

تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للاعبين الجودو والشباب

أ.د. عدي طارق الربيعي حسنين باسم قاسم

م ٢٠١٨

١٤٣٩ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تطورت رياضة الجودو وبشكل كبير في السنوات الأخيرة نتيجة استخدام العلوم الرياضية بشكل سليم، برزت أهمية البحث في تمارين خاصة باستخدام جهاز تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للاعبين الجودو والشباب والتي تُعدّ من أكثر مهارات الجودو استخداماً لوزن (55) كغم ولاسيما في المنافسات الخاصة بهذه اللعب، وتكمن مشكلة البحث بأن اغلب للاعبين لديهم ضعف في بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) خلال تطبيقها في التمرين مما ينعكس على نتائج المنافسة ويسبب حالة من عدم الاستهداف المباشر للتمرينات الموضوعية لتلك المهارات بالشكل الصحيح وحسب متطلبات الاداء المهاري، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال أعداد تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح مرتبطة بالأداء المهاري وبتجاه المفاصل والعضلات العاملة في الاداء لمهارات قيد البحث مستندة على الأسس والمبادئ العلمية الحديثة في محاولة علمية لحل واحدة من مشاكل رياضة الجودو بوجه عام، وكذا الارتقاء الصحيح للاعبين الجودو الشباب والمتميزين في أداء مهارات قيد البحث بوجه خاص.

استخدم الباحث نظام المجموعتين (تجريبية، ضابطة) معتمداً الأسلوب التجريبي الملائم في هكذا نوع من البحوث. قام الباحث باختيار عينة البحث من لاعبي الجودو الشباب بأعمار (١٧-٢٠) سنة من بعض أندية محافظة بغداد المتمثلة ب(١٦) نادي ثم اختار الباحث بالطريقة العمدية منهم (١٢) لاعب جودو يمثلون اندية (الشرطة، وشباب المستقبل) بواقع (٦) لاعبين جودو بوزن (٥٥) كغم أما أهم الاستنتاجات فقد كانت وجود فروق معنوية في الاختبارات البدنية والمهارية المختارة، وتمت التوصية باستخدام الجهاز التدريبي المقترح في تطوير المهارات المستخدمة في البحث.

Abstract.

The Effect of Using Training Apparatus For Developing Some Physical and the Artistic Performance of Throwing From Standing Position (Te-waza) In Youth Judo Fighters

The importance of the study lies in throwing skill from standing position for youth judo players using special exercises and training program designed by the researcher for developing some physical and the artistic performance of throwing from standing position (Te-waza). The problem of the study lies in weakness in physical abilities, performance and throwing from standing position. The researcher aimed at designing a training program for developing some physical abilities and the artistic performance of throwing from standing position (Te-waza). The researcher used the experimental method. The subject were (16) youth sport clubs aged (17 – 20) years old of the season 2017. The athletes were (30) judo players their weight class 55 Kgm. The results showed significant differences in favor of the experimental group after applying the special exercises using the proposed apparatus. There are also significant differences in physical and skill tests thus the researchers recommended using the apparatus in developing the skills understudy.

Keywords: training apparatus, physical abilities, te – waza.