



The Effect of Resistance Training Using Elastic Bands on the Development of Specific Endurance and Performance of the Oji-mata Skill

. Iqbal Abdul Hussein Nima¹ Liza Rustam Yaqoub² Huda Badawi Shabib³

Baghdad University – College of Physical Education and Sports Sciences for Women – Baghdad – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Resistance Training
- Elastic Bands
- Specific Endurance
- Oji-mata Skill Performance
- Sports Training

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

Sports training in itself is a means, not an end. It is the core process that involves using exercises to provide an opportunity for athletes to perform their duties with the highest level of efficiency by developing and enhancing their capabilities and potential, using them to gain the greatest benefit for themselves and, consequently, for their team. This requires the selection of various methods and different means of training, focusing on specific physical and skill-related aspects. Therefore, training plans should take into account individual differences between players. Many researchers and experts in the field of sports in general, and combat sports in particular, emphasize the importance of having a holistic approach in the training plan and the necessity of diversifying its methods and techniques. Combining these methods and techniques allows for achieving multiple training goals at the same time, thus maintaining a high level of performance for as long as possible. The most logical and optimal solution for diverse and comprehensive training is the use of elastic bands. It is an effective tool to achieve the highest possible competitive level. It also helps avoid the negative effects associated with training, such as the phenomenon of overload, while also adding fun to training, reducing boredom for athletes and coaches. Additionally, it contributes to the development of various body systems and aids in distributing the training load in a balanced manner.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

¹ Corresponding author: hudash@copew.uobaghdad.edu.iq Baghdad University – College of Physical Education and Sports Sciences for Women – Baghdad – Iraq.

² Corresponding author: hudash@copew.uobaghdad.edu.iq Baghdad University – College of Physical Education and Sports Sciences for Women – Baghdad – Iraq.

³ Corresponding author: hudash@copew.uobaghdad.edu.iq Baghdad University – College of Physical Education and Sports Sciences for Women – Baghdad – Iraq.

تأثير تمارين المقاومة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير التحمل الخاص وأداء مهارة

الاجوجي ماته

ا.د اقبال عبد الحسين نعمة

ا.م.د ليزا رستم يعقوب

ا.د هدى بدوي شبيب

جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- بغداد - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

- تمارين المقاومة

- الحبال المطاطية

- التحمل الخاص

- أداء مهارة الاجوجي ماته

- التدريب الرياضي

الخلاصة

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 أكبر 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، والفنون 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 معقولة 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.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان العمل البحثي الدؤوب والدقيق الذي يجب ان يكون مبني على وفق أسس علمية دقيقة ويعتمد على الحداثة في الدراسة وحل المشكلات التي قد تواجهه في الكثير من المشكلات والتي قد تواجهه في كثير من المجالات ومنها المجال الرياضي، لذلك توجه المعنيون بالعملية التدريبية بأجراء التجارب والبحوث النظرية والعملية والتي مازالت مستمرة وقد دخلت خط البحث العلمي من حيث استخدام الوسائل والأجهزة التدريبية المساعدة من ضمن أفضل المناهج في تطوير مستوى الرياضي على وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي.

فالحبال المطاطية وهي من الوسائل التدريبية الحديثة في والتي تستخدم للخروج من الأجواء المملة والروتين وزيادة التشويق للاعبين فضلاً عن تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة والعامة لاي من المهارات الحركية لدورها الفعال في عملية التدريب الرياضي لزيادة سرعة اتقان المهارات واختصاراً للزمن بجعل عملية التدريب الرياضي أكثر فاعلية وتنظيم

جهود اللاعبين وعدم أضعاف الوقت. وللعلاقة المتبادلة بين تطور الجانب المهاري والبدني علاقة مهمة وأساسية في أداء اللاعبين لتنفيذ الواجبات الموكلة إليهم.

لذا تكمن مشكلة البحث في التعرف على أوجه الضعف لدى اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية ومحاولة إيجاد الحلول البديلة للحد من ذلك.

3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية الزرقاء اللون
- 2- التعرف على تأثير استخدام الحبال المطاطية الزرقاء اللون في تطوير التحمل الخاص واداء مهارة الاوجي ماته

4-1 فروض البحث

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

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي الشرطة الرياضية والبالغ عددهم 8

2-5-1 المجال الزمني:

- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجودو في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

- 1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

- 2-2 عينة البحث: حددت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب الشباب والبالغ عددهم (10) لاعبين وتم اختيارهم للأسباب الآتية

- الفريق مستمر في التدريب
- يمتلك كل الوسائل المتاحة للتدريب ومنها القاعة الداخلية ووسائل النقل والتجهيزات الخاصة باللعبة
- الالتزام المنتظم بأوقات التدريب

2-3 وسائل جمع المعلومات

- 1- المصادر العربية والاجنبية
- 2 - الدراسات والبحوث
- 3 - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- 4 - الملاحظة
- 5 - الاختبار والقياس
- 6 - استبيان لاستطلاع اراء الخبراء

3-3-2 الادوات المستعملة في البحث

- 1 - شريط قياس بطول 50 م
- 2- بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها

1- بساط جودو

2- بدلات جودو

3- صافرة

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

2-4-1 اختبار أداء مهارة أوجي ماتا :

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

الأدوات المستخدمة: بساط جودو وبدلات جودو.

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

الشروط:

- المفحوصان كلاهما من الوزن نفسه.

- تؤدي المهارة بشكل كامل دون اختصار أو تعديل.
- تعطى ثلاث محاولات لكل مفحوص تسجل أفضلها.

طريقة التسجيل: يتم تقويم الأداء على وفق الآتي⁽¹⁾:

- (10) نقاط عند أداء المهارة بشكل صحيح وتعادل على وفق القانون ايبون.
- (7) نقاط عند فقدان الأداء المهاري لأحد شروط الحصول على الايبون، لذا فهي تعادل قانوناً (وزاري).
- (5) نقاط في حالة فقدان الأداء المهاري لشرتين من الشروط الثلاثة للحصول على الايبون وتعادل قانون يوكو

2-4-2 اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار حتى نفاذ الجهد (2)

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين

الأدوات:

ساعة ايقاف الكترونية

طريقة الاداء:

يتخذ اللاعب وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند اشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين كاملا على ان يستمر في تكرار الاداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف حتى نفاذ الجهد

الشروط:

- غير مسموح بالتوقف في اثناء الاداء
- يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الاداء
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الاداء
- يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة

(1) شمس الدين صوفانتي، فن الجودو. ج1: (دمشق، ب، م، ن. ت) ص 24.

²- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 117-118

التسجيل:

درجة اللاعب هي عدد مرات التكرار الصحيح حتى نفاذ الجهد

2-4-3 اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد (1)

الهدف من الاختبار:

قياس مطاولة قوة عضلات البطن وعضلات المثنية للجذع.

وصف الاداء:

يتخذ المختبر وضع الاستلقاء بثني الركبتين وتشبيك اليدين خلف الرقبة، ويمسك أحد المساعدين قدمي المختبر على الارض في اثناء الاداء.

عند اشارة البدء يبدأ المختبر برفع وخفض الجذع كاملا، بحيث تلامس الركبتين بالجبهة، يستمر المختبر بالأداء لأكبر عدد ممكن من المرات حتى استنفاد الجهد.

الشروط:

- عدم ترك اليدين من خلف الرقبة
- يستمر المختبر برفع وخفض الجذع كاملا

التسجيل:

درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيح.

2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (2024/1/24) على عينة قوامها (2) من لاعبي الجودو فهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية الغرض منها.

1-مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث

2-الوقت اللازم لأجراء الاختبارات

3-كفاءة فريق العمل المساعد*

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره، 1994، ص 113-114

*يتألف فريق العمل المساعد من: -

1- أ.د. اسراء فؤاد/ جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

2- احمد جاسم / مدرب نادي الشرطة الرياضي

2-6-1 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث في يوم الثلاثاء (2024/1/26) وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً وعلى قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية لإجراء الاختبارات

2-6-2 المنهج التدريبي

قامت الباحثة بإعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية الزرقاء اللون

*استغرق تنفيذ البرنامج (10) أسابيع وبمعدل 3 وحدات أسبوعية في الأسبوع وفي الأيام أحد وثلاثاء وخميس وبذلك بلغ مجموع الوحدات 30 وحدة تدريبية

- راعت الباحثة ان تكون التمارين المستخدمة متباينة لمتطلبات اداء المهارة
- تم استخدام التمارين خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية
- استخدمت الباحثة أسلوب التكراري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة
- زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة
- تم مراعاة التدرج بالأحمال التدريبية
- تم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين

2-6-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم (2024/4/9) وتحت نفس الظروف التي نفذت بها الاختبارات القبلية

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات

- 1- الوسط الحسابي
 - 2- الانحراف المعياري
 - 3- T-Test للعينات المتناظرة
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتحمل الخاص لعينة البحث

الدلالة	مستوى الخطأ	ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
دال	0.001	3.41	9.86	51.02	9.04	46.88	اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء ثني الركبتين حتى نفاذ الجهد
دال	0.000	2.87	8.013	41.09	7.12	34.21	اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار حتى نفاذ الجهد

وترى الباحثات إن الفروق المعنوية تعزى إلى فاعلية التمرينات المستخدمة مع الشريط المطاطي بالفعل المنعكس وتأثيرها الايجابي في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث، وهذا ما أشار اليه (ضياء مجيد ، 2002) 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 تتقلص بمستوى من القوة لأطول مدة ممكنة إذ إن العمل للمقاومات ولأوقات طويلة يمكن ان يحسن صفة مطاولة القوة وهذا ما أشار إليه (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين) بالقول بأهمية " القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات على ان يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملاً متوسطاً". (5: 62)

وترى الباحثات ان تدريب مكون تحمل القدرة بدنيا وامتلاك اللاعب لهذا المكون يسهم طبيعياً في تطوير هذا الجانب مهارياً وبالتالي يؤدي إلى عدم هبوط معدلات الأداء و تأخير ظهور التعب لأطول فترة زمنية.

3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الاوجي ماتا لعينة البحث

الجدول (2)

الدلالة	مستوى الخطأ	ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.36	2.54	1.17	8.52	1.03	6.044	اختبار أداء مهارة الاوجي ماتا

وتعزو الباحثات ظهور الفرق المعنوي للاختبارات المهارية البعدي للمجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات المعدة في المنهاج التدريبي ذات القدرة العالية (السرعة والقوة) المصاحبة للشريط المطاطي , إذا 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 لأداء المهارة , كذلك ان اغلب التمرينات التي استخدمت في المنهج التدريبي تعتمد على حصول الانقباض العضلي المركزي الأولي القصير الذي تتعرض المجموعة العضلية أو العضلات العاملة إلى ظروف فسيولوجية شديدة وهي حصول عمليات عصبية عالية نتيجة الإطالة المفاجئة ونتيجة تحفيز المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية داخل الألياف العضلية والأوتار في هذه المرحلة , والتي سوف تتبعها مرحلة العمل بالانقباض المركزي التالي والسريع الذي سوف يحصل كرد فعل واستجابة عصبية عضلية من المكونات المطاطة المخزونة كطاقة شد وتوتر عالية, وبذلك سوف يحدث التقلص العضلي المفاجئ والسريع في تلك العضلات لتوليد قوة ارتدادية أثناء مرحلة الانقباض المركزية الرئيسية للحركة أو التمرين

يشير احمد ابو الفضل، 2006 إلى ان أداء تمرينات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب، كما ان خفض سرعة العضلات يؤدي الى تقليل اشتراك الوحدات الحركية السريعة، اي ان وحدات حركية سريعة اقل سوف تخفض للأداء. (1، 233)

الاستنتاجات: -

في ضوء المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات البحث وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

ان التدريب باستخدام المطاط تأثيرا ايجابيا واضحا في رفع مستوى الأداء الفني لمهارة الالوجي ماتا. وحققت التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الأهداف التي وضعت من اجلها في تطوير التحمل الخاص وأداء مهارة الالوجي ماتا.

التوصيات: -

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

المصادر: -

- 1 - كمال درويش، الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، ط1، القاهرة مركز الكتاب للنشر , 1998..
- 2- عامر سعيد وايمان هاني، المرشد في كتابة الرسائل والاطاريح، النجف الاشراف، دار الضياء للطباعة والتصميم , 2016, ص192.
- 3- رشدي عبد الفتوح، أساسيات عامة في علوم الفسيولوجيا، الكويت، ذات السلاسل للطباعة، 1988
- 4- محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص 204¹
- 5- وجيه محجوب، التعلم وجدولة التدريب، ط1: (بغداد، مكتب العادل للطباعة، 2000)
- 6- عبد المنعم سليمان، موسوعة الجميز العصرية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995).