

ملخص البحث

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً: ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الأوضاع الأساسية لرياضة الجودو هي العمود الفقري لأي أداء رياضي يمكن أن يتحقق في محيط اللعبة ومن الأوضاع الأساسية التحيّة والسقطات وطرق واتجاهات إخلال التوازن والتحرك على البساط ٠٠ لهذا فان لاعب الجودو يحاول تعويض ارتكازه بنقل أو إرجاع إحدى قدميه لذا كانت حركات القدمين ذو أهمية كبرى في رياضة الجودو ومن هنا يظهر أهمية الايقاع الحركي بأبعاد المختلفة وهي كالتالي (الرجل المدعمة وضع الجسم ، ودوران الجسم ، والتوقيت) بنتائج المباريات حيث يوضح الايقاع الحركي القائم على الحركة المنتظمة التي تساعد اللاعب على اداء الحركات المفضلة حسب وقفة المنافس على البساط من حيث تحركات القدمين ومعرفته للرجل الحرة المدعمة التي تساعد اللاعب على الاتزان ومن المتبع الاستحواذ على الرجل الحرة وهذا يعطى المنافس الهجوم المضاد له أثناء الهجوم أثناء الأفضل تركيز اللاعب على الرجل المدعمة علماً بأن السيطرة ولف الرجل المهاجم عليه ثم ميل الجسم (وضع الجسم ، على الخدع التي تنزف عليه الرجل المدعمة وقوة القبضة على المنافس ورمى اللاعب المنافس (دوران الجسم) في اتجاه معاكس للرجل المدعمة (التوقيت) يعطى فرصة كبيرة في التغلب عليه ويؤكد أهمية الايقاع الحركي أثناء الهجوم وتأثير على نتائج المباريات .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج لتدريب الايقاع الحركي لبعض حركات الرمي على نتائج المباريات في رياضة الجودو ويتفرع من هذا الهدف الأهداف الفرعية التالية :

- ١- اختيار الايقاع الحركى المناسب لبعض الرمى .
- ٢- التعرف على العلاقة بين الايقاع الحركى لبعض حركات الرمى نتائج المباريات .

فروض البحث :

- ١- يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة نتيجة الايقاع الحركى فى متغيرات البحث .
- ٢- يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى نتائج المباريات نتيجة الايقاع الحركى .

خطة البحث :

- منهج البحث :

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي باستخدام المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة كلية التربية الصف الثانى بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر بلغ عددهم (١٠٠) طالب ثم استقر العدد عند (٤٠) طالب (٢٠) مجموعة تجريبية (٢٠) مجموعة ضابطة .

وسائل جميع ال بيانات :

استخدام الباحث الوسائل والأدوات التالية لمناسبتها الطبيعة البحث وهى :

أولاً: الأدوات والأجهزة :

بساط جودو ٤ ساعات قياس - خطان متوازيان المسافة بينهما ٤,٥م -
شريط قياس طوله ٣٠م - عدد من الاعلام - ملعب كرة يد بطول ٤٠م
وعرض ٢٠م - ٦ كرات طبية بوزن ٣كجم - مسطرة مدرجة - منضدة عدده
كراسى - جهاز لقياس التوازن .

ثانياً: المتغيرات البدنية :

- ١- قياس القدرة العضلية للذراعين دفع كرة الطبية لاطول مسافة) .
- ٢- قياس القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات) .
- ٣- قياس سرعة استجابة (اختيار المسطرة) .
- ٤- قياس تحمل الأداء (وقوف مواجهة الزميل وصول الحركة أكبر من
المرات لمدة ٣٠ ث) .
- ٥- قياس الرشاقة (الجرى الزجراجى) .
- ٦- قياس التوازن (اختبار الوقوف على خط القدم) .
- ٧- قياس المرونة (اختبار الجسر) (الكوبرى) .

ثالثاً: المهارات الفنية المرتبطة برياضة الجودو:

- ١- التحرك على البساط .
- ٢- اخلال التوازن .
- ٣- اللعب من أعلى .
- أ- باستخدام الذراعين .

ب- باستخدام الوسط .

ج- باستخدام الرجلين .

٤- الحركات المركبة .

ثالثاً: المهارات المرتبطة بالايقاع الحركى بنتائج المباريات :

١- الرجل المدعمة .

٢- وضع الجسم .

٣- دوران الجسم .

٤- التوقيت .

رابعاً: البرنامج المقترح :

هدف البرنامج :

الارتقاء بمستوى الأداء للمهارات على نتائج المباريات نتيجة الايقاع الحركى بأبعاده المختلفة وهى الرجل المدعمة ، وضع الجسم ، ودوران ، التوقيت لدى لاعبي رياضة الجودو .

المدة الزمنية للبرنامج :

(١٥) أسبوعاً بواقع (٥) خمسة اسبوع عن كل شهر (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع بمعدل (١٢٠) دقيقة تشمل جانب بدنى ومهارى وخططى ونفسى ويتخلله الايقاع الحركى بأبعاده المختلفة (الرجل المدعمة ، وضع الجسم ، دوران الجسم ، التوقيت)

اجراءات البحث :

- الحصول على الموافقات الادارية .
- اختبار المتغيرات البدنية .
- اختيار اختبار المتغيرات المهارية .
- تم اجراء القياسات القبلية للمتغيرات البدنية قيد البحث لعينة البحث في المدة ٢٥/٩/٢٠٠٠م إلى ١٩/٩/٢٠٠٠م .
- بدء تطبيق البرنامج المقترح للايقاع الحركى فى المدة ١/١٠/٢٠٠٠م إلى ٣١/١٢/٢٠٠٠م .
- تم اجراء لقياسات البعدية فى المدة ٢/١/٢٠٠١م .
- وبعد ذلك تم اجراء المعالجات الاحصائية واستخلاص النتائج وقد اسفرت عن فاعلية تأثير الايقاع الحركى بنتائج المباريات برياضة الجودو .

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابى م
- الانحراف المعياري ع
- معامل الالتواء ت
- النسبة المئوية %

الاستنتاجات

فى ضوء نتائج البحث يستخلص الباحث ما يلى :

- ١- أن الايقاع الحركى بأبعاده المختلفة وهى (الرجل المدعمة - وضع الجسم - دوران الجسم - التوقيت) له تأثير ايجابى على مستوى الأداء فى رياضة الجودو .
- ٢- ساهم الايقاع الحركى فى الهجوم الايجابى للاعب طوال حسب المباراة مع الاقتصاد فى الوقت والجهد .
- ٣- ساهم الايقاع الحركى فى التدريب الرياضى للاعب الجودو بأنواعه المختلفة :
- أ - بدنى ، مهارى ، خططى ، نفسى . مما ساهم فى مستوى الأداء الرقى للأفضل .
- ٤- تأثير الايقاع الحركى على نتائج المباريات مما يساعد على رياضة الجودو على التقدم والاستمراري نحو القمة .
- ٥- أوضحت طريقة الايقاع الحركى على أهمية تأثير الرجل المدعمة التى يركز عليه الجسم مفتاح الهجمات الناجحة .
- ٦- أن طريقة الايقاع الحركى تلغى الحاجز بين اللاعب والمدرّب أو الطالب والمدرّس وتزيد من العلاقة بينهم ، وهذا ما لا نتيجة طريقة الأسلوب التقليدى .