وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أحمد بن يحي الونشريسي – تيسمسيلت –
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الثانية ليسانس

دروس عبر الخط

مادة الكاراتيه

إعداد الدكتور : شنوف خالد
أستاذ محاضر *أ*

السنة الجامعية 2023-2024

قائمة المحتويات

المحور	العنوان	الصفحة
	ملخص المطبوعة	
	المقدمة	01
1	تاريخ وفلسفة الكاراتيه	01
2	القوانين والتحكّيم	06
3	أشكال التحضير والإعداد الرياضي.	10
4	أسالّيب الاكتشاف والتوجّيه والانتقاء الرّياضي	18
5	تقييم و تقويم الصفات البدنية	23
6	التخطيط والبرمجة	28
7	مبادئ وقواعد اللعبة	33
8	الخاتمة	55
09	قائمة المصادر و المراجع	56

ملخص محتوى الدروس عبر الخط

تم إعداد هذه المحاضرات لتتناسب مع المتطلبات المبدئية للدراسة في مجال علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، وعلى ذلك فقد حاولت جاهدا التبسيط والإلمام بالمفاهيم وأسلوب العرض ما أمكن ليسهل للطالب التعامل معها.

وقد ركزت هذه المحاضرات على المقرر الخاص بمادة الكاراتيه من خلال التطرق لتاريخ و فلسفة الكاراتيه وتعريف هذه الرياضة ، مع شرح وتفصيل لأهم قوانينها ،ثم التعرف على متطلباتها البدنية و المهارية والنفسية وأساليب و طرق الانتقاء والتوجيه من خلال الأسس العلمية لهذه العملية وكيفية تقويم الصفات البدنية لرياضة الكاراتيه ، مع مراعاة البرمجة والتخطيط لعملية التدريب وأخيرا مبادئ وقواعد الكاراتيه.

المحاضرة رقم 1

1/ تاريخ وفلسفة الكاراتيه

1–مقدمة :

على الرغم من أن رياضة الكاراتيه أحد فنون الدفاع عن النفس والتي يبدو من مظهرها الخارجي القوة والعنف، إلا أنها في جوهرها تقدس الأخلاق وتكره العدوان، وتكسب لاعبها الثقة بالنفس وتفتح لهم مجالا كبيرا للترابط الاجتماعي من خلال المنافسات، كما أنها تنمي كافة الصفات البدنية وصولا إلى مستوى رفيع من اللياقة البدنية والفنية.

-2– لمحة تاريخية عن الكاراتيه:

إن تسمية "الكاراتيه" لم تعرف لها وجود إلا في بداية القرن الماضي، وأن الوصول إلى الشكل الذي نعرف به الكاراتيه اليوم وراءه مسيرة ألفي عام من الإنشاء والتطوير والتجربة، وإن أعمال الرجال على عظمتها لابد أن تشوبها النقائص وإن قلت، وبما أن الكاراتيه صنعة من صنائع الرجال فلا بد أن يصيبه من ذلك النقص لذا كان لزاما على الرجال البحث باستمرار على تجديد هذا الفن.

لقد بدأ العمل واستمر دوما بخطوات ثابتة أساسها العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية، والتربية العالية، أكثر من الحرص على إظهار المهارات الفنية والقتالية المدهشة غالبا، وإذا كان من المعروف اليوم أن اليابان هو مهد الكاراتيه في القرن الحالي فإن الأساطير وبعض الآثار تتحدث عن وجود هذا النوع من الفن والفلسفة، تحت تسميات أخرى، في الفرس القديمة والهند والصين والجنوب الشرقي من آسيا، إلا أن المتفق عليه عالميا هو تاريخ هذه المرحلة الأخيرة والحاسمة التي تبدأ مع بداية القرن الحالي حيث قرر كبار الخبراء في مدية "أوكيناوا"

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

-وفى إطار هذه الظروف والوضع الجغرافي ، وفى مراحلها الاولى فإن فنون القتال المعروفة بإسم الكاراتيه كانت الشكل الأصلى لقتال القبضة المغلقة و التى تطورت فى Okinawa وأطلق عليهاTe أو يد بدون سلاح و التى فرضت على سكان جزيرة أوكيناوا فى العديد من الأوقات فى تاريخهم ، حيث تعرضت الجزيرة للعديد من المطامع والاحتلال فى بعض الفترات التاريخية ، وكان المحتل يفرض على سكان الجزيرة عدم حمل السلاح أو امتلاكه مما دفعهم إلى الاتجاه لتقوية انفسهم من خلال الفنون القتاليه التى تعتمد قوتها على قدرات الجسم البشرى ، والتى اسهمت فى ظهور اساليب اليد الخالية و لهذا السبب تم استخدامها كأسلوب للتدريب سرا حتى العصور الحديثة ، و الجدير بالذكر فإن تطوير اللعبة قد صاحبه تأثيرات من الفنون القتالية الأخرى والتى جاءت على يد النبلاء والتجار الى هذه الجزيرة.

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

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

- نشأ الكاراتيه في أوكيناوا وقد قام العديد من الباحثين بالبحث و التقصي حول أسرار ونشأة هذا الفن من اجل معرفة و كتابة تاريخ هذا الفن السري للدفاع عن النفس ، و بدأت خلال عام 1905م تنقشع تلك السرية المحاطة بهذا العلم ، عندما أوصى احد المشرفين التربويين بإدراج الكاراتيه كأحد المناهج الدراسية بالمدرسة المعتادة في شورى (Shori)و المدرسة المتوسطة في أوكيناوا أيضا ،وذلك بشكل مبسط أو بمعنى أوضح أن يتم تعريف الطلاب على هذا الفن بشكل مبدئي دون الخوض في مهاراته القتالية التي من الممكن أن تتسبب في القتل أو توجيه الأذى للآخرين و كان هذا مؤشر دال على قدرة هذا الفن على التدمير ويجب أن يتم التعرف عليه إلى حد معين ، و قد تمت الإشارة إلي ذلك ببعض المصطلحات في ذلك الوقت كانت معبرة بشكل كبير وهى (Reimyo Tote) وهو يعنى الكاراتيه الإعجازى ، (Shimpi Tote)وهو يعنى الكاراتيه ذو الاسرار.

-ثم جاء مؤسس الكاراتيه الحديث المعلم (جيشين فوناكوشى) وهو اكثر المسولين عن الاساليب فى رياضة الكاراتيه كما نعرفه اليوم ، ولد فى أوكيناوا عام 1868م ، وعند بلوغه سن الحادية عشر من عمره بدأ فى دراسة الكاراتيه لكى يصبح معلما فى أكثر الأساليب وجودا فى اوكيناوا وهى Shorin ومازالت موجودة حتى الان ، ويصف فوناكوشى أسلوب الشورى بأنه حركات ثقيلة وقوية ، أما أسلوب الشورين فيصفه بأنه اكثر خفة وسرعة. (الأنور، صفحة 03)

ذاع صيت المعلم العبقري "فيناكوشي" في كامل أنحاء اليابان وخارجه، فأصبح يدرس فلسفة وعلوم الفنون القتالية في مختلف الجامعات، وكان له طلبة جادون يحظون بعلاقة وثيقة معه وأشهرهم إلى اليوم : أوتسيكا، أوباتا، ماتسيموتوا، خلال عام 1936 أسس "فيناكوشي" في مدية طوكيو أول مدرسة تعتمد على أسلوبه الخاص الذي أصفاه على هذه الفنون الرياضية وسميت بشوتوكان Shotokan" ومعناها الحرفي مدرسة الكاراتيه (Ecole de karaté)"فالشوتوكان هي أشهر المدارس المتعددة للكاراتيه، ولكنها واحدة من الكثير من المدارس التي قد تبلغ عدد الخمسين، لو ذهبنا إلى التفرقة بينها لمجرد اختلاف بسيط في طريقة التعلم أو تفسير بعض الحركات وطرق تنفيذها"(سمندي، 2002، صفحة 23)،ومن المدارس الشهيرة فعلا بالموازاة مع مدرسة شوتوكان يمكننا ذكر.

- وادو – ريو Wado – Ryu
- شيطو– ريو Shito – Ryu

3-تعريف الكاراتيه:

"ليس الكاراتيه كما شاع عند !الكثير هو القدرة الخارقة على تحطيم الأشياء الصلبة والسميكة بضربة يد أو قدم شديدة وسريعة تصاحبها صرخة حادة، بل إن مجال الكاراتيه أوسع من هذه لاستعراضات المسلية، فكلمة الكاراتيه مكونة من شقين"كارا" وتعني الدفاع عن النفس وتيه"تعني اليد الفارغة"(كلاري، 1987، صفحة 12).

إن من أول المبادئ التي يقوم عليها الكاراتيه هي "السيطرة على النفس" لأن التغلب على النفس يروض الجسم، ويسمح بشحنه بلياقة بدنية متميزة ، وحركات فنية دفاعية وهجومية خارقة تسمح بتحقيق المبدأ الثاني للكاراتيه والمتعلق بإعطاء لاعب هذه الرياضة" القدرة على حماية نفسه من كل اعتداء خارجي" وذلك بتعليمه كيفية إقصاء !الخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع ولما كان الأمر يتعلق بالتحضير لمعركة قد لا نعرف زمان ومكان وظروف وقوعها كان لابد من تحقيق المبدأ الثالث

وهو"أن تكون هذه القدرة على حماية الذات وإقصاء الخصم ممكنة بأسلحة ذاتية طبيعية "أي من جسم الإنسان ذاته لا بأسلحة خارجية.

الكاراتيه هو "فن قديم من فنون الرياضة له مناهجه وأسسه وطرقه وقواعده ومدارسه، يتميز بحركات رشيقة وجميلة، ويمارسه الفرد وحده أو مع شريك أو مجموعة كبيرة". (السرور، 1987، صفحة 07)

ويرى الباحث مما سبق أن الكاراتيه هو طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق الأعضاء العلوية والسفلية على أن توجه الضربات إلى أماكن حيوية معينة من جسم الخصم لإقصائه سواء في منافسة رياضية أو في محاولة الدفاع عن النفس.

4-الكاراتيه في الجزائر:

تأسس الإتحاد الدولي للكاراتيه في أكتوبر 1970 وعين على رأسه آنذاك الفرنسي جاك ديلكور،وكان النائب الأول له الجزائري شريف تيفاوي ، الذي ترأس الاتحادية الجزائرية للكاراتيه التي تأسست عام . 1984 بعد أن كانت رياضة الكاراتيه تنشط تحت لواء الاتحادية الجزائرية للجيدو والفنون المماثلة بداية من عام1968 .

ومنذ عام 1984 بدأت رياضة الكاراتيه تعرف طريقها نحو الانتشار المتدرج في مختلف المدن الجزائرية وبدأ القائمون عليها في تسطير برامج التكوين ففتحت قاعات مختلفة وجرت عدة منافسات وزار الجزائر في هذه الفترة مجموعة من الأساتذة المختصين من ذوي الدرجات (دان) العليا مما زاد هذه الرياضة انتشارا في الأوساط الجماهيرية بمختلف فئاتها،وبدأ التحضير الفعلي للنخبة الوطنية التي ستمثل الجزائر في المنافسات الدولية والعالمية.

فالأعضاء المؤسسون للاتحادية الجزائرية للكاراتيه هم السادة:

- السيد : برشيش عبد الحميد
- السيد تيفاوي شريف
- السيد هني فريد
- السيد : ولد حمودة أحمد
- السيد : بلهواري محمد
- السيد: لطرش مولود
- السيد : خدام علال
- السيد : معاشو محمد

- السيد :بننجمة مولود
- السيد : صادق يوسف
- السيد: حركات محمد صالح
- السيد : عريوة محمد
- السيد : بيدر مراد
- السيد : غرازيب محمد

ويمكن الإشارة إلى مجموعة من القدامى الذين كان لهم الشرف الكبير في نشر هذه الرياضة في الجزائر من خلال مختلف المعسكرات والتربصات التي قاموا بها في مختلف المدن الجزائرية ونذكر من هؤلاء:

*السيد : ميشود عمار

*السيد: صادم رشيد

*السيد: لطرش مولود

*السيد : ولد حمودة أحمد

4-1- أبطال رياضة الكاراتيه في الجزائر:

منذ تأسيس الاتحادية الجزائرية للكاراتيه عام 1984 ،ظهر أبطال مثلوا هذه الرياضة أحسن تمثيل في مختلف المحافل والمنافسات الدولية،وكان لهم الفضل في رفع الألوان الوطنية وذيوع صوت الجزائر في العالم ونذكر من هؤلاء الأبطال 1- عدول عمارة بطل إفريقيا عام1991

2- بن قدور رضا بطل العالم عام1993

3- بن خلوف محمد

4- عبد الحفيظ فضيلة

5- زروقي نادية

وهكذا بدأت الجزائر ترتقي في سلم الميداليات بفضل أبنائها من كلا الجنسين ذكور أو إناثا وتبقى القائمة طويلة وقافلة النجاحات مستمرة إلى يومنا هذا بفضل عناصر النخبة الوطنية

4-2-الهيكلة العامة للكاراتيه في الجزائر:

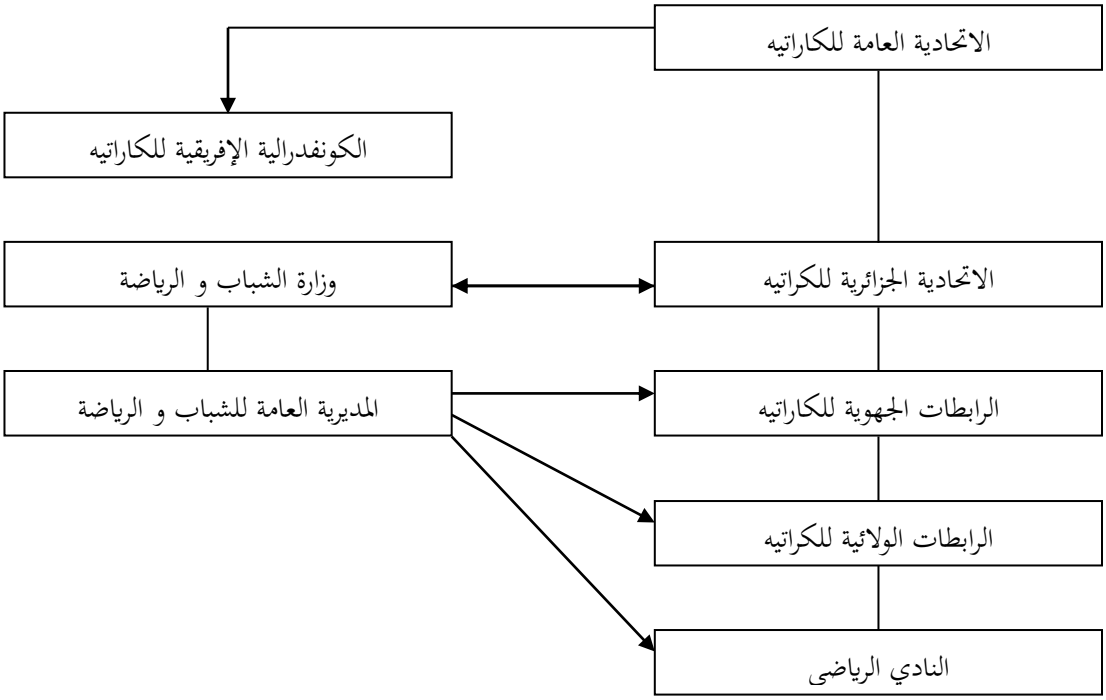
لقد مرت رياضة الكاراتيه الجزائرية كغيرها من الرياضات الأخرى بعدة مراحل تنظيمية إلى أن وصلت إلى الهيكلة الحالية وكانت هذه المراحل تتغير تبعا لتوجهات البلاد السياسية والاقتصادية والاجتماعية ذلك لأن الرياضة بشكل عام أحد ركائز المجتمع الأساسية ، فهي تستجيب دائما للأهداف العامة للبلاد وتعمل في إطار السياسة العامة لها.

وقد عرفت المرحلة الممتدة من عام 1962 - أي بعيد خروج المستعمر الفرنسي من البلاد والحصول على الاستقلال الوطن وإلى غاية 1975 شبه غياب للتنظيم العام في هذه الرياضة حيث كانت الرياضة تسير وفق القانون الفرنسي للجمعيات الرياضية الصادر عام 1901 المتعلق بتنظيم النشاط البدني الرياضي،وشهدت هذه المرحلة توجه السياسة العامة للدولة نحو القطاعات التنموية الأخرى.

وبحلول 1976ظهر إلى الوجود مشروع الإصلاح الرياضي الذين نتج عنه تأسيس الاتحادية المدعومة ماديا من طرف الدولة مما ساهم في الرفع من الجمعيات الرياضية النخبوية من مستوى الرياضة بشكل عام ورياضة الكاراتيه بشكل أخص.

وفي عام 1988 صدر قانون النظام الرياضي،والذي توجب الأمر 9509 الصادر عام 1995 بحيث تكفلت وزارة الشباب والرياضة بتنظيم وتسيير شؤون هذه الرياضة بمعية الاتحادية الجزائرية للكاراتيه ،والهياكل التنظيمية الأخرى.
وتضم الاتحادية الجزائرية للكاراتيه 48 رابطة ولائية ،و 08 رابطات جهوية،وأكثر من 2500 جمعية رياضية،وما يقارب 350000رياضي،من بينهم 7000 رياضي متحصل على الحزام الأسود(المذكرة الرياضية للمركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية).

الشكل (01) يوضح مخطط التنظيم العام للكاراتيه في الجزائر.



المحاضرة رقم 2

2/ القوانين والتحكّيم

1–أساليب ومدارس الكاراتيه:

بعد الانتشار الواسع للكاراتيه قام بعض تلاميذ الأستاذ فيناكوشي بتطوير هذا الفن وفق أساليبهم الخاصة وحسب وجهة نظر كل واحد من هؤلاء،فظهر إلى الوجود أربع مدارس للكاراتيه نوضحها كالتالي:

– القوجو–ريو(GOJU-RYO):

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيقاوانا ثم قام بنقله إلى اليابان وطورها الأستاذ "شوجين مياقي" الذي كان من دعا قوة التصدي والمرور فورا للهجوم المضاد أوعدم التصدي تماماإذا ماقدرأن الهجوم تافه.

– الشيطو -ريو:(SHITO-RIO)

وتعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كنويمابوني والتي تتوسط تقنياتها بين مدرسة الشوطوكان وبين مدرسته،وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوي للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان.

– الشوطوكان:(SHOTO-KAN)وتعد مدرسة أب الكاراتيه الأستاذ "فيناكوشي" والمعدلة من طرف ابنه يوشيتاكا،وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المد بوجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا.

– الوادو–ريو:(wado-ryo)

ويعني الطريق إلى السلام وقد تأسس هذا الأسلوب من طرف الأستاذ "هورونوري" أحد تلاميذ الأستاذ قشين فيناكوشي،ويعتمد هذا الأسلوب على اتقاء ضربات الخصم عن طريق (esquive)التهرب منها.

2–المبارزة في رياضة الكاراتيه:

إن المبارزة في رياضة الكاراتيه هي عبارة عن اختبار حقيقي لمدى مقدرة ممارس الكاراتيه على تنفيذ الحركات الفنية التي تتم عادة بين خصمين في إطار التدريبات التي مارسها خلال فترة معينة، وتستعمل فيها مختلف التقنيات الدفاعية منها والهجومية، وتعد المبارزة ملاحظة دقيقة لأخطاء الخصم والتي عند ارتكابها يستغل المنافس الفرصة لإحباط محاولة الخصم و التفوق عليه، وبالتالي يركز كل واحد منا لخصمين على نقاط الضعف الموجودة عند خصمه، كما تسمح المبارزة كذلك بالوقوف على طبيعة القوة والضعف في تنفيذ الحركات الفنية ومصدرهما :من حيث كونه فنيا أو بدنيا، أوذهنيا أم أنه خاص بالسرعة في التنفيذ وما إلى ذلك، بالإضافة إلى أن المبارزة تتضمن عامل تحقيق الفوز على الخصم وهو أحد أهم المحفزات الدافعة للممارسة والعمل بجدية و لمدة أطول، في عمل الممارس بحماس وفعالية لاستحضار اللياقة البدنية، وسرعة تنفيذ الحركات، والرغبة في النجاح من خلال تحدي الخصم و التحكم في النفس (سبع أحمد، 1993 ،ص139)

إن استعمال التقنيات والحركات خلال التدريبات العادية يختلف عن التطبيق الفعلي لتلك الفنيات ضد خصم معين في مبارزة رسمية، وهذا نتيجة لعدم الاتفاق المسبق على هته الحركات مما يتطلب حضور بعض المهارات الذهنية و العقلية الخاصة التي تحدد سرعة الاستجابة ورد الفعل المباشر والدقيق، وتزداد ضرورة حضور هذه المهارات كلما كان الخصم أرفع مستوى وأحسن أداء.

لأن مفهوم المبارزة هنا ليس هو المنافسة و إنما هو القتال بين خصمين، وعادة ما نطلق عليه اسم كوميتي وهي على أنواع، فالمنافسة مصطلح أعم من مصطلح المبارزة.

إن مصطلح كومتي (KUMITE) الذي يطلق على المبارزة الحرة في الكاراتيه يقسم إلى اصطلاحين هما KUMI وتعني مقابلة أو لقاء TE وتعني يد وهي فكرة حديثة في رياضة الكاراتيه استحدثها الجامعيون اليابانيون في فترة الحرب العالمية الثانية،بينما لم يكن يعرف في الكاراتيه في حلته التقليدية سوى المباراة المتفق عليها.

3-أنواع المبارزات في رياضة الكاراتيه :

تنقسم المبارزات بالتفصيل إلى ثلاثة أقسام:

1-مبارزات اتفاقية : أ- على خمس خطوات (GOHON – KUMITE)

ب -على ثلاث خطوات (SAMBON – KUMITE)

ج- على خطوة واحدة (IPPON – KUMITE)

2-مبارزات نصف اتفاقية:(JIYU – IPPON – KUMITE)

3 – مبارزات حرة : أ -مبارزات حرة مرنة (JIYU – KUMITE)

ب -منافسة رسمية (SHIAI)

ولعل احترام هذه المستويات، وعدم القفز على المراحل المختلفة لإتقان المبارزة مهم جدا لتطور مستوى أداء رياضي الكاراتيه، إذ أنّ المرحلية في تعلم هذه المبارزات يدخل أساسا في التطور الذهني و العقلي للرياضي تبعا لتطوره البدني والتقني لذلك يجب المحافظة على عدم الخلط بين هذه المراحل والانتقال عبرها الواحدة تلو الأخرى حسب الترتيب المشار إليه أعلاه (هابر زتزر، 1986 ،ص172)

4- الكاتا القتال الوهمي:

تعتبر الكاتا قلب الكاراتيه وكل شئ نتعلمه من خلالها وهي عبارة عن معركة وهمية مع عدد من الخصوم يقومون بالهجوم من جميع الاتجاهات ، والكاتا تعتبر تمرين متكامل لجميع حركات الكاراتيه تتم بشكل جمالي وإيقاعي متناسب ينمى لدى اللاعب التوافق العضلي والعصبي وترفع من مستوى لياقته البدنية وقوة تحمل الجسم لديه.

4-1-نصائح لإتقان الكاتا وتأديتها بشكل جيد:

بقدر ما تبدو الكاتا مقيدة، إلا أن هدفها هو الحرية، ويمكن تحقيق ذلك لأن الكاتا تعلمنا توجيه طاقتنا في اتجاهات مختلفة بأكبر قدر من الفاعلية ، وتعتبر الكاتا تطويراً للجسم حيث أنه نقوم بفعل حركات تتوافق مع ضبط التنفس ، ويتحرك الجسم باستمرار كوحدة واحدة ، ويحافظ هذا على مرونة الجسم وقوته ويجعل المفاصل حرة ، وبالتالي يمكن ممارسة الكاراتيه حتى في سن متقدم ، ولقد ظل (فوناكوشي) مؤسس الكاراتيه الحديثة (الشوتوكان) يمارس التمرين الى أن شارف على الوفاة في سن التسعين.

والكاتا تجبر مصارع الكاراتيه على استعمال العديد من الأساليب التي تناسب ظروف الدفاع عن النفس أكثر من مجرد القتال العادي الذي يكون عليه الحال أثناء التدريب على القتال الحر ، كما أنه لا يجب النظر الى الكاتا على أنها مجرد أداء بدني بل إنها روح الأداء الذي يشكل جوهر الكاتا ، إذ يجب على اللاعب أن يكون في حالة ذهنية صحيحة من أجل تحقيق الفاعلية والكفاءة أي لابد من تناغم العقل والجسم معاً حتى يتم تحقيق الفاعلية في الأداء.

كما أن الكاتا تقوم بتطوير ردة الفعل لدى اللاعب ،حيث يكون في حالة يقظة وانتباه كامل يستطيع من خلاله السيطرة على الخصم والرد عليه بحيث يقوم المصارع بردة فعل تلقائية أثناء الهجوم عليه.،وهذا يدل على مستوى الإتقان الكامل.

4-2-نصائح وتوجيهات لاتقان الكاتا:

- لكل كاتا خطوات معينة يجب أن يسير عليها اللاعب ويحافظ عليها.
- يجب أداء الكاتا وفق التسلسل المتفق عليه دولياً.
- يجب أن يفهم اللاعب معنى كل حركة ويعبر عنها أثناء الأداء.
- يجب أن تؤدي الكاتا من بدايتها إلى نهايتها بنفس الروح والقوة والجدية.
- يجب أن يكون هناك فاصلاً واضح بين كل حركة والتي تليها مع ملاحظة أن لايكون الفاصل قصيراً ولا طويلاً.
- يجب الثبات التام في نهاية كل حركة بدون اهتزاز الجسم بحيث يكون الجسم في أجمل وضع.

تذكر أن جميع حركات الكاتا مرتبطة بالزفير والشهيق كما يلي:

*الشهيق + ارتخاء العضلات = في بداية الحركة.

*الزفير + انقباض العضلات = في نهاية الحركة.

*الزفير يجب أن لا يظهر بوضوح كامل كالنفخ الذي يفعله بعض اللاعبين بهدف إظهار قوة الكاتا.

*مكان البدء هو مكان الانتهاء في كل كاتا.

*ورجوع اللاعب إلى نقطة البداية دليل على الاتجاه الصحيح للوقفات وأن المسافة بين القدمين موحدة في كل الحركات.

*في المراحل الأولى من التدريب على الكاتا يفضل عدم الإسراع في الأداء والاهتمام بصحة الأوضاع.

*تشمل كل الكاتات على صيحتين فيما عدا كاتا (وانكن) فهي تشمل صيحة واحدة ، والصيحة وتنطق (كي-آي) هي زفير مع شد العضلات وخاصة عضلات البطن مع إخراج أقصى طاقة للجسم يستطيع أن يؤديها اللاعب.

*لابد من التوقيت الصحيح لكل حركة و الاستخدام الصحيح للقوة والسرعة مع ربط كل حركة مع التي قبلها وبعدها.

*اعتدال العمود الفقري (استقامة الظهر) في جميع أوضاع الكاتا لتزداد الكاتا جمالاً وقوة.

*اتجاه النظر مهم بحيث يتلازم اتجاه النظر مع كل حركة ، ومستوى النظر يكون في مستوى أفقي ، وتذكر ان القوة تتبع النظر في كل حركة.

*التركيز أمر هام وهو عدم التفكير في أي شيء حولك وإشغال كامل العقل في كل حركة من حركات الكاتا

4-3-النقاط الواجب مراعاتها اثناء تأدية الكاتا :

1- التفهم الجيد لكل حركات الكاتا : أى معرفة اللاعب للغرض او الهدف من الحركة واتجاه الحركة وكيفية آدائها.

2- الوضع الجيد: ونعنى بذلك معرفة اللاعب لوضع القدمين الصحيح لكل حركة ومكان مركز ثقل الجسم

3- بداية ونهاية الكاتا: حيث يبدأ اللاعب الكاتا من نقطة وينتهى من الآداء فى نفس النقطة .

4- تسلسل حركات الكاتا : اذ أنه يجب على اللاعب معرفة كيفية الخروج من حركه الى أخرى وكذلك معرفة التسلسل الصحيح لحركات الكاتا.

5- الايقاع والتوقيت: ونعنى معرفة اللاعب جيدا للرتم الصحيح للكاتا مع معرفته للزمن المناسب الذى يمكن خلاله تأدية الكاتا بشكل جيد.

6- الثبات والسرعة: وهى ثبات اللاعب بعد الخروج من الحركة الى اخرى وبالسعة المناسبة المطلوبة.

7- القوة والروح القتالية: حيث يجب ان تتوافر لدى اللاعب الروح القتالية العالية للأداء دون اسراف.

8- التنفس السليم :معرفة اللاعب بكيفية وأماكن الانقباض والانبساط فى آداء الكاتا.

9- النظر والتركيز على الهدف: وهو التوقيت المناسب لتوجيه النظر فى اتجاه الحركة التاليه مع التركيز.

10- هيئة اللاعب ودخوله البساط : مظهر اللاعب العام هو عامل من العوامل الهامة التى تعطى انطباعا ايجابيا او سلبيا حسب الحالة لكل من يشاهد هذا الاداء وكذلك دخوله وخروجه من البساط.

4-4-الكاتا الخمس الأولى مجموعة الهيان(Kata Heian) :

الهيان جزء من امتحان الترقية للأحزمة وعلى اللاعب أن يعرف الكاتا ومعناها لكي ينجح ويأخذ الحزام التالي.

1.هيان شودان: هذه أول كاتا في مجموعة الهيان، كاتا الهيان اساسيات معانيها واضحة، ولكن هنالك العديد من التلاميذ الذين يتدربون على الهيان دون فهم المعنى الحقيقي للهيان. عندما يبدأ اللاعب بدراسة الكاراتيه فهو يتعلم مجموعة الهيان .اللاعبين المتقدمين لا يجب أن يهملوا الهيان، لأنهم مهمين فيما بعد.

كاتات الهيان اخترعها المدرب ايتوسو الذي أخذ عدة حركات من كاتا (كانكو داي). استعمل الهيان ليعلم الطلاب في المدارس الثانوية. هيان شودان تحتوي على 21 حركة ويجب أن تقام بأربعون ثانية، إنها تشمل هجمات ودفاعات مهمة جدا مثل جيدان باراي، تشودان زوكي، اجي أوكيه، مواشي أوتشي تيتسوي، وشوتو أوكيه والوقفتين المستخدمتين في هذه الكاتا زينكوتسوداتشي وكوكوتسوداتشي.

2.هيان نيدان: تحتوي هذه الكاتا على 26 حركة وتقام بأربعون ثانية، بالإضافة للتكنيك الموجود في هيان تشودان، تحتوي هذه الكاتا على الدفاع العلوي الى الجانب بالجهة العالية من الذراع، ركلة أمامية وهجوم متناغم بالركلة الجانبية والقبضة الخلفية (ظهر القبضة).

3.هيان سندان: تحتوي هذه الكاتا على 20 حركة وتقام بأربعون ثانية، يوجد في هذه الكاتا دفاعات تتغير من المستوى الوسط إلى المستوى السفلي، دفاع بالكوع، ضربة بالقبضة الخلفية، ركلة طابعة وأنواع أخرى من التكنيك.

4.هيان يوندان: هذه الكاتا تقام في خمسين ثانية ويوجد فيها 27 حركة تحتوي هذه الكاتا على تكنيك ركلات مثل ماي جيري ويوكو جيري، انها أيضا تستخدم دفاع تنازلي ، ودفاع بالذراع في الوسط، ضربة دائرية باليد ضربة بالكوع عمودية، دفاع عكسي محشور وضربة بالركبة.

5. هيان جودان: تحتوي هذه الكاتا على 23 حركة وتنفذ بخمسون ثانية، انها تشمل على وقفة سيلان الماء، وقفة العليا، دفاع ضغط بالكفين، دفاع سفلي للجانب من وقفة الحصان، دفاع معلق للجانب، ركلة هلالية وقدمان متصلبتان بعد القفزة.

المحاضرة رقم 3

3/أشكال التحضير والإعداد الرياضي

1- 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 عال للقدرات البدنية عاملا مساعدا لتحقيق الاستقرار النفسي لمصارع الكاراتيه وأهم هذه القواعد ما يلي:

1-1-تحرير الطاقة الكامنة:

"السرعة والقوة التي يتميز بها جسم الإنسان لحظة تعرضه إلى خطر مفاجئ دليل قاطع على أن في الإنسان طاقة كامنة تفوق بقدر كبير الطاقة التي يمارس بها في أشغاله اليومية العادية بالتالي فإن الإنسان لو يعلم كيفية استخدامها لصرف عن نفسه مخاطر كبيرة".(سعيد، 1988، صفحة 32)

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

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

1-2- 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 نحوها".(أحمد، صفحة 24)

1-3- دور القوة ورد الفعل:

حقيقة فيزيائية نعرفها جميعا من مفادها أن كل عامل فيزيائي ينشأ عنه رد فعل يوازيه في القوة ويعاكسه في الاتجاه، فعندما نرسل بقوة دفع إلى الأمام نحو هدف ثابت فإن موجة الصدمة تعود بنفس قوة الدفع في الاتجاه المعاكس، فإذا تعلق الأمر باستخدام ذراع أو ساق لتشديه الضربة نحو جسم الخصم فإن موجة رد الفعل الناتج عن هذه الضربة يعود نحو جسم المهاجم فيسبب مخاطر كبيرة كالألم في المفاصل و فقدان التوازن،ولتجنب هذه المخاطر يجب إرجاع القوة الناتجة عن رد الفعل في الاتجاه الذي جاءت منه، وذلك عن طريق الذراع أو الساق ذاتها.

ويكفي لتحقيق ذلك شدة الجسم أي جعله صلبا لحظة الصدام.وكذا تبيت نقاط ارتكاز الجسم على الأرض بهذه الكيفية لتستمر قوة رد الفعل نحو الأمام لدعم قوة الدفع الأولى لأنها لم تجدها يساعدها على الرجوع إل الخلف".(ابراهيم، 1995، صفحة 47)

1-4- العلاقة بين الانقباض والارتخاء العضليين للجسم:

القوة والسرعة عاملان أساسيان لتنفيذ كل حركة فنية دفاعية كانت أو هجومية، لكن القوة تتطلب شدة وصلابة وانقباض في الجسم.

"خلال العمل الفني والبدني يعرف جسم لاعب الكاراتيه حالات من الانقباض والارتخاء تتغير بتغير الأوضاع والحركات

المطبقة، وإذا كان البقاء في حالات تقلص لمدة طويلة أمر مستحيل نظرا لما تجره من تعب كبير، فإن الارتخاء كلية لا يمكن من تحقيقه أيضا ولا بد من بقاء الجسم متوازنا وعلى استعداد دائم للانقباض لمجرد الشعور بالخطر أو ظهور فرصة للهجوم على الخصم" (Gp.blank 1997 p121.)

1-5- الكيفية السليمة للتنفس:

في عملية التحضير لتنفيذ حركة فنية دفاعية أو هجومية يجب القيام بعملية الشهيق باستمرار قصد اقتصاد الطاقة البدنية وكذا التزود بأكبر كمية من الهواء داخل الجسم للاستعداد للمرحلة الحاسمة وهي مرحلة الاصطدام بالخصم، والتي تتطلب قوة شديدة وبالتالي تحويل العملية التنفسية من شهيق إلى زفير. (مصطفى السايح ، 2000 ،ص 33)

"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"(سمندي، 2000، صفحة 142)

فالعملية التنفسية ترتبط بطبيعة الحركة الفنية المنقذة وما تتطلبه من وقت سرعة وقوة التنفيذ".(أحمد، صفحة 26)

2-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.

2-1- 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، صفحة 27)

2-2- 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، صفحة 28)

3- أهمية الكاراتيه:

3-1- من الناحية النفسية:

لقد أثبتت التجارب والخبرات أن الإعداد النفسي يلعب دورا هاما في نجاح اللاعب أو الفريق وهو لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري، كما أن هناك ارتباط وثيق بينهم حيث تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الأساسية التي لها دور كبير وفعال في تطوير وتنمية بعض السمات الشخصية لدى اللاعب من خلال زيادة الثقة بنفسه وتفاعله مع الآخرين و

تنمية الدافعية لديه، بحيث تساعد على التكامل الصحي والانشراح النفسي وتحقق الشعور بالمسؤولية فهي تعكس ثبات الناحية النفسية عند اللاعب.

2-3-من الناحية البدنية :

"تتطلب رياضة الكاراتيه قدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق والأفضل لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة مع درجة عالية من الدقة والتركيز".(ابراهيم، صفحة 63) حيث تعتبر القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة من العناصر الأساسية والهامة فيتقدم وبناء لاعب هذه الرياضة خاصة أن هناك ترابط بين هذه العناصر الأساسية والأداء المهاري(.MATVEIEV1983 p65)

3-3-من الناحية التربوية :

تتجه البطولة في رياضة الكاراتيه إلى اتجاه أخلاقي مثالي حيث تقام المنافسات بين الأفراد "لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم، وبذلك يظهر بعد هذا المفهوم التربوي عن القتال من أجل الفوز إلى مفهوم آخر وهو الكفاح من أجل تحقيق الذات بالعمل والجهد للوصول إلى نتائج جيدة.

وغالبا ما تصاحب البطولة الاستثارة القوية لدى الفرد بزيادة هائلة في قدراته وطاقاته لذلك يبذل كل ما عنده من القوة حتى يحقق النصر.

كما أن لرياضة الكاراتيه أهمية كبيرة حيث يتمكن المدرب من خلال معرفة مراحل النمو والتطور والحركي والاجتماعي والعقلي والانفعالي لمختلف المراحل العمرية حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريب طبقا للسمات والخصائص المميزة لنموهم. (عدلي حسين بيومي ،1998 ،ص 123) .

4- أقسام الكاراتيه :الكاراتيه للرياضي هي عبارة عن اختصاص يضم صنفين في المنافسة :

- **الصنف الأول** : وهو تقني بحت متمثل في"الكاتا" قتال وهمي، وهي مجموعة من التقنيات المتسلسلة التي تنفذ بإتباع مخطط انتقال معروف وغير قابل للتغير، ويمكن أن تؤدى فرديا أو جماعيا أي حسب الفرق، وإتقان التقنية هنا هو الأساس.

التقنية في نظام الكاراتيه أو أي نظام رياضي، توافق تنسيق حركي مثالي متبع، محتفظ بمميزاته الحركية، ويمكن أن يخضع إلى تحولات، توافق أكثر إلى شخصية كل فرد "أسلوب شخصي".(j.Weineck، 1997، صفحة 435)

- **الصنف الثاني** : هو عبارة عن منازلة رياضية، والمتمثلة في "االكومتي" قتال فعلي، يتم بين خصمين بحضور حكم رئيسي وثلاثة حكام مساعدين في جميع أصناف الوزن.(قانون التحكيم الجديد الذي صدر في البطولة العالمية لكراتي – دو، 1998)

ومهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكاراتيه فهو رياضة للمصارعة، أو ذو مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، وتتمثل في عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة ومتنوعة من حيث المحتوى "الهيئة" ومحتوى الكيفية، محددة بوقت معين.(زوبير، 1998، صفحة 25)

5-متطلبات رياضة الكاراتيه:

5-1-المتطلبات المورفولوجية والفسيولوجية:

إن المؤشرات المرفولوجية مهمة جدا في التوجيه الرياضي، وكذلك في الانتقاء وتسمح بتركيب نظام فعال لتسيير التدريب(thomas، 1975، صفحة 121)، وتبين الاستعداد إن الوراثة تؤثر في بلوغ المستوى العالي الذي يتمني الوصول إليه:

5-1-1-الجانب البدني: ويخص الصفات البدنية والتي يمكن تلخيصها في:

-القوة : تلعب دورا هاما في رياضة الكاراتيه، وهي ضرورية فوجودها كصفة بدنية لا يعني وجودها بحتة، ولكنها متداخلة مع القدرات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة. (أباضة، 1985، صفحة 97)

-التحمل: يظهر التحمل في رياضة الكاراتيه في علاقة مع صفات بدنية أخرى كالسرعة والقوة، مما يعطينا صفات متنوعة ومتداخلة، فالتحمل نوعان في ممارسة رياضة الكاراتيه، مكونات ديناميكية للتحمل وهذا ما يبدو في الكيمتي، ومكونات ستاتيكية تبدو خاصة في الكاتا، وكذلك توجد حالتين من حالات التحمل، هي حالة هوائية وحالة لاهوائية، وذلك حسب متطلبات الكيمتي و الكاتا: مثلا (كاتا أساسية، أو كاتا مثالية لايمكن العمل على تطوير تحمل خاص لرياضة الكاراتيه بدون العمل على التحضير للتحمل القاعدي أو العام).

-المرونة: تعد المرونة شرط من شروط رياضة الكاراتيه، ومهاراتها الهجومية والدفاعية، ولكي تؤدى بشكل جيد نوعا وكما، فالمرونة صفة أساسية وهي تؤثر على قوة العضلات وسرعة أداء الحركة، وهي معدل سرعة حركة المفاصل التي تتطلبها رياضة الكاراتيه، خاصة منطقة اتصال أعلى الفخذ ويمكن أن تزداد سرعة حركة المفاصل بتدريبات معينة.(عجبي، صفحة 31)

-الرشاقة:تتميز حركات الرشاقة بكونها قصيرة المدى، حيث إن حركة اليدين والأصابع تحتاج إلى تحكم وعدم السماح لها بزيادة الحركة، أي ان تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة متوترة حتى يمكن توقف الحركة في اللحظة المطلوبة، لذلك تنقبض العضلات التي يكون فيها التوزيع العصبي كثيف ومدى حركتها قليلة، ويتضح لنا ذلك من حركات الكاتا.(حسين، 1998، صفحة 300)

-السرعة: تعتبر السرعة هي قدرة الإنسان على تنفيذ الحركات والتصرفات الحركية في أقصر زمن ممكن وفي ظروف معينة، وهذه صفة من الصفات الأساسية وذات أهمية كبيرة في تطور الكاراتيه(أحمد، صفحة 25)، وتتطلب الكاراتيه كمعظم الرياضات أكثر من نوع من أنواع السرعة، وهي مطلوبة في أنواع ممارستها كاتا ، كيمتي ، كيهون.

5-1-2-الجانب التقني: إذا كانت التقنية تتمثل في أي نظام رياضي في التوافق، التنسيق الحركي المثالي المتبع، ضمن قوا عد الحركية، ويمكن أن تخضع إلى تحولات.(j.Weineck، 1997، صفحة 435)

فإنها في رياضة الكاراتيه تأخذ أهمية كبيرة ومكانة خاصة، والتقنية تأخذ الأولوية في التأثير على المردود، مع العلم أن وجود نموذج تقني جيد يسمح بالتحليل العلمي للهيكل البيوميكانيكي لسيرورة العمل الجسمي في مجمله(– Weineck Manuel 1993).

والمستوى العالي للتحكم التقني يسمح بتحقيق الحركات بطريقة أكثر تلاؤمية في الجانب الهيكلي، فتكون أكثر اقتصادية وفعالية إلا أن الوصول إلى مستوى عالي تقنيا في الكاراتيه يتطلب التمكن من بعض الإحساسات مثلا:

الإحساسات المكانية، الشكل الفضائي والتمحور. (Jean-Jacques 2001، p65).

- الإحساسات الزمنية، مدة تنفيذ الكاتا مثلا .

– الإحساسات المكانية الزمانية، الإيقاع مثلا.

والذي لا يتحقق إلا بتدريب منهجي يقوم على العناصر التالية :

- رتما لحركات،وهو يعني تتبعا لحركات من الناحية الزمنية .

- المدة الزمنية.

وهي عناصر تندمج بدورها ضمن أخرى، وضعها ورقمها مازوتوش فاكاياما (Nakayama Masotoshi):

1- التفكير خلال التحضير.
2- الحركية والثبات.
3- سرعة الحركة.
4- طريقة استعمال القوة
5- التنفس
6- الوضعية المرتفعة والمنخفضة للجسم
7- الهدف المراد خلال الحركة
8- الصيحة التي تحرر الطاقة
9- الوضعية الصحيحة
10- قوة التفكير.

2-5-المتطلبات السيكولوجية والاجتماعية:

إن العامل النفسي يبقى دائما رائد المتطلبات في الرياضة و يلعب دورا هاما في بلوغ المستوى العالي، ومن أجل ضمان النجاح في التدريب و الفعالية في التحضير السيكولوجي عند لاعبي الكاراتيه فإنه من الواجب معرفة العوامل النفسية التي توضح لنا طريقة النجاح، أو التي توصلنا إلى الهدف والنجاح في المنافسة وذلك سواء من ناحية الإدراك والإحساس، الانتباه، سعة الخيال، الشعور، القدرات العقلية والإرادية، قوة التركيز، الذاكرة الجيدة، التقديم الأحسن، الروح القتالية وحب الفوز.

والانفعالات الشديدة قد تؤثر سلبا على أداء الرياضي للمهارات التي تتطلب ثبات اليدين والتحكم بمهارات العضلات الدقيقة والتركيز مثل مهارات الرماية، والمنازلات (كاراتيه، جيدو، تايكواندو) فمعرفة أهم العوامل التي قد تسبب في إثارة انفعال وقلق المتنافس، تعتبر مهمة وضرورية، حتى تعطي له الفرصة في التعبير عن إمكانياته الحقيقية بمساعدته في حسن التعامل مع تلك المثيرات التي قد تسبب له إجهاد نفسي، وتعيق إنجازه الفني خلال المنافسة.(النقيب، 1990، صفحة 167)

-6- حمل التدريب في رياضة الكاراتيه:

مفهومه: يقول عويس الجبالي أن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال حمل التدريب، والذي يشمل على الحجم والشدة سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة التردد.(الجبالي، 2001، صفحة 117)

يعرف هارة حمل التدريب على أنه الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة في حين يفرق ماتفيف بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وأعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير، وعدد مرات تكرار المثير الواحد، أما الحمل الخارجي أعتبره في درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي.(البصير ف.، 1978، صفحة 02) ويشير محمد توفيق متولي إلى حمل التدريب بأنه كل التمرينات التي تعطي وتؤثر على الجهاز العصبي والعضلي والدور التنفسي.(متولي، 2000، صفحة 32) والحمل عبارة عن طريقة أو أسلوب تطبيقي يتضمن عدد من التكرارات لنشاط محدد بغرض اكتساب مهارات حركية معينة أو لتنمية صفة بدنية ما وعملية التكرار هذه تخضع لقواعد تحدد طبيعة ونوع الحمل البدني لتنمية الصفات البدنية أو تعلم المهارات الحركي.(الشاطي، 1992، صفحة 87)

وبصفة عامة يمكن أن نعرف حمل التدريب بأنه عبارة عن مقدار التأثيرات البدنية والمهارية ونظام أدائها على الناحية الوظيفية الحيوية للاعب.

6-1 أنواع حمل التدريب في رياضة الكاراتيه :

1.1.6. الحمل الخارجي:

يقصد به كل من حجم وشدة التمرينات وكذلك الراحة بين تلك التمرينات في كل وحدة تدريبية ويعرف أيضا بالمقاومات الخارجية التي يتعرض لها الفرد الرياضي في عملية التدريب الرياضي.(حسانين ك.، 1999، صفحة 59)

يقصد به كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الفرد الرياضي كتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية أو القدرات الخططية أو الصفات الإرادية.(حماد ا.، الصفحات 63-64)

2.1.6 الحمل الداخلي:

ويقصد به التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي.

ويمكن قياس الحمل الخارجي من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية وبمثال واضح قياس الفارق بين ضربات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة.(متولي، صفحة 32)

2.6 مكونات حمل التدريب في رياضة الكاراتيه:

1.2.6. شدة الحمل:

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات الحركية في الوحدة التدريبية بمقدار الإنجاز الفعلي، وهي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين وتختلف أشكالها حسب طبيعة النشاط. (البيك، 1997، صفحة 30)

فوحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:

1. **درجة السرعة:** وتقاس بالثانية أو بالدقيقة كما في الركض أو السباحة.
2. **درجة قوة المقاومة:** تقاس بالكيلوغرام كما في رفع الأثقال أو تمارين باستخدام الأثقال.

3. **مقدار مسافة الأداء**: تقاس بالسنتيمتر أو المتر كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى.

4. **توقيت الأداء**: وهي تعبر عن سرعة أو بطء اللعب كما في الألعاب الجماعية أو في المنازلات الفردية مثل المصارعة والملاكمة.(الفتاح أ.، 1996، صفحة 31)

2.2.6. حجم الحمل:

يقصد بحجم الحمل هو فترة دوام الأداء سواء كان الأداء لتمرين واحد مرة واحدة، أو تكرار أداء التمرين لعدة مرات وهو المدخل الحقيقي لتطوير مستويات الأداء البدني، المهاري، الخططي ويتكون من:

– **دوام الحمل**: هو زمن أو مدى استمرار فعالية الحمل كجري مسافة معينة في زمن معين أو عدد مرات رفع ثقل معين في المجموعة.

- **تكرار الحمل**:يعني عدد مرات تكرار دوام الحمل مثلا: تكرار جري مسافة معينة في زمن معين أو تكرار رفع ثقل لعدد من المرات.(حسانين ك.، 1984، صفحة 91)

وتأتي الزيادة في حجم الحمل تدريجيا عندما يقترب اللاعب من المستويات العليا من الأداء و تعتبر الزيادة المستمرة في حجم الحمل من سمات التدريب الحديث، حيث يساعد ذلك على زيادة معدلات التكيف الفسيولوجي للاعب، ويشمل حجم الحمل على الخصائص التالية:

– زمن دوام الحمل (المثير)

– المسافة المرتبطة بوحدة التدريب

– عدد التكرارات في الوحدة التدريبية.(الجبالي، 2001، الصفحات 117-120)

3.2.6. الكثافة:

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل و الراحة في أثناء الوحدة التدريبية والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبيا وبالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل والأداء و تقبل المزيد من حمل التدريب.(علاوي، 1992، صفحة 53)

وهي فترات الراحة بين كل عملين، وهناك نوعان من الراحة: الراحة السلبية وهي التي يستريح خلالها اللاعب تماما دون القيام بأي نشاط بدني، أما الراحة الايجابية فيقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمارين التي تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط للعمل التالي.(متولي، الصفحات 36-40)

3.6.النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل في رياضة الكاراتيه :

يؤكد أمر الله البساطي أن عملية التدريب تعتمد بصورة أساسية أثناء أداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية، وقد أعطى المتخصصون للنبض أهمية خاصة في مجال التدريب لتوجيه كل من الشدة وفترات الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية في وحدة التدريب اليومية أو في الدورات التدريبية.

ومعدل النبض أحد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بواسطته تحديد مستوى شدة الحمل، حيث يعطى للمدرب معلومات ايجابية وسريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي، وللتعرف على معدل ضربات القلب المناسب للشدة المطلوبة يجب معرفة أربعة متغيرات أساسية هي:

– عمر اللاعب

– معدل نبض اللاعب وقت الراحة

- أقصى معدل ضربات القلب
- درجة الحمل المناسبة لتدريب الصفة المراد تطويرها.(البساطي، 1998، الصفحات 44-46)

4.6 درجات حمل التدريب في رياضة الكاراتيه:

يتميز الحمل بدرجات مختلفة فهو مقسم ما بين الحمل الأقصى والحمل البسيط وينتج عنه مستويات هذا الحمل درجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر كظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي إلى ارتفاع بالمستوى الوظيفي والعضوي للفرد. ويمكن تقسيم درجات الحمل طبقا لعاملي الشدة والحجم إلى الدرجات التالية.(علاوي، علم التدريب الرياضي)

1.4.6 الحمل الأقصى:

يدل على أقصى درجة من الحمل يستطيع اللاعب أن يتحملها، حيث يتميز بعبء قوي على أجهزة الجسم المختلفة، ويتطلب درجة عالية من القدرة على التركيز وتقدر درجة الحمل الأقصى بـ 90 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه ويبلغ نبض القلب بأكثر من 180 ض/د.

2.4.6 الحمل الأقل من الأقصى:

هو يقل بعض الشيء عن الحمل الأقصى وبالتالي درجة التعب تكون أقل من تلك التي تظهر في الحمل الأقصى. وتقدر درجة الحمل ما بين 85 إلى أقل من 90% من أقصى مما يستطيع الفرد تحمله في حين يبلغ النبض ما بين 160 إلى 180 ضربة في الدقيقة.

3.4.6 الحمل المتوسط:

تتميز هذه الدرجة من الحمل بشدة متوسطة ويشعر اللاعب عقب الأداء بقدر متوسط من التعب وتتراوح في هذا المستوى من الحمل الدرجة إلى ما بين 50 إلى 75% من العمل ويكون معدل النبض ما بين 140 إلى 160 ضربة في الدقيقة.

4.4.6 الحمل البسيط:

يتميز بوقوع عبء قليل من المتوسط على أجهزة وأعضاء جسم الفرد ويتطلب شدة ما بين 35 إلى 50 % من أداء اللاعب، ومعدل النبض يكون ما بين 120 إلى 140 ض/د.

5.4.6 الحمل الأقل من البسيط:

يتميز بحمل متواضع ويشمل على تمرينات الاسترخاء أو المشي أو الألعاب الصغيرة وتكون الشدة بحوالي 30% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ومعدل النبض يكون أقل من 120 ض/د.

المحاضرة رقم 4

4/أسالّيب الاكتشاف والتوجّيه والانتقاء الرّياضي

يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقت اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية و العقلية و النفسية ، ولذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملما بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا و مواكبة التطورات السريعة و المذهلة في الدول المتقدمة .

1– أهداف الانتقاء في الكاراتيه :يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعامة منها:

– توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من انواع التخصص المناسب والذي يوافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

– الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.

– رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة

– توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها. (علي مصطفى طه، 1999، ص274.)

– الاقتصاد في الوقت و الجهد و المال في إعداد اللاعبين و الفرق في المستويات الرياضية العليا.

– التوجيه المستمر للناشئين نحو ممارسة الفعاليات الرياضية التي تناسب استعداداتهم وقدراتهم و ميولاتهم.

– تكوين الفرق المختلفة في البناء التكويني للأّعبين .

2–.المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند عملية الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد (Melnikov1987) تلك المبادئ على النحو التالي :

2–1 الأساس العلمي للانتقاء:إن صياغة نظام للانتقاء لكل نشاط رياضي على حدة، أو بمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة لطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض .

2–2 شمول جوانب الانتقاء: يجب أن يكون الانتقاء شاملا للجانب البدني والمورفولوجي و الفيزيولوجي والنفسي، ولا يجب أن يقتصر الانتقاء على جانب وإهمال الجوانب الأخرى .

2–3 استمرار القياس والتشخيص: يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يقف عند حد معين وإنما هو مستمر مع مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعب.

2–4 ملاءمة مقاييس الانتقاء:إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم للمرونة الثقافية وإمكانية التعديل، بتغير ما يطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حالة المنافس الرياضي، سواء في داخل أو خارج الوطن.

2–5 القيمة التربوية للانتقاء:إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأعمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات .

2-6 البعد الإنساني للانتقاء:إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية، التي قد تفوق قدراته وكذلك حمايته من الإحباط وخيبة الأمل. (محمد لطفي طه ، ص23-24).

2-7 العائد التطبيقي لعملية الانتقاء:حتى يتحقق العائد التطبيقي لعملية الانتقاء، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق علي الأجهزة والأدوات، حتى يمكن بذلك استمرار لفحوصات وتكرارها بين الحين الأخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

3.مراحل الانتقاء:

1.3.مرحلة الانتقاء التمهيدي (المبدئي-8 إلى 10 سنوات):

وتعتبر هذه المرحلة بداية الانتقاء الأولي للموهوبين الناشئين، و تستهدف الإجابة عن السؤال الموالي: هل هؤلاء الناشئين تتماشى استعداداتهم و قدراتهم مع متطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي و الوصول إلى المستويات العالمية ؟

والإجابة عن هذا السؤال تكون في ضرورة مراعاة المواصفات التالية كمحددات عن الانتقاء الأولي للناشئين:

- **الحالة الصحية العامة:**حيث يجب قياس و اختبار الحالة الصحية العامة للناشئين و ذلك من خلال التأكد من خلو الجسم من الأمراض التي لها دور سلبي على الصحة العامة، التأكد من كفاءة الأجهزة الوظيفية.
- **النمط الجسمي:**يمكن قياس أنماط الجسم لدى الناشئين بحيث يتناسب كل نمط مع النشاط الحركي الخاص باللعبة و ذلك من خلال القياس المبدئي للأطوال و الأوزان و الأعراض و المحيطات للجسم و أجزائه.
- **الظروف الاجتماعية** الخاصة بكل ناشئ : تمثل الحالة الاجتماعية للناشئ دورا ايجابيا في تقدم المستوى
- **مستوى القدرات البدنية** : من المهم قياس القدرات البدنية الأساسية كالقوة و السرعة و التحمل والمرونة... والبدء بتوثيق نتائج تلك القدرات للمتابعة في المرحلة التالية للانتقاء .
- **اختبارات السمات النفسية والإدارية** : تعتبر القياسات الخاصة بقياس اتجاهات الناشئين المنتقين لممارسة لعبة معينة.
- **مستوى الأداء المهاري** : ويتم التعرف عليها من خلال بعض الاختبارات البسيطة و من خلال نتائج القياسات و الاختبارات يمكن التعرف على مدى قرب أو بعد النتائج المستخرجة من تلك القياسات و الاختبارات ، يمكن التعرف على المعايير و المتطلبات الضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، وهذه المرحلة تبدأ من سن 7-9 سنوات تقريبا . (رمضان ياسين ،2008 ،ص.256) .

2-3.مرحلة الفحص و التعمق (الانتقاء الابتدائي أو القاعدي 10الى 12 سنة):

في هذه المرحلة يكون قد تم الاستقرار على مجموعة من الناشئين الذين تتماشى و تتناسب استعداداتهم و قدراتهم مع متطلبات الأداء الرياضي الممارس و تتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية قد تستغرق من (2-4)سنوات تقريبا ،و خلال هذه المرحلة يتم استخدام الملاحظة المنظمة خلال التدريب أو المنافسة التجريبية ، وإجراء الاختبارات والقياسات بانتظام للتعرف على مدى إتقان الناشئ للمهارات و مستوى تقدمه في الأداءات الفنية الأخرى .

تعني هذه المرحلة تعميق الفحص لمجموعة الناشئين الذين يرغبون التخصص في رياضة الكاراتيه ، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح من 3 الى 6 أشهر من بداية المرحلة الأولى حيث تشكل لجنة لدراسة الاستمارات المقدمة من

طرف المدربين على الناشئين و نتائجهم في المسابقات و الاختبارات للتعرف على مستوياتهم مع الاهتمام بالتقارير الطبية .(عماد ابن عباس ،2005،ص.103)

وفي حالة وجود بعض الناشئين ممن لا يتمتعون بنتائج وفقا لما هو مطلوب منهم في المسابقات و الاختبارات ، يمكن إبعادهم عن التدريب لان ايقافهم يؤثر سلبا على العينة الجيدة من حيث الانجازات و التكلفة ، تتراوح أعمار هذه العينة من 9-12 سنة ، و يكون هدف الانتقاء الأساسي لهذه المرحلة الفحص المتعمق وفقا للانتقاء في المرحلة التمهيدية بتسجيل الناشئين بمراكز الأندية و المدارس بغرض التدريب ، و تخضع هذه المرحلة لنفس الوسائل المستخدمة في المرحلة الأولى في الانتقاء .

أما في مرحلة الفحص فهي تبدأ بعد فترة تتراوح بين 2-3 أشهر من المرحلة الأولى و يكون الهدف منها هو التوفيق في عملية الفحص لمجموعات الأطفال أو الناشئين وفقا للمرحلة الأولى للانتقاء و ذلك لاختيار أفضلهم لرياضة الكاراتيه. "

3-3-.مرحلة الانتقاء النهائي (التوجيه 13 إلى 15 سنة.)

و تعد هذه المرحلة هي مرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئين و قدراتهم بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب المقننة و المنافسات ، وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ، و يتركز الاهتمام في هذه المرحلة بضرورة إجراء الملاحظات المنتظمة للمصارع من خلال التدريب و المنافسات وأيضا إجراء القياسات و الاختبارات للتعرف على مستوى نمو الخصائص الجسمية و الفسيولوجية الضرورية لتحقيق المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي .

و يخضع الناشئ فيها إلى دراسة مستفيضة طويلة من خلال الوسائل المستخدمة للانتقاء في المرحلة الأولى بغرض التحديد النهائي ، و في مرحلة التوجيه الرياضي التي تعد طويلة الأجل، حيث يتم الحراسة الشاملة للملتحقين بمراكز التدريب أو المدارس الرياضية أو التجريبية و يكون الهدف من هذه المرحلة التحديد النهائي للتخصص الفردي للناشئين لتحقيق المستويات الرياضية العالية.

3-4-.مرحلة الانتقاء للمنتخبات

تعني هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن توفرت فيهم المواصفات البدنية و النفسية و العقلية و المهارية من مراكز الأندية و المدارس الرياضية لتمثيل الدولة في المسابقات الدولية و الأولمبية أو البطولات القارية ،كما تشمل هذه المرحلة على المنتخبات الولائية و الأندية الرياضية وتنحصر هذه الفئة العمرية من 15-18 سنة و تخضع لنفس الوسائل المستخدمة في الانتقاء الرياضي للمرحلة الأولى .

4-.مستويات التوجيه في رياضة الكاراتيه:

4-1- مستوى الحصول على المعلومات : كثيرا ما يصادف الرياضي ، حاجة للحصول على بعض المعلومات تتعلق بمشكلة معينة ، في هذه الحالة لا يحتاج من المدرب ، إلا المعلومات الضرورية التي تساعده في حل تلك المشاكل ، كرغبته في معرفة طرق التدريب في لعبة من الألعاب أو الحصول على معلومات ، عن بعض الأبطال الرياضيين في نشاط ما ، أو معرفة بعض قوانين أوجه النشاط الرياضي و ما إلى ذلك . (أحمد عزت رابح 1979 ص9)

4-2-مستوى المساعدة في حل المشاكل التربوية : قد يصادف الرياضي بعض المشاكل التربوية ،و هنا يجب أن يكون المربي على خبرة و دراية بأساليب التوجيه التي يمكن استخدامها لمساعدة الرياضي في هذاالمجال. (سعد جلال و محمد حسن علاوي ،ص 217)

4-3-مستوى المساعدة في الاختيار: أحيانا يتطلب الأمر توجيه الرياضي نظرا للصعوبات التي يواجهها و يجد صعوبة في الاختيار ،من انه لا يعرف إمكانياته الخاصة التي تساعده على التوجيه إلى الميدان الذي يمكنه النجاح فيه، اذ أن هناك مرحلة من السن تتوفر فيها الرغبة لدى الرياضي للإسهام في كل أنواع النشاط الرياضي ، دون معرفة الميدان الذي يمكنه النجاح فيه و تكون هذه المشكلة ، من اختصاص المربي الرياضي القادر على معرفة الطرق و الأساليب المناسبة، لاكتشاف ميول الرياضيين و استعداداتهم المختلفة. (ALDERMAN 1983.p.214)

4-4- مستوى المساعدة في حل المشاكل الشخصية: يعتبر المربي الرياضي الناجح ، أول من يلجأ إليه الرياضي للإفصاح عن مشاكله النفسية الشخصية ، فالنشاط الرياضي و بحكم طبيعته يعتبر مجال له خصائصه الوقائية و العلاجية قد تكون وحدها كافية ليكتشف الرياضي قدراته و استعداداته و ميوله ، بالإضافة إلى تزوده بالمعرفة النفسية التي تعطي له نجاح في أي نشاط من الأنشطة الرياضية واكتسابه للقوام الجيد و اللياقة البدنية و المهارية. (سعد جلال و محمد حسن علاوي ، ص 219) .

5-العوامل الاجتماعية المؤثرة في التوجيه الرياضي :

5-1- تأثير الأسرة في التوجيه الرياضي للناشئ:

تمثل الأسرة بالنسبة للطفل أول جماعة إنسانية يتفاعل معها فهي التي تشكل شخصيته حيث يتمكن من التعرف على نفسه و تكوين ذاته عن طريق التفاعل بينه و بين أعضاء الأسرة .حيث يرى ريمون توماس " أن الأسرة تحدد موقف الطفل تجاه الرياضة حيث تلعب دورا أساسيا و حاسما في المسار الاجتماعي و الثقافي للطفل و في منح الأذواق الرياضية من طرف أفراد أسرته و يضيف أن الممارسة التربوية و الجو الأسرى يحدد موقفه في الرياضة و هي بدورها تؤثر في نتائجه بتشجيعها له. (مصطفى الخشاب ، 1981ص65.)

5-2- تأثير المدرسة :

المدرسة تحتل مكانة كبيرة في حياة الرياضي ، فوظيفتها هي التربية يؤكد " ريمون توماس أن مهمة المدرسة لا تكمن في تلقين المعلومات فحسب ، و إنما تعمل على ترسيخ مجموعة من القيم و المعايير في إطار نظام التفاعل التربوي ، الذي بين التلاميذ داخل المدرسة ، فيكتسبون من خلالها انماط جديدة في التفكير و السلوك ، فمثلا التربية البدنية و الرياضية التي يمارسها التلميذ ، قد تحفزه على دمج نفسه و انتمائه لنادي رياضي أو جمعية رياضية. (ريمون توماس 1987 ص 60)

5-3 تأثير جماعات الأصدقاء :

لجماعات الأصدقاء و الرفاق تأثير كبير في رسم المعالم المستقبلية لحياة الطفل أو المراهق الذي يعطي لها الأولوية و يعتبرها أفضل من أسرته ،إن أثر هذه الجماعات على الطفل أو المراهق كبيرة ، حيث تحدد اتجاهاته و ميوله و أوجه نشاطه ، في هذه الحالة يهمه إرضاء رأي الجماعة حسب "سعد جلال" فالأصدقاء ينظمون ألعاب مسلية ، على شكل رياضة ، بدون تدخل أو تنشيط الكبار فالصداقة هي الدافع الأساسي لعدة رياضيين على الممارسة الرياضية .

المحاضرة رقم 5

5/تقييم وتقويم الصفات البدنية

1- التدريب في رياضة الكاراتيه:

يعتمد التدريب في رياضة الكاراتيه مثله مثل باقي الرياضات على أسس التدريب العامة ،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 للكراتيه حسب الآتي:

أ-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:

ب-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 .
2. **السرعة** :وهي القدرة على تحقيق وإنجاز عمل مافي أقصر زمن ممكن.
3. **التحمل** : وهو القدرة على بذل جهد بسيط خلال مدة طويلة نسبيا.
4. **المقاومة** : وهي القدرة على تحمل جهد عال لأطول مدة ممكنة.

المرحلة الثانية: (مرحلة إتقان المهارات وتعلم التقنيات الأساسية)

وفي هذه المرحلة يقوم المدرب بالتركيز على تعليم التقنيات الأساسية معتمدا 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،ولايتم ذلك إلا عن طريق استكمال مهارات المراحل السابقة والتدريب على الأداء الجيّد والمتقن لأكبر 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 والمتنافسة مع المستويات المتقدمة من الأداء،والعمل على تحرير الطاقة الكامنة واستخدامها استخداما عقلانيا،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، 2003 ،ص24)

2-الحصة التدريبية في رياضة الكاراتيه:

تهدف الحصة التدريبية لرياضة الكاراتيه إلى تطوير الاستعدادات الذهنية و النفسية و تحويلها إلى جملة من الكفاءات والمهارات النفسية.

وتعتبر هدف الوحدة من أهم النقاط التي توجه العمل في خلال الحصة التدريبية مع الأخذ بعين الاعتبار الخصائص الجسدية للرياضي، والإمكانات الشخصية من ضعف وقوة لكن الحصة التدريبية تسعى في الغالب إلى إلحاق الضعيف بالقويّ بصورة تدريجية وفق برنامج محدد مسبقا.

كما يتوقف تحقيق هدف الحصة التدريبية على قدرة المدرب على الإقناع وتفسير مختلف التقنيات وغاياتها، والتقييم السليم لمختلف إمكانات المتدرب ودرجة استعداده.،وعلى هذا الأساس فإنّه لا يمكن اعتبار الحصة التدريبية ناجحة مهما كان حجم الجهد المبذول ما لم تتم عملية التدريب وفق الأسس العلمية التي وضعها المختص وبعد دراسة عميقة لهذا الفن وتحليل شامل لقواعده.

وتنقسم الحصة التدريبية في الكاراتيه إلى ثلاثة مراحل أساسية على النحو التالي:

1. مرحلة التهيئة
2. المرحلة الأساسية
3. مرحلة الرجوع إلى الهدوء (عمارة عدول،أومدور نورالدين، 2000 ،ص57)

وتهدف مرحلة التهيئة إلى تهيئة الذهن والجسد وإعداد الممارس لاستيعاب وتحمل جهود المرحلة الأساسية المقبلة، وتشمل تهيئة الجهاز النفسي وتسخين العضلات، مرونة المفاصل وتهيئة الدورة الدموية، لتنميه بعض جوانب اللياقة البدنية مثل القوة و السرعة أو مهارات التوافق الحركي.

-أهداف مرحلة التهيئة:

1-تشكيل الملامح الشخصية المميزة للفرق الجسدية و الذهنية.

2-تحضير الجسد لتحمل الإجهاد عن طريق تليين وتقوية العضلات، وخاصة عن طريق بعض الحركات التي لاتؤدّى خلال النشاطات العادية.

3-تحفيز الرياضي لمواصلة التدريب والإقبال عليه برغبة.

4-التمهيد للمرحلة الرئيسية عن طريق جملة من الحركات التدريبية التي تساهم في رفع القدرات في الأجهزة الحيوية المشكل لذات الممارس.

أما **المرحلة الرئيسية** فهي المرحلة التي تشمل على جملة من التمارين المختلفة والمخطط لها من قبل وفق وضع او صور مختلفة و عديدة، لخدمة بعض المهارات التقنية المقرر خدمتها مسبقا وفق الأسس القاعدية، وفي هذه المرحلة يحدث التقويم الدقيق لهذه التقنيات من حيث تنفيذها و طرق أدائها وكذا تقييم الممارس من خلال ملاحظة مدى فهمه لغاية كل حركة فنية وطرف استخدامها وعادة ما تستغرق هذه المرحلة ساعة من الزمن.

وتأتي المرحلة الثالثة (مرحلة الرجوع إلى هدوء) لإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية وبطريقة تدريجية، كما تهدف إلى إعادة المتدربين لحالة الاسترخاء بعد الاستنفار العصبي والعضلي الشديد الذي حدث في أثناء المرحلة الأساسية، ويحدث ذلك من خلال تمرينات خاصة عن طريق التخفيف التدريجي للجهد و بالتالي فإنه يمكن وصف هذه المرحلة من مراحل الحصة التدريبية في الكاراتيه بمثابة عملية الكبح التدريجي الراشد لأداء مجموع أجهزة الجسم البشري.

-أهداف مرحلة الرجوع إلى الهدوء:

1-إتاحة الفرصة للمتدرب باسترجاع القدرة على التنفس المعتاد و الخروج من مرحلة اللّهث.

2-استعادة وتيرة دقات القلب إلى مستوياتها الطبيعية بعدما ارتفعت إلى الحدود القصوى خلال المرحلة الرئيسة.

3-تهدئة المتدرب من الناحية النفسية و الانفعالية، وإخراجه من دائرة الضغط الحاد الناجم عن الجهد غير العادي خلال المرحلة الرئيسية في عمليتي التركيز الذهني، والانقباض العضلي، وإيقاع الحصة الصّارم و الانضباطي.

-3-المبادئ الفسيولوجية لتدريب الكراتيه:

هناك بعض العوامل الفسيولوجية يجب على مدرب الكراتيه مراعاتها عند تخطيطه لبرامج التدريب، حتى يمكن الارتقاء بكفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية لأقصى مدى ممكن أثناء عملية التدريب ولكي تسير هذه العملية بطريقة سليمة لابد أن يراعى المدرب المبادئ الفسيولوجية الآتية:

3-1-.مبدأ التدريب النوعي:

المقصود بمبدأ التدريب النوعي كأحد المبادئ الفسيولوجية الأساسية الهامة لتدريب الكراتيه، هو أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء للعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية. فيجب على المدرب عند تخطيط لبرامج التدريب أن يركز هدف تلك البرامج على تحسين نظم الطاقة المرتبطة بالأداء في رياضة الكراتيه ، بالإضافة إلى التركيز على استخدام التدريبات النوعية والتخصصية التي تهدف إلى الارتقاء وتطوير المهارات الأساسية لهذه الرياضة، والعضلات العاملة أثناء الأداء .

3-2-.مبدأ التكيف:

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأجهزة جسمه الحيوية من الناحية الوظيفية و الكيميائية ويغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأجهزة المختلفة، ويتميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل، لذلك يجب على المدرب أن يراعي مقدار الراحة المناسبة وتوقيتها عند تشكيله لحمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى عدم القدرة على التكيف نتيجة قلة تأثير الأحمال التدريبية.(درويش ك.، 1998، صفحة 30)

3-3-.مبدأ التدرج:

لكي تنجح عملية التكيف ويتطور ويرتقي مستوى المصارع ، لابد من زيادة الأحمال التدريبية بصفة مستمرة، ولكن يجب على المدرب أن يتوخى الحذر ويراعى مبدأ التدرج عند زيادة الأحمال التدريبية. فمبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الأحمال التدريبية مقدرة المصارع الحيوية لخطة التدريب ومبدأ التدرج يقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط، بل يطبق أيضا عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخططية.

3-4-.مبدأ الفروق الفردية:

من خصائص عملية التدريب الرياضي أنها عملية فردية حتى ولو كانت لمجموعة من اللاعبين، فلكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين، من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي، والجنس، والحالة الصحية، فيجب أن تطابق الأحمال التدريبية بدقة متناهية خصائص اللاعب الفردية.(البساطي، 1998، صفحة 68)

3-5-.مبدأ التنوع:

عند تخطيط البرنامج التدريبي يجب أن يتميز هذا البرنامج بالتنوع وعدم التكرار، ونعني بالتنوع هنا تنوع حمل التدريب بين العمل والراحة، وشدة وحجم العمل المعطى، وتنظيم فترات استعادة الاستشفاء من التعب، كذلك التنوع في طرق وأساليب التدريب المستخدمة، كذلك التنوع في اتجاه الأحمال التدريبية، بالإضافة إلى نوع التدريبات المعطاة.

3-6-.مبدأ زيادة الحمل:

لما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره, بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، وبالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات ينتج عنها تطور حالة اللاعب، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة. لأن عدم زيادة الحمل والارتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل، ومعنى ذلك ثبات مستوى أداء اللاعب.(درويش ك.، صفحة 31)

3-7-.مبدأ الإحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي على تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرعة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعة تدريبية. فالإحماء يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفيا، كما يزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية إليها، ويزيد من سرعة تلبيتها واستجاباتها للعضلة وهذا يؤدي إلى زيادة تهيئة أجهزة الجسم، أما التهدئة تهدف إلى محاولة العودة باللاعب إلى الحالة الطبيعية أو ما يقرب منها.

3-8-.مبدأ التدريب طويل المدى:

يجب أن يخطط المدرب بدقة متناهية لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية، ومن هنا تظهر أهمية التدريب طويل المدى كمبدأ فسيولوجي هام والتخطيط الدقيق لكل من الأحمال التدريبية وأحمال المسابقات، فلإعداد الخاص باللاعبين سوف يرتقي فقط عند تطابق الأحمال التدريبية وأحمال المسابقات للإمكانيات الوظيفية للاعبين وذلك في كل مرحلة من مراحل هذا الإعداد.(الفتاح م.، 1984، صفحة 29)

3-9-.مبدأ التكامل:

إن ضعف أحد أجهزة الجسم الحيوية أو مجموعة عضلية معينة منه يتسبب في عدم أداء اللاعب للمتطلبات البدنية والمهارية بالدقة والتكامل المطلوبين، وذلك لأن عملية تنمية مختلف الجوانب الفسيولوجية والعضوية للاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها بالبعض الأخر، ولهذا يجب على المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب أن يراعي التنمية الشاملة والمتزنة لمختلف الجوانب الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعب.

وبذلك يرى أنه من أجل السير الحسن والمضبوط لعملية التدريب من الضروري على المدرب الالتزام بالمبادئ لما لها من أهمية في رفع مستوى اللاعب.(درويش ك.، صفحة 34)

4-أهداف التقويم في رياضة الكاراتيه:

إن عملية التقويم تهدف إلى مساعدة المدرب على معرفة مدى نجاحه في أداء مهمته وكذلك مدى استفادة الرياضيين من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى التحقيق من نجاح البرامج ، كما يهدف كذلك إلى اثر البرامج على تغيير السلوك واكتساب مهارات حركية عديدة، كما تساعد المدرب على معرفة تقدم حالة اللاعب أو عدمه فإضافة إلى ذلك فهي تساعد في عملية التوجيه في التدريب.

ومن المؤكد جدا أن التقويم يساعد ويقدم خدمات جليلة لكل من الفرد الرياضي أو المدرب فهو يكشف له مدى تقدم الذي خلص إليه من خلال عملية الأداء، وكذلك استنتاج نواحي الضعف والقوة ومن ثم بذل المجهود الأكبر للوصول إلى المستوى المناسب الذي يرتضيه لنفسه ويمكن حصر أهداف التقويم في رياضة الكاراتيه فيما يلي:

- يعتبر التقويم أساسا لوضع التخطيط السليم في المستقبل.

-يعتبر التقويم مؤشرا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة.

- يعتبر التقويم مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات المصارعين.

-يعتبر التقويم مرشدا للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقا للواقع التنفيذي.

- يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للمصارعين ومدى مناسبة التدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.

- يساعد التقويم المدرب على التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية.

-يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات المصارعين كما يساعد في توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.

-يساعد التقويم في تقدير إمكانيات المصارعين وتحديد الواجبات المناسبة له مما يزيد من دافعية الرياضي للارتفاع بمستوى أدائه.

-يساعد التقويم على تنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل على العمل الفني.

المحاضرة رقم 6

6/التخطيط والبرمجة

1-التخطيط :عامل أساسي لتحديد مسار أي عمل هادف فهو عملية مستمرة وملازمة للإنسان وينظر إليه كونه توقع فكري يلعب فيه الحدس دورا كبيرا ، حيث يسبق تنفيذ العملية التدريبية وبدونه تصبح غامضة المعالم، فالتخطيط للتدريب وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء خلال المنافسات، ولكن لكي يمكن الوصول في التدريب إلى المستويات العليا، فإن ذلك يتم خلال المنافسات بوقت طويل، فلا بد من التحكم في هذا الوقت بوضع خطط لفترات أقصر (سنة، شهر، أسبوع، يوم) يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها. وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

إن الإنجاز العالي في أي رياضة في يومنا هذا لا يتم إلا من خلال تدريب مبرمج بشكل علمي ومركز ويفهم من ذلك عملية التعلم وضبط الإمكانيات البدنية والمهارية وغيرها من المتطلبات الأخرى التي يجب أن يحصل عليها الفريق، كما أن العزم على تحقيق الدور الأساسي لعملية التدريب هو أحد الشروط التي تجعل الفريق يقوم بمهامه على أحسن وجه والتي يؤدي به إلى تحسين التدريب وتطويره.

1.1 التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

1.1.1 مفهوم التخطيط الرياضي:

أكد "هارة" أن التخطيط هو عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويل المدى، تعتمد على المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ. في إطار الدراسة العملية لتحقيق أغراض متلاحقة للوصول إلى الهدف. وحسب قاسم حسن وعبد العلي نصيف فان التخطيط يعني التنبؤ بالمستقبل، فالمدرب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أمامه يعمل على تحقيقها وبدون التخطيط الرياضي لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل العلمي المخطط. ويقول أحمد بسطويسي أنه عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبية، كما يمثل فيها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف.(أحمد بسطويسي 1999)

ويرى علي البيك أن تخطيط التدريب الرياضي من أهم العمليات اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي وكذلك النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون .

ومن خلال ذلك فيمكن القول أن التخطيط في المجال الرياضي هو عملية يتم فيها التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناءا على فروض وعمل البرامج التنفيذية لها وتقوم على عمل هادف وفعال مرتكز على أسس علمية حديثة في مجال التدريب.

2.1.1 الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

يلعب التدريب المخطط في أي فعالية رياضية دورا مهما وأساسيا، حيث أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي لمصارع الكاراتيه لا ينحصر على قدرته في أداء المهارات الأساسية فقط ،. بل يعتمد على لياقته البدنية من حيث القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وأيضا على

النواحي الخططية والنفسية، لذلك فانه من الضروري أن تكون خطة لتطبيق العمل في أي فريق ووضع الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي ليست بالأمر السهل بل يجب على المدرب أن يكون ملما بطرق التدريب وقواعده. وهذا ما أكده " wieneck" حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن تحقق ما لم يكن هناك بناء قاعدي متين وهذا يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب.

والخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي هي:

1.2.1.1 الخطة طويلة المدى (عدة سنوات):

يشير أحمد بسطويسي أن الخطة في هذه الحالة نوضع لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات للإعداد للدورة الأولمبية، وقد تطول فترة الإعداد لثماني سنوات أو أكثر.،ويكون العمل موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية، والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم. ويقول محمد رضا الوقاد أنها غالبا ما تكون لمدة 4 سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم والبطولات القارية، حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية والفنية والتي تؤهلها للمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى النتائج والمستويات.

2.2.1.1 الخطة السنوية:

يقول مفتي إبراهيم حماد أن خطة التدريب السنوية تعتبر من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في أوقات معينة ومحددة. (مفتي ابراهيم ، 1997،ص 267)وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفر كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية، علمية أو نظرية.

كما تشمل نواحي القياس والتقويم والاختبارات التي يشارك فيها المصارعون في كافة المراحل. وقد قسم العالم الروسي "ماتفيف" الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات: فترة الإعداد، فترة المنافسات والفترة الانتقالية، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات الحمل التدريبي. كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد (وحدة الحمل الصغرى) على عدة وحدات تدريبية. وهي تشمل مايلي:

1 فترة الإعداد:

إن متطلبات الأداء في أي فعالية رياضية، تستوجب على ممارسيها بذل الجهد البدني العنيف على مدار السنة، ولما كانت فترة الإعداد هي الفترة التي يعد من خلالها اللاعب لمواجهة متطلبات الأداء خلال فترة المنافسات، فإنها تأتي في مقدمة الموسم الرياضي حيث يتوقف غليها نجاح الفريق واستمراره في المباريات.(كاظم عبد الربيعي ،1988،ص 46)وحسب "Belik abdenejm" ففترة الإعداد تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية، والفوز في المباريات لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للمصارعين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة. بالإضافة إلى الجانب البدني فان هذه الفترة تحاول أن تصل بالمصارع إلى الأداء المهاري العالي، واكتساب الكفاءة الخططية، وتطوير وتثبيت الصفات الإدارية الخلقية لدى المصارعين.

وتنقسم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:

أ. مرحلة الإعداد العام:

تعتبر هذه المرحلة هي الذي لابد منه حتى تتم فترات التدريب الأخرى وتصل الى الهدف المرجو منها بنجاح، ووفقا للهدف منها، ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70–80 % من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة. ولابد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة، وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2–3 أسابيع ويجري التدريب من 3–5 مرات أسبوعيا لفرق الناشئين وتحتوي هذه المرحلة على التمرينات العامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى تمارين الإحساس، والتمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة..(**مفتي إبراهيم** ،1994،ص38)

ب. مرحلة الإعداد الخاص:

حسب منير جرجس فالغرض من هذه المرحلة إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة وذلك بالتركيز على مرونة وتقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل. ويقول كمال درويش أن الإعداد الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للأداء في النشاط الممارس، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب، وفي هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية.

تستغرق هذه المرحلة من 4–6 أسابيع، وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص، من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة لأي فعالية رياضية، وتحسين الأداء المهاري مما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

ويجب على المدرب في هذه المرحلة الإكثار من التمرينات التي تسمح بتنمية وتطوير المهارات الأساسية خلال الوحدة التدريبية، وهذا من خلال تمرينات الألعاب الصغيرة وتمرينات المنافسة وتمرينات المهارات الأساسية مع الزميل.

وعليه فان هذا لا يتم إلا من خلال زيادة حجم وشدة الحمل التدريبي من خلال رفع عدد الوحدات التدريبية، وهنا يجب على المدرب أن يحترم مبدأ التدرج، والاستمرار في عملية التدريب.

2.مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من 3–4 أسابيع وهي تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين والنواحي المهارية والفنية، وتثبيت كل الجوانب الأخرى، بالإضافة إلى الارتفاع بالحالة البدنية وتثبيتها استعدادا لفترة المباريات.،ويلاحظ أن حجم العمل التدريبي الخططي للاعب يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد الخاص.

يشير طه إسماعيل أن هذه المرحلة تخدم مباشرة الفترة القادمة وهي فترة المنافسات وبالتالي فان الهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة هو الحفاظ على جميع المكتسبات في المراحل سالفة الذكر وتثبيتها .

3.مرحلة (فترة) المباريات:

وفق محمد عثمان فان الهدف من هذه المرحلة يرتكز في الاستمرار لتحسين وتطوير الحالة التدريبية، والاستفادة منها في المسابقات، وتثبيتها، والمحافظة عليها حتى نهاية فترة المسابقات. وتؤدي عملية الاشتراك في المباريات خلال هذه المرحلة إلى الزيادة الكبيرة في الشدة المستخدمة إلى جانب تطوير إلى جانب تطوير الأداء المهاري والخططي وكذلك الارتقاء بالنواحي النفسية للمصارع.

يشير علي البيك أنه من خلال هذه المرحلة يتم رفع وخفض حجم التدريب وشدته في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية، تصل هذه الزيادة إلى حدها الأقصى في منتصف فترة المنافسات، ثم تأخذ بعد ذلك في الانخفاض وقد اتفقت معظم الآراء على ديناميكية الحمل هذه المرحلة أنها تتميز بشدة عالية، مع انخفاض بسيط لا يذكر في منتصف الفترة ويقابله ارتفاع في حجم الحمل المستخدم، ثم ترتفع الشدة مرة أخرى في نهاية هذه الفترة مع انخفاض الحجم مرة أخرى.

ومن المهم التأكيد في هذه الفترة على ضرورة عدم الانقطاع عن التدريب أعمل فترات للراحة ومن خلال المنافسات يحاول المدرب إصلاح النواقص التي تظهر من خلال عمل جرعات إضافية أو عمل تغيرات في مواقع الفريق من أجل رفع مستوى الأداء والظهور بمستوى أحسن.

4.الفترة الانتقالية:

يقول محمد حسن علاوي أنها تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية انتقال تدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة ويراعى فيها الانخفاض التدريجي بحمل التدريب ويفضل ألا تزيد هذه الفترة من 4 إلى 6 أسابيع.

ويقول علي فهمي البيك أن هذه الفترة تهدف للترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ تعتبر القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في الموسم الجديد وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل، وهذا إذا خطط له بشكل جيد.

3.2.1.1 خطة التدريب الشهرية:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية استمرار لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

ويرى كل من عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى و حتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة.

وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي وبذلك يعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية. ومحتويات خطة التدريب الشهري هي التمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد التي يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء فالمدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل المستويات.

4.2.1.1 خطة التدريب الأسبوعية:

إن اعتماد مبدأ الخطة التدريبية الأسبوعية، أصبحت من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها، وهي الوحدة البنائية التي تسبق الخطة اليومية وحسب "هارة" فان التجارب الميدانية أثبتت بأن القابلية العالية، وقابلية التحمل تزداد بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب أكثر.

ويشير كل من سامي الصغار وثامر محسن أنه يجب إعطاء أسبوعيا من 4–5 وحدات تدريبية للمبتدئين، ومن 6–8 وحدات للمتقدمين، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية، والمبادئ الفنية، وخطط اللعب، والتمارين النفسية التطبيقية، لإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعبة الحقيقي، علما أن اللاعب قد

يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب، ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر تشابه للمنافسة.

وعند وضع الخطة الأسبوعية يجب على المدرب أن يثبت الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال الأسبوع، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كهدف عام من التدريب، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هادف خاص يسعى التدريب الأسبوعي لتحقيقه ويجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة التموجية من ناحتي الحجم والشدة عند التطبيق. وهذه بعض الأمثلة لهذه الطريقة منها:

1.الطريقة نصف الهرمية:

فيها يستمر التدريب بارتفاع من اليوم الأول إلى اليوم الأخير من التدريب حيث يكون التدريب في القمة من ناحيتي الحجم والشدة.

2.الطريقة الهرمية:

وهي نوعان فالطريقة الهرمية القمة ليوم واحد، ، وفيها يتدرج التدريب وتكون القمة في وسط الأسبوع، ثم يبدأ الهبوط مرة أخرى، في حين الطريقة الهرمية القمة ليومان، فيها يكون حمل التدريب في القمة يومين.

3.الطريقة التعرجية:

يكون فيه التدريب خفيفا في اليوم الأول وشديدا في اليوم الثاني وهكذا، وهذا ما يسميه حسن محمد علاوي بالتموج أي رفع الحمل لليوم الأول، وخفضه في اليوم الثاني في هكذا بالتناوب.

4.طريقة القمتان:

نجدها على شكلين فالأول يكون التدريب في اليوم الأول خفيفا ثم يرتفع، ويبقى في القمة يومين، ثم تعاد الحالة في القسم الثاني من الأسبوع.

5.طريقة القمة الطويلة:

فيها يكون منتصف الأسبوع التدريبي في القمة بالحجم والشدة ويستمر لأيام

المحاضرة رقم 7

7/ مبادئ و قواعد الكاراتيه

1-القواعد النفسية لرياضة الكاراتيه:

لا يختلف اثنان في أن رياضة الكاراتيه تهتم اهتماما كبيرا بالجانب الروحي عند الإنسان،وتعمل على تنمية القدرات النفسية التي يستخرجها من أغوار النفس البشرية التي استودعها الله في الإنسان.

ولقد أشار القرآن الكريم إلى ضرورة أن ينظر الإنسان في هذه النفس ويعمل على الرفع من خبرتها واستخراج القوى الكامنة بداخلها ،لذلك نجد العديد من النصوص القرآنية تدعونا للتفكر في الذات الإنسانية فقال عز وجل في سورة الذاريات :

"وفي الأرض آيات للموقنين ، وفي أنفسكم أفلا تبصرون) " الذاريات 21 ،20

ولقد عمد أساتذة هذا الفن إلى استخراج خبايا هذه النفس في مقابل القدرات البدنية الظاهرة ،بل إنهم جعلوا القوة الحقيقية أساسا في القدرة على ضبط هذه النفس والتحكم في الانفعالات الصادرة عنها.

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه من الصعوبة بمكان فهم هذه المصطلحات المفسرة لهذه القوى إلا إذا فهمنا أسس الحضارة اليابانية والصينية التي أنتجت هذه المصطلحات،ونذكر من بين هذه المصطلحات ما يلي:

-الطاقة الكامنة: وتعني عند اليابانيين الطاقة الكامنة،في حين نجدها عند الصنيين تحت اسم (KI) (Tchi).و هو مصطلح يشير إلى القوة والطاقة المتجمعة في البطن كمكان مركزي لها، (Hara) ويشير هذا المصطلح أساسا إلى مركز الحياة في الإنسان.

-تحرير الطاقة الكامنة: والأصل في خروج وتحرير منه الطاقة هو الشعور بالخطر المداهم للإنسان مما يحدث رد فعل خارق ناجم من داخل الإنسان.

-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

- 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 تعتبر 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 الكياي:

1-تحرير كل الطاقة الكامنة وتفجيرها.

2-تثبيت ذهن الخصم ومنعه من التركيز.

3-إدخال الفزع والخوف إلى قلب الخصم.

4-طرد الخوف من داخل المهاجم وزيادة قدراته النفسية وإحساسه بالعزم والتصميم.

2–التنفس في رياضة الكاراتيه:

التنفس عملية حيوية يشرك فيها الإنسان مع باقي الكائنات الحية،وهي بالنسبة للرياضي عبارة عن غذاء للخلايا المكونة لبنيته وأجهزته المختلفة،حيث تتغذى هذه الخلايا من غاز الأكسجين في حين تتخلص من ثاني أكسيد الكربون، وفي أثناء الحياة اليومية فإننا لاننتبه إلى مراقبة عملية التنفس ذلك أنّ هذه العملية يتحكم فيها العقل اللاواعي وهي من العمليات التي لاتحتاج إلى التفكير وحضور الوعي،قبل أن تقوم الأجهزة المسؤولة عن التنفس بعملها بطريقة تلقائية.

لكن الجهد المرتفع المبذول خلال العملية التدريبية يستدعي من الرياضي الاهتمام بهذه العملية التي تتكون من مرحلتين أساسيتين(شهيق + زفير) .أثناء قيام الجسم بالتقلص والارتخاء العضلي (عبدالكريم غربي، 2003 ،ص43)

ونتيجة تزايد المجهود العضلي العصبي في أثناء الحصص التدريبية فإن الجسم يصبح بحاجة إلى زيادة جرعات التنفس،حتى يحول ذلك دون اختناق الرياضي وإصابته بالإنهاك المبكر أو إلى قصور الجهاز التنفسي في متابعة الجهد العضلي أو إلى إرهاق عام وتعب للقلب خطير ومن هنا وجب إخضاع عمليتي الشهيق والزفير إلى الشكل الذي يخدم الممارس ويحسن من أدائه.وهنا يمكن الاستفادة من عمليات الاسترخاء في أوقات الراحة لأخذ قسط من الهواء والتغذي بالأكسجين لإعادة الدورة الدمويّة إلى حالتها الطبيعية.

4– التقنيات القاعدية في الكاراتيه :ونذكر من هذه التقنيات ما يلي:

-* تسوكي -وازا (TSUKI-WAZA)

وهي الضربات الهجومية المستخدمة باليد، والموجه أساسا للخصم قصد إلحاق الأذى به.

-* داشي -وازا (DASHI-WAZA)

وهي الوضعيات الإرتكازية التي يعتمد عليها الرياضي،ليتحرك وفقها منفذا هجوماته، أو دفاعاته المختلفة.

-* قيري -وازا (GIRI-WAZA)

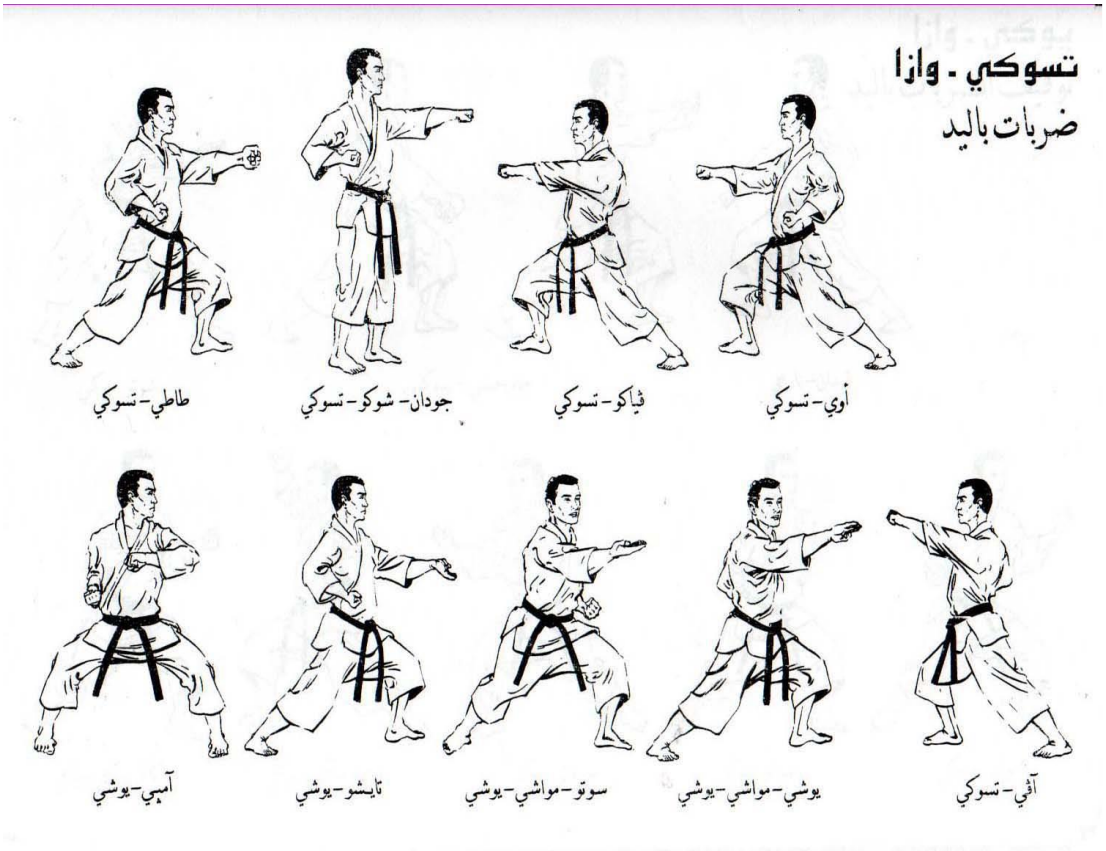
وهي الضربات المنفذة بالرجل سواء كانت هجومية أو دفاعية.

* - يوكي -واز (UKI-WAZA)

وهي الحركات الدفاعية المنفذة باليد، لصد هجومات الخصم.

وهناك تقنيات أخرى غير التي ذكرت سابقا، منها ما ينّفذ بالأطراف العلوية، ومنها ما ينفذ بالأطراف السفلية (هابر زتزر، 1976 ،ص122)ويمكن توضيح هذه التقنيات في الأشكال التالية:

الشكل رقم(01)يوضح التقنيات الأساسية في رياضة الكاراتيه



يوكي - وازا
توقيف الضربات باليد

فيدان-باراي

جوجي-يوكي

شوتو-يوكي

يوشي-يوكي

سوتو-يوكي

موروتي-يوكي

جودان-آقي-يوكي

كاكي واكي-يوكي

كيري - وازا ضربات بالرجل

ميكازوكي-ڤيري-يوكي

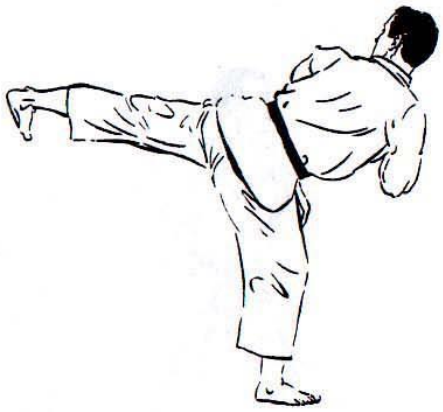
ماي-ڤيري-كيكومي

ماي-ڤيري

ماي-ڤيري-كياڤي

يوكو-ڤيري-كيكومي

يوكو-ڤيري-كياڤي



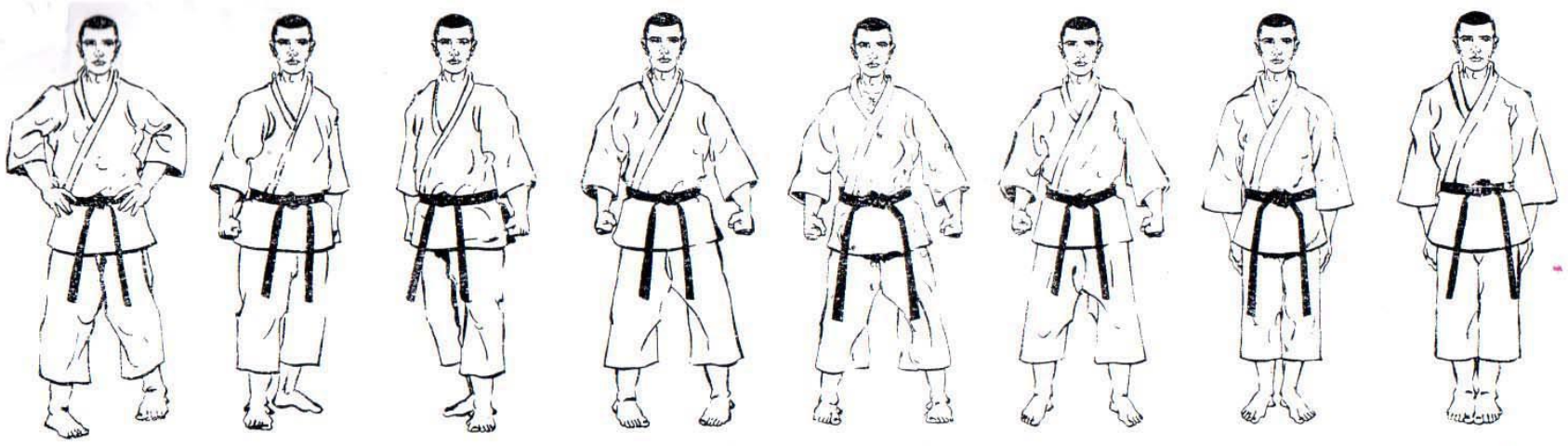
يوشيرو-ڤيري-كيكومي

مواشي-ڤيري

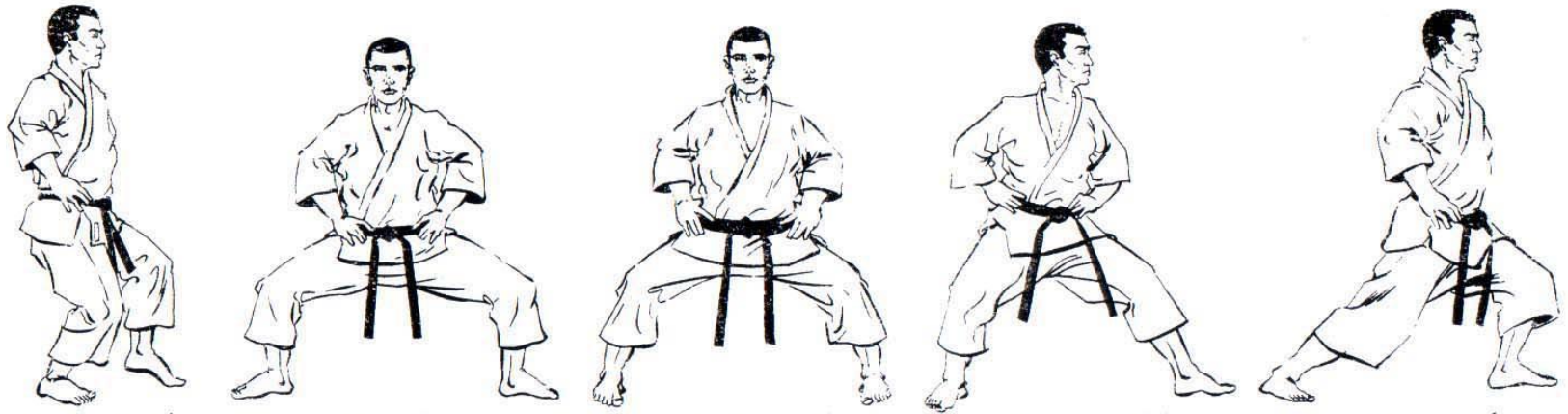
أورا-مواشي-ڤيري

داشي-واز

تعنيات و وضعيات المنازلة



هايسوكو-داشي　موسوبي-داشي　هاشي نوجي-داشي　هايكو-داشي　يوشي هاشي جي-داشي　رينوجي-داشي　تيجي-داشي　سانتشين-داشي



زانكوتسو-داشي　كوكوتسو-داشي　كيـــبا-داشي　شيـــكو-داشي　نيـكوهاشي-داشي

5-.المنافسة في رياضة الكاراتيه:

تعتبر المنافسة في رياضة الكاراتيه أحد أهم الوسائل التقييمية و التقويمية لمستوى الأداء لدى الرياضيين لذلك فإن المنافسة الرياضية تحتل المكانة المرموقة في مختلف البرامج التدريبية، وتعد المنافسة من أهم الوسائل التعريفية بهذه الرياضة أو تلك، فحسب (عمارة عدول 1988 ص 45) فإن المنافسة في رياضة الكاراتيه بدأت مع هذه الرياضة قيشين فيناكوشي، ثم انتشرت في الجامعات اليابانية، بطريقة تمتاز بالعنف تارة والاستعمال المفرط للقوة وهو ما يخالف الروح الرياضية، مما دفع بالمسؤولين إلى سن القوانين التي تحد من هذا العنف وتثير الجو التنافسي القائم على الروح التنافسية والأهداف السامية لهذه الرياضة.

ويمكن تقسيم المنافسة في الكاراتيه إلى قسمين أساسيين هما:

أ-منافسة الكاتا: هي عبارة عن قتال تخيلي قائم على مجموعة محددة من التقنيات وفق مخطط الكاتا (Hambozen). وتعتمد منافسة الكاتا على تنفيذ هذه التقنيات بقوة كبيرة و سرعة تنفيذ عالية و تركيز قوي، مع التحكم التام في مختلف الوضعيات، والمحافظة على توازن الجسم .(هابر زتزر1992 ص26) كما نجد أن الكاتا تنفذ فرديا، كما تنفذ جماعيا من خلال فريق مكون من ثلاثة 03 لاعبين لدى الذكور و الإناث على حد السواء.

ب-منافسة الكوميتي:وهي القتال الحر الذي يكون بين خصمين، لتسجيل أكبر قدر من النقاط مع تفادي ضربات الخصم وهي كذلك على قسمين : الكوميتي فردي، والكوميتي جماعي بحيث يتكون كل فريق من خمسة لاعبين، عند الذكور وثلاثة لاعبات عندا لإناث.

- :النقاط الحيويةles Point Vitteaux :

نعني بالنقاط الحيوية الأماكن الحساسة من جسم الإنسان القابلة للتأثر نتيجة لضربات الخصم، وقد تعرض صاحبها في كثير من الأحيان إلى الإقصاء والخروج من المنافسة.

تتواجد النقاط الحيوية في جهات مختلفة من جسم الإنسان :من أعلى الرأس وحتى أسفل القدمين ومن الأمام إلى الخلف(هابر زتز، 1986 ،ص230)

إن شروط إقصاء الخصم، إثر توجيه ضربة إلى إحدى النقاط الحيوية من جسمه، تتعلق بعدة عوامل أهمها مدى حساسية تلك النقطة الحيوية، ومدى دقة الضربة الموجهة، وعليه فإن معرفة النقاط الحيوية في جسم الإنسان لا يعني إعطاء الضوء الأخضر لمهاجمتها في أي وقت وبأي طريقة، نظرا لما قد ما ينجر عنه من عاهات مستديمة قد تفضي في بعض الأحيان إلى الموت، وهذا يدخل في أخلاقيات رياضة الكاراتيه والتي من أهمها احترام الخصم.

-الأسلحة الذاتية أو الطبيعية:

رغم أن الإنسان يتوفر على عدة أعضاء جسدية تسمح له بالدفاع عن نفسه أو القيام بهجوم ضد خصم ما إلا أنه لايكاد يستخدم منها إلا قبضة اليد أو الساعد أو القدم أو هكذا يتبادر للذهن، وربما يكون السبب في ذلك قرب هذه الأعضاء من المفاصل الرئيسية لجسم الإنسان كالمرفق و الكوع والركبة التي تمدها بالقوة اللازمة في اللحظات الحاسمة من تنفيذ الحركات.

إن هذه الأعضاء يمكن تسميتها بالأسلحة الذاتية أو الطبيعية كونها هبة من الله للإنسان وليس للإنسان دخل في صنعها، مع أن الجميع يمتلكها إلا أن ممارسي الرياضات القتالية و الفنون الدفاعيّة مثل الكاراتيه و الجودو، والكونغو وغيرها يحسنون استغلالها و استخدامها أفضل من غيره لأنهم يخضعونها إلى تدريبات بدنية وفنية متقنة، وكلما كانت المداومة على

التدريب أطول وأفضل كلما كان الاستخدام أكثر فعالية و أسرع تحقيقا.وفي ما يلي سنعرض أهم الأسلحة بشيء من الاختصار(سبع أحمد، 1993 ،ص 29،34)

1-قبضة اليد : (اليد المغلقة):وهي أكثر الأعضاء فعالية إذا ما استخدمت بكيفية صحيحة،مع مراعاة النقاط التالية:

- تجميع الأصابع كتلة واحدة مع عدم ترك أي فراغ بين الأصابع لأن وجود ذلك ينقص من صلابة القبضة و تماسكها أثناء الضرب مع أحكام غلق الإبهام تجنبا لأي إصابة أو كسر.
- مراقبة وضعية الرسغ (المعصم) بحيث تكون عظام المفصل في وضعية مستقيمة لا تعرضه للخطر.
- الفتل(الفعص) نتيجة لرد الفعل الناتج عن اصطدام قبضة اليد بالخصم.

هذا ونجد لقبضة اليد استعمالات عديدة ومتنوعة نذكرها على الخصوص:

* الضربة المباشرة
* ضربة المطرقة
* الضربة بحافة الإبهام
* الضربة بسلامية واحدة
* الضربة بأربع سلاميات
* الضربة بظهر قبضة اليد

2-اليد المفتوحة :وتستعمل كثيرا في رياضة الكاراتيه خاصة في الرد بهجمات سريعة و معاكسة بسبب سهولة و فعالية استخدامها.

ومن أهم استعمالات اليد المفتوحة نذكر:

-ضربة سيف اليد

-ضربة ظهر اليد المفتوحة

-ضربة كف اليد

3-المعصم: ويتميز المعصم بالصلابة في التكوين و المرونة في الحركة، خاصة إذا ما اقترن ذلك بالتدريب المستمر وهو يستخدم عادة لرد الضربات القوية والحادة التي تأتي في جميع المستويات : العلوي (jodan). والسفلي (Godan) والمتوسط(Shudan)

ومن أهم الاستخدامات الفنية للمعصم ما يلي: الضرب بأسفل كف اليد ،الضرب بظهر المعصم

4-الساعد : وأهم استخداماته توقيف وإزاحة الضربات القوية سواء كانت موجهة بيد أو قدم الخصم.

5-المرفق : وهو من الأعضاء العلوية الفعالة خاصة في حالة التحام الخصمين جسما لجسم.

6-القدم :توفر القدم قوة خارقة تفوق كثيرا قوة اليد بسبب الفارق العضلي بينهما لاسيما إذا ما استطاع المبارز التحكم التقني فيها و أتقن المهارة جيدا مع مراعاة التوازن بقدم واحدة، ومن الأجزاء المستخدمة بأقدام الإنسان ما يلي:

-الجزء الأمامي من الوجه الداخلي للقدم : أي المكان الذي يلي مباشرة الأصابع من الجهة السفلى وهو يستعمل في عدة ضربات مثل (ماي - قيري) (مواشي -قيري).

-وجه القدم:و هو الجزء المتكون من العرقوب و أصابع الرجل.

-**العقب**: وهو عظم مؤخرة القدم ويستعمل كثيرا في الضربات الخلفية مثل (أوشيرو-قيري) أو الجانبية مثل(أورامواشي –قيري).

7-**الركبة** :و هي من الأسلحة الذاتية الأكثر فعالية خاصة عند التحام الخصمين مثلها مثلا لمرفق.

والشكل التالي يوضح هذه الأسلحة الذاتية مع الإشارة إلى الأرقام التابعة لها:

الشكل رقم(02) يوضح أنواع الأسلحة الذاتية

– أماكن التدريب: ومعناه اللغوي المكان الذي (Dojo) المكان الرسمي للتدريب في الكاراتيه يسمى الدوجو وهو مكان يصلح أيضا لممارسة رياضات أخرى من نفس المنحدر (Do) نكتشف فيها لطريق والطبيعة كالجيدو و الأيكيدو وغيرها(هابرز تزر، 1976 ،ص23)

إن تجهيز الدوجو ببساط سميك أمر ضروري تحسبا لحركات الارتماء أو الإسقاط (Projection) التي يوجد منها الكثير في رياضة الكاراتيه ، وكذلك لحوادث السقوط اللاإرادية التي تحدث خلال المنافسات الحرة (KUMITE).

إن للبساط حرمته وتقاليده، وديكوره الخاص، وإن الحرص على وجود هذه الميزات واحترامها من قبل الجميع يحقق انطباعا حسنا من الزوار نحو القاعة و المدربين وكذا هذه الرياضة بشكل عام،ومن القواعد التقليدية الواجب التزامها في هذا الجانب نذكر: (فاطمة عبد مالح ،2011، ص 45)

-الالتزام بالهدوء والجدية أثناء وقبل وبعد الحصة التدريبية.

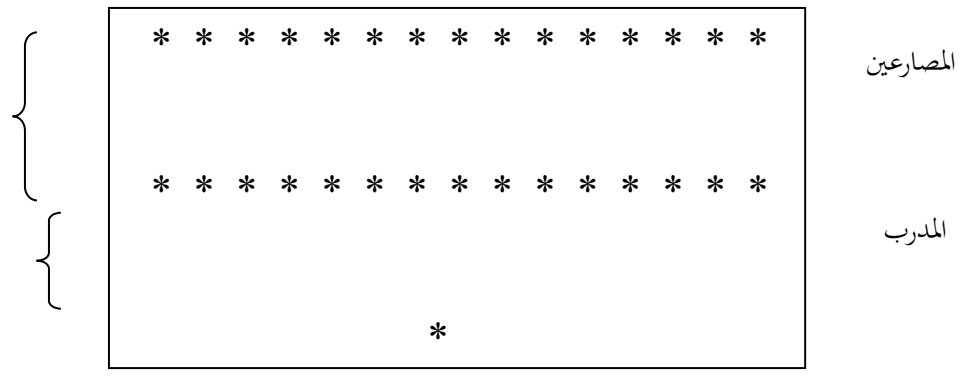
-الصمت و الإنصات في حضرة المدرب وهو يقوم بعملية الشرح والتطبيق للحركات الفنية.

-معايشة ما يجري على البساط بكل تفاصيله ويكون ذلك بالحضور الذهني والتركيز التام طيلة الحصة التدريبية .

-احترام قواعد الدخول والخروج من البساط، وهنا يجب التذكير بأن الجوانب الأربعة للقاعدة ليست كلها أبواب دخول وخروج حر، بل إن للتلاميذ طرفين للدخول هما الطرفين،الخلفي ويسمى(Shimoza) والجانب الأيسر نسبة لاتجاه وقوف التلاميذ شيمو سوكي شيموزا أما الوجه الأمامي للقاعة و المسمى كاميزا، (kamiza) فعادة ما تعلق فيه صورة الأب الروحي لهذا الفن ،والجانب الأيمن منهما والمسمى جوسوكي (Josek)فهما مخصصان لدخول وخروج المدرب ومساعده و كذا المدعوين من المستوى الرفيع.

-إن الدوجو هو المكان الرسمي لممارسة رياضة الكاراتيه تحت إشراف هيئة أو طاقم رسمي، لكن هناك الكثير من الأماكن الأخرى تصلح وبشكل كاف لممارسة هذه الرياضة، إذ أن هناك تدريبات تقع في البراري والأماكن الحرة التي تساعد الرياضيين في تنشيط دوراتهم التنفسية بشكل جيد، والشكل التالي يعطي فكرة عن الدوجو :

الشكل رقم(03) يمثل رسم تخطيطي للدوجو.



مصطلحات الكاراتيه

الجدول رقم (01)يمثل الوقفات الأساسية في الكاراتيه

الوقفـات		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/العربي	اللفظ الياباني/لاتيني
وقفة التحية	ميزوبي داتشي	Musubi Dachi
وقفة الاستعداد	فودو داتشي – شيزن داتشي	Fudo Dachi - Shizen Dachi
وقفة تباعد الرجلين	كيبا داتشي	Kiba Dachi
وقفة الميل للأمام	زنكوتسو داتشي	Zenkutsu Dachi
وقفة الميل للخلف	كوكوتسو داتشي	Kokutsu Dachi
وقفة المتوازي المغلقة	هيسوكو داتشي	Heisoku Dachi
وقفة المتوازي	هيكو داتشي	Heiko Dachi
وقفة رقم 8	أوتشي هاتشي جي داتشي	Uchi Hachi Ji Dachi
وقفة ثني الرجلين	سانتشن داتشي	Sanchin Dachi
وقفة القط	نيكوياشي داتشي	Nekoashi Dachi
وقفة الرجل المرفوعة	تسورواشي داتشي	Tsuruashi Dachi
وقفة قدم للأمام	موروا شي داتشي	Moroashi Dachi
وقفة الخطاف	كاكياشي داتشي	Kakeashi Dachi

الجدول رقم (02)يمثل حركات الدفاع في الكاراتيه

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

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

معصم اليد: دفاع وسط من أسفل لأعلى	كوكن تشودان أوكيه	Koken Chudan - Uke
معصم اليد: دفاع فوق من أسفل لأعلى	كوكن جودان أوكيه	Koken Jodan - Uke
المرفق: دفاع وسط	هيجي تشودان أوكيه	Hiji Chudan - Uke

الجدول رقم (03)يمثل ضربات اليد في الكاراتيه

ضربات اليد		
نوع الحركة	**اللفظ الياباني/العربي**	**اللفظ الياباني/لاتيني**
لكمة أمامية أسفل	سايكن غيدان تسوكي	Seiken Gedan - Tsuki
لكمة أمامية وسط	سايكن تشودان تسوكي	Seiken Chudan - Tsuki
لكمة أمامية فوق	سايكن جودان تسوكي	Seiken Jodan - Tsuki
لكمة أمامية بالعكس	سايكن غياكو تسوكي	Seiken Gyaku Tsuki
لكمة أمامية من فوق إلى الذقن	سايكن أغو أوتشي	Seiken Ago - Uchi
لكمة خطافية دائرية	سايكن كاغي تسوكي	Seiken Kagi - Tsuki
لكمة دائرية فوق	سايكن جودان ماواشي تسوكي	Seiken Jodan Mawashi - Tsuki
لكمة غير كاملة وسط (القبضة عامودية)	سايكن تاتيه تشودان تسوكي	Seiken Tate Chudan Tsuki
لكمة غير كاملة فوق (القبضة عامودية)	سايكن تاتيه جودان تسوكي	Seiken Tate Jodan - Tsuki
لكمة جانبية ممتدة مع الكتف	جن تسوكي	Jun Tsuki
لكمتين باليدين معًا	سايكن موروتيه تسوكي	Seiken Morote - Tsuki
قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى الوجه	أوراكن شومن أوتشي	Uraken Shomen - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة صاعدة إلى الذقن	أوراكن أغيه أوتشي	Uraken Age - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة جانبية	أوراكن سايو أوتشي	Uraken Sayu - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة جانبية إلى الطحال	أوراكن هيزو أوتشي	Uraken Hizo - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى البطن	أوراكن شيتا أوتشي	Uraken Shita - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة دائرية إلى الوجه	أوراكن ماواشي أوتشي	Uraken Mawashi - Uchi
قبضة مقلوبة: ضربة نازلة من أعلى إلى الوجه	أوراكن أوروشي غانمن أوتشي	Uraken Oroshi Ganmen-Uchi
أسفل القبضة: ضربة إلى الوجه	تتسوي غانمن أوتشي	Tettsui Ganmen - Uchi
أسفل القبضة: ضربة إلى الطحال	تتسوي هيزو أوتشي	Tettsui Hizo - Uchi
أسفل القبضة: ضربة من أعلى إلى الترقوة	تتسوي أوروشي أوتشي	Tettsui Oroshi - Uchi
أسفل القبضة: ضربة جانبية وسط	تتسوي تشودان يوكو أوتشي	Tettsui Chudan Yoko - Uchi

Tettsui Jodan Yoko - Uchi	تتسوي جودان يوكو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة جانبية فوق
Shuto Ganmen - Uchi	شوتو غانمن أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة دائرية إلى الوجه
Shuto Sakotsu - Uchikomi	شوتو ساكوتسو أوتشي كومي	حرف كف خارجي: ضربة أمامية إلى الترقوة
Shuto Sakotsu - Uchi	شوتو ساكوتسو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة نازلة إلى الترقوة
Shuto Hizo - Uchi	شوتو هيزو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة دائرية إلى الطحال
Shuto Yoko - Uchi	شوتو يوكو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة جانبية
Haito Mawashi Ganmen - Uchi	هيتو ماواشي غانمن أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة دائرية إلى الوجه/باليدين
Haito Mawashi Hizo - Uchi	هيتو ماواشي هيزو أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة دائرية إلى الطحال
Haito Mae Gedan - Uchi	هيتو ماي غيدان أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة أمامية أسفل
Haito Omote Yoko - Uchi	هيتو أوموتيه يوكو أوتشي	حرف كف داخلي لأعلى: ضربة جانبية
Shotei Jodan - Uchi	شوتيه جودان أوتشي	كعب كف : ضربة فوق
Shotei Chudan - Uchi	شوتيه تشودان أوتشي	كعب كف : ضربة وسط
Shotei Gedan - Uchi	شوتيه غيدان أوتشي	كعب كف : ضربة أسفل
Nihon Nukite	نيهون نوكيتيه	ضربة إصبعين
Yohon Nukite	يوهون نوكيتيه	ضربة أربع أصابع
Haishu Chudan Yoko-Uchi	هيشو تشودان يوكو أوتشي	ظهر الكف: ضربة جانبية وسط
Haishu Jodan Yoko-Uchi	هيشو جودان يوكو أوتشي	ظهر الكف: ضربة جانبية فوق
Hiji Jodan - Ate	هيجي جودان أتيه	مرفق: ضربة مرفق فوق
Hiji Chudan - Ate	هيجي تشودان أتيه	مرفق: ضربة مرفق وسط
Hiji Age - Ate	هيجي أغيه أتيه	مرفق: ضربة صاعدة من أسفل لأعلى
Hiji Oroshi - Uchi	هيجي أوروشي أوتشي	مرفق: ضربة مرفق نازلة من أعلى لأسفل
Hiji Oshiro - Uchi	هيجي أوشيرو أوتشي	مرفق: ضربة مرفق للخلف
Hiji Yoko - Uchi	هيجي يوكو أوتشي	مرفق: ضربة مرفق جانبية

الجدول رقم (04)يمثل ضربات الرجل في الكاراتيه

ضربات الرجل		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/العربي	اللفظ الياباني/لاتيني
رفسة أمامية عالية	ماي كياغيه	Mae - Keage
رفسة جانبية عالية	يوكو كياغيه	Yoko - Keage
ركبة: رفسة ركبة أمامية أسفل	غيدان ماي هيزا غيري	Gedan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة أمامية وسط	تشودان ماي هيزا غيري	Chudan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة أمامية فوق	جودان ماي هيزا غيري	Jodan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة دائرية وسط	تشودان ماواشي هيزا غيري	Chudan Mawashi Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة دائرية فوق	جودان ماواشي هيزا غيري	Jodan Mawashi Hiza - Geri
مشط القدم: رفسة أمامية أسفل	كن غيري	Kin - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية فوق	هيسوكو جودان ماواشي غيري	Haisoku Jodan Mawashi - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية من الداخل	هيسوكو أوتشي ماواشي غيري	Haisoku Uchi Mawashi Geri
كرة القدم: رفسة أمامية أسفل	غيدان ماي غيري	Gedan Mae - Geri
كرة القدم: رفسة أمامية وسط	تشودان ماي غيري	Chudan Mae - Geri
كرة القدم: رفسة أمامية فوق	جودان ماي غيري	Jodan Mae - Geri
كرة القدم: رفسة دائرية أسفل	غيدان ماواشي غيري	Gedan Mawashi - Geri
كرة القدم: رفسة دائرية وسط	تشودان ماواشي غيري	Chudan Mawashi - Geri
كرة القدم: رفسة دائرية فوق	جودان ماواشي غيري	Jodan Mawashi - Geri
ساق الرجل: رفسة دائرية أسفل	سونيه غيدان ماواشي غيري	Sune Gedan Mawashi - Geri
ساق الرجل: رفسة دائرية وسط	سونيه تشودان ماواشي غيري	Sune Chudan Mawashi - Geri
حرف القدم: رفسة جانبية أسفل	كنستسو غيري	Kansetsu - Geri
حرف القدم: رفسة جانبية وسط	تشودان يوكو غيري	Chudan Yoko - Geri
حرف القدم: رفسة جانبية فوق	جودان يوكو غيري	Jodan Yoko - Geri
حرف القدم: رفسة خلفية أسفل	كنستسو أوشيرو غيري	Kansetsu Ushiro - Geri
حرف القدم: رفسة خلفية وسط	تشودان أوشيرو غيري	Chudan Ushiro - Geri
حرف القدم: رفسة خلفية فوق	جودان أوشيرو غيري	Jodan Ushiro - Geri
عقب القدم: رفسة أمامية وسط	كاكاتو تشودان ماي غيري	Kakato Chudan Mae - Geri
عقب القدم: رفسة أمامية فوق	كاكاتو جودان ماي غيري	Kakato Jodan Mae - Geri

الجدول رقم (05)يمثل مصطلحات متنوعة في الكاراتيه

مصطلحات متنوعة		
الاسـم	**اللفظ الياباني/العربي**	**اللفظ الياباني/لاتيني**
فارغة – يد	كارا – تيه	Kara - Te
أساسيات	كيهون	Kihon
وقفات	تاتشيكاتا	Tachikata
خطوة قتالية	إيبون كوميتيه	Ippon Kumite
ثلاث خطوات قتالية	سانبون كوميتيه	Sanbon Kumite
قتال متفق عليه	ياكوسوكو كوميتيه	Yakusoku Kumite
قتال حر	جيو كوميتيه	Jiyu Kumite
التمارين الأساسية	كاتا	Kata
دفاع عن النفس	غياكوتيه	Gyakute
حركات مركبة مع المشي	رنراكو	Renraku
أساسيات مع المشي	أيدو	Ido
عد للوضع الأصلي	ناوريه	Naore
طرق التنفس	كوكيو هو	Kokyu Ho
التنفس	إيبوكي	Ibuki
تنفس عادي	نوغاريه	Nogare
غمض العينين	موكوسو	Mokuso
استعد	يوي	Yoi
المعاكس	غياكو	Gyaku
صيحة	كياي	Kiai
در للخلف	ماواتيه	Mawatte
خلفي	أورا	Ura
استرح	يازوميه	Yasume
بدون عد	موغوريه	Mogore
ركز	كيميه	Kime
تكسير	تاميشيواري	Tameshiwari
المركز الرئيسي	هونبو	Honbu
صالة التدريب	دوجو	Dojo
الفن العسكري	بودو	Budo

كلمة التحية والاحترام والإجابة	أوس	Osu
جلسة لاعب الكاراتيه	سيزا	Seiza
بذلة الكاراتيه	غي	Gi
الحزام	أوبي	Obi

الجدول رقم (06)يمثل مصطلحات في التحكيم في الكاراتيه

مصطلحات في التحكيم		
نوع الحركة	**اللفظ الياباني/العربي**	**اللفظ الياباني/لاتيني**
قل تحية: (أوس)لجهة الأمام	شومن – ني – ري	Shomen-Ni-Rei
قل تحية: (أوس) للحكم	شوشن – ني – ري	Shushin-Ni
قل تحية: (أوس) لبعضكم البعض	أوتاغاي – ني – ري	Otagai - Ni - Rei
استعداد	كاماتيه	Kamaete
ابدأ	هاجيميه	Hajime
قف	ياميه	Yame
الحكم يخاطب اللاعبين: واجه الأمام	شومن – مويتيه	Shomen - Muite
قل تحية: (أوس)	ري	Rei
نقطة كاملة	إيبون	Ippon
نصف نقطة	وازا آري	Wasa Ari
تعادل	هيكي واكيه	Hiki Wake
الإنذار الأول	تشوي إيتشي	Chui-Ichi
الإنذار الثاني	تشوي ني	Chui-Ni
مخالفة	هنسوكو	Hansoku
غير مميز	ميتوميزو	Mitomezu
غير واضح	شوريتسو فومي	Churitsu Fumei
غير ملاحظ	ميزو	Miezu
خارج حدود الحلبة	جيوغاي	Jyogai
الخطأ المتوسط الأول	غنتن إيتشي	Genten-Ichi
الخطأ المتوسط الثاني	غنتن ني	Genten-Ni
خطأ كبير وطرد	شيكاكو	Shikkaku

Enchosen	أنتشوسن	تمديد
Zokko	زوكو	ابدأ القتال أيضًا
Shiro	شيرو	أبيض
Aka	أكا	أحمر
Ganmen-Kogeki / or Ganmen	غانمن كوغيكي/ أو غانمن	مخالفة إلى الوجه
Tsukami	تسوكامي	مخالفة مسك البذلة
Shotei-Oshi / or Shotei	شوتيه أوشي / أو شوتيه	مخالفة دفع باليدين
Kinteki-Kogeki	كنتكي كوغيكي	مخالفة ركل إلى الأعضاء الحساسة
Zutsuki	زوتسوكي	مخالفة ضربة رأس
Hantei-O-Onegai-Shimasu	هانتيه – أو – أونيغاي – شيماسو	نداء للقضاة الأربعة لإعطاء الحكم

الجدول رقم (07)يمثل الأسماء والألقاب في الكاراتيه

الأسماء والألقاب		
اللقب	**اللفظ الياباني/العربي**	**اللفظ الياباني/لاتيني**
الرئيس	سوساي	Sosai
المدير	كانتشو	Kancho
المعلم الكبير (5 دان وما فوق)	شيهان	Shihan
الأستاذ (3–4 دان)	سنسي	Sensei
لاعب متقدم: حزام أسود 1–2 دان	سنباي	Senpai
لاعب مبتدئ	كوهاي	Kohai
الحكم الرئيسي	شوشن	Shushin
لاعب الكاراتيه	كاراتيه كا	Karateka
درجة الحزام الملون	كيو	Kyu
درجة الحزام الأسود	دان	Dan
الحزام البرتقالي	أورنجي أوبي	Orengi Obi
الحزام الأزرق	ميزيورو أوبي	Mizuiro Obi
الحزام الأصفر	كورو أوبي	Kuro Obi
الحزام الأخضر	ميدوري أوبي	Midori Obi

Cha Obi	تشا أوبي	الحزام البني
Shodan	شودان	الحزام الأسود 1 دان
Nidan	نيدان	الحزام الأسود 2 دان
Sandan	صندان	الحزام الأسود 3 دان
Yondan	يوندان	الحزام الأسود 4 دان
Godan	غودان	الحزام الأسود 5 دان
Rokudan	روكودان	الحزام الأسود 6 دان
Shichi/Nana Dan	شيتشي دان	الحزام الأسود 7 دان
Hachi Dan	هاتشي دان	الحزام الأسود 8 دان

الجدول رقم (08)يمثل الاتجاهات في الكاراتيه

الاتجاهات											
النوع	أسفل	وسط	فوق	يمين	شمال	أمام	خلف	جانبي	دائري	من داخل	من خارج
ياباني/عربي	غيدان	تشودان	جودان	ميغي	هيداري	شومن	أوشيرو	يوكو	ماواشي	أوتشي	سوتو
ياباني/لاتيني	Gedan	Chudan	Jodan	Migi	Hidari	Shomen	Ushiro	Yoko	Mawashi	Uchi	Soto

الجدول رقم (09)يمثل الأعداد في الكاراتيه

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

الخاتمة:

لقد تطرقنا إلى أهم المصطلحات المعتمدة في رياضة الكاراتيه مع الإشارة إلى القواعد البدنية والنفسية التي نجدها في هذه الرياضة التي لها تاريخها الخاص وفلسفتها التي تختلف عن الرياضات الأخرى، ولاشك أنّ معرفة هذه المفاهيم يساعد على فهم طبيعة هذه الرياضة، ويعطى صورة واضحة المعالم عن كيفية الممارسة فيما حسب مختلف المراحل.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم سلامة (2000) **المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية**،الإسكندرية منشأة المعارف.
2. أبو العلا عبد الفتاح (2000). **بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي**، القاهرة، دار الفكر العربي،
3. أبو العلا عبد الفتاح (2003) **فسيولوجيا التدريب والرياضة**، القاهرة،.دار الفكر العربي،
4. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003) **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، القاهرة،. دار الفكر العربي.
5. أحمد محمود إبراهيم (1995) **مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية للكاراتيه**،الإسكندرية منشأة المعارف.
6. أحمد نصر الدين (2003) **فسيولوجيا الرياضة**. الطبعة الأولى، القاهرة،.دار الفكر العربي.
7. أحمد السويفي (2006) **القياس البدني و الحركي**. الطبعة الأولى، مصر،كلية التربية الرياضية بطنطا.
8. أحمد عبد الرحيم **التمرينات التأهيلية لتربية القوام** ،الأردن ،دار الفكر.
9. أسامة كامل راتب. (1984) **النمو الحركي للطفولة و المراهقة**. ، القاهرة، دار الفكر العربي.
10. أسامة سعيد (1988)**إفهم كل شيء عن الكراتيه**،سوريا ،دار الطلائع للنشر.
11. أسعد سرور (1987) **تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك**،بيروت،مكتبة الهلال.
12. السيد عبد المقصود (1997) **نظريات التدريب الرياضي**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
13. أمر الله البساطي.(1998)**أسس وقواعد التدريب الرياضي**. الإسكندرية،. منشأة المعارف.
14. أمين الخولي وآخرون.(2005)**دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية الرياضية**، القاهرة،دار العربي.
15. أمين أنور الخولي(1988)،**الكراتيه**،القاهرة،دار الفكر العربي.
16. بسطويسي أحمد (1999) **أسس ونظريات التدريب الرياضي**. ، القاهرة، دار الفكر العربي.
17. حاشي زوبير (1998) **المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه** (القتال الفعلي).
18. رجب عجي (1994) **فن الكراتيه دو** ،الشام ،مطبعة الأهرام.
19. عويس الجبالي (2001) **التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق**، القاهرة، دار النشر والتوزيع.
20. عدلي حسين بيومي (1998) ،**المجموعات الفنية في الحركات الأرضية**
21. فاطمة عبد مالح (2011) ،**أسس رياضة المبارزة** ،الأردن ،المجتمع العربي .
22. قاسم حسن حسين، أحمد بسطويسي (1978) **التدريب العضلي الإيزومتري**،جامعة بغداد.
23. قاسم حسن حسين، منصور العبكي (1988) **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**، بغداد،مطبعة التعليم العالي.
24. محمود عبد الكريم، عماد السرسي (2005) **استخدام تدريبات الأثقال والبليومتري والمختلط لتطوير القوة المتفجرة لناشئ الكراتي**، مجلة علمية متخصصة في التربية البدنية، جامعة الإسكندرية.
25. مدحت يونس (1987)،**تعلم فنون الكراتيه**،بيروت مكتبة المعارف.
26. مصطفى السايح (2000)،**الاختبار الأوربي للياقة البدنية** يورفيت ،دار الوفاء لدنيا الطباعة .

27. مفتي إبراهيم حماد (2009) **أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال**، القاهرة، مركز الكتاب.
28. موسى فهمي إبراهيم (1991) **اللياقة البدنية والتدريب الرياضي**، القاهرة،دار الفكر العربي.
29. هارة (1986) **أصول التدريب**. ترجمة عبد العلي نصيف، العراق، جامعة الموصل.
30. وجيه محجوب (1995) **التعلم، أسسه ونظرياته**، الإسكندرية، دار المعارف الجامعية.
31. وجيه أحمد سمندي (2000) **إعداد الكراتيه للبطولة**،سوريا ،مطبعة خطاب .

– قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

32. Brikci.b1990 : physiologie du sport, Edition le comite olympique Algérie,.
33. Caja .j et autre1997 :Guide de préparation au brevet d'état d'éducateur sportif 1er degré, 5eme Edition, vigot, paris,.
34. Costello.f1984 .weight training and plyometrie to increase explosire power for football. J lincol nebr 54 london,.
35. David clutch 1983:the effet of depthimp.and weight training on legstrenght.research geartely for exercice and sports vol 54 modison,
36. Fox et matheurs.d.k 1986: interval training, Edition vigot paris,
37. Gp.blank1997 ; Diététique du sportif que manger pour être en forme.
38. Gajer et autres.b2000 : Le 800 métre analyse descriptive et entrainment ;FFA ; insep,
39. Gilbert.n: 1978 statistique, traduit par jean gusavant Edition hilroilte montreal, canada,
40. Jean-Jacques temprado et gilles montagne2001,les coordinations perceptivo-motrices.
41. MATVEIEV1983 , L.P: Aspects fondamentaux de l'entrainement Edition Vigot
42. Hieber.tl1990 :médecine du sport, Edition vigot paris,