

محاضرات الجيدو

ثانية ليسانس



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات الجيدو

-المستوى : ثانية ليسانس.



3-محتوى المقياس

المحاضرة رقم: 01 مفهوم الجيدو
المحاضرة رقم: 02 تاريخ وفلسفة رياضة الجيدو
المحاضرة رقم: 03 مصطلحات رياضة الجيدو
المحاضرة رقم: 04 الوضعيات الأساسية في رياضة الجيدو
المحاضرة رقم: 05 الأحزمة والرتب في رياضة الجيدو
المحاضرة رقم: 06 تعلم الحركات الأساسية للهجوم
المحاضرة رقم: 07 تعلم الحركات الأساسية للتضحية والتقنيات المضادة
المحاضرة رقم: 08 أشكال التحضير والإعداد
المحاضرة رقم: 09 المتطلبات البدنية والمهارية في رياضة الجيدو
المحاضرة رقم: 10 الاختبارات البدنية والتقنية في رياضة الجيدو
المحاضرة رقم: 11 قانون رياضة الجيدو

قائمة المحتويات

المحاضرة الاولى

1. مفهوم الجودة
2. أهداف رياضة الجودة
3. فوائد رياضة الجودة
4. مبادئ رياضة الجودة
5. آداب رياضة الجودة

المحاضرة الثانية

1. نبذة تاريخية عن رياضة الجودة
2. مؤسس رياضة الجودة
3. التمييز بين الجوجيتسو والجودو
4. نظام الكودوكان
5. انتشار الجودو في العالم
6. انتشار الجودو في الجزائر

المحاضرة الثالثة

1. نشأة الجودو
2. الوضعيات
3. مصطلحات متفرقة

المحاضرة الرابعة

- الوضعيات الأساسية في رياضة الجودو
1. التحية
2. الوقفات
3. المسكات (KUMI.KATA)

.....4.التحرك على البساط

.....5. إخلال التوازن (كوزوشي)

.....6.السقطات (الاوكيي)

المحاضرة الخامسة

.....1. أحزمة التلاميذ

.....2. أحزمة وحركات الجودو المتقدمة (أحزمة الأساتذة)

المحاضرة السادسة

.....1. تقنيات الأرجل

.....2. تقنيات الحوض

.....3.تقنيات الأيدي

المحاضرة السابعة

.....1. المهارات الأساسية للتضحية

.....2. المهارات الأساسية للتقنيات المضادة

المحاضرة الثامنة

.....1. التدريب الفردي على الفنون الأساسية "شادو"

.....2.التدريب التطبيقي مع لاعب آخر

.....3.التدريب شبه الحر (أتش كومي)

.....4. التدريب الحر (شياي)

.....5.التدريب على المجموعات "الكاتا"

المحاضرة التاسعة

.....1. مفهوم اللياقة البدنية

.....2.أنواع اللياقة البدنية عند مصارعي الجيدو

.....3.متطلبات مصارعي الجيدو

المحاضرة العاشرة

.....1. اختبارات بدنية حركية

.....2. الاختبارات المهارية

المحاضرة الحادية عشر

.....قانون رياضة الجيدو

.....قائمة المراجع

المحاضرة رقم: 01

مفهوم رياضة الجيدو

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ إعطاء نظرة عامة حول رياضة الجيدو
- ✓ التعرف على أهم أهداف اللعبة
- ✓ التعرف على أهم خصائص اللعبة

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

- 1- عرف باختصار رياضة الجيدو؟
- 2- ماهي الأهداف العامة لرياضة الجيدو؟
- 3- ما مبادئ رياضة الجيدو؟



1- مفهوم الجودو:

الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة أو الطريق اللين، تعتمد على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو اخلال التوازن للخصم والسيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض وشل حركاته من غير الحاق الأذى به ضمن قواعد وأحكام محددة، فالجودو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية والجسدية. (أ. شليحي عمر ، 2018 ، ص1).

تقوم رياضة الجودو على أسس عملية وقواعد تطبيقية بطريقة مرتبة ومدروسة، ويستطيع كل فرد أن يمارس هذه الرياضة بكل يسر وسهولة، ولكن إذا أراد اللاعب الوصول إلى مرحلة متقدمة في هذه الرياضة يجب عليه ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص للعبة وتنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لعناصر اللياقة البدنية لاكتساب الصفات البدنية بصورة شاملة وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل بأنواعه.

يعرف جيغورو كانو الجيدو: " بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم ويستطيع الفرد غرس القيم الروحية والبدنية والارتقاء بالحواس وبالتالي يكون الهدف البعيد للجيدو هو بناء الفرد ذاتيا من اجل الكمال لنفسه ولنفع العالم". (نادى أحمد علي عبد المجيد، 2009، ص26).

ويعرف (كزومي) الجيدو بأنه: "رياضة لكل رجل يخطو الشارع وهو نوع من حيل" الجوجيتسو" في الدفاع عن النفس وهو شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح". وعرفتها دائرة المعارف الالمانية بأنها ((رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل)).

كما يعرف (ستيوارت) Stewart الجيدو بأنه " قدرة المتنافسين في الكفاءة على رمي أحدهما بقوة وبسرعة على الظهر ، فهو نشاط ترويحي له قواعد يمنع إصابة كلاهما". (نفس المرجع السابق ص27).

2/ أهداف رياضة الجودو:

تهدف رياضة الجودو للارتقاء بالفرد إلى أعلى المستويات من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والأخلاقية وهي كالتالي:

1.2. التنمية الأخلاقية:

لقد وضع الأستاذ "جيغورو كانو" قانون أخلاق خاص بهذه الرياضة (جودو) ليتم ترسيخه لدى الممارسين على النحو التالي:

* ضبط النفس.

* الشجاعة: يرد معناها إلى أصل واحد هو الجرأة و الإقدام .



*الأدب: هو الاحترام الذي يبديه الفرد في تعامله مع غيره.

*الإخلاص: هو فضيلة من الفضائل وخلق من الأخلاق الحسنة الحميدة، والتي يعبر فيها الشخص بالقول والفعل عن آرائه دون رياء أو نفاق، ويرتبط الإخلاص بالصدق، إذ أنه يعبر عن مدى تطابق القول مع الفعل

*الشرف: هو صفة تقيم مستوى الفرد في المجتمع، ومدى ثقة الناس به بناء على أفعاله وتصرفاته، وأحيانا نسبه، وفي تلك الحالة تصف مدى النبيل الذي يتمتع به الفرد.

*الاحترام: هو أحد القيم الحميدة التي يتميز بها الإنسان، ويعبر عنه تجاه كل شيء حوله أو يتعامل معه بكل تقدير وعناية والتزام. فهو تقدير لقيمة ما أو لشيء ما أو لشخص ما.

*التواضع: صفة محمودة تدل على طهارة النفس وتدعو إلى المودة والمحبة والمساواة بين الناس وينشر الترابط بينهم ويمحو الحسد والبغض والكراهية من قلوب الناس. (BROUSSE M, 2002, P33)

2.2. التنمية البدنية:

إن لرياضة الجودو أهداف شاملة ومتكاملة أثناء التدريب وذلك من خلال التمارين الفردية أو مع الآخرين، حيث نجد أن الممارسين لهذه الرياضة بانتظام يتميزون بلياقة بدنية عالية خاصة من ناحية القوة والمرونة والرشاقة. (مراد إبراهيم طرفة، 2001، ص 77)، كما أن هذه الرياضة تسمح باستخدام أكبر قدر من المهارة الحركية وذلك اعتمادا على مجموعة من الأساليب والطرق العلمية.

3.2. التنمية العقلية والنفسية:

تقوم رياضة الجودو بتكوين شخصية الفرد كما أنها تنمي الشجاعة وتزيد الثقة بالنفس، بالإضافة إلى أنها تسمح لممارسيها بالتحكم في انفعالاته وتقبل الاحتكاك والصراع وتقبل الفوز أو الهزيمة. (BROUSSE M, 2002, P53)

3/ فوائد رياضة الجودو:

إن لرياضة الجودو فوائد ونتائج عديدة منها ما يعود على الفرد بالإيجاب ومنها ما ينعكس عليه بالسلب.

3_1 الإيجابيات:

- الحركة الدائمة للجسم والفكر، فالفرد عند ممارسة هذه الرياضة فإنه يبذل مجهود بدني وعصبي.
- نظرا لتكرار التمارين البدنية فإن ممارس رياضة الجودو يصبح يتقن ويطبق بشكل جيد هذه التمارين.



- تطوير الجهاز العصبي، حيث نجد أن هذه الرياضة تجعل الفرد كثير الانتباه أي أنه دائما يكون حاضر فكريا وهذا ما نلاحظه خلال ردت الفعل السريعة.
- تقوية الجسم حيث تؤدي هذه الرياضة إلى زيادة الدورة الدموية وتقوية الأعضاء الداخلية والتغلب على الضعف.
- إن هذه الرياضة تمنح الفرد التناسق الحركي والانضباط وذلك من خلال نسيان الذات، حيث نجد أن ممارس هذه الرياضة ينسى كل متاعب ومشاكل الحياة أثناء التدريب فهي تمنحه هدوء الأعصاب والتحكم في الذات.

2_3 السلبيات:

إن رياضة الجودو إيجابيات عديدة ولكن من الطبيعي أن تكون هناك بعض السلبيات وهي:

- أثناء القيام بالتدريبات أو أثناء المنازلات قد تحدث بعض الإصابات خاصة عند المبتدئين مما يجعلهم متخوفون من ممارسة هذه الرياضة.
- عند أداء بعض الحركات بشكل عنيف فإنها قد تؤدي إلى الموت.
- هناك من يستغل رياضة الجودو ويستعملها لأغراض غير إنسانية كالتغلب على الضعفاء والسطو على ممتلكاتهم. (مسعودي خالد، 2013، ص31).

4/ مبادئ رياضة الجودو:

1_4 مبدأ المرونة:

يقوم هذا المبدأ على التكيف أي استغلال الفرد للوضعية وقلبيها إلى مصلحته الشخصية عوض عن المقاومة، أي يجب عدم منع حركة الخصم بل يجب أن يستعمل المصارع تلك الحركة من الخصم وقلبيها إلى مصلحته ثم إسقاط خصمه.

2_4 مبدأ فعل-رد فعل:

يقصد هنا قيام المصارع بالهجوم من أجل رؤية رد فعل الخصم بعدها يقوم باستغلال ذلك الفعل وقلبيه لمصلحته الشخصية وهنا يقوم بتطبيق المبدأ السابق وهو مبدأ المرونة.

3_4 مبدأ المركز:



إن الطاقة الحيوية الموجودة في كل شخص تتمركز في بطنه، أي أن كل فعل حقيقي فإنه يبدأ من هذا المكان وينتشر إلى باقي نقاط الجسم، ففي رياضة الجودو يقوم المصارع بإسقاط خصمه باستعمال قوة البطن كما أنه يقوم بصدد هجومه بالبطن.

4.4 مبدأ الفرصة المتاحة:

يجب أن يكون المصارع يقظا جدا وأن يكون لديه إحساس كبير بالفرص المتاحة، أي يجب عليه أن يعرف كيف يستغل الفرصة وكيف يتصرف ويستغل الوقت لنجاح الفرصة، أي القيام بحركات صحيحة في وقت صحيح.

4.5 مبدأ فقدان التوازن:

يقوم هذا المبدأ على عدم استعمال القوة في كل حركة لأن هذه القوة يجب أن تكون في مرحلة الإسقاط، لأن سر الكفاءة والفعالية في الجودو وهو إخلال توازن الخصم قبل محاولة إسقاطه بالقوة.

5/ آداب رياضة الجودو:

إن لرياضة الجودو تقاليد عديدة منها ما ينص عليه القانون الدولي لهذه الرياضة ومنها ما ينص عليه القانون ومن أهمها ما يلي:

- الالتزام بأوقات التدريب أي الحضور قبل بداية الحصة بعشر دقائق والذهاب مباشرة بعد نهاية التدريب.
- الالتزام بالانضباط أمام مكان التدريب والمحافظة على مكان تغيير الملابس وعلى الأغراض الشخصية.
- ضرورة إحضار اللباس الرياضي (جودوجي) والمحافظة عليه.
- احترام مكان التدريب عن طريق تحية البساط عند الدخول والخروج.
- الالتزام الدائم بنظافة الهندام والبساط والتقليم المستمر للأظافر.
- تجنب استعمال كل ما هو مضر بالزميل كالخواتم والساعات والأساور وغيرها.
- احترام المدرب وتطبيق تعليماته وارشاداته.
- إجراء فحص طبي دوري للاعب للتأكد من سلامته من بعض الأمراض المعدية.

المحاضرة رقم:02

تاريخ وفلسفة رياضة الجيدو:

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.
- ✓ الاطلاع على مختلف المراجع والمصادر التي لها علاقة مع رياضة الجيدو
- ✓ اكتساب خلفية نظرية والقدرة على التحكم في أساسيات رياضة الجيدو.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1-أذكر أهم مراحل تطور رياضة الجيدو؟

2-بماذا تتميز رياضة الجيدو عن رياضة الجوجيتسو؟



1. نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

إن رياضة الجودو كانت تمارس بقوة في اليابان ولهذا كانت تسمى برياضة المصارعة اليابانية، ويرجع أصل هذه الرياضة إلى " الجوجيتسو *jujitsu* " الذي عرف في بلاد التبت ثم انتقل إلى الصين بعدها إلى جزر اليابان في القرن السابع قبل الميلاد، حيث نجد أن مؤسس رياضة الجودو " جيغورو كانو" كان من بين المدربين القدماء الذين كانوا يمارسون رياضة الجوجيتسو، لكن هذه الرياضة كانت تتميز بالعنف وهذا لم يكن يعجب " جيغورو كانو" فاستعمل بعض حركات الجوجيتسو من أجل تطوير رياضة الجودو. (Daniel Bongard, 2006, p124)

ألغى " جيغورو كانو" جميع الحركات والضربات الخطيرة التي كانت مأخوذة من الجوجيتسو لأن في نظره الجودو هو رياضة نبيلة تعتمد على الذهن قبل القوة، وهكذا أسس " كانو" أكبر مدرسة (دوجو) التي تعرف بالـ " كودوكان" عام 1882م. (حسن أحمد الشافعي، 2008، ص 46).

تم الاعتراف برياضة الجودو واعتمادها كترية بدنية ورياضية في المدارس سنة 1919م، وقد حصل " كانو" على قبول رياضة الجودو ضمن برنامج الألعاب الأولمبية، وفي سنة 1951م تم إنشاء أول فيدرالية عالمية لرياضة الجودو وفي 1956م تم تنظيم أول بطولة عالمية في " طوكيو" وفي 1960م تم تبني الجودو ضمن البرنامج الأولمبي، وهكذا نجد أن هذه الرياضة قد أصبحت تمارس في العديد من الدول وهي تلائم كل الأعمار حيث نجد عشرات الملايين من الممارسين على المستوى العالمي. (شليحي عمر، 2018، ص 2).

2. مؤسس رياضة الجودو:

هو الأستاذ جيغورو كانو شيمان (*Jigoro Kano-Shiha*) ولد سنة 1860م وهو الابن الثالث للمواطن الياباني مارشبا جيروساكو كانو (*Mareshibe Jirosaku Kano*) في بلدة ميكاغوماتشي (*Mikagomachi*) بضاحية موكو (*Muko*).

عندما بلغ الحادية عشر من العمر أي في عام 1871م ذهب إلى طوكيو للدراسة والتحق بجامعة طوكيو سنة 1878م في كلية الآداب وقرر أن يكرس حياته من أجل تربية الآخرين، فحب الخير للإنسانية والمجتمع جعله يغير اتجاهات عديدة في حياته.

بدأ جيغورو في تعلم فن الجوجيتسو في مدرسة كيتو (*Kito-Reu*) على يد ليكوبو تسونوتوشي (*Likubo Tsunotoshi*)، هذه الرياضة التي تعتبر فن قتالي يتم تعليمه من طرف أحفاد الساموراي، لكن نظرا لاحتواء هذه الرياضة على بعض الحركات الخطيرة التي قد تؤدي إلى مقتل أحد المتنافسين فقد رفع جيغورو مستوى التربية البدنية وقام بتحويل فن الجوجيتسو من أسلوب المصارعة إلى رياضة سماها جودو، لأنه في نظره هذه الرياضة تساهم في بناء شخصية الفرد من خلال التدريب العقلي والبدني. (دودو بلقاسم، 2009، ص 3).



في عام 1882م قام جيغورو كانو بتعليم الآخرين فن رياضة الجودو وأسس أول أكاديمية عالمية للجودو "بطوكيو" وسمّاها "الكودوكان" لأنه كان يعتقد أنه ليس هناك أفضل من العمل والمساهمة من أجل التربية، حيث قام بتدريب مئات الآلاف من الشباب لذلك هو يعتبر الأب الروحي للتربية البدنية في اليابان. (مراد إبراهيم طرفة، مرجع سابق، ص، 74).

اتخذ جيغورو مقرا لتدريس فن رياضة الجودو في أحد المعابد البوذية المتطرفة بضواحي "زاكي" الذي كان يسمى معبد "الحصان الأبيض"، وفي 1886م قامت وزارة التعليم اليابانية بإدخال هذا الفن ضمن برنامج التدريس، وهكذا بدأ جيغورو بنشر رياضة الجودو في أوروبا وأنشئ أول نادي لتعليم الجودو في لندن عام 1918م لكنه توفي عام 1936م خلال رحلة عودته إلى الوطن. (محمد رضا حافظ الروبي، محمد عمران، 2007، ص 11).

3. التمييز بين الجوجيتسو والجودو:

الجوجيتسو هو نوع من أنواع المصارعة التي أخذت مطلعها من القرن 16 في أتم الإقطاعية اليابانية وهو يعتبر طريقة للقتال الفردي تحتوي على تقنيات وحركات خطيرة التي كان ينجم عنها إصابات قد تؤدي إلى الموت، كما يستخدم الجوجيتسو المهارات والحيل عكس رياضة الجودو التي تحتوي على نظام ذاتي وسيطرة شخصية من أجل الحفاظ على سلامة المتنافسين. (دودو بلقاسم، مرجع سبق ذكره، ص 3).

الجوجيتسو هو فن قتالي قديم للدفاع عن النفس عن طريق الخداع الجسدي أي الانقياد التام للخصم حتى يهدأ ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه كما أنه يعتمد على القوة قبل الذهن فجميع حركاته تتميز بالعنف والخشونة مما يلحق الأذى بأحد المتنافسين لهذا نرى أنه غالبا ما تنتهي المنافسة بمقتل أحدهم وهذا راجع لعدم وجود أحكام وقواعد صارمة خاصة بهذا النوع من المصارعة. (إبراهيم طرفة، مرجع سابق، ص، 64).

الجودو هي رياضة حديثة ظهرت عام 1881م وهي فرع من رياضة الجوجيتسو حيث قام مؤسسها جيغورو كانو بانتقاء أفضل تقنيات الجوجيتسو وحذف أو غير التقنيات الخطيرة من أجل ممارسة بدون أخطار، فرياضة الجودو تعتبر فن كامل وحيوي يعلم النبل والقيم المثلى بالإضافة إلى اللياقة البدنية والمهارة. (شالوش معتز بالله، خامر أمير، مرجع سبق ذكره، ص 41).

تعتمد رياضة الجودو على الذهن قبل القوة أي استعمال أكبر قدر من المهارات العقلية، فهي رياضة ذات أسلوب وشكل من أشكال التهذيب الفكري نظرا لاحتوائها على قواعد صارمة في آداب المعاملة. (دودو بلقاسم، مرجع سابق، ص 2).

4. نظام الكودوكان:

4.1 معهد الكودوكان:



قام الأستاذ جيغورو كانو سنة 1882م بإنشاء مدرسة في طوكيو (اليابان) لتعلم فنون الجودو وهي مدرسة الكودوكان "Kodokan" التي تتكون من 3 كلمات يابانية وتعني ما يلي:

- كو (KO) تعني التعليم أو التدريس أو التدريب.
- دو (DO) وهي القواعد والأسس.
- كان (KAN) وهي الصالة أو مكان التدريب. (Robert Lassere , p280).

يعتبر معهد الكودوكان بمثابة كعبة الجودو في العالم وهذا نظرا لكثرة الأعداد الوافدة إليه من مختلف أنحاء العالم، حيث هنا يتم تعلم قواعد وأسس رياضة الجودو، وفي سنة 1886م عرفت هذه الرياضة انتشارا واسعا حيث بلغ عدد الممارسين يوميا بالمعهد ما بين 1400-1500 لاعب ياباني.

إن لهذه المدرسة (كودوكان) نظام ومنهجية واضحة وهو ما يسمى بنظام " الكودوكان" الذي يعمل على تسهيل ومساعدة الأشخاص الراغبين في تعلم هذه الرياضة وذلك بمراعاته للإمكانيات الجسمانية لكل فرد، فمن خلال هذا النظام يتم تطوير الصفات الحركية والمقدرة الجسمانية.

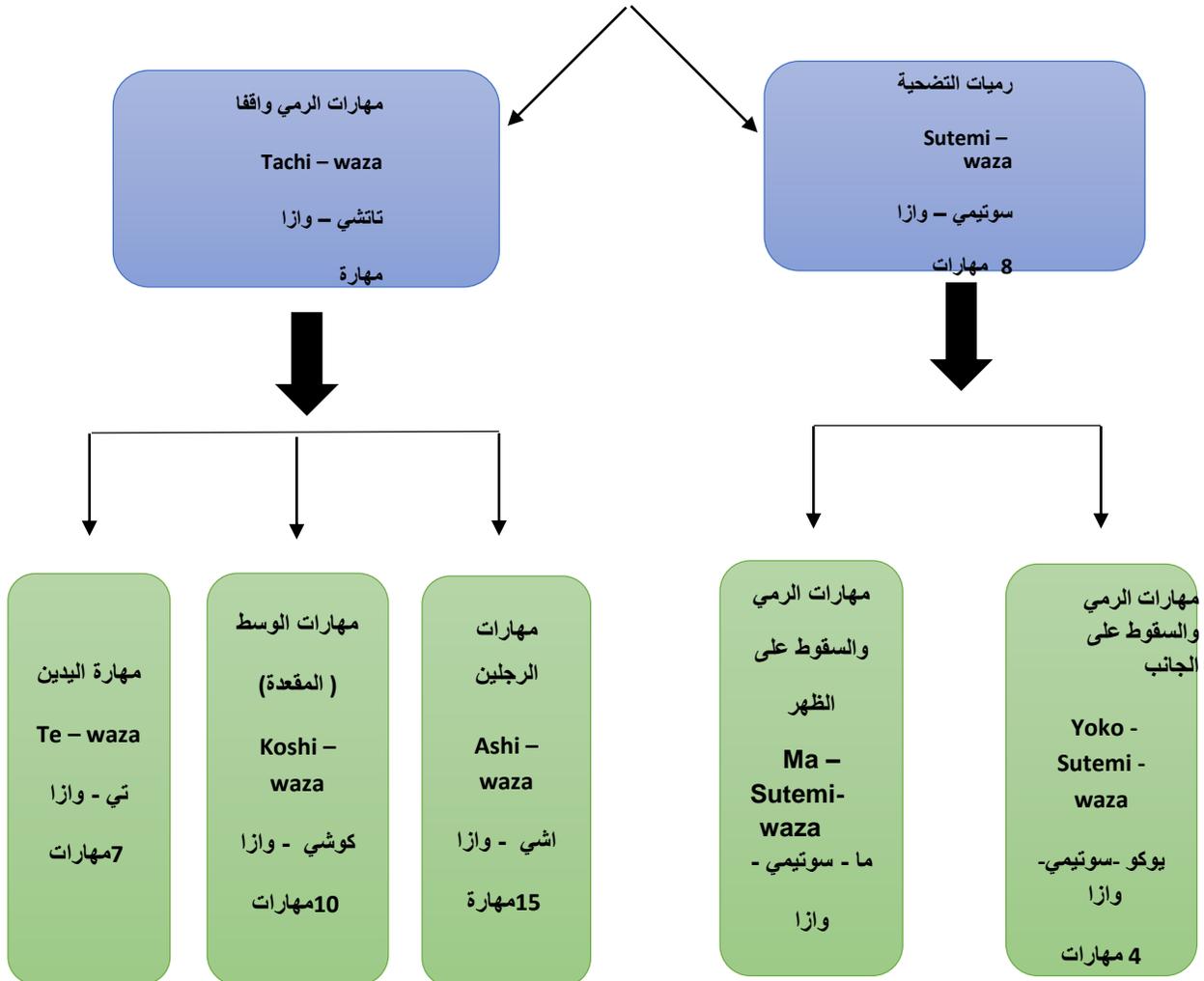
2-4 مهارات فن الإلقاء (الرمي) في رياضة الجودو (في نظام الكودوكان):

كودوكان – فوكيو – نو – وازا "Kodokan - Gokyo- No- Wasa".

لفن الإلقاء (الرمي) في نظام الكودوكان 5 تعليمات وكل تعليمة تحتوي على 8 مهارات مختلفة ليصبح العدد الإجمالي لهاته المهارات هو 40 مهارة، وهذه المهارات مرتبطة بمراحل نمو الخصائص الحركية والمقدرة المهارية للأفراد.

Nage – waza

الصراع عاليا ، ناغي – وازا 40 مهارة



4.3 الوحدات التعليمية الخمسة:

قبل البدء في التدريب على مختلف المهارات التي تتضمنها الوحدات التعليمية الخمسة فإن ممارس رياضة الجودو في البداية لابد من تدريبه أولاً على السقطات بأنواعها ثم التحية وأداب الصالة، وهنا يلبس اللاعب حزام أبيض (روكيو-Rokkyu) ثم عند الانتهاء من التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الأولى ويتحصل على الحزام الخاص بها فيبدأ بعد ذلك بالتدريب على الوحدة التعليمية الثانية، وهكذا حتى يصل إلى الوحدة التعليمية الخامسة ويتحصل على الحزام البيني.

1-3-4 الوحدة التعليمية الأولى (جوكيو) المرتبة الخامسة - حزام أصفر:



اسم المهارة (النطق باللغة اليابانية)	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
دي - اشي - ياري	<i>De-Ashi –Barai</i>
هيزا - غوروما	<i>Hiza- Guruma</i>
ساساي - تسوري - كومي - اشي	<i>Sasae- Tsuru-komi-Ashi</i>
اوكي - غوشي	<i>Uki-Goshi</i>
أو - سوتو - غاري	<i>O-Soto-Gari</i>
أو - غوشي	<i>O-Goshi</i>
أو - أوتشي - غاري	<i>O-Uchi-Gari</i>
سيو - ناغي	<i>Seoi-nage</i>

2-3-4 الوحدة التعليمية الثانية (يونكيو) المرتبة الرابعة - حزام برتقالي :

اسم المهارة (النطق باللغة اليابانية)	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
كو - سوتو - غاري	<i>Ko-Soto –Gari</i>
كو - أوتشي - غاري	<i>Ko-Uchi-Gari</i>
كوشي - غوروما	<i>Koshi-Guruma</i>
تسوري - كومي - غوشي	<i>Tsuru-Komi –Goshi</i>



<i>Okuri-Ashi-Barai</i>	أوكوري - اشي - باراي
<i>Tai-Otoshi</i>	تاي - أو توشي
<i>Harai-Goshi</i>	هاراي - غوشي
<i>Uchi-Mata</i>	أوتشي - ماتا

3-3-4 الوحدة التعليمية الثالثة (ساني كيو) المرتبة الثالثة - حزام أخضر:

اسم المهارة (النطق باللغة اليابانية)	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
كو-سوتو - غاكي	<i>Ko-Soto -Gake</i>
تسوري - غوشي	<i>Tsuri-Goshi</i>
يوكو-أوتوشي	<i>Yoko-Otoshi</i>
اشي-غوروما	<i>Ashi-Guruma</i>
هاني - غوش	<i>Hani-Goshi</i>
هاراي - تسوري - كومي - اشي	<i>Harai-Tsuri -Komi-Ashi</i>
تومي - ناغي	<i>Tome-Nage</i>
كاتا - غوروما	<i>Kate-Guruma</i>

4.3.4 الوحدة التعليمية الرابعة المرتبة الثانية - حزام أزرق:



اسم المهارة (النطق باللغة اليابانية)	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
سومي-قايشي	<i>Semi – Gaeshi</i>
طاني-أطوشي	<i>Tani – Otoshi</i>
هاني-ماكي-كومي	<i>Hani-Maki – Komi</i>
سوكي-ناقي	<i>Sukui-Nage</i>
أو تسوري-قوشي	<i>Utsuri – Goshi</i>
أو-قوروما	<i>O-Guruma</i>
سوطو-ماكي-كومي	<i>Soto – Maki – Komi</i>
سومي-قايشي	<i>Uke-Otoshi</i>

4-3-5 الوحدة التعليمية الخامسة المرتبة الأولى – حزام بني:

اسم المهارة (النطق باللغة اليابانية)	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
أو-سوطو-قوروما	<i>O-Soto- Guruma</i>
إيكي-وازا	<i>Uke-Waza</i>
يوكو-واكاري	<i>Yoko- Wakare</i>
يوكو-قوروما	<i>Yoko- Guruma</i>



<i>Ushiro- Goshi</i>	يوشيرو-قوشي
<i>Ura- Nage</i>	يورا-ناقي
<i>Semi- Otoshi</i>	سومي-أوتوشي
<i>Yoko- Gake</i>	يوكو-فاكي

5. انتشار الجودو في العالم:

كان " جيغورو كانو " يقوم بعدة استعراضات في أوروبا وأمريكا بهدف نشر فنه الجديد وهكذا تأسست أكثر من 30 قاعة قبل الحرب العالمية الثانية وهذا في الولايات المتحدة الأمريكية.

قامت الولايات المتحدة الأمريكية ببعث متريصين إلى اليابان ليتم تكوينهم في معهد الكودوكان، أما اليابانيين القدماء فقد توجهوا إلى الولايات المتحدة الأمريكية لتدريس فنون القتال ومن بينهم الجودو بصفة خاصة.

انتقل الجودو إلى بريطانيا عن طريق الأستاذ (*Korzumi*) حتى نهاية الحرب العالمية الثانية، وكان الفضل أيضا لجمعية (*Budokawai*) على تنظيم ودعم الجودو في بريطانيا.

في فرنسا أيضا كانت هناك عدة زيارات لأساتذة يابانيون من أجل نشر هذه الرياضة لكنها لم تعرف إقبالا كبيرا بهذه البلاد بالرغم من زيارة الياباني (*Kawashi*) لفرنسا سنة 1935م، الذي كان يقوم بتدريس أسس وقواعد رياضة الجودو بمناهج يابانية صارمة.

وبهذا عرف الجودو في أوروبا وكانت أول بطولة أوروبية سنة 1961م في باريس، وأدخل ضمن الألعاب الأولمبية سنة 1964م لكن لم تكن هناك أوزان وأصناف يقسم على حسبها المتنافسين والفوز يكون بفضل الذكاء والمرونة فقط.

في 1964م انهزم البطل الياباني (*Sone*) أمام الهولندي (*Geesing*) بسبب تفاوت في الوزن، وعلى هذا أصبح هناك أوزان يقسم عليها المتبارزين وهي: الخفيف، المتوسط، الثقيل، وفي 1966م تمت إضافة وزنين آخرين هما: نصف المتوسط ونصف الثقيل، وبفضل الدراسات والاختبارات حول هاته الرياضة (جودو) فقد أضيف أيضا وزن خفيف جدا ووزن نصف الخفيف.
(Bernard Bronchart, 1989,p92).



أقيمت دورة أخرى في الألعاب الأولمبية سنة 1968م في موسكو لكن رياضة الجودو كانت غائبة، ثم عادت سنة 1972م في دورة ميونخ في ألمانيا.

بما أن رياضة الجودو يمارسها الرجال والنساء فقد شهدت رياضة الجودو النسائية تطور سريع بعد بطولة العالم للجودو في نيويورك سنة 1980م، وأدخلت الألعاب الأولمبية سنة 1992م في دورة برشلونة. (أحمد فرحان التميمي، 2012، ص 10).

6/ انتشار الجودو في الجزائر:

انتقل الجودو إلى الجزائر عن طريق الاستعمار الفرنسي سنة 1947م عن طريق بعض الممارسين الفرنسيين وبعض الضباط الفرنسيين، وهذا النشاط الدفاعي كان محرما على الفئة الجزائرية وكان أبناء المستعمر وبعض الفئات من الشعب القريبة من السلطات الفرنسية المسموح لها بممارسته وهذا خوفا من استعمال الجزائريين لهاته الوسيلة ضد الاستعمار، وهكذا كانت رياضة الجودو تمارس من طرف بعض الجزائريين الفدائيين في الجبال والمخابئ وبالتالي لم يكن للجزائر أي مشاركة في مختلف البطولات.

بعد الاستقلال عملت الجزائر على إصلاح ما أفسده المستعمر وبدأت هاته العملية في جميع الميادين الاقتصادية والسياسية والرياضية، فتشكلت الفيدرالية الجزائرية للجودو والنشاطات المشتركة (الكراي، الأيكيدو) *F-A-J-D-A* في نهاية 1962م.

بقي بعض المدربين الفرنسيين في الجزائر مثل (Lacombe) بوهران وبعض القدامى الفرنسيين لتكوين الجزائريين وتدريبهم على رياضة الجودو، وفي 1964م نظمت الفيدرالية الجزائرية للجودو والنشاطات المشتركة *F-A-J-D-A* تحت إشراف السيد " بن عاشور" رئيس الفيدرالية والسيد " Michigami" أول امتحان للحزام الأسود، ومن بين 33 مصارع تحصل الحاج مسكين من وهران على الحزام الأسود.

شاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقية سنة 1965م والمصارعين هم: شعبي أحمد (الوزن الثقيل)، شعبي مصطفى (نصف ثقيل)، الحاج مسكين عدة (متوسط)، بن عطية حكيم (خفيف)، حيفري أحمد (خفيف جدا)، وهؤلاء كلهم حزام أسود (درجة أولى).

في سنة 1966م تم تنظيم امتحان اجتياز الحزام الأسود (الدرجة الثانية) حيث تحصل عليه حيفري وسعيد والحاج مسكين، وفي 1967م كانت الفيدرالية تعمل على تكوين البطولات والكؤوس لمختلف المنافسات بالإضافة إلى تكوين المصارعين عن طريق جلب الإطارات العليا في هاته الرياضة.

في 1972م — (لاغوس) نيجيريا تحصلت الجزائر على الميدالية الذهبية (بلمير)، وميدالية فضية (الطاهر عباد)، وميداليات برونزية (بوسعد حمان، قمراسة وأحمد موسى).



في 1979م نظمت يوغسلافيا (سبليت) ألعاب البحر الأبيض المتوسط، حيث فاز المصارع (موسى) بالميدالية البرونزية، وفي 1980م توج " عدة بركان" بلقب البطولة العالمية العسكرية.

وهكذا برزت عدة أسماء جزائرية في هاته الرياضة مثل محمد مريجة، لعود، إيدير، دحمان، شيباني، وقد تحصل عبد الحكيم حركات وسليمة سواكري في 1991م على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية وهكذا أصبحت الجزائر متصدرة في رياضة الجودو إفريقيا وعربيا وعالميا. (*Mostapha Mabed, p11*).

المحاضرة رقم:03

أهم المصطلحات في رياضة الجيدو:

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالجانب التقني.
- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالجانب التحكيمي.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية حول المصطلحات كثيرة التداول.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1- ماهي أقسام الجسم باللغة اليابانية؟

2- عدد الاتجاهات باللغة اليابانية؟

3- ماهي أهم العلامات التحكيمية؟



1. نشأة الجودو:

اللغة الإنجليزية	اللغة العربية	الوصف
Jigoro Kano	جيغورو كانو	مخترع الجيدو
Kodokan	الكودوكان	أول مدرسة
1882	1882	في سنة
Jiu-jitsu	الجوجيتسو	مشتق من رياضة

2. الوضعيات

اللغة الإنجليزية	اللغة العربية	الوضعية
Shizentai	شيزن تاي	الوضعية العادية
Jigo ntai	جيقون تاي	الوضعية الدفاعية
Tai sabaki	تاي سباكي	دوران الجسم
Tachi waza	تاشي وازة	تقنيات الوقوف
Achi waza	أشي وازة	تقنيات الارجل
Ne waza	ني وازة	تقنيات على البساط
Ushiro ukemi	اوشيرو إي كيي	السقوط للخلف



Yoko ukemi	يوكو إي كيي	السقوط على الجانب
Mae ukemi	ماي إي كيي	السقوط للأمام
Kimi kata	كيي كاتا	المسكة
Migi	ميفي	يمين
Hidari	هيداري	يسار

3. مصطلحات متفرقة:

اللغة الإنجليزية	اللغة العربية	المصطلح
Dojo	دوجو	قاعة الممارسة
Jidogi	جيدوتي	لباس الجودو
Obi	أوبي	الحزام
Tatami	تاتامي	البساط
sansei	سانسي	المدرّب
10,9,8,7,6,5,4,3,2,1	إتش، ني، صن، تشي، غو، روك تشش، أتش، كيو، جو	الحساب من 1 إلى 10
Hajime	هاجي	بدأ المصارعة
Mate	ماتي	توقف
Ossae komi	اوساي كومي	بداية التجميد



Toketa	توكينا	نهاية التجميد
Sore made	سوري مدي	انتهت المصارعة
Randori	راندوري	شبه مباراة
Utchi-kome	أوتش كومي	تطبيق الحركات بدون رمي
Tore	توري	المنفذ لحركة
Uke	أوكي	المنفذ به
Nage- Waza	ناجي وازا	فنون الرمي و اقفا
Ache-Waza	أشي وازا	حركات الارجل
Te-Waza	تي وازا	حركات اليدين
Kochi-Waza	كوشي وازا	تقنيات الحوض
Kansetsu- Waza	كانس تسو وازا	تقنيات الكسر
Shime-waza	شيبي وازا	فنون الخنق
Ossae-Waza	اوساي وازا	فنون التثبيت
Sutemi-Waza	سوتيبي وازا	حركات التضحية

المحاضرة رقم:04

الوضعيات الأساسية في رياضة الجيدو:

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم عن مختلف الوضعيات الأساسية.
- ✓ الاطلاع على مختلف المراجع والمصادر التي لها بالوضعيات الأساسية في رياضة الجيدو
- ✓ القدرة على التحكم وتوظيف مختلف الوضعيات الأساسية في حصة تدريبية.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1-أذكر مختلف الوضعيات الأساسية في رياضة الجيدو؟

2-ماهي أنواع السقطات في رياضة الجيدو. ؟



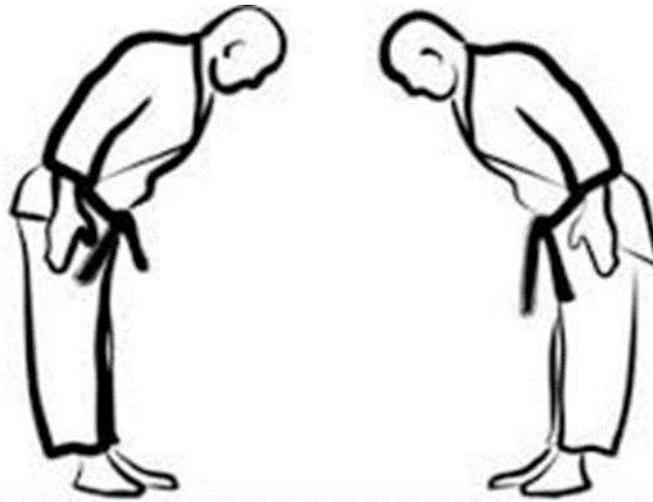
الوضعية الأساسية في رياضة الجودو:

تعتبر الوضعيات الأساسية العمود الفقري لأي أداء في رياضة الجودو والتي يجب مراعاتها وإتباعها عند البدء بممارسة الجودو يمكن أن يتحقق في محيط اللعبة وبذلك يمكن التقدم في المستوى التدريبي للفرد، فرياضة الجودو تركز على هذه الوضعيات والتي يعتمد عليها اللاعب خلال مشواره التدريبي وسنتناول هذه الوضعيات كما يلي:

1. التحية :

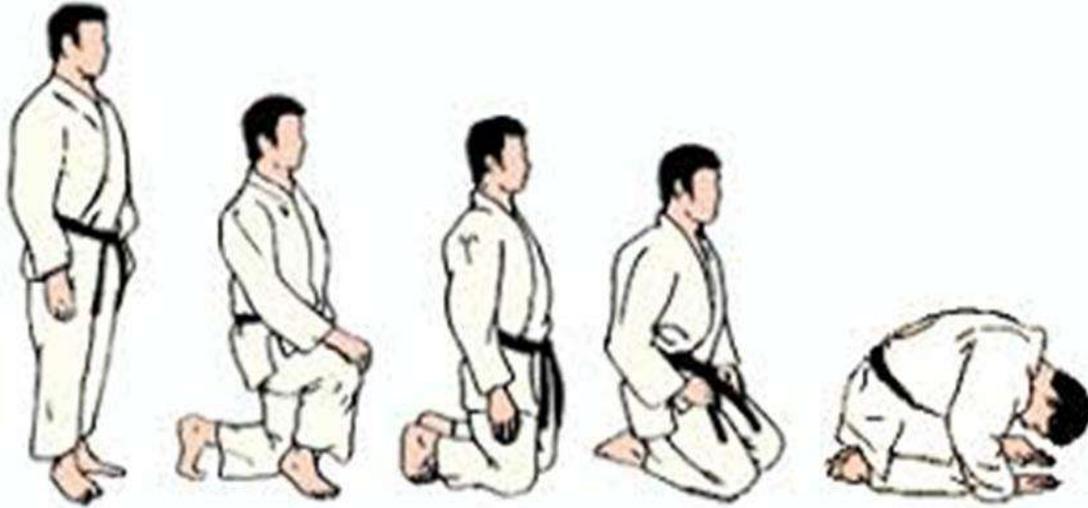
1.1 التحية من الأعلى (ريه):

تعتبر التحية من أهم الوسائل التربوية في رياضة الجودو وتؤدي هذه التحية من الوضع واقفا وفيه يكون اللاعب واقفا وكعبيه متلاصقين والمشطين مفتوحين أي تكونا القدمين على شكل سبعة رقم 7 مع وضع الذراعين على جانبي الجسم أي يكون اللاعب كما في وقفة الانتباه العسكرية وعند الأداء ينحني اللاعب للأمام بالنظر للأمام بزاوية لا تزيد عن 45° مع تحرك الذراعين من الجانب إلى أمام الفخذ ثم يعود إلى الوضع الأصلي مرة أخرى أي الوقوف ووضع الذراعين بجانب الجسم .



2.1 التحية من أسفل (زاريه):

ويؤدي اللاعب هذه التحية من الأسفل أي أنه من وضع الوقوف الطبيعي للاعب يبدأ بالارتكاز على الركبة اليسرى ثم الركبة اليمنى حتى يصبح في وضع الجثو بمسافة قبضتين تقريبا ثم يبدأ اللاعب بالانحناء إلى الأمام مع زحف اليدين إلى الداخل تقريبا ويكون نظر إلى اللاعب إلى الأمام مع ملاحظة عدم قيام المقعدة من على الركبتين والرجوع مرة أخرى إلى وضع الجلوس ثم يبدأ اللاعب مرة أخرى في الوقوف بالرجل اليمنى ثم تليها اليسرى أي عكس وضع النزول في البداية.



التحية من الأسفل زاريه

2. الوقفات:

تعتبر الوقفات في الجودو من النواحي الهامة في اللعبة وتختلف حسب أوضاع الهجوم والدفاع ويتم منها تشكيل الوقفة بدون أن يؤدي اللاعب الوقفة الصحيحة لا يمكن بالضرورة أن يكون لاعبا متقدما بل يمكنه الاستمرار والتقدم في التدريب بصورة مرضية

وأهم وقفتين أساسيتين لفنون الرمي من الأعلى هما :

1.2 الوقفة الطبيعية (شيزن-تاي):

يقف اللاعب بحيث تكون الأرجل متباعدتين والمسافة بينهما باتساع الحوض بحيث يتم توسيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي ولا يميل بصدرة إلى الأمام وعلى أن يكون منتصب القامة ويرخي كتفيه وركبتيه ويشد بطنه ووسطه والذراعين مرتخيتان على الجانب وأن يكون مستوى النظر للأمام مع الوجه للأمام والذقن مشدودة.

-الوقفة الطبيعية مع الوضع الأيمن (SHIZEN-TAI MIGI) :

وفيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليمنى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية فيكون الوصول إلى الوقفة الطبيعية اليمنى

-الوقفة الطبيعية من الوضع الأيسر (SHIZEN-TAI HIDARI) :

فيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليسرى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية ويكون بذلك اللاعب وصل الى الوقفة الطبيعية اليسرى.



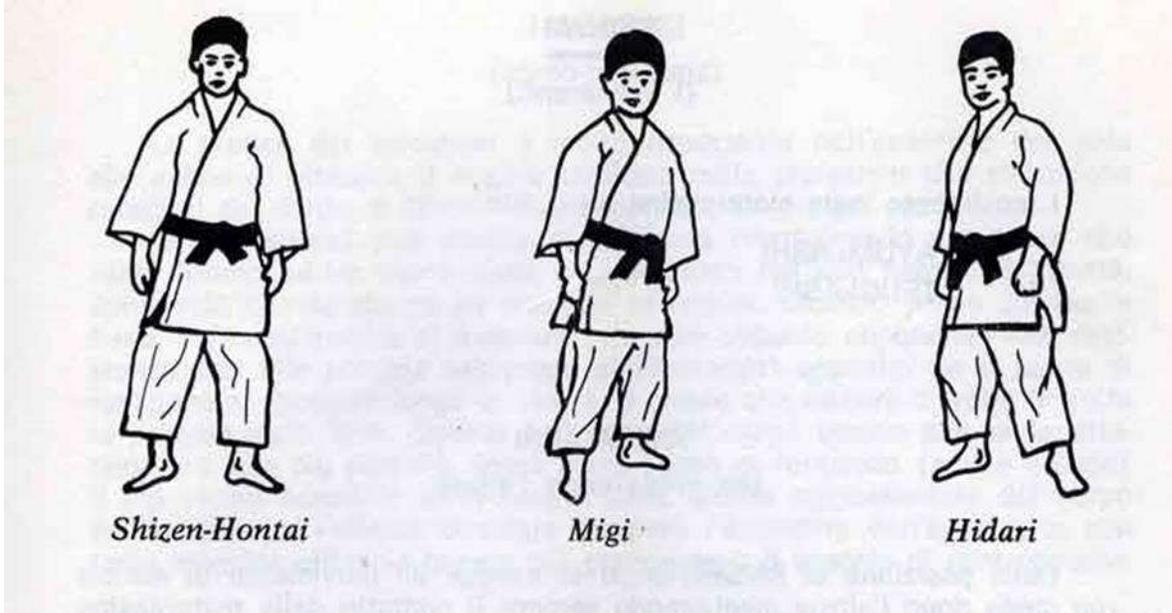
الوقفة الطبيعية من الوضع الأيمن والأيسر SHIZEN-TAI HIDARI و SHIZEN-TAI MIGI

- مزايا الوقفة الطبيعية:

-تعتبر هذه الوقفة الأكثر شيوعا في الاستخدام لفنون اللعبة.

-كمية التعب المترتبة على هذه الوقفة بسيطة وبذلك يمكن للاعب أن يستمر فيها لفترة طويلة.

- من السهل التحرك في اتجاهات مختلفة.



الوقفة الطبيعية من الوضع الأيمن والأيسر

2.2 الوقفة الدفاعية (جيجو تاي):

وفي هذه الوضعية يقف اللاعب فاتحا قدميه بحيث تكون المسافة بينهما كبيرة عن الوقفة الطبيعية وذلك لتقريب مركز ثقل

الجسم من الأرض مع سحب الوسط والمقعدة للخلف والأسفل حتى يصعب رفع الجسم من على البساط مع ملاحظة ثني

الركبتين بطريقة مناسبة بحيث تزيد من قاعدة ارتكاز الجسم على الأرض وبالتالي يصبح اللاعب في الوضع الدفاعي

المناسب. وتنقسم هذه الوقفة أيضا إلى :

-الوقفة الدفاعية من الوضع الأيمن :

ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالدم اليمنى.

-الوقفة الدفاعية من الوضع الأيسر:

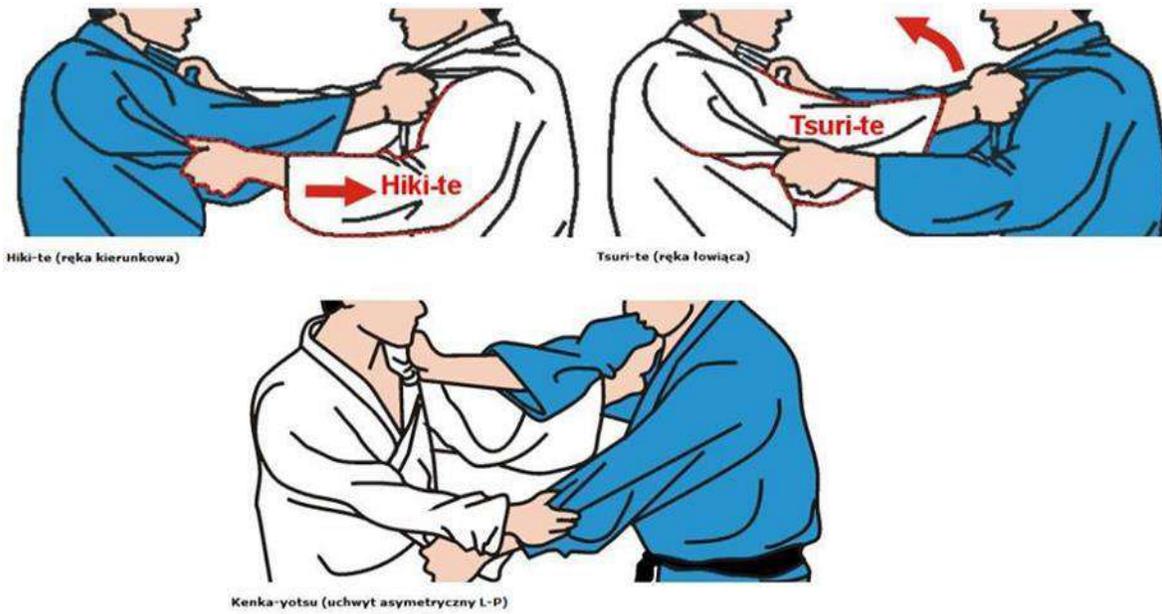
ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى.



الوقفة الدفاعية من الوضع الأيمن والأيسر و يتضح مما سبق أن الوقفة الطبيعية هي الوضع الأساسي للاعب الجودو , أما الوقفة الدفاعية فهي الوضع الثانوي في حالات الدفاع عنها في الهجوم.

3.المسكات(KUMI-KATA) :

المسكة ببساطة هي احكام القبضة اليمنى على السترة للخصم من الأعلى مع مسك كمها بالقبضة اليسرى كما هو موضح في الصورة



المسكات في الجودو

4.التحرك على البساط:

عندما يتحرك اللاعب على البساط يجب عليه مراعاة أمور مهمة جدا كالتحرك بحذر والاسترخاء في نفس الوقت أي أن اللاعب يكون منتبها وجاهزا لأي هجوم كما وأنه غير مشدود وكذلك عليه أن لا يقاطع قدميه في حالة المشي و أن تكون حركة القدمين متعاقبتين و أن تكونا ضمن فتحة مناسبة و مريحة لضمان استقرار مركز ثقل الجسم و أن تكون مقاومة اللاعب لقوى الخصم متوازنة و على قدر قوة الخصم لغرض انتاج ما يمكن به التغلب عليه .

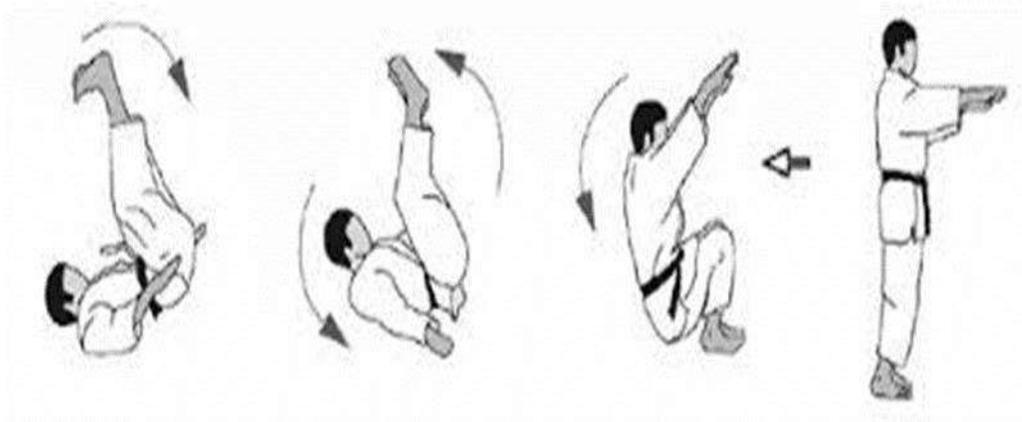


5. إخلال التوازن (كوزوشي):

إخلال التوازن من أساسيات الجودو وتتم عموماً بثمانية اتجاهات وكما هو موضح بالشكل أدناه، إذ تكون إلى الخلف وإلى الخلف مع الميلان جهة اليمين أو اليسار وقد تكون إلى أحد الجانبين (اليمن، اليسار) أو قد تكون إلى الأمام أو الأمام الأيسر أو الأيمن وبحسب رغبة اللاعب المنفذ للحركة والاتجاه المطلوب. وعلى كل حال فإن إخلال التوازن يكون عن طريق توجيه الذراعين المتماسكة ببذلة الخصم وكسر مركز ثقل الجسم.

6-السقطات (الاوكيي):

1.6 السقطة الخلفية (اوشيرو-اوكيي): وهي أسلوب للسقوط على الظهر.



Ushiro Ukemi السقوط الخلفي

2.6 السقطة الجانبية (يوكو-اوكيي) وتنقسم إلى :

السقطة الجانبية اليمنى (ميجي-يوكو-اوكيي)

السقطة الجانبية اليسرى (هداري-يوكو-اوكيي)



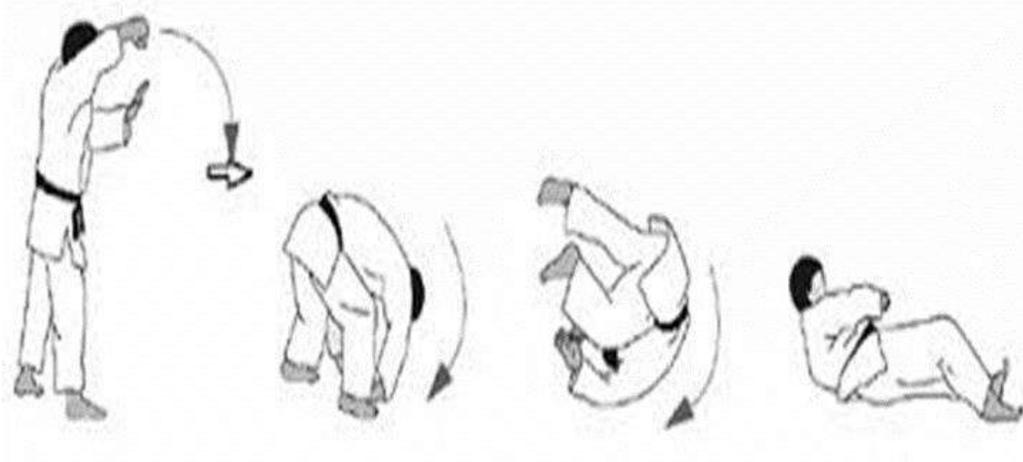
السقوط الجانبي YOKO UKEMI

3.6 السقطة الأمامية (ماي مواري_اوكيي) MAE-MAWARI-UKEMI :

وتنقسم الى:

السقطة الأمامية اليمنى (ماي-مواري-اوكيي-ميجي) MAE UKEMI MIGI

السقطة الأمامية اليسرى (ماي-مواري-اوكيي-هداري) MAE UKEMI HIDARI



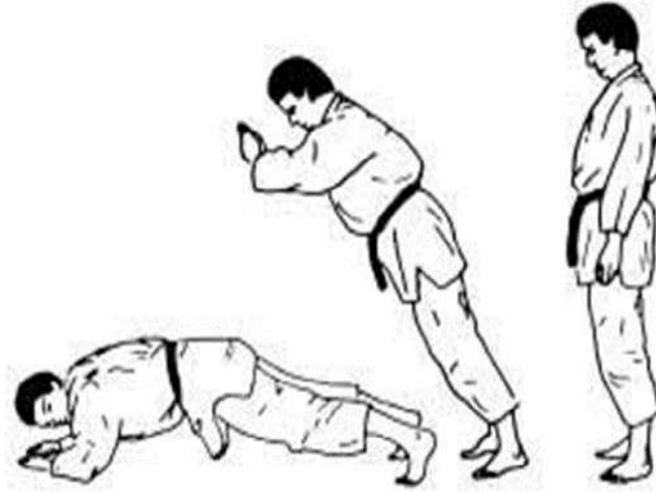
السقوط المتكور الأمامي MAE-MAWARI-UKEMI

4.6 السقوط الأمامي المتصلب MAE UKEMI :

يكون السقوط الأمامي الى الأمام بشكل مستقيم مع وضع الذراعين مثنيتان أمام الصدر و راحة اليد مقابلة للأرض كما في الشكل و يستخدم هذا النوع من السقطات في بعض حالات الوقوع الأمامي أو تنفيذ الرميات للإفلات من السقوط على الظهر في المباريات (شيبي) لذلك فان على اللاعب المبتدئ أن يلم جيدا بهذه السقطة لأنها من أصعب أنواع السقطات



في رياضة الجودو و يعتبر الهدف من هذا النوع من السقوط هو منع اصطدام الرأس و الركبتين و المناطق الحيوية بالجسم بالبساط بدرجة الشدة العادية التي تنتج عن السقوط من تنفيذ الرميات المختلفة .



السقوط الأمامي المتصلب MAE UKEMI

المحاضرة رقم:05

الأحزمة والرتب في رياضة الجيدو:

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم حول الأحزمة والرتب.
- ✓ اكتساب أساسيات تصنيف التقنيات الخاصة بكل رتبة.
- ✓ القدرة على توظيف التصنيف خلال البرمجة الدورية والسنوية.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- ماهي مراحل تدرج أحزمة التلاميذ؟

2- أذكر أهم ألوان أحزمة الأساتذة ومراحلها بالتدقيق؟



تمهيد:

لعبة الجودو أو الجيدو judo معناها بالعربية طريق اللين أو الليونة أو طريق الانقياد السهل، وهي لعبة مصارعة يابانية من فنون رياضات الدفاع عن النفس، ابتكرها "جيغورو كانو" عام 1882، وأنشأ مدرسة ووضع لها منهج ومستويات وقسمها إلى حركات الجودو الأساسية وحركات الجودو المتقدمة.

وكان مؤسس اللعبة قد اقتبس الفكرة من إحدى الرياضات المميّنة لكنه حذف منها الحركات الخطرة فأصبحت أكثر ملائمة للممارسة الرياضية، مما فتح الباب أمام هذه الرياضة بالدخول إلى الألعاب الأولمبية.

وفكرة اللعبة هي السيطرة على الخصم وشل حركته، بحركات وتقنيات معينة، تتطلب قدرة بدنية تتسم بالليونة الحركية، كما تتطلب ذكاء من اللاعب لاختيار الحركة المناسبة في التوقيت المناسب.

الأحزمة تمثل الرتب التصاعديّة في لعبة الجودو، وكل حزام يتطلب اجتياز اختبارات لحركات محددة، ويرمز لكل حزام بلون مميز له.

وألوان الأحزمة الأساسية -وفقاً لتصنيف "كانو" -خمس أحزمة، وكل حزام يتكون من 8 حركات جودو أي إجمالي 40 حركة أو تقنية.

وهي على الترتيب الحزام الأصفر، ثم الحزام البرتقالي، ثم الحزام الأخضر، ثم الحزام الأزرق، ثم الحزام البني.

ثم يلي ذلك الأحزمة المتقدمة وهي الحزام الأسود (5 درجات)، ثم الحزام الأبيض وأحمر (3 درجات)، ثم الحزام الأحمر (درجتين). ونستعرض فيما يلي الأحزمة والحركات المطلوبة في كل حزام:

1. أحزمة التلاميذ:

1.1 الحزام الأصفر (kyu-5):

مجموعة الحزام الأصفر (kyu-5) هي المجموعة الأولى من الحركات الأساسية للعبة الجودو، وتتضمن 8 حركات أو تقنيات، ومن يجتاز اختبارات هذه الحركات بنجاح، يحصل على الحزام الأصفر والذي يرمز له بالرمز (kyu-5).

والحركات الثمانية في هذه المجموعة ممثلة في الجدول التالي:

الوحدة التعليمية الأولى (جوكيو) المرتبة الخامسة - حزام أصفر:



اسم المهارة باللغة اليابانية (النطق باللغة اليابانية)	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
دي -اشي -باري	De-Ashi-barai
هيزا -غوروما	hiza Guruma
ساساي -تسوري-كومي-اشي	Sasae-Tsuri-komi-Ashi-
اوكي -غوشي	Uki-Goshi
أو -سوتو -غاري	O-Soto-Gari
أو -غوشي	O-Goshi
أوتشي-غاري	O-Uchi-Gari
إبون-سيو-ناغي	Seoi-nage

2.1 الحزام البرتقالي (kyu-4):

مجموعة الحزام الأصفر (kyu-4) هي المجموعة الثانية من الحركات الأساسية للعبة الجودو، وتتضمن 8 حركات أو تقنيات، ومن يجتاز اختبارات هذه الحركات بنجاح، يحصل على الحزام البرتقالي والذي يرمز له بالرمز (kyu-4).

والحركات الثمانية في هذه المجموعة ممثلة في الجدول التالي:

الوحدة التعليمية الثانية (يونكيو) المرتبة الرابعة - حزام برتقالي:

اسم المهارة باللغة اليابانية (النطق باللغة اليابانية)	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
كو -سوتو -غاري	Ko-Soto -Gari
كو -أوتشي-غاري	Ko-Uchi-Gari



Koshi-Guruma	كوشي - غوروما
Tsuri-Komi –Goshi	تسوري-كومي - غوشي
Okuri-Ashi-Barai	أوكوري - اشي - باراي
Tai-Otoshi	تاي - أو توشي
Harai-Goshi	هاراي - غوشي
Uchi-Mata	أوتشي - ماتا

3.1 الحزام الأخضر (kyu-3):

مجموعة الحزام الأخضر (kyu-3) هي المجموعة الثالثة من الحركات الأساسية للعبة الجودو، وتتضمن 8 حركات أو تقنيات، ومن يجتاز اختبارات هذه الحركات بنجاح، يحصل على الحزام الأخضر والذي يرمز له بالرمز (kyu-3).

والحركات الثمانية في هذه المجموعة ممثلة في الجدول التالي:

التعليمية الثالثة (ساني كيو) المرتبة الثالثة - حزام أخضر:

اسم المهارة باللغة اليابانية	اسم المهارة بالحروف الانجليزية.
كو-سوتو - غاكي	Ko-Soto –Gake
تسوري - غوشي	Tsuri- Goshi
يوكو-أوتوشي	Yoko- Otoshi
اشي-غوروما	Ashi- Guruma
هاني - غوشي	Hanne -Goshi-



Harai -Tsuru –Komi-Ashi-	هاراي –تسوري –كومي – اشي
Tome –Nage	تومي – ناغي
Guruma-Kate	كاتا –غوروما

4.1 الحزام الأزرق (kyu-2):

مجموعة الحزام الأزرق (kyu- 2) هي المجموعة الرابعة من الحركات الأساسية للعبة الجودو، وتتضمن 8 حركات أو تقنيات، ومن يجتاز اختبارات هذه الحركات بنجاح، يحصل على الحزام الأزرق والذي يرمز له بالرمز (kyu-2).

والحركات الثمانية في هذه المجموعة ممثلة في الجدول التالي:

الوحدة التعليمية الرابعة المرتبة الثانية – حزام أزرق:

اسم المهارة باللغة اليابانية	اسم المهارة بالإنجليزية
سومي-قايشي	Semi – Gaeshi
طاني-أطوشي	Tani –Otoshi
هاني-ماكي-كومي	Hanne- Maki-Komi
سوكي-ناقي	Sukui- Nage
أوتسوري-قوشي	Utsuri- Goshi
أو-قوروما	O- Guruma
سوطو-ماكي-كومي	Soto– Maki–Komi
إيكي-أوتوشي	Uke- Otoshi



5.1 الحزام البني (kyu-1):

مجموعة الحزام البني (kyu-1) هي المجموعة الثانية من الحركات الأساسية للعبة الجودو، وتتضمن 8 حركات أو تقنيات، ومن يجتاز اختبارات هذه الحركات بنجاح، يحصل على الحزام البني والذي يرمز له بالرمز (kyu-1).

والحركات الثمانية في هذه المجموعة ممثلة في الجدول التالي:

الوحدة التعليمية الخامسة المرتبة الأولى – حزام بني:

اسم المهارة بالخطوط الانجليزية.	اسم المهارة (النطق باللغة اليابانية)
O- Soto- Guruma	أو-سوطو-قروما
Uki- Waza	إيكي-وازا
Yoko- Wakare	يوكو-واكاري
Yoko- Guruma	يوكو-قوروما
Ushiro- Goshi	يوشيرو-قوشي
Ura- Nage	يورا-ناقي
Semi- Otoshi	سومي-أوتوشي
Yoko- Gake	يوكو-فاكي

2. أحزمة وحركات الجودو المتقدمة (أحزمة الأساتذة):

1.2 الحزام الأسود:

والحزام الأسود هو أول المستويات المتقدمة في لعبة الجودو، ولكل مستوى شرط اجتياز كاتا محددة.



والحزام الاسود له خمس درجات وهي الحزام الأسود (دان واحد) والكاتا الخاصة به نايجي نوكاتا nage-no-kata ، والحزام الأسود (2 دان) والكاتا الخاصة به كاتامي نوكاتا. katame-no-kata والحزام الأسود (3 دان) والكاتا الخاصة به gonosen-no-kata ، والحزام الأسود (4 دان)، والحزام الأسود (5 دان).

3.2 الحزام الأبيض وأحمر:

الحزام الابيض وأحمر له 3 درجات وهي الحزام الأبيض والأحمر (6 دان)، والحزام الأبيض والأحمر (7 دان)، والحزام الأبيض والأحمر (8 دان)

4.2 الحزام الأحمر: وهو أعلى درجات الأحزمة في لعبة الجودو، وله درجتان وهما الحزام الأحمر (9 دان)، والحزام الأحمر (10 دان).



درجة الحزام		لون الحزام			اسم الرتبة		م
6th kyu	6- كيو	Blanche		أبيض	Rokyu	روكيو	1
5th kyu	5- كيو	Jaune		أصفر	Gokyu	جوكيو	2
4th kyu	4- كيو	Orange		برتقالي	Yonkyu	يونكيو	3
3rd kyu	3- كيو	Verte		أخضر	Samiyu	سانيكيو	4
2nd kyu	2- كيو	Bleue		أزرق	Nikyu	نيكيو	5
1st kyu	1- كيو	Marron		بني	Ikyu	ايكيو	6
1st dan	1- دان	Noire		أسود	Shodan	شودان	1
2nd dan	2- دان	Noire		أسود	Nidan	نيدان	2
3rd dan	3- دان	Noire		أسود	Sandan	ساندان	3
4th dan	4- دان	Noire		أسود	Yodan	يودان	4
5th dan	5- دان	Noire		أسود	Godan	جودان	5
6th dan	6- دان	Blanche x Rouge		أبيض x أحمر	Rokudan	روكودان	6
7th dan	7- دان	Blanche x Rouge		أبيض x أحمر	Sachidan	ستشيدان	7
8th dan	8- دان	Blanche x Rouge		أبيض x أحمر	Hachidan	هاتشيدان	8
9th dan	9- دان	Rouge		أحمر	Kudam	كودان	9
10th dan	10- دان	Rouge		أحمر	Fudan	فودان	10

شكل يوضح كل أحزمة ورتب رياضة الجيدو

المحاضرة رقم:06

المهارات الحركية الأساسية للهجوم في رياضة الجيدو:

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالمهارات الأساسية للهجوم.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية تطبيقية حول المهارات الأساسية للهجوم
- ✓ القدرة على توظيف شروط نجاح المهارات الأساسية للهجوم في التدريب

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

- 1-أذكر مع الشرح أنواع المهارات الحركية الأساسية للهجوم؟
- 2-ماهي مبادئ نجاح الهجوم في تقنيات الحوض؟
- 3-أذكر بالشرح المفصل شروط نجا تقنية ابون سيوناغي؟



تمهيد:

رياضة الجيدو من الرياضات القتالية ذات الاحتكاك العالي ويهدف من خلالها المصارعين على القاء خصومهم والسيطرة عليهم، كما لها العديد من التقنيات التي يستخدمها المصارعين والتي تندرج ضمن المهارات الأساسية لفن الرمي، والتي يتعدى عددها الأربعين تقنية منفردة كما أنه بإمكان المصارع الدمج بين التقنيات أو التمويه بتقنية واللقاء بتقنية أخرى مما ينتج كم هائل من التقنيات التي يصعب عدّها أو حصرها وعليه سنركز في هذه المحاضرة على أهم التقنيات المستخدمة أو كما تعرف بالتقنيات المفتاحية التي يستخدمها معظم المصارعين في الهجوم

1- **تقنيات الأرجل:** هي التقنيات التي يكون الرجل أو الساق أو الفخذ الدعامة الأساسية لرمي، وهي تقنيات سهلة التعلم مقارنة بتقنيات الأيدي أو الحوض نظرا لانعدام جانب الدوران فيها، كما تتميز بأنها حركات مفتاحية للهجوم المركبة

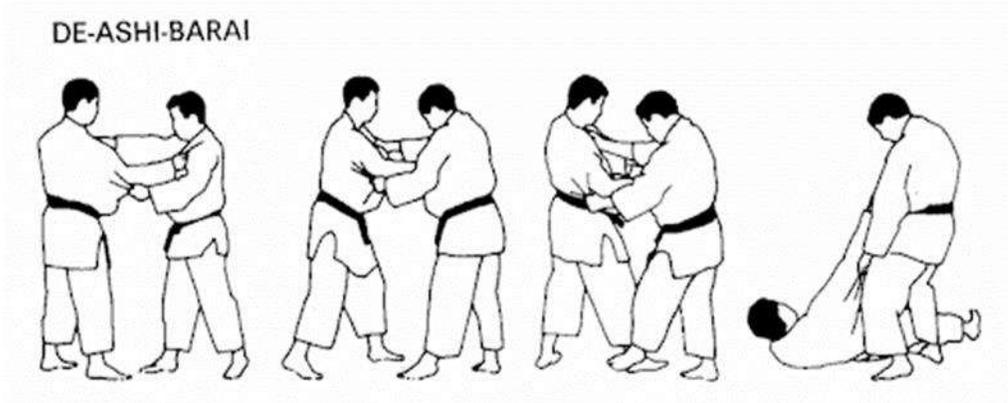
1.1 دي اشي براي:

الوصف التقني: مسح للرجل المتقدمة، تكون هذه التقنية في جعل الخصم يتحرك لاكتساح القدم المتحركة.

يتسبب Tori في تحريك Uke عن طريق سحبه نحوه حتى يضع قدمه اليمنى إلى الأمام.

ثم يأخذ توري الدعم في ساقه اليمنى، وعندما يتقدم Uke بقدمه اليمنى يحدث اختلال في التوازن عن طريق سحب الكم في محور الاجتياح، يعتبر التوقيت ذو أهمية حاسمة حيث الخصم الذي على وشك أن يضع قدمه، يجب أن يكون قد بدأ بالفعل في نقل وزنه إلى القدم المتقدمة. من المهم أيضًا أن تكون القدم الكاسحة منحنية حتى تتمكن من التقاط قدم الخصم في الجزء السفلي من الكعب.

ثم يمسح باطن قدمه اليسرى كاحل يوكي الأيمن إلى اليمين يقع Uke بشكل جانبي.





2.1 ساساي –تسوري-كومي-اشي:

الوصف التقني: عرقلة أمامية صغرى، حيث يقوم توري بجعل خصمه يتحرك للأمام، ثم يقوم بالتحرك برجله اليمنى الى الجانب الأيمن ويقوم بالعرقلة عن طريق مشط قدمه اليسرى بتثبيتها على ساق اوكي اليمنى كما يقوم بالضغط بيديه اللتان تتخذان شكل العجلة

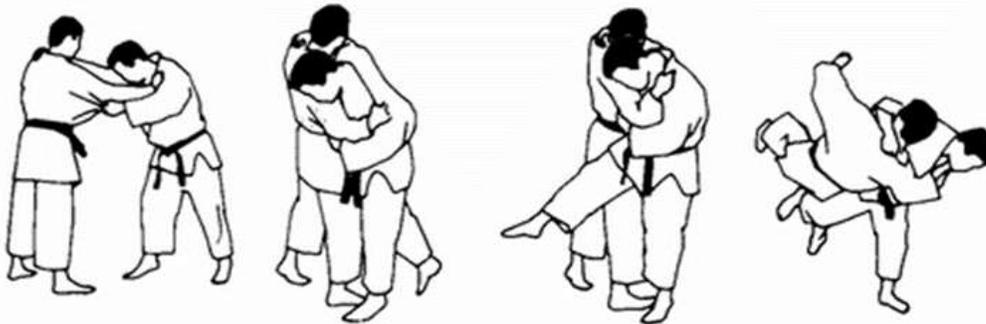
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



3.1 أو –سوطو –غاري:

الوصف التقني: عرقلة كبرى خارجية، حيث يقوم توري بالانتقال برجله اليسرى الخلف من الجهة اليمنى لإيكي ويقوم بسحبه عن طريق يديه الى صدره، وعند فقدانه لتوازنه يقوم بعرقلته عن طريق بطة الساق، يجب أن يخذ توري الزوايا اللازمة في جسمه كانهاء الجسم الى الأمام حتى يتمكن من العرقلة بنجاح.

O-SOTO-GARI





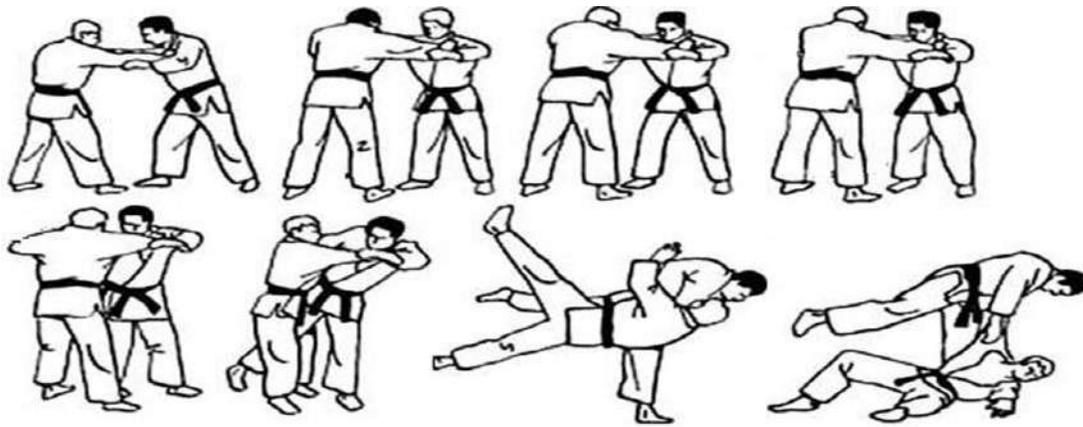
4.1 أوتشي-غاري:

الوصف التقني: قص داخلي كبير، تنقل توري الى أمام اوكي ثم وضع رجله اليمنى وسط ساقى اوكي وقص كعب قدمه اليسر التي تكون متقدمة نوعا ما، فقدان التوازن يتم عن طريق الضغط باليد اليمنى خلف عظم الترقوة لأومي والكم الأيسر بالضغط إلى الأسفل لكم أوكي.



5.1 أوتشي – ماتا:

الوصف التقني: رمية الفخذ الداخلية، غالبًا ما تستخدم الورك بشكل كبير، ويعتبره البعض رمية فعلية، وتعد هذه الرمية واحدة من أنجح الرميات في لعبة الجودو على جميع المستويات. ولتنفيذ الرمية يجب إجبار الخصم على فقد توازنه إلى الأمام، وغالبًا ما يتم ذلك عندما يتخذ الخصم وضعا دفاعيًا بتوسيع الساقين والذراعين للدفع بقوة ويكون الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام. في هذه الحالة يمكنك الدخول عن طريق التمحور أو القفز إلى أن تقف على ساق واحدة بين أقدام خصمك، ثم ادفع بالساق الأخرى بين أرجل خصمك، وقم بتمديدها ورفعها واسحب الخصم إلى أعلى الفخذ، سيحدث لك عندئذ مع الخصم، ومن ثم الاستمرار في الدوران والتدحرج لإكمال الرمية.





2- **تقنيات الحوض:** هي التقنيات التي يكون فيها الحوض أو الورك الدعامة الأساسية للرمي، وهي من الحركات

الأساسية التي يستوجب على المصارعين إتقانها نظرا لفعاليتها وبساطتها

1.2 أو غوشي:

الوصف التقني: الحمل عن طريق الحوض، حيث يقوم توري بالتنقل برجله اليمنى ثم اليسرى ليقف توازيا مع أوكي وتحت مركز ثقله ويتم ذلك بعد جذب توري أوكي عن طريق يده إلى الأمام ليفقده التوازن وبعدها يقوم توري بوضع يده اليمنى تحت إبط أوكي وحمله عن طريق وركه الأيمن ويسقطه أمامه.

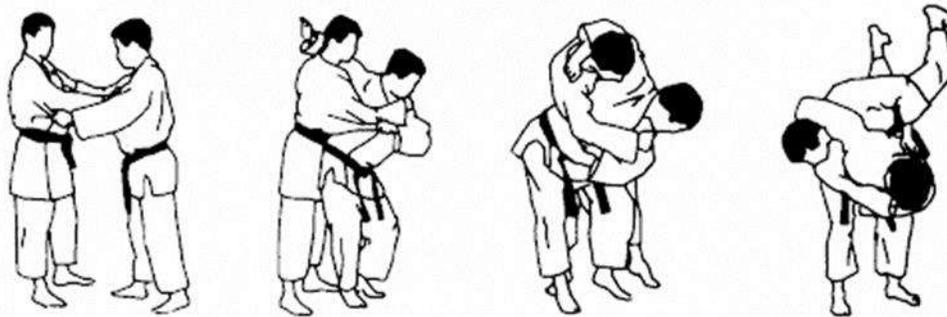
O-Goshi



2.2 كوشي - غوروما:

الوصف التقني: تتميز هذه الحركة برمية دائرية ديناميكية على الوركين، وفيها يلف اللاعب ذراعه حول مؤخرة الرقبة ويجلبه إلى الجزء الخلفي من عظم الورك، ثم يدور كالعجلة ليقذف به على الأرض. ويجب على اللاعب أن يسحب يده فعالية، ويراعي عند تنفيذ الرمية أن يبقى جانبه مغلقًا بإحكام، ويجب أن يطلق اللاعب ذراعه من حول عنق الخصم قبل أن يواجه الخصم الأرض.

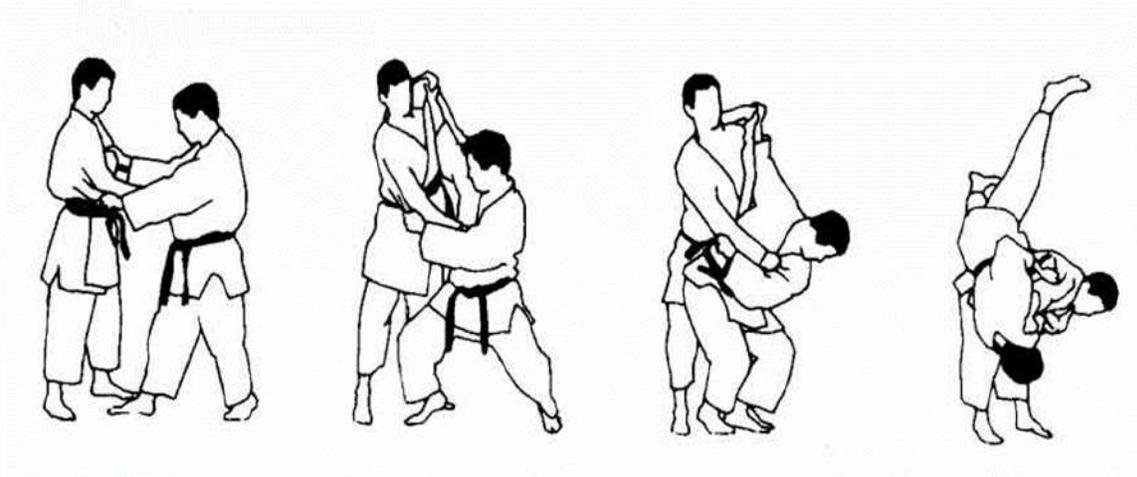
KOSHI-GURUMA





3.2 تسوري-كومي – غوشي:

الوصف التقني: عندما يخطو خصمك للأمام بقدمه اليمنى، ارفعه نحوك، أنت تريد أن يكون خصمك منتصباً ويتقدم للأمام، وذفي نفس الوقت تقوم بعمل انزلاق لقدمك اليمنى أمام قدمه اليمنى. حافظ على سحبه للأمام وللأعلى باستمرار وأنت تقوم بالتدوير على قدمك اليمنى من خلال الرجوع إلى الخلف بقدمك اليسرى، ثم قم بإسقاط الورك وتحريك ذراعك حتى تحت الإبط الأيسر مباشرة ادفع الورك بالتواء في عكس اتجاه عقارب الساعة، ثم اسحب ذراع الخصم اليمنى نحوك للسيطرة عليها أثناء حركة الرمي.



شكل يوضح حركة تسوري-كومي – غوشي

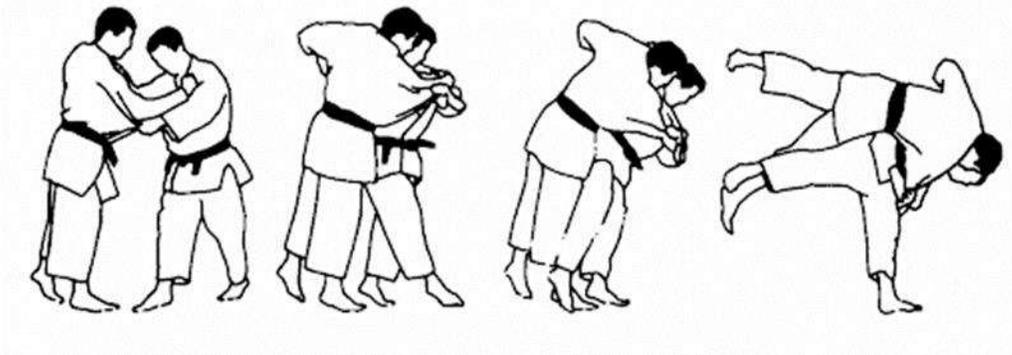
4.2 هاراي – غوشي:

الوصف التقني:

في هذه الحركة تتم عملية الهجوم بالتمحور على أصابع قدمك اليسرى، ثم تدوير الجزء العلوي من جسمك إلى اليسار إلى أن يصبح موازياً لأوكي، وسدد ساقك اليمنى، وشد أصابع القدم الكبيرة. ضع الجزء الخلفي من الفخذ الأيمن أمام الجزء الأيمن من فخذ خصمك، وارفع الساق اليمنى من الأرض بحركة مغرفيه، اسحب بكلتا الذراعين، ولف كل من رأسك وجسمك العلوي عند رمي الخصم.



HARAI-GOSHI



3-تقنيات الأيدي: هي التقنيات التي تكون فيها اليدين الدعامة الأساسية للرمي، كما أنها تقنيات تتسم بالطبع الجمالي وهي التي تميز رياضة الجيدو عن باقي رياضات المصارعة، هذا النوع من التقنيات يتطلب مرونة عالية وخفة كبيرة حتى يتمكن توري من مباغته خصمه، وعادة ما تدمج مع تقنيات الأرجل حتى تكون ذو فعالية قصوى.

1.3 إبون-سيو-ناغي:

الوصف التقني: تقنيات هذه الحركة يتم سحب الخصم إلى الأمام عن طريق الأيدي مع رفع كم أو كي قليلا، كما يدور توري عن طريق تاي ساباكي ليصبح موازيا لخصمه مع شد الذراع اليميني للخصم. وفي عملية الدوران يحرك اللاعب قدمه منحنية قليلا أثناء شد ذراع الخصم، ليسهل عليه التمحور تحت مركز ثقل خصمه ورميه على الأرض بنجاح، ويتم الرمي على الكتف.

Ippon-Seoi-Nage



2.3 موروتي-سيوناغي:

الوصف التقني: تشبه كثيرا حركة ابون سيوناغي الاختلاف يكمن فقط في تموضع اليد : تقنيات هذه الحركة يتم سحب الخصم إلى الأمام عن طريق الأيدي مع رفع كم أو كي قليلا ، كما يدور توري عن طريق تاي ساباكي ليصبح موازيا لخصمه مع شد الذراع اليميني للخصم معن طريق وضع زند توري تحت إبط أو كي



وفي عملية الدوران يحرك اللاعب قدمه منحنية قليلاً أثناء شد ذراع الخصم، ليسهل عليه التمحور تحت مركز ثقل خصمه ورميه على الأرض بنجاح، ويتم الرمي الزند.

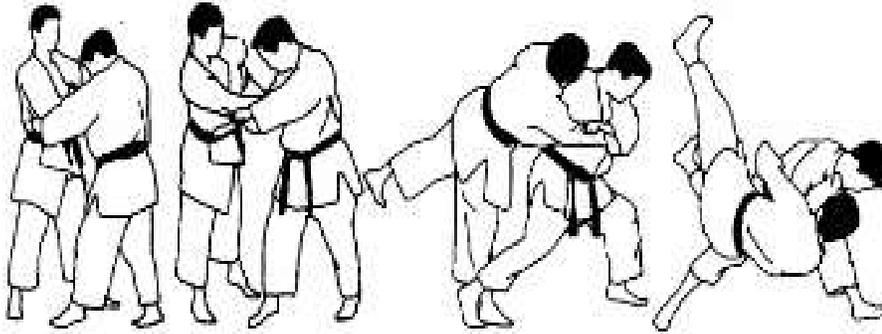


شكل يوضح حركة موروتي-سيوناغي

3.3 تاي-أوتوشي:

الوصف التقني: تعتمد هذه التقنية على إخلال توازن الخصم، وفيها يقوم اللاعب بتدوير جسمه عن طريق مد ساقه أمام قدم الخصم، ثم يسحب جسم الخصم للأمام ويعرقله على ساقه الممدودة. يمكن أن يخطو اللاعب خطوة للخلف فيتقدم الخصم للأمام، ومن ثم ينفذ حركة تاي أوتوشي، فعندما يتراجع اللاعب ويسحب الخصم، يخطو اللاعب بالقدم اليمنى أكثر قليلاً من قدمه اليسرى ويضعها بين ساق الخصم ثم يسحب قدمه اليسرى ويلف جسده في منتصف الطريق إلى اليسار، بينما يسحب اليد اليسرى في حركة تصاعدية ويدفع مع يده اليمنى.

TAI-OTOSHI



المحاضرة رقم: 07

المهارات الأساسية للتضحية والتقنيات المضادة

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالمهارات الأساسية للتضحية والتقنيات المضادة
- ✓ اكتساب خلفية نظرية تطبيقية حول المهارات الأساسية للتضحية والتقنيات المضادة
- ✓ القدرة على توظيف شروط نجاح المهارات الأساسية للتضحية والتقنيات المضادة في التدريب

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- أذكر مع الشرح أنواع المهارات الحركية الأساسية للتضحية؟

2- ماهي مبادئ نجاح الهجوم في التقنيات المضادة؟

3- أذكر بالشرح المفصل شروط نجا تقنية تاني-أو-توشي؟



1. المهارات الأساسية للتضحية:

هي الحركات التي يقوم فيها توري بإلقاء نفسه على ظهره أو جنبه قبل إسقاط خصمه، وسميت بحركات التضحية أو الانتحارية نظرا لكون توري يخاطر بنفسه من أجل إسقاط خصمه، وتكمن الخطورة في أن ايكي بإمكانه تثبيت توري بسهولة في حالة ما إذا تمكن من تجنب الهجمة، وحركات التضحية هي من الحركات المعقدة نوعا ما وهي خاصة بالمتقدمين والبعض منها ممنوع في الفئات الصغرى.

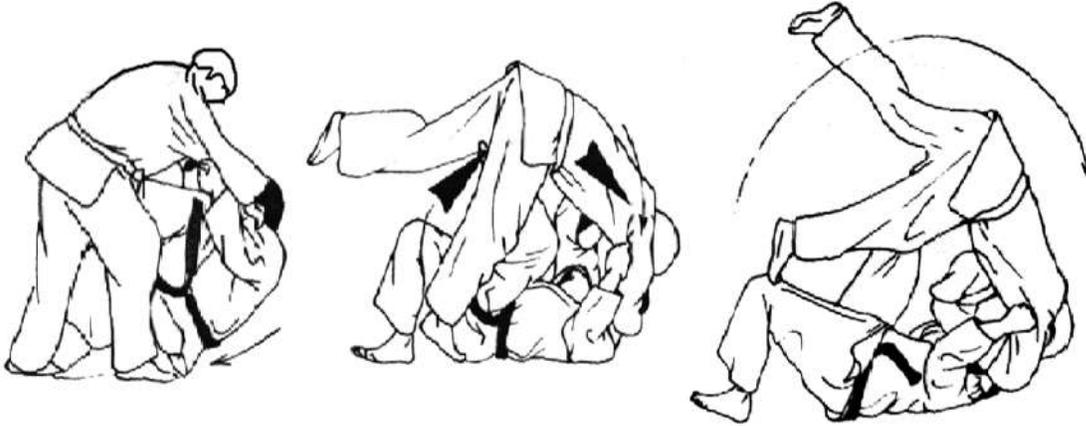
1.1 تومي-ناغي:

الوصف التقني: هذه الحركة عبارة عن رمية دائرية حيث ينزل اللاعب أسفل الخصم ويلقي الخصم في رمية دائرية باستخدام الساق.

وفي تفاصيل الحركة يثني اللاعب ركبته ويلقي بجسمه على ظهره تحت خصمه، ويضع قدمه السفلى في الجزء العلوي من الخصم أو في عضلات البطن.

يستخدم اللاعب قوة الركل في الرمي، مع رفع يده بالتوازي مع قوة الركل، ويرمي الخصم مباشرة من فوقه إلى الخلف، كما يمكن تنفيذها بشكل جانبي وهي الأكثر شيوعاً في المنافسة.

النوع الجانبي يفضل للمقاتلين الصغار وخفيفي الوزن، فهي أسهل بالنسبة لهم.



شكل يوضح حركة تومي-ناغي:



2.1 إيكي-وازا:

الوصف التقني: حجب الساق المتقدمة، يضمن توري السيطرة على إيكي عن طريق الاقتراب منه ويجبره على التحرك الى الامام، وعند بدئه بالتحرك يلقي توري بنفسه الى الورا على الجانب الأيمن ويقوم بحجب ساق إيكي المتقدمة عن طريق رجله اليمنى .



شكل يوضح حركة إيكي-وازا

3.1 حركة يوكو-اوتوشي:

الوصف التقني: هذه الحركة عبارة عن رمية جانبية أو إسقاط جانبي، وفيها يقوم اللاعب برمي خصمه من خلال الانزلاق من تحته.

في الوضع الطبيعي يتحرك اللاعب إلى الأمام كمهاجم، وينتظر أن يقوم الخصم برد فعل هجومي ودفع للأمام، ومن ثم تنفيذ الحركة.

يقوم اللاعب بسحب الخصم نحو الزاوية الأمامية، وعمل تمديد للساقين، وإسقاط الوركين على الأرض، ثم تحريف الجسم مع سحب اليد ورمي الخصم إلى الأسفل بشكل جانبي.

عند انزلاق اللاعب لأسفل يضع ساق واحدة على الأرض ويثني قدمه الثانية ويضع الركبة في ركبة الخصم مما يزعزع استقرار الخصم أثناء تنفيذ الرمية.

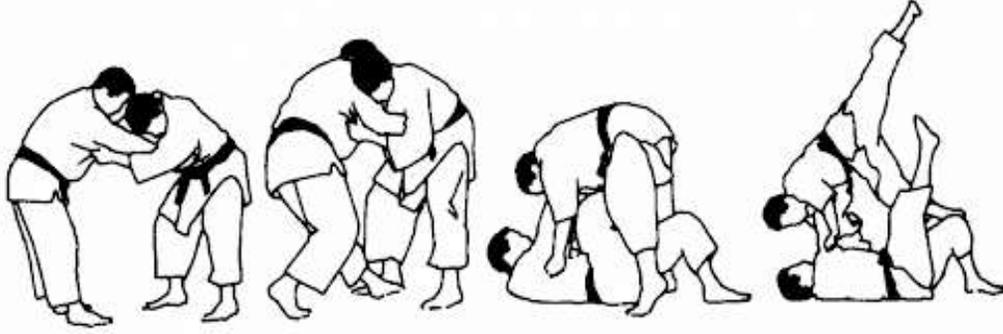
4.1 سومي-قايشي:

الوصف التقني: يقوم توري بإحداث خلل في توازن إيكي بالتراجع عن قدمه اليسرى، ويتقدم إيكي إلى الأمام بقدمه اليمنى ويقاوم.



-ثم يتقدم توري الى الأمام و، ركبتيه مثنيتين ، ويضع قدمه اليسرى بين قدمي إيكي والجلوس في أقرب وقت ممكن من كعبه الأيسر ، مع وضع مشط القدم اليمنى مقابل الجزء الداخلي من فخذ إيكي ، والركبة اليمنى على الجانب الداخلي. -في نفس الوقت ، يدفع توري للأعلى بقدمه اليمنى ويسحب بكلتا يديه. ثم يرمي توري أوكي في قوس فوق رأسه.

SUMI-GAESHI



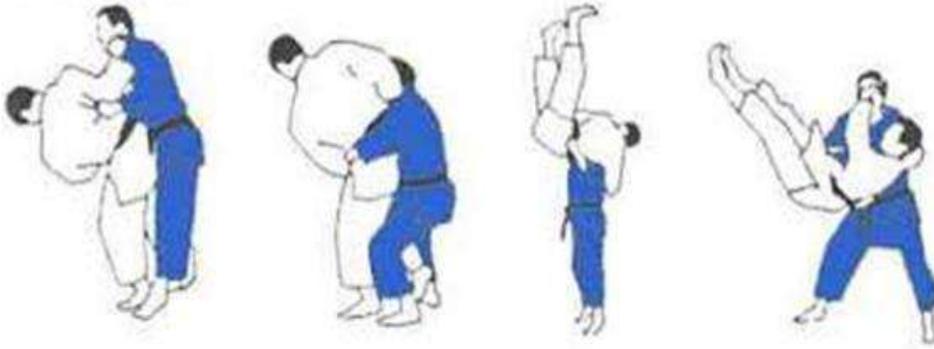
2- المهارات الأساسية للتقنيات المضادة: هي الحركات أو التقنيات التي يستخدمها توري من أجل كبح هجوم إيكي أي أن هذه التقنيات تستخدم فقط بعد هجوم إيكي مباشرة، وعادة ما تتطلب هذه الحركات ردة فعل سريعة أو قوة كبيرة، وهي أيضا تقنيات يستخدمها المتقدمين، كما أن البعض منها ممنوع في الفئات الصغرى نظرا للخطورة التي يمكن أن تصيب إيكي خاصة تقنية إيرا-ناغي وحركة طاني-أتوشي.

1.2 يوشيرو-قوشي:

الوصف التقني: تستخدم كتقنية مضادة لحركات الحوض ، حيث يقوم توري بتثبيت ظهر إيكي مباشرة عند الهجوم ثم يقوم بدفعه الى الأمام وعندما يكون في الهواء يقوم توري بإرجاع ساقه اليسرى إلى الخلف ويدفع بيده اليمنى الى السفلى.



Ushiro-Goshi



2.2 طاني-أطوشي: السقوط في الفراغ

الوصف التقني: هي حركة مضادة لتقنيات الحوض عادة كما يمكن تصنيفها ضمن تقنيات التضحية الجانبية، حيث يقوم بالتحرك خلف ايكي وتثبيتته ثم وضع رجله اليمنى خلف ظهره ويجبره بالوقوع إلى الخلف عن طريق الضغط بالأيدي.



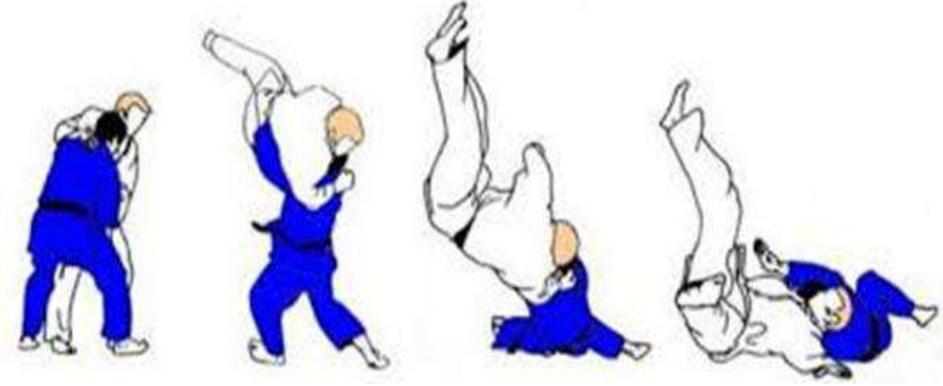
شكل يوضح حركة طاني-أطوشي

3.2. يورا-ناقي:

الوصف التقني: الرمي للخلف

تتمثل هذه التضحية في الانحناء لإحاطة الخصم عند الخصر وإلقائه على الكتف عن طريق رمي نفسه للخلف حيث يبدأ إيكي الحركة من خلال إدارة ظهره إلى اليمين ثم يتحكم توري في الهجوم بمعدته ويثني ساقيه ويثبت أوكي بذراعه اليسرى من الخلف، ويلصقه به ويضع يده اليمنى على بطنه. ثم يرفع توري يوكي إلى أعلى ويرمي به إلى الوراء.

ملحوظة: يجب على توري أن يعانق أوكي بشدة ضده ولا يسمح له بالسقوط في الهواء.



شكل يوضح حركة يورا-ناقي

المحاضرة رقم:08

أشكال التدريب والتحضير في رياضة الجيدو

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم ذات الصلة بالتحضير والتدريب.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية في كيفية استعمال أشكال التحضير.
- ✓ القدرة على توظيف مختلف الأشكال أثناء العمل التدريبي.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- ماهي أشكال التحضير التي تتميز بها رياضة الجيدو عن باقي الفنون؟ مع الشرح

2- ما المقصود بالتدريب التطبيقي مع لاعب اخر وماي شروطه؟

3- بين الفائدة من التدريب الفردي على الفنون الأساسية؟



- أشكال التدريب والتحضير في رياضة الجودو:

تمهيد:

التدريب الرياضي هو تلك العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم المهارات الأساسية، والمهارات الخطئية وتطوير القابلية العقلية ضمن علي مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة، والتدريب في رياضة الجيدو يتخذ العديد من الأشكال التي تميزه عن باقي الفنون، والتي يستوجب على المدرب الإلمام بها حتى يتمكن من تحقيق أهدافه المبرمجة والتي تضمن الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الممكنة، ومن بين هته الأشكال ما يلي:

1- التدريب الفردي على الفنون الأساسية "شادو".

2- التدريب التطبيقي مع لاعب آخر.

3- التدريب شبه الحر "أتش كومي".

4-التدريب الحر "شيبي".

5-التدريب على المجموعات "الكاتا".

1-التدريب الفردي على الفنون الأساسية "شادو":

ويتم التدريب فيها على المهارات الأساسية وعلى المدرب القيام بالإشراف وتصحيح أخطاء اللاعبين بالنسبة للأداء وطريقة تطبيق المهارات إلى أن يتخلص جميع اللاعبين من أخطائهم وقد يجد اللاعب المبتدئ في الجودو بعض الملل أثناء التدريب على المهارات الأساسية مفضلا البدء على الفور في التدريب الحر (شيبي) ولكن الواقع أنه اللاعب ما لم يستطع أولا بناء أساس ثابت بممارسة الفنون الأساسية فإنه لن ينجح كثيرا كما أن مهاراته لن تكون كما يجب. (محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي 2011، ص 25)

2-التدريب التطبيقي مع لاعب آخر:

1.2 الغرض من التدريب التطبيقي: هو تدريب اللاعب على مواجهة الخصم، حيث أن اللاعب إذ يتصد خلال فترة التدريب الفردي على الفنون الأساسية للرميات الموجهة من الخصم، ولكنه بعد أن تسدد له هذه الرميات ونجد أنه قادر على صدها والقيام بهجوم مضاد يزول خوفه وتبدأ الثقة في نفسه بالزيادة



على المدرب عدم الإسراع في بدء التدريب الحر بين اللاعبين ولكن يجب أن يتم التدريب الفردي على الفنون الأساسية والتدريب التطبيقي مع لاعب آخر على أسس سليمة وقوية حتى يكون تقدم اللاعبين بطريقة جيدة ويجب أن يراعي المدرب النقاط الأتية في التدريب الفردي وهي:

- يجب أن يؤدي بطريقة سليمة وصحيحة.
- يجب أداء التدريب بقوة وحماس.
- يجب تدريب اللاعب على إصدار الصيحة الصحيحة أثناء الرمي (الكياي).
- يتم التدريب التطبيقي بين فردين (مهاجم-مدافع) يقوم فيه المهاجم بتوجيه الحركات ويقوم المدافع بمنع وصول هذه الحركات بدفاع قوي وفي نفس الوقت استخدام هجوم مضاد (1)

وهذا يساعد اللاعب على التدريب على التحرك وتغيير أوضاع الجسم على الاتجاهات المختلفة مع استعمال معظم فنون الجودو الأساسية وتراعي النقاط الأتية عند التدريب التطبيقي مع لاعب آخر

*الحفاظ على التوازن أثناء الهجوم والدفاع

* التحكم في توقيت الحركات بالنسبة للمهاجم وأثناء الهجوم المضاد بالنسبة للمدافع.

*3 السرعة والقوة في الهجوم والدفاع وتوجيه الهجوم المضاد

3-التدريب شبه الحر (أتش كومي):

ويعتبر خطوة هامة متوسطة لتدريب التطبيقي والتدريب الحر وهو عبارة عن التدريب الفعلي على اختيار وتنفيذ الفنون الأساسية الصحيحة المطلوبة، تكون الوسائل المستخدمة في الهجوم والدفاع مقيدة وتحت إشراف المدرب مع الحرص بحيث لا تصل الحركات اللاعب الآخر، وخطة الدفاع والهجوم ووسائله معروفة مسبقا

4 . التدريب الحر (شيائي):

وهو عبارة عن استخدام حر للفنون الأساسية ويسمح فيه بتوجيه الرميات حسبما يريد اللاعبان مع الحرص على عدم إصابة كل منهما للآخر ويجب أن يخصص جزء كبير من البرنامج لتدريب المتقدمين للتدريب الحر (شيائي) وينقسم إلى خمسة أنواع هي:

- الرمي الأساسي من الثبات



ويستخدم هذا النوع في تنمية الفنون الأساسية وتعليم قوة ودقة الرميات والدفاعات باليدين والرجلين على أن يوضع في الاختيار المستوى المهاري للفرد ويتم وحالة المنافع سلبية أو المدافع إيجابي

● الرمي الأساسي من التحرك

ويتم فيه التدريب على الحركات وكيفية ضبط المسافة، ويتم تعيين الهدف مسبقا ويقوم كل لاعب بالدفاع والهجوم المضاد أو العكس في آن واحد، كما يجب أن يكون الدفاع مضبوطا وقويا وقد يكون مؤلما ولكن ليس هذا | عذر فيجب إتقان الدفاع حين يمنع تنفيذ الرمية من المنافس ويتم ذلك والمدافع سلبية وكذلك المدافع إيجابي

● الرمي والمدافع سلبية

ويتم فيه التدريب على الحركات والزميل في وضع سلبية لا يوجد مقاومة من الزميل وذلك لتأدية المهارات على الزميل بحرية كاملة للقدرة على إتقان المهارة بطريقة جيدة.

● الرمي والمدافع إيجابي

وينم فيه التدريب على الحركات مع الزميل ووجود مقاومة من الزميل الآخر وذلك لحدوث تفاعل بين اللاعب المهاجم والمدافع لكي تظهر تأثير عملية التدريب في المباريات

● في صورة المباراة الشياي):

ويكون ذلك من خلال تصور اللاعبين وبما يتناسب مع قوتهم البدائية الأداء المهارات ولكن يجب التحكم بدقة في الرميات ويعمل على وصولها إلى الهدف وهو الرمي أو النهاية الحركية و بالتدريب الجيد يمكن للاعب الجودو تأدية ذلك بسهولة مع اكتساب الإحساس بدقة المسافة وإتقان الدفاع والهجوم وتغيير أوضاع الجسم ومراكز الثقل ويعتبر ذلك هو القتال الحقيقي، كما يجب ألا يفكر اللاعب في اقتناص فرصة للهجوم أولا أو الدفاع أولا فلهجوم | الناجح أو دفاعه الناجح يؤدي إلى نتيجة ناجحة، كما يجب تعلم المباريات الحرة قبل إتقان الحركات الأساسية أو عمل العديد من الأتشي كومي (التدريب الحر)، و التدريب على الرمي ناغي-كومي

5-التدريب على المجموعات "الكاتا": وفي هذا النوع يتم التدريب عن طريق تشكيل جمل حركية متسلسلة الغاية منعا البعد الجمالي والاستعراضية وعادة ما تكون في امتحان اجتياز الرتب المتقدمة أي الحزام الأسود فما فوق، إلا أنه قد لوحظ في السنوات الأخيرة برمجة منافسات خاصة بالكاتا في العديد من الأصعدة الحلية منها والقارية وحتى الدولية.

المحاضرة رقم:09

المتطلبات البدنية والمهارية في رياضة الجيدو

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالموضوع.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية حول المتطلبات البدنية والمهارية في رياضة الجيدو

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

- 1-ما المقصود باللياقة البدنية وماهي أقسامها؟ مع الشرح
- 2-ماهي الخصائص البدنية التي يحتاجها مصارع الجيدو؟
- 3-ميز بين كل من التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي؟



1. مفهوم اللياقة البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" او "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية او البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة المرنة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية فنية خطيطة ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الامريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها احدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة الى (مقاومة المرض، القوة البدنية والجلد العضلي والتوافق التوازن والدقة) وبرغم من هذا الاختلاف إلا ان كلا المدرسين اتفقوا على انها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر. (سيد عبد الجواد، 1984، ص283)

أما المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في رياضة الجيدو فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطيطة أو نفسية الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي:

التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، القوة العضلية، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة.

2-أنواع اللياقة البدنية عند مصارعي الجيدو:

1-2-اللياقة البدنية العامة في رياضة الجيدو:

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في رياضة الجيدو يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:
الشمول، الاتزان والحجم المناسب.

2-2-اللياقة البدنية الخاصة في رياضة الجيدو:

الإعداد البدني الخاص في رياضة الجيدو يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والتمشائية مع طبيعة الجيدو ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في رياضة الجيدو.



أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في رياضة الجيدو.

يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في مصارعة الجيدو.

أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسات.

ويحتاج مصارعو الجيدو إلى:

- **التحمل الدوري التنفسي المداومة العامة:** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى اللياقة طول فترة المنافسة وتعرف المداومة بأنها كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرار العمل لفترات طويلة، فعنصر التحمل الدوري التنفسي يظهر في رياضة الجودو من خلال أن زمن المباراة قد يصل إلى 5 دقائق، كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مباريات في اليوم الواحد و لكن يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه الفترة تتطلب تحمل دوري تنفسي للاعب، و يتم التدريب على التحمل الدوري التنفسي في رياضة الجودو من خلال وقوف اللاعب (ميوداتشي) ليلعب أكثر من مباراة حيث لا تقل عن ثلاث

مباريات لكن مراعاة التدرج في زمن المباراة الواحدة من دقيقة إلى خمسة دقائق حسب المرحلة السنوية، وأيضاً عندما تؤدي بعض المنافسات التجريبية قبل المنافسة الحقيقية

- **التحمل العضلي:** حتى يتمكن اللاعب من مقاومة التعب العضلي الناتج عن مقاومة قوة الخصم المستمرة خلال المباراة أو مع مرور وتعاقب التزالات ويمكن تعريف التحمل العضلي بأنه هو قدرة العضلة (العضلات) في التغلب على مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترات طويلة نسبياً.

- **القوة:** حتى يتسنى للمصارع مواجهة المنافس ومقاومته، حيث أن رياضة الجيدو تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ومما لا شك فيه أن المهارات لكي تكتسب الدقة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية، ويعرف " هارة " القوة انها اعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة اقصى مقاومة خارجية. كما تعرف القوة على انها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب. ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بانها القوة القصوى المستخدمة اثناء اندفاعية عضلية واحدة. (محمود عوض بسيوني، 1992 ص 171)

- **السرعة:** حتى يستطيع اللاعب تنفيذ المهارات بسرعة كبيرة أو الانتقال بسرعة من وضعية الى أخرى سواء للهجوم وتعرف السرعة كصفة حركية هي قدرة الانسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة) ريسان خريط، 1990 ص 77 (كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والالياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.



- المرونة المفصالية والمطاطية العضلية: لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية وتعرف ب بأنها قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل التي تقوم بالحركة على التحرك والوصول لأقصى مدى تتطلب الحركة وتنفيذ مختلف الحركات بسهولة دون حدوث الإصابة

3-متطلبات مصارعي الجيدو:

3-1-المتطلبات البدنية:

رياضة الجيدو الحديثة تتطلب أن يكون المصارع متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للمصارعين احد أهم الجوانب في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ورياضة الجيدو الحديثة أصبحت تتصف بالدقة في اللعب والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ المصارع للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للمصارع خاصة أثناء المنازلات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في رياضة الجيدو الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة الجيدو بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء، وتزويد المصارع بالقدرات المهارية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة لمصارعي الجيدو قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور أداء المصارعين كنتيجة لظهور رياضة الجيدو الحديثة التي تتميز بالطابع الهجومي الناتج عن تعديل القوانين الأخيرة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعيا وهجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من التركيز يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات

3-2-المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في رياضة الجيدو تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت الوضعيات الأساسية، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب و مختلف وضعيات الحماية عند السقوط ومختلف المسكات، أو المهارات الأساسية للإلقاء أو التثبيت في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المنافسات ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.



فتحتل رياضة الجيدو مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها المصارع وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع المصارعين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها رياضة الجيدو ويمكن حصر المتطلبات المهارية للمصارعين فيما يلي:

- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق الأرجل.
- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق الحوض.
- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق اليدين.
- المتطلبات المهارية للرمي عن طريق التضحية.
- المتطلبات المهارية للتثبيت والهروب منه والدخول إليه.
- المتطلبات المهارية للهجوم المضاد.

3-3- المتطلبات النفسية:

إن الوصول بالمصارعين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في رياضة الجيدو بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

فنظرا للأداء الحديث في لرياضة الجيدو خاصة مصارعي المستوى العالي، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء المصارعين في الفردي أو حسب الفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهارى أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المنافسات.

المحاضرة رقم:10

الاختبارات البدنية والمهارية في رياضة الجيدو

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالموضوع.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية والقدرة على التحكم في الاختبارات البدنية.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

- 1-تحدث بإيجاز عن الاختبارات البدنية والغاية منها؟
- 2-كيف يمكن لك توظيف موضوع الاختبارات خلال العملية التدريبية؟
- 3-ماهي الاختبارات المهارية الخاصة برياضة الجيدو؟ مع الشرح



تمهيد: تعد الاختبارات البدنية وسيلة ضرورية لقياس مستوى تطور العمل التدريبي وبفضلها يكون عمل المدرب منهجي ومقنن ويضمن الوصول الى تحقيق أهدافه، وتنقسم الاختبارات الواجبة الاستخدام في رياضة الجيدو إلى قسمين هما:

اختبارات بدنية حركية، اختبارات مهارية

1. اختبارات بدنية حركية:

1.1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين "الضغط".

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
- الأدوات:

✓ ساعة توقيت

✓ استمارة تسجيل

- وصف الأداء:

* يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي على الارض.

* يكون الجسم في وضع مستقيم.

* يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الاداء.

* ضرورة ملاسة الصدر الارض عند الاداء.

* يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملين.

* عند اشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملا على ان يستمر في تكرار الاداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة 10 ثوان.



شكل يمثل اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين "الضغط".



2.1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين "رمي الكرة الطبية من الجلوس":

- الهدف: يهدف هذا الاختبار الى قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراع).
- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

*كرة طبية حسب سن الشخص أو المجموعة المراد اختبارها 5 – 2 (كيلوجرام).

*شريط قياس مثبت على الأرض.

*استمارة تسجيل.

كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
- يجلس الرياضي على الأرض مع قيامه بمد رجليه بشكل كامل مع مراعاة فتحها قليلا.
- لصق الظهر بالجدار مع مسك الكرة بواسطة اليدين مع وضع الكرة على مستوى الصدر.
- وضع الساعدين بطريقة موازية للأرض.
- يقوم الرياضي برمي الكرة ب أقصى قوة مع المحافظة على التصاق الظهر بالجدار.
- يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض - بالسنتيمتر.
- تسجيل أفضل نتيجة من ثلاث رميات.

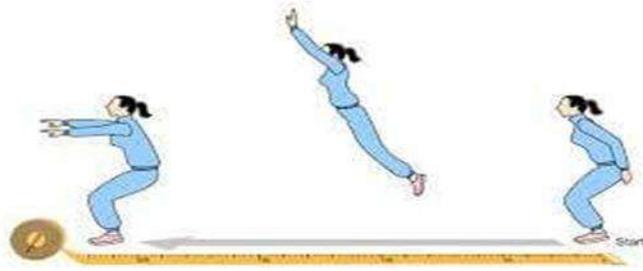


شكل يمثل اختبار رمي الكرة من الجلوس



3.1 اختبار القوة للرجلين:

- الغرض من الاختبار: قياس قوة المميمة الرجلين.
- الأدوات:
- ✓ شريط قياس
- ✓ استمارة تسجيل
- وصف الأداء:
- ✓ يقف المختبر خلف علامة محددة على الارض.
- ✓ بعد سماع الصافرة يقوم بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن.
- ✓ يسمح للمختبر مواصلة الحجل عند سقوطه.
- ✓ تسجل المسافة التي قطعها المختبر وتعطى له محاولة واحدة



شكل يمثل اختبار الحجل لأقصى مسافة ممكنة

4.1 الاختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت للوثب):

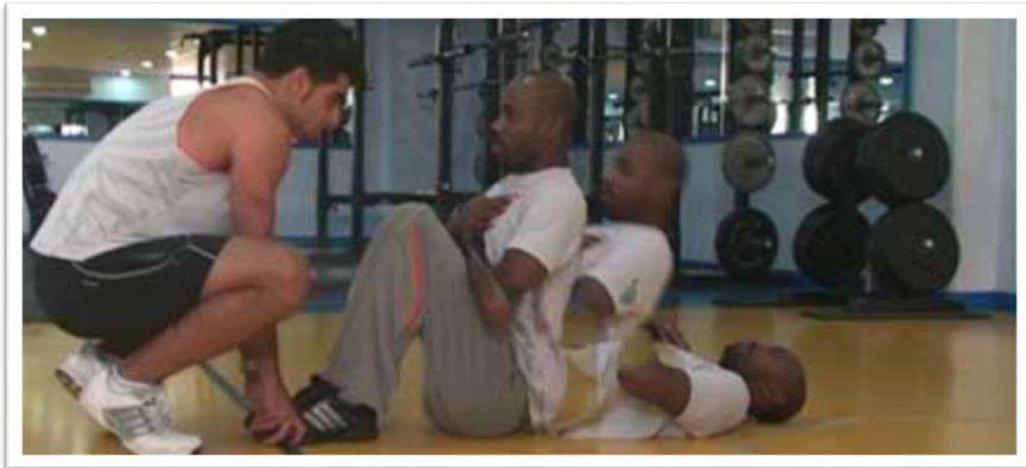
- الغرض من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الأرجل كما أنه إحدى اختبارات القدرة الانفجارية للأطراف السفلى من عضلات الجسم وهي قابلية العضلات على الانقباض بسرعة وبقوة.
- الأدوات:
- ✓ جدار ملصق عليه شريط قياس
- ✓ طباشير لوضع العلامات على الجدار أو صبغ يوضع على أطراف الأصابع
- ✓ استمارة تسجيل
- وصف الاداء
- ✓ إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق.



- ✓ يقف الرياضي مواجهاً لوحة الاختبار.
- ✓ يقوم الرياضي برفع إحدى الذراعين رافعاً لوحة الاختبار لتحديد نقطة الصفر.
- ✓ توضع صبغة من الألوان في طرف الإصبع.
- ✓ يقوم الرياضي بأداء أعلى قفزة رافعاً الذراع إلى أعلى نقطة مستخدماً الأصابع التي بها الألوان ملامساً لوحة الاختبار.
- ✓ يعطى محاولتين ثم تسجل أفضل محاول – بالسنتيمتر

5.1 اختبار الجلوس من الرقود 10 ثواني:

- تعريف: اختبار الجلوس من الرقود 10 ثواني هو إحدى اختبارات التحمل العضلي لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذ كما تحسب عدد الأداء الصحيح.
- الهدف: يهدف الاختبار إلى قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ لمدة 10 ثواني.
- المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار
 - ✓ ساعة إيقاف.
 - ✓ مرتبة رياضية.
- كيفية إجراء الاختبار:
 - ✓ إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.
 - ✓ الرقود على الظهر، ثني الركبتين، والقدمين على الأرض بفتحة مناسبة.
 - ✓ تشبيك الذراعين فوق الصدر.
 - ✓ تثبيت الرجلين من قبل لاعب آخر.
 - ✓ تعدد المحاولات الصحيحة.



شكل يمثل اختبار الجلوس من الرقود.



6.1 اختبار المرونة:

- اسم الاختبار: اثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.
- غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات اثني للأمام من وضع الجلوس الطويل. -

وحدة القياس: سم

- الأدوات المستخدمة: مسطرة مرقمة مثبتة على صندوق خشبي تعرف بجهاز (ويلز وديلون لقياس

(المرونة)

- تعليمات الأداء: يجلس المتدرب جلوس طويلا مع استقامة الظهر واليدين الى الجانب ملامستين الأرض، يحاول مد الذراعين اماما على استقامتهما مع ثني الجذع للأمام للوصول الى ابعد مدى ممكن.
- حساب الدرجات: تقاس المسافة للمدى الذي تستطيع أن يصل اليه المتدرب بأطراف اصابعه، وتسجيل نتائج أحسن الارقام من بين ثلاث محاولات متتالية.

7.1 اختبار قوة القبضة:

- غرض الاختبار: قياس قوة عضلات القبضة (العضلات المثنية للأصابع).
- وحدة القياس: كغم.
- الأدوات المستخدمة: جهاز الدينامو متر (Grib Dynamometer).
- تعليمات الأداء: يمسك المتدرب جهاز الدينامو متر بقبضته اليمنى وتكون الذراع ممدودة دون وجود

أي ثني في مفصل المرفق وتبتعد قليلا عن الجسم

- حساب الدرجات: يضغط المتدربة بقبضة اليد على الدينامو متر لمحاولة اخراج اقصى قوة ممكنة ويعطى المتدرب محاولتان تسجل أفضلهما

8.1 اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30) ثانية:

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة العضلات الرجلين.
- الأدوات: ساعة توقيت، صافرة
- مواصفات الاختبار: عند البدء ومن وضع القرفصاء يعتمد المختبر بالقفز عاليا بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الأرض في كل قفزة، يستمر المختبر بالقفز لمدة (30) ثانية، يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين في وضع القرفصاء ويعطى محاولة واحدة لكل مختبر.
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال (30) ثانية

9.1 اختبار الدوائر المرقمة:



- الغرض من الاختبار: قياس التوافق الرجلين والعينين.
- الادوات: ساعة توقيت، يرسم على الارض (8) دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم وترقم من (1-8).
- طريقة الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع اشارة البدء يبدأ بالوثب تبعا إلى الدائرة (2) ثم إلى (3) حتى الوصول الى الدائرة (8).
- حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمان.

9.1 اختبار الوقوف على مشط القدم: الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

- الادوات: ساعة ايقاف.
- طريقة الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على مشط احدى القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يعمد بوضع قدم الرجل الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم بأخذ وضع التخصر أثناء التطبيق.

2. الاختبارات المهارية:

هناك نوع من الأنشطة الرياضية يصعب فيها استخدام الاختبارات الموضوعية كوسائل لقياس الأداء مثل أنشطة المصارعة، الجودو، الجمباز وغيرها وتفتقر رياضية الجودو للاختبارات المهارية الموضوعية نظرا لتعدد المهارات الحركية الفنية.

فتتمثل الاختبارات المهارية في رياضة الجودو عادة في اختبارات الإلقاء "الرمي" وهي من الاختبارات الشائعة والمتداولة في هذه الرياضية، فاختبارات الإلقاء "الرمي" وسيلة لتقييم أداء المصارعين وموضوعية حسب متطلبات المنافسة حيث يمكن لرمية واحدة مهمة "Ippon" أن تنتهي المباراة في ثواني أو دقيقة، والمصارع الذي يتفوق في هذه الاختبارات لديه إمكانيات كبيرة لتحقيق النجاحات ومهارات الرمي عديدة حيث يمكن للمدرب تحديد بعض المهارات لقياس مستوى أداء المصارع ويمكن تقسيمهما إلى اختبارين هما:

اختبار لقياس مهارات الرمي المتعدد الأساليب، اختبار لقياس مستوى مهارة التخصص

1.2 الاختبار الأول: اختبار لقياس مهارات الرمي المتعدد الأساليب:

مهارات الرمي تشمل ثلاث أساليب مختلفة حسب الجزء المستخدم من أجزاء المصارع كالتالي:

- الأسلوب الأول: يقوم المصارع برمي المنافس بواسطة اليد أو الكتف الذراعين Te-Waza
- الأسلوب الثاني: يرمي المصارع منافسه بالحوض الخصر Koshi- Waza
- الأسلوب الثالث: فيه يتم رمي المنافس بواسطة الأرجل ashi- Waza



من خلال الأساليب السابقة الذكر يمكن تحديد مهارة واحدة لكل أسلوبه .

• الهدف من الاختبار

قياس فعالية الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي حيث يقيس هذا الاختبار قدرة المصارع على أداء أكبر عدد ممكن من الرميات الصحيحة في كل مرحلة التي تستغرق مدتها 30 ثانية تنفذ مهارة واحدة في كل مرحلة.

• طريقة أداء الاختبار:

يتواجد على البساط ثلاثة مصارعين بين كل مصارع ومصارع مسافة متر واحد، وهم في وضع (شيزن –تاي)

يكون المصارعون من نفس وزن المختبر ونفس المواصفات الجسمانية

-يقف المصارع المختبر أمام المصارع الأول (1) مع قيامهما معا بالسكة العادية وبقائهم في وضع (شيزن – تاني)

عند إعطاء إشارة المها يقوم المهاجم برمي المصارع رقم واحد ثم الثاني ثم الثالث

-المصارع الساقط يقوم في أسرع وقت ويبقى هكذا حتى ينتهي الوقت المحدد

• طريقة التقييم:

-تحتسب جميع الرميات التي تكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة و إعطائها النقطة الكاملة ايون Ippon

أي مهارة تنفذ، ولا تنطبق عليها الشروط المسابقة لا تحتسب.

2.2 اختبار مستوى مهارة التخصص: نفس شروط القسم الأول ونفس طريقة الأداء، ونفس طريقة التقييم، الاختلاف فقط بين القسمين يكمن في قيام المصارع المختبر بأداء تقنية واحدة على المصارعين الآخرين .

3.2 اختبار القوة الانفجارية الخاصة بالتخلص من المسكة:

يقوم Uke بالمسكة (Komi kata) و Tori يحاول التخلص منها في ظرف زمني لا يجاوز 30 ثانية، Uke و Tori يجب أن يكونا في نفس الفئة العمرية والوزنية، يتم اجراء 3 محاولات ويتم اختيار أفضلها .

4.2 اختبار القوة القصوى المتحركة (اختبار التخلص من التثبيت): يثبت Uki Tori باستخدام تقنية

يوكوشيو فاتامي يحاول هذا الأخير التخلص من هذا التثبيت في ظرف زمني لا يتجاوز 20-ثانية و هذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة و الذي يسمح ل Uke الحصول على النقطة Ippon .

"Yoko shio Gatme" هي تقنية تطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، وطبعا يجب أن

يكون كل من Uke و Tori في نفس الفئة العمرية والوزنية.



5.2 اختبار القوة القصوى الثابتة (اختبار التثبيت): Uke يثبت Tori باستعمال تقنية ONGESA GATAME لظرف زمني لا يتجاوز 20 ثانية. هذا يستوجب قوة ايزومترية من طرف Uke حتى لا يفلت Tori من عملية التثبيت.

6.2 اختبار السرعة الخاصة: اختبار Nage Komi

يستوجب اسقاط عشرة ممارسين بأكبر سرعة ممكنة خلال 15 ثانية، بعد اعطاء الإشارة، Ukes يتقدمون بسرعة الواحد تلو الآخر أمام Tori ليقوم هذا الأخير بإسقاطهم من خلال التنفيذ الصحيح للتقنية، في حين Tori لا يسقط لوحده ولا يقاوم.

7.2 اختبار المداومة الخاصة: اختبار (6x5 دقيقة) منازلات:

يطلب من الممارس أداء 6 منازلات، حيث كل منازلة تدوم 5 دقائق وبشدة 75% من FC مع 1 دقيقة استرجاع بين كل منازلة وأخرى، ويتم حساب عدد الهجمات التي قام بها في آخر منازلة والتي عرضت الخصم للخطر.

التقدير	عدد الهجمات التي عرضت الخصم لخطر
تحمل كبير جدا	أكثر من ثلاث هجمات
متحمل	من 3 الى 5 هجمة
قليل التحمل	من 1 الى 2 هجمة
لا يتحمل	ولا هجمة

المحاضرة رقم:11

قانون رياضة الجيدو

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

✓ معرفة أهم القواعد التي تنظم سير منافسات الجيدو.

✓ معرفة القوانين السارية المفعول وأهم التعديلات التي جاءت بها.

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1- ماهي السلوكيات المحضورة في رياضة الجيدو

2- كم تبلغ مساحة اللعب في رياضة الجيدو؟

3- تحدث بإسهاب عن زمن المنافسات لكل الفئات ولكلا الجنسين؟

4- اذكر مع الشرح التعديلات الجديدة في قانون الجيدو الساري المفعول؟



قانون رياضة الجيدو:

تمهيد: يوجد العديد من القوانين والقواعد التي لا بدّ من مراعاتها واتباعها عند البدء بممارسة رياضة الجودو، ولقد عرفت القوانين المنظمة لهذه الرياضة تطورا كبيرا وتعديلات كثيرة تهدف كلها على تشجيع اللعب النظيف والنزيه ذو الطابع الهجومي حتى تظفي أكبر إثارة وجمالية ممكنة، وسندسلط الضوء على أهم القواعد المنصوص عليها في قواعد التحكيم للاتحاد الدولي الإصدار 2016/2014 عدد 26 ديسمبر 2016 وأهم التعديلات الصادرة في 2018 والسارية المفعول وهي كما يأتي:

المادة (1) – مساحة الملعب:

تكون مساحة الملعب 14م 14م كحد ادني و16م 16م كحد أقصى وتغطي بقطع التاتامي او أي ماده مشابهة مقبولة يكون لونها اخضر بشكل عام.

تقسم مساحة الملعب على منطقتين يدعى الخط الفاصل بينهما بالمنطقة الخطرة وتظهر عادة ملونة حمراء اللون وعرضها 1م مشكلا قسما من البساط وموازية جوانب ساحة الملعب الأربعة. اما المنطقة التي تقع داخلا بما فيه المنطقة الخطرة فتسمى منطقه المباريات وتكون 9م 9م كحد ادني و 10م 10م كحد أقصى اما المنطقة التي تقع خارج المنطقة الخطرة فتدعى بمنطقة الأمان التي يكون عرضها ثلاثة أمتار تقريبا.

كما سيثبت شريط احمر لاصق واخر ابيض عرض كل واحد منهما 6سم وطول كل واحد 25 سم تقريبا في وسط ساحة المباريات على بعد 4م لإظهار المكان الذي سيبدأ منه المتسابقين المباراة وسيقع الشريط الأحمر على يمين الحكم والأبيض على يساره.

المادة (2) -المعدات والتجهيزات:

1- كرسي وعلي القاضيين: يجب وضع كرسيين خفيفي الوزن في منطقة الأمان بشكل قطري على زاويتين متواجهتين بمكان لا يحجب رؤية القاضيين والمسجلين على لوحة التسجيل ويثبت على كل كرسي علم احمر واخر ابيض.

2- لوحة التسجيل: ستوضع لوحات التسجيل بشكل قطري مائل خارج منطقة اللعب في مكان يتسنى للقاضيين منه الرؤيا الجيدة. وعندما تستخدم لوحات التسجيل الإلكترونية يجب توفير لوحات تسجيل عادية وذلك لأجل التدقيق والضبط والاحتياط

3- ساعات التوقيت: يجب تجهيز لجنة المسابقات بالآتي:

ساعة لتوقيت مدة المباراة. ساعتان للتثبيت. ساعتان للإصابة واحد للاعب الأحمر واخرى للأبيض، ساعة للاحتياط، وعندما تستخدم ساعات التوقيت الكهربائية يجب أن تكون ساعات التوقيت اليدوية جاهزة للتدقيق والضبط والاحتياط.



4- أعلام الميقاتيين: يستخدم الميقاتيين اعلامهم كالآتي:

- العلم الاصفر: التوقيت مدة المباراة • العلم الأزرق: للتثبيت
- العلم الأخضر: للإصابة وليس من الضروري استخدامها في حالة وجود لوحات تسجيل الكترونية وعلى كل يجب توفير هذه الاعلام للاحتياط.

المادة (3) -ملابس الجودو:

يرتدي المتنافسين في لعبة الجودو لباس خاص يسمي (جودوجي) ويجب أن يكون مطابق للمواصفات التالية:

1. مصنوعة صناعة جيدة من القطن او من مادة مشابهة وان تكون في حالة جيدة لا بالية ولا ممزقة ولا مثقوبة.
2. بيضاء او مائلة للبيضاء بدون علامات زائدة اضافية.

ملاحظة:

يسمح القانون الان بان يرتدي اللاعب بدلة زرقاء وفي هذه الحالة لن يضطروا إلى ارتداء الأحزمة الحمراء او البيضاء.

3. ان تكون السترة طويلة بشكل يكفي لتغطية أكثر من نصف فخذي المتسابق.

وأن تكون الأكمام طويلة بشكل يكفي لتغطية أكثر من نصف الساعدين وبدون تغطية مفاصل المعصمين ويجب ان تكون هنالك فتحة قياسها من (5-8) سم بين الكم والساعد على الطول الكامل للساعد) أن يكون السروال بدون ايه علامات طويلا بشكل يكفي لتغطيه أكثر من نصف بطة الساق وبدون تجاوز الكاحل كما يجب أن تكون هناك فتحة قياسها (3-8) سم بين ساق المتسابق وبين السروال. (6) يجب ارتداء حزام قوي يتراوح عرضه من (4-5) سم ويتلاءم لونه مع درجه المتسابق ويربط فوق السترة عند وسط الاعب مشكلا عقدة مربعة قوية.

المادة- 4 النظافة:

1. يجب أن يكون الجودو جي نظيفًا وجافًا وخاليًا من الروائح الكريهة.
2. يجب قص أظافر اليدين والقدمين.
3. يجب أن يتمتع المقاتل بنظافة لا تشوبها شائبة.
4. يجب أن يكون الشعر الطويل مرفوعًا ومربوطًا للخلف لتجنب إعاقة المقاتل الآخر. يجب ربط الشعر بمادة مرنة أو ما شابه دون وجود مكونات صلبة أو معدنية. لا يمكن تغطية الرأس إلا بضمادة طبية يجب أن تكون متكاملة معها.
5. كل مقاتل لا يرغب في الامتثال لشروط المادتين 3 و4 يُحرم من حق القتال ويفوز خصمه بالقتال وفقًا للمادة 26 من هذه القواعد، بواسطة Fusen-gachi، إذا لم يبدأ القتال بعد، أو بواسطة Kiken-gachi، إذا كان القتال قد بدأ بالفعل، بموجب حكم "الأغلبية الثلاثة".



المادة 5 الحكام والمسؤولون:

كقاعدة عامة، يتم إجراء المباراة من قبل ثلاثة حكام من جنسيات مختلفة من الرياضيين المتنافسين.

المبدأ هو نفسه بالنسبة لمنافسات فرق الأندية.

يتم ربط الحكم الموجود على البساط عن طريق نظام اتصال لاسلكي بقاضي الطاولة، كما يوجد نظام مساعدة الفيديو "Care" وتشرف عليه لجنة التحكيم.

يتم وضع نظام لسحب القرعة للحكام لضمان الحياد.

يتم مساعدة الحكام من قبل مسؤولي لوحة النتائج، وضباط الوقت، وناسخي النتائج.

أعضاء لجنة التحكيم الذين يمكن أن يتدخلوا، مرتبطون بنظام "الرعاية"، ويجب أن يكونوا مرتبطين بالحكام والقضاة ذوي الأذنين.

المادة (6) - مكان ووظيفة الحكم:

يتمركز الحكم بوجه عام داخل منطقة اللعب ليدير ويضبط المباراة وهو مسئول مسؤولية كاملة عن صنع القرارات كما يجب عليه التأكد من صحة جميع القرارات التي اتخذت وسجلت لدى المسجلين (أي مراجعة القرارات والنقاط المسجلة على لوحة التسجيل من حين لآخر).

المادة- 7 منصب ووظيفة القضاة:

سيكون اثنان من الحكام بوظيفة القضاة على طاولة البساط حيث سيتولون الحكم مع الحكم. يتم توصيلهم بواسطة الأذنين ويساعدهم نظام "الرعاية" المرئي لمساعدة الحكم وفقاً لقاعدة "أغلبية الثلاثة".
إذا رأى القاضي أن لوحة النتائج غير صحيحة، فعليه أن يلفت انتباه الحكم إلى الخطأ.

المادة – 8 الإيماءات:

يقوم الحكم بالإيماءات الموضحة أدناه للإجراءات التالية:

1. إيبون: ارفع ذراعك فوق رأسه جيداً مع توجيه كف اليد للأمام.

2. Waza-ari: ارفع ذراعك مع راحة اليد للأسفل، جانبية، على ارتفاع الكتف.

3. يوكو: ارفع أحد الذراعين جانبياً بحيث تكون راحة يدك للأسفل بمقدار 45 درجة عن جسمك.

4. أوسايكومي: يمتد ذراعه إلى أسفل ويسحبها بعيداً عن جسده تجاه المقاتلين في مواجهتهم ويميل جسده تجاههم.

5. توكيتا: ارفع ذراعاً ممدودة للأمام ولوح بها سريعاً من جانب إلى آخر مرتين أو ثلاث مرات بينما تميل جسده نحو المقاتلين.



6. هيكيواكي: ارفع الذراع الممدودة لأعلى وأنزلها في الأمام جسده (مع الإبهام لأعلى) بينما يمسكه أفقيًا للحظة.
8. سونو ماما: يميل إلى الأمام ويلمس كلا المقاتلين مع راحتي اليدين.
9. يوشي: تلمس بقوة كلا المقاتلين مع راحة اليد اليدين ويمارس الضغط عليهم.
10. للإشارة إلى إلغاء رأي تم التعبير عنه: كرر نفس الإيماءة مع رفع اليد الأخرى فوق الرأس، ولوح بها من اليمين إلى اليسار مرتين أو ثلاث مرات.
11. للإشارة إلى الفائز في معركة: ارفع ذراعك، وقم بمدها، وراحة اليد للداخل، فوق مستوى الكتف نحو الفائز.
12. أن تطلب من المقاتلين تعديل جود وغي الخاص بهم: عبور اليد اليسرى على اليد اليمنى، والنخيل للداخل، عند ارتفاع الخصر.
13. لاستدعاء الطبيب: في مواجهة الطاولة الطبية، ارفع ذراعك (راحة اليد) نحو الطاولة الطبية، ثم نحو المقاتل المصاب.
14. لمنح جزاء الإقصاء (Shido، Hansoku-make): أشر بإصبع السبابة الممدود، القبضة المغلقة، يجب معاينة المقاتل.
15. عدم القتال: أدر الساعدين للأمام على ارتفاع الصدر) الحبل العلوي(، ثم وجه المقاتل لمعاقبته بإصبع السبابة.
16. الهجوم الكاذب: شد كلا الذراعين للأمام، والقبضة مغلقة، والقيام بحركة للأعلى والأسفل.

المادة-9 الأماكن (الأسطح المصرح بها):

يتم القتال على السطح المخصص للقتال. يجب بدء إجراء رمي حتى يكون صالحًا عندما يكون كلا المقاتلين داخل منطقة القتال أو على الأقل عندما يكون توري على اتصال به أو إذا كان هناك استمرارية في العمل.
لا يتم احتساب أي أسلوب يتم تطبيقه عندما يكون المقاتلان خارج منطقة المنافسة.

استثناءات

- إذا بدأ الإسقاط بنقطة اتصال واحدة فقط، على سطح القتال، بواسطة أحد المقاتلين، وأنه أثناء العمل يتحرك المقاتلان إلى الخارج، فيمكن حساب الإجراء إذا كان هذا الإجراء مستمرًا وغير متقطع.
- وبالمثل، يمكن احتساب أي هجوم مضاد فوري من قبل المقاتل الذي لم يكن على اتصال بسطح القتال عند بدء عملية الرمي إذا كان مستمرًا ولم ينقطع.
- في Ne Waza، يكون الإجراء صالحًا ويمكن أن يستمر خارج منطقة المسابقة إذا تم استدعاء Osaekomi بالداخل.
- إذا انتهت عملية الرمي خارج منطقة القتال وطبق أحد المقاتلين على الفور Osaekomi أو Shime-waza أو Kansetsu-waza، فإن هذه التقنية تعتبر صالحة.



- بدأ Shime-waza و Kansetsu-waza داخل منطقة المنافسة ويمكن الحفاظ على فعاليتهما، حتى لو كان المقاتلون خارج منطقة المنافسة.

الملحق المادة – 9 الأماكن (الأسطح المرخصة):

بمجرد بدء القتال، لا يمكن للمقاتلين مغادرة منطقة المنافسة إلا بإذن من الحكم. لا يُمنح الإذن إلا في ظروف استثنائية، مثل الحاجة إلى تغيير لباس Judogi الذي تعرض للتلف أو الاتساخ.

المادة- 10 مدة المباراة:

يتم تحديد مدة وتنظيم المنافسات وفقاً لقواعد البطولة. بالنسبة لجميع البطولات التي تقام تحت مسؤولية الاتحاد الدولي، تم تحديد مدة المباريات وأوقات الراحة بين المواجهات في هذه القواعد.

تقدم هذه اللوائح النصائح والتوصيات التي يجب اتباعها، سواء أثناء البطولات الوطنية أو البطولات الرسمية الأخرى.

كبار الرجال حسب الفرق، نساء فريق كبيرات، شباب تحت 21 عاماً من الرجال والنساء سواء فردي أو حسب الفرق: 4 دقائق من القتال في الوقت الحقيقي

يحق لأي مقاتل الحصول على 10 دقائق راحة بين المعارك.

يجب أن يعرف الحكم مدة المباراة قبل الدخول في مساحة منافسة.

المادة- 11 انقطاع الوقت:

الوقت المنقضي بين إعلان حكم ماتي وهاجمي وبين سونو-ماما ويوشي لا يحتسب في مدة القتال.

المادة- 12 إشارة صوتية لانتهاء زمن القتال

يُشار إلى الحكم بنهاية الوقت المخصص للمباراة من خلال رنين الجرس أو أي إشارة صوتية أخرى مماثلة.

المادة- 13 زمن: Osa komi

Ippon- إجمالي 20 ثانية.

Waza-ari 15 ثانية على الأقل وأقل من 20 ثانية.

المادة 14. تقنية توافق الإشارة الصوتية من نهاية وقت القتال:

1. بدأت أي نتيجة فورية لتقنية في وقت واحد مع إشارة نهاية وقت القتال صالحة.
2. على الرغم من أنه يمكن تطبيق أسلوب الرمي في وقت واحد مع نهاية إشارة المباراة، وإذا قرر الحكم أنها غير فعالة على الفور، فإن الحكم يعلن عن تألم، دون احتساب القيمة.
3. أي أسلوب يتم تطبيقه بعد نهاية وقت القتال غير صالح، حتى لو لم يعلن الحكم بعد عن Sore-Made.



4. Osaekomi متزامن مع إشارة نهاية وقت القتال

إذا تم الإعلان عن Osaekomi في وقت واحد مع إشارة الجرس أو جهاز صوت مشابه يشير إلى نهاية الوقت المخصص للقتال، أو عندما يكون الوقت المتبقي غير كافٍ حتى نهاية Osaekomi، يتم تمديد وقت القتال. حتى يعلن الحكم النتيجة Ippon أو Waza-Ari أو Yuko أو Toketa أو Mate.

خلال هذا الوقت، يمكن للمقاتل الذي تم الاستيلاء عليه في Osaekomi (Uke)، أن يصد الهجوم عن طريق تطبيق Shime-waza أو Kansetsu-waza في حالة الاستسلام أو عدم القدرة على الاستسلام للمقاتل الذي يحمل Osaekomi (Tori). فإن الشخص الذي تم القبض عليه في Osaekomi (Uke) يفوز بقتال Ippon.

المادة- 15 بدء القتال:

- يجب أن يكون الحكم والقضاة دائمًا في مكانهم قبل وصول المقاتلين إلى منطقة القتال،

في المنافسة الفردية، يتم وضع الحكم في وسط البساط، على بعد مترين خلف خط المقاتلين، في مواجهة طاولة منظمي الوقت والقضاة الذين يجلسون على طاولاتهم.

- خلال منافسات الفريق، قبل بدء معارك كل مباراة، يتم التحية بين الفريقين على النحو التالي:

الحكم في نفس مكان المسابقات الفردية. عند إشارته، يدخل الفريقان من الجانب المخصص لهما، في الطابور، من خارج منطقة المسابقة، حسب ترتيب الفئات، حيث يكون الوزن الثقيل الأقرب إلى الحكم، ويقف الفريقان وجهًا لوجه.

بناءً على ترتيب الحكم، يدخل الفريقان بعد التحية منطقة المسابقة، ثم تقدم إلى نقطة البداية على البساط

يطلب الحكم من الفرق الالتفات إلى (لجنة التحكيم)، مد ذراعيه موازية للأمام، مع فتح راحة اليد، ويعلن Rie، بحيث يتم أداء التحية في وقت واحد من قبل جميع أعضاء الفرق. الحكم لا يرحب.

في نهاية التحية، يخرج لاعبي الجودو من الفريقين من نفس المكان الذي دخلوا فيه وانتظروا خارج منطقة المنافسة، مع مقاتل من كل فريق يجب أن يخوض المعركة الأولى. في كل قتال، يؤدون نفس عملية التحية كما في المنافسة الفردية

في نهاية الجولة الأخيرة من المباراة، يطلب الحكم من الفرق المضي قدمًا، كما هو موضح في الفقرة (أ) و (ب)، ثم يعين الفائز. يتم التحية بالترتيب العكسي من البداية، أولاً تحية المقاتلين وجهًا لوجه ثم نحو جوزيكي (لجنة التحكيم).

- المقاتلون أحرار في إلقاء التحية عند دخولهم أو مغادرتهم منطقة القتال. لا يوجد التزام.

عند دخول سطح البساط، يجب على المقاتلين التحرك في نفس الوقت.

يجب على المقاتلين عدم المصافحة قبل بدء القتال.

- يتقدم المقاتلون نحو المركز على طول حافة سطح القتال (على سطح الأمان) على جانبيهم وفقًا لترتيب المعارك (الأولى تسمى على الجانب الأيمن والثانية على الجانب الأيسر فيما يتعلق بحكم المركز) وانتظر.

بناءً على إشارة الحكم، يتقدم المقاتلون إلى مواقعهم، في نفس الوقت يحيون بعضهم البعض ويتقدمون إلى الأمام بالقدم اليسرى.



بمجرد انتهاء القتال وإعطاء الحكم النتيجة، يتراجع المقاتلون في نفس الوقت بقدمهم اليمنى ويحيون بعضهم البعض. إذا كان المقاتلون لا يحيون أم لا بالطريقة الصحيحة، يطلب الحكم من المقاتلين القيام بذلك مرة أخرى. من المهم جدا تأدية التحية بطريقة صحيحة للغاية.

يبدأ القتال دائماً في وضع الوقوف وعندما يعلن الحكم هاجبي.

للطبيب المعتمد أن يطلب من الحكم وقف المباراة في الحالات المنصوص عليها في المادة 27 مع ما يترتب على ذلك من نتائج.

تم تحديد دور المدربين من قبل الاتحاد الدولي للصحفيين في جميع أحداث الاتحاد الدولي للصحفيين. يجب أن يجلس المدربون في منطقتهم المخصصة قبل بدء المباراة.

لا يُسمح للمدربين بإعطاء توجيهات للمقاتلين أثناء القتال.

يسمح للمدربين بإعطاء توجيهات لمقاتليهم فقط خلال وقت الاستراحة) بين رفيقه وهاجبي(، عندما يتوقف القتال.

بمجرد انتهاء الاستراحة واستئناف القتال) هاجبي(، يجب على المدربين التزام الصمت مرة أخرى وعدم القيام بأي إيماءات.

إذا كان لا يتبع المدرب هذه القاعدة، يتلقى الإنذار الأول.

إذا كرر المدرب نفس الموقف، فسيتلقى تحذيراً ثانياً وسيتم طرده من مكانه المحجوز ولا يمكن استبداله أثناء هذه المعركة.

إذا استمر المدرب في سلوكه خارج منطقة المنافسة، فسيتهم معاقبته. قد تؤدي العقوبة إلى سحب الاعتماد.

يجوز لأعضاء لجنة التحكيم مقاطعة المباراة والتدخل فقط عند الحاجة إلى تصحيح الخطأ. تدخل ويتم إجراء أي تغييرات في قرارات الحكام من قبل لجنة التحكيم IJF فقط في ظروف استثنائية.

المادة 16 - حالات الدخول الى اللعب الارضي (ني وازا):

يمكن للمتسابقين التغيير من اللعب واقفا (ناجي وازا) إلى اللعب الارضي (ني وازا) في الحالات التالية: ولكن إذا لم تكن الفنون مستمرة فسيوجه الحكم تعليماته بإيقاف اللعب واستمراره من جديد من وضع الوقوف:

- عندما يستطيع المتسابق رمي خصمه بفن من فنون الرمي ويغير ويأمر بدون انقطاع الى اللعب الارضي اخذا زمام المباراة.

- عندما يقع أحد المتسابقين الى الارض نتيجة تطبيق فن غير ناجح فيحقق للمتسابق الاخر المتابعة الى الارض والشروع في اللعب الارضي، او عندما يفقد أحد المتسابقين توازنه وعلى وشك السقوط على الأرض من جراء تطبيق فن من الفنون الرمي فيحقق للمتسابق الاخر الاستفادة من وضع خصمه المهزوز والشروع والدخول الى اللعب الارضي.

- عندما يطبق أحد المتسابقين أحد فنون الخنق (شيبى وازا) او فنون اطباق المفاصل من وضع الوقوف (كانسنسوا وازا) ويكون فعالا جدا مما يمكنه من الدخول والتغيير مباشرة الى اللعب الارضي (ني وازا).



- عندما يستطيع المتسابق اجبار المتسابق الاخر للنزول ارضا للعب الارضي (ني وازا) عن طريق تطبيق حركه فنيه خاصه ومع انها تشبه فنا من فنون الرمي فإننا لا نستطيع اعتبارها كذلك.

- في ايه حالة اخرى لم تذكر في فقرات هذه المادة -يكون فيها المتسابق على وشك السقوط او معرض للسقوط -يحق للمتسابق الاخر الاستفادة من وضع خصمه للشروع في اللعب الارضي (ني وازا).

المادة (17) -تطبيق (ماتيه) انتظر:

يعلن الحكم (ماتيه) انتظر لكي يوقف المباراة مؤقتا الى حين في الحالات التالية ولأبتدأ المباراة ثانية حتى يقول الحكم (هاجي) ابدأ اللعب:

عندما يخرج المتسابق / المتسابقان خارج منطقة النزال.

عندما يقوم المتسابق / المتسابقان بأداء فعل من الأفعال الممنوعة.

عندما يصاب / يسقط المتسابق / المتسابقان من جراء المرض.

عندما يكون من الضروري للمتسابق / المتسابقان ضبط زي الجودو.

عندما يصل اللعب الارضي الى طريق مسدود بتشابك ساق المتسابقين (اشي كارامي).

عندما يستطيع أحد المتسابقين حمل او رفع خصمه على ظهره ويكون على وشك الوقوف.

عندما يتعلق متسابق بخصمه في اللعب الارضي، ويستطيع المتسابق الاخر الوقوف ورفه او حمل خصمه الذي يحيط بساقيه أي جزء من جسم المتسابق الاخر الواقف على قدميه، بحيث يرتفع الاثنان من على البساط.

عندما يؤدي متسابق او يحاول تطبيق فنون اطباق المفاصل (كانس تسو وازا) او فنون الخنق (شيمي وازا) من وضع الوقوف ويصل الى طريق مسدود أي لا يوجد هناك نتيجة ايجابية.

في أي حاله اخرى يرتأى الحكم بأنه من الضروري جدا استخدام (ماتيه).

التعليق على المادة (17) -تطبيق (ماتيه) انتظر:

يجب على الحكم متابعة النظر الى المتسابقين عند اعلان (ماتيه) وفي حاله عدم سماع المتسابقين لذلك، حيث في كثير من الحالات يستمر المتسابقان في اللعب (ولا ينتهيان لذلك). يجب على الحكم عدم اعلان (ماتيه)، لمنع المتسابق / المتسابقين من الخروج من منطقة اللعب فقط إذا ما تطلبت الظروف ذلك.

• يجب على الحكم عدم اعلان (ماتيه) عندما يهرب المتسابق؛ مثال: من حركة تثبيت (شيمي وازا) خنق، (كانس تسو وازا) اطباق المفاصل ويحتاج عندها المتسابق الهارب الى الراحة.

• يجب على الحكم اعلان (ماتيه) عندما يستطيع المتسابق الذي يتمركز على الارض ووجهه باتجاه البساط ويتعلق به خصمه على ظهره بالنهوض تماما ويحرر يديه من على البساط



• إذا أعلن الحكم (ماتيه) عن طريق الخطأ في اللعب الارضي ونتيجة لذلك تفرق المتسابقان فعندها سيقوم الحكم والقاضيان بإرجاع المتسابقين الى أقرب وضع صحيح كانا فيه بالأصل وبعدها تستمر المباراة وهذا الاجراء يعتبر بمثابة تصحيح الظلم واعطاء العدل الى المتسابقين.

على المتسابقين الرجوع بسرعة إلى المكان الذي بدأ منه المباراة بعد اعلان (ماتيه).

عندما يعلن الحكم (ماتيه) للمتسابق / المتسابقين فعليهما الوقوف لتعديل ملبسهما، أو الجلوس إذا كان هناك تأخير واضحا كما يسمح للمتسابق اتخاذ أي وضع اخر إذا كان اللاعب الاخر يتلقى الرعاية الطبية.

• يمكن للحكم اعلان (ماتيه) في أعقاب حادث حصل للمتسابق مثال: (نزيف في الانف، تكسر الظفر، انفكك الرباط، مصاحبة الم لمدة قصيرة....) ويسمح للمتسابق الاهتمام ومعالجة ذلك.

• يستطيع الحكم اعلان (ماتيه) إذا اصاب او مرض المتسابق وعندها يطلب حضور الطبيب المعتمد لفريق المتسابق المصاب الى بساط الجودو لكي يقوم بالفحوصات الازمة السريعة.

• يستطيع الحكم اعلان (ماتيه) إذا سمحت وخولت لجنة المحلفين / اللجنة الفنية العليا الطبيب المعتمد بناء على طلبه لإجراء الفحص اللازم السريع للمتسابق المصاب.

المادة (19) "سونوما" توقف، لا تتحرك:

تعلن "سونوما" (توقف لا تتحرك) عندما يرغب الحكم في ايقاف المباراة الى حين مثل مخاطبة المتسابق او المتسابقين بدون احداث تغيير في وضعهما.

- لإعطاء عقوبة والمحافظة على وضع المتسابقين ولكيلا يضيع حق المتسابق المتمكن من وضع معين.

- ولإعادة المباراة يجب على الحكم اعلان "يوشي" وتعني استمر.

- تطبق "سونوما" توقف لا تتحرك فقط في نطاق ني وازا ((اللعب الأرضي)).

المادة (20) انتهاء المباراة يعلن الحكم سوري ماتيه (انتهى):

وينهي المباراة إذا حصل التالي:

- إذا أحرز المتسابق (ايبون) نقطة كاملة أو (وازاري) نصف نقطة + نصف نقطة أي أثنان (وازاري) يعادل واحد (ايبون) تنتهي المباراة.

- في حالة سوكوجاتشي (الريح المركب).

- في حالة فوشن كاتشي (الفوز نتيجة الغياب) او كيكن جاتشي (الفوز بالانسحاب).

- في حاله هانسوكوماكي (الشطب والطرده لعدم الكفاءة).

- عندما لا يستطيع أحد المتسابقين الاستمرار بسبب الإصابة



- عندما ينتهي الوقت المخصص للمباراة يرجع المتسابقان الى مكان بداية المباراة عند سماعهم سوري ماتيه انتهى من الحكم.

المادة 20 Ippon:

- يعلن الحكم ايبون عندما يرى التقنية المطبقة تتوافق مع المعايير التالية:

-عندما يقوم أحد المقاتلين برمي المقاتل الآخر بالسيطرة مع تأثير حقيقي على الظهر، بقوة وسرعة كبيرين .

-عندما يتم دحرجة الهبوط بدون تأثير حقيقي، لا يمكن منح جائزة Ippon .

كل المواقف حيث يقوم أحد المقاتلين عمدا بإسقاط " جسر " (رأس و قدم واحدة أو كلتا القدمين في اتصال مع بساط) بعد رميها سيعتبر ايبون. تم اتخاذ هذا القرار من أجل سلامة المقاتلين، لذا فهم لا يحاولون الهروب من التقنية وتعريض عمودهم الفقري للخطر. بالإضافة إلى ذلك، فإن محاولة إنزال " جسر " (قوس جسدي) يجب اعتبارها " جسرًا ".

-عندما يحمل أحد المقاتلين المقاتل الآخر في Osaekomi-Waza ، مع عدم وجود إمكانية للخروج لمدة 20 ثانية بعد إعلان Osaekomi .

-عندما يستسلم المقاتل عن طريق النقر مرتين (2) أو أكثر بيده أو قدمه.

-عندما يكون المقاتل عاجزًا في أعقاب Shime-waza أو Kansetsu-waza

-إذا تمت معاقبة أحد المقاتلين بواسطة Hansoku-Make ، فسيتم الإعلان عن المقاتل الآخر على الفور بالفوز بدرجة تعادل Ippon.

المادة 21 Waza-ari:-

-يعلن الحكم عن Waza-Ari عندما يرى أن التقنية المطبقة تتوافق مع المعايير التالية:

-عندما يرمي مقاتل المقاتل الآخر بالسيطرة ، لكن التقنية تفتقد جزئيًا إلى واحد (1) من المعايير الثلاثة الأخرى اللازمة لإيبون (انظر المادة 20)

عندما يثبت أحد المقاتلين في Osaekomi Waza المقاتل الآخر بين 15 و 19 ثانية.

المادة 22 Ippon Waza Ari awazete:-

إذا سجل مقاتل Waza-Ari ثاني في المباراة

المادة 24 Osaekomi:

يعلن الحكم عن Osaekomi عندما يرى أن التقنية المطبقة تتوافق مع المعايير التالية:

-يجب أن يتم التحكم بالمقاتل المحتجز على ظهره من قبل خصمه بكتف أو كتفين على اتصال مع حصير.

-يمكن التحكم من الجانب أو من الخلف أو من أعلى.



-يجب ألا يتحكم المقاتل الذي يطبق هذه التقنية في ساقه (أو جسده بواسطة أرجل خصمه).

-يجب أن يكون لدى أحد المقاتلين، على الأقل، جزء من جسده يلامس سطح القتال.

-يجب أن يكون جسد المقاتل الذي يقوم بتطبيق Osaekomi إما في وضع Kesa ، في Shiho أو Ura ، وهذا يعني أنه مشابه لتقنيات Kesa-Gatame أو Kami-Shiho-Gatame أو Ura-Gatame.

المادة- 25 الأفعال والعقوبات المحظورة: وتنقسم الأفعال المحظورة إلى مخالفات "خفيفة" "شيدوو" جسيمة " (هانسوكو-ماكي).

1- مجموعة الجرائم الصغرى شيدوو: يُمنح شيدوو لأي مقاتل ارتكب مخالفة بسيطة والتي تتمثل في:

*تجنب أخذ Kumi Kata عمدًا لتجنب أي عمل في القتال.

*تبنى موقف دفاعي مبالغ فيه في وضع الوقوف بعد (كوميكاتا) بشكل عام أكثر من 5 ثوان.

*اتخاذ إجراء لإعطاء انطباع بالهجوم دون أي نية حقيقية لإلقاء خصمك (هجوم خاطئ).

*أثناء الوقوف، الاحتفظ بأصابع الخصم متشابكة بإحدى اليدين أو كلتا يديه باستمرار، لمنع أي عمل في المباراة أو الإمساك بمعصم الخصم أو يده.

*فك الجود وغي الخاص به عن قصد أو فك حزامه أو خيط البنطال أو فكهما دون إذن الحكم.

*أدخل إصبعًا واحدًا أو أكثر داخل كم الخصم أو أسفل بنطاله.

*امسك كم الخصم بقبضة مغلقة بين الإبهام والأصابع) قبضة" المسدس.

*احتضان الخصم مباشرة لرمي) احتضان الدب.

*الخروج من منطقة المسابقة أو إجبار الخصم عمدًا على الخروج من منطقة المسابقة أثناء الوقوف.

2-وحدة الانتهاكات الجسيمة HANSOKU-MAKE: يتم منح Hansoku-Make لأي مقاتل ارتكب مخالفة خطيرة) أو بعد تلقي ثلاثة (3) وأهم هذه المخالفات ما يلي:

* ممارسة Kawazu-gake رمي الخصم بلف ساقه حوله ، مواجهته أكثر أو أقل والسقوط معه على ظهره.

* ممارسة Kansetsu-waza على أي مفصل غير مفصل الكوع .

* رفع الخصم من على سطح التاتامي ورميه مرة أخرى.

* قطع الساق الداعمة للخصم من الداخل عندما يؤدي الخصم تقنية مثل Harai Goshi .

* تجاهل تعليمات الحكم.

* إجراء صيحات أو ملاحظات أو إيماءات مهينة غير ضرورية تجاه الخصم أو الحكم أثناء المباراة.



المادة- 26 المصادرة والتخلي:

سيتم منح قرار Fusen-gachi لأي مقاتل لم يكن خصمه حاضرًا في قتاله .حسب قاعدة 30" ثانية"

الدقة في المواعيد أثناء المعارك) قاعدة 30" ثانية ("تنطبق على جميع أحداث.IJF

خسارة القتال :إذا كان المقاتل جاهزًا في الوقت المحدد ورأت لجنة التحكيم أن خصمه غير موجود، يطلبون من المذيع إعلان" المكالمة الأخيرة" للرياضي الغائب بدون المكالمات الثلاثة بفاصل زمني مدته دقيقة واحدة.

ثم يدعو الحكم المقاتل الحاضر للانتظار على حافة منطقة المنافسة. تبدأ لوحة النتائج بالعد التنازلي لمدة 30 ثانية . إذا لم يكن الخصم موجودًا في نهاية 30 ثانية، فإن الحكم يدعو الرياضي لدخول منطقة القتال ويعلنه الفائز بواسطة Fusen-gachi.

يمكن للرياضي الذي خسر أثناء القتال المشاركة في الإعادة إذا اعتبر الاتحاد الدولي للجودو أنه تم استيفاء معايير معينة. قبل منحFusen gachi، يجب على الحكام التأكد من حصولهم على تفويض من لجنة التحكيم.

يتم منح قرار Kiken-gachi لأي مقاتل ينسحب خصمه من المنافسة لأي سبب من الأسباب أثناء المباراة.

المادة- 27 الإصابة أو المرض أو الحادث:

قرار المباراة حيث لا يمكن لأحد المقاتلين الاستمرار بسبب الإصابة أو المرض أو الحادث الذي وقع أثناء المباراة يتم إصداره من قبل الحكم بعد استشارة حكام الطاولة في الحالات التالية:

1-الإصابة:

-إذا كان سبب الإصابة ينسب إلى المقاتل المصاب، فإن الأخير يخسر القتال.

إذا كان من المستحيل تحديد أي من المقاتلين تسبب في الإصابة، فإن المقاتل غير قادر على الاستمرار في خسارة القتال.

2-المرض:

عادة إذا كان المقاتل مريضًا أثناء القتال ولا يمكنه الاستمرار، فإنه يخسر القتال.

3-حادثة

إذا كان الحادث ناتجًا عن سبب خارجي (قوة القاهرة)، بعد استشارة لجنة التحكيم، تعتبر المباراة ملغاة أو مؤجلة. في حالات" القوة القاهرة"، مدير الرياضة ولجنة الرياضة و / أو لجنة التحكيم يتخذ الاتحاد الدولي للصحفيين القرار النهائي.

4-فحوص طبية

- يستدعي الحكم الطبيب إذا تعرض المقاتل لضربة شديدة في الرأس أو الظهر (العمود الفقري)، أو عندما يعتقد الحكم أنها إصابة خطيرة أو خطيرة. في كلتا الحالتين، يفحص الطبيب المقاتل في أقصر وقت ممكن ويوضح للحكم ما إذا كان المقاتل يمكنه الاستمرار أم لا.



-إذا كان الطبيب بعد فحص المقاتل مصاب، ينصح الحكام بأن المقاتل لا يمكنه الاستمرار في القتال، بعد التشاور مع حكام الطاولة، يضع حدا للقتال ويعلن الخصم الفائز عن طريق Kiken-gachi.

(a)

-يمكن للمقاتل أن يطلب من الحكم الاتصال بالطبيب، ولكن في هذه الحالة انتهت المعركة، وخصمه يفوز من قبل Kiken-gachi.

-يمكن للطبيب أيضًا أن يطلب الاعتناء بمقاتله، ولكن في هذه الحالة تنتهي المعركة، ويفوز الخصم Kiken-gachi.
-في جميع الحالات، إذا اعتقد الحكام أن القتال يجب ألا يستمر، فإن الحكم المركزي ينهي القتال ويشير إلى النتيجة وفقًا للقواعد.

5-إصابات النزيف:

-عند حدوث إصابة نازفة، يستدعي الحكم الطبيب لمساعدة المقاتل في إيقاف وعزل النزيف.

-في حالة حدوث نزيف لأسباب صحية يستدعي الحكم الطبيب. لا يجوز القتال أثناء النزيف.

ومع ذلك، يمكن للطبيب أن يعالج الجرح نفسه بسبب النزيف مرتين فقط. (2) في المرة الثالثة التي تتكرر فيها إصابة النزيف نفسها، ينهي الحكم، بعد التشاور المسبق مع حكام الطاولة، القتال وهذا من أجل سلامة المقاتل ويعلن أن الخصم هو الفائز عن طريق Kiken-gachi.

في جميع الحالات التي لا يمكن فيها احتواء النزيف وعزله، يكون الخصم هو الفائز بواسطة Kiken-gachi.

6-إصابات طفيفة:

إصابة طفيفة يمكن أن يعالجها المقاتل نفسه.

على سبيل المثال، في حالة عودة الإصبع، يوقف الحكم القتال بإعلان ماتي أو سونو-ماما ويسمح للمقاتل بإعادة الإصبع المرتجع. يجب القيام بهذا الإجراء على الفور دون مساعدة الحكم أو الطبيب ويمكن للمقاتل مواصلة القتال.

يحق للمقاتل إعطاء نفس الإصبع في مناسبتين (2). إذا حدثت نفس الإصابة للمرة الثالثة (الثالثة)، فلا يعتبر المقاتل لائقًا لمواصلة القتال. الحكم، بعد التشاور المسبق مع الحكام، يضع حدا للقتال ويعلن الخصم الفائز من قبل Kiken-gachi.

المادة- 28 الحالات التي لا تغطيها القواعد:

إذا نشأت حالة لا تغطيها هذه القواعد، يتم التعامل معها واتخاذ قرار من قبل المحكمين بعد التشاور مع هيئة التحكيم.



قائمة المراجع:

1. أحمد فرحان التميمي، مبادئ الجودو والقانون الدولي للأصحاء (IJF) وللمكفوفين والصم (IBSA، 2012).
2. حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
3. محمد رضا حافظ الروبي، محمد عمران، مبادئ رياضة الجودو، ط2، مهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية، 2007.
4. نادى أحمد علي عبد المجيد، رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ط1، 2009.
5. محمد أحمد فؤاد رشوان الشرقاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الحق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية 2011.
6. مراد إبراهيم طرفة، الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001.
7. شليحي عمر، مقياس الرياضات القتالية الجودو، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2018.
8. دودو بلقاسم، محاضرات الجيدو السنة أولى staps، ورقلة، 2009.
9. مسعودي خالد، أثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) على الأداء المهاري لمرحلة الإسقاط (الرمي) لدى مصارعي الجودو الناشئين (10-12 سنة)، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي بن عبد الله، 2012.

قائمة المراجع الأجنبية:

1. BROUSSE M, LE JUDO, SON HISTOIRE, ET SES Succès, PARIS, 2002.
2. Bernard Bronchart : L'enseignement des sports de combat, judo, lutte sambo, édition Amphora, paris, 1989.
3. Daniel Bongard, Judo aide-mémoire, Suisse, 2006.
4. Robert Lassere : Manuel pratique de judo selon la technique du kodokan, Op.cit.
5. Mostapha Mabed : Guide pratique du judo, entreprise national du livre.