

## حركات الرمي (ناجي وازا) الأكثر استعمالا في رياضة الجودو أثناء المنافسات عند الفئة الوزنية ( -60كلغ/-66كلغ/-73كلغ)

من إعداد: أ.مهدي محمد جامعة وهران.

### ملخص البحث :

تهدف هذه الدراسة الى حصر الحركات الأكثر إستعمالا في رياضة الجودو للفئات الوزنية ( -60كلغ/-66كلغ/-73كلغ) حيث طبقت هذه الدراسة على مجموعة من المدربين و المصارعين لرياضة الجودو و الذين بلغ عددهم 35 مدربا و 80 مصارعا من بعض ولايات الغرب الجزائري (مستغانم، وهران، غيليزان، سيدي بلعباس، معسكر، تلمسان) و إعتد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و من خلال جمع و تحليل النتائج المتاحصل عليها ، تبين أن معظم المصارعين الذين شملهم البحث يستعملون حركات الرمي الأكثر من الحركات الأرضية خلال المنافسات و كانت الحركات الأكثر إستعمالا حسب التسلسل التالي جاءت موروتي سوناجي و ابون سوناجي في المرتبة الأولى بنسبة 82.5 ، ثم في المرتبة الثالثة جاءت تسوري كومي جوشي بنسبة 66.25 و تلتها في المرتبة الرابعة أوتشي ماتا بنسبة 52.25 و تأتي حركات أخرى بنسب ضعيفة تراوحت ما بين 12.5 الى 5 كما تبين أن معظم المدربين يرون أن حصر الحركات الأكثر استعمالا يخدم المدرب في العملية التدريبية حيث تمثل هذه العملية قاعدة معلوماتية ضرورية لا بد من توافرها لدى المدرب حتى يبي عليها خططه التدريبية .

### **RESUME :**

Cette étude vise à déterminer les mouvements les plus couramment utilisés chez les judokas (catégorie -60kg/-66kg/-73kg). Nous avons appliqué cette étude sur un échantillon composé de 35 entraîneur et 80 judokas de certaines willaya à l'ouest de l'Algérie (Mostaganem ,Oran ,Relizane ,Sidi belabbés ,Mascara et Telmcen ),et nous avons adopté dans cette recherche la méthode de l'enquête et par la collecte et nous avons analysée les résultats obtenus .Il a été constaté que la plupart des judokas utilisent des mouvements de nage-waza plus de né-waza au cours des compétitions .les mouvements sont les suivant : Ippon-seoi-nage et moroté seoi-nage en premier lieu par 82.5% puis à la troisième place est venu le Tsodi-Tsurikomi – goshi par 66.25% suivi en quatrième place le Uchi-mata par 52.25%. D'autre mouvements représente faible taux varient entre 12.5% à 5% .

Il s'avère que la plupart des entraîneur estiment mieux que la limitation des mouvement ,la plus couramment utilisée aide plus l'entraîneur à développer l'aspect technique chez les judokas

### **Mots-clés :**

Judo,nage-waza ,Ne-waza, Catégorie de poids

**1- مقدمة و إشكالية البحث :**

لاشك أن التدريب الرياضي له خصوصيته و نوعيته المحددة اتجاه كل نشاط رياضي ممارس و أساس فهمنا للعملية التدريبية تتطلب إلماما بالقواعد و المبادئ المتأصلة و الناتجة من العلوم المختلفة لعل أهمها الأسس الميكانيكية و الفسيولوجية و مبادئ علوم الحركة و التعلم الحركي و العوامل النفسية بجانب أهمية التطبيقات الفعلية لمهارات المدرب نحو تحقيق اكتساب الإنجاز الرياضي بالشكل المأمون بهدف الوصول إلى مستويات الأداء الفني المميز.

إن كلا الأمرين متطلبان متلازمان و لذلك فإن بعض المدربين الذين يهتمون بالتطبيق العملي بدون خلفية نظرية لما يتم تدريبه يشبهون قائد السفينة الذي يقودها بدون بوصلة إرشادية أو قواعد نظرية الخاصة بالملاحة. (محمد ابراهيم شحاته، 2006، ص07)

لهذا لا يمكن تجاهل الدور الكبير الذي تمثله العلوم المرتبطة بالرياضة ، فالمدرب ملزم بالإلمام بها و إثراء معلوماته العلمية في هذا المجال و ذلك بصفة دائمة .( MICHEL PRADET ,1996,P13 )

فالعلم الحديث يسعى الى تحقيق إنجاز جيد في مختلف الأنشطة الرياضية بشكل عام . (مجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، 1990 ، ص163) و أن رياضة الجودو من الرياضات التي تحتل مراكز متقدمة بين الألعاب و التي يتم التنافس عليها عالميا و أولمبيا و قاريا و دوليا ، حيث تطورت تطورا كبيرا من الناحية القانونية و التقنية و الخططية منذ نشأتها و حتى يومنا هذا بمقارنتها بمثيلاهما من الألعاب الأولمبية الأخرى . (محمد حامد شداد :، 1996، ص2).

وقد أصبحت هذه الرياضة من الرياضيات الفردية التي يعول عليها في رفع رصيد الدول من الميداليات في المنافسات الدولية، و خير دليل على ذلك الدورة الأولمبية الأخيرة (بكين 2008) حيث احتلت الجزائر المرتبة 65 عالميا بفضل الميداليتين الفضية والبرونزية التي تحصل عليها كل من عمر بن يخلف وصورية حداد في رياضة الجودو. (الموسوعة الحرة وكيبيديا)

ويرى الباحث أنه لابد من استعمال كافة الطرق والوسائل لرفع مستوى هذه الرياضة منها الجانب المادي والاجتماعي والثقافي والنفسي... وخاصة الجانب العلمي و من أهم الجوانب التي يجب تطويره و التركيز عليه مهارات الرمي عاليا التي تعتبر أهم جزء في رياضة الجودو حيث أن تبدأ المنافسة بها و يمكن أن تنتهي بها دون أن يلجئ المصارع الى اللعب الأرضي . وتتكون حركات الرمي العالي من عدد من الحركات التي يمكن استخدامها في رمي وتشمل هذه الحركات على استخدام الأيدي والجزء أسفل الخصر والسيقان والاقدام كما تتضمن حركات يضحى فيها المصارع بتوازنه الشخصي و يهبط على الأرض كي يتمكن من رمي الخصم وانطلاقا من خبرة الباحث كمصارع في هذا النوع من الرياضة لاحظ تكرار نفس حركات الرمي في مختلف المنافسات و نمطية في الحركات المستعملة و حسب الباحث فإن و جود قاعدة

معلوماتية حول المهارات الأكثر استعمالا يمكن أن تصبح كركيزة يعتمد عليها المدرب في إعداد الخطة و المهاري سواء من ناحية تعزيزها أو التركيز على حركات أخرى مهمة أو تحضير حركات مضادة لها . و مما سبق ذكره طرح الباحث التساؤلات التالية :

- 1- هل حركات الرمي هي الحركات الأكثر استعمالا في رياضة الجودو أثناء المنافسات عند الفئات الوزنية (-60، -66، -73) كيلوغرام ؟
- 2- ما هي حركات الرمي الأكثر استعمالا في رياضة الجودو أثناء المنافسات عند الفئات الوزنية (-60، -66، -73) كيلوغرام ؟
- 3- هل حصر حركات الرمي الأكثر استعمالا يمكن أن يساعد المدرب في تطوير الأداء المهاري للمصارع أثناء المنافسات ؟

## 2- أهداف البحث:

- 1- للكشف عن مدى أهمية حركات الرمي في رياض الجودو .
- 2- توفير للمدرب قاعدة إحصائية حول حركات الرمي الأكثر شيوعا في المنافسات عند الفئة الوزنية (60،66،73) كلغ، حيث يستطيع الارتكاز عليها في العملية التدريبية.
- 3- معرفة حركات الرمي المهمشة في المنافسات ومحاولة إعطائها أهمية أكثر.

## 3- فرضيات البحث:

- 1- إن حركات الرمي هي الحركات الأكثر استعمالا في المنافسات .
- 2- حركات الرمي الأكثر استعمالا في رياضة الجودو أثناء المنافسات هي : موروتي- تسودي- سومي- جايشي- أوتشي-ماتا- ابون سوي-ناجي .
- 3- حصر حركات الرمي الأكثر استعمالا يمكن أن يساعد المدرب في تطوير الأداء المهاري للمصارع أثناء المنافسات.

## 4- مصطلحات البحث :

- 4-1- الجودو: هو فن رياضي قتالي تربوي ياباني (Frédéric Baugoin .2001.p01) اقتبس من الجوجوتسي ju-jitsu ( Gilles Goetghebuer ، ET AUTERE 2004. P5) و الجوجوتسي كلمة مكونة من قسمين جوجو (JU) ومعناها المرونة و جوتسي jitsu و معناها تقنية (12:18) وكلمة الجودو (JUDO) مكون بدورها من قسمين الجوجو (JU) و معناها المرونة و دو (DO)، ومعناها الطريق و المعنى الكلي للكلمة هو الطريق للمرونة ( Tadao Inogai et Raland Habersetzer , 2001,P9) و قد أصبحت هذه الرياضة أولمبية بصفة نهائية منذ سنة 1972 (M.Lee ,1974,p04).

**2-4- حركات الرمي (ناجي وازا Nage-waza):** وهي حركات رياضية تعتبر أهم المهارات في رياضة الجو دو والتي يتم فيها رمي أو إلقاء الزميل أو الخصم المصارع أرضاً سقوطاً على ظهر بأحد مهارات الإلقاء باليد أو الكتف أو مهارات المقعد أو الرجل أو عن طريق التضحية . (

(T.Inogai et R.Habersetzer , 2002,p89

**3-4 الحركات الأرضية (في وازا Ne-waza ) :** هي الحركات التي تستعمل في حالة تنقل الصراع من الوضع العالي الى الوضع راقدا. (مراد ابراهيم ، 2001 ، ص203).

**4-4- الفئة الوزنية :** في رياضة الجو دو يتبع نظام الفئات الوزنية و ذلك حسب المرحلة العمرية والجنس والمرحلة العمرية التي إستهدفها و التي هي الأواسط 17- 19 سنة ذكور و تحتوي هذه المرحلة على الفئات الوزنية التالية -60كلغ ، -66كلغ ، -73كلغ ، -81كلغ ، -90كلغ ، -100كلغ ، +100. (1971,Luis robier,p87).

و لقد عمد الباحث اختيار الفئات الثلاث -60كلغ ، -66كلغ ، -73كلغ نظراً تقاربها في الوزن و تشابهها في الكثير من الصفات البدنية و المورفولوجية

#### 5-الدراسات السابقة :

**5-1\_ دراسة جورج وبرز George Weers (1997) :**

عنوان الدراسة : معدل استخدام المهارات لصفوة متنافسي الجودو.

الهدف من الدراسة : التعرف على معدل المهارة لدى صفوة لاعبي الجودو - أو يعني - ما هو عدد المهارات المختلفة التي يستخدمها أفضل لاعبي الجودو أثناء المنافسات .

العينة: تغطية مسجلة لمبارات الجودو لبطولات العالم الأعوام:

1983 ، 1987،1985، 1989 ،-،1993،1991 ، 1995، و بطولة الجودو الاولمبية عام ( 1992)

وكان مادة البحث تشمل مباريات الجيدو من كل الأوزان.

المنهاج : استخدم المنهج الوصفي .

- يملك البطل الاولمي أو بطل العالم مدى تكتيكي سنة مهارات رمي ومهاراتان لعب أرضي (في وازا-

Nawaza ) أحد مهارات الرمي مهارة (كوتشي جاري) وأحد مهارات ال (تي وازا) هي غالباً مهارة

التثبيت الأرضي (أوساي كومي Osakome - Waza .

#### **أهم النتائج:**

- إن كل المدى التكتيكي لمهارات البطل ونظام هجومه الشخصي تم إختياره ليتناسب مع إمكانياته الشخصية وميوله.

ومن أهم الدروس المستفادة:

بالنسبة للاعب: يجب أن يستخدم المهارات التي تناسبه والتدريب عليها حتى تصبح استجابة أو توماتيكية.  
بالنسبة للمدرب: هو تعلمه أن يرشد لاعبيه على التركيز على أفضل المهارات التي يمتلكونها.

### 5-2\_دراسة ياسر عبد الرؤوف أحمد(ماجستير) 1994:

**عنوان الدراسة:** أثر طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الجو دو.  
**الهدف من الدراسة:** دراسة أثر كل من طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة و التدريب التكراري على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين الجو دو.

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام تصميم تجريبي يحتوي على مجموعتين الأولى تستخدم طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة و الثانية تستخدم طريقة التدريب التكراري  
**العينة:** قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد ( 42) لاعب جيدو من الناشئين و التي تراوحت أعمارهم (14\_17) سنة و تم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى من 21 مصارع كعينة تجريبية و الثانية من 21 مصارع عينة ضابطة .

**أهم النتائج:** حققت طريقة التدريب التكراري نتائج أفضل من طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين الجو دو والتالية (القوة العضلية \_ القوة المميزة بالسرعة \_ التحمل العضلي \_ السرعة \_ الرشاقة )

### 5-3\_دراسة محمد حامد شداد(دكتوراه) 1996:

**عنوان الدراسة:** المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجو دو .  
**الهدف من الدراسة:** التعرف على المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية للاعبين الجيدو و التعرف على العلاقات الارتباطية بين كل من المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية في مستوى الأداء للاعبين الجو دو لمجموعة الأوزان المختلفة (خفيفة \_متوسطة -ثقيلة) . كما يهدف هذا البحث للتعرف على مدى مساهمة كل من المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية و مستوى الأداء في مجموعة الأوزان المختلفة .

**المنهج:** استخدم المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي ) و ذلك يف وصف ما هو كائن و تحليله واستخلاص الحقائق منه و ذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة البحث .

**العينة:** عينة البحث من لاعبي الجو دو و (الفريق القومي و الدرجة الأولى ) رجال تم اختيارهم بالطريقة العمدية على أساس المراكز المتقدمة التي تم الحصول عليها في السنوات الماضية ، و كذلك درجة الحزام خلال عامين سابقين . و اشتملت عينة البحث على 48 لاعبا منهم 22 لاعبا درجة أولى و 26 لاعبا فريق قومي .

**أهم النتائج:** \_ توصل الباحث الى المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبين الجو دو و التي تمثلت في (القوة المميزة بالسرعة ، القوة العضلية ، التحمل الدوري التنفسي ، التحمل العضلي ، السرعة ، الرشاقة ، و المرونة) .

توصل الباحث الى المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو والتي تمثلت في (المتغيرات الهجومية, الدفاعية) .

توصل الباحث الى المتغيرات النفسية الخاصة بلاعبي الجودو والتي تمثلت في (الثقة بالنفس , العدوانية , الدفاعية , الاتزان الانفعالي , الحيوية , المثابرة , المخاطرة و الإقدام الطموح , الشجاعة , الجرأة , سرعة , الكفاح , ضبط النفس) .

#### 5-4-دراسة كتشوك سيدي محمد (ماجستير) 2006:

عنوان الدراسة: برنامج تدريبي تخصصي المقترح بتمرينات الثقال لتنمية القوة العضلية و تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجودو .

الهدف من الدراسة : وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأثقال لمصارعي الجودو والأواسط لتنمية القدرة العضلية و التعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال على فعالية الأداء المهاري لمصارعي الجودو و الأواسط , كما يهدف البحث للتعرف على نسبة التقدم في القوة العضلية لكل مجموعة عضلية على حدا هو التعرف على التمرينات المناسبة بالأثقال التي تخدم العمل العضلي لرياضة الجودو وتأثيرها على مهارات الرمي .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية و ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي .  
العينة : تم إختيار العينة بطريقة عمدية من منتخبات رياضة الجودو لولاية مستغانم و التي بلغ عددهم 20 مصارعا ذكور من نفس الموصفات الجسمانية و فئة وزنية أقل من 66 كلف) و المرحلة السنية (17\_19) سنة و قسمت الى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية عددها 10 مصارعين و المجموعة الثانية من 10 مصارعين كعينة ضابطة .

أهم النتائج : أدى برنامج تدريب الأثقال الى تطور القوة العضلية للمجاميع العضلية الرئيسية التي تم قياسها أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث لصالح الإختبار البعدي في الإختبارات البدنية لقياس القدرة العضلية للمجاميع العضلية المختلفة .

حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات القدرة العضلية بعد التجربة الأساسية .

#### 5\_5-دراسة بوجعة بولوفة (دكتوراه) 2007:

عنوان الدراسة : توصيف المتطلبات المورفو ووظيفية للمؤشرات الجسمانية و علاقتها بنوع النشاط الرياضي  
الهدف من الدراسة : -توصيف نماذج مورفو ووظيفية معيارية لعينات البحث في الرياضة التخصصية الجودو و الألعاب المنظمة (كرة القدم \_كرة الطائرة \_كرة اليد)

- التقدير الكمي لمكونات نمط و حجم الجسم و مؤشرات الأنتروبومترية لجميع عينات البحث و مراحلها العمرية (16-19) سنة .
  - توضيح العلاقة الإرتباطية بين مؤشرات البحث المورفو -وظيفية و رياضة التخصص من جهة و مراحلها العمرية من جهة أخرى .
  - رسم الشكل البياني الخاص ببطاقة النمط الجسمي و تحديد التقدير الكمي له .
  - تحديد أوجه الإختلاف و التشابه في المؤشرات المورفو -وظيفية بين رياضة الجو دو و الألعاب المنظمة .
- العينة :

الفترة العمرية الإختصاص	16 سنة	17 سنة	18 سنة	19 سنة	مجموع العينة
الجو دو	18	18	17	17	70
كرة القدم	17	16	40	18	91
الكرة الطائرة	15	15	15	15	60
كرة اليد	18	15	27	10	70
المجموع	68	64	99	60	291

- أهم النتائج:** -عكست زيادة الحجم و الوزن عند تخصص الجو دو و خلوها من الدهون و الذي مرجعه طبيعة متطلبات التخصص .
- فروقا في العمر و الطول و الوزن و قدرا من التشابه في النمط الجسم بين عينات البحث الجو دو و الألعاب المنظمة .
  - فروق كبيرة في نمط الجسم و حجمه بين الرياضيين في تخصص الجو دو و الألعاب المنظمة(كرة القدم \_الكرة الطائرة \_كرة اليد) .
  - اتجاه النتائج لرياضي الجو دو في التحمل العضلي  $vo2 \max$  المطلق و النسبي حققت نتائج أكثر وضوحا مع التقدم في السن رغم الإستثناءات البسيطة .
- 5-6-أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة :**

في ضوء الإطلاع على الدراسات السابقة المشابهة للبحث و تحليل محتوى هذه الدراسات أمكن الباحث الإستفادة منها في مايلي :

- 1 تفهم الباحث لمشكلة بحثه بصورة أدق .
- 2 الإستفادة في صياغة أهداف البحث بدقة .
- 3 تحديد المنح المناسب للبحث .

4 الاستفادة من الدراسات النظرية لهذه البحوث .

5 المعرفة الجيدة لطبيعة الرياضة و العينة قيد البحث .

### 6-إجراءات البحث :

#### 6-1- أدوات البحث:

#### 6-1-1- الملاحظة البيداغوجية:

تعتبر الملاحظة البيداغوجية إحدى وسائل جمع المعلومات، حيث تسمح لنا بملاحظة المصارعين أثناء التدريبات و المنافسات في رياضة الجو دو.

#### 6-1-2 الاستبيان:

ويشير محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ( 1987) إلى أن الاستبيان أحد الوسائل الهامة للمسح وذلك لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه. ( محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : ، 1987.ص 162 ) كما تضمن بحثنا أسئلة، تم تقسيمها على 35 مدربا و 80 مصارعا لرياضة الجو دو في بعض ولايات الغرب الجزائري مستغام وهران و غليزان و تلمسان و معسكر .

#### 6-1-2-1 مواصفات الإستبيان:

استخدمنا الاستمارة الاستبائية التي وزعت على كل من مدربي ومصارعي رياضة الجو دو والتي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية وهي عبارة عن مجموعة من المحاور و الأسئلة ، قمنا بتحضيرها انطلاقا من مشكلة وفرضيات البحث، حيث عرضت على أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية لكل من جامعة وهران و جامعة مستغام و الذين أبدوا لنا آرائهم وملاحظاتهم ل يتم بعد ذلك وضعنا الاستمارة الإستبائية في شكلها النهائي و تنوعت الأسئلة المستعملة و قد كانت كالتالي :

أ- الأسئلة المفتوحة : وهي أسئلة غير مقيدة ومحددة حيث بإمكان العينة أن تجيب بكل ما لديها من معلومات استجابة لمحتوى السؤال.

ب الأسئلة المغلقة: وفيها تكون الإجابة " نعم " أو " لا " وبدون رأي.

ج- الأسئلة المتعددة الإجابة: وفيها تكون للعينة حرية اختيار الإجابة المناسبة من الإجابات الموضوعية من طرف الباحث.

د-الأسئلة النصف مفتوحة : وهي ذات طابع مغلق ولكن فيها نوع من الحرية في إبداء الرأي تكون ملزمة بجواب "نعم" أو " لا " مع إبداء الرأي.

6-1-3- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية: لجمع المادة الخيرية إعتدنا على المصادر والمراجع باللغة العربية و الأجنبية التي لها صلة بهذا الموضوع .



**6-2 الوسائل الإحصائية:**

تعتبر المعادلات الإحصائية من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة، وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها، ونقدها علميا، إذ لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تناسب مع أهدافه، ونوع مشكلته وخصائصها ولقد إتسعمل الباحث النسبة المئوية ويذكر عبد العزيز فهمي هيكل (1994) أن النسبة المئوية هي عدد الإجابات من المجموع الكلي لإفراد العينة وهي معرفة بالعلاقة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100. \text{ (عبد العزيز فهمي هيكل 1994، ص 36)}$$

**6-2- المنهاج:** لكل دراسة علمية أسس علمية يبنى عليها يبين عليها الباحث انطلاقاته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجه حتى تتم الدراسة بدقة وموضوعية. ولهذا تختلف المناهج من بحث لآخر باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج المسحي كأحد أنماط المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة المشكلة المدروسة. ويعرف عمار بجوش، محمد محمود (1995) المنهاج المسحي بأنه دراسة عامة لظاهرة في جماعة معينة وفي مكان معين وفي الوقت الحاضر طريقة يعتمد عليها البحث العلمي في قياس ودراسة مختلف المتغيرات. (عمار بجوش و محمد محمود 1995، ص 85)

والمسح هو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من ظواهر التربية أو النفسية أو الاجتماعية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، أو العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها.

و يرى تركي رابح (1994) أن المسح الذي يوجه لحل كل المشكلات التي تتعلق بالإدارة المدرسية أو التدريب الرياضي أو غيرها من الظواهر يتم توجيه أسئلة مبدئية أي البحث في أوصاف دقيقة للأنشطة والعمليات والأشخاص وهذا يعني تشخيص الوضع الراهن في بعض الأحيان وتحديد العلاقات بين الظواهر ومحاولة وضع أحداث مستقبلية. (تركي رابح، 1994، ص 129).

**6-3- عينة البحث:**

قدرت ب: 115 مصارعا ومدربا و انقسمت إلي مالي :

**6-3- أ\_ المدربين :** بلغ عددهم 35 مد ربا حيث بلغ مجتمع البحث 65 مدربا على مستوى 05 ولايات من غرب الجزائري حيث مثلت عينة البحث 53.84%.

6-3- ب\_ المصارعين : بلغ عددهم 80 مصارعا الفئة الوزنية ( 60-، 66-، 73 ) كيلوغرام من أصل 320 مصارع حيث مثلت نسبة 25% من مجتمع البحث.

#### 6-4- مجالات البحث:

6-4-1- المجال البشري: شملت عينة البحث على 115 فردا من مصارعين ومدربي رياضة الج ودو، وتضمنت 35 مدربا و 80 مصارعا.

#### 6-4-2- المجال الزماني:

بدأنا العمل في البحث يوم 29 ديسمبر 2009 وانتهى يوم 12 ماي 2010 وخلال هذه الفترة تم جمع المعلومات المتعلقة بالبحث وفرزها وترتيبها .

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية ما بين 11 مارس 2010 إلى غاية 04 ماي 2010 وخلالها تم توزيع الاستمارات على العينة وجمعها ومناقشة وتحليل نتائجها .

#### 6-4-3- المجال المكاني:

شملت الدراسة على بعض ولايات الغرب الجزائري وهي مستغانم ، وهران، غليزان، معسكر، وتلمسان. سيدي بلعباس .:

#### 7- عرض نتائج البحث :

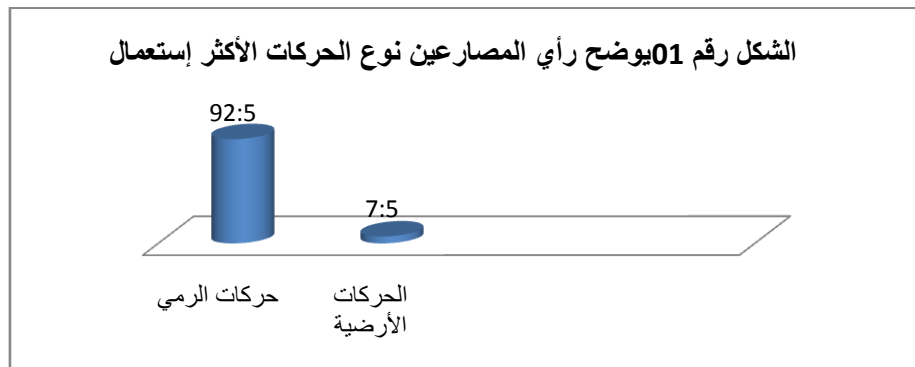
#### 7-1- أهم نتائج الإستمارة الموجهة للمصارعين :

ما هي الحركات التي تستعملها أكثر حركات الرمي أم الحركات الأرضية في المنافسات؟

نوع المهارة	حركات الرمي	حركات أرضية	المجموع
عدد التكرارات	74	6	80
النسبة المئوية	92.5	7.5	100%

#### جدول رقم 01 يوضح رأي المصارعين نوع الحركات الأكثر إستعمال

الجدول رقم 01 يتضح أن أغلبية المصارعين و بنسبة 92.5% يستعملون حركات الرمي أكثر من استعمالهم للحركات الأرضية .



الإستنتاج : من الجدول رقم 01 و الشكل البياني رقم 01 يتضح أن أغلبية المصارعين يستعملون حركات الرمي أكثر من الحركات الأرضية خلال المنافسات و يرجع الباحث ذلك الى طبيعة رياضة الجودو و التي يبدأ الصراع فيها عاليا و تظهر من هذه النتائج جليا أهمية حركات الرمي في هذه الرياضة .

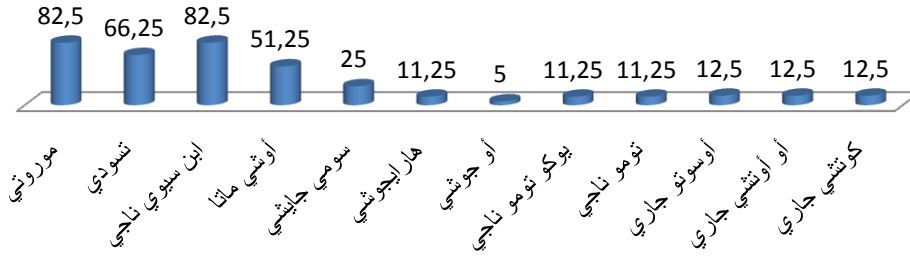
## 2- حسب رأيك ماهي حركات الرمي الأكثر استعمالا في المنافسات ؟

المهارات	موروتي moroti	تسودي- تسوري كومي- جوشي Tsodi-Tsurikomi-goshi	ابون سوي - نايجي Ippon-seoi-nage	أوتشي-ماتا Uchi-mata	سومي- جايشي Sumi-gaeshi	هاراي- جوشي Harai-goshi	المجموع
عدد التكرارات	66	53	66	41	20	9	80
النسبة المئوية	82.50	66.25	82.50	51.25	25	11.25	%100
المهارات	أو-جوشي O-goshi	يكوا- تومو-نايجي Yoko-tomoe-nage	تومو-نايجي Tomoe-nage	أو-سوتو- جاري o-soto-gari	أو-أوتشي- جاري o-Uchi-Gari	كو-أوتشي- جاري Ko-Uchi-Gari	المجموع
عدد التكرارات	4	9	9	10	10	10	80
النسبة المئوية	5	.2511	11.25	5012.	012.5	012.5	%100

## الجدول رقم (02) يوضح حركات الرمي الأكثر استعمالا في المنافسات

من خلال الجدول رقم 02 يظهر ان هناك حركات تستعمل بكثرة في هذه الفات الثلاث حيث جاءت موروتي سونايجي و ابون سونايجي في المرتبة الأولى بنسبت 82.5% ، ثم في المرتبة الثالثة جاءت تسودي سوري كومي جوشي بنسبة 66.25% و تلتها في المرتبة الرابعة أوتشي ماتا بنسبة 52.25% و تأتي حركات أخرى بنسب ضعيفة تراوحت ما بين 12,5% الى 5% .

الشكل 02 يمثل حركات الرمي الأكثر استعمالا في المنافسات



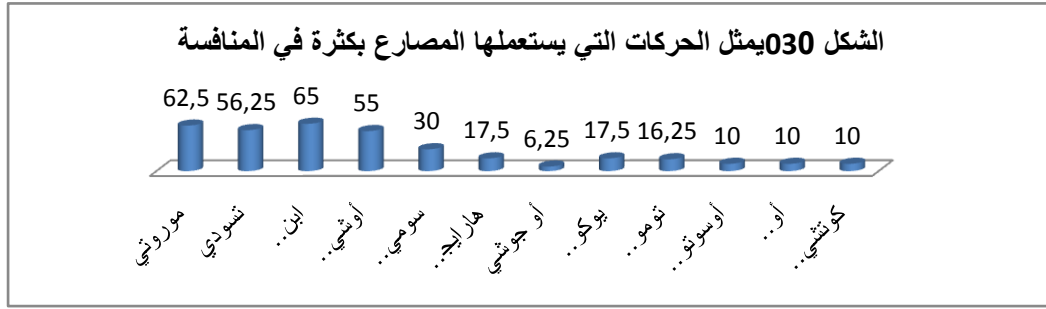
الاستنتاج: من خلال نتائج الشكل البياني رقم (2) تبين لنا أن الحركات الأكثر استعمالا في المنافسات بالنسبة مصارعين الدين شملهم البحث جاءت حسب الترتيب التالي موروتي ، ابون سوي-نايجي، تسودي- تسوري كومي- جوشي، أوتشي-ماتا .

### 3- ماهي حركات الرمي التي تستعملها بكثرة في المنافسات؟

المهارات	موروتي moroti	تسودي- تسوري كومي- جوشي Tsodi-Tsurikomi-goshi	ابون سوي - نايجي Ippon-seoi-nage	أوتشي-ماتا Uchi-mata	سومي-جايشي Sumi-gaeshi	هاراي-جوشي Harai-goshi	المجموع
عدد التكرارات	50	45	52	44	24	14	80
النسبة المئوية	62.5	56.25	65	55	30	17.5	%100
المهارات	أو-جوشي O-goshi	يوكو- تومو-نايجي Yoko-tomoe-nage	تومو-نايجي Tomoe-nage	أو-سوتو- جاري o-soto-gari	أو-أوتشي- جاري o-Uchi-Gari	كو-أوتشي- جاري Ko-Uchi-Gari	المجموع
عدد التكرارات	5	14	13	8	8	8	80
النسبة المئوية	6.25	17.5	16.25	10	10	10	%100

### الجدول رقم (03) يمثل الحركات التي يستعملها المصارع بكثرة في المنافسة

من خلال الجدول رقم 03 يتضح أن نفس الحركات يستعملها المصارعين في المنافسات حيث جاءت حركات موروتي و تسودي و ابون سوي نايجي و أوتشي ماتا بنسب متقاربة و عالية نسبيا حيث تراوحت هذه النسب بين 62.5 % و 55 % .



الاستنتاج: اتضح أن المصارعين يعتمدون على حركات محدودة وتكرر بكثرة في المنافسات وذلك ما أثبتته إجابة المصارعين في الشكل البياني ( 03) و منه نلاحظ أن لكل مصارع حركات معينة يعتمد عليها في المنافسات وهي تنحصر وبنسب كبيرة في الحركات التالية موروني، ابون سوي-ناجي، تسودي- تسوري كومي- جوشي، أوتشي-ماتا و هذا ما يتماشى مع دراسة \_ دراسة جورج ويرز George Weers (1997) حيث يؤكد على ضرورة أن يرشد المدرب لاعبيه على التركيز على أفضل المهارات التي يمتلكونها.

ب\_ أهم النتائج الخاصة بالإستمارة الموجهة للمدربين :

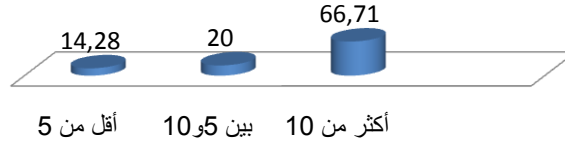
7- ما هو عدد سنوات خبرتك كمدرّب؟

عدد السنوات	أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 10	أكثر من 10	المجموع
عدد التكرارات	5	7	32	35
النسبة المئوية	14.28	20	65.71	100%

الجدول رقم (04) يمثل عدد سنوات خبرة المدربين

بناء على النتائج المدونة في الجدول رقم ( 23) اتضح لنا أن أغلبية المدربين الذين شملتهم الدراسة يتمتعون بخبرة لا بأس بها حيث فاقت في أغلب الأحيان 10 سنوات وهذا ما وضحته النسبة 65.71% بينما نسبة 20% للمدربين الذين لديهم خبرة متوسطة حيث تراوحت من 5 سنوات إلى 10 سنوات ويأتي في الأخير ذوي الخبرة في التدريب أقل من 5 سنوات بنسبة 14.28%.

**الجدول رقم (04) يمثل عدد سنوات خبرة المدربين**



**استنتاج:** من خلال النتائج السابقة للجدول رقم 04 يمكن إعتبار أن عينة البحث تتميز بخبر تسمح لنا بالإعتماد على رأيها في ما يخص الأسئلة الموجهة لها , هذا من جهة و من جهة أخرى تعكس هذه النتائج توفر الخبر في صلات التدريب و حسب الباحث ينقصها تطبيق الجانب العلمي لتطوير النتائج في مختلف المحافل التنافسية .

**8- ماهي سنوات إشرافك على النادي الأخير؟**

عدد السنوات	أقل من 2 سنوات	من 2 إلى 5	أكثر من 5	المجموع
عدد التكرارات	25	0	10	35
النسبة المئوية	71.42	0	28.57	100%

**الجدول رقم (05) يمثل استقرار المدربين في نواديهم**

من خلال نتائج الجدول رقم (05) اتضح لنا أن 25 من أصل 35 من المدربين أي بنسبة 71.42% عدد سنوات استقرارهم أقل من 2 سنوات والبقية منهم بنسبة 28.57% لديهم استقرار أكثر من 05 سنوات وحسب رأي الباحث فإن هذه النتائج تعكس عدم وجود الإستقرار المطلوب في الأندية التي شملها البحث و هذا شيء سلبي يمكن أن يؤثر على العملية التدريبية .

**الشكل رقم (05) يمثل استقرار المدربين في نواديهم**



**الاستنتاج:** تبين لنا من خلال الشكل البياني رقم ( 05) أن أقله من المدربين كانت يتمتعون بإستقرار في نواديهم و منه يمكن القول بأن هذه الأندية ينقصها عامل الاستقرار وهو من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى تطوير الأداء العام للمصارع.

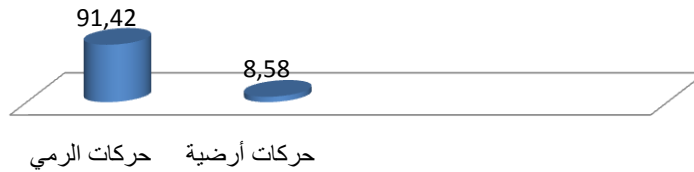
**1- كمدرب على ماذا يعتمد المصارعون في الفئة (60-، 66-، 73-) كلغ بكثرة في المنافسات؟**

نوع المهارة	حركات الرمي	حركات أرضية	المجموع
عدد التكرارات	32	3	35
النسبة المئوية	91.42	8.58	%100

**الجدول رقم (06) يمثل رأي المدربين في حركات الرمي و الحركات الأرضية**

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 06 أن نسبة عالية من المدربين يرون أن المصارعون يعتمدون بكثرة على حركات الرمي حيث بلغت 91.42 % بنما نسبة 8.58 فقط منهم يرون أن المصارعين يستعملون الحركات الأرضية :

**الشكل رقم (06) يمثل رأي المدربين في حركات الرمي و الحركات الأرضية**



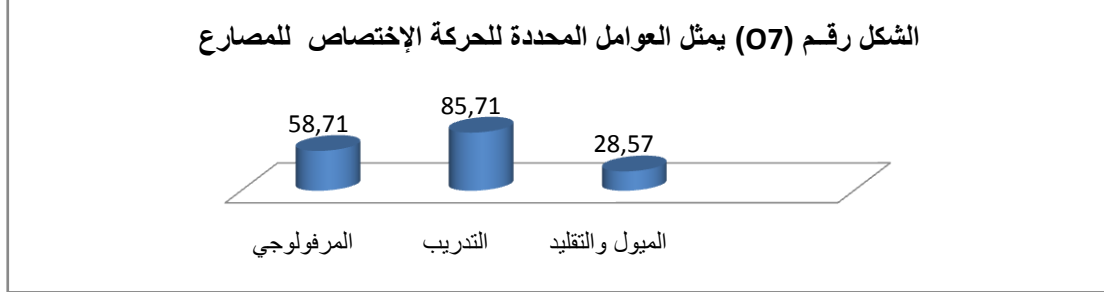
**الاستنتاج:** من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا أن أغلبية المدربين رشحوا الحركات الرمي كحركات أكثر إستعمالا وهذه النسب جاءت مطابقة لرأي المصارعين في ذلك من هذه النسب نستنتج أن لحركات الرمي أهمية كبيرة في المنافسات و لابد على المدربين من أخذ هذه الحقيقة في الحسبان في عملية التخطيط التدريبي .

**2- حسب رأيك ما هي العوامل التي تحدد الحركة الاختصاص المصارع؟**

العوامل	المورفولوجي	التدريب	الميول والتقليد	المجموع
عدد التكرارات	30	30	10	35
النسبة المئوية	85.71	85.71	28.57	%100

**جدول رقم (07) يمثل العوامل المحددة للحركة الإختصاص للمصارع**

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (07) يتبين أن المدربين يرشحون العاملين المورفولوجي والتدريبي في تحديد اختصاص المصارع وذلك بنسبة 85.71%، و 28.57% فقط يرون أن عامل الميول والتقليد له دور في ذلك .



الاستنتاج: . من خلال الجدول السابق يتضح أن معظم المدربين على دراية بالعوامل التي تحدد الحركة الإختصاص للمصارع ,

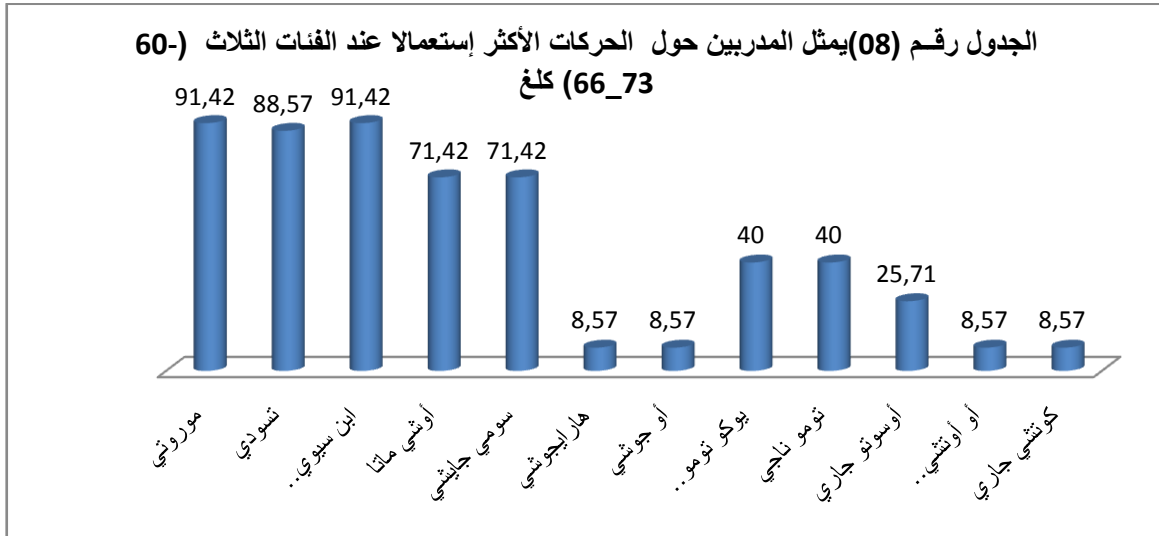
### 3 -حسب رأيك ما هي الحركات الأكثر إستعمالا عند الفئات الثلاث (60-66-73) كلغ؟

المهارات	موروتي moroti	تسودي- تسوري كومي- جوشي Tsodi-Tsuriko mi-goshi	ابون سوي - ناجي Ippon-seoi-nage	أوتشي-ماتا Uchi-mata	سومي-جايشي Sumi-gaeshi	هاراي-جوشي Harai-goshi	الجموع
عدد التكرارات	32	31	32	25	25	3	35
النسبة المئوية	.4291	88.57	.4291	71.42	71.42	8.57	%100
المهارات	أو-جوشي O-goshi	يكوا- تومو- ناجي Yokotomoe-nage	تومو-ناجي Tomoe-nage	أو-سوتو- جاري o-sotogari	أو-أوتشي- جاري o-Uchi-Gari	كو-أوتشي- جاري Ko-Uchi-Gari	الجموع
عدد التكرارات	3	14	14	9	3	3	35
النسبة المئوية	8.57	40	40	25.71	8.57	8.57	%100



## الجدول رقم (08) يمثل المدربين حول الحركات الأكثر إستعمالا عند الفئات الثلاث (60-66-73) كلغ

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) يتوضح لنا نسب استعمال حركات الرمي في المنافسات وهي كمايلي في البداية موروتي و إبون سوي-ناجي بنسبة 91.42% وتليها حركة تسودي-تسوري كومي-جوشي بنسبة 88.57%، و كل من حركتي أوتشي-ماتا و سومي-جايشي بنسبة 71.42% ثم يأتي في المركز الثالث كل من يوكو-توماي-ناجي و توماي-ناجي بنسبة 40% بينما جاءت حركات أخرى بنسب أقل بكثير حيث تراوحت ما بين 25.71% الى 8.57% .



الاستنتاج: من خلال الشكل البياني رقم ( 08 ) يتضح لنا أن الحركات الأكثر استعمالا في الفئات الوزنية (60-66-73) كلغ كانت على الترتيب التالي في المركز الأول كل من موروتي و إبون سوي-ناجي، تسودي-تسوري كومي-جوشي، أوتشي-ماتا و سومي-جايشي أما في ما يخص الحركات الأخرى فجاءت بنسب قليلة بنما يوجد الكثير من الحركات لم تذكر من طرف أفراد العينة و هذا يرجع الى عدم انتشار استعمالها بين المصارعين و يرى الباحث أن هذا الأمر يمثل ضعف كبير في الجانب المهاري لرياضة الجودو و على مستوى النوادي التي استهدفها البحث لابد من تداركه عن طريق تعليم كل حركات الرمي و التي تفوق 64 حركة .

## 5- هل تشاطرنا الرأي أن حصر الحركات الأكثر استعمالا يساعدك في تطوير الأداء المهاري؟

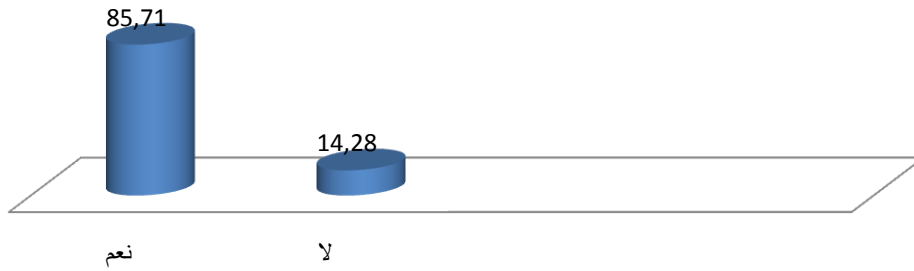
المجموع	لا	نعم	طبيعة الإجابة
35	5	30	عدد التكرارات
%100	14.28	85.71	النسبة المئوية

الجدول رقم (09) يمثل رأي المدربين حول حصر الحركات الأكثر استعمالا دورها في تطوير الأداء

## المهاري

بناء على النتائج المدونة في الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر بـ 85.71% تشاطرنا الرأي في أن حصر الحركات الأكثر استعمالا يساعدك في تطوير الأداء المهاري وفي المقابل ونسبة 14.28% لا تشاطرنا رأي في ذلك.

الجدول رقم (09) يمثل رأي المدربين حول حصر الحركات الأكثر استعمالا دورها في تطوير الأداء المهاري



الاستنتاج و منه يمكن القول بأن حصر الحركات الأكثر استعمالا في رياضة الجيدو عملية مهمة لا بد من التعمق فيها و مدها للمدربين حتى تصبح كقواعد معلوماتية تمكنهم من التخطيط الجيد للوصول الى أعلى مستوى من الأداء المهاري وهذا حسب الباحث من خلال توقع حركات الخصم هذا من جهة و من جهة أخرى يمكنك تعزيز الحركات الأكثر استعمالا خلال التدريبات و يشير جورج ويرز George Weers (1997) بالنسبة للاعب يجب أن يستخدم المهارات التي تناسبه والتدريب عليها حتى تصبح استجابة أو توماتيكية. كما يرى الباحث أنه لا بد كذلك التركيز على حركات أخرى مهمة من طرف المصارعين حتى يصبح لديهم أكثر من حل في المنازلات و يشير بالنسبة للاعب: يجب أن يستخدم المهارات التي تناسبه والتدريب عليها حتى تصبح استجابة أو توماتيكية. بالنسبة للمدرب: هو تعلمه أن يرشد لاعبيه على التركيز على أفضل المهارات التي يمتلكونها .

**8- مقابلة النتائج بالفرضيات :****1-8 مناقشة الفرضية الأولى:**

و التي افترض فيها الباحث أن حركات الرمي هي الحركات الأكثر إستعمالا في المنافسات و من خلال نتائج الجدول رقم (01 و 02) حيث اتفق كل من المصارعين و المدربين الذين شملهم البحث أن حركات الرمي هي الحركات الأكثر إستعمالا في المنافسات و ذلك بالنسب التالية حسب التسلسل 93.75% و 91.58 و منه يمكن القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت .

**2-8 مناقشة الفرضية الثانية :**

والتي افترض فيها الباحث أن الحركات الرمي الأكثر استعمالا في رياضة الجيدو أثناء المنافسة عند الفئة الوزنية (60 66 73) كلف هي : موغوتي، إبون سوي-ناجي، تسودي- تسوري كومي- جوشي، أوتشي-ماتا و سومي-جايشي، و من خلال نتائج الجداول ذات الأرقام التالية (03، 08)، وعلى ضوء ما ذكره كل من المدربين والمصارعين و نسبة العالية التي تحصلت عليها هذه المهارات و منه يمكن القول بأن نستنج تحقق الفرضية الثانية .

**3-8 مناقشة الفرضية الثالثة :**

والتي افترض فيها الباحث أن حصر حركات الرمي يعود بشيء إيجابي على المدرب من خلال نتائج الجداول (09) يؤكد لنا المدربين ذلك و بأغلبية مطلقة بنسبة قدرت بـ 85.71% و بالتالي قد تحققت الفرضية الثالثة .

**9\_ الاستنتاجات العامة:**

- إن حركات الرمي الأكثر استعمال من الحركات الأرضية في الفئات الوزنية المقصودة وهذا خلال المنافسات
- معظم المصارعين في هذه الفئة الوزنية يعتمدون في المنافسات على الصراع العالي.
- معظم المصارعون يعتمدون على حركات الرمي من نوع (تي- وزا) أي حركات اليدين.
- يوجد شبه تطابق لحركات الرمي عاليا الأكثر استعمال في الفئات الوزنية الثلاثة التي استهدفت في هذا البحث .
- ان المدربين في حاجة إلى عملية حصر و إحصاء للمهارات الأكثر استعمالا من طرف المصارعين حتى يتسنى لهم توظيف هذه الإحصائيات في العملية التدريبية.

**10-التوصيات:**

- محاولة تصنيف الحركات الأكثر استعمالا و فق الفئة العمرية و الفئة الوزنية.
- إعطاء أهمية لحركات الرمي وارتباطها بالفئة الوزنية .

- التركيز في التدريبات على هذه الحركات و تدعيمها بحركات تسلسلية .
- عدم إهمال حركات الصراع الأرضي .
- تدعيم الرصيد المهاري للمصارعين عن طريق اتقنهم أكبر عدد من مهارات الرمي .
- تعزيز الحركات الإختصاص و إعطائها وقت أكبر خلال التدريبات .
- مواصلة دراسات علمية في هذا السياق قصد التعمق أكثر في هذا المجال .

### المراجع و المصادر

#### المراجع باللغة العربية :

- 01 - تركي رابع : منهج البحث العلمي في علم التربية و علم النفس الشركة الوطنية للنشر و التوزيع الجزائر 1994.
- 02- محمد ابراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضي . المكتبة المصرية الإسكندرية . 2006
- 03- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة، 1987.
- 04- مراد ابراهيم : طرفة الجودو بين النظرية و التطبيق الطبعة الأولى دار الفكر للطبع و النشر القاهرة 2001 .
- 05- عبد العزيز فهمي هيكل: المبادئ الإحصاء التطبيقي ، بيروت دار الجامعة، 1994.
- 06- عمار بجوش و محمد محمود: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1995.
- الرسائل :
- 07- بوجعة بولوفة : توصيف المتطلبات المورفو - وظيفية للمؤشرات الجسمية و علاقتها بنوع النشاط الرياضي ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، 2007.
- 08- ياسر عبد الرؤوف أحمد: تأثير طرق تدريبيه مقترحة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الجودو ، رسالة ماجستير ن كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة 1994.
- 09- كتشوك سيدي محمد: برنامج تدريبي تخصصي مقترح بتمرينات الأثقال لتنمية القوة العضلية و تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، 2006.
- 10- محمد حامد شداد : التغيرات البدنية و و المهارية و النفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان . 1996.

## المجلات العلمية:

11- مجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية : العدد السابع . جامعة حلوان .أكتوبر 1990 .

## المراجع باللغة الأجنبية :

- 12-Frédéric Baugoin : ju-jitsu techniques de base et méthodes d'entraînement . EDITION chiron.paris.2001.p01  
 13-Gilles Goetghebuer ET AUTERE : LE JUDO . EDITION LUIC PIRE Bruxelles 2004. P5  
 14Luis robier: guide morbout de judo. Bibliothèque moro bout 1971  
 15-M.Lee : la voi de la souplesse. Judo méthode pratique accessible à tous . Tadiction de M Zaidi .connaissace du mande .Alger.1974.p04  
 16-MICHEL PRADET : LA PREPARATION PHYSIQUE .IENSP PUBLUCATION.PARIS.1996.P13.  
 17\_R. Habersetezes : D2COUVRIRE LE JU-JITSU. AMPHORA2DITION .PARIS 1993.P12.  
 18\_T.Inogai et R.Habersetzer :Judo pratique . Edition Amphora .paris février 2002p89  
 19-Tadao Inogai et Raland Habersetzer : JUDO INITIATION. EDITION AMPHORA.OCTOBER PARIS 2001.P9  
 21- George weers :skill range of the elite judo , neil ohlenkamp ,Encino judoclub, California,V.S.A,1997,www.judoinfo.com.