

## مقدمة

ان المرحلة الحالية التي تمر بها الامة المصرية تعد من اكثر فترات تاريخها النضالي صمودا وخطورة ، فالامة المصرية عامة وجمهورية مصر العربية خاصة تواجه معركة مصير ، تكون فيها أو لا تكون ، تبقى أو لا تبقى .

ولا شك ان تحديات هذه المعركة تفرض على الانسان المصرى أن يتسلح بالايمن بالله والثقة بوطنه وامكانياته الطبيعية وطاقاته البشرية فخورا بتراثه الحضارى الذى افادت منه الانسانية جمعاء ، ولا بد له ايضا ان يتسلح بسلاح العلم الذى يعتبر امضى سلاح فى عصر تخطو فيه الانسانية خطوات سريعة نحو التطور والتقدم .

فالانسان المصرى وهو يواجه تحديات مصيره ، ينبغي عليه ان يعد العدة دوما من أجل اعداد اجهاله الناشئة لى تتحمل مسؤوليات النضال وان يعددهم اعدادا علميا سليما يكفل لهم المشاركة الفعالة فى معركة المصير ومعركة السلم وكفل لهم ان ينالوا شرف الاسهام فى تحرير الارض او بنائها والاستعداد لهذ خطر العدو وان اذا مادق ناقوس الخطر .

وفى ظروف الممارك التى تخوضها الشعوب ، يصير رفع مستوى اللياقة البدنية هدفا قوميا ينبغي ان تشارك فيه كافة الجهود وتتآزر من اجله كل القدرات حتى يصبح مبدأ الرياضة من أجل الجميع هدفا مشتركا يسعى الكل الى تحقيقه وليس مجرد شعار يرفق وينادى به من آن الى آخر .

والترية الرياضية أداة فعالة فى تنمية القدرات الحركية ، ورفع مستوى اللياقة البدنية وهو أمر يعد من الزم الضروريات لشعب خاض حروب خلال ثلاثون عاما ، ويستعد لخوض معركة حياته اذا مادعت الحاجة وذبح حياة السالم .

ولقد اتاحت هذه الدراسة للباحث الذى لم يكن له شرف تأدية الخدمة العسكرية ودفع ضريبة الدم ، ان يرتقى الى مستوى التزاماته القومية والوطنية ، والمبادرة باستثمار خبراته ورد الدين الى وطنه مستخدما الاسلوب العلمى فى اعداد الشباب فى احدى مجالات النشاط الحركى ، بعد ان اصبحت الانشطة الرياضية ليست الا وسيلة فعالة لاعداد الشباب اعدادا سليما تمكنه من زيادة فاعليته لخوض الممارك ومن ثم دفع عجلة الانتاج الى الامام فى الوقت الذى تترفرف فيه رايات السلام .

وفى ظل الاوضاع الحالية والمرحلة المقبلة ومعد توقيع اتفاقية السلام واسترداد الاراضى المصهية المحتلة واستلام المواطنين المصريين لارضهم وكل هذه الامور تفرض علينا الاهتمام بالرياضات القتالية مثل الكاراتيه والايكيدو والكيوكو سول والتايكواندو والجودو ولما لها من فوائد عظيمة فى رفع مستوى اللياقة البدنية والحركة لممارسيها ، هذا بالاضافة الى ما توفره من سبل الحماية الذاتية للفرد نفسه اذا ما تعرض للاشتباك فى قتال يدا بيد .

وتعتبر رياضة الجودو من افضل الرياضات التنافسية القتالية التى تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة للمواطنين والتى لها دور كبير سواء فى السلم أو الحرب ولا تتحقق هذه اللياقة من فراغ بل من خلال البرامج التعليمية وفترات التدريب والنشاط التنافسى .

وربما الجودو ليست مجرد مباريات تؤدى فقط بغرض الاداء بل هى رياضة مشوقة نظرا لسرعة تغيير مجالات الصراع من خلال المواقف المتعددة بين هجوم ودفاع يؤدى الى مواقف جديدة متغيرة ومستمرة تجعل اللاعب يحفظ حاضره الذهن لمواجهة هذه المواقف المتغيرة ، ونرى هذا النوع من النشاط الذى يمارسه اللاعبون بالثقة بالنفس والتصميم وسرعة اتخاذ القرار بالاضافة الى تأكيد الذات من خلال الرغبة فى احراز النصر وهذا لا يتأتى الا بالاعداد البدنى السليم والنمو الجسمانى الكامل ويظهر ذلك بوضوح من خلال القيم التربوية التى تحققها هذه الرياضة وهى :-

- اتاحة الفرصة للنشاط البدنى للأفراد ذوى الانماط البدنية المختلفة .
- إمكانية مزاولة التدريب على مهاراتها من الطفولة الى الكهولة .
- مناسبتها للجنسين تديبا ومنافسة .
- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الشاملة وهى القوة - التوازن - الرشاقة - السرعة - المرونة - التحمل والتوافق المضلى المصعب .
- القدرة على التحكم فى الجسم اثناء التخيير المستمر فى مجالات الصراع .
- تحسين زمن رد الفعل نتيجة لتعصن عمل الاجهزة الوظيفية للجسم .
- ممارسة الحياة الصحية السليمة .
- الاعتماد على النفس والثقة الدائمة وتأكيد الذات .
- تهذيب السلوك والتسامى بضميرزة المقاتلة .
- بث القيم الاجتماعية وروح الفريق .
- استثمار وقت الفراغ الذى يمد مشكلة هامة من مشاكل الانسان المعاصر .

ولما كانت البرامج الموضوعة حاليا تقوم على الاجتهادات الشخصية للمدربين وهى غالبا ما تعتمد على خبرة كل مدرب فى هذا المجال ونظرا لعدم توحيد الخطط التى تعد هؤلاء المدربين ، لذلك يمكن القول ان هذه البرامج متباينة من حيث الوسيلة والهدف . ولقد قام الاتحاد المصرى للجودو والايكيدو والعالى ولجانة الفنية بجهد كبير وغبة منه فى وضع برامج موحدة شارك فيها الباحث بهدف الارتقاء بالمستوى المأم للاعب الجودو المصرى الا أنه لم يتحقق الهدف المطلوب وذلك يرجع الى :

- الرغبة فى انتشار هذا النوع من النشاط بسرعة فى جميع انحاء الجمهورية .
- الرغبة فى تكون مناطق جديدة والقالى زيادة عدد المشتركين فى البطولات الرسمية لنشاط الاتحاد الرياضي .
- اشتراط الحصول على درجة الحزام البنى للاشتراك فى بطولات المناطق والجمهورية باستثناء بطولة تحت ١٦ سنة .

- المجاملة في منح الاحزمة انطلاقا من مبدأ التيسير وعدم التصعيب حتى لا يتطرق اليأس الى اللاعب الجديد .  
- عدم وضع مستويات لدراسات الصقل للمدربين بالاضافة الى عدم التخطيط السليم لما يجب ان تحتمه هذه البرامج من مادة علمية .

يهود الباحث ان يوضح ويشير الى اهمية وفائدة رياضة الجودو وما تؤديه من منافع جمة ، والتي لم تقتصر على القطاع المدني بل شملت القطاع العسكري . وقد جعلها القطاع الاخير مادة اساسية في الوحدات الخاصة به ، وذلك لاعداد المقاتلين من رجال قواتنا المسلحة للقتال المتلاحم يدا بيد ولتأكيد اهمية الفرد كمنصر اساسي في كسب المعركة بالرغم من سيولة التكنولوجيا العسكرية في ادارة المعركة الا ان نتائج التدريب على الاشتباك واستخدام مهارات الجودو وقد اثبتت ارتفاع كفاءة الافراد بدرجة عالية فضلا عما تخرسه فيهم من روح القتال والجرأة والثقة بالنفس والتصميم على الانتصار .

كذلك اصبحت رياضة الجودو من الرياضات التي تدرس في الكلية الحربية وكلية الشرطة وفرق الامن المركزي وذلك من اجل استتباب الامن ومقاومة الخارجيين على القانون سواء كانوا من المدنيين او من العسكريين .

وتأكدوا لاهميتها كشاط تنافسي يقرر كل من فولتير واسلينجر Voltmer .  
and Esslinger انه يجب ان يشتمل منهاج التربية الرياضية على تلك الانشطة التي تعمل على اثارة التعبير الانفعالي والتي تعتبر متفصلا له - وان الانشطة التي تتميز بالاحتكاك البدني مثل كرة القدم الامريكية والمصارعة ( جودو ) وغيرها ذات تأثير فعال لانها تدرب المواطن اكثر من الانشطة التي لا تتطلب ممارستها الاحتكاك البدني . ( ٥٢ : ٣٠٠ ) .

ان رياضة الجودو سلاح ذو حدين ، هي رياضة لمن اراد نشاطا رياضيا تنافسيا ، وهي سلاح لمن اراد القتال لذاته .