

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة باتنة-02-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس: الكاراتي

الاستاذ: عبدلي نورالدين

السنة الثانية لسانس

تمهيد:

تعتبر رياضة الكاراتي، من الرياضات القتالية الواسعة الانتشار في العالم وهي نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية وتستخدم فيه الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة بمختلف الأشكال والاتجاهات أي طريقة الهجوم والدفاع في آن واحد، ويضم هذا المحاضرات لمحبة تاريخية حول رياضة الكاراتي، وتعريفها والمراحل الأساسية لها وأقسامها والدرجات والأحزمة لها وكذلك أنواع القتال الفعلي، وتقنيات اليدين والرجلين للكاراتي والأفعال الممنوعة وموطن القوة والضعف وكذا مدارسها

❖ تاريخ ونشأة الكاراتيه:

يقال أن هذه اللعبة نشأت في الهند الصينية منذ خمسة آلاف سنة تقريبا عندما قام احد الأغنياء وكان مهرجا 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 الهندي (بوذي خارما) وذلك في القرن الرابع ويؤكد المؤرخون أن الكاراتي تم تطويره في مطلع القرن السادس عشر في جزيرة (أوكيناوا) اليابانية وأنها عرفت آنذاك باسم (تانغ هاند) ، لان سكان هذه الجزيرة قاتلو اليابانيين الغزاة بأيدي فارغة لا تحمل أي نوع من أنواع السلاح (جميل جعفر حسان، 2018، ص12).

لقد كان للموقع الجغرافي الممتاز لهذه الجزيرة دور فعال في إثراء هذه الرياضة حيث أن قربها من الصين ادى إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جرائها الصينيين مما جعل بعضا من ثقافة الجزيرة متأثر قليلا في ثقافة الصين وفنونها القتالية حيث كان الاوكيناويين يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال حيث طوروا الكاراتيه من فنونهم القتالية المحلية وبعض من فنون قتالية صينية وهي الووشو بالتحديد.

وكان يوجد في الجزيرة ثلاث مدارس خاصة بالفنون القتالية وهي :

1- شورى تي SHURI-TE ومعناها يد شورى وكانت هذه المدرسة تدرس على يد المعلم اتسو وكانت تعتمد على السرعة وبراعة الأداء وحركات الضرب مع القفز

2- ناهاتي NAHA-TE ومعناها يد ناهاتا وكانت تدرس على يد المعلم هيجا شيونا وهذه المدرسة متشعبة من تكنيكات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية

3- تومارى تي TOMARI-TE ومعناها يد تومارى وكان يقود هذه المدرسة المعلم ماتسو مورا وبدا هذا المعلم في عمل مجموعات للتدريب ونظم دورة لحضور اكبر عدد من الممارسين واختار هذا المعلم اسم لأسلوبه وهو الكاراتيه KARATE

وتعود جذور رياضة الكاراتيه إلى أسلوب الكيمبو، وكان للاحتلال الياباني لجزيرة أوكيناوا دور كبير أيضاً في ظهور الكاراتيه، فقد كانت محكومة في تلك الفترة بنظام اقطاعي حيث قد كانت فترة الاقطاعيين في اليابان حيث كانت الحروب الاهلية كثيرة في اليابان وعندما اردت اليابان التوحد في فترة مييجي وإسقاط الحكم اقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق ارخبيل ريوكو الذي يوجد فيه ولاية اوكيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام 1600م واسقطت النظام اقطاعي الحاكم للارخبيل وعندا ذلك اضطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكن الجزيرة خوفا من الثورات ضددهم فاراد الاوكيناويين ان يستعملوا اعضاء جسددهم كاسلح لدفاع عن النفس، وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور مييجي بعد أن أصبحت مقاطعة يابانية عام 1879م، وانتشر الكاراتيه في اليابان بعد ذلك، وكالعديد من الفنون القتالية، تحولت الكاراتيه إلى رياضة في بداية القرن العشرين وانتشرت في بعض المدارس قبل الحرب العالمية الثانية. ولا بد من أن نشير إلى مؤسس الكاراتيه الحديث وهو المعلم جيشن فونا كوشى حيث ولد في حي شورى بجزيرة اوكيناوا عام 1869 وأرسلته أسرته لتعلم فنون القتال وخاصة اسلوب شورى تي عام 1884 وبدا التعلم على يد المعلم انكو ثم على يد والده ازاتو وفي عام 1888 حصل على دبلوم تدريس وأصبح معلم في مدرسة ابتدائية وفي عام 1890 اتجه للتدريب على يد المعلم اتسو وكان فوناكوشى يتمتع بالخلق الطيب والهدوء والثقافة وكان يتحدث اللغة الصينية واليابانية بجانب لغة جزيرة اوكيناوا وكان محبا للشعر وله شعر مشهور باسم شوتو وكان يوقع أيضا بشوتو وكان فونا كوشى 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 وفي عام 1912 اختار معلمين من المدارس الثلاثة لعمل عرض أمام القوات البحرية وفي عام 1917 قام بعمل أول عرض له خارج جزيرة اوكيناوا 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 فوناكوشى وبدا انتشار الكاراتيه ، ثم عرض المعلم جيروكانو معلم الجودو الأول في اليابان على فوناكوشى أن يقوم بعمل عرض للكاراتيه في مدرسة الكودوكان العالمية للجودو وألح عليه أن

يستمر في الإقامة بطوكيو ولا يعود إلى أو كيناوا فامتثل فوناكوشي لطلبه ثم قام بتدريب الكاراتيه في مدرسة الكودوكان ثم في الجامعة ثم ألف كتاب اسماه (ريو كيو كيمبو) ثم بدأ التفكير في إدخال الكاراتيه إلى رياضات البودو اليابانية فأضاف كلمة (دو) ومعناها الطريق إلى كلمة كاراتيه فأصبح اسم الكاراتيه هو (كاراتيه دو) بدلا من كاراتيه جوتسو ، ثم قام فوناكوشي بافتتاح مدرسة كاراتيه وأطلق عليها اسم شوتو كان ومن هنا عرفت مدرسة الشوتو كان وتم إنشاء العديد من الجامعات والأندية لممارسة هذا الفن من فنون الدفاع عن النفس وبدا العديد من أساتذة فنون الدفاع عن النفس الأخرى التعلم على يد المستر فوناكوشي الذي اهتم بأساليب الممارسة وقام بتقسيم التدريب في الكاراتيه إلى ثلاثة أجزاء هي الأساليب - الكاتا - الكوميتيه وفي عام 1937 اجتمع خبراء الكاراتيه برئاسة فوناكوشي للنظر في تغيير مسميات الكاراتيه من المصطلحات الصينية إلى اليابانية ومنذ ذلك الحين أطلق على هذا الفن اسم الكاراتيه بالمصطلحات اليابانية والتي يستخدمها الاتحاد الدولي والاتحادات القارية والمحلية في جميع أنحاء العالم إلى يومنا هذا

ويعتبر عام 1940 هو أول العصر الذهبي للكاراتيه وذلك لتأسيس العديد من النوادي للكاراتيه في جميع الجامعات اليابانية وفي الحرب العالمية الثانية مات الكثير من تلاميذ الشوتو كان والمدرسة نفسها تهدمت عن طريق القنابل وتدهور الكاراتيه ولكن فوناكوشي والمؤيدين لهذا الفن عملوا على انتشاره على نطاق واسع في العالم كله وأعاد مستر فوناكوشي بناء المدرسة عام 1947 وبذلك بدء العصر الذهبي الثاني للكاراتيه حيث بدأت الطلبات من الدول المتحالفة في الحرب بعمل عروض لهذا الفن التقليدي ومنذ ذلك الحين انتقل الكاراتيه إلى العديد من الدول وبدء يأخذ صفة الانتشار وفي عام 1949 تم تأسيس جمعية الكاراتيه اليابانية (j.k.a) وتم تنصيب فوناكوشي رئيسا للمدرسين أو كبيرا للمدرسين وذلك حتى وفاته في عام 1957 عن عمر 88 عاما قضى منها 77 عام في ممارسة الكاراتيه وبعد وفاته أقام كل من المعلم ناكاياما والمعلم ناشاياما أول بطولة في الكاراتيه تحت رعاية الجمعية اليابانية للكاراتيه التي أصبحت المسئول الأول عن تنظيم بطولات الكاراتيه والإشراف عليه من الناحية الإدارية أو العلمية وفاز فيها الخبير الشهير كانازاوا

وبعد عام 1950، انتشر الكاراتيه في العديد من البلدان حيث كان يعلم فنونها بعض الأساتذة اليابانيين الذين ينتمون إلى "اللجنة اليابانية للكاراتيه" (Japan Karate Association)، فقد عرفت فرنسا الكاراتيه بين عامي 1961 و1963 ثم بدأت بتنظيم البطولات التي شاركت فيها كل من بريطانيا وبلجيكا التي وراجت الكاراتيه في أوروبا وترأس الاتحاد الأوروبي الفرنسي "جاك ديلكور" الذي بقي على رأس الاتحاد حتى عام 1997 أي 34 سنة وظهر أول اتحاد دولي لها سنة 1972 وعرف بالاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتيه، وفي سنة 1974 ظهر اتحاد آخر للكاراتيه سمي بالاتحاد الدولي للهواة.

وكان الظهور الأول للكاراتيه في دورات الألعاب الآسيوية في النسخة الحادية عشرة عام 1990 التي استضافتها العاصمة الصينية بكين ويضم الاتحاد الآسيوي حالياً 38 اتحاداً وطنياً ومقره في الصين، وأما أول بطولة عالمية في الكاراتيه فأقيمت عام 1970 بطوكيو في اليابان وشاركت فيها 33 دولة، وتوالى بعد ذلك تنظيم البطولات كل سنتين أو ثلاث.

تاريخ الكاراتيه في الجزائر:

عرف هذا الفن القتالي لأول مرة في الجزائر بفضل جيم الشيخ JIM Alcheikh الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية. وبعد مضي أكثر من 7 سنوات من الحرب رضخ الاستعمار الفرنسي للأمر الواقع وأدرك فقدان الجزائر و قبل التفويض عن الاستقلال مع ممثلي الحكومة المؤقتة للجمهورية الجزائرية الفرنسية رفضوا سياسة حكومتهم تحت قيادة راول صلان Salan Raoul وقاموا بإنشاء منظمة إرهابية سميت(O.A.S) وشرعوا في تطبيق سياسة الأرض المحروقة بنسف المنشآت العمومية واغتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوربية وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي يدعى LUELEN BLTTERLIN (الذي كان ملتزما بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم في الجزائر M.P.D (حركة س.ج)ولكي يقوم بهذه المهمة على أكمل وجه قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكاراتيه من جهة أخرى قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتيه JIM Alcheikh بالتطوع وبقوة في هذه المعركة وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور BARBOUR. وتحديث عنهم الصحافة والسينما وأصبحت لديهم صدى كبير ، ورافقه في ذلك صديقه ROYER BUITHE محترف في الكاراتيه والذي كان مختص في المصارعة المتقاربة(جسد لجسد) وكان من رجال العسكر وأصله من جنوب الفيتنام من منطقة تدعى كوتيشين KOCHICHINE ودخل JIM Alcheikh إلى الجزائر في سنة 1961 وخلال مدة إقامته انقادت ال OSA حتى قتل دون أن يعلم الكاراتيه في الجزائر ، وعقب استقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلاميذته LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكاراتيه بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسبية بن بوعلي. وفي سنة 1963 تنقل LUCIEN VERNET إلى شارع Berthezen (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية الرياضات المصارعة في تقوية العضلات القديمة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكاراتيه برز كل من: سالم رشيد , لطرش مولود ،كرماد حسين ،مدهار الوناس،خادم 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 . وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكراتي في المجمع المدني الجزائري . وتبارى خمس جمعيات عن اللقب ASC.JSMA.OCM.CFA.S.H ودوجوا 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 بإسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي ،والي محفوظ ،ميشود عمار ،خدام .لقاء المجموعة الإسبانية المحترفة وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي على الدرجة 3 في الشوتوكان و الرتبة الخامسة GOJIN-RUN وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكراتي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد LUCIEN VERNET الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكراتي بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو . وكان كل من السيد برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولي مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجزائرية. ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكراتي في FAJDA (associés) التي كان يشرف عليها البارز في رياضة الأيكيدو في شخصية السيد عاشور -جراح الأسنان-. وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضيين عاد الدور إلى السيد تيفاوي الشريف ليأخذ بزمام أمور الفيدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة لجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكراتي في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف ،فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا . وبالفعل تم اختيار الجزائر لنائب رئيس لـ:URMK ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكراتي ،نائبة رئيس الفدرالية العالمية، ثم تأسست في الجزائر خلال كأس العالم الذي نظم في الجزائر سنة 1993.

ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا . نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم ،إضافة إلى عدة ألقاب إفريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائلا من الأبطال والذين كانوا يضاهاون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين.

وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف FAKT وفي 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراكة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقة وتم ضم إليها رياضة الكراتي كوشيكي فأصبحت تسمى بـ F.A.K.K.T.

❖ التسمية:

الكراتيه نوع من أنواع النزال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل أو الضرب باليدين أو المرفقين أو الركبتين أو القدمين، ويعد الكراتيه إحدى صور النزال الأعزل الشرقية المتعددة التي تسمى فنون الدفاع عن النفس، وتعني كلمة كراتيه باليابانية اليد الخالية، وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكراتيه إلى تلك الأجسام من الجسم التي تسهل إصابتها كاليد والخطق، ويمكن أن تؤدي ضربة إلى إصابة شخص أو حتى قتله (جميل جعفر حسان، 2018، ص13، 14).

كلمة كراتي دو كلمة يابانية تتكون من ثلاث مقاطع (كارا بمعنى فارغ) و(تية بمعنى اليد أو القبضة) و(دو بمعنى الطريق) وبذلك يصبح المعنى: طريق اليد الفارغة، ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم والسيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح (احمد محمود، 1995، ص22).

❖ لباس لاعب الكراتيه::

يتألف لباس لاعب الكراتيه من جاكيت أبيض مع سروال أبيض وأحزمة متعددة متلونة حسب مستوى المتدرب، وهذا الزي هو الأساس في رياضة الكراتيه واللون الأبيض يعبر عن النوايا النقية .

❖ حزام الكراتيه:

مايخص الكراتيه الكراتيه فيختلف ترتيب الاحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر يربط جاكيت الكراتيه 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 "دان DAN"

- الكيو: ويقصد بها في اللغة اليابانية: (المرتبة) . وفي الكراتيه نقصد بها: الأحزمة الملونة من الأبيض إلى ما قبل الأسود . ويوجد هناك عشر مراتب لبلوغ الحزام الأسود وتختلف طريقة ترميزها بألوان الأحزمة. وتبدأ بالمرتبة العاشرة والتاسعة وتوازي الحزام الأبيض وتنتهي بالمرتبة الأولى وتوازي الحزام البني الأخير. وتكون الاختبارات عادة في جميع المراتب سهلة وسريعة وغير معقدة. ولا يطلب من الطالب تقديم حركات معقدة أو مهارات عالية. وتندرج المتطلبات الفنية والحركية كلما انتقل الطالب إلى المراحل المتقدمة.

- **الدان :** ويقصد بكلمة دان في اللغة اليابانية (المستوى أو الدرجة). وفي الكاراتيه نقصد بها: درجات الحزام الأسود والتي تبدأ بالحزام الأسود الدرجة الأولى شودان. ويطلق على الدرجات الثلاث الأولى بالدرجات الدونية وذلك دلالة على أن الطالب أو اللاعب مازال ينقصه بعض مفاهيم وفنون اللعبة. وتعد اختبارات الحزام الأسود سريعة ولكن تحتوي على فنيات كثيرة ومعلومات دسمة . وتقل متطلبات الدرجات العليا إذ أنها تعبر عن مدى إخلاص اللاعب وتعتبر أيضاً عن تقدير الكاراتيه له. وليس زيادةً في المهارات الحركية والتقنية، فلذلك تجد أن معظم محتوى الاختبارات هي مناقشات في بعض التقنيات الفنية وليس اختباراً في أداء تلك التقنيات.

❖ ترتيب الأحزمة :

يختلف لون الحزام على حسب الدرجة الذي يحصل عليها فقد يحصل اللاعب بالترتيب على لأحزمة التالية (جميل جعفر حسان، 2018، ص 76-79). بحيث ينتقل الممارس عبر هذه الألوان:

ابيض – اصفر - برتقالي- أخضر- أزرق- بني- أسود

تعتبر درجة الحزام الابيض بدون درجة او درجة البداية فهي لا تتطلب اي اختبارات قبول او ترقية فاللاعب يحمل الحزام الابيض من اول يوم يدخل فيه لنادي الكاراتيه.

وبالنسبة للأحزمة من الاصفر الى الاخضر تسمى الاحزمة الملونة الدنيا وهي غالباً تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتماع اللجنة اختبارات لاجتياز اختباراتهما. فيكفي هنا تقييم المدرب واختباره.

وتسمى الاحزمة من الازرق الى البني بالأحزمة الملونة العليا. وهي تتطلب اجتياز الاختبار أمام لجنة اختبارات مخولة من الاتحاد المنتمي اليه اللاعب.

وكذلك بالنسبة للحزام الاسود الاول (الدان الأول) الى الدان الثالث تعتبر مرحلة الدان الدنيا ويختبر اللاعب لاجتيازها على الاساسيات والتقنيات الحركية والعملية بالإضافة الى متطلبات من الكاتا.

الدان الرابع ويسمى من يحمله " تاشي " اي خبير وهي تعادل شهادة البكلوريس (لسانس) في الجامعات الاكاديمية ويتطلب في اجتياز اختباره الى تقديم بعض البحوث وشروحات لفنيات الكاراتيه.

يسمى حامل الحزام الأسود الخامس "رينشي" أي خبير محترف وتعادل شهادة الماجستير في الجامعات.

اما حامل الدان السادس يسمى "شيهان" اي كبير مدربين وهي تعادل شهادة الدكتوراه.

وبالنسبة لحامل حزام الدان السابع فيسمى "كيوشي" اي خبير مدربين وتعادل شهادة الفيلسوف أو الأستاذية.

ويطلق لقب "هانشي" او ماستر على حملة الدان الثامن فما فوق وقليل من يصل الى هذه المرحلة.



❖ مدارس الكاراتيه :

رغم أن فوناكوشي يعد الأب الروحي ومؤسس فن الكاراتيه الحديث، إلا أن هناك العديد من المدارس الأخرى تطورت وقامت بإرسال معلمها لليابان للتدريس هناك، تغلغل فن الكاراتيه ببطء في الثقافة اليابانية حتى أصبح له عدة أساليب ومختلفة، أن مدارس الكاراتيه تجاوزت الخمسون مدرسة منها المعروف ومنها الذي لم ينشر بعد بسبب العنف أو زيادة درجة صعوبته (صالح عبد القادر عتريس، 2015، ص48). ومن بين تلك المدارس هناك 4 مدارس أكثر شهرة وهي: الشوتوكان-الشوتوريو-الوادوريو-الجوجوريو.

1- مدرسة الشوتوكان shoto – kan: كان اسم شوتو هو اسم الشهرة الخاص بالسيد فوناكوشي، ومصطلح شوتو كان: يعني شوتو الأكاديمية، كان تعني الطريقة العلمية وبهذا يكون المعنى الإجمالي للمقطعين هو الأكاديمية العلمية وهي المدرسة الأم للكاراتيه: وتعتمد على تقنيات خفيفة وطويلة وجد فعالية من مسافات بعيدة (سانيتي سميث، 2004، ص12). وبها 26 كاتا منا 2 كاتا إجبارية

2- الشيتوريو shito – ryu: قام كينومايوني في عام 1927 بتأسيس أسلوب شيتو- ريو وكان الاسم الأصلي له هو هانكو- ريو (hanko-ryu) ورغم ذبوع هذا الأسلوب في اليابان فانه انتشر بشكل اكبر خارجها، ومن الأساليب الفرعية التي تم اشتقاقها من هذا الأسلوب شوكو كاي والذي يعني: الأسلوب المناسب للجميع الذي تم تأسيسه في عام 1950 على يد شوجيرو ثاني الذي كان أول من تعلم أسلوب شيتو على يدي كينومايوني، كما قال المعلم شجيرو كيمورا، كبير المدربين خارج اليابان بتطوير هذا الأسلوب بشكل اكبر في الغرب ويتسم هذا الأسلوب بالسرعة حيث يعتمد على الأوضاع العالية والقصيرة التي تم تصميمها للتحرك بشكل طبيعي ولزيادة القدرة على الحركة أكثر من الاعتماد على القوة (صالح عبد القادر عتريس، 2015، ص44).

3- الفوجيرو gojorou: ظهر على يد الاوكيناوي " هيقاواما" و "" تلميذه شوجان مياجي "نتجت عن هذه المدرسة وضعيات علوية بحركات بطيئة ومدة ضعيفة، وفعالية هذه التقنية ناتجة عن اتحاد القوة "قو" و المرونة "جي" ونتج عنها "الكبو كيشاينكاي (علي مروش، 2011، 12، 11). وهو أسلوب عفيف نوعا ما يمتاز بلوى مفاصل الجسم.

4- اسلوب وادو- ريو wado – ryo: تم تأسيس وادو ريو والذي يعني أسلوب التوافق 1939 على يد كينوا ماينوني أوتسوكا، احد تلاميذ فيناكوشي ويعتمد هذا الأسلوب على الحركات الخالية، من التوتر حيث يستمد اللاعب قوته في هذا الأسلوب من سرعته ويتميز هذا الأسلوب باستخدام تدريبات الاشتباك الذي قام أوتسوكا بتطويرها بشكل جيد (سانيتي سميث 2004، ص13). وهو أسلوب شهير في اليابان ويمتاز بانه انحدر من الفن الياباني جوجيستو كما أن هناك بعض المدارس والأساليب المشهورة الأخرى مثل:

الكيوكشن: وهي إحدى الاساليب الأكثر عنفا في الكاراتيه والمشهورة في اليابان اسسها السنسي اوياما شيوكيكان: وهو من اساليب الفول كونتكت العنيفة وهو مشهور في اليابان وامريكا واوروبا

❖ فترات التدريب:

يحصل المتدرب على المراتب التالية بعد اجتيازه للامتحانات المخصصة ويتم الحصول عليها بالترتيب عادة: هذا الترتيب خاص بمدرسة الشوتوكان ، وذلك لأن الأحزمة تختلف على حسب المدرسة !!

مبتدئ – حزام أبيض -حزام أصفر (حزامان) - حزام برتقالي (حزامان) - حزام أخضر- حزام أزرق
 حزام بني (حزامان)- دان 1- حزام اسود الدرجة الأولى- دان 2- حزام اسود الدرجة الثانية- دان 3- حزام اسود الدرجة الثالثة- دان 4- حزام اسود الدرجة رابعة- دان 5- حزام اسود الدرجة خامسة- دان 6- حزام اسود الدرجة سادسة- دان 7- حزام اسود الدرجة سابعة- دان 8- حزام اسود الدرجة ثامنة- دان 9- حزام اسود الدرجة تاسعة- دان 10- حزام اسود الدرجة عاشرة، ويندر عدد الذين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتدربين يقل عندما يصلون إلى درجات الأحزمة المتقدمة وذلك لظروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى، وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان6) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلي مرحله متقدمة في التدريب

❖ التدريب: ينقسم التدريب إلى 3 مجالات وهي: الكيهون والكاتا والكوميتيه .

أولاً: الكيهون: وهو تدريب الحركات الأساسية في الكاراتيه والتي تساعد في تدريب الكاتا والكوميتيه فهي تعتبر البنية الأساسية. والكيهون هو الطاقة القاعدية في الكاراتيه والتي يتعلمها كلا من اللاعبين الجدد أو المتقدمين . ويرى وجيه شمندی (2002) أنه من الخطأ تجاهل الأساسيات التقليدية لتدريب الكاراتيه والتركيز فقط على تدريب " الكاتا والكوميتيه " لأن ذلك يؤدي إلى خلق لاعب ضعيف في الكاراتيه لذلك يجب أن يجيد اللاعبين عدد كافي من المهارات الهجومية وبأسلوب قتالي.

-أهمية الكيهون:

- 1- التعليم التقني والتكتيكي.
- 2- تطوير القدرات البدنية .
- 3- تطوير التقنية والتكتيك (مرحلة الكاتا) (في حالة التواصل التقني)
- 4- تصحيح الأخطاء والملاحظات في الجانب التعليمي النظري وغيرها.
- 5- تكيف الجسم إلى المتطلبات (الفيزيو- طاقي).
- 6- مراقبة درجة الاستيعاب والمستوى التقني الذي يصل إليه اللاعب.

ثانياً : الكاتا : الكاتا هي سلسلة من الحركات أو القتال الوهمي حيث نتخيل وجود خصوم في الأربعة اتجاهات والقيام بحركات الدفاع والهجوم في الأربعة اتجاهات فهي مجموعة من الحركات المتتالية والأداءات المتسلسلة بنظام معين واوضاع محددة تترتب بمنظومة متكاملة لشكل الاداء الحركي والتي يحكم من خلالها على اللاعب فهي تركز على الوقفات الأساسية والحركات وزمن الحركة فلكل حركة زمن معين يجب على اللاعب أن يتقن تنفيذ الحركة به ولا يكون اتقان الحركة في وقت محدد الا بالتمرين والممارسة الجادة والمتكررة للكاتا ويشترط فيها ضبط النفس والتركيز التام والقوة ومحاولة تخيل هجوم وهمي من عدة أشخاص في أكثر من اتجاه.

وكلمة كاتا مأخوذة من اسم ملكة وكان أسمها (كاتاماندو) وهي علي درجة كبيرة من الجمال وسميت الكاتا بهذا الاسم نظرا لجمالها لأن كاتات الشو تو كان من أجمل وأحسن وأقوي الكاتات في العالم و توجد مجموعة كبيرة من الكاتا عديدة في الكاراتيه منها المنقول من أصل صيني ولم يستدل علي معانيه التي صممت من أجلها وهناك كاتات صممت بالمساعدة ما بين قيشين فوناكوشي و الأستاذ جيوغورو كانو مؤسس الجودو بجامعة كو دو كان اليابانية، وهناك كاتات تم تعديلها وإدخال بعض الوقفات القوية بدلا من الوقفات الضيقة الضعيفة وهذا ما تميز به الشو تو كان وتلك الكاتات كانت قديما تنتمي ألي المكان التي صممت فيه وتؤدي حسب ما كانوا يؤديونها وحسب ما صممت من أجله.

فمثلا في أوكيناوا يوجد العديد من المناطق أشهرها (ناها وتعني الناعم) و(شوري) (توماري) وصممت الكاتا غالباً في تلك المناطق وأتسم كل أسلوب بالطباع الخاصة بأهل هذه المناطق.

• فأسلوب ال (ناها تيه) يعتمد علي استخدام اليد في هذه المنطقة بالمرونة والانسيابية ونعومة الأداء وكانت الوقفات علي وضعيين أساسيين وهما (شيكو داتشي) و (نيكواشي داتشي)

أما أسلوب (شوري) وهي المنطقة التي ولد فيها (فوناكو شي) فإنه يتميز بالخشونة وقوة وحدة الأداء ويعتمد علي الأوضاع الكبيرة مثل (زينكوتسو داتشي) و (كوكوتسو داتشي) و (كيبا داتشي) ويتميز أسلوب ال (توماري تيه) بالواقعية وعدم الالتزام بالنواحي الجمالية ويعتمد علي جوهر الحركات الفعالة وهو قوي وخشن أيضاً.

-أسماء الكاتا ومعانيها:

الكاتات في مدرسة الشوتوكان 26 كاتا معروفة على مستوى العالم منها 2 إجبارية الجى يون والكنكوداي وبها مجموعه الهيان وهم خمس كاتات يطلق عليهم المجموعة الأساسية لوجوب تعلمهم، أما أسماء الكاتات فهي كالتالي:

- هيان شودان (السلام الأول) Heina Shodan
- هيان نيدان (السلام الثاني) Heian Nidan
- هيان سندان (السلام الثالث) Heian Sandan
- هيان يوندان (السلام الرابع) Heian Yondan
- هيان جودان (السلام الخامس) Heian Godan
- تيكي شودان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الأول) TEKKISHODAN
- تيكي نيدان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثاني) TEKKINIDAN
- تيكي سندان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثالث) TEKKISANDAN
- باساي داي (الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . داي يعني كبير) BASSAIDAI
- باساي شو (الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . شو يعني صغير) BASSAISHO
- كانكو داي (النظر إلى السماء . . . داي يعني كبير) KANKUDAI
- كانكو شو (النظر إلى السماء . . . شو يعني صغير) KANKUSHO
- جيون (المعبد) وهي كاتا صيني الأصل JION.
- جيتي (الأيدي العشرة) JUTTE
- جين (اجنحة الملائكة) JIIN
- إمبي (السنونو الطائر) ENPI
- هانجيتسو (نصف القمر) HANGETSU
- جانكاكو (الرافعة – رافعة الصخر) GANKAKU
- سوتشين (ابقاء السلام) SOCHIN
- أونسو (القوة الخفية - تجمع الأيدي – ايدى السحب) UNSU
- تشينتي (الأيدي العجيبة) CHINTE
- ميكيو (المرايا – سر المرأة) MEIKYO
- نيجو شيهو (أربعة و عشرون خطوة) NIJUSHIHO
- وانكان (تاج الملك) WANKAN
- جوجو شيهو داي (أربعة و عشرون خطوة كبيرة) GOJUSHIHO DAI
- جوجوشيهو شو (أربعة و عشرون خطوة صغيرة) GOJUSHIHO SHO

En style shotokan (celui que je pratique) le katas sont au nombre de 26 divisés en plusieurs niveaux :

NIVEAU DU KATA	NOM DU KATA	TRADUCTION
Les katas de base	Heian shodan Heian nidan Heian sandan Heian yodan Heian godan	La longue paix La longue paix La longue paix La longue paix La longue paix
Les katas avances	Tekki shodan Tekki nidan Tekki sandan Bassai dai Bassai sho Kanku dai Kanku sho	Le cavalier de fer Le cavalier de fer Le cavalier de fer Traverser la forteresse Traverser la forteresse En regardant le ciel En regardant le ciel
Les katas supérieurs	Chinte Empi Gangaku Gojushiho dai Gojushiho sho Hangetsu Jiin Jion Jitte Meikyo Nijushiho Sochin Unsu Wankan	La main rare L'hirondelle volante Le héron sur le rocher 54 pas 54 pas La demi lune Temple de l'amour de Bouddha Jion-ji (temple bouddhique) Les dix mains Nettoyer le miroir 24 pas Le grand silence Les nuages Wankan (nom du créateur de ce kata)

- **ثالثاً: الكوميتيه:** ومعناه (القتال الحقيقي) ويكون بين اثنين فقط أو عن طريق فرق ولكن كل مباراة يتم اللعب بين اثنين فقط ويتم ضمن مجموعة من القوانين في وجود حكم بينهم بفصل اللعب ويحدد النقاط الكوميتيه هو الذي يحدد مستوى اللاعب في الكارتيه من تدريب ومن قوة والكوميتيه هو الفيصل في البطولات بجانب الكاتا وهو المؤشر الواضح على فائدة الكاته واداء الحركات وتنفيذها على ارض الواقع وضع الاستعداد الهجومي في الكوميتيه يتم اختيار الوقفة التي تتناسب إمكانيات اللاعب بحيث تساعده على سهولة الحركة واسترخاء يساعد اللاعب على التحكم والسيطرة على الحركات وأدؤها في أقل زمن ممكن .

❖ **أساسيات الشوتوكان:** يجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة:

- حركة الوسط يجب أن تكون الحركة بانسيابية ونعومة تامة، فقوة الحركة تبدأ من حركة الوسط (الحوض)
- التحرك باتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع.
- تناغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير.
- السرعة والتوقيت المناسب. في أداء وتنفيذ أي حركة صد أو هجوم.

ويحتوي قسم الوقفات والاضلاع على الاقسام التالية:

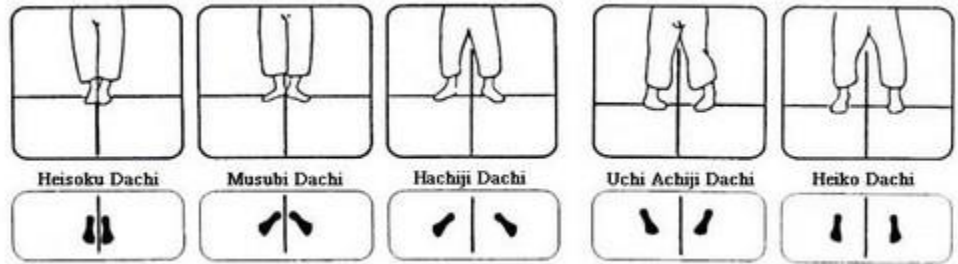
- الاوضاع الطبيعية
- الوقفة الامامية
- الوقفة الخلفية
- وقفات الفارس – المربعة – الجذرية
- وقفة الساعة الرملية
- وقفتا نصف القمر – القط

- **الاضلاع الطبيعية:** شينزين تاي: {تعني الوضع الطبيعي للجسم}

ويكون الجسم في هذه الحالة مسترخي ولكن متأهب للقيام بأي حركة. كما يكون وزن الجسم مقسم على الرجلين. وتكون الركبتين غير مشدودتين بل تكون في حالتهم الطبيعية. وفي جميع وقفات الوضع الطبيعي يكون اللاعب قادراً على القيام بأي حركة هجوم أو دفاع بكل يسر وسلاسة. يضاف على أسم الوقفة عندما تكون الرجل اليمنى الى الامام مايجي + أسم الوقفة فمثلاً تسمى مايجي داتشي إذا كانت القدم الامامية الى الامام وعندما تكون الرجل اليسرى الى الامام تسمى هيديري تيجي داتشي وهكذا في جميع الاوضاع التي تكون فيها الاقدام ليست على مستوى واحد .

هناك عدة اوضاع أو وقفات للوضع الطبيعي :

- 1 - هيسكو داتشي (وضع الانتباه) : وعادة ما تكون هذه الوقفة عند تأدية التحية حيث تكون الاقدام متلامسة والركب مستقيمة ولكن غير مشدودة. ونرى هذه الوضعية عند البدء بتأدية الكاتا وعند الانتهاء منها .
- 2 - موسوبى داتشي (انتباه مع فتح الارجل) : وهي مثل وضعية هيسكو داتشي ماعدا القدمين تكون مفتوحة للخارج بقدر خمس وأربعون درجة ، على أن تكون الاقدام متلامسة من جهة الكعبيين وتكون هذه الوضعية أثناء تأدية تحية المدرب .
- 3 - هاشيجى داتشي (وقفة الرجل المفتوحة) : في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا وأصابع الاقدام متجهة إلى الخارج بنحو خمس وأربعون درجة .
- 4 - هيكو داتشي (وقفة الأرجل المتوازيه) : في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا وأصابع الاقدام متجهة إلى الامام بشكل مستقيم ومتوازي .



- (الوقفة الاماميه) زينكوتسو داتشى :

يعتبر هذا الوضع من أهم الأوضاع في كاراتيه الشوتوكان فهو من أكثر الأوضاع المستخدمة في الكاتا وتكاد لا تخلو كاتا من هذا الوضع. تنحني الركبة الامامية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم. أما المسافة بين القدمين عرضا بقدر عرض الكتفين أو أكثر قليلاً وطولاً بقدر ضعف عرض الكتفين



يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

- 1 - المسافات طويلاً و عرضاً .فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن .
- 2 - المحافظة على استقامة القدمين. فلا تكون الأقدام متجهة إلى اليمين أو اليسار ولكن تتجه الأصابع إلى الأمام .
- 3 - تشد الأرداف إلى الداخل .حيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمينلا تنسى توزيع الوزن على القدمين 40% إلى 60 % . ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الأمامية .
- 4 - حافظ على استقامة الظهر بحيث لا يكون متجه إلى الأمام .

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :

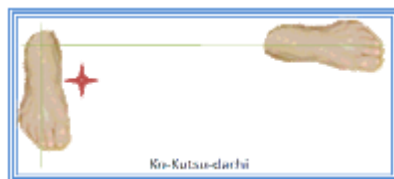
- *عدم ملاسة كاحل القدم الخلفية للأرض . وهذا يؤدي إلى فقد التوازن .
- *عدم اتخاذ مسافة العرض بين القدمين بشكل صحيح . بحيث تبدو القدمين على خط مستقيم .
- *عدم استقامة الرجل الخلفية . بحيث تكون متجهة إلى الخارج بدل أن تكون متجه بشكل متوازي مع القدم الأمامية أو بانحناء الركبة إلى الأمام .
- *ارتفاع الوسط أكثر من اللازم .
- *إمالة الركبة الأمامية أكثر من اللازم .

- **الوقوف الخلفية (كوكتسو داتشي):** لا يقل هذا الوضع في الأهمية عن الزينكو داتشي، فيكثر استخدامها في الكاتا والدفاع عن السكين والعصي، كما يسهل تغيير الوضع إلى أي وضع آخر بكل سهولة ويسر . تنحني الركبة الخلفية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم . إلى الخارج أما المسافة بين القدمين طويلاً بقدر ضعف عرض الكتفين ويكون كاحل القدمين على خط مستقيم كما هو مبين في الرسم، بحيث تُكون القدمين زاوية قدرها تسعين درجة . ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون سبعين بالمائة من الوزن على الرجل الخلفية وثلاثين بالمائة على الرجل الأمامية أما الوسط والحوض يكونان في وضع منخفض في جميع الحالات.

ويجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية:

- 1 - المسافة طويلاً تكون بقدر ضعف عرض الكتفين . فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن
- 2 - المحافظة على استقامة القدم الأمامية ، و الخلفية متجهة ناحية الجزء الأمامي من الجسم بحيث يُكونان زاوية قائمة

- 3 - تشد الأرداف إلى الداخل . لأن ذلك يساعد على ثبات القدمين .
 - 4 - لا تنسى توزيع الوزن على القدمين 70 % إلى 30 % . ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الخلفية
 - 5 - حافظ على استقامة الظهر بحيث لا يكون مائل إلى الأمام .
- من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :
- 1 - انحناء الركبة الأمامية المفرط بحيث يكون الوزن أكثر على القدم الأمامية .
 - 2 - تقليل المسافة بين القدمين مما يؤدي إلى ارتفاع الوسط .
 - 3 - عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح . فتكون مثلاً القدم الخلفية متجهة إلى الخلف .
 - 4 - عدم شد كاحل القدم الخلفية مما يؤدي إلى ضغط الجسم على القدم الخلفية .
 - 5 - توجيه الركبة الخلفية إلى الامام أو الخلف .



- **كيبا داتشي (وقفه الفارس)**: من الأوضاع التي لا يخلو منها أي فن من فنون القتال والدفاع عن النفس. وهو من أفضل الأوضاع المستخدمة في الضربات الجانبية مثل إمبي أوكي وأوراكن أوكي ويكومي يري. والقتال أمام جدار حيث تؤمن ظهرك. لتشكيل هذا الوضع تنحني الركبتين إلى الأمام والقدمين مستقيمتين بحيث تكون الأصابع متجهة إلى الأمام فيكون شكل الوضع كالفارس الذي يمتطي الحصان.
يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

1. حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر الى الأمام أو الخلف يؤدي الى خلل التوازن.
 2. المحافظة على استقامة القدمين متجهين ناحية الجزء الأمامي من الجسم.
 3. تشد الأرداف إلى الداخل. حيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمين.
 4. لا تنسى توزيع الوزن على القدمين بالتساوي. ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم في المنتصف.
من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :
- إنحناء الركبتين المفرط أو المقل بحيث يشكل ضغط كبيراً على الركبتين.
 - تقليل المسافة بين القدمين مما يؤدي الى ارتفاع الوسط.
 - عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح. فتكون الى الداخل أو الخارج أو كل منهما في إتجاه مختلف.
 - استرخاء كاحل القدم الخلفية مما يؤدي الى ضغط الجسم على القدم الخلفية.
 - توجيه الركبتين الى الداخل أو الخارج.



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

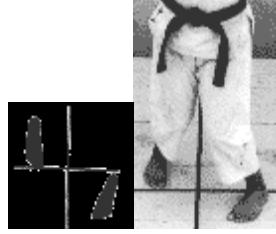


سانشين داتشي (الساعة الرملية): يعني أصابع الرجلين كلها متجهة إلى الداخل , هي وضعية كاطا تنفسية قديمة تسمى سيزان. الركبتين مشدودتين إلى الداخل لحماية الأعضاء التناسلية, هي وضعية أساسية في النزال عن قرب لأنها تسمح بتنفيذ تقنيات قوية. هاته الوضعية تسمح بمرونة في التحرك وتسمح برؤيا وبحمائية على 360 درجة حول الجسم. يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

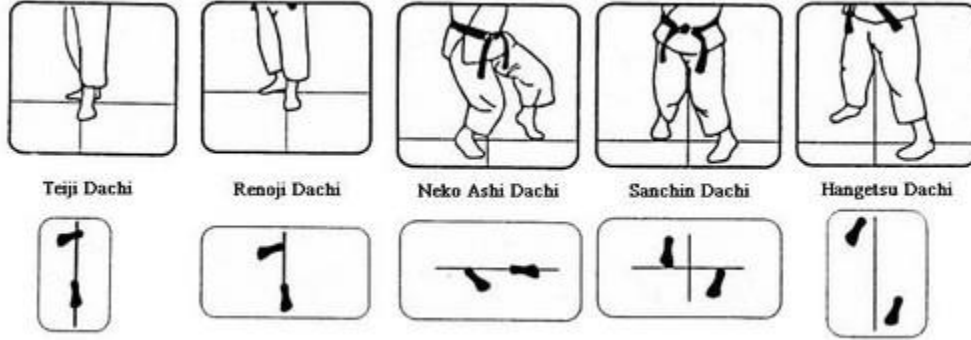
حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر الى الأمام أو الخلف يؤدي الى خلل التوازن .
المحافظة على إتجاهات القدمين. والمسافة بينهما. بحيث تكون المسافة بين الكاحلين عرضا تعادل عرض الكتفين
انحناء الركبتين للداخل. حيث لو أننا رسمنا خط نازل من الركبتين لوقع أمام الإصبع الأكبر بقليل .
لا تنسى توزيع الوزن على القدمين بالتساوي. وتكون نقطة إرتكاز ثقل الجسم في المنتصف .
شد الردفين والعضلات الخلفية للفخذين .

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :

- إنحناء الركبتين المفرط أو المقل بحيث يشكل ضغط كبيراً على الركبتين
- تقليل المسافة بين القدمين أو عدم إنحناء الركبتين يؤدي الى ارتفاع الوسط
- عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح. فتكون القدم الأمامية للخارج أو تكون الخلفية ليست للأمام
- استرخاء كاحل القدم الخلفية مما يؤدي الى ضغط الجسم على القدم الخلفية
- انحناء الظهر الى الأمام. مما يؤدي الى عدم ملاسة باطن الرجل بالكامل للأرض



- نيكواشي داشي : هي وضعية دفاعية تسمى وضعية القط (نيكواشي = القط . داشي = الوضعية). ثقل الجسم كله تقريبا على الرجل الخلفية التي هي منطوية شيئا ما وهي منحرفة إلى خارج الجسم ب 45 درجة. أما الرجل الأمامية فهي موضوعة على رؤوس الأصابع استعدادا لتنفيذ ضربة سريعة بتلك الرجل



❖ تقنيات اليدين والرجلين والصد:
- بعض تقنيات الرجلين (الركلات):

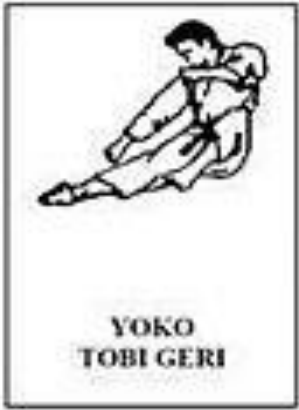
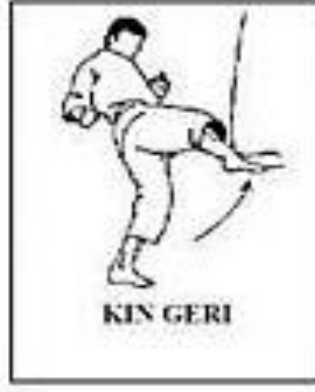
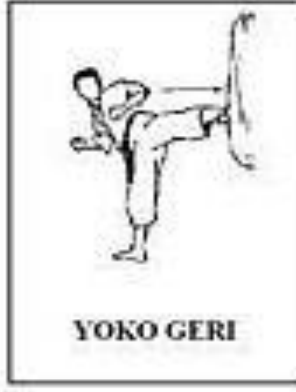
- ماي جيرى: تتم بدفع الحوض إلى الأمام وتوجه إلى المعدة وهي قوية.
 - كيزامى جيرى: ركلة أمامية بالقدم الأمامية وهي للجسم القريب وهي لإيقاف هجوم الخصم
 - ماي كيكومى: ركلة أمامية صغيرة توجه إلى الركبة أو الفخذين.
- الركلات الجانبية:

- ماواشى جيرى: ركلة نصف دائرية وتوجه إلى الوجه.
- جياكو مواشى جيرى: وهي ركلة نصف دائرية معكوسة وهي من الداخل إلى الخارج.
- كزامى مواشى: وهي ركلة نصف دائرية بالقدم الأمامية.
- توبى مواشى جيرى: هي ركلة نصف دائرية مع القفز.
- اورا مواشى: ركلة دائرية بباطن القدم.
- يوكو جيرى كياجى: ركلة جانبية خاطفة وتوجه إلى الوجه.



- يوكو جيرى كيكومى: ركلة جانبية قوية توجه إلى البطن.

توبى يوكو جيرى: الركلة الجانبية الطائرة مع الوقوف
(سامر عبد الرحمن الفاعورى، 2012، ص 129-130)



- تقنيات اليدين:

➤ بعض لكلمات الكاراتيه:



كياجيزوكي: **Gyaku zuki** : وهي لكمة خاطفة وسريعة وهي عكس اوي زوكي فتنفذ باليد اليمنى وتكون الرجل اليسرى للأمام.



اوي زوكي: **Oi zuki** : وهي لكمة طويلة و مستقيمة ومباشرة تبدأ من الخصر وبشكل مستقيم إلى بطن الخصم وهي ضربة قوية ومؤثرة وتنفذ بمساواة اليد مع الرجل



كزامي زوكي: **Kizami zuki** : وهي اللكمة القريبة واللكمة الخادعة وهي تكون أسلوب خداع.

(سامر عبد الرحمن الفاعوري، 2012، ص 142، 141).

- حركات الصد:

تعتمد معظم حركات الصد على استخدام اليد و الذراع بشكل أساسي في عملية الدفاع ويجب تنفيذ حركة الصد في اللحظة التي يبدأ فيها الشخص بالهجوم عليك ومن بين حركات الصد التالي:

✓ **اجي - اوكي: age-uke**

تستخدم حركة الصد اجي اوكي أو حركة الصد من اعلي للدفاع عن منطقة الوجه لتنفيذ هذه الحركة، عليك أن تباعد بين قدميك بقدر المسافة بين كتفيك وتثني ركبتيك قليلا.

✓ **جيدان - باراي: gedan-barai**

تستخدم حركة الصد جيدان باراي أو حركة الصد من أسفل في حماية منطقة المعدة أو مابين الفخذين من هجمة يحاول بها الخصم مهاجمتك في الجانب لتنفيذ هذه الحركة باع بين قدميك بقرة المسافة بين كتفيك و ثم اثني ركبتيك قليلا.



gedan barai

✓ **اوشي - اوكي: uchi-uke**

تستخدم حركة الصد اوشي اوكي أو حركة الصد بالساعد من الداخل، للدفاع عن منطقة الجذع أو الجزء العلوي من الجسم من خلال الإطاحة بالهجمة جانبا (سانيتي سميث، 2004، ص 38-41).



❖ بعض المصطلحات الأساسية في رياضة الكاراتي:

أوكي : تعني الدفاع . فكلما تجد كلمة أوكي في آخر إسم التقنية فمعنى ذلك أنها تقنية للدفاع
أوشي : تعني الهجوم و كذلك حركة غير مباشرة . إذا كانت مقرونة مع إسم التقنية فمعناها أنها تقنية هجومية
ماواشي : تعني حركة دائرية . إن كانت مقرونة مع كلمة كيري فتعني ضربة دائرية بالرجل ، وإن مع تزوكي فتعني ضربة دائرية باليد ، ومع أمبي وغيرها ، فقس على ذلك.

كياكو : تعني آتية من العضو المخالف للعضو الأمامي. مثلا كياكو تزوكي هي ضربة من اليد الخلفية ، كياكو ماي كيري تعني ضربة من الرجل الخلفية وغالبا ما لا يتم استعمال كلمة كياكو في حركات الرجل لأن معناها واضح مادام لم يطلب منا تنفيذها بطريقة كيزامي أي الرجل الأمامية والتي تسمى كذلك دي آشي. لكن مع أمبي و هايطو ونوكيتي وغيرهم من التقنيات اليدوية ، فنستعمل كلمة كياكو إن كانت الحركة آتية من اليد الخلفية.

أورا : تعني عكسية . مثلا في تزوكي يكون ظهر اليد فوق ، أما في أورا تزوكي فيكون ظهر اليد تحت. مثال آخر : مواشي كيري هي حركة دائرية إن كانت نفذت بالرجل اليسرى فهي تهدف يمين الخصم. أما أورا مواشي كيري فهي تهدف الجهة المخالفة للرجل أي يسار الخصم. مثال ثالث : ميكازوكي كيري هي ضربة من الخارج إلى الداخل (داخل خط الهجوم) أما أورا ميكازوكي فهي ضربة عكسية أي من الداخل إلى الخارج (من الوسط إلى الخارج).

أوشيرو : تعني إلى الوراء ، ضربة إلى جهة ظهر المنفذ ، مثلا أوشيرو أمبي. إن كانت مقرونة مع كلمة ماواشي ، فتعني ضربة دائرية بعد الدوران على الظهر (كمثال : أوشيرو ماواشي كيري)
يوكو : تعني جانبية أي تنفذ من جنب المنفذ (يوكو كيري ، يوكو أمبي ، إلخ).



- عناصر التدريب المنهجي في الكاراتي: حسب ما وضعها ورقمها مازوت وشينا ياكاما تنحصر عناصر التدريب في النقاط التالية:

- ✓ التفكير خلال التحضير.
- ✓ الحركية والثبات.
- ✓ سرعة الحركة.
- ✓ طريقة استعمال القوة.
- ✓ التنفس.
- ✓ الوضعية المرتفعة والمنخفضة.

✓ الهدف الذي تصبو إليه خلال الحركة

✓ الصيحة التي تحرر الطاقة.

✓ الوضعية الصحيحة.

✓ قوة التفكير (haberestzer roland, 1992, p 31).

- إصابات الكاراتيه وطرق علاجها:

يمكن أن تسبب ممارسة أي رياضة في وقوع إصابات لمن يمارسها بسبب:

➤ تمارينات الإحماء الخاطئة أو غير الملائمة.

➤ تمارينات الإطالة أو المبالغة فيها.

➤ استخدام أدوات غير مناسبة.

➤ استخدام أساليب خاطئة.

➤ التحرك بطريقة خاطئة أو أكثر من اللازم.

➤ أداء التمارينات بدون القوة أو السرعة أو القدرة على التحمل أو التوافق العضلي اللازمين لها.

➤ عدم أداء دورات الشد / الاسترخاء بشكل صحيح.

➤ عدم استخدام العضلات والأربطة الأوتار غير الصحيحة في التمارين.

➤ الإحباط النفسي والإرهاق.

- إصابات الكاراتيه المألوفة:

تشتمل إصابات الكاراتيه المألوفة بين ممارسي الكاراتيه على:

✓ العضلات

✓ التواء: يحدث في الأربطة.

✓ الشد يحدث في العضلات والأوتار.

✓ إصابات الأنف والجروح والكدمات وكشط الجلد.

✓ بثور القدم.

✓ ارتجاج المخ.

✓ الإغماء.

- العلاج المناسب:

➤ تحتاج حالات الشد أو الالتواء إلى تقليل التورم والحل هنا هو الراحة واستخدام ضمادات الثلج وأربطة الضغط ورفع الجزء المصاب إلى الأعلى.

➤ في حالات إصابات الأنف يكون إيقاف النزيف اجلس القرفصاء واضع راسك بين ركبتيك ضع قطع على مؤخر العنق. اضغط على فتحة الأنف بإصبعيك دون أن تتمخض، ولا ترجع براسك إلى الخلف حتى لا تبتلع الدماء الفاسدة بدلا من أن تتخلص منها.

➤ أما بالنسبة للجروح والكدمات وكشط الجلد فان الهدف هو إيقاف النزيف، اضغط على مكان الإصابة ولتطهير الجرح وتعقيمه قم بتعريض موضع الإصابة لتيار قوي من المياه الجارية ثم استخدم معه المطهرات واحرص على استخدام أغطية للجروح العميقة التي لم يسبق استخدامها لعلاج البثور، عليك إن تقوم بفتحها وتنظيفها باستمرار بالمطهرات.

➤ عليك استشارة الطبيب في حالة الإصابة الخطيرة (سانيتي سميث، 2004 ، ص 32).