

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 Ulḥaġ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

السنة الثانية ليسانس: تخصص تدريب رياضي

مقياس: الجيدو

من إعداد: د. دحماني جمال

السنة الجامعية: 2024/2023

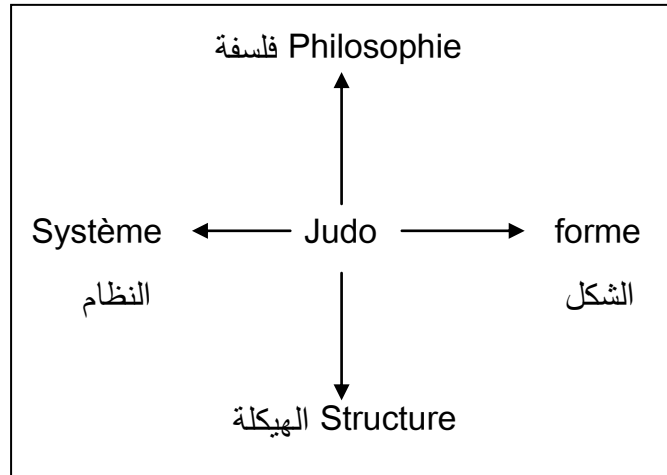
المحور الأول: تاريخ و فلسفة رياضة الجيدو:

-تعريف الجيدو:

يعتبر الجيدو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريق إلى المرونة (voie de la souplesse) و هي طريقة للتمرين البدني يعتمد على النظام القتالي و على التماسك و التلاحم بين فردين متنافسين و الهدف هو إخلال التوازن للخصم و السيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية وهزيمته بالحد الأدنى من الجهد من غير إلحاق الأذى به ضمن قواعد و أحكام محددة.

من وجهة النظر البيداغوجية الجيدو يختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى بالقرائن الأساسية من حيث:

- الهيكلية: نشاط غير حلقي و معقد
- الشكل: يتم تحديد شكله بواسطة تقاليده و قانونه و نظامه المعمول به
- فلسفته: يمثل بالثنائي الروح الفكرية و الروح
- النظام: الترابط الدقيق بين الترسانة التقنية و التكتيكية و يمثل بوضوح التصنيف المنهجي والمصطلحات



- نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

الجيدو نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية، أنشأها جيجورو كانو (JIGORO KANO) و طور هذه الرياضة انطلاقا من الفن القتالي جو جيتسو بعد أن حذف منه العديد من التقنيات الخطيرة وجعله بهذه الطريقة ملائمة أكثر للممارسة الرياضية، فوضع القوانين و شدد أفكاره على العقيدة الفلسفية للجيدو لاغيا

جميع الحركات و الضربات الخطيرة التي كانت مأخوذة من الجوجيتسو قائلا "الجيدو رياضة أكثر نبلا
تعتمد على الذهن قبل القوة" لم يكتفي كانو بذلك اذ طور ما يعرف ب (KODOKAN كودوكان) هو
النوع الذي يمارس حاليا و فتح أول مدرسة DOJO للجيدو (دوجو) عام 1882 . ولد JIGORO
KANO سنة 1860 م بميكان اليابان و توفي سنة 1938 عن عمر يناهز 78 سنة

- أهم مراحل في حياته:

- دخل الجامعة بطوكيو سنة 1877
- أصبح تلميذا للمدرسين IZO سنة 1879
- أخذ ليسانس في الأدب ودرس جوجيتسو في مدرسة Lemaitre Kito سنة 1881



جيكوروكان JIGORO KANO



بدايات الجيدو كانت صعبة، ولم يتم تقبله كمنهج مجدد، ولكن التحديات التي تلقاها وفاز بها، وخاصة سنة 1886 ، أدت إلى زيادة شهرته والاعتراف به، وقد تم اعتماده كترقية بدنية ورياضية في المدارس في 1919 ، وفي سنة 1934 نظم "كانو" أول بطولة وطنية. وقد حضر "كانو" الألعاب الأولمبية 1928 بأستردام، وألعاب 1936 برلين، وتأثر بها، وحصل على قبول رياضة الجيدو ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ولكن فترة الحرب العالمية الثانية أدت إلى خمول في تطور نشاط الجيدو. وبعد فترة الحرب تم تبني طرق ومناهج الجيدو من قبل المؤسسات العسكرية والشرطة. وسنة 1951 تم إنشاء أول فيدرالية عالمية لرياضة الجيدو. وسنة 1956 تم تنظيم أول بطولة عالمية في رياضة الجيدو في "طوكيو". وسنة 1960 تم تبني الجيدو ضمن البرنامج الأولمبي، ومنذ ذلك الحين يحدث كثيرا أن يكون البطل من غير اليابانيين.

تطورت هذه الرياضة (جيدو) فيما بعد في العديد من الدول لكن أول مباريات دولية تأخرت حتى 1926 وجرت بين مدرسة بودوكواي اليابانية (budo koway) و المنتخب الألماني .
ترتكز الفكرة الفلسفية للجيدو على مبدأ استثمار القدرات العقلية و الذهنية و البدنية للإنسان و إدخال عليه روح التعاون للوصول لمرحلة السعادة. أصبحت رياضة الجيدو شائعة بين الرجال و النساء و الشيوخ و حتى الفتيان الصغار فهي تلائم كل الأعمار كما زاد في عدد ممارسين رياضة الجيدو على المستوى العالمي.

- نبذة تاريخية أولمبية:

دخل الجيدو الجدول الأولمبي سنة 1964 حيث تم الاعتراف به كرياضة أولمبية في دورة طوكيو من نفس السنة ثم غابت في دورة مكسيكو عام 1968 و عادت بعدها للحضور الأولمبي عام 1972 بدورة ميونخ (ألمانيا) و لم تغب عنه منذ ذلك الحين عن أي دورة تلت حتى يومنا هذا . اقتصر أولي الدورات على مشاركات الرجال فقط و أول مشاركة نسائية تعود لأولمبياد سيول (كوريا جنوبية) سنة 1988 و بصورة استعراضية لكن في الدورة اللاحقة في برشلونة سنة 1992 أعتمد الجيدو النسوي كرياضة رسمية.

شهدت أوزان اللعبة العديد من التغيرات فمن أربع أوزان عام 1964 الى 6 في دورتي (1972-1976) و صولا إلى 8 واستقر العدد منذ عام 1996 إلى 7 أوزان عند الرجال و النساء

- انتشار الجيدو في الجزائر:

أدخل الفرنسيون خلال الفترة الاستعمارية عدة رياضات من بينها رياضة الجيدو ولكن كانت الممارسة ممنوعة بالنسبة للجزائريين وهذا راجع إلى الأسباب السياسية و الأمنية لكن بعد الاستقلال هذا الفن الغني



بدأ يحتوي العديد من المواطنين الشغوفين للتعلم فقد ساهم كل من المغتربين الممارسين للجيدو العائدين لأرض الوطن و الفرنسيون الذين بقو في بي بلادنا الى جانب الأقلية التي مارست الجيدو في السرية ابان الاستعمار إعطاء نفع حقيقي لهذه الرياضة في بلادنا تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو و الرياضة القتالية سنة 1963 و كانت تشمل كل من الجيدو و الكراتي و بعد ذلك انطلقت الأكيدو و كان عدد ممارسين الجيدو و قتها حوالي 3000 ممارس عام 1964 وفي سنة 1965 انخرطت الجزائر في الاتحادية الدولية للجيدو.

- فلسفة الجيدو : روح الجيدو

الجودو هو حاليا نشاط رياضي يحظى بشعبية وخاصة بسبب القيم الأخلاقية التي يورثها حيث أن المبدأ الأساسي للجيدو هو جعل المواجهة الجسدية مجال للوصول الى التحكم في الذات و صقل الشخصية فالجودو يمتلك قيمه الخاصة

القانون المعنوي للجيدو : le code morale : هذا القانون يحتوي على قيم يحرص ممارس رياضة الجيدو تطبيقها ألا وهي : التواضع ، الأدب ، الشجاعة ، الإخلاص ، الشرف ، ضبط النفس ، الاحترام

- الأدب : هو احترام الغير .

- الشجاعة : كل ما هو عادل و صحيح

- الاخلاص : و هو التعبير عن التفكير دون التزييف

- الشرف : وهو الوفاء بالعهد

- التواضع : وهو التكلم على الذات دون عزة نفس

- الاحترام : وهو خلق الثقة

- ضبط النفس : القدرة على امتصاص الغضب



المحور الثاني : مبادئ و قواعد اللعبة

تعلم العناصر التقنية الأساسية للجيدو: **ne waza –nage waza**

1- قواعد العمل: **travail debout nage-waza**

أ- المبادئ الأساسية لحركات السقوط **les ukumis**: معرفة السقوط ذو أهمية كبيرة في رياضة الجيدو والجيدو هو معرفة السقوط.

- عند محاولة المصارع السقوط يجب عليه ان يسترخي عضلاته و يخفف حركة السقوط بضرب البساط بكف يده، و ضربة يديه يجب أن تكون متوازية مع الوقت المحدد لسقوط الجسم مع البساط، الرأس يجب أن يكون داخل الذراعين (لا يلمس البساط) لضمان الحماية حتى تصبح الضربات على البساط عمل لا إرادي **geste reflexe**

- يجب التدرب على حركات السقوط في **UKEMIS** كل حصة تدريبية

- توجد عدة أنواع لحركات السقوط في الجيدو:

1- السقوط للوراء **USHIRO UKEMIS**

2- السقوط على الجانب الأيمن أو الأيسر **YOKO UKEMIS**

3- السقوط الى الأمام على الجانب الأيسر أو الأيمن **MAE UKEMIS**

ب - تقنيات الإسقاط في الجيدو:

1- التقنيات من الأعلى: **NAGE WAZA** و يتطلب كل من:

✓ **AShi-WAZA**: تقنيات الأرجل

✓ **TE-WAZA**: تقنيات الكتف و الذراع

✓ **Koshi-WAZA**: الحوض أو الخصر

التقنيات الخلفية من الأعلى **waza sutemi** و فيها:

✓ **Mae – sutemi-waza** أمامي و هي التقنيات الخلفية في المحور

✓ **Yoku-sute mi / waza** التقنيات الحلقة على الجانب

2- التقنيات على الأرض **NE-WAZA**

أ- تقنيات التحكم والتثبيت (**OSAE-KOMI-WAZA**)

هذه التقنية تؤدي عندما يكون الخصم منبطحا على ظهره و الكتفين على الأرض ولا تحتسب النقاط اذا

كان الخصم منبطح على بطنه يوجد فيه أنواع:

- التثبيت الأمامي أو التحكم الأمامي

- التثبيت الجانبي أو التحكم الجانبي

- التثبيت الخلفي أو التحكم الخلف



الشكل يمثل: تقنية تثبيت (**osea-komi waza**)

ب - تقنيات الخنق: **SHEMI-WAZA**

و بها تؤثر و تضغط على النظام التنفسي للخصم مما يجبره على الانسحاب من المنازلة

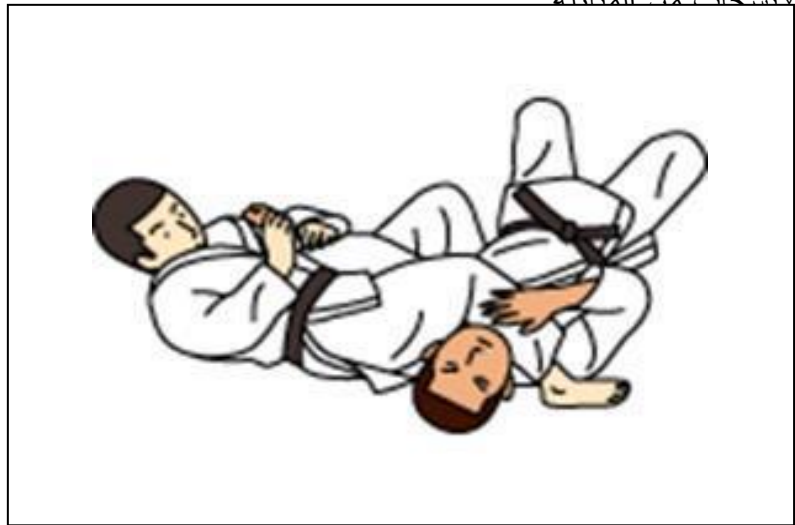


الشكل يمثل: تقنية الخنق (SHEMI-WAZA)

ج- تقنيات مسك الذراع (الكسر) KONSITSU-WAZA:

تعتمد على ضغط و التحكم في ذراع الخصم و الضغط عليه على مستوى المرفق مرغما اياه على

الانسحاب من المنازلة



شكل يمثل تقنية مسك الذراع (الكسر) KONSITSU-WAZA



- مبادئ التحكم في تنفيذ حركات الإسقاط:

لنجاح أي تقنية و تكون فرصة إسقاط الخصم يجب جعل الخصم فاقد لتوازنه؛ يعني وضع الخصم في الوضعية التي تجعله عرضة للهجوم **KUZUCHI** فقد التوازن له أهمية كبيرة و له أنواع أساسية هي:

- 1- الأمام
- 2- الخلف
- 3- الجانب الأيمن
- 4- الجانب الأيسر
- 5- الجانب الأمامي الأيمن
- 6- الجانب الأمامي الأيسر
- 7- الجانب الخلفي الأيمن
- 8- الجانب الخلفي الأيسر

-2: تحضير التقنية: TSUKURI

- وضعيات الوقوف: (shizai) les attitudes

أ- **SHIZEN-TAI** الوضعية الطبيعية للرجلين أن يكونا متباعدين لضمان أحسن توازن و دعم و سند لوزن الجسم الوضعية تكون بتقديم القدم اليمنى على اليسرى: **SHIZEN-TAI** **MIGI et HIDARI SHIZEN**

ب وضعية الدفاع - (**GIGO-TAI**) : الوضعية الطبيعية للرجلين أن يكونا متباعدين، الركبتين منحنيتين لضمان الاستقرار و تنقسم الى وضعيتين دفاعيتين يمنى و يسرى **GIGO** **MIGI et HIDARI GIGO** -**TAI**

ج- التحركات: **SHINTAI** les déplacements



Le pas croisé : A YUMI ASHI

Le pas chassé : SUSI-ASHI

د- فن المسكة : **KUMI-KATA** - :المسكة هي اتصال الأيدي ببدلة المنافس التي تسمح بتنفيذ

الحركات و توفر دفاع جيد .و كل مصارع له مسكته الخاصة .وأنواع المسكات هي:

-المسكة على الجهة اليمنى

-المسكة على الجهة اليسرى

-المسكة المختلطة MIXTE

-المسكة الفوقية HAUT

المحور الثالث : القوانين والتحكيم

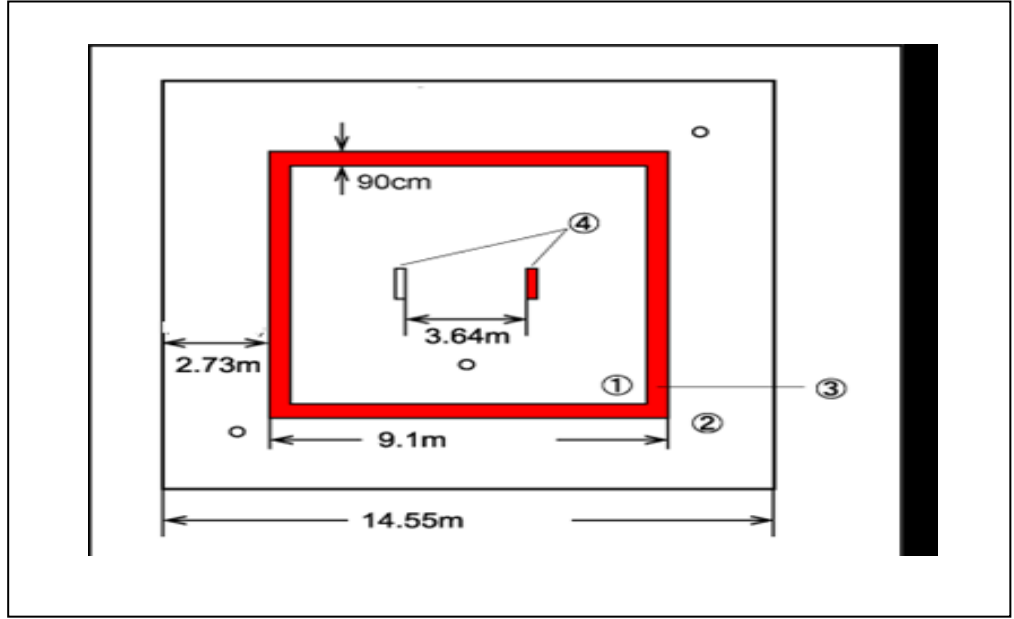
- قوانين التحكيم:

يوجد العديد من القوانين والقواعد التي لا بد من مراعاتها واتباعها عند البدء بممارسة رياضة الجودو، وهي كما يأتي:

- تحية الجودو :في بداية المباراة قبل أن يقفا المصارعان على ساحة اللعب يؤدي كل منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضمّ الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل الرقم 7 ، ووضع اليدين على الجانبين ثم الانحناء. يقف كل لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المشارك معه في اللعبة بحيث

يبعد كل منهم عن الآخر مسافة مقدارها مترين. يحيي المصارعان بعضهما البعض، والحكم، بعد انتهاء المباراة كما يُمكن إلقاء التحية للجمهور

-منطقة اللعب: يُغطّي منطقة اللعب بساط مخصّص طوله متران وعرضه متر يُسمّى **tatami**؛ لامتصاص الصدمات وحماية كلّ مصارع من الضربات والكدمات التي قد تصيبه أثناء اللعب. تبلغ مساحة منطقة اللعب كحدّ أقصى 16×16 م، وكحدّ أدنى 14×14 م. تقسم منطقة اللعب إلى منطقتين هما منطقة اللعب الأساسية وتصل مساحتها كحدّ أقصى 10×10 م وكحدّ أدنى 8×8 م، ومنطقة الخطر التي تُحيط بمنطقة اللعب الأساسية. يتمّ إيقاف المباراة عند خروج أحد المصارعين من منطقة اللعب الأساسية.



-الزّي الرسمي البدلة **JUDO GI**: صنع من القطن أو أي مادّة مشابهة، ويرتدي كلّ مصارع لونا مختلفا فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويُسمح للنساء أن يرتدين بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة.

- الحزام وطريقة ربطه **OBI**: يبلغ عرضه حوالي 4-5 سم، و يُصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزّق أو التقطع، ويُمنع منعا باتا أن يتمّ فك حزام الجيدو عن وسط المصارعين في منتصف المباراة؛ لذلك يتمّ ربطه وتثبيتته جيدا قبل البدء باللعب.



- أزمنة المنافلات:

حسب التعديل الحديث لسنة 2018 - فبالنسبة للأكابر ذكور 4 دقائق و في حالة التعادل تضاف مدة غير محددة الى غاية استسلام أحد الطرفين أو تسجيل نقطة من خلال أحدهم أو تلقي إنذار و الذي يعتبر إقصاء مباشر وهو يمكن لمصارع الجيدو و نفس زمن المنازلة بالنسبة للإناث المقدر ب 4 دقائق

- الآمال نفس التوقيت 4 دقائق ذكور و 4 دقائق إناث
- بالنسبة للأواسط ذكور و إناث و الأشبال فالمدة الزمنية للمنازلة هي 4 دقائق مع تطبيق مع تطبيق نفس مبدأ التواصل في المنازلة بعد التعادل
- أما بالنسبة للأشبال فتنتهي المنازلة بعد التعادل بقرار الحكم
- الأصرغر 3 دقائق ولا يوجد فرق بين الذكور و الإناث و إذا انتهت المنازلة بالتعادل يؤخذ قرار

الحكم لتعيين الفائز

- بالنسبة للبراعم مدة المنازلة هو دقيقتان ذكور و إناث و كتاكت دقيقة و نصف

- كيفية احتساب النقاط:

يمكن لمصارع الجودو أن يتحصل على IPPON WAZARI - أي 10 نقاط وفي wazari أي 7 نقاط عندما يقوم بأحد التقنيات التالية:

- أولا **ippon** : عن طريق **waza nage** تقنية الإسقاط عندما يطلق المنافس تقنية أو يرد هجمته ضد خصمه فيرديه أرضا على ظهره كاملا بالقوة المناسبة . عن طريق تقنيات الخنق أو الكسر أو عندما يكون الخصم ميتا أي ان استسلم أو يضرب على البساط مرة او مرتين أو أكثر بيده أو رجله.
- ثانيا : عن طريق تقنية التثبيت الأرضي عندما يفشل المنافس في التحرك من تقنية التثبيت في أقل من 20 ثانية بداية من تطبيقها.

إذا سجل اللاعب 2 wazari تحسب 10 ippon نقاط

-أزمنة التثبيت:

من 15 الى 19 ثانية تعطى علامة WAZARI أي 7 نقاط أما 20 ثانية IPPONE و تنتهي المنازلة يمكن للمصارع أن يحصل على علامة WAZARI في الحالات التالية:

- عن طريق تقنيات الإسقاط عندما يوقع منافسه بطريقة جيدة لكن ليس على ظهره كاملا و سرعة- منافسته للحصول على IPPON

- عن طريق تقنيات التثبيت عندما يثبت الحكم من 15 - ثانية الى 19 ثانية



ملاحظة:

تتمثل مهمة حكام الجودو في:

- إعطاء الفوز للمتصارعين عند انجازهم حركات ناجحة أو شبه ناجحة-
- الحفاظ على السير الحسن للمنازلة و ضمان سلامة المتصارعين و هذا يتوقف المنازلة عند الخطأ
- العمل على احترام القوانين من قبل المتنافسين و تطبيق العقوبات عند الضرورة
- أثناء المنافسة الرسمية يدير المنازلة 4 حكام : حكم وسط و 2 حكام بجانب الطاولة الرسمية وحكم رئيسي مشرف على البساط.
- بإمكان الحكم الرئيسي و الحكمن بجانب الطاولة التدخل في حالة عدم اتفاقه زميله أي (حكم رئيسي الذي لا يتأخر على إلغاء القرار الأول تحت مبدأ القرار يخضع للأغلبية
- عقوبات النظام الحالي في المنازلة:
- لقد تم تعويض العقوبات السابقة كلها بعقوبة shido (شيدو) ممثلة ببطاقة صفراء والإبقاء على عقوبة هان سوكو مكي hansoku-maki و التي تعادل البطاقة الحمراء
- ان جمع 3 بطاقات صفراء تساوي بطاقة حمراء مما يعني خسارة المنازلة
- تعطى عقوبة shido لأحد المصارعين أو لكلاهما لارتكابهما أخطاء وفق اللوائح التحكيمية كما تعطى البطاقة الحمراء مباشرة عندما يمسك باليد ما تحت الحزام أو لأسباب أخلاقية أو في حالة سقوط خطير على الرأس

الأحزمة - و الرتب المعتمدة في الجودو:

أ / لون الأحزمة: لون الحزام تم اختراعه في انجيلترا عام 1920 و تم إدخاله إلى فرنسا عن طريق البروفيسور كارايش و تعد الألوان الرسمية للأحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي:
الأبيض الأصفر البرتقالي الأخضر الأزرق البني و الأسود إضافة إلى لونين خاصين بالمستوى العالي وهما : الأبيض و الأحمر لأصحاب المستوى 6 و 8 و ان اللون الأحمر كما يلي الدرجة التاسعة الى العاشرة كما ان هناك حزام أبيض لكنه عريض مخصص لأصحاب الدرجة مابين 11 و 12 دان كما يتحصل عليه سوى مؤسس رياضة الجودو **JIGORO KANO** وهذا وسام شرف وتقدير

الرتبة	الاسم	اللون	السن
--------	-------	-------	------



14 سنة على الأقل	بني	إشي كيو/ ichi-kyu	1 كيو
12 سنة	ازرق	ني كيو/ Ni-kyu	2 كيو
11 سنة	اخضر	سان كيو/ San-kyu	3 كيو
10 سنة	اخضر-برتقالي	كيو أو شي كيو/ ikyu-kyu ou ch	4 كيو
9 سنة	برتقالي	غو كيو/ Go-kyu	5 كيو
8 سنة	برتقالي-اصفر	روكو كيو/ roku-kyu	6 كيو
7 سنة	اصفر	نانا او شي شي كيو/ chichi-kyu	7 كيو
6 سنة	اصفر-ابيض	هاشي كيو/ hachi-kyu	8 كيو
3-5 سنة	ابيض	كو كيو/ Ku-kyu	9 كيو

- الدرجة / الصنف هو كيو من 01 الى 12 dan

6 da	5 dan	4 dan	3 dan	2 dan	1dan	الدرجة
Roko-dan	Go-dan	Yo-dan	Dan-dan	Ni-dan	شودان	الإسم
روكودان	قودان	يودان	دان دان	دان ني	Sho-dan	
ابيض	أسود	أسود	أسود	أسود	أسود	اللون

12 dan	11 dan	10 dan	9 dan	8 dan	7dan	الدرجة
رمزية	رمزية	جودان Jo dan	كيودان Kudan	أشي دان Achi da	شيشي دان Chichi dan	الإسم
jigoro kano	فاز بها الا	احمر عريض	احمر عريض	احمر	أبيض	اللون



المحور الرابع: أشكال التحضير والتخطيط و الإعداد الرياضي في رياضة الجودو

1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها " : القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقاومة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ ". ويرى " كيورتن " اللياقة البدنية بأنها " : الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد ". أما بوتشروبرنتس" 1985 يرى أن " : مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكافية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ ". وأكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن " هارسون كلارك 1976م " : " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية و الشهرية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر

2- مكونات اللياقة البدنية:

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد القدرات البدنية وتصنيف مكوناتها، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية فإن فريقا آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية .

هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته " : القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي والمرونة، والسرعة " ، بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين، وتتضمن مكوناته " : السرعة، القوة أي القدرة العضلية، التوافق والرشاقة، والتوازن."



ولقد قام " محمد صبحي حسنين " بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب ومن الشرق ، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء (مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها:)

✓ القوة العضلية.

✓ المداومة.

✓ الجلد الدوري التنفسي.

✓ المرونة.

✓ الرشاقة.

✓ السرعة.

✓ التوافق/التوازن.

3- الإعداد الخططي:

- مفهوم الإعداد الخططي : يهدف الإعداد الخططي إلى إكساب المصارع المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

و يقصد بالخططة كيفية تسيير المنازلة فن التحركات أثناء المنازلة و كذلك اعتماد خطة لعب . و يتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري ، إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار للمهارة الحركية المعينة في موقف معين و ذلك يتطلب قدر كبير من التفكير و خاصة بعد وصول اللاعب لمرحلة الآلية في الأداء للمهارة نظرا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية المنازلات ، أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية الأمر الذي يحتاج إلى تفكير يذكر كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة.

4- أنواع خطط اللعب:



* الخطط الهجومية:

في المنازلات الفردية و التي تتميز بعنصر المبادرة (Initiative) و التي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية و الهجوم المضاد . فان لاعب الجودو يتطلب منه الهجوم المتواصل خلال زمن المباراة الذي قد يصل الى 4 دقائق ، يمكن الاستفادة بقانون نيوتن لرد الفعل (لكل فعل رد فعل يساوي له في القوة و مضاد له في الاتجاه) و ذلك إما بدفع المصارع للخلف فيكون رد فعل منافس الطبيعي الدفع للأمام أو العكس الشد للأمام فيدفع المنافس للخلف فيستغل اللاعب ذلك و يرميه في الاتجاه المعاكس للشد أو الدفع الذي يقوم به مستعينا بالقوة المنافس بالإضافة لقوته ، و لكن ذلك لا يفيد مع المصارع المتقدم لأنه سوف يفهم ذلك فلا يستجيب بسرعة ، لذلك يلجا المصارع بدخول مهارة خداعية للخلف أو الأمام ثم يهاجم بمهارة حقيقية في اتجاه معاكس حتى خدع المنافس فعلا فيستجيب لذلك لذا يجب على المدرب تعليم و تدريب المصارع على عدة مهارات في جميع الاتجاهات و أيضا بعض المهارات المساعدة للخداع ، بحيث لا يقل إتقان المصارع عن ثلاث مهارات او ان الهدف الذي يلجا إليه البعض المدربين من التركيز على مهارة واحدة خطأ كبير في تدريب المستويات العالية.

* الخطط الدفاعية:

نلجأ إليها في رياضة الجودو لوقت قصير جدا حتى لا يأخذ المصارع إنذارات و يخسر المنازلة ، وتستخدم في حالة تفوق المصارع على منافسه او عند محاولة تجميد نتيجة المنازلة ، و هناك مقولة شائعة الاستخدام في منافسات الجودو يلجا إليها المصارع و هي سرقة المنازلة إن يهجم اللاعب للحصول على نصف نقطة أو ربع نقطة و يحاول ان يهجم بعد ذلك هجوم دفاعي غير فعال او اللجوء للعب الأرضي لتضييع الوقت ، و لكن الخطورة تكمن في إذا أحس الحكام لذلك فسوف يأخذ إنذار له ، لذلك معرفة اللاعب بقانون اللعبة يمكنه من الاستفادة من الخطط الدفاعية فمثلا عند الأداء المنافس لمهارة معينة يمكن ان يأخذ المصارع الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) لتجنب الرمي و لكن تكرار ذلك سوف يؤدي الى حصوله على إنذارات . و تستخدم الخطط الدفاعية دون خوف في اللعب الأرضي فعندما يحضن المصارع على المنافس و يأخذ احد رجليه بين رجلي اللاعب فلن يأخذ إنذار ، كما لو استطاع المصارع القفل الجيد بذراعيه لتغطية الرقبة لن يتمكن منافسه من خنقه و اذا استطاع اللاعب الخروج من حبس المفصل قبل تنفيذ ذلك لن يتمكن منافسه من تطبيق فنون الكسر و بذلك يستفيد المصارع من الخطط الدفاعية و يجب على المدرب تدريب المصارع على ذلك مع مراعاة التدريب أيضا على الهجوم المضاد



* **خطط تسجيل الأرقام** و يقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامه لمحاولة تسجيل رقم او مستوى معين و التي تخضع للكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة مثل:

في رياضة الجودو هناك خطط لتسجيل درجات مثل النقطة الكاملة (ايبون) لا بد من تدريب المصارع على الرمي بقوة و سرعة مع سقوط المنافس على ظهره ، و إذا لم يحدث ذلك فليكمل المصارع اللعب الأرضي لتثبيت المنافس لمدة 25 ثانية او تطبق فنون الكسر أو الخنق أو استسلام المنافس لأنها هناك بعض المباريات التي قد يكون فيها المصارع مستواه أفضل من المنافس فلا بد من الانتهاء من المنازلة في اقصر وقت ممكن لتوفير الجهد المبذول لمنازلات أهم نهائية أو قبل النهائي ، لذلك يجب تدريب المصارع على الانتهاء من المنازلة بأسرع وقت قبل حدوث حالة التعب الناتجة عن تجمع حمض اللاكتيك في العضلات بكمية كبيرة ، و حسب الظروف المنازلة يتم وضع هدف اذا كان الاستمرار حتى انتهاء الوقت المحدد اما الانتهاء منها مبكرا ، وفقا لمستوى المنافس ، كما يجب التدريب لفترات طويلة على (الراندوري rondori) أي تمرين على اللعب من اعلي للتغلب على حالة التعب من الوصول للإجهاد.

* **اللياقة البدنية الخاصة :** و هي كفاءة الجسم في مواجهة متطلبات رياضة الجيدو ، و تنقسم إلى:

➤ **اللياقة البدنية خارج صالة تدريب الجيدو:**

و تشمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية باستخدام تمارين عامة كالجري في المرتفعات ، الجري الجماعي مع حمل جذع شجرة ، الوثب من على الحواجز ، تسلق الحبال مع التركيز على تنمية التحمل العام و تشمل أيضا تنمية القوة العضلية داخل صالة التدريب سواء باستخدام الأجهزة أو الأثقال الحديدية او داخل صالة التمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات البلجي مترك.

➤ **اللياقة البدنية داخل صالة الجيدو:**

و تشمل تنمية بعض العناصر كالتحمل العضلي باستخدام تمارين الانبطاح المائل ثني الذراعين (الضغط) ، و تمرين البطن و الظهر ، و تمارين الرجلين ، و تنمية تحمل السرعة باستخدام تمارين اتش كومي (تكرار أداء المدخل) ، و تنمية الرشاقة باستخدام تدريبات لالوثب و الحجل و الجري المكوكي او الزجاجي و التحرك و الأمامي الدائري (ماي موارى سباكي) ، و تنمية المرونة باستخدام



تمارين الإطالة و تمارينات الكوبري ، بالإضافة الى تنمية التحمل الخاص باستخدام تمارينات راندوري (التمرين الحر على الجيدو.)

و يجب على المدرب استخدام اللياقة البدنية داخل و خارج الصالة الجودو حتى يمكن تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لرياضة الجودو ، و إن الاكتفاء باللياقة البدنية داخل الصالة الجودو لا ينمي القوة بأنواعها و التي تعتبر ذات أهمية كبيرة للرمي ، و عدم ترك المصارع الناشئ أو المبتدئ ممارسة تدريبات الأتقال بدون توجيهه و إرشاده للطريقة الصحية للتدريب و العضلات الهامة في رياضة الجودو ، حيث يهتم بعض المصارعين بتقوية عضلات الصدر عن عضلات الكتف و الذراعين رغم أهميتها و عدم أهمية كبر حجم عضلات الصدر.

* الإعداد النفسي : ينقسم الإعداد النفسي للرياضيين إلى:

أ- الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى ما يلي:

- 1- ضرورة اقتناع المصارع بأهمية المنافسة و عدم التمثيل المشرف فقط.
- 2- المعرفة الجيدة لاشتراطات و ظروف المنافسة و المنافس ، كمعرفة المهارات الخاصة بالمنافس.
- 3- الفرح للاشتراك في المنافسة لأنه يمثل بلاده
- 4- عدم تحميل المصارع بأعباء أخرى خارجية حتى لا يحدث صراع نفسي بين المستقبل المهني والرياضي.

5- مراعاة الفروق الفردية مثل السن، الجنس و النشاط المهني و المستوى العقلي و السمات الخلقية و الإرادية و المزاج ودرجة الإتيقان و نوع النشاط الرياضي (فردي - زوجي فرق) وهدف أهمية المنافسة (تجريبية بطولة ... الخ)

ب - الإعداد النفسي قصير المدى:

و يكون قبل بداية المنافسة من خلال السيطرة على حمى البداية و إثارة الرياضي للاستعداد للكفاح و شحنه ليعيش جو المباراة و يجب على المدرب مراعاة ما يلي:

-الاهتمام بعملية الإحماء العام و الخاص و التهدئة.

-استخدام التدليك الرياضي بين المباريات.



- مراحل التدريب في الجيدو:

لاعب الجيدو لا يمكن أن يكون في أعلى مستوى طيلة الموسم الرياضي لذا لا بد من التدرج في مختلف مراحل التدريب و التي تكون كما يلي:

أ / أولى مراحل التدريب : تهدف لوضع اللاعب على الطريق حيث يكون لاعبي الفوج الممارس للجيدو في هذه المرحلة في مستوى رياضي مختلف مختلف و غير متجانس في ذلك اليوم يكون مستوى التدريب منخفض و يكون اخذ الوضع اللازم للحصول على مستوى الأولى

ب / مرحلة بناء اللياقة البدنية و الرياضة : وتهدف هذه المرحلة الى الحفاظ على المستوى المكتسب لأطول فترة ممكنة مع تقوية نقاط الضعف

ج/ هي المرحلة التي تخص اللاعبين الذي لم يجددو أهداف: تتطلب لياقة عالية حيث أن تهدف أساسا الى : كسر (rotine) التدريب باستعمال وسائل و مستويات جديدة . تجاوز مستوى اللياقة الحالي لمستوى أعلى و تعلم روح بذل الجهود العالية. تسمح للاعب الجيدو لمس المستوى الحقيقي لهذه الرياضة في الظروف الحقيقية في المنافسة.

د / مرحلة الرجوع للراحة : مع تراكم تعب الموسم لا بد من فترة راحة أي لا يشتغل لاعبي الجودو والمبتدئين هذه المرحلة لدراسة الكاتا kata وبعض تقنيات الدفاع عن النفس

* بعض أنواع التدريب التقليدية الخاصة برياضة الجودو:

أ : ten dory renshu / هو تدريب فردي يمثل في الفراغ حيث يكرر اللاعب التمرين مع تخيل التقنية و تطوير الصور لها

ب : uchi komi / يهدف هذا التمرين الى اكتساب آلية و سرعة التنفيذ عن طريق التكرار و الدخول في التقنية أي يمكن تصحيح الوضعية، اكتساب التوافق الحركي ، تطوير القوة المميزة للسرعة ... الخ

ج (nage komi / :الاسقاط) وهو يشبه الكاتا و تتم uchi komi عن طريق اسقاط الزميل و يتطلب هذا التمرين التحكم التام في تقنية السقوط.



د : rondori / دون حواجز أو خوف أو هجوم مضاد يهدف الى تطوير فعاليات الهجومات كما قد تكون له توجهات تقنية أو بدنية منزلة مدروسة

-الإختبارات: les tests-

ويعرف " كرونباخ " الاختبار بأنه " أي طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر ; " ويعرفه "بارو "بأنه " مجموعة من أسئلة أو مشكلات أو تمرينات تعطي للفرد بهدف التعرف ; على المعارف أو القدرات أو الاستعدادات أو الكفاءات التي يتمتع بها

ويعرفه " تايلر " بأنه " موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الأفراد ; " بينما يعرفه : أبو حطب " " الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين أفراد أو داخل الفرد الواحد في سلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك. ففي رياضة الجيدو و وفقا للعناصر البدنية الخاصة بها و السابقة الذكر : ما هي

الاختبارات البدنية التي يمكن أن نتبناها في هذا النوع من النشاط وكيف تتم سيرورة بروتوكلاتها ؟

•الاختبارات البدنية في رياضة الجيدو 2002 Régis SEGUIN :

-اختبار القوة المميزة بالسرعة :و هي القدرة على الربط بين القوة و السرعة أثناء الأداء.

*اجراء أكبر عدد من انقباضات (pompe) خلال 20 ثانية لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

*اجراء أكبر عدد من التثبات (flexion) خلال 20 ثانية لتقييم القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية

-اختبار القوة الانفجارية الخاصة : اختبار التخلص من المسكة: kumi kata

Uke يقوم بالمسكة (kumi kata) و Tori يحاول التخلص منها في ظرف زمني لا يحاوز 30 ثانية، Tori وUke يجب أن يكونا في نفس الفئة العمرية و الوزنية، يتم اجراء 3 محاولات و يتم اختيار أفضلها (Thomas 1989)

-اختبار القوة القسوى المتحركة : اختبار التخلص من التثبيت:



Uki يثبت Tori باستخدام تقنية YOKO SHIHO GATAME و يحاول هذا الأخير التخلص من هذا التثبيت في ظرف زمني لا يتجاوز 25 ثانية و هذا مماثل للزمن الحقيقي في المنافسة و الذي يسمح ل Uki الحصول على النقطة Ippon .

" Yoko shio Gatame " هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، و طبعا يجب أن يكون كل من Uki و Tori في نفس الفئة العمرية و الوزنية (Bompa 1993)

- اختبار القوة القصوى الثابتة : اختبار التثبيت :

Uki يثبت « Tori باستعمال تقنية ONGESA GATAME لظرف زمني لا يتجاوز 25 « ثانية . هذا يستوجب قوة ايزومترية من طرف Uki حتى لا يفلت Tori من عملي التثبيت.

- اختبار السرعة الخاصة : اختبار : Ushi komi & Nage komi -

يستوجب إسقاط عشرة ممارسين بأكبر سرعة ممكنة، بعد إعطاء الإشارة، les Ukes يتقدمون بسرعة الواحد تلو الآخر أمام Tori ليقوم هذا الأخير بإسقاطهم من خلال التنفيذ الصحيح للتقنية، في حين Tori لا يسقط لوحده و لا يقاوم 2002 seguin

Ushi komi : يتم تنفيذ أكبر عدد من التكرارات لتقنية دون إسقاط الخصم في ظرف 45 ثانية.

- اختبار المداومة الخاصة : اختبار 6 * 5 دقيقة (منازلات):

يطلب من الممارس أداء 6 منازلات، حيث كل منازلة تدوم 5 دقائق وبشدة % 75 من FC مع 4 دقيقة استرجاع بين كل منازلة و أخرى، ويتم حساب عدد الهجمات التي قام بها في آخر منازلة و التي عرضت الخصم للخطر (2002 Sequin)

عدد الهجمات التي عرضت الخصم للخطر التقدير: أكثر

من 5 هجمة تحمّل كبير جدا

3 إلى 5 هجمة متحمّل

4 إلى 2 هجمة قليل التحمّل

و لا هجمة لا يتحمّل

- تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو: (2000 sequin)

من 5 هجمة تحمّل كبير جدا

3إلى 5 هجمة متحمّل

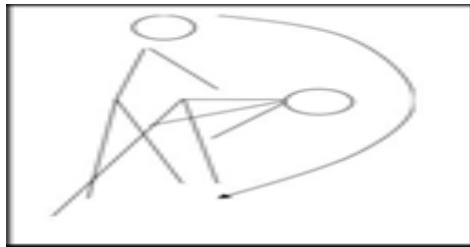
4إلى 2 هجمة قليل التحمّل

و لا هجمة لا يتحمّل

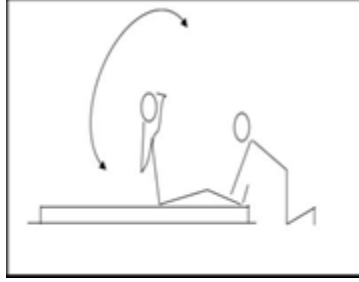
اختبار تحمل قوة السرعة: اختبار JMG (José Manuel Garcia)

،(يهدف هذا الاختبار إلى تقييم تحمل قوة السرعة حيث يعتمد هذا الجهد على نظامين للطاقة (الهوائي و اللاهوائي) ويحتوي هذا الاختبار على 3 تمرينات أين يحاول الممارس أداء أكبر عدد من التكرارات في كل تمرين.

النفق: الممارس الغير المختبر يتخذ وضعية الركوع مع فتح نوعا ما رجليه كما هو في الشكل. أما الممارس المختبر يقوم بالقفز فوق ظهر زميله ثم الدخول بين رجليه و هذا يعتبر كتكرار واحد، بحيث يقوم بأكثر ممكن من التكرارات خلال 4 دقيقة و مباشرة بعد انتهائه من هذا التمرين يبدأ مباشرة التمرين الثاني بدون وقت استرجاع.



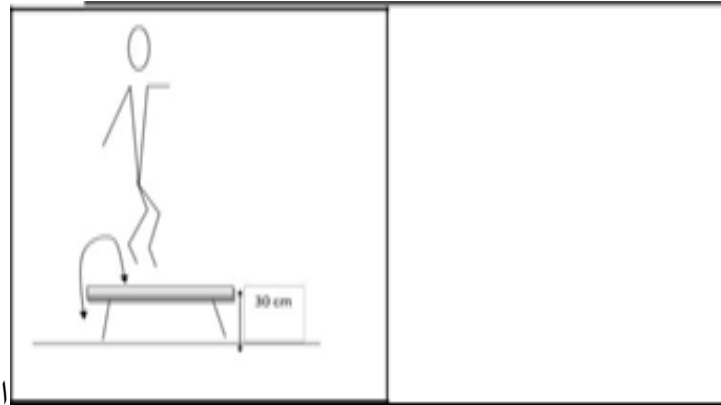
النفق



تمرين عضلات البطن ups-Sit : الممارس المختبر يمتد على البساط:

حيث رجليه يكونان مفتوحين و مثنيين قليلا، ثم يقوم المختبر بالانقباض والانبساط بحيث في كل تكرار يقوم المختبر بلمس بأحد مرفقيه ركبته المعاكسة، و يتم أيضا حساب عدد التكرارات المنجزة خلال 4 دقيقة، والانتقال مباشرة إلى التمرين الثالث.

القفز من جهة إلى أخرى فوق مقعد بارتفاع 30 سم: الممارس المختبر بعد انتهائه من التمرين الثاني وبدون أخذ وقت استرجاع ينطلق في التمرين الثالث والذي يتمثل في القفز من جهة إلى أخرى فوق مقعد بارتفاع 30 سم ولمدة 4 دقيقة



القفز فوق صندوق