

## **الفصل الأول**

<b>الإطار العام للبحث</b>	<b>٠-١</b>
<b>المقدمة ومشكلة البحث</b>	<b>١-١</b>
<b>أهمية البحث</b>	<b>٢-١</b>
<b>أهداف البحث</b>	<b>٣-١</b>
<b>فروض البحث</b>	<b>٤-١</b>
<b>مصطلحات البحث</b>	<b>٥-١</b>

## ١-١ مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الأوضاع الأساسية لرياضة الجودو من العمود الفقري لأي أداء رياضي يمكن أن يتحقق في محيط اللعبة ومن الأوضاع الأساسية التحية والسقطات وطرق واتجاهات إخلال التوازن والتحرك على البساط يتم في اتجاهات مختلفة وخاصة يتم التحرك بالزحف وليس بنقل القدم - فعند التحرك للأمام من الوضع الطبيعي يمين نأخذ خطوة للأمام بالقدم الدليل تتبعها القدم الأخرى والعكس عند التحرك للخلف نأخذ خطوة بالقدم الخلفية ثم نتبعها بالقدم الأمامية وعند التحرك للجانب نأخذ خطوة في اتجاه القدم المراد التحرك في اتجاهها ثم نتبعها بالقدم الأخرى والعكس ، وفي جميع الأحوال فتذكر دائماً أن نحافظ على الوضع الطبيعي في جميع التحركات حتى تكون في حالة استعداد والتأهب دائماً للمنافس كما تزيد من المحافظة على قاعدة الارتكاز على الأرض

ولهذا فإن لاعب الجودو يحاول تعويض ارتكازه بنقل أو إرجاع إحدى قدميه لذا كانت حركات القدمين في الجودو من النواحي الفنية الهامة ومن الواجب التدريب عليها جيداً ويعتبر إخلال التوازن Kozoshi واستعداته من المهارات التي تحتاج إلى سرعة الحركة ورشاقته . ( ٣ : ٤٢ ، ٤٥ )

وعندما يبدأ اللاعب المهاجم ( Tori ) في أداء الحركة المفضلة لديه فإنه يتجه الجذع ثم يبدأ بدخول الحركة ورمى المنافس ( Uki ) ويمكن أن تنجح أولاً تنجح لأن المنافس على علم بالحركة التي يفضلها المهاجم وبالتالي يمكن للاعب الأخر أن يكون جاهز بالحركة المضادة لها ومن هنا تتضح أهمية دراسة الإيقاع الحركي في رياضات الجودو حيث أن كثيراً من المخصصين والمدربين لم يتناولوا الإيقاع الحركي وأهمية في تحقيق الفوز في المباريات ودراسة أبعاده وهي كالآتي :

Supported Leg	١- الرجل المدعمة
Timing	٢- التوقيت
Body Position	٣- وضع الجسم
Circulation	٤- دوران الجسم

للإيقاع الحركى تأثيره في رياضة الجودو من حيث النواحي التكنيكية والميكانيكية لحركات الرمي أثناء الهجوم حيث ينقسم الإيقاع الحركى إلى الإيقاع السريع ، المتوسط ، البطيء . من حيث سرعة الحركة ( تنقل القدمين ) أثناء الأداء الحركى حيث يوجد ارتباط بين سرعة تحرك القدمين وبين لحظة القيام بتنفيذ الحركة ويستخدم كمؤثر للإيقاع الحركى من حيث :

- أ- إيقاع الرمي السريع ( الاستخدام الأقصى للقصور الذاتي ) .
- ب- إيقاع الرمي المتوسط ( توازن بين القصور الذاتي والقوة ) .
- ج- إيقاع الرمي البطيء ( يعتمد على القوة ) .

حيث يفسر الإيقاع الحركى على أنه هو العلاقة بين تحرك اللاعب على البساط وسرعة أدائه ومدى الصعوبة التى يواجهها لكى يقوم بالأداء الهجومى ، ومما لا شك فيه أن تأثير الوقفة الطبيعية للاعب أفضل عن الوقفة الدفاعية أثناء الهجوم حيث أن الوقفة الطبيعية ذات قدرة هائلة للتأهب للهجوم وتتميز بسرعة رد الفعل والتوقيت المناسب لرمى المنافس والسيطرة عليه .

ويوضح الإيقاع الحركى إلى القدرة على التدريب الإيقاعي Rhythmic Training القائم على الحركة المنتظمة التى تساعد اللاعب على أداء الحركة المفضلة حسب وقفة المنافس على البساط من حيث تحركات القدمين ومعرفة للرجل الحرة والرجل المدعمة التى تساعد اللاعب على الاتزان ومن المتبع خطف الرجل الحرة ، وهذا يعطى فرصة للمنافس بالهجوم المضاد Conter

Attack له أثناء الهجوم ولكن الأفضل تركيز اللاعب على الرجل المدعمة علماً بأن السيطرة ولف الرجل عليه ثم ميل الجسم على الجذع التي تترن عليه الرجل المدعمة وقوة القبضة على البدله ورمى اللاعب في اتجاه معاكس للرجل المدعمة ويعطى فرصة كبيرة في التغلب على المنافس ويؤكد ذلك سرعة الإيقاع الحركى أثناء الهجوم . ( ٧ : ٨ )

لاسيما أن كثير من اللاعبين يعتمدوا على حركة وحيدة يؤديها اللاعب أثناء الهجوم مما يعطى فرصة لتفادى هذه الحركة والعمل على أداء الحركة المضادة لها وكذلك بالمثل للاعب الأخر مما يجعل الإيقاع الحركى يوضح لنا العمل في انسيابية ومرونة وقوة وبسرعة واختيار التوقيت المناسب لاختيار نوعية الحركة المناسبة طبقاً لوضع المنافس وتوفير الوقت والجهد أثناء الهجوم علماً بأن ذلك يعطيه فرصة أكبر للتغلب على المنافس والسيطرة على سير المباراة وتحقيق الفوز في النهاية . ( ٩ : ٣٥ )

ويفسر لنا الإيقاع الحركى مدى العلاقة بين وضع الجسم . Body Position ، والرجل المدعمة Supported Leg والتوقيت Timing ومركز ثقل الجسم Central Body Weight حيث يمكن أن يكون الإيقاع الحركى وسيلة تدريبيه محببة بالنسبة للمدرب ، حيث تعمل هذه العلاقة على إمداده بالمعلومات اللازمة مما يزيد تعمقه قدراته التدريبية ، ومن ثم العمل على تحليل أداء اللاعبين في فهم هذه العلاقة السابق توضيحها مما يزيد تنمية وتحسين إمكانية أداء الرميات الهجومية الناجحة وكذا الدفاعية لدى اللاعبين .

( ٢ : ٣٣ )

ويوضح (أبو العلا) (١٩٩٧م) أن الإحساس بالإيقاع الحركى يلعب دوراً هاماً في تحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يؤدي إلى دقة الأداء و توجيه القوة المميزة بالسرعة للحركة ذاتها ، ولكل أداء حركة إيقاع يشمل سرعة الأداء

والتغير بين مكونات الأداء ، وتوقيتات الأداء ، ويختلف هذا الإيقاع الحركي من نشاط إلى آخر فقد يكون منتظماً كما في السباحة ، والمشي، والدرجات أو غير منتظم كما في المصارعة والملاكمة و الجودو وهذا النوع الآخر لا تتم فيه جميع الحركات على وتيرة واحدة أو في توقيت واحد منتظم ، ولذلك يتميز الإيقاع الحركي بالخصوصية النوعية أي انه لكل نشاط رياضي له الإيقاع الحركي الخاص به والذي يميزه عن غيره بأنه يمكن رؤيته بالعين والإحساس الحركي ، ويشمل الإيقاع الحركي أيضا التبادل بين عمليات الانقباض والانبساط " الارتخاء العضلي " وكذلك ترتيب توالي انقباض العضلات ، ويمكن الاستفادة من استخدام الإشارات الضوئية أو الصوتية للتدريب على الإيقاع الحركي . ( ٣ : ٢١٨ )

كما يشير (يحيى الصاوي محمود) (٢٠٠٠) أن الإيقاع الحركي Rhythmic Umlaut هو الإيقاع الذي يبدأ من لحظة بداية الرمية إلى لحظة انتهائها و يظهر الإيقاع الحركي من خلال تقسيم المهارات إلى مجموعتين هما:-

- ١- مجموعة المهارات الفنية الكبرى .
- ٢- مجموعة المهارات الفنية الصغرى .

### ١- مجموعة المهارات الفنية الكبرى

ويقصد بهذا النوع طول فترة سريان حركي طويل من المهارات الفنية كلاً من الجزء الثاني للرمية وهو ما يعرف باسم "تسكوري " "Tsukari" أي تنفيذ الحركة والجزء الثالث للرمية وهو ما يعرف بالكاكي Kaka وهو الوضع النهائي للرمية وهذان الجزءان يمكن بكل وضوح تمييزها أو نجد أن اللاعب قد ترك البساط بقدميه معاً ثم سقطه بعد أن يأخذ جسمه مساراً حركياً على شكل قوس .

## ٢- مجموعة المهارات الفنية الصغرى

يقصد بهذا النوع من المهارات الفنية قصر وقت كلاً من الجزء الأول من الرمية وهو إخلال التوازن كوزوشي وكذلك قصر وقت الجزء الثاني من الرمية وهو تنفيذ الحركة تسكورى Tsukori وغالباً ما يندمجا معا ويصعب فصلها عند التحليل الحركى كذلك نظر السرعة العمل العضلي قصر المسار الحركى للمهارة بحيث أن جزئيتي الرمية الثانية والثالثة تسوركوى وكاكا Tsukori Kaka يتابعان خلف بعضهما في سرعة فائقة لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة انتهاء الجزء الثانى وبداية الجزء الثالث ، وفى هذا النوع من المهارات الفنية الصغرى لا يحتاج اللاعب إلى تغيير مكانه وهو ما يعرف بتاى سباكى Tai Spaki كما هو الحال في النوع الأول أو إلى الدوران الكامل بالجسم (١٨٠) بل يكفي بتعديل وضع الجسم نسبياً . ( ٢٨ : ١٦٧ ، ١٦٩ )

ومن خلال رؤية الباحث للعديد من البطولات فقد استنتج أن اللاعبين يتجهون إلى السيطرة على الرجل الحرة في رمى المنافس (خطف الحركات ) ولكن إدراك اللاعب أهمية الإيقاع الحركى في التعامل مع المنافس والتركيز على الرجل المدعمة ، و التوقيت ، وضع الجسم ، ودوران الجسم في حالة الهجوم فإنه سيؤدى حتما إلى نتائج افضل .

وعلى سبيل المثال لاحصر ، فقد شاهدنا لاعب الجودو محمد رشوان في دورة الألعاب الأولمبية بلوس أنجلوس ١٩٨٤ م في المباراة النهائية مع اللاعب الياباني (بامشيتا) بطل العالم إذا قام لاعبنا الدولي محمد رشوان بمهاجمة القدم الحرة دور القدم المدعمة للمنافس ، ولو قام بمهاجمة القدم المدعمة (المصابة ) لفاض بالميدالية الذهبية بدلاً من الفضية ، ولتركيز اللاعب محمد رشوان على القدم الحرة الغير مصابة أدى ذلك لتأهب اللاعب بامشيتا للحركة المضادة والقدرة على مسايرة اللعب ومن ثم السيطرة على محمد رشوان

، وفوزه عليه ، ومن هنا يتضح أن للإيقاع الحركى أهمية في تحقيق نتائج أفضل في المباريات وتحقيق الفوز في المباريات الدولية و الأولمبية وهذا لا يقلل من بطلنا الدولي محمد رشوان من حصوله على الميدالية الفضية بل ازداد احتراماً أمام العالم اجمع وأعطى صورة عن معدن المصري الأصيل ... وكان سفير فوق العادة لمصرنا الحبيبة في تلك الدورة الأولمبية .

### ٢-١ أهمية البحث

#### ١ - الأهمية العلمية للبحث :

ترجع أهمية هذا البحث لندرة الابحاث التى ترتبط بالإيقاع الحركى في رياضة الجودو وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا الدراسة للتعرف على تأثير الإيقاع الحركى في تطوير الاداء المهارى لرياضة الجودو ومما يزيد من اداء الحركات الهجومية ورفع مستوى الاداء للاعبين .

#### ٢- الأهمية التطبيقية للبحث :\_

يساعد في سهولة اداء الحركات الفنية الكبرى والصغرى واتساع مجال الاداء المهارى مما يحسن من مستوى اللاعب وقدراته على تنفيذ الواجبات الخططية تبعا للموقف الحركى اثناء المباراة .

#### ٣- اهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الإيقاع الحركى لبعض حركات الرمى وعلاقته بنتائج المباريات للاعبى الجودو من خلال الاهداف الفرعية التالية .

- ١- اختيار الإيقاع الحركى المناسب لبعض مهارات الرمى من أعلى
- ٢- التعرف على العلاقة بين الإيقاع الحركى لبعض حركات الرمى بنتائج المباريات
- ٤- رابعا الفروض :

- ١- يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة نتيجة الإيقاع الحركى في متغيرات البحث .
- ٢- يوجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج المباريات نتيجة الإيقاع الحركى .
- ٥ - المصطلحات المستخدمة :

### الإيقاع الحركى Morable Rhytfm

هو التركيب الزمنى الديناميكي للحركة الرياضية اى ارتباط الزمن بحركة اللاعب لحركة المنافس في اقل زمن ممكن ، و بذلك يكون اللاعب على درجة عالية من الناحية البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ... ويختلف الإيقاع الحركى من نشاط إلى اخر فقد يكون منتظما كما في السباحة و المشى او غير منتظم كما في الجودو و المصارعة والملاكمة .

### ١- الإيقاع : Rhythm

هى قدرة اللاعب للاداء الامثل مع الاقتصاد في الجهد بالفوز بالمباراة .

(٤ : ٣٤)

## ٢- القدره الايقاعية : Rhythm Ability

هو قدرة اللاعب في السيطرة على سير المباراة تبعا للوقت والإيقاع غير المنتظم .

## ٣- الدقة الايقاعية : Rhythm Exactitude

هو قدرة اللاعب على الاداء الامثل على المنافس وقدرته على السيطرة والتحكم في سير المباراة نتيجة عدة عوامل هي: الزمن (الوقت) أي اتجاه الجسم اثناء الاداء والدوران (دوران الجسم) لرمى المنافس في اقل زمن ممكن والحصول على النقطة الكاملة Open

## ٤- التميز الايقاعي : Rhythm Distinction

هو سيطرة اللاعب على منافسة خلال سير المباراة وتحويله لصالحه خلال وقت المباراة والقدرة على الفوز بأقل مجهود ممكن .

## ٥- القدرة الحركية : Movable Ability

هي العلاقة بين الاداء الحركي لرمى المنافس وعامل التوقيت .

(٩ : ٣١)

## ٦- حاسة الإيقاع : The Senes Of Rhythm

هو مجموعة من الحركات المركبة في خطف الحركة المناسبة .

## ٧- وضع الجسم : Body Position

هو مفتاح لأداء الحركات المناسبة التي يؤديها اللاعب المهاجم طبقا للوضع الذي يكون عليه المنافس

**٨- الرجل المدعمة : Supported Leg**

هى مركز الثقل الذى يرتكز عليه الجسم اثناء المنافسة فى المباراة وقدرة المهاجم على السيطرة عليه للفوز بالمباراة .

**٩- التوقيت : Timing**

هى الفرصة المناسبة التى ينتظرها اللاعب المهاجم لخطف الحركة اثناء سير المباراة .

**١٠- تعريف بارنيت للإيقاع الحركى**

الإيقاع هو خطوات التغير والمجهود بين المنافسين لفوز كل لاعب بالمباراة . (٤ : ٥١)