

الامبادء ولأوضاع لآساسفة لرفاضة لآفوءو

تعتبر الأوضاع الأساسية لأي رياضة العمود الفقري لأي أداء رياضي يمكن أن يتحقق في محيط الرياضة، ولذا يمكننا أن نحقق التقدم الأمثل فبدون إتقان وتنظيم الأوضاع لا ينتظر أن يتحقق مستوى تدريبي عالي يصل في النهاية إلى مستوى البطولة .

الأوضاع الأساسية :

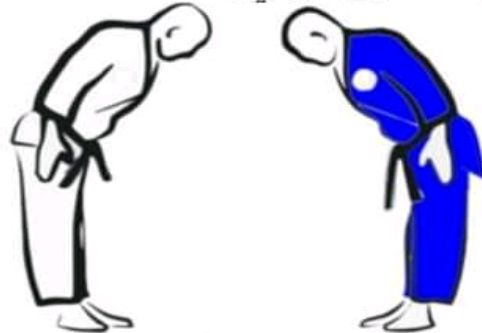
هي الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب خلال عمره التدريبي؛ وهي :

- 1- التحية (ريه) .
- 2- الوقفات (شيزن تاي) .
- 3- كومي كاتا (طرق وأوضاع اليدين عند مسكة البدلة) .
- 4- كوزوشي (طرق إخلال التوازن) .
- 5- تاي – سلباكي (التحرك علي البساط)
- 6- أوكيمي (السقطات) .

أولاً : التحية (ريه) :

تعتبر من أهم الوسائل التربوية لرياضة الجودو وهي من التقاليد العريقة التي نبني عليها النشء وهي أول ما نبدأ به عند دخولنا إي البساط (تاتامي Ta Tami) وتؤدي التحية للمدرب وللمنافس وعند بداية ونهاية اللعب؛ وتنقسم إلي :

- أ- التحية من وضع الوقوف (ريه Rei)
 - ب- التحية من وضع الجلوس (زا – ريه Za – Rei)
- الاحم** التحية من وضع الوقوف (ريه Rei) :
- يعتبر أكثر الأنواع استخداماً وخاصة في اللعب من أعلي (ناجي – وازا) Nage – Waza, وتطبيقات فنون الرمي .



شكل (1) يوضح التحية من وضع الوقوف

الأداء الفني أو الطريقة الفنية لأداء التحية من وضع الوقوف (ريه Rei) :
- تبدأ التحية بأن يقف اللاعبان وجهاً لوجه .
- يؤديان التحية بالانحناء من مفصلي الركبتين .
- يصنع النصف العلوي من الجذع مع النصف السفلي زاوي 45° .
- الذراعان ملاصقين لجانب الجسم والكفين علي الفخذين .
- القدمان مضمومتان والكعبان متلامحتان .
- الكعبين يصنعان شكل (7)
ملحوظة :

يلاحظ أن يقوم اللاعبان بأداء نفس الحركات في نفس الوقت .

التحية من وضع الجلوس (زا - ريه - زي (Za - Rei) : يعتبر هذا النوع أقل الأنواع شيوعاً، وذلك لبطئه من الناحية التنفيذية، ويستخدم قبل اللعب الأرضي (كاتامي - وازا Katame Waza) كما يستخدم في الكاتا .



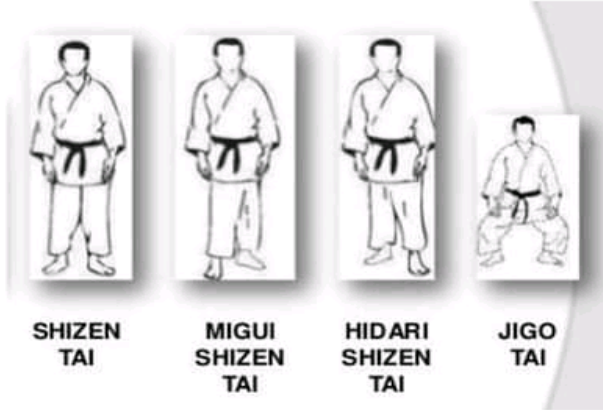
شكل (2) يوضح التحية من وضع الجلوس (زا - ريه - زي (Za - Rei)

الأداء الفني أو الطريقة الفنية لأداء التحية من وضع الجلوس)

زا - ريه - زي (Za - Rei) :

- ✦ من وضع الوقوف، وذلك بأن يرتكز اللاعبون في نفس الوقت على الركبة اليسرى ثم اليمنى حتى يصبح اللاعب في وضع جلوس الجثو .
- ✦ توضع اليدين على الركبتين .
- ✦ يأخذ اللاعب وضع الجثو الأفقي (اتجاه أصابع اليدين للداخل) .
- ✦ يقوم اللاعب بثني الكوعين للخارج مع انحنائه بسيطة من القبة .
- ✦ من وضع الجثو الأفقي يأخذ لأداء التحية مع عدم ترك المقعدة للكعبين وعدم لمس البساط بالجبهة .
- ✦ يصل اللاعبان إلي وضع الوقوف من الخطوات السابقة مع ملاحظة أن يبدأ الوقوف بالرجل اليمنى وليست اليسرى .

ثانياً : الوقفات :



شكل (3) يوضح الوقفات في رياضة الجودو

تعتبر من النواحي الفنية الهامة وتختلف حسب أوضاع الهجوم والدفاع ويتم فيها تشكيل الوقفة .

- أ- الوقفة الطبيعية (شيزن - تاي shizen - tai) .
- ب- الوقفة الدفاعية (جيجو - تاي jigo - tai) .

الوقفة الطبيعية (شيزن - تاي shizen - tai) :
الخطوات الفنية :

- ✦ تؤدي من الوضع الأيمن " ميجي miji " , والوضع الأيسر " هيداري hidari "
- ✦ الرجلين متباعدتين والمسافة بينهما باتساع الحوض .
- ✦ يوزع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي .
- ✦ عدم الميل بالجذع للأمام .
- ✦ منتصب القامة .
- ✦ الذراعان بجانب الجسم .
- ✦ النظر للأمام والوجه .

تنقسم الوقفة الطبيعية إلى :

(1) الوقفة الطبيعية من الوضع الأيمن

ميجي - شزن - تاي Migi - Shizen - Tai

(2) الوقفة الطبيعية من الوضع الأيسر

هيداري - شزن - تاي Hidari - Shizen - Tai

إذا أخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليمنى من الوضع الأساسي فسيكون الوضع الأيمن " ميجي "

إذا أخذ اللاعب خطوة للأمام بالقدم اليسرى من الوضع الأساسي فسيكون الأيسر " هيداري "

مزايا الوقفة الطبيعية :

من السهل التحرك في اتجاهات مختلفة .

أكثر وقفة مؤثرة لتطبيق فنون الرياضة .

يستطيع اللاعب أن يظل في الوضع لفترة طويلة .

كمية التعب المترتبة علي هذه الوقفة بسيطة .

الوقفة الدفاعية جيجو - تاي Jigo - Tai :


الخطوات الفنية :

المسافة بن القدمين متباعدة وذلك لتقريب مركز ثقل الجسم من الأرض .


سحب الوسط والمقعدة للخلف وللأسفل حتي يصعب رفع الجسم .

ثنى الركبتين بطريقة مناسبة بحيث تزيد عن قاعدة ارتكاز الجسم .


وتنقسم الوقفة الدفاعية إلى :


الوقفة الدفاعية من الوضع الأيمن : 

Migi – Jigo – Tai ميجي – جيجو – تاي

الوقفة الدفاعية من الوضع الأيسر : 

Hidari – Jigo – Tai هيداري – جيجو – تاي

إذا أخذ اللاعب خطوة للأمام من الوضع الدفاعي بالقدم اليمنى فسيكون ميجي – جيجو – تاي . 

إذا أخذ اللاعب خطوة للأمام من الوضع الدفاعي بالقدم اليسرى فسيكون هيداري – جيجو – تاي . 

ملاحظة : 

يتضح لنا مما سب معرفته أن الوقفة الطبيعية هي الوضع الأساسي للجودو أما الوقفة الدفاعية هي وضع ثانوي .