

المرفقات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كاية التربية الرياضية بالجزيرة
قسم الدراسات العليا

استمارة استطلاع الرأى

موضوع البحث :

إختيار بعض المتغيرات لانتقاء المبتدئين فى رياضة الجودو

المرحلة السنية :

٩-١١ سنة

المرحلة العلمية :

الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف :

أ. د. زينب على عمر رئيس قسم طرق التدريس والتربية العملية

أ. د. سليمان على إبراهيم أستاذ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة

الباحث

عز الرجال فاروق

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

حمدا طيبا وبعد :

فليست الرياضة مجالا للعب فحسب وإنما بناء للعقل وصقل للفكر ، إيمان بقول ربنا فى مخاطبته لرسوله : "وعلمك ما لم تكن تعلم وكان فضل الله عليك عظيما" .

أيها السادة الخبراء

إيمان منا بدوركم الكبير وجهدكم العظيم الذى تقومون به فى مجال الرياضة فإننا نأمل فى مزيد العون والمساعدة بأرائكم وخبرتكم البناءة فى هذا المجال ، وبخبرتكم التى أسهمت بها وما زلتم تساهمون على الدوام .

إن أهمية مشكلة الإنتقاء إنما جاءت نتيجة لمحاولة تفسير التقدم المذهل فى الأرقام والمستويات عموما .

فعلى المبتدئ أن يمتلك كل الصفات الهامة لتحقيق التفوق فى أى نوع نشاطى يختاره وذلك بواسطة المعلومات المتصلة والخصائص الجسمية والوظيفية والحركية والنفسية للمبتدئ ، ويمكن التنبؤ بمدى ضلوحه لممارسة هذا النشاط أو ذلك ، وهذا لا يأتى إلا عن طريق إستخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات الأطفال المبتدئة .

وطبقا للتقسيم الستى للاتحاد المصرى للجودو الذى حدد أول بطولة للناشئين تبدأ من ٩ سنوات للممارسة رياضة الجودو وحيث تكيف أعضاء الجسم لإمكانية أداء التدريبات بصورة مبسطة وسهلة وسرعة تعلم المهارات الخاصة برياضة الجودو ، كما أن تنمية الصفات البدنية تفيد شرطا لإمكانية التفوق فى هذه الرياضة من حيث (الميل - الإصرار - الرغبة) .

ومجمل القول فإن موضوع الإنتقاء وممارسة رياضة الجودو هو رسالة مركبة (بدنية ومهارية ونفسية) .

فعند انتقاء مبتدئ لممارسة رياضة الجودو يجب مراعاة ما يلى :

١- الأبعاد الصحية

٢- الأبعاد السيكلولوجية

- ٣- الأبعاد الفسيولوجية (التأكد من كفاءة عمل الأجهزة الحيوية للجسم)
- ٤- الأبعاد البيولوجية (مراعاة المقاييس الخارجية للجسم)
- ٥- الأبعاد البدنية (درجة مستوى الصفات البدنية للمبتدئ)
- ٦- الأبعاد المعرفية (معرفة قانون وتاريخ رياضة الجودو)
- ٧- الأبعاد المهارية (معرفة لأداء بعض المهارات الخاصة برياضة الجودو)
- ٨- الأبعاد الحركية (مستوى القدرات التوافقية التي تنتج له أداء الحركات بشكل أكثر دقة وفي اتلوقت والمكان المحدد وبالقوة المطلوبة منه)
- ٩- الأبعاد الخاصة (امتلاك قدرات ومميزات خاصة في التغيير للواجبات والمهام المطلوبة منه أثناء التدريبات والمباريات)

وقد اختص الباحث بعدا واحدا فقط في هذا البحث وهو : البعد البدني (الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو)

البعد البدنى (الصفات البدنية)

مرفق طيه استمارة الصفات البدنية لاختيار أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو والباحث يعرض اتمارة استبيان فى هذه الصفات البدنية

والرجاء من سيادتكم موافقتنا بأعم هذه الصفات حسب أهميتها وأولويتها للاعب الجودو

والباحث فى هذا الصدد لا يسعه إلا أن يتقدم بخالص الشكر والعرفان وعظيم الامتنان لتعاونكم الصادق فى سبيل تحقيق أهداف الدراسة

الباحث

عز الرجال فاروق

د. عزت محمود الكاشف : الأسس فى الانتقاء الرياضى ، الأولى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ،
١٩٧٨م.

د. أحمد عبد العزيز محمد محمد : تقويم بعض المتغيرات المختارة لانتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة
رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة جامعة حلوان
١٩٨٩م.

ملاحظات	ذو أهمية طفيفة	متوسط الأهمية	مهم	مهم جدا	ذو أهمية عالية	عناصر الصفات البدنية
						أولا : القوة أ- القوة العظمى ب- القوة المميزة بالسرعة ج - تحمل القوة
						ثانيا : السرعة أ- السرعة الانتقالية ب- السرعة الحركية ج - سرعة الاستجابة
						ثالثا : التحمل أ- تحمل عام ب- تحمل خاص (وينقسم إلى) تحمل سرعة - تحمل السرعة القصوى - تحمل السرعة الأقل من القصوى - تحمل السرعة المتوسطة - تحمل السرعة المتغيرة تحمل القوة تحمل الأداء (أو العمل) تحمل التوتر العضلي الثابت
						رابعا : المرونة أ- المرونة العامة (شاملة) ب- المرونة الخاصة (تنقسم) مرونة إيجابية مرونة سلبية

ملاحظات	ذو أهمية طفيفة	متوسط الأهمية	مهم	مهم جدا	ذو أهمية عالية	عناصر الصفات البدنية
						خامسا : الرشاقة - المقدرة على رد الفعل الحركي - المقدرة على التوجيه الحركي - المقدرة على التوازن الحركي - المقدرة على التنسيق (التناسق الحركي) - المقدرة على الاستعداد الحركي - المقدرة على الربط الحركي - خفة الحركة
						سادسا : التوازن
						سابعا : التوافق
						ثامنا : الدقة
						تاسعا : عناصر أخرى ترون إضافتها -١ -٢ -٣ -٤ -٥

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والاحترام لسيداتكم ،،،

الباحث

عز الرجال فاروق

د. على سعيد محمد ريجان : وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار

الزقازيق ١٩٨٧.

د. عبد الرحمن أحمد سبار : اللياقة البدنية والقياسات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، دولة البحرين ، رسالة دكتوراه.

الاتحاد المصرى للجودو

شروط وأسلوب مهرجان المواهب

تحت ٩ سنوات

١- يقام هذا المهرجان لمواليد ١٩٨٤ وما بعدها

٢- الأوزان : حتى ٣٥ كجم - فوق ٣٥ حتى ٤٥ كجم - فوق ٤٥ كجم

٣- فنون الجود والشكل العام للبطولة :

- يبدأ اللقاء بأداء التحية للمنصة من وضع الوقوف (تاتشى - رى) ثم أداء التحية من وضع الجلوس (زا - رى) وذلك بنفس الأسلوب أثناء الكاتا •

- يقوم اللاعبان بعد أداء السقطات (الأوكيمى) بالأسلوب التالى :

- سقطة خلفية (أوشيرو - أوكيمى) عدد ٢ مرة من وضع الجلوس - زعدد ٢ مرة من وضع الوقوف •

- سقطة جانبية (يوكو - أوكيمى) عدد ٢ مرة من وضع الوقوف يمين وعدد ٢ مرة من وضع الوقوف شمال •

- سقطة دائرية أمامية (ماى - ماوارى - أوكيمى) مرة يمين - ومرة شمال مع عدم الوقوف والثبات فى الوضع النهائى ثم يلى ذلك وأثناء العودة أداء الشقطة الدائرية الأمامية (ماى - ماوارى - أوكيمى) مرة يمين - ومرة شمال مع الوقوف •

- حركات الرمى (الناجى - وازا)

يقوم اللاعب باختيار حركة واحدة من كل مجموعة من المجموعات الاثنية وأدائها ٤ مرات (أوتشى كومى) ثم الرمى فى المرة الخامسة لكل حركة من الحركات المختارة وبعد الانتهاء يقوم زميله باختيار الحركات التى يفضلها بنفس الأسلوب

المجموعات كالتالى :

المجموعة الأولى : حركات اليدين (تى وازا)

تاى أوتوشى

ايبون سوناچى

موريته سوناچى

المجموعة الثاية : حركات الوسط (جوشى وازا)

تسوريكومى جوشى جوشى أوجوشى أوكى جوشى

المجموعة الثالثة : حركات الأرجل (أشى وازا)

أوكوريه اشى براى دى اشى براى أوسوتو جارى

ساساى تسوريكومى اشى هيزا جوروما

- باكسوكو - جيكو

يقوم اللاعبان خلال أداء الباكسوكو - جيكو بأداء الحركات المختارة من المجموعات السابقة فقط ولا يجوز أداء سواها وذلك لمدة دقيقتين من وضع الوقوف (نفس إجراءات التحية فى الكاتا)

- تحديد الدرجات والتقييم

المظهر العام	١٠ درجات
التحية فى البداية والنهائية	١٥ درجة
الأوكيمى (السقطات)	٢٥ درجة
أوتشى كومى وناجى كومى	٢٥ درجة
باكسوكو جيكو	٢٥ درجة

١٠٠

توضع الدرجة لكل لاعب على حدة حسب أدائه دون النظر لأداء اللاعب الآخر (الزميل) يتم احتساب الدرجات بطريقة تخفيض الدرجة لكل جزئية محددة حسب الأخطاء التى يقوم بها اللاعب

يترك اللاعبان لأداء اللقاء بالكامل حتى لو فشلوا فى الوصول إلى ٥٠٪ من الدرجة

- الجوائز :

من المركز الأول حتى الثالث يمنح الفائزون مداليات (ذهبية - فضية - برونزية)

من الرابع حتى السابع يمنح الفائزون شهادات موضحا بها الترتيب

يمنح اللاعبون من المركز الأول وحتى السابع درجة الحزام الأخضر إذا لم يكن حاصلًا عليها

تاريخ الميلاد :

المدرسة :

مرفق

: الاسم

: العنوان

البعدي	القبلي	القياسات
		الإختبارات
		دفع كرة طبية الوثب العريض من الثبات إختبار المسطرة مواجهة الزميل ٣٠ث الجرى الزجراجي الوقوف على مشط القدم الكوبري (الجسر)

إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات

(القوة المميزة بالسرعة ، سرعة إستجابة ، تحمل الأداء ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة)

بيانات عامة :

الاسم :

المدرسة :

المحافظة :

الوزن :

الطول :

تاريخ الميلاد :

م	اسم الإختبار	محاولة أولى	محاولة ثانية	محاولة ثالثة	أفضل نتيجة	الوحدة
١	القوة المميزة بالسرعة					
١-١	القدرة العضلية للذراعين					
٢-١	القدرة العضلية للرجلين					
٢	سرعة الإستجابة إختبار المسطرة					
٣	تحمل الأداء وقوف مواجهة الزميل خلال الحركة المفضلة أكبر عدد من المرات لمدة ٢٠ ث					
٤	الرشاقة الجرى الزجراجي					
٥	التوازن الوقوف على مشط القدم					
٦	المرونة الكوبري (الجسر)					

أهم الأعراض الناتجة عن درجات الحمل المختلفة

تعيب بسيط (حمل بسيط)	تعيب كبير (حمل مثالي)	تعيب كبير جداً (حمل يصل إلى حدود مقدرة الرياضي)	
إحمرار خفيف	درجة إحمرار عالية	درجة إحمرار عالية جداً أو إصفرار (شحوب) لون البشرة بطريقة واضحة .	تلون البشرة
خفيف إلى متوسط وتأثر ذلك بدرجة الحرارة	عرق كثيف فوق خط الحزام (حزام الحوض)	عرق كثيف جداً وأيضاً تحت خط الحزام	ظهور العرق
أداء الحركات بإتقان بما يتناسب مع المستوى الذي وصله الرياضي	- بداية عدد الأخطاء - تقل درجة الدقة - زيادة القلق	- الإخلال بالتوافق إلى درجة كبيرة - أداء الحركات بضعف - تتعذر الدقة ولا يستطيع الرياضي الإتقان - كثرة الأخطاء - بداية تمايل (ترنح) أثناء أداء الحركات	أداء الحركات
عادى ينفذ تصحيحات وتوجيهات المدرب - لا توجد عصبية - إنتباه كامل عند أداء النموذج	- عدم الأنتباه أثناء الشرح - تقل درجة الأستعاب عند تعلم أو التدريب على مهارات تكييفية وتاكتيكية - تقل مقدرة الرياضي على التمييز	- يقل التركيز إلى درجة كبيرة - تزداد العصبية - تشتت - تقل سرعة رد الفعل إلى درجة كبيرة	التركيز
لا توجد شكاوى يمكن أداء كل متطلبات الحمل	- ضعف فى العضلات - صعوبات كثيرة فى التنفس - يزداد الوهن (الضعف) لدرجة كبيرة - يقل المستوى بصورة واضحة	- تقل كبير فى العضلات - آلام فى العضلات والمفاصل - شعور بدوار - غثيان ، الميل للقره أو حدوثه - حمو فى الصدر - الش عور حاد تماماً	الإحساس العام
أداء سليم - الرغبة فى متابعة التدريب	- يقل النشاط - الرغبة فى فترات راحة طويلة - لا يزال مستعداً للأستمرار فى التدريب	- الرغبة فى راحة تامة وإتقاف التدريب - يميل إلى الحصول على واجبات (يؤدى جزء من التدريب بالمنزل أو فى وقت آخر)	الإستعداد لأداء الجهد
مبتهج (مفرش) سعيد (وبالذات مع الجماعة)	- ضيق بعض الثراء ولكنه يبتهج عندما تتناسب نتائج التدريب مع المستوى المنتظر - سعادة بالتدريب القادم	- بداية ظهور شك فى قيمة وهدف التدريب (الذى يؤديه فى ذلك الحين) - " رعب " خوفاً من حمل جديد	المزاج

فترة تدريب المبتدئين في رياضة الجودو

أول الدورة من ١٩٩٤/٥/٣١ إلى ١٩٩٤/٥/٣١ عن شهر " مايو "

تحضير فترة التدريب الطبيعي الإستمارة الإحتواء الحمل

التاريخ	أيام الأسبوع	إعداد بدني فني	الإستمارة	الإحتواء	الحمل	تدريب (لعبة صغيرة) ٣ - ٥ م	تدريب (لعبة صغيرة) ٥ - ١٠ م	١ - ٢ تدريب (لعبة الصغار) ٥ - ١٠ م	٢ - ٢ تدريب (لعبة صغيرة) ٥ - ١٠ م	٣ - ٢ تدريب (لعبة صغيرة) ٣ - ٥ م	٤ - ٣ تدريب (لعبة صغيرة) ٣ - ٥ م	٥ - ٥ السقطات ، ١٥ - ٢٠	٦ - حركة الصراع عالياً ، ٢٠ - ٢٥
٩٤/٥/١	الأحد	إعداد بدني فني	٣ - ١	١	ع								
٩٤/٥/٣	الثلاثاء	إعداد بدني ، فني	٥ - ٣	٢	م								
٩٤/٥/٦	الجمعة	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٢ - ٢	أ (ع - ح)								
٩٤/٥/٨	الأحد	إعداد بدني ، فني	٥ - ٢	٤	م								
٩٤/٥/١٠	الثلاثاء	إعداد بدني - فني	٢ - ١	٥	ع								
٩٤/٥/١٣	الجمعة	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	١ - ٢	أ (ع - ح)								
٩٤/٥/١٥	الأحد	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٢	ح								
٩٤/٥/١٧	الثلاثاء	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٢ - ٢	م								
٩٤/٥/٢٠	الجمعة	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٤	ع								
٩٤/٥/٢٢	الأحد	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٦	م								
٩٤/٥/٢٤	الثلاثاء	إعداد بدني - فني	٥ - ٢	٣	ع								
٩٤/٥/٢٧	الجمعة	إعداد بدني - فني	٢ - ١	١	أ (ع - ح) ب								
٩٤/٥/٢٩	الأحد	إعداد بدني - فني	٢ - ١	٢	م								
٩٤/٥/٣١	الثلاثاء	إعداد بدني - فني	٢ - ١	٤	ع								

- ١ - حمل خفيف ح
٢ - حمل متوسط م
٣ - حمل عالي ع
٤ - حمل عالي جداً (حمل أقصى) أ (ع - ح)

١	٢	٣	٤	٥	٦
قوة مميزة	توازن	سرعة استجابة	المرونة	السقطا	الصراع عالياً
بالسرعة	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	ت	تني وازا)
(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)		
١ - ٢	٢ - ٢	٣	٤	٥	٦
تحمل الأداء	رشاقة	سرعة استجابة	المرونة	السقطا	الصراع عالياً
(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	ت	تني وازا)
(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)	(لعبة صغيرة)		

الدورة الثانية عن شهر يونيو من ١٩٩٤/٦/٣٠ إلى ١٩٩٤/٦/٣٠ م

فترة الإعداد البدني والفني الإحتواء الإستمرا

التاريخ	أيام الأسبوع	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني	إعداد بدني فني
٩٤/٦/٣	الجمعة	إعداد بدني فني	٣ - ١	١	ع ٠ م	١ - تدريب (لعبة صغيرة) ٣ - ٥ م					
٩٤/٦/٥	الأحد	إعداد بدني فني	٥ - ٢	٢	م ٠ م	٢ - تدريب (لعبة صغيرة) ٥ - ١٠ م					
٩٤/٦/٧	الثلاثاء	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٢ - ٢	أ ٠ م	٢ - ١ تدريب (لعبة الصغار) ٥ - ١٠ م					
٩٤/٦/١٠	الجمعة	إعداد بدني فني	٥ - ٣	٤	ع ٠ م	٢ - ٢ ن (لعبة صغيرة) ٥ - ١٠ م					
٩٤/٦/١٢	الأحد	إعداد بدني - فني	٣ - ١	٥	ع ٠ م	٣ - تدريب (لعبة صغيرة) ٣ - ٥ م					
٩٤/٦/١٤	الثلاثاء	إعداد بدني - فني	٥ - ٢	١ - ٢	م ٠ م	٤ - تدريب (لعبة صغيرة) ٣ - ٥ م					
٩٤/٦/١٧	الجمعة	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٢	ع ٠ م	٥ - القسطات ، ١٥ - ٢٠					
٩٤/٦/١٩	الأحد	إعداد بدني - فني	٥ - ٣	٢ - ٢	م	٦ - حركة الصراخ عالياً ، ٢٠ - ٢٥ م					
٩٤/٦/٢١	الثلاثاء	إعداد بدني - فني	٣ - ١	٣	ع ٠ م	٦ - حركة من الصراخ عالياً ٢٠ - ٢٥ م					
٩٤/٦/٢٤	الجمعة	إعداد بدني - فني	٥ - ٢	١	أ ٠ م						
٩٤/٦/٢٦	الأحد	إعداد بدني - فني		٢	م م						
٩٤/٦/٢٨	الثلاثاء	إعداد بدني - فني									

١ - حمل خفيف
٢ - حمل متوسط
٣ - حمل عالي
٤ - حمل عالي جداً (حمل أقصى) (ج ٠ ع)
خ
م
ع

٦	٥	٤	٣	٢-٢	١-٢	٢	١
الصراخ عالياً (تى وازا)	السقطات	المرونة	سرعة استجابة	رشاقة	تحمل الأداء	توازن	قوة مميزة بالسرعة

الدورة الثالثة خلال شهر يوليو من ١٩٩٤/٧/٣١ إلى ١٩٩٤/٧/١ م

الإستمرار الإحتواء الحمل تحضير فترة التدريب

التاريخ	أيام الأسبوع	إعداد بندي فني									
٩٤/٧/١	الجمعة	١	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥
٩٤/٧/٣	الأحد	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢
٩٤/٧/٥	الثلاثاء	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢
٩٤/٧/١٠	الجمعة	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣
٩٤/٧/١٢	الأحد	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤
٩٤/٧/١٥	الثلاثاء	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥
٩٤/٧/١٧	الجمعة	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢
٩٤/٧/١٩	الأحد	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢
٩٤/٧/٢٢	الثلاثاء	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣
٩٤/٧/٢٤	الجمعة	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤
٩٤/٧/٢٦	الأحد	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥
٩٤/٧/٢٩	الثلاثاء	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢
٩٤/٧/٣١	الجمعة	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢
	الأحد	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣
	الثلاثاء	٥	١-٢	٢	٣	٤	٥	١-٢	٢	٣	٤

١ - حمل خفيف
٢ - حمل متوسط
٣ - حمل عالي
٤ - حمل عالي جداً (حمل أقصى) (ع - ٠ - ج)

الصرع عالياً (تي وازا)	السرعة	قوة مميزة	توازن	تحمل	رشاقة	سرعة	استجابة	المرونة	السقطات	الصرع عالياً (تي وازا)
٦	١-٢	٢	١-٢	٢-٢	٣	٤	٥	٦	٦	٦

البرنامج الزمني
الخاصة بلاعبى الجودو المبتدئين للمرحلة السنوية ٩ سنوات يوضح
توزيع الألعاب الغرضية على مدار ٣ شهور

من ١٩٩٤/٥/١ م
إلى ١٩٩٤/٧/٣٠ م

برنامج الألعاب العرضية المقترحة لإرتقاء بمستوى الصفات البدنية
للاعبى الجودو المبتدئين

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أرقام الألعاب العرضية	الزمن بالدقيقة	الحمل	
الأول (مايو)	الأول	١	٦٥٠٦٣٠٧٠٥٠٣٠١	٤٥	ع	
		٢	٦١٠٥٩٠٢٩٠٢٧٠٢٥٠٢٣	٤٥	م	
		٣	٧٣٠٧١٠٤٧٠٤٥٠٤٣٠٤١	٤٥	أ (ع. ح)	
		٤	٦٦٠٦٤٠٨٠٦٠٦٢	٤٥	م	
	الثاني	٥	٦٠٠٥٨٠٢٨٠٢٦٠٢٤٠٢٢	٤٥	ع	
		٦	٧٢٠٧٠٠٤٦٠٤٤٠٤٢٠٤٠	٤٥	أ (ع. ح)	
		٧	٦٩٠٦٧٠١٥٠١٣٠١١٠٩	٤٥	خ	
		٨	٦٢٠٥٩٠٣٧٠٣٥٠٣٣٠٣١	٤٥	م	
	الثالث	٩	٧٥٠٧٣٠٥٥٠٥٣٠٥١٠٤٩	٤٥	ع	
		١٠	٧٢٠٧٠٠٦٦٠٦٤٠٦٠٠٥٨	٤٥	م	
		الرابع	١١	٦١٠٥٩٠٣٦٠٣٤٠٣٢٠٣٠	٤٥	ع
			١٢	٦٦٠٦٨٠١٦٠١٤٠١٢٠١٠	٤٥	أ (ع. ح)
		الخامس	١٣	٣٥٠١٧٠١٣٠١١٠٩٠٧	٤٥	م
			١٤	٧٢٠٤٨٠٣٦٠٢٢٠٢٠٠١٨	٤٥	ع

برنامج الألعاب الغرضية للإرتقاء بمستوى الصفات البدنية
للاعبي الجودو المبتدئين

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أرقام الألعاب الغرضية	الزمن بالدقيقة	الحمل
الأول (يونيو)	السادس	١٥	٧٢٠٧٠٠٥٦٠٥٤٠٥٢٠٥٠	٤٥	ع
	السابع	١٦	٦٠٠٥٨٠٣٩٠٢٧٠٢٥٠٢٣	٤٥	م
		١٧	٦١٠٥٩٠٦٥٠٦٣٠٧٣٠٧١	٤٥	أ (ع.ج)
		١٨	٦٥٠٦٣٠٧٠٥٠٣٠٣١	٤٥	ع
	الثامن	١٩	٦٢٠٦٠٠٣٠٠٢٨٠٢٦٠٢٤	٤٥	م
		٢٠	٦٠٠٥٨٠٤٧٠٤٥٠٤٣٠٤١	٤٥	أ (ع.ج)
		٢١	٦٢٠٦٠٠٦٦٠٦٤٠٧٤٠٧٢	٤٥	ع
	التاسع	٢٢	٧٣٠٧١٠٢١٠١٩٠١٧٠١٥	٤٥	م
		٢٣	٦٩٠٦٧٠٣٩٠٣٧٠٣٥٠٣٣	٤٥	م
		٢٤	٦١٠٥٩٠٥٧٠٥٥٠٥٣٠٥١	٤٥	ع
العاشر		٢٥	٦١٠٥٩٠٦٥٠٦٣٠٧٣٠٧١	٤٥	أ (ع.ج)
	٢٦	٦٦٠٦٤٠٣٨٠٣٦٠٣٤٠٣٢	٤٥	م	

برنامج الألعاب الغرضية المقترح للإرتقاء بمستوى الصفات
البلدية للاعبى الجودو المبتدئين

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أرقام الألعاب الغرضية	الزمن بالدقيقة	الحمل
الثالث (يوليو)	الحادى عشر	٢٧	٧٢٠٧٠٠٢٠٠١٨٠١٦٠١٤	٤٥	ع
	الثانى عشر	٢٨	٧٤٠٦٨٠٦٦٠٦٤٠٦٠٠٥٨	٤٥	م
		٢٩	٦٢٠٦٠٠٤٦٠٤٤٠٤٢٠٤٠	٤٥	أ (ع.ج)
		٣٠	٧٣٠٧١٠٧٠٥٠٣٠١	٤٥	م
	الثالث عشر	٣١	٦٦٠٦٤٠٢٨٠٢٦٠٢٤٠٢٢	٤٥	ع
		٣٢	٦٢٠٦٠٠٥٤٠٥٢٠٥٠٠٤٨	٤٥	أ (ع.ج)
		٣٣	٧٣٠٧١٠٦١٠٥٩٠٦٥٠٦٣	٤٥	خ
		٣٤	٧٤٠٧٢٠١٤٠١٢٠١٠٠٨	٤٥	م
	الرابع عشر	٣٥	٦٥٠٦٣٠٢٣٠٣٧٠٢٧٠٣٣	٤٥	ع
		٣٦	٥٨٠٦٢٠٥٠٠٤٢٠٤٨٠٥٤	٤٥	م
الخامس عشر	٣٧	٦٢٠٦٠٠٦٤٠٦٦٠٧٢٠٧٤	٤٥	ع	
	٣٨	٧٥٠٧١٠٢١٠١٥٠٣٠١٩	٤٥	م	
	٣٩	٣٣٠٣١٠١٣٠١١٠٩٠٧	٤٥	ع	
السادس عشر	٤٠	٦٠٠٤٤٠٣٢٠١٦٠١٢٠١٠	٤٥	أ (ع.ج)	

الألعاب الغرضية

الخاصة بلاعبى الجودو وتحت سن ٩ سنوات

للإسهام فى رفع الصفات البدنية للاعبى الجودو المبتدئين

مرفق ()
الألعاب الغرضية



الهدف : القوة المميزة بالسرعة

١

وقوف مواجه مع الزميل فى وقفة الإستعداد

١ : ١

وعند الإشارة من المدرب يحاول كل زميل

إخلال توازن للمنافس لكل منهما توازنه على

البساط . غير مسموح بالقرملة بالرجلين تؤدى

لمدة ٢٠ ، ٣٠ ث

تحسب نقطة لكل مرة يخل توازن المنافس



وقوف مواجه مع الزميل فى وقفة الإستعداد

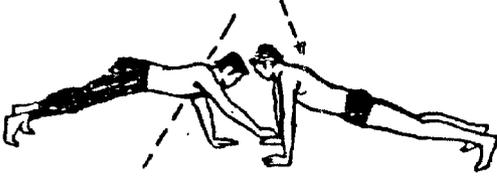
١ : ٢

للجودو وعند الإشارة من المدرب يحاول لكل

زميل مسك بدلة الخصم وجزية بشدة نحوه

تؤدى لمدة ٢٠ ، ٣٠ ث تحسب نقطة لكل مرة

يجزب المنافس له .



إنبطاح مائل مواجهة مع الزميل وهما فى وضع

١ : ٣

حركة يحاول مسك ياقة البدلة أوكم الجاكت

ومحاولة إخلال توازن الزميل لملامسة الصدر

بالأرض ، والجسم فى حالة إنبطاح المائل أثناء

الأداء وتؤدى لمدة ٢٠،٣٠ ث تحسب نقطة لكل

مرة يجزب المنافس له .



وقوف مواجهة من اللاعبين فى وقفة الإستعداد

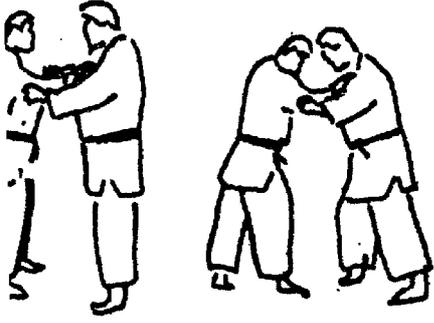
١ : ٤

للجودو وعند الإشارة للبدء يلتحم اللاعبان

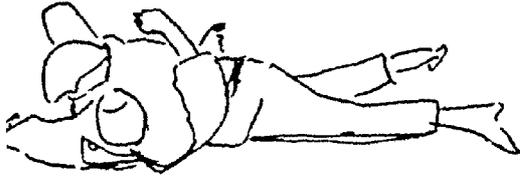
ومحاولة كل لاعب أن يدخل بالذراعين أسفل

أبطنى اللاعب وتؤدى لمدة ٢٠ - ٣٠ ث غير

مسموح بالسليبيه .



١ : ٥ الوقوف مواجه مع الزميل يحاول كل لاعب من جذب السيطرة على ذراع الزميل ودفعة إلى الأمام والرجوع إلى الوضع الإبتدائي ومحاولة مرة أخرى وتؤدي لمدة تتراوح لمدة ٢٠ - ٣٠ ث



١ : ٦ يتخذ اللاعبان لاعب من وضع الصراع أسفل واللاعب الآخر بمحاولة السيطرة على اللاعب الآخر وعدم الخروج من الحركة مع تبديل الوضع وتؤدي لمدة ٢٠ - ٣٠ ث .



١ : ٧ يتخذ اللاعبان وضع الصراع أسفل لاعب مدافع مهاجم ويحاول المهاجم حمل المدفع ووضع في حالة التثبيت في مدة لا تزيد عن ٣٠ ث .



١ : ٨ لاعبان مدافع من الوضع أسفل واللاعب المهاجم يمسك الجذع بتطويق بالذراعين يحاول المهاجم رفع المدافع من أسفل إلى أعلى وقلبه على الظهر وبمحاولة التثبيت وعلى المدافع عدم تمكين المهاجم من قلبه على الظهر ، يسمح المهاجم ٢٠ - ٣٠ ث تثبيت المنافس على الأرض ، يحسب له نقطة للمهاجم عن تحقيق تثبيت الزميل على الظهر



١ : ٩ يتخذ اللاعبان وضع الإبتطاح مواجهة تشبيك الذراعان محاولة كل منهم شد زميله ناحية ٢٠ - ٣٠ ث .



١ : ١٠ للاعبان في وضع الصراع أرضاً لاعب مهاجم ولاعب مدافع والمهاجم يطوق جذع المدافع محاولة المدافع الوقوف على الرجلين في مدة لا تزيد عن ٢٠ ث والمهاجم يحاول ألا يمكنه من الوقوف مع مراعاة عدم استخدام العرقلة من المهاجم .



١ : ١١ اللاعبان وقوفاً والمسك المشترك لمسك الجذع (كما في الرسم) عن إشارة البدء محاولة كل منهما حمل وميلة لأعلى لمدة ٣٠ ث

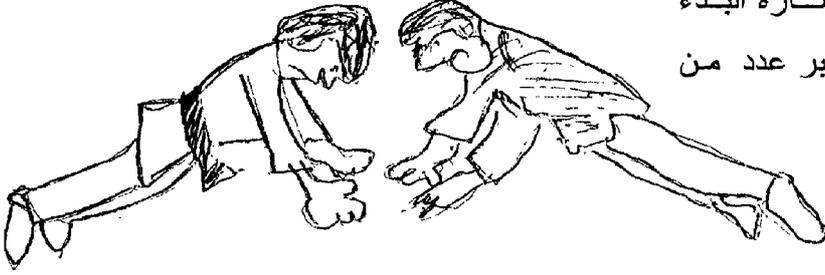


١ : ١٢ يتخذ اللاعبان وضع المدافع من أسفل مع المواجهة والكرة على البساط ، وعند الإشارة بالبدء يتصارع اللاعبان للاستحواز على الكرة لمدة من ٢٠ - ٣٠ ث .

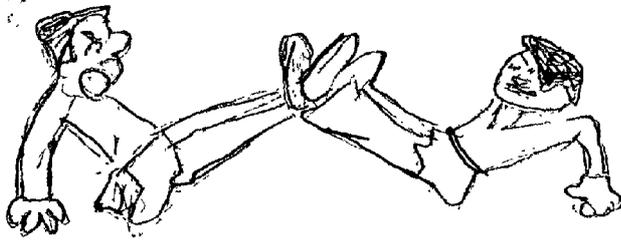


١ : ١٣ اللاعبان وقوف مواجهة في وضع الصراع عالياً ، يحاول اللاعب التسلق على جدار زميله بمساعدة زميلة لعمل لفة كاملة طوليا ومن أسفل الفخذين والصعود مرة أخرى مع ملاحظة عدم ملامسة الأرض ، ويفوز اللاعب الذي يسجل أكبر عدد من اللفات بحيث لا يزيد الزمن عن ٣٠ ث

١ : ١٤ يتخذ اللاعبان وضع الإستعداد للمدافع من الصراع أرضاً - مواجهة وعند إشارة البدء يحاول كل لاعب مسك قدم زميلة أكبر عدد من المرات بحيث لا يزيد عن ٣٠ ث



١ : ١٥ جلوس طولاً بالأستناد بالذراعين ورفع ومحاولة مسك قدمي الزميل بالقدمين لمدة ٢٠ - ٣٠ ث الأرجل مستقيمة أثناء الأدغاء (اللعب)

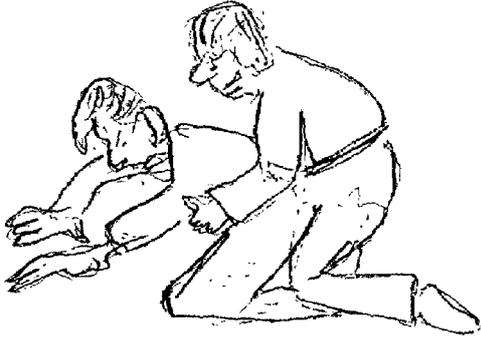


١ : ١٦ وقوف مواجهة مع الزميل تشبيك اليدين محاولة كل لاعب جذب زميله حتى حتى يتقدم إلى الأمام وتبديل باليد اليسرى المدة للذراعين ٢٠ - ٣٠ ث (مناصفتا)

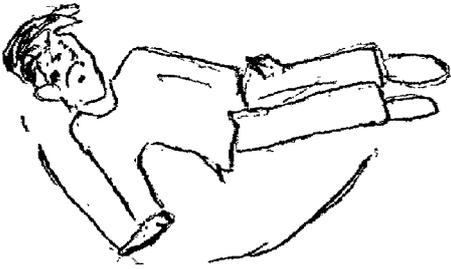


١ : ١٧ وقوف مواجه اللاعبان بمكان الكرة ، وعند الإشارة بالبدء يقوم كل لاعب بمحاولة الإحتفاظ بالكرة والسيطرة عليها وعدم إعطاء الفرصة للزميل للإحتفاظ بالكرة بحيث لا يزيد الفترة الزمنية من ٢٠ ث - ممنوع إستعمال الرجلين أو المشى والابتعاد بالكرة وممنوع مواجهة الزميل بالدوران بالخلف .





١ : ١٨ لاعبان مواجهان فى وضع الصراع أسفل يحاول المهاجم اللف خلف الزميل وأن يعتلية بأقصى سرعة وعلى المدافع عدم تمكنه من تطويقه أو السيطرة عليه المدة ٢٠ ث .



١ : ١٩ وضع اللاعبان ذراع فى الدائرة وعند الاشارة بالبده يحاول كل لاعب اللحاق بزميله والسيطرة عليه المدة ٢٠ ث .



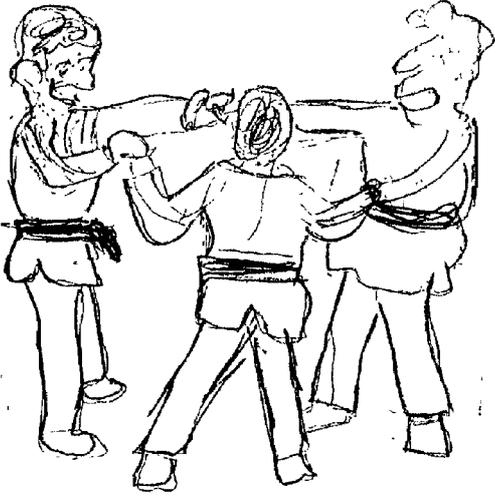
١ : ٢٠ يقف اللاعبان فى وضع الصراع عالياً يحاول المهاجم لمس فخذ اللاعب المدافع من الجانب ، والمدافع يحاول لمس المهاجم لفخذية مع ملاحظة عدم التدوير أو الرجوع للخلف أو التحرك إلى الأمام ٢٠ ث .



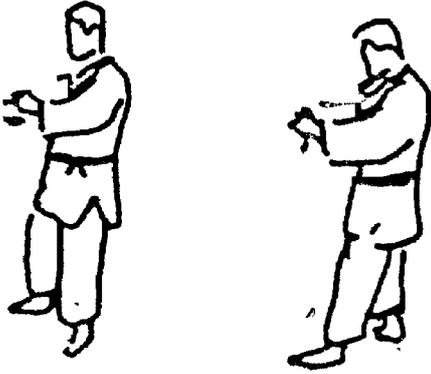
١ : ٢١ أنبطاح مائل مواجه يحاول لمس أصابع الزميل والتحرك لعدم تمكن الزميل من لمس الأصابع ، ممنوع لمس الأرض المدة ٢٠ ث .

٢ الهدف : سرعة الإستجابة :

٢ : ٢٢ وجود ثلاث لاعبين لاعبان فى وضع المهاجم وأخر فى وضع المدافع وعند إشارة البدء يقوم اللاعبان بالهجوم على المدافع وعند سيطرة المدافع على المهاجمين وصد هجومهم يخرج من وضع المدافع إلى المهاجم والتبديل مع زميله له .



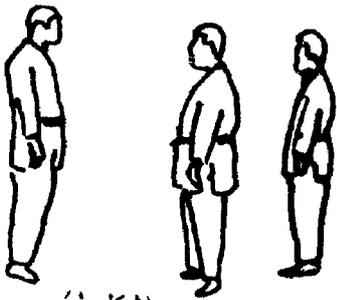
٢ : ٢٣ يقف المهاجم خلف لمدافع على بعد مترين ومعه كرة تنس ويقف المدافع أمامه ويحاول المهاجم رمى الكرة إلى الحائط لتعبير المدافع ، المدافع يحاول توقع اتجاه الكرة والإستحواز عليه يحسب نقطة للمدافع على كل مرة يمسك الكرة .

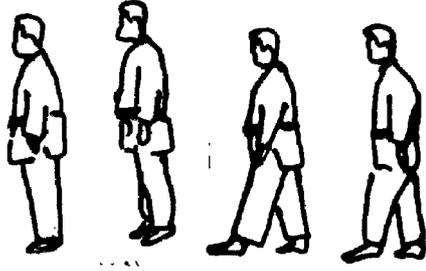


٢ : ٢٤ يقف اللاعبان على حافة البساط يضع المدرب حزام فى منتصف البساط وعند بدء الإشارة يحاول اللاعبان الإستحواز على الحزام يحسب نقطة لكل لاعب للإستحواز على الحزام

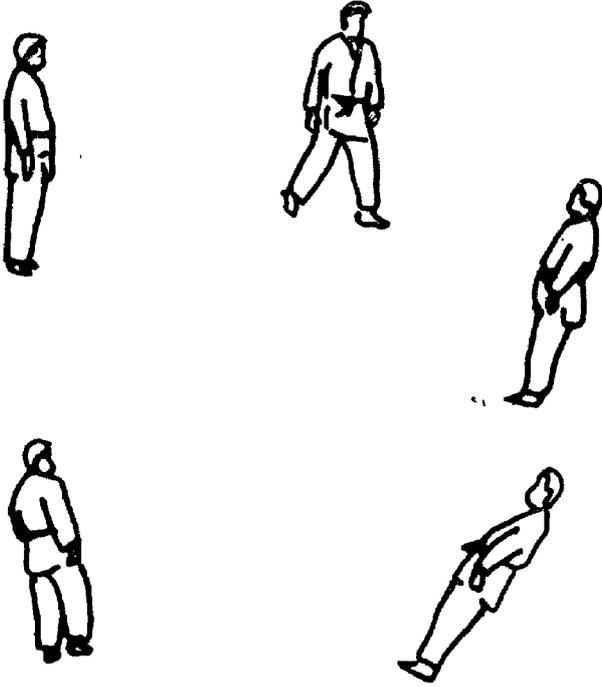


٢ : ٢٥ يقف اللاعبون أمام المدرب وعند سماعهم كلمة مجموعة قبل الأمر ينفذو أو مرة وإذا لم يقل كلمة مجموعة قبل الأمر لا ينفذ اللاعب الذى يخطأ متخذاً خطوة إلى الأمام ويميز فى نهاية اللعبة اللاعب الأكثر إستجابة .

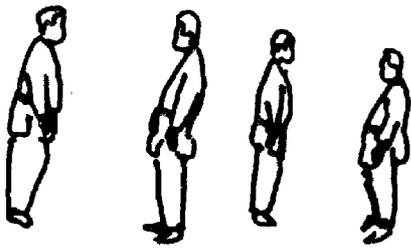




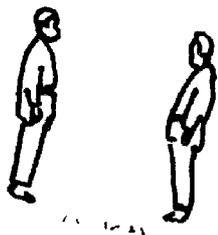
٢٦ : ٢ يقف مجموعتين كل مجموعة ٤ أفراد وعند إشارة البدء يناول كل رئيس مجموعة الكرة إلى الزميله الذى خلف من فوق الرأس حتى إلى آخر فرد فى المجموعة ويجرى إلى الأمام ويكرر نفس التمرين حتى يرجع إلى أول فرد أبتدى ، يفوز من ينهى أولاً .



٢٧ : ٢ يقف اللاعبون فى شكل دائرة ويبدأ العد ١ ، ٢ ، فردى وزوجى ويأخذ المشرف لاعبان بجانب بعض كرئيس للفريق وعند إشارة البدء يرمى كل رئيس فريقة الكرة لأفراد فريقة ويفوز عندما ترجع الكرة إلى رئيس الفريق ملحوظة : رئيس الفريق الأول يرمى الكرة فى الإتجاه الأيمن . رئيس الفريق الثانى يرمى الكرة فى الإتجاه الأيسر .



٢٨ : ٢ يقف اللاعبون على البساط وعند سماع الصفارة وأشارة البدء يتجة اللاعبون إلى الإتجاه العكسى له ويخرج الفرد الذى يخرج فى نفس الإتجاه الذى يحدده المدرب حتى ينتهى إلى أن يفوز اللاعب الذى يجرى فى عكس إتجاه إشارة المدرب .



٢٩ : ٢ يقف كل لاعب على حافة البساط وفى منتصف حزام لاعب مدافع ولاصمهاجم وعند بدء الأشارة واخذ الحزام بدون أن يلمسه المدافع ، تحسب نقطة عن كل مرة يأخذ المهاجم الحزام بدون لمس المدافع لمسه .



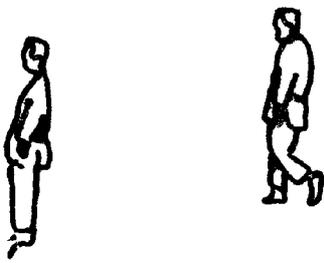
٢: ٣٠ اللاعبين فى وضع الصراع عالياً المهاجم فى يده حزام يحاول أن يلقيه مع المدافع عن يده أو رجله أو رقبته ويثبت عليه لمدة ٣ ثوانى وعلى المدافع أن يراوغة بل ويهاجمه بطريقة مشروعة مسموح به، لايسمح للمدافع بمسك الحزام يده بينما المهاجم لايسمح له بمسك جاكيت البدلة أو البنطلون .



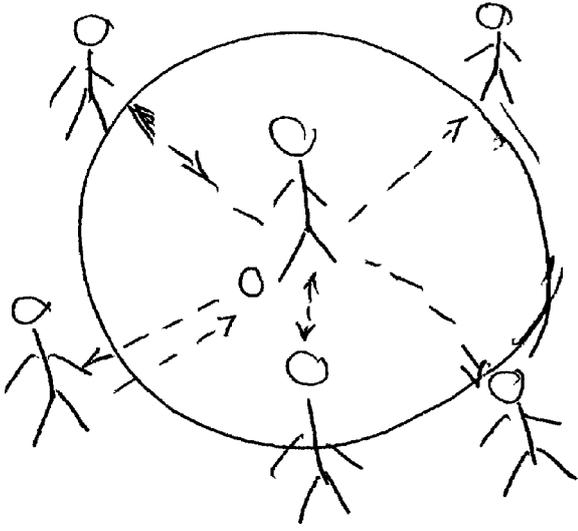
٢ : ٣١ لاعبان فى وضع الصراع عالياً يقف المهاجم والدفاع على جهتي البساط وفى منتصف البساط ثلاثة أحزمة وعند سماع الأشارتين يدفع المهاجم وأخذهم إلى الداخل منطقتهم وعلى المدافع منعه بالصراع عالياً



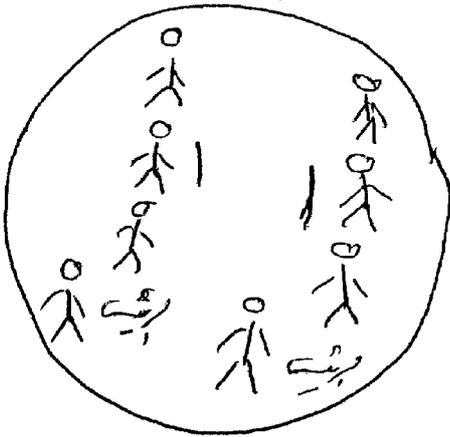
٢: ٣٢ يقف لاعبان على البساط وعند بدء الأشارة يحاول كل منهما لمس كتف الآخر بدون أعاقته بالأرجل (القدمين)



٢ : ٣٣ يقف اللاعبان أمام جدار ، سيقف المدافع فى مواجهة المهاجم خلفه بمسافة ٣ م ومعه كرة يقوم المهاجم برمى الكرة على الحائط بمأصطدمها على المدافع فى كل من الوجه والصدر والجسم بأكمله ويقوم المهاجم بمحاولة عشر رميات ثم يقوم بدور المدافع ويأخذ المدافع ويأخذ المدافع دور المهاجم تحت نقطة كل كرة تصيب المهاجم .



٢: ٣٤
يجرى اللعب على البساط بعدد لاعبين ٦ - ٨
لاعبين وكرة محشوه خفيفة ويقف اللاعبون
على شكل دائرة ويدخل لاعب في وسط الدائرة
وعند إشارة البدء يناول اللاعبون الكرة بأقدمهم
إلى بعضهما إلى أي اتجاه ومحاولة اللاعب
الرئيسي منع أو إستيلاء على الكرة وعند
الأستحوان عليه يخرج من الدائرة بدلامنه
اللاعب الذي أخطأ .



٢: ٣٥
ينقسم اللاعبون إلى فريقين ١ - ٤ أفراد ويختار
من كل مجموعة رئيس له ويحصل كل فريق
على أرقام بالترتيب ويصطفون في أماكن
مختلفة على البساط حول الدائرة وفي منتصف
كل دائرة لاعب (سلبي) وعند الإشارة يبداء
كل رئيس بالنداء على أي رقم ثم يقوم اللاعب
الذي ندى عليه رمى الحزام من يده ثم لفته
الحزام قبل أن يقع على البساط وخطف حركة
تحسب نقطة لكل مرة بالسيطرة على الحزام
والهجوم على الأهداف



٢: ٣٦
يقف مجموعة من اللاعبين في دائرة ثم يقوم
المشرف أثناء التمرين وهم على علم به ثم يقوم
بأداء تمرينات مختلفة ثم يرجع للحركة الممنوعة
وعند تكراره من أحد اللاعبين يأخذ خطوة إلى
الأمام ثم يكرر التمرين مرة أخرى حتى اللاعبون
الذين لم يرتكبوا أي خطأ .

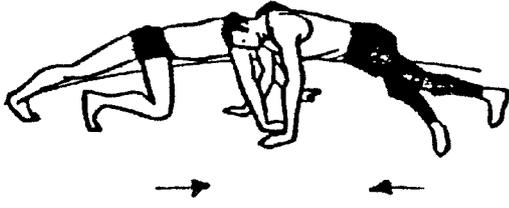
٢ : ٣٧ يصطف اللاعبون فى طوابير تتألف من أربعة لاعبين وكل فريق مستقل تبدأ الفرقة بالجرى حول البساط وتقليد رئيس الفريق فى الحركات التى يؤديها ثم يبدأ المشرف قائلاً (دائرة ضيقة) يرفعون أيديهم إلى أعلى مع الانتحاء قليلاً إلى الأمام ثم يجرى عادى مرة أخرى يقول إلى الأمام ثم يجرى عادى مرة أخرى يقول المشرف أيديهم إلى الأمام فى كل طابور ويمدون أيديهم إلى الأمام ويصفونها على الكتف للاعبين الواقفين أمامهم مشكلة سلسلة ،ويرجع مرة أخرى إلى الجرى ثم يقول () .يجلس اللاعبون فى شكل طابور ، ويفوز الفريق الذى تمكن من التمويه مثل الفريق الآخر .



٢ : ٣٨ يقف لاعبين على البساط مع وجود رسم لدائرة متر فى منتصف البساط ينتشر أربع لاعبين على البساط ثم اللاعب الخامس عند بدء الأشارة يحاول أن يلمس أحد اللاعبين الأربعة ولا يمكنه لمسة إذا دخل أحد اللاعبين الدائرة ويعتبر خارج نظام المسك وعند لمس أحد اللاعبين يقوم بدورة .



٢ : ٣٩ يتم عد الجميع حسب الترتيب الأرقام ويشكلون دائرة ويقف رقم واحد فى منتصف الدائرة وفى عده عصا طرفه فى يده والآخر على البساط وعند نداء الرقم يترك العصا وعلى اللاعب الذى ندى على رقمة أن يمسك بالعصا قبل أن تقع على الأرض .

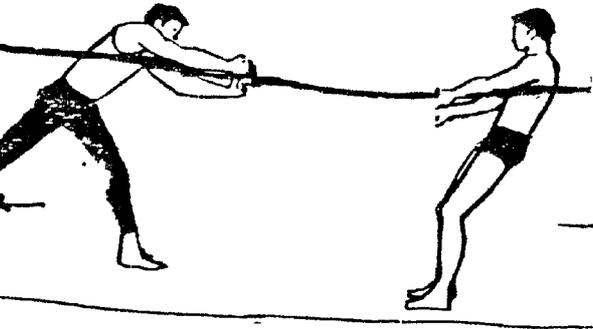


٣ تحمل الأداء

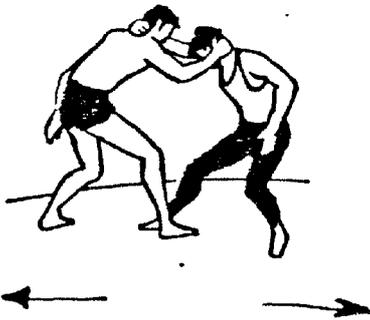
٣ : ٤٠ إنطاح مانل مواجة لزميله محاولة كل لاعب دفع زميله بالكتف حتى التعب كما فى الشكل .



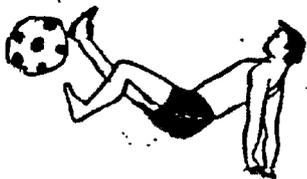
٣ : ٤١ وقوف مواجة مع الزميل تشبيك الذراعين جذب الزميل ليتحرك خطوات للأمام وحتى التعب مع عدم فك تشبيك اليدين .



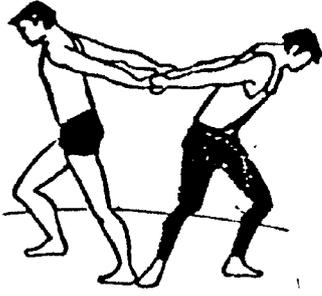
٣ : ٤٢ شد الحبل . يتم تقسيم اللاعبين إلى ثلاثة فرق يقوم بالتنافس فريقين عند إشارة البدء يبدأ الفريقان فى جذب الحبل حتى يسحب الفريق الآخر لمسافة ٤م والفائز مستمر فى اللعب .



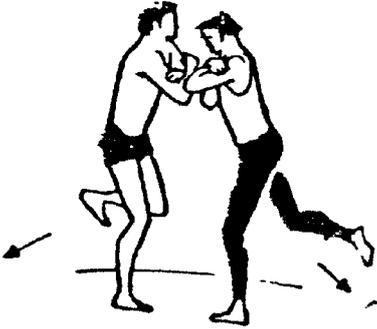
٣ : ٤٣ اللاعبين وقوف مواجة كل لاعب يمسك رقبة زميلة محاولة شد اللاعب للخلف حتى التعب المؤثر كما فى الرسم .



٣ : ٤٤ يقسم اللاعبين إلى فريقين فريق أحمر وفريق أزرق مباراة الكرة يركل الكرة بالقدم ومحاولة الوصول بالكرة إلى المرمى (الركن الأحمر والركن الأزرق) كما فى الشكل .



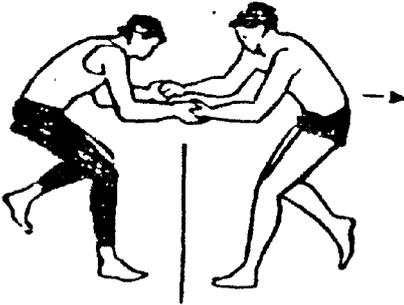
٣ : ٤٥ وقوف مواجهة بالظهر تشبيك الذراعين محاولة جذب كل لاعب لزميل والمشى للأمام عدم التفهق للخلف ، ممنوع أستعمال العرقلة كما فى الشكل .



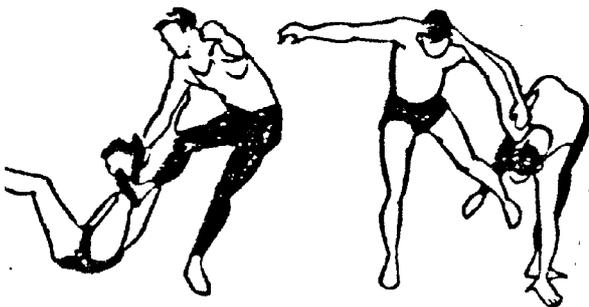
٣ : ٤٦ وقوف مواجهة كل لاعب يضع يده على العضد والساعدان أمام الصدر كما فى الرسم والوقوف على قدم واحدة ومحاولة دفع الزميل بالصدر حتى يخرج من البساط ثم تبديل القدمين حتى التعب المؤثر .



٣ : ٤٧ وقوف مواجهة بالظهر ، تشبيك المرفقين ، محاولة دفع اللاعب والمشى للخلف (كما فى الشكل) .



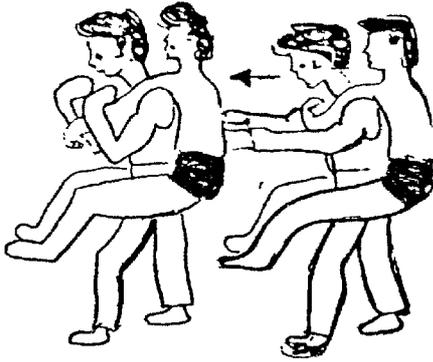
٣ : ٤٨ وقوف كل ثلاثة لاعبين ، تشبيك الإيدى ، محاولة كل فرد شد زميلة ناحيته اللاعبين أو الشد مع إشارة المدرب .



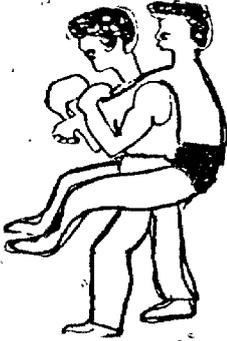
٣ : ٤٩ وقوف مواجهة كل لاعب يمسك عضد زميلة وتشبيك الرجل مع رجل مع رجل الزميل ، محاولة التحرك لإخلال إتزان الزميل . الرجل اليمنى مع اليمنى ثم اليسرى مع اليسرى . (كما فى الشكل)



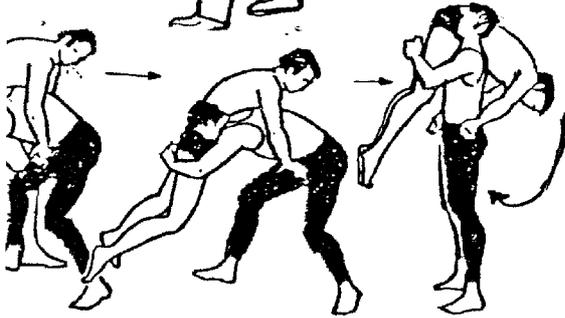
٣ : ٥٠ على كل لاعب تسلق حبل طولة ٥ م والنزول
ومعاودة التسلق صعود أو نزول أكثر عدد من
المرات ، والتنافس مع الزملاء في عدد المرات



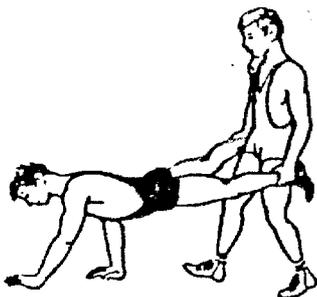
٣ : ٥١ حمل اللاعب كما في الرسم لاعب يحمل زميل
مناسب في الوزن يبدأ المسك في الجرى خلف
زملائه أكثر عدد من اللاعبين .



٣ : ٥٢ وقوف مواجهة كل لاعب يحمل زميل على الظهر
، يبدأ كل لاعب عند الإشارة يدفع زميله للخلف
حتى يخل إتران أو يمشى للخلف .



٣ : ٥٣ وقوف مواجهة مع التؤميل الذي يقف في وضع
إنحناء ثم يقوم اللاعب بتسلق ذلك الإنحناء
بمساعدة اللاعب المنحني أكثر عدد من اللفات
بمساعدة اللاعبين والتنافس مع الزملاء مع
عدم السقوط على الأرض .

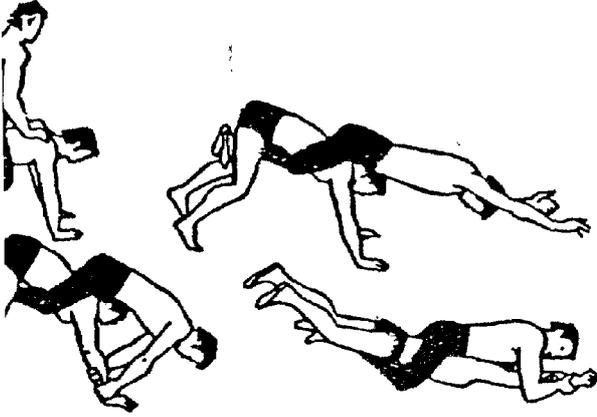


٣ : ٥٤ كل لاعب إنبطاح أفقى والزميل يحمل قدمي
اللاعب ، ويختار المدرب المساك الذي يقوم
بالمشى على الذراعين للمس أكثر عدد من
اللاعبين ، والتنافس بين اللاعبين للمس أكثر
عددا ومراعات التبديل بين كل لاعبان





٣ : ٥٥ الاعبان فى وضع الصراع أسفل لاعب مهاجم
ولاعب مدافع ومحاولة إقلاب المهاجم للاعب
المدافع وتثبيت الظهر على البساط ، وعند التعب
• تبديل اللاعبين



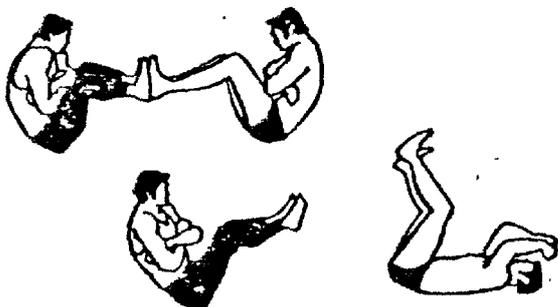
٣ : ٥٦ محاولة الإلحاق بالزميل والمسك به عن طريق
الدوران وتثبيت الذراع داخل الدائرة ،
الإستمرار لمدة ٦٠ ث كما فى الشكل •



٣ : ٥٧ لاعبان مواجهان لاعب فى وضع الصراع أسفل
محاولة المهاجم اللف خلف الزميل وأن يغلبه
بأقصى سرعة لمدة ٦٠ ث كما فى الشكل •

٤ التوازن

٤ : ٥٨ محاولة الدفع بالقدمين حتى يسقط الزميل ، على الظهر غير مسموح إستناد على الذراعين ،



٤ : ٥٩ وقوف تشبيك أحد الذراعين والقدمين مع الزميل ، محاولة إخلال الزميل بالدفع كما في الشكل ،



٤ : ٦٠ جلوس قرفصاء مواجهة ، محاولة دفع اللاعب للسقوط على الأرض ، وإخلال إتزانه كما في الشكل ،



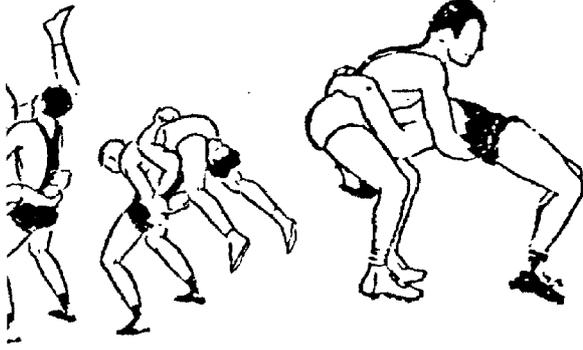
٤ : ٦١ محاولة إخلال إتزان الزميل للسقوط على الأرض كما في الشكل ،



٤ : ٦٢ وقوف على الرأس مواجهة الزميل ، محاولة دفع اللاعب الزميل بإخلال إتزانه كما في الشكل ،



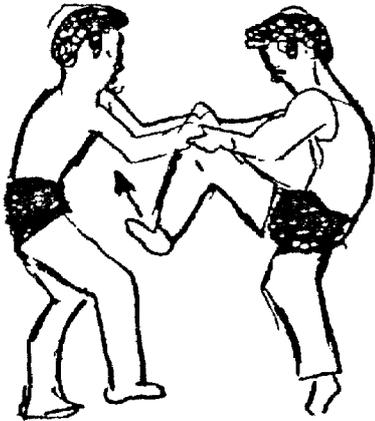
٥ - المرونة



٥ : ٦٣ كل لاعب يحمل زميله من الجذع وقدم الزميل
عالياً والرأس أسفل وعمل كوبرى ، ليقف
الزميل المحمول على قدمية وعمل كوبرى
وهكذا ، محاولة عمل الكوبرى أكثر عدد من
المرات .



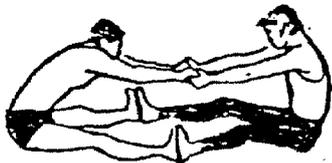
٥ : ٦٤ التنافس بين اللاعبين فى التحرك من وضع
الكوبرى على ذراعين لمسافة عشرة متر ويفوز
من يصل أولاً .



٥ : ٦٥ تشبيك الذراعان ، دخول الذراعان ، دخول القدم
والإستناد بها على الأرض ثم الدخول باليسرى
والوصول بالوضع إلى الوضع الإبتدائى .



٥ : ٦٦ لاعبان فى وضع كوبرى كل لاعب يمر ممن
أسفل كوبرى الزميل وهو فى وضع الكوبرى
التبديل بدون لمس والكتف للأرض .

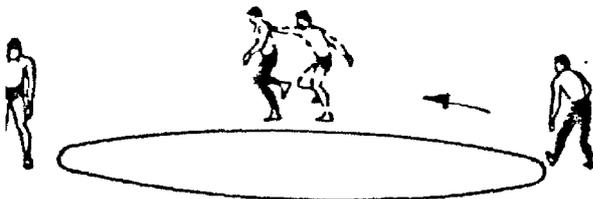


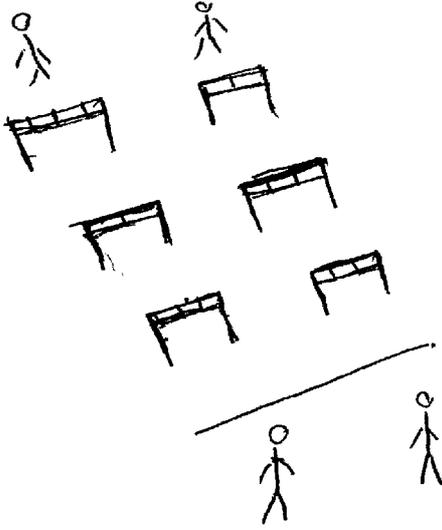
٥ : ٦٧ جلوس طولاً مواجهة فتحاً تشبيك الذراعان ودخول
أحد القدمين داخل الذراعان ثم القدم الأخرى
واللف . " أظهر مواجهة الظهر واليدين
متشكبان حتى الوصول للوضع الإبتدائى "

٦٨ : ٥ يتخذ اللاعبون وضع الكوبرى ويحاول كل لاعب
اللف بجسمه في دائرة كاملة ، والرأس مرتكزة
على الأرض ، ويختار الأفضل للرف حول
الرأس أكبر عدد من المرات .



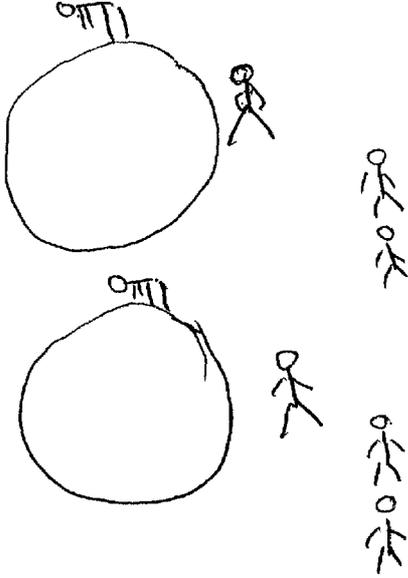
٦٩ : ٥ يصطف اللاعبان عند خط البداية على شكل
طابور وترسم على بعد ٥ - ١٠ م أمامهم
دائرتان قطر كل منهما ١,٥ م يجرى اللاعبان
الأولاد بعد الإشارة إلى الأمام وبعد أن يصلوا
إلى الدائرة الأولى يعملان جسر ثم ينطلق
اللاعبان التاليان ويمران زحفا تحت الجسر
ويجريان إلى الدائرة الثانية حيث يقفان وفق
متحينة (يقوسان الظهر كالقطة) وبعد ذلك
يجرى اللاعبان الأولان إلى الدائرة البعيدة
ويمران زحفاً من تحت الجسر ثم يجرى
الزوجين بعد أن يمسك اللاعبون أيدي بعضهم
بعضاً .



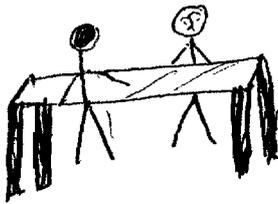


٦ - الرشاقة :

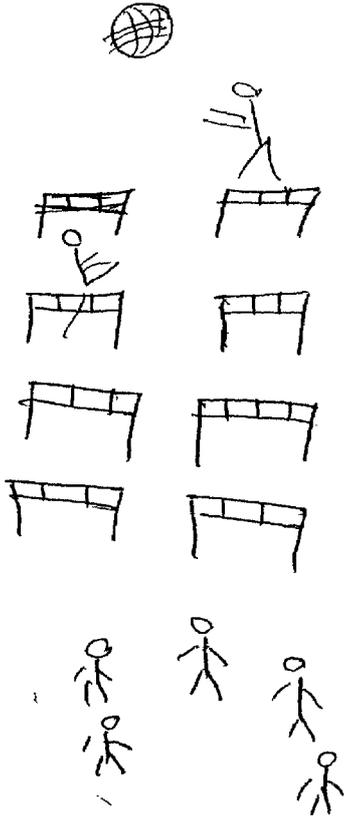
٦ : ٧٠ توضع ثلاث حواجز على بعد ٥٠سم ويقسم اللاعبون إلى ٤٠٢ فرق ويصطفون على الشكل طوابير يقف فيها اللاعبون واحد بعد الآخر الفاصل بينهم خطوة ويرسم أمام اللاعبين خط البداية بأمر من المشرف يجرى اللاعبون الاوائل فى فرقهم بين الحواجز والعودة إلى آخر الطابور ثم الجرى اللاعب الذى بعده - يفوز الفريق الذى ينتهى أولاً .



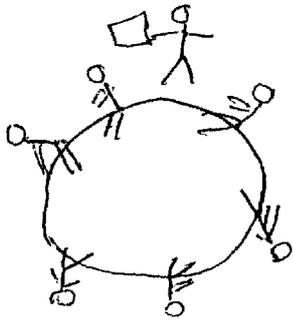
٦ : ٧١ يصطف لاعبي الفريقين عند خط البداية على شكل طابورين وترسم على بعد ٢ ، ٥ م أمامهم دائرتان تمر كلاً منهما ١,٥ م ويقف على الدائرة الأولى لاعب مواجه للطابور مع فتح القدمين اللاعب الثانى من وضع ميل الجذع أماماً (نط انجليز) وعند الإشارة يجرى اللاعبان الاوائل من كل طابور بحيث يجرى بين رجل الأول ثم القفز من على اللاعب الثانى والعودة إلى آخر الطابور ويكرر اللاعب الثانى ... الخ ويفوز الفريق الذى ينتهى أولاً



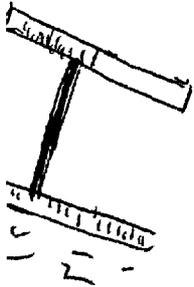
٦:٧٢ تجلس مجموعتان من لاعبي الجمباز على مقاعد يمين حصان القفز ويساره ويقارب من الحصان لاعب من كل فريق ويقف أحدهما بمواجهته من اليمين والآخر من اليسار وبعد إشارة المشرف يقفز اللاعبان على الحصان بعد ثنى الأرجل وهما يلاحقات بعضهما بعضاً ويواصلان القفز إلى أن يلمس أحدهما الآخر ثم يؤدي التمرين الزوج الثانى من اللاعبين . يفوز الفريق الذى جمع أكبر عدد من النقاط



٦:٧٣ يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين ويصطفان على إحدى جهات الساحة ويجرى عدد اللاعبين في كل فريق حسب ترتيب الأرقام ويرسم خط البداية أمام الفريقين ويقف المشرف مع الكرة بين الفريقين أما كل فريق ٤ حواجز على مسافات متساوية بعد أن يذكر المشرف أى رقم يرمى الكرة إلى الأمام إلى أبعد ما يمكن ويجرى اللاعبان بين الحواجز ثم محاولة لمس الكرة قبل الآخر ثم تكررها من جديد حتى نهاية أرقام الفريقين . يفوز الفريق الذى جمع أكبر عد من النقاط



٦:٧٤ يجلس اللاعبون فى كل دائرة مع وجود فارق بينهم حوالى نصف متر ما عدا لاعب خارج الدائرة ومعه منديل وعند بدء الإشارة يرمى المنديل على أحد زملائه ثم الجرى من بين زملائه حتى وصوله إلى مكان الزميل الذى رمى له المنديل بالجرى ورائه وزميله واللاحق به وعند عدم اللاحق به يبدأ من جديد ويرمى على أى زميل له ثم الجرى من بين زملائه والجلوس فى نفس المكان الذى رمى عليه الزميل المنديل ... الخ



٦:٧٥ توضع عارضة على ارتفاع يستطيع لاعبو الفريقين اجتيازها ويقفز فى البداية لاعبو أحد الفريقين واحد بعد الآخر ثم يقفز لاعبو الفريق الآخر وإذا اجناز اللاعب العارضة فى إحدى المحاولتين المسموح بهما يواصل القفز على الارتفاع التالى ويخرج اللاعب من السباق بعد فشله فى المحاولتين . يفوز الفريق الذى يبقى فيه أكبر عدد من المشاركين.

المفتاح

١-٢١ : القوة المميزة بالسرعة

٢٢-٣٩ : سرعة الاستجابة

٤٠-٥٧ : تحمل الأداء

٥٨-٦٢ : التوازن

٦٣-٦٩ : المرونة

٧٠-٧٥ : الرشاقة

برنامج الصفات البدنية والحركية
يوضح توزيع إعتدليا لأهم الصفات البدنية
وفقاً للالعاب الغرضية مع إرتباط بالمهارات الخاصة
بالمرحلة السنوية ٩ سنوات

الأوضاع الأساسية للجودو :

تعتبر الأوضاع الأساسية للعبة العمود الفقري لاي أداء رياضى يمكن أن يحقق فى محيط اللعبة وبهذا يمكننا أن يتحقق التقدم الأمثل فبدون اتقان وتعليم تلك الأوضاع لاينتظر أن يتحقق مستوى تدريبى عالى يصل فى نهاية إلى مستوى البطولة وتعتبر تلك الأوضاع الركيزة الأساسية التى يعتمد عليها المبتدئين فى بداية حياتهم التدريبية للوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية ، وسنتناول تلك الأوضاع بالشرح بصورة بسيطة وسهلة .

التحية:

تعتبر التحية من أهم الوسائل التربوية للعبة وهى من التقاليد العريقة التى نبني عليها الناشئ (المبتدء) ، والتحية هى أول ما نبدأ به عند دخولنا إلى البساط (تاتامى) وتؤدى للمدرب والمنافس عند بداية ونهاية اللعب وكما هى آخر ما تنتهى به سواء إن كان ذلك فى مباريات رسمية ، أو فى التدريب الحر ، أو المنظم كما تؤدى التحية للجنة المنظمة للبطولة، وذلك فى المباريات الرسمية وهى تبعث على التواضع والاحترام المتبادل وتعطى مدلول هام لروح الرياضة وليس لشكلها المادى وسنتناول بالشرح طرق أداء التحية سواء فى وضع الجلوس ، أو الوقوف ، وإن كانت تختلف عند أداء الحركات المنظمة مثل الكاتا .

١ - التحية فى وضع الوقوف (رايه) (Rei)

يتعتبر هذا النوع من التحية أكثر إستخداماً وخاصة فى اللعب من أعلى (ناجى وازا) وعند تطبيقات فنون الرمى .



التحية من وضع الوقوف



الطريقة الفنية للأداء التحية (رايه) :

تبدأ التحية بأن يقف اللاعبان وجهاً لوجه ويؤديان التحية بالإنحناء من مفصلي الفخذ بحيث يضع النصف العلوي من الجذع مع النصف السفلي زاوية مقدارها ٣٥ درجة تقريباً بحيث يكون الذراعان متلاصقان بجانب الجسم وتكون القدمان مضمومتين والكعبان متلاصقتين والكفان على الركبتين (يلاحظ أن يقوم اللاعبان بأداء نفس الحركات في نفس الوقت) ، ويراعى تصحيح الأخطاء مع الإلتزام بالنقط الفنية .

٢ - التحية من وضع الجلوس (زارايه) Za-Rei

يعتبر هذا النوع من التحية النوع الأكثر رسمية ، وهو أقل شيوعاً من النوع الآخر (رايه) وذلك لأنه بطى من الناحية التنفيذية ويستخدم عادة بعد ، أو قبل اللعب الأرض كاتمي وازار كما يستخدم في الكاتا ، أو عندما يقوم المدرب يشرح لاحدى تكتيكات اللعبة .



التحية من وضع الجلوس (زارايه)

الطريقة الفنية لأداء التحية (زارايه)

وتبدأ وضع السجود وذلك بان يركنز اللاعبان في نفس الوقت على الركبه اليمنى ثم اليسرى حتى يصبح اللاعبان في وضع جلوس الجثو بحيث تكون القامة منتصبه واليدان على الركبتين ثم يقوم اللاعبان بعد ذلك باتخاذ وضع الجثو الأفقى (مع ملاحظة أن يكون تجاه أصابع اليدين للداخل) ثم يقوم اللاعبان بعد ذلك بثنى الكوعين للخارج مع إنحناءة بسيطة من الرقبة .

ويلاحظ عند إتخاذ وضع الجثو الأفقى لاجراء التحية من السجود وعدم ترك المقعده للكعبين ، وعدم لمس البساط بالجيبهه والمسافة بين اللاعبين حوالى ثلاثة أقدام وعدم تقاطع الساقين .

ثم ينتقل اللاعبان بعد ذلك إلى وضع الوقوف بنفس الخطوات السابقة مع ملاحظة أن يبدأ الوقوف بالرجل اليسرى وليست اليمنى كالبدا ، ويجب أن يتدرب اللاعب على التحية عدد ٥ مرات حتى يصبح لديه الأحساس التلقائي بادائها مع تصحيح الأخطاء .

الوقفات :

تعتبر الوقفات فى الجودو من النواحي الفنية الهامة فى اللعبة وتختلف حسب أوضاع الهجوم والدفاع ويتم منها تشكيل الوقفه ، وبدون أن يؤدى المبتدئ (اللاعب) الوقفة الصحيحة لا يمكنه بالصورة أن يكون لاعب متقدم يمكنه الاستمرار ، والتقدم فى التدريب بصورة مرضيه وأهم وقفتين الدفاعية (جيجو - هون - تاي) وكلا الوقفتين تءديان من الوضع الأيمن (ييمى) والوضع الأيسر (هيدارى) .

الوقفة الطبيعية (شيزن - هون - تاي) Shizen - Hon - Tai

يقف المبتدون بحيث تكون الرجلان متباعدين والمسافه بينهما باتساع الحوض بحيث يتم توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوى ولايميل بصدرة إلى الأمام وعلى المبتدئ أن يكون منتصف القامه ويرخى كتفيه والركبتين ويشد بطنه ووسطه والذرعين مرتخيه على الجانبين وأن يكون مستوى النظر للأمام مع جعل الوجه للأمام والذقن مشدودة .



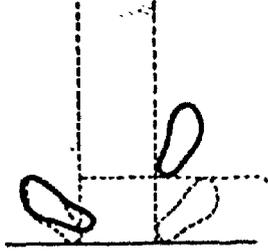
الوقفه الطبيعيه

وتنقسم الوقفة الطبيعيه إلى :

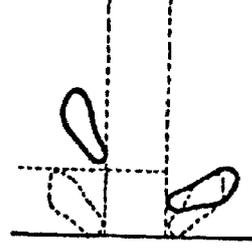
- * الوقفه الطبيعيه من الوضع الأيمن (ميحى - شيزن هون - تاي)
- * الوقفه الطبيعيه من الوضع الأيسر (هيدراى - شيزان - هون - تاي)



الوقفه الطبيعية من
الوضع الأيمن



الوقفه الطبيعية من
الوضع الأيسر



idari-Shizen-Hon-Tai

Migi-Shizen-Hon-Tai

إذا أخذ المبتدئ خطوة للأمام بالقدم اليمنى من الوضع الأساسي للوقفه الطبيعية فسيكون في الوضع الأيمن أخذ خطوة بالقدم اليسرى من نفس الوضع الأساسي للوقفه الطبيعيه مع ملاحظة أن الكعب القدم المتحركة يجب أن يتجه قليلاً إلى الداخل .

مزايا الوقفة الطبيعية :

- ١ - من السهل التحرك في إتجاهات مختلفه .
- ٢ - يستطيع المبتدئ أن يستمر في الوقفه بهذا الوضع لفترة طويلة .
- ٣ - كمية التعب المترتبه على هذه الوقفه بسيطه .
- ٤ - أكبر وقفه مؤثرة لتطبيق فنون اللعبة .

الوقفه الدفاعيه (جيجو - هون - تاي) Gego - Hon - Tai

وفى هذه الوقفه يقف المبتدئ فأتاحاً قديمه بحيث تكون المسافه بينهما كبيره عنها فى الوقفه الطبيعيه وذلك لتقريب مركز نقل الجسم منالأرض مع سحب الوسط ، والمقعدة للخلف ولأسفل حتى يصعب رفع الجسمعالبساط مع ملاحظه ثنى الركبتين بطريقه مناسبه بحيث تزيد من قاعده إرتكاز الجسم على الأرض وبالتالي يصبح المبتدئ فى الوضع الدفاعى المناسب وتنقسم الوقفه الدفاعيه إلى :



الوقفه الدفاعيه من الوضع الأيمن (ميجى - جيجو - هون - تاي) •
الوقفه الدفاعيه من الوضع الأيسر (هيدارى - جيجو - هون - تاي)
إذا اخذ المبتدئ خطوه للأمام من الوقفه الدفاعيه بالقدم اليمنى فسيكون فى الوضع الأيمن للدفاع عن النفس والعكس بالقدم اليسرى ليصبح فى الوضع الأيسر وفى كلتا الحالتين فأن كعب القدم المتجه للخلف يتم تقديمه قليلاً للأمام •



Migi-Gego-Hon-Tai

الوقفه الدفاعيه من
الوضع الأيمن



Hidari-Gogo-Hon-Tai

الوقفه الدفاعيه من
الوضع الأيسر

يتضح مما سبق أن الوقفه الطبيعه هى الوضع الأساسى للجودو - أمام وضع الوقفه الدفاعيه

فهى وضع ثانوى يختلف فى حالات الدفاع عنها فى الهجوم •

طرق وأوضاع عند مسكه البدله كومي - كاتا : Komi - Kata

تعتبر قوة القبضة في مسكه البدلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفه حيث تعتبر تمهيداً لاي حركة من حركات الرمي فالقيام بشد أو دفع أو رفع الخصم لا يتم مالم يسبقه المسك القوي حيث يعتبر بمثابة تجميع للقوى في الإتجاه المطلوب والمسكه الأكثر شيوعاً هي تلك يقوم فيها الخصم بالمسك بقبضة اليد اليمنى من قلابه بإقاة الجاكت من أمام الصدر بحيث تكون الأصابع قابضة على القلابه وظهر اليد للخارج وتمسك القبضة اليسرى عند مستوى أسفل المرفق الأيمن للخصم وذلك لمنع سحب الذراع أو الجسم للخلف ويكون المسك في هذه الحالة من كم الجاكت وليس شيئاً سواه ويلاحظ عند المسك القبض بالأصابع الثلاثة الأولى ثم قفل المسكه بالأصابع الأخرين ، وخاصة الإبهام .



مسكه البدلة
في الوضع الايسر



مسكه البدلة
في الوضع الايمن

الجوانب التكتيكية التي يجب أن يراعيها المدرب عند مسكه البدله :

- أن تكون المسكه قوية ومحكمه ولها القدرة في السيطرة ، والتحكم في حركة الخصم للأمام والخلف إلى أعلى وإلى الجانب .

- تعتبر المسكه وسيله إتصال حساس جداً تشعر بأى حركة يزعم الخصم تنفيذها ، وأى محاولة يقوم الخصم لتغيير إتجاهه .

- يجب على المدرب أن يوجه المبتدئين إلى العادات لخاطئه عند مسكه البدله حتى لا يضررون أنفسهم عند السقوط على الأرض أو خطف الحركة ويوضح لهم كيفية التخلص منها .

- يجب على المدرب أن يراعى أن لا يكون هنالك فراغ بين المسكه ، حجم المبتدء عند أداء الحركة حتى لا يتسبب ذلك فى فقدان جزء كبير من قوة المبتدء ، وكمية الحركة وتؤثر بالتالى على الأداء .

- أن يراعى المدرب تغيير أوضاع الذراعين فى مسكه البدله حيث أن هناك طرقاً أخرى للمسك مثال ذلك المسك باليد اليمنى من الجاكت الأيسر بدلاً من قلابه الياقه أمام الصدر أو المسك بنفس الذراع من الياقه خلف الرقبه تماماً أو مسك الستره باليدين من أسفل الأبطين .

- لكل حركة مسكه خاصة بها تختلف من حركة إلى أخرى ، ومن تكتيك الأخر كما أنها تختلف حسب طول ، ووزن المبتدء الذى يوجهك فاللاعب الطويل يختلف عن المبتدء القصير وهكذا .

- يختلف مسكه البدله فى الوضع الدفاعى عنه من الوضع الهجومى عنه فى الوضع الطبيعى للعب وهذه تختلف تبعاً للمتغيرات الدفاعيه والهجومية أثناء اللعب مع الخصم .



مسك البدلة
فى الوضع الدفاعى الأيسر

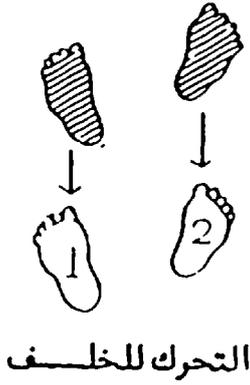


مسك البدلة
فى الوضع الدفاعى الأيمن

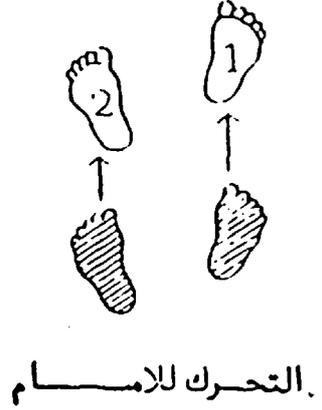
التحرك على البساط والسيطرة على الحركة (تاي - سباكي) Tai - Spaki

إن كلمة تاي - سباكي تعنى باليابانية تفسيرين : فالمعنى العام يعنى ببساط كل الحركات الطبيعية

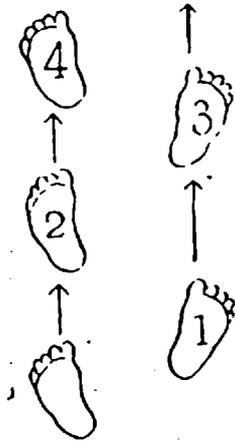
• للجسم من حركات دوارنية والمعنى الخاص تشمل السيطرة على الحركة .



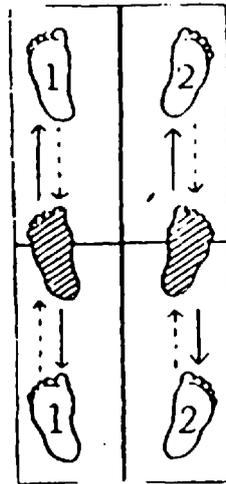
التحرك للخلف



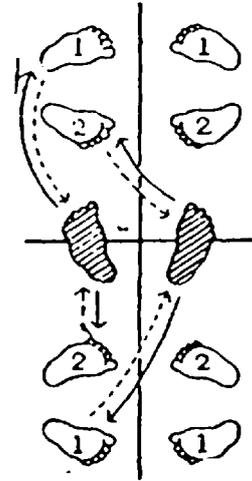
التحرك للأمام



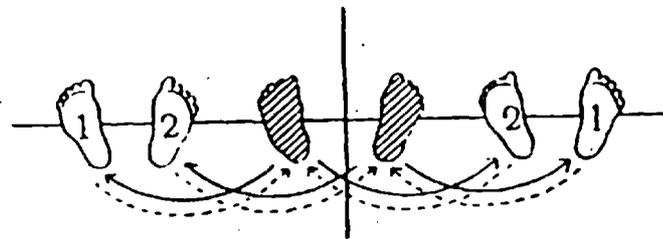
التحرك في الكاتا



التحرك للأمام ثم للخلف



التحرك بالدوران



التحرك للجانب

التحركات على البساط

بالنسبة للتحركات على البساط :

- تسويجي أشى : وهى التحركات الطبيعية وذلك عند التحرك للأمام أو الخلف أو للجانب وتتم جميع التحركات بالزحف ، وليس ينقل القدم فعند التحرك للأمام من الوضع الطبيعى يمين تأخذ خطوة للأمام بالقدم ، الدليل تتبعها القدم الأخرى والعكس وعند التحرك للخلف تأخذ خطوة بالقدم الخلفية ، ثم يتبعها بالقدم الخرى وعند التحرك والعكس فى جميع الأحوال نذكر دائماً أن نحافظ على الوضع الطبيعى وذلك فى جميع التحركات حتى نكون فى حالة إستعداد وتأهب دائماً للخصم كما يزيد ذلك من المحافظة على قاعدة الإرتكاز على الأرض .

- أويومى - أشى : وهى التحرك السابق ولكن يختلف يأخذ خطوة فى إيقاع بطئ .

بالنسبة للسيطرة على الحركة :

وتشتمل السيطرة على الحركة التقييمات الستة التالية :

- التحكم والسيطرة على الرقبه : - يجب أن يشعر المبتدء بقدرته فى السيطرة على الرقبه وأنها محمله على اكتافه ، والايتركبها مولاه إلى أسفل .

- السيطرة على العينين : - ويجب تثبيت النظر ويجب أن نعلم أهمية فتح العينين بدرجة أضيق قليلاً من النظر العادى مثل الكامير تضيق العدسة للحصول على صورة أكثر وضوها كما يجب النظر إلى تحركات رجلين الخصم على البساط .

- ضبط التنفس : - اذا كان التنفس غير منتظم سوف يشعر المبتدء بالأضطراب وعدم القدرة على التحكم فى حركات الخصم ، وهذا يعنى أنه لايستطيع إستخدام فنون اللعبة كما يجب .

- التحكم فى حركة الجذع : - فقصد باستخدام الجذع ، والتحكم فيه حفظ توازن الجزء العلوى من الجسم فمثلاً يمكننا الميل إلى الأمام أو الخلف للهروب من هجوم الخصم وإستخدام نفس أنواع الحركات فى هجوم الخصم وإستخدام نفس أنواع الحركات فى الهجوم .

- حركة اليد : - نقصد بهذا استخدام حركة اليد بوجه عام مثل : طريقة المسك والدفاع ، والشد ، وهى ذات أهمية كبيرة .

- حركة القدم : - حركات القدم من تحركات للأمام وللخلف والجانب والدوران لها إرتباط وثيق باقى أجزاء الجسم ويجب أن نستخدم التقسيمات الستة للسيطرة على الخصم وأستخدم القوى المبدولة على

أحسن صورة حيث أن كل ذلك يرتبط ببعض كوحدة واحدة فاز احدث خلل في التوازن في جزء ما ، فان هناك جزء من أجزاء الجسم لاينسجم مع بقية الأجزاء ، وفي هذه الحالة يجب مراجعة كل الحركات الستة .

طرق وإتجاهات إخلال التوازن - كوزوش Kuzushi

نطلق كلمة كوزوش على الوضع الذى نصل فيه إلى الموقف الذى يسمح لنا بطرح الخصم أرضاً أورمية ٠٠٠ أما أخذ الوضع الصحيح لإخلال التوازن الخصم ، وهذا ما تسميه تسوكورى وفي اللغة اليابانية نعنى بهذه الكلمه الحركات التمهيدية فى تكنيك الرمى من أعلى .

وطرق إخلال التوازن هى : أما بالدفع إلى أعلى ، أو الشد ، أو الجذب وهو ما يسمى بستو كورى ، وهى تلك القوة اللازمة لتحطيم توازن الخصم فى أوضاع الكوزوش وان كنا تعتمد فى فنون الرمى على مقدرة المبتدء على كسر توازن خصمة ، وحينما يفقد المبتدء (اللاعب) توازنه فان ذلك يعنى إقفال مركز النقل خارج قاعدة الإرتكاز .

ولهذا فان المبتدء (اللاعب) يحاول تعويض إرتكازه بنقل ، أو إرجاع احدى قدمية ولهذا كانت حركات القدمين فى الجودو من النواحي الفنية الهامه الواجب التدريب عليها وجيدا ويعتمد كسر التوازن وإستعادة من المهارات التى تحتاج إلى سرعة الحركة ورشاقتها وهناك إتجاهات ثمانية رئيسية يتم فيها كسر التوازن هى :

- كسر التوازن للأمام
- كسر التوازن للخلف
- كسر التوازن للجانب الأيمن
- كسر التوازن للجانب الأيسر
- كسر التوازن للجانب الأمامى الأيمن
- كسر التوازن للجانب الأمامى الأيسر
- كسر التوازن الخلفى الأيمن
- كسر التوازن الخلفى الأيسر

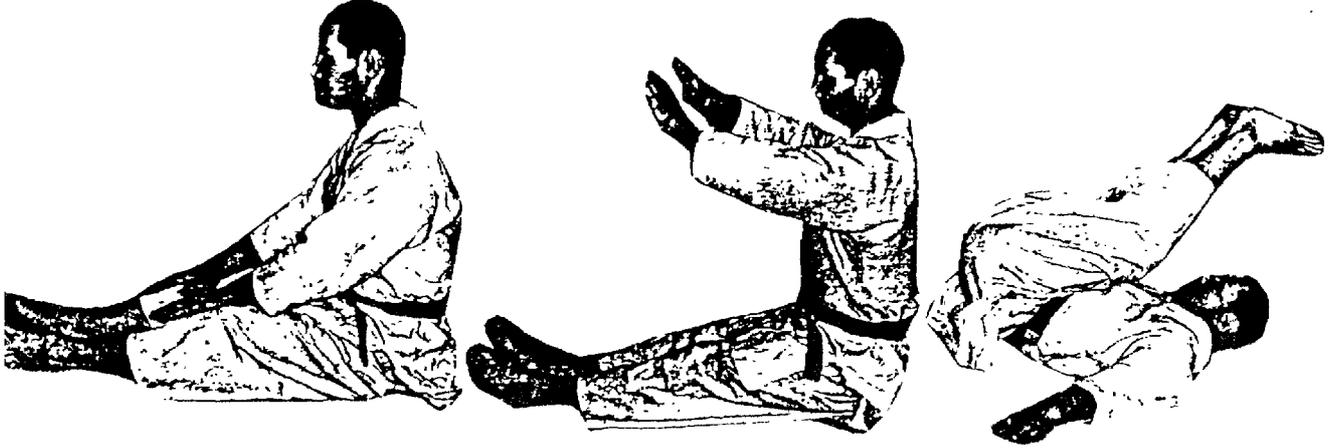
السقطات (أوكيمي) Ukemi

أهمية السقطات : تعتبر السقطات من أهم الأوضاع الأساسية الفنية للعبة والتي تقوم بدور كبير في الإرتقاء بالمستوى المهارى للمبتدئين (اللاعبين) حيث أن السقوط الجيد يترتب عليه الأداء الفنى العالى وما يتبعه من إتقان وتثبيت لفنون اللعبة دون خوف من الاصابه ويمكننا أن نقسم السقطات حسب إتجاهات إخلال التوازن واتجاهات فنون اللعب من أعلى (تاجى وازا) ٠٠٠ وعلى الرغم من الصعوبات التي تواجه المبتدء (اللاعب) عند السقوط أمكن التغلب على ذلك بتقسيم السقطات إلى مراحل تعليمه يكون من السهل استيعبها وتعتبر تمرينات جيدا للجودو ، وهذا بجانب احتوائها على العديد من المهارات الخاصة بالأوضاع الأساسية ، والغنية للعبة وقد قسمت السقطات حسب سهولة تعليمها ، واتبعا للأسس العلمية للتعلم الحركى كما أن هناك ركائز أساسيه عند أداء السقطات منها قدرة المبتدء (اللاعب) على السيطرة ، والتحكم على جسمه أثناء السقوط والمحافظة على قواعد الإتران عند أداء السقطات وأمتصاص الصدمات الناتجة من السقوت وعدم تعرض أجزاء الجسم للأصابه ، ومرونة وليون جميع عضلات الجسم ، ومفاصل من هذا المنطقة يمكن تقسيم السقطات بالنسبة بالنسبه للمبتدئين حسب سهولة تعليمها إلى :

- | | |
|--|----------------------------|
| * السقطة الخلفية : أوشيدو - أوكيمي | تتم فى ثلاثة مراحل تعليمية |
| * السقطة الجانبية : يوكو - أوكيمي | تتم فى ثلاثة مراحل تعليمية |
| * السقطة الأماميه : ماى - أوكيمي | مرحلة واحده تعليمية |
| * السقطة الأماميه الدائرية : ماى - ماوراى - أوكيمي | مرحلة واحده تعليمية |

السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) Ushiro - Ukemi

هذه السقطه من السقطات التي يبدأ التدريب عليها من التدريج بزيادة الإرتفاع عن البساط .

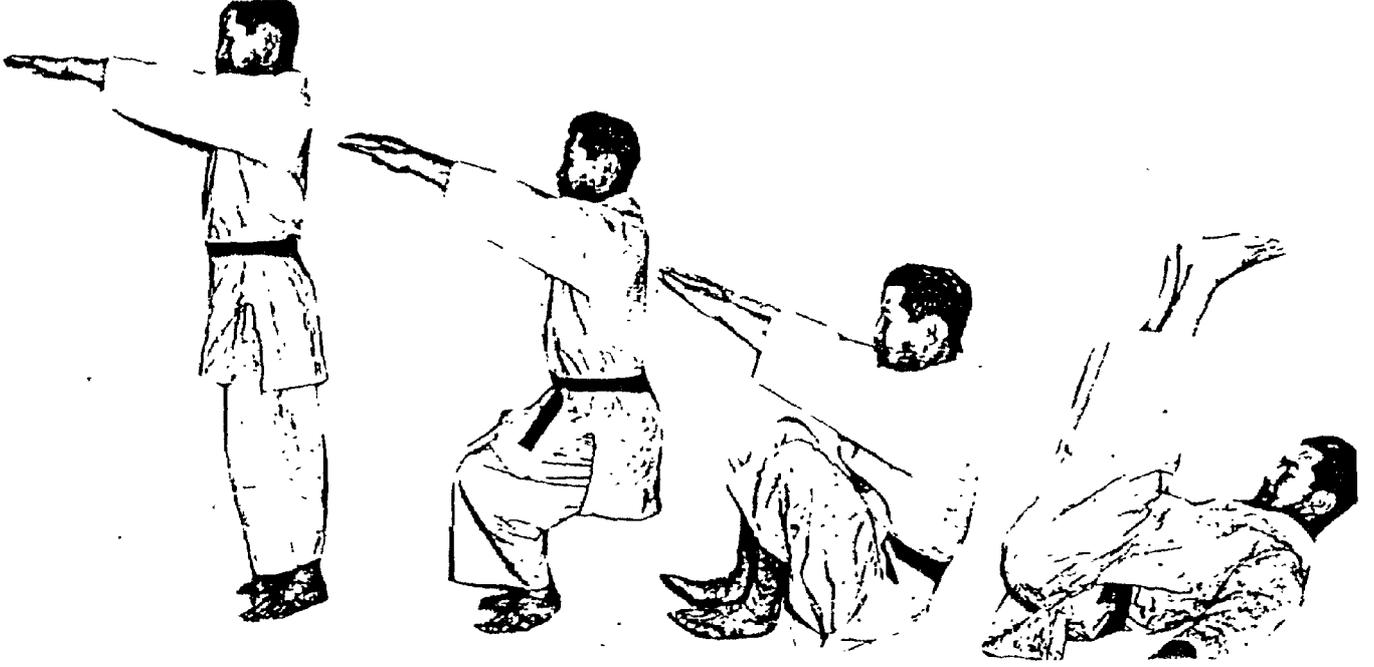


تبدأ هذه السقطه من وضع الرقود على الظهر ومد الذراعان أماماً وثنى الركبتين قليلاً ووضع القدمين متجاورتين على البساط ، ويقوم المبتدء (اللاعب) بضرب البساط بالذراعين مع ملاحظة أن تكون الذراعان ممدوتان وتكون الزاوية من الذراع والجسم حوالي ٣٥ درجة ومن المعروف أن أهميتها تكمن في القوة التي يضرب بها الذراعان البساط ويجب على المبتدء (اللاعب) أن يأخذ الذقن على الصدر عند ضرب البساط بالذراعين ، ويقوم المبتدء (اللاعب) بالدحرجه الخلفيه من



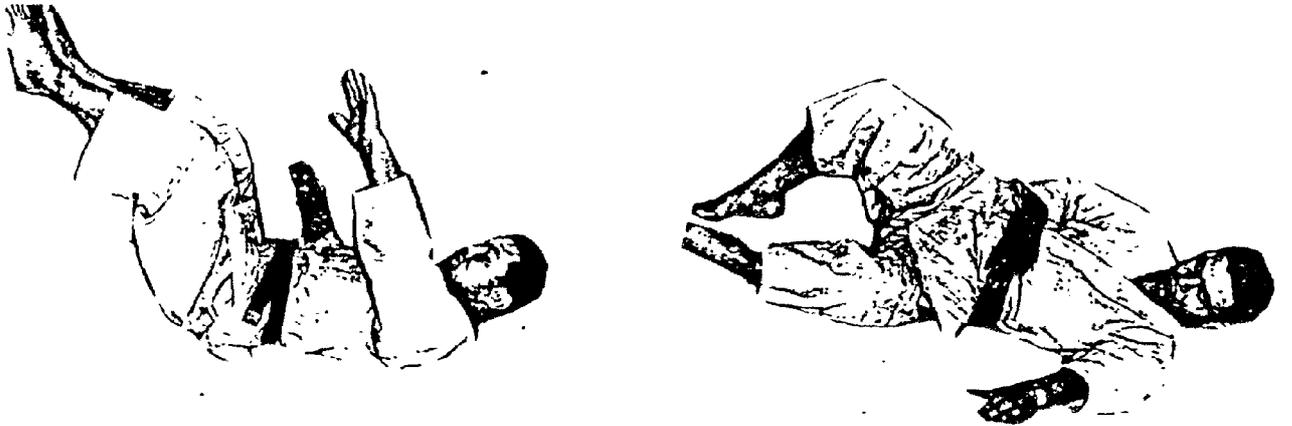
نفس الخطوة السابقة من وضع الوقوف على المشطين وثنى الركبتين كاملاً والذراعين أماماً يبدأ المبتدء (اللاعب) في التدرج إلى الخلف على الظهر يجب يبدأ في لمس البساط بالمقعدة أولاً ثم بالظهر ثم بمنطقة الكتفين .

- يجب أن نلاحظ أن حركة ضرب الذراعان للبساط تبدأ مبكراً بعض الشيء قبل لمس الجسم له



من وضع الوقوف والذقن ملامسة مصدر والنظر للبساط والذراعان ممدوتان أمام الصدر يقوم المبتدء (اللاعب) بتنفيذ مراحل الخطوة السابقة ويكرر نفس التمرين السابق مع الحركة للخلف .

* يلاحظ أن مرات تكرار التدريب على كل مرحلة تعليمية للمبتدئين يجب ألا يقل عن ٢٠ مرة كما ينبغي ألا ينتقل المبتدء (اللاعب) من مرحلة إلى أخرى قبل إتقانه للمرحلة السابقة) .



السقطة الجانبية (يوكو أوكيمي) : Yoko - Ukemi

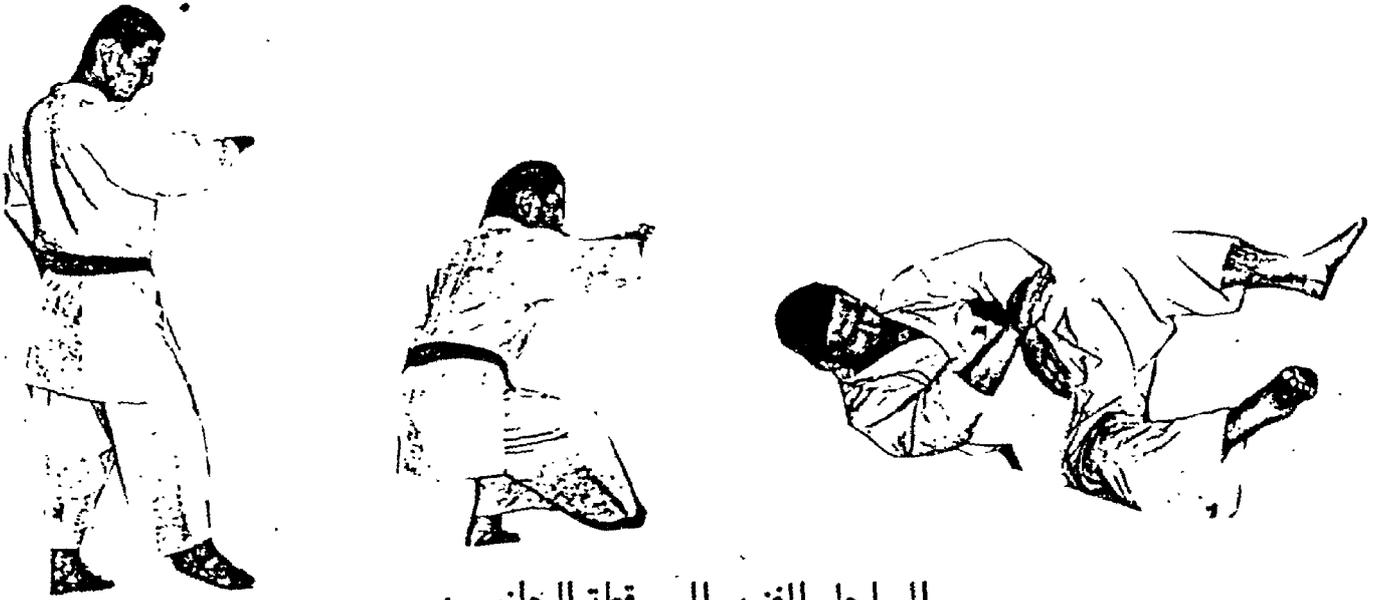
تبدأ هذه السقطة من وضع الرقود المتكرر على الظهر والذراعان جانباً يقوم المبتدء (اللاعب) بالدحرجة على الجانب ويضرب البساط بالرجلين بحيث تكون القدم الداخليه مفروده والخارجية مثنيه والمشط على البساط . مع تبادل مسك الحزام من أمام الجسم باليدين بالتبادل في كل مرة .



من وضع الجلوس الطويل والذراعين أماماً يقوم المبتدء (اللاعب) بالدحرجة على الجانب معضرب البساط بالذراع والرجلين (يلاحظ مسك الحزام بالذراع الأخرى) وفي هذه الخطوة يبدأ المبتدء (اللاعب) في أداء السقطة من إرتفاع عال عن البساط وتبدأ هذه الخطوة من وضع ثنى الركبتين ومد الذراع اليمنى (في حالة السقوط على الجانب الأيمن) ومسك الحزام باليد اليسرى والعكس في حالة السقوط على الجانب الأيسر .

(تعتبر هذه السقطة من أكثر السقطات شيوعاً في الإستخدام ولهذا يجب أن يكرر هذا التمرين على الجانبين عدد كاف من المرات على كل جانب) .

* يؤدي التمرين السابق من وضع الوقوف بحيث يقوم المبتدء (اللاعب) بمرجحة الرجل التي سوف يسقط جهتها للأمام وللداخل حتى تتقاطع مع الرجل الأخرى وذلك حتى يفقد المبتدء (اللاعب) اتزانه ويتجه للسقوط ناحية الرجل التي يقوم بمرجحتها وبمجرد حدوث ذلك يقوم المبتدء (اللاعب) بضرب البساط بالذراع القريبه مع ملاحظة أن تكون الرجل الداخلية مفرودة والخارجية منثنية والمشط على البساط .



المراحل الفنيہ للسقطۃ الجانبيہ

من وضع الوقوف يقوم المبتدئ (اللاعب) بأخذ خطوة للإمام (في حالة السقوط في الجانب الأيمن تكون الخطوة بالقدم اليسرى ويكون اتجاهها للأمام وإلى الجانب مع وضع اليد اليمنى على الفخذ الأيسر ، ثم يجلس المبتدئ (اللاعب) القرفصاء مرتكزا على الرجل اليسرى مع مرجحة الرجل اليمنى للداخل والسقوط على الجانب الأيمن .

السقطة الأمامية من الثبات (ماي - أوكيمي) Mai - Ukemi



ويستخدم هذا النوع من السقوط في حالات الوقوع الأمامي أو تنفيذ الرميات الأمامية والتي يحتمل أن يحدث عنها إصابة ، ولذلك كان على المبتدء (اللاعب) أن يلم جيدا بهذه السقطة لانها من أصعب أنواع السقوط في الجودو ويعتبر الهدف في هذا النوع من السقوط هو منع اصطدام الرأس والركبتين بالبساط بدرجة الشدة العادية التي تنتج عن السقوط من تنفيذ الرميات المختلفة



المراحل الفنية للسقطة الامامية

السقطة الأمامية الدائرية (ماى - مارارى - أوكيمى) Ma - Mawaro - Ukemi

غالباً ما تستخدم هذه السقطة بعد رميه (تومى ناجى) حيث تتطلب درجة عالية من التوافق كما يجب الإهتمام بالمحافظة على الجسم متكورا والعضلات مرتخية غير متوترة • كما يجب ملاحظة أن الدرجة تتم للأمام وللجانب وليس للإمام تماماً •



المراحل الفنية للسقطة الأمامية الدائرية من الثبات

تبدأ هذه السقطة بالوقوف على الأربع ، ثنى الجذع أماماً أسفل لوضع راحتى الكتفين على البساط مع مراعاة أن تكون أصابع اليدين مضمومة وتشير للداخل وأن تكون القدم اليسرى للخلف قليلاً •

يبدأ المبتدئ (اللاعب) فى تمرين الذراع اليمنى من أسفل الأبط الأيسر ثم يبدأ المبتدئ (اللاعب) فى الدرجة للأمام وللجانب الأيمن بحيث توزع القوة الناتجة من تصادم الجسم بالبساط على الأجزاء التالية على التوالى الذراع ، والكتف الأيمن ثم الجانب الأيمن فالفخذين ، ويجب عند البدء فى تعليم هذه الخطوة أن يبدأ المبتدئ (اللاعب) الارتكاز بالذراع التى بدحرج عليها ثم يرتكز بعد ذلك بالذراع الأخرى التى سيقوم بضرب البساط بها بعد تقدم المبتدئ (اللاعب) فى أداء هذه السقطة يمكنه أن يقوم بفرد ذراع الارتكاز أماماً وهو مرتخى وغير متصلب مع عدم الحاجة إلى السند بالذراع الأخرى (اليسرى) كما يجب الدفاع بالقدم للأمام ، وكلما كان مدى الدرجة للأمام كبيراً كلما ساعد ذلك على تخفيف الصدمه بالبساط وتوزيعها على جميع أجزاء الجسم) •

يتم تنفيذ السقطه من وضع الوقوف ثم من وضع الحركة وذلك يأخذ خطوة للأمام ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لتنفيذ الخطوات السابقة .

الجوانب الفنية التي يجب مراعاتها عند أداء وتعلم السقطات (أوكيمي)

أن أهم ما يجب أن يتعلمه لاعب الجودو المبتدئ (جودوكا) هو كيف يستطيع القيام بأداء السقطات المختلفة على البساط (تاتاي) وذلك لان أى لاعب مبتدء لايجيد السقوط سوف يتعذر عليه تحقيق تقدم فى هذه الرياضة ولعل سبب ذلك يرجع إلى خوف المبتدء من الأصابه مما يجعله ينصرف عن الأهتمام بالنواحي الفنية إلى التركيز فى كيفية تفادى الأصابه وقد لايتفك المبتدء (اللاعب عملية السقوط فيكون عرضه لحدوث الاصابات أيضاً ، ولكن هناك مبادئ يجب الالتزام بها عن البدء فى تعليم السقطات وهذه المبادئ هى : -

المبدأ الأول : -

يجب أن يبدأ التدريب على السقطات قبل البدء فى تعليم أى ناحيه فنية أخرى لفن الجودو .

المبدأ الثانى : -

تبدأ السقطات بالتدريب على الحركات البسيطة بأعطاء بعض التمرينات البدنية وخاصة تمرينات الشقلبه مستخدماً نصف الجسم القريب من البساط ثم ثلاثه أرباع الجسم كاملاً .

المبدأ الثالث : -

يجب الأهتمام بتجزئة السقطات إلى وحدات تعليميه مسلسله فى الأداء ودرجة الصعوبه بحيث يستطيع أن يتعلمها بسهولة ويسر .

المبدأ الرابع :

يجب أن تؤدى جميع السقطات والجسم فى وضع متكور وجميع عضلاته مرتخيه وغير مشدوده ويجب أن يستخدم المبتدء الذراعين فى ضرب البساط لتخفيف الصدمه الناتجه من ارتطام الجسم بالبساط .

المبدأ الخامس :

يجب أن يحرص المبتدء على أن يتفادى اصطدام الرأس والعمود الفقري والركبتين مباشرة بالبساط .

المبدأ السادس : -

يجب أن تبدأ كل فترة تدريبية في الجودو بالتدريب على السقطات لمدة عشر دقائق على الأقل بحيث يتدرب فيها المبتدئ على جميع السقطات .

المبدأ السابع : -

يجب أن يداوم المبتدء على التدريب المستمر على السقطات حتى تتكون لدى المبتدء حساسية خاصة للسقوط وحتى تكون عملية السقوط نفسها عملية تلقائية تؤدي بدون جهد أو صعوبة .

المبدأ الثامن : -

يجب زيارة الصعوبة بالنسبة للسقطات وإضافة عامل التشويق والاثارة كلما تقدم مستوى الأداء في التدريب .

* وتعتبر السقطات من الأهمية بدرجة أنها يتوقف على الارتقاء بمستوى الحزام والانتقال إلى المراتب الأعلى وتعتبر من وجه نظر أخرى ذات دلالة إيجابية على مستوى اللاعب من حيث الأداء الفني إتقانه لأهم الأوضاع والأسس الخاصة باللعبه .

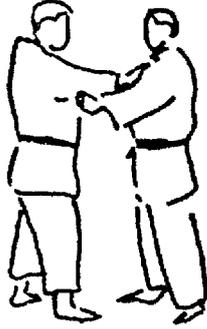
ويرى الباحث أن الأوضاع الأساسية في رياضة الجودو وبصفة عامة والسقطات بصفة خاصة من الأسس الهامة ذات البعد الرياضى والنفسى التى تساعد المبتدئ فى تطوير نفسه والاستمرار فى هذه الرياضة بحيث تدخل فى نفسيته عامل المرح والتشويق إلى ما هو صعب وبالتالي يؤدي إلى الاستمرار به وتحمل عبء التدريب وبالتالي إلى تعلم جميع حركات الفنيه الخاصة بلاعبى الجودو للمرحلة السنوية الخاصه به ، بيسر وسهولة دون حدوث خلل خلال فترة التدريب المرتبط بها المدرب مما يعمل على وصول المبتدء إلى مرحلة عاليه من الناحية الفنيه والمهاريه والخططيه والذهنيه ومحاولة خلق لاعب قومى يمثل بلده ويرفع علمه فى الدورات الدولييه والأولمبيه والعالميه .

الحركات المتفكق عليها من قبل الاتحاد المصرى للجودو

للبطولة ٩ سنوات

حركات الرمى من الوضع واقفا (تاجى وازا)

أ - حركات الرمى باستخدام اليدين (تى - وازا) (Te Waza (Hand Technique)



(شكل ١)



(شكل ٢)



(شكل ٣)



(شكل ٤)



(شكل ٥)



(شكل ٦)

عام : خل توازن الأوكى (المدافع) فى الإتجاه الأمامى على ظهرك وارميه من فوق كتفك

• وهناك ثلاثة أساليب لأداء هذه الحركة •

١ - مورتية سيوناجى :

عام : يمسك التورى (المهاجم) الأوكى (المدافع) الشره والكم ويخل إتزانه فى الإتجاه

• الأمامى •

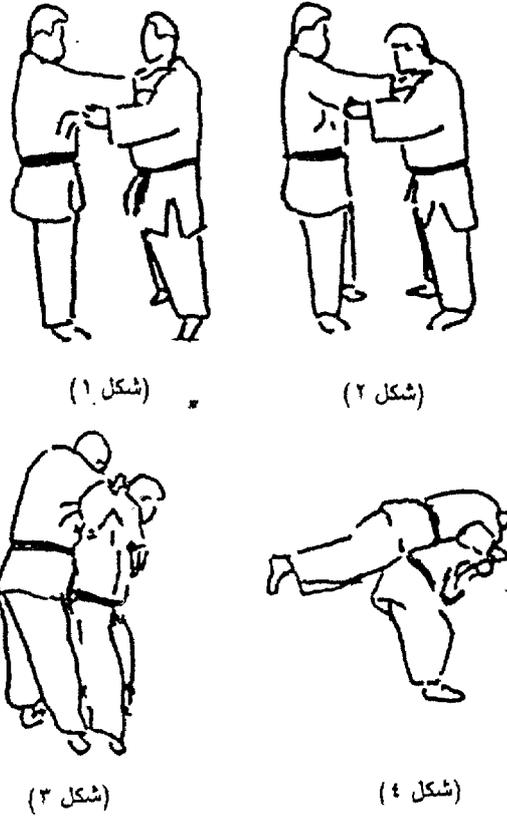
١ - إتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن (ميجى شيزت - تاي) شكل رقم ١ Migi Shirentai

٢ - تقدم يقدمك اليسرى أولاً تتبعها اليمنى دافاً الأوكى .. ستكون الحركة المنطقية للأوكى هى

أن يتقهقر بقدمه اليسرى شكل رقم ٢ •

- ٣ - عندما يحاول الأوكي أن يدفعك للخلف بأن يتقدم بقدمه اليمنى تقهقر بقدمك اليسرى في حركة دائرية فخل إترانه للأمام واضعاً قدمك اليمنى للداخل من قدمه اليمنى وللأمام قليلاً شكل رقم ٣
- ٤ - ثنى ركبتيك اليمنى قليلاً ولف بجسمك واضعاً قدمك اليسرى داخل قدم الأوكي اليسرى وللأمام قليلاً اف لليسار بينما تثني كوعك اليمنى وتدخله أسفل أبط الأوكي شكل رقم ٤ .
- ٥ - حافظ على التصاق ظهرك بصدر ويضى الأوكي .. أفرد رجليك وأثنى ظهرك للأمام .. مع الجذب باليدين لأسفل بقوة شكل رقم ٥٠

- ٦ - سوف يسقط الأوكي من فوق كتفك على شكل قوس شكل رقم ٦ .



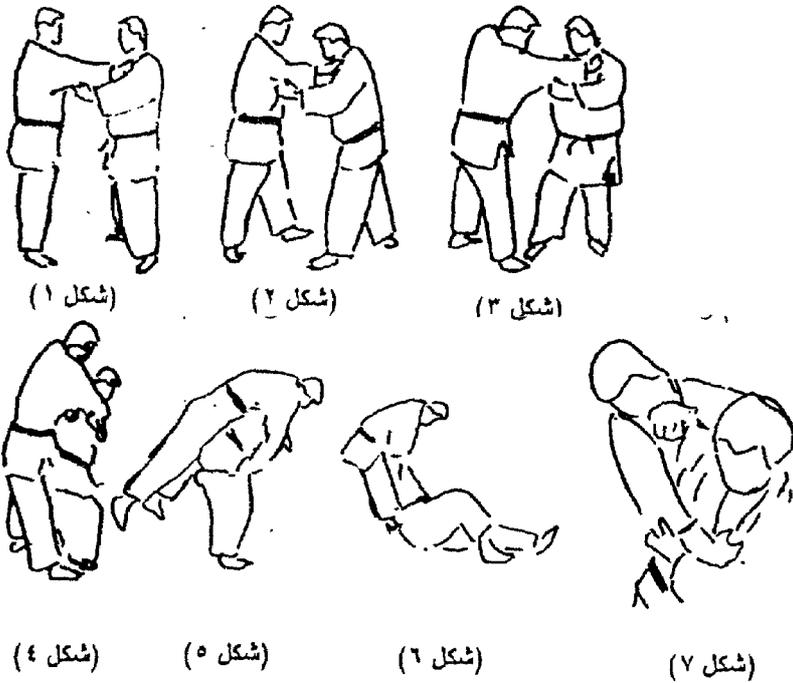
٢ - إيون سيوتاجي :-

عام : ومنها تقبض على ذراع الأوكي فوق الكتف ورمية من على الكتف .

- ١ - اتخذ وضع الوقفة الطبيعية اليمين (ميجي شيزان تاي) Migi Shizentai شكل رقم (١)
- ٢ - ادفع الأوكي للخلف بأن تخطو خطوه بقدمك اليسرى تتبعتها اليمنى على شكل رقم (٢) سوف يتقهقر الأوكي أولاً بالقدم اليمنى تتبعتها اليسرى .
- ٣ - عندما يحاول الأوكي دفعك للخلف بأن يتقدم بقدمه اليمنى - تقهقر أنت بقدمك اليسرى خطوة واحدة في نفس الوقت لثني جسمك قليلاً وبعد ذلك وعندما يبدأ الأوكي في استعادة اتزانته تقهقر

انت بقدمك اليمنى ، وضعها بجوار اليسرى متظاهراً باطلاق قبضهيدل اليمنى من على صدر ستره الاوكى واجزبه بذراعك الايسر واطعن بيدك وذراعك الايمن اسفل ابطه الايمن وامسك بثبات اعلى الكم أو الكتف الايمن اجزبه قريباً من صدرك بحيث لا يكون هناك فراغ بينه وبين ظهرك
شكل رقم (٣) (٧٥ : ١)

٤ - أفرد ركبتيك ، وانحنى بجسمك للأمام قليلاً واجذببيدك الاثنتين للأمام وأسفل سوف يسقط الأوكى من فوق كتفك شكل رقم (٤) .



٣ - تاي أتوشى :-

* عام : هذا الاسلوب يستخدم عندما يقاوم الاوكى بكلتا يديه .

- ١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعى (ميجى شيزن تاي) Migi Shizentai والاوكى يقاوم بكلتا يديه شكل رقم (١) والتوازي يمسك ياقة البدلة بالقبضة اليمنى بالذراع .
- ٢ - يتقدم التورى بالقدم اليسرى مسيئاً تفهقر الأوكى خطوة بقدمه اليسرى شكل رقم ٢ والتقدم بالقدم اليمنى إلى الأمام مع وضع خارج القدم اليمنى للأوكى بحيث تعمل إعاقه للاوكى .
- ٣ - الاوكى يحاول استعادة أترانه بان يخطو خطوة للأمام بقدمه اليسرى محافظاً على وضع القدمين على خط واحد . فتكون هذه اللحظة المناسبة للتوازي بان يحرك ذراعيه على شكل نصف دائرة (مجلة) وتثبت قدمية وعدم خروج الأوكى منها إلى الإمام شكل (٤) .

٤ - يقوم النورى بتخفيف القبضة اليمنى من على ياقة البدلة من على صدر الشمال للأوكى ويضغط على الجانب العلوى للذراع بقوة على الرسغ الشمال للأوكى من الجانب ناقلاً الذراعين معاً شكل (٤) .

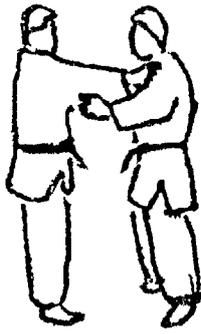
٥ - الآن لف دورة حازايا جسم الأوكى ليلتصق بظهره شكل رقم (٥) .

٦ - عندما يصبح ذراعى الأوكى مققولين وجسمة ملاصقاً لظهره ٠٠٠ أفرد ركبته وانحنى للأمام وأسفل بسرعة مع جذبة بقوة بواسطة اليد اليسرى ورسية من طول كتفك بحيث يضع قوس فى الهواء بكلتا قدمية شكل رقم (٦) .

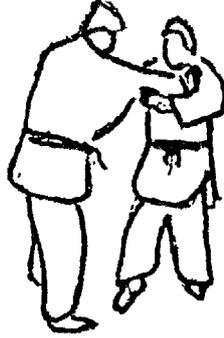
ب - حركات الرمى باستخدام الوسط (كوشى وازا)

Koshi waza (Loin - OR - Hip - Techni que)

١ - الرمى بحركة أوكى جوش (المقعدة العائمة) (Uli - goshi (floating Hip orlain) :



(شكل ١)



(شكل ٢)



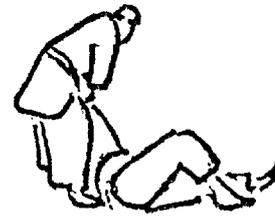
(شكل ٣) ..



(شكل ٤)



(شكل ٥)



(شكل ٦)

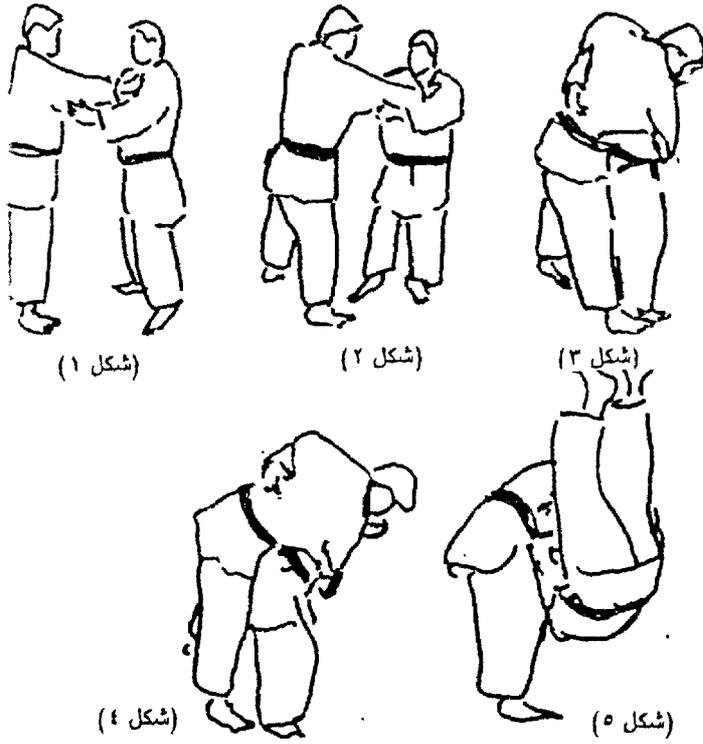
١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن (ميجى شيزن تاي) شكل (١) Migi

• Shizentai

٢ - تقهقر بالقدم اليسرى خطوة فى إتجاه كعب قدمك اليمنى بينما تجذب باليد اليمنى ٠٠٠ ولف جسمك لليساار ٠٠ واخل توازن الاوكى فى الاتجاه الأمامى الأيمن ، يحيراياه على أن ياخذ خطوة لليساار ، كالتالى أولاً بالقدم اليسرى تليها القدم اليمنى شكل (٢) .

- ٣ - اجذبه ببطء لأعلى باليد اليسرى وإجعله يتأرجح في الاتجاه الأمامى الأيمن وإدخلك يديك اليمنى والذراع أسفل الابط الأيسر من على الحزام شكل (٣) .
- ٤ - فى نفس الوقت تقدم بقدمك اليمنى للداخل من قدم الاوكى اليمنى ولكن للأمام قليلاً تقهقر بالقدم اليمنى للخلف حتى تكون قدمك على خط واحد ومتوازيه مع أقدام الاوكى شكل (٤) .
- ٥ - الوقت المناسب هو عندما يكون جسم الاوكى على اردافك - لف المقعدة من اليمين لليساى رديفو ، والقى الاوكى على البساط شكل رقم (٥) .
- ٦ - مع لف المقعدة سوف يسقط الاوكى للأمام شكل رقم (٦) .

٢ - الرمي بحركة أو-جوش (رمية الظهر الكبرى) (O-Goshi (Mafora lain)



عام :

خل إتزان الاوكى فى الاتجاه

الأمامى واحمله على الجانب

الأيمن للمقعدة وعندما يستقر

على المقعدة ، انحنى بجسمك

والقى به على البساط .

١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن (ميجى شيزن تاي) Migi Shizen Tai شكل رقم

(١) .

- ٢- اجذب الاوكى فى إتجاهك بواسطة يديك اليسرى وتقهقر بقدمك اليسرى فى اتجاه كعب قدمك اليمنى من الخلف شكل رقم (٢) مسبباً للاوكى أن ياخذ خطوة للأمام بقدمه اليمنى .
- ٣ - عندما يكتمل تقدم الاوكى بقدمه اليمنى تقدم أنت بقدمك بحيث توضع للداخل من قدم الاوكى اليمنى ، لف واطعن الجانب الأيمن لمقعدتك واضعاً يديك وذراعيك الأيمن تحت ابط الاوكى الايسر مسبباً له الإنحناء للأمام فوق مقعدتك شكل رقم (٣) .

٤ - اجذبة في اتجاهك لينحنى فوق مقعدتك افرد الركبتين واللتين كانتا منثنيتين قليلاً حتى هذه اللحظة وانحنى لاسفل مقوياً ذلك بأن تجذبة بقوة بيدك اليسرى في نفس الاتجاه شكل رقم (٤ ، ٥) .
ملاحظة :

الفرق بين أوجوش ، أوكى جوشى فى الأولى يقوم التورى بزحلقة الأوكى على المقعدة وفى الأخيرة يقوم التورى بالطعن بالمقعدة بعمق والانحناء مع الفرد لأعلى وللأمام .

٣ - الرمية بحركة تسوريكومى جوشى (رمية دفع وجذب الموحرة) Tsuru Komi Goshi

(Lift pull loin)

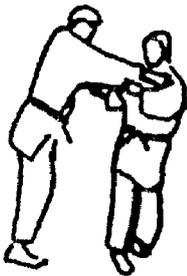
* عام :



(شكل ١)



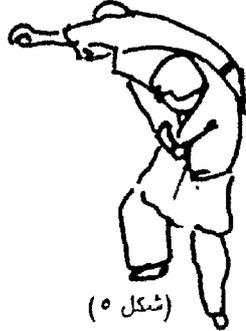
(شكل ٢)



(شكل ٣)



(شكل ٤)



(شكل ٥)

عندما يختل اتزان الأوكى فى الاتجاه الأمامى ادخل بالمقعدة مع الدوران فى مستوى فخذى الأوكى بحيث تكون ملتصقاً به تماماً بالرفع بالمقعدة والجذب باليدين القى الأوكى من فوق المقعدة على ظهرة فى الأمام وهناك اسلوبان لحركة ثوركومى جوشى الأسلوب الأول هو ثوركومى جوشى والأسلوب الثانى سودى ثوركومى جوشى .

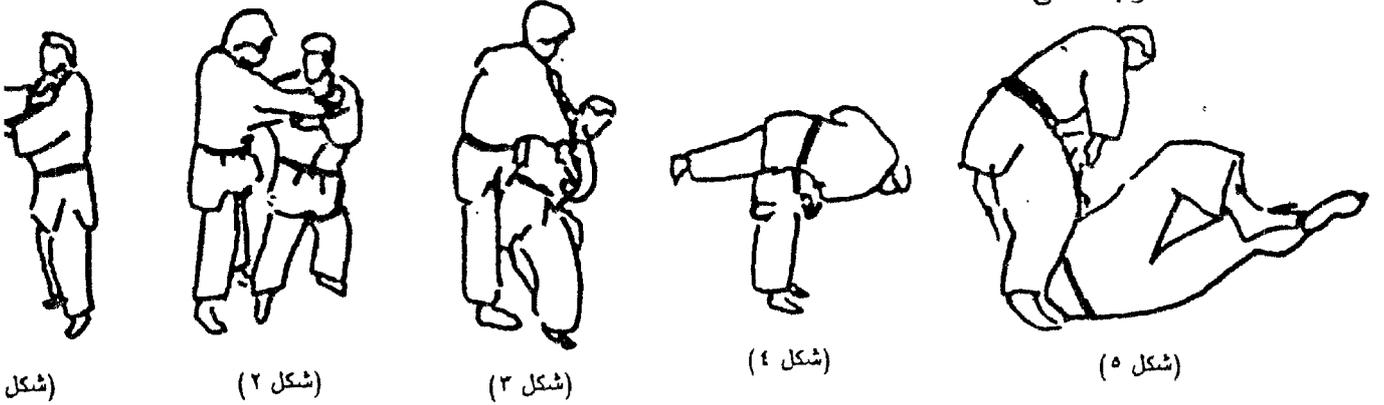
* الأسلوب الأول :

• خل توازن الأوكى والقيه بعد الجذب لليسار .

١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن .

- ٢ - يقوم بسحب قدمة اليمنى للأمام واضعاً إياها للداخل بالقرب من قدم الاوكى اليمنى كما فى شكل ٢ من عمل اخلال توازن الاوكى للأمام بينما يقوم التورى بعمل (ثوريكومى) الجذب لليسار بيده اليمنى يقوم التورى أيضاً بتقديم قدمه اليمنى للداخل من قدم الاوكى اليمنى وللأمام قليلاً .
- ٣ - يقوم التورى بوضع قدمة اليسرى فى الأمام وللداخل من قدم الاوكى اليسرى وتقهر للخلف ويقوم التورى أيضاً بادخال كتفه الأيمن اسفل الاوكى والأيسر ويثنى الركبتين ويدخل مقعدته لمستوى فخذى الاوكى ويلتصق تماماً بفخذى الأوكى من الأمام .
- ٤ - سوف يصبح محمولاً على مقعدته التورى ويقوم ال ثورى بفرد الركبتين والجذب أكثر باليدين ويقوم بالطعن بالمقعدة .
- ٥ - سوف يسقط الاوكى على ظهرة فى حركة دائرية من على مقعدة التورى شكل رقم (٥) .

الأسلوب الثانى :



- * عام : أمسك الاوكى من اكمام الجاكت وطبق أسلوب ثوريكومى (الجذب الأيسر) ويسمى هذا الأسلوب سودى ثوريكومى جوشى .

- ١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن شكل رقم (١) .
- ٢ - يقوم التورى بأخذ خطوة متسعة بالقدم اليمنى فى إتجاه مفصلقدمة اليسرى متقدماً أمام قدم الاوكى اليمنى .
- ٣ - فى اللحظة التى يتقدم فيها الاوكى بقدمة اليسرى وذلك ليستعيد اتزانه ويتحرك التورى بقدمة اليمنى ليصبح قدمى التورى على خط واحد مع تغيير وضع اليد اليمنى لتمسك الكم بدلاً من الياقة .

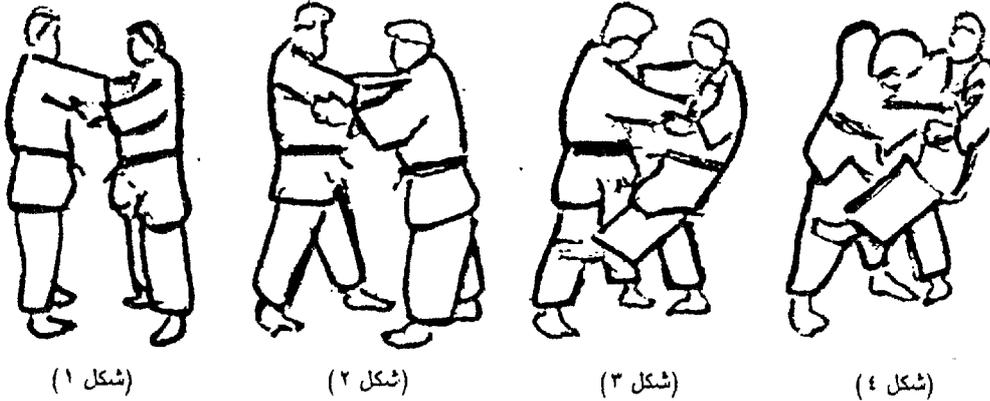
٤- يقوم التورى بالدوران لليسار وفرد الذراع اليمنى ممسكاً بكم الأوكى للأمام أعلى الكتف والجذب باليد اليسرى بطول الجانب الأيمن لجسم التورى شكل رقم (٤) ويقوم بحمل جسم الأوكى على الظهر .

٥ - يحافظ التورى على وضع ذراعه الأيمن فى الوضع السابق ويقوم بفرد الركبتين والطعن بالمقعدة والجذب باليدين والقاء الأوكى فى الأمام .

* ملاحظات :

- ١ - من المهم جداً فى أسلوب سودى ثوريكومى جوشى أن يتم إخلال توازن الأوكى للأمام وحملة على الظهر والسيطرة بالذراع الأيمن على ذراع الأوكى الأيسر بحيث يكون مفرد أو يكون ممسكاً من الكم من الداخل مع أخذ خطوة للخلف أمام قدمى الأوكى .
- ٢ - يجب على التورى أن يكون متقدماً قليلاً عن الأوكى مع أخذ خطوة للخلف والدوران وجذب الأوكى فى إتجاهه .

ج - الرمى باستخدام الرجلين (اشى وازا) Ashi Waza - Foot and lag Teahniave



١ - حركة الرمى بعجلة الركبة (هيزا جوروما) (Hiza guruma (knee - Wheel)

* عام :

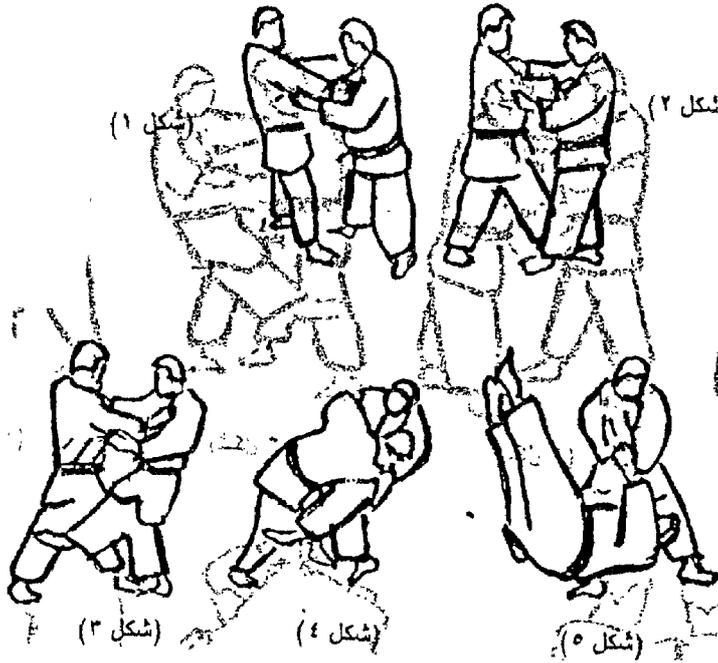
- فى هذه الحركة يتم إخلال توازن الأوكى فى الاتجاه الأمامى الأيمن وأضعاف بطن القدم اليسرى على صابونة ركبة المنافس الأيمن مع لف الجسم وهناك ثلاثة أساليب لأداء حركة هيزا جوروما .

الأسلوب الأول

- ١ - اتخذ وضع الوقف الطبيعي اليمنى (ميجى شيزن تاي) Migi Shizentai .
- ٢ - تقدم بالقدم اليسرى لإجباره على التقهقر بالرجل اليمنى شكل رقم (٢ ، ٥) .
- ٣ - عندما يبدء الأوكى (المدافع) فى التقدم بالقدم اليمنى محاولاً استعادة اتزانه عندئذضع قدمك اليمنى فى الإتجاه الأمامى الأيسر أمام قدم الأوكى لصابونة الرجل اليمنى للأوكى (المدافع) شكل رقم (٣) .
- ٤ - لف جسمك لليسار وادفع بالذراع اليمنى لأعلى وببطء واجذب كم جاكيت الأوكى فى افتجاء الأيمن الخلفى بقوة على حركة عجلة شكل (٤ ، ٦) .
- ٥ - بهذا يكون جسم الأوكى مرتكزاً على الركبة اليمنى وتكون هذه النقطة هى مركز الدوران .

الأسلوب الثانى :

- هيزا جورما



عام :

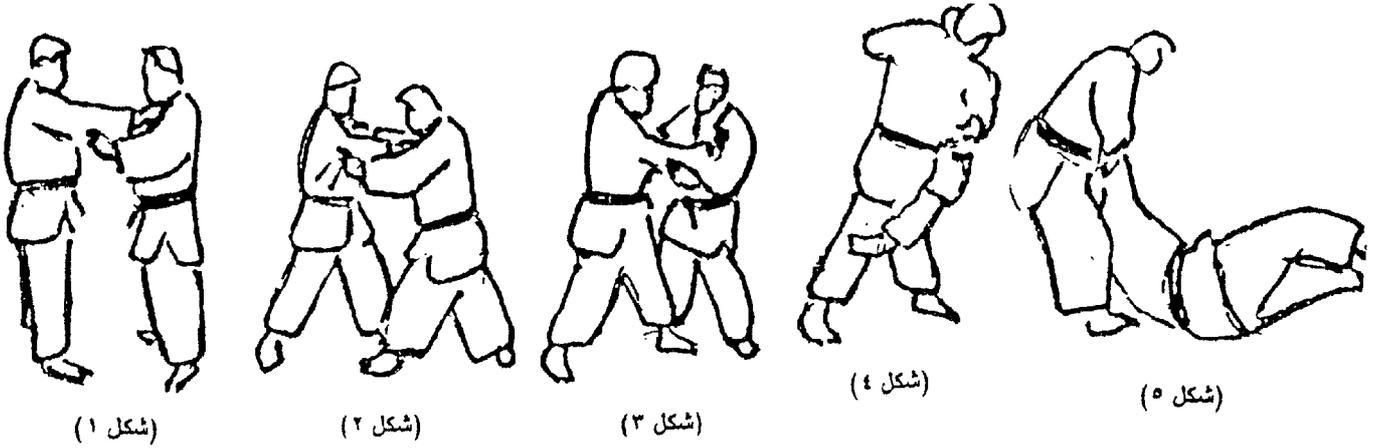
- عندما يتقهقر الأوكى بالقدم اليمنى خطوة للخلف بقوة يقوى التورى بتطبيق الحركة التالية :
- ١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاي) Migi shizen tai وادفع الأوكى للخلف بالذراع اليمنى التى تمسك بالياقة وتقدم بالقدم اليمنى شكل رقم (١) .

٢ - سوف يتحرك الأوكي للخلف بالقدم اليمنى محافظاً على اتزانه عندئذ خفف القبضة الشمال
واتبعه في نفس الحركة شكل رقم (٢) .

٣ - اعمل اعاقه لتقدمة بأن تضع بطن القدم اليسرى منحنية على صابونة الركبة اليمنى للأوكي
شكل رقم (٣) .

٤- عندما تبدء بلف جسمك بزاويه جهة اليسار اجذب الأوكي لأسفل باليد اليسرى على شكل
حركة دائرية مقويماً الحركة برفعة لأعلى بواسطة اليد اليمنى على شكل رقم (٤) .

٥ - في هذه الحالة يكون الأوكي مرتكزاً على الركبة الي منى التي هي ستكون مركزاً
الرفعة تؤدي إلى دوارنة وسقوطه على الأرض في حركة دائرية كما في شكل رقم (٥) .



الأسلوب الثالث

١ - من الوضع الوقوف الطبيعي اليمنى (ميجي شيزن تاي) Migi Shizen tai شكل رقم
(١)

٢ - التقدّم بالقدم اليمنى لاجبار الأوكي ليلخذ خطوة واسعة للخلف وذلك يدفعه شكل رقم (٢)

٣ - سوف يتحرك الأوكي للأمام بالقدم اليمنى وذلك لكي يستعيد اتزانة فتكون هذه الفرصة لكي
يتحرك التوري بالقدم اليمنى وجسمه في الإتجاه الأيسر شكل رقم (٣)

٤ - اعمل حركة مرجحة للأوكي لليساار دوارنة على القدم اليمنى بينما تكون واضعاً بطن
قدمك اليسرى فوق صابون الركبة اليمين للأوكي شكل رقم (٤) .

٥- لف بجسمك بحدّة في الإتجاه الأيسر لك مع رمى الأوكي في حركة دائرية شكل رقم (٥) .

٢ - الرمي بحركة (اساسى تسوريكومى اش) عرقلة القدم المتقدمة

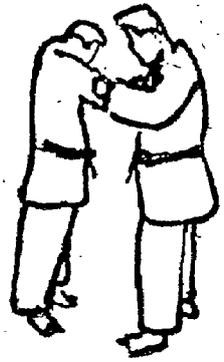
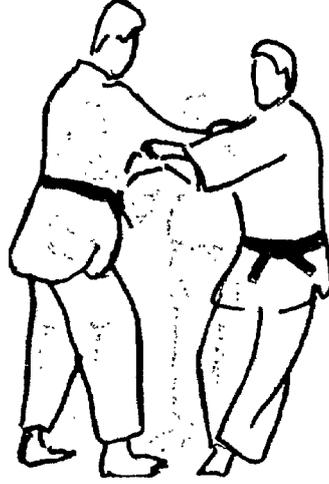
ie - tsurikomi - Ashi (propping Drwing Anski Throw)



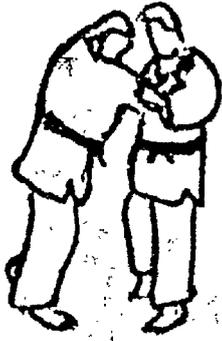
(شكل ١)



(شكل ٢)



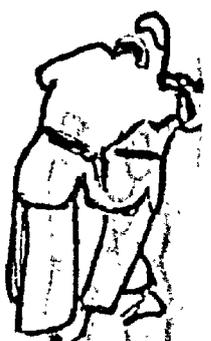
(شكل ٤)



(شكل ٥)



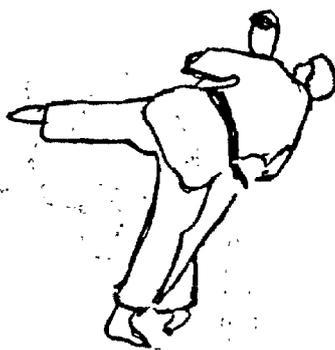
(شكل ٦)



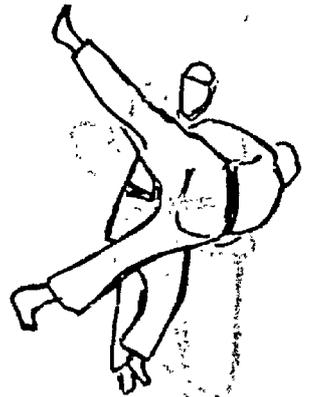
(شكل ٧)



(شكل ٨)



(شكل ٩)



(شكل ٩)

- اساسى توريكومى اش : - عرقلة القدم المتقدمة :

عام :

فى هذه الحركة يتم إجبار الأوكى على التقدم بالقدم اليمنى وذلك باخلال توازنة فى الإتجاه

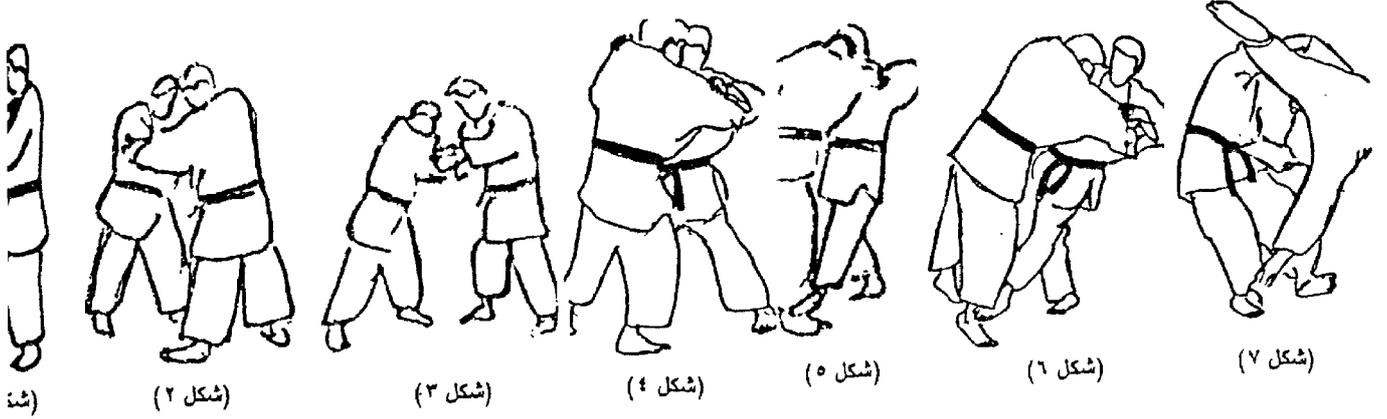
الأمامى الأيمن ٠٠٠ وهناك اسلوبان لأداء هذه الحركة

الأسلوب الأول

- ١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاى Migi Shzentai شكل رقم (١)
 - ٢- تحرك خطوة للخلف بالقدم اليمنى مع جذب الأوكى ٠٠ سوف يكون رد الفعل المنطقي للأوكى أن يأخذ للأمام بالقدم اليسرى للمحافظة على إتزانه شكل رقم (٢ ، ٣) ٠
 - ٣ - هذه هي اللحظة المناسبة ٠٠ رخي المسك باليد اليمنى ٠٠ سوف يقوم الأوكى بتعديل وضعة وذلك بتحريك تحميل وزنه بدلاً من تحميله على القدم اليسرى إلى تحمله على القدم اليمنى ويتقهقر بالقدم اليسرى التى تكون قد أصبحت حول شكل رقم (٤)
 - ٤ - اجذب الأوكى باليد اليسرى ليتحرك اليسار وفى نفس الوقت أتخذ وضع تور يكومى (السحب للأمام) بواسطة اليد اليمنى ليصبح الأوكى مرتكزاً على مشط القدم اليمنى وبهذه الصورة يكون إتزان الأوكى قد إختل تماماً شكل رقم (٥) ٠
 - ٥ - تقدم بالقدم اليمنى مقترباً من القدم اليسرى للأوكى مع إنحراف مشط القدم اليمنى للداخل هذه الحركة تكون محور الرمي الأوكى وسوف تقوى حركة إخلال التوازن فى الإتجاه الأمامى الأيمن شكل رقم ٦ ، ٧ ، ٨
 - ٦ - اعمل مرجحة بجسمك قليلاً فى إتجاه اليسار مع شد الأوكى بقوة اليدين شكل رقم (٨) وبذلك سوف يسقط الأوكى على ظهرة على شكل حركة دائرية كما هو الموضح فى شكل رقم (٩)
- ملاحظة :

هناك اسلوب آخر لأدا الحركة وهو عندما يبدأ الأوكى فى التحرك للخلف بوسطة قدمه اليسرى وفيها يتقدم التورى بالقدم اليمنى وذلك عندما يظهر ان الأوكى بدأ يتحرك للخلف بالقدم اليسرى واضعاً القدم ليمنى فى الخلف وللداخل من مفصل القدم اليسرى للأوكى ويقوم بحركة المسح بالقدم اليسرى مع المساعدة باليدين ٠٠٠ وفى هذه الحالة تكون القدم اليمنى محور الأداء الحركة الدائرية ٠

الأسلوب الثاني



١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعي اليميني (ميجى شيزان تاي) شكل رقم (١) Migi

Shizentai

٢- ادفع الاوكي للخلف وذلك بأن يتقدم اليسرى ، وفي هذه الحالة سوف يتقهقر الاوكي على قدمه اليميني شكل رقم (٢) .

٣ - افسح مسافة في الإتجاه الأمامي الأيمن للأوكي بأن تخطو خطوة بالقدم اليسرى وتكون هذه ا لخطوة واسعة للخلف مع إجبارة على التقدم بقدمه اليميني شكل رقم (٣ ، ٤) .

٤ - عندما يبدأ الاوكي في التقدم بقدمه اليميني لكى يحافظ على إتزانه ضع قدمك اليميني أمام قدمه اليسرى مع لف أصابع القدم للداخل قليلاً ومرجحة الاوكي لليساى شكل رقم (٥)

٥ - ضع بطن قدمك اليسرى ملاصقة لمفصل قدم الأوكي اليميني من الخارج لمنعة من التحرك للأمام شكل رقم (٦) .

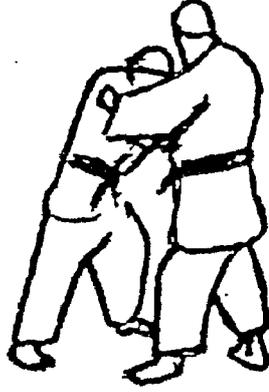
٦ - فى نفس الوقت لف بجسمك لليساى مع الأحناء للخلف والدفع باليد اليميني بينما اليد اليسرى تجذب بقوة شكل رقم (٦) .

٧ - فى هذه الحالة يكون الأوكي قد إختل توازنه وسيكون مرتكزاً على قدم أصابع القدم اليميني وسوف يسقط شكل رقم (٧) .

الأسلوب الثالث



(شكل ١)



(شكل ٢)



(شكل ٣)



(شكل ٤)

١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاى) شكل رقم (١) Migi

• Shizentai

٢ - تحرك خطوة للخلف بالقدم اليمنى ، اسحب الا وكى فى إتجاهك ليأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى . سوف يكون رد فعل الاوكى أن يتقهقر بالقدم اليسرى محاولاً استعادة مشكل الوقوف الطبيعي وإتزانة شكل رقم (٢) .

٣- تقدم بالقدم اليمنى وارخى الجذب باليد اليمنى مع سحبة وجذبه فى إتجاهك ولاسفل بواسطة يدك اليسرى محاولاً بذلك إجبار قدمه اليسرى على ترك البساط قليلاً ،وبعد ذلك ضع قدمك اليسرى خارج قدمه اليمنى واخل توازنه فى الإتجاه الخلفى شكل رقم (٣) .

٤ - مرجح رجلك اليمنى للأمام ونفذ حركة الكنس بقوة (شكل رقم (٤)) .

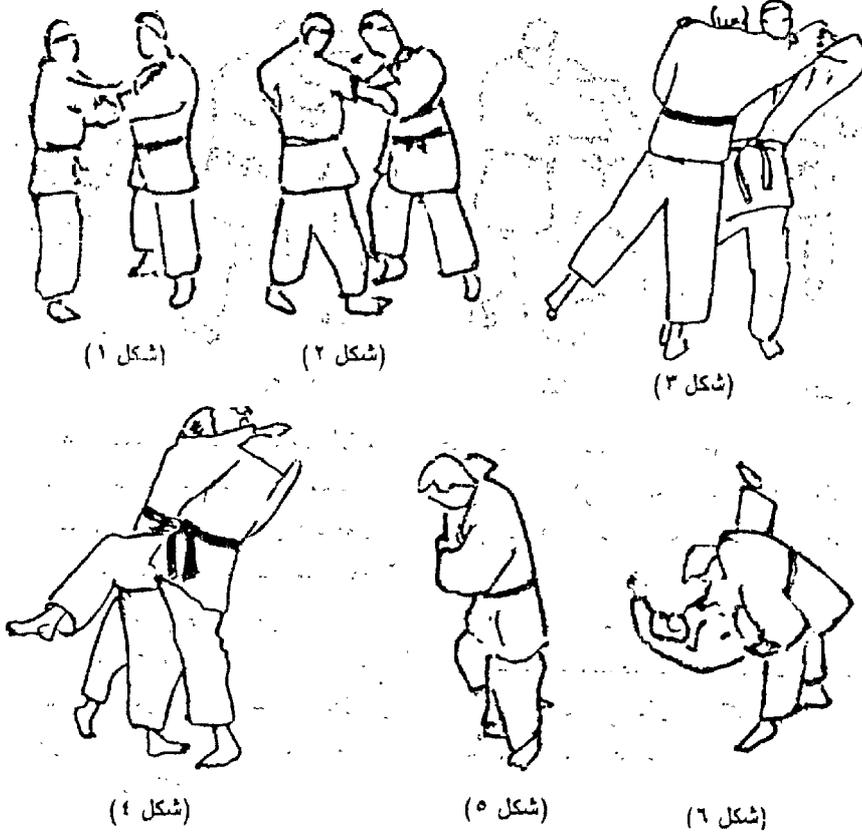
ملاحظة :

يمكنك تنفيذ هذا الأسلوب متأخر بعد أن يكون الأوكى قد ارتكز تماماً على القدم اليسرى وفقد

• قوته

٣- الرمي بحركة أوسوتو جاري (الخطأ الكبير) (Magior Outer O-soto gari

Reaping)



١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن ميجي شيزن تاي شكل رقم (١) Migi Shizentai .
٢- تقدم بالقدم اليمنى للأمام دافعاً صدر الأوكي في إتجاهه الخلفى الأيسر ، سوف يكون فعل الأوكي أن يقوم باخذ خطوة بالقدم اليسرى للخلف لكي يستعيد وضع الوقوف بالنسبة له محاولاً دفعك للخلف بالتقدم بالقدم اليسرى شكل رقم (٢) .

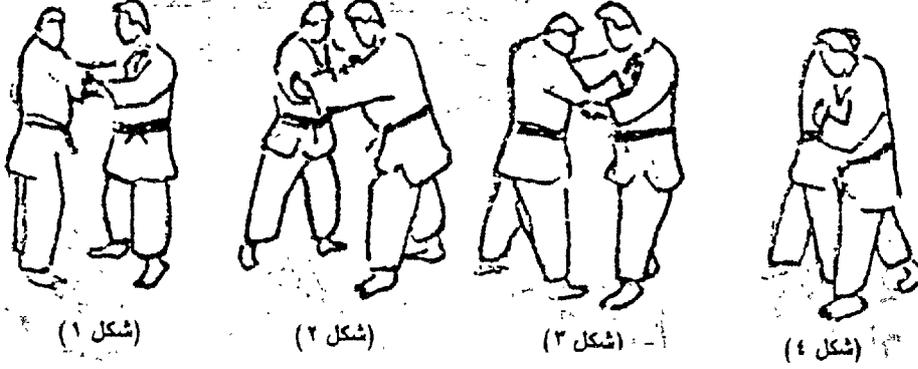
٣ - خفف قوة يدك واجذبة لأعلى في إتجاه كتفك الأيمن بتحريكة اليسار بينما تكون مستمراً في حركة الجذب بواسطة البد والذراع اليمنى ، ادفعه بالشمال في الإتجاه الخلفى الأيمن ليأخذ جسمه الشكل البيضاوي ، بينما تجذب كوعه الأيمن بواسطة يدك اليسرى في الإتجاه الخلفى بالنسبة له عندئذ تأخذ خطوة بقدمك اليسرى محافظاً على التضم جسمك به ٠٠٠ في هذه الحالة سوف تكون قدم الأوكي اليسرى قد ارتفعت من على البساط قليلاً ويكون إتزانته قد إختل في الإتجاه الإيمن شكل رقم (٣) .

٤ - حمل وزنك على قدمك اليسرى وارفع رجلك اليمنى في حركة مرجحة للأمام بحيث تكون ملاصقة لرجل الأوكي اليمنى شكل رقم (٤)

٥ - ضع رجلك اليمنى على رجل الأوكي اليمنى بحيث يكون إحناء ركبتيك ملاصقاً لإحناء ركة الأوكي من الخلف شكل رقم (٥)

٦ - في هذه اللحظة اكنس بقوة كلما أمكن بالرجل اليمنى رجل الاوكى اليمنى . . . ويتزامن

مع هذا الفعل المساعدة باليدين حتى يسقط الاوكى على ظهره شكل رقم (٦) .



الأسلوب الثاني



عام:

تسبب في أن يأخذ الاوكى خطوة للأمام بقمه اليمنى ونفذ الحركة عندما يكون الاوكى قد قام

بتحميلوزنه على قدمه اليمنى .

١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاي) شكل رقم (١) Migi

• Shizentai

٢ - تقدم بقدمك اليسرى خطوة واحدة وأدفع الاوكى للخلف ببطء بواسطة اليد والذراع اليسرى

١ سوف يأخذ الاوكى خطوة للخلف بأن يتقدم بالقدم اليسرى التي كانت في الخلف شكل رقم (٢) .

٣ - هذه هي اللحظة المناسبة ، خفف الدفع باليد اليسرى مع أخذ خطوة للخلف بالقدم اليسرى

وأسحب معك . . . سوف يكون رد الفعل المنطقي له أن يأخذ خطوة للخلف بالقدم اليسرى .

٤ - تقدم بالقدم اليسرى للخارج بحيث تكون قدمك اليمنى ملاصقاً للقدم اليمنى للاوكى . . .

وبمجرد وصولك إلى هذه الوضع أرفعها عن الأرض شكل رقم (٤)

٥ - مرجح القدم اليمنى للأمام ونفذ حركة الكنس بسرعة بمجرد تحريك الأوكى لوزنه ليركتر

على القدم اليمنى .

ملاحظة :

مهم جداً أن تسحب الاوكى في اتجاهك وذلك بجذبه أقرب ما يمكن مع رفعة لأعلى ولليسار قليلاً

. . . بعد أن تجعله يأخذ خطوة للخلف عندئذ تخفف الدفع باليد اليسرى . . . سوف يكون رد الفعل

الأوكي أن سيأخذ خطوة متسعة للأمام بحركة المسح أو الكنس بالرجل اليمنى يجب أن تتزان مع
الرجل اليمنى للأوكي عندما تكون بعيدة قليلاً عن الأرض .

٤ - الرمي بحركة دي اش هراي : (مسح الرجل متقدمة) De-Ashi (Advanced Foot

Sweep)



عام :

يتم تنفيذ هذه الحركة أن يتم مسح الرجل المتقدمة ، وهناك أسلوبان للأداء أو بالمسح بالرجل
المتقدمة عندما يكون الأوكي متقدماً، أو بمسح الرجل عندما يكون الأوكي متقهراً .

الأسلوب الأول

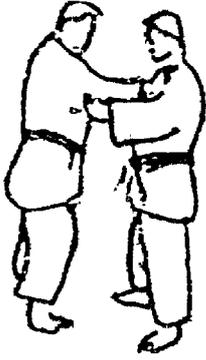
١- أتخذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجي شيزن تاي) شكل رقم ١ Migi Shizentai .
٢ - خذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى ، وأدفع الأوكي لإجبارة على التقهقر خطوة للخلف بالقدم
اليمنى (٢) .

٣ - سيكون رد الفعل الطبيعي هو أن يأخذ خطوة للخلف قبضة اليد اليسرى مع إجبارة على
أخذه للأمام يكون القدم اليمنى قريباً من كعب القدم اليسرى ولقائمين شكل رقم (٣) .
٤- عندما يبدأ الأوكي في التقدم ستكون قدمه مرتفعة عن الأرض قليلاً ولكن قبل أن يرتكز عليها
ارفع قدمك قليلاً مع دوران مقدم القدم للداخل وتقدمة حركة المسح وذلك بأن تضع مقدم القدم أعلى
كعب قدم الأوكي اليمنى وللخارج شكل رقم (٤) .

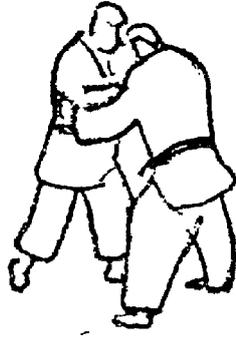
٥ - حركة المسح يجب أن تكون سريعة في شكل إنزلاق مقدم القدم اليسرى على البساط
يتزان مع حركة المسح جذب الأوكي لاسفل بقوة ليستقط على ظهرة .

ملاحظة :

توقيت المسح يكون عند اللحظة التي يبدأ فيها الأوكي في التقدم وتكون قد إرتفعت عن
البساط قليلاً ويكون مستعد للإرتكاز عليها .



(شكل ١)

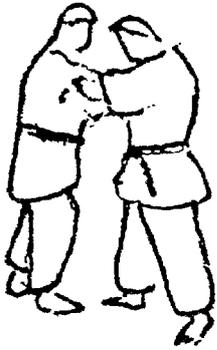


(شكل ٢)

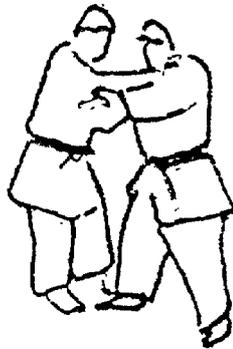
الأسلوب الثاني

عام:

يتم هذا الأسلوب عندما يتقهقر
الأوكي على قدمه اليسرى وعندما يبدأ في
تغيير ارتكازه على القدم اليسرى لمسح
القدم اليمنى .



(شكل ٣)



(شكل ٤)



(شكل ٥)

١ - اتخذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجي شيزن تاي) شكل رقم ١ Migi

• Shizentai

٢ - تقهقر بالقدم اليمنى مسبباً تقدم الأوكي بقدمه اليسرى سوف يحاول الأوكي أن يستعيد

وضع الوقوف الطبيعي شكل رقم (٢) .

٣- هذا هو التوقيت المناسب خفف قبضتك اليمنى وادفعه للخلف ببطء سيكون رد الفعل

الطبيعي للأوكي هو التقهقر . أولاً بالقدم اليسرى وبعدها بالقدم اليمنى عندئذ يبدأ في نقل ارتكازه من

على القدم اليسرى شكل رقم (٣) .

٤ - تحرك خارد قدمه اتيمنى بأخذ خطوة كالتالى أولاً بالقدم اليسرى وتليها القدم اليمنى شكل

رقم (٤) .

٥ - حافظ على إتزانك على القدم اليمنى وضع بطن القدم اليسرى خارج أعلى مفصل قدم

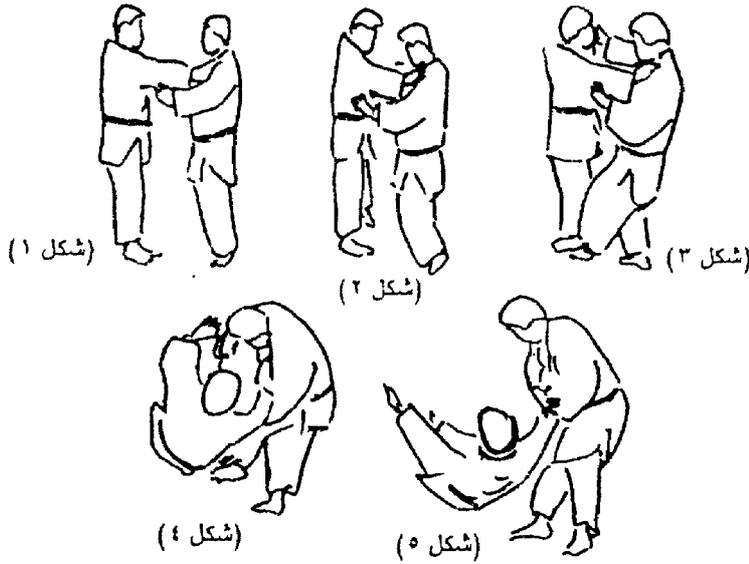
الاوكى اليسرى ونفذ حركة المسح متزامناً معها جذب الاوكى لإسفل ، وبذلك سوف يسقط الاوكى

على ظهرة شكل رقم (٥) .

٥- الرمي بحركة (أوكورية ، أشى هارى) Okuri - Ashi Harai (Sweeping Ankle

Throw)

عام :



عندما تخل إتزان الاوكى فى الإتجاه

الأيمن امسح الجانب الأيمن لقدمه وذلك

بمقدم قدمك اليسرى فى إتجاه اليسار و راميته

على ظهرة .

وهناك ثلاثة أساليب لأداء هذه الحركة

الأسلوب الأول

* عندما يكون الاوكى متحركاً بالجانب :

١- اتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن (ميجى شيزن تاي) شكل رقم (١) Migi

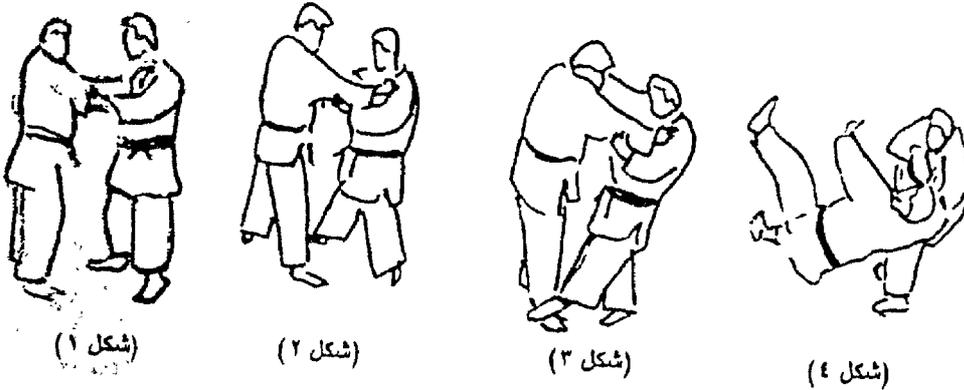
Shizentai

- ٢- اذا تحرك الأوكى بقدمه اليسرى فى اتجاه الجانبا الأيسر اتبعه بتحريك قدمك اليمنى فى اتجاه اليمين .
- ٣ - بمجرد أن يبدأ الأوكى يصبح عائنا فى الهواء مشد كم جاكيت الأوكى الأيمن بيدك اليسرى حتى يسقط الأوكى على ظهره .

ملاحظات :

- ١ - حركة المسح يجب أن تنفذ فى نفس إتجاه حركة الأوكى ، الوقت المناسب لبداية تنفيذ الحركة هو مجرد أن يبدأ الأوكى فى نقل تحميل وزن من على القدم اليمنى إلى القدم اليسرى .
- ٢ - اذا تحرك الأوكى حركة خفيفة يجب على التوارى الآن يتحرك فى نفس اتجاه مع إتاحة الفرصة للأوكى للتحرك لكي تتاح للتوارى الفرصة لأداء الحركة .
- ٣ - يجب أن تكون حركة التوارى موازنه لحركة الأوكى ويقوم بحركة المسح وخارج كعب الأوكى وذلك ببطن القدم متزنة مع المساعدة بقوة اليدين .

الأسلوب الثانى



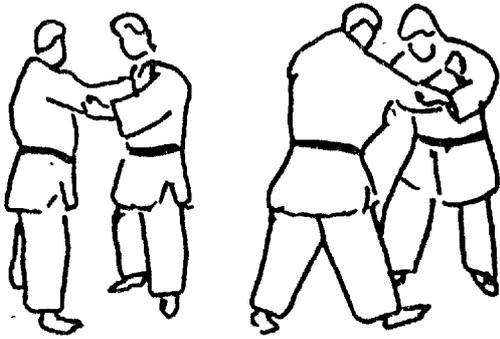
- عندما يتحرك الأوكى للخلف .
- ١- اتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن شكل رقم (١) .
- ٢- عندما يتفهر الأوكى خطوة فى الإتجاه الخلفى الأيسر .

- ٣ - اتبعية بتحريك قدمك اليمنى فى الإتجاه الأمامى الأيمن بالنسبة لك (التوارى) .
٤- الأوكى مستمر فى الحركة محرراً القدم اليمنى فى إتجاه اليسرى ، فى هذه اللحظة يتغير بتحميل وزنه من على القدم إلى القدم اليسرى .

يمسح التورى بمقدم القدم اليمنى (بحيث تكون قوة الحركة للرجل من الظهر) مفصل القدم اليمنى للأوكى ، متزماً مه هذا الفعل حركة إنحراف جسم الاوكى لأعلى بواسطة اليدين وذلك فى الإتجاه الخلفى الأيسر للأوكى .

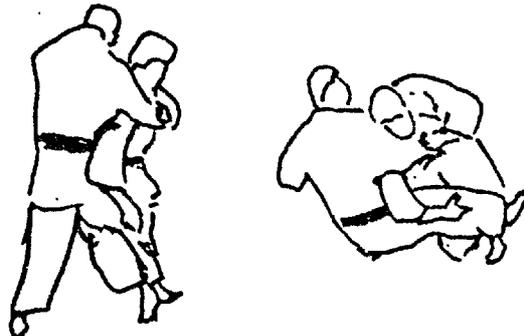
ملاحظات :

- ١ - حركة المسح يجب أن تكون فى انحاء تحرك الاوكى أى فى الاتجاه الخلفى الأيسر ويجب أن يضع التورى قدمه اليمنى فى الإتجاه الأمامى الأيمن وينتهاز الفرصة التى يتحرك فيه الاوكى بقدمه اليمنى فى أتجاه اليسرى .
٢ - من النقاط الهامة أن حركة المسح تكون من الظهر وليس بالرجل فقط ، وعندما تكتمل حركة المسح يجب أن تكون الرجل اليسرى للتوارى من الركبة وحتى مقدم الأصابع تكونا على إستقامة واحدة ، وإجباراً الأوكى على الإنحراف لاعلى والليسار .



(شكل ١)

(شكل ٢)



(شكل ٣)

(شكل ٤)

الأسلوب الثالث

- ١- اتخذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن شكل رقم (١) .
٢- اتخذ بالقدم اليمنى للأمام وادفع الاوكى بقوة بواسطة اليد والذراع الأيمن لإجبارة على أنيأخذ خطوة واحدة للخلف بقدمة اليمنى شكل رقم (٢) .
٣ - بمجرد أن يتحرك بقدمة اليمنى لإستعادة إتزانة قدم قدمك اليسرى فى إنحناء مفصل قدم الاوكى اليسرى من الأمام مع عدم استخدام قوة اليدين حول نفسك لليسار فى الوقت المناسب هو عندما

يحاول الاوكى فى الحركة بأن يتحرك للأمام على قدمة اليسرى وذلك فيحافظ على إتزانة حركة المسح
تنفذ بأن تضع مقدم قدمك اليسرى خارج مفصل قدم الاوكى الي منى .

ملاحظات :

- ١ - لكي تسبب رد فعل مناسب عند الأوكى يجبأت تدفعة أولاً للخلف وأن تتقدم عنه فى الحركة
•• وقبل أن يلف الاوكى بقدمة اليسرى فى إتجاه اليمين له يضع التوارى قدمه اليمينى فى إتجاه
اليمين بينما يتسبب الأوكى أن يتبعة فى نفس الحركة .
- ٢- من المهم جداً أن تراقب الوقت المناسب وهو بعد أن يتحرك الاوكى تابعالك فى نفس
حركتك ، وذلك بأن يأخذ خطوة للأمام بقدمة اليسرى ، وبمجرد أن يأخذ الخطوة للأمام على قدمة اليمينى
حرك جسم التوارى ونهاية السقوط مشابهة لحركتك فى الأسلوب الأول ومن المهم أيضاً أن تتم حركة
القدم اليسرى للأوكى فى إتجاه اليمين .

مرفق رقم (١٠)

الإختبارات البدنية

١ - دفع الكرة الطبية لأطول مسافة (قياس القدرة العضلية للذراعين)

- الغرض من الإختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف
- الأدوات : منطقة فضاء مستوية فى ملعب قدم أو فى صالة التمرينات والجمباز بطول ٣٠م وعرض ٧,٥م

- تحدد مسافة الأقتراب بخطين متوازيين المسافة بينهما ٤,٥م
- عدد ٦ كرات طبية (وزن الكرة اكجم)
- شروط قياس ، عدد من الأعلام ،
- بطاقات تسجيل

وصف الأداء : يقف المختبر بالجانب ، مواجهاً لمنطقة الرمي واضعاً الكرة الطبية على

- أحد يديه ، واليد الأخرى تستند من فوق الكرة

- يتحرك المختبر بالجانب فى إنجاه خط الأقتراب ، وعندما يصل إلى الخط بدفع

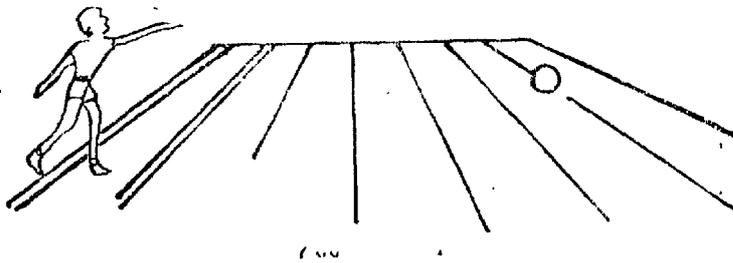
- الكرة للامام بحيث لا يتعدى خط الإقتراب

التسجيل : - للمختبر الواحد ثلاث محاولات، ويحتسب الأداء الخاطئ محاولة

- تسجيل المحاولة لأقرب ١٥ سم
- رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة^(١)

Softball Throw for Distance

- تحتسب للمختبر أحسن محاولة



شكل (٢)

إختبار دفع الكرة الطبية لأطول مسافة (قياس القدرة العضلية للذراعين)

٢ - الوثب العريض من الثبات : (قياس القدرة العضلية للرجلين)

- الغرض من الإختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات : - مساحة مناسبة من الأرض المستوية يسمح سطحها بالاتزان ، ويرسم خط للبدء على الأرض .

- تقسيم منطقة الهبوط إلى خطوط متوازية بحيث تكون هناك مسافة ٥ سم بين كل

خط ، والآخر .

- شريط قياس .

وصف الأداء : - يؤدي الإختبار من وضع الوقوف والقدمان متباعدتان قليلاً ، ثم يقوم المختبر

بأرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ودفع الأرض بالقدمين مع أرجحة

الذراعين للأمام ولإعلى حتى يصل منطقة الهبوط .

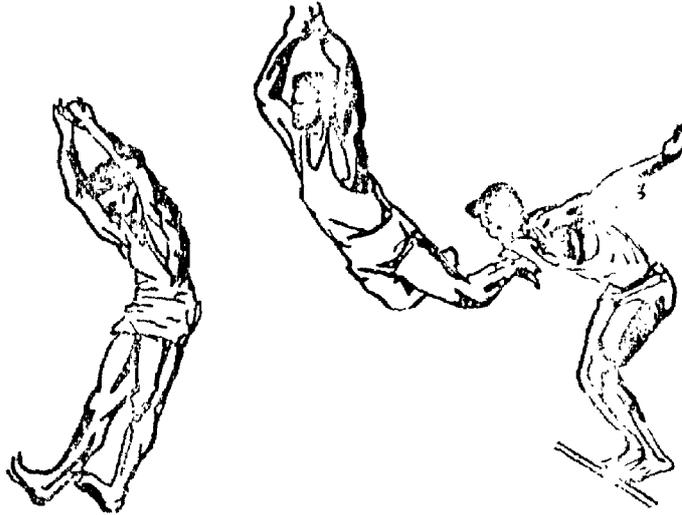
التسجيل : - يمنح المختبر ثلاث محاولات متتالية وتسجل له أفضل المحاولات .

- تقاس المسافة من حافة البدء من ناحية منطقة الهبوط إلى أقرب علامة في منطقة

الهبوط من الجسم المختبر .

- يقوم بإدارة الإختبار ثلاث مساعدين إحداهما للتسجيل ، والآخر لقياس المسافة إلى

أقرب ٥ سم .



شكل (٣) -

إختبار الوثبة العريضة من الثبات (قياس القدرة العضلية للرجلين)

٣ - إختبار المسطرة (سرعة استجابة)

الغرض من الإختبار : قياس سرعة إستجابة اليد

الأدوات : مسطرة مدرجة بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمى ١٢٠ سم ، ١٣٠ سم ، منضدة

بارتفاع مناسب كرسى .

وصف الأداء : يجاس المختبر على المرسى وأصفاً ذراعه الذى يتم إختباره فى وضع مرجع على

المنضدة ، ويكون وضع اليد بحيث يواجه الإبهام والسبابة وتكون اليد بارزة عن المنضدة بمقدار من (٣ : ٤

) بوصة يمسك المحكم لأعلى المسطرة ويجعلها فى وضع عمودى على الأرض بحيث تمر بين إبهام وسبابة

المختبر النظرى على العلامة المدهونه باللون الأسود بحيث لا يجب أن يوجه نظرة إلى المحكم يترك المحكم

المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة عند المنطقة المدهونة باللون الأسود ما أمكن .

التسجيل : إذا نجح المختبر فى مسك المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة عند الخط المدهون باللون

الأسود تماناً تكون إستجابة سليمة .

- إذا أمسك المختبر المسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون إستجابته أسرع من المعدل

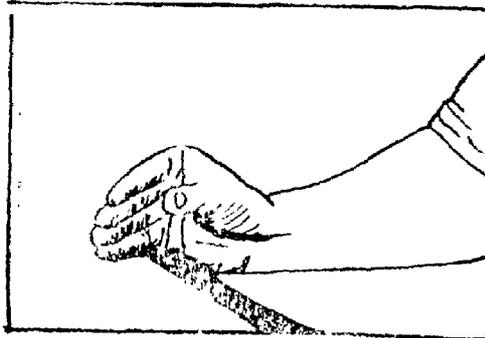
السليم ، والمسافة بين المنطقة السوداء مكان مسك المختبر للمسطرة تكون مبعده عن مقدار سرعة إستجابة

الفرد عن الحد المطلوب .

- إذا أمسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون إستجابته بطيئة عن المعدل

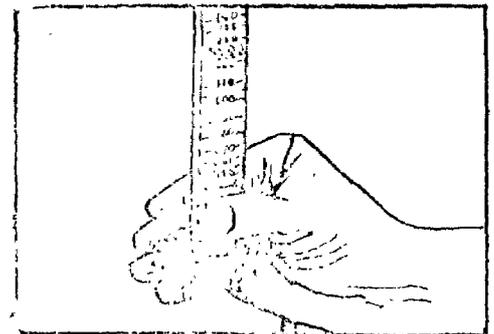
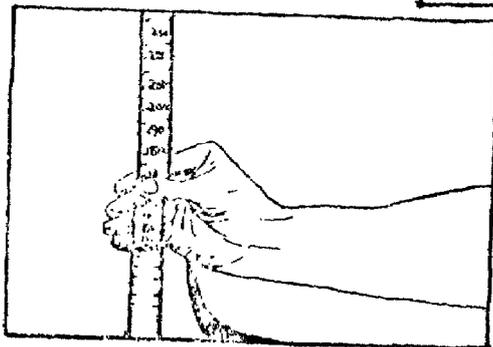
السليم ومقدار المسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المسطرة يكون/مبعداً هم مقدار بطء الإستجابة عن

المستوى السليم المطلوب .



شكل (٤)

اختبار المسطرة (سرعة الاستجابة)



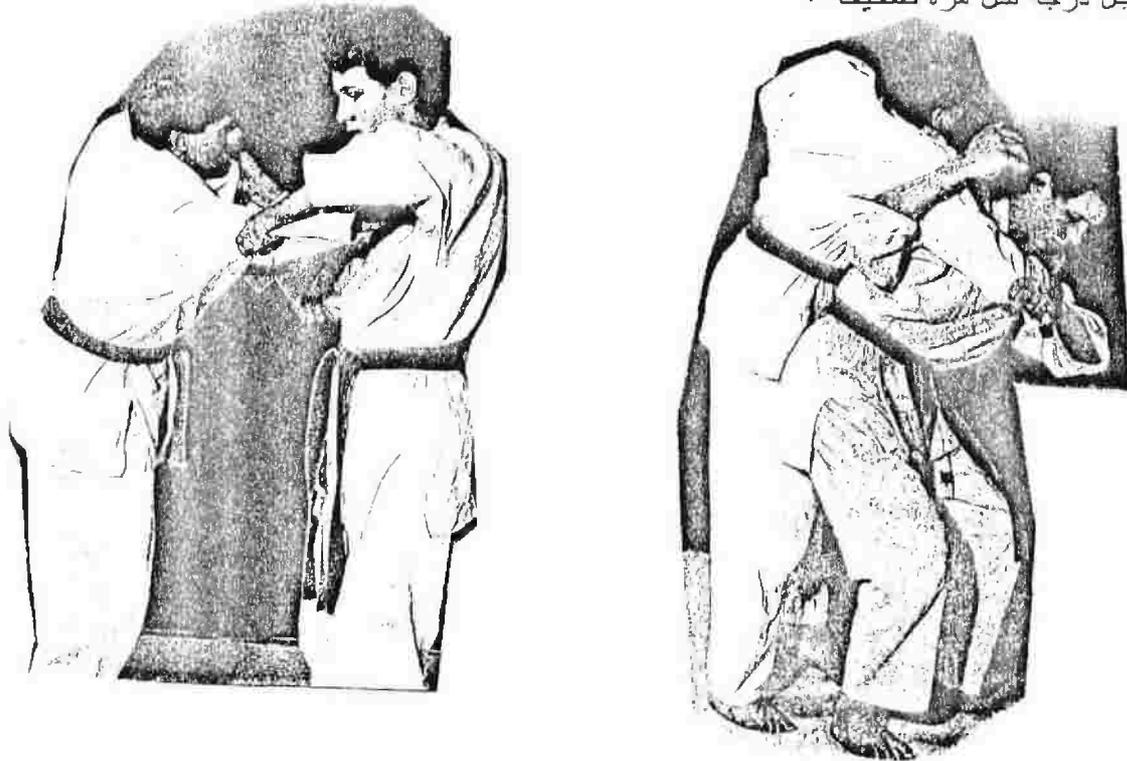
٤ - (وقوف - مواجهة الزميل ، دخول الحركة المفضلة أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث)
تحمل الأداء) .

الغرض من الإختبار : قياس تحمل الأداء للاعبى الجودو .

الأدوات : شخص (لاعب) - ساعة إيقاف - بساط (أرض مستوية) .

وصف الأداء : يبدأ الإختبار من وضع الوقوف مواجهة الزميل حيث يقوم المختبر بمسك الزميل متخذاً فى ذلك الوضع الصحيح لمسك البدلة (كومى كاتا) وعند سماع إشارة البدء يبدأ اللاعب بجذب الزميل نجاه الحركة المراد أداءها (كوزيش) يتبعها مباشرة تحركات الرجلين متخذاً فى ذلك وضع الرمى (تسكورى) مرغياً فى ذلك الجزائب التكتيكية الصحيحة له ثم يقوم المختبر برفع الزميل الأداء الوضع الحقيقى ، والنهائى للرمى (كاكى) ولكن بدون أن يؤدى الحركة الكاملة ، ويكرر الأداء أكبر عدد من المرات الشدة والدخول ، والوصول إلى وضع الرمى حتى سماع الإشارة النهائية بعد ٣٠ ث .

التسجيل : بحقق للمختبر أكبر عدد من المرات الصحيحة يمكنه الوصول فيها إلى الوضع الإبتدائى ، وتسجل درجة لكل مرة صحيحة .



شكل (٥)

تبار وقوف مواجهة الزميل ، دخول الحركة المفضلة أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ثانية (تحمل الأداء)
٥ - الجرى الزجراجى (قياس الرشاقة)

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت ، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض

على مشط القدم ٧

الأدوات : ساعة إيقاف ، أو ساعة بها عقرب للثواني .

وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ، ويفضل أن تكون قدم رجل الإرتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرة) على الجانب الداخلى للركبة التى يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين فى الوسط .

- عند اعطاء الأشارة يقوم المختبر برفع عقبة على الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبة الأرض .

التسجيل : يحتسب أفضل زمن لثلاثة محاولات وهو الزمن الذى يبدأ من لحظة رفع العقبة عن الأرض حتى ارتكاب بعض اخطاء الأداء وقد التوازن .



شكل (٧)

اختبار الوقوف على مشط القدم (قياس التوازن)

الغرض من الاختبار : قياس الأطالة الاضافية للعمود الفقرى •

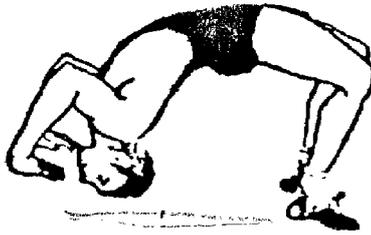
الأدوات : شريط قياس ، بطاقات تسجيل •

وصف الأداء : بأخذ المختبر وضع الكوبرى بحيث يكون إبهاما القدمين ملاستين لجدار الغرفة ، والركبتين منتنيتين والظهر مقوس ومستند على اليدين بحيث تكون اليدين والقدمان مستقيما على الأرض ثم بأخذ المؤدى فى تحريك اليدين فى اتجاه القدمين إلى أقصى ما يستطيع ويوضع القياس بحيث يكون الطرف الآخر ملامساً للكعبين ، وعندما يبدأ المختبر فى تحريك اليدين فى اتجاه القدمين يقوم المختبر بتحريك شريط القياس بحيث تلمس أطراف أصابع المختبر •

التسجيل : - تسجيل للمختبر ثلاث محاولات •

- يتم أخذ أحسن محاولة •

- التسجيل يكون لاقرب سنتيمتر •



شكل (٨)

اختبار الجسر (قياس المرونة)

مرفق (١١)

ت ص ط أ
من أجل صحة أفضل
لجميع المصريين

الهيئة العامة للتأمين الصحي
التأمين الصحي على الطلاب

بطاقة

الفحص الطبى الدورى الشامل

اسم الطالب :

الرقم التأمينى :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَاللَّهُ أَعْلَمُ

ادارة عربى القاهرة لعلومين

مدرسة اسلام للبيانات احصاء حيد

• رياضه جوده •

المسيد ولى امر لعميد

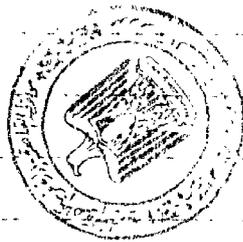
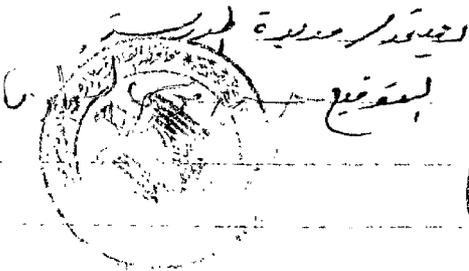
الحية طيبة و لعد

تحية مسيراتكم علما بان قد وقع الاختيار على انماكم للاشتراك في مزيج جوده و بالمرسة
وعد اختارت بعض الطلاب للاشتراك بهم واعدادهم ضمن مزيج المدرسه لا يفترا التهم في لطول
المارس و الادارة من مجتمع المستوي اعلى و يتعهد لغازى الزمالات لرياحه بدون اى
مقابل حادى .

و يرجو لتفضل باشارتنا بموافقكم لمدارسكم لمدارسنا

مع اسرة التريفة لرياحه •

عنا لغير لغيرك و لغيرك



المسيد ولى امر لعميد
أوضحه
المعهد لعلومين

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

محافظة القاهرة
درسه السلام الابتدائية / القاهرة
ادارة غرب القاهرة التعليميه

شهاده
====

يشهد مدرسه السلام الابتدائية بان السيد / عز الرجال فاروق محمد ابراهيم مدرس تربيه رياضيه
بمدرسه السبتيه الثانويه ومقيد بالدراسات العليا بكلية التربيه الرياضيه بنات / القاهرة
مرحله الماجستير .
بانه قام بتطبيق التدريب الخاص برسالة الماجستير على تلاميذ مدرسه السلام الابتدائيه
بمحافظة القاهرة فى شهر مايو / يونيه / يوليو .
وهذه شهاده منا بذلك بناء على طلبه
ولكم جزيل الشكر

يعتمـد

مدير المدرسه

/أ

بسم الله الرحمن الرحيم

محافظه القاهرة
ادارة غرب القاهرة التعليميه
مكتب توجيه التربيه الرياضيه

شهاده
=====

يشهد مكتب توجيه التربيه الرياضيه بان السيد / عزالجال فاروق محمد ابراهيم المدرس
التربيه الرياضيه بمدرسه السبتيه الثانويه بنين - القاهرة ، والمقيد بالدراسات العليا بكلية
التربيه الرياضيه بالبنات / القاهرة - مرحله الماجستير بانه قام بتطبيق برنامج التدريب الخاص
برساله الماجستير على مدرسه السلام الابتدائية بنين - بنات - محافظه القاهرة فى شهر مايو
يونيه - يوليو ٩٤

وهذه شهاده منا بذلك بناء على طلبه

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الموجه الاول
الادارة غرب القاهرة التعليميه

أ/ محمد طلح عثمان

التوقيع /

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

نتيجة لتفسير التقدم المذهل في الأرقام والمستويات الرياضية يمثل الانتقاء الرياضى محاولة التعرف على الحد الأقصى المتوقع لهذه النتائج ، مما يقتضى من الإنسان (الفرد) العمل على إبراز وتجسيم الخصائص والمميزات الموجودة لديه والتي من بينها بالطبع قوة الإرادة ، ومن هنا تبرز أهمية وضرورة الصفات البدنية للأشخاص الموهوبين (المبتدئين) الذين يستطيعون إبراز وإظهار المنجزات الرياضية ذات المستوى العالى فى الظروف القصوى ، وهذه فى حد ذاتها تعتبر إحدى خصائص ومميزات الرياضة

(٩ : ٥٢) .

ومن الجدير بالذكر أن ما أحدثته الثورة العلمية فى المجالات المختلفة بصفة عامه وفى مجال التربية الرياضية بصفة خاصة حيث إنها قدمت تطبيقا مختلفا فى مختلف الأنشطة الرياضية والقواعد الأساسية لتحقيق الإنجازات العالمية مستندة فى ذلك الى الحقائق العلمية التى أصبحت غير قابلة للجدل .

وأوضحت تلك الحقائق أن لكل فرد يتطلع لتحقيق مستوى عال فى نشاط معين لابد وأن يتصف بصفات بدنية خاصة تتفق مع متطلبات النشاط الرياضى الممارس حيث إن لكل نشاط متطلبات خاصة به يجب توافرها فى ممارسيه لتحقيق أفضل النتائج مما أدى إلى البحث عن تلك الصفات البدنية وهى أيضا تكون فى نفس الوقت عوامل التفوق بين الأفراد الرياضيين (١٤ : ١٠)

ولعل من أهم العوامل والجوانب التى يتناولها البحث والدراسة فى مجال إعداد وإظهار تلك الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو التى ترتبط بانتقاء أفضل المبتدئين التى تتفق مع قدراتها ومتطلبات تلك الرياضة وقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب أن الصفات البدنية هى المكون الأساسى الذى يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارة الحركية ، وفى حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا للنشاط لن يستطيع لاعب الجودو وخطف المنافس فى موقف معين وبسرعة معينة وأيضا فى حالة افتقاره لسرعة رد الفعل والدقة والقوة العضلية والسرعة الحركية ومن هنا نجد أن توافر الصفات البدنية ضرورة تساعد على ارتفاع المستوى المهارى للاعب كما تغير من الأسس الهامة التى يجب مراعاتها عند انتقاء المبتدئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الملائم لذلك مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة بعنوان

"اختيار بعض المتغيرات لإنتقاء المبتدئين فى رياضة الجودو".

أهمية البحث :

تظهر أهمية هذا البحث أن محاولة للنهوض برياضة الجودو ابتداء من المبتدئين لمحاولة التقدم العلمى الذى يعتمد على الاختيار غير العشوائى للاعبين ويعتمد على طرق موضوعية تضمن حسن اختيار المبتدئين فى النواحي التالية :

١- السن المناسب لبدء ممارسة رياضة الجودو .

٢- أهم الصفات البدنية الخاصة الواجب توافرها والتي تسهم بقدر كبير فى تعلم مهارات الجودو .

٣- أهم الاختبارات البدنية الخاصة برياضة الجودو والتي تسهم بقدر كبير فى معرفة الاختيار الدقيق للمبتدئين .

اهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١ - التعرف على الصفات البدنية الخاصة للالزمة للممارسة رياضية الجودو .

٢ - وضع مجموعة إختبارات لقياس المتغيرات قيد البحث .

فروض البحث :

١ - ما هى الصفات البدنية الخاصة لممارسة رياضة الجودو للمبتدئين .

٢ - هل هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية الخاصة لممارسة رياضة الجودو للمبتدئين .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة للتأكد من تطبيق متغير البحث لانتقاء المبتدئين كأسلوب فى معالجة بيانات البحث .

عينة البحث :

إشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) مبتدءا من مدرسة السلام الإبتدائية - القاهرة و تم تقسيمهم إلى (٢٥) مبتدءا مجموعة تجريبية (يطبق عليهم البرنامج التدريبي) ، و(٢٥) مبتدءا مجموعة ضابطة (يطبق عليهم البرنامج التقليدي) .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث فى جمع البيانات :

- بعض الاختبارات البدنية التي تقيس معظم مكونات الصفات البدنية الخاصة لرياضة الجودو.

الدراسة الاستطلاعية :

استهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على الثقل العلمى (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية

المختارة.

نتائج البحث :

- ١- التعرف على أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو .
 - ٢- التعرف على أهم الاختبارات الخاصة برياضة الجودو .
 - ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمى المقترح ، والمجموعة الضابطة التي استخدمت التدريب التقليدى فى مستوى الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .
- بما يدل على أن البرنامج التعليمى المقترح قيد البحث أدى إلى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية بالمبتدئين لرياضة الجودو أفضل من البرنامج التقليدى.

الإستخلاصات :

- ١ - الصفات البدنية قيد البحث أدت إلى الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية بالمبتدئين برياضة الجودو .
- ٢ - مجموعة الأختبارات البدنية المتمثلة فى (فع كرة طبية ، الوثب العريض من الثبات ، المسطرة المدرجة ، وقوف مواجه الزميل ، الجرى الزجراجى ، الوقوف على مشط القدم ، الجسر (الكوبرى)) تساعد فى التعرف على الصفات البدنية الخاصة للاعبى الجودو للمبتدئين .
- ٣ - فى المرحلة السنية من ٩ - ١١ سنة يفضل استخدام الألعاب الغرضية حيث أنها تناسب مميزات المرحلة السنية .
- ٤ - البرنامج التعليم المقترح أكثر تفاعلا وقبولا لدى المبتدئين مما يؤدى إلى إقبال المبتدىء على التدريب .

التوصيات :

- ١ - الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو قيد البحث (وخاصة على المبتدئين).
- ٢- الاهتمام بتطبيق الاختبارات البدنية على المبتدئين .

٣- استخدام البرنامج التعليمى المقترح قيد البحث فى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية للمرحلة السنوية ٩-١ سنة .

٤- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث لمعرفة مدى تأثير الصفات البدنية لرياضات أخرى .

٥- الاهتمام بالمراجع الخاصة بالصفات البدنية وبرامج تدريب المبتدئين .

Helwan University
Faculty of Physical Education
for Girls - Cairo

**CHOICE OF SOME VARIABLES TO SELECT
JUNIORS OF JUDO SPORT**

By

Ezz El-Rejal Farouk Mohamed Ibrahim
Secondary School Teacher of Physical Education

Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements
for the Degree of Master of Science in
Physical Education

Supervisors

Prof. Dr. *ZEINAB ALI OMAR*
Prof. and Previously Head of the
Dept. of Teaching Methods,
Training and Practical Education
Faculty of Physical Education for
Girls - Cairo
Helwan University

Prof. Dr. *SOLIMAN ALI IBRAHIM*
Prof. of Physical Education
Dept. of Combats & Water Sports
Faculty of Physical Education for
Men - Cairo
Helwan University

1995

ENGLISH SUMMARY

Athletic choice is a trial to predict the maximum that an athlete can achieve. This demands that the individual should accentuate his features and characteristics, including strong will. This shows the importance and necessity of body features for beginners (talented) who can make high level athletic achievements in extreme conditions, which in itself is one of the characteristics of sport.

It is pertinent to note the effect of the scientific revolution in different fields in general and particularly in education. It has given a different application in the field of training athletes and the basic rules to make international achievements, leaning on scientific facts which have become indisputable.

These facts have shown that any individual who is looking forward to achieve a high level in some activity, he must have some special physical characteristics that match the requirements of the athletic activity that he will practice. This is because every athletic activity has its own special requirements that should be available in its practitioners so that they can attain best results.

This led scientists to search for these special physical characteristics, which are also considered to be the superiority factors among athletics.

Best juniors selection is one of the most important sides related to finding the special physical characteristics. The opinions of most training scientists agree that physical characteristics are the basic component on which other components are built to achieve highest levels. They agree also that developing these physical characteristics is strongly related to developing motor skills. In case the judo player lacks the necessary physical characteristics he will be unable to snatch the opponent in some situation with the required speed.

Thus, the availability of physical characteristics is a necessity to raise the skill level of the player, and it also changes the bases of selecting and directing juniors to the suitable activity.

This led the researcher to conduct a study titled : "**Choice of some variables to select juniors of judo sport**".

RESEARCH IMPORTANCE :

This research is an attempt to improve the level of judo starting with juniors by trying to make a scientific non-random selection, based on objective methods which guarantee a good selection in the following :

- 1- Suitable age to start practicing judo.
- 2- The most important physical characteristics that should be available, which has a great effect in mastering judo.
- 3- The most important physical tests specific for judo, which helps in selecting juniors.

RESEARCH GOALS :

This research aims to :

- 1- knowing the specific physical characteristics needed to practice judo.
- 2- setting a group of tests to measure the research variables.

RESEARCH HYPOTHESIS.:

- 1- What are the specific physical characteristics needed to practice judo fro juniors?
- 2- Are there differences between the experimental and control groups in the specific physical characteristics needed to practice judo for juniors ?

RESEARCH METHODOLOGY :

The researcher used the descriptive method through applying the experimental style, for its suitability to the nature of this research.

RESEARCH SPECIMEN :

The specimen included (50) juniors from Assalam Elementary School - Cairo. They were divided into two groups : experimental group (applying the experimental program) and control (applying the classical program). Each group included (25) juniors.

DATA COLLECTION TOOLS :

The research used the following tools in gathering the data :

- Survey of the available references and investigating the opinion of experts to determine the most important physical characteristics in judo sport.
- Some physical tests which measure most body components specific to judo sport.

INVESTIGATIVE STUDY :

The purpose of the investigative study to find the scientific value (validity - stability) for the chosen physical tests.

RESEARCH RESULTS :

- 1- Knowing the most important physical characteristics specific to judo sport.
- 2- Knowing the most important tests specific to judo sport.
- 3- There are statistically significant differences between the experimental group (that used the proposed educational program) and the control group (that used the classical training program) in the level of physical characteristics, for the experimental group.

This shows that the proposed educational program resulted in raising the level of physical characteristics of judo juniors, better than the classical program.

CONCLUSIONS :

- 1- Physical characteristics specific to judo sport led to raising the level of judo juniors.
- 2- The group of physical tests (i.e. pushing a medical ball, broad jump from still, ticked ruler, standing in front of colleague, zigzag run, standing on foot back, and bridge) helps in knowing the physical characteristics specific to judo juniors.
- 3- It is preferable to use the educational program in the age stage 9-11 years, since it suits the characteristics of this stage.
- 4- The proposed educational program is more acceptable to juniors which makes the junior more willing to train.

RECOMMENDATIONS :

- 1- To take more care of physical characteristics of judo sport (especially for juniors).
- 2- To take more care of applying the physical test to juniors.
- 3- To use the proposed educational program to raise the level of physical characteristics of the age stage 9-11 years.
- 4- To conduct similar researches to know the effect of physical characteristics on other sports.
- 5- To take care of the references specific to physical characteristics and the juniors training program.