

تأثير تمرينات الأشرطة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو

م.العاب حسين جاسم محمد

م.م امير رعد سعدون

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات الأشرطة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين لشباب الجودو و التعرف على تأثير تمرينات الأشرطة المطاطية في مهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو. استخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار (القبلي - البعدي) على عينة مكونة من (7) لاعبين جودو شباب من منتدى شباب الحر في محافظة كربلاء المقدسة ، وقام الباحثان باجراء الاختبارات كاختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين و الاختبار المهاري لمهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي. وقد وضع الباحثان عدة استنتاجات في ضوء النتائج منها: ان لتمرينات الأشرطة المطاطية تأثير ايجابي في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو وقد اوصى الباحثان باستخدام الاشرطة المطاطية في تدريب صفات وقدرات بدنية اخرى وكذلك مهارات اخرى خاصة بلعبة الجودو.

Abstract

The effect of rubber bands exercises in the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of Ibon Seonaki and Seonaki for youth judo players

By

Amir Raad Saadoun

Hussain Jassim Muhammad

College of Physical Education and Sports Science

University of Kerbala

The aim of the research is to identify the effect of the rubber bands exercises in the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of Ibon Seonaki and Seonaki for youth judo players and to identify the effect of the rubber bands exercises in the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of Ibon Seonaki and Seonaki for youth judo players. The researchers used the experimental approach design of a single group with a (pre- and post-test) on a sample of (7) judo players from the Alhur Youth in holy Karbala Governorate. The tests for the skills of Ippon Seonaki and Seonaki. The researchers put several conclusions in the light of the results, including: that the rubber bands exercises have a positive effect on the maximum strength of the muscles of the legs and the skills of ibon siunaki and siunaki for judo youth. The researchers recommended the use of rubber bands in training

other physical qualities and abilities as well as other skills specific to the game of judo.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان الرياضة في الوقت الحاضر تواكب التطور وتجه نحو الافضل بفضل الاستخدام الصحيح للعلوم المتفرقة كعلم التدريب والبايوميكانيك والبحث العلمي... الخ، حيث تجعل هذه العلوم من العملية التدريبية اكثر تاثيرا ايجابيا وتختصر الوقت لتحقيق افضل النتائج.

وبما في ذلك لعبة الجودو حيث تمتاز بسرعة حركاتها التي تحتاج العديد من العناصر والقدرات البدنية والحركية اثناء النزال من رد فعل وسرعة استجابة ورشاقة ومرونة وقوة قصوى وغيرها، وعلى المهتمين بعملية اعداد لاعب الجودو التركيز عليها وتطويرها بشكل علمي متقن ووفق الاسس الصحيحة التي تضمن تحقيق الانجاز والحفاظ على سلامة اللاعب حيث اغلب حركات الجودو تتطلب قوة وتركيز وسرعة وتوافق عضلي عصبي لضمان نجاحها بما في ذلك حركتي الايبون سيوناكي والسيوناكي، تحتاج هاتان الحركتان الى قوة قصوى في عضلات الرجلين لتطبيقها بنجاح وتحقيق الهدف المنشود منها، والافضل ان تكون التمرينات المستخدمة في ذلك مشابهة لاداء الحركات وبالتالي نحصد افضل النتائج على المستوى البدني والمهاري. من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات الاشرطة المطاطية التي تكون مشابهة لاداء الفني في حركات لعبة الجودو للتاثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين وحركتي الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

1-2 مشكلة البحث:

لعبة الجودو من الالعاب التاريخية التي لها اصالة بثقافات الامم حيث تعتبر احد الالعاب التراثية في اليابان وتمتاز بالجمالية والانسيابية في حركاتها، وهي في تطور مستمر على مر التاريخ وخصوصا في الدول التي تحتضن هذه اللعبة وتعتبر مصدر مهم للميداليات الاولمبية لكثرة الاهتمام بها وكذلك لاستخدام الوسائل المساعدة التي تسهل عملية التدريب بما في ذلك الاشرطة المطاطية.

وكون احد الباحثان لاعب جودو سابق واحد مدربي اللعبة لوحظ انه هناك مشكلة في الاندية العراقية هي قلة استخدام تمرينات الاشرطة المطاطية والتي تكون مشابهة لاداء الفني للعبة الجودو في التدريب مما يقلل من فاعلية التدريب وتحقيق افضل النتائج وبالتالي تراجع مستوى اللاعبين الشباب في اداء مهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي اثناء البطولات.

لذا عمد الباحثان الى اعداد تمرينات الاشرطة المطاطية التي تكون مشابهة لاداء الفني في حركات لعبة الجودو للتاثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

3-1 اهداف البحث :

1- اعداد تمرينات الاشرطة المطاطية للتاثير في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبون

سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

2- التعرف على تاثير تمرينات الاشرطة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين لشباب الجودو.

3- التعرف على تأثير تمارين الأشرطة المطاطية في مهارتي الايرون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

4-1 فرضا البحث :

- 1- هناك تأثير للتمارين الأشرطة المطاطية في القوة القصوى لعضلات الرجلين لشباب الجودو.
- 2- هناك تأثير للتمارين الأشرطة المطاطية في مهارتي الايرون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو الجودو الشباب لمنتدى شباب الحر في محافظة كربلاء المقدسة لعام (2020 - 2021).
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من (2021 /5/15) ولغاية (2021 /8/10).
- 3-5-1 المجال المكاني: منتدى شباب الحر الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

شكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم

المجاميع	القياس القبلي	التجربة الاساسية	القياس البعدي
مجموعة تجريبية واحدة	1- اختبار القوة القصوى للرجلين. 2-الاختبار المهاري للاداء الفني لمهارتي الايرون سيوناكي والسيوناكي.	استخدم الباحثان تمارين الاشرطة المطاطية	استخدم الباحثان نفس القياس القبلي وكان بنفس الظروف المكانية والزمانية

2-2 مجتمع وعينة البحث :

ان مجتمع البحث هو لاعبو الجودو الشباب لمنتدى شباب الحر في محافظة كربلاء المقدسة لعام (2020 - 2021)، والمتكون من (8) لاعبين وقد تم اختيار (7) لاعبين كعينة للبحث وهم ضمن الاوزان الاتية من (وزن تحت الـ 55 كغم الى الوزن تحت الـ 100 كغم) وبلغت نسبة العينة 87.5% من المجتمع.

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من التجانس وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

المتغيرات	وحدة القياس	الاحصائيات
-----------	-------------	------------

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسيط		
0.82	7.23	75	73	كغم	الكتلة
0.52	6.55	171.14	170	سم	الطول
0.16	2.66	4.14	4	سنة	العمر التدريبي

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على تجانس افراد البحث .

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1- الملاحظة والتجريب.

2- الاختبار المهاري لاداء مهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي.

3- استمارة تقييم الأداء المهاري. (**)

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1- الاشرطة المطاطية.

2- حامل للموبايل من اجل التصوير.

3- موبايل نوع Galaxy A51.

4- شريط لقياس الطول بطول (3 متر).

5- ميزان الكتروني لقياس الكتلة عدد (1).

6- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1).

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اعداد التمرينات التعليمية:

قام الباحثان باعداد تمرينات الاشرطة المطاطية بما يلائم مشكلة البحث ويضمن تحقيق الفروض وتكون هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني لمهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي وكذلك تركز على القوة القصوى لعضلات الرجلين، حيث تم اعداد (24) تمرين يتم تنفيذهم اثناء الوحدات التدريبية وبمعدل (4) تمرينات لكل اسبوع من الاسابيع الستة، مع ملاحظة ان جميع هذه التمرينات ينفذ فيها مهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي وبالتالي ستزيد من فاعلية تطوير هاتين المهارتين.

2-4-2 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

ان نجاح البحث العلمي يعتمد بالدرجة الاولى على الاختبارات والقياسات المناسبة لقياس متغيرات البحث، لهذا قام الباحثان وبشكل دقيق باختيار الاختبار المناسبة وهو:

1. اختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين⁽¹⁾.

(*) ملحق (1).

2. الاختبار المهاري لمهارتي الاييون سيوناكي والسيوناكي⁽²¹⁾ التقييم عن طريق السادة المقيمين^(*).
4-2-1 توصيف اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين:

❖ اسم الاختبار:

اختبار دفع الساقين (Leg press) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين⁽³⁾.

❖ هدف الاختبار:

قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

❖ الادوات المستخدمة:

جهاز (Leg press) ، سجل ليتم تسجيل الوزن الذي يقوم اللاعب بدفعه والذي يمثل القوة القصوى للرجلين.

❖ طريقة الاداء:

يستلقي اللاعب على جهاز الـ (Leg press) بوضع مائل بحيث يستند بظهره على كرسي الجهاز ثم يضع القدمين بالموضع الصحيح على الجهاز وبفتحة بعرض الصدر تقريبا ويقوم بمسك القبضتين على جانبي كرسي الجهاز ثم يقوم بدفع أقصى وزن يستطيع ان يقوم بدفعه.

❖ طريقة التسجيل: تعطى اكثر من محاولة للاعب الى ان يتم دفع أقصى وزن ممكن ان يدفعه ويتم تسجيل اعلى وزن يدفعه وذلك الوزن يمثل القوة القصوى لعضلات الرجلين الخاصة به.

2-2-4-2 توصيف الاختبار المهاري لمهارتي الاييون سيوناكي والسيوناكي:

❖ اسم الاختبار:

الاختبار المهاري لمهارتي الاييون سيوناكي والسيوناكي.

هدف الاختبار: قياس الاداء الفني لمهارتي الاييون سيوناكي والسيوناكي.

الادوات المستخدمة: موبايل نوع (Galaxy A51) لتصوير الاداء الفني للمهارات، استمارة تسجيل و بساط جودو.

¹ - عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد26، عدد4، 2014، ص144.

² - عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتبايني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4، عدد 3، 2011، ص105.

(*)السادة المقيمين:

1- فلاح حسن الكناني /لاعب سابق في الجودو/ حكم دولي في الجودو.

2- هاني عبد الكاظم/ لاعب دولي سابق في الجودو/ مدرب جودو حاليا.

3- حسين رزاق / لاعب دولي سابق في الجودو.

³ - عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية،جامعة بغداد، مجلد26، عدد4، 2014، ص144.

❖ طريقة الاداء: يقوم اللاعب باداء المهارة حيث يقوم بذلك من وضع الوقوف والتماسك الامامي ويتم تصوير اداء المهارة ومن زاوية مناسبة تظهرها بشكل واضح، وفي البداية يطبق مهارة الايون سيوناكي ثم السيوناكي.

❖ طريقة التسجيل: تعطى للمختبر محاولتان لأداء كل مهارة، ويتم تصوير الاداء المهاري ليتمكن المقيمين من التقييم بشكل ادق عن طريق ايقاف الفيديو او ابطاء الحركة، ويقوموا بتسجيل الدرجة التي يستحقها اللاعب ويكون التقييم من (0 _ 10) درجات.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية: وكانت بخصوص الاشرطة المطاطية والتمارين المعدة من قبل الباحثان واجريت في يوم الثلاثاء المصادف (2021/5/18) في الساعة (4م)، وتم فيها التأكد من الاهداف الاتية :

- 1- التعرف على جاهزية الاشرطة المطاطية وامكانية تطبيق التمرينات عليه.
- 2- التأكد من ملائمة التمرينات للعينة.
- 3- التأكد من ضمان مبدأ السلامة والامان التي يجب ان توفرها .
- 4- التعرف على الوقت اللازم لتجهيز الاشرطة المطاطية وحسب التمرين المطلوب ادائه.
- 5- التعرف على اهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثان اثناء سير التجربة الرئيسية.
- 6- التعرف على وقت كل تمرين وكذلك وقت التمرينات كاملة مع فترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية.
- 7- التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد(*)

4-4-2 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار البدني للقوة القصوى لعضلات الرجلين في يوم الاربعاء المصادف (2021/5/26) في قاعة بناء الاجسام الخاصة بمنتهى شباب الحر، وتم اجراء الاختبار المهاري لمهاري الايون سيوناكي والسيوناكي في يوم الخميس المصادف (2021/5/27) في قاعة الجودو التابعة لمنتهى شباب الحر في كربلاء المقدسة.

3-4-2 تنفيذ التمرينات: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المهنج التدريبي لافراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

- 1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم السبت المصادف (2021/5/29).
- 2- استمر تطبيق التمرينات لمدة 6 اسابيع من (2021/5/29) ولغاية (2021/7/7) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التدريبية هو (18) وحدة ، وتم تنفيذ(4) تمرينات في كل وحدة ويتم تغيير هذه التمرينات بعد ثلاث وحدات.
- 3- زمن كل تمرين مع فترات الراحة بين السيتات تقريبا من (7- 8) دقائق.
- 4- زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (50 - 60) دقيقة .
- 5- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الاربعاء المصادف (2021/7/7).

4-4-2 الاختبار البعدي:

(*) ملحق (2).

تم إجراء الاختبار البدني للقوة القصوى لعضلات الرجلين في يوم السبت المصادف (2021/7/10) في قاعة بناء الاجسام الخاصة بمنتدى شباب الحر، وتم إجراء الاختبار المهاري لمهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي في يوم الاحد المصادف (2021/7/11) في قاعة الجودو التابعة لمنتدى شباب الحر في كربلاء المقدسة.

2-5 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحثان إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية و البعدية وكما يأتي:

- 1- الوسيط.
 - 2- الوسط الحسابي.
 - 3- الانحراف المعياري.
 - 4- معامل الالتواء (الثاني).
 - 5- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات القوة القصوى لعضلات الرجلين وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار القوة القصوى لعضلات الرجلين وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبار	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
Leg) (press القوة القصوى للرجلين	كغم	134.28-	24.55	14.439-	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6=1-7)

- مناقشة النتائج: يبين جدول (2) على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، مما يعني تنمية القوة القصوى لعضلات الرجلين لأفراد عينة البحث ، ويعزو الباحثان هذا الى تمارينات الاشرطة المطاطية التي تم اعدادها لتنمية القوة القصوى للرجلين والسبب في ذلك ان هذه التمارينات مشابهة لمواقف النزال في لعبة الجودو وخصوصيتها وبالإضافة الى ذلك تم التركيز فيها على القوة القصوى لعضلات الرجلين حيث (ان استخدام تمارينات مشابهة في أدائها لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج أفضل في اكتساب القوة القصوى)⁽⁴⁾، وكذلك فان استخدام الاشرطة المطاطية

⁴ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ،

يوفر امكانية زيادة الشدة في التمرينات اذ ان (الزيادة المتدرجة في شدة التمرينات المستخدمة تؤدي الى حدوث التكيف مع الشدة الجديدة مما يتيح الى زيادة قدرة العضلة على مواجهة الشدة الاعلى وبالتالي زيادة القوة القصوى للعضلات الرجلين)⁽⁵⁾، كما ان زمن اداء التكرار الواحد في التمرين يتراوح بين (4-5 ثا) أي ان زمن السيت الواحد يكون حوالي (20 ثا) أي ان الاداء كان بطئ نسبيا وبهذا يكون قد راعى ميزة من مميزات القوة القصوى وهو ان "سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطئ الشديد او الثبات وان زمن الانقباض العضلي يتراوح ما بين (1-15 ثا)"⁽⁶⁾، وكذلك زيادة تكيف الجهاز العصبي لتوظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية وهنالك عن طريق الاشرطة المطاطية وان هذا التكيف يعتمد عليه في اختبارات القوة القصوى، "إذ إن القوة القصوى تعتمد بصورة رئيسة على توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية، حيث إن القوة القصوى ترتبط مباشرة مع عدد الألياف العضلية الموظفة لأداء التقلص العضلي والحجم الكلي لتلك الألياف و "أن أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية في الانقباض العضلي"⁽⁷⁾.

2-2 عرض نتائج الاختبار المهاري لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي:

2-2-1 عرض فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات لمهاتري الايبون سيوناكي والسيوناكي وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (T) الجدولية ودلالة الفروق

الاختبارات	وحدة القياس	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفرق	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
------------	-------------	----------------------	-------------------------	-------------------	-------------------	--------------

⁵ - علاء محمد ظاهر: تاثير تمرينات بالانثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة (الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016، ص117.

⁶ - غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالانثقال والبليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد8، عدد1، 2008، ص266.

⁷ - إيمان نجم الدين عباس (واخرون): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6، العدد 4، 2013، ص374.

الاختبار المهاري لمهارة الايبيون سيوناكي	درجة	1.07-	0.833	3.391-	2,447	معنوي
الاختبار المهاري لمهارة السيوناكي	درجة	1.271-	0.901	3.725-	2,447	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6=1-7)

• مناقشة النتائج:

في الاختبارات المهارية لمهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي يتبين من الجدول (3) بان هنالك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثان ذلك نتيجة فاعلية التمرينات الاشرطة المطاطية والتي تم اعدادها بطريقة بحيث تكون مشابهة للاداء المهاري الخاص بمهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي واستمرار تكرارها في جميع التمرينات المعدة وخلال جميع الاسابيع وذلك بمساعدة الاشرطة المطاطية التي توفر مقاومة مشابهة لمقاومة المنافس وذلك عن طريق القابلية المطاطية التي تتميز بها، ولان هذه التمرينات مشابهة للاداء الفني ادى ذلك الى تطوير وتنمية الصفات والقدرات البدنية التي تخدم هذه المهارات حيث (إن فائدة تمرينات الاشرطة المطاطية تكمن في كونها تعمل على المجموعات العضلية بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء اداء مهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها)⁽⁸⁾، ومن هذه الصفات التي تم تنميتها هي القوة القصوى لعضلات الرجلين وبالتالي زيادة الكفاءة البدنية اللازمة للاعب الجودو (إذ انه كلما كان الإعداد البدني الخاص للاعب الجودو جيدا ومعد وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي كلما ساعد ذلك وبشكل ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري (الفني)، حيث لا يمكن إتقان الأداء المهاري لمهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي في حالة عدم توافر الصفات البدنية الخاصة اللازمة في العضلات الرئيسة العاملة في الأداء وبذلك يجب على المدرب مراعاة الارتباط الوثيق بين عملية الأعداد البدني والمهاري في العملية التدريبية)⁽⁹⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

⁸ - عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 27و، العدد1، 2015، ص250.

⁹ - عامر موسى : مصدر سبق ذكره ، ص115.

- 1- ان لتمرينات الأشرطة المطاطية تأثير ايجابي في القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي لشباب الجودو.
- 2- ان التمرينات المنفذة اذا كانت مشابهة للاداء الفني للمهارة فان ذلك يؤدي الى تطوير تلك المهارة ويساعد في ذلك استخدام الوسائل المساعدة.
- 2-4 التوصيات:
- في ضوء ماتوصل اليه الباحثان من استنتاجات يوصيان بالاتي:
- 1- وقد اوصى الباحثان باستخدام تمرينات الاشرطة المطاطية في تدريب القوة القصوى لعضلات الرجلين ومهارتي الايبيون سيوناكي والسيوناكي لفئات اخرى في لعبة الجودو.
- 2- وقد اوصى الباحثان باستخدام الاشرطة المطاطية في تدريب صفات وقدرات بدنية اخرى وكذلك مهارات اخرى خاصة بلعبة الجودو.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- إيمان نجم الدين عباس (اخرين): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 6، العدد 4، 2013.
- عامر موسى عباس حسن: أثر منهج التدريب ألتباني في تطوير القوة الخاصة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي المصارعة الرومانية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد 4 ، عدد 3 ، 2011.
- عدي طارق، حسنين باسم: تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 27، العدد 1، 2015.
- علاء محمد ظاهر: تأثير تمرينات بالانثقال الحرة على وفق نسب مساهمة اعم العضلات العاملة في النشاط الكهربائي والقوة(الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، 2016.
- عمر خالد ياسر: أثر التمرينات في مدى حركات مختلفة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى لرباعي القوة البدنية ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، مجلد 26، عدد 4، 2014.
- غيداء سالم، مكي محمد: اثر تدريبات القوة بالانثقال والليومترك في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، بحث منشور في مجلة ابحاث التربية الاساسية، مجلد 8، عدد 1، 2008.

ملحق (1)

استمارة تقييم الاداء الفني لمهاتري الاييون سيوناكي والسيوناكي

ت	اسم اللاعب	مهارة الاييون سيوناكي	مهارة السيوناكي
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

اسم المقيم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (2)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.علي حسن نعمة	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.ماجد محمد امين	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حسين حامد نعمة	لاعب جودو - طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	حسنين اياد	لاعب جودو - طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	عبد الله جابر	لاعب جودو - طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة