



السنة الثالثة

3

البرنامج النظري للسنة الثالثة

المحور الأول

تاريخ الجودو

1 - انتشار الجودو في العالم

أ / ما قبل الحرب العالمية الثانية.

قبل الحرب العالمية الثانية و خلال سنة 1938 كانت اليابان كبقية دول العالم تشهد أجواء سياسية ساخنة بفعل نسمات الحرب القادمة، مما جعل رجال الجيش يعملون على الاستعداد لها وبالتالي عادت أيام فنون القتال الزاهية وازداد انتشارها داخل اليابان ومن بينها الجودو.

إلى حد هذه المرحلة ضلت محاولات نشر الجودو خارج اليابان محتشمة و اقتصرت على محاولات جوقورو كانو وبعض تلاميذه. ففي أمريكا تمكن ياماشيما وبعض زملائه من بعث ما يقارب الثلاثين ناديا، حيث كان من أشهر تلاميذه الرئيس روزفلت. وفي بريطانيا العظمى تمكن كوازومي من نشر الجودو والمساهمة في تأسيس البودوكووي وهي مؤسسة تعنى بتنظيم ممارسة الجودو داخل بريطانيا العظمى.

أما فرنسا فرغم تكرر زيارات جوقورو وبعض تلاميذه يضل فضل نشر الجودو بها لميكونوساكي كوايشي منذ سنة 1935 والذي طور أسلوب تدريس الجودو وأضفى عليه العديد من اللمسات الخاصة به، ونذكر من أهمها التدرج في الدرجات.

ب / ما بعد الحرب العالمية الثانية.

أما بعد الحرب العالمية الثانية وإثر هزيمة اليابان عمل الأمريكيون على منع كل أنشطة البيشودو و الكودوكان وبالتالي كل فنون القتال و الجودو إلا أن معلمي الجودو لم يرضخوا لهذه القرارات و ضلوا يناضلون من أجل نشر هذه الرياضة سرا إلى أن تمكنوا من الحصول على ترخيص بصفته رياضة وليس أحد فنون القتال الحربية ليسمح بعد ذلك للكودوكان بفتح أبوابه من جديد لاستقبال الراغبين في ممارسة الجودو. وكان العسكريون الأمريكيون من بين هؤلاء، إذ كانت تقدم لهم دروسا استثنائية. إلى أن رخصت السلطات الأمريكية بعد ذلك تدريس الجودو داخل المدارس اليابانية. أما في أوروبا فشهد الجودو انتشارا ملفتا للانتباه وخاصة بعد قيام مجموعة من المدرسين المتحمسين بترجمة أحد أهم المراجع اليابانية (جودو الكودوكان) إلى اللغة الفرنسية والإنجليزية ليزداد الإقبال على هذه الرياضة وأصبح بالإمكان الحصول على مرجع ثري بالمعلومات التي تتعلق بممارسة الجودو لتتطلق بذلك

المرحلة الرياضية المعاصرة. فحضي الجودو بإقبال واسع شجع العديد من الدول الأوروبية علي تأسيس جامعات وطنية له.

خلال سنة 1951 نظمت بمدينة باريس أول بطولة أوروبية للجودو حضرها العديد من المختصين اليابانيين والأوروبيين ومن بينهم ريساي كانو ابن مؤسس الجودو واستغلت هذه التظاهرة الرياضية العالمية الكبرى لدراسة إمكانية بعث مؤسسة تعنى بمختلف جوانب الجودو في العالم. فليتم الاتفاق على تأسيس الجامعة الدولية للجودو ويكون ريساي كانو أول رئيس لها. و خلال سنة 1956 نظمت اليابان أول بطولة عالمية للجودو بمدينة طوكيو حيث بلغ عدد الأجانب الذين تمكنوا من قضاء فترة طويلة نسبيا بالكود وكان حوالي 15 ألف شخص. وتم إثر ذلك تطوير مبنى الكودوكان وأصبح أكثر معاصرة حيث أنشئت قاعات اختصاص لتدريس النساء والأطفال. كما اشتمل على مبيت للتلاميذ وآخر للمدرسين. وخلال بطولة العالم الأولى والثانية احتكر اليابانيون المراتب الأول والثلاث. إذ أن المنافسات اقتصرت على الوزن المفتوح.



وشعر اليابانيون بالقلق من الحيوية التي شهدها الجودو في أوروبا وخلال بطولة العالم الثالثة التي نظمت سنة 1961 بمدينة باريس، تلقت اليابان ضربة قاسية عندما تمكن الهولندي جيسينك من هزم بطل العالم الأسبق البياتي سون. وفي الحقيقة لم تكن تلك الهزيمة إلا دليلا على أن الجودو أصبح عالميا. ومنذ ذلك التاريخ خضع الجودو إلى تغييرات جذرية نحو رياضة معاصرة ومتطورة. وخلال سنة 1964 أدرج الجودو رسميا بالألعاب الأولمبية ليكون ذلك اعترافا رسميا بالجودو كرياضة عالمية. ومرة أخرى فوجئت اليابان بفوز الهولندي جيسينك بالمرتبة الأولى ثانية. مع ذلك فإدراج الجودو بالألعاب الأولمبية كان له بالغ الأثر. وتم تصنيف الأوزان إلى خفيف ومتوسط وثقيل إضافة للوزن المفتوح. وخلال البطولة العالمية الخامسة سنة 1967 بسان لاك سيتي بالولايات الأمريكية المتحدة تم إدراج أصناف الأوزان المعاصرة لأول مرة لتصبح الوزن الخفيف والوزن نصف الخفيف والوزن المتوسط والوزن الثقيل الخفيف والوزن الثقيل وأخيرا الوزن المفتوح.

Le nouveau guide Marabout du judo
LUIS ROBERT . Avril 1983

2 - تاريخ الجودو في تونس

من المحتمل أن يكون الجودو قد ظهر في تونس خلال الأربعينيات من القرن الماضي وذلك ببعث أول ناد سنة 1947 بنهج فينولون بمدينة تونس العاصمة من قبل جيم الشيخ وهو فرنسي من أصل جزائري متحصل على حزام اسود درجة ثانية. ومن بعده أشرف على إدارة النادي السيد دارمون وهو بدوره متحصل على الحزام الأسود درجة ثانية. وقد أسس السيد شمامة والسيد ألدو ألفارو بعد ذلك نادي الكودوكان بنهج القاهرة ثم نادي موشي سوكي فنادي الشمس المشرقة للسيد حمادي بالحاج الذي سيكلف بعد الاستقلال برئاسة الجامعة التونسية للجودو. وفي سنة 1957 تأسس أول ناد خارج تونس العاصمة وهو نادي سيدي أبو سعيد للأخوين الشاذلي و عبد الرحمان بن حميدة إلى غاية سنة 1961 تاريخ تحويل هذا النادي إلى فضاء الزفير.

أما داخل الجمهورية وقبل سنة 1960 فتحت العديد من القاعات أبوابها بمدينة سوسة و صفاقس إلا أنها لم تكن سوى محاولات خاصة و متواضعة إلى غاية لموسم الرياضي 1965/66. هذا الموسم شهد تأسيس الجامعة التونسية للجودو التي حظيت سنة 1968 بتنظيم البطولة الإفريقية والتي كان لها دور فعال في انطلاقة الجودو بتونس. إلا أنها كانت تشكو نقصا في الإطار الفني وفي الإمكانيات المادية .

Article de Timimi Moncef : LE JUDO EN TUNISIE

Paru sur l'almanach du Sport en Tunisie

Édité en 1973 par le journal Le sport

المحور الثاني

تقنيات الجودو

1 - مراحل إنجاز حركات : الناي وازا (Nage waza)

تتكون حركة الناي وازا من ثلاث عناصر أساسية تكون في ما بينها تسلسلا منطقيا للقيام بعملية الإسقاط أو الرمي وهي الكوزوشي والتسوكوري والكاكي.

أ - الكوزوشي : (kusushi) :

لنتمكن من التحكم في المنافس بأقل قوة ممكنة وجب علينا زعزعة توازنه، إذ متى فقد الجسم توازنه صعبت مقاومة الهجوم. وكما رأينا في المحور السابق أن زعزعة التوازن تكون في ثمانية اتجاهات، كذلك يمكن القيام بها أيضا في وضعية الثبات أو التنقل أمام منافس يقوم بعملية الدفع أو السحب أو يلف حول طوري.

ب - التسوكوري : (tsukuri) :

هي عملية التنقل والتموضع السليم على إثر زعزعة توازن المنافس قصد إسقاطه ويختلف التسوكوري من حركة إلى أخرى حسب اختلاف وضعية المنافس.

ج - الكاكي : (kake) :

الكاكي هي المرحلة الأخيرة بعد إخلال التوازن و التموضع السليم وبالتالي يمثل الكاكي عملية الإسقاط نفسها حيث يتم استغلال الكوزوشي و التسوكوري للقيام بالكاكي.

2 - مراحل إنجاز حركات التثبيت الأرض (الأوسايكومي وزا) (osei komi w).

تمثل الأوسايكومي وزا حركات تثبيت المنافس على ظهره أرضا والتحكم فيه. وبلوغ هذا الهدف وجب علينا التعرف على ردة فعل المنافس وهو في وضعية التثبيت على ظهره.

لو اعتبرنا جسم الإنسان لوحا خشبيا مستطيل الشكل يطفو فوق الماء، حين نقوم بعملية الضغط على أحد الجانبين فسيغوص في الماء في حين يرتفع الجانب الآخر إلى الأعلى.

كما يمكن أن يلف اللوح عموديا لذلك وحتى نتمكن من المحافظة على تثبيت اللوح وجب علينا الضغط على مركز الثقل أو على أطرافه الأربعة في الوقت نفسه. وانطلاقا من هذه الملاحظات تم وضع الحركات الأساسية لعملية تثبيت المنافس على الأرض والتحكم في جسمه وذلك بالتموضع على أحد جانبيه أو فوقه. فإذا قمنا بالتحكم في المنافس من أحد الجانبين فالمقصود هنا: التثبيت الجانبي. أما إذا كان التحكم في المنافس من خلال زوايا المضلع الرباعي للجسم (الكتفان والحزام) فالمقصود هنا: عملية التثبيت الرباعي.

3 - حركات تثبيت مفصل المرفق (الكانسوتسو وزا) (kansetsu w) .

الكونسوتسو وزا هي عملية تثبيت أو خلع مفصل المرفق لذلك كان من الضروري اكتساب بعض المعرفة بعلم التشريح وبالأخص التركيبية الداخلية لمفصل المرفق. فالذراع يثنى على العضد بواسطة مفصل المرفق. وإذا قمنا ببسط الساعد بشكل يكون فيه مع العضد خطا مستقيما نلاحظ أنه من غير الممكن تجاوز هذه الحالة من البسط. لذلك لو وضعنا المرفق فوق قاعدة ارتكاز ثابتة وقمنا بالضغط على الساعد فإن المنافس سيحس بالألم يزداد كلما ازداد الضغط على الساعد.

في مباراة الجودو لا يضغط اللاعب بشكل يسبب الضرر لمنافسه وإنما بشكل يثبت له فعالية وضعية التثبيت. وفي هذه الحالة يعلن المنافس هزيمته بالضرب على البساط أو على المنافس.

4 - حركات الخنق (الشيبي وزا) (shime w) .

الشيبي وزا هي حركات أو تقنيات الخنق التي يعتمدها اللاعب ليسبب الاختناق لمنافسه وبالتالي الإغماء دون التسبب له في المضرة، أو إجباره على الاستسلام. وتنقسم هذه التقنيات إلى ثلاث أصناف: هي منع التنفس و الضغط على الوريدين والضغط على أعصاب الرقبة.

أ - منع التنفس :

تعتمد هذه التقنية الضغط على أنبوب التنفس في الحنجرة حتى نمنع تسرب الهواء إلى الصدر مما يسبب إغماء المنافس.

ب - الضغط على الوريدين :

تعتمد هذه التقنية الضغط على الوريدين قصد منع تدفق الدم نحو المخ، حيث يمكن أن يغمى على المنافس إذا تواصلت عملية الضغط ما بين عشرة إلى عشرين ثانية.

ج - الضغط على أعصاب الرقبة :

تعتمد هذه التقنية الضغط على أعصاب الرقبة لمنع التواصل بين المخ وبقية أجهزة الجسم مما يسبب نقصا في تدفق الأوكسيجان إلى المخ وبالتالي ينجر عنها إغماء المنافس. من المهم الإشارة أن بعض الدراسات العلمية أفادت أن هناك اتصالا وثيقا بين عملية الضغط على الوريدين وبين أعصاب الرقبة، إذ لا يمكن اعتماد صنف دون المساس بالثاني نظرا لتواجدهما في نفس الموقع من الرقبة.

Le nouveau guide Marabout du judo
LUIS ROBERT. Avril 1983

5 - الكاطا : (kata)

يؤكد جوقورو كانوا أن الكاطا تمثل روح الجودو ومن دونها لا يمكن إدراك أهدافه. فما هي الكاطا ولماذا تعطى كل هذا الاهتمام؟

تشير بعض المصادر أن أول كطا أعدها جوقورو كانوا كانت الجو- نو- كطا والإتسو- تسو- نو- كطا، وكان ذلك خلال سنة 1887، ليستعين بها تلاميذه المتفوقون في مناظرة تدريس رجال الشرطة. كما أدرجت ضمن برنامج التدريس بالبوتوكوكاي الذي أسس سنة 1897. وخلال سنة 1909 عندما أصبح الكودوكان مؤسسة عمومية أضحت الكاطا تقدم للعموم بعد أن أضيف لها الناكى- نو- كطا والكيمي- نو- كطا والكامي- نو- كطا. والكاطا هي مجموعة من الحركات الأساسية تمثل أحد أساليب تدريس الجودو وشكلا من أشكال التدريب الدقيق قصد ضمان حسن توارث الأجيال لروح الجودو وحركاته وأهدافه، ويبلغ عدد مجموعات الكاطا التسعة، توفر كل واحدة منها أسلوبا منفردا للتدريس قصد تمكين التلميذ من إستيعاب روح الجودو وحركاته الأساسية، معتمدة في ذلك تدرجا ينطلق من القواعد الأساسية للجودو، لتبلغ مستوى متقدما ومتميزا.

أ- مختلف مجموعات الكاتا.

- 1 - الناكي- نو كاتا (Nage No Kata)
- 2 - الكاطامي - نو- كاتا ()
- 3 - الكيمي - نو- كاتا ()
- 4 - الجو- نو- كاتا ()
- 5 - كوشين جوتسو ()
- 6 - إتسو- تسو- نو- كاتا ()
- 7 - الكوشيكي - نو- كاتا ()
- 8 - سايروكو- زانيو- كوكو ()
- 9 - مين- طايي كو- نو كاتا ()

الكاتا 8 و 9 - لهما نفس التسمية الكوشين - جوتسو وهي مجموعة من حركات الدفاع عن النفس، حيث يدرس الرجال حركات الإبون يو- كوشين - نو- كطا وتدرس النساء الفجوشين - يو- كوشين - نو كطا.

ب - الناكي نو كاتا (Nage No Kata)

تنقسم الناكي - نو- كطا إلى خمس مجموعات تمثل مختلف حركات الإسقاط في الجودو وهي كالاتي :

- 1- التي وزا (حركات اليد)
- 2- الكوشي وزا (حركات الحزام)
- 3- اشي وزا (حركات الرجل)
- 4- ماي سوتيمي وزا (حركات التضحية الأمامية)
- 5- اليوكو سوتيمي وزا (حركات التضحية الجانبية)

وتشتمل كل مجموعة على ثلاث حركات، أي بمجموع يساوي خمسة عشر حركة تؤدي على اليمين ثم على اليسار.

6 - المنهجية التكتيكية لمباريات الجودو:

يعتبر الجودو من أكثر الرياضات ثراء ودقة وإعدادا. لذلك لو قمنا بتحليل المباريات أو بالأحرى للمنهجية التكتيكية للمباريات فإننا سنتطرق بالضرورة لشكل الهجوم أو مبدأ الهجوم، الذي بدوره يحتوي على ثمانية أشكال مختلفة وهي: الهجوم المباشر والهجوم المتكرر والحالات الأربعة للإثارة وردة الفعل والهجوم المكيف وأخيرا الهجوم على الطائر.

أ - الهجوم المباشر :

يعتبر الهجوم المباشر الأكثر بساطة إذ يعتمد المهاجم على فاعلية الحركة المستعملة بأقصى حد ممكن. كما يعتبر الأكثر استعمالا من قبل اللاعبين ذوي المستوى المتوسط.

ب - الهجوم المتكرر :

لننظر في الهجوم المتكرر مشابهة في ظاهره لأسلوب الإثارة وردة الفعل إلا أنه يختلف عليه في مضمونه. ففي الهجوم المتكرر يندفع طوري للهجوم بنفس أسلوب الهجوم المباشر، إلا أن أوكاي يتجنب هذا الهجوم أو يحجزه فيكرر طوري الهجوم بنفس الحركة وبنفس الأسلوب. مثال :

يهاجم طوري بحركة السي واناكي فيتجنب أوكاي الهجوم ويتنقل نحو اليمين، فيكرر طوري الهجوم بنفس الحركة مع إخراج الحزام.

ج - الحالات الأربعة لهجوم الإثارة و ردة الفعل :

يرتكز هذا الشكل من الهجوم على فكرة أن كل عملية إثارة تفضي بالضرورة إلى ردة فعل، مما يوفر إمكانيتين أساسيتين :

- استغلال ردة فعل المنافس

- استغلال إثارة المنافس لك أو مبادرته (المنافس) بالهجوم.

1 ج - الحالة الأولى : الهجوم المتسلسل. (combinaison)

يقوم طوري بالهجوم الجدي بإحدى الحركات و إثر ردة فعل أوكاي سواء بالصد أو بالمرادغة يستغل طوري هذه الوضعية لإسقاط أوكاي بحركة ثانية . مثال :

طوري يهاجم بحركة هراي كوشي، فيكبح أوكاي الهجوم بردة فعل إلى الخلف، يستغل طوري تأرجح أوكاي إلى الخلف ليسقطه بحركة أو- ستو- أو - توشي.

2 ج - الحالة الثانية : الهجوم المندمج . (confusion)

يقوم طوري بحركة مصطنعة متظاهرا بالهجوم ليستغل ردة فعل أوكي لإسقاطه. مثال :
يتظاهر طوري بالهجوم بحركة تسوري كومي كوشي جاذبا أوكاي إليه ومدورا قليلا الحزام،
فيقوم أوكاي بردة فعل الى الخلف وفي نفس الوقت يهاجم بحركة كو ستو كاي.
ومن المهم هنا معرفة الفرق بين الهجوم المتسلسل والهجوم المندمج.
فالهجوم المندمج بكل بساطة، يستعمل الحركة الأولى كمراوغة و قصد زعزعة توازن
أوكاي في اتجاه الحركة الثانية. في حين أن في الهجوم المتسلسل ينتقل أوكاي الى الحركة
الثانية بسبب فشل الحركة الأولى.

3 ج - الحالة الثالثة : الهجوم المعاكس (الكونوسان). (gonosen)

يستغل طوري هجوم أوكاي ويقوم بإسقاطه. مثال :
أوكاي يهاجم بحركة أوتشي كاري عندها يقوم طوري بتجنب هذا الهجوم برفعه ساقه
اليسرى ويهاجم بحركة تمو- ناكي مستغلا دفع أوكاي.

4 ج - الحالة الرابعة : السونوسان . (sennoson)

السونوسان هي عملية الاستغلال الحيني لوضعية أوكاي وهو في بداية إستعداده
للحجوم . مثال :

أوكاي يستعد للهجوم بحركة (السي يو ناكي) وذلك بالدفع إلى الأمام مع تقديم الساق
اليمنى، فيستغل طوري في حينها الوضعية ، و يهاجم رجل أوكي اليمنى بحركة (الأوتشي
ماطا) على الجانب الأيسر.

د - الهجوم المكيف : (conditionnement)

يقوم هذا الهجوم على فكرة تكيف ردة فعل المنافس في الاتجاه المعاكس إثر القيام
بحركة هجومية متكررة قصد تعويد المنافس على صدها ثم استغلال هذا التكيف للقيام
الفجئي بحركة معاكسة تؤدي لإسقاطه . لذلك عادة ما يكون الجزء الأول من حركة التكيف
المتكررة وحركة الإسقاط الأخيرة متشابهين. مثال :

(إبون سي وا ناكي) (إبون سي وا ناكي) ... ثم (كوتشي كاري)

ه - الهجوم على الطائر:

- أ - الهجوم على الطائر بدون مسك.
- ب - الهجوم على الطائر مع المسك بيد واحدة.

البرنامج التطبيقي لتلاميذ السنة الثالثة

التوجهات المنهجية	مقاييس النجاح	ظروف الإنجاز	القدرات	سنة 3
تقديم وضعيات بيداغوجية ذات صعوبات مختلفة وحث التلاميذ على البحث واكتشاف الحلول الفنية والتكتيكية المناسبة. اختيار ومناقشة الحلول المقدمة من قبل التلاميذ وتطويرها.	- سرعة استغلال ردة فعل المنافس بالربط أو الدمج المنطقي للحركة بحركة أخرى في اتجاهات مختلفة. - تفادي السقوط بحركات التضحية الجانبية وسرعة الهجوم المعاكس.	- طرح وضعية مشكل تهدف إلى: تمكين المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للإسقاط بحركات التضحية الجانبية. - طرح وضعية مشكل تهدف الي : تمكين المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للدفاع ضد حركات التضحية الجانبية وتجنبها.	- تطوير قدرة المتعلم على إسقاط المنافس بحركات التضحية الجانبية. - تطوير قدرة المتعلم على ربط ودمج حركات التضحية الجانبية وحركات أخرى في اتجاهات مختلفة.	الحركات من الوقوف
اعتماد أساليب التدريب التالية : - الأوتشيكومبي. - يوكو سايكو كايكو. - روندوري	- تثبيت مرفق المنافس في ظرف زمني وجيز في الوضعيات التالية : - بين الرجلين - على البطن - وضعية الارتكاز الرباعي	- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للتثبيت المثالي لمرفق المنافس والتنقل المنطقي من وضعية إلى أخرى. - طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من ايجاد الحلول الملائمة للتخلص من مختلف وضعيات تثبيت المرفق.	- تطوير قدرة المتعلم على تثبيت مرفق المنافس في وضعيات مختلفة معتمدا على الحركات الأساسية لتثبيت المرفق. - تطوير قدرة المتعلم على التخلص من مختلف وضعيات تثبيت المرفق.	الحركات الأرضية

<p>- تحسين قدرة المتعلم على انجاز هذه الحلول بتمارين : - الأوتشيكومي - يوكو سايكو كايكو - روندوري</p>	<p>- سرعة الربط الناجع بين حركات الإسقاط و تثبيت المرفق.</p>	<p>- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من إيجاد الربط بين الإسقاط وتثبيت المرفق.</p>	<p>تطوير قدرة المتعلم على الربط بين حركات الإسقاط وحركات تثبيت المرفق (الكانسوتسو وزا) (kansetsu waza).</p>	<p>ربط حركات الإسقاط بالحركات الأرضية</p>
<p>ربط المجموعة الخامسة مع المكتسبات السابقة (الأربع مجموعات الأولى)</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على الإنجاز السليم للمجموعة الخامسة للناكي نو كاتا (Yoko Sutemi Waza) باعتماد مراجع الجامعة التونسية للجودو.</p>			<p>الكاتا</p>

NAGE-NO-KATA "YOKO-SUTEMI-WAZA"

Yoko-Gake



Yoko-Guruma



Uki-Waza

