



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بوعنامة ~ خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة: " مقياس الكاراتيه دو "

إعداد الأستاذ : سعدي سعدي محمد

السنة : الثانية ليسانس

السداسي: الرابع

الحجم الساعي الأسبوعي: ساعة ونصف

السنة الجامعية: 2023/2022



المقياس: الكاراتيه دو

الجمهور المستهدف: موجه لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية السنة الثانية ليسانس

المهارات والمعارف الواجب توفرها لدى الطالب:

يجب على الطالب أن يكون على دراية سابقة ب :

- المسابقات الرياضية والأنشطة البدنية والرياضية كقاعدة أولية

- امتلاك لياقة بدنية مقبولة ،مهارات حركية وقدرات وظيفية

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال المفاهيم والتوجيهات ذات الصلة

- الإطلاع على أهم النظريات المختلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم

المهارات والمعارف التي يتحصل عليها الطالب بعد دراسة المقياس:

من الناحية النظرية:

- أن يتعرف الطلبة على ماهية الكاراتيه وجذوره التاريخية .

- أن يتعرف الطلبة على المقاربات النظرية ذات الصلة بالمقياس والنشاط



- أن يتعرف الطلبة على أشكال التحضير البدني الوظيفي ،المهاري النفسي والعقلي الخاص بالنشاط
الممارس

- أن يتعرف الطلبة على ماهية الكاراتيه وجذوره التاريخية .

- أن يتعرف الطلبة على الأهمية والفائدة الصحية والنفسية والاجتماعية لرياضة الكاراتيه على الفرد الصغير
والكبير .

- أن يتعرف الطلبة على مؤسس الكاراتيه دو (أسلوب الشوتوكان)المعلم جيشين فوناكوشي وسبب ممارسته
الكاراتيه منذ الصغر .

- أن يتعرف الطلبة أهم المعلمين المؤسسين للكاراتيه للحصول على المدارس الكبرى للكاراتيه .

- أن يتعرف الطلبة خصوصيات كل مدرسة من المدارس الكبرى في القرن العشرين .

- أن يتعرف الطلبة على مبادئ وقواعد الرياضة

من الناحية التطبيقية:

أن يتمكن الطلبة من معرفة وتعلم مختلف الوضعيات الأساسية " **DACHI** " للوقوفات والتحركات الخاصة
بالدروس التطبيقية مع تقديم صور توضيحية.

أن يتمكن الطلبة من معرفة وتعلم مختلف ضربات اليددين الاساسية " **TSUKI WAZA** " الخاصة بالدروس



التطبيقية المتناسبة لمستوى الطلبة.

أن يتمكن الطلبة من معرفة وتعلم مختلف ضربات الرجلين " GERI WAZA " الخاصة بالدروس التطبيقية مع تقديم صور توضيحية.

أن يتمكن الطلبة من معرفة وتعلم مختلف تقنيات الصد " UKE -WAZA " الخاصة بالدروس التطبيقية مع تقديم صور توضيحية.

أن يتعرف الطلبة عن أهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها رياضي الكاراتيه للنجاح والتفوق، وشرح أماكن توظيفها في مختلف الاختبارات والمسابقات في الكاراتيه دو (الكاتا كيهون كمي تي)

- أن يتمكن الطلبة من الرفع من مستواه البدني والتقني والخططي في التخصص

- أن يتمكن الطلبة من تطور عناصر اللياقة البدنية (مداومة ،سرعة ،قوة ،مرونة، رشاقة)

برنامج المقياس:

- المحاضرة رقم 01: لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه

- المحاضرة رقم 02: دخول الكاراتيه وانتشاره في الجزائر قبل وبعد الاستقلال

- الكاراتيه في الجزائر قبل الاستقلال

- الكاراتيه في الجزائر قبل الاستقلال



- بعض التواريخ الهامة
- المحاضرة رقم 03: أهداف و فوائد تعلم الكاراتيه
- مفهوم رياضة الكاراتيه دو
- فوائد الكاراتيه على المدى البعيد و القريب
- أهمية تعلم رياضة الكاراتيه للبالغين و المراهقين و الأطفال
- الكاراتيه قيم و أخلاق
- المحاضرة رقم 04: مدارس الكاراتيه
 - الشوتوكان
 - الشوتو ريو
 - الوادو ريو
 - القوجو ريو
- المحاضرة رقم 05: فروع الكاراتيه:
 - الكاتا
 - الكيمتي
 - الكيهون



- مستويات الهجوم في الكاراتيه
- المحاضرة رقم 06: الوضعيات الأساسية في الكاراتيه
- المحاضرة رقم 07: تقنيات حركات الهجوم و الدفاع في الكاراتيه
 - تقنيات الهجوم بالأطراف العلوية
 - تقنيات الهجوم بالأطراف السفلية
 - تقنيات حركات الدفاع في الكاراتيه
- المحاضرة رقم 08: أشكال التحضير في الكاراتيه (البدني، المهاري و الذهني):
 - التحضير البدني في الكاراتيه (الصفات البدنية المطلوبة في الكاراتيه)
 - القواعد البدنية للكاراتيه
 - القواعد النفسية و الذهنية
- المحاضرة رقم 09: الصفات الحركية وتوظيفاتها في الكاراتيه (التوازن الرشاقة و المرونة)
 - التوازن
 - الرشاقة
 - المرونة

- المحاضرة رقم 10: التدريب الرياضي في الكاراتيه

- أهداف التدريب في الكاراتيه

- مراحل التدريب في الكاراتيه

- طرق التدريب في رياضة الكاراتيه

- المحاضرة رقم 11: قانون و قواعد التحكيم في الكاراتيه(الكيميئي)

- حلبة المنافسات

- اللباس الرسمي

- تنظيم منافسات الكيميئي

- المحاضرة رقم 12: قانون وقواعد منافسات الكاتا

- حلبة التنافس

- اللباس الرسمي

- تنظيم منافسات الكاتا

مقدمة:

إن بعد النظر والخبرة الواسعة التي كان يتمتع بها المعلم "جيشين فونكاشي" "Finakoshi Gishin" هي التي دفعته لإيجاد أسلوب جديد للكاراتيه يتماشى مع متطلبات العصر ويحافظ على الأسرار الفنية وجوهر الفنون وبتأخذه خطوة جريئة في إعطاء الكاراتيه تسمية "الكاراتيه دو" والذي كان يركز فيه على الجوانب الروحية للفن القتالي حيث كان يدافع على الفكرة القائلة "أن الكاراتيه يجب أن يكون مبسطا بصورة تمكن أي فرد من ممارسته دون صعوبة" مما جعله ينتشر في أنحاء العالم.

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

المحاضرة رقم 01:

لمحة تاريخية عن رياضة الكاراتيه

هي مسيرة ألفي سنة من الإنشاء والتطوير والتجربة المستمرة، أساسها العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية، والتربية العالية أكثر من الحرص على إظهار المهارات الفنية القتالية حيث ظهرت الفنون القتالية في القرن 6 م بالصين حيث كان الرهبان البوذيون يتعرضون إلى اعتداءات من طرف اللصوص والعصابات فأتى راهب من الهند " بودي دارما bodhidhirma " يعرف بإسم درمي حيث وضع طريقة تسمى " شلبي وكمبو shilbly wokampo "التي سمحت للرهبان المتجولين بالدفاع عن أنفسهم دون سلاح ضد العصابات المنتشرة آنذاك، ووضع تربية بدنية وعقلية خاصة لتلاميذه الذين أصبحوا مشهورين بطريقة ضربهم الخاصة. (10. 1991. adoUl amara)

هذه الطريقة الجديدة للقتال يعود أصلها إلى الهند وجلبت إلى الصين ولم تكن هذه الطريقة هي الأولى في الصين، بل كانت الملاكمة الصينية من قبل ولكنها تأثرت كثيرا بطريقة " بودي دا رما "المسماة " اكينكيو " "ikunkyu" حتى موته رغم أن هذه الطريقة لم تكن جديدة إلا أنها ساهمت في تطوير الفنيات القتالية المحلية

والضربات القتالية الهندية (www.adnatarcha.com.)

وتشير بعض المجلدات إلى أن هناك أستاذ يسمى سكاواو ذهب إلى الصين وتعلم الكاراتيه وخلال

هذه الفترة كانت الحكومة الصينية تعلم أهمية الكاراتيه للسكان وعاد سكاواو إلى جزيرة أوкинаوا وبدء في نقل

ما تعلمه في الصين لأهل الجزيرة أوكان يوجد في الجزيرة ثلاث مدارس خاصة بالفنون القتالية وهي :

1 شوري تي SHURI –TE ومعناها يد شوري وكانت هذه المدرسة تدرس على يد

المعلم اتسو وكانت تعتمد على السرعة وبراعة الأداء وحركات الضرب مع القفز

2 ناها تي NAHA-TE ومعناها يد ناها وكانت تدرس على يد المعلم هيجا شيونا

وهذه المدرسة متشعبة من تقنيات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية

3 - توماري تي TOMARI-TE ومعناها يد توماري وكان يقود هذه المدرسة المعلم

ماتسو مورا وبدا هذا المعلم في عمل مجموعات للتدريب ونظم دورة لحضور اكبر

عدد من الممارسين واختار هذا المعلم اسم لأسلوبه وهو الكاراتيه KARATE)

(صلاح أحمد، 2015:17)

وتعود جذور رياضة الكاراتيه إلى أسلوب الكيمبو، وكان للاحتلال الياباني لجزيرة أوкинаوا دور كبير

أيضاً في ظهور الكاراتيه، حيث منع الناس حمل السلاح، مما جعلهم يطورون الكاراتيه للدفاع عن أنفسهم

ضد قوة الساموراي، خاصة وأن استعمال أدوات يومية كأسلحة لم يكن مجدياً أمام تدريب الساموراي الصارم، وانتشر الكاراتيه في اليابان بعد ذلك، بعد أن أصبحت أوكيناوا مقاطعة يابانية في عام 1879م وكالعديد من الفنون القتالية، تحولت الكاراتيه إلى رياضة في بداية القرن العشرين وانتشرت في بعض المدارس قبل الحرب العالمية الثانية. ولا بد من أن نشير إلى مؤسس الكاراتيه الحديث وهو المعلم جيشن فونا كوشي حيث ولد في حي شوري بجزيرة اوكيناوا عام 1868 وأرسلته أسرته لتعلم فنون القتال وخاصة اسلوب شوري تي عام 1884 وبدا التعلم على يد المعلم انكو ثم على يد والده ازاتو وفي عام 1888 حصل على دبلوم تدريس وأصبح معلم في مدرسة ابتدائية

وفي عام 1890 اتجه للتدريب على يد المعلم اتسو وكان فوناكوشي يتمتع بالخلق الطيب والهدوء والثقافة وكان يتحدث اللغة الصينية واليابانية بجانب لغة جزيرة اوكيناوا وكان محبا للشعر وله شعر مشهور باسم شوتو وكان يوقع أيضا بشوتو وكان فونا كوشي عاشقا للكاراتيه وبدا يفكر في جمع أهم تعاليم الثلاث مدارس الموجودة في الجزيرة وبدا في نشر تعاليم الكاراتيه حيث قام في عام 1902 بعمل عرض أمام جمهور كبير على أسلوبه الجديد وفي عام 1905 تم قبول الكاراتيه كأحد المواد في التربية البدنية في مدرسة شوري وكان يطلق عليه الكاراتيه الغامض

وفى عام 1912 اختار معلمين من المدارس الثلاثة لعمل عرض أمام القوات البحرية وفى عام

1917 قام بعمل أول عرض له خارج جزيرة اوкинаوا وذلك في مدينة كيوتو اليابانية وفى عام 1922 قام

بعمل عرضه الثاني في اليابان في العاصمة طوكيو أمام وزير الثقافة الياباني ومن هنا بدأت شهرة

فوناكوشى وبدا انتشار الكاراتيه

ثم عرض المعلم جيروكانو معلم الجودو الأول في اليابان على فوناكوشى أن يقوم بعمل عرض

للكاراتيه في مدرسة الكودوكان العالمية للجودو وألح عليه أن يستمر في الإقامة بطوكيو ولا يعود إلى اوкинаوا

فامتثل فوناكوشى لطلبه ثم قام بتدريب الكاراتيه في مدرسة الكودوكان ثم في الجامعة ثم ألف كتاب اسماء (

ريو كيو كيمبو) ثم بدأ التفكير في إدخال الكاراتيه إلى رياضات البودو اليابانية فأضاف كلمة (دو)

ومعناها الطريق إلى كلمة كاراتيه فأصبح اسم الكاراتيه هو (كاراتيه دو) (علي مروش، 2004: بدن

صفحة) بدلا من كاراتيه جوتسو

ثم قام فوناكوشى بافتتاح مدرسة كاراتيه وأطلق عليها اسم شوتو كان (سبع احمد،1993: 7) ومن هنا

عرفت مدرسة الشوتو كان وتم إنشاء العديد من الجامعات والأندية لممارسة هذا الفن من فنون الدفاع عن

النفس وبدا العديد من أساتذة فنون الدفاع عن النفس الأخرى التعلم على يد المستر فوناكوشى الذي اهتم

بأساليب الممارسة وقام بتقسيم التدريب في الكاراتيه إلى ثلاثة أجزاء هي الأساليب - الكاتا - الكوميتيه

وفي عام 1937 اجتمع خبراء الكاراتيه برئاسة فوناكوشي للنظر في تغيير مسميات الكاراتيه من

المصطلحات الصينية إلى اليابانية ومنذ ذلك الحين أطلق على هذا الفن اسم الكاراتيه بالمصطلحات اليابانية

والتي يستخدمها الاتحاد الدولي والاتحادات القارية والمحلية في جميع أنحاء العالم إلى يومنا هذا

ويعتبر عام 1940 هو أول العصر الذهبي للكاراتيه وذلك لتأسيس العديد من النوادي للكاراتيه في

جميع الجامعات اليابانية وفي الحرب العالمية الثانية مات الكثير من تلاميذ الشوتو كان والمدرسة نفسها

تهدمت عن طريق القنابل وتدهور الكاراتيه ولكن فوناكوشي والمؤيدين لهذا الفن عملوا على انتشاره على

نطاق واسع في العالم كله وأعاد مستر فوناكوشي بناء المدرسة عام 1947 وبذلك بدء العصر الذهبي

الثاني للكاراتيه

حيث بدأت الطلبات من الدول المتحالفة في الحرب بعمل عروض لهذا الفن التقليدي ومنذ ذلك

الحين انتقل الكاراتيه إلى العديد من الدول وبدء يأخذ صفة الانتشار وفي عام 1949 تم تأسيس جمعية

الكاراتيه اليابانية (j.k.a) وتم تتصيب فوناكوشي رئيسا للمدربين أو كبيرا للمدربين وذلك حتى وفاته في

عام 1957 عن عمر 88 عاما قضى منها 77 عام في ممارسة الكاراتيه

وبعد وفاته أقام كل من المعلم ناكاياما والمعلم ناشاياما أول بطولة في الكاراتيه تحت رعاية

الجمعية اليابانية للكاراتيه التي أصبحت المسئول الأول عن تنظيم بطولات الكاراتيه والإشراف عليه من

الناحية الإدارية أو العلمية وفاز فيها الخبير الشهير كانازاوا

وبعد عام 1950، انتشر الكاراتيه 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 و 1963 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 أي 34 سنة .

يضم الاتحاد الآسيوي حالياً 38 اتحاداً وطنياً ومقره في الصين، وكان الظهور الأول للكاراتيه في

دورات الألعاب الآسيوية في النسخة الحادية عشرة عام 1990 التي استضافتها العاصمة الصينية بكين

أقيمت أول بطولة عالمية في الكاراتيه عام 1970 بطوكيو في اليابان وشاركت فيها 33 دولة، وتوالى بعد

ذلك تنظيم البطولات كل سنتين أو ثلاث، وكانت البطولة الثامنة عشرة والأخيرة قد أقيمت في فنلندا في

تشرين الأول/أكتوبر

المحاضرة رقم 02:

دخول الكاراتيه وانتشاره في الجزائر قبل و بعد الاستقلال:

نظرا لغياب الكتابات المؤرخة لظهور الكاراتيه في الجزائر وانتشاره كنا مجبرين على كتابة تاريخ

الكاراتيه في الجزائر عن طريق إسقاطات لشهادات حية وتوافقها لهذ الرياضة

بداية يرجع ظهور الكاراتيه في الجزائر خلال الحقبة الاستعمارية سنة 1959 للجمعية اليابانية

للكاراتيه التي أرسلت الخبير كازي كمبعوث لها إلى جنوب إفريقيا لنشر ثقافة الفنون القتالية اليابانية

وبالأخص الكاراتيه هذا الأخير لم يستطع التأقلم مع الوضع العرقي السائد آنذاك المتمثل في التمييز

العنصري مما اجبره إلى العودة إلى فرنسا

خلال هذه الفترة بالذات مارس المعمرون رياضة الكاراتيه دو بصفة حصرية حيث كان التدريب يقتصر

على رجال الشرطة الفرنسية الدرك والجيش من اجل استعماله كوسيلة للذاتي ضد الجزائريين

ومن بين الممارسين الأستاذ موراكامي (الشوٹوكان) كان من بين أول من انضم ترص للمعمريين

سنة 1959 في قاعة المعمر لوسين فارني ثم سنة 1964

وفي سنة 1961 قدم إلى الجزائر جيم أليك بدعوة من الجيش الفرنسي بهدف محاربة منظمة (اللاواس) ونظم في تلك الفترة عدة تربيصات في الفنون القتالية وقام بتعليم لوسين فارني مزيج من الايكيدو و الجودو والكاراتيه التي تعلم تقنياتها في اليابان

و توفي لوسين فارني في عام 1962 فيم يعرف بأحداث الجزائر بعد أن أسس رفقة بعض

المعمرين الأكاديمية الرياضية للفنون القتالية

ورواية أخرى تقول بأنه عرف هذا الفن القتالي (karate) لأول مرة في الجزائر بفضل JIM-

ALCHELK الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية .

وخلال هذه الفترة وبعد مضي أكثر من سبع سنوات من الحرب رضخ الاحتلال الفرنسي للأمر

الواقع وأدرك فقدان الجزائر وقبل التفاوض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية،

الفرنسيون 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 منتقل في الأوساط الأوربية ، وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي LUELEN

BLTTERLI (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم (M.P.D) ولكي يقوم بهذه

المهمة على أحسن وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكاراتيه، من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد

الفرنسيين للكاراتيه جيم الشيخ بالتطور وبقوة في هذه المعركة ، وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم

باربور ، وتحدثت عنهم الصحافة والسينما فأصبح لديهم صدى كبير ووافقه في ذلك صديقه ROYER

BUITHE محترف في الكاراتيه والذي كان مختص في المصارعات المتقاربة (جسد لجسد) وكان من

رجال المعسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتشين ودخل جيم التيخ إلى الجزائر في سنة

1961 ، لكنه قتل دون أن يعلم الكاراتيه في الجزائر ، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذه بإنشاء

قسم أو فرع للكاراتيه بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي .وفي سنة 1963 تنقل LULEN

VERNT إلى شارع (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في قاعة تقوية العضلات

القديمة .

الكاراتيه في الجزائر بعد الاستقلال :

بعد الاستقلال دمج فن الكاراتيه إلى فيدرالية الجودو التي أنشأت عام 1963م وكان الكاراتيه ممثل

بلجنة يرأسها علي رشداوي بحسب تصريحات قدماء الممارسين وكان الكاراتيه يمارس على شكل فن

دفاع عن النفس فقط وكانت قاعة لوسين فارني الوحيدة ذلك الوقت.

وفي سنة 1964 كان سالم راشد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس

الشباب الرياضي المسلم الجزائري (J.S.M.A) (حزام اسود، 2005: 11) وفتح قاعة خاصة به

بمساعدة علي رشداوي وبقي الكاراتيه غائبا عن الساحة الوطنية إلى غاية 1969م ماعدا أول مشاركة

لبعض الجزائريين في التريص الدولي سنة 1967م بفرنسا تحت إشراف الخبير كازي

وفي سنة 1969م تحصل كذلك على الحزام الأسود كل من ولد حمودة أحمد ، لطرش مولود

،خدام ، والي محفوظ و كرماد حسين ...

وقام كل من تحصل على الحزام الأسود بفتح قاعة خاصة به أما والي محفوظ أسس الجمعية

الرياضية للأمن الوطني

وفي خضم هذه الديناميكية وانتشار الكاراتيه أقيمت أول بطولة وطنية للكاراتيه سنة 1969م في

قاعة الأطلس بالعاصمة وسرعان ما توقفت نتيجة للإصابات وغياب القوانين الرياضية نتيجة اختلاف

الأسلوب القتالي بين الممارسين وضعف التنظيم.

وفي سنة 1975 كان أول لقاء ودي بين الحاصلين على الحزام الأسود في شكل فريق وطني مع

الفريق الاسباني بقاعة الأطلس فكان الفريق الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود

عمار و خدام وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي

يتميز بها الفريق الإسباني

وفي سنة 1976 عمر مشحود يستضيف لأول مرة في الجزائر الأستاذ والخبير في فن الكاراتيه كازي

وفي سنة 1977 كانت الجزائر ضيفة شرف في البطولة العالمية بطوكيو

وفي سنة 1982م تم انتقاء أول فريق وطني من قبل الخبير كازي في قاعة حرش حسان بغرض

المشاركة في البطولة العالمية بالقاهرة المصرية سنة 1983م (حزام اسود، 2005: 11)

04 وكان للسيد هني فريد دور كبير في إنشاء أول فدرالية جزائرية للكاراتيه وذلك في

جانفي 1984م برئاسة الطبيب عبد الحميد برشيش حيث تمت استقلالية الكاراتيه عن رياضة الجيدو ،

وكان كل من السيدان برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهني فريد هما من يشرفان على

التوالي بتسيير هذه البنية الرياضية الجديدة .

وبعد مغادرة هؤلاء الإطارات الرياضية السيد عبد الحميد برشيش جاء الدور للسيد تيفاوي الشريف

ليأخذ بزمام أمور الفدرالية ، وعرف الكاراتيه في الجزائر أوج تطوره برئاسة السيد شريف تيفاوي ، فقد

وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا .

ونظرا للعمل الجبار الذي قام به في تطوير الكاراتيه الجزائري تم انتخابه كرئيس للاتحاد الإفريقي

ونائب رئيس للاتحادية العالمية للكاراتيه

وفي سنة 1993م نظمت الجزائر كأس العالم في الكاراتيه وفي هذه السنة تحصل الرياضي رضا

بن قدور على المرتبة الأولى في هذه الكأس بعد أن كان نائب بطل العالم في الدورة السابقة

وأحرزت الجزائر في هذه الفترة على عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عدد هائل من

الأبطال الذين كانوا يضاھون الرياضيين الأوروبيين والعالميين

وفي نهاية سنة 1997م استقال السيد شريف تيفاوي

في يوم 15/01/1998 تم انتخاب السيد عبد العالي كشاشة رئيسا وبعدها بسنتين استقال هو الآخر

وفي سنة 2000م تم انتخاب السيد محمد الطاهر مصباحي رئيسا للاتحادية الجزائرية للكاراتيه والطايك

واندو

والكوشيكوي ورغم الصعوبات المادية الكبيرة إلا أن المسؤول الجديد قرر أن يكرس نفسه لمصلحة الكاراتيه

وركز رجل الأعمال السيد محمد الطاهر مصباحي على سياسة تكوين حقيقية على المستوى الوطني

وجاء إلى الجزائر العديد من الخبراء اليابانيين والكوريين للإشراف على التكوين التقني واجتياز الرتب

وفي 2004م انتخب السيد محمد الطاهر مصباحي رئيسا للاتحاد الإفريقي خلفا للمصري

وفي سنة 2008م استقال السيد محمد الطاهر مصباحي نظرا للقوانين الجديدة التي تمنع الدمج بين

رئاسة اتحاديتين وفي نفس السنة انتخب السيد مخفي بوبكر حيث قبيل نهاية عهده أقل من منصبه

بسبب سوء التسيير

وبعده في 2012م انتخب السيد خذير ايت إبراهيم وفي عامه الأول تمت متابعته قضائيا بسبب سوء

التسيير وتولى نائبه السيد والي محفوظ تسيير الاتحادية إلى غاية 2015م حيث تم انتخاب السيد فاتح بن

عثمان وبعد عامه الأول أجبرته الجمعية العامة على الاستقالة وتولى نائبه السيد الشريف تبيحار تسيير

الاتحادية إلى غاية سنة 2018م تم انتخاب السيد سليمان مسدوي الذي بدوره وجد انه متابع قضائيا

عندما كان كاتباً عاما للاتحادية في عهدة السيد خذير ايت إبراهيم.....

وفي الأخير يمكن أن نقول أن مستقبل الكاراتيه عامة وبالجزائر خاصة مرهون بدور السلطات

ببلورة فكرة " الجسم السليم في العقل السليم " لأن حقيقة هذا الفن تظهر جليا نتائجها على ممارستها نفسيا

و مورفولوجيا.

بعض التواريخ الهامة :

1948: إنشاء أول منظمة يابانية للكاراتيه " ajk " .

1957: البطولة التقليدية الجامعية اليابانية .

1964: إنشاء " F.A.J.K.O " كل اليابان كاراتيه ، هدفها جمع الأساليب القتالية للكاراتيه ولها بطولة خاصة

بها .

1965: إنشاء الفيدرالية الفرنسية للجودو والرياضات المشتركة " ffjda " وبعدها الاتحاد الأوروبي للكاراتيه

" U.E.K " برئاسة جاك دالكورت وبعدها الاتحاد الدولي للكاراتيه "U.I.K" الذي تحول سنة 1966 إلى

الاتحاد العالمي لمنظمة الكاراتيه "WUKO".

1966: أول بطولة عالمية تجرى في العاصمة الفرنسية باريس .

1976: "FFJDA" يتحول إلى "FFKAMA" الفيدرالية الفرنسية للكاراتيه والفنون القتالية المشابهة.

1977: أول بطولة أمريكية ،أول بطولة آسيوية في سنغافورة .

1984: أول بطولة افريقية بداكار .

المحاضرة رقم 03:

أهداف وفوائد تعلم الكاراتيه دو

مفهوم رياضة الكاراتيه دو :

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون

استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة ، ومن أبرز صفات ممارس الكاراتيه مرونة وقوة العضلات والتوافق

العضلي العصبي وسرعة التلبية ، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء ،

إنما يتعداها إلى الفكر فينميها ويطوره ، والى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في

الإحساس والشعور لدى الأفراد ، ومن مميزات فن الكاراتيه أنه ليس مقصورا على مرحلة سنية معينة ، بل انه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار .

وفن الكاراتيه الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكاراتيه الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .

إذا الكاراتيه الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي ، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا ، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتيه ، وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة ، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرين .

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات

الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها .

وتعني كلمة الكاراتيه دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات

مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح .

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاما فهي أيضا تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل للدفاع عن النفس

والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي

كالتالي(غري عبد الكريم،1999:27).

أولا/ على المدى القريب:

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

ثانيا/ على المدى البعيد:

يهدف الكاراتيه إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.

- تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي، وتنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.

- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي والتكيف معه . (غريبي عبد الكريم، 1999:47)

- أهمية تعلم رياضة الكاراتيه :

- أهمية ممارسة الكاراتيه للبالغين :

- بما أن رياضة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاول لعبة الكاراتيه بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك .

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

التركيز والانتباه، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق)

- السيطرة والتحكم في الجسم (تشكيل برامج حركية في املخ)

- تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط

- تنمية القوة الداخلية (الدافعية) والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة (صلاح

أحمد، 2015: 12)

تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين والتنبؤ بسلوكياته . .

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

وهذا الأخير بدوره يتكون من القلب والرئتين، إضافة إلى الأوعية والشرابين التي تنقل الدم ، على اعتبار ان

الجهاز الدوري الدموي الضعيف يؤدي إلى سرعة الإعياء والتعب ويف أصعب الحالات قد يؤدي على

السكتات القلبية، والدراسات العلمية أثبتت أن الطريق السليم لتحسين القدرات القلبية الدموية هي ممارسة

الأنشطة الرياضية التي تركز العمل على القلب، من خال التدريب المنتظم لثالث مرات في الأسبوع لمدة

ساعة على الأقل في الحصة.

-تخفيف الوزن: الإنفاص 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 بشدة معتدلة نستطيع التخلص من 500

كالوري، لهذا جيب الحرص على النمط الغذائي حيث ان فقدان 75 بالمائة من الطاقة ناتجة الغذاء، و 25

بالمائة المتبقية تأتي من العمل البدني أو التمرين .

-تطوير القدرات الانعكاسية (رد الفعل): لكي تكون رياضي متفوق في الكاراتيه يجب التمتع بصفة رد الفعل

السريع، وهذا بدوره له انعكاس على الأفعال المنعكسة في الحياة اليومية، مثل الأفعال المنعكسة أثناء السياقة

أوفي 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 خال إفراز هرمونات الاوندورفين

Endorphin هرمون السعادة.

- 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 مثال : الكبت والانعزال ، كما تبعده

عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها

مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط

السلوك المنحرف

- وللكاراتيه دو دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وجعل 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 إلى المرح الجسدي والمتعة الجسدية

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط

ج - تساعد على النمو الجسدي المتكامل

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوه و من الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتيه تربي فالمرهق روح

التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم

في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي . (جعيجع الحسين و

آخرين،2006/2005: 41)

- أهمية ممارسة الكاراتيه للأطفال :

-يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة إلى عادات الوقوف والحركات الأساسية مما يساعدهم

على الفوز في كل النشاطات الأخرى

-يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية في الدراسة ويف 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 جيدا.(صلاح أحمد،2015: 13)

- الكاراتيه أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتيه سلوك

، فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالاً خلقياً أطيّب و سلوك سليماً .

كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها .

بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .

وللكاراتيه عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

التحكم في الانفعالات : إن النشاط التنافسي يثير نوعاً من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر

إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم المراهق

مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه .

الثقة بالنفس :

إن ممارس رياضة الكاراتيه يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشاً والعقل تفكيراً " العقل

السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ،

والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحديثين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين

وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحملته من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق . (جعيجع الحسين و آخرين، 2005/2006: 43)

المحاضرة رقم 04:

مدارس الكاراتيه

1 - الشوتوكان: تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتيه الأستاذ "فينا كوشيبي" والمعدلة

من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات

بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

2- الشوتوريو: تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كوني مابوني والتي تتوسط تقنياتها بين مدرسة

الشوتوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في

اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا

3- الوادو ريو: تعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلام

ريو : مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فييناكوشي ويعتمد على

التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان ، للوادوريو 10 كاتا.(بلجود

حيدر:2008: 11)

4- القوجو ريو: تعني كلمة القوجوريو :

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيقاوانا ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ شوجين مياقي الذي كان من

دعاة قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماما إذا ما قدر أن الهجوم تافه

وللقوجوريو 10 كاتا .(مجلة الكراتي،2005: 88-89)

- وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشارا في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها ،
بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتيه الحديث السيد فونا كوشي جيشين الذي ولد
في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة ، وفي عام 1915م نقل هذا
الفن إلى اليابان .

وقام بتطوير فن الكاراتيه الحديث بالإضافة إلى ابنه " يوشيتاكا yoshitaka " الذي تعلم الكاراتيه على يد
أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيرا في تطوير الكاراتيه من خلال إدخال تعديلات
على تقنيات الكاراتيه منها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب
بالأرجل الخلفية وفنيات "اليوكو قيري والمواشي قيري" (علي مروش، 2004: 11).

ونظرا لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها فقد كان من المستحيل تنظيم
المباريات competitions بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس ، فقد كانت الطرق والأساليب المتبعة
في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى
الحذر للحيلولة دون إطلاع أية جهة خارجية على جداول التدريب التي تتبعها .

ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية ،
فقد أصبح العديد من مشجعي نوع آخر من الكاراتيه ، وقد عادوا بما تعلموه إلى بلدانهم ، وهذا ما ساعد على

نشر كلمة كاراتيه في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

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

المحاضرة رقم 05:

فروع الكاراتيه دو

1 الكاتا

تعريف الكاتا لغة: تعني الشكل أو القالب

تعريف الكاتا اصطلاحاً: تعني القتال الوهمي أو الخيالي مع عدة أشخاص

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية

تحتوي على جملة من

التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المواجهة وتمارين التنفس والتنقل تؤدي بشكل مرتب ومتسلسل وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشتت بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من الهجمات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي . (مريسترز ، 1987 : 27)

2 - الكيميتي

تعريف الكيميتي: الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي النقاء الأيدي .

كيميتي : إلتقاء

تي : الأيدي



صورة رقم(01): توضح الكيميتي في الكاراتيه

الكيميتي هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع

الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة و

إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة

خصم حقيقي " .

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفوق عليه أو نصف متفوق

عليه

ونؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

- أهداف الكيميتي :

➤ الإدراك الجيد للذات و الخصم

➤ فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.

➤ مراقبة التنفس و امتحان قدرة التحمل و المقاومة.

➤ تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.

➤ تكون الشجاعة و الثقة بالنفس.

➤ تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.

➤ تقبل الخسارة و تكوين الروح الرياضية

3- الكيهون : هو الأساس أو القاعدة أو العمل القاعدي و أساس العمل لاختبارات الكاتا و الكميتي،

و الكيهون عبارة عن حركات تؤدي على البساط ذهابا و إيابا في خط مستقيم.

و غالبا ما تعتمد على فعالية التقلات **hansoku** ، لتحقيق التناسق التقني بين الأطراف العلوية و السفلية

و بين الأطراف الجانبية اليمنى و اليسرى.

لهذا فاختبارات الكيهون تعتبر المحور الأساسي لأسلوب الشوتوكان، لان الكاتا تتكون من أجزاء للكيهون،

و يعتبر المعلم جيشين فوناكوشي المؤسس الأول للكيهون في فترة إقامته 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 ، و هون: Hon القاعدة أو

الأساس.

- خصائص الكيهون:

- تقنيات عبارة عن حركات هجومية وأخرى دفاعية، ثم الهجوم المعاكس. contre-attaques .
- مفيدة للاعب الكاراتيه المبتدئ لتركيزه على العمل القاعدي .
- التركيز على العمل القاعدي الصحيح مع توافر عنصر القوة والثبات.
- التدريب على الكيهون يعتبر كمرحلة تمهيدية للتحضير في الكميتي أو النزال التنافسي .
- تمر خطوات تعلم الكيهون على التعلم في المستوى الأولي الخاص بالمعرفة والحفظ في البداية، ثم الانتقال على مرحلة الفعالية في الأداء المهاري **le perfectionnement** ، بعدها تأتي مرحلة التناسق

والتحكم الحركي. **les enchainements**

- أهمية التدريب على الكيهون:

- الاكتساب الجيد للتقنيات والعمل التاكتيكي .

- تطوير القدرات البدنية الخاصة .

- تطوير الأداء في الكاتا .

- تصحيح الأخطاء والوقوف على الملاحظات المرتهدة .
- تكيف الجسم إلى متطلبات النظم الطاقوية المطلوبة في الكاتا أو الكميتي .
- يسمح بالمراقبة المستمرة للمستوى التقني للرياضي.

الأحزمة في الكاراتيه:

- حزام أبيض - حزام أصفر - حزام برتقالي - حزام اخضر - حزام أزرق - حزام بني
- حزام أسود درجة أولى فما فوق

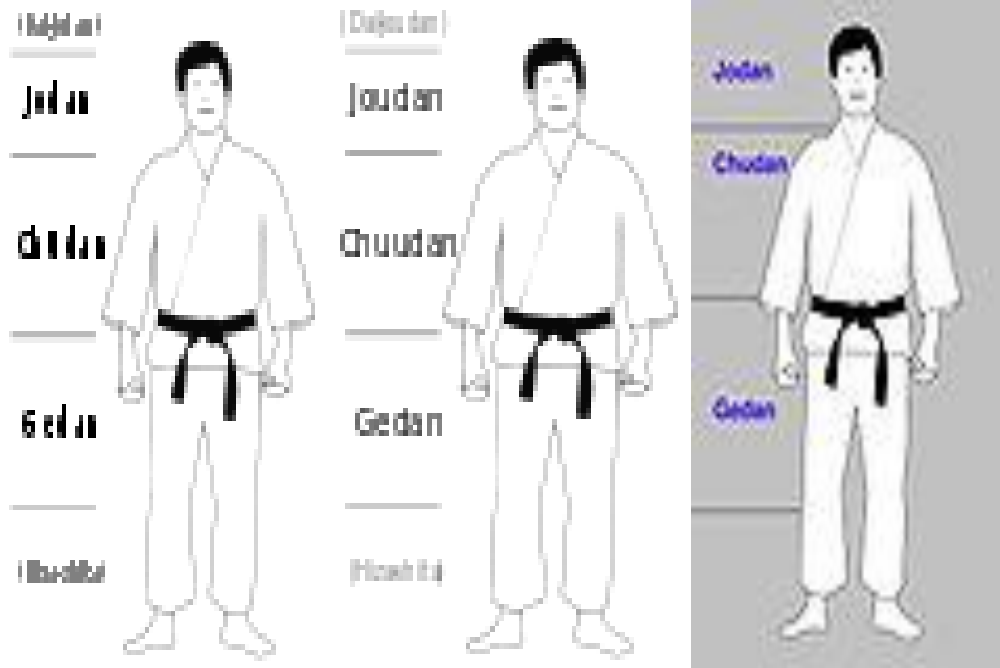


الصورة رقم(02): توضح الأحزمة في الكاراتيه

مستويات الهجوم في الكراتي:

- 1- قيدان: وهو المستوى الأسفل ويمتد من حزام الرياضي إلى الأسفل
- 2- شودان: وهو المستوى المتوسط ويقصد به المنطقة المحصورة بين الحزام وأسفل الرقبة

3- جودان: وهو المستوى الأعلى ويبدأ من أسفل الرقبة إلى أعلى الرأس



صورة رقم(03): توضح مستويات الهجوم في الكاراتيه

المحاضرة رقم 06:

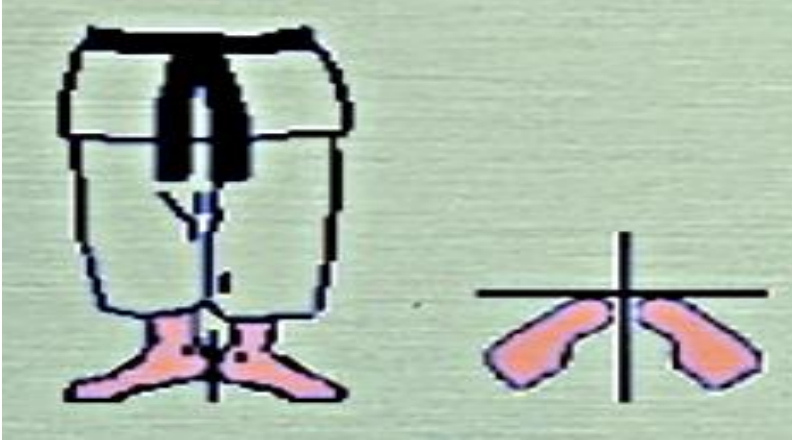
الوضعية الأساسية في الكاراتيه:

كل حركة فنية في الكاراتيه يتم تنفيذها انطلاقاً من وضعية معينة تتميز بتسميتها وخصائصها ،

والميزة الخاصة لكل وضعية تتمثل على الخصوص في الوضع الذي تأخذه القدمان ، والشئ المميز لهذه

الوضعية أخذها بعين الاعتبار لمركز ثقل الجسم، والوضعية كثيرة ومتعددة نذكر منها ما يلي:

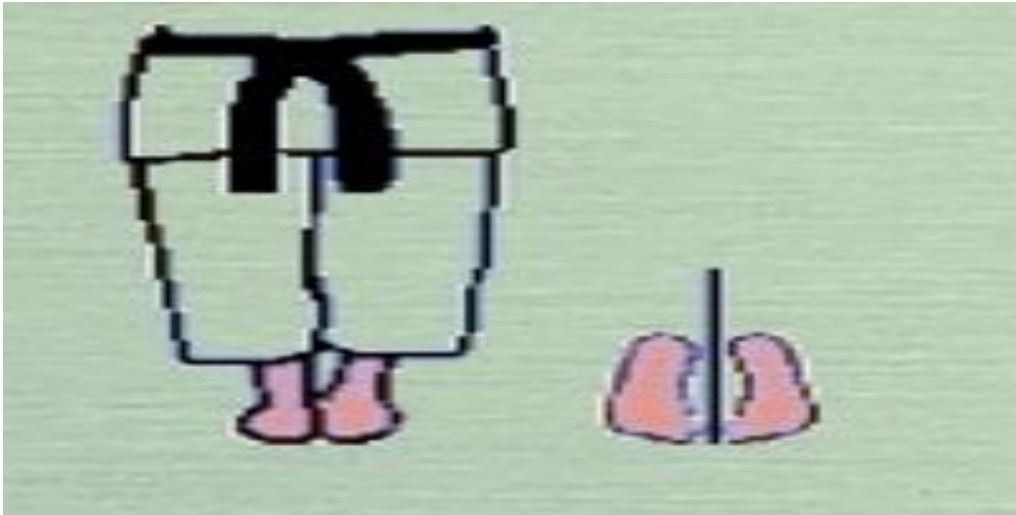
- ميزوبي داشي: وهي وضعية التحية يلتصق فيها القدمان عند العقب يشكلان زاوية حادة



صورة رقم(04): توضح وضعية ميزوبيي داشي

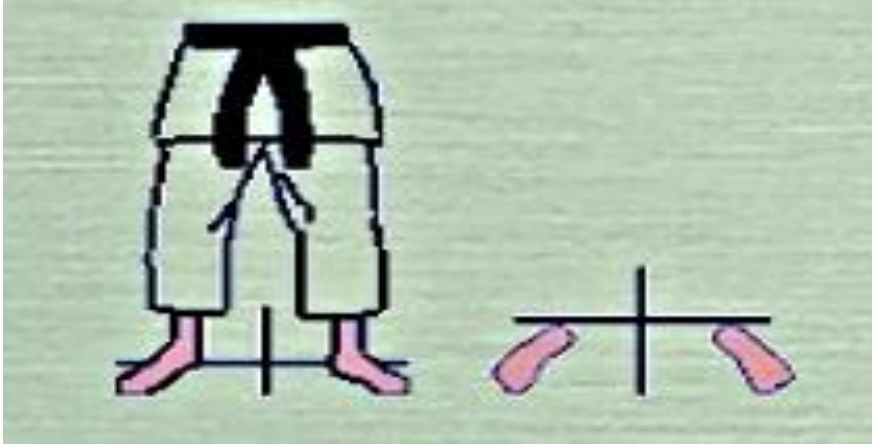
- هاي زوكو داشي: وهي وضعية يلتصق فيها القدمان مع بعضهما البعض عند العقب وعند الأصبعين

الكبيرين للقدم



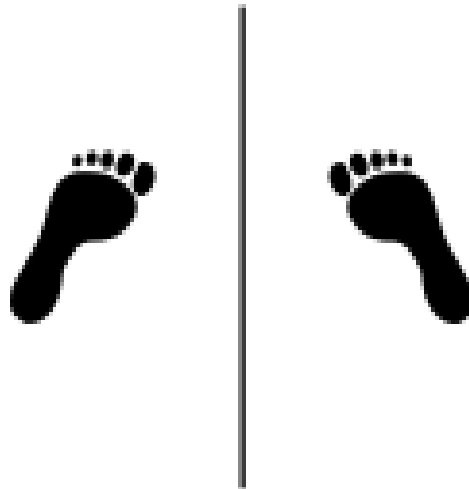
صورة رقم(05): توضح وضعية هاي زوكو داشي

- هاشيجي داشي : وهي وضعية الاستعداد (الانتظار) يقف فيها الرياضي القدمان متباعدتان بنفس البعد بين الكتفين وأصابع القدمين مائلتان نحو الخارج .



صورة رقم(06): توضح وضعية هاشيجي داشي

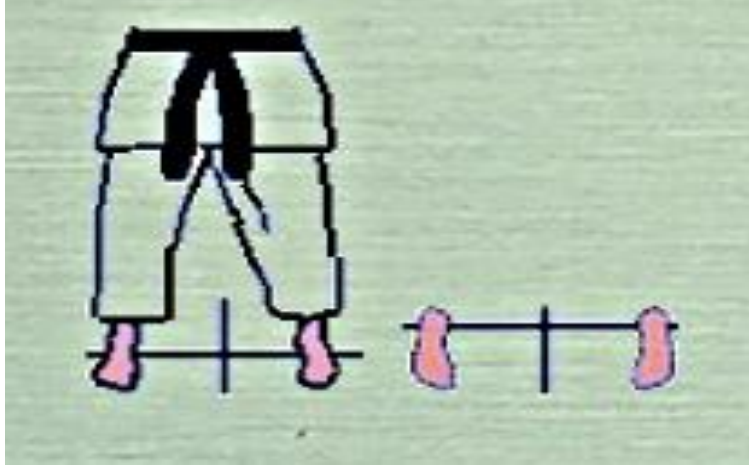
- يوشي هاشيجي داشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متباعدتان بنفس البعد بين الكتفين من جهة العقب وأصابع القدمين مائلتان نحو الداخل



صورة رقم(07): توضح وضعية يوشي هاشيجي داشي

- هايكوداشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متوازيين و متباعدتان بنفس البعد بين الكتفين

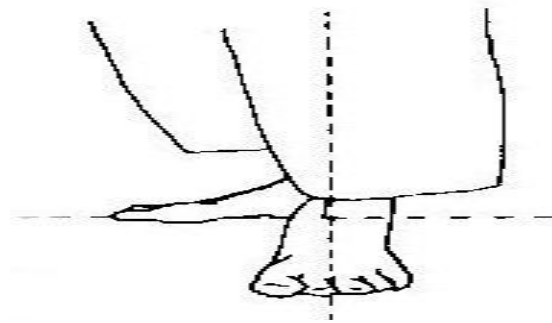
في خط مستقيم نحو الأمام



صورة رقم(08): توضح وضعية هايكوداشي

- طايجي داشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متعامدتين وتشكلان بينهما زاوية قائمة

بحيث عقب القدم الامامية في منتصف القدم الخلفية و متباعدتان قليلا

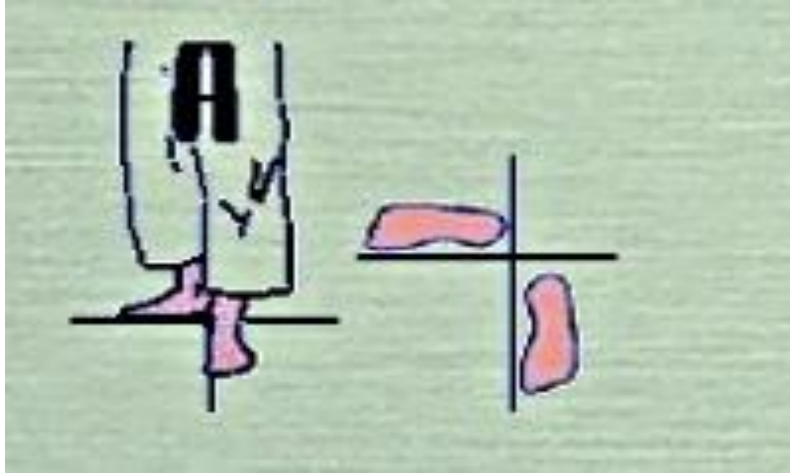


صورة رقم(09): توضح وضعية طايجي داشي

- رينوجي داشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متعامدتين وتشكلان بينهما زاوية قائمة او

حرف (L) بالفرنسية بحيث عقب القدم الأمامية في نفس الاستقامة مع عقب القدم الخلفية و متباعدتان

قليلا



صورة رقم(10): توضح وضعية رينوجي داشي

- زانكوتسو داشي: وهي وضعية نرتكز فيها على القدم الأمامية مع جعل الأصابع متجهة إلى الأمام وثني

الركبة بزواوية قائمة إلى الأمام مع استقامة الجذع والرجل الخلفية تكون ممدودة وأصابع القدم الخلفية القدم

الخلفية تكون متجهة تقريبا نحو الأمام بدون رفع العقب والقدمان يشكلان خطان متوازيان ، والارتكاز يكون

على القدم الأمامية 70% والخلفية 30%



صورة رقم(11): توضيح وضعية زانكوتسو داشي

- كيباداشي: وتعرف بوضعية الفارس حيث نرتكز فيها على القدمين معا أي 50% على اليمنى و 50%

على اليسرى وتكون القدمان على استقامة واحدة و أصابع القدمين متجهتان إلى الأمام مع ثني الركبتين

بزواوية قائمة و الجذع يكون على استقامة عمودية مع الأرض



صورة رقم(12): توضيح وضعية كيباداشي

- شيكو داشي: هي وضعية نرتكز فيها على القدمين معا أي 50% على اليمنى و 50% على اليسرى

وتكون القدمان على استقامة واحدة و أصابع القدمين متجهتان إلى الخارج مع ثني الركبتين بزاوية قائمة و

الجدع يكون على استقامة عمودية مع الأرض



صورة رقم (13): توضح وضعية شيكو داشي

- كوكوتسو داشي: هي وضعية تكون فيها القدمان على استقامة واحدة ويشكلان زاوية قائمة نرتكز فيها

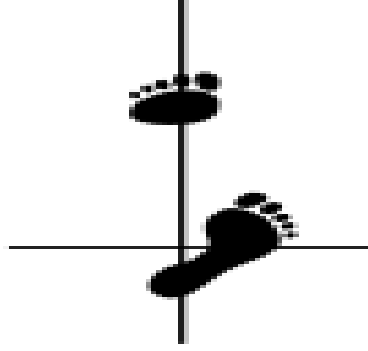
على القدم الخلفية ب 80% والقدم الأمامية ب 20% و الجذع يكون على استقامة عمودية مع الأرض



صورة رقم (14): توضح وضعية كوكوتسو داشي

- نيكواشي داشي: وتعرف بوضعية القط وتكون القدمان متقاربتان القدم الأمامية مرتكزة على المشط والقدم

الخلفية على الأرض



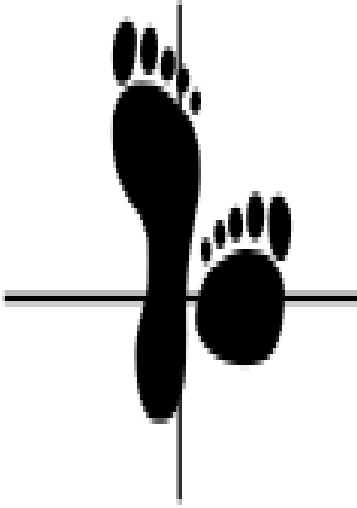
صورة رقم (15): توضح وضعية نيكواشي داشي

- هانشي داشي:

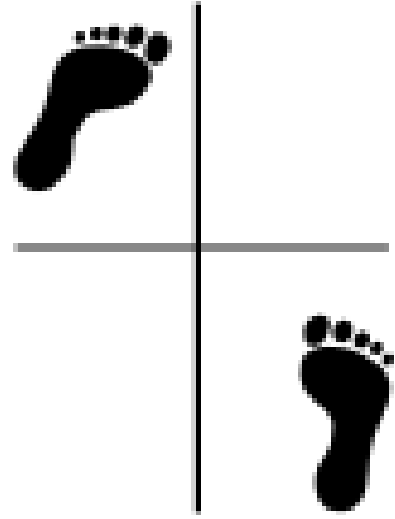


- كوزا داشي:

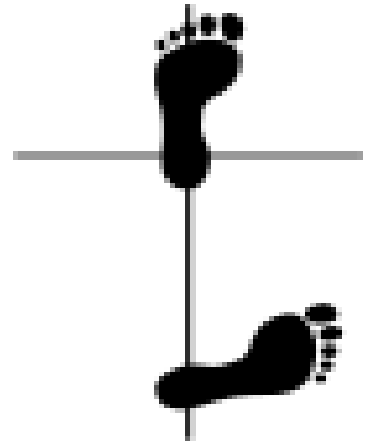
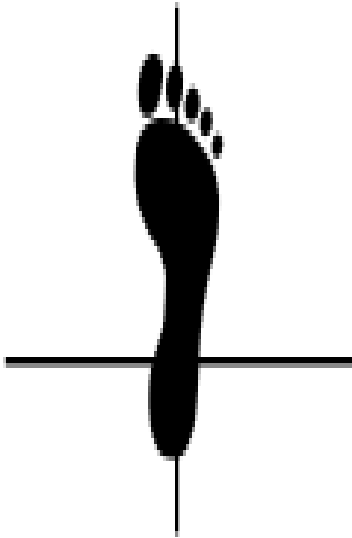
- هانقوتسو داشي:



- موطو داشي



- نسورياتي داشي:



صور رقم(16/17/18/19/20): توضح مختلف الوضعيات الأساسية في الكاراتيه

المحاضرة رقم 07:

تقنيات حركات الهجوم و الدفاع في الكاراتيه

- تقنيات حركات الهجوم بالأطراف العلوية و السفلية للجسم

* **تعريف الهجوم:** الهجوم هو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين والرجلين في تسديد مختلف المهارات

الهجومية الطويلة والقصيرة سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في الوقت المناسب وبأقل مجهود

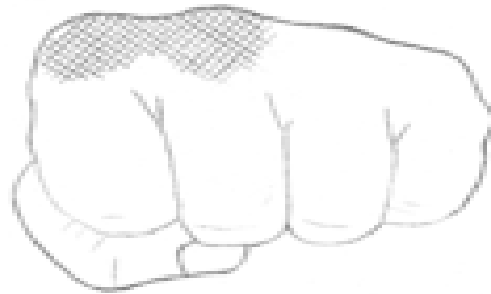
ممکن

1- الحركات الهجومية بالأطراف العلوية للجسم:

وتتجزأ الى :- حركات هجومية مباشرة - حركات هجومية غير مباشرة

أ- **الحركات المباشرة:** (تسيكي وازا) وهي الحركات الهجومية التي تنفذ بواسطة قبضة اليد مباشرة في خط

مستقيم أو شبه مستقيم إما بكامل قبضة اليد (سايكان) أو بواسطة عضمتي مشط اليد (نهايتي) ومنها :



صورة رقم (21): توضح قبضة اليد

1- أوزوكي: ومعناها هجوم بقبضة اليد الخلفية عن طريق الانتقال نحو الأمام في اتجاه الخصم



صورة رقم (22): توضح تقنية أوزوكي بوضعية الزانكوتسو داشي

2 - فياكو تسوكي : كلمة فياكو تعني حركة معاكسة وهي حركة فنية بقبضة اليد التي تكون في وضع

معاكس للقدم المجاورة لها



صورة رقم (32): توضح تقنية فياكوتسوكي بوضعية زتنكوتسوداشي

3- كيزامي تسوكي: هي هجوم بقبضة اليد الأمامية وتكون في مستوى جودان دون التغيير في الوضعية

ولكن فقط بدفع قوى الخصر في نفس اتجاه الهجوم

4- مورتو تسوكي: وهي هجوم مضاعف بقبضتي حيث تتم في نفس اللحظة بكلتا اليدين وغالبا في

مستويين مختلفين ومنهما:

5- هيكو تسوكي: تكون الهجمتان متوازيتان وفي نفس المستوى

6- يا ما تسوكي : الهجمتان متوازيتان واحدة في مستوى شودان والأصابع متجهة للأعلى والأخرى جودان

والأصابع متجهة للأسفل

ب- الحركات الغير مباشرة (ايشي واذا):

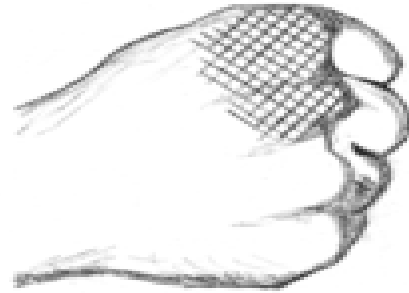
تعني كلمة (ايشي) هجوم غير مباشر منفذة على مسار منحنى أو مقوس والحركات الغير مباشرة مثل :

1- ايراكن ايشي : ايراكن هي ظهر قبضة اليد وايشي تعني غير مباشرة (منحنية أو دائرية)

أي الهجوم بواسطة ظهر قبضة اليد وتتفد هذه الحركة إما عموديا أو أفقيا



صورة رقم (24): توضح تقنية ايراكن ايشي



صورة رقم (25): توضح مكان الضرب بتقنية ايراكن ايشي

2- تيتسي ايشي: تعني كلمة (تيتسي) المطرقة الحديدية

هي هجوم غير مباشر بواسطة قبضة اليد وهي على شكل مطرقة إذن الهجوم يتم بواسطة الجزء العضلي

الموالي للأصبع الصغير (الخنصر) وتنفذ عموديا أو أفقيا

3- شوتو ايشي: شوتو تعني سيف اليد

وهو هجوم غير مباشر بواسطة اليد وهي على شكل سيف وتنفذ هذه الحركة عموديا أو أفقيا

4- طايشو ايشي: طايشو هي قاعدة أسفل كف اليد

وهو هجوم غير مباشر بواسطة قاعدة كف اليد

5- ماي امبي ايشي: تعني كلمة ماي بالمواجهة أي مقابلا للخصم امبي تعي المرفق



صورة رقم(26): توضح تقنية ماي امبي ايشي

وهي هجوم غير مباشر بواسطة المرفق في المساحة الأمامية لجسم الخصم لتنفيذ هذه الحركة يأخذ

الممارس وضعية زانكوتسو داشي يمد يده اليسرى نحو الأمام بشكل يكون فيه كف اليد مصوب نحو الأسفل

يضع اليد اليمنى في وضعية هيكتي وليكون الجھوم قويا وفعالا يجب مراعاة مايلي:

* لا يجب رفع الكتف أثناء التنفيذ بهدف تسهيل عملية تقليص أو شد عضلات الإبط

* لا يجب إبعاد قبضة اليد التي تنفذ الحركة عن الجسم

* عند نهاية المسار يجب أن يصل المرفق إلى وضعية تقابل صدر الممارس

* لا يجب الانحناء في اتجاه الحركة ولو تحت تأثير الاندفاع القوي لليد التي تنفذ الهجوم

2- الحركات الهجومية بالأطراف السفلية (كيري وازا)

1- ماي قيري:

وهو هجوم مستقيم وأفقي يكون بأسفل المشط حيث من وضعية زانكوتسو داشي ترفع الرجل الخلفية

فوق ركبة الرجل الأمامية ثم يتم الهجوم المستقيم وتكون الرجل موازية للأرض ويلمس الخصم بأسفل المشط

2- مواشي قيري: مواشي قيري هو هجوم بظهر القدم في مسار منحنى

حيث من وضعية زانكوتسو داشي ترفع الرجل الخلفية بشكل دائري ثم الهجوم إلى الأمام بظهر القدم



صورة رقم (27): توضيح تقنية مواشي قيري



صورة رقم(28): توضح تقنية مواشي قيري

3- يوكو قيري: وهو هجوم مستقيم بسيف القدم أو حافة القدم حيث ترفع الرجل فوق ركبة الرجل الأخرى ثم

بحافة القدم نقوم بهجوم مستقيم نحو الخصم.



صورة رقم(29-30): توضح تقنية يوكو قيري

4- إيرا مواشي قيري: هو هجوم بأسفل القدم أو بكف القدم ويكون مساره منحنى



صورة رقم (31-32): توضح تقنية ايرا مواشي قيري

الحركات الدفاعية بالأطراف العلوية:

قيدان بري: هي حركة دفاعية باليد حيث ترفع اليد إلى الأعلى على مستوى الأذن واليد الأخرى

تكون مستقيمة إلى الأسفل وعند القيام بالدفاع يكون مسار اليد العلوية هو اليد الثانية والدفاع فيها

يكون في المستوى الأسفل (قيدان).

إيشي يوكي:

وهي حركة دفاعية باليد في المستوى شودان حيث توضع اليد أسفل الإبط واليد الأخرى تكون متجهة

نحو الأمام وعند القيام بحركة الدفاع تخرج اليد السفلى في حركة منحنية إلى الأمام حيث يشكل

كل من الساعد والذراع زاوية منفرجة وتكون أصابع قبضة اليد متجهة نحو منفذ الحركة الدفاعية ولا يتجاوز ارتفاعها مستوى الكتف

آجي يوكي:

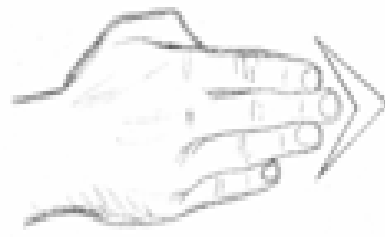
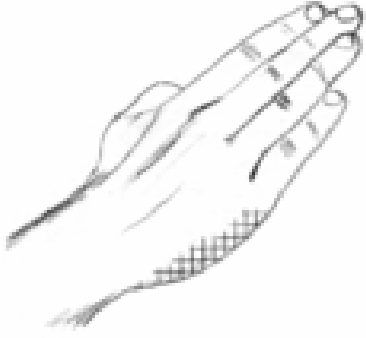
هي حركة دفاعية باليد في مستوى الجودان حيث توضع اليد عند الحزام وترفع إلى الأعلى حتى تتجاوز مستوى الرأس و يشكل كل من الساعد والذراع زاوية منفرجة وتكون أصابع قبضة اليد متجهة نحو الخصم

شوطويوكي:

وهو حركة دفاعية في مستوى الشودان حيث ترفع اليد إلى الأعلى بحيث يكون كف اليد مقابل إذن الجهة المعاكسة لجهة اليد المرفوعة واليد الأخرى مفتوحة وممدودة نحو الاتجاه الواجب الدفاع فيه وعند تنفيذ الحركة يكون مسار اليد هو اليد الممدودة والدفاع يكون فقط بسيف اليد (حافة اليد) وترجع اليد الممدودة إلى وسط الصدر وتكون اليد مفتوحة باتجاه إلى الأعلى

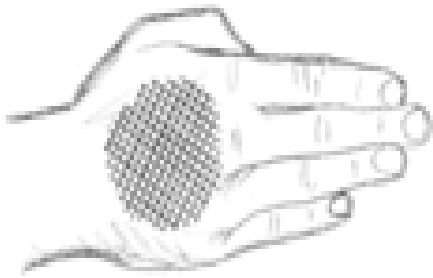
شيطو

نيكيتي



هايشو

هايطو

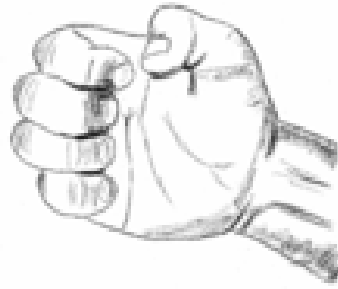


ناكا داكا كان

ايبون كان



كيناد



تسومازاكي

كاكاتو



سوكيتو

كوشي



مامو



تايسوكي



سين



هيزا



صورة رقم (33-34.....48): توضح بعض الحركات الهجومية و الدفاعية في رياضة الكاراتيه

المحاضرة رقم 08:

أشكال التحضير (البدني -المهاري - الذهني)

1- التحضير البدني في الكاراتيه (الصفات البدنية المطلوبة في الكاراتيه)

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

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على "أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهويات وقت الفراغ " واستنادا إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال:

- **اللياقة البدنية العامة** : وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام

الفرد بدوه في المجتمع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها

الأساسية بصورة عامة . (قاسم حسن حسين، 1982: 4)

اللياقة البدنية الخاصة : تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية لإيفاء مستلزمات النشاط الحركي الخاص

بالأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى 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 إلى مستويات متقدمة ومن أهم هذه الخصائص

البدنية : القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التحمل. (سامر عبد الرحمان الفاعوري، بدون

سنة: 26)

وقبل البدء في هذه التمارين يجب التركيز والانتباه أثناء مزاوله التمرين والمتابعة الذهنية ومراعاة الأسس

التالية كمبادئ تدريب في الكاراتيه :

اعتماد مبدأ التدرج: ويعين 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. (صلاح أحمد،

2005: 102)

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

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

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

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

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

أولا/ صفة القوة:

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

خارجية أو مواجهتها .

العوامل المؤثرة في القوة :

•مساحة المقطع الفسيولوجي.

•العمر الزمني والتغذية والراحة .

•الوراثة.

• حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

• فترات الانقباض العضلي.

أنواع القوة المطلوبة في الكاراتيه :

القوة المميزة بالسرعة : هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي

العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

ويشير محمد صبحي حسانين وكمال درويش (1999) أن صفة القوة المميزة بالسرعة لها مكانة وأهمية كبيرة

في معظم الأنشطة الرياضية بشكل عام وتعتبر من القدرات البدنية الهامة جدا في رياضة الكاراتيه وذلك

لفاعليتها في أداء مهارات الكاراتيه ويضيف لارسون ويوكم أن اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة بالسرعة

يجب أن يتوافر لديه درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارة لإدماج القوة والسرعة معا .(كمال

درويش و محمد صبحي حسانين،1999:45)

تنمية القوة المميزة بالسرعة : يشير طلحة حسام وآخرون 1997 أن صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن أن

تتمى بزيادة مكون القوة أو زيادة مكون السرعة أو زيادة المكونين معا، وأفضل طريقة لزيادة صفة القوة

المميزة بالسرعة هو زيادة مكون القوة باستعمال المقاومات.(طلحة حسام الدين وآخرون،1997:44)

وأفضل أساليب تنميتها هو أسلوب تطوير إنتاج انقباض عضلي عالي بسرعات عالية نسبيا وكما موضح

بالنموذج الآتي:

- نموذج لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة

- :عدد مرات(جرعات) التدريب خلال أسبوع = 2 - 3 جرعات

-شدة أداء التمرين (المقاومات)=60-90 %

عدد المجموعات =2-3 مجموعة

فترات الراحة =5-2 د

عدد مرات أداء التمرين =6-8 مرات

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

- الفترة المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة :يرى كل من احمد محمود .(أحمد محمود،

84:2005)ومحمد سعد .(محمد سعد، 28:1999) وأوكازاكي واستريسفك (1984

Okazaki,T,andStecivc ، 35:1984) أن فترة 12 أسبوع تكفي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى

لاعبى 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 الأحزمة في الكاراتيه، أو الانتقال من منازل إلى أخرى)

فيعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها) قدرة الكائن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب

وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية)(محمد إبراهيم شحاته، 2006:215)

ويعرفها احمد يوسف بأنها) قدرة الرياضي على إظهار مستوى من القوة العضلية مناسب للأداء التخصصي

ناتج عن انقباضات عضلية ثابتة أو متحركة ولأطول فترة ممكنة) (الشمخي و أحمد يوسف، 2003:16)

وتقسم صفة تحمل القوة حسب نوع الانقباض العضلي المستخدم في الأداء البدني إلى نوعين رئيسين هما

(تحل 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 اقل ولفترة زمنية أطول.

ويجب مراعاة العلاقة بين تدريب صفة القوة من جانب وتحمل القوة من جانب آخر فإن 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 أن تؤدي إلى تحسن القوة العضلية

ولكن العكس غير صحيح فتدريبات القوة العضلية لا تفيد في تحسن 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. (محمد إبراهيم شحاته، 2006: 215)

ثانيا /صفة المرونة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية والرياضية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة

بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل والواسع. (صلاح احمد، 2015 : 96)

ويعرفها محمد صبحي حسانين (2004) "يعرفها لارسون انها اتساع مدى الحركة في توافق فيزيولوج

ميكانيكي"

وتعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية بأوسع مدي تسمح به المفاصل والعضلات حيث يعبر عن

المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي وتوصف العضلة بالمرنة إذا تغير حجمها أو شكلها

تحت تأثير القوة المؤثرة عليها فالمرونة ترتبط بحركية المفاصل وتمدد العضلات .

خطورة تمارين المرونة : يمكن ان تتسبب بعض تمارين المرونة أو المبالغة فيها من احتمال إصابة

أربطة الجسم والمفاصل أساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي

استقرارها وثباتها، ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرترخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلي

التهاب المفاصل ، وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتي يجب أن لا ينصح بها أو المبالغة فيها:

- عند تحرك مكان العظمة
- عندك تمزق حديث في العضلة .
- عند اشتباه في وجود التهاب المفاصل .
- العوامل المؤثرة في المرونة :
- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبية .
- الحالة النفسية للاعب.
- أهمية المرونة لدى رياضي الكاراتيه:
- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- تساعد علي تأخير ظهور التعب.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.

- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.

- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية وفعالة.

ثالثا /صفة السرعة:

جميع تقنيات الكاراتيه تحتاج إلى ثلاثة أنواع رئيسية من السرعة وهي تتمثل سرعة رد الفعل الاستجابية والسرعة الانتقالية و 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 إلى السرعة في بداية الحركة وسرعة في الرجوع من الحركة أي السرعة في التقدم والتراجع مع ملاحظة صحة الأداء وفعاليتيه، 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 جانبا إلى جانب مع تمارين القوة.

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

رابعا /صفة التحمل:

هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب والاستمرار لفترة زمنية أطول مع استخدام كافة المكونات البدنية والقدرات العقلية بدون إجهاد ، 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 إلى مرحلة التعب وليس لمرحلة الإجهاد، ويستحسن العمل على الجانب النفسي للرياضي من خلال تقوية الإرادة على التحمل عن طريق التحفيز والتشجيع وانتهاج طرق الألعاب والمنافسات الفردية والثنائية والجماعية.

أنواع التحمل:

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

التحمل الخاص:

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

الشروط الواجب مراعاتها عند أداء تمارين التحمل:

- اختيار التمارين المناسبة على حسب احتياجات اللاعب بوضع التحمل مع القوة أو السرعة أو التوافق العضلي العصبي.

- يفضل الجمع بتمارين الجهد الدوري والتنفسي والجهد العضلي عن طريق التكرار المستمر مع مقاومة متوسطة.

- مراعاة التنظيم السليم للتنفس في بداية الإعداد البدني العام حتى يساعد على الاستمرار في تمارين التحمل.

- إرادة اللاعب أساسية في مقاومة تمارين التحمل لذا وجب التركيز عليها عن طريق المنافسات.

الإعداد المهاري للاعب الكاراتيه: يتمثل الإعداد المهاري للاعب الكاراتيه في اكتساب و إتقان و تثبيت

المهارات الفنية للكاتا و الكوميتي، كما يشمل الأداء الصحيح للحركات وفقا لقواعدها الفنية مع الاقتصاد في

بذل الجهد، و تلعب مستوى القدرات البدنية للاعبين دورا مهما في تحسين الأداء الفني في الكاراتيه.

كما يعد تطور المهارات الفنية في الكاراتيه واجب عام يراعي التأكيد عليه خلال مراحل الإعداد الرياضي

للاعبين لتحسين الأداء و تطويره.

الإعداد الذهني للاعب الكاراتيه: يعمل الإعداد الذهني على تنمية القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على

التفكير السليم و التصرف المناسب و إصدار الأحكام و تفسير المواقف تفسيراً واضحاً، و كلما ارتفع

المستوى الرياضي للاعب الكاراتيه زادت المتطلبات الذهنية، مثل اكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة

بقوانين اللعبة و النواحي الفنية و خطط اللعب، و يعتمد مستوى القدرات الذهنية للاعب الكاراتيه على سرعة

التصرف و التركيز في استيعاب المعلومات و الاستفادة منها، و كذا القدرة على التفكير المنطقي لحل

المشكلات.

المحاضرة رقم 09 :

الصفات الحركية وتوظيفاتها في الكاراتيه

(التوازن الرشاقة)

أولاً/صفة التوازن: هي قدرة اللاعب وسيطرته على أعضاء جسمه العضلية والعصبية في أي مهارة من المهارات وبمختلف الوضعيات، فاللاعب الجيد يحتاج إلى قاعدة متوازنة حتى يسهل عليه التحرك باطمئنان وثقة (سامر عبد الرحمان الفاعوري، بدون سنة : 29)، وبدون التوازن يسهل على الخصوم السيطرة عليك ولأنه من الصعب إسقاط الخصم وهو ثابت على الأرض، كما أن التوازن السليم يساعد المهاجم للوصول الى الهدف بدون انحراف في مسار الضربات أو الركلة.

أنواع التوازن:

- التوازن الثابت: ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.
- التوازن الديناميكي: هي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال في بعض مواضع أو مقاطع الكاتا.
- أهم العوامل التي تتحكم في التوازن والواجب التركيز عليها : لكي تخل بتوازن الخصم يجب تغيير 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.
- يجب 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 للوقفات القتالية ساعد ذلك في الاتزان وفعالية الركلات .
- والضربات .

ثانيا /صفة الرشاقة:

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

- ممارسة اللاعب لعدد كبير من التمارين المختلفة المتنوعة تحت ظروف متعددة وبأوضاع متغيرة.

- ملاحظة الحالة البدنية العامة للاعب والحالة العصبية لكي نسمح للاعب بمزاولة التمارين المتنوعة بدون ضغط عصبي نتيجة لزيادة التركيز والانتباه .

- مراعاة تميز التمارين بسرعة الانتقال من مكان لآخر واستخدام تمارين الجري المتعرج والتي تتطلب تغير الاتجاه في التوقيت المطلوب.

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

القواعد البدنية للكاراتيه:

تعد القواعد البدنية من العوامل الأساسية التي يعتمد عليها مدرب الكاراتيه من أجل وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة، كما يعتبر وجود مستوى عالٍ للقدرة البدنية عاملاً مساعداً لتحقيق الاستقرار النفسي لمصارع الكاراتيه وأهم هذه القواعد ما يلي:

-تحرير الطاقة الكامنة:

الكاراتيه كطريقة تدريب مدروسة ومقننة من طرف معلمين خبراء تتطوي على مهارات فنية عالية غايتها إبراز وتحرير الطاقة الكامنة ووضعها في إطار يلائم كل الأوضاع المحتملة لوقوع خطر (أحمد، 1993: 23

) إن القاعدة الأولى والأساسية من القواعد البدنية لرياضة الكاراتيه هي تحرير الطاقة الكامنة الموجودة داخل الإنسان.

-الاستعمال الأفضل للطاقة المحررة:

علمنا في الفقرة السابقة أن تحرير الطاقة الكامنة هو العمل البدني والإرادة القوية أما القاعدة الثانية فمتعلقة بالاستعمال الأفضل لتلك الطاقة المحررة التي يعمل عليها في الجانب الفني " ينطوي الجانب الفني على معرفة العضلات التي يجب تقلصها أكثر من غيرها ومعرفة العضو الواجب استخدامه أفضل من غيره) اليد أم القدم) وذلك حسب ظروف الدفاع أو الهجوم وينطوي على عامل الدقة في اختيار النقاط الحساسة الواجب تسديد الدفاع أو الهجوم نحوه(أحمد،1993:25)

-الكيفية السليمة للتنفس:

في عملية التحضير لتنفيذ حركة فنية دفاعية أو هجومية يجب القيام بعملية الشهيق باستمرار قصد اقتصاد الطاقة البدنية وكذا التزود بأكثر كمية من الهواء داخل الجسم للاستعداد للمرحلة الحاسمة وهي مرحلة الاصطدام بالخصم، والتي تتطلب قوة شديدة وبالتالي تحويل العملية التنفسية من شهيق إلى زفير. فعملية التزويد بالهواء في المرحلة الأولى من العمليات الضرورية حتى إلى ما بعد الاصطدام وذلك في حالة الاضطرار إلى تنفيذ حركة أخرى لا تتحمل التأخر إلى ما بعد استرجاع نفس جديد فالعملية التنفسية(شهيق وزفير)ترتبط بطبيعة الحركة الفنية المنقذة وما تتطلبه من وقت وسرعة وقوة التنفيذ.(أحمد،1993:40)

- القواعد النفسية والذهنية:

إن رياضة الكاراتيه مثل باقي الرياضات لها خصائصها ومميزاتها التي تؤثر بشكل واضح علي الرياضي سواء كان ظاهريا (بدنيا) أو باطنيا (نفسيا) ومن أهم هذه القواعد

- الإرادة:

إن الإرادة هي أول الصفات النفسية التي يجب أن يتصف بها لاعب الكاراتيه قبل غيره، ولتحقيق ذلك يجب أن يقوم بتنفيذ كل حركة فنية بعزم شديد وإلا فإن فعالية تلك الحركة لن تكون ذات نتيجة هامة، خاصة أنها موجهة ضد الخصم سواء في حالة الدفاع أو الهجوم.

تعطي المقابلات التنافسية الرسمية الفرصة أكثر لإثارة الهمم وتوليد الإرادة عند المتنافسين من التمارين على الحركات الفردية لما تحتويه من متطلبات العمل تحت دافع الرغبة في تحقيق النصر أمام الخصم). (أحمد،

(1993: 27)

- السيطرة على الذات:

إن القدرة على إبقاء الذهن حاضرا خلال ممارسة الكاراتيه هو السبيل الوحيد لتحقيق السيطرة على حركات الجسم التي تأتي من العقل، لذا يجب السيطرة على هذا الأخير وإلا فما الفائدة من اكتساب مهارات فنية وبدنية بعد تدريبات طويلة وشاقة قد لا تستطيع السيطرة عليها واستخدامها بفعالية كبيرة نتيجة الخوف أو الغضب أو ربما تحت تأثير استفزازات الخصم.

إن العقل سيد الجسم، ومن سلم عقله تحررت قواه الذهنية وسهل عليه مراقبة قدراته البدنية، وتمكن من

استخدام كل حركة فنية بدقة كبيرة، أما من فاتته السيطرة على نفسه فباستخدام قدراته البدنية والفنية فإنه

يصبح ضحية للتشنج ويفقد انطباع القوة لدى الخصم(أحمد، 1993:07)

-التركيز الذهني : والمقصود به حضور الذهن في كل سلوك دفاعي أو هجومي، ولتحقيق (zanchine)

ذلك ينبغي مراعاة النقاط التالية:

1.التوافق الذهن الجسدي

2.ضبط النفس

3.الشجاعة وروح الهجوم

4.الإرادة

5.الاستماتة

6.العزم

7.الدافع

-الكياي: (Kiay)

ويقصد بها تلك الصرخة المرافقة لجمود عضلي وذهني خاص في إشارة إلى ربط القدرات الروحية بالقدرات

البدنية، فهي صرخة تشبه طلقة البندقية، وهي تعبر عن الاستعداد النفسي الحقيقي للمواجهة دون خوف أو

تخاذل، ونجد بأن هذه التقنية موجودة في الكثير من الرياضات الأخرى كالجيدو، ورفع الأثقال وغيرها من الرياضات التي تحتاج إلى توافق روحي بدني لإنجاز عمل ما دفعة واحدة وبقوة خارقة.

- خصائص الكيالي:

- 1- تحرير كل الطاقة الكامنة وتفجيرها.
- 2- تشتيت ذهن الخصم ومنعه من التركيز.
- 3- إدخال الفزع والخوف إلى قلب الخصم.
- 4- طرد الخوف من داخل المهاجم وزيادة قدراته النفسية وإحساسه بالعزم والتصميم.

المحاضرة رقم 10:

التدريب في رياضة الكاراتيه

يعتمد التدريب في رياضة الكاراتيه مثله مثل باقي الرياضات على أسس التدريب العامة والتي قد تطرقنا إلى أهمها خلال الفصل السابق، لكن يبقى أن نشير إلى أن لكل فن خصائصه مزاياه التي تختلف عن غيره من الفنون لذلك نجد التدريب في رياضة الكاراتيه يخدم أهداف رياضة الكاراتيه والتي يمكن تلخيصها من خلال الحديث عن أهداف الخطة التدريبية للكاراتيه حسب الآتي:

- أهداف الخطة التدريبية في الكاراتيه : تهدف الخطة التدريبية في الكاراتيه إلى تحقيق النقاط التالية:

1- اعتماد الطرق المنطقية المبنية على التدرج في التعلم من السهل إلى الصعب و من الجزء إلى الكل ومن البسيط إلى المركب.

2- المحافظة على سلامة المتدرب البدنية والعقلية إذ أنّ الكاراتيه هو رياضة ذات بعدين احدهما بدني والآخر روحي عقلي.

3- البناء المتكامل لشخصية المقاتل الحقيقي.

ويمكن الوصول إلى هذه الأهداف من خلال أربعة مراحل على الشكل التالي

-مراحل التدريب في الكاراتيه:

المرحلة الأولى: (مرحلة الإعداد البدني)

وهي المرحلة التي يركز فيها المدرب على بناء البنية الجسدية للمتدربين والرفع من مستوى اللياقة البدنية لهم، وذلك من خلال تنمية صفاتهم البدنية الأساسية ومن ذلك:

1- **القوة العضلية** : وهي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوة في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأكسجين.

2- **السرعة** : وهي القدرة على تحقيق وإنجاز عمل ما في أقصر زمن ممكن.

3- **التحمل** : وهو القدرة على بذل جهد بسيط خلال مدة طويلة نسبيا.

4- **المقاومة** : وهي القدرة على تحمل جهد عال لأطوال مدة ممكنة.

المرحلة الثانية: (مرحلة إتقان المهارات وتعلم التقنيات الأساسية)

وفي هذه المرحلة يقوم المدرب بالتركيز على تعليم التقنيات الأساسية معتمداً على الأسس العلمية للتعلم الحركي، إلى جانب الاهتمام بأدق التفاصيل كاتجاه أصابع القدم، وأساليب التنقل، وتنمية درجة التوافق (Hanche) توزيع الثقل على القدمين، واتجاه الخاصرة الحركي.

المرحلة الثالثة: (مرحلة البحث عن السرعة)

والمراد بالسرعة هنا سرعة التنفيذ لمختلف المهارات والحركات المكتسبة خلال المرحلتين السابقتين، مع المحافظة على عنصر الرشاقة والمرونة والبحث عن التوازن العام للجسم أثناء التنفيذ أوبعده، ولا يتم ذلك إلا عن طريق استكمال مهارات المراحل السابقة والتدريب على الأداء الجيد والتمقن لأكثر عدد من المجموعات الفنية على شكل سلسلة متواصلة من الحركات التقنية بالسرعة والدقة والقوة والثبات المطلوب.

المرحلة الرابعة : (مرحلة البحث عن الفاعلية)

في هذه المرحلة يتجه الاهتمام إلى اكتساب الفاعلية اللازمة والمنافسة مع المستويات المتقدمة من الأداء، والعمل على تحرير الطاقة الكامنة واستخدامها عقلاً، من خلال تركيز القوى الذهنية والروحية و الجسدية وتوظيفها التوظيف الأمثل، وهنا يظهر أثر الخبرة الناجمة عن سنوات من التدريب المستمر حتى يتمكن المتدرب من الإنجاز الفعلي للحركات في مختلف الوضعيات الممكنة (عبدالكريم غربي،

(24:2003)

طرق التدريب الرياضي في الكاراتيه: هي الوسائل المستخدمة في تطبيق برنامج تطبيقي للاعبين الكاراتيه، و

هناك العديد من طرق التدريب التي يناط كل منها بواجبات و أغراض محددة خلال تطبيق البرنامج، و فيما

يلي نستعرض أهم طرق التدريب المستخدمة في إعداد لاعبي الكاراتيه:

- طريقة التدريب المستمر:

الغرض الرئيسي لطريقة التدريب المستمر هو تطوير التحمل للاعبين الكاراتيه، خاصة التحمل الدوري

التنفسي، و تتحدد واجباتها الأساسية في تحسين القدرات البدنية العامة للاعبين الكاراتيه خلال الإعداد العام

ببرنامج التدريب.

كما يمكن أن تلعب دورا حيويا في تأهيل لاعبي الكاراتيه من خلال تنمية تحمل القوة و التحمل العضلي و

تلعب دورا هاما في عمليات الاستشفاء، عقب الأحمال و الجرعات التدريبية العالية، و خاصة في بداية

موسم المنافسات و ختام البرنامج التدريبي .

ومن أهم الخصائص المميزة لطريقة التدريب المستمر إنها تعتمد على نظام الطاقة الهوائي Aérobic

System (النظام الاكسيجيني) كأساس للتدريب ومن ثم يمكن للعضلات الاستمرار في الأداء دون تعب

زائد لعدم تراكم كبير من حامض اللاكتيك بها، ومن ثم يمكن للاعبين الكاراتيه الاستمرار في التدريب

المنخفض الشدة، أو في نظام الشدة التدريبية المعتدلة لفترة طويلة نسبيا.(صبري غانم،2014:30)

أهمية التدريب المستمر في إعداد لاعبي الكاراتيه:

وتتضح الأهمية التطبيقية لطريقة التدريب المستمر في تدريب الكاراتيه من خلال تحسين التحمل خلال الفترات المختلفة من موسم التدريب، فخلال مرحلة الإعداد يفضل تحديد حجم الحمل بالزمن، حتي لا يحاول اللاعب التدريب بسرعة عالية و الدخول في التعب، و ينبغي أن لا يتجاوز زمن الجري مثلا 30د. و مع التقدم في البرنامج هناك ثلاث طرق لقطع المسافة: حيث تتمثل الأولى بتحديد زمن الجري 30د و بسرعة تصل إلى 50 بالمئة من السرعة القصوى للاعب ، و تتمثل الطريقة الثانية في تحديد مسافة الجري و السرعة، أما الطريقة المفضلة فتتمثل في المسافة المحددة بزمن.

إضافة إلى ما سبق من أساليب توظيف طريقة التدريب المستمر في برنامج تدريب الكاراتيه ، فإنها تلعب دورا هاما خلال فترة المنافسات، خاصة التدريب على الجوانب الخطئية خلال المباريات، و ذلك بخفض شدة التدريب و التركيز على التفوق الخططي بالمباريات.

طريقة التدريب الفترتي: Interval Training

تكتسب طريقة التدريب الفترتي مسماها من أسلوب تطبيقها ، حيث يتم التبادل ما بين فترات الحمل و فترات الراحة خلال التدريب، و تعتمد على التوافق بين نظام إنتاج الطاقة و نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه للاعبي الكاراتيه، حيث يعتمد برنامج التدريب على الطاقة الهوائية خلا جزئ كبير من مكوناته التدريبية، في حين تعتمد بعض الأنشطة التي يمارسها لاعبي الكاراتيه على الطاقة اللاهوائية.

و يمثل الاديوزين ثلاثي الفوسفات ATP مصدر الطاقة الأساسي الذي يمارسه لاعبو الكاراتيه، لكن هذا المركب سريع الاستفاد خاصة عند التدريب مرتفع الشدة، وتعمل كفاية فترات الراحة عقب التدريب على إعادة تكوين ATP، الأمر الذي يجعل من التدريب الفكري طريقة هامة لتدريب الكاراتيه وفقا للمحددات الوظيفية بالجسم، كما تسمح فترات الراحة خلال التدريب الفكري بالحد من تركيز حامض اللاكتيك بالدم و العضلات، و من ثم زيادة قدرة اللاعب على مواصلة التدريب بكفاءة .

و مع التقدم في برنامج تدريب الكاراتيه ترتفع التكاليف التدريبية، لذا تزداد أهمية التدريب الفكري كطريقة لتنويع التدريب، حيث يمكن زيادة فترات التحميل و الحد من فترات الراحة، مما يساهم في زيادة معدلات

التنمية البدنية في الكاراتيه. (صبري غانم، 2014:35)

تصنيف التدريب الفكري للاعب الكاراتيه: تنقسم طريقة التدريب الفكري إلى شكلين هماك :

- التدريب الفكري مرتفع الشدة

- التدريب الفكري منخفض الشدة.

خصائص التدريب الفكري منخفض الشدة للاعب الكاراتيه:

- تتراوح شدة الحمل بين 60-75 بالمئة من المقدرة القصوى للاعب.

- تكرارات التمرينات بكل مجموعة تكون عالية، حيث تتراوح بين 15-25 تكرار .

- فترات الراحة البينية متوسطة و أحيانا بسيطة وفقا للقوة و السرعة في الأداء.

خصائص التدريب الفكري مرتفع الشدة للاعب الكاراتيه:

- تتراوح شدة الحمل بين 75-90 بالمئة من المقدرة القصوى للاعب.
- تكرارات التمرينات بكل مجموعة تتراوح بين 08-12 تكرار.
- فترات الراحة دائما طويلة لتسمح بإعادة الاستشفاء.
- يمكن التغيير في شدة الحمل من خلال (تقليل فترات الراحة بين التمرينات و المجموعات - زيادة سرعة تنفيذ التمرينات - زيادة وزن الأثقال أو المقاومة الخارجية المستخدمة خلال التدريب)
- أهمية التدريب الفكري في إعداد لاعبي الكاراتيه..

من الممكن تطبيق طريقة التدريب الفكري بنجاح عند تدريب لاعبي الكاراتيه خلال المقطوعات التدريبية، حيث يحسب الزمن الكلي للمقطوعة و يقسم إلى فترات، فإذا كان متوسط الزمن الكلي للمقطوعة التدريبية يتراوح بين 4-6 د يوزع هذا الزمن على فترات أو جولات ،حيث يتدرب اللاعب لفترات بشدة عالية يعقبها فترات راحة ثم يعاود التدريب بشدة عالية مرة أخرى.

طريقة التدريب التكراري:

تتمثل السمة المميزة لطريقة التدريب التكراري في ارتفاع شدة حمل التدريب، لذا فان هذه الطريقة تستدعي وصول لاعبي الكاراتيه للحد الأقصى من بذل الجهد خلال الجرعات التدريبية مع الحصول على فترات راحة بينية طويلة نسبيا تسمح بالعودة الجزئية للحالة الطبيعية.

و تعتمد طريقة التدريب التكراري على النظام اللاهوائي كمصدر أساسي للطاقة، الأمر الذي يستدعي التعب السريع نتيجة لعدم المقدرة على الاستمرار في الأداء لفترات زمنية طويلة، و ينتج عن التدريب كميات كبيرة من حامض اللاكتيك في العضلات، الأمر الذي يتطلب فترات طويلة من الراحة عقب التدريب لتقليل تركيز

اللاكتيك بالعضلات. (صبري غانم، 2014:38)

خصائص حمل التدريب التكراري للاعبين الكراتي.

جدول رقم(01): يوضح خصائص حمل التدريب التكراري للاعبين الكراتي.

مكونات حمل التدريب	خصائص التدريب
شدة الحمل	تتراوح بين 90 و100 بالمئة من المقدرة القصوى
حجم الحمل	تكرارات الأداء
	تكرارات منخفضة للتمرينات أو مسافات قصيرة
	زمن الأداء
	قصير لا يزيد عن 5د

طويلة تتراوح بين 10-12د	الراحة البينية
-------------------------	----------------

و يتم توجيه التدريب التكراري خلال برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه لتحقيق الأغراض التالية:

- تطوير القوة العضلية للاعب الكاراتيه و مركباتها (القوة القصوة، القدرة، القوة المميزة بالسرعة)

- تنمية سرعة الأداء و السرعة الحركية للاعب الكاراتيه.

- تطوير التحمل الخاص للاعب الكاراتيه و مركباته (تحمل السرعة، تحمل القوة)

الفرق بين التدريب الفتري و التدريب التكراري للاعب الكاراتيه.

- شدة الحمل خلال التدريب التكراري أعلى من التدريب الفتري ، حيث تقترب من الشدة القصوى أو

تعادلها.

- حجم الحمل خلال التدريب الفتري أعلى من التدريب التكراري (حيث تزداد تكرارات الأداء و مسافات

زمن الأداء)

- الراحة البينية خلال التدريب الفتري قصيرة نسبيا مقارنة بالتدريب التكراري.

- سرعة الأداء خلال التدريب الفتري مرتفع الشدة أعلى من التدريب التكراري.

- **التدريب الدائري:** يعد التدريب الدائري احد الأساليب الهامة في تطبيق برنامج لاعبي الكاراتيه: و بالرغم

من أهميته لا يعد طريقة تدريبية مثل التدريب المستمر أو التدريب الفتري بنوعيه أو التدريب التكراري، لكنه

أسلوب تنظيمي للتدريب الرياضي يستهدف تطوير القدرات البدنية و الحركية للاعبين الكاراتيه من خلال

تطبيق الحمل لإحدى الطرق التدريبية المعروفة. (صبري غانم، 2014:42)

- أهمية التدريب الدائري في الكاراتيه: تتمثل أهمية التدريب الدائري من خلال تحقيق الأتي:

- تطوير القدرات البدنية و الحركية الأساسية للاعبين الكاراتيه.

- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية لدى لاعبي الكاراتيه.

- يمكن من خلاله تطبيق الأحمال التدريبية بسهولة وفقا للقدرات البدنية و المهارية المختلفة للاعبين

الكاراتيه.

- يسمح بالمرونة في تطبيق التدريب وفقا لعدد لاعبي الكاراتيه و مستوياتهم المختلفة.

- يعمل على تنمية السمات النفسية و الإرادية للاعبين الكاراتيه كالمثابرة و التحي و الروح القتالية

العالية.

- يزيد الدافعية للتدريب لدى لاعبي الكاراتيه باختلاف تصميم الدائرة التدريبية، و ينشر روح المرح و

الإثارة.

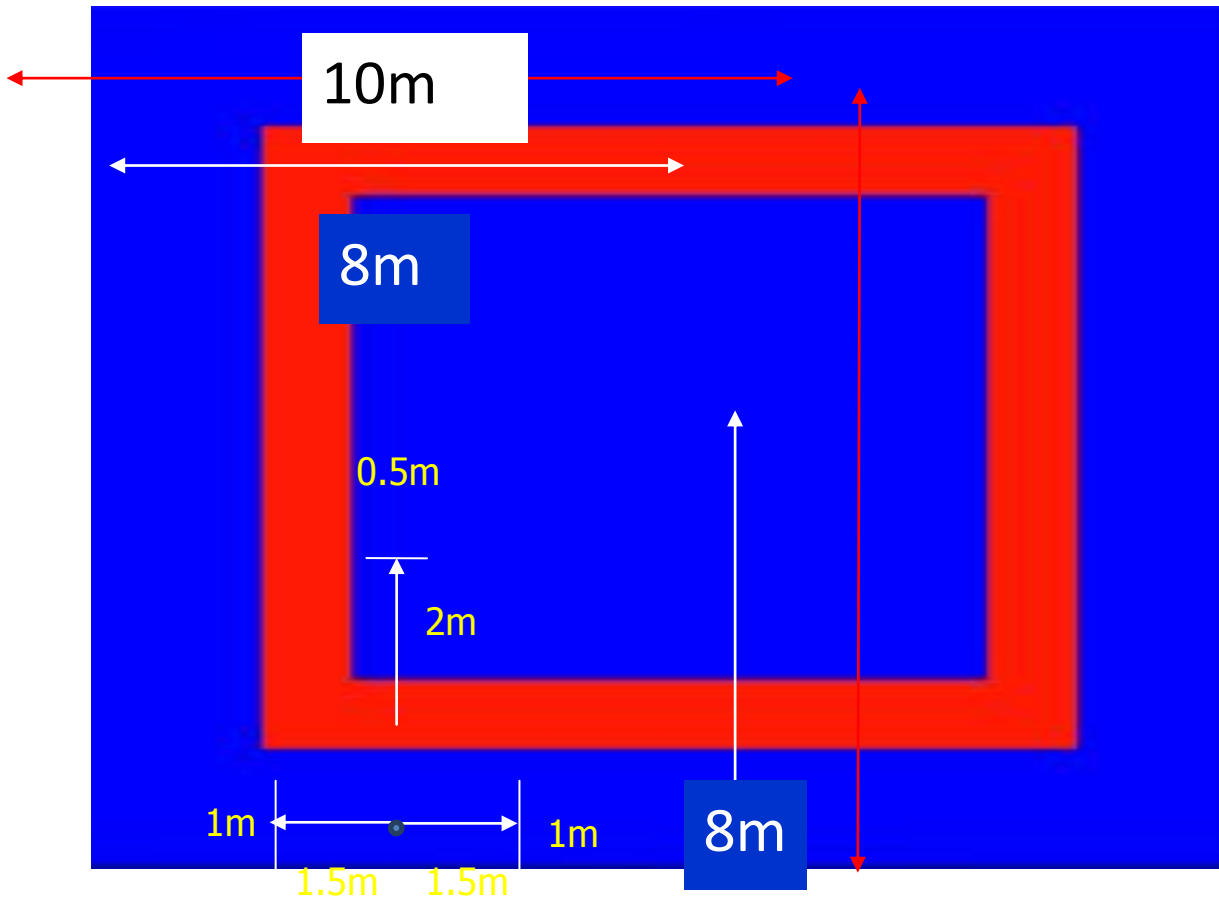
المحاضرة رقم 11:

قانون وقواعد التحكيم في الكاراتيه (الكيميتي)

1 - حلبة المنافسات:

مساحة اللعب 8م X 8م وتضاف لمساحة اللعب 2 متر مسافة الأمان لتصبح مساحة بساط المنافسة 10م

10Xم



صورة رقم (49): توضح منطقة المنافسة في الكاراتيه

2- اللباس الرسمي:

- اللباس الرسمي للحكام

- 1 - جاكيت ازرق داكن بزرين فضيين.
- 2 - قميص ابيض بأكمام قصيرة.
- 3 - ربطة عنق رسمية بدون دبوس.
- 4 - سروال اقرب ما يكون إلى اللون الرمادي الفاتح بدون طيه للخارج .
- 5- حذاء اسود خفيف بدون كعب لاستخدامه على أرضية التباري
- 6- جوارب زرقاء داكنة(جلال الفران،2016:07)
- 7- يمكن للحكام والقضاة الإناث أن يضعن مقبضاً أو دبوساً للشعر



صورة رقم(50): توضح منطقة المنافسة في الكاراتيه

- اللباس الرسمي للاعبين

1 - يجب أن يرتدي اللاعبون زي الكاراتيه المعروف ذو اللون الأبيض دون وجود أي علامات أو

شعارات أو أشرطة

2- يجب أن لا يتعدى طول كم جاكيت البدلة مفصل رسغ اليد كحد أقصى وألا يكون اقصر من منتصف

ساعد اليد، ولا يسمح بثني هذه الأكمام .

3 - بعد ربط الحزام حول الخصر يجب أن تكون جاكيت بدلة الكاراتيه من الطول بحيث تغطي منطقة

الورك على الأقل، وأن لا يزيد طوله عن ثلاثة أرباع طول الفخذ، والجاكيت يجب ان يكون مربوط من

الجهتين

4- يرتدي أحد اللاعبين حزاماً أحمرًا ويسمى (AKA) فيما يرتدي اللاعب الآخر حزاماً أزرقًا ويسمى

(AO) ويجب أن يكون عرض هذه الأحزمة (5 سم) تقريباً وبطول كاف بحيث يبقى تقريباً (15سم) من

طول كل جانب من الحزام بعد عقده.

5 - يجب أن لا يتعدى طول سروال بدلة الكاراتيه عظمة كاحل القدم، وأن لا يقل على تغطية ثلثي

الساق، ولا يسمح بثنيه.

6-بالنسبة للإناث فيجب عليهن ارتداء قميص أبيض خفيف تحت الجاكيت.



صورة رقم(51): توضح اللباس الرسمي للاعبين

- اللباس الرسمي للمدربين:

يجب أن يرتدي المدرب بدلة رياضية خاصة بالاتحاد الوطني او النادي وحذاء رياضي ويضع بطاقة

التعريف طيلة فترة البطولة



صورة رقم(52): توضيح اللباس الرسمي للمدربين

المادة 03: تنظيم منافسات الكوميتي:

- تنقسم الكوميتي إلى فردي وجماعي كما تصنف الأولى (الفردي) بدورها إلى أوزان ووزن مفتوح.
- لا يمكن استبدال متنافس بآخر في النزال الفردي.
- في المنازلات الجماعية تتكون من 7 متنافسين رجال يتنافس منهم خمسة، و 4 بالنسبة للنساء تتنافس منهن ثلاثة.
- يعتبر جميع المتنافسين أعضاء في الفريق ولا يوجد احتياطي ثابت .
- يمكن ان يقدم المدرب استمارة ترتيب المشاركين ويطلب الالتزام بالترتيب المقترح.

المادة 04- طاقم الحكام: يتكون طاقم التحكيم لكل مباراة من :

1- حكم رئيسي (SHUSHIN)

2- وأربعة قضاة (FUKUSHIN)

3- ومراقب المباراة (Superviseur de match)

تعيين مراقبي الوقت (ميقاتي)، معلنين ومدوني سجل ومشرفي مجموع النقاط، الطبيب

المسعف (Association de karaté shtokanaka، 06:2017) للمساعدة في إدارة المباريات يجب تعيين

أكثر من ميقاتي وذلك لتجنب حدوث مشاكل في التوقيت ، إضافة لمذيع ومسجلين للنتائج ومراقبين للتسجيل

- تموضع كل من الحكم والقضاة ، المتباريان والمدربان ، ومراقب المباراة



صورة رقم (53): توضح تموضع كل من الحكم والقضاة ، المتباريان والمدربان ، ومراقب المباراة

المادة 05 :

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

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

- على مراقب الوقت إعطاء إشارة واضحة عن طريق الجرس موضحا انه بقي 31 ثانية، أو انتهى الوقت.

المادة 06: تسجيل النقاط

01- ايبون (ippon) - ثلاث نقاط

- تمنح بركلات الرجلين مستوى "جودان "

- التسجيل الصحيح والدقيق بعد إسقاط المنافس بشكل كامل.

02- وزاري (waza-ari) - نقطتان

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

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

-تسوكي (tsuki) مستوى شودان او جودان.

-ايشي (uchi) مستوى شودان او جودان.

المادة 07 : معايير اتخاذ القرار:

تنتهي المباراة بين المتنافسين في إحدى الحالات

-تقدم احد المتنافسين عن الآخر بفارق ثمانية نقاط.

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

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

والروح القتالية وسلامة المهارات الفنية والتقنيات المقدمة، واللاعب الأكثر مبادرة ثم اللباس وشكله أثناء

المباراة.

المادة 08: المخالفات والجزاءات :هناك فئتين للمخالفات:

- مخالفات الفئة الأولى(c1) " Hansoku " - او " Hansoku -chui " وهي خاصة ب:

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

الأيدي الرجلين أسفل البطن، المفاصل .

- توجيه النقر باليد المفتوحة للوجه .

- الرميات الخطيرة .

- مخالفات الفئة الثانية (c2) " Keikoku " - " Chukoku " وهي خاصة ب:

-التظاهر بالإصابة والمبالغة فيه .

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

-الخروج من منطقة اللعب (Jogai)

-الهروب المتكرر لإعاقة الخصم من التسجيل .

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

- المسك، الشد، المصارعة .

-الهجوم بالمرفق أو الرأس أو الركبة .

-الحديث مع الخصم أو استفزازه بإشارات الوجه.



صورة رقم(54): توضح إشارات الحكام للأخطاء المرتكبة

المحاضرة رقم 12:

قانون وقواعد منافسات الكاتا:

1- حلبة التنافس:

- يجب أن تكون حلبة التنافس مستوية وخالية من العوائق.

- يجب أن تكون حلبة التنافس بمساحة تكفي لأداء الكاتا دون مقاطعة وعادة ما تكون الأرضية التي

تستخدم في منافسات القتال كافية ومناسبة.



صورة رقم (55): توضح حلبة التنافس

2 - اللباس الرسمي للاعبين: يجب أن يرتدي كل من الحكام والمتنافسين والمدربين اللباس

الرسمي، كما هو محدد في المادة الثانية من قوانين القتال.

- أي شخص لا يلتزم باللباس الرسمي يكون معرضاً للاستبعاد



صورة رقم(56): توضح اللباس الرسمي للاعبين

3 - طاقم التحكيم في الكاتا: - يتكون طاقم التحكيم في مباريات الكاتا من سبع قضاة لكل مباراة

ويساعده القضاة



صورة رقم(57): توضح اللباس الرسمي للاعبين

4- تنظيم منافسات الكاتا: تجري منافسات الكاتا بطريقتين، منافسات الفردي، ومنافسات الجماعي

- في منافسات الكاتا الجماعي، يتكون فريق الجماعي من ثلاثة لاعبين ذكور أو ثلاث لاعبات إناث، ولا يجوز الخلط بين الذكور والإناث في الفريق الواحد، وكذلك الأمر بالنسبة لمنافسات الفردي، فكل مباراة تتكون من أداء فردي للكاتا، تكون فيها منافسات الذكور منفصلة عن منافسات الإناث.

- يستطيع المتنافس أن يؤدي أي كاتا أثناء المنافسات، على أن تكون هذه الكاتا من ضمن مدارس

الكاراتيه التقليدية. وتم الاتفاق وتحديد 102 كاتا فقط

- أثناء أداء الكاتا ، تقبل تغييرات المدارس المنتمي إليها المتباري .

- يجب إعلام طاولة التسجيل الرسمية باسم الكاتا التي يرغب المتنافس في أدائها قبل بدء منافسات

الدور المعلن عنه، ولا يسمح بتغيير اسم الكاتا عند بدء منافسات هذا الدور .

- يجب أن يؤدي المتنافس كاتا مختلفة في كل دور ، وبأي حال لا يجوز إعادة الكاتا التي سبق أن

تمت تأديتها.

- في الأدوار المانحة للميداليات في منافسات الكاتا الجماعي، يؤدي الفريقان الكاتا ثم شرح معنى

الكاتا بونكاي (BONKAI)، ويكون الوقت المسموح به لعرض الكاتا والبونكاي معا هو (05 دقائق)،

يبدأ الميقاتي العد الزمني مجرد أداء الفريق للتحية عند أداء الكاتا، ويتوقف التوقيت عند تحية الفريق بعد

الانتهاء من عرض شرح الكاتا (البونكاي)، وسيتم اقضاء الفريق الذي لا يؤدي التحية بعد الانتهاء من أداء

البونكاي أو يتجاوز المدة المسموح بها وهي خمس دقائق ، ولا يسمح باستعمال أية أدوات قتالية مساعدة في

البونكا

6- عدد الكاتات المطلوب أدائها في المنافسات:

جدول رقم(02): يوضح عدد الكاتات المطلوب أدائها في المنافسات

عدد المتنافسين	عدد المجموعات	عدد الكاتا المطلوبة لتحقيق الفوز	عدد المتنافسين في الجولة الثانية
2	1	1	لا توجد جولة ثانية
3	1	1	لا توجد جولة ثانية
4	2	2	مباراة ميدالية (فقط للذهبية)
5 الى 10	2	2	مباراة ميدالية
11 الى 24	2	3	8 متنافسين
25 الى 48	4	4	16 متنافس
49 الى 96	8	4	32 متنافس
97 الى 192	16	5	64 متنافس

128 متنافس	6	32	193 او اكثر
------------	---	----	-------------

7- معايير اتخاذ القرار:

لتقييم أداء متباري أو فريق على القضاة التقييم أسس رئيسية وهي:

1-المهارات الفنية

4 - المهارات الرياضية .

جدول رقم(03): يوضح معايير اتخاذ القرار

أداء الكاتا	أداء البونكاي : يطبق في لقاء الميداليات
1-المهارات الفنية: أ-الوقفات ب-التقنيات ج-الحركات الإنتقالية د-التوقيت/التزامن هـ-التنفس الصحيح و-التركيز(الكيمي)-صعوبة الآداء	1- المهارات الفنية : أ-الوقفات ب-التقنيات ج-الحركات الإنتقالية د-التوقيت هـ-التحكم و-التركيز(الكيمي) -الكنترول أي الحفاظ على الخصم أثناء البونكاي
2-المهارات الرياضية : أ- القوة ب-السرعة	2-المهارات الرياضية : أ- القوة ب-السرعة

ج-الإتزان د-الإيقاع	ج-الإتزان د-التزامن
---------------------	---------------------

8- حالات الإقصاء:

1- أداء الكاتا الخطأ أو النداء أو إعلان الكاتا الخطأ

2- التوقف الكامل خلال أداء الكاتا لمدة طويلة

3- عدم أداء التحية في بداية الكاتا أو نهايتها

4- السقوط الكامل للحزام أثناء أداء الكاتا .

5- تجاوز إجمال الوقت المحدد للكاتا والبونكاي في منافسات الفرق المحدد في 6 دقائق .

6- أي سلوك أو تصرف سيئ .

الأخطاء:

- الأخطاء التالية إذا بدت واضحة يجب أخذها في الاعتبار خلال التقييم مع المعايير السابقة

1 - فقدان التوازن الطفيف

- 2 - أداء حركة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة (التحية - الانحناء - لهذا الغرض تعتبر جزءا من تحركات الكاتا) مثلها مثل الفشل في الصد أو اللكم بعيدا عن الهدف.
- 3 - حركة غير متزامنة ، مثل أداء تقنية قبل إتمام الانتقال للجسم ، أو في حالة كاتا الفرق الفشل في القيام بالحركة في انسجام تام .
- 4 - استخدام الإشارات المسموعة (من أي شخص آخر، بما في ذلك أعضاء الفريق الآخرين) أو الإشارات المسرحية مثل ضرب القدمين بالأرض ، الضرب على الصدر والذراعين، أو بدلة الكاراتيه ، أو الزفير بشكل غير صحيحة .
- 5 - إضاعة الوقت ، بما في ذلك الدخلات للبساط ، والإفراط في التحية - الانحناء - أو التوقف لفترات طويلة قبل البدء في الأداء
- 6 - إحداث إصابة بسبب عدم التحكم في التقنية خلال أداء البونكاي .
- 7 - إذا فتح الحزام دون سقوطه على الأرض

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- أحمد محمود محمد ابراهيم، و محمد عاطف أباطة: البرامج التدريبية للجملة الحركية الدولية كاتا برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- أحمد محمود: رياضة الكراتي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995
- احمد محمود إبراهيم :الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية (كاتا) لرياضة الكاراتيه، الإسكندرية.
- سبع أحمد : الكاراتي للمبتدئين ، دار الحديث للكتاب ،ط1، الجزائر ، 1993
- صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط 1، القاهرة، 2015 .
- غربي عبد الكريم: كاراتيه دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السالم، الجزائر، 1999
- محمد إبراهيم شحاتة :أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية ، 2006 .
- كمال درويش و محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري، مكر الكتاب، ط 2، جامعة حلوان، القاهرة.
- طلحة حسام الدين وآخرون :الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة.



- صبري غانم: الإطار النظري لمقرر التدريب الرياضي، الدورة التمهيدية لمدرسي الكاراتيه، السعودية 2014.

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

- سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى،

عمان.

- مريسترز: كراتي دو - كاتا، بط، الإسكندرية، 1987.

- جلال الفران: قواعد منافسات الكاراتيه، الاتحاد الدولي للكاراتيه الموحد جينيرال WUKF الملف العربي

الإفريقي، 2016.

- كمال درويش و محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب، ط5 ، جامعة حلوان،

القاهرة

مراجع غير منشورة :

- الشمخي، احمد يوسف متعب: تأثير منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير التحمل الخاص

للشباب بلعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه ، بحث غير منشور ن كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

2003.



- محمد سعد علي محمد: أثر تطوير بعض القدرات الخاصة على فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي

الكاراتيه مرحلة (12-13) سنة ناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة- الإسكندرية، كلية التربية

الرياضية بنين، 1999..

- جعيجع الحسين وآخرون: دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتيه دو عند المراهق ، مذكرة الليسانس

،جامعة المسيلة. 2006-2007

- بلجود حيد: دراسة أثر حصص تدريبية مقترحة لتطوير عناصر اللياقة البدنية على اداء الناشئين 12-

14 سنة في رياضة الكراتيه ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تربية بدنية و رياضية، جامعة المسيلة

.2008

المجلات و المنشورات:

- مجلة كاراتي بوشيدو ، **KARATE BUSHIDO** ، عدد 337 سبتمبر 2005

-الفدرالية الجزائرية للكراتي دو والتايكواندو والكوشيكي ، منشورات قانون التحكيم في الكتا والكيمني

.2005.

المعاجم و القواميس:

- علي مروش: قاموس الرياضات ، دار هومة ، الجزائر ، 2004،



المراجع باللغة الاجنبية:

- amara.adoul karate –do (alger .edtions . dahlan .1991)
- Okazaki,T,andStecivc,M: The texbookof modern karate kodensha, intrnational Ltd, New York, 1984.
- Association de karaté shotokanAKA , règlement d’arbitrage , Edition 2017

مواقع الكترونية:

- <https://www.adnantarsha.com/Terms.htm>

