



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

## الفرقة الثانية

مقرر مادة المنازل ( كاراتيه - ملاكمة - جود )

## المحاضرة التاسعة

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 :

### حزام الكاراتيه:

يختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر يربط جاكيت الكاراتيه بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو" KYU والمستوى المتقدم "دان" DAN ويبدأ اللاعب بالحزام الأبيض ويحصل على الأحزمة التالية بعد اجتيازه للإختبارات المخصصة ويتم الحصول عليها بالترتيب عادة:

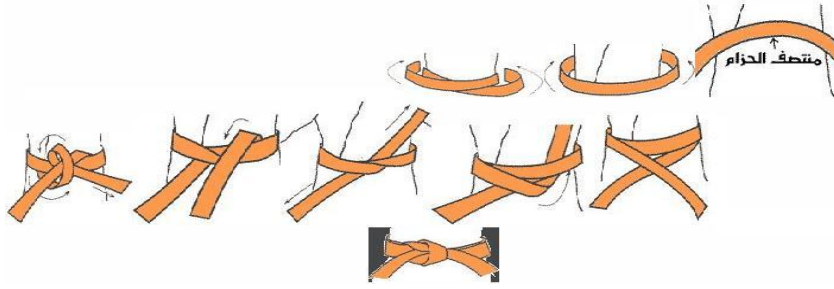
- مبتدئ - حزام أبيض •
- حزام أصفر (حزامين) •
- حزام برتقالي (حزامين) •
- حزام أخضر •
- حزام أزرق •
- حزام بني (حزامين) •
- دان (١) حزام اسود الدرجة الأولى •
- دان (٢) حزام اسود الدرجة الثانية •
- دان (٣) حزام اسود الدرجة الثالثة •
- دان (٤) حزام اسود الدرجة رابعة •
- دان (٥) حزام اسود الدرجة خامسة •
- دان (٦) حزام اسود الدرجة سادسة •
- دان (٧) حزام اسود الدرجة سابعة •
- دان (٨) حزام اسود الدرجة ثامنة •
- دان (٩) حزام اسود الدرجة تاسعة •
- دان (١٠) حزام اسود الدرجة عاشرة •

ويندر عدد الذين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتدربين يقل عندما يصلون إلى درجات الأحزمة المتقدمة وذلك لظروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى، وفي حالة

وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان ٦) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلي مرحلة متقدمة في التدريب .

### طريقة ربط حزام الكاراتيه :

- أجعل منتصف الحزام على منتصف جسمك من الأمام لف طرفي الحزام من الخلف ظهرك وحول خصرك. شد الطرفين قليلاً كل طرف الى الجهة المقابلة .
- أدخل الطرف العلوي من تحت اللفات بحيث يكون ملاصق للبدلة وأخرجه من الجهة العليا .
- أربط الطرفين العلوي والسفلي ربطة مربعة .
- لاحظ إبقاء حوالي ٢٠ سم تقريباً من كل طرف بعد العقدة .



## ثانيا الملاكمة

أولا :- مراجعة على اللكمة الصاعدة اليسرى للراس وللجذع

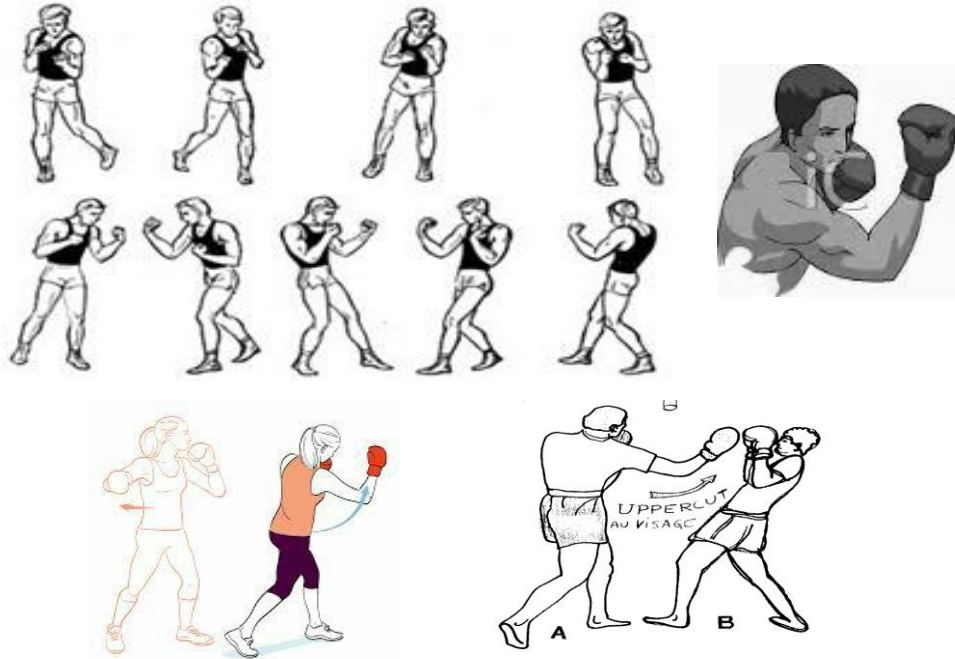
ثانيا :- تعليم اللكمة الصاعدة اليمنى في الراس :

اللكمة الصاعدة اليمنى في الراس :

تستخدم أثناء الهجوم والهجوم المضاد كلكمة مقابلة عند مواجهة المنافس .

طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى في الراس :

من وقفة الاستعداد : الانحناء قليلاً جهة اليمين مع ثني خفيف في الركبتين والذراع الأيمن منثني من الكوع وظهر القبضة لأسفل وراحة الكف لأعلي ( شكل - ١٣ ) وفي حركة سريعة يتم تسديد اللكمة لمنطقة الهدف سواء لأعلي في منطقة الذقن أو لأسفل في منطقة البطن أو الجذع مع حركة لف الحوض جهة اليسار ومد الركبة اليمنى، أما الذراع الأيسر فتكون حالة دفاع عن الوجه ضد هجوم مضاد من المنافس .



## شكل رقم (١٣) يوضح طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى

النواحي التي يجب مراعاتها عند تسديد هذه اللكمة :

- ✎ القبضة اليمنى مغلقة بإحكام تماماً مع فرد الكوع .
- ✎ ميل الجذع خلفاً في نهاية تسديد اللكمة لاستمرار الحركة حتي تزيد قوتها .
- ✎ ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي .
- ✎ التمهيد لها قبل التسديد .
- ✎ الذراع الأيسر في وضع دفاعي أمام الوجه .

الخطوات التعليمية للكمة الصاعدة اليسرى في الراس :

١. الشرح النظري للمهارة
٢. اداء نموذج من المدرب
٣. تادية المتعلم للمهارة بالطريقة الجزئية كما يلي : في العدة ١ يقف اللاعب وقفة الاستعداد مع ثنى الركبتين قليلا ويلف مشط القدم اليمنى للداخل قليلا مع لف الجذع جهة اليسار . في العدة ٢ تسديد اللكمة مع مد الركبتين حيث تتدفع القبضة لأعلي لتصيب الهدف وفي هذا الوقت يتم فرد جميع مفاصل الجسم المنتهية حيث تقف اللكمة عند حد معين، في العدة ٣ يعود اللاعب الى وقفة الاستعداد .
٤. تادية المتعلم للمهارة بالطريقة الكلية ( في عدة واحدة )
٥. تكرار اداء المهارة من الثبات ثم من الحركة في الاتجاهات المختلفة

وسائل الدفاع ضد اللكمة الصاعدة اليسرى في الراس :

- ✎ الايقاف والتغطية . او ميل الجذع للخلف
- ✎ الخطو خلفا .

## ثالثا : الجودو

السقطات ( أوكيمي Okimi ) :

معنى السقطات :

كل السقطات ليست تمرين تمهيدي للناجي وازا " حركات الرمي "، ولكنها تعتبر أساسية فهي تعتبر أساس فنون رياضة الجودو .

كما أن إتقان السقطات :

يساعد علي مرونة وليونة الجسم عند أداء الحركات .

يجعل اللاعب لا يهاب من الوقوع وبالتالي فهو يهاجم دون خوف ويلعب بشجاعة مما يرفع مستواه .

يعتبر أساس لإتقان الحركات .

ملاحظة :

اللاعب الذي يجيد السقطات يكون مستواه الفني مرتفع .

أنواع السقطات :

١- أوشيرو - أوكيمي ( السقطة الخلفية Oshiro - Ukemi ) .

٢- يوكو - أوكيمي ( السقطة الجانبية Yoko - Ukemi ) .

٣- ماي - أوكيمي ( السقطة الأمامية من الثبات Mai - Ukemi ) .

٤- ماي - موارى - أوكيمي ( السقطة الأمامية الدائرية Mai - Mawari -

Ukemi ) .

خطوات تعليم السقطات :

من أسفل إلي أعلى .

من بطئ إلي سريع .

من الوضع الثابت إلي الوضع المتحرك .

طرق التمرين :

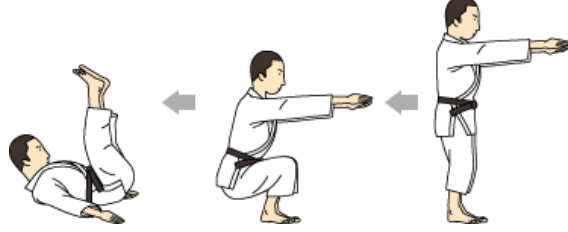
تاند وكو رانشو ( تمرين فردي Tandoku Renshu ) :

( حركة صغيرة / حركة كبيرة / من أسفل إلي أعلى )

سوتاي رانشو ( تمرين جماعي Sotay Renshu ) :

( رفع ..... / قفز ..... / الرمي ..... )

## السقطة الخلفية ( أوشيرو أوكيمي ) :



### يوضح السقطة الخلفية

هذه السقطة من السقطات التي يبدأ التدريب عليها مع التدرج بزيادة الارتفاع عن البساط .

### الخطوات :

✦ من وضع الرقود علي الظهر .

✦ من وضع الجلوس الطويل .

✦ من وضع القرفصاء .

✦ من وضع الوقوف .

١- من وضع الرقود علي الظهر ومد الذراعان أماماً وثني الركبتين قليلاً ووضع القدمين متجاورتين علي البساط، ويقوم اللاعب بضرب إلي ساط بالذراعين مع ملاحظة أن يكون الذراعين ممدودتان وتكون الزاوية بين الذراع والجسم  $45^{\circ}$  ويأخذ الذقن علي الصدر عند ضرب البساط بالذراعين .

٢- الجلوس الطويل : يقوم اللاعب بعمل درجة خلفية مع ضرب البساط بالذراعين .

٣- القرفصاء :

✦ يقوم اللاعب بأخذ وضع القرفصاء مع رفع الذراعين أماماً .

✦ ثم يقوم بدرجة جسمه للخلف مع ضرب البساط بباطن الذراعين وتكون الذقن علي الصدر .

٤- من وضع الوقوف :

✦ يقوم المؤدي برفع الذراعين أماماً في مستوي الكتف والأصابع مضمومة .

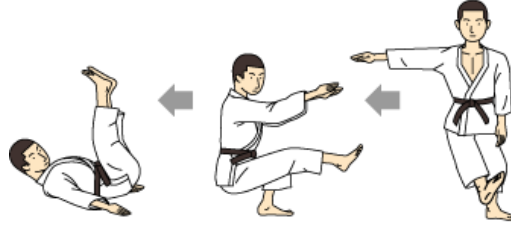
✦ من هذا الوضع يبدأ ثني الركبتين كاملاً والتدرج للخلف علي الظهر بحيث يبدأ لمس

البساط المقعدة أولاً ثم الظهر ثم الكتف .

✦ ملاحظة :

حركة ضرب الذراعين لليساط تبدأ مبكراً قبل لمس الجسم لليساط .

السقطات الجانبية ( يوكو - أوكمي ) :



السقطات الجانبية