

دراسة مقارنة لسرعة الاستجابة الحركية لاداء بعض مهارات الجودو بين لاعبين المتقدمين والمبتدئين

أ.د/ ياسر يوسف عبد الرؤوف أحمد

أ.م.د/ محمد السيد علي مصطفى

الباحث/ أحمد مدحت قاسم

مقدمة البحث:

تعد الأنشطة الرياضية من مجالات الحياة الهامة لأنها تسهم في تقدم المجتمعات وتطويرها إذا ما أحسن إعداد ممارسيها؛ لذا ظهر التنافس الشديد بين الدول لتحقيق الانتصارات في المسابقات العالمية والدولية والقارية؛ مما أدى إلى هذا التنافس إلى البحث والاكتشاف النظريات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي للارتقاء بمستوى الإداء الفني لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وعلى المستوى المحلي خطت التربية البدنية والرياضية المصرية خطوات واسعة نحو التقدم والرقى مستندة في ذلك على نتائج البحوث العلمية (٣ : ٢).

كما تعد رياضة الجودو من أكثر الألعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم، وتبذل كثير من دول العالم المتقدمة في رياضة الجودو جهداً كبيراً ومستمرًا لإعداد وتنمية لاعبي الجودو والناشئين على أسس علمية واضحة بإعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها نمو وإزدهار اللعبة (١٧ : ٤).

تعد رياضة الجودو **sport judo** إحدى الرياضات الفردية والتي اكتسبت شهرة واسعة علي المستوى المحلي والعربي، وذلك عندما أستطاع البطل المصري الأولمبي "محمد رشوان" الحصول علي الميدالية الفضية في دورة الألعاب الاولمبية التي أقيمت بمدينة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية عام (١٩٨٤م)؛ مما أدى إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب علي ممارسة رياضة الجودو.

(١٤ : ١١).

وتتميز لعبة الجودو بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً تمكن اللاعب من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل، وتمثل سرعة الاستجابة الحركية مكانة متميزة في تنفيذ الأداء المهاري لمهارات الجودو وما صاحبها أدائها من تغير في إيقاع اللعب الذي يتسم بسرعة الاستجابة الحركية، حيث أشار محمد حامد شداد (١٩٩٦) أن رياضة الجودو تتطلب تفاعلاً مستمراً من الممارسين والتفاعل الحركي لملائمة ظروف اللعب والمواقف المتميزة، إذ أنه غالباً ما يكون لمتغيرات السرعة الناجمة في المواقف اللعب تأثيراً عكسياً على اللاعبين قد تدفع اللاعبين في لحظة واحدة من نجاح لفشل أو من فوز إلى هزيمة؛ وبالتالي تُعد قدرة الاستجابة الحركية من أهم القدرات التي تسمح للاعب الجودو بالتقدم في المستوى.

(٢١ : ١٢)

ويذكر ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥) إلى أن السرعة الحركية تعتبر من أهم العناصر البدنية اللازمة لممارسة رياضة الجودو والتفوق فنياً، وأيضاً للوصول إلى المستويات العالية، حيث تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي مما يتطلب ذلك درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من سرعة الاستجابة الحركية (18: ٧٥).

مشكلة البحث:

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطوية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة (10: ١٢) ولأجل الاسهام العلمي فقد ارتأى الباحث ايلاء هذا الجانب المهم الاهتمام الذي يستحقه في معرفة تباين لسرعه الاستجابة الحركية لبعض مهارات لدى لاعبي الجودو للأوزان المختلفة، وهي: (أوستو جارى O-Soto-Gari، أوجوشي O-Goshi، أيبون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage). ومن خلال هذه الدراسة سوف يتناول موضوع سرعه الاستجابة الحركية في أداء المهارات المختلفة للعبة الجودو، ولفت أنظارهم على أهمية هذه القدرة وترجمة ذلك أثناء وضع خطط الإعداد البدني والمهارى والخطوى أثناء تعليم وتدريب الناشئين واللاعبين.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة سرعه الاستجابة الحركية لبعض مهارات الجودو بين لاعبين المتقدمين والمبتدئين ، وذلك من خلال التعرف على:

١. الفرق بين سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة (أوستو جارى O-Soto-Gari) ومهارة (أوجوشي O-Goshi) للاعبى الجودو المتقدمين والمبتدئين .
٢. الفرق بين سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة (أوستو جارى O-Soto-Gari) ومهارة (أيبون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage) للاعبى الجودو المتقدمين والمبتدئين.
٣. الفرق بين سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة (أوجوشي O-Goshi) ومهارة (أيبون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage) للاعبى الجودو المتقدمين والمبتدئين.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين سرعه الاستجابته الحركيه أثناء أداء مهارة (أوستو جارى O-Soto-Gari) و مهارة (أوجوشي O-Goshi) للاعبى الجودو المتقدمين والمبتدئين.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة (أوستو جارى O-Soto-Gari) و مهارة (أبيون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage) للاعبى الجودو المتقدمين والمبتدئين.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة (أوجوشي O-Goshi) و مهارة (أبيون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage) للاعبى الجودو المتقدمين والمبتدئين.

مصطلحات الدراسة:

• رياضة الجودو:

"هى مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة الكاملة (الإييون)". كما عرفت بأنها: "هي تلك الرياضة التي تعتمد على مجابهة القوة والقسوة بالمرونة واللين، مع القدرة على إخلال توازن المنافس عبر التنظيم للفكر والجسد وضبط الأداء الفني والمحافظة على الثبات والتوازن على البساط".

(8: 13) (15: 5).

• سرعة الاستجابة الحركية:

"هي احدى أنواع السرعة، والتي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة، والتي يجب أن يمتلكها كل لاعب؛ لما لهذه الصفة من أهمية يتصف بها كل لاعب ولكي يؤديها بشكل جيد وأن يمتلك إدراك ووعي جيد" وأنها: "هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن" (11: 60). كما عرفت بأنها: "هي الفترة الزمنية اللازمة للأداء من لحظة وصول المثير حتى لحظة الاستجابة الحركية العضلة" (2: 27).

عرفت بأنها: " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن"

وان الاستجابة الحركية تتكون من:

١- زمن رد الفعل: هو الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى أول اشارة لحركة الالياف العضلية.

٢- زمن الحركة: وهو الزمن المستغرق لانهاء الحركة من لحظة بدئها. (1: 245).

الدراسات المرتبطة:

١- اجري جمال عبد العزيز ابو شادى (١٩٨٧) دراسة مقارنة لسرعة رد الفعل لدى لاعبي بعض أنشطة المنازل ، كان هدفه البحث دراسة سرعة رد الفعل الحركي المركب لدى لاعبي رياضات الكاراتيه والملاكمة والجودو والمصارعة - الفرق بين لاعبي الكاراتيه والملاكمة في سرعة رد الفعل

الحركي المركب - الفرق بين لاعبي الجودو والمصارعة الرومانية في سرعة رد الفعل الحركي المركب - الفرق بين لاعبي الكاراتيه والجودو من ناحية والملاكمة والمصارعة الرومانية من ناحية اخرى في سرعة رد الفعل الحركي المركب ، خطة واجراءات البحث : - استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي. - اختبرت عينة عمدية قوامها ٥٣ لاعبا كاراتيه وجودو وملاكمة ومصارعة رومانية - قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية بهدف التدريب على تشغيل الجهاز وتنفيذ القياسات والتدريب على عملية تسجيل البيانات ومدى صلاحية استمارة التسجيل . التوصيات : ضرورة قياس رد الفعل عند الناشئين لتوجيههم التوجيه السليم لأى من رياضات المنازلة (مصارعة ، جودو ، كاراتيه وملاكمة) وفقا لنتائج هذه الدراسة - ضرورة الاهتمام بتزويد كليات التربية الرياضية ومراكز البحوث الرياضية بأجهزة قياس رد الفعل. - ضرورة الاهتمام بتدريبات وبرامج تنمية رد الفعل خاصة لدى لاعبي المنازلات. - اجراء مزيد من الابحاث في مجال رد الفعل لدى لاعبي المنازلات بوجه عام. (6)

٢- أجرى كل من نبيل محمد أحمد فوزي، ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠١) دراسة عنوانها: "جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية في رياضة الجودو"، وهدفت الدراسة إلى ابتكار جهاز الإلكتروني مقترح لاستخدامه في قياس سرعة الاستجابة الحركية في رياضة الجودو، كذلك استخدامه في القياس المهارى، بالإضافة إلى تقنين الجهاز علمياً من حيث حساب معاملات الصدق والثبات والموضوعية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لهذا النوع من البحوث، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٢٤) لاعباً من لاعبي الجودو، وهم عبارة عن عدد (١٢) لاعباً متميزاً وعدد (١٢) لاعباً غير متمزاً، واستخدم الجهاز المقترح كأداة من أدوات جمع بيانات الدراسة، ومن أهم نتائج الدراسة أن قد حقق الجهاز المقترح مؤشرات صدق وثبات وموضوعية عالية، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في قياس سرعة الاستجابة الحركية لمهارات الجودو، وأيضاً إمكانية استخدامه في التدريب مما قد يؤدي إلى تنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارات رياضة الجودو من خلال القياس المستمر لمحاولة تحسين زمن الاستجابة. (14)

٣- أجرى محمد علي مجيد زاير (٢٠١٤) دراسة عنوانها: "تأثير استخدام جهاز مصمم لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم"، هدفت الدراسة تصميم جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب، وكذلك أعداد تمارين لتطويرها من خلال الجهاز ومعرفة مدى تأثير هذه التمارين، استخدام الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٢٠) لاعباً من شباب نادي النفط الرياضي بكرة القدم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية، ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن للاستخدام الجهاز المصمم دور ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية، وكذلك لاستخدام المثيرات البصرية دور مهم ويجابي

في تطوير سرعة الاستجابة الحركية، وللتنوع في استعمال الأجهزة والوسائل المساعدة دور مهم في التطوير في متغيرات البحث. (13)

4- أجره سارة السيد عبد السلام (٢٠١٥) بحث بعنوان "تأثير تدريبات حس - حركية لضبط التوقيتات

الهجومية والدفاعية على فاعلية الأداء المهاري لناشئي الجودو"، يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات حس حركية لضبط التوقيتات الهجومية والدفاعية على فاعلية الأداء المهاري لناشئي الجودو واستنتجت الباحثة أنه يوجد ارتباط دال احصائيا بين بعض الحس حركية وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث وتوصى الباحثة بالاستفادة من برنامج التدريبات الحس حركية لضبط التوقيتات الهجومية والدفاعية على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو والاهتمام بتصميم بطارية ذات مستويات معيارية خاصة بالادراكات الحس حركية لناشئي رياضة الجودو واجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات اللعب الارضى في رياضة الجودو. (7)

5- أجرى علي سبهان صخي (٢٠١٦) دراسة عنوانها: "سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء

بعض المهارات الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة"، وهدفت التعرف على العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة. فرض البحث أن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث، وأجريت الدراسة عينة قوامها (٢٤) لاعبا من لاعبي نادي الصناعة الرياضي بالكرة الطائرة للمتقدمين، ومن أهم نتائج الدراسة: أن سرعة الاستجابة الحركية لها تأثير كبير على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبى الكرة الطائر، كما أن سرعة الاستجابة الحركية لها تأثير كبير على دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبى الكرة الطائرة. (10)

6- اجري الطرش زبير (٢٠١٧) دراسة بعنوان "اهمية سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء

المهارات الدفاعية عند العبي الكرة الطائرة " حيث كان تسال البحث هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سرعة الاستجابة الحركية و دقة أداء لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث فقد حاول إظهار مدى أهمية سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية عند لاعبي الكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتتكون العينة الكلية الدراسة من ٤٨ لاعبا للكرة الطائرة مقسمة إلى مجموعتين الأولى تتكون من ٤٠ لاعب يشغلون كل المناصب في الملعب والمجموعة الثانية تتكون ٨ لاعبين يشغلون منصب اللاعب الحر وتوصلت الدراسة إلي ان يوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعدي السرعة الحركية وسرعة الاستجابة ودقة أداء مهارة الاستقبال ومهارة حائط الصد . (٤)

7- اجري رحيم حلو علي الزبيدي دراسة (٢٠٢٠) بعنوان: "تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الرجل والطعن و بعض أنواع الدفاع لاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش". حيث كان هدف البحث دراسة بعض التمرينات لسرعة الاستجابة الحركية في الوحدات التدريبية ومعرفة تأثيرها في تطوير حركات الأرجل والطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش. ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، لعينة من لاعبو المباراة بسلاح الشيش والبالغ عددهم ١٢ ، وكانت اسفرت نتائج الدراسة فكانت عن ان تمرينات سرعة الإستجابة الحركية المقترحة لها تأثير إيجابي في تطوير حركات الأرجل والطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبي المباراة للشباب بسلاح الشيش. (٥)

إجراءات الدراسة:

منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لأهداف وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الأصلي الدراسة على لاعبي رياضة الجودو (رجال) من الأوزان المختلفة للمرحلة السنية (من ١٨ ل ٢١) سنة من طلاب التخصص الجودو ولاعبي منتخب الجامعة الحاصلين علي الحزام الاسود.

عينة الدراسة:

من لاعبي منتخب الكلية والجامعة وكان عددهم (١٠) لاعب ، وطلاب الصف الأول وعددهم (١٠).

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح والالتواء لعينة البحث في قياس المتغيرات قيد البحث

ن=٢٠

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن	سنة	20.30	.92	20.00	-.595	.214
الطول	سم	177.10	5.66	175.50	-.164	.76
الوزن	كجم	73.65	10.89	70.00	2.32	1.35
العمر التدريبي	سنة	6.40	4.84	5.00	-1.47	.29

يتضح من جدول رقم (١) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث يتراوح ما بين ± 3 مما يدل على اعتداليه توزيع عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قيد البحث.

أدوات الدراسة:

لجمع البيانات المطلوبة للدراسة، سوف يستخدم الباحث الأهداف التالية:

- جهاز قياس سرعة الإستجابة الحركة/ (اختراع كل من نبيل محمد أحمد فوزي، ياسر يوسف عبد الرؤوف(٢٠٠١م) (٢٣)
- المقابلة الشخصية.
- استمارة البيانات الشخصية لعينة البحث.
- صالة جودو
- مساعدين من المعدين وطلاب الخرجين

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في ١٨/٥/٢٠٢٢ م هدف هذه الدراسة التعرف مدي صلاحية جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركة (المستخدم في البحث ، اختراع كل من نبيل فوزي، ياسر عبد الرؤوف(٢٠٠١م)).

والتأكد طريقة استخدام الجهاز ومعايرته وكذلك القدرة علي التطبيق علي الاعبين علي البساط ، كمت كان هدف الدراسة القدرة علي استخلاص وتم اختبار (٥) لاعبين من طلاب التخصص الغير مشاركين في الدراسة الأساسية ، وفي نهاية التجربة الاستطلاعية امكن للباحث التأكد من صلاحية الجهاز للاستخدام والتطبيق وإظهار النتائج وكذلك كيفية ربطة بأداء المهارات لعينة البحث علي البسط .

الدراسة الأساسية

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٤/١٠/٢٠٢٢ إلى ١٥/١١/٢٠٢٢م هدف هذه الدراسة مقارنه سرعه الاستجابة الحركية لبعض مهارات لاعبي الجودو وقد تم تطبيق البحث في الخطوات الاتية :-

- ١- احضار جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية وعمل صيانة له والتأكد من جاهزيته.
- ٢- تجهيز استمارة تسجيل النتائج وكاميرة التصوير وقت التطبيق
- ٣- اختيار عينة البحث سواء المشاركين في التجربة الأساسية او الاستطلاعية
- ٤- التدريب علي استخدام جهاز قياس سرعة الاستجابة تدريبا متقا"
- ٥- القيام بالدراسة الاستطلاعية ومعرفة المعوقات وكيفية تلافيتها عند تطبيق البحث
- ٦- تطبيق البحث من قبل الباحث في وجود مساعدين في صالة المنازل بالكلية
- ٧- تطبيق البحث من خلال القياس لعدد ثلاث محاولات بكل جهة لكل لاعب لكل مهارة
- ٨- تسجيل جميع المحاولات لكل الاعبين في الاستمارة المعدة لذلك

٩- تقرير نتائج القياس وتحديد افضل محاولة لكل مهارة بكل جهة وكذلك افضل محاولة علي الاطلاق لكل لاعب

١٠- عمل المعالجة الإحصائية لتحديد سرعة الاستجابة وعمل المقارنات ونسب فروق لتحديد سرعة الاستجابة الحركية لكل المهارات للاعبين المبتدئين والمتقدمين

١١- مناقشة النتائج المستخرجة من التحليل الاحصائي للوصول للاستنتاجات والتوصيات

المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج (SPSS V22) لمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام :

- المتوسط الحسابي ، الوسيط ، المنوال ، الالتواء
- النسب المئوية للفروق ، الفرق بين المتوسطين
- اختبار قيم (ت) (T Test) .
- مستوى المعنوية (Sig. (2-tailed)

عرض النتائج

جدول (٢)

الدلالة الإحصائية للفرق بين سرعه الاستجابة الحركيه للاعبين المميزين واللاعبين المبتدئين أثناء أداء مهارة (أوجوشي O-Goshi) ومهارة (أيبون سيو ناجي Ipon- Seoi Nage)

ن=١٠

الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	اللاعبين المبتدئين		اللاعبين المتقدمين		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
				ع	م	ع	م		
دالة	.001	4.65	.687	.210	1.50	.354	.816	الثانية	أوجوشي O-Goshi
دالة	.001	5.17	.511	.207	.942	.215	.431	الثانية	(أوستو جاري O-Soto-Gari)
دالة	.001	4.78	.370	.164	1.45	.148	1.08	الثانية	أيبون سيو ناجي Ipon- Seoi Nage

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

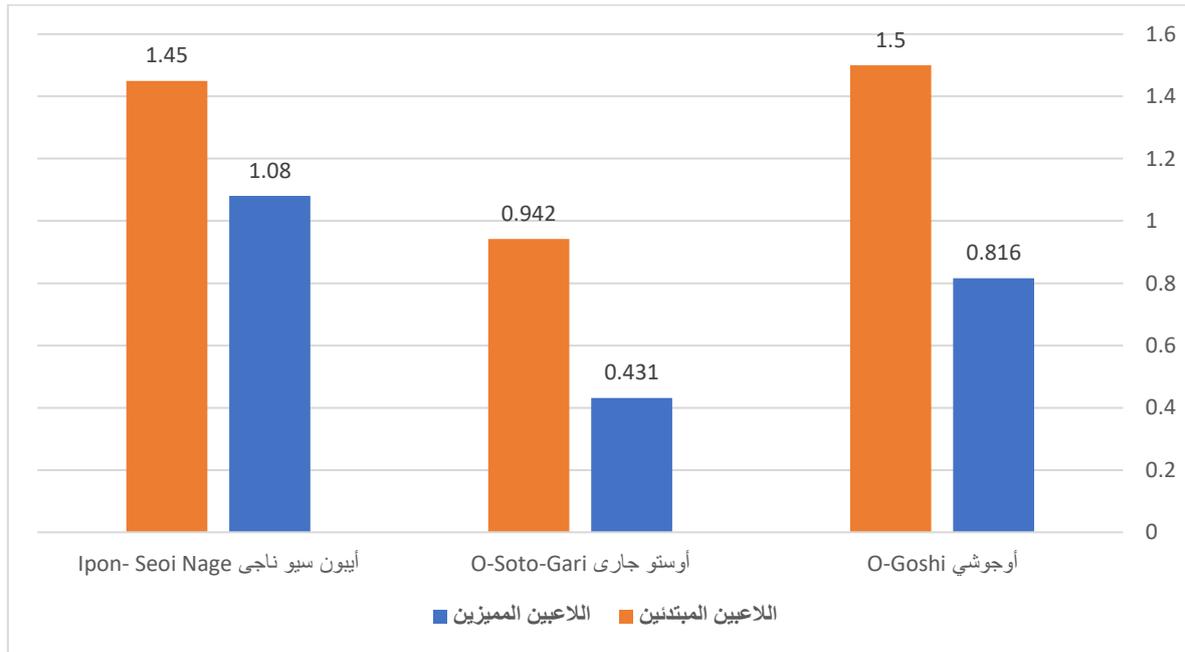
يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة (أوستو جاري O-Soto-Gari) ومهارة (أيبون سيو ناجي Ipon- Seoi Nage) ومهارة (أوستو جاري O-Soto-Gari) بين اللاعبين المميزين واللاعبين المبتدئين لصالح اللاعبين المميزين .

جدول رقم (٣)

نسب الفرق في سرعه الاستجابة الحركيه للاعبين المميزين واللاعبين المبتدئين أثناء أداء مهارة (أوجوشي O-Goshi) و (أوستو جارى O-Soto-Gari) و (أيون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage)

المتغير	وحدة القياس	اللاعبين المتقدمين	اللاعبين المبتدئين	الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %
أوجوشي O-Goshi	الثانية	.816	1.50	.687	83.8%
أوستو جارى O-Soto-Gari	الثانية	.431	.942	.511	118.5%
أيون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage	الثانية	1.08	1.45	.370	34.25%

يتضح من جدول (٨) وجود نسب الفرق في سرعه الاستجابة الحركيه للاعبين المميزين واللاعبين المبتدئين أثناء أداء مهارة (أوجوشي O-Goshi) و (أوستو جارى O-Soto-Gari) و (أيون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage) بين اللاعب المميزين واللاعبين المبتدئين . حيث كانت سرعة الاستجابة بين ٣٤.٢٥% و ١١٨.٥% ولصالح اللاعب المميزين .



شكل (١)

الفرق في سرعه الاستجابة الحركيه للاعبين المميزين واللاعبين المبتدئين

مناقشة نتائج البحث

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارة (أوستو جارى O-Soto-Gari) ومهارة (أيون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage) ومهارة (أوستو جارى O-Soto-Gari) بين اللاعب المميزين واللاعبين المبتدئين لصالح اللاعب المميزين ، وهذا يتفق

أيضا مع ما ذكره كل من عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٧ ونيفين حسين محمود ٢٠١٤ إن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب الجودو تتطلب منهم قدرات خاصة كالسرعة الاستجابية الحركية والرشاقة التوازن الحركي لذا فإن تنمية هذه القدرات يعكس مستوى التقدم الذي يمكن أن يصل إليه اللاعبين على مستوى الأداء المهاري والخططي (9-12) (15-34) ، كما يتفق مع ما ابتكار نبيل محمد أحمد فوزي، ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠١) (14) في دراسة عن "جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية في رياضة الجودو"، وما توصل إليه من إمكانية استخدامه الجهاز في قياس سرعة الاستجابة الحركية مما قد يؤدي إلى تنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارات رياضة الجودو من خلال القياس المستمر لمحاولة تحسين زمن الاستجابة.

كما أكد ذلك نتائج جدول (٣) رسم بياني (١) والذي أوضح نسب الفرق في سرعه الاستجابة الحركية بين اللاعبين المميزين واللاعبين المبتدئين أثناء أداء مهارة (أوجوشي O-Goshi) و (أوستو جاري O-Soto-Gari) و (أبيون سيو ناجي Ipon-Seoi Nage) . حيث كانت سرعة الاستجابة بين ٣٤.٢٥٪ و ١١٨.٥٪ ولصالح اللاعبين المميزين ، ويرى الباحث ان انخفاض سرعة استجابة للاعبين المتقدمين عن اللاعبين المبتدئين امر منطقي لرفع مستواهم ولسنوات الخبرة وبالتالي كان هذا الفرق في سرعة الاستجابة لصالحهم ، وهذا يتفق مع ما ذكره ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥) إلى أن السرعة الحركية تعتبر من أهم العناصر البدنية اللازمة لممارسة رياضة الجودو والتفوق فيها، وأيضا للوصول إلى المستويات العالية، حيث تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي مما يتطلب ذلك درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من سرعة الاستجابة الحركية (18: ٧٥). ويضيف رحيم حلو علي الزبيدي دراسة (٢٠٢٠) ان سرعة الاستجابة الحركية المقترحة لها تأثير إيجابي في تطوير الأداء المهاري (٥) كما أوضح محمد شداد (١٩٩٦) ان لعبة الجودو تتميز بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة وتمثل سرعة الاستجابة الحركية مكانة متميزة في تنفيذ الأداء المهاري لمهارات الجودو وما صاحبها أدائها من تغير في إيقاع اللعب الذي يتسم بسرعة الاستجابة الحركية (12: ٢١)

أولاً: الاستنتاجات:

بناءً على نتائج البحث استخلص الباحث ما يلي:

١. يتميز اللاعبون المميزون عن اللاعبين المبتدئين في سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارات الجودو .
٢. يتميز اللاعبون المميزون عن اللاعبين المبتدئين في سرعه الاستجابة الحركية في أداء مهارة أوستو جاري هي الاعلى يليها مهارة أوجوشي ثم مهارة أبيون سيو ناجي
٣. يتميز اللاعبون المميزون عن اللاعبين المبتدئين في سرعه الاستجابة الحركية في أداء مهارة (أوستو جاري) اسرع من مهارة (أوجوشي)

٤. يتميز اللاعبون المميزون عن اللاعبين المبتدئين في سرعة الاستجابة الحركية في أداء مهارة (أوستو جارى) أسرع من مهارة (أ. أيون سيو ناجي)
٥. السرعة الحركية تعتبر من أهم العناصر البدنية اللازمة لممارسة رياضة الجودو
٦. إمكانية استخدامه الجهاز في قياس سرعة الاستجابة الحركية مما قد يؤدي إلى تنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارات رياضة الجودو من خلال القياس المستمر لمحاولة تحسين زمن الاستجابة.
٧. إمكانية استخدامه قياس سرعة الاستجابة الحركية في التدريب مما قد يؤدي إلى تنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارات رياضة الجودو من خلال القياس المستمر لمحاولة تحسين زمن الاستجابة.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث، وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة يمكن أن يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية:

- ١- ضرورة إهتمام المدربين بتمارين تنمية سرعة الاستجابة الحركية عند التدريب لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهارى للاعبين الجودو وزيادة دقته.
- ٢- ضرورة استخدام جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية (لنبيل فوزي، ياسر عبد الرؤوف) لتقييم مستوى الأداء لمهارات رياضة الجودو المختلفة
- ٣- ضرورة إجراء المزيد من التجارب البحثية للوصول باللعب لمستويات متقدمة والتي من شأنها الارتقاء برياضة الجودو على مستوى العالم.
- ٤- إجراء مثل هذه الدراسة علي باقي المهارات وللمستويات مختلفة ولفئات عمرية مختلفة للتعرف علي سرعة الاستجابة الحركية وكيفية تطويرها في رياضة الجودو
- ٥- إجراء بحث تستطيع الوصول الي طرق موضوعية لقياس المستوي المهاري للاعبين الجودو
- ٦- ضرورة الاهتمام بتزويد كليات التربية الرياضية ومراكز البحوث الرياضية بأجهزة قياس حديثة تقيس القدرات الحركية وعناصر اللياقة البدنية .

أولاً - المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية"، ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة (١٩٩٧)
٢. اثير صبري ، عقيل الكاتب: "التدريب الدائري الحديث اهدافه وتنظيمه وطرق بناءه"، ط٣، مطبعة علاء، بغداد، العراق (٢٠٠٠)
٣. أحمد محمد عبد المنعم: "تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فاعلية الأداء المهارى لناشئي الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة (٢٠٠٨).

٤. الطرش زبير: أهمية سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية عند لاعبي الكرة الطائرة كلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر (٢٠١٧) .
٥. رحيم حلو علي الزبيدي دراسة "تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الرجل و الطعن و بعض أنواع الدفاع لاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش .مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية: جامعة ميسان - كلية التربية الرياضية - العراق (ISSN: 2072-7801) دون مجلد، العدد ٢٤، (٢٠٢٠).
٦. جمال عبد العزيز عبد العزيز ابو شادي : دراسة مقارنة لسرعة رد الفعل لدى لاعبي بعض أنشطة المنازلات - ماجستير - منازلات - المنيا - (١٩٨٧)
٧. سارة السيد عبد السلام أجرى كل من سارة السيد عبد السلام (٢٠١٥) تأثير تدريبات حس - حركية لضبط التوقيتات الهجومية والدفاعية على فاعلية الأداء المهاري لناشئي الجودو- ماجستير - جامعة المنصورة - ٢٠١٥
٨. عدى طارق حسن : "تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمسكات الفنية المركبة لمصارعي الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، العراق (٢٠٠٣).
٩. عصام الدين عبدالخالق :التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ط١٠، دار المعارف، الإسكندرية (٢٠٠٧) .
١٠. علي سبهان صخي : "سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة"، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، مج ٢٨، ع ٣، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق، ص ص ٤٤٧ - ٤٦١. (٢٠١٦)
١١. كمال جميل الرضي: "التدريب الرياضي " ، ط٢، دار وائل للنشر ،الأردن (٢٠٠٤).
١٢. محمد حامد شداد: "المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان (١٩٩٦).
١٣. محمد علي مجيد زاير: "تأثير استخدام جهاز مصمم لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم"، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد ٢٦، العدد ١ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق، ص ص ٨٨-١٠٢، ١٥. (٢٠١٤)
١٤. نبيل محمد أحمد فوزي، ياسر يوسف عبد الرؤوف: "جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية في رياضة الجودو"، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي - الرياضة والعولمة، مج ١، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ص ص ٥٥٥ - ٥٦٥. (٢٠٠١)
١٥. نيفين حسين محمود: فنون الجودو ط٢، دار المنهل، الزقازيق (٢٠١٤) 25

١٦. نيفين حسين محمود: "رياضة الجودو تعليمًا وتدريبًا وتخطيطًا"، مركز الكتاب للنشر ط ١ ، القاهرة (٢٠١٨)
١٧. وجيه شمدي :اعداد لاعب الكارثية للبطولة النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب (٢٠٠٢).
١٨. ياسر عبد الرؤف حسين: "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، ط١، دار المعارف للطباعة، القاهرة, (٢٠٠٥).

ملخص البحث

دراسة مقارنة لسرعة الاستجابة الحركية لاداء بعض مهارات الجودو

بين لاعبين المتقدمين والمبتدئين

أ.د/ ياسر يوسف عبد الرؤوف أحمد

أ.م.د/ محمد السيد علي مصطفى

الباحث/ أحمد مدحت قاسم

هدف البحث إلى مقارنة سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات لاعبي الجودو مهارة (أوستو جارى O-Soto-Gari) ومهارة (أوجوشي O-Goshi) ومهارة (أيون سيو ناجى Ipon- Seoi Nage) للاعبى الجودو ، وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي عينة من لاعبي من طلاب الصف الثاني ولاعبى منتخب الكلية والجامعة وكان عددهم (٢٠) لاعب وستخدم جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركة حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية لمقارنه سرعه الاستجابة الحركية لبعض مهارات لاعبي الجودو وقد تم تطبيق البحث من خلال القياس لعدد ثلاث محاولات بكل لكل لاعب لكل مهارة ،عمل المعالجة الإحصائية لتحديد سرعة الاستجابة في كل محارة وبكل اتجاه وكذلك عمل المقارنات ونسب فروق لتحديد سرعة الاستجابة الحركية لكل المهارات، وقد استنتج البحث وجود فروق في سرعة الاستجابة الحركية بين لاعبين المتقدمين والمبتدئين في أداء مهارة بعض مهارات الجودو قيد البث ، حيث كانت أوستو جارى هي الأعلى يليها مهارة أوجوشي ثم مهارة أيون سيو ناجى كما أظهرت النتائج تميزن اللاعبين المتقدمين عن اللاعبين المبتدئين في سرعه الاستجابة الحركية أثناء أداء مهارات الجودو ، وقد اوصت الدراسة ضرورة اهتمام المدربين بتمرينات تنمية سرعة الاستجابة الحركية عند التدريب لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهارى للاعبى الجودو وزيادة دقته.