

• 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 يحاوز 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 » و يحاول هذا الأخير التخلص من هذا التثبيت في ظرف زمني لا يتجاوز 25 ثانية و هذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة والذي 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

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 و لا 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)

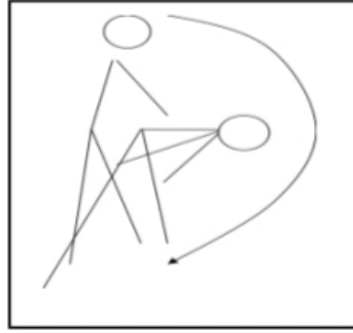
عدد الهجمات التي عرضت الخصم للخطر	التقدير
أكثر من 5 هجمة	تحمل كبير جدا
3 إلى 5 هجمة	متحمل
1 إلى 2 هجمة	قليل التحمل
ولا هجمة	لا يتحمل

تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو (2002 seguin)

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

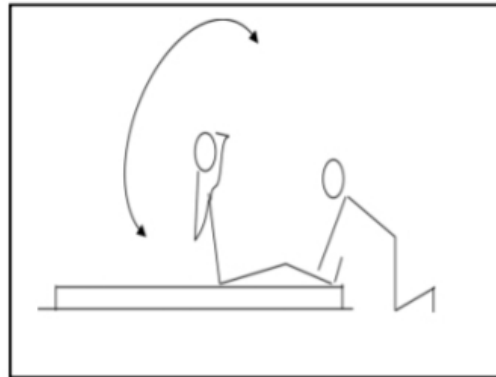
يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل قوة السرعة (endurance de force en terme de vitesse)، حيث يعتمد هذا الجهد على نضامين للطاقة (الهوائي و

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 بأكثر ممكن من التكرارات خلال 1 دقيقة و مباشرة بعد انتهائه من هذا التمرين يبدأ مباشرة التمرين الثاني بدون وقت استرجاع.

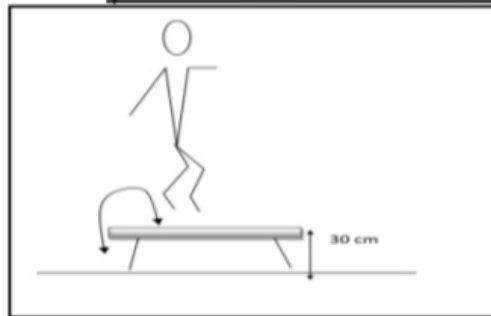
تمرين عضلات البطن Sit-ups : الممارس المختبر يمتد على البساط



حيث رجليه يكونان مفتوحين و مشنيين 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:

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

2)

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

2)

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

K: (220-العمر)

P₁: 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
جيد جدا	40-
جيد	30-
حسن	10-
متوسط	00
تحت المتوسط	10
ضعف	30
ضعف جدا	> 50