



## تأثير تمارين باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي

ليزا رستم يعقوب

### ملخص البحث

التدريب الرياضي في حد ذاته وسيلة وليس غاية، فهو الجزء الأساس والعملية الخاصة القائمة على استعمال التمارين بهدف إعطاء الفرصة للاعب لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، من خلال تنمية وتطوير قدراته وإمكانياته واستعمالها للحصول على اكبر فائدة لذاته وبالتالي لفريقه. ويتطلب ذلك اختيار أساليب متعددة ووسائل مختلفة للتدريب والتركيز على نواحي بدنية ومهارية معينة. لذا فان خطط التدريب المختلفة يراعى فيها عامل الفروق الفردية بين اللاعبين بعضهم لبعض، وتتجلى مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحثة للعبة كلاعبة في صفوف المنتخبات الوطنية وحاليا عضوة في الاتحاد العراقي المركزي للجودو وعضوة في الاتحاد العربي والاسيوي للجودو اثار انتباهها عدم اهتمام كافة المدربين بالتحمل الخاص بالعبة لذا انصب اهتمام دراسة هذه المشكلة ومحاولة معالجتها عن طريق وضع منهج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون وتأثيره على التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي لدى لاعبي الجودو.

ويمكن صياغة مشكلة الباحث بالاجابة على السؤال الاتي

هل ان تمارين باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون سوف تؤدي الى تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي الجودو؟ ويهدف البحث الى اعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي، اما منهج البحث :- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث، اما عينة البحث تمثلت بلاعبي نادي الشرطة الرياضي والبالغ عددهم ( ٨ ) واستتجنت الباحثة ان التدريب باستخدام المطاط تأثيرا ايجابيا واضحا في رفع مستوى الاداء الفني لمهارة الهراي كوشي وحققت التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي الاهداف التي وضعت من اجلها في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي وتوصي الباحثة بضرورة تعديل مناهج التدريب المعتمدة لتدريب لاعبي المنتخبات الوطنية من خلال استعمال المطاط ضمن التدريبات المعدة من قبل المدرب

## Effect of exercises using yellow rubber ropes in the development of special endurance and skill performance of Hari Kochi

Lisa Rustom Jacob

### Research Summary

Sports training in itself is a means and not an end. It is the basic part and the special process based on the use of exercise in order to give the player the opportunity to perform his duties with the highest level of efficiency through developing his abilities and abilities and using them to obtain the greatest benefit for himself and thus his team. This requires the choice of multiple methods and different means of training and focusing on specific physical and technical aspects. Therefore, the different training plans take into account the factor of individual differences between the players and each other, and the problem of research through the researcher's practice of the game as a player in the national teams and is currently a member of the Central Iraqi Judo Union and a member of the Arab Union and Asian judo drew attention to the lack of interest of all coaches to bear the



game Therefore, the study of this problem and the attempt to address it by developing a proposed training curriculum using blue rubber ropes and its impact on the special endurance and the performance of the Ojjat in the judo wrestlers were considered.

The problem of the researcher can be formulated by answering the following question

Do exercises with yellow-colored rubber ropes lead to the development of special endurance for judo players? The aim of the research is to prepare exercises using yellow rubber ropes in the development of special endurance and the skill of nonsense Couchi

The research method: - The experimental method was used to suit the nature of this research, the sample of the research was represented by the players of the police club sports 8

The researcher concluded that rubber training has a positive effect in raising the level of the technical performance of the skill of the karaoke. The exercises used in the training curriculum were the goals that were developed for the development of special endurance and the performance of the skill. Rubber in the exercises prepared by the coach

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

التدريب الرياضي في حد ذاته وسيلة وليس غاية، فهو الجزء الأساس والعملية الخاصة القائمة على استعمال التمرينات بهدف إعطاء الفرصة للاعب لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، من خلال تنمية وتطوير قدراته وإمكانياته واستعمالها للحصول على اكبر فائدة لذاته وبالتالي لفريقه. ويتطلب ذلك اختيار أساليب متعددة ووسائل مختلفة للتدريب والتركيز على نواحي بدنية ومهارية معينة. لذا فان خطط التدريب المختلفة يراعى فيها عامل الفروق الفردية بين اللاعبين بعضهم لبعض. ويرى الكثير من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي بشكل عام، و الفنون القتالية بشكل خاص، أهمية توافر عامل الشمولية في خطة التدريب وضرورة التنوع في طرائقها وأساليبها المستعملة، اذ المزج بين تلك الطرائق والأساليب لتحقيق عدة أهداف تدريبية في وقت واحد، وبالتالي الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء لأطول فترة ممكنة. ويكمن الحل الأمثل والأكثر معقولية لتنوع وشمولية التدريب باستعمال الحبال المطاطية فهو الوسيلة الفعالة للوصول إلى أعلى مستوى تنافسي ممكن. كما انه يؤدي إلى تجنب الآثار السلبية المترتبة على التدريب، كظاهرة الحمل الزائد، فضلاً عن إنها سوف تضيف متعة في التدريب وتبعد الملل عن اللاعبين والمدربين وتؤدي إلى تطوير عمل أجهزة الجسم المختلفة وتساعد في توزيع حمل التدريب عليها بشكل متناسب.

وهذا بدوره ما دعت الباحثة لإجراء هذا البحث لمعرفة تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي

وتتجلى مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحثة للعبة كلاعبة في صفوف المنتخبات الوطنية وحاليا عضوة في الاتحاد العراقي المركزي للجودو وعضوة في الاتحاد العربي والاسيوي للجودو اثار انتباهها عدم اهتمام كافة المدربين بالتحمل الخاص باللعبة لذا انصب اهتمام دراسة هذه المشكلة ومحاولة معالجتها عن طريق وضع تمرينات مقترحة باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون وتأثيره على التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي لدى لاعبي الجودو.

ويمكن صياغة مشكلة الباحث بالاجابة على السؤال الاتي

هل ان تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون سوف تؤدي الى تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي الجودو؟

#### ٢-١ اهداف البحث



١- اعداد تمرينات باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراء كوشي  
٢- التعرف على تاثير استخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراء كوشي

### ١-٣ فروض البحث

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة البحث

### ١-٤ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي نادي الشرطة الرياضي والبالغ عددهم (٨)

١-٤-٢ المجال الزمني: ٢٠١٧/١/١٧ لغاية ٢٠١٧/٧/٢

١-٤-٣ المجال المكاني: قاعة الجودو في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد

١-٤-٢ منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٤-٢ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث

٢-٢ عينة البحث: حددت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الشباب والبالغ عددهم (٨) لاعبين  
بوزن ٦٠ كغم وتم اختيارهم للاسباب الاتية

- الفريق مستمر في التدريب

- يمتلك كل الوسائل المتاحة للتدريب ومنها القاعة الداخلية ووسائل النقل والتجهيزات الخاصة باللعبة

- الالتزام المنتظم باوقات التدريب

### ٢-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث

٢-٣-١ اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد (٦، ١١٣، ١١٤)

٢-٣-٢ اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار حتى نفاذ الجهد (٦، ١١٧، ١١٨)

### ٢-٣-٢ اختبار أداء مهارة الهراء كوشي:

الغرض من الاختبار: تقويم الأداء المهاري لمصارع الجودو من وضع الوقوف.

الأدوات المستخدمة: بساط جودو و بدلات جودو.

وصف الأداء: من وضع الوقوف والتماسك الاعتيادي، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ المفحوص بتنفيذ المهارة ورمي المنافس.

طريقة التسجيل: يتم تقويم الأداء على وفق الاتي (٣، ٢٤)

- (١٠) نقاط عند أداء المهارة بشكل صحيح وتعادل على وفق القانون ايون.
- (٧) نقاط عند فقدان الأداء المهاري لأحد شروط الحصول على الاييون، لذا فهي تعادل قانوناً (وازارى).
- (٥) نقاط في حالة فقدان الأداء المهاري لشترطين من الشروط الثلاثة للحصول على الاييون وتعادل قانون يوكو

### اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد (٦، ١١٣، ١١٤)

### ٢-٤ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء (٢٤/١/٢٠١٧) على عينة قوامها (٢) من لاعبي الجودو من افراد عينة البحث فهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية وتضمن فريق العمل المساعد\*

\* فريق العمل المساعد

- أ.د اسماء حميد / تدريب رياضي كلية التربية الرياضية للبنات

- احمد جاسم / مدرب منتخب وطني ونادي الشرطة الرياضي





## ٢-٥-١ الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث في يوم الخميس (٢٠١٧/١/٢٦) وفي تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وتم مراعاة كافة الظروف لزمانية والمكانية لاجراء الاختبارات

## ٢-٥-٢ المنهج التدريبي

قامت الباحثة باعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية الصفراء اللون \*استغرق تنفيذ البرنامج (١٠) اسابيع وبمعدل ٣ وحدات اسبوعية في الاسبوع وفي الايام احد وثلاثاء وخميس وبذلك بلغ مجموع الوحدات ٣٠ وحدة تدريبيّة

- راعت الباحثة ان تكون التمارين المستخدمة بالحبال المطاطية الصفراء اللون بحيث تتناسب مع متطلبات اداء المهارة واللون الاصفر مخصص لتطوير تحمل القوة وان نسبة مقاومة ومطاطية وحجم يختلف عن اللون الاخر

- تم استخدام التمارين خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبيّة
- استخدمت الباحثة اسلوب التكراري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة
- زمن الوحدة التدريبيّة (٩٠-١٢٠) دقيقة
- تم مراعاة التدرج بالاحمال التدريبيّة
- تم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين

## ٢-٥-٣ الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة في يوم الاحد (٢٠١٧/٤/٩) وتحت نفس الظروف التي نفذت بها الاختبارات القبليّة

## ٢-٦ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات

## ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات البدنية والمهاريّة لافراد عينة البحث

### جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد	٩,٠٤	٥١,٠٢	٩,٨٦	٣,٤١	٢,٣٦	معنوي	
اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار حتى نفاذ الجهد	٧,١٢	٤١,٠٩	٨,٠١٣	٢,٨٧	٢,٣٦	معنوي	
اختبار اداء مهارة الهراي كوشي	١١,٠٣	٨,٥٢	١,١٧	٢,٥٤	٢,٣٦	معنوي	

وترى الباحثة ان الفروق المعنوية تعزى الى فاعلية التمارين المستخدمة مع الشريط المطاطي بالفعل المنعكس وتأثيرها الايجابي في تطوير تحمل القوة لدى افراد عينة البحث، وهذا ما اشار اليه (ضياء مجيد ، ٢٠٠٢ ) أن مطاولة القوة تعد أحد أوجه القوة التي يكون احتياجها للطاقة بشكل كبير لأنها تعتمد



على مدة دوام المثير وليس على شدته، ومدة الدوام تعني احتياج طاقة أكبر لمواصلة العمل العضلي، ويلاحظ في هذا النوع من القوة أن الوحدات الحركية لا تستخدم في أن واحد بل في تدرج معين، الأمر الذي يجعلها تتفصل بمستوى من القوة لأطول مدة ممكنة (٤، ٢١٧)

اذ ان العمل للمقاومات ولاوقات طويلة يمكن ان يحسن صفة مطاولة القوة وهذا ما أشار إليه (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين) بالقول بأهمية " القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات على ان يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملا متوسط". (٥، ٦٢)

وترى الباحثة ان تدريب مكون تحمل القدرة بدنيا و امتلاك اللاعب لهذا المكون يسهم طبيعيا في تطوير هذا الجانب مهاريا و بالتالي يؤدي إلى عدم هبوط معدلات الأداء و تأخير ظهور التعب لأطول فترة زمنية .

وبلغت الاوساط الحسابية لاختبار اداء مهارة الهراي كوشي (٦,٠٤٤) و بانحراف معياري (١,٠٣) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨,٥٢) و بانحراف معياري (١,١٧٣) وبلغت قيمة ت (٢,٥٤) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢,٣٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٦ مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

وتعزو الباحثة ظهور الفرق المعنوي للاختبارات المهارية البعدية للمجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات المعدة في المنهج التدريبي ذات القدرة العالية ( السرعة والقوة ) المصاحبة للشريط المطاطي ، اذا ان سرعة الاداء عند تدريب القدرة يجب ان تكون قريبة او مماثلة لسرعة الاداء المهاري في المنافسة الفعلية ، فضلا عن ذلك يساعد الشريط المطاط على ان اداء التمرين يشابهه المسار الحركي لاداء المهارة ، كذلك ان اغلب التمرينات التي استخدمت في المنهج التدريبي تعتمد على حصول الإنقباض العضلي المركزي الأولي القصير الذي تتعرض المجموعة العضلية أو العضلات العاملة إلى ظروف فسيولوجية شديدة وهي حصول عمليات عصبية عالية نتيجة الإطالات المفاجئة ونتيجة تحفيز المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية داخل الألياف العضلية والأوتار في هذه المرحلة ، والتي سوف تتبعها مرحلة العمل بالإنقباض المركزي التالي والسريع الذي سوف يحصل كرد فعل وإستجابة عصبية عضلية من المكونات المطاطة المخزونة كطاقة شد وتوتر عالية، وبذلك سوف يحدث التقلص العضلي المفاجيء والسريع في تلك العضلات لتوليد قوة إرتدادية أثناء مرحلة الإنقباض المركزية الرئيسية للحركة أو التمرين .

يشير احمد ابو الفضل ، ٢٠٠٦ الى ان اداء تمرينات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب ، كما ان خفض سرعة العضلات يؤدي الى تقليل اشترك الوحدات الحركية السريعة ، اي ان وحدات حركية سريعة اقل سوف تخفض للاداء. (١، ٢٣٣) الخاتمة

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية: ان التدريب باستخدام المطاط تأثرا ايجابيا واضحا في رفع مستوى الاداء الفني لمهارة الهراي كوشي وحققت التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الاهداف التي وضعت من اجلها في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الهراي كوشي.

في ضوء الاستنتاجات التي خرجت بها الباحثة توصي بما يلي ضرورة تعديل مناهج التدريب المعتمدة لتدريب لاعبي المنتخب الوطني من خلال استعمال المطاط ضمن التدريبات المعدة من قبل المدرب وضرورة استخدام تمرينات المطاط في فترتي الاعداد العام والخاص

### المصادر

- ١- احمد ابو الفضل حجازي ؛ الجودو الاسس النظرية والتطبيقية : ( القاهرة ، دار عامر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٦ )
- ٢- احمد توفيق الجنابي ، تأثير استعمال جهاز القفز المقترح في سرعة تعليم قفزة الالدين الامامية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١



- ٣- شمس الدين صوفانتي ، فن الجودو . ج ١ : ( دمشق ، ب ، م ، ن . ت )
- ٤- ضياء مجيد الطالب و أيد محمد عبدالله: نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية لعضلات الرجلين في إنجاز عدو المسافات ١٠٠ و ٢٠٠ و ٤٠٠ متر، بحث منشور في مجلة ديالى الرياضية وهو أحد بحوث المؤتمر الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق الذي أقامته كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى. ، ٢٠٠٢
- ٥- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ؛ رباعية كرة اليد الحديثة : ( مركز الكتابة للنشر ، ٢٠٠١ )
- ٦- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الاداء الحركي ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤
- ٧- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ، اختبارات الاداء الحركي ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ) ، ١٩٩٤

## نموذج من وحدة تدريبية

نابضية المطاط	نسبة المقاومة	لون المطاط	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة	التمرين
٧٥ %	١-١	اصفر	٩٠ ثا	٣	٢٥ ثا	٦	متوسط	وضع الاستناد الامامي الشريط المطاطي تحت ذراعي اللاعب ويكون ملفوفا حول جذعه عند عملية التثني والمد الشريط المطاطي يعمل مقاومة الجسم اثناء مد الذراع
٧٥ %	١-١	اصفر	٩٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٨	متوسط	وضع نصف دبني ويكون الاستناد على اصابع القدم ثني ومد الركبتين مع الامساك بالشريط المطاط المقاوم الذي يمنع عملية المد
٧٥ %	١-١	اصفر	٩٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٥	متوسط	الوقوف سحب الشريط المطاطي للجانبين الايمنوالايسر ثم سحب للامام بكتنا الذراعين فالعودة الى الجانبين الايمن والايسر ثم الى الاسفل مع التاكيد على المد الكامل للذراعين
١٢٥ %	٢-١	ازرق	٩٠ ثا	٣	٣٠ ثا	١٠	متوسط	من وضع الوقوف مسك المطاط واداء مهارة الالايون سيوناكة بكتنا الذراعين
١٢٥ %	٢-١	ازرق	٩٠ ثا	٣	٣٠ ثا	١٠	متوسط	من وضع الجيكوتاي الشريط المطاطي ملفوف على عمود مثبت في الارض : تمرين سحب المطاط للجانب الايسر