

دروس مجمعة للطلاب والطالبات

التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف الأول الابتدائي

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 الابتدائية

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

١. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
٢. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
٣. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
٤. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
٥. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
٦. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
٧. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
٨. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية :

أولاً: المهارات الحركية الأساسية :

✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.

✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية

✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

✓ تطور نمط الحياة الصحي.

✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.

✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

الدرس الأول

ملاحظة تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني

هو مؤشر على تنظيم درجة حرارة الجسم، وليس مؤشراً على فعالية التمرين وقوته، وهذا يعني أنه يمكنك أن تتعرق أكثر في تمرين عادي، بينما تتعرق أقل في تمرين أكثر فعالية. لم يتعرق بعض الأشخاص أكثر من غيرهم أثناء ممارسة الرياضة؟ تختلف الأجسام عن بعضها، فالبعض يمتلك غدد عرق أكثر من البقية، وكلما زاد عدد الغدد العرقية زادت كمية العرق.

فوائد التعرق أثناء ممارسة النشاط البدني:

- يحفز العرق أثناء التمرين الرئتين والقلب فيتنسب ذلك في تنشيط المجال التنفسي وصحة القلب.
- يساعد في حماية الجسم من الأملاح والسموم وحصوات الكلى.
- يعزز العرق الجهاز المناعي لأنه يحتوي على مضادات للبكتيريا، وذلك يساعد في الوقاية من الأمراض ونزلات البرد.
- ينظم العرق درجة حرارة الجسم، ويزيد تدفق الدم في الأوعية والشعيرات الدموية.
- يزيد العرق من هرمون السعادة لأنه يزيد من إنتاج هرمون الإندروفين، لذا ربما تشعر بالراحة بعد التمرين.

الدرس الثاني

هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.
أنواعها:

- **الرشاقة العامة** : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- **الرشاقة الخاصة** : هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد

العوامل المؤثرة عليها :

- **الأنماط والقياسات الجسمية** : يميل الأشخاص المتوسط و الطول والقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين فأقل رشاقة.

- **العمر والجنس** : تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ١٢ وتبدأ بالتراجع بمجرد الدخول في سن المراهقة، يعد البنون أقل رشاقة من البنات في سن ما قبل البلوغ وبعد مدة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من البنات.

- **الوزن الزائد** : يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.

- **التعب والإعياء** : يقلل كلاً من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيراً سلبياً على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة.

الدرس الثالث

الوقوف الصحيح

فيما يلي مواصفات الوقوف الصحيح:

- القامة مستقيمة والرأس مرفوع، والنظر للأمام.
- الجذع منتصب، والصدر ظاهر، والبطن ضامر.
- الكتفان مشدودتان للخلف قليلاً، واليدين ممدودتان بجانب الجسم،
- الرجلان ممدودتان، والقدمان متلاصقتان.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس الرابع

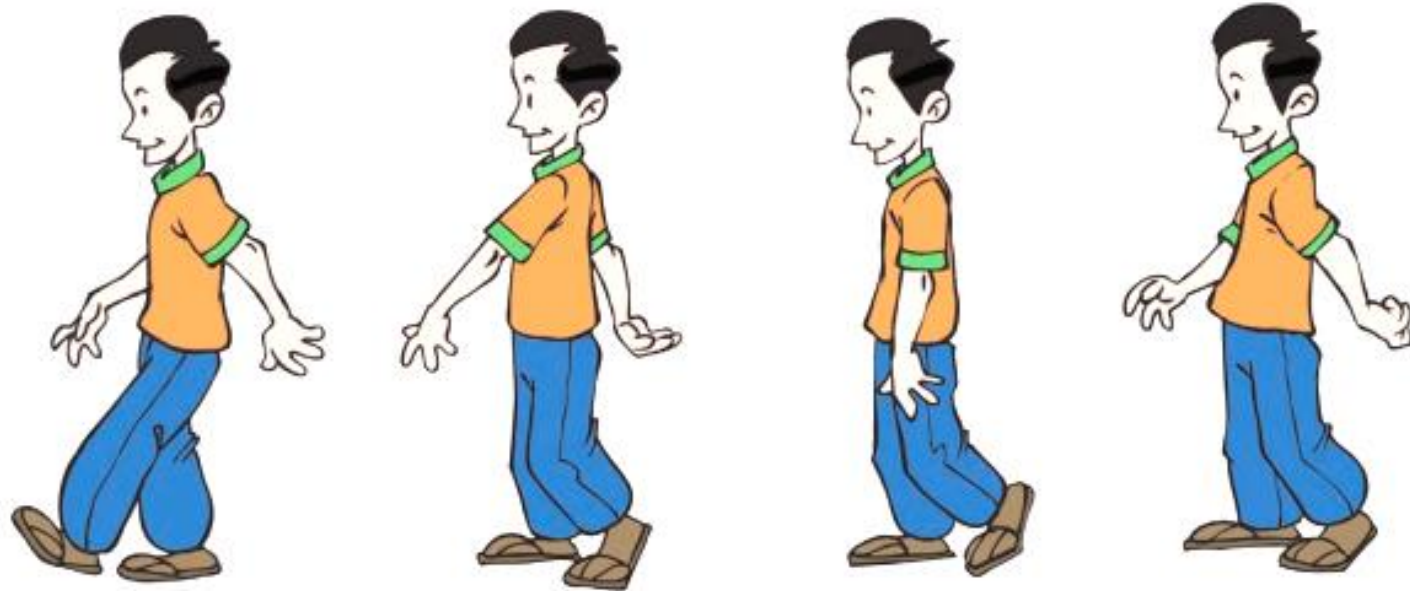
المشي الصحيح

المشي هو عملية تحريك الجسم والانتقال به من مكان إلى آخر، ويبدأ المشي وفق التالي:

من الوقوف بالارتكاز على إحدى القدمين. تتم فيه:

- نقل إحدى القدمين للأمام لأخذ خطوة وهبوطها على الأرض حيث يلامس العقب الأرض أولاً يليه كامل القدم.
- دفع مشط القدم الخلفية للأرض للارتكاز على عقب القدم الأمامية.
- يستمر تكرار الحركة... مع مراعاة:
- تكون مقدمة القدمين متجهة للأمام.
- تكون أرجحة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين.
- يكون اتجاه النظر للأمام.
- يكون طول الخطوة مناسباً لطول الطالب أو الطالبة.
- يكون الجسم مستقيماً، والأكتاف مشدودة للخلف والبطن مسطحاً.

مثال للمهارة



YouTube

الدرس الخامس

مسك الكرة باليدين

هناك ثلاث حالات للإمساك بالكرة والتحكم بها من وضع الوقوف تتمثل فيما يلي:

أ. الإمساك بالكرة في مستوى أسفل الحوض:

- اليدين ممدودتان أمام الجسم ولأسفل مع انثناء المرفقين قليلاً.
- تشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة، الأصابع متفرقة حول الكرة.
- يشير الإبهامان إلى الأمام والخارج قليلاً والخنصران متلاصقان ويشيران إلى الأسفل والإمام.

ب. الإمساك بالكرة في مستوى الرأس:

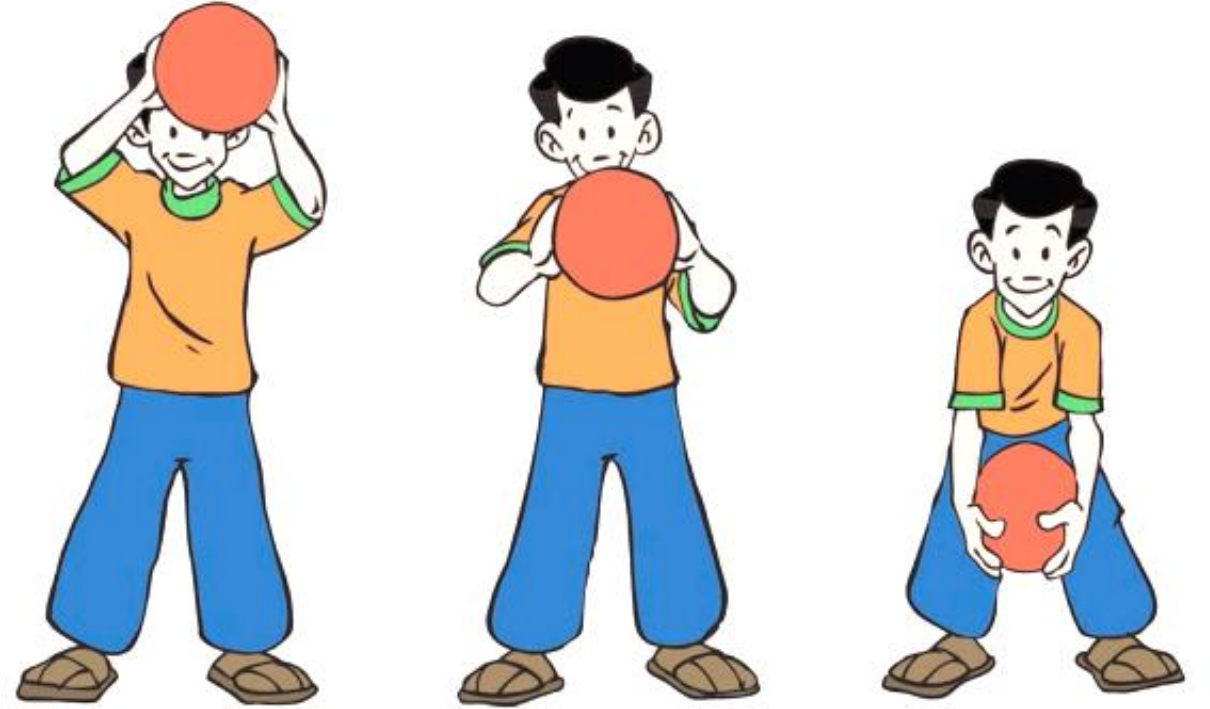
- اليدين ممدودتان أمام الجسم، مع انثناء المرفقين قليلاً.
- تشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة، وتكون الأصابع متفرقة.
- الإبهامان متلاصقان ويشيران إلى الأعلى والداخل، ويشير الخنصران إلى الأعلى والخارج.

مسك الكرة باليدين

ج . الإمساك بالكرة فوق مستوى الرأس:

- اليدين ممدودتان أمام الجسم ولأعلى مع انثناء المرفقين قليلاً.
- تشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة، وتكون الأصابع متفرقة.
- الإبهامان متلاصقتان وتشيران إلى الأعلى والداخل، وتشير الخنصران إلى الأعلى والخارج.
- يراعى في جميع حالات الإمساك بالكرة أن يكون النظر موجهاً نحو الكرة.

مثال للمهارة



YouTube

الدرس السادس

الوعي بأجزاء الجسم من الحركة

يقصد بمفهوم الوعي بأجزاء الجسم إدراك الطالب أو الطالبة لجسمه ككل وللأجزاء التي يتكون منها أثناء الثبات والحركة وتشمل:

■ الجذع والرأس والطرفين العلويين (اليدين) والطرفين السفليين (الرجلين).

■ دور الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة.

■ العلاقة بين الجسم وأجزائه من جهة وبين الأشياء المحيطة والأفراد الآخرين من جهة أخرى.

■ إدراك الطالب أو الطالبة لهذا المفهوم من خلال:

■ تعلم أسماء الجسم ودور كل منها،

■ تعلم المصطلحات الخاصة بتحريك الجسم وأجزائه. معرفته كيفية التحكم في أجزاء جسمه أثناء الثبات وخلال

الوعي بأجزاء الجسم من الحركة

- الحركة في اتجاهات متنوعة في البيئة المحيطة، وستمكّن هذه الحركة الطالب أو الطالبة من:
- إدراك الفراغ الذي يحيط بالجسم (الخاص، والعام).
 - القدرة على التمييز بين جانبي الجسم (اليمين، واليسار).
 - إدراك اتجاهات الفراغ حول الجسم التي تشمل: الأمام والخلف، اليمين واليسار، وفوق وتحت.
 - القدرة على إدراك المسافات بين الجسم والأشياء في الفراغ المحيط به.
 - القدرة على التحكم في الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة.

الدرس السابع

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.

أنواعها :

- مرونة إيجابية: التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة: التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

العوامل المؤثرة فيها :

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

تمارين تنميتها :

- (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.

الدرس الثامن

الجلوس الصحيح

يتم الجلوس الصحيح بملامسة المقعدة للأرض مع الانثناء الكامل للركبتين وتقاطع الساقين أمام الجسم. ويراعى في وضع الجلوس ما يلي:

- الرأس لأعلى ومرتز على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأمام.
- الصدر لأعلى والكتفان للخلف.

- الظهر مستقيم في الجزء العلوي منه، ومنقعر في الجزء السفلي منه.

- اليدين مثنيتان وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف.

- الركبتان غير متصلتين والفضدان قريبتان من الأرض قدر الإمكان، وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان

ملاستين للأرض وأصابع القدمين متجهة للخارج.

مثال للمهارة



YouTube

مثال للمهارة



YouTube

الدرس التاسع

الجرى الصحيح



العدو يشبه المشي من ناحية الخطوات وحركة الرجلين واليدين، ولكنه يختلف عن المشي في أنه يتضمن لحظة طيران قصيرة للجسم أثناء كل خطوة، حيث تكون قاعدة ارتكاز الجسم غير ملامسة للأرض، وتكون لحظة الطيران واضحة ويمكن ملاحظتها أثناء العدو، ويتم العدو بعمل خطوات متتابعة يقوم الطالب والطالبة فيها بتبادل ارتكاز قدميهما على الأرض، ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون الجسم فيها معلقاً في الهواء (لحظة الطيران)، ولا بد أن يتوفر في العدو الانسيابية والاتزان. يتكون العدو من حلقات متصلة تسمى خطوات، وتتكون كل خطوة من الارتكاز والطيران مع أرجحة الذراعين، وتتصف هذه الحركات بما يلي:

الجرى الصحيح

- الارتكاز: يوصف الارتكاز بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة العدو، وينقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم هما:
 - أ - الجزء الأول: ويسمى الارتكاز الأمامي، وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم، وتبدأ عند وضع القدم على الأرض وتحرك الجسم إلى الأمام إلى أن يصل مركز ثقل الجسم إلى وضع عمودي على القدم.
 - ب - الجزء الثاني: ويسمى الارتكاز الخلفي، وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم، وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد على القدم إلى أن تترك القدم الأرض.

الجرى الصحيح

■ الطيران: يوصف الطيران بأنه اللحظة التي لا تتضمن فعالية حركية، حيث يكون الجسم معلقاً في الهواء وواقعاً تحت تأثير مقاومة الهواء، وتكون الرجل الخلفية مثنية عند مفصل الركبة خلال هذه اللحظة بمقدار يتناسب مع مقدار قوة دفع القدم للأرض، وتكون الرجل الأمامية متأهبة للهبوط على الأرض وعضلاتها مرتخية.

■ أرجحة اليدين: تتم أرجحة اليدين للأمام والخلف خلال العدو وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه، وتتكون من تتابع في الارتخاء والانقباض لعضلات الذراعين خلال لحظتي الارتكاز والطيران، فبينما تكون قدم الارتكاز في الأمام تكون اليد المعاكسة في الخلف، وتكون القدم الحرة في نفس الوقت في الخلف واليد المعاكسة لها في الأمام، وتتوالى حركات الرجلين واليدين على هذا الشكل خلال العدو.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس العاشر

الانزاه المنخفضه على الركبة والساق والقدم

من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسم، ويكون الجذع مع الرأس مرتفعين قليلاً، والنظر متجهاً للأمام ولأعلى، وتكون اليدين ممدودتين، والكفان على الأرض والأصابع متجهة للأمام، ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:

- وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين.
- تشير أصابع الكفين إلى الامام. تكون اليدين ممدودتين كاملاً.
- يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.
- تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملاً، والقدم بكاملها ملاسة للأرض.
- يكون وجه قدم الارتكاز ملاساً للأرض وأصابع القدمين متجهتين للخلف، والساق مع الركبة ملاستين للأرض.
- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف.
- يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس الحادي عشر

دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة

يدحرج الطالب الكرة باليدين من الثبات من وضع الوقوف فتحاً، والكرة على الأرض في منتصف وأمام الجسم، ويكون الجذع مثنياً للأمام، وتكون اليدين ممدودتين والأصابع متجهة لأسفل، وتقوم الكفان بدفع الكرة وهي على الأرض للأمام من الثبات أولاً ثم مع التحرك خلفها بعد ذلك، ويراعى عند دحرجة الكرة مايلي:

- يكون الجذع مثنياً قليلاً للأمام، والرأس على استقامة الجذع، والنظر متجهاً للكرة وللأمام.
- تكون الركبتان مثنيتين قليلاً والقدمان متباعدتين على خط مستقيم ومتجهتين للأمام.
- تكون الذراعان ممدودين، والكفان على استقامتهما خلف الكرة، وتشير أصابع اليدين لأسفل.
- يتم عند دحرجة الكرة من الحركة المحافظة على ملامسة الكفين للكرة، وبقاء الكرة في منتصف الجسم والتحريك خلفها، بأخذ خطوات قصيرة بالقدمين للأمام.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس الثاني عشر

إدراك مسارات الحركة

يشير هذا المفهوم إلى إدراك الطالب أو الطالبة للمسافات والأبعاد والاتجاهات، وأن يكون قادراً على أن يقدر أبعاداً ذاتية (موقع الأشياء أو الأشخاص بالنسبة إليه في مكان ما) وأن يقدر أبعاداً موضوعية (مكان الأشياء أو الأشخاص بالنسبة لبعضها أو اتجاه حركة شيء أو شخص ما)، ويتضمن هذا المفهوم إدراك اتجاهات اليمين واليسار والأمام والخلف وفوق وتحت وداخل وخارج، ويمكن تنمية هذا المفهوم عن طريق إشراك الطالب أو الطالبة في أنواع من الأنشطة والتدريبات التي تركز على الاتجاهات، وسيؤدي ذلك إلى أن يكون عند الطالب أو الطالبة وعي اتجاهي، وتبرز أهمية هذا المفهوم في أنه أحد المفاهيم الحركية الأساسية:

- أبعاد (جوانب) الحركة: الفراغ الذي يشغله الجسم خلال أداء الحركة ويتمثل هذا في:
- اتجاه الحركة: (أمام وخلف، قطري وجانبي، فوق وتحت).
- مسار الحركة: (مستقيم، منحني، متعرج).

الدرس الثالث عشر

هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء حركات الاتزان مثل الوقوف على رجل واحدة أو اليدين في وضع الوقوف على اليدين، وغير ذلك من الحركات التي تتطلب ذلك.

أنواعه :

■ الاتزان الثابت: هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت والاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز.

■ الاتزان الديناميكي: هو القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية مثل المشي على عارضة مرتفعة.

العوامل المؤثرة فيه :

■ الوراثة.

■ القوة العضلية.

■ القوة العضلية.

■ مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

الدرس الرابع عشر

الوثب الصحيح في المكان

الوحدة الرابعة

الوثب حركة انفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء، لذا فهو يتطلب قدراً كافياً من القوة العضلية لتحقيق ذلك، كما يتطلب أداء متوافقاً لكل أجزاء الجسم معاً، ويتكون الوثب من جزأين أساسيين هما الارتقاء والهبوط، ويأخذ الوثب أنماطاً مختلفة وفقاً لاتجاه الحركة فيه، من هذه الأنماط الوثب الأفقي والوثب العمودي والوثب من ارتفاع وتتمثل أوجه الاختلاف بين هذه الأنماط في أسلوب كل من الارتقاء والهبوط لكل منهما.

ويعتبر الوثب بالقدمين للأمام أحد أنماط الوثب الأفقي وهو حركة انفجارية تتطلب توافقاً في الأداء لكل أجزاء الجسم، ويكون الارتقاء والهبوط بالقدمين معاً، ويراعى في مواصفات الأداء الحركي ما يلي:

- تحريك اليدين للخلف وأعلى مع ثني مفاصلي الركبتين.
- أثناء الارتقاء تارجح اليدين للأمام ولأعلى بقوة تصل إلى أعلى مدى.
- تظل اليدين إلى الأعلى طوال مدة الوثب.
- التركيز الرئيسي يكون على المسافة الأفقية.
- فرد كامل لمفاصلي القدمين، والركبتين، والفخذين في مرحلة الارتقاء.
- أثناء لحظة الهبوط يتم ثني الركبتين لامتصاص اصطدام القدمين بالأرض.

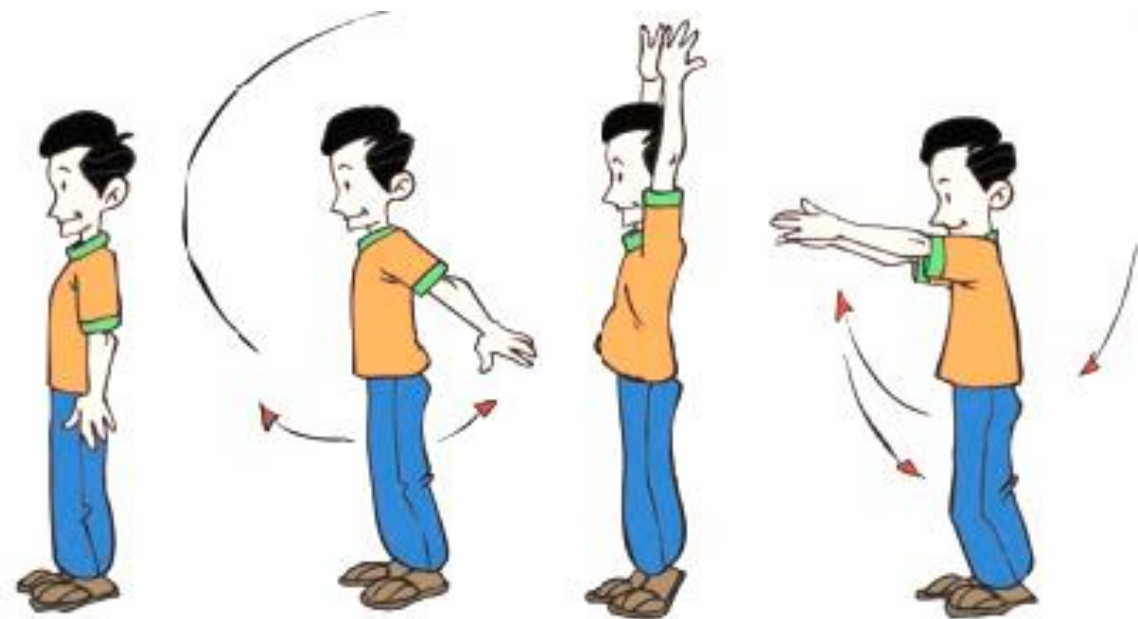
الدرس الخامس عشر

مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له

يتضمن تحريك اليد من مفصل الكتف إلى مداه الحركي عدداً من الاتجاهات للأمام وللخلف وللأعلى والأسفل أو للجانبين اليمين واليسار، ويتم تحريك اليدين وهما على كامل امتدادهما من مفصل الكتف من وضع الوقوف الصحيح بحيث:

- يتم رفع اليدين جانباً أو للأمام أو للخلف أو للأعلى أو للأسفل.
- يمكن أن يكون تحريك اليدين في اتجاه واحد معاً أو في اتجاهات مختلفة.

مثال للمهارة



You Tube

مثال للمهارة



You Tube

الدرس السادس عشر

الالتزان على الركبة والقدم

يتم الاتزان من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسم، ويكون الجذع مع الرأس مرتفعين قليلاً، والنظر متجهاً للأمام ولأعلى، واليدين ممدودتين، والكفان على الأرض والأصابع متجهة للأمام، ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:

الالتزام على الركبة والقدم

- توضع الكفان على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين.
- تشير أصابع الكفين إلى الامام.
- الذراعان ممدودتان كاملاً.
- يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.
- وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض والأصابع متجهة للخلف.
- ساق الرجل غير ملامسة للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومنتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
- الظهر في وضع تقوس لأعلى.

مثال للمهارة



YouTube

الدرس السابع عشر

دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات

تتم دحرجة الكرة بيد واحدة عن طريق إعطاء دفعة من اليد للكرة، وتكون الكف مفتوحة وخلف الكرة، ويراعى عند دحرجة الكرة ما يلي:

- ارتكاز الجسم على القدم المعاكسة لليد المدحرجة للكرة ومتقدمة للأمام.
- الركبتان مشنيتان قليلاً أثناء دحرجة الكرة.
- الجذع مشني للأمام أثناء أداء دحرجة الكرة.
- أرجحه ذراع اليد المدحرجة للكرة للخلف ثم إلى الأمام لتدفع الكرة على الأرض.
- التغيير في اتجاهات الكرة عن طريق تغيير توجيه اليد المدحرجة للكرة للأمام والخلف ولجهة اليمين والشمال.

الدرس الثامن عشر

الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه

يقصد بمفهوم الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه، معرفة كيف يتحرك الجسم بأكمله أو أحد أجزائه، ويشمل ذلك الحركة دون تغيير المكان، والحركة مع تغيير المكان، ومن أمثلة الحركة في المكان تحريك الأطراف أي اليدين والرجلين في اتجاهات مختلفة كأن تتحرك للأمام والخلف، ولأعلى وأسفل، وللجانبيين يميناً ويساراً، وبأشكال مختلفة كأن تكون مثنية أو ممدودة، وبتوقيات متنوعة كأن تكون بالتبادل أو التتابع أو معاً، ومن أمثلة الحركة مع تغيير المكان المشي والهرولة والعدو والوثب، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية الانتقالية.

وتتطلب هذه الحركة سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان قوة عضلية مناسبة، وتنتج تلك القوة العضلية عن انقباض العضلات الكبيرة للجسم والطرفين بقدر معين يتناسب مع طبيعة الحركة المطلوبة. وتكون بدرجة محددة تتراوح بين الخفيفة والتي تتطلب جهداً خفيفاً وانقباضاً بسيطاً والدرجة الشديدة التي تتطلب جهداً شديداً وانقباضاً عضلياً كبيراً.

الدفاع عن النفس الدرس الأول

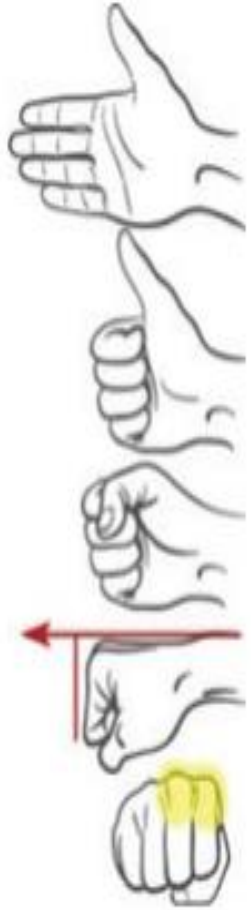
وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)

تُعد أولى الوقفات التي يجب أن يتعلمها الطالب في رياضة الكاراتيه، ومنها تنطلق الوقفات الأخرى، وهي الوقفة التي يتخذها الطالب أثناء أداء التحية، ويتوافر عند تنفيذها الشروط التالية:



- تلاصق القدمين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الركبتين.
- مد الذراعين بجانب الجسم.
- رفع الهامة (الرأس) لأعلى.
- النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل.

غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة



قبضة اليد هي سر قوة الضربة في الكاراتيه، لذلك يجب أن تكون محكمة الغلق حتى تؤدي الضربات بالشكل الصحيح وتمنع وقوع الإصابات، ويراعى عند غلق قبضة اليد ما يلي:

- فتح كف اليد.
- قبض أطراف أصابع اليد الأربعة حتى يتم تغطية الأظافر.
- قبض إصبع الإبهام بشكل مُحكم فوق السبابة والوسطى. كما بالشكل المقابل.

الدفاع عن النفس الدرس الثاني

الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي)



تُعد الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقي التعليمات أو الشرح المهاري من المُعلم، وتنفذ من الثبات عند بداية ونهاية الوحدة الدرس، كما يلي:

- تحريك الرُّجُل اليُسرى للجانب الأيسر، بحيثُ تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين.
- اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي.
- اتجاه الأمشاط للأمام، والكعبان على خط أفقي واحد.
- مد الركبتين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع والجسم عمودي على القدمين.

وقففة الاستعداد (شيزو – تاي)

هي الوقفة التي يتم من خلالها تطبيق فنون اللعبة، وتسمى الوقفة الطبيعية للجسم (شيزن - تاي)، ويطلق عليها أيضاً وقفة (اليوي - داتشي) أو (هيكو - داتشي)، وهي الوقفة التي يتحرك بها الطالب بعد أداء التحية مباشرة، وهي وضع طبيعي يشبه الوقوف المعتاد.

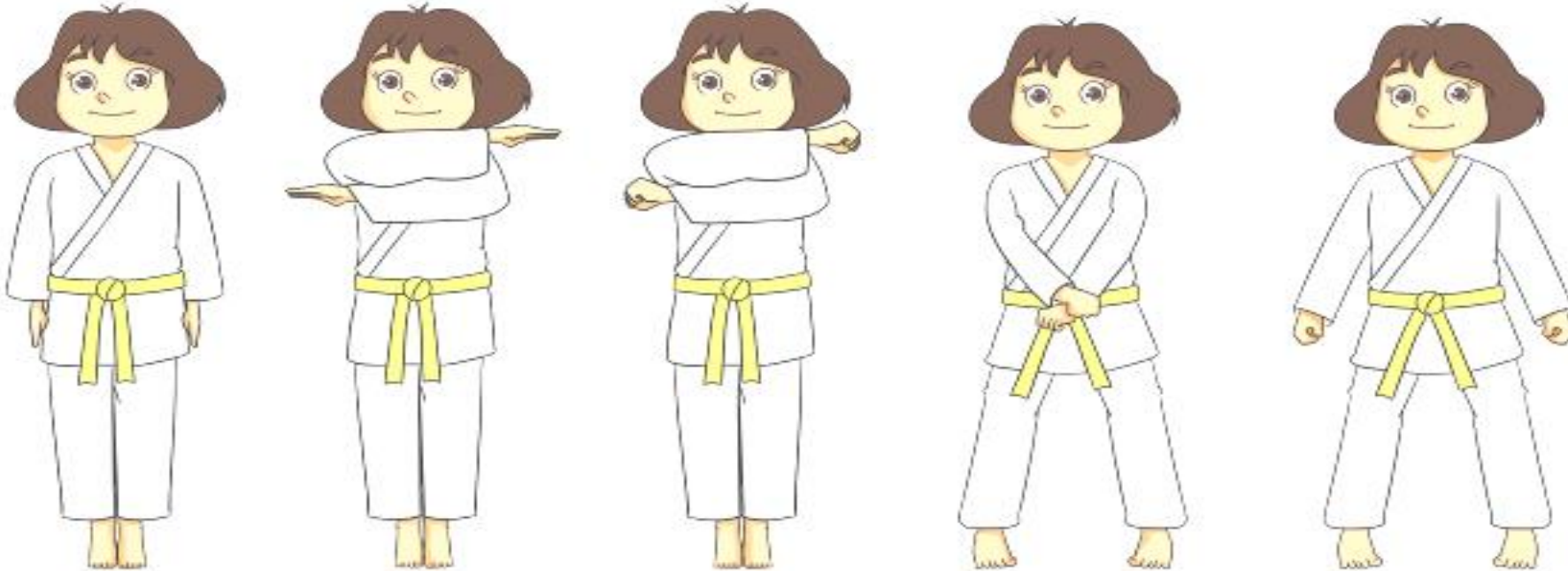


ويراعى عند أداء وقفة الاستعداد الشروط الفنية التالية:

- رفع الذراعين ولفهما حول الجسم عند مستوى الكتفين، مع فتح راحتي اليدين.
- تحريك الرُّجُل اليُسرى إلى الجانب الأيسر.
- المسافة بين القدمين تكون بقدر اتساع الكتفين.
- مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج، بحيثُ تصل أمام الفخذين.
- غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد.

وقفة الاستعداد (شيزو – تاي)

- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع.
- مد الركبتين.
- النظر أمامًا.



الدفاع عن النفس الدرس الثالث

اللكمات الامامية المستقيمة من الثبات



تؤدي المهارة من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، حيث يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام وللأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الذراع الضاربة من الجانب للأمام في اتجاه الرأس بحيث تكون ملامسة للجسم.
- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- النظر للأمام.

• مواجهة صدر الطالب للأمام.

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- يكون مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومنتجهاً للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.

الكلمات الامامية المستقيمة من الثبات

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.

الكلمات الامامية المستقيمة من الثبات

الخبرة الثانية: اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج- جيروجي"

- تؤدي اللكمة من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، حيث يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر، بحيث تكون ملاصقة للجسم.
 - سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.
 - الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
 - النظر للأمام.
 - مواجهة صدر الطالب للأمام.

أهم النقاط التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على الذراع الضاربة ملاصقة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- مرفق الذراع الحرة يكون فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.



الكلمات الامامية المستقيمة من الثبات

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.

مثال للمهارات

مشاهدة الدروس على اليوتيوب
اضغط على الصورة

You Tube

