



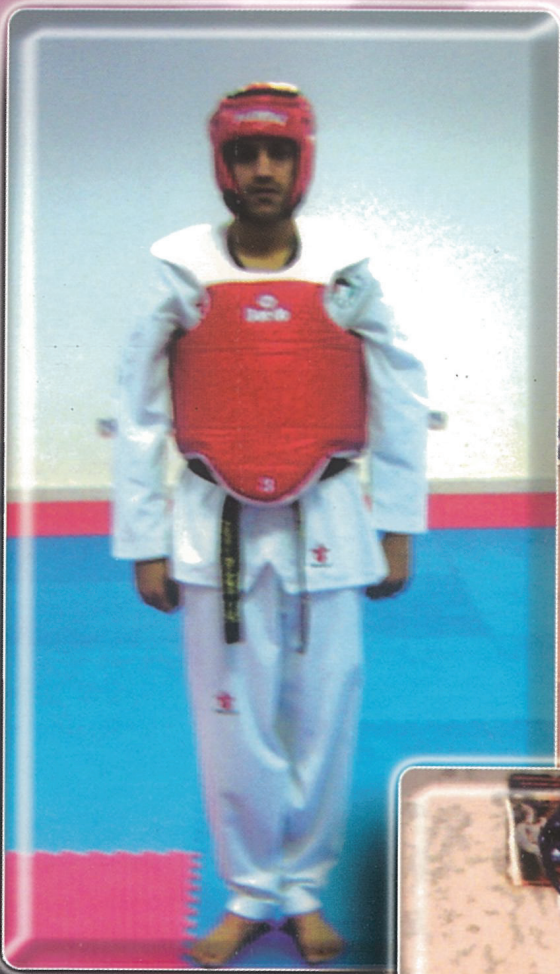
وزارة التربية

التربية البدنية

النايكو نندو

المرحلة الثانية

اختياري مر



الطبعة الأولى

الطبعة الأولى

١٤٢٨ هـ

٢٠٠٧/٢٠٠٨ م

تأليف

أ. عبدالكريم عبدالرضا محمد
رئيساً

أ. عياد سالم العياد
أ. علي نجف محمد
أ. جمال حمد الثنيان
أ. ماجد يعقوب بوشهري
أ. منى عبدالعزيز الحشاش
أ. جميلة عبدالله الشريف
أ. آمال إبراهيم الحوطي
أ. مرفت محمد قرطام
أ. شيخة هلال الخالدي
أ. زينب محمود بهجت

أ. خالد خطاب عطية
عضواً ومقرراً

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة
التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة تطوير المناهج



وزارة التربية

التربية البدنية

النايكو ندو

المرحلة الثانوية

اختياري مر

الطبعة الأولى



الطبعة الأولى ٢٠٠٧/٢٠٠٨ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحتويات



الموضوع

٧	المقدمة.....
٩	المحتوى النظري لمقرر التايكوندو.....
٩	الأوضاع الأساسية.....
٩	أولاً. الوقفات:.....
٩	١- وقفة التحية (تشاريوت).....
١٠	٢- الوقفة المتوازية (جومبي).....
١١	٣- وقفة الاستعداد (أبسوجي).....
١٢	٤- الوقفة الأمامية القطرية (أبكوبي).....
١٣	ثانياً. مهارات الذراع:.....
١٣	١- المهارات الهجومية بالذراع واليد (الضربات):.....
١٣	الضربة الأمامية بقضبة اليد (جوموك).....
١٤	٢- المهارات الدفاعية بالذراع واليد (الصدات):.....
١٤	أ. صدة أسفل الحزام (أراي مكي).....
١٥	ب. صدة في مستوى الجذع (مومتوتج مكي).....
١٦	ج. صدة لأعلى في مستوى الوجه (أولجل مكي).....
١٧	ثالثاً. مهارات الرجل (القدم).....
١٧	أ - الركلة الأمامية المستقيمة (آب تشاجي).....
١٨	ب - الركلة الجانبية (يوب تشاجي).....
١٩	ج - الركلة الأمامية الدائرية (دليو تشاجي).....





الموضوع

- ٢٠ رابعاً: قانون لعبة التايكوندو.
- ٢٠ ١- أرض المباريات
- ٢٢ ٢- تحديد الأماكن:
- ٢٢ أ - مكان الحكم.
- ٢٢ ب - مكان القضاة.
- ٢٢ ج - مكان المسجل.
- ٢٢ د - مكان اللجنة الطبية.
- ٢٢ هـ - أماكن المتنافسين.
- ٢٢ و - أماكن المدربين.
- ٢٢ ز - مكان مكتب التفتيش.
- ٢٢ ٣ - حلبة المنافسة:
- ٢٣ ٤ - زي المتعلمين.
- ٢٤ ٥ - الأحزمة.
- ٢٥ ٦ - عملية الوزن.
- ٢٥ ٧ - مدة المنافسة.
- ٢٥ ٨ - التقنيات والأماكن المسموحة.
- ٢٦ ٩ - الأفعال الممنوعة والمخالفات
- ٢٧ ١٠- الحكام المعتمدين (الحكم والقضاة).
- ٢٨ خامساً: فن البومزا.



مقدمة

التايكوندو هي إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية.

وكلمة تايكوندو (Taekwondo) مقسمة إلى ثلاثة مقاطع تاي (Tae) وتعني القدم، كون (Kwon) وتعني القبضة، دو (Do) وتعني الطريقة أو الروح القتالية، ومعنى الكلمة هو فن استخدام اليد والقدم في الدفاع عن النفس بروح قتالية.

ورغم تشابه هذه الرياضة مع رياضات الدفاع عن النفس في استخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب، إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات.

بالإضافة إلى توفيرها لوسائل الأمان الكافية للاعب (المتعلم)، حيث يرتدي اللاعب (المتعلم) الواقيات المختلفة والتي تتضمن (واقى الصدر والبطن . واقى الرأس . وواقى الساقين والذراعين . وواقى أسفل الحزام).





المحتوى النظري لمقرر التايكوندو

الأوضاع الأساسية

أولاً. الوقفات؛

وتتعدد تلك الوقفات ما بين وقفات ضيقة ووقفات متوسطة ووقفات واسعة، ومن أهمية ومميزات تلك الوقفات أنها تعطي المتعلم الحرية للحركة التي يريد أن يؤديها بشكل مريح و مناسب لأداب الحركة.

١. وقفة التحية؛ (تشاريوت).

وهي من الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو وتؤدي عند أداء التحية شكل (1).

شكل (١)
وقفة التحية
charyeot (تشاريوت)





٢. الوقفة المتوازية: (جومبي).

وهي وقفة الاستعداد التي تسبق أداء معظم مهارات التايكوندو لليد والقدم شكل (2).

شكل (٢)
الوقفة المتوازية
Joombi (جومبي)





٣. وقفة الاستعداد (أبسوجي).

وتستخدم تلك الوقفة في حالة الاستعداد للاشتباك وأداء اللكمات والركلات المختلفة
شكل (3 أ، ب).



شكل (٣) ب
وقفة الاستعداد
(أبسوجي) Apseogi



شكل (٣) أ
وقفة الاستعداد
(أبسوجي) Apseogi





٤. الوقفة الأمامية القطرية: (أبكوبي).

وهي من الوقفات الأساسية لرياضة التايكوندو، حيث يكون الوضع على شكل طعن وتسمى (وقفة الطعن الأمامية) شكل (٤).

شكل (٤)

الوقفة الأمامية القطرية

أبكوبي). (أبكوبي) Apkubi





ثانياً. مهارات الذراع

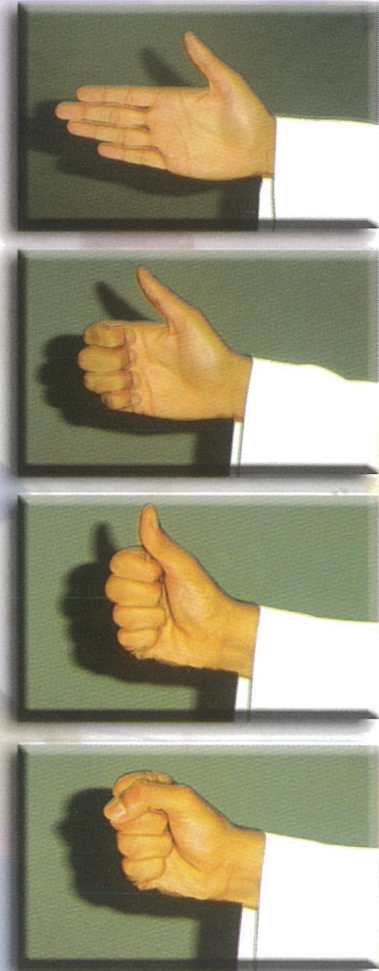
١. المهارات الهجومية بالذراع واليد (الضربات):

وهي كثيرة ومتعددة ومنها ما يؤدي بقبضة اليد (الضربة الأمامية بقبضة اليد جوموك)، وهو النوع الوحيد المصرح به أثناء المباريات، ومن مميزات هذه الضربة أنها تؤدي بشكل سريع ومفاجئ للخصم وبشكل مستقيم، وتؤدي في حالة الهجوم لأخذ نقطة. شكل (١ أ، ب).



شكل (١) ب

الضربة الأمامية بقبضة اليد
jumeok. (جوموك)



شكل (١) أ

تسلسل ضم قبضة اليد مبتدئاً
بالأصابع





٢. المهارات الدفاعية بالذراع واليد (الصدات):

وهناك ثلاث صدات رئيسية في رياضة التايكوندو وهي:

أ - صدّة أسفل الحزام: (أراي ماكي).

ومن مميزات هذه الصدّة أنها سهلة الحركة ويمكن سرعة التحكم فيها. شكل (أ، ب).



شكل (ب)

صدّة أسفل الحزام (أراي ماكي)
مقطع أمامي Araemakki



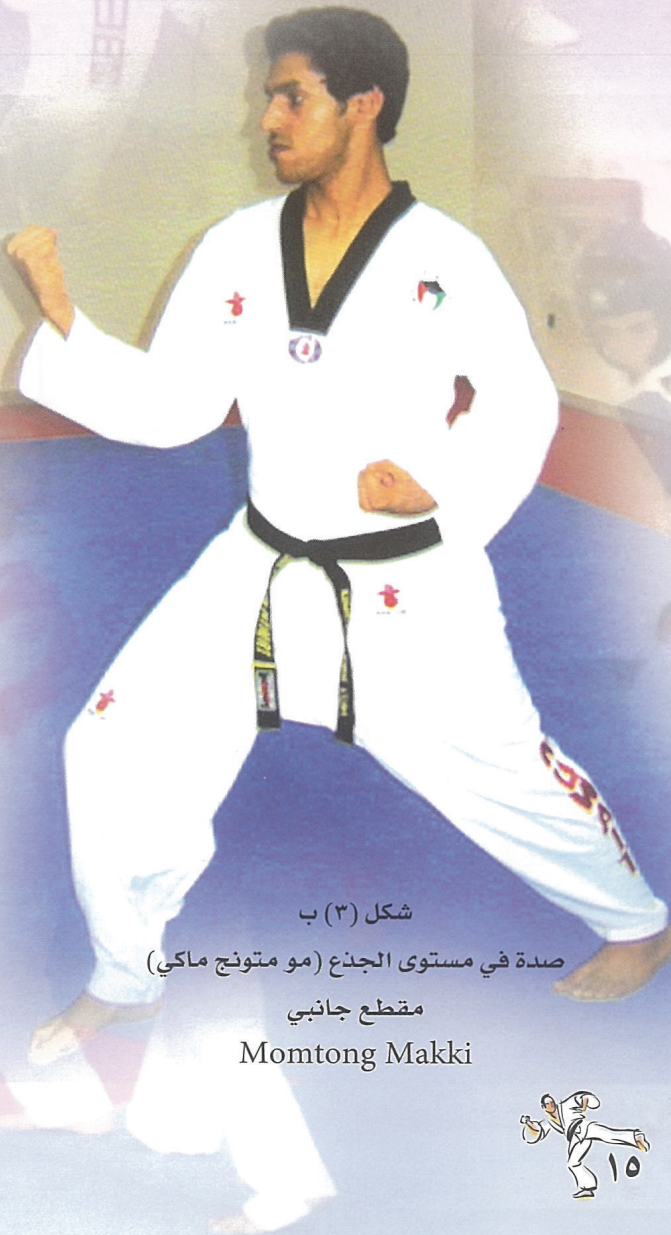
شكل (أ)

صدّة أسفل الحزام (أراي ماكي)
مقطع جانبي Araemakki



ب. صدة في مستوى الجذع: (مو متونج ماكي).

ومن مميزات هذه الصدة أن أداؤها يكون بشكل سريع ومفاجئ لصد الضربات. شكل (٣ أ، ب).



شكل (٣) ب

صدة في مستوى الجذع (مو متونج ماكي)

مقطع جانبي

Momtong Makki



شكل (٣) أ

صدة في مستوى الجذع (مو متونج ماكي)

مقطع أمامي

Momtong Makki



ج. صدّة لأعلى في مستوى الوجه: (أو لجل ماکي).

ويتم الصد بالجزء الخارجي لليد، ومن مميزات هذه الصدّة سهولة أدائها، وأنها تتم بجميع الاتجاهات العلوية للوجه. شكل (٤) أ، ب



شكل (٤) ب

صدّة لأعلى في مستوى الوجه (أو لجل ماکي)

مقطع أمامي

Olgul Makki



شكل (٤) أ

صدّة لأعلى في مستوى الوجه (أو لجل ماکي)

مقطع جانبي

Olgul Makki





ثالثاً. مهارات الرجل (القدم):

تمثل مهارات الرجل أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو، حيث تزيد مساحة استخدام تلك المهارات (الركلات) بنسبة كبيرة في تلك الرياضة تصل إلى أكثر من 80% وخاصة في المباريات، وكل حركة حسب استخدامها ومميزاتها وأهميتها. ومن ضمن تلك المهارات:

١. الركلة الأمامية المستقيمة: (آب تشاجي).

وهي من الركلات الأساسية حيث تتميز بالدقة والاتزان لإصابة هدف معين أو خصم، وتؤدي بقوة وسرعة ورشاقة. شكل (١) أ، ب



شكل (١) ب

ركلة أمامية مستقيمة (آب تشاجي) وضع أمامي
apchagi

شكل (١) أ

ركلة أمامية مستقيمة (آب تشاجي) وضع البدء
Apchagi



٢. الركلة الجانبية: (يوب تشاجي):

تؤدي من الوقوف أماماً مواجه إلى الوقوف جانباً وتتميز هذه الركلة بالسرعة والقوة، والتحكم بتوجيه الضربة في المكان المراد ضربه سواء بالمنتصف أو لأعلى، وتكون بسيف القدم الخارجي شكل (٢) أ ب



شكل (٢) ب

الركلة الجانبية: (يوب تشاجي) وضع جانبي
yopchagi

شكل (٢) أ

الركلة الجانبية: (يوب تشاجي) وضع أمامي
yopchagi





٣. الركلة الأمامية الدائرية: (دليو تشاجي):

وتتميز هذه الركلة بقوتها وسرعتها، وعادة ما تكون هذه الركلة قصيرة أو طويلة، وتكون الضربة إما متوسطة بمستوى الجذع أو عالية في مستوى الوجه وتكون بوجه القدم. شكل (٣) أ، ب



شكل (٣) ب

الركلة الأمامية الدائرية (دليو تشاجي) وضع خلفي

Dollyo Chagi

شكل (٣) أ

الركلة الأمامية الدائرية (دليو تشاجي) وضع أمامي

Dollyo Chagi





رابعاً - قانون لعبة التايكوندو

أرض المباريات:

تتضمن منطقة المباراة منطقة التنافس بقياسات 10×10 م بالنظام المتري، وتكون ذات سطح مستوي بدون أي عوائق على امتداد جوانبها. شكل (١)

● علامات منطقة المباراة:

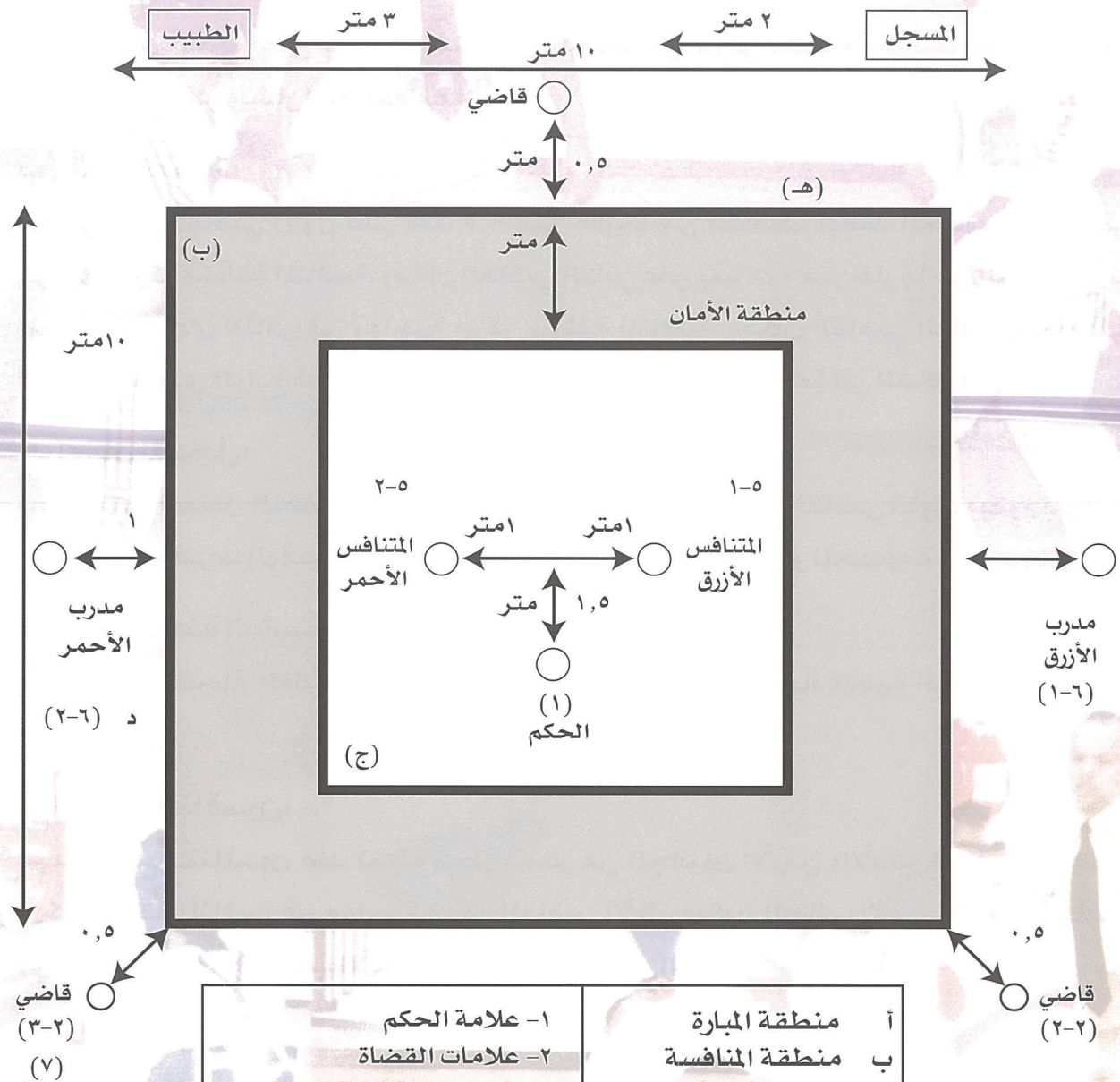
(أ) يطلق على مساحة 10×10 م منطقة المنافسة، ويتم تحديد خط بعرض ١ متر بلون مختلف من داخل الخط الخارجي لمنطقة المنافسة للفت انتباه المتنافسين بعدم تجاوز الخط الحدودي.

(ب) يتم توضيح الفرق بين منطقة المنافسة والمنطقة التحذيرية باستعمال الألوان المختلفة لسطح كل من المنطقتين، أو فصلهم بوساطة خط أبيض عرضه ٥ سم حينما تكون مساحة الأرض الكلية بلون واحد.

(ج) الخط التحذيري، ويطلق على الخط الفاصل بين منطقة المنافسة والمنطقة التحذيرية، ويطلق على الخط الخارجي المحدد لأطراف الملعب الخط الحدودي.



منطقة المباراة (أ) شكل (١)



أ	منطقة المباراة	١- علامة الحكم
ب	منطقة المنافسة	٢- علامات القضاة
جـ	الخط التحذيري	٣- علامة المسجل
د	الخط الحدودي	٤- علامة اللجنة الطبية
هـ	الخط الحدودي الأول	٥- ١ علامة المتنافس بالواقي الأزرق
		٥- ٢ علامة المتنافس بالواقي الأحمر
		٦- ١ علامة مدرب المتنافس الأزرق
		٦- ٢ علامة مدرب المتنافس الأحمر
		٧- مكتب التفتيش

٢- تحديد الأماكن:

أ) مكان الحكم:

يحدد مكان الحكم على بعد ١,٥ متر إلى الخلف من مركز منطقة المنافسة باتجاه الخط الحدودي الثالث، ويشار إليه «بعلامة الحكم».

ب) مكان القضاة:

يحدد مكان القاضي الأول على بعد ٠,٥ متر خارجاً من منتصف الخط الحدودي الأول في مواجهة مركز منطقة المنافسة، ومكان القاضي الثاني على بعد ٠,٥ متر خارجاً من الركن الأقرب للخط الحدودي الثاني في مواجهة مركز منطقة المنافسة، ومكان القاضي الثالث يحدد على الخط الحدودي الرابع في المنطقة المواجهة لموقع القاضي الثاني كما في الشكل (١).

ج) مكان المسجل:

يحدد مكان مسجل النقاط على نقطة تبعد أكثر من ٢ متر خلف القاضي الأول، ويقوم بتوقييت وقت المباراة وفترات الوقت المستقطع والإيقاف والنقاط الممنوحة أو المخصومة.

د) مكان اللجنة الطبية:

يحدد مكان اللجنة الطبية في نقطة تبعد أكثر من ٣ أمتار باتجاه الجهة اليمنى من الخط الحدودي.

هـ) أماكن المتنافسين:

يحدد موقع المتنافسين عند نقطة تبعد ١ متر عن الجانبين الأيمن والأيسر لهما، وعن نقطة مركز منطقة المنافسة في مواجهة موقع القاضي الأول، ويكون الجانب الأيمن علامة المتنافس ذي الواقي الأزرق، والجانب الأيسر علامة المتنافس ذي الواقي الأحمر.

و) أماكن المدربين:

تحدد أماكن المدربين على نقطة تبعد ١ متر من منتصف الخط الحدودي لجهة كل متنافس.

ز) مكان مكتب التفتيش:

يكون مكتب التفتيش بجوار مدخل منطقة المباراة، للتفتيش على التجهيزات الواقية للمتنافسين.

٣- حلبة المنافسة:

يجب إقامة حلبة المنافسة كما هو موضح. شكل (١)



٤- زي المتعلمين:

أ (على المتعلمين ارتداء ملابس التايكوندو الرسمية (دبوك)، ومعدات الحماية الموافق عليها من الاتحاد الدولي للعبة. شكل (٢).

ب (على اللاعب أن يرتدي:

- واقي الساعد.

- واقي الساق.

- واقي الصدر.

- واقي المحاشم.

- واقي الرأس.

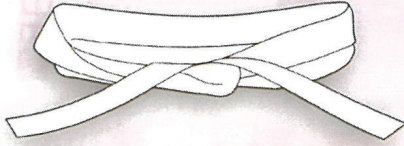
شكل (٢)

نموذج للاعب تايكوندو
(بالملايس)

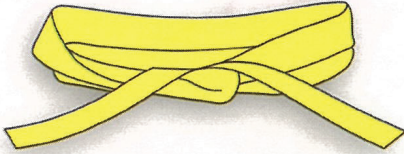
٥. الأحزمة:

إن لون الحزام يدل على تطور مهارة المتعلم، وهو وسيلة لتحديد مدى تقدمه في اللعبة، ودرجة الأحزمة خمس درجات تبدأ من الحزام الأبيض، وتنتهي بالحزام الأسود، ويعتبر الحزام الأسود بداية مرحلة القتال المتلاحم، وينقسم بعده الحزام الأسود إلى عشر درجات تعرف كل درجة باسم «دان».

ويتضمن التايكوندو خمسة أحزمة رئيسية (شكل ٣) :



الحزام الأبيض.



. الحزام الأصفر.



. الحزام الأزرق.



. الحزام الأحمر.



. الحزام الأسود.

(شكل ٣) الأحزمة

٦. عملية الوزن:

يتم الانتهاء من وزن المتنافسين ليوم المباراة في اليوم السابق لتلك البطولة.

٧. مدة المنافسة:

تتكون المباراة من ثلاث جولات، مدة كل جولة ٣ دقائق مع دقيقة راحة بين الجولات في شرائح الرجال، وفي شرائح السيدات أو في بطولات العالم للنشء تكون مدة كل جولة دقيقتان مع دقيقة راحة بين الجولات، إلا أنه يمكن تقصير مدة منافسة شرائح الرجال إلى ٣ جولات من دقيقتين للجولة مع دقيقة راحة بين الجولات بعد موافقة الاتحاد العالم للتايكوندو.

٨. التقنيات والمناطق المسموحة:

(١) التقنيات المسموحة:

- (أ). تقنيات القبضة: تستخدم باستعمال الجزء الأمامي من القبضة وهي مغلقة.
- (ب). تقنيات القدم:
- تسديد تقنيات باستخدام أجزاء القدم التي تقع أسفل الكاحل (أسفل مفصل القدم).

(٢) المناطق المسموح بها:

- (أ). الجذع:
- يسمح بالهجوم بتقنيات القبضة والقدم على المناطق المغطاة بواقي الجذع، إلا أن مثل ذلك الهجوم يجب ألا يتم على منطقة العمود الفقري.
- (ب). الوجه:
- هو كل وجه المتعلم شاملاً الأذنين باستثناء المنطقة الخلفية من الرأس، ويسمح بالهجوم عليها بتقنيات القدم فقط.

(٣). النقاط الصحيحة:

١. المناطق القانونية للنقاط:
- (أ). الجزء الأوسط من الجذع: المنطقة المغطاة بواقي الجذع.
- (ب). الوجه: كل منطقة الوجه بما فيها الأذنين.
٢. سوف تحتسب النقاط عندما يتم تسديد التقنيات المسموح بها بدقة وقوة للأماكن القانونية المسموحة في الجسم.
٣. الضربات الصحيحة تقسم كالتالي:
- (أ) نقطة (١) للهجوم على وافي الجذع.

ب (نقطتان (٢) للهجوم على الوجه.

ج) نقطة (١) إضافية يتم منحها في حالة تلقي المتنافس لضربة طارحة وقيام الحكم بالعد عليه.

٤. الفوز بالمباراة سيكون بمجموع نقاط الجولات الثلاث.

٥. النقاط غير المحسبة: عندما يؤدي المتنافس هجوماً لإحراز نقاط من خلال استخدام أفعال ممنوعة، فإن تلك النقاط تلغى.

٩. الأفعال الممنوعة والمخالفات:

١. يتم إعلان العقوبات عن أي أفعال ممنوعة بوساطة الحكم.

٢. تقسم العقوبات إلى:

أ- خصم نصف نقطة.

ب- خصم نقطة كاملة.

٣. يحتسب كل إنذارين بخصم نقطة كاملة، ومع ذلك لا ينظر للإنذار الفردي عند حساب المجموع النهائي للنقاط.

٤. تحتسب (كام: جوم) بخصم نقطة.

٥. الأفعال الممنوعة:

(١) تصنف الأفعال التالية كأفعال ممنوعة، وتستحق عقوبة نصف نقطة.

أ - التفادي بإدارة الظهر للمتنافس.

ب - السقوط.

ج - الهروب من اللعب.

د - شد، مسك أو دفع المتنافس.

هـ - مهاجمة تحت الحزام.

و - ادعاء الإصابة.

ز - البطح أو الهجوم بالركبة.

ح - ضرب وجه المتنافس باليد.

(٢) تصنف الأفعال التالية كأفعال ممنوعة، وتستحق عقوبة نقطة كاملة.

أ - الخروج عن الخط الحدودي.

ب - مهاجمة المتنافس بعد «كال - يو» إيقاف اللعب.

ج - إلقاء المتنافس أرضاً بشد قدم المتنافس المهاجمة وهي في الجو بالذراع أو بوساطة دفع المتنافس باليد.



- د - تعتمد مهاجمة وجه المنافس بالقبضة.
هـ - التدخل في سير المباراة بوساطة المنافس أو الكوتش.

١٠. الحكام المعتمدين:

واجبات الحكام:

١) الحكم:

- أ) على الحكم إعلان بداية الجولة وانتهاء الجولة ووقف اللعب والاستمرار باللعب.
ب) يستطيع الحكم اتخاذ القرارات المستقلة والمتماشية مع القوانين المعترف بها.
ج) الحكم لا يجوز له تسجيل النقاط.
د) في حالة التعادل يعلن الأفضلية بعد نهاية المباراة.
هـ) يعطي الإنذارات للاعبين سواء كان الخصم بنصف نقطة أو نقطة كاملة.

٢- القضاة:

- أ) على القضاة تسجيل النقاط فوراً.
ب) على القضاة الإدلاء برأيهم بضمير عندما يطلب منهم ذلك.

خامساً- فن البومزا

فن البومزا:

هو شكل من الممارسة الذاتية يساعد المتعلم على زيادة التحكم والثقة بالنفس، بالإضافة إلى تنمية عناصر التوازن والتوافق والمرونة. وتتكون البومزا من مهارات متوازنة بين الدفاع والهجوم، والصدات والركلات والتحركات، التي تمثل معركة وهمية مع شخص أو عدة أشخاص وهميين في مختلف الاتجاهات.

وهناك نوعان من البومزا:

١. بومزا إجبارية وتنقسم إلى سبع عشرة بومزا.
٢. بومزا إبداعية (ابتكارية) تصمم من المتعلم أو المدرب المتقدم.

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم ٤٧٤ بتاريخ ٢٩/٤/٢٠٠٧م

مطابع دار السياسة
تلفون: ٤٨٤٣١٥١

