



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

المحاضرة الثالثة عشر

عنوان المحاضرة : مهارات الدفاع فى رياضة الووشو

تحت إشراف

أ.م.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط

م.م / محمد محمود الفحام

رابعاً - مهارات الدفاع

اولاً- دفاعات التصادم.

ثانياً- دفاعات التفادي بالمواربه.

ثالثاً- تصنيف مهارات الحركات الدفاعيه.

رابعاً- التدريب علي مهارات الحركات الدفاعيه.

اولاً- دفاعات التصادم

١- الدفاع براحه اليد للداخل Pai dang .

٢- دفاع التغطيه Gua dang .

٣- حركه الدفاع لاسفل بكف اليد Pai ya .

٤- الدفاع لاسفل وللداخل Wai chan .

٥- الإمساك للداخل Li chao .

٦- دفاع التغطيه للخارج Wai gua .

٧- دفاع التغطيه للداخل لي جوا Li gua .

٨- دفاع العرقله الاعاقه Zu dang .

٩- دفاع المنع او الوقف Zu dai .

ثانياً- دفاعات التفادي بالمواربه

١- حركه السحب Che bu .

٢- الدفاع بالميل الي الخلف Hou shan .

٣- الدفاع بالميل الي الجانب Ce shan .

٤- الهروب لاسفل كحركه دفاعيه Xia dun duo shan .

٥- الهروب بنقل القدم الي الخلف والجنب Tia bu duo shan .

٦- الدفاع برفع الركبه (تي شي) Ti xi .

ثالثا - تصنيف مهارات الحركات الدفاعيه

١- دفاع مغلق ومحكم.

٢- الدفاع الاستقبالي.

٣- الدفاع من اجل هجوم مضاد.

رابعا - التدريب علي مهارات الحركات الدفاعيه

١- التدريب بمفردك علي الحركات الدفاعيه بدون زميل.

٢- التدريب علي الافتراضيه.

٣- التدريب علي الحركات الدفاعيه دون التحام.

٤- التدريب علي المهارات الدفاعيه بالالتحام بالمنافس.

٥- التدريب علي الهجوم والدفاع المضاد.

٦- التدريب علي الاشتباك الفعلي.

التدريب علي مهارات القوه

١-التدريب علي اللكم والركل لاكتساب القوه.

أولا - الضرب في كيس الرمل.

ثانيا - الضرب في جذع الشجره.

ثالثا - التدريب علي ضرب الجدار.

رابعا - التدريب علي طرح دميه مبطنه بالقماش.

٢-التدريب علي تنمية القوه.

أولا - التدريب علي تقويه الذراعين.

ثانيا - التدريب علي تقويه الكتف والفخذ والظهر.

ثالثا - التدريب علي طرق (ضرب الجسم).

رابعا - التدريب علي السقطات.

التدريب علي اللكم والركل لاكتساب القوه

أولا - الضرب في كيس الرمل (السندباچ).

ثانيا - الضرب في جذع الشجره.

ثالثا - التدريب علي ضرب الجدار.

رابعا - التدريب علي طرح دميه مبطنه بالقماش.

أولا - الضرب في كيس الرمل (السندباچ)

١ - استخدام اللكمه الاماميه في ضرب كيس الرمل.

٢ - استخدام اللكمه الخطافيه في ضرب كيس الرمل.

٣ - استخدام اللكمه الصاعده في ضرب كيس الرمل.

٤ - استخدام اللكمه الكبراجيه في ضرب كيس الرمل.

٥ - استخدام الركله الاماميه لركل كيس الرمل بمشط القدم والاصابع مفروده.

٦ - استخدام الركله الاماميه بباطن القدم لركل كيس الرمل.

٧ - استخدام الركله الجانيه لركل كيس الرمل.

٨ - ركل كيس الرمل بركله بوجه القدم الدائريه.

ثانيا - الضرب في جذع الشجره

- ١- التدريب علي جذع الشجره باستخدام حركه الاكتساح الامامي جو تي توي.
- ٢- التدريب علي جذع الشجره باستمرار الركله المنحدره (المائله).
- ٣- ضرب جذع الشجره بالذراع.
- ٤- ضرب جذع الشجره بالكتف وعضله الفخذ الخلفيه.

ثالثا - التدريب علي ضرب الجدار

التدريب علي ضرب الجدار يفيد في تقويه الضربات ويمكن وضع قطع من مرتبه الجمباز علي الحائط وتقوم بركلها وضربها وتوجد طرق عديده في مهارات الساندا للضرب علي الحائط واغلبها يهدف الي الهجوم بضربات مباشره في خط مستقيم وتوجد طريقه صينيه قديمه تسمى التدريب علي ضرب الف ورقه وهذا أيضا نوع من تدريبات ضرب الحائط (الجدار) ويعطي هذا التدريب زياده في قوه جميع اللكمات وله نتائج مبهره في تميز الضربات بالقوه وطريقه ضرب الف ورقه هي جمع عدد كبير من الورق لكي يصلوا الي سمك ٤٠ او ٥٠ سم ونضعهم علي لوح من الخشب او جذع شجره ثم تقوم بضربها.

رابعا - التدريب علي طرح دميته مبطنه بالقماش

التدريب علي طرح انسان من القماش يفيد في التدريب علي اداء حركات الطرح كما يمكن استخدام أيضا حركات الركل قبل ان تقوم بالطرح وهذا التدريب يفيد في اكتساب السرعة والقوه وسرعه رد الفعل.

التدريب علي تنميه القوه

أولا - التدريب علي تقويه الذراعين.

ثانيا - التدريب علي تقويه الكتف والفخذ والظهر.

ثالثا - التدريب علي طرق (ضرب الجسم).

رابعا - التدريب علي السقطات.

التدريب علي تقويه الكتف والفخذ والظهر

١- قيام اللاعبين بارتطام بعضهما بمنطقتي الكتف والفخذ.

٢- التدريب علي تقويه الظهر.

ثالثا - التدريب علي طرق (ضرب الجسم)

١- قيام اللاعب بضرب نفسه او قيام اللاعبين بضرب بعضهما في مناطق الصدر والمعدة والبطن والاجناب.

٢- قيام اللاعبين بضرب بعضهما بالركل في مناطق الصدر والبطن والاجناب والظهر.

٣- التدريب علي ضرب اللاعب بجمله من الحركات.

رابعا - التدريب علي السقطات

١- السقوط اماما.

٢- السقوط اماما مع تقوس الجسم.

٣- الدرجه الاماميه Lun bei لوين بيني.

٤- الدرجه الخلفيه Hou bei .

٥- حركه الوقوف عن طريق الكتف Liyu da ting .

٦- الركل بالقدم والسقوط علي الجانب Pan tui yue .

٧- السقوط الخلفي Hou dan shuai .

٨- السقوط بالدوران الي الامام Qian fan shuni .

نصائح هامه قبل التدريب علي مهارات القوه

- ١- يجب عليك ان تحترم مبادئ واخلاقيات الكونغ فو وان لا تستخدم ما توصلت اليه من قوه ومهارات في إيذاء الاخرين وان تتحلي دائما بالسكينه والهدوء وعمل الخير.
- ٢- يجب ان تؤدي التدريبات التي تتناسب مع الحركات المطلوبه في المباريات واكتساب مهارات الساندا.
- ٣- يجب ان تؤدي تدريباتك بصوره متكامله وشامله وخاصه التدريب علي المناطق الأكثر عرضه للاصابه.
- ٤- اثناء التدريب يجب ان تحافظ علي المثابره والجد والا سيصبح كما يقول الصينيون (جهد مضاعف ونتيجه نصفيه) او (نتائج هزيله بالنسبه للجهد المبذول).
- ٥- بعد الانتهاء من تدريبات القوي يجب ان تقوم بأداء بعض تمرينات الاسترخاء والتدليك وحمامات البخار.

تم بحمد الله