

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

## مادة المنازلات

الفرقة الثانية

" نظام قديم "

الفصل الدراسي الأول

٨ / ١ / ٢٠١٣ م

د/ عماد عيد عبيد يونس

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

## أولا المبارزة :

١- الخطوات التعليمية للهجمة المستقيمة: - المعلم ( أ ) - المتعلم ( ب )  
الاتحام 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 المبارزة الرابع.

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

رابعاً: يتم استبدال العدات بالنداء.

خامساً: التدريب علي أداء الهجمة من

الحركة للأمام وللخلف.

## ثانيا الكاراتيه :

١- جودان أجي أوكي ( الدفاع من أسفل إلى أعلى ):

للدفاع عن هجوم موجه الى الوجه أو الرأس. وتكون قبضة اليد فيها مغلقة و يتم تحريك الساعد من أسفل الى أعلى، ويلف حتى يكون بطن الساعد الى الأمام. ويكون شكل المرفق في النهاية كالزاوية القائمة تقريباً بحيث يغطي الساعد قمة الرأس وبيتعد عن الجبهة بمقدار قبضة اليد ويرتفع المرفق ليكون بالقرب من الأذن. ويجب أن يبقى الساعد والرسغ والقبضة في حالة استقامة أثناء تنفيذ الحركة



وقد تستخدم نفس الحركة بدافع هجومي وتسمى ( فوميكومي أجي أوكي ) وهي الدخول بخطوة من وضع زينكوتسو داتشي الى الخصم ويوجه الساعد الى إبط الخصم بقصد خلع كتفه أو كسر عضده. كما في كاتا هيان شودان



**الأخطاء الشائعة التي يقع بها المتدربين الجدد :**

- وضع الساعد بعيداً جداً عن الجبهة. مما يؤدي إلى إضعاف الصد.
  - عدم رفع المرفق أو الساعد الى الوضع الصحيح. فلا يغطي قمة الرأس.
  - عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
  - عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
  - عدم خروج اليد من المكان المناسب.
- عدم لف الجزء العلوي من الجسم أو الحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس بتوجيه الصدر الى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد بعد الدفاع

٢ - ٢١ حركة .

٣ - ٤٠ ثانية .

## **ثالثاً : الجودو :**

**طاقم التحكيم**

**التكوين**

في جميع المسابقات يتكون طاقم التحكيم لكل مباراة من :

رئيس بساط - حكم - قاضى - اى ثلاثة حكام مؤهلين - تم اختيارهم حسب قواعد التحكيم الدولية.

فى المسابقات الرسمية للاتحاد الدولى يتم التعيين مراقب وله وظائف موضحة بالمادة الخاصة بالمراقب.

ممنوع منعاً باتاً استبدال اى حكم اثناء سير المباراة الا فى حالة توعك صحى جسيم وواضح. لايجوز باى حالة من الاحوال ان يضم طاقم التحكيم حكمان من جنسية واحدة بالاضافة الى انه ممنوع منعاً باتاً ان يكون ضمن طاقم التحكيم حكماً من نفس جنسية احد طرفى المباراة.

### الواجبات العامة:

١- يؤدى الحكام جميع واجبتهم المنصوص عليها فى هذه القواعد التى تحكم ممارسة مسابقات الجودو اى نصوص خاصة قد تصدر لتنظيم مسابقة معينة . وواجبات طاقم التحكيم هو متابعة كل مباراة باكبر قدر من الانتباه وتقييم خطفات كلا اللاعبين حتى تاتى النتائج المسجلة فى بطاقة تسجيل النقط الخاصة بالقاضى معبراً تعبيراً صحيحاً عن سير المباراة .

٢- رئيس البساط والحكم والقاضى يقدرون الخطوات كل على حدة لكى يكونوا فى النهاية قرراً نهائياً كما يجب على الحكم والقاضى ان يتعاونوا تحت ادارة رئيس البساط الذى يقوم بتنسيق طاقم التحكيم .

٣- انه من واجبات طاقم التحكيم ان تاخذ على عاتيقها كل الاعمال الخاص بالحكم كتقدير ومنح النقط وتوقيع واعلان الجزاءات المنصوص عليها بهذه القواعد.

٤- بطاقة تسجيل النقط الخاصة بكل من القاضى ورئيس البساط يسجل بها كافة النقط التى استحققت على الخطفات والمسكات التى نفذها اللاعبان بالاضافة الى الانذارات ملاحظات السلبية والالتحام ويجب ان يتم التسجيل بعناية بالغة وفى الاماكن المخصصة لمختلف مراحل المباراة كما يجب التوقيع على هذه البطاقة من رئيس البساط والقاضى .

٥- اذا لم تنته احدى المباريات بتثبيت الكتفين فان القرار يجب ان يعطى بواسطة رئيس البساط الذى يجب ان مبنياً على اساس تقدير كافة المسكات والخطفات لكلا المتنافسين سجلة من البداية الى النهاية على بطاقته وكذا على بطاقة القاضى .

٦- جميع النقاط التى يقدرها القاضى يجب اعلانها للجمهور فور حدوثها سواء عن طريق العلامات اليدوية او اللوحة الالكترونية او باى وسيلة اخرى .

٧- يجب على الحكام استعمال اصطلاحات الاتحاد الدولي والتي تتناسب مع دورهم فى قيادة المباريات وهم ممنوعون من التحدث الى اى شخص اثناء المباراة الا فيما بينهم عندما تستدعى الضرورة اجراء مداولة ولذلك لتادية عمله على الوجه الاكمل .

### الحكم:

- ١- الحكم هو المسئول عن قيادة المباراة على البساط والتي يجب ان يديرها طبقا القانون .
- ٢- يجب عليه فرض احترامه على المتنافسين وان يمارس سلطاته كاملة حتى يطيعا اوامره وتعليماته فورا كما يجب عليه ادارة المباراة دون ان يسمح باى تدخل خارجى غير قانونى غير مناسب .
- ٣- يعمل الحكم فى تعاون وثيق مع القاضى وعليه ان ينفذ واجباته فى ملاحظة المباراة وفرض سلطاته كامله ويمنع التدخل الغير مقدر للمواقف تبدا المباراة وتنتهى بصفارة الحكم .
- ٤- مطلوب من الحكم ان يرتدى على معصمه الايسر اسورة من القماش الاحمر واخرى زرقاء على معصمة الايمن وهو يحدد باصابعة عدد النقاط المستحقة عن المسكة بعد تنفيذها سواء برفع الذراع اليمنا اذا كان اللاعب فى اللون الازرق هو الذى سجل النقط او يرفع الزراع اليسرى اذا كان اللاعب الذى يرتدى اللون الاحمر هو المستحق .

٥- يجب على الحكم الا يتردد فى الاتى:

- تحذير اللاعب او اللاعبين السلبيين.
- ايقاف المباراة فى الوقت المناسب ليس قبله وليس بعده.
- بين اذا كانت المسكة التى نفذت عند حافة البساط محتسبه من عدمه
- يعد بطريقة ظاهرة الى ٥ ثوان التى يكون اللاعب فيها فى وضع الخطر ويعطى اللاعب المسيطر النقطة الاضافية المستحقة على هذا الوضع.
- يشير وينطق بكلمة بوش بعد التحقق من موافقة القاضى وفى حالة تعذر ذلك فيجب الحصول على موافقة رئيس البساط لكى يتقرر ان اللاعب قد تم تثبيت كتفيه فانه يجب ان يتم تثبيت كلا الكتفين على البساط فى وقت واحد ويجب على الحكم ان ينطق فى ذهنه كلمة بوش ثم يرفع يديه لياخذ راي القاضى او رئيس البساط ثم يضرب البساط براحته ويطلق صفارته بعد ذلك

- يوضح للقاضى ورئيس البساط - دون ايقاف المباراة - اللاعب الذى يعتبره سلبيا والحصول على الموافقة يعلن هذا السلبية للمصارح المخطئ مطابقا الاجراءات الصحيحة .

يجب على الحكم ان يحرص على:

- ١- الا يقترب كثيرا من المصارعيين فى حالة اللعب وقوفا حتى نتاح له فرصة ملاحظة السيقان وبالعكس فانه يقترب منهما فى حالة اللعب ارضا .
- ٢- يامر بسرعة ووضوح الوضع الذى يجب ان تستأنف فيه الجودو وقوفا او ارضا - وعليه ان يعيد اللاعبين الى وسط البساط واقدامهم داخل الدائرة المركزية.
- ٣- يجب الا يظل مقتربا من اللاعبين حتى لا يجلب الرؤية عن القاضى او الجمهور وبالاخص عند احتمال حدوث تثبيت الكتفين .
- ٤- الايسمح للمصارعين بالراحة اثناء المباراة بادعاء مسح المرق او تنظيف الانفلا او ربط الحذاء او ادعاء الاصابة.

-٢-

شوبو هاجمي	بدأ المباراة أو اللقاء	بعد الإعلان عن البداية يخطو الحكم بخطوة الى الخلف.
أتوشي براكو	بقي وقت قصير	يعلن الميقاتي بصافرة طويلة عن تبقي ٣٠ ثانية من وقت المباراة .يعلن بعدها حكم الساحة عن ذلك بقول أتوشي براكو .
ياميه	قف	الأمر بالتوقف.
موتو نواوتشي	للمواقع الأصلية	يأمر حكم الساحة المتبارين بالعودة الى مواقعهم الأصلية
تسوزوكيتيه	واصل القتال	يأمر الحكم بمواصلة المباراة اذا حدث توقف بين اللاعبين غير طبيعي.
تسوزوكيتي هاجمي	معاودة القتال - ابداء	يقف حكم الساحة في وضع "زنكوتسو داتشي" ويده ممدودتان أمامه ويقول "تسوزوكيتي" ويرجع الى الخلف واقفاً ويقول "هاجمي"
شوقو	نداء للحكام والقضاة	ينادي حكم الساحة القضاة للتشاور في اصدار قرار شوكوكو
هانتي	مناقشة للقرار	يطلب حكم الساحة القضاة والحكام لمناقشة قرار تم الإختلاف عليه. وفيها يرفع الحكم يده بالقرب من وجهه ويقول "هانتي".
هاكي واكي	تعادل القرار	في حالة احتدام المناقشة بين القضاة وحكم

الساحة وعدم التوصل الى قرار فإنه يتم إلغاء القرار الذي لم يتوصل الى الإجماع عليه.		
يمد الحكم يديه وبعد ذلك يلامس راحت يديه معبراً عن عدم قبول التكنيك الذي قام به اللاعب.	استخدام تكنيك حركي غير مسموح به.	توري ماسين
يقوم حكم الساحة بإعادة بدء المباراة بعبارة "شوبو هاجمي"	تمديد الجولة	إنتشو سين
عدم احتساب أي نقطة لأي من اللاعبين لتوافقهما في التسديد في نفس الوقت.	احراز تسديد في نفس الوقت	أيوتشي

## رابعاً : الملائمة :

### ١. الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس

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

### ٢. الخطوات الفنية للكلمة المستقيمة اليمنى في الرأس

من وقفة الاستعداد يقوم الملائم بدفع الأرض بمشط القدم اليمنى مع دورانها قليلاً للداخل ثم دوران الجذع بقوة جهة اليسار مع فرد الزراع الأيمن على كامل امتداده نحو الهدف ويتم لف القبضة للداخل حتى تكون ظهرها لأعلى لتصل إلى الهدف المطلوب وفي نفس الوقت تقوم الزراع اليسرى بالتغطية للجانب الأيسر من الجسم والنظر تجاه المنافس

### ٣. طرق الدفاع الخاصة باللكمة الجانبية اليمنى للرأس

- الخطو خلفا
- التمايل مع اللكمة
- الإيقاف
- الصد بالكف المفتوح
- التغطية بالزراعيتين
- ميل الجزع للخلف

### ٤. الأدوات الخاصة بالملاكم

- الملابس الخاصة بالملاكم (فانلة - شورت - شراب .....
- قفازات التدريب (قفاز كيس اللكم ، قفاز لكم الأثقال ، قفاز المباريات) .
- رباط اليد .
- واقى الرأس (واقى رأس خفيف - واقى رأس أثقال) .
- واقى الأسنان .
- واقى الخصيتين .
- حذاء الملاكمة .
- حبال الوثب (الحبل الخفيف - الحبل ذو المقبض الحديدي)