

تأثير تدريبات بدنية بأسلوب الايزوكينتك في تطوير بعض القابليات البيو حركية واداء مهارة السيوناكه تحت 20 سنة

بحث تقدمت به

أ.م.د. ليزا رستم يعقوب

Leza@copew.uobaghdad.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تدريبات بدنية بأسلوب الايزوكينتك في تطوير بعض القابليات البيو حركية واداء مهارة السيوناكه تحت 20 سنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي مسابقة الجودو في نادي الحلة الرياضي - محافظة بابل للموسم التدريبي 2020 والبالغ عددهم (18) للاعب ، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ، وبواقع (9) لاعب لكل مجموعة، وتم تطبيق تمرينات خاصة وفقا بأسلوب الايزوكينتك على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع ، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات ، والحصول على النتائج ، ومنها أستنتجت الباحثة أن تدريبات بدنية بأسلوب الايزوكينتك لها اثراً ايجابياً في تطوير بعض القابليات البيو حركية واداء مهارة السيوناكه تحت 20 سنة.

الكلمات المفتاحية : اسلوب الايزوكينتك ، القابليات البيو حركية ، مهارة السيوناكه.



The effect of isokinetic physical exercises in developing some biomotor capabilities and performance of sonak skill under 20 years of age

College of Physical Education and -Prof. Lisa Rustum Yaqoub Sports Sciences for Women / University of Baghdad

Abstract

The goal of the research is to prepare and identify physical exercises in the method of isokinetic in the development of some biomotor capabilities And the performance of the Sionak skill is under 20 years old, and the researcher used the experimental method for the pre and post testing of the experimental and control groups, and the research community was determined for the judo competition players in the Sports Club / Baghdad governorate for the 2020 training season, whose number is (18) for the player, as the research sample was chosen in a comprehensive inventory method and the sample was divided The experimental and control group were divided into two groups, with (9) players for each group, and kh exercises were applied They used the SPSS statistical bag to process the data and obtain results, and from which the researcher reached the most important conclusions that physical training in the isokinetic method had a positive effect on the development of some biomotor capabilities and performance of the sonak skill under 20 Year.

Key words: Isokinetic technique, biomechanical capabilities, sonak skill

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تُعد التطورات التي حدثت في التدريب الرياضي كانت بسبب العلوم المساعدة التي ساعدت على تطوير العملية التدريبية بمختلف جوانبها، وعلى الصعيدين النظري والعملي نتيجة التجارب والبحوث العلمية والعملية، وذلك للوصول إلى المستويات العليا من خلال تطبيق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي التي أسهمت في تطوير مستوى اللاعبين بدنياً و مهارياً، ويستخدم التدريب الايزوكينتك اسلوب تدريبي خاص مصمم لإداء مهارة حركية محددة او اجزاء حركية لهذه المهارة لتطوير القابليات البيوحركية للعضلات العاملة في اثناء الاداء المهاري، اذ تعتمد هذه تمارينات في عملها على المقاومات المختلفة اذ يمكن ان تيرمج المدخلات المتمثلة بمكونات حمل التدريب وزوايا العمل العضلي وبتقنية عالية، وذلك لكونها أحد العوامل المؤثرة فيها ، ومما لا شك فيه ان تطور المستوى البدني والمهاري في أية لعبة مرتبط بالبرمجة والتخطيط الصحيح للبرامج التدريبية، إذ تقودنا هذه الحقيقة إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية لكي يتم استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقويم بشكل منتظم على صحة العملية التدريبية وتأثيرها ، حيث تكمن أهمية البحث هذا في ايجاد وسيلة تدريبية مساعدة تعمل على تطوير بعض القابليات البيو حركية واداء مهارة السيوناكه تحت 20 سنة ووضع الأسس العلمية الصحيحة عند استخدام التمارين الخاصة باللعبة نحو مستوى اداء بدني مهاري عالي .

2-1 مشكلة البحث:

ان الترابط الكبير بين الإعداد البدني والمهاري جعل من الضروري الاهتمام بتدريب القابليات البيوحركية المختلفة ، خاصة وإن القابليات البدنية يحدد نوعية أداء الجانب البدني والمهاري وذلك لكونها أحد العوامل المؤثرة فيها، مما أدى إلى رفع متطلبات اللعبة بدنياً هو استخدام تنوع التمارين بما يلائم القدرات البدنية للاعبين ، وتعزيز دورها وأهميتها في مستوى الاداء الفني ليتم التأكيد عليها خلال التكرار في الوحدات التدريبية ، ومن خلال خبرة الباحثة في مجال لعبة الجودو ، لاحظت هبوط مستوى الأداء البدني والمهاري في اثناء المنافسة، لذا اهتمت الباحثة بايجاد اسلوب تدريبي خاص يعتمد على اسس علمية حديثة يساعد في تطوير القابليات البيوحركية للعضلات العاملة بما يتفق مع التدريب العضلي الايزوكينتك المشابه للحركة الذي يعتمد على تطوير مهارة السيوناكه على الأسس العلمية التي تعتمد تفاصيل طريقة تطوير بشكل مهاري بما يتناسب وأهميتها في مجريات اللعبة مما انعكس ذلك على التطور.

3-1 هدفا البحث :

1- اعداد تدريبات بدنية بأسلوب الايزوكينتك في تطوير بعض القابليات البيو حركية واداء مهارة السيوناكه تحت 20 سنة

2- التعرف على تدريبات بدنية بأسلوب الايزوكينتك في تطوير بعض القابليات البيو حركية واداء مهارة السيوناكه تحت 20 سنة

4-1 فرضية البحث :

1-ان تدريبات بدنية بأسلوب الايزوكينتك اثرا ايجابيا في تطوير بعض القابليات البيو حركية واداء مهارة السيوناكه تحت 20 سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الحلة الرياضي تحت 20 سنة للموسم 2020.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 1 / 9 / 2020 إلى 30 / 12 / 2020 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الرياضية لنادي الحلة الرياضي / محافظة بابل .

الفصل الثاني

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لملائمة لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي مسابقة الجودو في نادي الحلة الرياضي للموسم الرياضي 2020 والبالغ عددهم 18 لاعباً ، وقسمت العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (9) لاعبين لكل مجموعة ، وتم اجراء التجانس والتكافؤ للعينة وكما بالجدول (1) .

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	لاتحرف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	سم	174.2	174	5.674	0.245
الوزن	كغم	64.33	64	3.623	0.431
العمر	سنة	17.86	17	3.752	0.784
العمر التدريبي	سنة	7.84	7	2.332	0.321

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانتحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات المبحوثة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

المتغيرات والاختبارات	المجموعة	س	± ع	(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
1 القوة الانفجارية للذراعين	التجريبية	8.01	3.432	1.765	0.121	عشوائي
	الضابطة	7.03	2.431			
2 القوة الانفجارية للرجلين	التجريبية	2.52	2.345	1.345	0.431	عشوائي
	الضابطة	2.31	2.564			
3 القوة السريعة	التجريبية	9.01	3.654	1.765	0.321	عشوائي

			3.562	8.02	الضابطة	للذراعين	
عشوائي	0.651	1.564	2.653	7.01	التجريبية	القوة السريعة للرجلين	4
			3.654	6.03	الضابطة		
عشوائي	0.431	1.421	3.541	6.03	التجريبية	مهارة السيوناكه	5
			2.431	5.01	الضابطة		

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

2-3 الوسائل والادوات :

الملاحظة - الاختبارات والقياسات - جهاز لقياس الطول والوزن- ملعب الجودو قانوني - وبدلات جودو 10- اقماع بارتفاعات مختلفة (20سم , 30سم) عدد 80 - حواجز عدد 50 بارتفاعات 40سم , صناديق خشبية بارتفاع 50 سم عدد (20), كرات طبيه وزن 1كغم و2كغم عدد 10.
2-4 الاختبارات المستخدمة:

اولاً : اختبار القوة الانفجارية للذراعين: رمي كرة طبيهة 2 كغم من الوقوف (1)

ثانياً : اختبار القوة الانفجارية للقدمين اختبار الوثب الطويل من الثبات (2)

ثالثاً: اختبار القوة السريعة للذراعين: الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (شناو) في (10ثا)(3)

رابعاً : اختبار القوة السريعة للرجلين : ثلاث حجلات لرجلين

خامساً : اختبار مهارة السيوناكة: (4)

2-5 الاختبارات القبليّة : أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة في قاعة نادي الحلة الرياضي / محافظة بابل الموافق بتاريخ 2020/10/3.

2-6 التدريبات المستخدمة في البحث:

بدأ تنفيذ التدريبات بتاريخ 5 / 10 / 2020 لغاية 4/12/2020.

• مدة التمرينات الموضوعه بالأسابيع : (8) اسابيع.

• عدد الوحدات التدريبية الكلي : (24) وحدة تدريبية.

• عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .

(1) محمد أبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الإداء الحركي : الأسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004 ، ص 30

(2) علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، مطبعة النبراس ، بغداد ، 2013 ، ص 47

(3) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1997، ص347

(4) مراد ابراهيم طرفه. الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001، ص 123

- أيام التدريب الأسبوعية : (السبت – الاثنين – الأربعاء) .
 - الطريقة التدريبية المستخدمة: طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة .
- 2-7 الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الخاصة ضمن المدة المقررة ثم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وذلك في بتاريخ 7 / 12 / 2020 على وقد راعت الباحثة توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمان و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات). على قاعة نادي الحلة الرياضي - محافظة بابل ، وقد استخدمت الباحثة التمرينات الاتية للمجموعة التجريبية.

جدول (3)

يبين التدريبات المستخدمة في البحث

الايام	التمرين	الشدة	التكرار	المجايع	الراحة بين	
					التكرار	المجايع
السبت	- رمي كرة طبية زنة 3 كغم من الوقوف - رمي كرة طبية زنة 3 كغم من وضع الجلوس على كرسي - القفز العمودي للأعلى من الثبات - الوثب الأفقي للأمام.	85%	5	4	11	12
الاثنين	- السحب للأعلى بالعقلة لمدة 10 ثا - الانبطاح المائل من ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا - الحجل على ساق واحدة 30 م يمين ويسار - الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حدة	85%	5	4	11	12
الأربعاء	- رمي كرة طبية زنة 3 كغم من وضع الجلوس على كرسي - الانبطاح المائل من ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا - الحجل أقصى مسافة 10 ثانية لكل رجل على حدة - الوثب الأفقي للأمام.	85%	5	4	11	12

2-8 الوسائل الاحصائية: وقد استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة.

الفصل الثالث

3- عرض نتائج البحث:

تم عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها وكذلك عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة وتحليلها.

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية الذراعين	المتر	ت	2,324	8.01	4.643	9.04	3.652	0.001	دال
		ض	2.654	7.03	2.562	8.03	2.564	0.002	دال
القوة الانفجارية الرجلين	المتر	ت	3.765	2.52	3.651	2.71	3.432	0.006	دال
		ض	3.654	2.31	3.521	2.52	3.697	0.004	دال
القوة السريعة للذراعين	العدد	ت	3.123	9.05	2.631	10.07	5.432	0.003	دال
		ض	3.653	8.04	2.564	9.05	4.786	0.006	دال
القوة السريعة للرجلين	المتر	ت	2.651	7.01	3.864	8.04	4.541	0.002	دال
		ض	2.641	6.03	3.231	7.06	4.751	0.007	دال
مهارة السيوناكة	العدد	ت	3.654	6.03	3.785	7.05	3.621	0.001	دال
		ض	2.341	5.02	4.654	6.02	2.631	0.002	دال

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الإختبار البعدي لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبي		الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية الذراعين	المتر	2.654	9.98	3.752	8.88	3.763	0.002	دال

المتري	2.87	2.431	2.60	4.321	3.651	0.002	دال	القوة الانفجارية للرجلين
العدد	11.02	2.784	10.01	3.784	4.512	0.002	دال	القوة السريعة للذراعين
المتري	8.99	3.741	7.97	4.231	4.621	0.004	دال	القوة السريعة للرجلين
العدد	8.04	3.851	7.02	4.52	3.541	0.003	دال	مهارة السيوناكة

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05)

2-3 مناقشة النتائج :

يتبين من نتائج الجدول (5) وجود فروق معنوية لمتغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة ان تدريبات التي تم اعدادها مقننة حسب مكونات الحمل التدريبي وفقا لنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير القابليات البيوحركية للذراعين والرجلين المرتبطة بمهارة السيوناكة في مسابقة الجودو حيث كانت تمرينات ايجابية ولها تأثير معنوي للمهارات الفنية والحركية للمسابقة ، حيث ساهمت في تطوير القوة العضلية اولاً والانفجارية ثانياً بوساطة التمارين المتنوعة بالكرة الطبية وتمارين القفز بالصناديق بارتفاعات مختلفة وكذلك قفز على الحواجز بارتفاعات مختلفة والتي كانت متدرجة الشدة وصولاً الى الشدة العالية حيث طورت سرعة الانقباض العضلي لعضلات الذراعين (1) والذي يتم فيه تدريب القوة العضلية الايزوكينتيكية اذ ان التدريب الذي يستخدم فيه الانقباض الحركي الايزوكينتيك هو من احسن انواع الانقباض والذي يعمل على نمو المجاميع العضلية المشاركة في الاداء (2) ، وتطور القوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية نتيجة لاستخدامها التدريب باسلوب الايزوكينتيك خلال البرنامج التدريبي حيث ان تدريب القوة يحتاج الى سرعة عالية خلال التمرينات من اجل الحصول على اداء حركي افضل خلال المنافسة (3) ، ان التدريب الايزوكينتيك للعضلة يؤدي الى تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة اثناء الاداء وبوقت قصير وبدرجة عالية من الكفاءة قياسا الى الطرائق التدريبية الاخرى (4).

الاداء المهاري لاي لعبة رياضية تعتمد اساسا على الاعداد البدني وخاصة في صفة القوة العضلية (5)، بان الجهاز العصبي يقوم بالسيطرة والتحكم في جميع هذه المجموعات العضلية لانتاج اعلى مستوى من القوة العضلية ، ويظهر ذلك بوضوح عند بداية التدريب الرياضي ، اذ يلاحظ عدم

(1) Dick, N.S.A Round Jable by I.A.A.F Q.Magazinem Roma, March, 2010,p 4 -

(2)George A. Ferguson: Statistical Analysis in Psushology & Education, fourth Edition, byMc Graw-Hill, Inc, NewYork, 1999, p 487

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح. هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها: (القاهرة، مركز التنمية الاقليمي، نشر العابد القوي، 1999، ص 7.

(4) صادق فرج ذياب. تدريب الايزوكينتيك لتطوير القوة العضلية: (مقالة منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 50.

(5) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تطبيق قيادة ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص32.

قدرة اللاعب على انتاج اقصى قوة في البداية حتى يتمكن الجهاز العصبي من تنسيق العمل بين المجموعات العضلية المختلفة فالاستثارة العصبية تحدث تغييرا وظيفيا مناسباً في حجم العضلة (تكرار قوة الإثارة اثناء التدريب يحدث تنمية للقوة، ويظهر تكيف الجهاز العصبي في حالة زيادة القوة العضلية زيادة كبيرة في حجمها⁽¹⁾).

الفصل الرابع

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1- اظهرت النتائج الى تطور القابليات البيوحركية بين القياس القبلي والبعدي من خلال تدريبات اسلوب الایزوكنتك للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- 2- اظهرت النتائج الى تطور بين القياس القبلي والبعدي لمهارة السيوناكة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

4-2 التوصيات:

- 1- الاهتمام بتطوير القابليات البيوحركية حيث لها من اثر مباشر في تطوير مستوى الاداء البدني المرتبط بمهارة السيوناكة في مسابقة الجودو .
- 2- أجراء دراسات مشابهة على الفئات لأخرى ولكلا الجنسين في مسابقات الجودو.

المصادر

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح. هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها: (القاهرة، مركز التنمية الاقليمي، نشر العابد القوي،1999).
- 2- سمیعة خليل : الجهاز العصبي من منهاج المحاضرات الخاص بالدراسة الاولية في كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2004.
- 3- صادق فرج ذياب. تدريب الایزوكينتک لتطوير القوة العضلية: (مقالة منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2000).
- 4- علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، مطبعة النبراس ، بغداد ، 2013.
- 5- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1997.
- 6- محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية وإختبارات الإداء الحركي : الأسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004.
- 7- مراد ابراهيم طرفة. الجودو بين النظرية والتطبيق ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.
- 8- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تطبيق، قيادة، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998،
- 9- Dick, N.S.A Round Jable by I.A.A.F Q.Magazinem Roma, March, 2010.
- 10- George A. Ferguson: Statistical Analysisin Psushology & Education, fourth Edition, byMc Graw-Hill, Inc, NewYork, 1999.

(1) سمیعة خليل : الجهاز العصبي من منهاج المحاضرات الخاص بالدراسة الاولية في كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2004 ، ص 25.



الصفحات من ص (157) إلى (166) ISSN:2074 – 9465 P-

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الثاني والعشرون (2021/6/30)