

مفهوم الانتقاء في رياضة الجودو:
هو عملية فحص وقياس القدرات البدنية والمهارية وال نفسية والوظيفية لدى
البراعم الراغبين في ممارسة رياضة الجودو مع مقارنة هذه القدرات ومتطلبات
رياضة الجودو.

ومن المعروف مبدئياً أن إمكانية وصول الفرد الرياضي إلى المستويات العليا
تصبح أفضل إذا 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 إلى
مستويات عالية من الأداء في رياضة الجودو وكذلك المواصفات والمتطلبات التي
يجب أن تتوافر في اللاعب كي يتمكن من تحقيق هذه المستويات.

أهداف الانتقاء في رياضة الجودو:
1- التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
2- التوجيه المستمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم
وقدراتهم.

3- الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة.
4- توجيه عملية التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات البدنية.
مراحل الانتقاء في رياضة الجودو:
هناك اتجاهان أساسيين في الانتقاء في رياضة الجودو هما:
الاتجاه الأول:

يؤكد هذا الاتجاه على الانتقاء في ضوء الاختبارات الأولية على أساس إمكانية
ثبات قدرات الفرد واستعداداته لفترة طويلة نسبياً.
الاتجاه الثاني:

ينظر أصحاب هذا إلى الانتقاء على أنه عملية مستمرة تشمل جميع مراحل
الإعداد البدني طويل المدى.
والاتجاه الحالي في انتقاء الناشئين في رياضة الجودو هو تقسيم عمليات الانتقاء
إلى ثلاث مراحل رئيسية مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة
وإنما يعتمد كل منها على الآخر و هي
الانتقاء المبدئي:

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف:
تحديد الحالة الصحية العامة الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية
تحديد الخصائص المورفولوجية تحديد السمات الشخصية
وتبدأ هذه المرحلة من التدريب المتوقع الأول 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 أن يكون
الناشئ مر بفترة تدريبية طويلة نسبياً وتستخدم في هذه المرحلة ما يلي:
الملاحظة المنظمة والدقيقة للاختبارات الموضوعية
اختبارات قياس سرعة تطور الصفات البدنية مدى إتقان الناشئ للمهارات

ومستوى تقدمه

الانتقاء التأهيلي:

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر أهمية ودقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب واختيار الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق مستوى البطولة، كما يؤخذ في الاعتبار الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية التي تتطلبها رياضة الجودو.

والجدول التالي يوضح أهم العناصر التي يجب التركيز عليها عند انتقاء الناشئين في رياضة الجودو:

*أهم العناصر الجودو:

Importance Factors Judo

القوة 3 Strength

التحمل 2 Endurance

شكل الجسم 1 Body Type

المرونة 2 Flexibility

التوافق 2 Coordination

السرعة 3 Speed

الرشاقة 3 Agility

الانزان 2 Balance

الذكاء 1 Intelligence

الإبداع 1 Creativity

والدرجات الموضوعية أمام كل عنصر تحدد تمايز هذا العنصر الدرجة 3 تعني التمايز لهذا العنصر 2 تعني يتوافر بشكل متوسط 1 تعني توافر العنصر بشكل مقبول

المتطلبات الخاصة بانتقاء الموهوبين رياضيا في رياضة الجودو: حتى تأخذ عملية انتقاء الموهوبين رياضيا مسارها الصحيح يجب أن تتطلب متطلبات موضوعية مقننة بدنية، مهارية، بيولوجية، أنثروبومترية والتي تساعد في عملية الانتقاء وتلك المتطلبات يمكن تحديدها فيما يلي:

- المتطلبات البدنية.
- المتطلبات البيولوجية.
- المتطلبات النفسية والعقلية والاجتماعية.
- القياسات الأنثروبومترية.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

القوة العضلية صفة متميزة بالنسبة للاعبين الجودو، ويظهر ذلك دائما الاختبار والقياس المستمر، كما أن رياضة الجودو إحدى تلك الرياضات التي تحتاج إلى صفة السرعة والرشاقة والتحمل والمرونة، سواء كانت تلك الصفات أساسية أو مركبة مثل القوة المميزة بالسرعة أو تحمل السرعة. المتطلبات البيولوجية:

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

- أقصى قدرة على امتصاص الأوكسجين.

- نبض القلب.
- عدد مرات التنفس في الدقيقة.
- حجم هواء التنفس في الدقيقة.
- دفعات الأوكسجين.

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□

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

بينما المتطلبات العقلية: هي القدرات الذهنية التي تتعلق بطبيعة النشاط والتي تساعد في عملية التعلم مثل الإحساس بالموقف والذكاء الحركي والقدرة على الإبداع بالإضافة إلى القدرات الخطئية.

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

القياسات الأنثروبومترية: مثل الطول- الوزن- تكوين الجسم- نسب الروافع- نسب مقاييس أجزاء الجسم المختلفة إلى بعضها- وضع مركز