



وزارة التعليم
Ministry of Education
الإدارة العامة للتعليم بالمنطقة الشرقية



دليل المتدرب لدورة

التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمدربة/د. ريم حقوي

الرجاء مسح الباركودات التالية للحصول على

الشهادة المعتمدة من المؤسسة
العامة للتدريب التقني والمهني



للتقييم



دليل المتدرب



للتحضير



اسم المتدرب/ة



المحتويات

الصفحة	العنصر
3	دليل المتدرب
4	إرشادات التدريب
5	المقدمة
6	ما هي التربية البدنية وما هو الدفاع عن النفس ؟
6	هل من الممكن التنبؤ بالهجوم قبل حدوثه؟
6	مناطق الضغط في الجسم
7	ماهي الكاراتيه؟
8	ما هي الجودو؟
9	ما هي التايكوندو
10	ماهي الجيوجيتسو؟
12	اسئلة

دليل البرنامج

التربية البدنية والدفاع عن النفس	اسم الحقبة
تعليم مفهوم التربية البدنية ومهارات دفاعية مختلفة	الهدف العام
مشرفات التربية البدنية بمكاتب التعليم	الفئات المستهدفة
يوميين	مدة البرنامج
١٠ ساعات تدريبية	عدد الساعات
مفارش رياضية شاشة عرض سبورة جهاز حاسب	التجهيزات
تطبيقات عملية: • تمارين التايكوندو • تمارين الكاراتيه • تمارين الجوجيتسو • تمارين الجودو	الأنشطة والأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج

إرشادات التدريب:

أخي المتدرب

- كن مشاركاً في جميع الأنشطة .
- احترم أفكار المدرب والزملاء .
- نقد أفكار المدرب والزملاء بأدب إن كانت هناك حاجة .
- احرص على استثمار الوقت .
- تقبل الدور الذي يسند إليك في المجموعة .
- حفز أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات .
- احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب والزملاء أثناء البرنامج التدريبي .
- احرص على ما تعلمته في البرنامج و طبقه في الميدان .

المقدمة

تتركز أهمية التربية البدنية في إعداد المتدرب جسدياً للدفاع عن ذاته و تتلوها لياقة البدن وصحته مترافقة مع الصحة النفسية.

حيث تكون التربية البدنية هي المهارات التي يكتسبها الفرد أثناء تطبيقها لبرنامج تدريبي مُعيّن، والذي يُساهم في الوصول إلى مجموعة من الفوائد الإيجابية، والتي لا تقتصر على الصحة البدنية فقط، بل تشمل العديد من الفوائد الاجتماعية، والعقلية، وغيرها.

ويكون الدفاع عن النفس هي المهارات الدفاعية التي يتخذها الشخص ضد خصمه لحماية ذاته ومن الممكن ان نستخدم رياضات مختلفة نحمي بها أنفسنا مثل رياضة التايكوندو والكاراتيه والجودو والجوجيتسو.

ما هي التربية البدنية وما هو الدفاع عن النفس ؟

التربية البدنية: هي أنشطة بدنية يقوم بها الفرد بحيث تناسب مع المرحلة العمرية للفرد مما يؤثر على تنمية الفرد وتكيفه جسدياً وعقلياً واجتماعياً من حيث الاهتمام بالصحة والإعداد البدني العام الدفاع عن النفس تتلخص في حماية الفرد لنفسه أو لغيره وتكون بالفنون القتالية أو لفظياً وهنا سوف نطرح الدفاع عن النفس والفنون القتالية.

أهمية الدفاع عن النفس:

تبني الثقة بالنفس

القدرة على القيام بمهام متعددة

تساعد على ضبط النفس

تعزز الوعي للهجمات المفاجئة

تعلم احترام الذات

تحسن ردة فعل القتالية

حماية الشخص لنفسه ولغيره

هل من الممكن التنبؤ بالهجوم قبل حدوثه؟

الخصم سوف يحاول أن يضربك ضربة بطريقة مفاجئة

مناطق الضغط في الجسم:

- ضرب الجبهة
- إستهداف الصدغ
- ضرب عظمة الترقوة
- امسك العنق أسفل الفك
- الضغط بالقبضة على ظهر اليد
- ضرب الضلوع
- دهس القدم باستخدام كعب القدم
- وغز العينين
- ضرب الأنف
- ضرب ما بين الفخذين

ماهي الكاراتيه؟

الكاراتيه هي كلمة يابانية تعني "اليدين الفارغة"، وهي رياضة قتالية تستخدم الأيدي والمرافق والأقدام والركب كأسلحة، ونشأت كشكل من أشكال الدفاع عن النفس

بماذا تستخدم الكاراتيه؟

- التخلص من الخصم من خلال استخدام اللكمات والركلات

المهارات الأساسية:

1- وقفة الارتكاز الأمامي.

٢-المهارات الهجومية من الحركة، (اللكمة الأمامية المستقيمة).

٣-المهارات الهجومية من الحركة، الركلة الأمامية.



ما هي الجودو؟

وهي رياضة يابانية تعتمد بشكلٍ أساسي على القتال دون استخدام السلاح، حيث يعني مصطلح الجودو "الطريقة اللطيفة"

بماذا يستخدم الجودو؟

- الدفاع عن النفس
- حل المشكلات
- التنمية العقلية
- التنمية الجسدية

المهارات الأساسية في الجودو:

١. السقطة الخلفية.
٢. السقطة الجانبية.



ما هي التايكوندو

رياضة التايكوندو المقصود بها طريقة تسديد الركلات واللكمات وبشكل عام فهي تعنى فن الدفاع عن النفس باستخدام القدم والقبضة

لماذا تستخدم التايكوندو؟

- ١- وسيلة للدفاع عن النفس.
- ٢- بناء العضلات بشكل سليم.
- ٣- تنمية المهارات العقلية.
- ٤- تعزيز الابتكار و الإبداع.
- ٥- إخراج الأفكار السلبية.
- ٦- تحسين الحالة النفسية و المزاج.
- ٧- زيادة كثافة العضلات .
- ٨- تحافظ على لياقة الجسم .

المهارات الأساسية في التايكوندو:

- وقفة المشي.
- وقفة الطعن الأمامية.
- المهارات الهجومية من الحركة (اللكمات المستقيمة).
- المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية).



ماهي رياضة الجوجيتسو؟

ظهر اليد: إذا تم جذبك، انظر مباشرةً ليد المهاجم واضرب عظام ظهر اليد سواءً بلكمةٍ عاديةٍ أو لكمة باستخدام عقلة إصبع واحد. ، قم بتنفيذها مرةً واحدةً بشكلٍ جيد عند التدريب مع شريك، حتى لا تكررهما عدة مراتٍ في اليوم، فربما تؤلمك لدقيقةٍ.

لماذا تستخدم رياضة الجوجيتسو؟

١. تعلم مهارات الدفاع عن النفس الأساسية

٢. تقليل التوتر.

٣. تحسين مهارات حل المشاكل.

٤. إنقاص الوزن.

٥. اكتساب القوة.

٦. تطوير الانضباط الذاتي.

حركات دفاعية متنوعة في الجوجيتسو :

- Bear naked choke.
- Ezekiel choke.
- Anaconda choke.
- Arm Triangle.



نشاط (أ)

ماهو تعريف التربية البدنية والدفاع عن النفس؟

الإجابة

نشاط (٢)

هل من الممكن التنبؤ بالهجمات؟

الإجابة

نشاط (٣)

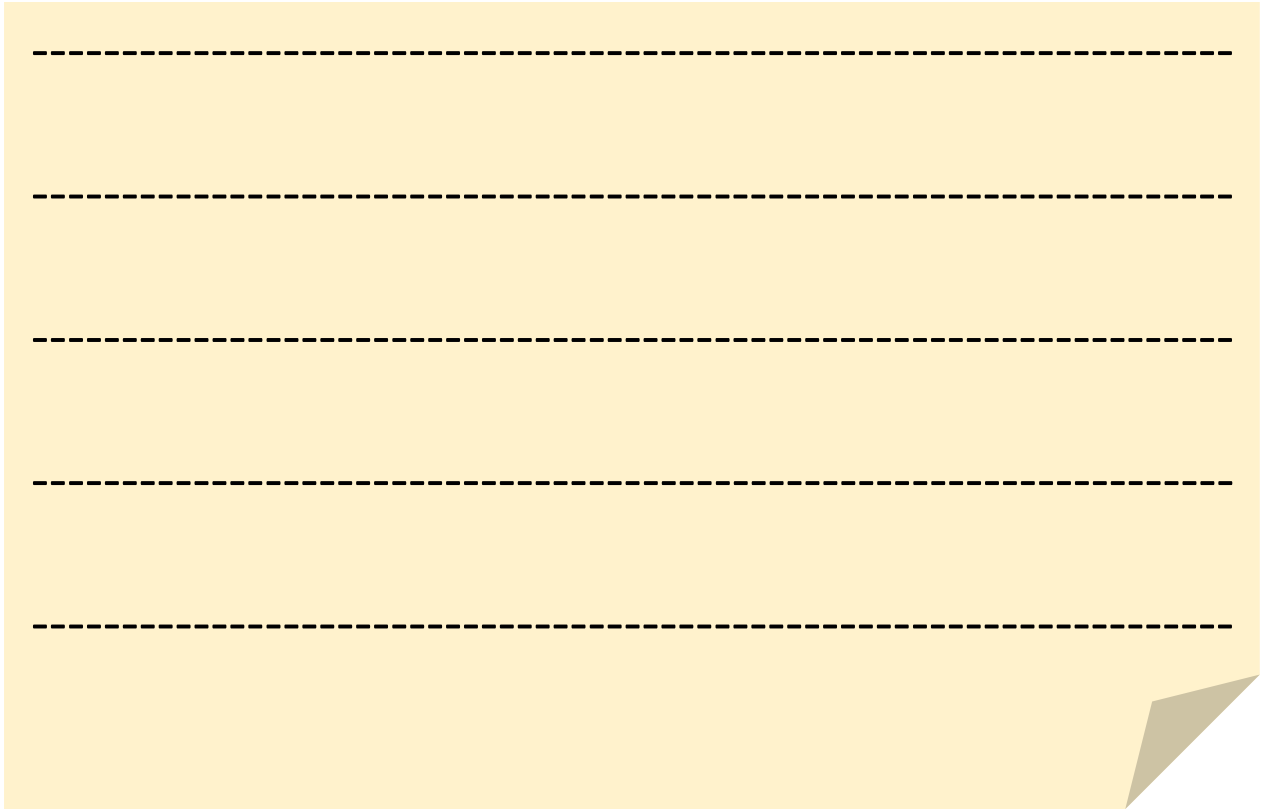
قوم/قومي بتنفيذ وقفة الارتكاز الأمامية في رياضة الكاراتيه

الإجابة

نشاط (٤)

قوم/قومي بتنفيذ الكلمات المستقيمة بالتايكواندو

الإجابة





مركز

أجنحة الطموح

للتدريب

   @Aspirationwings

للتواصل

0536733633 - 0532722822