



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

## الفرقة الثانية

مقرر مادة المنازل ( كاراتيه - ملاكمة - جود )

المحاضرة الثانية 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

## أولاً : الكاراتيه :

### المادة ٤ : طاقم القضاة والتحكيم :

- ١- يقوم مجلس الحكام أو مراقب المباريات بتعيين لجنة مكونة من ثلاثة قضاة لكل مباراة.
- ٢- بالإضافة إلى ذلك يتم تعيين مسجل النقاط والمذيعين.

### المادة ٥: معايير اتخاذ القرار :

- ١- يجب أن تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهماً واضحاً للمبادئ التقليدية التي تتضمنها . ينظر القضاة في الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين أو الفريق :

أ- الاداء الواقعي لمعنى الكاتا.

ب - فهم الأساليب الفنية المستعملة (بونكاي) .

ج -التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن وتركيز القوة .

د -الاستعمال الصحيح والمناسب للتنفس لدعم تركيز القوة .

هـ- التركيز الصحيح للانتباه (شاكوغان) والتركيز .

و- والوقفات الصحيحة (داتشي) مع شد جيد للرجلين والقدمان ملاصقتين للأرض .

ز - شد جيد للبطن (هارا) بدون هز أعلى الفخذين إلى أعلى أو أسفل عند الحركة.

ح- استعراض الهيئة الصحيحة للأوضاع والحركات (كيهون) على حسب المدرسة التابع لها .

ط- يجب تقييم الأداء أيضاً من حيث تمييز النقاط الأخرى .

ي- بالنسبة لفرق الكاتا يعتبر التزامن بدون تلميحات خارجية عاملاً إضافياً .

- ٢- في الدورين الأوليين لا يتأهل المتنافس الذي يعدل في أداء الكاتا ، والمتنافس الذي يتوقف أثناء أداء الكاتا أو الذي يؤدي كاتا مختلفة من الكاتا المعلنة يعتبر غير مؤهل .

## ثانيا الملائمة

أولا : مراجعة على اداء المجموعات اللكمية :

ثانيا :- تعليم الدفاع :

هو قدرة الملائم علي تفادي لكمات المنافس بحيث لا تصل الي المنطقة المسموح باللكم فيها، وذلك عن طريق مقابلة لكمات المنافس بحركات منسقة تشتت اللكمات الهجومية دون أن يفقد الملائم الدافع موقف التحفز والاستعداد لاستئناف اللكم مرة أخرى

أسس الدفاع الناجح :

المحافظة علي وضع الاستعداد :

عدم المبالغة في أداء الدفاع :

التوقيت السليم :

طرق الدفاع :

أولاً الدفاع بالذراعين :

ويتحدد في :

الصد ومنه أنواع عديدة .

التحضين .

الاحاطة .

الإعاقة .

الدفع ومنه أنواع عديدة .

التغطية .

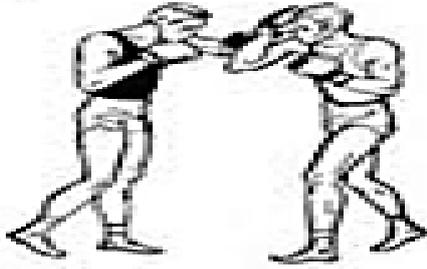
الايقاف .

الصد :

ويقصد به مقابلة لكمة الخصم لحظة وصولها بجزء من الجسم أكثر قوة وتحمل من الجزء

المسدد اليه اللكمة والصد له أنواع كثيرة منه :





الصد بالكف . 

الصد بالساعد . 

الصد بالكف المفتوح . 

الصد بالمرق . 

ثانياً الدفاع بالجدع :



وله أنواع هي :

الميل خلفاً : . 

التمايل مع اللكمة : 



## الزوغان :

وينقسم الي :

زوغان للداخل . 

زوغان للخارج . 

ثالثاً الدفاع بالرجلين :

ويشمل :

١- الغطس : وهو عبارة عن ثني خفيف في الركبتين

بالقدر الذي يسمح فقط بتفادي لكمات الخصم مع المحافظة علي وضع الاستعداد وفي هذا الوضع يسهل علي المدافع توجيه اللكمات المضادة .



٢- حركات النقل للجانبين وللخلف : ويتم بواسطة قدم واحد أو بالقدمين معاً وفيه يتم المحافظة علي وضع الاستعداد الذي يعني المحافظة علي اتزان الجسم .

وتنقسم الي :

التحرك للخلف 

التحرك لليساار . 

التحرك لليمين . 

## ثالثا : الجودو

### المصطلحات العامة للجودو

### Judo General Terms

اللفظ الياباني	اللفظ عربي	اللفظ ياباني عربي
Judo-ka	لاعب جود	جودوكا
Kodo – Kan	جامعة الجودو	كودوكان
Rei	التحية من وضع الوقوف	ريه
Za-Rei	التحية من وضع الجلوس	زا-ريه
Shizen-Tai	الوقفة الطبيعية	شيزن تاي
Judo-Gi	بدلة الجودو	جودوجي
Zubon	بنطلون	زابون
Obi	حزام	أوبي
DO-JU	صالة التدريب	دوجو
Kyu	درجات الأحزمة حتي البني	كيو
Dan	درجة الحزام الأسود	دان
Ukemi	السقطات	أوكيمي
Kuzushi	إخلال التوازن	كوزوشي
Tatami	البساط	تاتامي
Migi	يمين	ميجي
اللفظ الياباني	اللفظ عربي	اللفظ ياباني عربي
Hidari	شمال	هيداري
Ushiro	خلف	أوشيرو
Yoko	جانب	يوكو

O	كبير	أو
Ku	صغير	كو
Ju	الليونة	جو
Jitus	فن	جيتو
Nage	رمي	ناجي
Osae	تثبيت	أوساي
Guruma	عجلة دائرية	جوروما
Kata	كتف	كاتا
De	يتقدم	دي
Nage	حركات الرمي من أعلي	ناجي وازا
Tachi-Waza	اللعب من أعلي	تاتشي وازا
Katame-Waza	اللعب الأرضي	كاتامي وازا
Ne-Waza	اللعب الأرضي	ني وازا
Tai-Sabaki	التحرك علي البساط	تاي سباكي
Komi-Kata	مسكة البدلة	كومي كاتا
Utshi-Komi	مدخل الحركة	أوتشي كومي