

دروس مجمعة للطلاب والطالبات

التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف الرابع 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 رقم (١)

الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام



إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته، أما الجلوس الخاطئ فيؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية، التي يمكن تجنبها قبل حدوثها؛ وذلك بالتعود على وضع الجلوس الصحيح باستمرار.

ويتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين: جلوس التربع على الأرض، والجلوس على المقعد.

أ. جلوس التربع على الأرض:

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين، مع رفع الرأس والنظر للأمام، والكتفان منخفضين بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، مع وضع اليدين على الركبتين.

ب. الجلوس على المقعد:

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والفخذين على مقعد الجلوس؛ بحيث تشكل الركبتين زاوية قائمة مع الساقين، مع ارتكاز القدمين على الأرض، ويكون الرأس والنظر متجهاً للأمام، والكتفان تسقطان إلى أسفل بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، وملاصق لظهر مقعد الجلوس، وتوضع اليدين بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب.

مثال لمهارة



YouTube

مثال لمهارة



You Tube

الدرس رقم (٢)

الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام

إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام، وتجنب تعرضه للإصابة والانحراف، والعكس صحيح؛ فاتخاذ أوضاع خاطئة عند حمل الأشياء يؤدي إلى إمكانية حدوث إصابة مباشرة في منطقة الجذع أو الشعور بالآلام أسفل الظهر على المدى البعيد.

ويشمل الوضع الصحيح لرفع الأشياء وحملها: رفع الأشياء من الأرض، وحمل الأشياء في وضع الوقوف.

أ. رفع الأشياء من على الأرض:

يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من منتصفه، وثني الركبتين بالقدر المناسب في مستوى ارتفاع هذا الشيء مع المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه، وبعد القبض على الشيء يتم رفعه بمد مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدريج دون أداء أي حركة فجائية.

ب. حمل الأشياء في وضع الوقوف:

يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء؛ بحيث يكون الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي مع عدم الميل لأي من الجانبين.

مثال لمهارة



You Tube

مثال لمهارة



You Tube

الدرس رقم (٣)

اللياقة القلبية التنفسية

أ. اللياقة القلبية التنفسية :

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها:

تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

ب. اللياقة العضلية الهيكلية :

تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من عناصر: القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتقاس كل منها وفق الآتي:

اللياقة القلبية التنفسية

الوحدة الأولى

• 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.

• قوة عضلات البطن:

هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي.

قياسه:

تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أدائها في دقيقة واحدة.

الدرس رقم (٤)

أ. القدرة العضلية:

هي القوة المميزة بالسرعة وتُعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. وتُعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم 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، ويتم تنميتها من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب، كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

الدرس رقم (٥)

تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

- يقترب الطالب أو الطالبة من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
- تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض.
- تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم مع استمرار مرجحة الرجل.
- أماماً بعد ركل الكرة وبحيث يكون النظر واقعاً على الكرة عند ركلها.

مثال للمهارة



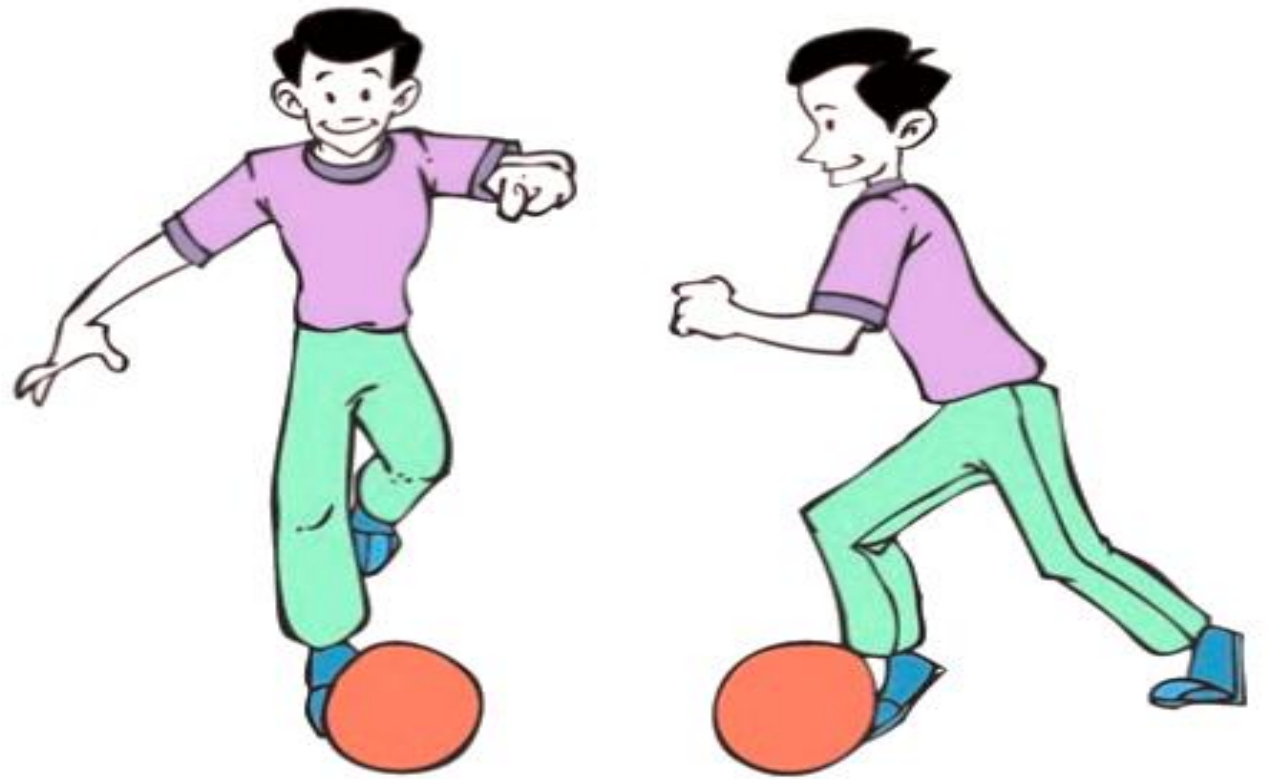
You Tube

الدرس رقم (٦)

الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي

- تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب؛ حتى يتمكن المؤدي من الجري بسرعة وسهولة لقطع المسافة في أقل زمن.
- تتجه القدم الالعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة، وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى والمشط إلى أسفل.
- تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.
- تتحرك الذراعان كما في الجري العادي، ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس رقم (٧)

كتم الكرة بأسفل القدم

■ يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة ويتم ثني ركبة الرجل قليلاً.

■ ثني ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة؛ بحيث تشير مقدمة القدم إلى أعلى، وأن تكون هناك زاوية حادة بين أسفل

القدم والأرض مع السماح بمسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض.

■ بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر بالكامل تحت الرجل.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس رقم (٨)

تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي

- يقترب الطالب أو الطالبة من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
- يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم على الأرض.
- تقابل الكرة مع الجزء الداخلي الأمامي من القدم وتستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة ويكون النظر منصباً على الكرة عند ركلها.

مثال

مثال للمهارة



YouTube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الدرس رقم (٩)

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

مدة المباراة:

- أ- الزمن الأصلي:
- مدة المباراة (تسعون دقيقة) مقسمة على شوطين متساويين، مدة كل منهما (٤٥ دقيقة).
- ب- فترات الراحة:
- للاعبين الحق في فترة راحة بين الشوطين لا تزيد عن (خمس عشرة دقيقة).
- ج- الوقت الضائع:
- يقدر حكم المباراة زمن التعويض عن أي وقت ضائع خلال أي شوط من شوطي المباراة جرّاء ما يلي:
- التبديلات.
- إصابة اللاعبين.
- نقل المصابين من الملعب للعلاج.
- إضاعة الوقت
- أية أسباب أخرى (مادة ٧).

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

الكرة في اللعب وخارج اللعب :

أ- الكرة خارج اللعب :

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما :

-تجتاز بكامل محيطها خط المرمى أو خط التماس في الأرض أو في الهواء .

-عندما يوقف الحكم اللعب .

ب- الكرة في اللعب :

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية :

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل الملعب .

- إذا ارتدت من الحكم أو المساعد عندما يكونا داخل الملعب (مادة ٩) .

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

طريقة تسجيل الهدف:

أ- احتساب الهدف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خطَّ المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعب قبل ذلك.

ب- الفريق الفائز:

الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز (مادة ١٠).

عدد اللاعبين:

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما بما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم حارس المرمى. لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين (مادة ٣).

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

الأخطاء وسوء السلوك :

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي :
 إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهوراً أو إفراطاً في استعمال القوة :

- ركل أو محاولة ركل أحد أعضاء الفريق الآخر.
- عرقلة أو محاولة عرقلة أحد أعضاء الفريق الآخر.
- إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء التالية :
- مسك المنافس .
- لمس الكرة متعمداً باستثناء حارس المرمى داخل منطقة الجزاء (مادة ١٢) .

الدرس رقم (١٠)

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 العنق، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.



شكل (٣) جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة



شكل (٢) جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الفخذين والظهر

الدرس رقم (١١)

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملٌ مهمٌ 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 متراً.

الدرس رقم (١٢)

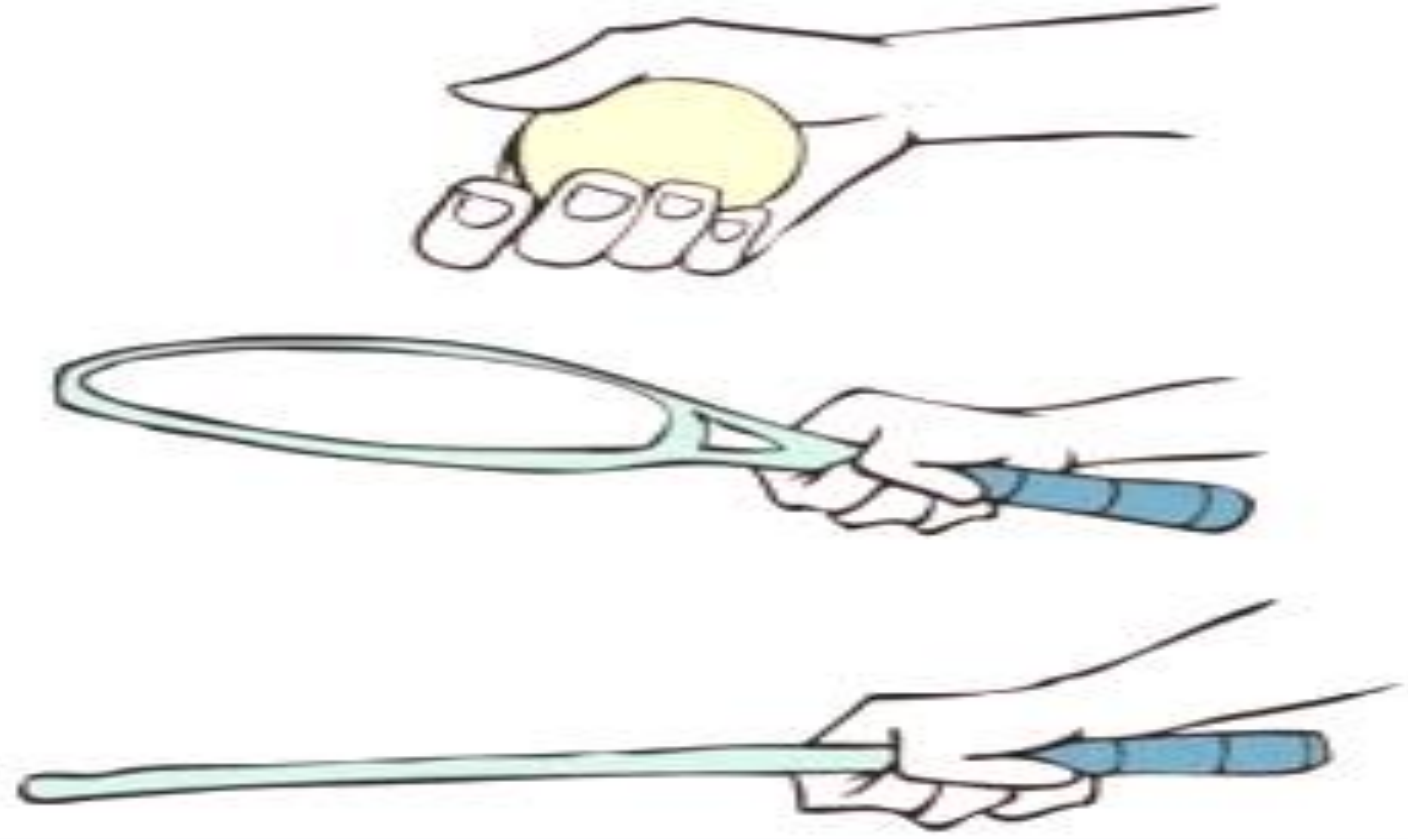
مسك المضرب – المسكة الأمامية

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- حرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- 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



الدرس رقم (١٣)

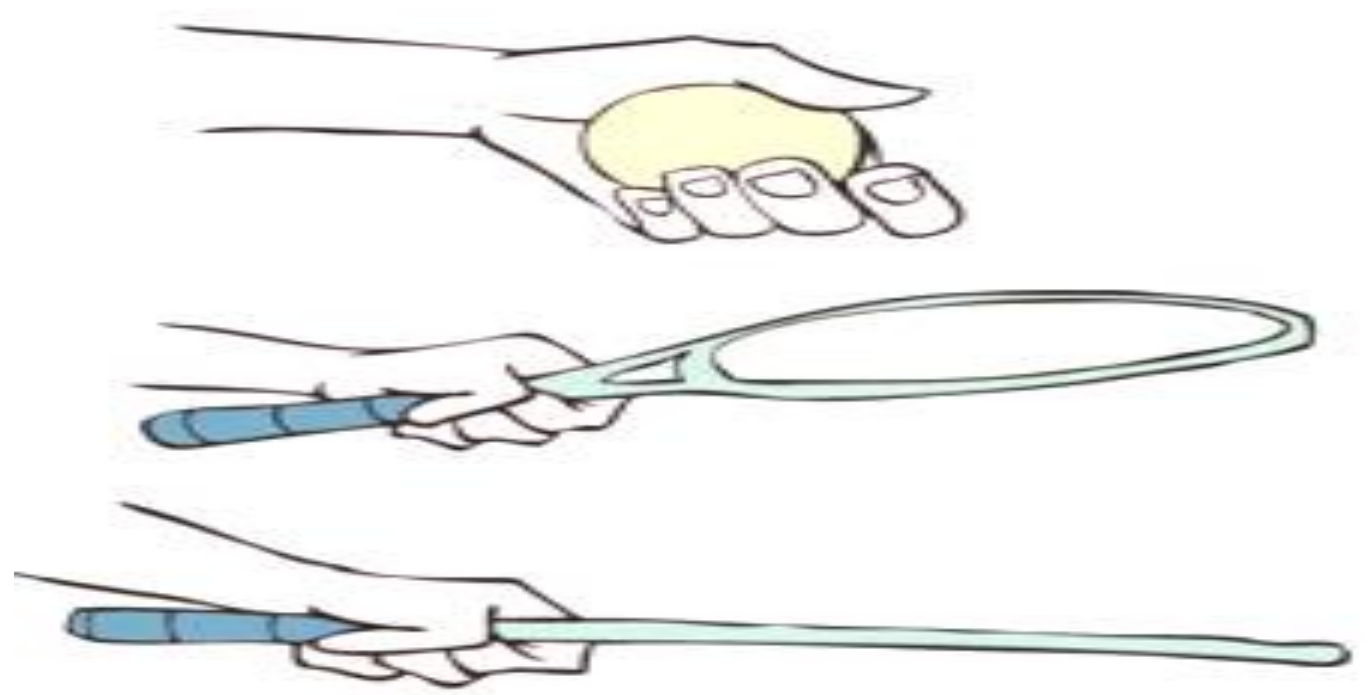
مسك المضرب – المسكة الخلفية

تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق).
- تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفروداً على الجهة الأخرى.
- ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.
- وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.

مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الدرس رقم (١٤)

وقفة الاستعداد

- الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى.
- النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس لأعلى.

مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

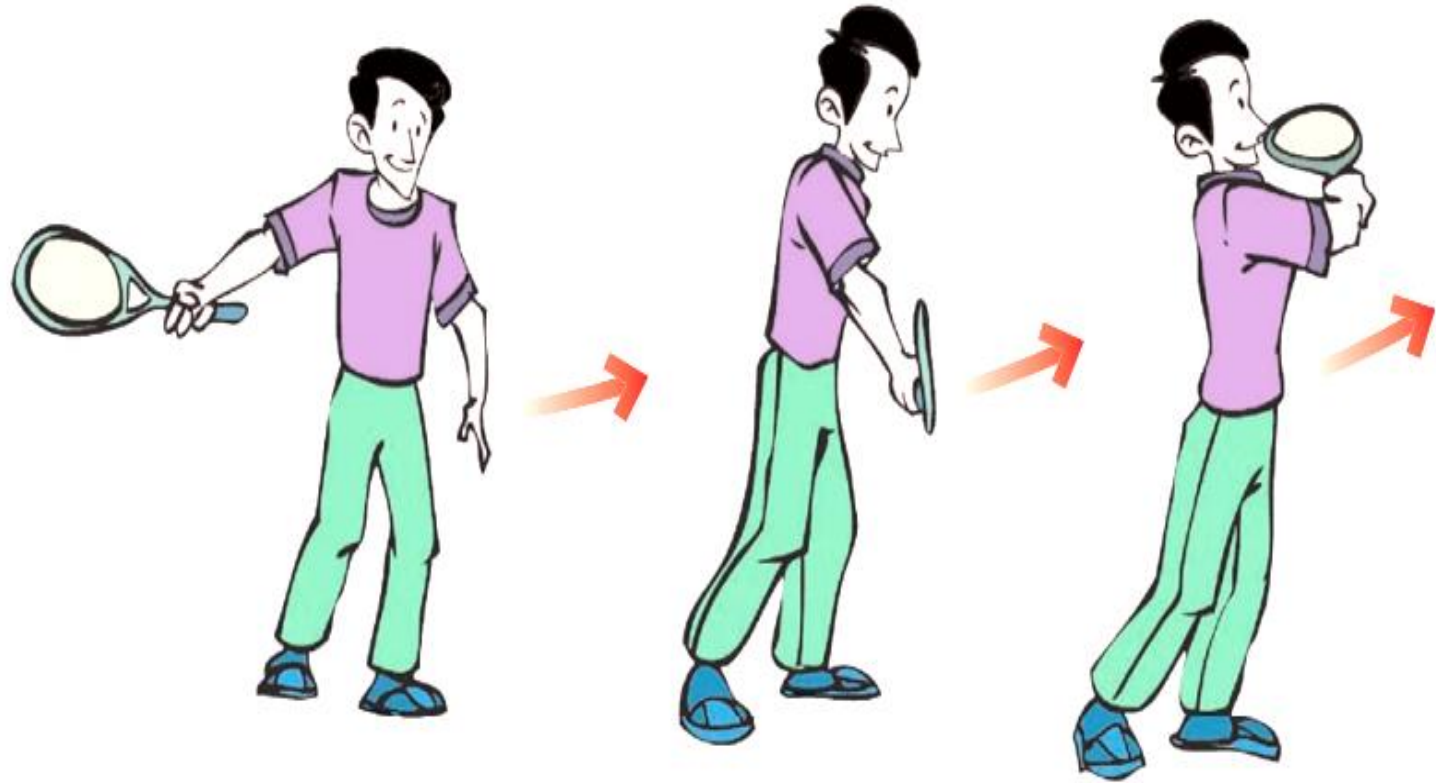


الدرس رقم (١٥)

الضربة الأمامية في التنس

- وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول 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 للمهارة



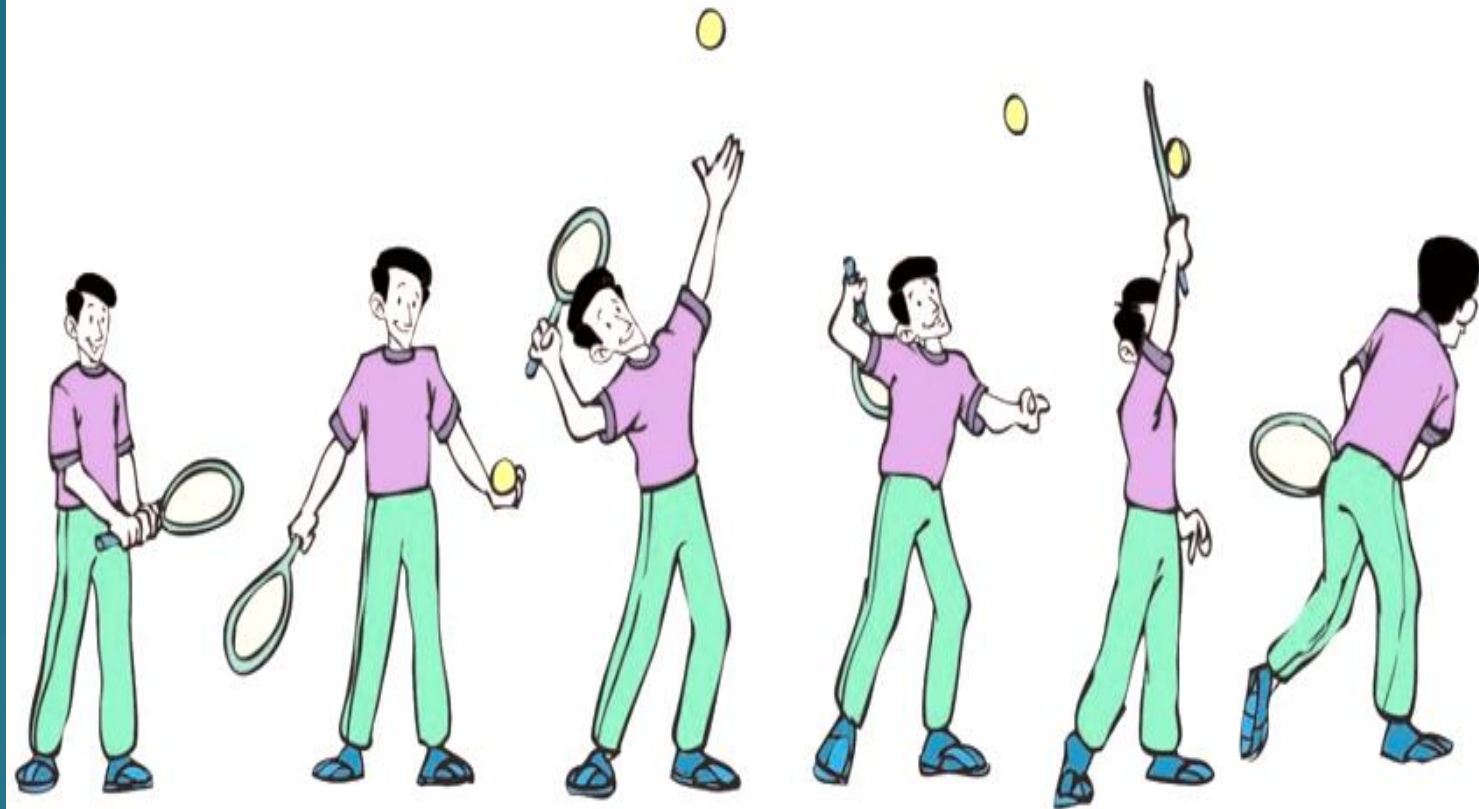
You Tube

الدرس رقم (١٦)

الإرسال بوجه المضرب في التنس

- مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
- اتجاه المضرب عمودياً على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.
- تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- استدارة المضرب إلى الخلف، ثم لأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى أعلى لرميها.
- تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.
- رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم.
- نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.

مثال للمهارة



YouTube

الدرس رقم (١٧)

صد الكرة في التنس

- مسك المضرب مع سنده باليد الأخرى لصد الكرة القادمة من المنافس.
- صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب.
- صد الكرة بظهر المضرب تكون الحاملة للكرة هي الأقرب للملعب.
- تتحرك القدمان مع حركة الذراع الضاربة للكرة مع الوقوف بزاوية مائلة.
- المتابعة من اليد الضاربة بعد صد الكرة.
- التحرك للمكان المتوقع سقوط الكرة فيه.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس رقم (١٨)

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي، أي لاعب ضد لاعب، أو زوجياً، أي لاعبان ضد لاعبين، وتقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة، وكل مجموعة تتكون من ستة أشواط.

وفيما يلي بعض مواد قانون التنس الأرضي:

النتيجة أثناء الشوط (المادة ٥):

أ / الشوط العادي:

يتكون كل شوط من عدد من النقاط، وتحتسب نقاط الشوط الذي يتم إعلانها بدءاً بما حصل عليه

اللاعب المرسل، كما يلي:

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

لاشيء، والنقطة الأولى تسمى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، والرابعة شوط.

أما إذا حصل كلا اللاعبين في المباراة الفردية، أو الفريقان في المباراة الزوجية على الثلاث نقاط الأولى من الشوط، فإن النتيجة تصبح (تعادل). إذا فاز اللاعب أو الفريق بالنقطة التالية بعد هذا التعادل تصبح النتيجة (أفضلية) ما بعد التعادل لهذا اللاعب أو الفريق، أما إذا كسب نفس اللاعب أو الفريق النقطة التالية بعد ذلك فإنه يفوز بالشوط، أما إذا كسب اللاعب الآخر هذه النقطة فإن النتيجة تصبح (تعادل) مرة أخرى. ويحتاج اللاعب أو الفريق إلى الفوز بنقطتين متتاليتين مباشرة بعد التعادل لكي يفوز بالشوط.

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

ب / الشوط الفاصل أو كسر التعادل :

ويطبق عند وصول النتيجة (٦ / ٦) في المجموعة، وأثناء تطبيق الشوط الفاصل، فإن النقاط تختلف عن الشوط العادي وتحتسب وفق التالي :

١ / صفر - ١ / ١ - ٢ / ٢ - ١ / ٢ - ١ / ٢ - ٢ / ٣ - ٢ / ٣ - ٣ / ٣ وهكذا.

واللاعب أو الفريق الذي يفوز بسبع نقاط أولاً بفارق نقطتين، فإنه يفوز بالشوط والمجموعة. وقد يمتد الشوط الفاصل لنقاط أخرى بعد تكرار التعادل، حتى يتحقق هذا الفارق.

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

متى تعتبر الكرة في اللعب (المادة ١١)؟

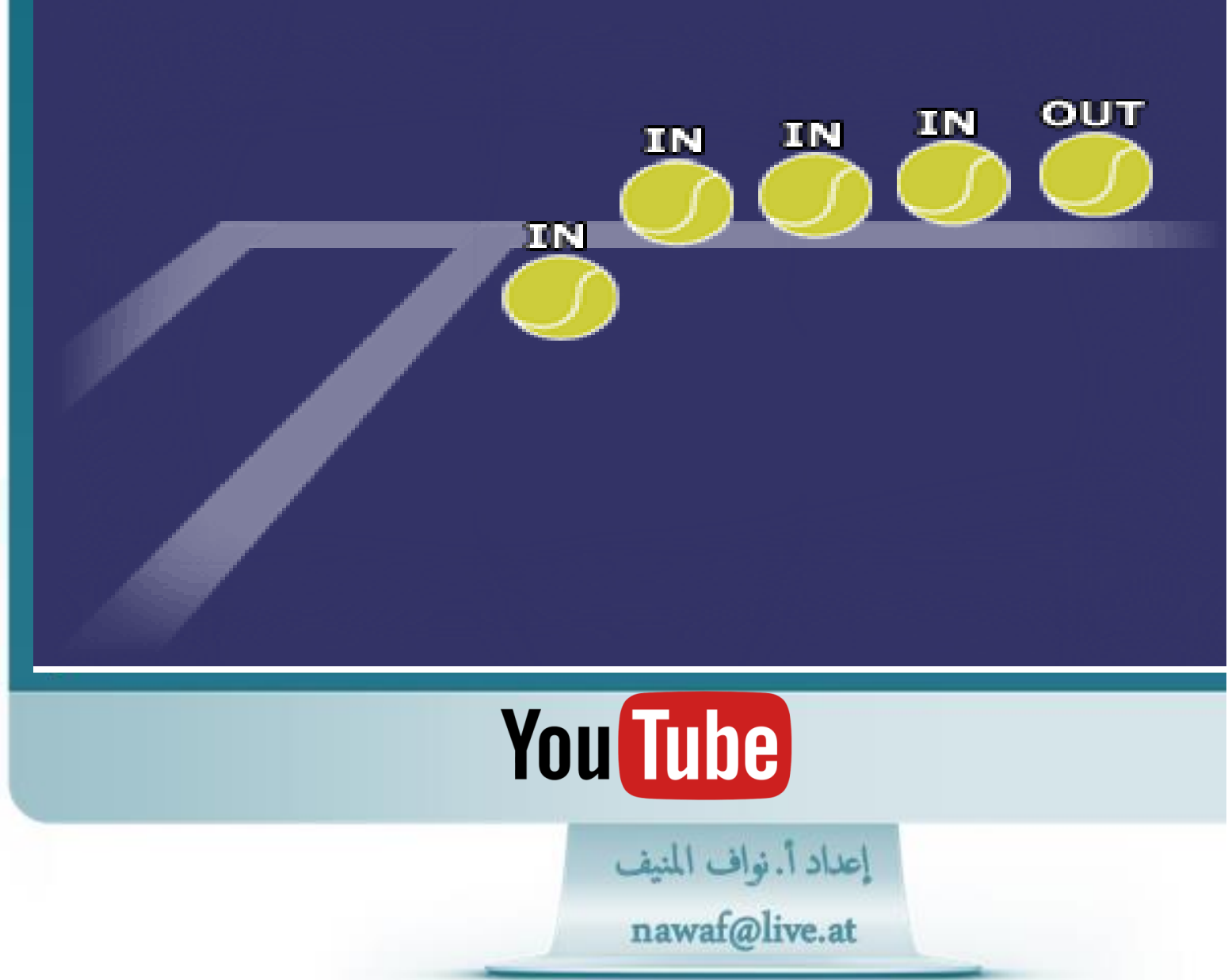
تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين، إلا إذا كان هناك خطأ إرسال أو إعادة للنقطة لسبب ما.

لمس الكرة أحد خطوط الملعب (المادة ١٢):

تعتبر الكرة التي تلمس خطوط الملعب أنها لمست أرض الملعب الآخر الذي يحدده الخط.

مثال

مثال للمهارة



أداء الإرسال (المادة ١٧):

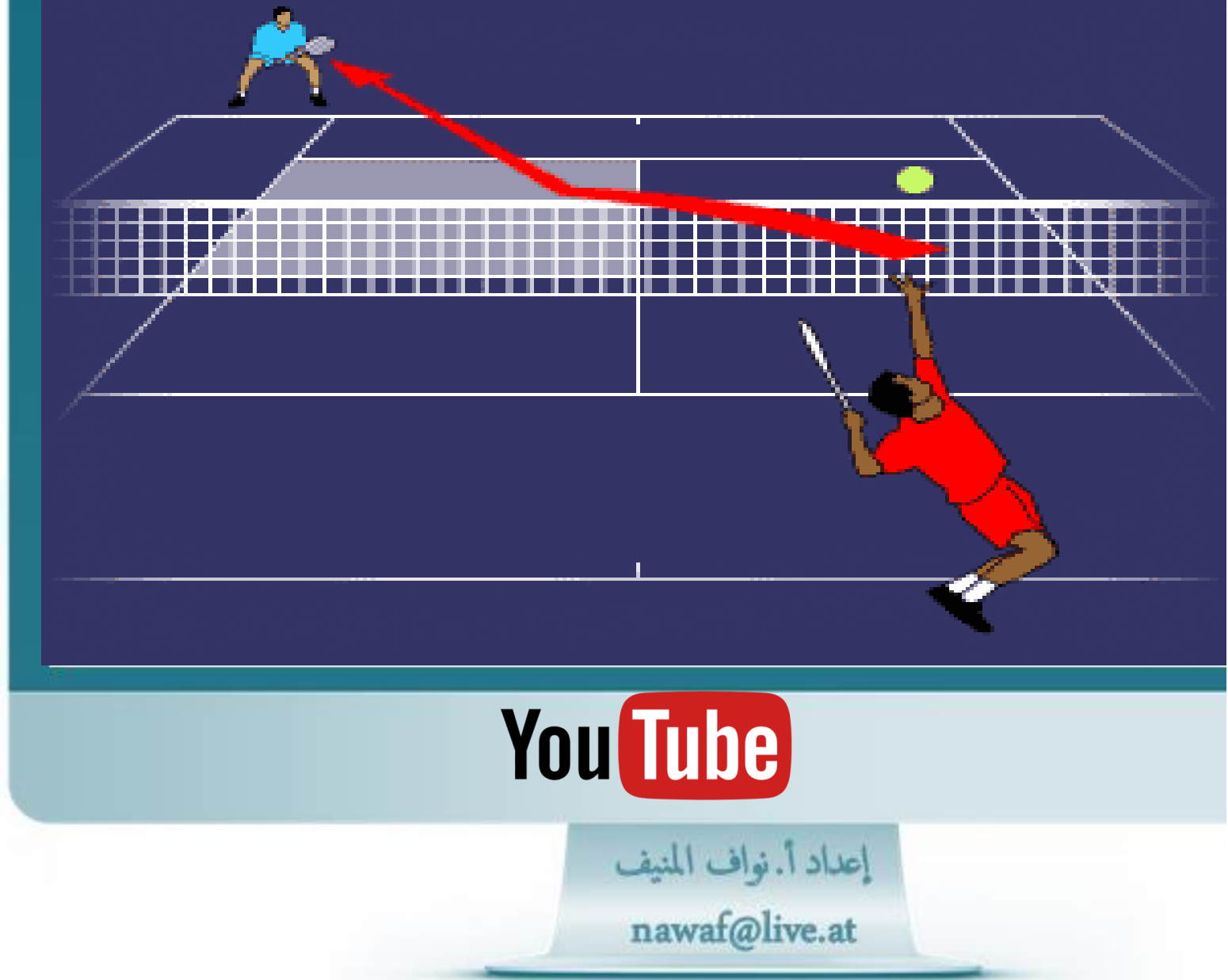
أثناء الشوط العادي وعند الإرسال، يجب أن يقف المرسل خلف كل من الجهة اليمنى واليسرى للملعب بالتبادل، بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية كل شوط.

وأثناء تطبيق الشوط الفاصل يؤدي الإرسال من خلف الجهة اليمنى واليسرى بالتبادل بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية الشوط الفاصل (عند انتقال الإرسال من اللاعب إلى الآخر بعد عدد فردي من النقاط، ويقوم اللاعب الآخر بالإرسال من الجهة اليسرى).

يجب أن تمر الكرة المرسلة من فوق الشبكة دون لمسها، وأن تلمس بعد ذلك أرض الملعب الآخر، في حدود منطقة الإرسال المقابلة قطرياً للمرسل، قبل أن يردها اللاعب المستقبل.

مثال

مثال للمهارة



القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

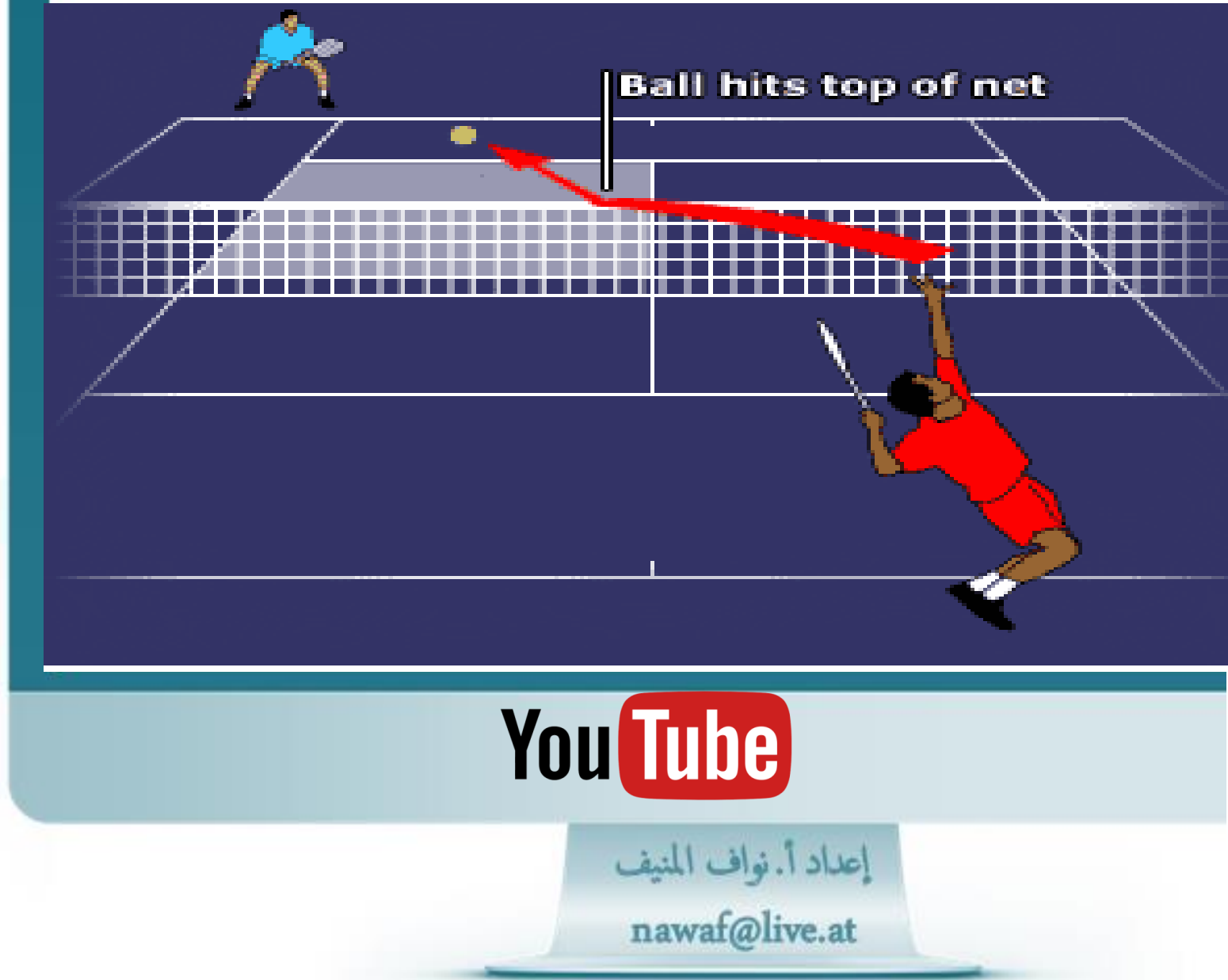
خطأ الإرسال (المادة ١٩):

يعتبر الإرسال خطأ إذا:

- ١- ارتكب أي مخالفة للمادة (١٧).
- ٢- أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال.
- ٣- لمست الكرة إحدى التركيبات الثابتة أو عصيان مباراة الفردي أو قائم الشبكة، قبل أن تلمس أرض الملعب الآخر داخل منطقة الإرسال.

مثال

مثال للمهارة

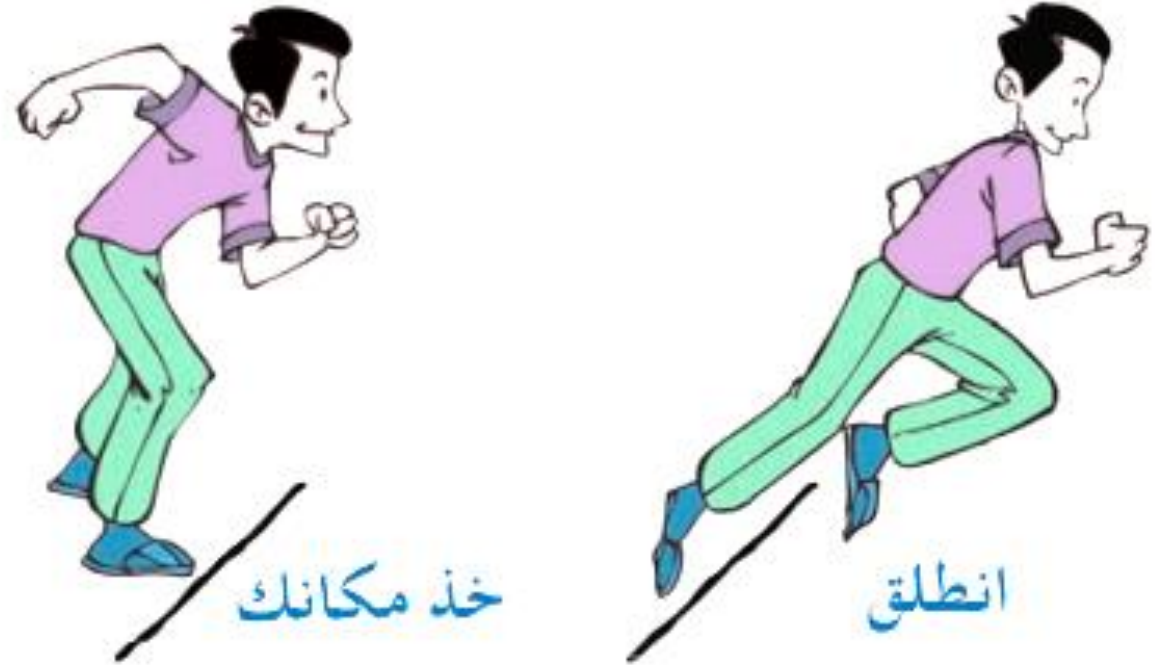


الدرس رقم (١٩)

البدء العالي في ألعاب القوى

- يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً وارتخاء الذراعين.
- يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفاً.
- كما يمكن وضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع والتحفز.
- يمكن أن يتم البدء بالانثناء العميق للركبتين لدرجة تصل إلى اقتراب اليد المقابلة للرجل الأمامية إلى الأرض دون ملامستها.
- يسبق أخذ وضع البدء الانتظار خلف خط البدء، ثم التحرك لأخذ المكان، ثم الانطلاق.
- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى الأمام؛ بحيث ينتقل مركز ثقله على القدم الأمامية وتصبح القدم الخلفية ارتكازاً للجسم، وتقوم بدفعه أماماً.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس رقم (٢٠)

الجري الصحيح في ألعاب القوى

يتم الجري بعمل خطوات متتابعة يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء (مرحلة الطيران) ولا بد أن يتوفر فيه الانسيابية والاتزان. يتكون الجري من حلقات متصلة من الارتكاز والطيران والتي تتصف بما يلي:

أ. الارتكاز:

- يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم.
- الجزء الأول: يسمّى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصبح مركز ثقل الجسم في وضع عمودي.
- الجزء الثاني: ويسمى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض.

الجري الصحيح في ألعاب القوى

ب. الطيران؛

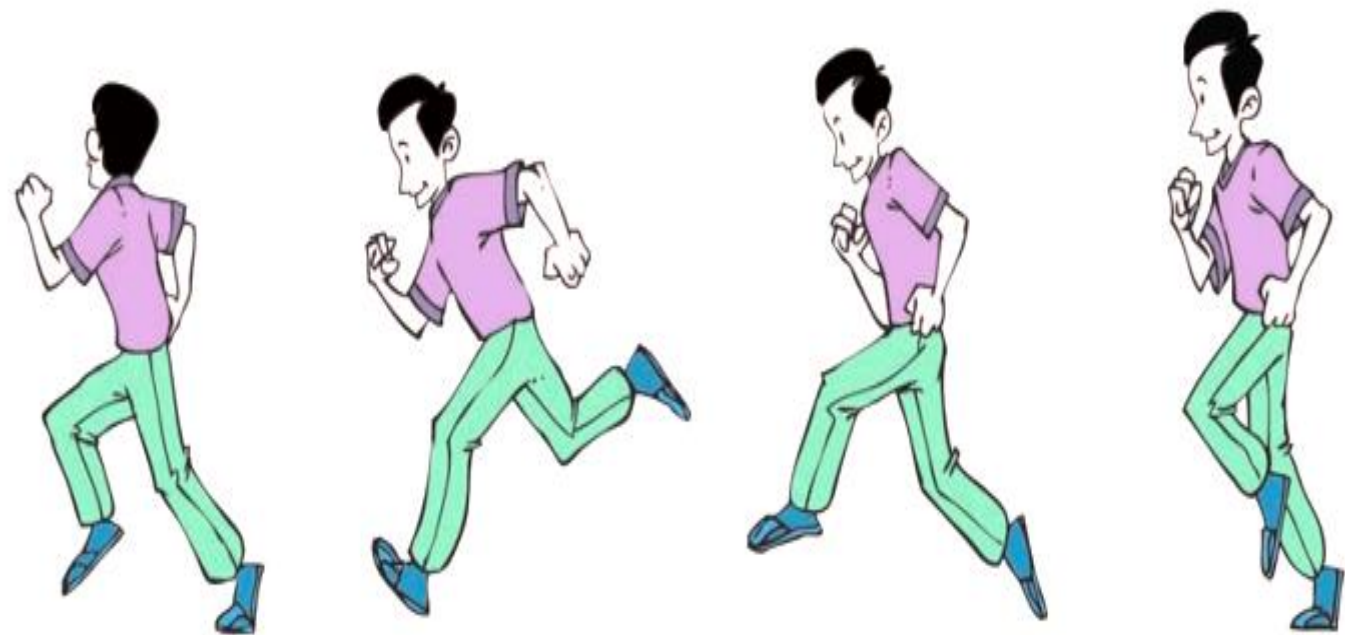
■ الجسم في الهواء وواقعاً تحت تأثير الجاذبية الأرضية.

■ الحركة التي تحدث خلالها من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع، هبوط الرجل الأمامية على الأرض ناتجة من ارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة.

ج. حركة الذراعين والرجلين؛

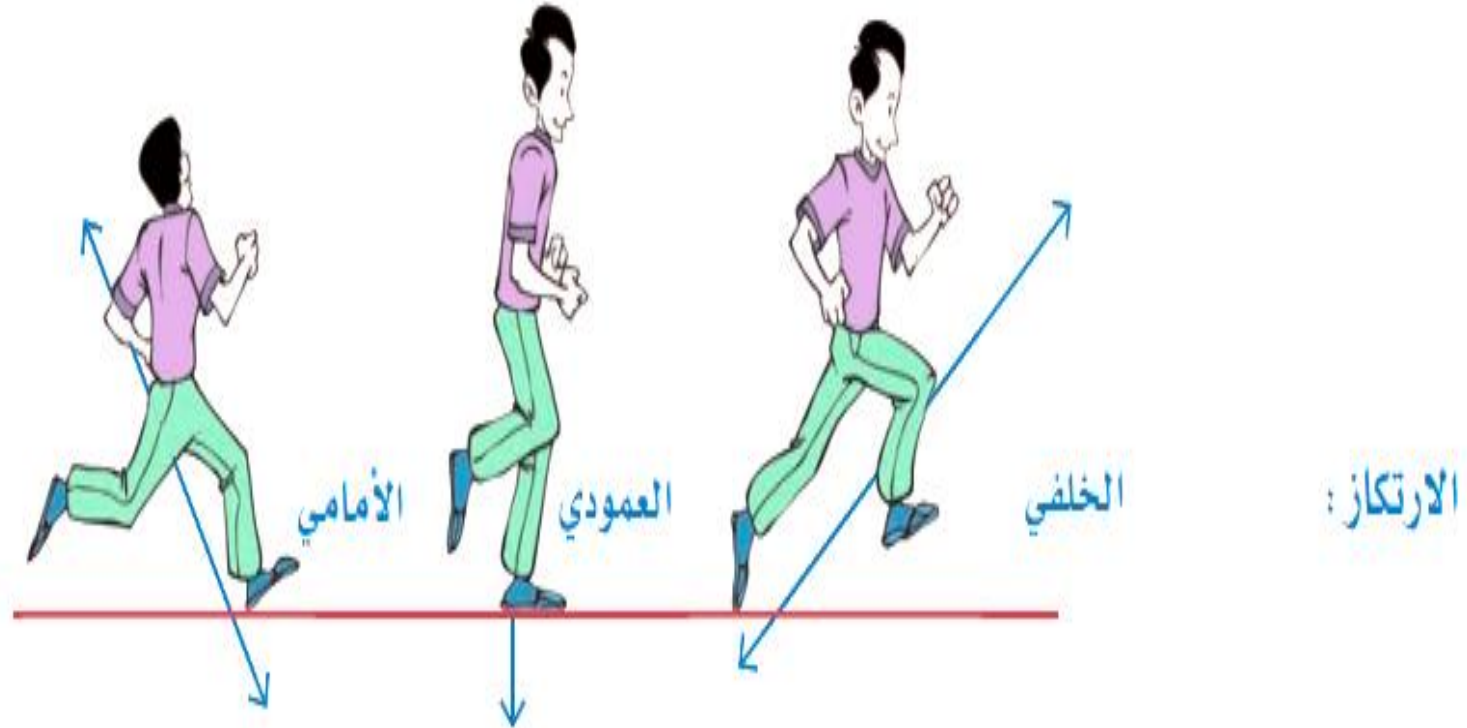
حركة الذراعين خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين، مثل الارتخاء الذي يعقب الانقباض أثناء لحظة الارتكاز.

مثال للمهارة



You Tube

مثال للمهارة



You Tube

مثال للمهارة



حركة الذراعين التبادلية أثناء الجري



تحليل طريقة الجري

YouTube

الدرس رقم (٢١)

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل هي:

أ. الاقتراب:

ويتم على مرحلتين:

- تزايد السرعة.
- الاستعداد للارتقاء والطيران وفقاً لمتطلبات الحركة.
- ويعتمد في أدائه على ما يلي:
- ضبط عدد الخطوات في مسافة الجري.
- ضبط طول الخطوة بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايدة تدريجياً.

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

ب. الارتقاء:

يتم من خلال الخطوات الأخيرة من مرحلة الاقتراب ويشتمل على:

■ الإعداد للارتقاء، ويقدر عددها بست خطوات قبل لحظة الارتكاز للوثب.

■ خطوات التحفز للارتقاء، وهي الخطوات الثلاث الأخيرة من الاقتراب، وتؤدي بسرعة عالية مع قصر في طولها.

■ الارتكاز على رجل الارتقاء.

■ مرجحة الرجل الحرة للأمام.

■ مرجحة الذراعين في حركة تبادلية مع الرجلين.

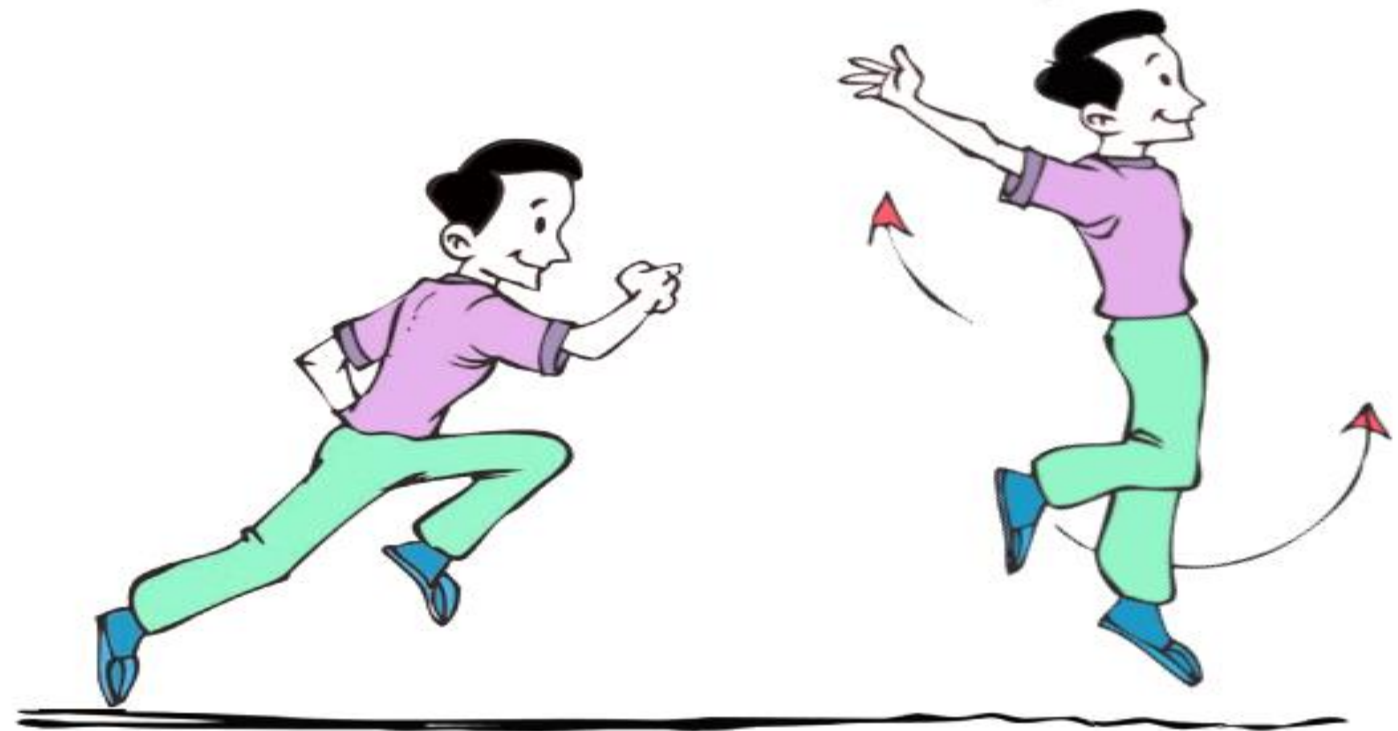
ج. الطيران:

وهو نتيجة طبيعية لمرحلتي الاقتراب والارتقاء ويتكون من:

■ الصعود: فيه تتحرك ركبة الرجل الحرة إلى الأمام ولأعلى مع الذراع المقابلة.

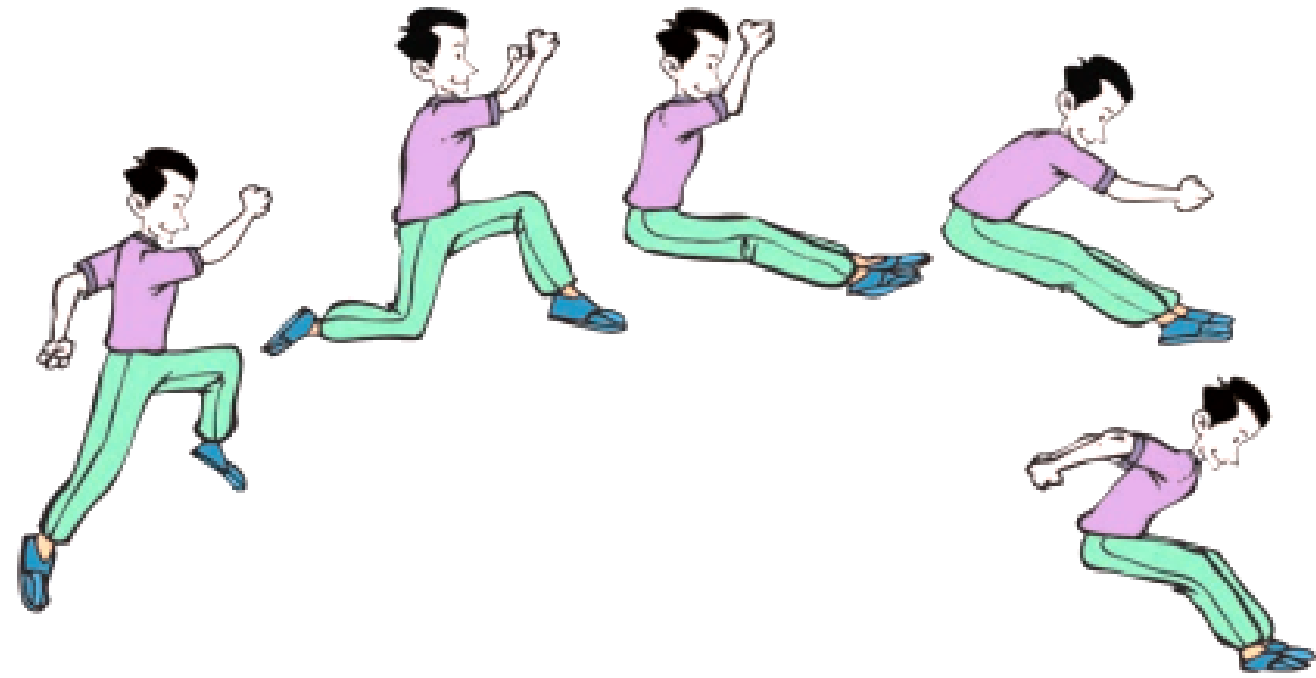
■ الهبوط: فيه تتقارب الرجلان وتنضم معاً للأمام مع مد الركبتين قدر الإمكان.

مثال للمهارة



You Tube

مثال للمهارة



You Tube

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

د. الهبوط:

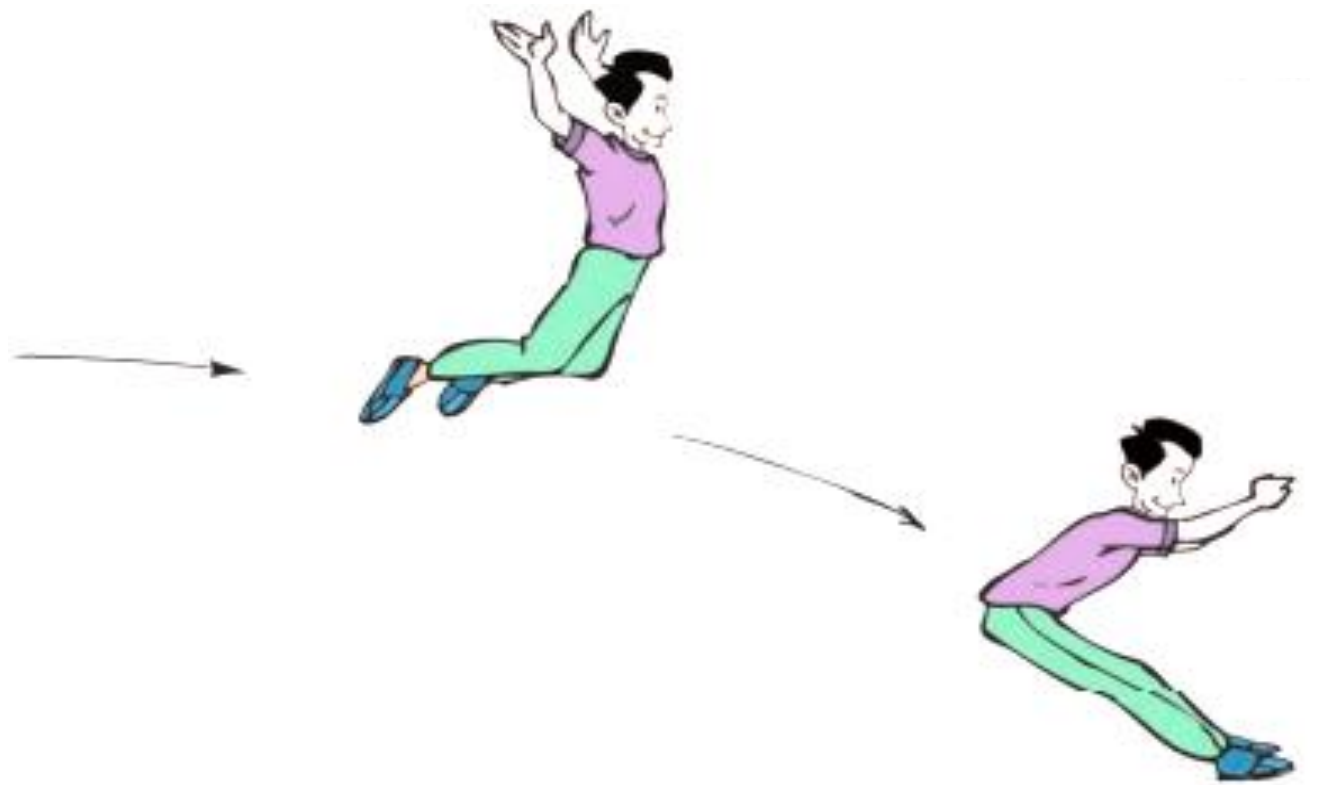
وهو آخر مرحلة بعد مرحلة الطيران ومن أهم خواصه:

■ مد الركبتين بارتخاء قبل الهبوط أماماً مع مصاحبة مرجحة الذراعين لأسفل.

■ الهبوط على الكعبين حتى يندفع الحوض للأمام مع مرجحة الذراعين إلى الأمام ولأعلى؛ للوصول إلى الوقوف

والخروج من الحفرة.

مثال للمهارة



You Tube

الدرس رقم (٢٢)

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى

- ١ تحديد بداية السباق بخط أبيض عرضة ٥ سم (قاعدة ١٦٢ - بند ١).
- ٢ تبدأ جميع السباقات بإشارة البدء من الأمر بالبدء أو أي جهاز بداية معتمد بعد التأكد من أن المتسابقين آخذين أوضاع البداية السليمة (قاعدة ١٦٢ - بند ٢).
- ٣ في السباقات التي تزيد مسافاتهما عن (٤٠٠ م) يبدأ المتسابق السباق من خلف خط البداية ويجب ألا تلمس الأرض باليدين « بدء عالي » (قاعدة ١٦٢ - بند ٣).
- ٤ عند بداية السباق ينادي الأمر بالبدء « خذ مكانك » وعندما يأخذ جميع المتسابقين وضع البدء تعطى إشارة البدء (قاعدة ١٦٢ - بند ٣).

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى

- ٥ إذا رأى الأمر بالبدء لأي سبب من الأسباب أنه غير مقتنع بأن الجميع ليسوا في الوضع الصحيح للبدء عليه أن يأمرهم بالرجوع إلى أماكنهم وعلى مساعديه وضعهم على خط البداية مرة أخرى (قاعدة ١٦٢ - بند ٤).
- ٦ عند الأمر « خذ مكانك » على جميع المتسابقين في الحال ودون أي تأخير اتخاذ وضع الاستعداد الكامل (قاعدة ١٦٢ - بند ٥).
- ٧ إذا بدرت من المتسابق أية حركة بعد أن يأخذ الوضع النهائي الكامل بعد إعطاء إشارة البدء فإنها تعتبر بداية خاطئة (قاعدة ١٦٢ - بند ٦).

ثانياً: الجري

- ١ في جميع سباقات العدو من (١٠٠ م وحتى ٤٠٠ م) يخصص لكل متسابق حارة مستقلة لا يقل عرضها عن (١,٢٢ م) ولا تزيد عن (١,٢٥ م) محددة بخطوط عرضها (٥ سم) ولجميع الحارات الأخرى نفس العرض (قاعدة ١٦١ - بند ٣).
- ٢ يدخل الخط الأيمن فقط لكل حارة ضمن قياس عرضها (قاعدة ١٦١ - بند ٣).
- ٣ في جميع السباقات التي تُجرى في حارات، يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من البداية إلى النهاية (قاعدة ١٤١ - بند ٢).

ثالثاً : الوثب الطويل

١ يتم قياس الوثبة من أقرب أثر يتركه أي جزء من أجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط إلى لوحة الارتقاء أو امتدادها ، ويكون القياس عمودي على لوحة الارتقاء أو امتدادها (قاعدة ١٧٣ - بند ٦) .

٢ يحتسب للمتسابق أفضل وثبة من بين جميع وثباته (قاعدة ١٧٣ - بند ٧) .

٣ لا تحتسب الوثبة فاشلة إذا ارتقى المتسابق قبل لوحة الارتقاء (قاعدة ١٧٣ - بند ٥) .

• بعض من حالات احتساب المحاولة الفاشلة :

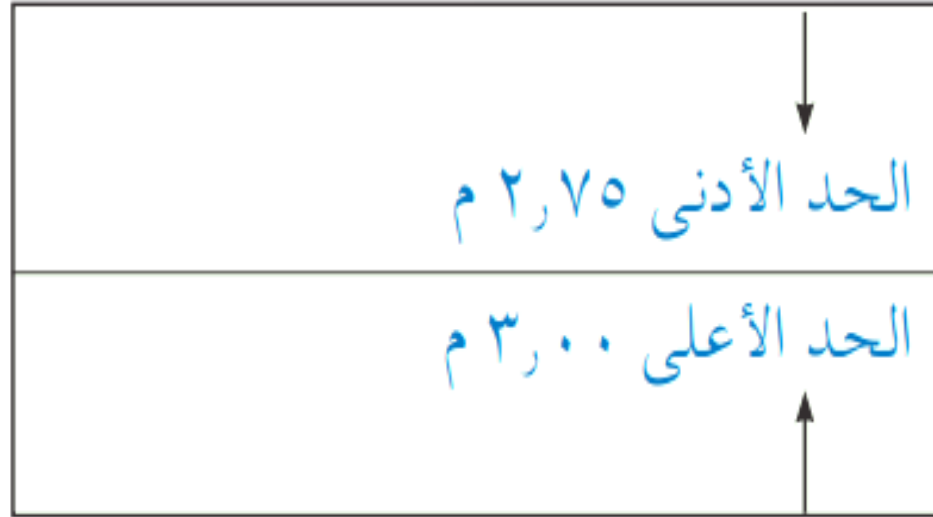
٤ يفشل المتسابق إذا : (قاعدة ١٧٣ - بند ٥) .

أ / لمس الأرض بعد لوحة الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء في حالة الجري دون وثب أو في حالة الوثب نفسه .

ب / ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي لوحة الارتقاء، أو من بعد، أو قبل امتداد لوحة الارتقاء .

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى

طريق الاقتراب



منطقة هبوط الوثب الطويل

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.

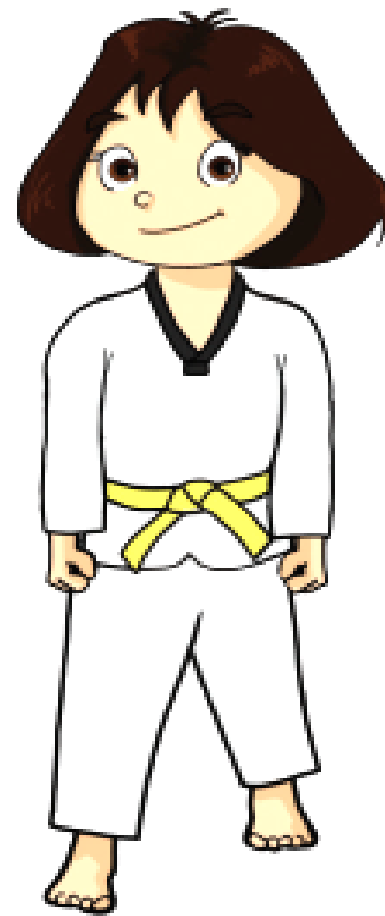
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.

- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.

- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



وقفه الممشي (آج - سوجي)



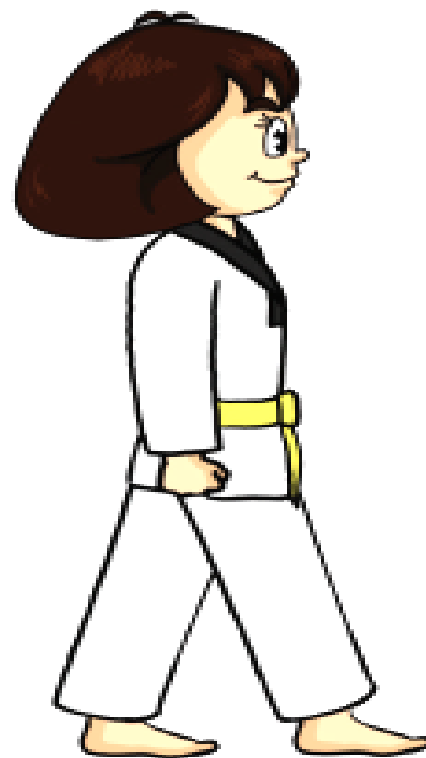
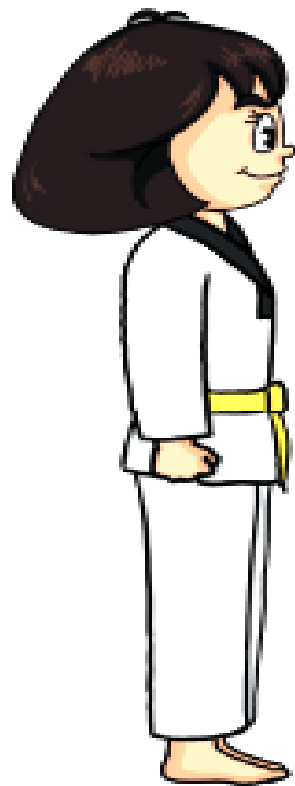
وقفة المشي (أب - سوجي)

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)

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيف

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.

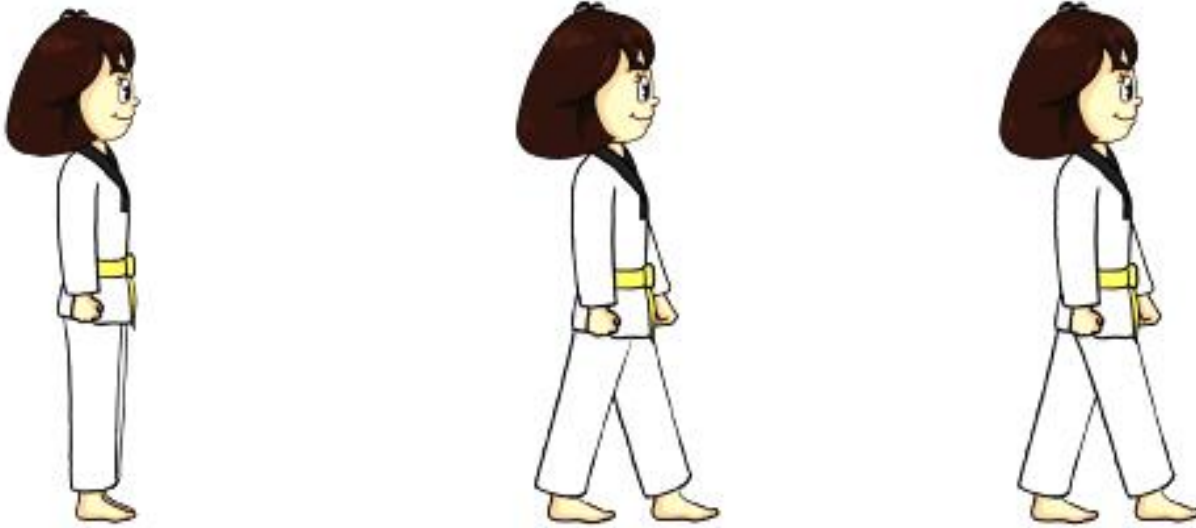
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

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.

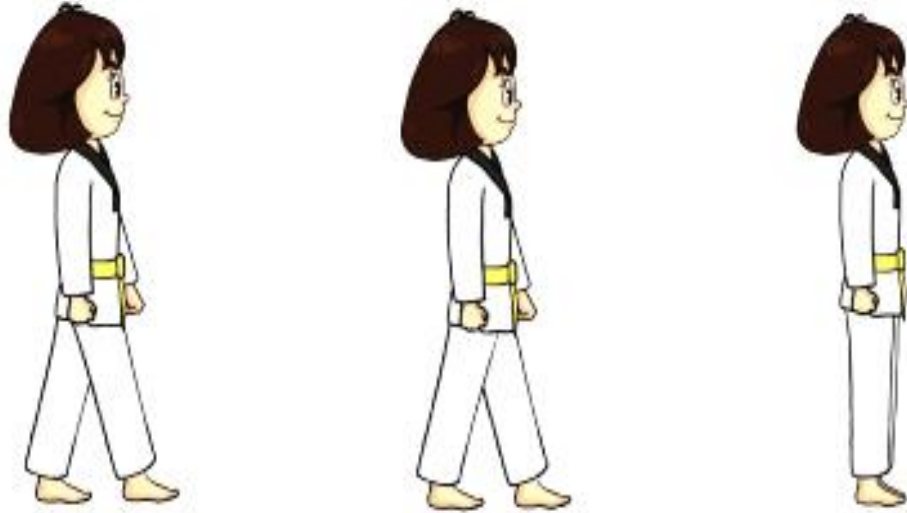


وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

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).

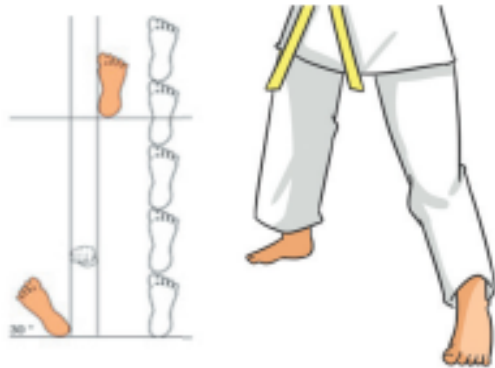
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.

- 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)

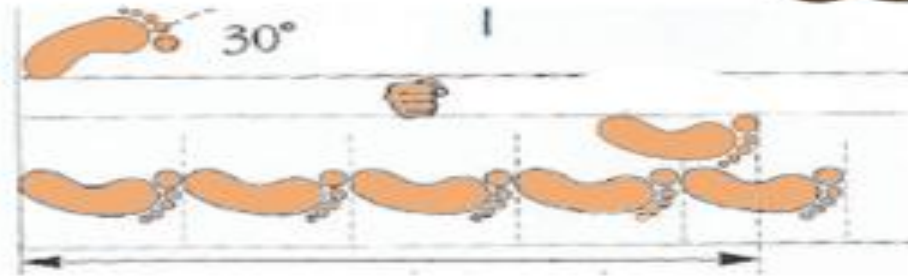
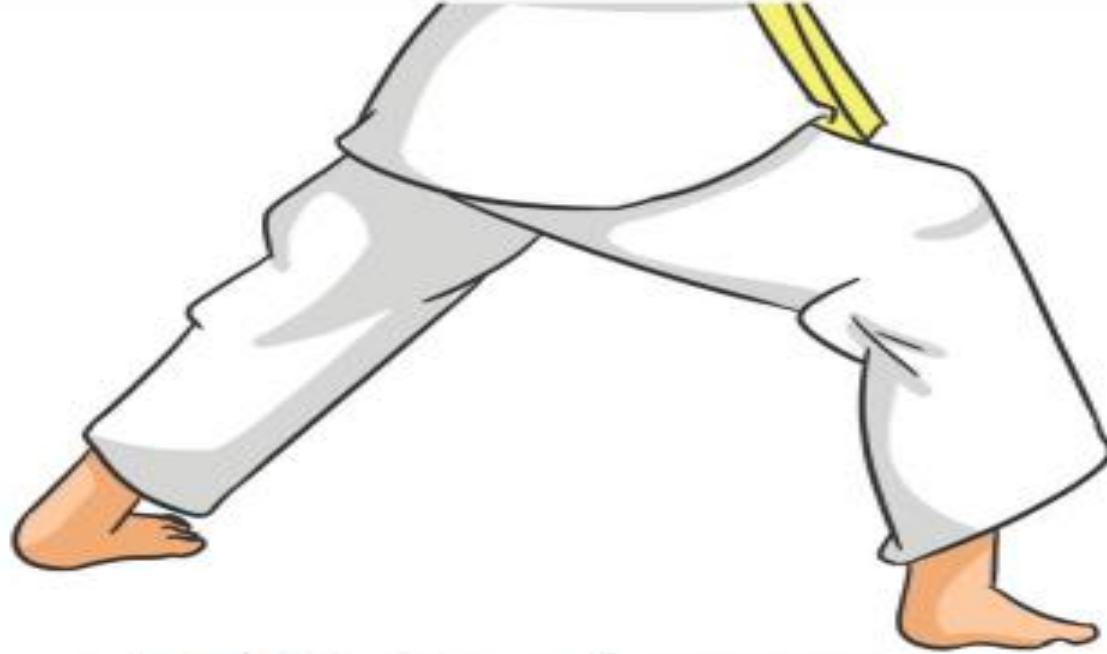
٢- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

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.

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)



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

وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي)

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

تؤدي وقفه 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.

وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)



وقفة 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 - كوبي)

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

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في أداء وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) 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 - كوبي) 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 (جوني - 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

اللكمات 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:

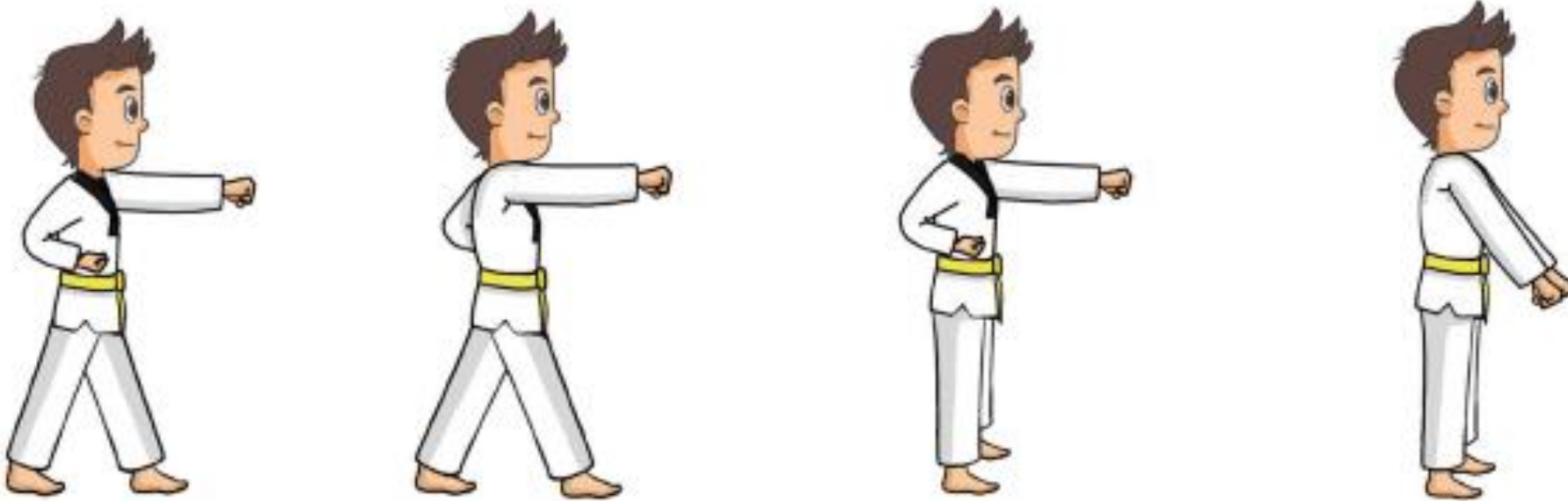
-الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

- 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

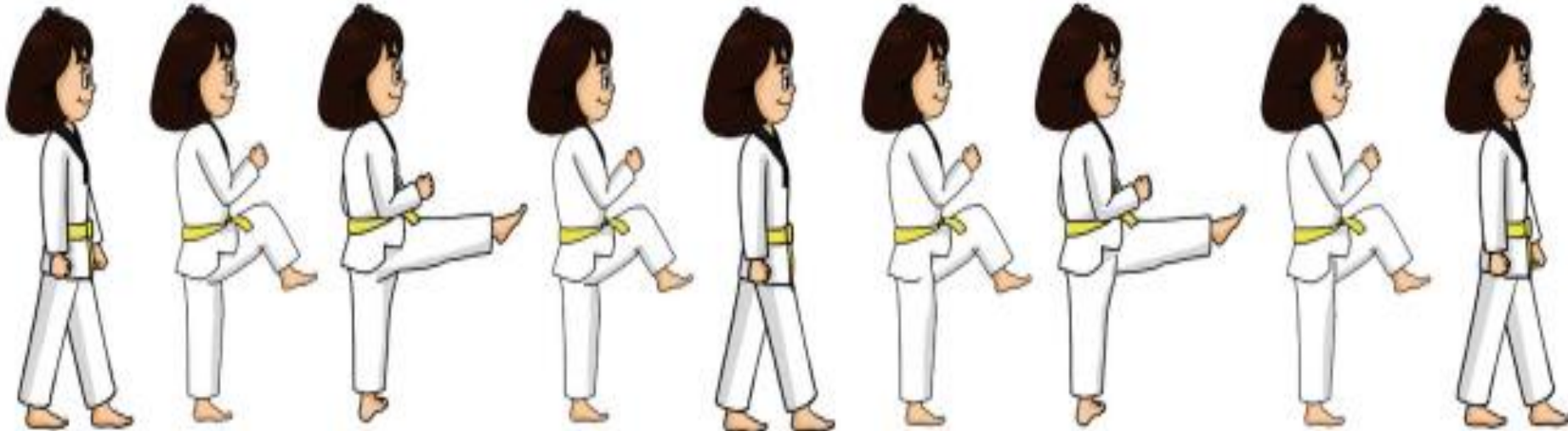
الدرس الرابع

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 (جوني - 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 ركلة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية 30° .
- 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 المشي (أب - سوجي).
- رفع ركلة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية 30° .
- 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 المشي (أب - سوجي)

المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)

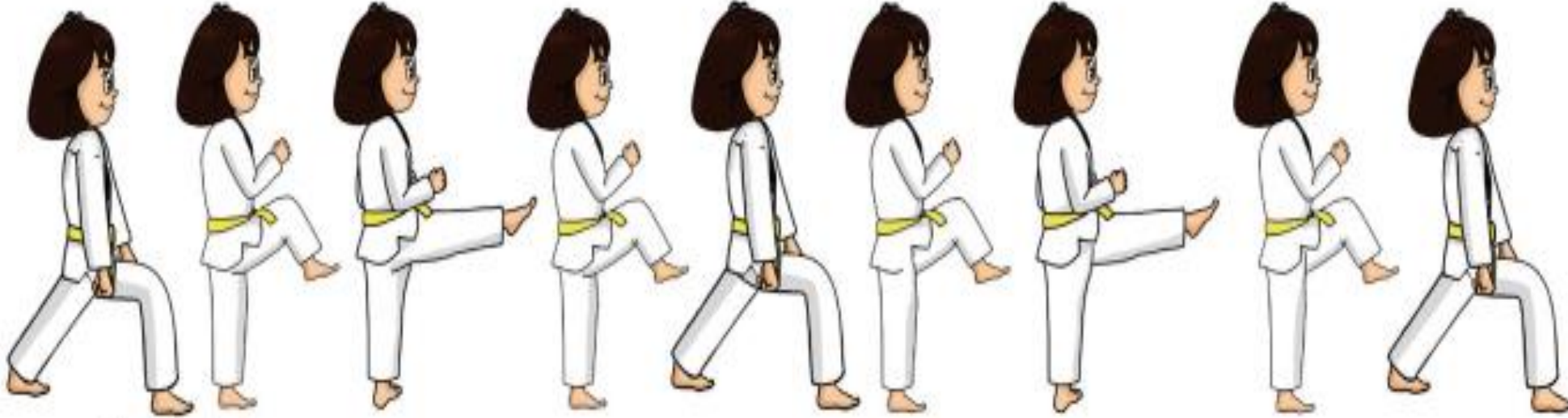
٢- أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

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

