصغرى لكرة اليد

الفرضيات الفرعية :

- تخطيط البرامج التدريبية المنهجية في تكوين و إعداد فئة 12-16 سنة لا تؤدي الأهداف المرجوة .
- غياب المؤهل العلمي للمشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى 12-16 سنة لكرة اليد يؤدي إلى صعوبة تخطيط و تطبيق البرامج التدريبية العلمية .
- عدم إستفادة المشرفين على تكوين و إعداد الفئات الصغرى 12-16 سنة لكرة اليد على الرسكلة و تجديد المعارف يؤدي إلى عدم مسايرة البرامج الحديثة للتدريب .
- عدم إهتمام المسيرين لسياسة تكوين لفئة 12-16 سنة يؤدي إلى إهمال و نقص عملية التكوين و الإعداد.
- المنهج:** إعتقد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي .

التقنيات : إستخدم الباحث الإستمارة كتقنية رئيسية و المقابلة كتقنية مساعدة .

نتائج الدراسة : توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- قصور في الإعداد المهني للمدرب و بالتالي يتضمن بناءة إعداد و تخطيط البرامج التدريبية ذات فعالية و إيجابية التي تسمح بتطور مختلف قدرات اللاعب الناشئ.

- ضعف مستوى المدربين في الثقافة التدريبية المعرفية و الذي لا يضمن نجاح العملية التدريبية التعليمية و الإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي الحديث و العلوم المرتبطة بها .

- قصور و ضعف كبير للمدربين في بناء و تخطيط ووضع اهداف واضحة المعالم و محددة البرنامج كما أن البرامج التدريبية المطبقة لا تتماشى ولا تسمح بتطوير المتطلبات الحديثة لكرة اليد.

- عدم إهتمام المسيرين و رؤساء الفرق لسياسة التكوين و الإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد و النقص الفادح في الإمكانيات المادية و الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية لإنجاح العملية التدريبية و الأهداف الموضوعية التدريبية المسطرة .

2- الدراسة الثانية : الدراسة التي قام بها بوثلجة مسعود ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عب الله - جامعة الجزائر تحت عنوان " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم "

-دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو .

الإشكالية :

التساؤل الرئيسي : ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم ؟

الفرضيات المقترحة :

- التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم .
- التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم .
- المنهج: إعتقد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.
- التقنيات : استخدم الباحث إستمارتين .

نتائج الدراسة :توصل الباحث على النتائج التالية :

- التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي .
- يمكن للاعب تحسين أدائه من خلال التخطيط في التدريب .
- التخطيط في التدريب يحسن من مردود اندية كرة القدم .

8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

في حدود إطلاعنا على الدراسات السابقة التي تناولت موضوع دراستنا ، تم التوصل إلى دراسات مشابهة لموضوع دراستنا تناولت المتغير المستقل لدراستنا فيما يخص التخطيط الرياضي ، كما أن هناك دراسات مشابهة لموضوع دراستنا في المتغير التابع فيما يخص المردود الرياضي ، ولكنها لم تكن تخدم موضوع بحثنا ، حيث من خلال ما قمنا به من قراءات و استطلاع لنتائج و تقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة و التي تم تحليلها و دراستها ، حيث تطرقت إلى جوانب فيما يخص التخطيط الرياضي و قد تناولتها في بعض الجوانب ،فتناول سديرة سعد

دراسة تحت عنوان: "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد (12-16 سنة"، أما الدراسة الثانية التي قام بها الباحث بوثلجة مسعود فتناولت موضوع تحت عنوان: " أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم – دراسة ميدانية لولاية تيزي وزو ."

وعلى هذا الأساس تم التطرق إلى تناول دراسة بعنوان: " دور التخطيط الرياضي للرفع من مستوى أداء الرياضي النخبوي لدى ممارسي رياضة الجودو ."

ومن خلال تحليل النتائج في ضوء الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة ،فقد تبين للباحث أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي ، كما أن الإستمارة و المقابلة الشخصية كانت من أكثر وسائل جمع البيانات و المعلومات استخداما نظرا لطبيعة تلك الدراسات ، و قد استفاد الباحث من هذه الدراسات في معرفة العراقيل و المشاكل التي تعرض إليها الباحثين السابقين و أخذ العبرة منها ،وهذا ما يسمح للباحث بضبط متغيرات الدراسة ، و قد أفادت هذه الدراسة الباحثان فيما يلي :

◆ الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة؛

◆ ضبط الفرضيات؛

◆ تحديد المنهج العلمي للدراسة؛

◆ تحديد أدوات الدراسة؛

◆ تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة.



الجانب النظري للدراسة

□ الفصل الأول

التخطيط الرياضي

تمهيد:

تتطلب عملية التدريب للوصول إلى الرياضية العالمية الإعداد لسنوات طويلة ، و هذه الأخيرة لا تأتي المستويات جزافا و إنما عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تتضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى مستوى من الإنجاز الرياضي الذي يعد الهدف الأبرز الذي يسعى المدرب إلى الوصول إليه .

و يقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات ، و هو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ، لذلك فالتخطيط الرياضي الجيد الذي يقوم المدرب به يساعد بحد كبير في الوصول باللاعبين و الفريق إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي على المستوى المحلي و الوطني .

1- مفهوم التخطيط :

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل و ظروف المكان و الزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر و تباينت الإهتمامات و المصالح ، إذ أنه لا يوجد تعريف جامع و مانع لمفهوم التخطيط ، فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً و على المكان و الزمان ثانياً ، لكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين و المهتمين في هذا المجال حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند و إذا ما وجد إختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة و الهدف من وراء تحديد المفهوم . و قد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة ، إنطلاقاً من وجهات نظر مختلفة و في أزمنة مختلفة سنعرض عدد منها :

يعرفه فيول : " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الإستعداد لهذا المستقبل "

يعرفه إبراهيم عبد المقصود: " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر و خيارات الماضي و الإستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة و القريبة ووضع البدائل لأي صعوبات محتملة ، عن طريق تحديد السياسات الكيفية لتحقيق هذه الأهداف ، مع وضع برامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة و المرتقبة " ¹.

يعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط و الترتيب و العمليات اللازمة لإعداد و إتخاذ القرارات المتصلة المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى ، و أن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات و الترتيبات التي أختيرت لتحقيق الأهداف الإقتصادية و الإجتماعية و السياسية بالمجتمع في زمن معين "

¹ إبراهيم عبد المقصود : "الموسوعة العلمية للإدارة الراسائية " ، دار الوفاء الدنيا للطباعة و النشر ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، 2003 ، ص ، 16-

2- تعريف التخطيط الرياضي :

مما سبق من التعاريف التي تطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط الرياضي كما يلي :

"التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، و الإستعداد بعناصر العمل ، و مواجهة معوقات التنفيذ ، و العمل على تدليلها في إطار زمن محدد ، و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب "1.

فالتخطيط هو العمل الذي يسبق تنفيذ أي عمل و الذي ينتهي بإتخاذ القرارات اللازمة و المختلفة بما يجب عمله ، و كيف يتم ؟ و متى يتم ؟²

3- أهمية التخطيط :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات و يحدد مساره ، و بدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف ، و تكمن أهمية التخطيط الرياضي في :

- التدرج في إختيار التمرينات .
- مراعاة العلاقة بين اللياقة البدنية و المهارة الأساسية .
- من خلاله يمكن تقييم مستوى اللاعب خلال الموسم .

¹ مفتي إبراهيم حماد ، " تطبيقات الإدارة الرياضية " مرجع سابق ، ص 27

² علي فهمي البيك و د عماد الدين عباس أبو زيد ، " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط و تصميم البرامج " ، ط 1 ، منشأ المعارف الإسكندرية ، مصر 2003 ، ص 75

- يعطي الثقة للمدرب و الرياضي من خلال النتائج المحققة بسبب العمل المنتظم .
- يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عبد تنفيذ البرنامج التدريبي و كذا توضيح الأهداف الذي يسعى إلى تحقيق أهدافها .
- يبين جميع الموارد اللازمة و استخدامها كما و نوعا و بذلك يمكن الإستعداد لكل الظروف و الإحتمالات اللازمة .
- يساعد على التخلص من المشاكل و العمل على إتلافها قبل حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان و الإستقرار
- يساعد على التنسيق بين مراحل التدريب الرياضي .
- التخطيط يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح و يلي ذلك رسم الإستراتيجيات و تحديد الإمكانيات .
- التخطيط يساعد على إعمال الفكر و إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات و إيجاد حلول و بدائل لها قبل تفاقمها
- و التخطيط في المجال الرياضي يمثل أهمية بالغة في تنفيذ مختلف الأنشطة الرياضية ، وغياب التخطيط يعني التخبط و الإرتجالية ، فعن طريق التخطيط الجيد في المجال الرياضي يمكن التنبؤ بالمشكلات و المعوقات التي تواجه العاملين ، و بالتخطيط الجيد يمكن تلاشي هذه المعوقات و استغلال الإمكانيات المادية و البشرية بالأسلوب الأمثل ، لذا وجب التعرف على أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التخطيط لأي مشروع في المجال الرياضي ¹.

¹ يحيى السيد إسماعيل الحاوي :المدرب الرياضي ،المركز العربي للنشر ،مصر ط 1، 2002 ،ص 104،103

4- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق و المعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات .
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط و اختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في تنفيذ و الترتيب الزمني¹ .

5- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع :

- تخطيط طويل المدى .
- تخطيط قصير المدى .
- التخطيط الجاري .

¹ إبراهيم محمود عبد المقصود ، مرجع سابق ، ص18.

5-1- التخطيط طويل المدى :

و هذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة ، و لكن فيما يتصل بنوعية الممارسين و الغرض الذي وضع لأجله ، و قد تكون هذه المدة (04) سنوات ، و هي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب و قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا ، أو قد تكون لسنة واحدة و هي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ، هذه الدورة تمتد لعدة شهور .¹

5-2- التخطيط قصير المدى :

و هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير و محدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ، و يعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد و الواقعية ، و لذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة ، وذلك مع مراعاة كل الجوانب .

5-3- التخطيط الجاري :

و يعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى ، و يتميز بوضوح و تحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة ، و كذلك يحدد أكثر الطرق و الوسائل اللازمة للعمل ، كما يتأثر التخطيط عموما بعاملين أساسيين هما : الواقعية و دقة المتابعة .

¹ أحمد الشافعي و أحمد الفكري سليمان : مجلة البحوث و الدراسات ، جامعة حلوان ، مصر ، 1979 ص 17

6- مشكلات التخطيط:

يرى بعض العلماء أن هناك عيوباً للتخطيط و رغم وجود مثل هذه المشكلات فإنها لا تقلل إطلاقاً من أهمية التخطيط و حتمية وجوده في أي مستوى و من أبرز مشكلاته ما يلي:¹

6-1- كثرة التكاليف :

يقول البعض أن التخطيط يحتاج إلى نفقات كثيرة و جهد أكبر ، و بفضل هذه التكلفة على الأنشطة ذاتها أثناء القيام بعملية التنفيذ و تدبير الإمكانيات اللازمة له.

6-2- ضياع الوقت :

إن التخطيط يستغرق الكثير من الوقت ، و هذا الوقت الذي يستغرقه التخطيط يؤثر بالسلب على تنفيذ الأنشطة لأنه في كثير من الأحيان يكون الوقت المتيسر لبعض الأنشطة محدود لا يسمح باستقطاع وقت يخصص للتخطيط .

6-3- عدم المرونة :

باعتبار أن التخطيط يتعامل مع المستقبل فقد تظهر ظروف طارئة تؤثر على التخطيط الذي تم ، وهذه النقطة يمكن أن تنطبق على التخطيط غير الجيد الذي لا تتوفر فيه المرونة .

¹عبد الحميد شرف، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1997، ص58-60.

6-4- الشك في الإفتراضات الموضوعية عبر المستقبل :

على إعتبار أن التخطيط يقوم على مجموعة من الإفتراضات الغير كافية و الغير مدروسة ، و إعتقد أن هذا القصور ليس في التخطيط ذاته ، و لكن القصور في هذه الحالة يكون من المخطط نفسه ، حيث أنه لا يقوم بعملية تدقيق الإفتراضات التي يضعها .

6-5- النظرة الضيقة للأمور :

ففي كثير من الأحيان يكون المخطط قليل الخبرة بالموضوع الذي يقوم بالتخطيط له ، و في هذه الحالة يعرض العملية التخطيطية للقصور ، لذلك يجب أن نوكل هذه العملية لأفراد على مستوى علمي تخصصي عالي و خبرة تامة كاملة .

6-6- التخطيط يضعف الإبتكار و الإبداع :

حيث يرى البعض أن التخطيط يفكر له في كل شيء و أن هناك قواعد لا يجب أن يخرج عنها المنفذ فالتخطيط يقيد حرية الفرد و يقتل فيه الإبداع و الإبتكار .

6-7- عدم دقة المعلومات و الإحصاءات التي يقوم عليها التخطيط :

لأنه في بعض الأحيان تصل إلى المخطط معلومات غير دقيقة، فيقوم بالتخطيط و يضع افتراضاته على هذه المعلومات المتيسرة و التي وصلت إليه وهي تفتقر إلى الدقة ، فتكون النتيجة تصدع العملية التخطيطية من أساسها فتدقيق المعلومات و الإحصاءات عملية ضرورية لتصميم تخطيط ناجح.

7- مبادئ التخطيط:

-لا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميولات و حاجيات المجتمع .

-تبني الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة

-تحديد واجبات التدريب الرياضي بالنسبة للمدرب و الرياضيين.

-مرونة الخطة التي تم تجسدها في البرنامج التدريبي .

-الارتباط بالتقويم من خلال الاختبارات المطبقة على كل رياضي¹.

8- دور التخطيط للمدرب للنهوض للنهوض بمستوى الأداء الرياضي :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات و يحدد مساره ،و بدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي غير الهادف ، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات و تحديد أهداف واضحة للعمل ،و يحدد مراحل العمل المختلفة و الخطوات التي تتبع و كذا الطريق الذي يسلكه المدرب ،وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف و يهتم بتوفير إمكانيات العمل و سبل الحصول عليها ، و بذلك يسهل المتابعة و الوقوف المشكلات التي تعترضه ،و التدخل أولا لحلها و يحقق الأمن النفسي للأفراد و المجتمعات ،ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها و أعدت عدتها ن و يعتبر التخطيط أهم مرحلة بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب².

¹حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 2001، ص289.

²أحمد الشافعي، مرجع سابق، ص13.

خلاصة :

من خلال ما تناولناه في هذا الفصل نستنتج أن التخطيط هو أحد العناصر الأساسية للوصول إلى تحقيق الهدف المراد بلوغه، إذ يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، و هذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط للرفع من مستوى أداء الرياضيين، و التخطيط الرياضي وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه على كل العوامل الذي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف، ولا يجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائماً بالفقرات الطويلة، بل أنه من الضروري التخطيط لفقرات قصيرة و التي يمكن فيها تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية لكل مرحلة، لذلك يجب على المدربين الاعتماد على التخطيط الرياضي في التدريب من أجل الوصول باللاعبين إلى أفضل مستويات الأداء الرياضي .

□ الفصل الثاني

الأداء الرياضي

تمهيد:

يلعب الأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث يلعب الأداء الرياضي بجميع أنواعه دورا بارزا في نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته على السيطرة أثناء اللعب .

ونظرا إلى أن الأداء في رياضة الجودو يعد عنصرا أساسيا ،أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية و التطبيقية و التحكم فيها يشكلا ضرورة لا بد منها عند التخطيط الرياضي من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب ، الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف أمام الخصم في تنفيذ و بناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية كبيرة و بكفاءة أكبر.

1- مفهوم الأداء الرياضي :

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر و متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو التعليمي أو في المجال الرياضي ، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسين خدمة الرياضة و الرياضيين .

و يستخدم محمد نصر الدين رضوان 1994 و آخرون مصطلح الأداء بنفسبفس المعنى و المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ، و يستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها و ملاحظتها فب جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات.¹

و يعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه :إيصال الشيء إلى المرسل إليه : و هو عبارة عن إنعكاس لقدرات و دوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية ، و غالبا ما يؤدي بصورة فردية ، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم ، و هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا .²

¹محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقييم و التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1992، ص168.

²عصام عبد الخالق، قرار مجيد الطالب- علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد، العراق، 1983، ص ص 214-216.

و كان تعريف منصور 1973 للأداء بأنه كفاءة العامل لعامله و مسلكه فيه ،ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة . وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما : 1

الأول : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله ،أي واجباته و مسؤولياته .

الثاني : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، و مدى إرتباطها و آثارها على مستوى أدائه لعمله ، و يدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الإعتماد على العامل و تفكيره المتزن و الإستعداد الشخصي له.

و للأداء الرياضي درجات و مستويات منها :

-الأداء الأقصى : ويقصد به أن يؤدي الفرد افضل أداء ممكن قدر استطاعته .

-الأداء المميز :ويقصد بهما يؤديه الفرد بالفعل و طريقة أدائه ، وليس ما يستطيع أدائه.

2- أنواع الأداء الرياضي :

2-1- أداء بمواجهة :²

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد ، و يستطيع المعلم \المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

¹عبد الغفار عروسي، دحمان معمر، دور قلق منافسة في التأثير على مردود اللاعبين، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004-2005، ص62.

²قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، دار الفكر للنشر التوزيع، عمان، ط1، 1998، ص ص41-42.

2-2- أداء إداري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطاولة ، و في هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية .

2-3- أداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة و أداءات مختلفة ، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل .

2-4- أداء في مجموعات :

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، و تعد من أقدم طرق التدريب الرياضي .

2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم :

الإنقباض الإنعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة و الذي شد على وترها يسمى الشد الإنعكاسي أو الشد التلقائي ،والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت و هذا ما يفسر وضع الجسم .

2-6- أداء الرياضي و الجهاز العصبي :

يعمل الأداء الإنعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية ، حيث أداء الجسم قبل وقوع الإصابة و يوجه وظائف الأجهزة الوظيفية للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركات ، و خاصة بالنسبة للتوافق

الحركي و بالذات للحركات المتعلمة حديثا ،و يكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه و إدراكه مهما كانت الحركة بسيطة ، و تؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.

3- العوامل المساهمة في الأداء :

يشتمل الأداء الإنساني على العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأولى و غيرها من الحركات الأخرى ، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد ،وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط ،و تختلف درجة الأداء في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي ¹:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة .

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي .

مقدار الطاقة التي يتطلها الأداء البدني في النشاط ، وهي تختلف باختلاف المناخ و الطقس و طبيعة النشاط والغرض من الأداء و السن والجنس و غيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد كشف تلك المحاولات عن الكثير من العوامل أهمها ما يلي : (محمد حسن علاوي.....)

¹محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، الاختبارات النفسية المهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1987، ص41-42.

3-1- القوة العضلية: تعتبر القوة العضلية من أهم و أكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية ، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة و التدريب و اكتساب المهارة ، و في تثبيتها و تحسينها .

3-2-التوازن: التوازن مصطلح يشير إلى القدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف و أثناء الحركة ، و لقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالترحلق على الجليد و الجمباز.

3-3- المرونة: تشير المرونة إلى مدى الحركة في المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة ، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل و بالخصائص الفيزيولوجية للعضلات و الأربطة و الأوتار و جميع الأنشطة المحيطة بالمفاصل ، و تعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في آن واحد أو بالتدرج ... و تتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة ، فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عال من المرونة.

3-4- التحمل: يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع و طبيعة النشاط و يتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة ، العدو و غيرها من الرياضات الجماعية .

3-5- الذكاء: يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام ، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط و استراتيجيات خاصة ، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

3-6- السرعة: مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه ، و هي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل ، سرعة الجري لمسافات قصيرة... الخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية، فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

3-7- الرشاقة: ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة ،التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية و الفردية ،فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة فتغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة الخاصة .

3-8- التوافق: هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة ،و التوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي و العصبي .

3-9- القدرة الإبداعية: تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد و نظم و قوانين محددة ،يقبل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي ، و كذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا .

3-10-الدافعية: يؤكد معظم الباحثين و المتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية عللى أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي و البدني ، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا ، و خاصة في مجالات التدريب ،التعليم و المنافسات الرياضية .(محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان)

4- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي :

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب، حيث أنها تعبر عن ارتفاع و ازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:¹

- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسات .

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة .

و ثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ، و يؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

¹محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط6، 1987، ص28-29.

-الصفات العقلية و درجة ثباتها مثل : التذكر ، الانتباه ، سرعة رد الفعل ، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة ، و ذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المرتبطة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد و الصعوبات الخارجية .

-الصفات الشخصية و درجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز و درجة الثبات.

-المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل و أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو صعوبات خارجية ، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة ، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة .

-العلاقات النفسية و الإجتماعية بين أفراد الفريق ، و التي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا و علاقات متبادلة و ملائمة.(محمد حسن علاوي سيكولوجية التدريب...)

5- علاقة القدرة بالأداء الرياضي :

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات سواء الحركية منها كالجري ، الوثب القفز، أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة ، تنطيطها...إلخ . كما أن الشيء الذي لا يختلف عنه اثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب ، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر

في الأداء الحركي للأطفال الصغار ، ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة ، و عند التدريب و الممارسة و التعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز التربية البدنية و الرياضية من خلال نشاطاتها المعتمدة خاصة النشاط البدني الرياضي ، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم و التدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني .

و من مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة ، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة ، مثلا كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة ، وذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة أو نتيجة استعداد و تحضير و هذه من بين عوامل القدرة.(فقاري هشام ، بوهراوة ياسين)¹.

6- سلوك الأداء الرياضي :

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين تحدده ثلاث عوامل رئيسية هي : **الجهد المبذول القدرات و الخصائص الفردية للاعبين ، إدراك اللاعب لدوره .**

الأداء = الجهد المبذول + القدرات و الخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

6-1- الجهد المبذول : يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأداء دوره كما ينبغي ، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما و هذا لأن هناك دوافع تدفع للقيام بذلك .

¹فقاري هشام، بوهراوة ياسين: تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية (مذكرة ماستر غير منشورة) معهد التربية البدنية الرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، 2015-2016، ص 43.

6-2- القدرات و الخصائص الفردية للاعبين : و تتمثل في قدرة اللاعب و خبراته السابقة التي تحدد درجة و فعالية المجهود المبذول .

6-3- إدراك اللاعب لدوره : يقصد بهذا تصوراته و انطباعاته عن السلوك و الأنشطة التي تتكون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات و كفاءة اللاعب لأداء مهامه، و هذا بدوره يتوقف على ما توفره و تهيئه ظروف بيئته الرياضية و حتى الظروف الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات و الكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء و النتائج .(فوضيل موساوي ، عبد القادر قلال :عامل الضغط النفسي.....)¹.

7- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب أثناء المنافسة :

-ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية ،الإضاءة ، الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب أو القاعة عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد .).

-نتيجة سحب القرعة و أهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبديلة بالإرسال ،فرصة ضربة الجزاء .

-خصائص و مواصفات المنافس و إنجازاته من حيث (وزن الجسم ، الطول ، النتائج السابقة تحليلها مثلا).

-سلوكات الأفراد المحيطين مثل : المتخرجين مدربين، أو مرافقي الفريق الآخر،الحكام).

¹فوضيل موساوي، عبد القادر قلال، عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على الأداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2003-2004، ص70.

-
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل :تأخير بدأ المباراة أو البطولة ، تأخر موعد وصول الفريق .
 - الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب ، أو الزملاء في الفريق ، التغيير أو الحكم غير الموضوعي .

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الأداء الرياضي الجيد هو ثمار العمل المتواصل لأي رياضي يسعى إلى التميز، فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي يتميز أداؤه في جميع النواحي البدنية والتقنية و النفسية . فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي ، فالأداء الرياضي هو نتيجة تمر بمراحل و محطات تنتهي بالإنتاجية أي تحقيق الهدف المرغوب ، حيث تجتمع فيها الصفات الآتية : القدرة التي تتكون من عاملين المهارة ، المعرفة و الرغبة التي تتأثر بالمناخ المحيط باللاعب و الاتجاهات الاجتماعية ، الكفاءة والفاعلية و الإنتاجية وهي آخر مرحلة في الأداء الرياضي وقد تكون جيدة أو سيئة .

ولتحقيق نتائج إيجابية لأي رياضي ما يعتمد بالدرجة الأولى على إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف ، و هذا يعتمد على الأسلوب العلمي الصحيح في القدرة على اختيار طرق التدريب المناسبة من جهة و التخطيط الرياضي من جهة أخرى لإمكانيات اللاعب و التحضير النفسي و البدني الجيد للوصول باللاعبين إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في الجهود .

□ الفصل الثالث

رياضة الجودة

تمهيد :

تعتبر رياضة الجودو من أكثر الرياضات القتالية و الفردية أهمية و انتشارا في العالم ،بالإضافة إلى كونها فنا قتاليا من أصل ياباني فهي تتميز بأنها أحد المكونات الأساسية في الألعاب الأولمبية ،حيث يسعى ممارسوها دائما إلى البلوغ لأعلى المستويات من الإنجاز الرياضي عن طريق التكوين الرياضي متكامل الجوانب و ذلك بإتباع الوسائل و الطرق و الأساليب القائمة على أسس علمية حديثة و متجددة ،حيث تركز روعة هذه اللعبة عند محيها بأن السيطرة على الخصم و شل حركته تكون في أوقات كثيرة أفضل من إيدائه .

1 - نبذة تاريخية عن رياضة الجودو :

الجودو رياضة تقليدية إسمها القديم "جوجيتسو" عرفت سنة 775 سنة قبل الميلاد والتي تعني التقنية المرنة و كان يتميز بالخشونة و الخطورة وكانت غالبا ما تنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين ، و من ذلك الوقت قامت العديد من مدارس الجودو بتطوير و تعديل تقنيات عديدة من الجوجيتسو .

إن جذور رياضة الجودو ترجع إلى رياضة تسمى الجوجيتسو و التي نشأت لأول مرة في بلاد التبت ثم إنتقلت إلى الصين و منها إلى جزر اليابان ، و انتقلت 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 .

ويعتقد الكثيرون أن الجوجيتسو قد تكون مثل المصارعة ولكن المصارعة تختلف في الحقيقة اختلافا بسيطا ، لأن المصارعة تنتهي بالتغلب على الخصم بواسطة القوة المطلقة ، بينما تهدف الجوجيتسو إلى الإستسلام للقوة BY YIELDING STRENGTH أي الانقياد التام للخصم حتى يهدأ ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه .

ويرجع تأسيس رياضة الجودو الحديثة للسيد "جيغوروكانو" و الذي اشتق فنون و مهارات الجودو من المصارعة اليابانية القديمة الجوجيتسو .

الجودو معناه الفن الرفيع أو المرن ، وفي عام 1860م ولد **جيغوروكانو شيهان** باليابان ، كان منذ الصغر ضعيل الجسم و ضعيف البنية و لتقوية هذا الجسم بدا ممارسة فن الجوجيتسو في عمر 17 سنة ، وفي عام 1880م كان يعمل مدير لجامعة طوكيو ، و قام بدراسة جميع الفنون القتالية المختلفة الموجودة في ذلك الوقت ومنها الجوجيتسو

وقام بتطويرها و حذف المهارات الحركية الخطيرة التي تؤذي أحيانا للموت حتى ممارستها كرياضة مبنية على أسس علمية (حركة تشريحية) ووضع لها قواعد و قوانين ،أي أنه ارتقى بفن القتال الجوجيتسو إلى فن متطور أسماها فن الجودو ، وفي عام 1882م أسس **جيغورو كانو** المؤسسة العالمية لتعليم و تدريب فنون الجودو المختلفة (الكودوكان) بطوكيو ، وانتشرت رياضة الجودو في الجامعات ثم المدارس و أصبحت الرياضة الشعبية في اليابان ثم انتشرت في جميع أنحاء العالم على يد تلاميذ **جيغورو كانو** ، حيث تأسس الاتحاد الدولي للجودو عام 1952م وكان يضم 12 دولة و أقيمت أول بطولة للعالم عام 1952م و اشترك فيها 21 دولة ، وانضمت رياضة الجودو إلى الألعاب الأولمبية بأولمبياد طوكيو عام 1964م

و يرجع ظهور رياضة الجودو بشكلها الحالي إلى "**جيغو كان**" الذي ولد عام 1860م وعندما كان في الثامنة من عمره 1878م قام بجمع جميع الحركات التي كان يتدرب عليها طبقة الساموراي وقام باستبعاد الحركات الخطيرة و القتالة ومنها ، وتوصل إلى النقاط الرئيسية في كيفية تعليم تلك الحركات لعامة الشعب .

وقد قام "**جيغو كان**" 1882م بإنشاء أكاديمية عالمية لتعليم فنون الجودو المختلة في طوكيو و قد قام بتسميتها " الكودوكان" و يرجع سبب هذه التسمية إلى كثرة الأعداد الوافدة من مختلف العالم للإستفادة و رفع مستوى الكفاءة العلمية في هذه الرياضة حيث إن الدراسة متاحة للجميع دون تفرقة من حيث اللون أو الدين و الكودوكان هو تجميع لثلاث كلمات في اللغة اليابانية هي :

كو ko معناها التدريس أو التدريب .

دو Do معناها القواعد أو الأسس .

كان kan معناها مكان التدريب .

والمعنى الإجمالي له هو الصالة التي تدرس فيها القواعد و الأسس .

وقد إنتشرت و اشتهرت الكودوكان 1886م عندما تغلب فريقها على فريق إحدى المدارس الجوجيتو و كانت هذه المباريات تحت إشراف الحكومة اليابانية و قد تولى "كانو" وزارة التعليم فجعل الجودو ضمن المواد التعليمية في المدارس .

وفي عام 1938 م أقيمت أول بطولة لجودو باليابان .

وفي عام 1949 م تأسس الإتحاد الياباني للجودو للهواة وكان مقره معهد الكودوكان .

وفي عام 1956م تم تكوين الإتحاد الدولي والذي يشترك فيه أكثر من 100 دولة .

وفي عام 1964م دخلت ضمن برنامج الدورات الأولمبية في أولومبياد طوكيو و أصبحت ثابتة .

2- تعريف رياضة الجودو :

الجودو تعني كلمة يابانية تتألف من جو و دو ، الجو تعني الخفة و المرونة و عدم المقارنة ، أما بالنسبة لدو تعني الطريق . إذن الجودو هو طريق و "حس عدم المقاومة " أو "حس المرونة " و هو طريق وحس التوازن باستعمال طرق التربية البدنية و الفكرية المركزة على تخصص المنازلات ، والمبدأ نفسه بالنسبة للمنازلات وهو عدم المقاومة ، أي إستعمال قوة المنافس للإخلال بتوازنه و مراقبته والتمكن منه بإستعمال أقل جهد ممكن . ويعد الجودو من الرياضات القتالية ، مثل الملاكمة ،المصارعة و المسايقة وهو طريقة صينية أو يابانية تسمح بتجاوز أي نوع

من المصارعين وذلك بتقنيات سرية .فهو نظام تدريبي للجسم والنفس ، يشبه فن اليوغا وأيضا هو جيماز موجه من الملاكمة الصينية كالنزالات .

رياضة الجودو وسيلة دفاعية هجومية راقية تتطلب مهارة فائقة لها قواعدها واصولها العلمية مستخدما فنون مختلفة لتحقيق أقصى كفاءة للعقل و الجسم .

يعرف **جيغورو كانو** الجودو " :بأنه طريقة الإستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية و البدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم و يستطيع الفرد غرس القيم الروحية و البدنية و الإرتقاء بالحواس و بالتالي يكون الهدف البعيد للجودو هو بناء الفرد ذاتيا من أجل إكمال نفسه و لينفع العالم " .

ويعرف **كوزومي** الجودو بأنه " :رياضة لكل رجل يخطو الشارع وهو نوع من جيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس وهو شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح .

كما يعرف **ستيوارت** الجودو بأنه قدرة المتنافسين في الكفاءة على رمي أحدهما بقوة وبسرعة على الظهر ، فهو نشاط ترويجي له قواعد يمنع إصاية كلاهما ¹.

¹نادي أحمد علي عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض لرياضة الجودو في الوطن العربي، ط1، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة و النشر، 2009، ص ص 26-27.

3- أهمية ممارسة الجودو :

تحقيق اللياقة البدنية :

التمتع باللياقة البدنية و الرشاقة التي ينشدها الجميع يمثل واحدا من أهم الأهداف التي يسعى لتحقيقها بعض الناس من خلال التدريب على الجودو بهدف فقدان الوزن و اكتساب اللياقة و المرونة اللازمة لجسم أكثر قوة و حيوية ونشاط ، ويمكن تحقيق كل تلك الأهداف من خلال تجربة ممتعة كممارسة الجودو ، حيث يمثل التدريب على الجودو وسيلة فعالة لزيادة مرونة الجسد وتعزيز قدرات التحمل لدى الممارس ، كما يساعد الجودو على تقليل الشعور بالإجهاد و الضغط العصبي .¹

تطوير مهارات الدفاع عن النفس :

ربما يكون هذا السبب هو الأشهر لتعلم فنون الدفاع عن النفس والتي يمكن أن تدفعك للتفكير بالتدريب لرياضة الجودو ، حيث تعتبر أهم و أقصر الطرق لتطوير مهاراتك الدفاعية والقتالية ، إن رياضة الجودو تهتم بتطوير الجانب العقلي و الأخلاقي لدى الممارس تماما كالجانب القتالي وهو ما يجعل التدرّب عليها هدفا أخلاقيا يعنى بتنمية المهارات الدفاعية لدى الممارس ، سعيا لتحقيق الحماية لنفسه والدفاع عنها .

الاهتمام الثقافي :

يذهب البعض لتعلم أساليب الدفاع عن النفس لتطوير المهارات القتالية أو لتحقيق اللياقة البدنية ، يعتنق البعض مذهبا مختلفا يدفعه لخوض تجربة تاريخية وثقافية من خلال دراسة هذه الفنون .

¹أفروجن ميم، سليمان سمير، جودبر علي، مدى تأثير رياضة النزالية لدى المراهقين من السلوك العدواني، جامعة الجزائر، 2006، ص70.

فمعظم الأساليب الشهيرة الجودو و غيرها تتمتع بتاريخ عتيق وخلفية حضارية و ثقافية قد تمثل للبعض متعة أكبر من التدريب ذاته .

أما بالنسبة للمراهقين باعتبار أن رياضة الجودو تتميز عن غيرها بمبادئها و أسسها التربوية و الفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية و تشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت و الانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات و تساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الإتران الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني و ضبط السلوك المنحرف . و من الجانب الاجتماعي فرياضة الجودو تربي للمراهق روح التضامن و التعاون بحيث تربطه علاقة حب و تضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، و يمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .

4- أهداف و مميزات رياضة الجودو :

الجودو رياضة مناسبة لكل الأعمار و لكلا الجنسين و يمكن التمتع بها إلى أقصى حد ، و تكمن نقاط القوة في رياضة الجودو في إمكانية ممارستها بكل بساطة و على طول أيام السنة دون الحاجة إلى عدد كبير من اللاعبين ، والهدف من ممارستها هو :¹

- تطوير الصفات البدنية بالنسبة للرياضي .
- بناء شخصية قوية لا تتأثر بمواقف معينة .
- تنمية روح التعاون و المحبة بين الأفراد و تهذيب النفس .

¹ Le Judo, son histoire et ses succès, Michel Brousse, paris, 2002, p67.

- الدفاع عن النفس في الضرورة و ذلك من خلال التقنيات والطرق المحصل عليها.
- نظافة الجسم و البدن وخلق عقل سليم في جسم سليم و هذا ما يؤدي إلى المساعدة في التفوق الدراسي أكثر فأكثر.

كما أن لممارسة الجودو عدة فوائد ومميزات متنوعة منها :

التنمية الجسدية :

إن لكل حركة في الجودو معناها ومغزاها الخاص بها و إن أشكال الحركات كثيرة و متنوعة و لأن كل جزء من الجسم يمكن إستخدامه في كلفة الإتجاهات سواء إلى الأعلى أو الأسفل أو من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى إلى غيرها من الحركات التي يستعملها الممارس لإسقاط خصمه ، فنجد كافة عضلاته في نمو مستمر إلى جانب الصفات البدنية التي ينميها كالمرونة ، التوازن ، التحمل ، المقاومة و القوة وكذا أجهزته الداخلية ، كما تنمي لدى الممارس حرية الحركة في الجسم.

التنمية العقلية و الحسية:

- ما يجنيه الإنسان من ممارسة الجودو هي الجرأة في خوض غمار الصعوبات .
- القدرة على كبح جماح النفس ومراقبة الخصم في آن واحد .
- تسيير عدوانيته من خلال المرور من رد فعل إنفعالي غير محكم إلى إحتواء الإنفعالات .
- تقبل الإحتكاك المتلاصق و الحميمي .

-الصبر على شدة السقوط على الأرض .

-تقبل الصراع و نتيجته سواء بالهزيمة أو الفوز .

فالجودو يعمل على تنمية القوى الداخلية لمواجهة العوائق و المخاطر الخارجية والتغلب عليها .

الدفاع عن النفس :

غالبا ما تصادقنا في حياتنا اليومية عوائق مادية وعقلية و أحيانا نتعرض للمخاطر ، لذلك فالجودو من خلال

تمارينه و تربيته الجسمية والعقلية يعلمنا الدفاع عن أنفسنا .

5-تقنيات الجودو :

نفرق بين نوعين : التقنيات الأمامية و الخلفية من وضعيات الوقوف والتقنيات على الأرض¹

التقنيات الأمامية من الأعلى: NAGE- WAZA

ويتضمن كل من :

تقنيات الأرجل ASHI-WAZA

تقنيات الذراعين و الكتف TE-WAZA

تقنيات الحوض KOSHI-WAZA

Rimet M, évolution historique des règlements et des technique du judo ; 2002, p199/1

SUTEMI-WAZA: التقنيات الخلفية من الأعلى:

التقنيات الخلفية في المحور MAE SUTEMI- WAZA

التقنيات الخلفية في الجانب YOKO SUTEMI-WAZA

NE WAZA التقنيات على الأرض**KATAMI-WAZA تقنيات التحكم على الأرض**

هذه التقنية تؤدي عندما يكون الخصم منبطحا على ظهره والكتفين على الأرض ، ولا تحتسب النقاط إذا كان

الخصم منبطحا على بطنه

SHIME-WAZA تقنيات الخنق

وبها تؤثر نضغط على النظام التنفسي للخصم مما يرغمه على الانسحاب من المنافسة .

KANSETEU-WAZA تقنيات مسك الذراع

تعتمد على الضبط و التحكم في ذراع الخصم و الضغط عليه على مستوى المرفق مرغما إياه الانسحاب من

المنافسة .

6- الأحزمة و الرتب المعتمدة في الجودو :**لون الأحزمة :**

لون الحزام تم اختراعه في إنجلترا سنة 1920م وتم إدخاله إلى فرنسا عن طريق البروفسور كاوايشي .

وتعد الألوان الرسمية للأحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي :

الأبيض ،الأصفر ،البرتقالي ،الأخضر ،الأزرق ،البنّي والأسود ،إضافة إلى لونين خاصين بالمستوى العالي وهما الأبيض و الأحمر لأصحاب مستوى 6 إلى 8 دان واللون الأحمر لحاملي درجة 9 إلى 10 دان .هناك حزام أبيض لكنه عريض مخصص لأصحاب الدرجة ما بين 11 و12 دان لم يتحصل عليه سوى جيغيرو كانو وهو مؤسس هذه الرياضة وهذا كوسام شرف و تقدير .

الرتب و الدرجات :**رتب كيو :**

وتشمل كل الأحزمة ذات اللون المتراوح بين اللون الأبيض الموافق لواحد 1 كيو إلى اللون البني الموافق لستة 06 كيو

كما يبينه الجدول الآتي:

الشكل (1): جدول يمثل درجات كيو

الرتبة	6 كيو	5 كيو	4 كيو	3 كيو	2 كيو	1 كيو
الاسم	كو-كيو	سيشي-كيو	فو-كيو	سان-كيو	ني-كيو	تشي-كيو
	KU-	SHICHI -	GO-	SAN-	NI-	TCHI-
	kYU	KYU	KYU	KYU	KYU	KYU
اللون	ابيض	اصفر	برتقالي	أخضر	أزرق	بني

المصدر: RIMET M ,EVOLUTON HISTORIQUE DES REGLEMENTS ET DES TECHNIQUES DU JUDO,2002

الشكل (2): الدرجات العليا

الدرجة	1 Dan	2 Dan	3 Dan	4 Dan	5 Dan	6 Dan	7 Dan	8 Dan	9 Dan	10 Dan
الاسم	شو-دان	ني-دان	سان-دان	يون-دان	فو-دان	روكو-دان	سيشي-دان	أشي-دان	كيو-دان	جو-دان
	SHO-	NI-	SAN-	YON-	GO-	ROKU-	SHICHI-	HACHI-	KYU-	JU-
	DAN	DAN	DAN	DAN	DAN	DAN	DAN	DAN	DAN	DAN
اللون	أسود	أبيض و أحمر				أحمر				

المصدر: RIMET M ,EVOLUTON HISTORIQUE DES REGLEMENTS ET DES TECHNIQUES DU JUDO,2002

7- التقاليد الواجب مراعاتها عند ممارسة الجودو :

ما يتوجب مراعاته في رياضة الجودو :

-تتوقف صلاحية أي صالة التدريب وممارسة الجودو على مساحتها ، وكذلك نوع التتامي الموضوع داخلها من حيث المواصفات التي وضعت من قبل الاتحاد الدولي منعا لحدوث الإصابات .

-المساحة يحددها العدد المشترك في القاعة (14*14/16*16) الذي يمكنه التدرّب على المهارات داخل مساحة كافية تحقق له الأمان.

-يراعى أن تكون المجموعات المشاركة في التدريب أن تكون متقاربة من حيث عامل السن قدر الامكان .

-مراعاة قص الأظافر وعدم تركها طويلة سواء بالنسبة لأصابع اليد أو القدم ، خاصة الإبهام .

-ارتداء أي حلّي أو سلاسل سواء حول المعصم أو الرقبة أمر مرفوض وممنوع بتاتا أثناء التدريب .

-الشعر الطويل بالنسبة للسيدات لا بد من رفعه عن طريق حلقة من المطاط أو شريط ، وأي رافع للشعر سواء كان من المعدن أو البلاستيك ممنوع .

-بدلة التدريب لا بد أن تكون خالية من أي بروزات ناتجة عن الخياطة لأجزاء قد تمزقت لأنها تسبب ألاما في الأماكن الحساسة من الوجه وذلك عند احتكاكها بالجلد .

-ارتداء أي حذاء من أي نوع غير مسموح به على البساط إطلاقاً.¹

ما يتوجب الإبتعاد عنه :

-لاتدخل أصابع يدك داخل الكم بالنسبة لمنافسك ثم تقوم بالعصر .

-لاتحاول منع التنفس لمنافسك سواء عن طريق أحد أطرافك أو بأي جزء من السترة .

-لاتحاول تشبيك أصابع يدك بأصابع منافسك أو تحاول ليهم أو ضغطهم .

-لا تقم بأداء أي مسكة أو عمل قفل على رقبة منافسك بينما تقوم بتنفيذ رمية لأنه يؤدي إلى إصابة العمود الفقري .

-إذا هاجمت منافسك من الخلف وهو واقف معتدلاً على البساط لا تقم بضمه إلى صدرك و سحبه و سقوط للخلف لأن ذلك يؤدي إلى إصابتك .

-لاتقبض بيديك معاً على رجل منافسك بينما تحاول كنس القدم الأخرى المرتكز عليها.²

خصائص رياضة الجودو :

تشارك رياضة الجودو في ميزات عامة في ما تمنحه لممارسيها من خصائص نفسية و جسدية و قد تميزت هذه الرياضة الدفاعية بخصائص تأتي على ذكر بعضها :

¹مراد إبراهيم طرفة، الجودو بين النظرية و التطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص129.

²المرجع سابق، ص133.

- أسلوب للدفاع عن النفس .
- طريقة القتال باستعمال الوسائل الفطرية .
- رياضة شاملة تجمع بين عدة تخصصات .
- كونها في جانبها الروحي تحمل فلسفة عميقة تثير عند ممارستها رغبة البحث و التأمل.
- كونها فن قتالي يتصف بممارستها باليقظة والاستعداد الدائمين لمواجهة الخطر وفي مختلف الظروف.
- إمكانية ممارستها للجنسين ومن مختلف الأعمار.
- كونها رياضة تنافسية تغذي الشعور بالنصر والثقة بالنفس وتلبي الحاجة في التحدي و الفوز.
- أسلوب تربوي على القيم الإنسانية الفاضلة .¹

¹ غربي عبد الكريم: الأسرار الفنية و الفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام للنشر و التوزيع، الجزائر، د ط، ص14.

خلاصة :

يعد الجودو من الرياضات القتالية :يسمح بتجاوز أي نوع من المصارعين وذلك بتقنيات سرية و سريعة ،فهو نظام تدريبي للجسم والنفس،،وهنو طريق وحس التوازن باتعمال طرق التربية البدنية والفكرية المركزة على تخصص المنازلات ،والمبدأ نفسه عند المنازلات هوعدم المقاومة ،أي استعمال قوة المنافس للاخلال بتوازنه ومراقبته والتمكن منه باستعمال أقل جهد ممكن .والهدف من ممارسة رياضة الجودو بناء شخصية قوية لا تتأثر بمواقف معينة ، تهذيب النفس والدفاع عنها عند الضرورة وذلك من خلال التقنيات و الطرق المحصل عليها نظافة الجسم والبدن وخلق عقل سليم في الجسم السليم .أما بالنسبة لرياضة الجودو النخبوية فإن جميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة لأن مهارة واحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة ،لذلك فرياضة الجودو تقتضي على ممارستها إتقان المبادئ و الحركات والمهارات .



الجانب التطبيقي للدراسة

□ الفصل الرابع

□ منهجية البحث

و الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً للكشف عن الحقائق، وذلك عن طريق منهجية متبعة تتعدى الجانب النظري الى الجانب التطبيقي بغية التحقق من فرضيات الدراسة .

ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم و بناء بحث علمي الذي يتطلب من الباحث الكثير من الدقة في اختيار منهجه و كذا الادوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة و كيفية اختيار العينة، أملاً في الحصول على نتائج علمية موضوعية قابلة للتجريب.

1-الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية وهي خطوة مهمة و ضرورية خاصة في البحوث الميدانية ،سميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف و الاطلاع على ميدان الدراسة و بعض المتغيرات المتعلقة بها ،والتعرف على بعض الجوانب و المفاهيم المرتبطة بموضوع البحث و ضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة .

كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية ،و تمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات ،ومدى استعدادهم و رضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم .

حيث يعرف ماثيو جيدر الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كثيفة تهدف إلى التعرف على المشكلة ،وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها ،وعندما تكون المعلومات و المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة أو ضعيفة.¹

قمنا في بداية الأمر بزيارة نوادي رياضة الجودو لولاية سكيكدة وذلك لمعاينة افراد العينة وقد أجريت على مدرسين فوجدنا أن العينة تصلح لدراسة هذا الموضوع وميدان الدراسة ملائم لإجراءات البحث الميدانية من جهة وقمنا بتوزيع الإستمارة التي أفادتنا في التعرف على الأشياء التي ساعدتنا في تحقيق الدراسة من جهة أخرى نذكر منها :

-التعرف على ميدان الدراسة ومدى إمكانية إجرائها .

-وجود بعض الأخطاء الواردة في الأسئلة مما دفعنا إلى حذفها أو تحويلها .

¹ ماثيو حيدر: منهجية البحث العلمي، ترجمة مليكة أبيض. -<http://demohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>

-التعرف على بعض الصعوبات المحتمل مواجهتها اثناء العمل الميداني .

2- المنهج المتبع :

انطلاقا من موضوع دراستنا "دراسة تحليلية لعملية التخطيط الرياضي في رياضة الجودو" فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره ملائم للاجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث ،وهي دراسة ميدانية ببعض فرق ولاية سكيكدة ،حيث تطرقنا إلى أحد الظواهر المهمة في التدريب الرياضي التي تعد الأساس للوصول إلى المستويات العالية ألا وهي التخطيط الرياضي¹.

واستجابة لطبيعة دراستنا ،اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرفه **بوداود عبد اليمين** :هو وصف منظم ودقيق للحقائق في ميدان من ميادين المعرفة المختلفة بطريقة موضوعية وصحيحة"

ويعرف أيضا : "تصور دقيق لعلاقات المتبادلة بين المجتمع و الإتجاهات و الميول والرغبات و التصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"²

يعد المنهج الوصفي ضمن المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية و الموثوق بنتائجه الاقتصاد في الجهد والوقت ،وملائمته لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث وتحقيقا لأهدافه ويعد أيضا من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ،فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج الذي دفعنا لاختياره.

¹ بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص88.

² محمد علي محمد: علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، الاسكندرية، 1986، ص181.

3- مجتمع الدراسة :

مجتمع الدراسة يعني جميع المفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، فهو مجموعة من الخصائص التي يحددها اذ يجب أن تكون مضبوطة عند كافة أعضاء العينة، فبدون تحديد المجتمع والعناصر الداخلية فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث .

وحرصنا في دراستنا على الوصول لنتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع، حيث كان مجتمع البحث المتمثل في مدربي نوادي رياضة الجودو لولاية سكيكدة نحيث شمل 45 مدرب .

4- عينة الدراسة :

باعتبار أن العينة هي أساس و منطلق أي دراسة ميدانية و تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي، حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية مطابقة للواقع، فكان اختيار العينة بطريقة قصدية والتي تضمنت (05) مدربين و هذا كمرحلة نهائية .

5- أداة الدراسة :

فيما يخص هذه الدراسة فقد تم اعداد استبيان استمارة، باعتبارها تعتمد على مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي قدمت لمدربي رياضة الجودو يقومون بالإجابة عليها محاولة إعطاء تفاسير لأهم المحاور التي تساعد في غطاء الإجابة المراد التوصل إليها للتأكد من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، وقد تم بناء هذا الاستبيان وصياغة الأسئلة والعبارات و العبارات و كتابتها استنادا إلى آراء و توجيهات الأستاذ المشرف بما يتماشى مع موضوع و إشكالية الدراسة و فروضها .

6- متغيرات الدراسة :

بناء على فرضيات الدراسة يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية و موضوعية.

6-1- المتغير المستقل :

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتعبير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة، وفي دراستنا هذه يتمثل

المتغير المستقل في : دور التخطيط الرياضي.¹

6-2- المتغير التابع :

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث

أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع . وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير التابع

في : الأداء الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.²

7-مجالات الدراسة :**7-1 المجال الزمني :**

انطلقنا في هذه الدراسة عندما تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر ديسمبر ،حيث بدأنا بجمع

المعلومات النظرية التي لها علاقة بموضوع الدراسة ،وهذا بعدما تلقينا الموافقة النهائية على إجراء الدراسة و ذلك في

منتصف شهر جانفي .

¹ حسن عماد مكارى: الاتصال المستقل و نظرياته المعاصرة، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 1998، ص26.
² محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: البحث العلمي في ت، ب، ر و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص219.

تم توزيع الاستمارة على أفراد العينة في الفترة الممتدة من 27 سبتمبر 2020 إلى غاية 06 أكتوبر 2020 و تم إسترجاعها بعد أسبوع .

7-2- المجال المكاني :

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى أندية رياضة الجودو لولاية سكيكدة .

8- الأساليب الاحصائية :

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق و الأساليب الاحصائية مهما كانت نوع الدراسة التي يقوم بها ، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات و لكن الاعتماد على الاحصاء الذي يقود الابحث الى الأسلوب الصحيح ، واستجابة لطبيعة البحث استعمل في هذه الدراسة على وسيلة إحصائية واحدة لحساب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة و مصداقية وهذه الوسيلة هي:

النسب المئوية "تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي النسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو 100"، ويعبر عنها بالمعادلة التالية:¹

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{عدد العينة}$$

¹ نبيل عبد الهادي: القياس التقويم التربوي و استدامه في مجال التدريس الوصفي، دار وائل للنشر، الأردن، 1999، ص141.

9- صعوبات الدراسة:

إن القيام بعمل ما أو دراسة مهمة اتخذ عدة إجراءات لتجنب أو للتخفيف من الصعوبات و العراقيل التي تعرقل الباحث، و إذا كانت مسؤولية هذه البحوث و الدراسات أن تفر بالصعوبات التي صادفتها في الميدان، فإن القول ينطبق على هذه الدراسة، و من يث الصعوبات التي لقيناها في هذه الدراسة ما يلي:

- قلة المراجع التي تتناول مواضيع تخطيط البرامج التدريبية.
- صعوبة التنقل إلى النوادي بسبب جائحة فيروس كورونا.
- كما وجدنا صعوبة في استرجاع الاستمارات الموزعة.
- كما وجدنا أكبر صعوبة في الوصول إلى رئيس الرابطة الولائية لرياضة الجودو و إجراء مقابلة معه لإعطائنا إحصائية حول عدد المدربين القائمين على النوادي الرياضية في ولاية سكيكدة.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق و الأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق و الأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني و زمني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حول الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف و عرضها في أحسن صورة ولكن جمع المعلومات ليس هو الغاية و إنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة هي الغاية .

فأي عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الإستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، ان كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالعشوائية .

فروض مستقبلية:

اعتادا على البيانات الت جمعها الباحث و وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة و في حدود إطار الدراسة يتقد الباحث بمجموعة نم الاقتراحات و فروض مستقبلية و التي نأمل أن تكون بناءة و تعمل على مساعدتهم و كذلك ترقية المتوى العلمي و تمثل بداية الانطلاق لبحوث و دراسات أخرى في هذا المجال و يمكن حصرها فيما يلي:

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي النخبوي بأسلوب علمي، و هذا عن طريق المشاركة في المنتقيات العلمية و المحال الدولية و الدورات التدريبية، و الأيام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة في مجال التدريب الرياضي النخبوي و خاصة في مجال تخطيط البرامج التدريبية.
- تشجيع و تحفيز المديرين المختصين في مجال كرة القدم بالاستمرار في الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي الحديث.
- ضرورة بناء و تخطيط برامج تدريبية علمية و هذا بإشراك إطارات و أساتذة مختصين في مجال التدريب للوصول بالعلية التدريبية إلى المستوى العالي.
- الإهتمام بالتكوين في مجال التدريب الرياضي من أجل تطوير مستوى تخطيط البرامج التدريبية.
- المردود الرياضي الجيد و التخطيط الأنح لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.
- لا بد أن يراعي عند عملية التطيط كل الجوانب (الجانب الدني، الجانب النفسي، الجانب التقني، الجانب التكنيكي...)، وأخذها بعين الإعتبار ففي العملية التدريبية.
- نوصي الرابطة الولائية لرياضة الجودو بضرورة قيام لجان مختصة من أساتذة ذكاترة و خبراء في مجال التدريب الرياضي في كليات و معاهد علوم و تقنيات نشاطات البدنية و الرياضية برسكلة و تجديد معارف المدربين و متابعة عملهم في الميدان.

قائمة الدوريات:

35. إبراهيم محمد عبد المقصود: الموسوعة العلمية الإدارة الرياضية، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، ط1، 2003.

36. عمي كمال: إمكانية إدراج الجودو و علاقته في التقليل من ظاهرة العنف، رسالة ماجستير، بومرداس، الجزائر.

37. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب الفعليات و العلوم الرياضية، دار الفكر

للنشر و التوزيع، عمان، ط1، 1998.

قائمة المراجع باللغات الأجنبية:

Michel brousse : le judo, son histoire et ses succès, paris,2002. .38

Rimet Mevolution, historique des règlements et des mécanique du .39

judo, 2002.

ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة: دور التخطيط الرياضي في تحسين الأداء الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.
 - هدف الدراسة: معرفة دور التخطيط الرياضي و أهميته في رفع الأداء الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.
 - فرضيات الدراسة:
 - الفرضية الرئيسية: للتخطيط الرياضي دور في تحسين المردود الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.
 - الفرضيات الفرعية:
 - 1. يعتمد المدربون على التخطيط الرياضي على مستوى نوادي الجودو.
 - 2. تحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتخطيط الرياضي لها دور في تحسين المردود الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.
- إجراءات الدراسة:
 - العينة: مدربي رياضة الجودو على مستوى نوادي ولاية سكيكدة.
 - المجال الزمني و المكاني: تمت الدراسة على مستوى أندية ولاية سكيكدة لرياضة الجودو.
 - المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
 - الأدوات المستعملة في الدراسة: تم الاعتماد على استمارة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات.
 - النتائج المتوصل إليها:
- يعتمد المدربون على التخطيط الرياضي على مستوى نادي الجودو.

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتخطيط الرياضية لها دور في تحسين المردود الرياضي لدى ممارسي رياضة الجودو.

● فروض مستقبلية:

- نوصي المدربين بضرورة التخطيط الرياضي بإشراك أساتذة مختصين في مجال التدريب الرياضي للمستوى العالي.

- يجب على جميع المدربين الاهتمام و الاعتماد على التخطيط الرياضي كعملية أساسية خلال التدريب، لما له من دور و أهمية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عامة و رياضة الجودو خاصة.

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، و هذا عن طريق المشاركة في الدورات التدريبية تحت إشراف إطارات مختصة في مجال التدريب الرياضي و خاصة في مجال التخطيط الرياضي.

● الكلمات المفتاحية:

- التخطيط الرياضي

- الأداء الرياضي

- المردود الرياضي

- الجودو



الملاحق



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة إستبيان: موجه للمدربين

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي تحت عنوان:

دور التخطيط الرياضي في تحسين المردود الرياضي النخبوي لدى ممارسي رياضة الجودو □

دراسة ميدانية متمحورة حول مدربي الجودو لولاية سكيكدة

نرجوا من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بصدق وموضوعية و نتعجج أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية و أن لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثه و لا تستعمل إلا من أجل إنجاز هذه المذكرة.

مع خالص الشكر و التقدير لمساعدتكم

ملاحظة: الرجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة.

تحت إشراف الأستاذ:

آيت وازو محند وعمر

إعداد الطالبين:

● بولحية عماد الدين

● جلطي آية

السنة الجامعية: 2020/2019

المحور الأول: البيانات الشخصية :

1- السن :

<input type="checkbox"/>	35- 25
<input type="checkbox"/>	45 -35
<input type="checkbox"/>	45 فما فوق

2-الجنس:

*نكر : * أنثى:

3- المؤهل العلمي:

<input type="checkbox"/>	*دكتورة في الرياضة:	<input type="checkbox"/>	*ماستر في الرياضة:
<input type="checkbox"/>	*ليسانس تربية بدنية:	<input type="checkbox"/>	* مستشار في الرياضة:
<input type="checkbox"/>	*لاعب سابق:		

4- الشهادات التدريبية الحاصل عليها:

<input type="checkbox"/>	*شهادة دولية
<input type="checkbox"/>	*شهادة درجة ثالث في التدريب
<input type="checkbox"/>	*شهادة درجة ثالث في التدريب
<input type="checkbox"/>	*شهادة درجة أولية في التدريب

5-المستوى الذي وصلت إليه كممارس لرياضة الجودو:

*لاعب دولي

*لاعب قسن ممتاز

*لاعب قسم وطني

*لاعب قسم وطني ثانٍ

*لاعب في البطولة الجهوية.

*لاعب هاوٍ.

المحور الثاني: إعتاماد المدربون على التخطيط الرياضي على مستوى نوادي رياضة الجودو:

1- حسب رأيك: ما هو الأساس الذي يبني عليه التخطيط الجيد؟

العمل وفق الأهداف المسطرة

مرونة الخطة

أشياء أخرى

أذكرها:

.....

2- علي أي أساس يبني المدرب خطط وطرق اللعب؟

حسب طبيعة المنافس

حسب امكانيات اللاعبين

حسب نوع المنافس

أشياء أخرى

أذكرها :

.....

3- ما هي أهم الجوانب التي تأخذها بعين الاعتبار عند تخطيطكم للبرامج التدريبية في رياضة الجودو ؟ ورتبها حسب من 01-05:

- | | |
|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | الجانب البدني |
| <input type="checkbox"/> | الجانب المهاري |
| <input type="checkbox"/> | الجانب الخططي |
| <input type="checkbox"/> | الجانب النفسي |
| <input type="checkbox"/> | الجانب المعرفي |

4- لمعرفة مستوى الأداء الذي وصلت إليه المجموعة التي تشرف على تدريبها على مدى تعتمد تقييمك للبرامج التدريبية ؟

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | الملاحظة |
| <input type="checkbox"/> | الاختبارات والقياسات |
| <input type="checkbox"/> | التقويم المستمر |

5- من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب الجودو؟ رتب من 01 إلى 05.

- | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------|--------------------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|----------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | السرعة | <input type="checkbox"/> | القوة | <input type="checkbox"/> | التحمل | <input type="checkbox"/> | الرّشاقة | <input type="checkbox"/> | المرونة |
|--------------------------|--------|--------------------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|----------|--------------------------|---------|

6- ما هو الأسلوب الذي تراه مناسب للتعامل مع لاعبي الجودو ويؤثر على نتائج الفريق:

- | | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | ديمقراطي |
|--------------------------|----------|

ديكتاتوري حرية مطلقة

7- ما هي أحسن الطّرق للتعامل ما اللاعبين في الحصص التّدريبية ؟

العلاقة الجيّدة التّحفيز المعنوي التّحفيز المادي

إجابة أخرى اذكرها:

.....

8- حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين لتحسين المردود ؟

الصّرامة المرونة التّساهل

أسلوب آخر:

.....

9- هل تعطون في برنامج التّدريب الحجم الزّمني الكامل للحصص التّدريبية ؟

نعم لا

- هل المواظبة والانضباط في الحصص التّدريبية شرط حتمي لتحقيق مردود رياضي جيد؟

نعم لا

10- هل تهتمون في تخطيطكم في تدريب الجودو بالحالة النفسية والفزيولوجية والعقلية .

نعم لا

11- هل تبين لكل لاعب نقاط قوته ونقاط ضعفه .

نعم لا

12- هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمنافسات ؟

نعم لا

13- هل تحديد الفترة الزمنية لمراحل التخطيط له دور في تحقيق البرنامج المسطر؟

نعم لا

المحور الثالث: تحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتخطيط لها دور في تحسين المردود الرياضي:

14- هل تدخل تنمية الثقة بالنفس للاعب ضمن أهدافكم لتحسن المردود الرياضي ؟

نعم لا

15- هل تقوم بتعزيز نقاط القوة لدى اللاعب وإصلاح نقاط الضعف لديه ؟

نعم لا

16- هل تأخذون بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تخطيطكم للبرامج التدريبية؟

نعم لا

17- كيف يتم تخطيطكم للبرامج التدريبية ؟

بطريقة علمية

مستوى المنافسة

18- هل ترى أنّ وضع الأهداف قبل بدء العمليات التدريبية له تأثير على نتائج الفريق ؟

نعم لا

19- هل تقومون بوضع تخطيط رياضي قبل بداية الموسم ؟

نعم لا

20- ما هي الوسائل البيداغوجية التي تساعد في إنجاح البرنامج التدريبي في الجودو ؟

.....
.....

21- هل توفر لك إدارة النادي كافة الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية لإنجاح عملية

التخطيط الرياضي ؟

نعم لا

22- هل ترى أنّ أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي له تأثير على مردود الفريق ؟

نعم لا

23- هل تقومون بوضع تخطيط رياضي قبل بداية الموسم ؟

نعم لا

24- هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب ؟

نعم لا

25- هل يتم التخطيط للبرامج التدريبية وفق الأسس العلمية ؟

نعم لا

26- هل هناك معايير موضوعية بغرض تقييم مدى تحقيق النتائج والأهداف الموضوعية في

البرنامج التدريسي ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم اذكر هذه المعايير :

.....

.....



خاتمة



خاتمة :

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات ، وبعد وقت وجهد أكملنا بفضل الله هذا العمل المتواضع الذي بدأ من المجهول و ها نحن الآن ننهيه بما هو معلوم ، وبدأنا بما هو غامض و ها نحن ننهيه بما هو واقع ، وبدأنا بإشكال و افتراضات و ها نحن الآن ننهيه بحلول و نتائج ،،ها نحن نضع أسطر خاتمة بحثنا التي نحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع و مدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك ،وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى ،حيث خلصنا في النهاية ما يلي :

التخطيط الرياضي هو منهج علمي حديث، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتمام بالغاً من طرف المدربين وكذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس التدريب للرفع من الأداء الرياضي للاعب والوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الإختصاص ،وهذا الإهتمام المتزايد بالتخطيط الرياضي جعل منه جزء لا يتجزأ من أي نشاط رياضي ،وهو بمثابة المحرك الرئيسي و شريان الحياة لدى النادي ،كون هذه العملية (التخطيط) عبارة عن تصور مستقبلي لمواجهة التغيرات المستقبلية



قائمة

المصادر والمراجع

القرآن الكريم:

1. سورة يوسف الآية -101-

قائمة المراجع باللغة العربية:

2. إبراهيم فلاتي: قاموس الهدى (عربي-عربي)، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 1997.
3. أفروجن يمين، سليمان سمير، جودير علي: مدى تأثير رياضة النزالية لدى المراهقين من السلوك العدواني، جامعة الجزائر، 2006.
4. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
5. حسن عماد مكارى: الاتصال المستقل و نظرياته المعاصرة، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 1998.
6. حمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: تأثير تدريبات المقاومة على أداء بعض مهارات الرمي برجل واحد للاعبى الجودو، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2017.
7. حنفي محمود متار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
8. عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1 1997.
9. عبد الرؤوف ياسر يوسف: رياض الجودو، القرن الواحد و العشرون، دار السحب، القاهرة، ط1، 2005.
10. عصام عبد الخالق، نزار مجيد الطالبين: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد، العراق 1983.

11. علي السلمي: التخطيط و المتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978.
12. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد، المدرس الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط و تصميم البرامج، منشأة المعارف الاسكندرية، مصر، ط1، 2003.
13. غربي عبد الكريم: الأسرار الفنية و الفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام للنشر و التوزيع، الجزائر.
14. فايزة أحمد خضر: تقنيات الجودو، مصر، 2011.
15. فايزة أحمد خضر: تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2011.
16. ماثيو جيدو: منهجية البحث العلمي، ترجمة: مليكة بيض <http://demohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>
17. محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: البحث العلمي في ت، ب، ر و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
18. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط6، 1987.
19. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1987.
20. محمد علي محمد: علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، ط3، الاسكندرية، 1986.
21. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه و أساليبه و مشكلاته، مكتبة لاخلو المصرية، القاهرة، مصر، 1986.
22. محمد نر الدين رضوان: مقدمة في التقويم و التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1992.
23. مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

24. مفتي إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1 1999.
25. مفتي إبراهيم: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مر، 1999.
26. ناد أحمد علي عبد المجيد: رؤية مستقبلية لنهوض لرياضة الجودو في الوطن العربي، دار الوفاء للطباعة و النشر، الاسكندرية، ط1، 2009.
27. نبيل عبد الهادي: القياس التقويم التربوي و استدامه في مجال التدريس الوصفي، دار وائل للنشر، الأردن، 1999.
28. نزيير مجيد الطالبين: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد، العراق، ط1، 1999.
29. يحي السيد إسماعيل الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، ط1، 2002.
- قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية:
30. أحمد الشافعي و أحمد الفكري سليمان: مجلة البحوث و الدراسات، جامعة حلوان، مصر، 1979.
31. دودو بلقاسم: محاضرة الجيدو للسنة الأولى STAPS، جامعة ورقلة، الجزائر، 2009.
32. فوزيل موساوي عبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي و مدة انعكاسه على أداء الرياي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2003-2004.
33. قفايزي هشام، بوهارة ياسين: تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، مذكرة ماستر غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2015-2016.
34. منصور عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: دور اللقل المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر، 2004-2006.