



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تخصص تدريب رياضي نخبوي

المستوى: السنة الثانية ليسانس

مطبوع محاضرات مقياس:

الكراتيه دو



إعداد الدكتور: بلعيد عقيل

السنة الجامعية: 2019/2018



قائمة المحتويات

مقدمة

المحور الأول: مدخل إلى رياضة الكراتيه دو

1. معنى مصطلح الكراتيه دو
2. نبذة تاريخية عن رياضة الكراتيه دو
3. مؤسس رياضة الكراتيه دو
4. المحددات التاريخية لرياضة الكراتيه دو
5. الفدرالية العالمية للكراتيه
6. نشأة الكراتيه دو في الجزائر
7. أهداف تدريب الكراتيه دو
8. الكراتيه دو مقياس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المحور الثاني: مدارس رياضة الكراتيه دو

1. الفوجوريو Goju-Ryo
2. الشيتوريو Shito-Ryo
3. الشوتوكان Shoto-kan:
4. الوادوريو Wado-ryu:



المحور الثالث: متطلبات رياضة الكراتيه دو

1. مميزات قاعة التدريب الدوجو

2. لباس الكراتيه

3. قاعة الكراتيه دو DOJO

4. التدرج في الأحزمة

المحور الرابع: التقنيات القاعدية التي يركز عليها فن الكراتيه دو

1. تقنية تسوكي وازا Tsuki-Waza

2. تقنية داشي وازا Dachi-Waza

3. تقنية كيري وازا Keri-Waza

المحور الخامس: محتوى رياضة الكراتيه دو

1. تخصص الكيمتية kumite

2. تخصص الكاطا Kata

3. شروط تنفيذ الكاطا

4. أنواع الكاطا

5. أشكال بيانية لبعض أنواع الكاطا في رياضة الكراتيه دو



المحور الثالث: المنافسة في رياضة الكراتيه

1. المنافسة في رياضة الكراتيه
2. معايير بساط المنافسة في تخصص الكيمتية
3. المعايير الدولية للباس المنافسة حسب الفدرالية العالمية للكراتيه
4. الفئات العمرية المسموحة للمنافسة لاقبل من 14 سنة
5. معايير تحليل المباريات بالفيديو في منافسات الكيمتية للفدرالية العالمية للكراتيه دو
6. التنقيط ضمن منافسات الكيمتية
7. معايير حساب النقاط في المنافسة
8. التحكيم في رياضة الكراتيه دو

مقدمة

في هذا المقياس حاول الاستاذ إعطاء نظرة شاملة حول الأسس و المبادئ و القوانين التي يرتكز عليها فن الكراتيه دو من أجل إعطاء فكرة واضحة للطالب الفاضل حول هذه الرياضة، إذ إرتقى فن الكراتيه دو الى ان اصبح رياضة شهيرة بمحتواها الراقى و مبادئها الفلسفية، التي أسسها الأستاذ جيسن فيناكوشي *Gichin Funakoshi* بجامعة طوكيو سنة 1922م، عن طريق عرضه لمحتوى رياضة الكراتيه دو قدم لطلبة جامعة طوكيو آنذاك، ليعتبر هذا التاريخ نقطة انطلاق انتشار هذا الفن الرياضي عبر أنحاء العالم، و يسجل التاريخ رياضة الكراتيه دو كأول رياضة أسست بالجامعة اليابانية.



المحور الأول

مدخل إلى رياضة الكراتيه دو



مدخل إلى رياضة الكراتيه دو:

1. مصطلح الكراتيه دو بالخط الياباني:

空手道

2. معنى مصطلح الكراتيه دو:

الكراتيه دو هي رياضة دفاعية تتميز بالأخلاق العالية للرياضيين والمبدأ الصارم: " الكاراتيه أخلاق أو لا تكون" و.كلمة كاراتيه عي في الاصل كلمة يابانية تتكون من مقطعين (كارا بمعنى فارغ) و(تية بمعنى اليد أو القبضة) بذلك تصبح اليد الخالية أو المجرة من السلاح.

3. نبذة تاريخية عن رياضة الكراتيه دو:

ينسب الكاراتيه الى بلد اليابان في أصله و بالتحديد جزيرة أوكيناوا والسبب موقعها الجغرافي الممتاز حيث قربها من الصين، هذا الموقع الاستراتيجي جعلى الاوكيناويين على احتكاك دائم بالثقافة الصينية نظرا للمبادلات التجارية التي كانت بين الجزيرة و الصين فانتقلت رياضات الدفاع عن النفس كاحد الموروثات من الصين الى جزيرة اوكيناوا، و التي بدورها كانت تعرف عدة هجمات حربية نظرا لموقعها الاستراتيجي (كراتيه/ <https://ar.wikipedia.org/wiki/كراتيه>) ، إلا أن أبحاث المؤرخين تقول انها نشأت في الهند منذ آلاف السنين، و إنتقلت بعد ذلك إلى الصين عن طريق الراهب بوذي ضارما Bodhidharma في القرن الرابع ميلادي.. أرادت اليابان بعد ذلك التوحد في فترة مييجي و إسقاط الحكم الاقطاعي في جميع أنحاء اليابان، و كانت هناك بعض الجزر و المناطق التي لا بد و ان تتوحد بالقوة ومن بينها جزيرة أوكيناوا، و التي شن عليها هجوما من طرف قوات الساموراي سنة 1600م، اضطرت قوات الساموراي الى فرض عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الاوكيناويين ان يستعملوا اعضاء جسدهم

كاسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة اوкинаوا، وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور مييجي عام 1879 م (Haines e,1997,p13. Bruce A.).

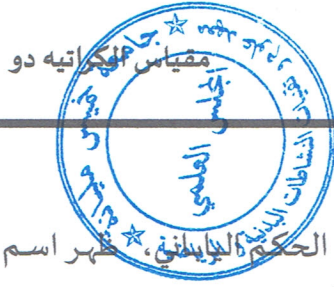


شكل رقم (01): يوضح الموقع الجغرافي لجزيرة أوкинаوا

4. مؤسس رياضة الكراتيه دو:



شكل رقم (02): صورة مؤسس رياضة الكراتي دو
"جيشن فيناكوشي" (1868*1957)



بعد توحيد اليابان و بعد ان ارجع اربيل ريوكو، و جزيرة أوكيناوا الى الحكم الياباني، ظهر اسم مؤسس رياضة الكراتيه جيسن فيناكوشي *Gichin Funakoshi* سنة 1869، حيث بدأ ممارسة فن الكراتيه دو و عمره 11 سنة:

✓ درس فن شيروتي *Shuri-Te* و فن ناهاتي *Naha-Te* و أنشأ مصطلح الشوتوكان *Shotokan* في مدينة طوكيو و معناها الحرفي مدرسة الكراتيه *Ecole de Karate-do* (سبع أحمد، 1993، ص 14).

✓ في 1922م قدم فيناكوشي عرض حول رياضة الكراتيه دو بجامعة طوكيو ليلقي هذا النوع إقبال كبير من طرف الطلبة الجامعيين، و بذلك يسجل فيناكوشي الشوتوكان كأول رياضة نشأت في الجامعة.

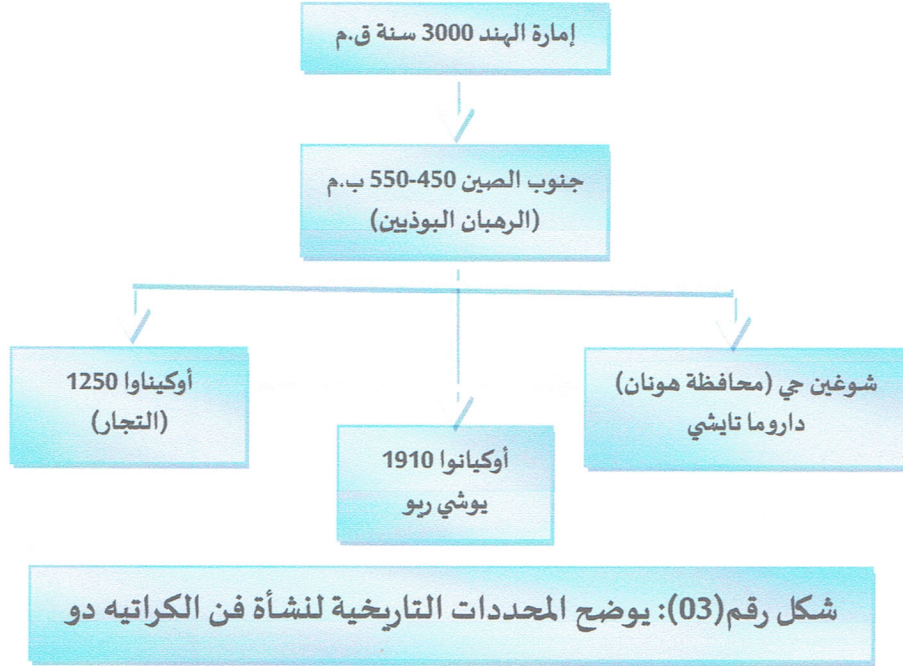
✓ بعد العرض المدهش الذي جرى بطوكيو طلب منه وزير التربية الياباني البقاء في اليابان و تدريس فن الكراتيه دو داخل الجامعات.

✓ ما بين 1926م و 1927م الاعلان عن فتح ثلاث مدارس جامعية للكراتي هي *Waseda, Takushoku et Sho Dai, et Hitotsubashi*، في سنة 1930م أفتتحت عشرات المدارس خارج طوكيو.

✓ في عام 1937م أطلق فيناكوشي و معاونوه إسم الكراتيه دو *karaté-do* بالمصطلح الياباني، لينتشر بعد ذلك في جميع أنحاء العالم.

5. المحددات التاريخية لرياضة الكاراتيه دو:

يوضح الشكل التالي أصل رياضة الكاراتيه دو عبر العصور (George E.Mattson,1998,P22.):



6. الفدرالية العالمية للكاراتيه:

الفدرالية العالمية للكاراتيه (World Karate Federation (WKF) هو الهيئة الرسمية الوحيدة في العالم المعترف بها من قبل اللجنة الأولمبية الدولية كممثل دولي لرياضة الكاراتيه دو، تأسس الاتحاد الدولي للكاراتيه دو في يونيو 1970 بمديره تحت إسم منظمة الإتحاد العالمي للكاراتيه دو من طرف رئيس المنظمة السابق الفرنسي جاك ديلكورت والذي كان إلى غاية وفاته سنة 2011 رئيسا فخريا للفدرالية العالمية للكاراتيه دو، أما حاليا فيترأس الفدرالية الإسبانية أنطونيو إسبينوس (www.wkf.net).

و تنظم الفدرالية العالمية للكاراتيه دو بطولة عالمية كل سنتين بالنسبة لجميع الفئات العمرية ابتداء من صنف الاشبال، الأواسط، الأمال و الأكابر صنف ذكور و إناث.



شعار الفدرالية العالمية للكراتيه دو

7. نشأة الكراتيه دو في الجزائر:

بتاريخ 1984/01/04م يتم الإعلان عن إنشاء الفدرالية الجزائرية للكراتيه دو و التايكواندو بفضل السيد شريف تيفاوي و بعض الخبراء الجزائريين الذين سوف نذكر اسماؤهم لاحقا، الذين مارسوا هذه الرياضة من قبل (Centre national information de la jeunesse et des sports;1999,P110):

و في ما يلي الأعضاء المؤسسون للاتحادية الجزائرية للكراتيه دو هم السادة:

✓ السيد: برشيش عبد الحميد. / السيد: تيفاوي شريف. / السيد: هني فريد. / السيد: ولد حمودة أحمد. / السيد: بلهوارى محمد. / السيد: لطرش مولود. / السيد: خدام علال. / السيد: معاشو محمد. السيد: بن نجمة مولود / السيد: صادق يوسف. / السيد: حركات محمد صالح / السيد: عريوة محمد. السيد: بيدر مراد. / السيد: غرازيب محمد.



شعار الإتحادية الجزائرية للكراتيه دو

8. أهداف تدريب الكراتيه دو:

في كل نهاية تدريب يعمل المدرب "سانسي" باللغة اليابانية على تلقين رياضيه المبادئ الاخلاقية للكراتي و هم في وضعية الجلوس "سيزا"، من بين هاته المبادئ الأتي (George E.Mattson,1998,P43):

- ✓ الاحترام و الاخلاق الحميدة للرياضي سواء داخل القاعة أو خارجها.
- ✓ نبذ العدوانية بمختلف أشكالها و إستعمال الرياضة من اجل بناء الصحة.
- ✓ التحلي بروح المثابرة و حب الاستمرارية في الممارسة الرياضية
- ✓ إحترام المبادئ الاخلاقية التي ينص عليها الكراتيه دو
- ✓ الالتزام بالروح الرياضية اثناء التنافس الشريف وفق ما ينص عليه الاتحاد العالمي للكراتيه دو.

9. الكراتيه دو مقياس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

يعتبر الكراتيه دو إحدى المقاييس التي يتلقاها الطالب الجامعي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ضمن 23 معهد على المستوى الوطني، إذ يتلقى الطالب في هذا المقياس نظرة شاملة حول الاسس و المبادئ و القوانين التي يرتكز عليها فن الكراتيه دو من خلال حجم ساعي مخصص يتكون من جملة من المحاضرات و الاعمال التطبيقية.

و يرجع الفضل لدخول الكراتيه دو للجامعة الجزائرية مع بداية نظام ال م د لكل من الدكتور بلعيد عقيل عبد القادر والدكتور بن حامد نور الدين والاستاذ زوبرحاشي ، إذ قدم مقياس الكراتيه دو ضمن عروض التكوين لطور اليسانس الخاص بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر ضمن السنة الجامعية 2006/2007 ، ليتم بعدها تدريسه ضمن كافة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

المحور الثاني

مدارس رياضة الكراتيه دو

1. مدارس الكراتيه:

للكراتيه دو أربعة مدارس تتميز كل مدرسة عن الاخرى بأداء و أسلوب خاص (علي مروش، 2004، ص 213):

1.1 الفوجوريو Goju-Ryo: تعني كلمة الفوجوريو :

- الفو go : القوة
- جو ju: المرونة .
- ريو ryu : مدرسة .

أسسه الأستاذ هيقاوانا *Higawana* ويعتمد هذا الأسلوب على القوة و الرشاقة، وتدرس فيه التقنيات

البطيئة والمتوترة، طوره الأستاذ شوجين مياقي *Shojin Miyagi* في اليابان (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Gōjū-ryū>)

، و نتج عنه "الشوتوكا، الكوجي كاي".



مؤسس تخصص الفوجوريو "شوجين مياقي"

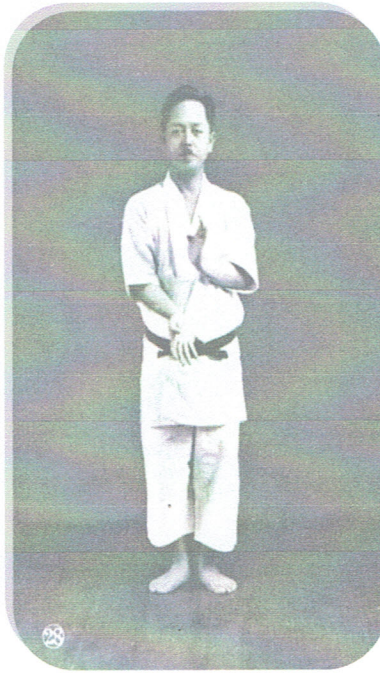


糸東流

2.1 الشيتوريو Shito-Ryo:

أسسه الأستاذ كينوا مابوني، تتوسط تقنيات هذا الأسلوب مدرسة الشوطوكان و مدرسته، و يتميز بوضعيات علوية، و تنفيذ قوي و سريع للحركات. و تعتبر مدرسة الشيتوريو ثاني المدارس انتشارا بعد الشوطوكان وهو عبارة عن 42 كاتا معترف بها في البطولات الدولية، وبها كاتتين إجباريتين هما

"البساي داي شوتوريو" والسنشن شوتوريو. (<https://fr.wikipedia.org/wiki/Shitō-ryū>).



مؤسس تخصص الشيتوريو
"كينوا مابوني" (1889-1952)



松 涛 館

3.1 الشوتوكان Shoto-kan:

مدرسة أب الكراتيه دو الأستاذ جيسن فيناكوشي (1868-1957)، و التي عدلها بعده ابنه الثالث يوشيتا فيناكوشي (1906-1945)، يتميز هذا الاسلوب بالضربات الخفيفة و السريعة و القوية من مسافات بعيدة نسبيا (Nakayama A.M,1999,P12).



مؤسس مدرسة الشوتوكان
"يوشيتا فيناكوشي" (1906-1945)



مؤسس مدرسة الكراتيه دو
"جيشن فيناكوشي" (1868-1957)

和 道 流

4.1 الوادوريو Wado-ryu:

- "وادو Wado": منهج أو طريق السلام.
- "ريو ryu": تعني مدرسة.

معنى الوادوريو الطريق إلى السلام من تأسيس "هيرونوري أوتسوكا" *Hironori Otsuka*

(<https://fr.wikipedia.org/wiki/Hironori>) و هو تلميذ "فييناكوشي" ويعتمد على التهرب باستعمال

الهفوات.



الإجتماع الثاني لتأسيس الوادوريو 1938 الذي ترأسه "هينوروني أوتسوكا"



المحور الثالث

متطلبات رياضة الكراتيه دو

1. متطلبات رياضة الكراتيه دو

1.1 التدرج في الأحزمة:

يكون التدرج في الاحزمة حسب اللون الأحزمة باللون أو ما يسمى بالكيو *Kyu* ، فمن الحزام الأبيض اي 06 كيو الى الحزام البني اي 01 كيو يتحصل عليها الرياضي من طرف مدربه بال DOJO ، أما فيما يخص الدرجة الاولى حزام أسود أو ما يعرف بال دان ، فذلك يتم حسب إمتحانات التدرج المقامة من طرف الفيدرالية المتخصصة. (Pierre Blot , 2001, P11):

Blanche		6 ^{ème} KYU	6 كيو	حزام أبيض
Jaune		5 ^{ème} KYU	5 كيو	حزام أصفر
Orange		4 ^{ème} KYU	4 كيو	حزام برتقالي
Verte		3 ^{ème} KYU	3 كيو	حزام أخضر
Bleue		2 ^{ème} KYU	2 كيو	حزام ازرق
Marron		1 ^{er} KYU	1 كيو	حزام بني
Noire		1 ^{er} DAN, 2 ^e DAN, 3 ^e DAN...	1 دان	حزام أسود

شكل رقم(04): يوضح التدرج في الأحزمة في رياضة الكراتيه دو

2.1 لباس الكراتيه:

يعرف اللباس الرسمي للتدريب فيعرف بإسمين هما (Pierre Blot , 2001, P10):

1. *Karategi* : معناه لباس ممارسة الكراتيه دو.

2. *Keikogi* : معناه لباس التدريب.



شكل رقم (05): يوضح صورة لباس
الكاراتيه دو كاراتيجي Karategi

3.1 قاعة الكاراتيه دو DOJO:

الدوجو *Dojo* كلمة تجدها متداولة كثيرا في قاعات الرياضات القتالية، هي كلمة يابانية وتعني "مدرسة الكاراتيه"، معظم قاعات الكاراتيه تجدها متشابهة في اشياء عديدة، وقد تكون متفاوتة الحجم

فقط (Robin L,Rielly ,2004,P13)



شكل رقم (06): يوضح صورة قاعة ممارسة الكاراتيه دو DOJO

4.1 مميزات قاعة التدريب الدوجو:

يتميز الدوجو بمايلي.(Nakayama A.M., 1999,P38):

✓ شعار الفريق الذي تنظم إليه / مكتب إستقبال للأولياء و المشاهدين / قاعة لتغيير الملابس

للرياضيين و المدربين / نظام داخلي بالتقاليد اليابانية / بساط إسفنجي صلب معروف بالتاتامي

Tatami / نظافة Dojo من طرف مستعمليه.

5.1 الأرقام في رياضة الكراتيه دو:

الرقم	النطق بالعربية	النطق بالانجليزية
01	واحد	إتش
02	إثنان	ني
03	ثلاثة	سن
04	أربعة	شيه
05	خمسة	كو
06	سته	روكو
07	سبعة	سيتش
08	ثمانية	هاتش
09	تسعة	كيو
10	عشرة	جو

جدول رقم (01) يوضح الأرقام باللغة اليابانية



المحور الرابع

التقنيات القاعدية

التي يركز عليها فن الكراتيه دو

1. التقنيات القاعدية التي يركز عليها فن الكراتيه دو:

هناك عدة تقنيات قاعدية يركز عليها الكراتيه دو هي كالآتي (Roland

:Habersetzer,2003,P123.

1.2 تقنية كيري وازا Keri-Waza :

تتمثل في ضربات الارجل ، و تتضمن مايلي.(Roland Habersetzer,2003,P64.)

المعنى باللغة العربية	الكلمة باللغة اليابانية
ركلة	كيري
ركلة أمامية	ماي كيري
ركلة دائرية	مواشي كيري
ضربة شاقولية بكعب القدم	كاكاتو كيري
ركلة جانبية مع فتح الحوض	كيكومي بوكو كيري
ركلة جانبية	يوكو كياحي كيري
الركلة الخلفية	أوشيرو كيري
الركل مع القفز	توبي كيري
ركلة الركبة	هيزا كيري

جدول رقم(02): يوضح تقنيات كيري وازا Keri-Waza

3.1 تقنية داشي وازا Dachi-Waza :

✓ كيبا داشي Kiba Dachi

✓ سانشين داشي Sanchin Dachi

✓ نيكوشي داشي. Nikochi dachi.

✓ فيدو داشي Fido Dachi



✓ زانكوتسوداشي Zen Kutsu Dach

✓ كوكوتسوداشي Kokotsu Dach

✓ شيكوداشي Shiko Dach:

✓ هانكوتسوداشي Hangotsu Dach

4.1 تقنية تسوكي وازا Tsuki-Waza :

تتمثل في ضربات قبضة اليد المباشرة، نذكر منها مايلي:

الكلمة باللغة اليابانية	المعنى باللغة العربية
تسوكي	ضربة باليد
يوتسوكي	ضربة طويلة باليد
جياكوتسوكي	ضربة طويلة معاكسة
كيتزامي تسوكي	ضربة علوية امامية
كاجي تسوكي	ضربة دائرية سريعة
تاتي تسوكي	ضربة جانبية
وازا تسوكي	ضربة باليدين معا
نوكيتي	طعنة باليد
أوراكن	ضربة بظهر الكف
تايشو	ضربة بحافة اليد من الخارج
هايشو	ضربة بحافة اليد من الداخل

جدول رقم (03): يوضح تقنيات تسوكي وازا Tsuki-Waza

المحور الخامس

محتوى رياضة الكراتيه دو



1. محتوى رياضة الكراتيه دو:

لرياضة الكراتيه دو شكلين تنافسيين هما.(Hirokazu Kanazawa,2004,P20):

1. تخصص الكيمتية Kumité

2. تخصص الكااطا Kata

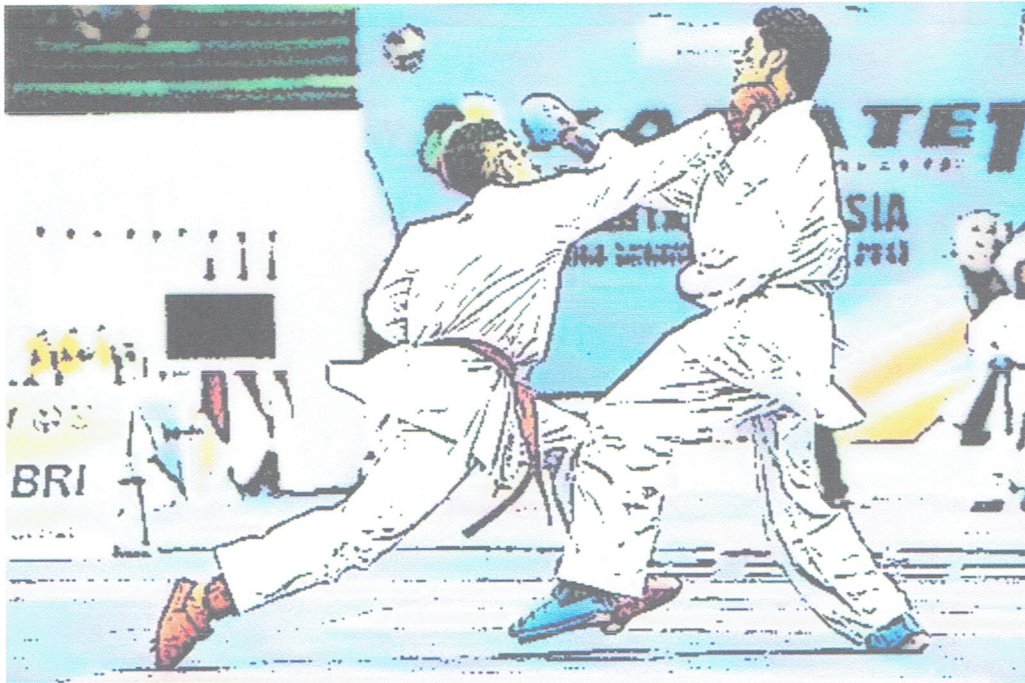
1.1 تخصص الكيمتية kumite:

تتكون كلمة الكيمتية من مقطعين:

✓ الأول: كيمي *Kumi* : و يعني إجتماع أو إلتقاء

✓ الثاني: تي *Té* : و تعني اليد

لتصبح بذلك كلمة كيمتية تعني إلتقاء اليد.



شكل رقم(07): يوضح منافسة الكيمتية

2.1 تخصص الكاتاKata :

كلمة كاتا تعني لغويا "شكل"، "نموذج" أو "قالب"، و تترجم أيض على أنها تمرين نمطي "Exercice de style"، و تعني باللغة الصينية "هي سينغ Hising" (غربي عبد الكريم، 2003، ص 112).



شكل رقم(08): يوضح منافسة الكاتا جماعي

3.1 شروط تنفيذ الكاتا:

تمميز الكاتا بعدة شروط وضعت من طرف الفدرالية العالمية للكراتيه دو يجب احترامها من طرف الرياضيين هي كالآتي(سبع أحمد، 1993، ص 162):

- ✓ المحافظة على توازن الجسم عند تنفيذ التقنيات و القفزات المعينة في الكاتا .
- ✓ تنفيذ و أداء التقنيات بالقوة و السرعة و الرشاقة المتقنة و المناسبة للكاتا المختارة.
- ✓ الوقت المناسب .
- ✓ الريتم الإيقاعي للكاتا.
- ✓ المخطط الفضائي للكاتا "المسار الصحيح".
- ✓ تركيز القوة الداخلية بالتنسيق مع التنفس .
- ✓ الأداء السليم للتقنيات المنفذة في الكاتا .

4.1 أنواع الكاتا:

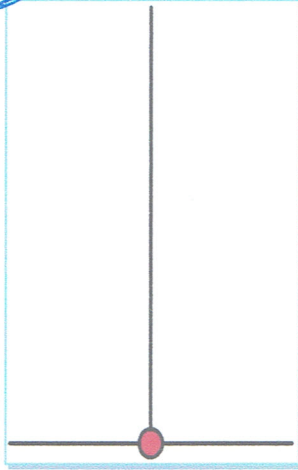
تقسم الكاتا حسب المستوى الى 3 أقسام رئيسية، هي مبينة في الجدول التالي:

الكاتات الأساسية Les Kata Fondamentale			
1	Taikyoku-no-kata (Shodan,nidan,sandan,godan, rokkudan)	طايكوكي نو كاتا (شودان، نيدان، ساندان، يودان، قودان، روكيدان)	1
2	Ten-no-Kata	تان نو كاتا	2
3	Heian (Shodan,nidan,sandan,godan)	أيان (شودان، نيدان، ساندان، يودان، قودان)	3
الكاتات المتقدمة Les Kata Avancé			
1	Tekki (Shodan,nidan,sandan)	تيكي (شودان، نيدان، ساندان)	1
2	Bassi (dai,sho)	باساي (داي، شو)	2
3	Kanku (dai,sho)	كونكو (داي، شو)	3
الكاتات العالية Les Kata Superieurs			
1	Hangestu	هانقوتسو	1
2	Gangaku	قانقاكو	2
3	En-pi	آن بي	3
4	Jitte	جيت	4
5	Jion	جيون	5

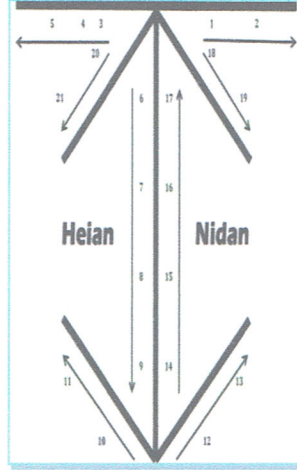
جدول رقم (04): يوضح أنواع الكاتا في الكراتيه دو



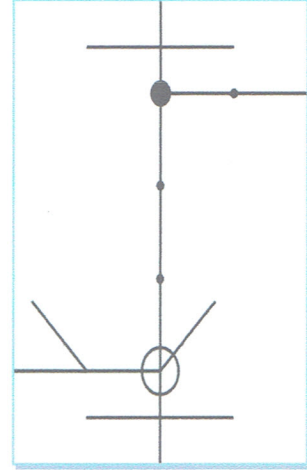
5.1 أشكال بيانية لبعض أنواع الكاتا في رياضة الكراتيه دو:



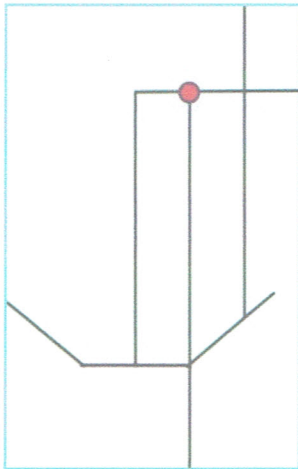
HEIAN SANDAN



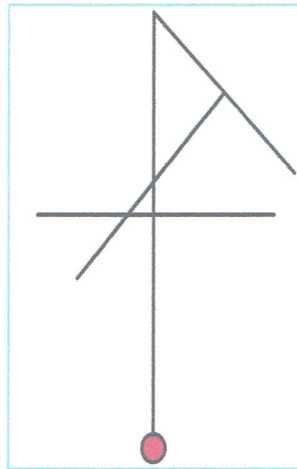
HEIAN NIDANE



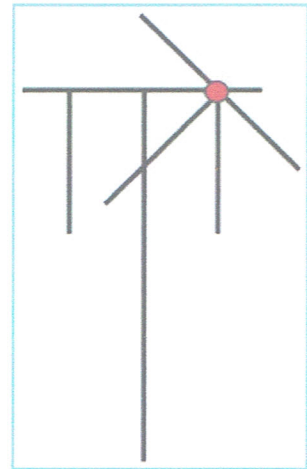
HEIAN SHODAN



KANKU DAIE



HEIAN YODAN



BASSAI DAI



المحور الثالث

المنافسة في رياضة الكراتيه



1. المنافسة في رياضة الكراتيه:

المنافسة في رياضة الكراتيه دو سواء في تخصص الميمتية أو الكااتا تكون على بساط إسفنجي

TATAMI مساحته 8 أمتار X 8 أمتار، وفق نظام تنافسي دولي أقرته الفدرالية العالمية للكراتي دو ضمن

زمن محدد يقدر حسب الأصناف العمرية و الجنس، كما هو موضح في الجدول التالي (, Mathieu Fourré)

:(Paris, 2003, P14)

المنافسة	الجنس	الصنف
1 دو و 30 ثا	ذكور	أصغر
1 دو و 30 ثا	إناث	أصغر
2 د	ذكور	أشبال
2 د	إناث	أشبال
2 د	ذكور	أواسط
2 د	إناث	أواسط
3 د تصبح 4 د عند بلوغ الدور النهائي	ذكور	أكبر
2 د تصبح 3 د عند بلوغ الدور النهائي	إناث	أكبر

جدول رقم (05): يوضح مدة المنافسة حسب الاصناف العمرية و الجنس

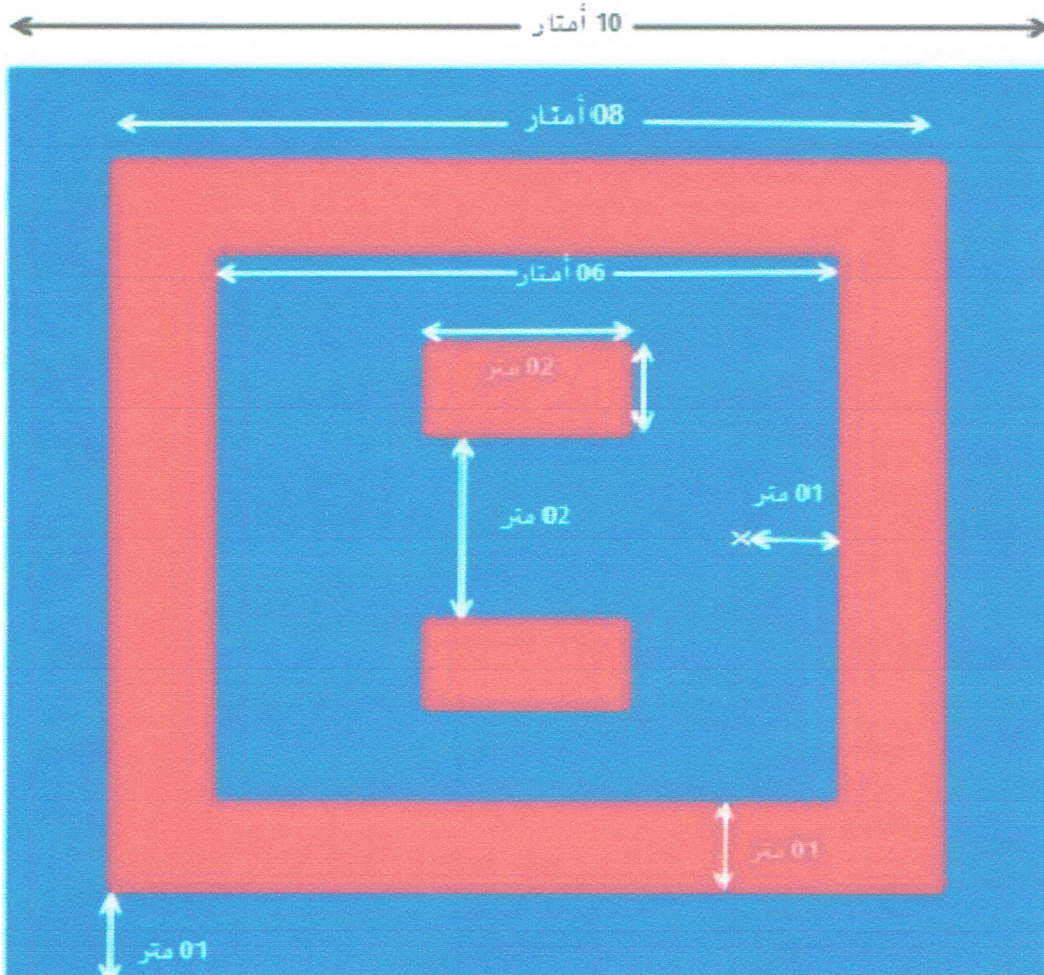


2. معايير بساط المنافسة في تخصص الكيمتية:

تقدر مساحة بساط المنافسة في رياضة الكراتيه دو ب 10 امتار مربعة تقسم حسب ما ينص

عليه قانون المنافسة الذي حددته الفدرالية العالمية للكراتيه دو (<https://www.wkf.net/pdf/rule>). و هو

على الشكل التالي:



شكل رقم(09): يوضح رسم بياني لمعايير بساط المنافسة في تخصص الكيمتية



3. المعايير الدولية للباس المنافسة حسب الفدرالية العالمية للكراتيه:

للمنافسة زي حددت معاييره الفدرالية العالمية للكراتيه و هو على الشكل التالي

فضاء إشهاري للفدرالية العالمية للكراتيه دو مساحته 10سم/20 سم



فضاء إشهاري للفدرالية العالمية للكراتيه دو مساحته 10سم/15 سم



فضاء محجوز للفدرالية الوطنية المنظمة مساحته 30 سم/30 سم ،
يكتب عليه رمز البلد ب 3 أحرف كبيرة.



شعاراتحادية الوطنية 12 سم / 08 سم



فضاء لنوعية المنتج 05 سم / 04 سم



شكل رقم(10): رسم بياني يوضح المعايير الدولية للباس المنافسة حسب الفدرالية العالمية للكراتيه دو

(<https://www.wkf.net/pdf/rule.>)

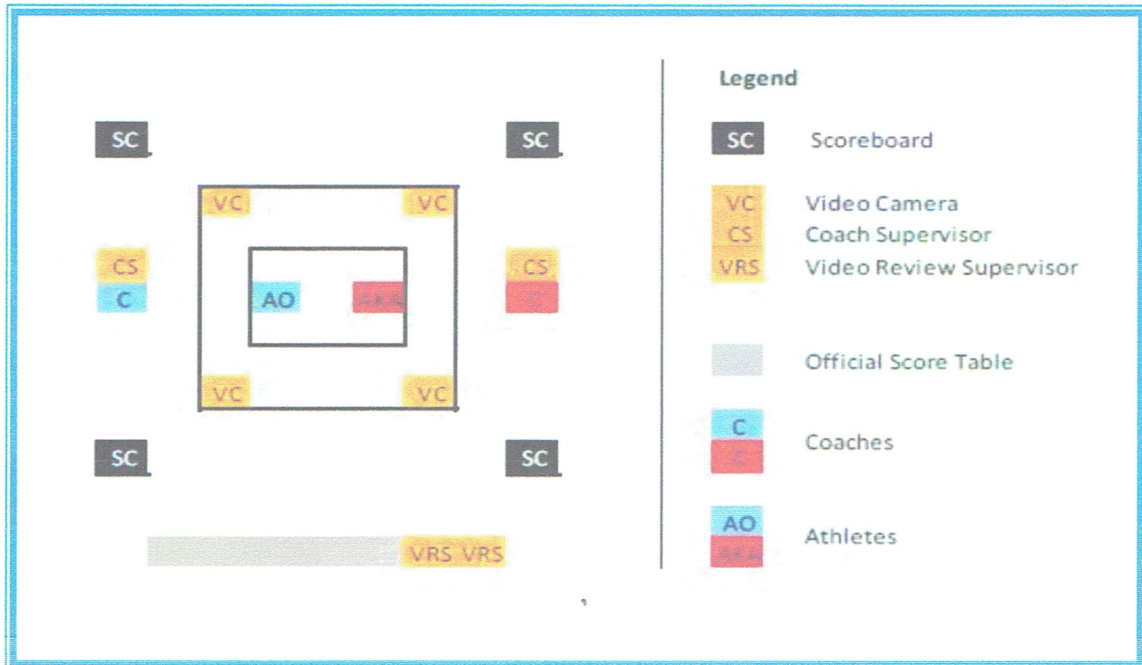
4. الفئات العمرية المسموحة للمنافسة لاقبل من 14 سنة:

الفئة العمرية	التخصص (كاطا/كيمتية)	الأوزان
أقل من 12 سنة	كيمتية ذكور (10 و 11 سنة)	30- كغ / 35- كغ / 40- كغ / 45- كغ / 45+ كغ
أقل من 12 سنة	كيمتية إناث (10 و 11 سنة)	30 كغ / 35- كغ / 40- كغ / 40+ كغ
أقل من 12 سنة	كاطا ذكور (10 و 11 سنة)	
أقل من 12 سنة	كاطا إناث (10 و 11 سنة)	
أقل من 14 سنة	كيمتية ذكور (12 و 13 سنة)	40- كغ / 45- كغ / 50- كغ / 55- كغ / 55+ كغ
أقل من 14 سنة	كيمتية إناث (12 و 13 سنة)	42- كغ / 47- كغ / 47+ كغ
أقل من 14 سنة	كاطا ذكور (12 و 13 سنة)	
أقل من 14 سنة	كاطا إناث (12 و 13 سنة)	

5. معايير تحليل المباريات بالفيديو في منافسات الكيمتية للفدرالية العالمية للكراتيه دو:

على كل بساط منافسة توضع 4 كاميرات بكامل التجهيزات المرتبطة بكل بساط، تتموقع الكاميرات على

الحواف الأربع للبساط، هذه التجهيزات يديرها المحلل الرئيسي للفيديو (<https://www.wkf.net/pdf/rule>).



شكل رقم (10): رسم بياني يوضح تموقع اجهزة التحليل على البساط بالفيديو حسب الفدرالية العالمية



6. التنقيط ضمن منافسات الكيمتية:

يتم تسجيل النقاط على الشكل التالي:

✓ يوكو: نقطة واحدة (01)

✓ وازاري: نقطتين (02)

✓ إييون: ثلاث نقاط (03)

7. معايير حساب النقاط في المنافسة:

✓ المسافة الصحيحة للحركة

✓ التوقيت الجيد للتنفيذ

✓ السرعة و القوة في تنفيذ الحركة

✓ جمالية التقنية و الاداء الجيد

✓ سلوك الرياضي اثناء المنافسة.

8. التحكيم في رياضة الكراتيه دو:

نظرا للكم الهائل لمصطلحات التحكيم التي تزخر بها رياضة الكراتيه دو، إكتفى الاستاذ ببعض

مصطلحات التحكيم لاعطاء الطالب صورة شاملة و ذلك على الشكل التالي، (Fédération Algérien de)

: (karaté –do : 2012,p14-15)



المعنى بالعربية	الكلمة باليابانية
بداية المباراة	SHOBU HAJIME شوبوهاجيبي
يطلب الحكم من المتنافسين تحية بعضهم البعض	OTAGAI-NI-REI أوتقي نيري
توقف	YAME يامي
نداء للحكام	SHUGO شوقو
تعادل	HIKIWAKE هيكى واكي
حركة غير كاملة	TORIMASEN توريماسين
العودة الى المنازلة	TSUZUKETE HAJIME تسوكيتي هاجيمي
خروج المنافس من البساط	JOGAI جوقاي
إنذار	CONTACT كونطاكات
الفوز للمنافس اليميني	AKA NO KACHI أكا نو كاشي
الفوز للمنافس اليسار	AO NO KACHI أوو نو كاشي
الوضعية الاصلية	MOTO NO ICHI موتونو إيشي
الاولوية للمنافس الذي سجل اولاً	SENSHU سونشو
إنذار مع الطرد من المنازلة	HANSOKU-CHUI هونسوكوشوي

شكل رقم(09): يوضح التحكيم في رياضة الكراتيه دو



المراجع باللغة العربية:

- 1) المركز الوطني للاعلام و الوثائق الرياضية: المذكرة الرياضية، وزارة الشباب و الرياضة، 1995.
- 2) غربي عبد الكريم: كراتيه دو (الأسرار الفنية و الفلسفية للفنون الدفاعية)، ط1، مطبعة مايسا، 2003.
- 3) علي مروش: قاموس الرياضات، دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع، الجزائر، 2004.
- 4) سبع أحمد: الكراتي للمبتدئين (أسلوب شوتوكان)، دار الحديث للكتاب، الجزائر، 1993.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Bruce A. Haines : Karate's history and tradition, published by the Charles E,tuttle Company,Inc,3rd Ed,Singapore,1997.
- 2) Centre national d'information de la jeunesse et des sports: Introduction à l'histoire des fédérations sportives Algériennes, 1999.
2. Fédération Algérien de karaté –do :Bilan morale exercice 2012.
3. George E.Mattson: The way of Karate, Published by the Charles, A, Company In, Singapore, 1998.
4. Hirokazu Kanazawa: Traduction by Richard Berger, Karate Fighting Techniques,Ed Kondansha internaionale,2004.
5. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hironori>
6. <https://www.wkf.net/pdf/rules>.
7. Jean-Christophe, Damasin d'Arés, Caurent Passé : Guide pratique des arts martiaux, Édition Amphora, 2008.
8. Jerry Beasley: Mastering Karaté, Ed Human kenetics, Canada,2003.

9. Mathieu Fourré : Le Karaté préparation physique et performance, INSEP-Publication, Paris, 2003.

10. Nakayama A.M: Beste Karaté fondamentaux, Edition Vigot, Paris, 1999.

11. Pierre Blot : Le Karaté (Tradition, la technique, la compétition), Edition Milan, Toulouse, France, 2001.

12. Robin L,Rielly : Karaté for kids, Library of congress cataloging in publication Data,1st Ed,Boston,USA,2004.

13. Roland Habersetzer :Karaté pratique, Edition Amphora,Paris,2003.

14. Roland Harbertzer : Karaté réussir les combats, Edition Amphora, Paris, 1999.

15. Roland Harbertzer, Karaté Pratique, Edition Amphora, France, 2003.

16. www.wkf.net