



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

## الفرقة الثانية

مقرر مادة المنازل ( كاراتيه - ملاكمة - جود )

## المحاضرة الثامنة

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 :

### فوائد تعلم الكاراتيه:

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي:

### أهميتها للبالغين

- ❖ التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم ، الوقفة )
- ❖ تحسين القدرة البدنية ، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق .
- ❖ تقليل التوتر وزيادة الطاقة .
- ❖ السيطرة على الجسم .
- ❖ تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط .
- ❖ تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين .
- ❖ تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة .
- ❖ أنها لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول لعبة الكاراتيه بدءاً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك .



## أهميتها للأطفال

- ❖ يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة الى عادات الوقوف والحركة مما يساعد هم على الفوز في كل النشاطات الأخرى.
- ❖ يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة.
- ❖ يعلمهم احترام الآخرين ، وأن يكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم.
- ❖ تعمل الكاراتية على تغذية ثقة الأطفال ، والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم.
- ❖ في دروس الكاراتية يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.
- ❖ شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد.



## أهميتها بالنسبة للنساء

### ارتفاع مستوى اللياقة:

حيث تعتبر الفوائد المستمدة من تلك الفنون القتالية مصدر هام لارتفاع مستوى اللياقة للجسم، حيث تكتسب المرأة من خلال ممارستها القوة والصلابة لمواجهة أي شخص وفي أي مكان.

### اكتساب الجسم المرونة واللياقة:

حيث تمارس النساء التمارين الرياضية الشاقة لرفع مستوى مقاومة الجسم واكتساب مرونة من خلال الحركات المؤداء.

### حصول الجسم على الهرمونات الضرورية:

حيث تكتسب المرأة من خلال ممارسة فنون القتال المختلفة الهرمونات اللازمة للجسم، والتي تساعد بدورها على عمل الجسم بشكل منتظم، وتساعد أيضا على النمو وطول القامة.

### حماية الجسم من العديد من الأمراض:

حيث تساهم الرياضة في حماية النساء من الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة مثل تصلب الشرايين، كما أنها تقوم بتنشيط الدورة الدموية، وحماية القلب والأعصاب.

### تقوية مهارات التذكر والتركيز:

حيث تهتم فنون القتال بتحسين مستوى التركيز والتذكر لدى المرأة، وتمكنها من الفهم للأشياء المحيطة بصورة أكثر تعمقا، كما أنها تساعد على تنمية قدراتها التحليلية وتحسين مهارات التعلم.

## ثانيا الملاكمة

أولاً : مراجعة على اللكمة الصاعدة اليسرى في الراس :

ثانياً :- تعليم اللكمة الصاعدة اليسرى في الجذع :



طريقة أداء اللكمة الصاعدة اليسرى في الجذع:

من وقفة الاستعداد : يتم ثني الركبتين ثم ينحني الجسم يساراً وللأمام قليلاً حتي يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الأيسر وأسفل قليلاً من عظمة الحوض وتكون السلاحيات 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 الأيمن يكون في حالة دفاع عن الوجه يمكن اداء اللكمة من الثبات او الحركة وخاصة عند اندفاع الخصم حيث ياخذ الملاكم خطوة يساراً ليتمكن من التسديد .

الخطوات التعليمية للكمة الصاعدة اليسرى في الجذع :

الشرح النظرى للمهارة 

اداء نموذج من المدرب 

تادية المتعلم للمهارة بالطريقة الجزئية كما يلى : فى العدة ١ يقف اللاعب وقفة الاستعداد يتم ثني الركبتين ثم ينحني الجسم يساراً وللأمام قليلاً حتى يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الأيسر 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 يصل الكتف الايسر 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 :

التغطية . أو الإطاحة لأسفل 

الخطو خلفا . 

## ثالثاً : الجودو

أولاً : التحية ( ريه ) :

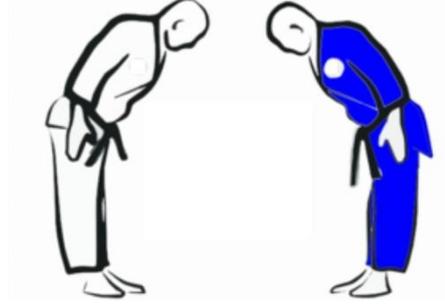
تعتبر من أهم الوسائل التربوية لرياضة الجودو وهي من التقاليد العريقة التي نبني عليها النشء وهي أول ما نبدأ به عند دخولنا إي البساط ( تاتامي Ta Tami ) وتؤدي التحية للمدرب وللمنافس وعند بداية ونهاية اللعب؛ وتنقسم إلي :

أ- التحية من وضع الوقوف ( ريه Rei )

ب- التحية من وضع الجلوس ( زا - ريه Za - Rei )

التحية من وضع الوقوف ( ريه Rei ) :

يعتبر أكثر الأنواع استخداماً وخاصة في اللعب من أعلي ( ناجي - وازا ) - Nage Waza، وتطبيقات فنون الرمي .



يوضح التحية من وضع الوقوف

الأداء الفني أو الطريقة الفنية لأداء التحية من وضع الوقوف ( ريه Rei ):

تبدأ التحية بأن يقف اللاعبان وجهاً لوجه .

يؤديان التحية بالانحناء من مفصلي الركبتين .

يصنع النصف العلوي من الجذع مع النصف السفلي زاوي ٤٥° .

الذراعان ملاصقين لجانب الجسم، والكفين علي الفخذين .

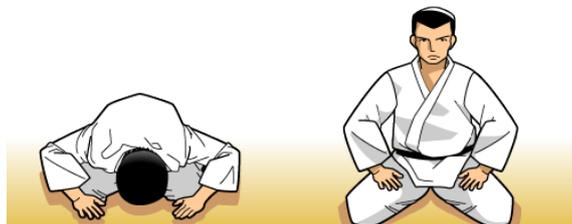
القدمان مضمومتان والكعبان متلاحمتان .

الكعبين يصنعان شكل ( ٧ )

ملحوظة :

يلاحظ أن يقوم اللاعبان بأداء نفس الحركات في نفس الوقت .

التحية من وضع الجلوس (زا - ريه - Za - Rei) : يعتبر هذا النوع أقل الأنواع شيوعاً، وذلك لبطئه من الناحية التنفيذية، ويستخدم قبل اللعب الأرضي (كاتامي - وازا Katame Waza) كما يستخدم في الكاتا .

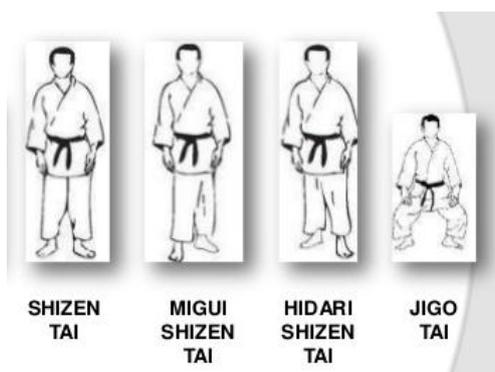


التحية من وضع الجلوس (زا - ريه - Za - Rei)

الأداء الفني أو الطريقة الفنية لأداء التحية من وضع الجلوس (زا - ريه - Za - Rei) :

- ✦ من وضع الوقوف، وذلك بأن يرتكز اللاعبون في نفس الوقت على الركبة اليسرى ثم اليمنى حتي يصبح اللاعب في وضع جلوس الجثو .
- ✦ توضع اليدين على الركبتين .
- ✦ يأخذ اللاعب وضع الجثو الأفقي ( اتجاه أصابع اليدين للداخل ) .
- ✦ يقوم اللاعب بثني الكوعين للخارج مع انحنائه بسيطة من القبة .
- ✦ من وضع الجثو الأفقي يأخذ لأداء التحية مع عدم ترك المقعدة للكعبين وعدم لمس البساط بالجهة .
- ✦ يصل اللاعبان إلي وضع الوقوف من الخطوات السابقة مع ملاحظة أن يبدأ الوقوف بالرجل اليمنى وليست اليسرى .

ثانياً : الوقفات :



## الوقوفات في رياضة الجودو

تعتبر من النواحي الفنية الهامة وتختلف حسب أوضاع الهجوم والدفاع ويتم فيها تشكيل

الوقفة .

أ- الوقفة الطبيعية ( شيزن - تاي shizen - tai ) .

ب- الوقفة الدفاعية ( جيجو - تاي jigo - tai ) .

الوقفة الطبيعية ( شيزن - تاي shizen - tai ) :

الخطوات الفنية :

تؤدي من الوضع الأيمن " ميجي migi "، والوضع الأيسر " هيداري hidari "

الرجلين متباعدتين والمسافة بينهما باتساع الحوض .

يوزع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي .

عدم الميل بالجزع للأمام .

منتصب القامة .

الذراعان بجانب الجسم .

النظر للأمام والوجه .