

المحاضرة الرابعة: الوضعيات الاساسية في الجيدو

تعتبر الوضعيات الأساسية العمود الفقري لأي أداء في رياضة الجودو والتي يجب مراعاتها وإتباعها عند البدء بممارسة الجودو يمكن أن يتحقق في محيط اللعبة وبذلك يمكن التقدم في المستوى التدريبي للفرد، فرياضة الجودو تركز على هذه الوضعيات والتي يعتمد عليها اللاعب خلال مشواره التدريبي وسنتناول هذه الوضعيات كما يلي:

اولا: الوقفات: تعتبر الوقفات في الجودو من النواحي الهامة في اللعبة وتختلف حسب أوضاع الهجوم والدفاع ويتم منها تشكيل الوقفة بدون أن يؤدي اللاعب الوقفة الصحيحة لا يمكن بالضرورة أن يكون لاعبا متقدما بل يمكنه الاستمرار والتقدم في التدريب بصورة مرضية وأهم وقفتين أساسيتين لفنون الرمي من الأعلى هما:

1- الوقفة الطبيعية (شيزن - تاي) (SHIZEN-TAI)

يقف اللاعب بحث تكون الأرجل متباعدتين والمسافة بينهما باتساع الحوض بحيث يتم توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي ولا يميل صدره إلى الأمام وعلى أن يكون منتصب القامة ويرخي كتفيه وركبتيه ويشد بطنه ووسطه والذراعين مرتخيتان على الجانب وأن يكون مستوي النظر للأمام مع الوجه للأمام والذقن مشدودة.

-الوقفة الطبيعية مع الوضع الأيمن: (MIGI SHIZEN-TAI)

وفيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليمنى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية فيكون الوصول إلى الوقفة الطبيعية اليمنى.

-الوقفة الطبيعية من الوضع الأيسر: (HIDARI SHIZEN-TAI)

فيها يأخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليسرى من الوضع الأساسي للوقفة الطبيعية ويكون بذلك اللاعب



2- الوقفة الدفاعية (جيجو تاي) (jigo-tai)

وفي هذه الوضعية يقف اللاعب فاتحا قدميه بحيث تكون المسافة بينهما كبيرة عن الوقفة الطبيعية وذلك لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض مع سحب الوسط والمقعدة للخلف والأسفل حتى يصعب رفع الجسم من على البساط مع ملاحظة ثني الركبتين بطريقة مناسبة بحيث تزيد من قاعدة ارتكاز الجسم على الأرض وبالتالي يصبح اللاعب في الوضع الدفاعي المناسب .وتتنقسم هذه الوقفة أيضا إلى:

-**الوقفة الدفاعية من الوضع الأيمن: (mgi- jigo-tai)** ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى.

-**الوقفة الدفاعية من الوضع الأيسر: (hidari- jigo-tai)** ويقوم فيها اللاعب من الوضع الأساسي للوقفة الدفاعية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى.



صورة توضح الوقفة الدفاعية الامامية ومن الوضع الأيمن والأيسر

يتضح مما سبق أن الوقفة الطبيعية هي الوضع الأساسي للاعب الجودو، أما الوقفة الدفاعية فهي الوضع الثانوي في حالات الدفاع عنها في حالة الهجوم.

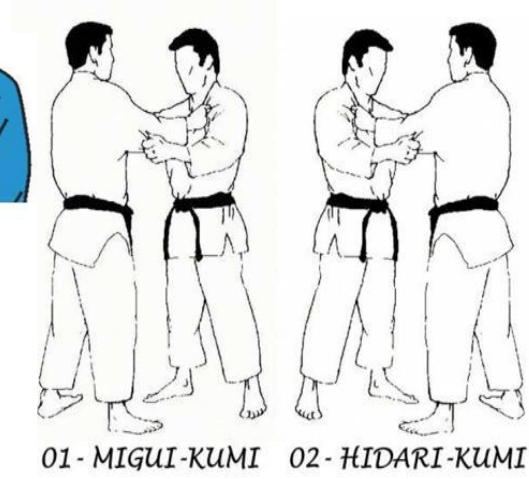
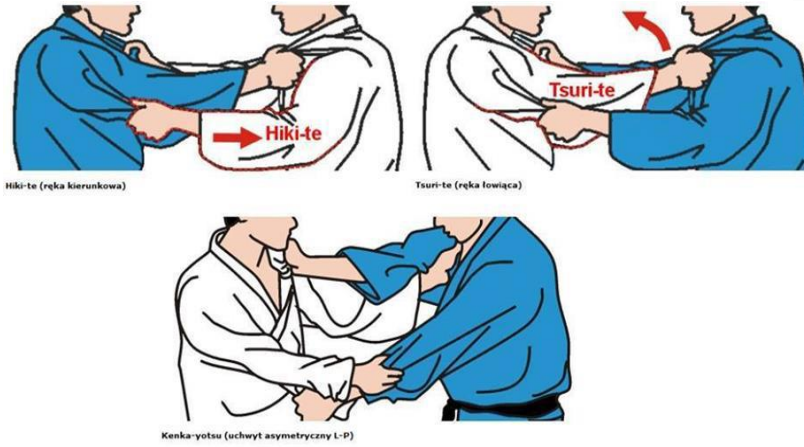
ثانيا: المسكات: (KUMI-KATA): تتم المسكة حسب طبع الرياضي وحسب قوة اليد المستعملة، وتتغير وفق الوضعيات المختلفة والمتطلبات أثناء التدريب أو المصارعة، والمسكة ببساطة هي احكام القبضة اليمنى على سترة الخصم من الأعلى مع مسك كمها بالقبضة اليسرى او العكس

أمثلة عن المسكات:

✓ مسك حافتي سترة الخصم باليدين معا كل يد في جهة.

✓ مسك كمي سترة الخصم باليدين معا.

✓ المسك باليد من السترة خلف الرقبة واليد الأخرى تمسك بالذراع من مستوى المرفق أو تمسك بالسترة أسفل الإبط.

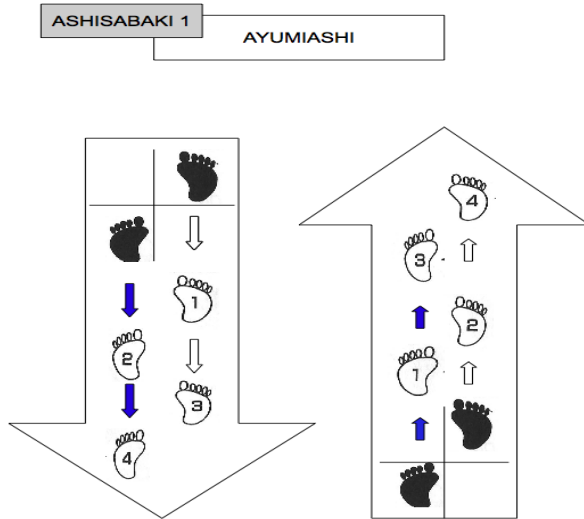


ثالثا: التحرك على البساط: (shin-tai)

-الأساليب المتبعة للمشي على التاتامي: وتعرف ب (شن تاي shin-tai) وتعني التحرك للأمام أو الجنب أو الخلف وسنحاول التعرّيج على اشهر الطرق المتبعة في التحرك:

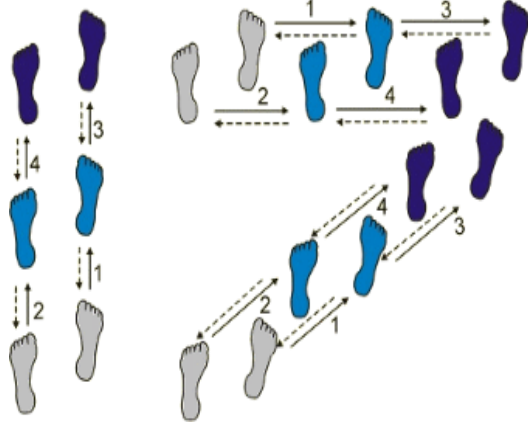
1. أسلوب أيومي آشي ayumi-ashi

وهذه الطريقة هي الأسلوب 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.



Pour aller en arrière : KO-TAI et, en avant : ZEN-SHIN

Cette marche se fait en SURI-ASHI



2. أسلوب تسوجي آشي tsugi-achi

في هذه الطريقة سواء كان التحرك للأمام أو للخلف أو الجانبين تكون الخطوات قصيرة عنها في أيومي أشي الطريقة الأولى على أن يلاحظ أن القدم الثانية في الحركة لا تتعدى القدم البائدة للحركة.

*للاطلاع على الأداء الحركي لأساليب التحرك (shin-tai) اضغط على الرابط الاتي:

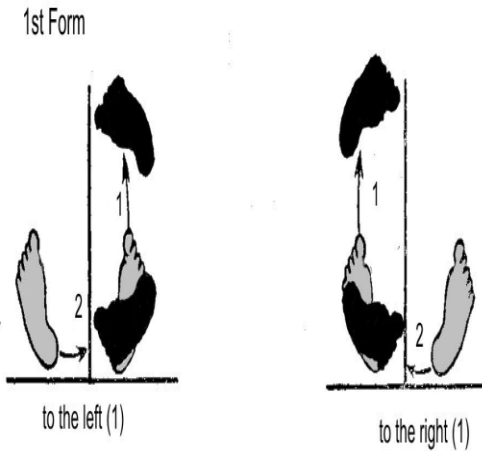
<https://u.pcloud.link/publink/show?code=XZ4vWrVZHqwXFY4j6zfTIIgXuVJhvje87qIV>

3. التحرك الدائري: (تاي ساباكي tai-sabaki)

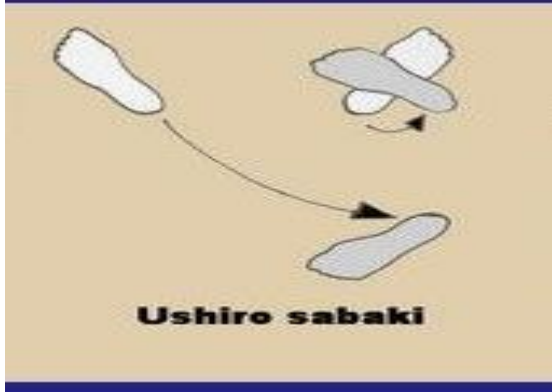
يقصد بالتاي ساباكي تغيير اتجاه الجسم بمعنى أدق هو أسلوب تحرك القدمين وذلك للحفاظ على وضع الجسم داخل قاعدة ارتكاز سواء كان دفاعا أو هجوما فهو يعتمد بشكل أساسي على أسلوب نقل القدمين أو عمل القدمين، وتعتبر حركات القدمين هي الأساس في تنفيذ كل الرميات الناجحة.

وسوف نستعرض ثلاث طرق أساسية لحركات القدمين لا يخلو تقريبا أي أداء مهاري بدون إحداها:

1.3 التحرك للأمام: (ماي سباكي mae-sabaki)

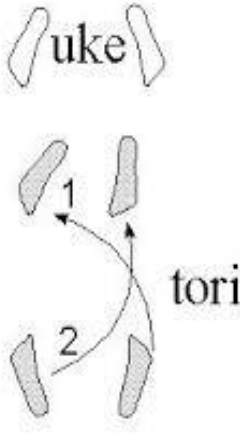


خذ خطوة بالقدم اليمنى خارج قدم منافسك القريبة ثم انقل القدم الأخرى، وبالتالي تكون في الجانب الأيسر أو الزاوية اليسرى لمنافسك كما يمكنك الترك بنفس الأسلوب للجانب الآخر ولكن تكون القدم اليسرى هي البائدة ثم تتبعها اليمنى وعندئذ تكون في الجانب الأيمن بالنسبة لمنافسك أو الزاوية اليمنى.



2.3. التحرك للخلف: (أوشيرو ساباكي ushiro-sabaki)

ارتكز على إحدى القدمين مع اللف على باطنها ثم انقل القدم الأخرى في محاذاتها، وبالتالي تكون في الجانب بالنسبة لمنافسك.



3.3. التحرك في نصف دائرة للأمام: (ماي ماري ساباكي mae-mawari-sabaki)

ارتكز على باطنها مع الدوران 180° مع نقل القدم الأخرى بجوارها وبالتالي بعد أن كنت تواجه منافسك بالصدر أصبحت المواجهة بالظهر.

*للاطلاع على الأداء الحركي لأساليب التحرك (tai-sabaki) اضغط على الرابط الاتي:

<https://u.pcloud.link/publink/show?code=XZv3WrVZarxE22WN4D7Q09G2nQRjT0fn54OV>

رابعا: المراحل الأساسية للمهارة (الرمية)

لقد وجد المهتمون برياضة الجودو أن الخطفة لها ثلاث مراحل تمر بها قبل وأثناء الرمي، ولذلك قسم الكودوكان الخطفة إلى ثلاث أجزاء:

- كوزوشي: (Kuzuchi) إخلال أو كسر قاعدة ارتكاز الخصم.
- تسوكوري (tsukuri) بدء الرمي، وهي شروعه في تنفيذ الرمية بعد نجاحه في إخلال اتزان منافسه.
- كاي: (kake) الرمي الحقيقي، وهي الجزء الأخير من الأجزاء الثلاثة للرمية أي الرمي الحقيقي.

وهذه الأجزاء معروفة جيدا على المستوى العالمي لرياضة الجودو، ولكن هناك اختلاف من حيث التقسيم بالنسبة للحركة الرياضية، كما عرفها علم الحركة "مانيل" meinel " بقوله انه في كل حركة رياضية يستطيع الفرد أن يميز ثلاث مراحل أساسية وهي:

1. المرحلة التحضيرية

2. المرحلة الرئيسية

3. المرحلة النهائية

وكتوضيح لما سبق نجد أن مهارات رياضتي المصارعة الرومانية أو المصارعة الحرة تساير هذا التقسيم وتطابقه، إذ أن كل خطفة لها مرحلة تحضيرية ومرحلة رئيسية ومرحلة نهائية، وتنتهي بوضع الخصم على كتفه، ولكن هناك اختلاف في رياضة الجودو وهو أن جزئي إخلال التوازن (كوزوشي) ووضع الرمي (تسوكوري) يشكلان معا المرحلة التحضيرية، بينما الجزء الثالث وهو الرمي الحقيقي (كاكي) يعتبر المرحلة الرئيسية، وحسب هذا التقسيم يكون الجزء الثالث وهو الوضع النهائي لا وجود له الا في بعض المهارات الفنية الكبرى مثل مهارة سيو-ناجي أو مهارة أوكي -جوشي.

✓ **كوزوشي (kuwushi) إخلال التوازن:** حتى يستطيع اللاعب رمي منافسه وإلقائه أرضا لا بد وأن يفقده اتزانه أو يكسر قاعدة ارتكازه وذلك قبل الشروع في رمية، وإخلال توازن الخصم يحدث ويتم عن طريق الدفع والضغط والرفع والجذب أو أثناء تغيير مكانه وأخذ مكان جديد. اما عن أنواع إخلال التوازن نجد أن هناك ثمانية اتجاهات لإخلال الاتزان أو كسر قاعدة ارتكاز الخصم والهدف من تحديد هذه الاتجاهات الثمانية هو لتقريب المفهوم اما كسر قاعدة ارتكاز الخصم فهو حقيقة يمكن أن يتم داخل دائرة.