

رياضة الجودو وأهميتها



اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

إن كلمة «جودو» تعني في اللغة اليابانية الطريق أو «الأسلوب اللين»، وتعتبر رياضة يابانية تقليدية، تطورت في فترة الثمانينات من القرن التاسع عشر الميلادي، وقد وضع قواعدها الفيلسوفية الدكتور «جيجورو كانو»، وأضاف إليها أساليب التربية البدنية والأخلاقية والفكرية.

وتتميز رياضة الجودو بقواعد رياضية تستهدف السيطرة على المنافس دون إيذائه، من خلال الضغط على مفاصل الرقبة أو الذراع بهدف إضعاف المنافس والسيطرة عليه. ولا تقتصر رياضة الجودو على طرح المنافس أرضاً فقط، بل فيها العديد من فنون الكسر والخنق والتثبيت. وعلى الرغم من ذلك فإن أخلاقيات الجودو تمنع مثل هذه الحركات خارج البساط إلا في الضرورة القصوى للدفاع عن النفس. وقد تأسس الاتحاد السعودي للجودو في عام ١٩٧٦م.

**لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا**



الزي الرسمي لرياضة الجودو

مواصفات الأداء المطلوبة:

جاكيت البدلة:

يعرف زي الجودو «البدلة» بـ (جودو-جي)، تُصنع من القطن أو أي مادة مشابهة، ويرتدي كل لاعب لونًا مختلفًا، فيجوز أن يرتدي أحدهما اللون الأبيض والآخر اللون الأزرق، ويسمح للنساء أن يرتدين بلوزة بيضاء، قصيرة الأكمام وطويلة تحت البدلة، وعند لبس جاكيت البدلة يتم وضع الحافة اليسرى فوق الحافة اليمنى.

مواصفات الأداء:

- ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى.
- وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى. (للتالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت).

السروال (البنطال):

يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة، ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان، ويربط حزام الوسط على الجاكيت وتحت السروال.





الزي الرسمي لرياضة الجودو

الحزام وطريقة ربطه:

يبلغ عرض الحزام حوالي 4-5 سم، ويصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق أو التقطع، ويمنع منعاً باتاً أن يتم فك حزام الجودو عن وسط الطالب أثناء المباراة، لذا يتم ربطه جيداً وتثبيتته قبل اللعب. ويتم ربط الحزام كما بالشكل المقابل:

مواصفات الأداء:

- يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين.
- يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين.
- يقوم بتمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى.
- يقوم برط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى.

أهم النقاط التعليمية:

- الحافة اليسرى للجاكيت تكون أعلى الحافة اليمنى.
- ارتداء بلوزة بيضاء للطالبات تحت جاكيت البدلة.
- طول الحزام يكفي لفه مرتين حول الخصر.
- تمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى.

أهم الأخطاء الشائعة:

- وضع الحافة اليمنى للجاكيت فوق الحافة اليسرى.
- ربط الحزام من منطقة أعلى منطقة الصدر وليس من منطقة السرة.
- مرور الحافة اليمنى للحزام من أسفل الحافة اليسرى.



لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا



التحية من الوقوف (رى)



تعتبر التحية من الوسائل التربوية في الجودو، كما تعد من عادات الاحترام بالنسبة للشخص نفسه أو احترام الآخرين سواءً المُعلم أو الزميل، كما تؤدي قبل الدخول للبساط وبعد الخروج منه. وتنفذ التحية من وضع الوقوف وتعرف باسم (رى RAI). وفي وضع وقوف الطالبان بمواجهة بعضهما البعض، يتم الأداء على النحو التالي:

- يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس.
- تركيز النظر للأمام.
- الحفاظ على الذراعين بجانب الجسم.
- تكون القدمان والكعبان مضمومتين، والمشطان متباعدان على شكل (V).
- يبدأ اللاعبان في الميل لأداء التحية ببطء للأمام ولأسفل بزاوية قدرها (45°) مع الطرف السفلي.
- تتحرك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحبًا على الركبتين.
- تكون المسافة بين الزميلين (12) قدمًا تقريبًا، أو بعرض مرتبتين من البساط.

أهم النقاط التعليمية:

- الحفاظ على القدمين والكعبين متلاصقين، والمشطين متباعدين على شكل (V).
- الحفاظ على استقامة الجسم مع الرأس، والنظر للأمام.
- الميل بالجذع للأمام بزاوية (45°).
- تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحبًا على الفخذين أثناء الميل للأمام.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الوقوف والقدمان متباعدتان بقدر اتساع الحوض.
- الميل للأمام بالرأس وحدها دون الجذع.
- المبالغة في الميل لأسفل.
- عدم تحريك اليدين أثناء أداء التحية.

التحية في قانون الجودو

في بداية المباراة قبل أن يقف اللاعبان على ساحة اللعب يؤدي كل منهما تحية الجودو، وتكون التحية عن طريق ضم الأرجل وتشكيل الأقدام على شكل الرقم 7، ووضع اليدين على الجانبين ثم الانحناء. يقف كل لاعب في موقعه ويحيي الطرف الآخر المشارك معه في اللعبة بحيث يبعد كل منهما عن الآخر مسافة مقدارها مترين. يحيي اللاعبان بعضهما البعض، والحكم، وبعد انتهاء المباراة كما يمكن إلقاء التحية للجمهور.

لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا