



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية

تأثير تمارينات الفعل العضلي الانعكاسي بالمطاط في
كهربائية بعض العضلات والقدرات البدنية
والاداء المهاري لمصارعى الجودو

اطروحة تقدمت بها

ليزا رستم يعقوب

الى مجلس كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات
نيل درجة الدكتوراه في علوم التربية الرياضية

باشراف

أ.م.د اسماء حميد كمش

أ.د ناظم كاظم جواد

2013 م

1435 هـ



1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة واهمية البحث:

يتحقق الوصول الى أفضل المستويات في كل المجالات العلمية بما فيها المجال الرياضي ، بالاعتماد على الأسس والحقائق العلمية والعملية ، والخطوط العريضة في مجال البحث العلمي ، التي يسعى الباحثون والمدرّبون من خلالها الارتقاء المستمر في الانجازات باستخدام طرائق وأساليب تدريبية متعددة ومتنوعة تؤدي الى تطوير قابلية الرياضي البدنية ، والوظيفية ، والمهارية . اذ ان النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي اخذ حيزها بالاتساع العلمي نتيجة لارتباطها الوثيق بالعلوم الأخرى ، فتنوع هذه الطرائق واختلاف تأثيراتها حفز المهتمين والمعنيين بمجال التدريب الرياضي الى اختيار الوسيلة الأكثر تأثيراً واسهاماً في تطوير الإنجاز .

وتعد رياضة مصارعة الجودو واحدة من الالعاب الرياضية التي حظيت بالسنوات الاخيرة باهتمام كبير في مجال البحوث والدراسات الامر الذي ساعد على حصول تطورات كثيرة في مجال التدريب الرياضي ، واساليب اعداد مصارعي الجودو اعداداً مبنياً على اسس علمية صحيحة لتطوير القدرات البدنية ، وتعد القوة من اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب الجودو ويحتل المركز الاول بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة اذ ان اللاعب لكي يحصل على النقطة الكاملة (ايون) * وينهي المباراة لصالحه عن طريق الرمي ، يجب ان يعتمد على رمي منافسه وان تتسم الرمية بالقوة والسرعة وان يسقط اللاعب المنافس على ظهره.(1) واما الاداء المهاري المتمثل في اداء مهارتي ايون سيوناكه وتاي اتوشي فتحتاج الى كل من القوة الخاصة كونها اهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركيا بين الصفات البدنية الاخرى، ليس فقط في المجال الرياضي بل في الحياة عامة، لذلك ينظر اليها المدرّبون كمفتاح للتقدم في

* ايون تعني السقوط على الظهر بقوة وبسرعة

1 - احمد ابو الفضل حجازي ؛ الجودو الاسس النظرية والتطبيقية : (القاهرة ، دار عامر للطباعة والنشر ، 2006) ص



الانشطة الرياضية المختلفة ، اذ يتوقف مستوى الاداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الاداء لعنصر القوة العضلية⁽¹⁾ . اذ ان استخدام تلك الاساليب الحديثة من الضروريات للارتقاء بلاعبي الجودو باستخدام وسيلة حديثة تتمثل بتمرينات المقاومة والفعل الانعكاسي بالمطاط في محاولة تطوير القدرات البدنية والاداء المهاري لمصارعي الجودو، اذ يعد المطاط احدى الوسائل التدريبية المساعدة التي يمكن استخدامه في كثير من الألعاب الرياضية رغم اختلاف أنواعه وأشكاله يعد حاصل تغيير مسار حافز الحمل ، وعند استخدام المطاط بطريقة السحب بواسطة الذراعين للأداء الحركي الموحد ، جراء مقاومة سحب المطاط وتصعيب المستلزمات ، ومن هنا جاءت اهمية الدراسة لتضيف شيئاً جديداً ولتسليط الضوء على هذه الوسيلة محاولة التوصل لتطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لمصارعي الجودو .

2-1 مشكلة البحث:

ومن 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 بتدريب العضلات المساعدة الى جانب العضلات العاملة والتي تدعى التدريبات الانعكاسية الناتجة من الفعل الانعكاسي للتمرين والتي تحدث نتيجة استجابات عصبية سريعة اثناء اداء مختلف المهارات الحركية الخاصة باللعبة ، لذا انصب اهتمام دراسة هذه المشكلة ومحاولة معالجتها عن طريق استعمال تمرينات المقاومة بالفعل العضلي الانعكاسي بالمطاط وتأثيره على بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لمصارعي الجودو .

1- مراد ابراهيم طرفه ؛ الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص 439.



ويمكن صياغة مشكلة الباحث بالاجابة على السؤال الاتي :

هل ان تمارينات الفعل العضلي الانعكاسي بالمطاط تؤدي الى تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لمصارعي الجودو؟

1-3 اهداف البحث

1- اعداد تمارينات الفعل العضلي الانعكاسي بالمطاط

2- معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لافراد عينة البحث.

3- معرفة الفروق بين الاختباريين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لافراد عينة البحث.

1-4 فرضيات البحث

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعتين الضابطة التجريبية .



1-5 مجالات البحث

1-1-5 المجال البشري : عينة لاعبي المنتخب الوطني للجودو فئة الناشئين باوزان (50كغم-60كغم-66كغم)

2-1-5 المجال الزمني : للفترة من 20-11-2011 الى 1-2-2013

3-1-5 المجال المكاني : قاعة الجودو في نادي ديالى الرياضي

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 الشريط المطاط : (1)

هو منتج طبيعي من مادة لاتكس الصافية يختلف عن الاشرطة المطاطية الاخرى بكونه مزوداً بكمية من الباورد الذي يستخدم في الرياضة وله قوة مقاومة وضع لها تصنيف وفقاً للالوان الموجودة في المطاط من خلاله يمكن الزيادة بشدة التمرين.

الفعل العضلي الانعكاسي : وهي استجابة او سرعة الاداء لمجموعة الالياف العضلية المقابلة عند اداء حركات رياضية سريعة .

الاوكى : تعني اللاعب المدافع . (2)

التوري : تعني اللاعب المهاجم. (3)

ميجي كومي كاتا : تعني مسك البدلة جهة اليمين. (1)

¹ - www.artzt.eu

² - احمد ابو الفضل حجازي، مصدر سبق ذكره ، ص 455 .

³ - احمد ابو الفضل حجازي ، مصدر سبق ذكره ، ص 455 .



هيداري شيزن تاي : تعني الوقفة الطبيعية اليسرى. (2)

جيكوتاي : تعني الوقفة الدفاعية. (3)

¹- احمد ابو الفضل حجازي ، مصدر سبق ذكره ، ص 453 .

²- احمد ابو الفضل حجازي ، مصدر سبق ذكره ، ص 452 .

³- احمد ابو الفضل حجازي ، مصدر سبق ذكره ، ص 453 .

The Effect of Muscular Reaction Exercises of Rubber and its Influence on the electric, physical abilities and performance skilled for Judo players

A Dissertation presented from

Lisa Rustam Yacob

Supervised by

Prof. Nadum Kadum Juad

Assist. Prof. Dr. Asma' Hameed Kambash

Abstract

The dissertation has consisted five chapters:

Chapter one: introduction of the study

It has included introduction of the study and its significant. The modern scientific theories in the sports field are expanded because their results of the association of other sciences. The different of methods and their impact leads the sports trainers and specialists to choose the best and the modern techniques for improving judo players. The researcher has used the reaction exercises of the rubber to develop the physical abilities and performance skilled of judo player.

The research problem lies in ignoring the action and Addison muscles from all trainers. These exercises called reaction training which results from the reaction of the exercises and the fast nervous respond through performance of different judo exercises. Therefore, the current research is an attempt to solve this problem by proposing training syllabus of reaction and resistant exercises.

The research answers the following question:

Are the reaction exercises of the rubber improved the physical abilities and performance skilled?

The aims of the research are as the following:

- preparing reaction muscular training syllabus by using rubber.
- introducing the differences between the pre and post tests of the experimental and control groups.
- introducing the differences between the pre and post tests of the control experimental and groups.

The hypotheses of the research are:

- There are statistical significant differences between pre and post tests in the experiment group infavor of post test.
- There are statistical significant differences between pre and post tests in the control group infavor of post test.
- There are statistical significant differences between post tests in the control and experimental group.

The researcher fields are the following:

The human field: The sample of the research are Iraqi national judo players.

Time field: 20-11-2011 till the period of 1-2-2013

Place field: judo gym in Diala sport club

Chapter two is included theoretical and related studies i.e (historical background of judo, judo in Olympic competition, judo in Arab Homeland, judo in Iraq, basic of judo and its rules, judo's types, artistic skills, ti atsho skill, epon skill, reaction, applying reaction in the sport field, rubber, biology in the sport field, basic effect of EMG, construction of sell, explosion power, physical abilities, speed power and power ability).

Also, the current study has explained two related studies, they are:

* Sheghaty Study.

* Stephen et. al study

Chapter two has contended the method of the study, the sample, data collection, tools which are used, physical tests, electric activity measurement, using EMG in measuring electric activity, and suitable statistical tools such as Waclocks and Witnee.

After analyzing the results the study has been concluded the following;

-the rubber rob is influenced and developed some physical abilities.

Using the rubber rob has stimulated the player in training.

- The rubber robe has influenced and matched the feeling between the competition and training.

-using the rubber rob has given the player speed ability preformance.

The study has recommended the following;

1- the importance of putting and constructing electric activities syllabus and programmes for judo players.

2-adopting electric signals in basic training.

3-using the electric record in choosing the talent judo player.

4-applying the rubber reaction exercises which are used in the current study to other age of players.