



معلومات البحث

أستلم: 2 نيسان 2015
المراجعة: 27 حزيران 2015
النشر: 1 تموز 2015

تأثير تمارينات المد الثابت في تحسين مرونة الاكتاف والعمود الفقري واداء مهارة التاي اتوشي للناشئات

م.د ليزا رستم يعقوب

جامعة بغداد، العراق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات،

lisa_pl2005@yahoo.com

الملخص:

تسعى الدول المتقدمة إلى تحقيق أفضل النتائج للحصول على أكبر عدد من الميداليات في مختلف البطولات الدولية والاولمبية، مما يؤدي إلى زيادة الاهتمام بتطوير الأداء الرياضي للفعاليات الرياضية المختلفة، من خلال تدريب المهارات الحركية ، وقد اخذ هذا الجانب حيزا كبيرا من اهتمام الخبراء والعاملين في المجال الرياضي والبحث المستمر لاستخدام أفضل الطرق والأساليب في مجال التدريب الحركي، لنقل المعلومات والمعارف الدقيقة والصحيحة إلى اللاعب بأفضل صورة وبأسرع وقت وبأقل جهد ممكن.

وتعد رياضة الجودو من الرياضات الأولمبية المهمة والمدرجة بالبرنامج الأولمبي منذ عام 1964 بطوكيو لما لها من أهمية قصوى من حيث الكم الهائل من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية فضلا عن فوائدها المتعددة لممارسيها، لذلك يسعى القائمون عليها بإعطاء فكرهم وجهدهم لمحاولة زيادة تطويرها والارتقاء بمستواها الفني والخططي والقانوني، وذلك من خلال استخدام كافة الأساليب العلمية وطرق التدريب الحديثة ، الأمر الذي أدى الى حصول تطور بدني وفني عالي جدا ساعدهم في تحقيق الانجاز بأسهل الطرق وأيسرها ولان المهارة تتطلب الكثير من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات لذا ارتأت الباحثة اعداد تمارينات لتحسين مرونة الاكتاف والعمود الفقري واداء مهارة التاي اتوشي للناشئات ،وقد هدف البحث الى اعداد تمارينات المد الثابت لتحسين مرونة الاكتاف والعمود الفقري واداء مهارة التاي اتوشي لعينة البحث وقد استنتجت الباحثة بان التمارينات المقترحة ساهمت في حدوث تطور في مرونة الاكتاف ،وهناك تطور ملحوظ في اختبار المرونة الديناميكية وفقا للتمارين المقترحة ،التطور الحاصل في مرونة الاكتاف والمرونة الديناميكية نتيجة التمارينات المقترحة ادت الى تطور مهارة التاي اتوشي .

الكلمات المفتاحية: تمارينات المد الثابت ، مرونة الاكتاف والعمود الفقري ، مهارة التاي اتوشي

ABSTRACT

Developed countries are trying to achieve the best results for the greatest number of medals in various international competitions and Olympic, leading to increased interest in the development of athletic performance of various sporting events, through motor skills training, and this side took a great deal of attention experts and practitioners in the field of sports continuous research for the use of the best ways and methods in the field of locomotor training, for the transfer of information and knowledge accurate and correct to the best picture of the player as soon as possible and with the least effort.

The judo important Olympic sports and listed the program of the Olympic since 1964 in Tokyo because of its paramount importance in terms of the vast amount of gold and silver medals and a bronze as well as the multiple benefits for practitioners, so organizers it seeks to give thought and effort to try to increase the development and upgrading of technical its level and the tactical and legal, and through the use of all scientific methods and modern methods of training, which has led to obtain very high physical and technical evolution has helped them achieve the feat in the easiest ways

Because the skill requires a lot of flexibility of the joints and rubber muscles so felt researcher preparation exercises to improve flexibility of the shoulders and spine and performance skill Altai Atoshi junior has the goal of research to prepare exercises hard tide to improve the flexibility of the shoulders and spine and performance skill Altai Atoshi and identify the impact of exercise to improve the flexibility of the shoulders and spine and the performance of the skill of the Altai Atoshi sample research has concluded that the researcher that the exercises proposed contributed to the evolution of the flexibility of the shoulders, and there is a significant evolution in the test flexibility dynamic according to the proposed exercises, the evolution in the flexibility of the shoulders and dynamic flexibility as a result of the proposed exercise led to the development of the skill of the Altai Atoshi

Key words: exercise hard tide, flexible shoulders and spine, the skill of the Altai Atoshi

1. المقدمة:

يعتبر العمود الفقري قطعة هندسية متقنة، وهو محور ومركز الدعم لجميع أجزاء الجسم ويستخدم غالباً في كل الحركات التي تقوم بها، ويحمي ويدعم الحبل الشوكي الذي يستقبل الرسائل الخاصة في المخ ويرسلها إلى جميع أجزاء الجسم. والعمود الفقري ليس فقط من أجل الحماية والدعم للحبل الشوكي وغيره بل هو أيضاً أعد إعداداً بنائياً للمشاركة في معظم الحركات. (محمد عادل رشدي، 1997)

فهو يمثل المحور الأساسي الذي يركز عليه القفص الصدري والذراعان وتتصل به معظم العضلات التي تحرك الجذع مع قسم من عضلات الأطراف العليا والسفلى، فيعد بذلك الدعامة الأساسية التي يستند إليها الجسم إذ يتألف العمود الفقري من (33) فقرة متراسة الواحدة فوق الأخرى ومرتبطة الواحدة مع الأخرى بواسطة أربطة خاصة. (محمد فتحي، 1991)

تعتبر المرونة إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، وتعني المرونة بأنها المدى الحركي للمفاصل أي أقصى مدى بين مد وثني المفصل. تقاس المرونة بدرجة الزاوية للمفصل، حيث كلما قلت الزاوية بين العظمين كلما زادت المرونة لتلك المجموعة العظمية التي تشترك بحركة ذلك المفصل، ولا شيء شائع الاستخدام هذه الأيام مثل تمارين الإطالة وفي جميع الألعاب الرياضية حيث يحتل بداية ونهاية التدريب العملي للإطالة الثابتة تتضمن مد المجموعة العضلية المعنية والحفاظ على ذلك المد لفترة معينة وقد استخدمت تمارين الإطالة الثابتة لسببين رئيسيين وهما الوقاية من الإصابة ودعم الأداء الرياضي ولقد بينت البحوث صحة الدعم الذي تقدمه هذه التمارين لدعم الانجاز ولكنها وبفس الوقت لم تجد أي شواهد على أنها بالضرورة تقلل من الإصابات الرياضية حيث يكون التمدد الثابت هو الاداء إلى أبعد نقطة والثبات في الوضع.

و مهارة تاي اتوشي(مراد ابراهيم طرفة، 2001) رمية سقوط الجسم كوزوشي وتعني ان كلا اللاعبين واقف في وضع هيداري شيزن- تاي اي وضع الوقوف ويقوم توري باخلال اتران الاوكي للامام ولليمين مما يضطره الى اخذ خطوة واسعة بقدمه اليسرى بحركة دائرية وللخلف، بينما يشير مشط القدم اليسرى في نفس اتجاه المشط الايمن لتوري مع ملاحظة وجود اثناء خفيف في ركبي توري. في هذه الحالة يكون الاوكي مرتكزا على مشط قدمه اليمنى وقبل ان تركز القدم اليسرى للاوكي ياخذ توري خطوة بقدمه اليسرى للخلف وللداخل، في نفس الوقت يسحب توري الذراع الايمن بواسطة ذراعه الايسر لليمن وللامام مع ملاحظة ان ظهر الكف يشير في اتجاه الارض. الذراع الايمن لتوري مثني خفيف ولكن قابض بقوة ويعمل على رفع الكتف الايسر للاوكي لاعلى وللداخل. من هنا جاءت اهمية البحث ولان المهارة تتطلب الكثير من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات لذا ارتأت الباحثة اعداد تمارينات لتحسين مرونة الاكتاف والعمود الفقري واداء مهارة التاي اتوشي للناشئات ومن هنا تكمن اهمية البحث. ولان المهارة تتطلب الكثير من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات لذا ارتأت الباحثة اعداد تمارينات لتحسين مرونة الاكتاف والعمود الفقري واداء مهارة التاي اتوشي للناشئات ومن هنا تكمن المشكله كون الباحثة لاعبة ومدربة لتلك الفعالية، لاحظت أن هناك ضعفاً واضحاً في الأداء المهاري خصوصاً أثناء المنافسات والبطولات، وتعزو الباحثة اسباب ذلك الى ضعف المرونة الديناميكية للمفاصل ومطاطية العضلات وبالتالي عدم ادائهم للحركات بمدى حركي عالي، فضلا عن عدم ادائهم لعمليات (الكومي كاتا) والسحب والشد والرفع المطلوبة لاخلال توازن المنافس اثناء النزالات، لذا ارتأت الباحثة معرفة تأثير تمارينات المد الثابت في تحسين مرونة الاكتاف والعمود الفقري لان اغلب المدربين يركزون في تدريباتهم على اساليب البلايومترك في مصارعة الجودو وعدم تركيزهم على المرونة كون اللعبة تحتاج الى قوة عضلية وكثالة جسمية لذا اهتمت الباحثة في التركيز على تلك المعوقات التدريبية وتحسينها من خلال الارتقاء بالمستوى البدني عموماً والمهارة بشكل خاص.

2. اجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

1.2 عينة البحث

اختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي فتاة بغداد للجودو فئة الناشئات والبالغ عددهم (8) لاعبات .

جدول (1)

يبين التكافؤ بين مجموعة الدراسة في متغيرات الاختبارات

			المتغيرات
ع	س	وحدة القياس	
17.022	74.69	المسافة	اختبار رفع الكتفين
4.55	12,4	عدد مرات	اختبار المرونة الديناميكية
1.24	6	عدد مرات	اختبار اداء مهارة تاي اتوشي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7).

2.2 الاختبارات

يعد الاختبار أحد أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي فبواسطتها يتم جمع المعلومات التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم العلمي .

3.2 طريقة إجراء الاختبارات:

ان اجراءات البحث تمثلت في الاختبارات القبليّة وتمرنات القوة الخاصة من خلال التمرينات المعدة من قبل الباحثة والمنفذة من قبل المدرب ومن ثم اجراء الاختبارات البعديّة. تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 11-9-2014 وتما الساعة العاشرة صباحا في قاعة الجودو في كلية التربية الرياضية للبنات، وقامت الباحثة باجراء الاختبارات البعديّة بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي في يوم السبت المصادف 1-11-2014 في الساعة العاشرة وتحت نفس ظروف الاختبارات القبليّة.

4.2 خطوات تطبيق البرنامج:

بعد اطلاع الباحثة على المصادر العربيّة والاجنبيّة وشبكة المعلوماتيّة الانترنت والاحذ باراء السادة الخبراء (ملحق 1) ومعرفة الباحثة بالتمرينات المعطاة اثناء الوحدات التدريبيّة اليوميّة والاسبوعيّة والمستوى البدني للاعبات تم وضع عدد من تمرينات المد الثابت (ملحق 2) وجعل هذه التمرينات ضمن المنهج التدريبي للمدرب وتم تنفيذ المنهج التدريبي في يوم الاحد المصادف 14-9-2014 وقد تضمن المنهج ماياتي :

- تم تطبيق التمرينات في يوم الاحد 14-9-2014
- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبيّة
- تم تطبيق التمرينات بواقع (3) وحدات تدريبيّة في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس)
- مدة تطبيق المنهج التدريبي (6) اسابيع وبلغ عدد الوحدات التدريبيّة 18 وحدة
- استخدمت التمرينات لتطوير المرونة للاكتاف والعمود الفقري
- تم زيادة الاحجام التدريبيّة للتمرينات بشكل تدريجي معتمدا على قابليات اللاعبات البدنيّة
- تم اعتماد شدة التمرينات ما بين 60 - 80 %

6.2 الوسائل الاحصائية:

1 استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS .

3. عرض ومناقشة النتائج .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار رفع الكتفين	المسافة	17.022	74.69	16.87	82.14	2.91	2.36	معنوي
اختبار المرونة الديناميكية	عدد مرات	4.55	12,4	6,21	18,23	3.042	2.36	معنوي
اختبار اداء مهارة تاي اتوشي	عدد مرات	1.24	6	3.21	11	3.76	2.36	معنوي

درجة الحرية ن - 1 = 7 تحت مستوى دلالة (0,05)

3-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث تعزوها الباحثة الى التمرينات المقترحة والتي ساعدت في تحسن المدى الحركي للكتفين ومرونة العمود الفقري وبالتالي التحسن الحاصل في المهارة

من خلال التمرينات التدريبية المستقلة للمرونة وليس اثناء عمليات الاحماء وقيام الرياضي بالتدريب من اجل تحسين حركة معينة او مجموعة حركات والتي يتعين علينا التاكيد من ان مجموعة العضلات المتمددة او العضلة المختارة تنال الاسترخاء من اجل تحسين مجال الحركة المعني ، وان تحسين المرونة شأنه شأن تطوير جوانب اللياقة الاخرى هو سياق بطيء من اجل زيادة مجال حركة المفصل مما يتطلب ذلك امتداد العضلة الى نقطة ابعد من نقاط مقامتها الاعتيادية وان تبقى في ذلك الوضع لمدة 15 الى 30ثا وهذه المدة سوف تتغير بالاعتماد على نوعية التمدد المستعمل وعلى لياقة الرياضي نفسه وهذا ما اشار اليه (بيتر ج .ال. تومسون ترجمة صريح عبد الكريم) " ان المرونة المحدودة هي سبب رئيس لتقنيات الاداء الرديئة والاداء المتواضع يمكن ان تكون المرونة المتواضعة سببا في اعاقه الركض السريع والتحمل نظرا لانه سيوجب على العضلات على ان تعمل بجهد اكبر كي تتغلب على المقاومة الناجمة من طول الخطوة الكفوءة. (تومسون، 2014)

ظهرت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة التاي اتوشي الى التمرينات المعدة من قبل الباحثة والتي هي جزء اساسي فياي برنامج لتنمية المرونة والحفاظ عليها كصفة بدنية هامة للاداء في الانشطة الرياضية ، ولتحقيق افضل الفوائد من برنامج تنمية المرونة ينبغي ان نميز بين برنامج تنمية المرونة المخطط له جيداً والذي يؤدي بانتظام خلال فترة زمنية محددة بغرض التدرج فيزيادة مدى الحركة في المفصل او عدة مفاصل وبين برامج المرونة الذي

يشمل على مجموعة من التمرينات التي تؤدي بانتظام بطريقة صحيحة قبل او بعد اي نشاط بدني مباشر .(احمد ابوالفضل، 2006)

وهذا ما اكده مراد ابراهيم " ان المرونة عند لاعبي الجودو هي قدرة المفاصل على تنفيذ المهارات الحركية من مد وثني الى اقصى مدى وتعتبر عاملا اساسيا ومؤثرا لاختصار الجهد العضلي واساسيا في جودة الاداء الحركي للاعب اثناء تنفيذ المهارات التي يتعلمها لينتقل الى مهارة متقدمة وتساهم المرونة في قوة العضلات من حيث استجابتها للاداء المهاري للاعب .(مراد ابراهيم، 2001)

4. الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتجت الباحثة بأن التمرينات ساهمت المقترحة في حدوث تطور في مرونة الاكتاف وهناك تطور ملحوظ في اختبار المرونة الديناميكية وفقا للتمرينات المقترحة حيث ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي والتطور الحاصل في مرونة الاكتاف والمرونة الديناميكية نتيجة التمرينات المقترحة ادت الى تطور مهارة التاي اتوشي.

المصادر والمراجع

- 1- احمد ابوالفضل ، الجودو والاسس النظرية والتطبيقية ، القاهرة ، دار عامر للطباعة والنشر ، 2006 ، ص 230.
- 2- بيتر ج . ال . تومسون ، المرشد لتدريب العاب القوى ، ترجمة ، صريح عبد الكريم ، بغداد ، دار الضياء للطباعة ، 2014 ، ص 218.
- 3- محمد عادل رشدي، محمد جابر بريقع ؛ ميكانيكية إصابة العمود الفقري ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص 1.
- 4- محمد فتحي؛ علم التشريح الطبي للرياضيين، القاهرة ، دار الفكر المصري، 1991 ، ص 90.
- 5- مراد ابراهيم طرفة ؛ الجودو بين النظرية والتطبيق ، ظ 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 189 - 190 .

الملاحق

ملحق (1) اسماء السادة الخبراء والمختصين في المتغيرات البدنية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د عامر فاخر شغاتي	استاذ	فسيولوجيا التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة المستنصرية
2	د. اياد حميد رشيد	استاذ مساعد	فسيولوجيا التدريب الرياضي	كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى
3	د. اسماء حميد كمبش	استاذ مساعد	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد
4	د. حسام محمد هيدان	مدرس	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
5	د. انتظار جمعة مبارك	مدرس	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد

ملحق (2) التمرينات المقترحة

- 1- من وضع الاستلقاء على الكرة السويدية والذراعين خلف الراس يقوم اللاعب برفع الجذع لاعلى والثبات بالمكان مدة 10 ثا يكرر 10 مرة
- 2- من وضع الانبطاح على الارض والذراعين ممدودتين للامام بحيث تكون الكفين على الارض والساقين ممدودتين للخلف يقوم اللاعب برفع الذراعين والساقين في نفس الوقت للاعلى والثبات مدة 10 ثا يكرر 10 مرة
- 3- من وضع الاستناد الجانبي على ذراع واحدة والساقين ممدودة بيقوم اللاعب بخفض ورفع الجذع للاعلى والاسفل والثبات لمدة 10 ثا يكرر 10 مرة
- 4- من وضع الاستناد الامامي على الارض للذراعين والساقين ممدودة للخلف بحيث تكون الركبتين غير ملامسة للارض يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين 10 مرة والثبات لمدة 10 ثا يكرر 10 مرة
- 5- من وضع الانبطاح على الارض والذراعين ممدودة للامام والساقين للخلف يقوم اللاعب برفع الذراع اليمين مع الساق اليسار ويعاد التمرين على الجهة الاخرى بالتناوب (10 مرة) يكرر 10 مرة
- 6- تمرين دفع الحائط بالذراعين والثبات لمدة 15 ثا يكرر 10 مرة
- 7- من وضع التعلق على السلام يقوم اللاعب برفع الساقين ممدودة للاعلى والثبات لمدة 10 ثا يكرر 10 مرة

- 8- من وضع الوقوف مسك عصا بنفس مسافة الكتفين بالذرعين بحيث تكون العصا امام الجسم ثم يقوم اللاعب برفع العصا الى الاعلى بعدتين ووضعها الى الخلف بعدتين والرجوع الى الاعلى ثم الى الوضع الابتدائي يكرر 10 مرة
- 9- من وضع الاستلقاء على المصطبة ، والورك يستند على حافة المصطبة يقوم اللاعب برفع الجذع للاعلى والخلف والثبيت بالوضع لمدة 10 ثا يكرر 10 مرة
- 10- من وضع الاستناد على الارض والساقين ممدودة فوق المصطبة ثني ومد الذراعين والثبيت لمدة 10 ثا يكرر 10 مرة