



**ALBANNA**  
MARTIAL ARTS CENTER  
مركز البناء للفنون القتالية



**نبذة مختصرة عن رياضة**

**التيكواندو**

**TAEKWONDO**



**إعداد المدرب الدولي ماستر علي البناء  
مركز البناء للفنون القتالية**

**مملكة البحرين**

**2025**

## ما هي رياضة التايكواندو؟

رياضة التايكواندو هي نوع من أنواع الفن القتالي الكوري التقليدي والذي يُمارس في 206 دول حول العالم، وكلمة تايكواندو من أصل كلمة تايكيون تعني طريقة الركل بالقدم واللكم باليد، وفي هذه الرياضة يُمكن استخدام القدمين واليدين للتغلب على الخصم المقابل وما يُميز هذه الرياضة المزيج بين حركات الركل المختلفة.

## إلى متى يعود أصل التايكواندو؟

يعود أصل التايكواندو إلى عصر الممالك الثلاث في كوريا أي 50 قبل الميلاد، وذلك عندما بدأ محاربو سيك الهوارانج العمل على تطوير فنون الدفاع عن النفس.

## متى تم اعتماد اسم التايكواندو على هذا الفن القتالي؟

تم اعتماد اسم التايكواندو على هذا الفن القتالي في عام 1955م، والذي قدمه الجنرال الكوري الجنوبي تشوي هونغ هاي وهو المؤسس الرئيسي لرياضة التايكواندو.



## ما هي التطورات التي مرت بها رياضة التايكواندو؟

بدأت رياضة التايكواندو في كوريا كنوع من أنواع الفنون الدفاعية والتي تُسمى بالسوباك أو تاكيون. أصبحت في مملكة كوجوريو القديمة أحد الطرق لتدريب الجسد والعقل وكانت تهدف لإنتاج قادة للبلاد تحت اسم سونباي. انتقلت إلى الدول المجاورة لكوريا الجنوبية كالصين واليابان لتصبح شكلاً من أشكال الدفاع عن النفس.

### كيف تحسب نقاط رياضة التايكواندو عند

**ممارستها؟** يجب على اللاعب إعطاء أكبر عدد من

الضربات للخصم المنافس فالهدف من اللعبة توجيه أكبر عدد من اللكمات للعدو ويجب أن تكون قوية حتى يتم احتسابها، فعند توجيه ضربة على الجسم تُحسب نقطة واحدة وفي حال كانت الضربة على الوجه تُحسب نقطتين، وتتم على ثلاث جولات واللاعب الفائز هو اللاعب الذي قام بتجميع أكبر قدر ممكن من النقاط.

### على ماذا تعتمد حركات التايكواندو؟

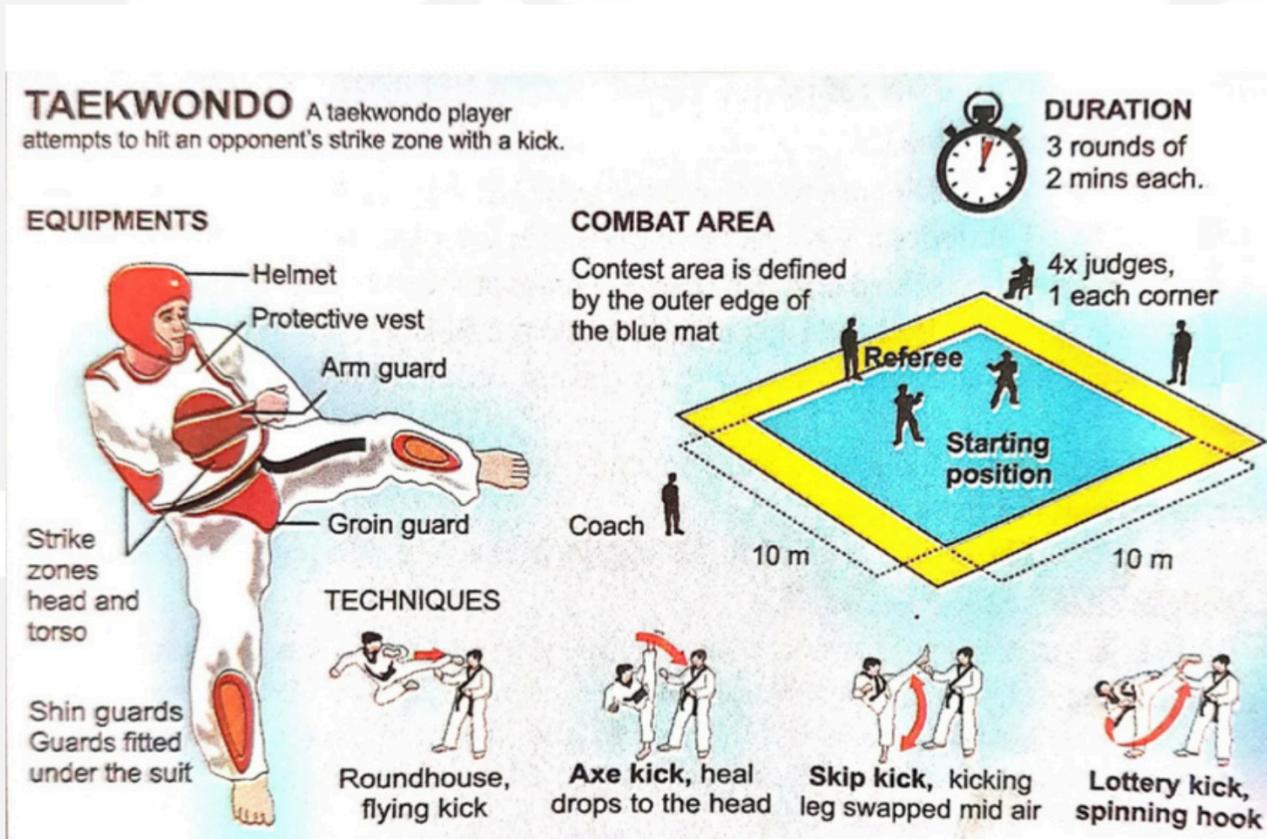
تعتمد حركات التايكواندو التي تمارس في الوقت الحالي على الحركات الدفاع عن النفس الكورية القديمة والأصلية كالتاكيون وجونيبوب وسوباك، بالإضافة إلى بعض الحركات المأخوذة من الكونغفو الصيني ورياضة الكاراتيه اليابانية.

## ما هي الهيئات الإدارية المسؤولة عن رياضة التايكواندو؟

تعود إدارة رياضة التايكواندو للهيئتين الإداريتين  
وهما الاتحاد العالمي للتايكواندو WTF والاتحاد  
الدولي للتايكواندو ITF.

## قوانين التايكواندو

قوانين رياضة التايكواندو وضعت بطريقة تشمل  
ما يمكن مصادفته في أي بطولة من بطولات  
التايكواندو . وعلى اللاعبين ان يلمو بقواعد  
التايكواندو وسوف نحاول هنا أن نعطي فكرة  
موجزة وسريعة عن أهم القوانين التي يجب على  
اللاعبين معرفتها , فيما يمكنكم أيضاً إنزال الملف  
النصي بتنسيق وورد والذي يحتوي على كافة  
القوانين الخاصة بالحكام واللاعبين والتي حصلنا  
عليها من المنظمة العالمية للتايكواندو لكي  
يستفيد منها المهتمين , فيما نقسم هنا القوانين  
الى ثلاث أقسام



## قوانين خاصة بالملعب:

أ- يكون الملعب مسطحاً مستويّاً خالياً من العوائق ومغطى بالخشب أو أي مادة ناعمة الملمس.

ب- مساحة الملعب 12 في 12 متر وتنقسم إلى :

1- منطقة اللعب ويتواجد فيها الحكم واللاعبان ومساحتها 8 في 8 متر وتحدد بخط أبيض عرضه 7.5 سم .

2- منطقة الأمان 2 متر من كل جانب.

ت- الحكام : يقوم بتحكيم مباريات التايكوندو 6

حكام 4 قضاة حكم ساحة ، 1 رئيس حكم ، ميقاتي ومسجل .

## شروط خاصة باللاعبين والملابس:

أ- في حالة المباريات الدولية يجب على اللاعبين أن يكونوا حاصلين على الحزام الأسود ومسجلين لدى الاتحاد الدولي ، كما يجب أن يكون اللاعب حاملاً جنسية البلد التي يمثلها.

ب- بالنسبة للملابس : يرتدي المتسابقون بدلة التايكوندو (الدوبك) ويجب أن يرتدوا فوقها واقياً لكل من :



١- الصدر (الهوجو)

٢- واقى الرأس

٣- القفاز

٤- قفاز القدمين

٥- واقى المناطق الحساسة

٦- واقى الساقين

٧- واقى الساعدين

٨- واقى الأسنان

على أن تكون أدوات الحماية المذكورة مطابقة

للوائح والمواصفات

## **الأوزان وتوزيعها:**

توزع المباريات في البطولات حسب الأوزان حيث تلعب كل فئة أوزان مع بعضها وتوجد في التايكوندو عشر أوزان لبطولات الرجال وثمانية أوزان لبطولات الناشئين والنساء :

### **بطولات الناشئين**

حتى 27 كيلو، حتى 31 كيلو، حتى 35 كيلو، حتى 39 كيلو، حتى 43 كيلو، حتى 49 كيلو، حتى 54 كيلو، الوزن المفتوح

### **بطولات الرجال**

حتى 54 كيلو، حتى 58 كيلو، حتى 62 كيلو، حتى 67 كيلو، حتى 72 كيلو، حتى 78 كيلو، حتى 84 كيلو، الوزن المفتوح

## **المباريات:**

### **أ- زمن المباراة:**

حيث تحدد المباراة بثلاث جولات كل منها ثلاث دقائق يفصل بين كل جولة وجولة دقيقة للراحة .

### **ب- كيفية احتساب النقاط:**

تحتسب النقطة عند تسديد ضربة فعالة بالقبضة أو بالقدم بإحدى الطرق الآتية:

- 1- نقطة: اللكمة المستقيمة بالقبضة في منتصف الجسم
- 2- نقطتان: ركلة ناجحة مسددة في الجسم (منطقة الهوجو)

3- 3 نقاط: ركلة ناجحة مسددة في الرأس

4- نقطتان إضافيتان لكل ركلة دوران سواء للجسم أو الرأس

## **ت-خصم النقاط:**

عندما يرتكب أحد المتسابقين فعلاً ممنوعاً فعلى الحكم أن يوقف المباراة ويوضح الخطأ الذي ارتكبه المتسابق ويخصم عليه ، ومن الأفعال الممنوعة :

- ١- الهجوم على المنافس بعد سقوطه على الأرض
- ٢- تعمد توجيه لكمة بقبضة اليد على رأس المنافس
- ٣- تعمد الضرب بالرأس في رأس المنافس
- ٤- تعمد توجيه الضربات للمنافس بعد إيقاف المباراة مؤقتاً بإعلان الحكم (كاليو)
- ٥- الخروج خارج الملعب هروباً
- ٦- التلطف بألفاظ غير ضرورية من قبل اللاعب أو مدربه في حالة حصول اللاعب على خصم ثلاث مرات في جولة واحدة يقوم الحكم بإيقاف المباراة وإعلان هزيمة المتسابق

## **ث-حساب الفوز:**

يحسب الفوز على الأسس الآتية:

- ١- الفوز بالنقاط
- ٢- الفوز بالضربة القاضية
- ٣- الفوز لخصم النقاط على المنافس
- ٤- الفوز لإصابة المنافس وعدم استطاعته مواصلة اللعب
- ٥- الفوز لعدم كفاءة المنافس
- ٦- الفوز لانسحاب المنافس
- ٧- عند قيام مدرب المتسابق بإلقاء الفوطه

## تايكواندو كاريوكا أرينا 3



### الجولات

ثلاث جولات، بحيث تكون مدة الجولة الواحدة دقيقتان، تفصل بين كل جولة دقيقة واحدة

### تسجيل النقاط

تمنح النقاط للركلات التي تستهدف الرأس أو الجسم، أو للكدمات الموجهة للجسم



الحائزة على الميدالية الذهبية لمسابقة التايكواندو (فئة +67 كلغ) سيدات في أولمبياد لندن ميليتشا مانديتش (صربيا)

### منطقة المسابقة

بدلت من مربع إلى شكل مثمان لوقف العمل الدفاعي في الزوايا

### حلبة المنافسة

8 أمتار

12 متر

منطقة الحماية

### أهم الحركات الهجومية

### الرفسة العمودية

القدم العمودية تهوي على رأس الخصم (تعطي 3 نقاط)

### الرفسة الطائرة

غالباً ما لا تستخدم. من أصعب وأكثر الركلات تقدماً، لكن تعرض المهاجم لهجوم مضاد

### الرفسة الدائرية

يدور الجسم قبل تسليم الضربة (تعطي نقطتين أو 4 إذا أصابت الرأس)

### هوغو

درع بجهاز استشعار لحماية الجزء العلوي من الجسم - يسجل الضربات الصحيحة الموجهة إلى الجسم

### الخوذة

مزودة بجهاز استشعار يستخدم للمرة الأولى في دورة ريو الأولمبية

### دوبوك

سروال وجاكيت فضفاضان

### فئات الأوزان

رجال	سيدات
>58 كلغ	>49 كلغ
>68 كلغ	>57 كلغ
>80 كلغ	>67 كلغ
>80 كلغ	>67 كلغ

## البومسي

أصل البومسي: إن البومسي قد تم تصميمها لمواكبة التهديدات الخارجية بشكل مجموعات تضاعف قدرة الفرد على الدفاع، لهذا فإن ممارسة البومسي يجب أن يكون سهلاً وخالياً من التعقيد وقد تم تنظيم البومسي ليكون أداءها عملياً وذات خبرة معاً وذلك بمساعدة علم الفلسفة والطب ويعتقد انه في العصور السابقة كانت البومسي تمارس من قبل الطبقات الحاكمة وأول بومسي ظهرت في القرن الأول في مملكة كوجوريو.



AMAC

**تعريف البومسي:** مفهوم البومسي يقصد به الهيئة أو الشكل الذي يقوم به المتدرب، وهي مجموعة من الحركات التي يقوم بها المتدرب ويؤديها بشكل صفوف متحركة بطريقة منظمة ومتابعة ضد الخصم (التخيلي) أو أكثر من خصم مستخدماً أساليب التايكواندو المختلفة من الضرب والصد بواسطة اليد والقدم، إن كل وضعية من البومسي تم توارثها من تأريخ قديم يرجع إلى 5000 عام ومن المنظور الفني فإن البومسي نفسها هي التايكواندو والحركات الأساسية ماهي إلا حركات مبدئية للوصول إلى البومسي، وإن القتال هو تطبيق عملي للبومسي وروح التايكواندو ليست مبنية على مجموعة من الوثائق التاريخية والفلسفية بل موجودة في حركات البومسي، ومن خلال ممارسة البومسي يمكننا تعلم كيفية اللجوء إلى فنون اليد والقدم وتغيير المواقف في القتال والمشاجرة الحقيقية وذلك حسب مدارس في أساسيات التايكواندو، كما أن البومسي تعطينا مؤشرات على تحسين مرونة الجسم والمهارة في قوة السيطرة والتوازن وكذا السيطرة على التنفس والنظر كما تساعد على غرس روح الفن من خلال الانضباط النفسي، ويبلغ عدد البومسي سبعة عشر بومسا من الحزام الأبيض حتى الحزام الأسود 9 دان هذا بالإضافة إلى عدد 8 بومسي (بالجو) وهي بومسي تدريبية غير إلزامية على ممارسي التايكواندو ولا تدخل ضمن برامج فحوصات الأحرمة.

**مظاهر البومسي:** البومسي هي مجموعة حركات لتقنيات الهجوم والدفاع والتي يمكن ممارستها حتى بدون تواجد المدرب وبهايتوافق مع الحركات الثابتة ويمكن التدرب على البومسي عن طريق خط مرسوم أو وهمي حيث يتم وضع علامة لموقع القدم وخط التحركات المطلوبة.

**اعتبارات وإجراءات التدرب على البومسي:** إن البومسي عبارة عن مجموعة من الحركات المتغيرة للهجوم والدفاع ولهذا يجب مراعاة هذه الحركات وحركات الجسم والعيون والتنفس، والخطوات التي يجب التنبيه لها هي كالتالي:  
(أ) التفهم الكامل لملاحم البومسي ومكوناتها.  
(ب) الحفظ التام لخط البومسي والتحركات والاتجاهات.  
(ج) خلال تطبيق البومسي يجب الأخذ بالاعتبار التالي :  
- العيون - تحرك مركز التوازن.  
- السرعة العالية والمنخفضة.  
- القوة الضعيفة والقوية.  
- النفس.



**تدريب البومسي: إن كمال البومسي يمكن الوصول**

**إليه بالتمرين الجاد خلال خمس خطوات هي :**

**الأجزاء المكونة : -التركيز الروحي -العيون -زوايا**

**التحركات -الدقة في الحركات**

**المظاهر والملاحم : - التوازن،القوة - النعومة -**

**السرعة المنخفضة أو المرتفعة - النفس - خط**

**البومسي**

**الاستخدام العملي : يجب أن يقوم الشخص بتطبيق ما**

**تعلمه في البومسي عملياً**

**الأسلوب الشخصي : يقيم الشخص ما تعلمه مقارنةً**

**ذلك بنيته الجسمية وسرعته وقوته وقوة العضلات**

**ونقاط التركيز في التمرين ويضعها في أسلوبه**

**الخاص**

**الإنجاز : يصل الشخص إلى تطبيق البومسي كاملة**

**بإتقان تقنيات التايكواندو بالإضافة إلى روح**

**التايكواندو**



**أصناف البومسي:** تصنف البومسي بالتقنيات (وتعنى جميعاً أجزاء الفنية في البومسي فالتايكواندو تعني الفن العسكري للقتال ولهذا فإن التصنيف العملي للأجزاء مهم جداً) والمحتوى ونقاط الضعف ويمكن تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

1- البومسي تحتوي على تقنيات مختلفة : وتحتوي على كثير من التقنيات في الركل والصد، حيث يجب اختيار هذه التقنيات العملية الموجودة في البومسي والتدرب عليها.

2- البومسي تحتوي على تقنيات عملية : وهي التقنيات المستخدمة في التطبيق عملياً وتضم تقنيات الهجوم (تشكي أو تشيركي) والصد (ماكي) وتضم أيضاً مجموعة متوازنة بين الضرب والصد.

3- البومسي تحتوي على تقنيات بسيطة : يمكن تقسيمها إلى مسارات أساسية ومسارات متقدمة حيث في المسارات المتقدمة يتم التدرب على القوة الداخلية للجسم والتحكم بالنفس أيضاً.

