جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



التايكواندو

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية

المنازلات الفردية والدفاع عن النفس - التايكواندو

تقديم

رياضة التايكواندو هي إحدى ألعاب الدفاع عن النفس التي بدأت في كوريا منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وهي طريقة عيش وتفكير تبنتها كوريا إذ تعلم صاحبها الإنضباط واحترام النفس والاحترام المتبادل بين جميع المشاركين في هذه اللعبة .

التايكواندو الأردنية

يعود الفضل في دخول لعبة التايكواندو إلى الأردن وتطور مستواها إلى الملك الراحل الحسين بن طلال طيب الله ثراه، فقد ارتأى الحسين أن يُدخل رياضة التايكواندو إلى صفوف القوات المسلحة الأردنية في عام ١٩٧٣م بعد أن وجد أن هذه اللعبة تعتبر من أساسيات أساليب الدفاع عن النفس ويحتاج إليها الجندي في أداء واجباته بصورة رئيسية . وبتاريخ ١٩٧٩/٥/١٤م تم تشكيل أول إتحاد رياضي لألعاب الدفاع عن النفس وسُمي حينها بالإتحاد الأردني للتايكواندو والكراتية والجودو وقد ترأس هذا الإتحاد الأمير الحسن بن طلال الذي يعتبر في الأردن واحد من أهم خبراء لعبة التايكواندو على الصعيد العربي والآسيوي والعالمي، ويحمل سموه أعلى المراتب في الدان، والأمير الحسن يعتبر الأب الروحي لرياضة التايكواندو في الأردن .

درجات الأحزمة في رياضة التايكواندو

تتدرج درجات الأحزمة في رياضة التايكواندو سواء للأحزمة الملونة أو درجات الأحزمة السوداء كالآتي :-

١ - أبيض بدون كيوب .
٢ - ٩ كيوب أصفر .
٣ - ٨ كيوب أخضر I .
٤ - ٧ كيوب أخضر II .
٥ - ٦ كيوب أزرق I .
٦ - ٥ كيوب أزرق II .
٧ - ٤ كيوب بني I .
٨ - ٣ كيوب بني II .
٩ - ٢ كيوب أحمر I .
١٠ - ١ كيوب أحمر II .

الأحزمة السوداء :

١ - من ١ دان إلى ٩ دان لمن هم فوق ١٥ سنة .
٢ - من ١ بوم إلى ٤ بوم لمن هم دون سن ١٥ سنة .
٤ بوم دون ١٨ سنة .

- لكل حزام حركات معينة يتم تحديدها من قبل المدرب للاعب لكي يحصل على الحزام المطلوب .
- كل حزام يأخذه اللاعب يعتمد على تقدم مستواه في اللعبة، أي أن اللاعب الحاصل على الحزام الأبيض هو لاعب مستجد واللاعب الحاصل على الحزام الأصفر هو لاعب متقدم قليلاً ، واللاعب الحاصل على الحزام الأخضر هو متقدم أكثر وهكذا إلى أن يصل إلى الحزام الأسود .
- بالنسبة للأحزمة السوداء فهنالك فترات محددة من قبل الإتحاد الدولي W.T.F بين كل حزام أي بين الدان والآخر . فمثلاً عند حصول اللاعب على الحزام واحد دان يجب أن ينتظر اللاعب عاماً كاملاً من تاريخ

حصوله على الشهادة الدولية بالواحد دان لكي يأخذ ٢ دان طبعاً عن طريق فحص مستواه من خلال فحص مستوى يحدده الإتحاد المعني باللعبة وهكذا بين ٢ دان و ٣ دان عامين، وبين ٣ دان و ٤ دان ٣ أعوام وهكذا .

التقسيم الفني لرياضة التايكواندو

١ - الكروجي (فن الإشتباك).
٢ - البومزا POOMSE .
٣ - فن الكسر KYUK-PA .
٤- فن الدفاع عن النفس HO-SIN-SUL .

١ - الكروجي (فن الإشتباك):

هو ذلك الفن الذي يستخدم للدفاع عن النفس عن طريق النزال بين شخصين ضمن قوانين معينة وضعها الإتحاد الدول للعبة ويتطلب وجود الحكام لتطبيق هذا القانون .

٢ - البومزا (POOMSE):

هي شكل من الممارسة الذاتية التي تتم من خلال إتباع خطوات الحركة بطريقة منظمة ومتتابعة ضد منافس خيالي (وهمي) أو عدة منافسين وذلك باستخدام عدد من الحركات الفنية المختلفة لفن اللعبة والمتفق عليها والموضوعة في مجموعات على أسس وقواعد علمية مدروسة ويساعد البومسي على زيادة التحكم في التنفس والثقة بالنفس .

٣ - فن الكسر (KYUK-PA):

هو أحد فنون التايكواندو الذي يتميز بالصعوبة في الأداء، حيث أنه يحتاج من اللاعب إلى تركيز ذهني وعصبي عاليتين لأداء المهارة المطلوبة .

٤ - **فن الدفاع عن النفس** (HO-SIN-SUL):
هو أحد فنون التايكواندو التي يتم فيها الدفاع عن النفس باستخدام مختلف أجزاء الجسم كالقدم والركبة وقبضة اليد والمرفق حيث يتم توجيه الضربات إلى مختلف أجزاء الجسم للاعب المنافس، مع التقيد بأي قوانين تمنع الضرب في مكان معين كما في الكروجي المستخدم في المباريات حيث أن فن الدفاع عن النفس ممنوع إستخدامه في مباريات التايكواندو .

الأوضاع الأساسية لرياضة التايكواندو (الأساسيات)

١ - التحية (KIYONG-RI).
٢ - الوقفات (SEOGI).
٣ - التحركات (AP-DWI-YOP).
٤ - مهارات الذراع (PAL).
٥- مهارات القدم (DARI).

١ - **التحية** (KIYONG-RI):
وهي جزء هام وضروري في رياضة التايكواندو، ورغم أهميتها كتقليد رئيسي من آداب وتقاليد اللعبة إلا أنها جزء أساسي في الأوضاع الأساسية يتم ممارستها في المباريات بين اللاعبين وتجاه الحكام وقبل وبعد التدريبات المختلفة، ففيها يقوم اللاعب بتحية مدربه وتحية من هو أعلى في درجة الحزام، وعند دخول صالة التدريب يقوم اللاعب بتحية علم بلده .

٢ - **الوقفات** (SEOGI):
وتتعدد تلك الوقفات (STANCE) ما بين وقفات صغيرة ومتوسطة ووقفات واسعة، وتعتمد رياضة التايكواندو بشكل قوي علي تلك الوقفات.

٣ - **التحركات** (AP-DWI-YOP):

وهي قدرة اللاعب على المراوغة والخداع والتهويش والتعزيز أثناء أداء الركلات والضربات داخل المباراة أو في التمرين .

٤ - **مهارات الذراع** (PAL):

وهي تقسم إلى نوعين :

أ - المهارات الهجومية بالذراع واليد (الضربات).

ب - المهارات الدفاعية بالذراع واليد (الصدات).

٥ - **مهارات القدم** (DORI):

تمثل مهارات القدم أهمية كبيرة في رياضة التايكواندو حيث تزيد مساحة إستخدام تلك الركلات بنسبة كبيرة في تلك الرياضة تصل إلى أكثر من ٨٠٪ وخاصة في المباريات، وتعتمد على استخدام القدم والرجل لأداء الركلات المطلوبة.

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة التايكوندو لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين : أولهما الحضور والرغبة في التدريب، وثانيهما الحضور وتحقيق مستويات التقدم من خلال التدريب للفترات التالية كحد أدنى:

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

يمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة.

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضة إلى خمسة موضوعات رئيسة لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

- الموضوعات الرئيسية
  - المهارات .
  - اللياقة البدنية .
  - النواحي الخططية .
  - النواحي القانونية .
  - النواحي المعرفية .

١- يمكن لأي شخص يرغب في مزاولة رياضة التايكواندو أو يزاولها أن يشارك في هذا البرنامج مهما كان مستواه سواء أكان مبتدئاً أو كان قد حصل على أي حزام منها بشرط أن يتوفر المكان المناسب للتدرب والمدرب الجيد لمتابعته .

٢- لا بد من تحديد مستوى المشارك ووزنه ليتم التعرف على قدراته في البداية.

٣- بعد انقضاء مدة المشاركة والتدريب لا بد أن يحرز المشارك تقدماً ملحوظاً نسبة إلى مستواه الأولي، وذلك بأنواع القتال والأنماط والتكسير والمهارات المتعلقة بها والمعلومات الثقافية الخاصة والعامة عن اللعبة .

٤- إذا لم يقتنع المدرب المباشر بتقدم المشارك نسبة إلى مستواه الأولي في المهارات المختلفة، فلا بد من إعطاء مدة أسابيع أخرى للتقدم ثم إدراج اختبار المعلومات الثقافية عن اللعبة .

تعريف المدرب : هو ذلك الشخص الذي يتولى قيادة مجموعة من اللاعبين للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي ويشرف على تربيتهم تربية مُثلى تنبع من أخلاق مجتمعنا، ويطور شخصية

الفرد منهم التطور الشامل المتزن، ويتطلب ذلك أن تتوفر فيه مجموعة من الميزات والقدرات والمعارف والصفات التي تجعله مؤهلاً من كافة النواحي الرياضية والخلفية والنفسية والإجتماعية .

ارشادات تساعد المدرب للتقويم

أ - القتال

١) نظرة عامة (بدون كيوب حتى ٧ كيوب) فحص ٣ خطوات .

٢) ٦ - ٥ كيوب فحص خطوة واحدة قتال مقيد أو خطوتين قتال مقيد٠ قتال حر .

٣) ٤ - ٣ - ٢ قتال خطوة واحدة قتال مقيد + قتال حر .

٤) ٢ - ١ - ١ دان (قتال حر).

٥) ١ - ٣ دان قتال حر .

٦) ٤ دان فما فوق - محاضرة - القيادة .

ب - الأنماط الحركية (البومسي)

١) الدقة في الحركة (صحة الوقفة) (حركة هجومية أو دفاعية) (مؤثرة أو لا).

٢) تركيز القوة .

٣) التوازن : الحركة متوازنة بجميع الجهات .

٤) تركيز العيون على الهدف المقصود مهاجمته .

٥) تنظيم التنفس .

٦) الروح القتالية .

٧) تقدير المسافة .

٨) جمال الحركة والإيقاع (مثل الدقة الموسيقية).

- المبتدئ: يركز على الدقة وتركيز القوة والتوازن، صحة الحركة والروح. البومسي (١ - ٥) المطلوب الحفظ .
- المتوسط من بني إلى أحمر : الدقة بالتركيز والقوة والتوازن والروح القتالية وتركيز العيون وتنظيم التنفس، صحة الحركة وتقديم المسافة. البومسي (٥ - ٨) المطلوب الحفظ .
- المتقدم (الدان): جميع ما سبق وإضافة جمال الحركة والإيقاع . لكي تحصل على الدان يجب إتقان البومسيات من (١ - ٨) حفظ + إتقان + القتال + الضرب على المخدات الخاصة أو التكسير .

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: التايكواندو – مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٨/١٠/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٩/٤/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المبارايات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف محمود مبتدئ في التايكواندو وقرر ممارستها لمدة ٦ أشهر والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي.

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة، النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... **التوقيع:** .....

الوظيفة: مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠٠٩/٤/١١

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06
المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2009