

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بجامعة أم البواقي

مقياس:
الرياضات القتالية
الجودو

الأستاذ : شليحي عمر

السنة الثانية ليسانس

السنة الجامعية: 2017/2018



المحاضرة الأولى: تاريخ و فلسفة النشاط**1/ تعريف الجيدو (الجودو):**

تعتبر الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة الطيبة أو الطريق اللين تعتمد على التماسك و التلاحم بين فردين متنافسين و الهدف هو اخلال التوازن للخصم و السيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض و شد حركاته من غير الحاق الأذى به ضمن قواعد و احكام محددة فالجودو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية و الجسدية

2/ نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

الجودو رياضة تقليدية يابانية اسمها جيوجيتسو الذي عرفت سنة 775 قبل ميلاد التي تعني التقنية اللبقة وكانت تتميز بالخشونة و غالبا ماتنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين أين قام الدكتور جيكوروكان (JIGORO KANO) و الذي يعتبر مؤسس رياضة الجودو سنة 1830 و قام بدمج النماذج المختلفة للمدارس العديدة فوجد القوانين و شدد أفكاره على العقيدة الفلسفية للجودو لاغيا جميع الحركات و الضربات الخطيرة التي كانت نأخوذة من جيوجيستنو قائلا الجودو رياضة أكثر نبلا تعتمد على الذهن قبل القوة لم يكتفي الدكتور كانو بذلك اذا طور مايعرف بي KODOKAN (كودوكان) و هو النوع الذي يمارس حاليا و فتح أول مدرسة DOJO (دوجو) عام 1882 م



جيكوروكانو JIGORO KANO



بدايات الجيدو كانت صعبة، ولم يتم تقبله كمنهج مجدد، ولكن التحديات التي تلقاها وفاز بها، وخاصة سنة 1886، أدت إلى زيادة شهرته والاعتراف به، وقد تم اعتماده كتربية بدنية ورياضية في المدارس في 1919، وفي سنة 1934 نظم "كانو" أول بطولة وطنية. وقد حضر "كانو" الألعاب الأولمبية 1928 بأمستردام، وألعاب 1936 برلين، وتأثر بها، وحصل على قبول رياضة الجيدو ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ولكن فترة الحرب العالمية الثانية أدت إلى خمول في تطور نشاط الجيدو. وبعد فترة الحرب تم تبني طرق ومناهج الجيدو من قبل المؤسسات العسكرية والشرطة. وسنة 1951 تم إنشاء أول فيدرالية عالمية لرياضة الجيدو. وسنة 1956 تم تنظيم أول بطولة عالمية في رياضة الجيدو في "طوكيو". وسنة 1960 تم تبني الجيدو ضمن البرنامج الأولمبي، ومنذ ذلك الحين يحدث كثيرا أن يكون البطل من غير اليابانيين.

تطورت هذه الرياضة (جودو) فيما بعد في العديد من الدول لكن أول مبارات دولية تأخرت حتى 1926 وجرت بين مدرسة بودوكواي budo koway (اليابانية) و المنتخب الألماني germani تركزت الفكرة الفلسفية للجيدو على مبدأ استثمار القدرات العقلية و الذهنية و البدنية للانسان و ادخال عليه روح التعاون للوصول لمرحلة السعادة . أصبحت رياضة الجيدو و شاعته بين الرجال و النساء و الشيوخ و حتى الفتيان الصغار فهي فهي تلائم كل الأعمار كما زاد في عدد ممارسين رياضة الجيدو على المستوى العالمي و المقدر حاليا عشرات الملايين من الممارسين .

3/ نبذة ألمبية :

دخل الجودو الجدول الأولمبي سنة 1964 م حيث تم الاعتراف بها كرياضة أولمبية في دورة طوكيو من نفس السنة ثم غابت في دورة مكسيكو عام 1968 م و عادت بعدها للحيول الأولمبي عام 1972 بدورة ميونخ (ألمانيا) و لم تغب عنه منذ ذلك الحين عن أي دورة تلت حتى يومنا هذا .

- اقتصرت أولى الدورات على مشاركات الرجال فقط و أول مشاركة نسائية تعود الأولمبياد سيول

(كوريا جنوبية) سنة 1988 و بصورة استعراضية لكن في الدورة اللاحقة في برشلونة سنة 1992 أعتمر الجيدو النسوي كرياضة رسمية

شهدت أوزان اللعبة العديدة من التغيرات فمن أربع أوزان عام 1964 الى 6 في دورتي (1972.1976)

و صولا الى 8 و الان استقر العدد منذ عام أطلانطا (1996) على 7 أوزان عند الرجال و النساء .

4-انتشار الجيدو في الجزائر:

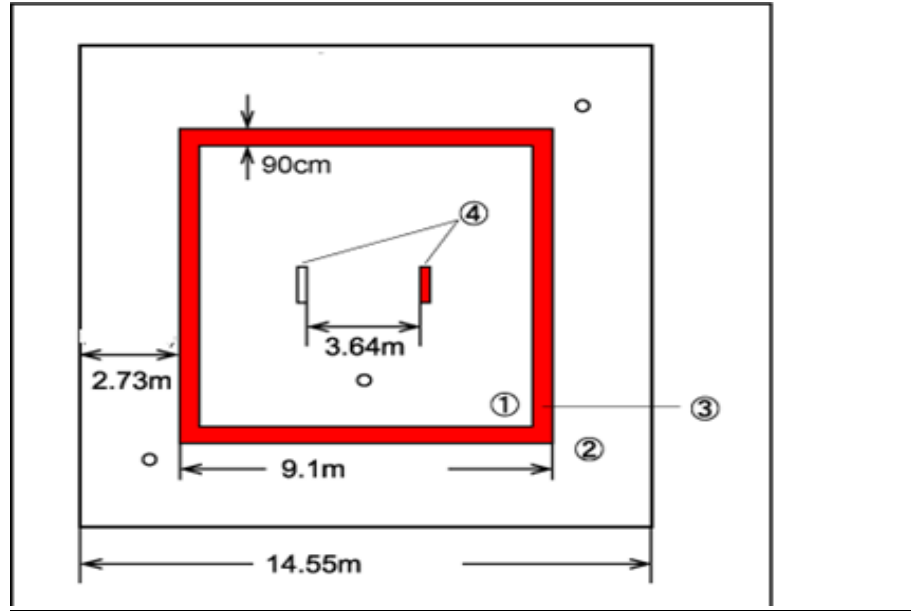
- أدخل الفرنسيون خلال الفترة الاستعمارية عدة رياضات من بينها رياضة الجيدو ولاكن كانت ممنوعة الممارسة بالنسبة للجزائريين وهذا راجع الى الاسباب السياسية و الأمنية لاكن بعد الاستقلال هذا الفن الغاني بد يحتوي العديد من المواطنين الشغوفين للتعلم فقد ساهم كل من المقربين الممارسين للجيدو الغائدين لأرض الوطن و الفرنسيون الذين بقو في بي بلادنا الى جانب الأقلية التي مارست الجودو في السرية ابان الاستعمار اعطاء نفع حقيقي لهذه الرياضة في بلادنا

- تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو و الرياضة القتالية سنة 1963 م و كانت تشمل كل من الجيدو و الكراتي و بعد ذلك انطلقت الأكيدو و كان عدد ممارسين الجيدو و قتها حوالي 3000 ممارس عام 1964 ليصبح حاليا أكثر من 100 ألف ممارس وفي سنة 1965 انخرطت الجزائر في الدولة الاتحادية للجيدو و في سنة 1984 تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو التي احتضنتها بلادنا عام 1978 من عمالقة هذه الرياضة قاريا كما استطاع مصارعون من تحقيق نتائج جد مشرفة على المستوى الدولي أهمها بن حمادي عبد الرحمان نائب بطل العالم 2005 ميدالتي بن يخلف عمار الفضية و حداد صورية البرونزية في ألعاب بيكين الأولمبية سنة 2008م

المحاضرة الثانية: القوانين و التحكيم

1-قوانين التحكيم:

يوجد العديد من القوانين والقواعد التي لا بدّ من مراعاتها واتباعها عند البدء بممارسة رياضة الجودو، وهي كما يأتي: تحية الجودو في بداية المباراة قبل أن يقف اللاعبون على ساحة اللعب يؤدي كلّ منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضمّ الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل الرقم 7، ووضع اليدين على الجانبين ثمّ الانحناء. يقف كلّ لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المُشارك معه في اللعبة بحيث يبعد كل منهم عن الآخر مسافة مقدارها مترين. يحيي اللاعبان بعضهما البعض، والحكم، بعد انتهاء المباراة كما يُمكن إلقاء التحية للجمهور. منطقة اللعب يُغطّي منطقة اللعب بساط مخصّص طوله متران وعرضه متر يُسمّى tatami؛ لامتصاص الصدمات وحماية كلّ لاعب من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب. تبلغ مساحة منطقة اللعب كحدّ أقصى 16×16م، وكحدّ أدنى 14×14م. تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما: منطقة اللعب الأساسية وتصل مساحتها كحدّ أقصى 10×10م وكحدّ أدنى 8×8م، ومنطقة الخطر التي تُحيط بمنطقة اللعب الأساسية. يتمّ إيقاف المباراة عند خروج أحد اللاعبين من منطقة اللعب الأساسية. الزي الرسمي البدلة: تُصنع من القطن أو أي مادة مشابهة، ويرتدي كلّ لاعب لوناً مختلفاً فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويُسمح للنساء أن يرتديا بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة. الحزام وطريقة ربطه: يبلغ عرضه حوالي 4-5 سم، ويُصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزّق أو التقطع، ويُمنع منعاً باتاً أن يتمّ فك حزام الجودو عن وسط اللاعبين في منتصف المباراة؛ لذلك يتمّ ربطه وتثبيتته جيداً قبل البدء باللعب.



الشكل "1" أبعاد "التاتامي"

- 1-1- أزمنة المباريات:** حسب التعديل الحديث لسنة 2018 فبالنسبة للأكابر ذكور 4 دقائق و في حالة التعادل تضاف مدة غير محددة الى غاية استسلام أحد الطرفين أو تسجيل نقطة من خلال أحدهم أو تلقي انذار و الذي يعتبر اقضاء مباشر وهو يمكن لمصارع الجيدو و نفس زمن المبارات بالنسبة للاناث المقدر ب 4 دقائق
- الأمال نفس التوقيت 4دقائق ذكور و 4 دقائق اناث
- بالنسبة للأواسط ذكور و اناث و الأشبال فالمدة الزمية للمباريات هي 4 دقائق مع تطبيق مع تطبيق نفس مبدأ التواصل في المباراة بعد التعادل
- أما بالنسبة للأشبال فتنتهي المباراة بعد التعادل بقرار الحكم
- الأصغر 3 دقائق ولا يوجد فرق بين الذكور و الاناث و اذا انتهت المبارات بالتعادل يؤخذ قرار الحكم لتعيين الفائز
- بالنسبة للبراعم مدة المبارات هو دقيقتان ذكور و اناث و كتاكييت دقيقة و نصف

2-1 كيفية احتساب النقاط:

- يمكن لمصارع الجودو أن يتحصل على- IPPON WAZARI أي 10 نقاط في wazari أي 7 نقاط أو بوكو أي 5 نقاط عندما يقوم بأحد التقنيات التالية :
- أولا: ippon عن طريق waza nage
- تقنية الرمي عندما يطلق المنافس تقنية أو يرد هجمته ضد خصمه فيرديه أرضا على ظهره كاملا بالقوة المناسبة .
- عن طريق تقنيات الخنق أو الكسر أو عندما يكون الخصم مايتا أي ان استسلم أو يضرب على الباساط مرة او مرتين أو أكثر بيده أو رجله .
- عن طريق تقنية التثبيت الأرضي عندما يفشل المنافس في التحرك من تقنية التثبيت في أقل من 20 ثانية بداية من تطبيقها.

إذا سجل اللاعب wazari2 تحسب ippon (10 نقاط)

أ-أزمنة التثبيت:

- من (15 الى 19 ثانية) تعطى علامة WAZARI أي 7 نقاط
- أما 20 ثانية IPPONE و تنتهي المباراة .
- يمكن للمصارع أن يحصل على علامة WAZARI في الحالات التالية :
- عن طريق تقنيات الرمي عندما يوقع منافسه بطريقة جيدة لآكن ليس على ظهره كاملا و سرعة منافسته للحصول على IPPON
- عن طريق تقنيات التثبيت عندما يثبت الحكم من 15 ثانية الى 19 ثانية

ملاحظة:

- تتمثل مهمة حكام الجودو في :
- اعطاء الفوز للمتصارعين عند انجازهم تحركات ناجحة أو شبه ناجحة
- الحفاظ السير الحسن للمنازلة و ضمان سلامة المتصارعين و هذا يتوقف المنازلة عند الخطأ
- العمل على احترام القوانين من قبل المتنافسين و تطبيق العقوبات عند الضرورة أثناء المنافسة الرسمية يدير المنازلة 4 حكام : حكم و سط و 2 حكام بجانب الطاولة الرسمية و و حكم رئيسي مشرف على البساط

بامكان الحكم الرئيسي و الحكمين بالجانب الطاولة التدخل في حالة عدم اتفاقه زميله أي (حكم رئيسي) الذي لا يتأخر على الغاء القرار الأول تحت مبدأ القرار يخضع للأغلبية .

- المحافظين الرياضيين :

لا يمكن الاستغناء عنهم أثناء المنافسات و من مهامهم :

- تسجيل الوقت و تسجيل كل القيم المقدمة من طرف حكام المباراة
- طاولة التحكيم يتم فيها تسجيل أسماء المصارعين حسب الفئة و الوزن و مناداتهم الى المباراة أو اللذين يلينها عند اقتراب مواعيد المنازلة لقيام بعملية التسخين
- القيام بذلك بترتيب اجراء المنازلات حسب المجموعات و الأوزان

عقوبات النظام الحالي في المنازلة :

لقد تم تعويض العقوبات السابقة كلها بعقوبة (shido شيدو) ممثلة ببطاقة صفراء و الاتقاء على عقوبة هان سوكو باكي hansoku-maki و التي تعادل البطاقة الحمراء . ان جمع بطاقة 3 بطاقات صفراء تساوي بطاقة حمراء مما يعني خسارة المباراة . تعطى عقوبة shido لأحد المصارعين أو لكلاهما لارتكابهما أخطاء وفق اللوائح التحكيمية . كما تعطى البطاقة الحمراء مائة عندما يمسك باليد ما تحت الحزام أو لأسباب أخلاقية.

المحاضرة الثالثة: أشكال التحضير و الإعداد الرياضي في رياضة الجودو

يجدر الإشارة الى أنه لا يتم التخطيط بجميع عناصره الا للرياضي ذوي المستوى المتقدم و المخطط التدريبي للاعب الجيدو و يتكون أساسا من :

- اعداد بدني خاص

- تدريب جيدو خاص

- تدريب و تمارين تقنية

مع وجود عناصر أخرى لاعرار لاعب الجودو المتكامل مثل العمل النفسي و الخططي فان دمج كل هذه العناصر التي تحتاج كل عنصر منها الكثير من الوقت تطلب غاية في مستوى لاعب الجودو التقني ، و النفسي ، التكتيكي

فجميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة في رياضة الجودو نظرا لان المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة و منذ دخول رياضة الجودو اولمبياد طوكيو سنة 1964 و ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للاعبين الدول المشتركة في البطولات الاولمبية و العالمية نتيجة لبرامج الإعداد البدني ، و ما أعقب ذلك من ظهور الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين الجودو و التي تم الإشارة إليها في الكثير من المراجع الحديثة.

و قد قام العلماء بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين الجودو في المنافسة ، فوجد إن الجودو رياضة تستخدم كل أجزاء الجسم ، و إن هناك عبء كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم يتطلب العناصر البدنية التالية التحمل و القوة المميزة بالسرعة و أيضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمي المنافس ، و للحفاظ على الوقفة الطبيعية (شيزن تاي) أثناء اللعب تتطلب من اللاعب إلى قوة عضلية ثابتة في المجموعة العضلية الكبيرة في الجسم ، و أيضا قام بدراسة تغيرات السرعة لأجزاء الطرف السفلي و تغيير الاتجاه في التحرك على البساط للمهارة الحركية أوضح بأنها تحتاج إلى مستوى عالي من السرعة و الرشاقة و المرونة للرجلين.

1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها: "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة وبقوة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ".

ويرى "كيورتن" اللياقة البدنية بأنها: "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد". أما "بوتشربرنتس" 1985 يرى أن: "مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ".

وأكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن "هارسون كلارك" 1976م: "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية و الشهرية بنشاط وبقوة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر

من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة".

2/ مكونات اللياقة البدنية:

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد القدرات البدنية وتصنيف مكوناتها، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية فإن فريقاً آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته: "القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي والمرونة، والسرعة"، بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين، وتتضمن مكوناته: "السرعة، القوة أي القدرة العضلية، التوافق والرشاقة، والتوازن".

ولقد قام "محمد صبحي حسنين" بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية البدنية من الغرب ومن الشرق، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء (مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها) :

- ✓ القوة العضلية.
- ✓ المتداومة.
- ✓ الجلد الدوري التنفسي.
- ✓ المرونة.
- ✓ الرشاقة.
- ✓ السرعة.

1-2 ماهية المتداومة:

تعني المتداومة قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخليص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمناً لاستمرارها في العمل.

وفي المتداومة تعمل الوحدات الحركية بما يعرف بنظام (التناوب) حيث تبدأ بعض الوحدات الحركية في العمل، وعندما يصبها التعب ينتقل العمل إلى المجموعة وحدات أخرى ثم الثالثة ثم الرابعة، وهكذا حتى يصاب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة، ويأتي ذلك أن تبدأ المجموعة الأولى من الوحدات الحركية نسبة ترسب حمض اللاكتيك في العضلة وتنتهي الحركة قبل ذلك، وهذا ما يعرف بنظام العمل بالتناوب.

إن الفرد عندما يصل إلى مرحلة التكيف للقوة والتحمل العضلي نتيجة التدريب المستمر يتعرض إلى تأثيرات فسيولوجية مختلفة، بعض هذه التأثيرات تحدث أثناء العمل وبعضها يكون مستمر ويسبب من الصفات الدائمة للعضلات.

أ- تعريف المداومة:

- تعرف المداومة بأنها:
- مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار بالأداء بفاعلية دون الهبوط بكفاءته " أو "مقدرة الرياضي على مقاومة التعب"¹.
- ويعرفها ماتيفيف: "المداومة بأنها القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة"².
- ويعرفها هاره المداومة بكونها: "القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوى العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته".
- كما عرفها "كلارك" بكونه: "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى".
- أما "بارو" بكونه: "مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي".
- أما "لارسون ويوكم" فقد وضع تعريفًا للمداومة، نرى أنه أكثر التعريفات المناسبة وهو "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية"³.
- كما عرفها "فايناك": "يعتبر التحمل عامة القدرة النفسية والبدنية التي يمتلكها الرياضي لمقاومة التعب".

أ- أهمية المداومة:

- تعتبر المداومة من المكونات الأساسية للياقة البدنية، سواء في مجال الرياضة التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد، فالتحمل العضلي يعني قدرة العضلة على الأداء لأطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب الموضعي، وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء.
- وفي مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة كفاءة الفرد في إنجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني والعصبي مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة، الأمر الذي يؤدي إلى وجود فائض من الطاقة يساعد الفرد على الاستمتاع بوقته الحر ويكفل له إمكانية المشاركة في الأنشطة الأخرى الإضافية.
- و تعد المداومة من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي، فهو مكون ضروري لاستكمال متطلبات الألعاب الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، يجاهد المدربون في جميع الرياضات والألعاب لتنمية هذا المكون الهام.
- ولقد اهتم العلماء بهذا المكون واعتبروها أحد المكونات الهامة للياقات المختلفة، ففي المسح الذي قام به "محمد صبحي حسنين" لمكونات اللياقة البدنية من خلال آراء ثلاثين عالما اتفقوا جميعا إلى أن الجهد العضلي "تحمل القوى" يعد أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية، كما وضع "كلارك" المداومة ضمن المكونات للياقة الحركية والقدرة الحركية العامة، كما ذكر

"الارسون ويكوم" المداومة كأحد المكونات للياقة الحركية، ويتفق معهم في ذلك "ماتيويز" كما يعتبر المداومة أحد المكونات العامة للياقة العضلية.

ب- أنواع المداومة:

تقسم المداومة كما يلي:

- المداومة العامة، المداومة الخاصة، المداومة الهوائية، المداومة اللاهوائية.

✓ المداومة العامة:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب أو اللاعبة على الاستمرار في البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالأداء الخاص بالرياضة التخصصية.

✓ المداومة الخاصة:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب أو اللاعبة على الاستمرار في الأداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

✓ مداومة السرعة:

تعرف بأنها المقدرة على الاستمرار أداء الحركة المتماثلة أو الغير متماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء. يمكن تقسيم مداومة السرعة إلى مداومة السرعة القصوى ومداومة السرعة الأقل من القصوى ومداومة السرعة المتوسطة.

مداومة نظم إنتاج الطاقة:

✓ المداومة الهوائية:

يعرف بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة الشخصية باستخدام الأكسجين".

✓ المداومة اللاهوائية:

يعرف بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط في المستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأكسجين".

ج- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات المداومة:

يؤدي التدريب الرياضي بهدف المداومة إلى حدوث عملية التكيف على أداء أعمال بدنية بدرجة معينة من القوة لفترة أطول في مواجهة الإحساس بالتعب، ويتطلب ذلك حدوث بعض التأثيرات الفيزيولوجية والكيميائية والعصبية، وتتلخص معظم هذه التأثيرات في اتجاهين: إحداهما يرتبط بالجهاز العصبي وثانيها يرتبط لتحسين إنتاج نظم الطاقة الهوائية اللاهوائية.

✓ التغيرات العصبية:

نظرا لاستخدام شدة منخفضة نسبيا لتدريب التحمل العضلي، فإن العضلة لا تعمل بالجزء الأكبر من ألياقها العضلية ويبقى دائما هناك جزء لا يشترك في الانقباض العضلي ويتحكم في تنظيم ذلك الجهاز العصبي المركزي من خلال ارتباط الألياف العضلية به عن طريق الوحدات الحركية، حيث تقوم الوحدات الحركية بتناوب العمل فيما بينها فتعامل بعض الوحدات الحركية حتى مرحلة التعب ثم تناوب عنها مجموعة أخرى وهكذا، وبهذه الطريقة يستمر العمل العضلي للأطول فترة ممكنة وبالتدريب المنتظم نحسن عملية التوافق العصبي العضلي بما يحقق تنظيم

عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجهها العضلة وتعين العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك في الانقباض العضلي.⁴

✓ تحسين المداومة الهوائية للعضلة:

ويعني ذلك قدرة العضل على العمل بشدة قصوى لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب في دقيقتين، وقد يكون العمل العضلي ثابتاً أو متحركاً، ويظهر العمل العضلي الثابت عند اتخاذ أوضاع ثابتة في الجمباز (زاوية أو الارتكاز على المتوازي، تعلق في وضع تقاطع مع الحلق) والعمل المتحرك يظهر في العدو لمسافات المتوسطة أو القصيرة.

والمشكلة الرئيسية التي تواجهها العضلة في هذا النوع من الأداء تتمثل في نقص الأكسجين الوارد إليها وعدم كفاية لإنتاج الطاقة المطلوبة بسرعة، وهذا يؤدي إلى الاعتماد على إنتاج الطاقة اللاهوائية وزيادة نسبة حمض اللاتيك في العضلة، مما يسبب الإحساس بالتعب العضلي مع التدريب المستمر تتحسن كفاءة العضلة في التحمل وذلك بواسطة ثلاث أطراف وهي:

✓ تقليل معدل تجمع حامض اللاتيك:

ويتم ذلك عن طريق تحسين عمليات استهلاك الأكسجين بالعضلة، مما يؤدي إلى زيادة عمليات الأكسدة لحامض البيروفيك وتحويله إلى حامض اللاتيك بالليفية العضلية.

✓ زيادة التحمل من حامض اللاتيك:

تتحسن عمليات التخلص من حامض اللاتيك عن طريق انتشاره في الخلايا العضلية العامة إلى الدم والعضلات الأخرى غير العاملة والقلب، ويساعد في ذلك عمل الجهاز الدوري.

✓ زيادة تحمل اللاكتيك:

عند زيادة حمض اللاكتيك بالرزم من مقاومة العضلة، لذلك سواء بزيادة استهلاك الأكسجين أو بالتخلص من حامض اللاكتيك عن طريق انتشاره، فإن اللاعب يشعر بالألم في العضلة، ولكن بزيادة التدريب والدوافع تتحسن قدرة اللاعب على تحمل هذا الألم ويستطيع الاستمرار في الأداء رغم الشعور بذلك.

✓ تحسين المداومة الهوائية بالعضلة:

ويعني ذلك قدرة العضلة على العمل العضلي ذي الشدة المعتدلة لفترة طويلة اعتماداً على إنتاج الطاقة الهوائية باستهلاك الأكسجين، وهذا يرجع إلى كفاءة العضلة والأجهزة المسؤولة عن توصيل الأكسجين لها كما يلي:

تتحسن كفاءة العضلة البطيئة بزيادة كمية الهيموغلوبين، الذي يقوم بمهمة نقل الأكسجين داخل الليفية العضلية إلى الميتوكوندري لاستهلاكها، وزيادة عدد الميتوكوندري نفسها وهي بيوت إنتاج الطاقة داخل الليفية العضلية، وكذلك زيادة الأنزيمات المساعدة على إنتاج الطاقة الهوائية، وزيادة الشعيرات الدموية بما يسمح بزيادة انتشار الأكسجين وسرعة التخلص من مختلف التمثيل الغذائي.

تحسن الأجهزة الموصلة لأكسجين كالجهاز التنفسي والجهاز الدموي وزيادة كفاءة الدم بحيث يمكن توفير كميات أكبر من الأكسجين للعضلة وتخليصها من مختلف التعب العضلي.

د- طرق تنمية المداومة العامة والخاصة:**✓ طرق تنمية المداومة العامة:**

المبدأ الرئيسي في تنمية المداومة العامة يشتمل على الزيادة التدريجية في طول مدة التمرينات بشدة متوسطة مع تجنيد أكبر مجموعة من العضلات في النشاط، وأحسن طريقة لتنفيذ هذه المهمة هي الحركة الدورية في التدريب (ويقصد بها وضع دورة تدريبية تبدأ من اليوم مثلا وتستمر إلى عدة شهور). ويمكن أن تستخدم هذه الطريقة في تنمية المداومة في رياضات العدو الريفي، الجري المتوسط، السرعة، السباحة. والطريقة الأساسية لتنمية المداومة هو استخدام الحمل المتوسط لفترة طويلة ولتحقيق هذا الهدف يستخدم الجري في الميدان أو الجري في الأراضي الواسعة والجبلية أو الغابات أو الصحاري ... الخ عن طريق العدو الريفي في مناطق تشتمل على مساحات واسعة خضراء غنية بالأكسجين، أرضيتها ليست صلبة، كل ذلك يساعد على إيجاد بيئة مريحة للتدريب على المداومة العامة، وفي المرحلة الأولى لتطبيق الحمل التدريبي فإنه يجب الزيادة التدريجية في طول المدة مع الزيادة في فترة الراحة (من عدة دقائق وحتى ساعة من الزمن) مع الاحتفاظ بالتوقيت الحركي (سرعة متوسطة). وباستخدام هذه الطرق:

- ❖ استخدام حجم تدريبي يسمح بتوزيع العبء بالتساوي على كل أجهزة الجسم المختلفة ويسمح باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين المطلوب للعمل.
 - ❖ تسمح مع ثبات التوقيت (ثبات سرعة الجري) بالتنفس المنتظم والعميق والضروري لاستعادة شفاء الجسم والتخلص من التعب، أي توافق التنفس مع إبقاء الجري.
- و لتطوير المداومة العامة يجب الارتفاع بالحمل تدريجيا إلى شدة أكبر ولمدة أطول، وكقاعدة لا يجب أن تزيد عن 30 دقيقة. وتختلف طريقة المداومة العامة حسب مستوى اللاعبين (درجة أولى، ثانية، لاعب دولي)

✓ طرق تنمية المداومة الخاصة:

إن المداومة الخاصة تستخدم تمرينات بدنية خصيصا لنوع النشاط الممارس، وفي نفس الوقت فإن هذه التمرينات تؤدي بشدة تناسب تقريبا مع شدة المسابقة أو أقل قليلا، وهذه التمرينات يجب أن تنمي المداومة بوسائل خاصة (تمرينات، المسابقات) والتي لها صلة وثيقة بأعراض لتكنيك والتكتيك. ويمكن هنا التدريب بطريقة (الحمل المستمر) والحمل الفترتي (العمل والراحة)، وإذا أردنا تحسين السعة الأوكسوجينية ضمن الأنسب استخدام الحمل المنتظم المتبادل، وكذلك الحمل الفترتي الطويل ويكون دوام الحمل في الحالة الأولى أطول بالمقارنة بمتطلبات المسابقات مع التقليل من شدة المثير (يزيد أو يقل حسب حالة اللعب)، مع مراعاة الابتعاد كثيرا عن متطلبات المسابقة مثلا (الملاكمة، المصارعة، المبارزة) وللتدريب بالحمل الفترتي المتوسط والحمل الفترتي القصير مع مراعاة أن يزداد دوام الحمل الكلي عن مثيله في أثناء المسابقة. أما متوسط شدة المثير فتمائل ما هو موجود في المسابقات أو أعلى قليلا.

3/ السرعة:

تعتبر السرعة أحد مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج إليها معظم الأنشطة الرياضية وتعد أحد العوامل لأداء النجاح في تنفيذ الأنشطة الرياضية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي.

3-1 تعريف السرعة:

السرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثون في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء. كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء الحركة أو حركات معينة في أقصى وقت (زمن) ممكن، كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في أقل زمن ممكن. السرعة هي "القدرة على أداء الحركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة". وهي: "عدد الحركات في الوحدة الزمنية".

-**تعريف فرانك ديك:** "هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن".

- **تعريف إبراهيم سلامة:** "هي قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن".

- **تعريف (خاطر وبيك):** "هي القدرة على أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية".

ومن خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل وقت ممكن.

3-2 أنواع السرعة:✓ السرعة الحركية:

يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

السرعة الحركية تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة كذلك عمدي أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستقبال وكشركة الارتقاء والوثب.

ويطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم نظراً لأنها تختص في أجزاء ومناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل. وعموماً تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة.

✓ السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، ويعرفها "هاره" بأنها "القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن" ويرى "علاوي" أنها "القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة"، هذا يعني أنها عبارة عن محاول التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في ألعاب القوى والسباحة والدراجات وتنقسم السرعة الانتقالية إلى نوعين:

✓ سرعة الجري لمسافات قصيرة:

ويرى العديد من علماء القياس في التربية البدنية والرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18م فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد سرعة الجري.

✓ السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة الجري عن 18 م فإن الاعتماد يكون مركز بالدرجة الأولى إلى العامل الثاني والذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدم. ويشير إيكارت إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 و27م أو لا تزيد عن 43-93م.

✓ سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "فاينار" بأنها: "الزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتمالها"⁵. وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير و بداية الاستجابة الحركية و يقول فيها علاوي أنها المقدره على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن في أقصر وقت ممكن، وهذا يعني أنها تتضمن الزمن الاستجابة من البداية حتى نهاية الاستجابة الحركية.⁶ والسرعة تتطور مع تقدم السن إلى حد معين من العمر وتصل إلى أقصى درجة التحسن في السنوات العمر ثم بعد ذلك تبقى على نفس المستوى حتى بلوغ الثلاثينيات وتبدأ في الانخفاض فيما بعد.

3-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية لذا تجد أن التدريب عليها أن تنمي وتطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية أن تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين وفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفور ATP فعنصر السرعة له أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني ويعد المكون الرئيسي في سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي. وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ويمكن اعتبار السرعة والمداومة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن المداومة الممزوجة بالسرعة تكون مكونة السرعة الممتدة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر ذلك واضحا في كرة القدم واليد والسلة.

4-3 العوامل المؤثرة في السرعة:

لقد حدد علاوي نقلا على بعض العلماء بعض المؤثرات الهامة في السرعة نوجزها

فيما يلي:

✓ الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

يحتوي الجسم على الألياف العضلية الحمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة، الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة على إحداث انقباضات سريعة في فترات قصيرة.

✓ النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي):

وهذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف والإثارة العضلية لعضلات العامة في الحركة والمقصود بها هو مدى التناسق في الإشارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة.

✓ القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وغالبا ما يعود التوتر العصبي إلى عدم إتقان الفرد إلى الطريقة الصحيحة للأداء إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة.

✓ القوة العضلية:

لقوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث أثبت "أزيون" إمكانية تنمية السرعة الانتقال لمتسابقين المسافات الصغيرة كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم.

5-3 الطرق التدريبية لصفة السرعة:**✓ الطريقة المنتظمة:**

تتصف هذه العملية بأن التمرينات تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ويستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط في عدة ثواني ولو افترضنا أن تردد السرعة لم يزد عن (3-5%) في المتوسط فإن الأداء في هذه الحالة يسمى الأداء المنتظم وفي التطبيق تؤدي التمارين بشدة قصوى لمسافة السباق وفي هذه الحالة تؤدي التمرينات بسرعة ومعنى ذلك أنها تؤدي بحمل بدني مع غياب الطاقة الأكسوجينية (اللاهوائية).

✓ طريقة التكرار:

في هذه الطريقة تستخدم فترة الراحة بعد أداء التمرينات حتى وصول اللاعب إلى حالة الاستشفاء واسترجاع لكفاية الحيوية وعدد مرات التكرار لا يكون كبيرا عادة ومدة التمرين تكون مختلفة للغاية وعلى سبيل المثال في أنواع الرياضات ذات الدورة الكبرى والدورة الصغرى فإنها تستخدم لقطع المسافات القصيرة وتكرار الجهد لقطع المسافات القصيرة يكون في هذه الحالة موجها إلى تنمية عنصري القوة والسرعة.

✓ طريقة الحمل والراحة (الفترية):

تشبه هذه الطريقة من حيث الشكل الطريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتصفان بتكرار التمارين وباستخدام راحات بينية ولكن إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن تأثر على الجسم هو نتيجة

التمرن نفسه (مدة أدائه، شدته، عدد مرات التكرار) فإن طريقة التدريب الفكري ذات تأثير كبير يكون فيها نتيجة فترات الراحة البنية وفي الرياضات فإن هذه الطريقة تستخدم في التدريبات للمسافات القصيرة عن طريق تكرارها وإعطائها فترات راحة ببنية قصيرة.

✓ طريقة المسافات:

تؤدي التمارين فيها في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها المسابقات ففي رياضة ألعاب القوى والسباحة والألعاب الجماعية فإن المسافات تشغل حوالي ربع حجم السنوي من وقت التدريب.

✓ طريقة اللعب:

هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم ومن مزايا هذه الطريقة إمكانية تطبيقها بشكل واسع وذلك لتنوع الألعاب وكثرتها.

ومن عيوبها أنه لا يمكن تحديد الحمل ولا جرعته بالإضافة إلى عدم التحكم في التأثير المباشر على عضلات بعينها وتعرض اللاعبين لإصابات مختلفة.

✓ طريقة التدريب الدائري:

عبارة عن وسيلة تشكل عند استخدام أي طريقة من الطرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة بشكل دائري طبقا لخطة متقنة.

✓ الطريقة المتغيرة:

تجرى هذه الطريقة لمدة واحدة وبدون راحة ويمكن أن تستمر إلى عدة ثواني وحتى عدد من الساعات مع التغيير في شدة الحمل ويمكن تطبيقها باستخدام حمل مختلف الشدة بما يؤثر على الجهاز الوظيفي للممارسين، ويظهر ذلك في حالة تكرار الحمل، فتزيد قدرة العمل في غياب الأكسجين في حالة زيادة السرعة، تستخدم هذه الطريقة (ذات التأثير المتعدد) في زيادة القدرة على الأداء مع وجود الأكسجين (اللاهوائي).

4/ الاعداد المهاري :

يشير محمد حسن علاوي إن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و محاولة انتقائها و تثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات الرياضية.

أ- مراحل التعلم المهاري:

✓ مرحلة اكتساب التعلم الأولى للمهارة الحركية :

حيث يتعلم المبتدئين المهارة الحركية في صورتها البدائية أي دون وضع أي اعتبارات لجودة او مستوى الأداء ، و تتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي بالتالي الى سرعة حدوث التعب كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة لذلك ينصح زيادة سرعة الأداء المهاري عند هذه المرحلة ، فعند تعلم أي مهارة من مهارات رياضة الجودو يراعي أدائها في ثلاث عدات عدتين ثم عدة واحدة.

✓ مرحلة اكتساب التعلم الجيد للمهارة الحركية :

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب تكرار المهارة الحركية بشكل أولي أي في حالة عدم وضع اية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة و درجة المستوى.
و في هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضي في توجيه انتباه اللاعب للنواحي الهامة في الأداء ، و مساعدته على اكتساب خفايا و اسرار المهارة الحركية و اصلاح الأخطاء التي قد تحدث
أثناء الأداء.

5/ طرق تعليم المهارات الحركية :

أ- الطريقة الكلية :

أي تعلم المهارة ككل أي دون تجزئتها الى وحدات صغيرة و التدريب عليها ككل أيضا.
✓ **مميزاتها :**

- تساعد على ادراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها.
- تعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لان اللاعب يقوم باستدعاء و استرجاع المهارة الحركية لوحدة واحدة ، أي ارتباطها باجزائها المختلفة دون انقسام او تجزئة.
- تناسب غالبا المهارات الحركية السهلة غير المركبة و أيضا المهارة الحركية التي يصعب تجزئتها مثل بعض مهارات الرجل في رياضة الجودو (دي اشبي براي ، او كريبه اشبي براي ، كواتشي جاري).

✓ **عيوبها :**

- يصعب استخدامها في تعلم المهارات الحركية المركبة او المهارات الحركية الصعبة او الكبيرة
- يجب مراعاة نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها ، لذا يفضل استخدام الطريقة الكلية في التعلم المهارات الحركية التي تمثل وحدة متكاملة.
- و في هذه الطريقة يقوم المدرب بشرح المهارة الحركية و أداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في اول الامر ثم يقوم اللاعب بادائها و التدريب عليها ككل أيضا.⁷

ب- الطريقة الجزئية :

و في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية الى عدة أجزاء صغيرة و يقوم اللاعب بأداء كل جزء على حدة ، ثم ينتقل الى الجزء التالي بعد اتقانه للجزء الأول و هكذا حتى ينتهي تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية ، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة كنتيجة لتعليم مختلف الأجزاء المكونة لها و التدريب عليها مثل تعلم مرحلة اخلال التوازن (كوزوشي) ثم مرحلة تنفيذ المهارة (تسكوري) ثم مرحلة الرمي (كاكي).

✓ **مميزاتها:**

تتناسب مع المهارات الحركية الصعبة و المركبة.

✓ **عيوبها :**

1- لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة.

- 2- كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير اتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية لذلك يجب مراعاة ما يلي :
- التدريب على تلك الأجزاء التي يكون مجموعها وحدة واحدة.
 - ان يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية و التدريب عليها وقتا قصيرا.
 - و تستخدم هذه الطريقة في مهارات اليدين و الوسط في راحة الجودو.

ج- الطريقة الكلية الجزئية :

و هي عبارة عن دمج الطريقتين السابقتين معا للاستفادة من المميزات و تلافي العيوب و يجب مراعاة الاتي :

- 1- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
- 2- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بأداء الكلي للمهارة الحركية.
- 3- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية الى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

➤ **اصلاح الأخطاء:** ان عملية اكتساب التعلم الاولي للمهارة الحركية ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء. و لكي يستطيع اللاعب اكتساب التعلم الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب اصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء لذلك لابد من معرفة ما يلي :

6-1 اهم الأسباب التي تؤدي الى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي :

- 1- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن و مستوى اللاعب أي صعوبة المهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها اللاعب لذا يجب تعليم المهارات السهلة ثم الصعبة وفقا لترتيب (الجيكونووازا).
- 2- سوء الفهم او التصور الخاطئ للمهارة الحركية.
- 3- عدم كفاية الاستعداد البدني للاعب مثل افتقار المبتدئين لعناصر التوازن و المرونة و الرشاقة .
- 4- الإحساس بالتعب و الإرهاق كتعليم المهارة بعد مجهود بدني كبير و ليس بعد الاحماء مباشرة ، او الخوف كتعليم المهارة خلال فترات المنافسات او عدم الثقة بالنفس عقب منافسات فاشلة للاعب.

6-2 أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء :

- 1- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء و تصبح عادة.
- 2- البدء بإصلاح الأخطاء الشائعة الاستخدام ثم الأخطاء الفرعية او الجزئية.
- 3- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح بعد عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية.
- 4- أداء تمارين شبيهة بالمهارات أو الأجزاء المهمة للمهارة بدون زميل قبل تعليم المهارة الحركية مثل أداء حركات الرجلين .

7- أشكال التخضير و التخطيط و الاعداد الرياضى المصارعى الجودو :

يجدر الإشارة الى أنه لا يتم التخطيط بجميع عناصره الا للرياضي ذوي المستوى المتقدم و المخطط التدريبي للاعب الجودو و يتكون أساسا من :

- اعداد بدني خاص
 - تدريب جيدو خاص
 - تدريب و تمارين تقنية
- مع وجود عناصر أخرى لاعرار لاعب الجودو و المتكامل مثل العمل النفسي و الخططي فان دمج كل هذه العناصر التنب يحتاج كل عنصر منها الكثير من الوقت تطلب غاية في مستوى لاعب الجودو التقني ، و النفسي ، التكتيكي

9/ مراحل الاعداد المهاري:

أ- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة :

يستطيع اللاعب إن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بموالة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان مع تكرار المهارة ككل و كأجزاء ، و يراعي عدم استخدام السرعة حتى لا تثبت الأخطاء الحركية و إن عامل التعب يسهم في عدم قدرة اللاعب على ضبط و توقيت الحركات و يعمل على اشتراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

ب- تثبيت المهارة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة و استخدام القوة :

يجب مراعاة الى يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة ، و ان يكون ذلك بالفقر الذي يسمح للاعب باتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السابقة الذكر ، و ضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة مع استخدام القوة التي تناسب او تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في اثناء المنافسات

ج- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير من الاشتراطات و العوامل الخارجية :

ان التدريب مع وجود منافس يحاول ايقاظ حركات المنافس كما في الالعاب الرياضية بينهم كثيرا في التأثير على دقة الأداء .

د- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة :

أي في ظروف أصعب من ما يصادفه اللاعب في المنافسات الرياضية مثال (أداء مهارة مع لاعب في نفس الوزن و لكن مستواه اعلي من اللاعب الأخر بقدر ليس كبير ، ثم أداء تمرين حر مع تغير الزميل بحيث تكون أوزانهم مختلفة) مع مراعاة عدم لعب الأوزان الخفيفة مع الثقيلة ، و لكن يمكن للأوزان الخفيفة مع المتوسطة و المتوسطة مع الثقيلة و ذلك للعب من الأعلى و الأسفل أيضا.

10/ الاعداد الخططي:

10-1- مفهوم الاعداد الخططي :

يهدف الإعداد الخططي إلى إكساب اللاعب المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالفقر الكافي الذي يمكنه حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

و يقصد بالخطة كيفية تسيير المباراة فن التحركات أثناء المباراة و كذلك اعتماد خطة لعب .
و يتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري ، إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار للمهارة الحركية المعينة في موقف معين و ذلك يتطلب قدر كبير من التفكير و خاصة بعد وصول اللاعب لمرحلة الآلية في الأداء للمهارة نظرا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات) ، أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية الأمر الذي يحتاج إلى تفكير يذكر كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة.

10-2- أنواع خطط اللعب :

10-2-1- الخطط الهجومية :

في النازلات الفردية و التي تتميز بعنصر المبادرة (Initiative) و التي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية و الهجوم المضاد. فان لاعب الجودو يتطلب منه الهجوم المتواصل خلال زمن المباراة الذي قد يصل الى 5 دقائق ،

يمكن الاستفادة بقانون نيوتن لرد الفعل (لكل فعل رد فعل يساوي له في القوة و مضاد له في الاتجاه) و ذلك إما بدفع اللاعب للخلف فيكون رد فعل منافس الطبيعي الدفع للأمام أو العكس الشد للأمام فيدفع المنافس للخلف فيستغل اللاعب ذلك و يرميه في الاتجاه المعاكس للشد أو الدفع الذي يقوم به مستعينا بالقوة المنافس بالإضافة لقوته ، و لكن ذلك لا يفيد مع اللاعب المتقدم لأنه سوف يفهم ذلك فلا يستجيب بسرعة ، لذلك يلجأ اللاعب بدخول مهارة خداعية للخلف أو الأمام ثم يهاجم بمهارة حقيقية في اتجاه معاكس حتى خدع المنافس فعلا فيستجيب لذلك لذا يجب على المدرب تعليم و تدريب اللاعب على عدة مهارات في جميع الاتجاهات و أيضا بعض المهارات المساعدة للخداع ، بحيث لا يقل إتقان اللاعب عن ثلاث مهارات او ان الهدف الذي يلجأ إليه البعض المدربين من التركيز على مهارة واحدة خطأ كبير في تدريب المستويات العالية.

10-2-2- الخطط الدفاعية :

نلجأ إليها في رياضة الجودو لوقت قصير جدا حتى لا يأخذ اللاعب إنذارات و يخسر المباراة ، و تستخدم في حالة تفوق اللاعب على منافسه او عند محاولة تجميد نتيجة المباراة ، و هناك مقولة شائعة الاستخدام في منافسات الجودو يلجأ إليها اللاعب و هي (سرقة المباراة) إن يهجم اللاعب للحصول على نصف نقطة أو ربع نقطة او ثمن نقطة و يحاول ان يهجم بعد ذلك هجوم دفاعي غير فعال او اللجوء للعب الأرضي لتضييع الوقت ، و لكن الخطورة تكمن في إذا أحس الحكام لذلك فسوف يأخذ إنذار له ، لذلك معرفة اللاعب بقانون اللعبة يمكنه من الاستفادة من الخطط الدفاعية فمثلا عند الأداء المنافس لمهارة معينة يمكن ان يأخذ اللاعب الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) لتجنب الرمي و لكن تكرار ذلك سوف يؤدي الى حصوله على إنذارات.

و تستخدم الخطط الدفاعية دون خوف في اللعب الأرضي فعندما يحضن اللاعب على المنافس و يأخذ احد رجليه بين رجلي اللاعب فلن يأخذ إنذار ، كما لو استطاع اللاعب القفل الجيد بذراعيه لتغطية الرقبة لن يتمكن منافسه من خنقه و اذا استطاع اللاعب الخروج من حبس المفصل قبل تنفيذ ذلك لن يتمكن منافسه من تطبيق فنون الكسر و بذلك يستفيد اللاعب من الخطط الدفاعية و يجب على المدرب تدريب اللاعب على ذلك مع مراعاة التدريب أيضا على الهجوم المضاد

10-2-3- خطط تسجيل الأرقام :

و يقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامه لمحاولة تسجيل رقم او مستوى معين و التي تخضع للكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة مثل :

في رياضة الجودو هناك خطط لتسجيل درجات مثل النقطة الكاملة (ايبون) لا بد من تدريب اللاعب على الرمي بقوة و سرعة مع سقوط المنافس على ظهره ، و إذا لم يحدث ذلك فليكمل اللاعب اللعب الأرضي لتثبيت المنافس لمدة 25 ثانية او تطبق فنون الكسر أو الخنق أو استسلام المنافس لأنها هناك بعض المباريات التي قد يكون فيها اللاعب مستواه أفضل من المنافس فلا بد من الانتهاء من المباراة في اقصر وقت ممكن لتوفير الجهد المبذول لمباريات أهم نهائية أو قبل النهائي ، لذلك يجب تدريب اللاعب على الانتهاء من المباراة بأسرع وقت قبل حدوث حالة التعب الناتجة عن تجمع حمض اللاكتيك في العضلات بكمية كبيرة ، و حسب الظروف المباراة يتم وضع هدف اذا كان الاستمرار حتى انتهاء الوقت المحدد اما الانتهاء منها مبكرا ، وفقا لمستوى المنافس ، كما يجب التدريب لفترات طويلة على (الراندوري) أي تمرين على اللعب من اعلي للتغلب على حالة التعب من الوصول للإجهاد.

11/ اللياقة البدنية الخاصة:

و هي كفاءة الجسم في مواجهة متطلبات رياضة الجودو، و تنقسم إلى :

أ- اللياقة البدنية خارج صالة تدريب الجودو :

و تشمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية باستخدام تمارين عامة كالجري في المرتفعات ، الجري الجماعي مع حمل جذع شجرة ، الوثب من على الحواجز ، تسلق الحبال مع التركيز على تنمية التحمل العام و تشمل أيضا تنمية القوة العضلية داخل صالة التدريب سواء باستخدام الأجهزة أو الأثقال الحديدية او داخل صالة التمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات البلومترك.

ب- اللياقة البدنية داخل صالة الجودو :

و تشمل تنمية بعض العناصر كالتحمل العضلي باستخدام تمارين الانبطاح المائل ثني الذراعين (الضغط) ، و تمرين البطن و الظهر ، و تمارين الرجلين ، و تنمية تحمل السرعة باستخدام تمارين اتش كومي (تكرار أداء المدخل) ، و تنمية الرشاقة باستخدام تدريبات لالوثب و الحجل و الجري المكوكي او الزجاجي و التحرك و الامامي الدائري (ماي مواري سباكي) ، و تنمية المرونة باستخدام تمارين الاطالة و تمارين الكوبري ، بالإضافة الى تنمية التحمل الخاص باستخدام تمارين راندوري(التمرين الحر على الجودو).⁸

و يجب على المدرب استخدام اللياقة البدنية داخل و خارج الصالة الجودو حتى يمكن تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لرياضة الجودو ، و إن الاكتفاء باللياقة البدنية داخل الصالة الجودو لا ينمي القوة بأنواعها و التي تعتبر ذات أهمية كبيرة للرمي ، و عدم ترك اللاعب الناشئ أو المبتدئ ممارسة تدريبات الأثقال بدون توجيهه و إرشاده للطريقة الصحية للتدريب و العضلات الهامة في رياضة الجودو ، حيث يهتم بعض اللاعبين بتقوية عضلات الصدر عن عضلات الكتف و الذراعين رغم أهميتها و عدم أهمية كبر حجم عضلات الصدر.

12/ الاعداد النفسية:

ينقسم الإعداد النفسي للرياضيين إلى :

أ- الإعداد النفسي طويل المدى :

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى ما يلي :

- 1- ضرورة اقتناع اللاعب بأهمية المنافسة و عدم التمثيل المشرف فقط.
- 2- المعرفة الجيدة لاشتراطات و ظروف المنافسة و المنافس ، كمعرفة المهارات الخاصة بالمنافس.
- 3- الفرح للاشتراك في المنافسة لانه يمثل بلاده.
- 4- عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية حتى لا يحدث صراع نفسي بين المستقبل المهني و الرياضي.

5- مراعاة الفروق الفردية مثل السن، الجنس و النشاط المهني و المستوى العقلي و السمات الخلقية و الإرادية و المزاج و درجة الإتقان و نوع النشاط الرياضي (فردى -زوجي- فرق) و هدف أهمية المنافسة(حبية تجريبية-بطولة...الخ).

ب- الإعداد النفسي قصير المدى :

- و يكون قبل بداية المنافسة من خلال السيطرة على حمى البداية و اثاره الرياضي للاستعداد للكفاح و شحنه ليعيش جو المباراة و يجب على المدرب مراعاة ما يلي :
- الاهتمام بعملية الإحماء العام و الخاص و التهدئة .
 - استخدام التديك الرياضي بين المباريات.
 - الحث على التركيز على أجواء المنافسة

المحاضرة الرابعة: أساليب الإكتشاف والتوجيه و الإنتقاء الرياضي:

يمثل الأفراد الموهوبين في المجال الرياضي ثروة بشرية هامة يجب اكتشافها و تنميتها و رعايتها و الحفاظ عليها ، و قد ظلت عملية اكتشاف الموهوبين تخضع للأساليب غير العلمية طوال العديد من السنوات، حيث اعتمدت عملية اكتشاف الموهوبين على الصدفة، و الملاحظة العابرة، و الخبرة الشخصية و غيرها من الأساليب غير المقننة و المضبوطة علميا.

و مع التطور الحضاري للإنسان، واتساع مجالات النشاط الإنساني و تقدم العلوم و الفنون و التكنولوجيا ، أصبحت الأساليب الغير العلمية محدودة الأثر و الاستعمال في عملية انتقاء الموهوبين و توجيههم إلى الرياضات التي تتناسب مع قدراتهم و حلت مكانها الأساليب العلمية المدروسة و التي تستند إلى الأسس النظرية و المناهج العلمية.

و مع التطور الهائل الذي شاهده مجال الرياضة خلال السنوات الأخيرة و الذي يعكس سرعة تحطيم الأرقام القياسية و ارتفاع مستويات الأداء الرياضي في الدورات الأولمبية و العالمية، أصبحت عملية اكتشاف و انتقاء الناشئين الموهوبين من أولويات المشرفين و المسؤولين على الرياضة و التربية البدنية في جميع أنحاء العالم.

و تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين، و الوصول إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء في هذا النشاط. ويعتمد الخبراء و المدربين في عملية اختيار اللاعبين على خصائص لاعب الجمناز النموذجي التي يحددها الخبراء من خلال تحليل انجاز نتائج اللاعبين في المسابقات العالمية الكبيرة (بطولات العالم و الألعاب الأولمبية ...). كما يعتبر الانتقاء الرياضي عملية تربوية تعمل على تحديد الرياضيين الأكثر استعدادا للتميز و التفوق في المنافسات، و ال كشف عن استعدادات الرياضي و التعرف على حدوده ما يسمح بالتنبؤ و توقع احتمال نجاحه في المستقبل، و قد يكون هذا التقييم في الجانب البدني، التقني، التكتيكي، النفسي و المعرفي، ل كن في دراستنا هذه سوف نقتصر فقط على الجانب البدني، الذي يعتبر من أهم متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية الحديثة، و العامل الحاسم في كسب المنافسات خاصة عند تساوي أو تقارب المستويات الاخرى عند الرياضيين .

فبالنسبة لرياضة الجودو منذ دخولها أولمبياد طوكيو سنة 1964 ، ارتفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين الدول المشتركة في البطولات الأولمبية و العالمية نتيجة لبرامج الإعداد البدني، و قد قام كينجيسباري "kingsbury" بتحليل كامل لعناصر اللياقة البدنية للاعبين الجودو في المنافسة فوجد أن الجودو رياضة تستخدم كامل أجزاء الجسم.

1- أهداف الانتقاء في المجال الرياضي :

- الاكتشاف المبكر للموهوبين .
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم و اتجاهاتهم و استعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ.
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخططية)، التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي.
- تكريس الوقت و الجهد و التكاليف في تعليم و تدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.
- توجيه عمليات التدريب لتنمية و تطوير الصفات و الخصائص البدنية و النفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.
- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية و التنظيم.

2- أنواع الانتقاء في المجال الرياضي :

- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد.
- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة، و في هذا النوع يكون للدراسة النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبرى.

3- مراحل الانتقاء :

أ – المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي) : و هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين، و تستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية، و الخصائص المورفولوجية، و الوظيفية، و سمات الشخصية لدى الناشئ و مدى قربها أو بعدها عن المعايير و المتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته. و تتم عملية التعرف المبدئي على الموهوبين من خلال الإجراءات التالية :

1-إجراءات تمهيدية :

و تتضمن هذه الإجراءات الملاحظة العابرة خلال النشاط الرياضي لانتقاء من يتوسم فيهم الموهبة الرياضية، و يعتمد في هذا الخبرة الشخصية للقائم بالانتقاء، كما تتضمن أيضا الملاحظة المنظمة التي تعتمد على جمع بيانات رسمية أو غير رسمية عن الناشئ و دراسة السجلات الرياضية للاعبين الناشئين.

المحاضرة السادسة: التخطيط و البرمجة

1-مراحل التدريب في الجودو :

لاعب الجودو لا يمكن أن يكون في أعلى مستوى طيلة الموسم الرياضي لذا لا بد من التدرج في مختلف مراحل التدريب و التي تكون كما يلي :

أ/أولى مراحل التدريب : تهدف لوضع اللاعب على الطريق حيث يكون لاعبي الفوج الممارس للجيدو في هذه المرحلة في مستوى رياضي مختلف مختلف و غير متجانس في ذلك اليوم يكون مستوى التدريب منخفض و يكون اخذ الوضع اللازم للحصول على مستوى الأولى ب / مرحلة بناء اللياقة البدنية و الرياضة : و تهدف هذه المرحلة الى الحفاظ على المستوى المكتسب لأطول فترة ممكنة مع تقوية نقاط الضعف

ج/ هي المرحلة التي تخص اللاعبين الذي لم يجددوا أهداف : تتطلب لياقة عالية حيث أن تهدف أساسا الى : كسر (rotine) التدريب باستعمال وسائل و مستويات جديدة .

- تجاوز مستوى اللياقة الحالي لمستوى أعلى و تعلم روح بذل الجهود العالية
- تسمح للاعب الجودو لمس المستوى الحقيقي لهذه الرياضة في الظروف الحقيقية في المنافسة .

د / مرحلة الرجوع للراحة :

مع تراكم تعب الموسم لا بد من فترة راحة أي لا يشتغل لاعبي الجودو و المبتدئين هذه المرحلة لدراسة الكاتا kata وبعض تقنيات الدفاع عن النفس

2/ بعض أنواع التدريب التقليدية الخاصة برياضة الجودو:

أ/ ten dory renshu : هو تدريب فردي يمثل في الفراغ حيث يكرر اللاعب التمرين مع تخيل التقنية و تطوير الصور لها

ب/ uchi komi : يهدف هذا التمرين الى اكتساب آلية و سرعة التنفيذ عن طريق التكرار و الدخول في التقنية ألن يمكن تصحيح الوضعية، اكتساب التوافق الحركي ، تطوير القوة المميزة للسرعة... الخ

ج/ nage komi (الاسقاط) : وهو يشبه الكاتا و تتم ل vchi komi عن طريق اسقاط الزميل و يتطلب هذا التمرين التحكم التام في تقنية السقوط .

د/ rondori :

دون حواجز أو خوف أو هجوم مضاد يهدف الى تطوير فعاليات الهجمات كما قد تكون له توجهات تقنية أو بدنية

3-مراحل التدريب في الجودو :

لاعب الجودو لا يمكن أن يكون في أعلى مستوى طيلة الموسم الرياضي لذا لا بد من التدرج في مختلف مراحل التدريب و التي تكون كما يلي :

أ/أولى مراحل التدريب : تهدف لوضع اللاعب على الطريق حيث يكون لاعبي الفوج الممارس للجيدو في هذه المرحلة في مستوى رياضي مختلف مختلف و غير متجانس في ذلك اليوم يكون مستوى التدريب منخفض و يكون اخذ الوضع اللازم للحصول على مستوى الأولى

ب / مرحلة بناء اللياقة البدنية و الرياضة : وتهدف هذه المرحلة الى الحفاظ على المستوى المكتسب لأطول فترة ممكنة مع تقوية نقاط الضعف

ج/ هي المرحلة التي تخص اللاعبين الذي لم يجددوا أهداف : تتطلب لياقة عالية حيث أن تهدف أساسا الى : كسر (rotine) التدريب باستعمال وسائل و مستويات جديدة - تجاوز مستوى اللياقة الحالي لمستوى أعلى و تعلم روح بذل الجهود العالية - تسمح للاعب الجودو لمس المستوى الحقيقي لهذه الرياضة في الظروف الحقيقية في المنافسة

د / مرحلة الرجوع للراحة : مع تراكم تعب الموسم لابد من فترة راحة أي لا يشتغل لاعبي الجودو و المبتدئين هذه المرحلة لدراسة الكاتا kata وبعض تقنيات الدفاع عن النفس

4/ بعض أنواع التدريب التقليدية الخاصة بالرياضة الجودو :

أ/ ten dory renshu : هو تدريب فردي يمثل في الفراغ حيث يكرر اللاعب التمرين مع تخيل التقنية و تطوير الصور لها

ب/ uchi komi : يهدف هذا التمرين الى اكتساب آلية و سرعة التنفيذ عن طريق التكرار و الدخول في التقنية ألن يمكن تصحيح الوضعية، اكتساب التوافق الحركي ، تطوير القوة المميزة للسرعة... الخ

ج/ nage komi (الاسقاط) : وهو يشبه الكاتا و تتم ل vchi komi عن طريق اسقاط الزميل و يتطلب هذا التمرين التحكم التام في تقنية السقوط

د/ rondoni : دون حواجز أو خوف أو هجوم مضاد يهدف الى تطوير فعاليات الهجمات كما قد تكون له توجهات تقنية أو بدنية .

الإختبار:

ويعرف " كرونباخ" الاختبار بأنه" أي طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر" ; ويعرفه "بارو" بأنه" مجموعة من أسئلة أو مشكلات أو تمارينات تعطي للفرد بهدف التعرف على المعارف أو القدرات أو الاستعدادات أو ال كفاءات التي يتمتع بها." ; (مروان عبد المجيد ابراهيم)

ويعرفه "تايلر" بأنه " موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الأفراد" ; بينما يعرفه: أبوخطب" "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 و وفقا للعناصر البدنية الخاصة بها و السابقة 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:

و هي 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 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 ل Uki الحصول على النقطة. Ippon. "Yoko shio Gatme" هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، و طبعا 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:

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 و لا يقاوم. (seguin 2002)

Ushi komi: يتم تنفيذ أكبر عدد من التكرارات لتقنية دنن إسقاط الخصم في ظرف 45 ثانية

- اختبار المداومة الخاصة: اختبار 5*6 دقيقة (منازلات):

يطلب من الممارس أداء 6 منازلات، حيث كل منازلت تدوم 5 دقائق وبشدة 75% من FC مع 4 دقيقة استرجاع بين كل منازلة و أخرى، ويتم حساب عدد الهجمات التي قام بها في آخر منازلة و التي عرضت الخصم للخطر. (Seguin 2002)

التقدير

عدد الهجمات التي عرضت الخصم للخطر

تحمل كبير جدا

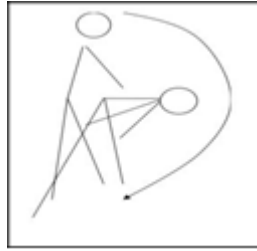
أكثر من 5 هجمة

متحمل	3 إلى 5 هجمة
قليل التحمل	4 إلى 2 هجمة
لا يتحمل	و لا هجمة

تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو (seguin 2002)

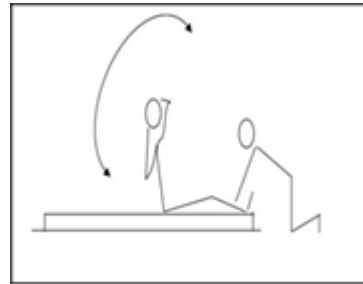
-اختبار تحمل قوة السرعة: اختبار (JMG) José Manuel Garcia:

يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل قوة السرعة (terme de endurance de force en vitesse)، حيث يعتمد هذا الجهد على نضامين للطاقة (الهوائي و اللاهوائي) و يحتوي 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 رجليه كما هو في الشكل. أما الممارس المختبر يقوم بالقفز فوق ظهر زميله ثم الدخول بين رجليه و هذا يعتبر كتكرار واحد، بحيث يوم بأكبر ممكن من التكرارات خلال 4 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 رجليه يكونان مفتوحين و مثنيين قليلا، ثم يقوم المختبر بالانقباض و الانبساط بحيث في كل تكرار يقوم المختبر بلمس بأحد مرفقيه ركبتة

المعكسة، 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: 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 4 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- معدل العمر.

P1: معدل نبض القلب بعد انتهاء التمرين مباشرة ;

P2: معدل نبض القلب بعد 4 دقيقة من انتهاء التمرين ;

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

kg: وزن الممارس المختبر .

Âge: عمر الممارس المختبر .

جدول تقدير النتائج المتحصل عليها

ممتاز	> -50
جيد جدا	-00
جيد	-00

حسن	-00
متوسط	00
تحت المتوسط	00
ضعيف	00
ضعيف جدا	50>

المحاضرة السادسة: مبادئ وقواعد اللعبة

أهداف و مميّزا الجودو :

الجودو رياضة مناسبة لكل الأعمار و لكلي الجنسين و يمكن التمتع بها الى أقصى حد - ان نقاط القوة بنسبة لرياضة الجودو هي امكانية ممارستها بكل بساطة و على كل ايام السنة من دون الحاجة لعدد كبير من اللاعبين كما أن لممارستها فوائد متنوعة أهمها أولاً التنمية الجسدية :

ان لكل حركة في الجودو لها معناها و مغزاها الخاص و ان اشكال الحركات كثيرة و متنوعة كما ان كل جزء من الجسم يمكن استخدامه في تابع المحاضرة
ثانية : التنمية العقلية و الجسدية

ما يجنيه الانسان من ممارسة الجودو هي الجرءة في خوض غمار الصعوبات مع القدرة على كبح جماح النفس و مراقبتها و مراقبت الخضم في ان واحد كما تسمح للممارس من تسيير عدوانيته من خلال المرور من رد فعل انفعالي غير محكم الى احتواء الانفعالات فالجودو يعمل على تنمية القوى الداخلية لمواجهة العوائق و المخاطر الخارجية و التغلب عليها كما يعلمنا الصبر و تقبل الصراع و نتيجته سواء بالفوز أو الهزيمة
ثالثا الدفاع عن النفس :

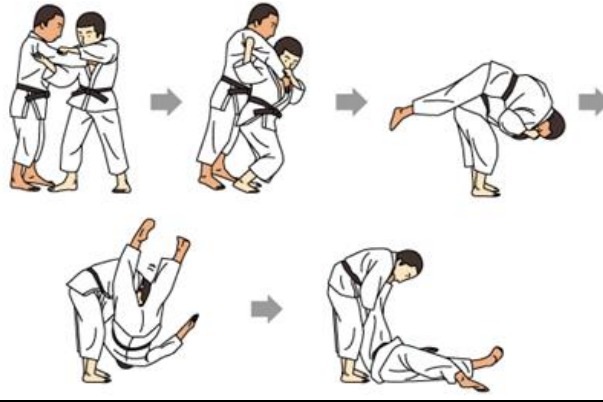
غالبا ما تصادفك في الحياة اليومية مادية أو عقلية و احيانا تتعرض للمخاطر لذلك فالجيدو من خلال تمارينو و تربية جسمية و العقلية يعلمنا الدفاع عن أنفسنا

فلسفة الجيدو: روح الجيدو

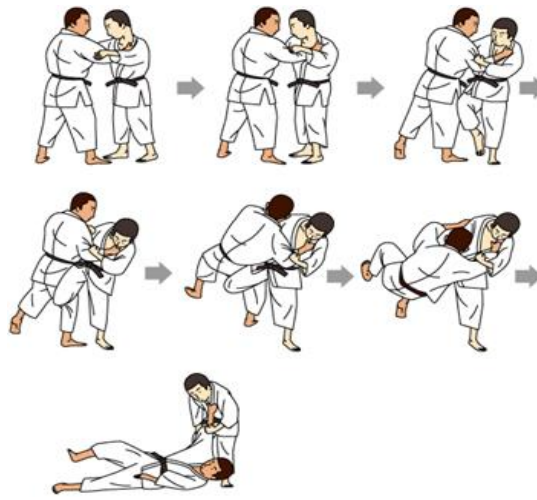
الجودو هو حاليا نشاط رياضي يحظى بشعبية وخاصة بسبب القيم الأخيقية التي يورثها حيث أن المبدأ الأساسي للجيدو هو جعل المواجهة الجسدسة مجال للوصول الى التحكم في الذات و صقل الشخصية فالجودو يمتلك قيامه الخاصة :

القانون المعنوي للجيدو : le code morale : هذا القانون يحتوي على قيم يحرص ممارس رياضة الجيدو تطبيقها ألا وهي : التواضع ، الأدب ، الشجاعة ، الاخلاص ، الشرف ، ضبط النفس ، الاحترام .

الأدب : هو احترام الغير .
 الشجاعة : كل ما هو عادل و صحيح
 الاخلاص: و هو التعبير عن التفكير دون التزييف
 الشرف : وهو الوفاء بالعهد
 التواضع : وهو التكلم على الذات دون عزة نفس
 الاحترام : وهو خلق الثقة
 ضبط النفس : القدرة على امتصاص الغضب
 تابع للمحاضرة تقنيات الجيدو :
 يفرق بين نوعين : التقنيات الأمامية و الخلفية من وضعية ، الوقوف ، و التقنيات على الأرض .
أ/التقنيات الأمامية من الأعلى NAGE WAZA :



Ippon-seoi-nage



Osoto-gari

شكل يمثل بعض تقنيات nage-waza

و يتطلب كل من :

AShI-WAZA تقنيات الأرجل

TE-WAZA تقنيات الكتف و الذراع

Koshi-WAZA الحوض أو الخصر

ب التقنيات الخلفية من الأعلى sutemi. waza :

و فيها : أمامي

Mae – sutemi-waza

و هي التقنيات الخلفية في المحور

Yoku-sute mi / waza التقنيات الحلقة على الجانب جانبي

3 / التقنيات على الأرض Ne – waza :

أ-تقنيات التحكم katame,waza

هذه التقنية تؤدي عندما يكون الخصم منبطحا على ظهره و الكتفين على الأرض ولا تحتسب

النقاط اذا كان الخصم منبطح على بطنه يوجد فيه أنواع :

التثبيت الأمامي أو التحكم الأمامي

التثبيت الجانبي أو التحكم الجانبي

التثبيت الخلفي أو التحكم الخلفي



شكل يمثل تقنية osea-komi waza (تثبيت)

ب / تقنيات الخنق : shime-waza :

و بها تؤثر و تضغط على النظام التنفسي للخصم مما يعلقه على الانسحاب من المنافسة



الشكل يمثل: تقنية shime-waza (خنق)

ج / تقنيات مسك الذراع **kansetsu-waza** : تعتمد على ضغط و التحكم في ذراع الخصم و الضغط عليه على مستوى المرفق ملرغما اياه على الانسحاب من المنافسة 10 نقاط في مباريات الجودو و تنتهي المبارات .



شكل يمثل تقنية kansetsu-waza (كسر)

2/ الأحزمة و الرتب المعتمدة في الجودو :

أ/ لون الأحزمة : لون الحزام تم اختراعه في انجلترا عام 1920 و تم ادخاله الى فرنسا عن طريق البروفيسور كارايش و تعد الالوان الرسمية الاحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي : الأبيض -الأصفر-البرتقالي- بالأحضر - الأزرق البني و الأسود أضاف الى لونين خاصين بالمستوى العالي وهما :الأبيض و الأحمر لأصحاب المستوى 8.6 و ان اللون الأحمر كما يلي الدرجة التاسعة الى العاشرة كما ان هناك حزام أبيض لكنه عريض مخصص لأصحاب الدرجة مابين 11 . 12 دان كما يتحصل عليه سوى مؤسس رياضة الجيدو **KANO JIGORO** وهذا وسام شرف وتقدير

اللون	الاسم	الرتبة
بنّي	شي - كيو / cli-kyu	1 كيو

أزرق	Nu-kyu / نيو- كيو	2 كيو
أخضر	san- kyu / سان- كيو	3 كيو
برتقالي	go-kyu / غو- كيو	4 كيو
أصفر	chi – kyu / شو- كيو	5 كيو
أبيض	ku-kyu / كو – كيو	6 كيو

ان الدرجة /الصنف – هو كيو

6 DAN	5 DAN	4 DAN	3 DAN	2 DAN	10 AN	الدرجة
Roko-dan روكودان	Go-dan قودان	Yo-dan يودان	Dan-dan دان-دان	Ni-dan ني دان	شودان Sho-dan	الاسم
أبيض/أحمر	أسود	أسود	أسود	أسود	أسود	اللون

12 dan	11 dan	10 dan	9 dan	8 dan	7 dan	الدرجة
رمزية فقط	رمزية فقط	جودان Jo dan	كيودان kudan	أشي دان Achi dan	شيشي دان Chichi da	الاسم
gigro kano فاز بها الى	أحمر عريض	أحمر عريض	أحمر عريض	أحمر	أبيض	اللون

قائمة المراجع:

- يحيى الصاوي محمود: الأسس العلمية لرياضة الجودو، دار الكمبيوتر، القاهرة، 1996.
- محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- عمرو ابو الجود وجمال النمكى: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة .
- شريف هنوهم: أثار استخدام المعلم المبرمج على تعليم بعض المهارات في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، مصر، 1994.
- ياسر يوسف عبد الرؤوف: رياضة الجودو والقرن الواحد والعشرون، دار السحاب للنشر والوزيع، القاهرة، مصر، 2005.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانيني: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر، 1997.
- مصطفى مابد: تاريخ الجودو الجزائري، دار المعرفة، 2008.
- عبد الحلیم محمد عبد الحلیم الطرق الحديثة لتعليم الجودو دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية ط1 2013.
- M.IEE, les arts martiaux , des tradition ancienne au sport moderne , 2009
- Michel Brousse , le judo , son histoire, ses succès, paris , 2002
- دراسة د. قاسمي أحسن، و أ. خودير صفيان الاختبارات البدنية و عملية الانتقاء في رياضة الجودو جامعة الجزائر 3 .