



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

تأثير منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة
بالسرعة واداء بعض مهارات الرمي باليدين (تي
- وازا) للاعبين الجودو الشباب

رسالة مقدّمة

الى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في علوم التربية الرياضية

من قبل

حيدر جليل إبراهيم الخزرجي

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

ليث إبراهيم جاسم الغريري

2014م

1435هـ



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث واهميته

ان الوصول الى المستويات العليا يتطلب استخدام اساليب علمية صحيحة ومدروسة كون التدريب الرياضي يعتمد على العديد من الاسس العلمية التي تخدم جوانب الاعداد المختلفة اي مبدأ الشمولية في التدريب وتطوير مستوى الرياضيين في مختلف متطلبات الاداء البدنية والفني والنفسي عن طريق التخطيط ووضع مناهج تدريبية خاصة بهم والارتقاء بالمستوى الادائي للرياضيين وبالتالي الوصول الى افضل الانجازات الرياضية.

رياضة الجودو من الالعاب التي لها قانون خاص حالها حال الالعاب الاخرى وهي من الالعاب الاولمبية التي حظيت باهتمام الدول العالمية والعربية، ويمكن لجميع الاعمار ممارستها وتكون ذات اثر ايجابي في رفع اللياقة البدنية لممارسيها.

ويعتمد لاعب الجودو في النزال على اعلى امكانية من القوة والسرعة العاليتين في الحركات التي يؤديها ضد المنافس وذلك بهدف اسقاط منافسيهم على الارض وهذا لا يحدث الا بدمج السرعة او سرعة رد الفعل والعمل الانفجاري والتنسيق العضلي والتوقيت الصحيح لضرورة للتطبيق الفعال للمهارات المستخدمة⁽¹⁾. فضلاً عن تحمل الاداء طيلة النزال ، ومن المعلوم ان الاداء الفاعل للاعب الجودو لا بد من ان يتسم بأداء مهارات اللعبة الدفاعية منها والهجومية والتي من بينها مهارات الرمي باليدين(تي -وازا) بالسرعة الاعلى كي يتمكن من مباغطة المنافس وفي الوقت

(1) Bianca Miarka and others, Acute effects and Postactivation Potntia in the Special Judo Fitness Test , (Journal of strength and conditioning Research.) 2011, p 427 .



نفسه وجب ان يكون الاداء بقوة من اجل التغلب على المقاومة المتمثلة بكتلة جسم المنافس ولاشك ان اداء هذه المهارات في نهاية النزال وجب ان يضاف الى سرعتها وقوتها التحمل كصفة بدنية ضرورية خلال النزال، ومن المؤكد ان حقيقة المتطلبات المركبة خلال النزال تحتم ليس فقط باعداد اللاعب لتلك القدرات البدنية(السرعة، القوة، التحمل) فحسب بل وجوب استهدافها مجتمعة في التدريبات الخاصة في المناهج التدريب لمحاكاة اهمية جميع هذه المتطلبات البدنية في لحظة الاداء نفسها خلال النزال.

وعلى ذلك فان هذه اللعبة تتميز بفاعلية الاداء والذي يعني ارتباط الجوانب البدنية بالأداء المهارى لضمان التغلب على المنافس. فمن المعروف ان لاعب الجودو لكي يصل الى مستوى مثالي يجب ان يتعرض لقدر معين من جرعات تدريبية مدروسة بطريقة علمية ومحسوبة لان العملية التدريبية في حد ذاتها بالنسبة للاعب الجودو تستخدم كل مقوماتها واهميتها في كونها عملية اعداد له لكي يحقق افضل مستوى ممكن خلال اشتراكه في المسابقات⁽¹⁾. وان خصوصية التدريب تحتم على لاعب الجودو الخضوع لتدريبات ضمن محددات متمثلة (التحمل، القوة، السرعة) وطبقا للتخصص الدقيق للأداء المهارى.

وتكمن اهمية البحث في إنها محاولة علمية لتسليط الضوء على فاعلية المنهج التدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية مركبة لدى للاعبي الجودو والمحافظة على مستواهم خاصة في المنافسة او تأخير ظهور التعب فضلا عن تطوير بعض مهارات الرمي باليدين (تي - وازا). وتكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في مساعدة وإفادة المدربين من نتائج الدراسة في استخدام اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة في تطوير قابليات لاعبيهم البدنية والمهارية وتحمل الأداء لدى اللاعبين خاصة في المنافسات.

2-1 مشكلة البحث

(1) فائزة احمد خضر ؛ تقنيات فن الجودو، ط1 القااهرة : دار الكتاب للنشر ،2011ص42.



من خلال تجربة الباحث الميدانية المحلية والدولية كونه احد لاعبي الجودو السابقين وقاد العديد من المنتخبات الوطنية العراقية بالجودو لاحظ انخفاض مستوى اللاعب وبشكل ملحوظ خصوصاً في الدقائق الاخيرة من النزال مما يؤدي الى عدم حسم النتيجة لصالحه، ويعزو الباحث ذلك الانخفاض الى الكثير من الاسباب ابرزها ضعف القدرات البدنية خلال النزال على الرغم من مرورها بمراحل التدريب من خلال المناهج التدريبية الا ان الباحث يرى ان تلك المناهج لا تستهدف تطوير تلك القدرات البدنية وخاصة (القوة، السرعة، التحمل) مجتمعة بل ان الاستهداف لها خلال التدريبات يتم بشكل منفصل احداها عن الاخرى، لما لها من تأثير مهم وفاعل في زيادة فرص الفوز وخصوصاً في النصف الثاني من النزال اذ يبدأ مستوى اللاعب بالانخفاض وهذا ما يؤثر على نتيجة النزال. ومن هنا برزت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة بأعداد منهج تدريبي يستهدف تحمل القوة المميزة بالسرعة من خلال تمرينات سمتها التدريب التخصصي الدقيق يحاول فيها رفع مستوى اللاعب ليستطيع العمل في المستوى نفسه من بداية النزال حتى النهاية او تأخير ظهور التعب، وذلك بدمج هذه الصفات من خلال اعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة واداء بعض مهارات الرمي باليدين (تي - وازا) والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لتحقيق الفوز على المنافس.

3-1 هدفا البحث

- 1 - اعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة واداء بعض مهارات الرمي باليدين (تي - وازا) للاعبين الجودو الشباب.
- 2 - التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة واداء بعض مهارات الرمي باليدين (تي - وازا) للاعبين الجودو الشباب.

4 -1 فرضا البحث

- 1 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي _ والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة.



2 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي نادي ديالى الرياضي للجودو فئة الشباب تحت (21) سنة (*) لوزن (60- 66) كغم.
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 21- 2 - 2014 الى 15- 4 - 2014.
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة الجودو في نادي ديالى الرياضي.

6-1 تحديد المصطلحات

تحمل القوة المميزة بالسرعة بانه " انتاج اكبر قوة بأسرع زمن ولأطول زمن ممكن" ¹⁾

تي - وازا: وتعني فن الرمي بالأيدي⁽²⁾ .

(*) الاتحاد المركزي العراقي للجودو حسب جدول الفئات العمرية والاوزان المعتمدة في بطولات الجودو . 2014 .

(1) ايمان عبد الحسن شندل ؛ تأثير تمارينات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء (مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلد 11 ، العدد 16 ، لعام 2012) ص152 .

(2) احمد عبدالله شحادة ؛ الفنون القتالية . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013 ، ص23 .





Abstract of the thesis

(The effect of training program to develop the Power endurance and achievement some throwing down by hands skills (Te-waza) for the youth Judo players)

This study consists of five parts.

1- Chapter one (Introduction and the Importance of the study) this chapter includes the introduction, problem, aims of study, its hypotheses and scopes.

The importance of the Power endurance for the Judo players and the effectiveness this composed power to finish the competition or latest the fatigue and to develop the throwing down by hands skill (Te-waza) by composed the training program that develops all physicals and skillness.

The problem of the research

The problem of the research lies that some lack is clear and low in the player level, and the forms clearing especially in the last time or in the last minutes from the competition, that it makes to cannot finish the result for him, the researcher can put that it because the training programs is donot cooling that the physical power, especially (the strength, the speed, the endurance) all them collection, but it that aiming it, the trainings can forms it by separated ones about the others.

That the researcher can study this problem.

The Aims of the study

1- Composed or preparation the training program to developing the Power endurance and achievement some throwing down by hands (Te-waza) for Judo youth players.

2- To know the effectiveness of the training program to developing the Power endurance and achievement some throwing down by hands (Te-waza) for Judo youth players.

The Hypotheses of the study



- 1- There are statistical differences between the pre and the post tests for the two groups (the controlling and the experimental) for side of the post tests.
- 2- There are statistical differences between the post tests for the two groups (the controlling and the experimental) for side of the experimental group.
- 2- Chapter two (Review of literature)
This chapter deals with the theoretical studies and the similar studies and it goes through Judo history and the importance of the Judo sport, and the avail or benefit of Judo sport, and the best skills by throwing by hands (Te-waza) for the Judo players, and the importance of the endurance the strength with speed for the judo players.
- 3- Chapter three (procedures)
This chapter describes the methods or proposed apparatus or program that used in the study.
The researcher used the experimental program that it is suitable with problem of the research, and the sample of the study that he choosing, of Diala sport club of judo players in the level of youth only in the (60-66) weight, they about (12) players from (26) players, it get to level (46%) from the original society, the sample divided in two groups that (the controlling and the experimental) that the one group it content (6) players, this chapter content the tests that used in the study and using the suitable statistic ways in data processes by (spss) program.
- 4- Chapter four (Display of Results)
This chapter display the results of the study and discussion and analysis through using proper statistical analysis, and the researcher used the shapes or forms and tables or charts then he is discussion and analysis scientific way depending on scientific references .
Through the results, it is clear that the experimental group have a good results and moral or positive tests.
- 5- Chapter five (The conclusions and Recommendations)