



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

## الفرقة الثانية

مقرر مادة المنازل ( كاراتيه - ملاكمة - جود )

## المحاضرة العاشرة

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

### إعداد

أ.م.د/ وائل مبروك إبراهيم

أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

أ.م.د/ عماد عيد عبید

## أولاً : الكاراتيه :

### حركات اليد الدفاعية:

#### ١- جيدان براى ( الدفاع من أعلى لأسفل ) :

للدفاع عن هجوم موجه إلى وسط وأسفل الجسم . وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن المعاكسة لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد من الأعلى الى الأسفل لتستقر عند ارتفاع قبضة تقريباً من الركبة. وغالباً ما تستخدم للدفاع عن الركلات وبخاصة شودان مواشي جيروي. تلتقي يد المدافع مع رجل المهاجم في منطقة الساعد القريبة من الرسغ.



#### الأخطاء الشائعة التي يقع بها المتدربين الجدد:

- وضع الساعد مرتفع جداً من فوق الركبة. مما يؤدي إلى دخول رجل الخصم إلى بطن المدافع.
- استقامة العضد والذراع الى الحد الأقصى. وهذا يؤدي الى إجهاد المرفق. فيجب ثني اليد قليلاً حتى يسهل امتصاص الهجوم.
- عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
- عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
- عدم خروج اليد من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد.
- عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس توجيه الصدر الى الخصم. فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد، بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد بهجوم.

## ٢- جودان أجي أوكي ( الدفاع من أسفل إلى أعلى ):

للدفاع عن هجوم موجه الى الوجه أو الرأس. وتكون قبضة اليد فيها مغلقة و يتم تحريك الساعد من أسفل الى أعلى، ويلف حتى يكون بطن الساعد الى الأمام. ويكون شكل المرفق في النهاية كالزاوية القائمة تقريباً بحيث يغطي الساعد قمة الرأس ويبتعد عن الجبهة بمقدار قبضة اليد ويرتفع المرفق ليكون بالقرب من الأذن. ويجب أن يبقى الساعد والرسغ والقبضة في حالة استقامة أثناء تنفيذ الحركة



وقد تستخدم نفس الحركة بدافع هجومي وتسمى ( فوميكومي أجي أوكي) وهي الدخول بخطوة من وضع زينكوتسو داتشي الى الخصم ويوجه الساعد الى إبط الخصم بقصد خلع كتفه أو كسر عضده. كما في كاتا هيان شودان

### الأخطاء الشائعة التي يقع بها المتدربين الجدد :

- وضع الساعد بعيداً جداً عن الجبهة. مما يؤدي إلى إضعاف الصد.
- عدم رفع المرفق أو الساعد الى الوضع الصحيح. فلا يغطي قمة الرأس.
- عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
- عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
- عدم خروج اليد من المكان المناسب.
- عدم لف الجزء العلوي من الجسم أو الحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس بتوجيه الصدر الى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد بعد الدفاع

### ٣- سوتو أوكي ( الدفاع من الخارج للداخل ) :

للدفاع عن هجوم موجه الى الصدر أو الرأس. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد الى الداخل لتستقر أمام الوجه تقريباً.



### يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية السوتو أوكي

- عند بداية الحركة تكون القبضة مغلقة بالقرب من الاذن بمقدار قبضة تقريباً.
- يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون ظهر القبضة الى الأمام في آخر الحركة.
- إذا كانت الحركة من وضع زينكوسوداتشي فيجب لف الوسط بحيث يواجه المدافع الخصم من جانبه.
- وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل.
- وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة تقريباً.

الأخطاء الشائعة التي يقع بها المتدربين الجدد:

- عدم لف الساعد في الوقت المناسب. مما يعرض المدافع إلى خطر كسر عظمة الساعد.
- إصاق العضد بالجسم. مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها.
- عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
- عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
- إخراج اليد في توقيت غير صحيح.
- خروج اليد ليس من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد.
- عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس توجيه الصدر الى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد. بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد بهجوم.

## ثانيا الملائمة

أولا : مراجعة على اللكمة الصاعدة اليمنى في الراس :

ثانيا :- تعليم اللكمة الصاعدة اليمنى في الجذع :



### اللكمة الصاعدة اليمنى في الجذع

طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليمنى في الجذع:

من وقفة الاستعداد : يتم ثني الركبتين ثم ينحني الجسم يمينا وللأمام قليلاً حتي يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الايمن وأسفل قليلاً من عظمة الحوض وتكون السلاميات الأولى للأصابع لأعلي ثم تسديد اللكمة مع مد الركبتين حيث تندفع القبضة لتصيب الهدف بقوة وسرعة وفي هذا الوقت يتم فرد جميع مفاصل الجسم المنثنية حيث تقف اللكمة عند حد معين وبالنسبة للذراع الايسر يكون في حالة دفاع عن الوجه

يمكن اداء اللكمة من الثبات او الحركة وخاصة عند اندفاع الخصم حيث ياخذ الملاكم خطوة يمينا ليتمكن من التسديد .

الخطوات التعليمية للكمة الصاعدة اليمنى في الجذع :

الشرح النظري للمهارة .

❗ اداء نموذج من المدرب .

❗ تادية المتعلم للمهارة بالطريقة الجزئية كما يلي : فى العدة ١ يقف اللاعب وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين ثم ينحني الجسم يمينا وللأمام قليلاً حتي يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الايمن وأسفل قليلاً من عظمة الحوض مع المحافظة على الزاوية بين العضد والساعد كما فى وقفة الاستعداد . فى العدة ٢ يدار الجسم من اليسار الى الامام حتى يصل الكتف الايمن للخط المنتصف للجسم، فى العدة ٣ تسدد اللكمة الى الجذع بقوة مع دفع الارض بالمشطين ومد الركبتين لزيادة قوة اللكمة فى العدة ٤ يعود اللاعب الى وقفة الاستعداد.

❗ تادية المتعلم للمهارة بالطريقة الكلية ( فى عدة واحدة ) مع تصحيح الاخطاء .

❗ تكرار اداء المهارة من الثبات ثم من الحركة فى الاتجاهات المختلفة

وسائل الدفاع ضد اللكمة الجانبية اليسرى فى الجذع :

❗ الصد بمرفق الذراع اليسرى او بالاطاحة للأسفل .

❗ الخطو خلفا .

**الأخطاء الشائعة فى اللكمات المنحنية :**

❗ اهمال التغطية وبالأخص الرأس للجهة المخالفة ليد المؤدية .

❗ عدم دوران القبضة .

❗ زيادة رفع الكوع أكثر من اللازم للذراع المؤدية .

❗ كشف اللكمة بأي حركة سابقة لها .

**الطرق الدفاعية المناسبة للكمات المنحنية :**

❗ الخطو خلفاً .

❗ التمايل مع اللكمة .

❗ الإيقاف .

❗ ميل الجذع خلفاً .

❗ الصد بالكف المفتوح .

❗ التغطية بالذراعين .

## ثالثاً : الجودو

### التقسيم الفني لرياضة

#### التقسيم الفني لرياضة الجودو

تي وازا " حركات الذراعين "	تانتشي وازا " الرمي من الوقوف "	ناجي وازا " اللعب من أعلي "
كوشي وازا " حركات الوسط "		
أشي وازا " حركات الرجلين "		
ماي سوتيمي " التضحية الأمامية "	سوتيمي وازا " الرمي من الرقود " التضحية	
يوكو سوتيمي " التضحية الجانبية "		
أوساي وازا " فن التثبيت "	كاتامي وازا " اللعب الأرضي "	
شيمي وازا " فن الخنق "		
كانستسو وازا " فن الكسر "		
ناجي نوكاتا	الكاتا اتيمي وازا	
كاتامي نوكاتا		
كيمى نوكاتا		
جونسو نوكاتا		
تعرف الكاتا بأنها عدد من الحركات المختلفة لفنون اللعبة المنطق عليها سلفاً موضوعة في مجموعات وفقاً للأسس والقواعد العلمية للكودوكان .	آتيمي - واز	
آشي آتي " فن الضربات باستخدام الرجلين "		
أودي آتي " فن الضربات باستخدام الذراعين "	الكابو	
تعرف بأنها فن توجيه الضربات المعجزة إلي المناطق الحيوية بالجسم		
يعرف بأنه فن الإسعافات الأولية للإصابات الناتجة من فنون اللعبة		

#### تقسم الطرق الفنية : Classification Of Techniques

بهدف تبسيط عرض الموضوع تم تقسيم لرياضة الجودو إلي ثلاث مجموعات مختلفة :

فنون الرمي ←

١ - ناجي وازا



هو فن الطرح أرضاً وهو يتيح لك طرح خصمك علي الأرض عن طريق هدم موقفه أو إفقاده التوازن .

ويمكن تقسيم الأنواع المختلفة التابعة للناجي وازا إلي مجموعتين رئيسيتين هما :

أ- تاتشي وازا فن الطرح من أعلي .

ب- سوتيمي وازا فن الطرح من الموضع المنبطح .

👉 تاتشي - وازا Tachi - Waza :

هو فن الطرح أرضاً من وضع الوقوف، وينقسم كذلك إلي ثلاث أنواع وهي:

(١) تي - واز ( حركات الذراعين Te - Waza ) .

(٢) كوشي - واز ( حركات الوسط Koshi - Waza ) .

(٣) آشي - واز ( حركات الرجلين Ashi - Waza ) .

👉 سوتيمي - وازا ( حركات التضحية Sutmi - Waza ) :

هو فن الطرح أرضاً من الموضع المنبطح علي الأرض هو أيضاً ينقسم إلي فرعين هما :

(١) ماي سوتيمي - وازا Mai - Sutmi - Waza :

وهو الطرح أرضاً مع ملاحقة الظهر للأرض .

(٢) يوكو - سوتيمي - وازا Yoko - Sute mi - Waza :

هو الطرح أرضاً مع ملاصقة الجانب للأرض .

٢- كاتامي وازا Katame - Waza اللعب الأرضي

هو فن الإمساك وهو يتيح للاعب فرصة الإبقاء علي المنافس مطرحاً علي الأرض وخنقه وثني ولوي مفاصل الذراعين والرجلين مما يحدث له ألماً وإعاقة بل وقد يتسبب في وفاته ونفس الطريقة مقسمة بصفة عامة إلي ثلاث مجموعات وهي :

👉 أوساي - وازا " حركات التثبيت الأرضي "

👉 كانستسو - وازا " حركات الكسر "

👉 شيمي - وازا " حركات الخنق "

👉 أوسيكومي وازا " حركات المسك الأرضي " :