

رياضة الجودو للمعوقين بصرياً.

أنور حسين النصار

منصة يم للتربية الخاصة

أغسطس ٢٠٢٦ م

نشأت رياضة الجودو في اليابان عام ١٨٨٢ م، كرياضة حديثة على يد السيد جيكور كإنو Jigoro Kano (١٨٦٠-١٩٣٨ م).

حيث أجرى تعديلات على أساليب الفنون القتالية التقليدية التي تعرف باسم (الجوجيتسو) وأسماها رياضة (الجودو) منشئاً بذلك نظاماً يقوم على وسائل تربوية ورياضية.

وكان جيكور كانو أول أسيوي يقبل عضواً في اللجنة الأولمبية الدولية وعلى مدى ثلاثين عاماً، تعاون مع مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة البارون بيير دو كوبرتان.

وقد استخدمت رياضة الجودو بمثابة نشاط لتطوير المهارات الحركية والتحكم بالذات والاستقلالية لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة، ثم تطورت تدريجياً لتكون رياضة تنافسية.

وقد أقيمت أول بطولة أوروبية للجودو لفاقدي البصر وأول دورة عالمية في عام ١٩٧٨ م. والجودو هي الرياضة البارالمبية الوحيدة التي نشأت في آسيا وأدخلت إلى برنامج الألعاب البارالمبية منذ دورة سيؤول البارالمبية عام ١٩٨٨ م.

وقد شهدت دورة أثينا للألعاب البارالمبية عام ٢٠٠٤ م، تقديم فئات الأوزان للسيدات للمرة الأولى في لعبة الجودو.

وتمارس اللعبة على نطاق واسع من الرجال والنساء في أكثر من ثلاثين دولة بمختلف الأوزان. الجودو رياضة تتطلب أداءً بدنياً وإستراتيجياً تختبر فيه القوة واللمس والتوازن والحساسية لممارسة مهارات تتعلق بالحركة والثقة بالنفس وضبط الذات والاستقلالية.

في رياضة الجودو، يستمر النزال خمس دقائق لكل من الرجال والسيدات، والفائز هو الرياضي الذي يحرز (آيبون) أو الذي يحرز أكبر عدد من النقاط وتخضع الرياضة لإدارة الاتحاد الدولي لرياضات المكفوفين ويلتزم بقواعد الاتحاد الدولي للجودو التي تطبق في مسابقات الجودو المتقدمة للرياضيين من غير ذوي الإعاقة مع تعديلات بسيطة خاصة بالرياضيين الذين يعانون من إعاقة بصرية، مما يسمح لهم بالتماس مع منافسيهم قبل البدء بالمباراة.

وفي ديسمبر عام ٢٠٢١ م، تم تصنيف الرياضيين المعوقين بصرياً في الجودو إلى ثلاثة مستويات: بي ١، بي ٢ و بي ٣ والمستوى الأول بي ١: هم الرياضيون الذين لا يبصرون أو يشعرون بالضوء في كلتا العينين تماماً، أو يشعرون بشيء من الضوء مع عدم القدرة على تمييز شكل اليد على أي مسافة وفي أي اتجاه. بي ٢: هم الرياضيون الذين لديهم القدرة على تمييز شكل اليد بحدة بصرية

قدرها ٦٠/٢ و/أو حقل بصري يقل عن خمس درجات. بي٣: هم الرياضيون الذين تبلغ حدة بصرهم أكثر من ٦٠/٢ متراً أو يزيد مجالهم البصري عن خمس درجات، ويقل عن عشرين درجة. يتنافس الرياضيون والرياضيات ذوي الإعاقة البصرية بالمسابقات في فئات وزنية مختلفة في حين يشارك الرجال في سبع فئات وزنية (- ٦٠ كغم، - ٦٦ كغم، - ٧٣ كغم، - ٨١ كغم، - ٩٠ كغم، - ١٠٠ كغم، و+ ١٠٠ كغم) فيما تتنافس السيدات في ست فئات وزنية هي (- ٤٨، - ٥٢، - ٥٧، - ٦٣، - ٧٠ و + ٧٠ كغم). يشارك الرياضيون بالفئات التي تركز على العناصر الرئيسية في التوازن واللمس والحساسية والفطرة. يقوم حكم رئيسي وحكمان بتحكيم نزال الجودو. يتمتع الحكام جميعهم بمكانة متساوية وتحدد القرارات بالتصويت. يقرر الحكم الرئيسي النقاط كافة ومخالفات الجزاء. يعطي الحكم إشارة «هاجيم» للإعلان عن بدء المباراة، بعد أن يكون اللاعبان قد تلامسا بلمس كتف أحدهما الآخر من أجل حساب المسافة بينهما تسمى (المسكة). الفرق الوحيد بين الجودو الأولمبية والبارالمبية هو أن المتنازليين يمسكان بطقم ملابس المنافس الخصم قبل بدء النزال.

يتنافس المتسابقان (الجودوكاس) الأول يرتدي جودوجي (ملابس النزال) أزرق والثاني يلبس جودوجي أبيض لمدة خمس دقائق. وللغز بالزال، يجب أن يحز المنافس درجة «ايبون» (ما يعادل ١٠ نقاط) باستخدام أسلوب ناجح. ويمكن إنجاز ذلك بطرح الخصم على ظهره بقوة وسرعة وتحكم. ومن طرق إحراز النقاط أساليب المسك لإيقاف اللاعب (٢٥ ثانية)، أو الحصول على الاستسلام بقفل الذراعين أو مسكات الخنق. ويمكن منح نقاط أقل عندما لا يمنح التكنيك درجة «يبون» مثل ½ نقطة «وازاري»، و¼ نقطة «يوكو» و ١/٨ نقطة «كوكا» وفي حال عدم إكمال أي من المتنافسين درجة أيبون في نهاية المباراة، يفوز من يحصل على الدرجة الأعلى. وفي حال عدم وجود درجة أو تساوي الدرجات، سنصل إلى وضع يسمى «الدرجة الذهبية» حيث يفوز من يحز نقطة. وإذا ما انتهت الدقائق الخمس ولم تحز نقطة، يقرر الحكام نتيجة المباراة. تقام المسابقة على حصيرة تسمى (تاتي) بقياس (١٠ متر) في (١٠ متر) مع منطقة خطورة مساحتها ١ متر ومنطقة سلامة خارجية ٣-٤ متر. وفي معظم المسابقات يكون لون الحصير أخضر مع منطقة خطورة حمراء.

ومن التعديلات المناسبة لذوي الإعاقة البصرية:

- تمكين اللاعب من إجراء مسح عام على الحلبة قبل البدء.
- تمركز اللاعبين في وسط الحلبة.
- لمس جسم المدرب للتعرف على كيفية أداء المهارة.
- استخدام المدرب اتجاهات (يمين-يسار- أمام- خلف) لتوجيه اللاعب.
- يتم التواصل باللمس بين المتنافسين في البداية بحيث يمسك كل لاعب بإحدى يديه على طرف كُم اللعب الآخر، ويده الأخرى على ياقة صدر السترة.

- يفضل أن يكون التدريب في البداية مع خصم مبصر.
- يمكن تثبيت مصباح جانبي في مكان محدد من الحلبة، يعرف من خلاله من لديه بقايا بصرية اتجاهه من الحلبة.
- تحديد حواف الحلبة بحدود بارزة.
- مضاعفة الإضاءة لضعاف البصر.

المراجع:

<https://alrai.com/article/10562471/رياضة/قدم/الجودو-للأشخاص-ذوي-الإعاقة-البصرية->

[نشأت في آسيا](#)

https://judoalberta.com/wp-content/uploads/2020/11/Coaching-tips-for-working-with-Paralympic-judoka_EN.pdf