



خميس مليانة في 08 أكتوبر 2020

الرقم/06.03/م.ع.ت.ن.ب.ر/2020

شهادة قبول مطبوعة دروس جامعية

بناء على الطلب المقدم من طرف الأستاذ: عبد القوي رشيد، المتضمن تقديم مطبوعة دروس جامعية للمصادقة عليها في المجلس العلمي.

بناء على محضر المجلس العلمي رقم 03 المؤرخ في 21 أكتوبر 2020 المتضمن تعيين لجان لتقييم مطبوعات مقدمة من طرف الأساتذة.

بناء على تقارير لجنة التقييم:

- 1- الخبير الأول: د. بلعيد عقيل عبد القادر (قبول المطبوعة)
 - 2- الخبير الثاني: د. رشيد اوباجي (قبول المطبوعة)
 - 3- الخبير الثالث: د. بن حاج الطاهر عبد القادر (قبول المطبوعة)
- وعليه تقرر:
- 1- قبول المطبوعة المقدمة من طرف الأستاذ: عبد القوي رشيد أستاذ محاضر - ب - والتي جاءت بعنوان "الجيدو"
 - 2- التأشير بالختم الدائري للمجلس العلمي على نسخة من المطبوعة وتقديمها للمعني بالأمر.
 - 3- اعطاء المعني بالأمر شهادة قبول المطبوعة لاستخدامها في حدود ما يسمح به القانون.

رئيس المجلس العلمي





جامعة الجيزة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مطبوعة محاضرات نظرية لمقياس

الجيدو

المقياس: الجيدو

المستوى: السنة الثانية ليسانس

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: التربية وعلم الحركة

إعداد الدكتور:

د. عبد القوي رشيد



السنة الجامعية: 2019 - 2020

فيما يلي البرنامج الكامل لمقياس الجيدو لطلبة السنة الثانية ليسانس شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي، تخصص التربية وعلم الحركة، المقرر دراسته في السداسي الثالث.



السداسي : الثالث

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

المادة : الجيدو

أهداف التعليم:

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

محتوى المقياس:

- 1- تاريخ وفلسفة النشاط.
- 2- القوانين والتحكيم .
- 3- أشكال التحضير البدني والإعداد الرياضي (البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الإستراتيجي).
- 4- أساليب الإكتشاف والتوجيه والإنتقاء الرياضي.
- 5- تقييم وتقويم الصفات البدنية.
- 6- التخطيط والبرمجة.
- 7- مبادئ وقواعد اللعبة.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية:

- 1- فاطمة عبد المالح: أسس رياضة المبارزة، الأردن -المجتمع العربي، 2011.
- 2- عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، 1998.
- 3- مصطفى السايح: الإختبار الأوروبي للياقة البدنية يورفيت، دار الوفاء لنديا الطباعة، 2009.
- 4- أحمد عبد الرحيم: التمرينات التأهيلية لتربية القوام، الأردن - دار الفكر.

المراجع باللغات الأجنبية:

- 1- GP.blank ; Diététique du sportif que manger pour être en forme? 1997.
- 2- Aspects fondamentaux de l'entrainement Edition Vigot 1983.:Matveiev , L.p
- 3- A.N de Wolf ; l'appareil locomoteur examen et diagnostique cliniques, doi éditeur,1997.
- 4- Gajer et autres .b: Le 800 mètre analyse descriptive et entrainement ; FFA ; Insep,



المحاضرة رقم: 01

تاريخ وفلسفة الجيدو

محتوى المحاضرة:

- 1- نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو.
- 2- مؤسس رياضة الجودو.
- 3- تاريخ الكودوكان kodokan.
- 4- انتشار ممارسة رياضة الجودو.
- 5- نبذة عن تاريخ الجودو في الجزائر.
- 6- أهم التعريفات الخاصة برياضة الجودو.
- 8- مبادئ كانو للجودو.



1-نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

يعتقد البعض أن لعبة الجودو يابانية الأصل ولكن ترجع نشأتها الى بلاد الصين، حيث كان هذا الرياضة من مقاطعة نجازاكي يدرس في الصين اسمه الأستاذ (أكياما أوشيتو) وهناك شاهد مصارعة أهل الصين وأبدا إعجابه، وقام بدراسة ثلاثة مهارات منها، ورجع من بلاد الصين الى بلاده وقام بتعليم المهارات الثلاثة الى أهل مقاطعته، ولم يكتفي بذلك فقام بدراسة المهارات الثلاثة وأبتكر منها (28) مهارة، وأنشأ مدرسة لتعليم مهاراته وأطلق عليها اسم (يوشن ريو)، وانتشرت هذه المهارات وأطلق عليها (الجوجيتسو)، وأصبحت مادة أساسية تدرس في معظم المدارس اليابانية. وفي عام (1882) قام السيد (جيجور كانو شهمان) بدراسة وتحليل هذه المهارات وحذف منها المهارات الخطيرة وأضاف إليها بعض المهارات الفنية المبتكرة المرنة وأطلق عليها الجودو حيث أن كلمة الجودو تتكون من مقطعين الأول (جو) وتعني (المرونة) والثاني(دو) وتعني (الفن) وبذلك يعتبر الجودو هو (فن المرونة). وقام بإنشاء أول مؤسسة علمية لدراسة وتعليم فنون الجودو وأطلق عليها إسم (الكودوكان)، وكلمة الكودوكان تتكون من ثلاثة مقاطع الأول (كو) وتعني تعليم والثاني(دو) وتعني الفن والثالث(كان) وتعني(جامعة) فالكودوكان هو(الجامعة التي تقوم بتعليم فن الجودو) (عبد الحليم، 2013، الصفحات 11-12).

2-مؤسس رياضة الجودو: جيجور كانو شهمان (1860-1938).

ولد عام 1860م وهو الابن الثالث للمواطن الياباني "مارشيا جيرو ساكو كانو" في بلدة ميكا جو ماتشي. كان جيجور قويا بطبيعته يتمتع ببناء قوي ويكثر من المواهب، فمنذ طفولته وتحت تأثير والديه امن أو إعتقد بأنه يجب عليه أن يكرس حياته من اجل الخير للإنسانية والمجتمع. وفي عام 1871م ذهب الى طوكيو وهو في الحادية عشر من العمر من اجل الدراسة ثم التحق بجامعة طوكيو في عام 1878م في كلية الآداب تحده الرغبة في أن يصبح ذا شأن من رجال السياسة بالولاية. تابع دراسته كطالب بالدراسات العليا في الفلسفة وعمل كمدرس بكلية جاكشوم. ثم بدأ تعلم فن الجوجيتسو في مدرسة (كيتو) على يد ليكوبو تسونو تشي. واهم ما صرح به في هذا المجال " إنه ليس هناك في العالم أفضل من العمل والمساهمة من أجل التربية. فالتدريس لشخص واحد ينتشر الى ملايين من الناس، والنتيجة التربية لجيل ما سوف تترك أثرا بعيد لمئات الأجيال القادمة". وانطلاقا من هذا الاقتناع قام بتدريب مئات الالاف من القادرين من الشباب وأصبح ينظر اليه كرمز حيوي للتربية في اليابان.

- عمل كرئيس للمدرسة العليا العامة في طوكيو لفترة تجاوزت (26سنة).
- اعتبر جيجور كانو الأب الروحي للتربية البدنية في اليابان وبالإضافة إلى ذلك كان أول مؤسس للجنة الاولمبية باليابان، ومن أهم انجازاته انه رفع مستوى التربية البدنية في أيامه ارتفاعا يشابه ما هي عليه الآن. واحتفظ دائما بنظرة الى التربية البدنية نظرة عالية للمساهم في بناء شخصية الفرد من خلال التدريب البدني.
- كان ممثل لليابان في اللجنة الاولمبية الدولية عام 1909م.



- توفي في عامه التاسع وسبعين (79) سنة في الباخرة اليابانية هيكواو مارو وهو عائد من الاجتماع اللغوي الأفريقي الدولي والذي عقد بالقاهرة. (مراد ابراهيم طرفة، 2001، الصفحات 74-75).

3- تاريخ الكودوكان kodokan:

وقد تأسس معهد الكودوكان عام 1882 على يد الاستاذ/ جيجورو كانو شهان مارا بالتطورات الآتية:

التاريخ	المكان	عدد المراتب المستخدمة
مايو 1882	معبد ايشو	12 مرتبة
فبراير 1883	جيمبوتسو-كندا	10 مراتب
سبتمبر 1883	في منزل مؤسس الجودو ببلدة كوجيماتشي	20 مرتبة
مارس 1887	في منزل مؤسس الجودو ببلدة كوجيماتشي	40 مرتبة
ابريل 1890	هانجو-كو - ماساجو-تسو	60 مرتبة
فبراير 1897	كو اسيكواو شيمو توميسكا كا - تشو	207 مرتبة
يناير 1898	اوتسوكا ساكا شيتا - تشو	314 مرتبة
ديسمبر 1899	1- شومو كاسوجا - تشو بونكيو- كيو 2- شومو-كاسوجا - تشو بونكيو- كيو	514 مرتبة - 1×500 مرتبة 3×107 مرتبة - 3×54 مرتبة

وقد تم بناء المبنى الجديد والذي بلغت تكاليف إنشائه مبالغ طائلة وملحق به قسم داخلي للطلبة الأجانب، بالإضافة الى الملحقات الأخرى اللازمة للدراسة وإدارة المعهد و(06) صالات إضافية للتدريبات الخاصة بالإضافة الى صالة رئيسية (500) مرتبة (يتراوح عدد ممارسي الجودو يوميا بمعهد الكودوكان بين 1400 الى 1500 لاعب ياباني وأجنبي. ويلعب العاشر من يونيو 1886 دورا كبيرا في نمو واتساع معهد الكودوكان بل انتشا رياة الجودو داخل امبراطورية اليابان كلها، ففي هذا اليوم تقابل فريق الكودوكان وفريق احدى المدارس الجوجيتسو الشهيرة امام مدير الشرطة الياباني الذي أراد من هذا اللقاء التنافسي أن يحدد إحدى المدرستين أحق بشرف تدريب رجال الشرطة، وأثمر اللقاء عن فوز (9) لاعبين من الكودوكان وتعادل العاشر. وكان هذا الحدث هو نقطة تحول وتوج باعتراف الشعب بها واستنادها الى أرض صلبة. (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 72).

4- انتشار ممارسة رياضة الجودو:

- ✦ في عام (1902) كلف السيد (جيجوركانو) الأستاذ (ياماشيتا) للسفر الى أمريكا وقام بتعليم فنون الجودو لطلبة الكلية الحربية.
- ✦ وفي عام (1934) سافر الاستاذ (أبي) الى فرنسا مندوبا عن الكودوكان لتعليم فنون الجودو هناك.
- ✦ وفي عام (1938) سافر الأستاذ (كوزومي) الى إنجلترا وقام بتعليم فنون الجودو هناك ثمقام بفتح مدرسة لتعليم فنون الجودو وأطلق عليها اسم (جودوكواي).
- ✦ وفي عام (1952) تشكل الاتحاد الدولي للجودو برئاسة الأستاذ (ريسي كانو) وكان يضم (17) دولة.
- ✦ وفي عام (1956) أقيمت أول بطولة عالمية للجودو. واشتركت فيها 21 دولة

وفي عام (1964) إنضمت لعبة الجودو الى الألعاب الأولمبية في دورة طوكيو (عبد الحليم، 2013، الصفحات 12-13)

لكنها غابت عن هذه الألعاب في الدورة التالية التي جرت في موسكو سنة (1968)، لتعود من جديد وبشكل نهائي في دورة ميونيخ في ألمانيا عام (1972).

ولعبة الجودو رياضة يمارسها الرجال والنساء بشكل واسع ، عدد لاعبيها يناهز العشرة ملايين لاعب، ويحملون أربعمائة ألف حزام أسود (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 15).

وتعتبر رياضة الجودو الآن من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وأصبحت لها صبغة عالمية وزاد الإقبال عليها لأنها تناسب جميع الأعمار وأصبح للعبة اتحادات في مختلف انحاء العالم (فايزة أحمد لخضر، 2011، صفحة 10).

5-نبذة عن تاريخ الجودو في الجزائر:

ادخل الفرنسيون خلال الفترة الإستعمارية عدة رياضات من بينها الجودو ، لكن كانت ممنوعة للممارسة بالنسبة للجزائريين وهذا لأسباب سياسية وأمنية حسيم، لكن بعد الإستقلال هذا الفن القتالي بدأ يستهوي العديد من المواطنين الشغوفين لتعلمه. فقد ساهم كل من المغتربين الممارسين للجودو العائدين إلى أرض الوطن والفرنسيين الذي بقوا في بلادنا الى جانب الاقلية التي مارست الجودو في سرية ابانا الإستعمار على إعطاء دفع حقيقي لهذه الرياضة ببلادنا، وفي سنة 1963م تأسست الاتحادية الجزائرية والراضات القتالية التي تشمل الجودو والكراتي وبعد ذلك انضمت الايكيدو الى المجموعة. كان عدد ممارسي الجودو وقتها حوالي 3 آلاف ممارس عام 1964م ليصبح حاليا حوالي 20 ألف ممارس.

وفي سنة 1965، انخرطت الجزائر في الاتادية الدولية للجودو وفي سنة 1984م تأسست الاتحادية الجزائرية للجودو وتعتبر الجزائر منذ الالعب الإفريقية التي إحتضنتها بلادنا عام 1978م من عمالقة هذه الرياضة قاربا كما استطاع مصارعونا من إفتكالك نتائج جد مشرفة على الصعيد الدولي وأهمها ميداليتي بن يخلف الفضية وحداد البرونزية في ألعاب بكين 2008 (عمي كمال، 2008، صفحة 17).

6-أهم التعريفات الخاصة برياضة الجودو:

- تعريف جيجوركانو" هو طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد عقلية والبدنية بالتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة" (عبد الحليم، 2013، صفحة 13).
- تعريف (كوزومي kozomi) "رياضة الجودو بأنها نوع من أنواع الدفاع عن النفس فهي شكل من أشكال المصارعة وأسلوب للقتال بدون سلاح" (فايزة أحمد لخضر، 2011، صفحة 11).
- تعريف ياسر عبد الرؤوف" هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف الى الفوز على المنافس ببلوغ اقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما فنون الجودو المختلفة مثل الرمي من اعلى واللعب الأرضي للحصول لى نقطة الكاملة (ايبون) لانهاء المباراة أو درجة أقل منها مع الاستمرار في اللعب لمدة خمس دقائق".

▪ تعريف ايهاب عفيفي " هو رياضة من الرياضات التنافسية ذات الاداء السريع وتتميز بالخطوات والديناميكية طوال فترة المباراة وتتميز بالهجوم المستمر على المنافس للحصول على النقطة الكاملة (ايبون).

▪ التعريف القانوني للجودو:

يعرف عبد الحلیم محمد " الجودو على انه" فن يهدف الى رمي المنافس على ظهره بقوة وسرعة في اللعب من أعلى أو تثبيته لمدة (25) ثانية أو خنقه أو كسره في اللعب الارضي" (عبد الحلیم، 2013، الصفحات 15-16).

7-قانون علم الأخلاق الجودو:

من اهم ما يميز رياضة الجودو كفن رياضي راق هو قانون الاخلاق وتفسيره الخاص به والموضوع من طرف الأستاذ "جيغورو كانو" ليتم ترسيخه لدى الممارسين بالشكل التالي (Brousse.m, 2002, p. 33):

- الأدب: و هو احترام الغير .
- الشجاعة: وهو فعل كل ما هو عادل .
- الإخلاص: و هو التعبير عن تفكيره دون تزييف.
- الشرف: وهو الوفاء للعهد .
- التواضع: و هو التكلم على الذات بدون عزة نفس .
- الاحترام: وهو خلق للثقة.

8-مبادئ كانو للجودو:

▪ سيريوكو زينيو:

أقصى كفاءة، أقل مجهود أو الاستثمار الاقتصادي للعقل والبدن والتي فسر تطبيقها بمبدأ (ضوابط الليونة والصلابة) "جويوكو جو سيسو" والتي تقضي بأن مقاومة منافس قوي للغاية ستؤدي حتماً لهزيمتك، بينما التعامل وتجنب هجوم المنافس سيقوده لفقد توازنه وقوته وبالتالي تحقيقك الفوز.

▪ جيتا كيوي:

التعاون المتبادل لإسعاد الجميع. أدرك كانو أن السيريكو زينيو مبنية على مبدأ الجيو جتسو الذي يحوي تطبيق فلسفي من البوجوتسو "فن القتال" والبودو "طريق القتال"، ورفض كانو كل الأساليب العنيفة التي لا تتوافق مع هذه المبادئ وعمل على الكفاءة في تنفيذ الأساليب لتكون ملائمة للجودو. واعتقد كانو فيما بعد أن الجيو جتسو غير كاف لوصف فن القتال الخاص به لذلك غير التسمية من تسو إلى دو "طريق، ممر" لتصبح الكلمة جودو والتي تحمل معنى فلسفي أكثر من الجتسو. ضبط النفس: القدرة على امتصاص الغضب. (T,Inogai. R,Habersetzer, 2007, p. 13).



المحاضرة رقم: 00
مبادئ وقوانين اللعبة

محتوى المحاضرة:

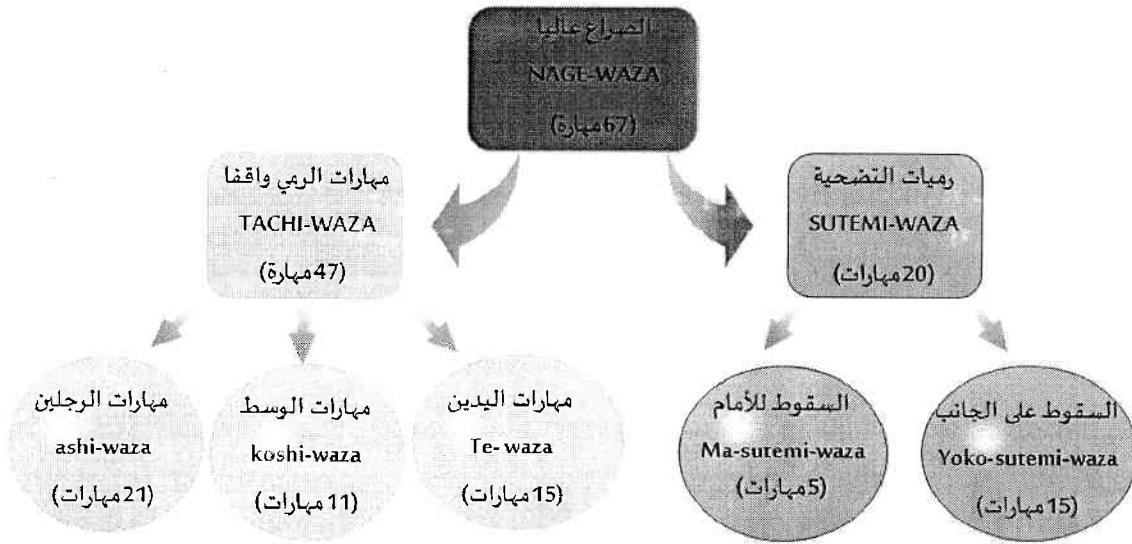
- 1-أداب وتقاليد رياضة الجودو.
- 2- أهداف رياضة الجودو.
- 3- تقسيم المهارات الفنية في الجودو.
- 4-الأوضاع الأساسية لرياضة الجودو.
- 5-درجات ترقى الاحزمة في رياضة الجودو.

10. تتيح أوضاع الجودو القتالية من أعلى وأسفل القدرة على تغير وضع اللاعب أثناء المباريات أو التدريب مما يجعل اللاعب يقظا دائما وشديد التركيز وعلى استعداد تام لمقابلة الخصم وتركيز كالرفقاه الفنية من اجل الفوز وتغيير وضعه بسرعة واتقان.

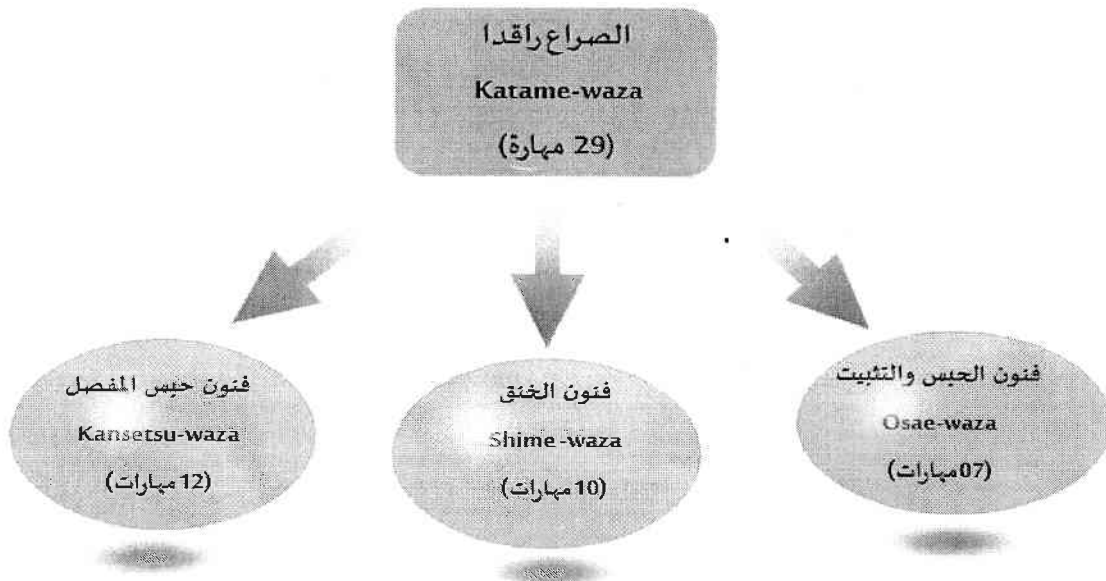
11. قلة زمن المباراة يزيد من تركيز اللاعب وحساب حركاته بدقة.

3- تقسيم المهارات الفنية في الجودو:

3-1-1-التقسيم حسب نظام الكودوكان: (مراد ابراهيم طرفه، 2001، صفحة 92).



الشكل رقم(01)التقسيم العام للصراع عاليا (Nage Waza):



الشكل رقم(02)التقسيم العام للصراع راقدا: (مراد ابراهيم طرفه، 2001، صفحة 241).

2-3- تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب المسار الحركي

بعد أن تم تقسيم المهارات الفنية في رياضة الجودو حسب الخصائص الحركية السابقة ذكرها (نظام الكودوكان) نجد ان أنه من الأهمية بمكان أن نعيد التقسيم مرة أخرى لنفس المهارات ولكن من حيث المسار الحركي.

ويقصد بالمسار الحركي هو من لحظة بداية الرمية الى لحظة انتهائها، ويظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات الى

مجموعتين هما:

. مجموعة المهارات الفنية الكبرى.

. مجموعة المهارات الفنية الصغرى.

أ. المهارات الفنية الكبرى:

في هذا النوع من المهارات الفنية نجد أن الجزء الثاني (الرئيسي) من الرمية وهو ما يعرف بـ (تسوكوري TSKURI)

وكذلك الجزء الثالث وهو ما يعرف بـ (كاكا KAKE) أي جزئي وضع الرمي والرمي أسفل مع بعضهما يستغرقان فترة

سريان حركي طويل

وهذان الجزءان يمكن بكل وضوح تمييزهما. إذ نجد ان اللاعب قد ترك بساط بقدميه معا ثم سقوطه بعد أن يأخذ

جسمه مسارا حركيا على شكل قوس.

وعلى سبيل المثال: ذا استعرضنا مهارات الوحدة التعليمية الأولى (الحزام الأصفر) وعددها (08) مهارات لوجدنا ان

ست مهارات منها تدخل تحت مجموعة المهارات الفنية الكبرى وهي:

✓ هيزا قوروما أي رمية عجلة الركبة (HIZA-GURUMA)

✓ ساساي تسوري كومي اشي أي رمية بواسطة سند مفصل الرجل المسحوبة (SASAE-tsuri-kAMI-ASHI).

✓ أوكي جوشي أي رمية المقعدة الطائرة (UKI-GOSHI).

✓ أو ستو جاري أي رمية المقصالخارجي الكبير (O-SOTO-GARI)

✓ أو جوشي أي رمية المقعدة الكبرى (O-GOSHI).

✓ سيونا جي أي رمية الكتف (SEOI-nage).

ب-المهارات الفنية الصغرى:

هذا النوع من المهارات يمتاز بقصر وقت الجزء الأول والثاني من الخطفة أي (كوزوشي وتسوكوري) وغالبا ما

يندمجان معا ويصعب فصلهما عند التحليل الحركي، كذلك نظرا لسرعة العمل العضلي وقصر المسار الحركي

للمهارة، نجد أن جزئي الرمية الثاني والثالث أي (تسوكوري وكاكا) يتتابعان خلف بعضهما البعض في سرعة فائقة

لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة انتهاء الجزء الثاني وبداية الجزء الثالث.

وفي هذا النوع من المهارات الفنية الصغرى لا يحتاج الفرد الى تغيير مكانه وهو ما يعرف بـ (تاي سباكي TAI SBAKI)

كما هو الحال في النوع الاول او الى الدوران الكامل بالجسم (180) درجة بل يكتفي بتعديل وضع الجسم نسبيا.

كذلك وجد أن العمل العضلي سواء كان مصدره عضلات الجذع أو الذراعين أو الرجلين أثناء أداء الخطفة في جزئها الثاني والثالث وهما وضع الرمي والرمي أسفل يحتاج على وقت قصير على عكس ما يحتاجه النوع الأول.

وقليلا ما يحدث أن يفقد الأوكي اتصال قدمية بالبساط مرة واحدة، ومن ذلك يلاحظ أن المسار الحركي لسقوط الجسم يحدده مجال صغير جدا، حيث أن المنافس لا يقع من مسافة عالية كما في المهارات الفنية الكبرى، ولذلك يتم سقوط الأوكي على ظهره وفي لمح البصر، وهذا بالنسبة له غير متوقع مما يجعل عملية ضرب البساط بالذراع أثناء السقوط أمرا صعبا بعد وصول الجسم للأرض.

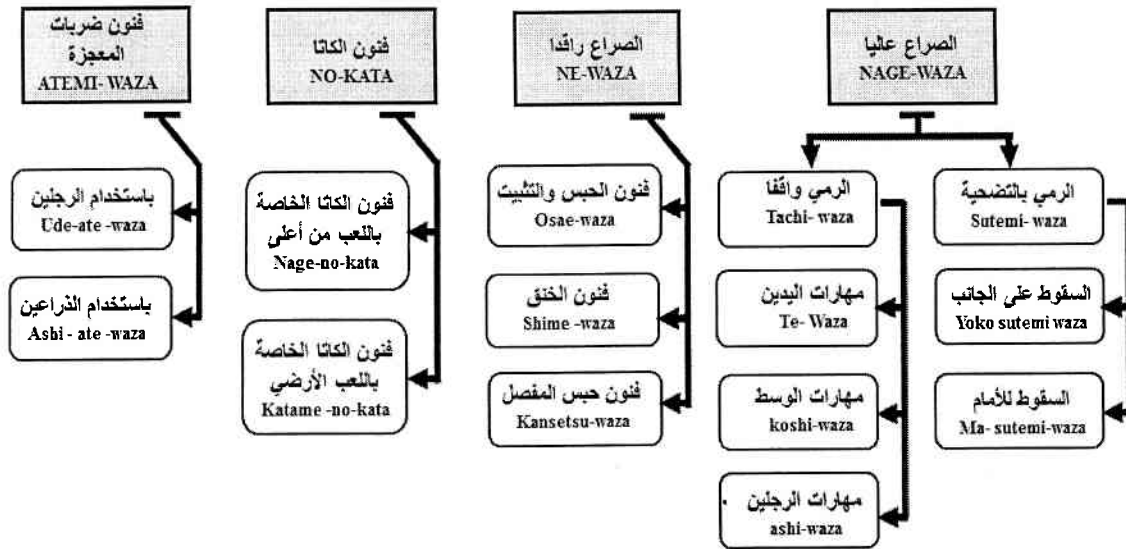
وإذا استعرضنا مهارة الوحدة التعليمية الأولى (الحزام الأصفر) وعددها (08) مهارات نجد اثنين منها تدخلان تحت المهارات الفنية الصغرى وهما:

✓ دي أشي باراي أي كنس القدم المتقدمة (DE-ASHI-BARAI).

✓ كو سوتو جاري أي رمية سحب مفصل القدم من الخارج (KO-SOTO-GARI) (مراد ابراهيم طرفة،

2001، الصفحات 103-104-105-106-107).

تصنيف مهارات رياضة الجودو



الشكل رقم (03) يوضح تصنيف مهارات رياضة الجودو

4-الأوضاع الأساسية لرياضة الجودو:

تعتبر الأوضاع الأساسية هي الركيزة الأساسية القائم عليها رياضة الجودو وبدونها لا نستطيع تحقيق أي تقدم في هذه اللعبة وقد وضع الكودوكان قوانين لممارسة هذه الرياضة



4-1- التحية (REI):

التحية من اهم الوسائل التربوية للعبة هي من التقاليد العريقة التي يتدرب عليها الناشئة وهي أو ما تبدأ به عند دخولنا الى البساط (تاتامي) وتؤدي التحية للمدرب والمنافس وعند بداية ونهاية اللعب وللحكم. تنقسم التحية في رياضة الجودو الى قسمين:

أ- التحية من وضع الجلوس (ZA-REI): تتم التحية من وضع الجلوس حسب المراحل التالية (فايزة أحمد لخضر، 2011، الصفحات 14-15):

- 1- الوقوف على البساط مستقيم.
- 2- النزول والارتكاز بالركبة اليسرى لأسفل وتكون كلوة القدم على البساط مع وضع اليد اليمنى على الركبة اليمنى.
- 3- النزول بالركبة اليمنى بجوار اليسرى وتوزيع ثقل الجسم بالتساوي على الركبتين والامشاط واليدين بجانب الجسم.
- 4- نزول المقعدة على الساقين (جلوس الجثو) سيزا (SEIZA).
- 5- ميل بالصدر قليلا للأمام مع زحلقة اليدين على الفخذين
- 6- وضع أصابع الكفين على البساط وهي تشير للداخل مع انثناء خفيف في مفصل الكوع وثنى الجذع قليلا للأمام.

ب- التحية من وضع الوقوف: (RITSU-REI) وتتم هذه التحية كما يلي:

- 1- من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم والقدمان متجاوران.
- 2- ميل الجذع الى الأمام قليلا ثم الرجوع الى الوضع الابتدائي.

4-2- الوقفات:

4-2-1- وقفات الهجوم: (فايزة أحمد لخضر، 2011، الصفحات 16-17)

- شيزن تاي (SHIZEN-TAI): وهولا وضع الوقوف الطبيعي العادي وفيه يقف اللاعب والقدمان متوازن ومتباعدتان مع دفع الحوض الى الامام قليلا.
- ميبي شيزن تاي: (MIGE-SHIZEN-TAI) وهو وضع الهجوم الأيمن وتكون القدم اليمنى للتوري متقدمة للأمام بمسافة مناسبة.
- هيداري شيزن تاي (HIDARI-SHIZEN-TAI) وهو وضع الهجوم الأيسر وتكون القدم اليسرى للتوري للأمام بمسافة مناسبة ويستخدم هذا الوضع للاعب الايسر وأيضا للاعبين ذوي المستويات العليا الذين يجيدون الرمي من كلا جانبيين.

4-2-2- الوقفات الدفاعية: (فايزة أحمد لخضر، 2011، صفحة 18)

- جيجو تاي (JIGO-TAI): هي نفس الوقفة الطبيعية مع تباعد المسافة بين القدمين وثنى الركبة بدرجة أكبر مما يؤدي الى هبوط مركز ثقل الجسم للأسفل.
- ميحي جيجو تاي (MIGI-JIJO-TAI): هو وضع الدفاع الايمن مع تقدم القدم اليمنى للأمام وتباعد القدمين مع ثني الركبتين بدرجة اكبر من الوضع الطبيعي.
- هيداري جيجو تاي (HIDARI-JIJO-TAI): وهو وضع الدفاع الأيسر مع تقدم القدم اليسرى للأمام وتباع القدمين مع ثني الركبتين بدرجة أكبر من الوضع الطبيعي.

4-3- السقطات:

تعتبر من اهم المبادئ الاساسية عند ممارس رياضة الجودو، حيث انها تلعب دورا كبيرا في الارتفاع بالمستوى، فهي اسلوب للسقوط بأمان حيث انها تعمل على تلافي الاصابات اثناء اللعب سواء في التمرين أو المباريات، وتوضع في الاعتبار عند تعليم السقطات الاسس التالية (فايزة أحمد لخضر، 2011، صفحة 23):

- تعليم السقطات من اسفل الى اعلى.
- من البطئ الى السريع.
- من الثبات الى الحركة.
- من الجزء الى الكل.

4-3-1- انواع السقطات:

تم تقسيم السقطات الى خمس أنواع:

1. السقطة الامامية (ماي اوكيي) Mai-Ukemi
2. السقطة الامامية الدائرية (ماي مواري أوكيي) Mai-mawari-Ukemi
3. السقطة الجانبية (يوكو اوكيي) Youko- Ukemi
4. السقطة الخلفية (أوشيرو أوكيي) Ushiro- Ukemi
5. السقطة الخلفية الدائرية (أوشيرو مواري أوكيي) Ushiro- Mawari- Ukemi

4-3-2- الشروط التي يجب مراعاتها عند أداء السقطات:

- أن يكون العنق للأمام مع تثبيت النظر للأمام أثناء السقطة حتى لا يرتطم الرأس بالبساط.
- أن يستخدم اللاعب الذراعين في ضرب البساط لتخفيف الصدمة الناتجة عن ارتطام الجسم بالبساط.
- أن يكون مركز ثقل الجسم لأسفل وقريب من البساط أثناء الارتطام على البساط.
- حافظ على انخفاض المقعدة (سقوط مركز ثقل الجسم) قدر الامكان أثناء الارتطام.
- الدوام على التدريب المستمر للسقطات قبل كل فترة تدريبية على الجودو لتكون لديك حساسية بالسقوط.



4-4-مسكة البدلة:(كومي كاتا):

تعتبر قوة القبضة في مسكة البدلة واطراف الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة حيث تعتبر تمهيد لأي حركة من حركات الرمي فالقيام بالشد أو الدفع أو رفع الخصم لا يتم ما لم يسبقه مسكة قوية من القبضة للبدلة حيث تعتبر بمثابة تجميع للقوى في الاتجاه المطلوب.

والمسكة الأكثر شيوعاً هي تلك التي يقوم فيها الخصم بالتمسك بقبضة اليد اليمنى من ياقة الجاكت من امام الصدر بحيث تكون الأصابع قابضة على الياقة وظهر اليد للخارج وتمسك القبضة اليسرى عند مستوى أسفل المرفق لأيمن للخصم وذلك لمنع سحب الذراع أو الجسم للخلف ويكون التمسك في هذه الحالة من كم الجاكت وليس شيئاً سواه ويلاحظ عند التمسك القبض بالأصابع الأولى ثم قفل المسكة بإصبع الإبهام (نادي أحمد عبد المجيد، 2009، صفحة 140).

4-4-1-الجوانب التكتيكية التي يجب أن يراعيها المدرب عند مسكة البدلة:

- 1- أن تكون المسكة قوية ومحكمة ولها القدرة على السيطرة والتحكم في حركة الخصم للأمام والخلف الى الأعلى والجانبين.
 - 2- تعتبر المسكة وسيلة اتصال حساسة جداً تشعر بأي حركة يزعم الخصم تنفيذها أو أي محاولة يقوم بها الخصم لتغيير اتجاهه.
 - 3- يجب على المدرب أن يوجه اللاعب الى العادات الخاطئة عند مسكة البدلة حتى لا يتسببون بالإصابة لأنفسهم عند السقوط على الأرض أو خطف الحركة ويوضح لهم كيفية التخلص منها.
 - 4- يجب على المدرب أن يراعي أن لا يكون هناك فراغ بين المسكة وجسم اللاعب عند أداء الحركة حتى لا يتسبب ذلك في فقدان جزء كبير من قوة اللاعب وتؤثر بالتالي على الأداء.
 - 5- أن يراعي المدرب تغيير أوضاع الذراعين في مسكة البدلة حيث هناك طرق أخرى للتمسك.
 - 6- لكل حركة مسكة خاصة بها تختلف من حركة الى حركة أخرى ومن تكتيك الى آخر كما انها تختلف حسب طول ووزن اللاعب الذي يواجهه فاللاعب الطويل يختلف عن اللاعب القصير وهكذا.
 - 7- يجب على المدرب تدريب اللاعب على المسكات التي لا تحتاج الى وقت طويل حتى يمكنه تنفيذ الحركة في أسرع وقت ولا يضطر الحكم توجيه انذار اليه.
- مثال: المسكات التي تتيح للاعب فرصة خمسة ثواني فقط مثل مسك البدلة للخصم من الياقة والكم من نفس الجهة. (نادي أحمد عبد المجيد، 2009، الصفحات 141-142).

4-4-2-أشكال الطرق المختلفة للتمسك في رياضة الجودو:

- 1- مسك الحافة اليسرى للسترة باليد اليمنى بينما اليد اليسرى تمسك بالكم الأيمن للمنافس وهذا هو الوضع الطبيعي للتمسك العادي.
- 2- اليد اليمنى تمسك ياقة السترة من الخلف بينما اليسرى تمسك الكم الأيمن.
- 3- مسك حافتي السترة، ذراع أسفل ذراع المنافس وأخر أعلى من ذراعه.



- 4- مسك حافتي السترة من اسفل ذراعي المنافس
- 5- الذراعان فوق ذراعي المنافس والقبض أسفل الإبطين
- 6- مسك حافتي السترة والذراعين فوق ذراعي المنافس.
- 7- مسك حافة السترة والكم من جانب واحد اليمين مثلا أو العكس(لا تتجاوز 5ثا).
- 8- مسك أحد الذراعين من الخارج واليد الأخرى تمسك أسفل الأبط من فوق ذراع المنافس.
- 9- مسك كهي المنافس من منطقة مفصلي المرفق.
- 10- المسك أسفل إبطي المنافس ذراع أعلى ذراع المنافس.
- 11- المسك من خارج كتفي المنافس.
- 12- مسك ياقة السترة من الخلف بينما اليد الأخرى تمسك السترة أسفل الإبط.
- 13- مسك رسغ اليد مسموح به في حالة الهجوم بينما في الدفاع لا.
- 14- مسك حزام المنافس للدفاع غير مسموح به. (نادي أحمد عبد المجيد، 2009، الصفحات 159-160).

4-4-3-عناصر المسك الجيد:

- هناك نقاط يجب أن يعرفها اللاعب عند شروعه في المسك:
- يسمح المسك الجيد العادي بأداء وتنفيذ أكثر من مهارة بكل سهولة ويسر.
 - تجنب تصلب القبضتين والذراعين طوال عملية المسك.
 - التغير المستمر بين الارتخاء والانقباض يجب ان يكون لهدف معين يسعى اليه.
 - عدم فرد الذراعين على كامل امتدادهما والعمل على تقريب المرفقين من جانبي الجسم قدر الإمكان.
 - يجب الا تسبب المسكة في إعاقة أة تصعب انتقال القوة عند تنفيذ الخطفة.
 - لإخلال توازن الخصم يعدل وضع اليدين لأعلى أو أسفل وذلك حسب اتجاه الدفع أو السحب، كذلك يختلف ارتفاع وانخفاض وضع اليدين باختلاف المهارات.
 - السيطرة التامة على الخصم لا تتم الا بواسطة المسك الجيد. (نادي أحمد عبد المجيد، 2009، صفحة 161).

4-5-التحرك على البساط:

- أثناء الصراع عاليا يجب على اللاعب أن يحافظ دائما على توازنه مع إفساد تكتيك خصمه المتمثل في محاولاته المتكررة لكسر قاعدة ارتكازه. معنى ذلك أنه أثناء تغيير اللاعب لمكانه أو قيامه بالدوران لا يكون هناك تأثير للخصم على قاعدة ارتكازه أو إمكانه إخلال هذا التوازن مع ملاحظة أن الجسم يجب أن يكون عموديا على قاعدة ارتكازه طوال فترة الصراع ما امكن (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 161).

- قاعدة الارتكاز: تحدد قاعدة ارتكاز اللاعب بالحد الخارجي للقدمين ومن الامام فيحدها الخط المستعرض الملامس للإصبعين الكبيرين، وبالنسبة للخلف بالخط المستعرض الملامس للعقبين وهذان الخطان يسميان خطا لارتكاز (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 162).



4-5-1- الاساليب المتبعة للمشي على التاتامي:

وتعرف بـ شن تاي Shin Tai وتعني التحرك للأمام أو الجنب أو الخلف.

- أسلوب أيومي-اشي / Ayumi-Ashi : (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 163)
وهذه الطريقة هي الاسلوب الطبيعي للمشي على البساط – كل قدم تأخذ خطوة محددة سواء كانت للأمام أو الخلف على أن يراعى بأن تكون أقرب للزحف بمعنى عدم ابتعاد باطن القدم عن سطح البساط. وهي تتم من وضع شيزن-تاي وضع الوقوف الطبيعي.

- أسلوب تسوجي اشي / Tsugi-Ashi : (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 164)
في هذه الطريقة سواء كان التحرك للأمام أو الخلف أو الجانبين تكون الخطوات قصيرة عنها في أيومي – اشي الطريقة الاولى. على ان يلاحظ أن القدم الثانية لا تتعدى القدم البادئة للحركة. بمعنى أن:
1- القدم اليمنى اخذت خطوة الى الأمام.
2- تتبعها القدم اليسرى بخطوة قصيرة وتكون في المستوى الخلفي من القدم اليمنى. حيث تتحرك القدمان بطريقة أقرب للزحف منها لنقل.

- أسلوب المشي القطري: يتحرك الجودكا على سبيل المثال كالتالي (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 164):
1- يقترب بقدمه اليسرى من القدم اليمنى.
2- يقوم بنقل قدمه اليمنى لجهة اليمين والمشط متخذاً زاوية (45 درجة) بين الامام واليمين.
3- يقترب مرة أخرى بقدمه اليسرى مثل الخطوة رقم 1.
4- يقوم بأخذ خطوة للجانب بنفس مواصفات الخطوة رقم 2
- تحريك القدمين تاي ساباكي: Tai Sabaki:

يقصد بالتاي ساباكي تغيير اتجاه الجسم بمعنى أدق هو أسلوب تحريك القدمين وذلك للحفاظ على وضع الجسم دخل قاعدة ارتكازه سواء كان دفاعاً أو هجوماً فهو يعتمد بشكل أساسي على أسلوب نقل القدمين أو عمل القدمين (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 165).

أ. التحرك للأمام ماي ساباكي / Mae-Sabaki: خذ خطوة بالقدم اليمنى خارج قدم منافسك القريبة ثم انقل القدم الأخرى، وبالتالي تكون في الجانب الأيسر أو الزاوية اليسرى لمنافسك، كما يمكنك التحرك بنفس الأسلوب للجانب الأخرى وتكون القدم اليسرى هي البادئة ثم تتبعها اليمنى وعندئذ تكون في الجانب الأيمن بالنسبة لمنافسك أو الزاوية اليمنى.

ب- التحرك للخلف أو شيرو ساباكي / Ushiro-Sabaki: إرتكز على إحدى القدمين مع اللف على باطنها ثم أنقل القدم الأخرى بمحاذاتها، وبالتالي تكون في الجانب بالنسبة لمنافسك.



ج- التحرك في نصف دائرة للامام (180 درجة) ماي-ماواري-ساباكي/Mae-Mawari-Sabaki: حركة إحدى القدمين للأمام ثم ارتكز على باطنها مع الدوران (180 درجة) مع نقل القدم الأخرى بجوارها، وبالتالي يعطيا كنت تواجه منافسك بالصدر أصبحت المواجهة بالظهر.

4-6- أنواع اخلال التوازن:

هناك ثمانية اتجاهات لإخلال الاتزان أو كسر قاعدة ارتكاز الخصم وهذه الاتجاهات ترتبط بعامل سرعة رد الفعل وهي كالآتي:

- 1- اخلال الاتزان في الاتجاه الامامي.
- 2- اخلال الاتزان في الاتجاه الخلفي.
- 3- اخلال الاتزان في الاتجاه الايمن.
- 4- اخلال الاتزان في الاتجاه الايسر.
- 5- اخلال الاتزان في الاتجاه الايمن الامامي.
- 6- اخلال الاتزان في الاتجاه الايسر الامامي.
- 7- اخلال الاتزان في الاتجاه الايمن الخلفي.
- 8- اخلال الاتزان في الاتجاه الايسر الخلفي.

5- المراحل الاساسية لمهارات الجودو:

قسم الكودوكان المهارة الى ثلاثة أجزاء (فايزة أحمد لخضر، 2011، صفحة 20):

- أولا/ اخلال أو كسر قاعدة الخصم كوزوشي (KUZUSHI) ويعد الكوزوشي الجزء اذ يؤدي الى كسر قاعدة ارتكاز المنافس لتنفيذ رمية ناجحة في وقت قصير مع الاقتصاد في الجهد المبذول ويتم ذلك عن طريق دفع أو ضغط أو رفع أو جذب المنافس بقوة ولا بد من جعل المنافس في حالة متحركة وغير ثابتة للاستفادة من التغير المستمر لمركز ثقل المنافس.
- ثانيا/ وضع الرمي تسوكوري (TSUKURI) وهو الجزء الرئيس ومعناه هو الشروع في تنفيذ الرمية بعد النجاح في اخلال توازن المنافس ونجاح الرمية متعلق بوضع جسم المهاجم من منافسه وكذلك نقاط الاتصال أو التلامس بينهم.
- ثالثا/ الرمي الحقيقي كاكا (KAKA): وفي هذا الجزء يصل اللاعب الى أقصى درجة من القوة ويطلق عليها القوة الانفجارية لرمي اللاعب المنافس وفيها يعبر العمود الساقط من مركز الثقل لأحد الخطيين المحددين لقاعدة الارتكاز سواءا أمامي أو خلفي ويكون الجسم في حالة سرعة متزايدة لانجاح الخطف.



6-درجات ترقى الاحزمة في رياضة الجودو:

يتم وضع هذه الاحزمة وتنظيمها بواسطة الكودوكان ولكل حزام مجموعة من المهارات والمعلومات وأساليب أداء يتم اختبار اللاعب فيها بواسطة لجنة يحددها اتحاد اللعبة (فايزة أحمد لخضر، 2011، صفحة 33) البدنية والرياضية.

جدول رقم(01): يبين درجات ترقى الاحزمة في رياضة الجودو.

الرقم	اسم الحزام	لون الحزام	درجة الحزام
1	روكيو	أبيض	6 كيو
2	جوكو	أصفر	5 كيو
3	يونيكو	برتقالي	4 كيو
4	سانيكو	أخضر	3 كيو
5	نيكيو	أزرق	2 كيو
6	يكبو	بني	1 كيو

6-1-الوحدات التعليمية الخمسة للكودوكان:

عند بداية ممارسة رياضة الجودو يلبس اللاعب حزاما أبيض اللون (روكيو-Rokkyo) ويكون تعليمه مقصورا في البداية على التدريب على السقطات بأنواعها ثم التحية واداب الصالة، ثم يبدأ في التدريب على مهارات الوحدة التعليمية الاولى، وذلك بغرض الحصول على الحزام الخاص بها ثم يتدرج في التدريب على باقي الوحدات التعليمية وفق الشروط الموضوعه للترقي الى أن يصل الى الحزام البني (مراد ابراهيم طرفة، 2001، الصفحات 89-90-91).

الجدول رقم(02): يبين الوحدة التعليمية الأولى جوكيو-الحزام الأصفر المرتبة الخامسة:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	دي-اش-باري	De-Ashi-Barai
02	هيزا-جوروما	Hiza-Guruma
03	ساساي-تسوري-كومي-اشي	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
04	أوكي-جوشي	Uki-Goshi
05	أو-سوتو-جاري	O-Soto-Gari
06	أو-جوشي	O-Goshi
07	أو-أوتشي-جاري	O-Uchi-Gari
08	سيو-ناجي	Seoi-Nage



الجدول رقم(03): يبين الوحدة التعليمية الثانية يونيكبو-الحزام البرتقالي المرتبة الرابعة:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	كو-سوتو-جاري	Ko-Soto-Gari
02	كو-أوتشي-جاري	Ko-Uchi-Gari
03	كوشي-جوروما	Koshi-Guruma
04	تسوري-كومي-جوشي	Tsuri-Komi-Goshi
05	أوكوري-اشي-باراي	Okuri-Ashi-Barai
06	تاي-أوتوشي	Tai-Otoshi
07	هراي-جوشي	Harai-Goshi
08	أوتشي-ماتا	Uchi-Mata

الجدول رقم(04): يبين الوحدة التعليمية الثالثة سانيكبو-الحزام الأخضر المرتبة الثالثة:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	كو-سوتو-جاكي	KO-SOTO-GAKE
02	تسوري-جوشي	Tsuri-Goshi
03	يوكو-أوتوشي	Yoko-Otoshi
04	اشي-جوروما	Ashi-Guruma
05	هاني-جوش	Hani-Goshi
06	هاراي-تسوري-كومي-اشي	Harai-Tsuri-Komi-Ashi
07	توماي-ناجي	Tomoe-Nage
08	كاتا-جوروما	Kata-Guruma

الجدول رقم(05): يبين الوحدة التعليمية الرابعة نكيو-الحزام الأزرق المرتبة الثانية:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	سومي-جايشي	Sumi-Gaeshi
02	تاني-أوتوشي	Tani-Otoshi
03	هاني-ماكي-كومي	Hani-Maki-Komi
04	سوكوي-ناجي	Skui-Nage
05	أوتسوري-جوشي	Otsuri-Goshi
06	أو-جوروما	O-Guruma
07	سوتو-ماكي-كومي	Soto-Maki-Komi
08	أوكي-أوتوشي	Uki-Otoshi



الجدول رقم (06): يبين الوحدة التعليمية الخامسة ايكيو-الحزام البني المرتبة الأولى:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	أو-سوتو-جوروما	O-Soto-Guruma
02	أوكي-وازا	Uki-Waza
03	يوكو-وكاري	Yoko-Wakare
04	يوكو-جوروما	Yoko-Guruma
05	أوشيرو-جوشي	Oshiro-Goshi
06	أورا-ناجي	Ora-Nage
07	سومي-أوتوشي	Sumi-Otoshi
08	يوكو-جاي	Yoko-Gake

شرح بعض المصطلحات:

كلمة باراي Barai = هاراي Harai وهما كلمة واحدة وتعني الكنس. اذا كتبت في بداية الجملة تكتب هاري، واذا كتبت داخل الجملة كتبت باراي. مثال (هاراي-جوشي) - (دي-أشي-باراي). وكلمة كوشي Koshi = جوشي Goshi وهما كلمة واحدة وتعني المقعدة أو الحوض، اذا كتبت في بداية الجملة تكتب كوشي، واذا كتبت داخل الجملة جوشي. مثال (كوشي-جوروما) - (أوكي - جوشي).

2-6- درجات الترقى الاحزمة للمتقدمين:

يوضح الجدول التالي درجات وأسماء الاحزمة للمتقدمين (فايزة أحمد لخضر، 2011، صفحة 33):

جدول رقم (07) يبين درجات الدان للمتقدمين:

الرقم	اسم الحزام	لون الحزام	درجة الحزام
1	شوادن	أسود	1- دان
2	نيدان	أسود	2- دان
3	ساندان	أسود	3- دان
4	يودان	أسود	4- دان
5	جودان	أسود	5- دان
6	روكودان	أبيض×أحمر	6- دان
7	ستشيدان	أبيض×أحمر	7- دان
8	هاتشيدان	أبيض×أحمر	8- دان
9	كودان	أحمر	9- دان
10	فودان	أحمر	10- دان



المحاضرة رقم: 02
القوانين والتحكيم

محتوى المحاضرة:

- 1-البساط الجودو.
- 2-بدلة الجودو القانونية.
- 3-طرق الفوز في مباريات الجودو.
- 4-شرح مبسط لبعض المواد القانونية الخاصة بالجودو.
- 5-الجزاءات في الجودو.



1. البساط الجودو:

المساحة القانونية لبساط الجودو هي كالتالي (عبد الحلیم، 2013، صفحة 166):

. الحد الأدنى (14م×14م)

. الحد الأقصى (16م×16م)

تنقسم مساحة الملعب الى منطقتين يدعى الخط الفاصل بينهما بالمنطقة الخطرة وتظهر عادة ملونة حمراء اللون وعرضها 1م مشكلا قسما من البساط وموازيا ساحة الملعب الاربعة.

أما المنطقة التي تقع داخلا بما فيه المنطقة الخطرة فتسمى منطقة المباريات وتكون 9م×9م كحد أدنى و10م×10م كحد أقصى أما المنطقة التي تقع خارج المنطقة الخطرة فتدعى بمنطقة الامان التي يكون عرضها ثلاثة امتار تقريبا. كما سيثبت شريط احمر لاصق واخر ابيض عرض كل واحد منهما (6سم) وطول كل واحد (25سم) تقريبا في وسط ساحة المباريات على بعد (4م) لإظهار المكان الذي سيبدأ منه المتسابقين المباراة وسيقع الشريط الاحمر على يمين الحكم والابيض على يساره. (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 67).

2-بدلة الجودو القانونية:

يجب أن تتوافر بعض الشروط في البدلة القانونية وهي كالتالي (عبد الحلیم، 2013، صفحة 169):

1. أن تكون البدلة مصنوعة من القطن المتين ولا يوجد بها أي تمزقات.
2. أن يكون لون البدلة (أزرق) للمتسابق الذي يتم النداء عليه اولا و(بيضاء) للمتسابق الثاني.
3. يجب أن يكون البنطلون خالي من أي علامات.
4. يجب أن يكون طول الجاكت مناسب بحيث يغطي الفخذين.
5. يجب أن يكون الحزام قويا وعرضه من (4-5)سم.
6. ترتدي المتسابقات تحت الجاكت (تي شيرت) لونه أبيض.
7. اختصار اللجنة الاولمبية على ظهر الجاكت.
8. الشعار الوطني يكون في أعلى الجانب الايسر من الجاكت.
9. الماركة المسجلة للمصانع والشركات تكون في الطرف الاسفل للجياكت من الامام.
10. يمكن كتابة اسم المتسابق على الحزام.
11. واذا رأى الحكم أن البدلة التي يرتديها المتسابق غير قانونية فانه يأمر بتغييرها.

3-طرق الفوز في مباريات الجودو:

يمكن للمتسابق الفوز في المباراة من خلال الطرق التالية:

3-1-الفوز عن طريق رمي المنافس:

وعند رمي المنافس يقوم الحكم باحتساب النقاط الخاصة بالرمية وهناك بعض المعايير التي تحدد النقاط المناسبة للرمية وهي كالتالي:



1. اذا كانت الرمية سريعة وقوية والمتسابق سقط على ظهره كاملا يحسب الحكم (إيبون) نقطة كاملة ويتضح من ذلك أن هناك شروط لكي يحسب الحكم ايبون وهي:
- ✓ أن تكون الرمية سريعة.
 - ✓ أن تكون الرمية قوية.
 - ✓ أن يسقط المتسابق على ظهره كاملا.
2. اذا فقدت الرمية أي شرط من شروط إيبون الثلاثة يحسب الحكم في هذه الحالة (وزاري) نصف نقطة.

2-3- الفوز عن طيق تثبيت المنافس.

عندما يقوم المتسابق بتثبيت منافسه من خلال اللعب الأرضي بإحدى مهارات التثبيت (زمن الأسايكومي) كالتالي (عبد الحلیم، 2013، الصفحات 163-164):

- ✓ اذا قام المتنافس بتثبيت منافسه والسيطرة عليه لمدة (25) ثانية يحسب الحكم (ايبون) نقطة كاملة.
 - ✓ اذا قام المتسابق بتثبيت منافسه والسيطرة عليه لمدة (من 20 وأقل من 25 ثانية) يسب الحكم (وزاري) نصف نقطة.
 - ✓ اذا قام المتسابق بتثبيت منافسه والسيطرة عليه لمدة (من 15 وأقل من 20 ثانية) يحسب الحكم (يوكو) ربع نقطة.
 - ✓ . اذا قام المتسابق بتثبيت منافسه والسيطرة عليه لمدة (من 1 وأقل من 15 ثانية) لا يحسب الحكم أي نقاط وفي هذه الحالة يعتبر الهجوم غير مؤثر (كنسا) يستفيد منه المتسابق في حالة حدوث تعادل. او اعلان الحكم (الهانتي) بعد مباراة الجولند السكور (النقطة الذهبية).
- وتم تعديل القوانين كالتالي:
- ✓ اذا قام المتسابق بتثبيت منافسه والسيطرة عليه لمدة (20) ثانية يحسب الحكم نقطة كاملة (ايبون).
 - ✓ اذا قام المتسابق بتثبيت منافسه والسيطرة عليه لمدة (10 ثواني وأقل من 20 ثانية) يحسب الحكم نصف نقطة (وزاري).

3-3- الفوز عن طريق تنفيذ إحدى مهارات الخنق للمنافس:

عندما يقوم المتسابق بخنق منافسه من خلال اللعب الأرضي بإحدى مهارات لخنق ويكون تأثير الخنق واضح ويقوم المنافس بالاستسلام يحسب الحكم (ايبون) نقطة كاملة وحتى اذا لم يستسلم المنافس وكان تأثير الخنق واضح يمكن للحكم إحساب نقطة كاملة (إيبون) ولكن بعد التأكد من أن المتسابق يفقد الوعي نتيجة لتأثير الخنقة وانه غير قادر على الإستسلام.

4-3- الفوز عن طريق تنفيذ إحدى مهارات الكسر للمنافس:

عندما يقوم المتسابق بكسر منافسه من خلال اللعب الأرضي بإحدى المهارات الكسر ويكون تأثير الكسر واضح ويقوم المنافس بالإستسلام يحسب الحكم إيبون (نقطة كاملة).



3-5- الفوز عن طريق معاقبة المنافس بالإندارات:

عند معاقبة المنافس بالإندارات يفوز المتسابق بالمباراة حيث أنه توجد علاقة بين النقاط والإندارات وهذه

العلاقة هي كالتالي:

- ✓ إذا عوقب المتسابق (بالإندار الأول) شيديو 1 لم يحصل المتسابق الاخر على أي نقاط حيث أن هذا الانذار يمثل (لفت نظر) فقط.
- ✓ إذا عوقب المتسابق بالانذار الثاني (شيديو2) يحصل المتسابق الاخر على يوكو (ربع نقطة).
- ✓ إذا عوقب المتسابق بالانذار الثالث (شيديو3) يحصل المتسابق الاخر على وزاري (نصف نقطة).
- ✓ إذا عوقب المتسابق بالانذار الرابع (هانسو كوماي) يحصل المتسابق الاخر على اييون (نقطة كاملة).

3-6- الفوز عن طريق الترجيح طلب رأي القضاة (هانتي):

عند إنتهاء المباراة ولم يحصل كلا المتسابقين على أي نقاط أي أن نتيجة المباراة تعادل يتم عمل مباراة أخرى تسمى مباراة (النقطة الذهبية) الجولد السكور وإذا انتهت مباراة النقطة الذهبية بالتعادل مرة أخرى يطلب الحكم رأي القضاة وعددهم (02) فيمن يفوز بالمباراة ويكون المعيار هو من أي من المتسابقين قام بهجمات أكثر ولكن دون فاعلية والمقصود بالفاعلية هنا هو إحراز النقاط ويكون إعلان الهانتي في وقت واحد حيث يقول الحكم هانتي ثم يرفع يده في اتجاه الفائز وإذا اتفق القاضي مع حكم في رأي يفوز المتسابق بالمباراة.

3-7- الفوز عن طريق انسحاب المنافس من المباراة (كيكن جايشي)

عند انسحاب المتسابق من المباراة نتيجة لقوة المنافس مثلا يفوز المتسابق الاخر بالمباراة ويعتبر فائزا بانسحاب المنافس (عبد الحلیم، 2013، صفحة 166)

3-8- الفوز عن طريق عدم دخول المنافس المباراة (فوزن جايشي)

عند النداء على المتسابقين لدخول المباراة ولم يدخل احدهما يعتبر المتسابق الاخر فائزا بتخلف المنافس عن الدخول للمباراة ويجب على حكم المباراة التأكد من أنه تم النداء على المتسابق المتخلف عن دخول للمباراة ثلاث مرات وبعدها يعلن فوز المتسابق الاخر.

3-9- الفوز عن طريق اصابة المنافس.

إذا حدثت اصابة للمتسابق في المباراة ورأى طبيب البطولة أن الإصابة تمنعه من تكملة المباراة يعلن الحكم فوز المتسابق الاخر نتيجة للإصابة المنافس ويمكن للمتسابق على مرتين فحص طبي وليس لهم تأثير على نتيجة المباراة وإذا تطلب الأمر فحص طبي ثالث يخسر المباراة.

4- شرح مبسط لبعض المواد القانونية الخاصة بالجوودو:

4-1- الادوات التي يستخدمها الحكام في المباريات:

(عبد الحلیم، 2013، صفحة 167)



1. عدد(04) كرسي للقضاة وعددهم (02) ومسجل المباراة والميقاتي.
2. عدد (06) علم للحكام والقضاة للاستعانة بهم في الهانتي بحيث يكون (03) أعلام بلون ابيض و(03) بلون لزرقي.
3. لوحة لتسجيل النتائج (يدوية أو الكترونية) ويجب أن توضع لوحات التسجيل في مكان مناسب لسهولة رؤية النتائج الخاصة باللاعبين أثناء المباراة واذا تم الاستعانة بلوحة تسجيل الالكترونية يتم تسجيل النتائج على لوحة التسجيل اليدوية أيضا للتأكد من دقة النتائج.
4. عدد(03) ساعات، ساعة لزمّن المباراة وساعة لزمّن الأوسايكومي وساعة إحتياطي.
5. عدد(01) صافرة أو جرس أو أي أداة مسموعة لتحديد انتهاء وقت المباراة.

2-4-ادارة مباراة الجودو:

يدير مباراة خمسة أشخاص كل منهم دور مهم لاجراخ المباراة في احسن صورة وهم كالتالي (عبد الحلیم، 2013، صفحة 167):

1. حكم المباراة
2. قاضي يجلس على يمين الحكم.
3. قاضي يجلس على يسار الحكم.
4. مسجل لتسجيل نتائج المباراة.
5. ميقاتي خاص بوقت المباراة وزمن الأوسايكومي.

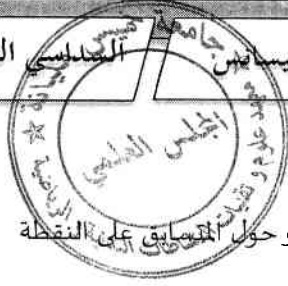
3-4-بداية المباراة:

تبدأ المباراة بالتحية ثم يقول الحكم (هاجيمي) معناها أبدأ اللعب.

4-4-إيقاف المباراة :

1. يتم إيقاف المباراة بكلمة (ماتيه) ثم العودة مرة أخرى للعب بكلمة (هاجيمي) ويقوم الحكم بإيقاف المباراة لعدة اسباب وهي كالتالي (عبد الحلیم، 2013، صفحة 168):

- ✓ عند خروج أحد المتسابقين خارج البساط.
 - ✓ عند عمل أحد المتسابقين أي فعل من الافعال الممنوعة ويستوجب المعاقبة بالإندار.
 - ✓ عند اصابة احد المتسابقين ويتطلب الامر الى استدعاء الطيب.
 - ✓ عندما يرى الحكم أن حزام البدلة يجب ربطه أثناء المباراة.
 - ✓ عند استدعاء القضاة للتحدث معهم في بعض النقاط القانونية المتعلقة بالمباراة.
 - ✓ عندما يكون هناك سلبية في اللعب الأرضي.
2. يتم إيقاف المباراة بكلمة (سونو ماما) في حالة حدوث أي خطأ من الافعال الممنوعة التي تتطلب المعاقبة بالإندار ثم العودة مرة أخرى للعب بكلمة (يوشي).



4-5-نهاية المباراة:

تنتهي المباراة عندما يقول الحكم (سوري مادي) ومعناها أن وقت المباراة انتهى أو حول المتسابق على النقطة الكاملة (ايون).

4-5-الوقت الضائع من المباراة:

الوقت الضائع من المباراة هو الوقت بين كلمة (ماتيه وهاجيبي) وبين كلمة (سونو ماما ويوشي) وهذا الوقت غير محتسب من الوقت الأصلي للمباراة.

4-6-مباراة النقطة الذهبية:

وتعتبر هذه المباراة مكملًا للمباراة الأصلية لتحديد الفائز وأي السكور يحدث في مباراة النقطة الذهبية ينهي المباراة مباشرة وتم العمل بمباراة النقطة الذهبية للتخص من (الهانتي) وترجيح أحد المتسابقين للفوز بالمباراة نتيجة للتفوق في الهجوم ولكن دون نتيجة ومباراة النقطة الذهبية تعطي فرصة للمتسابقين للفوز بالمباراة عن طريق الحصول على نقاط فنية وليس عن طريق الهجوم الغير مؤثر وزمن المباراة اذا انتهت مباراة النقطة الذهبية يلجأ الحكم والقضاة الى الرجوع الى (الهانتي) مرة اخرى.

4-7-التحول الى اللعب الأرضي في الجودو:

يمكن للمتسابق التحول الى اللعب الأرضي من خلال النقاط التالية (عبد الحلیم، 2013، صفحة 170):

1. عندما يقوم أحد المتسابقين بالرمي وسجل (يوكو أو وزاراي) فيمكنه في هذه الحالة التحول الى اللعب الأرضي دون توقف للاستفادة من اللعب الأرضي.
2. عند سقوط أحد المتسابقين نتيجة لاستخدام غير ناجح لأحد مهارات الرمي فيمكن في هذه الحالة الاستفادة من هذا السقوط والتحول الى الأرضي.
3. عندما يتمكن أحد المتسابقين من الحصول على تأثير واضح للخنق أو الكسر من الوقوف ثم يتحول دون توقف الى اللعب الأرضي لتكملة الخنق أو الكسر.
4. عندما يجذب أحد المتسابقين منافسه للعب الأرضي عن طريق اداء مهارات متشابهة لاحد مهارات الرمي والتحول به مباشرة الى اللعب الأرضي.

4-8-حالات التعادل في المباراة (هيكي واكي)

يمكن للمتسابقين التعادل في المباراة ويعلن الحكم قرار التعادل (هيكي واكي) في البطولات الخاصة بالفرق فقط اما البطولات الفردية فلا يوجد فيها تعادل فلا بد من وجود فائز بالمباراة (عبد الحلیم، 2013، صفحة 170).

5-الجزءات في الجودو:

تم تقسيم الجزاءات في الجودو الى مجموعتين وهما كالتالي (عبد الحلیم، 2013، صفحة 170):

- ✓ جزاءات بسيطة ويعاقب بها المتسابق بانذار (شيدو)
- ✓ جزاءات كبيرة ويعاقب بها المتسابق بالطرد من المباراة (هانسو كو ماكي).

5-1-الجزاءات البسيطة: (عبد الحلیم، 2013، صفحة 171)

- عدم الهجوم لمدة من (3الى5) ثواني.



- ادخال اصابع اليد داخل كم الجاكت الخاص بالمنافس.
- فك البدلة بشكل متعمد دون الحصول على اذن من الحكم.
- اتخاذ وضع دفاعي أكثر من (5) ثواني.
- التحول الى اللعب الارضي بما لا يتلاءم مع شروط التحول.
- عندما يقوم المتسابق بضيق الوقت عن طريق عدم مسك البدلة
- تعمد دفع المتسابق للخروج من البساط
- تعمد ركل المنافس بالركبة أو القدم أو اليدين لفك المسكة
- تعمد ثني أصابع المنافس للخلف.

2-5-الجزءات الكبيرة: (عبد الحلیم، 2013، صفحة 171)

- مسك رجل المنافس مباشرة في بداية الهجوم.
- محاولة رمي المنافس عن طريق لف القدم حول قدم المنافس.
- محاولة تطبيق مهارات الكسر في أي مكان غير مفصل الكوع.
- تجاهل قرارات الحكم واللجنة المنظمة للبطولة.
- محاولة رمي المنافس بمهارة (كاني باسامي) مقص الرجلين.
- السقوط بالرأس على البساط مباشرة عند أداء بعض المهارات الفنية مثل مهارة (هراي جوشي) ومهارة (أوتشي ماتا).
- الوقوف بالخلف متعمدا والمنافس ملتصق بالظهر.
- ارتداء شيء معدني مثل (خاتم، ساعة).



المحاضرة رقم: 04 الانتقاء في رياضة الجودو

محتوى المحاضرة:

- 1- مفهوم الانتقاء في رياضة الجودو.
- 2- اهداف الانتقاء الرياضي.
- 3- مراحل الانتقاء في رياضة الجودو.
- 4- أنواع الانتقاء الرياضي.
- 5- المتطلبات الخاصة بانتقاء الموهوبين في رياضة الجودو الجودو.

تمهيد:

ان الانتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى مستوى البطولة، لذلك اتجه المختصون في الانشطة الرياضية المختلفة الى محاولة تحديد المواصفات الضرورية والخاصة بكل نشاط على حده، لان احتمالات وصول الفرد الى المستويات العالية تصبح ذات فاعلية، اذا أمكن من البداية الانتقاء السليم له وتوجيهه الى نوع النشاط الذي يتلاءم مع قدراته واستعداداته والتنبؤ وفقا للأسس العلمية بمدى تأثير عملية التدريب على الانماء والتطور لهذه القدرات والاستعدادات (يجي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 37).

1- مفهوم الانتقاء في رياضة الجودو:

هو عملية فحص وقياس القدرات البدنية والمهارية وال نفسية والوظيفية لدى البراعم الراغبين في ممارسة رياضة الجودو مع مقارنة هذه القدرات ومتطلبات رياضة الجودو. ومن المعروف مبدئيا أن إمكانية الوصول الفرد الرياضي الى المستويات العليا تصبح أفضل اذا أمكن من البداية اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعدادات الفرد والتعرف بدقة على مدى تأثير عمليات التدريب على نمو هذه الاستعدادات بطريقة فعالة، ولكي نكتشف إمكانية الفرد الناشئ الملائمة لنوع رياضة الجودو فمن الضروري التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول الى المستويات العالية من الاداء في رياضة الجودو وكذلك المواصفات والمتطلبات التي يجب أن تتوافر في اللاعب كي يتمكن من تحقيق هذه المستويات. (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 44)

2-اهداف الانتقاء الرياضي: (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 44)

1. التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
 2. التوجيه المستمر للناشئين نحو الانشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم.
 3. الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة.
 4. توجيه عملية التدريب بغرض التنمية وتطوير الصفات البدنية.
- ويشير عادل عبد البصير الى أن الانتقاء يهدف كذلك الى تحديد الصفات النموذجية التي يتطلبها كل نشاط (يجي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 39)

3-مراحل الانتقاء في رياضة الجودو:

الاتجاه الحالي في انتقاء الناشئين في رياضة الجودو هو تقسيم عمليات الانتقاء الى ثلاث مراحل رئيسية هي:

3-1-الانتقاء المبدئي:

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتهدف:

- تحديد الحالة الصحية العامة.
- الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية.
- تحديد الخصائص المرفولوجية.
- تحديد السمات الشخصية.

وتبدأ هذه المرحلة من التدريب المتوقع الأول وتستمر من (2-4) أشهر وعادة ما يتم خلالها تصفية عدد كبير من المتقدمين. (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 45)

2-3- الانتقاء الخاص:

وتستهدف هذه المرحلة انتقاء أفضل الناشئين وتتم هذه المرحلة بعد ان يكون الناشئ مر بفترة تدريبية طويلة نسبيا وتستخدم في هذه المرحلة ما يلي:

الملاحظة المنظمة والدقيقة والاختبارات الموضوعية:

. اختبارات قياس سرعة تطور الصفات البدنية

. مدى إتقان الناشئ للمهارات ومدى تقدمه.

3-3- الانتقاء التأهيلي:

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر أهمية ودقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد إنتهاء المرحلة الثانية من التدريب واختيار الناشئ الأكثر كفاءة لتقيق مستوى البطولة، كما يؤخذ في الاعتبار الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية التي تتطلبها رياضة الجودو.

مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منها على الآخر .

وفي دراسة للجنة الدولية لوضع مستويات اختبارات اللياقة البدنية 1979 ومقرها مدينة نيويورك قامت بوضع مستويات لعناصر اللياقة البدنية ونسبة تمايز كل عنصر بالنسبة للعناصر الأخرى وذلك في 45 نشاطا رياضيا تنافسيا - حركيا - ترويحيا.

والجدول التالي يوضح اهم العناصر التي يجب التركيز عليها عند الانتقاء في رياضة الملاكمة والجودو والمصارعة:

الجدول رقم(08): يبين تمايز بعض العناصر في رياضة الملاكمة والجودو والمصارعة.

المصارعة Wrestling	الجودو Judo	الملاكمة - Boxing	اهم العناصر Importance Factors
3	3	3	Strenght القوة
3	2	3	Endurance التحمل
1	1	1	Body Type شكل الجسم
3	2	1	Flexibility المرونة
2	2	2	Coordination التوافق
3	3	3	Speed السرعة
3	3	3	Agility الرشاقة
2	2	1	Balance الاتزان
1	1	1	Intelligence الذكاء
1	1	1	Creativity الابداع

والدجات الموضوعية بالجدول أمام كل عنصر تحدد شدة تمايز هذا العنصر لذلك النشاط.



- ✓ الدرجة 3 تعني التمايز لهذا العنصر
- ✓ الدرجة 2 تعني بتوافر يشكل المتوسط.
- ✓ الدرجة 1 تعني توافر العنصر بشكل مقبول.

(مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 351)

وحيث ان الانتقاء عملية ديناميكية اي عملية مستمرة لا تقف عند سن معينة أو مرحلة بذاتها فالانتقاء مستمر منذ الطفولة، وقد تظهر مواهب الرياضي مبكرا وقد تظهر متأخرة وهذا ما يجعل الانتقاء ديناميكيا ومستمر. ولذلك على المدربين التأنى والحرص في عملية الانتقاء أو عند الحكم على الرياضيين فقد يفقدون بطلا كبيرا عند انتقائهم الاول بإبعاده عن مجال التدريب. فكثيرا، من الرياضيين لم يحققوا نجاحا ملحوظا في الانتقاء الاول بينما حققوا نتائج متميزة في الانتقاء الثاني والثالث. (مراد ابراهيم طرفة، 2001، صفحة 352).

4-أنواع الانتقاء الرياضي:

تتحدد أنواع عملية الانتقاء فيما يلي (يجي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 41):

- ✓ الانتقاء بغرض توجيهه الى نوع النشاط الرياضي المناسب.
- ✓ الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة.
- ✓ الانتقاء للمنتخبات القومية.

5-المتطلبات الخاصة بانتقاء الموهوبين في رياضة الجودو:

وحتى تأخذ عملية انتقاء الموهوبين رياضيا مسارها الصحيح في الاختيار يجب أن تتطلب متطلبات موضوعية مقننة بدنية، مهارة، بيولوجية، أنثروبومترية والتي تساعد في عملية الانتقاء وتلك المتطلبات يمكن تحديدها فيما يلي: (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 47)

- المتطلبات البدنية.
- المتطلبات البيولوجية.
- المتطلبات النفسية والعقلية والاجتماعية.
- القياسات الأنثروبومترية.

1-5-المتطلبات البدنية:

القوة العضلية صفة متميزة بالنسبة للاعب الجودو، ويظهر ذلك دائما الاختيار والقياس المستمر، كما ان رياضة الجودو إحدى تلك الرياضات التي تحتاج الى صفة السرعة والرشاقة والتحمل والمرونة، سواء كانت تلك الصفات اساسية أو مركبة مثل القوة المميزة بالسرعة أو تحمل السرعة.

2-5-المتطلبات البيولوجية:

يجب ان يراعي القائمون بعملية التدريب والانتقاء في رياضة الجودو الاعتماد على المقاييس البيولوجية لتحديد أفضل العناصر وهي (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 48):

- ✓ اقصى قدرة على إمتصاص الاوكسجين.



✓ نبض القلب.

✓ عدد مرات التنفس في الدقيقة.

✓ حجم هواء التنفس في الدقيقة.

✓ دفعات الاوكسجين.

3-5- المتطلبات النفسية والعقلية والاجتماعية:

يقصد بالمتطلبات النفسية: السمات التي يجب أن يتصف بها الناشئ والتي تتناسب مع متطلبات رياضة الجودو مثل الشجاعة والجرأة والعزيمة والمثابرة والاجتهاد في التدريب.

بينما المتطلبات العقلية: هي القدرات الذهنية التي تتعلق بطبيعة النشاط والتي تساعد في عملية التعلم مثل الاحساس بالموقف والذكاء الحركي والقدرة على الابداع بالاضافة الى القدرات الخططية.

اما المجال الاجتماعي: فهو القدرة على القيام بادوار معينة، القدرة على الاندماج في الفريق ، التكيف مع الزملاء.

(أحمد عبد الله شحاته، 2013، الصفحات 48-49)

4-4- القياسات الانثروبومترية: (أحمد عبد الله شحاته، 2013، صفحة 49)

مثل الطول-الوزن - تكوينالجسم - نسب الروافع - نسب مقاييس اجزاء الجسم المختلفة الى بعضها - وضع مركز ثقل.

وبالرغم أن رياضة الجودو رياضة أوزان، أي أن جميع الانماط البدنية والمتعارف عليها يمكن أن تشارك في النشاط. والمهم عند الانتقاء تناسب اجزاء الجسم وخاصة الاطراف، إذ أن رياضة الجودو رياضة روافع ، لذلك يمكن التنبؤ بطول القامة المحتمل أن يصل اليها الطفل عند اكتمال نموه وهو سن البطولة، حيث يذكر السيد عبد المقصود عن هافليسك انه يمكن حساب الطول المحتمل أن يصل اليه الطفل بدرجة ثبات عالية تبعا للمعادلة التالية:

$$\text{طول البنون} = (\text{طول الوالد} + (\text{طول الوالدة} \times 1,08)) / 2$$

$$\text{طول البنات} = ((\text{طول الوالد} \times 0,923) + \text{طول الوالدة}) / 2$$



المحاضرة رقم: 05

أشكال التحضير البدني والاعداد الرياضي

محتوى المحاضرة:

1-الاعداد البدني.

2-الاعداد المهاري.

3-الاعداد الخططي.

4-الاعداد النفسي.

التدريب الرياضي هو أحد أشكال التدريب الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز لدى الرياضيين للوصول إلى مستويات عالية من الانجاز الرياضي (صبري غانم، 2013، صفحة 4).

ويرى عصام عبد الخالق (2005) أن التدريب الرياضي هو عملية تربية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وامكاناته الخططية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والارادية (عمر نصر الله قشطة، 2011، صفحة 5).

يتم اللاعب منذ عملية الاختيار أو الانتقاء بعدة مراحل من الإعداد منها الإعداد البدني والإعداد المهاري والنفسي... الخ ليصل إلى مرحلة لا تقل أهمية عن المراحل السابقة ألا وهي مرحلة الإعداد الخططي.

1-1-الاعداد البدني:

ونقصد به كل الاجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل الى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الاعداد البدني الى تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة (R.telman,jsimon, 1991, p. 53). ينقسم الاعداد البدني الى:

1-الاعداد البدني العام 2-الاعداد البدني الخاص.

1-1-أقسام الاعداد البدني:

أ-الاعداد البدني العام:

وهو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي. فالإعداد البدني العام يقوم بالواجبات الكاملة لنمو مقدرة الرياضي نمو متكامل الجوانب، وأهم خصائص الاعداد العام هي (عمر نصر الله قشطة، 2011، صفحة 100):

- طول الفترة الزمنية المخصصة للاعداد العام يختلف من رياضة الى اخرى.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- الانتقال من الاعداد العام الى الاعداد الخاص تدريجيا.
- تمرينات الاعداد العام تختلف من رياضة الى اخرى.

ب-الاعداد البدني الخاص:

يوجه الاهتمام بالإعداد البدني الخاص الى نمو المهارات والصفات الخاصة. وقد عرفه (عصام عبد الخالق) بأنه العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي الممارس لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة بهذا النشاط المتخصص فيه اللاعب كي يتحسن الاداء والنشاط الممارس وأهم خصائص الاعداد البدني الخاص هي (عمر نصر الله قشطة، 2011، الصفحات 100-101):

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لنوع الرياضة الممارسة.



- التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الاعداد العام.
- الزمن المخصص للاعداد البدني الخاص أكبر من فترة الاعداد العام.

والاعداد البدني الخاص يهدف الى تنمية الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط وعلى هذا فان الاعداد العام عبارة عن عامل يؤثر في الاعداد الخاص بطريقة غير مباشرة.

ويتوقف الاعداد البدني كما وكيفيا على (عمر نصر الله قشطة، 2011، صفحة 102):

1. الغرض المراد تحقيقه. 4- الجنس
2. كفاءة الحالة التدريبية للاعب. 5- مرحلة التدريب (الناشئين: مستويات عالية).
3. العمر الزمني للاعب.

الجدول رقم(09): يبين نسبة توزيع الاعداد البدني العام والخاص خلال الفترات التدريبية للناشئين.

النسبةئوية للاعداد البدني		الفترة التدريبية	
الخاص	العام		
%30-24	%76-70	المرحلة الأولى	الفترة
%70-60	%40-20	المرحلة الثانية	الاعدادية
%80-70	%30-20	فترة المنافسات	
%70-60	%70-60	الفترة الانتقالية	

2-1-2- المتطلبات البدنية للرياضة الجودو:

1-2-1- القوة العضلية:

وهي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وتمثل في مقاومة اثقال خارجية (التي تستخدم في تمارين) أو مقاومة ثقل الجسم (الوثب، القفز...) أو المقاومة التي يبديها اللاعب ضد المنافس في الالعاب التي تتطلب المواجهة المباشرة مع الخصم (التيكواندو، المصارعة...) (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 172)، ومن بينها رياضة الجودو. وتتجسد القوة العضلية في رياضة الجودو في العناصر التالية:

• القوة العظمى:

يعرفها Hetenger بأنها أقصى كمية من القوة العضلية يمكن بذلها في المرة الواحدة. حيث تظهر القوة العظمى الثابتة من خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية "شيزن تاي" للاعب أثناء المباراة، وذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ والظهر، وأيضا عند محاولة المنافس فك مسكة البدلة (كومي كاتا)، مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة اليد. للاعب حتى لا يتمكن منافسه من فك مسكته، كما أن القوة العظمى المتحركة تستخدم خلال الدفاع ضد هجوم المنافس، وذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية (جيجو تاي)، وكذلك في مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع أو الحمل

(سوكوري) أثناء اللعب من أعلى خاصة لعضلات الرجلين، وفي اللعب الأرضي كمحاولة الخروج من التثبيت (أوساي وازا) (قاسي أحسن، خويدر صفيان، 2014، الصفحات 345-346).

• القوة المميزة بالسرعة:

يعرفها البعض بأنها المقدرة العضلية بمعنى قدرة العضلة على انتجاز أقصى قوة في أقل زمن ممكن. حيث تظهر في كل مرحلة من مراحل المهارة الحركية في الجودو، أي من مرحلة اخلال التوازن (الكوزوشي) سواءا بالشد بالذراعين للأمام أو بالدفع بالذراعين للخلف أو للجنب وايضا مرحلة تنفيذ الحركة (تسوكوري) ومرحلة الرمي (كاكا)، وتستخدم أيضا عند محاولة الانتقال من اللعب الأرضي وتنفيذ مهارات الخنق (شيبي وازا) ومهارات التثبيت (أوساي وازا) ومهارات حبس المفصل (كنتسو وازا).

• التحمل العضلي:

يعني قدرة اللاعب في التغلب على التعب العضلي أثناء بذل مجهود في وجود مقاومات بدرجة عالية لفترة زمنية طويلة، فتحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب بأداء مهارة من مهارات التثبيت حيث يحاول تثبيت المنافس لأطول مدة تصل الى (25 ثانية) في اللعب الأرضي بينما تحمل السرعة يظهر من خلال أداء المهارة الحركية أثناء المنافسة وخاصة تحركات الرجلين وذلك يستخدم في تمرين (أوتشي كومي) تكرار مدخل المهارة الحركية (قاسي أحسن، خويدر صفيان، 2014، الصفحات 346-347).

ان تدريب القوة يختلف تبعاً لاختلاف الفعاليات والانشطة الرياضية، وتبعاً لاستخدامات أنواع القوة (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 174).

✓ تدريب القوة القصوى بأوزان تقدر من (80-100%) من قدرة اللاعب القصوى، ويكرر التمرين على شكل مجموعات صغيرة وفترات راحة كبير بين المجموعات.

✓ عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يوضع حمل من (40-60%) وبأقصى سرعة.

✓ بينما تمارين تحمل القوة تكون الأثقال المحددة في التمرين من (60-70%) من القوة القصوى للاعب مع زيادة عدد التكرارات في المجموعات والراحة قصيرة.

1-2-2-2- التحمل الدوري التنفسي:

تعني المطاولة امكانية اللاعب على الاستمرار بالأداء الجيد طوال مدة المباراة، مستخدماً ما يمتلكه من صفات بدنية وامكانيات مهارية وخطية، بدرجة عالية من الدقة دون الشعور بالتعب والاجهاد. ويتوقف ذلك على ما يمتلكه اللاعب من كفاءة في الاجهزة الوظيفية، وبخاصة القلب والدورة الدموية والتنفس.

وتعرف المطاولة بأنها "قدرة اللاعب على أداء نشاط اللعب دون هبوط في فاعليته طوال مدة المباراة" أو "هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب خلال الاداء" (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 187) وينقسم الى:

-التحمل العام -التحمل الخاص

● **التحمل العام:** وهي قدرة الرياضي على أداء الحركات المختلفة خلال وقت المباراة أو السباق أو التزلج دون ظهور علامات التعب، وتتوقف على القدرات والإمكانات الوظيفية للأجهزة الداخلية للجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي والجهاز العصبي (ويتميز الأداء هنا بالشدة المتوسطة ولفترات طويلة).

● **التحمل الخاص:** وهي قدرة وإمكانية اللاعب على أداء حركات تتصف بنشاط اللعب الصعب دون الهبوط في فعالية الأداء، ويتميز الأداء بالشدة العالية ولفترات طويلة.

فعنصر التحمل الدوري التنفسي يظهر في رياضة الجودو من خلال أن زمن المباراة قد يصل إلى 5 دقائق، كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مباريات في اليوم الواحد، ويتم التدريب على التحمل الدوري التنفسي في رياضة الجودو من خلال وقوف اللاعب (ميوداتشي) ليلعب أكثر من مباراة (قاسي أحسن، خويدر صفيان، 2014، صفحة 347).

1-2-3- السرعة:

وهي تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية. ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، صفحة 178). وتعني أيضا قدرة الرياضي على تنفيذ حركة أو حركات متكررة أو واجب حركي في أقل وقت ممكن والتي تمثل سرعة التبادل بين حالي الانقباض والانقباض للمجموعات العضلية ذات العلاقة وسرعة العمليات العقلية. وللسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

■ **السرعة الانتقالية:** ويقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة. يعبر عنها هارة HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 65).

■ **السرعة الحركية:** ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن، ومن أمثلة بالنسبة للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن. أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 378).

■ **تحمل السرعة:** وهي قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لاطول فترة ممكنة، وذلك بسبب تكرار الحالات التي تتطلب من اللاعب السرعة في الأداء (موفق أسعد محمود الهيتي، 2011، صفحة 174)

■ **سرعة رد الفعل:** وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير. ولهذا لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 57).

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعة في الفرد دون إرادة منه (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 89).

يظهر عنصر السرعة من خلال حركة الرجلين في مرحلة اخلال التوازن لاي مهارة حركية وذلك أثناء اللعب من اعلى في منافسات رياضة الجودو، ويجب تنمية سرعة ردة الفعل للاعب من خلال بعض التمرينات التجريبية والتحرك على البساط وايضا من خلال الالعب الصغيرة وعند الانتقال من اللعب من اعلى الى اللعب الأرضي قبل أن يتخذ المنافس الوضع الدفاعي الأرضي (قاسمي أحسن، خويدر صفيان، 2014، صفحة 348).

1-2-4-المرونة:

تعتبر المرونة من المكونات اليومية الهامة والضرورية لجميع الانشطة البدنية والمرونة انعكاس عن مدى الحركة في المفصل أو مجموعة المفاصل المشتركة في الاداء (يحي السيد اسماعيل الحاوي، 2002).
ويقصد بالمرونة كذلك القدرة على تحريك المفاصل واستخدام العضلات اقصى مدى لحركتها (أشرف محمود، 2016، صفحة 60). وتقسم المرونة إلى قسمين هما:

- المرونة العامة: تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات في مفاصل الجسم كافة، والتي يمكن الحصول عليها عن طريق التمارين والألعاب وتشمل جميع مفاصل الجسم
- المرونة الخاصة: وهي قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وتشمل المفاصل التي تشارك في العمل أو الحركة.

وتلعب مرونة جميع المفاصل دورا كبيرا في رياضة الجودو، خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارة الرمي باليدين ومفصل الحوض في مهارات الرمي الرجل في اللعب من اعلى وأيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي (قاسمي أحسن، خويدر صفيان، 2014، صفحة 348).

2-الاعداد المهاري:

يهدف الاعداد المهاري الى تأهيل واعداد اللاعبين مهريا واكسابهم المهارات الاساسية التي هي جوهر الاداء للنشاط الرياضي الممارس، ويبني الاعداد المهاري للاعب على كفاءة اعداده بدنيا، لذا فان اتقان اللاعب للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، يساهم بدرجة عالية في اتقان الجانب الخططي ويدعم الجانب النفسي للاعب مما يساهم في تحقيق الوصول به الى المستويات العالية.

والمهارة كما يوضحها العلماء بأنها "الاداء الحركي الارادي للاعب، والتي يظهر من خلالها التوافقات ما بين عمل الجهاز العصبي وعضلات الجسم المختلفة، لأداء ما هو مطلوب أثناء الاداء الحركي (يحي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 158).

ويضيف عصام عبد الخالق، بأن الاداء الحركي يجب أن تتوفر فيه ما يلي:

- ✓ التحكم والدقة في التنفيذ.
- ✓ التوافق بين عناصر الحركة
- ✓ السهولة والانسيابية في الاداء
- ✓ الاقتصاد في بذل الجهد

ان اتقان المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس من العوامل الأساسية للتقدم في هذا النشاط، والاداء الحركي يعني السلوك الحركي الناتج من عملية التعليم والتدريب للحركات الرياضية، والنتيجة يعكس بصورة بيرة قدرة ودافعية اللاعب للوصول للنتائج معينة.

أما بالنسبة لمستوى الاداء المهاري فهو تعبير عن المكانة التي يصل اليها اللاعب من حيث الاداء الحركي للنشاط الممارس وهو بذلك انعكاس لمستوى التعلم الحركي الذي وصل اليه اللاعب. وساعده للوصول الى مستوى متميز في التدريب والمنافسات (يجي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 159).

1-2-انواع المهارات الحركية:

تتنوع المهارات الحركية الى عدة أصناف وفقا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى

2-3-مراحل الاعداد المهاري:

تشمل عملية الاعداد المهاري على ثلاث مراحل اساسية وتؤثر كل منهما في الاخر، وهذه المراحل هي (يجي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، الصفحات 162-163):

- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية: يقوم المدرب الرياض بتقديم المهارة الحركية باستخدام التقديم المرئي (نموذج للمهارة الحركية، وتقديم سمعي) وشرح ووصف المهارة الحركية، في حين يقوم المتعلم أو اللاعب بالتعرف على المهارة من خلال النموذج والشرح والسمع ثم أدائها في صورة أولية، كتجربة لاكتساب الاحساس الحركي بها.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية: حيث يقوم المدرب بالتوجيه والارشاد وتصويب الأخطاء، ثم تكرار المحاولة مرة ثانية حتى يستطيع الاداء، بصورة صحيحة وجيدة.
- مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية: وفي هذه المرحلة يمكن اتقان وتثبيت اداء المهارة الحركية من خلال استمرارية التدريب واصلاح الاخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ويكون ذلك من خلال:
 1. الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة.
 2. الاستخدام الأمثل للقوة
 3. التغيير في المتطلبات والمواقف.
 4. في ظروف تتميز بالصعوبة
 5. في المنافسات التدريبية.

3-الاعداد الخططي:

يعتبر الاعداد الخططي من اهم انواع الإعدادات التي يمر عليها اللاعب، ويعتبر بذلك البوتقة التي تنصهر فيها القدرات البدنية والمهارية لكي يتمكن اللاعب من حسن التصرف في المواقف المختلفة التي تواجهه أثناء المنافسة من اجل تحقيق الهدف الأسى لعملية التدريب الرياضي.

والاعداد الخططي لا يتوقف على امداد اللاعب بالقدرات الخططية فقط وكن يساهم بمفاعلية عالية في تزويده بالمعارف والمعلومات وامداده بالأساليب الخططية التي تمكنه من اتخاذ القرار المناسب وفقا لمواقف وطبيعة المنافسة.

ولذلك يعرفه البعض بأنه المجال الحيوي الذي يستطيع اللاعب من خلاله تطوير قدراته واستعداداته البدنية والمهارة والنفسية وفقا لظروف المنافسة من أجل التغلب على قدرات المنافس في اطار القانون الخاص بالنشاط الرياضي الممارس.

والاعداد الخططي للاعبين يختلف من لاعب الى اخر ومن نشاط الى اخر وفقا للخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي، اذ يحتل الاعداد الخططي في الانشطة الفردية والتي يواجه فيها اللاعب منافسه وجها لوجه كما هو الحال في المنافسات الفردية دورا هاما وبارزا (يحي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، الصفحات 163-164).

ومن العوامل التي تساعد اللاعب في تنفيذ الجوانب الخططية:

✓ تطوير وتنمية القدرات البدنية والمهارة

✓ اتقانه للاداء الحركي الراقى والبعيد عن الاداء الخاطئ

✓ زيادة معلوماته ومعارفه التي تساعد على حسن التصرف في المواقف الصعبة.

وهو بناء خطة اللعب في الجودو. حيث أن ابطال العالم في الجودو لا يلعبون بعشوائية او بدون تخطيط مسبق، بل يكون هناك خطط اساسية وخطط بديله هجومية ودفاعية. وهناك أربعة (04) خطط اساسية للاعب الجودو (عاطف علي، 2016):

▪ خطط هجومية: تتميز بعنصر المبادرة وتكرار الهجوم وتجعل المنافس في موقف دفاع مستمر

▪ خطط هجومية دفاعية: تتسم ايضا بعنصر المبادرة وتكرار الهجوم مع الاستعداد لعمل هجوم مضاد للاعب المنافس.

▪ خطط دفاعية هجومية: تقوم على اداء الدفاع المناسب لصد هجوم المنافس واستغلال اخطائه لادا الهجوم المنتظر.

▪ خطط دفاعية: تقوم على ايقاف وصد هجوم اللاعب المنافس واستغلال اخطائه للحصول على الاييون. وهناك عنصر هام بين الخطط الهجومية والدفاعية حيث تعتمد الخطط الهجومية في الجودو على عنصر البدء بالهجوم وامتلاك زمام المباراة واستغلال الثغرات التي تظهر في دفاع اللاعب المنافس. بينما الخطط الدفاعية في الجودو على ترك الهجوم المبكر للمنافس واستغلال الاخطاء والثغرات التي تظهر عند تنفيذ الهجوم للاعب الاخر.

حيث انه يجب على مدربي الجودو ان يعلم ويدرب لاعبيه على خطط اساسية وخطط بديله هجومية ودفاعية حسب قدرات كل لاعب وحسب المرحلة السنوية وحسب الوزن.

وهناك خطط متوازنة تجمع بين اداء الواجبات الهجومية والدفاعية بنفس القدر من الفعالية ويتطلب تنفيذ هذه

الخطط بشكل عام توفر (عاطف علي، 2016):

✓ مستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والاعداد المهاري والسمات الارادية.



- ✓ تنمية مستويات مرتفعة من اللياقة العضلية ولياقه الطاقة للاعب الجودو
- ✓ التركيز علي اكساب اللاعب القدرة علي الاداء المتمائل والاداء علي الجانبين.
- ✓ تنمية القدرة للاعب الجودو علي التفكير الخططي الذي يعتمد علي القدرات العقلية العليا كالتخيل والادراك حس حركي.
- ✓ الوصول بلاعب الجودو الي تحليل اداء المنافسين من جميع النواحي للتعرف علي نقاط الضعف.
- ✓ التدريب علي خطط اللعب مع مجموعه متجانسه لكل لاعب.
- ✓ تطوير وسائل التمويه والخداع ووسائل التهيئة للهجوم.
- ✓ التركيز علي حصول اللاعب علي الاييون في وقت مبكر لتوفير الجهد المبذول.
- ✓ رفع الروح المعنوية للاعبين وحثهم علي عدم الاستسلام للهزيمة ومواصلة الحصول علي الاييون في اقل وقت.

4-الاعداد النفسي:

هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدون يستحيل احراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين اهمية متزايدة فان ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا لتحقيق نتائج عالية من جهة اخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية (أشرف محمود، 2016، صفحة 34).

4-1-الاعداد النفسي طويل المدى:

يهدف الاعداد النفسي طويل المدى الى زيادة الدافع لدى اللاعبون وبالتالي يزداد حماسهم تجاه ممارسة النشاط، مما يمكنهم من تطوير قدراتهم وبالتالي يحسن من مستوى طموحاتهم تجاه المنافسة.

4-2-الاعداد النفسي قصير المدى:

بان الاستعداد للمنافسة وانتظار لقاء المنافسة، والاستعداد الاعلامي الضخم لشحن الجماهير وزيادة حماس اللاعبون يخلق في كثير من الاحيان توتر عصبي شديد لهم من هنا فان حالة اللاعبون النفسية أثناء التدريب تختلف عن حالتهم النفسية قبل المنافسة مباشرة، وقد حددها العلماء في حالات ثلاث هي (يجي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، الصفحات 171-172-173):

- حالة الاستعداد للكفاح: أي استعداد اللاعب وقدرته في الدخول في المنافسة دون خوف أو رهبة، وإبرادة صلبة
- حالة حمى البداية: تزداد فيها عمليات الاستثارة العصبية، وتظهر ملامح تغيرات فسيولوجية واضحة على اللاعب، كسرعة ضربات القلب، وزيادة افراز العرق، وشحوب في الوجه، وسرعة في مرات التنفس، والرغبة السريعة في التبول.
- حالة اللامبالاة بالبداية: يرجع السبب فيها الى زيادة عمليات الاستثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي، وتتعارض هذه الحالة مع حالة حمى البداية، حيث يظهر بعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها

مثل انخفاض معدل ضربات القلب، وعدد مرات التنفس في الدقيقة، وارتخاء واضح في العضلات مع تليد المشاطات اليد.

ووضوح تام لحالة الكسل والخمول. لذا وجب على المدرب مراعاة ما يلي:

- ✓ التخطيط لعملية التدريب على اساس علمية.
- ✓ التعاون مع الطبيب لفحص اللاعبين وبيان حالاتهم.
- ✓ الاهتمام بالحالة الصحية للاعبين.
- ✓ التعود على التدريب في مواقف وظروف مختلفة وشبهية بالمباريات الحقيقية في وجود تحكيم حازم.
- ✓ الاهتمام بالتدليك الرياضي، كعامل مساعد لتهديئة اللاعبين بعد التدريب.
- ✓ الاهتمام بعملية الاحماء وابعاد المشاكل عن اللاعبين.
- ✓ الاهتمام بالمباريات التجريبية واعتبارها استعداد حقيقي للمنافسات بكل ما تشمله من اثاره ومنافسة وتشجيع من الجمهور.

المراجع والمصادر:

المراجع باللغة العربية:



1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أحمد عبد الله شحاته. (2013). الفنون القتالية. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
3. أشرف محمود. (2016). الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي. عمان: دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع.
4. حنفي محمود مختار. (1998). الاسس العلمية في التدريب في تدريب كرة القدم، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. صبري غانم. (2013). التدريب الرياضي في الكراتيه. السعودية: الاتحاد السعودي للكراتيه.
6. عبد الحلیم محمد عبد الحلیم. (2013). الطرق الحديثة لتعليم الجودو. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
7. عمر نصر الله قشطة. (2011). المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، ط1. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
8. عبي كمال. (2008). إمكانية إدراج الجودو وعلاقته في التقليل من ظاهرة العنف بثنائيات بومرداس. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضة سيدي عبد الله.
9. فائزة أحمد لخضر. (2011). تقنيات فن الجودو. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
10. كمال عبد الحميد، محمد صبيحي حسانين. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
11. مراد ابراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. مفتي ابراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
13. موفق أسعد محمود الهيتي. (2011). أساسيات التدريب الرياضي. العراق: جامعة بغداد.
14. نادي أحمد عبد المجيد. (2009). رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو في الوطن العربي. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
15. يعي السيد اسماعيل الحاوي. (2002). المدرب الرياضي، ط1. مصر: المركز العربي للنشر.
16. قاسمي أحسن، خويدر صفيان. (2014). الاختبارات البدنية وعملية الانتقاء في رياضة الجودو. دفاتر المخبر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 364-350.

مراجع باللغة الاجنبية:

17. R.telman,jsimon. (1991). football performance. paris: Edition amphora.
18. T,Inogai. R,Habersetzer. (2007). judo kata. Espagene: Amphora,s.a.



شبكة الانترنت:

عاطف علي. (10,09 2016). القسم:المقالات العلمية. تاريخ الاسترداد 24,09 2019.

العرب للتربية البدنية وعلوم الرياضة: [/http://arabacademics.org](http://arabacademics.org)