

الفصل الأول (الإطار العام للبحث)

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة البحث :

نتيجة لمحاولة تفسير التقدم المذهل فى الأرقام والمستويات الرياضية عموماً فإن الإنتقاء الرياضى يمثل محاولة للتعرف على الحد الأقصى المتوقع لهذه النتائج ، مما اقتضى من الإنسان (الفرد) العمل على إبراز وتجسيم الخصائص والمميزات الموجودة لديه والتي من بينها بالطبع قوة الإرادة • ومن هنا تبرز أهمية وضرورة الصفات البدنية للأشخاص الموهوبين (المبتدئين) الذين يستطيعون إبراز وإظهار المنجزات الرياضية ذات المستوى العالى فى الظروف القصوى ، وهذه فى حد ذاتها تعتبر إحدى خصائص ومميزات الرياضة (١٨ : ٥٢) •

ومما يجدر بالملاحظة ما أحدثته الثورة العلمية فى المجالات المختلفة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة ، حيث قدمت تطبيقاتها المختلفة فى مجال إعداد الرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية والقواعد الأساسية لتحقيق الإنجازات العالمية مستندة فى ذلك إلى الحقائق العلمية التى أصبحت غير قابلة للجدل •

وأوضحت تلك الحقائق أن كل فرد يتطلع لتحقيق مستوى عال فى نشاط معين لابد وأن يتصف بصفات معينة تتفق مع متطلبات النشاط الرياضى الممارس ، حيث إن لكل نشاط متطلبات خاصة به يجب توافرها فى ممارسيه لتحقيق أفضل النتائج مما أدى إلى البحث عن تلك المواصفات وهى أيضاً تكون فى نفس الوقت عوامل التفوق بين الأفراد (٢٣ : ١) •

وتعتبر العوامل التى ترتبط بانتقاء أفضل العناصر البشرية التى تتفق قدرتها ومتطلبات الأنشطة الرياضية من أهم العوامل والجوانب التى يتناولها العلم بالبحث والدراسة فى مجال إعداد الوصول إلى أعلى المستويات • ونظراً لتعدد المحددات اللازمة لكل نشاط فقد يحتاج كل منها إلى دراسة مستقلة من شأنها توجيه عمليات الإنتقاء والتفضيل • (٢٣ : ٢٢-١)

ويرجع الإهتمام بهذه المشكلة إلى التطور المستمر فى مستويات الأداء لدرجة يصعب معها التنبؤ بمحاولة تخطى هذه المستويات أو حتى مجرد الحفاظ عليها ومن هنا برزت أهمية الإكتشاف المبكر للمبتدئين من الأطفال الذين تتوافر لديهم الاستعدادات اللازمة للتفوق الرياضى ، ولهذا إتجه العديد من البحوث العلمية لدراسة هذه المشكلة وتحديد أبعادها بهدف عمل نظام جيد يقوم على أسس علمية ومعايير محددة لإنتقاء المبتدئين فى مختلف الأنشطة (٣ : ١٧) • ومن خلال دراسة هذه الأبحاث فقد اتضح أن هناك عدة عوامل تساعد على الوصول للمستويات الرياضية العالمية • ومن هذه العوامل الصفات البدنية ، حيث تلعب دوراً هاماً فى ممارسة الأنشطة الرياضية وإجادتها ، ولذا تختلف طبقاً لنوع النشاط وطبيعته كما تختلف المهارات الحركية أيضاً من نشاط لآخر ، ولذلك فإن نوع النشاط الذى يمارسه الفرد وينشد فيه تحقيق أعلى مستوى

يمكن هو الذى يحدد الصفات البدنية ، ويرجع هذا إلى أن أداء المهارات تتطلب قدراً من الصفات لإنجازها حيث لا تخلو مهارة حركية معينة من ضرورة توفر صفة بدنية لإنجازها (٢٨ : ٢٩) . كما أن مستوى أداء اللاعبين يرتفع بشكل ملحوظ فى كافة أنواع الأنشطة الرياضية وذلك بتنمية وترقية الصفات البدنية (١١٣ : ٢٦) .

وقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب على أن الصفات البدنية هى المكون الأساسى الذى تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه الصفات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارة الحركية إذ لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى تتخصص فيه فى حالة إفتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط (٩ : ٣) . فعلى سبيل المثال لن يستطيع لاعب الجودو خطف المنافس فى موقف معين وبسرعة معينة فى حالة إفتقاره لسرعة رد الفعل والدقة والقوة العضلية والسرعة الحركية . ومن هنا نجد أن توافر الصفات البدنية تساعد على إرتفاع المستوى المهارى للاعب كما يعتبر من الأسس الهامة التى يجب مراعاتها عند إنتقاء المبتدئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الملائم لذلك .

ويعتبر إنتقاء المبتدئين فى رياضة الجودو أحد المسائل التى تستخدم فى تهذيب وإعداد وتوجيه طاقات الناشء (المبتدئ) فهى تعتبر من الرياضات التى تساهم فى إختيار وإعداد المبتدئ (الناشئ) من لاعب الجودو لتحمل المسؤولية فى المجتمع حيث إن المواجهة المباشرة مع المنافس والتصارع من أجل الفوز يجعلها تنسم بمستوى عال من الجدية وهى سمات يتصف بها لاعب الجودو منذ الصغر وتنمو معه وبهذا تعتبر من الرياضات المشوقة إلى نفس كل مبتدئ يميل إليها .

وهذا لن يتحقق إلا بوجود عملية الإختيار والإنتقاء للأفراد الموهوبين لرياضة الجودو ، وذلك لا يتأتى إلا عن طريق المدربين الموهوبين والخبراء المتخصصين على أعلى مستوى لهذه الرياضة ، وأن يكونوا على دراية تامة بالأسلوب العلمى السليم المبنى على وعى تام للمحتوى العام للعملية التدريبية ومدى توافق أسلوب التدريب مع مستوى لاعب الجودو والمبتدئين وخبرتهم وبخاصة من الناشء (المبتدئين) .

إن الإعداد البدنى يمثل الركيزة الأساسية لإعداد لاعبى الجودو من حيث إن الإعداد يهدف إلى إعداد وتهيئة المبتدئ للوصول إلى المستويات الرياضية وذلك من خلال الإعداد الجيد للصفات البدنية .

وإن إجادة أداء المهارات للإعداد البدنى له دور هام وأساسى فى تنمية عناصر الصفات البدنية للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء المهارى (٩ : ٣) .

وبهذا أشار "سليمان إبراهيم" إلى أهمية رياضة الجودو وتزايدها من عام إلى آخر . وتعتبر دراسة كيفية تنمية الصفات من المشاكل الهامة فى رياضة الجودو التى تجذب اهتمام المدربين واللاعبين أنفسهم (٤٣ : ١٢ ، ٢٣) .

ويذكر " جيرمان وهانلى Jarman & Hanley " أنه من الضروري أن يتمتع لاعب الجودو بمستوى عال من الصفات البدنية حيث تتطلب من ممارستها بذل جهد كبير ويرى أنه من العوامل التى تساعد لاعب الجودو على تحقيق الفوز (٢٢ : ٦) .

ويرى " السعيد على ندا " أن لاعب الجودو الذى يمتلك عناصر الصفات البدنية بصورة متزنة يساعده ذلك فى بناء الثقة بالنفس التى تعتبر ضرورية لدعم الأداء الناجح فى المباريات (١٨ : ٢٠) .

ويرى الباحث مدى أهمية الصفات البدنية لإنتقاء المبتدئين وبالتالي أهمية عملية الإعداد البدنى لإكساب الصفات البدنية الشاملة والمتزنة للاعبى الجودو المبتدئين إلا أنه قد لا تحقق المستوى الذى ينتظره المدرب فى نهاية الوحدات التدريبية الكلية إذا أغفل المدرب الوسائل الصحيحة للتنمية المتزنة لعناصر الصفات البدنية تماشياً مع السمات البدنية لأطفال هذه المرحلة حيث يعتبر شكل وطريقة التدريب من العوامل التى يتوقف عليها تنمية الصفات البدنية بصورة أفضل .

ويشير " ضيف مختار " إلى أن رفع المستوى البدنى للاعب (المبتدء) يتلخص فى معادلة وهى تنمية الصفات البدنية = مقدار الحمل + شكل وطريقة التدريب (٤٧ : ٦٨) .

ويشير " محمد حسن علاوى " فى المرحلة من ٩ - ١٢ سنة ويتميز بسرعة إستيعاب وتعلم المهارات الجديدة إلا أنه أيضاً يتميز بسمات الشجاعة والجرأة والحماس للتعليم وكثير ما يسعى إلى المنافسة وقياس قدراته بالآخرين (٤٧ : ١٣٦) .

وتشير " إنتصار يونس " إلى أن ظاهرة التنافس واضحة فى النشء (المبتدئ) فى المراحل السنية الأولى حيث أن التنافس يعمل كدافع للسلوك وفى كثير من الأحيان تساعد المنافسة على إنجاز الأعمال (٤٤ : ١٨٨) .

مما يؤكد على التفكير فى تنوع الأسلوب الذى تتم من خلاله تنمية عناصر الصفات البدنية لأن وضع كم من التمرينات التى تعمل على تنمية الصفات البدنية أمر بسيط ولكن من الصفات جذب اهتمام المبتدئين إلى أهمية تلك التمرينات وإثارة دافعيته نحوها ولذلك يجب إخراج البرنامج التدريبى فى شكل مشوق ويتفق مع الصفات النفسية المميزة للمبتدئين خلال مرحلة سنية محددة حيث تتميز المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة بالميل إلى المنافسة ويعشق الطفل قياس قدراته بالآخرين والمواءمة الحركية لمختلف الظروف وبهذا تظهر سمات الشجاعة والجرأة وكذلك الحماس للتعلم والفاعلية ومن هنا وجد الباحث أسلوب آخر بجانب التمرينات التقليدية ، يعتمد على المنافسة بين المبتدئين للوصول إلى مستوى أفضل من الإعداد البدنى حيث وجد الباحث من خلال احتكاكه بالمدرسين ومشاهدة لتدريب الناشئين لا يختلف عن تدريب المنتخب القومى للجودو

أو تدريب الفرق الكبيرة بصفة عامة ومن هنا رأى الباحث باختيار برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو المبتدئين ليدخل عليهم المرح والسرور والتشوق إلى هذه الرياضة المتعة على الأطفال المبتدئين لهذه الرياضة ويتعرف على مدى الفرق بين البرنامج التقليدى والبرنامج المقترح من حيث مدى تأثيره من جانب الأطفال المبتدئين من حيث مدى تأثيرهم بالصفات البدنية وإلى أيهما يتميز على الآخر هل البرنامج التعليمي أو البرنامج التقليدى (٤٤ : ١٨٩) .

مشكلة البحث :

تعتبر رياضة الجودو بمهاراتها المختلفة والمتعددة من أكثر الرياضات حساسية وتأثراً لظاهرة الفروق الفردية خاصة في مجال التنافسات وكذلك عند إعداد برامج التدريب كذلك إختلاف الأفراد في إستعداداتهم وقدراتهم وخصائصهم الحركية ٠٠٠ كل هذا يتطلب بالتالى نوعاً وجهداً في التدريب يختلف من جزء لآخر وتتمشى مع ما يمتلك الفرد من قدرات وإستعدادات ٠٠٠ لهذا إتجهت الجهود إلى الإهتمام باكتشاف الأفراد ذوى الإستعدادات والقدرات المناسبة لنوع النشاط وتوجيههم إلى النشاط المناسب لإستعداداتهم وقدراتهم .

وقد نجح بعض المدربين من قبل في الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية فى رياضة الجودو ولكن هذا الأمر لم يعد ممكناً بعد تطور أصول ونظريات علم التدريب الرياضى حيث أصبح توفر الصفات الطبيعية وحده ليس كافياً لتحقيق المستويات العالية إذ يتطلب الأمر ضرورة توافر مجموعة من المقومات بالإضافة إلى القدرات الطبيعية مثل التدريب المنتظم والميل والرغبة تجاه رياضة الجودو والمناخ الصحى والاجتماعى والنفسى السليم ، وغيرها من المقومات .

وعلى الرغم مما سبق فإن توافر كل المقومات للتدريب الرياضى لا تكفى دون المتابعة الميدانية ، لأن لاعبي الجودو ذوى القدرات والإمكانات المتوسطة لم يستطيعوا متابعة التقدم ومجاراة أقرانهم ذوى القدرات والإمكانات العالية عند حدود المستويات العليا التى يتصف العبء التدريبى فيها بالكثافة العالية ، ولاتعارض فى ذلك مع ما سبق ذكره حيث إن الأمر يتطلب القدرات الطبيعية بالإضافة إلى مقومات التدريب كدعامتين أساسيتين لتحقيق المستويات العالية . والجدير بالذكر أن هدف الإنتقاء ليس فقط تحديد مدى صلاحية المبتدئ لممارسة الجودو ، وإنما أيضاً محاولة إظهار الإمكانات الإيجابية للاعب الجودو الناشئ بغرض التنبؤ بمستقبله حيث إن التنبؤ فى مجال الإنتقاء تجاوز حدود مجال سرعة إتقان المهارات الفنية فى الوقت الذى يمكن أن يصل فيه لاعب الجودو إلى أعلى المستويات ، لذا فإن إتقان المبتدئين للمهارات الأساسية للجودو لحظة إتقان لايعتبر المعيار الوحيد لعملية الإنتقاء : إنما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار إستعداد المبتدئ للتقدم وفقاً لمعدلات مقبولة خلال حياته المستقبلية وذلك حتى يتحقق الهدف الرئيسى من الإنتقاء وهو الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لرياضة الجودو عندما يصل الناشئ إلى العمر الإفتراضى للبطولة .

ومن أكثر مشاكل الإنتقاء أن العمر الافتراضى لبدء ممارسة الرياضة يختلف من نشاط إلى آخر . فبعض الأنشطة تبدأ فى السادسة والبعض الآخر فى الثامنة ، فقد يصل إلى سن (١٤) سنة فى بعض الرياضات فى حين قد يصل إلى (٢٥) سنة بممارسة فى الملاعب فى رياضات أخرى . ولكن التقسيم السنى للإتحاد الدولى للجودو قد حدد أول البطولات قد تبدأ من سن (١٠) سنوات بحيث يجب على المدرب أن يكون الإنتقاء قبل هذه الفترة لإعداد المبتدئين والاستعداد لبطولات بحيث يجب أن يكون الإنتقاء من وجهة نظر الباحث من سن (٩) سنوات ، وعلى الرغم من تعدد الجهود المحلية والعالمية للتصدى لمشكلة الإنتقاء فى الرياضة عموماً إلا أن هذا المجال لم يأخذ موضع الجد فى رياضة الجودو فى المجتمع المصرى ومن خلال دراسة الباحث وتخصصه فى رياضة الجودو وممارسته لهذه اللعبة فى الكلية ومشاركة بعض اللاعبين الممتازين فى البطولات على مستوى الكلية والجامعة ، كذلك قد لاحظ الباحث عدم توافر أى إختبارات أو معايير يتم على أساسها إختيار المبتدئين والإعتماد فى ذلك على الخبرة الشخصية والملاحظة العابرة والصدفة العشوائية فى الإختيار (١٩ : ٦ ، ٧) . الأمر الذى دفع الباحث لإختيار موضوع البحث بهدف إختيار بعض المتغيرات المختارة لإنتقاء المبتدئين فى رياضة الجودو . والمقصود هنا بالمتغيرات المختارة هى الصفات البدنية لدى المبتدئين حيث إنه من أهم المتغيرات لدى المبتدئين (الناشئين) وخاصة فى بداية مراحل التدريب لديهم ولاحظ الباحث من خلال التدريب فى الأندية المختلفة على جميع المراحل السنية ابتداء من المبتدئين حتى الفريق الأول بالنادى ثم الفريق القومى أن مراحل التدريب والتمرينات موحدة حيث لا يراعى المراحل السنية المختلفة لجميع الأعضاء من حيث (الكم ، والكيف) العلمية التدريب والوحدات التدريبية ومجموعة التدريبات على سبيل المثال لا الحصر . إن مدرب المرحلة السنية (١٠) يقوم بنفس تدريبات (التمرينات) الفريق الأول مما قد يعوق مرحلة إقبال الأطفال على اللعبة أو هذه الرياضة المشوقة إلى نفس الأطفال مع العلم بأن الصفات البدنية هى أساس الرياضات المختلفة وخاصة رياضة الجودو ولأنها يقام عليها فيما يلى المهارات المختلفة ثم النواحي الخططية ثم الربط بين الجانب التكتيك ، والتكتيك حتى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية .

الأمر الذى دفع الباحث إلى إختيار أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو وعلى أيدي خبراء متخصصين على مستوى عال من كلية التربية الرياضية بالهرم وإختيار مدربين أكفاء على الساحة الرياضية الخاصة بهذه الرياضة ثم إختيار أهم الاختبارات الخاصة التى تقوم على إختيار وإنتقاء أفضل الأطفال لممارسة هذه الرياضة .

مما تقدم يتضح أن اختيار المتغير البدنى (الصفات البدنية) من الضرورة بمكان لأنه أحد العناصر الهامة فى رياضة الجودو وذلك للأسباب الآتية :

- لم يطرقه باحث من قبل فى رياضة الجودو .

- قاعدة أساسية لكل من يمارس رياضة الجودو •

اهمية البحث والحاجة إليه :

وتظهر أهمية هذا البحث في أنه محاولة للنهوض برياضة الجودو ابتداء من المبتدئين لمحاولة مجاراة التقدم العلمى الذى يعتمد على الإختيار غير العشوائى للاعبين ويعتمد على طرق موضوعية تضمن حسن إختيار اللاعبين (المبتدئين) فى النواحي الآتية : -

١- السن المناسب لبدء ممارسة رياضة الجودو •

٢- أهم الصفات البدنية الخاصة الواجب توافرها والتي تسهم بقدر كبير فى تعلم مهارات الجودو •

٣- أهم الإختبارات البدنية الخاصة برياضة الجودو - والتي تسهم بقدر كبير فى معرفة الإختيار الدقيق للمبتدئين (الناشئين) •

وتبدو أهمية هذا البحث بصورة واضحة فى محاولة التغلب على الأساليب العشوائية التى يلجأ إليها المدربون فى إختيار المبتدئين الذين يصلحون أحياناً وأحياناً أخرى لا يصلحون بما يسبب إهداراً فى الوقت والامكانات مع أفراد لايرجى منهم فائدة • ومن هنا يظهر أهمية الإنتقاء فى أنه يعمل على توفير الوقت والجهد والمال والإستفادة من الفرق الفردية وتحديد المواصفات التى يجب توافرها فى المبتدئ حتى يتمكن من تحقيق المستويات العالية والتنبؤ بإمكانية استقرار اللاعب فى الممارسة بمستوى من الكفاءة وتجنب الإحباطات النفسية للفرد الناتجة عن عدم النشاط لإستعداداته وقدراته •

اهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١ - التعرف على الصفات البدنية الخاصة اللازمة لممارسة رياضة الجودو •

٢ - وضع مجموعة إختبارات لقياس المتغيرات قيد البحث •

تساؤلات البحث :

١ - ما هى الصفات البدنية الخاصة لممارسة رياضة الجودو للمبتدئين ؟

٢ - هل هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية الخاصة لممارسة

رياضة الجودو للمبتدئين ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الإنقاء : - ويشير فابنسخوفسكى ١٩٧١م إلى الإنقاء بتأسيس على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية المبتدئ وإكتشاف خصائصه النفسية ، وتقديم مستوى نمو صفاته البدنية ، ويشتمل في جميع مراحل على الملاحظة التربوية المنظمة ودراسة الصفات المورفولوجية والفحوص الطبية والإختبارات البدنية (٢٣ : ١٩) .

الجودو : - طريقة الإستخدام الأمثل للقوة الفردية العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم وبذلك يستطيع غرس القيم الروحية والبدنية وبالتالي الارتقاء المستخدم بهذه الطريقة . (٣٦ : ٩ ، ١٠)

مباراة الجودو : يقوم اللاعبان ، يمتاز له بعضهما وجهاً لوجه ، ومحاولة كل منهم التغلب على الآخر في ضوء قوانين ونظم ، وذلك عن طريق الإستخدام الأمثل للقوة العضلية ومهارات الجودو المختلفة للعب من أعلى واللعب من أسفل .

نتيجة المباراة : هي نتيجة فنية للاعب وذلك عن طريق رمى المنافس أو إعطاء جزاء للمنافس فيأخذ اللاعب نتيجة تساوى هذا الجزاء وعند التعادل يكون من خلال الترجيح وهذه النتيجة تكون عن طريق رأى الأغلبية من هيئة الحكام .

لاعب الدرجة الأولى : هو اللاعب الممارس لنشاط الرياضى (الجودو) بطريقة منتظمة ومنتمياً لأحد الأندية الرياضية ، ومقيد بسجلات الاتحاد وينطبق عليه شروط الاتحاد من حصوله على الحزام الفنى وينطبق عليه شرط السن .

سنوات الممارسة : تعنى (الخبرة) الظواهر النفسية التى تصبح كقوائم أحداث فى الحياة الداخلية الذاتية للفرد وتنتمى إلى عالمه الخاص ولا يدركها سوى صاحبها ، كالأفكار والانفعالات والذكريات وغيرها (٣٦ : ١٠ ، ١١) .

الكاتا : عرفها الإتحاد الدولى للعبة (الكودكان) بأنها " عدد من الحركات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمتفق عليها سلفاً موضوعاً فى مجموعات على أسس وقواعد علمية ومدرسة " .

تعريف الصفات البدنية :

إن العديد من الدراسات والمراجع تعتبر الصفات البدنية وجهاً من أوجه اللياقة الكاملة ، فهى ترتبط وتتداخل مع بقية المظاهر الأخرى من هنا تعرف الصفات البدنية من وجهة نظر العلماء .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الإنقاء : - ويشير فابيتسخوفسكى ١٩٧١م إلى الإنقاء بتأسيس على الدراسة العميقة لجميع جوانب شخصية المبتدئ وإكتشاف خصائصه النفسية ، وتقديم مستوى نمو صفاته البدنية ، ويشتمل فى جميع مراحل على الملاحظة التريبوية المنظمة ودراسة الصفات المورفولوجية والفحوص الطبية والإختبارات البدنية (٢٣ : ١٩) •

الجودو : - طريقة الإستخدام الأمثل للقوة الفردية العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم وبذلك يستطيع غرس القيم الروحية والبدنية وبالتالي الارتقاء المستخدم بهذه الطريقة • (٣٦ : ٩ ، ١٠)

مباراة الجودو : يقوم اللاعبان ، يمتاز له بعضهما وجهاً لوجه ، ومحاولة كل منهم التغلب على الآخر فى ضوء قوانين ونظم ، وذلك عن طريق الإستخدام الأمثل للقوة العضلية ومهارات الجودو المختلفة للعب من أعلى واللعب من أسفل •

نتيجة المباراة : هى نتيجة فنية للاعب وذلك عن طريق رمى المنافس أو إعطاء جزاء للمنافس فيأخذ اللاعب نتيجة تساوى هذا الجزاء وعند التعادل يكون من خلال الترجيح وهذه النتيجة تكون عن طريق رأى الأغلبية من هيئة الحكام •

لاعب الدرجة الأولى : هو اللاعب الممارس لنشاط الرياضى (الجودو) بطريقة منتظمة ومنتمياً لأحد الأندية الرياضية ، ومقيد بسجلات الاتحاد وينطبق عليه شروط الإتحاد من حصوله على الحزام الفنى وينطبق عليه شرط السن •

سنوات الممارسة : تعنى (الخبرة) الظواهر النفسية التى تصبح كوقائع أحداث فى الحياة الداخلية الذاتية للفرد وتنتمى إلى عالمه الخاص ولا يدركها سوى صاحبها ، كالأفكار والانفعالات والذكريات وغيرها (٣٦ : ١٠ ، ١١) •

الكاتا : عرفها الإتحاد الدولى للعبة (الكودكان) بأنها " عدد من الحركات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمتفق عليها سلفاً موضوعاً فى مجموعات على أسس وقواعد علمية ومدرسة " •

تعريف الصفات البدنية :

إن العديد من الدراسات والمراجع تعتبر الصفات البدنية وجهاً من أوجه اللياقة الكاملة ، فهى ترتبط وتتداخل مع بقية المظاهر الأخرى من هنا تعرف الصفات البدنية من وجهة نظر العلماء •

- ويعرفها هنتر Hunter بأنها القدرة على العمل • أو هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعاً •

- ويعرفها " فانيار " Vannier " بأنها القدرة أداء الأعمال التى تتطلبها الحياة اليومية دون التعب المفرد مع الإحتفاظ بفائض إحتياطى مع الطاقة المواجهة الطوارئ والتمتع بمواصلة الإشتراك فى النشاط الترويحى •

- ويعرفها " مايتوس " Mathews " الصفات البدنية بأنها " قدرة الفرد على أداء أعمال بدنية تتضمن بذلاً للجهد العضلى (٣١ : ١٠١) •

- ويعرفها " بارو " و " مكجى " Barrou & " Mcgee " هي سعة العمل أو السعة الوظيفية الكلية على أداء بعض الأعمال المحددة التى تحتاج إلى مجهود عضلى ذو نوعية وشدة مناسبتين (٣٣ : ٥٨٣) •

- ويعرف الإتحاد الأمريكى للطب AMA اللياقة البدنية على إنها القدرة العامة للتكيف والإستجابة الإيجابية لبذل الجهد البدنى ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسمانى بما فى ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة •

- ويعرف " كاربوفيتش " Karpovich " اللباقة البدنية بأنها (٣١ : ١٠٣) " تعنى إستطاعة الفرد اللانق مواجهة متطلبات بدنية محددة وهذه المتطلبات قد تكون :

١ - تشريحية Anatomical

٢ - فسيولوجية Physiological

٣ - تشريحية وفسيولوجية معاً

- ويعرف كلارك Clark اللياقة البدنية بأنها القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب زائد مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة •

- وتعرف لجنة التربية الرياضية بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة فى مصر اللياقة البدنية بأنها " الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسمانى والموضوعى التى تمكنه من إستخدام جسمه ، بمهارة فى نواحى النشاط التى تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن ، وتعتبر الصحة أساس اللياقة البدنية •

- ويعرفها محمد صبحى حسانين " اللياقة البدنية هى مدى كفاءة اليدين فى مواجهة متطلبات الحياة " (٤٣ : ٣٦) .

ومن خلال التعاريف التى أوردها حسين رشدى وآخرون نجدهم يقسمون اللياقة البدنية إلى ثلاث نواحي .

١ - الإستعداد الطبيعى : ويقصد به الناحية التركيبية والفسولوجية والعضوية والصحية للجسم ، ويرى مدى قدرة الأجهزة الداخلية فى الإستمرار على العمل .

٢ - الكفاية والقدرة : وهى مدى الكفاية والقدرة على أداء الحركة والإستمرار فيها للوصول إلى أحسن النتائج بأقل مجهود ممكن .

٣ - الإستقرار النفسى : وهذا يكتسب نتيجة لتنافس الفرد على مستقبله ومستقبل عائلته ورسم حياة إجتماعية سليمة (٢٢ : ٢) .

وقد اتفق كل من " حسن معوض " و " كمال صالح " و " محمد فضالى " و " إبراهيم حامد قنديل " أن اللياقة البدنية هى الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية ، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه ، وخاصة تحت ضغط العمل المجهد ، من قدرة الفرد والسيطرة على بدنة ، وعلى مدى إستطاعة مواجهة الأعمال الشاقة لمدد طويلة دون إجهاد زائد عن الحد ، وتعتبر سلامة الصحة أساساً للياقة البدنية . (١٨ : ١٢)

الصفات البدنية الخاصة : هى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات النشاط المعين (٥٠ : ١٦٨) .

التمرينات التقليدية : هى مجموعة من التمرينات الموضوعة من قبل المدربين الذين يعملون فى مجال التدريب (٤٥ : ٦) .

الألعاب الصغيرة : هى نشاط وألعاب وحركات تنافسية يؤديها لاعب أو أكثر وهى بسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها ومن حيث الأدوات المستخدمة (٢٨ : ٣ ، ١٠) .

أوسايكومى واذا (فن التثبيت الأرضى) : هنا يكون الخصم نائماً على ظهره والمهاجم من أعلى يقوم بالتحكم بالسيطرة على الخصم ويجب أن يكون المهاجم حر الحركة يستطيع الوقوف وترك الخصم حسب إرادته .

توكيتا : عندما يمسك الخصم الملقى على الظهر رجل المهاجم أو تشبك الأرجل مع بعضهم مما يؤدي إلى عدم حرية المهاجم وعند ذلك يتوقف الوقت (الزمن) .

الكوزشى (إختلال التوازن) : وتعنى إخلال توازن الخصم بدفعه أو جذبته للخلف أو للأمام أو برفعه لأعلى أو جذبته أسفل وعمل الكوزشى فى ٨ إتجاهات مختلفة وزوايا مختلفة (٥٤ : ١٢) •

الكاكى : تعنى المكان الذى يطرح فيه اللاعب (٥٤ : ٩) •

كانستسو واذا (الكسر) : التحكم ومسك ساعد الخصم ومحاولة كسر مفصل الكوع بإستخدام الأيدى والأرجل والوسط (٥٤ : ١٣) •