



تأثير تمرينات الحبال الثقيلة في تطوير القوة المميزة بالسرعة و مهارة الرمي باليدين موروتيه سيو ناكي للاعبين الجودو الشباب

م.م حيدر جليل ابراهيم الخزرجي

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

Haider.j.ibrahim@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الحبال الثقيلة ، القوة المميزة بالسرعة ، مهارة موروتيه سيو ناكي

ملخص البحث

ان تمرينات الحبال الثقيلة اهمية كبيرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهارى بالإضافة الى انها تعد واحدة من الاساليب الحديثة الهدف منها كسر الروتين و زيادة القوة الخاصة بصورة عامة والقوة المميزة بالسرعة بصورة خاصة لأهميتها في رياضة الجودو فضلا عن تحفيز العضلات العاملة بالمهارات وزيادة قوتها وسرعتها لما لها من تأثير مباشر على الاداء المهارى. وتكمن اهمية البحث في تأثير تمرينات الحبال الثقيلة في تطوير القوة المميزة بالسرعة أداء مهارة الرمي باليدين (موروتيه سيو ناكي)، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة (ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته وعينته البحث هم لاعبي نادي ديالى الرياضي و البالغ عددهم (8) لاعبي بوزن (60) كغم توصل الباحث اهمية التركيز على تمرينات الحبال الثقيلة و اهميتها في المناهج التدريبية والجرعات التدريبية لما لها من تأثير مباشر في تطوير القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة الرمي موروتيه سيوناكي التأكيد على المدربين الاهتمام بتمرينات الحبال الثقيلة وادخالها في مناهجهم التدريبية.

**The effect of using heavy ropes to develop strength distinctive
with speed and performance of throwing skill (Morote Siu Naki)
for young judo players**



Researcher: M.M. Haider Jalil Ibrahim Al-Khazraji

Research Summary

Heavy ropes exercises are of great importance in developing strength characterized by speed and skillful performance, in addition to that it is one of the modern methods aimed at breaking the routine and increasing the special strength in general and the strength distinguished by speed in particular because of its importance in judo as well as stimulating the muscles working with skills and increasing their strength and speed when It has a direct impact on skill performance. The importance of the research lies in the effect of heavy ropes exercises in developing the distinctive strength with the speed performance of the throwing skill (Moroteh Siu Naki). 8) Players weighing (60) kg, the researcher reached the importance of focusing on heavy ropes exercises and their importance in the training curricula and training doses because of their direct impact on developing strength characterized by speed Emphasizing on trainers .and performance of the throwing skill Morote Siu Naki to pay attention to heavy ropes exercises and include them in their training curricula

1-المقدمة

شهدت الحركة الرياضية عموما والبطولات الدولية والالعاب الاولمبية تطورا كبيرا واثارة عالية لمشاهديها نتيجة للتكامل الجوانب البدنية والمهارية والنفسية مما جعل المنافسات الاولمبية محط انظار العديد من الناس .

ان لرياضة الجودو مكانة كبيرة بين الألعاب الفردية في العالم وأخذت هذه الدول تبذل مجهودا كبيرا في سبيل الحصول على مراكز متقدمة في البطولات الدولية والدورات الاولمبية , إن ذلك لم يأت بشكل عفوي وإنما استند على البحث والدراسة لسنوات طويلة سعيا للوصول لحل المشكلات التي تواجه تقدم اللعبة



وتعد رياضة الجودو واحدة من الألعاب الرياضية الفردية التي شهدت تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة في العالم نتيجة لاهتمام المسؤولين بهذه الرياضة من جهة و استخدام العلوم الحديثة و الطرق والأساليب التدريبية المختلفة والمتطورة في إعداد لاعبي الجودو والإعداد الشامل المتزن عن طريق وضع خطط ومناهج تدريبية خاصة وتمريعات مبنية على أسس علمية صحيحة لتطوير القدرات البدنية والمهارية كما تلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً مهماً في رياضة الجودو لأنها تمثل خاصية مركبة من عنصري القوة والسرعة.

ان لتمريعات الحبال الثقيلة اهمية كبيرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري بالإضافة الى انها تعد واحدة من الاساليب الحديثة الهدف منها كسر الروتين المعتاد واثارة التشويق وكسر حالة الملل لدى اللاعبين بالإضافة الى زيادة القوة الخاصة بصورة عامة والقوة المميزة بالسرعة بصورة خاصة لأهميتها في رياضة الجودو فضلاً عن تحفيز العضلات العاملة بالمهارات وزيادة قوتها وسرعتها لما لها من تأثير مباشر على الاداء المهاري .

وفي ضوء ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في السعي الى استخدام تمرينات الحبال الثقيلة لتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة الرمي باليدين موروتيه سيو ناكي وتكمن مشكلة البحث قلة اهتمام بعض المدربين بالأساليب الحديثة للتدريب والتمرينات الحبال خصوصاً ومن خلال خبرت الباحث الميدانية عمد الباحث استخدام تمرينات الحبال المثقلة او ما تسمى (بحبال القتالية) لتطوير القوة المميزة بالسرعة بأسلوب احدث لكسر حالة الرتبية والملل بالإضافة لحدائة التمرينات المعدة واهميتها لتطوير القدرات البدنية و المهارية ولا بد من الإشارة على ان ممارسة تمارين الحبل لا يحتاج الرياضي ان يستخدم الات ثقيلة الوزن حيث ان كل ما يحتاجه هو حبل قوي و سميك لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة باستخدام تمرينات الحبال المثقلة لتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة الرمي موروتيه سيو ناكي .
واما أهداف البحث هي اعداد تمرينات بالحبال الثقيلة لتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة موروتيه سيو ناكي للاعبين الجودو الشباب و التعرف على تأثير جرعات التدريبية بالحبال الثقيلة لتطوير القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة موروتيه سيو ناكي للاعبين الجودو و التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينه البحث في القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة الرمي موروتيه سيو ناكي اما مجالات البحث هم لاعبي الجودو (نادي ديالى الرياضي) فئة الشباب وزن (60) كغم المدة من 1/3 / 2021 لغاية 2022/3/4 في قاعة الجودو نادي ديالى الرياضي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

يشمل مجتمع البحث (16) لاعب من لاعبي نادي ديالى الرياضي بالجودو لكافة الاوزان اما عينة البحث (8) لاعبين لوزن (60) كغم وبنسبة (50%) ، والتجربة الاستطلاعية (4) اربع لاعبين بنسبة (25%) أي ان عينه البحث والتجربة الاستطلاعية تمثل نسبة (75%) من مجتمع البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية

2 - 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ساعة إيقاف الكترونية
- بدلات جودو
- بساط جودو ذات مواصفات قانونية
- حبال ثقيلة عدد 8
- صافرة
- جهاز لقياس الوزن
- شريط قياس بطول 50م

2-4 اجراءات البحث الميدانية::

اولا : اختبار الاستناد الامامي: ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة(10) ثا (قاسم ،البسطويسي:1979: 156)

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الادوات : 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 لمدة (10) ثا.

الشروط :

1. غير مسموح بالتوقف في اثناء الاداء .
2. يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الاداء .
3. ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الاداء .
4. يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة .

التسجيل : درجة اللاعب هي عدد مرات التكرار الصحيح خلال مدة (10)ثا.

ثانياً: اختبار من الوقوف ثني و مد الركبتين كاملا (الدبني الخلفي) (لمدة 10 ثانية) (محمد ، محمد :
2001: 51)

اسم الاختبار: الدبني الخلفي كامل

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات: (بار حديدي نظامي زنة (20) كغم ، حمالات دبني ساعة توقيت.

وصف الأداء: وضع عمود النقل (البار حديدي) على الكتفين و يستند على الرقبة و الكتفين و يمسك بالبار بأتساع الكتفين ويكون البعد بين القدمين بعرض الكتفين مع المحافظة على وضع الظهر مسطحا والصدر بارزا عاليا، وبعد اخذ البار من الحمالات يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا ثم النهوض كاملا بالحديد وتكرار الاداء لحين انتهاء الوقت بأقصى سرعة ممكنه و لمدة (10ثانية)
التسجيل: حساب عدد التكرارات خلال (10ثانية).

ثالثا: اختبار أداء مهارة سيوناكي في 10 ثانية(ليزا :2008: 77)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة مصارع الجودو في اداء المهارة من وضع الوقوف.

الادوات المستعملة_ : بساط جودو وبدلات جودو وساعة توقيت.

وصف الاداء : من وضع الوقوف والتماسك الاعتيادي بين المختبرين عند سماع كلمة هاجمي او (ابدأ)

يبدأ اللاعب المختبر بأداء المهارة ورمي الزميل ثم النهوض السريع والعودة للوضع الاول ورميه مرة اخرى

وهكذا حتى سماع اشارة النهاية.

الشروط :

1. المختبران كلاهما من الوزن نفسه.
 2. اي توقف يحتسب من وقت الاختبار.
 3. تؤدى المهارة كاملة دون اختصار او تعديل.
- طريقة التسجيل : تحتسب عدد المهارات المؤداة بشكل صحيح في 10 ثانية.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث تجربة استطلاعية الاولى والثانية في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 3-1/4 / 2022 في تمام الساعة السابعة مساء على لاعبي من خارج العنيه والبالغ عددهم (4) في وزن (66) كغم من لاعبي نادي ديالى الرياضي.

2-6 إجراءات البحث الميدانية

تمثلت اجراءات البحث في الاختبارات القبليه و الوحدات التدريبية للرجال الثقيلة المستخدمة على عينة البحث فضلا عن الاختبارات البعديه .

2-6-1 الاختبارات القبليه:

تمَّ إجراء الاختبارات القبليه على أفراد عينة البحث وللمجموعة قيد الدراسة يوم الخميس الموافق 6-1-2022 في الساعة السابعة مساء في قاعة التدريب الرياضي للجودو في نادي ديالى الرياضي.

2-6-1 تمارين الحبال الثقيلة

اعد الباحث تمارين الحبال الثقيلة، و التمارين المهارية لتطوير القوة المميزة بالسرعة ، وتم تنفيذها على مدى (شهرين) بواقع (8 أسبوعًا) وعلى مدى (3 جرعات تدريبية) في الأسبوع (السبت، الاثنين، الاربعاء) من أسبوع، زمن الوحدة التدريبية (25-35 دقيقة)، نفذت تمارين الحبال الثقيلة والأداء المهاري لمهارة موروتيه سيو ناكي ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية البالغة (60 دقيقة).

ملاح عامة للجرعات التدريبية:-

- ❖ مدة تطبيق التمارين (شهرين).
- ❖ مدة تطبيق التمارين بالأسابيع (8 اسبوع).
- ❖ عدد الوحدات التدريبية بالأسبوع (3) جرعات تدريبية.



- ❖ عدد الوحدات الكلية (24) وحدة تدريبية.
- ❖ ايام التدريب بالأسبوع (السبت، الاثني، الاربعاء).
- ❖ الشدة المستخدمة (80-100%).
- ❖ الطرق المستخدمة للتدريب (الفتري مرتفع الشدة - تكراري).
- ❖ عدد التمرينات البدني (18).
- ❖ عدد التمرينات مهارية (10).
- ❖ استخدم الباحث الحمل النموذجي (1:2)
- ❖ استخراج الباحث الشدة القصوية في كل تمرين وتم من خلالها تحديد الشدد عن طريق الاعتماد على التكرارات والزمن والنبض حسب معادلة كارفونين (ابو العلا: 1998: 43) للنبض القصوي = العمر - 220 = اقصى ضربات للقلب
- بدأ تنفيذ الوحدات التدريبية في يوم السبت المصادف 2022/1/8 ولغاية يوم الاربعاء المصادف 2022/3/2.
- 3-6-2 الاختبارات البعدية:**
- تم إجراء الاختبار البعدي في يوم الجمعة الموافق 2022/3/4 في تمام الساعة السابعة مساء على قاعة الجودو في نادي ديالى الرياضي، واتبع الباحث إجراءات الاختبار القبلي نفسها .
- 7-2 - الوسائل الاحصائية**
- استخدم الباحث برنامج احصائي (Spss) لمعالجة النتائج الاحصائية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة و اختبار مهارة مورتية سيوناكي وتحليلها ومناقشتها .

جدول رقم (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للذراعين والرجلين ولمهارة مورتية سيوناكي (القبلي-البعدي).

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	وسط حسابي	الاختبارات	
0.189	0.535	5.500	الاختبار القبلي	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.125	0.354	7.125	الاختبار البعدي	
0.267	0.756	6.500	الاختبار القبلي	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.183	0.518	7.625	الاختبار البعدي	
0.183	0.518	4.375	الاختبار القبلي	الاداء المهاري
0.164	0.463	6.750	الاختبار البعدي	

جدول (2)

الوسط الحسابي للفروق و انحرافات الفروق وقيمة (ت) الجدولية والمحسوبة ودلالة الفروق ونسبة الخطأ لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ولمهارة مورتية سيوناكي (القبلي - البعدي).

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	-1.625	0.518	0.183	-8.881	0.000	معنوية
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	-1.125	0.641	0.227	-4.965	0.002	معنوية
الاداء المهاري	عدد	-2.375	0.744	0.263	-9.029	0.000	معنوية

قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.36) عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05).

من خلال الجدول (1) (2) اللذان يبينان نتائج الاختبارين (القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين والرجلين) و اختبار المهاري لمهارة موريتية سيو ناكي يظهر أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي اذ يعزو الباحث إلى فعالية تمارينات الحبال الثقيلة و مهارة الرمي باليدين موروتيه سيو ناكي في تطوير القوة المميزة بالسرعة، ا يرى الباحث ان تمارين الحبال الثقيلة كان لها التأثير المباشر في رفع مستوى عينة البحث من حيث القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين يتبن من الاختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ان هناك تطوراً واضح يرجع هذا التطور الى تمارينات الحبال الثقيلة ان استخدام تمارينات بدنية متنوعة للذراعين والرجلين بالحبال الثقيلة وفي الاوضاع والاتجاهات المختلفة مع حركة الذراع والرجلين وحركات الموجات بالحبل وبشكل مستمر و متبادل هذه التمارين ساعدت على تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين التي تعد ذات اهمية في رياضة الجودو اذ تتسم بالتغلب على مقاومات متنوعة بسرور عالية فالقوة المميزة بالسرعة هذا ما اكده (صادق يوسف محمد 2011) " القدرة على بذل قوة تحت القصى للتغلب على مقاومة خارجية وسرعة عالية جدا بتوافق عضلي عصبي في أن واحد , وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة مهم في لعبة الجودو اذ تحتاج المتطلبات التكنيكية والتكتيكية من اللاعب السرعة في تغير وضع جسمه من حالة الدفاع الى حالة الهجوم وعكس لذا عليا التصرف السريع مع استمراره ببذل القوة للسيطرة على المناورات التي يقوم بها المنافس وفي الوقت نفسه الحفاظ على قاعدة ارتكازه في الانتقال بين هذه المتطلبات يحتاج من اللاعب بذل القوة " (صادق 2011 : 26) اذ يتفق الباحث (زهير الخشاب و آخرون 1988) (إن تطور الجانب البدني عامل أساسي ومهم في إتقان أداء المهاري والوصول الاداء المطلوب والمميز) (زهير ، آخرون: 1988 : 29)

ان فاعلية التمارين بالحبال الثقيلة ومحتوى هذه التمارينات من حيث التنسيق و الترتيب بأضافة الى التشويق والابتعاد عن الرتبية والملل بإضافة الى انها من الادوات التدريبية الحديثة التي دخلت في مجال التدريب الرياضي التي تتميز بخاصية العمل المشترك الاجزاء الجسم في الوقت نفسه تحفز العضلات العاملة بالمهارة قيد البحث مما يضيف للتمرين المتعة وبذل مجهود من قبل اللاعبين أي ان تمارين متنوعة من حيث الشدد والاساليب التدريبية للذراعين والرجلين اضافة الى الاداء المهارة

المتسارع أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة حققت نجاحا من خلال نتائج الاختبارات فضلا عن الطريقة التدريب (الفتري مرتفع الشدة و التكراري) وذلك يعني ان التمرينات الحبال الثقيلة نجحت في تطوير القوة المميزة بالسرعة و اداء مهارة موروثيه سيو ناكي ويعزو الباحث التطور لدى عينة البحث يعود الى اتباع تمرينات الحبال الثقيلة في الوحدات التدريبية على اسس علمية مدروسة والربط الدقيق في زمن التمرين مع الشدة و اوقات الراحة التي تخلت هذه التمرينات كذلك التغير المستمر في نوعية هذه التمرينات عمل على زيادة الجهد البدني بالاضافة الاثارة والتشويق للاعبين "ان استخدام اسلوب واحد للتدريب دون تغييره يمكن ان يؤدي الى شعور اللاعب بالملل لذلك يعد مبدءا تغيير طريقة تنفيذ التدريب الوسيلة الرئيسية في مواجهة هذه الظاهرة وذلك من خلال استخدام ادوات و اجهزة تدريب مختلفة" (منصور :2013: 100) حيث اعتمد الباحث على تمرينات بدنية للذراعين تستهدف العضلات العاملة في مهارة موروثيه سيو ناكي باسلوب تجزئة المهارة اثناء التمرينات ومن بعدها يقوم اللاعب بأخذ الراحة الكافية ويؤدي التمرينات المهارية التي عمد الباحث الى تجزئها واعطاء تمرين لكل جزء وصولا الى مرحلة الرمي وهذا الذي يسعى الباحث اليه وتدرجة في صعوبه اداء ليكون هنالك تكيف على المهارة مراعي الشدة وزمن بحسب اوقات النزال من بعدها زيادة الصعوبة هذه التمرينات طبقا لخصوصية اللعبة للوصول الى ضبط المسارات الحركية للمهارة و زيادة سرعة الاداء ويرى الباحث ان تمرينات الحبال الثقيلة تمرينات المهاري كان لها دور فعال لتنمية القوة المميزة بالسرعة بدنيا مهاريا وحققت النجاح في اداء المهارة لذا فان التطور الحاصل في اختبار مهارة سيوناكي يمكن إرجاعه إلى نجاح تمرينات الحبال الثقيلة على القوة المميزة بالسرعة في تطوير مهارة موروثيه سيوناكي أي انعكس ايجابيا على جميع اللاعبين لأداء المهارة والرمي بشكل دقيق وبقوة وسرعة عالية .

3-الخاتمة

الاستنتاجات و التوصيات

اثبتت النتائج ان تمرينات الحبال الثقيلة له دور في تطوير القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة الرمي موروثيه سيوناكي لدى عينة البحث واثبتت النتائج تطور عينة البحث في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وان تمرينات الحبال الثقيلة له دور في تطوير مهارة موروثيه سيوناكي ويوصي الباحث استخدام تمرينات الحبال الثقيلة للفئات العمرية الاخرى ومعرفة تاثيرها للقدرات البدنية قيد البحث و استخدام تمرينات الحبال



الثقيلة لاوزان اخرى من اللاعبين و للقدرات البدنية الاخرى و التأكيد على المدربين الاهتمام بتمرينات
الحبال الثقيلة وادخالها في مناهجهم التدريبية

المصادر العربية

- ابو العلا احمد فتاح ، طرائق قياس الجهد البدني ؛ (القاهرة : دار الكتاب للنشر ، 1998)
- زهير الخشاب و(آخرون) ؛ كرة القدم ؛ (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988)
- صادق يوسف محمد ؛ اثر تمرينات لاهوائية في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيو كيميائية للاعبى الجودو الشباب : (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2011)
- قاسم حسن حسين و بسطويسي احمد ؛ التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية : (جامعة بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979)
- ليزا رستم يعقوب ؛ بعض متغيرات قوة العصب وعلاقتها بالقدرات الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعى الجودو (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2008)
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 2001)
- منصور جميل العنبيكي ؛ التدريب الرياضي وفاق المستقبل ؛ ط1 (عمان ؛ المجمع العربي للنشر ، 2013،



الملاحق

تمريعات البدنية الحبال الثقيلة

A1-الوقوف مسك الحبل باليدين من كل ناحية، مع ضرب الحبل في الأرض كالسوطاً

A2-مسك الحبل باليدين معا رفع وخفض الحبل ورفع.

A3 -ذراع واحدة مسك الحبل باليد باستخدام قبضة اليد رفع الذراع اليمنى ويسار نحو الاعلى و

الاسفل.

A4- مسك الحبل باليدين ثم القفز يسارا ويمينا مع الحفاظ على حركة الحبل بالذراعين.

A5-الجلوس على الركبتين مسك الحبل باليدين واداء حركة الامواج بالذراعين بالتعاقب .

A6-الجلوس من وضع القرفصاء مسك الحبل باليدين فتل الجذع مرة يمين مرة يسار مع الحبل .

A7-اخذ وضع الاستناد الامامي مسك الحبل بالذراع اليسار مرة واليمين مرة واداء حركة امواج بالذراع

A8-الوقوف مسك الحبل باليدين رفع الذراعين جانبا اعلى اسفل مع فتح وضم الرجلين .

A9- الوقوف مسك الحبل باليدين ثم السير الجانبي اليمين واليسار مع حفاظ على حركة الذراعين

بالحبل

A10-مسك الحبل ثم القفز امام خلف مع حركة الحبل بالذراعين امام خلف مع كل قفزة.

A11-مسك الحبل بالذراعين ثم السير للامام والخلف واداء حركة امواج بالحبل مستمر .

A12-الوقوف اداء حركة الطعن الجانبي مرة يمين مرة يسار مع تحريك الذراعين

A13-الوقوف بعرض الكتف الورك بعيدا ، عقد نهاية الحبل في كل يد. تدوير الذراعين وفتحهما

A14-الوقوف مسك الحبل بذراع واحدة واداء موجات دائرية الى الخارج بذراع اليمين

A15- الجلوس على الركبتين واداء حركة الامواج بالحبل ثم الوقوف والرجوع الى الجلوس على

الركبتين.



A16-الوقوف ومسك لحبل بذراع واحدة ثم قتل الورك والذراع معا الى الجهة اليمين .

A17-الوقوف اداء حركة الطعن بالقفز مرة يمينا مرة يسارا مع الحفاظ على حركة الامواج بالحبل

مستمرة

A18-الوقوف مسك الحبل والجلوس على ركبة اليمين مرة ثم الوقوف والجلوس على الركبة الايسر مرة

والحفاظ على حركة امواج المستمرة بالحبل .

التمرينات المهارية لمهارة مورتية سيو ناكي

B1- أوجي كومي مع الزميل من الثبات لأداء مهارة مورتية سيو ناكي.

B2 دخول مهارة مورتية سيو ناكي بالحركة بدون رفع الزميل.

B3 دخول مهارة مورتية سيوناكي وتحميل الزميل

B4 دخول مهارة مورتية سيو ناكي على اكثر من زميل واحد تلو الاخر بالتحميل.

B5- دفع الزميل للخلف ثم دخول مهارة مورتية سيو ناكي.

B6- دخول مهارة مورتية سيو ناكي مع رمي الزميل.

B7- دفع الزميل للخلف ثم دخول مهارة مورتية سيو ناكي والرمي.

B8 -دخول مهارة مورتية سيو ناكي للزميل لوزن اعلى.

B9 -سحب الزميل للأمام ثم الرمي مهارة مورتية سيو ناكي اثناء الحركة.

B10 -جلوس الزميل على المسطبة ثم سحبه والرمي مهارة مورتية سيو ناكي.



ملحق للوحدة التدريبية

رقم الوحدة: (5)

الأسبوع : الثاني

الشهر : الاول

الهدف التدريبي: القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري

زمن الوحدة: 32.5 دقيقة

التاريخ : 2022/1/17

اليوم : الاثنين

معدل الشدة : 85 %

المكان : قاعة الجودو في نادي ديالى

الوقت : الساعة مساء

الملاحظات العامة للوحة التدريبية اليومية	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	عدد تكرارات	الراحة	زمن التمرين	التمرنات البدنية و المهارة	ت
زمن الوحدة التدريبية لتمرينات الحبال الثقيل 18.5 د اما التمرينات المهارية لمهارة موروتيه سيو ناكي 14 د	4.5 د	2×60 + 90 ثا	60 ثا	3	60 ثا	20 ثا	A7	1
	4.5 د	2×60 + 90 ثا	60 ثا		60 ثا	20 ثا	A8	2
	4.5 د	2×60 + 90 ثا	60 ثا		60 ثا	20 ثا	A14	3
	5 د	2×60 + 120 ثا	60 ثا		60 ثا	20 ثا	A15	4
	4.5 د	2×60 + 90 ثا	60 ثا		60 ثا	20 ثا	B2	5
	4.5 د	2×60 + 90 ثا	60 ثا		60 ثا	20 ثا	B5	6
	5 د	2×60 + 120 ثا	60 ثا		60 ثا	20 ثا	B10	7