

دروس مجمعة للطلاب والطالبات

التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف الأول المتوسط

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف

جميع الحقوق محفوظة
لوزارة التعليم

إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

You Tube





لا تنسوني
من صالح دعائكم

أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن:

1. يمارسا أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
 2. يمارسا أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
 3. يعرفا ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرائق المبسطة لقياسها.
 4. يظهرأ قدرأ من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
 5. يتعرفا على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المناسبة لهذه المرحلة.
 6. يتعرفا على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.
 7. يطبقا السلوك المؤدي إلى تعزيز السمات الشخصية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
 8. يطبقا السلوك المؤدي إلى تعزيز السمات الاجتماعية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
- تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة

أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:

- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم / الكرة الطائرة / كرة السلة / كرة اليد)
- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.
- ✓ تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية:

- ✓ تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

الدرس رقم (١)

أهم الإصابات الحرارية

أ / التشنج الحراري:

هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار، ومن الملاحظ أن هذه الحالة تحدث للاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وسبق لهم التكيف مع مثل هذه الظروف ولكنهم أرهاقوا أنفسهم بشكل ملحوظ مع استخدامهم للأدوية المسهلة وأملاح الصوديوم في غذائهم اليومي، ويمكن تجنب هذه الحالة بشرب كمية كافية من الماء، وزيادة كمية تناول الملح اليومية من خلال الغذاء الاعتيادي قبل عدة أيام من فترة أداء الجهد البدني في الجو الحار.

العلاج:

يساعد في علاج هذه الحالة تمرينات الإطالة السلبية للعضلة المصابة مع تدليكها بالقليل من الثلج، ومن المفضل أيضا أن يتناول المصاب كمية كبيرة من السوائل الباردة والتي تحتوي على منحللات زيادة على ما يكفي لإرواء العطش، مع مراقبة المصاب بدقة؛ لأن هذه الحالة قد تقود إلى إعياء حراري أو ضربة حرارية.

أهم الإصابات الحرارية

ب / الإعياء الحراري:

يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق، كما يحدث للذين يرتدون ملابس واقية تقلل من عملية تبريد الجسم خلال التعرق، هذه الحالة وظيفية ولا ترتبط بخلل في عمل أي عضو من أعضاء الجسم أو أجهزته، ولكن سببها عجز الجهاز الدوري عن تأدية ما هو مطلوب منه، والمصاب بهذه الحالة يعاني من نقص في السوائل خارج الخلايا خاصة في حجم البلازما الناتج عن التعرق المفرط حيث يتجه معظم الدم إلى الأوعية المحيطية، الذي بدوره يقلل من حجم الدم المركزي والضروري للمحافظة على نتاج القلب (صادر القلب).

العلاج:

أخذ المصاب مباشرة إلى مكان بارد، وخلع جميع ملابسه الواقية وغير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم عن طريق لفافات باردة أو إسفنجية، أو بوضع المصاب أمام مروحة رذاذ، ومن الضروري إعطاء المصاب كمية وفيرة من السوائل تشمل منحللات سائلة بالسرعة الممكنة، كما يجب أن ترفع الرجلين للأعلى لضمان انتظام الدروة الدموية.

أهم الإصابات الحرارية

الوحدة الأولى

ج / الضربة الحرارية :

هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرهما، ويسبق حدوث هذه الحالة في الغالب فترة طويلة من التدريب الشاق لفرد غير معتاد عليه، أو أثناء التدريب، حيث تأخذ درجة حرارة الجسم في الارتفاع تدريجيا، كما يتسبب قلة حجم بلازما الدم في زيادة نبض القلب ودفعه إلى العمل بجهد أكبر؛ لكي يضخ الدم عبر الجهاز الدوري؛ مما يحمل الجهاز المنظم للحرارة فوق طاقته، وتعجز آليات تبريد الجسم عن التخلص من حرارة الجسم المركزية الآخذة في الارتفاع، وفي هذه الحالة يحدث اضطراب في مركز الحرارة في الجسم (الهيپوثالامس) وتتعطل جميع آليات التحكم في الحرارة بما فيها غدد التعرق ليوقف استمرارية فقدان الماء ويتسبب في زيادة الحرارة ويصبح الجلد حارا وجافا. ومع استمرار الحرارة في الارتفاع، ربما يحدث ضرر دائم للدماغ.

العلاج:

بعد الاتصال بالإسعاف مباشرة، يتم نقل المصاب إلى مكان بارد وخلع جميع الملابس غير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم بغمره في ماء مثلج، وفي حال عدم توفر ذلك يمكن لف المصاب بفضة مبللة بالماء البارد أو تعريضه إلى مروحة ووضع قطع من الثلج المجروش على الرقبة والإبط. كما يجب قياس درجة الحرارة كل عشر دقائق، وملاحظة أن درجة حرارة الجسم المركزية يجب ألا تقل عن (٣٨) درجة مئوية وذلك تفاديا لانخفاض الحرارة أكثر من اللازم.

الدرس رقم (٢)

اللياقة القلبية التنفسية

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة، وتنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية أي: ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل المشي والهرولة والعدو وركوب الدراجة والسباحة.

قياسها:

الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل الطالب فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة التي هي أصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني، ثم يتم قياس الغازات التي نتجت أثناء المجهود وتتعرف الكمية التي تم استهلاكها من الأوكسجين خلال هذه الفترة البسيطة.

اللياقة القلبية التنفسية

الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (عدوا، ومشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من اكم إلى ٣كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانات المتوفرة، والوقت .

الدرس رقم (٣)

القدرة العضلية

هي القوة المتميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يحدث أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

قياسها:

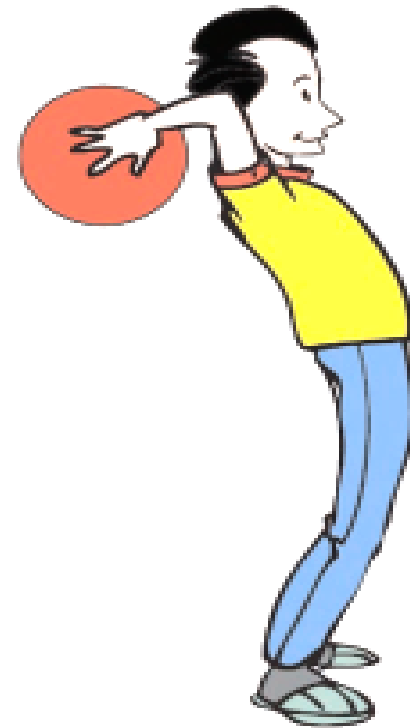
تتم بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

الدرس رقم (٤)

تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس، وتؤدي وفق الخطوات الآتية:

- القدمان على الأرض أو خلف خط التماس والكرة محمولة بكلتا اليدين، راحتا اليدين خلف الكرة.
- يثني الرامي جذعه إلى الخلف وتكون راحتا اليدين والإبهامان خلف النصف الخلفي للكرة وممسكة بها بشكل جيد.
- أرجحة الطالب جذعه ويديه معاً إلى الأمام بحيث يطلق الكرة بالسرعة والاتجاه المرغوبين.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس رقم (٥)

امتصاص الكرة بوجه القدم

امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة. وتؤدي وفق

الوصف الآتي:

- رفع اللاعب لمقدمة قدمه لاستقبال الكرة.
- سحب الرجل إلى الأسفل لامتصاص سرعة الكرة.
- مراعاة زمن عملية الامتصاص يحكم دقة الامتصاص وجودته.
- وضع اللاعب لحظة الامتصاص، وموقع المنافس، وإمكانية التهديف، والسرعة التي تتقدم بها الكرة.

مثال للمهارة



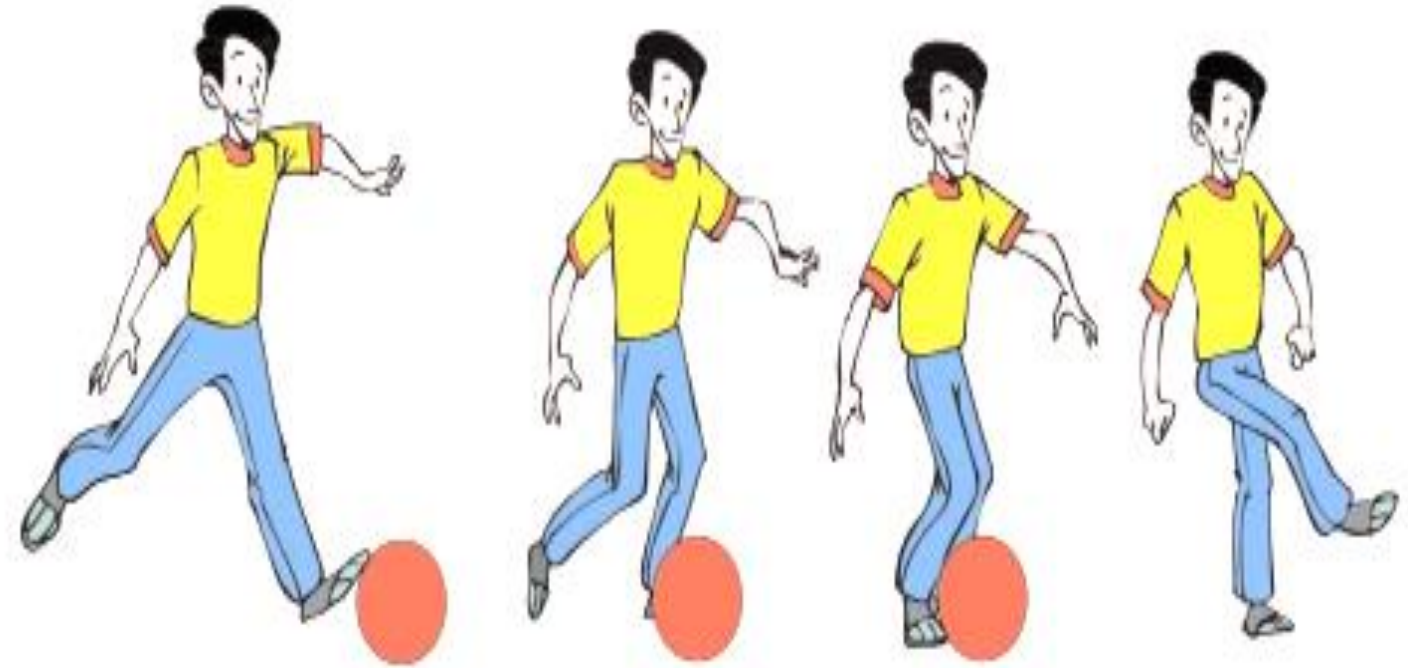
YouTube

الدرس رقم (٦)

التصويب من الثبات

- أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة حوالي (١٥ سم) من الكرة.
- المشط متجه إلى الاتجاه المرغوب إطلاق الكرة إليه. مع نظر اللاعب إلى الكرة.
- ثني الرجل الثابتة وأرجحة الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة.
- استمرار أرجحتها حتى مقابلة الكرة في النقطة المرغوبة.
- تستمر الرجل في الأرجحة بعد ركل الكرة لامتصاص باقي الطاقة المنتجة خلال عملية الركل، وذلك لتجنب حدوث أي إصابة.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس رقم (٧)

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

الركلة الحرة المباشرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، إذا ارتكب أحد اللاعبين أيًا من الأخطاء الستة التالية بشكل

يعتبره الحكم إهمالاً، أو تهوراً، أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة:

- ① ركل أو محاولة ركل الخصم.
- ② عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.
- ③ القفز على الخصم.
- ④ مكاتفة الخصم.
- ⑤ ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- ⑥ دفع الخصم.

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء الأربعة التالية:

① مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة و الاحتكاك به قبل لمس الكرة.

② مسك الخصم.

③ البصق على الخصم.

④ لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

المادة ١٣ :

الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة. يجب أن تكون الكرة لكلا الركلتين ثابتة عند تنفيذ الركلة،

و ألا يلمس الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد لمسها من قبل طالب آخر. وإذا دخلت الكرة مباشرة إلى المرمى من

ركلة حرة مباشرة فإن الفريق يمنح هدفاً.

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

موقع الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة الجزاء.

- جميع المنافسين يكونون على بعد (٩,٥ م) من الكرة.
- جميع المنافسين يكونون خارج منطقة الجزاء حتى تكون الكرة في اللعب.
- تكون الكرة في اللعب عندما تركل مباشرة أبعد من منطقة الجزاء.
- تنفذ الركلة الحرة الممنوحة داخل منطقة الجزاء من أي نقطة داخل منطقة الجزاء.

الركلة الحرة المباشرة خارج منطقة الجزاء:

- جميع المنافسين يكونون على بعد لا يقل عن (٩,١٥ م) من الكرة حتى يتم تنفيذها.
- تكون الكرة في اللعب عندما تركل و تتحرك.
- تنفذ الركلة من مكان حدوث الخطأ.

الدرس رقم (٨)

• القوة العضلية:

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.

الدرس رقم (٩)

السرعة

الوحدة الثانية

ب/ السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ مترًا.

أنواعها:

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.

- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

الدرس رقم (١٠)

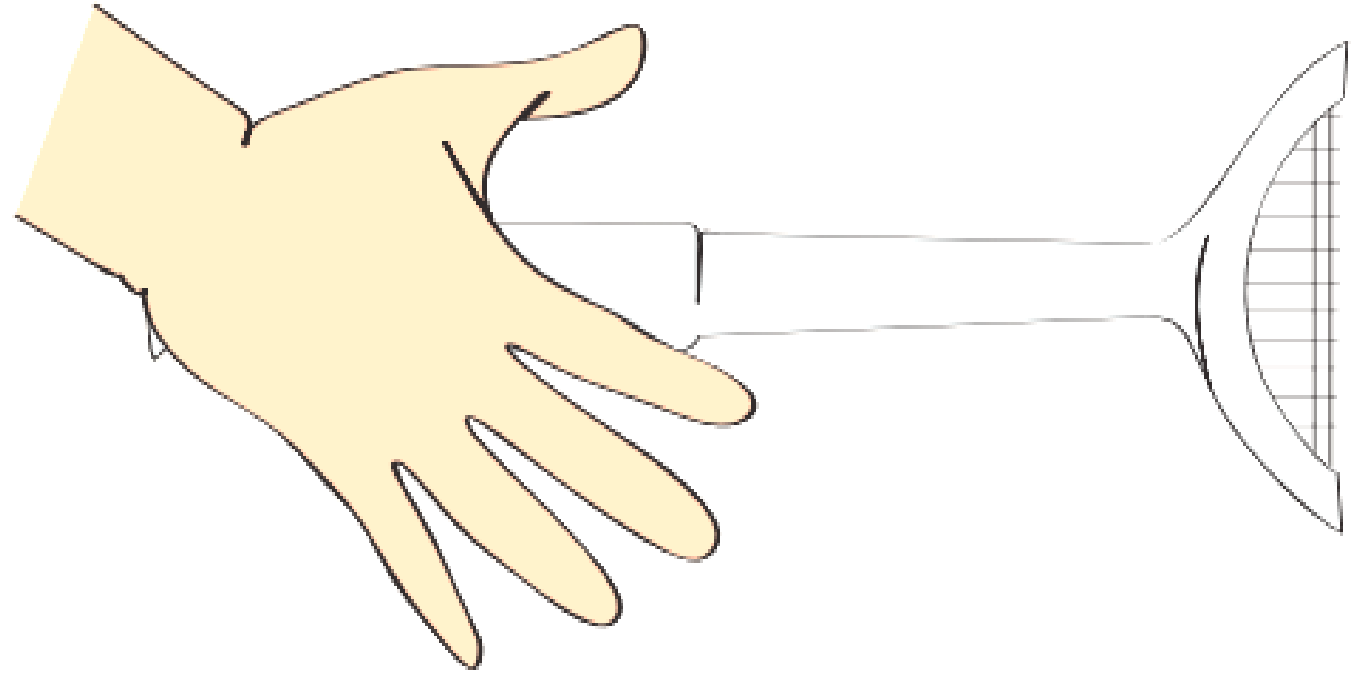
المسكة الشرقية في التنس

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- لا بد أن تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الدرس رقم (١١)

وقفة الاستعداد في التنس

- اتخاذ وضع الوقوف فتحًا باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أمامًا.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- النظر متجهًا للأمام نحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس للأعلى.

مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



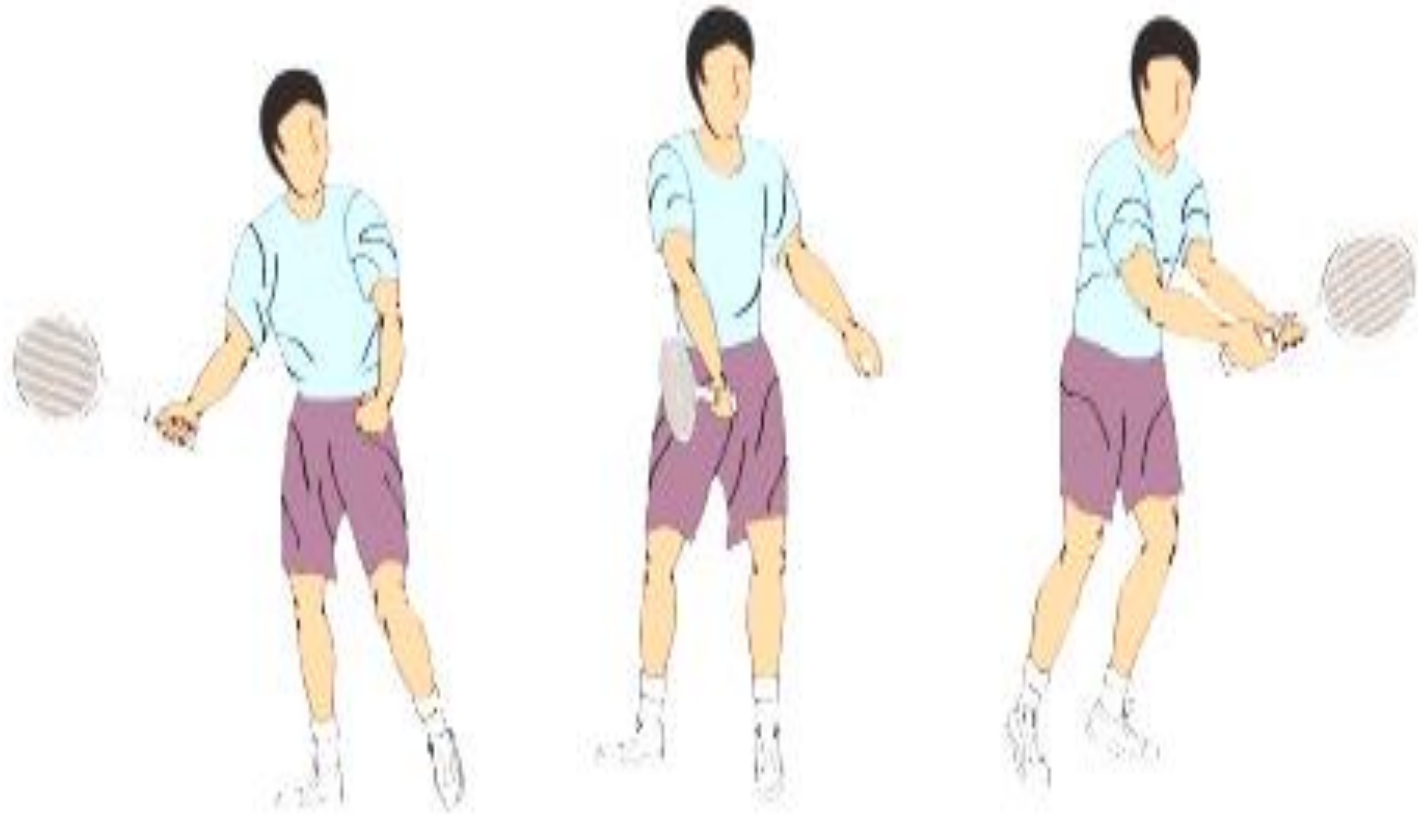
الدرس رقم (١٢)

الضربة الأمامية بوجه المضرب في التنس

- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف للوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقية بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الدرس رقم (١٣)

الضربة الطائرة المسقطة في التنس

- الطالب ذراعه للخلف ليستعد ويقصد بهذه الضربة ضرب الكرة وهي طائرة واساقطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.
- في هذه الضربة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- بحركة بسيطة من الذراع للأمام في أثناء اصطدام شبكة المضرب بالكرة سوف ترتد الكرة خفيفة إلى ملعب المنافس وتسقط قريبة من الشبكة داخل ملعب المنافس.

مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الدرس رقم (١٤)

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

من الممكن لشخصين أو أربعة أشخاص اللعب. ففي حالة لعب اثنين تسمى (بالفردى)، وفي حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى (بالزوجي). والهدف في كلا الأسلوبين هو ضرب الكرة فوق الشبكة داخل الملعب حتى يفشل المنافس في ردها.

يبدأ اللعب بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال، ويبدأ الإرسال فوق الشبكة في الجهة اليمنى من ملعب المنافس (شكل ٣٨ / أ).

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال يرد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة. وتبدأ النقطة الثانية بوقوف المرسل خلف خط القاعدة على يسار خط منتصف الإرسال. ويبدأ الإرسال في الجهة اليسرى من ملعب المنافس، (شكل ٢٨ / ب). مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. في الفردي يجب أن تستقر كل الكرات داخل خط القاعدة، وداخل خطوط الفردي الجانبية، أما في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. في كل من الفردي والزوجي يجب ضرب الكرة قبل أن ترتد (عدا عندما تعيد ضربة الإرسال) أو بعد ارتدادها مرة واحدة. وإذا تركت الكرة أكثر من مرة ستفقد النقطة.

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

كيفية احتساب النقاط:

نقطة = لا شيء (love)

النقطة الأولى = ١٥

النقطة الثانية = ٣٠

النقطة الثالثة = ٤٠

النقطة الرابعة = (شوط)

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

الفائز بالنقطة الأولى يحصل على (١٥)، والخاسر يحصل على (لا شيء).

إذا فاز المرسل بالنقطة الأولى فتكون النتيجة (١٥ - لا شيء). وإذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون

(لا شيء - ١٥). وإذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (٣٠) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (٤٠)

وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط.

إذا كانت النتيجة تعادل (٤٠ - ٤٠) فإنه تسمى «ديوس Duce» تعادل. وعلى اللاعب الفوز بنقطتين

متتاليتين بعد التعادل للفوز بالشوط. وإذا فاز المستقبل بالنقطة الأولى بعد التعادل فإن النتيجة أفضلية

«Advantage». وإذا فشل كلٌّ منهما في كسب النقطتين بعد التعادل وفاز كل لاعب بنقطة فإن النتيجة

تكون تعادل مرة أخرى «Duce». ويستمر اللعب حتى يكسب أحدهما النقطتين بعد التعادل.

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

المجموعات والمباريات:

اللاعب الذي يفوز أولاً بعد (٦) أشواط على الأقل ويتقدم بشوطين على منافسه يفوز بالمجموعة مثلاً

(٦ - ٤) هي مجموعة كاملة، أو (٧ - ٥) واللاعب الذي يفوز بمجموعتين أولاً يفوز بالمباراة.

الدرس رقم (١٥)

التسليم والاستلام للعصا في سباقات التتابع

من أشهر مسابقات التتابع سباق (٤×١٠٠ متر)، وفيها يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق. أما سباق (٤×٤٠٠ متر)، فيلتزم اللاعب الأول من كل فريق بحارته، أما اللاعب الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد جري المنحنى الأول، وتؤدي المهارة وفق الوصف الآتي:

- يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير.
- يلتفت إلى زميله المسلم عند مد يده ليتسلم العصا.
- أخذ العصا والانطلاق في مسار الجري.

مثال

مثال للمهارة



YouTube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



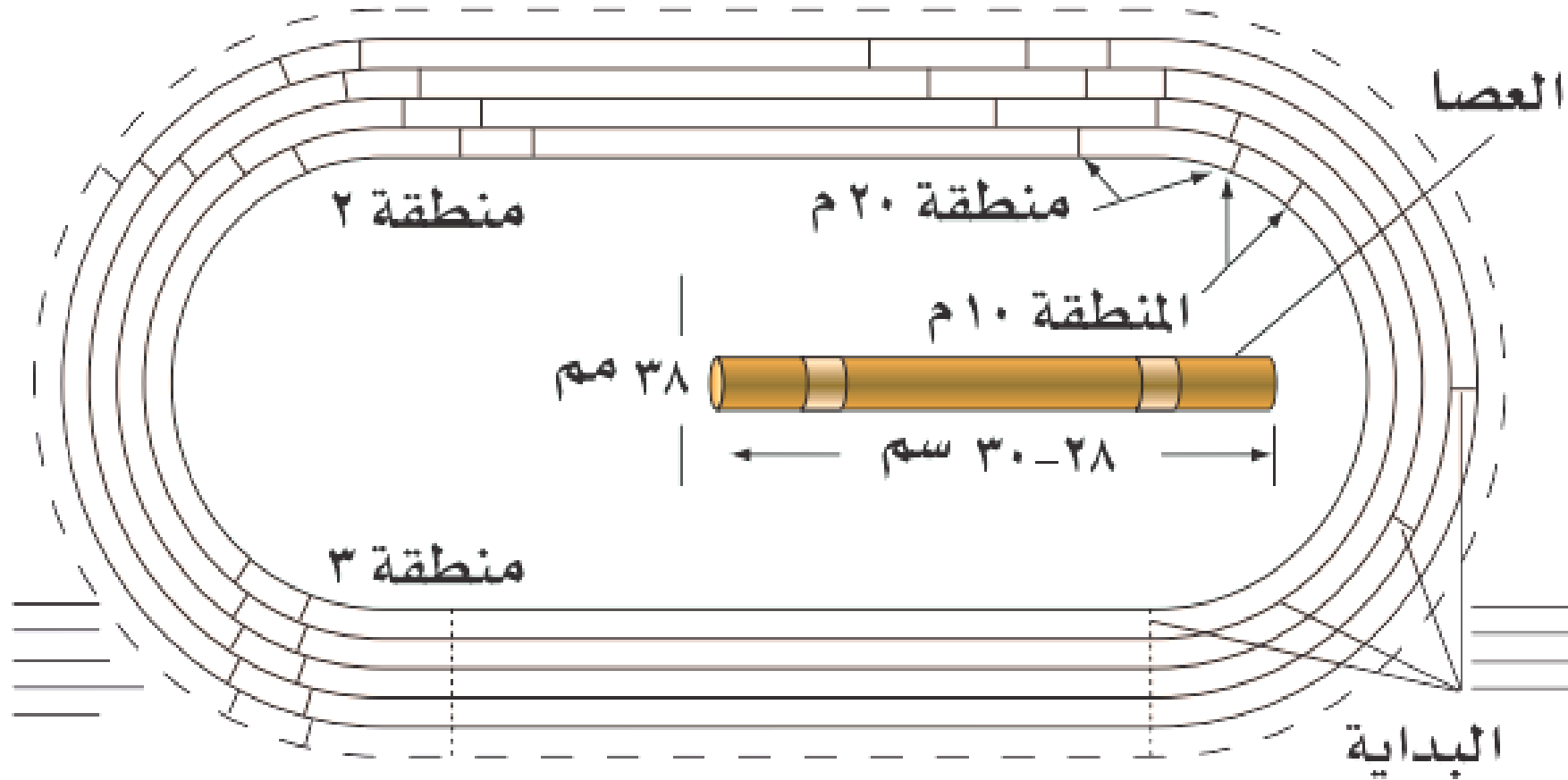
الدرس رقم (١٦)

القوانين في سباقات التتابع

الوحدة التاسعة

- ١ يبلغ طول منطقة التسليم والتسلم (٢٠ متراً)، يضاف إليها (١٠ أمتار) في سباق (٤ × ١٠٠ متر) . وتسمى هذه المنطقة بمنطقة التسارع، حيث لا يسمح باستلام وتسليم العصا بها، كما يجب أن يلتزم كل فريق بالعدو في حارته .
- ٢ يحق للاعب الذي تسقط العصا منه التقاطها مرة أخرى دون التأثير على زملائه في الحارات الأخرى .
- ٣ في سباق (٤ × ٤٠٠ متر) تُجرى الدورة الأولى، وكذلك الجزء الأول من الدورة الثانية وحتى الخروج من المنحني الأول في مسارات (حارات)، ويكون لدى المتنافسين حرية اتخاذ أي مكان في المضمار عند مدخل المستقيم التالي الذي يُميّز بعلم موضوع على قائم بارتفاع (٥٠ سم) على الأقل مثبت على جانبي المضمار، ويرسم خط بعرض (٥ سم) يقطع المضمار في حال تنافس أكثر من ثلاثة فرق . أما في حالة تنافس ثلاثة فرق فأقل، فإنه يوصى بأن يجري اللاعب الأول المنحني الأول للدورة الأولى فقط في المسارات (الحارات) .
- ٤ عصا التتابع، وهي عبارة عن أنبوبة ملساء مجوفة ذات قطع دائري مصنوعة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى صلبة من قطعة واحدة، لا يزيد طولها عن (٣٠ سم)، ولا يقل عن (٢٨ سم)، ويبلغ محيطها من (١٢ - ١٣ سم)، ولا يقل وزنها عن (٥٠ جرام) . أنظر شكل (٨) .

القوانين في سباقات التتابع



الدرس رقم (١٧)

دفع الجلة الكرة الحديدية بطريقة صحيحة

لكي يقوم الشخص بدفع الجلة لمسافة بعيدة جداً يجب أن يقوم باتباع الخطوات الآتية:

- حمل، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له.
- وضع الكرة تحت الفك الأيمن، وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى.
- القيام بالاستعداد لرمي الجلة، ويكون اللاعب فيها واقفاً في حدود الدائرة، وظهره باتجاه الرمي، ومقدمة مشط القدم اليمنى للاعب على يمين الخط، مع رفع القدم قليلاً عن الأرض، والقدم اليسرى مرتكزة على الأرض ناحية يسار الخط، والجسم كله على القدم اليمنى، وغير متصلب.
- التنفس طبيعي ثم أخذ نفس عميق، وحبس الهواء، وتثبيت القفص الصدري.
- التحفز عن طريق ميل الجسم للأمام، والجزء العلوي للجسم خارج الدائرة، وخط الكتفين يكون موازياً لسطح الأرض، مع ثني الركبة اليمنى، وسحب القدم اليسرى وهي مثنية للأمام، ويستعد للزحقة بأن يحنى الجذع على الفخذ الأيمن.
- يمد اللاعب القدم اليمنى للأعلى، والخلف بكعب القدم ليكون المشط مرتفعاً عن الأرض، ويقوم بأرجحه القدم اليسرى عن طريق مدها للخلف، وللأسفل بقوة ويمد المشط للأسفل، وبعدها يندفع نحو اتجاه الرمي.
- آخر خطوة هي القيام بالدفع، وهي أن تستمر حركة جسم اللاعب بفرده كاملاً بقوة الدفع من الزحف، وبعدها بالتدرج يقوم بلف جذعه لكي يواجه اتجاه الرمي حتى يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين مع الثني القليل للقدمين. دوران الجسم بشكل مستمر لكي يواجه اتجاه الرمي بشكل كامل، وبعدها يقوم بدفع الكرة.

الدفاع عن النفس الدرس الأول

وقفة المشي (أب - سوجي)

١. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة، وتعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو، وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية، حيث يقوم الطالب من وقفه الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:



- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة قدم واحد.
- يكون كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

وقفة المشي (أب - سوجي)



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيف

وقفه المشي (آب - سوجي)

٢. وقفه المشي (آب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

تنفذ الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة قدم واحد.

- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).

- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.

- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).

- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.

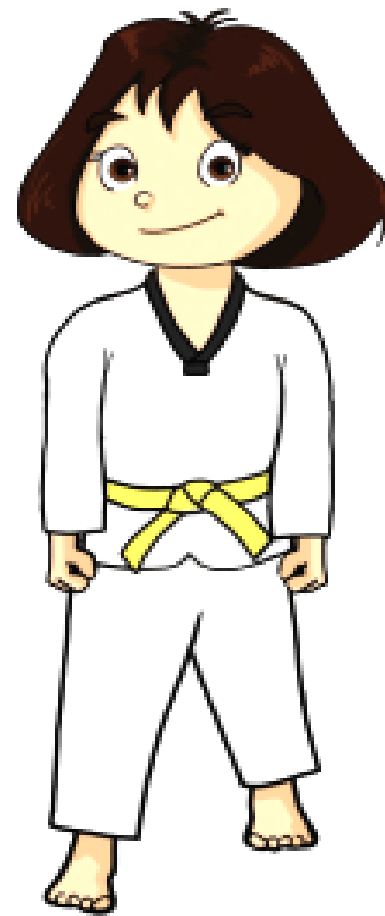
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.

- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.

- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



وقفه امشي (آج - سوجي)



وقفة المشي (أب - سوجي)

٣. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب من وقفه الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى)، الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

وقفة المشي (أب - سوجي)



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

وقفة المشي (أب - سوجي)

٤. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة قدم واحد.

- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).

- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.

- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).

- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.

- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.

- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.

- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

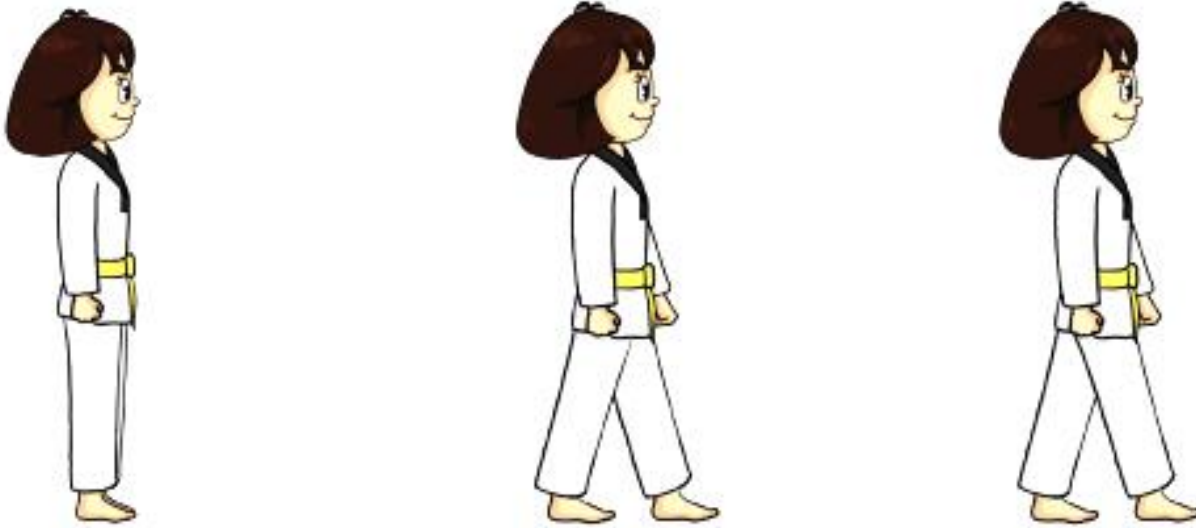
وقفه الممشي (آج - سوجي)



وقفة المشي (أب - سوجي)

٥. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.

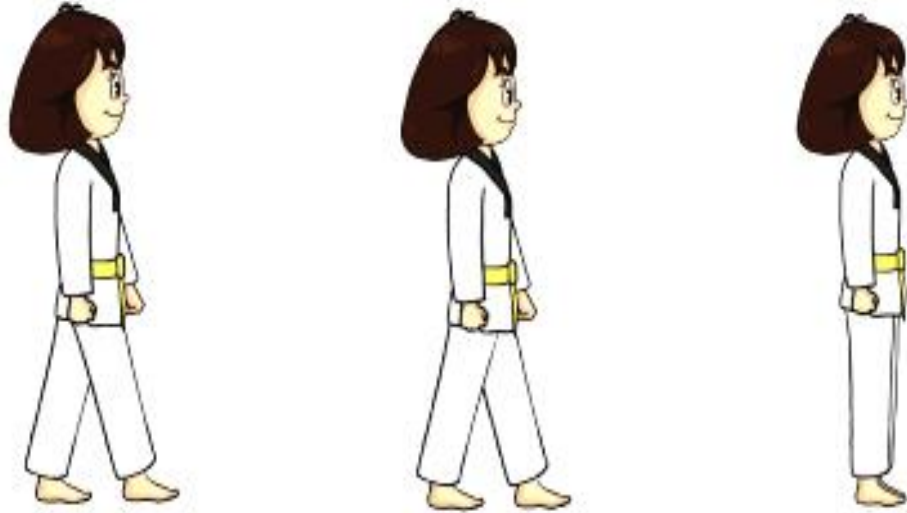


وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

وقفة المشي (أب - سوجي)

٦. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

الدفاع عن النفس الدرس الثاني

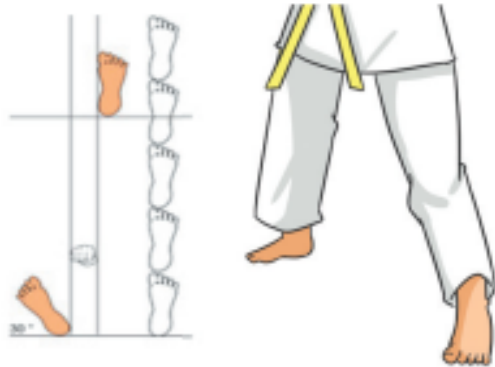
وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

١- وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة، وهي إحدى الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو، وتستخدم كثيراً في الأداء الحركي للبومسي، كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.

- ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.



- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي)

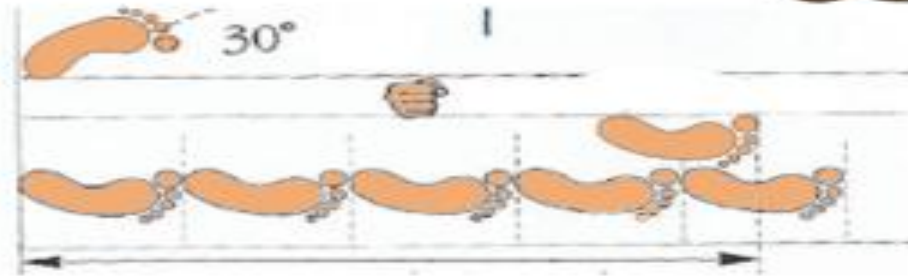
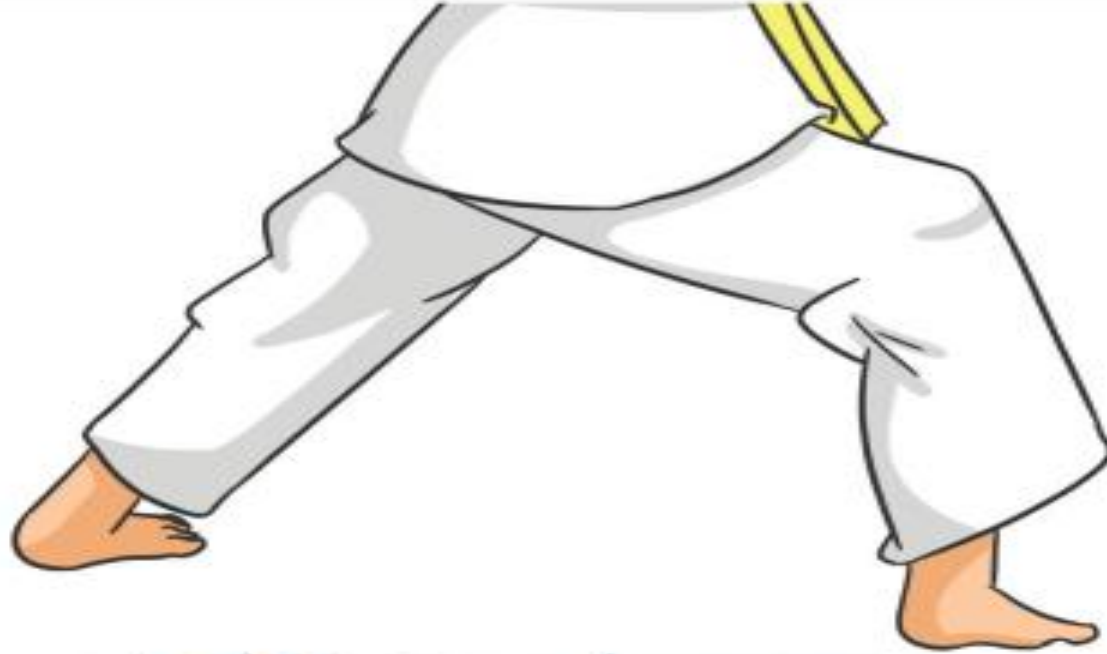
٢- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

تؤدي الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم

يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
- ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليسرى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي)



وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام بالرجل اليمنى

وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

٣- وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تؤدى وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية

(نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).

- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.

- المحافظة على استقامة ركة الرجل اليسرى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث

وزن الجسم عليها.

- وفي نفس الوقت ثني ركة الرجل اليمنى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.

- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)



وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)

- ٤- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) تؤدي وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
 - المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
 - المحافظة على استقامة ركة الرجل اليمنى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
 - وفي نفس الوقت ثني ركة الرجل اليسرى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها
 - المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)



وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)

٥- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي)

٦- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في أداء وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

الدفاع عن النفس الدرس الثالث

اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

١- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم خلالها اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الكلمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

٢- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

١- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام.

٢- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

٣- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

٤- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

الكلمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

٣- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الكلمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

٤- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن

الأمامية (أب - كوي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية)

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية).

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٥- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٦- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

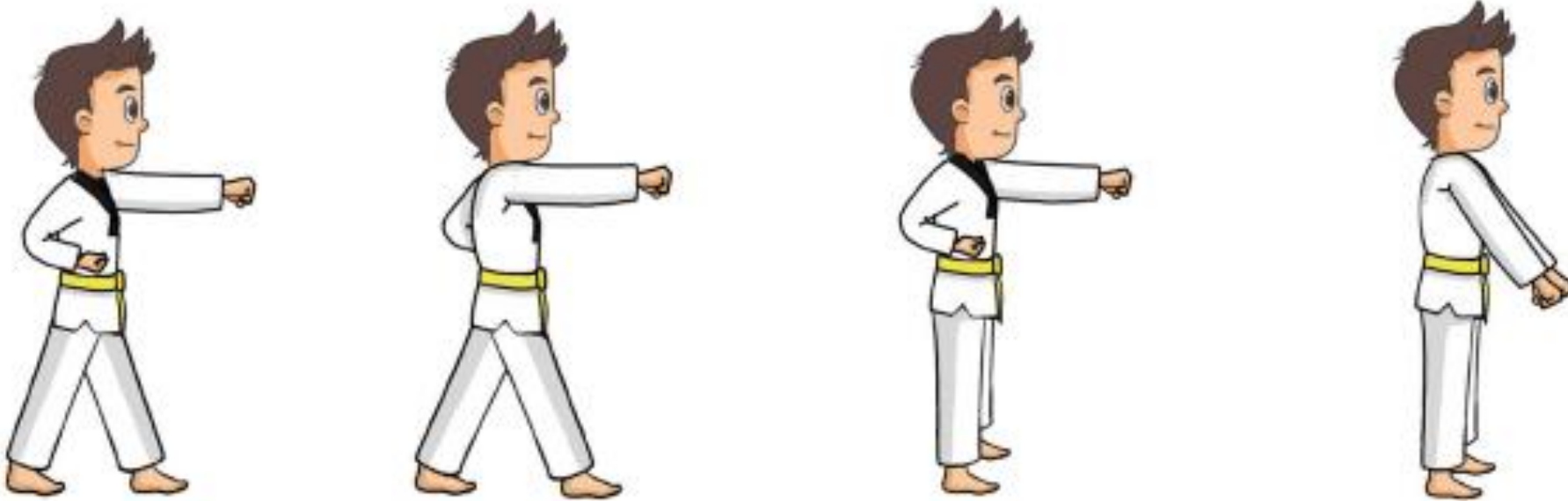
-الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيف

الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٧- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن

الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°)

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°)

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٨- الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة

الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في تعليم كل من مهارة الكلمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية)

- في نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية)

- في نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

A cartoon illustration of a young boy with spiky hair, wearing a red t-shirt with the word 'ACTIVE' on it, holding a yellow soccer ball. He is smiling and pointing towards the right. The background is a teal color with a white diagonal stripe.

الدفاع عن النفس

الدرس الرابع

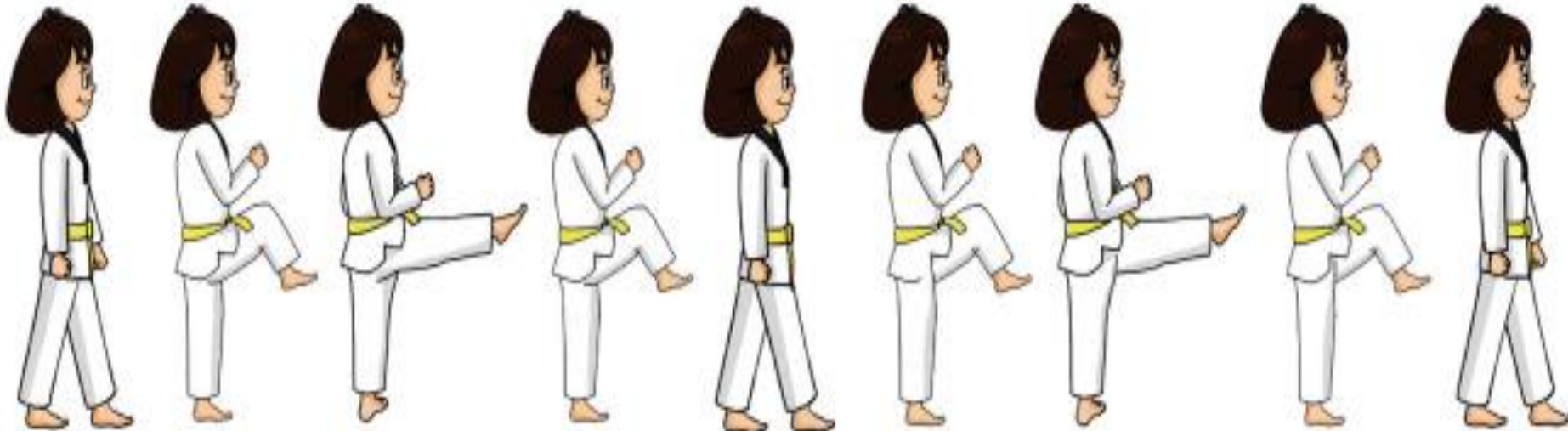
المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)



١. أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، بأداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام ثم يقوم بما يلي:

- رفع ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية 30° .
- بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع المشي (أب - سوجي).
- رفع ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية 30° .
- بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب الأيسر.

المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)



الوضع الابتدائي

الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)

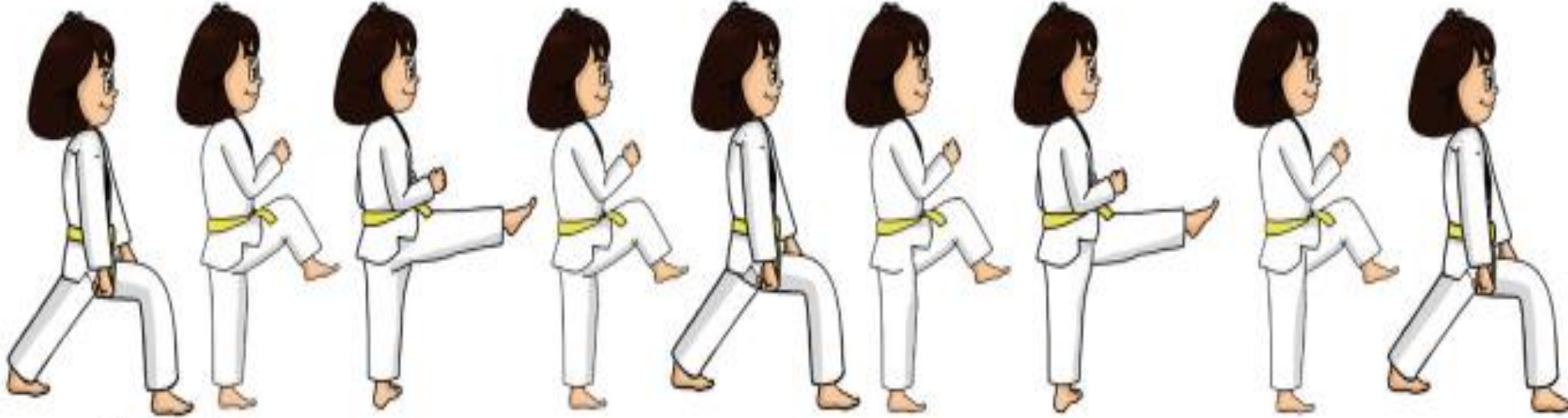
٢- أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوبي - سوجي)، بأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام ثم يقوم بما يلي:

- رفع ركلة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠°
- بسط ركلة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
- قبض ركلة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب اليمنى

- رفع ركلة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية ٣٠°
- بسط ركلة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
- قبض ركلة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب الأيسر

المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)



الوضع الابتدائي

الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيف

الدفاع عن النفس الدرس الخامس

تطبيقات الأداء جملة حركية – تعزيز نواتج التعلم

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

١. تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
٢. تطبيق التحية من أعلى (كيونجنى).
٣. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
٤. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٥. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٦. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٧. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٨. تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات. (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى)
٩. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).

تطبيقات الأداء جملة حركية – تعزيز نواتج التعلم

أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية بالتحية (كيونجنى) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) ثم
- يؤدي الطالب اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى
- ينهي الطالب الجملة الحركية الاستعراضية بأداء الركلة الأمامية (أب - تشاجي) من التحرك للأمام فقط لعدد «٤» تكرارات بالرجل اليمنى واليسرى

مثال للمهارات

مشاهدة الدروس على اليوتيوب
اضغط على الصورة

You Tube

