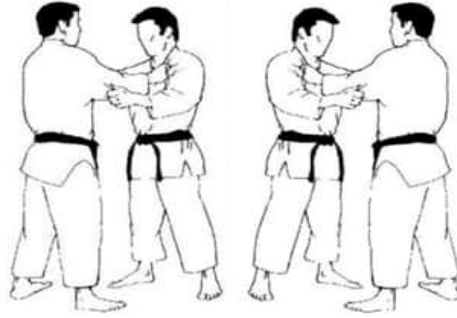


ثالثاً : طرق وأوضاع اليدين عند مسكة البدلة " كومي - كاتا  
Komi : " - Kata



شكل ( 4 ) يوضح أوضاع اليدين عند مسكة البدلة

مسكة البدلة من أهم الأساسيات العملية للرياضة والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة كما أنها تعتبر تمهيد لأي حركة من الحركات فالقيام بشد أو دفع أو رفع المنافس لا يتم ما لم يسبقه المسك القوي حيث يعتبر بمثابة تجميع للقوي في الاتجاه المطلوب .

المسكة الأكثر شيوعاً هي تلك المسكة التي يقوم فيها اللاعب بالمسك بقبضة اليد اليمنى من قلابه إلي الياقة " الجاكت " من أمام الصدر بحيث تكون الأصابع قابضة علي القلابه وظهر اليد للخارج وتمسك القبضة اليسرى عند مستوي أسفل المرفق الأيمن للمنافس وذلك لمنع سحب الذراع أو الجسم للخلف ويكون المسك في هذه الحالة من كم الجاكت .

الجوانب التكتيكية التي يجب أن يراعيها المدرب عند مسكة البدلة :

- ✦ يجب أن تكون المسكة قوية ومحكمة ولها القدرة في السيطرة والتحكم في حركة المنافس .
- ✦ تعتبر المسكة وسيلة اتصال حساسة جداً تشعر بأي حركة يرعب المنافس في تنفيذها أو أي محاولة يقوم بها المنافس لتغيير اتجاهه .
- ✦ يجب علي المدرب أن يوجه اللاعب إلي العادات الخاطئة عند مسكة البدلة حتي لا يضررون أنفسهم عند السقوط .
- ✦ يجب علي المدرب أن يراعي أن هناك فراغ بين المسكة وجسم اللاعب عند أداء الحركة حتي لا يتسبب فقدان جزء كبير من قوة اللاعب .
- ✦ يجب أن يراعي المدرب تغيير أوضاع اليدين في المسكة .
- ✦ لكل حركة مسكة خاصة بها تختلف من حركة إلي أخرى ومن تكتيك لآخر كما أنها تختلف من طول ووزن اللاعب .

## رابعاً " طرق إخلال التوازن ( كوزوشي Kuzushi ) :

إن محاولة التغلب علي الخصم، تعتمد كلياً علي إخلال توازن، وهذا العمل يسمى كوزوشي، ومن المهم جداً مراقبة تحركات الخصم للاستفادة من خطواته الغير موزونة .

### اتجاهات إخلال التوازن :

هناك ثماني اتجاهات هناك أربعة أصلي هي :

- ❑ إخلال التوازن للأمام .
- ❑ إخلال التوازن للخلف .
- ❑ إخلال التوازن للجانب الأيمن .
- ❑ إخلال التوازن للجانب الأيسر .

### الأربعة الفرعي :

- ❑ إخلال التوازن للزاوية الأمامية اليمنى .
- ❑ إخلال التوازن للزاوية الأمامية اليسرى .
- ❑ إخلال التوازن للزاوية الخلفية اليمنى .
- ❑ إخلال التوازن للزاوية الخلفية اليسرى .

ومن خلال هذه الاتجاهات يكون الجسم معرضاً لفقدان توازنه .



شكل ( 5 ) يوضح اتجاهات إخلال التوازن

## الإعداد للهجوم :

- ❖ **الحركة الأولى :** وتسمى ( تسكوري ) وتعني تحضير الخصم للهجوم عليه بفقدان توازنه .
- ❖ **الحركة الثانية :** وتسمى ( كاكاي ) وتعني للهجوم بعد تطبيق الحركة الأولى .

## بعض النقاط الهامة في إنجاح الهجوم أو الدفاع :

- ❖ عندما يتقدم المنافس بقدمه إلي الأمام في هذه اللحظة ينقل ثقل جسمه علي قدمه المتقدمة عندما تكون الفرصة المناسبة للهجوم عليه قبل أن يثب القدم علي الأرض لأن من الصعوبة جداً تحريك المنافس وهو ثابت القدمين .
- ❖ بالإضافة إلي النقطة السابقة من المهم أيضاً أن يحاول اللاعب تشتيت تفكير المنافس بالقيام بحركات وهمية تجعله يفقد السيطرة علي أعصابه .

## خامساً : التحرك علي البساط ( تاي – سباكي Tai – Sabaki ) :

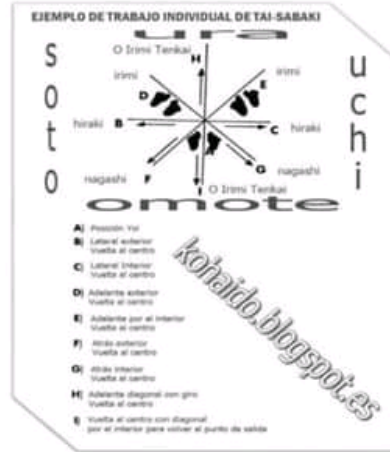
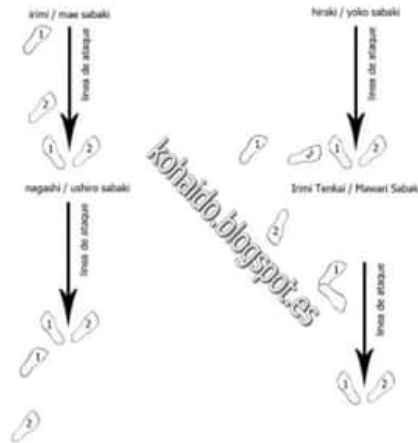
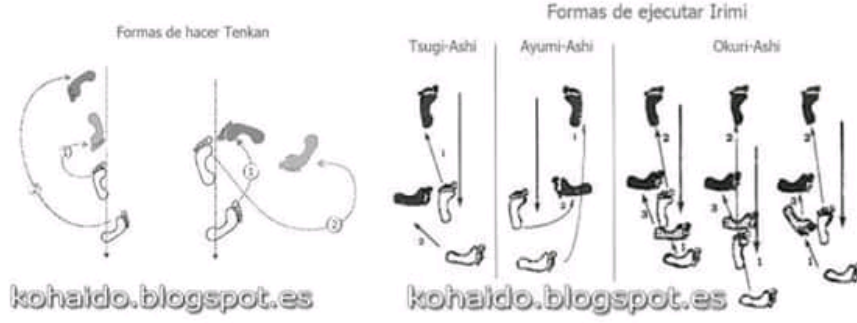
**تاي – سباكي** معناها ببساطة أسلوب التحرك بالقدمين للأمام وللخلف أو التحرك إلي الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر .

وبشكل عام عندما يتحرك اللاعب عادة بالقد فإن لتوازن الجسم يتبع القدم المتحركة ولكن عندما يجابه اللاعب منافسه فإن القاعدة تتغير بحيث يضع اللاعب توازن جسمه علي القدم الثابتة، وهذا ما يسمى ( تسوجي – أشي Tusgi – Ashi ) .

في حركات الكاتا يكون السير للأمام أو للخلف بالقدم الواحدة وتتبعها الأخرى خلفها علي بعد عدة سنتيمترات، ويجب عدم تجاوز القدمين كما في السير العادي كذلك يجب عدم التقدم بالقدمين معاً .







## شكل ( 6 ) يوضح التحرك علي البساط

- ✦ طريقة السير للأمام ثم الرجوع للخلف .
- ✦ طريقة السير إلي الجانب الأيمن ثم إلي الجانب الأيسر .
- ✦ طريقة السير إلي الزاوية الأمامية اليمنى ثم الرجوع إلي الزاوية الخلفية اليسرى .
- ✦ الاتجاه علي البساط عند الدخول في الحركة ودوران الجسم .
- ✦ في التدريب ( راندوري ) أو المباريات ( كومتيه ) يجب أن يترك الجسم بسرعة وأن تدور القدمين في الاتجاه المطلوب بخفة ورشاقة وبدون إجهاد الجسم, وذلك لمجابهة حركات دفاع المنافس أو هجومه .

سادساً : السقطات ( أو كيمي Okimi ) :

معني السقطات :

- ✦ كل السقطات ليست تمرين تمهيدي للناجي وازا " حركات الرمي ", ولكنها تعتبر أساسية فهي تعتبر أساس فنون رياضة الجودو .



## كما أن إتقان السقطات :

- يساعد علي مرونة وليونة الجسم عند أداء الحركات .
  - يجعل اللاعب لا يهاب من الوقوع وبالتالي فهو يهاجم دون خوف ويلعب بشجاعة مما يرفع مستواه .
  - يعتبر أساس لإتقان الحركات .
- ملاحظة :

اللاعب الذي يجيد السقطات يكون مستواه الفني مرتفع .

## أنواع السقطات :

- 1- أوشيرو - أوكيومي ( السقطة الخلفية Oshiro – Ukemi ) .
- 2- يوكو - أوكيومي ( السقطة الجانبية Yoko – Ukemi ) .
- 3- ماي - أوكيومي ( السقطة الأمامية من الثبات Mai – Ukemi ) .
- 4- ماي - موارى - أوكيومي ( السقطة الأمامية الدائرية Mai - Mawari – Ukemi ) .

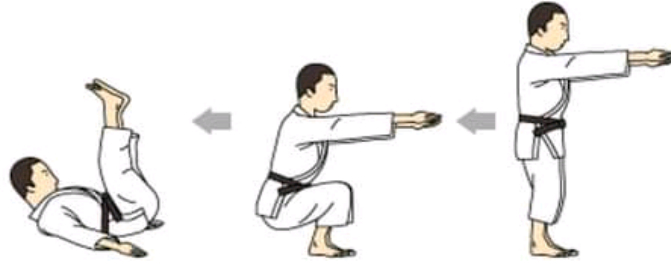
## خطوات تعليم السقطات :

- من أسفل إلي أعلي .
- من بطئ إلي سريع .
- من الوضع الثابت إلي الوضع المتحرك .

## طرق التمرين :

- تاندو وكو رانشو ( تمرين فردي Tandoku Renshu ) :  
( حركة صغيرة / حركة كبيرة / من أسفل إلي أعلي )
- سوتاي رانشو ( تمرين جماعي Sotay Renshu ) :  
( رفع ..... / قفز ..... / الرمي ..... )

## السقطة الخلفية ( أوشيرو أوكيومي ) :



شكل ( 7 ) يوضح السقطة الخلفية

هذه السقطة من السقطات التي يبدأ التدريب عليها مع التدرج بزيادة الارتفاع عن البساط .



## الخطوات :

- ✦ من وضع الرقود علي الظهر .
- ✦ من وضع الجلوس الطويل .
- ✦ من وضع القرفصاء .
- ✦ من وضع الوقوف .

1- من وضع الرقود علي الظهر ومد الذراعان أماماً وثني الركبتين قليلاً ووضع القدمين متجاورتين علي البساط، ويقوم اللاعب بضرب إلي ساط بالذراعين مع ملاحظة أن يكون الذراعين ممدودتان وتكون الزاوية بين الذراع والجسم  $45^\circ$  ويأخذ الذقن علي الصدر عند ضرب البساط بالذراعين .

2- الجلوس الطويل : يقوم اللاعب بعمل درجة خلفية مع ضرب البساط بالذراعين .

### 3- القرفصاء :

يقوم اللاعب بأخذ وضع القرفصاء مع رفع الذراعين أماماً .  
ثم يقوم بدرجة جسمه للخلف مع ضرب البساط بباطن الذراعين وتكون الذقن علي الصدر .

### 4- من وضع الوقوف :

يقوم المؤدي برفع الذراعين أماماً في مستوي الكتف والأصابع مضمومة .  
من هذا الوضع يبدأ ثني الركبتين كاملاً والتدحرج للخلف علي الظهر بحيث يبدأ لمس البساط المقعدة أولاً ثم الظهر ثم الكتف .  
ملاحظة :

حركة ضرب الذراعين للبساط تبدأ مبكراً قبل لمس الجسم للبساط .

السقطات الجانبية ( يوكو - أوكيمي ) :



شكل ( 8 ) يوضح السقطات الجانبية

تنقسم إلي :

- أ- ميجي - يوكو - أوكيمي ( السقطة الجانبية جهة اليمين ) .
  - ب- هيداري - يوكو - أوكيمي ( السقطة الجانبية جهة اليسار ) .
- ميجي - يوكو - أوكيمي :

( السقطة الجانبية جهة اليمين Migi –Yoko – Ukemi )

من وضع الرقود علي الظهر والذراعان جنباً يقوم المؤدي بالدحرجة علي الجانب ويضرب البساط بالرجلين بحيث يكون الرجل الداخلية والخارجية منثنيه .

من وضع الجلوس طويلاً يقوم المؤدي بمسك الحزام باليد اليمنى ممتدة للجانب الأيمن في مستوي الكتف الأيمن .

ثم يقوم بمرجحة الذراع الأيمن مع الرجل اليمنى داخل جسمه ضارباً البساط بيده اليمنى .

من وضع الوقوف يقوم المؤدي بثني الركبتين ومد الذراع اليمنى أماماً ومسك الحزام باليد اليسرى ثم يقوم المؤدي بمرجحة الرجل اليمنى للأمام وللداخل حتي تتقاطع مع الرجل اليسرى وذلك حتي يفقد المؤدي اتزانه ويتجه للسقوط اليمين ثم يقوم بضرب البساط بالذراع اليمنى .

مع ملاحظة أن تكون الرجل اليمنى مفرودة واليسرى منثنيه ومشط القدم علي البساط .

هيداري – يوكو – أوكيمي :

( السقطة الجانبية جهة اليسار Hidary – Yoko Ukemi )



شكل ( 9 ) يوضح السقطة الجانبية جهة اليسار

وتمر بنفس مراحل السقطة الجانبية جهة اليمين مع الاختلاف بوضع الذراعين ومرجحة لرجل التي سيتم السقوط عليها .

السقطة الأمامية من الثبات ( ماي أوكيمي ) :

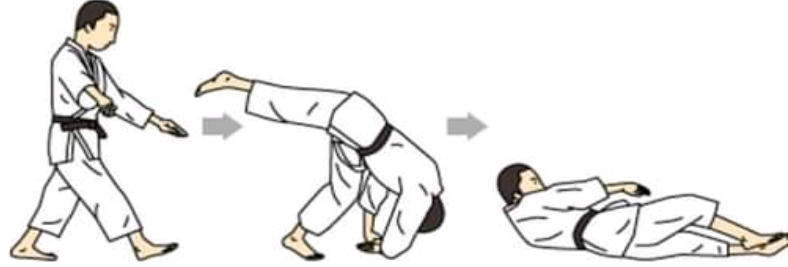


شكل ( 10 ) يوضح السقطة الأمامية من الثبات

يتقدم اللاعب إلى الأمام مع تمديد الجسم وضرب البساط بكفنا يديه لامتصاص الصدمة .

❖ **السقطة الأمامية الدائرية ( ماي - مواري - أوكمي )**, وتنقسم إلى :  
❖ **ميجي - ماي - مواري - أوكمي** ( السقطة الأمامية الدائرية علي الجانب الأيمن ) .  
❖ **هيداري - ماي - مواري - أوكمي** ( السقطة الأمامية الدائرية علي الجانب الأيسر ) .

غالباً ما تستخدم بعد رميات ل (توماي - ناجي Tomoe Nagi), ويجب تعليمها للمبتدئين مع مراعاة أنها تتطلب لدرجة عالية من التوافق كما يجب الاهتمام بالمحافظة علي الجسم المتكور والعضلات مرتخية وغير متوترة .



**شكل ( 11 ) يوضح السقطة الأمامية الدائرية ( ماي - مواري - أوكمي )**  
**الخطوات الفنية :**

❖ وقوف علي أربع . ثني الجذع أماماً أسفل لوضع لراحتي الكفين علي البساط مع مراعاة أن تكون أصابع اليدين مضمومتين وتشير للداخل وأن تكون القدم اليسرى للخلف قليلاً .  
❖ يبدأ المؤدي في تمرير الذراع اليمنى من أسفل الإبط الأيسر ثم يبدأ المؤدي في الدرجة للأمام والجانب الأيمن بحيث توزع القوة الناتجة من تصادم الجسم بالبساط علي الأجزاء التالية علي التوالي .  
❖ يجب أن يبدأ المؤدي تعليم الارتكاز بالذراع التي يدحرج عليها ثم يرتكز بعد ذلك بالذراع الأخرى التي سيقوم بضرب البساط بها .  
❖ يجب الدفع للأمام بالقدم وكلما كان مدي الدرجة للأمام كبيراً كلما ساعد ذلك علي تخفيف الصدمة بالبساط وتوزيعها علي جميع أجزاء الجسم .  
❖ يتم تنفيذ السقطة من وضع الحركة, وذلك بأخذ خطوة للأمام ثم ثني الجذع أماماً أسفل لتنفيذ الحركة .

**الجوانب الفنية التي يجب مراعاتها عند أداء وتعليم السقطات :**

أول ما يجب تعليمه اللاعب هو : كيف يستطيع القيام بأداء السقطات المختلفة علي البساط .



🚩 **لذلك :** أي لاعب لا يجيد السقطة يتعذر عليه تحقيق أي تقدم .

**سبب عدم حدوث التقدم :**

✎ خوف اللاعب من الإصابة مما يجعله ينصرف عن الاهتمام بالنواحي الفنية .

✎ قد لا يتقن اللاعب السقوط يكون معرض لحدوث الإصابة .

**مبادئ يجب الالتزام بها عند البدء في تعليم السقطات :**

👤 **الأول :** يجب أن يبدأ التدريب علي السقطات قبل البدء في تعليم أي ناحية فنية أخرى .

👤 **الثاني :** يجب أن يجب السقطات بالتدريب علي الحركات البسيطة بإعطاء بعض التمرينات البدنية الخاصة, وخاصة تمرين مدرجة مستخدماً نصف لجسم ثم ثلاثة أرباع الجسم ثم الجسم كله .

👤 **الثالث :** يجب الاهتمام بتجزئة السقطات إلي وحدات تعليمية متسلسلة في الأداء ودرجة الصعوبة بحيث يستطيع الناشئ أن يتعلمها بسهولة ويسر .

👤 **الرابع :** يجب أن تؤدي جميع السقطات والجسم متكور وجميع عضلاته مرتخية وغير مشدودة ويستخدم الذراعين في ضرب البساط .

👤 **الخامس :** يجب أن تبدأ كل فترة تدريبية في الجودو بالتدريب علي السقطات لمدة عشر دقائق علي الأقل .

👤 **السادس :** يجب أن يداوم اللاعب علي التدريب المستمر علي السقطات حتي يكون لديه حساسية خاصة للسقوط حتي تلقائية .

👤 **السابع :** يجب زيادة درجة الصعوبة بالنسبة للسقطات وإضافة عامل التشويق والإثارة للكما تقدم مستوي الأداء في التدريب .