

آليات تطوير القوة و انتقال آثار تدريبها في رياضة الجيدو صنف أكابر لدى فرق الجزائر العاصمة

أ/ جزار سمية

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03

ملخص

تتمحور هذه الدراسة حول معرفة واقع و مكانة آليات تطوير القوة و انتقال آثار تدريبها في رياضة الجيدو صنف أكابر لدى فرق الجزائر العاصمة.

توحي النتائج التي توصل إليها الباحث بالنسبة للدراسة النظرية بوجوب قيام المدرب بعملية التقوية العضلية باستعمال تمارين قريبة من التقنية التي تفرسها ممارسة النشاط المعني و بمفهوم آخر، لا يجب أن تجرى عملية التقوية العضلية بمنعزل عن الحركات التقنية بل يجب أن تخضع لنفس الحركات تقريبا حتى لا تمس بفعالية الحركة كما يجب أن تكون مقترنة دوما بتمارين التمديد العضلي من أجل زيادة فعالية الأداء.

أما فيما يتعلق بالملاحظة الميدانية و الاستبيان، أشارت النتائج إلى اختلاف اتجاهات تصورات مدربي فرق العينة عندما يتعلق الأمر بتطوير القوة الخاصة أو التقوية العضلية، بحيث كانت تمارين التقوية العضلية منعزلة عن الحركات التقنية و حسب الباحث هذا راجع إلى سوء فهم و تأويل آليات انتقال آثار التدريب من قبل المدربين فيما يتعلق بانتقال آثار التقوية العضلية إلى القوة الخاصة في الجيدو.

ثانيا، كانت معظم تمارين التقوية العضلية تعتمد على التركيز العضلي الإرادي أي بدون استعمال حمل خارجي و بمعنى آخر، اعتمد معظم مدربي العينة في تطوير القوة على الزيادة في حجم الحمل (عن طريق الزيادة في عدد التكرارات) على حساب الزيادة في شدة الحمل (عن طريق الزيادة في الثقل) و هذا بالطبع يعود بالفائدة على تطوير مداومة القوة على حساب سرعة القوة.

ثالثا و أخيرا، يولي مدربو العينة اهتماما كبيرا للتمديد العضلي لما يتعلق الأمر بالتخفيض من مستوى الإصابات أو انجاز الحركات التقنية في الجيدو بينما يكون اهتمامهم أقل بالتمديد العضلي لما يتعلق الأمر بتطوير القوة الخاصة في الجيدو أو الحفاظ على مستوى تطورها لأطول فترة ممكنة.

الكلمات المفتاحية: رياضة الجيدو؛ التدريب؛ القوة العضلية؛ انتقال آثار التدريب.

Résumé

Cette étude a porté sur la connaissance de la réalité et le statut de l'élaboration des mécanismes de development de la force et son transfert d'entraînement en Judo concernant les categories seniors des équipes d'Alger.

Les résultats de l'étude théorique montrent la nécessité de l'utilisation du processus de renforcement musculaire proche de la technique imposées par l'activité en question.

C'est à dire que le processus en question ne devrait pas être mené indépendamment des mouvements techniques mais il doit être soumis Presque aux mêmes mouvements pour qu'il n'y est pas d'incidence sur l'efficacité recherché et il doit aussi toujours être associés aux exercices d'étirement en vue d'accroître l'efficacité de la performance.

En ce qui concerne l'observation et le questionnaire, les résultats montrent les différentes tendances dans les perceptions des entraîneurs de l'échantillon quand il s'agit de développer la force spécifique ou du renforcement musculaire, en effet, les exercices de renforcement musculaire étaient isolés des gestes techniques. Cela est dû à une mauvaise compréhension et l'interprétation des mécanismes de transfert d'entraînement.

Deuxièmement, la plupart des exercices de renforcement musculaire dépendaient de la concentration musculaire volontaire sans l'utilisation de charges extérieures. Donc, les entraîneurs augmentaient le volume de la charge au detriment de l'intensité ce qui bénéficie à l'endurance de la force plus que la vitesse de la force.

Enfin, les entraîneurs de l'échantillon donnent une attention considérable à l'étirement musculaire quand il s'agit de réduire le risque des blessures et la réalisation des gestes techniques en Judo alors que leur attention faiblie quand il s'agit de développer la Force spécifique ou de maintenir son niveau de développement le plus longtemps possible.

مقدمة

يشير مصطلح التحضير البدني في الوسط الرياضي إلى استعمال مجموعة من آليات التدريب التي من شأنها أن ترفع من اللياقة البدنية، كذلك هي تمكنا من معاينة الحدود الفيزيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر لمستويات الأداء الرياضي، و يركز التدريب البدني على أسس علمية، تكنولوجية، منهجية، و هو يعمل على تحسين مختلف جوانب الجلد من بينها القوة، السرعة، المداومة و التنسيق.

يحتل تطوير صفات القوة و السرعة مركز اهتمام التحضير البدني في عدة رياضات خاصة في الرياضات الجماعية و رياضات المواجهة، فمن الضروري تحديد بدقة متطلبات الممارسة التنافسية لبرمجة تطوير منسجم للفرق العضلية التآزرية دون نسيان الفرق العضلية الخصومية. إن التنظيم الزمني للطرق و الوسائل و استعمال مختلف الانقباضات العضلية تستلزم معرفة نظرية و ميدانية رفيعة المستوى. هذا ما يوقع التحضير البدني في وضعية مثل مميز للجلد³².

و يعتبر الجيدو ممارسة بدنية معقدة تستوجب عدد كبير من الصفات البدنية أحيانا صعبة التكميم خاصة في المجال الطاقوي، و بالتالي يجب معرفة كل العوامل التي من شأنها أن تؤثر في تدرج لياقة رياضي الجيدو نحو

³²Grégoire Milet, Daniel le Galais : "la préparation physique, optimisation et limites de la performance sportive", éd. Masson, collection STAPS ? 2007, p 17.

الأحسن كما يجب على المدرب أن يكون مهتما بالممارسة المميزة لرياضة الجيدو و بجميع الصفات المطلوبة من أجل خوض غمار الممارسة التنافسية³³.

بالإضافة إلى ذلك، إن معرفة الانقباضات الدينامكية لمختلف السلاسل العضلية الكبرى للهجوم و الدفاع من وضعية الوقوف أو على الأرضية بهدف تسجيل إجراءات حاسمة على الخصم ضرورية لضمان أحسن هيكل للأهداف المرجوة³⁴. لنأخذ مثال: تتطلب مسكة الكوميكاتا من الفرق العضلية المتعلقة بالذراع، الجذع و الأرجل توفير مجهود من نوع ساكن، يتحقق بعقبة تنفسية و مفصلية. في الواقع، عادة ما تكون الإجراءات انفجارية و موقفة من طرف الخصم، و من شأنها عدم السماح من الإبقاء على تنفس متوازن و عادي طيلة المنازلة كما هو الشأن بالنسبة لتنفيذ التقنيات التي يتصدى لها الخصم، و بالتالي لا يمكن لها أن تتحقق دوما في وضعيات صحيحة كما تتطلبها الفعالية المنتظرة.

و أخيرا، يجب أن نضع في اعتبارنا أن تطور قانون المنافسة يمكن أن يغيّر فترة المجهودات البدنية و أيضا فترة الاستراحة مما له عواقب على الصفات البدنية المعتمدة و التي يجب وضعها في الحسبان³⁵.

1- الإشكالية

يعتبر التحضير البدني استمرارية عملية التدريب مرتكزا أساسا على التطوير و الاحتفاظ المستمرين للصفات البدنية للرياضي³⁶ و حتى نضمن استمراريته طوال كل الموسم الرياضي، فإن التحضير البدني يخصّ في المقام الأول التحضير البدني العام. تعتبر هذه المرحلة أطول مرحلة بالنسبة للتحضير البدني و بالتأكيد الأهم لأنها هي القاعدة التي تركز عليها جميع التحضيرات الأخرى. إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو تطوير مختلف الصفات البدنية و حتى يتسنى للرياضي أن يحسّن أدائه إلى أقصى درجة، يرجى العمل على تحسين نقاط ضعفه من أجل تجهيزه بإمكانيات بدنية كاملة و ممكنة. ويمكن اعتبار التحضير البدني العام أيضا طريقة علاجية و وقائية لا غنى عنها. لا تكمن مهمة التحضير الرياضي في تطوير الصفات البدنية التي تحدّ مباشرة من أداء الرياضي فحسب، بل تتعداه إلى تطوير قابلية التحمل البدني و البسيكولوجي للحصص التدريبية³⁷. و في المقام الثاني، نجد التحضير البدني المكمل. في هذه المرحلة، سيصوّب المدرب عمله على الصفات البدنية التي لها علاقة مباشرة مع النشاط الممارس. إن الهدف الأول هنا هو زيادة الكفاءة البدنية للرياضي بتعزيز القطاعات المستردة الخاصة بالنشاط مع الاحتفاظ بتدعيم نقاط الضعف لكن بشدّة أخفّ لأن الشعور الذاتي بتحسّن القدرة البدنية يؤثر إيجابيا على أفكارنا، نفسيتنا مما يؤدي إلى درجة تحكم تقني و تكتيكي

³³Op. Cit. Grégoire Milet, Daniel le Galais, 2007, p 19.

³⁴Donzel J : "comment concevoir un plan d'entraînement sportif, ASFBL", entraînement magazine, Belgique, 2003, p 109.

³⁵Rambier R : "programmation chez le judoka de haut niveau", FFJDA, 1991, p 38-39.

³⁶Pradet M: "la préparation physique", WSEP, 1996.

³⁷Hugue Monod: "médecine du sport", éd. Elsevier Masson, 2005, p 108.

عالية³⁸. إذن ، توفر هذه المرحلة فرصة أكيدة للمدرب لمحورة عملية التحضير على تطوير نقاط قوة رياضييه.

و في المقام الثالث والأخير، نجد التحضير البدني الخاص. تعدّ هذه المرحلة أساسا لتحضير حالة اللياقة البدنية المثلى، أي انسجام جميع العوامل التي تتدخل بصورة حاسمة في النجاح في المنافسة. لا يخصّ هدف هذه المرحلة تطوير الصفات البدنية للرياضي بالقدر الذي يخصّ استغلال هذه الصفات استغلالا فعالا في الشروط الحقيقية حسب الطبيعة التي تملّحها الممارسة. تكون هذه المرحلة قريبة من المنافسة، لذلك لا يجب أن تمتد لفترة طويلة لتجنب الإرهاق البدني و النفسي الذي يمكن أن ينجرّ عن حمل التدريب المعتبر³⁹. يجب أن تحدّد جدولة التحضير البدني فترات التدريب مع الحرص على احترام ديناميكية الحمل حسب أهداف التطوير الأمثل للأداء الرياضي الذي يحدّده مستوى المنافسة. يتعلق الأمر هنا ببناء جدول يحتوي على برنامج عمل يحدّد الطريقة الأنجع و يضع الإجراءات لتحديد خطة عمل التي تخضع للأهداف المسطرة آنفا⁴⁰.

و فيما يخص بالتقوية العضلية، فهي عامل لا يمكن التخلي عنه في التحضير البدني لأنه يهدف إلى البحث عن العضلات النشطة أثناء المهمة الرياضية و الأخذ بعين الاعتبار وتيرة الانقباضات العضلية حسب الحركة المؤدّة، و بالتالي يعتبر الانتقال من تدريب القوة في التحضير البدني العام إلى تدريب القوة في التدريب البدني الخاص مرحلة انتقالية ضرورية و أكيدة بالنسبة للرياضي، و هنا تكمن خصوصية النشاط الممارس حيث يتعلق الأمر بدمج الحركات التقنية في العملية التدريبية مع تمارين مناسبة بغرض تطوير القدرة على التنسيق مما يؤدي إلى انجاز حركة رياضية مثالية. و بالتالي يجب على المدرب أن يكون قادرا على تصميم نموذج يحتوي على جميع خصوصيات المشاركة العضلية للرياضي، أي احترام الميزات و العيوب العضلية للرياضي و مواجهتها بالمستوى المطلوب بغية الحصول على الأداء المميّز⁴¹.

حسب هذه المقاربة في تطوير القوة و حسب معطيات الملاحظة التي قام بها الباحث بالنسبة لبعض فرق رياضة الجيدو على مستوى الجزائر العاصمة و من خلال تحليل الحصص التدريبية للفرق المعنية، هناك خلل في استعمال العلاقة السببية بين فترات الجهد و بين فترات الاسترجاع و ذلك بين عدد التكرارات و بين عدد المجموعات في الحصّة التدريبية. إلى جانب ذلك، لقد سجّلنا استعمال نفس طرق التدريب و إعادة نفس التمارين التقنية تقريبا بالنسبة لأغلب الحصص التدريبية الملاحظة. أما بالنسبة للتقوية العضلية التي تهدف إلى تطوير القوة الخاصة بالنشاط الممارس، فلم نسجّل سوى استعمال طرق الجهد النشط التي تهدف

³⁸ Herve Le Deuf: "entraînement mentale du sportif, comment éliminer les freins psychologiques?", éd. Amphora, 2002, p 752.

³⁹ Bernard Taupin : "préparation et entraînement du footballeur", Amphora, 2002, p 44.

⁴⁰ Philippe Leroux: " football, planification et entraînement", éd. Amphora, 2006, p 20.

⁴¹ Nicolas Dyon, Yannick Garden, " musculation et renforcement musculaire du sportif", éd. Amphora, 2005, p 08.

إلى تطوير القوة الانفجارية في فترات زمنية قصيرة جدا يدخل جُلّها في إطار الإحماء الخاص و يدمج البعض المتبقي في بعض الحصص التدريبية في المرحلة الأساسية للحصة التدريبية. إلى جانب ذلك، جاءت تمارين التقوية العضلية غالبا إما في نفس الحصة التدريبية منعزلة عن باقي التمارين الأخرى في شكل عدد من التكرارات في عدد من المجموعات باستعمال ثقل الجسم أحيانا و الأثقال نادرا أو في شكل حصص التقوية العضلية لكن دون التقيّد بفترة الاستراحة و مراعاة مبدأ التناوب الزمني بين الجهد و الاستراحة. حسب هذا الطرح، تنكشف لنا اشكاليتنا شيئا فشيئا و السؤال الذي يتبادر إلى ذهننا هو: " هل يلجأ مدربو الجيدو لفرق الجزائر العاصمة من أجل تطوير القوة الخاصة إلى تمارين رياضية منعزلة عن هذه القوة التي يتطلبها النشاط الممارس و استعمال حصص التقوية العضلية فقط لتطوير قدرة الرياضي على تجاوز عقبات المنافسة كزيادة شدة التحمّل و مقاومة التعب الحاصل عن المجهود المبذول أم أنهم يلجؤون إلى تمارين التقوية العضلية القريبة من الحركات التقنية و التي يستعمل فيها طرق تدريب القوة التي تقترب أكثر من وضعيات المنافسة " ؟

زد إلى ذلك، هل يتطابق تصورات مدربو الجيدو لفرق الجزائر العاصمة بخصوص تطوير القوة الخاصة مع الإجراءات الميدانية على أرض الواقع لتحقيق هذا الغرض أم أنهم يحاولون قدر المستطاع التوصل إلى هذا التطوير لكن دون إتباع المناهج السليمة بحيث لا يسمح هذا الإجراء بتحقيق الغرض المطلوب، ألا و هو تطوير القوة الخاصة؟

2-1- الفرضية العامة

لا يلجأ مدربي رياضة الجيدو إلى إجراءات تدريب القوة الخاصة التي تستدعي الانتقال من القوة البدنية عبر تمارين تهدف إلى دمج الحركات التقنية الخاصة.

2-1-2- الفرضية الجزئية الأولى:

لا يعير مدربو الجيدو لفرق الجزائر اهتماما بالغا لتطوير القوة العضلية لأنها تتنافى مع مبدأ هذه الرياضة.

2-1-2- الفرضية الجزئية الثانية:

لا تتطابق تصورات مدربي الجيدو فيما يتعلق بتطوير القوة الخاصة مع الإجراءات الميدانية في الحصص التدريبية.

2-1-3- الفرضية الجزئية الثالثة:

يستعمل مدربو الجيدو لفرق الجزائر التمديد العضلي كوسيلة لتهيئة العضلة للعمل أو الرجوع بها إلى الهدوء أكثر من استعمالها كوسيلة لتطوير القوة العضلية.

2-1-4-الفرضية الجزئية الرابعة:

في رياضة الجيدو صنف أكابر ، يتمثل هدف التدريب في المستوى العالي في زيادة قدرة تحمل البدن لتجاوز العقبات البدنية التي يفرضها مستوى المنافسة و يتجاهلون أحيانا حتى لا نقول عادة أهمية تطوير التنسيق لتجاوز هذه العقبات.

3- هدف الدراسة

إن الهدف من دراستنا هذه هو تبيان باستعمال المسح المكتبي و بقيام تحقيق في الميدان أن تطوير القوة الخاصة يجب حتما أن يمرّ عبر مرحلة انتقال آثار تدريب القوة لإدماج الحركات التقنية باستعمال تمارين خاصة و ليس مجرد القيام بخصص من نوع التقوية العضلية بالأثقال و الآلات فقط كما جرت العادة، هذا من جهة، و من جهة أخرى، محاولة إدخال مقارنة جديدة لتطوير القوة الخاصة في رياضة الجيدو لتحسين مستوى الجيدو الجزائري و طرق التدريب المستعملة من طرف المدربين الجزائريين لمسيرة المستوى العالمي.

4- نتائج الدراسة**4-1- بالنسبة للمحور رقم (01)**

الجدول رقم 01: عبارات المحور رقم 01 (التقوية العضلية)

العبارة	الصياغة
رقم 01	التقوية العضلية ضرورية في تدريب الجيدو.
رقم 02	لا تتنافى التقوية العضلية مع مبدأ الجيدو.
رقم 03	تساهم التقوية العضلية في تطوير الأداء في الجيدو.
رقم 04	أستعمل طريقة الجهد الأقصى لتطوير القوة العظمى في الجيدو.
رقم 05	أستعمل طريقة الجهد المتكرر لتطوير مداومة القوة في الجيدو.
رقم 06	أستعمل طريقة الجهد النشط لتطوير سرعة القوة في الجيدو.
رقم 07	ألجأ في تدريب الجيدو إلى التقوية العضلية لزيادة إمكانيات تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 08	تساهم زيادة سرعة الانجاز في تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 09	تساهم تطوير المداومة في تطوير القوة الخاصة في الجيدو.

الجدول رقم 02: توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات بالنسبة للمحور رقم (01)

الإجابة	العبارة رقم 01	العبارة رقم 02	العبارة رقم 03	العبارة رقم 04	العبارة رقم 05	العبارة رقم 06	العبارة رقم 7	العبارة رقم 08	العبارة رقم 09	المجموع
	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	التكرار و النسبة	
بدون إجابة	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0
نادرا	0 %0	0 %0	0 %0	7 46.7 %	0 %0	0 %0	3 %20	0 %0	0 %0	10
أحيانا	0 %0	0 %0	0 %0	3 %20	0 %0	0 %0	7 46.7 %	4 26.7 %	0 %0	14
بدرجة متوسطة	6 %40	7 46.7 %	7 46.7 %	2 13.3 %	3 %20	3 %20	2 13.3 %	4 26.7 %	3 %20	37
بدرجة كبيرة جدا	9 %60	8 53.3 %	8 53.3 %	3 %20	12 %80	12 %80	3 %20	7 46.7 %	12 80 %	74

4-2- بالنسبة للمحور رقم (02)

الجدول رقم 03: عبارات المحور رقم 02 (أهمية التركيز العضلي في تطوير القوة الخاصة في الجيدو)

الرقم	الصياغة
رقم 10	يعتبر تطوير القوة بالتركيز المتساوي القياس هام جدا بالنسبة لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 11	يعتبر تطوير القوة بالتركيز المتراكم هام جدا بالنسبة لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 12	يعتبر تطوير القوة بالتركيز الغريب الأطوار هام جدا بالنسبة لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 13	أستعمل التدريب بالتركيز الغريب الأطوار لتطوير سرعة القوة في الجيدو.
رقم 14	أستعمل التدريب بالتركيز المتراكم لتطوير القوة العظمى في الجيدو.
رقم 15	أستعمل التدريب بالتركيز المتساوي القياس لتطوير القوة في الوضعيات الحرجة.
رقم 16	يعتبر تطوير القوة بالتركيز البليومتري هام جدا بالنسبة لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 17	أستعمل التدريب بالتركيز البليومتري في الجيدو مباشرة قبل انجاز الحركات التقنية لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 18	أستعمل حمل خارجي أثناء انجاز الحركات التقنية لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.

الجدول رقم 04: توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات بالنسبة للمحور رقم (02)

الإجابة	العبارة رقم 10	العبارة رقم 11	العبارة رقم 12	العبارة رقم 13	العبارة رقم 14	العبارة رقم 15	العبارة رقم 16	العبارة رقم 17	العبارة رقم 18	المجموع
	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	
بدون إجابة	10 66.7 %	0 %0	0 %0	8 53.3 %	8 53.3 %	4 26.7 %	10 66.7 %	12 80 %	14 93.3 %	66
نادرا	2 13.3 %	3 %20	2 13.3 %	1 %6.7	2 13.3 %	4 26.7 %	2 13.3 %	3 20 %	1 6.7 %	20
أحيانا	2 13.3 %	1 %6.7	4 26.7 %	3 %20	0 %0	5 33.3 %	3 %20	0 %0	0 %0	18
بدرجة متوسطة	0 %0	8 53.3 %	7 46.7 %	2 13.3 %	1 %6.7	2 13.3 %	0 %0	0 %0	0 %0	20
بدرجة كبيرة جدا	1 %6.7	3 %20	2 13.3 %	1 %6.7	4 26.7 %	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	11

3-4- بالنسبة للمحور رقم (03)

الجدول رقم 05: عبارات المحور رقم 03 (التمديد العضلي)

العبارة	الصياغة
رقم 19	التمديد العضلي هام جدا لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 20	التمديد العضلي ضروري قبل تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 21	التمديد العضلي الشديد ضروري بعد تطوير القوة في الجيدو.
رقم 22	يجب تفادي التمديد العضلي الشديد مباشرة قبل التقوية العضلية في الجيدو.
رقم 23	التمديد العضلي ضروري لزيادة إمكانيات تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 24	يساعد التمديد العضلي في الحفاظ على مستوى تطوّر القوة الخاصة في الجيدو لأطول فترة ممكنة.
رقم 25	يساعد التمديد العضلي في الحفاظ على مستوى الأداء التقني في الجيدو.
رقم 26	أستعمل التمديد العضلي في التقوية العضلية في الجيدو للتخفيف من مستوى الإصابات.
رقم 27	يساعد التمديد العضلي في انجاز الحركات التقنية في الجيدو.

الجدول رقم 06: توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات بالنسبة للمحور رقم (03)

الإجابة	العبارة رقم 19	العبارة رقم 20	العبارة رقم 21	العبارة رقم 22	العبارة رقم 23	العبارة رقم 24	العبارة رقم 25	العبارة رقم 26	العبارة رقم 27	المجموع
	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	
بدون إجابة	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0
نادرا	0 %0	0 %0	0 %0	8 58.3 %	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	0 %0	8
أحيانا	1 %6.7	2 13.3 %	0 %0	3 %20	0 %0	2 13.3 %	0 %0	0 %0	0 %0	8
بدرجة متوسطة	7 46.7 %	6 40 %	7 46.7 %	2 13.3 %	5 33.3 %	7 46.7 %	9 60 %	1 6.7 %	0 %0	44
بدرجة كبيرة جدا	7 46.7 %	7 46.7 %	8 53.3 %	2 13.3 %	10 66.7 %	6 40 %	6 40 %	14 93.3 %	15 100 %	75

4-4- بالنسبة للمحور رقم (04)

الجدول رقم 07 : عبارات المحور رقم 04 (التنسيق العضلي)

العبارة	الصياغة
رقم 28	التنسيق هام جدا في تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 29	أغبر و أنواع في التمارين لتطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 30	أجأ إلى التنوع في التمارين التي تخدم تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 31	تساهم الزيادة في سرعة انجاز التمارين في تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 32	يساهم التخفيض في سرعة انجاز التمارين في تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 33	التغيير في الأبعاد يخدم تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 34	التغيير في ظروف الانجاز يخدم تطوير القوة الخاصة في الجيدو.
رقم 35	يساعد التنسيق في الاحتفاظ على مداومة القوة خلال المنافسة.
رقم 36	يساعد التنسيق في الاحتفاظ بسرعة القوة خلال المنافسة.

الجدول رقم 08: توزيع التكرارات عند مستوى الإجابات للمحور رقم (04)

الإجابة	العبارة رقم 28	العبارة رقم 29	العبارة رقم 30	العبارة رقم 31	العبارة رقم 32	العبارة رقم 33	العبارة رقم 34	العبارة رقم 35	العبارة رقم 36	المجموع
	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	التكرار	
بدون إجابة	0 %0	1 %6.7	1 %6.7	0 %0	0 %0	11 73.3 %	10 66.7 %	0 %0	0 %0	23
نادرا	4 26.7 %	4 26.7 %	4 26.7 %	0 %0	0 %0	4 26.7 %	5 33.3 %	1 %6.7	0 %0	22
أحيانا	2 13.3 %	5 33.3 %	4 26.7 %	4 26.7 %	3 %20	0 %0	0 %0	1 %6.7	2 13.3 %	21
بدرجة متوسطة	3 %20	2 13.3 %	3 %20	5 33.3 %	3 %20	0 %0	0 %0	3 %20	5 33.3 %	24
بدرجة كبيرة جدا	6 %40	3 %20	3 %20	6 %40	9 %60	0 %0	0 %0	10 66.7 %	8 53.3 %	45

5- التأكد من صحة الفرضيات

5-1- الفرضية الجزئية الأولى

نجد في المحور رقم (01) الفكرة الرئيسية رقم (01): معرفة مدى اهتمام مدربي فرق العينة بالتقوية العضلية و اعتبارها كوسيلة لتطوير القوة الخاصة في الجيدو درست هذه الفكرة العبارة رقم (01)، العبارة رقم (02) و العبارة رقم (03).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (01) و العبارة رقم (02) نجد أن 60% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى تصور أهمية التقوية العضلية في تطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 40% منهم بدرجة متوسطة في حين نجد 53.3% من مدربي فرق العينة يرون أنها لا تتنافى مع مبدأ الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 46.7% منهم بدرجة متوسطة بينما نجد 53.3% من مدربي فرق العينة يرون أنها تساهم في تطوير الأداء في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 46.7% منهم بدرجة متوسطة، أي أن 55.53% من مدربي فرق العينة يهتمون بالتقوية العضلية و يعتبرونها كوسيلة ل تطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 44.46% منهم بدرجة متوسطة.

و حسب الملاحظة الميدانية لحصص فرق العينة جاءت تمارين التقوية العضلية إما في مرحلة الإحماء الخاص أو في حصص هدفها تطوير القوة أو في فترات زمنية منعزلة عن التمارين التقنية في شكل تكرارات في مجموعات.

بينما، فيما يتعلق بأهمية القوة العضلية فهي تعتبر هامة جدا و ضرورية في مشوار الرياضي خاصة في المستويات العالية بحيث لا يمكن الاستغناء عنها و هي تعمل جنبا إلى جنب مع التقنية لتحقيق النتائج الرياضية الباهرة و التي بدورها تخضع لمتطلبات و قيود المنافسة. فبالنسبة لـ Fox et Mathieu 1981، تترجم القوة على أنها القدرة التي يمتلكها فريق عضلي لمواجهة مقاومة ما بصفة قصوى، فالجهد العضلي الذي يبذله الرياضي لا يكون بالقدر الكافي الذي تتطلبه درجة المنافسة إلا إذا توفرت قوة عضلية كافية لأداء الجهد المطلوب بهدف مواجهة مقاومة الخصم.

كما أن Weineck 1986 يؤكد أن طبيعة تدريب القوة هي التي تحدّد طبيعة التكيف العضلي و أن توليد هذه القوة يخضع إلى مستوى تطور كل من القوة العظمى، قوة السرعة و مداومة القوة⁴².

تعتبر التقوية العضلية الخاصة في مجال التدريب الرياضي الشكل الأكثر فعالية فهي تسمح بتحقيق الوضعية (وقوف، جلوس... الخ) كما أنها ضرورية للقيام بالحركة و من خلال هذا المفهوم، فإن نتاج القوة العضلية تتجلى كخلفية و معطاة أساسية تنبثق منها عملية الانقباض و الحركة معا⁴³.

إن ممارسة الوضعية تتوقف على إبقاء الجسم في وضعية سكون خلال فترة زمنية معينة يمكن أن تكون قصيرة جدا (بين حركتين) كما يمكن أن تكون طويلة نوعا ما كما هو الشأن في حالات التعبنة في الجيدو.

أما بالنسبة لتحقيق الأداء الرياضي، فالقوة العضلية مفيدة جدا إن لم نقل مهيمنة حسب مختلف الاختصاصات الرياضية. بالإضافة إلى التعزيز الخاص للممارسة الرياضية، فإن التقوية العضلية أصبحت أكثر استعمالا و انتشارا في التدريب الرياضي. إن التقوية العضلية تتوقف على التماس الفرق العضلية الرئيسية بهدف المحافظة على الحالة العضلية، الوقاية، الصحة إلى جانب تطوير القوة و قدراتها البدنية⁴⁴.

أما بالنسبة للفكرة الرئيسية رقم (02) و التي من شأنها معرفة أشكال التقوية العضلية في تطوير القوة الخاصة في الجيدو، درست هذه الفكرة العبارة رقم (04)، العبارة رقم (05) و العبارة رقم (06)، و حسب الملاحظة الميدانية لحصص فرق العينة جاءت تمارين التقوية العضلية على شكل استعمال طريقة الجهد المتكرر بسرعة انجاز عالية لكن عدم تساوي الوقت المحدد لعدد التكرارات في المجموعة الواحدة و بين عدد المجموعات و اختيار المدرب الذي كان منصبا على زيادة فترات الجهد على حساب فترات الاسترجاع أدى بالرياضيين إلى إرهاق بدني شديد ناتج عن الانخفاض المحسوس في مستوى الأداء، هذا من شأنه أن يعود بالسلب على انجاز التمارين من نوع آخر خلال هذا الانخفاض، هذا من جهة، و من جهة أخرى فإن التمارين الخاصة المبرمجة في المرحلة الأساسية بالنسبة لكل حصة تدريبية جاءت في مرحلة تتميز بالانخفاض في مستوى الأداء و تجلى ذلك في انخفاض سرعة الأداء و الانجاز الحركي و صعوبة ملحوظة في التنفس

⁴² Gilles Pasquet, Laurent Hascoat, Thierry Roussay: échauffement du sportif, éd. Amphora, 2004, p 83.

⁴³ Terme A : technique de musculation et entraînement, éd. muscle et sport, Paris, 1992.

⁴⁴ Jean François Vezin : physiologie de l'enfant, éd. l'harmattans, 1994.

خاصة بعد فترة الاسترجاع الغير متناسبة مع شدة الجهد مما أثر بالسلب على حسن الانجاز و الفعالية. يجب على المدرب أن يعنى بموضع و ترتيب و تسلسل التمارين الخاصة و ذلك حسب حمل التدريب و الهدف المرجو و إلا انحرف هدف التدريب عن مساره المسطر، و هذا من شأنه أن يؤدي إلى تطوير صفة بدنية بدلا من أخرى. إذن، أشكال التقوية العضلية في تطوير القوة الخاصة في الجيدو التي استعملها مدربو العينة في الدراسة الاستطلاعية كانت متجهة أكثر نحو استعمال طريقة الجهد المتكرر و الذي من شأنه أن يؤدي إلى تطوير مداومة القوة على حساب استعمال طريقة الجهد الأقصى و استعمال طريقة الجهد النشط و اللذان يهدفان إلى تطوير لتطوير القوة العظمى و سرعة القوة على التوالي.

بينما، فيما يتعلق بأهمية استعمال أشكال تطوير القوة العضلية نجد أن التدريب الشبه الأقصى يهدف إلى وضع البدن في حالة الحمل الزائد بحيث يتصف بالشدة و الاستمرار الكافيين لإحداث التعويض المفرط المرغوب كما هو الحال بالنسبة لدورات الصدمة، و تهدف فترات التدريب الشديد إلى تحسين مستوى الأداء بحيث يمكن تحقيق قمة الحالة الجيدة بعد الاسترجاع و بالتالي ينصبّ اهتمام المدرب على تحقيق التوازن بين شدة الحمل و فترات الاسترجاع دون الوقوع في فخّ التدريب المفرط⁴⁵. كما يعتبر الاسترجاع عامل أساسي عند انجاز تمارين السرعة، و يجب على الرياضيين أن يكونوا نشطين بالقدر الذي يسمح بالتدريب النوعي فيما يتعلق بتمارين السرعة و تعتبر عدد التكرارات، عدد المجموعات و حمل التدريب عوامل تؤثر مباشرة في نوعية السرعة. بالإضافة إلى ذلك، يتوقف عدد التكرارات و عدد المجموعات على هدف التدريب نفسه (هل نريد تحقيق تطوير السرعة في حالة التعب؟ هل نريد تحقيق تطوير السرعة من حيث التكيف العصبي أي الإثارة الحسية حركية؟ هل نريد تحقيق تطوير السرعة الانفجارية؟)⁴⁶. فعلى المدرب الحفاظ على الصفات البدنية الهوائية للرياضيين من أجل الاسترجاع الجيد و العمل بالقدرة البدنية إلى جانب العمل بالاستطاعة البدنية⁴⁷.

و بالتالي يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الأولى مؤكدة.

5-2- الفرضية الجزئية الثانية:

⁴⁵Goran Kentta, Peter Hassmén: prévention du surentraînement évaluation des techniques de récupération, collection STAPS, Ed Elsevier Masson, 2003, p 12.

⁴⁶Littel T, Williams AC: effects of sprint duration and excises rest ratio on repeated sprint performance and physiological responses in professional soccer players, strenght cond. Res,2007.

⁴⁷Per-Olof-Astrand, Kaar Rodahl, Jean René Lacour, Daniel Duizabo: précis de physiologie de l'exercice musculaire, éd. Elsevier Masson, 1994, p 300.

نجد في المحور رقم (02) من خلال النسب المئوية لمدرربي العينة عند مستوى الإجابات "بدرجة كبيرة جدا" و "بدرجة متوسطة" عدم تطابق التكرارات عند مستويات الإجابة "بدرجة متوسطة" و تقاربها عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" بالنسبة للعبارة رقم (11) و العبارة رقم (14).
عدم تطابق التكرارات عند مستويات الإجابة "بدرجة متوسطة" و تقاربها عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" بالنسبة للعبارة رقم (12) و العبارة رقم (13).
تقارب التكرارات عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" و الإجابة "بدرجة متوسطة" بالنسبة للعبارة رقم (10) و العبارة رقم (15).

بينما، فيما يتعلق بأهمية استعمال التركيز المتساوي القياس في تطوير القوة، تعتبر هذه الطريقة مفيدة جدا لتطوير القوة العظمى⁴⁸، و ميدانيا و في شروط معينة، يمكن للتدريب بالتركيز المتساوي القياس أن يحقق نتائج معتبرة خاصة في الأشكال المتنوعة المؤهلة كما ما هو الشأن في فرض بعض مواقف الانسداد و المواقف العكسية لحركة الخصم في الرياضة الجيدو⁴⁹.
أما فيما يتعلق بأهمية استعمال التركيز المتراكم في تطوير القوة، يحقق هذا النظام من التركيز تطورات معتبرة للقوة الانفجارية أكثر من القوة العظمى كما يبدو واضحا أن تطوير القوة العضلية الناجمة عن تطبيق التدريب بالتركيز المتراكم له الأثر الكبير خاصة باستعمال الأثقال الكبيرة و بانجاز عدة تكرارات في حين و حسب الدراسات الحديثة فإن انجاز التمارين باستعمال التركيز الغريب الأطوار بسرعة بطيئة جدا هو الذي يعزز أكثر تحققي الكتلة العضلية⁵⁰.

و فيما يتعلق بنظام التركيز الغريب الأطوار فيعتبر الأكثر فعالية حيث أنه يمكن من تطوير القوة أكثر من غيره في اختبار القوة العظمى (40% أكثر من التركيز المتراكم) أي أن الرياضي يتمكن من تطوير نسبة عالية من القوة عندما يكبح الحركة بدلا من دفع الثقل⁵¹، و أثبتت الدراسات العلمية أن عملية التدريب باستعمال الأثقال الكبيرة مع انجاز التمارين التي تطور القوة بالتركيز الغريب الأطوار لها الأثر الكبير في اكتساب القوة لكنها لا تزيد أهمية عن الطرق الأخرى⁵².

و أخيرا، إن نتائج دراسات أثر أنماط تطوير القوة متناقضة حسب نوع كل رياضة إلا أن هناك إجماع في ما يخص بأفضلية التدريب المركب من التدريب بالتركيز المتراكم، التدريب بالتركيز الغريب الأطوار، التدريب بالتركيز المتساوي القياس و التدريب بالتركيز البليومتري على أن يكون مجرد تدريب يستعمل نمط واحد لتطوير القوة⁵³.

⁴⁸ Stéphane Casara, Raphaël Fevre: programme de musculation, éd. Amphora, 2006, p36.

⁴⁹ William J. Kraener, Keijo Hakkinen: strength training for sport, éd. Illusée, 2002, p 28.

⁵⁰ Stéphane Casara, Raphaël Fevre: programme de musculation, éd. Amphora, 2006, p38.

⁵¹ Alain Renault : musculation pratique, éd. Amphora, 2001, p 265

⁵² Op. Cit. William J. Kraener, Keijo Hakkinen, p29.

⁵³ Gribela M, Mac Dougall: the effect of tapering on strength performance in trained athletes, international journal of sport med, 1994, 492-494.

و بالتالي يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الثانية مؤكدة.

5-3- الفرضية الجزئية الثالثة :

نجد في المحور رقم (03) انخفاض في النسبة المئوية لمدربي العينة في اعتبار أهمية التمديد العضلي في تطوير القوة الخاصة في الجيدو عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" و "بدرجة متوسطة" كما أكدته الفكرة الرئيسية رقم (01): معرفة مدى اعتبار مدربو العينة أهمية التمديد العضلي في تطوير القوة الخاصة في الجيدو التي درست العبارة رقم (19):

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (19) نجد أن 46.7% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى اعتبار أهمية التمديد العضلي في تطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 46.7% منهم بدرجة متوسطة.

و نجد انخفاض في النسبة المئوية لمدربي العينة في اعتبار مدربي العينة ضرورة التمديد العضلي قبل تطوير القوة الخاصة في الجيدو عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" و "بدرجة متوسطة" كما أكدته الفكرة الرئيسية رقم (02) التي درست العبارة رقم (20).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (20) نجد - 46.7% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى اعتبار ضرورة التمديد العضلي قبل تطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 40% منهم بدرجة متوسطة.

- ارتفاع في النسبة المئوية لمدربي العينة في استعمال التمديد العضلي في التقوية العضلية في الجيدو للتخفيض من مستوى الإصابات عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" و "بدرجة متوسطة" كما أكدته الفكرة الرئيسية رقم (08) التي درست العبارة رقم (26).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (26) نجد أن 93.3% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى استعمال التمديد العضلي في التقوية العضلية في الجيدو للتخفيض من مستوى الإصابات بدرجة كبيرة جدا و 6.7% منهم بدرجة متوسطة.

-ارتفاع في النسبة المئوية لمدربي العينة في اعتبار مساعدة التمديد العضلي في انجاز الحركات التقنية في الجيدو عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" و "بدرجة متوسطة" كما أكدته الفكرة الرئيسية رقم (09) التي درست العبارة رقم (27).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (27) نجد أن 100% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى اعتبار مساعدة التمديد العضلي في الحفاظ على مستوى الأداء التقني في الجيدو بدرجة كبيرة جدا. بينما، فيما يتعلق بأهمية استعمال التمديد العضلي في تطوير القوة الخاصة في الجيدو، برهنت الدراسات أن العضلات الأكثر صلابة هي الأكثر عرضة للأوجاع و للإصابات أثناء و بعد الممارسة الرياضية. إن التمديد

العضلي يسمح للعضلة بالإطالة بسهولة بكون الصلابة العضلية الضعيفة، كما أن التمديد العضلي يجنب العضلة من التعرض إلى ضغوطات كبيرة و بالتالي إلى تشوهات التشكيلة العضلية⁵⁴ بحيث يؤثر التمديد العضلي على القوة العضلية بحيث يسمح بالارتقاء العضلي عن طريق تخفيض درجة الضغط العضلي بالتأثير على صلابة العضلات الناتجة عن تطوير القوة العضلية خلال الجهد العضلي⁵⁵. من خلال هذا المنظور فإن التمديد العضلي يزيد في إمكانيات استعادة المرونة العضلية كما أنه يسمح بالإبقاء على انزلاق الألياف العضلية.

إلى جانب ذلك، يجب أن تتناوب التقوية العضلية مع تمارين المرونة بحيث تتكامل العمليتين بغرض تحقيق القوة العظمى. إن الاسترخاء وحده يسمح بتحقيق السرعة اللازمة التي يستغلها التركيز العضلي لتحويل الطاقة الحركية إلى قوة فعالة كما أن المرونة تبقى الجسم في حالة من الراحة النسبية و في حالة من التوافر الفوري فتدخل القوة لما يستدعي الأمر بالمقاومة و التصدي لمحاولة الخصم لإفقاد التوازن أو عند الهجوم، إذن لما نكون في اتصال مع الخصم⁵⁶. و بالتالي يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الثالثة مؤكدة.

5-4- الفرضية الجزئية الرابعة :

نجد في المحور رقم (04) انخفاض في النسبة المئوية لمدربي العينة في اعتبار أهمية التنسيق في تطوير القوة الخاصة في الجيدو عند مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" و "بدرجة متوسطة" كما أكدته الفكرة الرئيسية رقم (01) التي درست العبارة رقم (28).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (28) نجد أن 40% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى اعتبار أهمية التنسيق في تطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 20% منهم بدرجة متوسطة. درست الفكرة الرئيسية رقم (02) العبارة رقم (29) و العبارة رقم (30).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (29) نجد على التوالي أن 20% و 20% أي 20% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى التغيير و التنوع في التمارين لتطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و 13.3% و 20% أي 16.65% منهم بدرجة متوسطة.

درست الفكرة الرئيسية رقم (05) العبارة رقم (33).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (33) نجد أنه لا يوجد من يتجه إلى اعتبار التغيير في الأبعاد يُخدم تطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و لا بدرجة متوسطة.

درست الفكرة الرئيسية رقم (06) العبارة رقم (34).

⁵⁴ Christophe Benoît: stretching pour le sportif, éd. Amphora, 2002, p 52.

⁵⁵ Giles Perninou, Serge Texa : les tensions musculaires, éd. Elsevier Masson, 2008, p 105.

⁵⁶ Roland Hebersetzer: karaté pratique, éd. Amphora, 2003, p 40.

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (34) نجد أنه لا يوجد من يتجه إلى اعتبار خدمة التغير في ظروف الانجاز في تطوير القوة الخاصة في الجيدو بدرجة كبيرة جدا و لا بدرجة متوسطة. يوجد ارتفاع في النسبة المئوية لمدربي العينة في اعتبار مساعدة التنسيق في الاحتفاظ على مداومة القوة خلال المنافسة مستويات الإجابة "بدرجة كبيرة جدا" و "بدرجة متوسطة" كما أكدته الفكرة الرئيسية رقم (7) التي درست العبارة رقم (35).

من خلال نتائج الاستبيان بالنسبة للعبارة رقم (35) نجد أن 40% من مدربي فرق العينة يتجهون إلى اعتبار مساعدة التنسيق في الاحتفاظ على مداومة القوة خلال المنافسة بدرجة كبيرة جدا و 20% منهم بدرجة متوسطة.

بينما، فيما يتعلق بأهمية تطوير التنسيق في تطوير القوة الخاصة في الجيدو فهو يساعد على زيادة فعالية كل حركة و تكييفها باستمرار حسب متطلبات المنافسة و أثناء التدريب، إن القيام بعملية تطوير التنسيق يمكن أن تندرج ضمن الإطار العام أو في وضعية خاصة جدا (عمل تقني أو تكتيكي) ⁵⁷ كما يأخذ الرياضي معلوماته عن طريق وضعية خصمه و هي تتوجه نحو إيجاد الحلول للمشاكل المرتبطة بالحركة، التنقل، القفز و المسائل التكتيكية ⁵⁸.

في هذه المرحلة تصبح سرعة الأداء و فعالية الحركات التقنية المنجزة من أولويات الرياضي في الهجوم و الدفاع كما أن التنقل و الرجوع إلى الوضعية الأساسية ستتعاقد مع بعضها البعض بدون تقطع في سيولة تامة للحركة ⁵⁹.

و بالتالي يرى الباحث أن الفرضية الجزئية الرابعة مؤكدة.

الخلاصة:

يدخل مفهوم تطوير القوة في الجيدو ضمن ضرورة تطوير الأداء لكي يتماشى مع متطلبات المستوى العالي في المجال التنافسي، و تتمثل هذه الدراسة في معرفة الطرق المثلى و السبل الموثوقة التي تضمن بلوغ مستوى من القوة العضلية الذي لا يتعارض مع ديناميكية الحركة التي تتطلبها النشاط الممارس بل يكون في خدمة هذا الأخير بحيث تتكامل القوة المكتسبة مع الحركة التقنية في انسجام تام من شأنه أن يدفع مستوى رياضة الجيدو إلى الأمام.

حسب نتائج هذه الدراسة، تمكن الباحث من الحصول على نتائج قيمة سمحت بمعرفة تصورات المدرسين فيما يتعلق بالتقوية العضلية و تطوير القوة الخاصة في الجيدو كما ساعدت الملاحظة الميدانية من تسجيل الإجراءات الميدانية فيما يتعلق بتطوير القوة الخاصة في الجيدو، و يمكن تقديم ما توصل إليه الباحث عبر النقاط التالية:

⁵⁷ Op. Cit. Alain Renault, p 289-290.

⁵⁸ Couartou G : autour de la technique, éd. FFBA, 2000.

⁵⁹ Temprado J.J, Montagne G : les coordinations perceptivo-motrices, Armand Colin, Paris, 2001.

- ✓ أولاً، تختلف اتجاهات تصورات مدربي فرق العينة عندما يتعلق الأمر بتطوير القوة الخاصة في الجيدو أو التقوية العضلية. هذا ما أكدته الملاحظة الميدانية لفرق العينة بحيث كانت تمارين التقوية العضلية منعزلة عن الحركات التقنية و حسب الباحث هذا راجع إلى سوء فهم و تأويل آليات انتقال آثار التدريب من قبل المدربين فيما يتعلق بانتقال آثار التقوية العضلية إلى القوة الخاصة في الجيدو؛
- ✓ ثانياً، كانت معظم تمارين التقوية العضلية تعتمد على التركيز العضلي الإرادي أي بدون استعمال حمل خارجي و بمعنى آخر، اعتمد معظم مدربي العينة في تطوير القوة على الزيادة في حجم الحمل (عن طريق الزيادة في عدد التكرارات) على حساب الزيادة في شدة الحمل (عن طريق الزيادة في الثقل) و هذا بالطبع يعود بالفائدة على تطوير مداومة القوة على حساب سرعة القوة؛
- ✓ ثالثاً، تختلف اتجاهات تصورات مدربي فرق العينة عندما يتعلق الأمر بتصوير أنماط تطوير القوة الخاصة و استعمالها بالنسبة للتركيز المتساوي القياس، التركيز المتراكم و التركيز الغريب الأطوار. أما فيما يتعلق بتصوير أنماط تطوير القوة الخاصة و استعمالها بالنسبة للتركيز البليومتري تطابقت اتجاهات تصورات مدربي فرق العينة؛
- ✓ رابعاً، حسب الملاحظة الميدانية لخصص فرق العينة تبين لنا أن أغلب الفرق لا تتوفر على قاعة للتقوية العضلية بمعنى أن أغلب مدربي فرق العينة لا يلجؤون إلى استعمال التركيز المتساوي القياس، التركيز المتراكم و التركيز الغريب الأطوار لتطوير القوة الخاصة باستعمال الأثقال للزيادة في شدة التمرين و إنما يلجؤون إلى تكرار نفس التمارين عدة مرات أي أنهم يستعملون الزيادة في حجم التمرين لتطوير القوة الخاصة. هذا من شأنه أن يساهم في تطوير مقاومة القوة على حساب سرعة القوة؛
- ✓ خامساً، يولي مدربي العينة اهتماماً كبيراً للتمديد العضلي لما يتعلق الأمر بالتخفيض من مستوى الإصابات أو إنجاز الحركات التقنية في الجيدو بينما يكون اهتمامهم أقل بالتمديد العضلي لما يتعلق الأمر بتطوير القوة الخاصة في الجيدو أو الحفاظ على مستوى تطوّر القوة الخاصة في الجيدو لأطول فترة ممكنة في حين و حسب نتائج الملاحظة الميدانية فيما يتعلق بمرحلة الرجوع إلى الهدوء، كان عدد تمارين التمديد العضلي قليل جداً نظراً لقصر هذه الفترة و قرب انتهاء الفترة الزمنية المخصصة للحصة التدريبية؛
- ✓ سادساً، اهتمام مدربي العينة بالاحتفاظ على مداومة القوة أكثر من الاحتفاظ بسرعة القوة خلال المنافسة و عدم اهتمام مدربي العينة بتطوير صفة التنسيق.

قائمة المراجع:

- 1- Astrand P.O, Kaar Rodahl, Jean René Lacour, Daniel Duizabo: précis de physiologie de l'exercice musculaire, éd. Elsevier Masson, 1994, p 300.
- 2- Casara S, Raphaël Fevre: programme de musculation, éd. Amphora, 2006, p36.
- 3- Couartou G : autour de la technique, éd. FFBA, 2000.
- 4- Donzel J : "comment concevoir un plan d'entraînement sportif, ASFBL",
- 5- Dyon N, Yannick Garden, " musculation et renforcement musculaire du sportif", éd. Amphora, 2005, p 08.
- 6- Gribela M, Mac Dougall: the effect of tapering on strength performance in trained athletes, international journal of sport med, 1994, 492-494.
- 7- Hebersetzer R: karaté pratique, éd. Amphora, 2003, p 40.
- 8- Herve Le Deuf: "entraînement mentale du sportif, comment éliminer les freins
- 9- Kentta G, Peter Hassmén: prévention du surentraînement évaluation des techniques de récupération, collection STAPS, Ed Elsevier Masson, 2003, p 12.
- 10- Leroux P: " football, planification et entraînement", éd. Amphora, 2006, p 20.
- 11- Littel T, Williams AC: effects of sprint duration and execises rest ratio on repeated sprint performance and physiological responses in professional soccer players, strength cond. Res,2007.
- 12- Milet G, Daniel le Galais : "la préparation physique, optimisation et limites de la performance sportive", éd. Masson, collection STAPS ? 2007, p 17.
- 13- Monod M: "médecine du sport", éd. Elsevier Masson, 2005, p 108.
- 14- Pasquet G, Laurent Hascoat, Thierry Roussay: échauffement du sportif, éd. Amphora, 2004, p 83.
- 15- Pradet M: "la préparation physique", WSEP, 1996.
- Rambier R : "programmation chez le judoka de haut niveau", FFJDA, 1991, p 38-39.
- 16- Renault A : musculation pratique, éd. Amphora, 2001, p 265
- 17- Sanchis: "una exeériencia en la valoracio fisiologia de la competition de judo", Espana, 1992, p 128.
- 18- Temprado J.J, Montagne G : les coordinations perceptivo-motrices, Armand Colin, Paris, 2001.
- 19- Terme A : technique de musculation et entraînement, éd. muscle et sport, Paris, 1992.
- 20- Turpin B: "préparation et entraînement du footballeur", Amphora, 2002, p 44.
- 21- Vezin J.F: physiologie de l'enfant, éd. l'harmattans, 1994.