

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tibirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي



مطبوعة تدريسية

مقياس رياضة الجيدو

إعداد: د. فرنان مجيد

الموسم الجامعي: 2022/2021



المستوى الدراسي : السنة الثانية ليسانس

طبيعة المقياس: سداسي

إسم المقياس: الجيدو

أهداف التعليم:

- إبراز القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص الجيدو.
- الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجّهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المختلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

- عدد المحاور: 7

- عدد المحاضرات: 14

- عدد الأسابيع: 14

- عدد صفحات المطبوعة



الرقم	المحاور	المحاضرة	عنوان المحاضرة	الأسبوع
1	تاريخ وفلسفة رياضة الجيدو	المحاضرة رقم 1	تاريخ رياضة الجيدو	1
2	الجيدو	المحاضرة رقم 2	الفلسفة التربوية لرياضة الجيدو	2
2	مبادئ وقواعد رياضة الجيدو	المحاضرة رقم 1	مدخل إلى ممارسة رياضة الجيدو	3
4		المحاضرة رقم 2	تقنيات الجيدو JUDO WAZA 1/ تقنيات الاسقاط NAGE WAZA	4
5		المحاضرة رقم 3	2/ تقنيات التثبيت على البساط KATAME WAZA	5
6		المحاضرة رقم 4	الدرجات في الجيدو	6
3	القوانين والتحكيم في رياضة الجيدو	المحاضرة رقم 1	القوانين التنظيمية حسب الفيدرالية الدولية لرياضة الجيدو	7
8		المحاضرة رقم 2	التحكيم في الجيدو	8
4	التخطيط والبرمجة في رياضة الجيدو	المحاضرة رقم 1	تخطيط التدريب الرياضي في الجيدو	9
10		المحاضرة رقم 2	مراحل التدريب في الجيدو	10
5	أشكال التحضير والاعداد الرياضي في رياضة الجيدو	المحاضرة رقم 1	أشكال التحضير والاعداد الرياضي	11
6	تقييم وتقويم الصفات البدنية لرياضي الجيدو	المحاضرة رقم 1	تقييم وتقويم الصفات البدنية	12
7	أساليب الانتقاء والتوجيه الرياضي في رياضة الجيدو	المحاضرة رقم 1	الانتقاء والتوجيه في الجيدو	13
14		المحاضرة رقم 2	بيداغوجية تعليم الجيدو	14



المحاضرة رقم 1: تاريخ رياضة الجيدو

1/ تمهيد:

تروي الاسطورة أن أحد الرهبان اليابانيين لاحظ وهو جالس في يوم بارد مثلج أن أغصان الاشجار تتكسر بفعل ثقل الثلوج المتراكمة عليها، في حين أن الاغصان الرقيقة والخفيفة تنحني فتجعل الثلج يتساقط الى الارض وتعود هي الى وضعها الاصلي بدون أي ضرر، فاستنتج من خلال ذلك أن الاخف يمكن أن يتغلب على ما هو أثقل منه، وانه يمكن أن نستخدم قوة الخصم من أجل التغلب عليه من هذا المبدأ استطاع أن يستلهم أولى تقنيات الرياضة القتالية القديمة -JU الجي- جيتسو .



صورة من التراث الياباني تظهر بعض تقنيات JU-الجي- جيتسو .



2/ الرياضة القتالية (الجي - جيتسو) (JU-JITSU)

كان مضمون هذه الرياضة يشتمل على فنون الضرب و الطعن و الرفس و الخنق و المسك و ثني المفاصل و برمها، و مع مرور الزمن تهذبت هذه الفنون وتطورت تطورا كبيرا. وبسبب الصفة الخاصة لبلاد اليابان و عزلتها الثقافية و محيطها الاجتماعي، فقد أخذت هذه الرياضة تنمو بسرعة فائقة حتى بلغت عدد مدارس الجوجيتسو في أوج تطورها المئات . و كان أساتذة هذه المدارس و الخبراء في هذه الرياضة يلتقون بين فترة و أخرى للإطلاع على مزايا هذه الرياضة و تلقينها إلى أتباعهم العديدين في كافة أنحاء العالم.



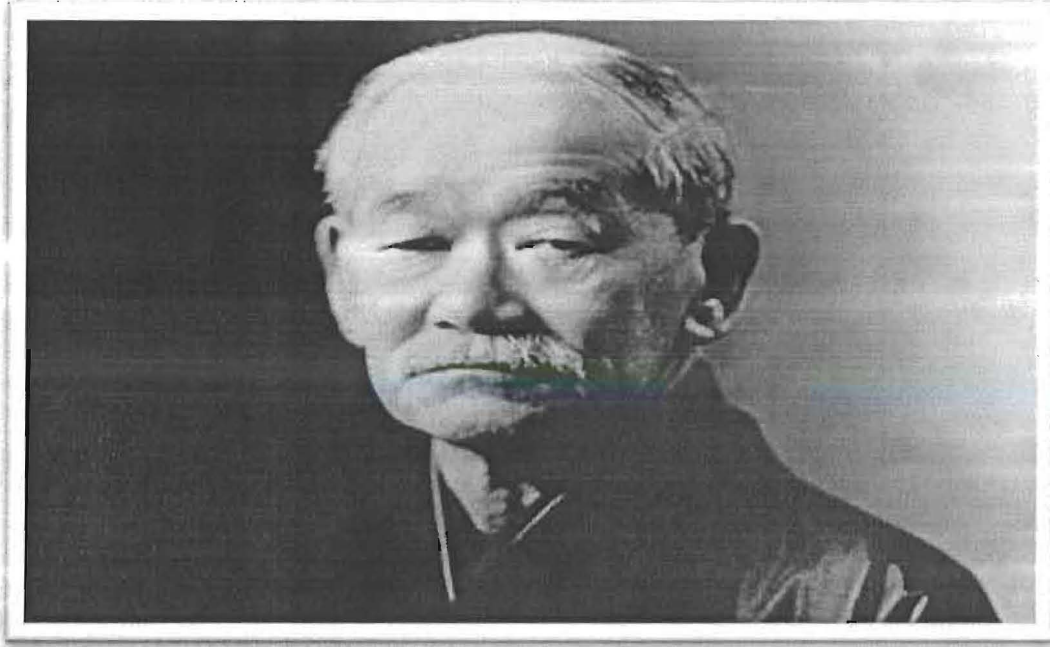
صورة تبين مقاتلي JU-JITSU الجي - جيتسو



3/ بداية ظهور الجيدو:

في عام 1886 قام البروفيسور (جيكوروكانو Jigoro KANO) بتأسيس كلية الكودوكان للجيدو و كان البروفيسور كانو قد تعلم الجي جيتسو عندما كان في سن الثامنة عشرة من عمره و أجرى دراسة كاملة عن هذه الرياضة بما فيها، من فن الإمساك بالخصم و ثني المفصل التي كانت تدرس بمدرسة (تنجين شينييو ريو - TEN JIN CHINYO RYN) على يد معلمه فيوكودا FUKUDA وكذلك حركات رمي الخصم التي تدرس بمدرسة (كيتو) و طرق أخرى متعددة للهجوم و الدفاع التي كان يجري تدريسها آنذاك في اليابان .

ثم بعد مراجعات و دراسات متعددة لهذه الرياضات التي اطلع عليها استخلص أفضل ما وجده في هذه المدارس. و استبعد كل ما فيه خطورة على التربية البدنية .



البروفيسور جيكوروكانو Jigoro KANO



4/ ميلاد الجيدو:

عندما انتهى البروفيسور جيكوروكانو **Jigoro KANO** من عمله الجليل بتجميع كل هذه المدارس.ابتدأ بتعليم الناس رياضة قتالية جديدة في فنون الهجوم و الدفاع تحت اسم (الجيدو) بدلا من الجي -جيتسو وأسس مدرسة الكودوكان KODOKAN، وبذلك نرى إن الجي-جيتسو القديمة قد ولدت فنيا و روحيا على يد البروفيسور كانو و تعرف الآن باسم الجيدو كأفضل طريقة لأجدي استخدام للطاقة العقلية والجسدية على السواء.



صورة توضح الجيدو الحديث الذي أسسه جيكوروكانو **Jigoro KANO**

5/ مفهوم كلمة جيدو:

إن اقرب و أسهل طريقة لفهم الجيدو هي الإطلاع على ما تعنيه هذه الكلمة:

* (جي) إن هذين الحرفين مشتقان من كلمة (جي-جيتسو) التي جرى استخدامها منذ حوالي ثلاثمائة

عام و بينما نرى الفنون العسكرية في تلك الحقبة من الزمن تأخذ أسماء الأسلحة و المعدات التي يستعمل خلالها مثل المبارزة بالسيوف أو رمي السهام أو الفروسية.

نلاحظ من جهة أخرى إن كلمة جي-جيتسو (التي تعني حرفيا ممارسة الرشاقة، الخفة، الليونة، اللطف، و بما أن المعنى في (جي) المسار أو الطريق فهي الفكرة الأساسية في الجيدو و التي نمارسها في هذه الأيام .

* (دو) الرشاقة، الخفة، الليونة، اللطف.

باختصار : الجيدو هو مسار الرشاقة la voie de la souplesse



6/ مبدأ رياضة الجيدو:

مبدأ الجيدو باختصار هو أن نستخدم عقلا و جسمنا بأنسب ما يمكن لذلك نرى أن

الأستاذ (كانو) قد اعتمد على المبدأ التالي الذي يستطيع كل الناس فهمه بسهولة و هذا المبدأ

ينص على "أن الجيدو هي الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية و الجسدية"، ثم انطلق متوسعا في شرحه إلى الناحية الأخلاقية و الخير و النفع لكل الشعوب.

*ملاحظة:

نلاحظ أن قاعدة الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية و الجسدية هي ذات أهمية كبيرة ليست في الجيدو فقط بل في كافة أوجه النشاط الاجتماعي.

ان المهم ليس الفن بل المهم معرفة الطريقة الصحيحة و بهذا يمكننا أن نستخلص بان الجيدو هي طريقة التدريب على الاستخدام الأجدى للجسم و العقل، و في كلية كودوكان يوجز هذا القول بعبارة (الاستخدام المجدي للطاقة).

7/ مبدأ الجيدو من خلال مثال واقعي:

يمكننا شرح قاعدة اللطف والرشاقة بإيجاز كما يلي: هو أن يسجل الإنسان نصرا على خصمه بالخداع دون أن يقاوم قوة الخصم، بل أن يتلاءم معها ثم يستغلها كي يحولها في النهاية لصالحه.

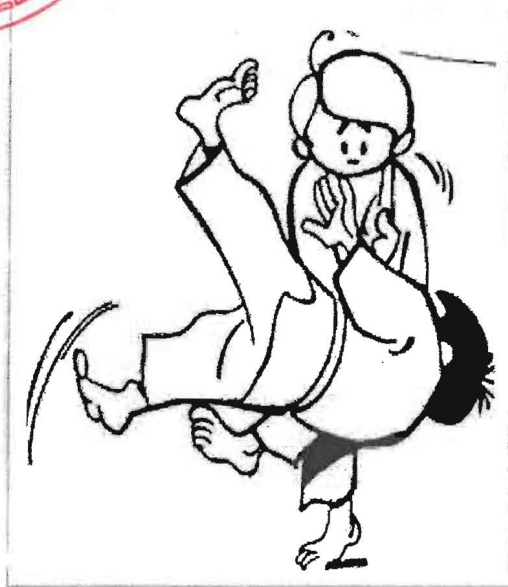
و نورد المثال التالي على ذلك: عندما يدفعني رجل أقوى مني بكل قوته فإنني سأنهزم حتما إذا تعرضت له بكل سداجة و لكن إذا قمت بالتراجع أكثر من مدى دفعته القوية أو لجأت إلى الخداع بالانحراف عن اتجاه هذه الدفعة فانه بشكل طبيعي سيميل بجسمه إلى الأمام بسبب هذه الدفعة و يفقد بالتالي توازنه.

و إذا قمت باستغلال قوته الدافعة باستعمالي إحدى المهارات الفنية على الأرض في اللحظة التي يفقد فيها توازنه و في كثير من الأحيان قد يسقط من تلقاء نفسه عندما أقوم بإبعاد جسمي كله بمهارة.

و من المثال البسيط السابق يتبين لنا كيف يستطع اللاعب أن يهزم خصمه بسهولة إذا لجاء إلى

الخد الفني في الوقت المناسب، و أحيانا يكون من الأفضل للاعب أن يتعرض للخصم من أن يتقيد

بقاعدة اللطف و منها الحالة التي يتعرض فيها اللاعب إلى أن يمسك به خصمه من الخلف مثلا



8/ الهدف من ممارسة الجيدو:

إذا قارنا الجيدو مع الملاكمة أو المصارعة لوجدناها مماثلة لهما من وجهة النظر الرياضية لان كل

من هذه الرياضات ينبعث بصورة طبيعية من الرغبة و لا يوجد خلاف بينهم إلا بناحية الشكل.

و لنعلم أن الجيدو ليست رياضة خطيرة أو محفوفة بالأخطار و يمكن التمتع بها إلى أقصى حد و

ممارستها حتى من قبل النساء و المسنين و الفتيان و الفتيات على السواء.

وان نقاط القوة في الجيدو هي إمكانية ممارستها بكل بساطه في أي مكان و على طول أيام السنة

دون الحاجة الى عدد كبير من اللاعبين .



و يمكننا أن ننظر إليها لا كرياضة فقط بل كالتربية الجسدية أيضا بالإضافة إلى تعليمها

طرق الدفاع عن النفس .

9/ خصائص رياضة الجيدو:

أ- التنمية الجسدية:

إن لكل حركة في الجيدو معناها و مغزاها الخاص بها، و إن أشكال الحركات كثيرة لا تحصى لان كل جزء من الجسم يمكن استخدامه في كافة الاتجاهات أي إلى الأعلى و إلى الأسفل و إلى الجهتين اليسرى و اليمنى وذلك ضمن عدد كبير من الحركات التي تدعو الحاجة إليها .
لذلك إذا مارس الشخص الجيدو فان كافة عضلاته و عظامه تشتد و تقوى كما تزداد بنفس الوقت قوة أجهزته الداخلية فالجيدو يمكنها أن تنمي وبسهولة جسما متناسقا و تجعله قويا .
بالإضافة إلى أن المتبارين في الجيدو يناضلان باذلين أقصى جهد للتفوق في فن هذه الرياضة و ذلك يجعل الفرد دوما على استعداد لبذل أفضل إمكانياته بسرعة ضد الحيل التي قد يلجأ إليها الخصم .
و بهذا الشكل فان هذه الرياضة تنمي حرية الحركة في الجسم و اليقظة التامة تجاه كل طارئ .

ب- التنمية العقلية:

أولا: عندما يقوم أي فرد بالمواظبة على الجيدو بشكل معقول ومنتظم تحدث لديه تغيرات نفسية دون علمه، حيث يزداد نبه و تهذيبه .

و أول ما يجنيه من ثمرات ممارسة الجيدو هو الجرأة الأدبية ، و نعني بذلك الروح العالية التي تدفعه إلى خوض غمار الصعوبات من تلقاء نفسه أي أن يصبح ذو نفسية ثابتة.



ثانياً: إن الجيدو تحتاج إلى صراع جسدي ينهك به كامل الجسد و العقل معا ضمن ذلك يتهدب كل ذي قوة و ذلك كي يكون قادرا على دوما على كبح جماح نفسه و مراقبتها و مراقبة خصمه ايضا، لذلك سوف تنمو لدى ممارس الجيدو بشكل تدريجي قوة القلب و شدة البأس و صلابة التصميم رباطة الجأش(السيطرة على النفس) و سرعة الخاطر المتسم بصحة المحاكمة العقلية بالاضافة الى التحلي بالحذر و يقظة الفكر .

ج. الدفاع عن النفس:

غالبا ما تصادفنا في حياتنا اليومية عوائق مادية أو عقلية و أحيانا نتعرض إلى بعض المخاطر، لذلك تقدم لنا تمارين الجيدوالتربية الجسمية والعقلية و تعلمنا الحركات الفنية القيمة التي تمكننا من حماية أنفسنا عند اللزوم .



المحور الاول : تاريخ وفلسفة رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 2: الفلسفة التربوية لرياضة الجيدو

1/تمهيد:

إن رياضة الجيدو كما عرفت قديما على يدي مؤسسها Jigoro Kano جيكورو كانو فهي تربية بدنية إلى جانب أنها تربية خلقية ، وتربية معرفية، وتربية عقلية، تهتم بتنمية جميع جوانب الرياضي الممارس.

ويعتبر الجيدو كذلك رياضة قتالية sport de combat تهدف إلى إسقاط الخصم على الظهر أو تثبيتته على الأرض l'immobiliser لأطول مدة زمنية، أو جعله يستقيل أو يخرج من النزال le faire abandonner عن طريق تقنيات خنق، étranglement، أو عن طريق تقنيات الخلع luxation.

2/الجيدو رياضة تربوية:

إن الرصيد التاريخي لرياضة الجيدو يوضح لنا البعد التربوي لهذه الرياضة القتالية، فهي استمدت مقوماتها وأسسها من الرياضات القتالية التقليدية القديمة وعلى رأسها JU-JITSU الجي-جيتسو .

ثم قام مؤسسها Jigoro Kano جيكورو كانو باستلهاهم كل ما هو ايجابي من تلك الرياضات ، حيث قام بحذف كل ماقد يعتبر خطير وغير إيجابي من تقنيات عنيفة، وقام بتطوير تقنيات الحد من خطورة السقوط HKEMI le brise – chute ، من أجل الحفاظ على الحالة البدنية السليمة للممارس،



إضافة إلى أهم تعديل وهو عدم الدخول في الهجوم إلا عند ضمان فعالية الهجمة ، بحيث لايتسبب ذلك في احداث خلل للمنافس ، مع مراعاة أحسن مراقبة واجتناب للمخاطر ، إضافة إلى تنمية روح الفوز لدى الرياضي مع مراعاة عدم الاضرار بالحس المعنوي والعقلي للخصم.

3/فلسفة الجيدو:

-التواضع la modestie :

هو الحديث عن نفسك من دون افتخار أو احتقار أو ازدراء للغير ، تكبر .

C'EST DE PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL

وأن تكون متواضعا معناه أن تتوفر فيك الصفات التالية:

Simplicité : البساطة

Sincérité : الصدق

Vérité : الحقيقة

Réalité : الواقعية

Courage : الشجاعة

التواضع هو كذلك:

- أن لا تتفخر دائما بإسقاطك لزميلك أو لخصمك .

- أن لا تتباهى بنفسك بدون توقف بعد كل إنجاز .

- الإعتراف دائما وتقبل أنك دائما لاتعرف الكثير من الأشياء وأنتك مستعد دائما للتعلم .



- الرضا بتحسين نقاطنا السلبية والإعتراف بالنقص فالكمال لله.
- تقبل النقد والنصيحة.
- عدم الاحتجاج بالأكاذيب وافتعالها من أجل الخروج بنتيجة لصالحك.

التواضع لايعني أن تحتقر نفسك:

عند كل أنجاز من حقي أن أفتخر بإنجازي لكن لايجب أن يجرنى هذا الافتخار حتى أصبح شخصا متكبرا بحيث يصيبني الغرور وتتركز لدي مركبات الشعور بالعلوية على الغير ، كل إنجاز تعلم وكل تعلم تربية ، فلا خير في إنجاز لايزدني تعلما وتربية Être fier mais pas orgueilleux .

-الأدب LA POLITESSE:

-الأدب هو احترام الآخرين Respecter l'autre والشخص المتؤدب هو الذي يدرك قواعد السلوك التي تجعله مع الغير فيعطي كل ذي حق حقه، فيحترم الصغير والكبير والقوي والضعيف، هذه القواعد التي يتعلمها وهو طفل في البيت، وتلميذ في المدرسة، ورياضي في النادي. dojo.

LES CINQ MOTS MAGIQUES DE L'EXISTENCE :

- Bonjour
- Au revoir
- Pardon
- S'il vous plaît
- Merci

مامعنى أن تكون متأدبا:



- احترم المبادئ الخمسة للوجود.
- احترم من هم أكبر من سنا ورحم من دونك
- لاترفع صوتك في الحديث حتى ولو رأيت نفسك على صواب
- لاتزعج الآخرين بمعاملاتك
- لاتسب احدا أو أن تتلفظ بالكلام البذيء والفاحش
- احترم القوانين والأعراف اينما ارتحلت و اينما تواجدت سواء كانت في بلد اخر أو في بيئة اخرى

الأدب في قاعة الجيدو: dojo

الأدب في قاعة الجيدو هي:

- . الحضور في الوقت وعدم التأخر
- . استمال الالفاظ الخمسة السحرية خاصة مع المعلم
- . عدم رفع الصوت
- . عدم الجري في الرواق وازعاج الغير
- . التحية عند دخول البساط tatami وعند الخروج.
- . تحية الزميل عند كل بداية كل تمرين وعند نهايته
- . الصمت والانتباه للمعلم عندما يشرح

-الإخلاص LA SINCÉRITÉ:

الإخلاص هي أن نتحدث دون تمويه وإخفاء لأفكارنا ، وأن نطبق مبادئ الجيدو من غير

تحفظ او انكسار C'EST PARLER SANS DÉGUISEUR SA PENSÉE .



أسس الإخلاص:

- الإحترام: Respect

- الشجاعة: Courage

- الحرية: Liberté

- الإستقامة: Droiture

الجيدو يعلم الصدق:

الجيدو مدرسة حقيقية لتعلم الصدق، فليس دائما من السهل الاعتراف وتحمل أعباء قول الحقيقة في الجيدو، كأن تقول سقطت لأنني,,,,, أو خسرت منزلة لأنني,,,,, الجيدو يعلمك أن تعترف بمرارة وأن تقول الصدق حتى تمكن نفسك من معالجة نقائصك والتغلب على الشك الذي يرتابك في كل حين، ويدفع بذلك نحو تحقيق أحسن النتائج ، وهذا ماسيفيدك في حياتك اليومية.

-4-الصدافة L'AMITIÉ:

الصدافة هي قمة الاخلاق الانسانية

C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAINS

أسس الصداقة:

- الكرم: Générosité

- الاحترام: Respect



- الاكتشاف: Découverte

- الاتصال: Communication

- المشاركة: Partage

الصدقة تعني كذلك:

- المتعة في أن تحب الغير ، وأن تعمل على أن تكون محبوبا لديهم

- الصدقة شعور مسؤولية كذلك

- الصدقة دافعية نحو الافضل

- الصدقة ليست مشاركة الغير في افراحهم فحسب بل أن تشعر بهم في كل حالاتهم

- الصدقة أن تحب لنفسك ماتحبه لغيرك

الجيدو يعلمونا الصدقة:

الجيدو مدرسة للصدقة نتعلم فيها أن نحب غيرنا، فمن خلال الاحتكاك مع زملائنا نتعلم الاحساس

بالغير وتزداد فينا تلك الروابط الاجتماعية، وتعلمنا المنافسات أننا مهما فزنا فنابقا دائما أوفياء لمبدأنا ،

فليس المنافس عدوا وإنما هو صديق، والمنافسة ماهي إلا وسيلة لتتعارف وتبادل الصدقة ، وهي فرصة

للتعاون وتبادل الخبرات.

-5- ضبط النفس LE CONTRÔLE DE SOI:

ضبط النفس هي معرفة كضم الغضب لحظة الانفعال

C'EST SAVOIR SE TAIRE LORSQUE MONTE LA COLÈRE



أسس ضبط النفس:

- الهدوء: Calme

- الكرامة: Dignité

- الرصانة (الرزانة والاتزان): Sobriété

- الوعي بالآخرين: Conscience des autres

ضبط النفس معناه:

- التحكم في ردود الأفعال

- اتباع الإرادة على الرغم من العواطف ، الميل للإرادة قبل العاطفة

- معرفة كل مايتنافى مع مصطلح الهدوء

- الإستماع للآخرين واحترام آرائهم

- البقاء على نفس الموقف والاتجاه في حالة النصر أو الهزيمة

- أن تبقى لطيفا مع الغير رغم تغير الظروف والأحوال.

الجيدو يعلمنا ضبط النفس:

في الجيدو نتعلم ضبط النفس، فهي رياضة قتالية من الدرجة الاولى ، ففي حالة التدريب أو المنافسة نتعلم مراقبة تحركاتنا وتصرفاتنا والتحكم في جسمنا ، واتخاذ القرار مع كل تغيير في الوضعية والحالة ، فالمصارع يتحكم في حالاته النفسية سواء في حالة الخوف والتردد أو الانفعال والغضب ، ويمكن أن تتغير المواقف بفضل ضبط النفس من حالة الهزيمة إلى حالة النصر والتفوق.



-6 الشجاعة LE COURAGE:

الشجاعة هي عمل كل ما هو صالح وقصد الصواب C'EST DE FAIRE CE QUI EST JUSTE

أسس الشجاعة:

- الجرأة، جريء: Oser

- القدرة: Être capable

أن تكون شجاعا معناه:

- أن تطبق كل ماتعتقده صوابا

- أن تكون قادرا على اتخاذ القرارات وفي الصمود عليها

- أن تكون قادرا على التغلب على المخاوف

- المثابرة دون الانكسار والرضوخ رغم كثرة الصعوبات

- معرفة متى نقول لا

- معرفة متى نتبع ومتى لانتبع الغير

- القدرة على نقد الاخر إذا كان في غير الاتجاه الصواب

- معرفة الدفاع عن آرائه باحترام ولو مع من يفوقونك سنا وتجربة

- الاعتراف بالأخطاء

- عدم الخوف من أن تكون محل سخرية الاخرين

- عدم الخوف من الخسارة.



الشجاعة في قاعة الجيدو:

- أن تحضر للتدريب بانتظام حتى ولو كنت لا ترغب في ذلك
 - قبول ممارسة الجيدو مع أي شخص آخر في القاعة
 - ابداء الوجه الحسن دائما في التدريب وفي غيره
 - العمل مع التطبيق ولو كنت تعباً
 - قبول العمل باخلاص ولو كان العمل صعباً ومتعباً
 - الجرأة على القيام بمصارعة من هم أقوى منك
 - أن لاتخاف من السقوط
 - أن لاتخاف من الهزيمة
 - الجرأة على دخول المنافسة
- قانون في الجيدو:

Une règle du judo:

On ne refuse jamais de faire un randori avec quelqu'un qui vous le demande.

Même si parfois, il faut un peu de courage.

لانرفض ابدا طلبا ما من أحد في المصارعة أثناء التدريب حتى ولو تطلب ذلك نوعا من

الشجاعة.



-7 الاحترام RESPECT:

بدون احترام ، لن تولد ولن تكون الامانة والثقة.

SANS RESPECT, AUCUNE CONFIANCE NE PEUT NAÎTRE

أسس الاحترام :

- الادب : Politesse

- الاعجاب : Admiration

- اتقان النظر : Savoir regarder

- الفهم : Comprendre

- أن تضع نفسك في مكان غيرك : Se mettre à la place de l'autre

- إدراك القيم : Reconnaître la valeur

الاحترام معناه:

- إدراك قيمة الغير مع جعل ذلك جليا في مواقفنا

- أن نكون متأدبين ، وأن نتجلى أخلاقنا في سلوكنا مع الغير وفي معاملتنا

- أن تكون متواضعا لانه بقدر تواضعك تنال إعجاب غيرك

- لاتفكر إلا في نفسك ، واجعل نفسك في موضع غيرك

الاحترام في الجيدو:

الجيدو رياضة الادب والاحترام ومن الأمور الضرورية فيه، ليس من الصعب أن تتعلم احترام

المعلم والزملاء، لكن من الصعب أحيانا أن نبدي احترامنا لخصمنا، على الرغم من أنه هو الأهم.



الذي يبدي عدم احترامه لخصمه بعدم تحيته أو بالنظر إليه باحتقار أو أي سلوك غير سوي، هذا يدل على أن هذا الفرد لم يفهم الجيدو، فالرياضي الرياضي القوي معناه أنه رياضي، قد في عمله ونعب في التدريب حتى أدرك هذه القوة والنجاح ، ومن خلال قوته ونجاحه ستوكن لنا الفرصة لتتعلم من عنده ونأخذ التجربة، فمن أولى أن نكن له الاحترام والأدب ، فمن الهزيمة نتعلم ، فانداز قتل إلى كبار الأبطال تجدهم أكثر احترام وتقدير في بينهم.

-8 الشرف: L'HONNEUR-

أن تكون وفيا للعهد الذي قطعته على نفسك C'EST ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE

DONN

أسس الشرف:

الفخر: Fierté

القيم: Valeur

الجودة، والميزات الحسنة: Qualité

النجاعة: Fiabilité

احترام العهد والوعد: Respect de la parole

الشرف في قاعة الجيدو dojo :

- أن تكون مثابر مع من هم أقوى منك، وكريما ومنتبها مع من هم أضعف منك، وديا ومتسامحا

مع الجميع.



- أن تكون متطوعا ومتقدما دائما للتمرين ، ومهيا دائما لفعل الأحسن .
- السعي لأن تكون دائما الأقوى ، والسعي نحو الأفضل .
- عدم التردد دائما في خوض التجارب الإيجابية الجديدة، تدريب، تربية ، منافسة .
- الاجتهاد للحصول على الميزات الحسنة التي نراها فيمن نحب ونتمنى الوصول إليها .

خلاصة:

عندما يتكيف رياضي الجيدو مع القيم التي يتعلمها من الجيدو ، فمع الوقت يدرك أن هذه الرياضة

هي مدرسة حياة.

إن فلسفة الجيدو هي وسيلة بيداغوجية نافعة لتربية وترقية الصغار ، كما أن أو متمرسا

محرك، وقاعة الجيدو هي مدرسة نتعلم فيها طريق الحياة ، وهو الشرط الذي لا يمكن أن يتوفر في كل

ممارس لرياضة الجيدو .





المحاضرة رقم 1: مدخل إلى ممارسة رياضة الجيدو

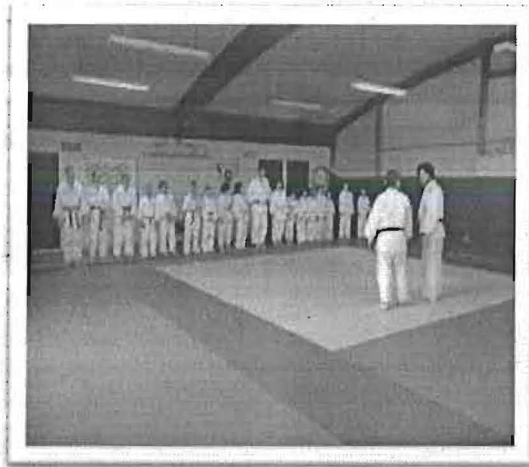
1/ تعريف رياضة الجيدو:

الجيدو هي رياضة قتالية هدفها الاساسي هو إسقاط الخصم على الظهر أو التحكم فيه على الارض لأطول مدة ممكنة، أو جعله ينسحب من خلال عملية الخنق أو ثني اليد والمرفق.

2/ العناصر الاساسية في رياضة الجيدو:

أ/ قاعة التدريب: دوجو DOJO

هي المكان أو المدرسة التي يتم فيها تعلم وممارسة الفنون القتالية على العموم ورياضة الجيدو على الخصوص.



صورة لقاعة جوارية لممارسة الجيدو وقاعة رسمية للمنافسات

ب/ لباس الجيدو: كيمونو KIMONO أو جيدوجي JUDO GI:

* يجب تعلم كيفية لبسه بطريقة جيدة وربط الحزام بطريقته الاصلية بجعل منتصف الحزام على الصرة وتدويره على الظهر وعقده ثانية عند الصرة.

* يكون اللباس باللونين الابيض والازرق ولون الحزام حسب درجة الممارس.

* يمكن للاناث بخلاف الذكور لبس قميص أبيض داخل لباس المصارعة.

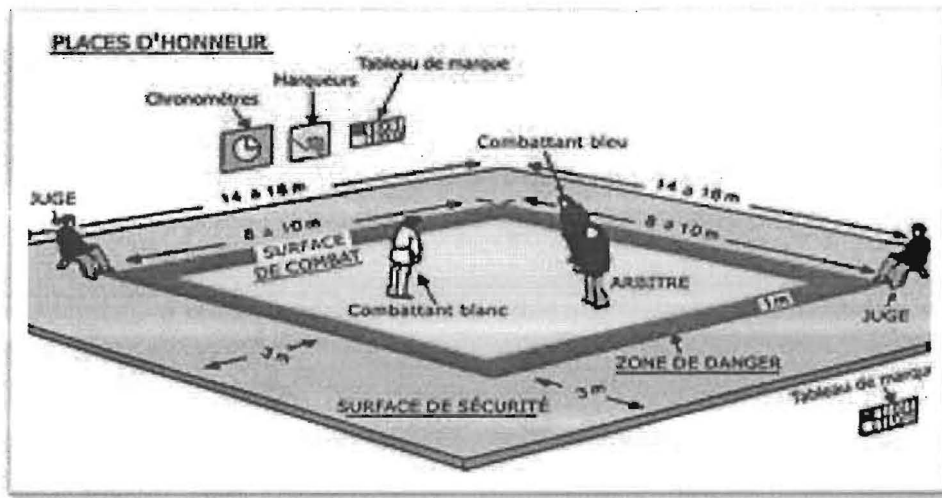


اللباس الرسمي للجيدو حسب الاتحادية الدولية للجيدو

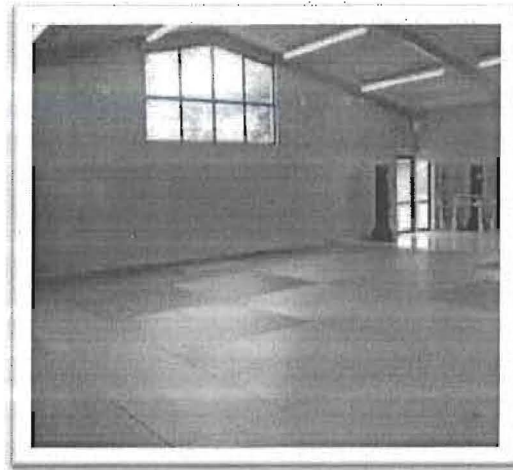
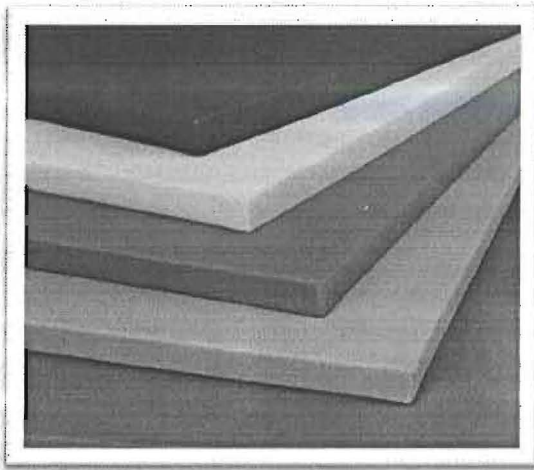


ج/البساط: تاتامي TATAMI

يتكون البساط من جزئين رئيسيين مساحة الامن، ومساحة المصارعة التي تنقسم بدورها الى قسمين منطقة الخطر وتحدد بالبساط الاحمر، ومنطقة المصارعة وتحدد بالبساط الاخضر وتتراوح من 8 الى 10 امتار باحتساب 1 متر للبساط الاحمر.



مخطط لبساط رسمي



نوعية وألوان البساط المستخدم في قاعة الجيدو



3/ مراحل المصارعة في الجيدو:

قبل التطرق الى مراحل المصارعة يجب معرفة العنصرين الرئيسيين للمصارعة في رياضة الجيدو.

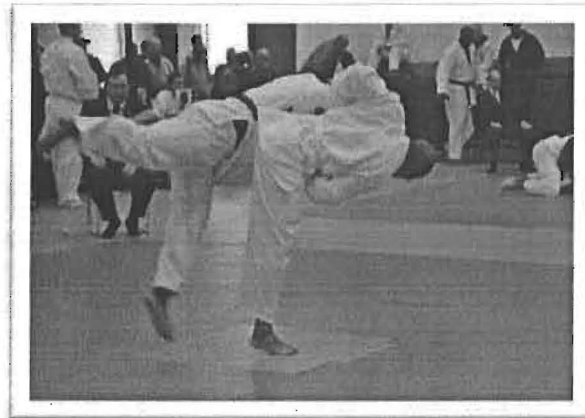
أ/المهاجم: توري TORI

هو العنصر المبادر بالهجوم أو صاحب التقنية في الهجوم.



ب/ المستهدف: إيكبي UKE

هو العنصر المستهدف بتقنية ما من طرف المهاجم .





ج/ مراحل النزال:

تنقسم إلى ثلاثة مراحل:

بداية النزال:

- دخول المصارعين الاول على اليمين والثاني على الشمال.
- تقديم التحية عند ولوج البساط .
- انتظار اشارة الحكم HAJIME وهي اشارة الانطلاق لبداية النزال، وانطلاق حساب الوقت.

مراحل التوقف:

يعطي الحكم في عدة أحوال الامر بالتوقف الانبي باصدرا اشارة MATTE ويتوقف معها العد الزمني ، ثم يعاود الانطلاق مع النزال بعد اعطاء اشارة HAJIME.

نهاية النزال:

- عند نفاذ الوقت يصدر الحكم اشارة SOREMADE يتوقف الوقت والنزال.
- وقد يتوقف قبل ذلك في حال تسجيل IPPON.
- يستعمل الحكم كذلك اشارة TOKETA في وضعية التثبيت على الارض.
- تستعمل اشارة SONOMAMA في حالة صدور أخطاء من طرف المصارعين لمنح أحدهم أو

كليهما عقوبة.

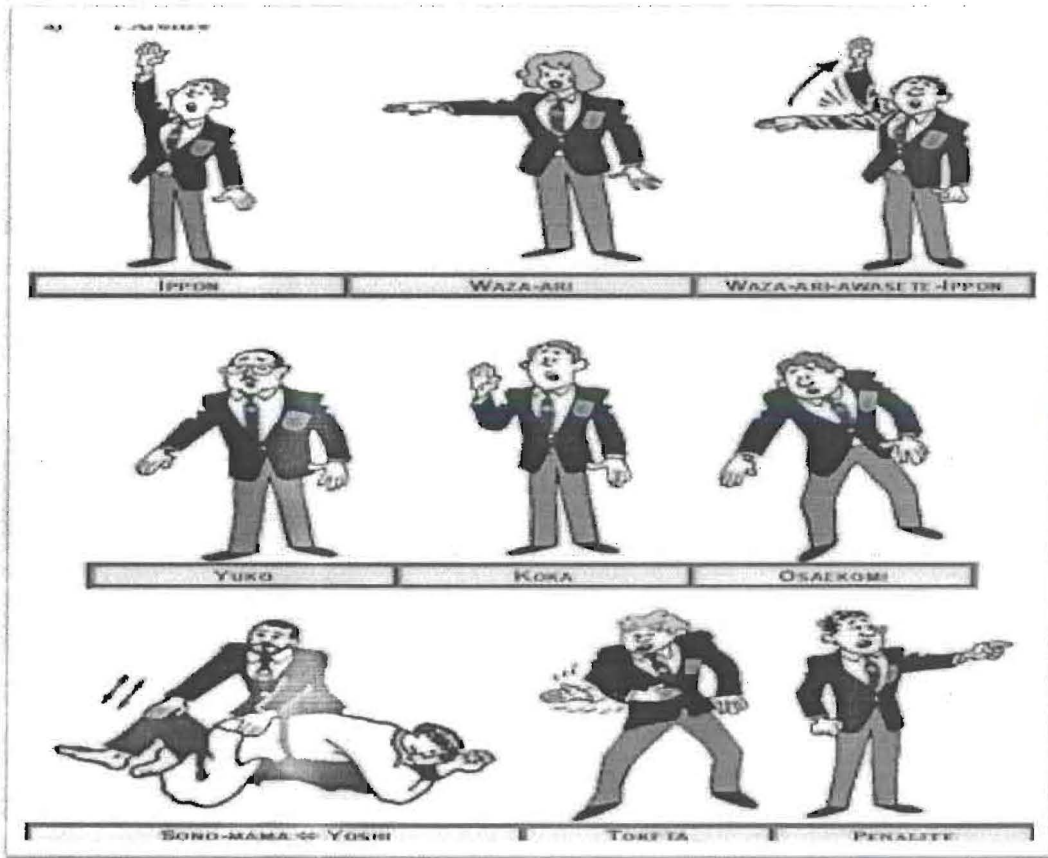
* جدول يوضح التوقيت الخاص بالنزال حسب الفئات:



د/ مختلف القيم المستعملة في الجيدو:

- IPPON : 10 نقاط
- WAZ-ARI : 7 نقاط .وتحتسب 2 WAZ-ARI ب قيمة IPPON
- YUKO : 5 نقاط

الاكابر	الاشبال	الاصاغر	الكتاكت	الاصناف
5د	4د	3د	2د	وقت النزال
25ثا	25ثا	25ثا	20ثا	التثبيت على الارض



الاشارات المتداولة في التحكيم



هـ/ مختلف العقوبات المستعملة في الجيدو

هي مجموعة العقوبات التي يتلقاها المصارع فرديا أو للآثنين معا.

• SHIDO: في حالة اصدار هذه العقوبة من طرف الحكم فإنه يتم منح KOKA للخصم

ب 3 نقاط

• في حالة وجود SHIDO 2 تمنح للخصم YOKO وتحذف KOKA

• في حالة SHIDO 3 تمنح WAZA-ARI وتحذف YOKO

• HANSOKUMAKE: تمنح مباشرة IPPON

4- الإتجاهات والوضعية: Shisei

les attitudes , les postures

يقصد بها مجموع الاتجاهات والوضعية الموجودة والمستعملة في تقنيات الاسقاط NAGE

WAZA

أ. التحية: REI/ LE SALUT

وهي نوعان:

-التحية بالوقوف: Ritsu-rei / salut debout

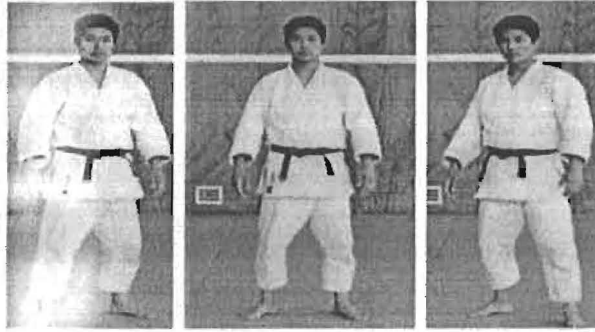
- التحية على الركبتين: Za-rei / salut a genoux



ب-الوضعية الطبيعية: Position Naturelle /Shizen-Tai

-الوضعية الطبيعية على اليمين: position naturelle à droite /migi-shizen-tai

-الوضعية الطبيعية على اليسار: position naturelle à gauche /hidari-shizen-tai



ج-وضعية الدفاع: Position défensive / jigo-tai

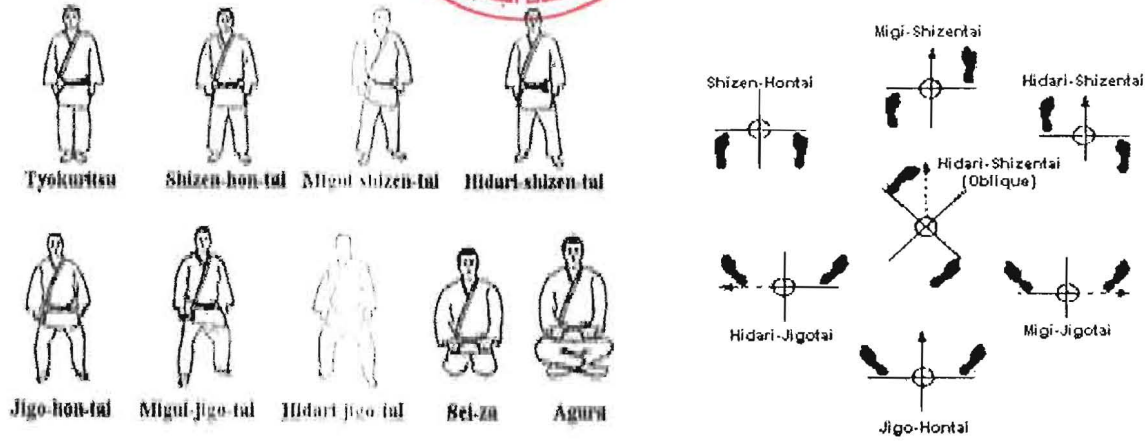
-وضعية الدفاع على اليمين: Position defensive a droite/mgi- jigo-tai

-وضعية الدفاع على اليسار: Position defensive a droite/hidari- jigo-tai



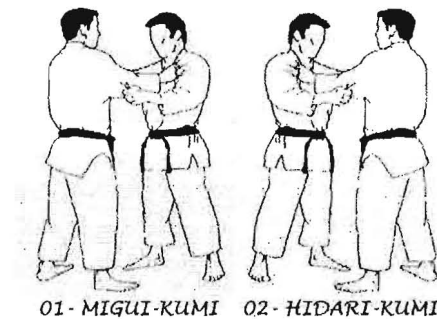
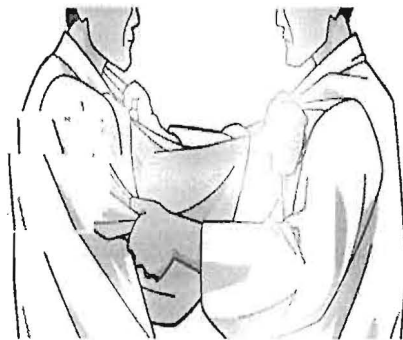


شرح لوضعية القدمين في مختلف الوضعيات:



ج- مسكة الجيدوجي: Prise du judogi / kumi kata

- تتم المسكة حسب طبع الرياضي وحسب قوة اليد المستعملة، وتتنوع وفق الوضعيات المختلفة والمتطلبات أثناء التدريب أو المصارعة.
- في الحالة الابتدائية تتم بمسك اليد الرئيس للباس مع اليد الثانوية تمسك يد الثانوية للزميل.
- تتغير المسكة وفق المتطلبات والخبرة.
- يمكن أن نصنف نوعين ابتدائيين للمسكة:
- المسكة بالوضعية اليمنى migi-kumi
- المسكة بالوضعية اليسرى hidari-kumi



01- MIGUI-KUMI 02- HIDARI-KUMI



د-التحرك اثناء العمل: **Shin-Tai/Tai-Sabaki / Déplacement dans le travail**

هذه الوضعيات هي بمثابة التحرك أثناء التمرين أو أثناء المصارعة، ويمكن اعتبارها طريقة المشي أو التحرك في الجيدو ، ويمكن من خلال تركيب هاتين الوضعيتين من تطبيق مختلف التقنيات سواء للدفاع او الهجوم.وهما على التوالي:

-التحرك **shin-tai**: يمثل تحرك القدمين في جميع الاتجاهات وهذا عن طريق تطبيق طريقتي:

*المشي العادي: **AYUMI-ASHI**

*المشي بزحلفة الرجل بعد الاخرى: **TSUGI-ASHI**

-التحرك الدائري **tai-sabaki**: تحرك القدمين نحو الامام او نحو الخلف وعن اليمين والشمال بشكل

دائري



المحور الثاني: مبادئ وقواعد رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 2: التقنيات الأساسية في الجيدو/ جيو وازا

JUDO WAZA / LES PRINCIPES TECHNIQUES EN JUDO

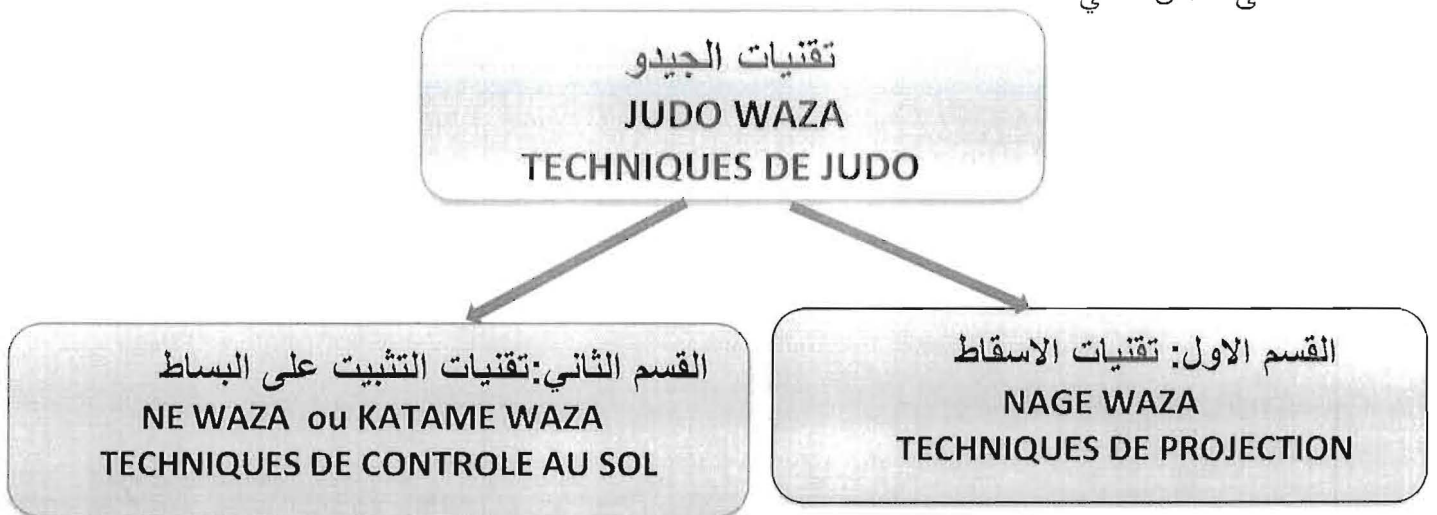
1/مقدمة:

تختلف التقنيات في الجيدو حسب وضعية المصارعيين في حالة الوقوف وفي حالة التثبيت على البساط، وكذلك حسب نوعية الأعضاء الرئيسية المستعملة في التقنية ويمكن أن تتعدد التقنيات لدى المصارع من حيث التخصص أو من حيث مدة النزال ، كما يمكن الربط بين عدة تقنيات خلال التدريب أوالنزال .

2/ تقنيات الجيدو:

تنقسم التقنيات في الجيدو إلى قسمين رئيسيين كل قسم بدوره ينقسم إلى أقسام فرعية، وهي مبينة

على الشكل التالي:

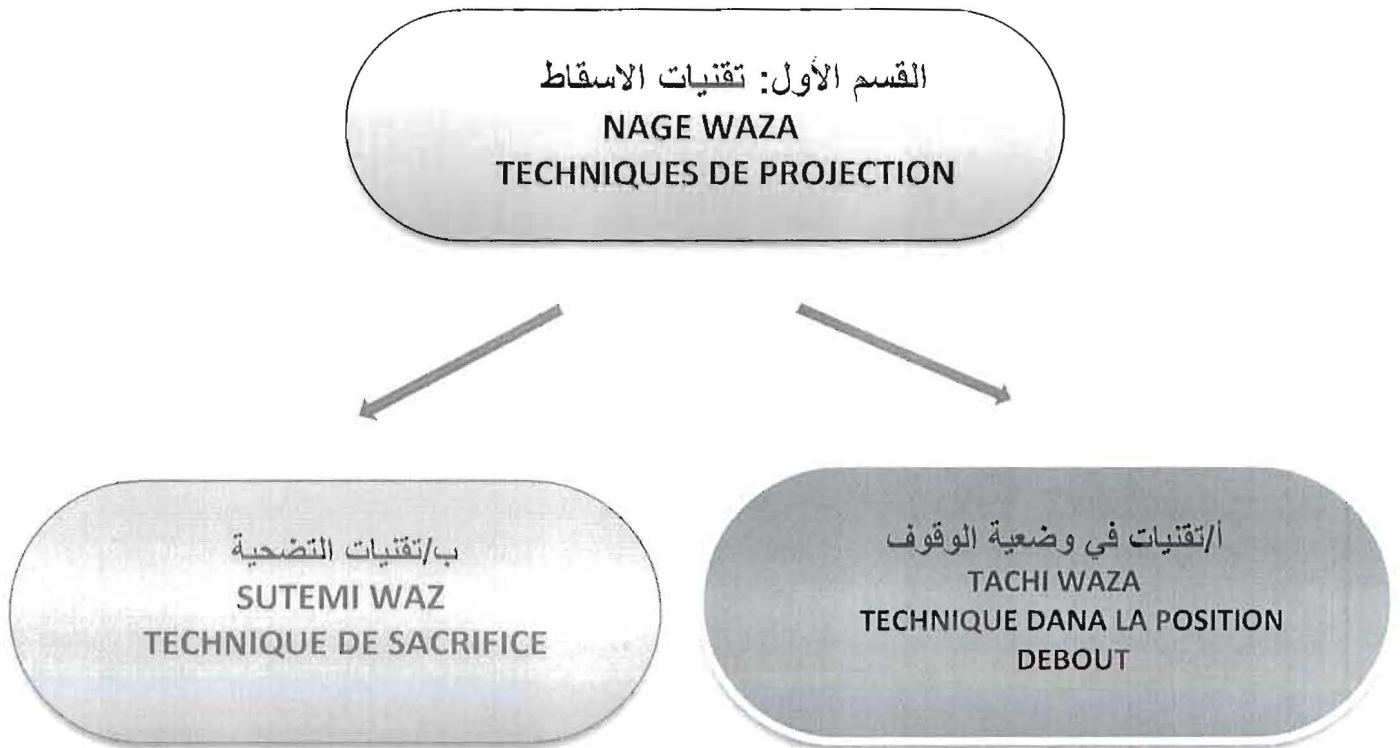




القسم الأول/ تقنيات الإسقاط NAGE WAZA /تاجي وازا

مفهومها:

هي عبارة عن مجموعة التقنيات التي تتم في حالة الهجوم أو بالهجوم المضاد، معبرة عنها بتقنيات الإسقاط في الجيدو، ويقصد بها محاولة إسقاط الخصم على ظهره، وهي مقسمة بدورها إلى قسمين فرعيين كل قسم كذلك يضم دونه أقسام ثانوية نذكرها على التوالي:





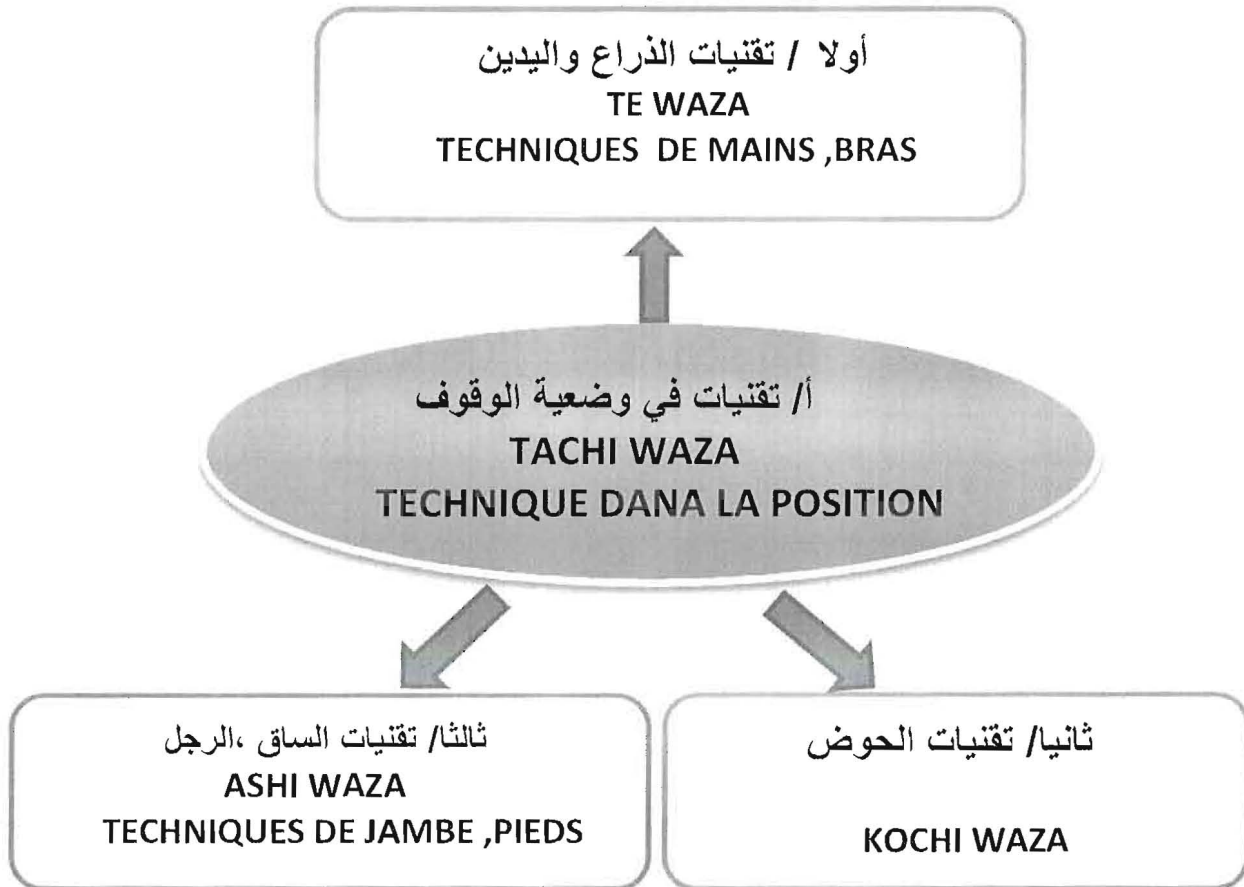
أ/ تقنيات في وضعية الوقوف/تايشي وازا TACHI WAZA:

TECHNIQUE DANS LA POSITION DEBOUT

مفهومها:

عبارة عن التقنيات التي تتم في وضعية الوقوف من طرف المهاجم TORI على المستهدف UKI والغرض منها إسقاط الخصم والبحث عن أحسن تقييم، وهي تنقسم بدورها إلى ثلاثة أقسام ثانوية مبينة

على الشكل:



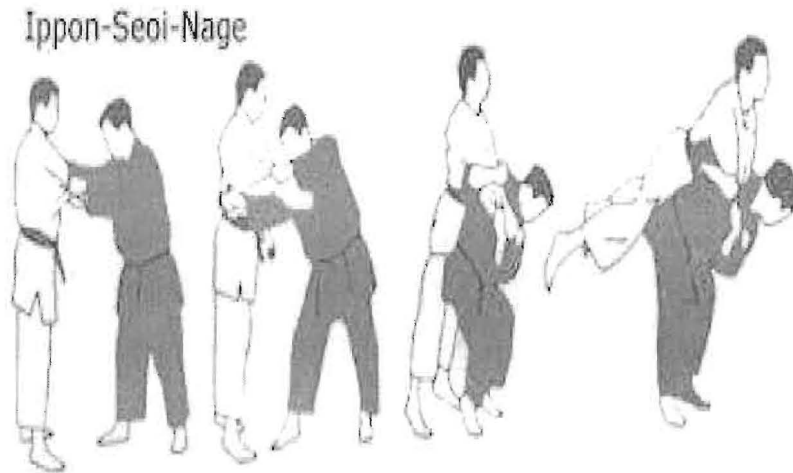


أولاً/ تقنيات الذراع واليدين TE WAZA/ TECHNIQUES DE MAINS, BRAS

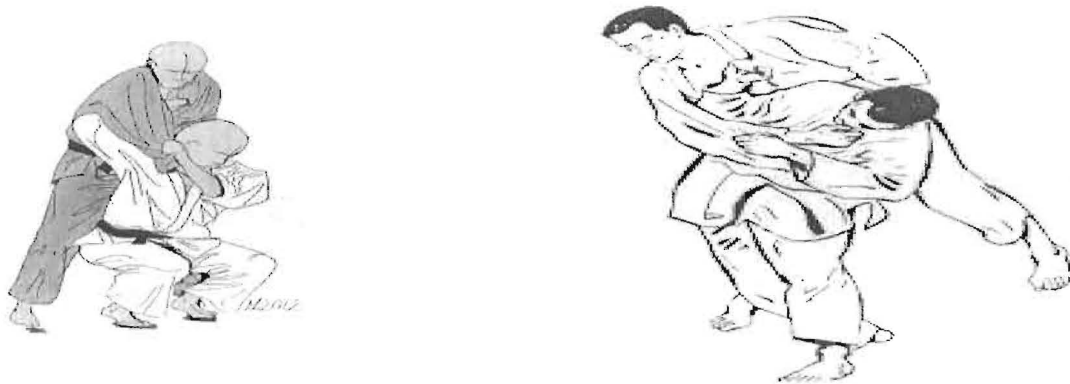
مفهومها:

تظهر تسمية هذه التقنيات من حيث غالبية الاطراف المستعملة فيها، أي العضو الرئيسي المشارك بصفة رئيسية في تنفيذ التقنية أو في التأثير على الخصم، وهذه الاعضاء تتمثل في اليدين أوالذراعين، وتكون الاعضاء الاخرى مشاركة بشكل ثانوي، وهي إحدى عشر تقنية نذكرها بالتفصيل:

1/ ايبون سيوناغي/IPPON SEOI NAGE:

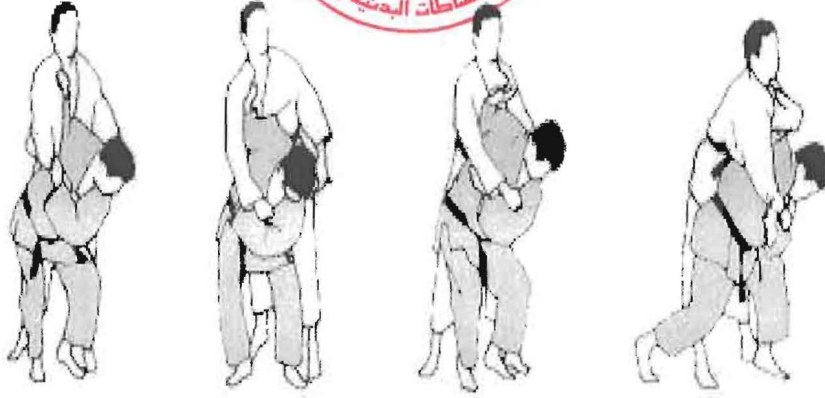


2/ موروتي سيوناغي/MOROTE SEOI NAGE:

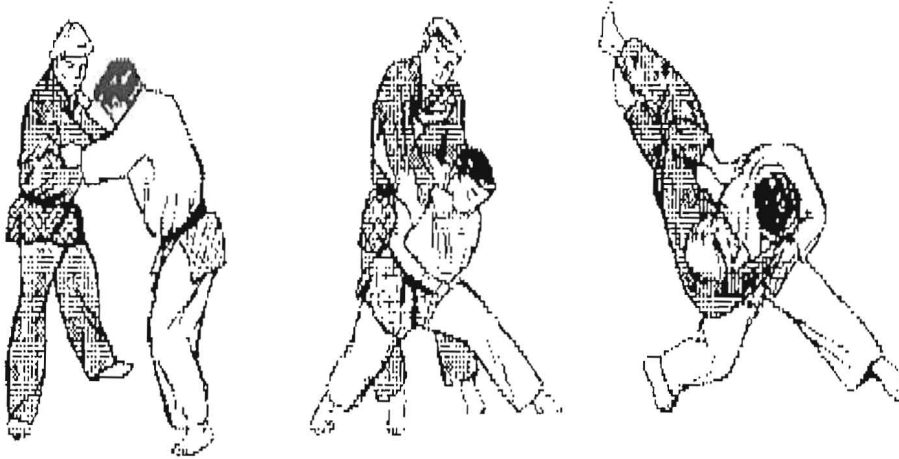




3/ إيري سيو ناغي/ERISEOINAGE:

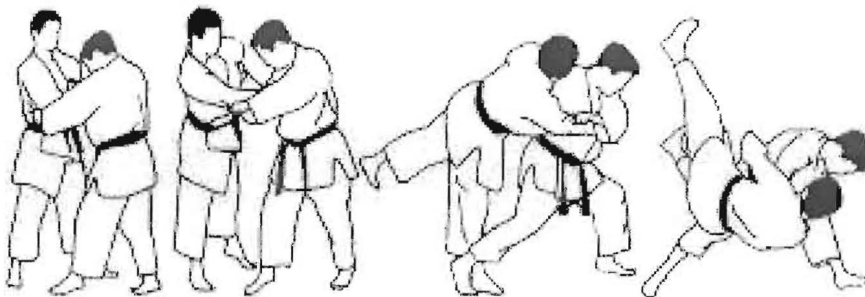


4/ سيو اوتوشي/SEIO OTOSHI:



5/ تاي اوتوشي/TAI OTOSHI:

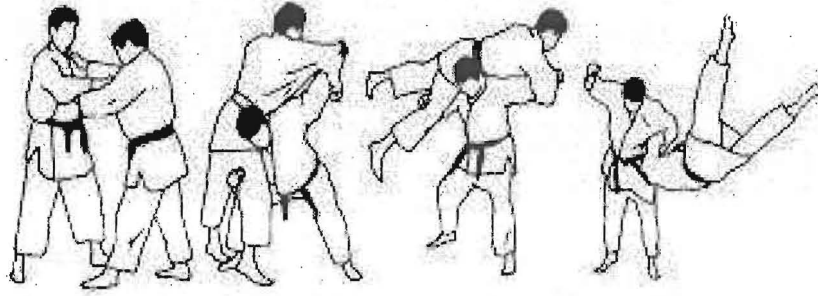
TAI-OTOSHI





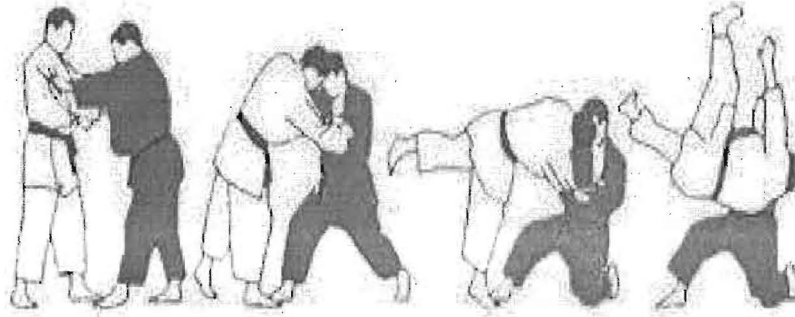
6/ كاتا غوروما /KATA GURUMA:

KATA-GURUMA



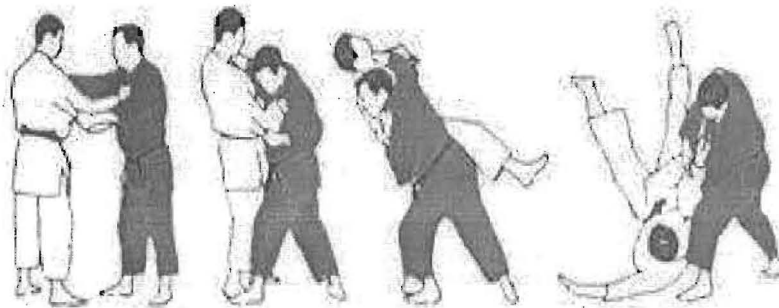
7/ اكي اوتوشي /UKI OTOSHI:

Uki-Otoshi



8/ سومي اوتوشي /SUMI OTOSHI:

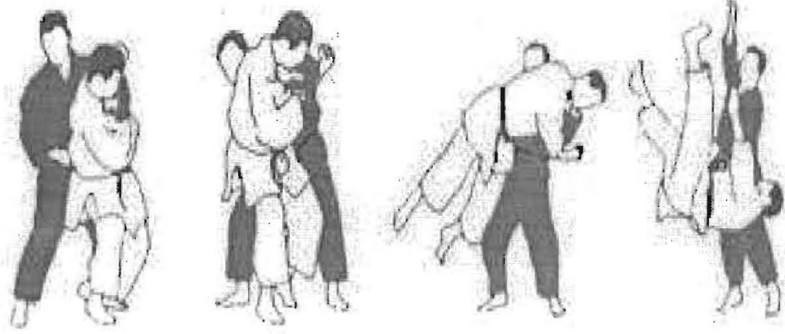
Sumi-Ostoshi





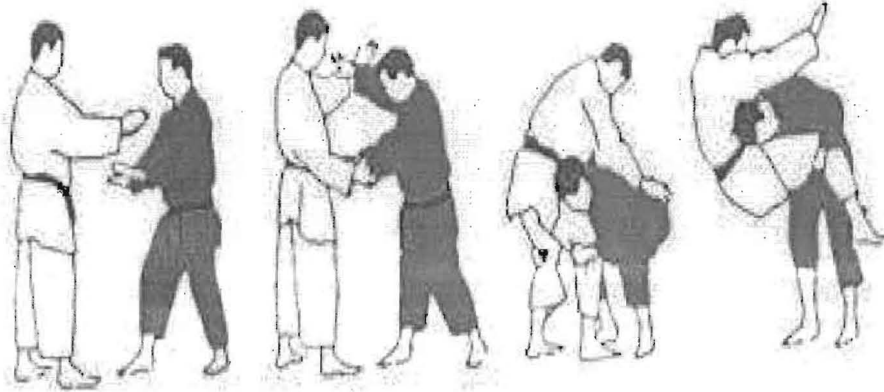
9/ سوكي ناغي /SUKUINAGE:

Sukui-Nage

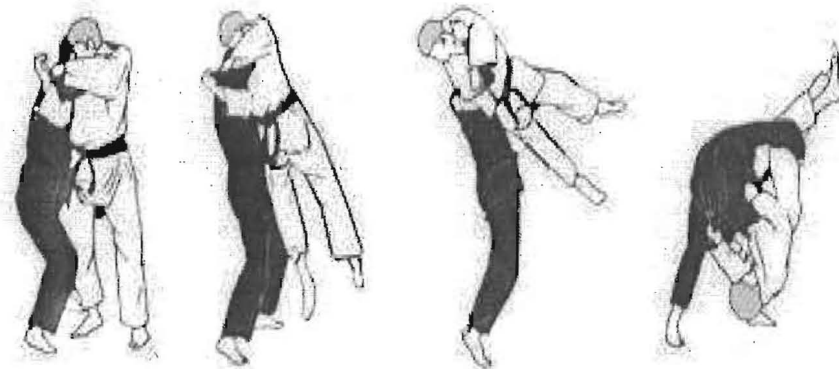


10/ موروتي غاري /MOROTE GARI:

Morote-Gari



11/ تي غوروما /TE GURUMA:



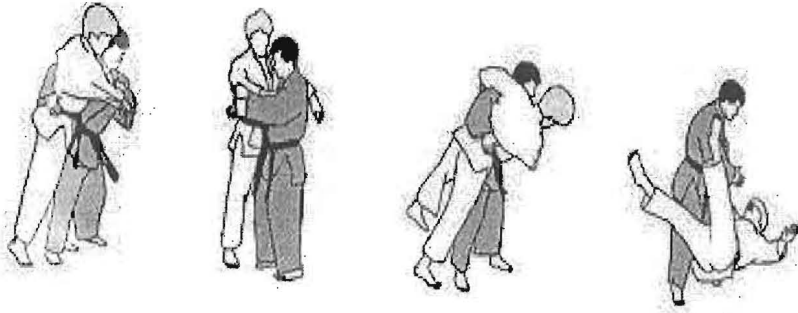
ثانيا/ تقنيات الحوض: KOSHI WAZA/de hanches Techniques

مفهومها:

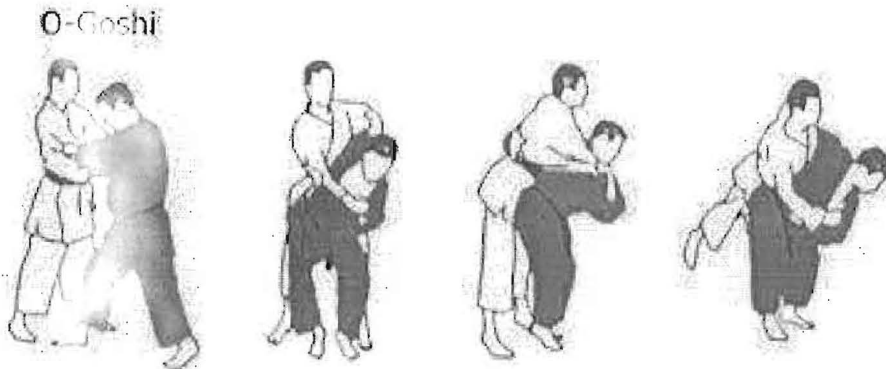
تظهر تسمية هذه التقنيات من حيث الطرف المستعمل فيها وهو الحوض حيث يستعمل بصفة كبيرة في إحداث حالة عدم التوازن لدى الخصم، أو جعل الحوض كمركز لدفع الخصم أو رفعه من الثبات قصد إسقاطه على الأرض.

وهي إحدا عشر تقنية نذكرها بالتفصيل:

1/ إيكبي - غوشي/UKI GOSHI:



2/ أوو غوشي/O GOSHI:





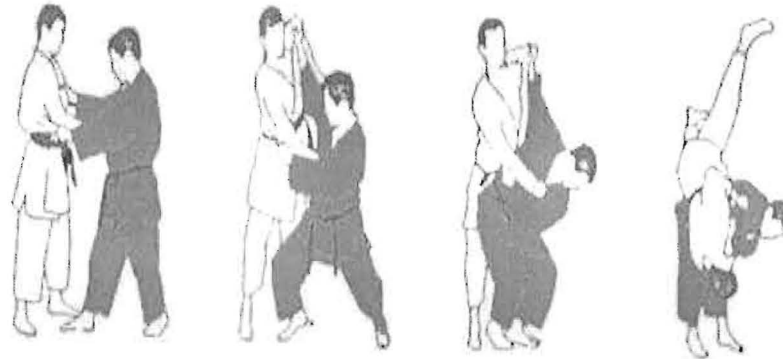
3/ كوشي غوروما / KOSHI GURUMA:

Koshi-Guruma



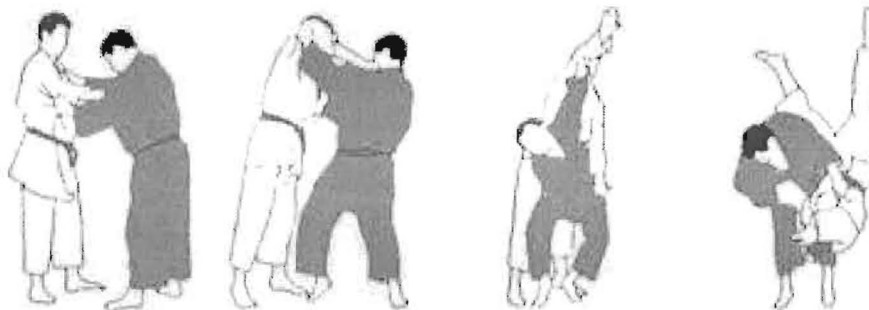
4/ تسوري كومي غوشي / TSURI KOMI GOSHI:

Tsuri-Komi-Goshi



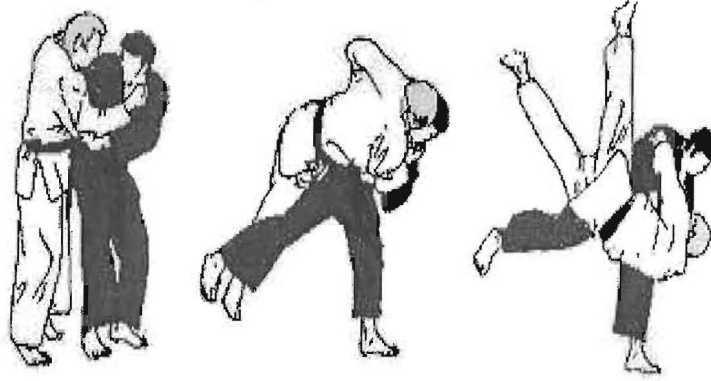
5/ صودي تسوري كومي غوشي / SODE TSURI KOMI GOSHI:

Sode-Tsuri-Komi-Goshi





6/ هاري غوشي /HARAI GOSHI:



7/ تسوري غوشي /TSURI GOSHI:



8/ هني غوشي /HANE GOSHI:

Hane-Goshi





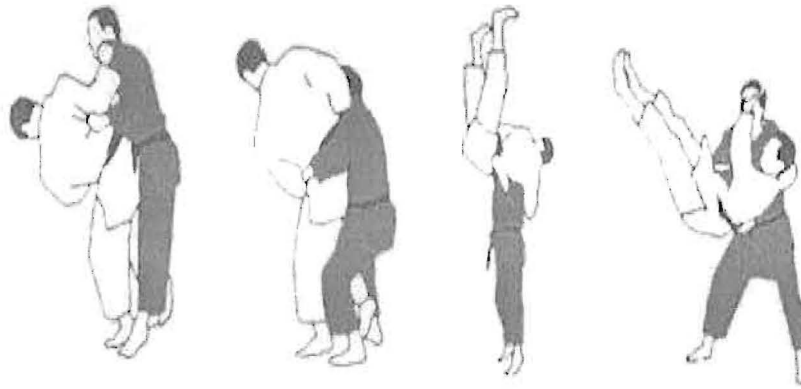
9/ اوشي متا / UCHI MATA :

Uchi-Mata



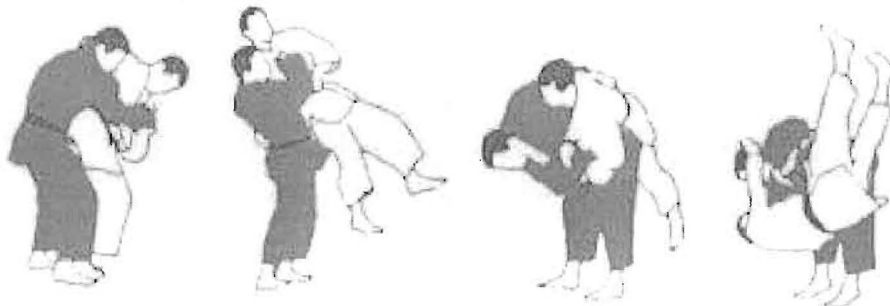
10/ اوشيرو غوشي / USHIRO GOSHI :

Ushiro-Goshi



11/ اوتسوري غوشي / UTSURI GOSHI :

Utsuri-Goshi





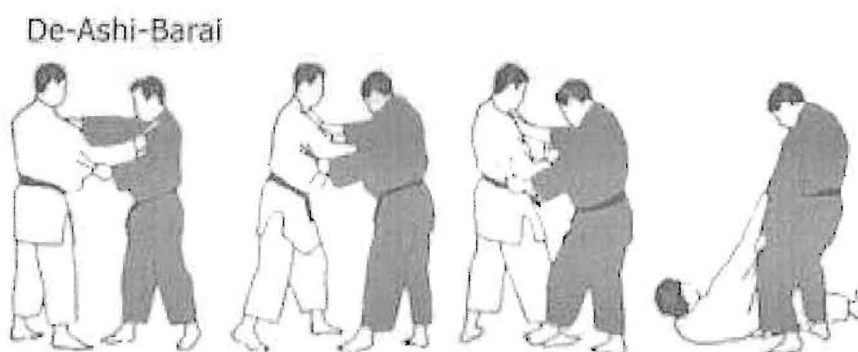
ثالثا/ تقنيات الساق والرجل: ASHI WAZA/ Techniques de pieds, jambes

مفهومها:

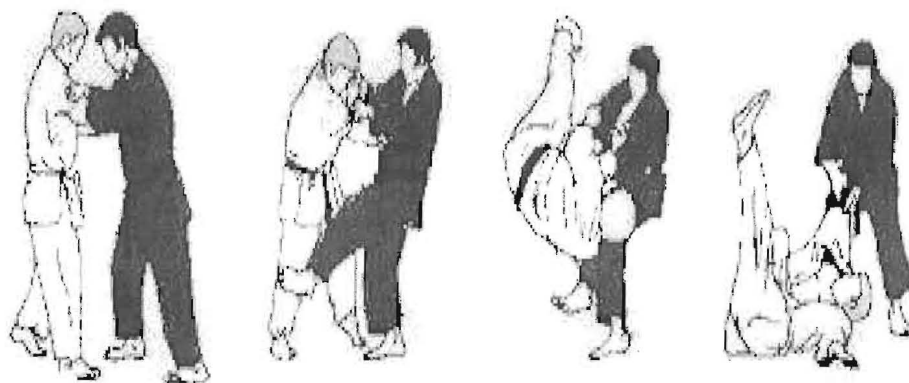
تظهر تسمية هذه التقنيات من حيث الأطراف المستعملة فيها وهي الساق والرجل، حيث تستعمل الساق لرفع الخصم أو كسر حالة ثباته وإفقداه توازنه، وتستعمل الرجل للمسح أو التشبث برجل الخصم لإحداث حالة عدم التوازن، قصد إسقاطه على الأرض.

وهي خمسة عشرة تقنية نذكرها بالتفصيل:

1/ دي أشي باري/ DE ASHI BARAI:



2/ هيزا غوروما/ HIZA GURUMA:



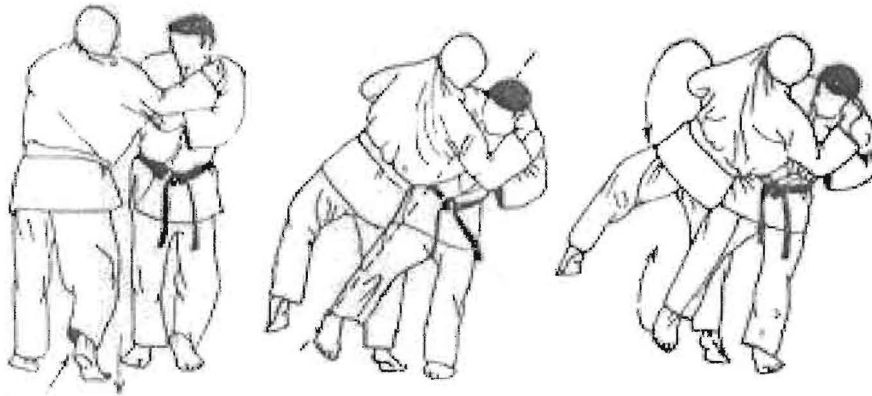


3/ سلساي تسوري كومي أشي / SASAE TSURI KOMI ASHI

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

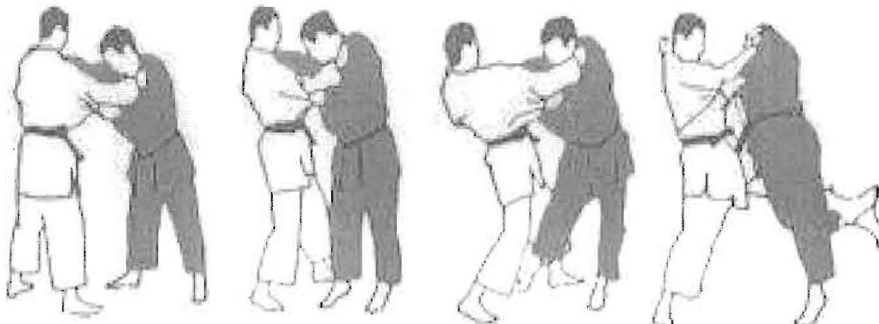


4/ أوو سوتو غاري / O SOTO GARI



5/ أوو أونشي غاري / O UCHI GARI

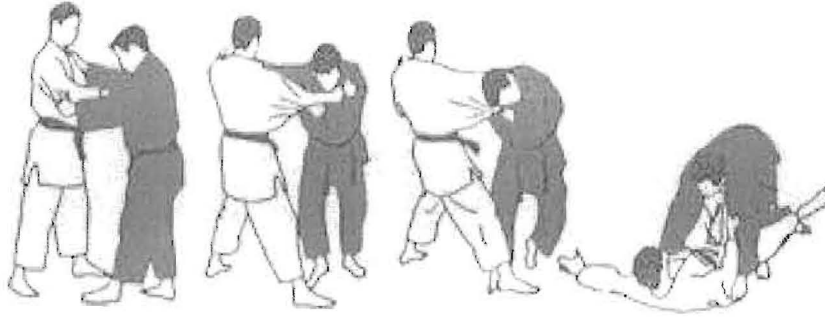
O-Uchi-Gari





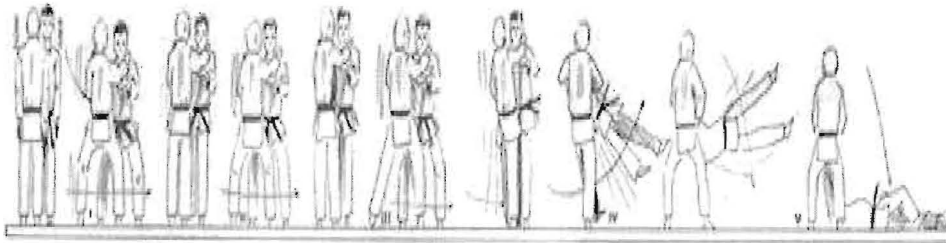
6/ كو أوتشي غاري / KO UCHI GARI:

Ko-Uchi-Gari



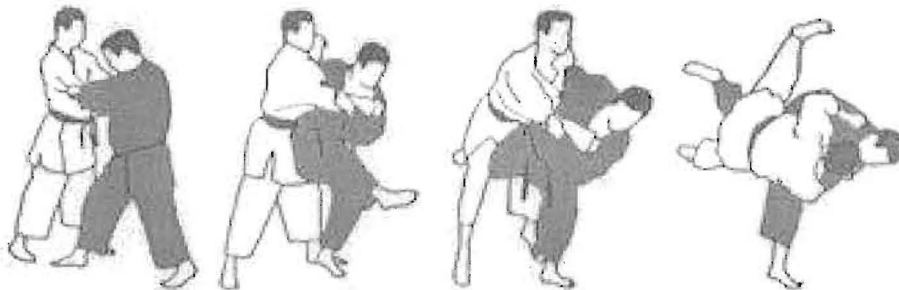
7/ اوكوري أشي باري / OKURIASHI BARAI:

OKURI-ASHI-BARAI / évitement des deux parties



8/ أوتشي ماتا / UCHI MATA:

Uchi-Mata





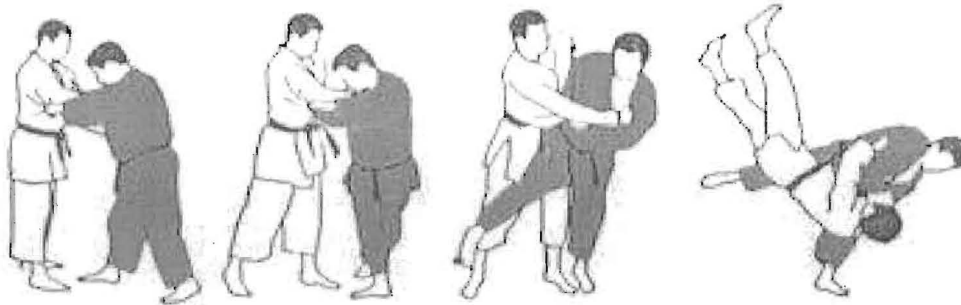
9/ كو سوتو غاكي/KO SOTO GAKE:

Ko-Soto-Gake



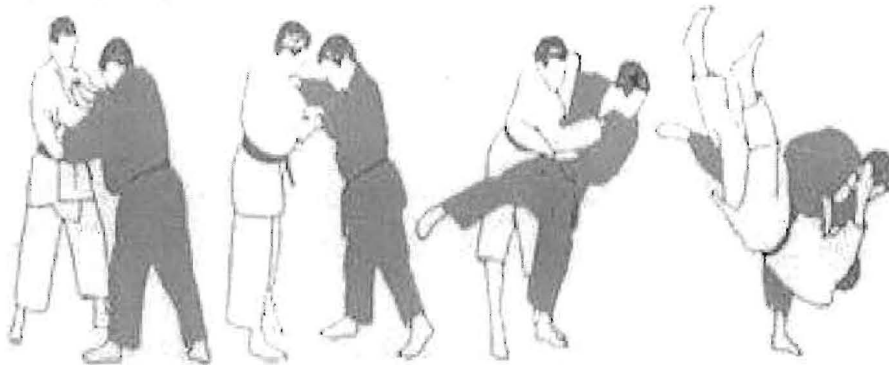
10/أشي غوروما/ASHI GURUMA:

Ashi-Guruma



11/أو غوروما/O GURUMA:

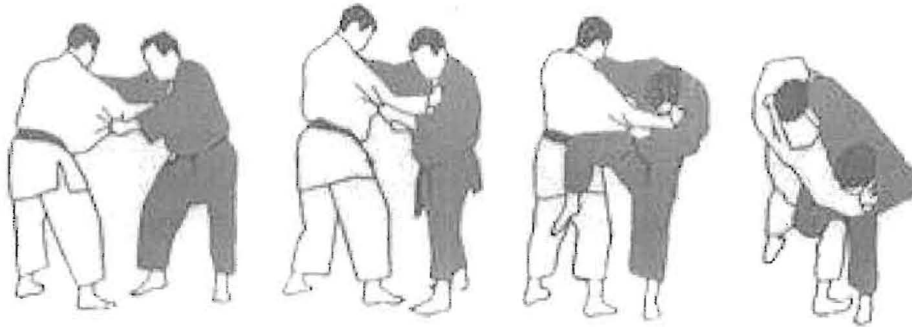
O-Guruma



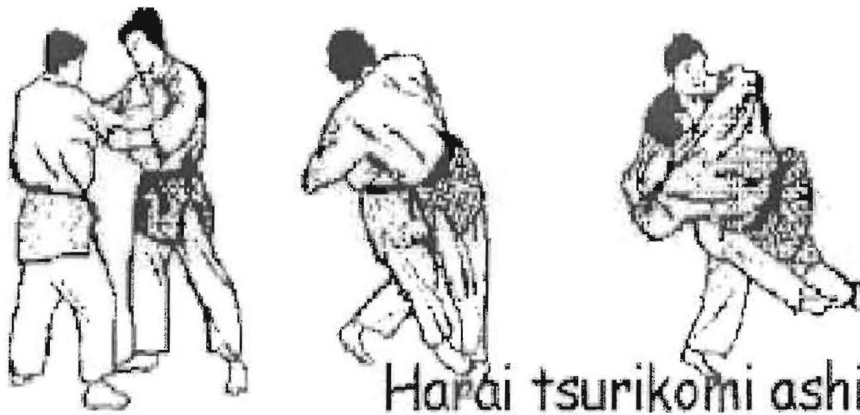


12/ أوو سوتو أوتوشي / O SOTO OTOSHI:

O-Soto-Otoshi



13/ هاراي تسوري كومي آشي / HARAÏ TSURI KOMI ASHI:



Haraï tsurikomi ashi

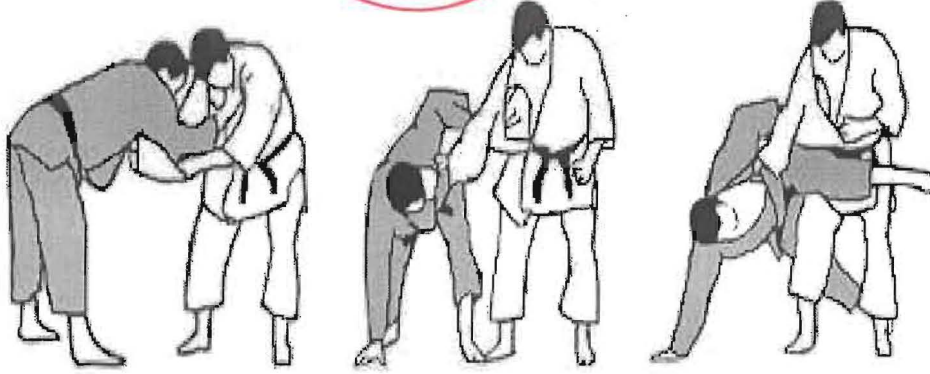
14/ أوو سوتو غوروما / O SOTO GURUMA:

O-Soto-Guruma





15/ كاني باسامي/KANIBASAMI:

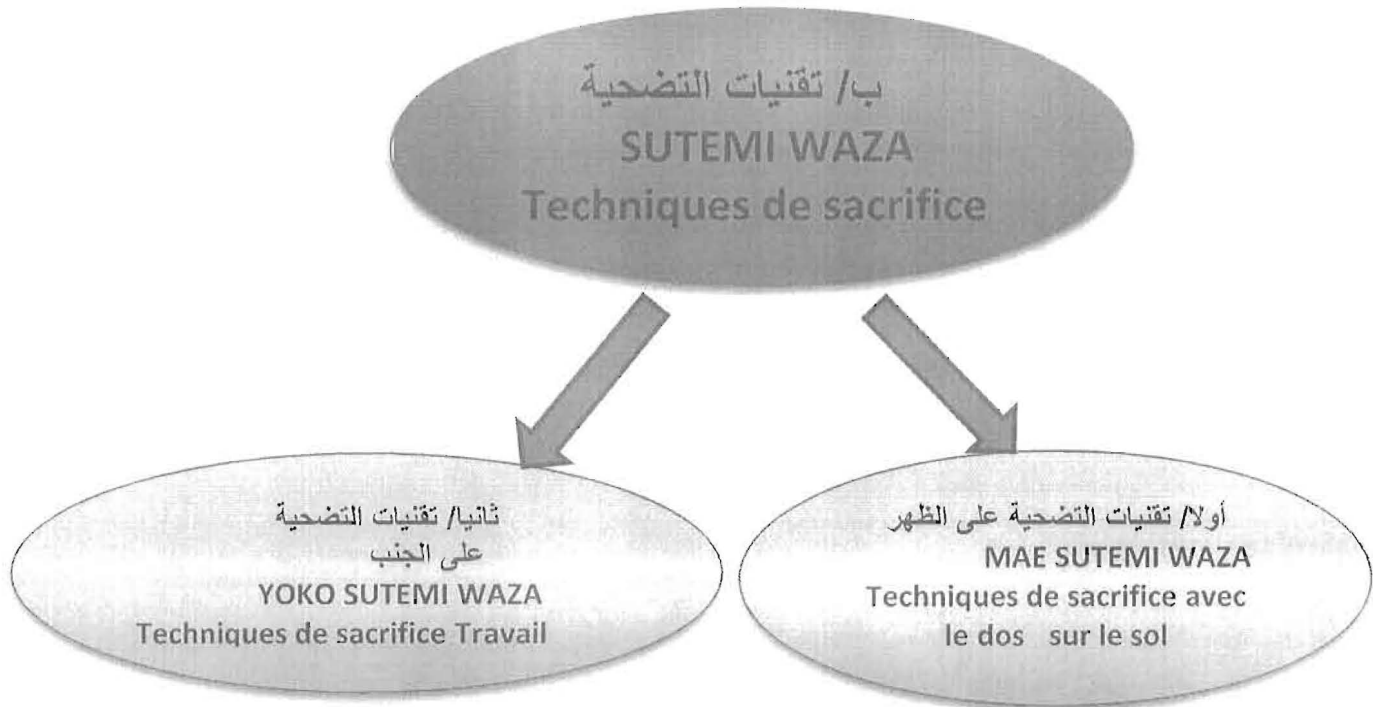




ب/ تقنيات التضحية/ سيتومي واز **TECHNIQUE DE SACRIFICE/ SUTEMI WAZA**
:WAZA

مفهومها:

في هذه التقنيات يقوم tori بالتضحية بتوازنه والسقوط بظهره أو على الجنب على الأرض قصد تحقيق التقنية المناسبة ، واستغلال وزن uki من أجل إسقاطه ، وتنقسم هذه التقنيات إلى قسمين ثانويين (لاحظ الشكل) كل قسم بدوره يضم العديد من التقنيات.





أولا/تقنيات التضحية على الظهر/ ماي سيتومي وازا MAE SUTEMI WAZA

TECHNIQUES DE SACRIFICE AVEC LE DOS SUR LE SOL

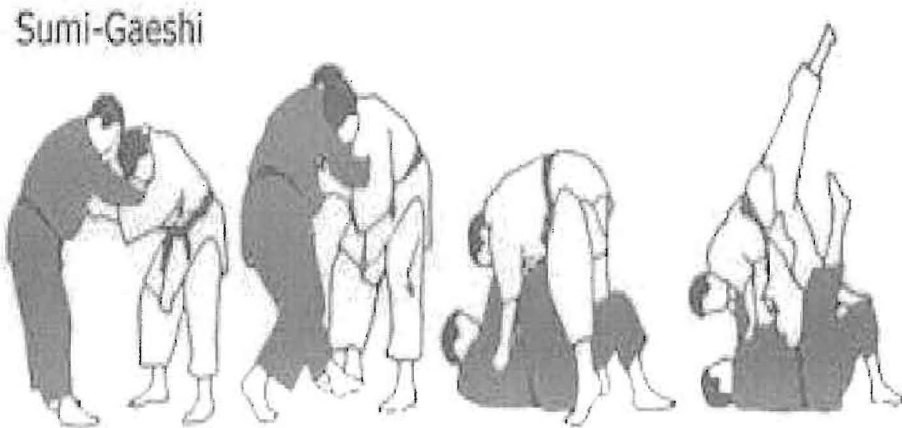
مفهومها:

تعتبر تقنيات التضحية على الظهر من بين التقنيات الأكثر خطورة سواء في التنفيذ أو النتائج التي قد تكون معاكسة بحيث في حالة سوء تنفيذ التقنية قد ينجر عنه عمل معاكس من الخصم كتقنية تثبيت على البساط، وأهم التقنيات فيها سنسردها على التوالي:

1/ طومو ناغي/ TOMOE NAGE:



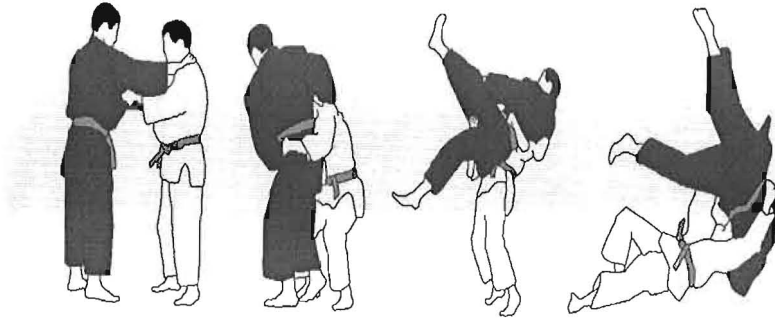
2/ سومي غيشي/ SUMI GAESHI:



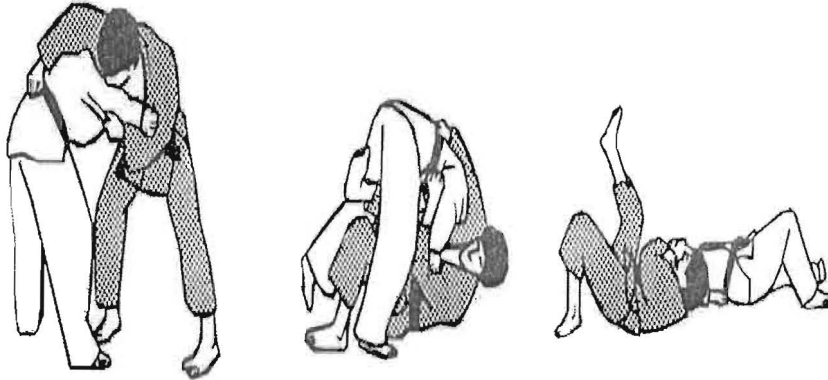


3/ اورا ناغي / URANAGE:

Ura-nage



4/ هيكومي غيشي / HIKKOMI GAESHI:





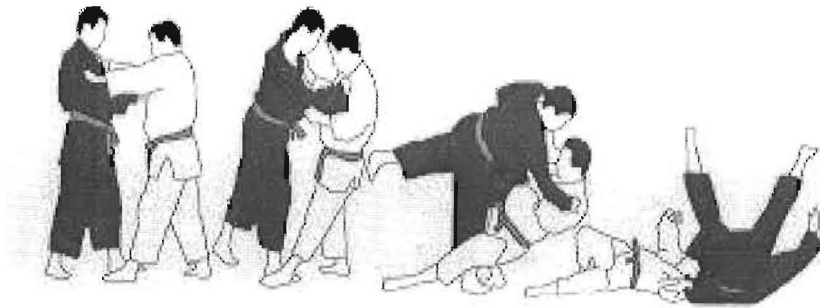
ثانيا/تقنيات التضحية على الجنب/ يوكو سيتومي وازا /YOKO SUTEMI WAZA
TECHNIQUES DE SACRIFICE AVEC LE COTE SUR LE SOL

مفهومها:

تعتبر تقنيات التضحية على الجنب أقل خطورة من نظيرتها السابقة سواء في التنفيذ أو من حيث تجنب العمل المعاكس غير أنها تتطلب نوعا خاصا من التقنية ودقة والسرعة في التنفيذ فهي على العموم تحتاج أكثر الى المهارة وهي عشر تقنيات سنسردها على التوالي:

1/ إيكى وازا UKI WAZA:

Uki-waza



2/ يوكو غلكي YOKO GAKE:

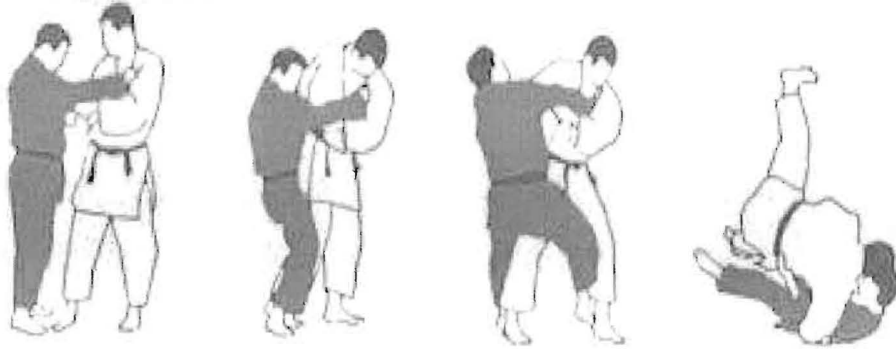
Yoko-Gake





3/ يوكو غوروما YOKO GURUMA:

Yoko-Guruma



4/ تاني أوتوشي TANI OTOSHI:

Tani-Otoshi



5/ يوكو وكاري YOKO WAKARE:

Yoko-Wakare





6/ سوتو مكي كومي SOTO MAKI KOMI:

Soto-Maki-Komi

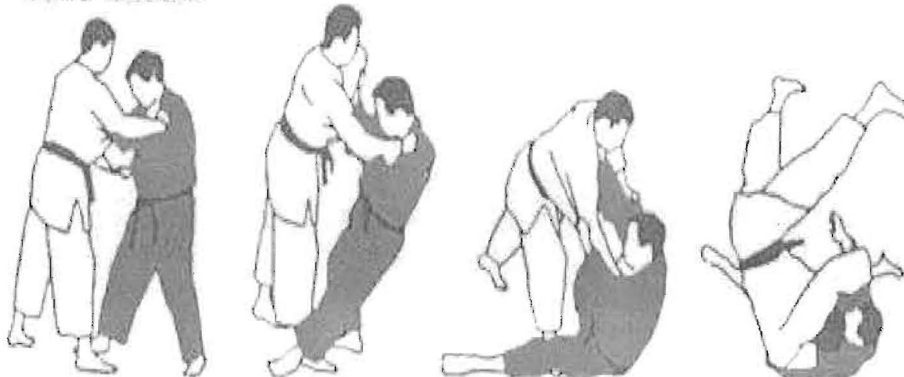


7/ هاني مكي كومي HANE MAKI KOMI:



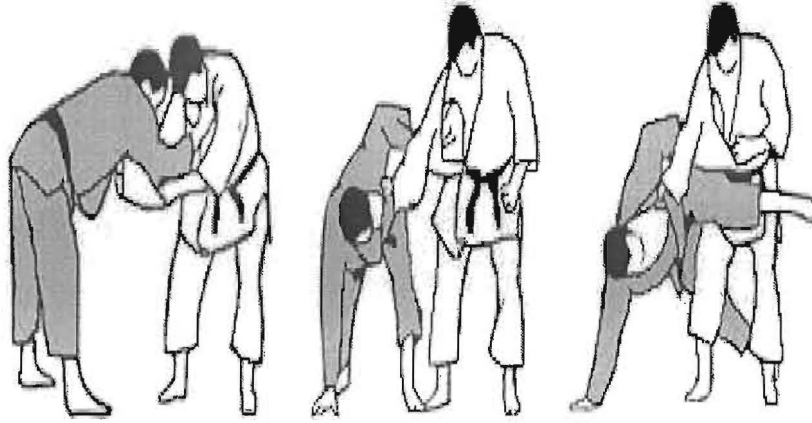
8/ يوكو أونوشي YOKO OTOSHI:

Yoko-Otoshi



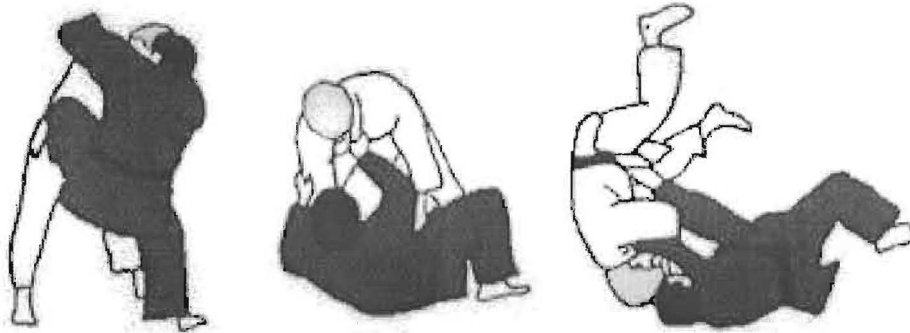


9/ كني بسلمي KANIBASAMI:



www.egyptian-judo.com

10/ يوكو تومو ناغي YOKO TOMOE NAGE:





المحور الثاني: مبادئ وقواعد رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 3

القسم الثاني: تقنيات التثبيت على البساط/ كتامي وازا KATAME WAZA

1/مقدمة:

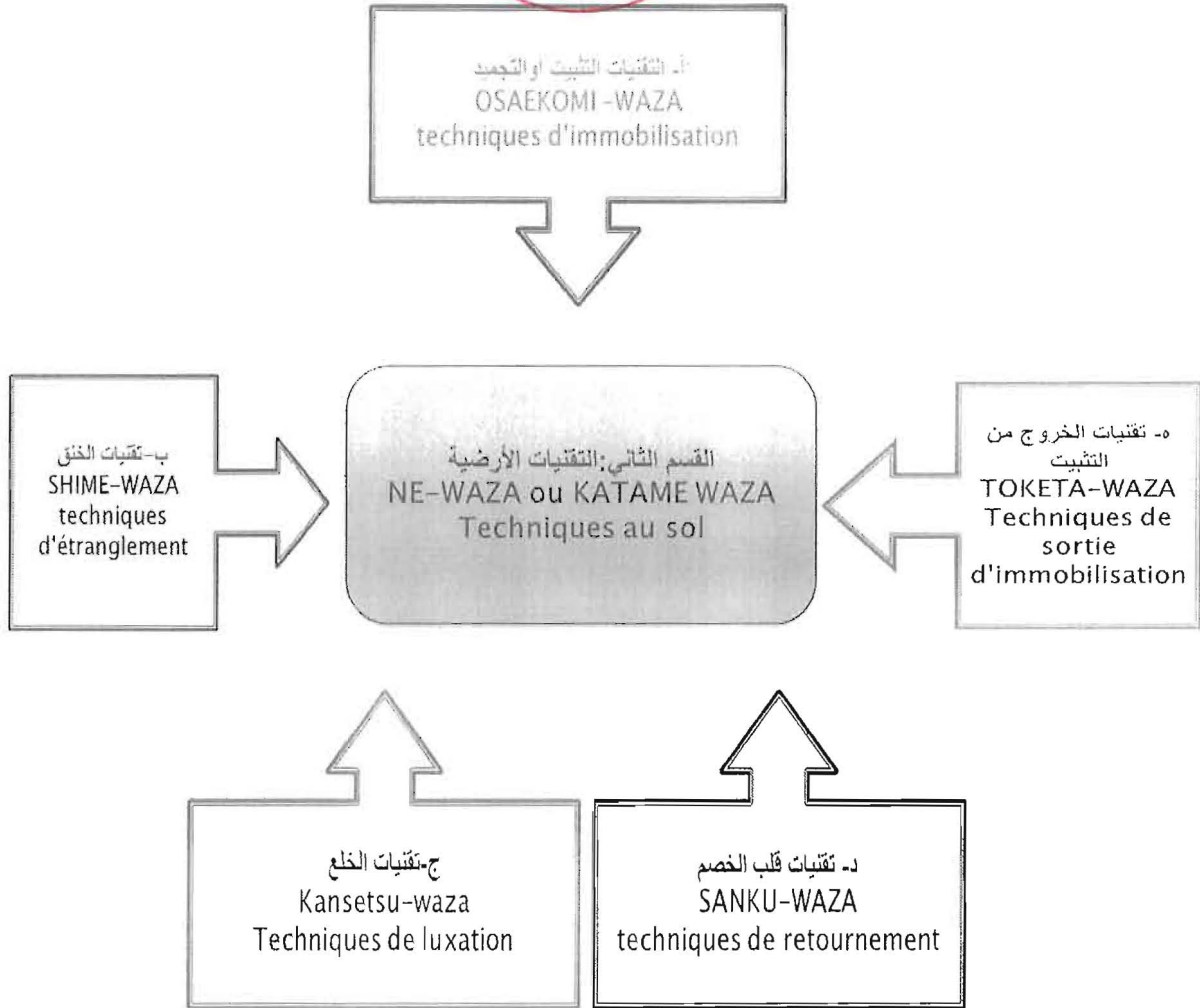
مواصلة لدراسة التقنيات الأساسية لرياضة الجيدو سنتطرق في هذا الفصل إلى التقنيات الأرضية أو التقنيات على الأرض، وتعني عبارة NE-WAZA باليابانية، Techniques au sol , مجموع التقنيات المطبقة على الأرض سواء تعلق الأمر بمواصلة الهجوم عن طريق التثبيت أو عن طريق قلب الخصم قصد تثبيته أو محاولة التخلص من عملية التثبيت المطبقة من طرف الخصم.

2/أقسام التقنيات الأرضية:

تنقسم التقنيات الأرضية إلى خمسة أقسام أو عائلات، كل قسم يتميز عن القسم الآخر بنوع الحركة المقصودة منه، لكن تشترك في كونها تبحث عن تثبيت الخصم وتحقيق العلامة الكاملة.



تنقسم التقنيات الأرضية إلى خمسة أقسام أو عائلات كما هو مبين في الشكل :



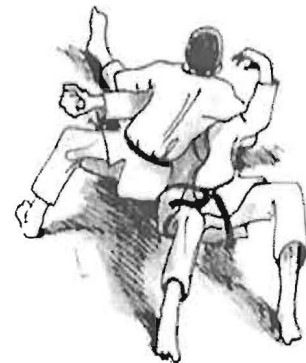


أ - تقنيات التثبيت أوالتجميد: أوساي كومي وإزا OSAE-KOMI-WAZA

Techniques D'immobilisation

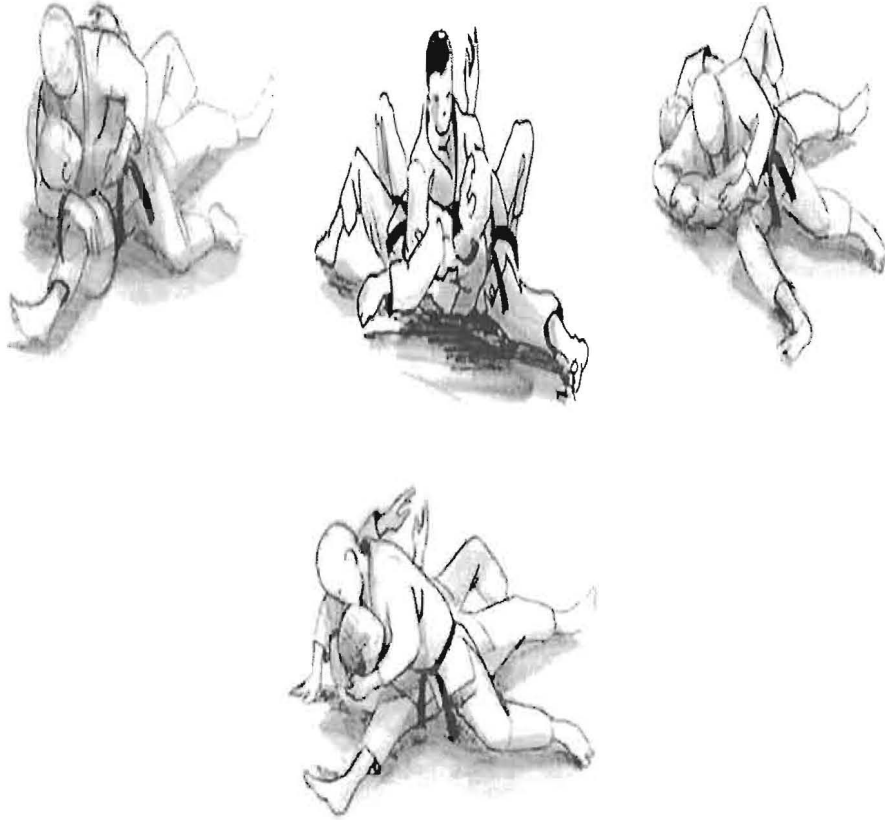
تعتبر تقنيات التجميد من أهم التقنيات الأرضية التي يتدرب عليها المصارعون لإتقانها الجيد، وهي تعتمد على تثبيت الخصم للمدة القانونية بعد بداية الحكم حساب وقت التجميد بإعطاء إشارة OSAE-KOMI توجد في هذه العائلة 11 تقنية إضافة إلى تعدد التنفيذ لبعضها، سنجد في التفصيل بعض التقنيات الأصلية ثم التقنيات التي تتفرع منها:

1- هونغيزا غاتامي HON-GEZA-GATAME:





*كوسوري هونغيزا غاتامي KUSURE-HON-GEZA-GATAME:



2- غياكو غيزا غاتامي GYAKU -GESA -GATAME:



*كوسوري غياكو غيزا غاتامي: KUSURE -GYAKU-GEZA -GATAME



3-اوشيرو غيزا غاتامي USHIRO-GEZA-GATAME:

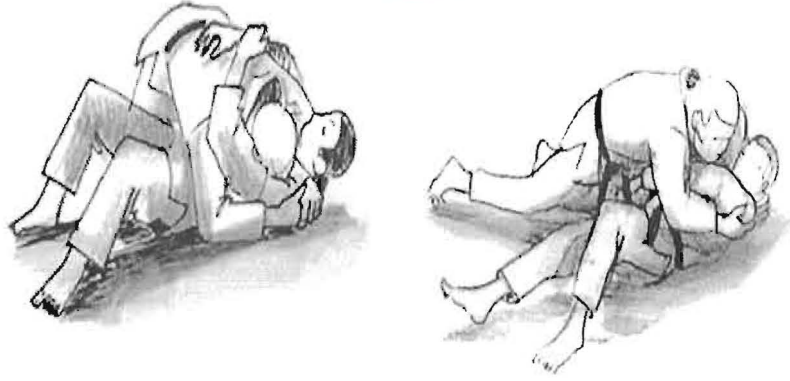


4-يوكو شيو غاتامي YOKO-SHIHO -GATAME:





*كوسوري يوكو شيو غاتامي: KUSURE -YOKO-SHIHO -GATAME



5-تاتي شيو غاتامي TATE -SHIHO -GATAME:





*كوسوري تاتي شيو غاتامي KUSURE-TATE-SHIHO-GATAME:



6-كاتا غاتامي KATA-GATAME:

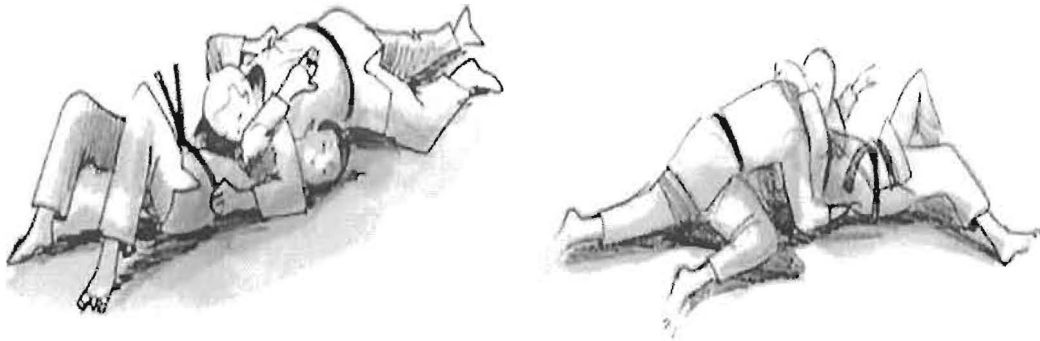
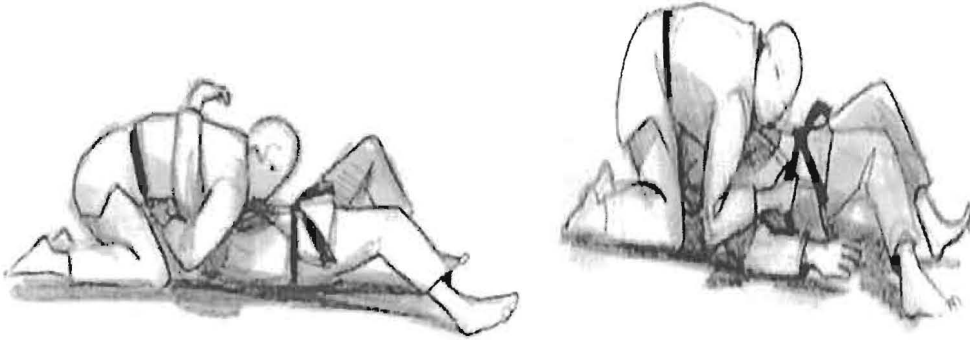


7-كامي شيو غاتامي KAMI-SHIHO-GATAME:





*كوسوري كامى شيو غاتامى: KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAMI



8-ماكورا غيزا غاتامى: MAKURA-GEZA-GATAME





*كوسوري ماكورا غيزا غاتامي KUSURE-MAKURA-GEZA-GATAME



9-كامي سانكاكو غاتامي KAMI-SANKAKU-GATAME



10-تاتي سانكاكو غاتامي TATE-SANKAKU-GATAME





11- اوكي غاتامي: UKI-GATAME





ب- تقنيات الخنق / شيم وازا SHIME-WAZA :

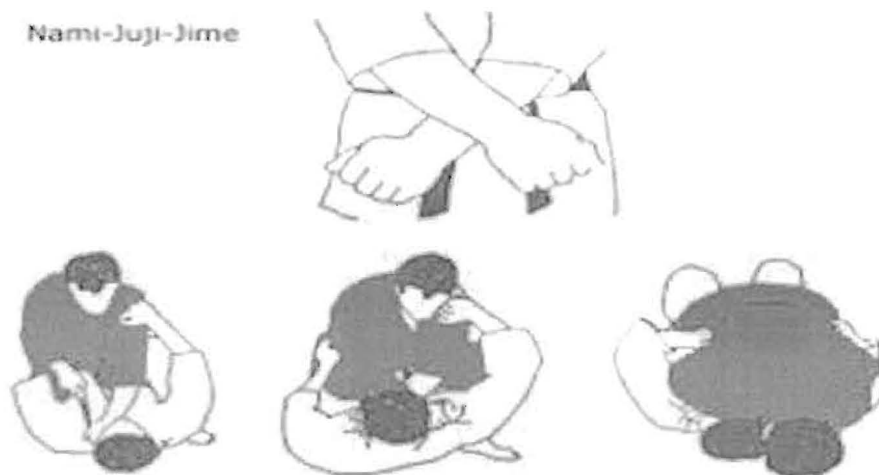
Ttechniques D'étranglement

تعتبر تقنيات الخنق من أصعب التقنيات الأرضية من حيث التنفيذ ومن حيث الصعوبة ، وهي تعتمد على خنق الخصم بطرق مختلفة قصد جعله يطلب الانسحاب بإشارة اليد أو الضرب على البساط أو على أي موضع من جسم المنافس، وهناك عشر تقنيات على التوالي:

1- كاتا جوجي جيمي KATA-JUJI-JIME :



2- نامي جوجي جيمي NAMI-JUJI-JIME :





3- غياكو جوجي جيمي GYAKU-JUJI-JIME



4- كاتا ها جيمي KATA-HA-JIME

Kata-Ha-Jime



5- هداكا جيمي HADAKA-JIME

Hadake-Jime

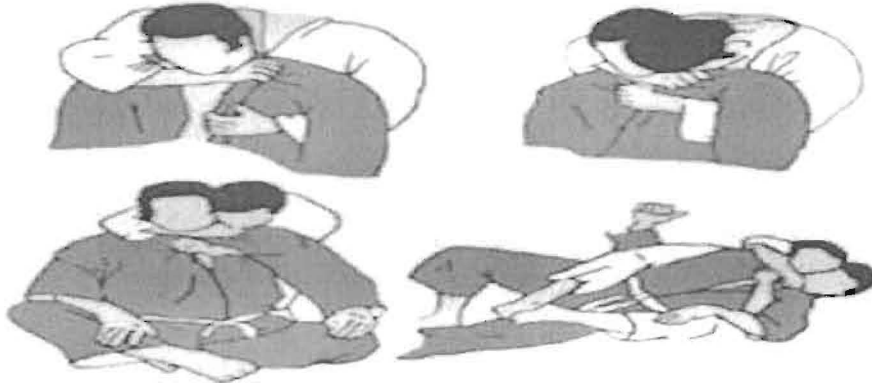




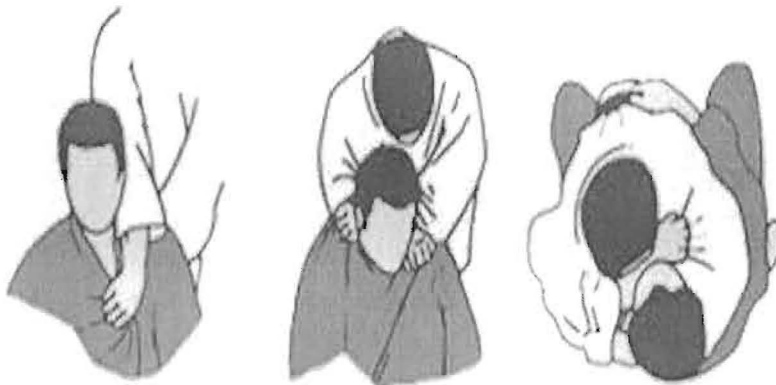
6- كاتا تي جيمي KATA-TE-JIME:



7- اوكوري ايري جيمي OKURI-ERI-JIME:



8- سودي غوروما جيمي SODE-GURUMA-JIME:



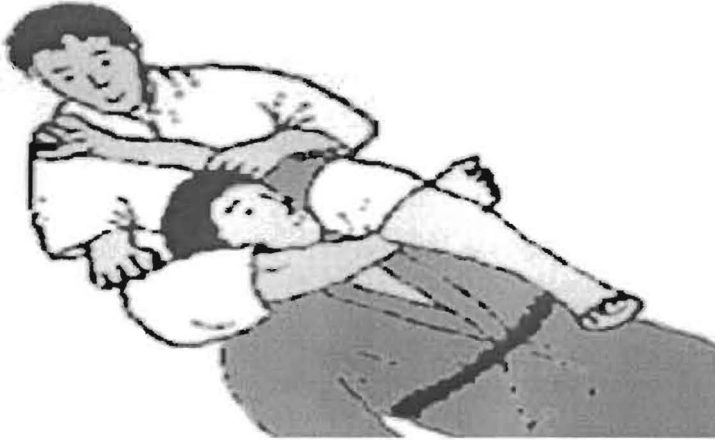


9- موروتي جيمي MOROTE-JIME

Morote-Jime



10- سانكاكو جيمي SANKAKU-JIME:





ج- تقنيات الخلع/كانسوتسو وازا Kansetsu-waza:

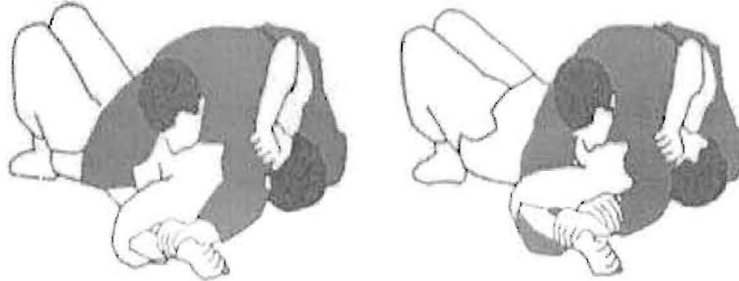
Techniques de luxation

مفهومها: تعتبر تقنيات الخلع من التقنيات التي تحتاج دقة وسرعة في التنفيذ مع تطبيق قوة على حركة مفصل العضد للخصم معاكس لحركته الطبيعية، مما سيجبره على الانسحاب وطلب الاستسلام، وسنقوم

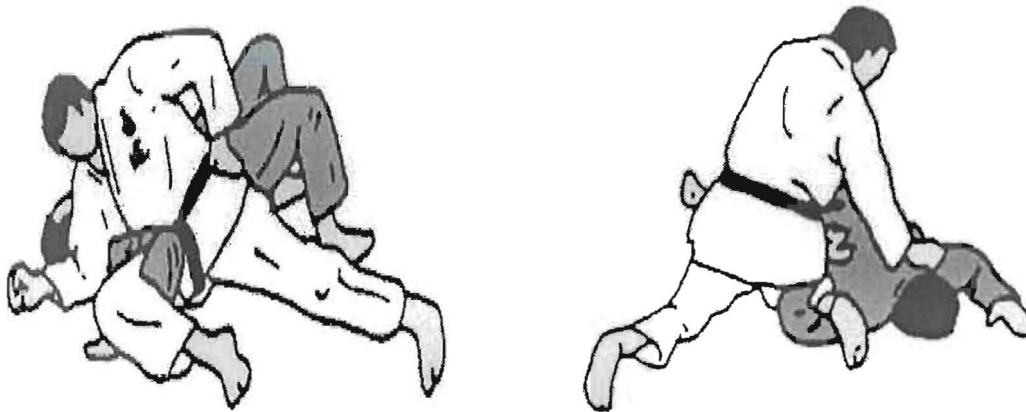
ب سرد عشر تقنيات في هذه العائلة:

1-أودي غارامي UDE – GARAMI:

Ude-Garami



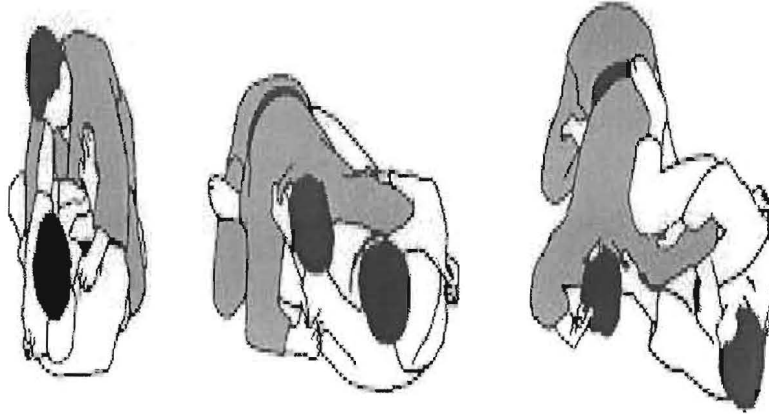
2-أشي أودي غارامي ASHI-UDE – GARAMI:



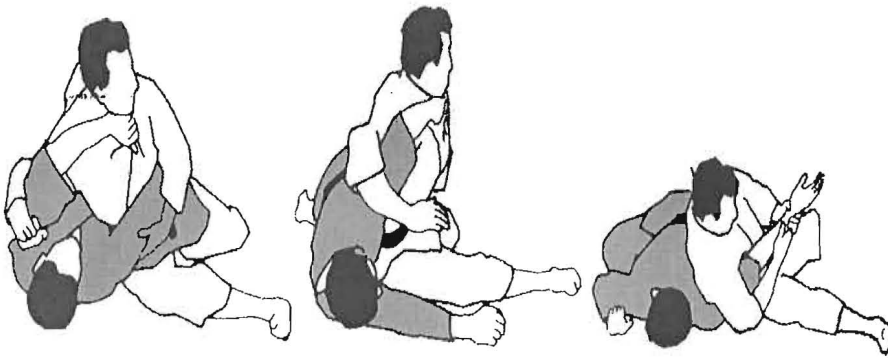
3- أودي هيشيجي جيجي غاتامي UDE -HISHIGI-JUJI-GATAME



4- أودي هيشيجي هيزا غاتامي UDE -HISHIGI-HIZA-GATAME



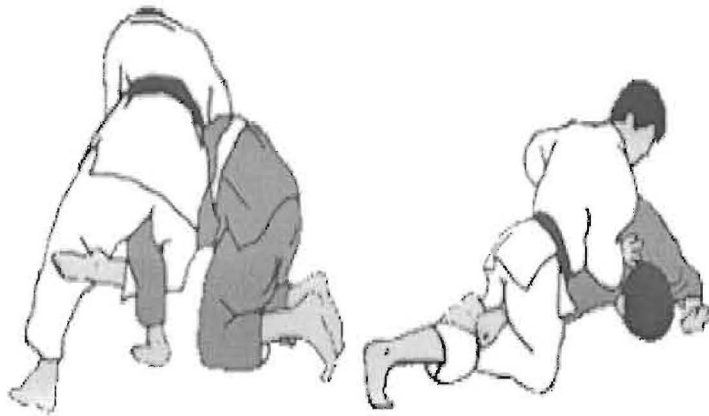
5- أودي هيشيجي واكي غاتامي UDE -HISHIGI-WAKI-GATAME



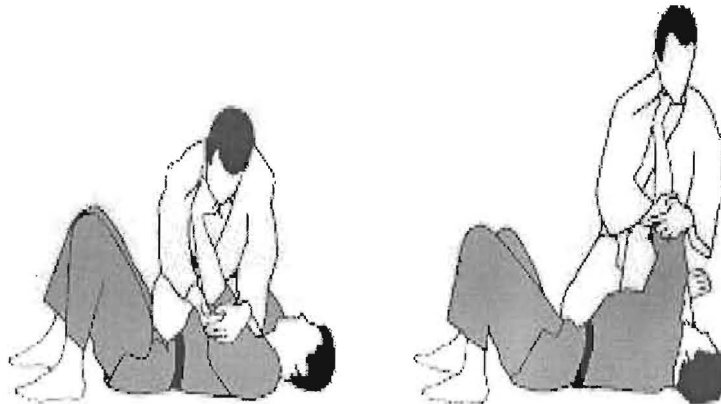
6- أودي هيشيجي هارا غاتامي UDE -HISHIGI-HARA-GATAME :



7- أودي هيشيجي اشبي غاتامي UDE-HISHIGI-ACHI-GATAME :



8- أودي هيشيجي أودي غاتامي UDE -HISHIGI -UDE-GATAME :



9- أودي هيشيجي تي غاتامي UDE -HISHIGI -TE-GATAME



10- أودي هيشيجي سانكاكو غاتامي UDE -HISHIGI -SANKAKU-GATAME:



د- تقنيات قلب الخصم SANKU-WAZA:

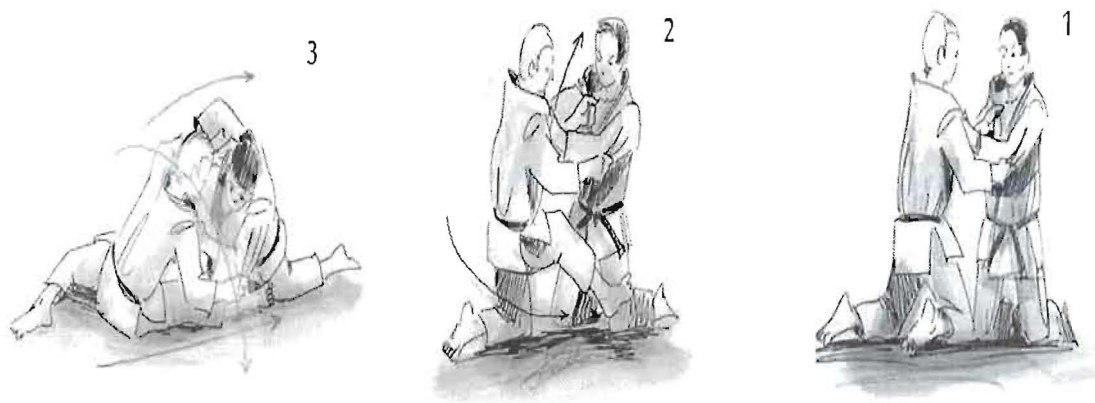


Techniques de Retournement

مفهومها:

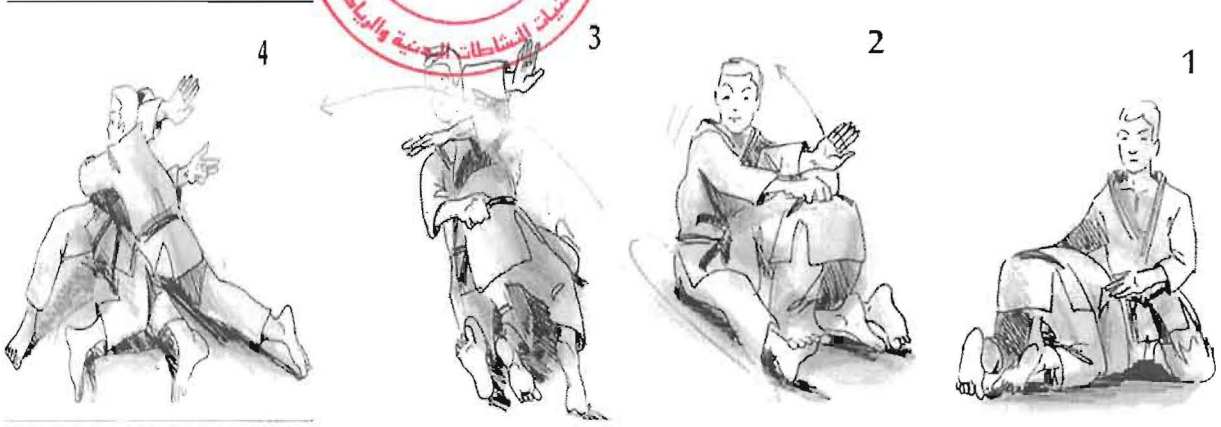
تعتبر هذه التقنيات من أهم ما يتدرب عليه المصارعون على البساط في التقنيات الارضية حيث تتطلب ذكاء وانتباه كبيرين مع تصور عقلي لوضعية الخصم وما يصلح من تقنيات لاستعمالها من أجل قلب الخصم سواء لتثبيته أو تطبيق تقنيات الخنق أو الخلع عليه، كما تتطلب القوة والمرونة، وهي غير محددة كتقنيات بتسميات خاصة، لكن تأخذ شكلها من حيث ما يستعمل فيها من التقنيات الارضية السابقة او باستعمال الرجل أو الركبة والمسك من الحزام لقلب الخصم وسأذكر أمثلة للتوضيح.

المثال الاول: باستعمال الرجل كحاجز وينطبق قوة على الذراع لقلب الخصم على الجانب.

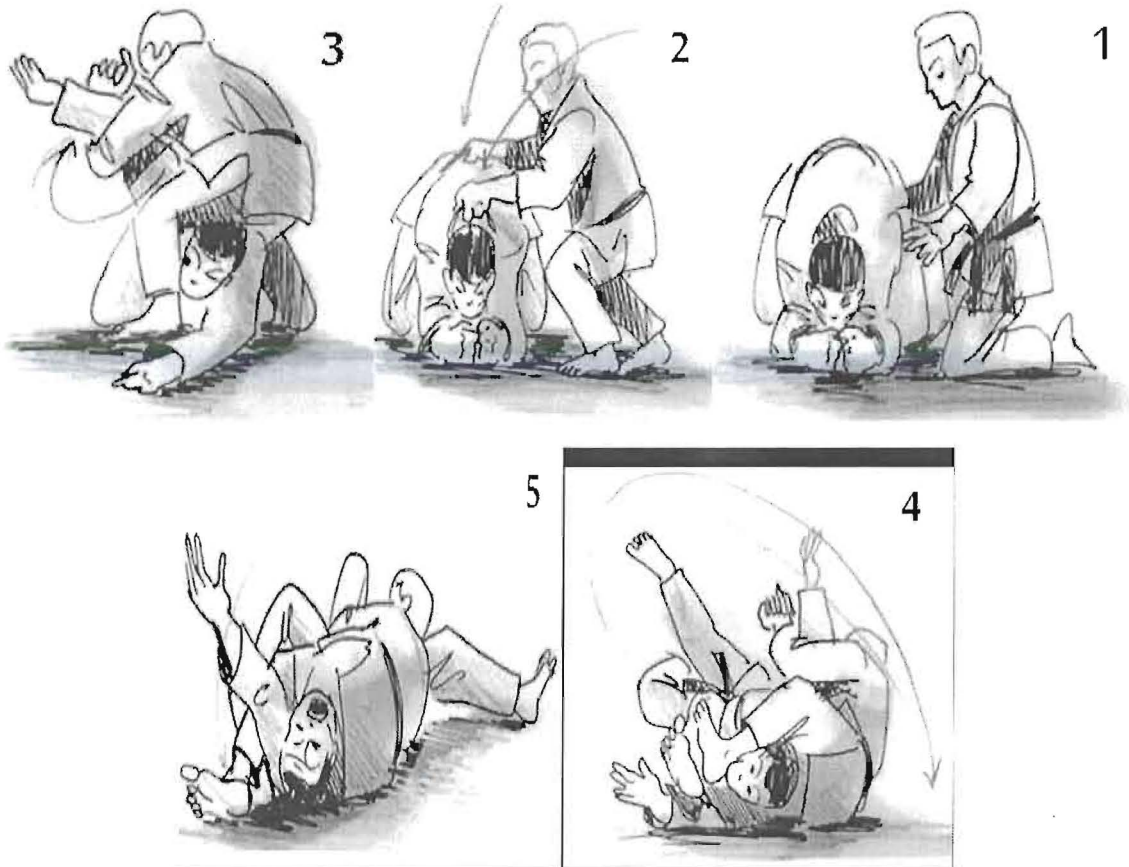


المثال الثاني: باستعمال الرجل كحاجز وتطبيق قوة من تحت الذراع والمسلك من الحزام ثم القلب على

الجانب.



المثال الثالث: القلب باستعمال تقنية الخلع ثم تطبيق الخنق بعد القلب للتثبيت.





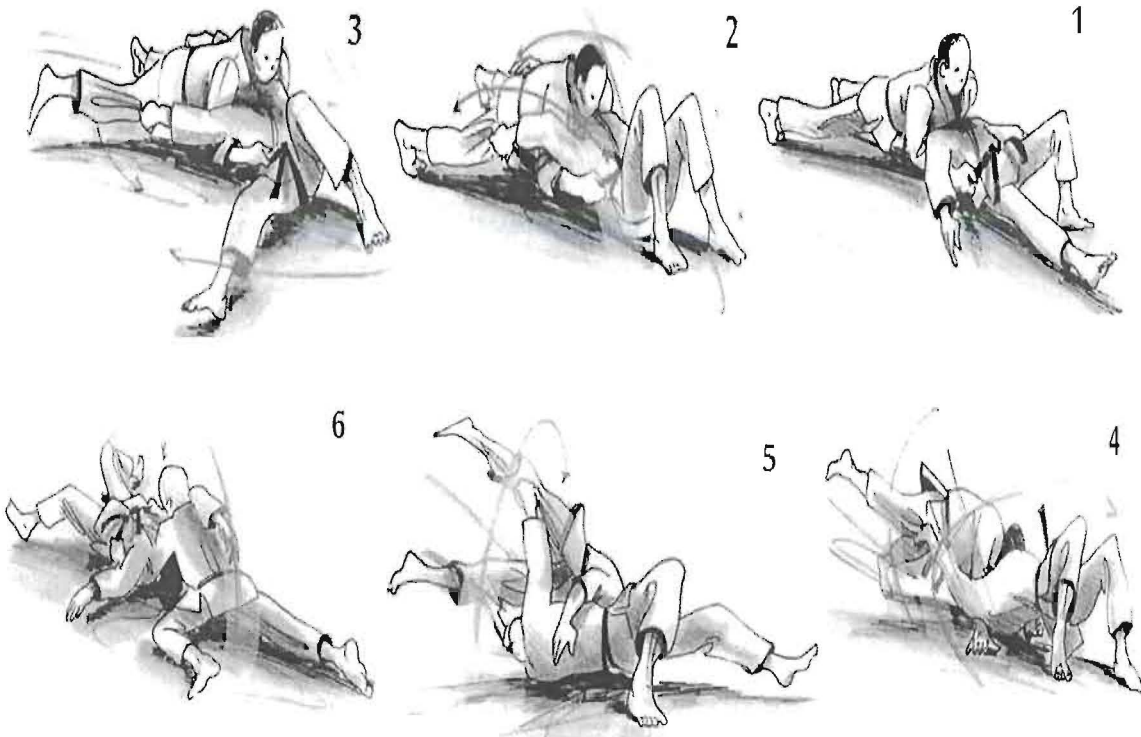
هـ - تقنيات الخروج من التثبيت TOKETA-WAZA :

Techniques de sortie d'immobilisation

مفهومها:

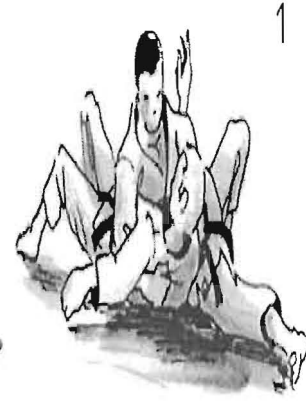
تستعمل هذه التقنيات الأرضية للخروج من مختلف وضعيات التثبيت على البساط (درسناها سابقا) المطبقة من طرف الخصم، حيث تتطلب كذلك ذكاء وانتباه كبيرين مع تصور عقلي لوضعية الخصم، ثم البحث عن تحرير العضو المناسب حسب نوعية التقنية واستعماله كوسيلة للخروج من التثبيت أو تعطيله (يصبح التثبيت بدون مفعول ولا يحتسب وقته وعلامته) أو التمكن من تطبيق عمل مضاد للانقلاب على الخصم وتثبيته، وهي غير محددة كتقنيات بتسميات خاصة، لكن تأخذ شكلها من حيث ما يستعمل فيها من تقنيات التثبيت وسأذكر أمثلة للتوضيح.

المثال الأول: الخروج من وضعية تثبيت بنقنية - كامى شيو غاتامى KAMI-SHIHO -GATAME



HON-GEZA-GATAME

المثال الثاني: الخروج من وضعية تثبيت بتقنية - هونغيزا غاتامي





المحور الثاني: مبادئ وقواعد رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 4: الدرجات في الجيدو

1- مفهومها:

إن الدرجات والدرجات العليا تعتبر تمييز عرف في اليابان في عدة رياضات قتالية، واستعمله جيكورو كانو للتمييز في الجيدو ولمعرفة مستوى تقدم الممارسين، فكلما كانت الجدية والتفاني في الممارسة كلما ازدادت قيمة الممارس ودرجته.

من الواضح أن قيمة الدرجة تضم مزايا أخلاقية ومزايا بدنية، بحيث أنه كلما تطورت هذه المزايا بفاعلية كلما أتحت للمارس القابلية لتقلد درجات أعلى.

2- تعريف الدرجة:

- الدرجة هي تمييز للعمل الفعال وليست هدف.
- الدرجة مراقبة وتقييم للمستوى لدى الممارس.
- الدرجة تمثل ثلاث قيم:

3- القيم الأساسية المكونة للدرجة:

هناك ثلاث قيم أساسية تعبر عن المحتوى الحقيقي للدرجة، حيث لا يمكن الارتقاء في الدرجات إلا عند الارتقاء في تلك القيم وهي:



أ- القيمة العقلية: SHIN

تتمثل في التمييز بين الخير والشر، والأدراك والتفكير، والذاكرة والاستيعاب، وتنمية الذكاء والمعرفة.

ب- القيمة التقنية: GI

تتمثل في التلقين الجيد للجانب التقني والإلمام بجميع التقنيات على أنواعها والتي تحتويها كل درجة مع التنفيذ الجيد والسليم.

ج- القيمة البدنية: TAI

يعتبر تطوير الجانب البدني بمختلف مكوناته عنصرا هاما للترقي في الدرجات، فلا يمكن تطوير المستوى دون تطوير الجوانب البدنية كالتحمل والقوة والمرونة.....

4- ألوان الأحزمة المعتمدة في الدرجات والدرجات العليا:

اعتمد مؤسس الجيدو المعلم جيكورو كانو في تصنيف الدرجات والدرجات العليا على ألوان خاصة للأحزمة للتمييز في المستويات، ولايلعب السن دورا أساسيا في تحديد المستوى أو لون الحزام، بقدر ما يتم الاعتماد على القيم الأساسية المذكورة سابقا خاصة إذا كان الانخراط في الرياضة في سن متأخرة، لكن يمكن اعتماد السن في المدارس بعد عملية الانتقاء والتوجيه وبداية الممارسة في سن مبكرة، ويأتي ترتيب الاحزمة التي تسمى في هذه المرحلة بـ "KYU" وهي ستة على النحو التالي:



- الأبيض KYU6 
- الأصفر KYU5 
- البرتقالي KYU4 
- الأخضر KYU3 
- الأزرق KYU2 
- البني KYU1 

أما بالنسبة للدرجات العليا فهي تسمى "DAN" و تبدأ:

- الحزام الأسود الذي يضم خمس درجات:

- الدرجة الأولى DAN1 
- الدرجة الثانية DAN2 
- الدرجة الثالثة DAN3 
- الدرجة الرابع DAN4 
- الدرجة الخاء DAN5 

- الحزام الأحمر والأبيض يضم ثلاث درجات:

- الدرجة الساد DAN6 
- الدرجة السابعه DAN7 
- الدرجة الثامنه DAN8 



- الحزام الأحمر يضم ثلاث درجات:
- DAN9  الدرجة التاسعة
- DAN10  الدرجة العاشرة
- DAN11  الدرجة الحادية عشر
- الحزام الأبيض يضم درجة واحدة:
- DAN12  الدرجة الثانية عشر

وهي خاصة بمؤسس رياضة الجيدو المعلم جيكورو كانو.

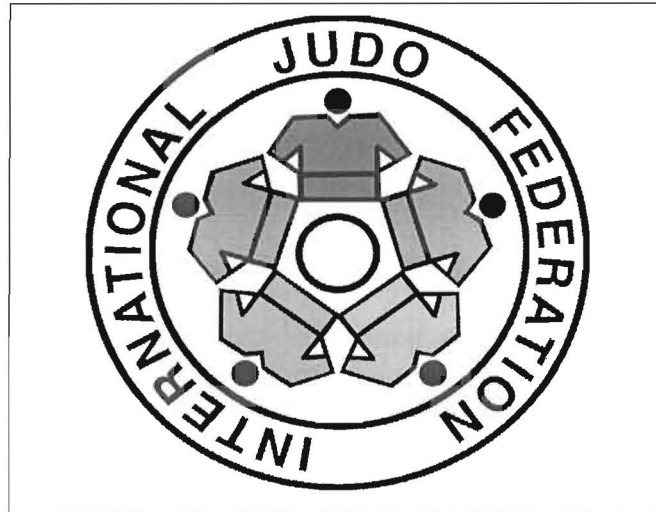


المحور الثالث: القوانين والتحكيم في رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 1: القوانين التنظيمية حسب الفيدرالية الدولية لرياضة الجيدو

1- الفيدرالية الدولية لرياضة الجيدو FIJ/IFJ:

تأسست سنة 1951 بعد تأسيس الفيدرالية الاوربية للجيدو سنة 1948 وكان الغرض منها هو تطوير ممارسة الجيدو وتنظيم المنافسات المحلية والدولية وفق ما اعتمده مؤسس الجيدو المعلم جيكورو كانو، وهي تضم الان 204 فيدرالية وطنية في مختلف دول العالم، ومقرها الحالي في مدينة بودابست في دولة المجر.



شعار الفيدرالية الدولية لرياضة الجيدو FIJ/IFJ



2-القوانين التنظيمية لرياضة الجيدو:

تعتبر هذه القوانين ملزمة لكل الفيدراليات المحلية لتطبيقها والانضباط بها داخل بلدانها، وهي قوانين تنظم ممارسة الجيدو في الاطوار المختلفة ، وتسير المنافسات المحلية والدولية، وقد تتطور هذه القوانين وتتعدل مع التطور العلمي والرياضي الحاصل في عصرنا بدون المساس بالقواعد الأصلية والمبادئ الأساسية لرياضة الجيدو، ويمكن تحميل هذه القوانين في موقع الفيدرالية الدولية لرياضة الجيدو.

2-1 مساحة المنافسة:

مساحة المنافسة أو البساط من أساسيات رياضة الجيدو، إذ توصي الفيدرالية الدولية لرياضة الجيدو بالتقيد بالمقاييس المعتمدة في ذلك داخل قاعات التدريب والمنافسة.

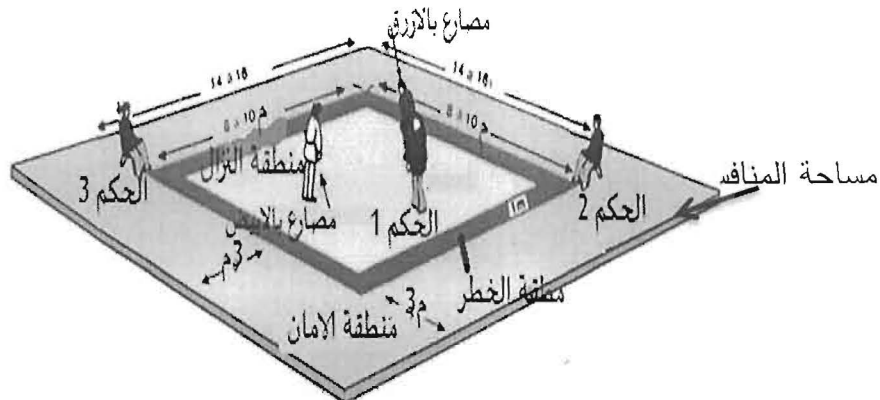
- مساحة المنافسة يجب أن تكون بين 14م/14م أو 16م/16م وتكون مغطاة ببساط خاص.

- مساحة المنافسة تتكون إذا من منطقتين :

-منطقة النزال يجب أن تكون مساحتها بين 8م/8م أو 10م /10م وتضم منطقة الخطر 1متر

وغالبا تكون باللون الاحمر لايمكن للمصارع تجاوزها الى الخارج.

- مساحة الامان وهي المنطقة المحيطة بمنطقة النزال وعرضها لايتجاوز 3م.





2-2 التجهيزات:

-لوحة العرض: يجب أن تتوفر مساحة المنافسة على لوحتين لعرض النتائج عاموديا خارج المساحة، حيث يمكن للحكام، أعضاء اللجنة، الرسميين والجمهور، رؤيتها بسهولة. في حال استعمال لوحات عرض اليكترونية يجب وجود لوحات يدوية للاحتياط.

- مقاتية: يجب وجود ميقاتية يدوية لحساب: أ-وقت النزال، ب-وقت التثبيت، ج-احتياط.

-رايات للمقاتيين: -راية خضراء لوضعية التثبيت.

-راية صفراء لايقاف النزال.

2-3 الحكام والرسميين:

- يدار النزال من طرف 3حكام (جنسيات مختلفة بالنسبة للمنافسات الدولية).

- يزود الحكم داخل بساط النزال بجهاز اتصال مع حكمي الطاولة.

- يتم مساعدته بشاشة العرض.

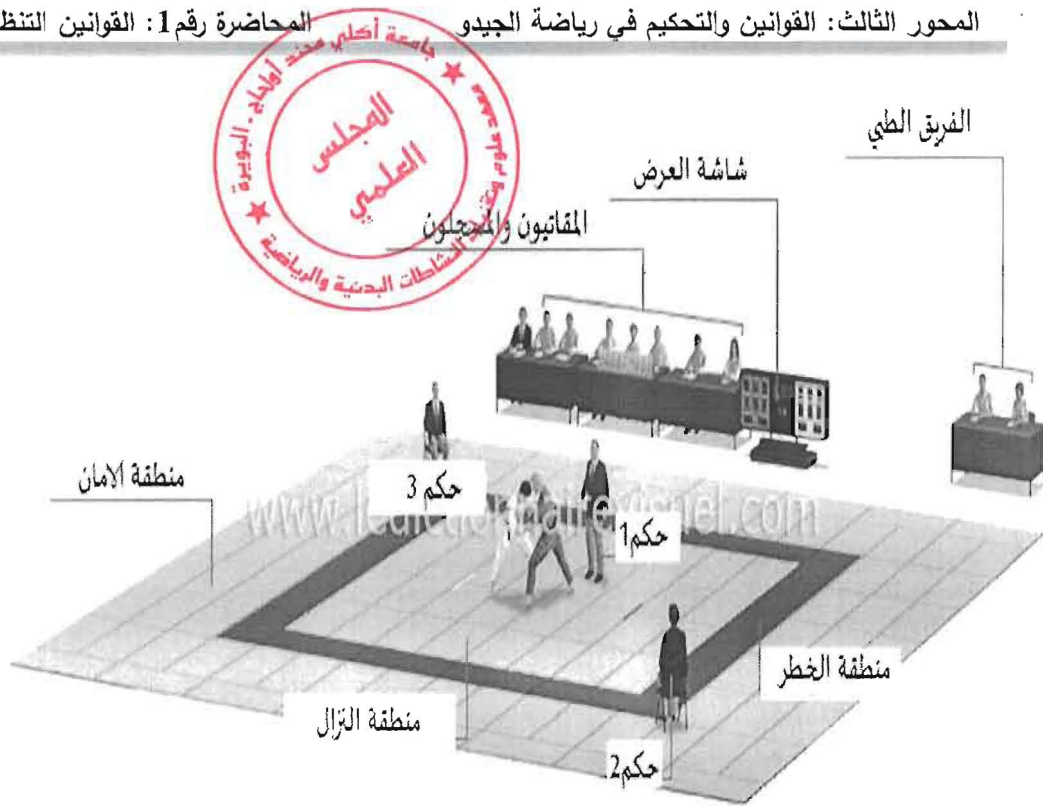
- ويكون متابع من لجنة التحكيم.

- يتم اختيار الحكام بنظام القرعة لضمان النزاهة.

2-4 الفريق الطبي:

من الضروري وجود فريق طبي متخصص إلى جانب لجنة التحكيم والرسميين وهذا للتدخل السريع في

حالة وجود أي خطر أو إصابات قد يقع فيها المصارعون.

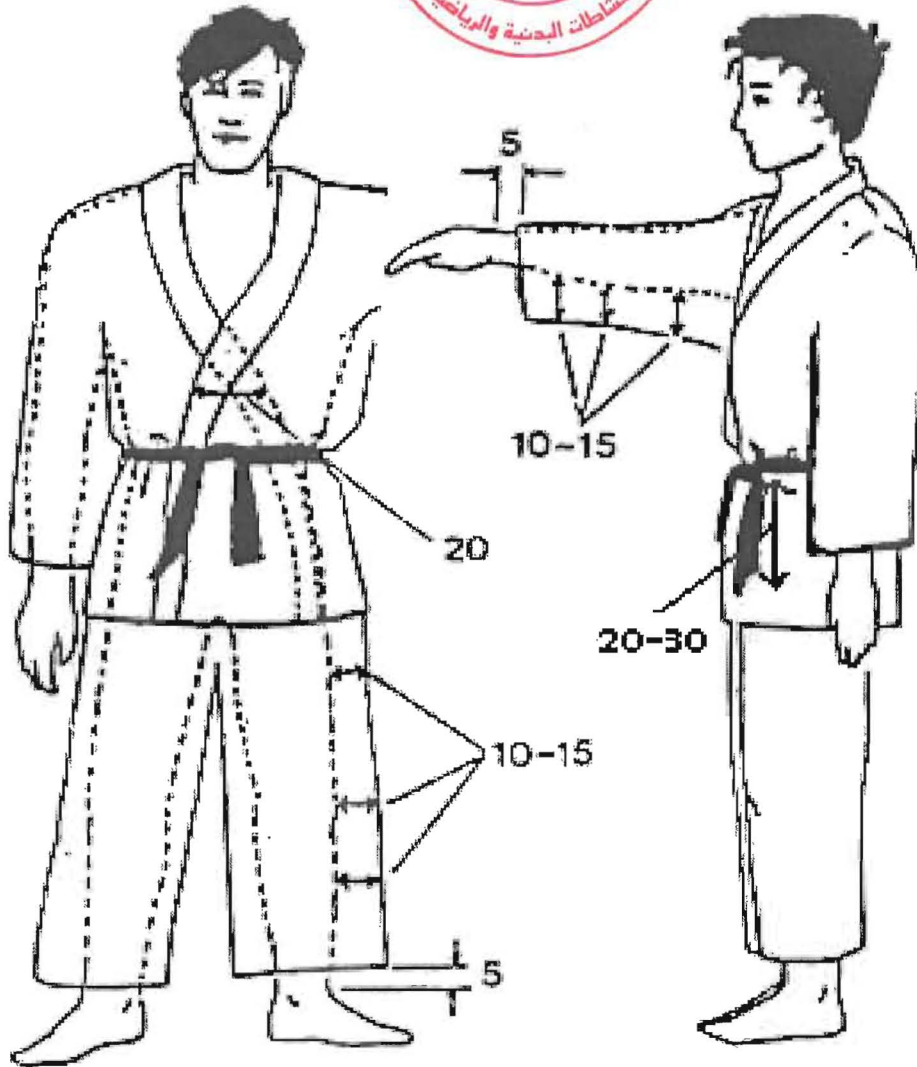


4-2 لباس المصارع: JUDO GI

- يلبس المصارعان لبسين مختلفين يدخل الاول بلباس أبيض ويدخل الثاني بلباس أزرق.
 - يجب أن يكون اللباس نظيفا ولا تصدر منه أي رائحة.
 - يجب تقليل أطراف اليدين والرجلين.
 - نظافة الجسد
 - الشعر الطويل يجب أن يمسك بطريقة لاتؤذي المنافس.
- كل مصارع لا يستجيب للإجراءات المذكورة سيمنع من المنافسة بقرار أغلبية الحكام ويفوز المنافس ب: KIKEN-GASHI أو FUSEN-GASHI



مقاييس اللباس الرسمي في الجيدو:





المحور الثالث: القوانين والتحكيم في رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 2: التحكيم في الجيدو

1- تمهيد:

شهد التحكيم في الجيدو تطورات عديدة خلال السنوات الأخيرة، حيث أصبحت المسابقات الآن منظمة بدرجة عالية وتتوافق تمامًا مع "الميثاق الأولمبي" وتراعي الجوانب الإنسانية والتعليمية والاجتماعية للرياضة. يجب أن يأخذ التحكيم في الاعتبار من الناحية الفلسفية جانب المبارزة بين مصارعين، والمكافأة بالقيمة أو بالعقوبة العادلة، لذي يعتبر الحكام هم الأوصياء على التعبير الجسدي والثقافي والفلسفي للجيدو.

2- الاشارات التحكيمية في الجيدو:

يعتمد النظام التحكيمي في الجيدو على العديد من الاشارات والالفاظ للتعبير عن بداية ونهاية النزال أو توقفه، أو عند المكافأة أو العقوبة، وسنتناول هذه الاشارات والالفاظ بالترتيب:



Ippon

1- ايبون ippon :

تمثل المكافأة أو العلامة الكاملة، تتم برفع اليد عاليًا فوق الرأس مع باطن اليد نحو الأمام.



Waza-ari



2-2 وازا-اري waza-ari :

تمثل مكافأة دون ippon وتتم برفع اليد جانباً للبيانية والرياضية بزواوية 90 درجة، ويكون بطن الكف موجه للأسفل.

2-3 وازا-اري-اواسات- اييون waza-ari-awasete-ippon :

في حالة تسجيل مرتين وازا-اري يرفع الحكم يده بزواوية 90 درجة على الجنب وبطن الكف نحو الارض، ثم يرفعها للأعلى فوق الرأس وبطن الكف نحو الامام.



Waza-ari - Awasete - Ippon



4-2 يوكو yuko:



Yuko

يرفع الحكم يده على الجنب بزاوية 45 درجة لمنح المصارع

مكافأة يوكو.

5-2 توكيتا tokita:



Toketa

يقوم الحكم بالانحناء قليلا مشيرا بيده ويحركها يمينا وشمالا

لإنهاء التثبيت.

6-2 هيكيواكي hikiwake:



يقوم الحاكم في حالة التعادل برفع اليد أماما بزاوية 90 درجة

ثم يرفعها للأعلى مشيرا بها.



Mate

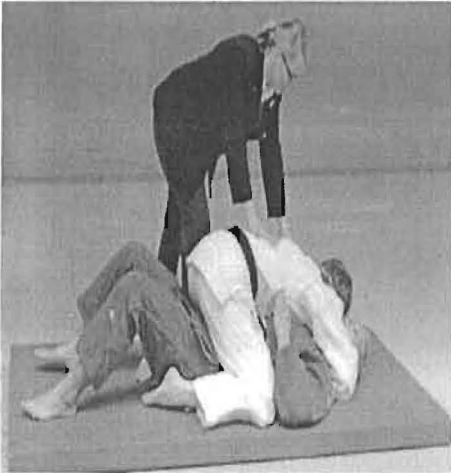


7-2 ماتبي mate :

يرفع الحاكم يده الى الامام بزاوية 90 درجة مع توجيه راحة

اليد نحو الحكام ليعلن توقف النزال.

8-2 سونو-ماما sono-mama :



يقوم الحاكم بالانحناء تجاه المصارعين على البساط ووضع

باطن الكفين على ظهر المصارع لانهاء النزال بفوز المثبت.



3- زمن النزال والتثبيت حسب المستويات:

3-1 زمن النزال:

5 دقائق التوقيت الفعلي للنزال	أكابر ذكور
5 دقائق التوقيت الفعلي للنزال	أكابر إناث
4 دقائق التوقيت الفعلي للنزال	أواسط ذكور وإناث
4 دقائق التوقيت الفعلي للنزال	امال ذكور وإناث
3 دقائق التوقيت الفعلي للنزال	أصاغر A ذكور وإناث
2 دقائق التوقيت الفعلي للنزال	أصاغر B-C ذكور وإناث

3-2 زمن التثبيت على البساط OSAE-KOMI :

- للحصول على العلامة الكاملة IPPON يجب أن يكون التثبيت 20 ثانية متواصلة.
- للحصول على العلامة WAZA-ARI يجب أن يكون التثبيت 15 ثانية متواصلة. وأقل من 20 ثانية.
- للحصول على العلامة YOKO يجب أن يكون التثبيت 10 ثواني متواصلة، وأقل من 15 ثانية.



المحور الرابع: التخطيط والبرمجة في رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 1: تخطيط التدريب الرياضي في الجيدو

1- مفهوم التدريب الرياضي في رياضة الجيدو:

لا يختلف مفهوم التدريب الرياضي في رياضة الجيدو عن ماهو موجود في باقي الرياضات الأخرى أو من حيث المفاهيم المعروفة، فهو يهدف إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد الممارس من خلال التطبيق الفعلي للنشاط الرياضي المتمثل في رياضة الجيدو ، و الوصول بالفرد إلى المستويات العالي في جميع جوانبه (البدنية، النفسية، العقلية، الوظيفية،.....).

2- تخطيط التدريب في رياضة الجيدو:

لكي تكون عملية التدريب في الجيدو متماسكة في مجملها، فمن الضروري التحكم فيها من بداية المشروع حتى بداية المنافسة ثم اختتام الموسم، هذا التحكم يبدأ بتخطيط التحضير ووضع الإجراءات التي تهدف إلى تقليل مخاطر الفشل وزيادة احتمال الوصول إلى الأهداف المحددة.

2-1 تخطيط الاهداف:

إن تخطيط الاهداف في الجيدو يبدأ منذ خلال معرفة أربعة أمور أساسية:

- الرياضي المستهدف (السن، المستوى، المؤهلات....)
- الهدف المرجو(رفع المستوى، بطولة ، انجاز رقمي...)
- المواعيد الحاسمة(التدريب والمنافسة)
- الوسائل الموجودة، والمتوفرة(مادية، مرافق....)



عندما يكون لدى المدرب إلمام بهذه الامور ، فإنه يصمم خطة التدريب ويضع برنامجا

2-2 إدارة المراحل:

تعد إدارة المراحل المختلفة التي سيتم دمجها في الخطة الشاملة للموسم جزءا من عوامل التقدم وعلى

هذا النحو يجب على المدرب ألا يستبعد عنصرا من العناصر التالية:

- تحليل المحددات: تضم معرفة الرياضي المستهدف ومدى جاهزيته ، نوع الرياضة، معرفة البيئة.

- تحديد الهدف (الأهداف) : معرفة الاهداف التي سيتم العمل من أجل تحقيقها

- اختيار وتنفيذ الاختبارات والتقييمات: نوعية الاختبارات والتقييم الملائم.

- برمجة التدريب: وضع برنامج تدريبي وفق المراحل المختلفة.(تفصيل)

2-3 برمجة التدريب:

هي عملية تنبؤية تنظم التدريب وفقا لأهداف محددة ومستوى الأداء الفردي المكتسب بالفعل، ويأخذ

شكل فترات بأهداف محددة.

2-3-1 الأهداف الدورية:

-الخطة المتعلقة بالمسار الرياضي: وهي خطة طويلة المدى تمتد لعدة سنوات، تتعلق بالرياضي

وبالفريق للوصول إلى المستويات العليا من الانجاز .

- الخطة السنوية: هي الخطة المعتمدة خلال موسم واحد وفق مواعيد المنافسات ، وتنقسم إلى ثلاث

فترات :



- الفترة الإعدادية التحضيرية
- فترة المنافسات
- الفترة الانتقالية.

3- كفاءة المدرب عامل أساسي لنجاح خطة التدريب :

ينبغي على المدرب في رياضة الجيدو مراعاة و اتباع المبادئ الفسيولوجية الهامة في منهجية التدريب و ذلك من أجل رفع مستوى الأداء الرياضي و لكي تحقق الممارسة الرياضية أهدافها و من أجل الوقاية الصحية و عدم الإضرار بالفرد الرياض، .وتختلف العملية التدريبية وفق المحتوى والتنظيم وطبيعة الأحمال و يجب أن تراعي جملة من المبادئ قصد نجاح العملية التدريبية:

- مبدأ/ الاستعداد
- مبدأ/ التكيف
- مبدأ/ التدرج
- مبدأ /الفروق الفردية
- مبدأ / التخصصية (مبدأ الخصوصية)
- مبدأ/ التنوع (التنوع)



المحور الرابع: التخطيط والبرمجة في رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 2: مراحل التدريب في الجيدو

1- تمهيد:

سنتناول مراحل التدريب الرياضي في رياضة الجيدو، هذه المراحل هي نفسها في باقي الرياضات من حيث التقسيم، وتختلف من حيث المضمون والأهداف الخاصة بكل رياضة، وهي ثلاث مراحل:

- مرحلة الاعداد
- مرحلة المنافسات.
- مرحلة الانتقال (الراحة الإيجابية).

2-مراحل التدريب الرياضي:

2-1 مرحلة الإعداد(المرحلة الاعدادية أو التحضيرية):

تعتبر هذه المرحلة الأساس في بناء الفرد الرياضي إذ يتم فيها خلق أسس بناء اللياقة الرياضية وأيضاً تحسينها والحفاظ عليها ، وبناءاً على ذلك تكون نتائج هذه المرحلة هو الاستعداد المثالي لأداء المنافسات.

وعموماً يتوقف الزمن المستغرق لهذه المرحلة على الحالة التدريبية للرياضي وعلى المدة التي تستغرقها الدورة التدريبية الكلية سواء دورة سنوية أو نصف سنوية ، وكذا على خصائص نوع النشاط الرياضي فعلى سبيل المثال يبلغ الحد الأدنى لمرحلة الإعداد في رياضة الجيدو من 3.5 إلى 4 شهور.



2-1-1 الواجبات الأساسية لمرحلة الإعداد :

- تحقيق الكفاية البدنية (الإعداد البدني العام).
- تعليم وتوطيد وتحسين المهارات الأساسية والفنية (الإعداد البدني الخاص).
- تنمية الجوانب النفسية والإرادية والصفات الأخلاقية.

2-1-2 أقسام مرحلة الاعداد :

تنقسم مرحلة الإعداد إلى قسمين:

-أولا: الإعداد البدني العام :

يهدف إلى:

- رفع قدرة الرياضي على أداء الحمل عن طريق زيادة الحمل.
- خلق الأسس النفسية والفسولوجية والفنية والتكتيكية لمستوى رياضي أعلى في الجيدو.
- تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.
- توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة.

- تربية الصفات والسمات الخلقية الإرادية التي يتأسس عليها العمل.

-ثانيا:الإعداد البدني الخاص :

تحتل الجزء الأكبر من مرحلة الاعداد ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام وتهدف إلى:



- الوصول إلى مستوى المنافسات بعد متابعة واجبات الجزء الأول.
- الإقلال من تمارين التنمية العامة لصالح التمارين الخاصة ويزداد تسبب حمل المنافسات الخاص.
- رفع الشدة باستخدام التمارين الخاصة وتمارين المنافسة بصورة أسرع منها في الجزء الأول.
- تعليم وتثبيت النواحي التقنية والتكتيكية بحمل المنافسات الخاص و التدريب على ديناميكية المنافسة .
- محاولة الإتيان التام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها.
- التركيز على تطوير الخصائص والسمات الإرادية والخلقية الخاصة المتطلبة للنجاح في المنافسات.
- الإشتراك في المنافسات التجريبية كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة.

2-2 مرحلة المنافسات:

تعتبر المنافسات الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب في الجيدو ، ومن ناحية أخرى هي الوسيلة الفعالة لسرعة تطوير وتنمية مستوى الرياضيين، وهي تتميز عن عملية التدريب في أنها تجبر الرياضي على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التكيف والملاءمة بالنسبة لعبء المنافسة المتميز بشدته وارتفاعه، فالرياضي يكتسب صفات عديدة خلال اشتراكه في المنافسات بجانب تثبيت ما اكتسبه أثناء عملية الإعداد والبناء.



2-2-1 أقسام المنافسات:

تنقسم المنافسات في رياضة الجيدو إلى قسمين رئيسيين : -منافسات تجريبية.

-منافسات رسمية.

-أولاً: المنافسات التجريبية:

تهدف المنافسات التجريبية في رياضة الجيدو إلى الإعداد المنظم المقنن للمنافسات الهامة ، ويجب أن تكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه طبقاً لتخطيط محتويات عملية التدريب الرياضي في المرحلة التي تجري فيها المنافسة التجريبية ، وكما ذكرنا فإن المنافسات التجريبية تكثر في الجزء الثاني من المرحلة الإعدادية أي قبل مرحلة المنافسات. وتهدف إلى:

- التعود على مختلف المواقف خلال المنافسات الرياضية، وأماكن انعقادها.
- اختيار المهارات الحركية والتكتيكية المختلفة، الالتقاء بها.
- تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بالجانب النفسي.

-ثانياً: المنافسات الرسمية:

هي تلك المنافسات الهامة التي يتطلب فيها تسجيل أحسن ما يكون من النتائج كبطولة الجمهورية أو المسابقات الدولية أو الأولمبية، وتحدد فترة دوام مرحلة المنافسات بالزمن الذي يحافظ فيه الرياضي على أدائه تحت الظروف المختلفة، وقد تمتد مرحلة المنافسات عدة أسابيع بعد فترة المنافسات الرسمية إذا ما وجد المدرب ضرورة لذلك ولكن في هذه الحالة يتم تقليل حجم المنافسات ويزداد حجم التدريب الكلي وذلك باستخدام تمارين التنمية العامة ويكون الغرض في هذه الفترة تثبيت القدرات

الوظيفية والنفسية عند المستوى الذي وصلت إليه وذلك لتجنب عملية الهدم المبكر .



2-3 المرحلة الإنتقالية (الراحة الإيجابية):

يحدث نتيجة اشتراك الرياضيين في المنافسات أثناء مرحلة المنافسات استهلاك لقوى الوظيفية والنفسية ولذلك فقبل مرحلة إعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة ضرورية نسبياً (ليست أطول من 6 أسابيع) وتهدف هذه المرحلة إلى تثبيت المستوى الوظيفي عند مستوى معين يكون ذلك أساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للانتقال إلى حجم حمل أكبر عند بداية مرحلة الإعداد التالية له.

تبدأ مرحلة الانتقال تدريجياً بعد انتهاء آخر منافسة رئيسية إذ يقلل من حجم الحمل بالنسبة للتدريبات الخاصة وتحثل تمرينات التنمية العامة الدور الرئيسي في هذه المرحلة ويزاول الرياضي أي أنشطة رياضية غير التي يمارسها ويجب ألا تكون هذه المرحلة فترة راحة سلبية لأن ذلك يعوق تقدم الفرد الرياضي..



المحور الخامس: أشكال التحضير والاعداد الرياضي في رياضة الجيدو

المحاضرة رقم 1: أشكال التحضير والاعداد الرياضي

1- مفهوم:

قد تتفق نوعية التحضير والاعداد الرياضي من رياضة إلى رياضة من حيث الشكل العام، غير أنها تختلف في الجانب الخاص بكل رياضة، حيث تعتمد كل رياضة نظاما خاصا في التحضير والاعداد الرياضي.

2- محددات التحضير والاعداد الرياضي في الجيدو:

1-2. الخصوصية:

يجب أن يهدف التدريب في الجيدو إلى تكيف الجسم مع نوع الجهد الذي يجب أن يؤديه المصارع . هذا التكيف الجسدي الوظيفي والنفسي (العصبي العضلي ، الدورة الدموية ، التنفس، الحد من "الخوف" من الإجهاد) هدفه هو الوصول بالرياضي إلى التكيف مع الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسة، ويجب على المدرب مراعاة ما يلي:

-مدة النزال (تمارين أوتشي كومي ، راندوري)

-عدد النزالات (تمارين أوتشي كومي ، راندوري)

-شدة النزال (تمارين أوتشي كومي ، راندوري) المشابه لمستوى المنافسة.

- وقت الاسترجاع بين النزالات (تمارين أوتشي كومي ، راندوري).



2-2 الاستمرارية:

يجب تكرار نوع الجهد العضلي مع الزيادة في الشدة حتى يتكيف الجسم مع نوع الجهد المطبق في

المنافسة، وهذا باتباع مبدئين:

أ) الانتظام في الممارسة: نعتبر أن ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع هي الحد الأدنى لتحقيق تقدم حقيقي. فالتدريب المنقطع غير فعال ولن يساعد الجسم على التكيف مع جهد المنافسة.

ب) الاستمرار في التدريب : كلما كان الاستمرار في التدريب بشكل ايجابي كلما زادت عملية تكيف الجسم مع نوعية المجهود .

2-3 التدرج:

يمكن للرياضي أن يكون في أفضل حالاته مرتين أو ثلاث مرات في السنة، ولا يمكن أن يكون هناك تحسن في الحالة البدنية للرياضي الذي يؤدي إلى الانجاز الرياضي الا عن طريق التدرج ويجب مراعاة مبدئين:

أ) يتطلب الوصول إلى أقصى جهد بتطبيق تمارين متفاوتة الشدة والمدة (تكيف حمل التدريب).
ب) لكي تكون التمارين "مفيدة" ، يجب أن تكون شديدة بما يكفي للاستفادة من احتياطات الطاقة في العضلات وتحسينها.

3-الخصص التدريبية في الجيدو:

مضمون الخصص التدريبية يتماشى من حيث الحجم والشدة والتكررات والاسترجاع حسب سن الممارسين وحسب مستواهم التدريبي والتنافسي.



وتتضمن الحصص التدريبية ثلاثة مراحل أساسية:

3-1 الإحماء في الجيدو:

الإحماء هو عملية التهيئة الجسمية للمصارع للقيام بعمل أكبر تحمياً عن طريق تمارين تمهيدية تسبق الإشتراك في التدريب أو المنافسة، ويهدف الإحماء في الجيدو إلى إعداد وتهيئة المصارع من جميع النواحي البدنية والنفسية والفسولوجية والحركية بطريقة منظمة وتدرجية لكي يكون مستعداً لمجريات التدريب أو المنافسة بفاعلية وكفاءة، وهو نوعان:

أ- الإحماء العام:

يؤدي الإحماء العام بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمارين البدنية الخاصة بالمرونة والرشاقة ، وذلك كإعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل المصارع للإشتراك في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء الحركات والتقنيات المختلفة في الجيدو.

ب- الإحماء الخاص:

الإحماء الخاص يعمل على إعداد المصارع في جميع النواحي التي تم ذكرها ، وتهيئة جميع الحركات والتقنيات الأساسية التي يؤديها في المباريات والمنافسات، وهو ضروري قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة والتدريبات الفنية التي تحتاج إلى أدائها إلى السرعة وانقباض العضلات وانبساطها وتحريك المفاصل إلى مداها الكامل ، ويعد الإحماء الخاص عضلات المصارع لمواجهة حركاته في أداء التدريبات الفنية ، مثال على ذلك : يستعمل المصارع بعض التقنيات الأساسية للحد من شدة السقوط وامتصاص ردة الفعل للبطاط، التدرج على المسك الجيدو، , , , , , .



2-3 تمارين الحد من السقوط Ukémis :

عمل مختلف تمارين الحد من السقوط الامامية الجانبية والخلفية

Ukémis : Brise-chutes avant, arrière et latérau

3-3 تمارين ياكو-سوكو-غياكو Yaku soku geiko :

يتم العمل بين شخصين بطريقة سلسلة من غير مقاومة شديدة تطبق فيه مختلف التقنيات بالتعاون والتفاهم والتنسيق.

4-3 تمارين أوتشي-كومي Uchi-Komi :

هو أساس مفهوم TORI / UKE. الشخص الذي ينفذ التقنيات يسمى توري ، الشخص الذي يخضع لها دون رد فعل هو UKE ، مبدأ Uchi-Komi يتمثل في تطبيق TORI لنفس التقنية عدة مرات ، أو تغيير التقنيات ، كما يمكن لـ TORI و UKE أيضاً تبديل الأدوار بعد كل تقنية.

5-3 تمارين الروندوري RANDORI :

شكل من أشكال القتال الحر ، حيث يتم استبعاد فكرة المنتصر والخاسر. المنازلة تكون بنسبة 80% من القتال الفعلي وهو تمرين حصري خاص بالمستويات العليا، يسعى لتحقيق هدفين رئيسيين لدى الرياضيين :

أ-تكييف المصارعين للوصول لزيادة حجم العمل خلال تطبيق الروندوري العديدة (نسبة عالية من قدراتهم الهوائية القصوى)

ب- تساعد على تطوير السرعة من خلال الايفاعات المتغيرة (النظام اللاهوائي حمضي)



المحور السادس: تقييم وتقويم الصفات البدنية لرياضي الجيدو

المحاضرة رقم 1: تقييم وتقويم الصفات البدنية

1-تمهيد:

الجيدو عبارة عن نشاط بدني معقد يتطلب توفر العديد من الصفات ، وعليه من الواجب معرفة العوامل التي تؤثر في تطوير وتحسين مستوى المصارع.

2-الصفات البدنية لرياضي الجيدو:

1-2 المقاومة البدنية La résistance physique :

يجب على الرياضي في الجيدو أن يتسم بصفة المقاومة البدنية التي تسمح له من البقاء وجه لوجه مع الخصم من 3 دقائق 5 بحيث خلال هذه المدة يتوجب عليه تطبيق العديد من التحركات والوضعيات والهجمات وردات الفعل .

2-2 السرعة La vitesse :

يجب ان يتميز رياضي الجيدو بخاصية السرعة التي تسمح له بالسرعة في التنفيذ أو السرعة في ردة الفعل .

3-2 القوة La force :

تعتبر مطلب اساسي بالنسبة للرياضي في الجيدو فهي صفة أساسية تسمح للرياضي بنجاعة تصرفاته وتحركاته سواء في الهجوم أو خلال الدفاع.



3- تحليل الجهد في الجيدو :

الجيدو في المنافسة عبارة عن مواجهة بين مصارعين في حالة تأهب مرغوبة لفرض كل واحد نفسه

على الاخر من خلال تركيب ثلاثة عوامل اساسية:

-التفوق النفسي أو العقلي

-التحكم في العمليات التقنية التكتيكية أو التقنيات

-استعمال القدرة البدنية الامثل أو اللياقة البدنية

جدول يبين بعض الخصائص البدنية والفيزيولوجية أثناء نزال رسمي:

النزال ينقسم الي فترات جهد من 20الى 40 ثانية مع تقاطعات بـ 10 الي 20 ثانية للزمن الكلي للنزال المقدر بـ 5 دقائق
مجهودات بوقت قصيرة وقد تكون عشوائية في بعض الاوقات مع عقبات تنفسية
التقلصات الحركية لمجموع الروابط العضلية الكبرى
هجوم ودفاع في وضعيات وقوف او على البساط قصد تسجيل عمليات نوعية على الخصم

المحور السابع: أساليب الانتقاء والتوجيه الرياضي في رياضة الجيدو



المحاضرة رقم 1: الانتقاء والتوجيه في الجيدو

1- تمهيد:

يمثل الأفراد الموهوبين في المجال الرياضي ثروة بشرية هامة يجب اكتشافها، و تميتها و رعايتها و الحفاظ عليها ، و قد ظلت عملية اكتشاف الموهوبين تخضع للأساليب غير العلمية طوال العديد من السنوات، حيث اعتمدت عملية اكتشاف الموهوبين على الصدفة، و الملاحظة العابرة، و الخبرة الشخصية و غيرها من الأساليب غير المقننة و المضبوطة علميا.

2- مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي :

يعرف الإنتقاء في المجال الرياضي بأنه : عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة، و بناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة."

3-أهداف الانتقاء الرياضي في الجيدو:

- الاكتشاف المبكر للموهوبين.
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم و اتجاهاتهم و استعداداتهم.
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهارية، الخطئية)، التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في الملاعب حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي.

- تكريس الوقت و الجهد و التكاليف في تعليم و تدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل.
- توجيه عمليات التدريب لتنمية و تطوير الصفات و الخصائص البدنية و النفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.

4-مراحل الانتقاء:

4-1 المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي) :

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين، و تستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية، و الخصائص المورفولوجية، و الوظيفية، و سمات الشخصية لدى الناشئ و مدى قربها أو بعدها عن المعايير و المتطلبات الضرورية لممارسة النشاط الرياضي المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته.

4-2 المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

و تستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى و توجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانياتهم، و تتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام و أربعة أعوام طبق لنوع النشاط الرياضي.

4-3 المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي):

و تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ و قدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب، و انتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية.

المحور السابع: أساليب الانتقاء والتوجيه الرياضي في رياضة الجيدو



المحاضرة رقم 2: بيداغوجية تعليم الجيدو:

1- تمهيد:

يحتاج المعلم (معلم الجيدو) إلى معرفة خصائص المراحل العمرية التي تحدد طريقة التعامل مع الفئة العمرية المستهدفة، وهنا نحدد لفظ البيداغوجية التي تمثل طريقة التواصل وإيصال المعلومة، وسنقتصر في هذه المحاضرة على الفئة المرية الناشئة بين 4 و سنوات.

2- مرحلة الطفولة ما بين 4 و 5 سنوات:

بداية تعلم الجيدو في هذه المرحلة المبكرة يرتكز بصفة كبيرة على التأقلم مع رياضة الجيدو والمحيط الذي تارس فيه، ويتم التركيز على المهارات الحركية الاساسية التالية:

-الحفاظ على التوازن

-معرفة كيفية التنقل

- تعلم الامساك

المعلم في هذه المرحلة يشجع الطفل على توظيف المهارات الحركية الوظيفية:

- باستعمال أنشطة حركية تدخل الطفل في عمل فعال ونشيط يتلائم وفق الامكانيات

البشرية والمادية.

- تستعمل في هذه الانشطة وسائل بيداغوجية متنوعة وجذابة.



- في هذه النشاطات يجب استحداث حالات ومواقف تعاون.
- احداث مواقف وحالات تعارض ملائمة لطبيعة التعلم.

3-الخصائص الحركية لمرحلة الطفولة 5/4 سنوات:

قبل هذه المرحلة العمرية يتعرض الطفل للكثير من المواقف والاحاسيس دون الشعور بها او معرفة السبب والغاية منها ، ثم يقوم بعدها بتجميع معلومات تتلائم مع طبيعة جسمه والوقت والفضاء المحيط به حتى يتمكن من ادراك طبيعة تحركاته. وتتطور حركة الطفل تدريجيا من حركات عشوائية غير واضحة الهدف إلى حركات متسقة ومنتظمة تشمل أجزاء مختلفة من الجسم، يطلق عليها المهارات الحركية. وتشكل المهارات الحركية الأساسية مجموعة متنوعة من خبرات الحركة التي يؤسس عليها الأطفال إدراكهم لأنفسهم وللعالم من حولهم.

في هذه المرحلة العمرية يجب على معلم الجيدو:

- خلق ظروف عمل حركية وظيفية.
- تشجيع الطفل على التعبير الحركي .
- تقوية دوافع المشاركة.
- اقتراح مهارات سهلة وغير معقدة والانطلاق من السهل الى المعقد قليلا.



جدول يوضح بعض الجوانب الحركية والمنطلقات الواجب اتباعها

المتطلبات الحركية	تنمية الجوانب البدنية والمهارات الحركية
<ul style="list-style-type: none"> ● يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى المشاركة في نشاط حركي يوميا لمدة من 35 - 45 دقيقة. ● التركيز على أنشطة زيادة الوعي بالجسم والتعرف على أجزائه، والرشاقة، والمرونة. 	<p>الزيادة في حجم العضلات، وفي القدرة على التحكم فيها، وبداية التناسق بين طول الجذع والرجلين.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● يحتاج الطفل إلى فترات راحة خلال لعبه لسرعة شعوره بالتعب. 	<p>انخفاض مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● إعطاء الطفل بعض أنشطة التوازن البسيطة مثل الدرجات والوثب والحجل. 	<p>ارتفاع مركز ثقل الجسم.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● إشراك الطفل في أنشطة لا تتطلب استخدام أدوات وتتضمن حركة الجسم بأكمله. 	<p>انخفاض القدرة على التحكم في الأشياء.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● التركيز على المهارات الحركية الانتقالية التي تتطلب عمل عضلات الجسم الكبيرة. ● الاهتمام بأنشطة الجري والحجل على قدم واحدة والحجل مع الخطوة. 	<p>القدرة على استخدام عضلات الجسم الكبيرة والتحكم في أجزاء الجسم.</p>

4- الخصائص النفسية للطفل 4/5 سنوات:

يجب على معلم الجيدو مراعاة الجوانب النفسية لهذه المرحلة العمرية للطفل ، ففي هذه المراحل تنمو قدرات الطفل ، وتفتح مواهبه ، ويكون قابل بشكل كبير للتأثر والتوجيه والتشكيل ، وتتخلل مراحل الطفولة بعض مشكلات النمو العادي ، وبعض المشكلات والاضطرابات المتطرفة ، وتحول هذه المشكلات دون استغلال طاقة الأطفال واستثمار استعداداتهم وقدراتهم بشكل إيجابي وبناء.

وقد يعاني الطفل العادي من بعض المشكلات النفسية في حياته اليومية لا تصل إلى درجة المرض النفسي ، لذا يجب الاهتمام بسرعة حل وعلاج هذه المشكلات قبل أن يستفحل أمرها وتتطور وتحول دون النمو النفسي السوي ودون تحقيق الصحة النفسية .



5- الخصائص العلاقتية للطفل 5/4 سنوات:

يعتمد المعلم على عدة وسائل وطرق تسمح بتنمية الجوانب العلاقتية بين الاطفال من خلال وضع برامج وانشطة تبنى على اساس اللعب الجماعي والتعاون إضافة الى خلق أجواء من المنافسة الطفولية تسمح بإفراغ طاقات الطفل واكتشاف مواهبه الداخلية ومكتساباته.



- 1-Frédéric De Montfaucon, Stéphane Weiss, **Le grand livre des techniques de judo**, édition amphora, paris,2011
- 2-Tadao Inogai, Roland Habersetzer, **Judo kata: les formes classiques du kodokan** , Editions Amphora,paris,2007.
- 3-Claude Carré, Michaud, **judo . de la légende a l'histoire**, Glénat,France, 1996
- 4-Gibert Jean-Pierre, Flamand Jean-Baptiste, **Judo champion, les techniques du succès au sol**, Paris, Solar, 1993.
- 5-FFJDA, **Le Judo des 15-17 ans, Pratique et Entraînement**, FFJDA,Paris, 1985
- 6-M.kawaichi, **ma méthode de judo**, paris.1963.

الاطروحات:

- 1-Michel Calmet , **Faut-il enseigner le judo ou le savoir combattre**, thèse de doctorat , Université de Paris V,2002.
- 2-Ndiaye Cheikh Sadibou. (2008). **La perte de poids volontaire dans les sports de combats : exemple le judo**. Mémoire de maîtrise ,STAPS. INSEPS : Dakar

المواقع الالكترونية:

1- المكتبة الرياضية الشاملة <https://www.sport.ta4a.us/index.php>

2- <http://www.judoenlignes.com>

3- <http://www.jujitsuoumea.com>



www.ffjda.com -4

<https://www.ijf.org/> International Judo Federation: IJF.org -5

بحوث:

1-Denis Loizon, **Analyse des pratiques d'enseignement du judo en EPS, IUFM de Bourgogne.** Équipe AP3E et LEMME (EA 3042), Université Paul Sabatier,Toulouse, hal-00562128, version 1 - 12 Jun 2011

2-FFJD, **livret de grade de judo.**