



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الفرقة الثانية

مقرر مادة المنازل (كاراتيه - ملاكمة - جود)

المحاضرة الحادية عشر

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

إعداد

أ.م.د/ وائل مبروك إبراهيم

أ.م.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

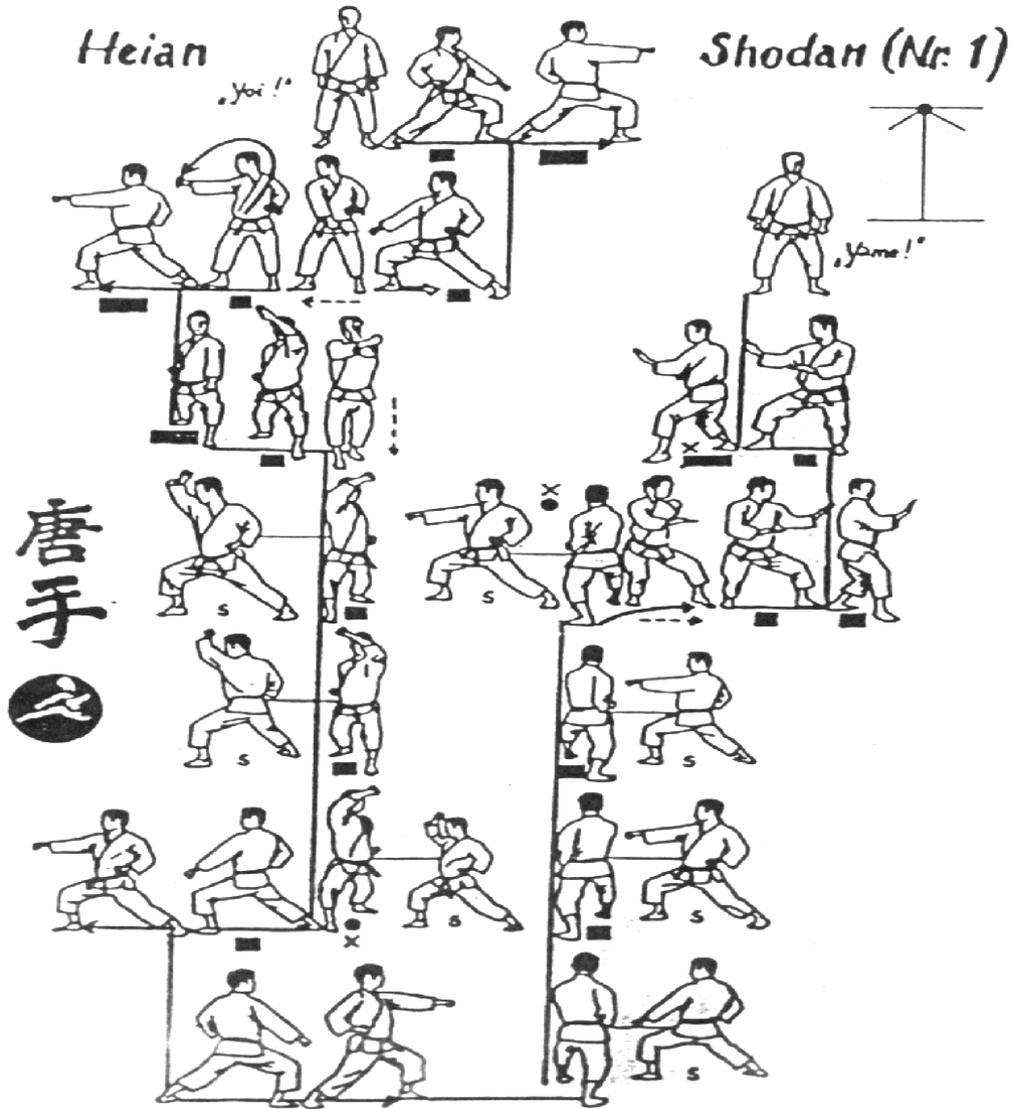
أ.م.د/ عماد عيد عبید

أولا : الكاراتيه :

الكاتا الأولى : هيان شودان :

عدد حركاتها : ٢١ حركة

مدتها الزمنية : ٤٠ ثانية .



قانون الكاتا:

المادة ١ : حلبة منافسات الكاتا :

- ١- يجب أن تكون منطقة اللعب مسطحة ومستوية وخالية من الأخطار أو العوائق .
- ٢- يجب أن تكون حلبة المنافسة ذات مساحة كافية تسمح بتنفيذ الكاتا دون تشويش او اعاقه .

المادة ٢ : الزي الرسمي :

- ١- يجب أن يرتدي المنافسون والقضاة الزي الرسمي حسبما هو موضح في المادة ٢ من لوائح الكوميتيه.
- ٢- يجوز استبعاد أي شخص لا يتقيد بهذا النظام.

المادة ٣ : تنظيم مسابقات الكاتا :

- ١- تكون منافسات الكاتا على شكل مباريات فرق وأفراد. تتكون مباريات الفرق من منافسة بين فرق تتكون من ثلاثة أشخاص. وتتكون كل فريق من الذكور فقط أو الإناث فقط. وتتكون مباراة الكاتا الفردية من أداء فردي في فرق رجال أو نساء منفصلة.
- ٢- يطبق نظام التصفية والترصيه. على ان يؤدي المتنافسون الكاتا الاجباريه في الدور النهائي.
- ٣- يتوقع أن يؤدي المتنافسون مباريات الكاتا (شيشتاي) الإلجباريه و (توكوي) الاختياريه خلال المنافسة. ستؤدي مباريات الكاتا وفقاً لمدارس الكاراتيه المعترف بها من قبل اتحاد الكاراتيه الدولي بناءً على أنظمة قوجو وشيتو وشوتو وودو، وفي الدورين الأوليين لا يسمح بأي اختلافات. وجدول الكاتا الاجباريه وقائمة الكاتا المميزه
- ٤- في الدورين الأوليين يجوز للمتنافسين اختيار نوع واحد من قائمة الكاتا الإلجباريه. ولا يسمح باختلاف في الكاتا التي يتم اختيارها.
- ٥- في الأدوار اللاحقة يمكن أن يختار المتنافسون من قائمة توكوي الواردة في الملحق ٧ ويسمح بالاختلافات التي يتم اختيارها حسب فروقات المدارس.
- ٦- سيتم إشعار مسؤولي طاولة النقاط والتسجيل عن اختيار الكاتا قبل بدء الدور.
- ٧- يجب أن ينفذ المتنافسون كاتا مختلفة في كل دور، وبمجرد تنفيذ الكاتا فلا يجوز إعادتها . غير أنه إذا تتطلب الأمر تنفيذ جولة تأهل ابتدائية نظراً للأعداد المتنافسة يجوز إعادة الكاتا التمهيدية التي يتم اختيارها من القائمة الإلجباريه في الجولة.

٨- في المنافسات النهائية لفرق الكاتا سينفذ الفريقان المؤهلات للنهائيات الكاتا التي قاما باختيارها من قائمة توكوي الواردة في الملحق ٧ بالطريقة العادية. وفيما بعد سيعرض الفريقان شرح لمعنى الكاتا المختارة (بونكاي) والزمن المسموح به لاستعراض البونكاي هو ثلاث دقائق.

ثانيا الملائمة

أولا : مراجعة على اللكمة الصاعدة اليمنى واليسرى في الراس والجذع :

ثانيا :- تعليم اداء المجموعات اللكمية :

لابد من ترابط لكلمات كل مجموعة حتي تكون مجموعة اللكمات متناسقة ومتعاقبة، اللكمة تلو الأخرى بحيث يكون الوضع النهائي للكمة الأولى وضع ابتدائي للكمة الثانية وهكذا مع الاحتفاظ دائما بتوازن الجسم وذلك بتوزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي .

شروط اختيار المجموعة اللكمية :

- 1- أن يكون هناك ترابط وتناسق طبيعي بين اللكمات المتتابعة .
- 2- الوضع النهائي للكمة يكون وضع ابتدائي للكمات التالية .
- 3- يفضل أن يكون هدف اللكمة غير هدف اللكمة التي تسبقها .
- 4- الايقاع في تتابع اللكمات .
- 5- عدم الإكثار من عدد هذه اللكمات بحيث لا تزيد عن 5-7 لكمات ولا تقل عن 3-4 لكمات .

ولذلك يجب مراعاة ما يلي عند تسديد المجموعة :

- 1- المحافظة علي وضع الاستعداد .
- 2- ضبط المسافات بالتحركات وخاصة عند ربط اللكمات المختلفة .
- 3- دائما تبدأ المجموعة بلكمة تمهيدية .
- 4- التدرج في اختيار المجموعات اللكمية البسيطة الي المركبة .
- 5- ضرورة اختيار اللكمات التي تتناسب مع امكانيات اللاعب الفردية بالتدريب المستمر وبالتجارب المتعددة تتكون لدي الملائم الخبرة ويكتسب بذلك القدرة علي سرعة الحركة وحسن التصرف في تشكيل مجموعاته اللكمية ويحددها تبعاً لنوعيات الخصوم ومواقف اللعب علي الحلقة .

نماذج للمجموعات اللكمية :

- 1- شمال للرأس - شمال للبطن .

- شمال للرأس - يمين للرأس . 
- شمال للرأس - يمين للرأس - شمال للرأس . 
- شمال للرأس - يمين للبطن - شمال للرأس . 
- شمال للرأس - جانبية يسري - شمال للرأس . 
- شمال للرأس - صاعدة يسري - شمال للرأس . 
- شمال للرأس - صاعدة يمني - صاعدة يسري - يمين للرأس - شمال للرأس . 

الشروط الواجب توافرها في أداء اللكمات بالطريقة الصحيحة :

- أن تكون مواجهة بالجزء الأمامي من قبضة اليد بالقفاز . 
- أن تصيب الجزء المصرح باللكم فيه من الجسم . 
- ألا يحدث اثناء أدائها مخالفة قانونية . 
- أن تكون متنوعة بثقل الجسم . 

ثالثا : الجودو

(١) حركة مورتيه - سيوناجي :



حركة مورتيه - سيوناجي

الجوانب الفنية :

١- كوزوشي :

- يقوم التوري بعمل إخلال التوازن للأمام .
- وضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى للأوكي .
- شد الذراع الأيسر للأوكي في اتجاه عقارب الساعة .

٢- تسكوري :

- يقوم التوري بثني الساعد علي العضد مع وضع المرفق تحت إبط الأوكي .
- وضع القدم اليسرى بجانب القدم اليمنى علي أن يكون علي شكل (II) .
- ثني الركبتين وحمل الزميل علي الظهر .

٣- كاكاي :

- يقوم التوري باستمرار الشد بالذراع الأيمن للأوكي .
- يقوم التوري بحمله ورميه من علي ظهره وأخذ الوضع النهائي (كيبا - دانتشي) .

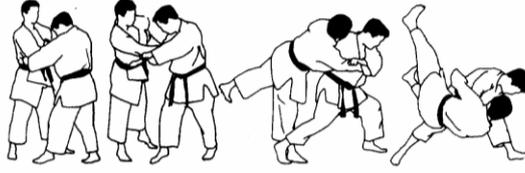
الخطوات التعليمية :

- شرح المهارة .
- تأدية المهارة بدون الرمي في ٤ خطوات (شادو) .
- تأدية المهارة بدون الرمي في خطوتين .
- تأدية المهارة بدون الرمي في خطوة واحدة .
- تأدية المهارة بالرمي في ٥ مرات .
- التبديل مع الزميل .
- تؤدي الحركة مع الثبات ثم من الرمي .
- تؤدي المهارة في صورة مباراة .

الأخطاء الشائعة :

- ❖ عمل الكوزوشي في عكس اتجاه الرمي .
- ❖ عدم ثني الركبتين أثناء رفع المدافع .
- ❖ عدم وضع الرجلين بجانب بعضهما أثناء الأداء وياتساع الحوض .
- ❖ عدم استمرارية حمل الزميل حتي الرمي .

١- حركة تاي - أوتوشي :



حركة تاي - أوتوشي

الجوانب الفنية :

١- الكوزوشي :

- ❖ يقوم المهاجم (التوري) بإخلال توازن المدافع (الأوكي) في الزاوية الأمامية اليمنى .

٢- تسكوري :

- ❖ يقوم المهاجم بجذب الذراع الأيسر إلي داخل جسمه في شكل دائري علي أن توضع القدم اليمنى في منتصف قدمه اليمنى بجوار القدم اليمنى للأوكي .
- ❖ وضع القدم اليسرى أمام القدم اليسرى للأوكي علي أن تكون المسافة بينهما في خط مستقيم .

- ❖ يتم ثني الركبة اليمنى ثنياً خفيفاً علي أن يتم عمل دفع بها أثناء الرمي .

- ❖ يكون الساعد الأيمن للمهاجم بدفع الكتف الأيسر للمدافع .

٣- الكاكي :

- ❖ يقوم التوري بشد الذراع الأيسر للمدافع مع فرد الركبة اليمنى والدفع بالساعد الأيمن من الكتف .

- ❖ يأخذ التوري الوضع النهائي للرمي (كيبا - داتشي) .

الخطوات التعليمية :

- ❖ شرح المهارة وتأديتها .

- ❖ تأدية المهارة بدون المهارة بدون الرمي في ٤ خطوات .

- ❖ تأدية المهارة بدون الرمي في خطوتين .

- ✦ تَأديَة المِهارة بِالرَمي ٥ مرّات .
- ✦ عمل راندوري بين اللّاعبين مع استخدام تلك الحركة .
- ✦ تَوَدّي المِهارة في صورة مَبارة .

الأخطاء الشائعة :

- ✦ عدم وضع القدم اليمنى للمهاجم بجوار القدم اليمنى للمدافع .
- ✦ عدم استمرار الشد للذراع الأيسر للمدافع .
- ✦ المسافة بين القدمين للمهاجم ليست في خط مستقيم .
- ✦ إخلال التوازن عكس اتجاه الرمي .