

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)
مادة المنازلات

الفرقة الأولى
الفصل الدراسي الأول

2012 / 1 / 20 م

م.د/أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد

العام الجامعي

2013 – 2014 م

أولاً : الكاراتيه :

الأدوات المساعدة فى عملية التدريب :

إن أدوات وأجهزة تدريب لاعبي الكاراتيه هي عامل مساعد لبناء اللياقة البدنية العامة والخاصة وهنا لابد 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 لقائهم لمنافسيهم لا يستطيعون تطبيق ماسبق أن أدوه على الأدوات وكثرة التدريب على الأدوات يفقد اللاعب سرعة الاستجابة هذه ملاحظة تدريبية0

شروط التدريب علي الاجهزة والادوات :

- الإحماء الجيد قبل التدريب .
- إرتداء واقي اليد تفادياً 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 اللكم0
- الكرات المترددة (كرة حبوب_كرة سرعة_ الكرة الراقصة_ الكرة ذات الطرفين)0
- حبال الوثب0
- وسائد الحائط (مستقيمة_ ذات الميل_ ذات البروز من الأجناب)0

- مرآة التدريب 0
- الشواخص (ثابته_متحركة) 0
- الكرات الطيبة 0
- قفزات المدرب 0
- وسائل المدرب 0

أولاً : كيس الكم :

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 أولاً " 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 0
- ينمي التوافق بين عمل الذراعين والقدمين 0
- يساعد على دقة التصويب 0
- يمكن الاستفادة منه في تطبيق الأساليب في الكم والقدرة على تسديد اللكمات مع تطبيق خطط الهجوم والمراوغة 0

2- 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 0

فوائدها

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

3- حبال الوثب:-

حبل مصنوع من القماش سمكه 1 سم : 2سم مثبت فى طرفيه مقبض من الخشب طوله 11سم 00 أو مصنوع من الجلد الطبيعى وسمكه من 1سم : 1.5سم ومثبت فى طرفيه مقبض من الخشب طوله 10 سم أما طول الحبل (قماش أو جلد) فإنه يتوقف على طول اللاعب ولكى يعرف الملاكم 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 0

أ-**الحبل الخفيف** :-وهو مصنوع من الجلد والمقبض الخشبي أو البلاستيك وهو أفضل أنواع الحبال التى تستخدم فى التدريب ووزنه يتراوح من 100 - 150 جرام 0

ب-**الحبل ذو المقبض الحديدى** :وهو مصنوع من الجلد الطبيعى ومثبت فى طرفيه مقبض من الحديد الصلب 0 كما يجب ان يتساوى وزن القبضتين 0ويثبت فى كل قبضه حلقة تسمح بلف الحبل أثناء الاداء ويتراوح كل مقبض من 100-250جرام 0

إستخدامات حبال الوثب:

من أهم الأدوات الخاصة للاعب والتي تستعمل فى التدريب ذلك بغرض إكتساب التحمل العضلي للذراعين والقدمين وتنمية التوافق والرشاقة والاتزان 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 للوثب مع ثنى الركبتين كاملاً (وتستخدم حبال الوثب فى 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 3 دقائق وهو زمن الجولة وبشدة مختلفة 0

4- وسائل الحائط:-

أ- **الوسادة المستقيمة:** لها أهمية كبيرة عند تعليم المبتدئين وخاصة فى اللكمات والركلات حيث تعطى المبتدئ 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 لامتناس 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 مقدارها 45 درجة , وهى هامة فى تعليم وتدريب المبتدئين ويمكن التحكم فى إرتفاع الوسادة حسب طول اللاعب وهى تعمل على تنمية جميع العضلات العاملة للذراعين والقدمين 0

ج- **وسادة ذات البروز من الجانبين:** وتشبه الوسادة المستقيمة من حيث الشكل والصنع والتركيب على الحائط ولكنها تختلف من حيث أن لها بروز جانبى وهى عبارة عن وسادة أخرى جانبية ملاصقة للوسادة المثبتة بالحائط وعلى كلا الجانبين بروز يحدد من 30-40سم ويكون

عرضها من 20-30سم تقريبا ويعتمد عليها فى تعليم وتنمية
وتطوير اداء اللكم والركل الهجومى 0

5- 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 0

6- 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 قلع
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.

7- الكرات الطبية:

هى كرات دائرية مصنوعة من الجلد الطبيعي أو البلاستيك المضغوط يبدأ وزنها من 500جم حتى 5كجم ، وتستخدم لتنمية النواحي الفنية والبدنية وأيضاً تنمية العضلات العامة للملاكم خاصة الذراعين 0

-2

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 ويبتعد 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 دانتشي 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

ثانيا : الملاكمة :

(1) الشروط الواجب توافرها في وقفه الاستعداد هي " الاتزان -
التغطية - الاسترخاء - سهولة الحركة "

(2) الخطوات التعليمية للكمة المستقيمة اليسرى في الرأس

- الشرح اللفظي للكمة
- عمل نموذج يوضح شكل الأداء للكمة
- تنفيذ النموذج على المتعلمين مع تصحيح الأخطاء
- أداء الكمة في ثلاث عدات :-
العدة 1 _ وقفة الاستعداد

العدة 2 _ أداء الكمة والثبات فيها مع تصحيح الأخطاء

العدة 3 _ الرجوع إلى وقفة الاستعداد

- دمج العدات إلى عدتين ثم عدة واحدة
- أداء الكمة المستقيمة اليسرى في الرأس من مرة واحدة من الثبات

(4) طرق الدفاع الخاصة بوسائل الدفاع بالذراعين للكمة
المستقيمة اليمنى للرأس هي الصد بكف اليد ،
التغطية ، الاطاحه للأسفل ، الاطاحه للأسفل ،

(5) اكتب المصطلحات الاتيه باللغة الانجليزية :

- واقى الأسنان Gum shield.
- حلقة الملاكمة the ring
- اللكمات المستقيمة the straight
- ملاكمه تخيليه shadow boxing
- القفازات the gloves

ثالثا : الجودو :