

دراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تبحث أثر التمرينات في تطوير رياضة الجودو

بحثت دراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (أثر تمرينات خاصة باستعمال أدوات مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الايبون سيوناك لشباب الجودو) أعتها الأستاذ الدكتور قاسم حسن كاظم. تضمنت الدراسة استخدام المدربين الأدوات المشابهة للأداء المهاري في التمرينات، فضلاً عن عدم الاهتمام الكافي بتدريب القوة المميزة بالسرعة على الرغم من أهميتها؛ للاعبين الجودو الذي يستطيع حسم النزال في الثواني الأولى لحصوله على (الايبون)، الأمر الذي أدى إلى حدوث ضعف في الجانب المهاري المتمثل بعمليات السحب والشد، مما يسبب حالة من عدم الاستهداف المباشر للتمرينات الموضوعة لتلك المهارة بالشكل الصحيح وحسب متطلبات الأداء المهاري.

تأتي أهمية الدراسة باستعمال أدوات مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الايبون سيوناك والتي تعدّ من أكثر مهارات اليددين (تي وازا)؛ استخداماً لوزني (60-66) كغم لتأثيرها المباشر على نتائج المباريات. وتهدف الدراسة إلى إعداد تمرينات خاصة باستعمال أدوات مختلفة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الايبون سيوناك لشباب الجودو. واستنتجت الدراسة أن التمرينات الخاصة أثرت باستعمال الأدوات؛ تأثيراً ايجابياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الايبون سيوناك لشباب الجودو. وأوصت الدراسة بضرورة استعمال أدوات تدريبية للاعبين الجودو نظراً لأهميتها في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الايبون سيوناك لشباب الجودو.

مرتضى علي