

جامعة محمد الصديق بن يحيى – جيجل  
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية  
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

السنة الثانية  
المقياس: الجيدو

الإجابة النموذجية

الجواب الأول: (5 ن)

تعريف رياضة الجيدو:

- يعتبر الجيدو رياضة تقليدية يابانية
- الطريق الى المرونة voie de souplesse
- القرائن الأساسية: الهيكل- الشكل- الفلسفة- النظام
- مؤسس رياضة الجيدو – نبت تاريخية عنه JIGORO KANO
- تطور رياضة الجيدو
- التحكيم الخاص به

الجواب الثاني (5.5 ن)

- DOJO : قاعة الجيدو
- UKUMIS : حركات السقوط
- JUDO GI : اللباس الخاص بالجيدو
- NE WAZA : الحركات الأرضية ( تقنيات خاصة بالعمل الأرضي)
- SHIME WAZA : تقنية الخنق (أرضية)
- TATAMIS : البساط الخاص برياضة الجيدو
- KODOKAN : مدرسة للجيدو
- OBI : حزام
- TE WAZA : تقنيات الكتف و الذراع
- REI : التحية
- KUMIKATA : المسكة في رياضة الجيدو
- GOSHE WAZA : تقنيات الحوض أو الخصر

الجواب الثالث: (5 ن)

معرفة السقوط ذو اهمية كبيرة في رياضة الجيدو و الجيدو 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 لاإرادي geste reflexe
- يجب التدرب على حركات السقوط UKEMIS في كل حصة تدريبية
  - توجد عدة أنواع لحركات السقوط في الجيدو:
  - **USHIRO UKEMIS** السقوط للوراء
  - **YOKO UKEMIS** السقوط على الجانب الأيمن أو الأيسر
  - **MAE UKEMIS** السقوط الى الأمام على الجانب الأيسر أو الأيمن

#### الجواب الرابع: ( 4.5 ن )

- التعريف الوزر للمسكة KUMIKATA:
- المسكة هي اتصال الأيدي ب JUDO GI ( بدلة الجيدو ) للخصم و التي تسمح بتنفيذ الحركات وتوفر دفاع جيد وهي مفتاح الجيدو
- المسكة على الجهة اليمنى
  - المسكة على الجهة اليسرى
  - المسكة المختلطة
  - المسكة الفوقية