

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 التي تستخدم فيه الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة بمختلف الأشكال والاتجاهات أي طريقة الهجوم والدفاع في آن واحد.

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 لا يستخدم فيها سوى وسائل طبيعية ، 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 (أو كيناوا) اليابانية، لان سكان هذه الجزيرة قاتلو اليابانيين الغزاة بأيدي فارغة لا تحمل أي نوع من أنواع السلاح (جميل جعفر حسان، 2018، ص12).

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 ناهاتو وكانت تدرس على يد المعلم هيجا شيونا وهذه المدرسة متشعبة من تكنيكات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية

3- توماري تي TOMARI-TE ومعناها يد توماري وكان يقود هذه المدرسة المعلم ماتسو مورا وبدا هذا المعلم في عمل مجموعات للتدريب ونظم دورة لحضور اكبر عدد من الممارسين واختار هذا المعلم اسم لأسلوبه وهو الكاراتيه 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 ولا بد من أن نشير إلى مؤسس الكاراتيه الحديث وهو المعلم جيشن فونا كوشي حيث ولد في حي شورى بجزيرة او كيناوا 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 فوناكوشي يتمتع بالخلق الطيب والهدوء والثقافة وكان يتحدث اللغة الصينية واليابانية بجانب لغة جزيرة او كيناوا وكان محبا للشعر وله شعر مشهور باسم شوتو وكان يوقع أيضا بشوتو وكان فونا كوشي عاشقا للكاراتيه وبدا يفكر في جمع أهم تعاليم الثلاث مدارس الموجودة في الجزيرة وبدا في نشر تعاليم الكاراتيه حيث قام في عام 1902 بعمل عرض أمام جمهور كبير على أسلوبه الجديد وفي عام 1905 تم قبول الكاراتيه كأحد المواد في التربية البدنية في مدرسة شورى وكان يطلق عليه الكاراتيه الغامض وفي عام 1912 اختار معلمين من المدارس الثلاثة لعمل عرض أمام القوات البحرية وفي عام 1917 قام بعمل أول عرض له خارج جزيرة او كيناوا وذلك في مدينة كيوتو اليابانية وفي عام 1922 قام بعمل عرضه الثاني في اليابان في العاصمة طوكيو أمام وزير الثقافة الياباني ومن هنا بدأت شهرة فوناكوشي وبدا انتشار الكاراتيه ، ثم عرض المعلم جيروكانو معلم الجودو الأول في اليابان على فوناكوشي أن يقوم بعمل عرض للكاراتيه في مدرسة الكودوكان العالمية للجودو وألح عليه أن يستمر في الإقامة بطوكيو ولا يعود إلى او كيناوا فامتثل فوناكوشي لطلبه ثم قام بتدريب الكاراتيه في مدرسة الكودوكان ثم في الجامعة ثم ألف كتاب اسمها (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 للمدربين أو كبيرا للمدربين وذلك حتى وفاته في عام 1957 عن عمر 88 عاما قضى منها 77 عام في ممارسة الكاراتيه وبعد وفاته أقام كل من المعلم ناكاياما والمعلم ناشاياما أول بطولة في الكاراتيه تحت رعاية الجمعية اليابانية للكاراتيه التي

أصبحت المسئول الأول عن تنظيم بطولات الكاراتيه والإشراف عليه من الناحية الإدارية أو العلمية وفاز فيها الخبير الشهير كانازاوا

وبعد عام 1950، انتشر الكاراتيه في العديد من البلدان حيث كان يعلم فنونها بعض الأساتذة اليابانيين الذين ينتمون إلى "اللجنة اليابانية للكاراتيه" (Japan Karate Association)، فقد عرفت فرنسا الكاراتيه بين عامي 1961 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. حيث قامت فرنسا بإنشاء منظمة إرهابية سميت (O.A.S) قامت بسياسة الأرض المحروقة واغتتيال كل جزائري متنقل في الأوساط الأوروبية وفي غضون ذلك وفي باريس قام شاب فرنسي يدعى LUELEN BLTTERLIN (الذي كان ملتزماً بالقضية الجزائرية) بتأسيس حركة السلم في الجزائر M.P.D (حركة س.ج) بدعوة كل محترفي الجيو والكاراتيه حيث قام أحد القادة والرواد الفرنسيين للكاراتيه JIM Alcheikh بالتطوع وأسس مجموعة قوية أطلق عليها اسم باربور BARBOUR. ولما دخل JIM Alcheikh إلى الجزائر في سنة 1961 اغتالته منظمة OSA دون أن يعلم الكاراتيه في الجزائر، وعقب الاستقلال مباشرة قام أحد تلاميذته LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكاراتيه بمولان والتي تسمى حالياً شارع حسيبة بن بو علي.

وفي سنة 1963 تنتقل 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، 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) وفي سنة 1963 تم تنظيم البطولة الجزائرية الأولى للكاراتيه في المجمع المدني الجزائري.

وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتيه بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكاراتيه دو. كما نظم كأس العالم في الجزائر في سنة 1993.

❖ التسمية:

كلمة كاراتيه 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 الكاراتيه:

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

❖ حزام الكاراتيه:

مايخص الكاراتيه الكاراتيه فيختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى 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 "دان DAN"

- الكيو: ويقصد بها في اللغة اليابانية: (المرتبة). وفي الكاراتيه 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..

- الدان: ويقصد بكلمة دان في اللغة اليابانية (المستوى أو الدرجة). وفي الكاراتيه نقصد بها: درجات الحزام الأسود والتي تبدأ بالحزام الأسود الدرجة الأولى شودان.

❖ ترتيب الأحزمة :

يختلف لون الحزام على حسب الدرجة الذي يحصل عليها كما أن الأحزمة تختلف على حسب المدرسة !! وينتقل الممارس عبر الترتيب الخاص بمدرسة الشوتوكان ، من: مبتدئ – حزام أبيض -حزام أصفر (حزامان)- حزام برتقالي (حزامان)- حزام أخضر- حزام أزرق - حزام بني (حزامان)- ثم تأتي أحزمة الدان من الحزام اسود الدرجة الأولى إلى الحزام الاسود الدرجة عاشره، 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 مرحلة متقدمة في التدريب.

وبالنسبة للأحزمة من الاصفر الى الاخضر تسمى الاحزمة الملونة الدنيا وهي غالباً تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتماع للجنة اختبارات لاجتياز اختبارات. 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 " ناشي " اي خبير وهي تعادل شهادة البكلوريوس (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 :

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، 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 ويتسم 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- الفوجيريو gojorou: ظهر على يد الاوكيناوي " هيقاواما" و"" تلميذه شوجان مياجي "نتجت عن هذه المدرسة وضعيات علوية بحركات بطيئة ومدة ضعيفة، وهو أسلوب عنيف نوعا ما يمتاز بلوى مفاصل الجسم.

4- اسلوب وادو- ريو wado – ryu: 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 ويتميز هذا الأسلوب بالسرعة واستخدام تدريبات (سانيتي سميث 2004، ص13). كما أن هناك بعض المدارس والأساليب المشهورة الأخرى مثل:

الكيوكشن وشيدوكيان.

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

أولاً: الكيهون: وهو تدريب الحركات الأساسية في الكاراتيه والتي تساعد في تدريب الكاتا والكوميته 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 اللاعبون 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- طاقوية).

6- مراقبة درجة الاستيعاب والمستوى التقني الذي يصل إليه اللاعب.

ثانيا : الكاتا : الكاتا هي سلسلة من الحركات أو القتال الوهمي حيث نتخيل وجود خصوم والقيام بحركات الدفاع والهجوم في في الاتجاهات الأربعة و تركز على الوقفات الأساسية والحركات وزمن الحركة فكل حركة زمن معين يجب على اللاعب أن يتقن تنفيذ الحركة به.

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 فوناكو شي و الأستاذ جيوغورو كانوا 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 الي المكان التي صممت فيه.

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 (شوروي) 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 أيضا.

-أسماء الكاتا ومعانيها:

الكاتات في مدرسة الشوتوكان 26 كاتا معروفة على مستوى العالم منها 2 إجبارية الجي 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) TEKKI SHODAN

تيكي نيدان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثاني) TEKKI NIDAN

تيكي سندان (الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثالث) TEKKI SANDAN

باساي داي (الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . داي يعني كبير) BASSAI DAI

باساي شو (الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . شو يعني صغير) BASSAI SHO

كانكو داي (النظر إلى السماء . . . داي يعني كبير) KANKU DAI

كانكو شو (النظر إلى السماء . . . شو يعني صغير) KANKU SHO

جيون (المعبد) وهي كاتا صيني الأصل JION.

جيتي (الأيدي العشرة) JUTTE

جين (اجنحة الملائكة) JIIN

إمبي (السنونو الطائر) ENPI

هانجيتسو (نصف القمر) HANGETSU

جانكاكو (الرفاعة - 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

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.
 - تتناغم 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:

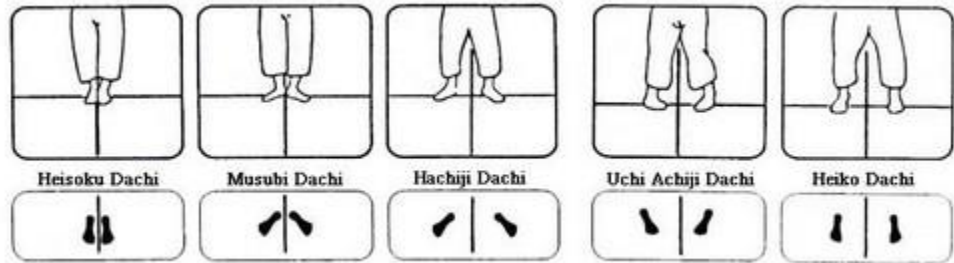
- الاوضاع الطبيعية
- الوقفة الامامية
- الوقفة الخلفية
- وقفات الفارس – المربعة – الجذرية
- وقفة الساعة الرملية
- وقفتا نصف القمر – القط

- **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 تيجي داتشي إذا كانت القدم الامامية الى الامام وعندما تكون الرجل اليسرى الى الامام تسمى هيدري تيجي داتشي وهكذا في جميع الأوضاع التي تكون فيها الأقدام ليست على مستوى واحد.

هناك عدة أوضاع 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 - موسوبي داتشي (انتباه مع فتح الارجل): وهي مثل وضعية هيسكو داتشي ماعدا القدمين تكون مفتوحة للخارج بقدر خمس وأربعون درجة، على أن تكون الأقدام متلامسة من جهة الكعبيين وتكون هذه الوضعية أثناء تأدية تحية المدرب.
- 3 - هاشيجي داتشي (وقفة الرجل المفتوحة): في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا وأصابع الأقدام متجهة إلى الخارج بنحو خمس وأربعون درجة.
- 4 - هيكو داتشي (وقفة الأرجل المتوازيه): في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا وأصابع الأقدام متجهة إلى الامام بشكل مستقيم ومتوازي .



- (الوقفة الامامية) زينكوتسو داتشي:

يعتبر هذا الوضع من أهم الأوضاع في كاراتيه الشوتوكان فهو من أكثر الأوضاع المستخدمة في الكاتا وتكاد لا تخلو كاتا من هذا الوضع. 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 طوياً وعرضاً. 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 القدمين لا 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 ملامسة 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 طوياً 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 يكونا في وضع منخفض في جميع الحالات. ويجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية:

- 1 - المسافة طوياً 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 .

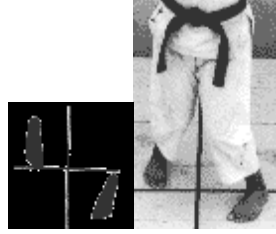


سانشين داتشي (الساعة الرملية): يعني أصابع الرجلين كلها متجهة إلى الداخل , هي وضعية كاطا تنفسية قديمة تسمى سيزان. الركبتين مشدودتين إلى الداخل لحماية الأعضاء التناسلية, هي وضعية أساسية في النزال عن قرب لأنها تسمح بتنفيذ تقنيات قوية. هاته الوضعية تسمح بمرونة في التحرك وتسمح برؤيا وبحمائية على 360 درجة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

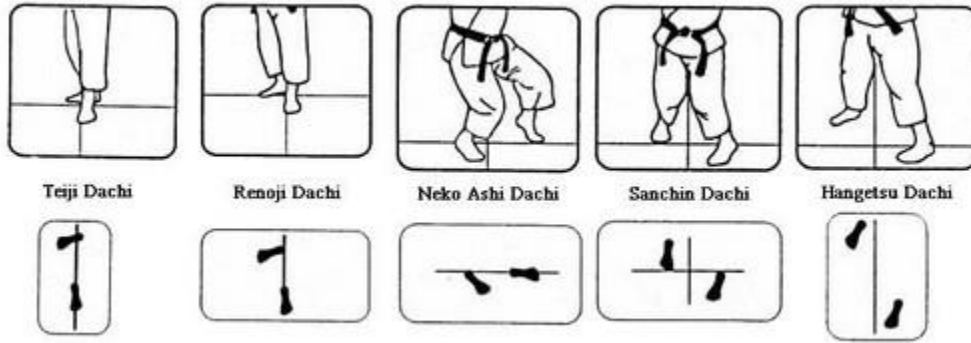
حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر الى الأمام أو الخلف يؤدي الى خلل التوازن .
المحافظة على إتجاهات القدمين. والمسافة بينهما. بحيث تكون المسافة بين الكاحلين عرضا تعادل عرض الكتفين
انحناء الركبتين للداخل. حيث لو أننا رسمنا خط نازل من الركبتين لوقع أمام الإصبع الأكبر بقليل .
لا تنسى توزيع الوزن على القدمين 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: تحتوي رياضة الكراتي على تقنيات عديدة تصنف على النحو الآتي:

1/ فنيات الهجوم: و تدعى (آت – وازا / ATE-WAZA) وتشمل :

أ/ حركات هجومية بالأعضاء العلوية: وتضم الحركات المباشرة (تسوكي وازا / TSUKI-WAZA) و الحركات غير مباشرة (يوشي وازا / UCHI-WAZA)
➤ 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).

ب/ حركات هجومية بالأعضاء السفلية: (كيري وازا / KERI-WAZA)

- بعض تقنيات الرجلين (الركلات):

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

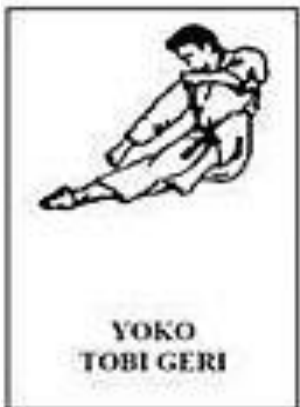
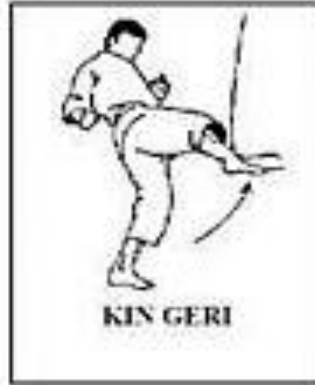
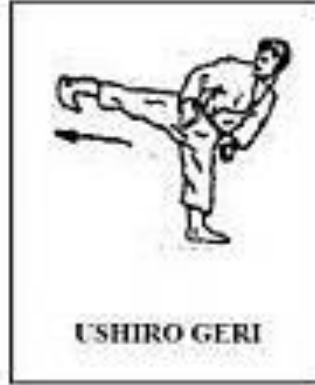
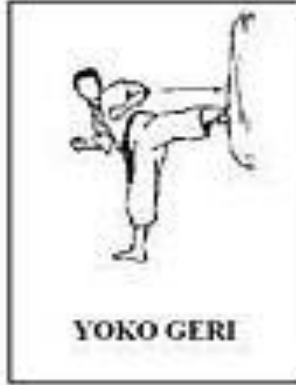
- **ماواشي جيرى:** ركلة نصف دائرية وتوجه إلى الوجه.
- **جياكو مواشي جيرى:** وهي ركلة نصف دائرية معكوسة وهي من الداخل إلى الخارج.
- **كزامي مواشي:** وهي ركلة نصف دائرية بالقدم الأمامية.
- **توبي مواشي جيرى:** هي ركلة نصف دائرية مع القفز.
- **اورا مواشي:** ركلة دائرية بباطن القدم.



- **يوكو جيرى كياجى:** ركلة جانبية خاطفة وتوجه إلى الوجه.

- **يوكو جيرى كيكومي:** ركلة جانبية قوية توجه إلى البطن.

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



2 - فنيات الصد والدفاع: تدعى (يوكي - وازا / UKE-WAZA):

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، ص38-41).



© <http://passion-karate-joelny-over-blog.com/>

❖ بعض المصطلحات الأساسية في رياضة الكاراتي:

أوكي: تعني الدفاع . فكلما تجد كلمة أوكي في آخر اسم التقنية فمعنى ذلك أنها تقنية للدفاع
أوشي: تعني الهجوم و كذلك حركة غير مباشرة . إذا كانت مقرونة مع اسم 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 دائيرة 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 مواشي ، فتعني ضربة دائرية بعد الدوران على الظهر (كمثال : أوشيرو مواشي كيري)

يوكو : تعني جانبية أي تنفذ من جنب المنفذ (يوكو كيري ، يوكو أمبي ، إلخ).



▪ ويقسم الكراتي مناطق الضرب في جسم الإنسان إلى 03 مستويات:

- 1 – المستوى الأسفل: ويدعى قيدان gedan ويمتد من حزام الحوض إلى الأسفل
- 2 – المستوى المتوسط: ويدعى شودان chudan ويقصد به المنطقة المحصورة بين الحزام وأسفل الرقبة
- 3 – المستوى العلوي: ويدعى جودان Jodan وتكون من أسفل الرقبة إلى أعلى الرأس.



- عناصر التدريب المنهجي في الكاراتيه: 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: تشمل 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 أعلى.

➤ في حالات إصابات الأنف يكون إيقاف النزيف اجلس القرفصاء واضع راسك بين ركبتيك ضع قطع على مؤخر العنق. اضغط على فتحة الأنف بإصبعك دون أن تتمخط، ولا ترجع براسك إلى الخلف حتى لا تتبع 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).

