

# الفصل الاول



## 0/1 المقدمة ومشكلة البحث

### 1/1 تقديم

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة لمراحل الناشئين، حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

حيث تعد رياضة الجودو إحدى الرياضات الفردية والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلي والدولي وذلك عندما استطاع البطل المصري الأولمبي "محمد على رشوان" الحصول على الميدالية البرونزية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1984م كما تمكن البطل "هشام مصباح" من الحصول على الميدالية البرونزية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة "بكين" بالصين 2008م مما أدى هذا الأمر إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو، وهذا بدوره يلقي عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التدريبية على أسس علمية للارتقاء برياضة الجودو.

ويشير طارق محمد عوض 1997م، محمد حامد شداد 2003م

أن رياضة الجودو تعتبر من الرياضات التي احتلت مركزا متقدما بين الألعاب الفردية التي يتم التنافس فيها عالميا واولمبيا وقاريا ودوليا ، حيث تطورت تطورا كبيرا من الناحية الفنية والخططية والقانونية والمهارية والبدنية ، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مماثلا في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلي المستويات العالية في تلك الرياضة . (36 : 3) (63 : 2)

ويعرف بات هارينجتون **Pat Harrington 1996م** رياضة الجودو بأنها "أحد أشكال فنون الدفاع عن النفس، وتعتمد على التدريب العقلي والبدني المبني على المبادئ والأسس العلمية حيث يعد ذلك طريقة للتطور الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم". (133 : 14)

ويعرف أيضا بروسى وباول **Borucci, Bawel 1991م** الجودو بأنه قدرة المتنافسين علي رمي أحدهما للآخر بقوة وسرعة من علي الظهر بكفاءة وفق قواعد تمنع أصابه كلاهما. (93 : 2)

ويتفق كل من مراد إبراهيم طرفة **2001م**، عبد الحليم محمد عبد الحليم **2004م** أن رياضة الجودو يمكن ممارستها من وضعين، الوضع الأول اللعب من أعلى (ناجى - وازا) وينقسم إلى مهارات التضحية (سوتيمى وازا) ومهارات الرمي واقفا (تاتشى وازا)، والنوع الثاني هو اللعب الأرضي (كتامى وازا) وينقسم إلى فنون التثبيت (اوساى

وازا) وفنون الخنق (شيمى وازا) وفنون الكسر(كانستسوا وازا) للتغلب على المنافس بأقصى أداء وأقل مجهود ممكن.

(11:73) (41 : 5) (151)

ويرى خالد فريد عزت 2007م أن رياضة الجودو تعد أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد على استغلال المهاجم لطاقة وقوة منافسه لصالحه معتمداً على الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية التغلب على المنافس بأقل مجهود. (22: 37)

ويشير كل من أحمد أبو الفضل حجازى 2006م، عبد الحليم محمد عبد الحليم 2014م أن رياضة الجودو تعتمد على المبادرة والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية والهجوم المضاد، كما يتطلب من لاعبي الجودو الهجوم المتواصل طوال مدة المباراة والتي قد تستمر حتى خمس دقائق للدرجة الأولى وثلاث دقائق للناشئين تحت الظروف الضاغطة للمنافسة، مما يستلزم من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية والتكتيكية التي تؤهلهم لطبيعة ممارسة ذلك النشاط .

(3 : 14) (45 : 2)

ويذكر شينزو تاكاجى، هارولد شارب **Harold. Sharp**

**& Shinzo Takkagaki 1998**م أن الهدف الرئيسي لرياضة الجودو هو الاستخدام الأمثل للعقل والجسم معاً وذلك طبقاً لما وضعه

جيجور كانوا عند تأسيسه لرياضة الجودو، ويندرج من هذا الهدف الرئيسي الأغراض الفرعية التالية :

- التطوير والمحافظة على بناء وتقوية الجسم .
- تطوير وإتقان المهارات .
- التطور العقلى والأخلاقى . (139 : 1 ، 2)

ويتفق يحيى الصاوي حسين 1996م، على السعيد ربحان 2007م، ليندا ينكس Linda Yiannakis 2010م أن رياضة الجودو لها عدت أهداف تتمثل في :

- وسيله للدفاع عن النفس حيث أن رياضة الجودو هي استخدام اقل قدر من القوى المبذولة واكبر قدر من المهارة الحركية والعقلية وذلك بالاستناد إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلمية.
- تحقيق التنمية البدنية والعقلية مستخدما في ذلك فنونه المختلفة أثناء التعليم والتدريب للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني والخططي في اللعبة.
- الاستخدام الأمثل للقوى سواء كانت ميكانيكية أو تشريحية أو فسيولوجية أو نفسية والانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم .
- تحقيق الجوانب النفسية ولذلك تعتبر من أحسن الرياضات التنافسية حيث تكون الشخصية وتنمية الثقة بالنفس والرغبة في التفوق والفوز وتنمية الشجاعة وتحقيق الشعور بالذات.

- تحقق الكثير من الأهداف التربوية حيث ترجع رياضة الجودو إلى ألف سنة مما كان لها أكبر الأثر في أن تصبغ تلك الرياضة بعدد من القيم والعادات منها احترام الغير واحترام الأعلى في درجة الحزام واحترام البساط واحترام الكبير وعدم التحدث أثناء التمرين وأداء التحية أثناء الدخول والخروج والاعتذار في حاله الخطأ وغير ذلك من آداب وتقاليده اللعبة وسلوكياتها الاجتماعية التي تؤثر في الأفراد وتنعكس على المجتمع .

- ممارسة الجودو كنشاط تروحي لاستغلال وقت الفراغ فيما يعود على الأفراد بالنفع.

- الجودو رياضة الأعمار المختلفة من البالغين والشباب ذوى الأشكال والأحجام البدنية المختلفة وبالتالي فهي تعتبر رياضة الجميع من مختلف أبناء الشعب حيث تظهر أثارها في رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية وبذلك تحقق الهدف الأمثل وهو زيادة الإنتاج ورفع مستوى معيشة الأفراد. (89: 16 - 17) (50: 30 - 31) (125: 104) (148)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق 2005م أن الهبوط في مستوى أداء المهارة الفنية يحدث نتيجة افتقار اللاعبين لبعض القدرات البدنية التي تمكنهم من أداء المهارات بطريقة صحيحة وبكفاءة عالية خاصة في الرياضات التي تتطلب اتجاهات مختلفة وتظهر الصفات البدنية بصورة منفردة ولكنها ترتبط دائماً ببعضها البعض بجانب المستوى المهارى والخططي والنفسي.

(46: 49)

يتفق كل من عمرو أبو المجد 1998م، مسعد علي محمود وآخرون 2006م أن القوة العضلية تختلف أهميتها من رياضة إلى أخرى فهي ذات أهمية كبرى في أنواع الرياضات المميزة بالقوة والسرعة و تتعاطم الأهمية النسبية للقوة العضلية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب حركات أو مهارات الرفع والشد والدفع مثل رفع الأثقال والمصارعة والملاكمة والجودو ودفع الجلة وقذف القرص ورمي الرمح وإطاحة المطرقة ورياضة الجمباز ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضات الأخرى وأن القوة العضلية تتمثل أهميتها في أنها ضرورية لحسن المظهر ولتأدية المهارات بصورة ممتازة كما أنها ضرورية لقياس اللياقة البدنية. (52: 111 ) (77: 138 - 139)

ويشير محمد صبحي حسانين 1996م أنه قد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة أو الممارسة الرياضية، ويذكر نقلا عن أوزولين **Osolink** أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الجلد والمهارات المطلوبة، ويضيف نقلاً عن بارو **Barrow** وماك جى **Mc Gee** أن القوة العضلية واحدة من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعتبر سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب.

(68 : 240)

## 2/1 مشكلة البحث وأهميته

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التنافسية ذات الفن الرفيع التي تتميز بالتغير السريع والمستمر في مواقفها الهجومية والدفاعية نظرا لتعدد مهاراتها وتنوعها ، حيث يتطلب من ممارسيها استخدام الكثير من خطط ومناورات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد لوضعي الصراع (للعب من أعلى واللعب الأرضي) ، كما يتم وضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو الدفاعية ، ولذلك فإن رياضة الجودو تحتاج إلى تدريبات خاصة ، حيث يتطلب من اللاعب ذو المستوى المهارى المتقدم بجانب إجادته للمهارات أن يكون لديه قدرات بدنية جيدة توظيفها لخدمة الأداء التكتيكي ، حيث يعد ذلك من أهم العوامل المساعدة لتحقيق مستوى أداء مهارى عالي في تلك الرياضة ، وهذا لا يأتي إلا بالإعداد البدني والمهاري والخططي السليم والنمو الجسماني المتكامل ولذلك فإن رياضة الجودو تعد من الرياضات التي تتطلب مستوى عالي من القدرات (البدنية -المهارية-الخططية) لتؤهل اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية والفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة الكاملة (الإيكون) ويتم تحقيق ذلك عن طريق استخدام الأسلوب العلمي السليم والموضوعي في عملية التدريب.

حيث يتفق كل من محمد حامد شداد 1996م ، فيوماكى

شيشيدا Shishida Fumiaki 2011م أن مستوى

الأداء performance level يعتبر هو محصلة الحالة التدريبية للاعب

في جميع النواحي سواء كان (بدنية، مهاريه، خططية، نفسية) في اللعبة التي تمارس حيث يلعب مستوى الأداء دورا أساسيا في محصلة التدريب الرياضي ويظهر حاليا في جميع المستويات الرياضية وخاصة المستويات العليا والناشئين (61: 42) (108: 144)

ويؤكد لي بيونج **Lee Byung** 1998م أن مستوى أداء اللاعبين يرتفع باستخدام وسائل التدريب والأدوات المتطورة. (124: 2)

كما يؤكد الكس بوتشر **Alex Butche** 2004م أن اللاعب يحتاج إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عاملى القوة والسرعة عند التنفيذ، ولكي يتحقق هذا الأداء الفني الراقى في رياضة الجودو فالأمر يتطلب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة عن طريق ثلاث مراحل رئيسية (إخلال التوازن "كوزوشى" **Kuzushi** - بدء الرمى "تسكورى" **Tsukuri** - الرمى "كاكى" **Kake**)، وهى المراحل الفنية لأداء مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) بمختلف أشكالها. (12: 58)

لذا يجب على المدربين تخصيص مساحة كبيرة من الوقت لتنمية القدرات البدنية بصفة عامة وتنمية أنواع القوة المختلفة بصفة خاصة ( القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة القصوى) لما لها من أهمية كبيرة خلال المباريات مما يمكن لاعبونا من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية بقدرة وكفاءة عالية دون ظهور تعب أو إجهاد يؤثر على شكل وطبيعة الأداء.

ويرى أحمد خاطر وعلى البيك 1996م أن القوة إحدى الصفات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يمكن تسميتها لديه، ويرى البعض أن عدم المقدرة على إظهار القوة يؤثر بالسلب في إتقان وتطوير مستوى الأداء المهاري والخططي وفي عدم الوصول إلى درجة المستوى العالي.

(6 : 245)

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب 1996م أن القوة العضلية تعتبر أهم مكونات اللياقة البدنية على الإطلاق وتعتبر الدعائم الأساسية التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية والحياة العامة، فالقوة العضلية هي إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الأنشطة الرياضية وتؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى مستوى الأداء والتحمل للمهارة المطلوبة، كما أنها تعد من أهم الصفات البدنية عند تقارب المستوى الفني فيكون الفوز للاعب الذي يمتلك القدر الأكبر من القوة العضلية لأن القوة تزيد من السرعة والقدرة والرشاقة فضلاً عن أنها تلعب دور كبير في التقدم بالمهارات الحركية.

(47 : 65)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للجودو بنادي جديلة الرياضي بمنطقة الدقهلية للمرحلة السنية تحت (15) سنة فقد لاحظ أن كثير من المباريات في الناشئين لا تنتهي بالنقطة الكاملة (الإيبون) ولكن تستمر المباراة حتى نهاية الزمن المحدد لها ومحاولات الرمي المتكررة من اللاعبين لإحراز النقطة الكاملة (الإيبون) كثيراً ما تفشل بل قد يعرض اللاعب نفسه للرمي وأداء المنافس حركات دفاعية مضادة للهجوم وذلك

لافتقار اللاعب لشروط النقطة الكاملة ألا وهى (القوة - السرعة -  
الرمي على الظاهر كاملا) مما يفقد اللاعب كثير من طاقته في البطولة  
فلا يصل إلى الأدوار النهائية.

وهذا الأمر دفع الباحث إلى متابعة وتحليل العديد من البطولات  
لمرحلة تحت 15 سنة مثل بطولة المدارس الثانوية وبطولة المنطقة على  
مستوى محافظة الدقهلية لعام 2013 - 2014م والبالغ عددها (64)  
مباراة للفئات الوزنية المختلفة وكانت نتيجة هذا التحليل هي كالآتي:

- إجمالي المباريات التي فاز بها الناشئين في وضع اللعب من أعلى  
كانت نسبتها 69.25%.

- عدد محاولات الرمي الناجحة التي فاز بها الناشئين من وضع الرمي  
من أعلى والحصول على النقطة الكاملة (الإيبون) كانت نسبتها  
27.80%.

- عدد محاولات الرمي الفاشلة من وضع الرمي من أعلى كانت  
نسبتها 72.20%.

- أن إجمالي المباريات التي فاز بها الناشئين في وضع اللعب الأرضي  
كانت نسبتها 30.75%.

- عدد المحاولات الناجحة التي فاز بها الناشئين من وضع الصراع من  
أسفل كانت نسبتها 57.15%.

- عدد المحاولات الفاشلة التي أداها الناشئين من وضع الصراع من  
أسفل كانت نسبتها 42.85% مرفق (1)

ويتضح من هذا التحليل ضرورة الاهتمام باللعب من أعلى والتركيز على الحصول على النقطة الكاملة (الايون)، حيث أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين أثناء المنافسة، تتمثل في أن كثير من اللاعبين يمتلكون قوة هائلة وكذلك سرعة عالية ولكن لا يستطيعون الدمج بينهم لخطف المهارة المفضلة لديه وتحقيق النقطة الكاملة الإييون ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف أساليب تنمية القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة)، وأن معظم لاعبونا لا يستطيعوا إنجاز واجباتهم مهارية حتى نهاية المباراة بنفس الكفاءة التي يبدأون بها المباراة، وعدم قدرتهم على تنفيذ الواجبات التي يضعها المدرب مما يضطر اللاعبين إلى اللعب السلبي ويرجع الباحث هذا إلى ضعف أساليب تنمية تحمل القوة.

وكذلك قام الباحث باستطلاع رأى بعض المدربين عن طريق المقابلة الشخصية وبسؤالهم عن أنواع القوة المختلفة ومدى أهميتها وكيفية تنميتها وتقنين أحوالها وذلك لتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودو، تبين قلة المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال.

- حيث وجد أن 50 ٪ من المدربين يكتفوا بتعليم المهارات فقط ثم يقوموا بتكرار الأداء حتى يتقن اللاعب الحركات التي سوف يؤديها في البطولات.

- وان 40 ٪ من المدربين يستخدموا برامج تدريبية بهدف الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى للناشئين ولكن دون معرفة كيفية تقنين الأحمال التدريبية لمحتوى البرامج الموضوعة، وان عدم إلمام المدرب بالإمام

الكافي بكيفية تقنين الأحمال التدريبية خلال التدريب يؤدي إلى انخفاض في مستوى القدرات البدنية والمهارية ويجعل المحصلة لا تتناسب مع الأهداف المرجوة.

- وان 10 % من المدربين يستخدموا برامج تدريبية مقننة للارتقاء بالمستوى البدني والمهارى مع إغفال بعضهم لخصائص المرحلة السنة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي وعدم مراعاة الفروق الفردية للناشئين لهذه المرحلة العمرية.

- كما تبين أن برامج التدريب التي يتم تنفيذها داخل الأندية في الموسم التدريبي للارتقاء بمستوى الأداء المهاراي في رياضة الجودو، تكاد تخلو من استخدام أنواع القوة المختلفة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة القصوى) مما يعود بالسلب على المستوى البدني والمهارى لناشئ الجودو. مرفق (2)

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والأبحاث السابقة في مجال رياضة الجودو وفي حدود علم الباحث، تبين ندرة الدراسات التي تناولت موضوع البحث على الرغم من أهميته في تطوير مستوى الأداء المهارى لرياضة الجودو، ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو.

### 3/1 أهداف البحث

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من

أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض أنواع القوة ( القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة القصوى ) للمجموعة التجريبية لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) للمجموعة الضابطة بدون استخدام بعض أنواع القوة لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو.

- معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو.

#### 4/1 فروض البحث

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والقياسات البعديه للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو لصالح القياسات البعديه.

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والقياسات البعديه للمجموعة الضابطة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو لصالح القياسات البعديه.

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

## 5/1 مصطلحات البحث

### ■ أنواع القوة : Types Of Strength

هي إحدى مكونات اللياقة البدنية ومن أهم الصفات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية، وتشمل ثلاث أنواع (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة القصوى) وتهدف إلى قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

### "تعريف إجرائي"

### ■ القوة العضلية : Muscular Strength

قدرة اللاعب على القبض والرفع والدفع والسحب والرمي أثناء تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية في رياضة الجودو. "تعريف إجرائي"

### ■ القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) (القوة الانفجارية) :

### Explosive Strength

قدرة الجهاز العضلي في التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالي وهذا يتطلب القدرة

على دمج عنصري القوة والسرعة في مكون واحد. (85 : 34)

■ **Muscular Endurance :** (التحمل العضلي)

**Strength endurance /**

قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على العمل أو الانقباض ضد مقاومة خارجية خفيفة أو متوسطة لأكثر عدد من المرات. (36 : 22)

■ **القوة القصوى : maximum strength**

وتشير إلى قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على أكبر مقاومة خارجية ممكنة لمرة واحدة. (3 : 54)

■ **رياضة الجودو : Judo sport**

هي مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على منافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما فنون الجودو المختلفة مثل الرمي من أعلى (ناجي - وازا)، واللعب الأرضي (كتامى - وازا)، للحصول على النقطة الكاملة (اييون) لإنهاء المباراة أو ما يعادلها أو درجة أقل منها مع الاستمرار في اللعب لمدة 5 دقائق، وهذه الفنون معتمدة على قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستتدة على الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية (133 : 24)(86 : 5)

■ **The Level Of Performance :** مستوى الأداء المهاري

**Skills** هي مجموع درجات المهارات الهجومية والدفاعية التي يحصل عليها اللاعب أثناء المنافسة.

(87 : 8)

## ■ حركات الرمي من أعلى : Nagy – Waza

هي مجموعة من المهارات التي يؤديها اللاعب من وضع اللعب من أعلى (ناجى - وازا) وتحتوى على شكلين مختلفة من أشكال الحركات الفنية وهى مهارات التضحية (سوتيمى وازا) ومهارات الرمي واقفا (تاتشى وازا)، ويختلف كل نوع عن الآخر من حيث طريقة الأداء والهدف المقصود من أداء الحركة للتغلب على المنافس بأقصى أداء واقل مجهود ممكن.

(73: 11) (150)

## ■ ناشئ رياضة الجودو : Judo Sport Youngsters

هو الفرد الذي يمارس رياضة الجودو بدءا من عمر 9 سنوات حتى يتجاوز عمره 16 سنة، ومسجل بالاتحاد المصري للجودو والسومو والإيكيدو، ويكون قد اشترك في البطولات الرسمية المختلفة . (24: 5)

## ■ الايبون : Ippon

وهى النقطة الكاملة وتحسب النقطة الكاملة عندما يقوم أحد لاعبي الجودو بتحقيق واحدا من التالي:

- التثبيت الأرضي للخصم على ظهره مع لمس ظهر البساط لمدة 20 ثانية.

- أو رميه بإحدى الحركات الفنية بحيث تكون الرمية على ظهره تماما وان تكون فيها العناصر التالية (القوة والسرعة).

- الخنق

- الكسر

- حصول المنافس على شطب أو طرد (هانسكوماكى) (148)

### ■ Wazari : وزارى

وهى نصف نقطة وتحسب عندما يقوم أحد لاعبي الجودو بأداء رمية جيدة، ولكن الرمية تفتقد أحد العناصر (السرعة – القوة – السقوط الكامل على الظهر مع محاولة تثبيت المنافس من 15 ثانية إلى 19 ثانية). (148)

### ■ Yuko : يوكو

وهى ربع نقطة وتحسب عندما يقوم أحد لاعبي الجودو بالسقوط على جانبه - أو تثبته من (10 ثانية إلى 14 ثانية). (148)