

السنة الثانية ل م د (تدريب +تربوي) 2019-2020

مقياس: الكاراتيه

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين سطيف-2-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم الاجتماع

فرع: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة الدعم البيداغوجي بعنوان:

محاضرات في مادة :

الكاراتيه

UNIVERSITE SETIF2

موجهة لطلبة السنة الثانية ليسانس

(النشاط الرياض التربوي + التدريب الرياضي)

إعداد الأستاذ:

الرتبة العلمية:

السنة الجامعية : 2019 / 2020 م

## قائمة محتويات المطبوعة :

الصفحة	رقم المحاضرة	عنوان المحاضرة	الحجم الساعي	المحور	الرقم م
07-03	01	نبذة تاريخية عن الكاراتيه (الماهية والتاريخ )	3سا	الكاراتيه -الماهية والتاريخ	01
13-08	02	المعلم جيشين فوناكوشي -أب الكاراتيه الحديث-			
18-14	03	أهداف وفوائد تعلم الكاراتيه			
21-19	04	كبار المعلمين ومؤسسي رياضة الكاراتيه عبر الزمن			
27-22	05	المدارس الكبرى للكاراتيه			
37-29	06	التحضير البدني	4.5سا	أشكال التحضيرات في الكاراتيه	02
37-38	07	الصفات الحركية وتوظيفاتها في الكاراتيه			
47-40	08	الإعداد التقني والفني في الكاراتيه			
56-48	09	ضربات اليد			
61-57	10	ضربات الرجل (الركلات)			
66-62	11	تقنيات الصد في الكاراتيه			
77-67	12	قوانين التحكيم في الكوميتي والكاتا	4.5سا	القوانين العامة والتحكيم في الكاراتيه	03
86-78	13	الاختبارات والمسابقات في الكاراتي-دو			
92-88	14	مسابقات الكيهون والكوميتي في الكاراتيه			
98-93		ترجمة المصطلحات اليابانية في الكاراتيه		مصطلحات في الكاراتيه	
100-99				المراجع	

**تقديم:**

الكاراتيه هي عبارة عن كلمة يابانية تعني القتال باليد الخالية، وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمداً على اللياقة البدنية والقوى الجسمانية والعقلية دون استعمال للأسلحة التقليدية الفتاكة، جاء هذا الاسلوب من فلسفة الرهبان البوذيين في القرن الخامس ميلادي عندما كانوا يتعرضون لقطاع الطرق ثم انتقلت هذه الفنون الى كل من الصين وجزيرة اوكيناوا ثم إلى اليابان بفضل المعلم جيشين فوناكوشي في القرن العشرين.

ومن ميزات فن الكاراتيه أنه ليس مقصوراً على فئة عمرية معينة بل إنه مهم ومفيد لجميع الفئات العمرية الصغار والكبار ذكورا وإناث، وفن الكاراتيه الحديث يعد فناً للدفاع عن النفس، وممارس هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق تقنيات الضرب بالأيدي، والركل بالقدمين مع حسن استخدام تقنيات الصد باليدين والرجلين وفق قواعد وقوانين محددة في قانونه الخاص.

**المستوى والاختصاص الموجه:**

المقياس موجه لطلبة السنة الثانية ليسانس - النشاط البدني الرياضي التربوي + التدريب الرياضي -

**وصف المادة:**

نتناول في هذا المقياس مواضيع تتعلق برياضة الكاراتيه من خلال التطرق إلى ثلاثة محاور أساسية: الكاراتيه الماهية والتاريخ والمدارس الكبرى للكاراتيه ومؤسسيها، أشكال التحضير البدني والتقني الفني ، واهم القوانين العامة والتحكيم في مسابقات الكاتا والكيهون والكوميتي في الكاراتيه عموماً وفي الكارتي-دو على وجه الخصوص- وتتفرع من هذه المحاور (14) محاضرة تُخدم المقياس وتتناسب مع مستوى الطلبة، وحسب خصوصية المادة كما تم توضيح ترجمة لأهم المصطلحات اليابانية المتداولة في تقنياتها، وتم تدعيم المحاضرات ب 52 صورة توضيحية، إضافة إلى أشكال ومخططات لتسهيل الفهم وتفاعل الطلبة مع المادة وتقوية ميولهم نحو التخصص في المادة للسنة الموالية.

**الهدف العام:** تزويد طلبة السنة الثانية ليسانس بمعلومات أولية قاعدية عن الكاراتيه فيما يخص تعريفهم بماهية الكاراتيه وآليات انتقاله تاريخياً تحت اشراف الآباء والمعلمين الكبار في الكاراتيه ، أين أصبحت تدرس

في اليابان في مختلف المستويات التعليمية في التربية والتعليم العالي، كما يكتسب الطلبة معلومات نظرية عن التقنيات الأساسية لضربات اليدين والرجلية وأهم التقنيات الأساسية الخاصة بالصد .

### الأهداف الخاصة:

- أن يتعرف الطلبة على ماهية الكاراتيه وجذوره التاريخية.
- أن يتعرف الطلبة على الأهمية والفائدة الصحية والنفسية والاجتماعية لرياضة الكاراتيه على الفرد الصغير والكبير.
- أن يتعرف الطلبة على مؤسس الكراتي-دو (أسلوب الشوتوكان) المعلم جيشين فوناكوشي وسبب ممارسته الكاراتيه منذ الصغر.
- أن يتعرف الطلبة اهم المعلمين المؤسسين للكاراتيه للحصول على المدارس الكبرى للكاراتيه.
- أن يتعرف الطلبة خصوصيات كل مدرسة من المدارس الكبرى في القرن العشرين.
- أن يتمكن الطلبة من معرفة مختلف الوضعيات الأساسية "DACHI" للوقوفات والتحركات الخاصة بالدروس التطبيقية مع تقديم صور توضيحية.
- أن يتمكن الطلبة من معرفة مختلف ضربات اليدين الأساسية "TSUKI WAZA" الخاصة بالدروس التطبيقية المتناسبة لمستوى الطلبة.
- أن يتمكن الطلبة من معرفة مختلف ضربات الرجلين "GERI WAZA" الخاصة بالدروس التطبيقية مع تقديم صور توضيحية.
- أن يتمكن الطلبة من معرفة مختلف تقنيات الصد "UKE -WAZA" الخاصة بالدروس التطبيقية مع تقديم صور توضيحية.
- ان يتعرف الطلبة عن اهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها رياضي الكاراتيه للنجاح والتفوق، وشرح أماكن توظيفها في مختلف الاختبارات والمسابقات في الكاراتي- دو (الكاتا- كيهون- كيميتي).

## المحور الأول: الكاراتيه الماهية والتاريخ

### المحاضرة رقم 01: نبذة تاريخية عن الكاراتيه (ماهيته وتاريخه ونشأته)

#### تقديم:

للكراتيه أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين ، كما أنها لم تأتي بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقب زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهديدها ووضع لها مجموعة قوانين، فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال وبراعة ورشاقة حركاته، و إضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية ،وحلق إنسان قوي لا يهاب المخاطر وتمنحه ثقة بالنفس ورجاحة في العقل، كل هذه الميزات والفوائد التي أعطت لرياضة الكاراتيه أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع لذا سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بجميع جوانب هذه الرياضة لنعرف سر تفضيل الشباب لهذه الرياضة.

#### 1- مفهوم الكاراتيه:

الكاراتيه لغة: عند كتابة كلمة كراتيه باللغة اليابانية نجد انها مكونة من مقطعين: الأول: "كارا": أو "كو" ويعني خالية، والثاني: ينطق "تي" أو "شو" ومعناه اليد، فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي " اليد الفارغة"، طبقا لأنها قتال من دون سلاح<sup>1</sup>.

#### معنى الكراتيه اصطلاحا:

هو نوع من أنواع النزال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل أو الضرب باليدين أو المرفقين أو الركبتين أو القدمين، ويعد الكاراتيه إحدى صور النزال الأعزل المتعددة التي تسمى فنون الدفاع عن النفس وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه إلى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالבطن والحلق ويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله.

كما عرفه عدول عمارة (Adoul. A) (1991) هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد ،المرفق، الساعد،

<sup>1</sup> سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011، ص12.

القدم، الكعب... "على أن توجه الضربات الى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها<sup>1</sup>.

ويعتبر الكاراتيه نوع من أنواع التدريبات الصحية بالإضافة الى انها تعمل على تربية الجسم من جميع الجوانب الجسمية والروحية والعقلية.<sup>2</sup>

## 2-تاريخ الكراتي ونشأته:

تعتبر الهند موطن الكاراتيه منذ القدم وكانت الطريق الوحيدة التي استخدمت في ذلك الوقت هي فن

اللكمة عن طريق قبضة اليد وكان يسمى هذا الفن بـ ( فجراموشتي vajramushti ) وتعني قبضة اليد .

وتختلف الروايات التي تناولت تاريخ ونشأة الكاراتيه الاعتقاد السائد هو أن نشأة الكاراتيه ترجع إلى راهب بوذي هندي في القرن الخامس الميلادي يدعى **بودي دارما**، حيث كان رجال الدين في ذلك الوقت يتعلمون الفنون القتالية للدفاع عن أنفسهم وكانت أساليب الدفاع عن النفس مبنية على تقنيات **اليوغا YOGA**، وكان هذا الراهب يتمتع بمراقبة الحيوانات الموجودة في بيئته بكل دقة وإمعان عندما تستعمل أعضائها في الهجوم أو الدفاع عن نفسها وبصفة خاصة على مراقبة النمر وهو يفترس فريسته والطيور الجارحة وهي تهاجم بعضها البعض وكان يركز ذلك المهرج على حركة الأرجل و الأجنحة للدفاع عن النفس وتوصل إلى نتيجة هامة وهي معرفة مواقع القوة والضعف في أعضاء الجسم البشري. وفي بداية القرن السادس ميلادي انتقل **بودي دارما** من الهند إلى معبد شاولين في الجنوب الوسط من الصين خلال حكم أسرة **سونج** الصينية ليعلم اليوغا، حيث أدخل إلى تعاليمه أسلوباً قتالياً جديداً اسمه **كيمبو "Kempo"** مشتق من الصينية، ونجح **بودي دارما** في ذلك وأصبح أسلوبه يسمى **Shao lin -zu** " كما انه **Kempo** وهو عبارة عن مزيج من فن **فجراموشتي vajramushti** وفن **شوا CH'UAN-FA** كما انه يعتبر أفضل مدرسة فنون قتال في الصين ولما له من دور في تحسين الجانب البدني والصحي للرهبان في معابد الشاولين.

<sup>1</sup> -Adoul ,Amara: karate do. edition dahlab. Alger .1991, p13.

<sup>2</sup> Shōshin Nagamine : KARATE-DO,Charles .E, Tuttle co, TNC, USA, 1998, p 11.



### صورة رقم 01: صورة للراهب الهندي بودي دارما

وفي القرن السادس كانت الصين اقوي دولة ذات سلطة ونفوذ في البلدان المجاورة وقد تعددت فنون القتال في ذلك الوقت ومنها:

فن السومو: وهو عبارة عن مصارعة صينية تشبه الجودو.

فن الكيمبو: ويعني هذا المسمى قبضة اليد وكان يسمى شوفا CH'UAN-FA

فن الجوجوتسو: وهو عبارة عن مسكات وتشابك بين فردين مستخدمين مفاصل اليدين والرجلين

لإخلال بتوازن الجسم وكان يطلق على (الكونغوفو) لدي الصينيون اسم فن (الشوفا CH'UAN-FA)

## الكاراتي في جزيرة أوكيناوا L'île d'Okinawa:

انتقلت الفنون القتالية الصينية إلى جزيرة أوكيناوا وتأثرت بالفنون القتالية الداخلية لينشأ **To-De تو-دي** اليد الصينية، والتي انقسمت بدورها إلى ثلاثة فنون قتالية:

1- **شورى تي SHURI-TE** ومعناها يد شورى وكانت هذه المدرسة تدرس على يد المعلم **ماتسو مورا Sōkon Matsumura** ثم تلميذه **إتوزو Ankō Itosu** وكانت تعتمد على السرعة وبراعة الأداء وحركات الضرب مع القفز.

2- **ناهاتي NAHA-TE** ومعناها يد ناهاتا وكانت تدرس على يد المعلم **Kanryō Higaonna** وهذه المدرسة متشعبة من تكنيكات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية

3- **تومارى تي TOMARI-TE** ومعناها يد تومارى وكان يقود هذه المدرسة المعلم **ماتسو مورا** وبدأ هذا المعلم في عمل مجموعات للتدريب ونظم دورة لحضور أكبر عدد من الممارسين واختار هذا المعلم اسم لأسلوبه وهو الكاراتيه. **KARATE**.<sup>1</sup>

وفي القرن 19 ميلادي تغير اسم **To-De** اليد الصينية إلى **Okinawa-Te** يد أوكيناوا.

<sup>1</sup> صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2015، ص17.



### صورة رقم 02: جزيرة أوكيناوا<sup>1</sup>

وبعد الغزو الياباني لجزيرة أوكيناوا مُنِع اقتناء السلاح وأصدر الإمبراطور الياباني قانونا جديدا فيه عقوبة الموت لكل من يحمل السلاح، واجتمع بعض الرهبان والقادة الأوكيناويين لبحث كيفية مقاومة الاحتلال الياباني وجلائه عن بلادهم فقرروا تعليم الشبان الصينيين رياضة الكاراتيه سرا داخل معابدهم لمحاربة أعدائهم وبعد فترة من التمارين المستمرة أصبح باستطاعة كل متمرن أن يقتل إنسانا أو حيوانا بتسديد ضربة أو ركلة واحدة له، ومنذ ذلك الحين أصبح لدى الشعب الصيني أفواج كبيرة لا تحصى متدربة تدريبيا كافيا وعلى مستوى عال وبدأت هذه المجموعات المتدربة والمنظمة تحارب الغزاة وقد نجحت في تصفية أعداد كبيرة من الجيش الياباني المحتل مما أثار اهتمام القادة والمسؤولين اليابانيين وأخذوا يبحثون عن سر هذا السلاح .

في القرن العشرين يوجد في اليابان أربع مدارس أو طرق لتعليم فن الكاراتيه:

1- مدرسة شوتو كان Shotokan

2- مدرسة وادوريو wado Ryu

3- مدرسة جوجوريو Goju Ryu

4- مدرسة الشيتوريو Shito Ryu

<sup>1</sup> <https://karate-blog.net/lhistoire-du-karate-claire-et-nette/>

## المحاضرة رقم 02: المعلم جيشين فوناكوشي -أب الكاراتيه الحديث-

## 1- حياة جيشين فوناكوشي:



صورة رقم 03: صورة جيشين فوناكوشي

ولد جيشين فوناكوشي في 10 نوفمبر 1868 بـ ياماكاوا- منطقة شوري بمقاطعة اوкинаوا ( جزيرة ريو كيو Ryu kyū باليابان)، وتوفي عام 1957، ويعتبر الاب الأول للكاراتي-دو ( الشوتوكان).  
كان جيشين فوناكوشي في صغرة طفل نحيف وضعيف البنية الجسمية لولادته المبكرة، وفي عمر احدى عشر (11 سنة) قرر ابوه دراسة فن شوري-تي Shuri-te بغرض العلاج ومخافة موته.  
بعدها وفي الخامسة عشر من عمره بدأ جيشين فوناكوشي ممارسة فن شوري-تي، بمعية المعلم "أزاتو" Azato، من اكبر المعلمين والخبراء في اوкинаوا.  
وقد تمكن جيشين فوناكوشي من التعرف على معلم آخر كبير وله مكانته في اوкинаوا وهو المعلم "ايتوزو" Itosu، اذ يعتبر جيشين فوناكوشي من المحظوظين الذي تعلم على يد اكبر معلمي الكاراتيه في اوкинаوا  
الجوانب الروحية وتقنيات الكاراتيه، وهذا على اعتبار ان كلا من المعلمين "ايتوزو" "وازاتو" تتلمذا على من

شاع صيته في اوкинаوا بعروضه المذهلة والخرافة المعلم "سوكون ماتسومورا" Sokon Matsumura ، الذي واحه ثور وقضى عليه بضربة واحدة.



صورة رقم 04: المعلم سوكون ماتسومورا " Sokon Matsumura صورة رقم 05: المعلم "ايتوزو" Itosu

وكان فوناكوشي يتمتع بالخلق الطيب والهدوء والثقافة ويتقن تحدث اللغتين اليابانية والصينية بجانب لغة جزيرة اوкинаوا، وكان محبا للشعر وله شعر مشهور باسم "شوتو" وكان يوقع أيضا ب "شوتو"<sup>1</sup>.

## 2- قدوم جيشين فوناكوشي إلى اليابان:

بالرغم من كل المحاولات العديدة التي استغلها اليابانيون لتعلم هذا الفن بقي هذا الفن (الكاراتيه) سرا حتى عام 1917، عندما وافق للمرة الأولى أستاذ في اوкинаوا أن ينسى الماضي وأن يعلم الكاراتيه لليابانيين وهذا الأستاذ يدعى "جيشين فوناكوشي" Gichin Funakoshi فكانت اول زيارة له إلى اليابان للقيام بأول عرض في "بوتوكودان" Butokuden ب "كيوتو" Kyoto ، وبعدها كانت لها زيارة ثانية عام 1922، للقيام بعرض ثاني لفن الكاراتي- جيتسو karaté-jutsu

<sup>1</sup> صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مرجع سابق، ص18.

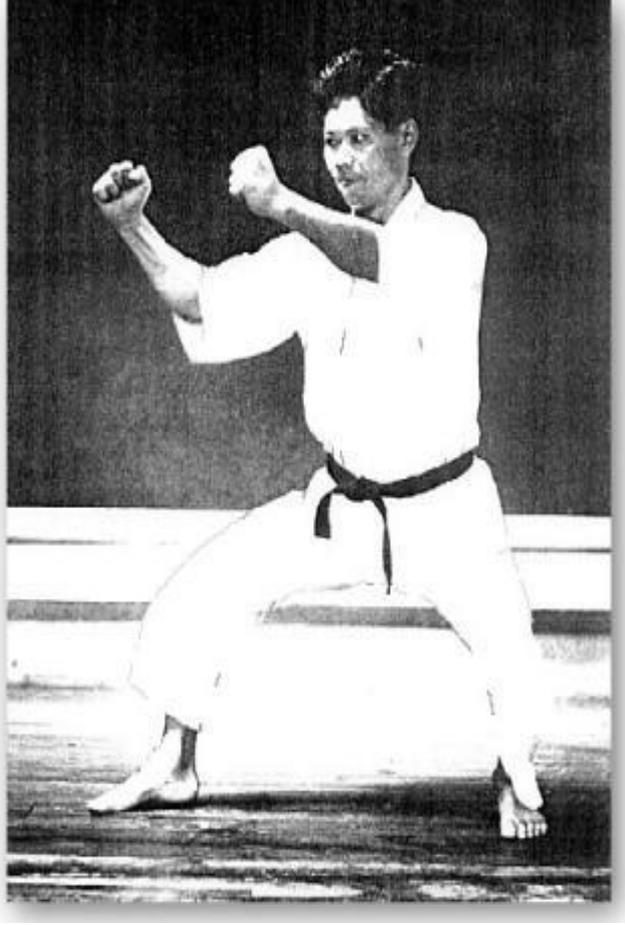
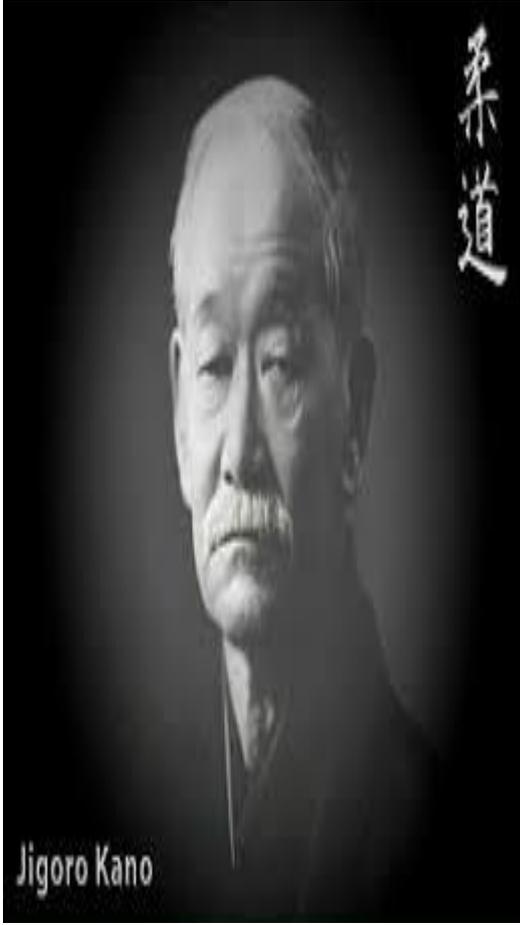
امام وزير التربية الياباني بعد تلقيه دعوة رسمية من هذا الأخير، وكان هذا العرض امام الجمهور حيث

لاقى نجاحا كبير واعجاب الحضور الذين غمروه بفيض من الطلبات ليدرب الكاراتيه في طوكيو .

وكانت لتعاليمه وتوجيهاته هناك ردود فعل عنيفة جدا في الصين لدرجة أنه لم يستطع أن يرجع إلى وطنه الأم واتهم بالخيانة العظمى لوطنه ولشعبه، ولقد تلقى فيما بعد دعوة من الدكتور المعلم كانو **Jigoro Kano** المخترع لرياضة الجودو، دعاه إلى كودوكان "kodokan" لكي يشرح ويعلم الكاراتيه على أفضل تلاميذه، فوافق ودرّس الكاراتيه في جامعات يابانية عديدة، وأسس مدرسة (الشوتو) **Shoto** للكاراتيه عام 1936، ثم الف كتاب اسمه (ريو كيو كيمبو) ثم بدا التفكير في ادخال الكاراتيه الى رياضات البودو اليابانية فاضاف مقطع (دو) ومعناه الطريق إلى كلمة كاراتيه، ليصبح (كاراتي-دو) بدلا من جوتسو، ثم قام فوناكوشي بافتتاح مدرسة كاراتيه واطلق عليها اسم شوتوكان ومن هنا عرفت مدرسة الشوتوكان<sup>1</sup>، وهي نقطة تحول رئيسية في تاريخ الكاراتيه الحديث في اليابان، وفي نهاية ذلك العرض قرر الأستاذ "كانو" أن يخرع الكاتا "kata" ويحسنها بواسطة توجيهات الأستاذ فوناكوشي، والكاتا عبارة عن قتال مع عدة أشخاص وهمين يحيطون بالشخص من جميع الجهات والنواحي في آن واحد، والمعروف عن الأستاذ فوناكوشي هو الذي اكشف هذا الفن (الكاراتيه) ومن ثم نقله وحسنه ابنه الثاني الأستاذ يوشيتاكا فوناكوشي<sup>2</sup> (**funakochi yoshitaka**) الذي يعتبر نابغة الكاراتيه وأصبح الكثيرون تلاميذه من الذين تدرّبوا على يديه وأسّسوا مدارسهم الخاصة التي راحت تبتعد رويدا .. رويدا عن المهارة الفنيّة وعن المعنى الحقيقي الجوهرى العميق للكاراتيه.

<sup>1</sup> صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، نفس المرجع السابق، ص19.

<sup>2</sup> علي مروش: قاموس الرياضات، دار هومة، الجزائر، ص212.



صورة رقم 06: المعلم جيغورو كانو مؤسس الجودو <sup>1</sup> صورة رقم 07: المعلم يوشيتاكا فوناكوشي

ومع بداية الحرب العالمية الثانية تخدمت مدرسة الشوتوكان اثر القصف الأمريكي على الأراضي اليابانية ، وبداية الاحتلال الأمريكي لليابان اعتبرت القيادة العسكرية الامريكية في اليابان تحت قيادة الجنرال (دوجلاس ايرثر) أن ممارسة الرياضات الجودو والكيندو نوعا من العلوم العسكرية وبالتالي تم منعها بشدة وصرامة.

ولما كانت رياضة الكاراتيه غير معروفة فقد نجت من ذلك المنع وبالتالي ازدهرت جدا وبدأ من تبقى من تلاميذ المعلم جيشين فوناكوشي اللذين تبقوا بعد الحرب في التجمع واعانوه على بناء مدرسة الشوتوكان مرة أخرى، وساعده في سطر بداية التاريخ الحديث للكاراتيه وبدئوا في نشر الكاراتيه من خلاله وتحت إشرافه وكان من ضمنهم مجموعة من أعظم الخبراء اللذين تتلمذوا على يد فوناكوشي وحملوا على عاتقهم

<sup>1</sup> halawadhi.blogspot.com JUDO

نشر الكاراتيه في العالم ( ناكاياما - نيشياما - اوكازاكي - موري - هاراموتو ) وغيرهم العديد من الخبراء،

وقد كان الفضل ل "جشين فوناكوشي" في تطوير الكاراتيه الحديث وهو أول من استخدم المصطلحات اليابانية في الكاراتيه بدل المصطلحات الصينية.

وبعد إعادة بناء مدرسة الشوتوكان بدا العصر الذهبي للكاراتيه حيث بدأت الطلبات من الدول المتحالفة في الحرب بعمل عروض لجذا الفن التقليدي ومنذ ذلك الحين انتقل الكاراتيه إلى العديد من الدول وبدا يأخذ صفة الانتشار، وفي عام 1949 تم تأسيس جمعية الكاراتيه اليابانية (JKA)، وتم تنصيب جيشين فوناكوشي رئيسا للمدرسين او كبير المدرسين وذلك حتى وفاته<sup>1</sup>.

### 3- جيشين فوناكوشي في أمريكا:

كان جيشين فوناكوشي قد زار الولايات المتحدة الأمريكية، ودرب في بعض جامعاتها مدة من الزمن، وفي الستينيات أخذت الكاراتيه بالانتشار في دول العالم وخاصة في أوروبا ودول شرقي آسيا وأمريكا. ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية، فقد أصبح العديد من مشجعي نوع آخر من الكاراتيه، وقد عادوا بما تعلموه الى بلدانهم ، وهذا ما ساعد على نشر كلمة كاراتي في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

وفي عام 1964 في محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكاراتيه "فاجكو FAJKO" بموافقة الدولة، ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي انجاز يذكر حتى عام 1970 ، عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور تم تنظيم أول بطولة عالمية بجميع الطرق و الأساليب في مدينة طوكيو اليابان، وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف

<sup>1</sup> صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، نفس المرجع السابق، ص19.

باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتيو " ووكو " WUKO " الذي تم تعديل اسمه فيما بعد ليصبح الاتحاد العالمي للكاراتيه "WKF".<sup>1</sup>

وتوفي عام 1957 عن عمر يناهز 88 عام قضي منها 77 عام بعد ان ترك للعالم مجموعة من الخبراء اللذين ساهموا في نشر وتطوير الكاراتيه حول العالم.

---

<sup>1</sup> سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مرجع سابق، ص12.

### المحاضرة رقم 03: أهداف وفوائد تعلم الكاراتيه

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي:

**1-الغرض من ممارسة رياضة الكاراتيه:** إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها<sup>1</sup> :

**أولا/ على المدى القريب:**

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة.
- تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.
- اختصار الجهد الجسمي والنفسي " تحسين مردود الفعل".
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية (أعضاء الجسم) وتقوية فعاليتها.
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة - الثقة بالنفس - الحلم - الصبر التحكم في الذات...).

#### ثانيا/ على المدى البعيد:

- يهدف الكاراتيه إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي، وتنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي والتكيف معه<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- غربي عبد الكريم: كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر، 1999، ص47.

<sup>2</sup>-غربي عبد الكريم: كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، نفس المرجع السابق، ص 47.

## 2- أهمية تعلم رياضة الكاراتيه:

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاما للدفاع عن النفس فهي أيضا تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه أولا/ أهمية ممارسة الكاراتيه للبالغين:

بما ان رياضة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوول لعبة الكاراتيه بدءاً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك.

-التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف، التفكير والحفظ،

التركيز والانتباه، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق).

-السيطرة والتحكم في الجسم (تشكيل برامج حركية في المخ).

-تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط.

-تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين والتنبؤ بسلوكياتهم.

-تنمية القوة الداخلية (الدافعية) والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة<sup>1</sup>.

-تحسين الصحة القلبية الدموية **cardio-vasculaire** : من خلال الرفع من قدرات الجهاز الدوري

الدموي، وهذا الأخير بدوره يتكون من القلب والرئتين، إضافة إلى الاوعية والشرايين التي تنقل الدم ،

على اعتبار ان الجهاز الدوري الدموي الضعيف يؤدي إلى سرعة العياء والتعب وفي اصعب الحالات قد

<sup>1</sup>اصلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مرجع سابق، ص12.

يؤدي على السكتات القلبية، والدراسات العلمية أثبتت ان الطريق السليم لتحسين القدرات القلبية الدموية هي ممارسة الأنشطة الرياضية التي تركز العمل على القلب، من خلا التدريب المنتظم لثلاث مرات في الأسبوع لمدة ساعة على الأقل في الحصة.

- **تخفيف الوزن:** الإنقاص من الوزن له علاقة مباشرة مع ممارسة ألوان الفنون القتالية، إذ ان 1 كيلوغرام من الدسم تعدل 7700 كالوري، في المقابل للتخلص من كيلوغرام من الدسم في أسبوع يجب التخلص من 1100 كالوري الناتجة من الغذاء يوميا، وبالتدريب لمدة ساعة بشدات معتدلة نستطيع التخلص من 500 كالوري، لهذا يجب الحرص على النمط الغذائي حيث ان فقدان 75 بالمائة من الطاقة ناتجة الغذاء، و25 بالمائة المتبقية تاتي من العمل البدني او التمرين.

- **تطوير القدرات الانعكاسية (رد الفعل):** لكي تكون رياضي متفوق في الكاراتيه يجب التمتع بصف رد الفعل السريع، وهذا بدوره له انعكاس على الأفعال المنعكسة في الحياة اليومية، مثل الأفعال المنعكسة اثناء السياقة او في المطبخ.... والتي تساهم في تجنب الإصابات والحوادث الخطيرة المتوقعة.

- تحسين المزاج **l'humeur**: وهذا من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية ونشاطات الفنون القتالية التي تعمل على تحسين المزاج والصحة النفسية عموما وتقلل من القلق والتوتر من خلا افراز هرمونات الاوندورفين **Endorphin** هرمون السعادة.

ثانيا/ أهمية ممارسة الكاراتيه بالنسبة للمراهقين: تتميز رياضة الكاراتيه عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات

وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف.

وللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم.

وللكاراتي فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

أ -تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط.

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل.

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوه

و من الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتيه تربي فالمرهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي<sup>1</sup>.

ثالثا/ أهمية ممارسة الكاراتيه للأطفال:

-يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازهم ، إضافة الى عادات الوقوف والحركات الأساسية مما يساعد

هم على الفوز في كل النشاطات الأخرى.

-يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية في الدراسة وفي لكل جوانب الحياة.

-يعلمهم احترام الزملاء والمعلمين ، ويكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم.

-تعمل الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال ، والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي

<sup>1</sup> جميع الحسين وآخرون: دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكارتي دو عند المراهق مذكرة ليسانس. جامعة المسيلة، 2005-2006، ص41.

يتعرضون لها في المدرسة والشارع.

- في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.

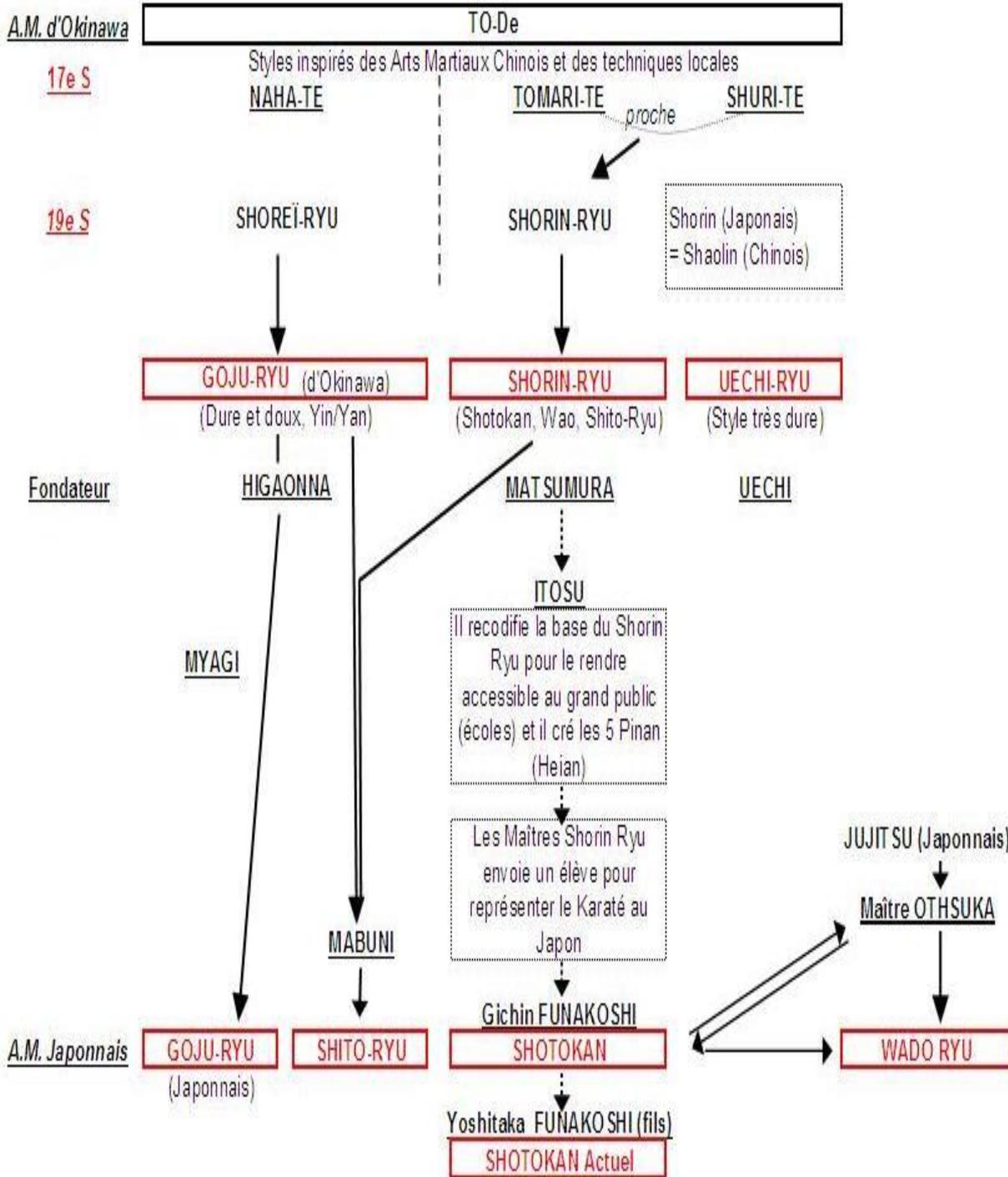
- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>اصلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، نفس المرجع السابق، ص13.

## المحاضرة رقم 04: معلمي الكاراتيه ومؤسسي المدارس الكبرى

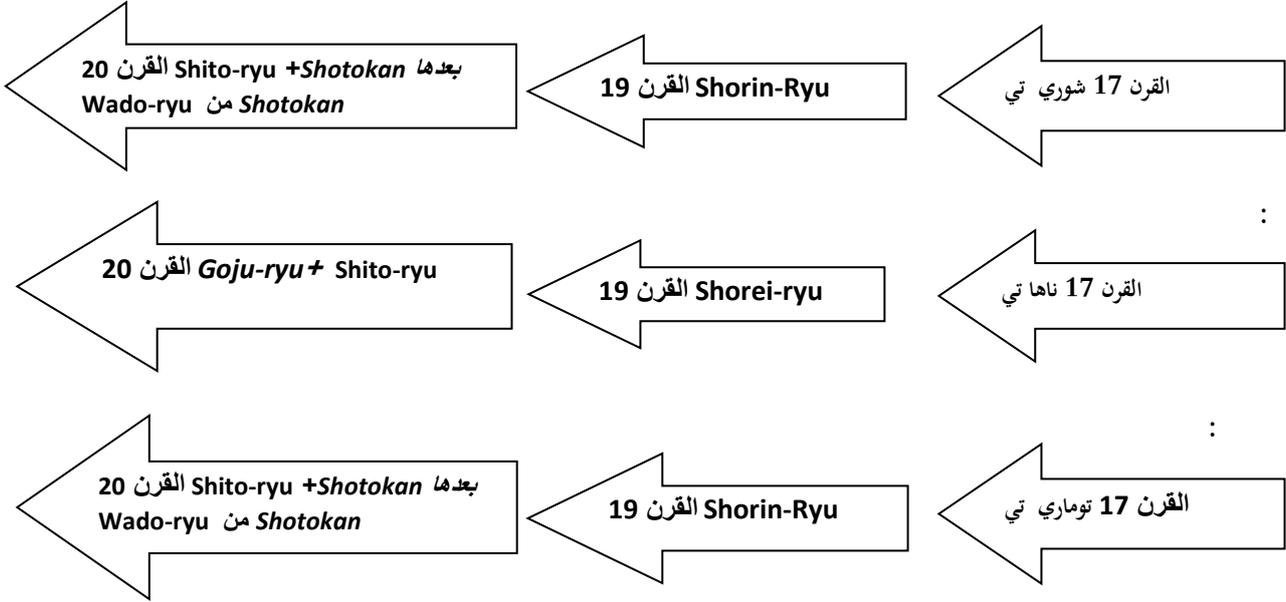
1- مسارات الكاراتيه واهم مؤسسيه:



مخطط رقم 01: معلمي الكاراتيه (مؤسسي الكاراتيه)1.

<sup>1</sup> <https://karate-blog.net/wp-content/uploads/1-histoire-du-karate.jpg>

❖ ومن خلال المخطط رقم 01 أعلاه يمكن تلخيصه في مخطط افقي رقم 02 التالي:



مخطط رقم 02: يبين تحولات الكاراتيه عبر الزمن.

## 2- جذور المدارس الكبرى للكاراتيه ومؤسسيها:

جذور أسلوب الشوتوكان *Shotokan* : جاءت المدرسة من أسلوب *Shorin-ryu* ثم من مدارس أوكيناوا

*TOMARI-TE/SHURI-TE* وتأسس عن طريق *Gichin Funakoshi* ثم من معلميه *Itosu*

وأزاتو *Azato* وقبلهم المعلم سوكون ماتسومورا *S. Matsumura*

❖ جذور أسلوب الشيتوريو *Shito-ryu* : اخذ هذا الأسلوب جذوره من أسلوب *Shorin-ryu* و

*Goju Ryu* ثم *Shorei-Ryu* واخيرا من مدرستين في اوكيناوا , *SHURI-TE, NAHA-TE* ,

TOMARI-TE وتأسست عن طريق المعلم Kenwa Mabuni ومن قبله Higaonna و

. Matsumura

❖ جذور أسلوب الجوجوريو Goju-ryu جاء من أسلوب Shorei-Ryu ثم من NAHA-TE وتأسس

عن طريق Miyagi وقبله المعلم Higaonna .

❖ جذور أسلوب الوادو ريو Wado-ryu : جاء من أسلوب الشوتوكان Shotokan والتي اشتقت من

Shorin-ryu ثم من مدارس اكينواوا TOMARI-TE /SHURI-TE وتأسس عن طريق Gichin

Funakoshi ثم من معلميه Itosu و Azato وقبلهم المعلم Matsumura .

## المحاضرة رقم 05: المدارس الكبرى للكاراتيه

ظهرت أساليب عديدة مع بداية القرن العشرين، يختلف كل واحد منها عن الآخر وكل في ميدانه ومجاله الخاص من ناحية: طبيعة الضربات، الوضعيات ، استعمال الأسلحة، التطبيقات القتالية. وأكثر أساليب الكاراتيه انتشارا وممارسة مدرسة الشوتوكان *Shotokan* والغوجو ريو *Goju-ryu* ، الوادو

ريو *Wado-ryu* ، الشيتو ريو *Shito-ryu*، إضافة إلى أساليب أخرى مثل الكيوكوشينكاي

*Kyokushinkai*، والمدرسة القديمة الحديثة شورين-ريو *Shorin-ryu* ، و الكوبودو *Kobudo*.....

### 1-مدرسة الشوتوكان *Shotokan*:

" و هو اللقب الذي كان يعرف ب "شوتو" ، وتعني كلمة شوتوكاف

شو :شجرة الصنوبر

تو :تدوج أو تذبذب

كان :معبد أو مدرسة

و الشوتوكان هو الأسلوب الأكثر انتشارا في العالم، تطور من خلال مختلف الفنون القتالية أهمها شورين-

ريو *Shorin-ryu* وقبلها شورين-تي *SHURI-TE* ، وتوماري-تي *TOMARI-TE* .

ويعتبر الاب جيشين فوناكوشي [Gichin Funakoshi](#) مؤسس هذه المدرسة وبعده ابنه يوشيتاكا

فوناكوشي *Yoshitaka Funakoshi* الذي ادخل عليها تعديلات وحسنها، حيث قام بوضع تصنيف

التقنيات القديمة وطرق التدرج في التدريب على الهجوم فهو يدافع عن طريق التقنيات الطويلة والخفيفة

والمصارعة عن بعد ، وقد نتج عنه " الوادوكاي والشوتوكاي " وللشوتوكان 18 كاتا.

وانبثق عن هذه المدرسة جمعية الكاراتيه اليابانية (JKA)، التي أحدثها المدرب **ماستوشي ناكاياما Mastoshi Nakayama**، وهو من أقدم تلامذة جيشين فونا كوشي، فقام بإجراء تعديلات عديدة وخاصة في الكاتا. وتعد هذه المدرسة من أقوى المدارس وأوسعها انتشاراً في العالم وقام بإدخالها إلى الشرق الأوسط والعالم العربي الياباني هيديكي أوكاموتو **Hideki Okamoto**.

❖ ومن أهم الخصائص الفنية والبدنية لهذه المدرسة أنها تعتمد على التقنيات ذات الوضعيات العميقة والطويلة التي تولد التوازن والثبات وتقوي عضلات الرجلين، كما تعتمد على الصد والضربات المباشرة والمصارعة عن بعد.

## 2-مدرسة الوادو ريو Wado-ryu:

و تعني هذه الكلمة : المقطع وادو : منهج أو طريق السلاح، والمقطع ريو : مدرسة الخرج بمعنى المدرسة : طريق السلام<sup>1</sup>.

أسلوب ذو أصل ياباني نشأ عام 1939 عن يد الاب هرونوري اتسوكا **Hironori Ohtsuka** والذي كان مدرباً لفن الجوجوتسو **ju-jitsu**، بعد أن اكتشف الكاراتيه بجمعية مدرسه الاب "جيشين فوناكوشي" حيث صحح بعض النقائص في الكاراتيه من خلال معرفته العميقة وممارسته لأسلوب الشيتو ريو-**Shito-ryu**، ليخرج بأسلوب جديد خاص به اسمه الوادو ريو **Wado-ryu**.

ومن خصائصه الفني والبدنية انه يعتمد على المرونة والحركات البسيطة والدائرية والوضعيات المرتفعة في القتال وعلى الضربات المبنية على المهارة الفائقة.

<sup>1</sup> Kalla Sabrina : l'origine du karaté, cours de Mil ,2000, p06.



صورة رقم 08: هرونوري اتسوكا Hironori Ohtsuka

### 3-الشيوريو SHITO RYU :

هي مدرسة منتشرة غربي اليابان، وهو نوع من أنواع الكاراتيه الخاص باوكيناوا ، تأسست عام 1939 على يد المعلم كونوا مابوني Kenwa Mabuni والذي يعتبر نابغة في الكاراتيه اين تتلمذ على يد كبار معلمي الكاراتيه بجزيرة اوкинаوا ان المعلم اونكو ايتوزو Anko Itosu لمدرسة شورين- ريو Shorin-Ryu ، والمعلم كونريو ايقاونا Kanryo Higaonna لمدرسة شوري ريو Shorei-Ryu.



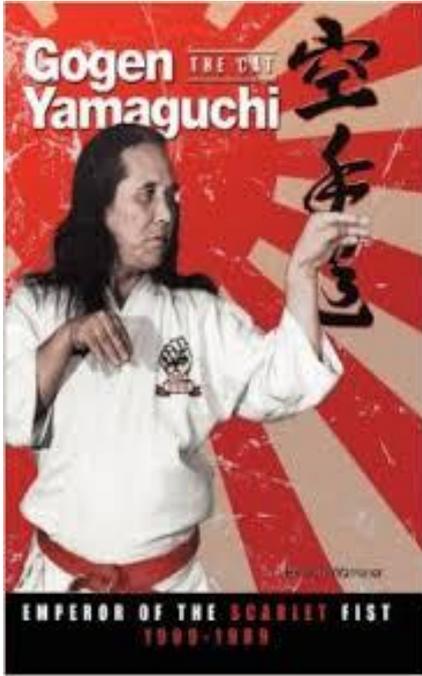
### صورة رقم 09: المعلم كونوا مابوني Kenwa Mabuni

هذا الأسلوب يحتوي على 60 كاتا، ومن اهم الخصائص الفنية والبدنية لهذا الأسلوب أن تنقلاته تعتمد على خاصية خفة الهروب للخروج بانتظام من خط هجوم المنافس، كما ان تقنياته قصيرة ووضعياته عالية، ودائرية، والصد في هذا الأسلوب قوي وغالبا ما يستعمل الحوض في اخلال بتوازن الخصم.

1- مدرسة الغوجو ريو *Goju-ryu*: وتعني الكلمة : الغو *Go*: القوة / جو *ju*: المرونة. / *Ryu*: طريقة

أي طريقة القوة والمرونة، وتأخذ هذه المدرسة جذورها من شوري ريو Shorei-Ryu، ثم ناهاتي Naha-Te، تأسست على يد المعلم شوجان مياغي Chojun Miyagi سنة 1926<sup>1</sup>، وهو من ساهم في انتقال هذا الأسلوب من ناهاتي Naha-Te إلى غوجو ريو Goju-ryu، كما يرجع الأصل الياباني لهذا الأسلوب للمعلم غوجان ياماغوشي Gogen Yamaguchi الملقب بالقط المعلم الأسطوري للكاراتيه.

وتتميز هذه المدرسة بالعمل الصعب الشديد، من خلال عمل تقوية العضلات والحركات البطيئة المتوترة وبشدة كبيرة مع التنفس البطيء، كما يعتمد هذا الأسلوب على تقنيات اليد المفتوحة، وبتثبيت الخصم، وضعيات عالية أهمها وضعية سونشين داشي Sanchin Dachi.



صورة رقم 10: شوجان مياغي Chojun Miyagi / صورة رقم 11: غوجان ياماغوشي Gogen Yamaguchi

## 2- كيوكوشينكاي: *Kyokushinkai* :

<sup>1</sup> مجلة كاراتي بوشيدو Boushido Karate ، عدد 337، ص 88.

أسلوب نشأ سنة 1964 على يد المعلم ماسوتاتسو اوياما Masutatsu Oyama، جاء من أسلوب الغوجو ريو Goju-ryu، ومن بعض عناصر الشوتوكان Shotokan، ويعتد الكاراتيه يوكوشينكاي على المنازلات .



صورة رقم 12: ماسوتاتسو اوياما Masutatsu Oyama

3- شورين ريو *Shorin-ryu*: هو أسلوب قديم بأوكيناوا اخذ جذوره من شورى تي *Shuri-Te*، لمؤسسها سكون ماتسومورا *Sokon Matsumura*، وبقيت هذه المدرسة حتى القرن العشرين، باعتمادها على براعة الأداء والعمل التقني الجيد مع القوة في الأداء، وتحسين التقنيات يأتي من العمل الدائم للكاتا *kata* .

## المحور الثاني:

### أشكال تحضيرات في الكاراتيه:

- 1- التحضير البدني
- 2- التحضير التقني والفني
- 3- التحضير التنافسي (كاتا- كيهون -

كومي تي)

## المحاضرة 06: التحضير البدني في الكاراتيه (الصفات البدنية المطلوبة في الكاراتيه)

### تقديم:

في المجال الرياضي تندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة، فهي جزء من اللياقة الشاملة إلى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب، التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب.

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على "أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهويات وقت الفراغ"

واستنادا الى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال:

### ✓ اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوه في المجتمع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها الأساسية بصورة عامة<sup>1</sup>.

1 - قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985، ص17.

## ✓ اللياقة البدنية الخاصة:

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية للإيفاء بمسئوليات النشاط الحركي الخاص بالأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد.

وتتطلب رياضة الكاراتيه عدد من المكونات البدنية التي تتلاءم مع بعضها البعض بشكل متصل، فرياضي الكاراتيه الذي تنقصه إحدى هذه المكونات يصعب وصوله الى مستويات متقدمة ومن اهم هذه الخصائص البدنية : القوة – السرعة – المرونة – الرشاقة – التوازن – التحمل<sup>1</sup>.

وقبل البدء في هذه التمارين يجب التركيز والانتباه أثناء مزاوله التمرين والمتابعة الذهنية ومراعاة الأسس التالية كمبادئ تدريب في الكاراتيه :

– اعتماد مبدأ التدرج: ويعني الابتداء بالتمارين السهلة ثم المتوسطة ثم الصعبة وهكذا يكون تدرجا في رفع الحمل، حيث تكون البداية في ممارسة النشاط البدني بشدة منخفضة ولمدة قصيرة وبتكرارات قليلة ملائمة لمستوى الفرد الحالي، ثم يزداد العبء التدريبي تدريجيا مع زيادة التكيف مع التمرين، ويعتبر ذلك مطلبا ضروريا لتنمية مستوى الفرد فضلا عن أهميته في منع حدوث الإصابات والمشاكل الصحية.<sup>2</sup>

– يجب البدء بتمارين المرونة والرشاقة والتوافق قبل الدخول في التمارين الأخرى وبالأخص تمارين فتح الرجلين بجميع أنواعها .

– الحرص على أداء التمارين في جو من التفاهم والإثارة والتشويق وتجنب الآلية في أداء التمارين

– مراعاة تقارب الوزن والطول والقوة في التمارين المشتركة بين زميلين .

– اعتماد مبدأ العمل والراحة بإعطاء تمارين الارتخاء والتنفس بين التمارين وبالأخص الشديدة منها .

–التنوع والتجديد في التمارين وتشكيلاتها لدفع اللاعب على البذل والاستمرار .

## أولا/ صفة القوة:

<sup>1</sup> سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مرجع سابق، ص26.

<sup>2</sup> صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مرجع سابق، ص102.

تعرف القوة بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

### ❖ العوامل المؤثرة في القوة:

- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- العمر الزمني والتغذية والراحة.
- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.

### ❖ انواع القوة المطلوبة في الكراتيه:

#### 1- القوة المميزة بالسرعة:

هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.

ويشير محمد صبحي حسانين وكمال درويش (1999) أن صفة القوة المميزة بالسرعة لها مكانة واهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية بشكل عام وتعتبر من القدرات البدنية الهامة جدا في رياضة الكاراتيه وذلك لفاعليتها في أداء مهارات الكاراتيه ويضيفا عن لارسون ويوكم ان اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة يجب ان يتوافر لديه درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارة لإدماج القوة والسرعة معا<sup>1</sup>.

### ❖ تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يشير طلحة حسام وآخرون (1997) أن صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن ان تنمى بزيادة مكون القوة او زيادة مكون السرعة او زيادة المكونين معا، وأفضل طريقة لزيادة صفة القوة المميزة بالسرعة هو زيادة مكون القوة باستعمال المقاومات<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> كمال درويش، محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري، مكر الكتاب، ط2، جامعة حلوان، القاهرة، ص 45.

<sup>2</sup> طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، ص 44.

وأفضل اساليب تنميتها هو اسلوب تطوير انتاج انقباض عضلي عالي بسرعات عالية نسبيا وكما موضح بالنموذج الآتي: - نموذج لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة:

- عدد مرات (جرعات) التدريب خلال اسبوع = 2 - 3 جرعات.

- شدة اداء التمرين (المقاومات) = 60-90%

- عدد مرات اداء التمرين = 6-8 مرات

- فترات الراحة = 2-5 د

- عدد المجموعات = 2-3 مجموعة

ومن امثلة تمارين تنمية القوة المميزة بالسرعة الركض بالقفز والركض بالحجل لمسافة قصيرة.

### ❖ الفترة المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة:

يرى كل من احمد محمود<sup>1</sup>(2005) ومحمد سعد<sup>2</sup>(1999)، وأوكازاكيواستريسفك<sup>3</sup>(1984)، أن فترة

12 أسبوع تكفي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكاراتيه.

### 2-تحمل القوة:

المعنى المباشر للتحمل العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة

بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي، أو هي قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد

متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية، وهذه الصفة ضرورية في كثير من الفعاليات التي تحتاج

إلى قوة لفترة زمنية طويلة مثل (التجديف،الدراجات، الانتقال من منازل إلى اختبار إلى آخر في اجتياز

الاحزمة في الكاراتيه، أو الانتقال من منازل إلى اخرى).

<sup>1</sup> احمد محمود إبراهيم: الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للحملة الحركية (كاتا) لرياضة الكاراتيه، الإسكندرية، ص84.

<sup>2</sup> محمد سعد علي محمد: أثر تطوير بعض القدرات الخاصة على فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (12-13) سنة ناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، 1999، ص28.

<sup>3</sup>Okazaki,T,andStecivc,M: The textbookof modern karate kodensha, intrnational Ltd, New York, 1984,p35.

فيعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها (قدرة الكائن العضوي او جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية)<sup>(1)</sup>.

ويعرفها احمد يوسف بأنها (قدرة الرياضي على إظهار مستوى من القوة العضلية مناسب للأداء التخصصي ناتج عن انقباضات عضلية ثابتة أو متحركة ولأطول فترة ممكنة)<sup>(2)</sup>.

وتقسم صفة تحمل القوة حسب نوع الانقباض العضلي المستخدم في الأداء البدني إلى نوعين رئيسين هما (تحمل القوة الثابتة وتحمل القوة الديناميكية (أو المتحركة))، حيث يتضمن تحمل القوة الثابتة أداء انقباض عضلي قصوى ثابت لأطول فترة زمنية ممكنة، بينما يتضمن تحمل القوة الديناميكية أداء عمل عضلي بشدة عالية لتكرارين او لتكرارات أكثر ولكن بشدة اقل ولفترة زمنية أطول.

ويجب مراعاة العلاقة بين تدريب صفة القوة من جانب وتحمل القوة من جانب آخر فأن تطور احدهما لا يؤدي بالضرورة إلى تطور الأخرى مع التأكيد على الخصوصية في تأثير الأحمال التدريبية المستخدمة في تدريب كل منهما.

ولقد لوحظ أن تدريبات تحمل القوة ذات الشدة العالية القصيرة المدى يمكن ان تؤدي إلى تحسن القوة العضلية ولكن العكس غير صحيح فتدريبات القوة العضلية لا تفيد في تحسن تحمل القوة.

<sup>(1)</sup>محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية،الإسكندرية،2006، ص215.

<sup>(2)</sup>الشمخي، احمد يوسف متعب: تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، بحث غير منشور. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2003، ص16.

وتعد اختبارات القوة مثل الضغط للأعلى من الاستناد الأمامي أو مسك ثقل على امتداد الذراع لأطول فترة ممكنة اختبارات لتحمل القوة على إن يحدد الأداء بشكل أساس على التغلب على مقاومة كبيرة لفترة طويلة إلى حد ما.<sup>1</sup>

### ثانيا/ صفة المرونة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية والرياضية تعني قدرة العضلات والاورتار المتصلة بها والاربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل والواسع.<sup>2</sup> ويعرفها محمد صبحي حسانين (2004) "يعرفها لارسون انها اتساع مدى الحركة في توافق فيزيولوجي ميكانيكي"

وتعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية بأوسع مدى تسمح به المفاصل والعضلات حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي وتوصف العضلة بالمرنة إذا تغير حجمها أو شكلها تحت تأثير القوة المؤثرة عليها فالمرونة ترتبط بحركية المفاصل وتمتط العضلات.

### ❖ خطورة تمارين المرونة:

يمكن ان تتسبب بعض تمارين المرونة أو المبالغة فيها من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل أساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرتخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلى التهاب المفاصل. وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتي يجب أن لا ينصح بها أو المبالغة فيها:

#### 1. عندتحرك مكان العظمة

<sup>1</sup>محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي. الإسكندرية: المكتبة المصرية، 2006، ص 215 .

<sup>2</sup>صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مرجع سابق، ص 96.

2. عندك تمزق حديث في العضلة.

3. عند اشتباه في وجود التهاب المفاصل...

### ❖ العوامل المؤثرة في المرونة:

-العمر الزمني والعمر التدريبي.

-نوع الرياضة الممارسة.

-نوع المفصل وتركيبه.

-الحالة النفسية للاعب.

### ❖ أهمية المرونة لدى رياضي الكاراتيه:

-تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.

-تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.

-تساعد علي تأخير ظهور التعب.

-تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.

-المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.

-تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية وفعالة.

### ثالثا/ صفة السرعة:

جميع تقنيات الكاراتيه تحتاج الى ثلاثة أنواع رئيسية من السرعة وهي تتمثل سرعة رد الفعل

الاستجابة والسرعة الانتقالية • السرعة المميزة بالقوة.

وكل ذلك يحدث عن طريق الانقباض والارتخاء السليم للعضلات بواسطة التوافق مع الجهاز العصبي في

إرسال الإشارات اللازمة للعضلات ونوع العضلات هل هي سريعة أم بطيئة، وفي الكاراتيه نحتاج الى

السرعة في بداية الحركة وسرعة في الرجوع من الحركة أي السرعة في التقدم والتراجع مع ملاحظة صحة الأداء وفعاليتها، وقد وضع كثير من خبراء الكاراتيه عنصر السرعة في المقام الأول لكي ينجح الفرد في التغلب على خصومه.

أما سرعة الاستجابة فتعني سرعة رد الفعل الحركي وبمعنى آخر التصرف السليم في الوقت المناسب، وخاصة في فترات الصد والهجوم المعاكس أثناء هجوم الخصم وإحداث ثغرات في جسمه، وكلما زادت سرعة اللاعب زادت سرعة استجابته وهي مفتاح الفوز في المواجهة.

#### ملاحظات يجب مراعاتها عند أداء تمارين السرعة :

- أن تسير جانباً الى جانب مع تمارينات القوة .
  - من الافضل أن يؤديها الفرد دون تحديد المرات ولكن تترك حرة حتى يشعر الرياضي بالتعب.
  - يمكن استغلال عامل تحديد الزمن في تمارينات السرعة وخاصة خلال المنافسات بين اللاعبين.
  - قوة الإرادة عامل أساسي في الوصول باللاعب الى أقصى سرعة ممكنة لهذا يجب العمل على تقويتها.
  - يجب عدم التدريب على السرعة في بداية فترة الإعداد البدني العام لأنها تحتاج الى عضلات ومفاصل مهيئة ومرنة بالإضافة الى قدرات الجهاز الدوري والتنفسي .
  - التركيز على الإحماء الجيد والتهيئة النفسية والعضلية والمفصلية قبل الدخول في تمارين السرعة بأنواعها.
- رابعا/ صفة التحمل:

هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب والاستمرار لفترة زمنية أطول مع استخدام كافة المكونات البدنية والقدرات العقلية بدون اجهاد ، وكلما تحسنت كفاءة الجهازين التنفسي والدوري وكذلك الجهاز العصبي ساعد ذلك على التحكم السليم بالأوكسجين للمساعدة في استرجاع الخلايا عبر جميع مناطق الجسم وبالأخص في الراس ، والتدريب الصحيح على التحمل يصل الى مرحلة التعب وليس لمرحلة الإجهاد، ويستحسن العمل على الجانب النفسي للرياضي من خلال تقوية الإرادة على التحمل عن طريق التحفيز والتشجيع وانتهاج طرق الألعاب والمنافسات الفردية والثنائية والجماعية .

## ❖ أنواع التحمل :

**التحمل العام:** ويحتاج الى تحمل عضلي وقدرة العضلات على الاستمرار في بذل جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة، ويفضل اختيار أنواع كثيرة من التمارين مع الاستعانة بالألعاب الأخرى كالجري والسباحة مع ملاحظة أن تكون الفترات طويلة نسبياً.

## ❖ التحمل الخاص:

وهي تمارين يركز فيها على العضلات الأساسية للاعب الكاراتيه مثل عضلات الأطراف والتحمل القتالي مع العناية بازدياد فترات العمل حسب البرنامج (في الأسبوع)، وبشدة أكبر ويراعى عدم الوصول الى أكثر من 70% من شدة التمرين أو قدرة الجسم.

## ❖ الشروط الواجب مراعاتها عند أداء تمارين التحمل:

- اختيار التمارين المناسبة على حسب احتياجات اللاعب بوضع التحمل مع القوة أو السرعة أو التوافق العضلي العصبي.
- يفضل الجمع بتمارين الجهد الدوري والتنفسي والجهد العضلي عن طريق التكرار المستمر مع مقاومة متوسطة.
- مراعاة التنظيم السليم للتنفس في بداية الاعداد البدني العام حتى يساعد على الاستمرار في تمارين التحمل.
- إرادة اللاعب أساسية في مقاومة تمارين التحمل لذا وجب التركيز عليها عن طريق المنافسات .

## المحاضرة 07: الصفات الحركية وتوظيفاتها في الكاراتيه

### (التوازن - الرشاقة)

#### اولا/صفة التوازن:

هي قدرة اللاعب وسيطرته على أعضاء جسمه العضلية والعصبية في إي مهارة من المهارات وبمختلف الوضعيات، فاللاعب الجيد يحتاج إلى قاعدة متوازنة حتى يسهل عليه التحرك باطمئنان وثقة<sup>1</sup>، وبدون التوازن يسهل على الخصوم السيطرة عليك ولأنه من الصعب إسقاط الخصم وهو ثابت على الأرض، كما أن التوازن السليم يساعد المهاجم للوصول الى الهدف بدون انحراف في مسار الضربات أو الركلة.

#### ❖ أنواع التوازن:

##### -التوازن الثابت:

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

##### -التوازن الديناميكي

: هي القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية

كما هو الحال في بعض مواضع او مقاطع الكاتا.

#### ❖ أهم العوامل التي تتحكم في التوازن والواجب التركيز عليها :

- لكي نخل بتوازن الخصم يجب تغير مركز ثقله وإدخال عنصر المفاجأة .
- ارتفاع الجسم عن الأرض يؤدي الى سهولة إخلال توازنه .
- الارتخاء النسبي للمفاصل والعضلات يسهل الانتقال لجميع الأوضاع بدون اختلال التوازن .
- توزيع ثقل الجسم على القدمين يساعد على حفظ التوازن .

<sup>1</sup> سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مرجع سابق، ص28.

- يجب الاهتمام دائماً باستقامة الجذع بدون شد مع سرعة تغير الاتجاه حسب وضع الخصم وتحركاته .
- اللحظة المناسبة لإحلال توازن الخصم هو أثناء تحرك الخصم من وضع لآخر .
- الانفعال أو الخوف أو التردد قد يؤدي الى ضعف التوازن وسهولة إحلاله .
- كلما زاد التدرب والأداء الصحيح للوقفات القتالية ساعد ذلك في الاتزان وفعالية الركلات والضربات<sup>1</sup>.

### ثانيا/ صفة الرشاقة:

الرشاقة هي قدرة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء وبالأخص في أداء المهارات المركبة، والغرض منها الخفة وسهولة التنقل مع سلامة الأوضاع وعدم فقدان أحد العناصر الأساسية كالسرعة أو القوة أو الإيقاع المتناسق، وتتطلب الرشاقة مجهوداً عصبياً زائداً وتركيز وقابلية عضلية ومفصلية لذا يفضل أداء تمارين الرشاقة بعد تمارين المرونة مباشرة.

ما يجب مراعاته لتنمية الرشاقة لدى رياضي الكاراتيه :

- ممارسة اللاعب لعدد كبير من التمارين المختلفة المتنوعة تحت ظروف متعددة وبأوضاع متغيرة .
- ملاحظة الحالة البدنية العامة للاعب والحالة العصبية لكي نسمح للاعب بمزاولة التمارين المتنوعة بدون ضغط عصبي نتيجة لزيادة التركيز والانتباه .
- مراعاة تميز التمارين بسرعة الانتقال من مكان لآخر واستخدام تمارين الجري المتعرج والتي تتطلب تغير الاتجاه في التوقيت المطلوب .

-الاهتمام بتمارين الحركات المركبة مثل القفز مع الركل والقفز مع الدوران والضرب

<sup>1</sup> سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، نفس المرجع السابق، ص29.

## المحاضرة رقم 08: الاعداد التقني والفني في الكاراتيه

مستويات جسم الانسان في الكاراتيه:

صورة رقم 13: مستويات جسم الانسان في الكاراتيه

المستوى الأول/ غيدان **Gedan**: من الارجل حتى الحزام فوق الحوض.

المستوى الثاني / شودان **Chudan**: من مستوى الحزام فوق الحوض حتى مستوى الكتفين.

المستوى الثالث / جودان **Jodan**: مستوى الرأس.

**أولا/ الوضعيات DACHI:****أ/ الوقفات القاعدية:****1- هيسوكو داشي Heisoku-Dachi:**

وقفة المتوازي المغلقة وهي وضعية الوقوف والرجلين متوازيتين ومتلاصقتين.

**2- موزوبي داشي Musubi-Dachi:**

وضعية التحية بالوقوف مع وجود زاوية 90 درجة بين الرجلين في نقطة إلتقاء الحافرين.

**3- هيكو داشي Heiko-Dachi:**

وقفة المتوازي وهي وضعية الوقوف والرجلين متوازيين، ومتباعدين لمسافة بين الكتفين.

**4- هشيحي داشي Hachiji-Dachi:**

وضعية الوقوف والرجلين متباعدين لمسافة تفوق قليلا المسافة بين الكتفين مع احداث زاوية منفرجة بالتقريب 120 درجة لخط راحة الرجلين.

**ب/ الوضعيات الخاصة بالتنقلات:****1- زنكوتسو داشي Zenkutsu-Dachi:**

وضعية هجومية ومعناها ميل الجسم نحو الامام او تحويل ثقل الجسم على الرجل الامامية بنسبة 75% إلى 80%، بثني الرجل الامامية والرجل الخلفية ممتدة.



صورة رقم 14: وضعية زنكوتسو داشي Zenkutsu-Dachi

2- ككوتسو داشي Kokutso-Dachi: وضعية دفاعية ومعناها ميل الجسم نحو الخلف او تحويل ثقل

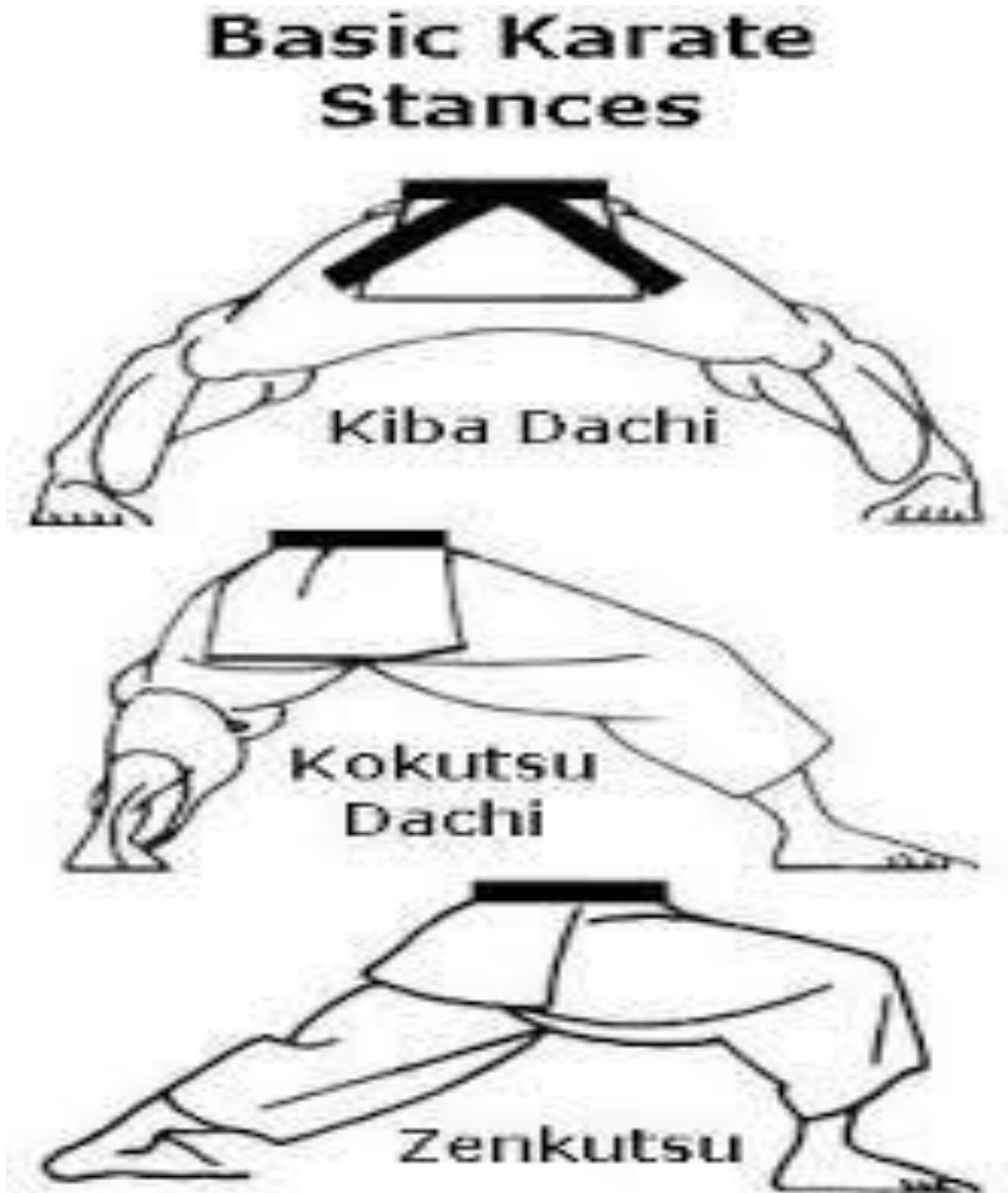
الجسم على الرجل الخلفية بنسبة 75% إلى 80%، بثني الرجل الخلفية بزاوية 90 درجة في نفس خط

عضلة الفخذ والتوأمتين "Jumeau" مع ثني طفيف للرجل الامامية.

3- كيبا داشي Kiba-Dachi: وضعية الحصان او وضعية تباعد الرجلين بحيث يكونا متوازيين، بثني

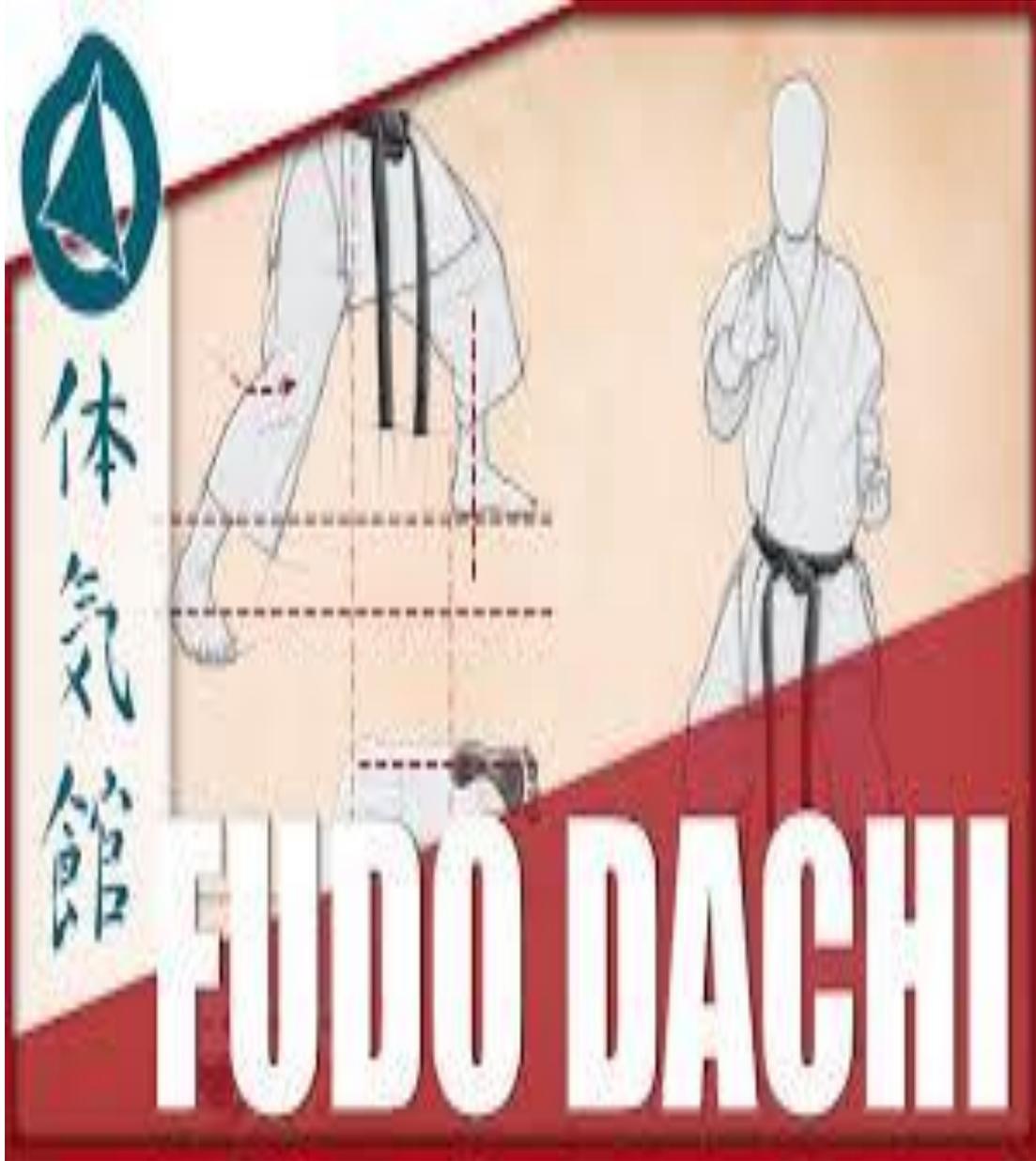
الرجلين تجعل ثقل الجسم موزع بين الرجلين في الوسط، وهي وضعية تساعد على الثبات والضربات

الجانبية.



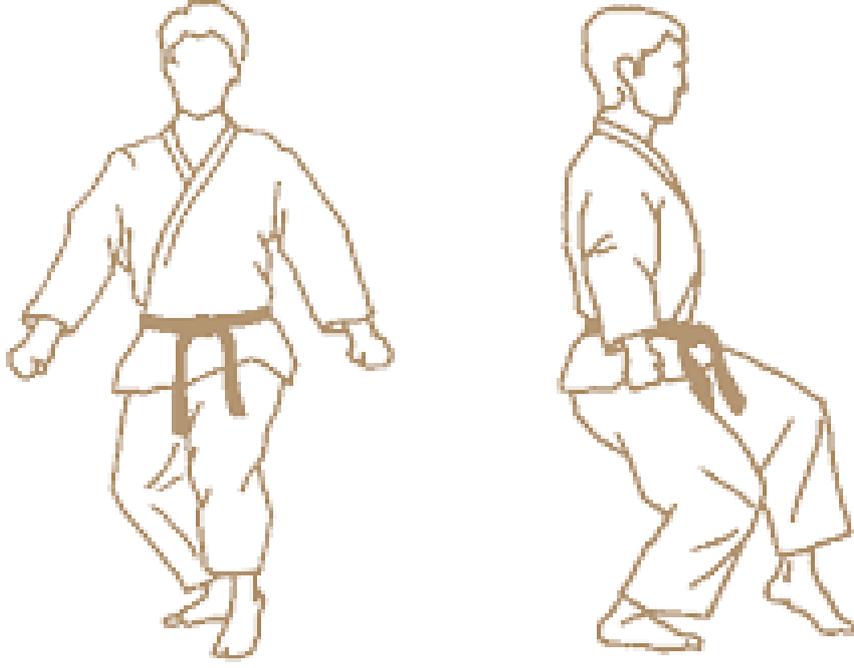
صورة رقم 15: وضعية كيبا داشي Kiba-Dachi

4-فودو داشي FudoDachi: وضعية الاستعداد والتوازن في المنازلة تكون بين وضعية زنكوتسوداشي ووضعية ككوتسو داشي.

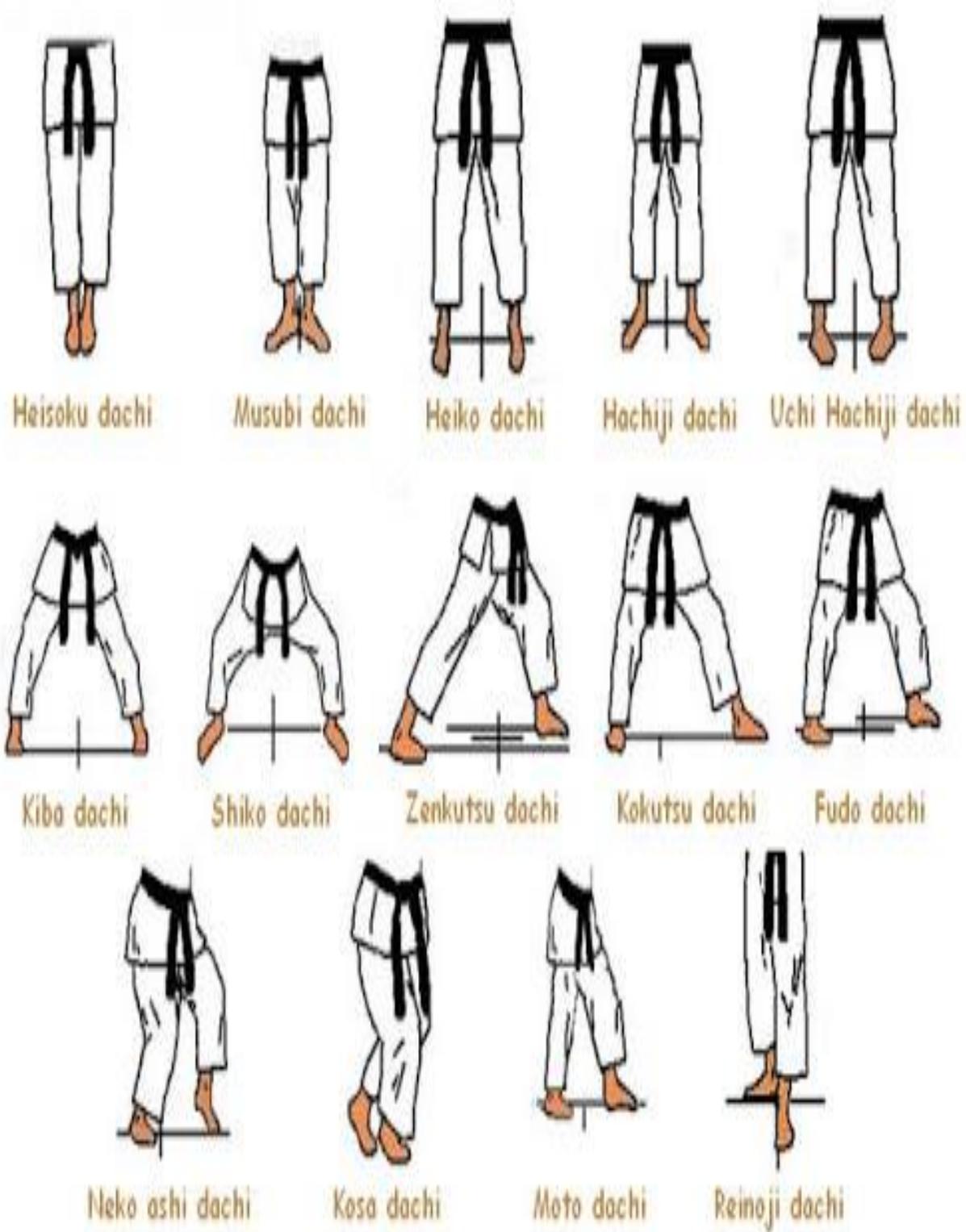


صورة رقم 16: وضعية فودو داشي FudoDachi

5-نكواشي داشي Nekoashi- Dach:وضعية القط.



صورة رقم 17: وضعية نكواشي داشي Nekoashi- Dach



صورة رقم 18: صور لمختلف الوضعيات الأساسية Dachi في الكاراتيه (الوقوفات ووضعيات التنقل)

اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	نوع الحركة
Musubi Dachì	ميزوبي داتشي	وهي وقفة التحية
Fudo Dachì - Shizen Dachì	فودو داتشي - شيزن داتشي	وهي وقفة الاستعداد
Kiba Dachì	كيبا داتشي	وهي وقفة تباعد الرجلين
Zenkutsu Dachì	زنكوتسو داتشي	وهي وقفة الميل للأمام
Kokutsu Dachì	كوكوتسو داتشي	وقفة الميل للخلف
Heisoku Dachì	هيسوكو داتشي	وقفة المتوازي المغلقة
Heiko Dachì	هيكو داتشي	وقفة المتوازي
Uchi Hachi Ji Dachì	أوتشي هاتشي جي داتشي	وقفة رقم 8
Sanchin Dachì	سانتشن داتشي	وقفة ثني الرجلين
Nekoashi Dachì	نيكواشي داتشي	وقفة القط

جدول 01: ملخص لتسميات مختلف الوضعيات الأساسية في الكاراتيه اليابانية والعربية

محاضرة رقم (09): ضربات اليدين والنقر في الكاراتيه.(SUKI WAZA - UCHI WAZA)

أولا/ ضربات اليدين SUKI WAZA:

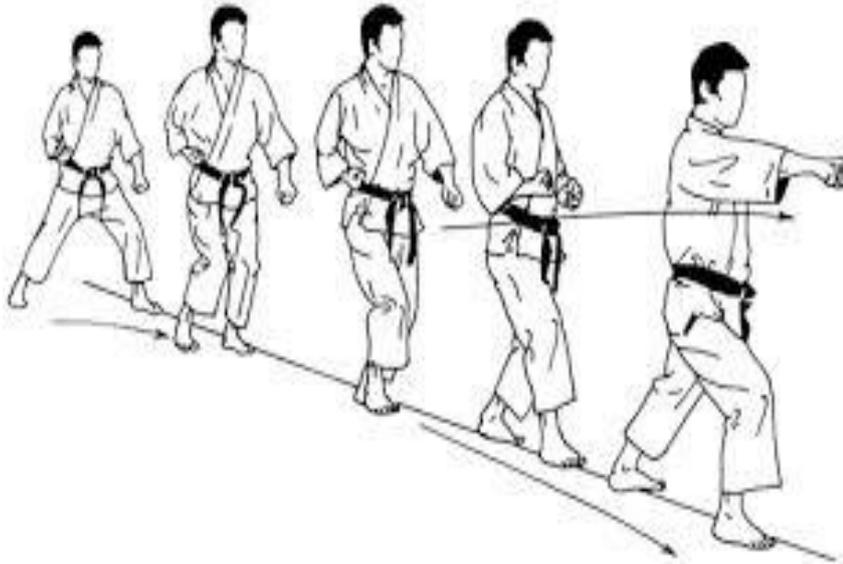
أ/ ضربات اليد المغلقة:

1- شوكوزوكي CHOKU ZUKI: ضربات اليدين المغلقتين بالتناوب بوضعية الوقوف هيكو داشي أو هشيغي داشي.



صورة رقم 19: تقنية شوكوزوكي CHOKU ZUKI

2- أو زوكي Oï ZUKI: ضربات اليدين المغلقتين بالتنقلات مع التتابع مع الرجلين أي ضربة البد اليمنى مع تنقل الرجل اليمنى وضربة اليد اليسرى مع تنقل الرجل اليسرى، وغالبا ما تستعمل مع وضعية زانكوتسو داشي.



صورتان رقم 20: تقنية أوزوكي بوضعية زانكوتسو داشي

- 3- غياكوزوكي GYAKU ZUKI: ضربات اليدين المغلقتين المعاكستين لتنقلات الرجلين، أي ضربة اليد اليمنى مع تنقل الرجل اليسرى وضربة اليد اليسرى مع تنقل الرجل اليمنى، وغالبا ما تستعمل مع وضعية زانكوتسو داشي.
- وتتطلب هذه الضربة دوران الرسغ ب 180 درجة، بحيث لو قمنا بفتح اليد الضاربة، قبل انطلاق اليد تكون راحة اليد موجهة للأعلى وفي نهاية الضربة تصبح راحة اليد باتجاه الأسفل.



صورة رقم 21: تقنية غياكوزوكي GYAKU ZUKI

4- كيزاميزوكي KIZAMIZUKI: ضربة يد مغلقة قصيرة، باليد الامامية في نفس المكان او

بالانسحاب قليلا نحو الامام بوضعية فدو داشي FudoDachi.

5- تاتيزوكي TATE ZUKI: ضربة يد مغلقة معاكسة للرجلين كضربة غياكوزوكي، تستعمل عندما

يكون المنافس قريب فلا تتطلب تمديد اليد الضاربة ( وجود زاوية 90 درجة بين الساعد والعضد)، مع

القيام بتدوير الرسغ ب 90 درجة أي نصف الدوران لضربة غياكوزوكي .



صورة رقم 22: صورتان توضيحية لضربة تاتيزوكي TATE ZUKI

ب/ ضربات اليد المفتوحة:

نيكيتي NUKITE: ضربة يد مفتوحة ثاقبة، تتشابه في الوضعية مع ضربة غياكوزوكي GYAKU ZUKI ولكن بيد مفتوحة وتنقسم إلى أربعة أنواع من الضربات:



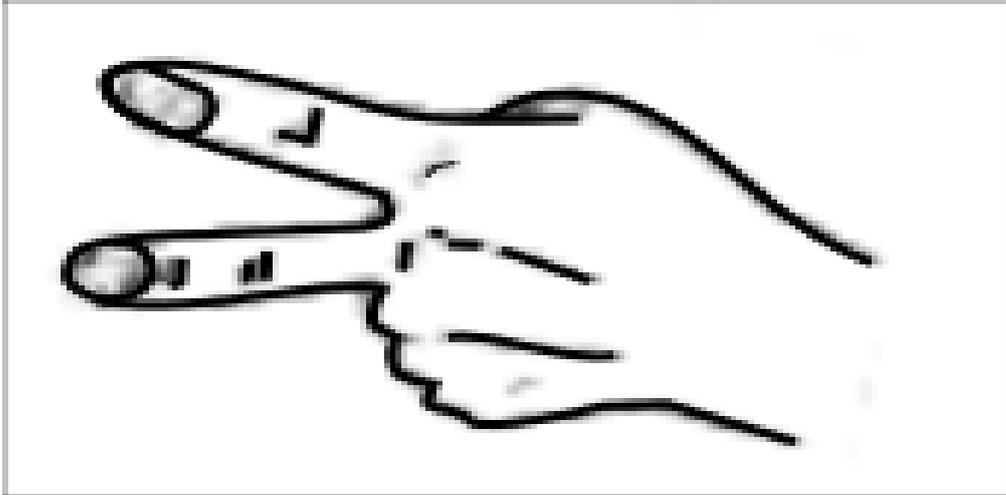
صورة رقم 23: صورة توضيحية تقنية نيكيتي NUKITE

1-ايون نيكيتي Ippon Nukite: ضربة يد ثاقبة بأصبع واحد " السبابة".



صورة رقم 24: صورة توضيحية لتقنية ايونيكيتي Ippon Nukite

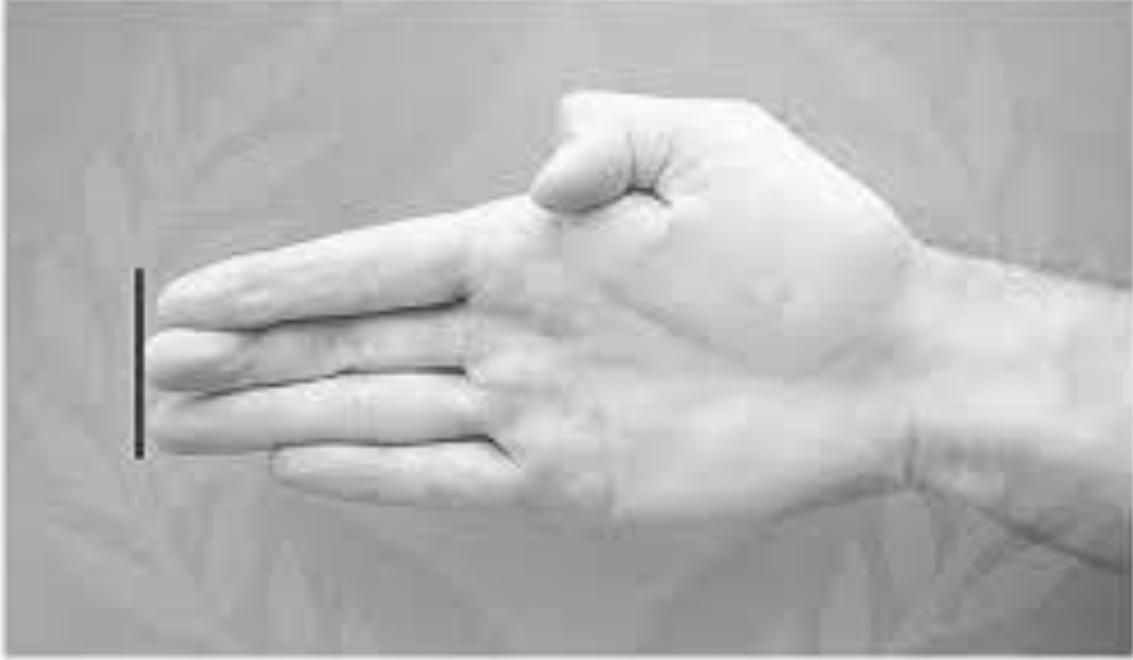
2- نيهون نيكيتي Nihon Nukite: ضربة يد ثاقبة بأصبعين السبابة والوسطى.



صورة رقم 25: صورتان لتقنية نيهونيكيتي Nihon Nukite

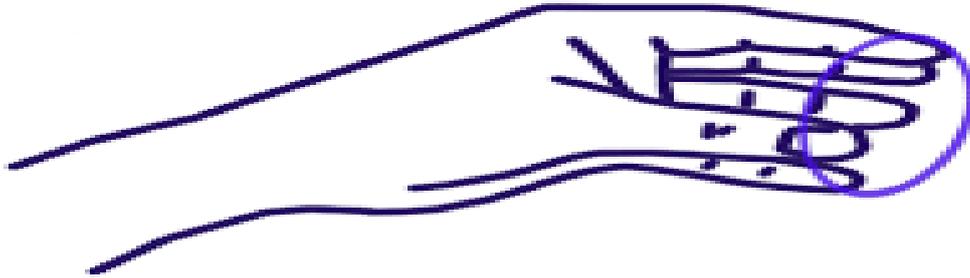
3- يوهون نيكيتي YohonNukite: ضربة يد ثاقبة بابع أصابع ماعدناصبع الابهام.

## Yohon Nukite



صورة رقم 26: صورة توضيحية لتقنية يوهون نيكيتي YohonNukite

4- غوهونيكيتي GohonNukite: ضربة يد ثاقبة بكل أصابع اليد.



صورة رقم 27: صورة توضيحية لتقنية غوهونيكيتي GohonNukite

## ثانيا/ تقنيات النقر UCHI WAZA:

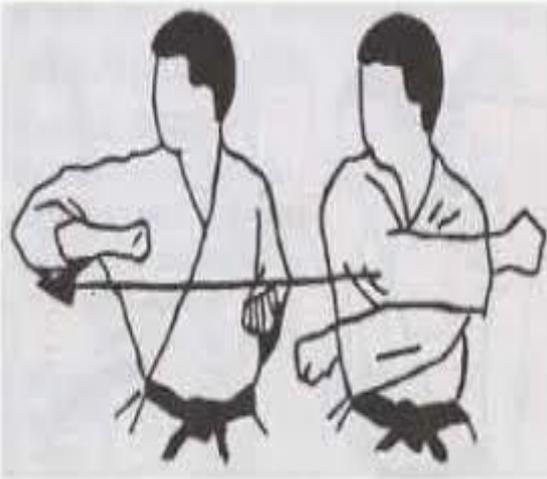
تقنيات المرفق ENPI WAZA: ضربات النقر بالمرفق وتنقسم إلى ما يلي:

✓ ماي انمي إيشي uchiMae empi:ضربة مرفق أمامية وتصاعدية من مستوى الحزام الى حلق الخصم.



صورة رقم 28: صورتان توضيحتان لتقنية النقر ماي انمي إيشي uchiMae empi

✓ يوكو انبي إيشي uchiYoko empi:ضربة مرفق جانبية افقية ثابتة في مستوى شودان.



صورة رقم 29: صورتان توضيحتان لتقنية النقر يوكو انبي إيشي

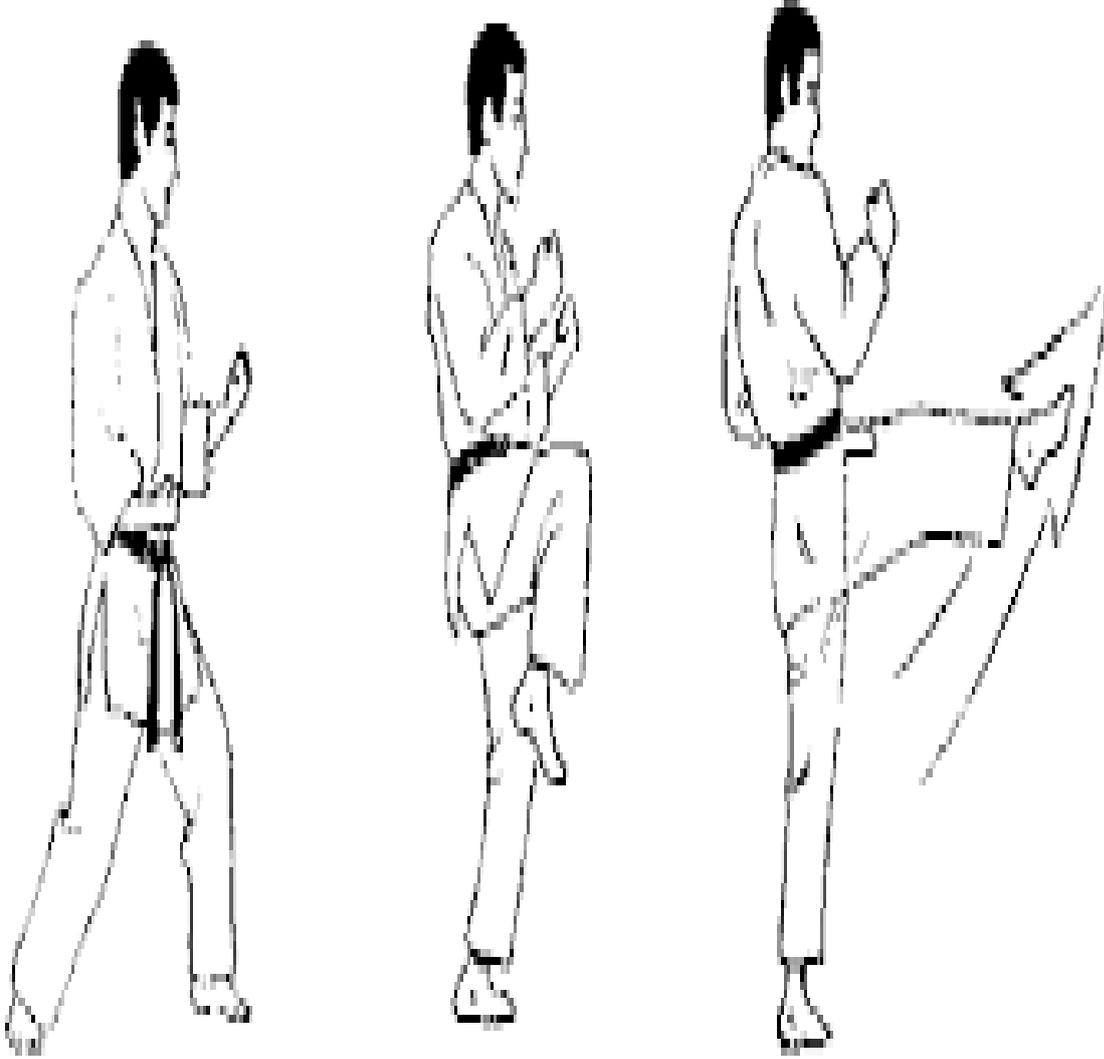
✓ مواشي انبي إيشي MawashiEmpiUchi: ضربة مرفق دائرية بالمنطقة الخارجية للساعد.



صورة رقم 30: صورتان توضيحيان لتقنية النقر مواشي انبي إيشي mawashiempiuchi

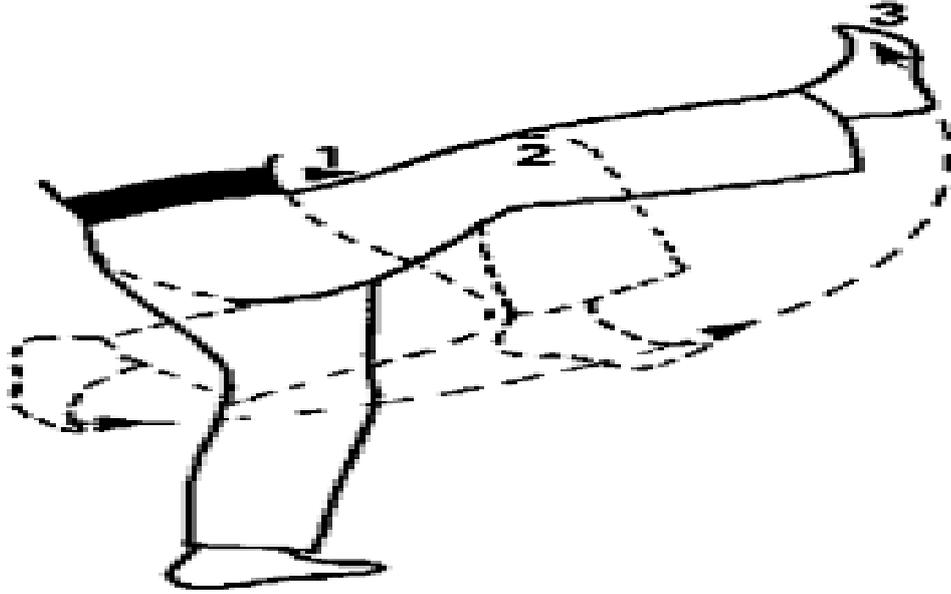
## المحاضرة رقم (10): ضربات الرجلين في الكاراتيه GERI WAZA

1- ماي غيري MAE-GERI: ضربة رجل امامية مباشرة، وتنقسم على قسمين :



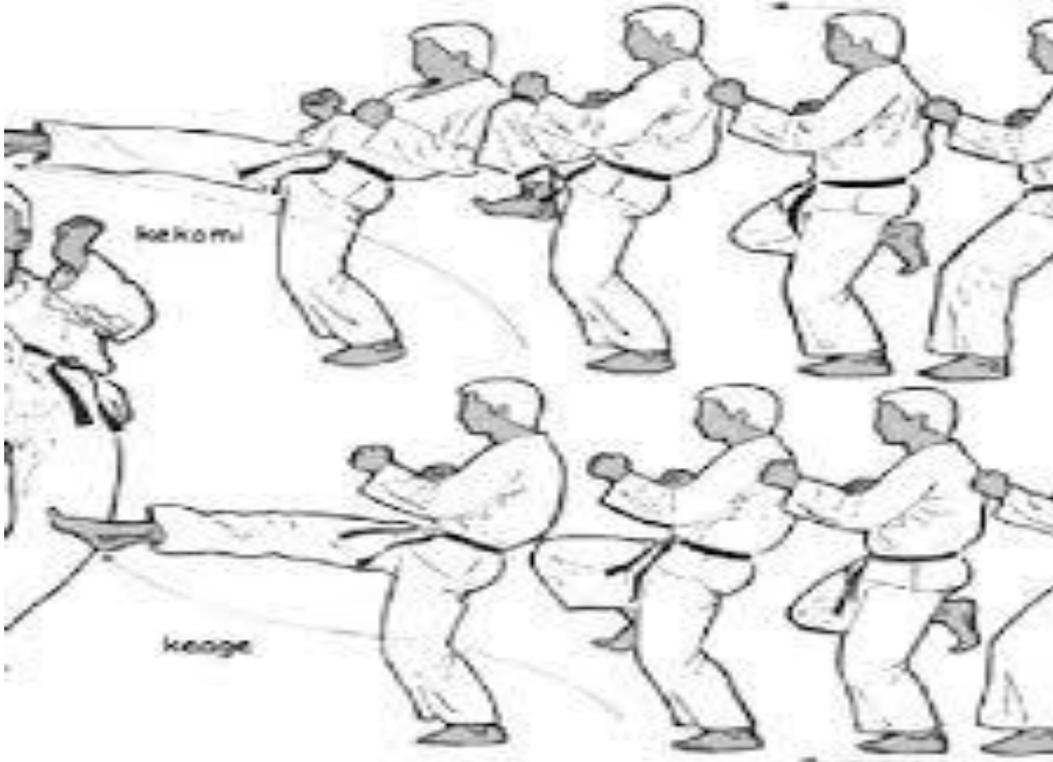
صورة رقم 31:صورة توضيحية لتقنية الركلماي غيري MAE-GERI

✓ ماي غيري كياغي MAE-GERI-KEAGE : ضربة رجل امامية مباشرة بحركة خاطفة.



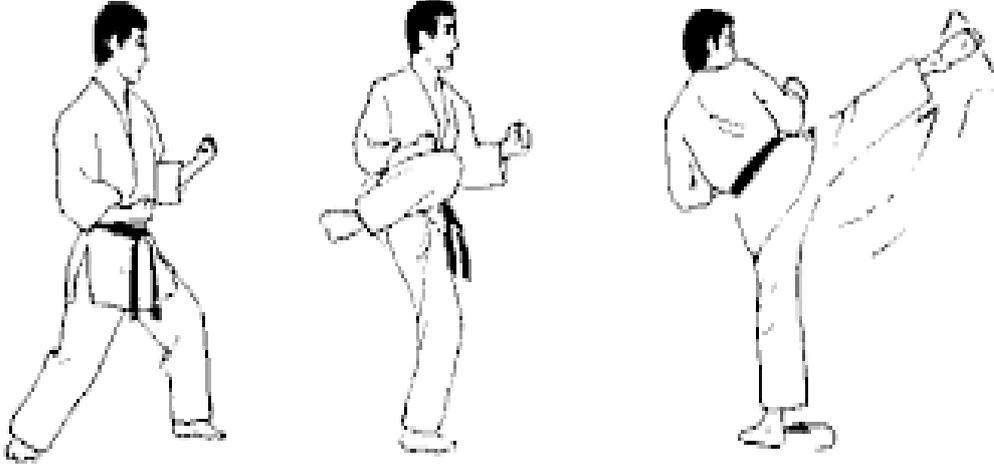
صورة رقم 32:صورة توضيحية لتقنية الركل ماي غيري كياغي MAE-GERI-KEAGE

✓ ماي غيري ككومي Mae-GeriKekomi : ضربة رجل امامية مباشرة ثابتة.



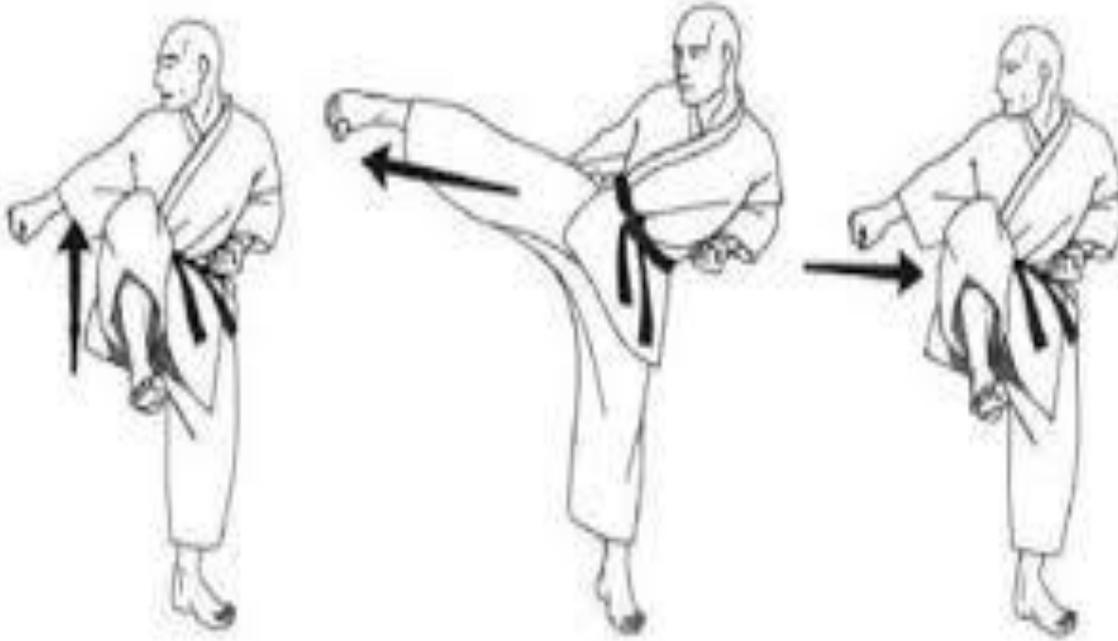
صورة رقم 33:صورة توضيحية لتقنية الركل ماي غيري ككومي Mae-GeriKekomi

2- مواشي غيري MAWASHI- GERI : ضربة رجل دائرية.



صورة رقم 34: صورتان توضيحتان لتقنية الركل مواشي غيري MAWASHI- GERI

3- يوكو غيري YOKO-GERI : ضربة رجل جانبية، وتنقسم إلى قسمين:



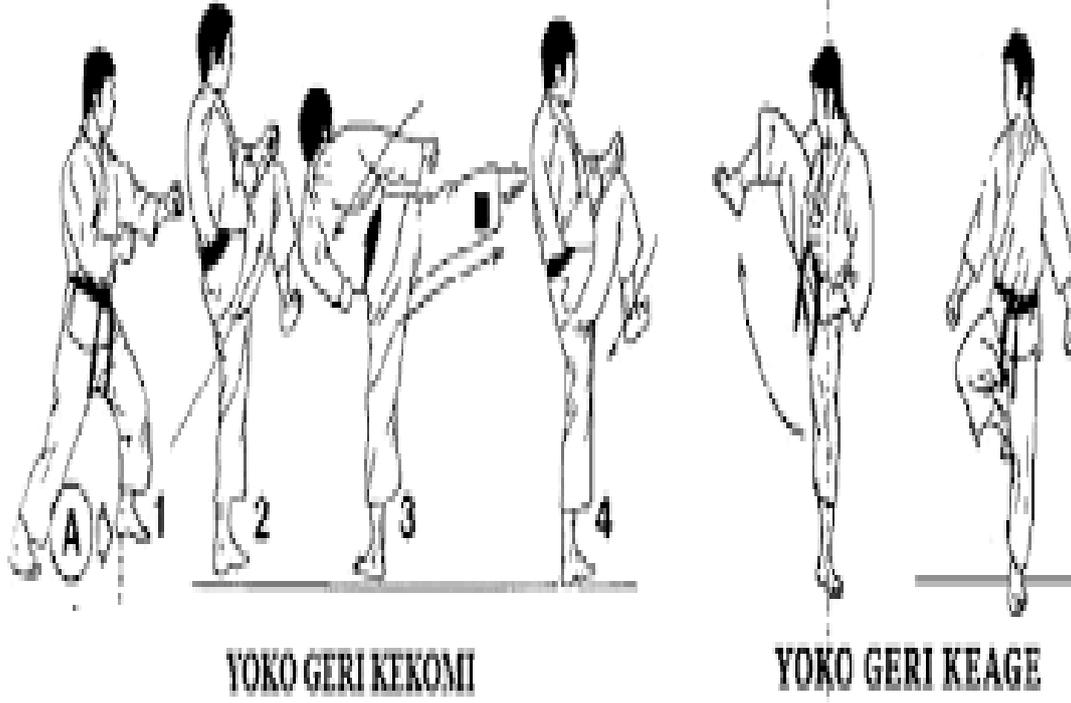
صورة رقم 35: صورة توضيحية لتقنية الركل يوكو غيري YOKO-GERI

✓ يوكوغيري كياغي YOKO-GERI KEAGE : ضربة رجل صاعدة جانبية وخاطفة .



صورة رقم 36: صورة توضيحية لتقنية الركل يوكوغيري كياغي YOKO-GERI KEAGE

✓ يوكو غيري كيكومي YOKO-GERI KEKOMI: ضربة رجل جانبية ثابتة.



صورة رقم 37: صورتان توضيحيان لتقنية الركل يوكو غيري كيكومي YOKO-GERI KEKOMI

## المحاضرة رقم (11): تقنيات الصد في الكاراتيه UKE -WAZA

1- غيدان براي Gedan-barai : بوضعية زانكوتسو داشي، حركة صد الضربات من الأسفل،

مستوى غيدان Gedan، وغالبا ما تستعمل لصد ضربة الرجل "ماي غيري ككومي MAEGERI

.KEKOMI

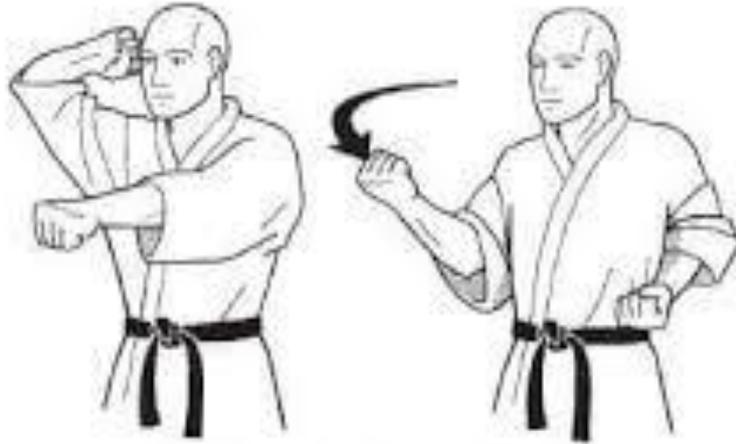
وتكون عملية الصد لهذه التقنية بمنطقة الجهة الجانبية الخارجية للساعد، بحركة تشبه ضربة السياف تنازليا من الأعلى فوق الكتف إلى الأسفل تحت مستوى الحوض وفوق الفخذ.



صورة رقم 38: صورة توضيحية لتقنية الصد السفلي غيدان براي Gedan-barai

2- سوتو ايكي Soto-uke: بوضعية زانكوتسو داشي ، تقنية صد أفقية مستوى متوسط من خارج

الجسم إلى الداخل على مستوى شودان Chudan.



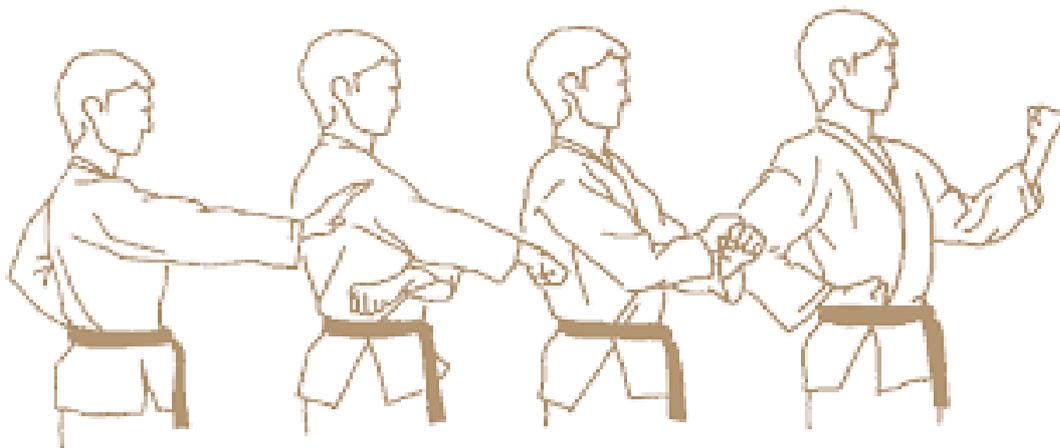
*Soto-uke, the outside block.*

صورة رقم 39: صورتان توضيحتان لتقنية الصد المتوسط سوتو ايكي<sup>1</sup> Soto-uke

<sup>1</sup>محمد حسن مختار ابو زيد: اساسيات الكاراتيه، أكاديمية نمر الأسود BTMAA، اخلاق- تدريب- بطولات، 2012. مأخوذة من موقع [http://blacktigerschool.blogspot.com/2012/08/blog-post\\_14.html](http://blacktigerschool.blogspot.com/2012/08/blog-post_14.html)

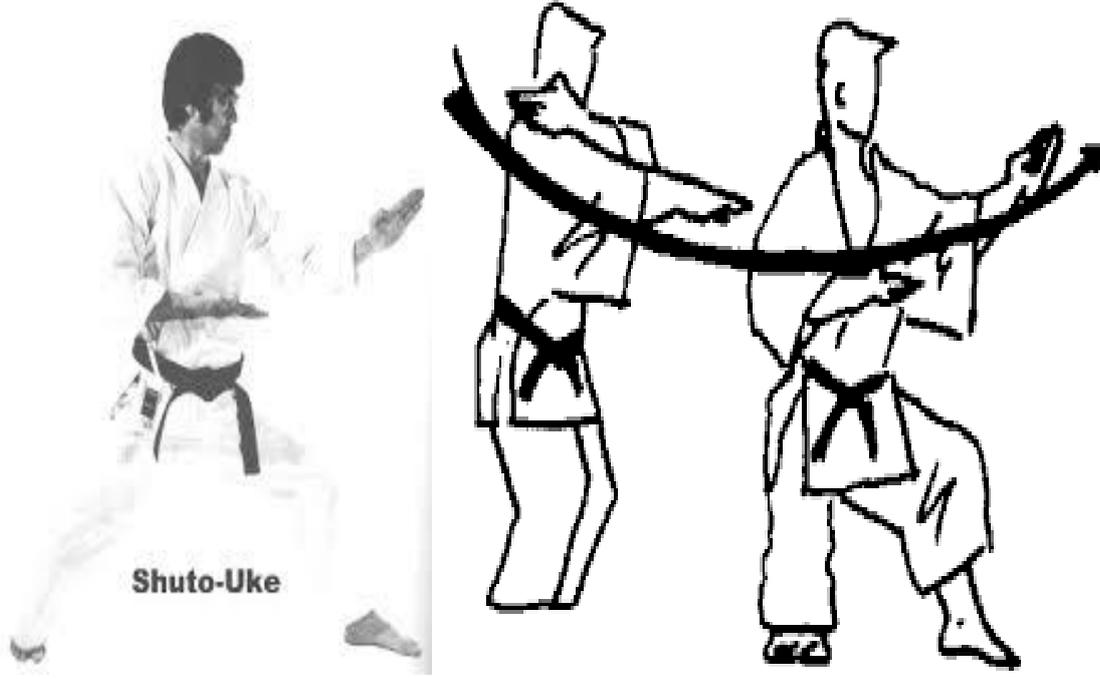
3- إيشي ايكي UCHI-UKE / UCHI-UDE-UKE : بوضعية زانكوتسو داشي او ككوتسو

داشي، صد افقي متوسط مستوى مستوشودان Chudan، عكس اتجاه الصد سوتو ايكي-Soto uke من داخل الجسم إلى الخارج.



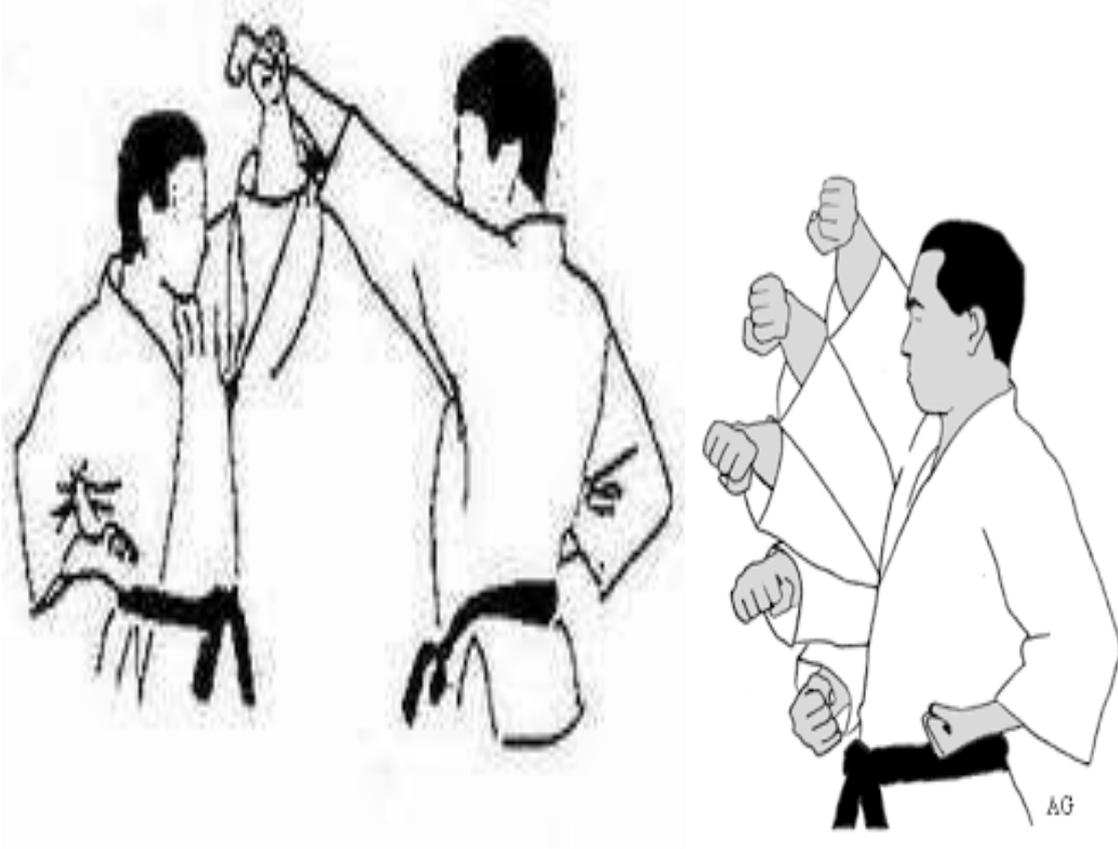
صورة رقم 40: صورتان توضيحيان لتقنية الصد المتوسط إيشي ايكي UCHI-UKE / UCHI-UDE-UKE

4- شوتو ايكي Shuto-uke: بوضعية ككوتسو داشي Kokutso-Dachi، صد افقي متوسط بيد مفتوحة في نفس وضعية واتجاه الصد إيشي ايكي، ويمكن الاختلاف في ان بداية الصد في هذه الحركة تكون على مستوى الكتف لا على مستوى الحزام كما في تقنية إيشي ايكي.



صورة رقم 41: صورتان توضيحيان لتقنية الصد المتوسط شوتو ايكي Shuto-uke

5- أجي ايكي AGE-UKE: الدفاع باليد من اعلى عن منطقة الجودان<sup>1</sup>، وبوضعية زانكوتسوداشي حركة صد تصاعدية من مستوى الحزام إلى أعلى الراس قليلا أمام الجبهة، صد الضربات القادمة لمستوى جودانJodan.



صورة رقم 42: صورتان توضيحيان لتقنية الصد العلوي أجي ايكي AGE-UKE

## المحور الثالث : القوانين العامة والتحكيم في الكاراتي - دو

1. قوانين التحكيم في الكوميتي والكاتا

2. التحضير التنافسي في الكاراتيه

3. مسابقة الكيهون والكميتي في الكاراتيه **kihons et kumité**

## المحاضرة رقم 12: قوانين التحكيم في الكوميتي والكاتا:

## اولا/ قوانين التحكيم في الكوميتي

1- منطقة المنافسة: منطقة مستوية ومسطحة بمساحة 8مX8ممع إضافة متر على الجوانب لسلامة

اللاعبين ليصبح 10مX10م

البساط يجب أن لا يكون أملس وغير قابل للتزحلق وذو معامل احتكاك قليل، ويجب على الحكم

التأكد من ثباته في الأرض وسلامته ومن النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه.



صورة 43: توضح منطقة المنافسة في الكاراتيه

## 2- الزي الرسمي:

أ/ زي الحكام:

-جاكيت ازرق داكن بزرين فضيين

-قميص ابيض بأكمام قصيرة.

-ربطة عنق رسمية بدون مثبت.

-سروال رمادي فاتح غير مثنى من الأسفل.

-حذاء اسود بدون كعب خفيف .

-جوارب زرقاء داكنة<sup>1</sup>.

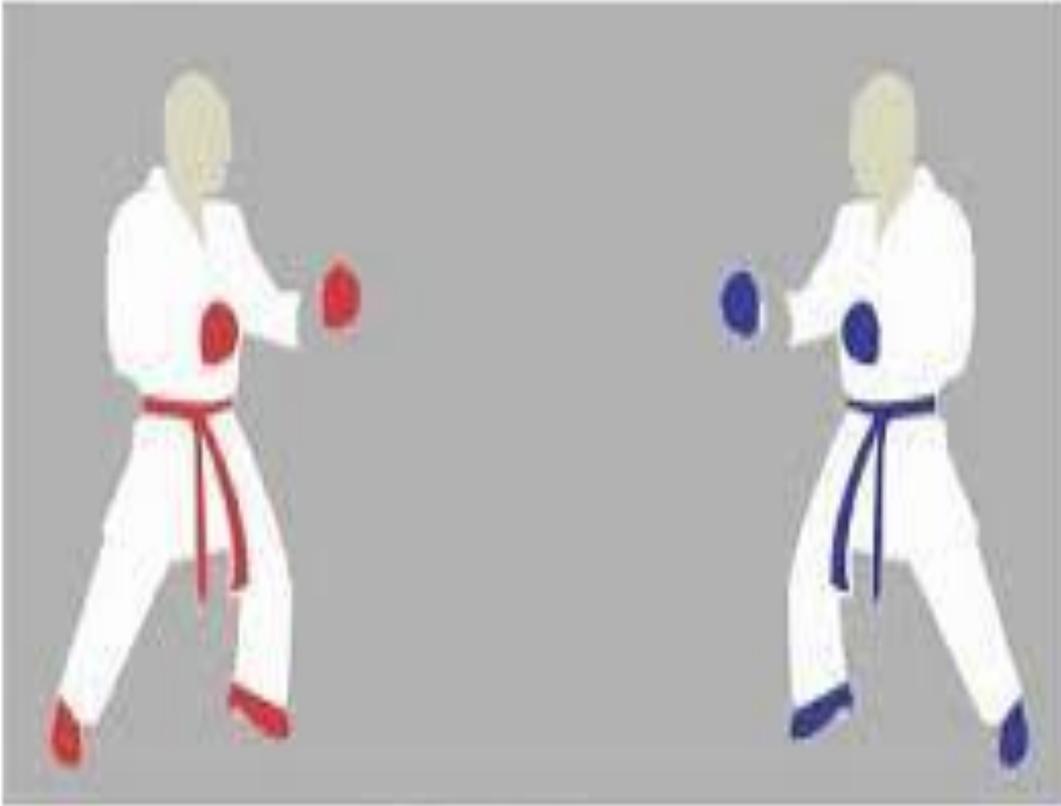


صورة 44: توضح الزي الرسمي لحكام الكاراتيه

<sup>1</sup> جلال الفران: الاتحاد الدولي للكاراتيه الموحد -جينيرال WUKF ، قواعد منافسات الكاراتيه، الملف العربي الإفريقي، 2016، ص 7.

## ب/ زي المنافسين:

- يجب على المنافسين ارتداء بدلة بيضاء خالية من أي علامات او شعاراتأو أشرطة لاصقة.
- لا يتجاوز الكم الرسغ ولا يقل من منتصف ساعد اليد، وثني الكم غير مسموح.
- يجب أن تغطي الجاكيت ورك المنافس وان لا تتجاوز ثلاث أرباع الفخذ عند ربط الحزام، كما يسمح للمتنافسات ارتداء قميص داخلي تحت الجاكيت.
- المتنافسأكا"AKA" يرتدي حزام احمر بينما المنافس أوو"AO" يرتدي الحزام الأزرق.
- يلزم الاتحاد الدولي للكاراتيه إلزام اللاعبين بارتداء قفازات رسمية واحد احمر والآخر ازرق مع ارتداء واقى الأسنان.



صورة 45: توضيح الزي الرسمي لمنافسي الكوميتي

**ج/ زي لمدرين:**

يجب على المدرين ارتداء بذلة رياضية بالأكمام وطويلة للأرجل يحمل طوال المنافسة بطاقة تعريف على مستوى الصدر.

**المادة 03: تنظيم منافسات الكوميتي:**

- تنقسم الكوميتي إلى فردي وجماعي كما تصنف الأولى (الفردي) بدورها إلى أوزان ووزن مفتوح.
- لا يمكن استبدال متنافس بآخر في النزال الفردي.
- في المنازل الجماعية تتكون من 7 متنافسين رجال يتنافس منهم خمسة، و4 بالنسبة للنساء تتنافس منهن ثلاثة.
- يعتبر جميع المتنافسين أعضاء في الفريق ولا يوجد احتياطي ثابت.
- يمكن ان يقدم المدرب استمارة ترتيب المشاركين ويطلب الالتزام بالترتيب المقترح.

**المادة 04: طاقم التحكيم**

- يجب ان يتكون طاقم التحكيم من حكم رئيسي (شوشن)، وثلاث قضاة (فوكوشن)، وحكم عام (كانسا).
- الحكم الرئيسي والقضاة المساعدون يجب أن لا يكونوا من جنسية المتنافسين أثناء المنازلة.
- تعيين مراقبي الوقت (ميقاتي)، معلنين ومدونين سجل ومشرفي مجموع النقاط، الطبيب المسعف<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Association de karaté shotokanAKA , règlement d'arbitrage , Edition 2017 ,p06 .



صورة 46: توضح هيئة طاقم التحكيم في الكاراتي دو

### المادة 05:

-يحدد زمن مباراة الكوميتيشن ثلاث دقائق للرجال ونساء الكبار (للفرق والفردية)، ودقيقتان للأشبال والأواسط.

-يبدأ توقيت المنازلة عند إعطاء الحكم إشارة الانطلاق، ويوقف أليقتاتي حساب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم الرئيسي بكلمة " يامي".

-على مراقب الوقت إعطاء إشارة واضحة عن طريق الجرس موضحا انه بقي 30 ثانية، أو انتهى الوقت.

**المادة 06: تسجيل النقاط****1-ايون (ippon) ثلاث نقاط**

-تمنح بركات الرجلين مستوى "جودان"

-التسجيل الصحيح والدقيق بعد إسقاط المنافس بشكل كامل.

**2-وزاري (waza-ari) نقطتان**

تمنح وزاري للركات في منطقة الوسط "شودان" وتشمل الصدر البطن والجانبين والظهر.

**3-يوكو (yuko) نقطة واحدة : وتمنح في الحالات التالية:**

- تسوكي (tsuki) مستوى شودان او جودان.

- ايشي (uchi) مستوى شودان او جودان .

**المادة 07: معايير اتخاذ القرار:**

تنتهي المباراة بين المتنافسين في إحدى الحالات

- تقدم احد المتنافسين عن الآخر بفارق ثمانية نقاط.

- انتهاء وقت المباراة وحصول احد المتنافسين على نقاط أعلى من الآخر.

- قرار الترجيح هانتي "Hantei" عند التعادل ايكي واكي، والتي يتخذ فيها القرار على حسب

معايير كالقوة والروح القتالية وسلامة المهارات الفنية والتقنيات المقدمة، واللاعب الأكثر مبادرة ثم

اللباس وشكله اثناء المباراة.

## المادة 08: المخالفات والجزاءات: هناك فئتين للمخالفات :

## 1-مخالفات الفئة الاولى(C1)"Hansoku" او "Hansoku -chui" وهي خاصة بـ:

-الاستعمال المفرط للقوة (الضربات العنيفة للمناطق المسموحة) وتوجيه الضربات للحلق

-الضرب على الأيدي الرجلين أسفل البطن، المفاصل.

-توجيه النقر باليد المفتوحة للوجه.

-الرميات الخطيرة.

## 2- مخالفات الفئة الثانية(C2) "Chukoku" - "Keikoku" وهي خاصة بـ:

-التظاهر بالإصابة والمبالغة فيه.

-التصرف بطرق تعرض اللاعب نفسه للخطر، وعدم اتخاذ التدابير الوقائية لحماية نفسه (Mubobi)

- الخروج من منطقة اللعب (Jogai)

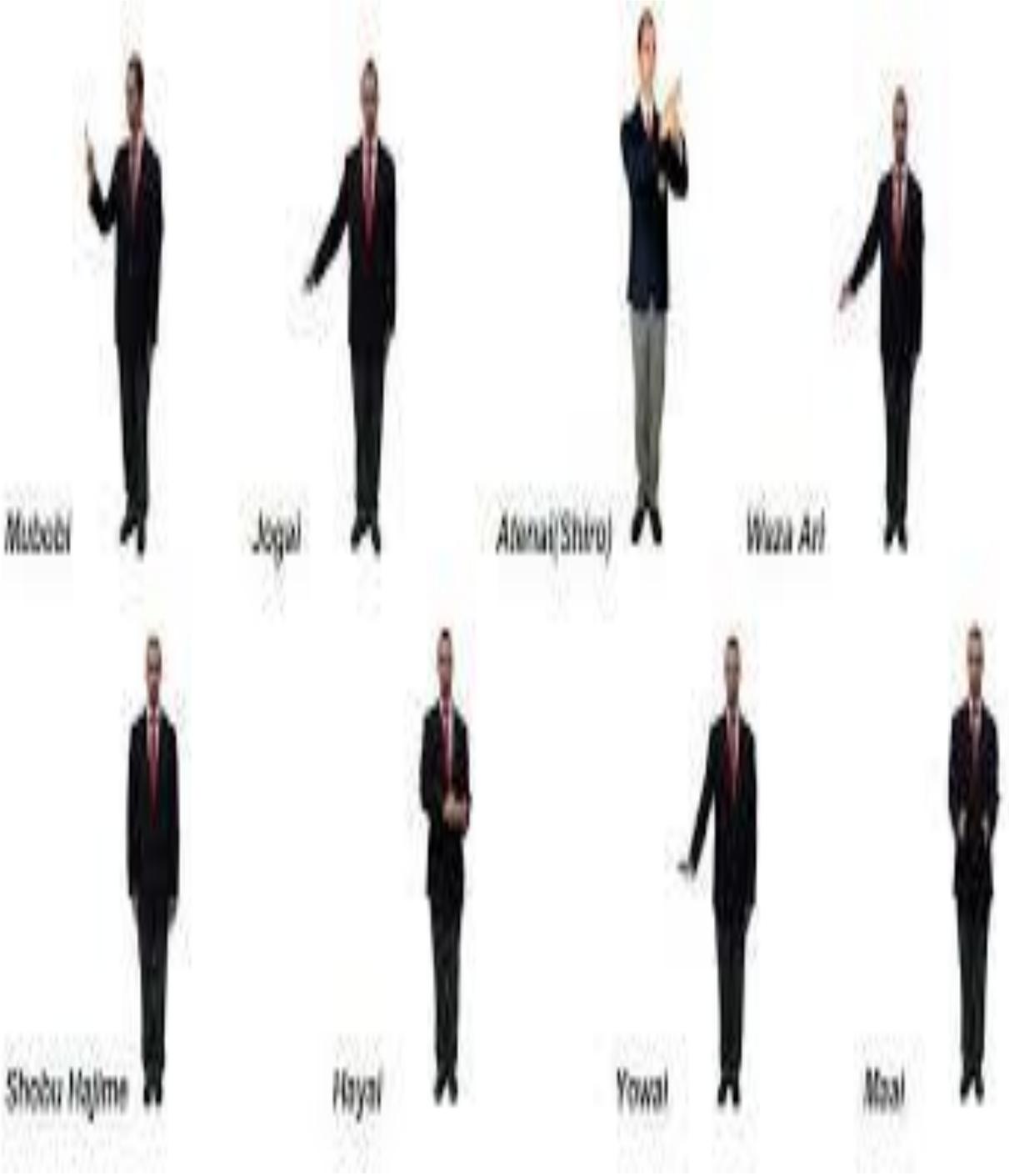
- الهروب المتكرر لاعاقة الخصم من التسجيل.

-عدم المبادرة من الطرفين لمدة طويلة او ما يعرف بالسلبية.

-المسكن الشدن المصارعة.

-المهجوم بالمرفق أو الرأس أو الركبة.

-الحديث مع الخصم أو استفزازه بإشارات الوجه.



صورة 47: توضح إشارات الحكم للمخالفات المرتكبة

## ثانيا/ قوانين التحكيم في الكاتا KATA

### 1- حلبة التنافس:

- يجب ان تكون حلبة التنافس مستوية وخالية من العوائق.
- يجب ان تكون بمساحة كافية لأداء مختلف أنواع الكاتا المختارة والمفروضة.

### 2- اللباس الرسمي:

- يجب ان يرتدي كل من الحكام والمتنافسين والمدربين اللباس الرسمي، كما هو محدد في المادة 02 من النزال.
- اي شخص لا يلتزم باللباس لبرسمي يكون معرض للاستبعاد.

### 3- لجنة التحكيم:

- تتكون لجنة التحكيم من سبعة قضاة مع مساعدين تقني في الحاسوب، مسؤول البساط، المشرف المذيع.



صورة 48: توضح هيئة حكام الكاتا

**4-معايير لتخاذ القرار:**

- أ/ يجب ان تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب ان يظهر فهما للمبادئ التقليدية التي تتضمنها من خلال:
- فهم الاساليب الفنية المستعملة (بونكاي)
  - التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن وتركيز القوة(الكمية)
  - التركيز الصحيح للانتباه .
  - شد جيد للبطن(هارا)، بدون هز أعلى الحوض أو خفضه للأسفل عند الحركة.
  - استعراض الهيئة الصحيحة للأوضاع والحركات (كيهون)، على حسب المدرسة المنتمي إليها.
  - يجب أن تؤخذ معايير أخرى بما فيها صعوبة الكاتا.
  - يعتب التحانس في الكاتا الجماعي من المعايير الهامة التي تؤخذ بعين الاعتبار.
- ب/ في الدوريين الأولين لا يتاهل المتنافس الذي يقوم بتعديلات اثناء الكاتا أو الذي يتوقف أو من يؤدي كاتا مخالفة .

**5-تنظيم منافسات الكاتا:**

- هناك منافسات فردية وأخرى جماعية في الكاتا:
- في الكاتا الجماعي يتكون الفريق من ثلاث لاعبين ذكور أو إناث.
  - يستطيع المتنافس ان يؤدي أي كاتا ضمن المدرسة المنتمي إليها.
  - يجب اعلام طاوله التسجيل الرسمية باسم الكاتا التي يرغب المتنافس تقديمها قبل بدا دور المنافسة .
  - يجب أن يؤدي المتنافس كاتا مختلفة في كل دور تأهل اليه.
  - في الادوار المتاحة للميداليات في منافسة الكاتا الجماعي، يؤدي كل فريق شرح معنى اجزاء من الكاتا (البونكاي) مع عدم تجاوز الوقت الكلي المسموح للكاتا والبونكاي والمقدر بخمسة دقائق.

## المحاضرة رقم 13 :

### التحضير التنافسي في الكاراتيه

#### الاختبارات والمسابقات في الكاراتي-دو

##### أ- الاحزمة وترتيبها في الكاراتي-دو

##### 1- ترتيب الاحزمة (كيو- دان):

يحصل المدرب على المراتب التالية بعد اجتيازه للامتحانات المخصصة ويتم الحصول عليها بالترتيب عادة

- مستوى (كيو):

حزام أبيض - حزام أصفر، حزام برتقالي - حزام أخضر - حزام أزرق - حزام بني.

- مستوى (دان):

- الدان الدنيا:

- حزام اسود الدرجة الأولى - حزام اسود الدرجة الثانية - حزام اسود الدرجة ثالثة

- تاشي:

- حزام اسود الدرجة رابعة

- رينشي

: حزام اسود الدرجة خامسة

- شيهان:

حزام اسود الدرجة سادسة

- كيوشي:

حزام اسود الدرجة سابعة

- هانشي:

حزام 8 - حزام اسود الدرجة ثامنة - حزام 9 - حزام اسود الدرجة تاسعة - حزام 10 - حزام اسود الدرجة عاشرة.

تعتبر درجة الحزام الأبيض بدون درجة او درجة البداية فهي لا تتطلب اي اختبارات قبول او ترقية فالرياضي يحمل الحزام الأبيض من أول يوم يدخل فيه لنادي الكاراتيه.

وبنسبة للأحزمة من الأصفر الى الأخضر تسمى الأحزمة الملونة الدنيا (الكيو الدنيا) وهي غالباً تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتماع للجنة اختبارات لاجتياز اختباراتها. فيكفي هنا تقييم المدرب واختباره. وتسمى الأحزمة من الأزرق الى ما قبل ألدان الأول بالأحزمة الملونة العليا (الكيو العليا) وهي تتطلب اجتياز الاختبار أمام لجنة اختبارات مخولة من الاتحاد المنتمي اليه اللاعب.

وكذلك بنسبة للحزام الأسود الأول الى الدان الثالث تعتبر مرحلة الدان الدنيا ويختبر اللاعب لاجتيازها على الأساسيات والتقنيات الحركية والعملية بالإضافة الى متطلبات من الكاتا.

أما الدان الرابع ويسمى من يحمله " تاشي " اي خبير وهي تعادل شهادة ليسانس في الجامعات الأكاديمية ويتطلب في اجتياز اختباراته إلى تقديم بعض البحوث وشروحات لفنيات الكاراتيه.

ويسمى حامل الحزام الأسود الخامس "رينشي" أي خبير محترف وتعادل شهادة الماجستير في الجامعات.

اما حامل الدان السادس يسمى "شيهان" اي كبير مدربين وهي تعادل شهادة الدكتوراه.

وبالنسبة لحامل حزام الدان السابع فيسمى "كيوشي" أي خبير مدربين وتعادل شهادة الفيلسوف أو الأستاذية.

ويلقب "هانشي" او ماستر على حملة الدان الثامن فما فوق وقليل من يصل الى هذه المرحلة.

 6 <sup>ème</sup> kyu	 3 <sup>ème</sup> dan
 5 <sup>ème</sup> kyu	 4 <sup>ème</sup> dan
 4 <sup>ème</sup> kyu	 5 <sup>ème</sup> dan
 3 <sup>ème</sup> kyu	 6 <sup>ème</sup> dan
 2 <sup>ème</sup> kyu	 7 <sup>ème</sup> dan
 1 <sup>er</sup> kyu	 8 <sup>ème</sup> dan
 1 <sup>er</sup> dan	 9 <sup>ème</sup> dan
 2 <sup>ème</sup> dan	 10 <sup>ème</sup> dan

صورة رقم 49: يبين ترتيب الاحزمة (كيو - دان)

2- فترات الحصول على الاحزمة:

4. مبتدئ - حزام أبيض

5. كيو - حزام أصفر: الحصول عليه بعد شهرين من ممارسة اللعبة. (بمعدل 3 مرات تدريب في

الاسبوع)

6. كيو-حزام برتقالي: الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأصفر. (بمعدل 3 مرات

تدريب في الاسبوع).

7. كيو - حزام أخضر: الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على البرتقالي. (بمعدل 3 مرات

تدريب في الاسبوع)

8. كيو - حزام أزرق: الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأخضر.(بمعدل 3 مرات

تدريب في الاسبوع)

9. كيو - حزام بني(3 احزمة):الحصول عليه بعد عشرة أشهر من الحصول على الأزرق(بمعدل 3

مرات تدريب في الاسبوع)

10. دان 1- حزام اسود الدرجة الأولى: الحصول عليه بعد سنة من الحصول على البني.

(بمعدل 3-4 مرات تدريب في الاسبوع)

11. دان 2- حزام اسود الدرجة الثانية: الحصول عليه بعد سنتين من الحصول على دان

1(بمعدل 4-5 مرات تدريب في الاسبوع).

12. دان 3- حزام اسود الدرجة الثالثة: الحصول عليه بعد ثلاث سنوات من الحصول على

دان 2(بمعدل 5-6 مرات تدريب في الاسبوع).

13. دان 4- حزام اسود الدرجة رابعة: الحصول عليه بعد أربع سنوات من الحصول على دان

3(بمعدل 5-6 مرات تدريب في الاسبوع).

14. دان 5- حزام اسود الدرجة خامسة: الحصول عليه بعد خمس سنوات من الحصول على

دان 4(بمعدل 5-6 مرات تدريب في الاسبوع).

15. دان 6- حزام اسود الدرجة سادسة: الحصول عليه بعد ست سنوات من الحصول على

دان 5(بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).

16. دان 7- حزام اسود الدرجة سابعة: الحصول عليه بعد سبع سنوات من الحصول على

دان 6(بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).

17. دان 8- حزام اسود الدرجة ثامنة: الحصول عليه بعد ثمان سنوات من الحصول على دان

7(بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).

18. دان 9- حزام اسود الدرجة تاسعة: الحصول عليه بعد تسع سنوات من الحصول على

دان 8(بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).

19. دان 10- حزام اسود الدرجة عاشر: الحصول عليه بعد عشر سنوات من الحصول على

دان 9(بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).

وهناك ندرة في عدد الذين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتدربين يقل عندما يصلون إلى درجات

الأحزمة المتقدمة وذلك لظروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى، وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى

الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان 6) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه

وصل إلى مرحله متقدمة في التدريب.

### ب/ مسابقة الكاتا في الكراتي-دو

وفقاً لنظام الاتحاد العالمي للكاراتيه W.K.F الذي يضم المدارس الأربع الرئيسية السابقة (wouko) فإن

بطولة الكاراتيه تتألف من أربع مسابقات أساسية.

### القتال الفردي:

وفق أوزان محددة لكل من فئتي الرجال والسيدات، ومدة المباراة للرجال ثلاث دقائق وللسيدات

دقيقتان، ويفوز من يحصل على ثلاث نقاط كاملة، أو تنتهي المباراة؛ ويكون فائزاً من حاز على نقاط

أكثر.

### القتال الجماعي:

ويتألف كل فريق من خمسة لاعبين للرجال وثلاث لاعبات للسيدات. وتعد من أهم المسابقات، ويفوز من يحصل على انتصارات أكثر. وفي حال التعادل بعدد الفائزين، كأن يفوز لاعبان من كل فريق ويتعادل الخامس؛ فإنه يُقدم لاعب من كل فريق؛ ليلعبا مباراة إضافية لكسر التعادل.

### الكاتا الفردي:

وهي تمثل الأداء الفني لمجموعة من الحركات يؤديها المتسابق، وينال عليها العلامة التي يستحقها من الحكام، وذلك بعد أن تشطب أعلى علامة وأقلها من كل فريق.

### الكاتا الجماعي:

ويتألف فريق الكاتا من ثلاثة متسابقين، ويفوز فيها الفريق الذي يحصل على أعلى نقاط بعد شطب العلامتين العليا والدنيا.

### مفهوم الكاتا:

كلمة الكاتا مأخوذة من اسم ملكة وكان اسمه (كاتاماندو) وهي علي درجة كبيرة من الجمال<sup>1</sup>، ويمكن اعتبار الكاتا على انها هيكل الكراتيهودستورة<sup>2</sup> la constitution du karaté، توجد مجموعة عديدة من الكاتا في الكاراتيه منها المنقول من أصل صيني ولم يستدل على معانيه التي صممت من أجلها وهناك مجموعة كاتا صممت بالمساعدة ما بين جيشين فوناكوشي والأستاذ جيوغوروكانو مؤسس الجو دو بجامعة كودوكان اليابانية، وهناك مجموعة كاتا تم تعديلها وإدخال بعض الوقفات القوية بدلا من الوقفات الضيقة الضعيفة وهذا ما تميز به الشوتو كان، وتلك الكاتا كانت قديما تنتمي إلي المكان التي صممت فيه وتؤدي حسب ما كانوا يؤديونها وحسب ما صممت من أجله، فمثلا في أوكيناوا يوجد العديد من المناطق أشهرها ( ناها) و(شوري ) و (توماري) وصممت الكاتا غالبا في تلك المناطق

<sup>1</sup>سامر عبد الرحمن الغاوري: الكاراتيه الحديثة، مرجع سابق ص 145.

<sup>2</sup>Taiji KASE 8ème dan HACHI DAN : KARATE DO KATA 5HEIAN 2TEKKI, edition Sedirep ,Shiron Sport, Boulogne-Billancourt, 1992.

وأتمم كل أسلوب بالطباع الخاصة بأهل هذه المناطق .  
والكاتاهي مجموعة من الحركات المتتالية والتي يحكم من خلالها على رياضي الكاراتيه فهي تركز على الوقفات الأساسية والحركات وزمن الحركة فلكل حركة زمن معين يجب على اللاعب ان يتقن تنفيذ الحركة به ولا يكون اتقان الحركة في وقت محدد إلا بالتمرين والممارسة الجادة والمتكررة للكاتا ويشترط فيها ضبط النفس والتركيز التام والقوة ومحاولة تخيل هجوم وهمي من عدة أشخاص في أكثر من اتجاه.

#### البونكاي LE BUNKAI :

هو التطبيق الميداني لتقديم شرح الكاتا أو أجزاء منها، من خلال النزال الاستعراضى مع واحد أو اثنين من المنافسين<sup>1</sup>.

#### فوائد الكاتا:

- تصحيح الأوضاع للاعب والأداء القتالي العام من لكم وركل وصد.
- بناء الجسم ويشما تقوية العضلات وتصليب العظام وشد الاوتار والاربطة.
- التوافق العصبي العضلي وذلك بتوحد الكفاءة بين العضلات والاعصاب فتستجيب الأطراف مباشرة وتكون سهلة التحكم والغنقيادز
- التدريب على الحركات الانعكاسية، ويهدف إلى تطوير الإيقاع والتناسق.
- ضبط النفس والسيطرة عليها أثناء الأداء القتالي.
- اكتساب الجسم المرونة والرشاقة والاتزان وسهولة التحرك والانتقال من وضع لآخر.
- تنمية الفكر وسرعة رد الفعل، والاستجابة القتالية.<sup>1</sup>

- <sup>1</sup>Roland HABERSETZER. Karaté Kata ;les 30 katas du shotokan ;nouvelle edition : @mphora s :a ;paris ;2004.

## أسماء الكاتا ومعانيها:

يوجد في مدرسة شوتوكان ( 26 ) كاتا معروفة على مستوى العالم وهي كالآتي:

- هيان شودان ( السلام الأول ) Heian Shodan
- هيان نيدان ( السلام الثاني ) Heian Nidan
- هيان يوندان ( السلام الرابع ) Heian Yondan
- هيان جودان ( السلام الخامس ) Heian Godan
- تيكيشودان ( الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الأول ) TEKKI SHODAN
- تيكينيدان ( الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثاني ) TEKKI NIDAN
- تيكي سندان ( الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثالث ) TEKKI SANDAN
- باساي داي ( الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . داي يعني كبير ) BASSAI DAI
- باساي شو ( الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . شو يعني صغير ) BASSAI SHO
- كانكو داي ( النظر إلى السماء . . . داي يعني كبير ) KANKU DAI
- كانكوشو ( النظر إلى السماء . . . شو يعني صغير ) KANKU SHO
- جيون ( المعبد ) وهي كاتا صيني الأصل JION.
- إمبي ( السنون الطائر ) ENPI<sup>2</sup>
- أونسو ( القوة الخفية - تجمع الأيدي - ايدى السحب ) UNSU

<sup>1</sup>صلاح أحمد: الكاراتيه، مرجع سابق، ص 67-68.  
<sup>2</sup>سامر عبد الرحمن الغاعوري: الكاراتيه الحديثة، مرجع سابق ص 152.

<u>مستوى الكاتا</u>	<u>إسم الكاتا</u>	<u>الترجمة</u>
<u>Les katas de base</u>	<u>Heian shodan</u> <u>Heian nidan</u> <u>Heian sandan</u> <u>Heian yodan</u> <u>Heian godan</u>	<u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u>
<u>Les katas avances</u>	<u>Tekkishodan</u> <u>Tekkinidan</u> <u>Tekkisandan</u> <u>Bassaidai</u> <u>Bassaisho</u> <u>Kankudai</u> <u>Kankusho</u>	<u>Le cavalier de fer</u> <u>Le cavalier de fer</u> <u>Le cavalier de fer</u> <u>Traverser la forteresse</u> <u>Traverser la forteresse</u> <u>En regardant le ciel</u> <u>En regardant le ciel</u>
<u>Les katas supérieurs</u>	<u>Chinte</u> <u>Empi</u> <u>Gangaku</u> <u>Gojushihodai</u> <u>Gojushihosho</u> <u>Hangetsu</u> <u>Jiin</u> <u>Jion</u> <u>Jitte</u> <u>Meikyo</u> <u>Nijushiho</u> <u>Sochin</u> <u>Unsu</u> <u>Wankan</u>	<u>La main rare</u> <u>L'hirondelle volante</u> <u>Le héron sur le rocher</u> <u>54 pas</u> <u>54 pas</u> <u>La demi lune</u> <u>Temple de l'amour de Bouddha</u> <u>Jion-ji (temple bouddhique)</u> <u>Les dix mains</u> <u>Nettoyer le miroir</u> <u>24 pas</u> <u>Le grand silence</u> <u>Les nuages</u> <u>Wankan (nom du créateur de ce kata)</u>

جدول رقم(01): يوضح مجموع الكاتا في الكاراتي دو القاعدية والمتقدمة والعالية

## المحاضرة رقم 14: مسابقة الكيهون والكميتي في الكاراتيه

**kihons et kumité**

أولا/ اختبارات الكيهون Les kihon :

1- معنى الكيهون KIHON 基本 :

هو الأساس او القاعدة (Fondement, base) أو العمل القاعدي وأساس العمل لاختبارات الكاتا والكميتي، والكيهون عبارة عن حركات تؤدي على البساط ذهابا وإيابا في خط مستقيم.

وغالبا ما تعتمد على فعالية التنقلات **hansoku** ، لتحقيق التناسق التقني بين الأطراف العلوية والسفلية وبين الأطراف الجانبية اليمنى واليسرى.

لهذا فاختبارات الكيهون تعتبر المحور الأساسي لأسلوب الشوتوكان، لان الكاتا تتكون من أجزاء للكيهون، ويعتبر المعلم جيشين فوناكوشي المؤسس الأول للكيهون في فترة إقامة باليابان.

والمعنى اللغوي للكيهون هو "الطاقة القاعدية"، و نجدة ينقسم إلى "Ki" وتعني طاقة الحياة أو النفس المطلوب للحياة بمعنى الطاقة الكامنة الموزعة عبر جميع أنحاء الجسم .

هون Hon :القاعدة او الأساس.

**2- خصائص الكيهون:**

-تقنيات عبارة عن حركات هجومية وأخرى دفاعية، ثم الهجوم المعاكس contre-attaques .

-مفيدة للاعب الكاراتيه المبتدئ لتركيزه على العمل القاعدي.

-التركيز على العمل القاعدي الصحيح مع توافر عنصر القوة والثبات.

<sup>1</sup><https://karateshotokanmauricie.com/survol-technique/techniques-de-base-kihon/>

- التدريب على لكيهون يعتبر كمرحلة تمهيدية للتحضير في الكيميتي او النزال التنافسي.
- تمر خطوات تعلم الكيهون على التعلم في المستوى الاولي الخاص بالمعرفة والحفظ في البداية ثم الانتقال على مرحلة الفعالية في الأداء المهاري **le perfectionnement**، بعدها تاتي مرحلة التناسق

والتحكم الحركي **les enchainements**.

### 3- أهمية التدريب على الكيهون:

- اللاكتساب الجيد للتقنيات والعمل التاكتيكي.
- تطوير القدرات البدنية الخاصة.
- تطوير الأداء في الكاتا.
- تصحيح الأخطاء والوقوف على الملاحظات المرتدة.
- تكيف الجسم إلى متطلبات النظم الطاقوية المطلوبة في الكاتا او الكيميتي.
- يسمح بالمراقبة المستمرة للمستوى التقني للرياضي.

ثانيا/ اختبارات الكوميتي **KUMITE** :

### 1-تعريف الكوميتي:

لغويا:مقسم على مقطعين كومي **Kumi**ومعناها تقابل او مواجهة،و المقطع تي **TE**ومعناه اليد والكوميتي هو تبادل الأفكار والتقنيات بين متنافسين في الميدان، وكل منافس يبحث عن نقاط ضعف المنافس الآخر، بهدف تطوير القدرات الانعكاسية وروح المبادرة **l'esprit d'initiative**. إذا كان الكيهون هو الحروف الابجدية الاساسية للكاراتيه فالكوميتي هو الجانب الانشائي **la rédaction** او خطوة التعبير عن الكاراتيه.

فالكوميتي هي مرحلة مهمة جدا في تطوير قدرات الرياضي وتوظيفها ميدانيا، ولكن لا ينصح البداية بها في التدريب سواء في بداية الموسم الرياضي او بالنسبة للرياضي المبتدئ، لانها يمكن ان تعرض

صاحبها للإصابات الناتجة من نقص الأداء للمهارات الفنية، او من النقص في المراقبة للضربات **contrôle**، فالرياضي المبتدئ يجب ان يبدأ بعمل اختبار الكيهونأولا، والكوميتي هو المكافئة للتمارين القاعدية الجيدة .

## 2-أنواع اختبارات الكوميتي:

### أ/ كوميتي البداية **kumite d'initiation**

20. كيهون ابون كوميتي **Kihon Ippon – kumité** أو ابونكوميتي **Ippon – kumité**: منازلة تقليدية بخطوة واحدة.

21. سامبونكوميتي **Sambon – kumité**: منازلة تقليدية بثلاث خطوات.

22. غوهونكوميتي **Gohon – kumité**: منازلة تقليدية بخمسة خطوات.

### ب/ كوميتي المتقدم **kumite avancé** :

-اوبي كوميتي **Obi – kumité**: منازلة ضد مجموعة منافسين موزعين في خط مستقيم، او على شكل دائري، بضربة واحدة الواحد تلو الآخر.

-جيو ابونكوميتي **Jiyu- ippon – kumite** : منازلة بضربات خفيفة **assaut souple** بخطوة واحدة.

-جيوكوميتي **Jiyu – kumite**: تشبه المنافسة الحقيقية، وهي منازلة بضربات خفيفة **assaut**

**souple** وتقتنيات صد خفيفة مع التحرك الحر ، والهدف منه هو تقييم التنقلات ونوعية القرارات المتخذة للمنافسين من هروب من خط الهجوم والهجوم المعاكس المناسب، وقدرة التحكم في التقنيات الهجومية والدفاعية ومناسبتها مقارنة بما اعلن عنه سابقا، إضافة إلى تناسب التقنيات المنفذة القصيرة والطويلة مع المسافة بين المتنافسين.

– كوميتي كاتا (Kumite Kata (Bunkai): هذا النوع من المنازلة نحتاجه عند تقديم عرض لتوضيح لأجزاء

من الكاتا التي قدمها المتنافس سابقا، او مقاطع الكاتا المطلوب تفسيرها عند اجتياز مسابقات الاحزمة

ج/ الكوميتي الحرة:

شياي Shiai : منافسة رياضية حرة.

والجدول التالي يوضح ذلك:

<p>– أكا AKAI: في المقابل بوضعية يوي YOI .</p> <p>– أو AO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة، يقوم المنافس "اوو" بإعلان لفظي مستوى الضربة ( غيدان-شودان- جودان) والتقنية المقصودة للمنافس "أكا".</p> <p>– يبقى الوقت الخاص ببداية الهجوم غير محدد</p> <p>– يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب ثم الهجوم المعاكس .</p>  <p>صورة رقم 50: صورتان توضيحتان لاختبار الكيهون "كيهون ابون كوميتي"</p>	<p>كيهون ابون كوميتي KIHON IPPON KUMITE أو إبون كوميتي – Ippon kumité هجوم واحد صد واحد هجوم معاكس واحد</p>
<p>– أكا AKAI: في المقابل بوضعية يوي YOI .</p> <p>– أو AO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة، يقوم المنافس</p>	<p>سامبون كوميتي Sambon – kumité - ثلاث خطوات هجوم.</p>

<p>"اوو" بإعلان لفظي مستوى الضربة والتقنية المقصودة للمنافس "أكا".</p> <p>- يبقى الوقت الخاص ببداية الهجوم غير محدد.</p> <p>- يقوم "أوو" بالهجوم المتتالي مع التقدم بثلاث خطوات.</p> <p>- يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب بالتراجع لثلاث خطوات ثم الهجوم المعاكس .</p> <p style="text-align: center;"><b>SAMBON KUMITE</b></p>  <p>صورة رقم 51: صورة توضيحتان لاختبار الكيهون "كيهون ابون كوميتي"</p>	<p>- ثلاث خطوات صد.</p> <p>- هجوم معاكس واحد .</p>
<p>- أكا AKA: في المقابل بوضعية يوي YOI .</p> <p>- أوو AO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة، يقوم المنافس "اوو" بإعلان لفظي مستوى الضربة والتقنية المقصودة للمنافس "أكا".</p> <p>- يبقى الوقت الخاص ببداية الهجوم غير محدد.</p> <p>- يقوم "أوو" بالهجوم المتتالي مع التقدم بخمسة خطوات.</p> <p>يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب بالتراجع لخمس خطوات ثم الهجوم المعاكس .</p>	<p><b>Gohon – kumité</b></p> <p>غوهونكوميتي</p> <p>- خمسة خطوات هجوم.</p> <p>- خمسة خطوات صد.</p> <p>- هجوم معاكس واحد</p>
<p>- المنافسان أكا "AKA" و أوو "AO" في وضعية استعداد غالبا وضعية فودو داشي FudoDachi بثبات.</p> <p>- أوو AO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة، يقوم المنافس</p>	<p><b>Jiyu- ippon – kumite</b></p> <p>جيو ابونكوميتي</p> <p>هجوم واحد (1)</p>

<p>"اوو" بإعلان لفظي مستوى الضربة والتقنية المقصودة للمنافس "أكا" ، وبعدها مباشرة ينفذ الهجوم بضربة خفيفة لمرة واحدة مع شرط ان تقنية الهجوم لليد او الرجل تكون صحيحة.</p> <p>-يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب بخفة غير المنافسة الحقيقية ثم الهجوم المعاكس بشرط ان تكون تقنية الصد صحيحة ومناسبة لتقنية هجوم المنافس.</p>  <p>صورة رقم 52: صورة توضيحية لاختبار الكيهون "جيوإبونكومي" "</p>	<p>صد واحد (1)</p> <p>هجوم معاكس واحد (1)</p>
<p>-المنافسان أكا "AKA" و أوو "AO" في وضعية استعداد غالبا وضعية فودو داشي FudoDachi بثبات.</p> <p>-وعند إعطاء الإشارة تكون هناك منافسة حرة دون اعلان المستوى وطبيعة التقنيات الهجومية والمنافسة تكون بتقنيات ضرب وصد خفيفة مع مراعات المسافة بين المنافسين (منافسة تقليدية)، وقد تنفذ بشروط المنافسة الحقيقية .</p>	<p>جيوكوميتي - Jiyu kumite</p>

جدول (2): يوضح بعض اختبارات المنازلة في الكارتي-دو

مصطلحات في الكاراتيه **lexique**:

AGE : رفع

ATEMI : ضربة للجسم

AYUMI : تحرك

BARAI : balayer = مسح

BUDO : art martial ou art de paix = فن قتالي او فن السلام

BUSHI : محارب

BUSHIDO : رمز الشرف لمحارب الساموراي

CHI : أربعة (04)

CHOKU : direct = مباشر

CHU : moyen = متوسط

CHUDAN : niveau moyen = مستوى متوسط

DACHI : position = الوضعية

DAN : niveau = مستوى

DESHI : disciple = لاعب الكاراتيه

DO : voie = اتجاه

EMPI : coude = المرفق

FUDO : équilibré = توازن

GE : bas = اسفل

GEDAN : niveau bas = مستوى سفلي

GERI : coup de pied = ضربة رجل

GI : vêtement = لباس

GO : force, défense = القوة

GYAKU : contraire = عكس

HAISHU : dos de la main = ظهر اليد

HAJIME : commencez = إبدأ

HARA : ventre = البطن

HEIKO : parallèle = متوازي

HIZA : genou = الركبة

HON : fondamental = قاعدي

- IPPON : un point = نقطة
- IRIMI : entrer = أدخل
- JO : haut = عالي
- JODAN : niveau haut = مستوى عالي
- JU : الخفة والمرونة
- KAKATO : talon = الحافر
- KAMAE : garde = وضع الاستعداد
- KARA : vide = فارغ
- KARATEGI : kimono de karaté = لباس الكاراتيه
- KATA : forme, moule = شكل او قالب
- KEAGE : remontant = ضربة رافعة
- KEKOMI : pénétrant = ضربة ثاقبة
- KEN : poing = الرسغ
- KENTO : racine des phalanges = المفصل القاعدي للأصبع
- KI : énergie = الطاقة
- KIAI : expression sonore de l'énergie = عبارة صوتية لتنفيس الطاقة الداخلية
- KIBA : cavalier = الفارس
- KIHON : entraînement de base = العمل القاعدي
- KIRITSU : debout = انهض
- KOSHI : balle du pied = أسفل أصابع الرجل
- KUMI : rencontre, assaut = لقاء، تقابل، لقاء
- KUMITE : combat = مناظرة
- MA : distance = مسافة
- MAAI : distance de combat = المسافة في المناظرة
- MAE : devant = ضربة امامية او مباشرة
- MAWASHI : circulaire = ضربة دائرية
- MAWATE : tourner = الدوران في الاتجاه المعاكس
- MOKUSO : méditation = استرخاء باغماض العينين
- MOROTE : à deux mains = ضربة يدين
- NUKITE : pique de main = ضربة ثاقبة باصابع اليد
- O : grand = كبير
- OTOSHI : vers le bas = ضربة نحو الأسفل

- REI : salut = تنفيذ التحية
- RITSUREI : salut debout = التحية بالوقوف
- RYU : école = مدرسة او أسلوب
- SABAKI : esquive = الهروب
- SANPAI : رياضي الكاراتيه الأكثر خبرة
- SEIZA : position à genoux = وضعية الجلوس
- SENSEI : professeur, maître = المدرب ،المعلم
- SHIAI : combat arbitré = منازل حقيقية مقننة
- SHIHO : quatre côtés = الاتجاهات الأربعة
- SHUTO : sabre de main = المنطقة الحادة لليد
- SOKUTO : tranchant externe du pied = المنطقة الحادة الخارجية للرجل
- SOTO : extérieur = خارجي
- TATE : vertical = ضربة عمودية
- TE : main = يد
- TEISHO : base de la paume = قاعدة اليد
- TORI : celui qui attaque = المنافس المهاجم
- TSUI : marteau = مطرقة
- TSUKI : coup de poing = ضربة يد
- UCHI : intérieur, coup indirect = ضربة من الخارج إلى الداخل
- UDE : avant-bras = مقدمة الساعد
- UKE : défense, celui qui défend = صد
- URA : opposé = ضربة معاكسة
- URAKEN : revers de poing = ضربة بظهر اليد
- USHIRO : arrière = ضربة خلفية
- WAZA : technique, art = تقنيات

مصطلحات متنوعة في الكاراتيه		
اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	المعنى
Kara - Te	كارا - تيه	فارغة - يد
Kihon	كيهون	أساسيات
Ippon Kumite	إييونكوميتيه	خطوة قتالية
SanbonKumite	سانبونكوميتيه	ثلاث خطوات قتالية
Kata	كاتا	التمارين الأساسية
Mokuso	موكوسو	غمض العينين
Yoi	يوي	استعد
Yasume	يازوميه	استرح
Dojo	دوجو	صالة التدريب
Budo	بودو	الفن العسكري
Os	أوس	كلمة التحية والاحترام والإجابة
Seiza	سيزا	جلسة لاعب الكاراتيه
Obi	أوبي	الحزام
الأسماء والألقاب		
اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	المعنى
Shihan	شيهان	المعلم الكبير (5 دان وما فوق)
Sensei	سنسي	الأستاذ (3-4 دان)
Senpai	سنباي	لاعب متقدم: حزام أسود 1-2 دان
Kohai	كوهاي	لاعب مبتدئ
Shushin	شوشن	الحكم الرئيسي
Karateka	كاراتيه كا	لاعب الكاراتيه
Kyu	كيو	درجة الحزام الملون

Dan	دان	درجة الحزام الأسود
Shiro Obi	شيرو أوبي	الحزام الأبيض
Orengi Obi	أورنجي أوبي	الحزام البرتقالي كيو 9-10
Mizuiro Obi	ميزورو أوبي	الحزام الأزرق كيو 7-8
Kiuro Obi	كيرو أوبي	الحزام الأصفر كيو 5-6
Midori Obi	ميدوري أوبي	الحزام الأخضر كيو 3-4
Cha Obi	تشا أوبي	الحزام البني كيو 1-2
Kuro Obi / Shodan	كورو أوبي / شودان	الحزام الأسود 1 دان
Nidan	نيدان	الحزام الأسود 2 دان
Sandan	صندان	الحزام الأسود 3 دان
Yondan	يوندان	الحزام الأسود 4 دان
Godan	غودان	الحزام الأسود 5 دان
Rokudan	روكودان	الحزام الأسود 6 دان
Shichidan / Nanadan	شيتشيدان / نانادان	الحزام الأسود 7 دان
Hachidan	هاتشيدان	الحزام الأسود 8 دان

الأعداد		
اللفظ	اللفظ	العدد
الياباني/لاتيني	عربي	
Ichi	إيتشي	واحد
Ni	ني	إثنان
San	صن	ثلاثة
Shi	شي	أربعة
Go	غو	خمسة
Roku	روكو	ستة
Shichi	شيتشي	سبعة
Hachi	هاتشي	ثمانية
Ku	كو	تسعة
ju	جو	عشرة

1

الاتجاهات		
اللفظ	اللفظ	النوع
الياباني/لاتيني	عربي	
Gedan	غيدان	أسفل
Chudan	تشودان	وسط
Jodan	جودان	فوق
Yoko	يوكو	جانبي
Mawashi	ماواشي	دائري
Uchi	أوتشي	من الداخل
Soto	سوتو	من الخارج

## مراجع المطبوعة:

## 1- الكتب:

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
- احمد محمود إبراهيم: الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (كاتا) لرياضة الكاراتيه، الإسكندرية.
- جلال الفران: الاتحاد الدولي للكاراتيه الموحد -جينيرال WUKF ، قواعد منافسات الكاراتيه، الملف العربي الإفريقي، 2016
- سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011.
- صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2015.
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
- علي مروش: قاموس الرياضات، دار هومة، الجزائر، 2004.
- غري عبد الكريم: كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دارالسلام، الجزائر، 1999.
- قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985 .
- كمال درويش، محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري، مكر الكتاب، ط2، جامعة حلوان، القاهرة، 1998،
- لبساطي، أمر الله: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: المعارف، 1998.
- محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006.

## 2- مجلات ورسائل علمية:

- جعيجع الحسين وآخرون: دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتيدوعندالمراهقمذكرة ليسانس. جامعة المسيلة، 2005-2006.
- الشمخي، احمد يوسف متعب: تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه ، بحث غير منشور . كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- مجلة كاراتي بوشيدو BoushidoKarate، 2005.
- محمد سعد علي محمد: أثر تطوير بعض القدرات الخاصة على فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (12-13) سنة ناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، 1999.

## 3- المراجع الأجنبية :

- Adoul ,Amara: karate do. editiondahlab. Alger .1991.
- Association de karaté shotokanAKA , règlement d'arbitrage , Edition 2017
- KallaSabrina : l'origine du karaté, cours de Mil ,2000.
- Okazaki,T,andStecivc,M: The textbook modern karate kodensha, international Ltd, New York, 1984
- Roland HABERSETZER. *Karaté Kata ;les 30 katas du shotokan ;nouvelle edition :@mphora s :a :paris ;2004.*
- Roland Habersetzer;*Le guide marabout du karaté - - Bibliothèque Marabout service.*
- ShōshinNagamine:KARATE-DO, Charles.E,Tuttle co, TNC, USA, 1998, p 11.
- Taiji KASE 8ème dan HACHI DAN : KARATE DO KATA SHEIAN 2TEKKI, Edition Sedirep , Shiron Sport, Boulogne-Billancourt, 1992.
- Stéphane Fauchard :*L'essentiel du karaté-doShôtōkan ,Initiation , KIHON , KATA , BUNKAI , KUMITE, technique , enchainement, combat , BUDO EDITION,2e Mise à jour (1 juin 2010)*

## 4- مواقع الكترونية:

- حمادي محمد كامل: أ- ب كاراتيه ، موقع الكاراتيه للأطفال Karate4Kids.blogSport.com ، 2013.
- عدنان الطرشة: مصطلحات في الكاراتيه والكيوكوشن، فرع الاتحاد الدولي للكاراتيه كيوكوشنكايجان <https://www.adnantarsha.com/Terms.htm>
- محمد حسن مختار ابو زيد: اساسيات الكاراتيه، أكاديمية نمر الأسود BTMAA، اخلاق- تدريب- بطولات، 2012. مأخوذة من موقع [http://blacktigerschool.blogspot.com/2012/08/blog-post\\_14.html](http://blacktigerschool.blogspot.com/2012/08/blog-post_14.html)
- halawadhi.blogspot.comJUDO
- <https://karate-blog.net/lhistoire-du-karate-claire-et-nette/>
- <https://karateshotokanmauricie.com/survol-technique/techniques-de-base-kihon/>
- <https://www.adnantarsha.com/Terms.htm>