



جامعة باتنة - 2 -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي / النشاط الرياضي التربوي

مطبوعة الدعم البيداغوجي في مقياس

# الجودو

موجهة لطلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد الدكتور: محمد نقاز

الدليل البيداغوجي للأستاذ: 2022/2017

المستوى: السنة الثانية.

شعبة: التدريب الرياضي/النشاط البدني الرياضي التربوي.

الطور: اليسانس.

### بطاقة تنظيم التكوين ومحتواه

المادة (المقياس): جبدو الوحدة التعليمية: الأساسية السداسي: الثالث

معامل المقياس: 02 عدد الأرصدة: 03 الحجم الساعي: 49 ساعة

### الهدف العام للمقياس:

✓ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص الجبدو.

✓ الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في التخصص.

✓ تاريخ وفلسفة النشاط.

✓ القوانين والتحكيم.

✓ أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

✓ تقييم وتقويم الصفات البدنية.

✓ التخطيط والبرمجة.

✓ مبادئ وقواعد اللعبة.

### المعارف القاعدية المكتسبة:

✓ معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

✓ الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

### المعارف التعليمية المستهدفة:

✓ (ذكر أهم الأهداف الإجرائية المتوقع تحقيقها والتي يتم قياسها بالامتحانات والمراقبة

المستمرة والأعمال الشخصية...).

الوسائل اللازمة لانجاز أهداف المقياس: ذكر أهم الأدوات والتجهيزات البيداغوجية المساعدة في

بلوغ الكفاءات التعليمية المستهدفة:

✓ المحاضرة المدعمة بالحوار والمناقشات الهادفة المنظمة.

✓ جهاز العرض (الداشو).

المستوى: السنة الثانية تدريب رياضي/نشاط بدني الرياضي التربوي الطور: الليسانس

## بطاقة تنظيم التكوين ومحتواه

محتوى المادة (المقياس): جيدو

رقم المحاضرة (الأسبوع)	المعارف المستهدفة	الصفحة
	مقدمة	01
المحاضرة 01	بدايتك في ممارسة رياضة الجودو	04
المحاضرة 02	مصطلحات عامة في تعليم وتدريب الجودو	10
المحاضرة 03	مصطلحات تقنية في تعليم وتدريب الجودو	12
المحاضرة 04	مصطلحات قانونية في تعليم وتدريب الجودو	14
المحاضرة 05	تاريخ رياضة الجودو ورموزها	16
المحاضرة 06	تصنيف المهارات الحركية في الجودو (1)	24
المحاضرة 07	تصنيف المهارات الحركية في الجودو (2)	30
المحاضرة 08	القيم الأخلاقية الواجب مراعاتها أثناء ممارسة رياضة الجودو	32
المحاضرة 09	التقاليد والسلوك الواجب مراعاتها أثناء ممارسة رياضة الجودو	35
المحاضرة 10	البعد النفسي، الجسدي والعقلي المترتب عن ممارسة رياضة الجودو	37
المحاضرة 11	الانتقاء في رياضة الجودو	41
المحاضرة 12	التخطيط والبرمجة	45
المحاضرة 13	نماذج الاختبارات لتقييم الصفات البدنية	50
	مراجعة عامة	

طريقة تقييم المادة (المقياس): امتحان كتابي

**التوثيق المكتبي:** ذكر الكتب والمجلات التي يمكن للطلاب الاقتباس منها:

- إيهاب كامل عفيفي (2000): دليل المعلم في الجودو، دار ج م س، عين شمس، القاهرة.

- قاسي أحسن، خودير صفيان (2018): الاختبارات البدنية وعملية الانتقاء في رياضة الجودو، مجلة دفاتر المخبر، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

- محمد عبد الرحمن محمود (2006)، الحديث في رياضة الجودو، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر، القاهرة.

- محمد رضا الروبي، رمزي عبد القادر الطنبولي، صلاح محمد عسوان (2001)، مبادئ رياضة الجودو، دار الفكر العربي، القاهرة.

- مراد إبراهيم طرفة (2001): الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.

- يحي الصاوي محمود (2006): الأسس العلمية لرياضة الجودو، مركز كمبيوتر النعام، القاهرة.

- Dominaque thabot (1995) : judo optimal, Ed actio, paris.

- Gerald Gallais (2014), Appoche pédagogique pour l'initiation au judo, FFJ, paris.

- Robert boulat (1974) : (lutte-judo-sambo) progression sportive de l'ecole au club, B D U, paris.

**التوثيق الإلكتروني:** ذكر روابط ومواقع الانترنت التي يمكن للطلاب الاقتباس منها:

- هيثم اسماعيل (2009): أسس انتقاء الناشئين في رياضة الجودو،

( <http://www.algetal.com/montada/threads/2483> )

## مقدمة

**مقدمة :** تعد رياضة الجيدو رياضة قتالية تجرى بين مصارعين يتنافسان ضمن قواعد محددة، الهدف منها، هو فوز أحد الطرفين والذي يتم بعدة طرق، منها الضربة القاضية المسماة **ايبون**، أو عن طريق جمع النقاط التي تتم بحركات يسجل من خلالها المصارع نقطة **وزاري** أو نقطة **يوكو**.

يتعلم الممارس لهذه الرياضة فنون الرمي من أعلى (رمي الخصم على البساط) باستعمال إحدى التقنيات التي تتم فيها إزاحة قدمي الخصم من تحته وكسر قاعدة ارتكازه هذا من جهة، ومن جهة أخرى، فهو مطالب بتعلم فنون النزال الأرضي لاستعمال إحدى تقنيات تجميد الخصم على ظهره لمدة زمنية معينة، أو استعمال إحدى تقنيات حبس مفصل المرفق مما يستدعي استسلام خصمه، كما يمكنه استعمال إحدى تقنيات حبس عملية التنفس لدى خصمه من أجل نفس الهدف.

إذ الجيدو رياضة يستخدم فيها ثلاثة عناصر أساسية:

- التوازن
- الفاعلية
- التوقيت

هذه العناصر ضرورية في منافسة حرة، يقسم المتنافسون فيها إلى مجموعات حسب الجنس، العمر والوزن، ومن المؤكد أن ظهور مثل هذه الرياضات جاء نتيجة تاريخ الإنسان والمعرفة التي شهدتها الإنسانية، وكانت بدايتها مع المعركة بين الإنسان وأخيه الإنسان، وهذا عندما قتل قابيل أخاه هبيل، ومنذ ذلك الحين لم تتوقف المعارك مثلها مثل المعركة بين الإنسان والطبيعة، نتيجة للحياة البدائية التي عاشها الإنسان الأول (حياة الصيد) والتي دارت المعارك فيها بينه وبين الحيوان، وكل منهما يريد القضاء على الآخر حفاظا على حياته، أين كان للإنسان الذي وهبه الله العقل أن يفكر في الأساليب التي تمكنه من درء الأذى عن نفسه وعن أسرته.

## مقدمة

لذا يعتقد الكثيرون أن تاريخ البشرية ما هو إلى سجل للمعارك المتصلة ولتطورات تلك الأساليب القتالية.

فضلا عن هذا، سجل عام 23 قبل الميلاد أول بداية للرياضة التي انبثق منها بعد ذلك الجيدو، متمثلة في معركة شهيرة دارت بين **نومينو سوكونه** و**تايمانو كوهايا** في اليابان وانتهت المعركة عندما قتل **نومينو** خصمه متأثرا بالضربات القوية لقدمه التي كسرت أضلاعه.

بعد ذلك مرت فترة من الزمن كانت المصارعة اليابانية محل رعاية الأسرة الإمبراطورية، وفي عام 1375 ألغى الإمبراطور **شومو** احتفال الفرسان المحاربين الذي كان يشمل المصارعة اليابانية.

بعد 30 سنة من التوقف استؤنفت الاحتفالات مرة أخرى وبنفس الأسلوب السابق ذكره في أوساط العائلات الملكية المتعاقبة وطبقة النبلاء، والكل تحذوهم الرغبة في إظهار براعة فرسانهم وإمكانياتهم الحربية.

في تلك الفترة قام أحد الفرسان (**الساموراي**) بوضع أول حجر أساس في رياضة الجيدو وهي طريقة وأسلوب جديد للقتال يد بيد يدعى (**كومي أوتشي**) هؤلاء الساموراي ليسوا إلا حراسا تابعين لملاك الأرض من النبلاء اليابانيين وطبقة أخرى من ملاك الأرض كانت هي في الأصل من الساموراي.

كان القتال على طريقة (**كومي أوتشي**) الأصلية وليدا للصراع المستمر بين فرسان الساموراي وهذه الطريقة هي التي عرفت ما بعد بفن الجوجيتسو.

في حين يعتقد الكثيرون أن الجوجيتسو مثل المصارعة، لكن المصارعة تختلف في الحقيقة عنها لان المصارعة تنتهي بالتغلب على الخصم بواسطة القوة المطلقة بينما تهدف الجوجيتسو إلى الاستسلام للقوة، أي الانقياد التام للخصم حتى يهدأ ثم يتم الهجوم للقضاء عليه.

وعلى الرغم من عدم معرفة المصدر الحقيقي لنشأة الجوجيتسو أو في أي عام بدأت ممارستها إلا أنه ليس هناك شك في أنها فن ياباني نشأ ونبع في اليابان وليست الصين هي بلادها الأصلية كما هو شائع.

## مقدمة

وقد ذكر شيكاشي ناكانيشي (درجة 5) أن هناك بعض الوثائق السرية والتي حافظ عليها أساتذة هذا الفن وجعلوها سرية ولم يسمحوا بالاطلاع عليها إلا نخبة من طلابهم وكان عليهم أن يحافظوا على سريتها، وعلى الرغم من ذلك لم يكن لتلك الوثائق أي قيمة تاريخية كبيرة، كما كان يظن أو افترضوا لها، ولكن دراسة تلك الوثائق قد تلقي الضوء على تاريخ فن الجوجيتسو.

ويقول أيضا أن من بين المدارس العديدة للجوجيتسو هناك مدرستان لعبتا دورا كبيرا في نمو رياضة الجيدو وهاتان المدرستان هما: مدرسة كيتو ومدرسة تانشين شينو، هذه المدارس هي المدارس الخاصة بفن الجوجيتسو والتي نمت وازدهرت في عصر الإقطاع نتيجة لظروف اجتماعية وسياسية خاصة باليابان.

ولقد تمت دراسة تاريخ الجوجيتسو حسب المؤرخين وفق طريقتين هما:

• التاريخ القديم

• الوثائق المتداولة لدى العائلات التي أنشأت المدارس المختلفة.

وعموما هناك إجماع على أن الجوجيتسو ظهرت بشكلها القديم في النصف الأخير من القرن الخامس عشر من أجل، المحافظة على الحياة عند التعرض للمخاطر، ومن أجل الإعداد البدني وتقوية الجسم.

## المحاضرة الأولى: بدايتك في ممارسة رياضة الجودو

**1- ما هي الجودو:** إن اقرب وأسهل طريقة لفهم الجودو هي الإطلاع على ما تعنيه كلمة جوجيتسو، في الأول، الكلمة مكونة من مقطعين (جو) وتعنى المرونة و(جيتسو) تعنى فن والمقصود بكلمة جودو طريق المرونة ولفهم معنى هذا الاسم الغريب فلنرى معا هذا المثال الذي قاله جيقور كانو: تخيل أنك تعرضت لهجوم من شخص أقوى منك و لنقل أن قوته 10 نقاط وأنت قوتك 7 نقاط، فلو قام هذا الشخص بدفعك للخلف، بالتأكيد ستندفع للوراء لأنه أقوى منك، ولكن إذا قام هذا الشخص بدفعك للوراء فقامت أنت بإعطائه طريق وساعدته على إكمال حركته بجذبه في نفس الاتجاه، فبذلك أنت استخدمت قوته ضده وأصبحت قوتك تساوى مجموع قوته وقوتك التي استخدمتها، وبالتالي يمكنك أيضا توفير طاقتك باستخدام جزء منها يبلغ 3 نقاط على سبيل المثال، وبذلك تنهك الخصم وتقضى عليه وفي نفس الوقت توفر طاقتك لأي مواجهة أخرى

ومن المثال البسيط السابق يتبين لنا كيف يستطع المصارع أن يهزم خصمه بسهولة إذا لجأ إلى الخداع الفني في الوقت المناسب، ويمكننا شرح قاعدة المرونة بإيجاز كما يلي: هو أن يسجل الإنسان نصرا على خصمه بالذكاء والمراوغة. دون أن يقاوم قوة الخصم، بل أن يتلاءم معها ثم يستغلها كي يحولها في النهاية لصالحه. وأحيانا يكون من الأفضل للاعب أن يتعرض للخصم من أن يتقيد بقاعدة اللطف ومنها الحالة التي يتعرض فيها اللاعب إلى أن يمسك به خصمه

وبالإمكان العثور على مبدأ عام بالنسبة لكافة أوضاع الجودو ويكون هذا المبدأ بالاختصار هو أن نستخدم عقلنا وجسمنا بأنسب ما يمكن، لذلك نرى أن الأستاذ (كانو) قد اعتمد على المبدأ التالي الذي يستطيع الكل فهمه بسهولة وهذا المبدأ ينص على "أن الجودو هي الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية والجسدية".

إذا قارنا الجودو مع الملاكمة أو المصارعة لوجدناها مماثلة لهما من وجهة النظر الرياضية لان كل من هذه الرياضات ينبعث بصورة طبيعية من الرغبة ولا يوجد خلاف بينهم إلا بناحية الشكل. ولنعلم أن الجودو ليست رياضة محفوفة بالأخطار وهي رياضة يمكن التمتع بها إلى

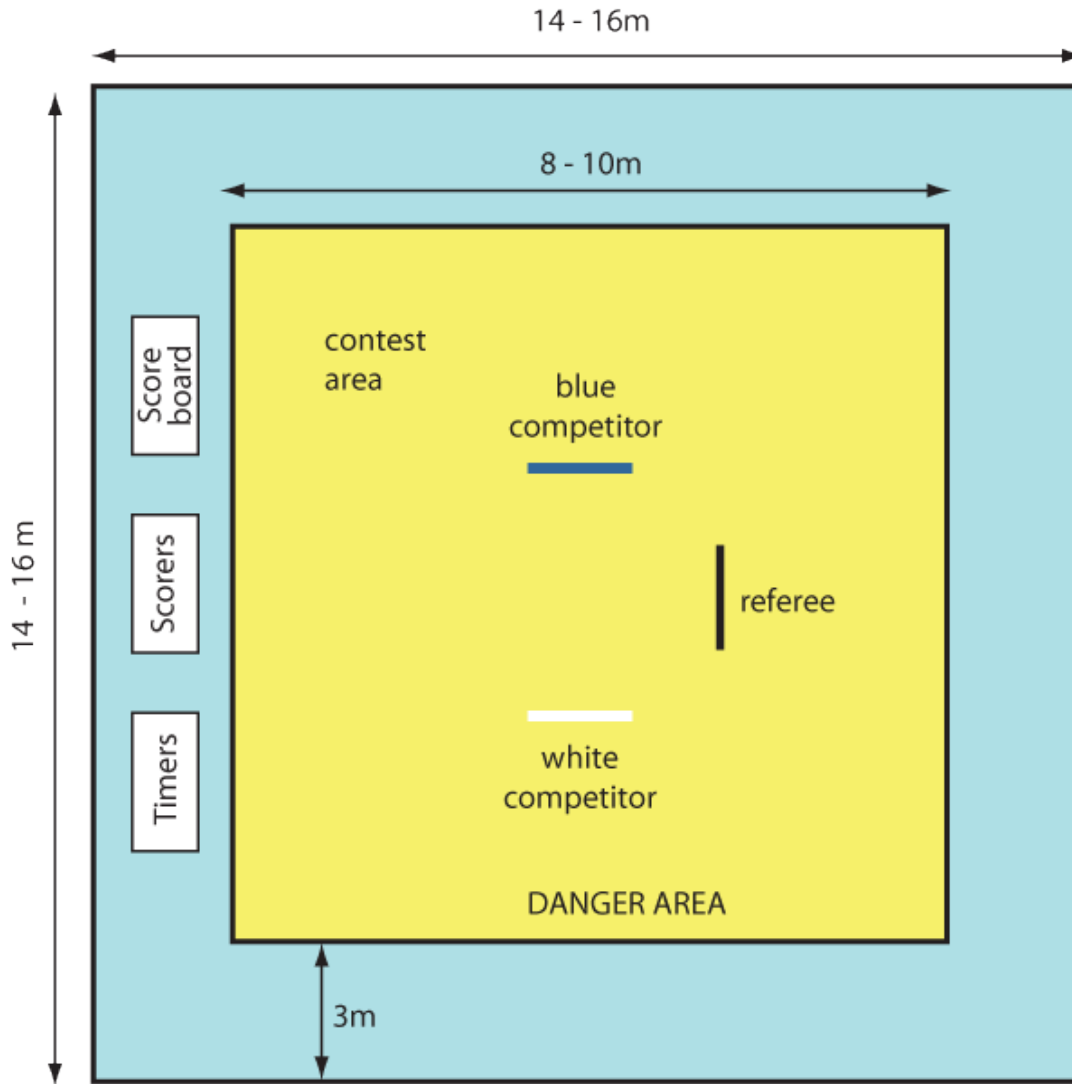


## المحاضرة الأولى: بدايتك في ممارسة رياضة الجودو

أقصى حد، وممارستها حتى من قبل النساء والمسنين والفتيان والفتيات على السواء. وأن نقاط القوة في الجودو هي إمكانية ممارستها بكل بساطه في أي مكان وعلى طول أيام السنة دون الحاجة إلى عدد كبير من اللاعبين.

### 2- البساط الخاص بالمصارعة:

كي نمارس رياضة الجودو، يجب أن تكون الأرضية مناسبة حتى لا نتأثر عند السقوط، هذا البساط مصنوع من طبقة سمكها بعض سنتمترات مصنوعة من شعر الأرناب والتبن أو بعض المواد القابلة للحماية عند السقوط.



الشكل رقم (1): بساط خاص بالمنازلة

## المحاضرة الأولى: بدايتك في ممارسة رياضة الجودو

### 3- اللباس الخاص بالمصارعة:

حتى تستطيع ممارسة رياضة الجودو، عليك باقتناء اللباس الخاص بهذه الرياضة، ونجد فيه:

✓ **الجيدوجي**: أبيض اللون مصنوع من قماش خشن، ويتكون من معطف وسروال.

✓ **أوبي**: يستعمل لربط الجيدوجي، مصنوع من قماش، طوله يتراوح بين متر واحد وثلاثة

أمتار وعرضه يتراوح بين ثلاثة إلى أربعة سنتمترات، يختلف لونها حسب مرحلة التعلم

يكون طولها بحيث يمكن للمصارع أن يلفها مرتين على مستوى الحوض وربطها مع

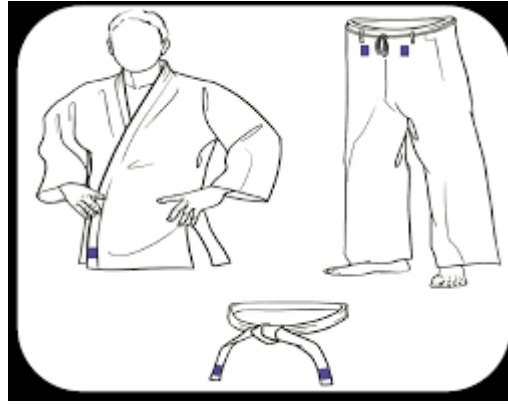
ترك 45 سنتم في كل من الجانبين.

### 4- طريقة ارتداء الجيدوجي:

يجب أن تتعلم جيدا طريقة ارتداء الجيدوجي.

✓ تبدأ أولا بارتداء السروال وربطه جيدا بواسطة الخيط على مستوى الحوض.

✓ بعدها ترتدي المعطف بوضع اليمنى ثم اليسرى.



الشكل رقم (2): بذلة رياضة الجودو

### 5- طريقة ربط الحزام "أوبي":

بعد ارتداء الجيدوجي تقوم بربطه بواسطة الحزام "أوبي"



الشكل رقم (3): طريقة ربط الحزام

## 6- الحماية عند السقوط "أيكيمي":

نجد في كلمة إيكيمي فكرة السقوط للحماية الجسم، وتكون هذه الحماية كمايلي:

✓ أولاً: التعلم الجيد لكيفية السقوط بتكرار العملية عدة مرات، بعدها تبدأ تتحسن تدريجياً في رياضة الجودو.

✓ ثانياً: استعمال اليد أو اليدين للضرب بهما على البساط عند السقوط لحماية جسمك من الاهتزازات التي يسببها السقوط.

• عند السقوط في بساط صلب نتدحرج كالكرة، دون ضرب اليدين.

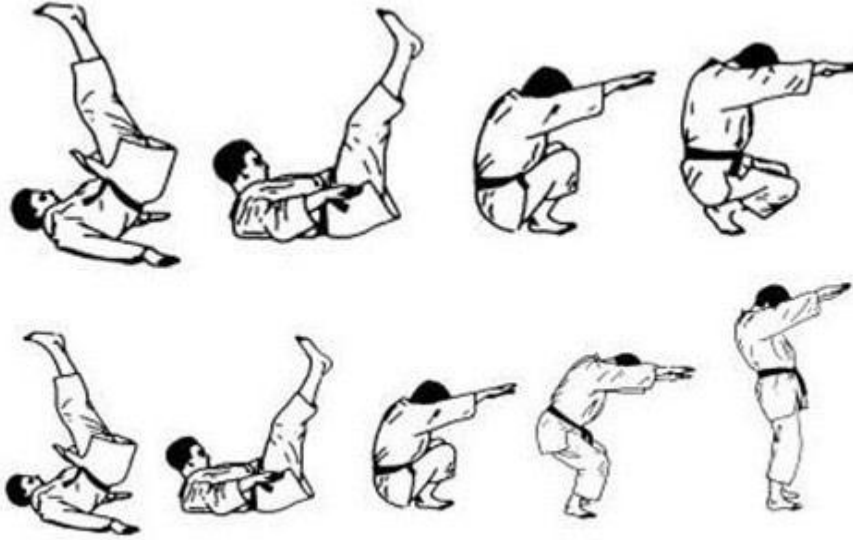
قبل أن تبدأ في حركات الجودو، يجب أن نقوم ببعض الحركات الرياضية لتسخين عضلات الجسم، حتى نتفاد الحوادث الخطيرة..

لكي لا نتألم عند السقوط يجب أن لا نتهاون عند التعلم حتى تحسن كيفية الحماية عند السقوط.

## 6-1- أنواع الحماية من السقوط:

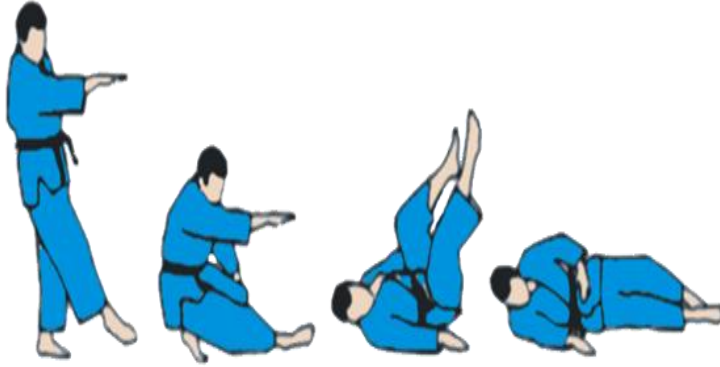
✓ حماية عند السقوط للخلف "أوشيرو أكيمي".

## المحاضرة الأولى: بدايتك في ممارسة رياضة الجودو



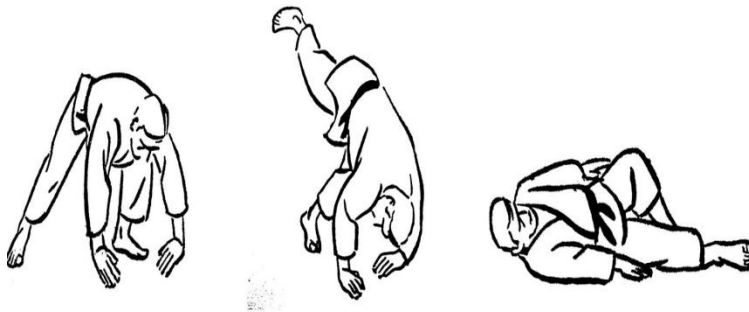
الشكل رقم (4) : أوشيرو أكيمي

✓ حماية عند السقوط على الجانب "يوكو أكيمي" على الجهتين، اليمنى واليسرى.



الشكل رقم (5): يوكو أكيمي

✓ حماية عند السقوط للأمام "ماي إكيمي" على الجهتين، اليمنى واليسرى.



الشكل رقم (6): ماي أكيمي

## المحاضرة الأولى: بدايتك في ممارسة رياضة الجودو

يجب أن تتدحرج كالعجلة، دون أن تلمس البساط بكامل أجزاء جسمك، عند السقوط حذار من الوقوع على المرفق أو الكتف أو الرأس.

اليد يجب أن تكون منحنية كالقوس، الظهر كالكرة، الرأس يكون بين الكتفين مع النظر اتجاه عقدة الأوبي (الحزام).

تأرجح إلى الأمام بمد الرجلين وتدحرج على اليد اليمنى (التي سوف تلعب دور العجلة) ثم على الكتف، عندما يصل الظهر إلى البساط، اضرب بقوة على الأرض بيدك.

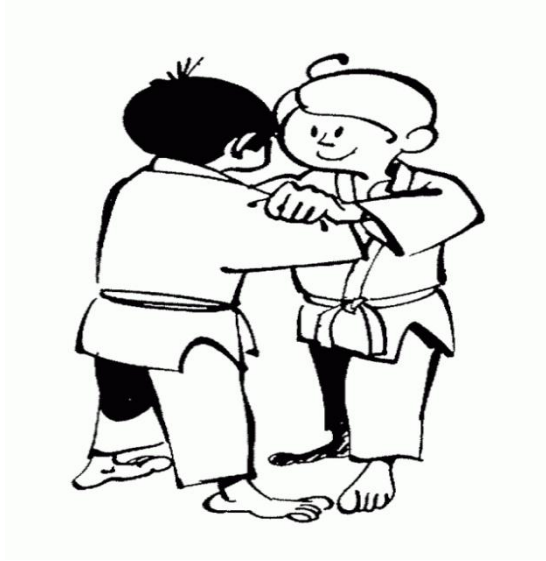
### 7- المسكة:

قبل أن نشرح كيمي كاتا يجب أن نتعرف على طوري وأوكي.

✓ طوري: هو المصارع الذي يقوم بالحركة.

✓ اوكي: هو المصارع الذي تنفذ عليه الحركة.

حتى يتمكن طوري من القيام بالتقنية يجب أن يقوم بمسك قميص أوكي وتكون المسكة بواسطة أحد اليدين بمسك قفا أوكي والثانية تمسك الجهة الداخلية العلوية أو السفلى للكم. عموماً، المسكة تكون للأعلى عند محاولة فقد توازن أوكي للأمام أو للخلف، وتكون للأسفل عند محاولة فقد توازن أوكي على الجانب.



الشكل رقم (7): كيمي كاتا

## المحاضرة الثانية: مصطلحات عامة في تعليم وتدريب الجودو

**تمهيد:** عند تعليم الجودو لابد أن نراعي أن هناك بعض المصطلحات الشائعة والمستخدمة لتعريف الحركات والمهارات الأساسية في رياضة الجودو، لذا فلا بد على المتعلم أن يتقن نطق تلك المصطلحات حتى يتمكن من فهم وحفظ مختلف المهارات بطريقة منظمة دون لبس عندما يطلب من المتعلم أدائها سواء كان ذلك أثناء التدريبات أو خلال المنافسات الرسمية والودية. يكون نطق تلك المصطلحات باللغة اليابانية بين المصارعين بعضهم البعض، أو عندما يقوم الحكام بإصدار أوامر للمصارعين أثناء المنافسات في البطولات الرسمية لمختلف الأعمار السنوية.

الجدول التالي توضح بعض تلك المصطلحات وطريقة نطقها بالحروف الأجنبية والحروف العربية، وأيضا معناها التي تشير إليه.

**الجدول(1): يوضح المصطلحات العامة في الجودو**

المعنى المشار اليه	النطق بالحروف العربية	النطق بالحروف العربية
مصارع الجيدو	JUDOKA	جودوكا
بدلة الجيدو	JUDO GI	جودوجي
السترة/الجاكت	UWAGI	يويواجي
الحزام	OBI	أوبي
السروال	ZUBON	زوبون
قاعة تدريب رياضة الجيدو	DOJO	دوجو
مراتب البساط	TATAMI	تاتامي
درجة الحزام البني وما قبلها	KYU	كييو
درجة الحزام الأسود وهي 10	DAN	دان
كبير	O	أو
صغير	KU	كو
يمين أو الوضع الأيمن	MIGI	ميجي
شمال أو الوضع الأيسر	HIDARI	هيداري
جانب الجسم	YOKO	يوكو
بمعنى خلف	USHIRO	أشيرو

## المحاضرة الثانية: مصطلحات عامة في تعليم وتدريب الجودو

بمعنى أمام	MAI	ماي
عجلة/دائرة	GURUMA	جوروما
يد	TE	تي
المقعدة/الحوض	GOSHI	جوشي
رجل/قدم	ASHI	آشي
كوع	HIJI	هيجي
يرقد	NE	ني
زحلقة	BARAI	باري
كنس	GARI	جاري
كلتا اليدين	MOROTE	موروتي
فوق	KAMI	كامي
استمرار	KOMI	كومي
وسادة	MAKURA	ماكورا
أستاذ أو مدرب	SENSEI	سنساي
كم	SODI	سودي
الرسغ	TE KUBE	تي كوبي
من الداخل	UCHI	أوتشي
من الخارج	KUCHI	كوتشي
منطقة الكتف	SEOI	سيوا
وشاح	KESA	كيسا
المرونة	JU	جو
فن	JITSU	جيتسو

## المحاضرة الثالثة: مصطلحات تقنية في تعليم وتدريب الجودو

تمهيد: الجدول التالي يوضح بعض المصطلحات التقنية في تعليم وتدريب رياضة الجودو وطريقة نطقها بالحروف الأجنبية والحروف العربية، وأيضا معناها التي تشير إليه.

الجدول (2): يوضح المصطلحات الفنية في الجودو

المعنى المشار إليه	النطق بالحروف العربية	النطق بالحروف العربية
التحية من وضع الوقوف	REI TSUREI	ريتزوري
التحية من وضع الجلوس	ZAREI	زا-ري
الوضعية الهجومية / الطبيعية	SHIZEN TAI	شيزن تاي
الوضعية الهجومية اليسرى	HIDARI SHIZEN TAI	هيداري شيزن تاي
الوضعية الهجومية اليمنى	MIGI SHIZEN TAI	ميجي شيزن تاي
الوضعية الدفاعية	JIGO TAI	جيجوتاي
الوضعية الدفاعية اليمنى	MIGI JIGO TAI	ميجي جيجوتاي
الوضعية الدفاعية اليسرى	HIDARI JIGO TAI	هيداري جيجوتاي
مسكة البدلة	KUMI KATA	كومي كاتا
التحرك والسيطرة على الحركة	TAI SABAKI	تاي ساباكي
إخلال التوازن	KUZUSHI	كوزوتشي
الحماية من السقوط	UKEMI	أوكيمي
الحماية من السقوط الخلفي	USHIRO UKEMI	أشيرو أوكيمي
الحماية من السقوط الجانبي	YOKO UKEMI	يوكو أوكيمي
الحماية من السقوط المجابه	MAI UKEMI	ماي أوكيمي
الحماية من السقوط الأمامي الدائري	MAI MAWARI UKEMI	ماي ماواري أوكيمي
فنون الرمي من أعلى	NAGE WAZA	ناجي وازا
حركات الرمي من الوضع واقفا	TACHI WAZA	تاتشي وازا
حركات الذراعين	TE WAZ	تي وازا
حركات الوسط أو الحوض	GOSHI WAZA	جوتشي وازا
حركات الرجلين	ASHI WAZA	آشي وازا
حركات الرمي من أعلى في الوضع راقداً	SUTEMI WAZA	سوتيمي وازا
حركات التضحية الأمامية	MAI SUTEMI WAZA	ماي سوتيمي وازا
حركات التضحية الجانبية	YOKO SUTEMI WAZA	يوكو سوتيم وازا



## المحاضرة الثالثة: مصطلحات تقنية في تعليم وتدريب الجودو

فنون النزال الأرضي	KATAME WAZA	كاتامي وازا
حركات النزال من الوضع راقدا	NE WAZA	ني وازا
فنون التثبيت الأرضي	OSAE WAZA	أوساي وازا
فنون حبس مفصل المرفق	KANSETSU WAZA	كنستسوا وازا
فنون الخنق	SHIMI WAZA	شيمي وازا
حركات مختلفة للجيدو متفق عليها مسبقا وموضوعة على أسس وقواعد علمية من قبل الاتحاد الدولي تستخدم في الترقية لدرجة أعلى	KATA	كاتا
أداء بعض فنون الرمي من أعلى	NAGE NO KATA	ناجي نو كاتا
أداء بعض فنون النزال الأرضي	KATAME NO KATA	كاتامي نو كاتا
أداء بعض فنون الدفاع عن النفس	KIME NO KATA	كيمى نو كاتا
أداء بعض الحركات المتقدمة	SHIMMEISHO NO KATA	شيم ميشو نو كاتا
فن الضربات المعجزة للمناطق الحيوية للجسم	ATIME WAZA	أتيمة وازا
المدافع	UKE	أوكي
المهاجم	TORI	توري
تمرين حر على أداء الفنون المختلفة للجيدو	RANDORI	راندوري
منازلة رسمية	SHEIAE	شيياي
التمرين على الحركة بدون رمي	OTOSHI KOMI	أوتشي كومي
تدريبات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارع	JOB ANDO	جوبي أندو
الحركة المفضلة للمصارع	TOKY WAZA	توكي وازا
مسكة أرضية	GATAME	جاتامي
رفع أو حمل أثناء تنفيذ الحركة	TSUKORI	تسوكوري
وضعية الرمي/ الأرجحة	KAKE	كاكي
حركة/تقنية/مهارة	WAZA	وازا
رمي	NAGE	ناجي

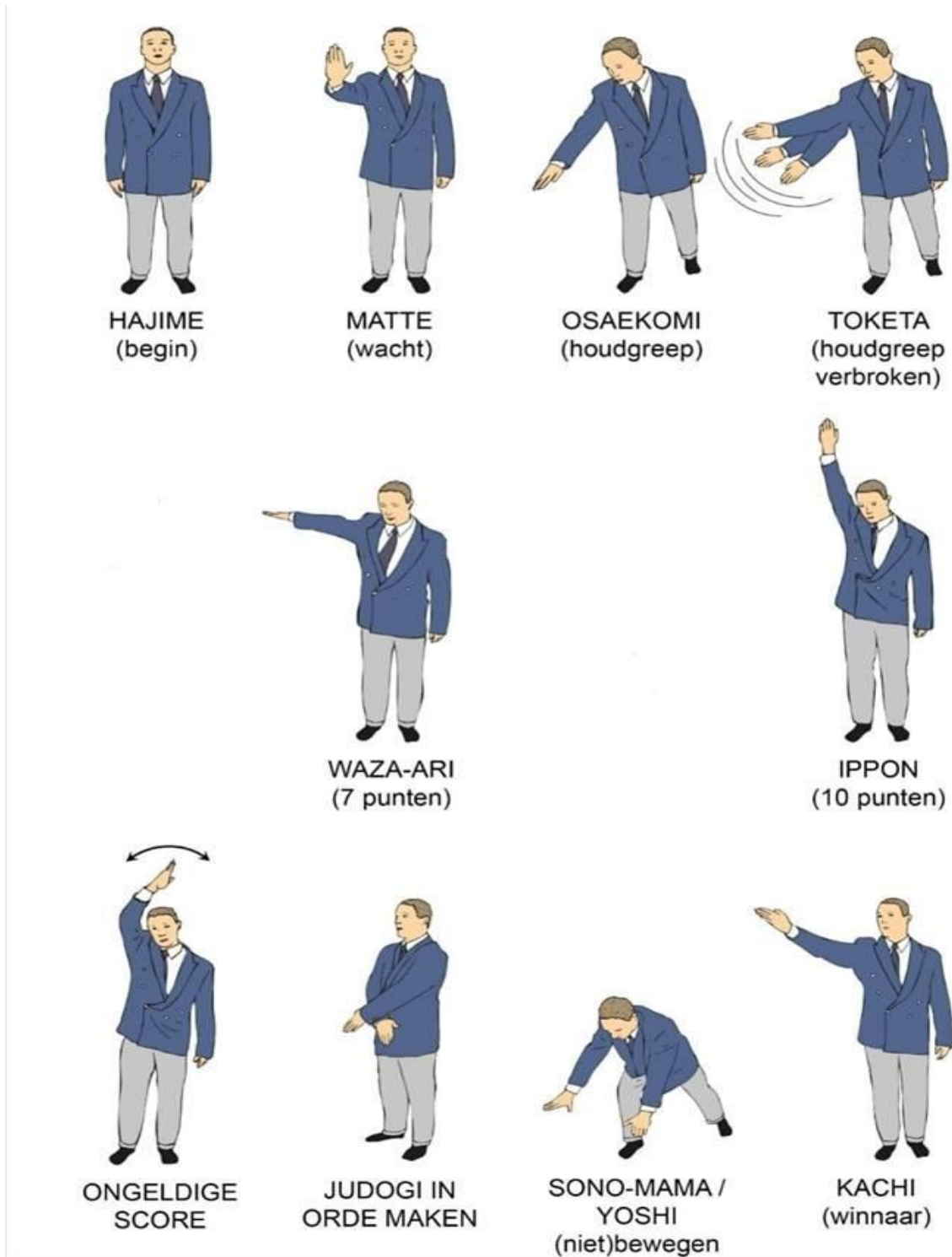
## المحاضرة الرابعة: مصطلحات قانونية في تعليم وتدريب الجودو

تمهيد: الجدول التالي يوضح بعض المصطلحات التقنية في تعليم وتدريب رياضة الجودو وطريقة نطقها بالحروف الأجنبية والحروف العربية، وأيضاً معناها التي تشير إليه.

الجدول (3): يوضح المصطلحات القانونية في الجودو

المعنى المشار إليه	النطق بالحروف العربية	النطق بالحروف العربية
نداء يوجه للمصارح لبداية النزال	HADIME	هاجيمي
النقطة الكاملة التقريبية	IPPON	ايبون
نصف النقطة التقريبية	WAZA-ARI	وازا-اري
النقطة الكاملة على مرتين	WAZA-ARI-OUAETE-IPPON	وازا-اري أوسيتي ايبون
ربع النقطة التقريبية	YUKO	يوكو
توجب إيقاف المنازلة مؤقتاً	MATTE	ماتيه
تعادل	HIKI WAKE	هيكى واكى
إعلان بداية التثبيت الأرضي	OSAE KOMI	أوساي كومي
عدم التحرك	SONOMAMA	سونوماما
فك التثبيت الأرضي	TOKETA	توكيتا
استئناف النزال الأرضي	YOSHI	يوشي
نهاية المنازلة	SORE MADE	سوري مادي
الفوز المركب (وازا اري+3 شيدو للمنافس)	SOGO GACHI	سوجو جايشي
الانسحاب نتيجة إصابة	KEKN	كيكن
إنذار	SHIDO	شيدو
تعادل يوكو للطرف الآخر	2 SHIDO	2 شيدو
تعادل وازا اري للطرف الآخر	3 SHIDO	3 شيدو
تعادل ايبون للطرف الآخر	4 SHIDO	4 شيدو
الإقصاء	HANSOKU MAKE	هانسوكو ماكي
الخطأ المقصود	FUZEN GACHI	فوزن جايشي

## المحاضرة الرابعة: مصطلحات قانونية في تعليم وتدريب الجودو



الشكل (8): يوضح إشارات التحكيم في الجودو

### 1- مؤسس رياضة الجودو:

الأب الروحي لرياضة الجودو يدعى جيغور كانو شيهان، ولد يوم 28 أكتوبر 1860 بضواحي هيوقو باليابان بمنطقة تدعى ميكافي، هذا الرجل الفذ هو الابن الثالث لوالديه، منذ ولادته وتحت تأثير والديه آمن وأعتقد بتكريس حياته لخدمة المجتمع الياباني والإنسانية جمعاء. سافر سنة 1871 إلى طوكيو وهو في الحادية عشر من عمره من أجل الدراسة، بعدها وفي سنة 1877 التحق بجامعة طوكيو وسجل بكلية الآداب ليصبح رجلا سياسيا، بينما هو على مشارف التخرج من الجامعة وبالتحديد سنة 1881 قرر أن يهب حياته كاملة لتربية الآخرين أكثر من اتجاهه للسياسة.

تعلم الجوجيتسو وهو في السابعة عشر من عمره بعد عناء طويلا، باحثا عن من يعلمه، إلى أن وجد فوكودا هشينوزوكي الذي كان يتبع طريقة مدرسة (تجين شين لو) لمدة سنتين تعلم من خلالها فن الإمساك بالخصم و ثني المفصل. ثم أصبح تلميذا لمايتمون إيزو الذي كان يتبع طريقة مدرسة (كيتو) وتعلم على يديه حركات رمي الخصم، بعدها عمق معارفه ومعلوماته الخاصة بهذه الرياضة وتعلم طرق أخرى متعددة للهجوم و الدفاع التي كان يجري تدريسها آنذاك في اليابان.

أعتبر كانو الأب الروحي للتربية البدنية والرياضية في اليابان، حيث كان أول مؤسس للجنة الأولمبية باليابان، ثم أصبح ممثلا لبلده في اللجنة الأولمبية الدولية بعدها أسس أول إتحاد لألعاب القوى للهواة باليابان.

ساهم سنة 1900 في ظهور المنظمات العمومية وبدأت رياضة الجودو تمارس داخل الجمعيات الثقافية، كللت مجهوداته بفتح نادي للإناث.

تسلم ميدالية الألعاب الأولمبية السابعة على يد ملك السويد سنة 1912، وحضر الألعاب الأولمبية الشتوية سنة 1920، ثم ألعاب أمستردام سنة 1928، وسنة 1932 بلوس أنجلس، و1936 ببرلين قبل أن يفقد المنية في 4 ماي 1938 وهو عائد إلى أرض الوطن على متن باخرة إثر التهاب رئوي.



الجودو: جيقوركانو

الشكل (8): مؤسس رياضة

## 2- مدرسة الكودوكان:

مدرسة الكودوكان هي بمثابة الحجر الأساس للجودو في العالم، حيث يرجع سبب هذه التسمية إلى كثرة الأعداد المتوافدة من مختلف بقاع العالم، والهدف الأسمى لهذا الإقبال هو الاستفادة ورفع مستوى الكفاءة العلمية في هذا التخصص دون التمييز أو التفرقة من حيث الدين أو اللون، ومعنى كلمة كودوكان تعني:

كو: التعليم، التدريب، التدريس.

دو: القواعد، الأسس.

كان: مكان التدريب.

والمعنى الإجمالي هو القاعة أو المكان الذي تدرس فيه القواعد والأسس.

تأسست هذه المدرسة سنة 1882 على يد جيقوركانو شيهان، حيث كلفته هذه البناية أموال طائلة، تتكون هذه المدرسة أو هذه البناية من:

ملحق به قسم داخلي للطلبة الأجانب، ملحقات أخرى خاصة بالدراسة وإدارتها، ستة قاعات إضافية، وقاعة رئيسية.

كان يوم 10 جويلية 1886 يوم مشهود في تاريخ الجودو بالإمبراطورية اليابانية حيث تقابل 10 مصارعين من مدرسة الجوجيتسو الشهيرة مع 10 مصارعين من طلبة جيقوركانو، انتهت بفوز 9 مصارعين من الجودو، في حين تعادل المصارع العاشر.

## المحاضرة الخامسة: تاريخ رياضة الجودو ورموزها

هذه المنافسة شهدت حضور مدير الشرطة الياباني على شرف تدريب رجال الشرطة، حيث كانت بمثابة نقطة تحول توجت باعتراف كافة الشعب بهذه الرياضة. أما سنة 1915 فتم وضع خطة لتدريب أعداد كبيرة من المدربين، كما تم إصدار جريد شهرية تنشر وتسجل فيها كل الأنشطة التي تقام بالكودوكان. في سنة 1948 أقيمت أول بطولة للإمبراطورية اليابانية في رياضة الجودو، تم في السنة التي تلتها (1949) تأسيس الاتحاد الياباني للجودو الهواة (AJJF). يعمل الكودوكان طوال اليوم، بحيث كل ساعتين تبدأ فترة جديدة لحصص تدريبية لممارسين هذه الرياضة.



الشكل (9): مدرسة الكودوكان

### 3- رياضة الجودو الحديث:

اعتبر فن الجوجيتسو أسلوب الدفاع عن النفس في أيام نشأته الأولى، إذ كثير ما سبب الإصابة لمن يمارسه، وقد يصاب الفرد أحيانا إصابة جسدية وقد يفقد حياته. حيث تطورت هذه الرياضة في اليابان من رياضة الجوجيتسو، وهي رياضة منقحة عنه. قام جيقور كانو بدمج المهارات المختلفة للمدارس العديدة للجوجيتسو ووجد القوانين، كما شدد في أفكاره على العقيدة الفلسفية للجودو لاغيا جميع الحركات الخطيرة المأخوذة من الجوجيتسو جاعلا رياضة الجودو تعتمد على الذهن قبل القوة.

## المحاضرة الخامسة: تاريخ رياضة الجودو ورموزها

إذ يقول كوزومي (متحصل على الدرجة 8) بأنها رياضة إجبارية لكل فرد يخطو في الشارع، فهي نوع تمثل الدفاع عن النفس من رياضة الجوجيتسو، وهي أيضا شكل من أشكال المصارعة وأسلوب للقتال بدون سلاح.

وفي سياق ذو صلة عرفتها دائرة المعارف الرياضية الألمانية "رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل.

ظهرت رياضة الجودو سنة 1882 بغرض الوصول إلى الهدف المنشود بأقل مجهود واستقر تفكير جيقور كانو في التدريب لتحقيق هدفين هما:

✓ تحقيق الفائدة الجسمية.

✓ التربية الذهنية أو التدريب العقلي.

وقد لخص مبدأه الأخلاقي في شعارين:

✓ جيتا كيو (jita-kyoei) وهي ما تعني المصلحة المتبادلة مع اليسر في المعاملة.

(إذ يجب أن يعي المصارع أنه يمارس فنا له أخطار كثيرة عليه أن يسيطر على ذاته للحفاظ على سلامته وسلامة منافسه وعدم الانفعال)

✓ سيريوكو زان يو (sei-ryoku-zenyo) التحكم الأمثل للعقل والبدن من خلال التدريب، محاولا السيطرة على شعوره والقدرة على التركيز حتى يتمكن من فهم شخصية المصارع المزدوجة والتي يقصد بها:

- تصرفات عادية أثناء تعامله مع عامة الناس

- التدريب من أجل المنافسة

بناء على هذه المعطيات فإن مشكلة رياضة الجودو، تتركز على الفهم الصحيح للنظريات الفنية وبالتالي كيفية التطبيق في النزال على البساط، وما لم تكن الطاقة المبذولة والمستوى الفني (قدرة + مهارة حركية) زائدة الرغبة لن تكون هناك فعالية.

## المحاضرة الخامسة: تاريخ رياضة الجودو ورموزها

فهي ليست رياضة سحرية بل هي رياضة تعتمد على الاستخدام الجيد والمنطقي للطاقة من خلال حركة الجسم، وعمل الأجهزة الوظيفية له (إنتاج عمل ذو فعالية كبيرة مع بذل طاقة صغيرة بقدر الإمكان).

فعلى الرجل الصغير الحجم أن يعمل ويتدرب كثيرا حتى يصل للمستوى الذي يسمح له بمقابلة الرجل الكبير الحجم، لأن الهدف من التدريب المستمر هو الرقي بالقدرة الذاتية والمهارة الحركية، التي تبقى لمدة أطول وفي سنوات متأخرة من العمر عند هذا الرجل الصغير الحجم مقارنة بزميله كبير الحجم.

ويؤكد كوزومي أن من أهم مبادئ النجاح في رياضة الجودو هو خطة عدم المقاومة (هذا المبدأ هو الذي يعطي سندا وتفسيرا لمصطلح الجودو علميا).

فالقوة دائما نعبر عنها ونلمسها في ضوء المقاومة، وبدونها القوى تساوي صفرا، بالمقابل تأثير القوى في هذه الحالة يصبح محددا للحفاظ على حالة التوازن في الجسم، وأسلوب عدم المقاومة ضد القوة المستخدمة طبقا لقانون الطبيعة، هذا يصبح بمثابة عملية تطويع لأثر استخدام القوة وإخلال توازن الجسم.

ولهذا تعتبر القوة والضعف في رياضة الجودو في المرتبة الثانية بينما يحتل الاتزان المرتبة الأولى والأكثر أهمية في هذه الرياضة، وهناك مهارات عديدة يمكن استخدامها كأسلوب الدفاع عن النفس تتمثل في:

✓ فنون الرمي Nage Waza

✓ فنون الخنق Shime Waza

✓ فنون حبس المفصل Kansetsu Waza

✓ فنون الضرب والركل Kempo Waza

معرفة هذه الأشياء ليس كافيا، لابد من ربطه بالطرق المختلفة لاستخدام الجسم وتحركه مع الاستخدام الأمثل لحركة الرجلين، وتغيير موضع الجسم أثناء الحركة يكون في اتجاهات مختلفة برشاقة وسرعة، وهذا لن يكون إلا بالتدريب الصحيح على مهارات الجودو.



## المحاضرة الخامسة: تاريخ رياضة الجودو ورموزها

وقد عرفها كوزومي بطريقة التحرك أو الدوران (Tai Sabaki) بدون إضعاف أو كسر قاعدة الارتكاز أو الثبات.

وعلى الرغم من أن هذه الرياضة كأسلوب الدفاع عن النفس ليست هادئة إلا أننا نلاحظ على المصارع له قدرة عالية على التقليل وتقادي الإصابات من خلال قدرته على السيطرة على الجسم والقدرة كذلك على التوقع الحركي بالإضافة إلى سرعة رد الفعل، وقد يكون راجع إلى مقدرتهم الخاصة على تأدية مهارات الحماية من السقوط.

### 4- تاريخ رياضة الجودو في الجزائر:

تحتفل الفدرالية الجزائرية لرياضة الجودو سنة 2020 بميلادها 54 (1963-2020)، إذ كانت تسمى سابقا بالفدرالية الجزائرية للجودو والرياضات المشابهة، والتي كانت تضم كل من رياضة الكاراتي ورياضة الأيكيدو وباقي رياضات الفنون القتالية التي كانت تمارس آنذاك. لم يكن مرخص للشباب الجزائري قبيل الاستقلال ممارسة رياضة الجودو، وذلك لما كان قد يشكل من خطورة على المستعمر الفرنسي. بحيث كانت هناك فئة قليلة من الجزائريين يمارسون هذه الرياضة في اليابان سرا، والبعض الآخر كانوا يمارسونها بالجانب الآخر من البحر الأبيض المتوسط أثناء تواجدهم بغرض الدراسة أو العمل. ومن بين المدربين ذوي الأقدام السود الذين ساهموا في انتشار هذه الرياضة بالجزائر نجد كل من:

✓ المدرب فارني Vernet الذي كان ينشط بالجزائر العاصمة.

✓ المدرب لاقومب Lacombe الذي كان ينشط في وهران.

✓ المدرب سينيوري Seigneurie الذي كان ينشط في سيدي بلعباس.

بعد الاستقلال مباشرة باشر مجموعة من المصارعين الجزائريين المغتربين بفرنسا في بعث هذه الرياضة ونشرها عبر التراب الوطني أمثال:

## المحاضرة الخامسة: تاريخ رياضة الجودو ورموزها

الأستاذ شابي مصطفى وأخيه أحمد حاج محمد السعيد، حاج مسكين، حمادي، مخني بومدين، مينيا حسين، بلحفاف، حيفري أحمد، عزيزي أحمد، كريبيش، أوسطاني السعيد، خالد خوجة، عراب رزقي، وغيرهم بالتعاون مع بعض الفرنسيين أمثال هويقس Hugues وآخرون. في سنة 1963 تم تأسيس الفدرالية الجزائرية للجودو والرياضات المشابهة برئاسة السيد بن عاشور عبد القادر (رئيسا وعضوا)، بعدها استقلت عن باقي الرياضات المشابهة سنة 1983، أمثال رياضة الكاراتي والأيكيدو وأطلق عليه اسم FAJ. أول مشاركة دولية حضيت بها رياضة الجودو كانت سنة 1965 متمثلة في الألعاب الإفريقية ببرازافيل بالكونغو الديمقراطية، توج فيها المصارع شابي مصطفى بالميدالية البرونزية وكانت أول ميدالية للجزائر.

في سنة 1973 أحرزت الجزائر ميدالية ذهبية من طرف المصارع بلمير محمد وميدالية فضية للمصارع عباد الطاهر وبرونزيتين لكل من موسى أحمد، وحمان بوسعد. فيما تحصلت في الألعاب الإفريقية التي أقيمت بالجزائر سنة 1978 على أربعة ميداليات ذهبية لكل من موسى أحمد، لحسن، بن إبراهيم، والمصارع عباد الطاهر، اجتياز البطولة الإفريقية من طرف المصارعين الجزائريين سنة 1986 كأول خطوة، ثمنت فيما بعد بثنائية سنة 1990 وسنة 2000 بالجزائر، هذا ما كان حافزا لحصد ثمانية ميداليات في الألعاب الإفريقية سنة 2007 بالجزائر أيضا.

أما على المستوى العالمي، أحرز المصارع بناماضي عبد الرحمان المرتبة الثانية في البطولة العالمية التي أجريت سنة 2005 بالقاهرة، فيما أحرزت المتألقة صوريا حداد على المرتبة الثالثة، دون تجاهل المرتبة الثالثة أيضا التي حضيت بها شبليات المنتخب الوطني حسب الفرق.

فضلا عن هذه التوتيجات بالساحة الدولية كان الفضل أيضا لكل من المصارع بن يخلف عمار وصوريا حداد في الألعاب الأولمبية سنة 2008 التي أجريت ببيكين أين أحرزا على التوالي المرتبة الثانية والمرتبة الثالثة بكل جدارة واستحقاق.

والأبرز في تاريخ الجودو الجزائري تميز بتنصيب السيد محمد مريجا المصارع الفذ ورئيس الفدرالية الأسبق لعدة عهديات كمدير للتربية والتدريب متفوقا على السيد ياماشيتا الياباني Yamashita.

## المحاضرة الخامسة: تاريخ رياضة الجودو ورموزها

وفي ما يلي سنعرض أهم الأسماء التي تعاقبت على رئاسة الفدرالية الجزائرية للرياضة الجودو منذ تأسيسها:

الجدول (4): قائمة الأسماء التي ترأست الفدرالية الجزائرية لرياضة الجودو

الرقم	الاسم	العهد	المهنة	ملاحظات
1	بن عاشور عبد القادر	1967-1963	موظف	عضو مؤسس
2	أوعمران	1971-1967	عسكري	
3	عاشور رايح	1973-1971	طبيب أسنان	
4	فورا عبد الرزاق	1974-1973	موظف بوزارة الشباب والرياضة	
5	عاشور رايح	1976-1974	طبيب أسنان	
6	خالد خوجة	1978-1976	صيدلي	
7	فورا عبد الرزاق	1979-1978	موظف بوزارة الشباب والرياضة	
8	بوبكر محمد	1981-1979	رجل مطافئ	
9	كنوش حسين	1982-1981	موظف بوزارة الشباب والرياضة	
10	طالحي محمد الصالح	1983-1982	موظف بمديرية الأمن الوطني	
11	عباد الطاهر	1986-1983	مهندس	
12	عقار محمد	1987-1986	موظف بوزارة الشباب والرياضة	
13	لبيب سيد علي	1993-1987	طبيب	
14	تركي محمد	1994-1993	موظف حر	
15	مريجا محمد	2008-1994	إطار بالمجمع البترولي	
16	بن جمعة علي	2013-2008	إطار في الحماية المدنية	
17	مسعود ماتي	2017-2013	إطار بوزارة الشباب والرياضة	
18	رشيد لاراس	2017-2020	مستشار في الرياضة	

## المحاضرة السادسة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (1)

### 1- نظام الكودوكان:

قد يجد المصارع المبتدأ والمقبل على ممارسة رياضة الجودو نفسه مقلدا في محاولات كثيرة وبدون تفكير في ما يراه من المدرب من عرض المهارات، آملا أن يستطيع تنفيذ المهارة ولو في صورة مشابهة لتلك الصورة التي شاهد فيها أحد المصارعين يخلق طائرا في الهواء بسهولة جراء تنفيذ إحدى المهارات ليقع بعد ذلك على ظهره ملامسا البساط.

وبالتالي يتكرر رفض الموقف وتظهر له مشكلة جديدة مع كل مهارة يبدأ في تعلمها، ومن ثم يجد نفسه محتاجا إلى وقت طويل حتى يلم بالمهارة في شكلها الأول، أي مرحلة اكتساب التوافق الأول للمهارة.

وتسهيلا للفرد ومساعدة من مدرسة الكودوكان له، وبعد دراسة الإمكانيات الجسمانية وارتباطها بمراحل النمو المختلفة، وضع الكودوكان نظامه المعروف، والذي يتماشى مع قدرات الأفراد المقبلين على ممارسة رياضة الجودو. حيث يتم بناء وتنمية الصفات الحركية والمقدرة الجسمانية من خلال هذا النظام، وتعتبر تعليمات الكودوكان الخمسة لفن الإلقاء **Kodokane Gokyu No Waza** في رياضة الجودو مفتاحا أو دليلا لدراسة فن الرمي وقد قسمت هذه الوحدات التعليمية إلى خمسة مجموعات، كل مجموعة منها تحتوي على ثمانية مهارات للطرق المختلفة لفن الرمي، أي بمجموع 40 مهارة.

في حين يلبس المصارع المبتدأ حزاما أبيض ويكون تعليمه مقصورا على السقطات بأنواعها ثم التحية وآداب القاعة، ثم يبدأ في التدريب على المهارات الموجودة بالوحدة التعليمية الأولى، وذلك بغرض الحصول على الحزام الخاص بها إلى أن يصل إلى الحزام البني.

### ➤ الحزام\_الأبيض:

يخصص هذا اللون من الأحزمة اللاعبين المبتدئين في رياضة الجودو، ولكنه لا يعني فقط أن من يرتديه يكون من المستجدين في هذه الرياضة،

## المحاضرة السادسة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (1)

فتفسيره النفسي والبدني لدى اليابانيين يعني أن من يرتديه هو الأمل الجديد، الذي يولد في عالم تلك الرياضة

### ➤ الحزام\_الأصفر:

هو كإشراقه الشمس في صبيحة يوم جديد، فمن المعروف أن العمل يبدأ والخير يتواجد مع كل إشراقه جديدة للشمس في عالمنا، وكذلك هي الحال في رياضة الجودو، فمن يرتدي الحزام الأصفر يكون جاهزاً للدخول جدياً في عالم تلك الرياضة.

### الجدول (5): الوحدة التعليمية الأولى

حزام أصفر (5 ème Kyu)	
الرقم	اسم التقنيات
01	De Ashi Bari
02	Hiza Guruma
03	Sasae Tsuru Komi Ashi
04	Uki Goshi
05	Osoto Gari
06	O Goshi
07	Ochi Gashi
08	Seoi Nage

## المحاضرة السادسة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (1)

### ➤ الحزام\_البرتقالي:

يعني اللون البرتقالي في رياضة الجودو هو تخلص اللاعب من مرحلة المبتدئين والدخول جدياً إلى عالم احتراف تلك اللعبة، فلقد أصبح الآن جاهزاً لاكتشاف مهارات التحكم في العقل التي يمتلكها.

ويكتسب اللاعب في هذه المرحلة شيئاً من الصلابة، ويدرك معنى الصبر والتحمل متفائلاً للمراحل القادمة بصورة جدية، ويصبح قادراً على الحركة معتمداً على الوقفات الثابتة على الأرض، مما يعطيه وضوح الرؤية لمشاهدة حركات الخصم دون الإخلال بالتوازن.

### الجدول (6): الوحدة التعليمية الثانية

حزام برتقالي (4 ème Kyu)	
الرقم	اسم التقنية
01	Kosoto Gari
02	Ko Uchi Gari
03	Koshi Guruma
04	Tsuri Komi Goshi
05	O Kuri Ashi Bari
06	Tai Otoshi
07	Harai Goshi
08	Uchi Mata

### ➤ الحزام\_الأخضر:

مثلما يدل اللون الأخضر على النمو والحياة الجديدة، فهو أيضاً يدل على أن مهارات حامله في حالة نمو وازدهار كالأزهار والبراعم التي تنفتح في الطبيعة الخاصة بالجودو.

## المحاضرة السادسة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (1)

### الجدول (7): الوحدة التعليمية الثالثة

حزام أخضر (3 ème Kyu)	
اسم التقنية	الرقم
Ko soto Gaki	01
Tsuri Goshi	02
Yoko Otoshi	03
Ashi Guruma	04
Hani Goshi	05
Harai tsuri Komi Ashi	06
Tomoe Nage	07
Kata Guruma	08

### ➤ الحزام\_الأزرق:

هو يدل على لون السماء الصافية في يوم مشرق؛ لذلك يعني في رياضة الجودو توسع الآفاق الفكرية والنفسية للمصارع من أجل الانتقال إلى مستوى أعلى في اللعبة والمضي قدماً فيها.

### الجدول (8): الوحدة التعليمية الرابعة

حزام أزرق (2 ème Kyu)	
اسم التقنية	الرقم
Sumi Gashi	01
Tani Otoshi	02
Hani Make Komi	03
Sukui Nage	04
Utsuri Goshi	05
O Guruma	06
Soto Maki Komi	07
Uki Otoshi	08

## المحاضرة السادسة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (1)

### ➤ الحزام\_البنّي:

عندما تترسخ وتثبت قدمي وعقل اللاعب في أعماق وباطن أرض رياضة الجودو كجذور الأشجار العملاقة المثبتة في التربة؛ فهو يدل على الدخول إلى أعماق تلك الرياضة بقوة كبيرة، فاللون البنّي هو لون الأرض.

### الجدول (9): الوحدة التعليمية الخامسة

حزام بني (1 ème Kyu)	
الرقم	اسم التقنية
01	O Soto Guruma
02	Uki waza
03	Yoko Wakare
04	Yoko Guruma
05	Ushiro Goshi
06	Ura Nage
07	Sumi Otoshi
08	Yoko Gake

بعد أن يتحصل المصارع على الحزام البنّي يترشح بعد أن يخضع لتحضير بدني وفني وتاكتيكي جيد للحصول على الحزام الأسود درجة أولى من خلال اجتيازه مسابقتين: الأولى يسعى من خلالها المصارع أن يتحصل على 50 نقطة منازلا 5 مصارعين آخرين في نفس الوزن والفئة أو على الأقل 47 نقطة. أما المسابقة الثانية، فبعد أن يتحصل على النقاط التي تؤهله للمرحلة الموالية، عليه أن يتخطى مسابقة عرض الناجي نوكاتا أمام لجنة خبراء ليتمكن في آخر المطاف أن يتحصل على الحزام الأسود درجة أولى تحت إشراف الاتحادية الوطنية لرياضة الجودو.



## المحاضرة السادسة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (1)

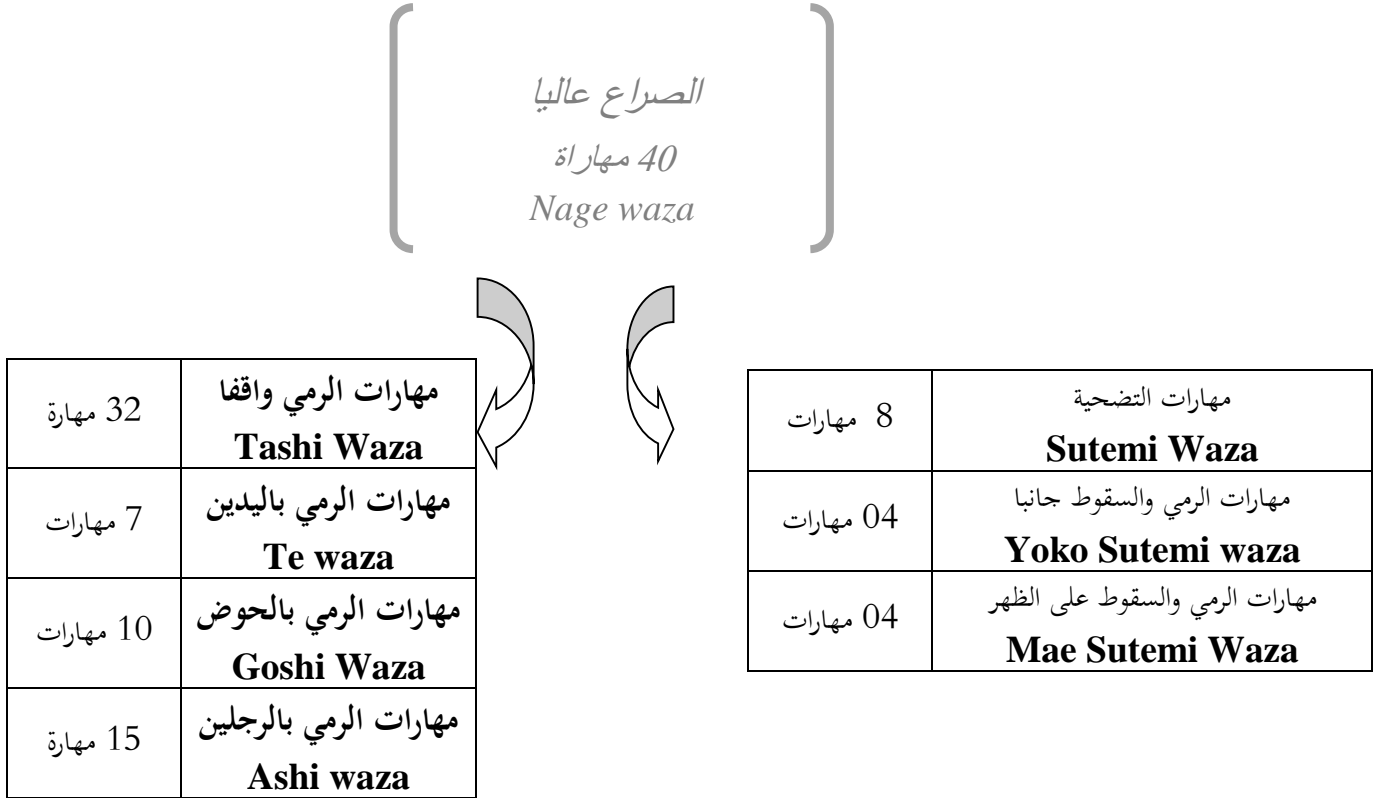
---

### ➤ الحزام\_الأسود:

اللون الأسود في رياضة الجودو هو عكس الأبيض تماماً فالممارس الآن قد وصل إلى الكمال الرياضي من حيث القدرات العقلية والجسدية التي حصل عليها من خلال رحلة استمرت الكثير من الوقت اجتاز خلالها 7 أحزمة قبل أن يصل إلى قمة أول جبل.

## المحاضرة السابعة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (2)

### 1- مخطط نظام الكودوكان:



الشكل (10): مخطط تصنيف المهارات الفنية حسب نظام الكودوكان

### 2- نظام كاواشي:

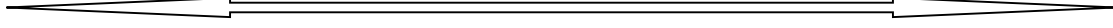
وضع كاواشي نظام جديد في فرنسا مخالفا لنظام الكودوكان وسمي بعد ذلك باسمه وقد اختلف التقسيم الأول في نظام كاواشي عن القسم الأول في نظام الكودوكان من حيث عدد المجموعات، إذ نجد أنه قد قسم هذا الجزء إلى 4 مجموعات بدلا من ثلاثة مجموعات والقسم الثاني جعله مجموعة واحدة بدلا من مجموعتين كما هو موجود في نظام الكودوكان. إن نظام الكاواشي لم يخالف نظام الكودوكان من حيث الكم ولكن خالفه من حيث الكيف أي أن الخلاف كان في الشكل وليس في الجوهر.

ولم يقتصر نظام الكاواشي فقط على هذا الاختلاف إذ أعطى نظام الكاواشي للمهارات أرقام متسلسلة حسب كل مجموعة بدل الأسماء اليابانية لكنها لم تلبث طويلا وإن عادت الأسماء

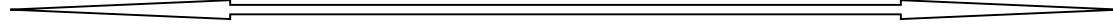
## المحاضرة السابعة: تصنيف المهارات الحركية في الجودو (2)

لمكانتها وكان لكاواشي الفضل إلى ما وصلت إليه فرنسا من مستوى رفيع في رياضة الجودو، حيث زود مكتباتها بالمراجع الفنية للجودو وكلها كانت باللغة الفرنسية.

### النزال عاليا Nage Waza



مهارات التضححية Sutemi Waza ومهارات الرمي واقفا Tashi Waza



مهارات الرمي باليدين  
مهارات الرمي بالحوض  
مهارات الرمي بالرجلين  
مهارات الرمي بالكتف

Kata Waza Ashi Waza Koshi Waza Te Waza

الشكل (11): تصنيف المهارات الفنية حسب مخطط نظام كاواشي

## المحاضرة الثامنة: القيم الأخلاقية الواجب مراعاتها أثناء ممارسته للجودو

**تمهيد:** تعليم المهارات المختلفة لرياضة الجودو يرافقها غرس قيم أخلاقية قوية لممارس هذه الرياضة. بعض هذه القيم لرياضة الجودو وأخذت من **bushido**، والقيمة الأفضل لهذا المصطلح تعلم لمصارع الجودو أنهمم الخطأ رفض النزال حتى ولو كان هذا المصارع يعلم أن خصمه أقوى منه.

لدى الاحترام والثقة التي من الواجب أن يوليها المصارع لخصمه أثناء المنازلة عليها أن تكتسي أهمية كبيرة، وعليه أن يسيطر ويتحكم في سقوط خصمه، كون أن معظم المهارات تتطلب مسكة جيدة والإخلال بها قد يتسبب في إصابة الخصم.

هذا الاحترام والثقة المعرب عنهما من طرف المصارع اتجاه خصمه، يجب أن يكونا مطلقين، وبفضل هذا ورغم خطورة بعض الوضعيات، إلا أن رياضة الجودو تبقى واحدة من بين الرياضات الأقل عرضة للإصابات والحوادث سواء كان ذلك في الحصص التدريبية أو أثناء المنافسات، وهذا بعد أكثر من عدة سنوات ممارسة مستمرة (دائمة).

لذا في رياضة الجودو هذه القيم الأخلاقية هي أكثر أهمية من التقنيات في حد ذاتها، والتحية بأنواعها المختلفة هي العلامة الأكثر تعبيراً عن الاحترام الموجود في رياضة الجودو.

### الجدول (10):الصفة الأخلاقية الأولى

الأدب La politesse			
الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
<b>Reigi</b>	مجموعة من السلوكيات الاجتماعية بين الأفراد للتعبير عن (الاستئذان، الترحيب، التوديع) وكذا شكر الطرف الآخر لتحسين العلاقات الإنسانية	هو احترام الطرف الآخر	الترحيب، وتوديع الطرف الآخر

## المحاضرة الثامنة: القيم الأخلاقية الواجب مراعاتها أثناء ممارسته للجودو

### الجدول (11): الصفة الأخلاقية الثانية

#### الشجاعة Le Courage

الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
Yuki	القدرة على مواجهة المواقف أو التعامل مع الأشياء، أو التصرف بشكل مناسب مع الخصم بإحساس بدني، وعاطفة، ورغبة أو بشعور	عمل ما هو صحيح	الجرأة على القيام بالأشياء

### الجدول (12): الصفة الأخلاقية الثالثة

#### الصدق La Sincérité

الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
Makoto	التعبير عن الشعور الصادق والنية الحسنة، متبوعة بمشاعر حقيقة وأفكار هادفة	اخذ الكلمة للتعبير عن ما نفضله أو ما ينبغي أن نفعله وقول الحقيقة	الجرأة على القيام بالأشياء

### الجدول (13): الصفة الأخلاقية الرابعة

#### الشرف L'honneur

الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
Meiyo	شعور بالاحترام وتقدير الذات الذي بداخلك	أن يكون وفيا للوعد الذي قطعه	القيام بما تم قطعه

### الجدول (14): الصفة الأخلاقية الخامسة

#### التواضع La Modestie

الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
Kenkyo	التكلم عن شخصك دون مبالغة	عندما نفوز، علينا بتهنئة الخصم على نزاله القوي والجيد	ضبط النفس والتكلم باحترام مع الآخرين

## المحاضرة الثامنة: القيم الأخلاقية الواجب مراعاتها أثناء ممارسته للجودو

### الجدول (15): الصفة الأخلاقية السادسة

Le respect الاحترام			
الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
<b>Son Kei</b>	بدون احترام لا يمكن لأي ثقة أن تتجج	عدم إحقاق الأذى بالأطفال الآخرين	التعامل بسلوك محترم اتجاه الآخرين

### الجدول (16): الصفة الأخلاقية السابعة

Le Contrôle Du Soi التحكم في الذات			
الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
<b>Ji Sei</b>	القدرة على التزام الهدوء والتريث عند ارتفاع موجة الغضب	معرفة التعامل مع الناس وتطبيق السلوكيات الحسنة	القدرة على التحكم في ردود الافعال

### الجدول (17): الصفة الأخلاقية الثامنة

L'Amitié الصداقة			
الرمز الياباني	معنى هذه القيمة	شرح هذه القيم بالنسبة للراشدين	شرح هذه القيم بالنسبة للأطفال
<b>Yojo</b>	أنقى وأصفى المشاعر الإنسانية	عندما يكون لديك صديق علينا مساعدته	رابط عاطفي بين فردين لا يقوم على المال أو علاقة أسرية

## 1- ما يجب مراعاته:

تتوقف أي قاعة تدريب لممارسة رياضة الجودو على مساحة بالمواصفات التي وضعت من قبل الإتحاد الدولي لرياضة الجودو، وكذلك نوع البساط الموضوع بداخلها مانعا وتفاديا من حدوث الإصابات، وفي ما يخص المساحة المخصصة، فلا بد من أن يحدد العدد الذي بإمكانه مزاوله التدريبات داخل المساحة المخصصة.

وفي ما يلي أهم النقاط الواجب مراعاتها عند الشروع في التعليم أو التدريب على هذه الرياضة:

✓ يجب أن تتكافأ المجموعات داخلها عند التدريب من حيث عامل الجنس والسن أو تقاربه قدر الإمكان.

✓ أداء التحية من وضعية الوقوف عند الدخول أو الخروج من لأي سبب من الأسباب.

✓ تقليل أظافر اليدين والرجلين وعدم تركها كبيرة لما قد تسببه من إصابات.

✓ يمنع ارتداء الحلي مهما اختلفت أنواعها حول المعصم أو الرقبة لما تسببه من ضرر بالمصارعين.

✓ لا بد من رفع الشعر الطويل بالنسبة للسيدات بأشياء غير المعدنية منها أو البلاستيكية.

✓ يجب أن تكون البذلة خالية من الأجزاء التي تمزقت وأعيدت خياطتها لأنها تسبب ضررا في الأماكن الحساسة من الجسم.

✓ يجب أن يكون للمصارع خف أو نعل قريب من البساط حتى لا تتسخ قدماه، ويتسبب ذلك في أذى زملائه، وأي حذاء من نوع آخر فهو غير مسموح به على البساط إطلاقا.

✓ على السيدات ارتداء قميص تحت السترة تكون بيضاء اللون، كما يسمح بارتداء الجوارب لأي سبب مرضي، وذلك بعد أخذ الإذن من الأستاذ المدرب.

✓ ما يجب الابتعاد عنه:

- ✓ لا تدخل أصابع يديك داخل الكم بالنسبة لمنافسك ثم تقوم بالعصر (اللي).
- ✓ لا تحاول منع تنفس منافسك سواء عن طريق أحد أطرافك أو بأي جزء من السترة.
- ✓ لا تحاول تشبيك أصابع يديك بأصابع منافسك وتحاول ليهم أو ضغطهم.
- ✓ لا تقم بأداء أي مسكة أو عمل على رقبة منافسك بينما تقوم بتنفيذ رمية لأنه يؤدي ذلك إلى إصابة عموده الفقري.
- ✓ إذا هاجمت منافسك من الخلف وهو منتصباً معتدلاً على البساط لا تقم بضمه إلى صدرك وسحبه والسقوط به للخلف لأن ذلك يؤدي إلى إصابته.
- ✓ لا تقبض بيديك معاً على رجل منافسك بينما تحاول كنس القدم الأخرى.
- ✓ لا تمسك بحافة السترة والكم من نفس الجهة ما لم تكن بصدد تنفيذ إحدى المهارات الحركية.
- ✓ لا ترفع منافسك من على البساط ثم تقوم برميّه على ظهره مرة أخرى.



## 1- أهم الحاجات بالنسبة للكبار والصغار:

الحاجة توجه سلوك الكائن الحي سعيا لإشباعها، هذا الإشباع الذي يؤدي حتما إلى التوافق النفسي عند الفرد، وهو ما يساعد على النمو النفسي السليم عند الأطفال.

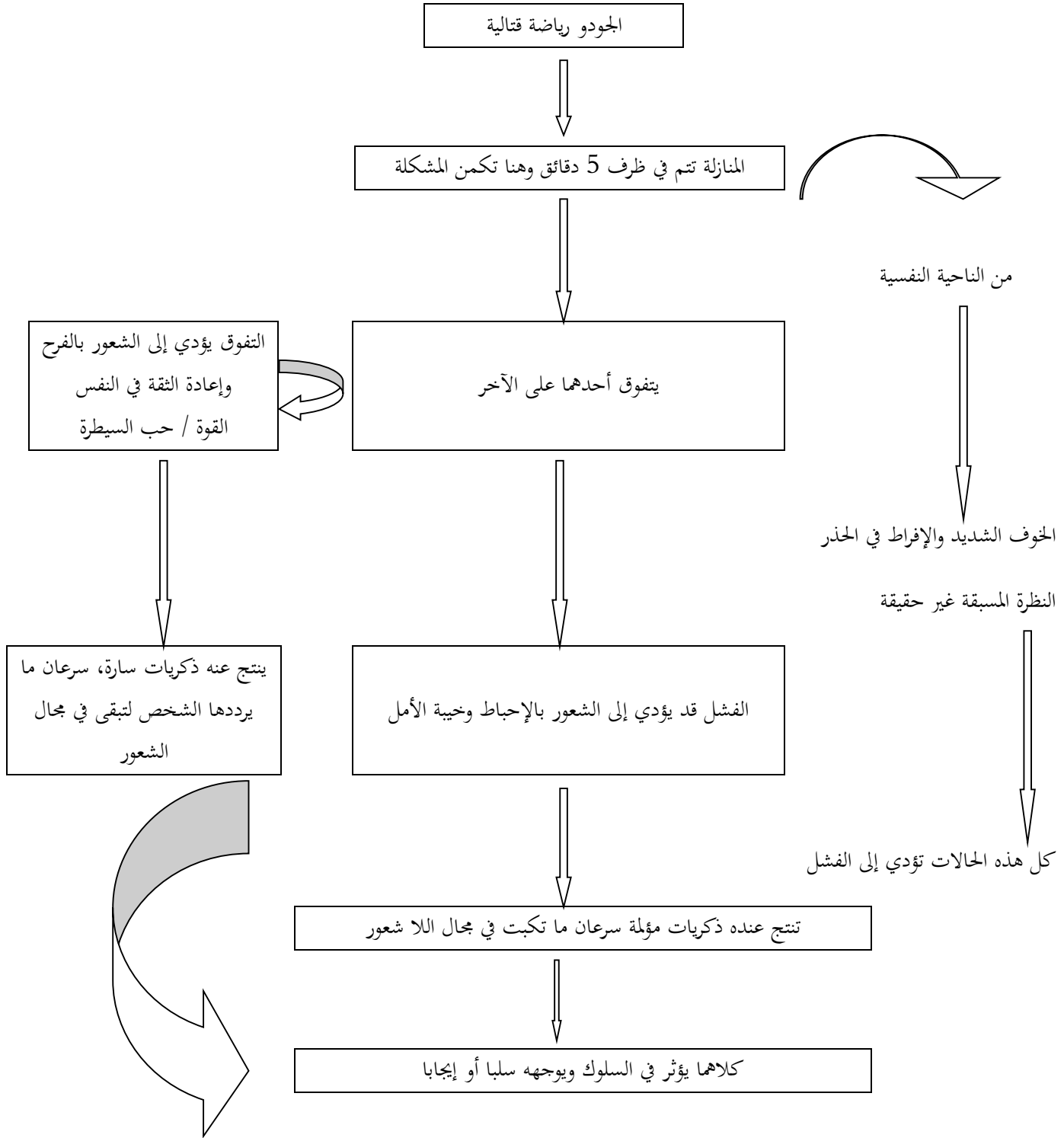
### 1-1 أهم الحاجات الفسيولوجية للفرد:

فسيولوجيا يكون الفرد بحاجة ملحة إلى كل من: هواء نقي، درجة حرارة مناسبة، غذاء متوازن، ماء، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم، وهو بحاجة أيضا إلى توازن بين النشاط والراحة كي يعود هذا الأخير بالمنفعة على الفرد.

### 1-2 الحاجات النفسية الأساسية للفرد:

من الجانب النفسي الفرد دائما بحاجة إلى الأمن والأمان، أيضا هو بحاجة إلى الحب والمحبة، إلى التقدير الاجتماعي، كما أنه بحاجة إلى النجاح، وإلى تأكيد واحترام الذات. كما أنه بحاجة أيضا إلى الحرية والانضباط، وهناك حاجة أخرى لا تقل أهمية عن سابقتها مثل الحاجة إلى اللعب والملكية، خاصة عند الأطفال... إلخ، أي كلما تطور الإنسان زادت حاجاته.

## المحاضرة العاشرة: البعد النفسي، الجسدي والعقلي المترتب عن ممارسة رياضة الجودو



الشكل (12): الحاجات النفسية للمصارع

ومما تقدم، لا يمكننا أن ننظر إلى رياضة الجودو كرياضة فقط تسعى لتعليم طرق الدفاع عن النفس، بل علينا أن ننظر إليها كأسلوب للحياة أيضا كونها تنمي جوانب

مهمة أهمها ما يلي:

أ- **التنمية الجسدية:** إن لكل حركة في الجودو معناها ومغزاها الخاص بها، وإن أشكال الحركات كثيرة لا تحصى لأن كل جزء من الجسم يمكن استخدامه في كافة الاتجاهات أي إلى الأعلى وإلى الأسفل وإلى الجهتين اليسرى واليمنى، وذلك ضمن عدد كبير من الحركات التي تدعو الحاجة إليها، لذلك إذا مارس الشخص رياضة الجودو فإن كافة عضلاته وعظامه تشتد وتقوى كما تزداد بنفس الوقت قوة أجهزته الداخلية فرياضة الجودو يمكنها أن تنمي وبسهولة جسما متناسقا وتجعله قويا، بالإضافة إلى أن المتبارين في الجودو يناضلان باذلين أقصى جهد للتفوق في فن هذه الرياضة وذلك يجعل الفرد دوما على استعداد لبذل أفضل إمكانياته بسرعة ضد الحيل التي قد يلجا إليها الخصم، وبهذا الشكل فإن هذه الرياضة تنمي حرية الحركة في الجسم واليقظة التامة تجاه كل طارئ.

ب- **التنمية العقلية:**

✓ **أولا:** عندما يقوم أي فرد بالمواظبة على رياضة الجودو بشكل معقول ومنتظم، تحدث لديه تغيرات نفسية دون علمه، حيث يزداد نبله وتهذيبه، وأول ما يجنيه من ثمرات ممارسة الجودو، هو الجرأة الأدبية، ونعني بذلك الروح العالية التي تدفعه إلى خوض غمار الصعوبات من تلقاء نفسه أي أن يصبح ذو نفسية ثابتة.

✓ **ثانيا:** إن الجودو تحتاج إلى صراع جسدي ينهمك به كامل الجسد والعقل معا ضمن ذلك يتهدب كل ذي قوة وذلك كي يكون قادرا دوما على كبح جامح نفسه ومراقبتها ومراقبة خصمه أيضا، لذلك سوف تنمو لدى ممارس رياضة الجودو بشكل تدريجي قوة القلب وشدة البأس وصلابة التصميم رباطة الجأش (السيطرة على النفس) وسرعة خاطر المتسم بصحة المحاكمة العقلية بالإضافة إلى التحلي بالحدز ويقظة الفكر. زد على ذلك إن الجودو تجعل الإنسان مرهف الحس بالجمال نتيجة الحركات التعبيرية التي تتضمنها هذه الرياضة وإن الاحترام لكل حركة دقيقة ولأوضاع السقوط والدفع تنمي في الإنسان صفات التواضع والنبل، ومن طبيعة رياضة الجودو أن تجعل طلابها

## المحاضرة العاشرة: البعد النفسي، الجسدي والعقلي المترتب عن ممارسة رياضة الجودو

متصفين بالجدية والرزانة بصورة خاصة أثناء المباراة وتسود في الجودو روح الدعابة اللطيفة وروح الأخوة أي أن الفرد يقاتل بإنصاف وبشدة محترما قوانين اللعب ويطيع بشكل مطلق أحكام الحكام.

بصورة عامة يوجه اهتماما لأوضاع اللعب أكثر من اهتمامه في نتيجة المباراة، ومن هذه المنطلقات تغرس لدى الإنسان بصورة طبيعية الروح الرياضية الصحيحة

### 1- 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 تتوفر في اللاعب كي يتمكن من تحقيق هذه المستويات.

### 2- أهداف الانتقاء في رياضة الجودو:

- ✓ التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
- ✓ التوجيه المستمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم.
- ✓ الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة.
- ✓ توجيه عملية التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات البدنية .

### 3 - مراحل الانتقاء في رياضة الجودو:

هناك اتجاهان أساسيين في الانتقاء في رياضة الجودو هما:

#### 3-1- الاتجاه الأول: يؤكد هذا الاتجاه على الانتقاء في ضوء الاختبارات الأولية على

أساس إمكانية ثبات قدرات الفرد واستعداداته لفترة طويلة نسبياً.

#### 3-2- 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

## المحاضرة الحادية عشر: الانتقاء في رياضة الجودو

مراحل رئيسية هي:

مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منها على الآخر وسوف يتناول الباحث هذه المراحل بشيء من التفصيل:

### 4- 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.

### 5- 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 الاختبارات الموضوعية.

- اختبارات قياس السرعة، تطور الصفات البدنية، ومدى إتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه المهاري.

### 6- 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:

## المحاضرة الحادية عشر: الانتقاء في رياضة الجودو

الجدول (18): يوضح عناصر انتقاء الناشئين في رياضة الجودو

Importance Factors Judo	الدرجة	أهم العناصر الجودو	الرقم
Strength	3	القوة	01
Endurance	2	التحمل	02
Body Type	1	شكل الجسم	03
Flexibility	2	المرونة	04
Coordination	2	التوافق	05
Speed	3	السرعة	06
Agility	3	الرشاقة	07
Balance	2	الاتزان	08
Intelligence	1	الذكاء	09
Creativity	1	الإبداع	10

والدرجات الموضوعية أمام كل عنصر تحدد تمايز هذا العنصر

- الدرجة (1) تعني توافر العنصر بشكل مقبول.

- الدرجة (2) تعني يتوافر بشكل متوسط.

- الدرجة (3) تعني التمايز لهذا العنصر.

### 7- المتطلبات الخاصة بانتقاء الموهوبين رياضيا في رياضة الجودو:

حتى تأخذ عملية انتقاء الموهوبين رياضيا مسارها الصحيح، يجب أن تتوفر هناك

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.

## المحاضرة الحادية عشر: الانتقاء في رياضة الجودو

### 8- المتطلبات البدنية:

القوة العضلية صفة متميزة بالنسبة للاعبين الجودو، ويظهر ذلك دائماً من خلال 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.

### 8-1 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.

### 8-2 المتطلبات النفسية والعقلية والاجتماعية:

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.

### 9- القياسات الأنثروبومترية:

مثل الطول- الوزن- تكوين الجسم- نسب الروافع- نسب مقاييس أجزاء الجسم

المختلفة إلى بعضها- وضع مركز الثقل.



## المحاضرة الثانية عشر: التخطيط والبرمجة

**1- مفهوم التخطيط:** التخطيط في مفهومه للتدريب هو عملية تنظيمية لوضع برنامج معين يقصد به تحقيق هدف معين ويتضمن برنامج الخطة التزامات إضافية وأساسية والالتزامات الأساسية تنحصر في وضع البرنامج والالتزامات الإضافية تنحصر فيما تتطلبها مواد البرنامج من عوامل.

**والخطة تجمع على نوعين أساسيين:**

✓ خطة ذات المدى الطويل.

✓ خطة ذات المدى القصير.

والاثنتين مرتبطتين ببعضهما حيث تستخدم الخطة على المدى الطويل في إرساء قواعد الخطة على المدى القصير والتي تتفق من البرنامج العام.

**2- العمر الرياضي:** اصطلاح على أن الخطة التي على المدى الطويل يمكن أن يعبر عنها بالعمر الرياضي الذي يحدد بالمدة التي يقضيها المصارع من بدء ممارسته للنشاط الرياضي حتى اعتزاله وتحدد هذه الفترة وفقا للأسس الآتية:

✓ استغلال إمكانيات الفرد الجسمانية لكي يتقبل أثر التدريب.

✓ طول الفترة اللازمة للتدريب للصعود إلى قمة المستوى المطلوب.

**طول فترة التدريب وعلاقتها بمختلف النشاطات (خطة طويلة المدى):** تختلف الأنشطة بعضها عن بعض بالنسبة للمدى الذي يستطيع الفرد تحقيق أعلى المستويات فيه.

✓ الأنشطة التي تعتمد على السرعة القصوى كعنصر مميز للأنشطة السريعة مثل جري

100 م وسباحة 100م.

✓ الأنشطة التي تتطلب قوة قصوى أو تتطلب مدة طويلة وتستمر مدة أطول، أما

الأنشطة ذات المستوى يمكن أن يصل فيها الفرد إلى المستوى العالي في مدة قصيرة

كما يمكنه أن يستمر في القمة مدة طويلة.

## المحاضرة الثانية عشر: التخطيط والبرمجة

### ✓ أهمية التخطيط للتدريب الرياضي:

التخطيط عملية أساسية للتقدم بنواحي النشاط الإنساني لذا كان التخطيط ضرورة للتقدم بجميع المستويات وينبغي أن يحقق التخطيط كل من التقدم الأفقي والرأسي والتقدم الرأسي يقصد به الارتفاع بالمستوى الفني للنشاط أو بالمستوى الرقمي كما في الألعاب القوى والسباحة، ويهمننا أن نشير إلى التقدم الرأسي لأنه لا يأتي ارتجالاً بل من التخطيط للتدريب المنظم ولكي نسير بخطى ثابتة يمكن حصر العوامل التي عن طريقها نصل إلى الأهداف المنشودة فيما يلي:

- ✓ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ✓ تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف وترتيب أسبقيتها.
- ✓ تحديد مختلف الطرق والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
- ✓ تحديد التوقيت الزمني لبداية ونهاية المراحل المختلفة.
- ✓ تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- ✓ تحديد الميزانيات اللازمة.
- ✓ تحديد القيادات التي ستقوم بالتنفيذ لكل مستوى.
- ✓ تحديد الإمكانيات المطلوبة

### وهناك أسس يجب أن نراعيها عن التخطيط للتدريب:

- ✓ يجب أن يتبع الخطة من الأهداف العليا للدولة.
- ✓ يجب أن تحدد الخطة ترتيب الأهداف والفترات الزمنية اللازمة.
- ✓ يجب أن يبني التخطيط على أساس علمي.
- ✓ يجب أن تتصف الخطة بالمرونة.
- ✓ يجب أن تقوم الخطة على فترات حتى نهاية الخطة.

## المحاضرة الثانية عشر: التخطيط والبرمجة

### ✓ أنواع الخطط للتدريب الرياضي:

هناك أبعاد زمنية متعددة من خطط التدريب الرياضي بالنسبة للزمن اللازم لتحقيق الخطة ومن أهم هذه الأبعاد ما يلي:

✓ خطة تدريب طويلة المدى.

✓ خطة الإعداد للبطولات الأولمبية

✓ خطة فترية.

✓ خطة يومية.

من ملاحظة أن جميع أنواع الخطط السابقة مرتبطة بالخطة طويلة الأجل والتي يجب أن تسير عليها كل أنواع الخطط الأخرى، فقد تهدف الخطة للإعداد لدورتين أولمبيتين أو ثلاث دورات وهو المدى الذي يستغرق من (8-12) سنة، يمكن أن تقسم إلى ثلاث خطط للتدريب تستوعب كل منها دورة أولمبية كما تنقسم كل دورة بداخلها إلى خطط سنوية وتنقسم الخطط السنوية إلى خطط فترية، وكل فترة إلى أسابيع وكل أسبوع إلى أيام تدريبية مع ملاحظة أن كلما قل زمن الخطة كلما تطلب ذلك زيادة التفاصيل لمحتوياتها.

### 5- أنواع الخطط للتدريب الرياضي:

#### 5-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى:

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة الأجل أطول مرحلة من مراحل التخطيط للتدريب الرياضي ويستغرق هذا النوع من التخطيط فترة تتراوح ما بين (8-15) سنة ويجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على تحديد أهم الأهداف والواجبات على المدى الطويل وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطة التنمية الرياضية طويلة الأجل هدف متقدما كمحاولة تحقيق المستويات العالمية مثلا مع مراعاة التطور الرقمي العالمي الذي لا يقف عند حد معين.

## المحاضرة الثانية عشر: التخطيط والبرمجة

### 5-2- خطط الإعداد للبطولات الرياضية:

تحديد مواعيد الدورات الرياضية وأماكنها قبل قيامها بزمن كاف، وبذلك تسمح عملية التخطيط للتدريب الرياضي بضمان تنمية المستوى بالصورة المنشودة، وتعمل الاتحادات الرياضية المختلفة والأندية طبقاً لتوجيهات اللجنة الأولمبية في الدورات التي سيسمح بالاشتراك فيها، وتعتبر بعض الدول الدورات الأولمبية في الألعاب وما شابها كأبعاد زمنية لتخطيطها للتدريب الرياضي فتركز على الأنشطة الرياضية التي تتنبأ بالتفوق فيها وقد تركز الدولة على الأنشطة التي يمنح لها أكبر عدد من الميداليات مثل ألعاب القوى والسباحة والجمباز بهدف تحقيق مراكز متقدمة بين الدولة المشاركة وذلك عن طريق العمل على توفير الإمكانيات وتتراوح الأبعاد الزمنية لخطط الإعداد للتدريب الرياضي ما بين (2- 3) سنوات حسب نوع البطولة.

### 5-3- التخطيط الفردي للبطولات الرياضية:

إن تخطيط الإعداد للبطولات الرياضية فردية كانت أو جماعية، يتطلب إتباع منهج التحليل العلمي الدقيق لمستوى اللاعبين الموجودين وانتقاء الصالح منهم للتركيز عليها ووضع التخطيط اللازم لرفع مستواهم، وينبغي أن تشمل الخطط الفردية على النواحي التالية:

- ✓ تحديد الأهداف المراد تحقيقها بواسطة السلطات العليا المعنية.
- ✓ عمل الاختبارات لتحليل المستويات الحالية للرياضيين وتحديد الصالح للتمثيل الدولي.
- ✓ وضع الخطة اللازمة لتحقيق الأهداف.
- ✓ تحديد الأسس الجوهرية لعملية التدريب الرياضي.
- ✓ تحديد طرق التقويم.

### 6- مراحل الخطط السنوية:

وهي عبارة عن خطة تدريب مدتها سنة تنتهي بانتهاء موسم المباريات في السنة التدريبية ويحدد فيها بداية ونهاية موسم التدريب وكذلك المستوى المراد الوصول إليه وتحتوي الخطة السنوية على مراحل تدريبية متتالية يكون لكل مرحلة منها هدف محدد يلزم تخطيطه ويطلق على الخطة السنوية الدورة الكاملة أو المغلقة لأنها تنتهي بانتهاء الهدف المحدد لها وتنقسم الخطة السنوية إلى الآتي:

## المحاضرة الثانية عشر: التخطيط والبرمجة

✓ الفترة الإعدادية الأولى.

✓ الفترة الإعدادية الثانية.

✓ فترة المنافسات.

✓ الفترة الانتقالية.

وتعتبر الخطة التدريبية السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب وقد أُصطلح على أن تكون السنة التدريبية الرياضية (الموسم الرياضي) دائرة تدريبية وتتكون من ثلاث مراحل:

✓ مرحلة الإعداد البدني.

✓ مرحلة الإعداد الفني.

✓ مرحلة المسابقات.

ولا يجب أن يفهم من كل المراحل أنها منفصلة بعضها عن بعض تمام الانفصال وإنما هي متداخلة وبنسب متفاوتة حتى نعتبر أن النسبة الكبرى في مرحلة الإعداد البدني أكبر من مرحلة الإعداد الفني وأثناء مرحلة الإعداد الفني يكون نسبة الإعداد البدني أقل وهكذا.

والجدول التالي يوضح مدى التداخل بين المرحلتين البدنية والفنية.

جدول (19): يوضح تداخل المرحلة البدنية والفنية

مرحلة الإعداد الفني		مرحلة الإعداد البدني		الإعداد
البدني	الفني	الفني	البدني	
% 40	% 60	% 10	% 90	جانفي - فيفري
% 30	% 70	% 20	% 80	مارس - أبريل
% 20	% 80	% 30	% 70	ماي - جويلية
% 10	% 90	% 40	% 60	أوت - سبتمبر
% 100	% 100	% 50	% 50	أكتوبر - نوفمبر

## المحاضرة الثالثة عشر: نماذج اختبارات لتقييم الصفات البدنية

**تمهيد:** اللياقة البدنية تشكل الركن الأساسي من أركان إعداد الرياضيين للمنافسة الميدانية، أي كان نوعها ولذلك تجد كل دراسات وبحوث التدريب الرياضي تضع اللياقة البدنية على رأس جداولها التدريبية مهما اختلفت الفنون التدريبية الأخرى للألعاب الرياضية، فمثلاً يحتاج لاعب كرة القدم والسلة واليد والطائرة إلى اللياقة البدنية، فإن الملاكم والمصارع والسباح ولاعب الجمباز وغيرهم من ممارسي الألعاب الرياضية، يحتاجون لمثل هذه اللياقة البدنية كأساس تدريبي يؤهلهم لخوض المنافسات.

وكأي علم من العلوم الحديثة، قطع علم التدريب شوطاً طويلاً من التطور بفضل التقدم العلمي والتكنولوجي، فأصبح هناك مدربين متخصصين في علم تدريب اللياقة البدنية وارتباطها بالجوانب الصحية التي يتحدد من خلالها حجم الجرعات التدريبية التي يمكن أن يستوعبها الرياضي بناء على الظروف البيئية التي يعيشها.

من هذا المنطلق سنحاول في هذه المحاضرة عرض مجموعة من النماذج لاختبارات بدنية التي يمكن للطلاب المختص في مجال التدريب أن يتعامل معها ميدانياً نظراً لسهولة تطبيقها:

### 1- اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات: سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن

الأرض (150سم) ، على أن تدرج بعد ذلك من (151 - 400سم) ، قطع من

الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء).

- مواصفات الأداء: يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون

ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل

امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة

أمامه .

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني

## المحاضرة الثالثة عشر: نماذج اختبارات لتقييم الصفات البدنية

الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

- **الشروط:** عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.
- للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.
- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

- **التسجيل:** تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم)

2- **اسم الاختبار:** الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10 ثا)

- **الهدف من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- **الأدوات المستخدمة:** شريط قياس - أرض الملعب - ساعة إيقاف - صافرة.

- **مواصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة.

- **التسجيل:** تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثوان

وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة.

3- **اسم الاختبار:** ركض (30) م من البداية المتحركة (من وضعية الطائر)

- **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية (القوى)

- **الأدوات:** ساعة توقيت الكترونية، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الأول

## المحاضرة الثالثة عشر: نماذج اختبارات لتقييم الصفات البدنية

والثاني (10) م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الأول مكان البداية من الوقوف أما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت إما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول إلى أعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث.

- التسجيل: يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني إلى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث).

4- اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من الوقوف

- الهدف من الاختبار: قياس مرونة الرجلين والجذع

- الأدوات: ارض مستوية، مصطبة، مسطرة خشبية مرقمة (من 1- 10)

- مواصفات الأداء: بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة الصندوق ويقع في النصف العلوي (1- 5) وفي السفلي (5 - 10). يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل والقدمان ملامستان لجانبي المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى وببطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد ، ويكرر الأداء مرتين.

- التسجيل: أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتيمتر.

- الملاحظات: عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس.

5- اسم الاختبار: التوازن المتحرك

- الهدف من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة.

- الأدوات: ارض مستوية، مصطبة.

- مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدان جانباً.



## المحاضرة الثالثة عشر: نماذج اختبارات لتقييم الصفات البدنية

- التسجيل: تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط.

6- اسم الاختبار: الركض المرتد  $10 \times 2$  م

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات: قطعتان من الخشب أبعادها  $4 \times 2$  سم، ساعة توقيت.

- مواصفات الأداء: خطان متوازيان مؤشران على الأرض المسافة بينهما (10) متر.

توضع قطعتا الخشب خلف احد الخطين ويقف اللاعب باتجاه الخشبتيين ليحمل أحدهما ويعود بها مسرعا إلى خط البدء ويضعها خلف الخط ثم يعود مسرعا باتجاه الخشبة الثانية ثم يحملها ويعود بها مسرعا لاجتياز خط البدء ،وعند اجتياز خط البدء تقف الساعة، تمنح محاولتان لكل لاعب.

- التسجيل: يسجل الوقت لأحسن محاولة إلى اقرب عشر الثانية.

7- اسم الاختبار: اللمس الأمامي والخلفي.

- الهدف من الاختبار: قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير العمود الفقري)

- الأدوات: ساعة إيقاف، حائط.

- مواصفات الأداء: ترسم علامة (X) على نقطتي هما

- على الأرض بين قدمي المختبر.

- على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف).

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل لللمس الأرض بأطراف الأصابع

عند علامة (X) الموجودة بين القدمين، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار

للمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه

للأسفل لللمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة ثانية، ثم يمد الجذع مع الدوران جهة

اليمين لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من

المرات في ثلاثين ثانية مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة

## المحاضرة الثالثة عشر: نماذج اختبارات لتقييم الصفات البدنية

---

اليسار والأخرى من جهة اليمين.

- **الملاحظات:** يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء، يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات، يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء.
- **التسجيل:** يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال ثلاثين ثانية.