



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الفرقة الأولى

مقرر مادة المنازل (كاراتيه - ملاكمة - جود)

المحاضرة السادسة

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

إعداد

أ.م.د/ وائل مبروك إبراهيم

أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

أ.م.د/ عماد عيد عبید

أولا : الكاراتيه :

الأدوات المساعدة فى عملية التدريب :

إن أدوات وأجهزة تدريب لاعبي الكاراتيه هي عامل مساعد لبناء اللياقة البدنية العامة والخاصة وهنا لابد للمدرب أن يفهم ويستوعب فائدة كل الأدوات التي تستخدم في التدريب ، لكن هنالك مسألة مهمة يجب ملاحظتها من قبل المدرب ، هو عدم إفراط اللاعبين على الأجهزة والأدوات ، بل يضع فترات تدريب مناسبة للملاكم موازية للعب مع المنافس ، حيث من الملاحظ أن الكثيرين من لاعبي الكاراتيه يظهرون تفوقا "كبيرا" في التدريب على الأدوات وعند لقاءهم لمنافسيهم لا يستطيعون تطبيق ماسبق أن أدوه على الأدوات وكثرة التدريب على الأدوات يفقد اللاعب سرعة الاستجابة هذه ملاحظة تدريبية .

شروط التدريب علي الاجهزة والادوات :

- الإحماء الجيد قبل التدريب .
- ارتداء واقي اليد تقاديا للإصابة .
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة .
- يجب أن يتم التدريب في وجود المدرب .
- أن يتناسب ارتفاع الأدوات والأجهزة مع طول الملاكمين .
- يراعي الوقفة الصحيحة لوضع الاستعداد .

ومن أمثلة الأدوات المساعدة :

- أكياس اللكم
- الكرات المترددة (كرة حبوب_كرة سرعة_ الكرة الراقصة_ الكرة ذات الطرفين) .
- حبال الوثب
- وسائد الحائط (مستقيمة_ ذات الميل_ ذات البروز من الأجناب) .
- مرآة التدريب

- الشواخص (ثابته_متحركة)•
- الكرات الطيبة•
- قفازات المدرب•
- وسائل المدرب•

أولاً : كيس اللكم :

من أدوات التدريب الهامة وخاصة لفئة المبتدئين ويعتبر الكيس من أهم الأدوات لتطبيق اللكمات والركلات ، وعند التدريب على الكيس يجب أن يكون بحضور المدرب وأن يلبس اللاعب (واقى) من أجل الوقاية من الإصابات نتيجة الضربات الخطأ ، وفي بداية التعلم على الكيس يتطلب التعلم في حالة الثبات أولاً " والتدرج باللعب على الكيس حسب توجيهات المدرب ومن ثم الانتقال إلى مجموعة اللكمات وأن تكون اللكمات صحيحة وبمقدمة الكف ومدفوعة بثقل الجسم

فوائد الكيس:

- يساعد على تقوية اللكمات والركلات•
- ينمي التوافق بين عمل الذراعين والقدمين•
- يساعد على دقة التصويب•
- يمكن الاستفادة منه في تطبيق الأساليب في اللكم والقدرة على تسديد اللكمات مع تطبيق خطط الهجوم والمراوغة•

٢- الكرات المترددة:

تقسم إلى ثلاثة أنواع إلا أنها لها أهداف متقاربة :

- كرات على قائم لولبي
- كرات مشدودة بين شريطين عموديين
- كرات مدلاة من اسطوانة خشبية•

فوائدها

تنمية السرعة لدى الملائم والتوافق بين العين والعضلات وتكسب الذراعين المرونة وضبط المسافات اضافة الى رشاقة التسديد .

٣- حبال الوثب:-

حبل مصنوع من القماش سمكه ١ سم : ٢سم مثبت فى طرفيه مقبض من الخشب طوله ١٠سم أو مصنوع من الجلد الطبيعى وسمكه من ١سم : ١.٥سم ومثبت فى طرفيه مقبض من الخشب طوله ١٠ سم أما طول الحبل (قماش أو جلد) فإنه يتوقف على طول اللاعب ولكى يعرف الملائم أن الحبل مناسب له أم لا يقوم بوضع منتصف الحبل أسفل قدميه ويمسك فى يده مقبض الحبل بحيث يكون العضد ملاصق للجذع والساعد موازى للأرض ويكون الحبل مشدود على كامل إمتداه .

أ-**الحبل الخفيف** :-وهو مصنوع من الجلد والمقبض الخشبي أو البلاستيك وهو أفضل أنواع الحبال التى تستخدم فى التدريب ووزنه يتراوح من ١٠٠ - ١٥٠ جرام .

ب-**الحبل ذو المقبض الحديدى** :وهو مصنوع من الجلد الطبيعى ومثبت فى طرفيه مقبض من الحديد الصلب . كما يجب ان يتساوى وزن القبضتين .ويثبت فى كل قبضه حلقة تسمح بلف الحبل أثناء الاداء ويتراوح كل مقبض من ٢٥٠-١٠٠جرام .

إستخدامات حبال الوثب:

من أهم الأدوات الخاصة للاعب والتي تستعمل فى التدريب ذلك بغرض إكتساب التحمل العضلي للذراعين والقدمين وتنمية التوافق والرشاقة والاتزان من خلال التدريب مثل : (الوثب على المشطين - الوثب بالقدمين للأمام والخلف وعلى الأجناب - الوثب مع تقاطع الذراعين أمام الجسم - الوثب مع تقاطع الذراعين أماماً والحبل يدور للخلف الوثب مع ثنى الركبتين كاملا)

وتستخدم حبال الوثب فى التدريب خلال فترات البرنامج التدريبي حيث تستخدم خلال الفترة الإعدادية الأولى لتحمل الذراعين والرجلين وخلال فترة ما قبل المنافسات لتنمية عناصر التوافق والاتزان السرعة الحركية للذراعين والقدمين والجلد الدورى التنفسي الخاص بالمباريات وذلك من خلال الأداء لفترة زمنية ٣ دقائق وهو زمن الجولة وبشدة مختلفة .

٤ - وسائل الحائط:-

أ- الوسادة المستقيمة :لها أهمية كبيرة عند تعليم المبتدئين وخاصة فى اللكمات والركلات حيث تعطى المبتدئ الإحساس بطول ذراعه وتقدير المسافة كما أنه هام للاعبين المتقدمين. وهى تصنع من لوحة خشبية أو معدنية مستطيلة أو مربعة أو دائرية محشوة بالقطن ومغطاة بالجلد أو المشمع أو قماش قلع المراكب ومثبتة على الحائط وقد يوضع بداخلها لولب لامتصاص قوة اللكمات.

ب- الوسائد ذات الميل:وهى تشبه الوسائد المستقيمة من حيث الصنع والشكل وتختلف عنها فى التركيب على الحائط حيث يكون طرفها العلوى بعيدا عن الحائط بزاوية مقدارها ٤٥ درجة ، وهى هامة فى تعليم وتدريب المبتدئين ويمكن التحكم فى إرتفاع الوسادة حسب طول اللاعب وهى تعمل على تنمية جميع العضلات العاملة للذراعين والقدمين .

ج- وسادة ذات البروز من الجانبين :وتشبه الوسادة المستقيمة من حيث الشكل والصنع والتركيب على الحائط ولكنها تختلف من حيث أن لها بروز جانبي وهى عبارة عن وسادة أخرى جانبية ملاصقة للوسادة المثبتة بالحائط وعلى كلا الجانبين بروز يحدد من ٣٠-٤٠سم ويكون عرضها من ٢٠-٣٠سم تقريبا ويعتمد عليها فى تعليم وتنمية وتطوير اداء اللكم والركل الهجومى .

٥- مرآة التدريب:

من أهم الأدوات التي تستخدم عند تعليم المبتدئين حيث تساعد على تصحيح أوضاع اللكم كما تكسب الثقة بالنفس وتنمية القدرة العقلية كالتصور والتذكر والتخيل وتستخدم خلال مراحل البرنامج التدريبي ويفضل ان يكون طولها مناسب يسمح بظهور جميع اجزاء الجسم •

٦- الشواخص:

أ- الشاخص الثابت: هو هيكل لجسم لاعب مكون من الرأس والجذع وتسمى بالدمية ويصنع من الجلد ومثبت على عمود أسفلة لولب قوى مركب على قاعدة حديدية لها وزن كبير ويكسى الهيكل الحديدي بالقطن ويغشى بقماش قلع المراكب ويستخدم فى تعليم وتنمية جميع المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة ومسافات اللكم والركل للمبتدئين والمتقدمين كما ينمى عناصر الدقة والرشاقة والتوافق وسرعة رد الفعل وتحمل الأداء والجلد الدورى التنفسى.

ب- الشاخص المتحرك: يشبه الثابت ولكن يضاف لقاعدته الحديدية عجلات صغيرة ذات رومان بلى " بحيث يتيح له التحرك فى جميع الإتجاهات المختلفة حسب الأداء المهارى الذى يقوم به اللاعب وبالإضافة إلى فوائد الشاخص الثابت فإنه يعمل على تنمية وتطوير المهارات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعات بصورة أفضل حيث تكون أشبه بالمباريات.

٧- الكرات الطبية:

هى كرات دائرية مصنوعة من الجلد الطبيعى أو البلاستيك المضغوط يبدأ وزنها من ٥٠٠ جم حتى ٥ كجم ، وتستخدم لتنمية النواحي الفنية والبدنية وأيضا تنمية العضلات العامة للملاكم خاصة الذراعين •

٨- كرات التنس:

يتم استخدامها لتنمية العناصر البدنية مثل التوافق بين العين والذراع والرجل والرشاقة والتحركات المختلفة للقدمين وكذا يمكن استخدامها لتنمية عنصر الدقة وذلك فى حالة إصابة علامات معينة على الحائط بالكرة أو أرقام ويحدد أسلوب الأداء بذراع واحد أو بالذراعين عند قذف أو رمى الكرة لأبعد مسافة.

٩- قفاز المدرب:

يصنع من الجلد الطبيعى مستطيل أو دائرى الشكل به جزء مقوى من البلاستيك أو الخشب أسفل الحشو لحماية يد المدرب . ويستخدم عند تعليم جميع مهارات اللكم والركل وذلك للمبتدئ وأيضا أثناء تعليم المهارات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية للاعبين المتقدمين كما يستخدم فى تعليم فنون اللعب ، كما يستخدم فى تنمية رد الفعل الحركى.

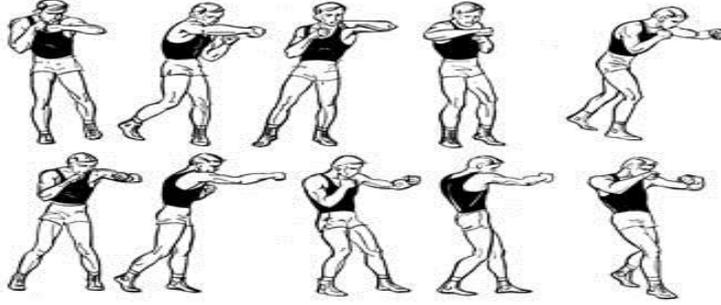
١٠- وسادة المدرب:

عبارة عن مربع من الخيزران يحشى من الجهتين بالقطن أو بالحشو الكراسى ويكسى بالجلد ولها يدان لتمسك منها ويستخدم أثناء عملية التعليم للملاكمين المبتدئين وكذلك لجميع مهارات اللكم وذلك عن طريق تحريك الوسادة فى وضع رأسي أو أفقى أو على الأجناب. كما يتم استخدامه بغرض تنمية وتطوير جميع المهارات الهجومية والهجومية المضادة وكثير من فنون اللعبة.

ثانيا الملائمة

أولا :- مراجعة على اللكمة الجانبية اليسرى للراس

ثانيا :- تعليم اللكمة الجانبية اليسرى في الجذع :



طريقة الأداء للكمة الجانبية اليسرى في الجذع :

من وقفة الاستعداد تطبق نفس الخطوات السابقة لاداء اللكمة الجانبية اليسرى فى الراس الا انة مع الخروج الذراع وهو مثنى من المرفق يتم ثنى الركبتين قليلا ليتمكن من تسديد اللكمة فى الجذع بسرعة ودقة عالية مع مراعاة ميل الجذع اماما والى اليمين قليلا . ويلاحظ عند التسديد ان تكون الزاوية بين الساعد والعضد ١٢٠ درجة تقريبا .

الخطوات التعليمية للكمة الجانبية اليسرى في الجذع :

١. الشرح النظرى للمهارة
٢. اداء نموذج من المدرب
٣. تادية المتعلم للمهارة بالطريقة الجزئية كما يلى : فى العدة ١ يقف اللاعب وقفة الاستعداد مع ثنى الركبتين قليلا ويلف مشط القدم اليسرى للداخل قليلا مع لف الجذع جهة اليمين . فى العدة ٢ يرفع المرفق الأيسر وهو مثنى فى محاذاة الكتف وتسدد اللكمة بحيث يصنع العضد مع الساعد زاوية منفرجة تقريبا ١٢٠ درجة، فى العدة ٣ يعود اللاعب الى وقفة الاستعداد .
٤. تادية المتعلم للمهارة بالطريقة الكلية (فى عدة واحدة)
٥. تكرار اداء المهارة من الثبات ثم من الحركة فى الاتجاهات المختلفة

وسائل الدفاع ضد اللكمة الجانبية اليسرى فى الجذع :

الصد بمرفق الذراع اليسرى .

الخطو خلفا .

ثالثا : الجودو

السقطات

١ - السقطة الخلفية (اوشيرو- اوكمي Ushiro-Ukemi).

طريقة الاداء:-

من مضع الوقوف الذراعين اماما تنى اللاعب ركبتيه كاملا ، ثم يقوم بعمل درجة خلفية على الظهر مع رفع الرجلين عاليا ، ومرجحة الذراعين اماما ثم لتخبط البساط لذراع كاملة على ان يكون باطن اليد والساعد على الارض ، وتكون زاوية الذراع مع الجسم ٤٥ درجة تقريبا أى بجانب الجسم مع ضرورة ان تكون ذقن اللاعب على صدره أى ميل الرأس اماما حتى لاتصدم مؤخرة الرأس بالبساط فيصاب اللاعب بارتجاج ، وان خبط البساط بالذراعين لامتصاص الصدمة وتوزيعها على الذراعين ، وتستخدم قليلا فى التدريب والمنافسة

الخطوات التعليمية :-

- من وضع الرقود على الظهر والنظر الى الحزام يقوم اللاعب بضرب البساط بالذراعين
- من وضع الجلوس طولا الذراعين اماما يقوم اللاعب بالدرجة للخلف للسقوط على الظهر ويجب ان تتقاطع الذراعين امام الجسم قبل ضرب البساط وان يكون النظر على الحزام ، ويجب ان تتم الدرجة على الظهر بالتدرج بحيث يتم النزول بالمنطقة القطنية ثم الظهرية
- بعد اتقان هذه المرحلة يقوم اللاعب من وضع القرفصاء والذراعين اماما والسقوط على المقعدة ثم الظهر بالتدرج لامتصاص الصدمة ، ويتم ضرب البساط بالذراعين والكفين وان تكون الذراعين مع الجسم زاوة قدرها ٤٥ درجة ، يتم التكرار حتى الوصول لمرحلة الاتقان .

- يقوم اللاعب بعد ذلك باداء السقطة من وضع الوقوف



٢ - السقطة الامامية (ماى - اوكىمى Mae-Ukemi)

طريقة الاداء :-

يقوم اللاعب بالسقوط اماما اسفل اتجاه البساط للسقوط على الساعد وباطن اليد ، مع عدم لمس الركبتين للبساط .

الخطوات التعليمية :-

_ من وضع الجثو الذراعين اماما ثم السقوط للامام على البساط والنزول على الساعدين والكفين

- من وضع الوقوف يتم اداء السقطة كاملا

٤ - السقطة الامامية الدائرية (ماى - ماوارى - اوكىمى Mae -Maoari- Ukemi)

طريقة الاداء :-

من وضع الوقوف والقدم اليمنى اماما يضع اللاعب يده اليمنى على البساط على ان يكون اتجاه الاصابع للخلف بجوار القدم اليمنى ، واليد الاخرى توضع عكس اليمنى ، يقوم اللاعب بالسقوط مع دفع الارض بالرجل اليمنى ومرجحة اليسرى لاعلى والسقوط على الكتف الايمن والجانب الايسر ، تؤدى السقطة الامامية الدائرية اليسرى بنفس طرقة الاداء .

الخطوات التعليمية :-

- من وضع الوقوف يقوم اللاعب بوضع القدم اليمنى امامه .

- يقوم اللاعب بثنى الجذع للامام ولأسفل لوضع الكفين على الارض على ان يكون اليد اليمنى بجوار القدم اليمنى من الداخل والاصابع تشير للخلف وتوضع اليسرى عكسها مع النظر للخلف

- يقوم اللاعب بدفع الارض بالرجل اليمنى مع مرجحة اليسرى لاعلى وللامام والسقوط على الكتف الايمن والجانب الايسر

- اداء المهارة كاملة من الوقوف

- اداء المهارة من المشى ثم من الجرى

- اداء المهارة من فوق الزميل

