

## الإطار العام للبحث

١/١	مقدمة
٢/١	مشكلة البحث
٣/١	هدف البحث
٤/١	فرض البحث
٥/١	المصطلحات المستخدمة

ان التدريب الرياضى من العمليات التربويه 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 نسوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه والذى يمارسه بمحض ارادته ، ويشير محمد حسن علوى أن التدريب الرياضى يشتمل على الاعداد البدنى والاعداد المهارى والاعداد الخطى والاعداد المعرفى ( النظرى ) والاعداد التربوى - النفسى ( ١٨ : ٣٦ - ٤٢ ) .

ويذكر السيد عبدالمقهود ان الاعداد البدنى من اهم الاسس للوصول الى مستوى رياضى عالى ، وينطبق ذلك ايضا على تلك الانشطة التى يتم التقييم فيها بناء على الناحية التكنيكية مثل الجمباز والغطس أو تلك التى يتوقف الفوز فيها بدرجة كبيرة على اتقان نواحي مهارية وتكنيكية عديدة مثل الالعاب الجماعية والمنازلات ، ويجب ان يوجه الاعداد البدنى اساسا لتنمية الصفات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويكون الاساس لذلك درجة عالية من الكفاءة البدنيه وصحة جيدة ذات مستوى ثابت ( ٤ : ١١ ) .

ويرى الباحث ان الاعداد البدنى يلعب دور هام حيث يتأسس عليه الاعسداد الفنى خاصة فى رياضة الجودو ، وكما يجب ان يتمتع لاعب الجودو بمستوى عالى من اللياقة البدنية الخاصة نظرا لما تتطلبه هذه الرياضة من بذل جهد كبير لتحقيق الفوز .

وتعمل اللياقة البدنية الخاصة على تنمية مكونات معينة تتطلبها طبيعة اللعبة المعنية التى يمارسها الفرد ( ٢١ : ١٦٧ ) .

ويشير كل من اساو ، ونوبويوكى ( Isao-Nobuyuki ) الى ان رياضة الجودو تحتاج الى تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل التحمل والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وايضا تنمية القوة العضلية لكل اجزاء الجسم ، ويركزان على اهمية عنصرى القوة المميزة بالسرعة والتحمل حيث يكونان اساسيان فى

منافسات الجودو ، ان اللاعب الذى درب بأعلى درجة لتنميتها سوف يكون فى  
النهاية منتهرا . ( ٣٠ : ٣١٠ ) .

ويرى كلا من تونى ، وجيوفرى ( Tony - Geoffrey ) ان التدريب  
باستخدام اسلوب شبيه بالمنافسة يعتبر طريقة مناسبة اذا استخدمت قبل المسابقة  
مباشرة ، واذا اعتمد عليها فى الفترة الاعدادية كوسيلة لتنمية اللياقة  
تصبح طريقة شاقة جدا على اللاعبين ، ان العمل على بناء المهارة على بساط  
الجودو بالاضافة الى الاستمرارية فى الاعداد البدنى هو التوازن الصحى  
وبالتالى تنمية العناصر الخاصة الضرورية بصورة اسرع وذلك باستخدام طرق  
اخرى مناسبة لمستوى اللاعب فى فترة الاعداد ( ٣٦ : ١٤٧ ) .

ويرى الباحث اهمية استخدام طرق التدريب المناسبة لرياضة الجودو  
لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو .

## ٢/١ مشكلة البحث

تظهر مشكلة البحث من خلال مشاهدة العديد من منافسات رياضة الجودو المحلية والدولية حيث يظهر ضعف الاعداد البدنى لبعض اللاعبين المصريين المشتركين فيها ، كعدم قدرة اللاعب على الاستمرارية بكفائه بدنية عالية خلال المباراة مع سرعة تغلب المنافس عليه ، وكتعرض اللاعب للاصابة اثناء المنافسات ، وقد اعزى البعض ان الاصابات العديدة التى يتعرض لها بعض اللاعبين كان مرجعها الافتقار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة .

وتتضح ايضا مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث ودراسته النظرية ومناقشته مع عدد من الخبراء المتخصصين فى مجال اللعبة ، حيث يتضح ان البرامج التدريبية السائدة فى الاندية الرياضية والخطة الموضوعية من قبل اتحاد اللعبة لاعسداد اللاعبين لاتتضمن الاهتمام بطرق التدريب الملائمة لرياضة الجودو والتى تنمى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو ، والتى تؤثر على الاداء الفنى خلال البطولات .

ذلك ماجعلنا لانحقق مانصبو اليه من مراكز متقدمه على المستوى العالمى ، رغم ممارسة جميع الاعداد السنية لهذه الرياضة وانتشارها فى عدد كبير من الاندية والمراكز الرياضية علاوة على عراقة هذه الرياضة فى مصر وحصول اللاعب المصرى " محمد رشوان " على الميدالية الفضية فى اوليمبياد لوس انجلوس عام ١٩٨٤ ، ثم لم يحصل أى لاعب على ميداليه اوليمبيه حتى اوليمبياد برشلونه عام ١٩٩٢ كذلك فى البطولات العالمية ، بينما اقتصر حمد بعض الميداليات خلال بطولات البحر الابيض المتوسط والبطولات الافريقية وبعض اللقاءات الدولية .

ان الدور الذى لعبته هذه الرياضة فى مصر خلال هذه الفترة لايتناسب مع تاريخها والامكانيات الفنية المتاحة ، وقد يكون مرجع ذلك الى عدم العناية بعناصر اللياقة البدنية الخاصة وطرق التدريب التى تنمىها .

ويؤكد كل من يوهانس ، وانجبورج ( Yohans-Angborg ) على أن

امتلاك ركيزة جديدة من المعارف حول نظريات وطرق التدريب يعتبر ضرورة ملحة

للقيام ببرمجة التدريب الرياض وتنظيمه وتقييم نتائجه على اسس تربويية وعلمية صحيحة ( ٢٥ : ٥ ) .

مما تفرض هذه المشكله نفسها لكى يتصدى لها الباحث بدراستها حتى يمكن تنظيم الاعداد البدنى ووضعه بصورة علمية مقننه للوصول الى المستويات الدوليه والاولمبية والعالميه .

### أهمية البحث والحاجه اليه :

- تحديد طرق التدريب . التى تنمى عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى الجودو .
- تحديد عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى الجودو .
- تحديد الاختبارات البدنيه التى تقيس عناصر اللياقه البدنيه الخاصه .
- وضع تمارين خاصه برياضه الجودو والتى تنمى عناصر اللياقه البدنيه وفقا لطرق التدريب المقترحه .

### ٣/١ هدف البحث

دراسة اثر كل من طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشده والتدريب التكرارى على تنميه عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى الجودو .

### ٤/١ فرض البحث

توجد فروق داله احصائيه بين اثر كلا من المجموعه التجريبيه الاولسى ( والتى استخدمت طريقه التدريب الفترى مرتفع الشده ) والمجموعه التجريبيه الثانيه ( والتى استخدمت طريقه التدريب التكرارى ) على تنميه عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى الجودو قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه الثانيه .

٥/١ المصطلحات المستخدمة

الجودو Judo :

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف الى الانتصار على المنافس ببلوغ اقصى مقدرة باقل مجهود مستخدما الفنون المختلفة المستندة الى قواعد واصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم ( ٢٤ : ٦ ) .

اللياقة البدنية Physical Fitness :

هى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة ( ٢١ : ١٦٧ ) .

اللياقة البدنية الخاصة Special Physical Fitness :

هى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات النشاط السمين ( ٢١ : ١٦٨ ) .

الاعداد البدنى Physical Preparation :

هو كل الاجراءات والتمرينات التى يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن اداؤها وفقا للبرامج التى يضعها والتى سيقوم بتنفيذها يوميا واسبوعيا وفتريا ( ٧ : ٦٧ ) .

التمرينات Exercises :

هى الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن فى الاداء الرياضى ( ١٢ : ٢٣ ) .

الكودوكان Kodokan :

هى الاكاديمية العالمية التى اسسها د. جيجورم كانو سنة ١٨٨٢ بطوكيو والتي يدرس فيها القواعد والاسس العلمية للجودو ( ٢٤ : ١ ) .

- ناجى وازا Nage Waza :  
هو فنون اللعب من اعلى ( ٢٢ : ٣٠ ) •
- كاتامى وازا Katame Waza :  
هى فنون اللعب الارضى ( ٢٢ : ٣٠ )
- كوزوشى Kuzushi :  
هو اخلال التوازن فى احد الاتجاهات الثمانية (الاتجاهات الامليه : للامام - للخلف - للجانب الايمن - للجانب الايسر ، والاتجاهات الفرعية : للامام يمين - للامام يسار - للخلف يمين - للخلف يسار ) ( ٢٤ : ٣ ) •
- تسكورى Tsukuri :  
هو تنفيذ الحركة مستخدما رفع الجسم او الحمل ( ٣٠ : ١٤ ) •
- كاكى Kake :  
الوضع النهائى للحركة بعد الرمى ( ٣٠ : ١٤ ) •
- طريقة التدريب الفترى ( Interval Training ) :  
وهى طريقة من طرق التدريب التى تتميز بالتخطيط المقنن لفترات الحمل والراحة وتشتمل على التبادل المتتالى لبذل الجهد والراحة حيث تتضمن سلسله من جرعات التدريب يتخللها فترات من الراحة واستعادة الشفاء ( ٢٢ : ٢٣١ ) •
- طريقة التدريب التكرارى ( Repetation training ) :  
وهى تتشابه مع طريقة التدريب الفترى ولكنها تختلف عنها من حيث خصائصها كالشده والحجم وفترة الراحة البينية ( ٢٢ : ٢٣٥ ) •