

# مقرر تدريب رياضة التخصّص للفرقة الثالثة تخصّص جودو (بنين-بنات)

## إعداد

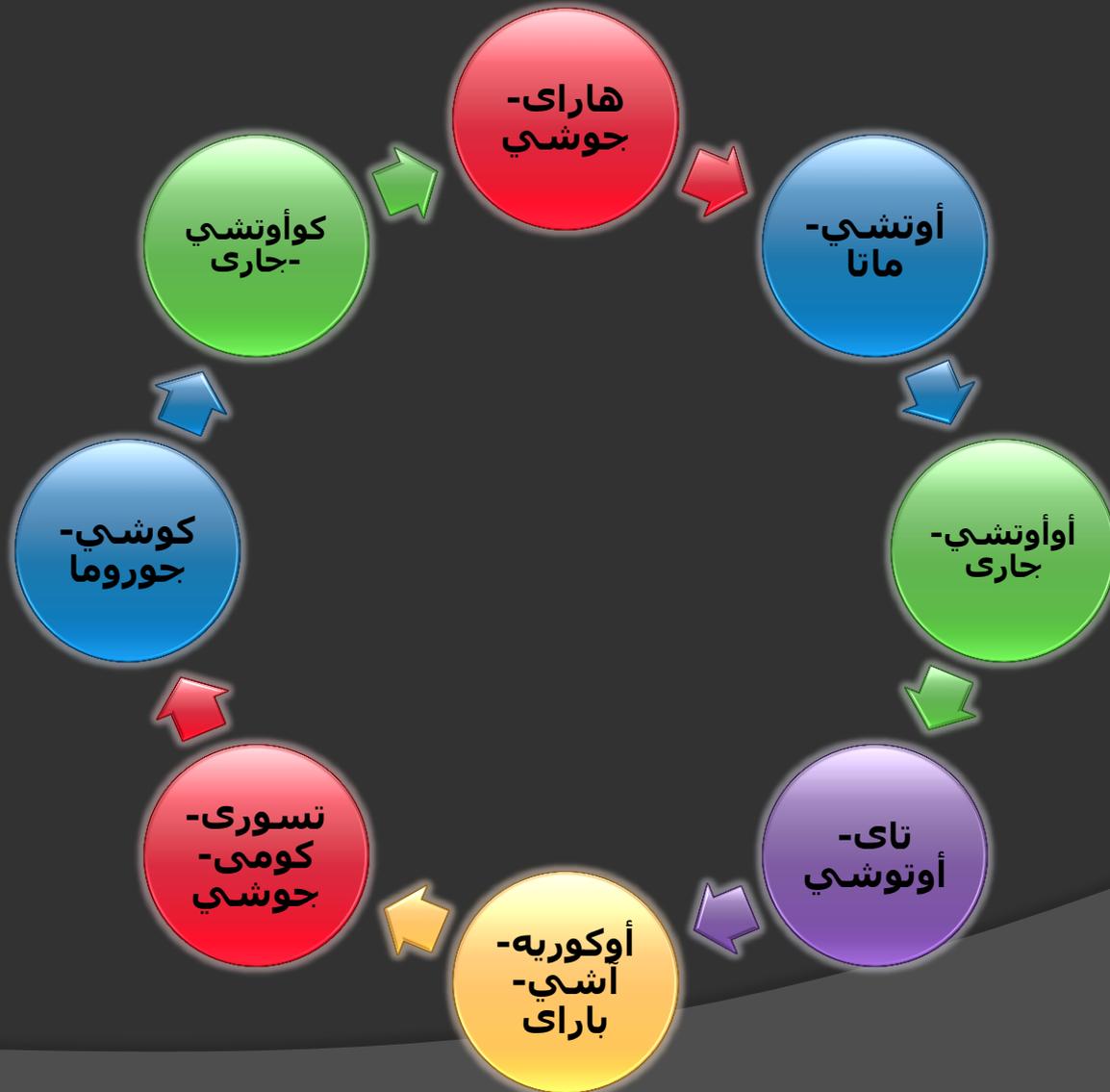
أ.م.د/سارة محمد الأشرم  
م.م/ نورا رجائي طلعت  
م.م/ محمود فايق عويس

## المحتوى

فنون الرمي من أعلى (ناجى وازا)



# الوحدة التعليمية الثانية للجكيونووازا



# أو-أوتشي-جاري

O Uchi Gari



(c)1994-2004 Mark Johnson Software. All rights reserved.

# كو-أوتشي-جاري

## Ko Uchi Gari



(c)1994-2004 Mark Johnson Software. All rights reserved.

# محطات فارقة في التاريخ الأولمبي في رياضة الجودو

يمثل الهولندي انطونيو جيزينج والمصري محمد علي رشوان علامتان فارقتان في التاريخ الأولمبي لرياضة الجودو .....لماذا هذان البطلان بالذات؟

**الهولندي انطونيو جيزينج** هو اول لاعب غير ياباني في التاريخ الأولمبي لرياضة الجودو يكسر احتكار اليابانيين للذهب الأولمبي ويحصل على الميدالية الذهبية ، وكان ذلك في اولمبياد طوكيو ١٩٦٤م ، اي في عقر دار اليابانيين ، وحدث ذلك في مشهد درامي فبعد استحواذ اليابان على جميع الميداليات الذهبية في هذه البطولة وفي نهائي اخر وزن وهو الوزن المفتوح كان اللقاء التاريخي بين انطونيو جيزينج وكاميناغا الياباني وانتصر الهولندي وحصل على الميدالية الذهبية وسط صدمة اليابانيين وفتح بذلك الهولندي الطريق أمام غير اليابانيين للحلم بالذهب الأولمبي ، وقد أحدث هذا اللقاء تحول في الفكر الياباني حول رياضة الجودو فقبل هذا اللقاء كانت المدرسة اليابانية تؤمن بأن هذه الرياضة تعتمد على المهارة الفنية والمرونة فقط ولكن بعد هذا اللقاء بدأ اليابانيين يدخلون عنصر القوة البدنية على استحياء في تدريباتهم حيث كان عنصر تفوق اللاعب الهولندي على لاعب اليابان هو القوة البدنية وكان الياباني متفوق فنيا ولكنه خسر في النهاية .

وهذا ما نلاحظه في وقتنا الحالي من تطور كبير في الاهتمام بالجانب البدني وخاصة القوة العضلية ويظهر هذا بشكل واضح لدى لاعبي أوروبا وخاصة فرنسا وألمانيا وروسيا التي تعتمد بشكل كبير على الجانب البدني المتمثل في القوة ، وبدء يدخل في ركب ومصاف الدول المتقدمة في رياضة الجودو دول الصين وكوريا الجنوبية التي أصبحت تنافس اليابان بشكل كبير في أغلب الميداليات الأولمبية والعالمية في جميع البطولات ، ودخل أيضاً بعض دول غرب آسيا ضمن الدول التي بدأت تدخل ضمن ركب المتميزين في رياضة الجودو بفضل تفوقهم البدني مثل أذربيجان وكازاخستان ومنغوليا .

أما عن المصري محمد علي رشوان فقد أتى بعد ٢٠ سنة من إنجاز الهولندي وفي أولمبياد لوس أنجلوس ١٩٨٤م صنع هو الآخر إنجاز تاريخي أولمبي فقد وصل لنهائي الوزن المفتوح أيضاً وحصل على الميدالية الفضية ، وبذلك يكون أول لاعب أفريقي وعربي في تاريخ رياضة الجودو يحصل على ميدالية أولمبية ، وبذلك يكون محمد رشوان هو أول من كسر الحاجز النفسي للأفارقة والعرب ومنحهم الأمل والقُدوة في الحصول على ميداليات أولمبية في الجودو ، وبذلك يكون هذان اللاعبان قد حفرأ اسمهما في التاريخ الأولمبي لرياضة الجودو وكانا علامتان فارقتان في التاريخ الأولمبي لهذه الرياضة العريقة الراقية .

# التاريخ المصري في رياضة الجودو

تعد رياضة الجودو احدى الرياضات الفردية التي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلي والعربي والدولي ، وذلك عندما استطاع البطل المصري الأولمبي "محمد علي رشوان" الحصول على الميدالية الفضية في دورة الألعاب الأولمبية التي اقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م ، ثم حصول اللاعب المصري ياسل الغرابوي على الميدالية البرونزية في بطولة العالم للناشئين ١٩٩٣م ، مروراً بالبطل هشام مصباح صاحب آخر ميدالية اوليمبية مصرية والتي حصل عليها في اولمبياد بكين ٢٠٠٨م ، ثم حصول اللاعب أحمد عوض على الميدالية البرونزية في بطولة العالم للناشئين ٢٠٠٩م ، وحصول اللاعب اسلام الشهابي على الميدالية البرونزية في بطولة العالم للكبار ٢٠١٠م .

# تعريفات رياضة الجودو

تعرف **بات هارينجتون ١٩٩٦م Pat Harrington** رياضة الجودو بأنها "أحد أشكال فنون الدفاع عن النفس ، وتعتمد على التدريب العقلي والبدني المبني على المبادئ والأسس العلمية حيث يعد ذلك طريقة للتطور الانساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع انحاء العالم" .

يعرف **مراد طرفه ٢٠٠١م** الجودو بأنه "طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية وذلك بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم حتى يستطيع الفرد الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة" .

يعرف **خالد فريد ٢٠٠٧م** بأنها "رياضة يابانية الأصل تهدف إلى التغلب على المنافس لتحقيق النقطة الكاملة (الايون) باستخدام الفنون والمهارات المختلفة للعبة حيث يتحقق ذلك عن طريق التدريب الأمثل للعقل والجسم على حد سواء" .

# أهداف رياضة الجودو

**للجودو أهداف متعددة نذكر منها :**

- ١- تطوير مستوى أعلى للياقة البدنية .
- ٢- تحسين مهارات حركية .
- ٣- زيادة التطور الاجتماعي والنفسي .
- ٤- الدفاع عن النفس .

# أهمية رياضة الجودو

## ١- الجودو وسيلة للدفاع عن النفس :

بأقل قدر من القوى المبدولة و أكبر قدر من المهارة الحركية و العقلية وذلك بالاستناد الى مجموعة من الطرق و الاساليب العلمية.

## ٢- الاستخدام الامثل للقوى :

كانت ميكانيكية او تشريحية او فسيولوجية او النفسية و الانتصار على الخصم ببلوغ اقصى مقدرة بأقل مجهود لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل و الجسم.

**٣- الجودو يعمل على تحقيق الجوانب النفسية :**  
ولذلك تعتبر من احسن الرياضات التنافسية لانها تعمل على تكوين الشخصية وتزيد الفرد ثقة بنفسه و الرغبة فى التفوق والفوز و تنمية الشجاعة و تحقيق الشعور بالذات.

**٤- الجودو يحقق الكثير من الاهداف التربوية :**  
فلما للجودو من تقاليد واداب عريقة ترجع الى الفى سنة صيغت تلك الرياضة بعدد من القيم و العادات منها احترام الغير و احترام الكبير وعدم التحدث اثناء التمرين واداب التحية اثناء الدخول و الخروج و الاعتذار فى حالة الخطأ وغير ذلك من اداب و تقاليد اللعبة و سلوكياتها الاجتماعية التى تؤثر على الافراد و تنعكس بالتالى على الجميع.

## ٥- الجودو نشاط ترويحى :

لاستغلال وقت الفراغ فيما يعود على الافراد بالنفع .

## ٦-الجودو رياضة للجميع :

الجودو رياضة الاعمارالمختلفة من البالغين و الشباب و ذوى الاشكال والاحجام المختلفة وبالتالي فهى تعتبر رياضة للجميع من مختلف ابناء الشعب لما لها من أثر فى رفع مستوى اللياقة البدنية و الصحية وبذلك تحقق الهدف الامثل وهو زيادة الانتاج ورفع معيشة الافراد.