



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الفرقة الثانية

مقرر مادة المنازلات (كاراتيه - ملاكمة - جود)

المحاضرة الثالثة 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 :

Seiken Gedan - Barai	ساينكن غيدان باراي	قبضة: دفاع أسفل
Seiken Chudan Uchi - Uke	ساينكن تشودان أوتشي أوكيه	قبضة: دفاع وسط من الداخل للخارج
Seiken Chudan Soto - Uke	ساينكن تشودان سوتو أوكيه	قبضة: دفاع وسط من الخارج للداخل
Seiken Jodan - Uke	ساينكن جودان أوكيه	قبضة: دفاع فوق
Seiken Juji Gedan - Uke	ساينكن جوجي غيدان أوكيه	قبضة: دفاع أسفل اليدين متقاطعة
Seiken Juji Jodan - Uke	ساينكن جوجي جودان أوكيه	قبضة: دفاع فوق اليدين متقاطعة
Seiken Morote Gedan - Barai	ساينكن موروتيه غيدان باراي	قبضة: دفاع أسفل باليدين معًا
Morote Chudan Uchi - Uke	ساينكن موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	قبضة: دفاع وسط من الداخل باليدين / بدعم قبضة
Morote Chudan Soto - Uke	ساينكن موروتيه تشودان سوتو أوكيه	قبضة: دفاع وسط من الخارج باليدين معًا
Shuto Gedan - Barai	شوتو غيدان باراي	كف: دفاع أسفل
Shuto Chudan Soto - Uke	شوتو تشودان سوتو أوكيه	كف: دفاع وسط من الخارج للداخل
Haito Chudan Uchi - Uke	هيتو تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج
Shuto Uchi - Uke	شوتو أوتشي أوكيه	كف: دفاع من الداخل للخارج
Shuto Jodan - Uke	شوتو جودان أوكيه	كف: دفاع فوق
Shuto Juji Gedan - Uke	شوتو جوجي غيدان أوكيه	كف: دفاع أسفل اليدين متقاطعة
Shuto Juji Jodan - Uke	شوتو جوجي جودان أوكيه	كف: دفاع فوق اليدين متقاطعة
Shuto Morote Gedan - Barai	شوتو موروتيه غيدان باراي	كف: دفاع أسفل باليدين معًا

Shuto Morote Chudan Uchi- Uke	شوتو موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج باليدين معًا
Shuto Morote Chudan Uke - Soto	شوتو موروتيه تشودان سوتو أوكيه	كف: دفاع وسط من الخارج للداخل باليدين معًا
Haito Morote Chudan Uke - Uchi	هيتو موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج باليدين معًا
Kake - Uke	كاكيه أوكيه	كف: دفاع خطافي
Morote Kake - Uke	موروتيه كاكيه أوكيه	كف: دفاع خطافي مدعوم بالكف الآخر
Shuto Mawashi - Uke	شوتو ماواشي أوكيه	كف: دفاع دائري باليدين معًا
Mawashi - Uke	ماواشي أوكيه	كف: دفاع دائري للتنفس باليدين معًا
Shotei Gedan - Uke	شوتيه غيدان أوكيه	كعب الكف: دفاع أسفل
Shotei Chudan Soto - Uke	شوتيه تشودان سوتو أوكيه	كعب الكف: دفاع وسط من الخارج للداخل
Shotei Jodan - Uke	شوتيه جودان أوكيه	كعب الكف: دفاع فوق
Shotei Morote Gedan - Uke	شوتيه موروتيه كيدان أوكيه	كعب الكف: دفاع أسفل باليدين معًا
Shotei Morote Soto - Uke	شوتيه موروتيه سوتو أوكيه	كعب الكف: دفاع وسط من خارج باليدين معًا
Shotei Morote Jodan - Uke	شوتيه موروتيه جودان أوكيه	كعب الكف: دفاع فوق باليدين معًا
Osae Uke	أوسا إيه أوكيه	راحة اليد: دفاع الضغط لأسفل
Koken Chudan Uchi - Uke	كوكن تشودان أوتشي أوكيه	معصم اليد: دفاع وسط من الداخل للخارج

Koken Chudan - Uke	كوكن تشودان أوكيه	معصم اليد: دفاع وسط من أسفل لأعلى
Koken jodan - Uke	كوكن جودان أوكيه	معصم اليد: دفاع فوق من أسفل لأعلى
Hiji Chudan - Uke	هيجي تشودان أوكيه	المرفق: دفاع وسط
Uke - Hiji Jodan	هيجي جودان أوكيه	المرفق: دفاع فوق

ضربات اليد

اللفظ الياباني/اللاتيني	اللفظ الياباني/العربي	نوع الحركة
Seiken Gedan - Tsuki	سايكن غيدان تسوكي	لكمة أمامية أسفل
Seiken Chudan - Tsuki	سايكن تشودان تسوكي	لكمة أمامية وسط
Seiken Jodan - Tsuki	سايكن جودان تسوكي	لكمة أمامية فوق
Seiken Gyaku Tsuki	سايكن غياكو تسوكي	لكمة أمامية بالعكس
Seiken Ago - Uchi	سايكن أغو أوتشي	لكمة أمامية من فوق إلى الذقن
Tsuki - Kagi Seiken	سايكن كاغي تسوكي	لكمة خطافية دائرية
Tsuki - Jodan Mawashi Seiken	سايكن جودان ماواشي تسوكي	لكمة دائرية فوق
Tsuki Tate Chudan Seiken	سايكن تاتيه تشودان تسوكي	لكمة غير كاملة وسط (القبضة عامودية)
Tsuki - Tate Jodan Seiken	سايكن تاتيه جودان تسوكي	لكمة غير كاملة فوق (القبضة عامودية)
Jun Tsuki	جن تسوكي	لكمة جانبية ممتدة مع الكتف
Seiken Morote - Tsuki	سايكن موروتيه تسوكي	لكمتين باليدين معاً
Uraken Shomen - Uchi	أوراكن شومن أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى الوجه
Uchi - Uraken Age	أوراكن أغيه أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة صاعدة إلى الذقن
Uraken Sayu - Uchi	أوراكن سايو أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة جانبية
Uraken Hizo - Uchi	أوراكن هيزو أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة جانبية إلى الطحال
Uraken Shita - Uchi	أوراكن شيتا أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى البطن

Uraken Mawashi - Uchi	أوراكن ماواشي أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة دائرية إلى الوجه
Uraken Oroshi Ganmen-Uchi	أوراكن أوروشي غانمن أوتشي	قبضة مقلوبة: ضربة نازلة من أعلى إلى الوجه
Tettsui Ganmen - Uchi	تتسوي غانمن أوتشي	أسفل القبضة: ضربة إلى الوجه
Tettsui Hizo - Uchi	تتسوي هيزو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة إلى الطحال
Tettsui Oroshi - Uchi	تتسوي أوروشي أوتشي	أسفل القبضة: ضربة من أعلى إلى الترقوة
Tettsui Chudan Yoko - Uchi	تتسوي تشودان يوكو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة جانبية وسط
Tettsui Jodan Yoko - Uchi	تتسوي جودان يوكو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة جانبية فوق
Shuto Ganmen - Uchi	شوتو غانمن أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة دائرية إلى الوجه
Shuto Sakotsu - Uchikomi	شوتو ساكوتسو أوتشي كومي	حرف كف خارجي: ضربة أمامية إلى الترقوة

ثانيا الملائمة

أولاً : مراجعة على اداء المجموعات اللكمية والدفاع :

ثانيا :- التعرف على الاصابات الشائعة في رياضة الملاكمة هي :

- ١- اصابة الرسغ .
- ٢- اصابة الأصبع وخاصة الإبهام .
- ٣- شج الحاجب .
- ٤- تمزق الغشاء المخاطي المغلف للشفاه .
- ٥- نزيف الأنف .
- ٦- تمزق أربطة الكتف أو خلع الكتف .
- ٧- كسر الفك السفلي .
- ٨- الإغماء .
- ٩- الكدم العضلي .
- ١٠- اصابة الأضلاع العائمة .
- ١١- إصابات القدم .

الأسباب التي تؤدي إلي حدوث الإصابات :

- ١- عدم الاهتمام بالإعداد البدني للملاكم .
- ٢- عدم الاهتمام بتهيئة اللاعب واعداده فسيولوجياً وسيكولوجياً قبل التدريب والمباراة .
- ٣- عدم ملائمة التدريب من حيث الزمن المحدد له .
- ٤- عدم التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب .
- ٥- عدم الاهتمام بالكشف الطبي والتأكد من اللياقة الطبية .

- ٦- عودة اللاعب المصاب للاشتراك في التدريب والمباريات قبل اتمام مرحلة العلاج .
 - ٧- عدم توافر الوعي الطبي والاسعافات الأولية للملاكمين .
 - ٨- عدم اتخاذ اللاعب للوضع الصحيح للقبضة أثناء التدريب .
 - ٩- عدم الاهتمام بالرباط الضاغط .
 - ١٠- عدم الدراية بقانون الملاكمة وتطبيقه تطبيقاً سليماً .
- بعض التشوهات القوامية التي تساعد علي حدوث الإصابة :

- ١- كبر حجم الرأس .
- ٢- كبر العظم الأنفي .
- ٣- بروز عظتي الحاجب .
- ٤- جحوظ العينين .
- ٥- كبر حجم الفك .
- ٦- اللوح المجنح .
- ٧- الإصابة بخلع الكتف .
- ٨- الصدر الحمامي .
- ٩- البدانة الزائدة .
- ١٠- القصر الزائد .

ثالثاً :- التعرف على بعض مواد القانون في رياضة الملاكمة هي :

مادة (١) الحلقة

مادة (٥) الأربطة :

مادة (٦) الحكام :

مادة (٨) القضاة :

مادة (٩) الميقاتي :

مادة (٩) التحذيرات ، الإنذارات ، الشطب :

مادة (١٠) الأخطاء الشائعة في رياضة الملاكمة :

رابعاً :- التعرف على بعض مصطلحات في رياضة الملاكمة هي :

Amateur boxing federation of the A.R.E	الاتحاد المصري للملاكمة للهواه
Art of biting	فن تسديد اللكمات
Covering	التغطية
Fight	يلاكم
Fighting	لكم
Glover	قفازات الملاكم
Gum shield	واقى اللثة (للملاكم)
Head guard	واقى رأس (يلبسه الملاكم في الرأس للوقاية)
Hook loft	الخطافية اليسرى (اللكمة الجانبية اليسرى)
Hook right	الخطافية اليمنى (اللكمة الجانبية اليمنى)
Interval	دقيقة راحة بين الجولات
Knock down	الكبو
Knock out	الضربة القاضية
Last round	الجولة الأخيرة
Middle of the ring	وسط الحلقة
Ring	حلقة الملاكمة
Round	جولة (ملاكمة)
Set – ups	مجموعة اللكمات

Shadow boxing

Straight left

Straight right

Uppercut

Uppercut left

Uppercut right

اللكم الخيالي

اللكمة المستقيمة اليسرى

اللكمة المستقيمة اليميني

اللكمة الصاعدة

اللكمة الصاعدة اليسرى

اللكمة الصاعدة اليميني

ثالثاً : الجودو

المصطلحات العامة للجودو

Judo General Terms

اللفظ الياباني	اللفظ عربي
Advancing Foot Sweep	كنس " عرقلة بالقدم "
Ashi – Harai	كنس بالقدم
Belt (Obi)	حزام
Brow (Rei)	انحناء
De Ashi Barai	رمية زحلقة القدم المتقدمة
Almost Apoint (Waza–Ari)	نصف نقطة تقريباً
Ashi–Waza	فن الرمي بالرجلين
Body–Waza	رمي أو إسقاط الجسم
Carry On (Youshi)	استمر – أكمل
Erijime	الخنق بالياقة
Full Point (Ippon)	نقطة كاملة
Hip Throws	رميات الحوض
Judo Jacket	جاكت الجودو
Major Outside Reap	طرح الرجل من الخارج
Method Of Grasping	طريقة المسك
Minor Inner Reaping Throw	إسقاط بخطفة داخلية صغرى
Obi Otoshi	رمية الحزام
O–Soft–Gari	رمية مسح الرجل من الخارج

اللفظ الياباني

اللفظ عربي

Seiro–Nag	الرمي من فوق الظهر
Waza	فن
Yoko	الجنب
Te Waza	فن الرمي باليدين
O–Uchi–Gari	رمية سحب القدم من الداخل الكبرى
O–Soto–Gake	رمية تثبيت القدم من الخارج
Note	ملاحظة – لفت نظر
Minor Inner Reap	عرقلة من بين الرجلين مع الدفع
Method Of Falling	طريقة السقوط
Juji – Ime	خنقة المقص
Holding Broken	التخلص من المسك
Ground Technique	طريقة اللعب أرضاً

