



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

المحاضرة الثانية عشر

عنوان المحاضرة : التدريب على أداء المهارات للساندا

تحت إشراف

أ.م.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط

م.م / محمد محمود الفحام

ب-التدريب علي مهارات اداء الخطوات:

ينقسم الي:

- ١ - التدريب الفردي.
- ٢ - التدريب علي مجموعه الخطوات بالنداء (بالاشاره).
- ٣ - التدريب الثنائي علي الخطوات.
- ٤ - التدريب علي حركات الهجوم والدفاع.
- ٥ - التدريب علي حركات القتال.

ثالثا - مهارات حركات الهجوم

- اولا- مهارات الهجوم بالأيدي.
- ثانيا- مهارات الهجوم بالارجل.
- ثالثا- مهارات حركات الطرح.
- رابعا- جملة حركيه لحركات الهجوم.
- خامسا- تقسيم المهارات الهجومية.
- سادسا- التدريب علي مهارات الهجوم.

اولا- مهارات الهجوم بالأيدي

- ١- لكمة مستقيمه اماميه يسري Zuo chong quan .
- ٢- لكمة مستقيمه اماميه يماني You chong quan .
- ٣- لكمة خطافيه يسري Zuo guan quan .
- ٤- لكمة خطافيه يماني You guan quan .
- ٥- لكمة صاعده يسري Zuo chao quan .
- ٦- لكمة صاعده يماني You chao quau .
- ٧- اللكمة الفاذفه بظهر القبضه Dan quan .
- ٨- اللكمة الفاطعه (الشاطره-المطرقه) Pi quan .
- ٩- اللكمة الافقيه Heng Kou quan .
- ١٠- اللكمة الكرياجيه (السوط) Bian quan .

ثانيا- مهارات الهجوم بالارجل

- ١- ركله اماميه يسري Zuo deng tui .
- ٢- ركله اماميه يماني You deng tui .
- ٣- ركله خلفيه يسري Zuo hou deng tui .
- ٤- ركله خلفيه يماني You hou deng tui .
- ٥- ركله عاليه بالكعب Shang deng tui .
- ٦- ركله جانبيه يسري Zuo shuai tui .
- ٧- ركله جانبيه يماني You shuai tui .
- ٨- ركله بوجه القدم يسري Zuo heng bai ti tui .

- ٩- ركله بوجه القدم يميني You heng bai ti tui .
- ١٠- ركله بوجه القدم يسري منخفضه Zuo ci tan tui .
- ١١- ركله بوجه القدم يميني منخفضه You ci tan tui .
- ١٢- ركله بكعب القدم مع الدوران جهة اليسار Zuo heng sao tui .
- ١٣- ركله بكعب القدم مع الدوران جهة اليمين You heng sao tui .
- ١٤- الاكتساح الخلفي Hou sao tui .
- ١٥- الاكتساح من وضع الوقوف بالرجل اليسري Zuo gou ti tui .
- ١٦- الاكتساح من وضع الوقوف بالرجل اليميني You gou ti tui .
- ١٧- ركله القطع (الشطر) Jie tui .

ثالثا - مهارات حركات الطرح

- ١- تطويق الرقبه والطرح عبر الظهر Jin jing guo bei shuai .
- ٢- اختراق الكتف والطرح عن طريق الظهر Cha jian guo bei shuai .
- ٣- مسك الظهر والطرح عن طريق الظهر Bao yao guo bei shuai .
- ٤- مسك الرجل والطرح عن طريق الظهر Bao tui guo bei shuai .
- ٥- تطويق الذراع والطرح عن طريق الظهر Chuan bi guo bei shuai .
- ٦- تطويق الجذع والطرح عن طريق الصدر Bao yao guo xiong shuni .
- ٧- مسك الرجلين والطرح عن طريق الصدر Bao tui guo xiong shuni .
- ٨- مسك الظهر والطرح عن طريق الصدر Hou bao guo xing shuni .
- ٩- مسك الرجلين والدفع بالكتف للطرح Bao tui qian ding shuni .
- ١٠- مسك رجل واكتساح الأخرى Bao tui die tui shuai .
- ١١- مسك رجل وركل الأخرى Bao tui da tui shuai .

- ١٢ - مسك رجل وتطويحها للداخل Bao dan tui shuan shuai .
- ١٣ - مسك الرجل ودفعتها لاعلي Bao tui shang tuo shuai .
- ١٤ - مسك الرجل وسحبها لاسفل Bao dan tui shuai shuai .
- ١٥ - مسك رجل وطرح الأخرى باليد Bao tui shou bie shuai .
- ١٦ - مسك رجل واكتساح الأخرى بحركه خطافيه Jie tui gou ti shuai .
- ١٧ - مسك رجل وعرقله الأخرى Jie tui hou ti shuai .
- ١٨ - تطويق الرقبه وضربه الرجل Jia jing da tui shuai .
- ١٩ - احتضان الكتف وركل القدم Che bao da tui shuai .
- ٢٠ - الدفع بالصدر للامام والعرقله بالقدم Zhuang xiong qian qie shuai .
- ٢١ - الدفع باليدين للامام لطرح المنافس Shuang shou qian tui shuai .
- ٢٢ - دفع الرقبه واكتساح القدم لطرح المنافس Ha jing gou ti shuai .
- ٢٣ - اختراق الرجل والاتكاء للطرح Chuan tui kao shuai .
- ٢٤ - الطرح جانبا ودفع الكتف لطرح المنافس ارضا Ce dao tui jian shuai .
- ٢٥ - دفع الركبه والجذع لطرح المنافس Tui xi ba yao shuai .
- ٢٦ - الضغط علي الرقبه ودفع الركبه لطرح المنافس Yu jing tui xi shuai .
- ٢٧ - انحناء الظهر خلفا وعرقله الرجل Zhe yao lou tui shuai .

رابعاً - جملة حركيه لحركات الهجوم

- ١ - الجمع بين الهجوم لاعلي ولاسفل.
- ٢ - الدمج بين الهجوم باليسري واليمني.
- ٣ - الدمج بين الهجوم بشكل افقي (بحركات افقيه) وبحركات مباشره.
- ٤ - الدمج بين حركات التمويه والحركات الفعلية.



خامسا - تقسيم المهارات الهجومية

- ١ - بنيان القوة العضليه.
- ٢ - القوة الجسديه (القدره).
- ٣ - ضرب الحركه بصوره صحيحه.
- ٤ - عدم التنويه قبل اداء الحركه.
- ٥ - اداء الحركه بمهاره (ببراعه).

سادسا - التدريب علي مهارات الهجوم

- ١ - التدريب علي اداء الحركه ببطء.
- ٢ - التدريب علي الخطوات المصاحبه للحركه.
- ٣ - التدريب علي التقليد وسرعه رد الفعل.
- ٤ - التدريب علي حركات الهجوم دون الالتحام.
- ٥ - التدريب علي هدف متحرك.
- ٦ - التدريب علي هدف ثابت.
- ٧ - التدريب علي الشروط المحدده لطريقه الهجوم.
- ٨ - التدريب علي اللعب في المباريات.