الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

## الاتحاد العربي للرياضة العسكرية

# الجوجيتسو
# الدعم والفوائد والحماية

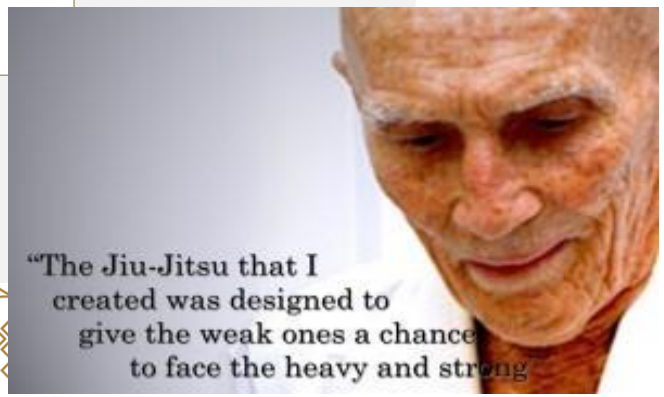
الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# نبذة عن الجوجيتسو

الجوجيتسو البرازيلي

نشأت في أوائل القرن العشرين وتعتبر رياضة قتالية ونظام دفاع عن النفس حيث تستخدم عمليات االتثبيت و الرفع والخنق لإخضاع الخصم. و تركز على كل من التطور الجسدي والشخصي ، وتعزز المفهوم القائل بأن الشخص الأصغر والأضعف يمكنه الدفاع بنجاح ضد خصم أكبر وأقوى لباستخدام التقنيات المناسبة. كما يقوم العديد من مقاتلي الجيوش والفنون القتالية المختلطة بالتدريب للاستعداد للقتال اليدوي (وقوفا أو على الأرض) ، والذي يمكن أن يكون مفيدًا عندما يواجه المقاتل مصارعًا على ظهره على السجادة.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# لماذا نتمرن الجوجيتسو

تعمل الجوجيتسو مع جميع أجزاء الجسم في وقت واحد ، ومن المعروف أنها تحسن المرونة واللياقة البدنية وقدرة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي ويشار إليه للطالب الذي يريد اكتساب التكييف البدني والقوة.

و الجوجيتسو في حالة الدفاع عن النفس ، ستعلمك الابتعاد عن الهجمات ، والهروب من الجمود ، والحصول على ميزة بسرعة.

الجوجيتسو تعمل على تقوية مختلف عناصر الجسم ؛ بعبارة أخرى ، تنمية تحمل الشدة العالية والمتوسطة والمنخفضة أثناء المعارك ، مما يتطلب مستوى عالٍ من التكييف لدعم مستويات الأداء المثلى خلال الوقت الإجمالي للقتال.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# فوائد الجوجيتسو

## يرتبط تدريب الجوجيتسو بالأهداف التالية:

- تطوير الدفاع عن النفس واحترام الذات والقدرة على التحمل البدني.
- تحسين النوم ونمط الحياة ، وتقليل مشاكل القلب والجهاز التنفسي والإجهاد ، والتحكم في القلق والمساعدة في إنقاص الوزن.
- تعزيز قيم الاحترام والالتزام والانضباط والتصميم والروح الرياضية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# مسارات الجوجيتسو

**الرياضة**

يهدف تدريب الجوجيتسو إلى فهم الفن والممارسة الرياضية وتحسين نوعية الحياة.

**الدفاع عن النفس**

تدريب الجوجيتسو المخصص للدفاع عن النفس ، حيث يتم استخدام التقنيات جميعها حتى التي يمنع استخدامها في المسابقات الرياضية.

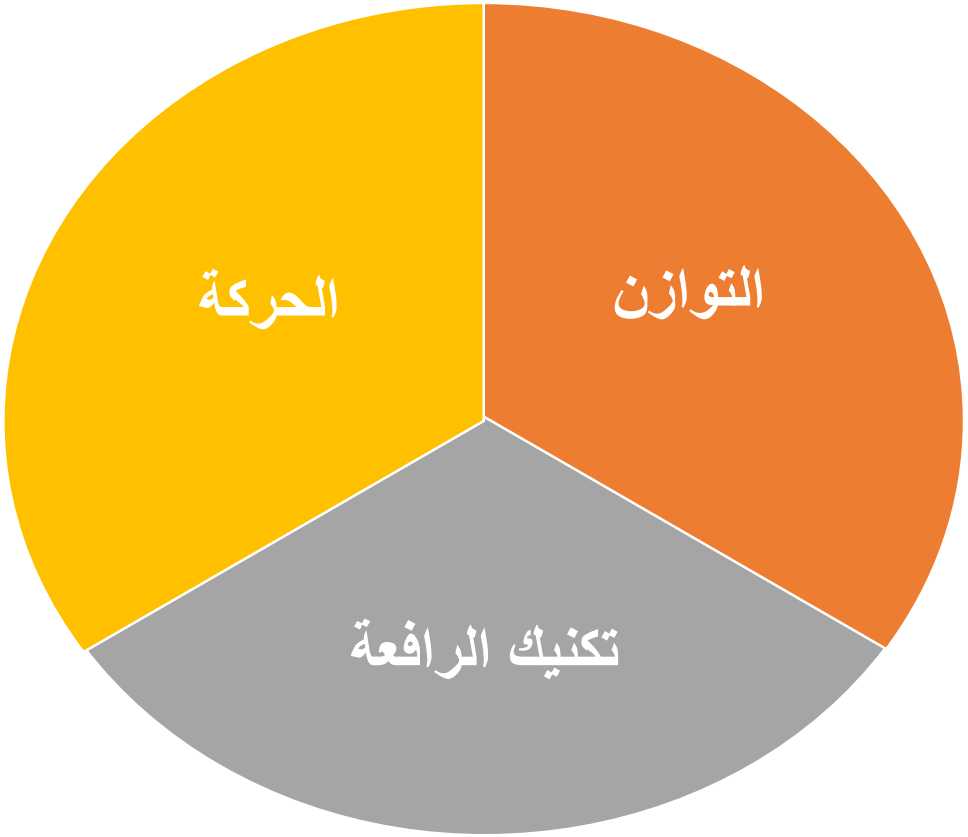
**البطولات**

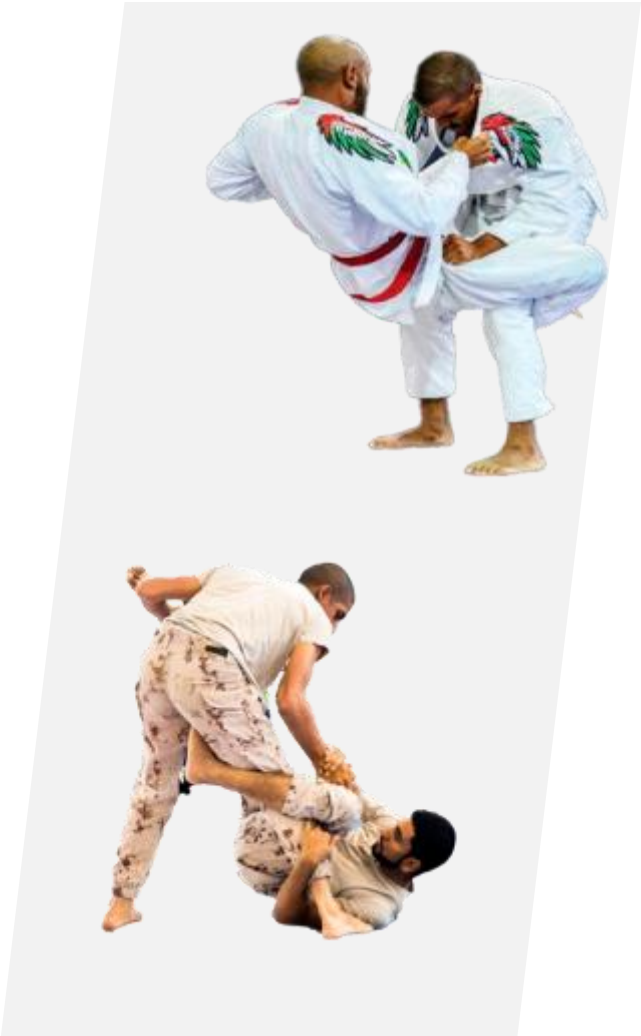
المشاركة في المنافسة هي نتيجة لتطور المراحل السابقة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# المهارات التي تم انشاءها في رياضة الجوجيتسو



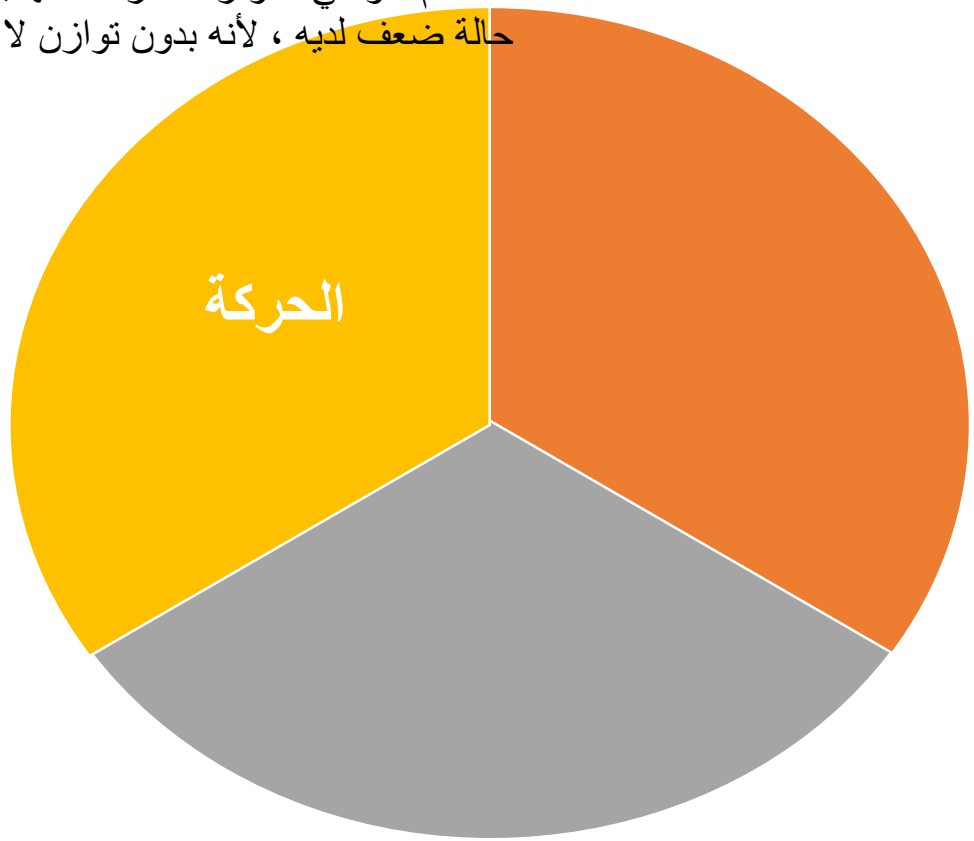



الحركة والتوازن ومفهوم الرافعة هي مهارات تم إنشاؤها بواسطة رياضة الجوجيتسو

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

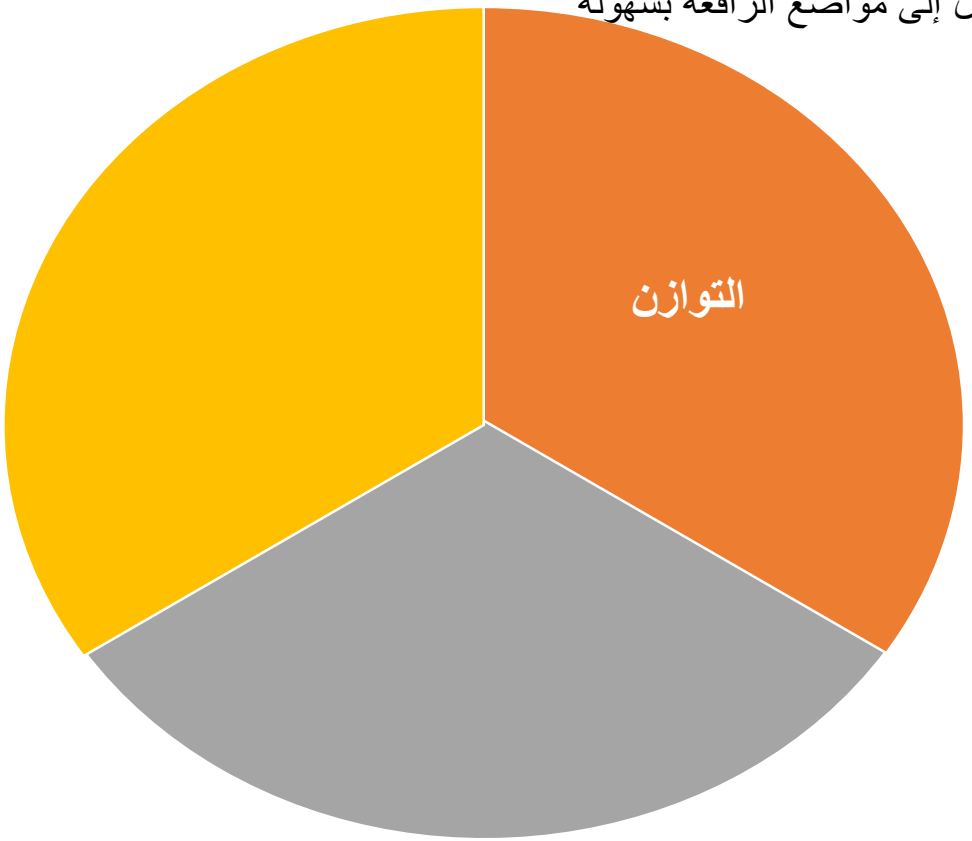
عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

سيتم استخدام الحركة لخلق حالات فقدان التوازن للخصم ، والتي ستوفر لك فرصة مهاجمته و خلق حالة ضعف لديه ، لأنه بدون توازن لا توجد قوة.

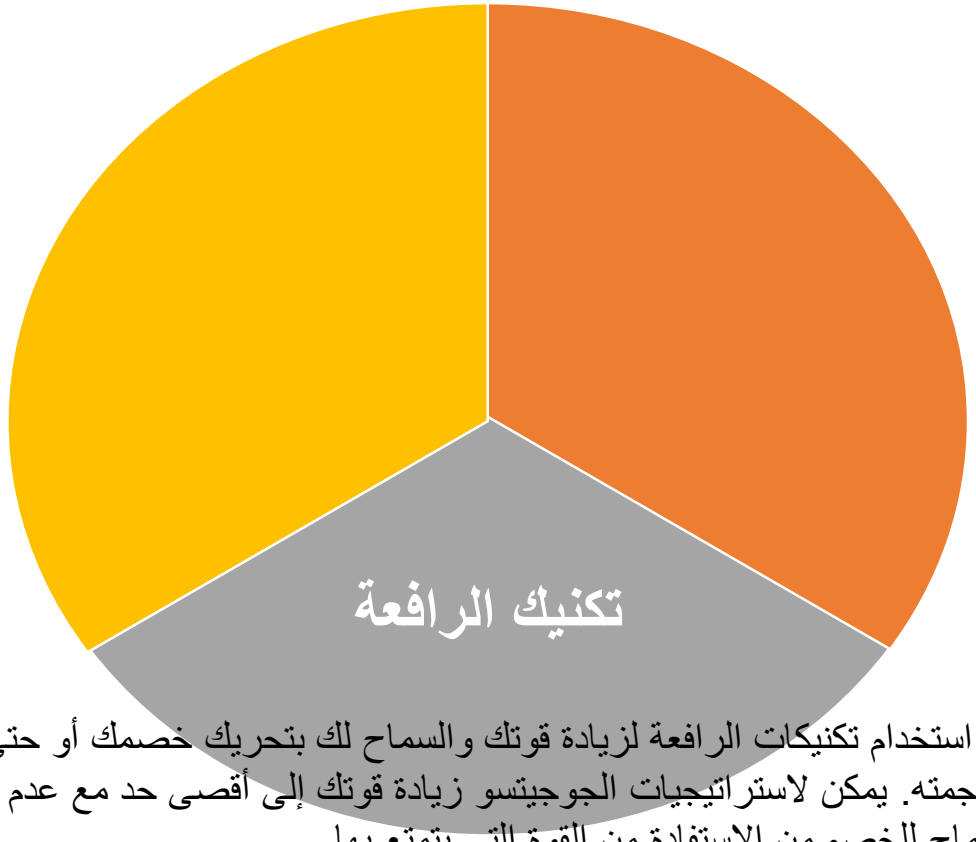


الحركة والتوازن ومفهوم الرافعة هي مهارات تم إنشاؤها بواسطة رياضة الجوجيتسو

يجب دائمًا الحفاظ على التوازن الصحيح من أجل التحكم في الحركات والوصول إلى مواضع الرافعة بسهولة أكبر



الحركة والتوازن ومفهوم الرافعة هي مهارات تم إنشاؤها بواسطة رياضة الجوجيتسو



يتم استخدام تكنيكات الرافعة لزيادة قوتك والسماح لك بتحريك خصمك أو حتى مهاجمته. يمكن لاستراتيجيات الجوجيتسو زيادة قوتك إلى أقصى حد مع عدم السماح للخصم من الاستفادة من القوة التي يتمتع بها.

**الحركة والتوازن ومفهوم الرافعة هي مهارات تم إنشاؤها بواسطة رياضة الجوجيتسو**

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

## الجوجيتسو في الامارات العربية المتحدة

اسباب تميز دولة الامارات العبية المتحدة قي الجوجيتسو•

- بدأت الجوجيتسو في الامارات منذ عام 2005 .
- برنامج الجوجيتسو في الإمارات يتبع المسارات الثلاثة (الرياضة ، الدفاع عن النفس ، المنافسة).
- دليل تدريب رياضة الجوجيتسو المستخدم في القوات المسلحة هو الأول والفريد من نوعه في العالم من الحزام الأبيض إلى الحزام الأسود .

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# العديد من الدول حول العالم تدرب الجيو جيتسو

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# التغلب على الخوف والقصور الذاتي

## الجوجيتسو

- الصحة
- دفاع عن النفس
- الثقة بالنفس
- تطوير مهارات حل المشكلات والتفكير النقدي
- تنمية العلاقات الاجتماعية
- لها تأثير ايجابي
- لها تأثير علاجي
- التواصل الاجتماعي
- الانضباط والاحترام
- توافق عضلي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# التغلب على الخوف والقصور الذاتي

**الرياضة**

1. فقدان الوزن والحفاظ على صحة الجسم
2. زيادة عمل العقل
3. التنشئة الاجتماعية
4. احترام الذات

**الدفاع عن النفس**

5. دفاع عن النفس
6. أفضل للجسم
7. حياة صحية
8. تعزيز الثقة بالنفس و التقديرالذاتي

**البطولات**

9. الانضباط والاحترام
10. توافق أفضل
11. التقييم الذاتي
12. تسريع الاستشفاء

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH

# المراجع


PAIVA, Alexandre. *Brazilian Jiu Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu jitsu and Mixed Martial Arts Combat.* Itajaí. Tuttle Publishing, 1ª edição, 2012.

GARCIA, Marcelo, CARPER, Marshal D., CORDOZA, Glean. *Advanced Brazilian Jiu Jitsu Techniques*. Paperback. 2011.

GALVÃO, André. *Drill to win: 12 Months to Better Brazillian Jiu Jitsu.* Victory Belt Publishing, 2010.

GUIMARAES, F. M. *Metodologia educacional do Jiu Jitsu.* Rio de Janeiro: Revista Fighting News, 1994.

GURGEL, Fábio. *Brazilian Jiu Jitsu – Manual Pessoal do Jiu jitsu*. São Paulo. Axcel Books do Brasil, 1ª Edição, 2007.

GRACIE, Hélio. *Gracie: Jiu-Jitsu.* Rio de Janeiro. Saraiva Editora, 1ª Edição, 2007.

GRACIE, Reila. *O criador de uma dinastia*. Rio de Janeiro. Record, Edição Única, 2008.

GRACIE, R.; GRACIE, R. *Brazilian Jiu Jitsu: teoria e técnica.* Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

MARCUS MANHOLI Marcel. *Jiu Jitsu Brasileiro Arte de Combate*. Edição Digital, Volume 1, 2015.

RENZO GRACIE; ROYLER GRACIE; KID PELIGRO; *Brazilian Jiu Jitsu Theory and Technique*. Brazil – Editora Gracie, 2001

RIBEIRO, Saulo. *Jiu Jitsu University.* Paperback. 2008.

ROMERO “JACARÉ” CAVALCANTE; MARK VAN SCHUYVER; – *Brazilian Jiu Jitsu Fighting Strategies*, 2010.

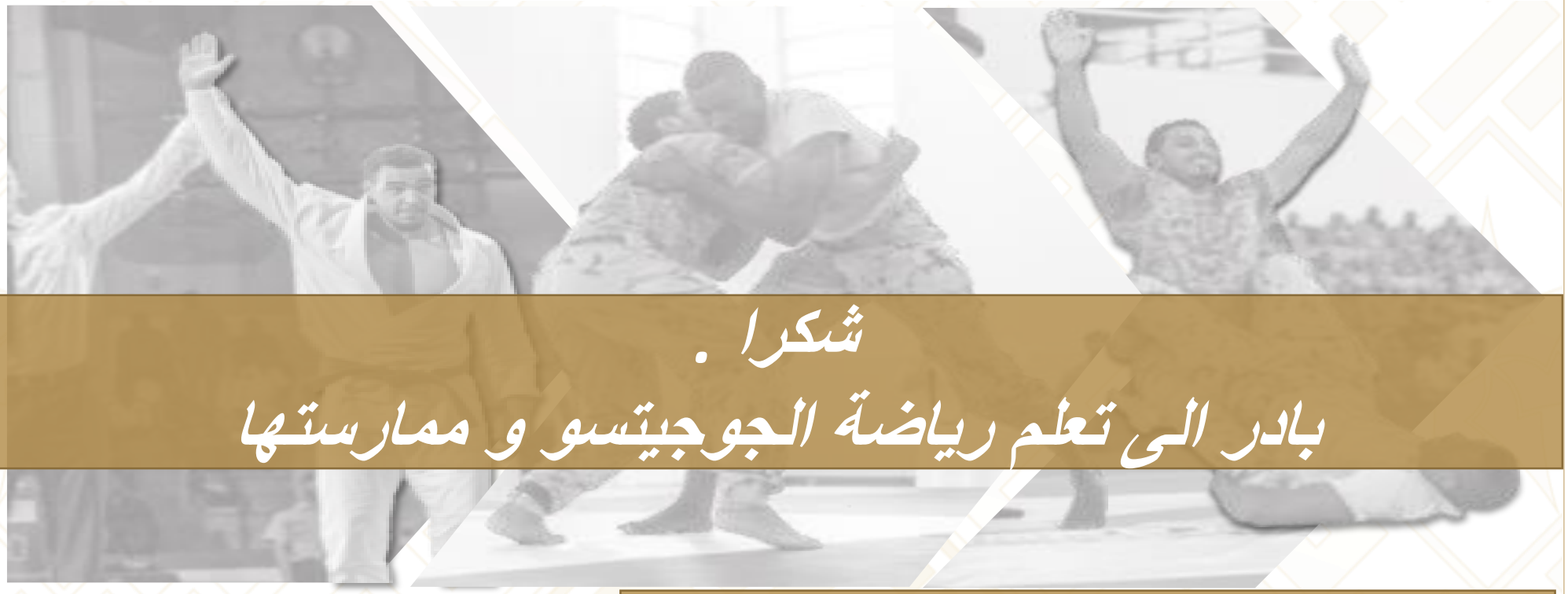
SCOTT, Steve. *Imobilizações de Deslocamentos em Lutas de Solo*. Brasil. Madras, 1ª Edição, 2011.

SOUZA, I., Souza, I. Guia prático de defesa pessoal: Jiu Jitsu. São Paulo: Escala 1, 2004.

THOMAS, WILLIAM. *Quais as principais valências físicas desenvolvidas, na prática de Jiu Jitsu.* Porto Alegre. IPA, 2000.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH



# شكرا .
# بادر الى تعلم رياضة الجوجيتسو و ممارستها


**Master Bruno Vercosa**
bjvercosa@gmail.com
+971 0564806730