

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية  
امتحانات السداسي الأول  
التاريخ: 2018/ 01/13  
السنة الثانية جميع التخصصات



جامعة محمد خيضر بسكرة  
قسم الجذع المشترك  
السنة الجامعية: 2018/2017  
مدة الزمنية للامتحان: ساعة ونصف

**إمتحان السداسي الأول في مقياس الجيدو**

**السؤال الأول: (04 نقاط)**

تكلم عن أهمية تغيير وتعديل قوانين اللعبة في رياضة الجيدو خلال الدورات الاولمبية وبمصادقة الاتحادات الوطنية ، ثم بين أهم التعديلات الأخيرة والخاصة بين سنة 2017 و 2020 ؟

**السؤال الثاني: (03 نقاط)**

الغرض من النزال في رياضة الجيدو هو الفوز سواء الكامل أو الفوز بالنقاط على الخصم ومنه حدد النقاط أو العلامات في رياضة الجيدو ثم بين كيف يمكن للرياضي الحصول عليها ؟

**السؤال الثالث: (02 نقاط)**

تصنيف وترتيب الحركات الفنية في رياضة الجيدو يكون حسب قواعد محددة ، أذكرها؟

**السؤال الرابع: (01 نقطة)**

عرف رياضة الجيدو ، ثم تكلم عن التطور التاريخي للفئات الوزنية ؟

**السؤال الخامس: (01 نقطة)**

تستعمل هذه الكلمات في رياضة الجيدو، وضح معنى كل كلمة ؟

. DOJO ، SHIDO ، REI ، RANDORI ، TACHI-WAZA ، NE-WAZA ، MATTE ، JUDOGI

**السؤال السادس: (02 نقاط)**

تكلم عن تاريخ رياضة الجيدو في الجزائر ، مع ذكر بعض أهم الانجازات في المحافل الدولية ؟

**السؤال السابع: (03 نقاط)**

أول ما يجب أن يتعلمه رياضي الجيدو هي حركات فنية ذات أسلوب عالي تمكنه من اجتناب قدر الإمكان المخاطر والحوادث والإصابات التي قد يتعرض إليها جراء تعرضه لهجوم من طرف الخصم، عرف هذه الحركات الفنية، ثم بين كيف يمكن لها أن تحمي الرياضي أثناء السقوط على البساط ؟

**السؤال الثامن: (04 نقاط)**

تكلم عن خصائص ومميزات رياضي الجيدو ؟ مع الشرح

بالتوفيق



### تصحيح نموذجي في مقياس الجيدو

#### الجواب الأول: (04 نقاط)

تكلم عن أهمية تغيير وتعديل قوانين اللعبة في رياضة الجيدو خلال الدورات الاولمبية وبمصادقة الاتحادات الوطنية ، ثم بين أهم التعديلات الأخيرة والخاصة بين سنة 2017 و 2020 ؟  
أهمية تغيير وتعديل القوانين: هذه التعديلات ترمي الى التحسين في مستوى الممارسين وكذلك الى تطوير وتحسين نوعية الممارسة بالنسبة للافراد فعلى سبيل المثال لاحظ المختصين في هذا المجال أن هناك تحسن كبير في التقنيات المنجزة وكذلك في طريقة الفوز في المنافسة أين سجلوا 80 % من الانتصارات عن طريق ايون وهذا خلال البطولة العالمية سنة 2015 بكزاخيستان  
التعديلات تجرى بعد تحليلات يجرها اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي، كما يعتمدوا على اقتراحات الاتحادات الوطنية، مع الحفاظ دائما على القيم ومبادئ رياضة الجودو، وكل هذا لضمان عدد متزايد أكثر فأكثر من الممارسين  
أهم التعديلات الأخيرة:

وقت المنازلة: بالنسبة للرجال والنساء حدد 04 دقائق في المنافسات المختلطة رجال ونساء الترتيب حسب الفرق، الفوز الذهبي: اذا لم يسجل نقاط، او مخالقات ، وبقي التعادل بين المتنافسين يعلن الحكم على استمرار النزال ، النقاط المسجلة يبقى الرياضي محتفظ بها على لوح التسجيل، الفوز يكون بالنقاط المسجلة والعقوبات المسجلة ضد الرياضي  
تقييم النقاط: النقاط المسجلة ايون ووزاري فقط، قيمة وزاري تعادل قيمة يوكو القديمة، الجمع بين 02 وزاري لا تعادل في كل الأحوال ايون، التثبيت 10 ثواني وزاري – 20 ثانية ايون  
العقوبات: 03 بدل 04 شيدو تعني خسارة اللعب، 03 شيدو يعلن الحكم عن توقف النزال، في الوقت الذي يخصه اللاعب للمسك لا يعاقب عليه بل يعاقب على الوضعية السلبية في النزال، حدد الوقت للمسك ومباشرة النزال 45 ثانية، في حالة عدم العمل والهجوم يتلقى عقوبة شيدو، المسك من الرجلين او من السروال يعاقب عليه في المرة الأولى بشيدو اما الثانية التوقيف عن النزال  
السلامة والأمان: السقوط في وضعية الجسر تطرد اللعب من المنافسة، السقوط على المرفقين تحسب مثل السقوط على الظهر، اما السقوط على مرفق واحد لا تحسب، كل الحركات الغير قانونية يعاقب عليها  
اللباس: طريقة ربط الحزام الجيدة مع القميص تراقب من طرف الحكم بين ماتي و هجيمي، كما ان هناك تغيير في التنقيط في بطولة العالم

#### الجواب الثاني: (03 نقاط)

الغرض من النزال في رياضة الجيدو هو الفوز سواء الكامل أو الفوز بالنقاط على الخصم ومنه حدد النقاط أو العلامات في رياضة الجيدو ثم بين كيف يمكن للرياضي الحصول عليها ؟

**يوكو** : تسجل هذه النقطة من طرف الحكم عند سقوط الرياضي على البساط عن طريق مهارة مطبقة من طرف الخصم أجبرته على سقوط بشكل جانبي، كما تسجل أيضا هذه النقطة في حالة تثبيت الخصم على البساط لمدة تتراوح ما بين 15 الى 19 ثانية.

**وازارى**: تسجل هذه النقطة من طرف الحكم اذا كان السقوط شبه كلي أي تنقص بعض عناصر نقطة إيبون، بهذا الشكل تمنح نقطة وازاري، كما تمنح هذه النقطة في حالة تثبيت الخصم لمدة تتراوح ما بين 20 الى 24 ثانية.

**إيبون**: تمنح هذه النقطة من طرف الحكم في حالة سقوط الخصم على ظهره بكل كلي مع قوة وسرعة كبيرة، كما تمنح أيضا نقطة إيبون في حالة تثبيت الخصم على البساط لمدة تفوق 25 ثانية .  
إيبون عن طريق جمع بين النقاط: يمكن للحكم منح نقطة إيبون إذا تحصل الرياضي مرتين على علامة وازاري.

**شيدو**: هي نقطة تمنح في حالة رتكاب الخصم خطأ خفيف، يمكن أن تأثر هذه النقطة في النتيجة الأخيرة للمنافسة في حالة عدم تسجيل نقاط من كلا المتنافسين.

### الجواب الثالث: (02 نقاط)

تصنيف وترتيب الحركات الفنية في رياضة الجيدو يكون حسب قواعد محددة ، أذكرها؟  
1 حسب نفس المجموعات الحركية، 2 حسب ألوان الاحزمة، 3 حسب الرتب، 4 حسب مدرسة الكودوكان، 5 حسب مختلف المناطق الجسمية أو التشريحية، 6 حسب الترتيب القديم الحركات التي تستعمل رجل واحدة والتي تستعمل الرجلين معا، 7 حسب المهارات الفنية الكبرى والصغرى، 8 تقنيات الإسقاط والتثبيت

### الجواب الرابع: (01 نقطة)

عرف رياضة الجيدو ، ثم تكلم عن التطور التاريخي للفئات الوزنية ؟  
**تعريف رياضة الجيدو**: رياضة الجودو أو الفن المرن، هي رياضة قتالية وتنافسية من أصل ياباني، مؤسسها يدعى جيكوروكانو، بحيث قسم هذا الأخير رياضة الجودو الى تقنيات أساسية كتقنيات الإسقاط، التحكم والمراقبة على البساط، الخنق والتثبيت، كما تنقسم كلمة الجودو الى قسمين:  
جو: المرن، دو: الفرن أو الطريق.

**ظهور الفئات الوزنية منذ 1952 الى يومنا هذا:**

سنة 1952 وحسب الاتحاد الدولي للجودو هناك ثلاث فئات وزنية :

68- ، 80 - ، + 80 كغ

في سنة 1964 في الالعاب الاولمبية بطوكيو أصبحت الفئات الوزنية رسمية ومعتمدة من طرف الاتحاد الدولي واللجنة الاولمبية.

في سنة 1977 الاتحاد الدولي لرياضة الجودو اعتمد 07 فئات وزنية

- 60 كغ ، - 65 كغ، - 71 كغ ، - 78 كغ ، - 86 كغ ، - 95 كغ ، + 95 كغ

في الوقت الحالي نجد الفئات الوزنية التالية :

- 60 كغ ، - 66 كغ، - 73 كغ ، - 81 كغ ، - 90 كغ، - 100 كغ، + 100 كغ.

**الفئات الوزنية عند الاناث:**

سنة 1972 بالالعاب الاولمبية بميونخ نجد 07 فئات وزنية:

- 48 كغ، - 52 كغ، - 56 كغ ، - 61 كغ ، - 66 كغ ، - 72 كغ ، + 72 كغ.

في سنة 1992 في مؤتمر الاتحاد الدولي وخلال الالعاب الاولمبية ببرشلونة تم اعتماد 07 فئات وزنية نسوية وهي كالتالي:

- 48 كغ ، - 52 كغ ، - 57 كغ، - 63 كغ، - 70 كغ، - 78 كغ، + 78 كغ.

## الجواب الخامس: (01 نقطة)

JUDOJI: اللباس MATTE: توقف مؤقت عن النزال NE-WAZA: تقنيات من على البساط  
TACHI-WAZA : تقنيات من الوقوف RANDORI : تدريب حر، REI : التحية ، SHIDO :  
عقوبة ، DOJO : قاعة التدريب.

## الجواب السادس: (02 نقاط)

تكلم عن تاريخ رياضة الجودو في الجزائر ، مع ذكر بعض أهم الانجازات في المحافل الدولية ؟  
ادخل الفرنسيون خلال الفترة الاستعمارية عدة رياضات من بينها الجودو. لكن كانت ممنوعة للممارسة  
بالنسبة للجزائريين و هذا لأسباب سياسية و أمنية حسبهم. لكن بعد الاستقلال هذا الفن القتالي بدأ  
يستهووي العديد من المواطنين الشغوفين لتعلمه. فقد ساهم كل من المغتربين الممارسين للجودو العائدين  
لأرض الوطن و الفرنسيين الذين بقوا في بلادنا إلى جانب الأقلية التي مارست الجودو في السرية إبان  
الاستعمار على إعطاء دفع حقيقي لهذه الرياضة ببلادنا. و في سنة 1963 م،  
تأسست الاتحادية الجزائرية للجودو و الرياضات القتالية التي تشمل كل من الجودو و الكاراتي و بعد ذلك  
أنظمت الايكيدو الى المجموعة. كان عدد ممارسي الجودو وقتها حوالي 3000 ممارس عام  
1964 ليصبح حاليا أكثر من 20000 ممارس ، وفي سنة 1965 انخرطت الجزائر في الاتحادية  
الدولية للجودو وفي سنة 1984 تأسست  
الاتحادية الجزائرية للجودو 3 و تعتبر الجزائر منذ الألعاب الإفريقية التي احتضنتها بلادنا عام 1978 ،  
اهم ميداليته بن يخلف الفضية و حداد البرونزية في العاب بكين 2008

## الجواب السابع: (03 نقاط)

### الحركات الفنية هي السقاطات بمختلف أنواعها

-السقطة الخلفية ( أوشيرو – أوكيمي ) :تؤدي السقطة الخلفية على ثلاث مراحل :

\*السقطة الخلفية من وضع الجلوس الطويل على البساط.\*السقطة الخلفية من وضع القرفصاء

\*السقطة الخلفية من وضع الوقوف

-السقطة الجانبية ( يوكو – أوكيمي ) تؤدي السقطة الجانبية على ثلاث مراحل :

\*السقطة الجانبية من وضع الجلوس الطويل على البساط ، \*السقطة الجانبية من وضع القرفصاء

\*السقطة الجانبية من وضع الوقوف ، و تقسم السقطة الجانبية إلى قسمين :

\*السقطة الجانبية جهة اليمين : ميجي يوكو أوكيمي migi Yoko Ykemi .

\*السقطة الجانبية جهة اليسار : هيداري يوكو أوكيمي Hidari Yoko Ykemi .

-السقاطات الأمامية:

السقطة الأمامية الدائرية ( ماو – أوكيمي )اليمنى واليسرى

يوضح الطالب كيف يمكن لهذه السقاطات ان تمتص الصدمة عند السقوط من خلال الوضعيات الصحيحة  
في السقوط.

## الجواب الثامن: (04 نقاط)

تكلم بشكل مختصر عن خصائص ومميزات رياضي الجودو ؟

يجب التطرق الى النقاط التالية: 1-**الخصائص التشريحية** مبينا العضلات العاملة وكذلك الفروق الموجودة بين رياضة الجودو والمصارعة الإغريقية الرومانية  
2- **الخصائص البدنية** مبينا أهم القدرات والصفات البدنية والتي يتمتع بها رياضي الجودو، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة. مح الشرح لكل عنصر

انتهى