

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة المنازلات

الفرقة الثانية

" نظام قديم "

الفصل الدراسي الثاني

٣٠ / ٥ / ٢٠١٣ م

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

أولا : المبارزة :

١- مهارات خاصة باوضع الجسم وهى ما يطلق عليها المهارات الأساسية في المبارزة:-

-حمل السلاح La tenue de l'arm

-التحية Salute

-وضع الاستعداد Position de la garde

أوضاع المبارزة والتلاحم :-

-الوضع السادس ، الثالث Six & Tierce

-الوضع الرابع ، الأول Quaret & Prime

-الوضع الثامن ، الثاني Octave & Seconde

-الوضع السابع ، الخامس Septime & quint

مهارات خاصة بحركات الرجلين :-

-التقدم للأمام Marche

-التقهقر للخلف Romber

-الطعن Developpement

-حركة السهم Fleche

وهناك تحركات مركبة للقدمين :-

-التقدم للأمام مع حركة الطعن Marche La Developpement

-التقهقر للخلف مع حركة الطعن Rombra La Developpement

-التقدم للأمام والتقهقر للخلف أكثر من مرة Marche La Rombre

-الوثب للأمام والخطم Ballestra

أما بقية المهارات الحركية للمبارزة فمنها ما يتعلق بالهجوم بأنواعه أو الدفاع ومشتلاته أو الرد وهى كالتالى :-

مهارات الهجوم فى المبارزة وتتكون من :-

-مهارات الهجوم البسيط (المباشر وغير مباشر L'attaque simple

-الهجمة المستقيمة (مباشرة Le Coup droit)

-الهجمة المغيرة (غير مباشرة Le degagement)

-الهجمة القاطعة (غير مباشرة La coupe)

-الهجمة عكس المغيرة (غير مباشرة Le conter degagement)

مهارات الهجوم المركب L'attaque compose :-

-الهجمة المستقيمة فعكس المغيرة Coupe deoit conter degagement

-الهجمة العددية ١ ، ٢ Une – Deux

-الهجمة العددية ١ ، ٢ ، ٣ Une – Deux – Trois

-الهجمة المزدوجة Douplement

-الهجمة القاطعة Le coupe Degagement

-أكثر من هجمة بسيطة مركبة

مهارات الهجوم المضاد وتتكون من Conter Attaque :-

-هجمة الإيقاف Coup de atter

-الهجمة الزمنية Coup de temps

مهارات تتعلق بالإعداد للهجوم Preprasion d'attaque :-

أولا : الهجمات النصلية Attaque Au fer :

-ضرب النصل La pattement

-الضغط على النصل La pression

-السحق La Froissement

-الانزلاق (الزلقة) Coule)

ثانيا : المسكات النصلية : Prise De Fer :

-ألمسكه بالتضاد Opposition

-ألمسكه الرابطة La Liement

-ألمسكه الهابطة La Croise

-ألمسكه الالتفافية La Enveloppement

الهجمات المستأنفة وتنقسم إلى Varites D' Attaque :-

-استعادة الهجوم La redoublement

-تكملة الهجوم La Remise

-تكرار الهجوم La Reprise

المهارات الخاصة بالدفاع في المباراة:

-الدفاع الجانبي البسيط Parade simple

-الدفاع النصف دائري Parade semi circulaire

-الدفاع القطري Parade Diagonale

-الدفاع بالتقهقر للخلف Parade avec romber

-الدفاع المركب Parade compose

الرد – الرد المضاد Ripost et conter Ripost :

من حيث التوقيت الزمني تتكون من :-

-الرد الفوري Ripost au tacautac

-الرد المتأخر Ripost au temps

من حيث الاتجاه الحركي :

-الرد المباشر Ripost Direct

-الرد الغير مباشر Ripost Indirect

من حيث التركيب يتكون من :

-الرد البسيط La ripost simple

-الرد المركب La ripost compose

٢- الخطوات التعليمية للهجمة المستقيمة: - المعلم (أ) - المتعلم (ب) الالتحام في الاتجاه السادس.

أولاً: في العدة (١) يقوم المعلم بفتح ثغرة في اتجاه التلاحم باتجاه الوضع الرابع عن طريق حركة كب خفيف لرسغ اليد.

- في العدة (٢) يقوم المتعلم بفرد الذراع المسلحة في اتجاه الهدف مباشرة.

- في العدة (٣) يقوم المتعلم بأداء حركة الطعن وتسجيل لمسة.

- في العدة (٤) عودة المعلم والمتعلم إلي وضع التلاحم الأصلي.

ثانياً: يكرر الأداء السابق بنفس الطريقة من وضع المباراة الرابع.

ثالثاً: يتم اختصار العادات حتى تصل بالأداء إلي الأداء الكلي مباشرة من الثبات.

رابعاً: يتم استبدال العادات بالنداء. خامساً: التدريب علي أداء الهجمة من الحركة للأمام

ثانيا : الكاراتيه :

١- **جيدان براى (الدفاع من أعلى لأسفل) :**

للدفاع عن هجوم موجه إلى وسط وأسفل الجسم .وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون

وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن المعاكسة لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد

من الأعلى الى الأسفل لتستقر عند ارتفاع قبضة تقريباً من الركبة. وغالباً ما تستخدم

للدفاع عن الركلات وبخاصة شودان مواشي جيري. تلتقي يد المدافع مع رجل

المهاجم في منطقة الساعد القريبة من الرسغ.

٢- **أى منطقة خالية من العوائق ومسطحة تسمح بأداء الكاتا**

ثالثا : الملاكمة :

- ١- يتوزع الملاكمون إلى فئات حسب أوزانهم كمايلي:
 - 1.خفيف الذبابة Mimouche للملاكمين الذين لا تزيد أوزانهم عن ٤٨ كلغ.
 - 2.الذبابة Mouche للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٤٨ كلغ ولا تتجاوز ٥١ كلغ.
 - 3.الديك Coq للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٥١كلغ ولا تتجاوز ٥٤ كلغ.
 - 4.الريشة Plume للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٥٤ كلغ ولا تتجاوز ٥٧ كلغ.
 - 5.خفيف Leger للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٥٧ كلغ ولا تتجاوز ٦٠ كلغ.
 - 6.خفيف الوسط Miwelter للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٦٠ كلغ ولا تتجاوز ٦٣ ١/٢ كلغ.
 - 7.وسط Welter للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٦٣ ١/٢ كلغ ولا تتجاوز ٦٧ كلغ.
 - 8.خفيف متوسط Mi moyen للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٦٧ كلغولا تتجاوز ٧١ كلغ.
 - 9.متوسط Moyen للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٧١ كلغ ولا تتجاوز ٧٥ كلغ.
 - 10.خفيف الثقيل Mi lourد للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٧٥كلغ ولا تتجاوز ٨١ كلغ.
 - 11.الثقيل Lourد للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٨١كلغ ولا تتجاوز ٩١ كلغ.
 - 12.فوق الثقيل Super Lourد للملاكمين الذين تزيدأوزانهم عن ٩١ كلغ فما فوق.

- ١- ٢- شرح المهارة وأهميتها .
- ٢- أعطاء نموذج جيد للمهارة .
- ٣- تعليم المهارة بالطريقة الجزئية في عادات ثم دمج العادات وأداء المهارة بالطريقة الكلية مع تصحيح الأخطاء .
- ٤- الأداء من الثبات مع الزميل ثم علي الأدوات الخاصة بالملاكمة .
- ٥- الأداء من الحركة بدون زميل .
- ٦- تعليم الدفاع الخاص باللكمة .
- ٧- أداء المهارة من الحركة مع الزميل في صورة أداء مشروط مع تصحيح الأخطاء .
- ٨- أداء المهارة من الحركة مع المدرب .
- ٩- أداء المهارة من الحركة مع الزميل مع التوسع في الأداء المشروط.
- ١٠- وضع المهارة في مجموعة لكمية .
- ١١- الكم في صورة مباراة مع تصحيح الأخطاء

رابعا : المصارعة :

- ١- التأمين علي اللاعبين والحصول على موافقة أولياء الأمور
- ٢- إجراء الفحوص الطبية اللازمة على المصارعين قبل السماح لهم -
بالإشتراك في النشاط
- ٣- غرس العادات الصحية للاعبين كالأهتمام بالمظهر ، والنظافة ،
وارتداء الملابس المناسبة للطقس ، ونوع الغذاء اللازم

- 4- تجنب الوصول الي الاجهاد الزائد فى التدريب لانه يكون وقتها عرضه -4
للاصابة أكثر .
- 5- عدم تعاقب العقاقير والمنشطات الصناعية وتوعيه اللاعبين لاضرارها -5
- 6- الأبعاد عن التدخين وشرب الخمر -6
- 7- استخدام بطاقات الوزن -7
- 8- شرح وإيضاح المسكات غير القانونية لتفاديها للاعبون -8
- 9- تعليم السقوط الصحيح علي البساط وكيفية تلقي صدمة السقوط -9
- 10- عدم الاشتراك بالمسابقات الا بعد اتقان المهارات الاساسية والنواحي الفنية -10
- 11- استخدام واقي الذراعين والكوعين والركبتين والأذنين أثناء التدريب -11
- 12- التنظيف المستمر لغطاء البساط بمحلول مطهر ومتعادل لتجنب العدوي -12
- 13- التهويه والأضاءة الجيدة لحجرة المصارعة -13
- 14- الاحتفاظ بغرف خلع الملابس نظيفة دائما -14