



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة اكنى محند اولحاج البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي
مطبوعة تدريسية لمقياس: الكراتي

مطبوعة تدريس مقياس الكراتي

إعداد: د. دحمانى جمال

الموسم الجامعي: 2024/2023

معلومات حول المقياس والمطبوعة



اسم المقياس: الكاراتيه

المستوى الدراسي: السنة الثانية ليسانس

سنوي

طبيعة المقياس: سداسي

أهداف المقياس:

- أهم المعارف المعارف المرتبطة بالكاراتيه.
- في نهاية السداسي يكون الطالب قد تعرف على جميع أنواع الأوضاع والأساليب الفنية للكاراتيه
- يكون قادرا على القيام بجميع المهارات الأساسية (ضربات اليدين والرجلين) في الكاراتيه
- كيفية الدفاع عن النفس من خلال تقنيات الدفاع والهجوم في الكاراتيه
- يستطيع التحمل لمجموعة من التدريبات والتمرينات من اجل الرفع من القدرات البدنية واللياقة البدنية

عدد المحاور: 08

عدد المحاضرات: 18

عدد الأسابيع: 18

عدد صفحات المطبوعة: 60

عدد المراجع المعتمدة: 35

فهرس المحتويات:

الاسبوع	اسم المحاضرة	المحاضرة	المحور	الرقم	
الاول	تاريخ ونشأة الكاراتيه في العالم	محاضرة رقم 01	- نبذة تاريخية عن رياضة الكاراتيه	01	
الثاني	تاريخ الكاراتيه في الجزائر	محاضرة رقم 02			
الثالث	مدارس الكاراتيه الأشهر في العالم	محاضرة رقم 03	أشهر مدارس الكاراتيه	02	
الرابع	ماهية ومفهوم الكاراتيه	محاضرة رقم 04	رياضة الكاراتيه	03	
الخامس	الأوضاع الاتزان في رياضة الكاراتيه	محاضرة رقم 05	الأساليب الفنية الأساسية للكاراتيه	04	
السادس	الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه	محاضرة رقم 06			
السابع	الأوضاع القتالية في رياضة الكاراتيه	محاضرة رقم 07			
الثامن	أنواع الضربات باليد	محاضرة رقم 08			
التاسع	أنواع الضربات باليد المفتوحة	محاضرة رقم 09			
لعاشر	أنواع الضربات بالرجل	محاضرة رقم 10			
الحادي عشر	المكونات الأساسية للتدريب الرياضي أولاً: الإعداد البدني	محاضرة رقم 11		التحضير والإعداد في رياضة الكاراتيه	05
الثاني عشر	ثانياً: الإعداد المهاري	محاضرة رقم 12			
الثالث عشر	ثالثاً: الإعداد الخططي والإعداد المعرفي النظري	محاضرة رقم 13			
الرابع عشر	رابعاً: الإعداد النفسي والتربوي	محاضرة رقم 14			
الخامس عشر	أهداف التخطيط الرياضي	محاضرة رقم 15	التخطيط والبرمجة في رياضة الكاراتيه:	06	
السادس عشر	أنواع التخطيط الرياضي	محاضرة رقم 16			
السابع عشر	مدخل للانتقاء والاختيار في رياضة الكاراتيه	محاضرة رقم 17	الانتقاء الرياضي للاعبين	07	
الثامن عشر	الاختبارات البدنية - المهامية الخاصة للاعبين رياضة الكاراتيه	محاضرة رقم 18	تقييم وتقويم القدرات البدنية والمهامية للاعبين الكاراتيه	08	



1- نبذة تاريخية عن رياضة الكاراتيه:

هي مسيرة ألفت سنة من الإنشاء والتطوير والتجربة المستمرة، أساسها العمل على إحياء وترسيخ القيم الإنسانية السامية، والتربية العالية أكثر من الحرص على إظهار المهارات الفنية القتالية حيث ظهرت الفنون القتالية في القرن 6 م بالصين حيث كان الرهبان البوذيون يتعرضون إلى اعتداءات من طرف اللصوص والعصابات فأتى راهب من الهند بودي دارما bodhidharma يعرف بإسم درمي حيث وضع طريقة تسمى "شلبلي وكمبو" shilbly wokampo التي سمحت للرهبان المتجولين بالدفاع عن أنفسهم دون سلاح ضد العصابات المنتشرة آنذاك، ووضع تربية بدنية وعقلية خاصة لتلاميذه الذين أصبحوا مشهورين بطريقة ضربهم الخاصة.. (abdoul amara, 1991, 11).

تاريخ ونشأة الكاراتيه في العالم:

أولا: الهند

تعتبر الهند موطن الكاراتيه منذ القدم وكانت الطريق الوحيدة التي استخدمت في ذلك الوقت هي فن اللكمة عن طرق قبضة اليد وكان يسمى هذا الفن بـ (فجرا موتشي mushti vajera) وتعني قبضة اليد.

وقد بدء الكاراتيه أو فن القتال منذ خمسة آلاف عام تقريبا علي يد احد الأغنياء وكان مهرجا هندي فكان يراقب الحيوانات الموجودة في بيئته بكل دقة وإمعان وبصورة خاصة عندما تستعمل أعضائها في الدفاع عن نفسها وبصفة خاصة علي مراقبة النمر وهو يفترس فريسته والطيور الجارحة وهي تهاجم بعضها البعض وكان يركز ذلك المهرجان علي حركة الأرجل و الأجنحة للدفاع عن النفس وقام باختبار تلك الحركات علي عدد كبير من رجالة وقد هلك عدد كبير منهم إلا أنه توصل إلي نتيجة هامة وهي معرفة مواقع القوة والضعف في أعضاء الجسم البشري

ثانيا : الصين

يعتبر بودي دارما رجل الدين الهندي أول رجل ينقل فن الدفاع عن النفس إلي الصين في القرن الرابع الميلادي وذلك خلال حكم سلالة (سونج) الصينية وفي القرن السادس كانت الصين اقوي دولة ذات سلطة ونفوذ في البلدان المجاورة وقد تعددت فنون القتال في ذلك الوقت ومنها:

فن السومو : وهو عبارة عن مصارعة صينية تشبه الجو دو

فن الكيمبو : ويعني هذا المسمى قبضة اليد وكان يسمى شوفا

فن الجوجوتسو :وهو عبارة عن مسكات وتشبك بين فردين مستخدمين مفاصل اليدين والرجلين لإخلال بتوازن الجسم

ثالثا : أوكتاوا

في القرن التاسع عشر الميلادي اعترفت الصين رسميا بدولة اليابان وبدء التبادل التجاري والسياسي والثقافي بين الصين واليابان وجزر اوكتاوا ويعتقد أن الكاراتيه نقل إلي اوكتاوا عن طريق رجال الدين والمحاربين والتجار وكان يستخدم الكاراتيه في ذلك الوقت في الاحتفالات عن طريق رقصات شعبية وقد تطورت إلي فنون الكاراتيه وفي عام 1609م غزت اليابان جزر اوكتاوا وانتهت استقلالها وجردتها من السلاح واعتبرت كل فرد يحمل السلاح في

او كيناوا مجرماً وفي ذلك الحين بدأت فعالية الكاراتيه تظهر وبدأ الشعب الاوكيناوي يهتم بفن الكاراتيه كسلاح بدلا من الأسلحة وأصبح هذا الفن السلاح الذي يمكن أن يملكه الفرد. (www.nippon.com/ar/views) انتقلت الفنون القتالية الصينية إلى جزيرة او كيناوا وتأثرت بالفنون القتالية الداخلية لينشأ To-Dé تو-دي اليد الصينية، والتي انقسمت بدورها إلى ثلاثة فنون قتالية:

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

5- NAHA-TE ومعناها يد ناها وكانت تدرس على يد المعلم ناها تي Kanryō Higaonna وهذه المدرسة متسبعة من تكتيكات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية.

3- TOMARI-TE توماري تي ومعناها يد توماري وكان يقود هذه المدرسة المعلم ماتسو مورا وبدأ هذا المعلم في عمل مجموعات للتدريب ونظم دورة لحضور أكبر عدد من الممارسين واختار هذا المعلم اسم لأسلوبه وهو الكاراتيه KARATE، وفي القرن 41 ميلادي تغير اسم To- De اليد الصينية إلى يد أو كيناوا Okinawa-Te (صلاح احمد، 2015، ص17).

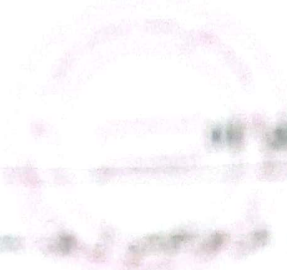
رابعا : اليابان

وبرز احد اليابانيين في هذا القرن وكان علي يد (فونا كوشي جيشين) وهو او كيناوي ولد في او كيناوا عام 1868م وبدأ يمارس هذا الفن وعمرة 11 عام، ويعتبر (فونا كوشي جيشين) أول ياباني ينقل الكاراتيه عام 1915م وقد كان له الفضل في تطوير الكاراتيه الحديث وهو أول من استخدم مصطلحات يابانية بدلا من الصينية وقد توفي مؤسس الكاراتيه الحديث عام 1957 عن عمر يناهز 89 عام قضي منها 77 عام في ممارسة الكاراتيه.

وأرسلته أسرته لتعلم فنون القتال وخاصة اسلوب شورى تي عام 1884 وبدا التعلم على يد المعلم انكو ثم على يد والده ازاو وفي عام 1888 حصل على دبلوم تدريس وأصبح معلم في مدرسة ابتدائية وفي عام 1890 اتجه للتدريب على يد المعلم اتسو وكان فوناكوشي يتمتع بالخلق الطيب والهدوء والثقافة وكان يتحدث اللغة الصينية

واليابانية بجانب لغة جزيرة او كيناوا وكان محبا للشعر وله شعر مشهور باسم شوتو وكان يوقع أيضا بشوتو وكان فونا كوشي عاشقا للكاراتيه وبدا يفكر في جمع أهم تعاليم الثلاث مدارس الموجودة في الجزيرة وبدا في نشر تعاليم الكاراتيه حيث قام في عام 1902 بعمل عرض أمام جمهور كبير على أسلوبه الجديد وفي عام 1905 تم قبول الكاراتيه كأحد المواد في التربية البدنية في مدرسة شورى وكان يطلق عليه الكاراتيه الغامض. (علي مروش، 2004)

في عام 1912 اختار معلمين من المدارس الثلاثة لعمل عرض أمام القوات البحرية وفي عام 1917 قام بعمل أول عرض له خارج جزيرة او كيناوا وذلك في مدينة كيوتو اليابانية وفي عام 1922 قام بعمل عرضه الثاني في اليابان في العاصمة طوكيو أمام وزير الثقافة الياباني ومن هنا بدأت شهرة فوناكوشي وبدا انتشار الكاراتيه ثم عرض المعلم



11/11/2020

11/11/2020

1. The first part of the document is a letterhead containing a redacted area on the left, a circular official stamp in the center, and the date "11/11/2020" on the right.

2. Below the letterhead, there is a paragraph of text in Hindi. The text is very faint and difficult to read, but it appears to be a formal communication or report.

3. The text continues with several lines, maintaining the same level of faintness.

4. The document concludes with a signature or name at the bottom right of the text block.

خامسا: تاريخ الكاراتيه في الجزائر:

نظرا لغياب الكتابات المؤرخة لظهور الكاراتيه في الجزائر وانتشاره كنا مجبرين على كتابة تاريخ الكاراتيه في الجزائر عن طريق إسقاطات الشهادات حية وتوافقها لهذه الرياضة بداية يرجع ظهور الكاراتيه في الجزائر خلال الحقبة الاستعمارية سنة 1959 للجمعية اليابانية للكاراتيه التي أرسلت الخبير كازي كمبعوث لها إلى جنوب إفريقيا لنشر ثقافة الفنون القتالية اليابانية وبالأخص الكاراتيه هذا الأخير لم يستطع التأقلم مع الوضع العرقي السائد آنذاك المتمثل في التمييز العنصري مما أجبره إلى العودة إلى فرنسا خلال هذه الفترة بالذات مارس المعمرون رياضة الكاراتيه در بصفة حصرية حيث كان التدريب يقتصر على رجال الشرطة الفرنسية الدرك والجيش من أجل استعماله كوسيلة للدفاع الذاتي ضد الجزائريين ومن بين الممارسين الأستاذ موراكامي (الشوطوكان) كان من بين أول من نظم تريض للمعمرين سنة 1959 في قاعة المعمر لوسين فلوبي ثم سنة 1964 عرف هذا الفن القتالي (Karaté) لأول مرة في الجزائر بفضل جيم الشيك JIM Al cheikh الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية.

ودخل JIM Al cheikh إلى الجزائر في سنة 1961 وخلال مدة إقامته انقادته ال O.A.S حتى قتل دون أن يعلم الكراتي في الجزائر، وعقب استقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلامذته LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي . وفي سنة 1963 تنقل LUCIEN VERNET إلى شارع (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في تقوية العضلات القديمة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكراتي برز كل من: سالم رشيد ، لطرش مولود ، كرماد حسين، مدهار الوناس، خدام علال، ميشود عمار... الخ.

وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد (T.R.B.B) باب الواد وكانت بداية كل بولصنام مدرب M.C.A ومصباحي محمد الطاهر الرئيس الحالي للفدرالية الجزائرية للكراتي FAK وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكراتي في المجمع المدني الجزائري . وتبارى خمس جمعيات عن اللقب. ASC.JSMA.OCM.CFA.S.H وودجوا البوشيديو لتفوز في الأخير جمعية LUCIEN VERNET باللقب.

وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول باسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي ،والي محفوظ، ميشود عمار خدام .لقاء المجموعة الاسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق. وفي 24 من شهر جانفي من سنة 1984 تمت استقلالية الكراتي بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو (www.djelfa.info/vb/archive 26/01/2024)



1-2 مدارس الكاراتيه الأشهر في العالم:

1- مدرسة شوتو كان: غيشن فوناكوشي (1868-1957) هو مطور ومؤسس رياضة الكاراتيه شوتوكان «الكاراتيه الحديثة». حيث يعرف عن فوناكوشي إحصاره لرياضة الكاراتيه من أوكلناوا إلى جزر اليابان الرئيسية وهي إحدى أكثر الأساليب للكاراتيه شيوعاً في العالم.

وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشاراً في العالم لمهولة تعلمها وتعدد الحركات فيها وقام ابنه يوشيتاكا الذي تعلم الكاراتيه على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم الكثير في تطوير الكاراتيه من خلال إدخال تعديلات على تقنيات الكاراتيه منها خفض الوضعية الاسامية، حيث أصبحت طويلة ويعبدها وادخل تقنيات الضرب بالأرجل الخفيفة وتقنيات اليوكو قيري والمواشي قيري (على مروش، 2004، ص11).

2- مدرسة الشوتوريو: شوتوريو هي أحد أكبر مدارس الكاراتيه الأربعة المعترف بها في اليابان. تأسست هذه المدرسة عام 1931 في اليابان من قبل مؤسسها كينوا مابوني. وهي من ثاني المدارس انتشاراً بعد الشوتوكان وهو عبارة عن 47 كاتا معترف بها في البطولات الدولية، وبها كائنين إجباريين هما البساي داي شوتوريو والسشن شوتوريو.

3- مدرسة الكيوكشن: أحد الذين تدربوا مع (غيشين فوناكوشي) كان (ماسوتامو أوياما: 1923-1994) وهو من أصل كوري، وقد قام فيما بعد بتأسيس طريقة جديدة في الكاراتيه أسماها (كيوكشن) وتعني: الحقيقة النهائية أو الحقيقة المطلقة. وتعد هذه الطريقة اليوم من أقوى الطرق وأشهرها وأكثرها انتشاراً في العالم.

4- جوجوريو: Goju-ryu الكاراتيه عموماً هو أسلوب الوقوف، يتميز كل من الصلب (قبضة مغلقة)، والناعمة (مفتوحة اليد أو التعميم) التقنيات. يشعر العديد من ممارسي جوجوريو بأنهم فنيين في فنون القتال، من حيث أنهم يستخدمون الزوايا في تحويل الضربات بدلاً من محاولة مواجهتها بالقوة. بالإضافة إلى ذلك، تميل Goju-ryu إلى التأكيد على مقابلة المعارضين بعكس ما يستخدمونه. على سبيل المثال، ضرب الرأس (جزء صلب من الجسم) بيد مفتوحة (جزء ناعم من الجسم) أو ضرب الفخذ (لين) مع ركلة فخذ (صلبة). (مجلة الكراتي، 2005، ص88-89)

5- وادوريو: وتعني هذه الكلمة: المقطع وادو: منهج أو طريق السلاح، والمقطع ريو: مدرسة التخرج بمعنى المدرسة: طريق السلام. (kalla sabrina, l'origine du karaté, 2000, p 06)

وهو أسلوب شهير في اليابان ويمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني جوجيتسو أسسه الأستاذ هورونوري اوتسوكا ويعني الطريق السلام ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان. (بلجود حيدر، 2008، ص11).

6- شيدوكيكان: وهو من أساليب الفولكونتاكت العنيفة وهو مشهور في اليابان وأمريكا وأوروبا.

2-2- أهم الفنون القتالية القديمة لهذه اللعبة:

- فن سومو: وهي مصارعة صينية تشبه الجودو

- فن كيميو: وهي قبضة اليد وعرفت بأسماء جديدة عرفت شوأفا، كونغفون تي
- فن جوجوتو: عبارة عن لقطات معينة وتشابك بين فردين يستخدمان مفصل اليدين والرجلين كي يحدث إخلال
بتوازن الخصم ويمكننا اعتبار كونغفو اعرق فنون القتال في الصين، وكل فنون هذا القتال تعتبر امتداد لفن كونغفو
وانتقلت هذه اللعبة إلى اوكرانيا، وعن طريق رجال الدين أيضا، وبعض التجار والمحاربين، ولاقى هذا الفن كل
اهتمام، وأصبح وسيلة من وسائل الدفاع الوطنية بعد احتلال اليابان لهذه الجزر، واستخدم الجيش الاوكراني هذا
الفن كسلاح لمحاربة الجيوش الغازية، فاطلق عليه اليابانيون السلاح الخفي.
الكاراتيه الحديث: مصطلح الكاراتيه لم يستخدم إلا في مطلع القرن العشرين ففي عام 1922 دعي "جيشين
فوناكوشي" وهو مؤسس فن الكاراتيه الياباني والذي نشأ في جزر الاوكيناوا وقد بدأ في ممارسة هذا الفن وهو في
سن 11 سنة من عمره وهو من مناصري التانغ هاند tang hand لتقديم عرض لمهارات هذا الفن من فنون القتال
في اليابان وكان فوناكوشي يتقن مهارات فنون "التي" و"تانغ هاند" بالإضافة الى لعبة الجيجوتسو اليابانية وقد دمج
مهارات هذه الألعاب الثلاث في شكل جديد من أشكال فنون القتال أطلق عليه اسم "كاراتيه" وقد عرف أسلوب
فوناكوشي في الكاراتيه باسم "شوتوكان" « shotokan (وهو اللقب الذي كان يعرف به شوتو) وكانت هذه هي
الطريقة الرائدة من بين مختلف الأساليب التي تطورت لاحقا
في عام 1964 تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكاراتيه فاجكو fajko بموافقة الدولة ولكن هذا الاتحاد لم
يحقق اي انجاز يذكر حتى عام 1970 عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور وعندما تم تنظيم أول بطولة
عالمية بجميع الطرق والأساليب في مدينة طوكيو باليابان وفي الوقت ذاته عقد اجتماع باسم الاتحاد العالمي
لمنظمات الكاراتيه "ووكو WUKO الذي تم تعديل اسمه بعد ليصبح الاتحاد العالمي للكاراتيه "WKF".

3-1- ماهية ومفهوم الكاراتيه:

1- ما معنى الكاراتيه: الكاراتيه نوع من أنواع القتال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل والضرب باليدين أو المرفقين أو الركبتين أو القدمين، أو كما يسمونه الشريون بفن الدفاع عن النفس وتعني كلمة كراتيه في اللغة اليابانية باليد الخالية وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه الى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالبلطن والحق ويمكن ان تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى قتله.

2- الكاراتيه لغة: عند كتابة كلمة كراتيه باللغة اليابانية نجد انها مكونة من مقطعين: الأول ينطق كرا ويعني خالي

او فارغ والثاني: تيه ويعني اليد. (shoshin nagamine, karaté-do, 1998, p11)

فيكون تعريف الكراتي اللغوي اليد الفارغة طبعاً لأنها قتال من دون سلاح. (سامر عبد الرحمان، 2011، ص12)

3- الكاراتيه الاصطلاحي: الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة، وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت في العالم. ويعتبر الكاراتيه نوع من أنواع التدريبات الصحية بالإضافة الى انها تعمل على تربية الجسم من جميع الجوانب الجسمية والروحية والعقلية.

3-2 التقسيم الفني في الكاراتيه: تم تقسيم الكاراتيه إلى ثلاث أقسام هي:

أ- الكيهون: وهي أساسيات الكاراتيه وتحتوي على جميع الحركات تؤدي سواء في الكاتا او الكوميتيه.

والكيهون عبارة عن حركات تؤدي على البساط ذهابا وايابا في خط مستقيم.

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

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

ويعتبر المعلم جيشين فونا كوشي المؤسس الأول لليهون في فترة إقامته باليابان.

أهمية التدريب على الكيهون:

- الاكتساب الجيد للتقنيات العمل التكتيكي .

- تطوير القدرات البدنية الخاصة .

- تطوير الأداء في الكاتا .

- يسمح بالمراقبة المستمرة للمستوى التقني للرياضي .

- تكيف الجسم إلى متطلبات النظم الطاقوي المطلوبة في الكاتا و الكمي

ب- الكاتا: هي مجموعة من الحركات والمهارات يتوافر بها بعض الشروط والعناصر مثل

القوة/السرعة/الرشاقة/المرونة/التوازن/التركيز وتؤدي ضد أشخاص وهميين وفقا لقواعد معينة أنها ليست تمثيلية أو

عرض ولكنها يجب ان يكون أدائها أداء واقعي وكأنه ضد أشخاص حقيقيين.

أهداف الكاتا:

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي.
- زيادة القدرة على التخيل والتصور لأنواع مختلفة من الهجمات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف.

- تنمية الثقة في النفس كالاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجس
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة"
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية
- تنمية الفكر التكتيكي. (مريستيز، 1987، ص 27)

ويتخيل فيها أنه يقاوم ويدافع ويهاجم أكثر من شخص يحيطون به من جميع النواحي والجهات، وحتى يستطيع اللاعب الصعود الى أعلى مستوى في القتال الوهمي يجب القيام باستعراض حركات الكاتا بتركيز وبقوة وبسرعة مع تكرارها خمس الى عشر مرات تتخللها كل مرة دقيقة راحة يركز فيها بهدوء كيف يؤديها مرة ثانية أفضل مما كان. (أسامة سعيد، 1995، ص 30)

ج- الكوميتيه: هو قتال حقيقي وفن للاشتباك بالأيدي والأرجل ضد شخص حقيقي يتم فيه أداء ما تم تعلمه من حركات ومهارات وخطط في التدريب وبقوة اللاعب الذي أحرزه أكبر عدد من النقاط وعند نهاية الوقت بفارق أكبر من النقاط، ويتم المباراة وفق لقانون يوضع من قبل الاتحاد العالمي WKF.

3-3 زي لاعب الكاراتيه: يتألف زي لاعب الكاراتيه من جاكيت ابيض مع بنطلون ابيض على ان يتوسط البنطلون بين الركبة والكعب وان يتوسط كم اليد بين المرفق والرسغ والجاكيت يكون بين نصف الفخذ والركبة ويوجد به أحزمة متعددة وملونة حسب مستوى المتدرب وتختلف عدد الأحزمة من دولة الى أخرى ومن مدرسة الى أخرى .

3-4 حزام الكاراتيه: يختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى او من بلد الى آخر يربط جاكيت الكاراتيه بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرئدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو KYU والمستوى المتقدم DAN .

ماذا تعني ألوان أحزمة لاعبي الكاراتيه؟

الحزام الأبيض

يخص هذا اللون من الأحزمة اللاعبين المبتدئين للرياضة الكاراتيه، ولكنه لا يعني فقط أن من يرتديه يكون من المستجدين في هذه الرياضة، فتفسيره النفسي والبدني لدى اليابانيين يعني أن من يرتديه كالأمل الجديد، الذي يولد في عالم تلك الرياضة.

الحزام الأصفر



هو كإشراق الشمس في صبيحة يوم جديد، فمن المعروف أن العمل يبدأ والخير يتواجد مع كل إشراق جديدة للشمس في عالمنا، وكذلك هي الحال في رياضة الكاراتيه، فمن يرزدي الحزام الأصفر يكون جاهزاً للدخول جدياً في عالم تلك الرياضة

الحزام البرتقالي

يعني اللون البرتقالي في تلك الرياضة هو تخلص اللاعب من مرحلة المبتدئين والدخول جدياً إلى عالم احتراف تلك اللعبة، فلقد أصبح الآن جاهزاً لاكتشاف مهارات التحكم في العقل الذي يمتلكها

الحزام الأخضر

متلماً يدل اللون الأخضر على النمو والحياة الجديدة، فهو أيضاً يدل على أن مهارات حامله في حالة نمو وازدهار كالأزهار والبراعم التي تتفتح في الطبيعة الخاصة بالكاراتيه.

الحزام الأزرق

هو يدل على لون السماء الصافية في يوم مشرق؛ لذلك يعني في رياضة الكاراتيه توسع الآفاق الفكرية والنفسية للاعب الكاراتيه من أجل الانتقال إلى مستوى أعلى في اللعبة والمضي قدماً فيها .

الحزام البني

عندما تترسخ وتثبت قدمي وعقل اللاعب في أعماق وباطن أرض رياضة الكاراتيه كجذور الأشجار العملاقة المثبتة في التربة؛ فهو يدل على الدخول إلى أعماق تلك الرياضة بقوة كبيرة، فاللون البني هو لون الأرض

اللون الأسود

اللون الأسود في تلك الرياضة هو عكس الأبيض تماماً فأنت الآن قد وصلت إلى الكمال الرياضي من حيث القدرات العقلية والجسدية التي حصلت عليها من خلال رحلة استمرت الكثير من الوقت اجتزت خلالها 6 أحزمة قبل أن تصل إلى قمة الجبل

- الكيو KYU :

الفترة المقدرة للحصول عليه وفترة التدريب	الكيو KYU
مبتدئ	كيو - حزام أبيض
الحصول عليه بعد شهرين على الأقل من ممارسة اللعبة بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع	كيو - حزام أصفر
بعد 3 أشهر بعد الحصول على الأصفر (بمعدل 3 مرات في الأسبوع)	كيو - حزام برتقالي
بعد 3 أشهر بعد الحصول على البرتقالي (بمعدل 3 مرات في الأسبوع)	كيو - حزام أخضر
بعد 3 أشهر بعد حصول على الأخضر (بمعدل 3 مرات في الأسبوع)	كيو - أزرق
بعد 10 أشهر بعد الحصول على الزرق (بمعدل 3 مرات في الأسبوع)	كيو - حزام بني

الدان DAN

اسم المؤلف: دحماني جمال



المحاضرة رقم: 04

الاسبوع رقم: 04

الفترة المقدره للحصول عليه وفترة التدريب	الदान
الحصول عليه بعد سنة على البني (بمعدل 3-4 مرات تدريب في الاسبوع)	حزام اسود درجة 1
بعد 2 سنوات بعد الحصول على الदान 1 (بمعدل 4-5 مرات في الاسبوع)	حزام اسود درجة 2
بعد 3 سنوات بعد الحصول على الदान 2 (بمعدل 5-6 مرات في الاسبوع)	حزام اسود درجة 3
بعد 4 سنوات بعد حصول على الदान 3 (بمعدل 5-6 مرات في الاسبوع)	حزام اسود درجة 4
بعد 5 سنوات بعد الحصول على الदान 4 (بمعدل 5-6 مرات في الاسبوع)	حزام اسود درجة 5
بعد 6 سنوات بعد الحصول على الदान 5 (بمعدل 5-6 مرات تدريب)	حزام اسود درجة 6
بعد 7 سنوات بعد الحصول على الदान 6 (بمعدل 6 مرات تدريب)	حزام اسود درجة 7
بعد 8 سنوات بعد الحصول على الदान 7 (بمعدل 6 مرات تدريب)	حزام اسود درجة 8
بعد 9 سنوات بعد الحصول على الदान 8 (بمعدل 6 مرات تدريب)	حزام اسود درجة 9
بعد 10 سنوات بعد الحصول على الदान 9 (بمعدل 6 مرات تدريب)	حزام اسود درجة 10



4- الأساليب الفنية الأساسية للكاراتيه

تتضمن الأساليب الفنية للكاراتيه من الأوضاع أي طرق الوقوف، وطرق الصد والركل واللكم والضرب .
وتستخدم طرق الصد لمحاولة إيقاف هجمات الخصم .

4-1- تقسيمات الأوضاع في رياضة الكاراتيه: إذا اعتبرنا أن الأوضاع في رياضة الكاراتيه يطلق عليها جميعا الأوضاع العامة والتي يمكن استخدامها في جميع مسابقات رياضة الكاراتيه سواء مسابقة الكوميتيه أو القتال الوهمي -الكاتا- فإن تلك الأوضاع العامة تشتمل على ثلاث مجموعات فرعية وكل مجموعة من الثلاث تنقسم إلى أقسام على أساس وشكل القدمين، نقطة إسقاط مركز ثقل الجسم، توزيع وزن الجسم على القدمين خاصة الوضع هل هو دفاعي أو هجومي، الأسلوب المهاري المنفذ ومساره الحركي.

المجموعات الفرعية لأوضاع برياضة الكاراتيه:

المجموعة الأولى: الأوضاع الطبيعية: شينزين تاي SHIZEN-TAI: تعني الوضع الطبيعي للجسم

المجموعة الثانية: الأوضاع الأساسية: KIHON-DACHI

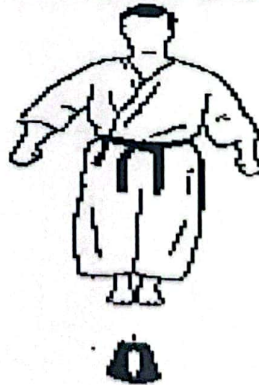
المجموعة الثالثة: الأوضاع القتالية KUMITE-DACHI

المجموعة الأولى: الأوضاع الطبيعية: تحتوي المجموعة الأولى على 7 سبعة أوضاع طبيعية يمكن توزيعها على أساس شكل القدمين خلال الوضع الى ثلاثة أقسام وهي كالآتي:

القسم الأول: القدمين معا وتحتوي على وضعين:

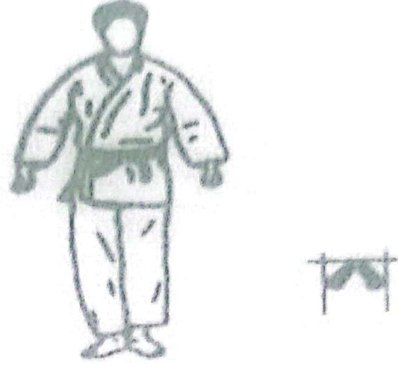
1- وضع القدمين معا hisoko-dachi هيسوكو داتشي (وضع الانتباه): وعادة ما تكون هذه الوقفة عند تأدية التحية حيث تكون الأقدام متلامسة والركب مستقيمة ولكن غير مشدودة. ونرى هذه الوضعية عند البدء بتأدية الكاتا وعند الانتهاء منها. (سامر عبد الرحمان القاعوري، 2012، ص34)

hisoku-dachi





2- وضع الانتباه **mutsubi-dachi** موسوي دائشي (انتباه مع فتح الأرجل): وهي مثل وضعية هيسكو دائشي ماعدا القدمين تكون مفتوحة للخارج بقدر خمس وأربعون درجة ، على أن تكون الأقدام متلامسة من جهة الكعبين. وتكون هذه الوضعية أثناء تأدية تحية المدرب (www.anyrgb.com/en-clipart-ckgao)



Mutsubi dachi

القسم الثاني: القدم مفتوحة وتحتوي على ثلاث أوضاع:

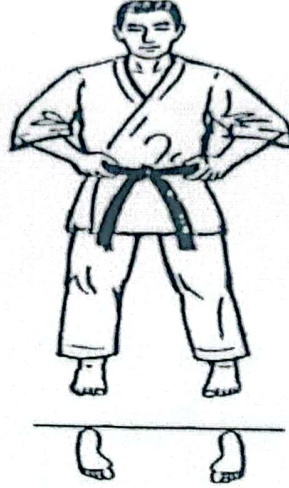
1- وضع الانتباه القدم للخارج (وقفة الرجل المفتوحة): **HACHIJI+DACHI** في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام متجهة إلى الخارج بنحو خمس وأربعون درجة.



Hachiji dachi

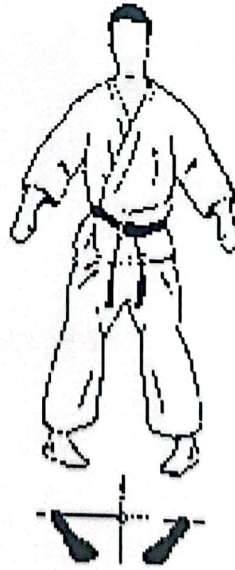
2- وضع الانتباه القدمين متوازيين: HEIKO-DACHI هيكو داتشي (وقفة الأرجل المتوازية): في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام متجهة إلى الأمام بشكل مستقيم ومتوازي.

平行立ち
HEIKO-DACHI



3- وضع الانتباه أشي هاشجي داتشي (الأرجل المغلقة) UCHI HACHIJI-DACHI: في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام متجهة إلى الداخل بنحو خمس وأربعون درجة. أي عكس هاشيجي داتشي.

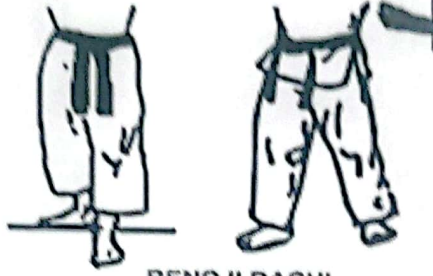
uchi-hachi-dachi



القسم الثالث: القدمين تمثلان زاوية قائمة وتحلوي على وضعين:

1- وضع لام RENOJI-DQCHI رينوجي داتشي (وقفه الزاوية القائمة) تشبه هذه الوقفة وقفة تيجي داتشي ما عدا أن كاحل الرجل الأمامية يتقاطع مع كاحل الرجل الخلفية.

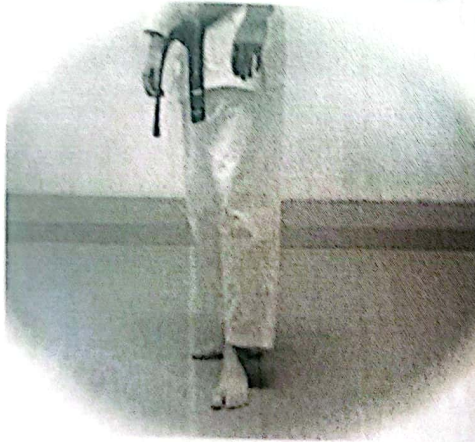
#STEP 13
BACK
TO
BASICS



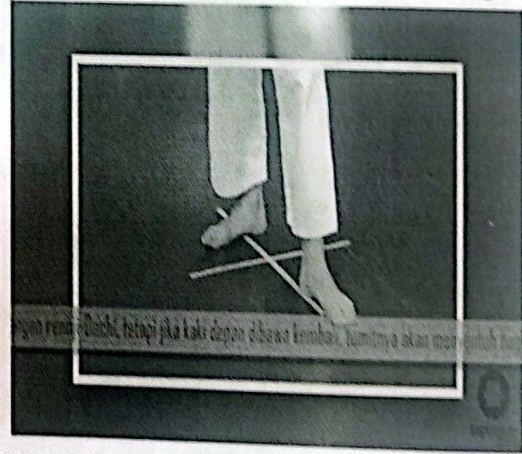
RENOJI DACHI
posizione a L

2- وضع تاء TEIJI-DACHI تيجي داتشي (وقفه على شكل حرف تي) تكون القدمان يشكلان حرف تي (T)

الانجليزي تقريباً بحيث كاحل الرجل الأمامية تتقاطع مع وسط الرجل

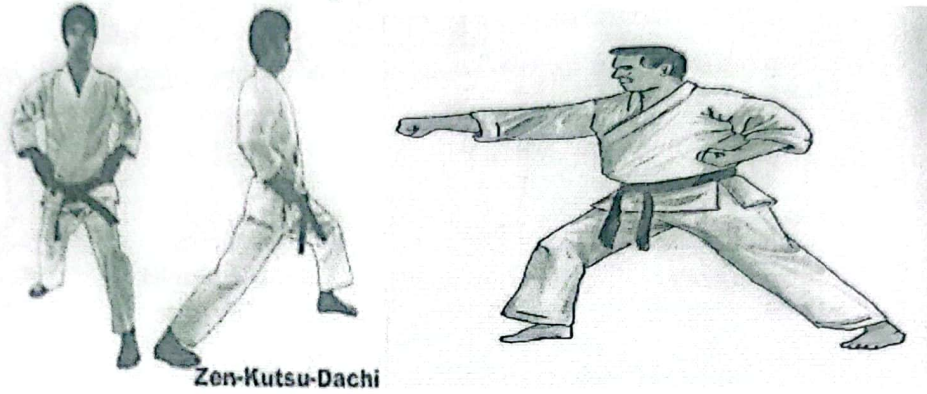


Teiji dachi



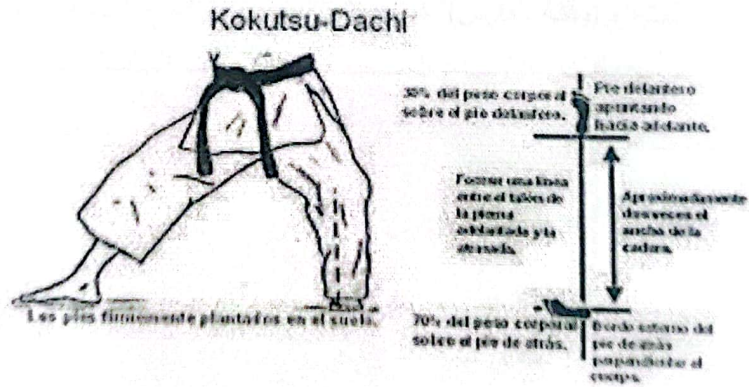
المجموعة الثانية: الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه: وهاته المجموعة تحتوي على 10 عشرة أوضاع أساسية يمكن توزيعها على قسمين هما:
القسم الأول:

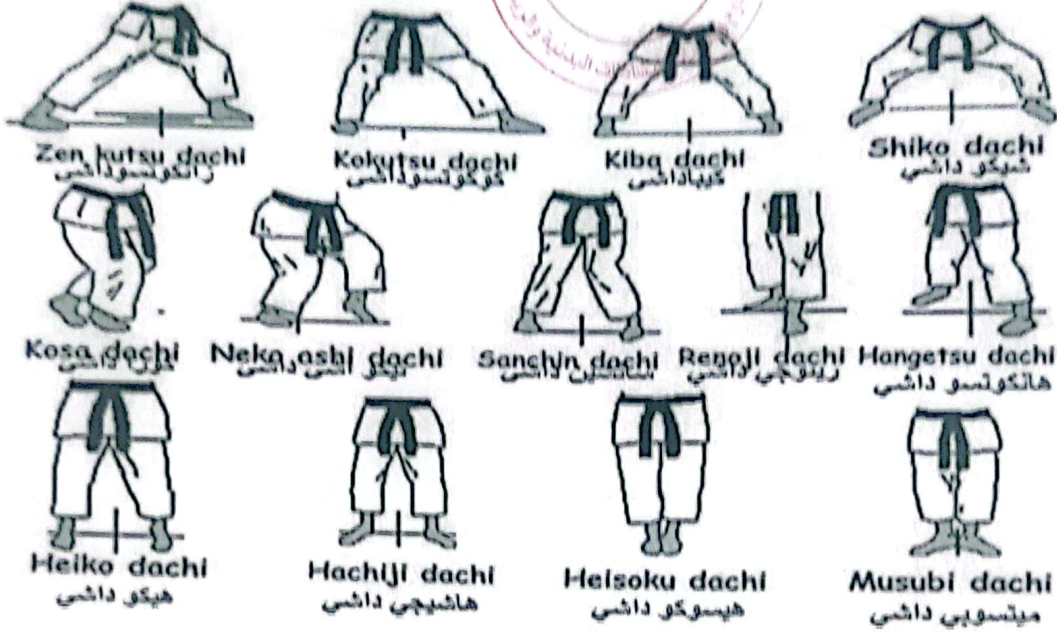
1- وضع الاتزان الأمامي "زينكوتسو-داتشي": يعتبر هذا الوضع من أهم الأوضاع في كاراتيه الشوتوكان فهو من أكثر الأوضاع المستخدمة في الكاتا وتكاد لا تخلو كاتا من هذا الوضع.



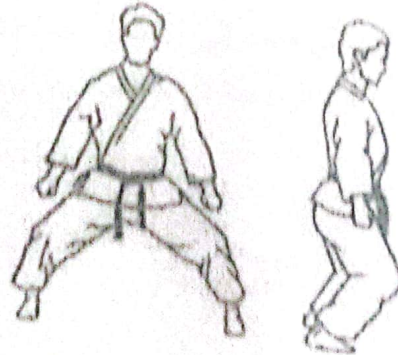
2- وضع الاتزان الخلفي "كوكوتسو داتشي" (الوقفة الخلفية) :

لا يقل هذا الوضع في الأهمية عن الزينكو داتشي ، فيكثر استخدامها في الكاتا والدفاع عن السكين والعصي ، كما يسهل تغيير الوضع الى أي وضع آخر بكل سهولة ويسر.



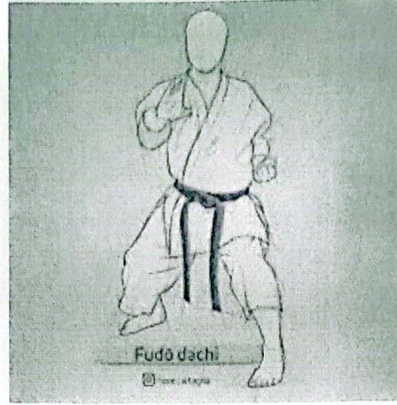


3- وضع الاتزان الأمامي المتوازي (وقفة الفارس) "كيبا-داشي": من الأوضاع التي لا يخلو منها أي فن من فنون القتال والدفاع عن النفس. وهو من أفضل الأوضاع المستخدمة في الضربات الجانبية والقتال أمام جدار حيث تؤمن ظهرك.



kiba dachi

4- فودو داتشي (الوقفة الجذرية): وتعرف أيضاً بـ"سوشين داتشي" وهي بين الزينكو داتشي و الكيبا داتشي كما هو واضح في الصورة. وكانها جذور الأشجار العميقة.



5- شيكو داتشي (الوقفة المربعة): يعتبر هذا الوضع مشابه كثيراً للكيباداتشي ما عدا أن القدمين متجهتين الى الخارج بمقدار خمسة وأربعون درجة ويكون الوسط منخفض أكثر.



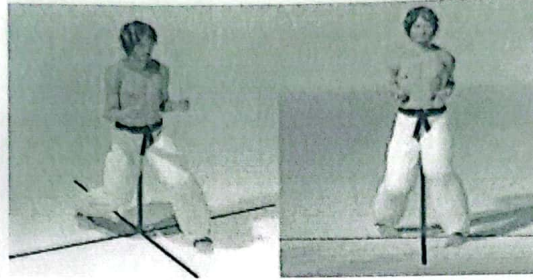
shiko dachi

6- وضع القدمين المتقاطعتين "كوسا-داسي" Kosa-dachi ou Kake-dachi : هي وضعية تكون فيها الرجلين متربعتين (أو مكتوفتين) . القدم الأمامي متجه إلى الأمام و القدم الخلفي يلتسق ورائه مع الكعب منتصب إلى الأعلى مع الأصابع على الأرض. نجد هذه الوضعية في كاطات هيان يودان و هيان كودان وباصاي داي.



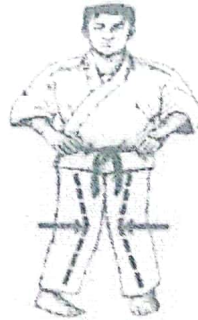
Kosa dachi

اما القسم الثاني : يمتاز بأوضاع أساسية خاصة تسمى بالأوضاع الهلالية (القمرية) وقد أطلق عليها الاسم التابع من النظرة الفلسفية لرياضة الكاراتيه وهذا القسم يشتمل على اربع اوضاع اساسية هي:
1- وضع نصف القمر او (الوضع الهلالي) Hangetsu-dachi :



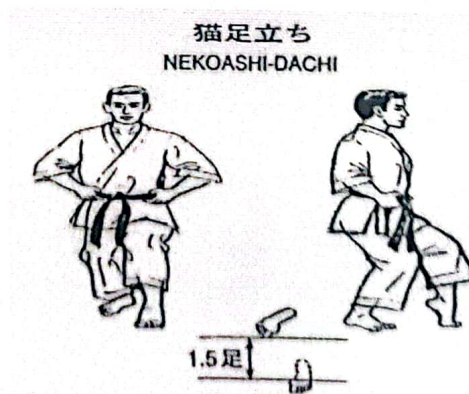
Hangetsu-dachi

2- وضع الساعة الرملية sanchin-dachi:



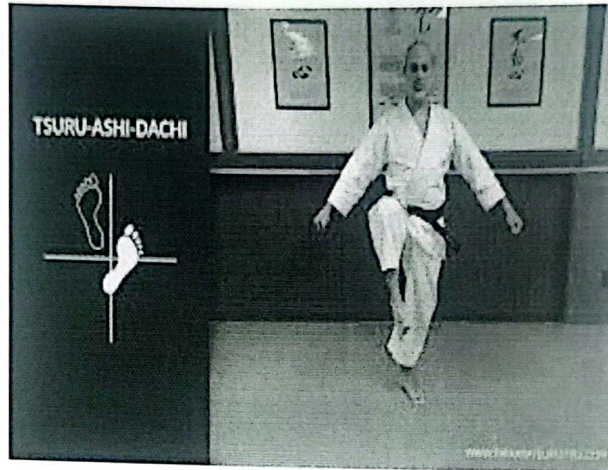
sanchin-dachi

3- وضع ساق القط neko ashi-dachi:



4- وضع الساق الواحدة sagi-dachi

وتلك الأوضاع الأساسية القسم الثاني يقترح الاهتمام بها خلال برامج التدريب الخاصة باللاعب، أي أن اجتازوا مرحلة المبتدئ للممارسة والتي تستمر من 18-24 شهرا تدريبيا، ثم تبدأ في المرحلة المتقدمة من الممارسة والتي يحتوي برامجها على القسم الثاني من الأوضاع الأساسية والتي يحتاج اللاعب إلى إتقانها استعدادا لتعلم بعض الجمل الحركية الدولية "الكاتا" مثل هيان جودان بصايداي. (أحمد محمود، 1995، ص 13)



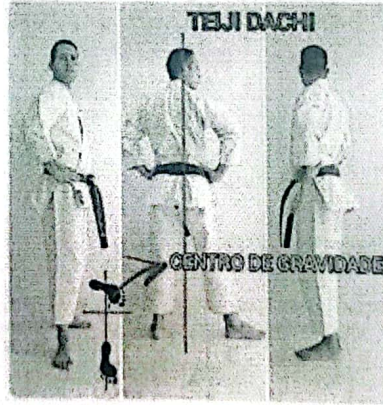
المجموعة الثالثة الأوضاع القتالية في رياضة الكاراتيه: المجموعة الثالثة تحتوي على أوضاع قتالية يبلغ عددها 9 تسعة أوضاع وتنقسم الى قسمين هما:

القسم الأول: يحتوي على وضعين قتاليين ينتمون للأوضاع الأساسية الطبيعية:

1-وضع لام القتالي renoji -Kumité-dachii



2- وضع تاء القتالي teiji kumite-dachi



القسم الثاني: ويحتوي على 7 سبعة وضع قتالية تنتمي للأوضاع الأساسية وهم:

1- وضع الاتزان الأمامي القتالي زن كوتسو داشي zenkutsu kumite-dachi

2- وضع الاتزان الخلفي القتالي kokutsu kumite-dachi

3- وضع الاتزان الأمامي المتوازي القتالي (وقفة الفارس) " كيبا-داشي" kiba kumite-dachi

4- وضع القدمين متباعدتين والمشط في اتجاه وتري قتالي فودو داتشي (الوقفة الجذرية) -fudo kumite-

dachi

5- وضع ساق القط neko ashi kumite-dachi:



6- وضع الساعة الرملية **sanchin-kumite-dachi**

7- وضع نصف القمر او (الوضع الهلالي) **Hangetsu kumite-dachi** :

وبنظرة إيضاحية لمحتوى المجموعة الثالثة من الأوضاع العامة وهي الأوضاع القتالية نجد أنها تحتوي على أوضاع مشتقة من المجموعتين السابقتين "الطبيعية والأساسية" وتلك المجموعة الثالثة تتميز بخصائص عديدة منها:

- ثبات واستقرار في قاعدة الارتكاز مما يسمح بإتقان الأداء المهاري للأساليب الدفاعية والهجومية للاعب.
- تمنح اللاعب حرية الأداء للأساليب الهجومية والدفاعية مع القدرة على الانتقال من الوضع الأول المستقر خلاله الى وضع جديد دون حدوث قطع فجائي للأداء مثلا دفاع لأعلى اقي او كي **age-uke** ثم الهجوم المضاد بأسلوب مركب من لكمة مستقيم أمامية طولية ومتابعتها لكمة مستقيمة معاكسة أمامية **oitsuki+gyaku-tsuki**

* أهمية الوضع الصحيح: تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقفات الصحيحة تأثيرا مباشرا. فيجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة:

- 1- حركة الوسط يجب ان تكون انسيابية وناعمة تامة، فقوة الحركة تبدأ من حركة الوسط.
- 2- التحرك باتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع.
- 3- تناغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير.
- 4- السرعة والتوقيت المناسب في اداء وتنفيذ اي حركة صد او هجوم.

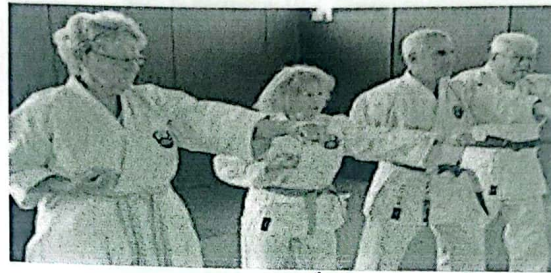
4-2- أنواع الضربات الهجومية بالأطراف العلوية (tsuki waza-ufchi waza):

تقسم ضربات الهجومية باليد إلى ثلاث أقسام قسمين وهي الضربات الهجومية المباشرة باليد بالقبضة المغلقة **tsuki waza** والضربات الهجومية الغير مباشرة باليد المفتوحة **ufchi waza**، والضربات بالكوع

أولاً: الضربات الهجومية باليد المغلقة: **TSUKI WAZA - Les attaques de poing main fermée:**

1- شوكوزوكي **CHOKU ZUKU**: ضربات اليدين المغلقتين بالتناوب بوضعية الوقوف هيكو داشي أو هشيغي

داشي.

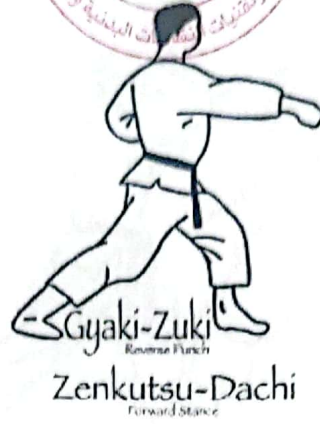


تقنية شوكوزوكي

2- أو زوكي **Oï ZUKI**: وهي لكمة طويلة ومستقيمة ومباشرة وتبدأ جانب الخصر وبشكل مستقيم إلى بطن الخصم وهي ضربه قوية ومؤثره وتنفذ بمساواة اليد مع الرجل (ضربه باليد اليمنى تكون الرجل اليسرى إلى الأمام).



3- كياجي زوكي: وهي لكمة خاطفه وسريعة وهي عكس (اوي زوكي) فتتفد باليد اليمنى وتكون الرجل اليسرى للأمام.



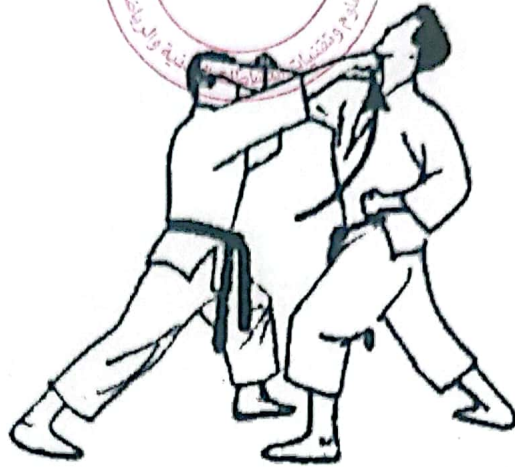
4- كزامي زوكي: وهي اللكمة القريبة واللكمة الخادعة وهي تكون أسلوب خداع لأنها تنفذ ورائها (كياجي زوكي)



5- تاتي زوكي: وهي ضربه مقلوبة لأنها تكون قبضه اليد مقلوبة عن وضعها الأصلي في الضربات .



6- ابي زوكي: وهي اللكمة المرتفعة وتوجه عادتاً إلى أسفل الوجه أو الذقن وتبدأ من أسفل جانب الخصر إلى أعلى كما نراها في كاتا انبي .



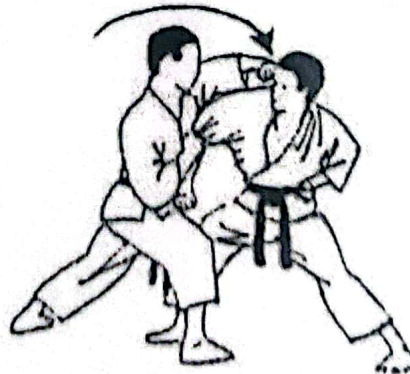
age-tsuki

7- اورا زوكي: وهي اللكمة بالقبضة المقلوبة الموجهة إلى أسفل الذقن وهي لكمة ضيقه.



Ura zuki

8- مواشي زوكي: وهي اللكمة النصف دائرية الموجهة إلى الرأس.



mawachi zuki

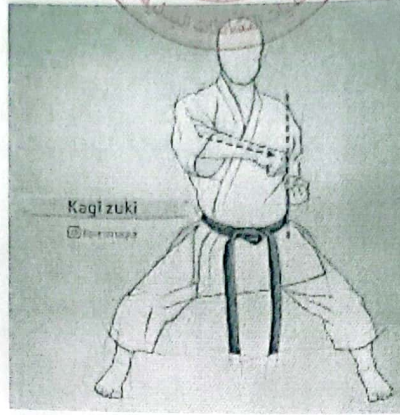
اسم المؤلف: نعماني جمال



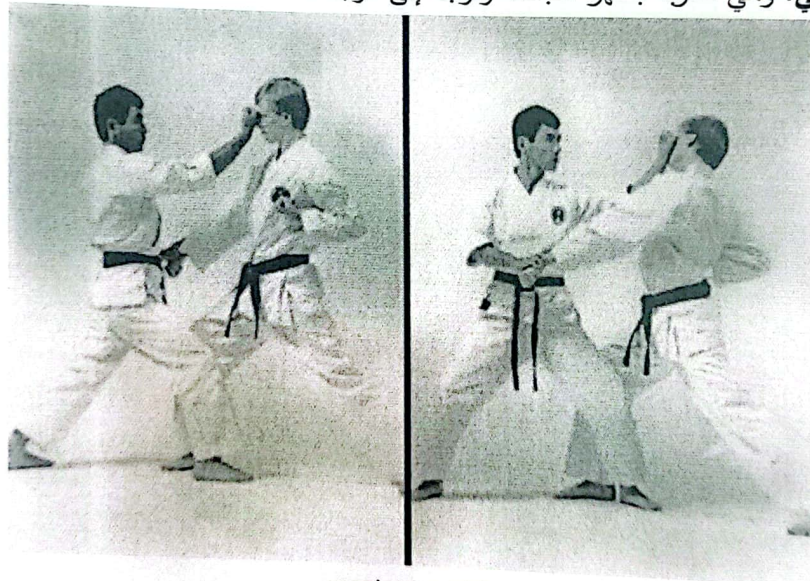
المحاضرة رقم: 08

الاسبوع رقم: 08

9- كاجي زوكي : لكمه نصف دائرية موجهة إلى الأضلاع.





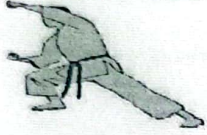









10- أوراكلن اوتشي: وهي ضربه بظهر القبضة وتوجه إلى الوجه .



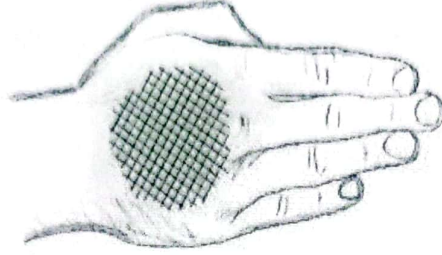
uraken zuki



ATTAKUES TECHNIQUES DES MEMBRES SUPERIEURS UDE WASA			
 <p>Oi-zuki</p>	 <p>Gyaku-zuki</p>	 <p>Ura-tsuki</p>	 <p>Heiko-tsuki</p>
 <p>Yama-tsuki</p>	 <p>Hasami-tsuki</p>	 <p>Awase-tsuki</p>	 <p>Tate-tsuki</p>
 <p>Mawashi-tsuki nairwan / shuwan</p>	 <p>Kagi-tsuki nukite / shuto</p>	 <p>Shotai-tsuki</p>	 <p>age-tsuki</p>

ثانياً : أنواع الضربات باليد المفتوحة

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

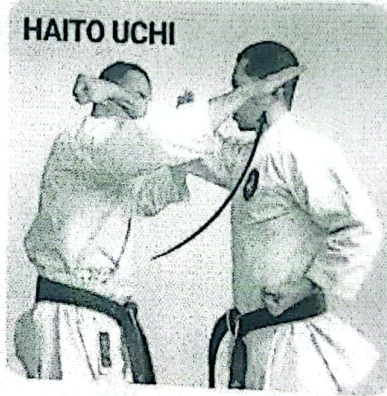


Haishu



HAISHU UKE

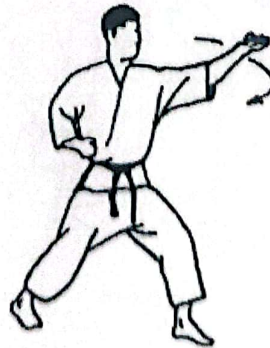
2. هايتو اوتشي: ضربه بجانب الإصبع والسبابة وهي تضرب في الحلق أو الأذن أو بجانب العين.



HAITO UCHI

3. شوتو اوتشي: وهي ضربه بحافة اليد وتوجه إلى الرأس أو العنق وهي ضربه قويه جداً ونجدها في الكاتا هيان

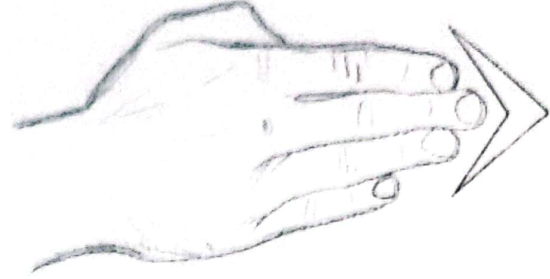
بودان



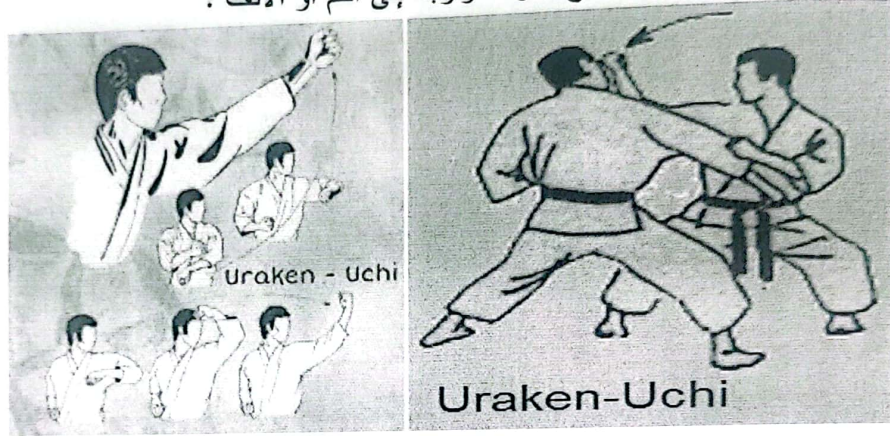
SHUTO · UCHI



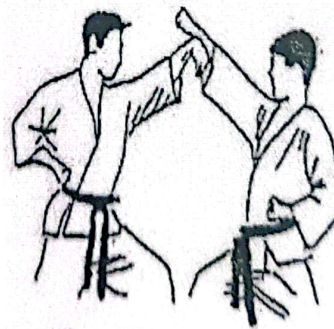
4. نوكتيه اوتشي: وهي ضربه برؤوس الأصابع ويجب أن تكون الأصابع قوية ومشدودة ولها عدة أشكال



5. هيراكين: ضربه بالعقدة الثانية من الأصابع الأربعة وتوجه إلى الفم أو الأنف .



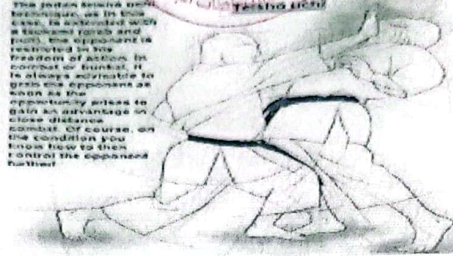
6. كاكاتو: الضرب بالرسم المنحني مع انطواء الأصابع بزاوية (90 درجة) .



kakuto

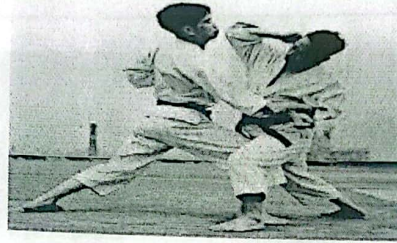


7. تايشو: ضرب براحه اليد بكلوه الإبهام مع انطواء رؤوس الأصابع وتوجه إلى الجنب أو الأضلاع.



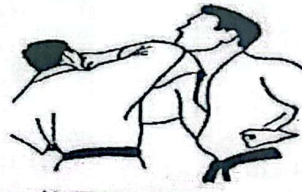
ثالثاً :- أنواع ضربيات الكوع :

1. تاتي امبي اتشي :- ضربه الكوع الاماميه وهي من أسفل إلى أعلى وتوجه إلى الذقن.



Tate empi

2. مواشي امبي اتشي :- ضربه الكوع الدائرية وتكون على شكل دائرة من خارج الجسم وتوجه إلى المعدة. (أسامة سعد، 1998، ص15)



MAWASHI EMPI

3. يوكو امبي اتشي :- ضربه الكوع الجانبية وتنفذ بدفع الكوع جانباً نحو الجسم إلى الأضلاع.

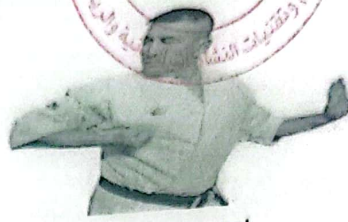


Yoko empi

4. اوشيرو امبي اتشي : ضربه الكوع العامودية وهي من أعلى إلى أسفل وتوجه في الوجه أو الظهر. (محمد حسن مختار ابو زيد، 2012، ص56)



اسم المؤلف: دحماني جمال



Uchiro empi

أساسيات الكاراتيه



KUMADE-UCHI

كوماتي - اوكي



MAWASHI-ENPI-UCHI

مواشي-انبي- اوكي



TATE-ENPI-UCHI

تيتي-انبي- اوكي



MAE-ENPI-UCHI

ماي - انبي - اوكي



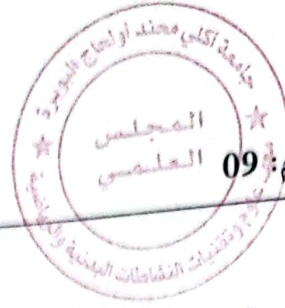
OTOSHI-ENPI-UCHI

اوشي - انبي - اوكي



YOKO-ENPI-UCHI

يوكو- انبي - اوكي



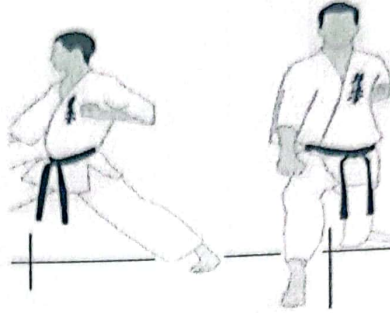
المحاضرة رقم: 09

الاسبوع رقم: 09

اسم المؤلف: د. جمال

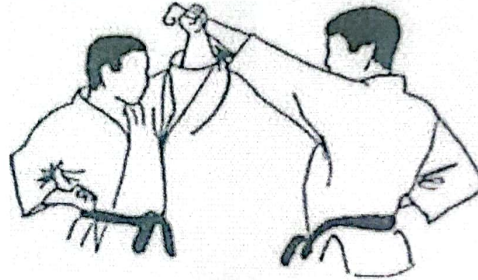
• أنواع الصد (الدفاع) باليد:

1. جيدان باري: من أعلى إلى أسفل لصد الركلات الموجهة إلى المعدة مثل (ماي جيرى) ونستخدم المعصم في الصد.



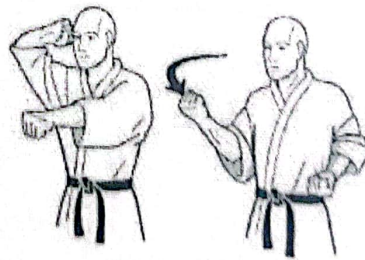
gidan baré

2. اجي اوكي: صده من أسفل إلى أعلى وهي لصد الضربات الموجهة إلى الرأس أو الوجه.



Age uké

3. سوتو اوكي: صده من الخارج للداخل وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصدر.



Soto-uke, the outside block.

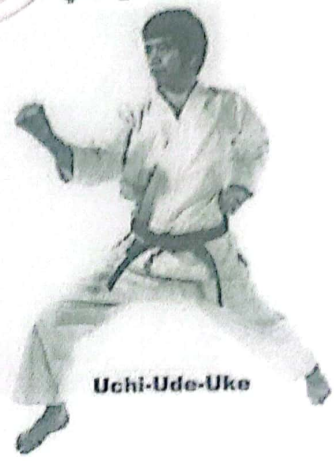


اسم المؤلف: دحماني جمال

الاسبوع رقم: 09

المحاضرة رقم: 09

4. أنتشي اوكي: صدّه من الداخل للخارج وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصدر.



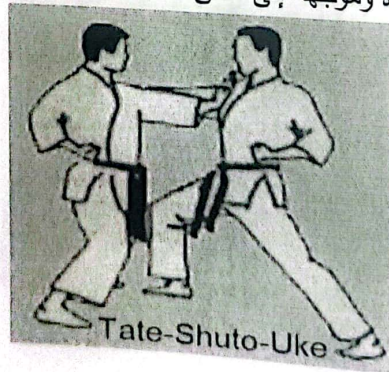
Uchi-Ude-Uke

5. شوتو اوكي: الصد بسيف اليد وهي لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة أو الوجه وتستخدم حافة اليد بحركة مائلة. (أسعد سرور، 1987، ص 30)



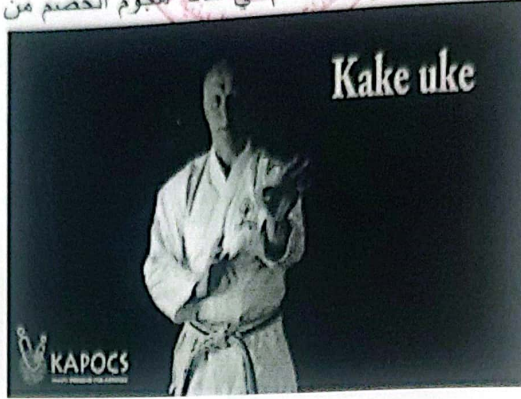
Shoto uké

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

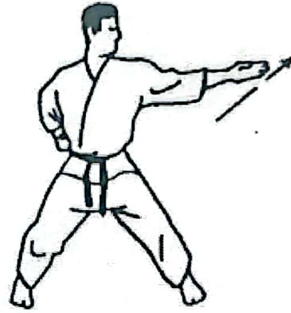


Tate-Shuto-Uke

7. كاي شوتو اوكي: الصد بسيف اليد للخارج ويستخدم في حالة هجوم الخصم من الجنب.

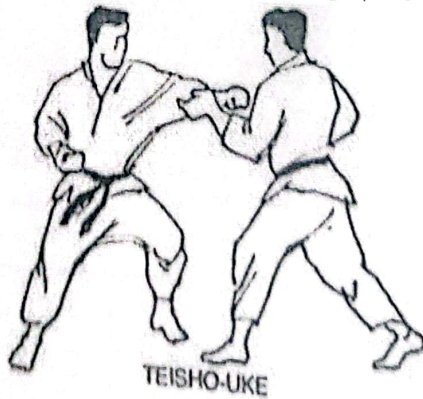


8. هايشي اوكي: صد بظهر اليد المفتوحة.

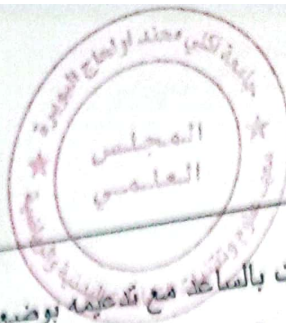


HAISHU · UCHI

9. تيشو اوكي: صد بقاعدة الرسغ والإبهام في الداخل.



TEISHO-UKE



الاسبوع رقم: 09

المحاضرة رقم: 09

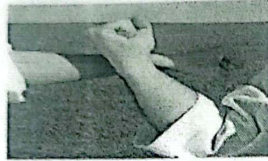
اسم المؤلف: دحماني جمال

10. موروتي اوكي: صد باليدين وتصد اللكمات بالساعده مع تدعيمه بوضع قبضه اليد الأخرى مقفولة على الساعد وهي من الداخل للخارج. (محمد حسن مختار ابو زيد، 2012، ص49).

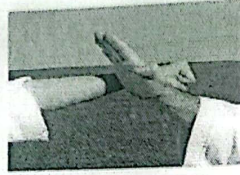


MOROTE UKE

أساسيات الكاراتيه



UCHI-UKE
ايتش - اوكي



SHUTO-UKE
شوتو - اوكي



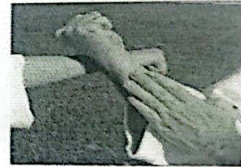
SOTO-UKE
سوتو - اوكي



MOROTE-UKE
مورتو - اوكي



JIUJI-UKE
قوقو - اوكي



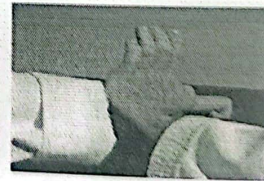
SHO-MOROTE-
UKE
شو - مورتو - اوكي



SHO-NAGASHI-
UKE
شو - نيشو - اوكي



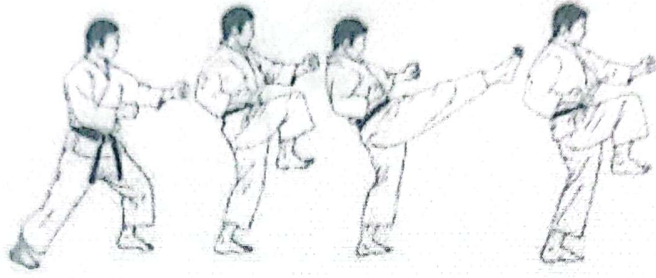
SHO-OSAE-UKE
شو - اوشي - اوكي



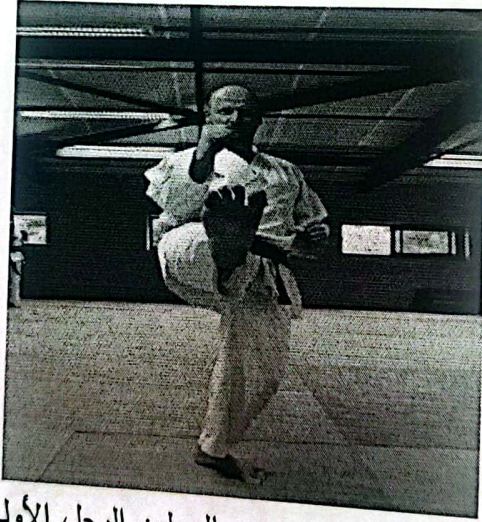
TEISHO-UKE
تيشو - اوكي

3-4 أنواع الضربات بالرجل

أولاً :- الركلات الأمامية: وهي من أشهر الركلات وأقواها: **1. ماي جيبي:** تتم بدفع الحوض إلى الأمام وهي قوية جداً وتوجه إلى المعدة .



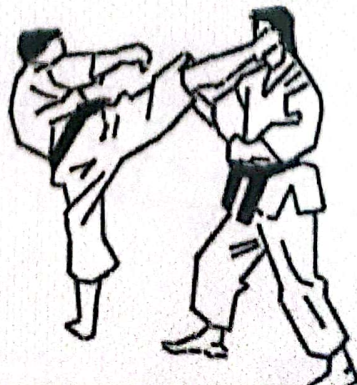
2. **كيزامي جيبي:** ركلة أمامية بالقدم الامامية وهي للجسم القريب وهي لإيقاف هجوم الخصم .
3. **ماي كيكومي:** ركلة أمامية صغيرة وتوجه إلى الركبة أو الفخذين .



4. **توبي ماي جيبي:** ركلة أمامية مع القفز وهي تضرب بالرجلين الرجل الأولى تضرب ثم تلاحقها الرجل الثانية ثم النزول. (مدحت يونس، 1987، ص 53)

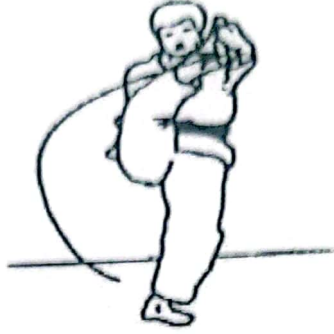
ثانياً :- الركلات الجانبية:

5. **مواشي جيبي:** ركلة نصف دائرية وتوجه إلى الوجه .



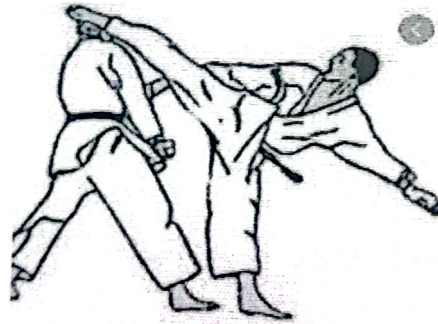


6. جياتو مواشي جييري: وهي ركلة نصف دائرية معكوسة وهي من الداخل للخارج .
7. ميكازوكي جييري: الركلة الهلالية وهي توجه إلى البطن بطن القدم .



mekazuki geri

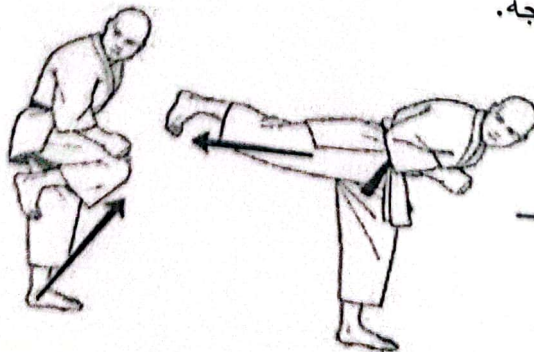
8. كزامي مواشي: وهي ضربه نصف دائرية بالقدم الاماميه .
9. تويي مواشي جييري: ركلة نصف دائرية مع القفز .
10. اورا مواشي: ركلة دائرية بباطن القدم .



URAMAWASHI GERI

ثالثا: الركلات الخلفية :

16. اوشيرو جييري :- وهي ركلة خلفيه وتوجه إلى الوجه أو البطن وتنفذ بشكل مستقيم من بداية الركبة الثابتة على الأرض بشكل مستقيم إلى الوجه.





19. توبي اوشيرو جيري :- ركله خلفيه مع القفز .

*وهناك أشكال أخرى لضربات القدم :

20. كوشي :- ضربه بأسفل أصابع القدم .

21. تيسوكو :- ضربه بحافة القدم الداخلية .

22. تسما سوكي :- ضربه برووس أصابع القدم .

23. كاكاتو :- ضربه بكعب القدم .

24. سوكوتو :- ضربه بالحافة الخارجية (سيف) للقدم .

25. تايسوكو :- ضربه بقوس القدم .

26. هيزا قيري :- ضربه بالركبة

ولها نوعين من الضربات :

أ. ماي هيزا جيري : ضربه أمامية بالركبة .

ب. مواشي هيزا جيري: ضربه دائرية بالركبة .

* أنواع الصد(الدفاع) بالرجل:

1. شوكوتي مواشي اوكي : صد بالرجل على هيئة مواشي جيري ولكنها تكون براحه الرجل وتصد الضربات

الموجهة إلى المعدة التي تكون باليد مثل (أوي زوكي) .

2. شوكوتي اوسي اوكي : صد بالرجل ولكنها تكون بكعب الرجل للضربات الموجهة إلى الرجل مثل (ماي

كيكومي) أو عندما يبدأ الخصم بأداء ركله (ماي جيري) يقوم بشل هذا الحركة وحجزها عن الصعود لأعلى .

3. شوكوتو اوسي اوكي :- تشبه الصد (شوكوتي اوسي اوكي) ولكنها تختلف عنها في أنها تتفد براحه الرجل.

(وجيه أحمد سهندي، 2000، ص66)



5- التحضير والإعداد في رياضة الكاراتيه:

5-1 المكونات الأساسية للتدريب الرياضي

أولاً : الأعداد البدني

ثانياً : الأعداد المهاري

ثالثاً : الأعداد الخططي

رابعاً : الأعداد التربوي والنفسي

خامساً: الأعداد المعرفي (النظري)

أولاً / الأعداد البدني مفهومه وتعريفه :

* يعد الأعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتتناسق جميع العضلات , وان الأعداد الجيد والراقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية , اذ ان هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الأعداد البدني هو إحداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني .

* مما سبق يتضح ان كلا من الأعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تمام ا , اذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الأعداد البدني ... أي ان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي .

* ان عملية الأعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي.

* لذلك يعرف الأعداد البدني: هو عملية أعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل { القوة , السرعة , المطاولة , الرشاقة , المرونة , التوافق العضلي العصبي }

أقسام الأعداد البدني

أ- الأعداد البدني العام

ب- الأعداد البدني الخاص

أ - الأعداد البدني العام : هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عنصر اللياقة البدنية . تبدأ تدريبات الأعداد البدني العام في بداية فترة الأعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار فترة الأعداد . ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الاولى والثانية وتقل في المرحلة الاخيرة من فترة الأعداد . وهي مرحلة اساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب . والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة او المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية . ويمثل الأعداد البدني العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الأعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامة والاساسية لعناصر اللياقة البدنية. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 22).



• وفيما يلي أهم خصائص الأعداد البدني العام :

- 1- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام .
 - 2- ان مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد اللعاب تختلف من رياضة إلى أخرى .
 - 3- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدني العام تختلف من رياضة إلى أخرى .
 - 4- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
 - 5- التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
 - 6- أن يتم الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجيا .
 - 7- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص .
 - 8- تستخدم طريقة التدريب المستمر .
- ب- الأعداد البدني الخاص : هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

• ان الأعداد البدني الخاص مبني على تطوير الأعداد البدني العام .

• لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي , أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة, مثلاً لاعب الماراثون يحتاج الى عناصر لياقة بدنية تختلف عن (لاعب كرة الطائرة وعن لاعب التنس ,كرة القدم ... الخ)

• التدرج في الانتقال من الأعداد البدني العام الى الأعداد الخاص خلال التدريب السنوية هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً . وان ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية من بدأ الأعداد وذلك بتخفيض فترة الأعداد العام مع زيادة التدريب أيضا في فترة الأعداد الخاص (أي كلما زدنا فترة الأعداد الخاص , قل زمن الأعداد العام إلى ان يأتي وقت يكون فيه فقط الغالبية للأعداد الخاص) .

• أهم خصائص الأعداد البدني الخاص :

- 1+ الأعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الخاصة الممارسة
- 2 من الزمن المخصص للأعداد أطول من الزمن المخصص للأعداد البدني العام .
- 3- ان الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الأعداد العام .
- 4 من التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة (التخصصية) الممارسة .

5 تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري .

6 من التدريب يتجه هنا (من الكم الى النوع) أي (من الحجم الى الشدة) .

المحاضرة رقم: 11

الاسبوع رقم: 11

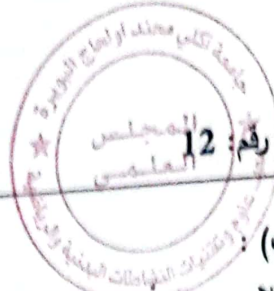
المجلس

العلمي

اسم المؤلف: د. محمد جمال

وفيما يلي جدول يبين النسبة المئوية لكل من الأعداد البدني العام والخاص وعلى مدار قمة واحدة.

النسبة المئوية للأعداد		الفترة التدريبية
البدني الخاص	البدني العام	
		أولاً : (فترة الأعداد) والتي تشمل :
5-20%	80-90%	1 المرحلة الأولى (بناء أسس التكيف)
65-70%	30-35%	2 المرحلة الثانية (التدريب التخصصي)
70-80%	20-30%	3 المرحلة الثالثة (التكيف والدخول في المنافسات)
80-90%	10-20%	ثانياً : (فترة المنافسات)
0-50%	95-100%	ثالثاً : (فترة الانتقال)



ثانياً / الأعداد المهاري (الفني)(التكنيك) :

الأعداد المهاري : هو عملية أعداد اللاعب مهاريًا من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة، لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية . ان الأعداد المهاري عملية بالغة الأهمية، فمهما بلغ اللاعب من مستوى بدني واتصف من سمات خلقية وتربوية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة لأداء المباراة او اللعبة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية الحركية لتلك اللعبة التي يتخصص بها.

• مراحل الأعداد المهاري والتي تشمل:

- 1- المرحلة الأولى : هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .
- 2- المرحلة الثانية : هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى أعلى درجات الإلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد. ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى .
- 3- المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنا الأعداد المهاري كافة في خطط التدريب .

ومن ما سبق ذكره يتضح لنا مفهوم (التعلم) هو " التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب او التكرار او الممارسة .

أما (التعلم الحركي) فهو " التغيير في السلوك الحركي او في قابلية الأداء نتيجة التكرار او التدريب او الممارسة .

مراحل التعلم الحركي وتشمل مايلي :

- 1- مرحلة اكتساب التوافق الاولي(الخام) للمهارة الحركية : وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية (عرضها، التقديم المرئي) أي أداء نموذج المهارة الحركية او شرح ووصف هذه المهارة الحركية (التقديم السمعي) ثم يطبق اللاعب ما عرضه المدرب من (عرض او شرح) وذلك بالأداء الحركي كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها. **ومن خواصها :**

أ- زيادة في الجهد .

ب- استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.

ج- الشعور بالتعب .

د- الافتقار الى دقة وانسيابية الحركة (الرداءة).

- 2- مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية : وهي المرحلة التي يقوم بها المدرب بالتوجيه والإرشاد والتصحيح أداء اللاعب ...في حين يقوم اللاعب بتكرار الأداء ومحاولة إتقان الارتقاء بالحركة حتى يستطيع

اكتساب الأداء التوافقي الجيد والدقيق **ومن خواصها :**

- أ- استخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات (الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية - الطريقة المختلطة).
- ب- تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء . (محمد حسن علاوي، 1994، ص 258)



المحاضرة رقم: 12

الاسبوع رقم: 12

اسم المؤلف: د. محمد جمال

- ج- تستغل وقتنا أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق
- 3- مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها : يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع اللاعب إتقان وأداء هذه المهارات بصورة الآليه . ومن خواصها:
- أ- إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة .
 - ب- تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة .
 - ج- تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط والعوامل الخارجية .
 - د- تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة .
 - هـ- اختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية .

ثالثاً: الأعداد الخططي (التكتيك):

هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة .
ان الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري والنفسي والمعرفي وان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابياً في أعداد خطط امثل.

الأعداد الخططي يقوم على الأعداد المهاري اذ ان خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة وزمن الأداء و الذي يتطلب حيزاً كبيراً من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل (مثيرات المحيط - تحديد المثير - البحث في الذاكرة - اتخاذ القرار - تنفيذ القرار).

• مراحل الأعداد الخططي:

1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية: وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة لإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما يبنى عليه السلوك الصحيح من المباريات .

2 - مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي: في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يُصعب ذلك تطبيقياً مع الممارسة العملية للاعب او الفريق . كما يجب التدريب على المواقف المتغيرة و المواقف المشابهة بالمباراة (مع المنافس) و بالتالي ان ما يتقنه اللاعب او الفريق من الأداء الخططي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق المستويات الرياضية العليا .

3 - تنمية وتطوير القدرات الخلاقة: ان ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطاً سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقاً للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات و بالتالي تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تساعد اللاعب في الإدراك السريع لمواقف اللعب المختلفة و استحضار الخبرات السابقة التي مر بها في الماضي في الماضي مما يساعده على تطوير الاستجابة السريعة للمواقف .

رابعاً / الأعداد النفسية و التربوي:

• مفهوم الأعداد النفسية و التربوي

الأعداد النفسية: هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات .
من خلال ما سبق ذكره نفهم بان الأعداد النفسية عملية مكملة ولا تتفصل عن الأعداد المتكامل للاعب و التي تضم في جنباتها كلا من الأعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي، إذ أن الحالة النفسية للفرد الرياضي تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته وهو ما يتطلب توافر الإحساس والتعاون مع الآخرين فضلا عن تنمية الروح الوطنية والانتماء للفريق او النادي او المنتخب والعمل بروح الفريق الجماعي المشترك.(محمد جسام عرب و حسين عني كاظم، 2009، ص18).

مكونات عملية الإعداد النفسي : تشتمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية :

أولاً: العمليات العقلية العليا: "الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير والانتباه" والعمليات العقلية العليا

تعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي وذلك عن طريق :

1- التمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي، العضلي، الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية.

2- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة.

3- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة.

4- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، والمواقف التكتيكية الناجحة.

5- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي والربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة.

6- سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات

الخطية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس.

ثانياً: الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب: وتحدد هذه الصفات من حيث :

1- القدرة على التنافس والسعي إليه.

2- صلابة الشخصية .

3- القدرات العصبية " الاستعداد للاستثارة "

4- السمات الإرادية .

5- المظاهر الانفعالية .

6- الحالة المزاجية . (حنفي محمود مختار، 1994، ص274)



ثالثاً: الحالة النفسية: وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيراً واهتزازاً. وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال، الانتباه، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط في أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسنة أو تدهوره . ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا، النجاح أو الفشل في المباريات. وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة .

واجبات الإعداد النفسي للاعب الكارتيه فيما يلي: (اسامة كامل راتب، 1990، ص75).

- 1- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا ، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب .
- 2- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية.
- 3- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب والمباريات .
- 4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
- 5- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات .
- 6- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق .

أهمية الأعداد النفسية:

- 1- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه لذا فان الأعداد النفسية المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي .
- 2- الأعداد النفسية يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها (اكتساب خبرة نفسية)
- 3- الأعداد النفسية يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات هبوط المستوى .
- 4- الأعداد النفسية يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي . (كامل

طه لويس، 1984، ص45)

خامساً / الأعداد المعرفي النظري:

ان من الضروري ان يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من اجل الإنتقان لهذه اللعبة. اذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة و المعرفة النظرية لها حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف و المعلومات و هذا يعني ان الأعداد المعرفي يجب ان يسير جنباً الى جنب مع الأعداد النفسية و البدني و المهاري و الخططي

أهمية الأعداد المعرفي:



اسم المؤلف: دحماني جمال

الاسبوع رقم: 14

المحاضرة رقم: 14

- 1- ان المعرفة المكتسبة من خلال عمليات التعلم تخزن في الذاكرة لتساعد في عمليات التفكير الرياضي وهي الأساس في توجيه و تنظيم السلوك .
- 2- ان الأعداد الفني الصحيح للمهارة الحركية يتطلب وجود المعرفة الرياضية.
- 3- يمكن تطوير و تنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين بحدوده القصوى عن طريق زيادة وإتقان المعارف النظرية.
- 4- إنها تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية.

1-6 التخطيط والبرجمة في رياضة الكراتيه:

- التخطيط الرياضي: عملية واعية يتم بموجبها اختيار أفضل الطرق ليكفل بذلك تحقيق الهدف .
- التخطيط الرياضي: عملية واضحة ومنظمة تتطلب التقييم والمقارنة بين الإطار وما يقابله في الخطة.
- التخطيط الرياضي: التفكير قبل القيام بالعملية التدريبية أو الواجب المطلوب
- التخطيط الرياضي: عملية تتنبؤ ليظهر دراسة الواقع وما يتضمنه من إخفاقات وما هي مستلزمات تجاوزها.

أهداف التخطيط الرياضي:

من أهم الأهداف التي يتبعها التخطيط الرياضي هو تحقيق أفضل النتائج من خلال الإنجاز العالي، لكن هذا الهدف الاسمي في مجمل العملية التدريبية لها أهداف ضمنية يجب تحديدها والعمل على تحقيقها وهي التطور البدني والتطور المهاري والتطور الخططي إضافة إلى الإعداد النفسي، ومن أجل تحقيق هذه الأهداف هناك مجموعة من المهام يجب إتباعها للوصول إلى الغاية المنشودة، وهي ضرورة معرفة الوسائل التدريبية التي تشكل ركنا أساسيا في عملية التخطيط للتدريب وهي:

1- سجل تفصيلي بعدد الرياضيين كأفراد ويحتوي على العديد من المعلومات الأخرى (كالعمر والطول والوزن والحالة الاجتماعية... الخ).

2- سجل الحضور الخاص باللاعبين والذي يمكن ان يدون فيه حضور اللاعبين وتدريباتهم.

3- سجل للنتائج التدريبية الذي يتضمن معلومات كافية وتفصيلية لنجاح الطرق والوسائل التدريبية

4- سجل المواد النظرية ويتضمن كل ما يتحدث به المدرب أثناء التدريب مع تدوين لكافة المواضيع التي تطرق إليها

5- الإطلاع على كافة الطرق التدريبية الحديثة ووسائل جمع المعلومات ويمكن تلخيصها في:

أ- المصادر العلمية

ب- دراسة واقعية لأسباب الإخفاقات بالمستوى

ج- دراسة حالات التطور الحاصل مع استخدام المقارنة وتحديد المؤشرات التي تحول دون تحقيق المستوى العالي

د- دراسة وضع اللاعب وحالته بشكل جيد ودقيق لتحديد جرعات حمل التدريب

هـ- معرفة إمكانية وخبرات الرياضي العلمية والعملية (محمد حسن علاوي، 1994، ص 285)

خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

إن عملية التخطيط للتدريب الرياضي هي ضرورة يجب الأخذ بها من قبل المدربين وإدخالها في جميع مفاصل العملية التدريبية لغرض حل جميع الإشكالات التي تعترض العملية التدريبية فضلا على ان التخطيط المسبق يعمل على تطور وتقدم المستوى الرياضي وهذا ما نشهده في المرحلة الحالية حيث نرى النتائج والأرقام التي تحققت من



- خلال التركيز على التخطيط الرياضي واعتبار ذلك نهجا واقعا يتطلب الأخذ به والعمل على تطبيقه، ولو نظرنا لخصائص التخطيط الرياضي بالإمكان إيجازها بما يلي:
- 1- يركز التخطيط للتدريب الرياضي على النظرة المستقبلية لمستويات التنافس، أي هنالك معرفة وتتبا بالمستويات التي يصل إليها الرياضيون.
 - 2- ترابط وتسلسل تخطيط التدريب الرياضي في إعداد اللاعب، والتي تبدأ بتحديد الأهداف والعمل على تحديد المسارات والوسائل والإجراءات وما هي العوامل التي يمكن إيجازها لغرض تطوير الخطط والبرامج من أجل الوصول إلى الأهداف.
 - 3- تكامل هيكلية خطط الإعداد الرياضي، أي يتطلب من المدربين القائمين على تغير العملية التدريبية ان تكون عمليات الإعداد الرياضي تشمل العناصر الأساسية (البدنية والمهارية والخطية والنفسية) من أجل بلوغ مستوى القمة في التخصص المطلوب.
 - 4- وجود الخطة التدريبية، ان الخطة هي كفيلة بالوصول إلى تحقيق المستوى لذلك تعتبر الخطة هي من نتائج عملية التخطيط لذلك فإن المراد تحقيقه يدخل ضمن الخطة الشاملة وتتناسب مع الأهداف والتزام اللاعبين.
- واجبات المدرب في عملية التخطيط للوحدة التدريبية**
- 1- تقييم الوحدة التدريبية مباشرة لغرض تجنب وتقاديا للإشكالات والتهيؤ إلى الوحدة التدريبية القادمة.
 - 2- من خلال تقييم المدرب للوحدة التدريبية سوف يعطي وضوحا عن مستوى أداء اللاعبين.
 - 3- إعداد وتوجيه اللاعبين بالاهتمام والاعتماد على أنفسهم وتطوير قدراتهم اتجاه الواجبات المناطة بهم.
 - 4- قيام المدربين باستخدام الملاحظة والمتابعة لحالات الإصابة التي قد تحدث من خلال عدم الأداء الجيد.
 - 5- الإعداد والتحضير الجيد من قبل المدربين قبل المباشرة بالوحدة التدريبية.
 - 6- العمل على اعتماد الفحوصات الطبية والاختبارات الدورية المنتظمة مع استخدام القياسات الخاصة باللاعبين.
 - 7- ضرورة الإطلاع على الكتب والمصادر العلمية التي لها علاقة بالاختصاص أو الفعالية من قبل المدربين أولا واللاعبين ثانيا لغرض تطوير وزيادة الخبرة .
 - 8- قيام المدرب بإعداد سجل خاص للاعبين يتضمن معلومات دقيقة مع تقييم النتائج وإعطاء اللاعبين الملاحظات الخاصة بهم. (- احمد محمود محمد ابراهيم ، 2005، ص98)



أنواع التخطيط الرياضي

1- التخطيط بعيد المدى (طويل المدى)

وهو يشمل الإعداد للدورات الاولمبية والقارية إذ ان الفترة في هذا النوع يستغرق من 4-8 سنوات أي من خلال الإعداد والتهيئة لهذا النوع من التخطيط الرياضي نرى انه يتركز في بنائه على الدائرة التدريبية السنوية إذ تكون هي الأساس في عملية التهيئة والاستعداد للمشاركة في الدورات الاولمبية والقارية ، وهناك شروط يجب الأخذ بها ومراعاتها عند إخراج هذا النوع من الدوائر التدريبية وهي:

- وضوح الهدف إذ يشكل الركن الأساسي في الدائرة التدريبية
- تقسيم الدائرة التدريبية إلى فترات مع تحديد كل فترة وواجباتها الخاصة بها .
- تحديد الواجبات لكل مرحلة تدريبية وحسب نوع الفعالية والحمل التدريبي .
- إعداد جدول للمنافسات والمشاركات من اجل الوصول إلى الهدف المطلوب
- مراقبة الحالة التدريبية للاعبين فيما يخص الإعداد البدني والفني والخططي والمهاري والنفسي
- الفحص الدوري للاعبين ومعرفة حالتهم الصحية
- استخدام الطرق والوسائل التدريبية مع تحديد الاختبارات الخاصة بذلك .
- التقويم المستمر للنتائج بشأن سير العملية التدريبية والنتائج التي تم الوصول إليها من قبل اللاعبين.

2- التخطيط قصير المدى

هذا النوع من التخطيط للعملية التدريبية يشمل الدائرة التدريبية السنوية التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية المتنوعة، ويمكن تقسيم هذا النوع إلى عدد من الدوائر التدريبية (الفصلية، الشهرية، الأسبوعية).
إذ ان الدائرة التدريبية السنوية تتركز في بنائها والتخطيط لها على الدائرة التدريبية الأسبوعية أو تعتبر بمثابة التطبيق العملي الصحيح لإخراج الدائرة التدريبية حيز التنفيذ مع عدم إغفال أي نوع من التحضيرات اللازمة لغرض تحقيق الأهداف على مدار السنة. (احمد محمود محمد ابراهيم، 2011، ص33).

3- الدائرة التدريبية المرحلية (الكبيرة)

المقصود بهذا النوع من الدوائر التدريبية هي مرحلة زمنية تستغرق مدتها أسابيع، أي مرحلة تدريبية معينة كالفترة التحضيرية أو فترة المنافسات أو يمكن تحديد هذه الفترة من (6-8) أسابيع، إذ ان من أهم مميزات الدائرة الكبرى حجم الحمل يكون كبيراً مع الشدة مع التغيير بدرجة صعوبة الحمل بين المعدل العالي لفترة طويلة وبين الحمل لفترة قصيرة إذ نشاهد في الفترة التحضيرية تتكون الدائرة التدريبية الكبيرة (المرحلية) من (6-8) أسابيع إمافي فترة المنافسات تكون اقصر فتتراوح من (2-4) أسابيع، وهذا ما ينسجم مع طبيعة مرحلة المنافسات، إذ يجب ان يراعي المدربين خفض متطلبات التدريب في الأسبوع الأخير قبل المنافسات إذا كان توزيع الحمل بشكل صحيح.



4-الدائرة التدريبية الشهرية (المتوسطة)

هذا النوع من الدوائر التدريبية تسمى أيضا بالدائرة المتوسطة التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية الأسبوعية من (2-4) دوائر تدريبية أسبوعية، وان هذا النوع من الدوائر تختلف مفرداتها وأشكال الحمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية، إذ يركز في الكثير من الفعاليات الرياضية وبشكل خاص في مرحلة الإعداد (الفترة التحضيرية) تحتوي على أربعة دوائر تدريبية، ثلاث دوائر تمتاز بزيادة الحمل التدريبي بشكل متدرج، إما الأسبوع الأخير (الرابع) فتتخفف فيه متطلبات التدريب، إذ يمكن ان يتم هنا إجراء فحوصات محددة لمعرفة ملائمة التطور في النتائج.

5- الدائرة التدريبية الأسبوعية

ان هذا النوع من الدوائر التدريبية أكثر استعمالا في الوقت الحالي وأصبح منتشرا ، إذ يسري هذا النوع من الدوائر التدريبية على جميع الألعاب الرياضية ، حيث يتطلب توزيع الحمل التدريبي بشكل دقيق ومنتظم بين درجات الصعوبة التي تعطي ضمن الأسبوع الواحد لغرض ضمان وتطور مستوى الأجهزة الداخلية أو تجنب حالة الإجهاد ، إذ نشاهد توزيع الحمل ضمن هذا النوع من الدوائر التدريبية على شكلين إما متدرج أو تصاعدي.

تخطيط الوحدة التدريبية اليومية

يمكن إعطاء تعريف محدد للوحدة التدريبية اليومية بأنها اصغر نواة أو جزء في العملية التدريبية وتشكل الأساس في بناء وتخطيط التدريب، لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة التدريبية اليومية من حيث المفردات والمحتويات التي تشكل الأساس في بناء وتحضير الرياضي لغرض تطور المستوى، لذلك يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية والاجتماعية، وان إعطاء الأهمية والأولوية للوحدة التدريبية يعمل على إعداد الرياضي إعدادا كاملا من جميع الجوانب.

أقسام الوحدة التدريبية

جميع المختصين في مجال التدريب الرياضي اتفقوا على أجزاء الوحدة التدريبية وهي

1- المقدمة (المرحلة التحضيرية)

هي الجزء التي يتضمن شرح المفردات الأساسية للوحدة التدريبية وتهيئة اللاعبين بشكل جيد مع التركيز على الإعداد النفسي والتركيز على الهدف الأساس الذي تتضمنه الوحدة التدريبية. (احمد محمود محمد ابراهيم،

2011، ص38).

2- الجزء التمهيدي (المرحلة التمهيديّة)

يتطلب تهيئة الرياضي من الناحية الجسمية والوظيفية ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية لمنع حدوث أي إصابة كما يتطلب أداء حركي جيد لأداء الحركات الخاصة من اجل وصول اللاعبين إلى مستوى يمكنهم من الأداء الحركي الخاص بالفعالية فضلا عن تهيئة أجزاء الجسم التي ستشارك في الواجبات الرئيسة للوحدة التدريبية.

3- الجزء الرئيسي

يحتوي على عدد من الواجبات التي تعمل على تطوير حالة التدريب للاعبين إذ ينصح بضرورة التدرج في الحمل وصعوبة الحركات إلى ان تصل شدة التدريب إلى أقصاها.

4- الجزء الختامي

يحتوي هذا القسم من الوحدة التدريبية على استخدام تمارين الراحة مع ضرورة التقليل من شدة الحمل باستخدام وسائل تدريبية أخرى (راحة ايجابية والألعاب صغيرة) ويجب ان تكون درجة الحمل واطنة جدا كي يصل الرياضي إلى حالة الارتخاء.

المبادئ الأساسية في بناء الوحدة التدريبية

- 1- التدرج في الحمل التدريبي. إذ يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام الوحدة التدريبية، حيث يصل الحمل إلى أقصاه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، ثم يبدأ بالانخفاض
 - 2- الأخذ بنظر الاعتبار بمكونات الحمل الرئيسية والعلاقة بينهما مع عدم إحداث أي خلل على هذه المكونات والعمل على ان تكون هنا كموازنة دقيقة بين (الشدة والحجم والراحة).
 - 3- الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية يكون حجم الوحدة التدريبية كبيراً، إما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها قصيرة
- أسس بناء التخطيط للوحدة التدريبية
- 1- معرفة خصوصية اللعبة.
 - 2- معرفة الحالة التدريبية للاعبين (ناشئين، متقدمين.)
 - 3- العمر التدريبي للرياضي أو الفريق.
 - 4- العمر الزمني للاعبين
 - 5- الجنس.
 - 6- الأهداف العامة والخاصة.
 - 7- التجهيزات والمستلزمات الرياضية. (احمد محمود محمد ابراهيم، 2011، ص 42).



7-1 الانتقاء الرياضي للاعبين رياضة الكاراتيه:

مدخل للانتقاء والاختيار في رياضة الكاراتيه:

إن احتمالات وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي التخصصي كرياضة الكاراتيه، تصبح ذات فاعلية إذا أمكن من البداية الانتقاء والاختيار للناشئ وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ وفقاً للأسس والمعايير العلمية بمدى تأثير عمليات التدريب والممارسة على الإنماء والتطوير لتلك الاستعدادات والقدرات المختلفة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي، وهذا ما تستهدفه عملية الانتقاء في المجال الرياضي من اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي متخصص والوصول بهم لأعلى المستويات في هذا النشاط ومسابقاته المتعددة.

أن مفهوم الانتقاء يحتوي على عملية اختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية متعددة بناء على مراحل الإعداد الرياضي المتعددة، لذا يتضح لنا أن عملية إعداد الرياضيين دون القيام بالانتقاء الأولى المقنن يعد عملية تفتقد لمقومات النجاح والاستمرارية لتحقيق الأهداف المحددة من قبل والتي يسعى الانتقاء خطوة أساسية لتحقيقها.

مفهوم الانتقاء والاختيار وأهميته خلال رياضة الكاراتيه:

هو اختيار أفضل الناشئين لممارسة النشاط الرياضي وصولاً للمستويات الرياضية العالية، من خلال تخطيط برامج التدريب الرياضي وتوجيه اللاعبين نحو تطوير مستوى الإنجاز الرياضي. (وجيه أحمد شمندي، ص 220).

تعد مرحلة انتقاء اللاعبين المتميزين والمتوقع لهم مستقبلاً متميزاً في مستوى الأداء والأنجاز الرياضي من أدق وأهم المراحل العلمية الصحيحة التي تسبق عملية إدارة منظومة التدريب والمنافسة الرياضية إذ يتوقف عليها نجاح عمل المدرب الرياضي، ويؤكد عويس الجبالي 2000 أن عملية انتقاء المواهب في المجال الرياضي تهدف إلى اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن اعتماداً على العديد من جوانب الموهبة الرياضية سواء كانت بدنية أو بيولوجية أو وراثية أو مهارية. (عويس الجبالي، 2000، ص 88)

كما يشير أسامة صلاح 2003 إلى أن اختيار الرياضيين الناشئين تعتبر عملية اقتصادية توفيراً للجهد وتحقيقاً لأفضل النتائج، فتأتي بأفضل العناصر من النواحي البدنية والمهارية، المورفولوجية، الفسيولوجية، للانخراط في التدريب الرياضي المنظم أملاً في إحراز أفضل النتائج في المستقبل المنظور. (أسامة صلاح، 2003، ص 01)

وهنا يجب على لجان اختيار وانتقاء اللاعبين سواء بالنادي أو المنتخب أن يضعوا نصب أعينهم، أن قبول الراغبين لممارسة رياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة دون إخضاعهم لاختيارات دقيقة خاصة بمتطلبات رياضة الكاراتيه، يعد خطأ تربوي كبير حيث أن نسبة تفوقهم في تلك الرياضة قابلة للانخفاض أو الارتفاع، بمعنى صدفة الاختيار دون الرجوع إلى نتائج الاختيارات الدقيقة والخاصة بمحددات الإنتقاء في رياضة الكاراتيه وبذلك يكتشف القائمون على برامج الإعداد للاعبين المنتقون أن أغلبهم لا تساعدهم إمكانياتهم وقدراتهم للوصول إلى مستوى عالي من الإنجاز

مواء في التخصص الدقيق داخل النشاط الرياضي التخصصي كالكاراتيه 'مسابقات القتال الفعلي-الكومبته'،
مسابقة القتال الوهمي - الكاتا'.

مراحل الانتقاء والاختيار للاعبين وترشيدها برياضة الكاراتيه:

إن الانتقاء والاختيار للاعبين رياضة الكاراتيه بدأ من انطلاقة ممارسة الناشئ أو الناشئة لمسابقات الكاراتيه وحتى الوصول به إلى أعلى مستويات الإتجاز الرياضي يعتبر مرحلة طويلة مستمرة قد تستغرق عدة سنوات، فهي تبدأ بانتقاء اللاعب وتوجيه لنوع التخصص الدقيق داخل رياضة الكاراتيه وتصل في النهاية إلى انتقاء اللاعب ضمن الفريق الوطني 'القومي' للدولة. وتمر عملية الانتقاء بمراحل متعددة ومتتالية، تتلخص في الآتي:

* المرحلة الأولى 'الانتقاء التمهيدي في رياضة الكاراتيه':

وهي مرحلة هامة في حياة الناشئ والناشئة حيث من خلالها يصدر القرار بمدى ملائمة إمكانات الناشئ مع متطلبات رياضة الكاراتيه بصورة عامة والتخصصية لمسابقاتها بصورة خاصة قتال فعلي أو قتال وهمي'، لذا فإن تلك المرحلة الأولى من الانتقاء يفضل أن تبدأ بعد ممارسة الناشئ لرياضة الكاراتيه بشكل عام لفترة من 1-2 سنة وتلك الممارسة وتكون منتظمة حتى تظهر للمدرب أو القائم على عملية الانتقاء مستوى ثبات واستقرار لقدرات وإمكانات الناشئ المكونة للهيكل البنائي لحالته التدريبية 'وظيفية، بدنية، مهارية، عقلية، نفسية،....الخ' والتي يمكن الاعتماد عليها في إصدار القرار الصحيح للانتقاء.

وخلال تلك المرحلة الأولى من الانتقاء يراعى الاسترشاد بالعديد من الاختيارات والمقاييس المقننة علمياً والملائمة للمرحلة السنية للناشئ أو الناشئة والتي تتلخص في الآتي:-

1 الحالة الصحية والإمكانات الوظيفية: وهنا نجد أن كفاءة الجهاز العصبي المركزي وكذلك الجهاز الدوري وخصائص مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي تلعب الدور الأساسي لبدء الانتقاء للناشئ حيث أن تمتعه بمستويات عالية من كفاءة تلك الأجهزة بمدنا بدلالات لقدرة تلك الأجهزة على تقبل الأحمال التدريبية الخاصة بالانتقاء بمستوى الإتجاز الرياضي للاعب على مدار فترة الإعداد طويل المدى، كما يشير لإمكانية تحقيق معدلات عالية من التكيف الوظيفي لهذا الناشئ على المدى البعيد مما يحقق لنا الاستقرار في نتائجه المستقبلية.

2 مستوى المتطلبات البدنية الأولية: من المدرك حالياً ونتيجة للبحث العلمي واستخلاصاً من الدراسات في مجال التطور المراحل السنية مع الاختلاف قليلاً للقيم ما بين البنين والبنات، وبناء على ذلك يمكن تقييم مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه خلال أي مرحلة سنية ومقارنتها بعد فترات متباعدة بمسار نموها الطبيعي، وكما كان هناك تميز لتلك القيم كان لدينا سند علمي للانتقاء والتميز لهذا الناشئ ومن تلك المتطلبات الخاصة برياضة الكاراتيه هو مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة لبعضلات الرجلين والذراعين العاملة خلال الأداء الحركية لأساليب الدفاع والهجوم المتعددة، بالإضافة لتحمل السرعة والقوة والتحمل الوظيفي للأداء والمرونة والدقة والرشاقة والتوازن،

وإذا أمّتك الناشئ تلك القدرات بمستوى فوق المتوسط في المرحلة الأولى من الانتقاء، فهذا يدل على ارتفاع قابليته للأداء والتخصص الرياضي في رياضة الكاراتيه مستقبلاً خلال المراحل التالية للانتقاء.

3 الحالة النفسية والإرادية الأولية: إن تقييم الحالة النفسية للناشئ والسماة الإرادية بشكلها المبني خلال المرحلة الأولى من الانتقاء للناشئ وتوجيهه نحو التخصصية في مسابقات الكاراتيه، وطبيعة رياضة الكاراتيه تشير إلى ضرورة تمتع الناشئ إلى متطلبات نفسية للفوز والارتفاع بمستوى الإنجاز ومنها الإصرار على الفوز وتحقيق نتائج متقدمة، المثابرة على بذل أقصى جهد والمحافظة على مستوى تنفيذ الأداء تحت ضغط المنافسة ومظاهر التعب المختلفة وهذا على سبيل المثال.

المرحلة الثانية: (الانتقاء التوجيهي في رياضة الكاراتيه)

وفي تلك المرحلة يبدأ اللاعب في التوجه للتخصصية لمسابقات رياضة الكاراتيه وفقاً لإمكاناته وقدراته واستعداداته التي يمتلكها وتتوافق مع متطلبات التخصص داخل مسابقات رياضة الكاراتيه، وفي تلك المرحلة وأهميتها يبدأ الناشئ في تنفيذ بعض البرامج التدريبية التخصصية والتي تحتوي على أحمال مقننة وموجهة بما يتلائم مع مكونات الهيكل البنائي لحالة الناشئ التدريبية في الوقت الحالي، وفترة استمرار تلك المرحلة من 3-5 سنوات يتمكن الناشئ من ازهار ثبات واستقرار لمحددات الانتقاء المتعددة وهي تتبلور في ارتفاع مستوى التكيف العام "الوظيفي" البدني المهاري، العقلي، النفسي... الخ.

وعلى المدرب أو القائم على بعملية الانتقاء التوجيهي لممارس رياضة الكاراتيه متابعة دلالات التكيف وذلك على النحو التالي:

1- دلالات الحالة الصحية والتكيف الوظيفي: وهنا يجب القياس والتقييم لقيم تلك الدلالات مثل معدل ضربات القلب كمؤشر للحالة الوظيفية ويمكن قياسه خلال الراحة وبعد الاحماء مباشرة ثم بعد أداء المجهود سواء كان خلال الوحدة التدريبية أو بعد حمل المبارات، مقارنة قيم الثلاث وتسجيل الفروق بينهما وتتبع هذا الفرق على مدار تلك المرحلة الثانية من الانتقاء.

2- دلالات الحالة البدنية والنفسية: وخلال تلك المرحلة يتم التقييم التبعي للمتطلبات البدنية والنفسية الخاصة للاعب والتعرف على معدل التغير الايجابي لها خلال فترة المرحلة الثانية بأكملها، وخلال تلك المرحلة ينفذ اللاعب برامج التدريب تتضمن أحمال تدريبية مشابهة لأحمال المباراة في المسابقة التخصصية برياضة الكاراتيه، وهذا يساعد ويسهم في تطوير الحالة البدنية الخاصة للاعب بالإضافة إلى تلك الأحمال تعمل على تطوير الصفات النفسية الإرادية والتي تتطلبها المسابقة داخل رياضة الكاراتيه، حيث تحتوي تلك الأحمال على مواقف مشابهة لما يواجهه اللاعب خلال المباراة مما ينمي لديه القدرة على اتخاذ القرار الصحيح الايجابي التصرف الحركي المحقق للهدف خلال الموقف المستهدف مثل اتخاذ قرار أداء أسلوب حركي خلال فترة ال 30 ثانية في حالة التعادل الايجابي بالنقاط مع المنافس، وهذا يظهر الاستعداد النفسي للاعب على حرية إتخاذ القرار والقدرة على تحمل



المسؤولية بالإضافة الى ايجابية الاستجابة للمواقف اللعبية المتعددة المتوقع منها "سبق التدريب عليها" او المواقف الغير متوقعة والتي تعتمد على خبرة اللاعب السابقة. **المرحلة الثالثة الانتقاء النهائي في رياضة الكراتيه:**

في هذه المرحلة يتم اختيار افضل نخبة من اولئك الناشئين الموهوبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب في المرحلة الثانية ، وانتقاء الناشئين الاكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية حيث يتم في هذه المرحلة اختيار الناشئين الموهوبين لاعدادهم للمستويات العالية ، ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة على جوانب متعددة وهي الفسيولوجية والانثروبومترية والبدنية والنفسية والشخصية والبيئة الاجتماعية. وتعتبر مرحلة الانتقاء التأهيلي المرحلة الحاسمة لتوجيه اللاعبين نحو تخصصاتهم الاكثر دقة ، فالمهاجمون في الألعاب المختلفة ينتقون على اساس مواقف كل منهم ، هذا جناح ايمن وذلك ايسر او قلب هجوم ، وكذلك المدافعين ، وبالنسبة للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة في العاب القوى وهكذا بقية الالعاب.

وعلى ذلك يجب مراعاة المواصفات التالية كمحددات لتلك المرحلة:

- 1- متابعة الحالة الصحية والاجتماعية للاعبين.
- 2- اختبارات العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية بالمستوى المهاري.
- 3- اختبارات السمات النفسية للاعبين.

محددات عملية الانتقاء والاختيار للاعبين مسابقات رياضة الكراتيه:

المحددات البدنية المهارية هي كل الصفات البدنية والمهارات الحركية بهدف التنمية الشاملة للممارسين، وترتبط بالإعداد البدني والإعداد المهاري للاعب، فالقدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقان اللاعب لها تبرز في صورة مركبة ومتراصة وترتبط فعالية تحسن مستوى الأداء المهاري بعملية التناسق لإتقان فن الأداء المهاري مع طرق تدريب القدرات البدنية الخاصة. (سامح الشبراوي طنطاوي، أحمد محمد عبدالقادر، 2004، ص 88)

اولا: المحددات البدنية-المهارية الخاصة برياضة الكراتيه

- 1- تقييم القدرات الخاصة بتطوير المحددات البدنية - المهارية.
- 2- تقييم وتحديد الفروق الفردية بين البنين والبنات.
- 3- ترشيد الاختبارات التي تحقق النمذجة بين المحددات البدنية-المهارية.

ثانيا: المحددات البيولوجية والفسيولوجية الخاصة برياضة الكراتيه:

المحددات الفسيولوجية هي تشمل الخصائص الوظيفية للناشي ويجب توافرها في من يمارس نشاط رياضي معين وتعطى فرصة أكبر لاستيعاب مهارات النشا وخططه. (عادل عبد البصير، 1999، ص 513).

- تقييم معدلات ضربات القلب خلال فترة الراحة وقبل واثناء وبعد اداء المجهود
- تقييم القياسات والنمط الجسمي المميز للاعبين المسابقات المختلفة برياضة الكراتيه.

- ترشيد مستوى التغير الكمي والكيفي للحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ومكونات الدم.

- تقييم مستوى الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

ثالثا: المحددات النفسية والقدرات العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه.

- السمات الانفعالية والتي شملت السمات المزاجية ، والسمات الخلقية والادارية والميول والاتجاهات، لذا يجب

الاهتمام بانتقاء الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية مع مراعاة توجيههم نفسيا وتربويا، كما ان الكشف عن الميول والاتجاهات يحدد مدى ايجابية الافراد والذين يتم انتقاؤهم ومدى اسهام ذلك في تحقيق التفوق في المجال الرياضي.

الاتجاهات الحديثة لانتقاء واختيار لاعبي رياضة الكاراتيه:

وفقا لطبيعة الحمل خلال مسابقات رياضة الكاراتيه المليئة بالمواقف المتغيرة والتي يتعرض لها اللاعب خلال الأدوار المتعددة، نستعرض بعض الاتجاهات الحديثة التي قد تسهم في عملية الانتقاء وهي:

- دليل توتر إيقاع القلب

- دلالات الرسم الكهربائي لإيقاعات البيولوجية للقشرة المخية

- البصمة الجينية ودلالاتها

- الإيقاع الحيوي ومؤشراته



10- تقييم وتقويم القدرات البدنية والمهارية للاعب الكراتيه:

تعتبر الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة بشكل خاص احد الوسائل العلمية لتقويم محددات الانجاز الرياضي للاعب رياضية الكاراتيه، كما تعد الاختبارات في الوقت الحالي أحد الأجزاء الأساسية والمؤدية لنجاح خطة الارتفاع بالمستوى الخاص بمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية.

حيث إنها توضح للقائم على الإعداد والتخطيط لمحتوى الأحمال التدريبية ومسار ديناميكية تطويرها نقاط الضعف وبيان مسار الارتفاع والانخفاض في مسار الانجاز الرياضي للاعب خلال مسابقة القتال الفعلي "الكوميتي" او القتال الوهمي الكاتا كما ان للاختبارات أهمية كبيرة في ترشيد محددات التدريب من خلال الإسهام في الانتقاء الرياضي الناجح والتوجيه المبكر للانجاز الرياضي في مجال مسابقات الكاراتيه.

الاختبارات البدنية - المهارية الخاصة للاعب رياضية الكراتيه:

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة للأسلوب المهاري "الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة كيزامي تسوكي

kitzami-tsuki

المستويات السنوية التي يطبق عليها الاختبار: من 10 سنوات فاكثر "بنين وبنات
المعاملات الاختبار العلمية "تجريبيا" الصدق يتراوح ما بين 0.95 الى 0.98 الثبات 0.92 الى 0.96
زمن الاختبار المقتن تجريبيا لتقييم القدرة البدنية: 10 (ثانية)

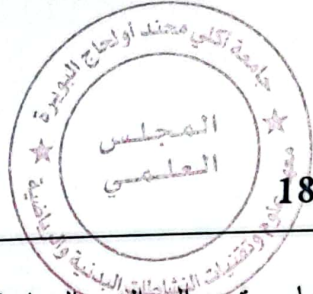
الادوات والاجهزة المساعدة

- وسادة اللكم "شاخص ثابت ان أمكن ذلك"
- ساعات إيقاف لأقرب 1/100 من الثانية.
- جهاز مسجل مرئي "فيديو"
- علامات إرشادية لاصقة
- استمارة تسجيل وجدول التقييم للأداء المهاري
- طريقة الأداء للأسلوب المهاري خلال الاختبار

أولا: مرحلة الاستعداد للاختبار:

يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي زان كوتسو داشي ويلاحظ ان اللاعب يأخذ الوضع الدفاعي وذلك بإدارة الجذع والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية 45 درجة.

ثانيا مرحلة تنفيذ الاداء: (أسامة صلاح، 2003، ص 18).



اسم المؤلف: دحماني جمال

الاسبوع رقم: 18

المحاضرة رقم: 18

من مرحلة الاستعداد متخذ وضع الاتزان الأمامي تمتد اليد الغير الضاربة الغير المؤدية للاختبار للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لاسفل وتوضع في نفس التوقيت قبضة اليد الضاربة المؤدية للاختبار بجانب الجذع ملاصقة تماما له وفوق مفصل الحوض فوق مستوى الحزام مباشرة.

طريقة تقييم الأسلوب المهاري خلال الاختبار:

- * يتم تقييم الأداء من خلال مراعاة المواصفات الفنية الميكانيكية للأداء الخاص بالأسلوب المهاري المنفذ.
 - * يبدأ الأسلوب المهاري قيد التقييم من نقطة الاستعداد لها وحتى لحظة الاصطدام بالهدف "وسادة اللكم" ثم العودة مرة أخرى لنقطة الاستعداد وهكذا يحسب الأداء الصحيح.
- التقييم النهائي: يتم احتساب عدد مرات الأداء الصحيحة للأسلوب المهاري المنفذ خلال الزمن المحدد والمقنن للاختبار.



قائمة المراجع والمصادر:
1- المراجع باللغة العربية:

1- الكتب:

- 1- احمد محمود محمد ابراهيم، الاتجاهات والمحددات الحديثة لاساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكراتيه، منشأة المعارف الاسكندرية، 2011.
- 2- احمد محمود محمد ابراهيم، الاتجاهات والمحددات الحديثة لاساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكراتيه، منشأة المعارف الإسكندرية، 2011.
- 3- احمد محمود محمد ابراهيم، موسوعة محددات التدريب الرياضي برياضة الكراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 3- احمد محمود محمد ابراهيم، موسوعة محددات التدريب الرياضي برياضة الكراتيه، منشأة المعارف،
- 4- أسامة سعيد، إفهم كل شيء عن الكراتيه، دار الطلائع للنشر، سوريا، 1988.
- 5- أسامة سعيد، رياضة فنون الكراتيه القتالية الحديثة، مكتبة القران للطبع والنشر والتوزيع،، القاهرة، 1995. 3-
- 6- أحمد محمود، رياضة الكراتي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1995.
- 7- اسامة كامل، علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، 1990.
- 8- أسعد سرور، تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك، مكتبة الهلال، بيروت، 1987.
- 9- أمر الله احمد البساطي، قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- 10- حاشي الزويبر، متطلبات الفيزيولوجية للكراتيكي. متعدد الطبقات. القاهرة 1997.
- 11- حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1994.
- 12- سامر عبد الرحمان الفاعوري، الكراتيه الحديثة، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012
- 13- صلاح احمد :الكراتيه، (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2015 .
- 14 - عادل عبدالصير على، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 15- عويس على الجبالي، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار المعارف، القاهرة، 2000.
- 16- غربي عبد الكريم، كراتي دو، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلم، الجزائر
- 17- كامل طة لويس، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984،
- 18- مجلة كراتي بوشيدو، عدد 337، سبتمبر 2005.
- 19- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم، علم النفس الرياضي، النجف، 2009.
- 20- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة 1994.



21- محمد حسن مختار ابو زيد: اساسيات الكاراتيه، أكاديمية نمر الأسود BTMAA ، اخلاق تدريب بطولات، 2012.

22- مدحت يونس، تعلم فنون الكاراتيه، مكتبة المعارف، بيروت، 1987.

23- وجيه أحمد سمندي، إعداد الكاراتيه للبطولة، مطبعة خطاب، سوريا، 2000.

24- وجيه أحمد شمندی، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة (النظرية - التطبيق)، مطبعة خطاب، القاهرة

25- أحمد محمود، رياضة الكراتي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1995

الإسكندرية، 2005.

26- سبع أحمد، الكاراتي للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، الجزائر، 1993،

2- المصادر:

27- علي مروش، قاموس الرياضات، دارهومة ، الجزائر، 2004.

3- المجالات:

28- أسامة صلاح فؤاد، البروفيل الفسيولوجي الخاص للاعبى المبارزة ك سان لعملية الانتقاء، مجلة علوم

الرياضة، أبريل، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة المنى، 2003.

29- سامح الشبراوى طنطاوى، أحمد محمد عبدالقادر، تأثير تمرينات المنافسة بالانتقال على بعض القدرات البدنية

ومستوى الأداء المهاري فى رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية

بيورسعيد، جامعة قناة السويس، 2004.

ب- المراجع باللغة الاجنبية

30- amara.adoul karate -do, alger, editions, dahlab, 1991.

31- Kalla Sabrina : l'origine du karaté, cours de Mil ,2000.

32- Shōshin Nagamine : KARATE-DO, Charles .E, Tuttle co, TNC, USA, 1998.

ج- المراجع الالكترونية:

33- <https://www.nippon.com/ar/views/b06601/> 26/01/2024 19 :15 mn

34- <https://www.djelfa.info/vb/archive/indexl26/01/2024> 19 :10 mn

35- <https://www.anyrgb.com/en-clipart-ckgao>