

المحاضرة الاولى

مقدمة :

للرياضة ألوان شتى فمنها الفردي ومنها الجماعي , فأما الجماعي غالباً يهدف إلى تنمية الجسم وتعزيز روح التعاون بين الفريق وكيفية التعامل مع الفريق الخصم، أما الفردية فغالباً ما تركز على الناحية العقلية فنلاحظها دائماً تهدف إلى ترويض النفس كالكراتيه التي معناها تطور العقل والجسم في آن واحد من خلال الممارسة وقد حملت شعار **الدفاع عن النفس** والتي تهدف إلى تدريب الجسم بكل ما يملك من قوة تحت تحكم العقل وللوصول لحالة كون الجسم تحت تأثير العقل لا بد من التمارين المكثفة والمتواصلة....

1-نبذة عن الكاراتيه (تاريخه ونشأته):

هذه الرياضة نشأت في الهند منذ خمسة آلاف سنة تقريباً عندما قام أحد الأغنياء وكان **مهراجا** بإيجاد طريقة للدفاع عن النفس مميزة عن الأساليب المتبعة لا يستخدم فيها الإنسان سوى وسائل طبيعية فقام بمراقبة الحيوانات و كيفية استخدامها لأعضائها في الدفاع عن نفسها و كان تركيزه على النمر بشكل أساسي و انتشر هذا الفن في الهند ثم انتقل إلى الصين بواسطة رجل الدين الهندي **بودي دارما** و ذلك في القرن الرابع الميلادي.

والكراتيه مربوط بالتقاليد الهندية الصينية التي كانت السبب في دخوله إلى الصين حيث دخول الديانة البوذية على يد **بودي دارما** الذي وصل إلى الصين ليعلم البوذية في قصر **الشاولين** حيث أتبعه بحصص طويلة للتعبد. و لاحظ التعب البدني للمتعبدين ونتيجة حصص التعبد الطويلة قام بتلقيهم الطريقة التي بإمكانها تطوير المقاومة البدنية فيقول: **(بما أن الطريقة البوذية موجهة إلى الروح فالجسم والروح مرتبطان)**. بودي دارما أبدع ثمانية عشر حركة مأخوذة من الملائكة الهندية مستمدة من الحركات لبعض الحيوانات و **اليوغا الهندية** و أطلق على طريقته إسم (SHAOLIN SU KUMPO) وهي موجهة للجانب الصحي لا غير.

وأيضا يعتقد أن نشأة الفنون القتالية اليابانية ترجع إلى متصوفين أو رهبان جاءوا من الصين و استقروا في اليابان لتعليم الدين مثله في ذلك مثل العديد من الفنون القتالية الأخرى. و يعتقد أن الكاراتيه أشتق من فنون قتالية أخرى مثل **الكيمبو** كما أن للإحتلال الياباني لجزيرة **أوكيناوا** دور كبير في ظهور الكاراتيه، حيث منع على الساكنين حمل السلاح مما جعلهم يطورون الكاراتيه للدفاع عن أنفسهم ضد قوة **الساموراي**.

و في الصين تعددت فنون هذه الرياضة و طرق ممارستها كما أصبح لها أسماء عديدة بعد ذلك بدأت عمليات السيطرة على العقل و التدريب على التمارين القاسية و أهمها التنفس العميق و التأمل و استخدام قبضة اليد في صد المعتدين و الحزمين و يؤكد المؤرخون أن الكاراتيه تم تطويره في مطلع القرن السادس عشر في جزيرة **أوكيناوا اليابانية** و أنها عرفت آنذاك باسم **"نانغ هاند"**، لأن سكان هذه الجزيرة قاتلو اليابانيين الغزاة بأيد لا تحمل أي نوع من أنواع السلاح.

وكانت **أوكيناوا** محكومة في تلك الفترة بنظام إقطاعي حيث كانت الحروب الأهلية كثيرة في اليابان وعندما أرادت اليابان التوحد في فترة **(ميجي)** واسقاط الحكم الإقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق **(ارخبيل / ريوكو)** الذي يوجد فيه ولاية **أوكيناوا** التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من **الساموراي** عام 1600م واسقطت النظام الإقطاعي الحاكم للارخبيل وعندما ذلك أطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الاوكيناويين ان يستعملوا اعضاء جسدكم كاسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة اوكيناوا وبعد ذلك وحدها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور **ميجي** عام 1879م وبعد ان ارجع ارخبيل ريوكو وجزيرة اوكيناوا إلى الحكم الياباني اراد **فوناكشي جيتشين** ومجموعة من خبراء

فنون القتال اليابانية في طوكيو ان يجعلو الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكد من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك أسس الخبراء اليابانيون للكاراتيه و(فونا كوشي جيتشين) جمعية اليابان للكاراتيه Japan Karate Association (ومن هذا المنطلق اشاع اليابانيون الكاراتيه.

عرف الوطن العربي رياضة الكاراتيه في الستينات ، ويعتبر القطر العربي السوري أول دولة عربية دخلت لعبة الكاراتيه إليها ، وكان ذلك عام 1964م وذلك على يد معلم الكاراتيه السوري (شمس الدين صوفاني) الذي تعلم هذا الفن في اليابان ، وأدخلت الكاراتيه بشكل رسمي إلى جمهورية مصر العربية عام 1974م ، وأقيمت أول بطولة على مستوى الجمهورية ، كما أدخلت إلى المملكة العربية السعودية عام 1969م ، على يد الأستاذ محمد فائز القليش (رئيس الاتحاد العربي والسعودي للكاراتيه) وانتشرت الكاراتيه إلى باقي الدول العربية مثل لبنان والسودان وغيرها ، وساعد على إنتشارها اليابانيون الذين قدموا إلى الدول العربية من أبرزهم (مهدي كي أوكا موتو) الذي تعاون منذ نهاية الستينات مع الكثير من مدربي الكاراتيه في أرجاء الوطن العربي.

-تاريخ الكاراتيه في الجزائر:-

عرف هذا الفن القتالي لأول مرة في الجزائر بفضل JIM Alcheik الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية، قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكراي وكان ذلك في سنة 1961 ، وعقب استقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلاميذته LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكراي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسية بن بوعلي. وفي سنة 1963 تنقل LUCIEN VERNET إلى شارع Bertheze (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية رياضات المصارعة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكراي 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 بولصنام مدربا M.C.A.

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 ، وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الإسباني وكان رشداوي علي الدرجة 3 في الشوتوكان و الرتبة الخامسة وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكراي في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد LUCIEN VERNET الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكراي بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراي 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 الكراي في FAJDA التي كان يشرف عليها البارز في رياضة الأيكيدو 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 الكراي في الجزائر أوج تطوره

خلال عهدة السيد شريف ،فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا .
وبالفعل تم اختيار الجزائر كنائب رئيس لـ URMK: ورئاسة للفدرالية الإفريقية للكراتي ،ناتبة رئيس الفدرالية العالمية.ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا . نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم ،إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت الجزائر تملك عددا هائلا من الأبطال والذين كانوا يضاھون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين .
وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف .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 بالشرافة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقه وتم ضم إليها رياضة الكراتي كوشيكي فأصبحت تسمى بـ F.A.K.K.T.

2- ماهو الكاراتيه:

الكاراتيه:

هي كلمه يابانيه وتنقسم لجزئين هما (كارا) وتعني فارغه و (تبه) وتعني اليد. اي ان المعني الشامل لكلمة كاراتيه هو اليد الفارغة ،اي فن القتال باليد بدون استخدام سلاح حتى ولو كان الخصم يحمل سلاحا .
ويعد الكاراتيه إحدى صور النزال الأعزل المتعددة التي تسمى فنون الدفاع عن النفس وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه إلى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالבطن والحلقويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله.
"ليس الكاراتيه كما شاع عند الكثير هو القدرة الخارقة على تحطيم الأشياء الصلبة والسميكة بضربة يد أو قدم شديدة وسريعة تصاحبها صرخة حادة، بل إن مجال الكاراتيه واسع من هذه الاستعراضات المسلية"كلاري، 1987، صفحة 12).

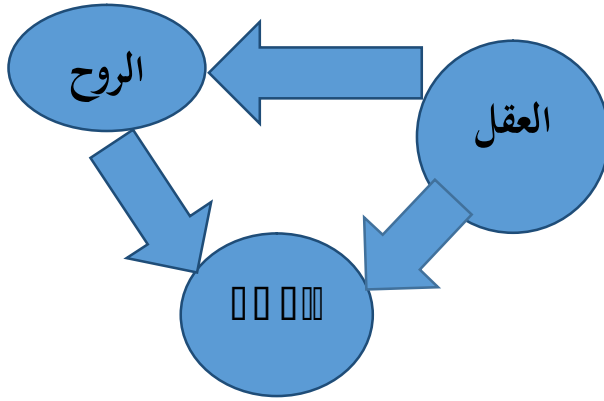
الكاراتيه هو "فن قسم من فنون الرياضة له مناهجه وأسس وطرق وقواعده ومدارسه، يتميز بحركات رشيقه وجميلة، ويمارسه الفرد وحده أو مع شريك أو مجموعة كبيرة". (السرور، 1987، صفحة 07)

-التعريف الاجرائي للكراتيه:

مما سبق نعرف الكاراتيه بأنه طريقة فنية قتالية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق الأعضاء العلوية والسفلية على أن توجه الضربات إلى أماكن حيوية معينة من جسم الخصم لإقصائه سواء في منافسة رياضية أو في محاولة الدفاع عن النفس. (د/ عدة بن علي)

3-الفلسفة الكامنة وراء رياضة الكاراتيه:

بالنسبة للمشاهد الذي لم يسبق له التمرن على هذه الرياضة من قبل، قد يبدو الكاراتيه كعرض مليء بالعنف. لكن الحقيقة أن الأمر على نقيض ذلك تماماً. الكاراتيه، رياضة تهتم بالسلام، والسلام العقلي تحديداً.
إنها رياضة تهتم بالعقل والروح بنفس قدر اهتمامها بالجسد. يجب على ممارس الكاراتيه أن يعمل على تطوير الثلاثة جوانب معاً، إذا كان يرغب حقاً في إتقان هذه الرياضة. يجب على الجسد أن يتقن كيفية الحركة، ولكن العقل بدوره، يجب أن يتقن كيفية الثبات والتركيز



4- مبادئ الكراتيه:

- المبادئ التي يقوم عليها الكاراتيه هي:

1-4- "السيطرة على النفس" لأن التغلب على النفس يروض الجسم، ويسمح بشحنه بلياقة بدنية متميزة ، وحركات فنية دفاعية وهجومية خارقة.

2-4- إعطاء لاعب هذه الرياضة" القدرة على حماية نفسه من كل اعتداء خارجي" وذلك بتعليمه كيفية إقصاء الخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع .

3-4- "أن تكون هذه القدرة على حماية الذات وإقصاء الخصم ممكنة بأسلحة ذاتية طبيعية "أي من جسم الإنسان ذاته لا بأسلحة خارجية ."

5-مدارس الكراتيه:

1-5-الشوتو كان :

وهو النوع الخاص بالمعلم (فيناكوشي جيشن) عام 1936م وهي المدرسة الأم التي انبثقت منها المدارس الأخرى وهي تعتمد في وضعياتها على الوضعيات المنخفضة والقوية والتقنيات الأساسية التي تعتمد على الثبات والتركيز.

2-5-الشوتو ريو:

اخترعت من قبل (كيناواميوي) عام 1938 م تشجع بنجاح فيناكوشي وبعد عدة أعوام تركز بقصر في كيوتاوا وتتميز بتقنية قوية جدا في وضعية ذات مستوى منخفض مثل الشوتوكان.

3-5-الجوجوريو:

أخترت من قبل (شوجين ميجي) عام 1929م وهذا النوع قوي جدا مميزا بحركات طويلة في تقلص خلال وضعيات ثابتة مع تحركات قصيرة جدا إختصاص هذه المدرسة في الكاتات التنفسية (البطن والرئة).

4-5-الوادوريو:

أخترت من طرف (هيرو توري أوتسكا) عام 1935م وهو نوع ياباني خالص وهو تلميذ مخلص لفيناكوشي هذا النوع يمشي بقاعدة (شوتوكان جوجيتسو) إلا أن الوضعيات أعلى بكثير وأكثر عرضا وخفه والعمل على الهروب على الأجنحة مهم جدا.

5-5-الكيو كي شنكاي:

نوع ياباني من قاعدة الجوجوريو يعود هذا الفن إلى المعلم (أوياما)، يعتمد على تقنيات الكسر .

مصادر ومراجع

1-أسامة سعيد (1988) إفهم كل شيء عن الكراتيه، سوريا ،دار الطلائع للنشر.

- 2-أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك،بيروت،مكتبة الهلال
- 3-حاشي زويير (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4-مدحت يونس (1987)،تعلم فنون الكراتيه،بيروت مكتبة المعارف.
- 5-وجيه أحمد سمندي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة،سوريا ،مطبعة خطاب

المحاضرة الثانية

1-التقسيم الفني للكراتيه:

1-1 الكيهون(kihion):

الطاقة القاعدية أي بمعنى انه،القاعدة،المنبع، وأيضا تفسر نقل المعلومات و التدريب على الحركات الأساسية في الكاراتيه والتي يتعلمها كلا من اللاعبين الجدد أو المتقدمين . ويرى وجيه شمندي(2002) أنه من الخطأ تجاهل الأساسيات التقليدية لتدريب الكاراتيه والتركيز فقط على تدريب " الكاتاوالكوميته " لأن ذلك يؤدي إلى خلق لاعب ضعيف في الكاراتيه لذلك يجب أن يجيد اللاعب عدد كافي من المهارات الهجومية وبأسلوب قتالي.

1-1-1-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-تكييف الجسم إلى المتطلبات (الفيزيو - طاقة).
- 6-مراقبة درجة الاستيعاب والمستوى التقني الذي يصل إليه اللاعب.

1-2- الكاتا:

يتفق كل من محمد سعد (2002) وبيربلوت (1999) أن الكاتا عبارة عن مجموعة مركبة من المهارات الأساسية والتي يستخدم خلالها جميع المهارات الهجومية والدفاعية ضد أغراض محددة والتي تعتمد في جزء كبير منها على التحيل والتركيز ضد أشخاص وهميين. وان تكرار وممارسة أداء الكاتا يساعد في تطوير وتحسين التوافق والتوازن وسرعة الإنقباض والرشاقة. ويضيف محمد سعد (2002) أن الكاتا هي كلمة يابانية وهي تعني مجموعة من الحركات التي تؤدي بترتيب معين في اتجاه أو اتجاهات مختلفة سواء كانت هذه الحركات دفاعية أو هجومية وهذه الحركات متفق عليها دوليا" في جميع دول العالم .

1-2-1-كادات الشوتوكان:

توجد في نوع الشوتوكان 26 كاتامنها(5 مجموعة الهيان) سميت ب :يان (بالصينية)وهيان (باليابانية) . وهذه الكادات موجهة للمتدربين بحسب المستوى الذي يجتازونه. هذه الكاتا ابتكرت من طرف المعلم فيناكوشي تحت تأثير أبه يوشيتاكاما بين 1930-1940 تقريبا نفس الفترة لابتكار **النانوكاتا** وابتكرت

لأجل المبتدئين لتقليص الكاتات التي تحتاج للقدرة البدنية لأن الكاتات القديمة كانت طويلة جدا باحثين في هذه الفترة على التحكم في العقل والفعالية وهي ستة. وهذه الكاتات درست أول مبادئ الجسم والحركات، التنقلات) وتخضع في تنفيذها إلى رسومات بيانية وهي كاتات تمهيدية تحضيرية لكاتات الهيان وهي:

كاتات التايكوكو.

—أمثلة عن كاتاتالتايكوكو :

اسم الكاتا	المحتوي التقني	الفرع الجانبي	الفرع المركزي
تاي كوكو شودان	زان كتسوداتشي . جدانبراي أوي تسوكي شودان.	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوداتشي	ذهابا وإياباجدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي شودان بوضعية زان كتسوداتشي
تايكوكونيدان	زان كتسوداتشي . جدانبراي أوي تسوكي جودان	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوداتشي	ذهابا وإياباجدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان كتسوداتشي
تاي كوكو صندان	زان كتسو، كوكوتسوداتشي . يوشي أوكي أوي تسوكي شودان	كوكوتسوداتشي . يوشي أوكي أوي تسوكي شودان بزان كتسوداتشي	ذهابا وإياباجدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان كتسوداتشي

1-3-الكوميتي(النزال):

دراسة النانو كاتا حسب ذاكرة فيناكوشي يقول أنه اخترع النانوكاتا عام 1940 كمرحلة ابتدائية وتحضيرية للكوميتي تحتوي على كل ما يحتاجه في الكوميتي (هدفه البحث الداخلي أي بمعنى أن كل شيء يرتكز على روح الحركة). المهاجم (توري) والمدافع (إيكي) يجب عليهما التركيز على التقنيات ثم الانفجار بسرعة كبيرة في التقنية بدون أخطاء أي بشكلها التام والصحيح وبدون تسمية للتقنية. ويرى سامح الشراوى (1998) إن المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه تشكل جميع الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في معظم المواقف التي تتطلبها رياضة الكاراتيه. كما تشكل الدعامة الرئيسية التي يرتكز عليها الهيكل البنائي لهذه الرياضة فضلا عن كونها الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المدربون لتعليم وإتقان الأداء الحركي للوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن. ويذكر جوردان روش Jordan Roth (1992) أن الهجوم الناجح أثناء مباريات القتال الفعلي "الكوميتيه" يتطلب مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة والدقة.

2-زيّ لاعب الكاراتيه:

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

3-أحزمة الكاراتيه:

يستطيع لاعبي الكاراتيه أن يرتقوا في سلم هذه الرياضة من خلال رتب متنوعة، يبلغونها بوساطة إنجازاتهم. ويرمز لكل رتبة بحزام ذي لون مختلف، فالمبتدئون يلبسون الأحزمة البيضاء، أما ذووا الخبرة فيلبسون الأحزمة السوداء. وتمنح مدارس التدريب ألواناً مختلفة تتضمن البني، والأخضر، والأزرق لذوي الرتب المتوسطة. ويتأهل الطلاب للرتب الأعلى بعد أن يقوموا بعرض الأساليب الفنية التي تقتضيها الرتبة التالية أمام ممتحن معترف به أو مجموعة ممتحنين معترف بهم.

ويختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو" KYU والمستوى المتقدم "دان" DAN.

3-1-أحزمة الكيو KYU :

الحزام	الفترة المقدرة للحصول عليه وفترة التدريب
حزام أبيض	مبتدئ
حزام أصفر	الحصول عليه بعد شهرين.(بمعدل 3 مرات تدريب في الأسبوع).
حزام برتقالي	الحصول عليه بعد 3 أشهر بعد الأصفر (بمعدل 3 مرات في الأسبوع)
حزام أخضر	الحصول عليه بعد 3 أشهر بعد البرتقالي (3 مرات في الأسبوع)
حزام أزرق	الحصول عليه بعد 3 أشهر بعد الأخضر.(3 مرات في الأسبوع)
حزام بني	الحصول عليه بعد 10 أشهر بعد الأزرق.(3 مرات في الأسبوع)

3-2-أحزمة الدان (DAN) :

الدان	الفترة المقدرة للحصول عليه وفترة التدريب
الحزام الأسود الدرجة 1	الحصول عليه بعد سنة على البني.(3-4 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 2	الحصول عليه بعد 2 على دان 1 (4-5 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 3	الحصول عليه بعد 3 سنوات على دان 2 (5-6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 4	الحصول عليه بعد 4 سنوات دان 3 (5-6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 5	الحصول عليه بعد 5 سنوات على دان 4(5-6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 6	الحصول عليه بعد 6 سنوات على دان 5(6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 7	الحصول عليه بعد 7 سنوات على دان 6 (6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 8	الحصول عليه بعد 8 سنوات دان 7 (6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 9	الحصول عليه بعد 9 سنوات دان 8(6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 10	الحصول عليه بعد 10 سنوات دان 9(6 مرات تدريب)

وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان 6) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلى مرحلة متقدمة في التدريب.

المحاضرة الثالثة

الأدوات والأجهزة المستعملة في الكراتيه

- إستخدام نوعية الأداة أو حجمها أو جودتها يختلف تبعاً لبعض المتغيرات أو العوامل أو الظروف المحيطة نذكر منها :

1- قد يختلف إستخدام أداة معينة على حسب ثقة المدرب في هذه الأداة، أو على حسب فكره أو خبرته التدريبية، أو على حسب علم / جهل المدرب بطريقة إستخدام هذه الأداة، والأهم كيفية الإستفادة منها.

2- قد تقف الإمكانيات المادية عائقاً لشراء بعض الأدوات والأجهزة.

صعوبة إستخدام أجهزة معينة في التدريب أو خطورتها قد تجعل المدرب يقلل من استخدامها أو 3- يمتنع من استخدامها على الإطلاق.

لماذا قد نستخدم بعض الأدوات والأجهزة في تدريب الكاراتيه؟؟

- استخدام أدوات أو أجهزة في تدريب الكاراتيه هو عامل هام جداً من عوامل الإثارة والتشويق لممارسة هذه الرياضة.

حرص كل مدرب على سلامة لاعبيه هو ما يجعله دائماً يحرص على توفير أدوات الوقاية للاعبين الكراتيه.

- تساعد الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب لاعبي الكاراتيه على تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والإبداعية.

- التنوع والتغيير في أساليب وطرق التدريب سواء باستخدام أدوات أوبدونها يوفر للاعبين بيئة خصبة تساعد على التوصل للإحترافية والآلية في الأداء

والآن سنعرض عليكم بعضاً من الأدوات والأجهزة التي من الممكن أن تكون مفيدة إذا ما استخدمت في تدريب لاعبي الكاراتيه.

1-أدوات اللاعب الشخصية.

2-أدوات الوقاية من الإصابات.

3-أدوات تحسين الأداء والتدريب على المهارات الأساسية

4-أدوات رفع اللياقة البدنية.

أولاً: أدوات اللاعب الشخصية

المقصود هنا: بالأدوات الشخصية هو الزيّ الكامل للتدريب الخاص بلاعب الكاراتيه، وهو عبارة عن (بدلة تدريب الكاراتيه - حزام الدرجة أو المستوى الذى توصل إليه اللاعب)

ثانياً: أدوات الوقاية من الإصابات

-الإتحاد الدولى للكاراتيه أقر بعض الوسائل والأدوات التى يرتديها لاعبي ولاعبات الكاراتيه أثناء منافسات الكاراتيه، فمن مهام الإتحاد الدولى للكاراتيه بجانب الإرتقاء برياضة الكاراتيه ونشرها - هو الحفاظ على سلامة لاعبيه من خلال سنّ القوانين وتعديل اللوائح بما يتماشى ويتفق مع عوامل الأمن والسلامة سواء فى المنافسات أو التدريب.

وفيما يلي نعرض لكم أهم الأدوات التى نستخدمها فى التدريب او المنافسات بغرض وقاية اللاعبين من الإصابات:

1-واقى الأسنان

وهو واقى نصف دائرى يصنع من السليكون أو البلاستيك المرن ، يتم إرتدائه على الأسنان من داخل الفم لوقاية الأسنان من الكسر أو الخلع إذا ما تعرض الفم للكم.



2-واقي اليدين والأصابع:

الغرض من إرتداء هذا الواقي مزدوج .. ما معنى هذا ؟ نقصد بكلمة مزدوج هنا أي يحمي كلا اللاعبين،

حيث يوفر حماية ليد اللاعب الذى يرتدى واقي اليدين والأصابع، وفى نفس الوقت يوفر حماية للاعب المنافس وخاصة الوجه، حيث إرتداء هذا الواقي يقلل من إحتمال حدوث إصابات للوجه إذا ما تعرض للكم باليد.



3-واقي الرأس

يرتدي لاعبي الكاراتيه واقي الرأس لتوفير الحماية الكاملة لرؤوسهم من الصدمات أو اللكمات أو الركلات أثناء التدريب أو المنافسات



4-واقى الصدر والبطن:

وهو مصمم خصيصاً لوقاية لاعبي الكاراتيه من اللكمات والركلات الموجهة إلى منطقتي البطن والصدر حتى لا تسبب ألم أو إصابة في هذه المناطق.



5-واقى القدمين (قصبة القدم - مشط القدم):

شأن هذا الواقي هو شأن واقى اليدين والأصابع، نفس دواعى الإستعمال ونفس الفائدة مع إختلاف مكان إرتدائه.



الصورة النهائية بعد ارتداء كامل أدوات الوقاية من الإصابات



ثالثاً: أدوات وأجهزة رفع اللياقة

هي مجموعة من الأدوات التي يستخدمها العديد من مدربي الكاراتيه بهدف رفع الكفاءة البدنية للاعبين مما يساعدهم في تنمية مهاراتهم ويعطيهم الأفضلية عن غيرهم.

حبل الوثب 1-

هو من الأدوات الأكثر شيوعاً في الإستخدام في جميع الرياضات بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة، والهدف منه هو تنمية الرشاقة والسرعة وهذا مفيد جداً للاعب الكاراتيه على وجه الخصوص.



الحبل المطاطي 2-

قد تختلف تسمية هذه الأداة، ولكن ما يهمنا هو كيفية الإستفادة من هذه الأداة، حيث يمكن استخدام هذه الأداة في تدريب اللاعبين على اللكمات أو الركلات مع ربط الجزء المؤدى للمهارة بهذا الحبل المطاطي، هذا يفيدنا جداً في التدريب على المقاومة وبالتالي نمى لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة.



أداة فتح الحوض 3-

أقل ما يوصف بأن هذه الأداة "مذهلة" فهي أداة تساعد على عمل إطالة لعضلات الحوض وبالتالي يساعد ذلك في فتح الحوض، والميزة في هذه الأداة أن اللاعب نفسه هو المتحكم في هذه الأداة.



رابعاً: أدوات وأجهزة التدريب

1- أدوات يرتديها المدرب أو الزميل

- هناك بعض الأدوات التي تستخدم في تدريب الكاراتيه، حيث يرتدى المدرب أو الزميل هذه الأداة أمام الصدر ويقوم اللاعب بتنفيذ المهارة على هذه الأداة (لكمة - ركلة ...) ومن أهم مميزات هذه الأداة "التفاعلية" بمعنى أن الأداة توفر للاعب تدريب تفاعلي متحرك وتدريب على الدقة والسرعة، وتوفر للمدرب مراقبة أداء اللاعب عن قرب وتساعد المدرب على توجيه اللاعب أو تقديم التعليمات أو حتى تقييم أداء هذا اللاعب. وإليك بعض النماذج لمثل هذه الأداة:



2- مجسم أو دمية التدريب

- وسيلة تفاعلية أخرى وأداة تدريب جيدة، تساعد اللاعب على تخيل الخصم وتنفيذ المهارة بدقة أكثر، وأيضاً تقلل من احتمال حدوث إصابات إذا ما تم تنفيذ المهارة على لاعب زميل (ننصح باستخدامها مع اللاعبين المبتدئين قبل تطبيق المهارة في القتال الحر مع الزميل). وفيما يلي بعض النماذج والأشكال لدمية التدريب:



3- كيس الرمل / القطن المعلق

- من أكثر الأدوات المستخدمة في التدريب على اللكمات او الركلات، ليس فقط في رياضة الكاراتيه، ولكن في العديد من رياضات الدفاع عن النفس، وهو عبارة عن كيس من الرمل او القطن أو أي مادة أخرى تفي بالغرض داخل كيس من الجلد ومقفلة بإحكام، ويتم تعليقها لتنفيذ مهارات الكاراتيه عليها (ركل - لكم). إليكم بعض النماذج:



4- أدوات تدريب أخرى

- هناك بعض الأدوات التدريبية اليدوية والتي تفيد في تنمية وتطوير مهارتى اللكم والركل نعرض عليكم هذا النموذج:

