

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الجامعية: 2020/2019

امتحانات السداسي الثالث الدورة العادية في مادة الجودو

الإجابة النموذجية

الجواب الأول: 04 ن

تعريف رياضة الجودو: 02 ن

يعتبر الجودو رياضة تقليدية يابانية وتعني الطريقة اللطيفة 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.

نبذة تاريخية عن رياضة الجودو: 02 ن

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 جيكوروكان (JIGORO KANO) 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 قاتلا 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 .

فتح أول مدرسة DOJO (دوجو) عام 1882 م.

تم تنظيم أول بطولة عالمية في رياضة الجيدو في طوكيو سنة : 1956.

دخل الجودو الجدول الأولمبي سنة: 1964.

تأسيس الاتحادية الجزائرية للجودو سنة: 1984.

الجواب الثاني: 04 ن

مراحل الاعداد المهاري:

أ- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة : 01 ن

يستطيع اللاعب إن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بمواولة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان مع تكرار المهارة ككل و كأجزاء ، و براعي عدم استخدام السرعة حتى لا تثبت الأخطاء الحركية و إن عامل التعب يسهم في عدم قدرة اللاعب على ضبط و توقيت الحركات و يعمل على اشتراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء .

ب- تثبيت المهارة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة و استخدام القوة: 01 ن

يجب مراعاة الى يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة ، و ان يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للاعب باتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السابقة الذكر ، و ضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة مع استخدام القوة التي تناسب او تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في اثناء المنافسات

ج- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير من الاشتراطات و العوامل الخارجية : 01 ن

ان التدريب مع وجود منافس يحاول احاققة حركات المنافس كما في الالعب الرياضية بينهم كثيرا في التأثير على دقة الأداء.

د- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة: 01 ن

أي في ظروف أصعب من ما يصادفه اللاعب في المنافسات الرياضية مثال (أداء مهارة مع لاعب في نفس الوزن و لكن مستواه اعلي من اللاعب الآخر بقدر ليس كبير ، ثم أداء تمرين حر مع تغيير الزميل بحيث تكون أوزانهم مختلفة) مع مراعاة عدم لعب الأوزان الخفيفة مع الثقيلة ، و لكن يمكن للأوزان الخفيفة مع المتوسطة و المتوسطة مع الثقيلة و ذلك للعب من الأعلى و الأسفل أيضا.

الجواب الثالث: 04 ن

القانون العام أو القانون الأخلاقي لرياضة الجودو:

القانون المعنوي للجيدو : le code morale : يحتوي على قيم يحرص ممارس رياضة الجيدو تطبيقها ألا وهي : التواضع ، الأدب ، الشجاعة ، الاخلاص ، الشرف ، ضبط النفس ، الاحترام. 0.5 ن

الأدب: هو احترام الغير. 0.5 ن

الشجاعة : كل ما هو عادل و صحيح 0.5 ن

الاخلاص: و هو التعبير عن التفكير دون التزييف 0.5 ن

الشرف : و هو الوفاء بالعهد 0.5 ن

التواضع : وهو التكلم على الذات دون عزة نفس 0.5 ن

الاحترام : وهو خلق الثقة 0.5 ن

الجواب الرابع: 08 ن

لون الأحزمة : لون الحزام تم اختراعه في إنجلترا عام 1920 و تم ادخاله الى فرنسا عن طريق البروفيسور كواشي و تعد الالوان الرسمية الاحزمة حسب التسلسل التصاعدي التالي : 0.5 ن

1.5

| اللون | الاسم | الرتبة |
|---------|---------------------|--------|
| بني | شي - كيو / cli-kyu | 1 كيو |
| أزرق | نيو- كيو / Nu-kyu | 2 كيو |
| أخضر | سان-كيو / san-kyu | 3 كيو |
| برتقالي | غو-كيو / go-kyu | 4 كيو |
| أصفر | شو- كيو / chi - kyu | 5 كيو |
| أبيض | كو - كيو / ku-kyu | 6 كيو |

1.5

| الدرجة | 1 DAN | 2 DAN | 3 DAN | 4 DAN | 5 DAN | 6 DAN |
|--------|------------------|------------------|--------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| الاسم | شودان Sho-dan | ني دان Ni-dan | دان-دان Dan-dan | يودان Yo-dan | قودان Go-dan | روكودان Roko-dan |
| اللون | أسود | أسود | أسود | أسود | أسود | أبيض/أحمر |

1.5

| الدرجة | 7 dan | 8 dan | 9 dan | 10 dan | 11 dan | 12 dan |
|--------|-----------------------|---------------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| الاسم | شيشي دان Chichi da | أشي دان Achi dan | كبودان kudan | جودان Jo dan | رمزية فقط | رمزية فقط |
| اللون | أبيض | أحمر | أحمر عريض | أحمر عريض | تحل عليها إلا | gigoru kano |

كيفية اجتياز الرتب: نجتاز مختلف الرتب و الاحزمة كما يلي:

بالنسبة للحزام الأصفر و البرتقالي بجتاز على مستوى القاعدة ،أما بالنسبة للحزام الأخضر و الأزرق على مستوى الرابطة الولائية و بالنسبة للحزام البني على مستوى الرابطة الجهوية. **0.5ن**

للحصول على الحزام الأسود درجة أولى يشترط عامل السن 15 سنة فما فوق بالنسبة للحاصلين على الحزام البني أين تتم على مرحلتين:

مرحلة الحصول على النقاط: في الدورة الواحدة اين تقسم المجموعات من 06 رياضيين ما يعادل 05 مباراة و يشترط الحول على 44 نقطة على الأقل أو جمع 100 نقطة من 04 دورات في الموسم الرياضي الواحد. **1.5ن**

بعدها يتمكن الرياضي للولوج للمرحلة الثانية و المخصصة للكاتا اين يقوم بالعرض و يقيم من طرف الخبراء. **0.5ن**

نفس الشيء للحصول على الحزام الأسود درجة 2 3 4 مع وجود فرق في الطابع الوطني للامتحانات عكس الدرجة 1 جهويا فقط. **01ن**

بالنسبة للدرجة 05 و 06 تمنح من رف الفدرالية الوطنية وفق معايير محددة أما باقي الرتب حتى الدرجة 10 فهي من صلاحيات الهيئة الدولية. **01ن**