

## المحاضرة رقم 03

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 يجددو 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 /2بعض 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 : uvchi komi /يهدف هذا التمرين الى اكتساب ألية 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.

\*أشكال التخضير و التخطيط و الاعداد الرياضي المصارعي الجيدو :

يجدر الاشارة 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 اأخرى لاعرار لاعب الجودو و المتكامل مثل العمل النفسي و الخططي  
فان دمج كل هذه العناصر التب بحتاج كل عنصر منها الكثير من الوقت تطلب غاية في  
مستوى لاعب الجودو التقني ، و النفسي ، التكتيكية الحمراء مبانرة عندما يممسك باليد ما  
تحت الحزام أو لأسباب أخلاقية