

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرات مقياس الجودو
السداسي الثالث

المحاضرة رقم: 05

الانتقاء في رياضة الجودو

من اعداد:
د. عبد القوي رشيد

السنة الجامعية: 2023-2024



محتوى المحاضرة:

1 مفهوم الانتقال في المجال الرياضي

1

2 أهداف الانتقال في المجال الرياضي

2

3 مراحل الانتقال في رياضة الجودو

3

4 المتطلبات الخاصة بالانتقاء في الجودو

4

مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي:

الانتقاء الرياضي: هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الرياضيين الذين يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي:

بينما يرى البعض الآخر بأنه " عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من بين اللاعبين أو اللاعبات، من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق و مراحل برامج الإعداد.



من المعروف مبدئياً أن إمكانية الوصول الفرد الرياضي الى المستويات العليا تصبح أفضل اذا أمكن من البداية اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعدادات الفرد والتعرف بدقة على مدى تأثير عمليات التدريب على نمو هذه الاستعدادات بطريقة فعالة.

ولكي نكتشف إمكانية الفرد الناشئ الملائمة لنوع رياضة الجودو فمن الضروري التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول الى **المستويات العالية** من الاداء في رياضة الجودو وكذلك **المواصفات والمتطلبات** التي يجب أن تتوافر في اللاعب كي يتمكن من تحقيق هذه المستويات.

هو عملية فحص وقياس القدرات البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية لدى البراعم الراغبين في ممارسة رياضة الجودو مع مقارنة هذه القدرات ومتطلبات رياضة الجودو.

1. التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
2. التوجيه المستمر للناشئين نحو الانشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم.
3. الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة.
4. توجيه عملية التدريب بغرض التنمية وتطوير الصفات البدنية.

مراحل الانتقاء في رياضة الجودو

الاتجاه الحالي في انتقاء الناشئين في رياضة الجودو هو تقسيم عمليات الانتقاء الى ثلاث مراحل رئيسية هي:



مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منها على الآخر

الانتقاء المبدئي:

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين **وتستهدف:**

تحديد الحالة الصحية العامة.



الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية.



تحديد الخصائص المرفولوجية.



تحديد السمات الشخصية.



وتبدأ هذه المرحلة من التدريب المتوقع الاول وتستمر من (2-4) أشهر وعادة ما يتم خلالها تصفية عدد كبير من المتقدمين.

الانتقاء الخاص:

وتستهدف هذه المرحلة **انتقاء أفضل الناشئين** وتتم هذه المرحلة بعد ان يكون الناشئ مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا وتستخدم في هذه المرحلة ما يلي:

الملاحظة المنظمة والدقيقة والاختبارات الموضوعية.



اختبارات قياس سرعة تطور الصفات البدنية .



مدى إتقان الناشئ للمهارات ومدى تقدمه.



الانتقاء التأهيلي:

وتستهدف هذه المرحلة:



اختيار الناشئ الأكثر كفاءة
لتحقيق مستوى البطولة



التحديد الأكثر أهمية ودقة
لخصائص الناشئ وقدراته بعد
انتهاء المرحلة الثانية من
التدريب.

كما يؤخذ في الاعتبار الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية التي تتطلبها رياضة الجودو.

المتطلبات الخاصة بانتقاء الموهوبين في رياضة الجودو:

حتى تأخذ عملية انتقاء الموهوبين رياضيا مسارها الصحيح في الاختيار يجب أن تتوفر متطلبات موضوعية والتي تساعد في عملية الانتقاء وتلك المتطلبات يمكن تحديدها فيما يلي:

- المتطلبات البدنية.
- المتطلبات البيولوجية.
- المتطلبات النفسية والعقلية والاجتماعية.
- القياسات الأنثروبومترية: وهو العلم الذي يدرس قياس أجزاء الجسم من الخارج

المتطلبات البدنية:

القوة العضلية صفة متميزة بالنسبة للاعب الجودو، ويظهر ذلك دائماً الاختبار والقياس المستمر.

كما ان رياضة الجودو إحدى تلك الرياضات التي تحتاج الى **صفة السرعة والرشاقة** **والتحمل والمرونة**، سواءا كانت تلك الصفات اساسية أو مركبة مثل **القوة المميزة بالسرعة أو تحمل السرعة**.

وفي دراسة للجنة الدولية لوضع مستويات اختبارات اللياقة البدنية 1979 ومقرها مدينة نيويورك قامت بوضع مستويات لعناصر اللياقة البدنية ونسبة تمايز كل عنصر بالنسبة للعناصر الأخرى وذلك في 45 نشاطا رياضيا تنافسيا - حركيا - ترويحيا.

والجدول التالي يوضح أهم العناصر التي يجب التركيز عليها عند الانتقاء في رياضة الملاكمة والجودو والمصارعة:

المصارعة Wrestling	الجودو Judo	الملاكمة Boxing	اهم العناصر Importance Factors
3	3	3	القوة Strenght
3	2	3	التحمل Endurance
1	1	1	شكل الجسم Body Type
3	2	1	المرونة Flexibility
2	2	2	التوافق Coordination
3	3	3	السرعة Speed
3	3	3	الرشاقة Agility
2	2	1	الاتزان Balance
1	1	1	الذكاء Intelligence
1	1	1	الابداع Creativity

الدرجات الموضوعه بالجدول أمام كل عنصر تحدد شدة تمايز هذا العنصر لذلك النشاط، فالدرجة **3** تعني **التمايز** لهذا العنصر والدرجة **2** تعني توافر العنصر **بشكل المتوسط** والدرجة **1** تعني توافر العنصر **بشكل مقبول**.

وحيث ان الانتقاء **عملية ديناميكية** اي عملية **مستمرة** لا تقف عند سن معينة أو مرحلة بذاتها فالانتقاء مستمر منذ الطفولة، وقد تظهر مواهب الرياضي مبكرا وقد تظهر متأخرة وهذا ما يجعل الانتقاء ديناميكيا ومستمرًا.

ولذلك على المدربين **التأني والحرص** في عملية الانتقاء أو عند الحكم على الرياضيين فقد يفقدون بطلا كبيرا عند انتقائهم الاول يابعاده عن مجال التدريب. فكثيرا، من الرياضيين لم يحققوا نجاحا ملحوظا في الانتقاء الاول بينما حققوا نتائج متميزة في الانتقاء الثاني والثالث.

المتطلبات البيولوجية:

يجب ان يراعي القائمون بعملية التدريب والانتقاء في رياضة الجودو الاعتماد على المقاييس البيولوجية لتحديد أفضل العناصر وهي:

- اقصى قدرة على امتصاص الاوكسجين.

- نبض القلب.

- عدد مرات التنفس في الدقيقة.

- حجم هواء التنفس في الدقيقة.

- دفعات الاوكسجين.

المتطلبات النفسية والعقلية والاجتماعية:

*المتطلبات النفسية: السمات التي يجب أن يتصف بها الناشئ والتي تتناسب مع متطلبات رياضة الجودو مثل الشجاعة والجرأة والعزيمة والمثابرة والاجتهاد في التدريب.

*المتطلبات العقلية: هي القدرات الذهنية التي تتعلق بطبيعة النشاط والتي تساعد في عملية التعلم مثل الاحساس بالموقف والذكاء الحركي والقدرة على الابداع بالإضافة الى القدرات الخططية.

*المجال الاجتماعي: فهو القدرة على القيام بأدوار معينة، القدرة على الاندماج في الفريق ، التكيف مع الزملاء.

القياسات الانثروبومترية:

مثل الطول- الوزن - تكوين الجسم - نسب الروافع - نسب مقاييس اجزاء الجسم المختلفة الى بعضها - وضع مركز ثقل.

وهذا بالرغم من أن رياضة الجودو رياضة أوزان، أي أن جميع الاتماط البدنية والمتعارف عليها يمكن أن تشارك في النشاط.

والمهم عند الانتقاء تناسب اجزاء الجسم وخاصة الاطراف، إذ أن رياضة الجودو **رياضة روافع** ، لذلك يمكن التنبؤ بطول القامة المحتمل أن يصل اليها الطفل عند اكتمال نموه وهو سن البطولة، حيث يذكر السيد عبد المقصود عن هافليسك انه يمكن حساب الطول المحتمل أن يصل اليه الطفل بدرجة ثبات عالية تبعا للمعادلة التالية:

طول البنون = (طول الوالد + (طول الوالدة \times 1,08)) / 2

طول البنات = ((طول الوالد \times 0,923) + طول الوالدة) / 2

نسبة الشحوم في الجسم عند لاعبي الجودو:

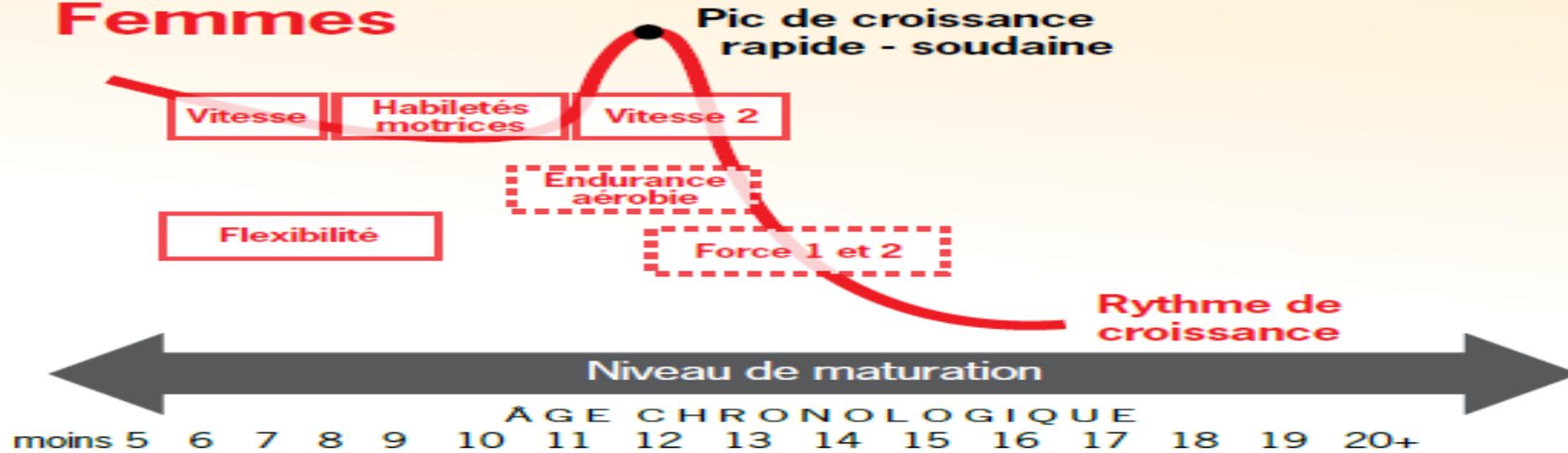
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5968945/table/sports-04-00020-t002/>

وزن الجسم عند لاعبي الجودو:

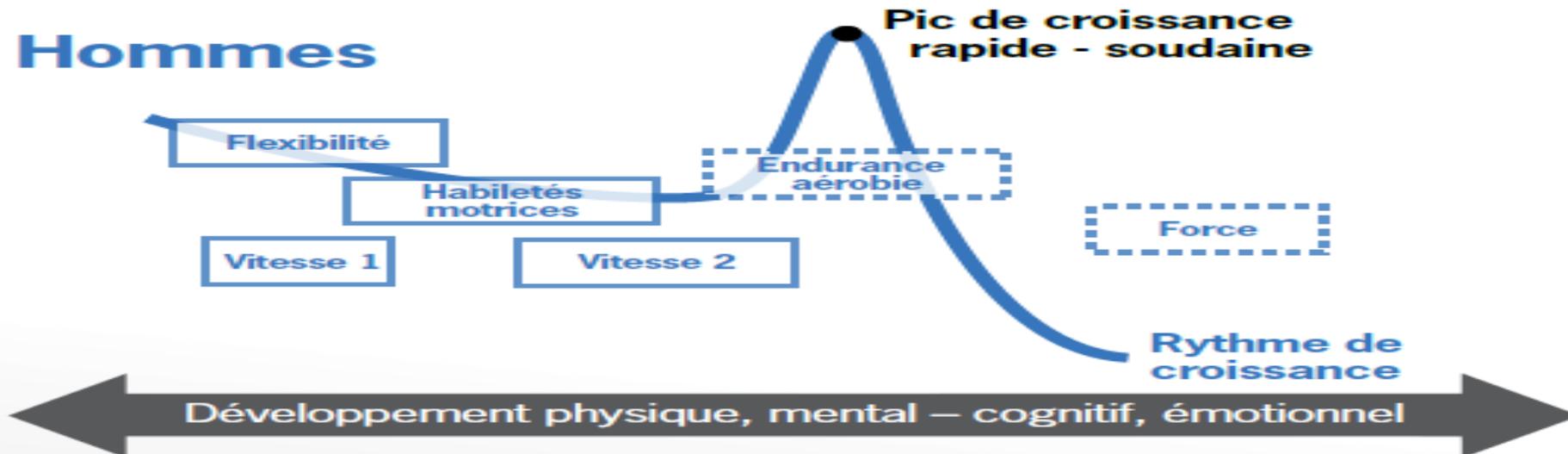
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5968945/table/sports-04-00020-t001//>

تطور الصفات البدنية خلال مراحل النمو:

Femmes



Hommes



LOGO
LOGO



شكرا على حسن الاستماع

