

الموضوع : تاريخ و فلسفة النشاط

1/تعريف الجيدو (الجودو) :

تعتبر الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة الطيفة أو الطريق اللين تعتمد على التماسك و التلاحم بين فردين متنافسين و الهدف هو اخلال التوازن للخصم و السيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض و شد حركاته من غير الحاق الأذى به ضمن قواعد و احكام محددة فالجودو مبدأ أساسي ينص على الاستخدام الأجدى للطاقة العقلية و الجسدية

2/ نبذة تاريخية عن رياضة الجودو:

الجودو رياضة تقليدية يابانية اسمها جيوجيتسو الذي عرفت سنة 775 قبل ميلاد التي تعني **التقنية اللبقة** وكانت تتميز بالخشونة و غالبا ماتنتهي المنافسة بمقتل أحد المتنافسين أين قام الدكتور **جيكوروكانو (JVKOROKANO)** و الذي يعتبر مؤسس رياضة الجودو سنة 1830 و قام بدمج النماذج المختلفة للمدارس العديدة فوجد القوانين و شدد أفكاره على العقيدة الفلسفية للجودو لاغيا جميع الحركات و الضربات الخطيرة التي كانت نأخوذة من جيوجيستو قائلا الجودو رياضة أكثر نبلا تعتمد على الذهن قبل القوة لم يكتفي الدكتور **كانو** بذلك اذا طور مايعرف بي KODOKAN (كودوكان) و هو النوع الذي يمارس حاليا و فتح أول مدرسة DOJO (دوجو) عام 1882 م .

تطورت هذه الرياضة (جيدو) فيما بعد في العديد من الدول لكن أول مباريات دولية تأخرت حتى 1926 و جرت بين مدرسة بودوكواي bodo koway (اليابانية) و المنتخب الألماني germani تركز الفكرة الفلسفية للجيدو على مبدأ استثمار القدرات العقلية و الذهنية و البدنية للانسان و ادخال عليه روح التعاون للوصول لمرحلة السعادة .

أصبحت رياضة الجيدو و شائعته بين الرجال و النساء و الشيوخ و حتى الفتيان الصغار فهي تلائم كل الأعمار كما زاد في عدد ممارسين رياضة الجيدو على المستوى العالمي و المقدر حاليا عشرات الملايين من الممارسين

3/ نبذة ألمبية : دخل الجودو الجدول الأولمبي سنة 1964 م حيث تم الاعتراف بها كرياضة أولمبية في دورة طوكيو من نفس السنة ثم غابت في دورة مكسيكو عام 1968 م و عادت

بعدها للحيول الألمبي عام 1972 بدورة ميونخ (ألمانيا) و لم تغب عنه منذ ذلك الحين عن أي دورة تلت حتى يومنا هذا .

- اقتصرت أولى الدورات على مشاركات الرجال فقط و أول مشاركة نسائية تعود الأولمبياد سيول

(كوريا جنوبية) سنة 1988 و بصورة استعراضية لكن في الدورة اللاحقة في برشلونة سنة 1992 أعتمر الجيدو النسوي كرياضة رسمية

شهدت أوزان اللعبة العديدة من التغيرات فمن أربع أوزان عام 1964 الى 6 في دورتي (1976.1972)

و صولا الى 8 و الان استقر العدد منذ عام أطلانطا (1962) على 7 أوزان عند الرجال و النساء .

انتشار الجيدو في الجزائر

- أدخل الفرنسيون خلال الفترة الاستعمارية عدة رياضات من بينها رياضة الجيدو ولاكن كانت ممنوعة الممارسة بالنسبة للجزائريين وهذا راجع الى الاسباب السياسية و الأمنية لاكن بعد الاستقلال هذا الفن الغاني بد يحتوي العديد من المواطنين الشغوفين للتعلم فقد ساهم كل من المقتربيين الممارسين للجيدو الغائدين لأرض الوطن و الفرنسيون الذين بقو في بي بلادنا الى جانب الأقلية التي مارست الجودو في السرية ابان الاستعمار اعطاء نفع حقيقي لهذه الرياضة في بلادنا

- تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو و الرياضة القتالية سنة 1963 م و كانت تشمل كل من الجيدو و الكراتي و بعد ذلك انطلقت الأكيدو و كان عدد ممارسين الجيدو و قتها حوالي 3000 ممارس عام 1964 ليصبح حاليا أكثر من 100 ألف ممارس

وفي سنة 1965 انخرطت الجزائر في الدولة الاتحادية للجيدو و في سنة 1984 تأسست الاتحادية الجزائرية للجيدو التي احتضنتها بلادنا عام 1978 من عمالقة هذه الرياضة قاريا كما استطاع مصارعون من تحقيق نتائج جد مشرفة على المستوى الدولي أهمها بن حمادي عبد الرحمان نائب بطل العالم 2005 ميدالتي بن يخلف عمار الفضية و حداد صورية البرونزية في ألعاب بيكين الأولمبية سنة 2008 م .

أهداف و مميزات الجودو :

الجودو رياضة مناسبة لكل الأعمار و لكلى الجنسين و يمكن التمتع بها الى أقصى حد

- ان نقاط القوة بنسبة لرياضة الجودو هي امكانية ممارستها بكل بساطة و على كل ايام السنة من دون الحاجة لعدد كبير من اللاعبين كما أن لممارستها فوائد متنوعة أهمها

أولا التنمية الجسدية :

ان لكل حركة في الجودو لها معناها و مغزاها الخاص و ان اشكال الحركات كثيرة و متنوعة كما ان كل جزء من الجسم يمكن استخدامه في تابع المحاضرة

ثانية : التنمية العقلية و الجسدية

ما يجنيه الانسان من ممارسة الجودو هي الجرأة في خوض غمار الصعوبات مع القدرة على كبح جماح النفس و مراقبتها و مراقبت الخصم في ان واحد كما تسمح للممارس من تسيير عدوانيته من خلال المرور من رد فعل انفعالي غير محكم الى احتواء الانفعالات

فالجودو يعمل على تنمية القوى الداخلية لمواجهة العوائق و المخاطر الخارجية و التغلب عليها كما يعلمنا الصبر و تقبل الصراع و نتيجته سواء بالفوز أو الهزيمة

ثالثا الدفاع عن النفس :

غالبا ما تصادفك في الحياة اليومية مادية أو عقلية و احيانا تتعرض للمخاطر لذلك فالجيدو من خلال تمارينو و تربية جسمية و العقلية يعلمنا الدفاع عن أنفسنا

فلسفة الجيدو: روح الجيدو

الجودو هو حاليا نشاط رياضي يحظى بشعبية وخاصة بسبب القيم الأخيقية التي يورثها حيث أن المبدأ الأساسي للجيدو هو جعل المواجهة الجسدية مجال للوصول الى التحكم في الذات و صقل الشخصية فالجودو يمثل قيامه الخاصة :

القانون المعنوي للجيدو : le code morale : هذا القانون يحتوي على قيم يحرص ممارس رياضة الجيدو تطبيقها ألا وهي : التواضع ، الأدب ، الشجاعة ، الاخلاص ، الشرف ، ضبط النفس ، الاحترام .

الأدب : هو احترام الغير .

الشجاعة : كل ما هو عادل و صحيح

الاخلاص: و هو التعبير عن التفكير دون التزيف

الشرف : وهو الوفاء بالعهد

التواضع : وهو التكلم على الذات دون عزة نفس

الاحترام : وهو خلق الثقة

ضبط النفس : القدرة على امتصاص الغضب