

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة المنازلات

الفرقة الأولى

الفصل الدراسي الأول

١٥ / ١ / ٢٠١٥ م

د/ احمد يوسف عبدالرحمن

العام الجامعي

٢٠١٤ م - ٢٠١٥ م

إجابة السؤال الأول (الكاراتيه)

١- الأدوات المساعدة في عملية التدريب :

إن أدوات وأجهزة تدريب لاعبي الكاراتيه هي عامل مساعد لبناء اللياقة البدنية العامة والخاصة وهنا لا بد للمدرب أن يفهم ويستوعب فائدة كل الأدوات التي تستخدم في التدريب ، لكن هنالك مسألة مهمة يجب ملاحظتها من قبل المدرب ، هو عدم إفراط اللاعبين على الأجهزة والأدوات ، بل يضع فترات تدريب مناسبة للملاكم موازية للعب مع المنافس ، حيث من الملاحظ أن الكثيرين من لاعبي الكاراتيه يظهرون تفوقاً "كبيراً" في التدريب على الأدوات وعند لقاءهم لمنافسيهم لا يستطيعون تطبيق ماسبق أن أدوه على الأدوات وكثرة التدريب على الأدوات يفقد اللاعب سرعة الاستجابة هذه ملاحظة تدريبية .

شروط التدريب على الأجهزة والأدوات :

- الإحماء الجيد قبل التدريب .
- إرتداء واقي اليد تقادياً للإصابة .
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة .
- يجب أن يتم التدريب في وجود المدرب .
- أن يتناسب ارتفاع الأدوات والأجهزة مع طول الملاكمين .
- يراعي الوقفة الصحيحة لوضع الاستعداد .

ومن أمثلة الأدوات المساعدة :

- أكياس اللكم .
- الكرات المترددة (كرة حبوب _كرة سرعة _كرة الراقصة _كرة ذات الطرفين) .
- حبال الوثب .
- وسائد الحائط (مستقيمة _ ذات الميل _ ذات البروز من الأجناب) .
- مرآة التدريب .

- الشواخص (ثابته_متحركة) .
- الكرات الطيبة .
- قفازات المدرب .
- وسائل المدرب .

أولا : كيس اللكم :

من أدوات التدريب الهامة وخاصة لفئة المبتدئين ويعتبر الكيس من أهم الأدوات لتطبيق اللكمات والركلات ، وعند التدريب على الكيس يجب أن يكون بحضور المدرب وأن يلبس اللاعب (واقى) من أجل الوقاية من الإصابات نتيجة الضربات الخطأ ، وفي بداية التعلم على الكيس يتطلب التعلم في حالة الثبات أولا " والتدرج باللعب على الكيس حسب توجيهات المدرب ومن ثم الانتقال إلى مجموعة اللكمات وأن تكون اللكمات صحيحة وبمقدمة الكف ومدفوعة بثقل الجسم

فوائد الكيس:

- يساعد على تقوية اللكمات والركلات .
- ينمي التوافق بين عمل الذراعين والقدمين .
- يساعد على دقة التصويب .
- يمكن الاستفادة منه في تطبيق الأساليب في اللكم والقدرة على تسديد اللكمات مع تطبيق خطط الهجوم والمراوغة .

٢- الكرات المترددة:

تقسم إلى ثلاثة أنواع إلا أنها لها أهداف متقاربة :

- كرات على قائم لولبي
- كرات مشدودة بين شريطين عموديين
- كرات مدلاة من اسطوانة خشبية .

فوائدها

تتمية السرعة لدى الملائك والتوافق بين العين والعضلات وتكسب الذراعين المرونة وضبط المسافات اضافة الى رشاقة التسديد .

٣- حبال الوثب:-

حبل مصنوع من القماش سمكه ١ سم : ٢سم مثبت فى طرفيه مقبض من الخشب طوله ١١سم ٠٠ أو مصنوع من الجلد الطبيعى وسمكه من ١ سم : ١.٥سم ومثبت فى طرفيه مقبض من الخشب طوله ١٠ سم أما طول الحبل (قماش أو جلد) فإنه يتوقف على طول اللاعب ولكى يعرف الملائك أن الحبل مناسب له أم لا يقوم بوضع منتصف الحبل أسفل قدميه ويمسك فى يده مقبض الحبل بحيث يكون العضد ملاصق للجذع والساعد موازى للأرض ويكون الحبل مشدود على كامل إمتداه .

أ-الحبل الخفيف :-وهو مصنوع من الجلد والمقبض الخ شبي أو البلاستيك وهو أفضل أنواع الحبال التى تستخدم فى التدريب ووزنه يتراوح من ١٠٠ - ١٥٠ جرام .

ب-الحبل ذو المقبض الحديدى :وهو مصنوع من الجلد الطبيعى ومثبت فى طرفيه مقبض من الحديد الصلب . كما يجب ان يتساوى وزن القبضتين . ويثبت فى كل قبضه حلقة تسمح بلف الحبل أثناء الاداء ويتراوح كل مقبض من ٢٥٠-١٠٠ جرام .

إستخدامات حبال الوثب:

من أهم الأدوات الخاصة للاعب والتي تستعمل فى التدريب ذلك بغرض إكتساب التحمل العضلي للذراعين والقدمين وتنمية التوافق والرشاقة واللاتزان من خلال التدريب مثل : (الوثب على المشطين - الوثب بالقدمين للأمام والخلف وعلى الأجناب - الوثب مع تقاطع الذراعين أمام الجسم - الوثب مع تقاطع الذراعين أماماً

والحبل يدور للخلف الوثب مع ثنى الركبتين كاملا (وتستخدم حبال الوثب في التدريب خلال فترات البرنامج التدريبي حيث تستخدم خلال الفترة الإعدادية الأولى لتحمل الذراعين والرجلين وخلال فترة ما قبل المنافسات لتنمية عناصر التوافق والاتزان السرعة الحركية للذراعين والقدمين والجلد الدورى التنفسي الخاص بالمباريات وذلك من خلال الأداء لفترة زمنية ٣ دقائق وهو زمن الجولة وبشدات مختلفة .

٤- وسائل الحائط:-

أ- **الوسادة المستقيمة:** لها أهمية كبيرة عند تعليم المبتدئين وخاصة فى اللكمات والركلات حيث تعطى المبتدى الإحساس بطول ذراعه وتقدير المسافة كما أنه هام للاعبين المتقدمين. وهى تصنع من لوحة خشبية أو معدنية مستطيلة أو مربعة أو دائرية محشوة بالقطن ومغطاة بالجلد أو المشمع أو قماش قلع المراكب ومثبتة على الحائط وقد يوضع بداخلها لولب لامتصاص قوة اللكمات.

ب- **الوسائد ذات الميل:** وهى تشبه الوسائد المستقيمة من حيث الصنع والشكل وتختلف عنها فى التركيب على الحائط حيث يكون طرفها العلوى بعيدا عن الحائط بزاوية مقدرها ٤٥ درجة ، وهى هامة فى تعليم وتدريب المبتدئين ويمكن التحكم فى إرتفاع الوسادة حسب طول اللاعب وهى تعمل على تنمية جميع العضلات العاملة للذراعين والقدمين .

ج- **وسادة ذات البروز من الجانبين:** وتشبه الوسادة المستقيمة من حيث الشكل والصنع والتركيب على الحائط ولكنها تختلف من حيث أن لها بروز جانبي وهى عبارة عن وسادة أخرى جانبية ملاصقة للوسادة المثبتة بالحائط وعلى كلا الجانبين بروز يحدد من ٣٠-٤٠سم ويكون عرضها من ٢٠-٣٠سم

تقريباً ويعتمد عليها فى تعليم وتنمية وتطوير اداء اللكم
والركل الهجومى .

٥- مرآة التدريب:

من أهم الأدوات التى تستخدم عند تعليم المبتدئين حيث تساعد على تصحيح
أوضاع اللكم كما تكسب الثقة بالنفس وتنمية القدرة العقلية كالتصور والتذكر والتخيل
وتستخدم خلال مراحل البرنامج التدريبى ويفضل ان يكون طولها مناسب يسمح
بظهور جميع اجزاء الجسم .

٦- الشواخص:

أ- الشاخص الثابت : هو هيكل لجسم لاعب مكون من الرأس والجذع وتسمى
بالدمية ويصنع من الجلد ومثبت على عمود أسفلة لولب قوى
مركب على قاعدة حديدية لها وزن كبير ويكسى الهيكل
الحديدى بالقطن ويغطى بقماش قلوع المراكب ويستخدم فى
تعليم وتنمية جميع المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية
المضادة ومسافات اللكم والركل للمبتدئين والمتقدمين كما ينمى
عناصر الدقة والرشاقة والتوافق وسرعة رد الفعل وتحمل الأداء
والجلد الدورى التنفسى.

ب- الشاخص المتحرك : يشبه الثابت ولكن يضاف لقاعدته الحديدية عجلات
صغيرة ذات رومان بلى " بحيث يتيح له التحرك فى جميع الإتجاهات المختلفة
حسب الأداء المهارى الذى يقوم به اللاعب وبالإضافة إلى فوائد الشاخص الثابت
فإنه يعمل على تنمية وتطوير المهارات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعات
بصورة أفضل حيث تكون أشبه بالمباريات.

٧- الكرات الطبية:

هى كرات دائرية مصنوعة من الجلد الطبيعى أو البلاستيك المضغوط يبدأ
وزنها من ٥٠٠ جم حتى ٥ كجم ، وتستخدم لتنمية النواحي الفنية والبدنية وأيضا تنمية
العضلات العامة للملاكم خاصة الذراعين .

٨- كرات التنس:

يتم استخدامها لتنمية العناصر البدنية مثل التوافق بين العين والذراع والرجل
والرشاقة والتحركات المختلفة للقدمين وكذا يمكن استخدامها لتنمية عنصر الدقة وذلك
فى حالة إصابة علامات معينة على الحائط بالكرة أو أرقام ويحدد أسلوب الأداء
بذراع واحد أو بالذراعين عند قذف أو رمى الكرة لأبعد مسافة.

٩- قفاز المدرب:

يصنع من الجلد الطبيعى مستطيل أو دائرى الشكل به جزء مقوى من
البلاستيك أو الخشب أسفل الحشو لحماية يد المدرب . ويستخدم عند تعليم جميع
مهارات اللكم والركل وذلك للمبتدئ وأيضا أثناء تعليم المهارات الهجومية والهجومية
المضادة والدفاعية للاعبين المتقدمين كما يستخدم فى تعليم فنون اللعب ، كما
يستخدم فى تنمية رد الفعل الحركى.

١٠- وسادة المدرب:

عبارة عن مربع من الخيزران يحشى من الجهتين بالقطن أو بالحشو الكراسى
ويكسى بالجلد ولها يدان لتمسك منها ويستخدم أثناء عملية التعليم للملاكمين
المبتدئين وكذلك لجميع مهارات اللكم وذلك عن طريق تحريك الوسادة فى وضع
رأسي أو أفقى أو على الأجناب. كما يتم استخدامه بغرض تنمية وتطوير جميع
المهارات الهجومية والهجومية المضادة وكثير من فنون اللعبة.

(١) الشروط الواجب توافرها في وقفة الاستعداد هي " الاتزان - التغطية - الاسترخاء - سهولة الحركة "

٢ - الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس

- الشرح اللفظي للكلمة
- عمل نموذج يوضح شكل الأداء للكلمة
- تنفيذ النموذج على المتعلمين مع تصحيح الأخطاء
- أداء الكلمة في ثلاث عدات :-
 - العدة ١ _ وقفة الاستعداد
 - العدة ٢ _ أداء الكلمة والثبات فيها مع تصحيح الأخطاء
 - العدة ٣ _ الرجوع إلى وقفة الاستعداد
- دمج العدات إلى عدتين ثم عدة واحدة
- أداء الكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس من مرة واحدة من الثبات

٤) طرق الدفاع الخاصة بوسائل الدفاع بالذراعين للكلمة

المستقيمة اليمنى للرأس هي الصد بكف اليد ،
التغطية ، الاطاحة للأسفل ، الاطاحة للأسفل ،

اكتب المصطلحات الآتية باللغة الانجليزية :

- حلقه الملاكمة the ring
- اللكمات المستقيمة the straight
- ملاكمه تخيليه shadow boxing