



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

**تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني  
لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي  
الجودو الشباب أعمار (18 \_ 20) سنة**

**رسالة مقدمة**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في  
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**من قبل الطالب**

**فراس حمزة عمران**

**بإشراف**

**أ.م. د. عمر سعد أحمد**

**2022م**

**1444هـ**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ <sup>ص</sup> إِنَّ خَيْرَ مَنِ

اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ (26) }

صدق الله العلي العظيم

سورة القصص {26}

## إقرار المشرف

### وترشيح لجنة الدراسات العليا

اشهد أن إعداد رسالة الماجستير الموسومة بـ (تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الجودو الشباب أعمار (18\_20) سنة) والمقدمة من طالب الماجستير (فراس حمزة عمران) تمت بأشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### التوقيع

أ.م. د عمر سعد أحمد

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2022 / /

وبناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة ترشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2022/ /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الجودو الشباب أعمار (18\_20) سنة) المقدمة من طالب الماجستير (فراس حمزة عمران)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم اللغوي: وجدان برهان عبد الكريم

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية

التاريخ: / / 2022

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـ: (تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الجودو الشباب أعمار (18\_20) سنة) المقدمة من طالب الماجستير (فراس حمزة عمران) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية وأصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

التوقيع:

المقوم الإحصائي: بشار غالب شهاب

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ: / / 2022

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد اننا قد اطلعنا على رسالة الماجستير الموسومة بـ (تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الجودو الشباب أعمار (18\_ 20) سنة) وقد ناقشنا الطالب (فراس حمزة عمران) في محتوياتها، وفيما لها علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم: أ.م. د أسعد عبدالله حمد

التوقيع:

الاسم: أ.م. د مهند كامل شاكر

عضواً

عضواً

التاريخ: / / 2022

التاريخ: / / 2022

التوقيع

الاسم: أ.د. جمال محمد شعيب

رئيساً

التاريخ: / / 2022

صدقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بجلسته

المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2022

أ. د ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

## الإهداء

إلى حبيب قلوب المؤمنين سيدنا محمد الصادق الامين وآل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين.  
إلى من لا يتكرر مرتين . الى النعمة التي كانت بيدي ولم اعرف قيمتها مثلي الأعلى .... ابي رحمه الله.  
إلى التي اوصاني الرحمن بطاعتها الى التي جعلت الجنة تحت اقدامها والتي دعائها سر نجاحي وحنانها  
بلسم جراحي الى روح اعلى الحباب والذبي رحمها الله.

إلى من لا زال حيا في قلبي دائما ولم انساه من دعائي ابدا الى من كسر ظهري ....  
اخي الشهيد بشار رحمه الله.

إلى من اشد بهم ازري يذهب بابتسامتهم الهم غني اخوتي و اولاد اخي  
(عمار ، انمار ، مؤمل ، منتظر ، احمد ، حسين).

إلى دفء الحنان ونبض المحبة وشاطئ الأمان وابتسامة الأمل وبلسم الشفاء من قاسمتني ايامي  
حلوها و مرها صبرت وأوفت ... زوجتي الغالية.  
إلى من كانت عروس الدار الى من برحيلها غابت غني الضحكة ونسيت الابتسامة

الى روح اجمل طفلة في الوجود ابنتي لانا رحمها الله.

إلى من أرى التفاؤل بعينه، والسعادة في ضحكته. إلى الوجه المفعم بالبراءة، ولحبتك أزهرت أيامي،  
وتفتحت براعم الغد، نور عيني ابني (حمزة).

الى كل من ارتدى بدلة الجودو .... حبا واعتزازا.

الى كل من علمني حرفا .....وفاتا وعرفانا.

أهدي ثمرة جمدي.

## الشكر والثناء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الانبياء والمرسلين سيدنا محمد الصادق الامين و على اله الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين، لا يسعني وانا اخطو أول درجة من درجات العلم الا ان اتقدم بالشكر لله (عز وجل) الذي منحني الصحة والصبر على العمل وبذل الجهد لمواصلة المسيرة في اتمام هذه الدراسة.

شكري الخالص يعانقها التقدير والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى وعلى رأسها عميد الكلية (أ.د ماجدة حميد كمبش) واساتذتها الكرام.. لهُم مني كل المحبة والوفاء ...

ويشرفني أن أتقدم بوافر الشكر والامتنان، والعرفان بالجميل إلى من كنت محظوظ بإشرافه، الاستاذ مساعد دكتور (عمر سعد احمد) المشرف على هذه الرسالة، ولما قدمه من توجيهات سديدة، وملاحظات قيّمة، أغنت هذه الدراسة، ويسّر لي أمري على إكمالها، فله مني كلّ الحب والوفاء.

كل الشكر والامتنان الى اساتذتي الاعزاء كلا من ( أ.د ليث ابراهيم جاسم و أ. د عدي طارق الربيعي أ.د محمد وليد شهاب و أ.د نبراس علي لطيف و.ا.د حاتم شوكت ابراهيم و ا.د ضياء حمود مولود و أ.م.د نزار ناظم حميد و أ.م.د ياسر محمود وهيب ا.م. د حيدر سعود ا. م. د ايهاب نافع ا. م. د ليزا رستم يعقوب ا.م.د حسنين باسم قاسم و.ا.م.د اسعد عبد الله السلامي و أ.م.د كمال جاسم محمد و.ا.م.د قحطان فاضل محمد علي وم.د مثنى اياد قدوري و م.م شهاب احمد حمود ) لنصائحهم الخالصة ومتابعتهم المستمرة ودعمهم العلمي والمعنوي فجزاهم الله عني خير الجزاء

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم بالشكر الجزيل إلى من كان عوناً في مشواري الاخ والصديق العزيز (حيدر جليل ابراهيم الخزرجي) بالشكر والامتنان لما قدمه لي من المساعدة والعون في رسالتي وتطويرها فكان نعم الاخ والسند.



ويسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان والمحبة للأخ والصديق المدرس الدكتور (محمد احمد خليل) لما أبداه لي من مساعدة، فجزاه الله عني خيراً.

وببالغ المحبة والعرفان بالجميل الذي طوق عنقي، أتقدم بالشكر الى الأخ والصديق الحكم الدولي محمد عبد الرضا داود والاخ مدرب نادي ديالى بالجودو علي صبار رشيد، والاخ الاستاذ صالح علي شلال، الذين كان لهم الفضل بإتمام التجربة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كل الشكر والتقدير الى السادة رئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمين لما أبدوه لي من ملاحظات علمية من شأنها ان تزيد الرسالة رصانة علمية فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بخالص شكر وتقدير الى زملائي في الدراسة واخص منهم اخي الاستاذ (علي محمد ناصر) لما أبدوه من عون و مساعدته خلال مسيرتي الدراسية فجزاهم الله خير الجزاء.

وشكري وتقدير الى اساتذتي الاعزاء جميعا الذين اشرفوا على دراستي في السنة التحضيرية والأساتذة الاعزاء في لجنة اقرار العنوان لما أبدوه من اراء علمية رصينة أغنت الباحث وعززت مسيره العلمية فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بعظيم شكره وامتنانه الى الإخوة في إدارة نادي ديالى الرياضي وفي مقدمتهم الاخ العزيز السيد ( احمد رحيم الموسوي) رئيس النادي الفخري لتسهيل مهمة الباحث من اجل إتمام متطلبات البحث ولا يسع الباحث الا ان يتقدم بوافر الشكر والامتنان الى الاخوة في الاتحاد العراقي للجودو برئاسته (السيد سمير صادق الموسوي) لما أبدوه من مساعدة كبيرة للباحث فجزاهم الله عني خير الجزاء. و اتقدم بوافر شكري وامتناني الى الاخوة الاعزاء ( العقيد هيثم سلمان كشكول والعقيد جعفر جلوب يوسف ومحمد حسن هادي ) عرفانا لما قدمه من مساعدة للباحث.

ومن واجب العرفان والوفاء يتحتم علي ان اتقدم بوافر التقدير الى ابنائي ابطال الجودو في نادي ديالى الرياضية و عينة البحث لما ابدوه من الالتزام والحرص من اجل إتمام وإنجاح هذه الرسالة .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى عائلتي امتنانا واعترافا بفضلهم وصبرهم الجميل ومساندتهم لي .

و اخيرا اشكر كل من مد لي يد العون ولو بكلمة واعتذر لمن لم يرد اسمه سهوا، وختاما اللهم أسالك السداد في القول والعزيمة والاخلاص في العمل اللهم آمين.

الله ولي التوفيق

**الباحث**

## مستخلص الرسالة

" تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية  
والمهارية الخاصة للاعبى الجودو الشباب أعمار (18\_ 20) سنة"

الباحث

فراس حمزة عمران

بإشراف

أ.م. د عمر سعد أحمد

2022م

1443هـ



تضمنت الرسالة خمسة ابواب:

هدفت الرسالة إلى إعداد تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الجودو الشباب افراد عينة البحث ، وكذلك إعداد تدريبات السوبرسيت لتطوير بعض القدرات المهارية الخاصة للاعبى الجودو الشباب افراد عينة البحث ، وكذلك التعرف على تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الجودو الشباب أفراد عينة البحث ، نظرا لأهمية التطور العلمي الحاصل في العملية التدريبية والتي كان لها الأثر الأكبر في رفع مستوى الفرق الرياضية بشكل عام ورياضة الجودو بشكل خاص ولغرض تحقيق افضل الانجازات، تطرق الباحث في دراسته تأثير تدريبات السوبرسيت والاداء الفني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لفئة الشباب بلعبة الجودو ولخصوصية لعبة الجودو ولما تطلبه من قدرات بدنية ومهارية وجهد بدني عالي استعمل الباحث أسلوب السوبرسيت والأداء الفني لحدثه في لعبة الجودو أذ يستهدف العضلات بشكل اكبر من التمرينات البدنية الاعتيادية ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته

لطبيعة مشكلة البحث ، اذا تكونت العينة (8) لاعبين يمثلون نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب بالجودو بأوزان (-73،-81) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم إجراء تجربتين استطلاعية وإجراء الاختبارات القبلية ، وتطبيق التدريبات المعدة من قبل الباحث ثم تم إجراء الاختبارات البعدية ، وبعد ذلك تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها وتصل الباحث لأهم الاستنتاجات :

1. ظهور تطور في القدرات البدنية الخاصة نتيجة تدريبات السوبرسيت وهذا ما أظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث الشباب.
  2. ظهور تطور في المهارات قيد البحث نتيجة تدريبات السوبرسيت وبشكل ايجابي وقد أظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث الشباب.
- وتول الباحث إلى أهم التوصيات :

1. ضرورة استخدام تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني من قبل المدربين لغرض تطوير قابليات لاعبيهم البدنية والمهارية.
2. ضرورة استخدام تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني في تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة لفئات واوزان اخرى للاعبين الجودو.

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرف	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	إقرار المقوم الإحصائي	5
6	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	6
7	الإهداء	7
10-8	الشكر والثناء	8
12-11	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	9
18-13	المحتويات	10
19-18	الجداول	11
20	الأشكال	12
21	الملاحق	13

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
<b>الباب الأول التعريف بالبحث.</b>		
24-23	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
25-24	مشكلة البحث.	2-1
25	أهداف البحث.	3-1
26	فرضيات البحث.	4-1
26	مجالات البحث.	5-1
26	المجال البشري.	1-5-1
26	المجال الزماني.	2-5-1
26	المجال المكاني.	3-5-1
<b>الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.</b>		
28	الدراسات النظرية.	1-2
30-28	تدريبات السوبرسيت.	1-1-2
31-30	تصنيفات السوبرسيت	1-2-1-2
31	اهمية السوبر سيت بالمجال الرياضي (نظام المجموعات الممتازة) من وجهة نظر بعض العلماء.	2-2-1-2
32	الفوائد التدريبية للسوبرسيت.	3-2-1-2
33	القدرات البدنية الخاصة بشكل عام.	3-1-2

35-34	القدرات البدنية الخاصة لرياضة الجودو.	1-3-1-2
36-35	القوة الانفجارية.	1-1-3-1-2
38-36	القوة المميزة بالسرعة.	2-1-3-1-2
39-38	تحمل القوة.	3-1-3-1-2
41-40	رياضة الجودو.	4-1-2
41	أهداف رياضة الجودو.	1-4-1-2
42	مميزات وفوائد رياضة الجودو.	2-4-1-2
43-42	التقسيم الفني لرياضة الجودو.	3-4-1-2
43	مهارات الرمي باليدين قيد الدراسة.	5-1-2
45-43	مهارة سيو ناكي.	1-5-1-2
47-45	مهارة اوكوشي .	2-5-1-2
49-47	مهارة اسوتو كاري .	3-3-1-2
50	دراسات مشابهة.	2-2
50	دراسة (دراسة ليث إبراهيم جاسم ،2008).	1-2-2
51	دراسة (دراسة حيدر جليل ابراهيم الخزرجي ،2014).	2-2-2
<b>الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.</b>		
55	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	3
55	منهج البحث.	1-3
56-55	مجتمع البحث وعينته.	2-3

57-56	تجانس العينة.	3-3
57	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.	4-3
57	وسائل جمع المعلومات.	1-4-3
58-57	الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.	2-4-3
58	تحديد متغيرات البحث.	5-3
63-62	تحديد القدرات البدنية.	1-5-3
59-58	تحديد أهم المهارات.	2-5-3
65-63	تحديد الاختبارات البدنية.	3-5-3
65	اجراءات البحث الميدانية.	6-3
65	اختبارات القدرات البدنية.	1-6-3
66-65	اختبارات القوة الانفجارية.	1-1-6-3
67-66	اختبارات القوة المميزة بالسرعة.	2-1-6-3
68-67	اختبارات تحمل القوة.	3-1-6-3
69	الاختبارات المهارية قيد البحث.	2-6-3
69	اختبار أداء مهارة سيوناكي.	1-2-6-3
70-69	اختبار أداء مهارة أوكوشي.	2-2-6-3
71-70	اختبار مهارة اسوتو كاري.	3-2-6-3
71	التجارب الاستطلاعية.	7-3
71	التجربة الاستطلاعية الاولى.	1-7-3



72	التجربة الاستطلاعية الثانية.	2-7-3
72	الاختبارات القبلية.	8-3
74-72	التجربة الرئيسية.	9-3
75-74	الاختبارات البعيدة.	10-3
75	الوسائل الإحصائية.	11-3
<b>الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.</b>		
77	عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها.	4
80-77	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها.	1-4
84-81	عرض نتائج اختبارات اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها.	2-4
87-84	عرض نتائج اختبارات تحمل القوة للذراعين والرجلين وتحليلها ومناقشتها.	3-4
90-88	عرض نتائج اختبار مهارة السيوناكي وتحليلها ومناقشتها.	4-4
93-91	عرض نتائج اختبار مهارة الاوكوشي وتحليلها ومناقشتها.	5-4
96-93	عرض نتائج اختبار مهارة اوسوتوكاري وتحليلها ومناقشتها.	6-4

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات.		
98	الاستنتاجات.	1-5
99	التوصيات.	2-5
106-101	المصادر والمراجع.	
133-108	الملاحق.	
A-C	Abstract	

### الجدول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
53-52	يبين بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	1
56	يبين تجانس العينة	2
59	يبين اهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو	3
63-60	المهارات الفنية الخاصة برياضة الجودو	4
65-64	يبين اسم الاختبار وعدد التكرارات الحاصل عليها والنسبة المئوية للاتفاق والترتيب النهائي لاختبارات للقدرات البدنية للذراعين والرجلين على وفق اراء أستاذاً ومختصاً(13).	5
77	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة	6

	ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختباري للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين (القبلي - البعدي).	
81	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختباري للقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين (القبلي - البعدي).	7
85-84	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختباري تحمل القوة للذراعين والرجلين (القبلي - البعدي).	8
88	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختباري (القبلي - البعدي) لمهارة السيوناكي.	9
91	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختبار (القبلي - البعدي) لمهارة الاوكوشي .	10
94	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختبار (القبلي - البعدي) لمهارة اوسوتوكاري	11

## الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
45	يوضح التسلسل الحركي لمهارة سيوناكي	1
47	يوضح التسلسل الحركي لمهارة أو كوشي	2
49	يوضح التسلسل الحركي لمهارة اوسوتو كاري	3
75	يوضح النسبة المئوية لشدة المستخدمة للوحدات التدريبية.	4
79	يوضح الاوساط الحسابية للاختباري القوة الانفجارية للذراعين والرجلين (القبلي والبعدي) لعينة البحث.	5
82	يوضح الاوساط الحسابية للاختباري القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين (القبلي والبعدي) لعينة البحث.	6
86	يوضح الاوساط الحسابية للاختباري تحمل القوة للذراعين والرجلين (القبلي والبعدي) لعينة البحث	7
89	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار مهارة السيوناكي (القبلي والبعدي) لعينة البحث..	8
92	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار مهارة الاوكوشي (القبلي والبعدي) لعينة البحث.	9
95	يوضح الاوساط الحسابية للاختبار مهارة الاوستوكاري (القبلي والبعدي) لعينة البحث.	10

## الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
110-108	أسماء المختصين والخبراء الذين استعان بهم الباحث.	1
110	أسماء فريق العمل المساعد الذين تمت الاستعانة بهم.	2
111	أسماء السادة المحكمين لتقويم الأداء المهاري قيد البحث.	3
113-112	استمارة استبيان لتحديد القدرات البدنية الخاصة	4
117-114	استمارة استبيان لتحديد أهم المهارات الفنية الخاصة برياضة الجودو.	5
119-118	استمارة استبيان لتحديد الاختبارات البدنية الخاصة برياضة الجودو.	6
121-120	التدريبات البدنية	7
123-122	التدريبات مهارية	8
124	استمارة تقييم الأداء.	9
133-125	الوحدات التدريبية	10

# الباب الأوّل

## 1 – التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات

**1-1-1-1 التعريف بالبحث:****1-1-1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

إن التدريب الرياضي علمية مدروسة تستند إلى مفاهيم وخطط محكمة إذ تمر بطرق وأساليب عديدة الهدف منها الوصول بالفرد الرياضي إلى مراحل الانجاز إي تخدم كافة جوانب الإعداد من خلال مبدأ الشمولية بالتدريب للوصول إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية العالية لمواكبة التطور الحاصل لبعض الدول المتقدمة في الألعاب الرياضية عموماً ورياضة الجودو خصوصاً .

تعد رياضة الجودو من الألعاب الفردية القديمة تأسست على يد البروفسور "جيغوروكانو الذي ولد عام 1860 في اليابان إذ قام بإنشاء معهد الكود كان عام 1882 والذي يعد منشى رياضة على مستوى العالم"<sup>(1)</sup> وتعني رياضة الجودو باللغة العربية الفن المرن أو فن المرونة تمثل نوع من أنواع الفنون القتالية الدفاعية يمارسها كلا الجنسين وهي من الألعاب الاولمبية ذات شعبية واسعة و لها قانون خاص بها حالها حال باقي الألعاب الرياضية وتشمل العديد من المهارات والهدف منها إسقاط المنافس أرضاً أو السيطرة عليه في حالات اللعب الأرضي وفقاً للشروط والقوانين المحددة في اللعبة .

يحتاج لاعب الجودو إلى قدرات بدنية ومهارية خاصة تختلف احتياجاتها حسب متطلبات النزال عند احتدام المنافسة بين اللاعبين يحتاج اللاعب إلى مستوى عالي من التكيف أثناء التدريب وهذا لا يحدث إلا بدمج هذه القدرات (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) والأداء الفني الصحيح الذي يعمل على رمي المنافس أرضاً أو السيطرة عليه طيلة مدة النزال هذا يعتمد على نوعية المناهج العلمية

(1) محمد احمد فؤاد رشوان؛ برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الاداء لدى لاعبي الجودو، ط1، (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، 2011، ص20.

الموضوعة من قبل المدربين من خلال استخدام الطرائق والأساليب المثلى للوصول بالرياضي إلى مرحلة الانجاز .

إن أسلوب تدريبات السوبرسيت ( يعد من الاساليب التدريبية المهمة في التدريب الرياضي لما يحققه من نتائج كبيرة ومهمة تخدم الالعاب الرياضية بشكل عام من حيث القوة العضلية ويتم التدريب عليها في مدة ما قبل المنافسات اي فترة الاعداد الخاص ويتلخص بأداء بمجموعة من التمارين المتداخلة للعضلات المتقابلة والمتقاربة وكذلك من نفس العضلة من زاوية اخرى إذ يكون التدريب عليها في وقت واحد مع التأكيد على مساوات الشدة والحجم التدريبي اي التكرارات وزمن التمرين يكون متساوي في اغلب الاحيان (1).

ومن هنا تبرز أهمية البحث بوضع مجموعة من التدريبات بأسلوب السوبرسيت المصاحب للأداء الفني لتطوير القدرات البدنية والمهارية وفق الأداء المهاري والتعرف على مدى تأثيرها من خلال استهدافها بجهد بدني عالي وفي مرحلة الإعداد الخاص وذلك للحصول على درجة من الصعوبة التي يحتاجها لاعب الجودو أثناء النزال والابتعاد عن الأساليب التقليدية وتطبيقها بشكل علمي مدروس لزيادة قدرة اللاعب على التكيف أثناء النزال ومواكبة المستويات والابتعاد عن الروتين المعتاد من قبل بعض المدربين ورفع المستوى البدني والمهاري وفقا للمسار الحركي للمهارة .

## 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث الميدانية وتواصله المباشر مع مدربي ولاعبي الجودو كون الباحث كان لاعبا سابق ومدرب وأمين عام الاتحاد العراقي المركزي للجودو واطلاعه على نتائج لاعب الجودو محليا ودوليا لاحظ انخفاضاً في مستوى الأداء الفني دل عليه

(1) منصور جميل العنبي؛ التدريب الرياضي وفاق المستقبل، ط1: (المكتبة الرياضية، بغداد، الجادرية، 2010) ص105.



تراجع نتائج اللاعب العراقي في المنافسات الدولية ما يبين الحاجة إلى مواكبة أساليب التدريب الحديثة للعودة إلى منصات التتويج كل ذلك عده الباحث مشكلة بحثية عمل الباحث على دراستها ومحاولة حلها عن طريق رفع كثافة التدريب بواسطة اسلوب تدريبات السوبرسيت المضافة لتمارين الأداء المتعارف عليها لزيادة كثافة ومستوى صعوبة التدريب كمساهمة من قبل الباحث للسيطرة على بعض نقاط الضعف في استهداف بعض القدرات البدنية والأداء الفني لدى اللاعبين الشباب في لعبة الجودو كون لعبة الجودو تعتمد اعتمادًا كلي على القدرات البدنية والأداء الفني للشباب كما إن بعض المناهج المتبعة في التدريب قليلة الاهتمام بعملية التنوع وزيادة الحافز واستثارة المجاميع العضلية لتحقيق الهدف المطلوب.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجة جوانب الضعف من خلال إعطاء تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني والتي بدورها تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لدى لاعبي الجودو الشباب أعمار (18-20) سنة .

### 3-1 أهداف البحث:

1. اعداد تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الجودو الشباب افراد عينة البحث.
2. اعداد التدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني لتطوير بعض القدرات المهارية الخاصة للاعبي الجودو الشباب افراد عينة البحث.
3. التعرف على تأثير تدريبات السوبرسيت المصاحبة للأداء الفني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الجودو الشباب أفراد عينة البحث.

**4-1 فرضيتا البحث:**

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للقدرات البدنية الخاصة لدى افراد عينة البحث.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات المهارية الخاصة لدى افراد عينة البحث.

**5-1 مجالات البحث:**

- 1-5-1 **المجال البشري:** لاعبو نادي ديالى الرياضي فئة الشباب في وزن (-73كغم، -81 كغم) وبواقع (8) لاعبين.
- 2-5-1 **المجال الزمني:** المدة من 11 / 12 / 2021 - 2 / 3 / 2022
- 3-5-1 **المجال المكاني:** قاعة الجودو في نادي ديالى الرياضي