

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 يخصصه 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:

الأستاذ:

الرقم	اللقب	الاسم	علامة الامتحان / 20	العلامة بعد إعادة النظر / 20	الملاحظة
01	المطية	صلاح الدين	00.00		
02	بركات	عماد	02.00		
03	بن طيبة	أيمن	08.50		
04	بن علي	حسام	07.50		
05	بوعكاز	محمد	04.00		
06	بوعون	أحسن	04.50		
07	حايف خايف	عبد الرؤوف	00.00		
08	حزومة	عبد الحليم	06.00		
09	خمخام	اسلام	06.00		
10	دادة	ضياء الحق	06.50		
11	رواق	فوزي	00.00		
12	زروقي	أيمن عبد الرزاق	07.50		
13	زطيطو	أسامة	10.00		
14	سعدي	محمد يونس	08.00		
15	سويسي	سمير	01.00		
16	شكور	محمد اسلام	07.00		
17	صغير	عبد الرحمان	00.00		
18	طرية	عادل	05.00		
19	عبود	لخضر	08.00		
20	عثمان	خالد	13.00		
21	عدوان	أسامة	14.00		
22	عطية	أيمن	11.00		
23	قنان	محمد	00.00		
24	قويديري	خير الدين	00.00		
25	قيدادو	ساعد	04.00		
26	كرد الواد	صالح	05.00		
27	كركاظو	محمد علي	07.50		
28	لعياضي	فتحي	06.00		
29	مباركي	محمد الياس	04.50		
30	سليماني	محمد صهيب	08.50		
31	محيريق	الجيلاني	09.50		
32	مغازي	اسلام	00.00		
33	بلعورة	منذر	10.00		
34	اسامة	ميحي	10.50		
35	هبيرة	طارق	15.00		
37	يجار	محمد نسيم	09.00		
38	يحياوي	سيدي علي	12.00		
39	بودرهم	نصر الدين	13.50		
40	ميحي	أسامة	00.00		
41	بطان	محسن	00.00		



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج: 02

المقياس: الجيدو

الأستاذ: دشري حميد

الرقم	اللقب	الاسم	علامة الامتحان / 20	العلامة بعد إعادة النظر / 20	الملاحظة
01	العابد	محمد عبد الله	10.00		
02	العموري	عماد	11.00		
03	بوشانة	مالك	08.00		
04	بوضياف	عبد الرؤوف	08.00		
05	بوغرارة	باسم	08.50		
06	بوليفة	عبد الصمد	03.50		
07	جعفر	محمد تاج الدين	08.50		
08	جوبر	سمير	11.50		
09	حساين	لخضر محمد الصغير	07.50		
10	حشاني	سفيان	06.00		
11	حملوي	محمد علي	05.00		
12	حميدي	أبو القاسم	05.00		
13	دالي علي	أحمد ضياء	13.00		
14	دخية	سفيان	11.00		
15	جيلاني	رانية	07.50		
16	ربيع	وردة	05.00		
17	رواجي	مسعود	08.50		
18	روان	ابراهيم	10.00		
19	زراولية	بثينة	09.00		
20	زكور فرحات	علاء الدين	00.00		
21	زيادي	رفيق الطيب	06.00		
22	شبعاني	بالقاسم	07.00		
23	حناشي	خالدي	09.00		
24	شريط	منال	10.50		
25	طوان	صبري	00.00		
26	عماري	نصر الدين	10.50		
27	رواق	فوزي	06.00		
28	قوادرية	عبد الحق	00.00		
29	كعيش	محمد	07.00		
30	مداس	محمد	06.50		
31	مراح	عبد الله	14.00		
32	مرزاق	وليد	05.50		
33	عماري	مسعود	11.00		
34	مشري	ثابت	00.00		
35	مناصر	عماد الدين	01.50		
36	هريات	هشام	07.00		
37	جودي	يمونة	05.50		
38	بونقاب	كمال	07.00		
39	قنان	محمد علي	08.00		
40	قويدري	خير الدين	06.50		
41	هلالة	أسامة	00.00		

رئيس القسم:

توقيع الأستاذ:

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية الحركية
السنة الجامعية : 2018 - 2019
السنة الثانية ليسانس تدريب رياضي تنافسي - السداسي الثالث
المقياس : جيدو
الأستاذ : دشري حميد

قائمة إضافية

الرقم	الاسم و اللقب	امتحان	العلامة
01	ثقوري معمر	دين	07.50
02	بن عمار انس	دين	01.00
03	بوراس احمد	دين	09.00
04	تومي عز الدين	دين	10.00
05	منصر محمد رياض	دين	03.00
06	يحياوي سيد علي	عادي	12.00