

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

المستوى: الثانية ليسانس

مقياس:

الكراتيه

اعداد الأستاذ: د. دحماني جمال

البريد الإلكتروني: d.dahmani@univ-bouira.dz

السنة الجامعية

2024/2023



المحاضرة رقم 1

1- نبذة تاريخية عن رياضة الكاراتيه:

نشأت رياضة الكاراتيه في الهند منذ خمسة آلاف سنة تقريبا عندما قام احد الأغنياء بإيجاد طريقة للدفاع عن النفس مميزة عن الأساليب المتبعة لا يستخدم فيها الإنسان سوى وسائل طبيعية فقام بمراقبة الحيوانات وكيفية استخدامها لأعضائها في الدفاع عن نفسها وكان تركيزه على النمر بشكل أساسي وانتشر هذا الفن في الهند ثم انتقل إلى الصين بواسطة رجل الدين بودي دارما (Bodhidharma) وذلك في القرن الرابع ميلادي .

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 بوذي 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 المسمي قبضة اليد وكان يسمى شوفا

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

ثالثا : أو كيناوا

في القرن التاسع عشر الميلادي اعترفت الصين رسميا بدولة اليابان وبدء التبادل التجاري والسياسي والثقافي بين الصين واليابان وجزر او كيناوا ويعتقد أن الكاراتيه نقل إلي او كيناوا 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 او كيناوا وانتهت استقلالها وجردها من السلاح واعتبرت كل فرد يحمل السلاح في او كيناوا مجرما 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

رابعا : اليابان

وبرز احد اليابانيين في هذا القرن وكان علي يد (فونا كوشي جيشين) وهو اوكيناوي ولد في اوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره 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 88 عام قضي منها 77 عام في ممارسة الكاراتيه

المحاضرة 02

خامسا: تاريخ الكاراتيه في الجزائر:

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 تنتقل 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 وودوجوا البوشيدو 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 .



المحاضرة رقم 3

1-2 مدارس الكاراتيه الأشهر في العالم:

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

2- مدرسة الشوتوريو: شيتوريو 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 انتشارا بعد الشوتوكان وهو عبارة عن 42 كاتا معترف بها في البطولات الدولية، وبها كاتين إجباريتين هما البساي داي شوتوريو والسنتشن شوتوريو.

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

4- جوجوريو: Goju-ryu الكاراتيه عموما هو أسلوب الوقوف، يتميز كل من الصلب (قبضة مغلقة)، والناعمة (مفتوحة اليد أو التعميم) التقنيات. يشعر العديد من ممارسي غوجو-ريو 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 (لينة) مع ركلة فخذ (صلبة).

5- وادوريو: وهو أسلوب شهير في اليابان ويمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني جوجيتسو أسسه الأستاذ هورونوري اوتسوكا.

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 شوافا، كونفون 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 أوكليناوا، 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 الاوكليناوي 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 الاوكليناوا 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".

المحاضرة رقم 4

3-1- ماهية ومفهوم الكاراتيه:

1- ما معنى الكاراتيه: الكاراتيه نوع من أنواع القتال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل والضرب باليدين او المرفقين او الركبتين او القدمين، او كما يسمونه الشرقيون 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 كالבطن والحلق 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.

فيكون تعريف الكراتي اللغوي اليد الفارغة طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.

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.

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.

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

القوة/السرعة/الرشاقة/المرونة/التوازن/التركيز وتؤدي ضد أشخاص وهميين وفقاً لقواعد معينة أنها ليست تمثيلية أو عرض ولكنها يجب ان يكون أدائها أداء واقعي وكأنه ضد أشخاص حقيقيين.

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 أحرز أكبر عدد من النقاط وعند نهاية الوقت يفارق أكبر من النقاط، وتتم 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 مرتدي 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 يرتدي 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

مثملا 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 ابيض
الحصول عليه بعد شهرين على الاقل من ممارسة اللعبة بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع	كيو - حزام اصفر
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 - ازرق
بعد 10 أشهر بعد الحصول على الزرق (بمعدل 3 مرات في الأسبوع)	كيو - حزام بني

الدان DAN

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

المحاضرة رقم 5

4- الأساليب الفنية الأساسية للكاراتيه

- تتضمن الأساليب الفنية للكاراتيه الأوضاع أي طرق الوقوف، وطرق الصد والركل واللكم والضرب .
- وتتضمن الأوضاع: الوضع الخلفي ، وضع القط ، الوضع الأمامي وضع الفارس .
- تستخدم طرق الصد لمحاولة إيقاف هجمات الخصم .
- وتتضمن الأساليب الفنية للركل: الركلة الأمامية، الركلة الدائرية ، الركلة الخطافية ، الركلة الجانبية .
- ويتضمن اللكم الضربات بمفاصل أو عقد الأصبعين الأوليين في اليد (السبابة والوسطى) .



1-4 أوضاع الاتزان: TACHI-KATA وهي مواقف وأشكال متميزة للجسم يتخذها اللاعب عند تنفيذ الأساليب الدفاعية

والهجومية خلال المباراة والتدريب لرياضة الكاراتيه، وتلك الأوضاع يتحقق خلالها الثبات والاستقرار النسبي لحالة جسم اللاعب خلال الأداء المهاري للأسلوب سواء كان دفاعي أو هجومي أو انتقال من حالة الدفاع للهجوم أو العكس.

1-1-4 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- فان 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.

2- وضع الانتباه mutsubi-dachi موسوبي داتشي (انتباه مع فتح الأرجل): وهي مثل وضعية هيسكو داتشي ماعدا القدمين تكون مفتوحة للخارج بقدر خمس وأربعون درجة ، على أن تكون الأقدام متلامسة من جهة الكعبين. وتكون هذه الوضعية أثناء تأدية تحية المدرب.

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 تقريبا وأصابع الأقدام متجهة إلى الخارج بنحو خمس وأربعون درجة.

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

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



القسم الثالث: القدمين تمثلان زاوية قائمة وتحتوي 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.

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

المحاضرة 06

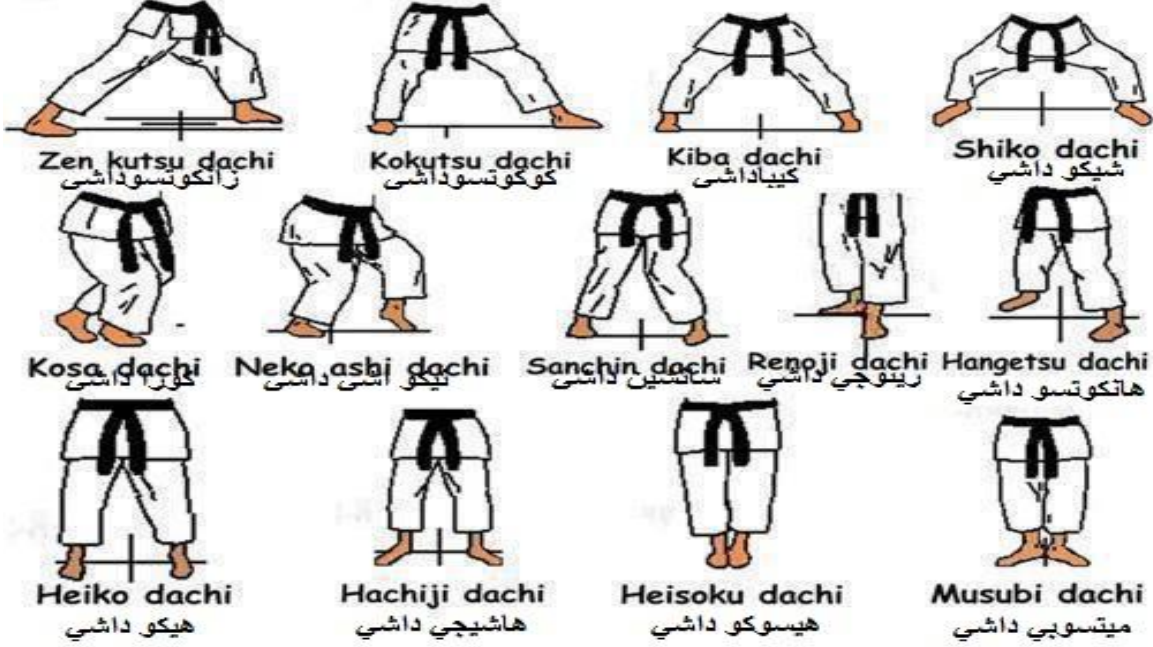
المجموعة الثانية: الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه: وهاته المجموعة تحتوي على 10 عشرة أوضاع أساسية يمكن توزيعها على قسمين هما:

القسم الأول:

1- وضع الاتزان الأمامي "زينكوتسو-داشي": 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 "كوكتسو داتشي" (الوقفه 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 ظهره.

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

لتشكيل هذه الوقفة نفتح الرجلين بمقدار ضعف عرض الكتفين وتجه أصابع القدمين خمسة واربعين درجة الى الأمام كليهما وتتنحني الركب الى الداخل بحيث أن لو رسمنا خط من الركبة الى الأرض لكان بقرب الأصبع الكبير من القدم.

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

6- وضع القدمين المتقاطعتين "كوسا-داشي" 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.

أما 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 :
- 2- وضع الساعة الرملية 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 البدء 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.

المحاضرة 7

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 زان 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- تتناغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير.
- 4- السرعة والتوقيت المناسب في اداء وتنفيذ اي حركة صد او هجوم.

المحاضرة رقم 8

4-2- أنواع الضربات باليد:

تقسم ضربات اليد إلى ثلاث أقسام وهي الضرب باليد بالقبضة المغلقة والضرب بكف اليد والضرب بالكوع وهي:

أولاً : الضربات باليد المغلقة: TSUKI WAZA – Les attaques de poing main fermée:

1. أوي زوكي: وهي لكمة طويلة ومستقيمة ومباشرة وتبدأ جانب الخصر وبشكل مستقيم إلى بطن الخصم وهي ضربه قويه ومؤثره وتنفذ بمساواة اليد مع الرجل (ضربه باليد اليمنى تكون الرجل اليسرى إلى الأمام .
2. كياجى زوكي: وهي لكمة خاطفه وسريعة وهي عكس (اوي زوكي) فتنفذ باليد اليمنى وتكون الرجل اليسرى للأمام .
3. كزامى زوكي: وهي اللكمة القريبة واللكمة الخادعة وهي تكون أسلوب خداع لأنها تنفذ ورائها (كياجى زوكي) .
4. تاتى زوكي: وهي ضربه مقلوبة لأنها تكون قبضة اليد مقلوبة عن وضعها الأصلي في الضربات .
5. اجى زوكي: وهي اللكمة المرتفعة وتوجه عادتا إلى أسفل الوجه أو الذقن وتبدأ من أسفل جانب الخصر إلى أعلى كما نراها في كاتا انبي .
6. سانبون زوكي: ثلاث ضربات الأولى في الوجه والثانية والثالثة في البطن .
7. اورا زوكي: وهي اللكمة بالقبضة المقلوبة الموجهة إلى أسفل الذقن وهي لكمة ضيقه .
8. مواشى زوكي: وهي اللكمة النصف دائرية الموجهة إلى الرأس .
9. كاجى زوكي : لكمة نصف دائرية موجهة إلى الأضلاع .

10. اوزا زوكي: وهي ضربه باليدين واحده في الوجه والأخرى في المعدة في نفس الوقت على شكل حرف (u) وتكون المسافة بين اليدين صغيره إلى حد ما وهما متعاكستان فالتى في الوجه القبضة عاديه والتي في البطن تكون القبضة مقلوبة .

ATAQUES

TECHNIQUES DES MEMBRES SUPERIEURS UDE WASA

 Oi-zuki	 Gyaku-zuki	 Ura-tsuki	 Heiko-tsuki
 Yama-tsuki	 Hasami-tsuki	 Awase-tsuki	 Tate-tsuki
 Mawashi-tsuki naiwan / shuwan	 Kagi-tsuki nukite / shuto	 Shotei-tsuki	 age-tsuki

11. ياما زوكي: لكمه على شكل حرف (u) المتسعة وتكون المسافة اكبر عنها في (اوزا زوكي) ويخفض الكتف الأمامي والرأس تكون بين الذراعين وثني المرفق العلوي ليأخذ قوس إلى الوجه والذراع كما في الكاتا باسي داي .
12. هايكو زوكي: وهي لكمه متوازية أفقيه باليدين في نفس الوقت وتوجه إلى المعدة وتسمى (موروتي زوكي) .
13. هاسامي زوكي: وهي لكمه نصف دائرية باليدين وتوجه إلى جانبي الجسم .
14. أوراكن اوتشي: وهي ضربه بظهر القبضة وتوجه إلى الوجه .
15. كنتسوي اوتشي: وهي باليد على شكل مطرقة .
16. سايكن: الضرب بمقدمه القبضة .
17. تيتشو: ضرب بأسفل القبضة .
18. أودي: ضربه بالقسم الجانبي من الساعد .



المحاضرة 09

ثانياً : أنواع الضربات باليد المفتوحة

1. هايشو اوتشي: ضربه بظهر اليد وتكون الأصابع مفرودة ومضمومة وتوجه إلى ألمعده وفي بعض الحالات يمكن الصد بها .
2. هايتو اوتشي: ضربه بجانب الإصبع لأسبابه وهي تضرب في الحلق أو الأذن أو بجانب العين .
3. شوتو اوتشي: وهي ضربه بحافة اليد وتوجه إلى الرأس أو العنق وهي ضربه قويه جداً ونجدها في الكاتا هيان يوندان
4. نوكيتيه اوتشي: وهي ضربه برؤوس الأصابع ويجب أن تكون الأصابع قويه ومشدودة ولها عدة أشكال :-
أ. اييون نوكيتيه: وتكون بأصابع واحد مع ثني باقي الأصابع وتوجه إلى العين .
ب. نيهون نوكيتيه: تكون بإصبعين السبابة والوسطى وتوجه إلى العين أو الأنف .
ج. جيهون نوكيتيه: تكون بأربع أصابع وتوجه إلى فم المعدة .
5. كيتو اوتشي: وهي ضربه بقاعدة الإبهام ويكون رسغ اليد منثني وتوجه إلى الذقن .
6. كومادي: وتكون اليد بشكل شبه مفتوح وتوجه إلى الوجه.
7. واشيدي: تضم الأصابع على شكل هرم وتكون الضرب بالأصابع المجمعمة وتوجه الضربة إلى العين أو الأنف .
8. سيريو: تكون الأصابع مجمعه والإبهام مضموم إلى الداخل وتضرب بالحد الخارجي لراحة اليد .
9. هيراكين: ضربه بالعقدة الثانية من الأصابع الأربعة وتوجه إلى الفم أو الأنف .
10. نكاداكين: ضربه بالعقدة الثانية بالإصبع الوسطى وتوجه إلى العين أو مابين العينين.
11. اييون كين: ضربه بالعقدة الثانية من الإصبع السبابة وتوجه إلى العين أو الأماكن الضعيفة في الجسم .
12. كاكاتو: الضرب بالرسغ المنحني مع انطواء الأصابع بزاوية (90 درجة) .
13. تايشو: ضرب براحه اليد بكلوه الإبهام مع انطواء رؤوس الأصابع وتوجه إلى الجنب أو الأضلاع .

ثالثاً :- أنواع ضربات الكوع :

1. تاتي امبي اتشي:- ضربه الكوع الاماميه وهي من أسفل إلى أعلى وتوجه إلى الذقن .
2. مواشي امبي اتشي :- ضربه الكوع الدائرية وتكون على شكل دائرة من خارج الجسم وتوجه إلى المعدة .
3. يوكو امبي اتشي :- ضربه الكوع الجانبية وتتدفد بدفع الكوع جانباً نحو الجسم إلى الأضلاع .
4. اوشيرو امبي اتشي :- ضربه الكوع ألعاموديه وهي من أعلى إلى أسفل وتوجه في الوجه أو الظهر .
5. فوميكومي اجي اوكي :- دفاع هجومي بتوجه الكوع إلى إبط الخصم لخلعه .

* أنواع الصد (الدفاع) باليد :

1. جيدان براي: من أعلى إلى أسفل لصد الركلات الموجهة إلى المعدة مثل (ماي جيرى) ونستخدم المعصم في الصد.
2. اجي اوكي: صده من أسفل إلى أعلى وهي لصد الضربات الموجهة إلى الرأس أو الوجه .
3. سوتو اوكي: صده من الخارج للداخل وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصدر .



4. أتشي اوكي: صده من الداخل للخارج وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصدر.
5. شوتو اوكي: الصد بسيف اليد وهي لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة أو الوجه وتستخدم حافة اليد بحركة مائلة .
6. تاتي شوتو اوكي: الصد العمودي بسيف اليد لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة ويكون الذراع مفرد وعلى استقامته والرسغ منتهي والأصابع مفرودة وموجهة إلى أعلى .
7. كاي شوتو اوكي: الصد بسيف اليد للخارج ويستخدم في حالة هجوم الخصم من الجنب .
8. هايشي اوكي: صد بظهر اليد المفتوحة .
9. تيشو اوكي: صد بقاعدة الرسغ والإبهام في الداخل .
10. كيتو اوكي: صد بقاعدة الإبهام من الجانب ويطلق عليها اسم (رأس الدجاجة) .
11. سكمون جودان يوكو اوكي: صده جانبيه بظهر اليد مثل بداية الكاتا الثانية .
12. تسكمي اوكي: صده ثم مسك .
13. اوسايه اوكي: دفاع ضاغط .
14. كاكاتواوكي: صد بقاعدة الرسغ من خارج القبضة وهي ثني أصابع اليد متجمعة وموجهة إلى أسفل مع بروز قاعدة الرسغ إلى أعلى .
15. جوجي اوكي: صد بتقاطع اليدين ويستخدم في وقت واحد سواء كانت أعلى أم أسفل أو كانت القبضة مفتوحة أو مقفولة .
16. موروتي اوكي: صد باليدين وتصد للكدمات بالساعد مع تدعيمه بوضع قبضه اليد الأخرى مقفولة على الساعد وهي من الداخل للخارج.
17. سوكومن اوتشي: صد أو ضربه باليدين وتكون بالساعد مع تدعيمه بوضع اليد الأخرى مفتوحة على الساعد وهي من الداخل للخارج مثل أول حركه في كاتا باسي داي .
18. تاتسوي اوتشي: وهي تأخذ نفس وضع (جيدان براي) ولكن جانبا .
19. اوتوشي اوكي: يكون في وضع (اجي اوكي) ثم نخفض اليد بخط مستقيم حتى تستقر اليد على المعدة وظهر القبضة موجهة إلى الخصم .
20. هيوان نجاشي اوكي: الصد الدائري بالجانب الداخلي للساعد على هيئه (اتشي اوكي) .
21. تي نجاشي اوكي: صد بكلوه اليد أسفل قاعدة الإبهام على هيئه (سوتو اوكي) .
22. سيراييتو اوكي: الصد الضاغط بجانب الرسغ .
23. ريشو تسكيامي اوكي: صد باليدين بمسك يد الخصم باليدين .
24. كاي واكي اوكي: الصد المغلق بكلتا اليدين كما في هيان يوندان .
25. شو شوكي اوكي: مسك الضربات الموجهة للبطن مثل (ماي جيري) .



26. تايشو اواسي اوكي: صد بكتا اليدين معاً في نفس الوقت لضربه (ماي جيري) ويكون سيفا اليدين متلاصقين كما في آخر حركه من كاتا هانجيتسو

المحاضرة رقم 10

3-4 أنواع الضربات بالرجل

أولاً :- الركلات الأمامية: وهي من أشهر الركلات وأقواها :-

1. ماي جيري: تتم بدفع الحوض إلى الأمام وهي قوية جداً وتوجه إلى المعدة .
 2. كيزامي جيري: 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 جيري: ركلة أمامية مع القفز وهي تضرب بالرجلين الرجل الأولى تضرب ثم تلاحقها الرجل الثانية ثم النزول .
- ثانياً :- الركلات الجانبية:

5. مواشي جيري: ركلة نصف دائرية وتوجه إلى الوجه .

6. جياكو مواشي جيري: وهي ركلة نصف دائرية معكوسة وهي من الداخل للخارج .

7. ميكازوكي جيري: الركلة الهلالية وهي توجه إلى البطن ببطن القدم .

8. كزامي مواشي: وهي ضربه نصف دائرية بالقدم الامامية .

9. توبي مواشي جيري: ركلة نصف دائرية مع القفز .

10. اورا مواشي: ركلة دائرية ببطن القدم .

ثالثاً: الركلات الخلفية :

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

17. اوشيرو مواشي جيري:- وهي ركلة خلفيه ولكن تنفذ بشكل نصف دائري.

18. اوشيرو يوكو كيكومي :- وهي ركلة خلفيه تنفذ بشكل دائري .

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

*وهناك أشكال أخرى لضربات القدم :

20. كوشي :- ضربه بأسفل أصابع القدم .

21. تيسوكو:- ضربه بحافة القدم الداخلية .

22. تسما سوكي:- ضربه برؤوس أصابع القدم .

23. كاكاتو :- ضربه بكعب القدم .

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



25. تايسوكو :- ضربه بقوس القدم .

26. هيزا جاشيرا :- 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 براحة 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 تنفذ براحة الرجل.

المحاضرة رقم 11

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 والرقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية , اذ ان هدف تمارينات 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 تماما , 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 عملياً 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 ومنتزناً 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 الأولى والثانية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الأعداد . وهي مرحلة أساسية 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 الاستعادة الشفاء برفع كفاءة الاجهزة الوظيفية .

• 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 الى 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 تدريجياً .

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 أيضاً 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- ان 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- ان التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة (التخصصية) الممارسة .
 - 5- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري .
 - 6- ان التدريب يتجه هنا (من الكم الى النوع) أي (من الحجم الى الشدة) .
- وفيما يلي جدول يبين النسبة المئوية لكلاً 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)

المحاضرة 12

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 وانصف من سمات خلقية وتربوية وإرادية ، فانه 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 " التغير في السلوك الحركي او في قابلية الأداء نتيجة التكرار او التدريب او الممارسة .



مراحل التعلم الحركي وتشمل مايلي :

- 1- **مرحلة اكتساب التوافق الأولى (الخام) للمهارة الحركية :** وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية (عرضها، التقديم المرئي) أي أداء نموذج المهارة الحركية أو شرح ووصف هذه المهارة الحركية (التقديم السمعي) ثم يطبق اللاعب ما عرضه المدرب من (عرض أو 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 .
 - ج- تستنفذ وقتا 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 الالية . **ومن خواصها :**
 - أ- إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة .
 - ب- تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتثبيت الحركة واستخدام القوة .
 - ج- تثبيت المهارات الحركية مع التغيير في الشروط والعوامل الخارجية .
 - د- تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة .
 - هـ- اختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية .

المحاضرة رقم 13

ثالثاً: الأعداد الخططي (التاكتيك):

- هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة .
- ان الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و ان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا 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 و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا 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 الخطئية : وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد

الخطئي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما يبنى عليه السلوك الصحيح من المباريات .

2 - مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخطئي: في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يَصعب ذلك تطبيقيا 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 دورا كبيرا في تحقيق المستويات الرياضية العليا .

3 - تنمية وتطوير القدرات الخلاقة: ان ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطا سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا 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 .

المحاضرة 14

رابعا / الأعداد النفسي و التربوي:

• مفهوم الأعداد النفسي و التربوي

الأعداد النفسي: 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 النفسي عملية مكملة ولا تنفصل عن الأعداد المتكامل للاعب و التي تضم في جنباتها كلا من الأعداد البدني و المهاري و الخططي و المعرفي، 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.

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

أولا: العمليات العقلية العليا: الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير والانتباه" والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي وذلك عن طريق :

- 1- التنمية 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 الخطئية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس.

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

- 1- القدرة على التنافس والسعى إليه .
- 2- صلابة الشخصية .
- 3- القدرات العصبية " الاستعداد للاستثارة " .
- 4- السمات الإرادية .
- 5- المظاهر الانفعالية .
- 6- الحالة المزاجية .

ثالثا: الحالة النفسية: وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا. 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 الكاراتيه فيما يلي:

- 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 .

خامساً / الأعداد المعرفي النظري:

ان من الضروري ان يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من اجل الإتقان لهذه اللعبة. اذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة والمعرفة النظرية لها حتى



يستطيع الاحتفاظ بالمعارف و المعلومات و هذا يعني ان الأعداد المعرفي يجب ان يسير جنبا الى جنب مع الأعداد النفسي و البدني و المهاري و الخططي
أهمية الأعداد المعرفي:

- 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 إتقان المعارف النظرية .
- 4- إنها تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية.

المحاضرة 15

6-1 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 تنبؤ 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 اجل 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 وبتضمن 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 إمكانيات وخبرات الرياضي العلمية والعملية

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 وتنبأ 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 إيجادها لغرض تطوير الخطط والبرامج من اجل الوصول إلى الأهداف.

3- تكامل هيكلية خطط الإعداد الرياضي، أي يتطلب من المدربين القائمين على تغيير العملية التدريبية ان تكون عمليات الإعداد الرياضي تشمل العناصر الأساسية (البدنية والمهارية والخطوية والنفسية) من اجل 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 وتفاديا 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

المحاضرة 16

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 يركز 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
- تقسم 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 تركز 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.

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 المدرب 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 ومنظم 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 المدرب 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.

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 واطئة 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

المحاضرة رقم 17

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 وتوجيه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة والتنبيؤ 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:

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 المنفقون أن أغلبهم لا تساعدهم إمكانياتهم وقدراتهم للوصول إلى مستوى عالي من الإنجاز سواء في التخصص الدقيق داخل النشاط الرياضي التخصصي كالكاراتيه "مسابقات القتال الفعلي-الكوميتة"، "مسابقات القتال الوهمي-الكاتا".

لذا يتضح لنا أن عملية الاختيار والانتقاء للأطفال عند بدء انضمامهم لمدرسة الناشئين "تتعلم مهارات رياضة الكاراتيه التي توصلهم للبطولة". تتبلور في الاختيار داخل حصص التربية البدنية وأثناء النشاط واللعب غير المنظم للطفل، ويجب خلال تلك العملية الموجهة للاختيار والانتقاء الملاحظة الأولية لنسب تواجد بعض من المحددات التي تعتبر ضرورية ومؤشر واضح لبدء متابعة المراحل المتعددة ومظاهرها المختلفة، تمهيداً لتخصص اللاعب ووصوله لأعلى معدلات الإنجاز الرياضي خلال رياضة الكاراتيه سواء كانت مسابقة القتال الفعلي أو مسابقة القتال الوهمي.

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 الإنجاز 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. وتتم 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 السنوية 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 يمدنا بدلالات لقدرة تلك الأجهزة على تقبل الأحمال التدريبية الخاصة بالانتقاء بمستوى الإنجاز 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، وكلما 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 لعضلات الرجلين والذراعين العاملة خلال الأداء الحركية لأساليب الدفاع والهجوم المتعددة، بالإضافة لتحمل السرعة والقوة وتحمل الوظيفي للأداء والمرونة والدقة والرشاقة والتوازن، وإذا أمثلت 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 والسمات الإرادية بشكلها المبدئي 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" البدنين 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 اداء المجهود سواء كان خلال الوحدة التدريبية او 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 اللعيبية المتعددة المتوقع منها "سبق التدريب عليها" او المواقف الغير متوقعة والتي تعتمد على خبرة اللاعب السابقة.

* المرحلة الثالثة الانتقاء النهائي في رياضة الكاراتيه:

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 وذاك 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 الكاراتيه:

اولا: المحددات البدنية-المهارية الخاصة برياضة الكاراتيه

- 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 الخاصة برياضة الكاراتيه

- تقييم معدلات ضربات القلب خلال فترة الراحة وقبل واثناء وبعد اداء المجهود
- تقييم القياسات والنمط الجسمي المميز للاعبين المسابقات المختلفة برياضة الكاراتيه.
- ترشيد مستوى التغير الكمي والكيفي للحد الاقصى 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

المحاضرة رقم 18

10- تقييم وتقويم القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكاراتيه:

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

حيث إنها توضح للقائم على الإعداد والتخطيط لمحتوى الأحمال التدريبية ومسار ديناميكية تطورها نقاط الضعف وبيان مسار الارتقاء 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 للاعبي رياضة الكاراتيه:

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة للأسلوب المهاري "اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة كيزامي تسوكي kitzami-tsuki"

المستويات السنوية التي يطبق عليها الاختبار: من 10 سنوات فأكثر "بنين وبنات"

المعاملات الاختبار العلمية "تجريبيا" الصدق يتراوح ما بين 0.95 الى 0.98 الثبات 0.92 الى 0.96

زمن الاختبار المقنن تجريبيا لتقييم القدرة البدنية: 10 (ثانية)

الادوات والاجهزة المساعدة

- وسادة اللكم "شاخص ثابت ان أمكن ذلك"

- ساعات إيقاف لأقرب 100/1 من الثانية.

- جهاز مسجل مرئي "فيديو"



- علامات إرشادية لاصقة

- استمارة تسجيل وجدول التقييم للأداء المهاري

طريقة الأداء للأسلوب المهاري خلال الاختبار

أولاً: مرحلة الاستعداد للاختبار:

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

ثانياً مرحلة تنفيذ الاداء:

من مرحلة الاستعداد متخذ وضع الاتزان الأمامي تمدد 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.



المراجع:

- 1- سامر عبد الرحمان الفاعوري، الكراتيه الحديثة، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012
- 2- احمد محمود محمد ابراهيم، الاتجاهات والمحددات الحديثة لاساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكراتيه، منشأة المعارف الاسكندرية، 2011.
- 3- احمد محمود محمد ابراهيم، موسوعة محددات التدريب الرياضي برياضة الكراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005.
- 4- علي مروش، قاموس الرياضات، دار هومة، الجزائر، 2004
- 2- سبع أحمد، الكاراتي للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، الجزائر، 1993
- 3- أحمد محمود، رياضة الكراتي، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1995
- 4- غربي عبد الكريم، كاراتي دو، الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلم، الجزائر
- 5- حاشي الزويبر، متطلبات الفيزيولوجية للكراتيكيميائي. متعدد الطبقات. القاهرة 1997.