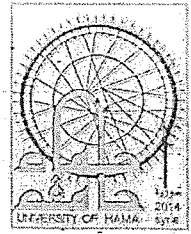
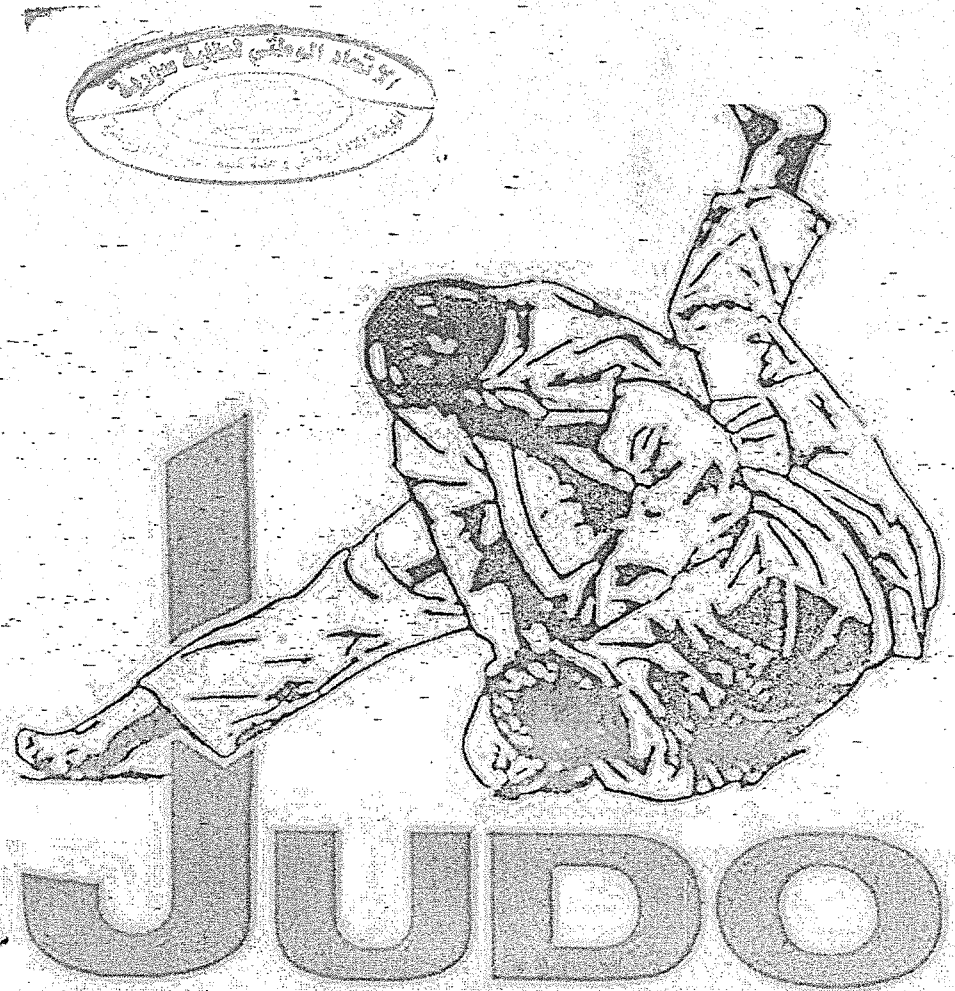


جامعة حماة
كلية التربية الرياضية



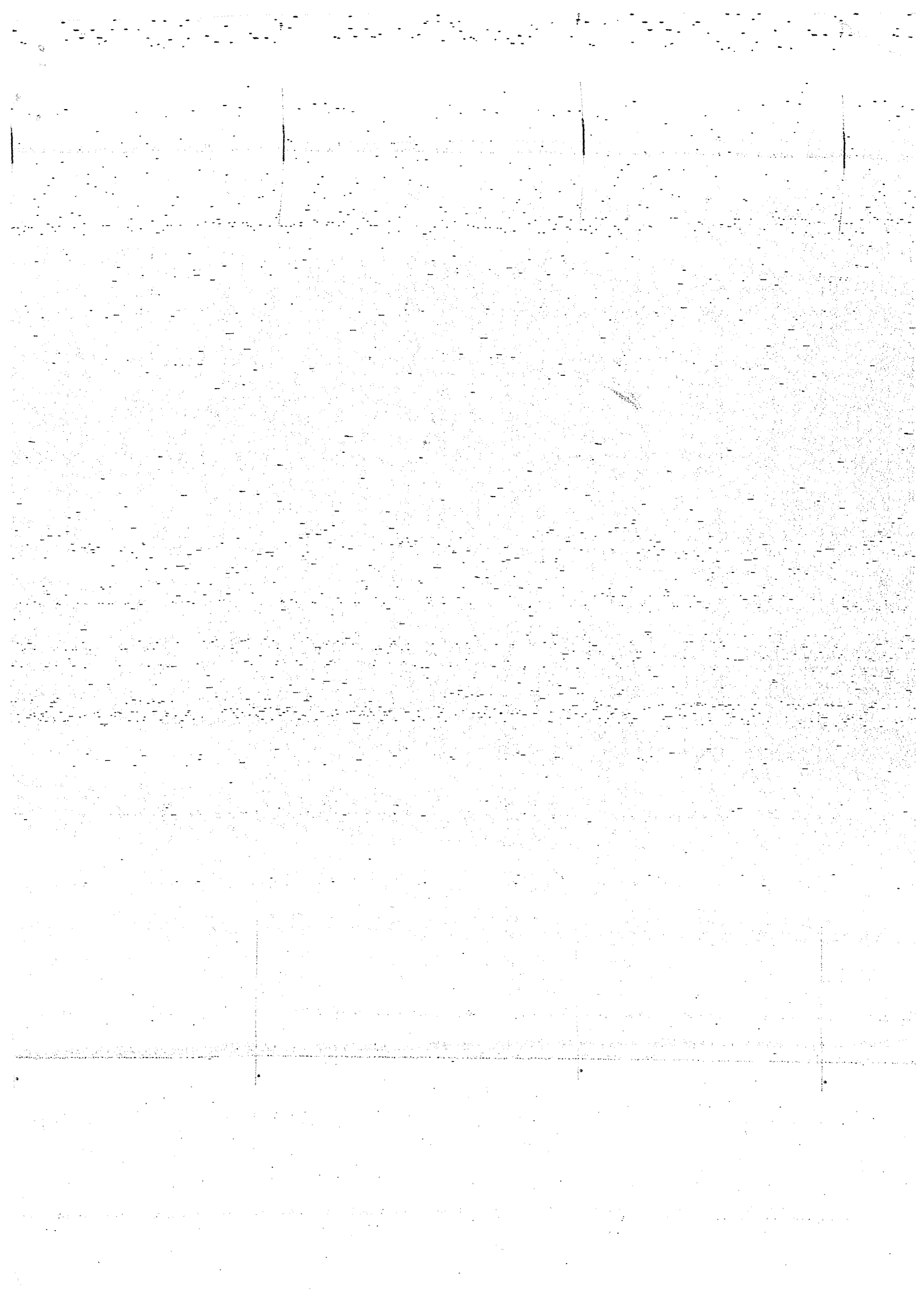
س



الدكتور محمد حسن
2014

اعداد الانسة ريما محمود برازي

محمد حسن
2014



الجودو

الجامعة الإسلامية العالمية
JAMIA AL-ISLAMIA

الجودو: رياضة فنية قتالية استعراضية تكسب مدبريها ثقة ومهارة وقوة تجعله يسيطر على نفسه
ويعتلى مقصوده وفن ما يقتضيه توجيه العقل السليم .

وإن تفسير كلمة جودو (judo) : المواجهة من سقطين هما جو (ju) ويعني النعومة والمرونة
أوي - الحركة و دو (do) و يعني الطريقة الثانية . يجمع المقتضين نخلص إلى اسمها وأكمل تعريف
المتعارفة اليابانية ألا وهو (الفن للمرن) .

الجودو فن لأنه يعتمد على التفكير والحكمة والذكاء وسرعة البديهة والجودو مرن لأنه يتناول لؤونة
الجسم و تطويع جسم الخصم والتكيف معه . يعتمد مجابهة القوة بالقوة . والانتباه المستمر لاستغلال
القوة المناسبة للدخول وتنفيذ الحركة المناسبة في الوقت المناسب . ولا يغرب عن الدهن أن للقوة بل
التوجيه القوة أثرا فعلا في هذا المجال .

إن تعلم الجودو وتطبيقه يستلزم إجراء تدابير التي استلزم قوتين اثنتين - الأولى : القوة العقلية والقوة
الذهنية ويحظى ذلك في كل من هاتين الهجرتين : الدفاع .

إن الدفاع عن النفس في الجودو هي أحد الجوانب الرئيسية لهذا الفن . بيد أن تطبيق ذلك يجب أن
تدبر بالتحكم الذهني والتوجيه السليم لقوة الجسم حين اختيار مبدأ الدفاع عن النفس و الثقة بالنفس .

إن فن الجودو يجعل من اللاعب شخصا هادئا الذي تصرفاته . انضباطا في أحسنه دقايقا في مواعيد .
مستبها في تقديراته حسن التصرف متحليا بروح رياضية عالية وإن نفي العضلة الناتج عن ممارسة
الجودو هو نمو متوازن وسليم من الناحيتين الجسمانية والفيزيولوجية .

تاريخ الجودو

تشهد الجودو عن أساليب القتال القديم... وتدل الآثار أن نشوئها منذ القرن السابع قبل الميلاد في بلاد الصين واليابان، و كان تعلمها مقتصرًا على طبقات الحكام والإشراف و حراسهم واتباعهم، كما كانت سرًا عن أسرارهم التي لا تداخ.

وقد أطلق على المصارعة اليابانية أسماء عدة مثل الجوجيتسو (ju jitsu) الذي يعتمد على القوة الجسمانية من رمي وضرب ولي، في الدفاع والهجوم. عند ط يكون المهاجم اعزل أو سلاح، ثم أسماء أخرى مثل الكندو والياووارا السومو و الايكيدو. لتبين اختيار كلمة جودو للدلالة على هذا الفن من قبل مؤسس هذا الفن البروفيسور جيكورو كاتو مؤسس أول أكاديمية عالمية بطوكيو باليابان (١٨٨٢) الذي عمل على إعطاء الناحية الفنية الأولية للحركات الجودو والفن الخطير منها والأهم من هذا وذلك العمل على إخراجها من سريتها وعزلتها إلى العالم وتعليمها للشعوب.

إن أول بلد وصلت إليه الجودو من اليابان هو الولايات المتحدة الأمريكية عام (١٩٠٢) ثم أوروبا ثم مصر والى سورية عام (١٩٥٢).

دخلت رياضة الجودو إلى سورية عام (١٩٥٢) على يد السيد عبد الحليم النجدة الذي تعلم أساسيات هذه اللعبة في فرنسا بإشراف المدرب الياباني كواشي وحين حوّلته ديار الوطن قام بتدريب الجودو في الكلية الحربية آنذاك وفي عام (١٩٥٦) أرسلت اليابان المدرسين كيوشو كونوياشي و أوشيرو أونوجاوا حيث أقام ولمدة ثلاث سنوات بتدريب الجودو في مدرسة الرياضة العسكرية وأشرقا على تخريج عدد من مدربي هذه اللعبة الذين يحملون التزام الأسود.

وفي عام (١٩٧٠) تأسس أول اتحاد للجودو في سوريا وبالفكر العام أقيمت أول بطولة جمهورية لهذه اللعبة و من هذا العام بدأت اللعبة بالانتشار في صفوف هيئات الجيش و الشرطة و الطلبة و العمال و الشباب إضافة إلى جميع محافظات القطر حيث واصلت الجهاز الإداري و الفني للجودو في سوريا الاعتماد العربي السوري للجودو و مقره دمشق ويتبع عنه لجان فنية في جميع محافظات القطر إضافة إلى أنشئة مركزية في كل من هيئات الجيش و الشرطة و الطلبة و العمال . يساعد الاتحاد العربي السوري للجودو لجان فنية متخصصة : وهي اللجنة الرئيسية للمدرسين و اللجنة الرئيسية للحكام و لجنة المنتخبات الوطنية (و لكل من هذه اللجان الفصل الذي يدل عليها من خلال تسميتها و يرتبط بكل لجنة رئيسية لجنة فرعية في كل محافظة تشرقا على تنفيذ الخططة العامة بخدمة فرعية في محافظتها .

يقوم الاتحاد العربي السوري للجودو بالإشراف الإداري و الفني للعبة في سورية و يقوم على تنظيم البطولات و الدورات المركزية و يمنح الدرجات و الشهادات و يقوم على اعتماد فصوص الأحزمة بدرجةاتها .

مقدمة أساسيات الجودو

مقدمة :

تعتبر أساسيات الجودو هي المبادئ و العنصر الأساسي و الهام في تدريب رياضة الجودو ، و تشمل الأساسيات في الجودو النواحي التربوية و النواحي الفنية ، و يجب في بداية تدريب رياضة الجودو الإلتزام بهذه النواحي الهامة لأنها تعتبر البتاء الصحيح في تكوين لاعبي الجودو و إذا كانت هذه النواحي صحيحة و سليمة فإنها تفرز جيلا جيدا يمارس هذه الرياضة و يمكن له أن يتطور و يواكب هذا العصر . تنقسم أساسيات الجودو إلى قسمين هامين :

أولاً : الأمور التربوية : و هي طرق الاحترام للمصاحبة و العامة .

ثانياً : القسم الفني : و هي الأمور الفنية المستخدمة و طرق التدريب عليها للوصول إلى تقنيات عالية

أولاً : الأمور التربوية :

- ١ - احترام الآخرين و احترام المدربين و القائمين على هذه الرياضة .
- ٢ - احترام قوانين اللعبة العامة و الخاصة .
- ٣ - النظافة العامة و الخاصة .
- ٤ - تنمية قوة الشخصية .
- ٥ - تنمية روح البحث و الإبداع .
- ٦ - تنمية روح المنافسة المبنية على المبادئ الشريفة .
- ٧ - تنمية الروح القتالية ضمن أسس تربوية صحيحة .
- ٨ - مشاركة المدرب للاعبين في دراستهم و أمور حياتهم الخاصة و العامة .
- ٩ - إدراج الألعاب الترفيهية المناسبة و المدروسة لتنمية القدرات الجسدية و الفكرية .
- ١٠ - تنمية الحس الفكري مع الأوضاع الحركية المناسبة لكافة المستويات .

ثانياً : القسم الثاني :

- ١- بذلة الجودو (Judgi) مواصفاتها:
 - أ- لونها أبيض أو أزرق
 - ب- مصنوعة من القطن أو أية مادة مشابهة.
 - ت- الجاكيت طويل (يكفي لتغطية الرافعين و جسم الجاكيت فضفاضاً) و الأكمام طويلة كما وردت في قانون التحكيم الدولي.
 - ث- الحزام طويل بحيث يلتف مرتين حول الخصم.
- ٢- ارتداء البذلة و كيفية لف الحزام ...
- ٣- وضع البذلة بعد الانتهاء من التدريب في لفها على شكل محفظة ...

آداب الجودو - الدوجو

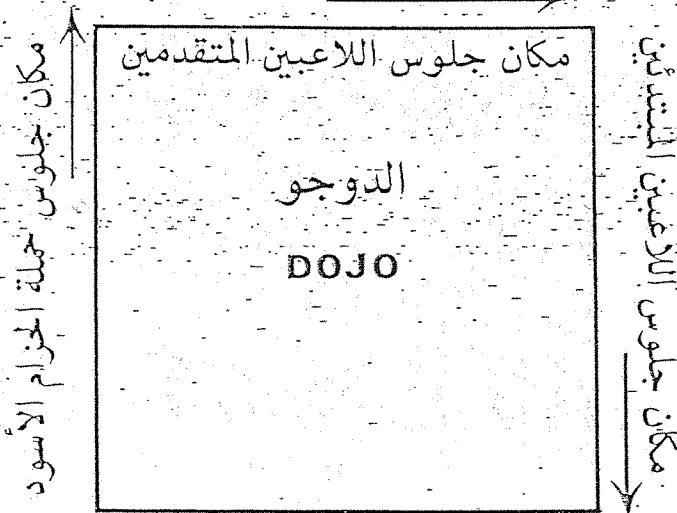
التحية هي جزء من حياة الشعب الياباني ومن الطبيعي أن تستعمل في رياضاتهم جميعاً كالجودو مثلاً .

والتحية هي عبارة عن احترام متبادل بين اللاعبين والمدرّب قبل وبعد أي عمل يقومون به وتعطي التحية أهمية ميّزة . فالجودو يبدأ وينتهي بها كذلك تؤدي التحية عند الدخول للصالة والخروج منها . بعد أداء التحية يجب على اللاعب أن يحافظ على كرامة الحضم وعزته ويجب أن تؤدي التحية جدياً هنا نجد أن فرص أداء التحية كثيرة وإن دلت على شكر إنما تدل على الخلق الرفيع الذي يجب أن يتمتع به اللاعب في رياضة الجودو .

تمارس رياضة الجودو في صالة مغطاة بمحصر (التاتامي)

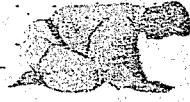
تسمى (الدوجو) وللدوجو مكانتها المقدسة فهي المكان المعبّد للتدريب وللعبادة والتأمل ويحظر ليس الحذاء والتدخين والجلوس فيها . ويجب أن تبقى الدوجو نظيفة وحسنة التهوية .

كيفية الجلوس في صالة التدريب



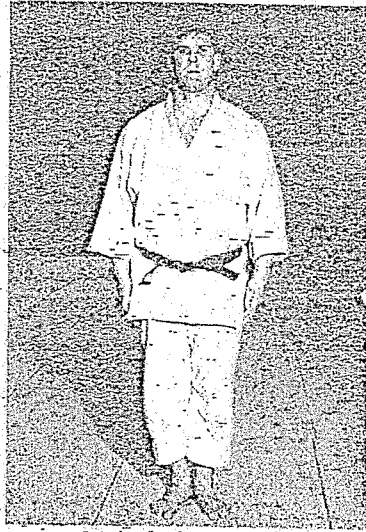
آداب الجودو

(التحية - الدوجو)

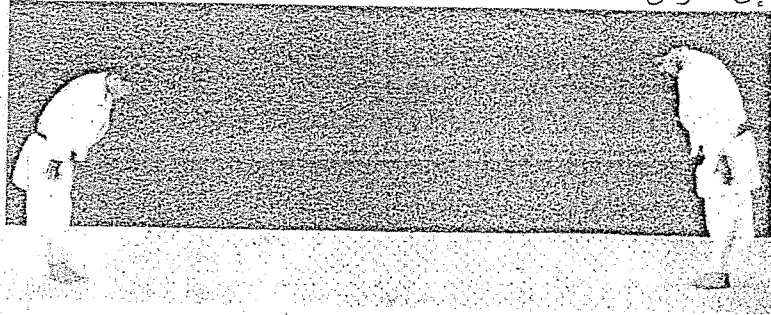


تقسم التحية إلى قسمين :

أ - التحية واقفاً : ينحني اللاعبان للأمام وتكون اليدين ملتصقتين إلى جانب الجسم وعقب القدمين ملتصقتين والقدمان منفرجتين بمقدار ٣٠ درجة .



ب - التحية جالساً : من وضعية الوقوف أنزل بركبتك اليسرى ثم اليمنى على الأرض أجلس على مقعدك ضع يديك المفتوحتين على أعلى الفخذ وبعد عدة ثوانٍ ضع اليدين على الأرض والأصابع متجهتين نحو الداخل ثم انحن برأسك وصدرك إلى الأرض .



الفصل الرابع

أقسام وأساليب الجودو

يتألف تكتيك الجودو من ثلاث مجموعات تختلف تماماً في طبيعتها وهي فن الإيقاع - وفن التمسك - وفن مهاجمة النقاط الحيوية في الجسم .

١ - ويعني فن الإيقاع إلقاء الخصم على الأرض .

٢ - وفن التمسك هو أن تمسك بالخصم وتطبق عليه حركات الخنق أو الكسر أو التثبيت .

نصاع

٣ - أما فن مهاجمة النقاط الحيوية فهو أن تضرب وأن تلطم وأن ترفس بعض أجزاء جسم الخصم .

ماهو التكتيك المستخدم

وتصنف تكتيك الإيقاع في حالة الوقوف إلى ثلاثة أقسام . وذلك بالنظر إلى اختلاف منطقة الجسم المستخدمة به بصورة رئيسية وهي حركات الورك (كوشي وازا) - حركات اليد (تي وازا) - وحركات القدم (أشي وازا) وتصنف تكتيك فن الإيقاع في حالة الجلوس إلى قسمين وذلك بالنظر لاختلاف طريقة إسقاط الخصم : وهما الحالة الأولى التي يكون فيها ظهره على الأرض وتسمى (ماسوتومي وازا) وثانياً الحالة التي يكون فيها جانبه على الأرض وتسمى (يوكوسوتومي وازا) .

كوزوشي (إخلال التوازن)

إن محاولة التغلب على الخصم ، يعتمد كلياً على إخلالك لتوازنه ، وهذا العمل التحصيلي يدعى (كوزوشي) أي (رعدة وضعية الخصم) .

عند تطبيق هذه الأصول على الخصم نجده يفقد توازنه ويصبح في وضع ضعيف حين ذاك من السهل جداً رميه بحركة مناسبة لوضعه .

وأيضاً من المهم جداً مراقبة تحركات الخصم لاستفادة من خطواته الغير موزونة . هناك ثمانية اتجاهات لإفقاد الخصم توازنه .

إخلال التوازن للأمام - ثم للخلف - وإلى الجانب اليميني ثم إلى الجانب اليساري وإلى الزاوية الأمامية اليميني ثم إلى الزاوية الأمامية اليسرى - وإلى الزاوية الخلفية اليميني ثم إلى الزاوية الخلفية اليسرى .

يكون الجسم معرضاً لفقدان التوازن في هذه الاتجاهات .

طريقة الإمساك

من الأعمال الهامة في الجودو طريقة إمساك الخصم للإخلال بتوازنه. فالدفع والجذب باليدين هما العنصران الرئيسان لإفقاد الخصم توازنه ورميه على الأرض. والطريقة المثلى لإمساك الخصم هي أن تمسك يافته (بقبة البدلة) بيد وكفه باليد الأخرى كما ترى في الأشكال المصورة.

ملاحظة: لا تمسك الخصم بقوة كبيرة ولا تقلص عضلاتك. لا تقبض بأطيناقي ولكن قم بالعمل برفق لكي تستطيع أن تضع قبوتك في اللبشة المناسبة. وفي الوقت الذي تنتقل فيه من حركة إلى حركة أخرى طريقة ممسك الخصم كيفية مسك الثياب من الصدر ومن المرفق



المسك في وضعية الدفاع المسك في وضعية الشيرين تاي من المهم جداً أن تكون قبضتك على جاكيت خصمك صحيحة ومن الضروري أيضاً أن تكون قبضتك مرنة. حيث أن القبضة المرنة تستطيع أن تبدلها بمسكة أخرى بسرعة دون إجهاد.

أول كيمي : السقوط

على اللاعب أن يتعلم كيفية السقوط على الأرض قبل البدء بأي درس عملي وتعليم السقوط هي الطريقة التي تجعلك تسقط بسهولة وسلام . إذ كان سقوطك يارداًك أو من جراء الدفع . وللسقوط عدة أنواع .

١ - السقوط من وضع الجلوس :

أجلس مستقيماً ، قد يديك إلى الأمام ثم اقلب إلى الخلف اضرب يديك الأرض انظر إلى عقدة النطاق .



٢ - السقوط من وضعية القرفصاء :

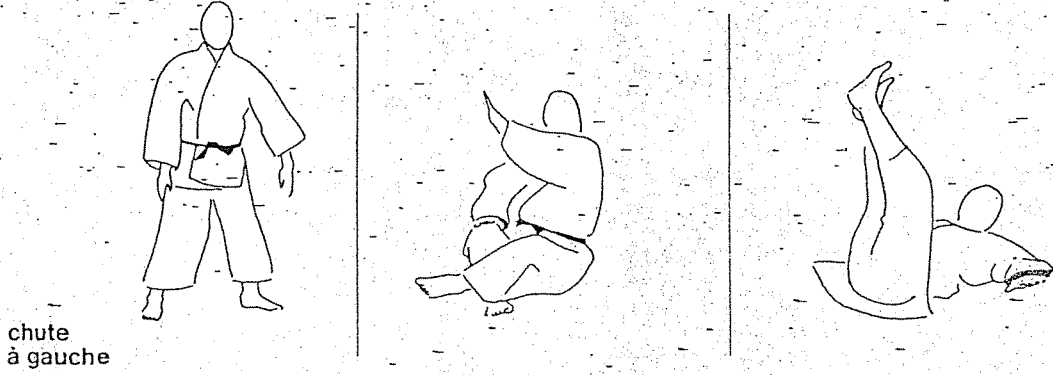
انزل بوركك إلى الأرض ، اضرب يديك ارفع قدميك مشدوتان إلى الأعلى



٣ - السقوط من وضعية الوقوف :

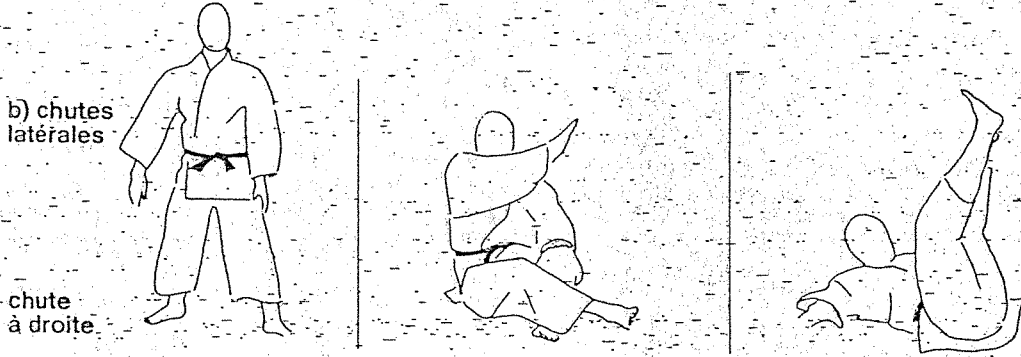


السقوط الجانبي من وضعية الوقوف على الجانب الأيسر .



chute
à gauche

٥ - السقوط الجانبي من وضعية الوقوف على الجانب الأيمن .



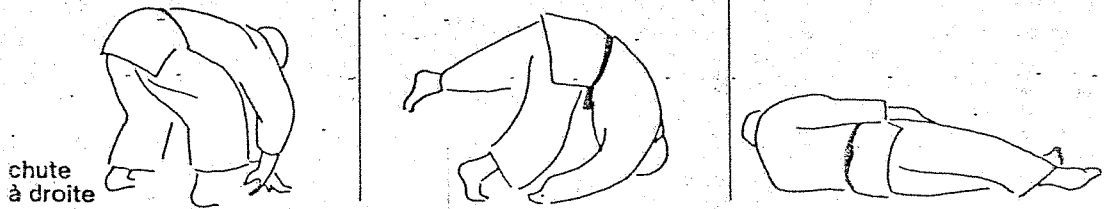
b) chutes
latérales

chute
à droite

٦ - السقوط الأمامي بشكل دجرجة اتبع الحركة حسب تسلسل

الأشكال المصورة .

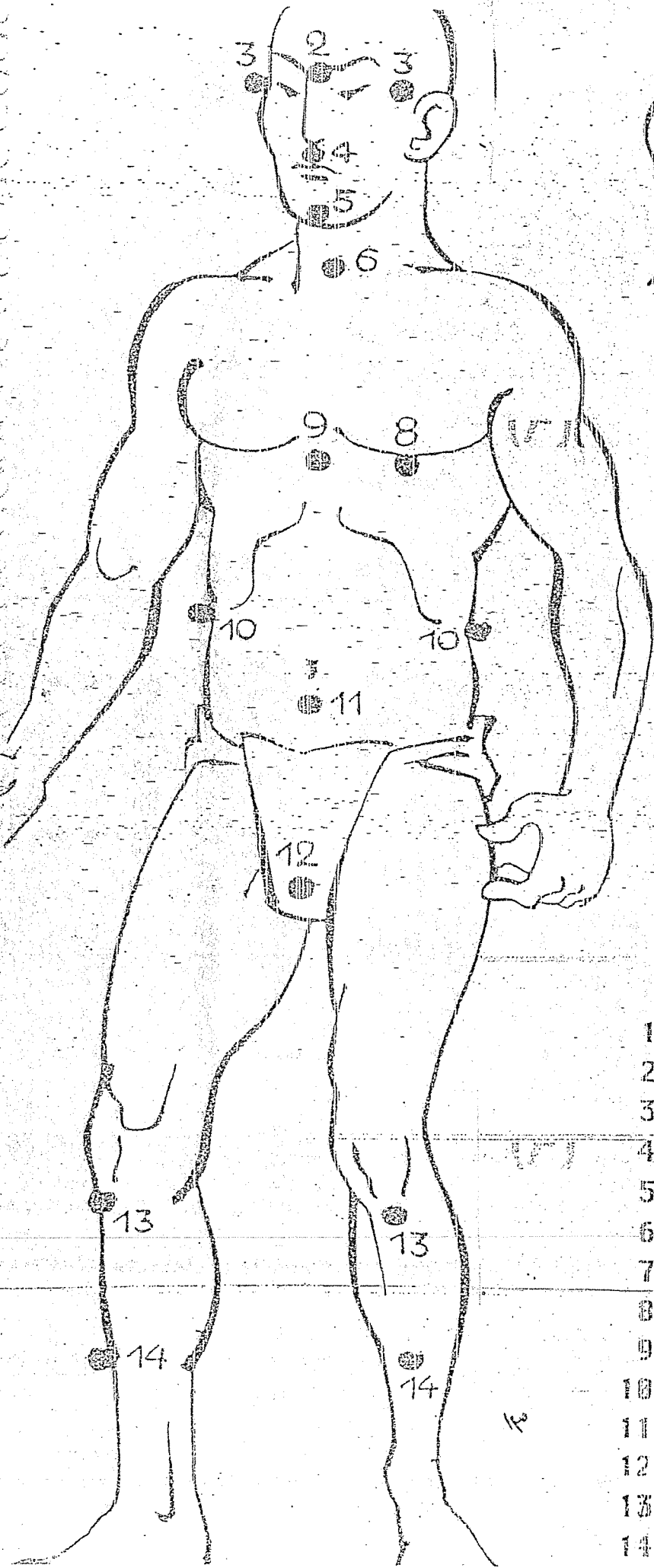
c) chutes avant



chute
à droite

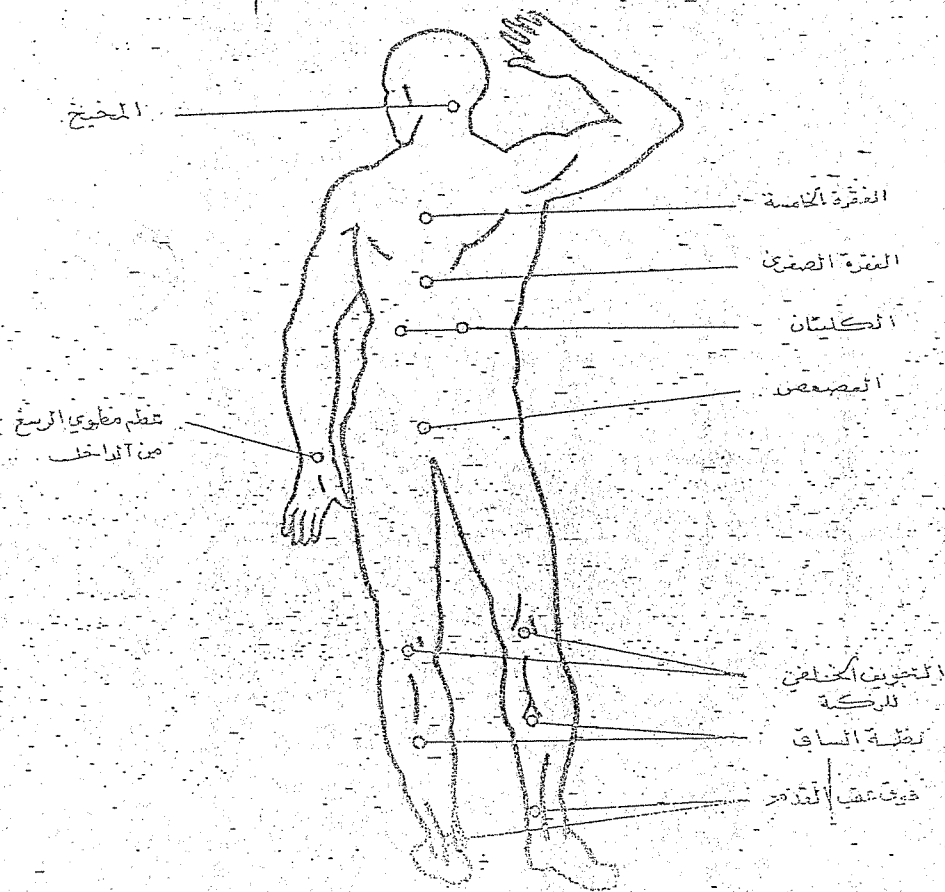
ضع أصابع يديك اليمنى للداخل وأصابع يديك اليسرى للأمام تقدم بقدمك اليمنى اثن ظهرك وادفع بجسمك فوق يديك تدحرج على الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر أضرب بيدك اليسرى الأرض انفض على جانبك الأيسر .

المصطلح الياباني
في علم التشريح



المصطلح الياباني	المصطلح العربي
1- نينتو	1- مقدمة الرأس
2- أوتو	2- بين العينين
3- كاسومي	3- الصدغ
4- جينشوي	4- فتحة الأنف
5- أكو	5- الفم
6- كاشي كاكا	6- الحنجرة
7- كوني	7- الكتف
8- شينزو	8- الكتف
9- سوكيتسو	9- الحوض
10- كيتسو	10- المنطقة غير المحددة
11- ميوجو	11- منطقة البطن
12- تسوري كانه	12- الحوض
13- كانشيتسو	13- الركبة
14- سونو	14- القدم

النفط الحساس في أجسامهم من الخلف



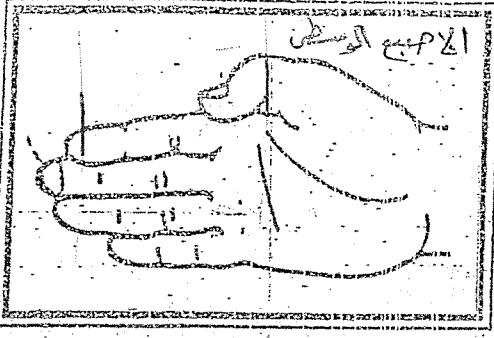
تعليمات: أجبوا عن الأسئلة التالية أو اكتب "أردي آني"



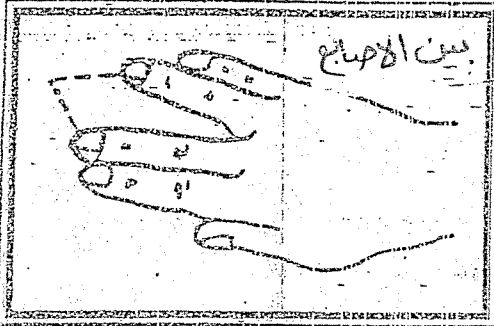
5-



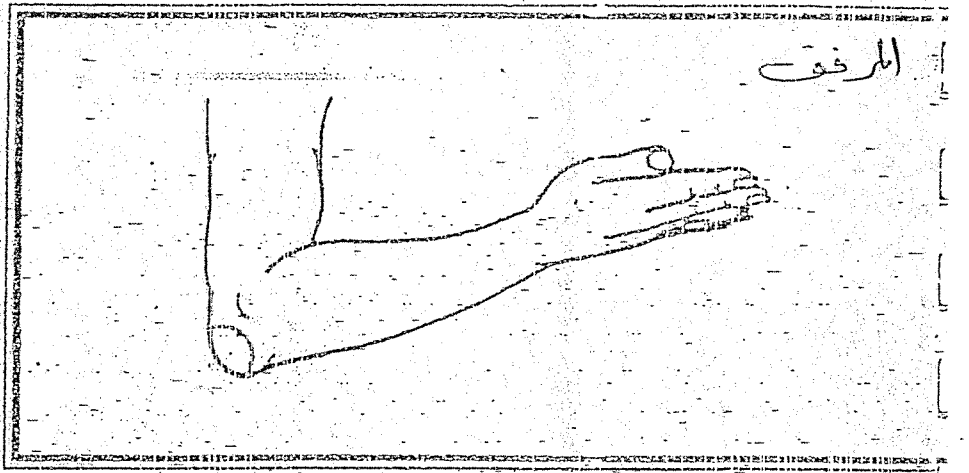
4-



1-

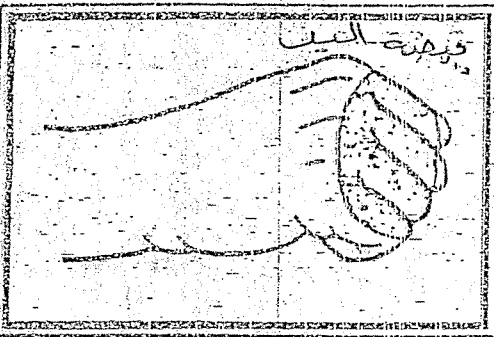


2-



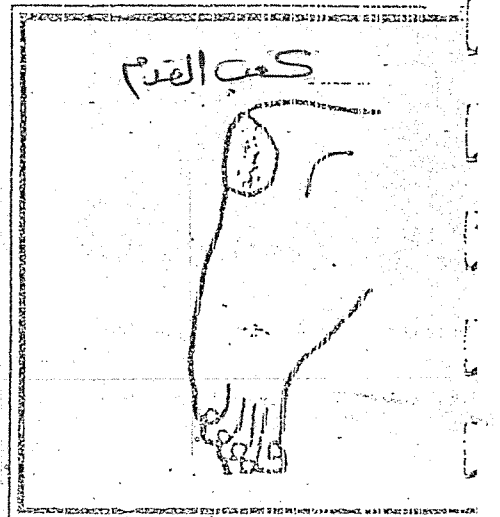
6-

6- هيجني

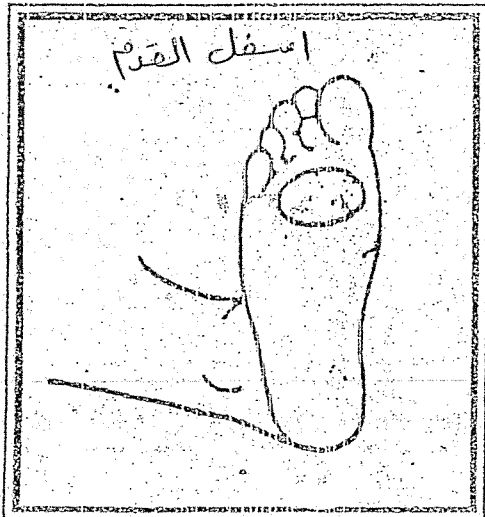


3-

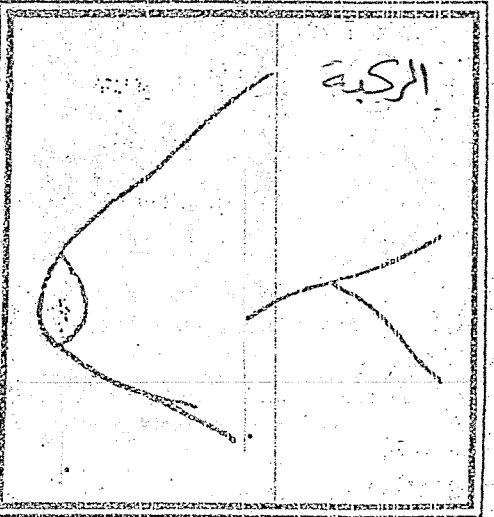
أشبهني آني



9-



8-



7-

هيجني آني

أشبهني آني

أشبهني آني

الدرس

- ١- وضع خطة تدريبية علمية مستحقة.
- ٢- دراسة كل طالب نفسيا وجسديا.
- ٣- العمل على تنمية و تقوية أي جانب، إبراه ضعيفا في الطالب.
- ٤- إيصال المعلومة للطالب، بأسهل وأريفة ممكنة.
- ٥- يجب أن يكون الدرس مؤثرا مبهرا وخلق الألعاب التي تلتزم نوازل اللاعب.
- ٦- يجب أن يكون شرح إعطاء الحركة على عدة طرق.
- ٧- لا مانع من إعطاء فرصة شرح أثناء قيام الدرس على أن يكون المدرب قادرا في أي لحظة على وقف هذا إذا سبب فوضى.
- ٨- عدم التسرع في إعطاء التعديلات للاعب الحديث بل التركيز على النقاط التالية:
 - ١- السقوط.
 - ٢- المسير.
 - ٣- الكومي كاتا و من ثم الانتقال لإعطاء الحركة بحيث يكون اللاعب أصبح قادرا على أن يدرك و يحقق التوافق لتنفيذ الحركة.

تمارين الإحماء والتلين والتقوية

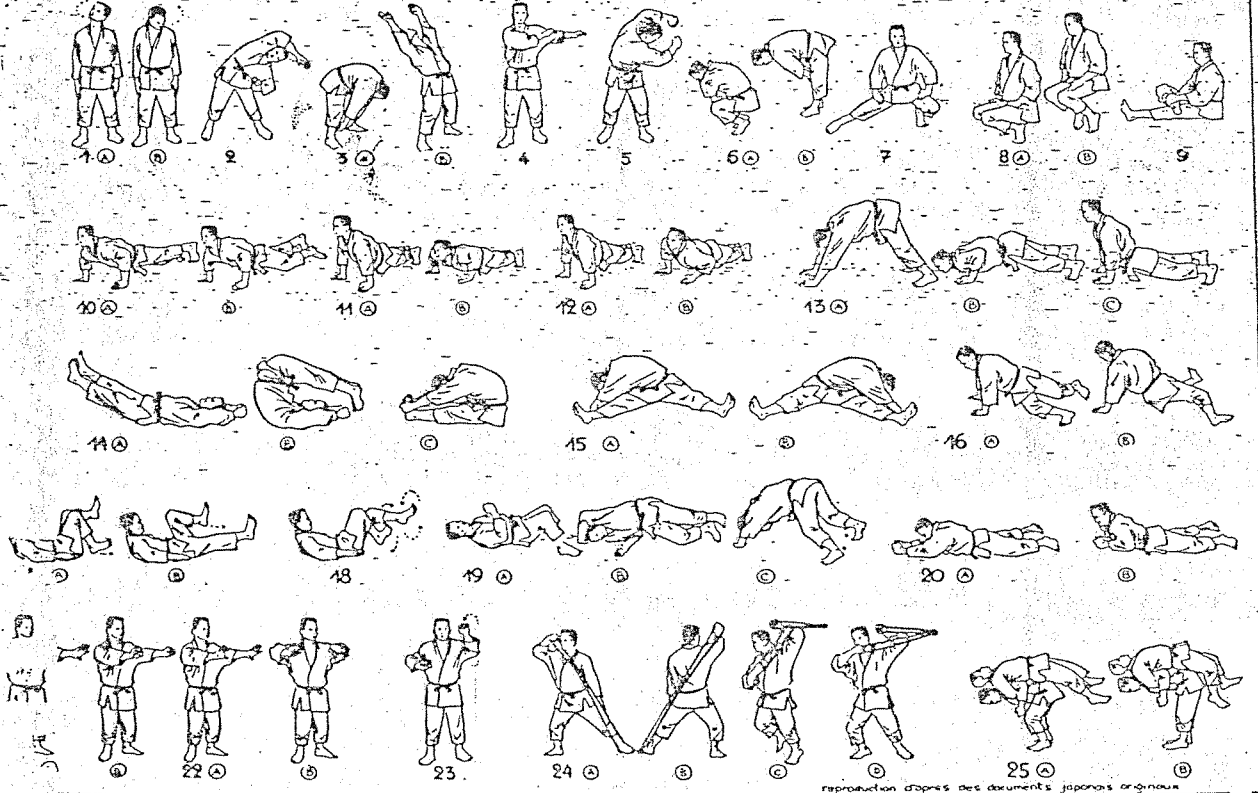
(تاي - سو - نيبين) TAI-SO-NIPPON

من الضروري تسخين الجسم وتلينه وتهيئته قبل البدء بحركات الجودو وذلك لجعل الجسم مهياً قوياً العضلات بين المفاصل ليسمح بأداء الحركات السريعة والعنيفة وحركات السقوط بمختلف أنواعها.

وهذه مجموعة لأبأس بها من حركات التحمية والتقوية اتبع تسلسل الحركة حسب الأرقام . كرر كل حركة عشر مرات ثم انتقل إلى الحركة الأخرى حسب تسلسل الصور .

بعد الانتهاء من تدريبات الجودو والتمرن على حركات التقوية كما هو موضح في هذه الأشكال .

JUDO PRÉPARATION



reproduction d'après des documents japonais originaux

جدول بأسماء حركات الدفاع ضمن النفس للمرحلة الأولى حسب الشهاج التدريسي الموصف بالرحلة الحزام الأبيض والأصفر

أوكيه « النفس به » وضيح الهجوم	نومي المنشد اسم الحركة
١- التدرسيق من الأمام مع حبس الذراعين	أكونشي
٢- المحاولة المنشد مع الدفع	بندساي تيمسري السواشي أنشي
٣- التدرسيق من الأمام دون حبس الذراعين	كونشي كورسا
٤- المحاولة منشد الذراع أو الكتف	دي أنشي السراشي
٥- المحاولة منشد من الكتف اليسرى	أوبسري كاري
٦- المنشد الكسم والدوران	ايبون بندسوي كاري
٧- التدرسيق الرقبة والحنق	بندسوي تيمسري كورسا كوني

متى يربح اللاعب المباراة

ان مدة مباراة الجودو ٤ دقائق ولكن تنتهي بحصول اللاعب على نقطة كاملة ايبون ويتم ذلك بالحالات التالية :

١. عندما ينفذ احد اللاعبين حركة فنية كاملة تتوفر فيها العناصر التالية كاملة (السرعة _ القوة _ السيطرة).

٢. عندما ينفذ احد اللاعبين تثبيت لمدة ٢٠ ثانية على الخصم بحيث يكون ظهر الخصم باتجاه اليسار.

٣. في حال دخول احد اللاعبين حركة كسر واستسلام اللاعب الاخر.

٤. في حال دخول احد اللاعبين حركة خنق واستسلام اللاعب الاخر.

٥. في حال انسحاب احد اللاعبين تمنح علامة الايبون للاعب الاخر.

٦. عندما ينال اللاعب ثلاث انذارات (تشيدو) يربح اللاعب الاخر.

٧. عندما يحصل اللاعب على علامة (وزاري) مرتين.

عندما تنتهي الاربع دقائق دون تقاطع يتم اللعب على النقطة الذهبية فان اخذ اللاعب اي من العلامات (يوكو _ وزاري _ ايبون) تنتهي المباراة بفوزه.

الحالات التي ينطرد فيها اللاعب من المباراة (هانسوكوماكيه)

١. هناك حالات عديدة في الجودو تحقق القوة والسرعة والسيطرة اذا نفذها اللاعب بالشكل الصحيح ولكن عندما يبالغ اللاعب بدخول احد هذه الحركات ويغطس براسه باتجاه البساط يطرد من المباراة (هانسوكوماكيه).

٢. خلال الاربع دقائق الملعب في المباراة ممكن ان يرتكب اللاعب تصرفات مسيئة لروح اللعبة وتمس باخلاق الجودو لذلك يقوم اللاعب بطرده (هانسوكوماكيه).

٣. اذا تتاليث عليه العقوبات بشكل متدرج حتى يصل الى الهانسوماكيه علما ان : كل ٢ تشيدو يليها هانسوماكيه

٤. اثناء المباراة خلال اللعب ممكن ان يقوم احد اللاعبين بلمس بنطال اللاعب الخصم عن طريق الخطأ او العمد فينال اللاعب في المرة الاولى انذار (تشيدو) وان كررها مرة ثانية يطرد مباشرة بهانسوماكيه.

• علامات التشييت :

١. من (١_٥) ثانية بدون نقطة .
٢. من (٥_١٥) ثانية يوكو .
٣. من (١٥_١٩) ثانية وازاري .
٤. (٢٠) ثانية ايون .

المصطلحات اليابانية للحزام
الأصفر - الأبيض - الأخضر

المصطلح الياباني	المعنى العربي	المصطلح الياباني	المعنى العربي
1- جو	مرن	32- شورييه مادية	قف نهائيا
2- دو	الفن	33- كين	مرحلة ما قبل الأسود
3- جودو	الفن المرن	34- إي	خطوة
4- جودوكا	لاعب الجودو	35- أشي	ساق
5- جودو جي	بدلة الجودو	36- تيه	زراع
6- دو جو	صالة الجودو	37- جوشي	ورك
7- أوبي	الحزام	38- شوي رو	أبيض
8- تاتامي	بساط الجودو	39- اكا	أحمر
9- تيري	المنفذ	40- كومي كاتا	طرق الإمساك
10- أوكيه	المنفذ به	41- أوسايكومي	تثبيت
11- كوزوشي	إخلال التوازن	42- توكينا	فشل التثبيت
12- مي جي	يضمن	43- كوكا	علامة صغيرة
13- هيداري	يسار	44- يوكو	علامة متوسطة
14- مومي	زاوية	45- مومي تيمي وازا	حركات القذف
15- أوشيتيرو	خلف	46- وزاري	نصف نقطة
16- ري	التحية	47- أوبون	نقطة كاملة
17- سينجي	مدرب	48- أشيدو	عقوبة بسيطة
18- ماي	إمام	49- تشوتشي	عقوبة متوسطة
19- يوكو	جانب	50- كايكوكو	عقوبة شديدة
20- أوتشي كومي	لدخول حركات	51- هاندسوكو مامي	الطرد
21- كيمما	وشاح	52- سونو ماما	لا تتحرك
22- هون	الوضع الأساسي	53- يوشي	تابع اللص
23- كوزوريه	تبدل	54- تسوكي	زحط
24- تاي ساباكي	تفريغ الجسم	55- تسوديه	الأكمام
25- ساساي	سند أو صد	56- ايريا	الياقة
26- موروتيه	بكلتا اليدين	57- كوكينو وازا	الفنون الخمسة
27- مايتا	استسلام	58- أشي وازا	حركات الساق
28- هاجمي	ابدا	59- تيه وازا	حركات الذراع
29- ماتيه	توقف	60- جوشي وازا	حركات الورك
30- كانستسو وازا	حركات الكسر	61- ماسو تيمي وازا	القذف الخلفي
31- أوسايكومي وازا	حركات التثبيت	62- يوكو مومي تيمي وازا	القذف الجانبي

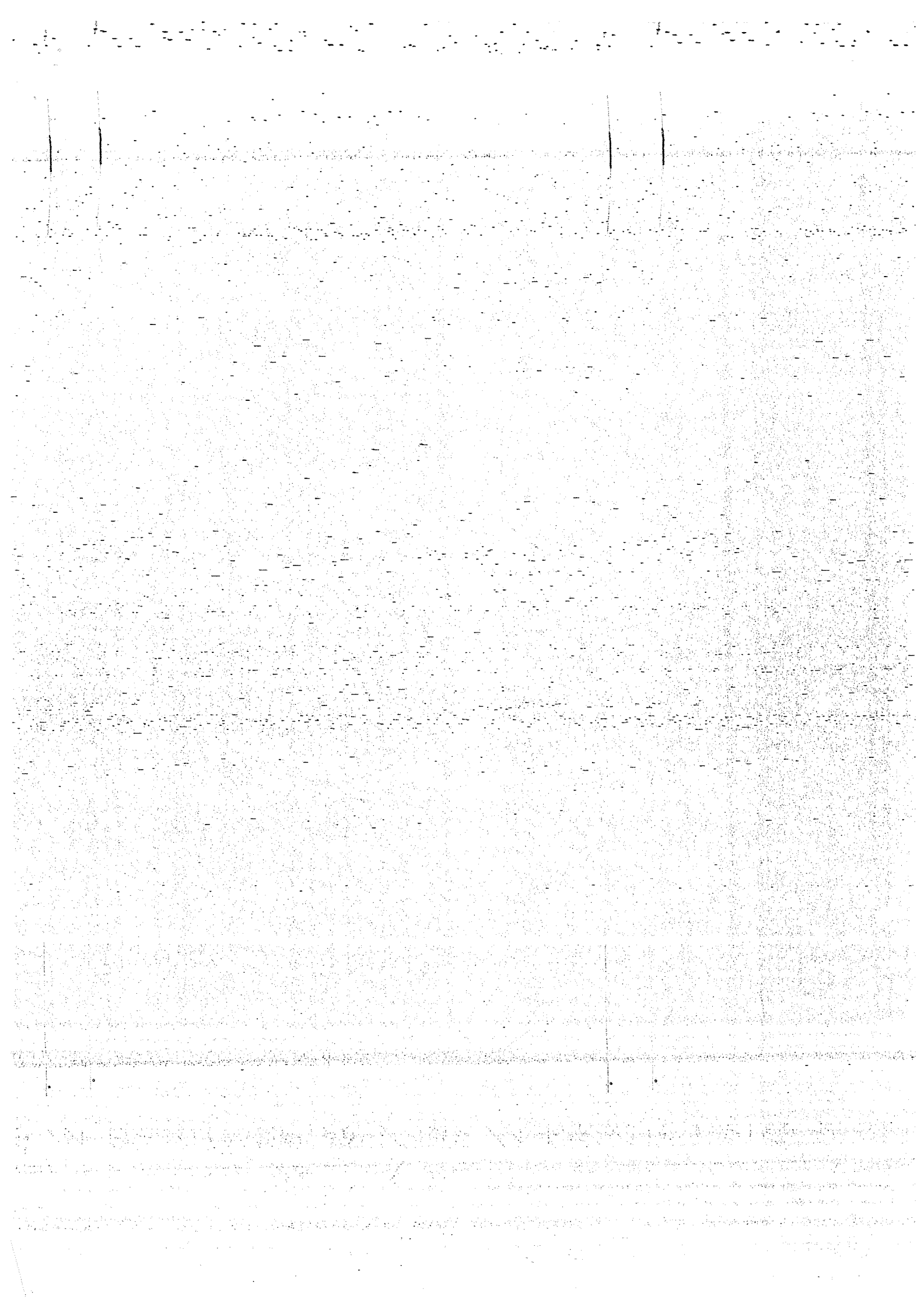
البرنامج التعليمي الموحد لتقنيات الجودة لمرحلة الكيو (من 1 حتى 5)

تقنيات الرمي				تقنيات الأرض			الكلو
تقنيات القذف	الخلفي	الساق	الورك	الذراع	الخفق	الكسر	
الجانبى							ترتيب درجات الأهرمة والمدة الزمنية
		هيزا كورما	اوكن جوشي	ايبون سبي او ناجيم			الأصفر 4 أشهر
		ساساي تسوري كومي اشى					
		اوسوتو جاري					
		دى اشى هاراي	او جوشي	موروتيه سبي او ناجيم			
		كوتس جاري	جوشي كوروما				البرتقالي 3 أشهر
			تسوري جوشي				
	توبى ناجيمه	اوتشي جاري	سوديه تسوري كومي جوشي	بى اوي اوتوشي (2-1)			
		كوسوتو جاري	تسوري جوشي	تاي اوتوشي			
		اكوري اشى باراي					الأخضر 3 أشهر
		كوسوتو جاكيمه	هاراي جوشي	كاتا كوروما			
تاتى اوتوشي 2-1		اوتشى ماتا	هاتيه جوشي	ايبون سبي اوي اوتشى		جوجي جاتاميه	
		اوسوتو كوروما	اوتشى جوشي	اوكي اوتوشي 2-1		اوبيه جريميه	
اوكي وازا	سومي جايشي 1		اوسوتو جوشي	ايزيه سبي اوي ناجي	هادا كاجيميه	ميزا جاتاميه 1	البنى 6 أشهر
	سومي جايشي 2	اوسوتو جايشي	يوتسري جوشي		كاتا هاجيميه	ميزا جاتاميه 2	
					اوكوري ايري		
					جميعه		

تصميم: عبد الله الاعوج

منتخب حده

المدرسان: بتر النيهان - علي الطناح



قوانين
توانين تحكيم الشهود

المصادق عليها في مؤتمرات الاتحاد الدولي

في أوساط من اليان

٢٠٠٣/٩/٨

قوانين التحكيم (٢٠٠٣)

المادة ١٤ - منطقة المباراة

ينبغي أن تكون منطقة المباراة بمساحة أبعادها ١٤×١٤ م وأقصاها ١٦×١٦ م وينبغي تغطيتها بـ (تتامي) أو مادة مشابهة مقبولة، وتكون خضراء اللون بشكل عام.

تقسم منطقة المباراة إلى منطقتين، الفاصل بين هاتين المنطقتين يدعى منطقة الخطر، وتحدد بمنطقة مستقيمة عرض ١ م تقريباً، مشكلة جزء من منطقة المباراة أو منفصلة عنها، وموازية للجوانب الأربعة لمنطقة المباراة.

المنطقة الداخلية والمتضمنة منطقة الخطر، تسمى منطقة المباراة وتكون دائماً بأبعاد أبعادها ٨×٨ م وأقصاها ١٠×١٠ م، المنطقة خارج منطقة الخطر تسمى منطقة الأمان وتكون بعرض ٣ م.

ينبغي أن يتم تثبيت شريط لاصق أبيض وشريط لاصق أزرق، عرض ١٠ سم وطول ٥٠ سم تقريباً في وسط منطقة المباراة على مسافة ٤ م بينهما، وذلك لتحديد مواضع البدء والتي يجب على المتسابقين البدء والانهاء منها، يكون الشريط الأزرق على يمين الحكم والشريط الأبيض إلى يساره.

يتم تثبيت منطقة المباراة على أرض منبسطة أو منصة (انظر الملحق).

عندما يتم استخدام منطقتي مباراة أو أكثر في نفس الوقت، فإن استخدام منطقة أمان مشتركة بمسافة ٣-٤ م أمر ضروري.

ويجب أيضاً الحفاظ على منطقة حرة بمسافة ٥٠ سم كحد أدنى حول منطقة المباراة.

المادة ١٥ - منطقة المباراة

يجب أن تكون منطقة المباراة بالنسبة للألعاب الأولمبية، بطولات العالم، المسابقات القارية والدولية،

بشكل عام بأبعاد ٨×٨ م.

الملاحظات (التتامي):

يكون بقياس ٢×١ م بشكل عام، المصنوع من القش المضغوط أو الفوم المضغوط على الألواح.

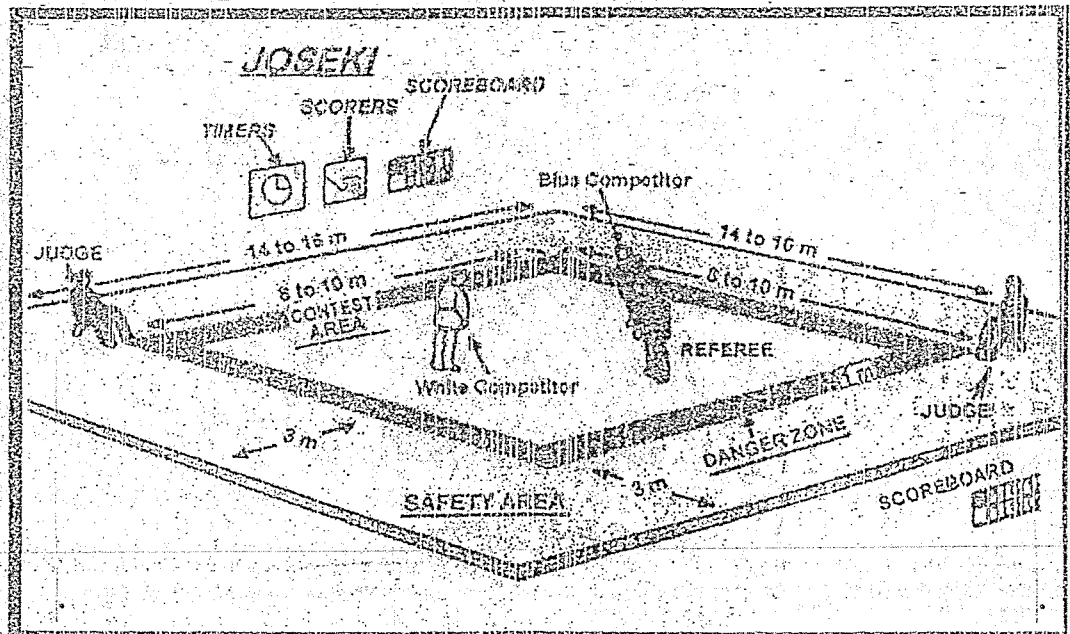
يجب أن يكون البساط صلباً تحت الأقدام، وبذلك خاصية امتصاص الصدمة أثناء (اليوكيمي) وألا يكون طرياً أو صلباً جداً.

العناصر المشكلة للسطح في المسابقة يجب أن يكون ملتصقاً دون فراغات بينها ويكون ذو سطح ناعم ومثبتاً بطريقة لا يمكن إزاحة القطع فيها.

المنصة:

إن وجود المنصة اختياري ويجب أن تكون مصنوعة من الخشب وبشكل متين وشكله بـ 18×18 م تقريباً وأقل من 1 م ارتفاعاً (عادة 0.5 م أو أقل).

(عند استخدام) المنصة، يوصى أن تكون منطقة الأمان بعرض 4 م حول منطقة التسابقة بالكامل.



المادة ٢ « التجهيزات »:

أ « الرايات » (الحكم):

يستخدم راية زرقاء وراية بيضاء من قبل الحكم في وضعية (هانتاي) في (النقطة الذهبية) وتكونا متوفرتين بجوار منطقة المسابقة (على طاولة الإداريين الفنيين على سبيل المثال).

ب « الكراسي و الرايات (القضاة):

يتم وضع كرسيين بوزن خفيف في منطقة الأمان في زاويتين متقابلتين قطرياً من منطقة المسابقة وفي موقع لا يريق إطلاع القضاة، أعضاء اللجنة، والمسجلين على لوح التسجيل، يتم وضع علم أزرق وعلم أبيض في مكان مثبت على كل كرسي.

ج « لوحة التسجيل:

ينبغي أن يكون هناك لوح تسجيل تحدد النتائج بشكل أفقي، لا يزيد ارتفاعها عن ٩٠ سم و ٢ سم عرضاً. وتوضع خارج منطقة المسابقة حيث يمكن مشاهدتهما بسهولة من قبل الحكم.

أعضاء اللجنة، الإداريون والمتفرجين:

تحول نقاط العقوبة فوراً إلى النتائج الفنية للخصم وتسجل على لوحتي التسجيل. على كل حال يجب تصنيع لوحات التسجيل مع أداة تحدد العقوبات المرتكبة من الخصمين (انظر المثال الملحق).

د « ساعات التوقيت:

ينبغي أن يوجد ساعات توقيت حسب التالي:

واحدة	مدة المباراة
اثنان	او مسابقي (وضعية التثبيت)
واحدة	احتياطية

عندما يستخدم ساعات التوقيت الالكترونية، يجب تواجد ساعات توقيت يدوية أيضاً لتدقيق وقتهم (انظر الملحق).

(أمر الرايات (الوقتية)):

يستخدم المراقبين الرايات حسب الآتي:

وقت مستقطب	راية صفراء
مدة التثبيت	راية خضراء

ليس من الضروري استخدام الرايتين الصفراء والفضراء عندما تكون ساعات العرض الالكترونية تظهر مدة المتأخرة ومدة التثبيت. على أية حال، هاتين الرايتين يجب أن تكونا متوافرتين للاحتياط.

ملحوظة: (المباراة الوقتية):

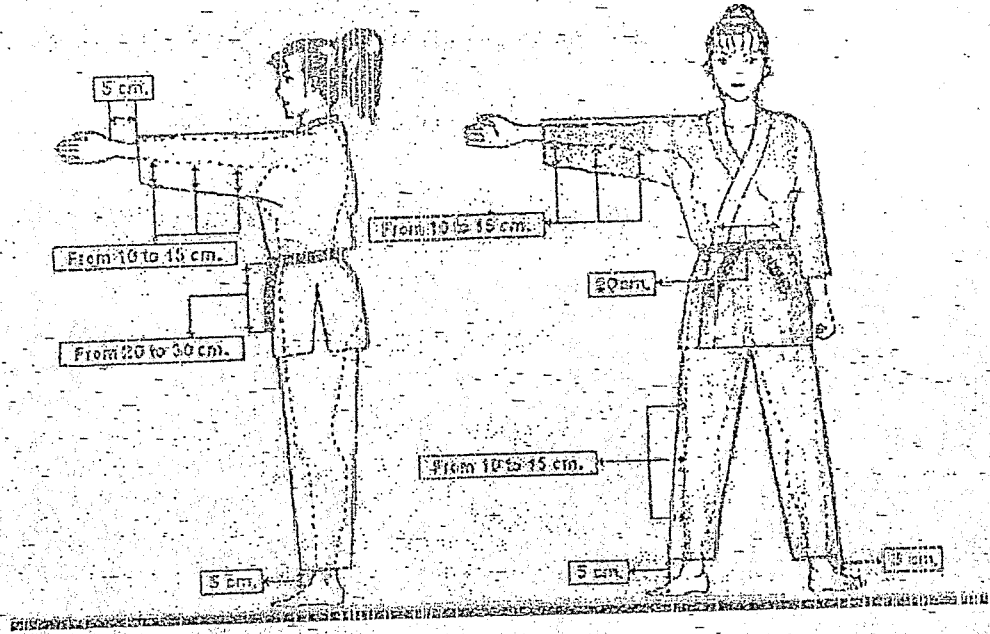
وينبغي أن يوجد جرس أو أداة سمعية مشابهة لتحديد نهاية الوقت المخصص للمباراة للحكم.

وهو اللباس الأزرق والأبيض:

على المتسابق ارتداء غما اللباس الأزرق أو الأبيض (المتسابق الذي ينادى له أولاً يجب أن يرتدي

الأزرق والثاني يرتدي اللباس الأبيض).

مادة ٣- لباس الجودو (جودوجي) التقنية



مادة ٤- العادات الصحية

أي متسابق لا يلتزم بمتطلبات المادة ٣-٤ سيتم رفض حقه بالمشاركة ويفوز الخصم بالمسابقة بـ (فوسين غانشي) أي الربح بالنقطة، إن لم تبدأ المباراة. وبـ (كيكن غانشي) أي الفوز بالانسحاب، إن كانت المباراة قد بدأت، حسب قاعدة (أغلبية ثلاثة) (انظر المادة ٢٨).

المادة ٥- الاحتكام والإداريين

بشكل عام، تتم إدارة المباراة من قبل حكم رئيسي وحكمين مساعدين تحت إشراف لجنة التحكيم.

ويساعد الحكم الرئيسي والحكمين المساعدين كل من مسجلي لوح التسجيل والمؤقتين.

يجب أن يتوافق لباس الحكم مع نظام لباس المنظمة.

ملحق المادة ٥٥ - الحكم والإدارة

يجب أن يكون المؤقتين، كتاب ورقة المنافسة ومسجلي لوح التسجيل إضافة إلى المساعدين الفنيين -
من ١١ عاماً كحد أدنى، مع خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات كحكم وطني ومعرفة جيدة بقوانين التحكيم.

يجب على اللجنة المنظمة ضمان تدريبهم بشكل كاف كإداريين فنيين. ينبغي تواجد مقيّاتين اثنين على

أول، واحد التسجيل زمن المسابقة الحقيقي وواحد للتخصيص بزمان (أوسايكومي) (الوقت المستقطع). وان

، ينبغي وجود شخص ثالث للإشراف على المقيّاتين الاثنين لتجنب أي خطأ بسبب الغفلة أو النسيان.

ينبغي على المقيّات الكلي بدء تشغيل الساعة (وقت المسابقة الحقيقي) عند سماع إعلان (هاجيمي)

(أ) أو (يوشي) (تابع) ويوقفها عند سماع إعلان (ماتيه) (انتظر) أو (سونو-ماما) (لا تتحرك).

على مقيّات (أوسايكومي) (الوقت المستقطع) رفع راية خضراء عند سماع (أوسايكومي): ويوقفها عند

ع (سونو-ماما). وإعادة تشغيلها عند سماع (يوشي). وعند سماع إما - (توكيتا) أو (ماتيه) عليه إيقاف

ساعة وتحديد عدد الثواني التي انقضت للحكم، عند انتهاء زمن (أوسايكومي) (٢,٥ ثانية أو ٢٠ ثانية إذا

المتسابق الذي يطبق الاحتجاز قد تم منحه (وإلا) أي، أن المتسابق المحتجز قد تمت معاقبته بـ (٣)

(و) (تنبيه) وعليه تحديد انتهاء (أوسايكومي) عن طريق إشارة سمعية.

ينبغي على مقيّات (أوسايكومي) رفع الراية الخضراء عندما يشغل الساعة لدى سماع الإعلان ورؤية

ة (أوسايكومي) أو (يوشي). وعليه إنزال الراية عند إيقاف الساعة عند سماع (توكيتا)، (ماتيه) أو

ي-ماما) أو عند انتهاء زمن (أوسايكومي).

ينبغي على مقيّات الزمن الكلي (الزمن الحقيقي للمباراة) رفع راية صفراء عندما يوقف الساعة عند

الإعلان ورؤية إشارة (ماتيه) أو (سونو-ماما) ويقوم بخفض الراية عندما يغيد تشغيل الساعة عند

(هاجيمي) أو (يوشي).

عندما ينتهي الوقت المسموح للمباراة، على المقيمين إعلام الحكم الرئيسي بهذا عن طريق إشارة سمعية واضحة (انظر المواد ١٠-١١-١٢ من قوانين التحكيم).

يجب على مسجل لوح التسجيل ضمان أن يكون ملماً بشكل كامل بإشارات التحكيم الحديثة والإعلانات كي يتمكن من تحديد تقدم ونتائج المباراة بشكل دقيق.

إضافة إلى الأشخاص المحددين أعلاه ينبغي وجود كاتب ورقة المباراة من أجل تسجيل المسار الكلي للمباريات.

في حال استخدام الأنظمة الإلكترونية، فإن الإجراءات المتبعة أعلاه يجب أن تبقى متبعة.

على أية حال يجب استخدام ساعات التوقيت اليدوية بنفس الوقت مع التجهيزات الإلكترونية لضمان دقتها وأيضاً توفر لوح التسجيل اليدوي في وضعية الاحتياط.

المادة ١٦: مكان ووظيفة الحكم الرئيسي:

بشكل عام يجب أن يبقى الحكم الرئيسي ضمن منطقة المنافسة، وعليه إدارة المباراة وإعطاء القرارات وعليه أيضاً ضمان تسجيل القرارات بشكل صحيح.

ملحق المادة ١٦: مكان ووظيفة الحكم الرئيسي:

على الحكم الرئيسي أن يضمن بأن يكون كل شيء منظمًا بشكل جيد مثلاً منطقة المسابقة، التجهيزات، اللباس، السلوك الصحي والإداريين الفنيين وما إلى ذلك قبل بدء المباراة.

عند إعلان رأي وإعطاء إشارة مناسبة، على الحكم الرئيسي أن يجعل حكم واحد على الأقل ضمن مجال نظره ليعلن فوراً بأي رأي مختل. على أية حال، يجب على الحكم الرئيسي ضمان أن يبقى نظره

على حركة المتسابقين باستمرار بأي وقت.

في الحالات التي يكون بها المتسابقين خلال الحركات الأرضية (نيوازا) ومتجهين للخارج، يمكن للحكم

الرئيس مشاهدة الحركة من منطقة الأمان.

قبل تحكيم مباراة ما، ينبغي على الحكام الرئيسيين والحكام المساعدين أن يجعلوا صوت الجرس أو
سائل تحديد نهاية، المباراة مألوفاً بالنسبة لهم خاصة على بساطهم (التنامي) الخاص بهم، ومع وضعية
الطبيب أو المساعد الطبي. عند افتراض تفحص منطقة المباراة فإن على الحكم الرئيسي والحكمين
مساعدين ضمان أن يكون سطح التنامي نظيفاً وبحالة جيدة، بالألا يكون هناك فتحات أو فراغات بين قطع
تنامي، وأن تكون كراسي الحكام المساعدين في مكانها وأيضاً أن يتقيد المنافسين بالمواد ٣ و ٤ من قوانين
الحكيم.

يجب على الحكام الرئيسيين ضمان عدم تواجد متفرجين، مشجعين أو مصورين في مكان يسبب
عاجاً أو خطراً لإصابة للمنافسين.

الفصل ٧: مكان ووظيفة الحكام المساعدين:

يجب على الحكام المساعدين مساعدة الحكم الرئيسي والجلوس مواجه بعضهما البعض في زاويتي
رج منطقة المنافسة. يجب على كل حكم مساعد تحديد رأيه وصلك من خلال إجراء الإشارة التحكيمية
ناسبة، عندما يختلف رأيه عن رأي الحكم الرئيسي حول تقييم فني أو عقوبة معلنة من قبل الحكم الرئيسي.
في حال أعطى الحكم الرئيسي رأياً حول نتيجة فنية ما أو عقوبة بدرجة أعطى من التي أعطوها
حكمين المساعدين، يجب عليه تعديل تقييمه إلى جانب الحكم المساعد الذي أعطى التقييم الأعلى.
في حال أعطى الحكم الرئيسي رأياً حول نتيجة فنية ما أو عقوبة بدرجة أدنى من التي أعطوها
حكمين المساعدين، يجب عليه تعديل تقييمه إلى جاني الحكم المساعد الذي أعطى التقييم الأدنى.
في حال أعطى أحد الحكمين المساعدين رأياً بدرجة عالية والآخر رأياً بدرجة أدنى من درجة الحكم
الرئيسي، يجب على الحكم أن يحافظ على رأيه.

وفي حال أعطيا كلا الحكمين المساعدين حكماً مختلفاً عن حكم الحكم الرئيسي، ولم يلاحظ الحكم
الرئيسي إشارتهما، عليهما أن يفتا ويحافظا على إشارتهما حتى إعلام الحكم الرئيسي بهذا ويقوم بتصحيح

تقييمه. إن لم يلاحظ الحكم الرئيسي الحكّمين المساعدين واقفين حتى مدة مقدرة (بضغ ثواني) فإنه يجب على الحكم المساعد الأقرب الاقتراب من فوراً وإعلام برأي الأغلبية.

يجب على الحكم المساعد إعطاء رأيه، عن طريق الإشارة المناسبة، حول قانونية وشرعية أي حركة على حافة أو خارج منطقة المنافسة.

إن المناقشة ممكنة وضرورية فقط في حال لاحظ الحكم الرئيسي أو أحد الحكّمين المساعدين حدوث شيء ما لم يكن مرئياً للآخرين، والتي من الممكن أن تغير قرارهم.

يجب أيضاً على الحكّمين المساعدين ضمان أن تكون النتائج المسجلة من قبل مسجلي لوح التسجيل هي النتائج المعلنة من قبل الحكم الرئيسي.

إذا كان ينبغي على متسابق أن يغادر بشكل مؤقت منطقة المنافسة بعد بدء المباراة لسبب يعتبر ضرورياً من قبل الحكم الرئيسي، ينبغي على حكم مساعد بشكل إلزامي الذهاب مع المتسابق لضمان عدم حدوث شيء خارج عن الإجراءات أو أمر شاذ، يسطى هذا التفويض في ظروف استثنائية فقط (على سبيل المثال لتغيير البذلة التي لا تتوافق مع القوانين).

مادة ٧- مكان ووظيفة الحكّمين المساعدين:

ينبغي على الحكم الرئيسي والحكام المساعدين مغادرة منطقة المسابقة خلال الاستعراضات أو أي تأخير طويل في البرنامج.

ينبغي على الحكّمين المساعدين الجلوس وقديهما متباعدتان، خارج منطقة المسابقة ووضع يديهما، الراحتين للأسفل، على فخذيهما من الداخل.

في حال لاحظ حكم مساعد أن لوح التسجيل غير صحيح، عليه لفت انتباه الحكم الرئيسي إلى الخطأ. يجب على الحكم المساعد نقل نفسه وإزالة كرسيه بسرعة إذا كانت وضعيته تعرض المتسابقين للخطر.

لا ينبغي على حكم مساعد استجواز إشارة الحكم من أجل تسجيل نقطة.

ينبغي على الحكم المساعد إجراء الإشارة فور إظهار فيما إذا كانت حركة تحدث على حافة البساط (جوناوي) (داخل) أو (جوغاي) (خارج) منطقة المنافسة.

في حال توجب على متسابق تغيير أي قسم من بدلة الجودو خارج منطقة المنافسة، ومرافقة الحكم المساعد للمتسابق من جنس مختلف، فإنه يمكن لإداري مكلف من قبل مدير التحكيم أن يدخل محل الحكم المساعد من أجل مرافقة المتسابق.

يجب على الحكم المساعد إزالة (نقل) كرسيه إذا كانت بوضعية خطر للمتسابقين، إذا كانت منطقة المسابقة الخاصة به غير مستخدمة وهناك مباراة تجري في منطقة مسابقة قريبة (مجاورة) له.

المادة ١٠ - الإشارات:

الحكم الرئيسي:

على الحكم الرئيسي إجراء الإشارات كما هو محدد أدناه عند اتخاذ الأعمال التالية:

١. إيبون: عليه رفع ذراع واحدة وتكون راحة اليد متجهة للأمام، فوق مستوى الرأس.
٢. وارا- أري: عليه رفع إحدى ذراعيه وتكون راحة اليد متجهة للأسفل، على الجانب، على مستوى الكتف.

٣. وارا- أري- أواسيت- أيبون: أولاً وارا- أري ثم إشارة إيبون.

٤. يوكو: عليه رفع إحدى ذراعيه، وتكون راحة اليد متجهة للأسفل، بزاوية ٤٥ درجة من جسمه.

٥. كوكا: عليه رفع إحدى ذراعيه بشكل مثني ويكون الإبهام متجهاً إلى الكتف والكوع من جانب الجسم.

٦. أوسايكومي: عليه أن يوجه ذراعه خارج جسمه للأسفل باتجاه المتنافسين بينما يكون مواجهاً للمتنافسين ويجني جسمه باتجاههما.

٧. تركبنا: عليه رفع إحدى ذراعيه للأمام وتلويحهما من اليمين إلى اليسار بشكل سريع مرتين أو ثلاث مرات بينما يكون منحنيًا بجسمه باتجاه المتسابقين.

٨. هيكوراكي: عليه رفع إحدى يديه عاليًا في الهواء وإسقاطها للأسفل أمام جسمه (ويكون طرف الإبهام للأعلى) وإبقاءها في هذه الوضعية لفترة قصيرة.

٩. ماتييه: عليه رفع إحدى يديه إلى مستوى الكتف وتكون ذراعه موازية تقريبًا للباطن (تتامي) وإظهار راحة يده المنبسطة (الأصابع للأعلى) باتجاه المقاتلي.

١٠. سوفو-ماما: عليه الانحناء للأمام وملامسة كلا المتسابقين براحتي يديه.

١١. يوششي: عليه لمس كلا المتسابقين بشكل قوي براحتي يديه ومسبباً ضغطاً عليهما.

١٢. تحديد إلغاء رأي متخذ: عليه تكرار نفس الإشارة بيد واحدة بينما يكون راحة اليد الأخرى على فوق

مستوى الرأس للأمام وتلويحها من اليمين إلى اليسار مرتين أو ثلاث مرات.

١٣. هانتي: عند التحضير لمناداة (هانتي)، على الحكم الرئيسي رفع كلتا يديه للأمام بزاوية مقدارها ٤٥

درجة بالزاوية المناسبة (الصحيحة) في كل يد، ومن ثم عند الإعلان (هانتي) عليه رفع الراية عاليًا

فوق مستوى رأسه لتحديد رأيه.

١٤. تحديد الفائز بالمسابقة: عليه رفع يد واحدة، راحة اليد الداخل، فوق مستوى الكتف باتجاه الفائز.

١٥. توجيه المتسابق فعادة تسوية الهندام (الباس): عليه أن يقطع اليد اليسرى فوق اليمنى، وراحة اليدين

إلى الداخل، على مستوى الحزام.

١٦. لاستدعاء الطبيب: عليه مواجهة الطاولة الطبية، التلويح بذراع (وراحة اليد للأعلى) من اتجاه

الطاولة الطبية باتجاه المتسابق المصاب.

١٧. لمنح عقوبة (شيدو، هانسوكو - مائي): عليه الإشارة إلى المتسابق الذي سيعاقب بالنسابة التي تكون

ممنوعة من قبضة اليد المغلقة.

١٨. اللاتنائية: على الدوران، مع حركة أمامية، الذراع الأمامية عند ارتفاع مستوى الصدر ثم الإشارة بالسبابة على المتسابق الذي سيعاقب.

١٩. هجوم خاطئ: عليه مد كلا الذراعين للأمام، تكون اليدين مغلقتين ومن ثم إجراء حركة للأسفل بكتا اليدين.

٢٠. عقوبة منطقة الخطر: الإشارة باتجاه منطقة الخطر، بينما تكون رافعاً اليد الأخرى فوق مستوى الرأس، باتجاه الأمام، الأصابع مفتوحة، ثم الإشارة باتجاه المتنافس الذي سيعاقب.

ملحق المادة ٨ - الإشارات:

عندما لا تكون الإشارة ظاهرة بوضوح، يمكن للحكم الرئيسي، بعد إشارة التحكيم، الإشارة إلى الشريط الأزرق أو الأبيض (موضع البدء) لتحديد أي متسابق سجل نقطة أو حصل على عقوبة. التحديد للمتسابق أنه بإمكانه الجلوس متصلاب القدمين (القفضاء) إذا تم توقع تأخر طويل للمباراة. على الحكم الرئيسي الإشارة باتجاه مكان البدء بيد مفتوحة، وراحة اليد باتجاه الأعلى. إن إشارتي (يوكو) و(وازا - أزي) ينبغي أن تبدأ بالذراع فوق الصدر، ثم إلى الجانبين إلى مكان النهاية الصحيح.

يجب الحفاظ على إشارات (كوكا)، (يوكو)، (وازا - أزي) أثناء التحرك لضمان أن التسجيل مشاهد ووضوح بالنسبة للحكام المساعدين، على أية حال يجب الانتباه لإبقاء المتسابقين في مجال الرؤية عند الدوران.

- تطبيق إشارة (هيكواكي) فقط لمسابقات الفرق وراوند روبن.

١- تسري وضعية (هانتى) الموضحة فقط إن كان هناك تعادل بالنقط عند نهاية الوقت المخصص لمباراة نقطة انذهبية).

في حال معاقبة كلا المتسابقين، ينبغي على الحكم الرئيسي إعطاء الإشارة الصحيحة ويشير بشكل متناوب إلى كلا المتسابقين (السبابة اليسرى للمتسابق الذي على يساره والسبابة اليمنى للمتسابق الذي على يمينه).

في حال تطلب الأمر لإشارة تصحيح، فيجب أن تتم بالسرعة الممكنة بعد إشارة الإلغاء.

لا ينبغي إجراء أي إعلان عند إلغاء رأي معطى.

ينبغي إبقاء الإشارات جميعاً لمدة ثلاثة إلى خمسة ثواني.

لتحديد الفائز يجب على الحكم الرئيسي العودة إلى مكانة عند بدء المسابقة التقدم خطوة للأمام، تحديد

الفائز ثم التراجع خطوة للخلف.