



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

## المحاضرة الحادية عشر

عنوان المحاضرة : المهارات الاساسيه للسانشو

تحت إشراف

أ.م.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط

م.م / محمد محمود الفحام

## المهارات الاساسيه للسانشو

أولا - شكل الحركات القتاليه.

١ - شكل اليد.

٢ - الخطوات والوقفات.

٣ - شكل وضع القتال.

٤ - تقسيم مهارات وضع الاستعداد.

ثانيا - الخطوات والوقفات.

١ - مهارات الوقفات الحركيه.

٢ - التدريب علي مهارات اداء الخطوات.

ثالثا - مهارات حركات الهجوم.

١ - مهارات الهجوم بالأيدي.

٢ - مهارات الهجوم بالارجل.

٣ - مهارات حركات الطرح.

٤ - جملة حركيه لحركات الهجوم.

٥ - تقسيم المهارات الهجوميه.

٦ - التدريب علي مهارات الهجوم.

رابعا - مهارات الدفاع.

١ - دفاعات التصادم.

٢ - دفاعات التفادي بالمواريه.

٣ - تصنيف مهارات الحركات الدفاعيه.

٤ - التدريب علي مهارات الحركات الدفاعيه.

## اولا - شكل الحركات القتاليه

١ - شكل اليد .

٢ - الخطوات والوقفات .

٣ - شكل وضع القتال .

٤ - تقسيم مهارات وضع الاستعداد .

٥ - تقسيم مهارات الخطوات الاساسيه .

١ - شكل اليد (شوشين) shou xing :

٢ - الخطوات والوقفات (بوشين) bu xing :

٣ - شكل وضع القتال shi zhou zi shi :

٤ - تقسيم مهارات وضع الاستعداد :

ان وضع الاستعداد في السانشو يسمي أيضا وضع القتال وتختلف الوقفه مع اختلاف نوع القبضه (الأسلوب).

أسلوب شين يي أي العقل والقلب يتخذ الشكل الثلاثي في وضع الاستعداد .

أسلوب الملاكمه الشماليه تتخذ الخطوه الوهميه العاليه كوضع للاستعداد .

أسلوب الملاكمه الجنوبيه وضع الاستعداد بها (أي وضع القتال) هو وضع ما بو أي (ركوب الخيل).

ان أسلوب الباكوا (النجوم الثمانيه) يتخذ وضع باي كويو .

طبقا لنوع الأسلوب وخاصيته او شكل الأداء يتغير وضع الاستعداد دون النظر الي أي من الأساليب التي يبدأ بها القتال كلها لابد وان ترتبط باستخدام الثلاث نقاط .

٥ - تقسيم مهارات الخطوات الاساسيه :

تقول الحكمه الصينيه (التدرب علي اللكمات سهل لكن التحرك والخطو صعب)

ان سرعه ويطء حركات الوقفات والتحكم في المسافات طولها وقصرها تحقق نتائج ايجابية مباشرة في تحركات الدفاع والهجوم وهذه الحكمة تشير الي الحركات الفنية التي يجب اتباعها اثناء التدريب علي الوقفات وتتكون من ثلاث أمور هامه: (الحيويه - السرعه - الثبات).

اهميه وشروط مهارات الوقفات الحركيه:

اثناء القتال (وضع الاستعداد) يحتاج اللاعب الي معرفه خصائص ومتطلبات حركات الهجوم والدفاع في الفرص المختلفه والمسافه بين المنافس تحت هذه الشروط تتم سرعه تحول الحركه وتبديل الوضع.

لتسهيل حركه الوقفه ومركز ثقل الجسم موزع بالتساوي علي الرجلين مهما كانت الحركه سواء الي الامام او الخلف او اليسار او اليمين يجب ان يكون اتساع القدمين واحدا.

ولا يجب ان يكون واضحا تغير وزن الجسم (مركز ثقل الجسم) اثناء ثني الرجلين يكون الجسم في حاله متوازنه بين القوه والمرونه يضاف عليها اثناء التحرك عنصر الرشاقه.

تكمن اهميه وقفه القتال في:

١- سهوله اداء واستخدام مهارات الهجوم.

اثناء وضع الاستعداد يجب علي اللاعب ان يتحين الفرصه المناسبه للهجوم وسرعه رد الفعل وتحين الفرصه هي اعتماد اللاعب علي سياسه رد الفعل (عنصر المفاجأه) للفوز بالمباراه وخاصه اثناء الهجوم المضاد (رد الفعل اثناء الدفاع).

انه اثناء القتال يحدث ان المنافس يلكم بيده ويركل بقدمه ويضرب لاعلي ولاسفل تحدث هناك تغيرات في المسافه وكذلك في الوضع.

اثناء اللكم بالأيدي والركل بالقدم مهم جدا الاعتناء بالمسافه بيني وبين اللاعب الاخر (المنافس) لانه عند اللكم بالأيدي يجب ان تكون المسافه قريبه والطريق قصيرا لسهوله تبديل الرشاقه واستخدام النوع المناسب في الهجوم وكذلك السرعه المنطلقه بمعني اذا كانت المسافه قريبه بينك وبين المنافس فمن الأفضل ان تهجم بيدك واذا كانت بعيده تهجم برجلك وهكذا.

## ٢-سهوله اداء واستخدام مهارات الدفاع.

الدفاع له عدة أنواع منها الدفاع الجانبي والخلفي والميلّي ولأسفل وغيرها من الأنواع ومن الممكن ان يستخدم الاطراف الاربعه في الدفاع مثال الدفاع بكف اليد (باي وانغ) و (جيه وانغ) كذلك الدفاع برفع الركبه (تي شي) او (زو داي) اي كتم الركله الجانبيه قبل ركلها وغيرها من الدفاعات ولكي تنمي حركات الدفاع يجب ان تتدرب علي التركيز اولا وعلي سرعه رد الفعل واليقظه ويجب ان يميل الجسم الي الامام قليلا مع سقوط يعطي فرصه قليله لهجوم المنافس وذلك يعطي قدره اكبر علي الدفاع ضد هجمات المنافس لذلك فأن وضع الاستعداد الامثل يجب ان يكون جسمك جانبيا وليس اماميا لكي لاتظهر نقاط يهاجمها المنافس في حاله وقوفك وضع امامي.

ووضع الذراعين واحده لاعلي والاخري لاسفل لكي تحمي الرأس والصدر والجزع والبطن واسفل البطن وغيرها لحمايه المناطق المسموح بالضرب فيها المناطق الحيويه ذات الفاعليه طبقا للقانون ومن ناحيه اخري يتطلب ايضا حمايه العنق والذقن والاسنان والسطح الظاهر من الحنجره.

## ثانيا - الخطوات والوقفات

أ- مهارات الوقفات الحركيه.

ب- التدريب علي مهارات اداء الخطوات.

### أ. مهارات الوقفات الحركيه

١-حركه التقدم (جين بو) jin bu :

٢-الخطو للخلف (توي بو) tui bu :

٣-التقدم للامام (شانغ بو) shang bu :

٤-خطوه السحب (تشيه بو) che bu :

٥-الخطوه المغلقه (تشا بو) cha bu :

٦-خطوه الامتداد التخطي (كوا بو) kua bu :

٧-خطوه التفادي الجانبي (شان بو) shan bu :

٨-خطوه حركه التبادل (خوان بو) huan bu :

٩-حركه التغطيه (جاي بو) gai bu :

١٠-حركه الوثب القفز (زونج بو) zong bu :

١١-حركه التسويه (ديان بو) dian bu :

١٢-خطوه الوثب (يوي بو) yue bu :

قواعد هامه يجب مراعاتها في اثناء اداء الوقفات والخطوات:

ان صحه اداء الخطوه تساعد علي الفوز في اثناء الهجوم والدفاع او الهجوم المضاد وفي لحظه الهجوم يفضل ان تكون الخطوه قصيره ولكي لا تحدث نتائج عكسيه تؤثر مره اخري علي الهجوم والدفاع واثناء الدفاع اذا كانت الخطوه بمسافه غير كافيه وربما تؤدي الي عدم دفاع هجوم المنافس وان هجوم المنافس ينجح في تسديد ضرباته واضافه الي ان التحركات تتغطي اكثر من مداها واضافه الي افتقاد القوه خلال الهجوم المضاد.

ان التركيز علي اهميه ان تكون الخطوه صحيحه ودقيقه يعتمد عليه اللاعب بصوره كبيره اثناء الاحساس بالقوه في الهواء ونجاح القدره علي اكتساب هذا النوع من القوه ويتعلق بطول فتره التدريب علي التدريبات القتاليه وان يتلمس طريقه دون انقطاع.