

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس الجودة
السداسي الثالث

المحاضرة رقم: 06

اختبارات الانتقاء في رياضة الجودو



السنة الجامعية: 2023-2024

من اعداد:
أ.عبد القوي رشيد

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



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



اختبارات القوة الانفجارية: اختبار التخلص من المسكة



shutterstock.com • 1338925232

يقوم التوري بمسك أوكي ويقوم هذا الأخير بمحاولة التخلص من المسكة في مدة لا تتجاوز 30 ثانية.

- يجب أن يكون الأوكي والتوري في نفس فئة العمر والوزن.

- يتم إجراء 3 محاولات ويتم اختيار أفضلها.

اختبارات القوة القصوى المتحركة: اختبار التخلص من التثبيت



يثبت التوري الاوكي باستخدام تقنية « **YOKO SHIHO GATAME** » ويحاول هذا الأخير التخلص من هذا التثبيت في ظرف زمني لا يتجاوز 20 ثانية وهذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة والذي يسمح للتوري للحصول على النقطة ايون.

" **Yoko shio Gatme** " هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف التوري للتخلص من عملية التثبيت، وطبعاً يجب أن يكون كل من التوري والوكي من نفس فئة العمر والوزن

اختبار القوة القصوى الثابتة: اختبار التثبيت

اختبار القوة القصوى الثابتة/اختبار التثبيت:

يثبت التوري باستعمال تقنية « **ONGESA GATAME** لظرف زمني لا يتجاوز 20 ثانية.

هذا يستوجب قوة ايزومترية من طرف التوري حتى لا يفلت الاوكي من عملية التثبيت.



ناجي كومي (NAGE KOMI):

يستوجب اسقاط عشرة ممارسين بأكثر سرعة ممكنة.

بعد اعطاء الإشارة يتقدم الأوكي بسرعة الواحد تلو الآخر أمام التوري، ليقوم هذا الأخير بإسقاطهم من خلال التنفيذ الصحيح للتقنية، في حين الأوكي لا يسقط لوحده ولا يقاوم.



تشي كومي (Ushi komi):

يتم تنفيذ أكبر عدد من التكرارات لتقنية (مدخل الحركة) دون إسقاط
الخصم في ظرف 15 ثانية.

ثم يتم حساب عدد التكرارات، وترتيب اللاعبين حسب أكبر تكرار.



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

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

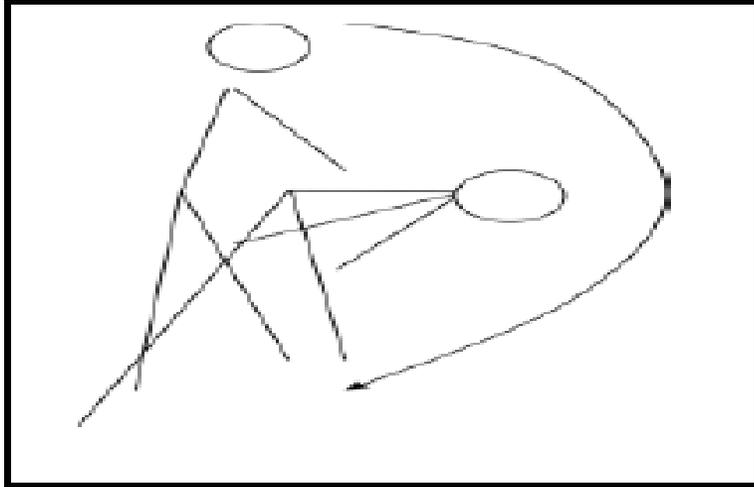
التقدير	عدد الهجمات التي عرضت الخصم للخطر
تحمل كبير جدا	أكثر من 5 هجمة
متحمل	3 إلى 5 هجمة
قليل التحمل	1 إلى 2 هجمة
لا يتحمل	ولا هجمة

اختبار تحمل القوة والسرعة / اختبار (JMG/ José Manuel Garcia)

يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل (قوة والسرعة)، حيث يعتمد هذا الجهد على نظامين للطاقة (الهوائي واللاهوائي)

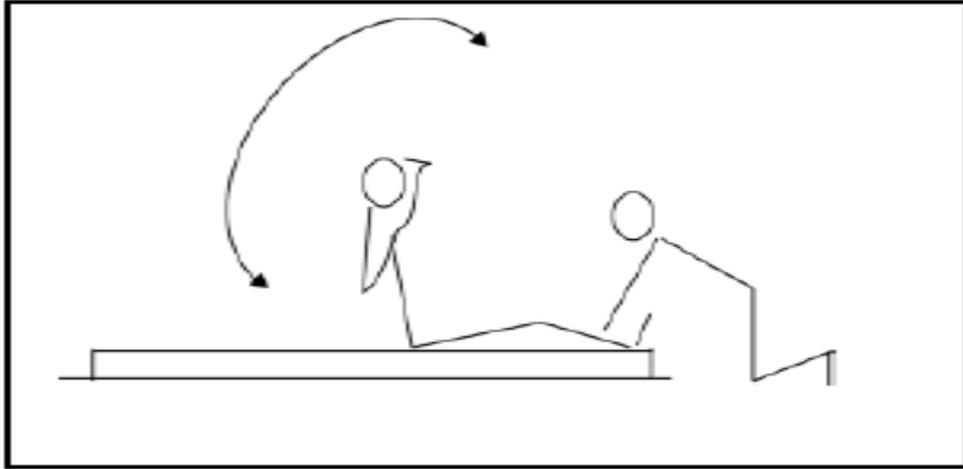
و يحتوي هذا الاختبار على ثلاثة تمارين أين يحاول الممارس أداء أكبر عدد من التكرارات في كل تمرين

الجزء الاول من الاختبار/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 يقوم بأكثر ممكن من التكرارات خلال 4 دقائق و مباشرة بعد انتهائه من هذا التمرين يبدأ مباشرة بالتمرين الثاني بدون وقت استرجاع.

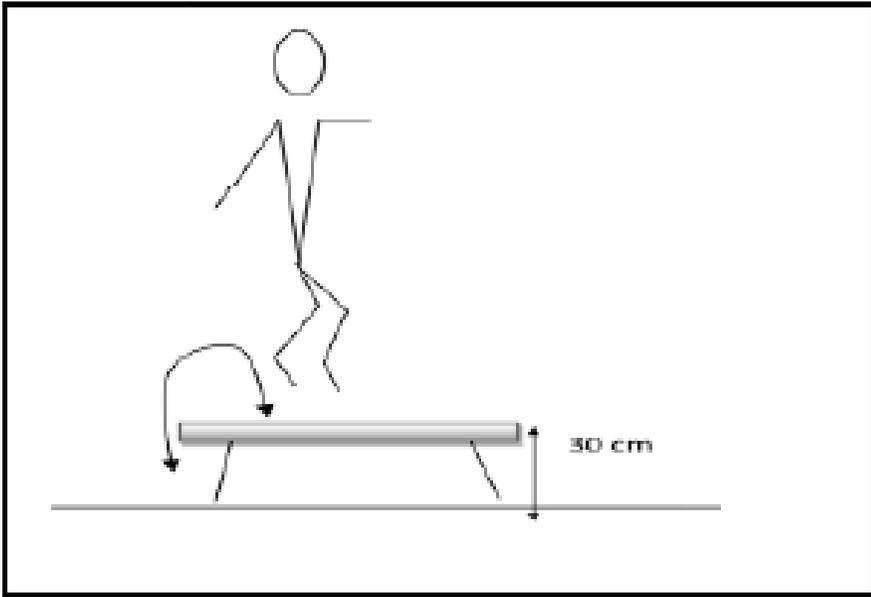
الجزء الثاني من الاختبار/تمرين عضلات البطن:



الممارس المختبر يمتد على البساط حيث رجليه يكونان مفتوحين و مثنيين قليلا، ثم يقوم المختبر بالانقباض والانبساط بحيث في كل تكرار يقوم المختبر بلمس بأحد مرفقيه ركبته المعاكسة، و يتم أيضا حساب عدد التكرارات المنجزة خلال 4 دقيقة، والانتقال مباشرة إلى التمرين الثالث.

القفز من جهة إلى أخرى فوق مقعد بارتفاع 30 سم:

يقوم الممارس المختبر بعد انتهائه من التمرين الثاني وبدون أخذ وقت استرجاع بالانطلاق 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.



اختبار تحمل (القوة والسرعة): اختبار (JMG)

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

$$B = [K - (P_1 - P_2)] - (n \cdot rpt + de Kgs / 2)$$

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

المعادلة التي يتم استعمالها للوصول إلى تقدير تحمل قوة السرعة

جدول تقدير النتائج المتحصل عليها

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

$$K = 220 - \text{العمر}$$

P_1 : معدل نبض القلب بعد انتهاء التمرين مباشرة.

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

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

kg: وزن الممارس المختبر.

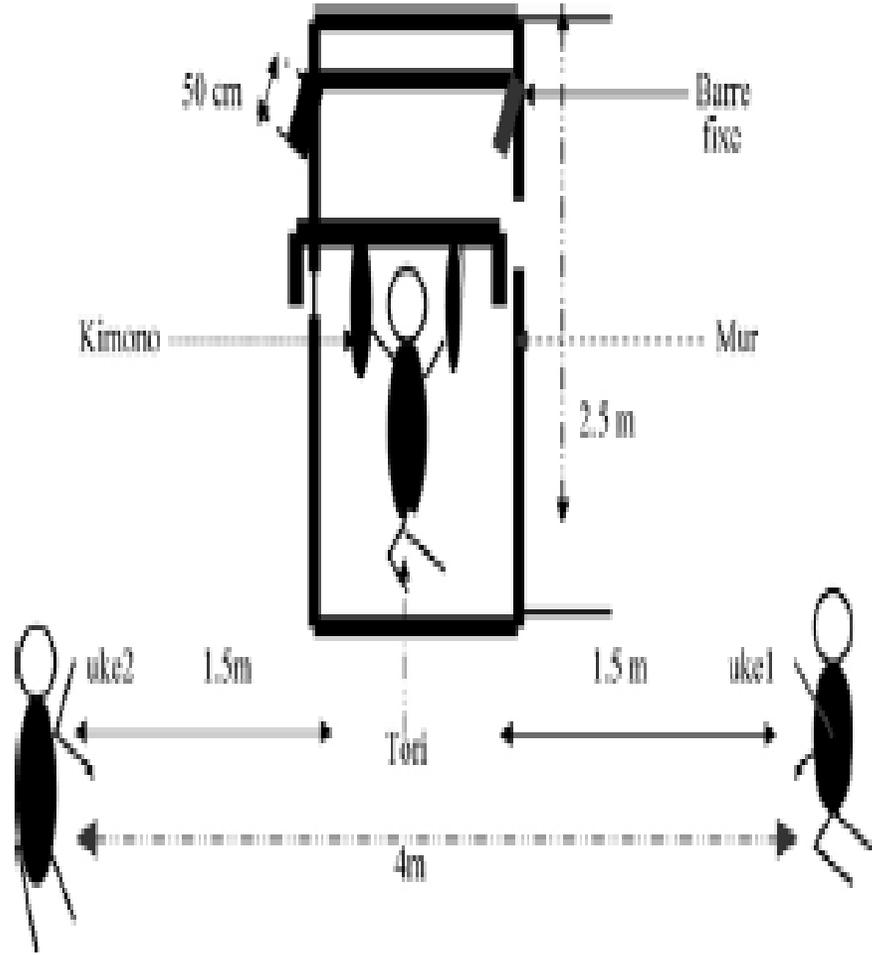
Age: عمر الممارس المختبر.

وصف الاختبار: يقوم الممارس المختبر بتنفيذ:

التمرين الاول/التعلق: من وضع التعلق يمسك اللاعب قطعتي قماش من الجيدوجي المثبتة في العقلة حسب المدة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الاختبار.

التمرين الثاني/تنفيذ تقنية مدخل الحركة (تشي كومي) للاعبين المسافة بينهما (4م) حسب المدة الزمنية لكل مرحلة من مراحل الاختبار.

بعد الانتهاء من التمرين الاول والثاني يستفيد اللاعب من **وقت راحة** محدد حسب كل مرحلة ثم يكرر التمرين الاول والثاني والجدول التالي يوضح زمن كل تمرين.



اختبار (UFT) Uchikomi Fitness Test/

1

معادلة حساب مؤشر الاختبار:

المؤشر = (معدل نبض القلب بعد الانتهاء من الاختبارات + 1 - معدل نبض القلب بعد دقيقة من الانتهاء من الاختبار) / مجموع عدد التكرارات

$$\text{Index} = \frac{\text{final HR (bpm)} + \text{HR 1-min after the test (bpm)}}{\text{Number of throws}}$$

Set المراحل	Traction زمن التعلق	Uchikomi زمن تنفيذ مدخل الحركة	Break زمن الراحة
set01	3	20	4
set02	6	20	6
set03	9	20	8
set04	12	20	10
set05	15	20	12
set06	18	20

Uchikomi Fitness Test/ (UFT) اختبار



tarction



break



Uchikomi-uki2



Uchikomi-uki1

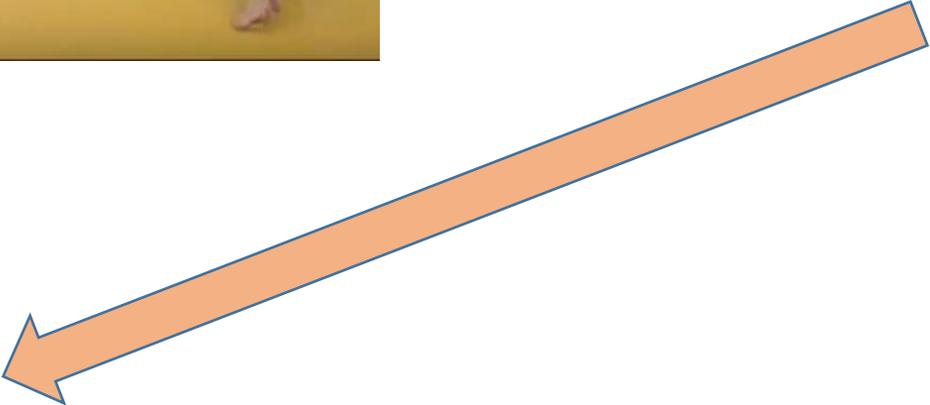


Table 1. Classificatory norms for total number of throws, heart rate (after and 1-min after) and index in the Special Judo Fitness Test (n=141).

Classification	Variables			
	Total of throws	HR after (bpm)	HR 1min after (bpm)	Index
Excelent	≥ 29	≤ 173	≤ 143	≤ 11.73
Good	27–28	174–184	144–161	11.74–13.03
Average	26	185–187	162–165	13.04–13.94
Poor	25	188–195	166–174	13.95–14.84
Very Poor	≤ 24	≥ 196	≥ 175	≥ 14.85

HR – heart rate.

LOGO



شكراً على حسن الاستماع

