

الاختبارات البدنية و عملية الانتقاء في رياضة الجودو

د. قاسمي أحس، وأ. خودير صفيان

جامعة الجزائر3

ملخص:

يعتبر الانتقاء الرياضي عملية تربوية تعمل على تحديد الرياضيين الأكثر استعداد للتميز والتفوق في المنافسات، والكشف عن استعدادات الرياضي والتعرف على حدوده ما يسمح بالتنبؤ وتوقع احتمال نجاحه في المستقبل، وقد يكون هذا التقييم في الجانب البدني، التقني، التكتيكي، النفسي والمعرفي، لكن في دراستنا هذه سوف نقتصر فقط على الجانب البدني، الذي يعتبر من أهم متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية الحديثة، والعامل الحاسم في كسب المنافسات خاصة عند تساوي أو تقارب المستويات الأخرى عند الرياضيين.

فبالنسبة لرياضة الجودو منذ دخولها أولمبياد طوكيو سنة 1964، ارتفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين الدول المشتركة في البطولات الأولمبية والعالمية نتيجة لبرامج الإعداد البدني، وقد قام كينجيسباري "kingsbury" بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية للاعبين الجودو في المنافسة فوجد أن الجودو رياضة تستخدم كامل أجزاء الجسم، وتتلخص الهدف من دراستنا في معرفة نقاط ضعف وقوة رياضي الجودو من خلال استعمال اختبارات تقييمية مخصصة للبدن تساعد على تأهيله وبتالي تسجيل نتائج جيد إجابيه.

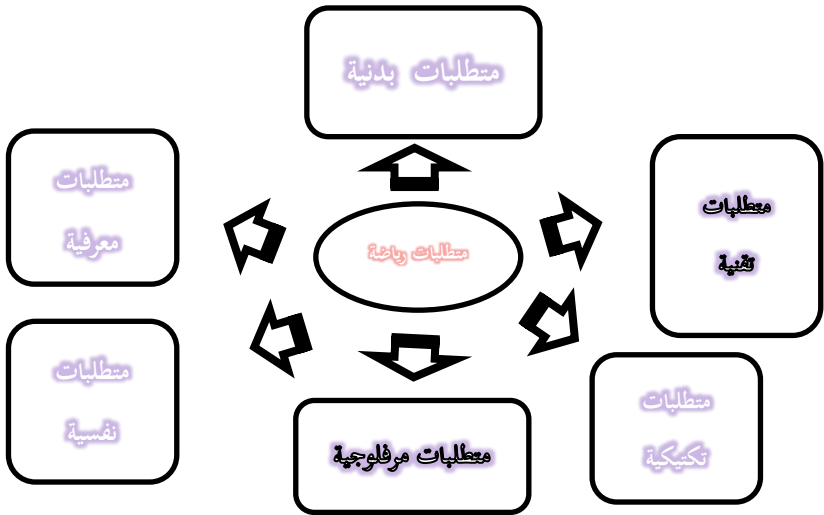
تمهيد

التدريب الرياضي معروف بتلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين اللياقة الرياضية للرياضي والذي تساهم بدورها في تحسين قدرته الأدائية أثناء الاختبار أو المنافسة الرياض (Jurgen Weineck 2002)

فإن تحقيق النتائج العالية في نشاط رياضي معين بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة يحتاج إلى أفضل العناصر الرياضية (ممارسي رياضة الجودو) الممكن الحصول عليها، لذلك يلجئ المدربون إلى عملية الانتقاء الرياضي لضمان الحصول على أحسن الرياضيين لتحقيق الحد الأقصى من النتائج الرياضية.

فالسؤال الذي نطرحه من خلال مدخلتنا هو: ما هي تلك متطلبات رياضة الجودو الحديثة التي يأخذها المدرب بعين الاعتبار عند إجرائه لعملية الانتقاء؟

متطلبات رياضة الجودو الحديثة :



و سنختصر في بحثنا هذا فقط على المتطلبات البدنية و الاختبارات المستخدمة في قياسها.

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني و الخططي للاعب و خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخططية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري و الخططي، و التمرينات التي تتمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام. ففي رياضة الجودو، على أساس أنها رياضة فردية قتالية، و على أساس طبيعة الجهد و الأنظمة الطاقوية التي تتطلبها أثناء المنافسة:

ما هي الصفات البدنية الخاصة التي يتطلبها هذا النوع من النشاط؟

• الصفات البدنية في رياضة الجودو:

- القوة العضلي:

يعرفها "Hetenger" بأنها أقصى كمية من القوة العضلية يمكن بذلها في

المررة الواحدة. (يحي السيد إسماعيل الحاوي 2002)

و يتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع كينجساري "Kings chury"

و هاكينين "Hakkininen" في أن أهمية القوة العظمى الثابتة تظهر من خلال

الحفاظ على الوقفة الطبيعية "شيزن تاي" للاعب أثناء المباراة، و ذلك

للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ و الظهر، و أيضا عند محاولة المنافس

فك مسكة البدلة "كومي كاتا" للاعب، مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة اليد

للاعب حتى لا يتمكن منافسه من فك مسكته كما أن القوة العظمى المتحركة تستخدم خلال الدفاع ضد هجوم المنافس، وذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية "جيجوتاي"، وكذلك في مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع أو الحمل "سوكوري" أثناء اللعب من أعلى خاصة لعضلات الرجلين وفي اللعب الأرض كحالة الخروج من التثبيت الأرضي "أوساي وازا". (ياسر يوسف عبد الرؤوف 2002)

القوة المتميزة بالسرعة:

يعرفها البعض بأنها المقدرة العضلية بمعنى قدرة العضلة على إنجاز أقصى قوة في أقل زمن ممكن. (يحي السيد إسماعيل الحاوي 2002)

ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع تاكاهاشي "Takahashi" في أن القوة المتميزة بالسرعة تظهر في كل مرحلة من مراحل للمهارة الحركية في الجودو، أي من مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي) سواء بالشد بالذراعين للأمام أو الدفع بالذراعين للخلف أو للجنب وأيضا مرحلة تنفيذ الحركة (تسوكوري) ومرحلة الرمي (كاكي)، وتستخدم أيضا عند محاولة الانتقال من اللعب الأرضي والوصول لتنفيذ مهارات الخنق (شيمي وازا) ومهارات التثبيت (أوساي وازا) ومهارات حبس المفصل أو (كنتسو وازا). (ياسر يوسف عبد الرؤوف 2002)

- التحمل العضلي:

فالتحمل العضلي يعني قدرة اللعب في التغلب على التعب العضلي أثناء بذل المجهود في وجود مقاومات بدرجة عالية لفترة زمنية طويلة. فتحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب بأداء مهارة من مهارات التثبيت حيث يحاول تثبيت المنافس لأكبر مدة تصل إلى 25 ثانية في اللعب الأرضي، بينما تحمل السرعة يظهر من خلال أداء المهارة الحركية أثناء المنافسة وخاصة تحركات الرجلين و ذلك يستخدم في تمرين (أوتشي كومي) تكرر أداء مدخل المهارة الحركية.

- التحمل الدوري التنفسي:

يعرفه محمد صبحي حسنين: بأنه كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرار العمل لفترات طويلة، فعنصر التحمل الدوري التنفسي يظهر في رياضة الجودو من خلال أن زمن المباراة قد يصل إلى 5 دقائق، كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مباريات في اليوم الواحد و لكن يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه الفترة تتطلب تحمل دوري تنفسي للاعب، و يتم التدريب على التحمل الدوري التنفسي في رياضة الجودو من خلال وقوف اللاعب (ميوداتشي) ليلعب أكثر من مباراة . (ياسر يوسف عبد الرؤوف 2002)

- السرعة في رياضة الجودو:

ويتفق كل من ياسر يوسف عبد الرؤوف مع إريك دوكنيني "Eric dominy" و كينجسباري "Kings bury" في أن السرعة تتضح من خلال

الرجلين في مرحلة إخلال التوازن لأي مهارة حركية و ذلك أثناء اللعب من أعلى في منافسات رياضة الجودو، و يجب تنمية سرعة رد الفعل للاعب من خلال بعض التدريبات للجري و التحرك على البساط و أيضا من خلال الألعاب الصغيرة و عند الانتقال من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي قبل أن يتخذ المنافس الوضع الدفاعي الأرضي. (ياسر يوسف عبد الرؤوف 2002)

- المرونة في رياضة الجودو:

تعتبر المرونة من المكونات اليومية الهامة والضرورية لجميع الأنشطة البدنية ولمرونة انعكاس عن مدى الحركة في المفصل أو مجموعة المفاصل المشتركة في الأداء الحركي. (يحي السيد إسماعيل الحاوي 2002)

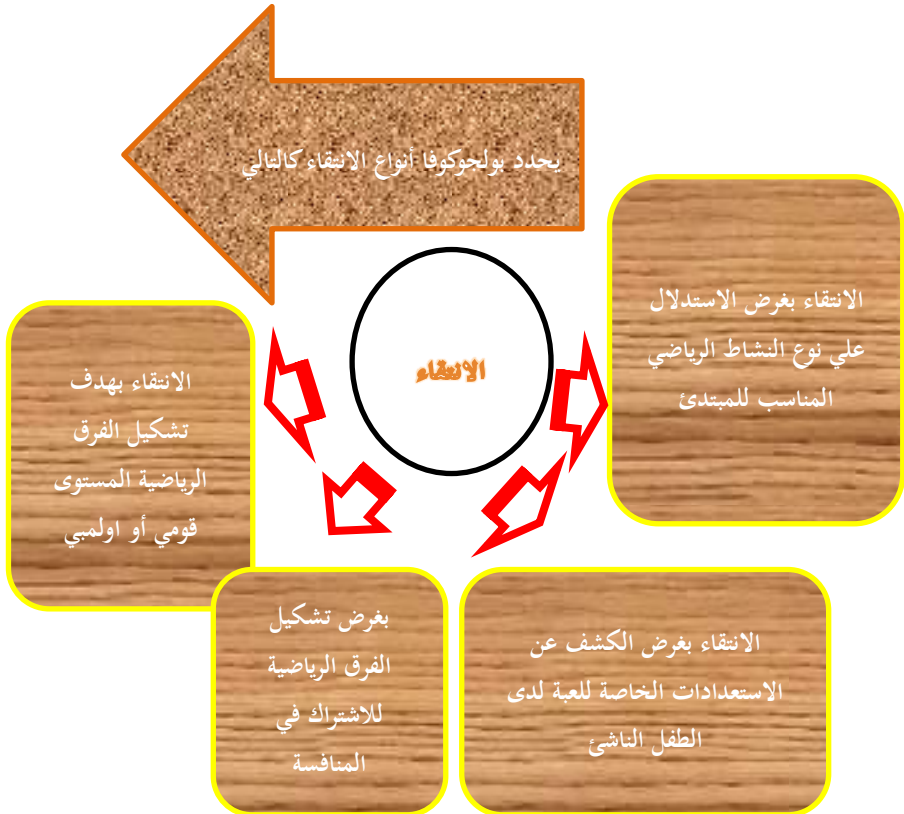
ويتفق ياسر عبد الرؤوف مع ذلك في أن مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في رياضة الجودو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارة الرمي باليدين ومفصل الحوض في مهارات الرمي بالرجل في اللعب من أعلى وأيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي لرياضة الجودو.

• الانتقاء الرياضي

الانتقاء هو عملية تتمثل في تحديد الأفراد الأكثر قبولا واستعدادا للتجاوب مع متطلبات عمل ما أو منصب ما من خلال مجموعة من المؤشرات الموضوعية وبالاستناد على مختلف الطرق النفس تقنية.

ويمكن تعريف الانتقاء الرياضي على أنه انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد لممارسة نشاط معين. ويدل الانتقاء على اكتشاف القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية التي يتميز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية بحيث تتلائم مع ما يتميز به ويعمل للحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال الذي يبذل مع أفراد ليسوا صالحين لممارسة نوع معين من الفعاليات والألعاب الرياضية. (قاسم حسن حسين 2002)

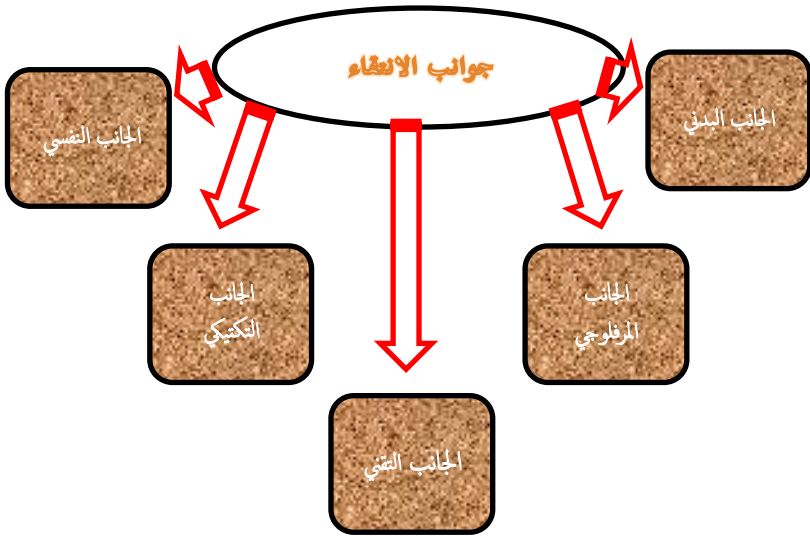
ولقد قام بولجوكوفا بتحديد أربعة أنواع من الانتقاء الرياضي: (عمرو أبو المجد و اسماعيل النكي 2002)



و تهدف هذه العملية إلى تحديد الرياضيين الأكثر استعداداً للتميز والتفوق في المنافسات الحاضرة واختيار الأفراد الذين يقتربون من النموذج المثالي للرياضي المؤهل لبلوغ الأداء الأقصى في الاختصاص الممارس و ذلك من خلال تطبيق بطارية من الإختبارات.(Wolff et Grosgeorge 1988) ومن خلال هذا يمكن أن نطرح سؤال فنقول:

ما هي الجوانب التي يُنتقى فيها الرياضي؟

5-جوانب الانتقاء الرياضي: (Jurgen weineck 2001)



- الإختبار:

ويعرف " كرونباخ" الاختبار بأنه" أي طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر" ;

ويعرفه "بارو" بأنه "مجموعة من أسئلة أو مشكلات أو تمارين تعطي للفرد بهدف التعرف; على المعارف أو القدرات أو الاستعدادات أو الكفاءات التي يتمتع بها." ; (مروان عبد المجيد ابراهيم 1999)

ويعرفه "تايلر" بأنه " موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الأفراد" ;
بينما يعرفه: أبو حطب " الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين أفراد أو داخل الفرد الواحد في سلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك". (ليلي سيد فرحات 2005)

ففي رياضة الجودو ووفقا للعناصر البدنية الخاصة بها و السابقة الذكر:
ما هي الاختبارات البدنية التي يمكن أن نتبناها في هذا النوع من النشاط
وكيف تتم سيرورة بروتكالاتها ؟

• الاختبارات البدنية في رياضة الجودو: (Régis SEGUIN 2002)

- اختبار القوة المميزة بالسرعة:

وهي القدرة على الربط بين القوة و السرعة أثناء الأداء.

* اجراء أكبر عدد من انقباضات (pompe) خلال 20 ثانية لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

* اجراء أكبر عدد من الثنيات (flexion) خلال 20 ثانية لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

- اختبار اقوة الانفجارية الخاصة: اختبار التخلص من المسكة (kumi)

kata)

Uke يقوم بالمسكة (kumi kata) وTori يحاول التخلص منها في ظرف زمني لا يحاوز 30 ثانية، Uke و Tori يجب أن يكونا في نفس الفئة العمرية و الوزنية، يتم اجراء 3 محاولات و يتم اختيار أفضلها. (Thomas 1989).

- اختبار القوة القصوى المتحركة: اختبار التخلص من التثبيت.

Uki يثبت Tori باستخدام تقنية « YOKO SHIHO GATAME » و يحاول هذا الأخير التخلص من هذا التثبيت في ظرف زمني لا يتجاوز 25 ثانية و هذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة و الذي يسمح لـUki الحصول على النقطة Ippon.

"Yoko shio Gatme" هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، و طبعاً يجب أن يكون كل من Uki و Tori في نفس الفئة العمرية و الوزنية. (Bompa 1993).

- اختبار القوة القصوى الثابتة: اختبار التثبيت

Uki يثبت Tori باستعمال تقنية « ONGESA GATAME » لظرف زمني لا يتجاوز 25 ثانية. هذا يستوجب قوة ايزومترية من طرف Uki حتى لا يفلت Tori من عملية التثبيت.

- اختبار السرعة الخاصة: اختبار Ushi komi & Nage komi

Nage komi: يستوجب اسقاط عشرة ممارسين بأكبر سرعة ممكنة. بعد اعطاء الإشارة، les Ukes يتقدمون بسرعة الواحد تلو الآخر أمام Tori ليقوم هذا الأخير بإسقاطهم من خلال التنفيذ الصحيح للتقنية، في حين Tori لا يسقط لوحده ولا يقاوم. (seguin 2002)

Ushi komi: يتم تنفيذ أكبر عدد من التكرارات لتقنية دنن إسقاط الخصم في ظرف 15 ثانية

- اختبار المداومة الخاصة: اختبار (5x6 دقيقة) منازلات

يطلب من الممارس أداء 6 منازلات، حيث كل منازلات تدوم 5 دقائق وبشدة 75% من FC مع 1 دقيقة استرجاع بين كل منازلات وأخرى، ويتم حساب عدد الهجمات التي قام بها في آخر منازلات و التي عرضت الخصم للخطر. (Seguin 2002)

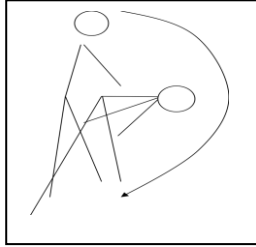
التقدير	عدد الهجمات التي عرضت الخصم للخطر
تحمل كبير جدا	أكثر من 5 هجمة
متحمل	3 إلى 5 هجمة
قليل التحمل	1 إلى 2 هجمة
لا يتحمل	ولا هجمة

تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو (2002 seguin)

- اختبار تحمل قوة السرعة: اختبار JMG (José Manuel Garcia)

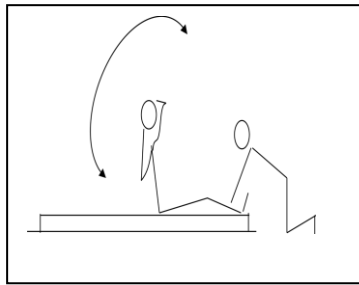
يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل قوة السرعة (endurance de force en terme de vitesse)، حيث يعتمد هذا الجهد على نضامين للطاقة (الهوائي و

اللاهوائي) ويحتوي هذا الاختبار على 3 تمارينات أين يحاول الممارس أداء أكبر عدد من التكرارات في كل تمرين



النفق: الممارس الغير المختبر يتخذ وضعية الركوع مع فتح نوعا ما رجله كما هو في الشكل. أما الممارس المختبر يقوم بالقفز فوق ظهر زميله ثم الدخول بين رجله و هذا يعتبر كتكرار واحد، بحيث يوم بأكثر ممكن من التكرارات خلال 1 دقيقة و مباشرة بعد انتهائه من هذا التمرين يبدأ مباشرة التمرين الثاني بدون وقت استرجاع.

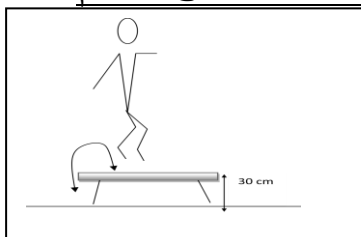
تمرين عضلات البطن Sit-ups: الممارس المختبر يمتد على البساط



حيث رجله يكونان مفتوحين و مثنيين قليلا، ثم يقوم المختبر بالانقباض والانبساط بحيث في كل تكرار يقوم المختبر بلمس بأحد مرفقيه ركبتة

المعاكسة، و يتم أيضا حساب عدد التكرارات المنجزة خلال 1 دقيقة،
والانتقال مباشرة إلى التمرين الثالث.

القفز من جهة إلى أخرى فوق مقعد بارتفاع 30 سم: الممارس المختبر بعد



انتهائه

من التمرين الثاني وبدون أخذ وقت استرجاع ينطلق في التمرين الثالث والذي
يتمثل في القفز من جهة إلى أخرى فوق مقعد بارتفاع 30 سم ولمدة 1 دقيقة.
وبعد الانتهاء من التمارين الثلاثة يتم حساب عدد التكرارات الكلية للتمارين
الثلاثة.

المعادلة التي يتم استعمالها للوصول إلى تقدير تحمل قوة السرعة:

$$A = [(P_1 + P_2) / 2] - (n \text{ } \circ \text{ rpt} + Kg /$$

2)

$$B = [K - (P_1 - P_2)] - (n \text{ } \circ \text{ rpt} + de Kgs /$$

2)

$$JMG = (A + B) / 2$$

K: (220-العمر)

P₁: معدل نبض القلب بعد انتهاء التمرين مباشرة ;

P₂: معدل نبض القلب بعد 1 دقيقة من انتهاء التمرين ;

N ° Rpt: العدد الكلي للتكرارات (التمارين الثلاثة) ;

kg: وزن الممارس المختبر ;

Age: عمر الممارس المختبر .

جدول تقدير النتائج المتحصل عليها

ممتاز	> -50
جدا جدا	-40
جدا	-30
حسن	-10
متوسط	00
تحت المتوسط	10
ضعيف	30
ضعيف جدا	50>

المراجع

- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب للنشر الحديث، الكويت، 2002 ;
- عمرو أبو المجد و اسماعيل النكي، تخطيط برامج التربية البدنية و تدريب الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب، دون طبعة، القاهرة، 1997 ;
- قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، 2006 ;
- ليلي سيد فرحات، القياس و الاختبار في ت ب ر، جامعة حلوان 2005 ;
- مروان عبد المجيد ابراهيم، اختبارات و قياس و التقويم، دار الفكر، الطبعة 1، 1999 ;
- ياسر يوسف عبد الرؤوف، رياضة الجودو و القرن الحادي و العشرون، دار السحاب، مصر، 2002 ;
- يحي السيد إسماعيل الحاوي، المدرب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002 ;
- Jurgen Weineck, **Manuel d'entrainement**, 4em édition, vigot, paris, 2001 ;-
- <http://regis.seguin.free.fr/memoire.htm>, **La planification de l'entrainement de judo au niveau de club** le 25/09/2014 à 11h:15.