

المرفقات

المرفقات

استمارة استطلاع رأى  
لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو

السيد الاستاذ /

تحية طيبة وبعد ،

ايماننا منا بالدور الكبير الذى تقومون به فى مجال الرياضة .. ولثقتنا الكبيرة فى الاستفادة من خبراتكم وآرائكم فى هذا المجال - لذا نأمل الاستعانة بأرائكم فى هذه الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعما بالخبرة العميقة التى يمكن أن تسهموا بها .

برجاء التفضل بقراءة الاستمارة لتكوين فكرة مبدئية عنها ثم الرد على ما جاء بها .  
والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق فى سبيل تحقيق أهداف هذه الدراسة التى موضوعها :

( أشربعض طرق تدريبيه مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لبلاعبى الجودو )  
وذلك لحصول الباحث على درجة الماجستير فى التربية الرياضية .

بيانات عامة :

- الاسم :
- الوظيفة الحالية :
- المؤهل العلمى وتاريخه :
- مدة العمل فى مجال اللعبة :
- الاندية التى يعمل بها أو يقوم بتدريستها :
- درجة الحزام الحاصل عليها :

الباحث

ياسر يوسف عيسد الروف

تتطلب ممارسة رياضة الجودو توافر عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تساعد على تحقيق الفوز في المباريات ويهدف الباحث من خلال الاستمارة التعرف على رأيكم بالنسبة لاهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو وعلى ذلك يرجو الباحث من سيادتكم التكرم بوضع علامة صح (/) امام عناصر اللياقة البدنية التالية حسب أهميتها :

العنصر	مهم جدا	مهم	ذو أهمية طفيفة	ملاحظات
(١) السرعة				
(٢) الرشاقة				
(٣) المرونة				
(٤) التحمل الدورى والتنفسى				
(٥) التحمل العضلى				
(٦) القوة المميزة بالسرعة				
(٧) القوة العضلية				

مرفق ( ٢ )

بطاقة تسجيل للبيانات

تاريخ الميلاد :

الوزن :

الاسم :

العنوان :

الثالثة	الثانية	الاولى	المحاولات الاختبارات
			قوة الرجلين قوة الظهر قوة القبضة يمين قوة القبضة شمال الوثب العريض رفع كرة طبية الانبطاح المائل من الوقوف عدو ٣٠ متر الخطوة الجانبية

مرفق ( ٣ )

نتائج الاختبارات البدنية

الاسم :

البيدي	القبلي	القياسات الاختبارات
		قوة الرجلين قوة الظهر قوة القبضة يمين قوة القبضة شمال الوثب العريض دفع كرة طبية الانبطاح المائل من الوقوف عدد ٣٠ متر الخطوة الجانبية

مرفق (٤)

برنامج الإعداد البدني

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة الفترية المرتفعة الشدة)

(١)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البيئية	التمرينات
١	١	القوة العضلية	متوسطة من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪	٨ ت × ٣ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٥ . ٣ . ١
	٢	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٨٠٪	١ ت × ٣ م	٣ ق	٢٩ . ٢٨ . ٢٧
	٣	القوة العضلية	متوسطة من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪	٨ ت × ٣ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٤ . ٢
٢	١ = ٤ ٢ = ٥ ٣ = ٦					
٣	٧	تحميل القوة العضلية	متوسطة من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪	٩ ت × ٤ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٥ . ٣ . ١
	٨	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٨٠٪	١ ت × ٤ م	٣ ق	٢٩ . ٢٨ . ٢٧
	٩	تحمل القوة العضلية	متوسطة من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪	٩ ت × ٤ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٤ . ٢
٤	٧ = ١٠ ٨ = ١١ ٩ = ١٢					

ت = عدد مرات تكرار التمرين  
م = عدد المجموعات لكل تمرين

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة الفترية المرتفعة الشدة)

(٢)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البيئية	التمرينات
٥	١٣	القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٨ ت × ٣ م	٣ ق	١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ١٧ ، ١٥
	١٤	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٪٨٥	١ ت × ٣ م	٣ ق	٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧
	١٥	القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٨ ت × ٣ م	٣ ق	١٣ ، ٩ ، ١٢ ١٤ ، ١٦ ، ١١
٦	١٣ = ١٦ ١٤ = ١٧ ١٥ = ١٨					
	١٩	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٩ ت × ٤ م	٣ ق	١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ١٧ ، ١٥
	٢٠	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٪٨٥	١ ت × ٤ م	٣ ق	٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧
٧	٢١	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٩ ت × ٤ م	٣ ق	١٣ ، ٩ ، ١٢ ١٤ ، ١٦ ، ١١
	١٩ = ٢٢ ٢٠ = ٢٣ ٢١ = ٢٤					
	٨					

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة الفترية المرتفعة الشدة)

(٣)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البيئية	التمرنات	
٩	٢٥	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٧٥	٨ ت × ٣ م	٣ ق	١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ١٧ ، ١٥	
	٢٦	السرعة والرشاقة	أقصى ٪٩٠	١ ت × ٣ م	٣ ق	٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧	
	٢٧	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٧٥	٨ ت × ٣ م	٣ ق	١٣ ، ٩ ، ١٢ ١٤ ، ١٦ ، ١١	
١٠	٢٥ = ٢٨ ٢٦ = ٢٩ ٢٧ = ٣٠						
	١١	٣١	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٧٥	٩ ت × ٤ م	٣ ق	١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ١٧ ، ١٥
		٣٢	السرعة والرشاقة	أقصى ٪٩٠	١ ت × ٤ م	٣ ق	٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧
٣٣		تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٧٥	٩ ت × ٤ م	٣ ق	١٣ ، ٩ ، ١٢ ١٤ ، ١٦ ، ١١	
١٢	٣١ = ٣٤ ٣٢ = ٣٥ ٣٣ = ٣٦						

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة الفترية المرتفعة الشدة)

(٤)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البيئية	التمرينات
١٣	٣٧	القوة العضلية	متوسطة ٪٦٥	٨ ت × ٣ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ ٢٤
	٣٨	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٪٨٠	٨ ت × ٣ م	٣ ق	٣٠ . ٣١ . ٣٢ ٣٣
	٣٩	القوة العضلية	متوسطة ٪٦٥	٨ ت × ٣ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ ٢٥ . ٢٦
١٤	٣٧ = ٤٠					
	٣٨ = ٤١					
	٣٩ = ٤٢					
١٥	٤٣	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٪٦٥	٩ ت × ٤ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ ٢٤
	٤٤	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٪٨٠	٩ ت × ٤ م	٣ ق	٣٠ . ٣١ . ٣٢ ٣٣
	٤٥	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٪٦٥	٩ ت × ٤ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ ٢٥ . ٢٦
١٦	٤٣ = ٤٦					
	٤٤ = ٤٧					
	٤٥ = ٤٨					
١٧	٤٩	القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٨ ت × ٣ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ . ٢٤
	٥٠	السرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٪٨٥	٨ ت × ٣ م	٣ ق	٣٠ . ٣١ . ٣٢ ٣٣
	٥١	القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٨ ت × ٣ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ . ٢٥
١٨	٤٩ = ٥٢					
	٥٠ = ٥٣					
	٥١ = ٥٤					
١٩	٥٥	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٩ ت × ٤ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ . ٢٤
	٥٦	أسرعة والرشاقة	أقل من الأقصى ٪٨٥	٩ ت × ٤ م	٣ ق	٣٠ . ٣٢ . ٣١ . ٣٠
	٥٧	تحمل القوة العضلية	متوسطة ٪٧٠	٩ ت × ٤ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ . ٢٥ ٢٥٠
٢٠	٥٥ = ٥٨					
	٥٦ = ٥٩					
	٥٧ = ٦٠					

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة التكرارية)

(١)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البيئية	التمرينات
١	١	القوة العضلية	أقل من الأقصى من ٧٥٪ إلى أقل من ٩٠٪	٦ ت × ٤ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٥ . ٣ . ١
	٢	السرعة والرشاقة	أقصى ٩٠٪	١ ت × ٣ م	٣ ق	٢٩ . ٢٨ . ٢٧
	٣	القوة العضلية	أقل من الأقصى من ٧٥٪ إلى أقل من ٩٠٪	٦ ت × ٤ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٤ . ٢
٢	١ = ٤ ٢ = ٥ ٣ = ٦					
٣	٧	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى من ٧٥٪ إلى أقل من ٩٠٪	٦ ت × ٦ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٥ . ٣ . ١
	٨	السرعة والرشاقة	أقصى ٩٠٪	١ ت × ٤ م	٣ ق	٢٩ . ٢٨ . ٢٧
	٩	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى من ٧٥٪ إلى أقل من ٩٠٪	٦ ت × ٦ م	٣ ق	٧ . ٦ . ٤ . ٢
٤	٧ = ١٠ ٨ = ١١ ٩ = ١٢					

ت = عدد مرات تكرار التمرين  
م = عدد المجموعات لكل تمرين

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة التكرارية)

(٢)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البيئية	التمرينات
٥	١٣	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٨٥٪	٦ ت × ٤ م	٣ ق	٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٥ ، ١٧
	١٤	السرعة والرشاقة	أقصى ٩٥٪	١ ت × ٣ م	٣ ق	٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩
	١٥	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٨٥٪	٦ ت × ٤ م	٣ ق	١٢ ، ٩ ، ١٣ ، ١١ ، ١٦ ، ١٤
٦	١٣ = ١٦					
	١٤ = ١٧					
	١٥ = ١٨					
٧	١٩	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٨٥٪	٦ ت × ٦ م	٣ ق	٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٥ ، ١٧
	٢٠	السرعة والرشاقة	أقصى ٩٥٪	١ ت × ٤ م	٣ ق	٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩
	٢١	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٨٥٪	٦ ت × ٦ م	٣ ق	١٢ ، ٩ ، ١٣ ، ١١ ، ١٦ ، ١٤
٨	١٩ = ٢٢					
	٢٠ = ٢٣					
	٢١ = ٢٤					

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة التكرارية)

(٣)

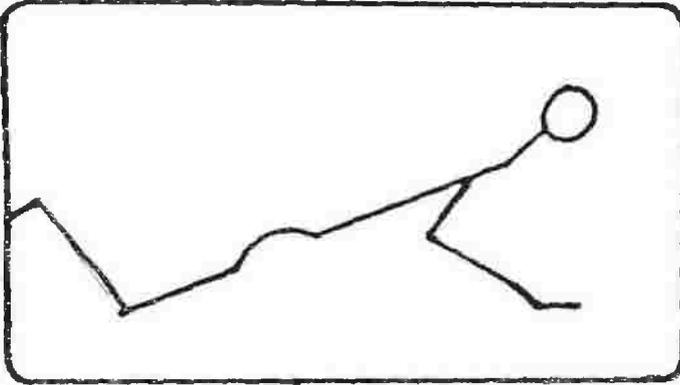
الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البيئية	التمرينات
٩	٢٥	القوة العضلية	أقصى ٪٩٠	٦ ت × ٤ م	٣ ق	١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ١٧ ، ١٥
	٢٦	السرعة والرشاقة	أقصى ٪١٠٠	١ ت × ٣ م	٣ ق	٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧
	٢٧	القوة العضلية	أقصى ٪٩٠	٦ ت × ٤ م	٣ ق	١٣ ، ٩ ، ١٢ ١٤ ، ١٦ ، ١١
١٠	٢٥ = ٢٨ ٢٦ = ٢٩ ٢٧ = ٣٠					
١١	٣١	تحمل القوة العضلية	أقصى ٪٩٠	٦ ت × ٦ م	٣ ق	١١ ، ١٠ ، ٩ ، ٨ ١٧ ، ١٥
	٣٢	السرعة والرشاقة	أقصى ٪١٠٠	١ ت × ٤ م	٣ ق	٢٩ ، ٢٨ ، ٢٧
	٣٣	تحمل القوة العضلية	أقصى ٪٩٠	٦ ت × ٦ م	٣ ق	١٣ ، ٩ ، ١٢ ١٤ ، ١٦ ، ١١
١٢	٣١ = ٣٤ ٣٢ = ٣٥ ٣٣ = ٣٦					

(تنظيم درجات الحمل بالطريقة التكرارية)

(٤)

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الهدف	الشدة	الحجم	فترة الراحة البينية	التمرينات
١٣	٣٧	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٠	٦ ت × ٤ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ ٢٤
	٣٨	السرعة والرشاقة	أقصى ٪٩٠	٦ ت × ٤ م	٣ ق	٣٠ . ٣١ . ٣٢ ٣٣
	٣٩	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٠	٦ ت × ٤ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ ٢٥ . ٢٦
١٤	٣٧ = ٤٠					
	٣٨ = ٤١					
	٣٩ = ٤٢					
١٥	٤٣	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٠	٦ ت × ٦ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ ٢٤
	٤٤	السرعة والرشاقة	أقصى ٪٩٠	٦ ت × ٦ م	٣ ق	٣٠ . ٣١ . ٣٢ ٣٣
	٤٥	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٠	٦ ت × ٦ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ ٢٥ . ٢٦
١٦	٤٣ = ٤٦					
	٤٤ = ٤٧					
	٤٥ = ٤٨					
١٧	٤٩	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٥	٦ ت × ٤ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ . ٢٤
	٥٠	السرعة والرشاقة	أقصى ٪٩٥	٦ ت × ٤ م	٣ ق	٣٠ . ٣١ . ٣٢ ٣٣
	٥١	القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٥	٦ ت × ٤ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ . ٢٥ . ٢٦
١٨	٤٩ = ٥٢					
	٥٠ = ٥٣					
	٥١ = ٥٤					
١٩	٥٥	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٥	٦ ت × ٦ م	٣ ق	١٨ . ١٩ . ٢٢ . ٢٤
	٥٦	السرعة والرشاقة	أقصى ٪٩٥	٦ ت × ٦ م	٣ ق	٣٠ . ٣٢ . ٣٣ . ٣٤
	٥٧	تحمل القوة العضلية	أقل من الأقصى ٪٨٥	٦ ت × ٦ م	٣ ق	٢٠ . ٢١ . ٢٣ . ٢٥ . ٢٦
٢٠	٥٥ = ٥٨					
	٥٦ = ٥٩					
	٥٧ = ٦٠					

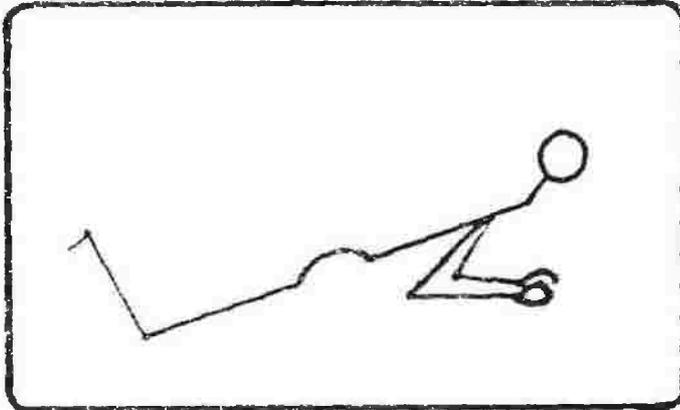
تمرنات القوة وتحمل القوة باستخدام وزن الجسم او وزن الزميل



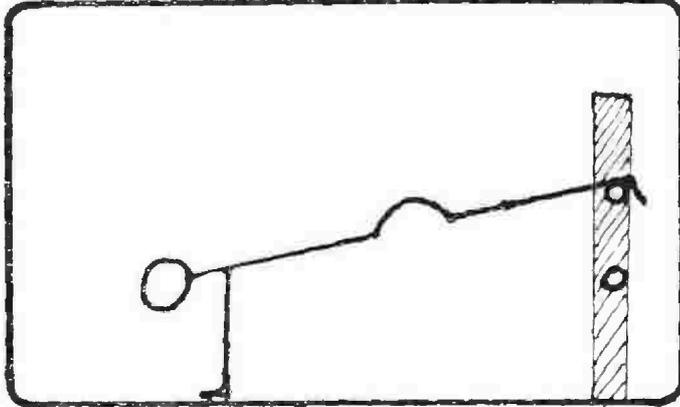
١ - ( انبطاح مائل • القدمان عاليسا )  
ثنى الذراعين •

تصعيب التمرين :

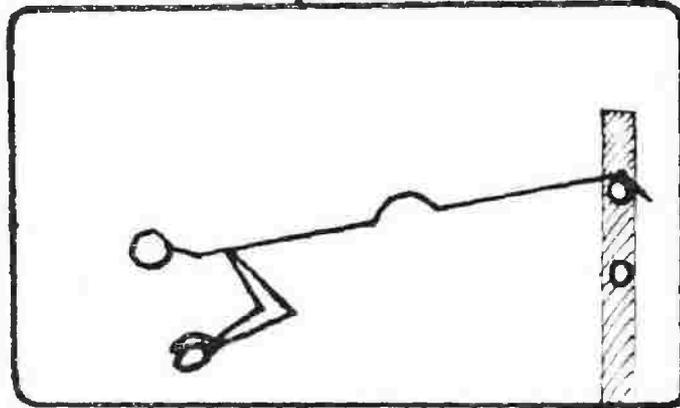
أ - ( انبطاح مائل • القدمان عاليسا )  
ثنى الذراعين ثم دفع الارض باليدين والتصفيق

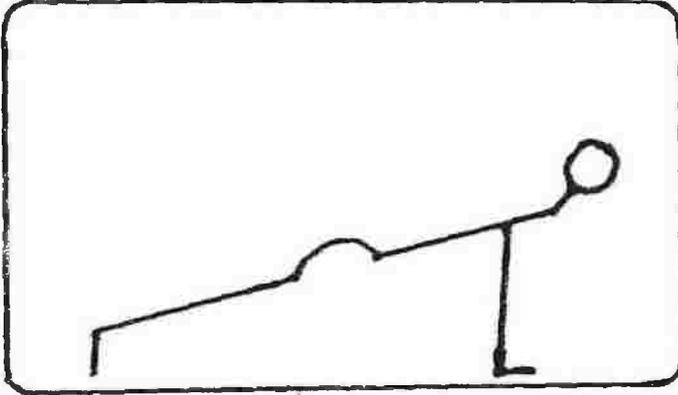


ب - ( الانبطاح المائل الافقى ) ثنى  
الذراعين •



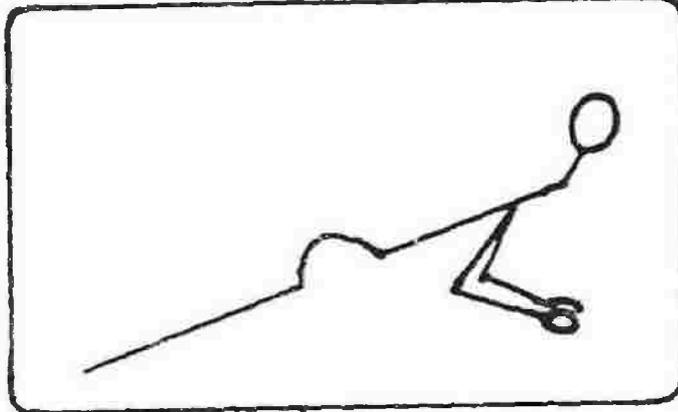
ج - ( الانبطاح المائل الافقى ) ثنى الذراعين  
ثم دفع الارض باليدين مع التصفيق •





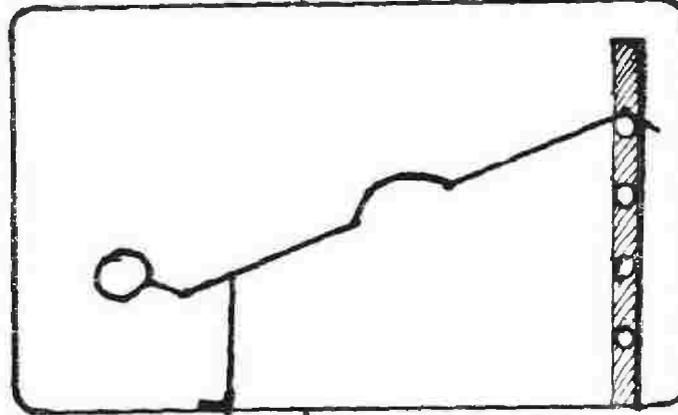
د - انبطاح مائل (ثنى الذراعين •

\_\_\_\_\_



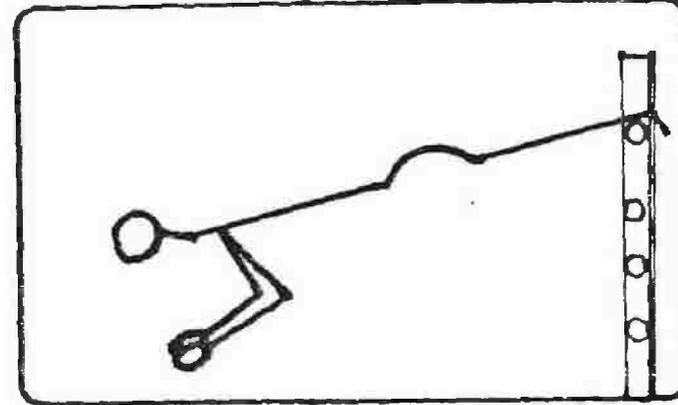
هـ - ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين  
ثم دفع الارض باليدين مع التصفيق •

\_\_\_\_\_



و - ( الانبطاح المائل العميق )  
ثنى الذراعين •

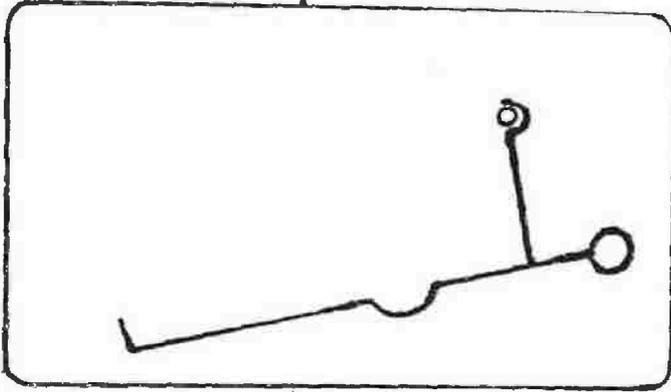
\_\_\_\_\_



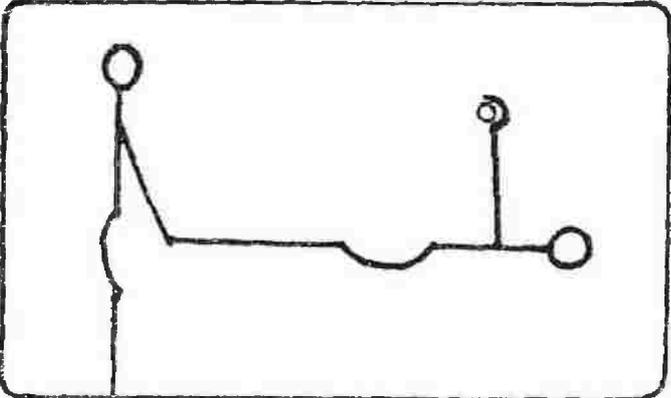
ز - ( الانبطاح المائل العميق )  
ثنى الذراعين ثم دفع الارض  
باليدين مع التصفيق •

\_\_\_\_\_

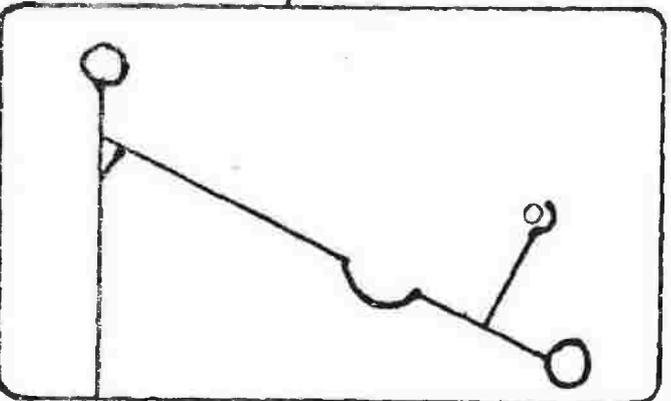
٢ - ( الرقود عاليا • مسك العقلة )  
ثنى الذراعين •



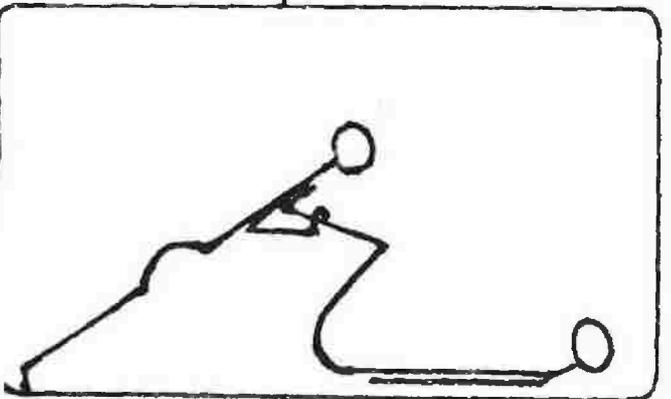
أ - تصعيب التمريسن :  
( رقود • مسك العقلة • مسك قدمي  
الزميل عند مستوى الحوض )  
ثنى الذراعين •

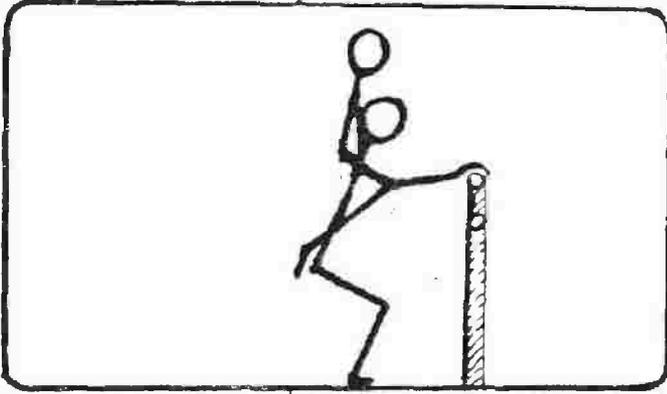


ب - ( رقود • مسك العقلة • مسك قدمي  
الزميل عند مستوى الكتف )  
ثنى الذراعين •



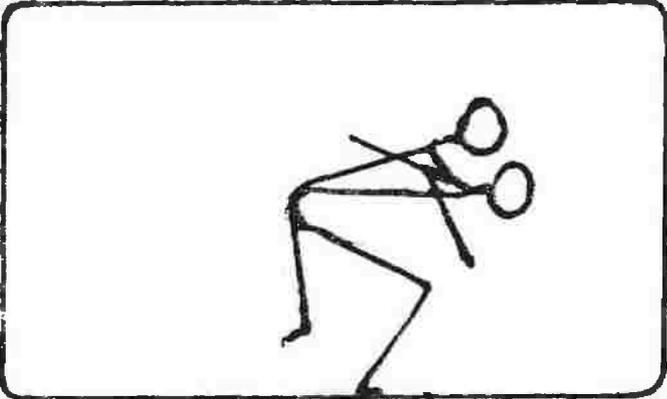
٣ - ( رقود • رفع الرجلين عاليا • حمل  
الزميل على القدمين )  
ثنى الركبتين •





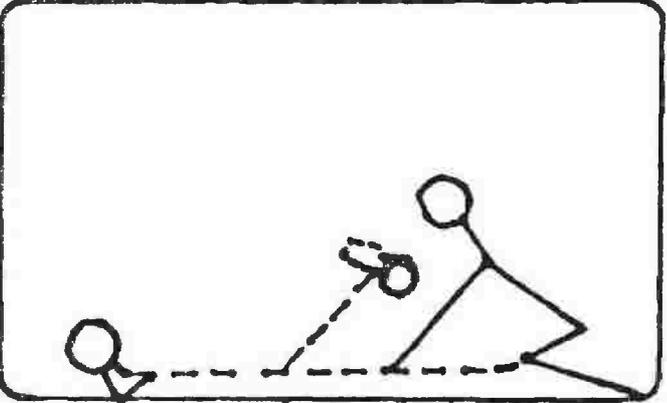
٤ - ( الوقوف • جلوس الركوب فوق  
 كتفى الزميل • الذراعان امامك  
 عقل الحائط ) ثنى الركبتين نصفاً •

---



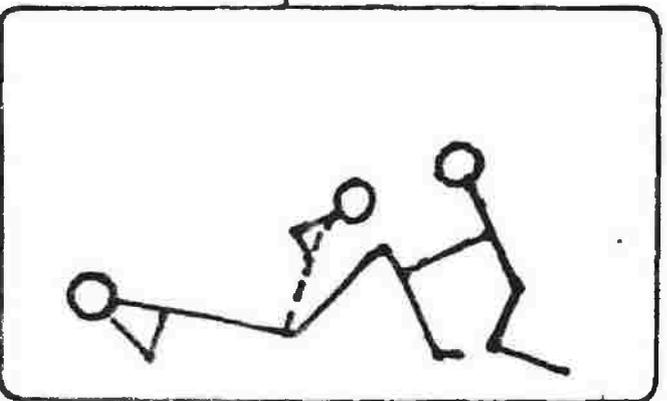
٥ - ( وقوف الميل • حمل الزميل على الظهر )  
 ثنى الركبتين قليلاً •

---



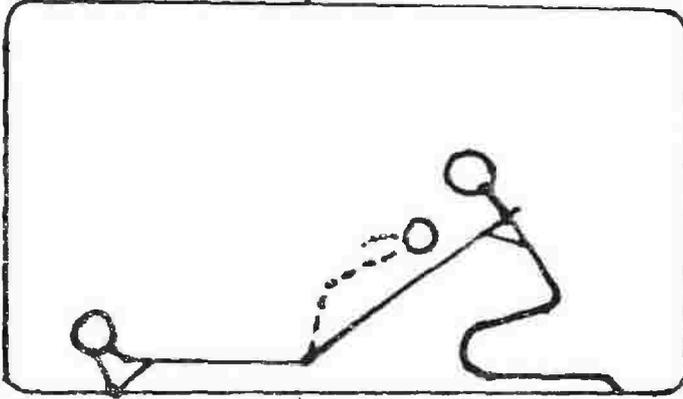
٦ - ( رقود • تثبيت الرجلين ) ثنى الجذع  
 اماماً مع لمس الركبة بالمرق •

---



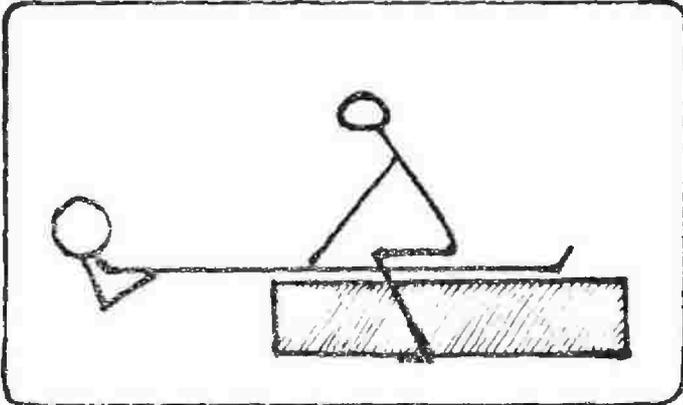
- تصويب التمرين :  
 أ - ( رقود القرفصاء - تثبيت الرجلين )  
 ثنى الجذع اماماً مع لمس الركبة بالمرق •

---



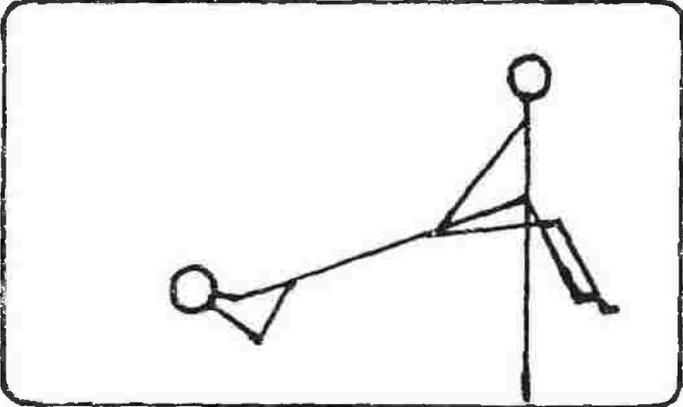
ب - ( رقود • رفع الرجلين عاليا مع وضعهما  
على كتف الزميل )  
ثنى الجذع اماما مع لمس الركبة بالمرسوق •

---



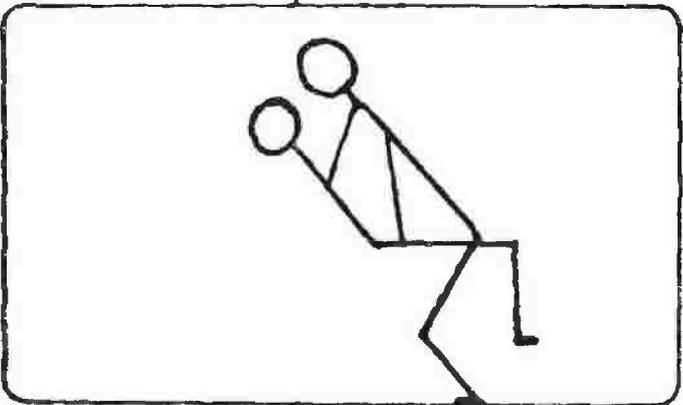
ج - ( رقود عاليا • ميل الجذع للخلف )  
ثنى الجذع اماما •

---



د - ( رقود عاليا • تشبيك الرجلين  
حول جذع الزميل )  
ثنى الجذع اماما •

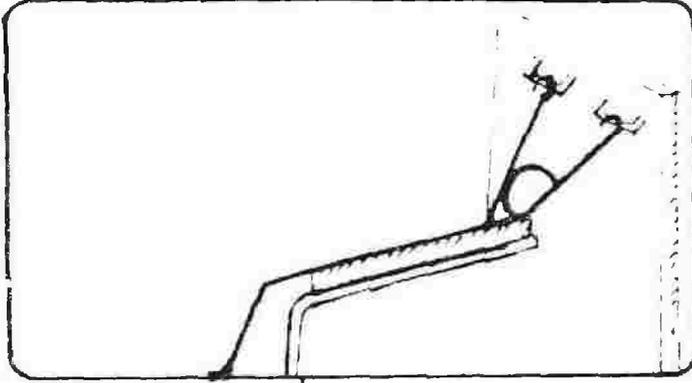
---



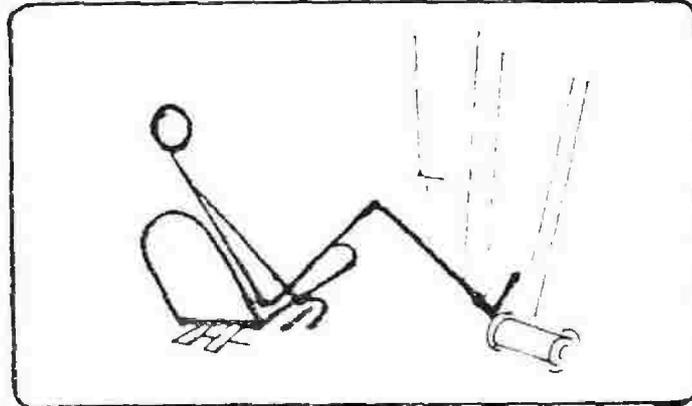
٧ - وقوف، ثنى الركبتين قليلا • حمل الزميل  
من الامام مع تشبيك الزميل بالرجلين  
حول الجذع ومساك الرقبه باليدين )  
ميل الجذع اماما قليلا •

---

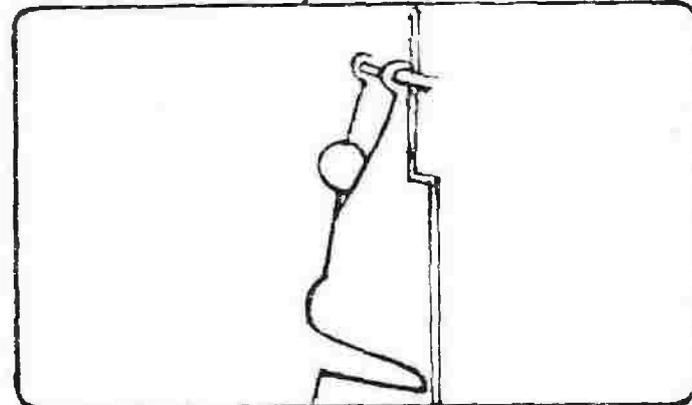
تمرينات القوة وتحمل القسوة باستخدام جهاز المالت جيم



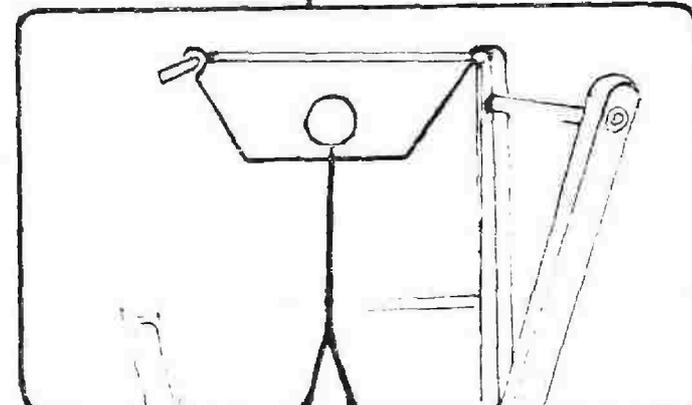
- ٨ - ( رقود عالي • انثناء الذراعين  
مسك رافعه الجهاز )  
• مد الذراعين اماما •



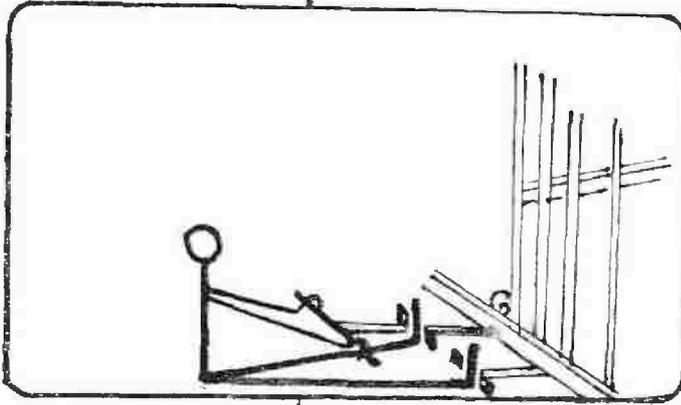
- ٩ - ( جلوس القرفصاء • القديان على  
قاعدة الجهاز )  
• مسد الركبتين •



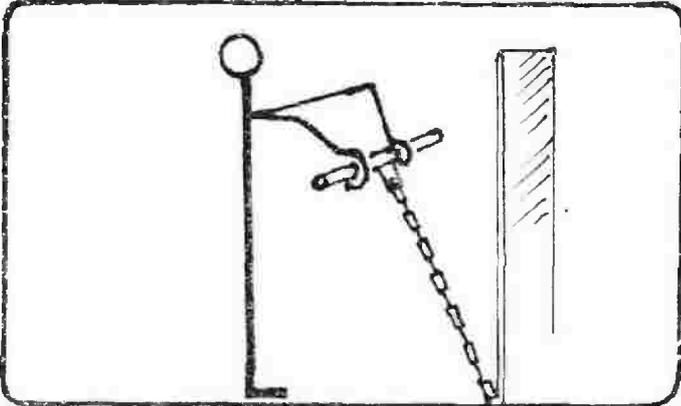
- ١٠ - ( جلوس القرفصاء • انثناء الذراعين  
امام الصدر • مسك بارا الجهاز )  
• مد الذراعين عاليا •



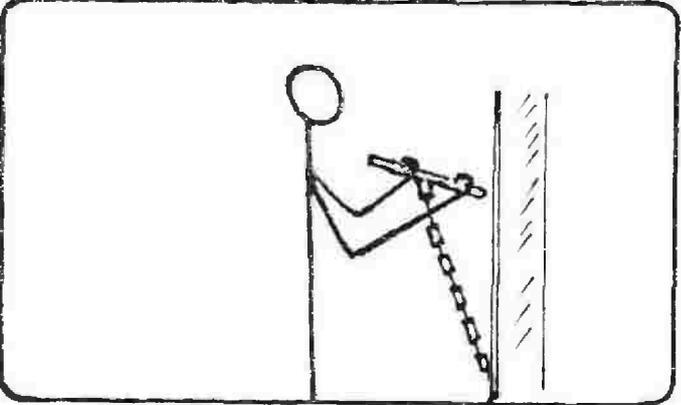
- ١١ - ( وقوف فتحة • الذراعان عاليا • مسك  
عمود الجهاز ) سحب البار لاسفل •



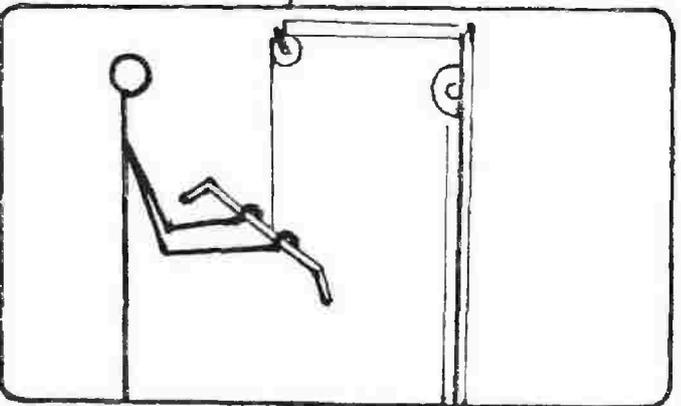
١٢ - ( جلوس طولاً فتحاً • الذراعين  
أماماً • مسك عمود الجهاز )  
ثنى الذراعين •



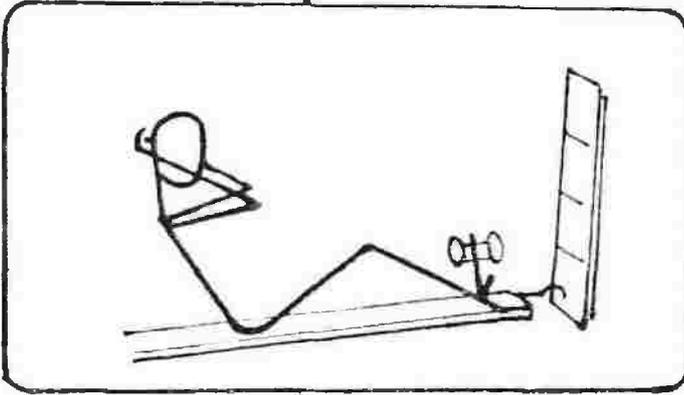
١٣ - ( وقوف فتحاً • الذراعان أمام الجسم •  
مسك عمود الجهاز )  
ثنى الذراعين عالياً •



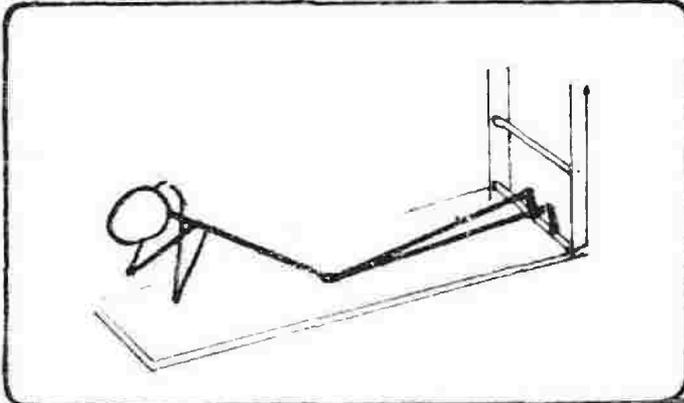
١٤ - ( وقوف • مسك عمود الجهاز أمام  
الجسم • القبض من أسفل )  
ثنى الذراعين •



١٥ - ( وقوف فتحاً • تثبيت العضدين  
بجانب الجسم • مسك عمود الجهاز  
أمام الرقبة ) مد الطعدين •

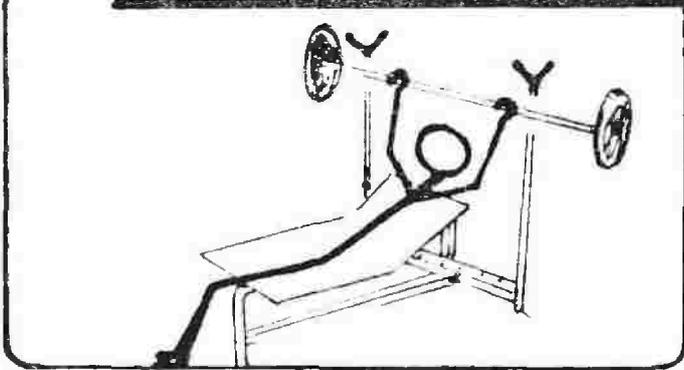


- ١٦ - ( رقود القرفصاء • الرأس لأسفل  
تشبيك الكفين خلف الرقبه ) رفع  
الجذع عاليا •  
- تصعيب التمرين :  
- زياده رفع درجه ميل البنش •
- 

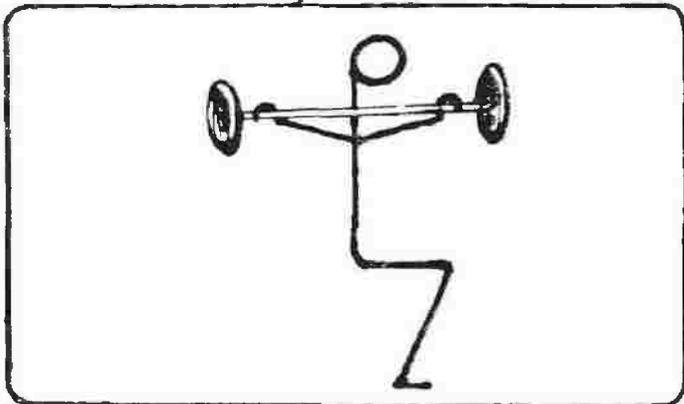


- ١٧ - ( الانبطاح المائل العميق ) رفع  
الجذع عاليا •  
- تصعيب التمرين :  
- زياده رفع درجه ميل البنش •

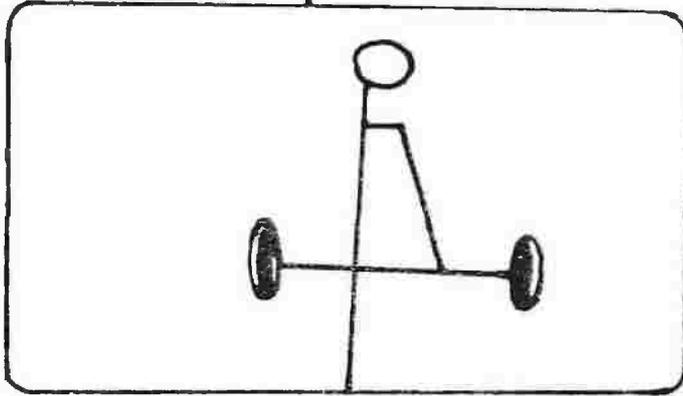
تمرينات القوة وتحمل القوة باستخدام الانتقال الحديدية



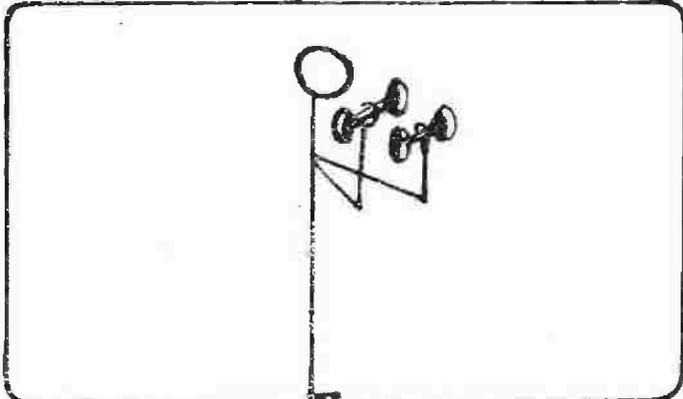
- ١٨ - ( رقود عالي • الذراعان اماما •  
حمل الثقل ) ثني الذراعين •
- 



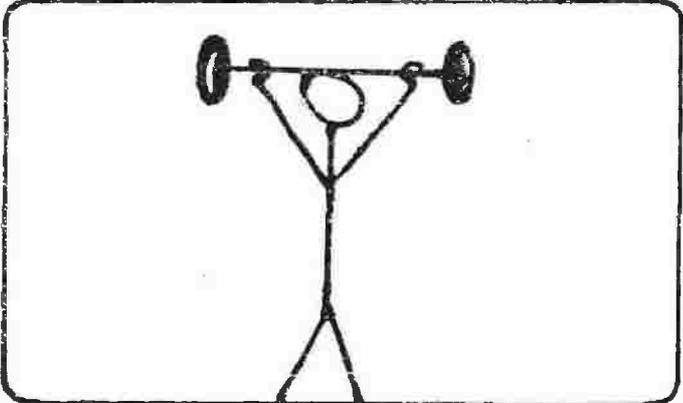
- ١٩ - ( وقوف • حمل الثقل على الكتفين )  
ثني الركبتين نصفًا •
-



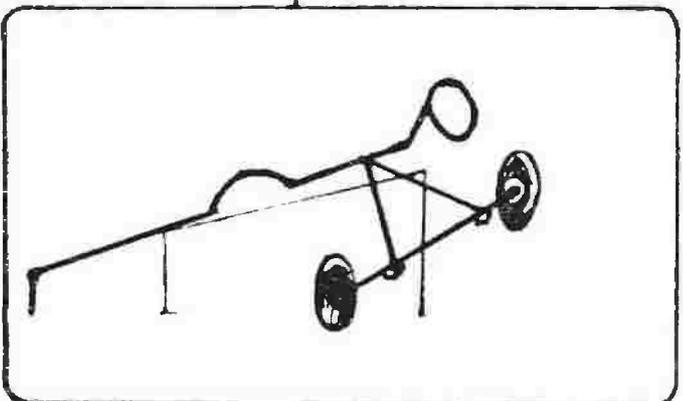
٢٠ - ( وقوف فتحا • حمل ثقل امام الحوض )  
 • سحب الذراعين عاليا



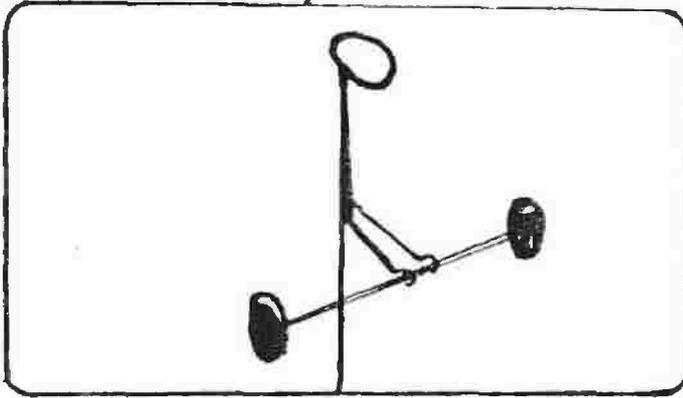
٢١ - ( وقوف فتحا • انشاء المرفقين اماما •  
 حمل الديلز ) • مد الذراعين عاليا  
 • بالتبادل



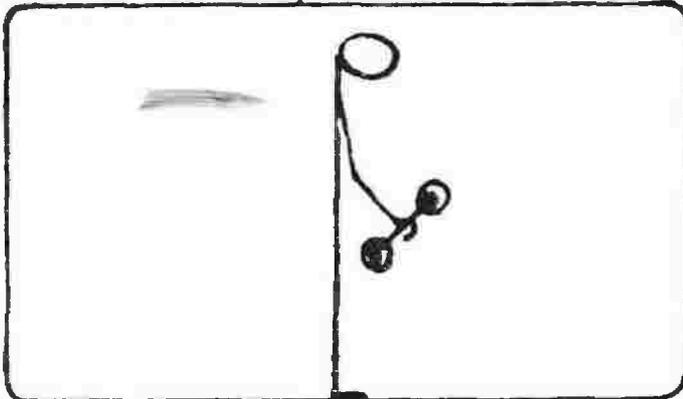
٢٢ - ( وقوف فتحا • انشاء • الذراعين امام  
 الصدر • حمل الثقل )  
 • مد الذراعين



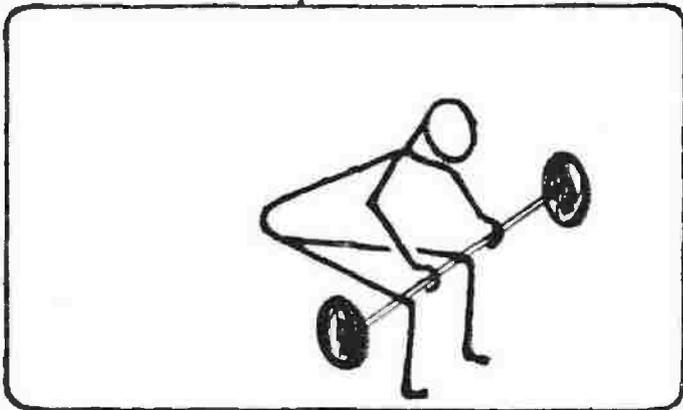
٢٣ - ( ابتطاح عاليا • الذراعين اماما •  
 حمل الثقل ) • ثني الذراعين



٢٤ - ( وقوف فتحا • تثبيت العضدين  
بجانب الجسم • حمل الثقل •  
القبض من اعلى ) رفع الصاعد بين عاليا •

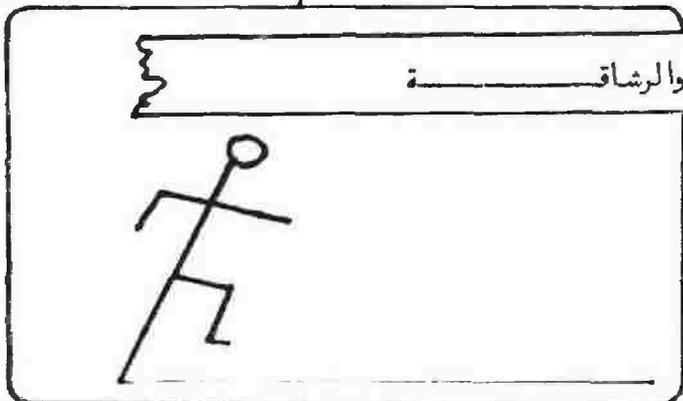


٢٥ - ( وقوف فتحا • الذراعين جانبها •  
تثبيت العضدين بجانب الجسم  
حمل الدمبلز رأسيا ) رفع الصاعد  
عاليا •

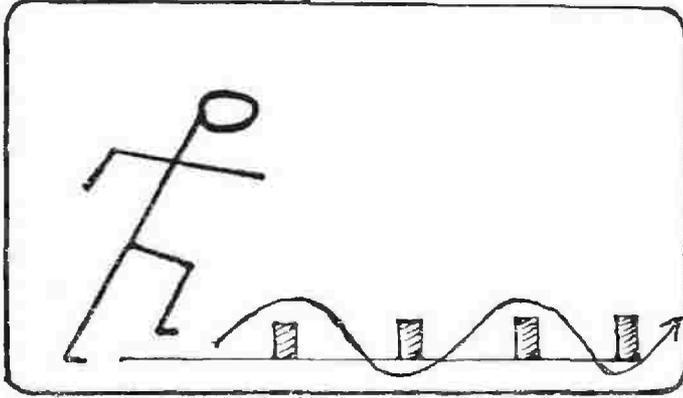


٢٦ - ( وقوف فتحا • ميل • حمل الثقل )  
رفع الجذع عاليا •

### تمارين السرعة والرشاقة

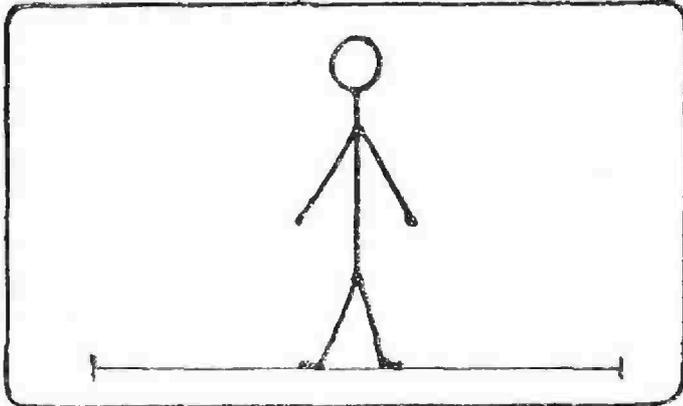


٢٧ - عدو ٣٠ م •



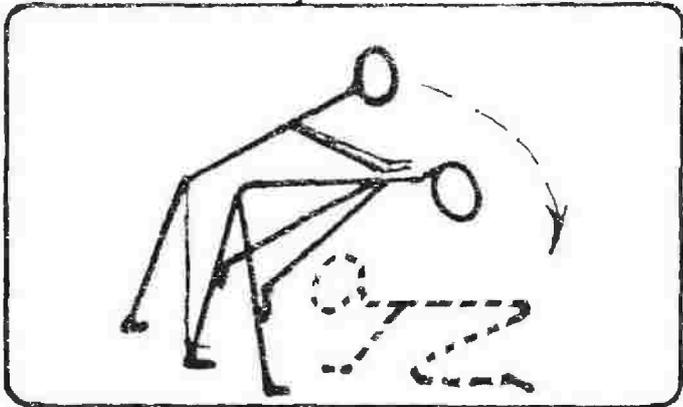
٢٨ - الجرى الزجراجى ٠م٢٠

\_\_\_\_\_



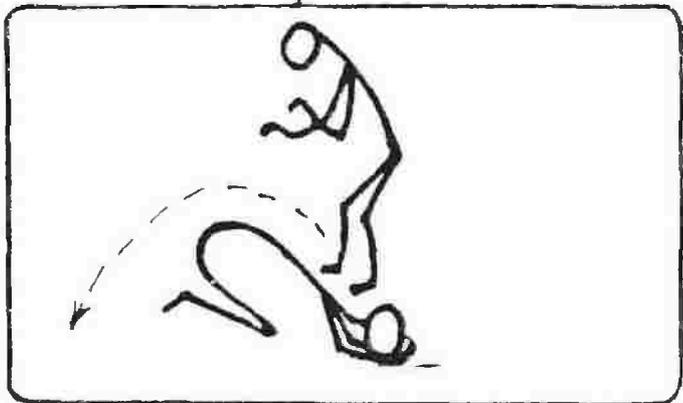
٢٩ - التحرك الجانبي ٠م١٠

\_\_\_\_\_



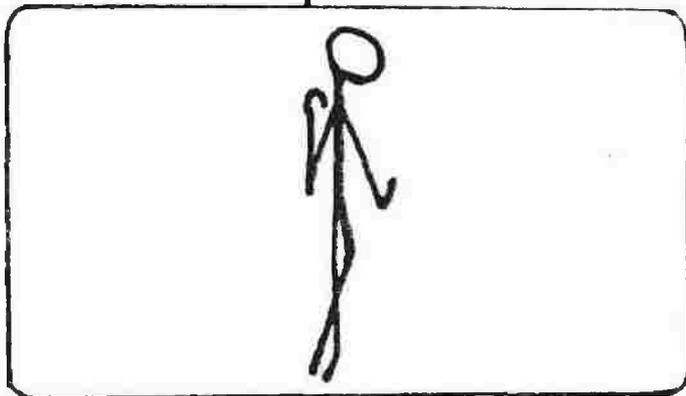
٣٠ - المشب من فوق ظهر الزميل شم  
المرور بين يمين رجليه ٠

\_\_\_\_\_



٣١ - المشب من فوق الزميل مع  
الدوران فى الهواء ٠

\_\_\_\_\_

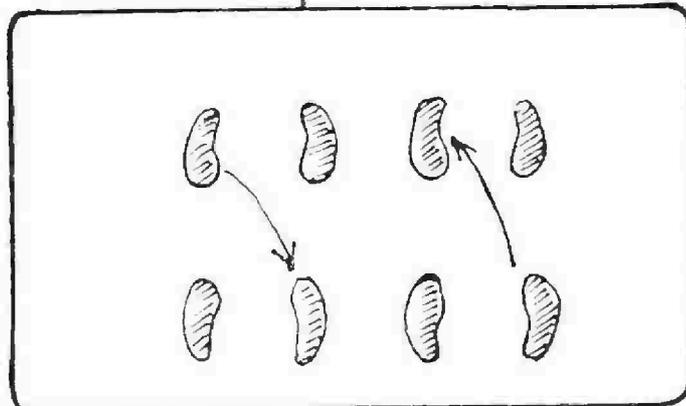


٣٢ - التحرك الجانبي لثلاث خطوات

ثم اداء حركة ( دى اش برى )

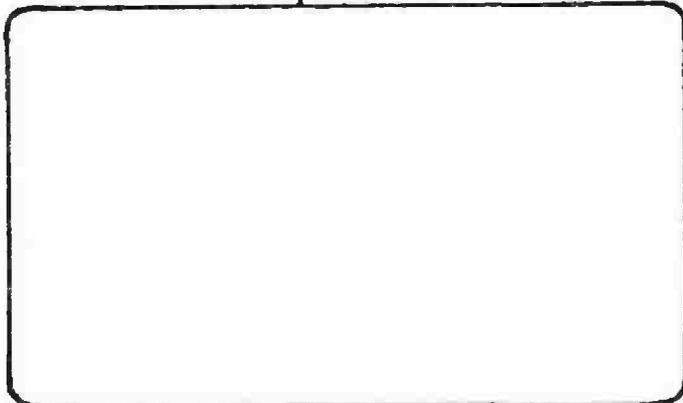
في الخطوة الثالثة .

\_\_\_\_\_

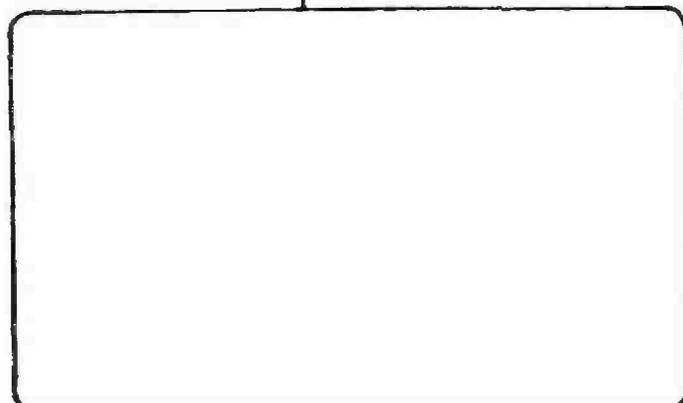


٣٣ - التحرك الامامي الدائري .

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_





## ملخص البحث

- باللغة العربية  
- باللغة الأجنبية

## ملخص البحث باللغة العربية

ان التدريب الرياضى من العمليات التربوية التى تخضع فى جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية والعلوم الانسانية وهدفها النهائى اعداد الفرد للوصول الى أعلى مستوى رياضى تسمح به قدراته واستعداداته وامكانياته وذلك فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه والذى يمارسه بمحضى ارادته، والتدريب الرياضى يشتمل على الاعداد البدنى والاعداد المهارى والاعداد الخططى والاعداد المعرفى (النظري) والاعداد التربوى- النفسى . والاعداد البدنى يلعب دور هام حيث يتأسس عليه الاعداد الفنى خاصة فى رياضة الجودو، وكما يجب ان يتمتع لاعب الجودو بمستوى على من اللياقة البدنية الخاصة نظراً لما تتطلبه هذه الرياضة من بذل جهد كبير لتحقيق الفوز .

ان امتلاك ركيزة جيدة من المعارف حول نظريات وطرق التدريب يعتبر ضرورة ملحة للقيام ببرمجة التدريب وتنظيمه وتقييم نتائجه على أسس تربوية وعلمية صحيحة .

### أهمية البحث :

- تحديد طرق التدريب الخاصة التى تنمى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو .
- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو .
- تحديد الاختبارات البدنية التى تقيس عناصر اللياقة الخاصة .
- وضع تمارين خاصة برياضة الجودو والتى تنمى عناصر اللياقة البدنية وفقاً لطرق التدريب المقترحة .

### هدف البحث :

- دراسة اثر كل من طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة والتدريب التكرارى على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو .

### فرض البحث :

توجد فروق دالة احصائية بين أثر كلا من المجموعة التجريبية الاولى (والستى استخدمت طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ) والمجموعة التجريبية الثانية ( والستى استخدمت طريقة التدريب التكرارى ) على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لما يتميز به من خصائص تتفق مع طبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ، الاولى تطبق طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والثانية تطبق طريقة التدريب التكرارى .

### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ( ٤٢ ) لاعب جودو تتراوح أعمارهم ما بين ١٤-١٧ سنة من نادى هليوليدو ونادى الزهور ، وتم تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية اولى وعددها ( ٢١ ) لاعبا تستخدم طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ، والى مجموعة تجريبية ثانية وعددها ( ٢١ ) لاعبا تستخدم طريقة التدريب التكرارى .

### أدوات جمع البيانات :

- استخدم الباحث فى جمع البيانات :
- القيام بمسح للمراجع المتاحة واستطلاع رأى الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو .
  - بعض الاختبارات البدنية التى تقيس معظم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو .

### الدراسة الاستطلاعية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على صدق وثبات الاختبارات البدنية

المختارة .

### نتائج البحث :

— توجد فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية الاولى والثانية في اختبار دفع

كرة طبية واختبار الخطوة الجانبية لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

— لا توجد فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية الاولى والثانية في الاختبارات

البدنية التالية :

( قوة الرجلين ، قوة الظهر ، قوة القبضة يمين ، قوة القبضة شمال ، الوثب العريض ، الانبطاح

المائل من الوقوف ، عدو ٣٠ متر ) .

— توجد نسب تحسن لصالح المجموعة التجريبية الثانية في جميع الاختبارات البدنية

المختارة السابقة .

### الاستخلاصات :

— تواءم طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارى الى تنمية

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية :

القوة العضلية الثابتة ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل العضلى ، السرعة ، الرشاقة .

— حققت طريقة التدريب التكرارى نتائج افضل من طريقة التدريب الفترى مرتفع

الشدة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو السابقة .

### التوصيات :

— عند وضع برنامج اعداد بدنى لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو يفضل

استخدام طريقة التدريب التكرارى بنسبة كبيرة فى عدد الوحدات التدريبية

• للاسبوع الواحد وخاصة فى فترة ما قبل المنافسات •

— يمكن استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فى الفترة الاعدادية •

— الاستعانة بطرق تدريب اخرى لتنمية عنصرى التحميل الدورى التنفسى والمرونة

واللذان يعتبران من ضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو عند وضع

• برنامج اعداد بدنى

— الاستفادة بالتمريبات البدنية المستخدمة بالبحث فى تنمية عناصر اللياقة البدنية

• الخاصة بلاعبى الجودو

— تطبيق الاختبارات والمقاييس ( قيد البحث ) للتعرف على مستوى اللياقة البدنية

الخاصة للاعبى الجودو ( قيد البحث ) والوقوف على مدى النجاح الذى تم التوصل

اليه فى التدريب •

HELWAN UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION  
FOR MEN-CAIRO

( EFFECT OF SOME SUGGESTED TRAINING  
METHODS TO DEVELOP SPECIAL PHYSICAL FITNESS  
FOR JUDO PLAYERS )

BY  
YASSER YOUSSEF ABD AL RAOUF AHMED  
A RESEARCH PRESENTED TO FULFILL  
THE MASTER DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION

SUPERVISED BY

PROF. DR. SOLIMAN ALI EBRAHEM  
PROFESSOR OF A QUATICS AND  
COMBATS DEPT.  
HELWAN UNIVERSITY

DR. YEHIA EL SAWI MAHMOUD  
LECTURERE OF FACULTY OF  
PHYSICAL EDUCATION  
HELWAN UNIVERSITY

CAIRO - 1994

## SUMMARY

Physical training is one of the educational processes which comply in its essence to the laws and principles natural and human sciences. Its final aim is preparing the individual to attain the highest athletic level allowed by his abilities, dispositions, and capabilities, and this is according to the athletic activity which he specializes in and practices by his own will. Physical training includes body preparation, skill preparation, planning preparation, cognitive (theoretical) preparation and educational and psychological preparation (Mohamed Hassan Alawy)

Body preparation plays an important role, since it is the basis of technical preparation especially in Judo sport. It is a must for the Judo athlete to have a high level of body fitness, especially because it needs a large effort to achieve winning.

It is considered a compelling necessity to have a good basis of knowledge about training theories and techniques, so that to program the training, arrange it, and evaluate its results according to correct educational scientific bases. (Yohans reh)

### Importance of Research :

- To determine special training techniques which

develop the body fitness elements of judo players.

- To identify the body fitness elements of Judo players .
- To determine the body tests which measure the special body fitness elements.
- To establish some special excercises for Judo sport which will develop the body fotness elements according to the suggested training techniques.

**AIM OF THE RESEARCH :**

To study the effect of the two training methods 1 interval intensive, and repetitive training an developing the body fitness elements of Judo players.

**HYPOTHESE OF THE RESEARCH :**

There statistically functional differences between the first experimental group(which used the interval internsive training method and the second experimental group(which used the repetitive training method on developing the body fitness elements of Judo players being researched in favour of the second experimental group.

**SAMPLE OF THE RESEARCH:**

The research special included 42 Judo players whese ages range between 14-17 years old from Helilido and

Al Zhoor club. The specimen has been divided into : a first experimental group including 21 players following the interval intensive training method, and a second experimental group including 21 players following the repetitive training method .

**WAYS OF COLECTING INFORMATION:**

The researcher has used the following to collect data :

- A survey of the available references, and a consultation of the experts opinion to determine the body fitness elements of Judo players .
- Some body tests to measure most of the body fitness elements of Judo players.

**EXPLORATION STUDY :**

The Aim of the exploration study is to test the truth and reliability of the chosen body tests.

**RESEARCH RESULTS :**

- There are statistically functional differences between the first and second experimental group in the test of pushing a medical ball and the test of side-step in favour of the second group.
- There are no statistically functional differences in the following body tests :

(foot strength,back strength,right fist strength, left fist strength,wide jumping, leaning prostrate from standing,ranning 30 m.)

- There are improvement ratios in favour of the second group in all the abovementioned chosen body tests.

### **CONCLUSIONS :**

- Both the interval intensive and the repetitive training methods develop the following body fitness elements of Judo players : static muscular strength,power,muscular endurance, speed,and a gility.
- The repetitive training method achieved better results than the interval intensive training technique in developing the body fitness elements of Judo players .

### **RECOMMENDATIONS:**

- When planning a body preporation program to develop the body fitness elements of Judo players if is preferable to use the repetitive training method in large proportion of the weekly training units especially in pre-competition training .
- It is possible to use the intensive interval in the preparation period.

(5)

- To use other assisting training method to develop the elements of respiratory periodic endurance and the flexibility which are among the body fitness elements of Judo players when planning a body preparation program.
- Making use of the physical excercises used in the research to develop the body fitness elements of the Judo players.
- A pplying tests and measures(under research to know the body fitness level of Judo players(under rese-arch)and to inquire about the extent of success achieved in taining .