



## لجنة مراجعة وتعديل برنامج شعبة الرياضة

### الأعضاء السادة والسيدات:

- فائز الحمامي : المستشار الفني الوطني(الجامعة التونسية للجودو)  
أحمد الوشتاتي : أستاذ تربية البدنية (شعبة الرياضة بباجة).  
حمودة الصدفي : أستاذ تربية بدنية (شعبة الرياضة بالقيروان).  
رمزي شبيل : أستاذ تربية بدنية (شعبة الرياضة بسوسة).  
أنور ذياب : أستاذ رياضة ومدرب وطني (المعهد الرياضي بالمنزه بتونس).  
محمد بو قدر : أستاذ تربية بدنية (شعبة الرياضة بصفاقس).  
ألفة الورتاني : أستاذة مرحلة أولى في التربية البدنية (شعبة الرياضة بتونس).  
رؤوف النصري : متفقد بيداغوجي بالمندوبية الجهوية للشباب والرياضة بالمهدية.  
عبد الستار العمدوني : استاذ لغة عربية بباجة.  
نادية داود : أستاذة تربية اجتماعية بأريانة.

## البرنامج التطبيقي لتلاميذ شعبة الرياضة السنة الأولى اختصاص الجودو

### 1- يهدف برنامج الجودو بشعبة الرياضة إلى :

- التعرف على قدرات التلميذ البدنية والفنية وكيفية استغلالها وتطويرها.
- التحكم في الأحجام وإدراك كمية العمل وسرعة التنفيذ وتعلم مختلف التنقلات .
- التحكم في الارتكازات وكيفية التعامل مع مختلف الأوضاع والمواقف التي تقتضي التنقل والسرعة.
- ضبط قدرات التنفيذ والتحكم فيها في مختلف المواقف قبل وأثناء وبعد العمل.
- تعلم تقنيات ومهارات تسمح بالتكيف مع المواقف الطبيعية المواجهة.
- تنمية فكرة الإبداع والمبادرة والتحكم في النفس.
- إدراك الزمان والمكان والتحكم في الفضاءات.
- توظيف القدرات الذاتية لانجاز الحركات المثالية لمختلف المجموعات الفنية باعتماد التمارين الأساسية للجودو.
- اكتساب معرفة شاملة لمختلف مجموع الحركات الفنية للجودو وكيفية توظيفها في الهجوم والدفاع .
- استيعاب القوانين الرياضية للجودو والحرص على تطبيقها.
- المساهمة في تنشئة الذات المتوازنة ومكوناتها.
- تطوير الفكر السليم لضمان سلامة الجسد .

### 2 - يتكون برنامج الجودو بشعبة الرياضة من العناصر التالية:

#### أ : حركات الاسقاط (Nage waza)

##### 1 أ : حركات القيام : ( Tachi waza )

حركات اليد (Te waza)

حركات الحوض (koshi waza)

حركات الساق (Ashi waza)

##### 2 أ : حركات التضحية (sutemi waza)

حركات التضحية الأمامية ( Mae sutemi waza )

حركات التضحية الجانبية (Yoko sutemi waza)

#### ب : حركات التثبيت (Katame waza)

1 ب : التثبيت الأرضي ( Osae komi waza )

2 ب : التثبيت المفصلي ( Kansetsu waza )

3 ب : التثبيت بالخنق ( Shime waza )

#### ج : المسك ( kumi kata ) و الربط بين الحركات الفوقية و الأرضية (liaison D/S)

## البرنامج النظري لتلاميذ شعبة الرياضة إختصاص الجودو

### مقدمة

في البداية من المهم الإشارة أن الهدف من الدروس النظرية ليس تكوين مدربين ولا القفز على مهام التكوين للمعاهد العليا للرياضة التربية والبدنية وإنما توفير قاعدة من المعلومات الأساسية تمهد للتلميذ الاندماج و الدخول للمعاهد العليا.

### . المعدل الزمني لتدريس البرنامج النظري

تحتوي السنة الدراسية على سبعة عشر أسبوعا للتدريس الفعلي باعتبار أنها تنطلق يوم 15 سبتمبر لتختتم يوم 30 جوان ويحذف منها:

- أربعة أسابيع لشهر جوان مخصصة للامتحانات.
- ستة أسابيع عطل (الثلاثية ونصف الثلاثية).
- ثلاثة أسابيع مخصصة للأسابيع المغلقة (بمعدل أسبوع لكل ثلاثية).

لذا فإن عدد ساعات التدريس المخصصة للبرنامج النظري سنويا تساوي سبعة عشر ساعة لكل مستوى دراسي (بمعدل ساعة أسبوعية) باستثناء السنة الرابعة (أربعة عشر ساعة) نظرا أن امتحانات البكالوريا في الاختصاص الرياضي تقام خلال الثلاثية الثالثة.



# السنة الأولى

1

# البرنامج النظري للسنة الأولى

## المحور الأول

### تاريخ الجودو

#### 1 - المقدمة :

الجودو ( judo ) و ينطق الدجيوْدُو وهو مصطلح ياباني متكون من كلمتين (الجُو) و(الدُو) أما الجو فتعني لين، الليونة أو اللامقاومة وأما الدو فتعني الطريق أو المسار، لذا لو جمعنا هاتين الكلمتين فإن مصطلح الجودو يكون ( طريق الليونة، طريق اللامقاومة أوالمسار اللين ). وإذا قمنا بالنظر والتحقيق في هذه المصطلحات نلاحظ أنّ في ظاهرها اختلافا إلا أنّ باطنها يفضي إلى نفس المعنى وهو الطريق أو المسار الذي يؤدي إلى حياة متوازنة باعتماد أسلوب تربية بدنية و ذهنية يركز على المصارعة التي تعتمد اللامقاومة أو الليونة وذلك باستيعاب قوة المنافس لإفقاذه توازنه والتحكّم فيه.

والجودو كما نعرفه اليوم لم ير النور إلا خلال سنة 1882 حيث تكونت أول مدرسة الكودوكان (kodokan) لهذا الفن القتالي الجديد الذي تمّ اشتقاقه من الجوجوتسو ( ju-jitsu ) أحد أهمّ فنون القتال في اليابان وهذا ما جعل الإطلاع على تاريخ الجوجوتسو مهماً لاكتساب صورة واضحة وشاملة على تاريخ الجودو فما هو الجوجوتسو؟ ومن أسس الجودو وكيف تطور ليصبح أحد أهم الرياضات الأكثر انتشاراً في العالم؟

#### 2 - الجوجوتسو ( ju-jitsu )

تشير بعض الروايات اليابانية إلى أن الجوجوتسو ظهر خلال سنة 660 قبل الميلاد إلا أن أقدم المصادر التي عثر عليها تصف مباريات للمصارعة نظمت أمام الإمبراطور سوينين ( suinin ) خلال سنة 230 قبل الميلاد، بين اثنين من أعظم المصارعين هما : نومي-نو-سوكومي ( Nomi-No-Sukume ) و طايما-نو-كويومايا ( Taima-No-Kuemaya ). وبعد معركة حامية الوطيس استعملت فيها القوّة وبعض الحركات الفنية تمكن سوكومي ( Sukume ) من الفوز على إثر ركلة قاتلة وجهها لمنافسه.

وفي تلك الحقبة من الزمن لم تكن المصارعة تخضع لقوانين وإنما كانت خليطاً من القوّة وبعض الحركات الفنية المعقدة التي تعتمد أسلوبين، يستعمل الأول القوة ضد القوة أما الثاني فكان يستعمل الحيلة والخفة وبعض الحركات الفنية ضد منافس قوي أو مسلح وهو ما يمثل البدايات الأولى للجوجوتسو. فكيف ظهرت هذه الحركات الفنية المميزة للجوجوتسو؟ وكيف انتشرت في اليابان ؟

للظفر بالجواب عن هذه الأسئلة كان لزاما علينا النظر والتحقيق في ثلاث أساطير ممتعة ومشوقة دارت أحداثها ما بين القرن الرابع عشر والقرن السادس عشر لعنا بذلك نكتشف بعض الحقائق التاريخية التي تحدّد لنا أصول الجوجوتسو.

## 2 - أ - شجرة الكرز و الصفصاف شيروبي أكياما ( shirobei Akyama )

كانت الصين تلك الأيام، تشهد ازدهارا للعلوم ملفتا لانتباه الباحثين والعلماء ومثيرا لفضولهم. وهذا ما جعل شيروبي يسافر إليها لتطوير معارفه ومكتسباته العلمية، فدرس علوم الوخز بالإبر وتمكن من بعض أسرار اليوتشو ( wou-chou ) أحد فنون القتال الصينية التي كان يستعين بها الأطباء الصينيون اقتناعا منهم أنها تساعد المريض على التماثل للشفاء و تساعد على تنمية القدرات البدنية. كما تمكن من المبادئ الإيجابية لفلسفة التاي يو ( tao ) وكيفية استعمالها في الطب والمصارعة حيث كانت تعتمد مواجهة الألم بالألم والقوة بالقوة.

بعد عودته إلى اليابان شرع شيروبي في تدريس بعض تقنيات اليوتشو والتاي يو التي تهدف إلى تدمير نقاط القوة لدى المنافس كما سعى للاستعانة بهذه الفنون في الطب إلا أنه وجد نفسه عاجزا أمام الأمراض المجهولة والمستعصية مما أصاب تلاميذه بالإحباط وجعلهم يتخلون عنه. مما دفعه للاختفاء عن الأنظار متخذًا أحد المعابد المنعزلة مقرا لعزلته.

فاقت عزلة شيروبي أكياما المائة يوم قام خلالها بمراجعة فلسفة العلاج بالوخز بالإبر ومختلف أساليب القتال محاولا البحث عن جواب للسؤال التالي :

أنتصر على منافسي إذا كنت سباقا بالهجوم أو إذا كنت أوفقه قوة .  
فكيف يمكن التحكم في منافسي وهزمه رغم مبادرته بالهجوم وتفوقه في القوة ؟

وفي إحدى أيام الشتاء وبينما كانت الثلوج تتساقط خرج شيروبي إلى حديقة المعبد للترفيه عن نفسه وبينما كان يستمتع بأصوات أغصان الكرز وهي تتهاوى متكسرة بفعل ثقل تراكم الثلوج فوقها لفتت انتباهه شجرة الصفصاف المتماسكة بأغصانها حذو الوادي فتساءل كيف يمكن لهذه الشجرة الصغيرة أن تصمد في حين شجرة الكرز العظيمة تتهاوى أمام الثلوج. وبعد تركيزه على شجرة الصفصاف لاحظ أن جذوعها تنحني بفعل ثقل الثلوج لتتمكن أغصانها من التخلص منها وتعود بعد ذلك لوضعيتها السابقة حينها صرخ بأعلى صوته " وجدتتها ". وعاد مسرعا إلى المعبد ليشرع في إعداد أسلوب جديد للمصارعة يعتمد الليونة في مواجهة المنافس وذلك بتجنب هجومه واستغلال اندفاعه لإسقاطه والتحكم فيه. وشرع في تدريس هذا الأسلوب الجديد لينتشر بعد ذلك باليابان عن طريق تلاميذه تحت أسم يوشين-ريو ( Yoshin-Ryu ) أي مدرسة قلب الصفصاف.



شجرة الصفصاف



شجرة الكرز

## 2 - ب - : الراهب الصيني و سره العجيب. شان يونك بينك (Chen Young ping)

خلال سنة 1650م استقر بمنطقة إدو ( Edo ) طوكيو حاليا راهب عجوز صيني يدعى شان يونك بينك متخذاً من إحدى أجنحة معبد كوكوشوجي ( Kokushoji ) مقراً لإقامته حيث لم يكن يشاهد إلا خلال ساعات التدريس التي كان يقدمها لمجموعة من المثقفين اليابانيين في علوم الخط والفلسفة الصينية. في تلك المرحلة من تاريخ اليابان كانت إدو تمثل العاصمة العسكرية مما جعلها تكون الوجهة المفضلة للساموراي، وهم المحاربون الأشداء الذين يكونون التركيبة العامة للجيش الياباني بمختلف رتبته. وكانت أدنى هذه الرتب تسمى الكاشي ( kachis ) وهم مشات مكلفون بتنظيم الحياة الاجتماعية وحفظ النظام العام، مما جعلهم يكونون عرضة للمصادمات البدنية مع بعض الخارجين عن القانون. فكانوا في حاجة متواصلة لتطوير أساليبهم القتالية وإتقان فنون القتال.

و في إحدى أمسيات سنة 1658م كلف ثلاثة من الكاشي بحراسة شان يونك بينك



خلال عودته إلى معبده من بيت أحد وجهاء المدينة، حيث كان يقوم بتقديم درس في علوم الخط وعند مرورهم بإحدى الأزقة المظلمة، فاجأتهم مجموعة من قطاع الطرق يحملون سيوفاً وعصياً محاولين سلبهم أمتعتهم ودون تردد و بسرعة مذهلة استل رجال الكاشي سيوفهم من أغمدها محاولين حماية الراهب المسن.

وبعد معركة حامية الوطيس فقد الحراس سيوفهم واضطروا إلى المصارعة باليد لكن الهزيمة بدأت تخيم عليهم. حينها حدث ما لم يكن يتوقع، فقد اندفع العجوز كالبرق نحو المهاجمين وبخفة وليونة مذهلة أوقع الأول ثم الثاني أما الثالث فقد انسحب من المعركة مستسلماً للعجوز. ولأدت البقية بالفرار والرعب يكاد يكبل أقدامهم من هول ما حصل لزملائهم.

واصل العجوز طريقه نحو معبده صحبة رجال الكاشي الذين كانوا من حين إلى آخر يسرقون نظارات الإعجاب والاستغراب والصمت يخيم عليهم كأنهم في موكب جنائزي. وعند وصولهم المعبد توسلوا إلى العجوز أن يمددهم بسر قوته إلا أنه لم يكثر بهم

و بمزيج من الصمت والحياء وجه لهم التحية. و توجه نحو المعبد لقضاء ليلته، إلا أن الحراس الثلاث قرروا المبيت أمام المعبد عليهم يظفرون بسر هذا العجوز.

وفي الصباح أعادوا توسلاتهم له وبابتسامة صامتة أجابهم: (لا يمكن أن يدرك هذا السر إلا الأشداء ذوي الهمم العالية) فقرروا دون تردد القيام بما يلزم من التمارين سعيا وراء هذا السر العجيب الذي كانوا شاهدين على نجاعته. ولما تأكد العجوز من استعدادهم قرر أن يتبناهم ويعلمهم مكتسباته في فنون القتال. وبعد مدة طويلة من التدريب أخذ كل واحد على حدة ليمنه بأسرار أسلوب مختلف عن الآخر. فتخصص الأول في أساليب الخنق ( **Shimi Waza** ) وخلق المفاصل ( **Ikansetsu Waza** ). وتخصص الثاني في أساليب الإسقاط ( **Nag Waza** ). أما الثالث فقد تخصص في أساليب اللكم والركل ( باليد والساق ) ( **Atemi Waza** ) وانتقل بعد ذلك كل واحد منهم داخل اليابان ليقوم بتدريس ما تعلمه.



Le nouveau guide Marabout du judo LUIS ROBERT. Avril 1983

## 2- ج - رؤية طاكينوشي. ( Takenuchi )

يعتبر طاكينوشي أحد أهم الخبراء في الجوجوتسو المتخصصين في حركات العصا. وكان شغوفاً بتطوير أسلوبه وقدراته الفنية. لما بلغ سن التقاعد أقام في معبد صغير بإحدى الغابات الجبلية متفرغاً لدراسة أسلوب الهجوم بالعصا. وذلك بالضرب دون هواده على جذع شجرة مع التنقل برشاقة على جانبيها. وبعد تمكنه من كيفية التنقل السليم والضرب بدقة فائقة مع الربط بين السرعة والقوة، واصل التدريب لساعات متواصلة دون توقف. وفي إحدى الأيام وبعد أن أنهكه التدريب استلقى تحت جذع شجرة فغلبه النعاس. وفي الأثناء تراءى له راهب عجوز ليبين له كيفية التنقل السليم ناصحاً إياه بتقصير عصاه حتى يتمكن من الضرب بدقة وسرعة أكبر. كما بين له كيفية الاستفادة من أخطاء المنافس وكيفية تثبيته ثم اختفى. وفي الحقيقة لم يكن ذلك إلا تفاعلاً لعقله الباطن مع خلاصة التجارب المتراكمة في ذهنه. ودون تأخير شرع في تقديم خلاصة تجاربه وتدريسها ليكون تأثير هذه المدرسة على الجوجوتسو واضحاً وجلياً ولا يقبل الجدل .



## المحور الثاني

### تقنيات الجودو

#### 1- قاعة الجودو : الدوجو ( dojo ) :

كما سبق وأن ذكرنا في المحور الأول أن كلمة الدو (do) تعني المسار أو الطريق. أما كلمة الجو ( jo ) فتعني المكان المخصص. وإذا جمعنا هاتين الكلمتين نحصل على الدوجو ويراد به المكان المخصص لدراسة المسار والمنهج. وهو مصطلح بوذي يستعمل في اليابان للدلالة على المكان المخصص في بعض المعابد البوذية للتأمل والتفكير: قاعة التأمل (دوجو). (dojo)



والقاعة المثالية للجودو تتميز باتساعها واحتوائها على بساط شاسع وفي وسط الجدار المقابل للمدخل عادة ما تعلق بعض الصور لحركات الإسقاط المتميزة والشعارات الرمزية وشجرة الصفصاف وسيف ياباني أو صورة جيقورو كانو. وتتميز هذه القاعة بالهدوء والجدية مما يجعل منها فضاء مفضلا ومتميزا للتدريب والبحث الجديين. وتدور التمارين في كنف الصمت والهدوء لا يقطعهما إلا السؤال والجواب ويكون ذلك بصوت خافت غير مرتفع وغير مقلق للآخرين. كما يحافظ الزائرون بدورهم على الهدوء. مما يساعد اللاعبين على الارتقاء نحو متعة التحكم في النفس.

#### 2- البساط الطاطامي ( tatami ) :

طاطامي هو مصطلح يطلق في اليابان على الحصيرة أو البساط الذي يغطي أرضية المنزل وهو عادة ما يكون مصنوعا من القطن أو الصوف وفي بعض الأحيان من قصب الأرز. ويغلف غالبا بقماش ناصع اللون. وعادة ما تكون مساحته مترين طولا ومتر عرضا. ومن المهم الإشارة أن الطاطامي تمثل في اليابان وحدة قياس للمسكن كأن يقال مساحة حجرتي 12 طاطامي.

أما في ما يتعلق برياضة الجودو فكانت تستعمل أبسطه مساحتها 1.95م طولا و0.95م عرضا وقدره 0.06م سمكا، مصنوعة من قصب الأرز ومغلقة بقماش مطاطي. وقد احتكرت اليابان صناعتها وتصديرها إلى بقية دول العالم. وكانت توضع جنبا إلى جنب على أرضية خشبية وتحاط بإطار خشبي لمنع تباعدها عن بعضها.

ثم تطور البساط ليصبح مترا مربعا، وهي الأبسطة المستعملة حاليا. واستبدل قصب الأرز بمكونات صناعية أكثر فاعلية تفي بمتطلبات ممارسة رياضة الجودو، كامتصاص صدمة السقوط والتنقل السهل بأساليب مختلفة في كل الاتجاهات.

### 3- لباس الجودو الجودوجي ( judogi ) :

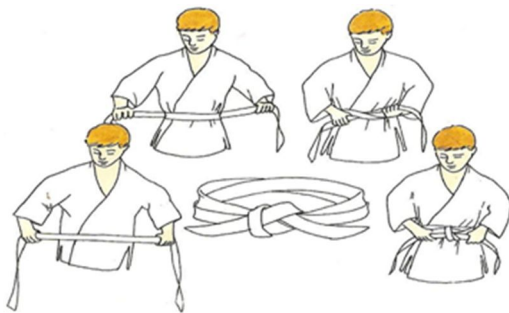
يسمى لباس الجودو الجودوجي أو الكايكوجي ( keikogi ) . فمصطلح الجودوجي يعني لباس الجودو. أما مصطلح الكايكوجي فيعني لباس التدريب. ويتكون لباس الجودو من سترة وسروال وحزام. ويمثل أداة اللاعبين في التنافس، فبواسطته يقع التحكم في المنافس وذلك بمسكه، وإجباره على التنقل وتثبيته على ظهره دون التسبب في إيذائه. ويكمل القبقاب لباس الجودو الذي يستعمل في التنقل داخل القاعة وقاية من نزلات البرد ومحافظة على نظافة الأقدام، إذ أن فوق البساط لا نضع فقط أقدامنا ولكن كل الجسم وفي بعض الأحيان الوجه.

#### أ- الطريقة المثالية لارتداء الجودوجي : Judogi

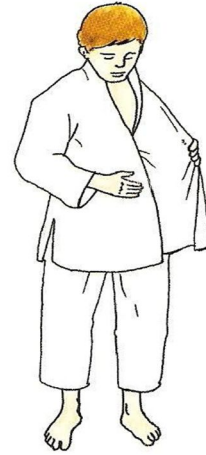
يجب إدخال الخيط في الممر المخصص له من الجانب الأمامي للسروال.



ربط السترة بالحزام بعد تدويرها دائرتين.



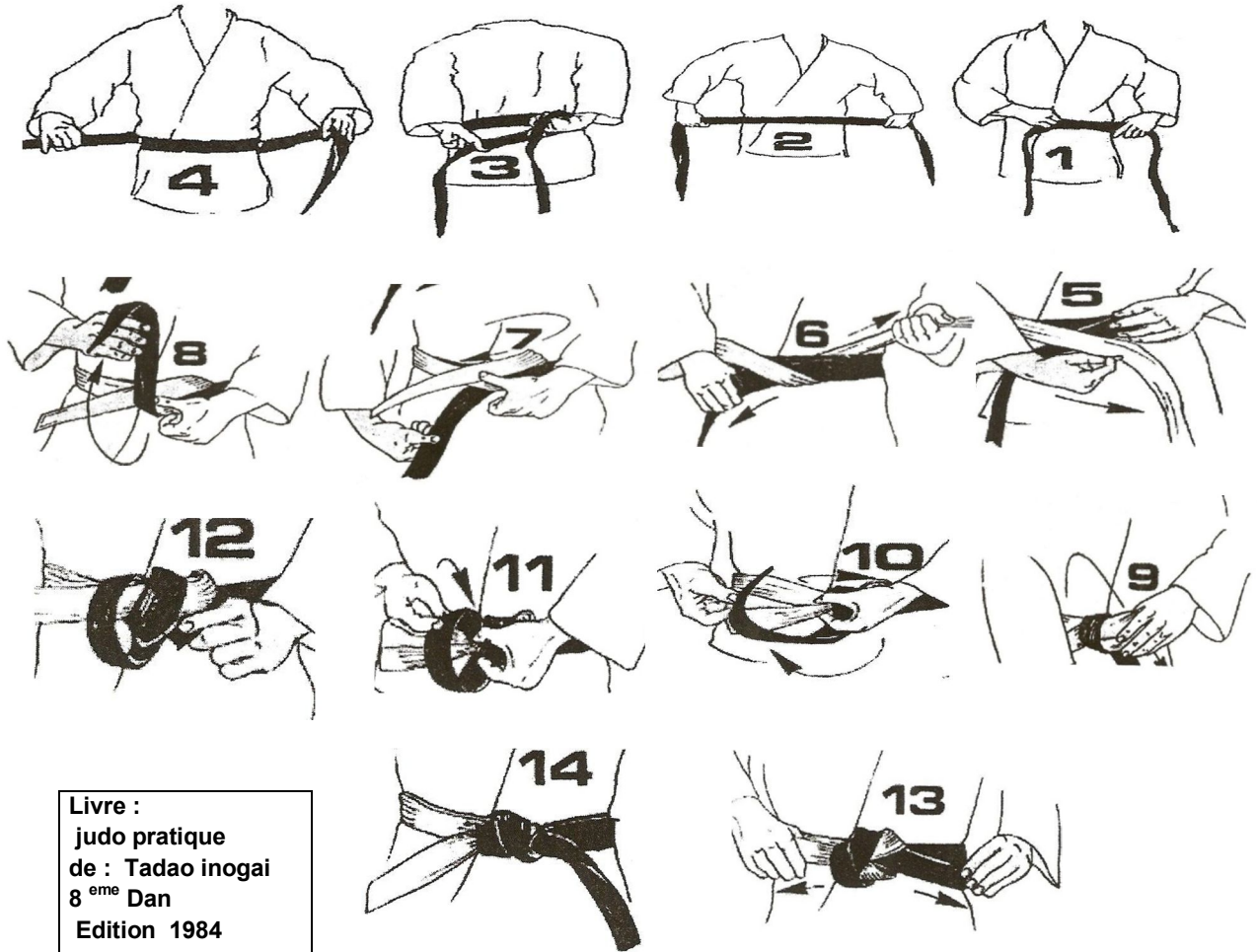
نقوم بوضع الجانب الأيسر من السترة فوق الجانب الأيمن.



وضع الأحذية بجانب حافة البساط بأسلوب منظم.

## أ- الطريقة المثالية لربط الحزام.

- 1- يوضع الجانب الأيسر من السترة فوق الجانب الأيمن.
- 2- يوضع الحزام بشكل أفقي على مستوى البطن ويكون الطرف الأيمن أطول قليلا من الطرف الأيسر.
- 3- يتقاطع طرفي الحزام من الخلف.
- 4- يجذب طرفي الحزام نحو الأمام.
- 5- يوضع الطرف الأيسر فوق البطن والطرف الأيمن فوقه.
- 6- يمرر الطرف الأيمن تحت الحزام ثم يسحب نحو الأعلى.
- 7- يمسك الطرف الأيسر باليد اليمنى و يمرر الطرف الأيمن فوقه.
- 8- يضغط على العقدة بابهام اليد اليسرى ويرفع الطرف الأيسر إلى الأعلى.
- 9- يلف مجموع الحزام بالطرف الأيسر الذي يسحب نحو الأسفل.
- 10- يجلب الطرف الأيسر نحو اليمين.
- 11/12- يمرر بين طرفي الحزام.
- 13/14- يسحب طرفي الحزام إلى الجانبين بشكل مستقيم و أفقي.



Livre :  
judo pratique  
de : Tadao inogai  
8<sup>eme</sup> Dan  
Edition 1984

## ج- تسلسل الدرجات:

لا يمثل الحزام في رياضة الجودو أداة ربط المسترة فقط، وإنما يمثل الشارة التي ترمز إلى المستوى الفني للملاعب أو درجة الأستاذ. ففي المرحلة الأولى لتعلم الجودو يسمح للملاعب بارتداء حزام أبيض بغية ربط المسترة لا غير ويعتبر من المستوى السادس. وفي اليابان يسمى الكيو السادس (6eme kyu). وكلما تقدم في اكتساب المعرفة والتحكم في فنيات الجودو يتطور المستوى أو الكيو تنازليا حتى يصل إلى المستوى الأول أو الكيو الأول.

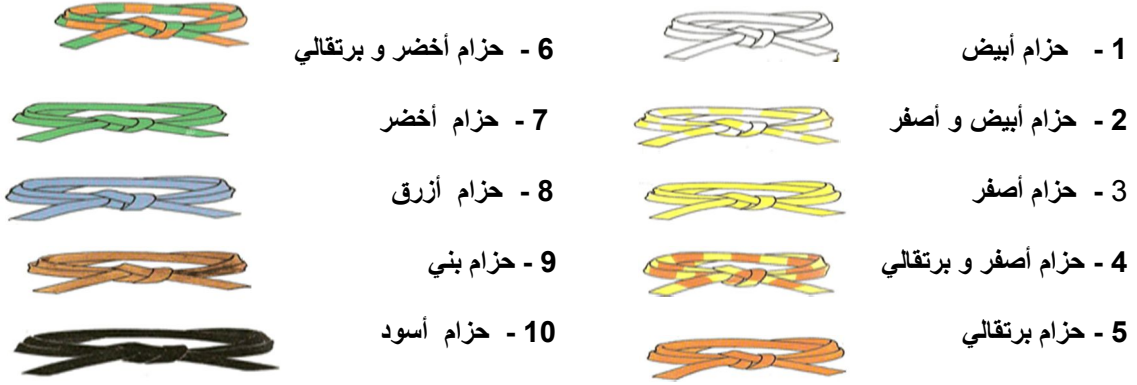
في اليابان يتغير لون الحزام من أبيض إلى بني عند بلوغ المستوى الثالث أو الكيو الثالث أما في أغلب بلدان العالم فيعتمدون طريقة : ميكونوزوكي كاوايشي ( Mikonosuke Kawaishi) الذي يرجع له فضل نشر الجودو في فرنسا والبلدان المجاورة لها. فقد اعتمد ألوانا مختلفة في التطور من مستوى إلى آخر وذلك لأسباب بيداغوجية قصد تسهيل مهمة الأستاذ في تدريس الجودو.

عند بلوغ المستوى الأول من الكوكيو (gokyo) (البرنامج التدريجي لتعليم الجودو في اليابان) يمكن للملاعب أن يترشح لاجتياز امتحان الحصول على الحزام الأسود درجة أولى أو الدان الأول وهي أولى درجات المدرس أو المدرب في الجودو. أما عند الدان السادس فيتغير لون الحزام إلى أحمر و أبيض ثم أحمر عند الدان الثامن وأخيرا يصبح أبيض عريضا عند الدان الثاني عشر.

## ج/1- التسلسل الياباني:

اللون	الاسم باليابانية	الدرجة
	روكيو ( rokkyu )	الكيو السادس
	قو كيو ( go kyu )	الكيو الخامس
	شيكيو ( shikyu )	الكيو الرابع
	ساتكيو ( sankyu )	الكيو الثالث
	ني كيو ( ni kyu )	الكيو الثاني
	إك كيو ( ik kyu )	الكيو الأول
	شو دان ( sho dan )	الدان الأول
	ني دان ( ni dan )	الدان الثاني
	سان دان ( san dan )	الدان الثالث
	يو دان ( yo dan )	الدان الرابع
	قو دان ( go dan )	الدان الخامس
	رو كو دان ( ro ku dan )	الدان السادس
	شيشي دان ( shi chi dan )	الدان السابع
	هاشي دان ( hachidan )	الدان الثامن
	كو دان ( kudan )	الدان التاسع
	جو دان ( judan )	الدان العاشر
	جويشي دان ( juichidan )	الدان الحادي عشر
حزام أبيض عريض	جونبي دان ( junidan )	الدان الثاني عشر

## ج/2 - التسلسل الفرنسي:



صور: Didier Janicot- Gilbert pouillart  
LE JUDO Edition MILAN 1997

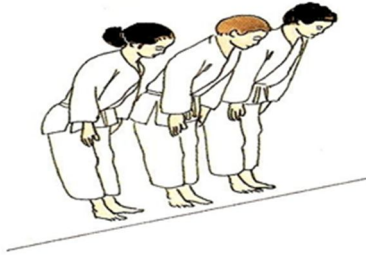
Le nouveau guide Marabout du judo  
LUIS ROBERT. Avril 1983

## 4 - المبادئ الأولية للجودو :

### 1 - التحية :

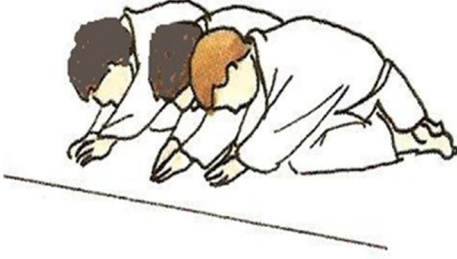
تعطى أهمية كبيرة للتحية في الجودو فبها يبدأ وبها ينتهي. وخلال التمارين ينبغي على اللاعب أن يحترم خصمه و يقدره ويحافظ على كرامته وعزته. وتؤدى التحية وقوفا كما تؤدى جلوسا. فقبل المباراة على اللاعب ترتيب ثيابه ثم يأدى التحية على نحو صحيح وفي وقار.

### 1/ أ- التحية من الوقوف ( ريدزوري ) ( ritzurei ) :



تكون التحية من وضعية الوقوف المستقيم على النحو التالي: اليدين ممدودتان طبيعيا على جانبي الجسم والقدمان ملتصقان وأطراف الساق منفرجان قليلا نحو الخارج. ثم ننثى الجذع نحو الأمام بما يقارب ثلاثين درجة. نتوقف ما يقارب الثانية ثم نعود إلى وضعية الوقوف المستقيم.

## 1 / ب- التحية من الجلوس (زاري) ( zarei ) :



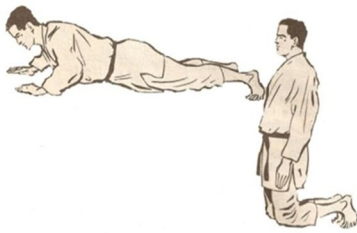
من وضعية الوقوف السابقة نسحب الساق اليسرى نحو الخلف ونضع الركبة اليسرى على مستوى القدم اليمنى دون ثني أصابع الساق. وتضل اليد اليسرى ممدودة من الجانب في حين توضع اليمنى على مستوى الفخذ الأيمن مع المحافظة على استقامة الجذع. بعد ذلك نقوم بثني الركبة اليمنى باتساع بين الركبتين يعادل تقريبا القبضتين، وأصابع الساقين متقاطعين.

أما اليدين فتوضعان فوق أعلى الفخذين متجهتين قليلا نحو الداخل. ومن هذه الوضعية نقوم بثني الجذع نحو الأمام مع المحافظة على استقامته ونقوم بزحلة اليدين فوق الفخذ ونضعها فوق البساط والأصابع متجهة قليلا نحو الداخل. نتوقف ما يقارب الثانية ثم نعود إلى وضعية الجلوس السابقة.

## 2 - حركات السقوط (اليوكيمي) ( ukemi ) :

كثيرا ما يردد في الجودو المقولة التالية (لكي تتمكن من فنيات الجودو، لا بد أن تتمكن وتتنقن حركات السقوط) إذ لا يمكن أن نتعاطى الجودو وعند أول سقوط نصاب. فكيف يمكن أن نمارس مثل هذا النشاط الرياضي حيث أننا نرمى ونسقط في اتجاهات مختلفة باستمرار دون التحكم في وضعيات السقوط السليم؟  
لذلك فمن المنطق أن يدرس جوقورو كانوا أفضل أساليب السقوط عند وضعه حركات الرمي الأولى فكما استنبط حركات للرمي في كل الاتجاهات، استنبط فنيات للسقوط في اتجاهات مختلفة وهي السقوط الأمامي والسقوط الخلفي والسقوط الجانبي وسقوط بالدرجة الأمامية. وتتمثل المبادئ الأساسية للسقوط في عدم تجنبه وإنما الانقياد بليوننة مع المحافظة على ارتخاء العضلات ومحاولة امتصاص رجة الاصطدام على البساط بتوسيع قاعدة السقوط والضرب باليد.

## 2/أ- السقوط الأمامي : (ماي يوكيمي) (mae-ukemi) :



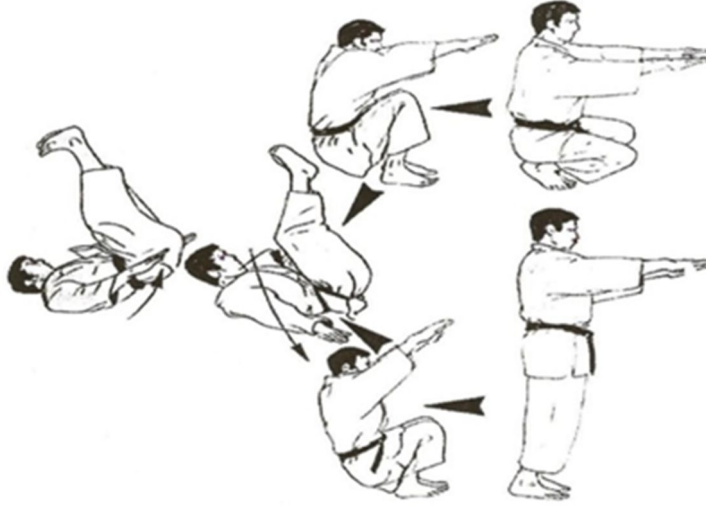
السقوط الأمامي هو أبسط طرق السقوط، فعند فقداننا للتوازن نحو الأمام وقبل أن نلمس البساط بقليل نمد الذراعين بليوننة ويكون أول تماس مع البساط باليد حيث يقع امتصاص ثقل السقوط تدريجيا بثني المرفق.

## 2/ ب- السقوط الخلفي (يوشيرو يوكيمي) (ushiro-ukemi):

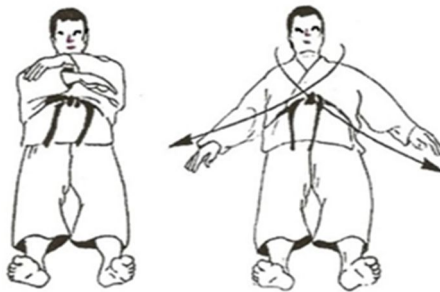
اليوشيرو يوكيمي هي فنيات السقوط إلى الخلف أي عندما يفقد الجسم توازنه في اتجاه الخلف.

فكيف يتم ذلك؟

- نطلق من وضعية الوقوف الطبيعي واليدين ممدودتان أفقياً.
- نثني الركبتين تدريجياً حتى نصل إلى وضعية القرفصاء.
- نقوم بالتدريج نحو الخلف مع تقويس الظهر وتركيز النظر إلى عقدة الحزام.
- عند اقتراب الظهر من البساط نضرب بقوة بكف اليد والذراعان مستقيمان على مستوى زاوية تقدر تقريباً بثلاثين درجة بالنسبة إلى الجسم. ويجب تجنب ارتطام الرأس بالبساط بتركيز النظر نحو عقدة الحزام.

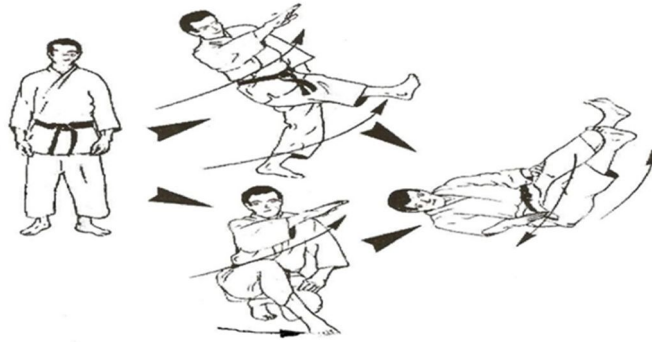


التدرج البيداغوجي من وضعية الإستلقاء على الظهر إلى وضعية الوقوف



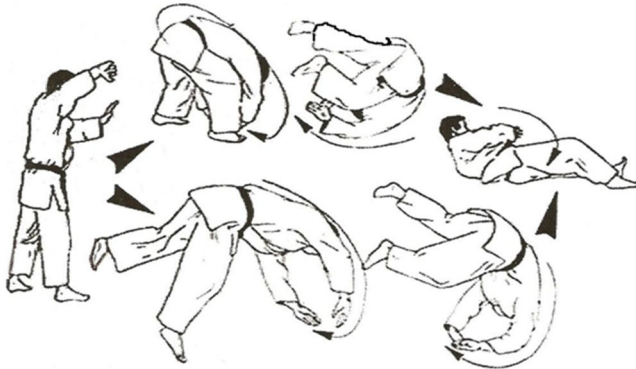
## ج/2- السقوط الجانبي ( يوكو يوكيمي ) ( yoko-ukemi ) :

- اليوكو يوكيمي هي فنيات السقوط الجانبي أي عندما يفقد الجسم توازنه نحو اليمين أو اليسار. ويكون ذلك من وضعية الوقوف بـ:
- رفع الذراع الأيمن إلى الأمام مع تركيز النظر على عقدة الحزام ثم تُزحلق القدم الأيمن إلى الأمام.
  - القيام بالثني التدريجي للساق اليسرى إلى أن يقترب الردف الأيمن من القدم الأيسر مع مواصلة زحلقة الساق اليمنى.
  - ترك الجسم يهوي نحو اليمين وعند التماس مع البساط يُضرب باليد اليمنى على مستوى زاوية تقدر تقريبا بثلاثين درجة بين الذراع والجسم.
  - للقيام باليوكو يوكيمي على الجانب الأيسر علينا بكل بساطة قلب هذه المراح نحو اليسار.



## د/2- سقوط التدرج الأمامي (ماي موار يوكيمي) (mae-maware-ukemi) :

- الماي موار يوكيمي هي أكثر حركات السقوط جمالا والأكثر استعمالا عندما يفقد الجسم توازنه نحو الأمام. ويكون ذلك من وضعية الوقوف بـ:
- تقديم الساق اليمنى ثم ثني الساقين معا ووضع كف اليد اليسرى فوق البساط وعلى مستوى اليد اليمنى في وضعية تتشابه بعض الشيء مع وضعية الانطلاق في سباق المائة متر.
  - وضع كف اليد اليمنى فوق البساط بين الرجل اليمنى واليد اليسرى الأصابع متجهة إلى الخلف نحو الداخل.
  - التدرج نحو الأمام مع تكوير الظهر والرأس متجه نحو الداخل بين الكتفين.
  - التدرج نحو الأمام على اليد ثم الكتف وعند التماس بين الظهر والبساط يضرب باليد اليسرى بكل قوة.
  - تنتهي الماي يوكيمي بوصول الساقين ممدودتان ومنفردتان قليلا إلى البساط.
  - للقيام باليوكو يوكيمي على الجانب الأيسر علينا بكل بساطة قلب هذه المراح نحو اليسار.





## البرنامج التطبيقي لتلاميذ السنة الأولى

التوجهات المنهجية	مقاييس النجاح	ظروف الإنجاز	القدرات	السنة 1
<p>- طرح وضعيات بيداغوجية ذات صعوبات مختلفة وحث المتعلمين على البحث وإيجاد الحلول الفنية والتكتيكية الملائمة.</p> <p>- اختيار ومناقشة الحلول المقدمة من قبل المتعلمين وتعديلها وتطويرها.</p>	<p>- إيجاد الحلول الملائمة حسب ردة فعل المنافس .</p>	<p>تقديم وضعيات بيداغوجية تهدف إلى :</p> <p>- اكتشاف الوضعيات المناسبة للإسقاط بحركات اليد والحوض.</p> <p>- إكتساب القدرة على الدفاع ضد حركات اليد والحوض</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على إسقاط المنافس بحركات اليد والحوض.</p> <p>- تطوير قدرة المتعلم على ربط و إدماج حركات اليد وحركات أخرى في اتجاهات مختلفة.</p>	حركات الإسقاط
<p>- طرح وضعيات تمكن المتعلم من انجاز هذه الحلول بتمارين الأوتشيكومي .</p> <p>. يوكو سايكو كايكو . روندوري</p>	<p>- تثبيت المنافس في وضعية الأوسايكومي انطلاقا من الوضعيات التالية :</p> <p>. بين الساقين . المنافس على بطنه . المنافس في وضعية الارتكاز الرباعي.</p> <p>- تثبيت المنافس في وضعية الأوسايكومي لمدة 20 ثانية .</p>	<p>- طرح وضعية مشكل تهدف الى تمكين المتعلم لإيجاد الحلول الملائمة للتخلص من وضعيات التثبيت المختلفة.</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على تثبيت المنافس في وضعية الأوسايكومي معتمدا على الحركات الأساسية للتثبيت.</p> <p>- تطوير القدرة على التخلص من مختلف وضعيات التثبيت.</p>	الحركات الأرضية
<p>- تحسين قدرة المتعلم على انجاز هذه الحلول بتمارين : الأوتشيكومي . يوكو سايكو كايكو . روندوري</p>	<p>- سرعة الربط الناجع بين حركات الإسقاط و التثبيت.</p>	<p>- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من إيجاد الربط بين الإسقاط والتثبيت الأرضي.</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على الربط بين حركات الإسقاط وحركات التثبيت أوسايكومي وازا.</p>	الربط بين حركات الإسقاط و الحركات الأرضية
<p>- الحرص على تطوير مهارات المتعلم من خلال حركات الكطا.</p>			<p>- تطوير قدرة المتعلم على الإنجاز السليم لمجموعات حركات اليد والحوض والرجل باعتماد مراجع الجامعة الدولية للوجودو nage no kata</p>	الكطا

ناكي - نو - كطا ( تي - وزا )  
NAGE-NO-KATA "TE-WAZA"

Uki-Otoshi



Ipon- Seoi-Nage

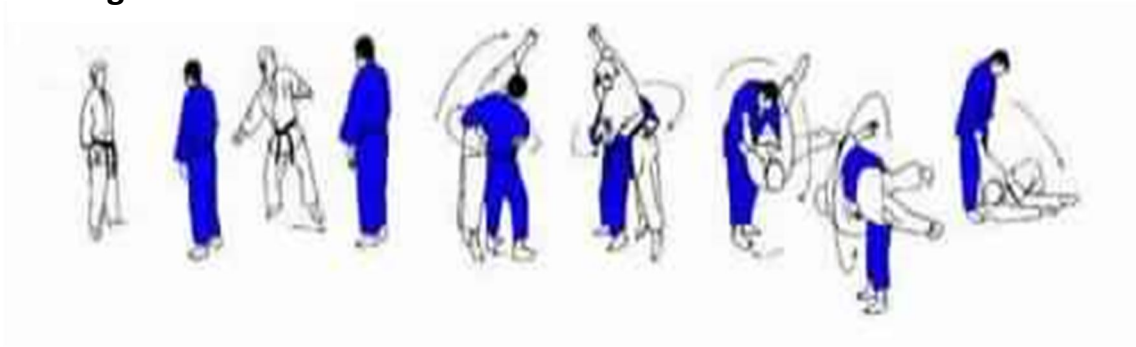


Kata-Guruma

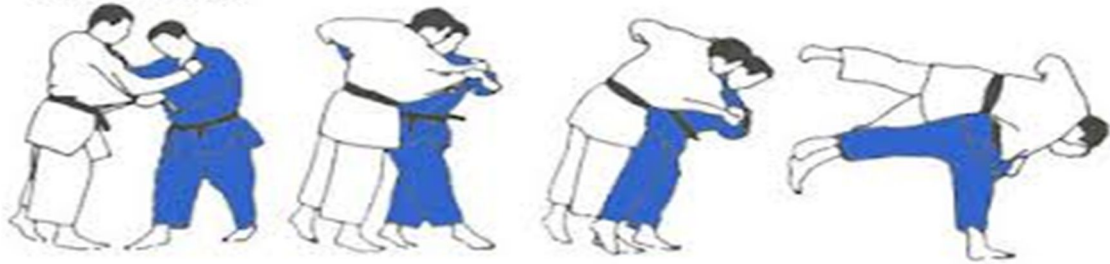


ناکي - نو - کطا (کوشي وزا)  
NAGE-NO-KATA "KOSHI-WAZA"

Uki - goshi



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



ناكي - نو - كطا (اشي وزا)  
NAGE-NO-KATA "ASHI-WAZA"

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata





# السنة الثانية

2

## البرنامج النظري للسنة الثانية

### المحور الأول

### تاريخ الجودو

#### 1 - ما قبل التأسيس :

مثلت هذه المدارس الثلاث المحور الأساسي لحركات الجوجوتسو وأسرارته إلا أنه ضل يتأثر بمختلف فنون القتال الأخرى وخاصة منها الصينية التي وصلت اليابان خلال القرن الخامس ميلادي عبر كوريا، في تلك الحقبة من الزمن كان نظام الحكم عسكريا إقطاعيا يرأسه الإمبراطور حيث كانت البلاد مقسمة إلى مجموعة من المقاطعات تسمى الشوكان كما كانت التركيبة الاجتماعية مقسمة إلى مجموعة من الرتب أهمها الدوميو (**daymios**) وهم كبار ضباط الجيش وهذا وفر للجوجوتسو ومختلف فنون القتال الأخرى إطارا جيدا لمزيد التطور خاصة وأن اليابان تشهد حروبا أهلية متكررة ومتواصلة فقد حاولت كل مدرسة الاحتفاظ قدر المستطاع بأسرارها واقتصرت التدريس على الأسلوب الشفوي إذ يمكن لصديق اليوم أن يصبح عدو الغد ليضل الجوجوتسو يتطور ويساير متطلبات ذلك العصر إلى أن تولى الإمبراطور موتسوهيتو (**Mutsu-Hito**) الحكم خلال سنة 1867م.



تمكن الإمبراطور موتسوهيتو من إخماد الحروب الأهلية التي كادت تمزق أوصال البلاد ليستتب الأمن، كما تأثرت اليابان بالثورة الصناعية الغربية لتصبح إحدى أهم الأقطاب الصناعية والاقتصادية في العالم . ونتيجة لذلك تم التخلي عن كل ما يرمز للفترات السابقة. وكانت فنون القتال من أبرز ما تأثر بذلك، إذ أصبح يُنظر إليها

بازدراء واستهتار واعتبارها شكلا من أشكال التخلف خاصة وأنها بدأت تفقد مكانتها منذ أن أدخل البحارة البرتغاليون الأسلحة النارية لليابان خلال القرن السادس عشر إذا بدأت فنون القتال تضحل تدريجيا.

وفقد الجوجوتسو مكانته وأصبحت ممارسته مقتصرة على بعض الهواة في مدارس فنون القتال التي حاول بعض المتقاعدين من الساموراي المحافظة عليها و كاد الجوجوتسو أن يندثر لو لم يُعيد له جيقورو كانو (Jigoro Kano) مجده ، فمن هو هذا الرجل و كيف أمكن له ذلك؟



## 2 - جوقورو كانو مؤسس الجودو :

اختلفت المصادر التاريخية حول تاريخ ولادته بين سنة 1860م و 1863م ولكن الأرجح أن يكون التاريخ الحقيقي لولادته حسب ما ورد في بعض المصادر التاريخية للكودو كان هو 14 أكتوبر 1860م بمدينة ميكاج (Mikage) الكائنة بمقاطعة هيوقو (Hyogo) وهو الابن الثالث لجيروساكو ماريشيبا كانو (Jirosaku Mareshiba Kano) الذي كان خبيرا ماليا بالميناء البحري لشوقونات طوكوكوا (Shogunat Tokugawa).

وكان ضعيف البنية إذ لا يتجاوز طوله 1,5م و يزن 48 كغ. وعندما بلغ السادسة عشر من عمره قرر أن ينمي قدراته البدنية وذلك بممارسته رياضة البيسبول والجمباز ورياضة التجديف إلا أن ضعف بنيته الجسدية حالت دون ذلك وكان يُهزم كلما اضطر للمصارعة والتشاجر مع الطلبة مما يسبب له حرجا وإهانة خاصة وأن والده ساموراي.

خلال سنة 1877م قرر تعلم الجوجوتسو بمدرسة تانجين- شينيو- راي (Tenjin-Shinyo-Ryu) التي كانت مختصة في أسلوب مدرسة الصفصاف و كان أول معلمه هاشي نوسوكي فوكودا (Hachi-nosuke-Fukuda) الذي توفي سنة 1879م ليرث جوقورو معظم أرشيفه وينتقل بعد ذلك إلى إحدى المدارس المتفرعة عن مدرسة تانجين - شينيو - راي و التي يشرف عليها المعلم إزو (Iso). وكان جوقورو يتابع دراسته وفي الوقت نفسه يبذل

قصارى جهده في سبيل تطوير قدراته البدنية والفنية حتى تمكن من بلوغ منصب نائب مدير المدرسة، إلا أنه بعد وفات إزو وجد نفسه من جديد دون معلم، فحاول مواصلة التدريب بالاعتماد على المراجع التي تحصل عليها.



ثم قرر الانضمام إلى مدرسة كيتو (Kito) بعد لقاء جمعه بصاحبها ليكوبو (Likubo) وهو أحد المختصين في المصارعة بالملابس المدنية والأسلحة البيضاء. وبعد فترة شرع في تأليف أسلوبه المميز الذي أطلق عليه اسم الجودو دون أن ينقطع عن التدريب تحت إشراف ليكوبو حتى سنة 1885 م .

خلال شهر فيفري من سنة 1882م أقام جوقورو كانو بمعبد أيشوزي (Eishosi) لينشئ أول قاعة للجودو عرفها التاريخ صعبة مجموعة من تلاميذه وخادمة عجوز، ليشرع بكل شغف في وضع اللمسات الأولى لأسلوب جديد هدفه التربية البدنية والذهنية متأثراً بالغرب وخاصة بالمبادئ الأولمبية المعاصرة التي أحيها الفرنسي بيار ديكوبارتان خلال ثمانينات القرن التاسع عشر، ومحافظاً على التقاليد اليابانية من خلال الجوجوتسو. فاختار الحركات التي تتماشى والأهداف السامية لهذا الأسلوب، وتخلّى عن تلك التي يعتبرها خطيرة قد تهدد سلامة ممارستها. وأنشأ بعض الحركات الجديدة مطوّراً حركات السقوط.

كما رأى أن لباس الساموراي التقليدي غير مناسب وقد يسبب الأذى عند التدريب فتخلّى عنه و استبدله بلباس يعتمد مقاييس جوقورو كانو تساعد على ممارسة الجودو.





### 3 - الكودوكان (Kodokan)

سميت مدرسة جوقورو كانو للج دو الكودوكان أي مدرسة المسار أو مدرسة الطريق وهذا ما جعل اسم الجودو يرتبط بالكودوكان وذلك أسوة بباقي فنون القتال التي كثيرا ما تنسب لمدارسها ، فأصبح يلقب بالجودو كودوكان .

أما أول التلاميذ الذين انضموا للكودوكان فهو طوميكا (Tomita) وكان ذلك يوم 5 جوان 1882 ثم هيكوشي ، ناكاجيما، أريما، ماتسويوكا، أمانوكاي ( Higushi ,Nakajima , Amano Kai ,Arima,Matsuoka ) ثم التلميذ المتميز شيرو سايكو (Shiro Saigo) . هذا الأخير سوف يصبح البطل الذي لا يهزم و الذي سوف ينتزع عديد البطولات من المنتمين لمدارس الجوجوتسو القديم. كانت أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة فكان جوقورو كانو بمثابة الأب الراعي وكانت هذه المرحلة مشوقة رغم الإمكانيات المحدودة. إذ لم يكن البساط يتجاوز العشرين مترا مربعا وبدأ الكودوكان يتطور و يذيع صيته شيئا فشيئا.



خلال سنة 1883 م انتقل الكودوكان إلى أحد مخازن دور النشر لتتسع مساحة البساط وتتجاوز 40 مترا مربعا. بعدها بسنتين تمكن جوقورو من تأسيس قاعته الخاصة حيث بلغت مساحة البساط ما يقارب 80 مترا مربعا، لتبتدئ مرحلة المنافسة خلال سنة 1886م. حيث كانت تنظم مناظرة بين مختلف مدارس الجوجوتسو لئنتدب الفائزون لتدريس رجال الشرطة، والتي فاز بها تلامذة الكودوكان المتميزين سايكو و يوكوياما اللذان لفتنا انتباه الحاضرين لتزداد شهرة الجودو ويتضاعف عدد الراغبين في تعلمه وتفتح فروع للكودوكان بمختلف أنحاء اليابان منها نيراياما، إداجيما و كيوطو. وصل الكودوكان يجني الانتصار تلو الانتصار دون هزيمة إلى أن حدث ما لم يكن في الحسبان. إذ تمكن أحد لاعبي الجوجوتسو ويسمى طانابي (Tanabé) من هزيمة أحد لاعبي الجودو وذلك بسحبه أرضا و في لمح البصر وتمكن من خنقه حتى أغمي عليه. فكانت تلك ضربة موجعة للجودو ودرسا قاسيا لجوقورو فقرر تطوير الحركات الأرضية وفرض على تلاميذه إتقانها وإعطاءها نفس أهمية الحركات الوقوفية ليكون بذلك قد وضع اللمسات الأخيرة للجودو.



## المحور الثاني

### تقنيات الجودو

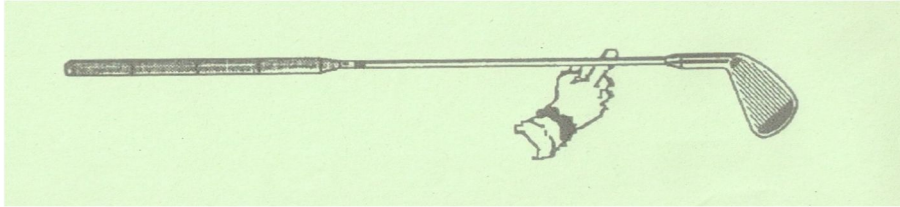
#### 1 - فقدان التوازن و علاقته بالإسقاط :

إذا إتخذ المنافس وضعا غير سليم يصبح من السهل إسقاطه، إنه الوضع الذي فقد فيه الجسم توازنه. ويدعى هذا الوضع الكوزوشي (حالة فقدان التوازن). والتوازن الفيزيائي يخضع لمجموعة من المعطيات متشابكة العلاقات أهمها مركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز.

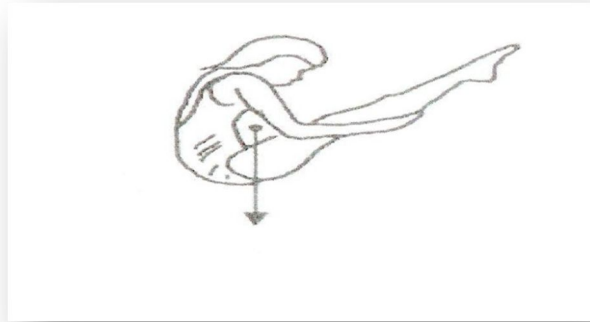
#### أ - مركز الثقل:

مركز الثقل هي النقطة التي تكون فيها كمية المادة متساوية من كلا الجانبين.

**الملاحظة الأولى:** يمكن أن لا يكون مركز الثقل في نقطة الوسط من الجسم.

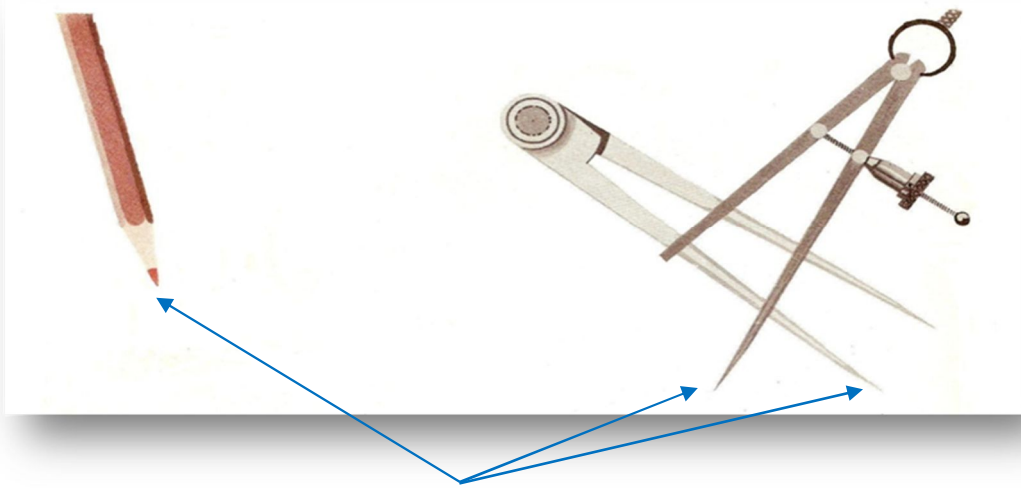


**الملاحظة الثانية:** يمكن لمركز الثقل أن يتواجد خارج الجسم.

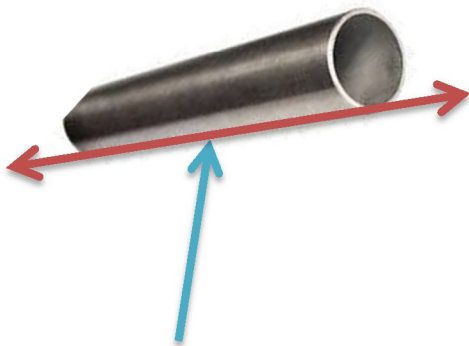


## ب - قاعدة الارتكاز:

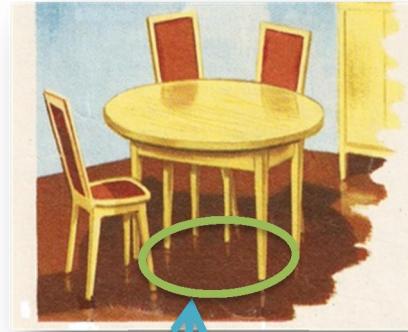
قاعدة الارتكاز هي المنطقة التي تحددها نقاط الارتكاز للجسم حيث يمكن أن تكون نقطة ، خط أو سطح.



نقطة الارتكاز



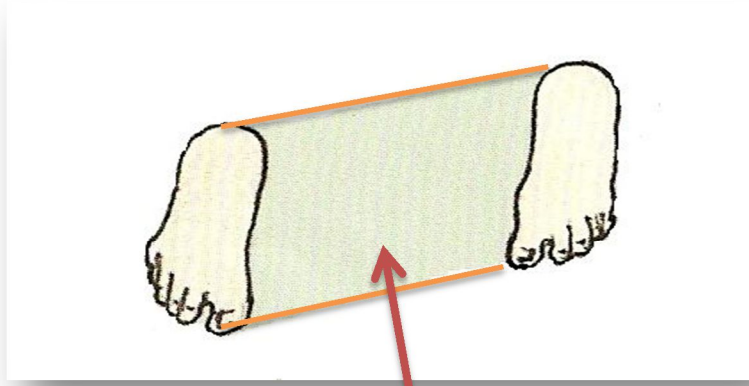
خط الإرتكاز



سطح الارتكاز

### ج - قاعدة الارتكاز لدى الإنسان:

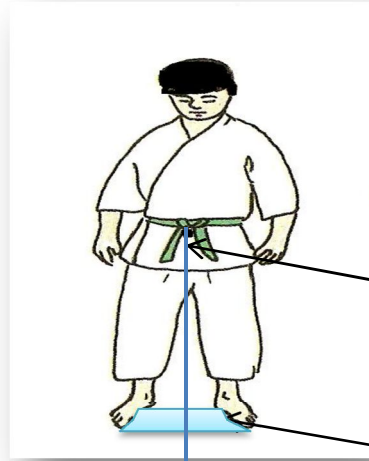
تقوم قاعدة الارتكاز عند الإنسان على شكل سطح مستو في منطقة ما بين الساقين يحدها من الأمام والخلف خطان متوازيان يمران بالقدمين والأصابع.



قاعدة الارتكاز لدى الإنسان

### د - التوازن لدى الإنسان :

يكون جسم الإنسان متوازنا حين يستقر خط الجاذبية لمركز الثقل وسط قاعدة الارتكاز.

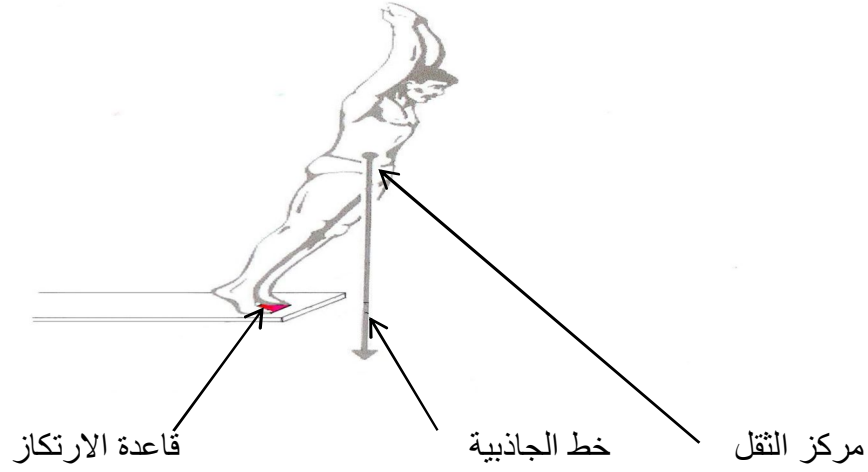


مركز الثقل

قاعدة الارتكاز

خط الجاذبية

يقوم مركز الجاذبية لجسم الإنسان الواقف في منطقة البطن تقريبا. فحين يُرسم خط من مركز الجاذبية ويمر وسط قاعدة الارتكاز القائمة عند ملتقى الساقين يكون الجسم ثابتا. ويسقط الجسم عندما يترنح إلى الأمام أو إلى الخلف أو إلى الجانبين أي عندما يبتعد خط الجاذبية عن قاعدة الارتكاز.



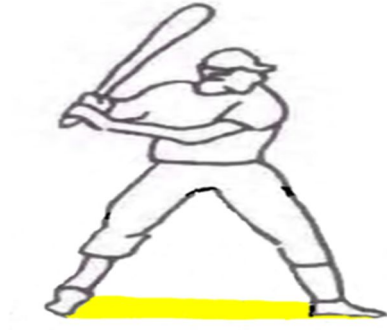
يتحكم الإنسان في توازنه رغم تأرجح مركز الثقل وذلك بوضعه إحدى القدمين في الجهة التي يميل إليها مركز الثقل. لذلك فإن وضع الجسم يبدو غير متوازن. ولكن يمكن للجسم أن يحفظ توازنه إذا أمكن اتخاذ الخطوات المناسبة قصد تغيير وضعية قاعدة الارتكاز بشكل يكون مرور خط الجاذبية وسطها.

**هـ - مقاييس التوازن :**

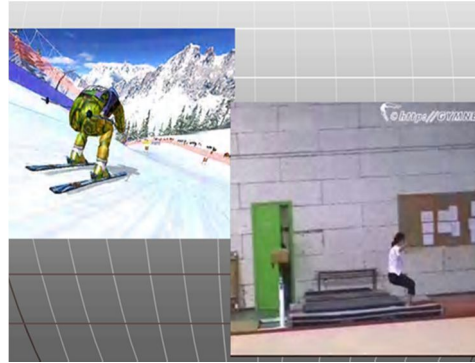
كلما اتسع مركز الارتكاز كلما كان التوازن أكثر رسوخا



إذا قمنا بتوسيع قاعدة الارتكاز في اتجاه قوة زعزعة التوازن يزداد التوازن رسوخا



كلما اقترب مركز الثقل من الأرض كلما كان التوازن أكثر استقرارا



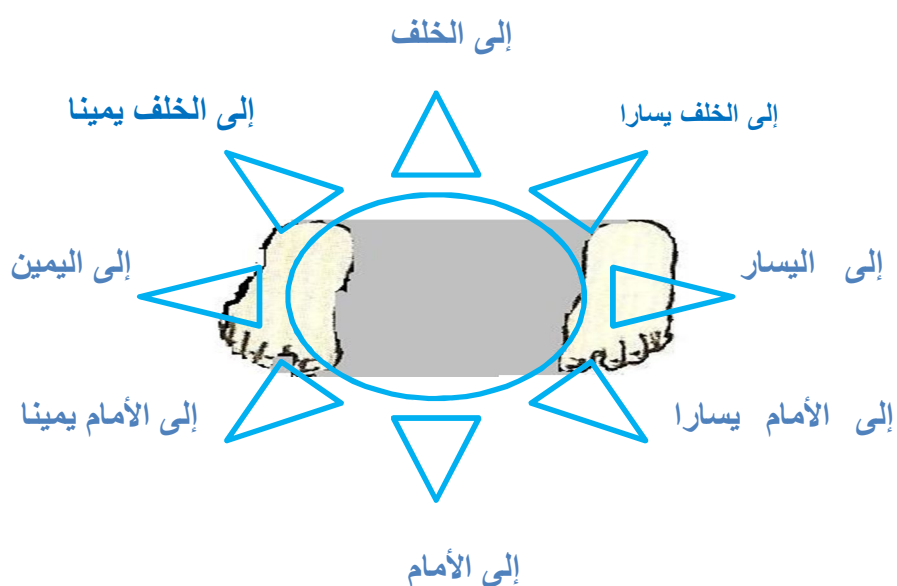
كلما ازداد ثقل الجسم كلما صعبت زعزعة توازنه



## و - زحزحة التوازن :

يكون الجسم معرضا لفقدان التوازن إذا خرج خط مركز الثقل من قاعدة الارتكاز ويفقد التوازن تماما في ثمانية اتجاهات يحددها الخط الذي يقسم الرابط بين القدمين بزاوية مستقيمة وهي الأمام والخلف واليمين واليسار وإلى الأمام يمينا و إلى الأمام يسارا وإلى الخلف يمينا وإلى الخلف يسارا.

متى خرج خط مركز الثقل من قاعدة الارتكاز فإن الجسم يفقد توازنه حتى لو كان في وضع الدفاع أي حين يكون الجسم ثابتا والقدمان مفتوحتين ومركز الثقل منخفضا.





## ز - مبدأ البوصلة :

كما هو الحال في رصاص البوصلة كلما اندفع الجزء الممغنط في اتجاه الشمال المغناطيسي اتجه الجزء المقابل في الاتجاه المعاكس كذلك يندفع الجسم غير المتوازن إلى الاتجاه المعاكس في محاولة لاستعادة توازنه. لذلك لو أردنا مثلا إخلال توازن المنافس إلى الأمام، توجب علينا أولا إثارة المنافس بمحاولة إخلال توازنه إلى الخلف ثم نستغل ردة فعله المعاكسة لاستعادة توازنه فنخلل توازنه إلى الأمام ونقوم بإسقاطه بسرعة .



مثال: نقوم بإثارة المنافس بدفعه إلى الخلف حتى نجبره على القيام بردة فعل إلى الأمام وبسرعة نقوم بإسقاطه إلى الأمام بحركة موروطي سيوانكي.

## 2 - مجموعات الحركات الفنية للجودو

يحتوي الجودو على العديد من الحركات والفنيات التي تنقسم في مجملها إلى قسمين أساسيين الناكي وزا والكتامي وزا.

### أ - ناكي وزا. ( Nage waza )

الناكي وزا هي حركات الإسقاط التي تهدف إلى إسقاط المنافس أو طرحه أرضاً. وفي الناكي وزا تصنف الحركات باعتماد العضو الرئيسي للجسم الذي أستخدم لإسقاط المنافس كحركات اليد أو حركات الحوض أو حركات الساق أو أي أسلوب أعتمد في الإسقاط كحركات التضحية.

### - حركات اليد: (تي وزا) ( Te waza ) :

هي الحركات الفنية التي تستعمل فيها اليد و الكتف كعضو أساسي من الجسم قصد إسقاط المنافس. مثال :



موروتي سيوانكي  
morote seoi nage



إبون سيوانكي  
Ipon seoi nage

### - حركات الحوض: (كوشي وزا) ( Kochi waza ) :

هي الحركات الفنية التي يُستعمل فيها الحوض كعضو أساسي من الجسم قصد إسقاط المنافس. مثال :



تسوري كومي كوشي  
tsuri komi goshi



هاراي كوشي  
harai goshi



أوكوشي  
O goshi

- حركات الساق : ( آشي وزا ) ( Ashi waza ) :

هي الحركات التي تُعتمد فيها الساق كعضو أساسي من الجسم قصد إسقاط المنافس. مثل :



ساسايي تسوري كومي آشي  
sasae tsuri komi ashi



دي آشي باراي  
de ashi barai



هيزا كوروما  
hiza guruma

- حركات التضحية الأمامية : ( ماي سوتيمي وزا ) ( Mae sutumi waza ) :

هي الحركات التي يضحى فيها بالسقوط حيث يكون طوري متموضعا أمام أوكاي قصد إفقاده توازنه ثم إسقاطه مثل :



سومي كائشي  
sumi gaeshi



أورا ناكي  
ura nage



تومو ناكي  
tomo nage

- حركات التضحية الجانبية : ( يوكو سوتيمي وزا ) ( yoko sutumi waza ) :

هي الحركات التي يضحى فيها بالسقوط حيث يكون طوري متموضعا بجانب أوكاي قصد إفقاده توازنه ثم إسقاطه . مثال :



يوكو أوتوشي  
yoko otoshi



أوكي وازا  
uki waza



يوكو كاكاي  
Yoko gake

## ب - كاتامي وزا. ( Katame waza ) :

الكاتامي وزا هي مجموعة الحركات التي تستعمل خلال التشابك في وضعية المنافسة على الأرض. وتنقسم بدورها إلى ثلاث مجموعات تصنف حسب هدف الحركة: وهي حركات التثبيت على الظهر أو الأوسايكومي وزا ( osei komi waza ) وحركات تثبيت المرفق أو حركات الكانسوتسو وزا ( kansetsu waza ) وحركات الخنق أو الشيمي وزا ( shime waza ).

### - حركات ( الأوسايكومي ) ( osei komi waza ) :

هي الحركات التي تهدف إلى تثبيت المنافس في وضعية الامتداد على ظهره فوق البساط و التحكم في حركته لمدة محددة من الوقت. مثال :



كاطا كاتامي  
kata gatame



كامي شيو كاتامي  
kami shiho gatame



هون كيزا كاتامي  
Hon gesa gatame

### - حركات ( الكانسوتسو وزا ) ( kansetsu waza ) :

هي الفنيات أو الحركات التي تهدف إلى إجبار المنافس على الاستسلام على إثر تثبيت المرفق في وضعية تسبب له الألم. مثال :



يودي كارامي  
Ude-garami



هيزا كاتامي  
Udehishigi-hizagatame



جوجي كاتامي  
Udehishigi-juji-gatame

### - حركات ( شيمي وزا ) ( shime waza ) :

هي الفنيات أو الحركات التي تهدف إلى خنق المنافس. مثال :



ريوتي جيمي  
Ryote-jime



تسوكومي جيمي  
Tsukomi-jime



نامي جوجي جيمي  
Nami-juji-jime

### 3 - الطرق الأساسية للتدريب في رياضة الجودو

سوف نقوم في هذا المحور بدراسة التمارين الأساسية والمميزة لرياضة الجودو وهي متعددة ومختلفة الصعوبات والدرجات وتطبق من قبل اللاعب منفردا أو مع زميل. وكلها تتجه نحو الهدف نفسه وهو الاستعداد لخوض المباريات.

#### أ - التاندوكو رانشيو . (Tandoku-Renshyu)

هو نوع من التمارين الانفرادية حيث يقوم اللاعب بإعادة هجومه في الفراغ وهو يتخيل خصمه متخذا وضعية معينة. وهذا النوع من التمارين يعتبر أساسيا إذ أنه يمكن اللاعب من اكتساب السرعة والإحساس بالمكونات الفنية للحركة كما يساعد على تطوير آلية الهجوم. هذا إلى جانب أن هذا النوع من التمارين يساهم في تحسين التحكم في التوازن.

#### ب - الأوتشي كومي (Uchi-komi) :

يمكن ترجمة هذا المصطلح بالعودة إلى الداخل أو الدخول إلى الداخل حيث يقوم طوري بتكرار الهجوم أو تسلسل الهجوم على أوكاي وهو ثابت أو في حالة التنقل. يساعد هذا التمرين على اكتساب وتطوير آلية الهجوم كما يمكن أوكاي من اكتساب القدرة على تحمل الهجمات القوية. وتتغير مقاييس التمرين حسب تغير الهدف. إذ يمكن أن يكون الهدف منه تطوير القدرة على إنجاز الحركة وتطوير القدرات البدنية أو التكتيكية.

#### ج - الناكي كومي (Nage-komi) :

يُعتبر الناكي كومي التمرين التكميلي للتشيكومي إذ أنه يخضع لنفس مقاييس الإنجاز مع إضافة الكاكي (الإسقاط) وكما في الأوتشي كومي تخضع مقاييس الإنجاز إلى الهدف الذي يمكن أن يكون فنيا أو تكتيكا أو بدنيا.

#### د - السوتاي رانشيو (Sotai-renshyu) :

هو تمرين يهدف إلى دراسة الفنيات ذات الحركية المرنة في نفس المكان مع وجود أوكي الذي يرضخ لهجوم المنافس دون مقاومة بأسلوب تعاوني قصد اكتشاف النقاط المهمة للحركة.

### هـ - الياكو سوكو كايكو ( Yaku-soku-geiko ) :

وهو التمرين الذي يلي السوتاي رانشيو و يهدف هذا التمرين إلى دراسة واكتشاف النقاط المهمة للحركة أثناء التنقل مع المحافظة على نفس تلك الروح التعاونية في التمرين السابق. حيث يحاول طوري البحث عن الوضعيات المناسبة للقيام بالهجوم في حين يحاول أوكاي تطوير سرعة الإحساس بالهجوم والتحكم في السقوط.

### و - الكاكاري كايكو ( Kakari-geiko ) :

يهدف هذا التمرين إلى اكتشاف الوضعيات المناسبة للهجوم في العمق لدى طوري والتحكم فيها. كما يهدف إلى تطوير روح الدفاع لدى أوكاي الذي يكتفي بتجنب هجوم طوري والتنقل السريع لتفادي السقوط دون القيام بهجمات معاكسة أو بتجميد الهجوم.

### ز - الروندوري ( Randori ) :

هي المرحلة الأخيرة قبل المباريات، حيث لا تعطى تعليمات ولا تُحدد مهام لا لطورى ولا لأوكاي. كما لا يُعتمد فيها تسجيل النقاط لتمكين اللاعب من المبادرة بالهجوم دون الخشية من السقوط أو الهزيمة، وبالتالي فهي تهدف إلى تطوير أسلوبه وتحسين آلية الهجوم لديه. ومن المهم الإشارة إلى أن تمرين الروندوري وإن ظهر في شكله مشابهاً للشى ياي فهو يختلف عنه في المضمون، إذ أن الروندوري يعتبر أقرب التمارين لروح الجودو المبنية على التعاون.

### ح - الشى ياي ( Shiai ) :

الشى ياي هو المقياس الحقيقي لتقييم اللاعب والمرآة التي تعكس مستواه الفني والبدني والذهني والذي يوظف فيه كل مكتسباته ليتمكن من الفوز حيث لا مجال للتساهل مع المنافس في إطار قانوني تشرف عليه مجموعة من الحكام والإداريين ويسوده المبادئ السامية للجودو المبنية على الاحترام المتبادل.

## المحور الثالث

### التحكيم

#### 1 - القانون الرياضي والتنظيمي للجامعة التونسية للجودو.

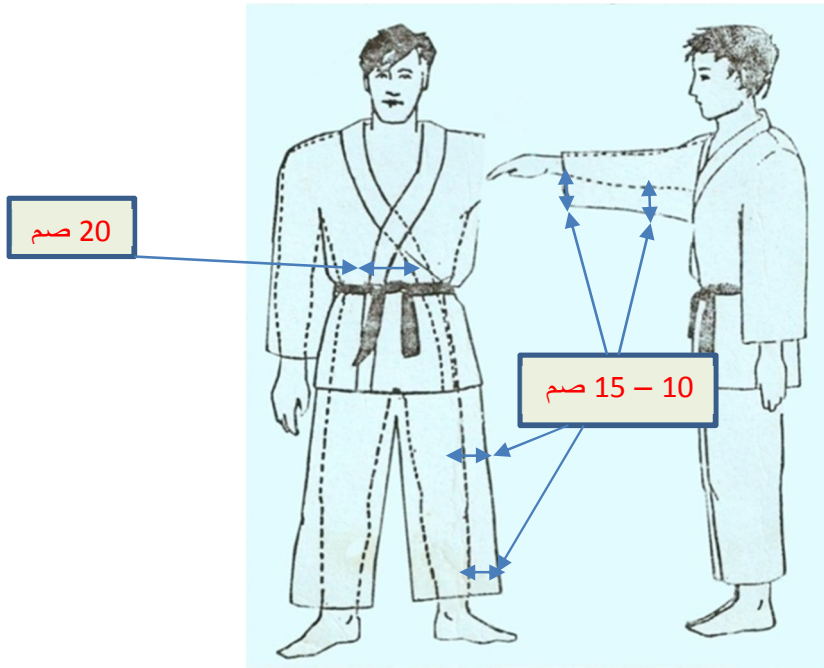
يتكون القانون الرياضي والتنظيمي للجامعة التونسية للجودو من مجموعة من البنود التي تنظم كل ما له صلة بالمنافسات الرياضية وممارسة الجودو والجوجوتسو والايكيدو. لذلك يعتبر تطبيقه إلزاما للنوادي المنخرطة بالجامعة التونسية للجودو والرابطات الإقليمية والإطار الفني والإداري (المسؤولين، الحكام، المدربين، والرسميين...) واللاعبين.

مخالفة القانون الرياضي والتنظيمي للجامعة التونسية للجودو ينجر عنه التعرض للعقوبة حسب ما تتطلبه المخالفة المرتكبة والتي تحددتها الهيئة الإدارية للجامعة. ثم تحويلها أمام لجنة التحكيم الرياضي التابعة للجنة الأولمبية التونسية.

تحفظ الجامعة التونسية للجودو بحق تفسير وشرح أو إتمام أي بند أو فقرة من القانون الرياضي والتنظيمي وذلك بتوجيه منشور إلى الرابطات أو إلى النوادي المنخرطة مباشرة.

#### 2 - مباريات الجودو.

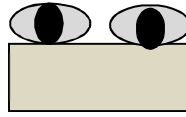
##### أ - الجودوجي Judoji



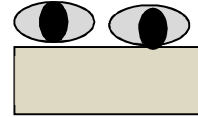
ب - متطلبات تنظيم مباريات الجودو :



الموقيتين

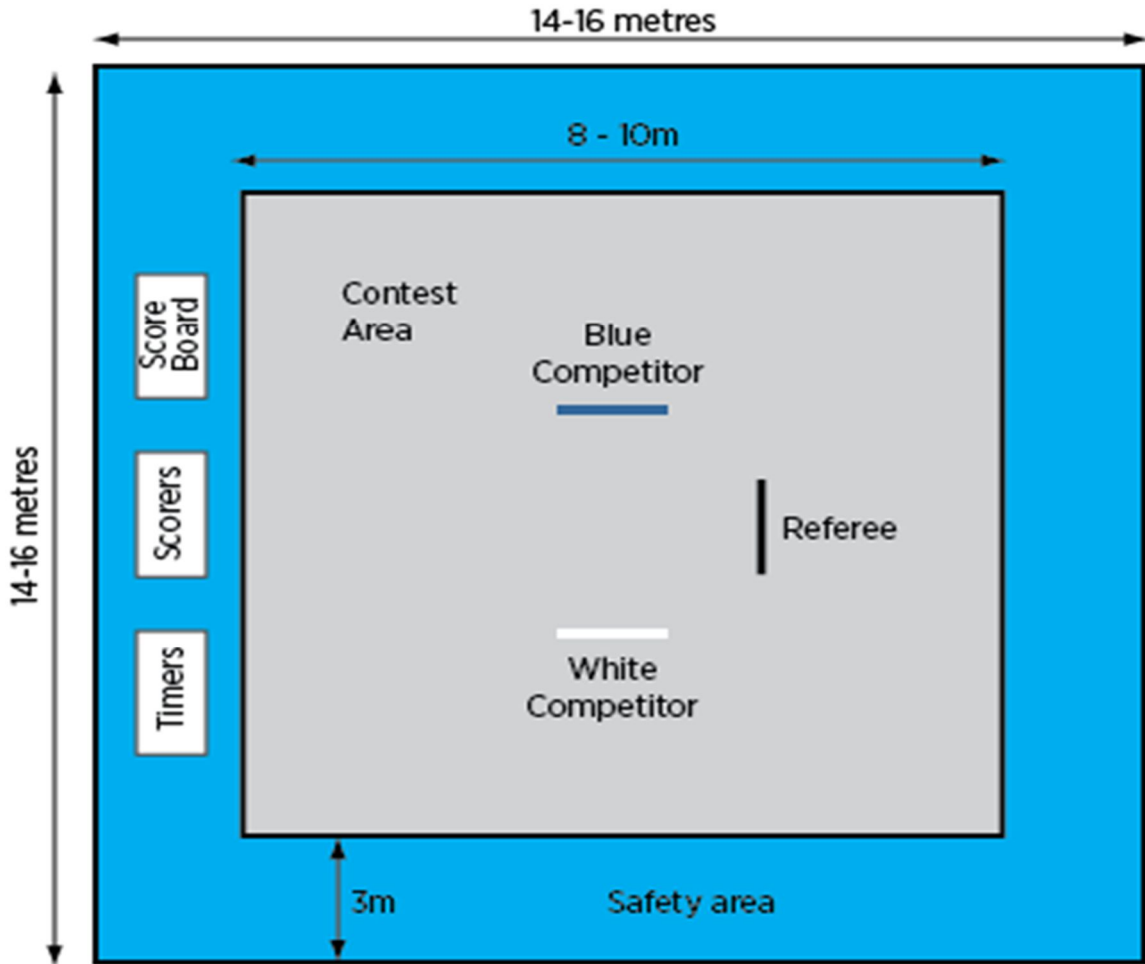


الحكام المساعدين



الإطار الطبي

لوحة النتائج





## لوحة النتائج



## لوحة النتائج الإلكترونية

ج - مراحل مباريات الجودو :

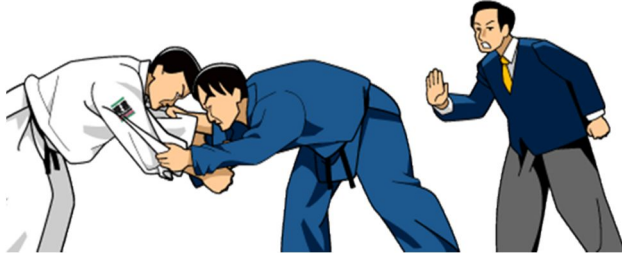


- يقوم اللاعبان بتحيةة البساط ثم يتقدم كل منهما نحو المكان المخصص له حسب لون الحزام (أحمر أو أبيض)
- يشير لهما الحكم للقيام بالتحية
- يحي كل منهما الآخر ثم ينتظران إشارة البداية.

يعلن الحكم بداية المباريات بعقارة هاجيمي فيتقدم كل منهما نحو الآخر.



عندما يشير الحكم بعقارة ماطي يتوقف اللاعبان و يعود كل منهما إلى مكانه حسب لون الحزام (أحمر أو أبيض)



عندما يشير الحكم بعقارة (إبون أو سوري مادي) يقف كل منهما في المكان المخصص له في انتظار إعلان نتيجة المباراة



بعد الإعلان على نتيجة المباراة يحيي كل منهما الآخر ثم يخرجان من نفس المكان الذي دخلا منه



للنظر فيه (التحكيم) للتعديل من قبل المختصين في التحكيم

.....

.....

.....

البرنامج التطبيقي للسنة الثانية

التوجهات المنهجية	مقاييس النجاح	ظروف الإنجاز	القدرات
تقديم وضعيات بيداغوجية ذات صعوبات مختلفة وحث المتعلمين على استنباط الحلول الفنية والتكتيكية الملائمة.	سرعة استغلال ردة فعل المنافس بالربط أو الدمج لحركات الرجل أو حركات التضحية الأمامية بحركات أخرى في اتجاهات مختلفة.	تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من إيجاد الحلول الملائمة للإسقاط بحركات الرجل و حركات التضحية الأمامية	- تطوير قدرة المتعلم على إسقاط المنافس بحركات الرجل و حركات التضحية الأمامية.
اختيار ومناقشة الحلول المقدمة من قبل المتعلمين وتطويرها.	تفادي السقوط بحركات الرجل و حركات التضحية الأمامية وسرعة الهجوم المعاكس.	تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من إيجاد الحلول الملائمة للدفاع ضد حركات الرجل وحركات التضحية الأمامية	- تطوير قدرة المتعلم على ربط و إدماج حركات الرجل و حركات التضحية الأمامية مع حركات أخرى في اتجاهات مختلفة.

الحركات من الوقوف

	<p>- خنق المنافس في ظرف زمني وجيز في الوضعيات التالية :</p> <p>- بين الرجلين. - على البطن. - وضعية الارتكاز الرباعي.</p>	<p>- تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من :</p> <p>إيجاد الحلول الملائمة لخنق المنافس.</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على خنق المنافس.</p>	الحركات الأرضية
	<p>- التخلص من وضعيات الخنق المختلفة باعتماد فنيات منطوية و مجدية.</p>	<p>- تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من إيجاد الحلول الملائمة للتخلص من وضعيات الخنق المختلفة.</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على التخلص من وضعيات الخنق.</p>	
<p>- تحسين قدرة المتعلم على انجاز هذه الحلول بتمارين :</p> <p>- الأوتشيكومي - يوكو سايكو كايكو - روندوري</p>	<p>- سرعة الربط الناجع بين حركات الإسقاط و الخنق.</p>	<p>- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من إيجاد الربط بين الإسقاط و الخنق.</p>	<p>تطوير قدرة المتعلم على الربط بين حركات الإسقاط وحركات الخنق و حركات الخنق شيمي وازا. (Shime waza).</p>	

<p>- ربط المجموعة الرابعة مع المكتسبات السابقة ( 3 المجموعات الاولى ) للناكي نو كاتا ( Nage no kata )</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على الإنجاز السليم للمجموعة الرابعة للناكي نو كاتا ( Nage no kata ) باعتماد مراجع الجامعة التونسية للجودو ( Mae sutemi – Waza )</p>	القطا
---	---	-------

ناکي - نو - کاتا ( آشي - وازا )

## NAGE-NO-KATA "ASHI-WAZA"

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



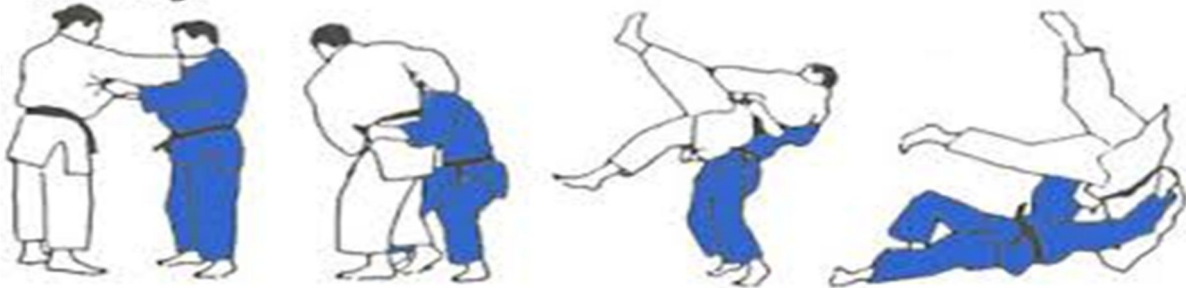
ناكي - نو - كاتا ( ماي - سوتومي - وازا )

**NAGE-NO-KATA "MAI SUTIMI - WAZA"**

Tomoe-Nage



Ura-Nage



Sumi-Gaeshi





# السنة الثالثة

3



## البرنامج النظري للسنة الثالثة

### المحور الأول

### تاريخ الجودو

#### 1 - انتشار الجودو في العالم

##### أ / ما قبل الحرب العالمية الثانية.

قبل الحرب العالمية الثانية و خلال سنة 1938 كانت اليابان كبقية دول العالم تشهد أجواء سياسية ساخنة بفعل نسمات الحرب القادمة، مما جعل رجال الجيش يعملون على الاستعداد لها وبالتالي عادت أيام فنون القتال الزاهية وازداد انتشارها داخل اليابان ومن بينها الجودو.

إلى حد هذه المرحلة ضلت محاولات نشر الجودو خارج اليابان محتشمة و اقتصرت على محاولات جوقورو كانو وبعض تلاميذه. ففي أمريكا تمكن ياماشيما وبعض زملائه من بعث ما يقارب الثلاثين ناديا، حيث كان من أشهر تلاميذه الرئيس روزفلت. وفي بريطانيا العظمى تمكن كوازومي من نشر الجودو والمساهمة في تأسيس البودوكووي وهي مؤسسة تعنى بتنظيم ممارسة الجودو داخل بريطانيا العظمى.

أما فرنسا فرغم تكرر زيارات جوقورو وبعض تلاميذه يضل فضل نشر الجودو بها لميكونوساكي كوايشي منذ سنة 1935 والذي طور أسلوب تدريس الجودو وأضفى عليه العديد من اللمسات الخاصة به، ونذكر من أهمها التدرج في الدرجات.

##### ب / ما بعد الحرب العالمية الثانية.

أما بعد الحرب العالمية الثانية وإثر هزيمة اليابان عمل الأمريكيون على منع كل أنشطة البيشودو و الكودوكان وبالتالي كل فنون القتال و الجودو إلا أن معلمي الجودو لم يرضخوا لهذه القرارات و ضلوا يناضلون من أجل نشر هذه الرياضة سرا إلى أن تمكنوا من الحصول على ترخيص بصفته رياضة وليس أحد فنون القتال الحربية ليسمح بعد ذلك للكودوكان بفتح أبوابه من جديد لاستقبال الراغبين في ممارسة الجودو. وكان العسكريون الأمريكيون من بين هؤلاء، إذ كانت تقدم لهم دروسا استثنائية. إلى أن رخصت السلطات الأمريكية بعد ذلك تدريس الجودو داخل المدارس اليابانية. أما في أوروبا فشهد الجودو انتشارا ملفتا للانتباه وخاصة بعد قيام مجموعة من المدرسين المتحمسين بترجمة أحد أهم المراجع اليابانية (جودو الكودوكان) إلى اللغة الفرنسية والإنجليزية ليزداد الإقبال على هذه الرياضة وأصبح بالإمكان الحصول على

مرجع ثري بالمعلومات التي تتعلق بممارسة الجودو لتنتقل بذلك المرحلة الرياضية المعاصرة. فحضي الجودو بإقبال واسع شجع العديد من الدول الأوروبية علي تأسيس جامعات وطنية له.

خلال سنة 1951 نظمت بمدينة باريس أول بطولة أوروبية للجودو حضرها العديد من المختصين اليابانيين والأوروبيين ومن بينهم ريساي كانو ابن مؤسس الجودو واستغلت هذه التظاهرة الرياضية العالمية الكبرى لدراسة إمكانية بعث مؤسسة تعنى بمختلف جوانب الجودو في العالم. فليتم الاتفاق على تأسيس الجامعة الدولية للجودو ويكون ريساي كانو أول رئيس لها. وخلال سنة 1956 نظمت اليابان أول بطولة عالمية للجودو بمدينة طوكيو حيث بلغ عدد الأجانب الذين تمكنوا من قضاء فترة طويلة نسبيا بالكودو وكان حوالي 15 ألف شخص. وتم إثر ذلك تطوير مبنى الكودوكان وأصبح أكثر معاصرة حيث أنشئت قاعات اختصاص لتدريس النساء والأطفال. كما اشتمل على مبيت للتلاميذ وآخر للمدرسين. وخلال بطولة العالم الأولى والثانية احتكر اليابانيون المراتب الأول الثلاث. إذ أن المنافسات اقتصرت على الوزن المفتوح.



وشعر اليابانيون بالقلق من الحيوية التي شهدتها الجودو في أوروبا وخلال بطولة العالم الثالثة التي نظمت سنة 1961 بمدينة باريس، تلقت اليابان ضربة قاسية عندما تمكن الهولندي جيسينك من هزم بطل العالم الأسبق البياني سون. وفي الحقيقة لم تكن تلك الهزيمة إلا دليلا على أن الجودو أصبح عالميا. ومنذ ذلك التاريخ خضع الجودو إلى تغييرات جذرية نحو رياضة معاصرة ومتطورة. وخلال سنة 1964 أدرج الجودو رسميا بالألعاب الأولمبية ليكون ذلك اعترافا رسميا بالجودو كرياضة عالمية. ومرة أخرى فوجئت اليابان بفوز الهولندي جيسينك بالمرتبة الأولى ثانية. مع ذلك فإدراج الجودو بالألعاب الأولمبية كان له بالغ الأثر. وتم تصنيف الأوزان إلى خفيف ومتوسط وثقيل إضافة للوزن المفتوح. وخلال البطولة العالمية الخامسة سنة 1967 بسان لاك سيتي بالولايات الأمريكية المتحدة تم إدراج أصناف الأوزان المعاصرة لأول مرة لتصبح الوزن الخفيف والوزن نصف الخفيف والوزن المتوسط والوزن الثقيل الخفيف والوزن الثقيل وأخيرا الوزن المفتوح.

Le nouveau guide Marabout du judo  
LUIS ROBERT . Avril 1983

من المحتمل أن يكون الجودو قد ظهر في تونس خلال الأربعينيات من القرن الماضي وذلك ببعث أول ناد سنة 1947 بنهج فينولون بمدينة تونس العاصمة من قبل جيم الشيخ وهو فرنسي من أصل جزائري متحصل على حزام اسود درجة ثانية. ومن بعده أشرف على إدارة النادي السيد دارمون وهو بدوره متحصل على الحزام الأسود درجة ثانية. وقد أسس السيد شمامة والسيد أدو ألفارو بعد ذلك نادي الكودوكان بنهج القاهرة ثم نادي موشي سوكي فنادي الشمس المشرقة للسيد حمادي بالحاج الذي سيكلف بعد الاستقلال برئاسة الجامعة التونسية للجودو. وفي سنة 1957 تأسس أول ناد خارج تونس العاصمة وهو نادي سيدي أبو سعيد للأخوين الشاذلي و عبد الرحمان بن حميدة إلى غاية سنة 1961 تاريخ تحويل هذا النادي إلى فضاء الزفير.

أما داخل الجمهورية وقبل سنة 1960 فتحت العديد من القاعات أبوابها بمدينة سوسة و صفاقس إلا أنها لم تكن سوى محاولات خاصة و متواضعة إلى غاية لموسم الرياضي 1965/66. هذا الموسم شهد تأسيس الجامعة التونسية للجودو التي حظيت سنة 1968 بتنظيم البطولة الإفريقية والتي كان لها دور فعال في انطلاقة الجودو بتونس. إلا أنها كانت تشكو نقصا في الإطار الفني وفي الإمكانيات المادية .

## المحور الثاني

### تقنيات الجودو

#### 1 - مراحل إنجاز حركات : الناي وازا ( Nage waza )

تتكون حركة الناي وازا من ثلاث عناصر أساسية تكون في ما بينها تسلسلا منطقيا للقيام بعملية الإسقاط أو الرمي وهي الكوزوشي والتسوكوري والكاكي.

#### أ - الكوزوشي : ( kusushi ) :

لنتمكن من التحكم في المنافس بأقل قوة ممكنة وجب علينا زعزعة توازنه، إذ متى فقد الجسم توازنه صعبت مقاومة الهجوم. وكما رأينا في المحور السابق أن زعزعة التوازن تكون في ثمانية اتجاهات، كذلك يمكن القيام بها أيضا في وضعية الثبات أو التنقل أمام منافس يقوم بعملية الدفع أو السحب أو يلف حول طوري.

#### ب - التسوكوري : ( tsukuri ) :

هي عملية التنقل والتموضع السليم على إثر زعزعة توازن المنافس قصد إسقاطه ويختلف التسوكوري من حركة إلى أخرى حسب اختلاف وضعية المنافس.

#### ج - الكاكي : ( kake ) :

الكاكي هي المرحلة الأخيرة بعد إخلال التوازن و التموضع السليم وبالتالي يمثل الكاكي عملية الإسقاط نفسها حيث يتم استغلال الكوزوشي و التسوكوري للقيام بالكاكي.

## 2 - مراحل إنجاز حركات التثبيت الأرض (الأوسايكومي وزا) (osei komi w).

تمثل الأوسايكومي وزا حركات تثبيت المنافس على ظهره أرضا والتحكم فيه. ولبوغ هذا الهدف وجب علينا التعرف على ردة فعل المنافس وهو في وضعية التثبيت على ظهره. لو اعتبرنا جسم الإنسان لوحا خشبيا مستطيل الشكل يطفو فوق الماء، حين نقوم بعملية الضغط على أحد الجانبين فسيغوص في الماء في حين يرتفع الجانب الآخر إلى الأعلى. كما يمكن أن يلف اللوح عموديا لذلك وحتى نتمكن من المحافظة على تثبيت اللوح وجب علينا الضغط على مركز الثقل أو على أطرافه الأربعة في الوقت نفسه. وانطلاقا من هذه الملاحظات تم وضع الحركات الأساسية لعملية تثبيت المنافس على الأرض والتحكم في جسمه وذلك بالتموضع على أحد جانبيه أو فوقه. فإذا قمنا بالتحكم في المنافس من أحد الجانبين فالمقصود هنا: التثبيت الجانبي. أما إذا كان التحكم في المنافس من خلال زوايا المضلع الرباعي للجسم ( الكتفان والحزام) فالمقصود هنا: عملية التثبيت الرباعي.

## 3 - حركات تثبيت مفصل المرفق (الكانسوتسو وزا) (kansetsu w) .

الكونسوتسو وزا هي عملية تثبيت أو خلع مفصل المرفق لذلك كان من الضروري اكتساب بعض المعرفة بعلم التشريح وبالأخص التركيبية الداخلية لمفصل المرفق. فالذراع يثنى على العضد بواسطة مفصل المرفق. وإذا قمنا ببسط الساعد بشكل يكون فيه مع العضد خطا مستقيما نلاحظ أنه من غير الممكن تجاوز هذه الحالة من البسط. لذلك لو وضعنا المرفق فوق قاعدة ارتكاز ثابتة وقمنا بالضغط على الساعد فإن المنافس سيحس بألم يزداد كلما ازداد الضغط على الساعد.

في مباراة الجودو لا يضغط اللاعب بشكل يسبب الضرر لمنافسه وإنما بشكل يثبت له فعالية وضعية التثبيت. وفي هذه الحالة يعلن المنافس هزيمته بالضرب على البساط أو على المنافس.

## 4 - حركات الخنق (الشيمي وزا) (shime w) .

الشيمي وزا هي حركات أو تقنيات الخنق التي يعتمدها اللاعب ليسبب الاختناق لمنافسه وبالتالي الإغماء دون التسبب له في المضرة، أو إجباره على الاستسلام. وتنقسم هذه التقنيات إلى ثلاث أصناف: هي منع التنفس و الضغط على الوريدين والضغط على أعصاب الرقبة.

## أ - منع التنفس :

تعتمد هذه التقنية الضغط على أنبوب التنفس في الحنجرة حتى يمنع تسرب الهواء إلى الصدر مما يسبب إغماء المنافس.

## ب - الضغط على الوريدين :

تعتمد هذه التقنية الضغط على الوريدين قصد منع تدفق الدم نحو المخ، حيث يمكن أن يغمى على المنافس إذا تواصلت عملية الضغط ما بين عشرة إلى عشرين ثانية.

## ج - الضغط على أعصاب الرقبة :

تعتمد هذه التقنية الضغط على أعصاب الرقبة لمنع التواصل بين المخ وبقية أجهزة الجسم مما يسبب نقصا في تدفق الأوكسيجان إلى المخ وبالتالي ينجر عنها إغماء المنافس.  
من المهم الإشارة أن بعض الدراسات العلمية أفادت أن هناك اتصالا وثيقا بين عملية الضغط على الوريدين وبين أعصاب الرقبة، إذ لا يمكن اعتماد صنف دون المساس بالثاني نظرا لتواجدهما في نفس الموقع من الرقبة.

Le nouveau guide Marabout du judo  
LUIS ROBERT. Avril 1983

## 5 - الكايطا : ( kata )

يؤكد جوقورو كانوا أن الكايطا تمثل روح الجودو ومن دونها لا يمكن إدراك أهدافه. فما هي الكايطا ولماذا تعطى كل هذا الاهتمام؟

تشير بعض المصادر أن أول كاطا أعداها جوقورو كانوا كانت الجو-نو-كاطا والإتسو-تسو-نو-كاطا، وكان ذلك خلال سنة 1887، ليستعين بها تلاميذه المتفوقون في مناظرة تدريس رجال الشرطة. كما أدرجت ضمن برنامج التدريس بالبوطوكواي الذي أسس سنة 1897.  
وخلال سنة 1909 عندما أصبح الكودوكان مؤسسة عمومية أضحت الكاطا تقدم للعموم بعد أن أضيف لها الناكي-نو-كاطا والكيمي-نو-كاطا والكامي-نو-كاطا. والكايطا هي مجموعة من الحركات الأساسية تمثل أحد أساليب تدريس الجودو وشكلا من أشكال التدريب الدقيق قصد ضمان حسن توارث الأجيال لروح الجودو وحركاته وأهدافه، ويبلغ عدد مجموعات الكايطا التسعة، توفر كل واحدة منها أسلوبا منفردا للتدريس قصد تمكين التلميذ من إستيعاب روح الجودو وحركاته الأساسية، معتمدة في ذلك تدرجا ينطلق من القواعد الأساسية للجودو، لتبلغ مستوى متقدما ومتميزا.

## أ- مختلف مجموعات الكاتا.

- 1 - الناكى- نو كاتا ( Nage No Kata )
- 2 - الكاطامي - نو- كاتا ( )
- 3 - الكيمي - نو- كاتا ( )
- 4 - الجو- نو- كاتا ( )
- 5 - كوشين جوتسو ( )
- 6 - إتسو- تسو- نو- كاتا ( )
- 7 - الكوشيكي - نو- كاتا ( )
- 8 - سايروكو- زانيو- كوكو ( )
- 9 - مين- طايي كو- نو كاتا ( )

الكاتا 8 و 9 - لهما نفس التسمية الكوشين - جوتسو وهي مجموعة من حركات الدفاع عن النفس، حيث يدرس الرجال حركات الإبون يو- كوشين - نو- كطا وتدرس النساء الفجوشين - يو- كوشين - نو كطا.

## ب - الناكى نو كاتا ( Nage No Kata )

تنقسم الناكى - نو- كطا إلى خمس مجموعات تمثل مختلف حركات الإسقاط في الجودو وهي كالاتي :

- 1- التي وزا (حركات اليد)
- 2- الكوشي وزا (حركات الحزام)
- 3- اشي وزا (حركات الرجل)
- 4- ماي سوتيمي وزا (حركات التضحية الأمامية)
- 5- اليوكو سوتيمي وزا ( حركات التضحية الجانبية)

وتشتمل كل مجموعة على ثلاث حركات، أي بمجموع يساوي خمسة عشر حركة تؤدي على اليمين ثم على اليسار.

## 6 - المنهجية التكتيكية لمباريات الجودو:

يعتبر الجودو من أكثر الرياضات ثراء ودقة وإعدادا. لذلك لو قمنا بتحليل المباريات أو بالأحرى للمنهجية التكتيكية للمباريات فإننا سنتطرق بالضرورة لشكل الهجوم أو مبدأ الهجوم، الذي بدوره يحتوي على ثمانية أشكال مختلفة وهي: الهجوم المباشر والهجوم المتكرر والحالات الأربعة للإثارة وردة الفعل والهجوم المكيف وأخيرا الهجوم على الطائر.

### أ - الهجوم المباشر :

يعتبر الهجوم المباشر الأكثر بساطة إذ يعتمد المهاجم على فاعلية الحركة المستعملة بأقصى حد ممكن. كما يعتبر الأكثر استعمالا من قبل اللاعبين ذوي المستوى المتوسط.

### ب - الهجوم المتكرر :

لنن ظهر الهجوم المتكرر مشابها في ظاهره لأسلوب الإثارة وردة الفعل إلا أنه يختلف عليه في مضمونه. ففي الهجوم المتكرر يندفع طوري للهجوم بنفس أسلوب الهجوم المباشر، إلا أن أوكاي يتجنب هذا الهجوم أو يحجزه فيكرر طوري الهجوم بنفس الحركة وبنفس الأسلوب. مثال :

يهاجم طوري بحركة السي واناكي فيتجنب أوكاي الهجوم ويتنقل نحو اليمين، فيكرر طوري الهجوم بنفس الحركة مع إخرجه الحزام.

### ج - الحالات الأربعة لهجوم الإثارة و ردة الفعل :

يرتكز هذا الشكل من الهجوم على فكرة أن كل عملية إثارة تفضي بالضرورة إلى ردة فعل، مما يوفر إمكانيتين أساسيتين :

- استغلال ردة فعل المنافس

- استغلال إثارة المنافس لك أو مبادرته (المنافس) بالهجوم.

### 1 ج - الحالة الأولى : الهجوم المتسلسل. ( combinaison )

يقوم طوري بالهجوم الجدي بإحدى الحركات و إثر ردة فعل أوكاي سواء بالصد أو بالمرأعة يستغل طوري هذه الوضعية لإسقاط أوكي بحركة ثانية . مثال :

طوري يهاجم بحركة هراي كوشي، فيكبح أوكاي الهجوم بردة فعل إلى الخلف، يستغل طوري تآرجح أوكاي إلى الخلف ليسقطه بحركة أو- ستو- أو - توشي.



## 2 ج - الحالة الثانية : الهجوم المندمج . ( confusion )

يقوم طوري بحركة مصطنعة متظاهرا بالهجوم ليستغل ردة فعل أوكي لإسقاطه. مثال :  
يتظاهر طوري بالهجوم بحركة تسوري كومي كوشي جاذبا أوكاي إليه ومدورا قليلا الحزام،  
فيقوم أوكاي بردة فعل الى الخلف وفي نفس الوقت يهاجم بحركة كو ستو كاي.  
ومن المهم هنا معرفة الفرق بين الهجوم المتسلسل والهجوم المندمج.  
فالهجوم المندمج بكل بساطة، يستعمل الحركة الأولى كمراوغة و قصد زعزعة توازن  
أوكاي في اتجاه الحركة الثانية. في حين أن في الهجوم المتسلسل ينتقل أوكاي الى الحركة  
الثانية بسبب فشل الحركة الأولى.

## 3 ج - الحالة الثالثة : الهجوم المعاكس (الكونوسان). ( gonosen )

يستغل طوري هجوم أوكاي ويقوم بإسقاطه. مثال :  
أوكاي يهاجم بحركة أوتشي كاري عندها يقوم طوري بتجنب هذا الهجوم برفعه ساقه  
اليسرى ويهاجم بحركة تمو- ناكي مستغلا دفع أوكاي.

## 4 ج - الحالة الرابعة : السونوسان . ( sennosen )

السونوسان هي عملية الاستغلال الحيني لوضعية أوكاي وهو في بداية إستعداده للهجوم  
. مثال :

أوكاي يستعد للهجوم بحركة ( السي يو ناكي ) وذلك بالدفع إلى الأمام مع تقديم الساق  
اليمنى، فيستغل طوري في حينها الوضعية ، و يهاجم رجل أوكي اليمنى بحركة ( الأوتشي  
ماطا ) على الجانب الأيسر.

## د - الهجوم المكيف : (conditionnement)

يقوم هذا الهجوم على فكرة تكيف ردة فعل المنافس في الاتجاه المعاكس إثر القيام  
بحركة هجومية متكررة قصد تعويد المنافس على صدها ثم استغلال هذا التكيف للقيام الفجني  
بحركة معاكسة تؤدي لإسقاطه . لذلك عادة ما يكون الجزء الأول من حركة التكيف المتكررة  
وحركة الإسقاط الأخيرة متشابهين. مثال :

(إبون سي وا ناكي) (إبون سي وا ناكي) ... ثم (كوتشي كاري)

## ه - الهجوم على الطائر:

- أ - الهجوم على الطائر بدون مسك.
- ب - الهجوم على الطائر مع المسك بيد واحدة.

البرنامج التطبيقي لتلاميذ السنة الثالثة

التوجهات المنهجية	مقاييس النجاح	ظروف الإنجاز	القدرات	سنة 3
تقديم وضعيات بيداغوجية ذات صعوبات مختلفة وحث التلاميذ على البحث واكتشاف الحلول الفنية والتكتيكية المناسبة.	- سرعة استغلال ردة فعل المنافس بالربط أو الدمج المنطقي للحركة بحركة أخرى في اتجاهات مختلفة. - تفادي السقوط بحركات التضحية الجانبية وسرعة الهجوم المعاكس.	- طرح وضعية مشكل تهدف إلى: تمكين المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للإسقاط بحركات التضحية الجانبية. - طرح وضعية مشكل تهدف الي : تمكين المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للدفاع ضد حركات التضحية الجانبية وتجنبها.	- تطوير قدرة المتعلم على إسقاط المنافس بحركات التضحية الجانبية. - تطوير قدرة المتعلم على ربط وإدماج حركات التضحية الجانبية وحركات أخرى في اتجاهات مختلفة.	الحركات من الوقوف
اعتماد أساليب التدريب التالية : - الأوتشيكومي. - يوكو سايكو كايكو. - روندوري	- تثبيت مرفق المنافس في ظرف زمني وجيز في الوضعيات التالية : - بين الرجلين - على البطن - وضعية الارتكاز الرباعي	- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للتثبيت المثالي لمرفق المنافس والتنقل المنطقي من وضعية إلى أخرى. - طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للتخلص من مختلف وضعيات تثبيت المرفق.	- تطوير قدرة المتعلم على تثبيت مرفق المنافس في وضعيات مختلفة معتمدا على الحركات الأساسية لتثبيت المرفق. - تطوير قدرة المتعلم على التخلص من مختلف وضعيات تثبيت المرفق.	الحركات الأرضية

<p>- تحسين قدرة المتعلم على إنجاز هذه الحلول بتمارين : - الأوتشيكومي - يوكو سايكو كايكو - روندوري</p>	<p>- سرعة الربط الناجع بين حركات الإسقاط و تثبيت المرفق.</p>	<p>- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من إيجاد الربط بين الإسقاط وتثبيت المرفق.</p>	<p>تطوير قدرة المتعلم على الربط بين حركات الإسقاط وحركات تثبيت المرفق ( الكانسوتسو وزا ) (kansetsu waza).</p>	<p>ربط حركات الإسقاط بالحركات الأرضية</p>
<p>ربط المجموعة الخامسة مع المكتسبات السابقة (الأربع مجموعات الأولى)</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على الإنجاز السليم للمجموعة الخامسة للناكي نو كاتا (Yoko Sutemi Waza) باعتماد مراجع الجامعة التونسية للجودو.</p>		<p>الكاتا</p>	

## NAGE-NO-KATA "YOKO-SUTEMI-WAZA"

Yoko-Gake



Yoko-Guruma



Uki-Waza





السنة الرابعة

4

## البرنامج النظري للسنة الرابعة

مراجعة و تثبيت الدروس النظرية للسنوات الفارطة ( السنة الأولى و الثانية و الثالثة ) ثم التطرق للجانب العلمي الرياضي بطريقة مجملة ( القدرات البدنية : المداومة – المقاومة – السرعة ... )  
( endurance – résistance – vitesse ... )

البرنامج التطبيقي لتلاميذ السنة الرابعة

التوجهات المنهجية	مقاييس النجاح	ظروف الإنجاز	القدرات
<p>- حث المتعلم على تحديد عناصر مشروعه الشخصي تحت إشراف المدرس.</p>	<p>- التحضير و التمرکز - اخلال التوازن او استغلال عدم التوازن. - الاسقاط - احترام النسق المفروض بين التنقل و حركات الاسقاط - احترام معايير السلامة بعد الاسقاط</p>	<p>- إعداد مشروع شخصي لاجتياز امتحان البكالوريا التطبيقي . - اتقان الخمس مجموعات من الناكي نو كطا.</p>	<p>- تطوير القدرات المكتسبة والإعداد لاجتياز امتحان البكالوريا رياضة</p>

## بكالوريا "شعبة الرياضة" اختصاص جودو 2019

بكالوريا رياضة اختصاص جودو  
دورة : .....  
الامتحان التطبيقي : .....  
المعهد : .....  
المترشح : .....  
رقم الاستدعاء : .....  
تاريخ الامتحان : .....  
الضارب : .....  
رب ت ..... التاريخ .....  
المكان : .....

<b>16 نقطة</b>	<b>I حركات الإسقاط ( Nage Waza )</b>
...../4	1- أنجز 4 حركات فنية في شكل (ناكي كومي) لإسقاط المنافس في الأربع اتجاهات التالية : خلفي يميني / خلفي يساري / أمامي يميني / أمامي يساري.
...../4	2 - أنجز حركة إسقاط من كل المجموعات الحركية التالية : (تي وازا - كوشي وازا - أشي وازا - سوتومي وازا ) وذلك في وضعية تنقل دائم.
...../3	3 - أنجز 3 حركات إسقاط مع ربط كل منها بإحدى الفنيات الأرضية التالية: التثبيت الأرضي (أوسيكومي وازا ) - حركات الخنق (شيمي وازا ) - تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
...../3	4 - أنجز ربط بين حركتين من حركات الإسقاط في إتجاهين مختلفين و ربطها بإحدى الفنيات الأرضية.
...../2	5- أنجز هجوم عكسي اثر هجوم مباشر مع الربط بين الإسقاط وإحدى حركات تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
<b>4 نقاط</b>	<b>II الحركات الأرضية : ( Katame waza )</b>
...../4	6 - القيام بمحاولتين 2 للوصول إلى التثبيت أو الخنق أو تثبيت المرفق إنطلاقا من وضعية أوكي الدفاعية دفاعا كليا (وضع الارتكاز الرباعي - ) في زمن لا يتجاوز الدقيقة.

العدد المسند : ...../20



بكالوريا "شعبة الرياضة" اختصاص جودو 2020

بكالوريا رياضة اختصاص جودو  
دورة : .....  
الامتحان التطبيقي : .....  
المعهد : .....  
المترشح : .....  
رقم الاستدعاء : .....  
تاريخ الامتحان : .....  
المكان : .....

10 نقاط	I حركات الإسقاط ( Nage Waza )
...../2	1- انجاز 4 حركات فنية في شكل (ناكي كومي) لإسقاط المنافس في الأربع اتجاهات التالية: خلفي يميني / خلفي يساري / أمامي يميني / أمامي يساري.
...../2	2 - أنجز حركة إسقاط من كل المجموعات الحركية التالية : (تي وازا - كوشي وازا - أشي وازا - سوتومي وازا ) وذلك في وضعية تنقل دائم.
...../2	3 - أنجز 3 حركات إسقاط مع ربط كل منها بإحدى الفنيات الأرضية التالية: التثبيت الأرضي (أوسيكومي وازا ) - حركات الخنق (شيمي وازا ) - تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا ).
...../2	4 - أنجز ربط بين حركتين من حركات الإسقاط في إتجاهين مختلفين و ربطها بإحدى الفنيات الأرضية.
...../2	5- أنجز هجوم عكسي اثر هجوم مباشر مع الربط بين الإسقاط وإحدى حركات تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا ).
10 نقاط	II الحركات الأرضية : ( Katame waza )
...../4	6 - القيام بمحاولتين 2 للوصول إلى التثبيت أو الخنق أو تثبيت المرفق إنطلاقا من وضعية أوكي الدفاعية دفاعا كليا (وضع الارتكاز الرباعي - ) في زمن لا يتجاوز الدقيقة.
...../6	7- ناكي نو كاتا : (المجموعة الأولى والثانية) - القيام بإحدى مجموعات الناكي نو الكاطا (عن طريق القرعة)

## بكالوريا "شعبة الرياضة " اختصاص جودو 2021

بكالوريا رياضة اختصاص جودو  
دورة : .....  
الامتحان التطبيقي : .....  
المعهد : .....  
المترشح : .....  
رقم الاستدعاء : .....  
تاريخ الامتحان : .....  
الضارب : .....  
رب ت ..... التاريخ .....  
المكان : .....

10 نقاط	I حركات الإسقاط ( Nage Waza )
...../2	1- انجاز 4 حركات فنية في شكل (ناكي كومي) لإسقاط المنافس في الأربع اتجاهات التالية: خلفي يميني / خلفي يساري / أمامي يميني / أمامي يساري.
...../2	2 - أنجز حركة إسقاط من كل المجموعات الحركية التالية : (تي وازا - كوشي وازا - أشي وازا - سوتومي وازا ) وذلك في وضعية تنقل دائم.
...../2	3 - أنجز 3 حركات إسقاط مع ربط كل منها بإحدى الفنيات الأرضية التالية: التثبيت الأرضي (أوسيكومي وازا ) - حركات الخنق (شيمي وازا ) - تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
...../2	4 - أنجز ربط بين حركتين من حركات الإسقاط في إتجاهين مختلفين و ربطها بإحدى الفنيات الأرضية.
...../2	5- أنجز هجوم عكسي اثر هجوم مباشر مع الربط بين الإسقاط وإحدى حركات تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
10 نقاط	II الحركات الأرضية : ( Katame waza )
...../4	6 - القيام بمحاولتين 2 للوصول إلى التثبيت أو الخنق أو تثبيت المرفق إنطلاقا من وضعية أوكي الدفاعية دفاعا كليا (وضع الارتكاز الرباعي - ) في زمن لا يتجاوز الدقيقة.
...../6	7- ناكي نو كاتا : (المجموعة الأولى والثانية و الثالثة) - القيام بإحدى مجموعات الناكي نو الكاطا (عن طريق القرعة)

العدد المسند : ...../20

## بكالوريا "شعبة الرياضة " اختصاص جودو 2022

بكالوريا رياضة اختصاص جودو  
الامتحان التطبيقي : .....  
المعهد : .....  
المترشح : .....  
رقم الاستدعاء : .....  
تاريخ الامتحان : .....  
دورة : .....  
الضارب : .....  
رب ت ..... التاريخ .....  
المكان : .....

10 نقاط	I حركات الإسقاط ( Nage Waza )
...../2	1- انجاز 4 حركات فنية في شكل (ناكي كومي) لإسقاط المنافس في الأربع اتجاهات التالية: خلفي يميني / خلفي يساري / أمامي يميني / أمامي يساري.
...../2	2 - أنجز حركة إسقاط من كل المجموعات الحركية التالية : (تي وازا - كوشي وازا - أشي وازا - سوتومي وازا ) وذلك في وضعية تنقل دائم.
...../2	3 - أنجز 3 حركات إسقاط مع ربط كل منها بإحدى الفنيات الأرضية التالية: التثبيت الأرضي (أوسيكومي وازا ) - حركات الخنق (شيمي وازا ) - تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا ).
...../2	4 - أنجز ربط بين حركتين من حركات الإسقاط في إتجاهين مختلفين و ربطها بإحدى الفنيات الأرضية.
...../2	5- أنجز هجوم عكسي اثر هجوم مباشر مع الربط بين الإسقاط وإحدى حركات تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
10 نقاط	II الحركات الأرضية : ( Katame waza )
...../4	6 - القيام بمحاولتين 2 للوصول إلى التثبيت أو الخنق أو تثبيت المرفق إنطلاقا من وضعية أوكي الدفاعية دفاعا كليا (وضع الارتكاز الرباعي - ) في زمن لا يتجاوز الدقيقة.
...../6	7- ناكي نو كاتا : (المجموعة الأولى والثانية والثالثة والرابعة) - القيام بإحدى مجموعات الناكي نو الكاطا (عن طريق القرعة)

## بكالوريا "شعبة الرياضة " اختصاص جودو 2023

بكالوريا رياضة اختصاص جودو  
دورة : .....  
الامتحان التطبيقي : .....  
المعهد : .....  
المترشح : .....  
رقم الاستدعاء : .....  
تاريخ الامتحان : .....  
المكان : .....

10 نقاط	I حركات الإسقاط ( Nage Waza )
...../2	1- انجز 4 حركات فنية في شكل (ناكي كومي) لإسقاط المنافس في الأربع اتجاهات التالية: خلفي يميني / خلفي يساري / أمامي يميني / أمامي يساري.
...../2	2 - أنجز حركة إسقاط من كل المجموعات الحركية التالية : (تي وازا - كوشي وازا - أشي وازا - سوتومي وازا ) وذلك في وضعية تنقل دائم.
...../2	3 - أنجز 3 حركات إسقاط مع ربط كل منها بإحدى الفنيات الأرضية التالية: التثبيت الأرضي (أوسيكومي وازا ) - حركات الخنق (شيمي وازا ) - تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
...../2	4 - أنجز ربط بين حركتين من حركات الإسقاط في إتجاهين مختلفين و ربطها بإحدى الفنيات الأرضية.
...../2	5- أنجز هجوم عكسي اثر هجوم مباشر مع الربط بين الإسقاط وإحدى حركات تثبيت المرفق (كنسوتسو وازا).
10 نقاط	II الحركات الأرضية : ( Katame waza )
...../4	6 - القيام بمحاولتين 2 للوصول إلى التثبيت أو الخنق أو تثبيت المرفق إنطلاقا من وضعية أوكي الدفاعية دفاعا كليا (وضع الارتكاز الرباعي - ) في زمن لا يتجاوز الدقيقة.
...../6	7- ناكي نو كاتا : (المجموعة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة) - القيام بإحدى مجموعات الناكي نو الكاطا (عن طريق القرعة)

العدد المسند : ...../20