

رياضة

نهر جبر

الجودو الأفضل للتربية البدنية والدفاع عن النفس
ولبنان يأمل في إحراز ميدالية "طوكيو 2020"

الجودو كلمة يابانية تعني الطريق اللين او الاسلوب الراقي. هي رياضة وفلسفة انشأها في اليابان الدكتور جيغورو كانو، وطورها في العام 1882 انطلاقا من الفن القتالي "جيو جيتسو"، بعد ان حذف منها العديد من التقنيات الخطيرة وجعلها اكثر ملائمة للممارسة الرياضية. ما فتح الباب امام هذه الرياضة للدخول الى الالعاب الاولمبية



اتحاد الجودو يعول على اللاعب ناصيف الياس لاحراز ميدالية اولمبية.

سنة)، بعدما حمل لقب بطولة لبنان مرات عدة كلاعب، ثم تدرج مدربا وحكما ورئيسا للجنة الفنية في العام 1981 قبل ان يتبوأ المنصب الاعلى، الصعوبات الكبيرة التي يواجهها اتحاده نتيجة عدم وجود تمويل من الدولة: "لم يتلق الاتحاد اي مساعدة مادية من الدولة منذ العام الماضي رغم الاستحقاقات الكثيرة التي شاركنا فيها محليا وخارجيا".

اضاف: "عاما 2016 و2017 حصلنا على مساعدة من الوزارة بقيمة 50 مليون ليرة لم تكف لتغطية نفقات البعثات الى الخارج".

وكشف ان مساعدات اللجنة التنفيذية للجنة الاولمبية اللبنانية "تقتصر على تحضير اللاعبين من دون الالتفات الى حاجات الاتحاد". واعترف ان غالبا ما يتم تغطية بعض العجز في الموازنة من خلال المبادرات الفردية لبعض اعضاء الاتحاد واصدقاء ممولين "التي لا تكفي ولا تسد حاجة معاناتنا المادية كبيرة، نحن في حاجة الى دعم حتى نتمكن من مواصلة تخريج ابطال".

وسعاده رغم الصعوبات، لا يكتفم تفاؤله بمستقبل اللعبة من خلال مجموعة من اللاعبين الواعدين امثال كارين شماس وليا فرحات وكيفين نيقلولوس ودانيال زياده وغيرهم من الذين يحققون نتائج جيدة على الصعيدين المحلي والخارجي، وتحديدا في بطولة عربية وقارية ودولية: "سجل الجودو في المحافل القارية الدولية زاخر بالنتائج الجيدة والاسماء اللامعة مثل فادي صيقي ورودي حشاش وغيرهم من اللاعبين الذين حققوا مراكز متقدمة في بطولات عربية وقارية ودولية".

لكنه لم يتردد في اطلاق صرخة تحذير من الوصول الى طريق مسدودة: "استمرار الوضع المالي على حاله سيولد مشاكل كبيرة وقد نضطر الى الغاء كل المشاركات العربية والقارية والدولية، والاكتفاء بالمشاركة في الاحداث المحلية ما سيدفع اللاعبين الى هجر اللعبة".

استخدمت لأول مرة في اولمبياد العام 2004. سنويا في اكثر من 30 مسابقة وبطولة محليا يتراوح عدد اللاعبين المسجلين على كشوفات الاتحاد اللبناني للجودو بين 1400 و1500 لاعبا ولاعبة من مختلف الفئات العمرية، موزعين على 25 ناديا، يشاركون

الأوزان

يتوزع لاعبو الجودو في الفئات العمرية في المسابقات والبطولات وفق الازان التي هي على الشكل التالي:

للرجال: دون 60 كيلوغراما، من 60 الى 66 كلغ، من 66 الى 73، من 73 الى 81، من 81 الى 90، من 90 الى 100، واخيرا 100 كيلوغرام وما فوق.
للسيدات: دون 48 كيلوغراما، ثم من 48 الى 52 كلغ، من 52 الى 57، من 57 الى 63 كلغ، من 63 الى 70 كلغ، من 70 الى 78 كلغ، واخيرا 78 كيلوغراما وما فوق.

الوقت

تصل مدة مباراة الجودو للرجال الذين تتجاوز اعمارهم 20 سنة وما فوق الى الخمس دقائق، بينما تلعب السيدات والناشئون لمدة 4 دقائق. في حال انتهاء وقت اللعبة من دون فوز اي من اللاعبين تتم اضافة 5 دقائق، واذا لم يتم تحديد الفوز في الدقائق الاضافية يقوم الحكام بتزكية الفائز من طريق التشاور في ما بينهم واختيار اللاعب الذي كان اكثر هجوما وسيطرة على خصمه.

في لعبة الجودو. لذلك، يحرص اساتذة ومدربو الجودو على تعليم تلاميذهم اساليب وتقنيات ليحموا انفسهم قبل اي شيء اخر. الجودو لا تقتصر ممارسته فقط على الرياضيين الهواة والمحترفين. هناك دوائر شرطة في العديد من دول العالم تعلم عناصرها اهم واحداث اساليب الجودو بهدف التصدي للمخيلين بالامن بطريقة دفاعية راقية متطورة. اما طريقة التدريب والتحضير، فالاسلوب يختلف بالرغم من ان القانون موحد. التمارين تختلف بحسب التقنيات والمستوى الذي يتمتع به كل لاعب جودو.

يطلق على المواجهة او المنازلة بين اللاعبين اسم "راندري" حيث يرتدي كل لاعب بذلة خاصة بلون مختلف للتمييز بينهما. تجرى على بساط من الفرشات الخاصة "تاتامي" تتراوح مساحتها بين 196 مترا مربعا حدا ادنى، و256 مترا مربعا حدا اقصى. ويمكن تحقيق الفوز عبر اربع طرق: الضربة القاضية (الايبون) "Ippon" ومن يحقق الضربة القاضية اولا يكون ربح المقاتلة حتى وان لم ينته وقتها، ثم "الوزاري" (نصف نقطة تحتسب عند اسقاط الخصم على الارض وتثبيتته لمدة 25 ثانية)، و"يوكو" (ربع نقطة تحتسب عند اسقاط الخصم على جنبه وتثبيتته لمدة 15 ثانية)، و"كوكه" (ثمن نقطة تحتسب عن اسقاط الخصم وتثبيتته 10 ثوان). اذا تعادل اللاعبون يتم اللجوء الى النقطة الذهبية، اي ان اول من يسقط خصمه يفوز بالمباراة. وهي طريقة

والنساء في مختلف الاعمار وفي كل انحاء البلاد، على اعتبار انها افضل طريقة للتربية البدنية والدفاع عن النفس. بخلاف ما يظن كثيرون، فإن رياضة الجودو كسائر الرياضات القتالية تخضع لقواعد صارمة جدا اهمها الانضباط. كما تركز من الناحيتين الفلسفية والاخلاقية على مبدأين "Jita-kyoei" اي التعاون والتفاهم المتبادل للوصول الى سعادة الاخرين، و"Sei-ryoku-zenyo" اي الاستثمار الاقتصادي للعقل والبدن. و"الجودوكا" (الصفة التي تطلق على من يمارس رياضة الجودو)، انسان مسالم الى ابعد حدود، وكلما تقدم درجة على سلم اللعبة، ازداد انضباطا ورسانة. و"الجودوكا" لا يمكن ان يعتدي على احد، وهو يدرك جيدا انه تعلم اصول وفنون هذه اللعبة ليدافع عن نفسه، وليس ليهاجم او يظلم الاخرين. حتى ان طريقة ممارسة هذه الرياضة تدل على رقي لا متناهي في التعامل مع الخصم مهما علا او دنا شأنه.

للجودو ثلاث تقنيات اساسية: الاسقاط، الفرملة، الهجوم. تعتبر السلامة هي الاساس

ما ساعد البروفسور كانو على نشر لعبته تحدره من عائلة مرموقة تملك الامكانات المادية والعلاقات الاجتماعية، اضافة الى اتقانه اللغة الانكليزية بطلاقة خلافا لباقي ممارسي ومدربي الرياضات القتالية الاسيويين الذين كان يعيهم عدم اتقانهم اي لغة اجنبية، وتقوقعهم في مناطقهم، وبالتالي غيابهم عن الاحتكاك بالحضارات والثقافات الاخرى.

سنة 1882 اسس كانو مدرسته لتعليم الجودو في طوكيو، واطلق عليها اسم "كودوكان" التي تعني مكان تعليم الطريق. بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية عام 1945 شهدت لعبة جودو فترة ازدهار خارج اليابان تصاعدت تدريجا حتى نالت اللعبة اعتراف العالم بها. وقد ظهرت لأول مرة في اولمبياد 1932 في لوس انجلس كأول رياضة قتالية تدرج في الالعاب الاولمبية، واقتصرت المشاركة في حينه على الذكور من دون الاناث. ثم غابت لتعود من جديد بعد 32 عاما في الالعاب الاولمبية في طوكيو في العام 1964 لفئة الذكور ايضا من دون الاناث اللواتي انتظرن حتى العام 1988 لتصبح الجودو رياضة تدرج رسميا في الالعاب الاولمبية الصيفية في سيول.

صحيح ان الاعتراف الاولمبي بها جاء متأخرا مقارنة بالرياضات القتالية الاخرى، وان تاريخها يعتبر متواضعا بالنسبة الى الكاراتيه وبعض الفنون القتالية القديمة، لكن الاصح ايضا ان لعبة الجودو كسبت شعبية قياسية مكنتها من ان تنتشر بسرعة بين الرجال

رياضة

رياضة

برونزية للمفتش أول إيانا طعمة
في "ماراثون صيدا"

المفتش أول إيانا طعمة تتسلم كأس المركز الثالث من النائبة بهية الحريري.

- مسافة 42 كيلومترا:
- فئة الذكور: 1- حسين عواضة (الجيش اللبناني)، 2- زاهر زين الدين (الجيش اللبناني)، 3- بلال عواضة (الجيش اللبناني).
- فئة الاناث: 1- كاتيا راشد، 2- هبة طرابلسي، 3- نيكول الياس.
- مسافة 21 كيلومترا:
- فئة الذكور: 1- راشم بغداد (الجزائر)، 2- يان هاردينغ (بريطانيا)، 3- طوني حنا (لبنان).
- فئة الاناث: 1- ماري حبيج، 2- ناديا نعمة، 3- رشا محفو.
- مسافة 7 كيلومترا:
- فئة الذكور: 1- درويش حديد (الجيش اللبناني)، 2- علي سويدان (الجيش اللبناني)، 3- محمد حيدر.
- فئة الاناث: 1- بيا مخول، 2- غادر الأشقر، 3- رندا رزق.
- وجرى تتويج وتكريم الفائزين في سباق ذوي الاحتياجات الخاصة (الارادة الصلبة) على الشكل التالي:
- فئة Hand Cycle:
- فئة الذكور: 1- حسن ضيا، 2- احمد الغول، 3- احمد شبلي.
- فئة الاناث: 1- ريتا صعب، 2- منى لهيب.
- فئة 1- Push Reem: علي سواملي (الأردن)، 2- يحيى جبرا (لبنان)، 3- نيسان هيرمز (العراق).
- فئة: 1- WEEL Chair يوسف المولى، 2- محمود حمودة، 3- مصطفى خير الدين.

احرزت المفتش اول إيانا طعمة الميدالية البرونزية في سباق "ماراثون صيدا الدولي" الثاني الذي نظّمته "جمعية صيدا انترناشيونال ماراثون"، برعاية رئيس مجلس الوزراء سعد الحريري ممثلا بالنائبة بهية الحريري، وبالتعاون مع بلدية صيدا و"مؤسسة الحريري للتنمية البشرية المستدامة" والاتحاد اللبناني للالعاب القوى تحت شعار "مركز للبيئة السلام".

حلت طعمة في المركز الثالث لفئة الاناث مواليد 20 - 30 سنة لسباق مسافة 7 كيلومترا، مسجلة 30:36:9 دقيقة خلف هبة دياب من قوى الامن الداخلي في المركز الثاني مسجلة 30:13:9 د، وبيا طعمة في المركز الأول مسجلة 27:00:9 د.

وكانت بعثة المديرية العامة للامن العام التي شاركت في السباق ضمت كلا من: النقيب ايلى الخوري 33:44 د، المفتش ثاني علي الموسى 24:55 د، المفتش ثاني علاء الأشقر 25:35 د، المفتش ثاني حسن ابو زيد 30:04 د، المفتش ثاني عادل اسوم 26:01 د، المفتش ثالث دانيال ابراهيم 29:28 د، المفتش ثالث ايلى خليل 26:20 د، المفتش ثالث محمود الحسيني 29:54 د. اضافة الى المفتش ثالث حسن شكر، المفتش ثالث حسام حيدر، المفتش ثالث احمد كنعان، المأمور بشار يوسف.

وكشفت طعمة، التي سبق لها ان احرزت المركز الاول في سباق هنيئيل لمسافة 10 كيلومترا، وتشارك سنويا في سباق "ماراثون بيروت"، عن مواصلة استعداداتها لاستحقاقين: الحفاظ على لقبها في سباق هنيئيل في نسخته الجديدة المقرر في ايلول المقبل في الهند، وتحقيق رقم جديد في سباق "ماراثون بيروت" المقبل.

وقالت لـ"الامن العام": "لم اكن مستعدة في شكل جيد للسباق، ولم يكن مقررا ان نشارك الا قبل 15 يوما، ورغم ذلك فالرقم الذي حققته لم يكن بعيدا عن رقم صاحبة المركز الاول".

ولم تنف صعوبة المسار: "لم يسبق ان شاركت في اي سباق في صيدا، فالمسار جديد والطرق صعبة".

وتحمل طعمة لقب اقوى امرأة في لبنان والبلاد العربية منذ آب الماضي، عندما حلت في المركز الاول في المسابقة التي نظمها الاتحاد اللبناني للالعاب التقليدية برعاية المدير العام للجمارك بدري زاهر: "اتدرب 5 ايام في الاسبوع بمعدل 3 الى 4 ساعات يوميا تتضمن ركضا الى مسافة 8 الى 10 كيلومترا وتمارين لياقة بدنية".

وكانت اللجنة المنظمة للسباق اذاعت النتائج النهائية لكل المسافات، وتولت النائبة الحريري والرئيس فؤاد السنيورة ورئيس هيئة اوجيرو عماد كريدة وجمع من الشخصيات تكريم الفائزين الذين جاء ترتيبهم النهائي على الشكل التالي:

”
يحرص اساتذة ومدربو
الجودو على تعليم
تلاميذهم اساليب وتقنيات
ليحتموا انفسهم قبل
اي شيء اخر
“



رئيس الاتحاد اللبناني للجودو المحامي فرنسوا سعادة.

العالمية لتخفيض الكلفة والاعباء المالية على الاتحاد.

ودعا سعادة الى وجوب مواصلة الياس تحضيراته للالعاب الاولمبية في شكل جيد، من خلال المشاركة في العديد من الدورات مع مدربه: "حتى يواصل حصد النقاط ولا يخسر مركزه".

وتمنى على وزارة الشباب والرياضة واللجنة التنفيذية للجنة الاولمبية اللبنانية ايلاء هذا الموضوع الاهمية القصوى، وأضاف: "لقد حقق الياس المركز الاول في كثير من البطولات التي جرت في الاشهر الماضية، حيث واجه ابطلا دوليين وتغلب عليهم في "غران بري" انطاليا وابو ظبي، لكنه اضطر الى الانسحاب من بطولة عالمية استضافتها الولايات المتحدة الاميركية عندما رفض مواجهة لاعب اسرائيلي في الدور النصف النهائي.

وكشف سعادة ان بعثة لبنان التي سافرت الى اليونان وضمت 20 لاعبا ولاعبة دون 20 سنة "لم تتمكن من المشاركة في البطولة الدولية بسبب مشاركة اكثر من 50 لاعبا اسرائيليا في جميع الفئات والاوزان، فاقترعت مشاركتنا على دورة تدريبية جانبية".

لبنان عن منصات التتويج دام اكثر من 48 سنة، والانظار موجهة اليه دوليا ومحليا لان حظوظه باحراز ميدالية كبير جدا".

وكشف ان الياس الذي كان يقيم في البرازيل حيث يوجد 4 ملايين لاعب ولاعبة مسجلين رسمي، اضطر الى الإقامة في لبنان والانطلاق مشروع ميدالية اولمبية للبنان بعد غياب

لا يستبعد رئيس الاتحاد ان يكون لبنان امام فرصة غير مسبوقة لاحراز ميدالية في الالعاب الاولمبية الصيفية المقررة في العاصمة اليابانية طوكيو العام المقبل "طوكيو 2020" من خلال اللاعب المميز ناصيف الياس الذي يحمل الجنسية البرازيلية: "الياس منه للمشاركة في البطولات والمسابقات

الحكام

يتولى ادارة مباراة الجودو ثلاثة حكام، احدهم يكون على البساط مع اللاعبين، والاثنان الباقيان هما قاضيان يكونان عند زاويتي منطقة اللعب لمراقبة اللعبة واداء اللاعبين.

بدلة الجودو

تصنع من القطن او اي مادة مشابهة، ويرتدي كل لاعب لونا مختلفا اذ يحق لاحد اللاعبين ان يرتدي اللون الابيض والاخر اللون الازرق. كما يسمح للنساء بارتداء "بلوزة" بيضاء، قصيرة الاكمام او طويلة تحت البدلة.

الحزام وطريقة ربطه: يبلغ عرضه حوالي 4 الى 5 سنتيمترات، ويصنع من مادة متينة غير قابلة للتمزق او التقطع، ويمنع منعاً باتاً فكه عن وسط اللاعبين في منتصف المباراة. لذلك يتم ربطه وتثبيتته جيدا قبل بدء اللعب.

الوان الاحزمة: 1- ابيض، 2- ابيض - اصفر، 3- اصفر، 4- اصفر - ارجواني، 5- ارجواني، 6- ارجواني - اخضر، 7- اخضر، 8- ازرق، 9- بني، 10- اسود، 11- احمر.