

التحضير البدني في فن الأيكيدو وأهميته في ظل غياب المنافسة

محمد مزاور (طالب دكتوراه)

د. ماهر باشا صبيبة

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

الملخص

يسعى الإنسان بفطرته أن يمتلك جسما قويا سليما يمكنه من مواجهة ومجابهة الصعاب التي تحملها الحياة، كما يسعى أن يكون الأفضل مقارنة بغيره، و الفوز في ألعابه ورياضته. ويعتبر التدريب الرياضي المنتظم من أهم العوامل المؤدية إلى ذلك وإلى تحقيق الإنجاز الرياضي، وإذا كان التدريب الرياضي كذلك فإن التحضير البدني لا يقل أهمية عنه بالنسبة لبقية أنواع التحضير (المهارى، والخططي، والمعرفي، والنفسي، والتربوي...) فهو القاعدة التي تبنى عليها بقية الإعدادات. وقد جاء هذا المقال ليبين بأن التحضير البدني ليس مقتصرًا فقط على الأنشطة البدنية والرياضات التنافسية فقط، بل يتعداه إلى الأنشطة غير التنافسية، كما هو الحال بالنسبة للفنون القتالية العريقة والتي يعتبر الأيكيدو واحدا منها.

الكلمات المفتاحية: التحضير البدني، الأيكيدو، المنافسة.

Résumé

L'homme a toujours projeté à avoir un corps saint et fort, lui permettant de confronter les difficultés de la vie, il projette aussi à être le meilleur par rapport aux autres, et à réussir dans ces jeux et sports.

L'entraînement sportif régulier est considéré comme facteur plus important qui permet de réaliser cet objectif, à condition que la préparation physique le soit également par rapport aux autres types de préparations (technique, tactique, cognitive, psychique, éducative...) Car elle est la base de toutes les préparations.

Cet article vise à démontrer que la préparation physique ne concerne pas uniquement les activités physiques et les sports compétitifs, mais aussi celles qui sont non-compétitifs comme les anciens arts martiaux, et l'aïkido est l'un d'eux.

Mot cle : La préparation physique, Aikido, la compétition

مقدمة

يهدف النشاط البدني والرياضي على اختلاف تعريفهما بالدرجة الأولى إلى الحفاظ على صحة الإنسان بكل جوانبها وصورها، إذ لا صحة حقيقية من دون حركة، وقد قيل في الماضي "في الحركة بركة"، والناظر في سيرة أسلافنا الذين فتحوا الدنيا يرى نماذج لم يرى التاريخ مثلها، إذ حثّ ديننا الكريم على النشاط البدني وممارسة الرياضيات بأنواعها، وقد جاء كلام نفيس عن ابن القيم عند تعرضه للرياضة حيث يقول: "أن الحركة هي عماد الرياضة، وهي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي، وتعود البدن الخفة، والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات، وتبعد جميع الأمراض المادية، وأكثر الأمراض المزاجية، إذا استعمل القدر المعتدل منها في دقة، فكل عضو له رياضة خاصة يقوى بها...، وأما ركوب الخيل، ورمى النشاب، والصراع، والمسابقة على الأقدام فرياضة البدن كله، وهي قاله لأمرض مزمنة" (ابن القيم، 1998: ج 4، 226).

غير أن حصر الرياضة في جانبها التنافسي، خاصة في القرن الماضي، جعل الاحترافية وتحقيق الألقاب وحصد الميداليات والكؤوس هدفا لذاته، بينما تعتبر الرياضة التنافسية نوعا واحدا فقط من أنواع الرياضة، إذ هناك أيضا أنواعا أخرى من الممارسات الرياضية مثل الرياضة الترويحية، والرياضة العسكرية، والرياضة من أجل الصحة، والرياضة المدرسية، والرياضة للجميع وغير ذلك.

وحتى الفنون القتالية العريقة في دول الشرق الأقصى لم تسلم من ذلك، حيث تحولت الكثير من تلك الفنون إلى رياضات تنافسية، مما دفع إلى تغيير تقنياتها، ووضع قوانين لها؛ كما أسست لها أحكاما رغبة منها في الانفتاح على الغرب، وبهدف مواكبة الحركة العالمية لاسيما مع إعادة بعث الألعاب الأولمبية على يد بيار دو كوبرتان ابتداء من سنة 1896؛ في حين بقيت فنون أخرى قليلة محافظة على أصالتها ومبادئها منها فن الأيكيدو، الذي بقي خاليا من أي شكل من أشكال المنافسة، مما حدا بالبعض إلى التساؤل عن مصير الفنون القتالية غير التنافسية، بل أن البعض يؤكد على التقليل من أهمية التحضير البدني في هذه الرياضات، على العكس من الرياضات الأخرى التنافسية التي تتطلب ذلك بقصد الفوز بالميداليات والمراتب الأولى، ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تسعى للكشف عن أهمية التحضير القتالي للفنون القتالية غير التنافسية أيضا، من خلال دراسة فن الأيكيدو كمثال عن هذه الرياضات، فالإلى أي مدى يعتبر التحضير البدني في فن الأيكيدو مطلوبا رغم كونه فنا رياضيا غير تنافسي؟

لتفصيل هذا الموضوع لا بد من التعرض لمفهوم التحضير البدني، ثم الحديث عن فن الأيكيدو، تعريفه وتبيان خصائصه، وأخيرا تناول مدى أهمية التحضير البدني في الأيكيدو.

أولا- التحضير البدني:

يعتبر التحضير البدني بالنسبة للأداء الرياضي بمثابة القواعد بالنسبة للشعر، فعند تصفح مؤلفات التدريب الرياضي نجد أن الكتاب والمختصين يستعملون مصطلحات عديدة ومتباينة للدلالة على هذا الموضوع، فمنهم من استعمل مصطلح الإعداد البدني، ومنهم من استعمل مصطلح اللياقة البدنية، في حين استعمل آخرون مصطلح القدرات البدنية والحركية أو الخصائص الحركية الأساسية، أو متطلبات الأداء الحركي، أو شروط الأداء الرياضي العالي، أو القابليات البدنية والحركية (الجميلي، 2011) ويسمى Weineck Jürgen بالعوامل البدنية الشرطية والتنسيقية للأداء.

ويعود السبب في ذلك إلى أمرين اثنين: أحدهما اختلافهم في الترجمة من اللغات الأجنبية إلى اللغة العربية، حيث كل مؤلف يستخدم مصطلحا مغايرا للآخر، مما يشتت فكر القارئ ويوهم المتصفح باختلاف المعاني تبعا لاختلاف المباني؛ ويتلخص الأمر الثاني في تأثر هؤلاء الكتاب والباحثين بالمدارس الأجنبية التي درسوا فيها، حيث نجد هناك من تأثر بالمدرسة الشرقية أو بالمدرسة الغربية.

1- التحضير البدني (المفهوم والأهمية):

يعتبر التحضير البدني من أهم أقسام عملية التدريب، بل تعد الأقسام الأخرى كلها تابعة له، فهي لا تؤدي ثمرتها إذا كان هناك خلل في التحضير البدني، فالإعداد التقني لا يصح إذا كان نقص في الإعداد البدني، ولا يتمكن الرياضي من تنفيذ خطة اللعب إذا لم يكن إعداد البدني في المستوى المطلوب وهكذا.

ومن هنا تتجلى أهميته بوصفه عاملا أساسيا ومهما للأداء، وتحقيق الانجاز الرياضي؛ كما أنه عامل مهم في تقليل أخطار الإصابات الرياضية، وهو يساهم أيضا في إعادة تأهيل الرياضي المصاب، ومرافقته من أجل العودة إلى الممارسة ومن ثم المنافسة.

ويعتبر التحضير البدني جزءا لا يتجزأ من التحضير والإعداد الرياضي، وهو الفضاء المنهجي الذي تبنى عليه المقاربة الخاصة للتدريب والذي يساهم في تطوير قدرة أداء الرياضي، عن طريق التعامل مع الوسائل المادية الضرورية في الاختصاص الرياضي.

يعرف محمد حسن علاوي الإعداد البدني بأنه إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية، وهو أيضا تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية. في حين يعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته.

وحسب ميشيل براديه Michel Pradet (1996) فإن جميع إجراءات التدريب المنظمة والمتسلسلة التي ترمي إلى تطوير واستخدام الصفات البدنية، يجب أن تظهر بشكل دائم على كل مستويات التدريب الرياضي، وتوضع في خدمة الجوانب الفنية والخطية الأولية للنشاط الممارس. (Pradet :1996).

2- أنواع التحضير: يقسم التحضير البدني إلى أقسام أشهرها:

- **التحضير البدني العام PPG:** وهو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي مهما كان نوع الرياضة والنشاط الممارس؛ وعادة ما يكون هذا النوع من التحضير في بداية الموسم الرياضي؛ ومن خصائصه أنه شامل لجميع عناصر اللياقة البدنية، وأن التمرينات المستخدمة فيه غير تخصصية، وأن الفترة الزمنية له تعتبر قصيرة مقارنة بغيره، كما تستخدم فيه طريقة التدريب المستمر.

- **التحضير البدني الخاص PPS:** ويقصد به رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة، حيث يستخدم في هذا النوع من التحضير زمنا أطول من غيره، كما أن الحمل التدريبي يتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة التحضير البدني العام، وأن كافة التمرينات المستخدمة طبيعتها تخصصية تتطابق مع حركات وتقنيات النشاط الممارس، ويستخدم فيها أيضا طريقة التدريب الفكري وطريقة التدريب التكراري. (حماد، 2008: 145)

- **التحضير البدني الإضافي PPA:** ويهدف هذا التحضير إلى تطوير الصفات البدنية الأكثر خصوصية بالنشاط الرياضي الممارس مع الشكل المختار في الجانب التقني الخطي والخصائص الفردية للرياضي، كما يركز هذا التحضير وعلى عكس التحضير العام على نقاط القوة؛ وتزيد أهمية التحضير البدني الإضافي في فترة ما قبل المنافسة. (Pradet : 1999)

وقد ظهرت في وقت قريب مصطلحات أخرى للتحضير البدني منها:

- **التحضير البدني المنفصل (P.P. Dissociée):** حيث تكون الحصص التدريبية البدنية، والحصص التقنية أو الخاصة منفصلة كل واحدة على حدة، وهذه الطريقة تؤمن تنمية مجموعة من الصفات البدنية المستهدفة؛ فالتحضير البدني منفصل عن الخصوصية من أجل التحكم في تنمية القدرات في المستويات المطلوبة من مهمة الرياضي.

- **التحضير البدني المرتبط (P.P. Associée):** في هذا النوع من التحضير يقتسم المدرب والمحضر البدني وقت الحصة التدريبية، مع مناسبة أعمال العمل وتدخلاتهم بالتناوب، فمثلا:

1. التسخين يكون للمحضر البدني؛ 2. العمل التقني للمدرب؛ 3. السرعة للمحضر البدني؛ 4. العمل الخطي جماعي جزئي للمدرب؛ 5. تقوية عضلية للمحضر البدني؛ 6. العمل الخطي جماعي إجمالي للمدرب؛ 7. عمل هوائي+ العودة إلى الهدوء/ التمديد للمحضر البدني. و هنا تجدر الإشارة إلى أنه إذا كان للمدرب المهارات اللازمة يمكنه أن يقوم بهذا التسلسل.

- التحضير البدني المدمج أو المتكامل (P.P. Intégrée) (Aubert, 2002 :

ويظهر في هذا النوع بعدين اثنتين هما: مدمج فيما يخص الممارسة الشاملة، يعطي التحضير البدني هنا الهيمنة في العمل (السرعة، المداومة، التحمل، التقوية العضلية...) من خلال أشكال خاصة (الألعاب، القتال، التبادلات...) وهذه مقارنة ضمنية في تكوين وتدريب الرياضيين الشباب، فهم يحضرون أنفسهم بتكرار المقاطع التكتيكية أو تعاقب الحركات التقنية، ومع ذلك فمن المستحيل ضبط الجهود بدقة وتحديد طبيعتها. كيف يتم تطوير القدرة الهوائية في الألعاب، السرعة أو القوة في حالات المعارضة العشوائية المعتمدة على الاستجابات التقنية التكتيكية؟ وإذا كان الهدف تحويل القدرات البدنية إلى التقنية الحركية، فيمكن أن يدمج التحضير البدني تمارين واردة من تحليل المهمة الرياضية: كل صفة بدنية مطلوبة في أشكال حركية خاصة بالنشاط الممارس في ضوء القيود البيوميكانيكية، والطاوية. ويسهم التحضير المدمج في الشد النهائي عندما لا تكون تنمية الإمكانيات محط اهتمام، بل على العكس من الكفاءة في الالتزام التقني - الخططي في هذه المرحلة. ولإشارة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار الحصص الخاصة طوال الموسم الرياضي من خلال مثل الأحمال الكثيرة للتحضير المدمج بالإضافة إلى التحضير البدني القائم وترجيح تعديله.

ثانيا - فن الأيكيدو:

يعتبر الأيكيدو أحد الفنون القتالية اليابانية الحديثة، وهو يستمد أصالته من جذور فلسفة وثقافة بلاد الشمس المشرقة، ظهر هذا الفن للوجود بهذه التسمية بعد الحرب العالمية الثانية، على يد مؤسسه الأستاذ مورييه يوشيبا (1883-1969) بعد أن كان يطلق عليه عدة تسميات مثل يوشيبا أيكي جوجيتسو (Ueshiba aiki jujutsu) ثم أيكيبودو (aikibudo)، ثم استقر على تسميته بالأيكيدو (Aikido). وتجدر الإشارة إلى أن هذه التسميات ليست مجرد اختيارات شخصية عشوائية بقدر ما يعبر كل اسم منها عن محطة فكرية فلسفية، إذ تعتبر المحطة الأولى مرحلة تدمير الخصم وانهاء وظائفه وتسمى هذه المرحلة بـ Jutsu، حيث الهدف من الممارسة تحطيم وتدمير الخصم والقضاء على الصراعات. بينما تمثل المحطة الثانية محطة السيطرة والتحكم في الصراعات، وتسمى هذه المرحلة بمرحلة Do إذ على عكس سابقتها لا تهدف إلى تدمير الغير بل تهدف إلى احتوائه من خلال التحكم والسيطرة عليه. في حين ختمت هذه المحطات بأسمى وأنبل الفلسفات التي عرفتها الإنسانية ألا وهي فلسفة السلم والتعايش مع الآخر والحفاظ على سلامة الغير ولو كان خصما، والأخذ بيده من أجل تكوين عائلة واحدة.

وقد ترك مؤسس الأيكيدو عدة كتابات في هذا السياق منها قوله " الأيكي ليس فن لقتال العدو، هو ليس تقنية تدمير للخصم، هو سبيل انسجام الكون الذي يجعل من الإنسانية بيتا واحدا".

وينقسم اسم الأيكيدو إلى ثلاثة أقسام هي: أي وتعني الانسجام، الاتحاد، الحب، كي: وتعني الطاقة، ودو: تعني السبيل والطريق النهج، ومنه يعرف الأيكيدو لغة على أنه سبيل انسجام الطاقات.

أما من الناحية الاصطلاحية فهو فن قتالي أسسه مورييه يوشيبا، وأطلق عليه التسمية الحالية في سنوات الأربعينيات، وهو يخلو من أي شكل من أشكال المنافسة، يتميز بتقنيات قتالية ذات فعالية عالية، تتميز بالحركات الدائرية، الهدف منها إخلال توازن الزميل ليسهل التحكم والسيطرة عليه.

يعتبر مؤسس فن الأيكيدو مورييه أوشيبا الملقب بـ "O sensei" أي الأستاذ الكبير أو أستاذ الأساتذة من أهم الشخصيات في عالم الفنون القتالية اليابانية، ولدت هذه الشخصية الأسطورية في عهد عصرنة اليابان، في قرية تانابي Tanabé تقع على بعد 300 كلم جنوب أوزاكا، تابعة لولاية واكاياما Wakayama ، مطلة على المحيط الهادي.

ولد مورييه يوشيبا في 14 من شهر ديسمبر سنة 1883؛ كان ضعيف البنية هزيلا منذ مولده وبقي الحال على ذلك في طفولته، ونشأ في أسرة عربية ومهمة، حيث كانت عشيرة يوشيبا من أهم الأسر لكونها كانت تمتلك وكالة لصيد أصداف المحار، وكان أبوه لأزيد من عشرين سنة عضوا بمجلس القرية، وكانت أمه مولعة بالفنون والآداب، وكانت امرأة ورعة متعبدية، وكان مولعا أيضا بالحساب والعلوم الطبيعية والفيزياء، وشغوبا بمطالعة الكتب، حتى خشي عليه أبوه، فأرسله لكي يمارس السومو sumo (المصارعة اليابانية التقليدية)، والمشي والسباحة، حتى أصبحت تقليدا له.

قضى معظم طفولته وشبابه في الهواء الطلق على ضفاف المحيط، وفي الحقول وفي الجبال، وهنا تعلم أسرار الطبيعة وفهم ازدواجيتها فتارة تكون طاقتها مفيدة وتارة مرعبة مخيفة، وفي إحدى الليالي تم الاعتداء على والده من قبل معارضين سياسيين لهن فتعلم مورييه من تلك الواقعة شيئا أساسيا حول طبيعة البشر، وأدرك بأنه ينبغي أن يكون صلبا بما يكفي للتغلب على القوة الغاشمة، عندها قرر أن يولي جسمه عناية بالغة ويسهر على تقويته، ليكون قويا بل أكثر قوة للتغلب معارضي أبيه السياسيين الذين طالما ضايقوه واعتدوا عليه. (Stevens, 2004: 15).

بدأ اسمه يشتهر في أوساط الجنود اليابانيين لما تم قبوله ضمن جنود الاحتياط في الجيش الامبراطوري حيث كان دوما في طليعة النشاطات كأحد أبطال السومو، تولى عن الخدمة العسكرية بعد انتهاء الحرب اليابانية الروسية بعد ممارسته العديد من الفنون الحربية في هذه الفترة، وفي ربيع 1910 قرر أن يطلب الذهاب ليستوطن في هوكايدو الواقعة في الحدود الشمالية لليابان أين منحت الحكومة منح ومساعدات لمن يرغب في استيطان تلك المنطقة، فاختار الذهاب من أجل تغيير الجو ومن أجل خوض تجربة جديدة بعد التي قضاها في الخدمة العسكرية، فكان الرائد في هوكايدو، هناك التقى بالأستاذ الأسطورة سوكاكو تاكيدا Takida أستاذ مدرسة جوجوتسو دايتو ريو Jujutsu Daito ryu، في سنة 1915 حينما كان عمره وقتها 32 سنة، وكان للقاء في فندق هيساتا أنجارو Hisata Engaru، أعجب تاكيدا بمورييه وقال "عندك إمكانيات وقدرات خاصة، سأمنحك إذن تعليمي" ومنها أصبح مورييه تلميذ الأستاذ تاكيدا، ومكث معه شهرا في ذلك الفندق يأخذ تعاليمه، وفي سنة 1916 استضافه للإقامة في قريته.

في سنة 1931 شيد الكوبوكان مبنى الدوجو الدائم مع مسكن له في واكاماتسو شو Wakamatsu-cho، أحد أحياء طوكيو، سمي هذا المبنى الكوبوكان ومعناه قاعة نبلاء الفنون القتالية. وأخذ في استقبال الأوشي ديشي Uchi deshi و هم التلاميذ المقيمين الذين ينقرغون كلية للتدريب و التعلم، حيث كانت معايير الانتقاء جد قاسية، ونظرا لتلك الشروط لم يكن يتجاوز عدد التلاميذ في تلك المرحلة العشرة تلاميذ، وزادت شهرة الدوجو حتى أصبح يعرف بدوجو الجحيم، وأصبح يوشيبا أستاذ البودو الأشهر في الوطن، وأخذ يدرس في المدارس الأساسية والأكاديميات العسكرية، وكان يعطي دروسا لأفراد الأسرة الإمبراطورية، إضافة إلى ضباط الشرطة والجيش ورجال الأعمال، حتى أصبح يتلقى راتبا من الحكومة يعادل تقريبا راتب الوزير. ومع اندلاع الحرب العالمية الثانية، اعتزل في منطقة إيواما رفقة بعض تلامذته ليمارس معهم الفن الذي أسسه سنة 1942.

توفي مورييه يوشيبا وهو في سن أربع وثمانين سنة، صبيحة يوم 26 أبريل 196، وكانت كلماته الأخيرة " الأيكيدو هو للعالم أجمع " (Stevens, 2004: 74).

خصائص الأيكيدو: يختص فن الأيكيدو عن غيره من الفنون القتالية بخصائص عديدة أهمها:

1. غياب المنافسات
2. عدم الاعتماد على قوة العضلات بل الاعتماد على قوة الخصم.
3. مراقبة الخصم والتحكم فيه من غير إلحاق الضرر به أو جرحه.
4. تقنيات الأيكيدو بسيطة وسهلة في متناول الجميع (شباب، أطفال، شيوخ، ذكور وإناث).

5. تقنيات الأيكيدو تعتمد على نظام إخلال توازن الخصم للسيطرة عليه وذلك باعتماد الحركات الدائرية.

6. نقطة القوة في الأيكيدو تتجلى من خلال التحركات والتقلات.

فلسفة غياب المنافسة في الأيكيدو:

يرى ماتيف أن "المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (عماروش، 2012: 16) ؛ وهذا لا يتعلق بممارسة فن الأيكيدو التي ليس فيها أي شكل من أشكال المنافسة لكونه أولا بودو (Budo) وليس رياضة، و البودو و الذي هو مصطلح ياباني يعبر بشكل رئيسي عن الفنون القتالية التي ظهرت بين منتصف القرن 16 ومنتصف القرن 20، وما يرافقها من ممارسات أخلاقية وروحية، مثل الكراتي، والجودو، والكاندو، والأيكيدو وهم ورثة التقنيات الحربية في القرون الوسطى والمسماة "البوجوتسو"، ولكون المنافسة ثانيا تختلف اختلافا جذريا مع فلسفة الأيكيدو المبنية على روح الانسجام والوحدة، وحب الفوز والانتصار على الغير يظهر جليا من خلال المنافسة مما يجعل أي شكل من أشكال الانسجام مستحيلا (Ueshiba, 2004: 16)، ولعل المنافسة الوحيدة التي توجد هي المنافسة مع الذات والتغلب على الأنا خدمة للغير، ولذلك يقال لا توجد منافسة في الأيكيدو ولكن يوجد فيه أبطال.

فوائد ممارسة الأيكيدو: ممارس الأيكيدو يجني من خلال الممارسة فوائد كثيرة و متنوعة فعلى سبيل المثال:

1. **من الناحية التربوية:** من مميزات الأيكيدو إحترام "البوشيدو" وهو رمز الشرف والأدب التقليدي للفنون القتالية اليابانية والروح الخاصة للاعنف، وهي تسمح للممارس باكتساب القيم العالية كالتواضع والطيبة والإخلاص والشجاعة والشرف والوفاء والتحكم التام في النفس مع الثقة الكبيرة، ونبت العنف بكل أشكاله، وتحسين الاتصال بالآخرين، وزيادة على كل هذا اكتشاف الثقافة الشرقية.

2. **من الناحية الجسمية والصحية:** ممارسة الأيكيدو يحسن الصحة بفضل التطوير المنسجم لكافة أعضاء الجسم، وارتفاع نسبة الرشاقة، وتصحيح الهيئة (العمود الفقري) ومراقبة التنفس، والاسترخاء، والتحمل.

3. **من الناحية التقنية:** إن دراسة الحركات تفرض على الممارس دراسة مبدأ اللاتوازن، ومعرفة الطاقة وكيفية استخدامها، وترقية الأفعال اللاإرادية، والتركيز الجيد، كل ذلك يتيح للممارس فرصا أكبر للدفاع عن النفس.

ثالثا - التحضير البدني في الأيكيدو: يمر التحضير البدني في الأيكيدو بعدة مراحل، ويتطلب تنوعا في التقنيات والوضعيات:

1 - جومبي دوزا Jumbi Dosa: (52 : Tamura, 1986)

يسمى التحضير لممارسة الأيكيدو "جومبي دوزا" Jumbi Dosa، وهو في الحقيقة مجموع التحضير الذهني، والتنفسي، والمفصلي، والعضلي، والفيسيولوجي، والطاقي، المستخدم قبل ممارسة وتطبيق التقنيات، وهناك طريقتين لتطبيق هذا التحضير وهما:

- تاندوكو دوزا Tandoku Doza وهو العمل الفردي.

- سوتاي دوزا Sotai Doza وهو العمل الثنائي.

وللعمل توجد علاقة وطيدة بين هذا العمل وبين تطبيق التقنيات، لذا ينصح الخبراء بإعطاء أهمية كبيرة والعمل بجدية في هذه المرحلة، ولا تؤخذ على أنها عبارة عن تسخين وإحماء للجسم فقط إذ الأمر ليس كذلك، فهي طريقة تهدف إلى تكوين وإقامة الجسم والعقل من خلال تطوير الاستقرار الذهني المبني على التركيز العقلي على التنفس (kokyu ryoku)، على الطاقة الداخلية (ki no nagare)، وعلى الهيئة (shisei)، وعلى وضعيات الجسم التي تشكل الأساس في تنفيذ التقنيات.

فالأمر يتعلق بالاستماع للجسم، لإحساساته، وتربيته على الشعور الجيد بما تحمله كل حركة أو تمرين. و التكرارات العديدة تسمح ببناء ذاكرة الجسم، حيث هذا الأخير لا ينسى ما تعلمه، حتى بعد مضي سنوات عديدة دون ممارسة، فالجسم لا ينسى ولو بعد مرور سنوات كثيرة ركوب الدراجة أو السباحة إذ الجسم حركاته المناسبة، والتي تعد من المكتسبات و بالطبع لابد من تخزين جميع تلك الحركات الصحيحة المرتبطة بالأحاسيس والتصورات الملائمة في ذاكرة الجسم لكي تصبح فعالة وإلا فإن خطر الآثار السلبية عند تنفيذ التقنيات ستكون عديدة وواضحة. وإذا ما كانت كذلك، صعب واستغرق وقت أطول لتصحيحها.

وفي حالة الشك من صحة الحركة فإننا نركز على ما نشعر به أثناء مختلف مراحل التنفيذ الممكنة، ونصغي دائما لأجسادنا، حيث في كثير من الأحيان نجد التنفيذ الصحيح الذي يرضي الجسم، ونتعلم أيضا كيف نشعر ونطور الأشكال الصحيحة للحركات التي نجدها في تقنيات الأيكيدو وبالتالي يصبح هذا الإعداد العمل الضروري والأساسي لممارسة الأيكيدو، وهو قاعدة العمل الأولى.

و تعد حركات الإعداد لا نهاية لها مثلما أن تقنيات الأيكيدو لا نهاية ولا حصر لها، ولا ينبغي أن يكون الإعداد في أذهان الممارسين عملا رتيبيا روتينيا، وتمارين لا طائل منها سوى الإحماء والتعرق أو المعاناة جسديا وإنما هو، في حقيقة الأمر، عمل قاعدي خالص في تكوين الجسم والعقل.

وهنا يعطينا الأستاذ طامورا نموذجا لإعداداته وتحضيره (الذي مارسه مع أستاذه يوشيبا) ترتيبا في تنفيذ الإعداد البدني واضعا بذلك علاقة تامة مثالية بين الجسم والروح، مؤكدا في تعاليمه بشكل خاص على الروح والطريقة التي يجب أن تتم بها التدريبات، وقد تبدو طريقة إعداد الأستاذ طامورا نفسها لأزيد من عشرين سنة ولكنها في الحقيقة متغيرة كثيرا في العديد من التفاصيل: مثل وضعية القدمين، واليد، والأصابع، وكيفية التنفس من الأنف أو الفم، مما جعل التصور مختلفا وأيسر، مما يسهل بلوغ الهدف المرجو.

2- التركيز (كوكورو نو جومبي دوزا (Kokoro no Jumbi Dosa) (Page : 7)

ليس لهيئة سايزا seiza أي لغز أو غموض، وهي ليست تعبيراً عن وضعية دينية، فهدفها الوحيد أن تسمح للممارس بجمع كل قواه، ولم طاقته المتفرقة، فهي تحضير نفسي فسيولوجي. هذه الوضعية هي القطيعة المؤقتة مع العالم الخارجي، الخطوة الأولى على طريق الأيكيدو الحالة الوحيدة من القابلية الخاصة تسمح بحصولها. وبغض النظر عن السياق الروحي، فإن هيئة سايزا تسمح بتنظيم فيزيولوجي حقيقي، الهيئة، والتنفس، والهدوء، وهي تعمل على التجديد، والتحفيز، والتوازن، ولها أيضا تأثير على الجهاز التنفسي والهضمي، وعلى كل الوظائف الفسيولوجية الأخرى.

3- التنفس (ميتاما شيزوم (Mitama Shizume):

الساقين متباعدتين، على عرض الكتفين، الوقوف باعتدال، العينين نصف مغلقة، فتحة الشرج مغلقة، الأصابع مضمومة لبعضها، التنفس بالاستنشاق بعمق مع وضع الهواء داخل السايكا تاندن ببطء، ثم الزفير ببطء أيضا ولأقصى حد مع استحضار معنى الوحدة مع الأرض و السماء.

4- أمنو توري فون (Ameno Tori Fune): (Tamura,1986 : 53)

يأتي هذا الاسم من حركة المجدف الياباني، في بداية الحركة يكون الرأس مستقيماً، الرجل اليسرى للأمام، عند الاستنشاق في نفس الوقت تنظم اليدين إلى الأمام أفقياً، الجزء العلوي منحني للأمام قليلاً، ثم يعتدل فيما يجلب كلتا ذراعين على جسمه بسحب المعصم فوق الوركين.

ينبغي أن تكون أصوات kake goe قوية خاصة ومعاشة بكثافة، فتكون من جهة اليسار ببطء "اي هو، اي هو، ..."، ومن جهة اليمين بوتيرة متوسطة "اي سا، اي سا،..". ثم من اليسار بسرعة "اي اي، اي اي،..". تكون القوة

البدينية مركزة في السايكا تاندين الممتلئة بقوة الكي؛ ويجب ممارسة هذا التمرين مع فكرة وجوب الذهاب نحو الحالة المثالية دون إلهاء، وتوجيه كل الطاقة نحو الهدف.

5- فوري تاما Furi Tama:

يبين كل سلسلة من أمنو توري فون تجلب الطاقة نحو الخارج، اليدين مضمومتين حسب مثل طقوس الشيننتو، النزول نحو المركز (هارة)، الكتفين منخفضتين وفي استرخاء تام، القوة مركزة في "التاندين"، اليدين مجتمعتين اليسرى فوق اليمنى، ممسوكة بحزم، ويقوم بهز اليدين أمام التاندين من الأسفل نحو الأعلى بأسرع ما يمكن. ويجب تركيز النظر بين الحاجبين بالرغم من كون العينين مغلقتين، تخيل أنك ترمي حجر في الماء الهادئ، وأن الموجات تصف دوائر كبيرة على نحو متزايد وتبتعد إلى ما لا نهاية. وبواسطة فوري تاما الكي (ki) يغزو جسمك مثل الموجات التي تشغل اتساع البحيرة.

6- أكي تايسو Aiki-Taiso (Page : 10):

وهي عبارة عن تمارين عضلية خفيفة ليست فقط من أجل إعداد الجسم لممارسة التقنيات، ولكن تسعى أيضا إلى المحافظة على الصحة، ومع هذا العمل الذي يبدو فيه الجهد البدني جليا، ينبغي الحفاظ على المبادئ الأساسية للأيكيدو مثل الشيزي (الوضعية) - الكوكيو ريوكو (قوة التنفس) - كينو ناكاراي (الاشعاع الطاقوي) الخ ... وفي هذا المقام نقترح بعض التمرينات منها:

أ. تمارين خلق الحلقات الدائرية وتكون بوضع الكفين على بعضهما البعض والقيام بحلقات أفقية وعمودية مع تدوير الوركين والبقاء في اتصال دائم مع المركز.

ب. تربيع اليدين وثني الركبتين، الانحناء مع حركة الجسم للأمام، وأثناء الصعود الذراعين يستنشق جيدا حتى يبلوغيهم إلى الوجه، ويقوم بعملية الزفير أثناء رجوع الذراعين إلى مركز الجسم.

ج. تانشي Ten Chi: أو تمارين تكامل الانسان بين السماء والأرض، من دون انحناء الظهر، نقوم بثني الساقين نقوم برفع كرة وهمية من الأرض لرميها في اتجاه السماء.

وتظل اليدين والذراعين طوال القيام بالحركة قريبتين من الجسم، حيث هناك نوع من الارتفاع الروحي المسابر للتنفس (كوكيو). وفي جميع تلك الحركات تكون أخصم القدمين ملتصقتين بالأرض، بحيث يبدو استحالة استئصال الجسم، وهنا ينبغي استحضار مفهوم المركز في كل مكان وفي كل وقت؛ ويجب أن تولد الطاقة من مركز السايكا تاندين الموجود أسفل البطن، وهي قوة تربطك بأقصى عمق في الأرض، ويكون هذا الشعور أقوى منه عندما تكون الحركة في اتجاه الأعلى عند الزفير، ثم يضرب في اتجاه الأرض CHI، ولا تتلخص الفكرة في ضرب الأرض ولكن في رمي الطاقة الداخلية للإنسان إلى أعماق حد في الأرض، أين توجد جذوره وجذور كل كائن حي في الأرض.

7- كوكيو دوزا Kokyo Dosa :

- رفع اليدين أفقيا فوق الرأس مع الاستنشاق، ترك الهواء داخل السايكا تاندين، جلب اليدين على ارتفاع الكتفين

مثمما يتمدد المستيقظ صباحا، ثم يقوم بعملية الزفير ببطء عن طريق الفم، ثم يمدد الذراعين على ارتفاع الوركين، اليدين مفتوحتين، الاستنشاق مع الارتفاع على أطراف الأصابع، ثم الزفير مع جلب اليدين وتوحيد أظهرهما، أماما في المركز مع إمالة الصدر أماما.

- فتح اليدين، النظر إلى السماء ثم يجلب اليدين بشدة إلى الأمام مع تمديد الذراعين أفقيا إلى الأمام. ومصدر هذه الحركة البوذية الشيننتو حيث كانت تؤدي في المعابد القديمة في اليابان من أجل استدعاء الكامي وهي آلهة اليابان سابقا. وبعد كل تمارين التنفس السابقة يأتي دور دق الجسم بأقصى عدد من الضربات ونحن هنا بصدد تنظيم الطاقة الداخلية بواسطة تقنية التدليك الجزئي بالقرع وهو يؤدي إلى تنبيه عصبي بسيط لكل أنحاء الجسم.

بالإضافة إلى ذلك فإن القرع والتطويل على الجسم أثناء الإعداد البدني يكون له تأثيرات فيسيولوجية عديدة منها:

- القرع على العضلة الشبه منحرفة على مستوى الكتفين تؤدي إلى استرخاء العضلات وتنشيط القلب والرئتين، والتي تنفذ على الإبط الأيمن تعمل على وظائف الكبد والطحال والهضم.
- الضربات الخفيفة على الضفيرة الشمسية تعمل على استرخاء إخفاء التوترات والقلق في حين تعمل على المعدة.
- القرع والتطويل على الوركين والظهر وأسفل الظهر تعمل على وظائف المفاصل، المثانة والأجهزة للمفاوية.
- القرع الإيقاعي على الإبطين تكثف وتعزز وظيفة الجهاز التنفسي، الغدة الكظرية، على اتساع وتضييق الأوعية الدموية.
- الضرب على الفخذين يحفز الكبد والتمثيل الذاتي.
- الضرب على اليدين له تأثير تنظيمي على الهضم، والضربات الصغيرة على عضلة الساق تنظم الإفراز الغدي وعمل الغدد الصماء.

8- أوتاكي بي (Otake – bi (kiai):

الأصابع متداخلة نحو الأسفل، ترتفع اليدين نحو الأعلى مع الاستنشاق، ثم النزول نحو المركز (الهارة) بكياي قوي وهو ما يعبر عن نتاج انسجام بين الزفير وقوة الكي. أوتاكي بي هو انفجار لكل الطاقات المجتمعة، أوتاكي بي هو فرض الوجود بالقوة التركيز عن طريق الإيحاء الذاتي.

9- تمديد عضلات الساق

10- كيباداشي (Kiba Dachi):

هبوط للعمود الفقري مع وضعية انحناء للأمام، أو واقفا اليدين مجتمعتين فوق الرأس.

11- تي كوبي دوزا (Te Kubi Dosa):

تليين وتقوية مفصل المعصمين، وذلك بتطبيق تقنيات ايكيو، نيكيو، سانكيو كوتيايشي، يبدأ بالجهة اليسرى ثم اليمنى.

12 - حركات الجسم (طاي نو هانكا (Tai-No Henka):

- أيكيو دوزا (Ikkyo Dosa): يكون الوقوف في استقامة، الساقين متباعدتين قليلا، كف اليدين على البطن بين السرة والعمدة، وفي حالة تركيز تام، استنشاق الهواء مع إنزاله إلى البطن والحفاظ عليه لثانية أو اثنتين، تتقدم الرجل اليسرى ويرتفع الذراعين فوق الرأس مع الزفير، يجب أن تبقى أعقاب الأرجل ملتصقتين بالأرض مع الدفع بالرجل الخلفية نحو الأرض، مركز السايكا تاندين قوي، الأصابع ممدودة، إشعاع الطاقة « Kinonagare » يتصفح ويطوف بكامل الجسم لينفذ من أطراف الأصابع، الأصبع الصغير على وجه الخصوص قوي وموظف لقوة الطاقة « Ki » ، يكرر هذا التمرين بضع مرات على اليسار ثم على اليمين.
- شيهو قيري (Shiho Giri): (Ueshiba,2004:48) عند الانطلاق تكون الرجلين تقريبا مضمومتين لبعضهما، نرجع بالرجل اليسرى للخلف مع رفع اليدين فوق الرأس كأن نقوم برفع السيف مع الاستنشاق، على أن تكون كل هذه الأفعال في وقت واحد وفي حركة واحدة، ونكون هنا في وضعية هاسو كماي (Hasso Kamae) (الحماية المرتفعة) نقطع بإنزال الذراعين مع تقديم الرجل اليسرى مع الزفير التام وببطء، نكرر الحركة عدة مرات يمينا وشمالا، مع أخذ النفس العميق.

للقطع في الاتجاهات الأربع، نقطع أولا مثلما بيناه في الأعلى، ثم نرفع الذراعين فوق الرأس وندور 180° قبل القطع في الاتجاه المعاكس، ثم نقطع بتقديم الرجل اليسرى، بعدها الرجل الخلفية (يعني اليمنى) نتموضع إلى اليسار نرفع

الذراعين ونقطع بتقديم الرجل الخلفية التي هي اليمين، نرفع الذراعين فوق الرأس وندور 180° في الاتجاه الرابع ونقطع وهكذا.

يجب أن يمارس هذا التمرين الصعب في الكثير من الأحيان ويجب أن يستطيع الممارس أدائه بسرعة ولأطول وقت، لأنه يتطلب من الممارس أن يثبت بالأرض ويتمحور ثم يدير حوله الطاقات.

عندما كان مورييه يوشيبا يطلب من تلامذته القيام بهذا التمرين كان يقول لهم: « Kokore O Tsushi no Hajimi no oite Kudasai » أي كان يطلب منهم إيجاد مواقعهم، ووضع قلوبهم في بداية الكون، كان يدعو تلامذته لإيجاد المحاور الخاصة بهم و مراكزهم.

- **كوكيو دوزا Kokyu Dosa**: انطلاقاً من وضعية الرجلين ملتصقتين تقريبا، مع الاستنشاق يتم تحريك الرجل اليسرى إلى حد كبير حتى يصل إلى وضعية كيباداشي، يتم تدوير الوركين في نفس الاتجاه مع الزفير الذراعين واليدين مفتوحتين كأن يقوم برمي الأوكي، مع المحافظة على وضعية المثلث المشكل بين الذراعين ومركز السايكا تانندن أين يكون رأس المثلث.

• **طيساباكي Tai Sabaki**: التحضير لممارسة الأحيان قد ينتهي في بعض الأحيان بتكرار التقلات والذي نستعملها في تنفيذ كل التقنيات وتقادي وتجاوز واستباق جميع الهجمات.

الفعل Sabaku في اللغة اليابانية يدل على مجموعة من الأعمال المتنوعة مثل البيع، التوزيع، حل المشاكل... ومع كائجي آخر يضاف له معنى تصحيح وفرز الفوضى، إقرار ما هو صواب أو خطأ، التفريق، فرز الأشياء. Tai وتعني الجسم طيساباكي تعني أنه عندما يكون هناك شيء أو مهاجم يريد الوصول إليك، أو عدو يريد مهاجمتك، تقوم أنت بنقل أو تحريك جزء من جسمك لتسترجع الوضعية لصالحك. ولا يعني استرجاع الوضعية لصالحك ليس فقط الحفاظ على التوازن أو التوقع في مأمن، وإنما أن تتخذ موضع يمكنك من الهجوم في الوقت المناسب، في حين كان لمهاجمك كل الفرص في الإطاحة بك، لولا طيساباكي التي قلبت الوضعية، فهذه هي طيساباكي.

• **إريمي تانكان Irimi Tenken** إريمي: صورة الحرف إيري تعبر عن فكرة تجاوز مدخل، الدخول في مكان ما، ومي تعطي فكرة بطن الأم، الرحم، مع معنى الخلق، الامتلاء، إذن إريمي تعني الدخول، اللوج، الالتزام بعزم، القرار، الإيمان والاستقامة في عمل أو فعل، في مواجهة الزميل أو أي حالة أو وضعية من وضعيات الحياة، إريمي تعني أيضا التركيز على اختراق الأشياء، ومن هناك الوصول إلى المركز العاطفي "القلب، الوعي أو الضمير".

الرجل اليسرى إلى الأمام، ثم تتقدم أيضا نفس الرجل ثم تليها الرجل الأخرى ومع التنقل إلى اليسار، تدور الوركين 180°، الرأس يبقى في اعتدال، لا تنظر إلى القدمين، الكتفين في حالة استرخاء، الساقين مرتين في اتجاه الأسفل قليلا من أجل استخدامهما لامتناس الصدمات.

• **تانكان Tenken**: تان تعني التغيير، النقل كان تعني التبادل، الكتابة اليابانية لهذه الكلمة تتألف من عنصرين أحدها تعني العجلة، والثاني يشير إلى الحركة الدائرية.

ويعتقد الأستاذ تامورا أن استخدام تانكان لا بد من القيام بحركة دورانية و في هذه الحركة نغير الاتجاه، فالحركة دائرية وتعطي صورة العجلة التي تدور. فتانكان تستعمل لمعنى تغيير اتجاه خط السير، تغيير الرأي، تغيير الحالة الذهنية. الرجل اليسرى للأمام الدوران من جهة الظهر استخدام الرجل اليسرى كمحور للدوران، عندها يجد الجسم نفسه في الاتجاه المعاكس لوضعية الانطلاق، يجب الحفاظ على نفس المبادئ والهيئة مثل إريمي.

أثناء القتال كما في الحياة كل شيء يتحرك، كل شيء يتغير، والقدرة على التحرك بسرعة أمر ضروري، تمارين التقلات الممارسة هي وحدها التي تسمح بإدراك الوضعية الخاصة للجسم مقارنة بالخصم والتطور حوله دون إبداء أي معارضة أو مقاومة بينما تبقى سيد الموقف.

التنقل الصحيح يسمح لك بالخروج من النقطة المحورية من هجمات العديد من المهاجمين عندما تكون محاطا بهم.

- **شيكو Shikko أو التنقل بالركبتين:** التنقل بالركبتين جزء من التحضير، فشيكو يمكن أن تتم في خط مستقيم، وهو نوع من المشي للأمام لكن على الركبتين، أو بالدوران تايساباكي. يعتمد الجسم على قاعدة مثلثة الشكل، الركبتين هم رأسي المثلث على أن تكونا مبتعدتين عن بعضهما قليلا، القدمين ملتصقتين. أطراف الأصابع يشكلون الرأس الثالث للمثلث.

للتحرك للأمام نخطو خطوة بالركبة تتبعها الأخرى على أن تبقى القدمين متحدثتين تتأرجح يميناً وشمالاً من أجل متابعة حركة الركبتين، لا تأرجح الكتفين والذراعين، بل تتحرك بالمركز، ودوران الجسم يجب أن يكون موجه بحركة الوركين (المحور).

بالنسبة لشيكو في تايساباكي التنقل مماثل بالنسبة للوقوف، الدوران يميناً وشمالاً على الركبتين مع الحفاظ على مركز الثقل منخفضاً مثلما تكون ملتصقا بالأرض.

- **السقوط (أوكيمي Ukemi):** (Ueshiba,2004:23) : هو الأسلوب الذي ينطوي على تعلم السقوط من أجل تخفيف الصدمة أثناء الاتصال مع الأرض، فأثناء الإسقاط أوكيمي تعتبر وسيلة لحماية الجسم، حيث يحتوي الأيكيدو على عدد كبير من الإسقاطات، فمن الضروري تعلم السقوط. ولا ينبغي بحال اعتبار السقوط فشل أو إخفاق حيث لا يوجد منتصر ومنهزم، والأوكيمي جزء من الحركة وبدونها الحركة لا تعد مكتملة، وعادة رفض السقوط يؤدي إلى وقوع حوادث وهو موقف سلبي وتصرف كهذا مخالف للمبادئ الأساسية للأيكيدو.

يجب أن تكون أوكيمي في انسجام مع اتجاه إسقاط الحركة، إذ الحركة واحدة، متحدة من البداية إلى النهاية، وعادة ما تعلم تدريجياً وهي أفضل طريقة للتعلم، لكن التدريب على السقوط خلال التحضير يسمح باكتساب أفضل هيئة ووضعية و تصحيح العيوب الصغيرة في الإسقاط قد تؤدي إلى إصابة خطيرة. ويجب أن يعلم أن هناك ثلاث أنواع من السقوط:

- أ. كو هو أوكيمي Ko Ho Ukemi وهو السقوط إلى الخلف ويدعى عادة Ushiro Ukemi
- ب. زان بوأ وكيمي Zen Po Ukemi وهو السقوط إلى الأمام ويدعى عادة Mae Ukemi
- ج. سوكو هو أوكيمي Soku Ho Ukemi وهو السقوط على الجنب ويدعى عادة Yoko Ukemi

خاتمة:

كان الهدف من البحث تبيان أهمية التحضير البدني في رياضة الايكيدو بوصفه فنا غير تنافسي، وقد اتضح مما سبق أن التحضير البدني يمثل دعامة لكل أنواع التحضيرات الأخرى، لا يستغنى عنه في الأنشطة البدنية والرياضية، سواء كانت تنافسية أو غير تنافسية مثل الفنون القتالية والتي منها الأيكيدو، وأن التحضير البدني يختلف من رياضة إلى أخرى حسب خصوصيات كل واحدة منها، وأن التحضير البدني في فن الأيكيدو عادة ما يستخدم فيه طريقة التحضير البدني المدمج نظراً لأولوية التعلم التقني الحركي عن غيره.

المراجع:

- ابن القيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط3، 1998.
- أنير محمد صبري الجميلي، مصطلح الإعداد البدني، الأكاديمية الرياضية العراقية، 2011.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13، 1994.
- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2008.
- أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- La préparation physique (collection entraînement éditions de l'INSEP 1996)
- Michel Pradet, Le concept de préparation ; 1999-2001
- Jürgen Weineck, Le Manuel d'entraînement, 4 éditions, édition Vigôt 2004
- Frédéric AUBERT, Approches athlétiques de la Préparation Physique, Mars 2002.
- John Stevens, Les trois maitres du Budo, Budo Edition, France, 2006
- John Stevens, Ueshiba l'invincible, budo edition, France 2004
- Aurélien Broussal et Olivier Bolliet, La Préparation Physique Moderne, 4trainer Edition, 2012.
- Daniel Le Gallais et Grégoire Millet, La Préparation Physique, Elsevier Masson, Paris 2007.
- Kisshomaru Ueshiba et Moriteru Ueshiba, Aikido Officiel Enseignement Fondamental, Budo Edition, Paris 2004.
- Nobuyoshi Tamura, Aïkido, les presses de l'AGEP, Marseille, 1986, p52.
- Christophe PAGE, La préparation en Aikido Jambidosa,
- Kisshomaru Ueshiba, La pratique de l'Aikido, Budo edition , France 1998