

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

يوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية
ات السداسي الأول
2019/ 01/06 :



جامعة محمد خيضر بسكرة
قسم التدريب الرياضي
السنة الجامعية: 2018/2019
السنة الثانية ليسانس

تصحيح نموذجي في مقياس الجيدو

السؤال الأول: (07 نقاط)

*تقريبا في كل دورة أولمبية يقوم الاتحاد الدولي لرياضة الجودو بتعديلات مختلفة على قانون اللعبة ، ففي كل مرة يبحث المختصين في إمكانية تحسين طرق ووسائل الممارسة حتى يوفر جو خالي من الاخطار وكذلك إعطاء فرص متكافئة
*في الألعاب الأولمبية بانجلترا 2012 كان هناك اقتراح تعديلات الصقوط في وضعية الجسر ، المسك من داخل كم الرجل بحيث كانت التعديلات تقنية بالدرجة الأولى
*في المكسيك 2016 كانت تعديلات مرتبطة بالحكام طرق التحكيم استعمال الكاميرة ومنه تعديلات خاصة بالوسائل والأجهزة هذه التعديلات ترمي الى التحسين في مستوى الممارسين وكذلك الى تطوير وتحسين نوعية الممارسة بالنسبة للأفراد 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 بكراخيستان
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
*الألعاب الأولمبية بطوكيو 2020 هناك عدة اقتراحات شملت جوانب مختلفة تمت مناقشتها في شهر جانفي من السنة الحالية مع مجموعة كبيرة من المدربين والحكام والرياضيين توصلوا الى إمكانية تجريب القواعد الجديدة خلال بطولة العالم ببوداباست ما بين اوت وسبتمبر 2017 ، كما يعقد اجتماع بعد البطولة لتقييم القواعد الجديدة وإصدار القرارات اللازمة

أهم التعديلات المقترحة:

وقت المنازلة: بالنسبة للرجال والنساء حدد 04 دقائق في المنافسات المختلطة رجال ونساء الترتيب حسب الفرق.
الفوز الذهبي: اذا لم يسجل نقاط، او مخالفات ، 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
حذف علامة يوكو من التحكيم بعد كوكا سنة 2008
الجمع بين 02 وزاري لا تعادل في كل الأحوال ايون
التثبيت 10 ثواني وزاري – 20 ثانية ايون

العقوبات:

03 بدل 04 شيديو تعني خسارة اللعب
03 شيديو 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 شيديو
المسك من الرجلين او من السروال يعاقب عليه في المرة الأولى بشيديو اما الثانية التوقيف عن النزال

السلامة والأمان:

السقوط في وضعية الجسر تطرد اللاعب 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 التقيط في بطولة العالم

الجواب الثاني: (06 نقاط) 0.5 عن كل عنصر

حسب نفس مجموعة الحركات

مجموعة حركات اليد: TE-WAZA

مجموعة حركات الحوض: KHOCHI-WAZA

مجموعة حركات الرجل: ACHI-WAZA

مجموعة حركات من الجلوس (KATAMI-WAZA)

مجموعة حركات التثبيت

مجموعة Shime Waza: تقنيات الخنق

مجموعة Kantsetsu Waza: تقنيات الخلع على مستوى المفاصل

مجموعة Sutemi Waza: تقنيات التضحية

تصنيف وترتيب التقنيات حسب مدرسة الكودوكان

ترتيب حسب الدرجات

تصنيف وترتيب التقنيات حسب الوان الاحزمة

السؤال الثالث: (04 نقاط)

تكمُن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم المهارات الحركية وإتقانها . يشير مصطلح اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد المكتسبة في صورتها البدائية – أي دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الاداء إذا حاولنا أن نقارن بين مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية وبين المراحل التالية حتى نهاية عملية الاعداد المهاري، لوجدنا أن هذه المرحلة تتميز بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلّة جودة النوع.

عند تقديم مهارات حركية يستخدم المدرب مايلي:

1- التقديم السمعي. 02 نقطة

2-التقديم المرئي.

1- التقديم السمعي: 02 نقطة

و يتلخص في هذا النوع في استخدام الكلمات مثل الشرح و الوصف اللفظي للمهارة الحركية .

كما ينبغي على المدرب مراعاة النقاط التالية أثناء عملية التقديم السمعي:

* ينبغي أن يتسم التقديم اللفظي و الشرح بالوضوح و أن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتى يستطيع الجميع استيعابه.

* ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، الأمر الذي يساعد على سرعة الفهم و التصوير المتميز.

* ان يتناسب الشرح و التوضيح و التعمق في التفاصيل مع المستوى المهاري للأفراد و ما يرتبط بالمعارف و الخبرات السابقة لهم.

* يحسن ارتباط الشرح و الوصف بالطابع الانفعالي المحبب الى النفس و الذي يتمثل في اختيار بعض التعبيرات و الالفاظ التي تعمل

على إثارة ميل الفرد للتقليد ، و على زيادة الثقة بالنفس ، و التي تضيف على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة.

* يجب على المدرب الرياضي مراعاة ان يكون بمقدور جميع الطلاب سماع الشرح.

* ينبغي ان تبادء عملية التقديم اللفظي بتناول هدف المهارة الحركية و الوصف الاجمالي لها بصورة مختصرة.

* بعد ان يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح و توجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة.

2- التقديم المرئي: 02 نقطة

يتأسس التقديم المرئي في هذه المرحلة على قيام المدرب الرياضي باداء نموذج للمهارة الحركية . و ينبغي مراعاة دقة اداء النموذج نظرا

لأن الاداء الخاطئ يقف حجرة أمام المتعلم و يسهم في عدم قدرته على التصور الصحيح للمهارة الحركية ، كما يعمل على الاقلال

من حماس و ميل الفرد للتقليد.

ولذا ينبغي في حالة عدم قدرة المدرب الرياضي على اداء النموذج الصحيح للمهارة الحركية ان يقوم بتكليف المدرب المساعد - ان وجد-

او احد اللاعبين الذين يتقنون هذه المهارة باداء نموذج للمهارة الحركية.

بالإضافة الى ذلك يستطيع المدرب الرياضي استخدام اللوحات و الصور او الرسومات التوضيحية او الاجهزة المرئية كا لافلام

السينمائية [السريعة و البطيئة] ، او استخدام النموذج المصغ للاشكال و الاوضاع و الحركات المختلفة.

ومن ناحية اخري ينبغي على المدرب الرياضي مراعاة ان يكون بمقدور جميع افراد رؤية النموذج بطريقة واضحة.

3- ربط التقديم السمعي بالتقديم النظري:

دلت التجارب و الخبرات المتعددة على ان ارتباط التقديم السمعي بالتقديم المرئي - اي اقتران الشرح و الوصف باداء نموذج للمهارة الحركية - يؤدي الى احسن النتائج ، و يسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على ادراك و تصور و فهم المهارات الحركية بدرجة سريعة.

السؤال الرابع: (03 نقاط)

إهمال أهمية تعليم واتقان السقوط أمر خطير. يجب أن يلقن لاعب الجودو على الأقل الحد الأدنى من مهارات السقوط قبل الخوض في تقنيات الرمي والنزال .

السقوط الخلفي مع التعريف

السقوط الجانبي الأيمن و الأيسر مع التعريف

السقوط الامامي الأيمن و الأيسر مع التعريف

أهمية تعلم الإسقاطات:

*تسهيل تعلم ممارسو رياضة الجودو.

* التطبيق الصحيح للسقوط يعطي للرياضي ثقة بالنفس عالية كذلك يسمح له بالتعلم مختلف المهارات بنسبة أمان كبيرة .

*الجسم القوي يتحكم بشكل صحيح في حركة أعضاء الجسم عند السقوط .وبالتالي يمكن أن يبقى الرأس في مكان دون أن تصل إلى الأرض والساقين والذراعين تكون مشاركتهم فعالة في توزيع الصدمة .

*العمل القوي للذراع واليد، يساعد في توزيع موجة الصدمة والحد من تأثيرها على التركيب العظمي يجب أن يكون الذراع في امتداد طبيعي اثناء السقوط، كذلك الزاوية مابين الذراع والجذع حوالي 45درجة.

* عند السقوط يجب وضع الأطراف المعنية فقط بحيث نتجنب وضع الانتواءات العظمية .كذلك لضمان سقوط امن يجب وضع مساحة كافية من الجسم على الأرض وهذا يساعد على توزيع الصدمات والاهتزازات .هذا يعني أن الجسم العلوي والسفلي يجب أن يصل إلى الأرض في وقت واحد.

* عند السقوط الرأس يمثل خطرا كبيرا في الجودو .يجب أن نسيطر على هذا الخطر من خلال تقوية العضلات المعنية خاصة عضلات الرقبة وهذا يساهم إلى حد كبير في الحد من أخطار الرأس.

* تقنية خاطئة أثناء السقوط تزيد من احتمال إصابة المفاصل خاصة على مستوى الذراع .أما التقنيات الصحيحة تكون فيه الأطراف الجسمية في حالة امتداد كامل خاصة على مستوى المفاصل وبالتالي يقلل من مخاطر مثل هذه الاضطرابات.

* ان لم تكن هناك حماية جيدة للرأس من السقوط، وأنه قد يكون الاستقبال مباشرة على الرأس في مثل هذه الحالة، لا يمكن تحديد الاصابة على مستوى الرأس فقط **ارتجاج** ، ، ولكن يمكن أن تكون أكثر خطورة باصابة للفقرات العنقية.

الهدف من تعلم الاسقاطات:

- التخفيض من سرعة الجسم قبل لمس الارض.
- تخفيف الصدمة اثناء السقوط
- تجنب مختلف انواع الاصابات.

إعادة النظر يوم الاحد 20 /02/ 2019 على الساعة 11:20 قاعة رقم 08



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : جيد

دشري حميد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		00.00	أحمد التجاني	أميسة	39073368	01
		07.00	بدر الدين	أفرن	15/35041322	02
		07.50	رياض	بحري	35048010	03
		00.00	عماد	بركات	35050703	04
		05.50	خير الدين	بعطوش	35037310	05
		13.50	عيدو	بن جلول	35042984	06
		05.00	عمر	بن عامر	16/5558855	07
		04.50	حمزة	بن نعمية	39073089	08
		07.50	توفيق	بويبيش	14/35033558	09
		09.00	عبد الرؤوف	بودونت	50292887	10
		04.50	نجم الدين	بوسبيبط	35036876	11
		05.50	حسين	تلمامي	35039762	12
		11.00	اشرف	تلي	35037835	13
		11.00	عبد الحق	جراف	04/4024001	14
		04.50	بلقاسم	حبشي	35051066	15
		00.00	أحمد	حساني	13/35030861	16
		11.00	ميلود	حسنواي	210913	17
		00.00	رسيم	حميدي	5039233	18
		08.00	فوزي	لريهم	15/35047556	19
		09.00	محمد رفيق	رحمه	35034416	20
		12.00	محمد إسلام	رزاق	35034503	21
		00.00	حمادي	رزقي	35043999	22
		08.00	قدور	رغدي	35050783	23
		00.00	العربي	سبخي	35034540	24
		11.00	محمد كمال	سعدية	35040438	25
		04.50	سفيان	سعدي	13/35029977	26
		09.00	حسام	شبابي	35045466	27
		00.00	زوهير	شرقي	35045935	28
		00.00	صلاح الدين	عدلان	15/35042804	29
		08.00	محمد لمين	علمي	14/35032751	30
		00.00	احمد صابر	عماري	13/36004020	31
		10.00	اسلام	عيساوي	35042815	32
		00.00	أيوب	فانضل	39070177	33
		00.00	عبد الرؤوف	فراح	14/35017309	34
		00.00	انور	قيقوب	15/35042513	35

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : جبدو

دشري حميد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		08.00	بلال	قبوب	15/35042544	36
		00.00	الحسين	قدور	39067718	37
		00.00	محمد الأمين	قطاف تمام	35038252	38
		00.00	ايمن	كشروود	16/350666356	39
		00.00	احمد	ليه	39069139	40
		08.50	صهيب	ماصة	35036821	41
		07.50	عقبة	ميروكية	35042832	42
		12.00	يزيد	مزروع	35042626	43
		00.00	خالد	مشري	35035308	44
		00.00	محمد أيمن	معوش	35039648	45
		15.00	مسعود	موساوي	441636	46
		11.50	جوهر الدين جهاد	ميلودي	35033403	47

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : جيدو

دشري حميد

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		14.00	محمد الأمين	أقرن	35036700	01
		05.00	عبد القادر	الوثيري	39083629	02
		12.00	سليمان	باي	35035916	03
		00.00	حسن	بحري	14/39058635	04
		00.00	عبد الكريم	بعداش	35039613	05
		00.00	أيمن	بن الشارف	15/35035688	06
		00.00	ناصر	بن قوقة	35039662	07
		06.00	جيلاني	تبينة	35045449	08
		07.50	أسامة	تليب	35035205	09
		01.50	محمد	جبالي	39064532	10
		01.00	عبد الجليل	جدو	35046489	11
		00.00	سيف الإسلام	جلولي	5029159	12
		01.00	يعقوب	جمعي	39062444	13
		00.00	عبد الرزاق	حافي	14/36004564	14
		03.00	توفيق	حننات	35039726	15
		04.50	محمد صالح	لريدي	15/36006517	16
		00.00	ابراهيم	رحموني	14/35013738	17
		01.50	صلاح	رغدي	35048984	18
		00.00	زكرياء	رهيوي	39084950	19
		04.00	أيمن	زريرز	35032139	20
		00.00	الشافعي	زنودة	14/35038607	21
		06.50	مبروك	زيطوط	35042518	22
		12.50	إسلام	سعدي	35040856	23
		08.50	زياد	شلالي	35038948	24
		00.00	غريب	طية	39055166	25
		06.00	رفيق	عبد الباقي	35040176	26
		07.00	فتحي	غربية	35051372	27
		12.00	فتحي	قنفي	15/35036852	28
		09.00	سامي	قوجيل	35039946	29
		09.00	عماد الدين	لبيض	35051111	30
		01.00	أيمن	لعلى	35037181	31
		08.00	خليل	مبروكية	35042820	32
		10.00	محمد أمين	محمدي	35035984	33
		09.00	كمال	مزروع	35050796	34
		11.50	حسان	مصطفاوي	16/35049203	35

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : جيدو الأستاذ (ة): دشري حميد

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		10.50	صلاح الدين	معالم	14/35018045	36
		09.00	أيمن	مواقي بشيري	35052274	37
		05.00	محمد السايح	ناصرى	15/35046145	38
		05.00	عبد المالك	هامل	35037459	39
		10.50	سليمان يور	يحي	35035917	40

بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

السنة الجامعية : 2018 - 2019

السنة الثانية ليسانس التربية و علم الحركة - السداسي الثالث

المقياس : جيدو

الأستاذ : دشري حميد

قائمة إضافية

الرقم	الاسم و اللقب	امتحان	العلامة
01	زمره محمد	عادي	03.00
02	بركات توفيق	عادي	03.50
03	شارف عبد الحكيم	دين	06.50
04	مويبي صابر	دين	08.00
05	غنانية خالد	دين	10.00