

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## محاضرات مقياس الجودة السداسي الثالث

التخصص: التربية وعلم الحركة/تدريب رياضي التنافسي

المحاضرة رقم: 02

# الأوضاع الأساسية في رياضة الجودة

السنة الجامعية: 2023-2024

من إعداد:  
د. عبد القوي رشيد

# الأوضاع الأساسية في رياضة الجودو



# التحيةة

التحيةة هي من اهم الوسائل التربوية للعبة وهي من التقاليد العريقة التي يتدرب عليها النشأ وهي أول ما يبدأ به عند دخول الى البساط (تاتامي).  
وتؤدى التحية للمدرب والمنافس وعند بداية ونهاية اللعب وللحكم.

تنقسم التحية في رياضة الجودو الى قسمين:



## التحية من وضع الوقوف (Ritsu-Rei)



*Ritsurei*

立礼

1. من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم والقدمان متجاوران.

2. ميل الجذع الى الأمام قليلا ثم الرجوع الى الوضع الابتدائي.

## التحية من وضع الجلوس (ZA-REI)

1. الوقوف على البساط مستقيم.

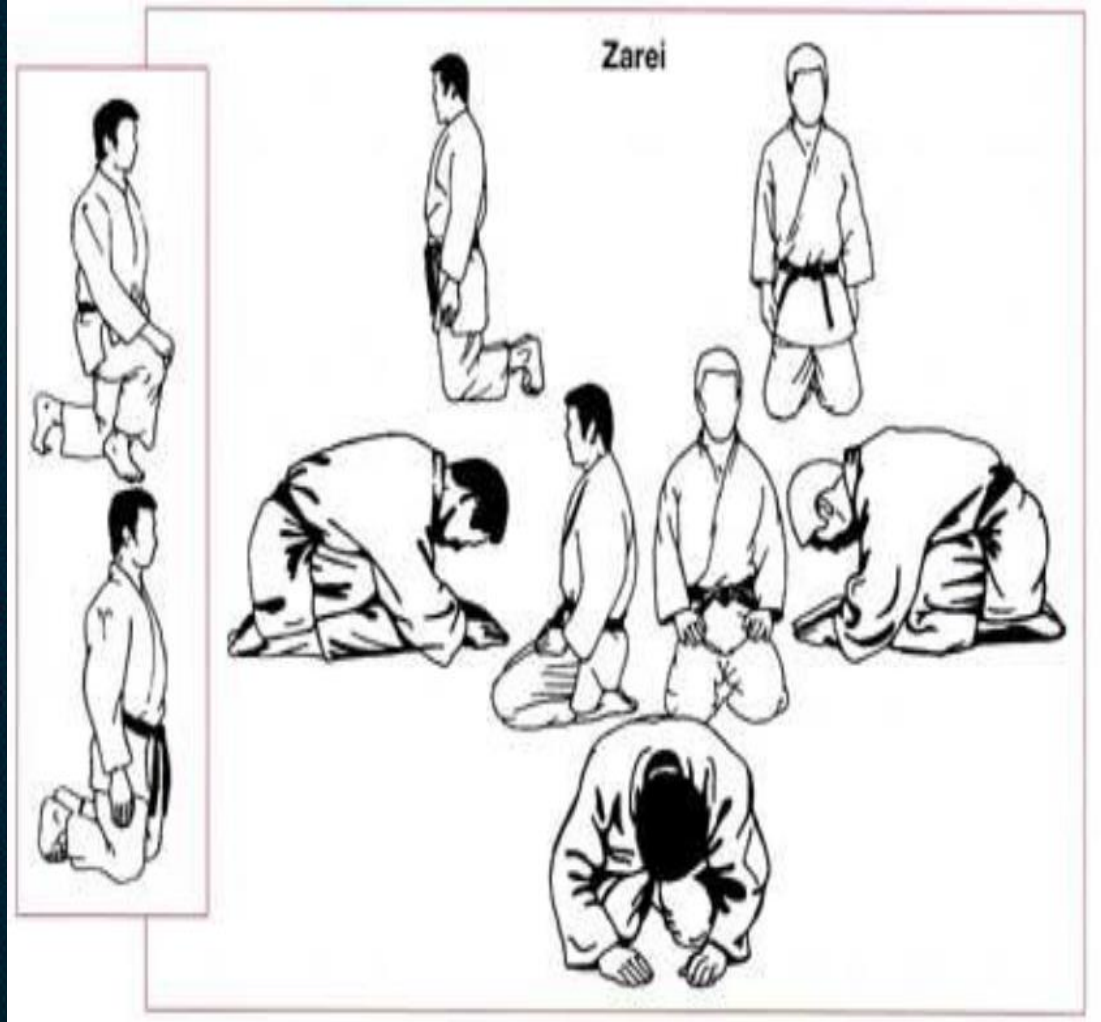
2. النزول والارتكاز بالركبة اليسرى لأسفل وتكون كلوة القدم على البساط مع وضع اليد اليمنى على الركبة اليمنى.

3. النزول بالركبة اليمنى بجوار اليسرى وتوزيع ثقل الجسم بالتساوي على الركبتين والامشاط واليدين بجانب الجسم.

4. نزول المقعدة على الساقين (جلوس الجثو) سيزا (SEIZA)

5. ميل بالصدر قليلا للأمام مع زحقة اليدين على الفخذين.

6. وضع أصابع الكفين على البساط وهي تشير للداخل مع انثناء خفيف في مفصل الكوع وثني الجذع قليلا للأمام



تنقسم الوقفات في رياضة الجودو الى قسمين:



## اولا/ الوقفات الهجومية

### □ شيزن تاي:(SHIZEN-TAI):

وهو وضع الوقوف الطبيعي العادي وفيه يقف اللاعب والقدمان متوازيان ومتباعدتان مع دفع الحوض الى الامام قليلا.

### □ ميجي شيزن تاي: (MIGE-SHIZEN-TAI)

وهو وضع الهجوم الأيمن وتكون القدم اليمنى للتوري متقدمة للأمام بمسافة مناسبة.

### □ هيداري شيزن تاي: (HIDARI-SHIZEN-TAI)

وهو وضع الهجوم الأيسر وتكون القدم اليسرى للتوري للأمام بمسافة مناسبة ويستخدم هذا الوضع للاعب الايسر وأيضا للاعبين ذوي المستويات العليا الذين يجيدون الرمي من كلا جانبيين





## ثانيا/الوقوفات الدفاعية

### □ جيجوتاي (JIGO-TAI):

هي نفس الوقفة الطبيعية مع تباعد المسافة بين القدمين وثنى الركبة بدرجة أكبر مما يؤدي الى هبوط مركز ثقل الجسم للأسفل.

### □ ميجي جيجوتاي (MIGI-JIJO-TAI):

هو وضع الدفاع الايمن مع تقدم القدم اليمنى للامام وتباعد القدمين مع ثني الركبتين بدرجة اكبر من الوضع الطبيعي.

### □ هيداري جيجوتاي (HIDARI-JIJO-TAI):

وهو وضع الدفاع الأيسر مع تقدم القدم اليسرى للامام وتباع القدمين مع ثني الركبتين بدرجة أكبر من الوضع الطبيعي.



### 3- مسكة البدلة (كومي كاتا) :

تعتبر قوة القبضة في مسكة البدلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة حيث تعتبر تمهيد لأي حركة من حركات الرمي، فالقيام بالشد أو الدفع أو رفع الخصم لا يتم ما لم يسبقه مسكة قوية من القبضة للبدلة حيث تعتبر بمثابة تجميع للقوى في الاتجاه المطلوب.



## الجوانب التكتيكية التي يجب أن يراعيها المدرب عند مسكة البدلة:

- 1- أن تكون المسكة قوية ومحكمة ولها القدرة على السيطرة والتحكم في حركة الخصم للأمام والخلف الى الاعلى والجانبين.
- 2- تعتبر المسكة وسيلة اتصال حساسة جدا تشعر بأي حركة يزعم الخصم تنفيذها .
- 3- يجب على المدرب أن يوجه اللاعب الى العادات الخاطئة عند مسكة البدلة حتى لا يتسببون بالإصابة لأنفسهم عند السقوط على الارض .
- 4- يجب أن لا يكون هناك فراغ بين المسكة وجسم اللاعب عند أداء الحركة حتى لا يتسبب ذلك في فقدان جزء كبير من قوة اللاعب وتؤثر بالتالي على الاداء.

5- أن يراعى تغيير أوضاع الذراعين في مسكة البدلة حيث هناك طرق أخرى للمسك.

6- لكل حركة مسكة خاصة بها تختلف من حركة الى حركة أخرى ومن تكتيك الى آخر كما انها تختلف حسب طول ووزن اللاعب الذي يواجهك فاللاعب الطويل يختلف عن اللاعب القصير وهكذا.

7- يجب على المدرب تدريب اللاعب على المسكات التي لا تحتاج الى وقت طويل حتى يمكنه تنفيذ الحركة في أسرع وقت ولا يضطر الحكم توجيه انذار اليه.

**مثال:** المسكات التي تتيح للاعب فرصة خمسة ثواني فقط مثل مسك البدلة للخصم من الياقة والكم من نفس الجهة.

## أشكال الطرق المختلفة للمسك في رياضة الجودو:

1. مسك الحافة اليسرى للسترة باليد اليمنى بينما اليد اليسرى تمسك بالكم الايمن للمنافس وهذا هو الوضع الطبيعي للمسك العادي.
2. اليد اليمنى تمسك ياقة السترة من الخلف بينما اليسرى تمسك الكم الأيمن.
3. مسك حافتي السترة ، ذراع أسفل ذراع المنافس واخر أعلى من ذراعه.
4. مسك حافتي السترة من اسفل ذراعي المنافس
5. الذراعان فوق ذراعي المنافس والقبض أسفل الإبطين
6. مسك حافتي السترة والذراعين فوق ذراعي المنافس.
7. مسك حافة السترة والكم من جانب واحد اليمين مثلا أو العكس(لا تتجاوز 5ثا).

8. مسك أحد الذراعين من الخارج واليد الأخرى تمسك أسفل الإبط من فوق ذراع المنافس.

9. مسك كهي المنافس من منطقة مفصلي المرفق.

10. المسك أسفل إبطي المنافس، الذراع أعلى ذراع المنافس.

11. المسك من خارج كتفي المنافس.

12. مسك ياقة السترة من الخلف بينما اليد الأخرى تمسك السترة أسفل الإبط.

13. مسك رسغ اليد مسموح به في حالة الهجوم فقط.

14. مسك حزام المنافس للدفاع غير مسموح به.

## 4- التحرك على البساط:

أثناء الصراع عاليا يجب على اللاعب أن يحافظ دائما على توازنه مع إفساد تكتيك خصمه المتمثل في محاولاته المتكررة لكسر قاعدة ارتكازه. معنى ذلك أنه أثناء تغيير اللاعب لمكانه أو قيامه بالدوران لا يكون هناك تأثير للخصم على قاعدة ارتكازه أو إمكانية إخلال هذا التوازن مع ملاحظة أن الجسم يجب أن يكون عموديا على قاعدة ارتكازه طوال فترة الصراع ما أمكن.

**قاعدة الارتكاز:** تحدد قاعدة ارتكاز اللاعب بالحد الخارجي للقدمين، ومن الامام يحددها الخط المستعرض الملامس للإصبعين الكبيرين، وبالنسبة للخلف بالخط المستعرض الملامس للعقبين وهذان الخطان يسميان خطا لارتكاز



# الاساليب المتبعة للمشي على البساط:

وتعرف بـ شن تاي Shin Tai وتعني التحرك للأمام أو الجنب أو الخلف.

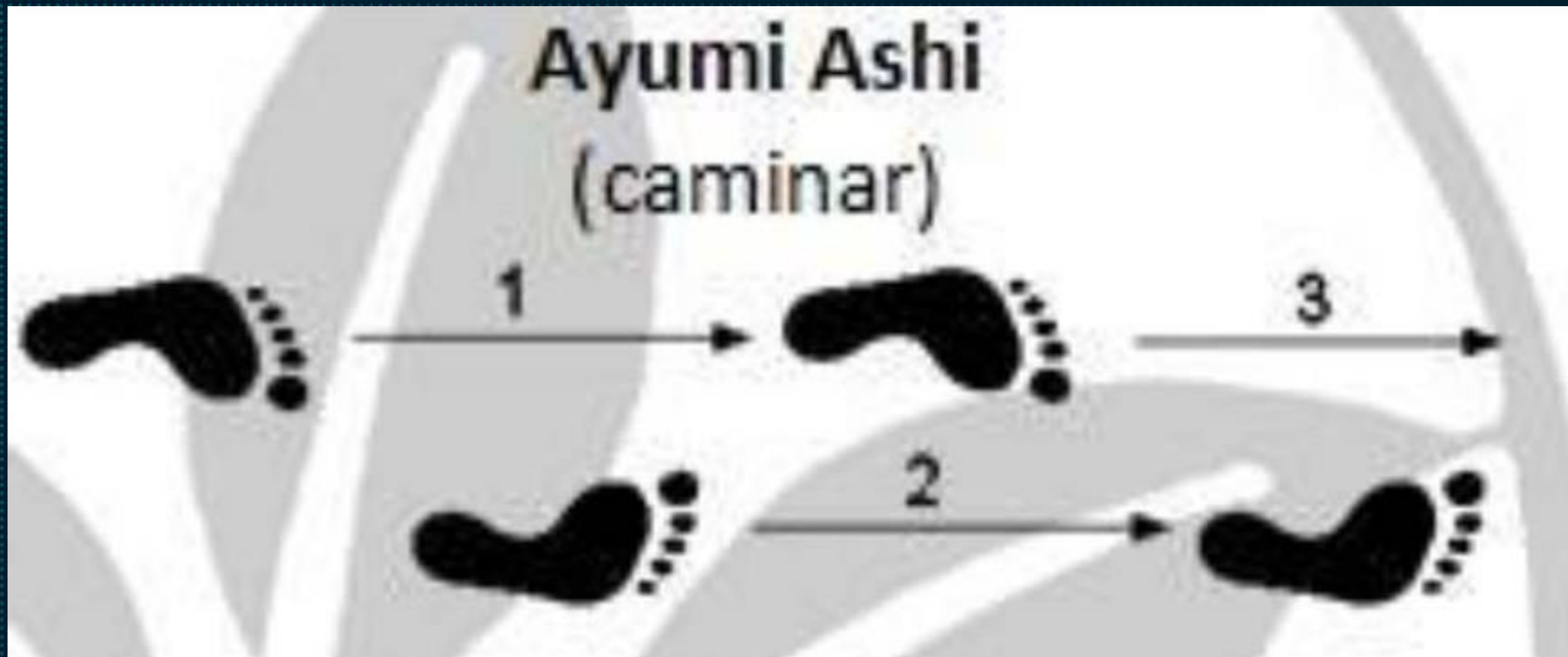
**1. أسلوب أيومي-اشي / Ayumi-Ashi :** وهذه الطريقة هي الاسلوب الطبيعي للمشي

على البساط – كل قدم تأخذ خطوة محددة سواء كانت للأمام أو الخلف على أن يراعى بأن

تكون أقرب للزحف بمعنى عدم ابتعاد باطن القدم عن سطح البساط وهي تتم من وضع

شين-تاي وضع الوقوف الطبيعي.

1. صورة توضیح طريقة التحرك بأسلوب أيومي-اشي / Ayumi-Ashi:



## 2. أسلوب تسوجي اشي / Tsugi-Ashi :

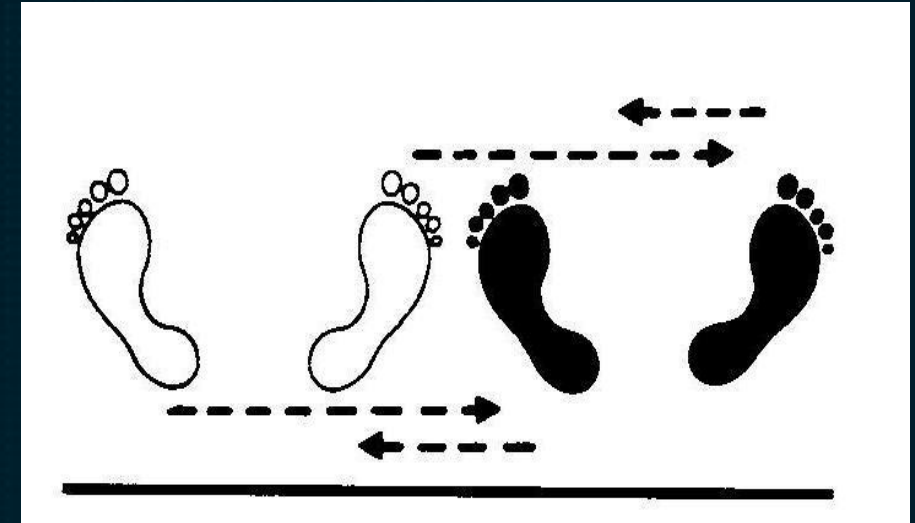
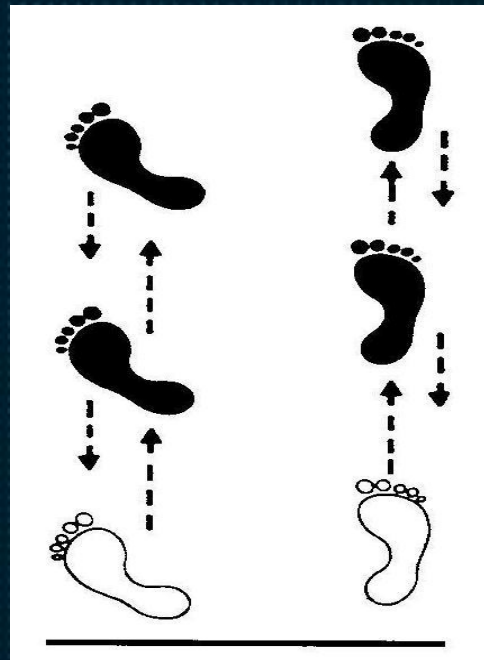
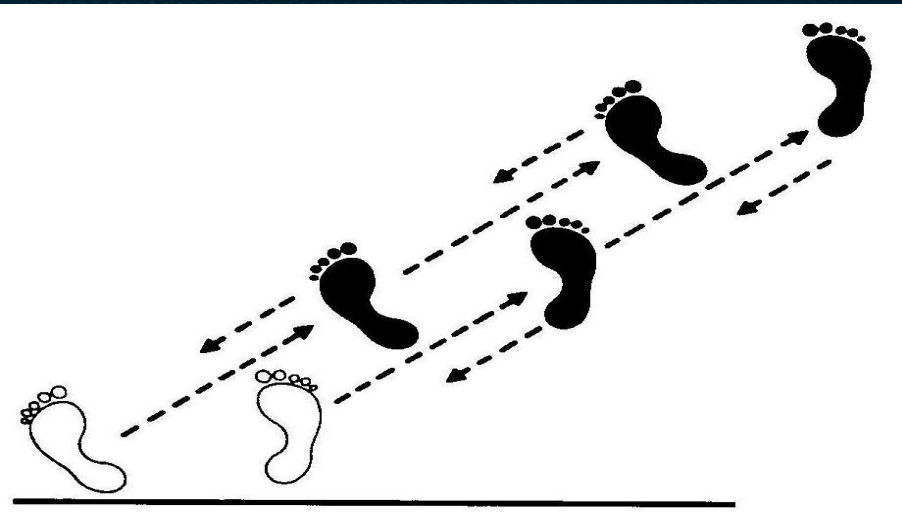
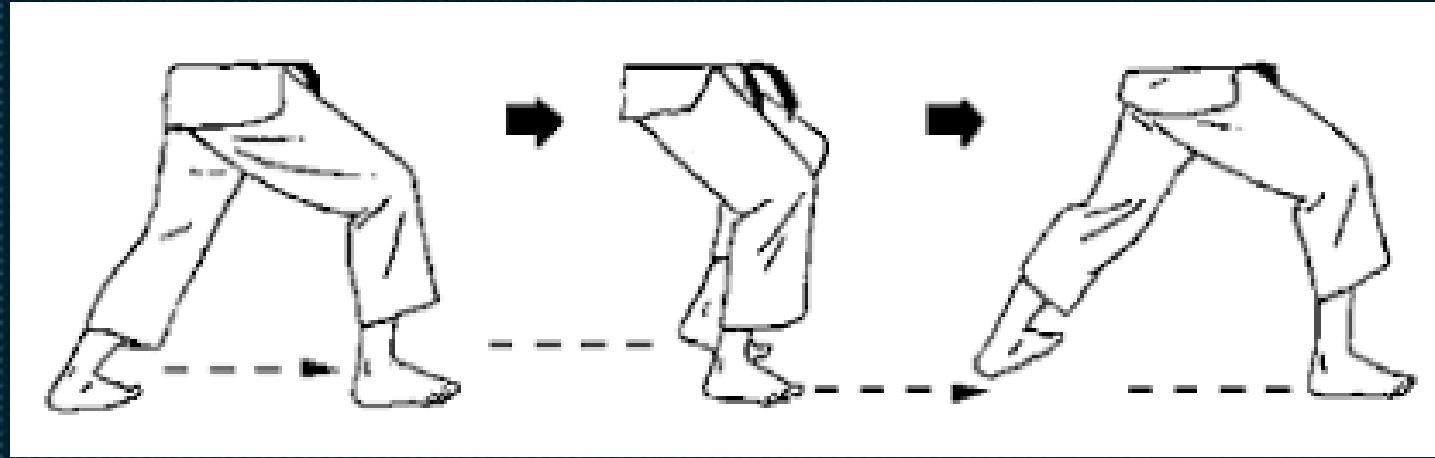
في هذه الطريقة سواء كان التحرك للأمام أو الخلف أو الجانبين تكون الخطوات قصيرة عنها في أيومي – اشي الطريقة الاولى.

على ان يلاحظ أن القدم الثانية لا تتعدى القدم البادئة للحركة.  
بمعنى أن:

1- القدم اليمنى اخذت خطوة الى الأمام.

2- تتبعها القدم اليسرى بخطوة قصيرة وتكون في المستوى الخلفي من القدم اليمنى. حيث تتحرك القدمان بطريقة أقرب للزحف منها لنقل.

## 2. صورة توضح طريقة التحرك بأسلوب تسوجي اشي / Tsugi-Ashi :



## أسلوب المشي القطري:

يتحرك لاعب الجودو على كالتالي:

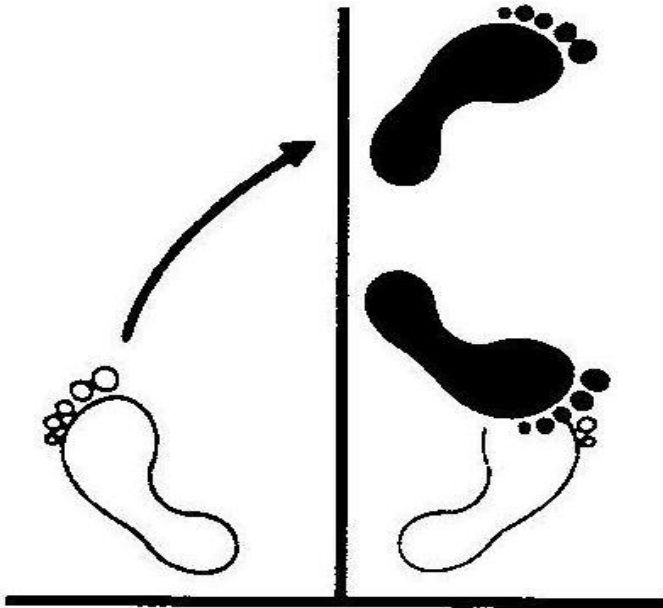
- 1- يقترب بقدمه اليسرى من القدم اليمنى.
- 2- يقوم بنقل قدمه اليمنى لجهة اليمين والمشط متخذا زاوية (45درجة) بين الامام واليمين.
- 3- يقترب مرة أخرى بقدمه اليسرى مثل الخطوة رقم 1.
- 4- يقوم بأخذ خطوة للجانب بنفس مواصفات الخطوة رقم 2

# تحريك القدمين تاي ساباكي: Tai Sabaki

يقصد بالتاي ساباكي تغيير اتجاه الجسم بمعنى أدق هو أسلوب تحريك القدمين وذلك للحفاظ على وضع الجسم دخل قاعدة ارتكازه سواء كان دفاعا أو هجوما فهو يعتمد بشكل أساسي على أسلوب نقل القدمين أو عمل القدمين

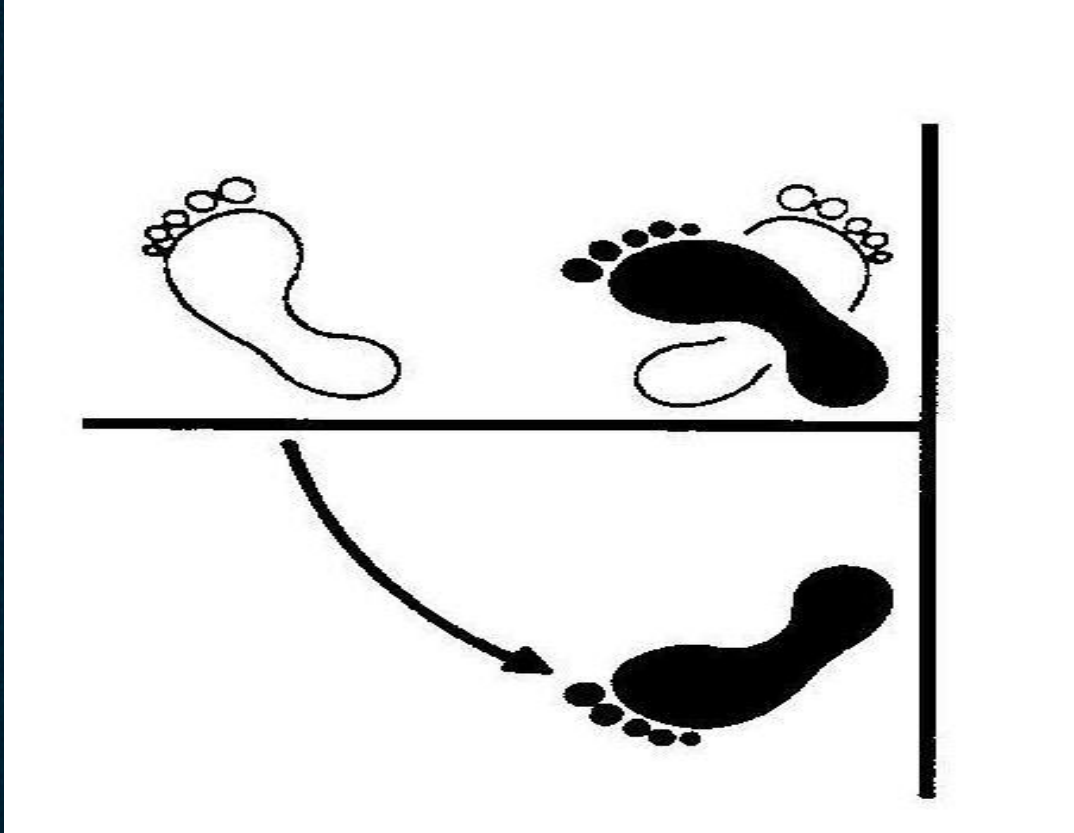
# 1. التحرك للأمام ماي ساباكي / Mae-Sabaki

خذ خطوة بالقدم اليمنى خارج قدم منافسك القريبة ثم انقل القدم الأخرى، وبالتالي تكون في الجانب الأيسر أو الزاوية اليسرى لمنافسك، كما يمكنك التحرك بنفس الأسلوب للجانب الأخرى وتكون القدم اليسرى هي البادئة ثم تتبعها اليمنى وعندئذ تكون في الجانب الأيمن بالنسبة لمنافسك أو الزاوية اليمنى.



## 2- التحرك للخلف (أوشيرو ساباكي/Ushiro-Sabaki)

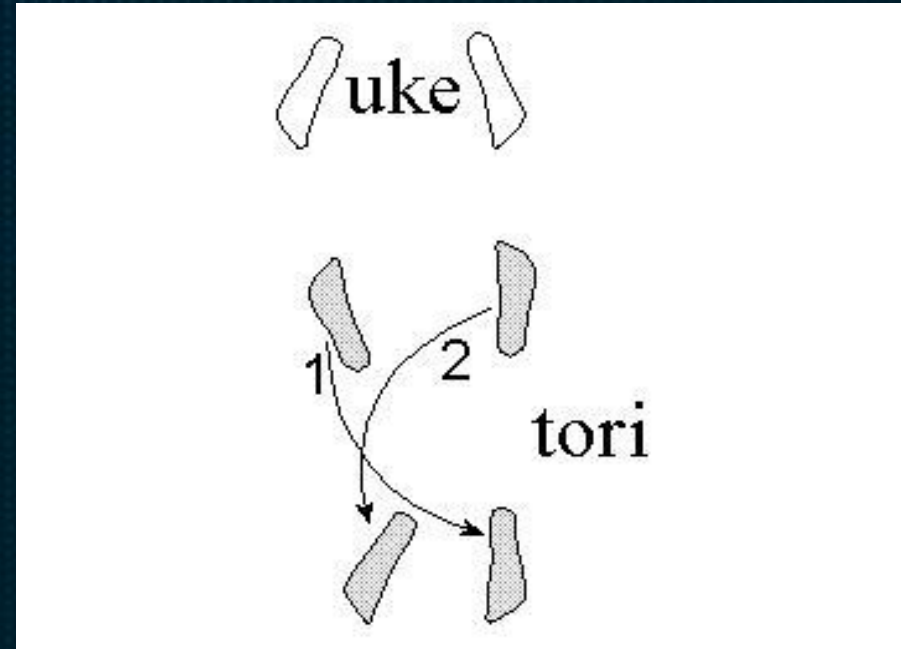
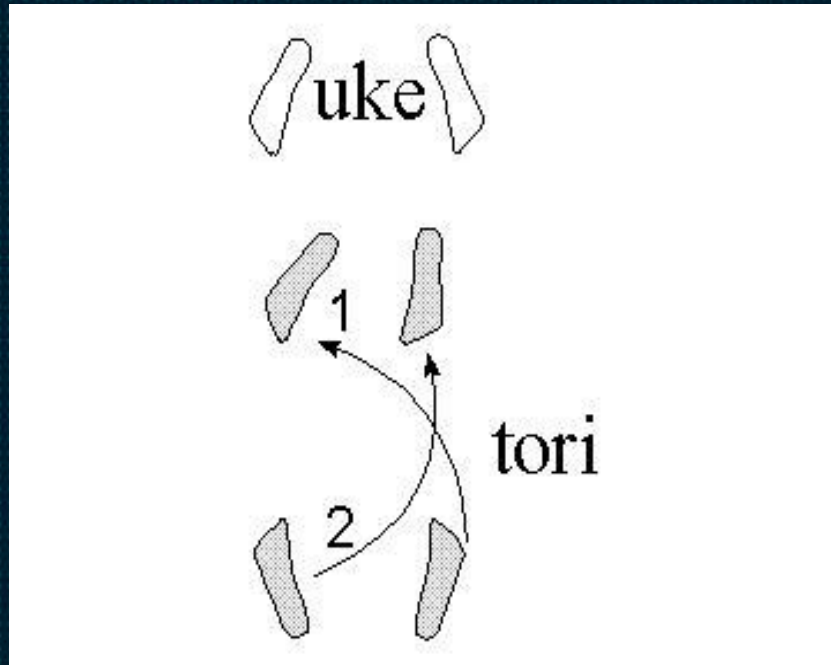
إرتكز على إحدى القدمين مع اللف على باطنها ثم أنقل القدم الأخرى بمحاذاتها، وبالتالي تكون في الجانب بالنسبة لمنافسك.





### 3-التحرك في نصف دائرة (180 درجة) -ماواري-ساباكي (Mawari-Sabaki)

حرك إحدى القدمين للأمام ثم ارتكز على باطنها مع الدوران (180 درجة) مع نقل القدم الأخرى بجوارها، وبالتالي بعدما كنت تواجه منافسك بالصدر أصبحت المواجهة بالظهر

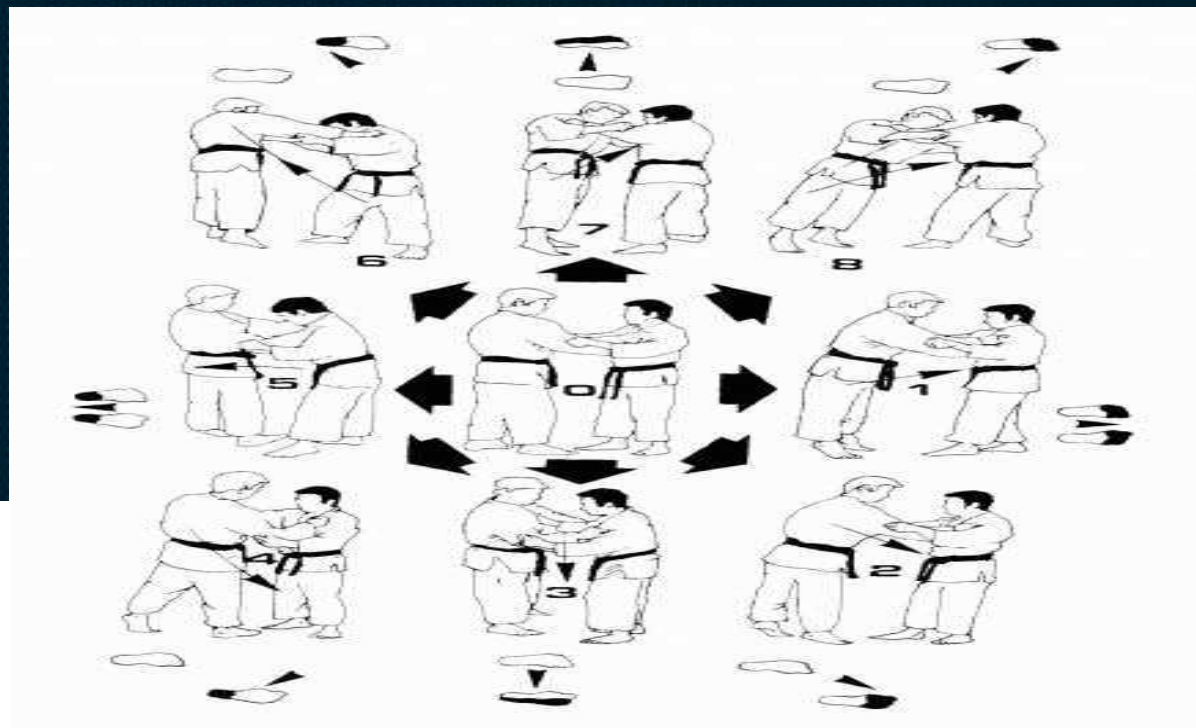
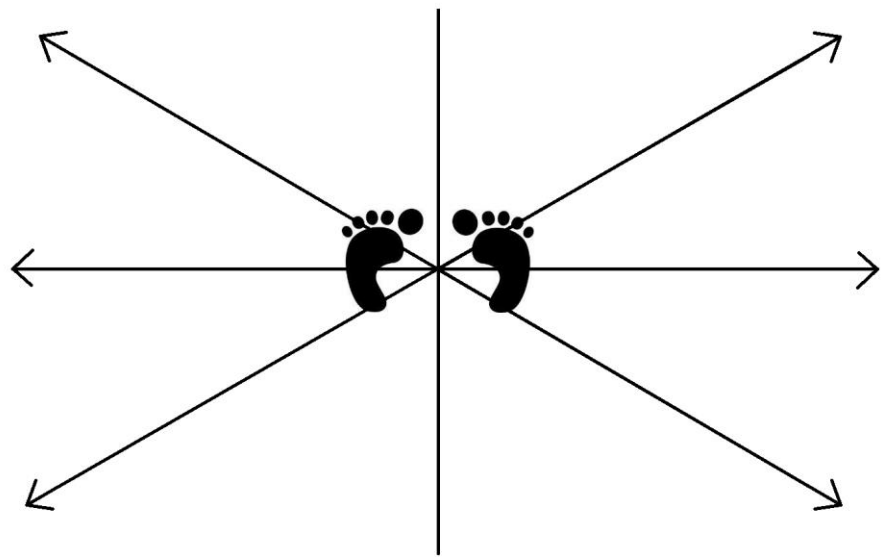


يعد الكوزوشي الجزء اذ يؤدي الى كسر قاعدة ارتكاز المنافس لتنفيذ رمية ناجحة في وقت قصير مع الاقتصاد في الجهد المبذول ويتم ذلك عن طريق دفع أو ضغط أو رفع أو جذب المنافس بقوة ولا بد من جعل المنافس في حالة متحركة وغير ثابتة للاستفادة من التغير المستمر لمركز ثقل المنافس.

**هناك ثمانية اتجاهات لإخلال الاتزان أو كسر قاعدة ارتكاز الخصم وهي:**

**1. الاتجاه الامامي. 2. الاتجاه الخلفي. 3. الاتجاه اليمين، 4. الاتجاه الأيسر. 5. الاتجاه اليمين الامامي.**

**6. الاتجاه الايسر الامامي. 7. الاتجاه اليمين الخلفي. 8. الاتجاه الايسر الخلفي**



تعتبر من اهم المبادئ الاساسية عند ممارس رياضة الجودو، حيث انها تلعب دورا كبيرا في الارتفاع بالمستوى، فهي اسلوب للسقوط بأمان حيث انها تعمل على تلافي الاصابات اثناء اللعب سواء في التمرين أو المباريات.

**الاسس التي توضع في الاعتبار عند تعليم السقطات:**



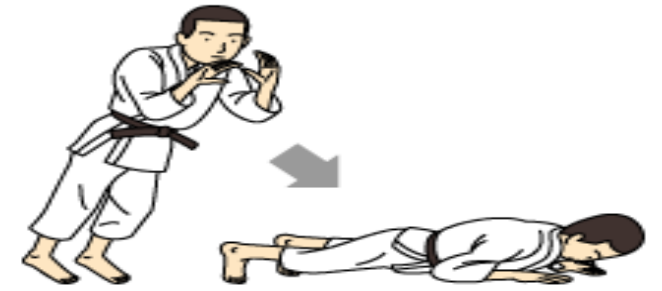
# أنواع السقطات:

تم تقسيم السقطات الى :

- السقطة الأمامية (ماي اوكمي) Mai-Ukemi
- السقطة الأمامية الدائرية (ماي موارى أوكمي) Mai-mawari-Ukemi
- السقطة الجانبية (يوكو اوكمي) Youko- Ukemi
- السقطة الخلفية (أوشيرو أوكمي) Ushiro- Ukemi

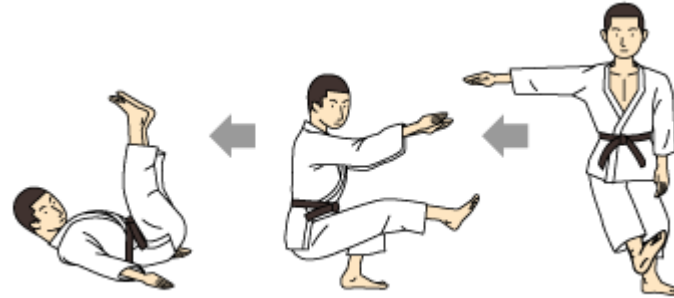
السقطة الأمامية

Mai-Ukemi



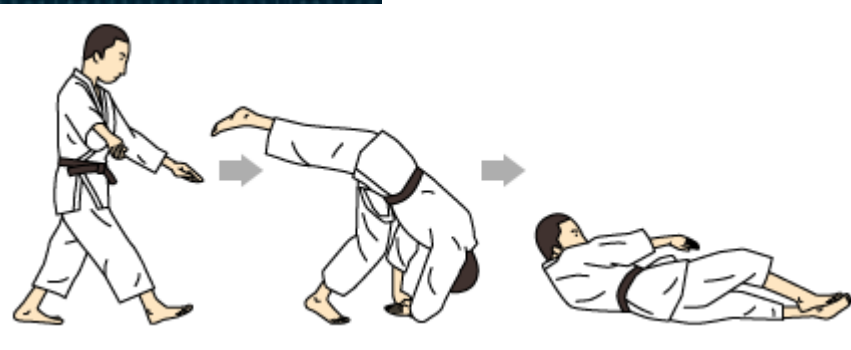
السقطة الجانبية

Youko-Ukemi



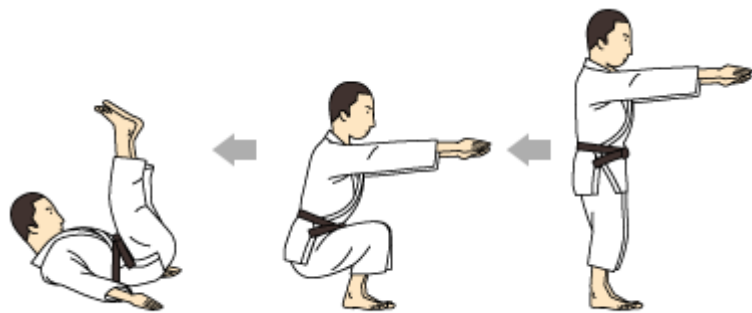
السقطة الأمامية الدائرية

Mai-mawari-Ukemi



السقطة الخلفية

Ushiro-Ukemi



## الشروط التي يجب مراعاتها عند أداء السقطات:

- ✓ أن يكون العنق للأمام مع تثبيت النظر للأمام أثناء السقطة حتى لا يرتطم الرأس بالبساط.
- ✓ أن يستخدم اللاعب الذراعين في ضرب البساط لتخفيف الصدمة الناتجة عن ارتطام الجسم بالبساط.
- ✓ أن يكون مركز ثقل الجسم لأسفل وقريب من البساط أثناء الارتطام على البساط.
- ✓ حافظ على انخفاض المقعدة (سقوط مركز ثقل الجسم) قدر الامكان أثناء الارتطام.
- ✓ الدوام على التدريب المستمر للسقطات قبل كل فترة تدريبية على الجودو لتكون لديك حساسية بالسقوط.



شش