

الاختبارات البدنية وعملية الانتقاء في رياضة الجودو

Physical tests and judo selection

د. قاسمي أحسن، وأ. خودير صفيان

جامعة الجزائر 3

Abstract:

Sports selection is an educational process that identifies athletes who are most prepared for excellence and excellence in the competition, and to reveal the athlete's preparations and the limits of the athlete's ability to predict and predict future success. This assessment may be in the physical, technical, tactical, psychological and cognitive aspects, but in our study This will be limited to the physical aspect, which is one of the most important requirements of performance in modern sports activities, and the decisive factor in winning competitions, especially when equal or near the other levels of athletes.

For judo since its entry into the Tokyo Olympics in 1964, the level of physical fitness of the players in the Olympic and world championships has increased as a result of the physical preparation programs. Kingsbury has analyzed the fitness elements of judo players in the competition and found that judo is a sport that uses all parts of the body, The objective of our study is to know the strengths and weaknesses of Judo athletes through the use of body-specific assessment tests to help qualify and to post positive results.

الملخص:

يعتبر الانتقاء الرياضي عملية تربوية تعمل على تحديد الرياضيين الأكثر استعدادا 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 تقتصر 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 للاعبي الدول المشتركة في البطولات الأولمبية والعالمية نتيجة لبرامج الإعداد البدني، وقد قام كينجسباري "kingsbury" بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية للاعبي 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 وبالتالي تسجيل نتائج جيد إجابيه.

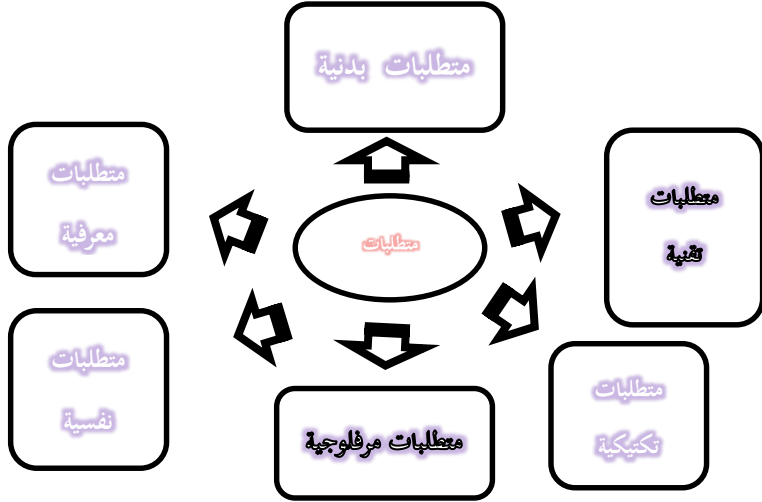
تمهيد:

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 (Jürgen 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 المدربين 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 إجراءاته 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 والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام.

ففي رياضة الجودو، على أساس أنها رياضة فردية قتالية، وعلى أساس طبيعة الجهد والأنظمة الطاقوية التي تتطلبها أثناء المنافسة:

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

• الصفات البدنية في رياضة الجودو:

- القوة العضلية:

يعرفها "Hetenger" بأنها أقصى كمية من القوة العضلية يمكن بذلها في المرة الواحدة. (يحي السيد إسماعيل الحاوى 2002)

ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع كينجساري "Kings chury" وهاكينين "Hakkininen" في أن أهمية القوة العظمى الثابتة تظهر من خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية "شيزن تاي" للاعب أثناء المباراة، وذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ والظهر، وأيضا عند محاولة المنافس فك مسكة البذلة "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 كمحاولة 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 الحاوى 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 وذلك يستخدم في تمرين (أوتشي كومي) تكرار 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، ويتم التدريب على

التحمل الدوري التنفسي في رياضة الجودو من خلال وقوف اللاعب
(ميوداتشي) ليلعب أكثر من مباراة . (ياسريوسف عبد الرؤوف 2002)

- السرعة في رياضة الجودو:

ويتفق كل من ياسريوسف عبد الرؤوف مع إريك دوكني "Eric dominy" وكينجسباري "Kings bury" في أن السرعة تتضح من خلال الرجلين في مرحلة إخلال التوازن لأي مهارة حركية وذلك أثناء اللعب من أعلى في منافسات رياضة الجودو، ويجب تنمية سرعة رد الفعل للاعب من خلال بعض التدريبات للجري والتحرك على البساط وأيضا من خلال الألعاب الصغيرة وعند الانتقال من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي قبل أن يتخذ المنافس الوضع الدفاعي الأرضي. (ياسريوسف 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)

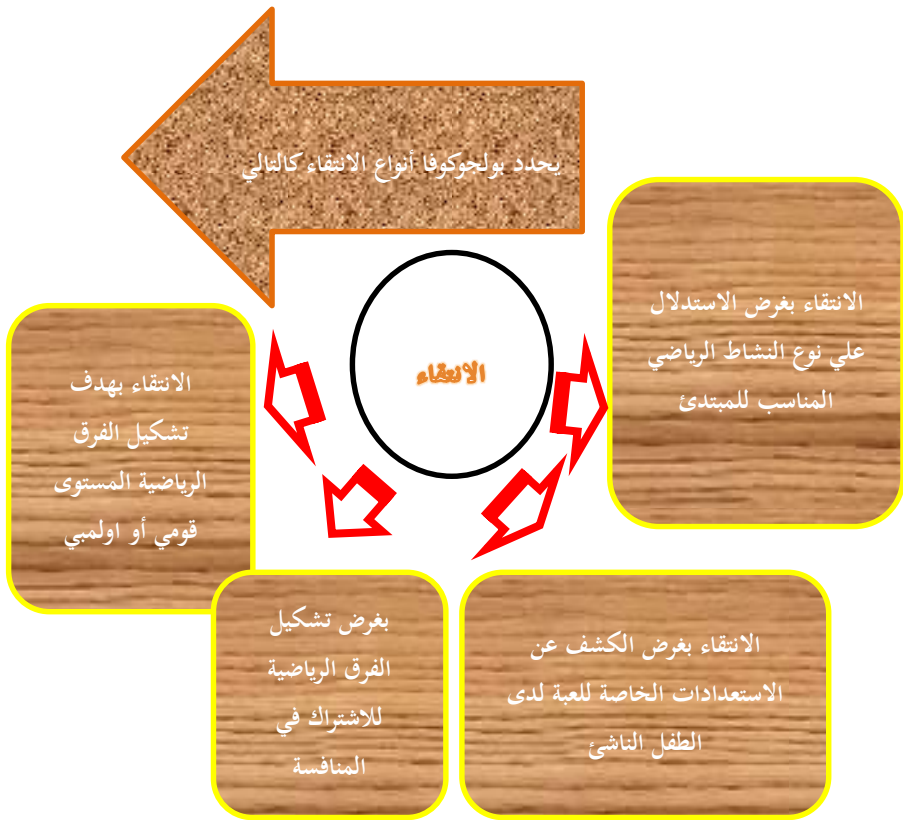
ويتفق ياسر عبد الرؤوف مع ذلك في أن مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في رياضة الجودو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارة الرمي باليدين ومفصل الحوض في مهارات الرمي بالرجل في اللعب من أعلى وأيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي لرياضة الجودو.

• 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 وبالاتناد 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 تتلاءم 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 واسماعيل النمكي 2002)

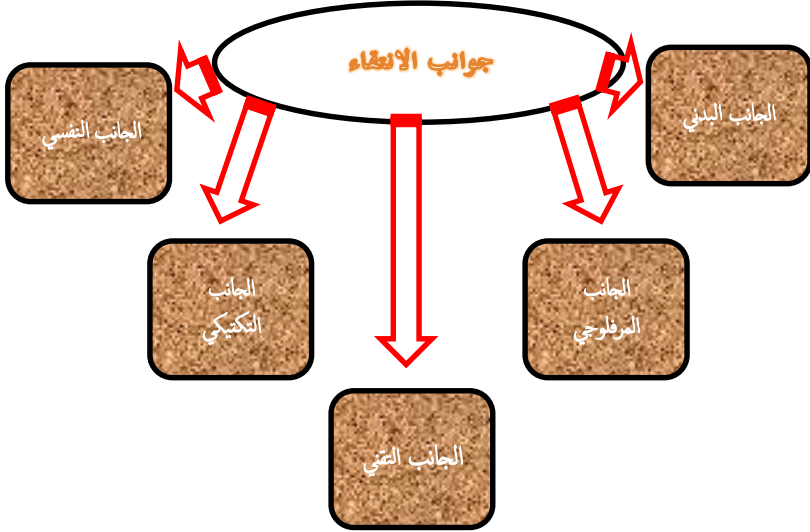


وتهدف هذه العملية إلى تحديد الرياضيين الأكثر استعداداً للتميز والتفوق في المنافسات الحاضرة واختيار الأفراد الذين يقتربون من النموذج المثالي للرياضي المؤهل لبلوغ الأداء الأقصى في الاختصاص الممارس وذلك من خلال تطبيق بطارية من الاختبارات. (Wolff et Grosgeorge 1988)

ومن خلال هذا يمكن أن نطرح سؤال فنقول:

ما هي الجوانب التي يُنتقى فيها الرياضي؟

5-جوانب الانتقاء الرياضي: (Jurgen weineck 2001)



- الاختبار:

ويعرف "كرونباخ" الاختبار بأنه "أي طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر"; ويعرفه "بارو" بأنه "مجموعة من أسئلة أو مشكلات أو تمرينات 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: أبوحطب" "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 والسابقة الذكر:

ما هي الاختبارات البدنية التي يمكن أن نتبناها في هذا النوع من النشاط
وكيف تتم سيرورة بروتكلاتها ؟

• 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) و Tori يحاول التخلص منها في ظرف
زمني لا يتجاوز 30 ثانية، Uke و Tori يجب أن يكونا في نفس الفئة العمرية
والوزنية، يتم اجراء 3 محاولات ويتم اختيار أفضلها. (Thomas 1989).

- اختبار القوة القصوى المتحركة: اختبار التخلص من التثبيت.

Uki يثبت Tori باستخدام تقنية « YOKO SHIHO GATAME »
ويحاول هذا الأخير التخلص من هذا التثبيت في ظرف زمني لا يتجاوز 25

ثانية وهذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة والذي يسمح لـ Uki الحصول على النقطة Ippon.

"Yoko shio Gatme" هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، وطبعاً يجب أن يكون كل من Uki و Tori في نفس الفئة العمرية والوزنية. (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 إسقاط عشرة ممارسين بأكبر سرعة ممكنة. بعد إعطاء 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

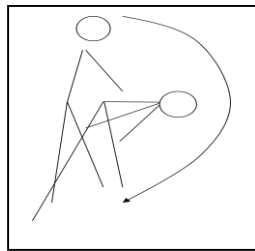
حساب عدد الهجمات التي قام بها في آخر منازلات والتي عرضت الخصم للخطر. (Seguin 2002)

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

تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو (2002 seguin)

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

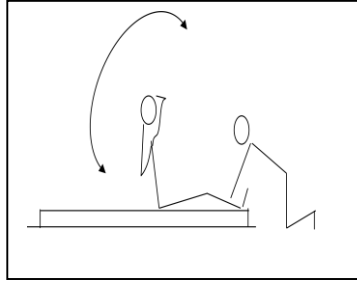
يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل قوة السرعة (endurance de force en) (terme de vitesse)، حيث يعتمد هذا الجهد على نظامين للطاقة (الهوائي واللاهوائي) ويحتوي هذا الاختبار على 3 تمارينات أين يحاول الممارس أداء أكبر عدد من التكرارات في كل تمرين



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 وهذا يعتبر كتكرار واحد، بحيث يوم بأكثر ممكن من التكرارات خلال

1 دقيقة ومباشرة بعد انتهائه من هذا التمرين يبدأ مباشرة التمرين الثاني بدون وقت استرجاع.

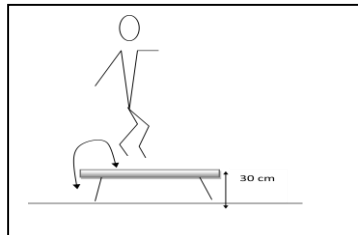
تمرين عضلات البطن Sit-ups : الممارس المختبر يمتد على البساط



حيث رجليه يكونان مفتوحين ومثنيتين قليلا، ثم يقوم المختبر بالانقباض والانبطاح بحيث في كل تكرار يقوم المختبر بلمس بأحد مرفقيه ركبته المعاكسة، ويتم 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:

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

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

2)

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

K: (220-العمر)

P_1 : معدل نبض القلب بعد انتهاء التمرين مباشرة.

P_2 : معدل نبض القلب بعد 1 دقيقة من انتهاء التمرين.

$N \circ Rpt$: العدد الكلي للتكرارات (التمارين الثلاثة).

kg: وزن الممارس المختبر.

Age: عمر الممارس المختبر.

جدول تقدير النتائج المتحصل عليها

ممتاز	> 50
جدا	40-
جيد	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 النمكي، 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 ;
- ليلى سيد فرحات، القياس والاختبار في ت ب ر، جامعة حلوان 2005 ;
- مروان عبد المجيد ابراهيم، اختبارات وقياس والتقييم، دار الفكر، الطبعة 1، 1999 ;
- ياسر يوسف عبد الرؤوف، رياضة الجودو و القرن الحادي والعشرون، دار السحاب، مصر، 2002 ;
- يحيى السيد إسماعيل الحاوي، المدرب الرياضي، ط 1، 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.