

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΜΕΛΕΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

Νασιούδης Χρ.¹, Καμπίτσης Χρ.²,
Χαραχούσου Υ.¹, Λαϊλόγλου, Α.³

1. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

2. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σεργίων Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεσσαλονίκης

3. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη

Περίληψη

Το τζούντο απαιτεί υψηλά επίπεδα φυσιολογικών και ψυχολογικών παραμέτρων, τεχνικής, τακτικής και αποτελεσματικότητας. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί α) το επίπεδο των φυσιολογικών και ψυχολογικών καθώς και τεχνικών παραμέτρων των αθλητών/τριών του τζούντο και β) ποια παράμετρος από τις παραπάνω έχει την μεγαλύτερη βαρύτητα στην τελική κατάταξη των αθλητών κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Στην έρευνα συμμετείχαν 82 αθλητές/τριες του τζούντο (63 άνδρες-19 γυναίκες), ηλικίας 17-35 χρόνων, υψηλού επιπέδου. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) μια σειρά από δοκιμασίες/όρ-

STUDY OF THE PHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND TECHNICAL FACTORS OF JUDO PERFORMANCE

Ch. Nasioudis¹, Ch. Kambitsis²,
Y. Harahousou¹, A. Lailoglou³

1. Department of Physical Education & Sport Science,
of Komotini, Democritus University of Thrace

2. Department of Physical Education & Sport Science
of Serres, Aristotle University of Thessaloniki

3. University of Macedonia, Thessaloniki

Abstract

Judo requires high levels of physiological and psychological parameters, technique, tactic and effectiveness. The aims of this research were: a) to analyze the physiological, psychological and technical parameters of judo athletes and b) to examine the parameters that best predicts the final ranking during a game. Eighty-two (82) high level judo athletes (63 men – 19 women), aged 17-35, were evaluated using: a) a number of measurement instruments, that evaluated the physiological characteristics, b) a psychological skills questionnaire and c) video recording of games, aiming to assess the athletes' technique and tactic. Descriptives analysis

Αλληλογραφία

Νασιούδης Χρήστος, Ph.D

Γ. Παράλι 27,

54249 Χαριλάου

Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310-327175

E-mail: ax1113ln@gmail.com

Correspondence

Nasioudis Christos, Ph.D

27 G. Parali Str.,

54249 Harilaou

Thessaloniki

Tel.: 2310-327175

E-mail: ax1113ln@gmail.com

γανα μέτρησης που αξιολογούσαν τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών του τζούντο, β) ένα ερωτηματολόγιο ψυχολογικών δεξιοτήτων και γ) βιντεοσκόπηση αγώνων για την αξιολόγηση τεχνικής και τακτικής αθλητών/τριών. Με Descriptives αναλύθηκαν οι μέσοι όροι στις παραμέτρους που εξετάστηκαν. Οι τεχνικές που προτιμούνταν περισσότερο ήταν οι τεχνικές ποδιών και χεριών και ακολουθούσαν οι τεχνικές αυτοθυσίας, γοφού και εδάφους. Η τελική κατάταξη των αθλητών/τριών στον αγώνα προβλέφθηκε σημαντικά κυρίως από τη μέση αποτελεσματικότητα τεχνικής και τον συνολικό δείκτη ψυχολογικών δεξιοτήτων ενώ μικρότερη συνεισφορά είχε ο συνολικός δείκτης φυσιολογικών παραμέτρων και ο συνολικός αριθμός ρύψεων. Τα δεδομένα που παρουσιάζονται στην παρούσα έρευνα αναμένεται να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία για μια ολοκληρωμένη ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοση στο άθλημα του Τζούντο.

Λέξεις-κλειδιά: Τζούντο, φυσιολογικές παράμετροι, ψυχολογικές δεξιότητες, αριθμός ρύψεων, αποτελεσματικότητα τεχνικών, τελική κατάταξη αγώνα.

Εισαγωγή

Το τζούντο ως σύγχρονο Ολυμπιακό άθλημα, περιλαμβάνει συνδυασμούς τεχνικών στοιχείων, τα οποία επιδρούν πολύπλευρα στη μορφολογική, λειτουργική και ψυχική ανάπτυξη των ατόμων. Για τον λόγο αυτό βρίσκει εφαρμογή σε ένα ευρύ φάσμα ηλικιών. Κατατάσσεται στα βαρέα αθλήματα και η προπόνηση του χαρακτηρίζεται από έναν περίπλοκο συνδυασμό φυσικής, τεχνικής, τακτικής, ψυχολογικής και θεωρητικής προετοιμασίας (Caffary, 1989).

Η τεχνική αποτελεί στο τζούντο το βασικό μέσο εκδήλωσης της τακτικής. Η σωστή εκμάθηση όσο το δυνατόν περισσότερων τεχνικών καθορίζει το επίπεδο της τακτικής προετοιμασίας του τζουντόκα.

showed the averages of physiological and psychological parameters. Legs and hand techniques as well as self-sacrifice, hip and floor techniques were mostly preferred. The final ranking of athletes during the game was significantly predicted, mainly based on the average effectiveness and the overall rate of psychological skills rather than from the total rate of physiological parameters and the total number of throws.

Key-words: Judo, physiological parameters, psychological skills, number of throws, effectiveness, final ranking.

Επιπλέον, το υψηλό επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων όπως της ταχύτητας, επιδεξιότητας, δύναμης, ευλυγισίας και αντοχής επιτρέπει στον αθλητή σε κάθε αγώνα ανεξαρτήτως αντιπάλου, να επιλέγει τις ευνοϊκότερες συνθήκες για τη νίκη. Καθώς, λοιπόν, το τζούντο ανήκει στα τεχνικά αγωνιστικά αθλήματα απαιτεί υψηλή ποιότητα και συνδυασμό φυσικών και νοητικών ικανοτήτων. Παράλληλα με τη βαρύτητα της τεχνικής και φυσικής προετοιμασίας ένα ξεχωριστό ρόλο κατέχει και η ψυχολογική προετοιμασία (Ren, Hing, Wang & Li, 2000). Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται πληθώρα ερευνητικών εργασιών από ξένους ερευνητές σχετικά με τις φυσιολογικές παραμέτρους που απαιτούνται για την καλύτερη απόδοση, όπως επίσης και με τις ψυχολογικές