

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس الجودة السداسي الثالث

التخصص: التربية وعلم الحركة/التدريب الرياضي التنافسي

المحاضرة رقم: 03

المهارات الأساسية في رياضة الجودة

السنة الجامعية: 2023-2024

من اعداد/ د. عبد القوي رشيد

محتوى المحاضرة:

1 تصنيف المهارات حسب نظام الكودوكان

1

2 درجات الترقى في الأحزمة للمبتدئين والمتقدمين

2

3 مراحل تنفيذ مهارات الرمي

3

4 تصنيف المهارات حسب المسار الحركي

4

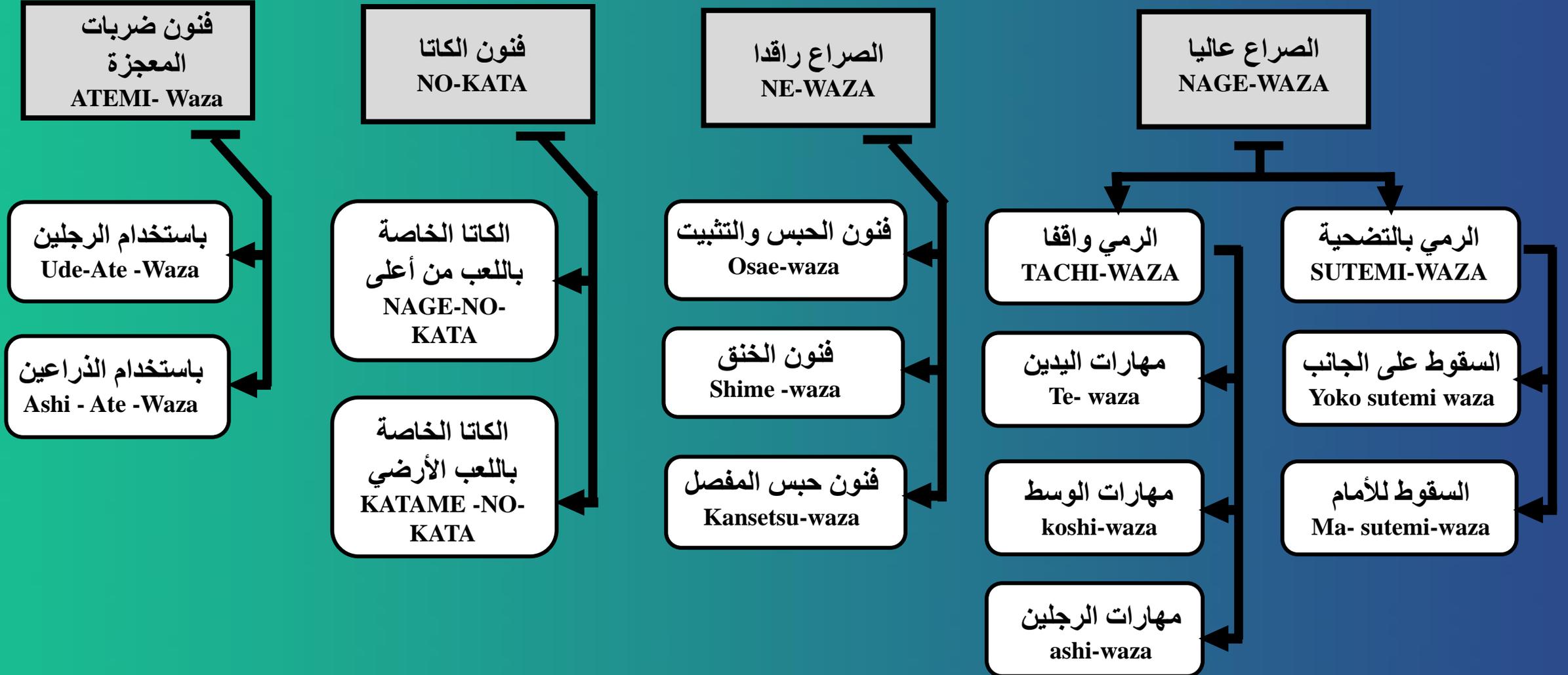
تصنيف المهارات حسب نظام الكودوكان

1

فنون ومهارات الجودو



تصنيف مهارات رياضة الجودو



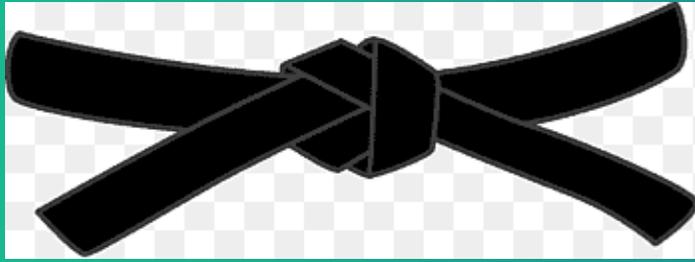
درجات الترقى في الأحزمة للمبتدئين والمتقدمين

1

تقسم الأحزمة بالنسبة للممارسين إلى قسمين :

القسم الثاني: (دان) ويضم (10) درجات.

القسم الأول: (كيو) ويضم (6) رتب.



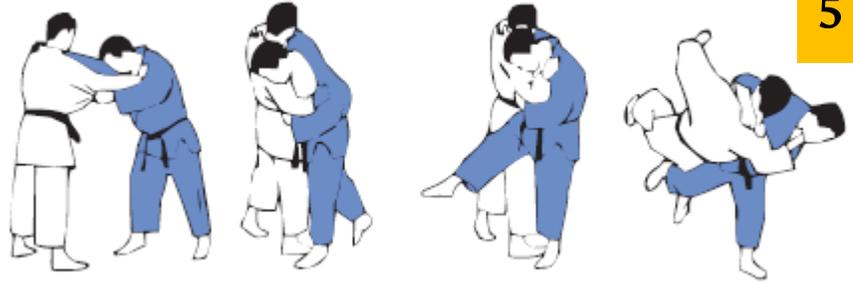
درجات الاحزمة للمبتدئين

الرقم	اسم الحزام	لون الحزام	درجة الحزام
1	روكيو	أبيض	6 كيو
2	جوكيو	أصفر	5 كيو
3	يونيكيو	برتقالي	4 كيو
4	سانيكيو	أخضر	3 كيو
5	نيكيو	أزرق	2 كيو
6	يكيو	بني	1 كيو

الوحدة التعليمية الأولى جوكيو- الحزام الأصفر المرتبة الخامسة:

الاسم بالحروف الانجليزية	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الرقم
De-Ashi-Barai	دي-اش-باري	01
Hiza-Guruma	هيزا-جوروما	02
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	ساساي-تسوري-كومي-اشي	03
Uki-Goshi	أوكي-جوشي	04
O-Soto-Gari	أو-سوتو-جاري	05
O-Goshi	أو-جوشي	06
O-Uchi-Gari	أو-أوتشي-جاري	07
Seoi-Nage	سيو-ناجي	08

O-SOTO-GARI



5

DE-ASHI-BARAI



1

O-GOSHI



6

HIZA-GURUMA



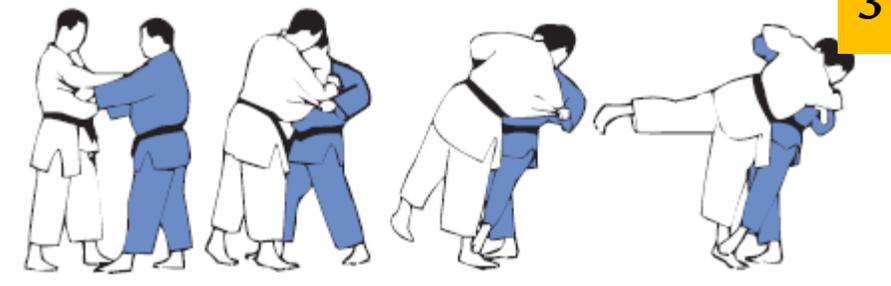
2

O-UCHI-GARI



7

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



3

IPPON-SEOI-NAGE



8

UKI-GOSHI



4

الوحدة التعليمية الثانية يونيكيو-الحزام البرتقالي المرتبة الرابعة:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	كو-سوتو-جاري	Ko-Soto-Gari
02	كو-أوتشي-جاري	Ko-Uchi-Gari
03	كوشي-جوروما	Koshi-Guruma
04	تسوري-كومي-جوشي	Tsuri-Komi-Goshi
05	أوكوري-اشي-باراي	Okuri-Ashi-Barai
06	تاي-أوتوشي	Tai-Otoshi
07	هراي-جوشي	Harai-Goshi
08	أوتشي-ماتا	Uchi-Mata

الوحدة التعليمية الثالثة سانكيو-الحزام الأخضر المرتبة الثالثة:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	كو-سوتو-جاكي	KO-SOTO-GAKE
02	تسوري-جوشي	Tsuri-Goshi
03	يوكو-أوتوشي	Yoko-Otoshi
04	اشي-جوروما	Ashi-Guruma
05	هاني-جوش	Hani-Goshi
06	هاراي-تسوري-كومي-اشي	Harai-Tsuri-Komi-Ashi
07	توماي-ناجي	Tomoe-Nage
08	كاتا-جوروما	Kata-Guruma

الوحدة التعليمية الرابعة نكيو-الحزام الأزرق المرتبة الثانية:

الرقم	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الاسم بالحروف الانجليزية
01	سومي-جايشي	Sumi-Gaeshi
02	تاني-أوتوشي	Tani-Otoshi
03	هاني-ماكي-كومي	Hani-Maki-Komi
04	سوكوي-ناجي	Skui-Nage
05	أوتسوري-جوشي	Otsuri-Goshi
06	أو-جوروما	O-Guruma
07	سوتو-ماكي-كومي	Soto-Maki-Komi
08	أوكي-أوتوشي	Uki-Otoshi

الوحدة التعليمية الخامسة ايكيو-الحزام البني المرتبة الأولى:

الاسم بالحروف الانجليزية	اسم المهارة كما يطلق عليها باللغة اليابانية	الرقم
O-Soto-Guruma	أو-سوتو-جوروما	01
Uki-Waza	أوكي-وازا	02
Yoko-Wakare	يوكو-وكاري	03
Yoko-Guruma	يوكو-جوروما	04
Oshiro-Goshi	أوشيرو-جوشي	05
Ora-Nage	أورا-ناجي	06
Sumi-Otoshi	سومي-أوتوشي	07
Yoko-Gake	يوكو-جاكي	08

درجات الدان للمتقدمين:

الرقم	اسم الحزام	لون الحزام	درجة الحزام
1	شوادن	أسود	1-دان
2	نيدان	أسود	2-دان
3	ساندان	أسود	3-دان
4	يودان	أسود	4-دان
5	جودان	أسود	5-دان
6	روكودان	أبيض×أحمر	6-دان
7	ستشيدان	أبيض×أحمر	7-دان
8	هاتشيدان	أبيض×أحمر	8-دان
9	كودان	أحمر	9-دان
10	فودان	أحمر	10-دان

المراحل الاساسية لمهارات الرمي:

قسم الكودوكان المهارة الى ثلاثة أجزاء :

أولاً: اخلال أو كسر قاعدة الخصم (كوزوشي (KUZUSHI)

ويعد الكوزوشي الجزء الذي يؤدي الى كسر قاعدة ارتكاز المنافس لتنفيذ رمية ناجحة في وقت قصير مع الاقتصاد في الجهد المبذول ويتم ذلك عن طريق دفع أو ضغط أو رفع أو جذب المنافس بقوة ولا بد من جعل المنافس في حالة متحركة وغير ثابتة للاستفادة من التغير المستمر لمركز ثقل المنافس.

ثانياً: وضع الرمي تسوكوري TSUKURI

وهو الجزء الرئيسي وهو الشروع في تنفيذ الرمية بعد النجاح في اخلاص
توازن المنافس ونجاح الرمية متعلق بوضع جسم المهاجم من منافسه وكذلك
نقاط الاتصال أو التلامس بينهم.

ثالثا: الرمي الحقيقي كاكا KAKA

وفي هذا الجزء يصل اللاعب الى أقصى درجة من القوة ويطلق عليها القوة الانفجارية لرمي اللاعب المنافس وفيها يعبر العمود الساقط من مركز الثقل لأحد الخطيين المحددين لقاعدة الارتكاز سواء أمامي أو خلفي ويكون الجسم في حالة سرعة متزايدة لإنجاح الخطف.

مراحل تنفيذ مهارة الرمي (مروتي سيوناجي)



(Kuzushi)



(Tsukuri)



(Gake)

تقسيم حسب المسار الحركي

ويقصد **بالمسار الحركي** هو من لحظة بداية الرمية الى لحظة انتهائها، ويظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات الى مجموعتين هما:

1

1. مجموعة المهارات الفنية الكبرى.

2

2. مجموعة المهارات الفنية الصغرى.

نجد في هذا النوع أن الجزء الثاني من الرمية (تسوكوري)

وكذلك الجزء الثالث (كاكا) يستغرقان فترة سريان حركي طويل.

حيث يمكن تمييزهما بكل وضوح. اذ نجد ان اللاعب قد ترك

بساط بقدميه معاً ثم سقوطه بعد أن يأخذ جسمه مسارا

حركيا على شكل قوس.

هذا النوع من المهارات يمتاز بقصر وقت الجزء الأول والثاني

(كوزوشي وتسوكوري). وغالبا ما يندمجان معا، كذلك يتتابع

الجزء الثاني والثالث خلف بعضهما البعض في سرعة فائقة

لدرجة يصعب فيها تحديد نقطة انتهاء الجزء الثاني وبداية

الجزء الثالث، وفي هذا النوع لا يحتاج الفرد الى تغيير مكانه بل

يكتفي بتعديل وضع الجسم نسبيا.

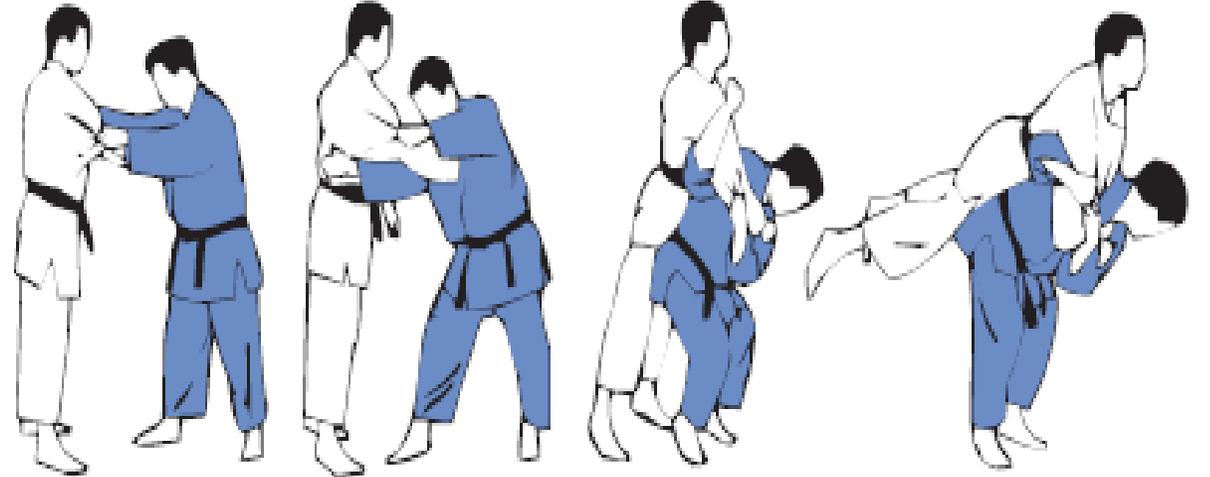
مثال عن المهارات الفنية الكبرى: ايون سيوناجي
ippon-seoi-nage أي رمية الكتف

مثال عن المهارات الفنية الصغرى:

دي أشي باراي DE-ASHI-BARAI

أي كنس القدم المتقدمة

IPPON-SEOI-NAGE



DE-ASHI-BARAI





شكرا

