

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة أمالي بعنوان الكاراتيه

المقياس: الكاراتيه – أعمال تطبيقية –
المستوى: الثانية ليسانس
الثالثة ليسانس
التخصص: كل التخصصات

إسم ولقب المؤلف : عادل عاشور

السنة الجامعية : 2023/2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة أمالي بعنوان الكاراتيه 空手

المقياس: الكاراتيه - أعمال تطبيقية -
المستوى: الثانية ليسانس
الثالثة ليسانس
التخصص: كل التخصصات

إسم ولقب المؤلف : عادل عاشور

السنة الجامعية : 2023/2022

محتوى المقياس

الفصل الأول: فلسفة نشأة رياضة الكاراتيه 4 – 14

الفصل الثاني : أساليب و مدارس الكاراتيه 15 – 25

الفصل الثالث : التقسيم الفني للكاراتيه 26 – 37

الفصل الرابع : متطلبات لاعب الكاراتيه 38 – 52

الفصل الخامس : التحضير البدني في الكاراتيه 53 – 61

الفصل السادس : الاعداد التقني والفني في الكاراتيه 62 – 90

الفصل السابع : القانون الدولي الكاراتيه 91 – 122

الفصل الثامن : تنظيم وإدارة بطولات الكاراتيه 123 – 128

الملاحق 129 – 144

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 الأسلوب من فلسفة الرهبان البوذيين في القرن الخامس ميلادي عندما كانوا يتعرضون لقطاع الطرق ثم انتقلت هذه الفنون الى كل من الصين وجزيرة اوكرانيا وتم 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 وطلبة السنة الثالثة تخصص

وصف المادة:

نتناول في هذا المقياس مواضيع تتعلق برياضة الكاراتيه من خلال التطرق إلى ثلاثة محاور أساسية: الكاراتيه الماهية والتاريخ و لمدارس الكبرى للكاراتيه ومؤسسيها، أشكال التحضير البدني والتقني الفني، وأهم القوانين

العامية والتحكيم في مسابقات الكاتا والكيهون والكوميتيه في الكاراتيه عموماً وفي الكاراتي - دو على وجه الخصوص وتتفرع من هذه المحاور مجموعة من المحاضرات تخدم المقياس وتتناسب مع مستوى الطلبة، وحسب

خصوصية المادة كما تم توضيح ترجمة لأهم المصطلحات اليابانية المتداولة في تقنياتها، وتم تدعيم المحاضرات بصور 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
- 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.
- أن يتعرف الطلبة عن اهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها رياضي الكاراتيه للنجاح والتفوق، وشرح أماكن توظيفها في مختلف الاختبارات والمسابقات في الكراتي - دو .
- أن يتعرف الطلبة على الجانب القانوني والتنظيمي والتحكيمي للكاراتيه

الفصل الأول: فلسفة نشأة رياضة الكاراتيه

إن أصول الرياضات القتالية أو أساليب الدفاع عن النفس قد ضاعت في العصور القديمة. وبشكل عام، فإن الشعوب في كل الأزمنة وفي كل الأماكن في العالم، تعلمت ذاتيا وفطريا كيفية الدفاع عن أنفسهم والقتال بأيدي مجردة من الأسلحة أولا، ومن ثم بالأسلحة. كما أن أوائل التقنيات القتالية كانت تقنيات دفاعية بحت.

وباختصار، فإن تاريخها يعود الى ما قبل 3700 سنة عندما نشأت في عصر السومريين الذين أسسوا في ذاك الوقت حضارة عظيمة ازدهرت بالفنون والفلسفة وبعض الممارسات الرياضية وفنون الاشتباك القتالية التي كانت شديدة الشبه في أيامنا هذه بمشاهد المصارعة والملاكمة وأشكال القتال بالأيدي. كما وتم اكتشاف بعض الرسوم والمنحوتات المشابهة داخل قبور وأضرحة قدماء المصريين تعود تاريخها الى ما قبل 3000 سنة. وتم اكتشاف بعض المنحوتات والحفريات تمثل أوضاعا ووقوفات قتالية في المعابد الهندية البوذية وتعود بتاريخها الى عدة آلاف من السنوات.

وقبل مجيء البوذية الى الهند، فقد تم اكتشاف وسائل العلاج الطبي وتم تحديد النقاط والمراكز الحيوية في الجسم البشري، مما ساعد على تطوير أساليب الدفاع عن النفس باستخدام النقاط الحيوية في الجسم للسيطرة على الخصم.

1. نشأة وتطور الكاراتيه

1.1. بداية نشأة الكاراتيه

لقد ظل الكاراتيه محاطا بالسرية حتى القرن العشرين وتتبع تاريخ تلك الرياضة يعتبر بالغ الصعوبة وذلك بسبب نقص الوثائق و المستندات التاريخية.

تبدأ نشأة الكاراتيه منذ مئات السنين فقد بدأ يتعارف عليه في القرن السادس الميلادي في أرض الهند و عرف باسم (فاجيراموتشي *vajera mushti*) و تعنى قبضة اليد و اهتم بهذا الأسلوب القتالي رجال الدين و طوروه ، و يعتبر أول من نقل هذا الأسلوب القتالي إلى الصين هو (بودهيدراما) حين قام برحلة من الهند إلى معبد شاولين في الجنوب الوسط من الصين خلال حكم أسرة سونج الصينية، ثم

أصبح (بوديهيدراما) بوزيا واستهدف جعل المهتمين به أقوياء و قادرين على تحمل التدريب البدني ووضع تدريبات تعمل على ذلك بلغت 18 وضعا و بذلك نشأ فن قتالي أطلق عليه (شورينجي كيمبو - *shorinji kempo*) و الذي يعتبر احد أنواع أساليب (الووشو - *wai cahi*) وهو المدرسة الخارجية للملاكمة الصينية .

2.1. بداية تجسيد الكاراتيه على يد اليابانيين

انتقل بعد ذلك فن الشورينجي كيمبو إلى اليابان خلال أواخر القرن الثاني عشر الميلادي ، وكان باليابان فن قتالي يسمى (الوتنج - *watung*) وقد اندمج الفنين القتاليين معا بأساليب الدفاع عن النفس ، وأصبح فن أكثر خطورة أطلق عليه (ني شي - *Nei She*) و يعنى المدرسة الداخلية للملاكمة الصينية ، و بذلك نجد أن هذا الفن القتالي قد وصل إلى أوкинаوا منذ خمسة عشر قرنا .

العديد من الدراسات والأبحاث حاولت التعمق التاريخي للوصول إلى تطور الكاراتيه بعد وصوله إلى جزيرة أوкинаوا وكان ذلك ضربا من ضروب الجنون أو المستحيل وذلك للنقص الشديد في الوثائق والمخطوطات التاريخية ولكن من بعض الأقوال المتناثرة داخل أوкинаوا عن أسطورة هذا الفن الخيالي وبعض الروايات المتوارثة والتي يحافظ عليها الأسر اليابانية التي عنيت بتطوير هذا الفن وتوارثه والحفاظ على أسرارها و بعض الشواهد التاريخية ، و بالطبع ما ذكره (جيشين فوناكوشي) الرجل الذي عرف العالم على الكاراتيه وحمل على عاتقه نشر الكاراتيه في العالم من خلاله ومن خلال تلاميذه وإنشأ مدرسة الشوتوكان التي تعد أقدم وأعرق بل و أقوى مدارس الكاراتيه حتى الآن ، وأمكن التعرف على بعض أشكال التطور والتعرف على كيفية وصول الكاراتيه إلي هذا الشكل المعروف الآن .

3.1. جزيرة أوкинаوا مهد الكاراتيه

تعتبر جزيرة أوкинаوا *Okinawa* جزيرة صغيرة ضمن المجموعة الجنوبية في اليابان ، و هي الجزيرة الرئيسية من سلسلة جزر *Ryuku* وهي محاطة بالشعب المرجانية ويصل عرضها إلى 10كم وطولها 110كم وهي تقع على بعد 70ميل شرقا عن الجزر الرئيسية للصين ، كما تبعد 550كم جنوب اليابان و تبعد نفس المسافة عن شمال تايوان وكونها تقع على مفترق الطرق التجارية فإن ذلك جعلها بقعة هادئة للاستراحة و التي اكتشفت أولا على يد اليابانيين ، والتي تطورت بعد ذلك لى تصبح مركز تجارى لجنوب شرق أسيا حيث تتم التجارة بين الصين واليابان وتايلاند .

4.1. تطور الكاراتيه في جزيرة أوكيناوا

في المراحل الأولى فإن فنون القتال المعروفة باسم الكاراتيه كانت الشكل الأصلي لقتال القبضة المغلقة و التي تطورت في *Okinawa* وأطلق عليها *Te* أو يد بدون سلاح و التي فرضت على سكان جزيرة أوكيناوا في العديد من الأوقات في تاريخهم ، حيث تعرضت الجزيرة للعديد من المطامع والاحتلال في بعض الفترات التاريخية ، وكان المحتل يفرض على سكان الجزيرة عدم حمل السلاح أو امتلاكه مما دفعهم إلى الاتجاه لتقوية انفسهم من خلال الفنون القتالية التي تعتمد قوتها على قدرات الجسم البشري، والتي اسهمت في ظهور اساليب اليد الخالية و لهذا السبب تم استخدامها كأسلوب للتدريب سرا حتى العصور الحديثة. والجدير بالذكر فإن تطوير اللعبة قد صاحبه تأثيرات من الفنون القتالية الأخرى والتي جاءت على يد النبلاء والتجار الى هذه الجزيرة.

واستمرت اليد الخالية (الكاراتيه) في التطور على مر السنين بداية من ثلاثة مدن مراكز لشرائح مختلفة من المجتمع كالملوك والنبلاء والتجار والفلاحين والصيادين، ولهذا السبب فإن أشكال مختلفة من أساليب الدفاع عن النفس قد تطورت داخل كل مدينة من المدن الثلاث الكبرى واصبحت تعرف تحت ثلاثة مسميات رئيسية وهي (*Shorin-Te*) او الأسلوب الغربي، (*Naha-Te*) ، (*Tomari-Te*) وهم مجتمعين يعرفون باسم (*Okinawa-Te*) أو اليد الأوكيناوي.

والجدير بالذكر أن مدن *Naha* ، *Tomar* ، *Shori* يبعدون عن بعضهم البعض مسافة قليلة ولهذا فإن الأساليب القتالية كانت مختلفة وكانت محك تأكيد ، وبالتدريج تم تقسيم الكاراتيه إلى مجموعتين رئيسيتين هما *Shorin-ryu* ، *Shori-ryu* ، وبعيدا عن الاختلافات السطحية فإن تلك الطريقتين الهدفين في الكاراتيه الموجود في أوكيناوا هو وجهان لعملة واحدة وقد عبر المعلم (جيشين فوناكوشي) عن الاختلافات بين الأسلوبين قائلا أنها تعتمد على المتطلبات الجسمانية.

5.1. جيشن فوناكوشي مؤسس الكاراتيه الحديث (1868-1957)

هو مطور ومؤسس رياضة الكاراتيه شوتوكان "الكاراتيه الحديثة". حيث يعرف عن فوناكوشي إحضاره لرياضة الكاراتيه من أوكيناوا إلى جزر اليابان الرئيسة. ولد في ياماكاوا، شوري، أوكيناوا (جزر ريوكيو، اليابان) و هو سليل خط البوشي (الساموراي) أسرة كانت في الماضي تابعة للأسر النبيلة بجزر ريوكيو سلالة الابن الثالث، جيغو فوناكوشي.

نشأ الكاراتيه في أوكليناوا وقد قام العديد من الباحثين بالبحثو التقصي حول أسرار ونشأة هذا الفن من اجل معرفةو كتابة تاريخ هذا الفن السري للدفاع عن النفس ،و بدأت خلال عام 1905م تتفشع تلك السرية المحاطة بهذا العلم ، عندما أوصى احد المشرفين التربويين بإدراج الكاراتيه كأحد المناهج الدراسية بالمدرسة المعتادة في شوري (Shori)و المدرسة المتوسطة في أوكليناوا أيضا ،وذلك بشكل مبسط أو بمعنى أوضح أن يتم تعريف الطلاب على هذا الفن بشكل مبدئي دون الخوض في مهاراته القتالية التي من الممكن أن تتسبب في القتل أو توجيه الأذى للآخرينو كان هذا مؤشر دال على قدرة هذا الفن على التدمير ويجب أن يتم التعرف عليه إلى حد معين .

و قد تمت الإشارة إلي ذلك ببعض المصطلحات في ذلك الوقت كانت معبرة بشكل كبير وهي (Reimyo Tote) وهو يعنى الكاراتيه الإعجازي ، (Shimpi Tote) وهو يعنى الكاراتيه ذو الاسرار .

ثم جاء مؤسس الكاراتيه الحديث المعلم (جيشين فوناكوشي) وهو اكثر المسؤولين عن الاساليب في رياضة الكاراتيه كما نعرفه اليوم، ولد في أوكليناوا عام 1868م، وعند بلوغه سن الحادية عشر من عمره بدأ في دراسة الكاراتيه لكي يصبح معلما في أكثر الأساليب وجودا في أوكليناوا وهي Shorin ومازالت موجودة حتى الان ، ويصف فوناكوشي أسلوب الشوري بأنه حركات ثقيلة وقوية ، أما أسلوب الشورين فيصفه بأنه اكثر خفة وسرعة .

وقد قام المعلم فوناكوشي بمزج مظاهر هذين الأسلوبين في أولى مدارس الكاراتيه الحديث المعروفة اليوم باسم (شوتوكان) ويأتي هذا الاسم من (شوتو) وهو اسم المعلم فوناكوشي الاصلي داخل الأسرة وفقا للتقاليد اليابانية القديمة ، وقد نما ذلك الاسم ليعني أسلوبا في الكاراتيه يتم تدريسه في كل جامعات اليابان الآن ، ويناسب أسلوب الشوتوكان جميع أنواع الأجسام حيث يناسب الأسلوب الغربي الثقيل الاساليب والحركات المستوحاة من مدرسة (شوري) ، بينما الشخص الأقل وزنا يمكن ان يجد الأساليب خفيفة الحركة والنشيطة المستوحاة من مدرسة (شورين)، وظهر هذا التأثير عند فوناكوشي نتيجة لتأثره بإثنين من معلميه في الكاراتيه احدهما (ياسوتسونى ازاتو Yasutsune Azato) ويذكر عنه انه كان يقول عند ممارسة الكاراتيه فيجب أن يعتبر المرء إن ساقبيه وذراعيه سيوف ، أما المعلم الثاني فكان (ياسوتسونى اتوسو Yasutsune Itosu) كان ينصح بتدريب الجسم ككل وذلك حتى يتحمل أي ضربة مهما كانت قوتها .

كان فوناكوشي يقبل كل من وجهتي النظر ويضع الكثير من الاهتمام الروحية للفن القتالي وكان يدافع عن الفكرة القائلة بأن الكاراتيه يجب أن يكون مبسطا بصورة يمكن أي فرد من ممارسته بدون صعوبة وإن كان شابا أو شيخا رجلا أو امرأة ولدا أو بنتا ، ولقد أكد أيضا على أن الكاراتيه ليست مجرد رياضة تعلم الفرد كيف يلكم ويضرب ويركل ولكنها أيضا تعتبر دفاعا عن الفرد ضد المرض ، ولقد أعطى فوناكوشي عدة محاضرات عن الكاراتيه في اليابان عام 1917م ثم بعد ذلك ترك أوكيناوا إلى اليابان عام 1922م عن طريق دعوة من وزارة التربية في اليابان للمشاركة في المعرض الرياضي الوطني الأول المقام تحت إشراف وزارة التربية وقد قام بشرح مداخل فن الكاراتيه وذلك بصفته في ذلك الوقت رئيس جمعية تنشيط الفنون القتالية بأوكيناوا (Shoko-Kai)

وخلال العشرينات وأوائل الثلاثينيات زادت شعبية هذا الفن القتالي بين كافة الطوائف، وكان للطلاب أكبر الحماس والإقبال على الممارسة والتعلم ، ومارس هذا الفن محامون وفنانون ورجال أعمال ولاعبو الجودو والكيو وآخرون غيرهم ، وكان ذلك بداية عهد الكاراتيه وتم تأسيس النوادي بصورة متتالية في جامعة كيو وجامعة طوكيو الإمبراطورية وجامعة شوكا وجامعة تاكاشوكو وجامعة سيدا وكلية طب تنيهون ومدارس أخرى في طوكيو .

وفي مطلع عام 1930م ومع وصول مابوني وهو معلم من أوكيناوا وأيضا أستاذ مدرسة الشوتوريو، تم إنشاء نوادي في جامعة ريتسوميكان وكانساي في أوزاكا وكانت شعبية الكاراتيه قد تزايدت في الطبقة المثقفة، وساعد ذلك فوناكوشي على تحول الكاراتيه الإعجازي ذو الأسرار إلى فن قتالي حديث علمي. شيتوريو: هي أحد أكبر مدارس الكاراتيه الأربعة. تأسست هذه المدرسة عام 1931 في اليابان من قبل مؤسسها كينوا مابوني، وهو ثاني المدارس انتشارا بعد الشوتوكان وهو عبارة عن 42 كاتا معترف بها في البطولات وبها كاتتين إجباريتين هما: البساي داي شوتوريو والسنتشن شوتوريو، ولم يتغير الاسم بسهولة مع الاعتراضات التي واجهت فوناكوشي من قبل معلمي أوكيناوا ، وأسبوع بعد أسبوع ظهرت مقالات كتبها الخبراء الاوكيناويين مابين مؤيد ومعارض ، وظهر في صحيفة أوكيناوا تايمز تساؤلات عن معرفة السبب ولقد أجاب فوناكوشي ببلاغة مدافعا عن موقفه . حيث في عام 1935م قام فوناكوشي بنشر (Karate-Do Kyohon) الذي يعتبر من أهم مراحل الكاراتيه حيث تم مراجعة كثيرا من (الكاتا) وتعديلها بحيث يتم تحويلها من صورة بالغة التعقيد إلى صورة يمكن أن يؤديها اللاعبون

أيا كان سن كل منهم ، وتم تغيير أسماء الكاتا من أسماء تعكس الاصل الاوكيناوى لها إلى مصطلحات حديثة سهلة الفهم وتغيير كل من (بينان وبينافيش وشيشين) وأصبحت (هيان وتيكي وهانجتسو) ورتب كل من درجات الحزام الكيو والدان (*Dan-Kyu*) ثم البدء في تنظيمها . (وبذلك يكون قد أوضح عن وجهة نظره بشكل عملي مبسط.

وفى عام 1937م بعد إصدار فوناكوشي للكيهون كاراتيه فأصبح الكاراتيه ذو أساس قوى ودخلت جمعيات الكاراتيه المختلفة في أوكيناوا في اتحاد الفنون القتالية الياباني وتم تأسيس فرع منه في أوكيناوا، وتغيير الاسم لم يكن الاهتمام الأوحد لفوناكوشي حيث كان الكثير من المصطلحات التي لها نطق صيني أو أوكيناوي فقط ، ولقد تم تغيير ذلك أيضا فأصبح من الممكن لمتتبعي الرياضة فهم تلك المصطلحات بسهولة أكبر وأيضا طرق التدريب كانت موضوعا آخر أعطاه اهتمامه وفى حين أنه كان هناك الكاتا فقط في الماضي فلقد قام بتقسيم التمرين الى ثلاثة انواع وهى الاساسيات والقتال الوهمي (الكاتا) والقتال الفعلي (الكوميتيه) وقد اجتمع الطلاب حول فوناكوشي واهتموا بالتمرين على الكوميتيه بحماس.

أنشأ فوناكوشي معهد الشوتوكان عام 1939م كأول مدرسه حديثة معروفة في الكاراتيه ويرمز لها بالنمر وبدأ من خلاله المعلم فوناكوشي في نشر الكاراتيه وتعليمه ، ومع بداية الحرب العالمية الثانية تهدمت مدرسة الشوتوكان اثر القصف الامريكي على الأراضي اليابانية ، ومع نهاية الحرب وبداية الاحتلال الأمريكي لليابان اعتبرت القيادة العسكرية الامريكية في اليابان تحت قيادة الجنرال (دوجلاس آرثر) أن ممارسة الرياضات الجودو والكيدو 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 فوناكوشي اللذين تبقوا بعد الحرب في التجمع وعاونوا فوناكوشي على بناء مدرسة الشوتوكان مرة أخرى وساعده في سطر بداية التاريخ الحديث للكاراتيه وبدنوا في نشر الكاراتيه من خلاله وتحت إشرافه وكان من ضمنهم مجموعة من أعظم الخبراء اللذين تتلمذوا على يد فوناكوشي وحملوا على عاتقهم نشر الكاراتيه في العالم .

توفى المعلم فوناكوشي عام 1957م عن عمر يناهز 90 عام بعد ان ترك للعالم مجموعة من الخبراء اللذين ساهموا في نشر وتطوير الكاراتيه حول العالم ومنهم (ناكاياما - نيشياما - اوكازاكي -

مورى - هاراموتو) وغيرهم العديد من الخبراء. لتنتشر بعد ذلك عدة مدارس لتعليم الكاراتيه تختلف باختلاف الأساليب، ليعرف العالم الغربي الكاراتيه بدءاً من الخمسينات لينتشر في العديد من البلدان حيث كان يعلم فنونها بعض الأساتذة اليابانيين الذين ينتمون إلى "اللجنة اليابانية للكاراتيه (Japan Karate Association)، فقد عرفت فرنسا الكاراتيه بين عامي 1961 و1963 ثم بدأت بتنظيم البطولات التي شاركت فيها كل من بريطانيا وبلجيكا.

وراجت الكاراتيه في أوروبا وترأس الاتحاد الأوروبي الفرنسي "جاك ديلكور" الذي بقي على رأس الاتحاد حتى عام 1997 أى 34 سنة كاملة ، أما أول اتحاد دولي لها فكان سنة 1972 وعرف بالاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتيه، وفي سنة 1974 ظهر اتحاد ثاني للكاراتيه سمي الاتحاد الدولي للهواة، وكان الظهور الأول للكاراتيه في دورات الألعاب الآسيوية في النسخة الحادية عشرة عام 1990 التي استضافتها العاصمة الصينية بكين ، كما أقيمت أول بطولة عالمية في الكاراتيه عام 1970 بطوكيو في اليابان وشاركت فيها 33 دولة، وتوالى بعد ذلك تنظيم البطولات كل سنتين أو ثلاث،

2. الكاراتيه في الجزائر

قبل التطرق إلى تطور الكاراتيه في الجزائر لابد من الإشارة إلى بداية ظهورها في الوطن العربي الذي عرف رياضة الكاراتيه في الستينات ، ويعتبر القطر العربي السوري أول دولة وذلك على يد معلم الكاراتيه السوري (شمس الدين صوفناني) الذي تعلم هذا الفن في اليابان ، على يد الأستاذ محمد فائز القليش) رئيس الإتحاد العربي والسعودي للكاراتيه(وانتشرت الكاراتيه إلى باقي الدول العربية مثل لبنان والسودان وغيرهما ، وساعد على انتشارها اليابانيون الذين قدموا إلى الدول العربية من أبرزهم (هيدي كي أوكا موتو) الذي تعاون منذ نهاية الستينات مع ال كثير من مدربي الكاراتيه في أرجاء الوطن العربي.

أما في الجزائر فقد عرف هذا الفن القتالي Karaté لأول مرة بفضل جيم الشيخ الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية. وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من 7 سنوات من الحرب رضح الاستعمار الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر و قبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية الفرنسية رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راؤول صلان Salan Raaul وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت

العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوروبية وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي يدعى *LUELEN BLTTERLIN* (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم في الجزائر *M.P.D* (حركة س.ج) ولكي يقوم بهذه المهمة على أكمل وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكاراتيه من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتيه *JIM Alcheikh* بالتطوع وبقوة في هذه المعركة وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور *BARBOUR*. وتحدثت عنهم الصحافة والسينما وأصبحت لديهم صدى كبير ، ورافقه في ذلك صديقه *ROYER BUITHE* محترف في الكاراتيه والذي كان مختص في المصارعة المتقاربة (جسد لجسد) وكان من رجال العسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتيشين *KOCHICHINE* ودخل *JIM Alcheikh* إلى الجزائر في سنة 1961 حتى قتل دون أن يعلم الكاراتيه في الجزائر ، وعقب استقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلامذته *LUCIEN VERNET* بإنشاء قسم أو فرع للكاراتيه بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي.

وفي سنة 1963 تنقل *LUCIEN VERNET* إلى شارع *Berthezen* (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في تقوية العضلات القديمة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكاراتيه برز كل من: سالم رشيد ، لطرش مولود ، كرماد حسين ، مدهار الوناس ، خدام علال ، ميشود عمار ... الخ.

وفي سنة 1963 قام والي محفوظ محترف في الكامبوا *KEMPO* بتأسيس دوجو البوشيدو في شارع *LULI*. وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتيه في المجمع المدني الجزائري وتبارى خمس جمعيات عن اللقب *ASC.JSMA.OCM.CFA.S.H* ودوجوا البوشيدو لتفوز في الأخير جمعية *LUCIEN VERNET* باللقب .

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (*J.S.M.A*) والتي أصبحت فيما بعد (*T.R.B.B*) باب الواد وكانت بداية كل بولصنام مدرب *M.C.A* ومصباحي محمد الطاهر الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكاراتيه *FAK* و بعد بضع شهور كان الدور على ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود خدام، محفوظ دحمان و كرماد حسين للحصول على الحزام الأسود وأسس هذا الأخير في البداية *A.S.S.N* الجمعية الرياضية للأمن الوطني.

وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول بإسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي ،والي محفوظ ،ميشود عمار ،خدام .لقاء المجموعة الاسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الاسباني وكان رشداوي على الدرجة 3 في الشوتوكان و الرتبة الخامسة *GOJIN-RUN* وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتيه في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد *LUCIEN VERNET* الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتيه بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو. وكان كل من السيد برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجزائرية. ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكاراتيه في *FAJDA (associes)* التي كان يشرف عليها البارز في رياضة الأيكيدو في شخصية السيد عاشور -جراح الأسنان-

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضيين عاد الدور إلى السيد تيفاوي الشريف ليأخذ بزمام أمور الفيدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة لجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكاراتيه في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف ،فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا. وبالفعل تم اختيار الجزائر لنائب رئيس لـ *URMK* ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكراتيه ،نائبة رئيس الفدرالية العالمية، ثم تأسست في الجزائر خلال كأس العالم الذي نظم في الجزائر سنة 1993.

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا . نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم ،إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائلا من الأبطال والذين كانوا يظاهون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين.

وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف *FAKT* وفي 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالرشاقة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقه وتم ضم إليها رياضة الكراتي كوشيكي فأصبحت تسمى بـ *F.A.K.K.T*.

وبالرغم من الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد المتمثل في السيد مصباحي FAKKT قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتيه ومارس السيد مصباحي محمد الطاهر . وهو رجل أعمال . لتكوين سياسة حقيقة على المستوى الوطني وبهذه الاستراتيجية آمل السيد مصباحي رئيس FAKKT أن هذه المبادرة ستعطي ثمارها في المستقبل القريب وستعيد للكاراتيه المكانة التي يستحقها .

وطبقا لتوجيهات وزارة الشباب والرياضة بذلت كل من الرابطات والجمعيات وسائل هامة لتكوين المدربين وللتذكير فإن الرابطة الجزائرية للكاراتيه التي يوجهها السيد آيت إبراهيم خيدر LAKT قد نظمت تكوينات بالنسبة للحكام والمربين خلال هذه الفترة، وقد جاء العديد من المحترفين اليابانيين والكوريين إلى الجزائر للإشراف على التكوينات التقنية ولإجتياز الرتب (الارتقاء في الرتب) .

3. تحليل لمعنى كلمة " كاراتيه - دو

ان كلمة " كاراتي- دو " تتألف من ثلاثة رموز في اللغة اليابانية : (كara (كارا , (تي Te) , و رمز (دو Do) . أما رمز (كارا kara) في التاريخ الياباني تشير الى واحد من أكثر العصور اشراقا وازدهارا في التاريخ الصيني عندما قامت سلالة (تانغ) بحكم الصين حوالي (618 - 907 قبل الميلاد) ومن ثم أصبحت تمثل الصين نفسها لدى اليابانيين .

ورمز (تي Te) تعني " اليد" أو " التقنية" . أما رمز (دو Do) فانه يشير الى " الطريقة الفلسفية" أو "المبدأ" والذي من خلاله يتم تحقيق الذات . لذلك ، فان كلمة ورموز " كاراتي-دو تعني حرفيا " طريقة الكمال الذاتي من خلال ممارسة التقنيات المتأصلة خلال عصر تانغ.

ان كلمة " كاراتيه" استخدمت ودخلت أولا الى أوكليناوا لتحديد " تقنيات القتال الصينية" ، والتي شملت حينها كل من تقنيات اليد الخالية واليد المسلحة (كاراتي - هو) و (بوكي - هو) . ولكن كما هو الغالب في الاستخدام الياباني للرموز الصينية، فان كلمة (كارا) يمكن كتابتها بطريقة مختلفة عن أصولها لتلفظ (كو أو سورا) والتي تعني " خالي" أو " حر كالهواء" أو "غير محدود كالسماء" .

وبهذا المدلول فإننا قد نتوصل الى مفهوم آخر للكاراتيه - دو والذي يعني "طريقة الكمال الذاتي من خلال التدريب على تقنيات الخواء أو الفراغ" . ان الفراغ أو الخواء قد تم فهمه من الناحية الجسدية (بدون اسلحة) ومن الناحية العقلية (بعقل فارغ أو حر) ومما يؤسف له أنه عندما دخلت الكاراتيه الى

اليابان ، فان الحركات الوطنية والمعارضة للصين زمن الحرب اليابانية الصينية بين عامي (1894 - 1895) جعلت بعض مدربي الكاراتيه يقومون بإنكار المعنى الأول للكاراتيه ويرجعون مفهومها الى معنى " القتال باليد الخالية" . فهم بهذا المفهوم ، يحذفون من الكاراتيه واحدا من أهم العناصر المكمل لها وهو عنصر (بوكي - هو) تقنيات السلاح .

الفصل الثاني : أساليب و مدارس الكاراتيه

تتميز الكاراتيه بالضربات المتفجرة لكن تجد المصارعة ولوي المفاصل والطرح على الأرض والكبح والضرب على الأماكن الحيوية في الكاتا. وتقوم مئات الكليات وأندية الكاراتيه ومدارس تدريب الجيش والشرطة بتدريس الأساليب الفنية للكاراتيه. ويشارك كثير من الناس كذلك في مسابقات الكاراتيه كرياضة.

1. أساليب الكاراتيه

هناك أربعة أنواع رئيسية من الكاراتيه، هي: الصيني والياباني والكوري والأوكيناوي. وكلها تستخدم الأساليب الأساسية نفسها، غير أن كل نوع يركز على مهارات معينة، وله أسلوبه الخاص في الحركة، فيركز الكاراتيه الكوري. مثلاً. الذي يسمى التايكوندو على أهمية الركل. بينما يستخدم الكاراتيه الصيني المسمى كونغ فو حركات دائرية انسيابية تختلف عن الحركات العنيفة القوية للأنواع الأخرى. ويجمع الكاراتيه الذي يدرس في الدول الغربية في الغالب بين مميزات الأنواع الأربعة الصيني والياباني والكوري والأوكيناوي.

1.1. الشوتوكان : Shotokan

ويعد أكثر أساليب الكاراتيه شيوعاً في العالم، أسسه المعلم فوناكشي عام 1936 وهي المدرسة الأم التي انبثقت منها المدارس الأخرى وهي تعتمد في وضعياتها على الوضعيات المنخفضة والقوية والتقنيات الأساسية التي تعتمد على الثبات والتركيز. جاءت المدرسة من أسلوب Shorin-ryu ثم من مدارس أوكيناوا SHURI-TE / TOMARI-TE وتأسس عن طريق Gichin Funakoshi ثم من معلميه إيتوزو Itosu وأزاتو Azato وقبلهم المعلم سوكون ماتسومورا Matsumura

2.1. الشوتوريو : Shito-ryu

أخذ هذا الأسلوب جذوره من أسلوب Shorin-ryu و Goju Ryu ثم Shorei-Ryu وأخيراً من مدرستين في أوكيناوا، SHURI-TE, NAHA-TE, TOMARI-TE وتأسست عن طريق المعلم Kenwa Mabuni عام 1938 ومن قبله Higaonna و Matsumura وتتميز بتقنية قوية جداً في وضعية ذات مستوى منخفض مثل الشوتوكان.

3.1. الجوجوريو: Goju-ryu

جاء من اسلوب Shorei-Ryu ثم من NAHA-TE وتأسس عن طريق Miyagi سنة 1929 وقبله المعلم Higaonna وهي تدرس القاعدة الصينية خلال عمر 16 سنة وبعودته إلى بلاده جمع فن القاعدة وتقنيات الأوكيناوا وهذا ما أعطى النهائي عام 1929 تغير إلى الجوجي ريو وهو نوع قوي جدا مميزا بحركات طويلة في تقلص خلال وضعيات ثابتة مع تحركات قصيرة (adoul amara 1988) جدا إختصاص هذه المدرسة في الكاتات التنفسية (البطن والرئة)، كما يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعا ما يمتاز بلوى مفصل الجسم

4.1. الوادوريو: Wado-ryu

جاء من أسلوب الشوتوكان Shotokan والتي اشتقت من Shorin-ryu ثم من مدارس اكينوا SHURI-TE / TOMARI-TE وتأسس من طرف هيروتوري أوتسكا عام 1935 ثم من معلميه Itosu و Azato وقبلهم المعلم Matsumura وهو نوع ياباني خالص وهو تلميذ مخلص لفوناكوشي هذا النوع انحدر من الفن الياباني الآخر الجوجيستو إلا أن الوضعيات أعلى بكثير وأكثر عرضا وخفه والعمل على الهروب على الأجنحة طوره كينوا ماينوني.

5.1. الكيوكيشينكاي:

وهي إحدى الأساليب الأكثر عنفا في الكاراتيه والمشهورة في اليابان اسسها السنسي اوياما من قاعدة الغوجوريو حيث قام باستعراض في منازلة ضد ثور و تشتهر بتقنيات الكسر .

2. مدارس الكاراتيه

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. واكثر 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

1.2. مدرسة الشوتوكان: Shotokan

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

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 شوري 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. ومن أشهر تلاميذه:

ماستر (ناكاياما) 10 دان أسود عاشر و ماستر (نيشاياما) 9 دان أسود تاسع

وانبثق عن هذه المدرسة جمعية الكاراتيه اليابانية *JKA* ، التي أحدثها المدرب ماستوشي ناكاياما

Mastoshi Nakayama، وهو من أقدم تلامذة جيشين فوناكوشي، 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 اهم الخصائص الفنية والبدنية لهذه المدرسة انها تعتمد على التقنيات ذات الوضعيات العميقة

والطويلة التي تولد التوازن والثبات وتقوي عضلات الرجلين، كما تعتمد على الصد والضربات المباشرة

والمصارعة عن بعد.

2.2. مدرسة الوادو ريو: Wado-ryu

و تعني هذه الكلمة : وادو : منهج أو طريق السلام، والمقطع ريو : مدرسة لتخرج بمعنى مدرسة

طريق السلام..

وهي أسلوب ذو أصل ياباني نشأ عام 0939 عن يد الاب هرونوري اتسوكا *Hironori Ohtsuka*

والذي كان مدرباً لفن الجوجوتسو *ju-jitsu* ، بعد ان اكتشف الكاراتيه بمعنية مدربه 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 الفنية

والبدنية انه يعتمد على المرونة والحركات البسيطة والدائرية والوضعية المرتفعة في القتال وعلى الضربات المبنية على المهارة الفائقة.



صورة هرونوري اتسوكا Hironori Ohtsuka

3.2. مدرسة الشيتوريو: 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 المعلم اونكو ايتوزو Anko Itosu لمدرسة شورين ريو - Shorin - Ryu ، والمعلم كونريو ايقاونا Kanryo Higaonna لمدرسة شورين ريو . Shorei-Ryu



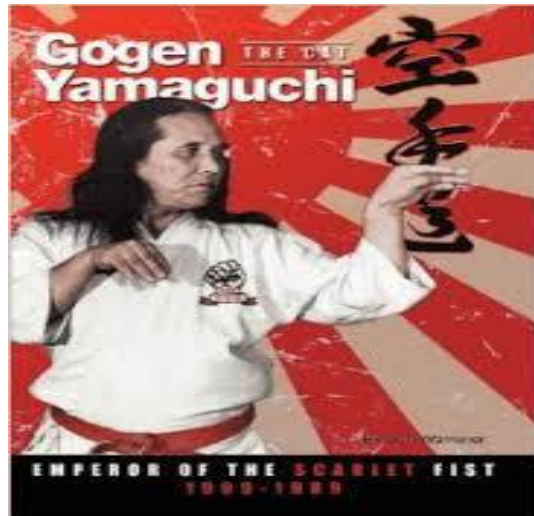
صورة المعلم كونوا مابوني Kenwa Mabuni

هذا الأسلوب به 91 كاتا، ومن أهم الخصائص الفنية والبدنية لهذا الأسلوب أن تنقلاته تعتمد على خاصية خفة الهروب للخروج بانتظام من خط هجوم المنافس، كما ان تقنياته قصيرة ووضعيته عالية، ودائرية، والصد في هذا الأسلوب قوي وغالبا ما يستعمل الحوض في اخلال بتوازن الخصم.

4.2. مدرسة الغوجو ريو : *Goju-ryu*

وتعني لكلمة : الغو: *Go* القوة / جو : *ju* المرونة : *Ryu* . طريقة أي طريقة القوة والمرونة، وتأخذ هذه المدرسة جذورها من شوري ريو *Shorei-Ryu* ، ثم ناها تي *Te-Naha* ، تأسست على يد المعلم شوجان مياغي *Chojun Miyagi* سنة 1926 ، وهو من ساهم في انتقال هذا الأسلوب من ناها تي *Naha-Te* الى غوجو ريو *Goju-ryu* ، كما يرجع الأصل الياباني لهذا الأسلوب للمعلم غوجان ياماغوشي *Gogen Yamaguchi* الملقب بالقط المعلم الأسطوري للكاراتيه.

وتمتاز هذه المدرسة بالعمل الصعب الشديد، من خلال عمل تقوية العضلات والحركات البطيئة المتوترة وبشدات كبيرة مع التنفس البطيء ، كما يعتمد هذا الأسلوب على تقنيات اليد المفتوحة، وبتثبيت الخصم، ووضعيته عالية اهمها وضعية سونشين داشي *Sanchin Dachi*



صورة غوجان ياماغوشي *Gogen Yamaguchi* صورة شوجان مياغي *Chojun Miyagi*

5.2. مدرسة كيوكوشينكاي: *Kyokushinkai*

هو أسلوب نشأ سنة 1964 على يد المعلم ماسوتاتسو اوياما *Masutatsu Oyama* ، جاء من أسلوب الغوجو ريو *Goju-ryu* ، ومن بعض عناصر ا لشوتوكان *Shotokan* ، ويعتمد الكاراتيه كيوكوشينكاي على المنازلات.



صورة ماسوتاتسو اوياما Masutatsu Oyama

6.2. مدرسة شورين ريو *Shorin-ryu* :

هو أسلوب قديم بأوكيناوا اخذ جذوره من شورين 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* بالإضافة إلى المدارس السابقة توجد أكثر من خمسين 50 مدرسة منها : كيوكشن - سايدوكاي يو - شيروتي - شون ريو - الايشن ريو - سانزيوريو - شوكوناي

3. قيمة الكاراتيه - دو :

ان الكاراتيه - دو هي أساسا فن قتالي (بودو) ، كما أنها أيضا وسيلة للوصول الى " الطريق " (دو) عن طريق "التدريب على الأسلحة" (بو) . وكما هو في أي فن قتالي ، فان الكاراتيه - دو تتطلب وتؤكد على الالتزام الصارم والثابت بالمبادئ الأخلاقية والانسانية . اضافة الى ذلك ، فان الجسم يخضع أيضا لتدريبات شاقة لسنوات عديدة وهذا من شأنه ان يطور ليس فقط جسما قويا ولكن أيضا قوة هائلة في الشخصية .

ان فن التحكم والسيطرة مطلوب ليس فقط في أداء التقنيات والحركات، ولكن ايضا على العواطف مثل الخوف والألم والكره والغضب وغيرها من العواطف الانسانية. وكون الكاراتيه - دو فن قتالي، فانه يتداخل فيه مواجهة وتحدي ارادتين اثنتين، كل منها تقرر وتحدد وتهدف الى الربح والفوز. كما أن هذا التحدي يطور بدوره صفات مثل الثبات والجلد والصبر وأيضا التواضع واحترام الذات والآخرين.

ان القيمة الفيزيائية والجسدية للكاراتيه-دو فريدة من نوعها. انها نشاط شمولي وعام من شأنه تطوير كل جزء من الجسم بشكل متساوي ومعتدل بدون الحاجة الى القلق عن كون بعض العضلات مازالت قيد التطوير أو تم المبالغة في تطويرها وتنشيطها. ومن قيمها أيضا، أنه يمكن التدرب وممارسة الكاراتيه في أي مكان وأي وقت بدون الحاجة الى مكان خاص للتدريب. كما يمكن ممارستها بشكل منفرد بدون الحاجة الى وجود شريك؛ وتلك تعتبر ميزة منفردة في الكاراتيه عن باقي أنواع الرياضات الأخرى. لذلك فانه يمكن لأي فرد ممارسة الكاراتيه وتحصيل الفائدة منها.

كما أن من قيمها، امكانية مجارة تمرينك مع حالتك الجسدية أو مع أهدافك. لذلك، فقد أصبحت الكاراتيه في أيامنا هذه رياضة تنافسية شائعة وهي بهذا تلبي حاجة الشباب نحو اكتشاف أنفسهم وذاتهم.

4. الفلسفة الكامنة وراء رياضة الكاراتيه

بالنسبة للشخص الذي لم يسبق له ممارسة هذه الرياضة من قبل، قد تبدو الكاراتيه كعرض مليء بالعنف. لكن الحقيقة أن الأمر على نقيض ذلك تمامًا. الكاراتيه، رياضة تهتم بالسلام، والسلام العقلي تحديدًا.

إنها رياضة تهتم بالعقل والروح بنفس قدر اهتمامها بالجسد. يجب على ممارس الكاراتيه أن يعمل على تطوير الثلاثة جوانب معًا، إذا كان يرغب حقًا في إتقان هذه الرياضة. يجب على الجسد أن يتقن كيفية الحركة، ول كن العقل بدوره، يجب أن يتقن كيفية الثبات والتركيز

5. مبادئ الكاراتيه

المبادئ التي تقوم عليها الكاراتيه هي:

- ✓ السيطرة على النفس : لأن التغلب على النفس يروض الجسم، ويسمح بشحنه بلياقة بدنية متميزة ، وحركات فنية دفاعية وهجومية خارقة.
- ✓ القدرة على حماية نفسه من كل اعتداء خارجي وذلك بتعليمه كيفية إقصاء !الخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع.
- ✓ أن تكون هذه القدرة على حماية الذات وإقصاء الخصم ممكنة بأسلحة ذاتية طبيعية "أي من جسم الإنسان ذاته لا بأسلحة خارجية".

6. أهداف 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 فالهدف أو الغرض من ممارسة لعبة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها:

1.6. 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)....

2.6. 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

7. أهمية تعلم رياضة 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

1.7. أهمية ممارسة الكاراتيه للبالغين

بما ان رياضة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوّل 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 والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة

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

الدوري الدموي، وهذا الأخير بدوره يتكون من القلب والرئتين، إضافة إلى الاوعية والشرابين التي تنقل الدم ، على اعتبار ان الجهاز الدوري الدموي الضعيف يؤدي إلى سرعة العياء والتعب وفي اصعب الحالات قد يؤدي إلى السكتات القلبية، والدراسات العلمية اثبتت 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، و 25 بالمائة المتبقية تأتي من العمل البدني او التمرين.

✓ تطوير القدرات الانعكاسية (رد الفعل): لكي تكون رياضي متفوق في الكاراتيه يجب

التمتع برد الفعل السريع، وهذا بدوره له انعكاس على الأفعال المنعكسة في الحياة اليومية، مثل الأفعال المنعكسة اثناء السباق او في المطبخ.... والتي تساهم في تجنب الإصابات والحوادث الخطيرة المتوقعة.

✓ تحسين المزاج :وهذا من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية ونشاطات الفنون

القتالية التي تعمل على تحسين المزاج والصحة النفسية عموما وتقلل من القلق والتوتر من خلال افراز هرمونات الاوندورفين *Endorphin* هرمون السعادة.

2.7. 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 وتساعد 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.

وللكاراتيه 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 الفتوة

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 .

3.7. أهمية ممارسة الكاراتيه للأطفال:

✓ يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة الى عادات الوقوف والحركات الأساسية مما يساعدهم 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 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.

الفصل الثالث : التقسيم الفني للكاراتيه

ينقسم تدريب الكاراتي-دو إلى ثلاثة أقسام :

-الكيهون - الكاتا - الكوميتيه

1. الكيهون

1.1. معنى الكيهون

هو الأساس أو القاعدة 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 كي " *Ki* " وتعني طاقة الحياة أو النفس المطلوب للحياة بمعنى الطاقة الكامنة الموزعة عبر جميع أنحاء الجسم. هون: *Hon* القاعدة أو الأساس، فهي أيضا تفسر نقل المعلومات و التدريب على الحركات الأساسية في الكاراتيه والتي يتعلمها كلا من اللاعبين الجدد أو المتقدمين. ومن الخطأ تجاهل الأساسيات التقليدية لتدريب الكاراتيه والتركيز فقط على تدريب " الكاتا والكوميتيه " لأن ذلك يؤدي إلى خلق لاعب ضعيف في الكاراتيه لذلك يجب أن يجيد اللاعب عدد كاف من المهارات الهجومية وبأسلوب قتالي

2.1. خصائص الكيهون

- ✓ تقنيات عبارة عن حركات هجومية وأخرى دفاعية، ثم الهجوم المعاكس
- ✓ مفيدة للاعب الكاراتيه المبتدئ لتركيزه على العمل القاعدي
- ✓ التركيز على العمل القاعدي الصحيح مع توافر عنصر القوة والثبات .
- ✓ التدريب على الكيهون يعتبر كمرحلة تمهيدية للتحضير في الكوميتيه أو النزال التنافسي.

✓ تمر خطوات تعلم الكيهون على التعلم في المستوى الاولي الخاص بالمعرفة والحفظ في البداية، ثم الانتقال إلى مرحلة الفعالية في الأداء المهاري ، بعدها تأتي مرحلة التناسق والتحكم الحركي.

3.1. أهمية التدريب على الكيهون

- ✓ الاكتساب الجيد للتقنيات والعمل التكتيكي.
- ✓ 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.
- ✓ تعليم و تطوير التقنية والتكتيكي.
- ✓ تطوير الإحساسات التقويمية للاختبار المدروس (تانبو،تايمينغ)

4.1. التعليم العام للكيهون

- الكيهون كوسيلة للتدريب في الكاراتيه يمكن أن يكون لمجموعة من العوامل
- ✓ حسب التوجيه نجد الكيهون التدريبي التطويري (اختبارات الأحزمة).
- ✓ حسب التخصص نلاحظ الكيهون (كيهون كاتا، كيهون كوميتي).
- ✓ حسب نوع التحضير نجد التحضير البدني الخاص والتحضير البدني تقني تكتيكي.
- ✓ حسب المحتوى التقني نجد الكيهون بالتقنيات اليد والأرجل أو المركبة دفاعية أو هجومية
- وبدرجة التدريب البسيط أو نصف معقد أو المعقد.

2. الكاتا

1.2. مفهوم الكاتا

كلمة الكاتا مأخوذة من اسم ملكة اسمها (كاتاماندو) وهي علي درجة كبيرة من الجمال، ويمكن اعتبار الكاتا على انها هيكل الكاراتيه ودستورها ، و 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 جيوغورو كانو مؤسس الجودو بجامعة كودوكان اليابانية، وهناك مجموعة كاتا تم تعديلها وإدخال بعض الوقفات القوية بدلا من الوقفات الضعيفة وهذا ما تميز به الشوتوكان، وتلك الكاتا كانت قديما تنتمي إلي المكان التي صممت فيه وتؤدي حسب ما كانوا يؤدونها وحسب ما صممت من أجله، فمثلا في أوكيناوا يوجد العديد من المناطق أشهرها (ناها) و(شوري /و) توماري /وصممت الكاتا غالبا في تلك المناطق ، واتسم كل أسلوب بالطباع الخاصة بأهل هذه المناطق.

والكاتا هي 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. فالكاتا إذن عبارة عن مجموعة مركبة من المهارات الأساسية والتي يستخدم خلالها جميع المهارات الهجومية والدفاعية ضد أغراض محددة والتي تعتمد في جزء كبير منها على التخيل والتركيز ضد أشخاص وهميين وان تكرار وممارسة أداء الكاتا يساعد في تطوير وتحسين التوافق والتوازن وسرعة الانقباض والرشاقة ، و الكاتا هي كلمة يابانية وهي تعنى مجموعة من الحركات التي تؤدي بترتيب معين في اتجاه أو اتجاهات مختلفة سواء كانت هذه الحركات دفاعية أو هجومية وهذه الحركات متفق عليها دوليا" في جميع دول العالم، فالكاتا هي سلسلة متتابعة من المهارات الهجومية أو الدفاعية أو الدفاعية الهجومية ضد شخص أو مجموعة أشخاص وهميين وتؤدي وفقا" لأسس ومعايير متعارف عليها دوليا" على أن تؤدي هذه الحركات من أوضاع محددة واتجاهات مختلفة .

من هنا يمكن أن نعتبر أن الكاتا هي نتيجة أبحاث ودراسات ومواقف قدمت بواسطة مجموعة من أساتذة الكاراتيه في العالم وذلك طبقا" لأسس ومعايير محددة بعد أن تخضع للتفسير العلمي والعملية البونكاى

ويرى ناجامين Nagamine أن الكاتا هي منظومة رائعة لمهارات الدفاع و الهجوم و تنفذ في تتابع متوالي ضد مهاجم أو أكثر من المهاجمين الوهميين بنظام دقيق و نموذج ثابت.

بينما يرى أولدجت *Oldgate* أنها تتابع ثابت لأساسيات المهارات الدفاعية والهجومية وينفذها اللاعب في شكل قتال تخيلي لمهاجمين وهميين يقتربون من اتجاهات مختلفة.

فالكاتا هي قتال وهمي ضد أشخاص وهميين في سلسلة من الحركات الفردية والمركبة ويتم تنفيذها على مخطط معين ولها وقت تنفذ فيه .

حسب بعض الكتاب هناك 24 كاتا التي ظهرت قبل القرن 19 والبعض الآخر يقول أنها 50 تقريبا وأيضا الذين أضافوا التاي كوكو والتي كان هدفها تعليمي.

البونكاي *LE BUNKAI*

هو التطبيق الميداني لتقديم شرح الكاتا أو أجزاء منها، من خلال النزال الاستعراضى مع واحد أو اثنين من المنافسين

2.2. فوائد الكاتا

- ✓ تصحيح الأوضاع للاعب والأداء القتالي العام من لكم وركل وصد
- ✓ بناء الجسم ويشما تقوية العضلات وتصليب العضام وشد الاوتار والاربطة
- ✓ التوافق العصبي العضلي وذلك بتوحد الكفاءة بين العضلات والاعصاب فتستجيب الأطراف مباشرة وتكون سهلة التحكم والانقياد
- ✓ 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.

3.2. كاتات الشوتوكان

توجد في نوع الشوتوكان 26 كاتا منها 2 كاتا إجبارية وهم الجى يون والكنكوداي وبها مجموعه الهيان و التي تسمى بيان (بالصينية) وهيان (باليابانية) وسميت بحسب الحقبة التي ظهرت فيها حيث السكينة والهدوء أي السلم وهذه الكاتات موجهه للمتدربين بحسب المستوى الذي يتجاوزه، وهي خمس كاتات يطلق عليهم أيضا المجموعة الأساسية لوجوب تعلمهم أولا وهي :

1. هيان شودان، وهي حركة السلام الأول.

2. هيان نيدان، وهي حركة السلام الثاني.
3. هيان ساندان وهي حركة السلام الثالث.
4. هيان يوندان، وتعني السلام الرابع.
5. هيان جوادان وتعني السلام الخامس.
6. تيكى شودان، وتعني ركوب الحصان الأول.
7. تىي نيدان وتعني ركوب الحصان الثاني.
8. تيكى سندان وتعني ركوب الحصان الثالث.
9. باساي داي، وتعني الهجوم المدمر.
10. باساي شو، ويعني الهجوم البسيط أو الغير.
11. كونكو داي، وتعني النظر إلى أعلى.
12. كونكو شو، ويعني النظر إلى مستوى متوسط.
13. جي اون، وتعني المعبد.
14. جي تي، ومعناها الأيدي العشرة.
15. جي ان، وتعني أجنحة الملائكة.
16. إمبي و معناها السنونو الطائر
17. هانجيتسو ومعناها الهلال أو جزء من القمر.
18. جانكاكو وتعني الرافعة.
19. سوتشين، معناها إبقاء السلام.
20. أونسو، وتعني القوة الخفية.
21. تشينتي، وتعني الأيدي الغربية.
22. ميكيو، وتعني المرأة.
23. نيجو شيهو، وهي حركة الأربعة وعشرين خطوة.
24. وانكان، وهي حركة تاج الملك.
25. كوجوشيهو داي وهي عبارة عن 24 حركة واسعة

26. كوجوشي هو شو وهي عبارة عن 24 حركة صغيرة

الأصل: هذه الكاتا ابتكرت من طرف المعلم فوناكوشي تحت تأثير أبنة يوشيتا ما بين 1930-1940 تقريبا نفس الفترة لابتكار النانو كاتا بنفس الفكرة التي ابتكرت فيها الكاتا الهيان في الماضي وابتكرت لأجل المبتدئين لتقليص الكاتات التي تحتاج للقدرة البدنية لان الكاتات القديمة كانت طويلة جدا باحثين في هذه الفترة على التحكم في العقل والفعالية وهذه الكاتات درست أولا مبادئ الجسم والحركات (التقلات) هي 6 كاتات وتخضع للرسم البياني H في تنفيذها وتحتوي على عدد ونفس التقنيات والحركات وهي كاتات تمهيدية تحضيرية لكاتات الهيان وهي:

4.2. كاتات التاي كوكو

اسم الكاتا	المحتوي التقني	الفرع الجاني	الفرع المركزي
تاي كوكو شودان	زان كتسو داتشي . جدانبراي أوي تسوكي شودان، جودان	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوا داتشي	ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي شودان بوضعية زان كتسو داتشي
تاي كوكونيدان	زان كتسو داتشي . جدانبراي أوي تسوكي شودان	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوا داتشي	ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان كتسو داتشي
تاي كوكو صندان	زان كتسو، كوكوتسو داتشي . يوشي أوكي أوي تسوكي شودان	كوكوتسو داتشي . يوشي أوكي أوي تسوكي شودان ب زان كتسوداتشي	ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان كتسو داتشي

3. الكوميتيه (المنازلة)

دراسة النانو كاتا حسب ذاكرة فوناكوشي يقول أنه اخترع النانوكاتا عام 1940 كمرحلة ابتدائية وتحضيرية للكوميتيه وهذه الكاتات تسمى كاتات الكون تحتوي على كل ما يحتاجه في الكوميتيه (هدفه البحث الداخلي أي بمعنى أن كل شيء يرتكز على روح الحركة).

1.3. مفهوم الكوميتيه:

يقسم إلى مقطعين كومي *Kumi* ومعناها تقابل او مواجهة، و المقطع تي *TE* ومعناه اليد الكوميتيه هو تبادل الأفكار والتقنيات بين متنافسين في الميدان، وكل منافس يبحث عن نقاط ضعف المنافس الآخر، بهدف تطوير القدرات الانعكاسية وروح المبادرة .

إذا كان الكيهون هو الحروف الابدجية الاساسية للكاراتيه فالكوميتيه هو الجانب الانشائي او خطوة التعبير عن الكاراتيه. فالكوميتيه 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، لأنها يمكن ان تعرض صاحبها للإصابات الناتجة من نقص الأداء للمهارات الفنية، او من النقص في المراقبة للضربات ، فالرياضي المبتدئ يجب ان يبدأ بعمل اختبار الكيهون أولا ،والكوميتيه هو المكافئة للتمارين القاعدية الجيدة.

2.3. أنواع الكوميتيه

التسمية	الهدف والكيفية	الهجوم	الدفاع	ملاحظة
إيبون كوميتيه قتال بخطوة واحدة	التطبيق التقليدي للتقنيات (أوي تسوكي وماي جيري) مع مستويين للهجوم(شودان،جودان)	هجوم بتقنية معزولة (أوي تسوكي جودان شودان وتقنية رجل ماي جيري	بتقنية (آجي أوكي،شوتو أوكي ،جدنبراي) مع الهجوم بغياكو تسوكي شودان	يمكن للمدرب تغيير تقنيات في إطار بيداغوجي تعليمي
صامبون كوميتيه قتال بثلاث خطوات	التطبيق التقليدي للتقنيات (أوي تسوكي وماي جيري) مع مستويين للهجوم(شودان،جودان) وثلاثة مستويات صد (جودان،شودان،جيدان)	هجوم بتقنية معزولة (أوي تسوكي جودان شودان وأوي تسوكي شودان و ماي جيري شودان	بتقنية (آجي أوكي،شوتو أوكي ،جدنبراي) متبوعه الهجوم بغياكو تسوكي شودان	يمكن للمدرب تغيير تقنيات في إطار بيداغوجي تعليمي
جيهون كوميتيه قتال بخمس خطوات	التطبيق التقليدي للتقنيات (أوي تسوكي) جودان	هجوم بتقنية معزولة (أوي تسوكي جودان	بتقنية والرجوع للخلف (آجي أوكي) والخامسة الهجوم	يمكن تغيير وإدماج دراسة بعض التقنيات

الأخرى مع تغيير في مستوى الهجوم	بغياكو تسوكي شودان			
السرعة والتركيز والانتباه	يقوم بالرجوع للخلف أو للجانب ثم يعيد الهجوم	تقنية معروفة ومسماة يتقدم للأمام	إستخدام أي تقنية انطلاقا من وضعية (هاشيبي داتشي)	كياشي إيبون كومتيه من وضعية الوقوف
يستخدم في البطولات واختبارات الأحزمة	أيضا صد أو دفاع غير معروف	تقنيات غير معروفة	إستخدام أي تقنية انطلاقا من وضعية (القتال) محدد بقوانين وحكام	كومتيه حر
وضع الاعتبار للمسافة، والوقت المناسب والتمويه	يستعد بروح قتالية عالية ويدافع على نوعية الهجوم المسمى	تسمية مستوى الهجوم و المراوغة وإستغلال هفوات الخصم للهجوم	الهدف منه هو تنفيذ التقنيات تطبيقا دقيقا وفعالا في الهجوم أو الدفاع	جيو إيبون كومتيه
بعد التكرار للحركات والاستيعاب للتقنيات المكونة للتكتيك في تدريب جيو كومتيه	دفاع ثم الهجوم	الهجوم بتقنية أي تقنية ثم بعد دفاع الخصم يقوم مرة ثانية بالهجوم	هي شخصيه فبعد الصد الهجومى تنفذ الحركة الهجومية	أوكيري كومتيه (العودة أو الرفض)
السرعة والتحمل والإنسيابيه	الدفاع على 8 اتجاهات او احتمالات للهجوم مدتها من 30 ثانية إلى 120 ثانية	الهجوم يتم من 8 خصوم أو اتجاهات	ينتمى إلى فوج كوميتي كاتا (كاتا بونكاي)	هابو كومتيه حيث هابو يعني 8

3.3. أنواع اختبارات الكوميتيه

1/ كوميتيه البداية *kumite d'initiation* : وتشمل

- كيهون ابون كوميتيه *Kihon Ippon - kumité* و يطلق عليها أيضا إبونكومي - *Ippon kumité* وهي عبارة عن مناظرة تقليدية بخطوة واحدة.

- سامبونكومي: *Sambon - kumité* وهي مناظرة تقليدية بثلاث خطوات.

- غوهونكومي: *Gohon - kumité* وهي مناظرة تقليدية بخمسة خطوات.

2/ كوميتيه المتقدم *kumite avancé* : وتشمل

- اوبي كوميتيه: *Obi - kumité* و هي مناظرة ضد مجموعة منافسين موزعين في خط مستقيم، او على شكل دائري، بضربة واحدة الواحد تلو الآخر.

- جيوايونكومي: *Jiyu- ippon - kumite* و هي مناظرة بضربات خفيفة بخطوة واحدة.

- جيوكومي: *Jiyu - kumite* و هي تشبه المنافسة الحقيقية، ولكنها مناظرة بضربات خفيفة وتقنيات 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.

3/ كوميتيه كاتا *Kumite Kata (Bunkai)*: هذا النوع من المناظرة نحتاجه عند تقديم عرض

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

4/ الكوميتيه الحرة *kumite libre* :

- شياي: *Shiai* منافسة رياضية حرة.

فالمهاجم (توري) والمدافع (إيكي) يجب عليهما التركيز على التقنيات ثم الانفجار بسرعة كبيرة في التقنية بدون أخطاء أي بشكلها التام والصحيح وبدون تسمية للتقنية التي تنفذ وهي موجهة إلى المبتدئين أكثر من المتقدمين .

فالمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه تشكل جميع الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في معظم المواقف التي تتطلبها رياضة الكاراتيه كما تشكل الدعامة الرئيسية التي يركز عليها الهيكل البنائي لهذه الرياضة فضلا عن كونها الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المدربون لتعليم وإتقان الأداء الحركي للوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن ويذكر جوردان روث أن الهجوم الناجح أثناء مباريات القتال الفعلي "الكوميتيه" يتطلب مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة والدقة .

4. الاحزمة وترتيبها في الكاراتي - دو

1.4. أحزمة الكاراتيه

يستطيع لاعبي الكاراتيه أن يرتقوا في سلم هذه الرياضة من خلال رتب متنوعة، يبلغونها بوساطة إنجازاتهم. ويرمز لكل رتبة بحزام ذي لون مختلف، فالمبتدئون يلبسون الأحزمة البيضاء، أما ذوا الخبرة فيلبسون الأحزمة السوداء. وتمنح مدارس التدريب ألواناً مختلفة تتضمن البني، والأخضر، والأزرق لذوي الرتب المتوسطة. ويتأهل الطلاب للرتب الأعلى بعد أن يقوموا بعرض الأساليب الفنية التي تقتضيها الرتبة التالية أمام ممتحن معترف به أو مجموعة ممتحنين معترف بهم. ويختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو KYU" والمستوى المتقدم "دان DAN".

2.4. ترتيب الاحزمة (كيو - دان)

يحصل المتدرب على المراتب التالية بعد اجتيازه للاختبارات المخصصة ويتم الحصول عليها بالترتيب عادة ، و هناك مستويين هما:

مستوى (كيو) : حزام أبيض ، حزام أصفر ، حزام برتقالي ، حزام أخضر ، حزام أزرق ، حزام بني
مستوى (دان) : و ينقسم إلى:

- 1- الدان الدنيا: حزام اسود الدرجة الأولى ، حزام اسود الدرجة الثانية ، حزام اسود الدرجة الثالثة
- 2- تاشي: حزام اسود الدرجة رابعة
- 3- رينشي : حزام اسود الدرجة خامسة
- 4- شيهان: حزام اسود الدرجة سادسة
- 5- كيوشي: حزام اسود الدرجة سابعة

6- هانشي: حزام اسود الدرجة ثامنة، حزام اسود الدرجة تاسعة ، 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 . وبالنسبة للأحزمة من الأصفر الى الأخضر تسمى الأحزمة الملونة الدنيا/ الكيو الدنيا/ وهي غالباً تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتماع اللجنة اختبارات لاجتياز اختباراتهما، فيكفي هنا تقييم المدرب واختباره، وتسمى الأحزمة من الأزرق الى ما قبل الدان 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 اختبارات 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.

3.4. فترات الحصول على الاحزمة :

مبتدئ حزام أبيض : يحصل عليه بمجرد بداية ممارسته للكاراتيه ولا يحتاج لامتحان
حزام أصفر :الحصول عليه بعد شهرين من ممارسة اللعبة .بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع)
حزام برتقالي :الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأصفر(بمعدل 3 مرات في الاسبوع).
حزام أخضر :الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على البرتقالي(بمعدل 3 مرات في الاسبوع)
حزام أزرق :الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأخضر.(بمعدل 3 مرات في الاسبوع)
حزام بني:الحصول عليه بعد عشرة أشهر من الحصول على الأزرق(بمعدل 3 مرات في الاسبوع)
حزام اسود الدرجة الأولى :الحصول عليه بعد سنة من الحزام البني(بمعدل 4 مرات في الاسبوع)
حزام اسود الدرجة الثانية :الحصول عليه بعد سنتين من الحصول على دان 1(بمعدل تدريب 4 مرات)

حزام اسود الدرجة الثالثة :الحصول عليه بعد ثلاث سنوات من الحصول على دان 2/ بمعدل 5 مرات)
 حزام اسود الدرجة رابعة :الحصول عليه بعد أربع سنوات من الحصول على دان 3/ بمعدل 6 مرات)
 حزام اسود درجة خامسة :الحصول عليه بعد خمس سنوات من الحصول على دان 4/ بمعدل 6 مرات)
 حزام اسود درجة سادسة :بعد ست سنوات من الحصول على دان 5/ بمعدل تدريب 6 مرات أسبوعيا)
 حزام اسود الدرجة سابعة :بعد سبع سنوات من الحصول على دان 6/ بمعدل تدريب 6 مرات أسبوعيا)
 حزام اسود درجة ثامنة :بعد ثمان سنوات من الحصول على دان 7/ بمعدل تدريب 6 مرات أسبوعيا)
 حزام اسود الدرجة تاسعة :بعد تسع سنوات من الحصول على دان 8/ بمعدل تدريب 6 مرات أسبوعيا)
 حزام اسود درجة عاشرة :الحصول عليه بعد عشر سنوات من الحصول على دان 9/ بمعدل تدريب 6 مرات أسبوعيا)

ويندر 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

الفصل الرابع : متطلبات لاعب الكاراتيه

التدريب الرياضي معروف بتلك العملية المعقدة التي تهدف إلى تحسين اللياقة الرياضية للرياضي والذي تساهم بدورها في تحسين قدرته الأدائية أثناء الاختبار أو المنافسة الرياض، فإن تحقيق النتائج العالية في نشاط رياضي معين بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة يحتاج إلى أفضل العناصر الرياضية الممكن الحصول عليها و هي تنقسم إلى متطلبات مورفولوجية و فيزيولوجية و أخرى تقنية بالإضافة إلى المتطلبات النفسية و الاجتماعية.

1. المتطلبات المورفولوجيا و الفيزيولوجية

للاعب الكاراتيه مجموعة من العناصر التي يجب أن تتوفر فيه من أجل ممارسته لهذه الرياضة فالمؤشرات المورفولوجيا مهمة جدا في مرحلة التوجيه الرياضي و الانتقاء فهي تسمح بتركيب نظام فعال يساعد في بلوغ المستوى العالي الذي يتمنى الوصول اليه، من هذه المتطلبات نجد :

1.1. الجانب البدني : ويخص الصفات البدنية و التي يمكن تلخيصها في :

1/ القوة : تلعب دورا هاما في رياضة الكاراتيه وهي ضرورية فوجودها كصفة بدنية لا يعني

وجودها بصفة بحثة ،ولكنها متداخلة مع القدرات البدنية الاخرى كالسرعة و التحمل و المرونة

2/ التحمل : يظهر التحمل في رياضة الكاراتيه في علاقة مع الصفات البدنية اخرى كالسرعة و

القوة ،مما يعطينا صفات متنوعة و متداخلة ،فالتحمل نوعان في ممارسة رياضة الكاراتيه ،مكونات ديناميكية للتحمل وهذا يبدو في الكوميتيه ،ومكونات ستاتيكية تبدو خاصة في الكاتا ،وكذلك توجد حالتين من حالات التحمل ،هي حالة هوائية و حالة لاهوائية وذلك حسب متطلبات الكوميتيه و الكاتا :مثلا (كاتا أساسية ،أو كاتا مثالية لا يمكن العمل على تطوير تحمل خاص لرياضة الكاراتيه بدون العمل على التحضير للتحمل القاعدي أو العام .

3/ المرونة : تعد المرونة شرط أساسي من شروط رياضة الكاراتيه ،ومهارتها الهجومية و

الدفاعية ،ولكي تؤدي بشكل جيد نوعا وكما ،فالمرونة صفة أساسية وهي تؤثر على قوة العضلات وسرعة أداء الحركة ،وهي معدل سرعة المفاصل التي تتطلبها رياضة الكاراتيه ،وخاصة منطقة اتصال أعلى الفخذ ويمكن أن تزداد سرعة حركة المفاصل بتدريبات معينة .

4/ الرشاقة : تتميز حركات الرشاقة بكونها قصيرة المدى ،حيث إن حركة اليدين و الاصابع تحتاج الى تحكم وعدم السماح لها بزيادة الحركة ،أي ان تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة متوترة حتى يمكن توقف الحركة في اللحظة المطلوبة ،لذلك تتقبض العضلات التي يكون فيها التوزيع العصبي كثيف ومدى حركتها قليلة ويتضح لنا ذلك من حركات الكاتا.

5/ السرعة : هي قدرة الانسان على تنفيذ الحركات و التصرفات الحركية في أقصر زمن ممكن وفي ظروف معينة وهذه الصفة من الصفات الاساسية وذات أهمية كبيرة في تطور الكاراتيه ،وهي مطلوبة في انواع ممارستها كاتا وكوميتيه و كيهون

2. الجانب التقني

إذا كانت التقنية تتمثل في أي نظام رياضي يشمل التوافق والتنسيق الحركي المثالي ضمن قواعد الحركية ، فإنها في رياضة الكاراتيه تأخذ أهمية كبيرة ومكانة خاصة ،و التقنية تأخذ الاولوية في التأثير على المردود ،مع العلم أن وجود نموذج تقني جيد يسمح بالتحليل للهيكل البيوميكانيكي لسيرورة العمل الجسمي في مجمله ،و المستوى العالي للتحكم التقني يسمح بتحقيق الحركات بطريقة أكثر تلاؤمية في الجانب الهيكلي ،فتكون أكثر اقتصادية و فعالية الا أن الوصول الى مستوى عالي تقنيا في الكاراتيه يتطلب التمكن من بعض الاحساسات مثلا :

✓ الاحساسات المكانية ،الشكل الفضائي و التمحور .

✓ الاحساسات الزمنية ،مدة تنفيذ الكاتا مثلا .

✓ الاحساسات الزمنية و المكانية ،الايقاع مثلا .

و الذي لا يتحقق الا بتدريب منهجي يقوم على ريثم الحركات، أي تتبع الحركات من الناحية الزمنية، وهي عناصر تندمج بدورها ضمن اخرى ، وضعها ورتبها مازوتوش فاكاياما :

1- التفكير خلال التحضير .

2- الحركية و الثبات .

3- سرعة الحركة .

4- طريقة استعمال القوة .

5- التنفس .

6- الوضعية المرتفعة و المنخفضة للجسم .

7- الهدف المراد خلال الحركة .

8- الصيحة التي تحرر الطاقة .

9- الوضعية الصحيحة .

10- قوة التفكير .

3. المتطلبات السيكولوجية و الاجتماعية

إن العامل النفسي يبقى دائما رائد المتطلبات في الرياضة ويلعب دورا هاما في بلوغ المستوى العالي ومن أجل ضمان النجاح في التدريب و الفعالية في التحضير السيكولوجي عند لاعبي الكاراتيه فإنه من الواجب معرفة العوامل النفسية التي توضح لنا طريقة النجاح ،أو التي توصلنا الى الهدف و النجاح في المنافسة وذلك سواء من ناحية الادراك و الاحساس ،الانتباه ،سعة الخيال ،الشعور ،القدرات العقلية و الادارية ،قوة التركيز ،الذاكرة الجيدة ،التقدم الاحسن ،الروح القتالية وحب الفوز .

والانفعالات الشديدة قد تؤثر سلبا على أداء الرياضي للمهارات التي تتطلب ثبات اليدين و التحكم بمهارات العضلات الدقيقة و التركيز مثل مهارات الرماية، و المنازلات (كاراتيه ،جيدو ،تايكواندو)فمعرفة أهم العوامل التي قد تسبب في إثارة انفعال وقلق المتنافس ،تعتبر مهمة وضرورية ،حتى تعطي له الفرصة في التعبير عن إمكانية الحقيقية بمساعدة في حسن التعامل مع تلك المثيرات التي قد تسبب له إجهاد نفسي ،وتعيق إنجازه الفني خلال المنافسة .

4. أهم النقاط الواجب توفرها في لاعب الكاراتيه

هناك أسس فنية هامة جدا في الكاراتيه وهذه الأسس تؤدي مع أداء كل حركة أي أنها أسس يتم بها تطبيق مهارات اللعبة فمثلا ضربة أو صده يجب ان يكون لها أساس فني من شروط معينة في ذات الحركة نفسها يضاف إليها عدد من الأسس الواجبة مثل القوة والسرعة وغيرها من الأسس التي اذكرها هاهنا بالتفصيل :

1.4. القوة: إن القوة هي الأساس و دائما ما تقارن القوة بالسرعة فلا

تكتمل رياضة الكاراتيه بوحدة دون الأخرى وهنا يجب بقوة سواء في العضلات (ليست المقصود بالعضلات عضلات لاعب كمال الأجسام فعندما تتضخم العضلة تقل السرعة) أو قوة في الحركة

المؤداه ضد الخصم ويجب أن تتميز حركة الكاراتيه بقوة من الفرد المؤدي فلا يمكن أبدا تخيل ضربة صم أنها تتميز بقوة أو حتى يمكن مقارنة قوة طفل بقوة رجل عموما آهة الضربة وليس قوة الجيم وهناك معياران لتحديد قوة الضربة وهما ضعف المكان الموجهة إليه الضربة وقوة قبضة اللاعب المؤدي لها.

2.4. المرونة: وهي مدي حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدي تسمح به طبيعة المفاصل يحتاج اللاعب الكاراتيه إلى مرونة في أداء حركات الكاراتيه لكي يستطيع التقادي والركل بسهولة .

3.4. السرعة: هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات وسرعة رد الفعل علي هجوم الخصم وسرعة النظر و تغيير اتجاه العين. فجميع حركات الكاراتيه تتميز بالسرعة حتى لا تفقد قيمتها و السرعة سواء في الضرب أو الصد يجب أن يتدرب عليها اللاعب سواء مع زميل أو بمفرده وهناك سرعة أداء الحركة و سرعة رد الفعل نتيجة هجوم الخصم .

إن السرعة أمر هام لإنجاز دفاع أو هجوم و دون تلك السرعة سواء في رد الفعل أو الفعل نفسه لا يمكن القول بأن تلك الحركة هي حركة كاراتيه لأنها بذلك تكون قد فقدت جزءا هاما من أساسها الفني

4.4. التحمل: لاعب الكاراتيه يجب أن يكون شديد التحمل حيث انه أحيانا يقابل مجموعة قوية من الخصوم لذلك عليه أن يتحمل الزمن الطويل في القتال و كذلك تحمل ذلك المجهود الشديد من الأداء . لذلك علي لاعب الكاراتيه أن يتدرب علي التحمل والصبر وكثير من تلك الصفات.

5.4. التوازن: هو الثبات أثناء أداء بعض الحركات في الهواء وعدم التراجع يمينا أو يسارا وأثناء صد أو تلقي ضربات من الخصم وعدم السقوط أرضا والتوازن مهم جدا عند ركل الخصم فلا بد من التمسك في الأرض كالجبل في ثباته .

كثيرا ما يتلقى لاعب الكاراتيه لكمة أو ضربة تجعله يفقد توازنه و لكن هذا التوازن لا يفقد بسهولة ذلك أن وقفات الكاراتيه تشكل قاعة قوية لا تسهل من سقوط الفرد بل إن ضربة منه ستكون من القوة بحيث تسقط خصما عاديا غير مدرب ولا التوازن في حد ذاته أمر هام في لاعب الكاراتيه . انه بلا شك ينتقل لا بتوازن شديد وتحكم عالي في وقفاته .

6.4. التركيز: إن عملية التركيز من صفات اللاعب في الكاراتيه فلا يمكن أبدا تخيل مشغول البال والعقل يمكن أن يقاتل بمهارة أن مجرد عملية اختيار الحركات تحتاج إلي تركيز وسرعة عالية

كذلك عملة التركيز تدعو إلي الانتقال بسرعة من خصم إلي آخر بعد القضاء عليه وهذه العملية تحتاج إلي تركيز في كل خطوة أو حركة بل ونظرة أيضا.

7.4. الهدوء: من سمات لاعب الكاراتيه انه هادئ في تفكيره للمحافظة علي التركيز وأيضا سريع في رد فعله لتكون حركته حركة كاراتيه حقيقية والهدوء صفة تجعل العقل يختار ما يفعله بوعي فلا يخطئ أو يصاب بل ينتصر ويحقق ما يريد والهدوء يدفع إلي إجادة وجمال في الحركات وكذلك إصابة جيدة للهدف و الخصم وإذا فقد اللاعب الهدوء فان ذلك يدفعه إلي التوتر والعصبية مما يثر علي أدائه بصورة سيئة جدا ويفقد كل ما يعرفه ويهزم .

8.4. التقدير: يجب أيضا التمتع بالقدرة علي تقدير الموقف فبعد ثلاث أو أربع حركات مع الخصم سوف يدرك الفرد ما ه قدرات الخصم وسوف يتولد تقدير معين عن مدي كفاءته وبالتالي تقدير لما يجب ان يؤدي ضده وعلي ممارس الكاراتيه أن يقدر كل شيء حتى في الحياة العادية انه يقدر المسافات والإبعاد والزوايا وكل شيء يقدره انه يعرف المسافة بينه وبين الخصم وسوف يعرف هل الضربة سوف تصل أم لا وكثير من تلك الأمور الهامة .

ويرى جمال علاء الدين أنه يقصد بفاعلية إتقان الأداء الفني " درجة قرب و تماثل هذا الأداء المهاري مع اكثر من أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية وهي عملية توصيف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء الفني.

9.4. الانتباه: إذا أراد الفرد أن يدافع عن نفسه يجب أن يتمتع بقدر من الانتباه وهذا الانتباه يجعل الفرد سريع الاستجابة لهجوم الخصم فالتفكير في أمور أخرى يجعل الانتباه اقل مما يجعل الفرد غير قادر علي الاستجابة بسرعة لهجوم الخصم.

الانتباه أساس فني هام فهناك حركة تصدر عن انتباه جيد من الفرد وهناك حركة تصدر عن فرد غير منتبه ويمكن التمييز بينهما عن طريق ملاحظة مدي سرعة الأداء فحركة شخص منتبه سوف تتوافق مع فعل الخصم أو هجومه أي أنها ستكون ناجحة في أدائها والعكس عن فرد غير منتبه .

10.4. الدقة: يجب علي الفرد أن يكون شديد الدقة حتى في اختياره الضربة أو الصد أو أن يكون دقيقا في اختيار الهدف الذي يتعامل ضده الفرد إن الدقة هامة جدا سواء في اختيار الحركات أو

نوع التدريبات أو أي شيء له علاقة بعملية الاختيار بأنواعها وعلي الفرد أن يتميز بالدقة ولذلك عليه أن يتدرب باستمرار علي ذلك .

يرى محمد صبحي حسانين أن كلمة دقة تعني "التتئين" ومعناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف محدد ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي و العصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين و إصابته بدقة و عند حدوث خلل في الإشارات الواردة الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ، و يضيف ان الدقة تعد من المكونات الرئيسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل المنازلات و تعني الدقة الكفاءة في إصابة الهدف ويختلف الهدف باختلاف الرياضة فقد يكون منافسًا كما في الكاراتيه والملاكمة أو يكون المرمى كما في كرة القدم و كرة اليد و يرى عاطف أن الدقة لغويًا تعني الضبط والإحكام ، وتعتمد الدقة على سلامة الحواس بصفة عامة وحاسة الإبصار بصفة خاصة و يرجع ذلك إلى ارتباطها بالجهاز العصبي. كما ترطبت الدقة بالرشاقة وذلك لاعتماد الرشاقة في أدائها على دقة الأداء سواء فيما يتعلق بتقدير المسافة أو المساحة التي فيها أداء الحركة و يذكر أحمد خاطر إلى ان الدقة تعتبر من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين.

11.4. التحكم : يجب علي الفرد أن يكون متحكمًا في جميع حركاته في قوة الضربة أو الصد أو في حتى مدي إصابة الهدف بقوة أو برقة و التحكم يشمل أيضا القدرة علي استعمال الاطراف سواء الأيدي أو الإقدام أو حتى الرأس والتحكم هام جدا في استعمال تلك الاطراف انه يجب علي الفرد أن يستعمل تلك الاطراف بمهارة عالية فيختار بسهولة ذلك الطرف ويتحكم فيه بدقة وسرعة أنها سمة هامة جدا في الكاراتيه .

12.4. القسوة : إنها سمة يحتاجها من يدافع عن نفسه ضد المجرمين الأشرار وهي تعني إصابة هدف بقسوة وقوة من اجل تحطيم المجرم ومنعه من مواصلة هجومها الشرير و لكن تلك القسوة ممنوعة في المباريات حيث أن من يستخدم القسوة في إصابة خصمه يمنع من إكمال المباراة ويصبح مهزوما وذلك المصاب يفوز بالمباراة إذا القسوة تستخدم فقط ضد خصم شرير في الشارع وهذه القسوة تعني إصابة الخصم في نقطة حساسة وبقوة مما يؤدي إلي إسقاطه أرضا دون حركة.

13.4. الرشاقة: تعد الرشاقة من القدرات البدنية التي تحتل مكانة بارزة بين القدرات البدنية الأخرى وترجع هذه المكانة إلى أهمية الرشاقة في الأداء المهارى لغالبية الأنشطة الرياضية وكذلك أهميتها لإتمام الأعمال اليومية للأشخاص العاديين.

ويتفق كل من شاركي و ريلي أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وسهولة، وهي صفة مركبة من القوة - السرعة - الاتزان - التوافق

ويرى زكى محمد حسن أن تعظيم شأن الرشاقة يرجع إلى اعتبارها أهم القدرات البدنية في العديد من الأنشطة الرياضية وترجع تلك الأهمية إلى ارتباطها بالإيفاء بمتطلبات النشاط الرياضي الممارس و عدم الاهتمام بتدريبها من شأنه أن يعمل على إرباك واهتزاز الأداء الحركي والذي ينعكس بدوره على أداء اللاعبين ويجعلهم مرتبكين حركياً، فالرشاقة تعتبر ذات أهمية كبيرة في كل الأنشطة التي تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه ويظهر ذلك في البدايات التي تتطلب ذلك حيث أنها تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيد في الأداء والتي بدونها لا ينجح الأداء الرياضي.

إن الرشاقة من أهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء ذلك أن الرشاقة هي مفتاح الفوز في أي نشاط رياضي، فهي تظهر في رياضة الكاراتيه بصورتها في قدرة اللاعب على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والصغيرة بما يتلاءم ويتناسب مع مواقف منازل الكوميتيه أو الكاتا ويعتمد هذا على امتلاك اللاعب لمجموعة من الحركات التي تؤدي بصورة مركبة سواء بالقبضة أو بالقدم أو بالاثنتين معاً وتنفذ بنجاح وإتقان في الموقف المتغيرة والمفاجئة.

5. الأدوات والأجهزة المستعملة في الكاراتيه

استخدام نوعية الأداة أو حجمها أو جودتها يختلف تبعاً لبعض المتغيرات أو العوامل أو الظروف المحيطة نذكر منها:

- قد يختلف استخدام أداة معينة على حسب ثقة المدرب في هذه الأداة، أو على حسب فكره أو خبرته التدريبية، أو على حسب علم / جهل المدرب بطريقة استخدام هذه الأداة، والأهم كيفية الاستفادة منها.

- قد تقف الإمكانيات المادية عائقاً لشراء بعض الأدوات والأجهزة.

- صعوبة استخدام أجهزة معينة في التدريب أو خطورتها قد تجعل المدرب يقلل من استخدامها أو يمتنع من استخدامها على الإطلاق.

لماذا قد نستخدم بعض الأدوات والأجهزة في تدريب الكاراتيه؟؟

- استخدام أدوات أو أجهزة في تدريب الكاراتيه هو عامل هام جداً من عوامل الإثارة والتشويق لممارسة هذه الرياضة.

- حرص كل مدرب على سلامة لاعبيه هو ما يجعله دائماً يحرص على توفير أدوات الوقاية للاعبين الكاراتيه.

- تساعد الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب لاعبي الكاراتيه على تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والإبداعية.

- التنوع والتغيير في أساليب وطرق التدريب سواء باستخدام أدوات أو بدونها يوفر للاعبين بيئة خصبة تساعد على تحسين الأداء والآلية في الأداء.

والآن سنعرض عليكم بعضاً من الأدوات والأجهزة التي من الممكن أن تكون مفيدة إذا ما استخدمت في تدريب لاعبي الكاراتيه:

- أدوات اللاعب الشخصية.
- أدوات الوقاية من الإصابات.
- أدوات تحسين الأداء والتدريب على المهارات الأساسية
- أدوات رفع اللياقة البدنية.

1.5. أدوات اللاعب الشخصية:

المقصود هنا بالأدوات الشخصية هو الزي الكامل للتدريب الخاص بلاعب الكاراتيه، وهو عبارة عن (بدلة تدريب الكاراتيه - حزام الدرجة أو المستوى الذي توصل إليه اللاعب)

بدلة الكاراتي يطلق عليها اسم كيمونو *Kimono*

حزام الكاراتي *Obi*



2.5. أدوات الوقاية من الإصابات:

-الإتحاد الدولي للكاراتيه أقر بعض الوسائل والأدوات التي يرتديها لا عبى ولاعبات الكاراتيه أثناء منافسات الكاراتيه، فمن مهام الإتحاد الدولي للكاراتيه بجانب الإرتقاء برياضة الكاراتيه ونشرها - هو الحفاظ على سلامة لاعبيه من خلال سنّ القوانين وتعديل اللوائح بما يتماشى ويتفق مع عوامل الأمن والسلامة سواء في المنافسات أو التدريب.

وفيما يلي نعرض لكم أهم الأدوات التي نستخدمها في التدريب او المنافسات بغرض وقاية اللاعبين من الإصابات:

1/ **واقي الأسنان:** وهو واقي نصف دائري يصنع من السليكون أو البلاستيك المرن ، يتم ارتدائه على الأسنان من داخل الفم لوقاية الأسنان من الكسر أو الخلع إذا ما تعرض الفم للكم.



2/ **واقي اليدين والأصابع:** الغرض من ارتداء هذا الواقي مزدوج ، بمعنى أي يحمي كلا اللاعبين، حيث يوفر حماية ليد اللاعب الذي يرتدى واقي اليدين والأصابع، وفي نفس الوقت يوفر حماية للاعب المنافس وخاصة الوجه، حيث ارتداء هذا الواقي يقلل من احتمال حدوث إصابات للوجه إذا ما تعرض للكم باليد.



3/ وافي الرأس : يرتدي لاعبي الكاراتيه وافي الرأس لتوفير الحماية الكاملة لرؤوسهم من الصدمات أو اللكمات أو الركلات أثناء التدريب أو المنافسات



4/ وافي الصدر والبطن: وهو مصمم خصيصاً لوقاية لاعبي الكاراتيه من اللكمات والركلات الموجهة إلى منطقتي البطن والصدر حتى لا تسبب ألم أو إصابة في هذه المناطق.



5/ وافي القدمين (قصة القدم - مشط القدم) : شأن هذا الواقي هو شأن وافي اليدين والأصابع، نفس دواعي الاستعمال ونفس الفائدة مع اختلاف مكان ارتدائه.



* الصورة النهائية بعد ارتداء كامل أدوات الوقاية من الإصابات*

3.5. أدوات وأجهزة رفع اللياقة : هي مجموعة من الأدوات التي يستخدمها العديد من مدربي الكاراتيه بهدف رفع الكفاءة البدنية للاعبين مما يساعدهم في تنمية مهاراتهم ويعطيهم الأفضلية عن غيرهم.

1/ حبل الوثب: هو من الأدوات الأكثر شيوعاً في الاستخدام في جميع الرياضات بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة، والهدف منه هو تنمية الرشاقة والسرعة وهذا مفيد جداً للاعبين الكاراتيه على وجه الخصوص..



2/ الحبل المطاطي : (حبل المقاومة) قد تختلف تسمية هذه الأداة، ولكن ما يهمنا هو كيفية الاستفادة من هذه الأداة، حيث يمكن استخدام هذه الأداة في تدريب اللاعبين على اللكمات أو الركلات مع ربط الجزء المؤدى للمهارة بهذا الحبل المطاطي، هذا يفيدنا جداً في التدريب على المقاومة وبالتالي ننمي لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة.



3/ أداة فتح الحوض: أقل ما يوصف بأن هذه الأداة "مذهلة" فهي أداة تساعد على عمل إطالة لعضلات الحوض وبالتالي يساعد ذلك في فتح الحوض، والميزة في هذه الأداة أن اللاعب نفسه هو المتحكم في هذه الأداة.



4.5. أدوات وأجهزة التدريب : هي مجموعة من الأدوات التي يرتديها المدرب أو المتدرب، و هناك بعض الأدوات التي تستخدم في تدريب الكاراتيه، حيث يرتدى المدرب أو الزميل هذه الأداة أمام الصدر ويقوم اللاعب بتنفيذ المهارة على هذه الأداة (لكمة - ركلة ...) ومن أهم مميزات هذه الأداة "التفاعلية" بمعنى أن الأداة توفر للاعب تدريب تفاعلي متحرك وتدريب على الدقة والسرعة، وتوفر للمدرب مراقبة أداء اللاعب عن قرب وتساعد المدرب على توجيه اللاعب أو تقديم التعليمات أو حتى تقييم أداء هذا اللاعب. وإليك بعض النماذج لمثل هذه الأداة:



1/ مجسم أو دمية التدريب: هو وسيلة تفاعلية أخرى وأداة تدريب جيدة، تساعد اللاعب على تخيل الخصم وتنفيذ المهارة بدقة أكثر، وأيضاً تقلل من احتمال حدوث إصابات إذا ما تم تنفيذ المهارة

على لاعب زميل (ننصح باستخدامها مع اللاعبين المبتدئين قبل تطبيق المهارة في القتال الحر مع الزميل). وفيما يلي أحد نماذج وأشكال لدمية التدريب.



2/ كيس الرمل / القطن المعلق: من أكثر الأدوات المستخدمة في التدريب على اللكمات أو الركلات، ليس فقط في رياضة الكاراتيه، ولكن في العديد من رياضات الدفاع عن النفس، وهو عبارة عن كيس من الرمل أو القطن أو أي مادة أخرى تقي بالغرض داخل كيس من الجلد ومقفلة بإحكام، ويتم تعليقها لتنفيذ مهارات الكاراتيه عليها (ركل - لكم).



3/ أدوات تدريب أخرى : هناك بعض الأدوات التدريبية اليدوية والتي تفيد في تنمية وتطوير مهارتي اللكم والركل نعرض عليكم هذا النموذج:



الفصل الخامس : التحضير البدني في الكاراتيه

في المجال الرياضي تتدرج 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 إلى :

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 .

اللياقة البدنية الخاصة: تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية للإيفاء بمستلزمات 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 تتقنه إحدى هذه المكونات يصعب وصوله الى مستويات متقدمة ومن اهم هذه الخصائص البدنية : القوة السرعة المرونة الرشاقة التوازن التحمل.

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.

✓ 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 الارتقاء والتنفس بين التمارين وبالأخص الشديدة منها .

✓ التنوع والتجديد في التمارين وتشكيلاتها لدفع اللاعب على البذل والاستمرار

1. صفة القوة :

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

1.1. العوامل المؤثرة في القوة :

✓ مساحة المقطع الفسيولوجي .

✓ العمر الزمني والتغذية والراحة .

✓ الوراثة .

✓ حالة العضلة قبل بدء الانقباض .

✓ فترة الانقباض العضلي .

2.1. أنواع القوة المطلوبة في الكاراتيه:

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. و تجدر الإشارة هنا إلى 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 كما أن اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة يجب ان يتوافر لديه درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارة لإدماج القوة والسرعة معا.

تنمية القوة المميزة بالسرعة: إن صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن ان تتمى بزيادة مكون القوة او زيادة مكون السرعة او زيادة المكونين معا، وأفضل طريقة لزيادة صفة القوة المميزة بالسرعة هو زيادة مكون القوة باستعمال المقاومات 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 = 5 - 3 جرعات.

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

- عدد مرات اداء التمرين = 6 - 8 مرات

- فترات الراحة = 5 - 2 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:

إن فترة 45 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، او الانتقال من منازل إلى أخرى)

و يمكن تعريفها بأنها قدرة الجسم أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابة الذهنية والبدنية، أو هي قدرة الرياضي على إظهار مستوى من القوة العضلية مناسب للأداء التخصصي ناتج عن انقباضات عضلية ثابتة أو متحركة ولأطول فترة ممكنة. وتقسم صفة تحمل القوة حسب نوع الانقباض العضلي المستخدم في الأداء البدني إلى نوعين رئيسيين 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 أو لتكرارات أكثر ولكن بشدة أقل 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 تحسين القوة العضلية ولكن العكس غير صحيح فتدريبات القوة العضلية لا تفيد في تحسين تحمل القوة. 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.

2. صفة المرونة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية والرياضية تعني قدرة العضلات والاورار المتصلة بها والاربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل والواسع . وتعرف بأنها 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 بالمرونة إذا تغير حجمها أو شكلها تحت تأثير القوة المؤثرة عليها فالمرونة ترتبط بحركية المفاصل وتمتط العضلات

1.2. خطورة تمرينات المرونة : يمكن ان تتسبب بعض تمرينات 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 المرترخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلى التهاب المفاصل . وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتى يجب أن لا ينصح بها أو المبالغة فيها:

- ✓ عند تحرك مكان العظمة
- ✓ عندك تمزق حديث في العضلة
- ✓ عند اشتباه في وجود التهاب المفاصل

2.2. العوامل المؤثرة في المرونة :

- ✓ العمر الزمني والعمر التدريبي .
- ✓ نوع الرياضة الممارسة .
- ✓ نوع المفصل وتركيبه .
- ✓ الحالة النفسية للاعب

3.2. أهمية المرونة لدى رياضي الكاراتيه :

- ✓ تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .
- ✓ تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
- ✓ تساعد على تأخير ظهور التعب .
- ✓ تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .
- ✓ المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية .
- ✓ تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية وفعالية.

3. صفة السرعة:

جميع تقنيات الكاراتيه تحتاج إلى ثلاثة أنواع رئيسية من السرعة وهي تتمثل في :

- ✓ سرعة رد فعل الاستجابة
- ✓ السرعة 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 وفعاليته، 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 تمرينات القوة.
- ✓ من الافضل أن يؤديها الفرد دون تحديد المرات ولكن تترك حرة حتى يشعر الرياضي بالتعب .
- ✓ يمكن استغلال عامل تحديد الزمن في تمرينات 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 مهينة ومرنة بالإضافة الى قدرات الجهاز الدوري والتنفسي .
- ✓ التركيز على الإحماء الجيد والتهيئة النفسية والعضلية والمفصلية قبل الدخول في تمارين السرعة بأنواعها.

4. 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

1.4. أنواع التحمل :

1/ **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 .

2/ **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.

2.4. 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.

5. 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 ، 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.

1.5. أنواع التوازن :

1/ 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 .

2/ التوازن الديناميكي: هي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال في بعض مواضع أو مقاطع الكاتا.

2.5. أهم العوامل التي تتحكم في التوازن والواجب التركيز عليها :

- ✓ لكي تخل 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 .
- ✓ الاهتمام دائماً باستقامة الجذع بدون شد مع سرعة تغير الاتجاه حسب وضع الخصم وتحركاته.

- ✓ اللحظة المناسبة لإخلال توازن الخصم هو أثناء تحرك الخصم من وضع لآخر.
- ✓ الانفعال أو الخوف أو التردد قد يؤدي الى ضعف التوازن وسهولة إخلاله .
- ✓ كلما زاد التدريب والأداء الصحيح للوقوفات القتالية ساعد ذلك في الاتزان وفعالية الركلات والضربات.

6. 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

الفصل السادس : الاعداد التقني والفني في الكاراتيه

ما أكدته دراسة ناكايما (1979) على أن لكمة لاعب الكاراتيه ذو المستوى المتقدم يمكن أن تسير بسرعة قدرها 43 قدم/ثا والتي تكفي لتوليد قوة يمكنها تحطيم ما يعادل 1500 رطلا كما يرى أيضا NaKaYaMa أن الأداء المهارى للكلمات والركلات في رياضة الكاراتيه يتطلب امتلاك اللاعب إلى القوة المميزة بالسرعة والرشاقة .

تتضمن الأساليب الفنية للكاراتيه الأوضاع أي طرق الوقوف، وطرق الصد والركل واللكم والضرب. وتتضمن الأوضاع: الوضع الخلفي، وضع القط، الوضع الأمامي وضع الفارس.

تستخدم طرق الصد لمحاولة إيقاف هجمات الخصم. وتتضمن الأساليب الفنية للركل كل من الركلة الأمامية، الركلة الدائرية، الركلة الخطافية، الركلة الجانبية ويتضمن اللكم الضربات بمفاصل أو عقد الأصبعين الأوليين في اليد (السبابة والوسطى). كما تستخدم في الضرب أجزاء أخرى من اليد، فعلى سبيل المثال، تستخدم حافة اليد المفتوحة في توجيه ضربة سيف اليد. ويتدرب الطلاب على مثل هذه الأساليب غالبًا وفق نماذج معدة مسبقًا يطلق عليها نماذج. ويؤدي الصوت دورًا مهمًا في هذه اللعبة. فغالبًا ما يصرخ المهاجم ياه ! يي آه! ليضع أقصى قوته في الضربة، وتنطلق هذه الصرخة بإخراج الهواء من الرئتين وبشد عضلات البطن، وأحيانًا يصرخ المهاجم قبل تسديد الضربات ليروع الخصم.

1. 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.



صورة توضح مستويات جسم الانسان في الكاراتيه

2. الوضعيات: *DACHI*

تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقوفات الصحيحة تأثيراً مباشراً. فيجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة: .

نعرف ونقسم في لعبة الكاراتيه الوقفات والأوضاع اعتماداً على الجزء السفلي من الجسم، فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية ، كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيماً وإن الإخلال بالوضعية الصحيحة للحركة يخل بطبيعة الحال على التوازن ، وبالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة. ففي كاراتيه الشوتوكان يُركز على دقائق الحركات والأوضاع بشكل كبير ، وتأثر تلك الصغائر على تقدير اللاعب عند اختباره في كل مرحلة.

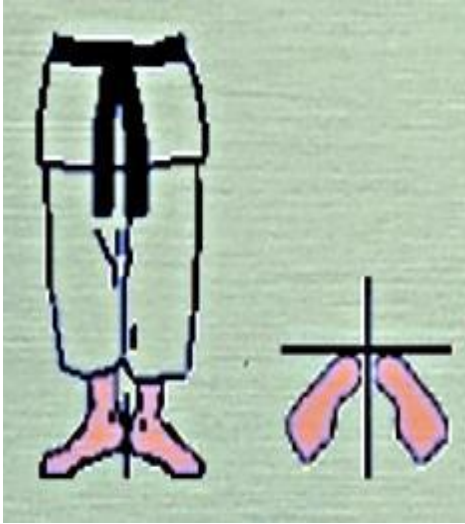
- حركة الوسط يجب أن تكون انسيابية وناعمة تامة . فقوة الحركة تبدأ من حركة الوسط .
- التحرك باتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع .
- تتأغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير .
- السرعة والتوقيت المناسب. في أداء و تنفيذ أي حركة صد أو هجوم

1.2. الوقفات القاعدية:

1/ هيسوكو داشي *Heisoku-Dachi* : وقفة المتوازي المغلقة وهي وضعية الوقوف والرجلين متوازيتين ومتلاصقتين.



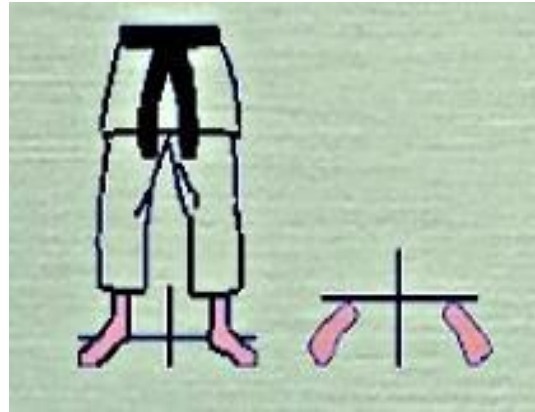
2/ موزوبي داشي (وقفة التحية) *Musubi-Dachi* : وضعية التحية بالوقوف مع وجود زاوية 45 درجة بين الرجلين ويكون الكعبان معاً والأصابع مفتوحة



3/ هيكو داشي (وقفة المتوازي) *Heiko-Dachi* : وقفة المتوازي وهي وضعية الوقوف والرجلين متوازيين، ومتباعدين لمسافة بين الكتفين.



4/ هشيحي داشي *Hachiji-Dachi* : وضعية الوقوف والرجلين متباعدتين لمسافة تفوق قليلا المسافة بين الكتفين مع احداث زاوية منفرجة بالتقريب 45 درجة لخط راحة الرجلين.



2.2. الوضعيات الخاصة بالتنقلات:

1/ زنكوتسو داشي (وقفة الميل للأمام) *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.



2/ كوكوتسو 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.



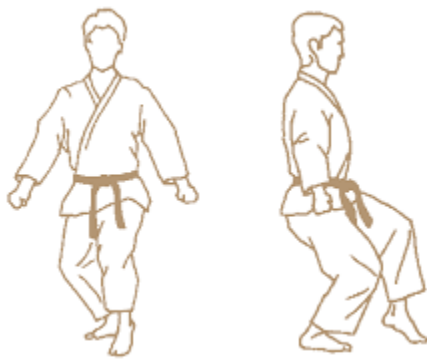
3/ كيبا داشي *Kiba-Dachi* : وضعية الحصان او وضعية تباعد الرجلين بحيث يكونا متوازيين، بثني الرجلين تجعل ثقل الجسم موزع بين الرجلين في الوسط، وهي وضعية تساعد على الثبات والضربات الجانبية.



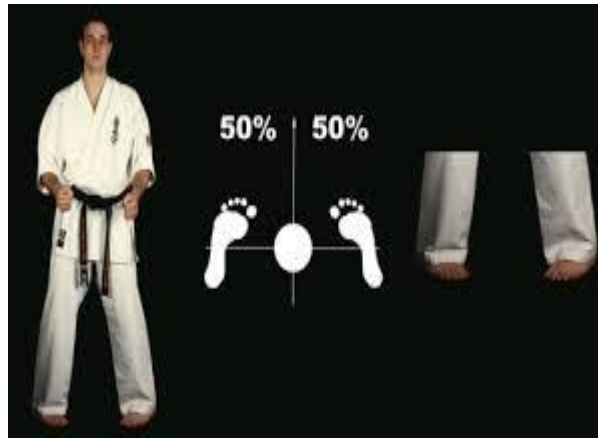
4/ فودو داشي *FudoDachi* : وضعية الاستعداد والتوازن في المنازلة تكون بين وضعية زنكوتسوداشي ووضعية كوكوتسو داشي.



5/ نكواشي داشي: *Nekoashi- Dachi* وضعية القط



6/ أوتشي هاتشي جي داشي ” *hchi hachi ji dachi* ” : وهي وقفة طبيعية حيث أن يكون فيها القدمان متباعداً بعرض الكتفين والأصابع مفتوحة عند 45 درجة ويطلق على هذا الموقف اسم سوتو هاشيجي داشي.



7/ وقفة ثني الرجلين ”سانتش داشي” *sanchin dachi*



8/ وقفة الرجل المرفوعة "تسورواشي داتشي" *tsuruashi dachi*



9/ وقفة قدم للأمام "مورواشي داتشي" *moroashi dachi*



10/ وقفة الخطاف "كاكياشي داتشي" *kakeashi dachi*



11/ وضع القتال "كوميتيه نو كاماي" *kumite no kamae*



12/ الوقفات العالية الجانبية "Renoji-dachi" : تكون القدم الأمامية أمامية بالكامل وإن أصابع

القدم لجهة الأمام، أما القدم الخلفية تكون مائلة بمقدار 90 درجة للخارج ويتم وضعها بطريقة تجعل القدم الأمامية إذا أرجعت إلى الخلف فيلامس كعب هذه الرجل كعب القدم الخلفية، وهكذا فإن بصمة القدم تتشكل على غرار الحرف ويتم الاحتفاظ والارتكاز بالوزن بنسبة سبعين بالمائة على القدم الخلفية.



3. ضربات اليدين: *SUKI WAZA*

تعتبر اليد من أهم الأسلحة للاعب الكاراتيه والفنون القتالية الأخرى، فقدرة تحكم الإنسان بيده تكون أكثر من الأعضاء الأخرى ، وهناك عدة طرق لتنفيذ الهجوم باليد.
و تقسم ضربات اليد إلى ثلاث أقسام وهي الضرب باليد بالقبضة المغلقة والضرب بكف اليد المفتوحة والضرب بالكوع (المرفق) وهي بالتفصيل :

1.3. ضربات اليد المغلقة:

وعادة ما توجه هذه الضربات للوجه أو للصدر أو للبطن أو لجانب الجسم. وتعتمد قوة الضربة على أربع عوامل رئيسية، وهي :

طريقة غلق الأصابع: تنثنى الأصابع للداخل عدا الإبهام وبعد ذلك يُقفل الإبهام على العقلة الثانية من إصبعي الوسطى والسبابة.

المسافة: إذ يجب أن تسلك القبضة أقصر طريق لبلوغ الهدف وهو طبعاً الخط المستقيم.

السرعة: فكلما زادت السرعة زاد تأثير فعالية الضربة. كما أن ارتداد اليد الأخرى للخلف يزيد من

سرعة الحركة تطبيقاً للنظرية الطبيعية لكل فعل ردة فعل مساوٍ له في القوة معاكس له في الاتجاه.

تركيز القوة: أي أن تصب جميع حركات الأجزاء المشتركة في الحركة في نقطة واحدة وهي

القبضة لتشكل قوة جميع الأجزاء قوة القبضة.

وتشمل هذه الطريقة جميع اللكمات " زوكي " وضربات ظهر القبضة " كين " وضربات المطرقة

" كينتسوي ".

ويمكن أن نذكر بعض لكمات اليد المغلقة بالتفصيل فيما يلي:

1/ **شوكوزوكي : CHOKU ZUKI** : أو اللكمة المستقيمة وهي ضربات اليدين المغلقتين بالتناوب

بوضعية الوقوف هيكو داشي أو هشيغي داشي.



2/ أو زوكي *Oi Zuki* (اللكمة الطويلة المباشرة بالقبضة) : تتميز هذه الحركة بمفعولها القوي والمؤثر على الخصم وذلك عن طريق ضربات اليدين المغلقتين بالتتقلات مع التتابع مع الرجلين أي ضربة اليد اليمنى مع تنقل الرجل اليمنى وضربة اليد اليسرى مع تنقل الرجل اليسرى، وغالبا ما تستعمل مع وضعية زانكوتسو داشي

- بانطلاق قبضة اليد المغلقة من جانب الخاصرة وبشكل مستقيم ومباشر مع دورانها 180 درجة إلى الهدف وبأقصى سرعة.

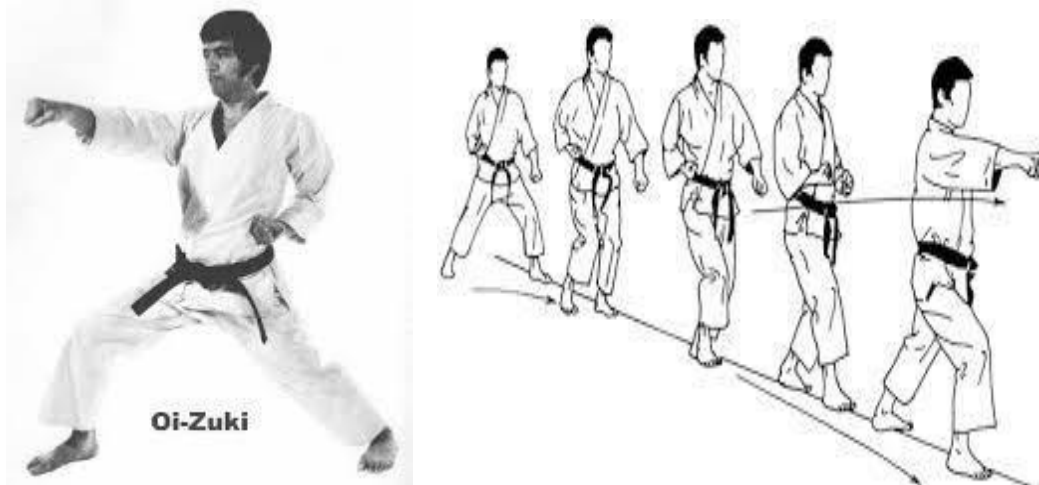
- توجه الضربة في الغالب إلى الجزء العلوي من الجسم.

- إن دوران القبضة يعطي قوة للكمة كما تأثير دوران القذيفة من فوهة المدفع، كما أن حركة الوسط وارتداد اليد الأخرى لهما فعالية كبيرة في ذلك.

- تسمى هذه اللكمة (أوي زوكي) إذا كانت اليد المنفذة توافق قدم المهاجم الأمامية، وتسمى (غياكو زوكي) إذا كانت عكس ذلك. أما إذا كان المهاجم يقوم بلكم الخصم بطريقة متتالية بكلتا اليدين أي مرة أوي زوكي وأخرى غياكو زوكي فتسمى هذه الحركة (رين زوكي) .

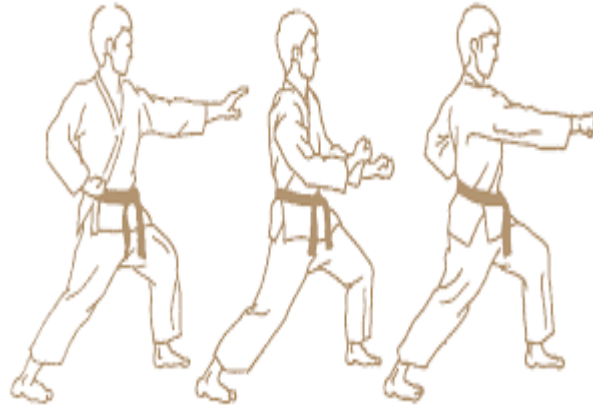
- أما إذا كان يوالي لكماته بنفس اليد فتسمى (دان زوكي)، وهناك أيضاً لكمة تعتبر من اللكمات الطويلة المباشرة وهي اللكمة العمودية (تاتي زوكي) وتكون فيها القبضة بشكل عامودي بدل من وضعها المعتاد.

بالنسبة للمرفق فيجب أن ينحني قليلاً للداخل فلا يكون في العضد والساعد في استقامة كاملة فذلك يؤثر على المرفق بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى ضعف اللكمة، كما يجب أن تقف اللكمة عند الهدف وعدم إعطاء العنان للقبضة لتتجاوز الخصم، فذلك لا يفيد في قوة الضربة كما يتوهم البعض.



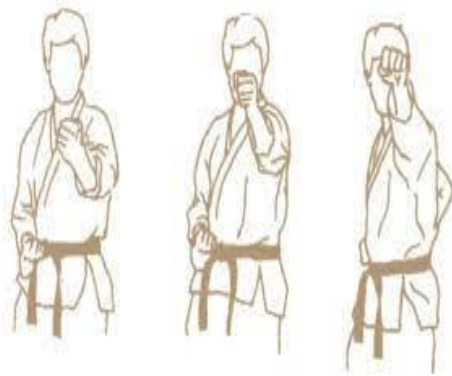
3/ غياكوزوكي *GYAKU ZUKI* (اللكمة الطويلة المباشرة بالقبضة): ضربات اليدين

المغلقتين المعاكستين لتتقلات 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



4/ كيزاميزوكي *KIZAMIZUKI* (اللكمة بالقبضة القريبة): ضربة يد مغلقة قصيرة، باليد الامامية

في نفس المكان او بالانسحاب قليلا نحو الامام بوضعية فدو داشي. *FudoDachi* و غالبا ما تستعمل هذه الحركة لخداع الخصم حيث أنها تتبع بلكمة مباشرة. وتعتبر نوع من اللكمات المباشرة مثل لكمة أوي زوكي وتعتبر هذه اللكمة أيضاً لكمة دفاعية ولكنها في الغالب تستعمل بغرض إرباك وإخلال توازن الخصم لإتباعه بهجوم آخر.



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.



2.3. ضربات اليد المفتوحة :

1/ هايشو اوتشي: الضرب بظهر اليد وتكون الأصابع مفرودة ومضمومة وتوجه إلى المعدة وفي بعض الحالات يمكن الصد بها

2/ هايتو اوتشي: الضرب بجانب الإصبع السبابة وهي تضرب في الحلق أو الأذن أو بجانب

العين

3/ شوتو اوتشي: وهي الضرب بحافة اليد وتوجه إلى الرأس أو العنق وهي ضربه قويه جداً

ونجدها في الكاتا هيان يوندان

4/ كيتو اوتشي: الضرب بقاعدة الإبهام ويكون رسغ اليد منثني وتوجه إلى الذقن

5/ كومادي: وتكون اليد بشكل شبه مفتوح وتوجه إلى الوجه

6/ واشيدي: تضم الأصابع على شكل هرم وتكون الضرب بالأصابع المجمعة وتوجه الضربة

إلى العين أو الأنف

7/ سيريو: تكون الأصابع مجمعة والإبهام مضموم إلى الداخل وتضرب بالحد الخارجي لراحة

اليد

8/ هيراكين: الضرب بالعقدة الثانية من الأصابع الأربعة وتوجه إلى الفم أو الأنف

9/ نكادكاكين: الضرب بالعقدة الثانية بالإصبع الوسطى وتوجه إلى ما بين العينين

10/ ايون كين: الضرب بالعقدة الثانية من الإصبع السبابة وتوجه إلى العين أو الأماكن الضعيفة

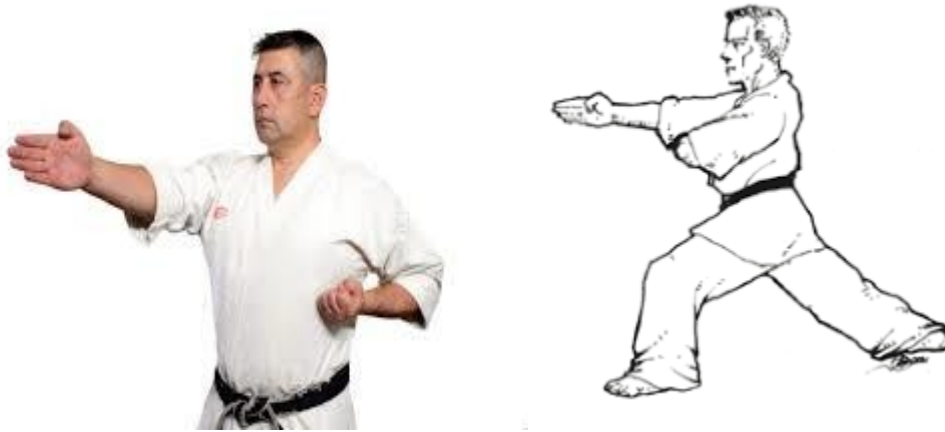
11/ كاكاتو: الضرب بالرسغ المنحني مع انطواء الأصابع بزاوية (90)

12/ تايشو: ضرب براحه اليد بكلوه الإبهام مع انطواء رؤوس الأصابع وتوجه إلى الجنب أو

الأضلاع

13/ نيكيتي اوتشي: وهي ضربة يد مفتوحة ثاقبة برؤوس الأصابع ويجب أن تكون الأصابع

قوية ومشدودة ، تتشابه في الوضعية مع ضربة غياكوزوكي *GYAKU ZUKI* ولكن بيد مفتوحة تكون فيها الأصابع مشدودة بانحناء ومقدمتها على استقامة واحدة وتستخدم في الهجوم على أماكن تجمع الشرايين والأعصاب وفم المعدة والحجاب الحاجز .



وتنقسم إلى أربعة أنواع من الضربات هي :

أ- ايون نيكيتي : *Ippon Nukite* ضربة يد ثاقبة بأصبع واحد " السبابة " وتكون بأصابع واحد

مع ثني باقي الأصابع وتوجه إلى العين



ب- نيهون نيكيتي: *Nihon Nukite* ضربة يد ثاقبة بأصبعين السبابة والوسطى وتوجه إلى العين أو الأنف



ج- يوهون نيكيتي: *Yohon Nukite* ضربة يد ثاقبة بأربع أصابع ما عدى اصبع الابهام وتوجه إلى فم المعدة والكلى ومناطق الضعف في الجسم

YOHON NUKITE



د- غوهوننيكيتي: *Gohon Nukite* ضربة يد ثاقبة بكل أصابع اليد و توجه أسفل الحلق



3.3. الهجوم بالكف المفرد:

وهذا النوع من الهجوم يوجه في الغالب إلى المناطق الحساسة من الجسم وأماكن تجمع الأعصاب والشرابين، مثل الحلق وخلف الأذن والترقوة وما شابهها.

وتشمل هذه الطريقة جميع الضربات بحافة اليد " شوتو " و رؤوس الأصابع " نيكيتي " و راحة الكف "كايشو" وضربات ظهر اليد " هايشو " .

1/ أورا زوكي (اللكمة بالقبضة المقلوبة): تستعمل هذه الحركة الهجومية عندما يكون الخصم قريباً جداً من المهاجم. فتكون اللكمة سريعة وبدون دوران القبضة. وتوجه عادة إلى أسفل الأذن وعلى جوانب الجسم وفم المعدة. ونجد هذه الضربة في كاتا تيكي شودان على سبيل المثال.

2/ أجي زوكي (اللكمة المرتفعة): اللكمة المرتفعة توجه بالعادة إلى الذقن. تتحرك فيها القبضة من أسفل إلى الأعلى. كما نراها في كاتا جانكوكو

3/ مواشي زوكي (اللكمة النصف الدائرية): توجه هذه اللكمة إلى جانب الجسم أو الرأس وتؤدي بتحريك القبضة في مسار نصف دائري من الوسط إلى الهدف وهناك لكمة مشابهة للمواشي زوكي وهي اللكمة الخطافية (كياجي زوكي) ويكون فيها العضد والساعد زاوية قائمة. وتوجه الى الحجاب الحاجز والكليتين والظهر .

4/ هايكو زوكي (اللكمة المتوازية أفقياً): تُطبق هذه الضربة باللكم بالقبضتين معاً أي " أوي زوكي " و " غياكو زوكي " في نفس الوقت و بشكل متوازي . وغالباً ما توجه هذه الحركة الهجومية إلى الأضلاع والحجاب الحاجز. وتسمى أيضاً (مورتوي زوكي)

5/ أوازا زوكي (اللكمة المتوازية عامودياً) : وتكون بتطبيق ضربة بالقبضتين في الوجه وفم المعدة في نفس الوقت .وتكون اللكمة العليا جودان غياكو زوكي والسفلى تشبه أورا زوكي .تنفذ هذه الحركة في حالة أن الخصم يحاول الهجوم أو أنه بدأ به بالفعل. ففي هذه اللحظة وعندما يكون من الصعب عليك أن تقوم بالدفاع عن هجومه ،فمن الأفضل أن تقوم باختراق هجومه وامتصاص ذلك الهجوم بهجوم مباغت موجه إلى وجهه و معدته فتشل حركته وهناك لكمة أخرى مشابهة جداً ولكنها تنفذ بطريقة أعرض وتسمى (ياما زوكي) كما في كاتا بصاي داي.

6/ هاسامي زوكي (لكمة المقص): تنفذ هذه الحركة بتحريك القبضتين من الخارج للداخل لتشكل كل منها نصف دائرة، وتوجه إلى جانبي الجسم

7/ أوراكن أوتشي (ضربة ظهر القبضة): تهدف هذه الحركة لضرب الوجه وجانب الجسم والأضلاع، وهي ضربة سريعة وفعالة، و لتنفيذ هذه الحركة تبدأ بوضع القبضة مقابل الصدر بالقرب

من الترقوة، " يجب عدم إصاق القبضة إلى الصدر وذلك لتجنب أن تضرب الذقن أثناء الحركة "، تنطلق القبضة من مكانها إلى الهدف بحيث يكون العضد ثابت والمرفق نقطة الارتكاز للساعد. وتحرك القبضة في مسار شبه دائري. وبعد إصابة الهدف ترتد القبضة إلى مكانها الأول. نجد هذه الحركة واضحة في هيان ساندان.

8/ كنتسوي أوشي (ضربة المطرقة) : وتسمى أيضاً شوتو سوي أي (اليد المطرقة) وتسمى أيضاً تيتسوي اي (المطرقة الحديدية) و الأسماء الثلاثة لنفس الحركة وهي الضرب بكلوة القبضة وحركتها تشبه أوراكن أوشي ولكن تختلف عنها بأن القبضة تكون أفقية. تستهدف هذه الضربة نفس المناطق التي تستهدفها أوراكن أيضاً.

9/ إيون كين (ضربة عقلة إصبع السبابة) : وتهدف هذه الضربة مناطق تجمع الأعصاب والأوردة ونقاط الضعف في جسم الإنسان. تنفذ بإبراز ركلة إصبع السبابة ودعمها بالإبهام وتصوب إلى الهدف بقوة وبسرعة. وإذا نفذت بالإصبع الوسطى فتسمى (نكادكا كين) وتكون الكف على شكل قبضة ولكن تبرز عقلة الإصبع الوسطى. أما إذا نفذت بعقل الأصابع الأربع فتسمى (هيرا كين) وغالباً ما تستهدف الشفة العليا أو أسفل الأنف. وتنفذ على شكل نصف قبضة.

10/ شوتو أوتشي (ضربة سيف اليد) : تعتبر هذه الحركة من الحركات المهمة في كاراتيه الشوتوكان حيث أنها تتكرر في معظم الكاتا وفعاليتها كحركة هجومية دفاعية. وفيها تكون الكف مع الأصابع ممدودة إلى الأمام وملتصقة مع بعضها البعض مع ثني عقدة الأصبع الأوسط إلى الخلف قليلاً حتى يبدو وكأن الأصابع متساوية الرؤوس كما يجب أن يثنى الإبهام ودفع قاعدته إلى الخلف مع التصاقه بالسبابة. وتوجه هذه الضربة إلى العنق أو الرأس أو مناطق تجمع الشرايين والأوردة .

11/ هايشو أوتشي (الضرب بظهر اليد) : تكون فيها الأصابع مضمومة ومفردة والساعد والرسغ على استقامة واحدة . وتوجه إلى الحجاب الحاجز وفم المعدة.

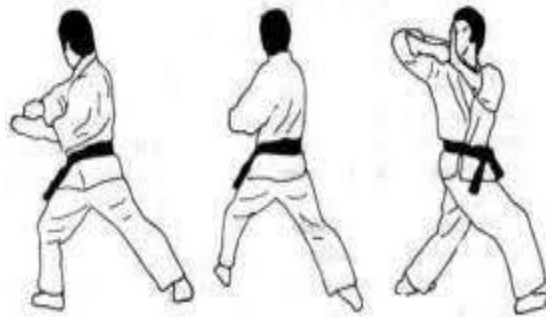
12/ هاتو أوتشي (ضربة قمة اليد) : وهنا نستخدم الحافة الأخرى للكف لعمل حركة هجومية تهدف لضرب مناطق الضعف في الجسم مثل تجمعات الأوردة والشرايين و البلعوم والأذنين.

13/ كيشو أوتشي (ضربة قاعدة الإبهام) : لتنفيذ هذا الهجوم توجه قاعدة الإبهام إلى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثنياً ويوجه الهجوم إلى أسفل الذقن وأعلى المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين.

4.3. تقنيات النقر بالمرق : *ENPI UCHI WAZA*

يعتبر المرفق من أقوى النقاط في الذراع وله فعالية كبيرة في الهجوم المباشر. وتوجه ضرباته إلى الرأس والصدر والرقبة والظهر وجانب الجسم، وتنقسم إلى ما يلي:

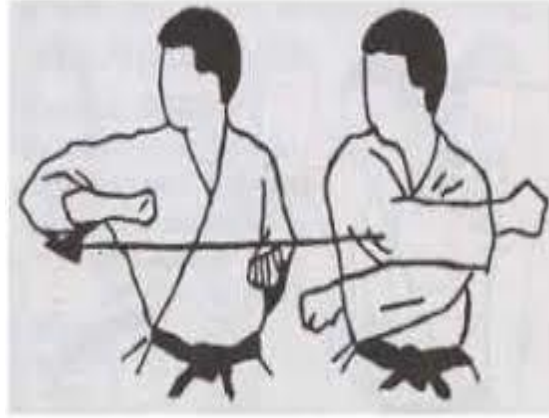
1/ *أوشيرو هايجي آتي أو أوشيرو أمبي آشي (ضربة المرفق الخلفية)* : ضربه الكوع الجانبية وتنفذ بدفع الكوع جانباً نحو الجسم إلى الأضلاع، وتنفذ هذه الحركة في الغالب إلى خصم يأتي من الخلف كمن يحاول تطويق اللاعب من الخلف و خنقه. ونراها واضحة في الحركة الأخيرة من هيان ساندان. ولتطبيق هذه الحركة تمد اليد إلى الأمام على شكل أويو زوكي وبعد ذلك يتم إرجاعها إلى الخلف بسرعة إلى الخاصرة بحيث تضرب بطن أو فم معدة الخصم.



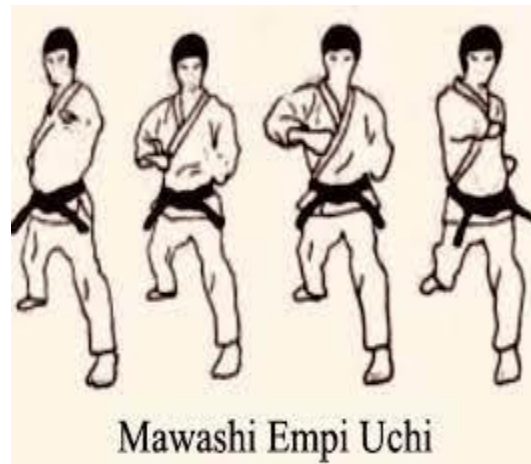
2/ *ماي انبي إيشي: uchiMae empi* : ضربة مرفق أمامية وتصاعدية من مستوى الحزام إلى حلق الخصم، و لتنفيذ هذه الحركة نبدأ بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحركها بطريقة سريعة إلى الأعلى مع لف الساعد لتكون راحة القبضة جهة الرأس وذلك لإبراز عظمة المرفق إلى الأعلى. وتوجه هذه الضربة في الغالب لضرب الذقن وأعلى المعدة.



3/ يوكو انبي إيشي: uchiYoko empi ضربة مرفق جانبية افقية ثابتة في مستوى شودان، توجه هذه الضربة من الجانب الأيمن أو الأيسر وأفضل وضع لتنفيذ هذه الحركة هو كيبا داتشي. لتنفيذ هذه الحركة ترفع الساعد والكف مفرودة للأعلى والرسغ مقابل الكتف من الناحية الأخرى و من ثم يدفع بالمرفق إلى الهدف وتكون في آخر الحركة الكف على شكل قبضة و ظهرها إلى الأعلى بالقرب من كتف اليد المنفذة. تستهدف هذه الحركة الأضلاع والصد وجانبي الجسم.



4/ مواشي انبي إيشي: MawashiEmpiUchi ضربة مرفق دائرية بالمنطقة الخارجية للساعد، وغالباً ما يكون هذا الهجوم بعد حركة دفاعية أي للهجوم المضاد. وتنفذ بلف المرفق بشكل نصف دائري أو هلالى وتكون من وضع زينكوتسو دادشي فتكون في البداية القبضة عند الخاصرة ومن ثم يلف الوسط مع الجذع لتستقر القبضة ناحية الصدر في الجهة



5/ أوتوشي أمبي آشي (ضربة المرفق العمودية) : ضربه الكوع العموديه وهي من أعلى إلى أسفل وتوجه في الوجه أو الظهر ، وتستخدم هذه الحركة لضرب خلف الرقبة و ظهر الخصم و

وجهه إلى أسفل. ولتنفيذ هذه الحركة ترفع اليد إلى أعلى وظهر القبضة ناحية الوجه ومن ثم يهوى بالمرفق إلى الأسفل لتستقر اليد أمام الصدر بشكل عامودي و ظهر القبضة إلى الأمام. ولزيادة فعاليتها يمكن تنفيذها مع القفز.



4. ضربات الرجلين في الكاراتيه GERI WAZA

لا تقل الأرجل أهمية من الأيدي، فتعتبر عضلات الأرجل أقوى بكثير من عضلات الأيدي، ولكن يتطلب إتقان حركات القدم وقت أطول من إتقان حركات الأيدي، ربما لأن الإنسان منذ ولادته وهو يتمرن على التحكم في يديه لالتقاط الأشياء وغير ذلك بينما يتمرن رجله مجرد للمشي والركض. وأيضاً حركات الأرجل تتطلب الكثير من التركيز والسيطرة والتوازن بالإضافة إلى اللياقة البدنية والمرونة.

1.4 النقاط الواجب توافرها عند تنفيذ الركلات :

- المحافظة على توازن الجسم. وذلك بإبقاء الرأس إلى أعلى. فإمالة الرأس تؤدي إلى إخلال سائل التوازن في الأذن الوسطى.
- للحصول على القوة القصوى للركلة يجب استخدام جميع عضلات الرجل من الورك إلى القدم لتنفيذ الحركة.
- لابد من سحب الرجل بسرعة مباشرة بعد تنفيذ الركلة وإصابة الهدف. لكي لا يتمكن الخصم من مسك القدم المنفذة أو كنس القدم المرتكز عليها. ولتكون مستعداً للهجوم القادم.
- في حركات الأرجل تستخدم المناطق الفعالة بها لعمل الضربات المؤثرة. فنجد بعض الركلات تستخدم عقب القدم (كاكاتو) والبعض الآخر يستخدم سيف القدم (سوكوتو) كما يستخدم سطح القدم (هايسوكو) وأيضاً تستخدم الركبة (هايشقاشيرا)

2.4. النقاط الواجب مراعاتها حين تنفيذ هذه الركلات:

- لا تنفذ الركلة اعتمادا على قوة الرجل فحسب بل استخدم معها سرعة الدوران ولف الأوراك.
- يجب لف القدم المرتكز عليها تسعين درجة بالتزامن مع لف الرجل. كما يجب إبقاء القدم ملتصقة بالأرض أثناء لفها.
- لا تطلق القدم إلى أكثر من الهدف (أكثر من تسعين درجة) فإن ذلك يؤدي إلى فقد التوازن.

3.4. الركلات الأمامية :

تعتبر الركلات الأمامية من أشهر الركلات في الكاراتيه وألعاب الدفاع عن النفس الأخرى. وتنفذ بانطلاق الرجل وهي مشدودة الأصابع من وضع أعلى من الركبة بقليل ثم تفرد الرجل لتكون كلها على استقامة واحدة لتوجه القدم إلى الخصم و تضم الركلات التالية

الركلة الامامية الدافعة (ماي جيرى _ كيكومي) *maekekomi*

الركلة الامامية الخاطفة (ماي جيرى _ كياجي) *maekeage*

الركلة الامامية القصيرة (كيزامي _ ماي جيرى) *kizami_mae geri*

الركلة الهالالية (كيزامي _ ميكازوكي_ جيرى) *mikazukiger*

الركلة الهالالية القصيرة (كيزامي _ ميكازوكي _ جيرى) *kizami_mikazuki*

الركلة الركلة الدائرية (مامواشي_ جيرى) *mawashiGeri*

الركلة الدائرية القصيرة (كيزامي _ ماواشي جيرى) *kizami mawashi*

الركلة الدائرية العكسية (جياكو _ مواشي جيرى) *gyaku mawashi*

ركلة بالركبة الامامية (ماي شيتسي جيرى) *mae_shittsui*

ركلة بالركبة الدائرية (ماواشي _ شيتسي -جيرى) *mawash_ishittsui*

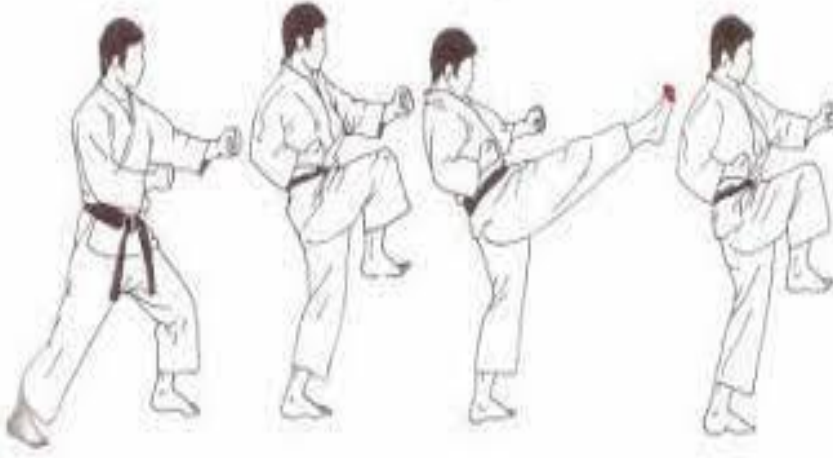
ركلة بالركبة الدائرية العكسية (جياكو - ماواشي شيتسي جيرى) *gyaku mawash_shittsui*

الركلة الدائرية القريبة (اورا_ ماواشي جيرى) *ura_mawashi*

الركلة الدائرية القصيرة والقريبة (كيزامي _ اورا _ ماواشي) *kizami_ura_mawashi*

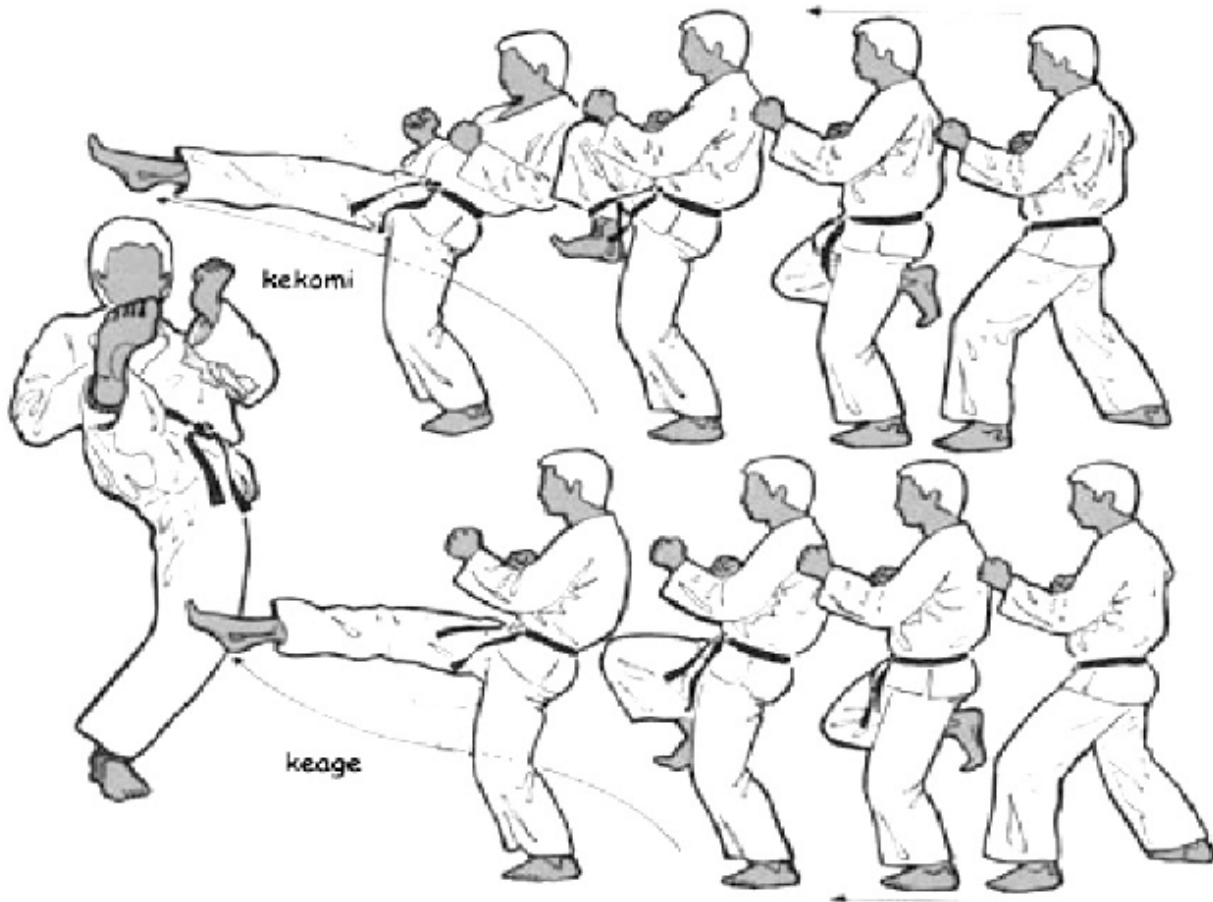
وفيما يلي تفصيل لبعض الركلات الأمامية الأكثر استخداما في الكاراتيه

1/ ماي غيري: **MAE-GERI** ضربة رجل امامية مباشرة، تتم بدفع الحوض إلى الأمام وهي قوية جداً وتوجه إلى المعدة أو حتى الوجه وتتقسم على قسمين:



2/ ماي غيري كياغي : **MAE-GERI-KEAGE** ضربة رجل امامية مباشرة بحركة خاطفة.

3/ ماي غيري ككومي : **Mae-GeriKekomi** ضربة رجل امامية مباشرة ثاقبة.



4/ مواشي غيري : **MAWASHI- GERI** ضربة رجل دائرية.

تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالرأس والصدر والظهر والجوانب. وفي هذه الحركة

يتم الضرب إما ببطن القدم " وذلك بشد الأصابع ورفعها إلى أعلى " أو بسطح القدم " وذلك بشد الأصابع وخفضها إلى الأسفل ولتنفيذ هذه الحركة يتم رفع القدم من جانب الجسم إلى أن يكون الفخذ بشكل مستقيم موازي مع الأرض وبعد ذلك يتم إرسال القدم بسرعة إلى الهدف في مسار نصف دائري مع لف القدم المرتكز عليها بحيث تكون أصابعها متجهة ناحية حركة القدم



5/ اورا مواشي : URA MAWASHI GERI : ركله دائرية ببطن القدم



4.4. الركلات الجانبية (يوكو):

الركلة الجانبية الخاطفة (يوكو جيرى _ كياجى) *yoko keage*

الركلة الجانبية الرافعة (يوكوجيرى _ كيكومى) *yoko kekomi*

الركلة القاطعة (فومى كومى _ جيرى) *fumikiri*

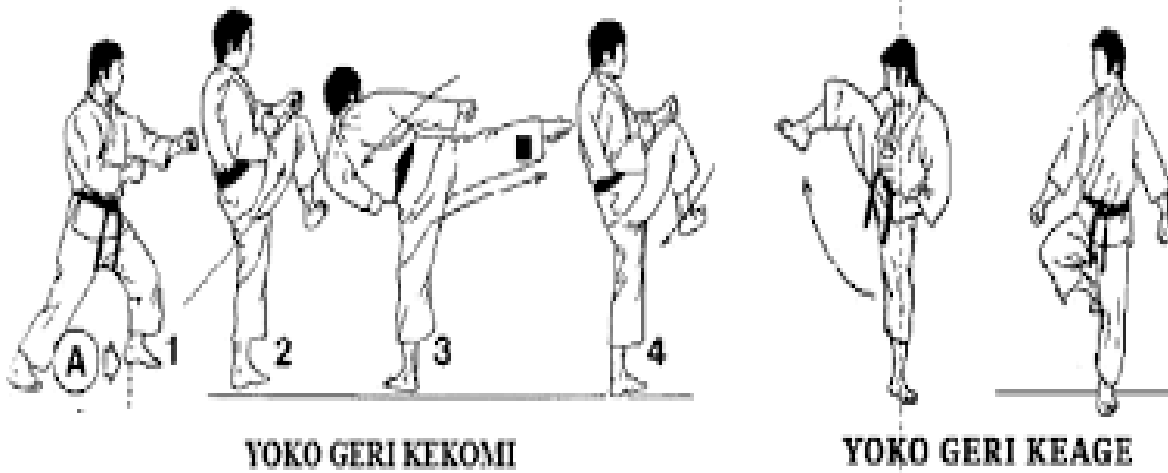
الركلة السافعة (ركلة اخمص القدم) *fumikomi*

الركلة الجانبية الدائرية (يوكوماواشى _ جيرى) *yoko Mawashi*

الركلة الجانبية القصيرة (كيزامى يوكو جيرى) *kizami Yoko*

وفيما يلي تفصيل لبعض الركلات الجانبية الأكثر استخداما في الكاراتيه

1/ **يوكو جيرى : YOKO-GERI** ضربة رجل جانبية، وتنقسم إلى قسمين:

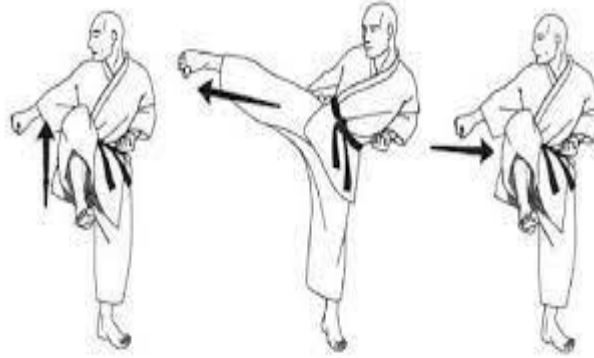


2/ **يوكوجيرى كياغى : YOKO-GERI KEAGE** ضربة رجل صاعدة جانبية وخاطفة وتوجه إلى

الوجه أو العنق.



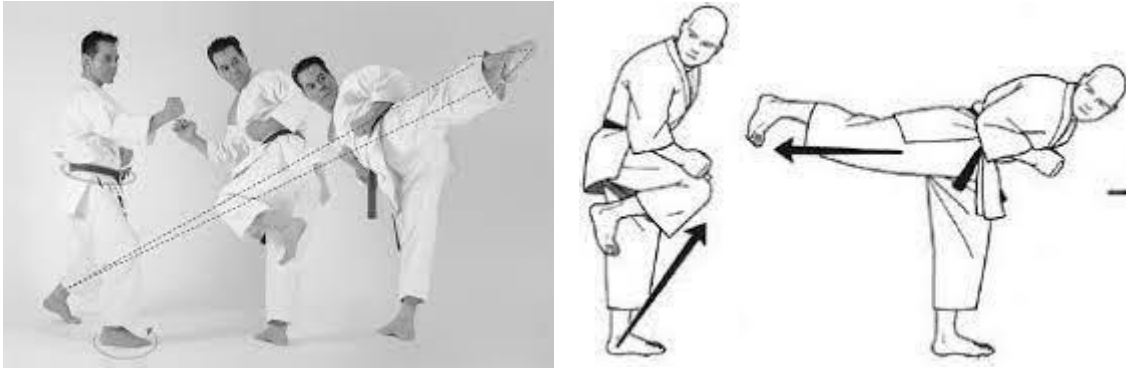
3/ يوكو غيري كيكومي : *YOKO-GERI KEKOMI* ضربة رجل جانبية ثابتة وتوجه إلى البطن.



5.4. الركلات الخلفية :

1/ أوشيرو غيري *ushiro geri* (الركلة الخلفية): تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالوجه والصدر و البطن والجوانب. تؤدي هذه الركلة إلى الخلف بشكل مستقيم ويستعمل عقب القدم لضرب الخصم.

لتنفيذها ضد خصم في الخلف ترفع القدم إلى مستوى أعلى من الركبة ثم توجه القدم إلى الخصم بقوة وسرعة. كما يمكن تنفيذها إلى خصم في الأمام وذلك بتنفيذها مع الدوران.



2/ أوشيرو ماواشي جيرى *Ushiro _ mawashigiri* الركلة الخلفية الدائرية



5. تقنيات الصد في الكاراتيه UKE - WAZA

1.5. أنواع الصد باليد (الدفاع):

1/ جيدان براي : الصد من أعلى إلى أسفل وهي لصد الركلات الموجهة إلى المعدة مثل (ماي جيري) ونستخدم المعصم في الصد

2/ اجي اوكي : الصد من أسفل إلى أعلى وهي لصد الضربات الموجهة إلى الرأس أو الوجه

3/ سوتو اوكي : الصد من الخارج للداخل وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصد

4/ أتشي اوكي : الصد من الداخل للخارج وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصدر

5/ شوتو اوكي : الصد بسيف اليد وهي لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة أو الوجه وتستخدم حافة اليد بحركة مائلة

6/ تاتي شوتو اوكي : الصد العمودي بسيف اليد لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة ويكون الذراع مفرد وعلى استقامته والرسغ متني والأصابع مفردة وموجهة إلى أعلى.

7/ كاي شوتو اوكي : الصد بسيف اليد للخارج ويستخدم في حاله هجوم الخصم من الجنب

8/ هايشي اوكي : الصد بظهر اليد المفتوحة

9/ تيشو اوكي: الصد بقاعدة الرسغ والإبهام في الداخل

10/ كيتو اوكي: الصد بقاعدة الإبهام من الجانب ويطلق عليها اسم رأس الدجاجة

11/ سكمون جودان يوكو اوكي: صده جانبيه بظهر اليد مثل بداية الكاتا الثانية

12/ تسكمي اوكي: الصد ثم مسك

13/ اوسايه اوكي: دفاع ضاغط

14/ كاكاتواوكي : الصد بقاعدة الرسغ من خارج القبضة وهي ثني أصابع اليد متجمعة وموجهة إلى أسفل مع بروز قاعدة الرسغ إلى أعلى

15/ جوجي اوكي: الصد بتقاطع اليدين ويستخدم في وقت واحد سواء كانت أعلى أم أسفل أو كانت القبضة مفتوحة أو مقفولة

16/ مورتوي اوكي: الصد باليدين وتصد اللكمات بالساعد مع تدعيمه بوضع قبضه اليد الأخرى مقفولة على الساعد وهي من الداخل للخارج

- 17/ سوكون اوتشي: الصد أو ضربه باليدين وتكون بالساعد مع تدعيمه بوضع اليد الأخرى مفتوحة على الساعد وهي من الداخل للخارج مثل أول حركه في كاتا باسي داي
- 18/ تاتسوي اوتشي: وهي تأخذ نفس وضع (جيدان براي) ولكن جانباً
- 19/ اوتوشي اوكي: يكون في وضع (اجي اوكي) ثم نخفض اليد بخط مستقيم حتى تستقر اليد على المعدة وظهر القبضة موجهه إلى الخصم
- 20/ هيوان نجاشي اوكي: الصد الدائري بالجانب الداخلي للساعد على هيئه (اتشي اوكي)
- 21/ تي نجاشي اوكي: صد بكلوه اليد أسفل قاعدة الإبهام على هيئه (سوتو اوكي)
- 22/ سيرايكو اوكي: الصد الضاغط بجانب الرسغ
- 23/ ريشو تسكيامي اوكي: صد باليدين بمسك يد الخصم باليدين
- 24/ كاي واكي اوكي: الصد المغلق بكلتا اليدين كما في هيان يوندان
- 25/ شو شوكي اوكي: مسك الضربات الموجهة للبطن مثل (ماي جيرى)
- 26/ تايشو اواسي اوكي: صد بكلوتا اليدين معاً في نفس الوقت لضربه (ماي جيرى) ويكون سيفاً اليدين متلاصقين كما في آخر حركه من كاتا هانجيتسو.

2.5. حركات اليد الدفاعية

- 1/ جودان أجي أوكي الدفاع العلوي بالساعد : للدفاع عن هجوم موجه إلى الوجه أو الرأس . وتكون قبضة اليد فيها مغلقة و يتم تحريك الساعد من أسفل إلى أعلى ، ويلف حتى يكون بطن الساعد إلى الأمام . ويكون شكل المرفق في النهاية كالزاوية القائمة تقريباً بحيث يغطي الساعد قمة الرأس ويبعد عن الجبهة بمقدار قبضة اليد ويرتفع المرفق ليكون بالقرب من الأذن. ويجب أن يبقى الساعد والرسغ والقبضة في حالة استقامة أثناء تنفيذ الحركة. وقد تستخدم نفس الحركة بدافع هجومي وتسمى (فوميكومي أجي أوكي) وهي الدخول بخطوة من وضع زينكوتسو داتشي الى الخصم ويوجه الساعد إلى إبط الخصم بقصد خلع كتفه أو كسر عضده كما في كاتا هيان شودان.
- ومن أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:
- ✓ وضع الساعد بعيداً جداً عن الجبهة. مما يؤدي إلى إضعاف الصد.
- ✓ عدم رفع المرفق أو الساعد إلى الوضع الصحيح . فلا يغطي قمة الرأس.

✓ عدم لف الساعد مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.

✓ عدم خروج اليد في الوقت المناسب.

✓ عدم خروج اليد من المكان المناسب.

✓ عدم لف الجزء العلوي من الجسم أو الحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس

بتوجيه الصدر إلى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد بعد الدفاع .

2/ جيدان براي الدفاع السفلي بالمعصم: الصد من أعلى إلى أسفل وهي لصد الركلات الموجهة

إلى المعدة مثل (ماي جيرى) ونستخدم المعصم في الصد

3/ سوتو أوكي: الصد من الخارج للداخل وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصد.

4/ اتشي أوكي: الصد من الداخل للخارج وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصد

5/ شوتو أوكي الدفاع من الداخل للخارج: الصد بسيف اليد وهي لصد الهجمات الموجهة إلى

المعدة أو الوجه وتستخدم حافة اليد بحركة مائلة.

وفيما يلي شرح تفصيلي مع الصور لبعض تقنيات الصد في الكاراتيه

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

مستوى غيدان *Gedan* ، وغالبا ما تستعمل لصد ضربة الرجل " ماي غيري كومي *MAEGERI KEKOMI*

وتكون عملية الصد لهذه التقنية بمنطقة الجهة الجانبية الخارجية للساعد، بحركة تشبه ضربة السيف

تتنازليا من الأعلى فوق الكتف إلى الأسفل تحت مستوى الحوض وفوق الفخذ.



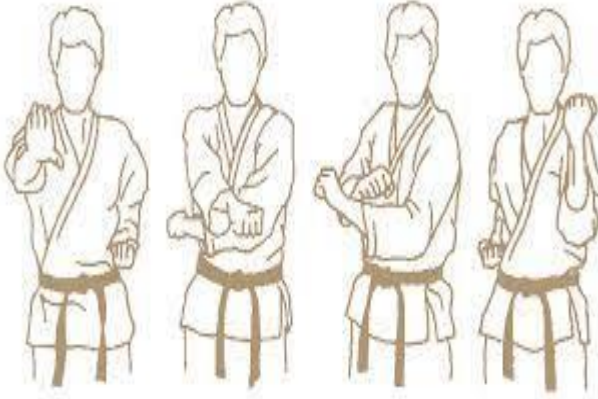
2/ سوتو ايكي : *Soto-uke* بوضعية زانكوتسو داشي ، تقنية صد أفقية مستوى متوسط من خارج

الجسم إلى الداخل على مستوى شودان *Chudan*



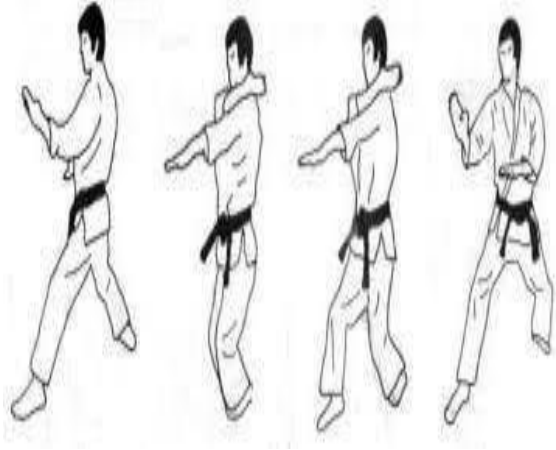
3/ إيشي ايكي : *UCHI-uke / UCHI-ude-uke* بوضعية زانكوتسو داشي او ككوتسو داشي،

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

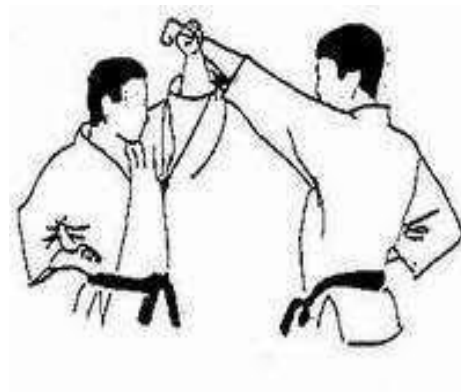


4/ شوتو ايكي: *Shuto-uke* بوضعية ككوتسو داشي *Kokutso-Dachi* ، صد افقي متوسط بيد

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.



5/ أجي ايكى: **AGE UKE** الدفاع باليد من اعلى عن منطقة الجودان ، وبوضعية زانكوتسوداشي حركة صد تصاعدية من مستوى الحزام إلى أعلى الرأس قليلا أمام الجبهة، صد الضربات القادمة لمستوى جودان *Jodan*



الفصل السابع : القانون الدولي الكراتيه

سوف نتطرق الى كل قوانين التي تحكم الكاراتيه سواء الكوميتيه أو الكاتا

المادة (1): منطقة ملعب الكوميتيه

- 1- يجب أن يكون الملعب مستوي ومسطحاً تماماً وخالي من أي شيء قد يشكل خطر على المتبارين.
- 2- يجب أن يكون الملعب (البساط) مربع الشكل بمساحة 8 (ثمانية) أمتار مربعه (تقاس من الخارج) ولسلامة اللاعبين يجب تحديد الملعب بمترين إضافيين من خارجه من كل جانب من جوانب الملعب. كما يجب ان لا يرتفع عن متر واحد كحد أقصى من سطح الأرض . فتكون المساحة الملعب 12 متر على الأقل من كل جانب كي يشمل مساحة الملعب وكذلك منطقة الأمان .
- 3- يجب رسم خط بطول 50 سم وعلى بعد مترين من المنتصف ليكون موقع لحكم الساحة.
- 4- يجب رسم خطين متوازيين طول كل منهما متر واحد على بعد متر ونصف المتر من المنتصف.
- 5- يجلس قضاة الساحة في منطقة الأمان واحد وراء كل لاعب وواحد مقابل حكم الساحة. ويكون لدى كل منهم علم أزرق وآخر أحمر .
- 6- تخصص طاولة للجنة التحكيم تكون خارج منطقة الأمان خلف مكان الحكم.
- 7- تتكون لجنة التحكيم على الأقل من :
 - أ- حكم وسيط مزود بعلم أزرق وآخر أحمر و صافرة.
 - ب- مراقب النقاط المسجلة.
 - ت- مسجل النقاط.
 - ث- ميقاتي.
- 8- يجب توفر لوحة توضح النقاط المحرزة من كل لاعب، على أن تكون النقاط لكل لاعب بلون اللاعب أزرق أو أحمر.
- 9- يجب الا يكون هناك أي إعلانات أو أسوار أو حوائط وخلافة في مسافة أقل من متر من نهاية منطقة الأمان .

10- البساط المستخدم يجب أن يكون من النوع الغير قابل للترحلق وعلى أن يكون ملائم للأرض جيداً وذو معامل احتكاك قليل في سطحه العلوي ويجب ألا يكون بنفس سمك أبسطة الجودو حيث أنها تحد من الحركة في الكاراتيه.

11- يجب على الحكم أن يتأكد من نوع البساط بحيث يكون ثابت ولا يتحرك أثناء المباراة. حيث أن الفواصل قد تكون مصدر خطر. فالبساط يجب أن تكون من النوع المعتمد تصميمه من الاتحاد الدولي للكاراتيه.



المادة 2 : الزي الرسمي

1- يجب على المتنافسين ومدربيهم أن يرتدوا الزي الرسمي المحدد في هذه المادة.

2- يجوز للجنة التحكيم طرد أي أداري أو متنافس لا يتقيد بهذه القواعد

3- الحكام | المتنافسون | المدربون

الحكام:

1- يجب أن يرتدي الحكام والقضاة الزي الرسمي الذي تحدده لجنة الحكام. ويجب لبس هذا الزي في جميع المنافسات والدورات التدريبية.

2- يكون الزي الرسمي كالتالي:

- بدلة زرقاء (جاكيت كحلي بحري) ذات صف واحد من الأزوار بها زرارين فضيي اللون.

- قميص أبيض بأكمام قصيرة.

- ربطة عنق رسمية تلبس بدون دبوس تثبيت.

- بنطلون رمادي فاتح سادة بدون ثنيات للأعلى بالرجل.

- جوارب زرقاء داكنة أو أسود وحذاء حذاء اسود بدون كعب خفيف سهل الخلع لاستعماله بساط المباراة.
- يجوز للحكماء والقاضيات لبس ربطات الشعر.



المتنافسون:

- يجب على المتنافسين ارتداء بدلة بيضاء خالية من أي علامات أو شعارات أو أشرطة لاصقة.
- لا يتجاوز الكم الرسغ ولا يقل من منتصف ساعد اليد، وثني الكم غير مسموح.
- يجب أن تغطي الجاكيت ورك المتنافس وان لا تتجاوز ثلاث أرباع الفخذ عند ربط الحزام، كما يسمح للمتنافسات ارتداء قميص داخلي تحت الجاكيت.
- .
- يلزم الاتحاد الدولي للكاراتيه إلزام اللاعبين بارتداء قفازات رسمية واحد احمر والآخر ازرق مع ارتداء واقي الأسنان.

صورة

- 1- يجب أن يرتدي المتنافسون بدلة كاراتيه بيضاء ليس بها علامات ولا خطوط أو أشرطة تزيين. و يجوز لبس الشعار الوطني أو علم البلد. ويجب أن يلبس الشعار أو العلم في الجانب الأيسر للبدلة وألا يتعدى حجمه الكلي عشرة سنتمرات مربعة (100ملم × 100 ملم). يجوز عرض بطاقات التعريف الأصلية للجهات الصانعة فقط على بدلة الكاراتيه. ويجب أن تكون في

المكان الذي يكون مقبولاً عادة، أي، الزاوية السفلى اليمنى للبدلة ومنطقة الخصر على البنطلون. بالإضافة إلى ذلك يمكن لبس الرقم التعريفي الذي تصوره اللجنة المنظمة على الظهر. يجب أن يلبس أحد المتنافسين حزاماً أحمرًا والمنافس الآخر حزاماً أزرقاً، ويجب أن يكون عرض الحزامين الأحمر والأزرق حوالي خمس سنتيمترات وأن يكون طوله كافياً لتوفير خمسة عشر سنتيمتراً حرة على جانبي العقدة.

2- على الرغم من الفقرة (1) أعلاه، يجوز للجنة الموجه أن تصرح بعرض بطاقات تعريف خاصة أو علامات تجارية لجهات راعية معتمدة.

3- يجب أن يكن الحد الأدنى لطول البدلة عند شديها حول الخصر ساتراً للفخذ ولكن يجب أن لا يزيد على ثلاثة أرباع طول الفخذ. ويجوز للسيدات لبس القمص (*T-Shirt*) تحت بدلة الكاراتيه. 4- يجب أن لا يزيد الحد الأقصى لطول أكمام البدلة عن رسغ اليد ولا أقل من نصف طول الساعد. ولا يجوز طوي أكمام البدلة (الجاكيت) إلى أعلى.

5- يجب أن يكون طول البنطلون كافياً لتغطية ثلثي الساق على الأقل ولا يجوز طيه إلى أعلى. 6- يجب أن يحافظ المتنافسون على نظافة شعرهم وقصه إلى طول لا يعرقل أدائهم لجولة المباراة. ولا يسمح بلبس شريط الرأس (هاشي مكي). وإذا قرر الحكم أن شعر أي من المتنافسين طويلاً و/أو غير نظيف يجوز له شطب المتنافس من جولة المباراة. وبالنسبة لمباريات القتال الكوميتيه يمنع استعمال مشابك الشعر وكذلك مثبتات لشعر المعدنية. ويسمح في رياضة الكاتا باستعمال مشبك الشعر.

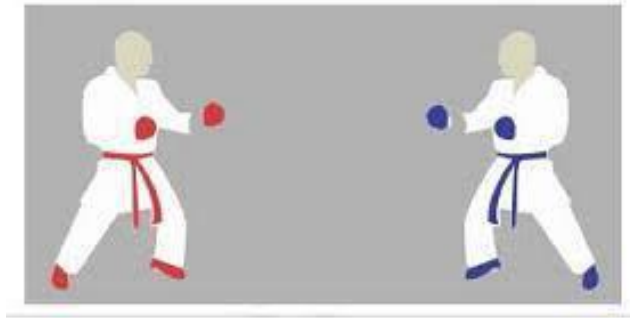
7- يجب أن تكون أظافر المتنافسين قصيرة ويجب ألا يرتدوا أشياء معدنية أو أشياء أخرى قد تجرح منافسيهم. ويجب اعتماد مشابك الأسنان المعدنية من قبل الحكم الطبيب الرسمي. وعلى المتنافس تحمل كامل المسؤولية عن أية إصابة.

8- يلزم اتحاد الكاراتيه الدولي ارتداء أحد المتنافسين قفازاً أحمرًا والآخر أزرقاً معتمداً من قبل الاتحاد.

9- لبس درع اللثة إلزامي.

10- يسمح بلبس واقيات اليدين والساقين. ولا يسمح بلبس الواقيات التي تغطي أمشاط القدمين.

- 11- لا يسمح بلبس النظارات، يمكن لبس العدسات اللاصقة الناعمة ولكن على مسئولية المتنافس.
- 12- يمنع ارتداء الملابس أو المعدات غير المصرح بها . ويجوز للمتنافسات ارتداء المعدات الواقية الإضافية المصرح بها مثل واقيات الصدر.
- 13- يجب أن تكون جميع المعدات الواقية مجازة من قبل اتحاد الكاراتيه الدولي.
- 14- استعمال الضمادات واللبادات والدعائم بسبب الإصابة يجب ان يعتمد من قبل الحكم بعد التشاور مع الطبيب.



المدربون:

- 1- يجب أن يرتدي المدرب خلال جميع أوقات المنافسة الرداء الخاص ذو الأكمام والأرجل الطويلة وأن يعرض بطاقة التعريف الرسمية.

الشرح:

- 1- يجب أن يرتدي المنافس حزاماً واحداً، سيكون لون الحزام أحمرًا بالنسبة للاعب "أكا" وأزرقاً بالنسبة للاعب "شירו" ، يجب عدم ارتداء أحزمة الدرجات أثناء جولة المباراة.
- 2- حامي الأسنان واللثة يجب ان يكون ملائم لفم اللاعب.
- لا يسمح باستعمال حامي الأعضاء التناسلية سريعة الانزلاق أو الشبيه بالكوب البلاستيكي الذي لا يوفر الحماية الكافية والأشخاص الذين يكتشف أنهم يستعملونها ، يعتبرون مخالفين للنظام. وللحكم إيقافهم عن المباراة.
- 3- قد تكون هناك أسس دينية لارتداء أشياء معينة مثل العمام والتمايم. والأشخاص الراغبين، حسب تعاليم دينهم، في لبس ما قد يفسر على نحو آخر على أنه ملابس غير مصرح بها يجب عليهم إشعار مجلس الحكام قبل المنافسة. وسيقوم مجلس الحكام بفحص كل طلب حسب استحقاقه. لن توفر

مناقشة تسوية الخلافات بشأن الملابس الدينية للأشخاص الذين يحضرون في نفس اليوم ويتوقعون أن يشاركوا.

4- إذا حضر المتنافس إلى مكان المباراة وهو لا يرتدي ملابسه بطريقة جيدة فلن يحرم فوراً من المشاركة وبدلاً عن ذلك يعطي دقيقة واحدة ليصح وضعه.

5- يجوز لمسؤولي التحكيم أن يخلعوا بدلاتهم (الجاكيت) للتخفف إذا وافقت لجنة الحكام .

المادة 3 : تنظيم منافسات الكوميتيه

1- تتكون بطولات الكاراتيه من منافسات كوميتيه وكاتا، وتتقسم مباريات الكوميتيه الى فرق وأفراد، كما يمكن تصنيف المباريات الفردية الى أوزان ووزن مفتوح، وتقام التصنيفات الخاصة بكل وزن. وبنسبة لمباريات الفرق فهي مباريات فردية بين فريقين.

2- لا يجوز استبدال متنافس بآخر في المباريات الفردية.

3- المتنافسون الأفراد أو الفرق التي لا تحضر عند استدعائها سيتم حرمانها من المشاركة في تلك الفئة. ويعتبرون غير مؤهلين بالانسحاب " كيكن "

4- في مباريات الفرق يجب أن يكون لكل فريق عدد فردي من المتنافسين. تتكون فرق الرجال من سبعة أعضاء خمسة منهم يتنافسون في كل لقاء. أما فرق النساء فتتكون من أربعة أعضاء تتنافس ثلاث منهن في كل لقاء.

5- يعتبر المتنافسون جميعاً أعضاء في الفريق . ولا يوجد احتياطي ثابت.

6- قبل كل مباراة يجب على ممثل الفريق أن يسلم في الطاولة الرسمية استمارة توضح للأسماء وترتيب طريقة المشاركة بالنسبة لأعضاء فريق المنافسة. ويمكن تغيير المشتركين الذين يتم اختيارهم من الفريق الكامل المكون من السبعة أو الأربعة وترتيب طريقة قتالهم في كل لقاء على أن يتم أولاً الإشعار بترتيب نظام المشاركة الجديد، ولكن عندما يتم الإشعار لا يمكن تغييره إلى أن ينتهي ذلك اللقاء.

7- يعتبر الفريق غير مؤهل إذا قام أحد الأعضاء أو المدرب بتغيير الترتيب لنزول اللاعبين دون إبلاغ سابق قبل بدء مباريات الدور.

الشرح:

- 1- "الدور" هو مرحلة منفصلة من المنافسات تؤدي في النهاية إلى تحديد المتنافسين في المباراة النهائية. وفي نهاية الكوميتيه التي يطبق فيها نظام الإقصاء، يتم خلال الجولة إقصاء خمسين في المائة من عدد المتنافسين مع حساب المتنافسين الثانويين "الباي" كمتنافسين. وفي هذا السياق يمكن أن تطبق الجولة بنفس القدر على المرحلة في الإقصاءات الأولية أو النهائية. وفي جدول المنافسة "الدوري" أو "المباراة المستديرة" يسمح لجميع المتنافسين في المجموعة بالمشاركة في الجولة مرة واحدة.
- 2- يسبب استعمال أسماء المتنافسين مشاكل في النطق والتعريف أحياناً. لذا يجب تحديد أرقام للمتنافسين واستعمالها.

- 3- عند الوقوف في صف قبل المباراة، على الفريق تقديم المشاركين الفعليين. ولا يتم تضمين اللاعبين الاحتياطيين أو المدربين، وعليهم الجلوس في منطقة تخصص لهم.
- 4- يمكن أن يقدم المدرب استمارة ترتيب مشاركة اللاعبين أو أن يقدمها أحد المشاركين من الفريق. وإذا قام المدرب بتسليم الاستمارة فيجب أن يتم تحديده بوضوح على أنه المدرب وإلا فيجوز رفض الاستمارة. ويجب أن تتضمن القائمة اسم الدولة أو النادي ولون الحزام المعين للفريق في تلك المباراة ونظام ترتيب مشاركة أعضاء الفريق. كما يجب تضمين كل من اسم ورقم المتنافس ويوقع المدرب أو الشخص المعين على الاستمارة.
- 5- إذا حدث عن طريق الخطأ في الجدول أن شارك المتنافسون الخطأ تعتبر تلك الجولة/المباراة لاغية بصرف النظر عن نتيجتها. وللد من مثل هذه الأخطاء، على الفائز في هذه الجولة/المباراة تأكيد فوزه على طاولة المراقبة قبل مغادرة أرض الملعب.

المادة 4 : طاقم التحكيم

- 1- ينبغي أن يتكون طاقم التحكيم لكل مباراة من حكم واحد (شوشن) وثلاثة قضاة (فوكوشن) وحكم عام (كانسا).
- 2- بالإضافة إلى ذلك، ولتسهيل إدارة المباريات ، يتم تعيين عدة مراقبي وقت "ميكاتي" ومعلنين ومدوني سجل ومشرفي مجموع النقاط.

الشرح:

- 1- في بداية مباراة الكوميتيه يقف الحكم على طرف الملعب الخارجي. ويقف إلى يسار الحكم القاضيان رقم 1 ورقم 2 وعلى يمينه يقف الكانسا والقاضي رقم 3 .
- 2- بعد تبادل التحايا الرسمية من قبل المتنافسين ولجنة التحكيم يرجع الحكم خطوة للوراء ويدخل القضاة والكانسا إلى داخل الحلبة ويؤدون جميعهم التحية. وبعد ذلك يرجع كل واحد منهم إلى مكانه.
- 3- عند تغيير لجنة التحكيم بأكملها يتقدم المسؤولون المغادرون خطوة واحدة إلى الأمام ويدورون ويواجهون لجنة التحكيم الجديدة. يحيون بعضهم بأمر من الحكم الجديد ويغادرون أرض الحلبة في صف واحد (ووجههم في نفس الاتجاه).
- 4- عندما يتم تغيير أحد الحكام يذهب الحكم الجديد إلى الحكم المغادر ويؤديا التحية لبعضهم ويتبادلان المواقع.



المادة 5: مدة المباراة:

- 1- يحدد زمن مباراة الكوميتيه بثلاث دقائق بالنسبة للاعبين الدرجة الأولى من الذكور (بالنسبة للفرق والأفراد) ودقيقتان للإناث والشباب والناشئين.
- 2- يبدأ توقيت المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البداية ويوقف الميقاتي حساب الزمن في كل مرة ينادي فيها الحكم بكلمة "يامي".
- 3- على مراقب الوقت إعطاء إشارات واضحة عن طريق الجرس القرصي أو الكهربائي موضحاً أنه "بقي من زمن الجولة 30 ثانية" أو "انتهى الوقت". وتدل عبارة "انتهى الوقت" على نهاية المباراة.

المادة 6: تسجيل النقاط

- 1- تسجل النقاط كالتالي :
- أ- إيپون (ippon) ثلاث نقاط

ب- وزاري (Wazari) نقطتان

ج- يوكو (yuko) نقطة واحدة

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

أ- الأداء الجيد وفقاً للمقاييس الفنية المقررة.

ب- السلوك الرياضي.

ج- التطبيق الحيوي والفعال.

د- الإدراك والتركيز والتمعن (زانسن)

هـ- التوقيت الجيد

و- المسافة الصحيحة

3- تمنح ثلاث نقاط (إيبون) كالتالي:

أ- ركلات في منطقة الجودان.

ب- قذف الخصم أو سحب رجل الخصم يتبع ذلك ضربة فنية لإحراز نقطة.

4- تمنح نقطتان (وزاري) كالتالي:

أ- ركلات في منطقة الشودان.

ب- اللكمات المسددة الى الظهر و البطن والجانبين

ج- هجوم مركب باليد لأكثر من أسلوب ،بحيث يحرز كل أسلوب بموجبها نقطة صحيحة.

د- الإخلال بتوازن الخصم وإحراز نقطة.

5- تمنح النقطة واحدة (يوكو) كالتالي:

أ- اللكمات المسددة الى منطقة الشودان أو الجودان .

ب- أي تسديد بأسلوب أوتشي أو تسوكي

6- تقتصر الهجمات على المناطق التالية:

أ- الرأس ب- الوجه ج- الرقبة د- البطن هـ- الصدر و- الظهر ز- الجنب

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، 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- لا يتم احتساب الضربة الفنية الفعالة لإحراز نقطة تحدث من كلا المتنافسين في وقت واحد للمتنافس الذي يكون في جانب (أيوشي) الآخر.

الشرح:

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

2- 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 و يعد من المخالفات وسيصدر بشأنه إنذاراً أو جزءاً. وتشمل الاستثناءات الحركات الفنية لسحب الساق العادية في لعبة الكاراتيه التي لا تتطلب الإمساك بالخصم عند تنفيذ الضربة مثل ضربة دي آشي - براي وكو أو شو باري وكاني وازا وما إلى ذلك من الحركات. وبعد تنفيذ الرمية سيسمح الحكم للمتنافس بثنائيتين أو ثلاث ثوان يحاول خلالها القيام بتكنيك لإحراز نقطة.

3- الحركة الفنية المتضمنة للأداء الجيد الذي يؤدي وفقاً للمقاييس الفنية المقررة تكون فيه ميزات تتعارض مع الفعالية المحتملة ضمن إطار المفاهيم التقليدية للعبة الكاراتيه.

4- الموقف الرياضي هو أحد مكونات الأداء الجيد ويشير إلى عدم الموقف الماكر للتركيز الكبير خلال تنفيذ الحركة الفنية للحصول على نقطة.

5- يحدد التطبيق القوي قوة وسرعة الحركة الفنية والرغبة الواضحة لنجاحها.

6- الوعي أو اليقظة (زانشن) هو ذلك المعيار الذي غالباً ما يتم التقاضي عنه عند تقييم الأسلوب لاحتساب نقطة. هو حالة الالتزام المستمرة التي يحافظ فيها المتنافس على التركيز الكامل والمراقبة

وإدراك إمكانية الخصم للقيام بهجوم مضاد. لا يدير المتنافس وجهة بعيداً خلال تنفيذ الضربة الفنية ويبقى مواجهاً للخصم فيما بعد التنفيذ.

7- التوقيت الجيد يعني تنفيذ حركة فنية عندما تكون نتيجتها إحراز أكبر تأثير محتمل.

8- المسافة الصحيحة تعني بنفس القدر تنفيذ حركة فنية في مسافة محددة حيث يكون لها أكبر أثر محتملاً، وإذا نفذت الحركة الفنية على خصم يتحرك بسرعة بعيداً فسيقول المفعول الأثر المحتمل لتلك الضربة.

9- قياس المسافة يتعلق أيضاً بالنقطة التي تكون فيها الحركة الفنية المكتملة قد أصابت الهدف أو كانت بالقرب منه. فإن اللكمة أو الركلة التي تحدث ما بين لمس الجلد وعلى بعد 2 سنتيمتر أو 3 سنتيمترات من الوجه قد تحسب على أنها كانت في المسافة الصحيحة. غير أن لكومات الجودان التي تكون ضمن مسافة معقولة من الهدف والتي لا يقوم الخصم بأية محاولة لصدها أو تقاديتها تسحب نقطة شريطة أن تستوفي الحركة الفنية المعايير الأخرى.

10- الأسلوب الرديء يعتبر حركة عديمة القيمة بصرف النظر عن المكان الذي نفذت فيه وكيفية تنفيذها. والحركة الفنية التي تؤدي بطريقة سيئة أو تفتقر إلى القوة لن تحتسب نقطة.

11- قد يتم احتساب الضربات الفنية التي تقع تحت الحزام طالما أنها فوق عظم العانة. تعتبر الرقبة منطقة هدف وكذلك الحلق. غير أنه لا يسمح بأي تلامس مع الحلق على الرغم من أنه يجوز احتساب نقطة مقابل الضربة الفنية المحكمة بطريقة دقيقة بشرط أن لا تلامس الحلق.

12- الضربة التي تكون على لوحة الكتف قد تحتسب نقطة. والجزء من الكتف الذي لا تحتسب مقابله نقطة هو مفصل العظم العلوي للذراع مع لوحة الكتف والترقوة وهي من الأفعال الممنوعة.

13- يشير جرس إنهاء الوقت إلى نهاية احتمال احتساب النقاط في تلك المباراة حتى إذا أهمل الحكم بشكل غير متعمد إيقاف المباراة فوراً. ولا يعني جرس انتهاء الوقت عدم تطبيق الجزاءات. ويجوز تطبيق الجزاءات من لجنة التحكيم لغاية النقطة التي يغادر فيها المتنافسون الملعب بعد انتهاء الجولة ويمكن تطبيق الجزاءات بعد ذلك ولكن لا يطبقها إلا لجنة الحكام.

14- الإيوشات الحقيقية نادرة. ليس فقط أن يتم تنفيذ ضربتين فنييتين في آن واحد ولكن يجب أن تكونا ضربتين فنييتين قانونيتين ولكل منهما أداء جيداً وفقاً للمقاييس الفنية المقررة وما إلى ذلك. قد تنفذ

ضربتان فنيتان بطريقة جيدة ولكن نادراً ما تكونا، إذا لم تكن أحدهما نقطتين فعاليتين. يجب ألا يستبعد الحكم كما تستبعد ضربة الأيوشي الحالة التي تكون فيها واحدة فقط من الضربتين اللتين تحدثان في آن واحد هي النقطة التي تحتسب فعلاً.

المادة 7 : معايير اتخاذ القرار

يتم تحديد نتيجة المباراة عن طريق حصول المتنافس على تقدم واضح قدره ثمان نقاط أو عند نهاية الوقت يكون قد حصل على أكبر عدد من النقاط أو يكون قد حصل على قرار الفوز بالترجيح (هنتاي) أو عن طريق هانسوكو أو شيكاغو أو كيكن تطبق بحق المتنافس الآخر.

1- عندما تنتهي المباراة بتعادل النقاط أو بدون نقاط يتم تحديد الفائز عن طريق التصويت من قبل لجنة الحكام (هنتاي)، ويتم اتخاذ القرار على الأساس التالي:-

أ- السلوك وروح القتال والقوة التي يبديها المتنافسون.

ب- إبداء تفوق التكتيكات والمهارات الفنية.

أ- أي المتنافسين قد بادر بأغلبية الحركات الهجومية.

2- في المباريات الفردية، إذا كان هناك تعادل في النقاط المحرزة، يجوز عمل تمديد للمباراة لا يتجاوز دقيقة واحدة (أنشو - سن) . أنشو - سن عبارة عن تمديد للمباراة ويتم فيها احتساب جميع الجزاءات والإنذارات التي كانت في بداية الوقت الأساسي. والمتنافس الأول الذي يحصل على نقطة صحيحة سيعلن على أنه هو الفائز. وفي حالة عدم احراز أي من المتنافسين نقطة، خلال أنشو - سن، سيتم اتخاذ قرار من الفائز عن طريق التصويت النهائي من قبل لجنة الحكام (هنتاي). وسيكون القرار الذي يتخذ في صالح أي من المتنافسين إلزامياً.

3- وفي منافسة الفرق لا يكون هناك وقت إضافي (أنشو - سن) في حالة التعادل.

4- يكون الفريق الفائز هو الفريق الذي أحرز انتصارات أكثر في المباريات. وإذا أحرز الفريقان نفس عدد الانتصارات ففي هذه الحالة سيكون الفريق الفائز هو الفريق الذي لديه أكبر عدد من النقاط مع الأخذ في الاعتبار مباريات الفوز والخسارة.

5- إذا كان للفريقين نفس عدد انتصارات الجولات والنقاط، ففي هذه الحالة تقام مباراة فاصلة، وفي حالة استمرار التعادل سيكون هناك تمديداً (أنشو - سن) لا يتجاوز دقيقة واحدة، وسيفوز المتنافس

الذي يحصل على أول نقطة. وفي حالة عدم إحراز نقاط سيتم اتخاذ القرار عن طريق التصويت (هانتاي).

6- بالنسبة لمباريات فرق الرجال يكون الفريق الذي يحرز تقدماً بانتصاره في ثلاث جولات هو الفريق الفائز في تلك المنافسة أو في حالة فرق النساء يكون هنا من تقدماً بالانتصار في جولتين. ولا حاجة لإكمال المباريات الباقية.

الشرح:

1- عندما يتم تحديد نتيجة المباراة عن طريق التصويت (هانتاي) ينتقل الحكم إلى الخط الخارجي للملعب وينادي بكلمة (هانتاي) تعقبها صافرتان. سيوضح الحكام وجهات نظرهم عن طريق إعلامهم كما سيوضح الحكم في نفس الوقت صوته عن طريق رفع ذراعه في اتجاه المتنافس الأفضل. يطلق الحكم صافرة قصيرة ويعود إلى موقعه الأصلي ثم يعلن الفائز.

2- في حالة حدوث تعادل يعلن الحكم أن نتيجة المباراة هي التعادل (هيكويك) ويبدأ الوقت الإضافي (أنشو - سن) إذا كان منطبقاً.

3- في حالة التعادل في الوقت الإضافي (أنشو - سن) يعود الحكم إلى مكانه في الملعب ويعلن الفائز ، بوضع أحد ذراعيه متقاطعاً مع صدره ثم يرفع ذراعه الأخرى في اتجاه المتنافس الأفضل ليوضح أنه قد استعمل صوته المرجح. ثم بعد ذلك يعلن المتنافس الفائز بالطريقة العادية.

المادة 8 : الأفعال الممنوعة (المخالفات)

هناك فئتان من الأفعال الممنوعة، الفئة 1 والفئة 2 .

الفئة الأولى C1 : " Hansoku " - أو " Hansoku -chui " وهي خاصة بـ

1- الضربات الفنية التي ينتج عنها تلامس مفرط مع مراعاة منطقة إحراز النقاط التي تتم مهاجمتها والضربات الفنية التي تتلامس مع الحلق.

2- الهجمات على الذراعين أو الساقين أو الأعضاء التناسلية والمفاصل وأمشاط القدمين.

3- الهجمات على الوجه بالضربات الفنية لليد المفتوحة.

4- الرميات الفنية الخطرة أو الممنوعة التي تسبب الإصابة.

الفئة الثانية C2 : " Keikoku " - " Chukoku " وهي خاصة بـ :

- 1- الإصابة المختلقة (التظاهر بالإصابة) أو المبالغة فيها.
- 2- الخروج المتكرر من ملعب المنافسة (Jogai)
- 3- المخاطرة الشخصية عن طريق الدخول في السلوك الذي يعرض المتنافس للإصابة من قبل الخصم أو الإخفاق في اتخاذ مقاييس دقيقة للوقاية الشخصية (Mubobi).
- 4- تقادي القتال لتضييع الوقت أو كوسيلة لمنع الخصم من أخذ الفرصة لإحراز النقاط.
- 5- الإمساك بالخصم أو محاولة رميه أو الإحاطة به قبل القيام أولاً بهجمة حقيقية ما عدا عندما يقوم الخصم بالمحاولة بالإمساك أو الرمي أولاً والحركات الفنية للرمي عندما تكون النقطة المحورية فوق مستوى الحوض.
- 6- المسك أو الالتحام الغير ضروري أو الدفع أو القبض غير الضروري بدون محاولة تسديد ضربة فنية.
- 7- الأساليب الفنية التي يتم تطبيقها ولا يمكن التحكم فيها لسلامة الخصم والهجمات الخطرة التي يصعب التحكم فيها إذا أصابت أم لم تصب الهدف.
- 8- الهجمات بالرأس أو الركبة أو المرفق.
- 9- التحدث إلى الخصم أو إثارته أو التقصير لامتنثال أوامر الحكم أو السلوك الغير لائق تجاه مسؤولي التحكيم أو المحاولات الأخرى الخارجة عن أصول الآداب العامة.

الشرح:

- 1- الأساليب الفنية التقليدية للعبة الكاراتيه التي تؤدي بقوة تامة قد تسبب إصابة خطيرة جداً وقد تؤدي إلى الوفاة. منافسة الكاراتيه هي عبارة عن رياضة ولهذا السبب لقد تم منع أكثر الأساليب الفنية الخطرة، كما يجب التحكم في جميع الضربات الفنية. اللاعبين المدربون يمكنهم امتصاص الضربات القوية نسبياً في مناطق العضلات مثل البطن ولكن تبقى الحقيقة أن الرأس والوجه والرقبة والأجهزة التناسلية والمفاصل هي المناطق القابلة للتعرض للإصابة من الناحية العملية. وعليه فإن أي ضربة فنية تنشأ عنها إصابة قد يصدر بحقها جزاء ما لم يتسبب فيها المتلقي. يجب أن ينفذ المتنافسون جميع الضربات الفنية بتحكم وأداءً جيداً. وإذا لم يمكن المتنافسون من ذلك، فإنه بصرف النظر عن الضربة الفنية التي أسيء استعمالها، فيجب إصدار إنذار أو تطبيق جزاء بحق المتنافس المخطئ.

ملاسة الوجه - للكبار والشباب المتنافسين

2- بالنسبة للمتنافسين الكبار والشباب يسمح بملاسة الوجه والرأس والرقبة التي لا تسبب إصابة والخفيفة والتي يتم التحكم فيها (ولكن ليس في الحق). وبالنسبة للملاسة التي يعتبرها الحكم قوية جداً لكنها لا تقلل من فرص المتنافس للفوز يجوز إعطاء إنذار (شكوكو) بشأنها. أما الملاسة الثانية تحت نفس الظروف سيصدر جزاءً بشأنها عن طريق كايكوكو و يوكو (نقطة واحدة) تعطى الخصم. أما المخالفة الثالثة فسيعطى المتنافس المصاب هانسوكو شوي و وزاري (نقطتان). أما المخالفات الأخرى فسينشأ عنها الحرمان من المشاركة عن طريق هانسوكو.

ملاسة الوجه - لناشئين

3- بالنسبة للناشئين يجب أن يتم التحكم في جميع حركات اليد الفنية الموجهة للوجه والرأس والرقبة تحكماً تاماً. وإذا لامس القفاز الهدف لن تمنح لجنة الحكام المتنافس نقطة . ويسمح بالركلات الفنية على الرأس والوجه والرقبة للملاسة الخفيفة للجلد فقط. وفي حالة الضربات الفنية التي تجعل الملاسة تعتبر أكثر من القفاز أو ملاسة الجلد فإن لجنة الحكام ستعطي إنذاراً أو جزاءً. سيصدر إنذاراً أو جزاءً لقاء أي ضربة فنية للرأس أو الوجه أو الرقبة تسبب إصابة بصرف النظر عن درجة خفتها ما لم يتسبب فيها المتلقي.

4- يجب على الحكم مراقبة اللاعب المصاب باستمرار، والتأخير لفترة قصيرة في إصدار الحكم يسمح بتطور أعراض الإصابة مثل نزف الأنف. كما أن المراقبة تكشف عن أي جهود يقوم بها اللاعب لتفادى الإصابة الخفيفة بغرض ميزات تكتيكية. والأمثلة على ذلك الكلمات القوية في الأنف المصاب أو مسح الوجه بخشونة.

5- قد ينتج عن الإصابة السابقة أعراضاً خارج جميع النسب لدرجة الملاسة المستعملة ويجب على الحكام أخذ ذلك في الاعتبار عندما يقرروا الجزاءات الخاصة بالملاسة الزائدة، فمثلاً: ما يبدو ملاسة خفيفة نسبياً قد ينشأ عنه عدم تمكن المتنافس من الاستمرار في المباراة بسبب التأثير التراكمي للإصابة التي تعرض لها في مباراة سابقة، وقبل بداية المباراة أو الجولة يجب على مراقب ملعب المباراة فحص البطاقات الصحية والتأكد من أن المتنافسين لائقين طبياً للقتال ؟ يجب إبلاغ الحكم إذا كان المتنافس معالج من إصابة.

6- سيتم إنذار المتنافسين الذين يبالغون في رد الفعل للملامسة البسيطة مثل مسك الوجه والتمايل أو السقوط بطريقة لا توجب السقوط في محاولة منهم لجعل الحكم يعاقب خصمهم فوراً أو إنزال الجزاء عليهم أنفسهم.

7- يعتبر التحايل بوجود إصابة غير موجودة مخالفة شديدة لقواعد اللعبة. وسيتم تطبيق عقوبة شيكاكو على المتنافس الذي يتحايل بالإصابة، أي إن حدوث أشياء مثل الانهيار أو التدرج على الأرضية الذي لا يؤيده إثبات بالإصابة يقررها طبيب محايد. تعتبر المبالغة في إصابة غير موجودة أقل خطراً. ويجب تطبيق إنذار أو جزاء مقابل الإصابة المبالغ فيها.

8- سيتم نقل المتنافسين الذين يتلقون شيكاكو مقابل التحايل بالإصابة من ملعب المنافسة ويسلموا مباشرة اللجنة الطبية التابعة لاتحاد الكاراتيه الدولي ، التي ستقوم فوراً بعمل فحص للمتنافس . وستقدم اللجنة الطبية تقريرها قبل نهاية البطولة إلى مجلس الحكام لأخذه في الاعتبار. والمتنافسون الذين يتحايلون بالإصابة سيكونون عرضة لأشد الجزاءات قد تصل إلى حد الفصل مدي الحياة بالنسبة للمخالفات المتكررة.

9- الحلق بالتحديد منطقة قابلة للإصابة فحتى الملامسة الخفيفة سيصدر بشأنها إنذار أو جزاء ما لم تكن الإصابة بسبب خطأ من المتلقي.

10- تنقسم أساليب الرمي الفنية إلى نوعين : أساليب الكنس العادية المعروفة في لعبة الكاراتيه مثل دي آشي باراي وكو أو شس قاريوما الى ذلك ، حيث يفقد الخصم توازنه أو يتم رميه بدون الإمساك به أولاً والأساليب التي تتطلب الإمساك بالخصم أثناء تنفيذ حركة القذف بالخصم. ويمكن تنفيذ مثل هذه الأساليب بعد محاولة قانونية فقط عند القيام أولاً بهجوم فني أو كرد معاكس لهجوم الخصم الذي يحاول الإمساك أو الالتفاف ، ويجب أن لا تكون نقطة إسقاط الخصم المحورية فوق الوسط، ويجب الإمساك بالخصم تماماً حيث يمكن القيام بتسديد ضربة بشكل مأمون، والضربات فوق الكتف مثل سايو ناقي وكاتا قاروما وغيرها تمنع بشكل صريح لأنها تسمى ضربات "التضحية" مثل ضربة تومي ناقي وسومي قايشي وما إلى ذلك. وإذا أصيب الخصم نتيجة لضربة فنية ستحدد لجنة الحكام ما إذا سيتم تطبيق جزاء.

11- أساليب اليد المفتوحة الفنية ممنوعة نظراً لما يتعرض له المتنافس من خطر.

- 12- تتعلق حركة جوقاي بالحالة التي تكون فيها قدم المتنافس أو أي جزء آخر من جسمه ملامساً للأرض خارج حلبة المباراة. وهناك استثناء عندما يتم دفع المتنافس أو يقذف به الخصم خارج الحلبة .
- 13- عندما ينادي فيها الحكم بكلمة "يامي" تكون مفيدة في تحديد ما إذا كانت قد حدثت حركة جوقاي صحيحة، إذا أحرزت حركة أكا ضربة فنية ناجحة ثم حدث بعدها خروج فوري فيما بعد فيجب أن يحدث "يامي" في حالة إحراز نقطة ثم يحدث الخروج خارج وقت الجولة وقد لا يقع على المتنافس جزءاً. إذا كانت محاولة أكا لإحراز نقطة ناجحة لا ينادي بكلمة "يامي" ويتم تسجيل الخروج، وإذا حدث خروج "أوو" بعد إحراز نقطة عن طريق أكا مباشرة بهجمة ناجحة في هذه الحالة سيحدث "يامي" مباشرة على إحراز النقطة ولا يسجل الخروج من حركة "أوو". إذا حدث خروج "أوو" أو خرج عندما تم إحراز نقطة بحركة أكا (مع بقاء أكا داخل الملعب) يتم منح نقطتي أكا ويطبق جزاء جوقاي "أوو".
- 14- يجب إنذار المتنافس الذي يتراجع باستمرار بدون هجوم معاكس فعال ولا يعطي الخصم فرصة لإحراز نقطة أو إيقاع جزاء عليه. ويحدث ذلك دائماً خلال الثوان الأخيرة للجولة. إذا حدثت المخالفة وتبقى للجولة عشر ثوان أو أكثر يقوم الحكم بإنذار المنافس مرتكب المخالفة. وإذا كانت هنالك مخالفة سابقة من نوع الفئة 2 سينشأ عنها جزاء يطبق بحق المتنافس مرتكب المخالفة.
- وإذا بقي أقل من عشر ثوان للجولة يقوم الحكم بإنذار المتنافس مرتكب المخالفة بجزاء كايكوكو ويمنح يوكو للخصم، وإذا كانت هناك مخالفة سابقة من نوع الفئة 2 سيتلقى المتنافس الجزاء التالي في جانب الجزاءات. غير أنه يجب على الحكم أن يتأكد من أن المتنافس لم يتراجع لأن الخصم يتعامل بتهور أو بطريقة خطيرة ففي هذه الحالة يجب إنذار المتنافس المهاجم أو تطبيق جزاء عليه .
- 15- مثال للموبوباي : في الحالة التي يقوم فيها المتنافس بهجوم متعمد دون الاكتراث للسلامة الشخصية . يدخل بعض المتنافسين أنفسهم في حركات هجومية طويلة ولا يكونوا قادرين على منع المهاجم. وتشكل هذه الهجمات المفتوحة حركة موبوباي ولا يمكن إحراز نقطة منها. ، ينسحب بعض المهاجمين بعيداً فوراً في حركة سريعة تدل على سيطرته على الموقف ليظهر إحرازه لنقطة. ويهملون وضعهم الدفاعي وإدراكهم لإسقاط حق الخصم. إن الهدف من الانسحاب بعيداً هو لجذب انتباه الحكم لضرباتهم الفنية. وهذه أيضاً حركة واضحة للموبوباي . وإذا تعرض المتنافس الذي يرتكب مخالفة لإصابة واعتبر الخطأ من قبل المتلقي يجوز للحكم أن يرفض تطبيق جزاء على الخصم.

16- أي سلوك غير محترم يصدر من عضو في الوفد الرسمي قد يؤدي إلى حرمان المتنافس من المشاركة كامل الفريق أو حرمان الوفد من إكمال الدورة.

المادة 9 : الجزاءات

(شوكوكو) يجوز تطبيقه على المتنافس الذي يرتكب مخالفة بسيطة أو أول حادث لمخالفة بسيطة.

الإنذار :

هذا جزاء تضاف بجانبه نقطة واحدة (يوكو) إلى نقاط الخصم. ويطبق كايكوكو للمخالفات البسيطة التي يصدر بحقها إنذار من قبل تلك المباراة أو مخالفات لا تكون شديدة بالقدر الكافي لإصدار هانسوكو - شوي. كايكوكو :

هذا جزاء تضاف بموجبه نقطتان (وزاري) إلى نقاط الخصم. ويطبق هانسوكو-شوي عادة على المخالفات التي صدر بموجبها كايكوكو من قبل في تلك الجولة على الرغم من أنه يجوز تطبيقه مباشرة على التعديلات الشديدة التي لا تستحق بموجبه هانسوكو. هانسوكو شوي:

يطبق هذا الجزاء بعد ارتكاب مخالفة شديدة جداً أو عندما يكون قد صدر هانسوكو - شوي من قبل. ينشأ عن هذا الجزاء عدم تأهيل المتنافس وحرمانه، وفي مباريات الفرق يحصل المتنافس المصاب على ثمان نقاط إضافية بالإضافة إلى نقاط الخصم إذا كان ذلك أعلى من نقاطهم. هانسوكو: هذا جزاء بالحرمان وعدم التأهيل للدورة أو المنافسة أو المباراة. ولكي يتم التمكن من تعريف حد شيكاكو يجب استشارة مجلس الحكام. ويمكن تنفيذ شيكاكو عندما يحدث إخفاق بشكل مستمر للانصياع لأوامر الحكم أو التعامل بعدوانية أو ارتكاب فعل يؤثر على احترام وشرف لعبة الكاراتيه أو عندما تعتبر الأفعال الأخرى على إنها مخالفة للوائح وروح الدورة.

وفي مباريات الفرق إذا تلقى عضو الفريق شيكاكو سيحصل المتنافس على ثمان نقاط إضافية إضافة إلى نقاط الخصم إذا كان ذلك أكبر من نقاط الفريق. شيكاكو:



الشرح:

- 1- لا يجب جمع جزاءات الفئة 1 و 2 مع بعضها.
- 2- يمكن تطبيق الجزاء مباشرة بسبب مخالفة القانون ، ولكن بمجرد إصدار الجزاء فيجب أن يصحب تكرار مخالفات تلك الفئة تشدد في تطبيق الجزاءات. ليس من الممكن على سبيل المثال، إصدار إنذار أو جزاء للملامسة المستمرة ثم إصدار إنذار آخر لحادث الملامسة المستمرة.
- 3- تصدر الإنذارات (شكوكو) عندما يتم ارتكاب مخالفة بسيطة للقانون بشكل صريح إلا أن احتمال فوز المتنافس بالمباراة لم يضمن (من حيث وجهة نظر لجنة الحكام) بسبب مخالفات الخصم.
- 4- يجوز توجيه الجزاء كايكوكو مباشرة بدون إعطاء إنذار أولاً. ويطبق كايكوكو عادة عندما يتضاءل احتمال فوز المتنافس قليلاً (حسب وجهة نظر لجنة الحكام) بسبب مخالفات الخصم.
- 5- يجوز توجيه هانسوكو - تشوي مباشرة أو بعد إعطاء إنذار أو كايكوكو ويستخدم عندما يضمن احتمال فوز المتنافس بشكل كبير (من حيث وجهة نظر لجنة الحكام) بسبب مخالفات الخصم.
- 6- يطبق هانسوكو بسبب الجزاءات التراكمية كما يمكن تطبيقه مباشرة للمخالفات الشديدة للوائح . يستخدم عندما يتدنى احتمال فوز المتنافس إلى نقطة الصفر (حسب وجهة نظر لجنة الحكام) بسبب مخالفات الخصم.
- 7- أي متنافس يتلقى هانسوكو لتسببه في إصابة لتسببه في إصابة ويكون من حيث وجهة نظر لجنة الحكام ومراقب المباراة قد تصرف بتهور أو خطورة أو يعتبر على أنه لا يمتلك شروط المهارات اللازمة للدخول في منافسات اتحاد الكاراتيه الدولي سيتم الإبلاغ عنه لدى مجلس الحكام. وسيقرر مجلس الحكام ما إذا كان ذلك المتنافس سيتم إيقافه لباقي تلك المنافسة و/أو للمنافسات اللاحقة.
- 8- يجوز تطبيق شيكوكو مباشرة بدون إنذارات أياً كانت. ولا يتطلب الأمر أن يرتكب المتنافس أي مخالفة يستحق عليها هذا الجزاء ويكون كافياً إذا تصرف المدرب أو أي عضو من الوفد المتنافس بطريقة تؤثر على احترام وشرف لعبة الكاراتيه. إذا اعتقد الحكم بأن المتنافس قد تصرف بتهور ، بصرف النظر عن حدوث إصابة جسدية فعلية أم لا ، فيكون إصدار شيكاكو وليس هانسوكو هو الجزاء الأصح الذي يجب تطبيقه.
- 9- يجب إعلان عقوبة جزاء شيكاكو إعلاناً واضحاً .

المادة 10 : الإصابات والحوادث أثناء المباريات

- 1- يكون كيك هو القرار الذي يتم اتخاذه عندما يفشل المتنافس أو المتنافسون في تقديم أنفسهم عندما ينادى عليهم بسبب عدم قدرتهم على الاستمرار أو لعدم الرغبة في اللعب أو انسحبوا بأمر من الحكم. وقد تتضمن أسباب التخلي الإصابة التي لا تعزي إلى تصرفات الخصم.
- 2- إذا تسبب إثنان من المتنافسين في إصابة بعضهما أو كانا يعانيان من آثار إصابة سابقة، وأعلن الطبيب الرسمي أنهما لا يستطيعان الاستمرار، يفوز المتنافس الذي أحرز نقاطاً أكثر. إذا كان عدد النقاط متساوياً يجري تصويتاً (هانتى) لتحديد نتيجة المباراة.
- 3- المتنافس المصاب الذي يقرر الطبيب أنه غير لائق للقتال ، لا يمكنه اللعب في هذه البطولة مرة أخرى.
- 4- المتنافس المصاب الذي يفوز بالمباراة عن طريق عدم التأهل بسبب إصابة لا يسمح له بالقتال مرة أخرى في المسابقة بدون إذن الطبيب. وإذا أصيب قد يفوز بمباراة أخرى بسبب عدم التأهل ولكن يمكنه الاستمرار في أي منافسة كوميتيه لاحقة في تلك البطولة.
- 5- عندما يصاب المتنافس يقوم الحكم بإيقاف المباراة ويطلب الطبيب، ويصرح للطبيب بتشخيص ومعالجة الإصابة فقط.
- 6- المتنافس الذي يصاب أثناء الجولة ويحتاج إلى معالجة طبية سيسمح له بثلاث دقائق يتلقى خلالها العلاج ، إذا لم تكتمل المعالجة خلال الوقت المسموح به سيقرر الحكم ما إذا كان سيعلم عن عدم لياقة المتنافس للقتال (الفقرة 9 من المادة 13) أو يمنح تمديداً لوقت المعالجة.
- 7- أي متنافس يسقط أو يرمى به أو يطاح به على الأرض ولا يتمكن من الوقوف على رجليه خلال عشر ثوان يعتبر غير لائق لمواصلة القتال وسيتم سحبه تلقائياً من جميع منافسات الكوميتيه في تلك المسابقة. في حالة سقوط المتنافس أو رميه على الأرض أو وقوعه بالضربة القاضية ولم يتمكن من استعادة وقوفه على رجليه فوراً يعطي الحكم علامة لمراقب الوقت للبدء في العد التنازلي للعشر ثوان عن طريق إطلاق صافرته، وفي نفس الوقت يطلب الطبيب إذا طلب الأمر . يقوم مراقب الوقت بإيقاف الساعة عندما يرفع الحكم يده.

الشرح:

- 1- عندما يعلن الطبيب أن المتنافس غير لائق طبياً يجب إجراء الإدخال المناسب في بطاقة متابعة المتنافس. ويجب أن يكون عدم اللياقة واضحاً بالنسبة للجان التحكيم الأخرى.
- 2- يجوز للمتنافس الفوز عن طريق عدم تأهل الخصم بسبب تراكم المخالفات من الفئة 1. وإذا لم يتعرض الفائز لإصابة خطيرة فإن فوزاً آخر لنفس الأسباب يجب أن يؤدي إلى الانسحاب على الرغم من أن المتنافس قد يكون لائقاً من الناحية البدنية وقادر على الاستمرار في القتال .
- 3- يجب على الحكم استعداداً الطبيب فقط عندما يصاب المتنافس ويحتاج إلى معالجة طبية.
- 4- يكون الطبيب ملتزماً باتباع قواعد السلامة كما هو منصوص عليها في التعليمات الطبية الخاصة بهذا اللاعب المصاب.
- 5- عند تطبيق قانون العشر ثوان يتم مراقبة الوقت من قبل الميقاتي الذي يعين لهذا الغرض خصيصاً. يتم إصدار إنذار بعد مرور سبع ثوان يعقبه إنذار نهائي عند انتهاء العشر ثوان . ولا يبدأ مراقب التوقيت في تشغيل الساعة إلا بعد تلقيه الإشارة من الحكم . ويوقف مراقب الوقت الساعة عند يقف المتنافس مستقيماً تماماً ويرفع الحكم ذراعه.
- 6- تقرر لجنة الحكام الفائز على أساس هانسكو أو كيكن أو شيكاكو وذلك حسب الحالة .
- 7- في مباريات الفرق إذا تلقى عضو الفريق كيكن سيكسب الخصم ثمان نقاط إضافية تضاف إلى نقاطه إذا كان ذلك أعلى من نقاط الفريق التي حققها.

المادة 11 : الاعتراض الرسمي

- 1- لا يجوز لأي شخص الاعتراض على التحكيم لدى عضو من أعضاء لجنة الحكام.
 - 2- إذا أضح أن إجراءً تحكيمياً قد تعارض مع اللوائح يكون رئيس الاتحاد أو الممثل الرسمي هو الجهة الوحيدة المسموح لها بالاعتراض.
 - 3- يكون الاعتراض على شكل تقرير مكتوب يقدم فوراً بعد المباراة التي ينشأ عنها الاعتراض .}
- الاستثناء الوحيد عندما يكون الاعتراض متعلقاً بسوء إداري. يجب إشعار مراقب المباراة فوراً ويتم البحث في سوء الإداري.}

- 4- يجب تقديم الاعتراض إلى ممثل لجنة الاستئناف، وستقوم اللجنة بمراجعة الظروف التي أدت إلى اتخاذ قرار الاعتراض. وبالأخذ في الاعتبار جميع الحقائق المتاحة. تقوم اللجنة بعمل تقرير يتم بموجبه التفويض باتخاذ إجراء حسبما تستدعيه الحالة.
 - 5- يجب أن يكون الاعتراض يتعلق بتطبيق اللوائح وفقاً لإجراءات الشكاوى المحددة من قبل اتحاد الكاراتيه الدولي. ويجب تقديمه خطياً وتوقيعه من قبل الممثل الرسمي للفريق أو المتنافسين.
 - 6- يجب أن يتم تسديد رسوم اعتراض مقابل تقديم الشكاوى وفقاً لما تم الاتفاق عليه من قبل اتحاد الكاراتيه الدولي ويجب أن تقدم الشكاوى مع الاعتراض إلى ممثل لجنة الاستئناف.
 - 7- تتكون لجنة الاستئناف من ممثل واحد من كل من مجلس الحكام واللجنة الفنية واللجنة الطبية.
- الشرح:**

- 1- يجب أن يتضمن الاعتراض أسماء المتنافسين ولجنة الحكام التي تقوم بإدارة المنافسة والتفاصيل المحددة للشيء الذي تم الاعتراض عليه، ولا يتم قبول الشكاوى العامة عن الإجراءات الشاملة على اعتراض قانوني، ويتحمل المدعي مسؤولية إثبات قانونية الاعتراض.
- 2- تتم مراجعة الاعتراض من قبل لجنة الاستئنافات وكجزء من هذه المراجعة وستقوم اللجنة بدراسة الدليل المقدم تأييداً للاعتراض، ويجوز للجنة أيضاً أن تدرس أشرطة الفيديو واستجابات المسؤولين في محاولة لفحص قانونية الاعتراض بطريقة موضوعية.
- 3- إذا أثبتت لجنة الاستئنافات قانونية الاعتراض سيتم اتخاذ الإجراء المناسب، بالإضافة إلى ذلك سيتم اتخاذ جميع الإجراءات لتقاضي تكرار ذلك في المنافسات المستقبلية، وستعيد الخزينة الرسوم التي تم إيداعها.
- 4- إذا أثبتت لجنة الاستئناف عدم قانونية الاعتراض سيتم رفضه وتحول الرسوم إلى اتحاد الكاراتيه الدولي.
- 5- يجب ضمان عدم تأخير المباريات حتى إذا تم إعداد اعتراض رسمي . يكون من مسؤولية المحكم { الكانسا } التأكد من أن المباراة قد أجريت وفقاً لقواعد المنافسة.
- 6- في حالة حدوث سوء إداري خلال إحدى المباريات يجوز للمدرب إشعار مراقب ملعب المباراة بإشعار الحكم

المادة 12 : السلطات والواجبات

لجنة الحكام:

تكون سلطات وواجبات لجنة الحكام كالتالي:

- 1- التأكد من الإعداد الصحيح لكل دورة منافسات بالتشاور مع اللجنة المنظمة فيما يتعلق بترتيب مكان المنافسة وتقديم وتجهيز جميع المعدات والمرافق اللازمة وتشغيل المباريات والإشراف عليها واحتياطات السلامة وما إلى ذلك .
- 2- تعيين مراقبي المباريات (رؤساء الحكام) وتجهيزهم في أماكنهم المحددة واتخاذ القرار حسبما يلزم عن طريق تقارير مراقبي ملاعب المباريات.
- 3- الإشراف على الأداء الكلي لمسئولي التحكيم وتنسيقه.
- 4- ترشيح المسؤولين البدلاء حسبما يتطلب الأمر.
- 5- البت في الحكم النهائي بالنسبة للأمور ذات الطبيعة الفنية التي قد تنشأ خلال مباراة معينة ولا توجد نصوص خاصة بها في مواد قانون التحكيم.

مراقبو ساحة المباريات:

تكون سلطات وواجبات مراقبي ساحة المباريات كالتالي:-

- 1- تفويض وتعيين والإشراف على الحكام والقضاة لجميع المباريات التي تتم في المناطق التي تكون تحت مراقبتهم.
- 2- ملاحظة أداء الحكام والقضاة الذين في منطقتهم والتأكد من أن المسؤولين الذين تم تعيينهم قادرون على المهام المناطة بهم.
- 3- إصدار الحكم بإيقاف المباراة عندما يشير الحكم العام { الكانسا } على وجود خرق لقواعد المنافسة.
- 4- إعداد تقرير خطي يومي عن أداء كل مسئول تحت إشرافهم مع تقديم توصياتهم، إن وجدت، إلى مجلس الحكام .

الحكام:

تكون سلطات الحكم كالتالي:

- 1- يكون للحكم "شوشن" سلطة تنفيذية للمباريات تتضمن إعلان بداية المباراة وإيقافها ونهايتها.
- 2- منح النقاط.
- 3- يشرح لمراقب المباريات أو مجلس الحكام أو لجنة الاستئناف، إذا كان ضرورياً، أسس إصدار الحكم.
- 4- تطبيق الجزاءات وإصدار الإنذارات قبل المباراة وخلالها وبعدها.
- 5- الحصول على وجهات نظر القضاة والعمل بمقتضاها.
- 6- إعلان فترات التمديد لوقت المباراة.
- 7- تنفيذ تصويت لجنة الحكام (هانتاي) وإعلان النتيجة.
- 8- إعلان الفائز.
- 9- لا تقتصر سلطة الحكم على ملعب المنافسة فقط بل على جميع حدوده المباشرة.
- 10- يعطي الحكم القرارات ويقوم بجميع الإعلانات.

القضاة:

تكون سلطات القضاة (فوكوشن) كالتالي:

- 1- مساعدة الحكم عن طريق الإشارة بالاعلام.
- 2- ممارسة حق التصويت على القرار الذي يتم اتخاذه. ينبغي أن يقوم القضاة بالمراقبة الدقيقة لحركات المتنافسين ويقدموا إلى الحكم وجهة نظرهم عن الحالات التالية:
 - أ - عندما تكون هناك ملاحظة على نقطة تم إحرازها .
 - ب- عندما يقوم المتنافس بعمل أسلوب ممنوع.
 - ب- عند ملاحظة تعرض أحد المتنافسين لإصابة أو مرض.
 - ت- عندما يتحرك أي من المتنافسين أو كليهما خارج منطقة المنافسة (جوقاي).
 - ث- في الحالات الأخرى التي يرى ضرورة لفت انتباه الحكم إليها.

الحكم العام:

يقوم الحكم العام (كانسا) بمساعدة مراقب ساحة المباراة عن طريقة مراقبة سير المباريات . وإذا كانت قرارات الحكم و/أو القضاة ليست وفقاً للوائح للمنافسة يقوم المحكم برفع العلم فوراً أو يصدر إشارة ويدق

الجرس. ويقوم مراقب ساحة المباراة بتوجيه الحكم بإيقاف المباراة ويصح الخطأ. وستكون سجلات المباراة التي يتم الاحتفاظ بها سجلات رسمية عملاً بموافقة الحكم العام.

مشرفي التسجيل:

يحتفظ مشرف التسجيل بسجل منفصل للنقاط التي يمنحها الحكم وفي نفس الوقت يشرف على أعمال الميقاتي والمسجلين المعينين .

الشرح:

1- عندما تصدر نفس الإشارة من ثلاثة قضاة أو يشيرون بنقطة لنفس المتنافس يقوم الحكم بإيقاف المباراة ويطلب أغلبية التصويت. وإذا أخفق الحكم في إيقاف المباراة يرفع الحكم العلم الأحمر أو يطلق إشارة أويضرب الجرس.

2- عندما تصدر نفس الإشارة من قاضيين أو يشيران بإحراز نقطة لنفس المتنافس سيأخذ الحكم وجهتي نظرهما في الاعتبار لكنه قد يرفض إيقاف المباراة إذا كان يعتقد أنهما مخطئان.

3- غير أنه عندما توقف المباراة سيتم العمل بأغلبية الأصوات. قد يطلب الحكم من القاضيين إعادة النظر في القرار ولكن لا يجوز له أن يصدر قراراً ضد قاضيين ما لم يكن لديه سند إيجابي من القاضي الآخر.

4- يجوز للحكم أن يطلب من القاضيين إعادة النظر في قرار عندما يعتقد بأنها مخطئين أو عندما يكون تنفيذ القرار فيه مخالفة للوائح مثل عندما يقوم أحد المتنافسين باستخدام العنف أو القوة المفرطة أو عندما يشار بالنقطة للمتنافس الذي خارج منطقة المباراة (جوقي) أو عندما يأخذ الحكم في الاعتبار أن النقطة التي أشير إليها عالية جداً أو منخفضة جداً.

5- عندما يكون هناك ثلاثة قضاة لكل منهم وجهة نظر مختلفة يجوز للحكم اتخاذ قرار يسانده أحد القضاة.

6- في حالة الترجيح (هانتاي) يكون لكل من الحكم وكل قاضي صوتاً واحداً. وفي حالة تعادل الأصوات (إينشو - سن) يكون صوت الحكم هو الصوت المرجح.

7- يجب على القضاة احتساب ما يرونه من نقاط فقط. وإذا لم يكونوا متأكدين من وصول الأسلوب الفني منطقة الحصول على نقطة فعلاً يجب عليهم الإشارة بأنهم لم يروها، (ميناي).

- 8- يكون دور الحكم العام التأكد من أن المباراة قد نفذت وفقاً لقانون التحكيم للمنافسة. ولا يشكل وجوده قاضياً إضافياً. ليس له صوت كما أن ليس له أي صلاحية في مسائل الحكم مثل ما إذا كانت النقطة قانونية أو ما إذا كان قد حدث (جوقاي). وتتنحصر مسؤوليته في أمور الإجراءات.
- 9- في حالة عدم سماع الحكم لجرس انتهاء المباراة سيطلق مشرف التسجيل صفارته.
- 10- عند القيام بشرح أسس الحكم بعد انتهاء المباراة يجوز للجنة الحكام أن تتحدث إلى مراقب ساحة المباراة أو مجلس الحكام أو لجنة الاستئناف. ولن يقوموا بالشرح لأي شخص آخر.

المادة 13 : بدء وإيقاف وإنهاء المباريات

- 1- تكون المصطلحات والإشارات التي يستخدمها الحكم والقضاة في إدارة المباراة حسبما هي محددة في الملحقين 1 و 2 .
- 2- يكون الحكم والقضاة في أماكنهم المحددة لهم وبعد تبادل التحية بين المتنافسين يقوم الحكم بإعلان "شوبو هاجيمي" وستبدأ الجولة بعد ذلك.
- 3- يوقف الحكم الجولة بإعلان "يامي" . وإذا لزم الأمر سيقوم الحكم بأمر المتنافسين بأخذ مواقعهم الأصلية (موتو نو إيتشي).
- 4- يعود الحكم إلى مكانه ويوضح الحكام وجهات نظرهم عن طريق الإشارة. في حالة إحراز نقطة يعين منحها يحدد الحكم المتنافس (أكا أو "أوو") ومنطقة التسديد (شودان أو جودان) والأسلوب الفني لإحراز النقطة (توسكي أو أوتشي أو كيري) و يمنح النقطة المناسبة مستعملاً الإشارة المحددة في الملحق 2، ثم يقوم الحكم بإعادة استئناف المباراة بقوله عبارة (تسوزوكيتي هاجيمي).
- 5- عندما يبدي المتنافس تقدماً واضحاً قدره ثمان نقاط خلال المباراة يوقف الحكم المباراة بكلمة (يامي) ويأمر المتنافسين بأن يعودوا إلى خطي البداية بينما يعود هو إلى خطه. ثم يقوم بعد ذلك بإعلان الفائز ويشير إليه برفع الحكم يده في اتجاه الفائز معلناً ("أوو" / أكا نو كاتشي) . وتنتهي الجولة عند هذه النقطة.
- 6- عندما ينتهي الوقت يتم إعلان المتنافس الذي لديه نقاط أكثر بأنه الفائز يشير إليه الحكم برفع يده في اتجاه الفائز معلناً ("أوو" / أكا نو كاتشي). وتنتهي المباراة عند هذه النقطة.

7- عندما ينتهي الوقت وتكون النقاط متعادلة أو لم تمنح نقاط ينادي الحكم بكلمة (يامي) ويعود إلى مكانه، وينتقل الحكم إلى محيط منطقة المباراة وينادي بكلمة (هانتاي) ويصدر صافرتين. وسيوضح الحكم والقضاة وجهات نظرهم حيث يوضحها القضاة برفع أعلامهم أما الحكم فيرفع ذراعه. في حالة تعادل الأصوات سيعلم الحكم التعادل قائلاً (هيكياوكي) وبداية الوقت الاضافي (إنشو- سن) عندما يكون ذلك منطبقاً.

8- يكون لكل من القضاة والحكم صوتاً واحداً في الهنتاي باستثناء نهاية إنشو - سن شامل عندما يجوز للحكم استعمال صوت الترجيح لكسر أي تعادل يحدث فيما بعد.

9- عندما يواجه الحكم الحالات التالية ينادي بكلمة (يامي) ويوقف الجولة مؤقتاً:

أ- عندما يكون أي من المتنافسين أو كليهما خارج منطقة المباراة.

ب- عندما يأمر الحكم المتنافسين بتعديل بدلة الكاراتيه أو معدات الواقية والسلامة.

ج- عندما يخالف المتنافس القانون.

د- عندما يقرر الحكم أن أحد أو كلا المتنافسين غير قادرين على الاستمرار في اللعب نتيجة إصابة أو مرض أو أسباب أخرى. يأخذ رأي الطبيب في الحالة ويقرر الحكم إذا كان في الامكان متابعة المباراة.

هـ- عندما يمسك المتنافس بالخصم ولا ينفذ أسلوب فني أو إسقاط فوراً خلال ثانيتين أو ثلاث.

و- عندما يسقط أي من المتنافسين أو كلاهما أو يقذفان ولا تحدث ضربات فنية فعالة خلال ثانيتين أو ثلاث.

ز- عندما لا يكون كلا المتنافسين ليس واقفين على أرجلهم بعد سقوط أو محاولة لقذف الخصم وهم في حالة تصارع.

ح- عندما يصدر ثلاثة قضاة نفس الإشارة أو يعلنان نقطة لنفس اللاعب.

الشرح:

1- عند بداية المباراة يطلب الحكم أولاً من المتنافسين الذهاب إلى خطي البداية، وإذا دخل أحد المتنافسين الحلقة قبل الألوان يجب أن يشار إليه بالخروج. يجب أن يحيي المتنافسان بعضهما بطريقة

جيدة وتعتبر انحناء الرأس السريعة غير محترمة وليست كافية. يجوز للحكم أن يطلب من المتنافسين أداء التحية عندما لا يتطوع أحدهم بالتحية حسبما هو موضح في الملحق 2 من اللوائح.

2- عند استئناف المباراة يجب على الحكم أن يفحص كلا المتنافسين للتأكد من أنهما يقفان على خطيهما وثابتان بشكل جيد. يجب تثبيت المتنافسين للذان يقفزان إلى أعلى وإلى أسفل أو يقومان بحركات عصبية قبل بداية القتال. يجب على الحكم أن يعيد استئناف المباراة بأقل قدر من التأخير.

قانون الكاراتيه (الكاتا)

المادة 1 : حلبة منافسات الكاتا

- 1- يجب أن تكون منطقة اللعب مسطحة ومستوية وخالية من الأخطار أو العوائق.
- 2- يجب أن تكون حلبة المنافسة ذات مساحة كافية تسمح بتنفيذ الكاتا دون تشويش أو إعاقة.

الشرح :

- 1 - لأداء الكاتا الجيد يلزم توفير سطح مستقيم وناعم . وعادة يكون بساط الكوميتيه المغطاة بالفرش هيا الأنسب.

المادة 2 : الزي الرسمي

- 1- يجب أن يرتدي المنافسون والقضاة الزي الرسمي حسبما هو موضح في المادة 2 من لوائح الكوميتيه.
- 2- يجوز استبعاد أي شخص لا يتقيد بهذا النظام.

الشرح :

- 1- لا يجوز خلع زي الكاراتيه خلال أداء الكاتا.
- 2- المتنافسون الذين يحضرون ولا يلبسون الزي الصحيح سيعطون دقيقة واحدة لتصحيح وضعهم.

المادة 3 : تنظيم مسابقات الكاتا

- 1 - لأداء تكون منافسات الكاتا على شكل مباريات فرق وأفراد تتكون مباريات الفرق من منافسة بين فرق تتكون من ثلاثة أشخاص. وتتكون كل فريق من الذكور فقط أو الإناث فقط. وتتكون مباراة الكاتا الفردية من أداء فردي في فرق رجال أو نساء منفصلة.
- 2- يطبق نظام التصفية والترضية على ان يؤدي المتنافسون الكاتا الإجبارية في الدور النهائي.

3- يتوقع أن يؤدي المتنافسون مباريات الكاتا (شيشتاي) الإجبارية) و (توكوي (الاختيارية خلال المنافسة. ستؤدي مباريات الكاتا وفقاً لمدارس الكاراتيه المعترف بها من قبل اتحاد الكاراتيه الدولي بناءً على أنظمة قوجو وشيتو وشوتو وودو، وفي الدورين الأوليين لا يسمح بأي اختلافات وجدول الكاتا الاجباريه مضمن في الملحق 6 وقائمة الكاتا المميزه في الملحق 7.

4- في الدورين الأوليين يجوز للمتنافسين اختيار نوع واحد من قائمة الكاتا الإجبارية ولا يسمح باختلاف في الكاتا التي يتم اختيارها.

5- في الأدوار اللاحقة يمكن أن يختار المتنافسون من قائمة توكوي الواردة في الملحق 7 ويسمح بالاختلافات التي يتم اختيارها حسب فروقات المدارس.

6- سيتم إشعار مسؤولي طاولة النقاط والتسجيل عن اختيار الكاتا قبل بدء الدور.

7- يجب أن ينفذ المتنافسون كاتا مختلفة في كل دور ، وبمجرد تنفيذ الكاتا فلا يجوز إعادتها . غير أنه إذا تتطلب الأمر تنفيذ جولة تأهل ابتدائية نظراً للأعداد المتنافسة يجوز إعادة الكاتا التمهيدية التي يتم اختيارها من القائمة الإجبارية في الجولة.

8- في المنافسات النهائية لفرق الكاتا سينفذ الفريقان المؤهلات للنهائيات الكاتا التي قاما باختيارها من قائمة توكوي الواردة في الملحق 7 بالطريقة العادية. وفيما بعد سيعرض الفريقان شرح لمعنى الكاتا المختارة (بونكاي . (والزمن المسموح به لاستعراض البونكاي هو ثلاث دقائق.

المادة 4 : طاقم القضاة والتحكيم

1- يقوم مجلس الحكام أو مراقب المباريات بتعيين لجنة مكونة من ثلاثة قضاة لكل مباراة.

2- بالإضافة إلى ذلك يتم تعيين مسجل النقاط والمذيعين.

الشرح :

1- يجلس رئيس قضاة الكاتا على الحافة الخارجية للملعب مواجهاً المتنافسين . ويجلس القاضيان الآخران في الجانبين الأيسر والأيمن على بعد مترين من خط وسط الحلبة وفي اتجاه نقطة دخول المتنافسين. سيكون لدى القضاة الثلاثة علمين أحمر وآخر أزرق.



المادة 5 : معايير اتخاذ القرار

- 1- يجب أن تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهماً واضحاً للمبادئ التقليدية التي تتضمنها و ينظر القضاة في الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين أو الفريق
 - أ- الاداء الواقعي لمعنى الكاتا.
 - ب - فهم الأساليب الفنية المستعملة (بونكاي).
 - ج - التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن وتركيز القوة (كيميه).
 - د- الاستعمال الصحيح والمناسب للتنفس لدعم تركيز القوة (كيميه).
 - هـ - التركيز الصحيح للانتباه (شاكوغان) والتركيز.
 - و- الوقفات الصحيحة (داتشي) مع : شد جيد للرجلين والقدمان ملاصقتين للأرض.
 - ز- شد جيد للبطن (هारा) بدون هز أعلى الفخذين إلى أعلى أو أسفل عند الحركة.
 - ح - استعراض الهيئة الصحيحة للأوضاع والحركات (كيهون) على حسب المدرسة التابع لها.
 - ط- يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار معايير أخرى، بما في ذلك صعوبة كاتا.
 - ي- يعتبر التجانس بدون اشارة عامل إضافي عند تأدية الكاتا كفريق.
- 2- في الدورين الأوليين لا يتأهل المتنافس الذي يعدل في أداء الكاتا ، والمتنافس الذي يتوقف أثناء أداء الكاتا أو الذي يؤدي كاتا مختلفة عن الكاتا المعلنة.

الشرح :

- 1 - الكاتا ليست رقصة أو أداءً مسرحياً، يجب أن تنقيد بالقيم والمبادئ التقليدية، كما يجب أن تكون واقعية من حيث القتال واستعراض التركيز والقوة والتأثير المحتمل في أساليبها ، ويجب أن يتم فيها

استعراض المقاومة والقوة والسرعة بالإضافة إلى الخفة والإيقاع والتوازن في الأداء.

2- في مباريات فرق الكاتا يجب أن يبدأ أعضاء الفريق الثلاثة متجهين في اتجاه واحد نحو رئيس القضاة.

3- يجب أن يظهر أعضاء الفريق الكفاءة في جميع نواحي أداء الكاتا بالإضافة إلى التزامن والتناغم في الحركات.

4- أوامر بدء الأداء انتهائه أو ضرب الأرض بالقدمين أو لطم الصدر أو الذراعين أو بدلة الكاراتيه والزرير غير المناسب جميعها أمثلة تعتبر تلميحات خارجية ويجب أن يحتسبها القضاة عند اتخاذهم قراراً.

5- الأمر متروك للمدرب أو المتنافس لضمان أداء كاتا مناسبة لهذا الدور

المادة 5 : معايير اتخاذ القرار

1 - في بداية كل جولة عند مناداة المتنافسين الإثنين بأسمائهم أحدهم بالحزام الأحمر (أكا) والآخر بالحزام الأزرق (أو) ، يؤديان التحية للحكام على حافة البساط (أو) يرجع إلى الوراء بخطوات قليلة لانتظار دوره ، (أكا) يتقدم داخل بساط المنافسة. بعد اداء التحية من جديد للحكام ، (أكا) يعلن إسم الكاتا التي سيؤديها ويبدأ العرض، عند الإنتهاء، ينسحب وينتظر انتهاء (أو) من عرضه عند إنتهاء هذا الأخير، ينتظر المتنافسين اعلان الحكام للنتيجة.

2- عندما تكون الكاتا غير متطابقة مع القانون أو عند وجود إختلالات أخرى، قاضي الوسط له حق المناداة على القضاة المساعدين له لإتخاذ القرار الملائم.

3- عند إقصاء أي متنافس، قاضي الوسط يرفع الرايتين بشكل متقاطع و يسحبهما مثل (طوريماسان في الكوميتيه) ..

4- بعد تنفيذ الكاتا، يقف المتنافسين احدهما بجانب الآخر، على حافة البساط حكم الوسط يطلب القرار (هانتاي)، و يطلق الصافرة مرتين بنغمتين مختلفتين، الأعلام ترفع في نفس الوقت.

5- يتخذ القرار إما لصالح "أكا" أو "أو" . لا يسمح التعادل يعلن فائز المتسابق الذي يحصل على أكبر عدد من الأصوات.

6- يؤدي المتنافسين التحية لبعضهم البعض، ثم تحية فريق التحكيم، وينسحبوا من بساط المنافسة.

الشرح :

- 1 - خط بداية الكاتا يوجد بداخل بساط المنافسة.
- 2- عندما يتم استعمال الأعلام، حكم الوسط يطلب القرار (هانتاي)، و يطلق الصافرة مرتين بنغمتين مختلفتين، فيرفع الحكام الأعلام في نفس الوقت. بعد أخذ الوقت الازم لحساب الأصوات، يطلق حكم الوسط صافرة قصيرة، يخفض الحكام المساعدين أعلامهم.
- 3- إذا تغيب المتنافس عند المناداة عليه أو إعلان (كيكن) ، يعلن فوز منافسه دون أداء هذا الأخير للكاتا المعلنة مسبقا.

الفصل الثامن : تنظيم وإدارة بطولات الكاراتيه

1. ماهية التنظيم والإدارة :

يلعب التنظيم والإدارة دورا هاما في نجاح جميع الأعمال والتنظيمات وليس هناك عمل يهتم بالتخطيط له تخطيطا سليما وينظم له إداريا وفنيا الا كان نجاحه أكيد وبما أن الرياضة عنصر هام في عصرنا هذا منذ تم الاستعانة بعنصر التنظيم والإدارة فقد يستعان بالتنظيم والإدارة لها حتى تخرج بصورة متقنة صحيحة يعتبر تنظيم إدارة البطولات مظهرا من مظاهر الحياة الرياضية بالدولة ودليلا واضحا على نجاح البطولة سواء كانت محلية أو دولية لذلك كان من الواجب الاهتمام بالبطولات عن طريق التنظيم المبكر للدورة قبل موعدها بمدة كافية بالإضافة إلى الإدارة الحكيمة أثناء قيام البطولات

2. الشروط والأسس الهامة التي يلزم مراعاتها عند الشروع في تنظيم بطوله رياضية :

سواء كانت بطولة محلية أو دولية أو إقليمية أو عالمية يجب مراعاة الخطوات التنظيمية والإدارية

التالية :

(أ) ما يجب تنظيحه قبل البطولة

(ب) ما يجب تنظيحه أثناء البطولة

(ج) ما يجب تنظيحه بعد البطولة

1.2. تنظيمات ما قبل البطولة :

- الحصول على موافقة الهيئة العليا المشرفة على التنظيمات الرياضية بالدولة إذا كانت بطوله دولية أو عالمية وكذلك الاتحاد المباشر .

- إعداد وتحديد الميزانية المطلوبة لإقامة الدورة ومصادرها

- تحديد تاريخ ومكان اقامه البطولة

- تحديد شروط المسابقة وعدد الأفراد المشتركين .

- طلب البيانات الخاصة بكل لاعب والذين من المنتظر اشتراكهم في البطولة

- تحديد آخر موعد للاشتراك في البطولة وينبه على المشتركين قبلها بمدة كافية

- تشكيل اللجنة المنظمة للبطولة واللجان المتفرعة منها وهي:

*اللجنة المالية

* لجنة الاقامه والمواصلات

* لجنة التحكيم

*لجنة النظام والمراسم

* اللجنة الفنية

*لجنة الدعاية والإعلان

* لجنة الأدوات والملاعب

* لجنة الجوائز والمطبوعات

دور اللجان المتفرعة من اللجنة المنظمة للبطولة

1/ اللجنة الفنية :

وهى اللجنة التي تتولى تنظيم وإدارة البطولة من الناحية الإدارية والفنية وتقوم بتعيين الإداريين
اللازمين لسير البطولة وفقا لما يلي :

- إداريون البطولة , مدير البطولة , سكرتير البطولة , مدير فني
- إعداد شروط الاشتراك في البطولة حسب القانون الدولي
- تشكيل اللجان المختلفة من الحكام ولجان مراقبه الحكام والقضاء ولجان الشكاوى
- العمل على دراسة وحل أي مشاكل فنيه
- عمل تقرير نهائي عن المستويات المختلفة للاعبين المشتركين أو الفرق في الدورة

2/ اللجنة المالية :

- تختص بالعمل على ضبط النواحي المالية الخاصة بالبطولة من حيث :
- تحديد الميزانية الخاصة بكل لجنة ومناقشتها في ضوء ميزانية البطولة
- المستندات والمطبوعات الخاصة بالبطولة
- طبع التذاكر بدرجاتها والأشرف على بيعها واستلام الإيراد
- شراء الأدوات والمهمات اللازمة للدورة
- عمل الحساب الختامي للدورة وتقرير الإيرادات والمصروفات

3/ لجنة الدعاية والإعلام :

- تنظيم عمليات الدعاية بالصحافة والاذاعة والتليفزيون
- جمع البيانات الخاصة بالدورة والأبطال العالميين المشتركين في الدورة
- القيام بالدعاية اللازمة من خلال طبع كتيبات تطبع من اجل البطولة

• إعداد وتوزيع بطاقات الدعوة لأكبر عدد ممكن من الشخصيات الرياضية والجمهور

4/ لجنة الإقامة والمواصلات :

• اختيار وإعداد أماكن الإقامة والتغذية

• اختيار المرافقين للوفود المشتركة في البطولة

• إعداد وتجهيز وتوفير المواصلات وفقا للبرنامج المعد وفقا لمواعيد تدريب أو مباريات الفرق

المشتركة والبرنامج الترويحي

• إعداد التسهيلات الخاصة باستقبال ووداع الوفود المشتركة

5/ لجنة الأدوات والملاعب :

• إعداد الملعب وتجهيز الأدوات

• مسح الملعب واعتماده

• التأكد من الأدوات الخاصة بالمسابقات واعتمادها

• تجهيز وإعداد الأدوات المساعدة

• تجهيز أماكن الحكام وحجرات خلع الملابس

• تدبير وسائل الاتصال داخل وخارج الملعب

6/ لجنة التحكيم :

• توزيع الاختصاصات على الحكام

• حصر عدد اللاعبين المشتركين في كل مسابقة

• وضع برنامج المسابقات وتنسيقه وتحديد موعد كل مسابقة

• التأكد من شخصيه وسن اللاعب والهيئة التابع لها .

• تعيين مساعدين لجمع النتائج واعتمادها من الحكم والمدير

7/ لجنة الجوائز والمطبوعات :

• تجهيز وإعداد الجوائز والهدايا لأعضاء البعثات ورؤساء الوفود واللاعبين الفائزين في المسابقات

• إعداد دليل للفرق المشتركة ويتضمن اللجنة المنظمة بالبطولة , اللجان الفرعية , البرنامج الزمني

للبطولة ، البرنامج الترفيهي والسياحي ، أماكن الاقامه وعناوينها وأرقام تليفوناتها ، أرقام التليفون العاجلة () .

8/ لجنة النظام والمراسم :

- توزيع المنظمين داخل الملعب وخارجه ، فوق المدرجات
- تجهيز واعدا الموسيقى لطابور العرض للفرق المشتركة والنوت الموسيقى الخاص بكل الدول المشتركة وأعلامها

- تعيين أفراد لرفع الأعلام وتوزيع الجوائز
- تجهيز الإسعاف والطبيب والمساج وتحديد أماكنهم

2.2. تنظيمات يوم البطولة

- يجب اتباع ما يلي يوم اقامه البطولة:
- الحضور قبل موعد البطولة بوقت كاف
- توزيع الحكام والميقاتيون على أماكنهم
- إعداد بطاقات التسجيل للمسابقات المختلفة بأسماء المشتركين
- تنفيذ برنامج المراسيم بعد انتهاء كل مسابقة لتوزيع الجوائز
- اذاعه النتائج أولا بأول بأسماء الفائزين

3.2. تنظيمات ما بعد البطولة

- جمع الأدوات والأجهزة المستخدمة في البطولة
- جمع إعداد تقرير سير البطولة ويقدم من لجنة التحكيم
- طبع النتائج وإرسالها للهيئات المشتركة في البطولة
- تقدم كل لجنة تقرير من سير عملها والمشاكل والصعوبات التي تعرضت لها للتغلب عليها
- توجيه خطابات شكر لكل اللجان والهيئات التي ساهمت في البطولة
- عمل الحساب الختامي للبطولة وبيان المصروفات

3. طرق تنظيم وإداره البطولات الرياضية

- طريقه خروج المغلوب وتنقسم إلى نوعان :

1- خروج المغلوب من مرة واحدة

2- خروج المغلوب من مرتين

• طريقه الدوري

• طريقه التحدي

• طريقه المزج

• طريقه التمايز

• مسابقات الكاراتيه 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 وللنيدات

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.

خاتمة

إن الفنون القتالية عبارة عن مجموعة من التمارين المنظمة و العادات الحربية التي يستطيع الإنسان من خلالها اكتساب مهارات تمكنه من الدفاع عن نفسه والمهاجمة و هي تختلف من بلد إلى آخر، و منها ما يستخدم الأسلحة كالسيوف والرماح و السكاكين و الأسهم وغيرها، و الأخرى تعتمد على المهارات الجسدية اعتمادا كاملا كاللكم والركل والرمي و لوي المفاصل و غيرها، و منها كذلك ما يستخدم المهارتين الجسدية و استخدام السلاح، فالفن القتالي هو أسلوب أو مدرسة في التعليم التي تركز على تقنيات القتال بيد فارغة أو بالسلاح .

اما تاريخيا، الفنون القتالية عبارة عن تدريبات ذات بعد روحي وأخلاقي لضبط النفس، فالمهم هو تجنب القتال والتعامل بطريقة مثلى و مؤثرة، وإثراء معرفي شاملة ثقافي و فلسفي و طبي على وجه الخصوص، و هكذا يهدف فن القتال للتنمية الشاملة للفرد الخارجية القوة والمرونة الداخلية (الطاقة و الصحة)، الفكرية و الأخلاقية.

بسبب تاريخها، فإن مصطلح "فن قتال" هو في معظم الأحيان في اللغة اليومية يستخدم لوصف الخلق القتالي الآسيوي، وتشمل فنون القتال الأكثر شعبية القارة الآسيوية خصوصا الصين و اليابان ومع ذلك فقد ظهرت مدارس لأساليب مماثلة لفنون قتال موجودة في العديد من المناطق.

أما الكاراتيه في تختلف عن الفنون القتالية الأخرى حيث أن الكثير من الناس عادة ما يخلطون بين الأنماط المختلفة للفنون القتالية و يبدلون أسماءها. فيسهل الخلط بين الكاراتيه و الفنون القتالية الأخرى خاصة بسبب تطبيق العديد من الحركات المتشابهة، و هنا نجد أوجه الاختلاف في :

- تركيز الكاراتيه على حركات الضرب و الركل و أساليب اليد المفتوحة تتضمن مجموعات الكاراتيه استخدام اللكمات والركل والضرب بالركبة و المرفق.
- تتضمن الفنون القتالية الأخرى أساليب قتال مختلفة واستخدام الأسلحة، يركز "الأيكيدو" على المروعة وضم المفاصل و مبادئها والرميات والتحكم بينما يركز "الجودو" على الرميات و بعض التصارع عند سحب الخصم للأرض "الكونغ فو" فن قتالي صيني متعدد الأنماط ويستلهم حركات الحيوانات أو الفلسفات الصينية و يعمل على تحسين العضلات و اللياقة القلبية الوعائية

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- أحمد شمندي (2002): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق". مصر.
- أحمد محمود محمد إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية و التدريبية لرياضة الكراتي 1995
- بلعيد عقيل عبد القادر 2008 ، أطروحة :مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكاراتيه دو –جامعة الجزائر 3
- سبع أحمد (1993): الكراتي للمبتدئين دار الحديث للكتاب، الجزائر. صدقي نور الدين محمد
- صلاح أحمد (2015): الكاراتيه طيبة للنشر ، مصر.
- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب(2000)الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، ط ١، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة
- عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر بريقع(1997) التدريب الرياضي "أسس – مفاهيم – اتجا هات"، منشأة المعارف، الإسكندري
- قاسم حسن حسين ،1998،تعلم قواعد اللياقة البدنية ،عمان /دار الفك
- محمد حسنين (1989) الكراتيه وفن الدفاع عن النفس، ابن سيناء، القاهرة.
- محمد سعد على محمد(2002) صناعة البطل الصغير في الكاراتيه، الطبعة الأولى، منشأة المعارف
- هشام محمد حسين (1993) رياضة الكراتي والطفل، منشأة المعارف بالإسكندرية
- وجيه أحمد شمندي (1993) الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، القاهرة.
- وجيه أحمد شمندي (2002)إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، دار الكتاب

المراجع باللغة الأجنبية

- Adoul Amara ,karaté do ,la voie de la main vide, edition d'ahleb ,1988
- Bruce Clayton. Shotokan's Secret: The Hidden Truth Behind Karate's Fighting Origins.
- Bruno Hoffer: LE Grand Livre Des Arts Martiaux Et Des Sports De Combat - France 2000.
- Classical Japanese Warrior Training Methods The Kata".
- Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan: The Master Text.
- Harry Cook. Shotokan Karate: A Precise History.

- in Funakoshi. Karate-do Nyumon: The Master Introductory Text.
- John Sells. Unante: The Secrets of Karate (Panchita S. Hawley, 2nd ed. 2000)
- Masatoshi Nakayama. Dynamic Karate.
- Nakayma, M.,: Dymamic Karate, Translated By Herman Raise,Kodansha international co., New York, 1983
- Nakoyama :dynamique karaté –do édition vigot 1966
- Randall G. Hassell. Shotokan Karate: Its History and Evolution (Damashi, 1984.
- Rob Redmond. Kata: The Folk Dances of Shotokan.
- Roland harbetz :karaté –do technique de base assauts competition ,ed Amphora paris 1976
- Rosenbaum, Michael. Kata and the Transmission of Knowledge in Traditional Martial Arts.
- Rother, Mike Toyota Kata: Managing People for Improvement, Adaptiveness, and Super Results . New York: McGraw Hill Education .P.18-15 (2010).
- Sugiyama, Shojiro. 11 Innovations in Karate. Chicago, IL. (2005).
- Teruyuki Okazaki. Perfection of Character: Guiding Principles for the Martial arts & Everyday Life.

الملاحق

قائمة بمصطلحات الكاراتيه

الوقوفات Dachi		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
وقفة التحية	ميزوبي داتشي	Musubi Dachi
وقفة الاستعداد	شيزن داتشي	Fudo Dachi - Shizen Dachi
وقفة تباعد الرجلين	كيبا داتشي	Kiba Dachi
وقفة الميل للأمام	زنكوتسو داتشي	Zenkutsu Dachi
وقفة الميل للخلف	كوكوتسو داتشي	Kokutsu Dachi
وقفة المتوازي المغلقة	هيسوكو داتشي	Heisoku Dachi
وقفة المتوازي	هيكو داتشي	Heiko Dachi
وقفة رقم 8	أوتشي هاتشي جي داتشي	Uchi Hachi Ji Dachi
وقفة ثني الرجلين	سانتشن داتشي	Sanchin Dachi
وقفة القطة	نكوأشي داتشي	Nekoashi Dachi
وقفة الرجل المرفوعة	تسورواشي داتشي	Tsuruashi Dachi
وقفة قدم للأمام	مورواشي داتشي	Moroashi Dachi
وقفة الخطاف	كاكياشي داتشي	Kakeashi Dachi
وقفة القتال	كوميتيه داتشي	Kumite Dachi
اليدان في وضع القتال	كوميتيه نو كاماي	Kumite No Kamae

حركات الدفاع		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
قبضة: دفاع أسفل	ساين غيدان باراي	Seiken Gedan - Barai
قبضة: دفاع وسط من الداخل للخارج	ساين تشودان أوتشي أوكيه	Seiken Chudan Uchi - Uke
قبضة: دفاع وسط من الخارج للداخل	ساين تشودان سوتو أوكيه	Seiken Chudan Soto - Uke
قبضة: دفاع فوق	ساين جودان أوكيه	Seiken Jodan - Uke
قبضة: دفاع أسفل اليدين متقاطعة	ساين جيوجي غيدان أوكيه	Seiken Jyuji Gedan - Uke
قبضة: دفاع فوق اليدين متقاطعة	ساين جيوجي جودان أوكيه	Seiken Jyuji Jodan - Uke
قبضة: دفاع أسفل باليدين معًا	ساين موروتيه غيدان باراي	Seiken Morote Gedan - Barai
قبضة: دفاع وسط من الداخل باليدين / بدعم قبضة	ساين موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	Morote Chudan Uchi - Uke
قبضة: دفاع وسط من الخارج للداخل باليدين معًا	ساين موروتيه تشودان سوتو أوكيه	Morote Chudan Soto - Uke
كف: دفاع أسفل	شوتو غيدان باراي	Shuto Gedan - Barai

Shuto Chudan Soto - Uke	شوتو تشودان سوتو أوكيه	كف: دفاع وسط من الخارج للداخل
Haito Chudan Uchi - Uke	هيتو تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج
Shuto Uchi - Uke	شوتو أوتشي أوكيه	كف: دفاع من الداخل للخارج
Shuto Jodan - Uke	شوتو جودان أوكيه	كف: دفاع فوق
Shuto Jyuji Gedan - Uke	شوتو جيوجي غيدان أوكيه	كف: دفاع أسفل اليدين متقاطعة
Shuto Jyuji Jodan - Uke	شوتو جيوجي جودان أوكيه	كف: دفاع فوق اليدين متقاطعة
Shuto Morote Gedan - Barai	شوتو موروتيه غيدان باراي	كف: دفاع أسفل باليدين معًا
Shuto Morote Chudan Uchi-Uke	شوتو موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج باليدين معًا
Shuto Morote Chudan Soto - Uke	شوتو موروتيه تشودان سوتو أوكيه	كف: دفاع وسط من الخارج للداخل باليدين معًا
Haito Morote Chudan Uchi - Uke	هيتو موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج باليدين معًا
Kake - Uke	كاكيه أوكيه	كف: دفاع خطافي
Morote Kake - Uke	موروتيه كاكيه أوكيه	كف: دفاع خطافي مدعوم بالكف الآخر
Shuto Mawashi - Uke	شوتو ماواشي أوكيه	كف: دفاع دائري باليدين معًا
Mawashi - Uke	ماواشي أوكيه	كف: دفاع دائري للتنفس باليدين معًا
Shotei Gedan - Uke	شوتيه غيدان أوكيه	كعب الكف: دفاع أسفل
Shotei Chudan Soto - Uke	شوتيه تشودان سوتو أوكيه	كعب الكف: دفاع وسط من الخارج للداخل
Shotei Jodan - Uke	شوتيه جودان أوكيه	كعب الكف: دفاع فوق
Shotei Morote Gedan - Uke	شوتيه موروتيه غيدان أوكيه	كعب الكف: دفاع أسفل باليدين معًا
Shotei Morote Soto - Uke	شوتيه موروتيه سوتو أوكيه	كعب الكف: دفاع وسط من خارج باليدين معًا
Shotei Morote Jodan - Uke	شوتيه موروتيه جودان أوكيه	كعب الكف: دفاع فوق باليدين معًا
Osae Uke	أوسا إيه أوكيه	راحة اليد: دفاع الضغط لأسفل
Koken Chudan Uchi - Uke	كوكن تشودان أوتشي أوكيه	معصم اليد: دفاع وسط من الداخل للخارج
Koken Chudan - Uke	كوكن تشودان أوكيه	معصم اليد: دفاع وسط من أسفل لأعلى
Koken Jodan - Uke	كوكن جودان أوكيه	معصم اليد: دفاع فوق من أسفل لأعلى
Hiji Chudan - Uke	هيجي تشودان أوكيه	المرفق: دفاع وسط
Hiji Jodan - Uke	هيجي جودان أوكيه	المرفق: دفاع فوق

ضربات اليد		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
لكمة أمامية أسفل	سايكين غيدان تسوكي	Seiken Gedan - Tsuki
لكمة أمامية وسط	سايكين تشودان تسوكي	Seiken Chudan - Tsuki
لكمة أمامية فوق	سايكين جودان تسوكي	Seiken Jodan - Tsuki

Seiken Gyaku Tsuki	ساينكن غياكو تسوكي	لكمة أمامية بالعكس
Seiken Ago - Uchi	ساينكن أغو أوتشي	لكمة أمامية من فوق إلى الذقن
Seiken Kagi - Tsuki	ساينكن كاغي تسوكي	لكمة خطافية دائرية
Seiken Jodan Mawashi - Tsuki	ساينكن جودان ماواشي تسوكي	لكمة دائرية فوق
Seiken Tate Chudan Tsuki	ساينكن تاتيه تشودان تسوكي	لكمة غير كاملة وسط (القبضة عامودية)
Seiken Tate Jodan - Tsuki	ساينكن تاتيه جودان تسوكي	لكمة غير كاملة فوق (القبضة عامودية)
Jun Tsuki	جون تسوكي	لكمة جانبية ممتدة مع الكتف
Seiken Morote - Tsuki	ساينكن موروتيه تسوكي	لكمتين باليدين معاً
Uraken Shomen - Uchi	أوراكن شومن أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى الوجه
Uraken Age - Uchi	أوراكن أغيه أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة صاعدة إلى الذقن
Uraken Sayu - Uchi	أوراكن سايو أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة جانبية
Uraken Hizo - Uchi	أوراكن هيزو أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة جانبية إلى الطحال
Uraken Shita - Uchi	أوراكن شيتا أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى البطن
Uraken Mawashi - Uchi	أوراكن ماواشي أوتشي	قبضة مقلوبة: لكمة دائرية إلى الوجه
Uraken Oroshi Ganmen-Uchi	أوراكن أوروشي غانمن أوتشي	قبضة مقلوبة: ضربة نازلة من أعلى إلى الوجه
Tettsui Ganmen - Uchi	تتسوي غانمن أوتشي	أسفل القبضة: ضربة إلى الوجه
Tettsui Hizo - Uchi	تتسوي هيزو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة إلى الطحال
Tettsui Oroshi - Uchi	تتسوي أوروشي أوتشي	أسفل القبضة: ضربة من أعلى إلى الترقوة
Tettsui Chudan Yoko - Uchi	تتسوي تشودان يوكو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة جانبية وسط
Tettsui Jodan Yoko - Uchi	تتسوي جودان يوكو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة جانبية فوق
Shuto Ganmen - Uchi	شوتو غانمن أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة دائرية إلى الوجه
Shuto Sakotsu - Uchikomi	شوتو ساكوتسو أوتشي كومي	حرف كف خارجي: ضربة أمامية إلى الترقوة
Shuto Sakotsu - Uchi	شوتو ساكوتسو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة نازلة إلى الترقوة
Shuto Hizo - Uchi	شوتو هيزو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة دائرية إلى الطحال
Shuto Yoko - Uchi	شوتو يوكو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة جانبية
Shuto Jodan Uchi - Uchi	شوتو جودان أوتشي أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة فوق من الداخل للخارج
Haito Mawashi Ganmen - Uchi	هيتو ماواشي غانمن أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة دائرية إلى الوجه/اليدين

Haito Mawashi Hizo - Uchi	هيتو ماواشي هيزو أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة دائرية إلى الطحال
Haito Mae Gedan - Uchi	هيتو ماي غيدان أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة أمامية أسفل
Haito Omote Yoko - Uchi	هيتو أوموتيه يوكو أوتشي	حرف كف داخلي لأعلى: ضربة جانبية
Shotei Jodan - Uchi	شوتيه جودان أوتشي	كعب كف : ضربة فوق
Shotei Chudan - Uchi	شوتيه تشودان أوتشي	كعب كف : ضربة وسط
Shotei Gedan - Uchi	شوتيه غيدان أوتشي	كعب كف : ضربة أسفل
Nihon Nukite	نيهون نو كيتيه	ضربة إصبعين
Yohon Nukite	يوهون نو كيتيه	ضربة أربع أصابع
Haishu Chudan Yoko-Uchi	هيشو تشودان يوكو أوتشي	ظهر الكف: ضربة جانبية وسط
Haishu Jodan Yoko-Uchi	هيشو جودان يوكو أوتشي	ظهر الكف: ضربة جانبية فوق
Hiji Jodan - Ate	هيجي جودان أتيه	مرفق: ضربة مرفق فوق
Hiji Chudan - Ate	هيجي تشودان أتيه	مرفق: ضربة مرفق وسط
Hiji Age - Ate	هيجي أغيه أتيه	مرفق: ضربة صاعدة من أسفل لأعلى
Hiji Oroshi - Uchi	هيجي أوروشي أوتشي	مرفق: ضربة مرفق نازلة من أعلى لأسفل
Hiji Oshiro - Uchi	هيجي أوشيرو أوتشي	مرفق: ضربة مرفق للخلف
Hiji Yoko - Uchi	هيجي يوكو أوتشي	مرفق: ضربة مرفق جانبية

ضربات الرجل		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
رفسة أمامية عالية	ماي كياغيه	Mae - Keage
رفسة جانبية عالية	يوكو كياغيه	Yoko - Keage
ركبة: رفسة ركبة أمامية أسفل	غيدان ماي هيزا غيري	Gedan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة أمامية وسط	تشودان ماي هيزا غيري	Chudan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة أمامية فوق	جودان ماي هيزا غيري	Jodan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة دائرية وسط	تشودان ماواشي هيزا غيري	Chudan Mawashi Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة دائرية فوق	جودان ماواشي هيزا غيري	Jodan Mawashi Hiza - Geri
مشط القدم: رفسة أمامية أسفل	كن غيري	Kin - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية أسفل	هيسوكو غيدان ماواشي غيري	Haisoku Gedan Mawashi - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية وسط	هيسوكو تشودان ماواشي غيري	Haisoku Chudan Mawashi - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية فوق	هيسوكو جودان ماواشي غيري	Haisoku Jodan Mawashi - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية من الداخل	هيسوكو أوتشي ماواشي غيري	Haisoku Uchi Mawashi Geri
قوس القدم: رفسة دائرية من الخارج	تيسوكو سوتو ماواشي غيري	Teisoku Soto Mawashi Geri

Gedan Mae - Geri	غيدان ماي غيري	كرة القدم: رفسة أمامية أسفل
Chudan Mae - Geri	تشودان ماي غيري	كرة القدم: رفسة أمامية وسط
Jodan Mae - Geri	جودان ماي غيري	كرة القدم: رفسة أمامية فوق
Gedan Mawashi - Geri	غيدان ماواشي غيري	كرة القدم: رفسة دائرية أسفل
Chudan Mawashi - Geri	تشودان ماواشي غيري	كرة القدم: رفسة دائرية وسط
Jodan Mawashi - Geri	جودان ماواشي غيري	كرة القدم: رفسة دائرية فوق
Sune Gedan Mawashi - Geri	سونيه غيدان ماواشي غيري	ساق الرجل: رفسة دائرية أسفل
Sune Chudan Mawashi - Geri	سونيه تشودان ماواشي غيري	ساق الرجل: رفسة دائرية وسط
Kansetsu - Geri	كنستسو غيري	حرف القدم: رفسة جانبية أسفل
Chudan Yoko - Geri	تشودان يوكو غيري	حرف القدم: رفسة جانبية وسط
Jodan Yoko - Geri	جودان يوكو غيري	حرف القدم: رفسة جانبية فوق
Kansetsu Ushiro - Geri	كنستسو أوشيرو غيري	حرف القدم: رفسة خلفية أسفل
Chudan Ushiro - Geri	تشودان أوشيرو غيري	حرف القدم: رفسة خلفية وسط
Jodan Ushiro - Geri	جودان أوشيرو غيري	حرف القدم: رفسة خلفية فوق
Kakato Gedan Mae - Geri	كاكاتو غيدان ماي غيري	عقب القدم: رفسة أمامية أسفل
Kakato Chudan Mae - Geri	كاكاتو تشودان ماي غيري	عقب القدم: رفسة أمامية وسط
Kakato Jodan Mae - Geri	كاكاتو جودان ماي غيري	عقب القدم: رفسة أمامية فوق
Kakato Age - Geri	كاكاتو أغيه غيري	عقب القدم: رفسة صاعدة من الخلف
Ushiro Mawashi - Geri	أوشيرو ماواشي غيري	عقب القدم: رفسة دائرية خلفية
Ashi Barai	أشي باراي	كنس القدم
Tobi Mae - Geri	توبي ماي غيري	قفز: رفسة أمامية
Tobi Yoko - Geri	توبي يوكو غيري	قفز: رفسة جانبية
Tobi Mawashi - Geri	توبي ماواشي غيري	قفز: رفسة دائرية
Tobi Hiza - Geri	توبي هيزا غيري	قفز: رفسة ركبة
Tobi Oshiro - Geri	توبي أوشيرو غيري	قفز: رفسة خلفية
Tobi Oshiro Mawashi - Geri	توبي أوشيرو ماواشي غيري	قفز: رفسة خلفية دائرية
Tobi Uchi Mawashi - Geri	توبي أوتشي ماواشي غيري	قفز: رفسة دائرية من الداخل
Tobi Soto Mawashi - Geri	توبي سوتو ماواشي غيري	قفز: رفسة دائرية من الخارج

مصطلحات متنوعة

الاسم	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
فارغة - يد	كارا - تيه	Kara - Te
أساسيات	كيهون	Kihon
وقفات	تاتشيكاتا	Tachikata
خطوة قتالية	إيبون كوميتيه	Ippon Kumite
ثلاث خطوات قتالية	سانبون كوميتيه	Sanbon Kumite

Yakusoku Kumite	ياكوسوكو كوميتيه	قتال متفق عليه
Jiyu Kumite	جيو كوميتيه	قتال حر
Kata	كاتا	التمارين الأساسية
Goshin-Jutsu	غوشن جوتسو	فن الدفاع عن النفس
Ido	إيدو	أساسيات مع المشي
Naore	ناوريه	عد للوضع الأصلي
Kokyu Ho	كوكيو هو	طرق التنفس
Ibuki	إيبوكي	التنفس
Nogare	نو غاريه	تنفس عادي
Mokuso	موكوسو	غمض العينين
Yoi	يوي	استعد
Gyaku	غياكو	المعاكس
Kiai	كياي	صيحة
Mawatte	ماواتيه	در للخلف
Ura	أورا	خلفي دوران
Sagari	سغاري	مشي خلفي
Yasume	يازوميه	استرح
Mogore	موغوريه	دون عد
Kime	كيميه	ركز
Tameshiwari	تاميشيواراي	تكسير
Honbu	هونبو	المركز الرئيسي
Dojo	دوجو	صالة التدريب
Budo	بودو	الفن العسكري
Osu	أوس	كلمة التحية والاحترام والإجابة
Seiza	سيزا	الجلسة
Gi	غي	البذلة
Obi	أوبي	الحزام

مصطلحات في التحكيم

نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
قل تحية: (أوس) لجهة الأمام	شومن - ني - ري	Shomen-Ni-Rei
قل تحية: (أوس) للحكم	شوشن - ني - ري	Shushin-Ni-Rei
قل تحية: (أوس) لبعضكما	أوتاغاي - ني - ري	Otagai - Ni - Rei
استعداد	كامايتيه	Kamaete
ابدأ	هاجيميه	Hajime

Yame	ياميه	قف
Shomen - Muite	شومن - مويته	الحكم يخاطب اللاعبين: واجه الأمم
Rei	ري	قل تحية: (أوس)
Ippon	إيبون	نقطة كاملة
Wasa Ari	وازا آري	نصف نقطة
Hiki Wake	هيكى واكيه	تعادل
Chui-Ichi	تشوي إيتشي	الإنذار الأول
Chui-Ni	تشوي ني	الإنذار الثاني
Hansoku	هنسوكو	مخالفة
Mitomezu	ميتوميزو	غير مميز
Churitsu Fumei	شوريتسو فومي	غير واضح
Miezu	ميزو	غير ملاحظ
Jyogai	جيو غاي	خارج حدود الحلبة
Genten-Ichi	غنتن إيتشي	الخطأ المتوسط الأول
Genten-Ni	غنتن ني	الخطأ المتوسط الثاني
Shikkaku	شيكاكو	خطأ كبير وطرده
Enchosen	إنشوزن	تمديد
Zokko	زوكو	استأنف القتال
Hata	هاتا	علم
Shiro	شيرو	أبيض
Aka	أكا	أحمر
Ganmen-Kogeki / or Ganmen	غانمن كوغيكى / أو غانمن	مخالفة إلى الوجه
Tsukami	تسوكامى	مخالفة مسك البذلة
Shotei-Oshi / or Shotei	شوتيه أوشي / أو شوتيه	مخالفة دفع باليدين
Kinteki-Kogeki	كنتكى كوغيكى	مخالفة ركل إلى الأعضاء الحساسة
Zutsuki	زوتسوكى	مخالفة ضربة رأس
Hantei-O-Onegai-Shimasu	هانتيه - أو - أونىغاي - شىماسو	نداء للقضاة الأربعة لإعطاء الحكم

أسماء أعضاء الجسم		
نوع العضو	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
الرأس	أتاما	Atama
الوجه	غانمن	Ganmen
الحنك	أغو	Ago
الأنف	هانا	Hana
الفم	كوتشي	Kuchi

Mimi	ميمي	الأذن
Me	ميه	العين
Nodo	نودو	البلعوم
Kubi	كوبي	الرقبة
Komekami	كوميكامي	الصدغ
Kata	كاتا	الكتف
Mune	مونيه	الصدر
Shinzo	شينزو	القلب
Abara	أبارا	الضلع
Hizo	هيزو	الطحال
Sakotsu	ساكوتسو	عظمة الترقوة
Senaka	سيناكا	الظهر
Koshi	كوشي	الورك
Sokei	سوكاي	الخصيتين
Te	تيه	اليـد
Kote	كوتيه	الساعد
Hiji	هيجي	المرفق
Momo	مومو	الفخذ
Kansetsu	كانستسو	المفصل
Yupi	يوبي	الأصابع
Seiken	سايكن	القبضة
Tettsui	تتسوي	أسفل القبضة
Shuto	شوتو	حرف الكف الخارجي
Haito	هيتو	كعب الكف
Shotei	شوتيه	حرف الكف الداخلي
Haishu	هيشو	ظاهر الكف
Koken	كوكن	معصم اليـد
Ashi	أشي	القدم
Chusoku	تشوسوكو	كرة القدم
Haisoku	هيسوكو	مشط القدم
Sokuto	سوكوتو	حرف القدم الخارجي
Taisoku	تيسوكو	قوس القدم الداخلي
Kakato	كاكاتو	عقب القدم
Hiza	هيزا	الركبة
Sune	سونيه	الساق

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

LES TECHNIQUES D'ATTAQUES



Uraken-Uchi



Tettsui-Uchi



Haito-Uchi



Shuto-Uchi



Shuto-Uchi (Externe)



Uraken-Uchi Chudan



Haishu-Uchi



Shotei-Uchi



**Mae-Empi-Uchi
/Naiwan /Shuwan**



**Tate-Empi-Uchi
/Nukite /Shuto**



Yoko-Empi-Uchi



Ushiro-Empi-Uchi

© <http://passion-karate-joigny.over-blog.com/> ©

LES TECHNIQUES D'ATTAQUES



Mae-Geri Keage



Yoko-Geri Keage



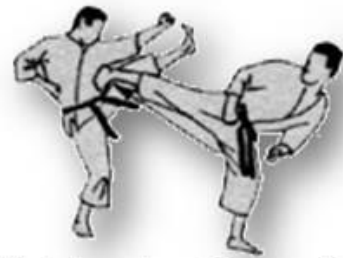
Ushiro-Geri Keage



Mae-Geri Kekomi



Yoko-Geri Kekomi



Ushiro-Geri Kekomi



Mawashi-Geri



Ura-Mawashi-Geri



Gyaku-Mawashi-Geri

© <http://passion-karate-joigny.over-blog.com/>

LES TECHNIQUES DE BLOCAGES



Age-Uke



Soto-Uke



Uchi-Uke



Morote-Uchi-Uke



Shuto-Uke



Otoshi-Uke



Kakiwake-Uke



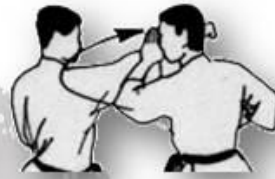
Tsuki-Uke



Te-Osae-Uke



Jodan-Juji-Uke



Nagashi-Uke



Tate-Shuto-Uke



Haiwan-Nagashi-Uke



Kakuto-Uke



Sokumen-Awase-Uke

© <http://passion-karate-joigny.over-blog.com/>

LES TECHNIQUES DE BLOCAGES



Gedan-Barai



Teisho-Awase-Uke



Nami-Ashi



Gedan-Uke avec Haiwan



Sukui-Uke



Sukui-Uke (extérieur)



Gedan-Juji-Uke



Sukui-Uke (tranchant de main)



Mikazuki-Geri-Uke

© <http://passion-karate-joigny.over-blog.com/>

LES TECHNIQUES DE BLOCAGES



JODAN - AGE
UKE



GEDAN - BARAI



UCHI - UKE
/ UDE - UKE



SOTO - UKE



SHUTO - UKE



OSAE - UKE



TEISHO - UKE



GEDAN - JUJI
UKE



JODAN - JUJI
UKE



HAISHU - UKE



NAGASHI - UKE



SUKUI - UKE



MOROTE - UKE



SOKUMEN - AWASE
UKE



© <http://passion-karate-joigny.over-blog.com/> ©