

جامعة محمد الصديق بن يحيى- جيجل-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السنة الثانية ليسانس: تخصص تدريب رياضي تنافسي

مقياس :
الرياضيات القتالية
الجيادو

الأستاذ : در غوم فارس

السنة الجامعية: 2024/2025

المحاضرة 01: تاريخ و فلسفة النشاط

- تعريف الجيدو:

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

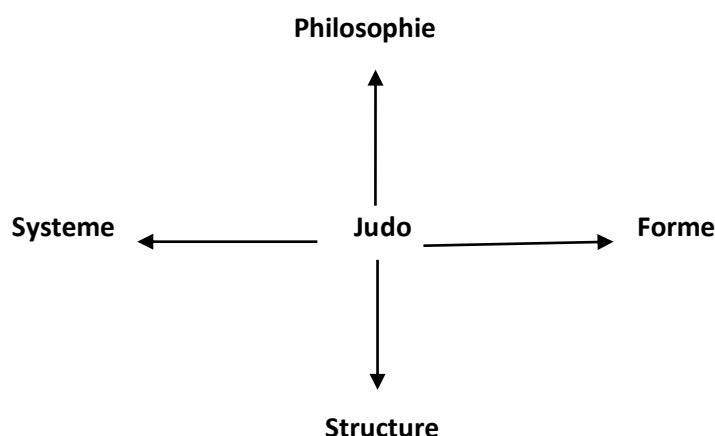
من وجهة النظر البيداغوجية الجيدو يختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى بالقرائن الأساسية من حيث:

الهيكلة: نشاط غير حلقي و معقد

الشكل: يتم تحديد شكله بواسطة تقاليده و قانونه و نظامه المعمول به

فلسفته: يمثل بالثاني الروح الفكرية و الروح

النظام: الترابط الدقيق بين الترسانة التقنية و التكتيكية و يمثل بوضوح التصنيف المنهجي و المصطلحات



- نبذة تاريخية عن رياضة الجيدو:

الجيدو نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية، أنشأها جيغورو كانو (JIGORO KANO) و طور هذه الرياضة انطلاقاً من الفن القتالي جيو 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 لاغير جميع الحركات و الضربات الخطيرة التي كانت مأخوذة من الجيو جيتسو قائلاً "الجيدو رياضة أكثر نبلاً تعتمد على الذهن قبل القوة" لم يكتفي كانو بذلك إذ طور ما يعرف بـ (KODOKAN كودوكان) هو النوع الذي يمارس حالياً 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 سنة - 1877 دخل الجامعة بطوكيو

- 1879 أصبح تلميذ للمدرس IZO

- 1881 أخذ لسانس في الأدب ودرس ju-jitsu في مدرسة le maître kito -



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 ك التربية بدنية ورياضية في المدارس في 1919 ، وفي سنة 1934 نظم كانو "أول بطولة وطنية وقد حضر "كانو" الألعاب الأولمبية 1928 بأمستردام، 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 كثيراً أن يكون البطل من غير اليابانيين.

تطورت هذه الرياضة (جيدو) فيما بعد في العديد من الدول لكن أول مبارات دولية تأخرت حتى 1926 وجرت بين مدرسة بودوكواي (budo koway) اليابانية و المنتخب الألماني . ترتكز الفكرة الفلسفية للجيدو على مبدأ استثمار القدرات العقلية و الذهنية و البدنية للإنسان و ادخال عليه روح التعاون للوصول لمرحلة السعادة. أصبحت رياضة الجيدو و شائعة بين الرجال و النساء و الشيوخ و حتى القيّان 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 وعادت بعدها للحضور الأولمبي عام 1972 بدورة ميونخ (ألمانيا) ولم تغب عنه منذ ذلك الحين عن أي دورة تلت حتى يومنا هذا. اقتصرت أولى الدورات على مشاركات الرجال فقط وأول مشاركة نسائية تعود لأولمبياد سيول (كوريا جنوبية) سنة 1988 وبصورة استعراضية لكن في الدورة اللاحقة في برشلونة سنة 1992 أعتمد الجيدو النسوى كرياضة رسمية.

شهدت أوزان اللعبة العديد من التغيرات فمن أربع أوزان عام 1964 إلى 6 في دورتي (1976.1972) وصولاً إلى 8 واستقر العدد منذ عام 1996 إلى 7 أوزان عند الرجال والنساء.

- 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 والأمنية 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 بقوا في بي بلادنا إلى جانب الأقلية التي مارست الجيدو في السرية ابان الاستعمار اعطاء نفع حقيقي لهذه الرياضة في بلادنا تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو و الرياضة القتالية سنة 1963 وكانت تشمل كل من الجيدو و الكراتي وبعد ذلك انطلقت الأكيدو و كان عدد ممارسين الجيدو و قتها حوالي 3000 ممارس عام 1964 وفي سنة 1965 انخرطت الجزائر في الاتحادية الدولية للجيدو.

- تطور الجيدو:

- 1934 ← أول بطولة اليابان
- 1951 ← أول بطولة أوروبية في باريس
- 1954 ← أول بطولة عالمية في اليابان
- 1963 ← تأسيس أول فدرالية جزائرية للجيدو
- 1964 ← الجيدو ادخل كرياضة أولمبية في العاب اليابان

- فلسفة الجيدو : روح الجيدو

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

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

- الأدب : هو احترام الغير.
- الشجاعة : كل ما هو عادل و صحيح

- **الاخلاص** : هو التعبير عن التفكير دون التزييف
- **الشرف** : وهو الوفاء بالعهد
- **التواضع** : وهو التكلم على الذات دون عزة نفس
- **احترام** : وهو خلق الثقة
- **ضبط النفس** : القدرة على امتصاص الغضب

المحاضرة 02: مبادئ و قواعد اللعبة

• تعلم العناصر التقنية الأساسية للجيدو ne waza –nage waza

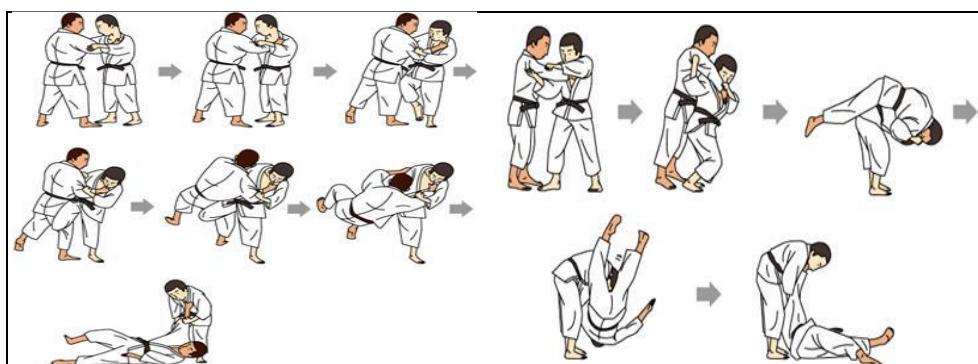
1-قواعد العمل travail debout nage-waza

- 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 بكتف 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 لارادي *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

ب-تقنيات الإسقاط في الجيدو:

- التقنيات من الأعلى: NAGE WAZA : و يتطلب كل من:
 - ✓ **AShi-WAZA**: تقنيات الأرجل
 - ✓ **TE-WAZA**: تقنيات الكتف والذراع
 - ✓ **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



- التقنيات على الأرض NE-WAZA
 - أ- تقنيات التحكم والتثبيت (OSAE-KOMI-WAZA)
- هذه التقنية تؤدى عندما يكون الجسم منبطحا على ظهره و الكتفين على الأرض ولا تحتسب

النقاط اذا كان الخصم منبطح على بطنه يوجد فيه أنواع:

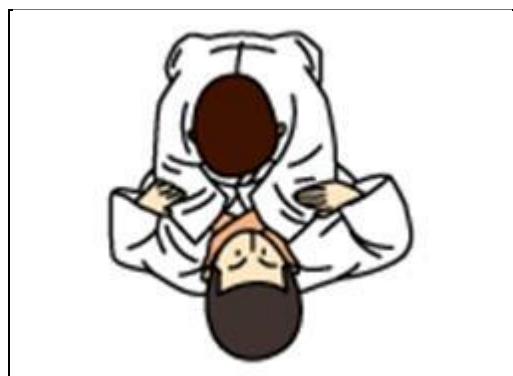
- التثبيت الأمامي أو التحكم الأمامي
- التثبيت الجانبي أو التحكم الجانبي
- التثبيت الخلفي أو التحكم الخلف



الشكل يمثل: تقنية (تثبيت osea-komi waza)

بـ- تقنيات الخنق :SHEMI-WAZA

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



الشكل يمثل :تقنية (SHEMI-WAZA خنق)

جـ- تقنيات مسك الذراع (الكسر)- KONTSU-WAZA

تعتمد على ضغط و التحكم في ذراع الخصم و الضغط عليه على مستوى المرفق مرغما اياه على الانسحاب من المنازلة.



شكل يمثل تقنية KONSITSU-WAZA

- مبادئ التحكم في تنفيذ حركات الاسقاط :

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

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

2- تحضير التقنية **TSUKURI**: هي الوضعية التي يتخذها المهاجم(tori) في تنفيذ التقنية في أفضل الظروف.

3- الاسقاط **GAKE** : و هو الفعل الذي يسقط الخصم و هو تمديد لتحضير التقنية

KUZUSHI-----TSUKURI-----GAKE → L'IMAGE D'UNE SEULE ACTION

- وضعيات الوقوف :

يوجد أنواع من وضعيات الوقوف للمصارع :

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

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

جـ التحركات SHINTAI :les déplacements

Le pas croisé : A YUMI ASHI

Le pas chassé : SUSI-ASHI

دـ فن المسكـة: **KUMI-KATA**: المـسـكة هي اتصـال الأـيـدي بـبـيـلـةـ المـنـافـسـ التي تـسـمـحـ بـتـنـفـيـذـ الـحـرـكـاتـ وـ توـفـرـ دـفـاعـ جـيـدـ.ـ وـ كـلـ مـصـارـعـ لـهـ مـسـكـتـهـ الـخـاصـةـ.ـ وـ أـنـوـاعـ الـمـسـكـاتـ هـيـ:

- المـسـكـةـ عـلـىـ الجـهـةـ الـيـمـنـىـ
- المـسـكـةـ عـلـىـ الجـهـةـ الـبـسـرـىـ
- المـسـكـةـ الـمـخـلـطـةـ
- المـسـكـةـ الـفـوـقـيـةـ

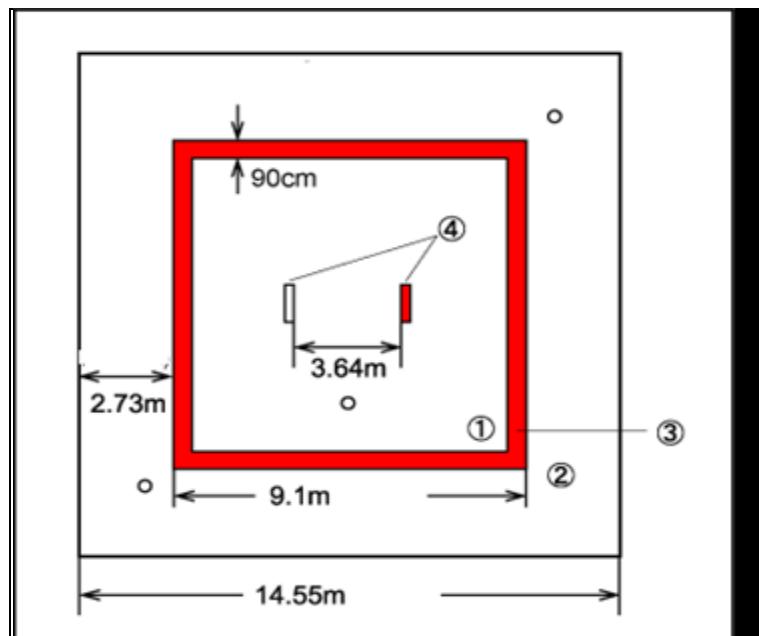
المحاضرة 03 : القوانين والتحكيم

- 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 لمصارعان على ساحة اللعب يؤدي كلّ منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضمّ الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل الرقم 7 ، ووضع اليدين على الجانبين ثمّ الانحناء . يقف كلّ لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المشارك معه في اللعبة بحيث يبعد كلّ منهم عن الآخر مسافة مقدارها مترين . يحيي المصارعان بعضهما البعض، والحكم، بعد انتهاء المباراة كما يمكن إلقاء التحية للجمهور

- منطقة اللعب: يُعطي منطقة اللعب بساط مخصص طوله متراً وعرضه متراً يُسمى **tatami** ؛ لامتصاص الصدمات وحماية كلّ مصارع من الضربات والكمادات 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** وتنصل مساحتها كحدّ أقصى 10×10 م وكحدّ أدنى 8×8 م، **ومنطقة الخطر** التي تحيط بمنطقة اللعب الأساسية . يتم إيقاف المباراة عند خروج أحد المصارعين من منطقة اللعب الأساسية .



- **الزي الرسمي للبدلة JUDO GI:** تُصنع من القطن أو أي مادة مشابهة، ويرتدي كلّ مصارع لوناً مختلفاً فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والأخر اللون الأزرق، ويُسمح للنساء أن يرتدين بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة .

- **الحزام وطريقة ربطه OBI:** يبلغ عرضه حوالي 4 سم، ويُصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق أو التقطيع، ويُمنع منعاً باتاً أن يتم فك حزام الجيدو عن وسط المصارعين في منتصف المباراة؛ لذلك يتم ربطه وتثبيته جيداً قبل البدء باللعب .

- أزمنة المنازلات:

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 نفس زمن المنازلة بالنسبة للاناث المقدر ب 4 دقائق

- الأماكن نفس التوقيت 4 دقائق ذكور و 4 دقائق اناث
- بالنسبة للأوسط ذكور و اناث و الأشبال فالمرة 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
- الأصغر 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 كتاكيت دقيقة و نصف

- كيفية احتساب النقاط:

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

أولاً **ippon** : عن طريق **waza nage** تقنية الاسقط 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 مايتنا أي ان استسلم أو يضرب على البساط مرة او مرتين أو أكثر بيده أو رجله.

ثانياً: عن طريق تقنية التثبيت الأرضي عندما يفشل المنافس في التحرك من تقنية التثبيت في أقل من 20 ثانية بداية من تطبيقها.

إذا سجل اللاعب **wazari2** تحسب **ippon** 10 نقاط

- أزمنة التثبيت :

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

عن طريق تقنيات الاسقط عندما يوقع منافسه بطريقة جيدة ولكن 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:

- اعطاء الفوز للمتصارعين عند انجازهم حركات ناجحة أو شبه ناجحة
- الحفاظ على السير الحسن للمنازلة و ضمان سلامه المتصارعين و هذا يتوقف المنازلة عند الخطأ
- العمل على احترام القوانين من قبل المتنافسين و تطبيق العقوبات عند الضرورة
- اثناء المنافسة الرسمية يدير المنازلة 4 حكام : حكم و سط و 2 حكام بجانب الطاولة الرسمية و و حكم رئيسي مشرف على البساط

بإمكان الحكم الرئيسي و الحكمين بالجانب 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 و الإبقاء على عقوبة هان سوكو ماكي 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 تحتحزام أو لأسباب أخلاقية أو في حالة سقوط خطير على الرأس

- الأحزمة و الرتب المعتمرة في الجودو:

أ/لون الأحزمة : لونحزام تم اختياره في إنجلترا عام 1920 و تم ادخاله إلى فرنسا عن طريق البروفيسور كارايش و تعد الألوان الرسمية للأحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي:
الأبيض الأصفر البرتقالي بالأحمر الأزرق البنى والأسود أضاف إلى لونين خاصين بالمستوى العالمي وهما: الأبيض والأحمر لأصحاب المستوى 8.6 و ان اللون الأحمر كما يلي الدرجة التاسعة إلى العاشرة كما ان هناك حزام أبيض لكنه عريض مخصص لأصحاب الدرجة ما بين 12 . 11 دان كما يحصل عليه سوى مؤسس رياضة الجيدو **JIGORO KANO** وهذا وسام شرف وتقدير

اللون	الاسم	الرتبة
بني	شي كيو/ cli-kyu	1 كيو
ازرق	نيو كيو/ Nu-kyu	2 كيو
اخضر	سان كيو / San- kyu	3 كيو
برتقالي	غو كيو / Go-kyu	4 كيو
اصفر	شو كيو / Chi – kyu	5 كيو
أبيض	كو كيو / Ku-kyu	6 كيو

- الدرجة/ الصنف هوكيو من 01 الى 12 dan -

الدرجة	1dan	2 dan	3 dan	4 dan	5 dan	6 dan
الاسم	شودان Sho-dan	ني دان Ni-dan	دان دان Dan-dan	يودان Yo-dan	قودان Go-dan	روكودان Roko-dan
اللون	أسود	أسود	أسود	أسود	أسود	ضبيا-احمر صبيا-احمر

الدرجة	7 dan	8 dan	9 dan	10 dan	11 dan	12 dan
الاسم	دان شيشي Chichi dan	دان أشي Achi dan	كيدان Kudan	جودان Jo dan	رمزيه رمزية	رمزيه رمزية
اللون	أبيض	رماد	أحمر	أحمر	فاز بها الا kano	فاز بها الا gigoro

المحاضرة 04: أشكال التحضير والتخطيط والإعداد الرياضي في رياضة الجودو

1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية :

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية أنها "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة وقيقة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتتمتع بالوقت الحر ومقابلة 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 "بوتشروبرنس 1985" يرى أن "مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكافية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادراً على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ". وأكثر التعريف انتشاراً في الوقت الراهن" هارسون كلارك 1976 م " : "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية والشهرية بنشاط وقيقة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر

2- مكونات اللياقة البدنية:

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد القدرات البدنية وتصنيف مكوناتها، وبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية فإن فريقاً آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلاً 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 والسعنة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته" : القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسى 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 أراء ثلاثة عالماً 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 التنفسى.
- ✓ المرونة.
- ✓ الرشاقة.
- ✓ السرعة.

3- الإعداد الخططي:

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

و يقصد بالخطة 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 نظراً 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.

٤-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 اللاعب الجيد يتطلب منه الهجوم المتواصل خلال زمن المباراة الذي قد يصل إلى 4 دقائق ، يمكن الاستفادة بقانون نيوتن لرد الفعل (لكل فعل رد فعل يساوي له في القوة و مضاد له في الاتجاه) و ذلك إنما 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 مستعيناً بالقوة المنافس بالإضافة لقوته ، ولكن ذلك لا يفيد مع المصارع المتقدم لأن سوف يفهم ذلك فلا يستجيب بسرعة ، لذلك يلجأ المصارع بدخول مهارة خداعية للخلف أو الأمام ثم يهاجم بمهارة حقيقة في اتجاه معاكس حتى خدع المنافس فعلاً فيستجيب لذلك لذا يجب على اللاعب تعليم و تدريب المصارع على عدة مهارات في جميع الاتجاهات و أيضاً بعض المهارات المساعدة للخداع ، بحيث لا يقل إتقان المصارع عن ثلاثة مهارات او ان الهدف الذي يلجأ إليه البعض المدربين من التركيز على مهارة واحدة خطأ كبير في تدريب المستويات العالية.

• الخطط الدفاعية :

تلجأ إليها في رياضة الجيد لوقت قصير جداً حتى لا يأخذ المصارع إنذارات و يخسر المنازلة ، و تستخدم في حالة تفوق المصارع على منافسه او عند محاولة تجميد نتيجة المنازلة ، و هناك مقوله شائعة الاستخدام في منافسات الجيد يلجأ إليها المصارع و هي سرقة المنازلة إن يهجم اللاعب للحصول على نصف نقطة أو ربع نقطة و يحاول أن يهجم بعد ذلك هجوم دفاعي غير فعل او اللجوء للعب الأرضي لتضييع الوقت ، و لكن الخطورة تكمن في إذا أحس الحكم لذلك فسوف يأخذ إنذار له ، لذلك معرفة اللاعب بقانون اللعبة يمكنه من الاستفادة من الخطط الدفاعية فمثلاً عند الأداء المنافس لمهرة معينة يمكن ان يأخذ المصارع الوقفة الدفاعية (جيوجوتاي) لتجنب الرمي و لكن تكرار ذلك سوف يؤدي إلى حصوله على إنذارات. و تستخدم الخطط الدفاعية دون خوف في اللعب الأرضي فعندما يحضر المصارع على المنافس و يأخذ أحد رجليه بين رجلي اللاعب فلن يأخذ إنذار ، كما لو استطاع المصارع القفل الجيد بذراعيه لتعطية 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 أيضاً 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 تحدها ظروف المنافسة مثل:

في رياضة الجودو هناك خطط لتسجيل درجات مثل النقطة الكاملة (ابيون) لابد من تدريب المصارع على الرمي بقوة و سرعة مع سقوط المنافس على ظهره ، وإذا لم يحدث ذلك فليكمل المصارع اللعب الأرضي لتبثيت 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 أقصر وقت ممكن لتوفير الجهد المبذول لمنازلات أهـم نهـائيـة أو قبل النـهائيـ ، لذلك يجب تدريب المصارع على الانتهـاء من المنازلـة بأسرع وقت قبل حدوث حالة التعب الناتـجة عن تـجمع حـمض اللاكتـيك في العـضـلات بكمـية كبيرة ، و حـسب الـظـروفـ المنازلـةـ يتم وضع هـدـفـ اذاـ كانـ الاستـمرـارـ حتىـ انتـهـاءـ الـوقـتـ المـحـددـ اـماـ الـانتـهـاءـ مـنـهاـ مـبـكـراـ ، وـفـقاـ لـمـسـتوـىـ المـنـافـسـ ، كـماـ يـجـبـ التـدـريـبـ لـفترـاتـ طـوـيلـةـ عـلـىـ(ـالـرانـدـوريـ)ـ أيـ تـمـرينـ عـلـىـ اللـعـبـ مـنـ اـعـلـىـ للـتـغلـبـ عـلـىـ حـالـةـ التـعبـ مـنـ الوـصـولـ لـلـإـجهـادـ.

• **اللياقة البدنية الخاصة:** وهي كفاءة الجسم في مواجهة متطلبات رياضة الجيدو، وتنقسم إلى:

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

و تشمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية باستخدام تمرينات عامة كالجري في المرتفعات ، الجري الجماعي مع حمل جذع شجرة ، الوثب من على الحواجز ، تسلق الحبال مع التركيز على تنمية التحمل العام و تشمل أيضاً تنمية القوة العضلية داخل صالة التدريب سواء باستخدام الأجهزة أو الأنقال الحديدية او داخل صالة التمرينات لتنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام تدريبات البلومترك.

► **اللياقة البدنية داخل صالة الجيدو :**

و تشمل تنمية بعض العناصر كالتحمل العضلي باستخدام تمرينات الانبطاح المائل ثني الذراعين (الضغط) ، و تمرين البطن والظهر ، و تمرينات الرجلين ، و تنمية تحمل السرعة باستخدام تمرينات اتش كومي (تكرار أداء المدخل) ، و تنمية الرشاقة باستخدام تدريبات لالوثب والحمل والجري المكوكى او الزجاجي والتحرك والأمامي الدائري (ماي مواري سباكي) ، وتنمية المرونة باستخدام تمرينات الانطاله و تمرينات الكوبري ، بالإضافة الى تنمية التحمل الخاص باستخدام تمرينات 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 ، وإن الاكتفاء باللياقة البدنية داخل الصالة الجودو لا ينمـيـ القـوـةـ بـأـنـوـاعـهـاـ وـ التيـ تـعـتـرـ ذـاتـ أـهـمـيـةـ كـبـيرـةـ لـلـرمـيـ ، وـ عـدـمـ تـرـكـ المـصـارـعـ النـاشـئـ أوـ المـبـتدـئـ مـمارـسـةـ تـدـريـبـاتـ الـأـثـالـةـ بـدـوـنـ تـوـجـيهـهـ وـ إـرـشـادـهـ لـلـطـرـيقـةـ الصـحـيـةـ لـلـتـدـريـبـ وـ الـعـضـلاتـ الـهـامـةـ فيـ رـياـضـةـ الـجـودـوـ ،ـ حـيـثـ يـهـتـمـ بـعـضـ الـمـصـارـعـينـ بـتـقـويـةـ عـضـلـاتـ الصـدـرـ عـنـ عـضـلـاتـ الـكـتـفـ وـ الـذـرـاعـينـ رـغـمـ أـهـمـيـتـهـاـ وـ عـدـمـ أـهـمـيـةـ كـبـرـ حـجمـ عـضـلـاتـ الصـدـرـ.

• **الإعداد النفسي:** ينقسم الإعداد النفسي للرياضيين إلى:

A- **الإعداد النفسي طويل المدى :**

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسـسـ عـلـيـهاـ الإـعـادـةـ النـفـسيـ طـوـيلـ المـدـىـ ماـ يـلـيـ:

- 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 تحمل 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 الأخلاقية والإرادية و المزاج و درجة الإتقان و نوع النشاط الرياضي (فردي- زوجي فرق) و هدف أهمية المنافسة(حبية تجريبية بطولة... الخ).

بـ- 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 التدليل الرياضي بين المباريات .
- الحث على التركيز على أجواء المنافسة

- 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 و غير متجانس في ذلك اليوم يكون مستوى التدريب منخفض و يكون أخذ الوضع اللازم للحصول على مستوى الأولى

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

ج / هي المرحلة التي تخص اللاعبين الذي لم يجدوا أهداف : تتطلب لياقة عالية حيث أن تهدف أساسا إلى : 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 الحقيقة في المنافسة .

د / مرحلة الرجوع للراحة: مع تراكم تعب الموسم لابد من فترة راحة أي لا يشتغل لاعبي الجيدو و المبتدئين 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 الفرغ حيث يكرر اللاعب التمرين مع تخيل التقنية و تطوير الصور لها

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

ج : nage komi /الاسقط :) 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 إلى تطوير فعاليات الهجمات كما قد تكون له توجهات تقنية أو بدنية منازلة مدروسة

- الاختبارات :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: أبوحطب " 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 وفقاً للعناصر البدنية الخاصة بها والسابقة الذكر: ما هي الاختبارات البدنية التي يمكن أن نتبناها في هذا النوع من النشاط وكيف تم سيرورة بروتكلاتها؟

• الاختبارات البدنية في رياضة الجيدو 2002 : Régis SEGUIN

- اختبار القوة المميزة بالسرعة: وهي القدرة على الربط بين القوة والسرعة أثناء الأداء.

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

*اجراء أكبر عدد من الثنيات (flexion) خلال 20 ثانية لتقدير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية.

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

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

- اختبار القوة القصوى المتحركة : اختبار التخلص من التثبيت :

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

" Yoko shio Gatme " هي تقنية تتطلب القوة القصوى من طرف Tori للتخلص من عملية التثبيت، و طبعاً يجب أن يكون كل من Uki و Tori في نفس الفئة العمرية والوزنية (Bompas 1993).

- اختبار القوة القصوى الثابتة : اختبار التثبيت :

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

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

يستوجب اسقاط عشرة ممارسين بأكبر سرعة ممكنة . بعد اعطاء 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 ولا يقاوم Seguin 2002.

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

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

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

عدد الهجمات التي عرضت الخصم للخطر التقدير: أكثر من 5 هجمة تحمل كبير جداً

3 إلى 5 هجمة متحمل

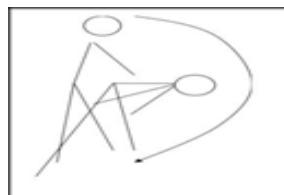
إلى 2 هجمة قليل التحمل
و لا هجمة لا يتحمل

- تقدير التحمل الخاص في رياضة الجودو (2002 seguin) : 3 إلى 5 هجمة متحمل
إلى 2 هجمة قليل التحمل
و لا هجمة لا يتحمل

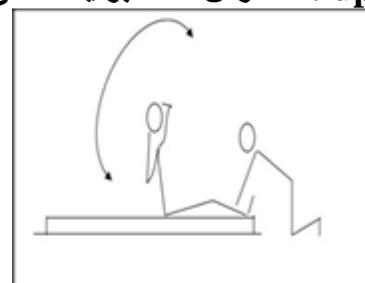
- اختبار تحمل قوة السرعة: اختبار: José Manuel Garcia)JMG (

يهدف هذا الاختبار الى تقييم تحمل قوة السرعة endurance de force en) terme de vitesse (، حيث يعتمد هذا الجهد على نضامين للطاقة) الهوائي و اللاهوائي(ويحتوي هذا الاختبار على 3 تمارين اين 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 ضهر زميله ثم الدخول بين رجليه و هذا يعتبر كتكرار واحد، بحيث يوم بأكبر ممكن من التكرارات خلال 4 دقيقة و مباشرة بعد انتهائه من هذا التمرين يبدأ مباشرة التمرين الثاني بدون وقت استرجاع.



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



حيث رجليه يكونان مفتوحين و مثنين قليلا، ثم يقوم المختبر بالانقباض والانبساط بحيث في كل تكرار يقوم المختبر بلمس بأحد مرافقه 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.



