



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس الكراتي

المستوى: طلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد الأستاذ: د. مهادي عثمان

البريد الإلكتروني المهني: mehaddi.atmane@univ-alger3/dz

السنة الجامعية: 2021 / 2020



1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة:

المقياس: كراتي

نوع الدرس: أعمال موجهة محاضرة سداسي سنوي

المعامل: الرصيد:

المدة الزمنية:

الفئة المستهدفة: السنة الثانية ليسانس

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة بالكراتي.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطلاب نظرية ومنهجية رياضة الكراتي

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم :

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه ومناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي

طلب منكم الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط.

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة: الجزائر3 -دالي ابراهيم

المعهد: التربية البدنية والرياضية

الأستاذ: د مهادي عثمان

الرتبة: أستاذ محاضر ب

الاتصال عبر البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني المهني للأستاذ: mehaddi.atmane@univ-alger3.dz

توقيت المحاضرة: 13 سا الى -16:00 سا مدرج الرياضة



3--محتوى المقياس

المحاضرة الاولى	مدخل عام للكراتي
. المحاضرة الثانية	تعريف المقاهيم المتعلقة بالكراتي
المحاضرة الثالثة	أساليب الكراتي
المحاضرة الرابعة	مبادئ وقواعد الكراتي
المحاضرة الخامسة	المعرفة التنظيمية المعرفة بالسلامة
المحاضرة السادسة	أسس التدريب التقني و البدني في رياضة الكراتي
المحاضرة السابعة	الكاتا
المحاضرة الثامنة	القتال
المحاضرة التاسعة	تأثير الطريقة التقليدية على التدريب الحديث للكراتي
المحاضرة العاشرة	قوانين التحكيم في الكراتي
المحاضرة الحادية عشر	أهمية ممارسة رياضة الكراتي



4 - قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية :

محمد سعد علي محمد، 2002 : صناعة البطل الصغير في الكراتي، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف
وجيه أحمد شندي (2002)، إعداد لاعبي الكراتي للبطولة ، النظرية و التطبيق ، مطبعة خطاب ، دار الكتاب

-الكتب باللغة الاجنبية:

COURTINE, H. (1980). Les arts martiaux. Paris : PUF

CREMIEUX, J. et AUDIFFREN, M. (1991). Sports de combat et neurosciences. Le Ronin

FUNAKOSHI, G. (1985). Karaté-do, ma voie, ma vie. Paris : Budostore.

FUNAKOSHI, G. (2000). Karaté-do Nyumon, l'essence du karaté. Paris : Budo éditions

Mohamed Lotfi ,LE DOJO DU KARATÉ-DO:UN ESPACE DE SOCIALISATION POUR UN JEUNE DE LA
RUE? UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL ,Avril 2011

MORVAN-DENEGRE, F. (1976). Trois jours avec les arts martiaux. Paris : Solar

REID, H. et CROUCHER, M. (1987). Les arts martiaux, toutes les disciplines. Paris : Larousse

RANDOM, M. (1977). Les arts martiaux ou l'esprit du budô. Paris : Nathan

VIGARELLO, G. (1988). Une histoire culturelle du sport, Techniques d'hier... et d'aujourd'hui. Paris :
Robert Laffont S.A. et revue EPS

رسالات و مقالات علمية

-Hamida Khaled , Tendances technico-tactiques du Karaté Algérien de haut niveau (épreuve de
Kumité) ,SPAPSA. Institut de l'EPS., Université d'Alger 3 ,mars 2015

. https://karatequebec.com/userfiles/file/DLTA%20ed%20%202013-2017%20-%20amende%20MELS_28oct2014.pdf

- JIMMY FRANCOEUR ,PROFILS PSYCHOLOGIQUES DIFFÉRENTIELS DE PRATIQUANTS DE
DEUX ARTS MARTIAUX, LE JUDO ET LE KARATÉ, ET DE NON PRATIQUANTS ; UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-
RIVIÈRES ,Avril 2003



قائمة المحتويات

المحاضرة الاولى:

مدخل عام للكراتي

مقدمة

- 1-العوامل المساعدة في ظهور الفنون القتالية عبر التاريخ
- 1-1- نفوذ بودي ضرما ومعبد شاولين (الأصل الأسطوري)
- 1-2- الفنون القتالية الصينية القديمة
- 1-3- الانعزال الطوعي لليابان
- 1-4- تطور فنون أو كيناوا
- 1-5- المساهمة الحديثة ل جيشين فوناكوشي
- 1-6- النقد التاريخي

المحاضرة الثانية

- 2-تعريف المقاهيم المتعلقة بالكراتي.
- 2-1- تعريف الرياضة القتالية sport de combat
- 2-2- تعريف الكاراتيه دو
- 2-3- تعريف الكاراتيه كرياضة قتالية
- 2-4- تعريف الكاراتيه في المنافسة
- 2-5- مقارنة الرياضات القتالية و الفنون القتالية

المحاضرة الثالثة

- 2-6-أساليب الكراتي
- 2-6-1- أسلوب " فينا كوشي " في الكراتي
- 2-6-2- الشيتوريو shito-ryu
- 2-6-3- الوادوريو wado-ryu



4-6-2 القوجوريو gojur-ryu

المحاضرة الرابعة

3-مبادئ وقواعد اللكراتي

1-3-المعرفة التقنية savoir technique

2-3-المعرفة الاستراتيجية savoir strategique:

3-3-المعرفة الأخلاقية savoir ethique:

1-3-3-الشرف: l'honneur (meiyo)

2-3-3-الولاء: La fidélité (chujitsu)

3-3-3-الإخلاص: La sincérité (seijitsu)

4-3-3-الشجاعة Le courage يوكي

5-3-3-الإحسان: La bienveillance (shinsetsu)

6-3-3-التواضع: La modestie et l'humilité (ken)

7-3-3-الاستقامة) La droiture (تداشي):

8-3-3-الاحترام: Le respect (sonchoo)

9-3-3-ضبط النفس: Le contrôle de soi (seigy)

المحاضرة الخامسة

4-3-المعرفة التنظيمية savoir organisationel:

5-3-المعرفة بالسلامة savoir securitaire

6-3-معارف أخرى في الكاراتيه Autres savoirs

المحاضرة السادسة

4-أسس التدريب التقنية و البدنية في رياضة الكراتي

1-4-الكهون:



4-1-1- الخصائص الفنية و البدنية التي يطورها الكيهون:

4-1-2- مصادر الكيهون

4-1-3- وضعيات التدريب المختلفة للكيهون:

- كيهون في الموقع Kihon sur place

- كيهون المتقدم للأمام Kihon avancant

- كيهون التراجع إلى الخلف Kihon reculant

- كيهون متعدد الاتجاهات multi directions kihon

- كيهون على هدف Kihon sur cible

المحاضرة السابعة

4-2- الكاتا:

4-2-1- تعريف الكاتا

4-2-2- أهداف الكاتا:

4-2-3- أسماء الكاتا (كراتي شوتوكان)

المحاضرة الثامنة

4-3- القتال Kumite

4-3-1- المبادئ الأساسية للكوميتي (المبارزة)

أ- إدارة المسافة

ب- المواجهة

ج- التنفس

د- الدقة

ف- التوقيت

ر- الإجهاد

ل-تحكم مطلق



م- الاحترام

المحاضرة التاسعة

تأثير الطريقة التقليدية على التدريب الحديث للكراتي

المحاضرة العاشرة

5-قوانين التحكيم في الكراتي

-منافسات الكوميتيه

1-منطقة المنافسة

2-المتنافسين

3-الحكام

4-مدة المباراة.

5-تسجيل النقاط

المحاضرة الحادية عشر

6 - أهمية ممارسة رياضة الكراتي

1-6-الأهمية البدنية

2-6- تقدير الذات



المحاضرة الأولى:

مدخل عام للكراتي

مقدمة

العوامل المساعدة في ظهور الفنون القتالية عبر التاريخ

(نفوذ بودي ضرما ومعبد شاولين (الأصل الأسطوري)

الانعزال الطوعي لليابان-الفنون القتالية الصينية القديمة -

المساهمة الحديثة لجيشين فوناكوشي- تطور فنون أوكيناوا-

- النقد التاريخي



مدخل عام للكراتي

مقدمة

لا يمكن فهم الفنون القتالية دون الغوص في الظرف الذي نشأت فيه أو الخوض في الخلفية التاريخية لهذا الفن حيث تعود جذور الفنون القتالية إلى زمن طويل ، قبل مئات السنين من العصر المسيحي. كما يؤكد H. Courtine: "إن ظاهرة تطور الفنون القتالية اليابانية في أوروبا ، وخاصة في فرنسا ، لا يمكن تفسيرها دون العودة إلى المصادر ، في اليابان المضطربة في الأوقات الإقطاعية ، في عالم الساموراي ، ودون الإشارة إلى روح بوشيدو" (كورتين ، 1980). تكمن الصعوبة في حقيقة أن أسياذ الفن الماضي لم يكشفوا عن معارفهم بسهولة. قلة هم الأشخاص المميزون الذين شاركوا معهم التقنيات والحكمة المكتسبة خلال سنوات العمل. في الواقع ، كانت أنشطة العديد من المدارس سرية ، لأن وجود هذه المدارس في كثير من الأحيان كان مخفياً عن السلطات ، بسبب الصراع الصيني الياباني ، والاحتلال الصيني والياباني لجزيرة أوكيناوا. ولذلك فإن هذه السرية جعلت من الصعب للغاية دراسة أصول الفنون القتالية.

قد أثبتت قدم ومصدر الفنون القتالية بعض الأدلة المتاحة من خلال اثنين من التحف الفنية البابلية الصغيرة التي يرجع تاريخها إلى 3000 إلى 2000 قبل الميلاد . وصفهم لنا من قبل H. Reid و M. Croucher "يمثل الأول رجلين يتقاتلان. أحدهم يمسك بيده في موقف الحجب. يمثل التمثال الآخر اثنين من المصارعين الذين يمسكهم الحزام ، قبضة نادرة ، غير معروفة في الغرب ، ولكن غالباً ما تستخدم في السومو ، وهو شكل من أشكال المصارعة اليابانية" (ريد وكراشر ، 1987). تم تطوير هذه التقنية القتالية في آسيا بفضل الرهبان البوذيين الذين مكثهم الحظر الديني على استخدام الأسلحة.

1-العوامل المساعدة في ظهور الفنون القتالية عبر التاريخ:

1-1- نفوذ بودي ضرما ومعبد شاولين (الأصل الأسطوري)



في 480 أو 520 ، غادر راهب يدعى Bodhidharma الهند ليستقر في معبد شاولين في شمال الصين المسمى دير الغابات الصغيرة (shǎolín sì باللغة الصينية) الواقعة على بعد حوالي عشرين كيلومتراً شمال غرب دنج فنج ، لذلك كان ديراً أو معبداً معروفاً جيداً قبل وصول بوديهارما.

بعد استقراره هناك تذكر أشكال الجمباز المختلفة ، التي تشبه إلى حد ما الحرب ، والتي كان قد درسها خلال صغره تحت إشراف والده. الذي كان بالإضافة إلى دوره كملك ، عضواً نافذاً في طائفة Ksattriyas وبالتالي عرف فن القتال . لذلك ، اتقن طريقة معروفة باسم "التطهير العضلي والأوتار ، وتطهير النخاع والجيوب الأنفية ... " تسببت هذه الطريقة نصف العسكرية ، نصف القتالية في تدفق الكثير من الحبر حيث اعتبر البعض أنه أصل مختلف الممارسات العسكرية المعروفة بدير الغابة الصغيرة

2-1- الفنون القتالية الصينية القديمة:

يعود أصل بعض الحركات القتالية إلى التأمل في الكون: كحركة الحيوانات ، تنفس الإنسان ، المد أو النظام الشمسي. أطلق عليها الصينيين اسم "كيمبو". الذي من المحتمل أن "تم استيراد كيمبو إلى هذه الأماكن من قبل المهاجرين الصينيين" (راندوم ، 1977) من أوكتيناوا ، مهد الكاراتيه الحديث ، هي أكبر جزيرة وعاصمة أرخبيل ريوكيو. يفصل بين بحر الصين الشرقي والمحيط الهادئ ، في منتصف الطريق بين الصين واليابان ، كانت مكان التقاء الثقافات الصينية واليابانية.. كان شعب أوكتيناوا ، بعد أن اضطر إلى تحمل فترات طويلة من الهيمنة اليابانية (تم غزو الجزيرة على التوالي من قبل الجنود الصينيين ثم اليابانيين) ، مارس بالفعل فن القتال بأيديهم العارية. من خلال مزج مدخلات المعرفة الصينية ، نجحوا بلا شك في تحسين تقنياتهم القتالية لتوليد "أوكتيناوا تي". ولسوء الحظ ، تم حرق المحفوظات الملكية في أوكتيناوا خلال الحرب العالمية الثانية ، واختفت دون أن يترك لها أثراً مع التراث الثقافي للبلاد تقريباً هذا ما أعاق البحث الذي قام به أساتذة الكاراتيه لأوكتيناوا الذين أرادوا معرفة المزيد عن فنون الدفاع عن النفس الخاصة بهم إلى حد كبير توضح هذه الأسباب عدم وجود وثائق أصلية وتاريخية عن الكاراتيه ، بصرف النظر عن بعض الأعمال التي كتبها جيشين فوناكوشي: "الكاراتيه ، طريقي ، حياتي" أو حتى "Karate-do Nyumon" هما العملان المرجعيان الوحيدان في الكاراتيه شوتوكان. بالإضافة إلى ذلك ، هناك تقليد شفهي غني،



3-1- الانعزال الطوعي لليابان

بسبب موقع اليابان المعزول في نهاية العالم التي أغلقت نفسها طواعية لمدة ثلاثمائة سنة ، حيث كانت طبقة محارب (الساموراي) لمدة سبعمائة عام تسيطر على كل شيء. وهكذا ، تشير ثلاث فترات رئيسية إلى تاريخ تطور الكاراتيه وبشكل عام فنون الدفاع عن النفس (Saïko and Plée) ، (1998) من 700 إلى 1570 ، الفنون القتالية تشبه الحرب. البلد تحت سيطرة الساموراي "الشخص الذي يخدم" طبقة متميزة من المرتزقة.

- من عام 1600 إلى عام 1867 ، عام بداية عصر مييجي ، نشهد ولادة تخصصات عسكرية متطورة. بسبب تهديئة اليابان

- في عام 1870 ، أنجبت البوجوتسو البودو الذي تم تعليمه من قبل (Rônins الساموراي السابق) الذين لتوفير احتياجاتهم ، فتحووا dojos لاتقان تعليم Budo

4-1- تطور فنون أوكيناوا :

هذا الجزء من تاريخ الكاراتيه ضروري بقدر ما هو مثير للاهتمام ، لأنه يسمح لنا بفهم كيف ولدت الأنماط المختلفة للكاراتيه التي تمارس اليوم Shotokan :. و Wado-ryu و Shito-ryu و Ueshi-ryu إلخ. تختلف كل من هذه المدارس عن غيرها من خلال الاختلافات الفنية لذلك ، يصر البعض على الجانب التنافسي ، والبعض الآخر على التقنية والكاتا أو على تقوية الجسم. . كما يشير H. Reid و (1987) M. Croucher ، يعتقد أن حركتين قد تبلورتا في أوكيناوا عندما قام الملك شوشين بنزع سلاح النبلاء وجمعهم في مدينته شوري من ناحية ، تعلم النبلاء وطوروا فن القتال غير المسلح ، "تي". من ناحية أخرى ، بدأ الفلاحون والصيادون في استخدام أدوات تجارتهم كأسلحة: تم تحويل المنجل ، ولجام الخيل وحتى المجاديف إلى أسلحة قاتلة. في القرن التاسع عشر ، بدأ فن أوكيناوا يُعرف باسم "تانغ تي" أو "اليد الصينية" وتمت ممارسة الفن في السر ، عادة في منتصف الليل أو قبل الفجر مباشرة . ثم بدأت تظهر ثلاثة أنماط مميزة shuri-te :، الفن الذي تم تطويره في Shuri ، بينما في ميناء ناها القريب وفي بلدة توماري الصغيرة ، طور الناس أشكالهم الخاصة من نها-تي و توماري-تي



5-1- المساهمة الحديثة ل جيشين فوناكوشي

في بداية القرن العشرين ، درس أحد سكان أوكيناوا ، Gichin Funakoshi ، جميع أشكال القتال غير المسلح وصنع الكاراتيه. Shotokan في حوالي 1920-1921 ، قام بتظاهرة في اليابان ، والتي كانت ناجحة للغاية ، وتطورت الكاراتيه حتى نهاية الحرب. لكن الأمريكيين ، الذين دخلوا إلى اليابان في ذلك الوقت ، منعوا فنون الدفاع عن النفس ، حيث اعتبروا الممارس بمثابة مقاومة لاحتلال العدو. في عام 1947 ، استأنف الكاراتيه بطريقة غير سرية وبالتالي تطور في جميع أنحاء العالم. الكاراتيه الذي نعرفه اليوم هو في الأساس نتاج حدث في القرن الثامن عشر بين فن "تي" ، المتأصل من أوكيناوا مع فنون الملاكمة الصينية وغيرها من أنماط جنوب الصين. في ذلك الوقت كان لسكان أوكيناوا قليلاً من الموارد وكانت الأسلحة نادرة و البلاد مضطربة ما دفع بهم إلى الحاجة لتعلم كيفية الدفاع عن النفس و ظهور فن قتالي محلي.

6-1- النقد التاريخي:

يبدو أن الروايات التاريخية لإنشاء الكاراتيه متأثرة بالرغبة اليابانية في تقليل التأثير الصيني. أرجع المؤرخون اليابانيون في الفترة القومية فنون القتال إلى بوديهارما ، وبالتالي إلى زن البوذي الحالي اذ تجاهلوا عمدا أصوله الطاوية ، مثل الشوغون وغيرهم منذ عهد كاماكورا ، وبالتالي ، تجاهلوا النسخ الأخرى من التقاليد الصينية ، والتي كانت الإمبراطورية اليابانية في صراع معها تاريخياً. لكن اتضح أن الممارسات الحربية أو القتالية قد تطورت بالفعل في الصين قبل فترة طويلة من ظهور Bodhidharma و الدليل على ذلك أن هناك بالفعل 5 معابد تحمل اسم "شاولين" في الصين. لم يجد الراهب البوذي ملجأً في معبد شاولين في كوانغتشو (حيث تأتي التطبيقات العسكرية المتعلقة بالكونغ فو) ومعبد Quanzhou في أقصى الجنوب ، وتأثيره على الممارسة العسكرية لأوكيناوا أمر لا جدال فيه.



المحاضرة الثانية
تعريف المفاهيم المتعلقة بالكراتي.
تعريف الرياضة القتالية sport de combat
تعريف الكاراتيه دو
تعريف الكاراتيه كرياضة قتالية
تعريف الكاراتيه في المنافسة
مقارنة الرياضات القتالية و الفنون القتالية



2- تعريف المفاهيم المتعلقة بالكراتي.

1-2- تعريف الرياضة القتالية sport de combat

يأتي مصطلح "الرياضة" من كلمة "ديسبورت" الفرنسية القديمة التي تعني اللعب ". تتميز الرياضة القتالية بتسلسل معارك في شكل لعب. الغرض منها القيام بلقاءات منظمة وجهاً لوجه دون خطر ، مع قواعد دقيقة لاختيار الفائز. يميز Parlebas الرياضة عن الممارسات الاجتماعية الأخرى وفقاً لثلاثة معايير تميز النشاط الرياضي :

-تتطلب الأداء الحركي للممارس

-ينجز في إطار تنافسي منظم

- إضفاء الطابع المؤسسي عليه

وبالتالي ، لكي يكون النشاط الاجتماعي مؤهلاً للرياضة ، يجب أن يستوفي هذه الشروط الثلاثة.

2-2- تعريف الكاراتيه دو

من الناحية اللغوية ، تعني "كاراتيه دو" "طريقة (عمل) اليد الفارغة (كارا)". يجب تفسير ذلك بطريقتين: -
اليد الفارغة من أي سلاح ، لأن الكاراتيه هو أسلوب قتال بأيدي عارية. - يد فارغة من أي نية سيئة ، لأنه يجب استخدام هذه الطريقة فقط للدفاع عن النفس ، وليس للهجوم. وهذا أيضاً ما يعبر عنه-F. Morvan
Denègre عندما يقول "للرجل ، في مواجهة بيئة معادية ، لديه طريقة واحدة فقط للقتال ، جسده الذي يجب أن يدرسه لاستخدامه في حالة الخطر الشديد(Morvan-Denègre)" ، (1976).

2-3- تعريف الكاراتيه كرياضة قتالية

الكاراتيه هي رياضة قتالية تعتمد على الإيقاع ، وهي تمارس في زي الكاراتيه. للحفاظ على السلامة الجسدية للمقاتلين ، يجب التحكم في جميع الإجراءات وأن تتم داخل سطح قتال مربع ، على بعد حوالي عشرة أمتار ، مغطاة ببساط. في المنافسة التي تسمى "kumite" أو القتال ، يجب أن يسود الجانب الهجومي على الاستراتيجيات الدفاعية والمغلقة بشكل مفرط.



4-2- تعريف الكاراتيه في المنافسة

الكاراتيه هي طريقة قتالية تستخدم أسلحة الجسم الطبيعية بطريقة علمية وعقلانية: القدمين والقبضات والمرفقين هدفها إخراج الخصم من القتال في حد أدنى من الوقت حسب المنظور العسكري ، الذي يشبه الحرب تقريبًا والذي يعيدنا إلى أصول الكاراتيه. بعدها مفهوم المنافسة و أصبحت ممكنة (بعد نهاية الحرب العالمية الثانية) هدفها إحاطة النفس بالاحتياطات لتجنب الحوادث من خلال منع الهجمات الخطيرة (قطع بظهر اليد أو استعمال الكوع). و يتم تنظيم المسابقات الرسمية من قبل الاتحاد أو الرابطة أو لجنة القسم. يوجد:

-مسابقة الكاتا للكاراتيه ، والتي يجب على المتسابق فيها تقديم كاتا أو أكثر ، وتطبيق (bunkai).

-المنافسة الكوميتية

التي يقوم فيها المتسابق بوحدة أو أكثر من المعارك المنظمة.

5-2- مقارنة الرياضات القتالية و الفنون القتالية:

تحدد الرياضات القتالية من خلال لوائحها الضربات المسموح بها و الضربات الممنوعة ، حيث لا يُسمح بكل الضربات في المنافسات مثل ضربات الكوع أو الركبتين أو قطع اليد ، أو الضربات في المكان الحساس للذكور أو بكل بساطة في الوجه ، دون التحكم في اللمس، بينما الفنون القتالية يُسمح فيها بكل الضربات. " ممارسة الفنون القتالية تحضر المقاتل للحفاظ على حياته مهما كانت الظروف بينما ممارسة الرياضة القتالية تحضر المقاتل لتحقيق أقصى استفادة من القواعد للفوز بالمسابقة " (Cremieux and Audiffren، 1991).



المحاضرة الثالثة

أساليب الكراتي

أسلوب " فينا كوشي " في الكراتي

الشيتوريو shito-ryu

الوادوريو wado-ryu

القوجوريو gojur-ryu



6-2- أساليب الكراتي:

يوجد أربع أساليب قاعدية في الكراتي:

2- 6-1- أسلوب "فيينا كوشي" في الكراتي:

يعرف باسم "شوتوكان" (shotokan وهو اللقب الذي كان يعرف به "شوتو") وتعني كلمة شوتوكان:

شو: شجرة الصنوبر. تو: تموج أو تذبذب. كان: معبد أو مدرسة.

وكانت هذه هي الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقاً حيث قام بوضع تصنيف

التقنيات القديمة و طرق التدرج في التدريب على الهجومات فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة

والمصارعة عن بعد، وقد نتج عنه "الوادوكاي" و"الشوتوكاي". وللشوتوكان 26 كاتا. كما أنه في سنة 1957 أسست

الجمعية اليابانية للكراتي دو تحت اشراف ناكاياما و هو من أفضل تلامذة فييناكوشي.

2-6-2- الشيتوريو: shito-ryu

كان من تأسيس "كانوا مابيتي" الذي يعتبر تلميذ لـ إتسو TOSU و هيقاشيونا Higshionna و الشيتوريو مزيج

من هاذين المعلمين، إذ أن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل الوضعيات

وتقوية التقنيات، وللشيتوريو 47 كاتا.

2-6-3- الوادوريو: wado-ryu

وتعني هذه الكلمة: وادو: منهج أو طريق السلام. ريو: مدرسة ويعني الطريق إلى السلام و هو من تأسيس

هونوري Otsuka Hironori وهو تلميذ فيينا كوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس

كاتات الشوتوكان و هو كان رافضاً لتطوير و التغييرات التي جائت في الشوتوكان ابتداءً من ابن فييناكوشي يو

شيتاكا.



2-6-4- القوجوريو:gojur-ryu

وتعني هذه الكلمة :القو : القوة .جو : المرونة .ريو : مدرسة

من تأسيس شوجان مياجي CHojin Miagi وهو تلميذ هيقوانا ويعتمد هذا الأسلوب على القوة والرشاقة ،وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتج عنه الشوتوكان الكوجي كاي الذي نتجت عنه هو الأخير تقنية الكبو كيشاينكاي.وللقوجوريو 12 كاتا.



المحاضرة الرابعة

مبادئ وقواعد الكياتي

المعرفة التقنية savoir technique المعرفة الاستراتيجية savoir strategique:

- المعرفة الأخلاقية savoir ethique الشرف: (meiyo) l'honneur

- الولاء: (chujitsu) La fidélité الإخلاص: (seijitsu) La sincérité

- الشجاعة (Le courage) يوكي: - الإحسان (shinsetsu) La bienveillance

- التواضع (ken) La modestie et l'humilité - الاستقامة) La droiture تداشي

الاحترام (sonchoo) Le respect - ضبط النفس: (seigyoo) Le contrôle de soi



3- مبادئ وقواعد اللعبة

يمكن تلخيص مبادئ الكاراتي من خلال الاجابة على التساؤل التالي:

ما هي المبادئ التي تسعى لها ممارسة الكاراتي ؟

1-3- المعرفة التقنية savoir technique

(وكثيرا ما تكون جمالية في الكاراتيه) وهي تشمل جميع تقنيات هجمات اليد والقدم وتقنيات الحجب والحركات والمواقف. في الواقع ، يجب أن تكون التقنية في الكاراتيه فعالة وجمالية ("التقنية الجسدية هي الوسائل الفيزيائية الثابتة والمنقولة التي تكون أكثر ملاءمة لتحقيق الهدف في موقف معين Vigarello". (1988).

2-3- المعرفة الاستراتيجية savoir strategique:

حسب تعريف القاموس لمصطلح الاستراتيجية هو: "فن تطوير جيش في مسرح العمليات حتى يتلامس مع العدو" (لو روبرت ، 1990) . بهذا المعنى ، تمثل الاستراتيجية ما سيتعلق بإدارة الحرب قبل المعركة. في مجال الرياضات القتالية ، ستنطبق الاستراتيجية على ما يخطط المقاتل للقيام به قبل القتال.

3-3- المعرفة الأخلاقية savoir ethique:

تتعلق بالقيم التي تنقلها الكاراتيه. هذه القيم مأخوذة تاريخيا من قانون بوشيدو ، وهو "طريق المحارب". ، "بو" هي الحماية ، "شي" تعني الرجل ، الفارس و "افعل" هو الطريق. رمز Bushido هو رمز شرف للحفاظ على حياة المحارب. القيم الموجودة في مركز هذا الرمز ، والتي يجب على كل محارب احترامها هي:



3-3-1- الشرف:(l'honneur (meiyo)

إنها الجودة الأساسية. لا يمكن لأحد أن يدعي أنه (Budoka المحارب بالمعنى النبيل للمصطلح) إذا لم يكن لديه سلوك مشرف. من الشعور بالشرف تتدفق كل الفضائل الأخرى. إنه يتطلب احترام القانون الأخلاقي والسعي لتحقيق المثل الأعلى ، حتى يكون لديك دائماً سلوك كريم ومحترم. إنها تحدد موقفنا وطريقتنا في التعامل مع الآخرين مثل احترام الكلمة المعطاة للآخرين.

3-3-2- الولاء:(La fidélité (chujitsu)

لا يوجد شرف دون الولاء والولاء لمثل معينة وأولئك الذين يتشاركونها. الولاء يرمز إلى الحاجة التي لا مفر منها للوفاء بوعودها والوفاء بالتزاماتها. الولاء للمعلم هو جانب مهم لممارس الكاراتيه.

3-3-3- الإخلاص:(La sincérité (seijitsu)

الإخلاص يتطلب الإخلاص في الكلام والأفعال. الكذب والغموض يولد الشك الذي هو مصدر كل الانقسام. في الكاراتيه ، الخلاص هو تعبير عن هذا الإخلاص ، إنه علامة لمن لا يخفي مشاعره أو أفكاره ، لمن يعرف أنه حقيقي.

3-3-4- الشجاعة Le courage يوكي

قوة النفس التي تتحدى الخطر والمعاناة تسمى الشجاعة. هذه الشجاعة التي تدفعنا إلى فرض ما يبدو عادلاً ، في جميع الظروف ، والذي يسمح لنا ، على الرغم من مخاوفنا ومخاوفنا ، بمواجهة جميع المحاكمات. الشجاعة والحماس وفوق كل قوة الإرادة هي دعائم هذه الشجاعة

3-3-5- الإحسان:(La bienveillance (shinsetsu)

إن الإحسان الذي يمكن للمرء أيضاً أن يبدو لطيفاً به هو علامة على هذه الشجاعة التي تدل على الإنسانية العالية. تدفعنا لمساعدة بعضنا البعض ، لكي نكون منتهيين لجارنا وبيئتنا ، لنحترم الحياة



La modestie et l'humilité (ken): 6-3-3-6

لا يمكن التعبير عن اللطف والإحسان بصدق دون الاعتدال في تقدير الذات. إن معرفة كيف تكون متواضعاً ،
وخالٍ من الكبرياء والغرور ، دون ادعاء هو الضمان الوحيد للتواضع.

La droiture (sonchoo) تداشي : 7-3-3-7

هو اتباع خط الواجب وعدم الابتعاد عنه. الولاء والصدق والإخلاص هي أركان هذا البر. يسمح لنا باتخاذ قرار
عادل ومعقول دون أي ضعف.

Le respect (sonchoo): الاحترام 8-3-3-8

البر يولد الاحترام للآخرين و الأدب هو التعبير عن هذا الاحترام للآخرين بغض النظر عن صفاتهم أو نقاط
ضعفهم أو مكانتهم الاجتماعية. إن معرفة كيفية معاملة الناس والأشياء مع مراعاة واحترام المعلم هو الواجب
الأول على Budoka لأنه يتجنب العديد من الخلافات والصراعات.

Le contrôle de soi (seigyō): ضبط النفس 9-3-3-9

يجب أن تكون الصفة الأساسية لأي حزام. إنه يمثل إمكانية التحكم في المشاعر و الدوافع والسيطرة على
الغريزة. هذا هو أحد الأهداف الرئيسية لممارسة الكاراتيه ، لأنه يحدد كل فعاليتنا. و يستمد من قانون
الشرف والأخلاق الأساسية التي تدرس في الكاراتيه



المحاضرة الخامسة

المعرفة التنظيمية **savoir organisationel**:

المعرفة بالسلامة **savoir securitaire**

معارف أخرى في الكراتي **Autres savoirs**



4-3- المعرفة التنظيمية savoir organisationel :

التحية عند دخول المكان الذي تتدرب فيه. إنها علامة على التواضع واحترام هذا المكان. قاعدة أخرى هي الصمت. في الواقع في الدوجو ، لا ينبغي للمرء أن يسأل أسئلة عندما يشرح المعلم تقنية. ويفسر ذلك حقيقة أننا في الكاراتيه نعلم الممارس تنبؤ ما تبقي من المهارة المعروضة عن طريق الأحاسيس.

5-3- المعرفة بالسلامة savoir securitaire

تتعلق بكل المعارف التي ستسمح بممارسة آمنة ، مع احترام السلامة البدنية للممارس. في الكاراتيه على سبيل المثال ، يتعلق الأمر بالمعرفة المتعلقة باللمس فقط عند الضرب، ويمكن للمدرب منع طلابه من استهداف الوجه. و يجب على المدرب اختيار ما إذا كان سيستخدم وسائل الحماية ، مثل القفازات ، أو واقيات الصدر ، أو حتى الخوذات .

6-3 - معارف أخرى في الكاراتيه Autres savoirs

شكلاً آخر من أشكال المعرفة كالتحكم في التنفس أو التوازن أو الارتكاز أو تطوير مستقبلات الحس العميق proprioception في الكاراتيه ، تطوير المعرفة بعمل الانقباض – الاسترخاء ، مثل: الاسترخاء في حركة خروج الضربة(الذراع التي تعطي اللكمة) بعدها الانقباض في لحظة لمس الخصم ثم الاسترخاء مرة أخرى للسماح بالعودة السريعة بالقبضة إلى الحزام.



المحاضرة السادسة

أسس التدريب التقني و البدني في رياضة الكراتي

-الكهون:

الخصائص الفنية و البدنية التي يطورها الكهون

مصادر الكهون - وضعيات التدريب المختلفة للكهون

كهون في الموقع - كهون المتقدم للأمام - كهون التراجع إلى الخلف

كهون متعدد الاتجاهات - كهون على هدف



4- أسس التدريب التقنية و البدنية في رياضة الكراتي

ممارسة الكاراتيه لها العديد من الجوانب التي تعتمد بشكل كامل على بعضها البعض وأن الجمع بينهما يسمح بتعلم واقعي وآمن وفعال للكاراتيه. و هي الكيمون kihon -، الكاتا Kata - الكوميتي KUMITE-

4-1- الكيمون:

يعني بها "التقنية الأساسية" و تتكون من تقنيات مكررة و و ضعيات وحركات بشكل فردي أو في مجموعات أو تمارس مع شريك بطريقة مقننة و محددة مسبقاً (kihon-kumite) ، و هي مقسمة إلى ثلاثة. حسب عدد الهجمات المعلنة "ippon kumite" لهجوم واحد ، "nihon kumite" لشن هجومين ، sanbon kumite لثلاث هجمات و تتوافق مع المرحلة الأولى من التعلم حتى الوصول الى القتال الحر ثم تتطور مع تعلم كاتا ، Bunkai ثم Kumite ، هدفها المساعدة على فهم التفاصيل الفعالة ثم مع التكرار يأتي الاكتساب وتلميع التقنية و منه يمكن ان نستخلص أحد مبادئ التدريب " العادة الحركية تعطي المهارة الحركية" هذا النوع من التعليم من السهل إلى الصعب الذي يمثل أحد المبادئ الأساسية للتعليم أو التدريب يمكن من خلاله تطوير الحركات والمواقف لتقوية الطالب وصقل أسلوبه إلى الكمال ، لكي لا يقع في انزلاقات لا يتحكم خلالها في الأداء خلال المبارزة الحرة. من الناحية اللغوية ، نعي "كي" الطاقة الداخلية و "هون" الأساسية. نستخدم هذا المصطلح "التقنيات الأساسية لفنون الدفاع عن النفس مع الاستخدام الأمثل للطاقة الداخلية. بشكل عام: تكرار التقنيات الأساسية ، والتدريب الأساسي غالبا بدون خصم (Habersetzer) ، (2000) ضد أعداء خياليين أو مفترضين. يسمح هذا النوع من العمل للممارس باكتشاف وإتقان التقنيات المختلفة الخاصة بالكاراتيه



4-1-1--الخصائص الفنية و البدنية التي يطورها الكيهون:

-الوضيعات ، التوازن ، الرشاقة في التنقلات ، قوة العضلات ، تقنيات الساق / القدم ، تقنيات الذراع / القبضة / اليد و تنفس

4-1-2- مصادر الكيهون :

يمكن استخلاص تقنيات kihon من Kata أو من تجربة kumite ، من أبسطها إلى الأكثر تعقيداً ، فقط خيال المعلم يجعل الفرق وفقاً لمستوى الطلاب يهدف إلى تسهيل الحفظ تسلسلات ستندمج بسهولة في أشكال المستقبل. والثاني هو إحضار المبتدئين لتعلم الأسس انضباطهم وتحقيق الفهم لتحقيق أهداف الدورة ، يختار المعلم تسلسلاته بحذر وربما يستخدم مجموعة واسعة من الأدوات المعينة. أو مرتجلة.

4-1-3- وضيعات التدريب المختلفة للكيهون:

-كيهون في الموقع Kihon sur place

يسمح بإتقان التقنية دون الحاجة إلى القلق بشأن النزوح المحتمل. يسلط الضوء على عمل Hara ، الوركين ، الأطراف ، التنفس ، ... ولكن أيضاً حماية المفاصل (تجنب فرط التوتر الشديد الذي يسبب في بعض الأحيان صدمة حادة مثل تمزق الرباط الصليبي للركبة). يمكن التعامل بسهولة أكبر مع اختلاف إيقاع الجهاز التنفسي مع اختلاف مراحل الاسترخاء / الانكماش ، اللازمة لتحقيق الكفاءة.

- كيهون التقدم للأمام avancant Kihon

تنفيذ مجموعات أكثر أو أقل تعقيداً من التقنيات في الإزاحة الخطية يجعل من الممكن فهم موضع القدمين والجسم بشكل عام. يجب احترام المسافة بين القدمين وارتفاع الوركين بين كل خطوة. السعي لتحقيق سيولة ودقة الحركة هو السعي المستمر. سوف يتدخل Kime في اللحظة المحددة لاستقرار الجسم وتنتج هذه التقنية.



-كيهون التراجع إلى الخلف reculant Kihon

إن عدم اليقين في الحركة الخلفية يمثل دائمًا مصدرًا للإزعاج. يسلب هذا العمل الضوء على نقاط ضعف الرؤية وحدودنا الخاصة بإدارة الفضاء. تعمل بعض مدارس الووشو (شاولين أو مشتق) على توازن أتباعهم بجعلهم يركضون على جدران صغيرة أو نقلهم على أعمدة خشبية. الحركات الخلفية تجبر على معالجة امتصاص الهجمات.

-كيهون متعدد الاتجاهات multi directions kihon

هو تطوير الحركات إلى الأمام ، إلى الخلف ، إلى اليمين ، إلى الخلف

- كيهون على هدف Kihon sur cible

ظهر هذا الشكل من Kihon في مرور دان الأول منذ بضع سنوات. أستطيع أن أفترض أن دقة تقنيات Karateka كانت تفقد الزخم. لذلك فإن تنفيذ التقنيات على الهدف يتضمن تحكماً أفضل في المسافة اعتماداً على نوع الركلة / اللكمة.



المحاضرة السابعة

الكاتا

تعريف الكاتا

:أهداف الكاتا

أسماء الكاتا الشوتوكان



2-4- الكاتا :

1-2-4- تعريف الكاتا

الكاتا (التي تعني "الشكل") عبارة عن سلسلة من التقنيات المنظمة من الحركات الدفاعية والهجومية التي تمثل معركة وهمية ضد العديد من الخصوم الافتراضيين بنظام موحد ومتفق عليه دولياً
كاتاشي Katachi: تعني الشكل. - كياي Kai: تعني القطع. - تسوتشي Tsuchi: تعني الأرض.

2-2-4- أهداف الكاتا:

-الرفع من درجة الاستنفاد القسوى باستشعار روح قتالي حقيقي .- زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من الهجوميات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف- تنمية الثقة بالنفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .- تنمية المملكات الفطرية واستخدامها " النظر ،السمع،سرعة الاستجابة"- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية- تنمية التفكير التكتيكي .

3-2-4- أسماء الكاتا (الشوتوكان كراتي):

وينقسم عدد الكاتات إلى 26 كاتا(دون حساب الكاتات القاعدية وهي: طاي كيو كو (شودان، نيدان ، سندان ، يودان ، قودان ، روكودان) بالإضافة إلى: تانو كاتا.

1- هيان شودان- Heian Shodan

2- هيان نيدان- Heian Nidan

3-هيان سندان Heian Sandan

4- هيان يوندان- Heian Yondan

5- هيان جودان Heian Godan



6-- تيكي شودان Tekki Shodan

7- تيكي نيدان Tekki Nidan

8- تيكي ساندان Tekki Sandan

9- بساي داي Bassai Dai

10- بساي شو Bassai Sho

11- كونكو داي Kanku Dai

12- كونكو شو Kanku sho

13 - إنمي Enpi

14 - جيون Jion

15- جيتي Jutte

16- جين Jiin

17- شينتي Chinte

18- نيجوشي هو Nijushiho

19 سوشين Sochin

20 وان كان Wankan

21- ميكيو meikyo

22- جان كاكو Gankaku

23- هانغيتسو Hangetsu



24- غيجوشيهو شو Gojushiho sho

25- غيجوشيهو داي Gojushiho dai

26- أونسو Unsu



المحاضرة الثامنة

القتال Kumite

المبادئ الأساسية للكوميتي المبارزة

أ- إدارة المسافة

ب- المواجهة

ج- التنفس

د- الدقة

هـ- التوقيت

و- الإجهاد

ز- تحكم مطلق

ح- الاحترام



3-4- القتال Kumite

لغويا : الكوميتي المنازلة KUMITE : تي:اليدMain .

يعني هذا حرفياً "تجميع الأيدي" يمكن أن يأخذ أشكالاً متعددة في الكاراتيه من الأكثر تدويناً إلى الأكثر حرية، تسمى بالمرونة (jū kumite) أو بدون تماس (kunde kumite) أو حر (jizyū kumite) و هو هدف الكراتي الحقيقي فهو يعتبر قتال لتطبيق ما تعلمته في الكاتا و الكيمون لذلك يبدأ لاعب الكراتي في الدخول لقسم الكوميتيه بعد الحزام الأخضر والبرتقالي إذا اثبت كفاءته.

سيتم تطوير العديد من المبادئ الهامة من خلال الأشكال المختلفة للقتال.

1-3-4- المبادئ الأساسية للكوميتي (المبارزة)

أ-إدارة المسافة :

تبدأ الهجمات المباشرة بالقبضة أو القدم في البداية ، ثم الى تقنيات أكثر تعقيداً. يتحكم اللاعب في جسده تدريجياً من خلال إدراك المسافة الصحيحة أين سيكتشف حدود أطرافه ، ويقدر درجة مرونته ويتغلب على جمودها ثم يتحرك بشكل غريزي كيف يضع نفسه في المراوغة ، والإزاحة ، والتحرك جانبا

ب-المواجهة :

شيئاً فشيئاً ، سيتكيف الطالب مع خصوم من مختلف الأحجام والسرعة ونقاط القوة و يتعلم كيف يتفاعل مع الهجمات المختلفة للقدمين أو القبضة ووضع نفسه في الفضاء أثناء العمل الجماعي. سوف يكتسب عقله القوة ويعزز تقنيته لتحقيق الانتصار على الشدائد (في دوجو وأماكن أخرى)



ج- التنفس:

يتطلب الأسلوب الصحيح للتنفس السليم. في البداية يشعر اللاعب بضيق التنفس ، و قلة
المداومة، ثم مع الممارسة الدائمة سيكتسب القدرة على توزيع مجهوداته ليتكيف في نهاية المطاف مع مبادئ
الجهاز التنفسي.

د- الدقة :

اجتياز حراسة الخصم والوصول إلى نقطة معينة من جسمه يتطلب سنوات من الممارسة فالتحضير
يكون على مراحل في بداية التدريب نبدأ في استهداف مناطق كبيرة مثل الجذع أو الرأس ثم تضيق الشعاع إلى
مناطق أدق. في بداية ممارسة الكاراتيه دو تكون الرؤية الضيقة للغاية في بداياتنا تعمينا وتعوقنا عن "رؤية"
عيوب الخصم. لكنها تستمر لفترة من الوقت ، و بالممارسة ستتطور رؤية أوسع وسيخسر العمى تدريجياً.

ف-التوقيت :

سوف يدرك اللاعب شيئاً فشيئاً اللحظة المناسبة للتصرف ، ليس مبكراً جداً ولا متأخراً جداً. يجب أن
يصل الرد دون وقت ميت وإلا كانت العقوبة فورية .

ر-الإجهاد :

من الصعب معرفة كيفية الحفاظ على الهدوء في جميع الظروف. عندما يضرب الإجهاد معدتنا ، لا
يمكن إدارة أي شيء بعقلانية. إن التحضير بجدية وإخلاص ، تقود الممارس ، ليس لإزالة التوتر ، ولكن
لاحتوائه ثم لاستخدامه لتعزيز إدراكه الخاص ، وعزمه الخاص.

ل-تحكم مطلق :

يتطلب تركيزاً قوياً وعملاً مستمراً. التصرف بسرعة دون المخاطرة بإيذاء شركائنا وعدم الإضرار
بسلامة الأشخاص. بفضل شركائنا المختلفين يمكننا الاستمرار في تسلق سلم الكفاءة و الكمال.



م- الاحترام:

أول مبادئ غيشين فوناكوشي الذي يملي نبل الروح تجاه الآخرين: "الكاراتيه يبدأ وينتهي باحترام".
التحية قبل وبعد المباراة ليست لا معنى لها لأن العمل مع الخصم يساعدنا في التقدم وهي طريقة محترمة
لشكرهم على منحنا هذه اللحظة من المشاركة.



المحاضرة التاسعة

تنافس الطريقة التقليدية مع التدريب الحديث للكراتي

النهج الياباني للأداء في فنون الدفاع عن النفس

مكونات اللياقة البدنية للكراتي حديثا

القدرة اللاهوائية

القدرة الهوائية (المداومة)

القوة العضلية.

المرونة

قوة المتصفة بالسرعة

سرعة رد الفعل



4-4- تنافس الطريقة التقليدية مع التدريب الحديث للكاراتي:

تمثل الطريقة التقليدية نموذجًا واسعًا لنقل النشاط وتستند هذه الطريقة على إجراء تقليد التدريس لنموذج المدرب الذي يعتبر لديه المعرفة المطلقة في كثير من فنون الدفاع عن النفس وهو يمثل أكثر من مجرد معلم إنه مرشد روحي طالما أن تعاليمه لا تتوقف عند أبواب الدوجو بل تؤثر على حياة التلميذ اليومية من خلال القيم وعادات أسلوب الحياة. ولكن في الحاضر مع تطور العلوم وتقنيات أصبحت هذه الرياضة خاضعة لواقع متطلبات الاداء الرياضي الرفيع المستوى وبالتالي أصبح يدرّب الأبطال طاقم كبير من التقنيين في التدريب والمختصين في القياسات والطب وعلم النفس وأصبح الرياضي أكثر خفة ومرونة ورشاقة بسبب خضوعه لطرق تدريبية دقيقة والدليل على ذلك ما أظهرته نتائج تحليل المباريات الرسمية أن الكاراتي رياضة ذات طبيعة متقطعة *intermittent* مع نسبة جهد/راحة و يهيمن النظام التأكسدي على إنتاج الطاقة أثناء القتال بتدخل القطاع اللاهوائي أثناء الحركات الحاسمة ذات الشدة العالية. أما فيما يتعلق بالكاتا فإن إعادة إنتاج الطاقة يعتمد على مدة الكاتا حيث يسود أولا التدخل في نظام (ATP-cp) ثم يتزايد القطاع الهوائي جنبًا إلى جنب مع زيادة مدة الكاتا. و بينت دراسة Ravier et al 2009 في هذا الصدد حيث جمع سبعة عشر رياضياً من فريق الكاراتيه الفرنسي لتقييم فعالية تدريب محدد يهدف إلى زيادة قدرتها اللاهوائية. تم فصل الفريق إلى مجموعتين. استمرت المجموعة الأولى ، المجموعة الضابطة تدريب منتظم للمنتخب يتضمن من 4 إلى 5 حصص كاراتيه في الأسبوع بالإضافة الى حصة هوائية وحصّة تدريب رفع الأثقال. بينما قامت المجموعة الأخرى بنفس التمرين لكنها أضافت تمرينين متقطعين عالي الكثافة (حوالي 140٪ من VO_2max) في الأسبوع. وواصلت كل مجموعة هذا النظام لمدة 7 أسابيع. وفي نهاية فترة السبعة أسابيع ، لاحظ الباحثون زيادة كبيرة في VO_2max وكذلك السعة اللاهوائية لدى الرياضيين الذين أجروا التدريبات الإضافية المتقطعة وحدثت هذه التغييرات على الرغم من حقيقة أن هؤلاء كانوا بالفعل رياضيين ذوي أداء عالٍ للغاية. واستنتجوا أنه من المقترح أن في الكاراتي يمكن أن تدمج تدريبات تشمل تمارين قصيرة متقطعة بكثافة عالية وأيضًا لمجموعات عضلية مختلفة (karatequebec2014)



4-5- النهج الياباني للأداء في فنون الدفاع عن النفس Hamida Khaled mars2015

"تتحقق الفعالية في ممارسة فنون الدفاع عن النفس من خلال تنفيذ العناصر الثلاثة: يوجد في الأدب الياباني

: العناصر الجسدية (تاي) ، والجانب التقني (غي) ، والمكون العقلي (شين) (هابرسيتزر ، 1996)

بالنسبة إلى Dexter-Shim (2012) ، ، فإن عناصر اللياقة والأداء في الكاراتيه ذات شقين:

1-الجانب المادي: ويشمل القوة والسرعة والقوة والرشاقة والتوازن والمرونة والتحمل والتنسيق.

2-الجانب العقلي: ويشمل الموقف والدافع والأهداف والمهارات البشرية والحوار الداخلي والتصور الذهني

وإدارة القلق والانفعالات والتركيز

4-6- مكونات اللياقة البدنية للكراتي حديثا : (karatequebec2014)

لا يمكن الحديث عن القدرات البدنية بدون التطرق إلى الأنظمة الطاقوية التي نموها

4-6-1--القدرة اللاهوائية

أول نظام طاقة يدخل حيز التنفيذ في الأداء الرياضي هو النظام اللاهوائي. ومن السمات الخاصة لهذا

النظام أنه لا يتطلب استخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة. يتم تخزين موارد هذا المسار في العضلات وتكون

جاهزة للاستخدام بمجرد أن يرغب الرياضي في استخدامها. في الواقع ، يتكون النظام اللاهوائي من نظامين

فرعيين ، النظام اللاهوائي لا حمضي ونظام اللاكتيك اللاهوائي

4-6-2- القدرة الهوائية (المداومة)

تنقسم القدرة الهوائية أساساً إلى القدر الهوائية القصوى و الهوائي. تمثل القدرة الهوائية القصوى

(MAP أو VO2max) من النظام الذي يحتوي على أكبر مصدر للطاقة في جسم الإنسان أثناء المجهود

البدني ويعتمد على قدرة الجسم على استخدام الأكسجين لنقله إلى العضلات من أجل تحقيق جهد طويل



الأمد. و من ناحية أخرى ، يمثل التحمل القلي الوعائي الهوائي من قدرة جسم الرياضي على الحفاظ على نسبة معينة من شدة سعة القلب والأوعية الدموية (MAP أو VO2max) خلال فترة زمنية معينة.

4-6-3- القوة العضلية

تُعرّف قوة العضلات بأنها التوتر العضلي للعضلة ، أو بشكل صحيح ، حيث يمكن لمجموعة من العضلات أن تنتج أقصى جهد ضد المقاومة (Fox & Mathews ، 1981)

4-6-4- المرونة

المرونة هي إحدى اللبنيات الأساسية للياقة البدنية للعديد من الرياضات ، بما في ذلك الكاراتي (فليسيمان ، 1964 ؛ بات وشيفارد ، 1989). المرونة تشير إلى سعة حركة مفصل أو مجموعة مفاصل. بالإضافة إلى تعزيز السهولة في الحركات الرشيقة ، قد تساعد المرونة في منع الإصابة (McHugh & Nesse ، 2008 ، Smith ؛ 1994).

4-6-5- قوة المتصفة بالسرعة

تلعب هذه القوة دورًا رئيسيًا في تحقيق أداء الكاراتيه على مستوى عال (Ravier et al., 2003)

4-6-6- سرعة رد الفعل

يعد وقت رد الفعل أو السرعة التي يتفاعل بها الشخص استجابةً لمحفز عنصرًا مهمًا في الكاراتيه لأنها رياضة تعتمد على تنشيط تقنيات التفجير (Chaabène et al. ، 2012)



المحاضرة العاشرة

قوانين التحكيم في الكراتي

منافسات الكوميتيه

منطقة المنافسة

المتنافسين

الحكام

مدة المباراة

تسجيل النقاط



5- قوانين التحكيم في الكراتي:

5-1- منافسات الكوميتيه:

5-1-1- منطقة المنافسة :

تكون مسطحة وخالية من أي عوائق - تكون مربعة، ويتكون الملعب من مربع طول ضلعه 8م2 مع إضافة مع إضافة 2م من كل جانب كمنطقة أمان واضحة - يرسم خطان متوازيان طول كل واحد منهما 1م مترو يتعامدان مع خط وقوف الحكم ويكون بعد كل من الخطين عن منتصف الملعب متر ونصف وذلك لوقوف اللاعبين المتنافسين . - يرسم خط بطول نصف متر على مسافة 2م من منتصف الملعب . ويكون مكان وقوف حكم المباراة. - يجلس الحكام في منطقة أمان ، وكل حكم مجهزة بعلمين أحمر وأزرق. - يجلس الحكم العام (كانسا ARBITRATOR) إلى طاولة صغيرة خارج منطقة الأمان خلف الحكم إلى اليسار مجهزة بعلم أحمر أو إشارة وصفارة . - يجلس مراقب التسجيل Score Supervisor إلى طاولة التسجيل بين المسجل Score Keeper والمليقاتي Timekeeper .

مسافة متر واحد في آخر منطقة اللعب ، يجب أن تكون بلون مختلف عن اللون الداخلي .

5-1-2 - المتنافسين

يجب على اللاعبين ارتداء بذلة كراتي KARATE GI ، ليس بها أي إعلانات أو شعارات فقط شعار الدولة أو العلم التابع له ويجب وضعه على الجانب الأيسر للجاكيت بحجم لا يزيد عن 10سم2، أحدا المتنافسين يرتدي الحزام الأحمر AKA والأخر الحزام الأزرق - AO. الحفاظ على الشعر نظيفا وقصيرا ، ويسمح بماسك الشعر للسيدات كاتا. - واتي الأسنان إجباري. - يجب أن يرتدي اللاعبين القفاز أحمر أو أزرق . - بالنسبة للسيدات يسمح بارتداء تي شورت تحت الجاكيت . - يسمح بواقي قصبه الساق وواقي المشط . - يمنع استخدام النظارات الطبية ويسمح باستخدام العدسات اللاصقة الناعمة على مسؤولية المتنافس. - استخدام أربطة الجرح ويجب أو يصدق من استشارة الطبيب الرسمي.



5-1-3-الحكام:

على الحكام ارتداء الملابس الرسمية المحددة من قبل لجنة التحكيم وهو مايبي: جاكيت أزرق به 2 أزرقارفضي - قميص أبيض بأكمام قصيرة - بنطلون رمادي فاتح بدون أي ثنيات بالأرجل - جوارب أزرق غامق أو أسود وحذاء أسود حفيف بدون كعب.

5-1-4- مدة المباراة.

يحدد زمن مباراة الكوميتي بثلاث دقائق بالنسبة للاعبين الدرجة الأولى من الذكور (بالنسبة للفرق والأفراد) ودقيقتان للإناث والأشبال والأواسط.. يبدأ توقيت المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البداية ويوقف الميقاتي حساب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم بكلمة "يامي - YAME". على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس القرصي أو الكهربائي موضحاً أنه "بقي متزمن الجولة 10 ثواني" أو "انتهى الوقت". وتدل عبارة "انتهى الوقت" على نهاية المباراة.

5-1-5- تسجيل النقاط :

(1)النقاط كالتالي: - إيبون Ippon ثلاث نقاط- وازاري Wazari نقطتان- يوكو youku نقطة واحدة

(2) تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقاً للمعايير الفنية التالية:

أ- الأداء الجيد وفقاً للمقاييس الفنية المقررة Good Form.

ب- السلوك الرياضي.

ج- التطبيق الحيويوالفعال.

د- الإدراك والتركيز والتيقظ (زانشين)

هـ- التوقيت الجيد

و- المسافة الصحيحة



- (3) تقتصر الهجمات على المناطق التالية:

الرأس - الوجه - الرقبة - البطن - الصدر والظهر - الأجناب

- (4) تمنح ثلاث نقاط (ايبون) كالتالي:-

أ- ركلات في منطقة الجودان

ب- كل تقنية فنية صحيحة على خصم وهو على الأرض (بعد رمي أو سحب رجل الخصم أو سقوطه
(بمفرده).

- (5) تمنح نقطتان (وازارى) كالتالي:

- ركلات في منطقة الشودان

6) تمنح النقطة واحدة (يوكو) كالتالي

أ- اللكمات و أوشي المسددة إلى منطقة الشودان أو الجودان بالإضافة إلى الظهر

7) - يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة التي تحدث في نفس الوقت الذي تصدر فيه الإشارة بانتهاء الجولة. ولا
تحتسب الضربة الفنية حتى ولو كانت فعالة عندما تحدث بعد الأمر بإيقاف أو توقف الجولة نقطة ، ويمكن
احتساب الجزاء على المتنافس المخالف.

- (8) - لا يتم احتساب أي ضربة فنية، حتى وإن كانت صحيحة من الناحية الفنية، إذا حدثت عندما تكون
المنافسات خارج الملعب، غير أنه إذا حدث من أحد المتنافسين ضربة فنية فعالة عندما لا يزال داخل حلبة
المنافسة وقبل أن ينادي الحكم بكلمة "يامي" فإنه يتم احتساب الضربة الفنية نقطة.

9) - يسمح باستخدام أساليب المسك والرمي بشرط أن يسبقها هجوم بأحد أساليب الكاراتي ويمكن
استخدام المسك والرمي في حالة الهجوم المضاد بعد الدفاع ضد أحد أساليب الخصم.

- (10) - لأسباب السلامة تمنع أنواع الرمي التي يتم فيها رمي الخصم بدون أن يتم تثبيته أو يرمى بطريقة خطيرة
أو أن تكون نقطة المحور أعلى مستوى من الوسط ويعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذاراً أو جزءاً. وتشمل



الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكاراتي التي لا تتطلب الإمساك بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة أشي – باري وما إلى ذلك من الحركات. وبعد تنفيذ الرمية سيسمح الحكم للمتنافس بثنائيتين أو ثلاث ثوان يحاول خلالها القيام بتكنيك لإحراز نقطة

(11) - الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير إلى عدم الموقف الماكر.



المحاضرة الحادية عشر

أهمية ممارسة رياضة الكراتي

أهمية الجانب الأخلاقي في فنون الدفاع عن النفس

أهمية الجانب الديني لفنون الدفاع عن النفس

أهمية تدريب الصفات البدنية للكراتي



6 - أهمية ممارسة رياضة الكراتي:

لا ترتبط ممارسة الكراتي بالعمر فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تلتحق برياضة الكراتي التي تكمن أهميتها في التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف، تحسين القدرة البدنية المرنة، التحمل، التوازن، التناسق....)، تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط، تطوير القدرة على مواجهة الضغوط بتقليل التوتر وزيادة الطاقة كما يعلمهم احترام الآخرين بتنمية الإحساس الإيجابي تجاههم. فهو يهدف إلى التنسيق والتوازن لدى الأطفال و يساعد على تطوير دقة حركات التعلم و تطوير الذاكرة والتركيز والتنسيق أثناء التدريب كما يساعد العمل في أزواج أو في مجموعات على تكوين صداقات. أما بالنسبة للمراهقين والشباب فيسمح بتوجيه الطاقة والحيوية مع احترام قواعد اللعبة فهو يعلم الانضباط واحترام الآخرين. أما في سن 40 عامًا تقريبًا فيمنح الصيانة البدنية العامة والشعور بالرضا عن جسمك والحفاظ على المرونة تؤدي ممارسة الكاراتيه بانتظام إلى حرق الدهون ومنع زيادة الوزن أما بالنسبة للمنتقدين في السن فإن ممارسة الكاتا (الشكل الناعم من الكاراتيه) مناسبة لكبار في الحفاظ على التوازن وكتلة العضلات.

6-1- أهمية الجانب الأخلاقي لفنون الدفاع عن النفس JIMMY FRANCOEUR,2003

تظهر قراءة النصوص القديمة والحديثة أنه في فنون الدفاع عن النفس Bujutsu و budo نادراً ما تُعتبر ممارسة التقنيات هي الجانب الوحيد للفن على سبيل المثال "Gorin no sho" أو "معاهدة العجلات الخمس" وهو يضم استراتيجيات الحرب الذي كتبه المحارب الشهير Miyamoto Musashi عام 1645 يذكر فيه التوصيات الأخلاقية التي يجب على الممارس اتباعها حيث تنص أن فنون الدفاع عن النفس الصادقة وسيلة لاكتساب الانضباط والأخلاق وتبني أفراد ناضجون، يتمتعون بشخصية متوازنة، في سلام مع أنفسهم وفي انسجام مع بيئتهم (Arpin، 1971؛ Nakayama، 1983؛ Otake، 2001؛ Ratti and Westbrook، 1999؛ Ueshiba، 1938). ظهرت الدراسة التي أجراها ترولسون (1986) أن دراسة فنون الدفاع عن النفس للشباب الجانحين كان له آثار مفيدة في (انخفاض في العدوانية وزيادة في الامتثال) فقط إذا تم تدريبهم بطريقة تقليدية، أي من خلال الحفاظ على الجوانب الأخلاقية والفلسفية وليس فقط من خلال تعليم تقنيات القتال.



2-6- أهمية الجانب الديني في فنون الدفاع عن النفس JIMMY FRANCOEUR, 2003

قبل ظهور علم النفس بوقت طويل ، كان الدين والفلسفة في كثير من الأحيان الوسيلتين الوحيدتين لفهم وتفسير السلوك البشري وتساعد دراسة الفلسفات والأديان التي كان لها تأثير على إنشاء فنون الدفاع عن النفس على اكتشاف دوافع المحاربين في ذلك الوقت والسمات والصفات النفسية التي أراد المحاربون اكتسابها أو تطويرها. كانت فنون القتال اليابانية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً إلى حد ما بالفلسفات والأديان العظيمة في اليابان. ان على البوذية أن تتكيف حتى يتم قبولها من قبل المحاربين وبالتالي تقودهم إلى مُثل أعلى (هول ، 1997 ؛ كيلى ، 1997). في الواقع ، إن قيم اللاعنف والسلام ليست عسكرية بطبيعتها. لذلك يبدو أنه بالتواصل مع البوذية ، بدأت طبقة المحاربين في تبني قيم معينة ، مثل التعاطف ، والتي ستصبح موضوعاً رئيسياً في فنون الدفاع عن النفس (Hall ، 1997 ؛ Keeley ، 1997).

3-6- أهمية تدريب الصفات البدنية للكراتي (karatequebec 2014)

6-3-1- السرعة:

يتطلب الأمر سرعة كبيرة في حركة الجسم والأطراف العلوية والسفلية لتسجيل نقطة في القتال أو لأداء سلسلة من الحركات في الكاتا.

6-3-2- التحمل السريع:

في القتال ، يجب أن يكون كل الهجوم سريعاً. تتخلل الهجمات حركات وتمويهات وفترات راحة قصيرة. عمل التحمل السريع في الكاراتيه لا تعمل بأقصى سرعة دون الحد الأقصى بشكل مستمر ، بل تعمل بأقصى جهد في العمل المتقطع

6-3-3- القوة القصوى:

تطور لتكون جاهزة في حالة أداء حركات مبارزة عالية القدرة .



6-3-4- بناء العضلات:

ينبغي توخي الحذر في القيام بها اذا لم تتعدى المورفولوجية النموذجية للرياضي

6-3-5- قوة المتصفة بالسرعة ذات مقاومة منخفضة :

وهي ضرورية بشكل خاص لعمل الذراعين ، والتي يجب أن تكون سريعة جداً.

6-3-6- قوة سرعة ذات مقاومة متوسطة:

إنها حاسمة في حركة التنقلات على البساط خلال الكاتا أو القتال .

6-3-7- المرونة:

المرونة الجيدة وكبرنطاق الحركة في الوركين مهمان لركلات الوجه ووضعيات الكاتا ولتقليل من مخاطر

الإصابة.

6-3-8- التنسيق:

التنسيق مهم حتى تتمكن من أداء حركات معقدة أثناء الكاتا. وبالمثل ، سيكون مفيداً جداً أيضاً في تنفيذ

مناورات قتالية مع مراعاة تحركات الخصم. في الواقع ، التنسيق شرط أساسي مسبق لتحقيق أداء عالي

المستوى.

6-3-9-التوازن:

مهم جدا للحفاظ على الوضعيات على قدم واحدة ، للتقدم للأمام بأقصى سرعة ، والتوقف فجأة وتغيير

الاتجاه أثناء الكاتا. يتيح التوازن أيضاً استقراراً كبيراً عند الركل وعندما يمسكنا الخصم.