



جامعة دمياط  
كلية علوم الرياضة  
قسم التدريب الرياضي

اختبار رابعة (الاعداد البدني لرياضة التخصص جودو) للعام الجامعي 2025 م

التاريخ : 2026/ 1/10 م الزمن : 2 ساعات الدرجة الكلية : 40 درجة

اجيبى على السؤالين التاليين:

السؤال الأول: (الدرجة من 20 درجة)

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي تتميز بتعدد مهاراتها الفنية وتقسيمتها الفنية المتعددة يتوقف أدائها على ومدى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعب الجودو لتطوير أدائها من خلال ذلك تناول بالشرح

أ- مفهوم الإعداد البدني الخاص لتنمية مهارات تاتش- وازا-TACH-WAZA ؟

ب- العناصر البدنية الخاص لتنمية مهارات (TACH - WAZA)؟

ج- الخصائص المميزة لكل مرحلة ؟

السؤال الثاني: (الدرجة من 20 درجة)

أ- تناولي بالشرح الوافي الإدراكات الحس حركية اللازمة للارتقاء بأداء (NAGE-NO-KATA)؟