



المركز الجامعي الوانشريسي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

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

شعبة : التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني

دراسة مقارنة بين رياضتي الجودو و الجوجيتسو في صفتي

القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة

لدى المصارعين أقل من 17 سنة

دراسة ميدانية: - لنادي "الجيل الصاعد" بالعطاف و نادي "بودو" دوي عين الدفلى

تحت إشراف:

إعداد الطلبة:

- د. محجوب عرايبي لحسن

- شهرة أمحمد

- خويدي محمد

السنة الجامعية: 2018 / 2019

شكره تعالى

الحمد و الشكر لله الذي تتم بنعمته الصالحات و الذي وفقنا لإتمام

دراستنا. م الصلات و السلام على و من والاه إسيدينا محمد

و على آله و صحبه إلى يوم الدين، و الشكر الجزيل للأستاذ

المحترم الدكتور محبوب عرايبي لحسن

و إلى جميع أساتذة المعهد المحترمين وإلى زملائنا الطلبة

على روح التعاون و الجهود المبذولة في سبيل طاب العلم.

إهداء

إلى أبي العزيز قدوتي و منير دربي إلى أمي الغالية التي مهما قدمت

لن أوفيتها حقها ، حفظهما الله و أطال الله في عمرهما .

إلى زوجتي رفيقة دربي و أولادي قرة عيني حفظهم الله .

إلى إخوتي و أخواتي سندي

اليهم جميعا أهدي هذا العمل

• شهرة أمحمد

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح الفؤاد الوالدين الكريمين

إلى كل أخوتي و أخواتي

إلى من صبر وتحمل أعباء مسار دراستي و دروب الحياة زوجتي

الحبيبة، ولا أنسى قرّة عيني أبنائي.

وإلى كل من ساهم بالكلمة الطيبة والدعاء الصادق،

جميع أحبتي في الله

إلى كل هؤلاء أهدي هذا لعمل.

• خويديمي محمد

ملخص البحث بالعربية:

تناولنا في بحثنا هذا مشكلة مدى تمايز صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة في رياضتين قتاليتين (الجودو - الجوجيتسو) للمرحلة العمرية أقل من 17 سنة، بحيث تعد هاتين الصفتين من الصفات السائدة لكلا الرياضتين، وإخترنا الجودو و الجوجيتسو لمدى تشابههما في الشكل الظاهر أثناء النزالات، فأردنا معرفة مدى التشابه في الجوهر و أيهما أكثر جدارة بالصفتين البدنيتين المدروستين أو بإحدهما، و إخترنا أكثر المراحل العمرية حساسية و إضطرابا قاصدين إبراز مدى تأثير هذه المرحلة على المسار الرياضي للمصارع، و بالتالي وجوب مراعات خصوصياتها، و عملنا على إبراز أهمية الإختبارات البدنية للمدرب لأجل كشف و مراقبة و توجيه العملية التدريبية ككل.

فعمدنا إلى الطريقة القصدية في إختيار العينة مع مراعات التجانس بينهما في المتغيرات المشوشة (السن، الوزن، الطول) و قوامها 14 مصارع (7 مصارعين لكل رياضة). وقمنا بوضع الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للرجلين، و للذراعين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين، و للذراعين.

و إعتدنا في بحثنا هذا على النهج الوصفي مستخدمين الأدوات اللازمة لذلك، فأدرجنا إختبارات بدنية تخص بالصفتين المراد دراستهما، كما عالجتنا النتائج بعمليات و علاقات إحصائية تخدم الموضوع تمثلت في المعالج الإحصائي (SPSS) الذي أثبت تجانس العينة و أبرز الفروق ذات الدلالة الإحصائية، و التي كانت لصالح مصارعي الجودو في كل الإختبارات. و بالتالي تحقق جميع الفروض الموضوعية في الدراسة، و هذا لأنه في الواقع الممارس للرياضتين تعد الجوجيتسو فرع أو تخصص في الجودو، وجاءت نتائج بعض الدراسات مؤيدة لنتائج بحثنا وأهمها دراسة "أسعد عبد الله حمد السلامي" و الذي توصل إلى نتائج مشابهة عند مقارنة بين رياضتي الجودو و المصارعة الحرة.

وعلى ضوء هذا برزت أهمية الفئة العمرية و الخصائص البدنية للرياضة الممارسة، وعله وجب تكثيف الدراسات من هذا القبيل لأجل توضيح الصورة للمدربين و القائمين على الرياضة.

The Research Summary in English

In our research, we discussed the problem of the different types of explosive force and speed strength in two martial arts (judo-jujitsu) for the age group of less than 17 years. These two characteristics are the dominant characteristics of both sports. We chose Judo and Gujitsu for their similarity in outward appearance while wrestling , We wanted to know the extent of similarity in the essence and whichever is more worthy of the two physical characteristicss studied or one of them, and we chose the most sensitive and disturbing age stages to show the extent of the impact of this stage on the sports track of the wrestler, and therefore the obligation of taking into account their privacy, We show also the importance physical tests to the trainer in order to detect , monitor and guide the training process as a whole.

We used the intentional method of selecting the sample with respect to the homogeneity between the variable variables (age, weight, height) and 14 wrestlers (7 wrestlers per sport). We put the following assumptions :

- .There are statistically significant differences between judo and jujitsu wrestlers in the explosive force of both legs and arms
- .There are statistically significant differences between judo and jujitsu wrestlers in the strength characteristic of speed for both legs and arms

In this research, we relied on the descriptive approach using the tools necessary for this. We included physical tests of the two classes to be studied. We also dealt with the results in statistical processes and relations that serve the subject. The statistical processor (SPSS), that proved the homogeneity of the sample and the most significant differences of statistical significance, which was for judo wrestlers in all tests. The results of some studies are in support of the results of our research, most notably the study of "Asaad Abdullah Hamad Al-Salami", which reached similar results when comparing Judo and free wrestling sports.

In conclusion, the importance of the age group and the physical characteristics of the sport in question has emerged, and such studies should be intensified in order to elucidate the image to the trainers and sportsmen

محتويات البحث

محتويات البحث

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|-----------------------------|----------------------------|-------|
| | التشكرات | |
| | الإهداءات | |
| | ملخص البحث باللغة العربية | |
| | ملخص البحث باللغة الأجنبية | |
| | قائمة المحتويات | |
| | قائمة الجداول | |
| | قائمة الأشكال | |
| الباب الأول | | |
| الجانب النظري | | |
| | مقدمة | |
| الفصل التمهيدي | | |
| الإطار العام للدراسة | | |
| 5 | الإشكالية | 1 |
| 6 | التساؤلات الفرعية | 1-1 |
| 7 | فرضيات الدراسة | 2 |
| 7 | الفرضية العامة | 1-2 |
| 7 | الفرضيات الفرعية | 2-2 |
| 8 | أهداف الدراسة | 3 |
| 8 | أهمية الدراسة | 4 |
| 8 | الأهمية العلمية | 1-4 |
| 9 | الأهمية العملية | 2-4 |
| 9 | أسباب إختيار الموضوع | 5 |
| 9 | أسباب ذاتية | 1-5 |
| 9 | أسباب موضوعية | 2-5 |
| 10 | تحديد المفاهيم و المصطلحات | 6 |
| 10 | الجوجيتسو | 1-6 |

محتويات البحث

| | | |
|------------------------------|--|---------|
| 10 | الجودو | 2-6 |
| 11 | القوة | 3-6 |
| 12 | القوة الانفجارية | 4-6 |
| 12 | القوة المميزة بالسرعة | 5-6 |
| 13 | المراهقة | 6-6 |
| 14 | الدراسات السابقة و المشابهة | 7 |
| 14 | عرض و تحليل الدراسات السابقة و المشابهة | 1-7 |
| 15 | دراسات عربية | 1-1-7 |
| 22 | دراسات أجنبية | 2-1-7 |
| 23 | مناقشة الدراسات السابقة و المشابهة | 2-7 |
| 24 | نقد الدراسات السابقة و المشابهة | 3-7 |
| الخلفية النظرية للبحث | | |
| 26 | القوة العضلية | 1 |
| 26 | تعريف القوة العضلية | 1-1 |
| 26 | أنواع القوة العضلية | 2-1 |
| 26 | القوة العظمى | 1-2-1 |
| 27 | تحمل القوة | 2-2-1 |
| 27 | القوة الانفجارية | 3-2-1 |
| 28 | أهمية القوة الانفجارية لمصارعي الجودو و الجوجيتسو | 1-3-2-1 |
| 28 | تنمية القوة الانفجارية | 2-3-2-1 |
| 30 | القوة المتميزة بالسرعة | 4-2-1 |
| 33 | أهمية القوة المميزة بالسرعة لمصارعي الجودو و الجوجيتسو | 1-4-2-1 |
| 33 | تنمية القوة المميزة بالسرعة | 2-4-2-1 |
| 35 | الجودو | 2 |
| 35 | تعريف الجودو | 1-2 |
| 36 | أهداف رياضة الجودو للفئة العمرية أقل من 17 سنة | 2-2 |

محتويات البحث

| | | |
|----|---|-------|
| 37 | المتطلبات البدنية الخاصة برياضة الجودو | 3-2 |
| 39 | الأحزمة والرتب المعتمدة في الجودو | 4-2 |
| 40 | أحزمة "الكيو - Kyu | 1-4-2 |
| 40 | أحزمة " دان - Dan | 1-4-2 |
| 41 | تصنيف حركات الجودو | 5-2 |
| 41 | التصنيف حسب طبيعة الحركة | 1-5-2 |
| 42 | التصنيف حسب الغوكيو Gokyo | 2-5-2 |
| 43 | الجوجيتسو | 3 |
| 43 | تعريف الجوجيتسو | 1-3 |
| 44 | فوائد رياضة الجوجيتسو | 2-3 |
| 44 | فوائد الجوجيتسو على الفئة العمرية أقل من 17 سنة | 1-2-3 |
| 44 | أثر الجوجيتسو على صفتي القوة الانفجارية و المميزة بالسرعة | 2-2-3 |
| 45 | أنواع الجوجيتسو | 3-3 |
| 45 | الجوجيتسو اليابانية | 1-3-3 |
| 45 | الجوجيتسو البرازيلية | 2-3-3 |
| 46 | المراهقة الوسطى (15-17 سنة) | 4 |
| 46 | تعريف المراهقة | 1-4 |
| 47 | مراحل المراهقة | 2-4 |
| 47 | مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) | 3-4 |
| 48 | أنماط المراهقة | 4-4 |
| 48 | خصائص و مميزات الفئة العمرية (15-17) سنة | 5-4 |
| 48 | النمو الجسمي | 1-5-4 |
| 48 | النمو الفيزيولوجي | 2-5-4 |
| 49 | النمو العقلي | 3-5-4 |
| 49 | النمو الإنفعالي | 4-5-4 |

محتويات البحث

| | | |
|--|---|-------|
| 50 | النمو الإجتماعي | 5-5-4 |
| 50 | النمو الجنسي | 6-5-4 |
| 51 | النمو الحركي | 7-5-4 |
| 52 | نصائح عامة للمدربين في كيفية التعامل مع المراهقين أقل من 17 سنة | 6-4 |
| 53 | خلاصة | |
| الباب الثاني الجانب التطبيقي | | |
| الفصل الأول منهج البحث و إجراءاته الميدانية | | |
| 55 | تمهيد | |
| 56 | منهج الدراسة | 1 |
| 56 | مجتمع الدراسة و البحث | 2 |
| 56 | مجتمع الدراسة | 1-2 |
| 56 | عينة الدراسة | 2-2 |
| 57 | عينة الدراسة الإستطلاعية | 3-2 |
| 56 | عينة الدراسة الأساسية | 4-2 |
| 57 | مجالات الدراسة | 3 |
| 57 | الدراسة الإستطلاعية | 4 |
| 58 | متغيرات البحث | 5 |
| 58 | المتغير المستقل | 1-5 |
| 59 | المتغير التابع | 2-5 |
| 59 | المتغير العشوائي | 3-5 |
| 59 | قياس الطول و الوزن | 1-3-5 |
| 60 | مؤشر كتلة الجسم | 2-3-5 |
| 61 | أدوات البحث | 6 |
| 61 | القياسات و الإختبارات | 1-6 |
| 61 | إختبار القوة المميزة بالسرعة | 1-1-6 |

محتويات البحث

| | | |
|--|--|-------|
| 63 | إختبار القوة الانفجارية | 2-1-6 |
| 64 | الأسس العلمية للإختبارات | 2-6 |
| 64 | ثبات الإختبار | 1-2-6 |
| 66 | صدق الإختبار | 2-2-6 |
| 66 | موضوعية الإختبار | 3-2-6 |
| 67 | الوسائل الإحصائية | 3-6 |
| 67 | تحكيم المحكمين للإختبارات البدنية | 7 |
| الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج | | |
| 69 | تمهيد | |
| 70 | ضبط متغيرات عينة البحث | 1 |
| 70 | تجانس العينة | 1-1 |
| 71 | عرض وتحليل النتائج | 2 |
| 71 | عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى | 1-2 |
| 73 | عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية | 2-2 |
| 74 | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة | 3-2 |
| 76 | عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة | 4-2 |
| 77 | الإستنتاجات | 3 |
| 78 | مناقشة نتائج الفرضيات | 4 |
| 78 | مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى | 1-4 |
| 78 | مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية | 2-4 |
| 79 | مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة | 3-4 |
| 80 | مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة | 4-4 |
| 81 | الخاتمة | 5 |
| 81 | إقتراحات وفرضيات مستقبلية | 6 |
| | المصادر و المراجع | |
| | الملاحق | |

محتويات البحث

1 - الجداول:

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 32 | جدول يمثل الفرق بين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة | 01 |
| 38 | جدول يوضح درجات تمايز الصفات البدنية للجيدو حسب الأولوية | 02 |
| 40 | جدول يمثل درجات "الكيو" و السن الأدنى للحصول عليه. | 03 |
| 40 | جدول يمثل درجات "دان" و السن الأدنى للحصول عليها. | 04 |
| 42 | جدول يمثل تصنيف حركات الجودو حسب الغوكيو | 05 |
| 65 | جدول يمثل معاملات الثبات للإختبارات | 06 |
| 66 | جدول يمثل معاملات صدق الإختبارات | 07 |
| 70 | جدول يبين نتائج متغيرات عينة البحث (السن، الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم) لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو. | 08 |
| 72 | جدول يبين الفروق في صفة القوة الانفجارية للرجلين ما بين مصارعي الجودو والجوجيتسو. | 09 |
| 73 | جدول يبين الفروق في صفة القوة الانفجارية للذراعين ما بين مصارعي الجودو والجوجيتسو | 10 |
| 75 | جدول يبين الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ما بين مصارعي الجودو و الجوجيتسو | 11 |
| 76 | جدول يبين الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ما بين مصارعي الجودو و الجوجيتسو | 12 |

2 - الأشكال:

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 34 | شكل يوضح أنواع القوة العضلية. | 01 |
| 41 | شكل مخطط لتصنيف حركات الجودو حسب طبيعة الحركة | 02 |
| 60 | شكل يوضح أنماط الجسم وفقا لمؤشر كتلة الجسم. | 03 |
| 71 | شكل يبين المتوسطات الحسابية لمتغيرات عينة البحث (السن، الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم) لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو. | 04 |
| 72 | شكل يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة الانفجارية للرجلين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو. | 05 |
| 74 | شكل يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة الانفجارية للذراعين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو | 06 |
| 75 | شكل يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو. | 07 |
| 77 | شكل يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة المميزة بالسرعة لليدين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو. | 08 |

مقدمة:

منذ أن خلق الله سبحانه عبده خلق معه الحركة و النشاط، فما إن زرعت الروح في سيدنا آدم عليه السلام هم بالحركة قبل وصول الروح إلى قدميه فسقط، وهذا لفطرة جعلها الله في عباده وضرورة التحرك و إتخاذ الأسباب لنيل المبتغيات، ومن أهم المبتغيات الصحة و اللياقة البدنية الجيدة التي تعطي للفرد القدرة على الإستمرار في الحركة و إتخاذ باقي الأسباب. و لأجل كسب اللياقة البدنية لا مفر من الممارسات الرياضية، و أصبحت هذه الأخيرة فيما بينها في سباق و تنافس شديد في إتخاذ شتى السبل و المسببات لتطوير ذاتها هي الأخرى، معتمدة بالدرجة الأولى على شتى المجالات العلمية التي بإمكانها تقديم إضافات إيجابية لها بفضل البحوث و الإختبارات و الدراسات العلمية في مجال بحوث التربية البدنية و التي تقدم إجابات على تساؤلات المشكلات الرياضية.

وعلى سبيل المثال البحث عن البرامج و الطرق التدريبية الأنسب لكل رياضة و مدى تأثيراتها عليها ونجد هذا في سياق الدراساتين السابقتين لكل من "أميم سليمان" و "كتشوك"، وقد عرجا في دراستيهما على إقتراح برامج تدريبية و معرفة أثرها على صفتي القوة الانفجارية و الممييزة بالسرعة عند "أميم" وأثرها على تنمية القوة العضلية و بعض المتغيرات الفيسيولوجية للفئة العمرية أقل من 17 سنة. كما تناول كل من "نغال محمد" و "بضياف عبد الرزاق" في دراستيهما إلى بعض العوامل المساهمة في رفع المستوى الرياضي في رياضة الجودو، بإستخدام بعض الوسائل الإستشفائية في دراسة "نغال محمد" و بأستخدام مهارات الخنق و الكسر و الإفلات للفئة العمرية

14-16 سنة في دراسة "بضياف". أما "أبركان عايدة" لجأت في تطوير رياضة الجوجيتسو إلى العامل النفسي بتقديرات الذات البدنية و رفع مستوى الثقة بالنفس.

كما عمل بعض الباحثين على إيجاد التمايز للصفات البدنية تجاه بعض الرياضات بإعتماد الدراسات المقارنة بين الرياضات، فنجد دراسة الباحث "أسعد عبد الله حمد السلامي" و تناول فيها مقارنة لبعض المتغيرات البدنية و الوظيفية بين مصارعي الجودو و مصارعي المصارعة الحرة لفئة الشباب بأعمار 15 - 16 سنة، بحيث عرج على حساسية المرحلة العمرية المدروسة (المراهقة الوسطى) كغيره من الباحثين الذين إختصوا بهذه الفئة من الرياضيين في دراساتهم.

وعلى ضوء كل هذا ورغبة منا في السير على منهج باقي الباحثين في تطوير البحث العلمي و تقديم الدعم و المساعدة للمدربين و المختصين الرياضيين، إرتأينا العمل على دراسة المتغيرات السابقة الذكر في بحث واحد يضم دراسة بعض الصفات البدنية و مدى تمايزها في رياضتين متقاربتين في الشكل عند الفئة العمرية أقل من 17 سنة، و من هنا تشكل موضوع بحثنا و المتناول دراسة مقارنة بين رياضتي الجودو و الجوجيتسو في صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للمرحلة العمرية أقل من 17 سنة.

فطرحنا لذلك تساؤلا عاما و تساؤلات فرعية فيما إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجودو و الجوجيتسو في القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة كل على حدى، متبعين المنهج الوصفي في الدراسة وهو المنهج الأكثر ملاءمة لمثل هذه الدراسة، و قمنا بالإختيار العمدي لعينة البحث بنفس السن و المستوى الرياضي (المشاركة في البطولات الوطنية) من المجتمع الأصلي وهو مصارعي رياضتي الجودو و الجوجيتسو لولاية عين الدفلى، و قمنا بوضع إختبارين لكل صفة بدنية

واحد لإختبار الأطراف العلوية و الآخر لإختبار الأطراف السفلية. وبعد القيام بالدراسة الإستطلاعية و ما يتبعها من إثبات لصدق و ثبات و موضوعية للإختبارات البدنية أجرينا الدراسة الأساسية وقمنا بمعالجة النتائج بالحقيبة الإحصائية (SPSS).

و تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة تمايز الصفتين البدنيتين لأي من الرياضتين المدروستين، و إكتشاف أهم مرحلة عمرية (المراهقة الوسطى)، على أساسها يمكن تحسيس و توجيه المدربين للإهتمام بهاتين الصفتين البدنيتين و إدراجهما في البرامج التدريبية الخاصة بكل رياضة، إضافة إلى فهم خصوصيات المرحلة العمرية المدروسة و مسايرتها.

وقد فصلنا هذا البحث في بابين، تناول الباب الأول الفصل التمهيدي و الخلفية النظرية للبحث، فتطرقتنا في الفصل التمهيدي إلى الإشكالية و الفرضيات، ثم أهداف البحث و أهميته و أسباب إختيار الموضوع و تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث، مع عرض و تحليل و مناقشة الدراسات السابقة و المشابهة. أما بالنسبة للخلفية النظرية فقمنا بتعريف متغيرات البحث و هي القوة بنوعيتها الإنفجارية و المميزة بالسرعة و رياضتي الجودو و الجوجيتسو، كما تناولنا الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

و تناولنا في الباب الثاني الجانب التطبيقي في فصلين، الأول منهج البحث و إجراءاته الميدانية و المشكل من منهج الدراسة (المنهج الوصفي) و مجتمع و عينة الدراسة ثم الدراسة الإستطلاعية، و متغيرات و أدوات البحث. أما الفصل الثاني فتناول عرض و تحليل و مناقشة النتائج، لنخلص في الأخير إلى مجموعة من الإستنتاجات و الإقتراحات التي نراها مقدمة لبحوث أخرى.

1 - الإشكالية:

تتميز الرياضة عامة و الرياضات القتالية خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد المصارعين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية. و متطلبات و مواقف الرياضات القتالية و بالتحديد رياضي "الجودو" و رياضة "الجوجيتسو" متعددة و غير متوقعة تفرض على المصارعين ضرورة التدريب و إمتلاك الصفات البدنية و الحركية التي تمكنه من مواجهة هذه المواقف، و تعتبر القوة العضلية بجميع أنواعها أحد أهم هذه الصفات البدنية التي يحتاجها المصارع، و من أنواع القوة العضلية في رياضي الجودو و الجوجيتسو الأكثر بروزا نجد صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و ذلك لتشكيل عامل المباغته و الفاعلية في التنفيذ.

ولقد شهدت متطلبات رياضة الجودو و بصورتها الحديثة زيادة كبيرة في جرعات التدريب و حمل التدريب إضافة إلى طبيعة المنافسات فيها و كثرة عدد المنافسات في التصنيفات و العوامل المختلفة و التي قد تصل إلى أكثر من ثلاث منافسات في يوم واحد. (مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص467).

كما ذكر ريسان خريبط مجيد نقلا عن جوكاديف **F. Jokadif** "أن أي فتى حاليا لديه نمو طبيعي فيما يخص عناصر اللياقة البدنية من حقه أن يحصل على فرصة كي يصبح بطلا" (خريبط مجيد ريسان، 1988)، و لا يتم هذا إلا بواسطة العملية التدريبية و التربوية و التي تعتمد بدورها على فهم الناشئ و توجيهه وفق موهبته الفطرية من قدرات و إستعدادات و تنميتها حتى يتسنى لنا إنتقاء أحسنهم. (نايف مفضي الجبور، 2012).

و تتلخص مشكلة البحث بالتداخل الموجود بين القدرات البدنية و الوظيفية المطلوب توفيرها في أجسام مصارعي الجودو والجوجيتسو مما يعطي إمكانية التركيز على تدريب قدرة معينة و إهمال قدرة أخرى لا تقل أهمية عنها و قد يحقق تطويرها ما لم تحققه القدرة الأولى.

ولقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الناشئين التي تعتبر مرحلة مفضلة في إختبار القدرة العضلية لدى الرياضي لكونه في هذه المرحلة يمر بمرحلة الإكتساب، و أيضا أراد الطالب الباحث لفت إنتباه المدربين و المعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة و الإهتمام من طرف الساهرين على الرياضة و تطويرها في بلادنا، إذ حقا نريد تكوين رياضيين في أعلى المستويات.

و على ضوء هذا البحث و من خلال هذه المعطيات و قصد إنارة و توضيح معالم هذا الموضوع و إيجاد حلولاً ترفع الغموض و الإلتباس عن المفاهيم طرحنا الإشكالية التالية:

- هل يوجد فرق بين رياضتي الجودو و الجوجيتسو في صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى المصارعين أقل من 17 سنة؟

1 - 1 - التساؤلات الفرعية:

وعلى ضوء هذا التساؤل العام نصيغ تساؤلات فرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للرجلين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للذراعين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين؟

2 - فرضيات الدراسة:

2 - 1 - الفرضية العامة:

- يوجد فرق بين رياضي الجودو و الجوجيتسو في صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى المصارعين أقل من 17 سنة.

2 - 2 - الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للرجلين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للذراعين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

3 - أهداف الدراسة:

- إن دراستنا تستمد أهدافها من الفئة العمرية المدروسة و إبراز جوانب القوة و الضعف فيها، و على ضوء ذلك سطرنا الأهداف التالية:
- إبراز مدى تأثير هذه المرحلة العمرية في المسار الرياضي للمصارع.
 - الكشف عن الدور الذي تلعبه كل من صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة في رفع مستوى الإداء للمصارع.
 - مدى الدور الذي تلعبه الإختبارات البدنية في صقل المواهب الشابة.
 - الرفع من مكانت الجانب العلمي في عمليتي التدريب و التقويم الرياضي.

4 - أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية دراستنا في إبراز مدى أهمية صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة في الأداء الرياضي، ومدى تمايز كل منهما في رياضتي الجودو و الجوجيتسو، و نحدد فيما يلي بعض جوانب الأهمية لموضوعنا:

4 - 1 - الأهمية العلمية:

- قياس مستوى القوة العضلية للمصارعين في الرياضتين المدروستين.
- التعرف على إتجاه الإرتباط لكل صفة نحو إحدى الرياضتين (الجودو - الجوجيتسو).
- ضرورة الإلمام بالجانب المعرفي للفئة العمرية المدروسة.
- إثراء المكتبة العلمية.

4 - 2 - الأهمية العملية:

- إدراج الإختبارات البدنية في عملية التدريب.
- ضرور التعامل مع المصارعين على حسب ما تقتضيه المرحلة العمرية.
- التركيز في التدريبات على الصفات البدنية السائدة في التخصص الرياضي الممارس.
- تطبيق المبادئ و الأسس العلمية في التدريب الرياضي.
- توضيح الخلل في تدريب القوة العضلية لدى المصارعين.
- زيادة الإهتمام بفئة المراهقين و إستغلال طاقاتهم على الوجه الصحيح.

5 - أسباب إختيار الموضوع:**5 - 1 - أسباب ذاتية:**

- معرفة الفرق بين الرياضتين المدروستين في صفتي القوة الإنفجارية و القوة المميزة بالسرعة.
- نقص الإهتمام بالإختبارات و المقاييس من طرف المدربين.
- حساسية و صعوبة التعامل مع الفئة العمرية المدروسة.
- تذبذب القوة العضلية عند الفئة العمرية المدروسة.
- عدم تحقيق المصارعين نتائج و ألقاب مرجوة بالرغم من التدريب المتواصل.

5 - 2 - أسباب موضوعية:

- الرغبة في معرفة مدى إتباع المدربين للأساليب العلمية في ميدان التدريب.
- إبراز مدى أهمية الإختبارات البدنية في عملية التقييم في ضوء التطورات الحالية.
- معرفة أسباب تدهور مستوى بعض المصارعين في هذه المرحلة العمرية.

- الرغبة في معرفة بعض الخصائص البدنية لرياضتي الجودو و الجوجيتسو.
- تقديم بعض الحلول و الإقتراحات حول الموضوع.

6 - تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6 - 1 - الجوجيتسو:

- الجوجيتسو لغة:

" الجوجيتسو " (JU-JITSU) كلمة يابانية وتعني: فن الليونة.

- الجوجيتسو إصطلاحا:

و "جيو جيتسو برازيلية" هي رياضة و فنون قتالية تعتمد على التصارع مع التركيز بشكل خاص على القتال الأرضي. (موقع إتحاد الإمارات للجوجيتسو)

6 - 2 - الجودو:

- الجودو لغة:

" الجودو " كلمة يابانية الأصل مكونة من شطرين:

* جو - ju * دو - do (جو = المرونة ، دو = الطريق) أي تعني "طريق

المرونة".

- الجودو إصطلاحا:

ويذكر "كوزومي Koizumi" (1997م) أن معرفة رياضة الجودو رياضة لازمة لكل فرد، و هي نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس أو هي شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح، كما أنها حركات الجسم أو طريقة التحرك و الدوران.

(Koizumi. G , 1997,P42.)

و الجودو حسب "يحي الصاوي" (1996م) أن الجودو هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الإنتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن، مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلى القواعد و الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم. (يحي الصاوي محمود، 1996، ص37.)

6 - 3 - القوة:

- القوة لغة:

ضد الظرف، و القوة مبعث النشاط و النمو و الحركة، جمع قوى، قوات. (محمد محي الدين صابر، 1989، ص1018.)

- القوة إصطلاحا:

إذ يعرفها "لاري" " على أنها أقصى كمية من القوة تنتجها العضلة منفردة أو مجموعة من العضلات ضد مقاومة". (LARRY G. SHAVER ,1981, p257)

القوة حسب ماتيف 1983 "هي القدرة على تجاوز حمل خارجي بفضل المجهود العضلي"

• **إجرائيا:**

و نقصد بالقوة في دراستنا هي تلك الطاقة الواجب على الجسم تحريرها لتقديم أداء رياضي في أعلى المستويات الممكن توفيرها. وهي صفة بدنية لدى الفرد قابلة للتطوير.

6 - 4 - القوة الانفجارية:

• **إصطلاحا:**

و يعرفها "هتجر" (Hettinger) بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة

أقصى إنقباض إيزومتري إرادي. (السيد عبد المقصود، 1997، ص98)

• **إجرائيا:**

و نقصد بالقوة الانفجارية في دراستنا هي أقصى طاقة عضلية يمكن تحريرها في لحظة

من الزمن.

6 - 5 - القوة المميزة بالسرعة:

• **إصطلاحا:**

ويعبر عنها علي فهمي البيك على أنها: "القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات

باستخدام سرعة حركية مرتفعة". (علي فهمي البيك، 2003، ص177)

• إجرائيا:

و نقصد بالقوة المميزة بالسرعة في دراستنا هي بلوغ أكبر تردد لأقصى قوة عضلية خلال زمن قصير جدا.

6 - 6 - المراهقة:

• المراهقة لغة:

- في اللغة اللاتينية:

المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني لكلمة **Adolescent** بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد. (كمال الدسوقي، 1997، ص100).

- أما في اللغة العربية:

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" و الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الإحتلام، و رهقت الشيء رهقا أي: قربت منه، و المعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج و الرشد.

والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، و جارية مراهقة، و يقال جارية راهقت و غلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، 1997، ص 430).

• المراهقة إصطلاحا:

و أما "ميخائيل إبراهيم سعدون" و "سليمان مخول" ففسروها بأنها مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها معقدة بالكثير من العمليات مثل التحول و النمو و تحدث فيها

تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير إلى عضو في مجتمع الراشدين.

(ميخائيل إبراهيم سعدون، سليمان مخول، 1982، ص255)

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر و من مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم

مبكرا في سن الثانية عشر (12 سنة) أحيانا، و بعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر

(17 سنة). (عودة، أحمد سليمان، 1985، ص9)

• المراهقة إجرائيا:

ونقصد بالمراهقة في الدراسة الحلية هي تلك المرحلة الحساسة ما بين الطفولة و الرشد، و

تكون مفعمة بالطاقة و العنفوان، إلى جانب توترات وإختلال في توازن الجسم لما يحدث فيه من

تطورات جمة. ونخص بالذكر في دراستنا المراهقة المتوسطة (15-17 سنة).

7 - الدراسات السابقة و المشابهة:

7 - 1 - عرض و تحليل الدراسات السابقة و المشابهة:

ولأجل إثراء الرصيدنا المعرفي منهجية و خطوات البحث العلمي و الإحاطة بموضوع

الدراسة من جميع جوانبه قمنا بالإطلاع على عدد مهم من الدراسات السابقة و المشابهة

لموضوعنا المدروس و نذكر أهمها فيما يلي:

7 - 1 - 1 - دراسات عربية:

1 - دراسة "أسعد عبد الله حمد السلامي" (2008): دراسة مقارنة لبعض المتغيرات البدنية و الوظيفية بين مصارعي الجودو و مصارعي المصارعة الحرة لفئة الشباب بأعمار 15-16 سنة.

- تهدف الدراسة إلى:
- التعرف على علاقة الارتباط لبعض القدرات البدنية و الوظيفية المطلوبة في لاعبي الجودو و المصارعة الحرة بين الرياضتين.
- التعرف على إتجاه الارتباط لكل قدرة نحو إحدى الرياضتين.
- تحليل الدراسة:
- تناول الباحث جانب من بحثنا و يتمثل في رياضة الجودو.
- العينة 18 مصارع (9 مصارعين لكل رياضة).
- إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، مستعينا بالإستبيان لجمع المعلومات.
- أهم النتائج المتحصل عليها:
- تمايز بعض القدرات البدنية لصالح إحدى الرياضتين للفئة العمرية 15 - 16 سنة.
- تركيز و توجيه التدريبات على حسب ما تتطلبه كل رياضة من متغيرات بدنية.

2 - دراسة "أميم سليمان مهدي العبيدي" (2010): استخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف

السفلى و أثره في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.

• تهدف الدراسة إلى:

- إعداد مناهج تدريبية باستخدام (تدريب الأثقال، تدريب البلايومترك، التدريب المركب بأثقال- بلايومترك) لتطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.
- التعرف على تأثير التدريب (تدريب الأثقال، تدريب البلايومترك، التدريب المركب) على تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.

• تحليل الدراسة:

- تناول الباحث عنصرين مهمين من موضوع بحثنا و هما القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة.
- العينة لاعبات منتخب محافظة السلیمانية لكرة القدم.
- وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، بإستخدام العينتين الضابطة و التجريبية، بإختبارين قبلي و بعدي.

• أهم النتائج المتحصل عليها:

- أثبتة البرنامج التدريبي المقترح كفاءته في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم.
- تطور صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة رفع مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبات كرة القدم.

3 - دراسة "كتشوك سيدي محمد" (2011): أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية و بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأداء المهاري لناشئ كرة القدم (أقل من 17 سنة).

• تهدف الدراسة إلى:

- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال الحديثة للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية ($VO2max$ - نبض القلب - القدرة الإسترجاعية).

• تحليل الدراسة:

- تناول الباحث عنصرين مهمين في دراستنا و يتمثلان في صفة القوة الانفجارية و الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

- وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين (18 لاعبا عينة تجريبية، 18 لاعبا عينة ضابطة). كما إستخدم إستمارة إستبائية.

- طبق برنامج تدريبي، وإعتمد الإختبارات البدنية في جمع البيانات (الإختبار القبلي و البعدي).

• أهم النتائج المتحصل عليها:

- التعرف على التمارين المناسبة في تنمية كل نوع من أنواع القوة العضلية.

- ضبط برنامج تدريبي بالأثقال مقنن يتوافق مع المرحلة العمرية للاعبين أقل من 17 سنة.

4 . دراسة "عماري حسام الدين" (2015): أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة

الإنفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

• تهدف الدراسة إلى:

- معرفة مدى أهمية القوة الإنفجارية للرجلين في تحسين الإرتقاء .
- معرفة خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة و مدى أهمية تطوير القوة الإنفجارية لها.
- تطوير مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة.

• تحليل الدراسة:

- تناول الباحث عنصرين مهمين في دراستنا و يتمثلان في صفة القوة الإنفجارية و الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

- كانت العينة من الفئة العمرية أقل من 17 سنة بمجموعتين (ضابطة، تجريبية).

- إستخدم الباحث المنهج التجريبي. بإستخدام الإختبارين القبلي و البعدي، بعد تطبيق برنامج تدريبي مقترح.

• أهم النتائج المتحصل عليها:

- إثبات أهمية القوة الإنفجارية في تطوير الأداء الرياضي.
- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة هي مهد إنطلاق الأبطال.
- ضرورة التركيز على إدراج الجانب العلمي في التدريبات.

5 - دراسة "نغال محمد" (2016): أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل إستعادة الإستشفاء

لدى مصارعي الجودو.

• تهدف الدراسة إلى:

- معرفة أثر بعض الوسائل المساعدة (تمارين التهدئة، التدليك الموضعي) للإسراع في الإستشفاء لدى لاعبي الجودو.

• تحليل الدراسة:

- تناول الباحث متغير مهم من متغيرات دراستنا و يتمثل في رياضة الجودو.

- إختار الباحث العينة بالطريقة القصدية و تمثلت في 10 مصارعين قسمت إلى مجموعتين بالتساوي (ضابطة، تجريبية).

- إتبع الباحث في دراسته المنهج التجريبي، حيث طبق مجموعة من الإختبارات المخبرية و الدرجات الخم المتحصل عليها و معالجتها إحصائياً.

• أهم النتائج المتحصل عليها:

- وضع مرجع علمي خاص بالتعرف على أثر بعض الوسائل المساعدة على سرعة الإستشفاء لمصارعي الجودو.

- التعرف على أنجع الوسائل الإستشفائية لتطوير و زيادة المردود الرياضي للمصارعين.

6 . دراسة "بضياف عبد الرزاق" (2018): إقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض مهارات الأساسية (الخنق - الكسر - الإفلات) في رياضة الجودو سن 14-16 سنة.

• تهدف الدراسة إلى:

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الجودو 16 سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الجودو

16 سنة.

- رفع المستوى القتالي للمصارعين في العمل الأرضي.

• تحليل الدراسة:

- تناول الباحث في دراسته رياضة الجودو و خصائصها التدريبية.
- وتناول أيضا الفئة العمرية أقل من 17 سنة، و مميزاتها.
- وإستخدم الباحث المنهج التجريبي.
- تم إختيار العينة بالطريقة القصدية 20 مصارع (8 مصارعين كعينة ضابطة، و 12 مصارع عينة تجريبية).

- طبق برنامج تدريبي، وإعتمد الإختبارات البدنية في جمع البيانات (إختبار القبلي و البعدي).

• أهم النتائج المتحصل عليها:

- أثمر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية لمصارعين رياضة الجودو دون 16 سنة.

- إثراء المكتبة الجامعية بنتائج هذه الدراسة.
 - وجوب الإهتمام بتدريب مهارات الخنق و الكسر نظرا لفعاليتها في المنافسات.
 - حساسية الفئة العمرية المدروسة.
- 7 - دراسة "أبركان عايدة " (2018): تقدير الذات البدنية و علاقته بسرعة الإستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو (14 - 16 سنة).
- تهدف الدراسة إلى:
 - معرفة إذا كان هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية على سرعة الإستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو.
 - تسليط الضوء على العوامل النفسية المتحكمة بالدرجة الأولى في الوصول لمستوى التفوق الرياضي في رياضة الجوجيتسو.
 - تحليل الدراسة:
 - تناول الباحث عنصرين مهمين في دراستنا تتمثل في رياضة الجوجيتسو و الفئة العمرية (أقل من 17 سنة).
 - تم إختيار العينة بالطريقة القصدية و تتكون من 12 مصارع في رياضة الجوجيتسو.
 - وإستخدم الباحث المنهج الوصفي. وإستخدم المقاييس النفسية في جمع المعلومات.
 - أهم النتائج المتحصل عليها:
 - للعامل النفسي أثر بليغ في رفع المعنويات و إكتساب الثقة بالنفسو بالتالي تحسين الإستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو.

- التأكيد على فهم دور تقدير الذات البدنية تقديرا صحيحا لدى رياضيي الجوجيتسو.
- أهمية الدعم النفسي في المرحلة العمرية 14 - 16 سنة.

7 - 1 - 2 - دراسات أجنبية:

1 - دراسة كوستيلو COSTELLO.F (1984): تأثير إستخدام تدريبات البليومتريك و

تدريبات الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبي كرة القدم، جامعة لندن.

- تهدف الدراسة إلى:
- التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك على القوة المتفجرة لدى لاعبي كرة القدم.
- تحليل الدراسة:
- تناول الباحث صفة القوة الانفجارية.
- وظف 18 لاعبا كعينة لبحته.
- إستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعة تجريبية و أخرى ضابطة.
- طبق برنامج تدريبي بـ: 12 أسبوع ذا 3 حصص أسبوعيا.
- أهم النتائج المتحصل عليها:
- للتدريب البليومتريك أثر إيجابي في تطوير القوة الانفجارية.

7 - 2 - مناقشة الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال تصفحنا للدراسات السابقة و المشابهة لموضوع دراستنا و تعمقنا فيما جاءت به كل دراسة من نتائج و ملاحظات و توصيات، وجدنا أنها لمحت لأفكار بالغة الأهمية، وعلى سبيل الذكر:

تعد القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة إضافة إلى القوة القسوى و تحمل القوة الحجر الأساس لبناء باقي الصفات البدنية الأخرى كالسرعة و الرشاقة و غيرهما، لأن الرياضي إذا ما إفتقر لصفة القوة لايمكنه إبداء أي صفة من الصفات البدنية الأخرى و سيفقد دقة وتوازن جميع حركاته الرياضية، وعليه توجب إدراج الجانب العلمي في عملية التدريب و إستخدام أدوات الإختبار و التقويم لمراقبة التطورات الحاصلة و ضبط و إستدراك أي خلل قد يحدث عند الرياضي، وذلك لضمان تسلسل و إستمرارية عملية رفع المستوى الرياضي. و تصب في هذا الإتجاه كل من دراسة **COSTELLO** و أميم سليمان و عماري حسام الدين.

على المدرب مساندة التطورات العلمية فيما يخص وسائل الإسترجاع للتخلص من مخلفات أحمال التدريب المطبقة على الرياضي، و بالخصوص في رياضتي الجودو و الجوجيتسو، حتى يضمن المدرب عدم وقوع الرياضي في سلبيات الحمل الزائد و المخلفات الفيزيولوجية لتدريبات القوة و التحمل. وبتجه في هذا السياق كل من كنتشوك و نغال محمد في دراستهما.

كما يشير بضياف و أبركان عايدة و أسعد عبد الله السلامي في دراساتهم إلى المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة)، و التي ظهرت جليا بمدى خصوصيتها و إنعكاساتها السلبية على

التوازن النفسي و الفيسيولوجي و الوظائفى لأجهزة جسم المراهق، إلا أنها تعد كذلك مرحلة التعلم و التي يجب على المدرب الناجح إستغلالها إستغلالا جيدا يمكن من رفع الأداء المهاري و البدني للرياضي، و بالخصوص عند إدراج تمارين القوة العضلية بأنواعها، أو توجيه الرياضيين لممارسة الرياضات القتالية مثل الجودو و الجوجيتسو لما تكتسيه هاتين الرياضتين من طابع القوة و المرونة معا مما يمكن الرياضي من إستعادة توازنه و زيادة نسبة الثقة بالنفس و رفع التحديات.

7 - 3 - نقد الدراسات السابقة و المشابهة:

الكثير من الدراسات السابقة تناولت المنهج التجريبي منها دراسات كل من كوستيلو و أميم سليمان و كتشوك و نغال، أما الدراسات التي إنتهجت المنهج الوصفي هي دراستي أسعد عبد الله و أبركان عايدة. و تناولت كل الدراسات المشابهة المذكورة الفئة العمرية أقل من 17 سنة ماعدا دراسة نغال محمد و أميم سليمان و كوستيلو. إلا أنه لم تجمع أي دراسة مشابهة بين رياضتي الجودو و الجوجيتسو. فعملت هذه الدراسات على إنارة و توضيح الرؤى و صقل و ترتيب الأفكار لدينا فيما يخص الخطوط العريضة لدراستنا، و الخطوات المنهجية الواجب إتباعها لتحقيق الهدف المرجو منها.

قد تميزت دراستنا عن مجموع هذه الدراسات بونها إتبعنا المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة، و ضمت رياضتي الجودو و الجوجيتسو معا، بدراسة صفتين بدنيتين (القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) في المرحلة العمرية أقل من 17 سنة.

1 - القوة العضلية:

1 - 1 - تعريف القوة العضلية:

تعتمد حركات الإنسان عموماً على القوة العضلية التي تنتجها العضلات، إذ لولاها لما إستطاع الفرد العادي ممارسة و مزاوله أعماله اليومية، و للقوة أهمية كبيرة بالنسبة للرياضي لممارسة نشاطه الرياضي الذي تكون القوة فيه الركن الأساسي و المهم للوصول بالرياضي إلى تحقيق الإنجازات و النتائج، و القوة العضلية هي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، إذ إن التعريف الفلسفي للقوة هي "أقصى قوة للعضلة يمكن أن تبذلها على طول محورها الطولي في حين يميل الشخص الرياضي أكثر إلى تعريفها بالقوة التي تستطيع العضلة بذلها على هدف خارجي". (Ediugton.D.W and Edyerton.V.R, 1976,p274.)

و تؤكد معظم المصادر أن القوة العضلية تصنف إلى نوعين: قوة عامة وقوة خاصة.

1 - 2 - أنواع القوة العضلية:

1 - 2 - 1 - القوة العظمى:

ويعبر عنها "علي فهمي البيك" بأنها: " أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن

طريق إنقباض إيزومتري إرادي". (علي فهمي البيك، 2003، ص192)

1 - 2 - 2 . تحمل القوة:

و يعرفها " R. Taelman " على أنها: " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و إرتباطه بالمستويات العضلية".

(Taelman.R, 2000,p100)

1 - 2 - 3 . القوة الانفجارية:

يقول علي فهمي البيك على القوة الانفجارية بأنها: " القدرة على قهر (التغلب) مقاومة أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن " (علي فهمي البيك، 2003، ص118)

وتعرف أيضا بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الإنقباض الإرادي، مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق بعض المراجع العربية و وصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر، و يمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة و أقصى سرعة و لمرة واحدة، و بذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية. (مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص441)

و يعرفها " هنتجر " (Hettinger) بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادي. (السيد عبد المقصود، 1997، ص98)

1 - 2 - 3 - 1 - أهمية القوة الانفجارية لمصارعي الجودو و الجوجيتسو:

نظرا لميزة السرعة و المباغته في تطبيق و تحرير أكبر قدر ممكن من القوة على الخصم في النزالات لكلا الرياضتين، بمعنى تحرير قوة إنفجارية في أي فرصة متاحة للإطاحة بالخصم ، الأمر الذي يكسب صفة القوة الانفجارية الأهمية البالغة في رياضتي الجودو و الجوجيتسو .

و يشير "مراد إبراهيم طرفة" إلى أهمية القوة الانفجارية لمصارعي الجودو و ذلك " عند إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي و لمرة واحدة يحدث عنه تنفيذ رمية جيدة و تحسب نقطة كاملة لسرعتها و قوتها". (مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص440)

1 - 2 - 3 - 2 - تنمية القوة الانفجارية:

الهدف من تدريبات القوة الانفجارية هو تطوير عمل المجاميع العضلية وجعلها تنتج أقصى قدرة بأقصر زمن أثناء الأداء وهناك نوعين من تدريب القوة الانفجارية.

أ- تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

* الشدة:- بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد. وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%).

* الحجم:- التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

* **الراحة:** - رجوع النبض إلى 120 ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة . أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات .ومن (8- 10) دقيقة بين المجاميع.

ب- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر ك):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية إن تدريبات البليومتر ك هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ك على عينة من مجموعتين متجانستين استخدمنا برنامجين لتطوير القوة الانفجارية بنفس عدد التكرارات ونفس الفترة الزمنية وقد أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر ك على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومتر ك قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين.

وفكرة تدريبات البليومتر ك تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة اكبر إذا حدث لها أولاً تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض). (جابر رحيمة الكعبي، 11/9/2016 ، <http://arabacademics.org>) .

1 - 2 - 4 . القوة المتميزة بالسرعة :

إن القوة المميزة بالسرعة إحدى القدرات البدنية التي تعد عنصرا مركبا من صفتي القوة و السرعة لإخراج نمط حركي توافقي، و هي عبارة عن " الصفة التي يتمتع بها الفرد عند إطلاق القوة العضلية المشاركة في الحركة التي تتضمن صفتي السرعة و القوة، و على هذا فإنها خاصة بدنية حركية تتميز بالإرتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة و السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء الفني أثناء النشاط في الفعالية أو اللعبة بحيث تتضمن أعلى فائدة لهذا الأداء تحت مستلزمات المسابقة". (قاسم حسن حسين، منصور جميل، 1988، ص111)

ويعبر عنها علي فهمي البيك على أنها: "القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة". (علي فهمي البيك، 2003، ص177)

ويقول **R. TAELMAN** حولها على أنها: " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية". (**TAELMAN.R,** 2000,p26)

و قد عرفها " محمد حسن علاوي" على أنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية العالية. (محمد حسن علاوي، 1999، ص115)

و أما "هارة" فعرفها على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى
تردد في أقل زمن ممكن. (هارة ترجمة عبد اللطيف نصيف، 1990، ص164)

و يتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع تاكاهاشي " Takahashi " في أن القوة المتميزة
بالسرعة تظهر في كل مرحلة من المراحل للمهارة الحركية في الجودو، أي أن مرحلة إخلال
التوازن (كوزوشي) سواء بالشد بالذراعين للأمام أو بالدفع بالذراعين للخلف أو للجانب، وأيضا
مرحلة الرمي (كاكي)، ووتستخدم أيضا عند محاولة الانتقال من اللعب الأرضي و الوصول
لتنفيذ مهارات الخنق (شيمي وازا) و مهارات التثبيت (أوساي وازا) ومهارات حبس المفصل
(كونسيتسو وازا). (ياسر يوسف عبد الرؤوف، 2002)

ونجد العديد من المدربين الذين تتداخل عليهم الأمور فيما يخص القوة الانفجارية و القوة
المميزة بالسرعة و لأجل توضيح أهم الفروق بينهما نقدم التالي لإزالة اللبس في هذا
الخصوص.الجدول رقم (01)

جدول رقم (01) يمثل الفرق بين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة

| الصفة | القوة الانفجارية | القوة المميزة بالسرعة |
|---------|--|---|
| التعريف | <ul style="list-style-type: none"> - تؤدي لمرة واحدة و بأقصر زمن ممكن - تؤدي بإنتاج أعلى قوة و أعلى سرعة - تؤدي بإنقباضة عضلية واحدة قوية و سريعة | <ul style="list-style-type: none"> - تؤدي لعدد من المرات و بزمن محدد - تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى - تؤدي بإنقباضات عضلية قوية و سريعة |
| التنمية | <ul style="list-style-type: none"> - إستعمال الأثقال الحديدية المستعملة من قبل الرباعين - إستعمال تمارين الكرة الطبية - إستعمال تمارين القفز | <ul style="list-style-type: none"> و تطوير بإنتاج إنقباض عضلي عالي بسرعة عالية نسبيا - الركض بالقفز - الركض بالحجل لمسافة قصيرة |

1 - 2 - 4 - 1 - أهمية القوة المميزة بالسرعة لمصارعي الجودو و الجوجيتسو:

تتعد القوة العضلية و السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى مصارعي الجيدو حيث تتميز هذه اللعبة عن باقي الرياضات بأنها نزال بين متنافسين متحركين تتخللها حركات الدفع و الجذب و الرفع و الرمي و كلها تتطلب عمل سريع و قوة عضلية حتى يكمن للعصارع السيطرة على الخصم أثناء تنفيذ الحركات السابقة و التي تحتاج في تنفيذها أقل من ثانية. (مسعد علي محمود، 1997، ص54)

1 - 2 - 4 - 2 - تنمية القوة المميزة بالسرعة: (كنشوك سيدي محمد، 2011، ص93)

تعتبر سرعة الإنقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة مايلي:

1 - 2 - 4 - 2 - 1 - بالنسبة لشدة الحمل: إستخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60%

من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.

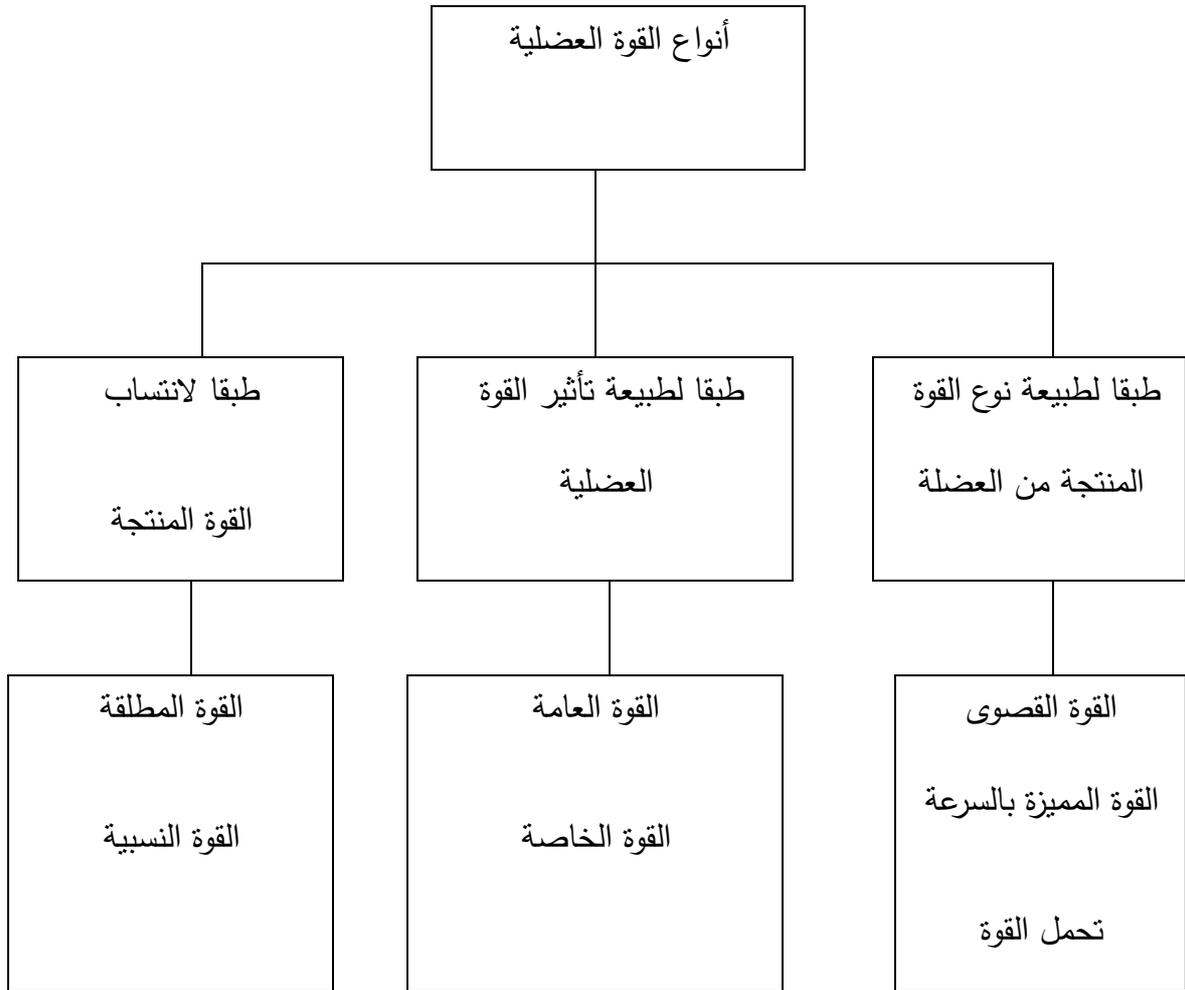
1 - 2 - 4 - 2 - 2 - بالنسبة لحجم الحمل: لايزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن

20 مرة، و تكرار المجموعات من 3- 5 مجموعات مع مراعات الأداء بإستخدام أقصى سرعة

ممكنة و مراعات أن تكون مجموعة التمرين التالية مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ درجة السرعة.

1 - 2 - 4 - 2 - 3 - بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات: وتكون حتى إستعادة

الشفاء الكاملة (حوالي من 3 - 4 دقائق).



شكل رقم(01) يوضح أنواع القوة العضلية. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 178)

2 - الجودو:

أصبحت الرياضة التنافسية في العصر الحديث مجالاً معقداً، و لم يعد تحقيق البطولات العالمية و الأولمبية نوع من المشاركات الشرفية أو مجرد هواية فقط، بل أصبحت الرياضة عبارة عن تحقيق نتائج و ألقاب و ميداليات. وتعتبر رياضة الجودو من أكثر الألعاب إنتشاراً في الوقت الراهن و أصبح الإقبال عليها في تزايد و من مختلف الفئات العمرية، و يقوم عليها إتحادات دولية و مراكز و أكاديمية عالمية.

و رياضة الجودو لا تحتاج إلى تجهيزات كبيرة أو مكلفة، وهي سهلة التعلم وتكتفي بمساحة صغيرة، وهي تعتمد على الإحتكاك الدائم بين المتنافسين، وهي تناسب جميع الفئات العمرية و تصلح لكلا الجنسين. وتنظمها وتحكمها قوانين و ضوابط عالمية متجددة حسب ما يقتضيه التطور في هذه الرياضة، تجعلها تواكب التطورات السريعة التي تطرأ في عالم الرياضة.

2 - 1 - تعريف الجُودُو :

ويذكر "كوزومي Koizumi " (1997م) أن معرفة رياضة الجودو رياضة لازمة لكل فرد، و هي نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس أو هي شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح، كما أنها حركات الجسم أو طريقة التحرك و الدوران.

(Koizumi. G , 1997,P42.)

و يرى "يحي الصاوي" (1996) أن الجودو هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الإنتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن، مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلى القواعد و الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم. (يحي الصاوي محمود، 1996، ص37)

كما يشير "بات هارينجتون **Pate Harrington**" (1996) أن الجودو هو شكل من أشكال الفنون الرياضية و وسيلة الدفاع عن النفس و يعتمد على التدريب العقلي و البدني و مبني على مبادئ و أسس علمية، و يعد طريقة للتطور الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم. (**PATE HARRINGTON, 1996,P102.**)

2 - 2 - أهداف رياضة الجودو للفئة العمرية أقل من 17 سنة:

- 1- الجودو وسيلة للدفاع عن النفس بأقل قدرة من القوة المبذولة و أكبر قدرة من المهارة الحركية و العقلية و ذلك بالإستناد إلى مجموعة من الطرق و الأساليب العلمية.
- 2- الإستخدام الأمثل للقوى سواء كانت ميكانيكية أو تشريحية أو فيسيولوجية أو نفسية و الإنتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم.
- 3- الإرتقاء بالقدرات العقلية و الفنية في المباريات و خطط اللعب.
- 4- تعمل رياضة الجودو على تحقيق الجوانب النفسية كما أنها من أفضل الممارسات الرياضية التنافسية لأنها تعمل على تكوين الشخصية و تزيد من الرغبة في التفوق و الفوز و تنمي الشجاعة و تحقق الشعور بالذات. (**TONY REAY, 1979, P45**)

وكل هذا يساعد الهرايق في إستعادة توازنه المفقود الذي يبحث عنه لإبراز ذاته و فرضها كراشد، وإخفاء تبعية الطفولة المتأخرة و إخفاء الإختلالات الناتجة عن النمو المتسارع في مرحلة المراهقة المتقدمة.

2 - 3 - المتطلبات البدنية الخاصة برياضة الجودو:

عند دراسة أي نشاط بدني نجد أنه يتطلب خصائص و مميزات بدنية واجب توفرها عند الممارس حتى يتمكن من الإستمرارية و النجاح في هذا النشاط، فكذلك لرياضة الجودو متطلبات بدنية يفرضها الطابع القتالي للرياضة.

وفي دراسة للجنة دولية لوضع مستويات إختبارات اللياقة البدنية 1979. و مقرها مدينة نيويورك قامت بوضع مستويات لعناصر اللياقة البدنية و نسبة تمايز كل عنصر بالنسبة للعناصر الأخرى ، و ذلك في 45 نشاطا رياضيا تنافسيا تدريجيا وتخص بالذكر ما إختصوا به في رياضة الجودو. (طرفة، 2001 ، ص351)

و الجدول رقم(02) يوضح أهم العناصر التي يجب التركيز عليها: (نغال محمد، 2016، ص101).

الجدول رقم (02) يوضح درجات تمايز الصفات البدنية للجيدو حسب الأولوية

| أهم العناصر | الجيدو |
|-------------|--------|
| القوة | 3 |
| التحمل | 2 |
| شكل الجسم | 1 |
| المرونة | 2 |
| التوافق | 2 |
| السرعة | 3 |
| الرشاقة | 3 |
| الإتزان | 2 |
| الذكاء | 1 |
| الإبداع | 1 |

- فالدرجة (3) تعني التمايز لهذا العنصر.
- و الدرجة (2) تعني توافر بشكل متوسط.
- و الدرجة (1) تعني توافر العنصر بشكل مقبول.

و عليه عند إختيار اللاعبين يجب أن يؤخذ بعين الإعتبار إجراءات الإختبارات

و القياسات الخاصة بالنشاط، فالأنشطة الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية، و من ثم يكون إحدى الإختبارات الأساسية "إختبارات القوة

العضلية" و لن يكون هناك أي فائدة دون هذه الصفة فرياضة الجيدو تحتاج بالدرجة الأولى إلى هذه الأخيرة. (طرفة، 2001، ص352)

ومن هنا نجد أن رياضة الجودو تتطلب درجات عالية القوة بجميع أنواعها، وبهذا طابعها الخشن يفرض نفسه و يلزم رياضيه إكتساب صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لأجل مباغته الخصم و تحرير أكبر طاقة عضلية مفاجئة و قابلة للتكرير في مدة زمنية قصيرة.

2 - 4 - الأحزمة والرتب المعتمدة في الجودو:

ويوجد نظام ترقية للمستويات التدريبية تبين و توضح مراحل التعلم للمصارع، وهي ممثلة في الأحزمة المختلفة الألوان التي يضعها المصارع. وتلعب دور المحفز للفئات العمرية الصغرى من أجل حثهم على الإجتهد و المثابرة في التعلم التدريب.

وتعد الألوان الرسمية للأحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي:

الأبيض، الأصفر، البرتقالي، الأخضر، الأزرق، البني و الأسود، و لونين خاصين بالمستوى العالي و هما الأبيض و الأحمر لأصحاب مستوى 6 إلى 8 دان، و اللون الحمر لحاملي الدرجة 9 إلى 10 دان. هناك حزام أبيض لكنه عريض مخصص لأصحاب الدرجة مابين 11 و 12 دان لم يتحصل عليه سوى "جيغورو كانو" و هو مؤسس هذه الرياضة وهذا كوسام شرف و

تقدير. (Brousse MLE,2002,P63.)

و بذلك نجد أن درجات الجودو مقسمة إلى قسمين هما:

2 - 4 - 1 . أحزمة "الكيو - Kyu":

جدول (03) : يمثل درجات "الكيو" و السن الأدنى للحصول عليه.

| 1. Kyu | 2. Kyu | 3. Kyu | 4. Kyu | 5. Kyu | 6. Kyu | 7. Kyu | 8. Kyu | 9. Kyu | الرتبة |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|-------------|
| Ichi-kyū | Ni-kyū | San-kyū | Shi-kyū | Go-kyū | Roku-kyū | Shichi-kyū | Hachi-kyū | Ku-kyū | الاسم |
| بني | أزرق | أخضر | أرجواني-أخضر | أرجواني | أصفر-أرجواني | أصفر | أبيض-أصفر | أبيض | اللون |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | الشكل |
| 14 سنة | سنة 13 | سنة 12 | سنة 11 | سنوات 10 | سنوات 9 | سنوات 8 | سنوات 7 | 4 سنوات | السن الأدنى |

2 - 4 - 2 . أحزمة " دان - Dan":

جدول (04) : يمثل درجات " دان" و السن الأدنى للحصول عليها.

| 10. Dan | 9. Dan | 8. Dan | 7. Dan | 6. Dan | 5. Dan | 4. Dan | 3. Dan | 2. Dan | 1. Dan | الرتبة |
|---------|--------|-----------|-----------|-----------|--------|---------|---------|--------|---------|-------------|
| Jū-dan | Ku-dan | Hachi-dan | Nana-dan | Roku-dan | Go-dan | Yon-dan | San-dan | Ni-dan | Sho-dan | الاسم |
| أحمر | أحمر | أبيض-أحمر | أبيض-أحمر | أبيض-أحمر | أسود | أسود | أسود | أسود | أسود | اللون |
| - | - | - | - | - | 29 سنة | 24 سنة | 20 سنة | 17 سنة | 15 سنة | السن الأدنى |

* أما الدرجة 12 فلونها أبيض بحزام عريض وقد تحصل عليها الدكتور جيغوروكانو فقط.

2 - 5 - تصنيف حركات الجودو:

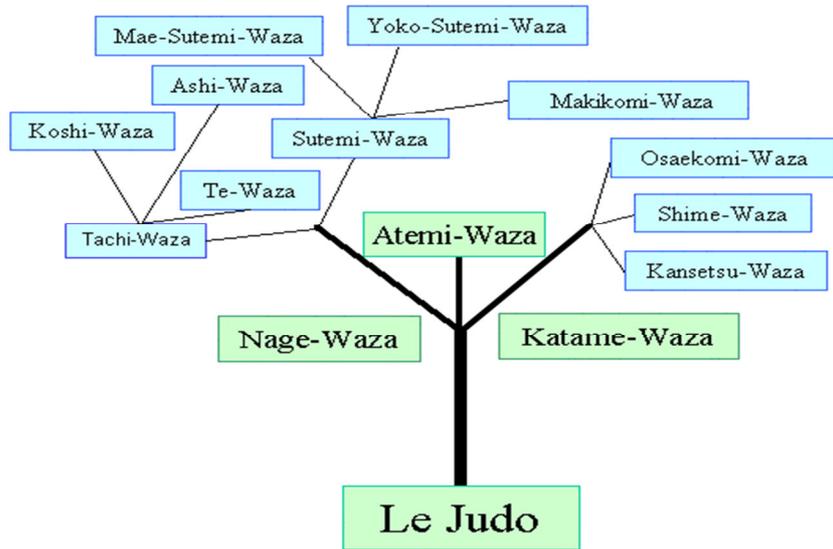
إن الجودو فن قتالي هدفه التغلب على الخصم و إلحاق الهزيمة به، و يعتمد في ذلك على حركات و مهارات فنية عديدة و مختلفة، وهي تتدرج ضمن تصنيف خاص. ونظرا للتنوع المهاري للجودو فصنفت حركاته بتصنيفين أساسيين:

2 - 5 - 1 - التصنيف حسب طبيعة الحركة:

ويقصد بها تصنيف الحركة حسب الأطراف المستعملة في الإسقاط

* حركات الأيدي. * حركات الحوض. * حركات الأرجل.

* حركات من الإستلقاء. * حركات التثبيت و التحكم.



شكل رقم(02): مخطط لتصنيف حركات الجودو حسب طبيعة الحركة

2 - 5 - 2 . التصنيف حسب الغوكيو Gokyo :

ويقصد بها تصنيف الحركة حسب الغوكيو (غو: 5 - كيو: مجموعة)، ويعتمد هذا التصنيف

في ترتيب الحركات بمبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

جدول رقم (5): يبين تصنيف حركات الجودو حسب الغوكيو

| حركات الإسقاط : NAGE-WAZA ناقي- وازا (حسب: Gokyo) | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
| الرقم | 1 ^{er} kio | 2 ^e kio | 3 ^e kio | 4 ^e kio | 5 ^e kio |
| 1 | De-ashi-Barai دي-أشي-باراي | Ko-soto-gari كو-سوتو-قاري | Ko-soto-gake كو-سوتو-قأكي | Sumi-gaeshi سومي-قأيشي | O-soto-guruma أو-سوتو-قوروما |
| 2 | Hiza-guruma هيزا-قوروما | Ko-uchi-gari كو-أوشي-قاري | Tsuri-goshi تسوري-قوشي | Tani-otoshi تاني-أوتوشي | Uki-waza أوكي-وازا |
| 3 | Sasae-tsuri-komi-ashi سساي-تسوري-كومي-أشي | Koshi-guruma كوشي-قوروما | Yoko-otoshi يوكو-أوتوشي | Hane-maki-komi هاني-ماكي-كومي | Yoko-wakare يوكو-واكاري |
| 4 | Uki-goshi أوكي-قوشي | Tsurikomi-goshi تسوري-كومي-قوشي | Ashi-guruma أشي-قوروما | Sukui-nage سوكوي-ناقبي | Yoko-guruma يوكو-قوروما |
| 5 | O-soto-gari أو-سوتو-قاري | Okuri-ashi-Barai أو-كوري-أشي-باراي | Hane-goshi هاني-قوشي | Utsuri-goshi أوتسوري-قوشي | Ushiro-goshi أوشيرو-قوشي |
| 6 | O-goshi أو-قوشي | Tai-otoshi تاي-أوتوشي | Harai-tsurikomi-ashi هاراي-تسوري-كومي-أشي | O-guruma أو-قوروما | Ura-nage أورا-ناقبي |
| 7 | O-uchi-gari أو-أوشي-قاري | Harai-goshi هاراي-قوشي | Tomoe-nage تومو-ناقبي | Soto-maki-komi سوتو-ماكي-كومي | Sumi-otoshi سومي-أوتوشي |
| 8 | Ippon-seoi-nage إيبون-سيو-ناقبي | Uchi-mata أوشي-ماتا | Kata-guruma كاتا-قوروما | Uki-otoshi أوكي-أوتوشي | Yoko-gake يوكو-قأكي |

3 - الجوجيتسو:

إن الشغف المتزايد لهواة الرياضات القتالية في البحث عن الرياضة الأصيلة ذات الطابع القتالي الفعال على أرض الواقع و لا يقتصر على التدريبات في القاعات و المنافسات الرسمية، فكانت لرياضة "الجوجيتسو" حصة الأسد من ناحية الإقبال عليها لمدى فاعليتها في التلاحم.

وعلى غرار باقي الرياضات القتالية والتي إشتقت من رياضات أخرى أصلية يعتبر الجوجيتسو أقدم فن قتالي في التاريخ، و يعتبر الرياضة الأم للعديد من الرياضات القتالية الأخرى كالجودو و الكاراتي و الأيكيدو و غيرهم من الرياضات، الأمر الذي إستهوى و إستقطب الرياضيين إليه في عصرنا الحالي.

3 - 1 - تعريف الجوجيتسو:

3 - 1 - 1 - الجوجيتسو لغة: " الجوجيتيسو " هي كلمة يابانية وتعني: فن الليونة.

3 - 1 - 2 - الجوجيتسو إصطلاحاً:

ابتكر مقاتلي الساموراي في اليابان هذه الرياضة بعد أن فرض عليهم تسليم أسلحتهم، مما جعلهم يفكرون في طريقة جديدة للدفاع عن النفس وسموها (فن الليونة) فيما يعرف جوجوتسو باليابانية، وأصبحت الآن من أكثر الرياضات انتشاراً لكفائتها العالية في المعارك القتالية المباشرة وجهاً لوجه.

و "جيو جيتسو برازيلية" هي رياضة و فنون قتالية تركز على التصارع مع التركيز بشكل خاص على القتال الأرضي.

3 - 2 - فوائد رياضة الجوجيتسو:

3 - 2 - 1. فوائد الجوجيتسو على الفئة العمرية أقل من 17 سنة:

- تحسين اللياقة البدنية ورفع مستوى الأداء الحركي.
 - تطوير ردود الأفعال وتحسين المهارات القتالية.
 - تنمية السمات الشخصية مثل الثقة بالنفس، والتحدي والقوة والمثابرة، والقدرة على التحمل.
- (https://www.aragym.com/2017/02/blog-post_15.html)

3 - 2 - 2. أثر الجوجيتسو على صفتي القوة الانفجارية و المميّزة بالسرعة:

لكل رياضة قتالية فوائد ضمن الفضاء الخاص بها، إلا أن ما يميز رياضة الجوجيتسو عن غيرها من باقي الرياضات القتالية، ونظرا للإشتباك المباشر بين المتصارعين في المنافسة ومع إرتفاع المستوى المهاري لكلا الخصمين فأصبح يشترط لأجل الفوز والتغلب على الخصم توفر ميزة القوة الكبيرة و السرعة الفائقة في إخراجها مع إحتماالية تكرارها في وقت قصير، ونجد هذه الصفات البدنية في صفتي القوة الانفجارية و القوة المميّزة بالسرعة. فصارتا هاتين الصفتين ميزة خاصة في رياضة الجوجيتسو يجب تطيرها عند الرياضي لضمان نجاحه و تفوقه على خصومه.

3 - 3 - أنواع الجوجيتسو :

3 - 3 - 1 - الجوجيتسو اليابانية :

وهي تطوير للمهارات القتالية يؤدي بطريقة "الكاتا"، ويكون فيها الالتحام غير فعلي ولا يحتوي على نوع من أنواع المقاومة، فيقوم الخصمان بأداء الحركات القتالية والإسقاط السريع من غير تلاحم أو استخدام الركل واللكم الحقيقي. و يتكون من ثلاث أقسام رئيسية هي:

1 - تقنيات اللكم في نقاط الضعف Les atemis-wa

2 - تقنيات الإسقاط أو الرمي Les nage-waza

3 - تقنيات التثبيت و الخنق katame-waza les

3 - 3 - 2 - الجوجيتسو البرازيلية :

وهي مزيج بين الجوجيتسو اليابانية والمصارعة الرومانية والجودو، وهي حركات قتالية حقيقية ليست مجرد تهديدات بالكسر مثل الجوجيتسو اليابانية، فلا يستخدم الخصمان الركل واللكم، ولكن يحدث بينهم التحام أرضي يكون سبباً في كسر الأرجل أو لِي الكاحل، وقد تصل إلى تكسير الرقبة، وتعتمد كذلك على خداع الخصم واستغلال نقاط ضعفه.

(-https://www.aragym.com/2017/02/blog-post_15.htm)

و بالتالي يعتمد هذا النوع من الجوجيتسو على:

1 - تقنيات الإسقاط أو الرمي Les nage-waza

2 - تقنيات التثبيت و الخنق katame-waza les

4 - المراهقة الوسطى (15-17 سنة):

إن المرحلة العمرية هي المرحلة المهمة في حياة الإنسان، بحيث يمر بمراحل نمو متعددة، فمن طفولة إلى مراهقة إلى نضج و بلوغ، و لكل مرحلة منها صفاتها المعينة و خصائصها المميزة التي تعرف بها عن غيرها من مراحل النمو المختلفة، يكسب الطفل في كل منها أبعادا مختلفة في جميع مظاهر النمو و التي تبدو آثارها الملموسة في سلوكه و تصرفاته و في كفاءاته الجسمية و العقلية و الروحية و الإجتماعية.

4 - 1 - تعريف المراهقة:

وبحسب عبد العالي الجسمان المراهقة تعني: " الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بإكتمال الرشد و توصف أحيانا بأنها فترة إنتقالية تجمع بين الخصائص الطفولة و الشباب، محاولا تحقيق الإستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، و قد أصبح في طور فكري يتيح له إعادة النظر في ماضيه محاولا الإبتعاد عنه و الطموح إلى المستقبل الذي يحقق فيه ذاته المتكاملة. (عبد العالي الجسماني، 1994، ص169)

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر و من مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر (12 سنة) أحيانا، و بعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر (17 سنة). (عودة، أحمد سليمان، 1985، ص9)

و مما سلف الذكر نستخلص بأن المراهقة هي المرحلة التي تقع ما بين نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة الرشد و بذلك المراهق لا يعود طفلا ولا يكون راشدا، إنما يقع في مجال

القوى و المؤثرات و التوقعات المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة و الرشد، وهي مرحلة أو فترة من العمر تتميز فيها التصورات السلوكية للفرد بعواطف و إنفعالات و تطورات عنيفة في النمو.

4 - 2 - مراحل المراهقة:

1 - مرحلة المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة).

2 - مرحلة المراهقة المتوسطة (15 - 17 سنة).

3 - مرحلة المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة).

4 - 3 - مرحلة المراهقة المتوسطة (15 - 17 سنة):

وهي المرحلة التي تهم دراستنا، وتمتد هذه الفترة من 15 سنة إلى 17 سنة، وهي مرحلة إكمال التغيرات البيولوجية، من أهم سماتها شعور المراهق بالإستقلالية و الحرية و الرغبة في فرض شخصيته الخاصة، و بسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه في المجتمع يصبح المراهق أكثر تصادما و نزاعا داخل محيط العائلة، و لهذا يرفض الإنصياع لأفكار و قيم الال و يصر على فعل ما يحلو له، الأمر الذي يجعل المراهق في بعض الأحيان يجلب الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين و السهر خارج البيت لساعات متأخرة و تعاطي الممنوعات ... إلخ كنوع من التحدي للأهل و فرض لرأيه الخاص، و يصبح المراهق أكثر مجازفة و مخاطرة ويعتمد على الأصدقاء في الحصول على النصيحة بدلا من الأهل. (رابح تركي، 1988،

ص132)

4 - 4 . أنماط المراقبة:

هناك أربعة أنماط عامة للمراقبة و هي:

- 1 - المراقبة المتكيفة.
- 2 - المراقبة العدوانية المتمردة.
- 3 - المراقبة الإنسحابية المنطوية.
- 4 - المراقبة المنحرفة.

4 - 5 . خصائص و مميزات الفئة العمرية (15-17)سنة:

4 - 5 - 1 . النمو الجسمي:

و في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام و بذلك يستعيد الفرد إتزانه الجسمي، و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عن الفتيات، و تصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة. (فرج، عنايات محمد أحمد، 1998، ص74)

4 - 5 - 2 . النمو الفيزيولوجي:

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما ففي هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة

ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلاوي، 1990، ص21)

4 - 5 - 3 - النمو العقلي:

كما يلاحظ أن المراهق يقترب من النضج و يحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، و إكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، و البحث أشياء و مثيرات جديدة. (زهران، حامد عبد السلام، 1995، ص377)

4 - 5 - 4 - النمو الإنفعالي:

و تبعا لمفهوم الكبار و ملاحظاتهم فإن التعبير الإنفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد و قوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع و المقبول أو هو تعبير شديد و كثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب، و لقد وصف " HURLOK " إنفعالات المراهقين كالاتي:

- عدم الثبات الإنفعالي.

- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في إنفعالاته بشكل واضح.

- الشدة و الكثافة.

. نمو عواطف نبيلة مثل: الوطنية و الولاء و الوفاق، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية. (مجدي

أحمد محمد عبد الله، 2003، ص256)

4 - 5 - 5 . النمو الإجتماعي:

تقوى رغبة المراهق في الإستقلال و التحرر من سلطة الأبوين و الكبار عموماً، كما تزيد رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير، و من ثمة يجب أن يسر بمعاملته للكبار على معاملته للأطفال و يزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته و تعامله على المساوات و من إنتمائه إليها.

وهناك خصائص إجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه و المثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة- بمرحلة عبادة الأبطال. (هدى محمد قناوي، 1993 ، ص19)

4 - 5 - 6 . النمو الجنسي:

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الإنتباه إلى الجنس الآخر و هو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لأن الغرض هو التلذذ و الظهور و ليس الغرض قصد آخر، و هذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الإنفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع و لا عند الطرف الآخر. و النتيجة الحتمية أن المراهق يقع في الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزمت الديني و نبذ المجتمع و بالأحرى الجنس الآخر و إما الهروب إلى بعض التعرطات الجنسية كالإستمناء أو ربما إلى

البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون. (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، ص259)

4 - 5 - 7 . النمو الحركي:

ويساعد على عدم إستقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة و الخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه، و تعرضه لنقد الكبار و تعليقاتهم و تحمله العديد من المسؤوليات الإجتماعية، مما يسبب له الإرتباك و فقد الإلتزان، و عندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر توافقا و إنسجاما، فيزداد نشاطه، و يمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة و التآزر الحركي مثل: العزف على الآلات الموسيقية، و بعض الألعاب الرياضية المتخصصة و الكتابة على الآلات الكاتبة. (هدى محمد قناوي، 1993، ص29)

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية و الموهوبين من ناحية أخرى، و بذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة و ثباتا و إستقرارا حركيا في نهايتها. (بسطويسي، 1996، ص185)

4 - 6 - نصائح عامة للمدربين في كيفية التعامل مع المراهقين أقل من

17 سنة:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات

التعليمية يجب أن يراعى مايلي:

1- يجب دراسة ميول و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

2- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق و تربي إستقلاله و تكسبه ذاته.

3- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للإنتلاق نحو رياضة المستوى العالي.

4- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.

5- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.

6- إعطاء الحرية لتصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى إستعمال أساليب مناسبة خلال الممارس الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الإجتماعية و التي قد تعرقل هذا

النمو. (أحمد بسطويسي، 1996، ص184)

خلاصة:

مما رأينا سابقا ندرك أن الطفل يمر بمرحلة حرجة و جد صعبة في حياته ككل، لما فيها من تغيرات جذرية هامة و جد سريعة و على جميع جوانب نموه الجسمي و الجنسي و النفسي و الإجتماعي ... الخ، و لما تفرضه عليه من إضطرابات و ضغوطات نفسية و إختلال في التوازن الحركي و النفسي و غيرهما، الأمر الذي يدفع بالمرهق للخروج الإضطرابي عن العادة المألوفة عنه بحثا منه عن ذلك التوازن المفقود، تاركا وراءه هوة كبيرة بينه وبين الأهل و الأسرة، مما يوقعه في الخطأ بإستمرار، و قد تؤدي في بعض الحالات إلى إنحرافات خطيرة لا يحمدها عقابها.

ولذا علينا تكثيف الجهود للبحث و الدراسة المعمقة في هذه المرحلة العمرية الحساسة، حتى يتسنى لنا الفهم الصحيح لجميع تصرفات و سلوكيات المرهق، و التعامل معها بالطريقة الأنسب.

و إضافة إلى هذا علينا معرفة الخصائص و المزايا الإيجابية التي تتميز بها مرحلة المراهقة من قدرات حركية و عقلية و دافعية في التعلم و التدريب على حد سواء، و إستغلالها أحسن إستغلال لتزويد المرهق بما يحتاج إليه من معارف تعليمية هادفة و قدرات بدنية و مهارية، مما يساعده على إستعادة توازنه بسرعة و تخطي هذه المرحلة بقوة و ثبات. وهنا تكتسب مرحلة المراهقة أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ بدنيا.

تمهيد:

بعد الدراسة النظرية و الإثراء المعرفي الخاص بموضوع البحث، نتوجه إلى توظيف هذه المعارف و استثمارها في إنجاز الجانب التطبيقي من الدراسة، بحيث تعتبر منهجية البحث و الإجراءات الميدانية أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها و يتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الإنتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية و منسقة، وعليه أن يدرك طريقة إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية و كذا كيفية صياغتها و إستغلالها في خدمة هذا البحث و نحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب الإعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، و سنحدد الأداة المستخدمة من حيث الشروط العلمية للدراسة، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة و مجتمع البحث و عينته المختارة لذلك و الطريقة التي إعتمدت في تحديد حجم العينة و نوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع، و سيحتوي على أساليب إحصائية لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية.

و لإنجاح الدراسة الميدانية الأساسية توجب برمجة دراسة إستطلاعية لتكون كتجربة أولية لمعايشة وقائع ظروف حقيقية لتطبيق الإختبارات البدنية، وعلى أساسها يتم تحديد نوعية الإختبارات من خلال صدق و ثبات و موضوعية هذه الإختبارات.

1 - منهج الدراسة:

إن موضوع البحث يعتمد على بطارية إختبارات بين مجموعتين للمقارنة بينهما، و لتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج الوصفي بإعتباره منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الإختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالمقارنة، كما أن هذا المنهج يمثل الإقترب الأكثر صدقا لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة علمية، و هذا بالإضافة إلى إسهامه في تقديم البحث العلمي.

حيث إن المنهج الوصفي يعرف على أن دراسة الوضعية لا تقف عند جمع البيانات و الحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق و تلك البيانات و تفسيرها و إستخلاص دلالتها و تحديدها بالصورة التي هي عليها كميًا و كيفية بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها. (محمد شفيق زكي، 1998، ص109)

2 - مجتمع الدراسة و البحث:

2 - 1 - مجتمع الدراسة: يتألف من مصارعي الجودو لولاية عين الدفلى و يتألف من 98 مصارع، و 21 مصارع الجوجيتسو لنادي "بودو" للفنون القتالية - دوي بعين الدفلى، فئة أقل من 17 سنة.

عينة البحث:

2 - 2 - عينة الدراسة: تم إختيارها بالطريقة القصدية و تمثلت في 20 مصارع : 10 مصارعين من رياضة الجودو و 10 مصارعين من رياضة الجوجيتسو من الفئة العمرية (16 - 17 سنة). و وزعت كالاتي:

2- 3 - عينة الدراسة الإستطلاعية: تمثلت في 6 مصارعين (3 مصارعين من كل

تخصص رياضي).

2- 4 - عينة الدراسة الأساسية: تتكون من 14 مصارع (7 مصارعين من كل تخصص

رياضي).

3 - مجالات الدراسة:

- المجال البشري: إقتصرت دراستنا على 14 مصارع الرياضات القتالية (الجودو، الجوجيتسو) للمرحلة العمرية أقل من 17 سنة ذكور.

- المجال المكاني: أجريت الدراسة في النادي الرياضي للهواة "الجيل الصاعد" بالمركب الجوّاري بالعطاف. و أيضا في النادي "بودو" للفنون القتالية - دوي بالملعب الجوّاري بعين الدقل.

- المجال الزمني: بعد موافقة الأستاذ المشرف على الموضوع شرعنا مباشرة في دراسة الجانب النظري منذ بداية شهر جانفي 2019، أما فيما يخص الدراسة التطبيقية فقد أجريت إبتداء من تاريخ: 2019/05/04 إلى غاية: 2019/06/13.

4 - الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أو خطوة يقوم بها الباحث بهدف تحديد موضوع الدراسة تحديدا دقيقا، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء الدراسة الإستطلاعية، فقمنا بإجراء مقابلات ميدانية مع مسؤولي عدة نوادي للرياضات القتالية قصد العثور من بينها على

النادي الأكثر نشاطا في البطولات الوطنية و الذي سيكون الأكثر إقتناعا بالبحوث العلمية و دور الجانب العلمي في تطوير عملية التدريب الرياضي، فوقع الإختيار على النادي الرياضي للهواة "الجيل الصاعد" للجودو بمدينة العطف، و نادي "بودو" للفنون القتالية - دوي فرع الجوجيتسو بمدينة عين الدفلى، و هذا لتوفرهما أيضا على الفئة العمرية المراد تناولها في دراستنا هذه (16 - 17 سنة)، و بالتالي شكل مصارعوهما عينة مجتمع الأصل.

فأجرينا التجربة الإستطلاعية على عينة قوامها ستته مصارعين أختيرو بالطريقة العشوائية من مجمل العينة بواقع ثلاث مصارعين من كل مجموعة (مصارعي الجودو، مصارعي الجوجيتسو)، و كان الغرض من هذه التجربة الإستطلاعية:

- التعرف على الميادين وإمكانية إجراء الدراسة.
- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.
- تدريب و ممارسة فريق العمل المساعد على تنفيذ الإختبارات وطريقة تسجيل نتائجها.
- التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ الإختبارات.

و أجريت التجربة الإستطلاعية للإختبارات البدنية بتاريخ: 2019/06/06.

5 - متغيرات البحث:

5.1 - المتغير المستقل:

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي ، و هو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية، أي لما

يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين. (خميس طعم الله، 2004، ص56)

- والمتغير المستقل في بحثنا هو نوع النشاط الرياضي الممارس (الجودو، الجوجيتسو).

5 - 2 - المتغير التابع:

هو متغير أو أكثر. النتائج من العمليات التي يعكس الأداة أو السلوك و كل ذلك فإن المتغير هو المتغير المستقل بينما الإستجابة تمثل المتغير التابع و الذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. (نزار محمد السامراني، ص55)

- و يمثل المتغير التابع لدراستنا كل من القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة.

5 - 3 - المتغير العشوائي:

و هي كل المتغيرات المشوشة في الدراسة و يجب ضبطها.

5 - 3 - 1 - قياس الطول و الوزن:

تم قياس الوزن لعينة البحث بإستخدام جهاز قياس الوزن (الميزان) إلكتروني، و الذي تصل درجات قياس الوزن فيه إلى (180)كـلـغ، أما قياس الطول فتم بإستخدام شريط قياس ثبت على حائط، وقد تم القياس بوقوف اللاعب أمام شريط القياس حافي القدمين و يتم تحديد طوله عن طريق وضع مسطرة خشبية صغيرة فوق رأسه بشكل موازي لمستوى الأرض و تسجيل الطول المشار إليه، و يتم تسجيل الوزن المشار إليه بعد صعود اللاعب فوق الميزان.

و الغرض من هذه القياسات هو إجراء عملية التجانس للعينة.

5 - 3 - 2 - مؤشر كتلة الجسم:

أكدت الدراسات العلمية الحديثة أكدت على ضرورة ممارسة النشاط البدني خلال مراحل العمر المختلفة من الطفولة وحتى مراحل العمر المتقدمة حيث اتفقت هذه الدراسات على أن التدني في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يؤدي إلى بعض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم الشرياني وارتفاع نسبة الدهون .

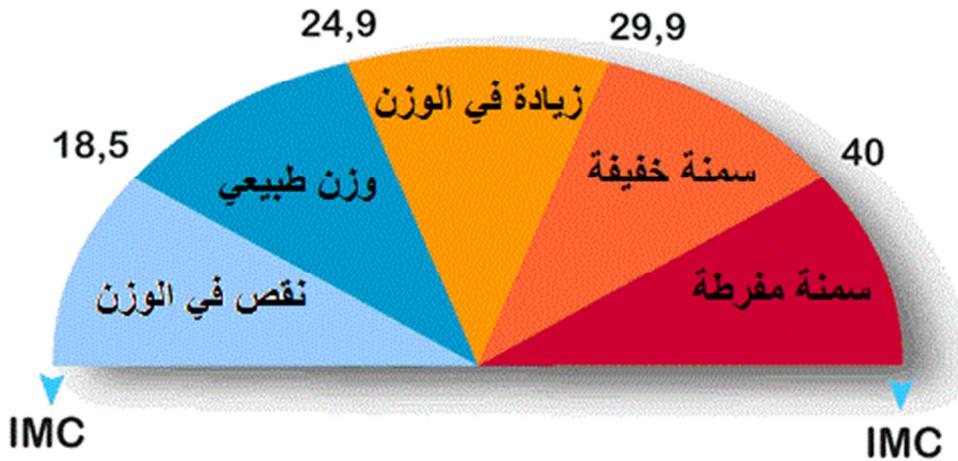
ويشير أدامز (adams,1990,p 135) أن مؤشر كتلة الجسم (Body

Mass Index) يعد من المؤشرات المهمة لتحديد السمنة عند الأفراد. حيث أصبح مؤشر كتلة الجسم من القياسات الرئيسية في جميع الأبحاث العلمية المرتبطة بالصحة ويمكن قياسه من

خلال المعادلة التالية: $BM I = \frac{\text{الوزن (كغم)}}{(\text{الطول})^2}$

وتعزيزا منا لداستنا قمنا بحساب مؤشر الكتلة للمصارعين عينة البحث لإدراجها في عملية

التجانس، و فيما يلي نوضح أنماط الجسم وفقا لمؤشر كتلة الجسم، الشكل رقم (3).



شكل رقم (03): يوضح أنماط الجسم وفقا لمؤشر كتلة الجسم.

6 - أدوات البحث:

إستعمل الباحثين الأجهزة و الأدوات الآتية التي ساعدت على إتمام البحث:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنات).
- جهاز كمبيوتر محمول.
- التجربة الإستطلاعية.
- الإختبارات و القياسات.
- الوسائل الإحصائية لنظام الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS).
- شريط قياس بلاستيكي (50م).
- ميزان طبي لقياس الطول.
- ساعة توقيت.
- كرة طبية زنة 2كلغ.
- شواخص (10).
- صافرة.

6 - 1 - القياسات و الإختبارات:**6 - 1 - 1 - إختبار القوة المميزة بالسرعة:**

لعضلات الرجلين:

- إسم الإختبار: إختبار الحجل لأقصى مسافة / (10 ثا). (إيمان حسين علي، 1999، ص137)
- الهدف من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، إستمارت تسجيل.
- إجراء الإختبار: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض، و بعد سماع الصافرة يقوم الرياضي بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن، و يسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند وقوعه.
- التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها المختبر خلال (10 ثا)، وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

لعضلات اليدين:

- إسم الإختبار: إختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح لمدة (10 ثانية) (أحمد خميس راضي وجميل قاسم محمد، 2011، ص 259)
- الهدف من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لليدين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، إستمارت تسجيل.
- إجراء الإختبار: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدهما أقصى عدد ممكن خلال 10 ثانية.
- الشروط : أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

ب- تراعي ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملا .

- التوجيه والتسجيل: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال 10 ثانية .

6 - 1 - 2 - إختبار القوة الانفجارية:

لعضلات الرجلين:

1 - إختبار الوثب العريض من الثبات:

- إسم الإختبار: إختبار الوثب العريض من الثبات. (أميم سليمان مهدي العبيدي، 2010)
- الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس، إستمارت تسجيل.
- إجراء الإختبار: يرسم خط البداية بطول 1 م ، يقف اللاعب خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا و متوازيتان، يجب أن تلامس القدمين خط البداية من الخارج، و يتم قياس المسافة بعد خط البداية و تأشيرها بنقاط تبتعد الوحد عن الأخرى 5 سم و على طول 3م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الإختبار، وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين و الميل للأمام قليلا، و بعدها يقوم اللاعب بالطرف للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين و الورك و الدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، و يكون القفز بالقدمين معا. و تعطى للاعب محاولتان و تأخذ الأفضل و يتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب يلامس الأرض، و القياس بالسنتيمتر مقرب إلى 5سم.

- التسجيل: تسجل المسافة بين الإشارة الأولى و الثانية ، وتعطى للاعب محاولتان تحسب الأفضل.

لعضلات اليدين:

- إسم الإختبار: إختبار رمي الكرة الطبية زنة 2 كلغ باليد المفضلة من الوقوف. (علي سلوم جواد الحكيم، 2004)
- الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.
- الأدوات المستخدمة: كرة طبية بوزن 2 كلغ، صافرة، شريط قياس، مجال رمي خال من العوائق بطول 30 م، إستمارت تسجيل.
- إجراء الإختبار: يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض، و يتم مسك الكرة الطبية بالذراع الرامية، ثم يقوم المختبر بمرجحة الذراع أمام خلف و رميها لأبعد مسافة للأمام. لكل مختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.
- التسجيل: يسجل للاعب المسافة من خط الرمي و حتى مكان سقوط الكرة بالمتر و أجزاءه.

6 - 2 - الأسس العلمية للإختبارات:

6 - 2 - 1 - ثبات الإختبار:

يعني ثبات الإختبار أنه إذا ما أعيد الإختبار على نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل إرتباط كبير بين نتائج الإختبار. (مروان عبد المجيد، 1999، ص70)

و كذلك أن الإختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة،
و بمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الطالب إذا ما أعيدت التجربة على نفس
المجموعة المشابهة. (نبيل عبد الهادي، 1999، ص109)

يحسب معامل الثبات من العلاقة التالية:

$$Reliability = \frac{2(r)}{1 + (r)}$$

- r : قيمة معامل الارتباط لبيرسون.

قام باحث بتطبيق الإختبارات على العينة، و بعد أسبوع أعدنا نفس الإختبار على نفس
العينة لمعرفة مدى ثبات الإختبار ونمثل قيم علامات الثبات في الجدول رقم(06) التالي:

جدول رقم (06): يمثل معاملات الثبات للإختبارات

| القوة المميزة بالسرعة | | القوة الانفجارية | | الإختبار |
|-------------------------------|----------------|----------------------------|---------------------------|--------------|
| ثني الذراعين و مدهما (10") | الحجل (10") | رمي الكرة الطبية (2كلغ) | الوثب العريض من الثبات | |
| 0.05 | 0.25 | 0.15 | 0.18 | معامل الثبات |

وكما هو ملاحظ فجميع قيم معامل الثبات للإختبارات البدنية المقترحة صغيرة جدا و
تقارب الصفر مما يدل على قوة ثبات هذه الإختبارات.

6 - 2 - 2 - صدق الإختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الإختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الإختبار لهده الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الإختبار مدى صلاحية الإختبار لقياس ما وضع لقياسه. (مقدم عبد الحفيظ- الإحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الإختبارات- ديوان المطبوعات الجزائرية- 1993- الجزائر- ص146).

ومن أجل التأكد من صدق الإختبار إستخدم الطالب الباحث الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار. (حسانين محمدصبيحي، 1995، ص192)

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معاملات ثبات}}$$

جدول رقم (07): يمثل معاملات صدق الإختبارات

| القوة المميزة بالسرعة | | القوة الانفجارية | | الإختبار |
|-----------------------|-------|------------------|--------------|-------------|
| ثني الذراعين و | الحجل | رمي الكرة الطبية | الوثب العريض | |
| مدهما (10") | (10") | (2كلغ) | من الثبات | |
| 0.22 | 0.5 | 0.38 | 0.42 | معامل الصدق |

6 - 2 - 3 - موضوعية الإختبار:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية

فيم يصدر الطالب من أحكام. (عبد الرحمان محمد يحيوي، 2003، ص332)

6 - 3 - الوسائل الإحصائية:

عمدنا في معالجة نتائج دراستنا إلى وسائل إحصائية متعددة:

- الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS).

$$\bar{x} = \sum \left(\frac{x}{n} \right)$$

- المتوسط الحسابي:

- الوسيط.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

- الإنحراف المعياري.

- إختبار T .

7 . تحكيم المحكمين للإختبارات البدنية:

بعدها وضعنا إقتراحنا للإختبارات المراد إدراجها في دراستنا، وحتى نتأكد من مدى خدمتها لموضوع البحث قمنا بعرض هذه الإختبارات على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة في التخصص الرياضي قصد ترشيحها و الإدلاء لنا بتوجيهاتهم و نصائحهم حول الموضوع. أنظر الملحق رقم (01).

وبعدها توجهنا إلى النوادي الرياضية المقصودة بالدراسة، و إتصلنا بمسيريها و مدربيها لأجل عرض و إثراء الموضوع و الإستفادة من خبرتهم الميدانية المتخصصة، فحضرنا بإستقبال طيب و وافقوا على تسهيل المهمة و المشاركة فيها. أنظر الملحق رقم (02) و رقم (03).

تمهيد:

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (2017): "يجب أن يتضمن هذا الجزء العرض الكامل لبيانات البحث، لأنه بمثابة الحثيات والادلة على صحة ماتوصل اليه الباحث من نتائج وعندما تكون البيانات من الكثرة بحيث يصعب ادراكها في متن البحث، يجب ألا يفوت الباحث أن يضعها الباحث في ملحقات البحث.

ويجب عند تجميع الباحث للبيانات المتصلة بالمشكلة أن يبدأ في ترتيبها وتصنيفها الى وحدات متجانسة عادة ما يكون ذلك تبعا لنوع المشكلة الفرعية والفروض المقترحة لكل مشكلة فرعية، حيث تتضمن كل وحدة مدى تحقيق صحة الفرض مع توضيح الدلالة الاحصائية لقبول أو رفض الفرض (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 2017، صفحة 293).

1. ضبط متغيرات عينة البحث:

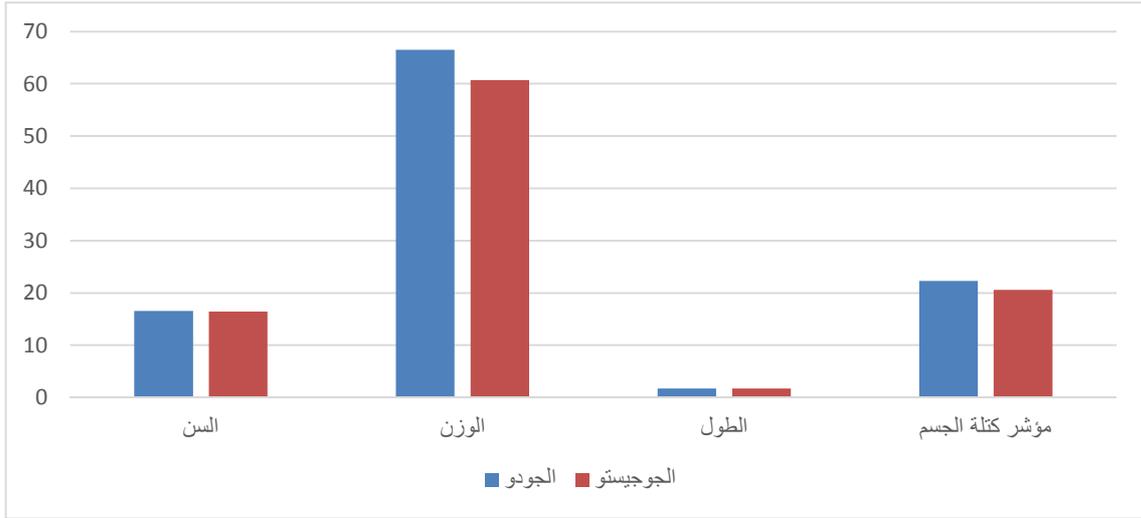
1.1 - 1. تجانس العينة:

لغرض التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً في بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع البحث مثل (العمر، الطول، الوزن)، إذ أن التجانس في متغير الجنس محقق لأن أفراد العينة كلهم من الذكور. لذا قامنا بمعالجة نتائج القياسات بالمحلل الإحصائي (SPSS)، فتحصلنا على الجدول التالي:

جدول رقم (08): يبين نتائج متغيرات عينة البحث (السن، الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم) لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو.

| المتغيرات عينة البحث | مصارعي الجودو | | مصارعي الجوجيتسو | | قيمة الدلالة | قيمة الدلالة | قيمة T" المحسوبة |
|----------------------------|------------------|-------|---------------------|-------|-----------------|---------------------------|------------------------|
| | ع | س | ع | س | | | |
| السن | 0.49 | 16.57 | 0.49 | 16.43 | 0,626 | غير دال عند مستوى 0.05 | 0,500 |
| الوزن | 6.25 | 66.50 | 7.98 | 60.71 | 0,187 | غير دال عند مستوى 0.05 | 1,399 |
| الطول | 0.07 | 1.73 | 0.05 | 1.71 | 0,727 | غير دال عند مستوى 0.05 | 0,358 |
| مؤشر كتلة الجسم | 1.21 | 22.28 | 1.57 | 20.56 | 0,055 | غير دال عند مستوى 0.05 | 2,123 |

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن نتائج الفروق بين متوسطات متغيرات عينة البحث (السن، الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم) ما بين مصارعي الجودو والجوجيتسو غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية تساوي (12). وعليه يمكن القول أن العينتين متجانستين. والشكل رقم (04) يوضح ذلك.



الشكل رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية لمتغيرات عينة البحث (السن، الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم) لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو.

و تعود هذه النتائج إلى مدى كفاءة الرياضتين المدروستين في بناء جسم الرياضي و المحافظة على قوامه الطبيعي، و يكمن سر هذا الأمر إلى الطابع التدريبي الصارم الذي يحول بين المصارع وبين الإختلالات في جسمه بالزيادة أو بالنقصان الضار للصحة.

2 - عرض وتحليل النتائج:

2 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في

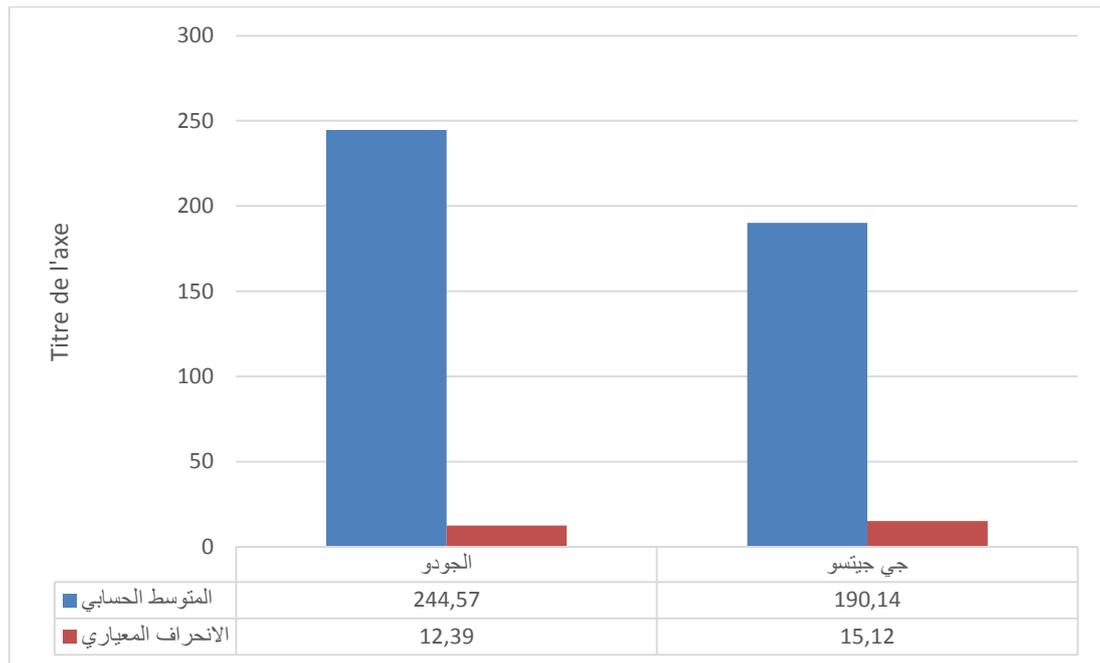
صفة القوة الانفجارية للرجلين.

جدول رقم (09): يبين الفروق في صفة القوة الانفجارية للرجلين ما بين مصارعي الجودو

والجوجيتسو.

| نوع الرياضة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة "T" المحسوبة | قيمة الدلالة | الدلالة |
|-------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------------|
| الجودو | 244.57 | 12.39 | 12 | 7,364 | 0.000 | دال عند مستوى 0.001 |
| الجوجيتسو | 190.14 | 15.12 | | | | |

(-) غير دال / (*) دال عند مستوى 0.05 / (**) دال عند مستوى 0.01 / (***) دال عند مستوى 0.001



الشكل رقم (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة الانفجارية للرجلين

لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو.

يتضح من الجدول رقم(09) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية لصفة القوة الانفجارية للرجلين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (12)، حيث جاءت هذه الفروق لصالح المتوسط الحسابي لمصارعي الجودو والذي بلغ (244.57) مقابل المتوسط الحسابي لمصارعي الجوجيتسو (190.14) والشكل رقم (05) يوضح ذلك.

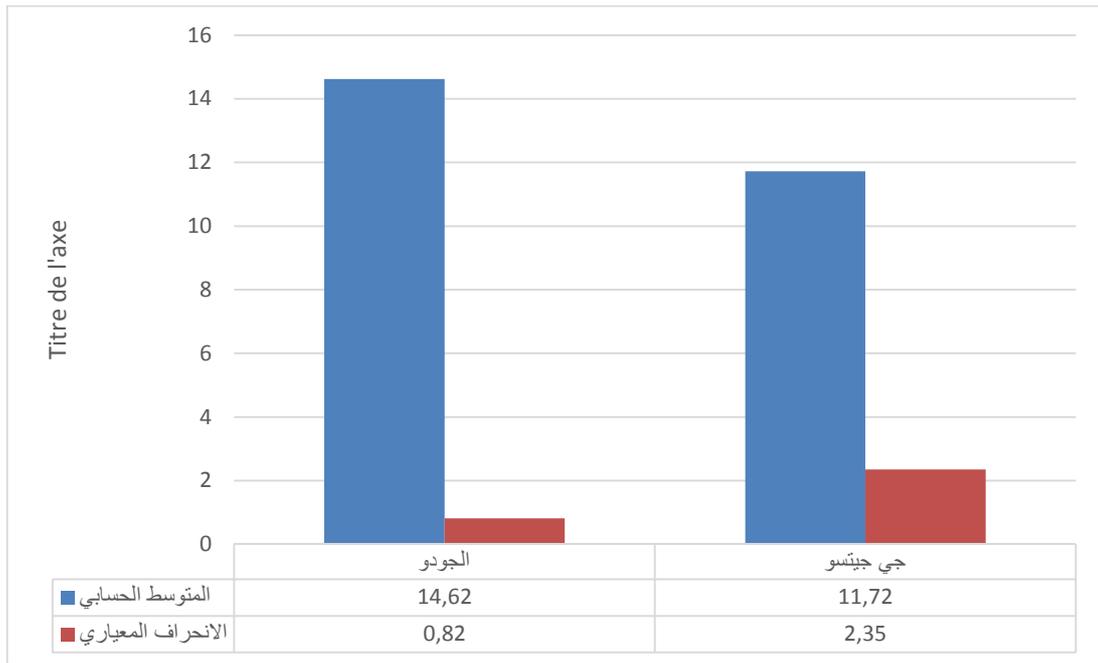
2 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للذراعين.

جدول رقم (10): يبين الفروق في صفة القوة الانفجارية للذراعين ما بين مصارعي الجودو والجوجيتسو.

| نوع الرياضة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة "T" المحسوبة | قيمة الدلالة | الدلالة |
|-------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|
| الجودو | 14.62 | 0.82 | 12 | 3.079 | 0.010 | دال عند مستوى |
| الجوجيتسو | 11.72 | 2.35 | | | | 0.01 |

(-) : غير دال، (*) : دال عند مستوى 0.05 (**): دال عند مستوى 0.01، (***) : دال عند مستوى 0.001



الشكل رقم (06): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة الانفجارية للذراعين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو.

يتضح من الجدول رقم(10) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية لصفة القوة الانفجارية للذراعين لكل من مصارعي الجودو والجوجيتسو دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (12)، حيث جاءت هذه الفروق لصالح المتوسط الحسابي لمصارعي الجودو والذي بلغ (14.62) مقابل المتوسط الحسابي لمصارعي الجوجيتسو (11.72) و الشكل رقم (06) يوضح ذلك.

2 - 3 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

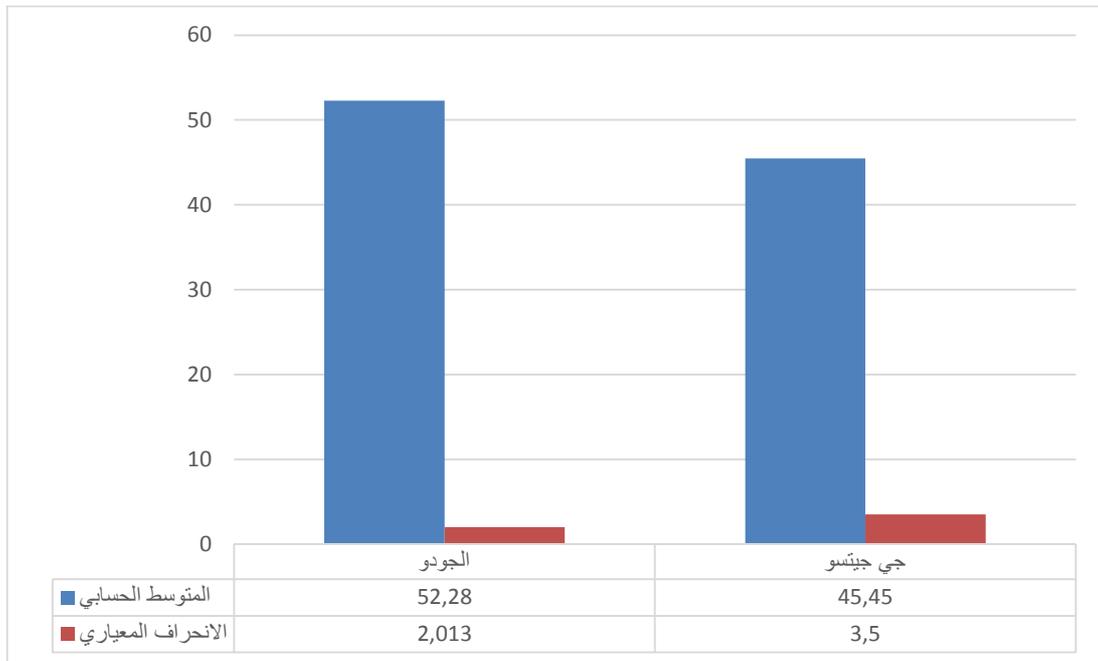
نص الفرضية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين".

جدول رقم (11): يبين الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ما بين مصارعي

الجودو و الجوجيتسو .

| نوع الرياضة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة "T" المحسوبة | قيمة الدلالة | الدلالة |
|-------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------------|
| الجودو | 52.28 | 2.013 | 12 | 4.473 | 0.001 | دال عند مستوى 0.001 |
| الجوجيتسو | 45.45 | 3.50 | | | | |

(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0.05 (**): دال عند مستوى 0.01، (***) : دال عند مستوى 0.001



الشكل رقم (07): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة المميزة بالسرعة

للرجلين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو .

يتضح من الجدول رقم(11) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية لصفة القوة المميزة

بالسرعة للرجلين لكل من مصارعي الجودو والجوجيتسو دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(0.001) ودرجة حرية (12)، حيث جاءت هذه الفروق لصالح المتوسط الحسابي لمصارعي الجودو والذي بلغ (52.28) مقابل المتوسط الحسابي لمصارعي الجوجيتسو (45.45) و الشكل رقم (07) يوضح ذلك.

2 - 4 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين".

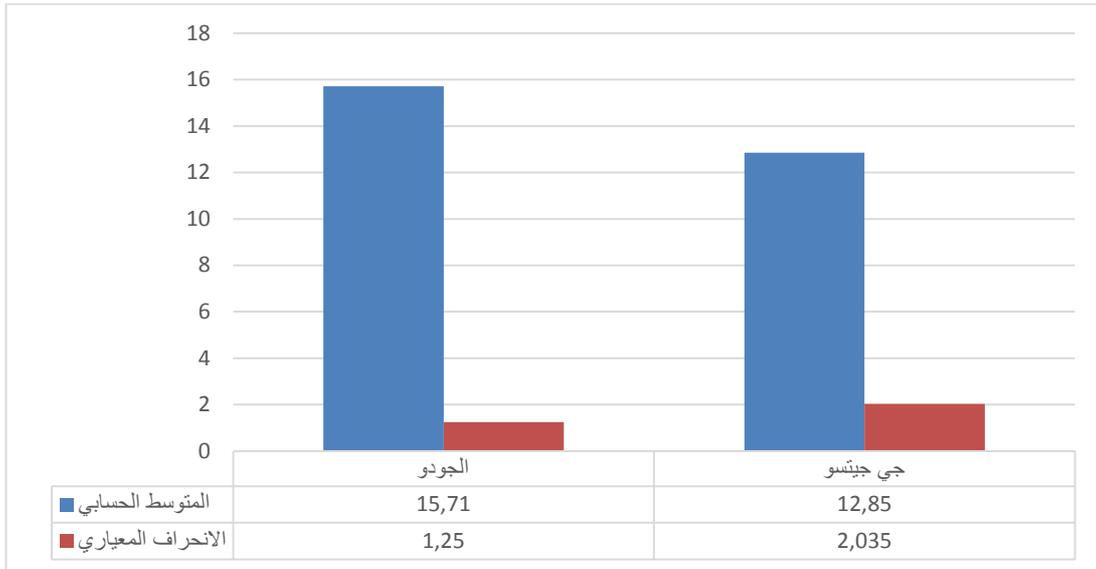
جدول رقم (12): يبين الفروق في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ما بين مصارعي

الجودو و الجوجيتسو.

| نوع الرياضة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة "T" المحسوبة | قيمة الدلالة | الدلالة |
|-------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------------|
| الجودو | 15.71 | 1.25 | 12 | 3.162 | 0.008 | دال عند مستوى 0.01 |
| الجوجيتسو | 12.85 | 2.035 | | | | |

(-) : غير دال، (*) : دال عند مستوى 0.05 (**): دال عند مستوى 0.01، (***) : دال عند مستوى 0.001

يتضح من الجدول رقم (12) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (12)، حيث جاءت هذه الفروق لصالح المتوسط الحسابي لمصارعي الجودو والذي بلغ (15.71) مقابل المتوسط الحسابي لمصارعي الجوجيتسو (12.85) و الشكل رقم (08) يوضح ذلك.



الشكل رقم (08): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين لكل من مصارعي الجودو و الجوجيتسو.

3 - الإستنتاجات:

⇐ لدى مصارعي الجودو أفضلية في صفة القوة الانفجارية للرجلين مقارنة بمصارعي الجوجيتسو لعينة البحث.

⇐ لدى مصارعي الجودو أفضلية في صفة القوة الانفجارية للذراعين مقارنة بمصارعي الجوجيتسو لعينة البحث.

⇐ لدى مصارعي الجودو أفضلية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين مقارنة بمصارعي الجوجيتسو لعينة البحث.

⇐ لدى مصارعي الجودو أفضلية في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين مقارنة بمصارعي الجوجيتسو لعينة البحث.

4 - مناقشة نتائج الفرضيات:

4 - 1 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للرجلين.

بينت نتائج الجدول رقم (09) والشكل رقم (05) والتي تم التوصل إليها، تحقق فرضية البحث في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للرجلين لصالح مصارعي الجودو. و يرى الباحثان أن هذه النتائج التي تم التوصل إليها جد منطقية نظرا إلى الطابع القتالي للرياضتين، فرياضة الجوجيتسو تركز في منازلها بين المصارعين على القتال الأرضي Ne-waza أين يكون عمل الأطراف السفلية جد متواضع، على عكس رياضة الجودو التي يكون فيها بالتقريب أكثر من 90% من وقت المنازلة صراع في وضعية الوقوف، و قوة الصراع بالأيدي على المسكة وتنفيذ الهجمات يتطلب قوة موازية للأطراف السفلى لمقاومة الدفع و الجذب و تحرير قوة لحظية تدعم حركات الإسقاط التي ينفذها المهاجم. وهذا ما أكده "أسعد عبد الله حمد السلامي" في دراسته.

4 - 2 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للذراعين.

بينت نتائج الجدول رقم (10) والشكل رقم (06) والتي تم التوصل إليها تحقق فرضية البحث في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة الانفجارية للذراعين لصالح رياضيي الجودو، وهذه النتائج التي تم توصل إليها على حسب الباحثين ترجع إلى تميز رياضة الجودو عن قرينتها بالصراع من الوقوف حيث يكون تركيز المتنافسين في أوجهه و لإسقاط الخصم يتطلب قوة و سرعة كبيرين حتى يتمكن من مباغته خصم و الإطاحة به، إضافة عن العمل الأرضي الذي لا يقل أهمية عن نظيره في رياضة الجوجيتسو و الذي يتطلب تحرير مستويات عالية من القوة العضلية. وهذا ما أكده "أسعد عبد الله حمد السلامي" في دراسته.

4 - 3 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو و مصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

بينت نتائج الجدول رقم (11) والشكل رقم (07) والتي تم التوصل إليها تحقق فرضية البحث في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لصالح رياضيي الجودو، حسب رأينا هذه النتائج التي تم التوصل إليها راجعة إلى ما يتطلبه الصراع في وضعية الوقوف من خفة في التنقل على البساط و السرعة في تنفيذ الهجمات و تكرار تنفيذها في زمن قصير مدته زمن المنافسة (4 دقائق)، وكل هذا يستدعي حضور قوي لصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين، في حين العمل الأرضي في رياضة الجوجيتسو لا يتطلب القدر ذاته من هذه الصفة في الرجلين لأن عمل الرجلين في

الصراع الأرضي لا يتطلب القوة المميزة بالسرعة بالقدر الذي يتطلبه الصراع من الوقوف. وهذا ما أكده "أسعد عبد الله حمد السلامي" في دراسته.

4 - 4 - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

بينت نتائج الجدول رقم (12) والشكل رقم (08) والتي تم التوصل إليها تحقق فرضية البحث في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مصارعي الجودو ومصارعي الجوجيتسو في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين لصالح رياضيي الجودو، وهذه النتائج التي تم توصل إليها حسب الباحثين إلى نفس الأسباب المذكورة في مناقشة نتائج الفرضية الثانية، وأن عملية الهجوم و معاودته في زمن المنازلة (4 دقائق) يتطلب تكرار قوة كبيرة في زمن محدد، بمعنى وجوب تمييز صفة القوة المميزة بالسرعة في الذراعين. الأمر الذي أكده "أسعد عبد الله حمد السلامي" في دراسته: بأن عملية مسك الخصم و تنفيذ مهارات الرمي و الإسقاط من خلال هذا المسك يعتمد في نجاحه على الذراعين بنسبة كبيرة و لذا وجوب توفر صفتي القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية للذراعين. وهذا ما جعلها أكثر تطورا عند مصارعي الجودو منها عند قرنائهم في الجوجيتسو.

5 - الخاتمة:

أصبحت عملية التدريب الرياضي فن إحتراقي يرتكز على قاعدة عريضة من العلوم الأساسية التي تساعد المدربين و القائمين على المجال الرياضي على فهم أدق التفاصيل في جسم الرياضي، من التطورات البدنية و الوظيفية إلى الإنفعالات النفسية فإنها تكمل بعضها البعض ، ولذا وجب على المدربين شد الهمم و البدء بتحديث و تطوير معارفهم العلمية لمسايرة كل ما يستجد في علم التدريب، و لايمكن إنتهاج نموذج واحد في التدريب لجميع الفئات العمرية أو لتطوير جميع الصفات البدنية أو حتى لجميع الرياضات، فلكل مرحلة أو صفة أو رياضة مميزات و خصائص تختلف تماما عن الأخرى. ولذلك يجب إتباع الطريق الصحيح للوصول إلى النتيجة الصحيحة.

وعلى سبيل المثال في دراستنا و برغم من توحيد الفئة العمرية و الصفة البدنية و الشكل العام للرياضتين إلا أننا إتمسنا فرقا واضحا في مستوى الصفات البدنية المدروسة، ويعود ذلك إلى أدق التفاصيل و الإختلافات بين الرياضتين، و ربما حتى بين مستوى العلمي للمدربين. فبات بذلك التدريب الرياضي علم قائم بذاته يهتم بأدق التفاصيل و التي من شأنها صنع فارقا شاسعا لا يستهان به.

6- إقتراحات وفرضيات مستقبلية:

بناء على ما سبق التطرق إليه في هذه الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي، ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها من جهة، و نتائج الدراسات السابقة، نشير إلى بعض الإقتراحات والمواضيع التي نرى أنها يمكن أن تكون مواضيع لدراسات مستقبلية، نلخصها في النقاط التالية:

- إعطاء أهمية في تدريب صفة القوة العضلية بجميع أنواعها (الإنفجارية- المميزة بالسرعة- تحمل القوة- القوة القصوى) لأنها حجر الأساس لباقي الصفات البدنية.
- السعي المستمر لتطوير القدرات البدنية و الوظيفية إلى أفضل مستوى ممكن بشكل عام لما لها من تأثير على مستوى الإنجاز في رياضتي الجودو و الجوجيتسو.
- التركيز على القدرات التي أظهرت فرقا معنويا بإتجاه إحدى الرياضتين كونها تتميز بالخصوصية لتلك الرياضة وما لها من تأثيرات إيجابية على المستوى الرياضي في حالة تطويرها.
- الإختبارات الدورية لهذه القدرات و التي من شأنها أن تضع الصورة الواضحة لمستويات الرياضيين أمام القائمين بالعملية التدريبية.
- التعمق في دراسات المقارنة النفسية و العقلية و الذي من شأنه أن يرسم طريقا واضحا أمام المدرب للوصول إلى خصوصية تلك القدرات بالرياضة للتركيز على رفع مستوياتها لدى الرياضيين.
- تنفيذ دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة لما للعمر من تأثير مباشر في خصوصية القدرات.
- تنفيذ دراسات مشابهة على مختلف الصفات البدنية و مختلف الرياضات، لزيادة فهم خصوصيات كل رياضة و مدى تمايز الصفات البدنية بها.
- ضرورة الإحترافية في عملية التدريب، و الإبتعاد عن التدريب الهاوي و التقليدي القاس و الغير مبني على أسس علمية.

1 - قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين - فسيولوجيا اللياقة البدنية - دار الفكر العربي للطباعة و النشر - 1993 - القاهرة.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور- لسان العرب- دار الطباعة و النشر-الجزء الثالث- 1997- لبنان.
3. أحمد بسطويسي- أسس و نظريات الحركة- ط1- دار الفكر العربي- 1996- القاهرة.
4. احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد - موسوعة كرة اليد العالمية - ط1- دار الفكر العربي- 2011- بغداد.
5. ثامر محسن و واثق ناجي- كرة القدم و عناصرها الأساسية- مطبعة بغداد- 1989- العراق.
6. حسانين محمد صبحي- القياس و التقويم في التربية البدنية- دار الفكر العربي- 1995- القاهرة
7. حسن أحمد الشافعي- تاريخ التربية البدنية- 1998.
8. خريبط مجيد ريسان- النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة- دار الشروق للنشر و التوزيع- ط1- الأردن- 1988- عمان.
9. خميس طعم الله- مناهج البحث و أدواته للعلوم الإجتماعية- مركز النشر الجامعي- 2004- تونس.
10. رابح تركي- أصول التربية و التعليم- ديوان المطبوعات الجامعية- 1988- الجزائر.
11. زهران و حامد عبد السلام- الطفولة و المراهقة- ط5- عالم الكتاب- 1995.
12. عبد الرحمان محمد يحيوي- الإختبارات و القياسات النفسية- منشأة المعارف- 2003- الإسكندرية.

المصادر والمراجع

13. عبد العالی الجسماني- سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية- دار العربية للعلوم- 1994- لبنان.
14. علي فهمي البيك- المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية- منشأة المعارف- 2003-مصر.
15. عودة و أحمد سليمان- القياس و التقويم في عملية التدريبية- ط1- 1985- الأردن.
16. فرج و عنايات محمد أحمد- مناهج و طرق تدريس التربية البدنية- دار الفكر العربي- 1998- مصر.
17. قاسم المندلاوي- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية- بدون طبعة- دار المعرفة- 1990- بغداد- العراق.
18. قاسم حسن حسين، منصور جميل- اللياقة البدنية و طرق تحقيقها- مطبعة التعليم العالي- 1988- بغداد.
19. كمال الدسوقي- النمو التربوي للطفل و المراهق- دار النهضة العربية- 1997- لبنان.
20. مجدي أحمد محمد عبد الله- النمو النفسي بين السواء و المرض- دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر- 2003.
21. محمد حسن علاوي- علم التدريب الرياضي- دار الفكر العربي- 1999- القاهرة.
22. محمد شفيق زكي- الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية- المكتب الجامعي الحديث- 1998- الإسكندرية.
23. محمد صبحي حسانين و أحمد كسرى معاني- موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي- ط1- مركز الكتاب للنشر- 1998- القاهرة.
24. محمد محي الدين صابر- المعجم العربي الأساسي- 1989.
25. مراد إبراهيم طرفة- الجودو بين النظرية و التطبيق- دار الفكر العربي- 2001- القاهرة.

26. مروان عبد المجيد- الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية- دار الفكر للنشر و التوزيع- 1999-عمان.
27. مسعد علي محمود - المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية و الحرة للهواة - دار الطباعة للنشر - جامعة المنصورة - 1997.
28. مفتي إبراهيم حماد - التدريب الرياضي التربوي - ط2- مركز الكتاب للنشر - 2000- القاهرة.
29. مقدم عبد الحفيظ- الإحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الإختبارات- ديوان المطبوعات الجزائرية- 1993- الجزائر .
30. ميخائيل إبراهيم سعدون، سليمان مخول- مشكلات الطفولة و المراهقة- دار المعارف-1982-بيروت.
31. نايف مفضي الجبور - فسيولوجيا التدريب الرياضي- ط1- مكتبة المجمع العربي للنشر - 2012- عمان- الأردن.
32. نبيل عبد الهادي- القياس و التقويم التربوي و إستخدامه في مجال التدريب الصيني- دار وائل للنشر- 1999- الأردن.
33. نزار محمد السامرائي- مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية- جامعة الموصل- العراق.
34. هارة ترجمة عبد اللطيف نصيف- أصول التدريب- ط2- مطبعة التعليم العالي-1990- الموصل.
35. هارة ترجمة عبد اللطيف نصيف- أصول التدريب- ط2- مطبعة التعليم العالي - 1990-الموصل.
36. هدى محمد فناوي- سيكولوجية المراهقة- دار الفكر للطباعة و النشر - 1993- مصر.
37. ياسر يوسف عبد الرؤوف- رياضة الجودو في القرن الحادي و العشرون- دار السحاب- 2002- مصر.
38. يحي السيد إسماعيل الحاوي- المدرب الرياضي- ط1- المركز العربي للنشر - 2002- مصر.

39. يحي الصاوي محمود- الأسس العلمية لرياضة الجودو- مركز كمبيوتر للنشر - 1996- القاهرة.

2 - قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. BROUSSE MLE – **JUDO :SON HISTOIRE ET SES SUCCES**– 2002–PARIS.
3. Edington.D.W and Edyerton.V.R – **The biology Physical Activeity**–
Houghton mifflin company– 1976– Boston.
4. Koizumi. G – **MY STUDY OF JUDO**– CORNER STONE LIBRARY– 1997–
NEW YORK.
5. LARRY G. SHAVER – **ESSENTIALS OF EXERCIS PHYSIOLOGY** –
Minnesota–1981.
6. PATE HARRINGTON : **JUDO A PICTORIAL MANUAL**– TUTTLE COMPANY–
1996– SINGAPORE.
7. TAELMAN.R – **Football Nouvelles techniques d’entrainement**– 2000–Paris.
8. TONY REAY – **THE JUDO MANUALL**– GREAT– 1979–BRITAIN.
9. Turpin Bernard– **Football préformation et formation**– édition Amphora–
1998– Paris.

3 - البحوث و الدراسات:

1. كوستيلو COSTELLO.F (1984): تأثير إستخدام تدريبات البليومتريك و تدريبات الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبي كرة القدم، جامعة للندن.
2. "أسعد عبد الله حمد السلامي" (2008): دراسة مقارنة لبعض المتغيرات البدنية و الوظيفية بين مصارعي الجودو و مصارعي المصارعة الحرة لفئة الشباب بأعمار 15 - 16 سنة، كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد
3. "أميم سليمان مهدي العبيدي" (2010): إستخدام التدريب المركب لعضلات الأطراف السفلى و أثره في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبات كرة القدم، في إطار مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير من كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد
4. "كتشوك سيدي محمد" (2011): أثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية و بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأداء المهاري لناشئي كرة القدم (أقل من 17 سنة)، تحت إشراف "بن قاصد علي الحاج محمد" أطروحة دكتوراه في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر 3
5. "عماري حسام الدين" (2014/2015): أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة، تحت إشراف "ديلمي محمد" في إطار مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي بجامعة المسيلة
6. "نغال محمد" (2015/2016): أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل إستعادة الإستشفاء لدى مصارعي الجودو، صنف 17- 19 سنة، تحت إشراف "رياض علي الراوي" بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم

7. "بضياف عبد الرزاق" (2018/2017): إقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض مهارات الأساسية (الخنق - الكسر - الإفلات) في رياضة الجودو سن 14-16 سنة، في إطار مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة أم البواقي
8. "أبركان عايدة" (2018/2017): تقدير الذات البدنية و علاقته بسرعة الإستجابة الحركية لدى رياضي الجوجيتسو (14 - 16 سنة)، تحت إشراف "الأطرش الزبير" في إطار مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في منهجية و نظرية التربية البدنية بجامعة أم البواقي
9. إيمان حسين علي- علاقة بعض القياسات الجسمية و عناصر اللياقة البدنية و المهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد- أطروحة دكتوراه- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد- 1999-ص137

4 - المواقع الإلكترونية:

1. آية - رياضة الجوجيتسو من أقدم وأعرق الألعاب القتالية-
|2017/11/28https://www.aragym.com/2017/02/blog-post_15.htm
2. جابر رحيمة الكعبي- ماهو مفهوم القوة الانفجارية و القوة السريعة -رابطة الأكاديميين العرب للتربية البدنية و الرياضة 11 arabacademics.org/11 - 2016/9/9 - 23:30
3. موقع اتحاد الإمارات للجوجيتسو <https://uaejjf.com/ar/Pages/Jiu-Jitsu.aspx>

قسم: التدريب الرياضي

رقم: / / / 2019

تيسمسيلت:

إلى السيد :

.....

الموضوع : تسهيل مهمة

يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تسهيل مهمة الطلبة الآتية أسمائهم:

اللقب و الإسم : خويدي محمد ... رقم التسجيل : 96/1620/21

اللقب و الإسم : شهرة أمحمد رقم التسجيل : 89/727/26

المسجل في : السنة الثانية ماستر . تخصص : تحضير بدني

و ذلك للقيام بـ :الإجراءات الميدانية.....

و هذا في إطار إنجاز مذكرة تخرج للموسم الجامعي 2018/2019، بعنوان: دراسة مقارنة بين رياضتي

الجودو و الجوجيتسو في صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى المصارعين أقل من 17 سنة

التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير و الإحترام و الشكر.

إستمارة ترشيح

تحية عطرة و بعد:

نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في المجال العلمي الرياضي يشرفنا أن نضع بين يدي سيادتكم المحترمة هذه الإختبارات البدنية قصد ترشيحها لإنجاز بحث علمي ميداني في إطار متطلبات نيل شهادة ماستر تحضير بدني تحت عنوان:
..... دراسة مقرنة بين رياضتي الجودو و الجوجيتسو في صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للفئة العمرية أقل من 17 سنة

ولكم منا فائق الشكر و التقدير.

الإختبارات البدنية:

| الإمضاء | الملاحظات | | | | المؤهل العلمي | الأستاذ |
|---------|-------------------------|-------------|-------------------------|------------------------|---------------|---------|
| | القوة المميزة بالسرعة | | القوة الانفجارية | | | |
| | مد و ثني الذراعين (10") | الحجل (10") | رمي الكرة الطبية (2كلغ) | الوثب العريض من الثبات | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

تحت إشراف:

- د. محجوب عرايبي لحسن

إعداد الطلبة:

- شهرة أمحمد
- خويدي محمد

مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث:

| مؤشر كتلة الجسم | | الطول | | الوزن | | السن | | الرقم |
|-----------------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|-------------------|
| الجودو | الجوجيتسو | الجودو | الجوجيتسو | الجودو | الجوجيتسو | الجودو | الجوجيتسو | |
| 17,92 | 23,65 | 1,64 | 1,61 | 48,2 | 61,3 | 16 | 16 | 1 |
| 19,54 | 22,04 | 1,67 | 1,68 | 54,5 | 62,2 | 16 | 16 | 2 |
| 19,49 | 22,82 | 1,68 | 1,68 | 55 | 64,4 | 16 | 16 | 3 |
| 21,13 | 21,90 | 1,72 | 1,72 | 62,5 | 64,8 | 16 | 17 | 4 |
| 20,80 | 21,15 | 1,75 | 1,76 | 63,7 | 65,5 | 17 | 17 | 5 |
| 22,24 | 20,37 | 1,75 | 1,8 | 68,1 | 66 | 17 | 17 | 6 |
| 22,78 | 24,01 | 1,79 | 1,84 | 73 | 81,3 | 17 | 17 | 7 |
| 20,56 | 22,28 | 1,71 | 1,73 | 60,71 | 66,50 | 16,43 | 16,57 | المتوسط الحسابي |
| 1,57 | 1,21 | 0,05 | 0,07 | 7,98 | 6,25 | 0,49 | 0,49 | الانحراف المعياري |

نتائج القياسات و الاختبارات لصارعي الجودو "الجيل الصاعد":

| إ.ق. الانفجارية | | إ.ق. مميزة بالسرعة | | متغيرات عشوائية | | | الرقم |
|-----------------|--------|--------------------|------------|-----------------|-------|------|-------|
| إ.ر.ك. الطب | إ.و. | إ.ال.حجل | إ.ث.ذراعين | الطول | الوزن | السن | |
| ية 2كلغ | العريض | "10 | "10 | (سم) | (كغ) | | |
| 14,2 | 260 | 55,2 | 18 | 168 | 65,5 | 17 | 01 |
| 16 | 251 | 53,4 | 16 | 172 | 64,4 | 17 | 02 |
| 13,5 | 238 | 50,1 | 15 | 168 | 62,2 | 17 | 03 |
| 15 | 245 | 51 | 16 | 176 | 64,8 | 16 | 04 |
| 15,1 | 246 | 52,3 | 16 | 184 | 81,3 | 16 | 05 |
| 14,6 | 251 | 54 | 14 | 161 | 61,3 | 16 | 06 |
| 14 | 221 | 50 | 15 | 180 | 66 | 17 | 07 |

نتائج القياسات و الاختبارات لصارعي الجوجيتسو "بودو":

| إ.ق. الانفجارية | | إ.ق. مميزة بالسرعة | | متغيرات عشوائية | | | الرقم |
|------------------------|----------------|--------------------|--------------------|-----------------|---------------|------|-------|
| إ.ر.ك. الطب ية 2كلغ | إ.و. العريض | إ.الحجل "10" | إ.ث.ذراعين "10" | الطول (سم) | الوزن (كغ) | السن | |
| 10 | 188 | 45 | 12 | 167 | 54,4 | 17 | 01 |
| 11,8 | 165 | 43 | 14 | 175 | 62,5 | 16 | 02 |
| 8 | 200 | 46 | 10 | 179 | 73 | 17 | 03 |
| 14 | 210 | 51,2 | 16 | 175 | 63,7 | 16 | 04 |
| 15 | 200 | 48,5 | 14 | 172 | 68,1 | 16 | 05 |
| 12,1 | 190 | 43,7 | 13 | 168 | 55 | 17 | 06 |
| 11,2 | 178 | 40,8 | 11 | 164 | 48,2 | 16 | 07 |