

مراحل التدريب في الجودو :
 لاعب الجودو لا يمكن أن يكون في أعلى مستوى طيلة الموسم الرياضي لذا لا بد من التدرج في مختلف مراحل التدريب و التي تكون كما يلي :

أ/ أولى مراحل التدريب : تهدف لوضع اللاعب على الطريق حيث يكون لاعبي الفوج الممارس للجيدو في هذه المرحلة في مستوى رياضي مختلف مختلف و غير متجانس في ذلك اليوم يكون مستوى التدريب منخفض و يكون اخذ الوضع اللازم للحصول على مستوى الأولى
 ب / مرحلة بناء الياقة البدنية و الرياضة : وتهدف هذه المرحلة الى الحفاظ على المستوى المكتسب لأطول فترة ممكنة مع تقوية نقاط الضعف

ج/ هي المرحلة التي تخص اللاعبين الذي لم يجددو أهداف : تتطلب لياقة عالية حيث أن تهدف أساسا الى : كسر (rotine) التدريب باستعمال وسائل و مستويات جديدة
 - تجاوز مستوى اللياقة الحالي لمستوى أعلى و تعلم روح بذل الجهود العالية

- تسمح للاعب الجودو لمس المستوى الحقيقي لهذه الرياضة في الظروف الحقيقية في المنافسة
 د / مرحلة الرجوع للراحة

مع تراكم تعب الموسم لابد من فترة راحة أي لا يشتغل لاعبي الجودو و المبتدئين هذه المرحلة لدراسة الكاتا kata وبعض تقنيات الدفاع عن النفس

2/ بعض أنواع التدريب التقليدية الخاصة برياضة الجودو :

أ/ ten dory renshu : هو تدريب فردي يمثل في الفراغ حيث يكرر اللاعب التمرين مع تخيل التقنية و تطوير الصور لها

ب/ uvchi komi : يهدف هذا التمرين الى اكتساب آلية و سرعة التنفيذ عن طريق التكرار و الدخول في التقنية ألن يمكن تصحيح الوضعية، اكتساب التوافق الحركي ، تطوير القوة المميزة للسرعة ... الخ

ج/ nage komi (الاسقاط) : وهو يشبه الكاتا و تتم ل vchi komi عن طريق اسقاط الزميل و يتطلب هذا التمرين التحكم التام في تقنية

السقوط

د / rondori :

دون حواجز أو خوف أو هجوم مضاد يهدف الى تطوير فعاليات الهجومات كما قد تكون له توجهات تقنية أو بدنية .
* أشكال التخضير و التخطيط و الاعداد الرياضي المصارعي الجيدو :
يجدر الاشارة الى أنه لا يتم التخطيط بجميع عناصره الا للرياضي ذوي المستوى المتقدم و المخطط التدريبي للاعب الجيدو و يتكون أساسا من :

- اعداد بدني خاص

- تدريب جيدو خاص

- تدريب و تمارين تقنية

مع وجود عناصر أخرى لاعرار لاعب الجودو و المتكامل مثل العمل النفسي و الخططي فان دمج كل هذه العناصر التبتحتاج كل عنصر منها الكثير من الوقت تطلب غاية في مستوى لاعب الجودو التقني ، و النفسي ، التكتيكية الحمراء مائة عندما يمسك باليد ما تحت الحزام
أو **تقنيات الجودو** :

يفرق بين نوعين : التقنيات الأمامية و الخلفية من وضعية ، الوقوف ، و التقنيات على الأرض .

أ/التقنيات الأمامية من الأعلى NAGE WAZA

.و يتطلب كل من :

ASLI-WAZA تقنيات الأرجل

TE-WAZA تقنيات الكتف و الذراع

Kokli-WAZA الحوض أو الحصر

ب التقنيات الخلفية من الأعلى : sv temi . waza

و فيها : أمامي

Mete – svtemi-waza

و هي التقنيات الخلفية في المحور

Yoku-svte mi / waza التقنيات الحلقة على الجانب جانبي

3/ التقنيات على الأرض

Ne – waza

p/ تقنيات التحكم katame,waza

هذه التقنية تؤدي عندما يكون الخصم منبطحا على ظهره و الكتفين على الأرض ولا تحتسب النقاط اذا كان الخصم منبطح على بطنه يوجد فيه أنواع :

التثبيت الأمامي أو التحكم الأمامي

التثبيت الجانبي أو التحكم الجانبي

التثبيت الخلفي أو التحكم الخلفي

ب / تقنيات الخنق : و بها shime-waza

تأثر و تضغط على النضام التنفسي للخصم مما يعلقه على الانسحاب من المنافسة

ب / تقنيات مسك الذراع kansetsu-waza : تعتمد على ضغط و التحكم في ذراع الخصم و الضغط عليه على مستوى المرفق ملرغما اياه على الانسحاب من المنافسة 10 نقاط في مباريات الجودو و تنتهي المبارات

2/ الأحزمة و الرتب المعتمدة في الجودو :

أ/ لون الأحزمة : لون الحزام تم اختراعه في انجلترا عام 1920 و تم ادخاله الى فرنسا عن طريق البروفيسور **كاوايشي** و تعد الالوان الرسمية الاحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي : الأبيض - الأصفر-البرتقالي- بالأحضر - الأزرق البني

و الأسود أضاف الى لونين خاصين بالمستوى العالي وهما :الأبيض و الأحمر لأصحاب المستوى 8.6 و ان اللون الأحمر كما يلي الدرجة التاسعة الى العاشرة كما ان هناك حزام أبيض لكنه عريض مخصص لأصحاب الدرجة ما بين 11 . 12 دان

كما يتحصل عليه سوى مؤسس رياضة الجيدو JIGOR KANO وهذا وسام شرف وتقدير

تابع

الرتبة	الاسم	اللون
1 كيو	cli-kyu/ ١٠٠ - ١٠٠	أزرق
2 كيو	Nu-kyu / ١٠٠ - ١٠٠	أزرق
3 كيو	san- kyu/ ١٠٠ - ١٠٠	أزرق
4 كيو	go-kyu / ١٠٠ - ١٠٠	برتقالي
5 كيو	chi – kyu / ١٠٠ - ١٠٠	أصفر
6 كيو	ku-kyu / ١٠٠ - ١٠٠	أبيض

ان الدرجة /الصف - هوكيو

الدرجة	AN 10	DAN 2	DAN 3	DAN 4	DAN 5	DAN 6
الاسم	شودان Sho-dan	Ni-dan ني دان	Dan-dan دان-دان	Yo-dan يودان	Go-dan قودان	Roko-dan روكودان
اللون	أسود	أسود	أسود	أسود	أسود	أبيض/أحم

الدرجة	dan 7	dan 8	dan 9	dan 10	dan 11	dan 12
الاسم	دان Chichi da	دان Achi dan	كيودان kudan	جودان Jo dan	فقط	فقط
اللون	أبيض	أحمر	عريض	عريض	gigro kano	فقط

قوانين التحكيم

- أزمنة المباريات :

بالنسبة للأكابر ذكور 5 دقائق و في حالة التعادل تضاف مدة غير محددة الى غاية استسلام أحد الطرفين أو تسجيل نقطة من خلال أحدهم أو تلقي انذار و الذي يعتبر كما اقضاء مباشر وهو يمكن لمصارع الجيدو على كبريات اناث باستثناء زمن المباريات المقدر ب 4 دقائق

- أما بالنسبة للأواسط ذكور و اناث و الأشبال فالمدة الزمية للمباريات هي 4 دقائق مع تطبيق نفس مبدأ التواصل في المباراة بعد التعادل

أما بالنسبة للأشبال فتنتهي المباراة بعد التعادل بقرار الحكم الأمال نفس التوقيت 5 دقائق ذكور و 4 دقائق اناث

- الأصاغر 3 دقائق ولا يوجد فرق بين الذكور و الاناث و اذا انتهت المبارات بالتعادل يؤخذ قرار الحكم لتعيين الفائز

- بالنسبة للبراعم مدة المبارات هو دقيقتان ذكور و اناث و كتاكت دقيقة و نصف

كيفية احتساب النقاط :

يمكن لمصارع الجودو أن يتحصل على - IPPON WAZARI

Yoku (يوكو)

أي 10 نقاط في wazari أي 7 نقاط أوبوكو أي 5 نقاط عندما يقوم بأحد التقنيات التالية :

أولا: ippon عن طريق waza nage

تقنية المي عندما يطلق المنافس تقنية أو يرد هجمته ضد خصمه فيرديه أرضا على ظهره كاملا بالقوة المناسبة

. عن طريق تقنيات الخنق أو الكسر أو عندما يكون الخصم ماتيا أي ان استسلم أو يضرب على الباساط مرة او مرتين أو أكثر بيده أو رجله . عن طريق تقنية التثبيت الأرضي عندما يفشل المنافس في التحرك من تقنية التثبيت في أقل من 20 ثانية بداية من تطبيقها . اذا سجل اللاعب wazari2 (تحتسب 10 ippone نقاط)

أزمنة التثبيت :

. من (10 الى 14 ثا) تعطى علامة yku (يوكو) أي 5 نقاط
- من (15 الى 19 ثانية) تعطى علامة WAZARI أي 7 نقاط
أما 20 ثانية IPPONE و تنتهي المباراة .

يمكن للمصارع أن يحصل على علامة WAZARI في الحالات التالية :
- عن طريق تقنيات الرمي عندما يوقع منافسه بطريقة جيدة لآكن ليس على ظهره كاملا و سرعة منافسته للحصول على IPPON
- عن طريق تقنيات التثبيت عندما يثبت الحكم من 15 ثانية الى 19 ثانية

كيفية الحصول على YOKU يوكو

(5 نقاط)

يحصل المصارع على YOKU عندما يوقع منافسه بطريقة غير مناسبة مع سقوط الخصم على الجانب او عند التثبيت مابين (19 . 14 ثانية)

ملاحظة :

تتمثل مهمة حكام الجودو في :

- اعطاء الفوز للمتصارعين عند انجازهم تحركات ناجحة أو شبه ناجحة
- الحفاظ السير الحسن للمنازلة و ضمان سلامة المتصارعين و هذا يتوقف المنازلة عند الخطأ

- العمل على احترام القوانين من قبل المتنافسين و تطبيق العقوبات عند الضرورة أثناء المنافسة الرسمية يدير المنازلة 4 حكام : حكم و سط و 2 حكام بجانب الطاولة الرسمية و و حكم رئيسي مشرف على البساط

بامكان الحكم الرئيسي و الحكمين بجانب الطاولة التدخل في حالة عدم اتفاه زميله أي

(حكم رئيسي) الذي لا يتأخر على الغاء القرار الأول تحت مبدأ القرار يخضع للأغلبية

- المحافظين الرياضيين :

لا يمكن الاستغناء عنهم أثناء المنافسات و من مهامهم :

- تسجيل الوقت و تسجيل كل القيم المقدمة من طرف حكام المباراة

- طاولة التحكيم يتم فيها تسجيل أسماء المصارعين حسب الفئة و الوزن و مناداتهم الى المباراة أو اللذين يلينها عند اقتراب مواعيد المنازلة لقيام بعملية التسخين

- القيام بذلك بترتيب اجراء المنازلات حسب المجموعات و الأوزان

- حقوبات النظام الحالي في المنازلة :

لقد تم تعويض العقوبات السابقة كلها بعقوبة (shido شيدو) ممثلة ببطاقة صفراء و الاتقاء على عقوبة هان سوكو باكي hansoku-maki و التي تعادل البطاقة الحمراء

. ان جمع بطاقة 4 بطاقات صفراء تساوي بطاقة حمراء مما يعني خسارة المباراة

. تعطى عقوبة shido لأحد المصارعين أو لكلاهما لارتكابهما أخطاء وفق اللوائح التحكيمية كما تعطى البطاقة الحمراء مباشرة عندما يمسك باليد ما تحت الحزام أو لأسباب أخلاقية

* أشكال التخضير و التخطيط و الاعداد الرياضي المصارعي الجيدو :

يجدر الاشارة الى أنه لا يتم التخطيط بجميع عناصره الا للرياضي ذوي المستوى المتقدم و المخطط التدريبي للاعب الجيدو و يتكون أساسا من :

- اعداد بدني خاص

- تدريب جيدو خاص

- تدريب و تمارين تقنية

مع وجود عناصر أخرى لاعرار لاعب الجودو و المتكامل مثل العمل النفسي و الخططي فان دمج كل هذه العناصر التبتحتاج كل عنصر منها الكثير من الوقت تطلب غاية في مستوى لاعب الجودو التقني ، و النفسي ، التكتيكي