

1- الإجابة على السؤال الأول (06ن)

مفهوم الجيدو:

الجيدو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة او الطريق اللين تعتمد على التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو اخلال توازن الخصم للسيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض وشل حركته من غير الحاق الأذى به ضمن قواعد واحكام محددة ، فالجيدو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الجدى للطاقة العقلية والجسدية .

الإجابة على السؤال الثاني: (05ن)

الجوجيتسو نوع من أنواع المصارعة التي اخذت مطلعها من القرن 16 في أتم الاقطاعية اليابانية وهو يعتبر طريقة للقتال الفردي تحتوي على تقنيات وحركات خطيرة التي قد ينجم عنها إصابات قد تؤدي الى الموت ، كما يستخدم الجوجيتسو المهارات والحيل عكس رياضة الجيدو التي تحتوي على نظام ذاتي وسيطرة شخصية من اجل الحفاظ على سلامة المتنافسين . تعتمد الجوجيتسو على القوة قبل الذهن اما الجيدو تعتمد على الذهن قبل القوة .

4- الإجابة على السؤال الثالث: (04ن)

انواع السقطات في رياضة الجيدو:

1.السقطة الخلفية وهي اسلوب للسقوط على الظهر.(01ن)

2.السقطة الجانبية وتنقسم الى: .(01ن)

1.2.السقطة الجانبية اليمنى (0.50ن)

2.2.السقطة الجانبية اليسرى . (0.50ن)

3.السقطة الامامية : (01ن)

1.3.السقطة الأمامية اليمنى . (0.50ن)

2.3. السقطة الأمامية اليسرى . (0.50ن)

4.السقوط الأمامي المتصلب : (01 ن)

-يكون السقوط الامامي المتصلب الى الأمام بشكل مستقيم مع وضع الذراعين مثنيتان أمام الصدر وراحة اليد مقابلة للارض .

- الإجابة على السؤال الرابع: (05ن)

أشكال التحضير في رياضة الجيدو:

1.التدريب الفردي على المهارات الأساسية (01ن)

-يتم التدريب فيها على المهارات الأساسية وعلى المدرب القيام بالإشراف وتصحيح أخطاء اللاعبين بالنسبة للأداء وطريقة تطبيق المهارات الى ان يتخلص اللاعبون من أخطائهم .

2.التدريب التطبيقي مع لاعب آخر: (01ن)

-تدريب اللاعب على مواجهة الخصم ، حيث ان اللاعب يتصدى خلال فترة التدريب الفردي على الفنون الأساسية للرميات الموجهة من الخصم ولكنه بعد ان تسدد له هذه الرميات ونجد انه قادرا على صدها والقيام بالهجوم المضاد يزول خوفه وتبدأ الثقة في نفسه بالزيادة .

3.التدريب شبه الحر: (01ن)

-ويعتبر خطوة هامة للتدريب 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 الحرس بحيث لاتصل الحركات للاعب الآخر .

4.التدريب الحر: (01ن)

استخدام حر للفنون الاساسية ويسمح فيه بتوجيه الرميات حسب مايريد اللاعبان مع حرص على عدم اصابة كل منهما للآخر

5.التدريب على مجموعات: (01ن)

وفي هذا النوع يتم التدريب عن طريق تشكيل جمل حركية متسلسلة الغاية منها البعد الجمالي والاستعراضي وعادة ما تكون في امتحان اجتياز الرتب .