

# "دراسة مقارنة لبعض العناصر البدنية بين لاعبي الجودو والتايكوندو

للناشئين تحت ١٧ سنة "

\*م.د/ ياسر يوسف عبد الرؤوف

\*\*م.د/ احمد سعيد زهران

## المقدمة ومشكلة البحث :

يهتم المربون الرياضيون بشكل خاص بالاختبار والقياس ، لأنهم يريدون من حين لآخر معرفة نتائج مجهوداتهم في التدريس والتدريب ، فهم يميلون دائما إلى معرفة نوع وطبيعة ومقدار التغيرات التي تحدث نتيجة لعمليتي التعليم والتدريب والتي يمكن أن تدل عليها كثيرا من مظاهر الأداء أو السلوك مثل الحركة أو المهارة نظرا لأن الممارس للنشاط الرياضي يتطور في النمو البدني والحركي المهاري . ( ٨ : ٢٦ ، ٢٧ )

وقد تطور القياس في التربية الرياضية عامة وفي رياضات المستويات العليا خاصة فبعد أن كان التدريب يعتمد على بعض الدلالات والمظاهر الخارجية أصبح يعتمد على القياسات البدنية والفسيوولوجية ليحدد بناء على نتائج تلك القياسات خطط التدريب لرفع المستويات بالاستعانة بالنتائج البدنية والفسيوولوجية التي تفسر بدقة كبيرة مستوى اللاعب .

ورياضتي الجودو والتايكوندو من الرياضات التي يمكن أن يتدخل فيها القياس البدني ليساعد المدرب في تحديد مستوى لاعبيه من الناحية البدنية وبالتالي وضع خطة التدريب الخاصة للاعب ، فالجودو والتايكوندو من الرياضات النزالية التي تتطلب من اللاعب الحفاظ على حالته البدنية أثناء المباراة أو استعادتها قبل المباراة التالية وإلا فإن هبوط مستوى تلك الصفات البدنية سوف تؤدي بالتالي إلى هبوط المستوى الفني للاعب .

كما أن الخصائص البدنية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لأنواع الأنشطة الرياضية المتعددة ، ويمثل حجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى مستوى ، فهي صفات ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية على اختلاف طبيعتها، وتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس . ( ٩ : ١١ )

وتتنسبه رياضة الجودو مع رياضة التايكوندو من حيث استخدام أجزاء الجسم المختلفة في المنافسة حيث يقوم اللاعب في رياضة الجودو برمي منافسه باليدين أو الوسط أو الرجل بقوة وسرعة على ظهره أو تثبيته ٢٥ ثانية على البساط أرضا أو تطبيق فنون الخنق والكسر واستسلام المنافس ، وقد أدرجت ضمن برنامج أولمبياد طوكيو عام ١٩٦٤م .

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .  
\* مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .

أما رياضة التايكوندو فتستخدم ضربات اليدين والرجلين مع الدورانات بالوسط وأداء الحركات الخلفية والدائرية بهدف إحراز النقاط أو إنهاء المباراة بالركلة القاضية وقد أدرجت حديثاً ضمن برنامج أولمبياد سيدني ٢٠٠٠م بعد أن كانت رياضة استعراضية في كل من دورة سول ١٩٨٨م وبرشلونة ١٩٩٢م .

وتعتبر رياضتي الجودو والتايكوندو من الرياضات التي تتميز بالديناميكية المتغيرة طبقاً لمواقف اللعب المختلفة ، مما يحتم أداء مهارات غير متكررة مع دوام الأداء السريع لفترات معينة ، مما يشير لاحتياج ممارستها لممارستها لصفات بدنية خاصة للاستمرار في التنافس طوال المباراة دون الهبوط في المستوى .

ويتفق مع ذلك كل من جنسن وفيشر Jensen and fisher ١٩٧٥م ، وذكي محمد حسن ١٩٨١م ، ومحمد حسن علاوى ١٩٩٤م ، فى أن كل صفة بدنية معينة تتلائم وطبيعة هذه الرياضة تجعل ممارستها أكثر إيجابية بما تعود على اللاعب بالنتائج التي يرجو تحقيقها أثناء المنافسة ، كما أن أهمية هذه الصفات البدنية تتضح فى أنها أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالية فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، فإلى جانب تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة بكل نشاط فإنه بدونها يصعب إتقان النواحي المهارية وتنفيذ النواحي الخطئية الخاصة بتلك الأنشطة . (٢٢ : ٨٤) (٦ : ١٤) (٨ : ١٣)

كما أن من ضمن شروط وقانون رياضة التايكوندو لكي تحسب الضربة (الركلة) نقطة صحيحة يجب أن تصل إلى المكان الصحيح بالسرعة والقوة المطلوبة وتكون مؤثرة على المنافس ولا يمكن تحقيق ذلك بدون توافر خصائص بدنية كالقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة .

ويتفق مع ذلك كلا من ديوك وروبيرت Duk and Robert ١٩٨٣ حيث يشيروا على ضرورة توافر عاملى القوة والسرعة فى أداء لاعب التايكوندو فى جميع الحركات الهجومية والدفاعية . (١٩ : ٥ ، ٦)

ولا يختلف الأمر كثيراً فى رياضة الجودو ، حيث يعتمد أداء اللاعبين على توافر عنصرى القوة والسرعة إضافة إلى القوة المميزة بالسرعة ، حتى تتحقق فاعلية الرمية وتكون مؤثرة على المنافس حيث يؤكد ذلك أوساوا أنكوما Isao Inokuma ١٩٩١ ، وياسر يوسف ١٩٩٩ على أهمية عنصر القوة المميزة بالسرعة فى الجودو (٢١ : ٢٠٠) ، (١٧ : ٤٠) .

كما أن توافر عنصر المرونة يساعد اللاعبين فى رياضتى الجودو والتايكوندو فى أداء المهارات الفنية بصورة صحيحة وخصوصاً المهارات (الركلات) التي تؤدي فى الوجه فى رياضة التايكوندو والتي تتطلب مرونة فى مفصل الحوض ومطاطية فى عضلات الرجلين والوسط مثل مهارة (إيتوليوتشاجي) الركلة الأمامية الدائرية فى الوجه أو التي تؤدي إلى مدى حركى واسع مثل مهارة (أوتش ماتا) رمية الفخذ من الداخل فى رياضة الجودو .

ويؤكد على ذلك كيث وهبراين Keith and Hubryin ١٩٨٧م حيث يشيروا إلى أنه لكي يكون لاعب التايكوندو ذو مستوى جيد يجب أن يتوفر لديه عنصر المرونة . (٢٣ : ١٧)

كما تلعب الرشاقة دوراً ذا أهمية بالنسبة للأداء النهاري في الألعاب الفردية النزالية مثل الجودو والتايكوندو والتي يلعب فيها اللاعب ضد منافس حيث تتطلب منه مواقف اللعب المختلفة سرعة تطبيق بعض الاستراتيجيات الخاصة بفنون اللعب التي يمارسها .

ويشير عصام سيد أحمد ١٩٩٢م على أهمية الرشاقة للألعاب النزالية حيث أنها تعني القدرة على السرعة في التحكم في أداء حركي جديد والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي . (٩ : ١٣)

كما يرى الباحثان أن هذا العنصر يلعب دوراً رئيسياً وفعالاً وخاصاً للاعبين الأوزان الخفيفة والتي تتميز أدائها بالسرعة وأداء المهارات الصعبة والمركبة .

كما يؤكد الباحثان على أهمية عنصر التحمل الدوري التنفس وتحمل السرعة وتحمل العضلي في رياضتي الجودو والتايكوندو ، حيث تعتمد طبيعة الأداء في الرياضتين على أداء المهارات الحركية المختلفة بصورة متكررة وسريعة خلال فترات المباراة سواء ٥ ق لمباراة الجودو أو ٩ ق لمباراة التايكوندو مقسمة على ثلاث جولات يتخللها دقيقة راحة بين كل جولة، كما قد يستمر اللاعب في رياضتي الجودو والتايكوندو في أداء من أربعة إلى خمسة مباريات في اليوم الواحد ، مما يتطلب تميز اللاعب بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي لمواجهة الجهد المبذول ، وبذلك يستطيع أداء المباريات بفاعلية مع ارتفاع درجة مقاومة الجسم للتعب .

وقد أكد العديد من العلماء والخبراء في رياضتي الجودو والتايكوندو على أهمية الصفات البدنية الخاصة بكل رياضة .

حيث يشير أن يون كيم Un Youn Kim ١٩٩٥ أن عناصر القوة والقدرة والرشاقة والمرونة هي العناصر التي تميز لاعبي رياضة التايكوندو . (٢٥ : ٥٥)

كما يؤكد كلا من جيوف جليسون Geof Gleeson وتوني ريه Tony reay ١٩٨٤ ، ١٩٧٩م على أهمية عناصر القوة العضلية والقدرة والتحمل بأنواعه والرشاقة والمرونة في رياضة الجودو (٢٠ : ٢٤) (٥٠ : ٢٤)

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثان لاحظا زيادة اهتمام المتخصصين والخبراء في رياضتي الجودو والتايكوندو بالجانب البدني ، وذلك بعد تقارب المستوى الفني بين لاعبي المستويات العليا في مرحلتى الكبار والناشئين تحت ١٧ سنة حيث أن تمتع اللاعب بخصائص بدنية مميزة تمنحه فرصاً أفضل في التفوق .

كما لاحظنا أيضاً زيادة سرعة أداء اللاعبين وتطور المهارات المستخدمة في كلتا الرياضتين نتيجة استحداث نظام إدارة المباريات والتعديلات الحديثة التي أدخلت في قانون

رياضتى الجودو والتايكوندو لذا كان من الأهمية تحديد الخصائص البدنية لكل رياضة ومقارنتها بالأخرى .

كما رأى الباحثان أن اختلاف الأوزان فى كل رياضة على حدا والرياضتين معا قد يؤثر على المتغيرات البدنية المختارة والتي لها دورها الفعال فى كل من التدريب والمنافسات . وهذا ما دعى الباحثان لكى يقوموا بمحاولة تقسيم تلك الأوزان وتوزيعها داخل ثلاث مجموعات على النحو التالى :

**مجموعات الأوزان المختلفة فى رياضة التايكوندو وتشمل :**

- مجموعة الأوزان الخفيفة (تحت ٦٧ك) أوزان تحت ٤ك ، ٥ك ، ٦ك ، ٧ك ، ٨ك .
- مجموعة الأوزان المتوسطة (تحت ٧٨ك) أوزان تحت ٧٢ك ، تحت ٧٨ك .
- مجموعة الأوزان الثقيلة (فوق ٧٨ك) أوزان تحت ٨٤ك ، فوق ٨٤ك .

**مجموعات الأوزان المختلفة فى رياضة الجودو وتشمل :**

- مجموعة الأوزان الخفيفة (تحت ٦٦ك) أوزان تحت ٦٠ك ، تحت ٦٦ك .
- مجموعة الأوزان المتوسطة (تحت ٨٠ك) أوزان تحت ٧٣ك ، تحت ٨٠ك .
- مجموعة الأوزان الثقيلة (فوق ٨٠ك) أوزان تحت ٩٠ك وتحت ١٠٠ك .

وتعتمد اللجنة الأولمبية المصرية على هاتين الرياضتين ضمن الألعاب الأولمبية للحصول على الميداليات فى الدورات الأولمبية حيث حصل لاعب الجودو محمد رشوان على آخر ميدالية لمصر فى الدورات الأولمبية وهى الميدالية الفضية فى أولمبياد لوس انجلوس ١٩٨٤م ومن هنا تتبع مشكلة الدراسة فى السؤال التالى :

هل مستوى الصفات البدنية بين لاعبي هاتين الرياضتين متقاربتين أم هناك فروق لصالح أحد الرياضات فى بعض العناصر البدنية للناشئين تحت ١٧ سنة لملء أهمية فى معرفة مستواهم البدنى ومدى القصور المطلوب علاجه .

#### **أهداف البحث :**

- ١ - التعرف على الفروق بين لاعبي الجودو والتايكوندو لمجموعات الأوزان المختلفة (الخفيفة والمتوسطة والثقيلة) فى بعض العناصر البدنية .
- ٢ - التعرف على الفروق بين لاعبي الجودو ولاعبي التايكوندو بصفة عامة فى بعض العناصر البدنية .

#### **فروض البحث :**

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعب الجودو والتايكوندو فى الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة فى بعض العناصر البدنية .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الجودو ولاعبي التايكوندو بصفة عامة فى بعض العناصر البدنية .

## الدراسات السابقة :

١- قام كل من حسين عمر السمري ، وعاطف نمر خليفة عام ١٩٩٤ بدراسة عنوانها (سرعة رد الفعل الحركي والأوزان المتباينة لدى المصارعين والملاكمين دراسة مقارنة) تهدف على التعرف على الفروق بين الأوزان المختلفة للملاكمة والمصارعة في زمن رد الفعل للمثير السمعي والبصري كل على حدة وبلغ حجم العينة ١٠٠ لاعب من لاعبي الدرجة الأولى ٥٠ ملاكم و ٥٠ مصارع واستخدما المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي المصارعة والملاكمة (٥) .

٢- قام عاطف الأبحر عام ١٩٨٩م بدراسة عنوانها (مقارنة الكفاءة البدنية بين لاعبي المبارزة ولاعبي بعض الرياضات الأخرى) . وقد بلغ حجم العينة ٤٠ لاعب (١٠ مبارزة ، ١٠ مصارعة ، ١٠ ملاكمة ، ١٠ جودو) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام اختبار الكفاءة البدنية PWC170 ، وكانت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الكفاءة البدنية بين لاعبي المبارزة والملاكمة والمصارعة والجودو ، ولكن وجدت فروق دالة بين لاعبي الملاكمة والجودو وبين لاعبي المصارعة والجودو ، كما لا توجد فروق في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين لاعبي المبارزة والملاكمة والمصارعة والجودو ، بينما وجدت فروق دالة بين لاعب الملاكمة والجودو ، واقترب حدود الدلالة بين لاعبي المبارزة والملاكمة وكذلك بين لاعبي المصارعة والجودو . (٨)

٣- قام كلا من أبو العلا وسليمان إبراهيم وأحمد السنتريسى ١٩٨٤م بدراسة ( العلاقة المتبادلة بين بعض القياسات الانثرومترية والقوة العضلية ومكونات الدم لدى لاعبي المنتخب القومي للمصارعة ) وقد بلغ حجم العينة ٣١ مصارع من لاعبي المنتخب القومي وكانت أهم النتائج وجود علاقة بين بعض القياسات الانثرومترية والقوة العضلية للقبضة اليمنى واليسرى وعضلات الرجلين ، وكذلك قوة عضلات الظهر والطول والوزن ومسطح الجسم ووزن الجسم بدون دهن والسعة الحيوية المطلقة وأوصت الدراسة بضرورة الاستعانة بالقياسات الانثرومترية والقوة العضلية كمؤشر للحالة الصحية والانتقاء للمصارعين الناشئين . (٢)

٤- قام كل من محروس محمد قنديل ، أحمد محمد الحسيني عام ١٩٨٧م بدراسة عنوانها (دراسة مقارنة العلاقة بين الكفاءة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الغطس والجمباز) تم إجراء الدراسة على عينة قوامها ٢٤ لاعب من لاعبي الدرجة الأولى في الغطس والجمباز وقد تم تطبيق اختبار كاتل للكفاءة الفسيولوجية وتم تقييم الأداء المهاري بواسطة لجان معتمدة من حكام الاتحادين الخاصين بهاتين الرياضتين ، ومن أهم النتائج وجود ارتباط قوى بين مستوى الكفاءة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري . (١١)

٥ - قام كل من حامد محمد القنواني ، عبد العظيم السيد عام ١٩٨٤م ، بدراسة عنوانها (دراسة مقارنة لمستوى الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لمتسابقى المسافات القصيرة والطويلة فى ألعاب القوى ) . وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية من لاعبى الدرجة الأولى لألعاب القوى ، وبلغ حجم العينة ٢٢ لاعب ، وتم حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باستخدام معادلة الكفاءة البدنية PWC 170 بواسطة عجلة الأرجوميتر واستخدمت معادلة كاريمان لحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين واستقرت النتائج عن وجود فروق ذات دالة إحصائية لصالح متسابقى المسافات الطويلة فى مستوى الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. (٤)

٦ - قام أبو العلا أحمد عبد الفتاح عام ١٩٨٢م بدراسة عنوانها (العلاقة بين الكفاءة البدنية العامة والكفاءة البدنية الخاصة ومستوى الأداء فى مسابقات سباحة الزحف) ، وقد بلغ حجم العينة ٣٢ سباحاً تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٨ سنة من لاعب النادى الأهلى وقد استخدم لقياس الكفاءة البدنية الخاصة اختبار زوتكس واختبار كربمان لقياس الكفاءة البدنية العامة وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين مستوى الكفاءة البدنية العامة كما تقاس باختبار الجرى ومستوى الكفاءة البدنية الخاصة كما تقاس باختبارات السباحة وإضافة إلى وجود علاقة سالبة بين مستوى الكفاءة العامة وبين كل من المستوى الرقوى فى مسافات سباقات الزحف المختلفة. (١)

٧ - قام ج.ل بهانوت ، ول.س سيدهو J.L. Bhanot & L.S. Sidhu عام ١٩٨٠م بدراسة عنوانها (دراسة مقارنة لزمن رد الفعل لدى لاعبى الهوكى والكرة الطائرة ورفع الأثقال والجمباز ) وقد بلغ حجم العينة ٥٩ طالباً من طلاب المعهد الرياضى بأنديانا يمثلون الرياضات المختارة وقد استخدم الباحث جهاز لقياس زمن رد الفعل للمثير السمعى والبصرى، وقد أسفرت الدراسة عن أن لاعبو الأثقال أسرع فى كل زمن رد الفعل للمثير السمعى والبصرى لليد والقدم ، وأن زمن رد الفعل السمعى والبصرى لليد أسرع من القدم فى الرياضات قيد الدراسة (١٨).

٨ - قام سالم عبد الحفيظ سويدان عام ١٩٧٣م بدراسة عنوانها (دراسة مقارنة بين الملاكم والمصارع فى بعض مكونات اللياقة البدنية ) وقد بلغ حجم العينة ١٠٠ لاعب ، ٥٠ لاعب مصارعة ، ٥٠ لاعب ملاكمة من الدرجة الأولى من منطقة الإسكندرية ، وقد تم تقسيم الأوزان فى المصارعة والملاكمة إلى ثلاثة أوزان تكون متقاربة بين أوزان المصارعة والملاكمة نظراً لاختلاف الأوزان بينهما وهم (وزن الخفيف ، وزن المتوسط، وزن الثقيل) واستخدم الباحث الاختبارات التالية والتي تقيس العناصر البدنية اختبار روجرز للقوة العضلية ، اختبار الجلوس من الرقود للجلد العضلى ، اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف باستخدام مسطرة مدرجة لمرونة عضلات الظهر ، الجرى المكوكى للرشاقة، منحنى التعب لكارسولون للجلد الدورى التنفسى ، الوثب الطويل من

الوقوف للقدرة، عدو ٥٠ ياردة للسرعة ، وكانت أهم النتائج أن المصارع أقوى وأكثر مرونة من الملاكم بوجه عام، إضافة إلى عدم وجود فروق في الجلد العضلي والرشاقة والقدرة والسرعة بين المصارع والملاكم ، أما من حيث الجلد الدورى التنفسي المصارع أفضل من الملاكم. (٦)

#### إجراءات البحث :

#### \* منهج البحث :

اختار الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة .

#### \* العينة :

بلغ حجم العينة ٦٤ لاعباً من الناشئين تحت ١٧ سنة وفوق ١٤ سنة منهم ٣٢ لاعباً للجودو و ٣٢ لاعباً للتايكوندو وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية من اللاعبين المشاركين في بطوله الجمهورية لرياضتي الجودو والتايكوندو تحت ١٧ سنة ، وقد تم توزيع العينة حسب مجموعة الأوزان المختلفة للاعبى الجودو والتايكوندو وحسب مواصفات كل مجموعة للسن والطول والوزن كما هو موضح فى الجدول التالى .

#### جدول (١)

#### توزيع مجموعات الأوزان للاعبى الجودو والتايكوندو

عدد لاعب كل وزن	أوزان التايكوندو			أوزان الجودو			مجموعات الأوزان
	متوسط الطول	متوسط السن	متوسط الوزن	متوسط الطول	متوسط السن	متوسط الوزن	
١١ لاعب لكل رياضة	١٧٤	١٦,٧	٦٢,٤	١٦٦	١٦	٦١,٣	مجموعة الأوزان الخفيفة
١٠ لاعب لكل رياضة	١٨٠,٤	١٧,٤	٧٤,٣	١٧١	١٥,٨	٧٦,٥	مجموعة الأوزان المتوسطة
١٠ لاعبين لكل رياضة	١٨٧,٦	١٧,٧	٨٨,٧	١٧٦	١٥,٩	٨٩,٥	مجموعة الأوزان الثقيلة
٣٢ لاعب لكل رياضة	١٨٠,٥	١٧,٣	٧٤,٧	١٧٠,٨	١٥,٩	٧٥,٣	متوسط القياسات

#### \* المجال الزمنى والمكانى :-

أجريت الدراسة فى الفترة من ٢٠٠٢/٨/١ إلى ٢٠٠٢/٨/٢٥ ، وذلك بكل من اتحاد الشرطة الرياضى ونادى القاهرة ونادى الزمالك ونادى الزهور .

#### \* الأدوات وأجهزة القياس :-

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة الظهر والرجلين
- شريط قياس لقياس الوثب العريض
- ساعة إيقاف لقياس الزمن

(١٤) ، (١٥)

### القياسات المستخدمة في البحث :

اشتملت القياسات على (١٠) قياسات لكل من قوة القبضة لليد اليمنى واليسرى وقوة عضلات الظهر والرجلين والوثب العريض من الثبات واختبارات التحمل العضلي للبطن ( ثنى الجذع من الرقود ) والستحمل العضلي للذراعين ( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين واختبارات الجرى ٤٠٠ متر و ٨٠٠ متر ، ومرونة العمود الفقري وقد استبعد الباحثان قياس السرعة الحركية نظراً لاختلاف الاداء المهارى لكل رياضة .

### خطة المعالجة الإحصائية :-

- تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحاسب الآلى بكلية التربية للرياضة للبنين بالهرم واشتملت على المعالجات الإحصائية التالية :
  - المتوسط الحسابى والانحراف المعياري .
  - تحليل التباين بين مجموعات الأوزان المختلفة الخفيفة والمتوسطة والثقيلة للاعبى الجودو والتايكوندو .
  - اختبار (ت) للفروق فى متغيرات البحث بين لاعبى الجودو والتايكوندو .
- عرض ومناقشة النتائج

### جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمجموعات الأوزان المختلفة ( الخفيفة والمتوسطة والثقيلة )  
لرياضتى الجودو والتايكوندو فى القياسات البدنية المختارة

الاختبارات	مجموعات الأوزان المختلفة للاعبى الجودو						مجموعات الأوزان المختلفة للاعبى التايكوندو					
	الأوزان الخفيفة		الأوزان المتوسطة		الأوزان الثقيلة		الأوزان الخفيفة		الأوزان المتوسطة		الأوزان الثقيلة	
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
قوة القبضة يمين	٤٥	١٠,١	٤٦,١	١٥,٣	٥٠	١٦,٩	٤٨,٩	١,٩	٥٢,٩	١,٨	٥٥	١,٣
قوة القبضة شمال	٤٠,٩	٩,٩	٤٢,٨	١٥	٤٧,٤	١٤,٣	٤٨,١	١,٥	٥٢,٤	١,٩	٥٥	١,٧
قوة عضلات الظهر	١٠٣,٤	١٩,٤	١١٠	٣٦,٢	١١٧,٢	٣٨,٨	١٤٠,٤	١١,٥	١٧٥	٩,٤	١٨٠	٥,٧
قوة عضلات الرجلين	١٧٧	٥٧,٩	١٨٩	٤٣,٩	٢٠٠	٤١,٥	١٩٣,٦	١٦,١	٣٤٠	٩,٥	٢٥٣	١٢,٧
تحمل عضلى (بطن)	٤٦	١٣,٢	٤٠,١	٦,٥	٣٦	٩,٨	٦٥	٢,٢	٦٥,٩	٢	٦١,٦	١,٦
تحمل عضلى (ذراعين)	٣٤	١٢,٥	٢٧,٦	١١,٨	٢٦,٢	١٠,٩	٣٦	١,٢	٣٨,٣	٢,٨	٣٧,٩	١,٩
مرونة العمود الفقري	٤,٤٥	٥,٣	٧,٣	٦,٨	٧,٦	٦,١	١٦	١,١	١٧	١,١	١١,١	١,١
٤٠٠ متر جرى	٩٩,١٠	١٠,٧	١١٠	١٤,٩	١١٣,٦	٢١,٤	٦٠	٠,٧	٦٥,٧	٣,٥	٧٠,٤	٤,٥
٨٠٠ متر جرى	١٩٨,٩	١٩	٢٣٧,٩	٣٩	٢٤٥,٨	٣٧,٤	١٢٧	١,٤	١٣٢,٤	٤,٦	١٤١,٨	٧,٤
الوثب العريض	٢,٢٥	٠,٢٣	٢,١٤	٠,٢٦	٢	٠,٢٩	٢,٤٥	٥,٤	٢,٤٥	٤,٥٨	٢,٤١	٤,١



يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات البدنية المختارة لمجموعات الأوزان المختلفة ( الخفيفة والمتوسطة والثقيلة ) للاعبى الجودو والتايكوندو .

جدول (٢)

نتائج تحليل التباين لمجموعات الأوزان المختلفة ( الخفيفة والمتوسطة والثقيلة ) لرياضتى الجودو والتايكوندو فى القياسات البدنية المختارة

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
قوة القبضة يمين	بين المجموعات	٧٨٧,٠٢٣	٥	١٥٧,٤٠٥	١,٥١٤
	داخل المجموعات	٦٠٣٠,٧٢٧	٥٨	١٠٣,٩٧٨	
قوة قبضة شمال	بين المجموعات	١٥٥٣,٥٢٨	٥	٣١٠,٧٠٦	*٣,٤٧١
	داخل المجموعات	٥١٩١,٥٨٢	٥٨	٨٩,٥١٠	
قوة عضلات ظهر	بين المجموعات	٥٩٠٤٧,٨٨٣	٥	١١٨٠٩,٥٧٧	*٢٠,٧٦١
	داخل المجموعات	٣٢٩٩٣,٠٥٥	٥٨	٥٦٨,٨٤٦	
قوة عضلات رجلين	بين المجموعات	٤٩١٣٥,٠٤٣	٥	٩٨٢٧,٠٠٩	*٧,٧٦٢
	داخل المجموعات	٧٣٤٣٢,٦٩١	٥٨	١٢٦٦,٠٨١	
تحمل عضلى بطن	بين المجموعات	٩٤١٨,٨١٠	٥	١٨٨٣,٧٦٢	*٣٤,٣٢٤
	داخل المجموعات	٣١٨٣,١٢٧	٥٨	٥٤,٨٨٢	
تحمل عضلى ذراعين	بين المجموعات	١٤٢٥,٧٧٣	٥	٢٨٥,١٥٥	*٣,٩٦١
	داخل المجموعات	٤١٧٥,٢٢٧	٥٨	٧١,٩٨٧	
مرونة العمود الفقري	بين المجموعات	١٤٠١,٠٢٥	٥	٢٨٠,٢٠٥	*١٤,٣٢٩
	داخل المجموعات	١١٣٤,٢٠٩	٥٨	١٩,٥٥٥	
٤٠٠ م جرى	بين المجموعات	٣٠٢٩٦,٥٨٢	٥	٦٠٥٩,٣١٦	*٤٥,٠١٣
	داخل المجموعات	٧٨٠٧,٥٢٧	٥٨	١٣٤,٦١٣	
٨٠٠ م جرى	بين المجموعات	١٥٤٥٦٧,٣٧	٥	٣٠٩١٣,٤٧٤	٥٥,٣٩١
	داخل المجموعات	٣٢٣٦٩,٥٦٤	٥٨	٥٥٨,٠٩٦	
الوثب العريض	بين المجموعات	١,٨٨١	٥	٠,٣٧٦	١٠,١٦٢
	داخل المجموعات	٢,١٢٨	٥٨	٠,٠٣٦٦	

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ فى (٩) اختبارات بينما لم تظهر فروق دالة فى اختبار قوة القبضة يمين .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعات الأوزان المختلفة ( الخفيفة والمتوسطة والثقيلة ) لرياضتى الجودو

والتايكوندو فى القياسات البدنية المختارة

الاختبارات	مجموعات الأوزان	المتوسط الحسابى	مجموعة الأوزان المتوسطة جودو	مجموعة الأوزان الثقيلة جودو	مجموعة الأوزان الخفيفة التايكوندو	مجموعة الأوزان المتوسطة التايكوندو	مجموعة الأوزان الثقيلة التايكوندو
قوة القبضة شمال	خفيفة جودو	٤٠,٩	١,٩	٦,٥	٧,٢	١١,٥	١٤,١
	متوسطة جودو	٤٢,٨	-	٤,٦	٥,٣	٩,٦	١٢,٢
	ثقيلة جودو	٤٧,٤	-	-	٠,٧	٥	٧,٦
	خفيفة تايكوندو	٤٨,١	-	-	-	٤,٣	٦,٩
	متوسطة تايكوندو	٥٢,٤	-	-	-	-	٢,٦
	ثقيلة تايكوندو	٥٥	-	-	-	-	-
قوة عضلات الظهر	خفيفة جودو	١٠٣,٤	٦,٦	١٣,٨	٣٧	٧١,٦	٧٦,٦
	متوسطة جودو	١١٠	-	٧,٢	٣٠,٤	٦٥	٧٠
	ثقيلة جودو	١١٧,٢	-	-	٢٣,٢	٥٧,٨	٦٢,٨
	خفيفة تايكوندو	١٤٠,٤	-	-	-	٣٤,٦	٣٩,٦
	متوسطة تايكوندو	١٧٥	-	-	-	-	٥
	ثقيلة تايكوندو	١٨٠	-	-	-	-	-
قوة عضلات الرجلين	خفيفة جودو	١٧٧	١٢	٢٣	١٦,٦	٦٣	٧٦
	متوسطة جودو	١٨٩	-	١١	٤,٦	٥١	٦٤
	ثقيلة جودو	٢٠٠	-	-	٦,٤	٤٠	٥٣
	خفيفة تايكوندو	١٩٣,٦	-	-	-	٤٦,٤	٥٩,٤
	متوسطة تايكوندو	٢٤٠	-	-	-	-	١٣
	ثقيلة تايكوندو	٢٥٣	-	-	-	-	-
تحمل عضلى بطن (أ)	خفيفة جودو	٤٦	٥,٩	١٠	١٩	١٩,٩	١٥
	متوسطة جودو	٤٠,١	-	٤,١	٢٤,٩	٢٥,٨	٢١,٥
	ثقيلة جودو	٣٦	-	-	٢٩	٢٩,٩	٢٥,٦
	خفيفة تايكوندو	٦٥	-	-	-	٠,٩	٣,٤
	متوسطة تايكوندو	٦٥,٩	-	-	-	-	٤,٣
	ثقيلة تايكوندو	٦١,٦	-	-	-	-	-
تحمل عضلى ذراعين أنبساط مائل ثنى الذراعين (أ)	خفيفة جودو	٣٤	٦,٤	٧,٨	٢	٤,٣	٣,٩
	متوسطة جودو	٢٧,٦	-	١,٤	٨,٤	١٠,٦	١٠,٣
	ثقيلة جودو	٢٦,٢	-	-	٩,٨	١٢,١	١١,٧
	خفيفة تايكوندو	٣٦	-	-	-	٢,٣	١,٩
	متوسطة تايكوندو	٣٨,٣	-	-	-	-	٠,٤
	ثقيلة تايكوندو	٣٧,٩	-	-	-	-	-

تابع جدول (٤) دلالة الفروق بين مجموعات الأوزان المختلفة

الاختبارات	مجموعات الأوزان	المتوسط الحسابي	مجموعة الأوزان المتوسطة جودو	مجموعة الأوزان الثقيلة جودو	مجموعة الأوزان الخفيفة تايكونديو	مجموعة الأوزان المتوسطة تايكونديو	مجموعة الأوزان الثقيلة تايكونديو
مرونة العمود الفقري	خفيفة جودو	٤,٥	٢,٨	٣,١	١١,٥	١٢,٥	٦,٦
	متوسطة جودو	٧,٣	-	٠,٣	٨,٧	٩,٧	٣,٨
	ثقيلة جودو	٧,٦	-	-	٨,٤	٩,٤	٣,٥
	خفيفة تايكونديو	١٦	-	-	-	١	٤,٩
	متوسطة تايكونديو	١٧	-	-	-	-	٥,٩
	ثقيلة تايكونديو	١١,١	-	-	-	-	-
٤٠٠ م جرى	خفيفة جودو	٩٩,١٠	١٠,٩	١٤,٥	٣٩,١	٣٣,٤	٢٨,٧
	متوسطة جودو	١١٠	-	٣,٦	٥٠	٤٤,٣	٣٩,٦
	ثقيلة جودو	١١٣,٦	-	-	٥٣,٦	٤٧,٩	٤٣,٢
	خفيفة تايكونديو	٦٠	-	-	-	٥,٧	١٠,٤
	متوسطة تايكونديو	٦٥,٧	-	-	-	-	٤,٧
	ثقيلة تايكونديو	٧٠,٤	-	-	-	-	-
٨٠٠ متر جرى	خفيفة جودو	١٩٨,٩	٣٩	٤٦,٩	٧١,٩	٦٦,٥	٥٧,١
	متوسطة جودو	٢٣٧,٩	-	٧,٩	١١٠,٩	١٠٥,٥	٩٦,١
	ثقيلة جودو	٢٤٥,٨	-	-	١١٨,٩	١١٣,٤	١٠٤
	خفيفة تايكونديو	١٢٧	-	-	-	٥,٤	١٤,٨
	متوسطة تايكونديو	١٣٢,٤	-	-	-	-	٩,٤
	ثقيلة تايكونديو	١٤١,٨	-	-	-	-	-
الوثب العريض	خفيفة جودو	٢,٢٥	٠,١١	٠,٢٥	٠,٢٠	٠,٢٠	٠,١٦
	متوسطة جودو	٢,١٤	-	٠,١٤	٠,٣١	٠,٣١	٠,٢٧
	ثقيلة جودو	٢	-	-	٠,٤٥	٠,٤٥	٠,٤١
	خفيفة تايكونديو	٢,٤٥	-	-	-	-	٠,٤
	متوسطة تايكونديو	٢,٤٥	-	-	-	-	٠,٤
	ثقيلة تايكونديو	٢,٤١	-	-	-	-	-

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة بصفة عامة بين مجموعات الأوزان المختلفة لصالح مجموعات أوزان التايكونديو ، عدا متغير قوة القبضة شمال ، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين مجموعات الأوزان في هذا القياس .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين لاعبي الجودو ولاعبي التايكوندو بصفة عامة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلاهما

ن = ٦٤

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي س	انحراف معياري	اختبار ت	لصالح
قوة القبضة يمين	جودو	٤٦,٩	١٤,٠١	٢,٠٧١-	التايكوندو
	تايكوندو	٥٢,٢	٣,٠٥		
قوة القبضة شمال	جودو	٤٣,٦	١٣,١١	٣,٤٠٨-	التايكوندو
	تايكوندو	٥١,٨	٣,٣٤		
قوة عضلات الظهر	جودو	١٠٩,٩	٣١,٩	٨,٢٣٣-	التايكوندو
	تايكوندو	١٦٤,٧	٢٠,١		
قوة عضلات الرجلين	جودو	١٨٨,١٥	٤٧,٩	٤,٠٤٢-	التايكوندو
	تايكوندو	٢٢٨,١٢	٤٨,٨		
تحمل البطن	جودو	٤٠,٨١	١٠,٧٦	١١,٩٥٥-	التايكوندو
	تايكوندو	٦٤,٢٥	٢,٦٦		
تحمل الذراعين	جودو	٢٩,٤٠	١١,٩٤	٣,٧٢٤-	التايكوندو
	تايكوندو	٣٧,٤	٢,٣		
مرونة العمود الفقري	جودو	٦,٤	٦,١	٧,٠٦٥-	التايكوندو
	تايكوندو	١٤,٨	٢,٨		
٤٠٠ م جرى	جودو	١٠٧,٤	١٦,٧	١٣,٥٨٢-	التايكوندو
	تايكوندو	٦٥,٢	٥,٤		
٨٠٠ م جرى	جودو	٢٢٧	٣٨,٢	١٣,٥٧٥-	التايكوندو
	تايكوندو	١٣٣,٥	٧,٨		
الوثب العريض	جودو	٢,١٣	٠,٢٩	٦,١٥١-	التايكوندو
	تايكوندو	٢,٤٤	١,٥		

مستوى الدلالة عند  $\alpha = ٠,٠٥$ .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة بصفة عامة لصالح لاعبي التايكوندو

مناقشة وتفسير النتائج :

بناء على نتائج التحليل الإحصائي للبيانات التي أمكن التوصل إليها وفي ضوء الدراسات السابقة ، وإسترشادا بالمراجع العلمية ، يمكن مناقشة وتفسير نتائج البحث تبعا لترتيب أهدافه وفروضه وفقا لما يلي :

#### ١- تفسير نتائج الفرض الأول:-

من خلال جدول (٣) وجدول (٤) الخاص بنتائج تحليل التباين ودلالة الفروق بين مجموعات الأوزان المختلفة ( الخفيفة والمتوسطة والثقيلة) لرياضي الجودو والتايكوندو يتضح ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في (٩) اختبارات بينما لم تظهر فروق دالة في اختبار قوة القبضة اليمنى ، ولتحديد اتجاهات تلك الفروق. تم إجراء اختبارات دلالة الفروق بين مجموعات الأوزان المختلفة للاعبين الجودو والتايكوندو وأظهرت وفقا للقياسات المختارة ما يلي :

#### قياس قوة عضلات الظهر:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي التايكوندو لمجموعات الأوزان المتوسطة والثقيلة عن لاعبي الجودو لمجموعات الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة، ولصالح لاعبي مجموعة الأوزان الخفيفة للتايكوندو عن لاعبي مجموعة الأوزان الخفيفة للجودو، ولصالح لاعبي الأوزان الثقيلة للتايكوندو عن لاعبي الأوزان الخفيفة للتايكوندو .

#### قياس قوة عضلات الرجلين :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة للتايكوندو عن لاعبي الأوزان الخفيفة للجودو ولصالح لاعبي الأوزان الثقيلة للتايكوندو عن كل من لاعبي الأوزان المتوسطة للجودو والأوزان الخفيفة للتايكوندو.

#### قياس التحمل العضلي للبطن :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي التايكوندو للأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة عن لاعبي الجودو للأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة.

#### قياس مرونة العمود الفقري :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعتي الأوزان الخفيفة والمتوسطة للتايكوندو عن لاعبي مجموعات الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة للجودو.

#### قياس ٤٠٠ متر جرى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعات الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة للتايكوندو عن لاعبي مجموعات الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في الجودو .

#### قياس ٨٠٠ متر جرى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعات الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في التايكوندو عن لاعبي مجموعات الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في الجودو، ولصالح لاعبي مجموعة الأوزان الخفيفة للجودو عن لاعبي مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة في الجودو.

## الوثب العريض :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لاعبي الأوزان الخفيفة والمتوسطة في التايكوندو وعن لاعبي الأوزان المتوسطة والثقيلة في الجودو، ولصالح لاعبي الأوزان الثقيلة في التايكوندو عن لاعبي الأوزان الثقيلة للجودو.

أما فيما يخص قياس قوة القبضة شمال والتحمل العضلي للذراعين فكانت النتائج متقاربة بين مجموعات الأوزان المختلفة والفروق طفيفة وغير دالة إحصائياً.

## أما فيما يخص الفرض الثاني :

### (٢) تفسير نتائج الفرض الثاني :

من خلال جدول (٥) الخاص بتحديد دلالة الفروق بين لاعبي الجودو والتايكوندو بصفة عامة فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة بصفة عامة لصالح لاعبي التايكوندو، عدا متغير الوزن فقد أعطى فروق دالة لصالح لاعبي الجودو.

ومن خلال تلك النتائج يتضح لنا أهمية الصفات البدنية وملاحظة تفوق لاعبي التايكوندو بصفة عامة على لاعبي الجودو مما يساعدهم على ارتفاع المستوى الفني.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه وجيه شمندی ١٩٩٥م عن كل من فيلين Felen وكوفليوف Kovolov وإيفانوف Evonov ١٩٧٠ على أن الخصائص البدنية الخاصة لها دور أساسي وهام في تحسين الأداء المهارى وأن خفض هذه الخصائص ( القدرات ) يؤخر تحسن المستوى المهارى للاعب ( ١٢ : ١٨٤ ) .

ويعزى الباحثان تفوق لاعبي التايكوندو عن لاعبي الجودو بصفة عامة في مجموعات الأوزان المختلفة في قياسات القوة العضلية وخصوصاً لعضلات للرجلين والظهر والبطن وقياسات القدرة العضلية للرجلين والمرونة وتحمل السرعة والتحمل الدوري التنفسي لعدة عوامل منها عامل السن والذي أعطى فروق لصالح لاعبي التايكوندو، وقد يرجع أيضاً السبب في ذلك نتيجة لقواعد اتحاد اللعبة والذي يسمح بإعطاء فترة سماح تقرب من السنة للاعب التايكوندو ، فيكون من حق اللاعب الذي يزيد عمره عن ١٧ عام و ١٠ شهور مثلاً المشاركة في بطولة الجمهورية تحت ١٧ عام ولا يحدث ذلك في رياضة الجودو ، كما أن قواعد رياضة التايكوندو تسمح بمشاركة الناشئين أكثر من ١٦ سنة في بطولات الرجال سواء في بطولات الجمهورية للدرجة الثانية (تحت الحزام الأسود) أو الجمهورية المفتوحة ، مما يساعد على إعداد لاعبي التايكوندو الإعداد البدني والفني في سن مبكر حيث يتشابه الأداء الفني وأداء المهارات المختلفة بين اللاعبين الناشئين والكبار أما في رياضة الجودو، فيختلف الأداء الفني طبقاً لقواعد وقوانين اللعبة التي تمنع استخدام مهارات الكسر والخنق للناشئين تحت ١٦ سنة وهذا راجع لخطورة الإصابات من أداء تلك المهارات التي في سن مبكر، ويسمح بأدائها في مباريات الرجال ، لذا فإن الأداء الفني والبدني العالي لا يكتمل بصورة كبيرة سوى في مرحلة الرجال كما ويؤكد ياسر يوسف ١٩٩٩ على انخفاض مستوى لاعب الجودو في اللياقة

البدنية لمرحلة الناشئين (١٣) . ويشير كلا من أسوا ، نبويوكى ١٩٩١ على أهمية اللياقة البدنية لناشئى الجودو فى عناصر القوة والسرعة والتحمل (١٤ : ١١٠).

كما أن تميز لاعبى التايكوندو بالطول فى مجموعات الأوزان المختلفة مقارنة بلاعبى الجودو، نتيجة طبيعة لعبة التايكوندو والتي تتطلب أداء الركلات المختلفة لمسافات بعيدة فى منطقة الوجه والبطن للمنافس مما يساعد فى تميزهم فى الأداء البدنى.

حيث يشير كل من أبو العلا عبد الفتاح سليمان إبراهيم وأحمد السنتريسى ١٩٨٤م على أن الخصائص الجسمية تعتبر الخطوة الأولى والأساسية لتحقيق المستويات العالية ( ٢ : ٣٣١ ) .

كما يذكر محمد صبحى حسانين ١٩٧٩م أن القياسات الجسمية ذات أهمية كبيرة فى تقويم نمو الفرد، فالتعرف على الوزن والطول مثلا فى المراحل السنوية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التى تعبر عن حالة النمو عن الأفراد ( ٤٣ : ١٠ ) .

وقد ساعد عاملى السن والطول إضافة إلى طبيعة كل رياضة على تفوق لاعبى التايكوندو مقارنة بلاعبى الجودو فى القياسات البدنية المختارة ( القوة العضلية والقدرة للرجلين والمرونة) حيث تحتاج ممارسة رياضة التايكوندو إلى استعداد خاص فى طبيعة حركات اللعبة والتي تتطلب الوثب والطيران وأداء الركلات والمهارات لمدى حركة واسع وفى مختلف أرجاء الملعب عن طريق أداء سلسلة من المهارات المتكررة والمركبة فى كافة الاتجاهات ، وذلك عكس طبيعة الأداء فى رياضة الجودو والتي يعتمد فيها الأداء على ثبات اللاعب فى مكانه ومحاولة تقريبية لمركز ثقله من الأرض بقدر الإمكان حتى لا يتم رميه أو طرحه أرضا بسهولة، كما أن معظم الحركات والمهارات فى رياضة الجودو تودى فى حيز ضيق من الملعب برغم استخدام اللاعبين للحركات المختلفة حيث ينتهى أداء المهارات أو الحركة بعد أدائها مباشرة واحتساب الحكام لتلك الحركة حسب أدائها سواء 1/8 نقطة ( كوكا) أو 1/4 نقط (يوكو) أو 1/2 نقطة (وزارى) أو نقطة كاملة ( أيبون) وهى التى تنهى المباراة أما فى رياضة التايكوندو فيستطيع اللاعب اداء حركات عديدة ومتتالية وإحتساب الحكام لتلك الحركات ( السركلات) بدون توقف للمباراة ولا يوجد فاصل نهائى لعدد النقاط فى مباريات التايكوندو فيمكن أن تنتهى المباراة بفارق نقطة واحدة، كما يمكن أن تنتهى بفارق ١٠ نقاط أو أكثر إلا فى حالة واحد وهى تحدث قليلا فى رياضة التايكوندو وهى انتهاء المباراة بالركلة القاضية والذى لا يستطيع اللاعب إكمال المباراة بعدها.

إضافة إلى أن مدة المباراة فى رياضة التايكوندو تستغرق ١١ق يتخللها دقيقتين للراحة بين الثلاث جولات وقد يودى اللاعب للعديد من المباريات فى اليوم الواحد مما يتطلب توافر عناصر التحمل العضلى والتحمل الدورى للتنفسى للاعب إضافة إلى العناصر الأخرى وهى القوة العضلية والقدرة والمرونة والتي سبق أن اشرنا إليها وهذا يتفق مع ما أشار إليه ان

يون كيم Un Youn Kong ١٩٩٥ و أحمد زهران ١٩٩٩ إلى أهمية عناصر القوة العضلية والقدرة للاعب التايكوندو (٢٥) (٣ : ١٥٨) .

وبالرغم من ذلك يجب الاهتمام برفع الجانب البدني للاعبى الجودو مع العمل على مشاركتهم المتدرجة فى مسابقات الرجال ، مع اهتمام لاعبى التايكوندو وزيادة تركيزهم على تطوير مستواهم البدنى للوصول إلى مستوى الدرجة الأولى والمستويات العليا، حيث أن اللاعبين فى الدول الأجنبية وخاصة الأوربية والآسيوية يصلوا إلى مستوى البطولة العالمية فى سن صغير، وكثيراً ما تضمن الفريق الكورى للرجال أبطال العالم فى التايكوندو العديد من اللاعبين الناشئين فى سن ١٥ سنة مما ساعد هؤلاء اللاعبين على إعطائهم خبرات هائلة والعمل على رفع مستواهم البدنى والفنى، وهذا لم يتوفر كثيراً فى الفرق المصرية سوى لعدد محدود أن تم ونذكر منهم على سبيل المثال اللاعب المصرى (تامر عاطف) وعمره ٢١ عام وهو أحد اللاعبين المرشحين لتمثيل مصر فى الدورة الأولمبية القادمة بأثينا ، وقد شارك فى أول بطولة دولية ١٩٩٧ (بطولة العالم بهونج كونج) فى سن ١٥ عام مع مدربه أحمد زهران وهو أحد لاعبى المنتخب المصرى فى تلك البطولة وحصل هذا اللاعب الناشئ على المركز الخامس وقد ساعدت المشاركات الدولية المبكرة لهذا اللاعب فى إحرازه العديد من الميداليات للمنتخب المصرى وفى رياضة الجودو أيضا يعتبر اللاعب باسل الغرباوى أحد لاعبى مصر المرشحين للمشاركة فى الدورة الأولمبية القادمة بأثينا وقد حصل على الميدالية البرونزية فى بطولة العالم للشباب فى الجودو تحت ١٩ عام والتي أقيمت فى القاهرة عام ١٩٩٦ فى سن ١٨ عام لذا ينبغى على المتخصصين فى الرياضيات النزالية مثل رياضة الجودو والتايكوندو الاهتمام بإعداد البطل الرياضى فى سن مبكر حتى يصل إلى المستوى العالمى فى السن المناسب للبطولة .

- ويفسر الباحثان انخفاض مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى الجودو بالمقارنة بلاعبى التايكوندو يتجه عدم وصول اللاعب الناشئ للمستوى العالى لمسابقات الرجال وقد يكون أحد الأسباب لعدم حصولنا على ميدالية أولمبية خلال الفترة السابقة بعد آخر ميدالية فى دور لوس أنجلوس كما أن ارتفاع مستوى بعض العناصر البدنية للاعبى التايكوندو بالمقارنة بلاعبى الجودو يفسر الإسراف فى التدريبات التي قد تؤدي إلى احتراق اللاعب الناشئ قبل وصوله إلى مسابقات الرجال وهذا قد يكون أحد الأسباب لعدم حصولنا على ميدالية أولمبية فى دورة سيدنى حيث تعتبر أول مشاركة رسمية لرياضة التايكوندو فى الدورات الأولمبية وذلك فى ظل زيادة اهتمام الدول الأخرى بالإعداد البدنى والفنى فى مرحلة الرجال وتقنياتها فى مرحلة الناشئين.



## الاستنتاجات :-

في حدود متغيرات البحث البالغ عددها (١٠) متغيرات وفي ضوء التحليل الاحصائي للمتغيرات المختارة وتحقيق أهداف البحث والفروض التي تم وضعها أمكن التوصل إلى الآتي:

### - نتائج الفرض الأول والذي ينص على ما يلي :-

توجد فروق بين لاعبي الجودو والتايكوندو في الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في بعض العناصر البدنية فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية.

- لصالح لاعبي الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في رياضة التايكوندو عن لاعبي الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في رياضة الجودو في (قياسات التحمل العضلي للبطن) (٤٠٠ متر عدو)، (٨٠٠ متر جرى) .

- لصالح لاعبي الأوزان المتوسطة والثقيلة في التايكوندو عن لاعبي الأوزان الخفيفة والمتوسطة للجودو في قياس (الطول الكلي للجسم) ، وعن لاعبي الجودو لمجموعات الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في قياس (قوة الظهر) ، وعن لاعبي الأوزان الخفيفة في قياس (قوة الرجلين) .

- لصالح لاعبي الأوزان الخفيفة في التايكوندو عن لاعبي الأوزان الخفيفة للجودو في قياس (قوة الظهر) ، (المرونة) وعن لاعبي الأوزان المتوسطة والثقيلة في الجودو في قياس (المرونة) (الوثب العريض).

- لصالح لاعبي الأوزان المتوسطة في التايكوندو عن لاعبي الأوزان المتوسطة للجودو في قياسات ( السن ) ( الطول الكلي للجسم ) ( المرونة ) (الوثب العريض) وعن لاعبي الأوزان الخفيفة للجودو في قياس (المرونة) وعن لاعبي الأوزان الثقيلة للجودو في قياسات ( المرونة ) والوثب العريض (السن).

- لصالح لاعبي الأوزان الثقيلة للتايكوندو عن لاعبي الأوزان الخفيفة في التايكوندو في (قياسات وقوة الرجلين)، (والطول الكلي) (وقوة الظهر) وعن لاعبي الأوزان المتوسطة في الجودو في (قوة الرجلين) وعن لاعبي الأوزان الثقيلة في الجودو في قياس (الطول الكلي للجسم).

- ولصالح لاعبي الأوزان الثقيلة في الجودو عن لاعبي الأوزان الخفيفة في الجودو في قياس (الطول الكلي للجسم) .

- ولصالح لاعبي الأوزان الخفيفة في الجودو عن لاعبي الأوزان المتوسطة والثقيلة في قياس (٨٠٠ متر عدو).

### - نتائج الفرض الثاني والذي ينص على ما يلي :-

وجود فروق بين لاعبي الجودو والتايكوندو بصفة عامة في بعض العناصر البدنية - فقد أظهرت نتائج هذا الدراسة وجود فروق دالة بصفة عامة لصالح لاعبي التايكوندو، عدا متغير الوزن فقد اعطى فروق دالة لصالح لاعبي الجودو.

## التوصيات :

من خلال نتائج الدراسة الحالية يرى الباحثان أن تكون التوصيات على هيئة مشروع تطبيقي لمختلف المناطق وكذلك اتحادى الجودو والتايكوندو بحيث تحدد بنود هذا المشروع من خلال النقاط التالية:

١ - الاهتمام بالجانب البدنى للاعبى الجودو والناشئ من خلال الاهتمام برفع معدلات القوة العضلية لعضلات القبضة اليسرى لليد وعضلات الظهر والرجلين ، حيث أن لاعب الجودو يقبض على كم بدلة المنافس باليد اليسرى ، أما اليد اليمنى فتقبض على ياقة البدلة للمنافس ، وهذا لا يتم فى رياضة التايكوندو ، لذا يجب تدريب الناشئين على المسكات المختلفة لكلا اليدين وعدم الاعتماد على مسكة البدلة فى اتجاه واحد كما أن الاهتمام بتدريب عضلات الظهر للأعبى الجودو يساعد اللاعب الناشئ على استقامة العمود الفقرى وعضلات الظهر مما يمنع حصوله على جزاء لفت نظر ( شيدو ) نتيجة انحناء الظهر .

كما يوصى الباحثان بزيادة الاهتمام بتنمية عناصر المرونة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى للأعبى الجودو .

٢ - الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية للأعبى التايكوندو بحيث تكون مناسبة للمرحلة السنية لناشئ تلك الرياضة حتى لا يتم استهلاك الطاقات واستنفاد الجهد البدنى فى سن مبكر .

٣ - الاهتمام بزيادة المشاركات المتدرجة فى البطولات الدولية للناشئين .

٤ - وضع قواعد ثابتة للاشتراك فى بطولة الناشئين للرياضات النزالية مثل الجودو والتايكوندو وفقاً لأعمار سنية محددة

## المراجع

### أولاً المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : العلاقة بين الكفاءة البدنية العامة والكفاءة البدنية الخاصة ومستوى الأداء فى سباقات سباحة الزحف، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، مجلة خامى، ١٩٨٢م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، سليمان على إبراهيم ، أحمد السنتريسى : العلاقة المتبادلة بين بعض القياسات الانثروبومترية والقوة العضلية ومكونات الدم لدى لاعبي المنتخب القومى المصرى للمصارعة، المجلد الثانى، مؤتمر الرياضة للجميع كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٨٤ م .
- ٣- أحمد سعيد زهران : الخصائص البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعبى المستوى العالمى فى رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩.
- ٤- حامد محمود القنوانى، وعبد العظيم السيد: دراسة مقارنة لمستوى الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لمتسابقى المسافات القصيرة والطويلة فى ألعاب القوى، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهر ، ١٩٨٤م.
- ٥- حسين عمر السرمى ، عاطف عمر خليفة : سرعة رد الفعل الحركى والأوزان المتباينة لدى المصارعين والملاكمين دراسة مقارنة، المجلة العلمية العدد الحادى والعشرين ١٩٩٤ .
- ٦- سالم عبد الحفيظ سويدان: دراسة مقارنة بين الملاكم والمصارع فى بعض مكونات اللياقة البدنية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة، ١٩٧٣ م .
- ٧- عاطف الأبحر : مقارنة الكفاءة البدنية بين لاعبي المبارزة ولاعبى بعض الرياضات الأخرى، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان العدد الثانى والثالث، ١٩٨٩ م.
- ٨- محمد حسن علاوى ، : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر محمد نصر الدين رضوان العربى . ١٩٨٨م.
- ٩ - عصام سيد أحمد : بعض السمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢
- ١٠ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات ، تطبيقات الطبعة الثامنة ، دار المكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤
- ١١- محروس محمد قنديل ، وأحمد محمد الحسينى : دراسة مقارنة للعلاقة بين الكفاءة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الغطس والجمباز ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد العاشر ، ١٩٨٧ م .

- ١٢- محمد حامد شداد: المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان، رسالة دكتوراه، ١٩٩٦م.
- ١٣- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٤ .
- ١٤- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية و علم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى . ١٩٨٨م .
- ١٥- محمد صبحى حساتين: التقويم والقياس فى التربية الرياضة، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، ١٩٧٩ القاهرة .
- ١٦- وجيه شمندى: تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى والخططى لدى المصارعين، المجلة العلمية، جامعة حلوان . العدد ٢٣ ، ١٩٩٥م .
- ١٧- ياسر يوسف عبد الرؤوف : بناء بطارية لقياس القدرة الحركية للاعبى الجودو تحت ١٧ سنة، كلية التربية الرياضة للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٩م .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية

- 18 – Bhanot, J.L.& L.S. : Comparative study of Veaction time, in indian sports men specialozong in Hockey, Volley ball weight lifting and gymnastics, J. sport med, february 1980  
Sidhu
- 19 – Duk sung son : “ Black belt konean knate & Roberty . cleakprentice Hall ine Englewood cliffs 1983 .
- 20 – Geof Gleeson : All about jude, Great Bitan, 1984 .
- 21 - Isao Inokuma : (Best Judo) Japan, 1991 . Nobuyuki sato .
- 22 – Jensen,. R.dlyne : “ Scientific basis of Alhletier Condiloning led “ episer philadelphia , 1975 .  
Fisher A
- 23 – Keith o. y ates : Konedn kanate , stenling pullishing & Hibnyan Robbins co, inc newyork , 1987
- 24 – Tony reay : The Judomanuall Great Britain , 1979
- 25 - Un younkim : Taekwondo test Book kukkwon, seoul 1995.