

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة الكاراتيه

الفرقة الرابعة

" إختياري ثاني "

الفصل الدراسي الأول

١٧ / ١ / ٢٠١٣ م

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

## إجابة السؤال الأول :

تتبع أهمية الأغذية ، مثل اللحوم بأنواعها والحبوب والبقول والخضار والفواكه، من احتوائها على العناصر الغذائية اللازمة لإنتاج الطاقة ، وللقيام بعمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة . ونظرا لعدم قدرة جسم الإنسان على تصنيع هذه العناصر الغذائية، أو عدم قدرته على تصنيعها بكميات كافية ، كان لزاما على الإنسان الحصول على هذه العناصر من خلال الغذاء .

وتنقسم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان إلى مجموعات ست رئيسية وهي: الماء والسكريات (الكربوهيدرات) والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن ، وفيما يلي نبذة مختصرة عن هذه المغذيات وأهميتها لصحة الإنسان وسلامته :

### (١) الماء:

عنصر غذائي ضروري للجسم وله وظائف حيوية متعددة ويشكل الدعامة الرئيسة لحياة الإنسان وبقائه. والماء يشكل نسبة عالية من تركيب الخلايا والأنسجة الحية، وهو من العناصر الغذائية المنتجة للطاقة على الرغم من أهميته لجميع عمليات تمثيل الغذاء وإنتاج الطاقة ، ولذلك كان لا بد من تناوله باستمرار، حيث يحتاج الإنسان البالغ إلى حوالي ٣-٤ لتر ماء كل يوم .

### (٢) السكريات (الكربوهيدرات) :

وهي مركبات عضوية تتكون من عناصر الكربون والهيدروجين والأوكسجين، وهي تقسم إلى أنواع عدة نظرا لتوفرها في أنواع كثيرة من الأغذية . وتتبع أهمية السكريات ، وخاصة الذائبة منها، من كونها المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان ، والكثير من الحيوانات المجترة بينما تشكل الكربوهيدرات غير الذائبة ، والتي تعرف بالألياف الغذائية ، والمصدر الرئيسي للطاقة في الحيوانات المجترة وآكلة الأعشاب ، كما تلعب دورا هاما في المحافظة على صحة الإنسان وحيويته من خلال منع الإصابة بأمراض الإمساك وداء الأمعاء الرديبي وسرطان القولون.

### (٣) الدهون:

وهي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين ، وتكمن أهميتها في دورها في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة المأخوذة من السكريات. كما تكمن أهمية الدهون في احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها. وتحتوي الدهون بالإضافة إلى ذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون، والتي تقوم بدور عامل في بناء أنسجة الجسم مثل شبكة العين والعظام ، وفي المحافظة على نضارة الجلد وتماسكه.

#### (٤) البروتينات:

والبروتينات مركبات عضوية كبرة تتكون من وحدات بناء نيتروجينية تعرف بـ " الأحماض الأمينية " ، وتتميز البروتينات باحتوائها على عنصر النيتروجين الذي يميزها عن الكربوهيدرات والدهون. وللبروتينات دور هام وأساسي في بناء الأنسجة وصيانتها ، وفي تجديد التالف منها، كما تستخدم البروتينات في إنتاج الطاقة في حال نقص الكربوهيدرات في الغذاء وعند وجود فائض من البروتينات يزيد عنه احتياجات الجسم للبناء والصيانة.

#### (٥) الفيتامينات:

مجموعة من المركبات العضوية المعقدة في تركيبها ، ويتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلة نسبيا، وهي ضرورية لصيانة نمو الجسم ووقايتها من الأمراض . وهي تقسم إلى مجموعتين كبيرتين : الفيتامينات الذائبة في الماء والفيتامينات الذائبة في الدهون.

#### (٦) العناصر المعدنية:

وهي تشكل ٤% من وزن الإنسان ، ويتطلب الجسم بعض العناصر بكميات كبيرة نسبيا وتسمى العناصر الكبرى، ويتطلب الجسم بعضا منها ولكن بكميات صغيرة

نسبياً وتسمى العناصر الصغرى أو النزرة . وتلعب العناصر المعدنية دوراً هاماً في تنشيط التفاعلات الحيوية داخل الجسم وفي تنظيم سوائل الجسم وتنظيم التوازن الحامضي - القاعدي فيه.

(\* ) يوصى دائماً الرياضيون باتباع أنظمة للغذاء الصحي تساعد على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة. وتوجد بعض الأساسيات في التغذية الخاصة بالرياضات أو ما يطلق عليها بـ " غذاء الرياضيين :

١ - الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بالحفاظ على معدلات الدهون التي تناسب نوع الرياضة، وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة والتي تقاس بالكيلوجول مع حجم الجسم ونوع البرنامج التدريبي .

٢ - على الرياضى المداومة على تزويد عضلاته للتدريب والمنافسة بوقود الكربوهيدرات وذلك بإعطاء المزيد من المساحة لهذا النوع من الأطعمة وذلك بالإقلال من الدهون لكي تحل محل الأطعمة الكربوهيدراتية

٣ - الاستمتاع بأطعمة غذائية متنوعة لكي تمدك بالبروتينات و الفيتامينات و المعادن التي يحتاجها جسمك، والاحتياج لهذا التنوع قد يزيد مع البرنامج الرياضى المجهد.

٤ - العناية بالسوائل، فتناول السوائل والمياه مطلوب قبل وبعد وأثناء الرياضة لتجنب الجفاف.

يختلف وزن وشكل وحجم جسم كل رياضى عن الآخر حيث يتبعون أنظمة تدريبية مختلفة ولكن يتفقون في القواعد الغذائية الصحية التي يتبعونها إلا أن هناك بعض الاختلاف البسيط في وجباتهم الغذائية. فالرياضيون الذين يتبعون برامج رياضية مجهدة لعدة ساعات يومياً يحتاجون إلى أكل كميات كبيرة من الكربوهيدرات، أما

الرياضيون طوال القامة يحتاجون إلى أكل المزيد عن الرياضيين صغار القامة، وكذا الرياضات المختلفة.

يحتاج لاعب الكاراتيه الى " ٦٨ " سعر حرارى لكل كيلو جرام من وزنه أى باجمالى قدره " ٥٦٠٠ " سعر حرارى يوميا وذلك لتعويض ما يبذله من جهد بدنى عالى فى التدريب والمباريات وحيث تساهم التغذية السليمة فى الإقلال من التعرض للإرهاق وإصابات الجهاز العضلى كما تعطى اللاعب أقصى طاقة ممكنة على شكل أداء عالى المستوى فى الملعب ، ويمكن تقسيم التغذية اللازمة للاعب فى الكاراتيه فى أسبوع ما قبل المباراة إلى مرحلتين أساسيتين هما :

**أولا : مرحلة الثلاثة أيام الأولى من الأسبوع ما قبل المباراة**  
وفيهما يجب مراعاة مايلى :

- ١ - زيادة كمية البروتينات خاصة البروتينات الحيوانية .
- (٢) زيادة كمية الدهون فى الطعام .
- (٣) الإقلال النسبى من السكريات " الكربوهيدرات " .
- (٤) كميات متوسطة من السوائل .

**ثانيا : مرحلة الثلاثة أيام ما قبل المباراة :**

ويمكن أن نسميها مرحلة التركيز السكرى أو الجلوكوزى وفيها يتم تخزين أكبر قدر ممكن من السكر والجلوكوز فى جسم اللاعب لزيادة كفاءة العمليات الكيميائية الحيوية اللاهوائية والتي تتم فور بذل اللاعب المجهود البدنى فيحدث مايلى :

- ١ . الإقلال نسبيا من البروتينات .
- ٢ . زيادة تكثيف كمية السكريات " الكربوهيدرات " .
- ٣ . الإقلال من الدهون .
- ٤ . زيادة كبيرة فى كمية السوائل لتعويض ما يفقد أثناء المجهود الرياضى للمباراة .

يراعى فى تغذية لاعب الكاراتيه عامة يوم المباراة مايلى :

أن يكون آخر وجبة غذائية قبل المباراة بنحو ساعتين ونصف على الأقل حتى يتم هضمها والاستفادة منها وإلا فإن الهضم وعملياته الفسيولوجية سيتم أثناء المباراة نفسها وهنا يبذل الجسم طاقته الحيوية فى تلك العمليات الهضمية فيستنفذ جزءا من الطاقة مما كان مفروضا أن يبذل فى المباراة والمجهود العضلى لها فقط أى أن الهضم هنا وعملياته الفسيولوجية تتم على حساب المباراة وخصما من مجهود اللاعب فيها .

يلزم إمداد لاعب الكاراتيه قبل المباراة وفيما بين الشوطين بأغذية سريعة الامتصاص وخاصة السكريات المولدة للطاقة فى الجسم والتي تمتص بصورة سريعة ومباشرة ، وننصح هنا بتقديم ما يلى من أطعمة ومشروبات :

" كوب عصير ، كوب شاي ، كوب قهوة دافىء فى نفس درجة حرارة الجسم وذلك ليسهل امتصاصه بالإضافة إلى ( ٨٠ جم سكر جلوكوز ) وقليل من الليمون بالإضافة لقرص ملح ..يفضل عصير الفواكه لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات خاصة فيتامين " ج " .يستخدم القهوة والشاي لتتبيه الجهاز العصبى للاعب . سكر الجلوكوز يستخدم لإضافة طاقة فورية نتيجة لامتصاصه السريع ودخوله المباشر فى التمثيل الغذائى للدم والعضلات .

أقراص الملح تستخدم لتعويض ما سينفذ من أملاح من عرق أثناء المباراة ولا يفضل المحاليل المتلجة أو الساخنة جدا حيث سترهق أجهزة الجسم الفسيولوجية فى معادلتها أولا وتخفيض أو زيادة درجة حرارتها لتماثل درجة حرارة الجسم قبل أن يتم امتصاصها

## إجابة السؤال الثانى :

### خطوات التنفيذ

- من وضع الشيزنتاى " يوي " نظم الأرجل الى بعضها في وضع هيسكو داتشي مع وضع قبضة اليد اليسرى داخل قبضة اليد اليمنى.
- يميل اللاعب بجسمه الى الأمام مع رفع القبضتين الى مستوى الكتف الأيسر ثم ينفذ مايگي تاتي مروتى أوكي في وضع كوسا داتشي.
- تسحب الرجل اليسرى الى الخلف مع تغيير الوضع الى هيدري زكوتسو داتشي وتنفيذ هيدري أوتشي أوكي.
- من نفس الوضع السابق ينفذ مباشرةً گياكو مايگي أوتشي أوكي.
- بتحريك القدم اليمنى الى اليسار مع الدوران في وضع زكوتسو داتشي وتنفيذ هيدري جياكو سوتو أوكي.
- من الوضع السابق مباشرةً مايگي أوشي أوكي.
- تسحب الرجل اليمنى الى الخلف بجانب القدم اليسرى بدوران ٩٠° درجة مع تنفيذ مايگي أودي گيدان براى أوكي.
- مباشرةً من الوضع السابق يغير الوضع الى مايگي زكوتسو داتشي وتنفيذ مايگي سوتو أوكي.
- مباشرةً تنفذ هيدري جياكو أوتشي أوكي.
- تسحب القدم اليسرى بمحاذاة اليمنى في وضع الشنزننتاي هيكو داتشي وقبضة اليد اليسرى عامودية فوق القبضة اليمنى " كوشي كامى " بجانب الجسم.
- ينفذ شوتو تاتي أوكي باليد اليسر ببطئ.
- تنفذ لكمة مايگي تشوكو زوكي بالسرعة الطبيعية
- يلف الرجلان الى يسار في وضع موتو داتشي " أي زكوتسو داتشي ضيقة " مع إبقاء الرأس موجه الى الأمام وتنفيذ مايگي أوتشي أوكي.
- تنفذ لكمة هيدري تشوكو زوكي بالسرعة الطبيعية

- يلف الرجلان الى يمين في وضع موتو داتشي " أي زنكوتسو داتشي ضيعة " مع ابقاء الرأس موجه الى الأمام وتنفذ هيدري أوتشي أوكي.
- تقدم القدم اليسرى الى الأمام في وضع كوكتسو داتشي وتنفيذ مايغي شوتو أوكي
- تقدم القدم اليمنى الى الأمام في وضع كوكتسو داتشي وتنفيذ هيدري شوتو أوكي.
- تقدم القدم اليسرى الى الأمام في وضع كوكتسو داتشي وتنفيذ مايغي شوتو أوكي
- تسحب القدم اليمنى الى الخلف بحركة سريعة في وضع كوكتسو داتشي وتنفيذ هيدري شوتو أوكي.
- تحرك القدم اليسرى الى اليسار قليلاً لتغير الوضع الى زنكوتسو داتشي وتنفيذ جياكو هانمي شو تسوكامي أوكي بالحركة البطيئة.
- ترفع الركبة الى اعلى وكأنها ستدخل بين الذراعين وتنفذ ركلة مايغي جيدان يوكو كيكومي كيري.
- بعد انزال القدم يكون الوضع كوكوتسو داتشي وينفذ هايدري شوتو أوكي.
- تقدم القدم اليمنى الى الأمام في وضع كوكتسو داتشي وتنفيذ هيدري شوتو أوكي.
- تسحب القدم اليمنى لتلاصق القدم اليسرى في وضع هيسكو داتشي وتسحب القبضتان الى الأعلى بمحاذاة الجبهة لتنفيذ ريوكين ميا كاهي.
- تقدم القدم اليمنى الى الأمام بسرعة في وضع زنكوتسو داتشي وتنفذ باليدين ضربة على جانبي الخصم ريوكين أورا زوكي.
- بحركة سريعة يتغير الوضع الى زنكوتسو داتشي وتنفذ مايغي أوي زوكي.
- بتحريك القدم اليسرى الى اليمين وتنفيذ الدوران في وضع زنكوتسو داتشي تنفذ ميغي جيدان شوتو أوتشي وهيدري شو نكاشي أوكي.
- تسحب القدم اليسرى الى اليمنى في وضع هيسكو داتشي وتسحب اليد اليمنى الى اعلى لتنفيذ مانجي أوكي.



- يلف الجسم ١٨٠° مع ابقاء النظر الى الأمام وذلك بالإرتكاز على القدم اليسرى ورفع الرجل اليمنى لتتزل في وضع كيباداتشي وتنفذ باليد اليمنى ميگي جيدان براي.
- تسحب الكف اليسرى من تحت اليد اليمنى ببطئ الى اليسار لتنفيذ هيشو أوكي.
- تنفذ بالرجل اليمنى ركلة ميكازوكي گيري دون تحريك الكف اليسرى.
- بالارتكاز على القدم اليسرى تنزل القدم اليمنى في وضع كيباداتشي وتنفذ ميگي إمبي أوتشي.
- تنفذ ميگي جيدان أوكي وقبضة اليد اليسرى تدعم الذراع الأيمن
- تنفذ هيدري جيدان أوكي وقبضة اليد اليمنى تدعم الذراع الأيسر
- تنفذ ميگي جيدان أوكي وقبضة اليد اليسرى تدعم الذراع الأيمن
- 
- دون تحريك القدمين تجمع القبضتين الى الجانب الايسر اليمنى عمودية على اليسرى ،تنفذ لكمتين في نفس الوقت اليسرى الى الوجه واليمنى الى البطن.
- تسحب القدم اليمنى الى اليسرى مع وضع القبضة اليسرى عمودية على اليمنى بالجانب بالأيمن.
- يغير الوضع الى زنكوتسو داتشي بتحريك القدم اليسرى الى الأمام وتنفيذ الكمة المزدوجة ياما زوكي اليمنى الى الوجه واليسرى الى البطن.
- تسحب القدم اليسرى الى اليمنى مع وضع القبضة اليمنى عامودية على اليسرى بالجانب بالأيسر.
- يغير الوضع الى زنكوتسو داتشي بتحريك القدم اليمنى الى الأمام وتنفيذ الكمة المزدوجة ياما زوكي اليسرى الى الوجه واليمنى الى البطن.
- تسحب القدم اليسرى الى الأمام بحركة شبه دورانية لتغيير الوضع الى زنكوتسو داتشي وتنفيذ سوكي ناگي أوكي باليد اليمنى.
- بتدوير القدمين يتشكل وضع زنكوتسوداتشي عكس السابق وتنفذ وتنفيذ سوكي ناگي أوكي باليد اليسرى.

- تسحب القدم اليسرى الى اليمنى وبعدها تقدم اليمنى في وضع كوكوتسو داتشي وتنفيذ شوتو أوكي.
- بتحريك القدم اليمنى ٤٥° الى اليمين لتشكل وضع كوكوتسو داتشي وتنفيذ شوتو أوكي ببطئ مع ابقاء الوجه الى الأمام.
- تنفذ بحركة سريعة سحب القدم اليمنى بجانب اليسرى والقدم اليسرى الى الأمام في وضع كوكوتسوداتشي وتنفيذ شوتو أوكي مع صرخة كا أي.
- تضع القبضة اليمنى في اليسرى في وتضم القدمين في وضع هيسكو داتشي كما بدأنا الكاتا.

إجابة السؤال الثالث :

## مصطلحات في التحكيم

اللفظ الياباني/اللاتيني	اللفظ الياباني/العربي	نوع الحركة
Shomen-Ni-Rei	شومن - ني - ري	قل تحية: (أوس) لجهة الأمام
Shushin-Ni	شوشن - ني - ري	قل تحية: (أوس) للحكم
Otagai - Ni - Rei	أوتاغاي - ني - ري	قل تحية: (أوس) لبعضكم البعض
Kamaete	كاماتيه	استعداد
Hajime	هاجيميه	ابدأ
Yame	ياميه	قف
Shomen - Muite	شومن - مويته	الحكم يخاطب اللاعبين: واجه الأمام
Rei	ري	قل تحية: (أوس)
Ippon	إيبون	نقطة كاملة
Wasa Ari	وازا آري	نصف نقطة
Hiki Wake	هيكى واكيه	تعادل
Chui-Ichi	تشوي إيتشي	الإنذار الأول
Chui-Ni	تشوي ني	الإنذار الثاني
Hansoku	هنسوكو	مخالفة
Mitomezu	ميتوميذو	غير مميز
Churitsu Fumei	شوريتسو فومي	غير واضح
Miezu	ميزو	غير ملاحظ
Jyogai	جيوغاي	خارج حدود الحلبة
Genten-Ichi	غنتن إيتشي	الخطأ المتوسط الأول
Genten-Ni	غنتن ني	الخطأ المتوسط الثاني
Shikkaku	شيكاكو	خطأ كبير وطرده
Enchosen	أنتشوسن	تمديد
Zokko	زوكو	ابدأ القتال أيضاً

Shiro	شيرو	أبيض
Aka	أكا	أحمر
Kogeki / or-Ganmen Ganmen	غانمن كوغيكى / أو غانمن	مخالفة إلى الوجه
Tsukami	تسوكامى	مخالفة مسك البذلة
Oshi / or Shotei-Shotei	شوتيه أوشي / أو شوتيه	مخالفة دفع باليدين
Kogeki-Kinteki	كنتكى كوغيكى	مخالفة ركل إلى الأعضاء الحساسة
Zutsuki	زوتسوكى	مخالفة ضربة رأس
Hantei-O-Onegai- Shimasu	هانتيه - أو - أونىغاي - شيماسو	نداء للقضاة الأربعة لإعطاء الحكم

مع تمنياتى بالتوفيق والنجاح...

أستاذ المادة

د/ أحمد يوسف عبدالرحمن