

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الكاراتيه

الفرقة الثانية

" نظام حديث "

الفصل الدراسي الثاني

٢٦ / ٥ / ٢٠١٣ م

د/ عماد عيد عبيد

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

الكاراتيه

١- اصابات الكاراتيه

الإصابات الحادة

- الرأس والوجه ٦٥%
- الطرفان العليوان ٨%
- الطرفان السفليان ١٣%
- الجذع ٨%
- مختلف ٦%

الرأس والوجه:

- جروح ورضات
- كسر الأنف والأسنان

الطرفان العليوان:

- لوح الكتف
- كسر عظام راحة اليد

الطرفان السفليان:

- التواءات الركبة
- التواءات وخلع الأصابع
- كسر الأصابع (الاول،الثاني وخاصة الخامس)

الإصابات الإجهادية :

- تكلس مفاصل الاصابع
- زيادة حجم رؤوس عظام اليد (اثر الضربات المتكررة) خاصة الثانية ،الثالثة والرابعة.
- إصابات العصب الداخلي للساعد
- تكلس مفصل الورك
- التهابات الاوتار الخلفية لعضلات الفخذ
- أوجاع مزمنة في العقبين (كعب القدمين)

- اوجاع اسفل الظهر المزمنة

٢- شوتو أوكي (الدفاع بحافة اليد الخارجي) :

للدفاع عن هجوم موجه إلى المعدة والصدر أو الرأس أي للدفاع عن جميع الجزء العلوي من الجسم. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون واليد مفتوحة بالقرب من الأذن لجهة اليد المعاكسة ومن ثم تتطلق اليد إلى الداخل لتستقر أمام الكتف تقريباً . وتنفذ الحركة في الغالب من وضع كوكوتسو داتشي. ويمكن استخدام نفس الحركة بغرض الهجوم الموجه الى الرقبة والرأس، كما في كاتا هيان شودان.



يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية الشوتو أوكي:

- في البداية تكون أصابع اليد مفرودة ومتجاورة بالقرب من أذن الجهة الأخرى لليد المنفذة.
- يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون بطن اليد الى الأمام بنحوالي خمسة وأربعون درجة في آخر الحركة .
- حافة اليد الخارجية تكون موازية لحافة الكتف. فلو رسمنا خط بين الحافتين لكان خط مستقيم .
- بالنسبة للمرفق فيكون محور ارتكاز للحركة كما هو مبين في الرسم التوضيحي .
- وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل .
- وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة اليد تقريباً .

الأخطاء الشائعة التي يقع بها المتدربين الجدد

- عدم لف الساعد في الوقت المناسب. مما يؤدي لحركة ضعيفة.
- إصاق العضد بالجسم. مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها .
- جعل الكتف كنقطة ارتكاز بدل من المرفق .
- وضع الكف النهائي غير صحيح. فيكون بطن الكف موجه للأسفل أو حافة الكف الخارجية لا تغطي الجسم.
- إخراج اليد في توقيت غير صحيح.
- خروج اليد ليس من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد

-٣

أ- ٤

ب- منطقة مسطحة خالية من العوائق تسمح بأداء الكاتا .

ج- ٢١

د- ٤٠