الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس: الكاراتيه

المستوى :السنة الثانية تربية بدنية ورياضية

السداسي: الثاني

مطبوعة جامعية بعنوان

الكاراتيه بين النظري و التطبيقي

- محاضرات وأعمال موجهة

- إعداد : د/شرارة العالية أستاذة محاضرة ب د / بلقاضي عادل أستاذ محاضر أ

- السنة الجامعية: 2020-2021

الفهرس

الرقم	الموضوع	الصفحة
	المحاضرات	
01	نبذة تاريخية عن رياضة الكاراتيه	
02	ماهية الكاراتيه	
03	اهم مدارس الكاراتيه	
04	أساسيات الشوتوكان (التحية ,اللباس,)	
05	الوضعيات والتنقلات	
06	الحركات الدفاعية	
07	الحركات الهجومية باليد وبالمرفق	
08	الحركات الهجومية بالأرجل (الركلات)	
09	الكاتا	
10	القانون الدولي لرياضة الكاراتيه	
	الأعمال الموجهة	
الرقم		الصفحة
01	تعلم أساسيات الكاراتيه	
02	تعلم الوضعيات والوقفات	
03	تعلم كيفية التنقل	
04	تعلم الحركات الدفاعية	
05	تعلم الحركات الهجومية	
06	تعلم الكاتا الأولي في الكاراتيه - هيان شودان Heian Shodan	
07	تعلم كيفية تطبيق قانون التحكيم في الكاراتيه	

المادة

وصف المقياس :

:تهدف هذه المادة إلى تعريف الطلبة بمعلومات حول تاريخ و نشأة لعبة رياضة الكاراتيه بمختلف مهاراتها وصفاتها البدنية المرتبطة بها و أدواتها المستخدمة في اللعب.و تعريفهم بالقواعد الأساسية و القوانين،كما يركز المادة على تعليمهم الأداء الفني الصحيح لمختلف المهارات الأساسية بالإضافة إلى التعرف على جديدلرياضة الكاراتيه.

وصف موجزلنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر:

يكتسب المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه وكيفية تعليمها●.

يتعرف على خطط اللعب الهجومية والدفاعية في رياضة الكاراتيه.

●يتعرف على قواعد اللعب الدولية وتحكيم المباريات.

●يكتسب كيفية تنظيم وإدارة الدورات الرياضية

●.يكتسب روح التعاون والأداء الجماعي

.وصف بإيجاز خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي.

● استخدام الوسائل التعليمية والتكنولوجية في تدريس الجانب النظري والعملي المرتبط برياضة الكاراتيه.

●يتم استخدام شبكة الانترنت للتواصل مع الطلاب من خلال وضع المحاضرات والواجبات المحددة.

●المحددة للطلاب ونتائج الاختبارات .

●عمل حلقات بحث وورش عمل.

●المناقشات الايجابية والفعالة بين الطلاب وبعضهم البعض وأستاذ المادة.

●الوقوف على أحدث الأساليب التدريبية وأشكال التدريبات المختلفة لتنمية القدرات الإبداعية لدى الطلاب

مشاهدة برامج الفيديو المحلية والدولية والنقد الموضوعي لتحقيق أفضل استفادة ممكنة.

●تكليف الطالب ببعض الأوراق الدراسية والموضوعات المرتبطة برياضة الكاراتيه.

مقارنة ما يتم تنفيذه بمقررات أخرى في بيئات محلية ودولية وعالمية.أهم الخطط الأساسية في رياضة الكاراتيه.(الخطط الهجومية، والخطط الدفاعية ومكونات كل منهما وأهميتهما في رياضة رياضة الكاراتيه

.مخرجات التعليم للمادة:

يفترض بالطالب بعد اجتيازه متطلبات المادة ان يكون ملما بـ:المعارف و المعلومات : حيث يفترض بالطالب ان يكون قادرا على :توصيف للمعارف المراد اكتسابها

-1:يلم بمواد قانون رياضة رياضة الكاراتيه

-2.يعرف المبادئ والأسس العلمية لتعليم وأداء المهارات الفنية في رياضة رياضة الكاراتيه

-3.يكتسب المعرف والمعلومات اللازمة للتدريبات التطبيقية لتنمية خطط اللعب في رياضة الكاراتيه

-4.يلم كيفية تدريب وتنمية المهارات الفردية والمركبة في رياضة الكاراتيه

-5يلم بكيفية تنمية وتنفيذ القدرات المهارية والخططية للناشئين فى المراحل العمرية المختلفةو فهم خصائص الصبية و احتياجاتهم

-6معرفة و فهم الاستراتيجيات و الأدوات الفعالة فى التربية من خلال البدن

-7فهم المحتوى المعرفي و المصادر المتعلقة فى العلوم الأكاديمية المختلفة

يفهم طبيعةمهنته و يعرف الروابط بين مجال التربية البدنية و غيره من العلوم و المهن المرتبطة به و التى قد يكون عليها أن تشاركهم العمل أثناء خدمة مع التلاميذ

المهارات الذهنية: حيث يفترض بالطالب ان -يميز بين الأخطاء الدفاعية و الأخطاء الهجومية -ان يميز بين مختلف القوانين و المهارات الأساسية

المهارات التخصصية: حيث يفترض بالطالب ان يكون قادرا

-على إتقان المهارات الأساسية في كرة القد

م-يستطيع عمل نموذج صحيح للمهارة

يستطيع أن يصحح الأخطاء الشائعة بالطرق المناسبة

طرق تقويم مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية لدى الطلاب:

قياس مدى انجاز المهام المكلف به

ا-القدرة على العمل ضمن الفريق وقيادته

-اختبارات نظرية

-اختبارات عملية

-مناقشات خلال موسم الدراسي

-التكليفات البحثية

-تقييم ذاتي

مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية:

أن يلتزم الطالب بمواعيد الحضور والانصراف، وفترات الجدول اليومي

- أن يظهر الطالب التزاما في أداء متطلبات المقرر في موعدها المحدد
- أن يظهر الطالب احترامه وتعاونه لجميع العاملين في بالبرنامج.
- أن يظهر الطالب احتراما لزملائه.
- أن يظهر الطالب مهارة القيادة في إدارة العمل الجماعى

تاريخ رياضة الكاراتيه

نبذة تاريخية عن رياضة الكاراتيه: تختلف الروايات التي تناولت تاريخ ونشأة الكاراتيه حيث أن بعض هذه الروايات يشير إلى احتمال أن يكون منشأ الكاراتيه فرعوني ويستدل أصحاب هذا المعتقد إلى وجود اثر فرعوني في قرية بني حسن بمحافظة المنيا يمثل صور عديدة من فنون القتال ورياضات تشبه إلى حد كبير رياضة الكاراتيه فهناك ركلات بالقدم وأوضاع طعن بالقدم تشبه وضع (زينكوتسو داتشى) وكذلك وضع يشابه وضع (اجى اوكى) ولكن الاعتقاد السائد هو أن نشأة الكاراتيه ترجع إلى راهب بوذي هندي في القرن الخامس الميلادي يدعى بودي دارما، حيث كان رجال الدين في ذلك الوقت يتعلمون الفنون القتالية للدفاع عن أنفسهم وكانت أساليب الدفاع عن النفس مبنية على تقنيات اليوغا. وكان هذا الراهب يتمتع بمراقبة الحيوانات الموجودة في البيئة الهندية ومنها النمور والطيور أثناء قيام هذه الحيوانات بمهاجمة فرائسها أو الدفاع عن نفسها ومن ذلك بدء بتطبيقها.

وفي نهاية القرن الخامس انتقل بودى دارما من الهند إلى الصين ليعلّم اليوغا في أحد الأديرة، ولتسهيل تعليم اليوغا أدخل إلى تعاليمه أسلوباً قتالياً جديداً اسماه كيمبو "Kempo" مشتق من الصينية، ونجح بودى دارما في ذلك، وأصبح "Shaolin – Szu"معبد شاولين أفضل مدرسة فنون قتال في الصين. وتشير بعض المجلدات إلى أن هناك أستاذ يسمى سكاجاوا ذهب إلى الصين وتعلم الكاراتيه وخلال هذه الفترة كانت الحكومة الصينية تعلم أهمية الكاراتيه للسكان وعاد سكاجاوا إلى جزيرة اوكيناوا وبدء في نقل ما تعلمه في الصين لأهل الجزيرة ، وكان يوجد في الجزيرة ثلاث مدارس خاصة بالفنون القتالية وهى :

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- ناهاتى NAHA-TE ومعناها يد ناها وكانت تدرس على يد المعلم هيجا شيونا وهذه المدرسة متشبعة من تقنيات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية .
3- توماري تى 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 KARATE.

وتعود جذور رياضة الكاراتيه إلى أسلوب الكيمبو، وكان للاحتلال الياباني لجزيرة أوكيناوا دور كبير أيضاً في ظهور الكاراتيه، حيث منع الناس حمل السلاح، مما جعلهم يطورون الكاراتيه للدفاع عن أنفسهم ضد قوة الساموراي، خاصة وأن استعمال أدوات يومية كأسلحة لم يكن مجديا أمام تدريب الساموراي الصارم ، وانتشر الكاراتيه في اليابان بعد ذلك، بعد أن أصبحت أوكيناوا مقاطعة يابانية في عام 1879م.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 تى عام 1884 وبدا التعلم على يد المعلم انكو ثم على يد والده ازاتو وفى عام 1888 حصل على دبلوم تدريس وأصبح معلم في مدرسة ابتدائية وفى 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 وفى عام 1905 تم قبول الكاراتيه كأحد المواد في التربية البدنية في مدرسة شورى وكان يطلق عليه الكاراتيه الغامض . وفى عام 1912 اختار معلمين من المدارس الثلاثة لعمل عرض أمام القوات البحرية وفى عام 1917 قام بعمل أول عرض له خارج جزيرة اوكيناوا وذلك في مدينة كيوتو اليابانية وفى 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 اوكيناوا فامتثل فوناكوشى لطلبه ثم قام بتدريب الكاراتيه فى مدرسة الكودوكان ثم في الجامعة ثم ألف كتاب اسماه (ريو كيو كيمبو) ثم بدا 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 فوناكوشى 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 فوناكوشى الذي اهتم بأساليب الممارسة وقام بتقسيم التدريب في الكاراتيه إلى ثلاثة أجزاء هي الأساليب – الكاتا – الكوميتيه . وفى عام 1937 اجتمع خبراء الكاراتيه برئاسة فوناكوشى 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 وفى الحرب العالمية الثانية مات الكثير من تلاميذ الشوتو كان والمدرسة نفسها تهدمت عن طريق القنابل وتدهور الكاراتيه ولكن فوناكوشى والمؤيدين لهذا الفن عملوا على انتشاره على نطاق واسع في العالم كله وأعاد مستر فوناكوشى بناء المدرسة عام 1947وبذلك 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 وفى عام 1949 تم تأسيس جمعية الكاراتيه اليابانية (j.k.a) وتم تنصيب فوناكوشى 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 المسؤول 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.

وراجت الكاراتيه في أوروبا وترأس الاتحاد الأوروبي الفرنسي "جاك ديلكور" الذي بقي على رأس الاتحاد حتى عام1997 أي 34 سنة.

يضم الاتحاد الآسيوي حالياً 38 اتحاداً وطنياً ومقرّه في الصين، وكان الظهور الأول للكاراتيه في دورات الألعاب الآسيوية في النسخة الحادية عشرة عام 1990 التي استضافتها العاصمة الصينية بكين .

أقيمت أول بطولة عالمية في الكاراتيه عام 1970 بطوكيو في اليابان وشاركت فيها 33 دولة، وتوالى بعد ذلك تنظيم البطولات كل سنتين أو ثلاث، وكانت البطولة الثامنة عشرة قد أقيمت في فنلندا في تشرين الأول/أكتوبر 2006 .

أهم الفنون القديمة لهذه اللعبة:

-فن سومو .وهي مصارعة صينية تشبه الجيدو.

-فن كيميو .وهي قبضة اليد، وعرفت بأسماء عديدة منها شوافا، كونغ فو، تي.

-فن جوجوتو .عبارة عن لقطات معينة، وتشابك بين فردين يستخدمان مفاصل اليدين والرجلين كي يحدث إخلال بتوازن جسم الخصم

يمكننا اعتبار فن كونغ فو أعرق فنون القتال في الصين ، وكل فنون هذا القتال تعتبر امتداد لفن كونغ فو.

انتقلت هذه اللعبة إلى أوكيناوا ، وعن طريق رجال الدين أيضا ، وبعض التجار والمحاربين ، فلاقى هذا الفن كل اهتمام ، وأصبح وسيلة من وسائل الدفاع الوطنية بعد احتلال اليابان لهذه الجزر، واستخدم الجيش الأوكيناوي هذا الفن كسلاح لمحاربةالجيوش الغازية، فأطلق عليه اليابانيون السلاح الخفي.

فأصبحت كلمة تي(اليد)تعني الكاراتيه وفي العام 1905 أصبحت مادة الدفاع عن ،النفس في منهاج التربية الرياضية الحكومية في أوكيناوا، وأصبحت كلمة كاراتيه رسمية بدلا من تي . وظهر عام 1917 اسم جديد في عالم هذا الفن (فوناكوشي جيش) الياباني ، والذي نشأ في جزر أوكيناوا وقد بدأ بممارسة هذا الفن وهو في الحادية عشرة سنة.

نقل هذا الفتى الشجاع فن الكاراتيه إلى اليابان عام 1915 ، وعمل على تطويره ونشره ،وإعطائه النفحة اليابانية وفي العام 1937 أطلق فوناكوشي ومعاونوه على هذا الفن اسم الشوتوكان

الكاراتيه بالمصطلحات اليابانية.

مؤسس الكاراتيه الحديثة:

يعتبر فوناكوشي جيشن الأستاذ الحديث لهذا الفن وقد توفي عام 1955 عن عمر يبلغ ثماني وثمانين عاماً وبالنسبة لهذا الأستاذ كانت الكاراتيه فناً قتالياً ولكنها أيضاً وسيلة لبناء الشخصية وهناك قول مشهور لفوناكوشي في هذا الصدد :مثلما تعكس صفحةالمرأة المصقولة وصورة اي جسم يوضع أمامها ومثلما تردد الوديان العادية الأصداء مهما ضؤلت فإن على لاعب الكاراتيه ان يفرغ كل مافي نفسه من انانية وروح عدائية بذلك المجهود الذي يبذله في طريق يستطيع ان يؤدي به إلى الأفضل وكذلك إلى الرد بشكل صحيح على اي شيء قد يواجهه من هذا القول نستنتج ان فوناكوشي لم يعلم الكاراتيه فقط بل فلسفتها أيضاً والتي كان يؤمن بهما ايماناً كبير وبذلك نجد ان فلسفة فوناكوشي هي نفسها فلسفة بودى دارما والتي تتلخص بأنه يجب ان تندمج النفس والجسم في تمارينها معاً دون تفريق.

انتشار الكاراتيه في اليابان و العالم:

بداية الكاراتيه في أوكيناوا

نشأ الكاراتيه في القرن الرابع عشر في أوكيناوا (ممكلة ريوكيو آنذاك) باليابان كفنّ قتالي. وفي عهد الملك شوو شين وفترة حكم مقاطعة ساتسوما، تم منع حمل السلاح من قبل السكان المحليين وفقًا لسياسة تحريم السلاح في أوكيناوا .وفي ظل تلك الظروف، يقال أنه تم تنظيم الفنون القتالية الأصلية لأوكيناوا بانصهارها في الفنون القتالية التي وردت إلى أوكيناوا من الصين حيث ازدهرت العلاقات التجارية بينهما. ومن مميزات ذلك فنون "القتال الأعزل" دون حمل السلاح.

في الأصل كانت تسمى "تودي "بلغة أوكيناوا، ولكن تم تعديلها في السنوات اللاحقة وفقًا للنطق الياباني لتصبح "كاراتيه"، وكذلك تم اقتراح استخدام حرف) 空 كارا) باليابانية، والذي يعني خالٍ أو فارغ، أسوةً بفلسفة الوجود والخلاء، وعليه نتجت تسمية "كاراتيه" الحالية.

على الرغم من أن فن الكاراتيه كان يتم توريثه من المعلم إلى تلميذه عن طريق "انتقال السر من الأب إلى أحد أبنائه"، فقد قام أحد القادة الذين اكتشفوا قيمة التربية البدنية بإدراج الكاراتيه في التعليم النظامي، وتم الإشراف على "الكاتا" في مدارس أوكيناوا في العقد الأول من القرن المنصرم.

وعليه، فتعتبر «الكاتا" والحركات الأساسية للكاراتيه آمنة نظرًا لعدم التصادم مع الخصم. فهو يقوم على حركات متكافئة للجسد بشكلٍ كاملٍ يمينًا ويسارًا، وهو يمتاز بسمعة طيبة في المدارس في الوقت الحاضر كما أنه لا يتطلب أدوات خاصة، أو اختيار مكان معين لممارسته.

انتشار الكاراتيه في اليابان

ظهرت الكاراتيه للجمهور لأول مرة عام 1922 عندما دُعي فونا كوشي الذي كان أستاذاً في كلية المعلمين ب(أوكيناوا)؛ ليحاضر، ويعرض هذا الفن القتالي "الكاتا" في معرض الألعاب الرياضية في دورته الأولى والمقام في طوكيو تحت رعاية وزارة التربية والتعليم آنذاك. كان هذا هو أول عرض للكاراتيه يقام خارج أوكيناوا، ومنذ ذلك الحين أظهر الكاراتيه انتشارًا واسعًا. وفي الفترة ذاتها، توافد المعلمون من جميع مدارس الكاراتيه تباعًا إلى جزر اليابان الرئيسية، وقاموا بافتتاح حلبات ممارسة الكاراتيه. وواصل الكاراتيه انتشاره في الجزر الرئيسية بين الطلاب الجامعيين، ويعد افتتاح قسم لرياضة الكاراتيه في جامعة كيئو عام ١٩٢٤ هو الفتيل الذي أشعل افتتاح أقسام للكاراتيه الواحد تلو الآخر، حيث تم كذلك افتتاحه في جامعة طوكيو الإمبراطورية عام ١٩٢٦.

وأسس للكاراتيه عام 1936 ، وهو نقطة تحول رئيسية في تاريخ الكاراتيه مدرسة(الشوتو) .في اليابان، وتأسس اتحاد الكاراتيه وأقيمت أول بطولة للكاراتيه في اليابان عام1957

وكان فونا كوشي قد زار الولايات المتحدة الأمريكية، ودرب في بعض جامعاتها مدة من الزمن وفي الستينيات أخذت الكاراتيه بالانتشار في دول العالم وخاصة في أوربا ودول شرقي آسيا وأمريكا وفي السبعينيات دخلت هذه الرياضة إلى دول الشرق الأوسط و معظم الدول العربية و كان القطر العربي السوري اول الاقطار العربية التي دخلت اليها الكاراتيه .عرف الوطن العربي رياضة الكاراتيه في الستينات ، ويعتبر القطر العربي السوري أول دولة عربية دخلت لعبة الكاراتيه إليها ، وكان ذلك عام1964 م وذلك على يد معلم الكاراتيه السوري (شمس الدين صوفناني) الذي تعلم هذا الفن في اليابان ،

وأدخلت الكاراتيه بشكل رسمي إلى جمهورية مصر العربية عام1974 م ، وأقيمت أول بطولة على مستوى الجمهورية ، كما أدخلت إلى المملكة العربية السعودية عام1969 م ، على يد الأستاذ محمد فائز القليش(رئيس الاتحاد العربي والسعودي للكاراتيه)وانتشرت الكاراتيه إلى باقي الدول العربية مثل لبنان والسودان وغيرهما ، وساعد على انتشارها اليابانيون الذين قدموا إلى الدول العربية من أبرزهم (هيدي 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 جيم الشيخ الحائز على الحزام الأسود الدرجة الثانية قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكاراتيه وكان ذلك سنة 1961، وعقب استقلال الجزائر مباشرة قام أحد تلاميذه لوسيان فارني Lucien Vernet بإنشاء قسم او فرع للكاراتيه بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي .وفي سنة 1963تنقل لوسيان فارني Lucien Vernet الى شارع Berthze وأسس أكاديمية رياضات المصارعة 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 المسلم(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 يتميزبها الفريق الاسباني وكان رشداوي على الدرجة 3 في الشوتوكان و الرتبة الخامسة وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكاراتيه في شارع الدكتور سعدان كخلف للسيد Lucien Vernetالدي قرر ان يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكاراتيه بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكاراتيه 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 الكاراتيه 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 إنشاءالرابطة لجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكاراتيه 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 ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكاراتيه، نائبة 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 يضاهون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين .وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف. وفي15 جانفي 1998اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد وفي سنة 2000تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراقة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقة وتم ضم إليها رياضة الكاراتيه كوشيكي فأصبحت تسمى بـF.A.K.K.T .

شعبية الكاراتيه كبيرة

لقد أصبح لهذه الرياضة في الوقت الحالي شعبية كبيرة للغاية في العالم وبازدياد الرغبة على تعلم هذه الرياضة القتالية ازدادت النوادي التي أخدت تدرب الكاراتيه رغم أن كثيراً.

من هذه الأندية الموزعة في مختلف أنحاء العالم بعيدة كل البعد عن الكاراتيه وخاصة في الدول التي لا توجد فيها رقابة على هذه الأندية من قبل المسؤولين عن الرياضة وهذا ما جعل الكثير من الناس يأخذ أفكار خاطئة عن الكاراتيه دفع بعضهم إلى تسمية هذه الرياضة برياضة القتلة ولكن بعد أن يطلع المرء على المبادئ والعناصر الأساسية للكاراتيه فإنه يغير وجهة نظره بسرعة.

الكاراتيه كمادة رئيسية

تعتبر الكاراتيه احدى المواد الرئيسية التي يتلقاها الطلاب في المدارس الثانوية والجامعات في اليابان وكوريا وتعتبر سلاحاً رئيسياً للجنود المغاوير والمظليين ورجال المخابرات والبوليس وطلاب الكليات العسكرية في الغالبية العظمى لدول العالم.

تقنية القتال في الكاراتيه او تكتيك المعركة

وهي تعتمد على جميع الإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان وهي علم الضربات الموجه الى نقاط الحياة في جسم الخصم وقد أوجد هذه الطريقة الأوائل الذين وجدو أنفسهم دون أي سلاح أمام المهاجمين المسلحين فاعتمدوا على أيديهم كسلاح فعال للقضاء على الأعداء المهاجمين وقد جعلوا من ضرباتهم بواسطة التدريبات العنيفة كافية أما لإحداث كسر في جسم المهاجم أو تفجير عضو من أعضائه أو احداث نزيف داخلي ويجزم بعض الخبراء بأن كل ذلك صحيح وذلك لوجود قتال يسمى (سن نين غروشي) يتلقاه اللاعب لمدة ثلاث سنوات يجعل من أي ضربة مسددة من لاعب الكاراتيه مهما كان نوعها قاتلة لا محالة.

المؤهلات النفسية الواجب تو افرها في لاعب الكاراتيه

إن أهم هدف للكاراتيه يتمثل بجعل الانسان بعيداً عن الحقد والغضب والضغينة وبذلك فإن على لاعب الكاراتيه تعلم احترام الحياة وعي بذلك تجعل اللاعب يتحلى بنفسية عالية تساعد في قهر صعابه اليومية شأنها شأن اليوغا الهندية.

الاستسلام الجسدي و النفسي

ان على الراغب في تدريب الكاراتيه أن يستسلم نفساً وجسداً لنظم وارشادات المدرب .ان استسلام النفس لاستبعادها بل لتحريرها وتهذيبها او اكسابها روح عالية تتجاوب مع الروح الرياضية أما استسلام الجسد فوسيلة تنفذ بها ما تطلبه النفس ويقتضيه الواجب الدفاعي عن النفس.

من هم الذين يستطيعون ممارسة الكاراتيه

ان الجميع من كبار وصغار ورجال ونساء .وتستطيع المرأة ان تجابه الرجل في مضمار الكاراتيه لأنها لا تعتمد على القوة العضلية مثلما تعتمد على سرعة الحركة وهدفها المحدد وكثيرا ما تتحول السرعة الى قوة والقوة بحد ذاتها هي حاصل :التسارع مشتق السرعة (×) القوة = الكتلة

مدارس الكاراتيه:

نسمي اليوم بمدارس الكاراتيه الطرق المختلفة لرياضة من حيث التدريب والحركات و تقنيات الهجوم والدفاع ويوجد اليوم حوالي خمسين مدرسة منها اليابانية وأخرى الكورية وبعضها اوكيناويه وصينية.

اتسم الكاراتيه بتنوع مدارسه. فكلمة مدرسة تعني مجموعة تتوارث أسس وتقنيات مختلفة للعبة. فعلى الرغم من اختلاف تقنيات كل مدرسة عن نظيرتها قليلًا، إلا أننا نجد فنون القتال الأعزل المتمركزة في اللكمات والركلات، وكذلك نقطة إمعان النظر في التغذية الروحية من خلال التدريبات أمور مشتركة في أي من تلك المدارس.

كثير من المعلمين مؤسسي مدارس الكاراتيه لهم أقوال خالدة، وألقوا دروساً حول أهمية إثراء الذات بالتوازي مع التقنيات والجسم. فعلى سبيل المثال قول المُعلم فوناكوشي غيتشين "الكاراتيه ليس رياضة الهجمة الأولى". ففن الكاراتيه لم ينشأ لاستخدامه في التقاتل. مما يعني أنه يأمر اللاعب ببذل قصارى جهده في حماية نفسه، ومن ثم إتمام تدريبات الذات دون نشوب قتال أو عراك.

وأيضًا، عند بداية ونهاية التدريبات يقوم الجميع بجلسة السيزا (جلسة تقليدية يابانية للجلوس مقاربة لجلسة الافتراش العربية مع اتجاه كلا أصابع القدمين للخارج)، وأداء التحيات وممارسة التأمل. وهناك مواقف يكثر فيها أداء التحيات (الثناء) حقًا أثناء التدريب. ويقوم المتدربون بالتعبير عن مشاعر الشكر والامتنان للمعلم المشرف والحاضرين من رفاق التدريب. فالكاراتيه الناشئ باعتباره فن الدفاع عن الذات، تمت إرساء قواعده باعتباره حاليًا الطريق لتغذية الروح.

وسنتطرق في هذا المقال إلى أربع مدارس نموذجية من بين المنظمات المُدرَجة في الاتحاد الياباني للكاراتيه.JKF

مدارس الكاراتيه:

1-الشوتوكان

و هي طريقة فو ناكوشي و التي اطرا عليها ابنه يوشي تاكا بعض التعديلات و قد أصبحت تلك المدرسة تدرب وفق تقنية خفيفة و طويلة الامد و هي تعتبر من اقدم المدارس على الإطلاق.

المؤسس: فوناكوشي غيتشين

المميزات :تتميز بحركاتها الخطية الديناميكية. ويعتبر فوناكوشي غيتشين هو من قام بإقامة أولى مبارايات للكاراتيه خارج موطنه أوكيناوا أي في الجزر الرئيسية لليابان.

2- الشوتوريو

و هي الطريقة التي اتى بها المدرب مبياجي و تعتمد على القوة الطبيعية التي تعتمد على ارهاب الخصم و الحد من هجومه و تتميز الحركات فيها بانها بطيئة للغاية و لكنها فعالة في حالات القتال القريب جدا و تعتمد على المبد التالي : حين يهاجمك خصمك بقوة يجب مواجهته بليونة و حين يهاجمك بليونة يجب مواجهته بقوة و جميع المدارس السابقة ذات اصل اوكيناوي.

المؤسس: مابوني كينوا

المميزات: توارث مؤسسوها كثير من الكاراتيه الكاتا الذي تعلموه على أيدي العديد من القادة، ويقومون بتوريثها للأجيال القادمة.

3-الوادريو

و هي ذات اصل ياباني و تعتمد على الوضعيات المرتفعة في القتال و على الضربات المبنية على المهارة الفائقة.

المؤسس: أوتسوكا هيرونوري

المميزات: تتميز بإدراج عناصر الجوجوتسو أيضًا، إضافةً إلى الكاراتيه.

علاوة على ذلك، تم انضمام منظمة إدراج قوانين الاتصال المباشر بالخصم إلى الاتحاد الياباني للكاراتيه JKF باعتبارها "منظمة صداقة."

4- جوجوريو

المؤسس: ميّاغي تشوجون

المميزات: تتميز بمهارات توقع الهجمات القريبة المباشرة وطرق التنفس الفريدة.

5- كيوكوشين

وهي الاساليب الأكثر عنفا في الكاراتيه و المشهورة في اليابان أسسها السنسي اوياما.

6-شيدوكيكان

وهو من أساليب الفول كونتكت العنيفة وهو المشهور في اليابان و أمريكا و أوروبا

الكاراتيه كفن للدفاع عن النفس

نلخص المقارنات السابقة فنقول إن الكاراتيه رياضة عنيفة يسهل التدرب عليها .فهو يهدف الى إيقاع اكبر ضرر للخصم بأقل جهد بواسطة تقنيات دفاعيّة وهجومية مدروسة .لاعب الكاراتيه ماهر في القتال وجه لوجه يهجم بضربات مباشرة ودقيقة .كما يدرب فن الكاراتيه لاعبيه على استخدام جميع اجزاء الجسم الممكن استخدامها في العراك والدفاع عن النفس.

اهداف تدريب الكاراتيه

يعمل بها جميع لاعبي الكاراتيه ، ويرددونها في نهاية كل تدريب وهم على وضعية الجلوس(سيزا.)

١ -السعي لكمال الشخصية (شخصية سوية.)

٢ -انتهاج سلوك أصيل صادق (إخلاص ونية.)

٣ -التحلي بروح الجد والمثابرة (عزيمة قوية.)

٤ -ابداء الاحترام والأدب (أخلاق حميدة.)

٥ -الامتناع عن التصرف العدواني (لا عدوانية)

تهيئة الجسم لممارسة الكاراتيه

تعد الكاراتيه إحدى الرياضات التي تحتاج الى توافق بدني عصبي ، كما أنها تحتاج الى مواصفات بدنية خاصة ، مما جعلها تندرج تحت قائمة الرياضات الأكثر صعوبة في العالم ، ولكن في الوقت نفسه يجب أن نقر بأن الكاراتيه من الرياضات ذات الشعبية الكبيرة في العالم أيضاً لكونها أحد أساليب الدفاع عن النفس.

ان خوض هذه المغامرة وممارسة لعبة الكاراتيه ، تتطلب تعلم كيفية تهيئة الجسم ليتكيف مع هذه الرياضة من أجل ممارستها بأمان واطمئنان.

ترتكز التهيئة على ثلاث أشياء رئيسية:

1 -غذاء صحي.

2 -تهوية العضلات.

3 -رشاقة ومرونة.

*وفيما يلي خطوات تساعد على تهيئة الجسم للتكيف والتأقلم بسرعة مع ممارسة الكاراتيه:

1 -وضع قائمة بالأهداف التي يطمح اللاعب في تحقيقها بعد ممارسة الكاراتيه سواء كانت قصيرة المدى أو بعيدة المدى ، وعلينا أن ندرك جيداً ان حالة الجسم ستختلف كثيراً اذا كنا نرغب في تعلم أساسيات الكاراتيه ، فكيف اذا كان طموحنا وهدفنا هو المنافسة في بطولة عالمية ؟؟

2 -التمرين بإشراف مدرب للياقة البدنية !! نعم فإننا نحتاج إلى هذه الشخص لأنه سيساعدنا على استهداف المجموعات العضلية المناسبة من خلال تدريبات بدنية خاصة ، كما وأنه سيساعدنا ويقدم لنا النصائح حول النظام الغذائي السليم

3 -قبل البدء في تلقي الدروس والتمرينات لرفع لياقتنا البدنية ، يجب علينا في البداية تحديد مستوى لياقتنا البدنية لكي نبدئ من هذه النقطة والعمل على تطوير مستوى لياقتنا البدنية.

4 -أن تكون بداية ممارسة الكاراتيه بالأساسيات (الكيهون) وقد نشعر بأن هذه الحركات معقدة بعض الشيء ، ولكن علينا أن لا نقلق فهذا شعور طبيعي وسيزول مع الوقت ، ولكن المهم أن نعرف أنه في هذه الفترة نحتاج إلى التركيز على تهيئة الجسم للتكيف مع ممارسة الكاراتيه.

5 -أن نعلم أن أساسيات الكاراتيه هي مجرد بداية ، وهي بوابتنا للدخول والتعمق في الكاراتيه ، كما أن إتقانها يعد أولى ثمار تهيئة الجسم للتكيف مع الكاراتيه ، ومع الوقت سنجد أنفسنا أكثر تكيفاً مع انتقالنا إلى مستويات أكثر تقدماً في الكاراتيه.

1-أن نهتم بممارسة التمرينات التي تعمل على زيادة تدفق الدم في القلب والأوعية الدموية الى العضلات والتي تعمل أيضا على رفع درجة حرارة الجسم ، ومن أمثلة هذه التمرينات : تمرينات الجري والوثب والقفز فوق الحواجز والجري في المكان وتمرينات المدرجات.

٧ -أيضا علينا أن لا نتجاهل ممارسة الغذاء الصحي ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال إتباع نظام غذائي متوازن ، حيث يجب أن تحتوي الوجبات اليومية على النسب السليمة من والأملاح المعدنية ، ولا نغفل أيضاً حاجة الجسم من الماء.

٨ -في حال الإصابة بإحدى الأمراض العضوية يجب علينا أولاً استشارة طبيبنا في الاذن بممارسة الكاراتيه والاستفسار عما اذا كانت هناك مخاطر أو محذورات أو تعليمات معينة.

أخيراً علينا تركيز جهودنا على شيئين هما (القوة - التوازن) واللذان يعدان من أهم الركائز الأساسية لتدريب الكاراتيه ، وهذا فقط كبداية ، حيث أنه مع التقدم في التدريب وممارسة الكاراتيه يمكننا إضافة السرعة والقدرة (القدرة : هي القوة المميزة بالسرعة) كعناصر لياقة بدنية مستهدفة.

تعريف الكاراتيه

معنى الكاراتيه لغةً:

عند كتابة كلمة كاراتيه باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين:

الأول : وينطق " كارا " أو " كو " ويعني خالي أو فارغ.

والثاني :وينطق " تيه " أو " شو "ويعني اليد.

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

معنى الكاراتيه الاصطلاحي:

الكاَراتِيه هو نظام قتال يَسْتَعْمِلُ الأيدي و الأقدام و الرُكَب و المرافق كأسلحة ، وتم تطويرها في جزيرة اوكيناوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى العالم.

اهم المدارس المنتشرة في العالم ما يلي:

1-الشوتوكان

و هي طريقة فو ناكوشي و التي اطرا عليها ابنه يوشي تاكا بعض التعديلات و قد اصبحت تلك المدرسة تدرب وفق تقنية خفيفة و طويلة الامد و هي تعتبر من اقدم المدارس على الاطلاق.

2-الشوتوريو

و هي الطريقة التي اتى بها المدرب مبياجي و تعتمد على القوة الطبيعية التي تعتمد على ارهاب الخصم و الحد من هجومه و تتميز الحركات فيها بانها بطيئة للغاية و لكنها فعالة في حالات القتال القريب جدا و تعتمد على المبد التالي : حين يهاجمك خصمك بقوة يجب مواجهته بليونة و حين يهاجمك بليونة يجب مواجهته بقوة و جميع المدارس السابقة ذات اصل اوكيناوي.

3-الوادريو

و هي ذات اصل ياباني و تعتمد على الوضعيات المرتفعة في القتال و على الضربات المبنية على المهارة الفائقة.

زي لاعب الكاراتيه:

يتألف زي لاعب الكاراتيه من جاكيت ابيض مع سروال ابيض على ان يتوسط سروال بين الركبة و الكعب و ان يتوسط كم اليد بين المرفق و الرسغ والجاكيت يكون بين نصف الفخذ و الركبة ويوجد به احزمة متعددة وملونة حسب مستوى المتدرب وتختلف عدد الأحزمة من دولة إلى اخرى ومن مدرسة إلى أخرى وهذا الزي هو اساس من رياضة الجودو و اللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية برفض الأفكار شريرة المرهبة.

اللباس: كي نمارس الكاراتيه داخل القاعة وضمن إطار رسمي لا بد من لباس رسمي أيضا ويكون متميزا

إما كاراتيجي karategi ومعنى الكلمة لباس لممارسة الكاراتيه

وإما كايكوجي keikogi ومعنى الكلمة لباس التدريب وهو لباس ابيض يتكون من سترة وسروال و حزام ذو لون يتطابق و المستوى الذي بلغه الممارس السترة تكون قصيرة وذات أكمام متوسطة الطول تبقى جزء من الساعدين العاريين وتكون عريضة الجانبين بحيث يتقاطعان على مستوى البطن فيغطي احدهما الأخر أما السروال فيكون عريضا بشكل يسهل القيام بحركات الأعضاء السفلية بحرية و فعالية ويجب ان لا يكون طويلا إلا عند مستوى نصف الساقين أو أطول بقليل .

The Karate Uniform

التحية:

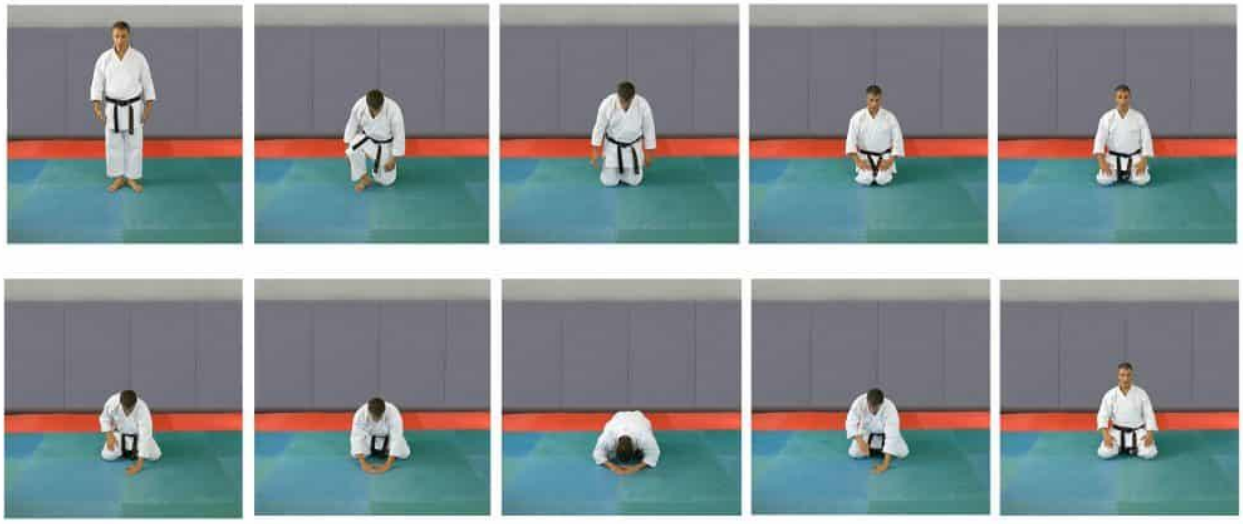
تعتبر التحية في الكاراتيه نوعا من المراسيم التقليدية الواجب الالتزام بها وهي دليل

1- التحية من وضع وقوف (ritsurei):

أقف منتصب القامة و ألامس قدماي عند الكعبين مع الانحراف قليل لأصابع باتجاه الخارج واضعا يداي مفتوحتين الكفين على جانبي الفخذين أميل بجسمي العلوي (الرأس و الجدع) نحو الأمام بزاوية لا تتعدى 40 درجة مع ارتدادا خفيف للحوض نحو الخلف وامتداد لليدين على طول الفخذين نحو الأسفل موجها النظر نحو الأفق دون النظر إلى الأرض

بعد مقدار ثانية من الزمن في حالة انحناء أعود ببطيء إلى وضعية الوقوف وبذلك تتم التحية.

2- التحية من وضع الجلوس(ZAREI) :



احزمة الكاراتيه:

الكيو :و يقصد بها في اللغة اليابانية (: المرتبة .) وفي الكاراتيه نقصد بها : الأحزمة الملونة من الأبيض إلى ما قبل الأسود . ويوجد هنالك عشر مراتب لبلوغ الحزام الأسود و تختلف طريقة ترميزها بألوان الأحزمة . وتبدأ بالمرتبة العاشرة والتاسعة وتوازي الحزام الأبيض وتنتهي بالمرتبة الأولى وتوازي الحزام البني و الأخير .وتكون الاختبارات عادةً في جميع المراتب سهلة

وسريعة وغير معقدة . ولا يطلب من الطالب تقديم حركات معقدة أو مهارات عالية . وتتدرج 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 وتعبر 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 الاحزمة :

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 للجنة اختبارات لاجتياز اختباراتها .فيكيفي هنا تقييم المدرب واختباره وتسمى الاحزمة من الازرق الى البني بالاحزمة 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 بالاضافة الى متطلبات من الكاتا.

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

يسمى حامل الحزام الأسود الخامس"رينشي "أي خبير محترف

اما حامل الدان السادس يسمى" شيهان "اي كبير مدربين

وبالنسبة لحامل حزام الدان السابع فيسمى" كيوشي "اي خبير مدربين

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

المدة الزمنية بين الحزام و مجموعات التمرين

-أربع أشهر بين كل حزام حتى الأزرق.

-ثمانية أشهر بين الأزرق والبني.

-سنة بين البني والأسود.

تنفذ جمل حركية دولية تدريبية بالفترة المحددة الزمنية بين الحزام والحزام الذي يليه تتدرج العوبة تصاعدياً.

أساسيات الشوتوكان الوضعيات و التنقلات

1- الوضعيات :

2- كل حركة فنية في الكاراتيه يتم تنفيذها انطلاقا من وضعية معينة تتميز بتسميتها وخصائصها و الميزة الخاصة لكل وضعية تتمثل على الخصوص في الوضع الذي تأخذه القدمان لتنفيذ حركة فنية معينة سواء كان ذلك باستخدام اليدين أو القدمين فخصائص ومتطلبات الحركة الفنية التي يرجا تنفيذها هي التي تفرض أخد هذه الوضعية او تلك فمثلا الحركة الفنية التي تتميز بالقوة أكثر تتطلب وضعية يكون فيها المنافس شديد التمركز على الأرض و الحركة الفنية التي تستخدم فيها الحركة الأمامية تتطلب من الممارس ان يكون في وضعية تسمح له بالارتكاز بكامل ثقله على القدم الخلفية وحدها و الوضعية التي تتطلب مواجهة خصم واحد تختلف عن الوضعيات التي يجب أخدها لمواجه عدة خصوم وهكذا و الواضح ان كل الوضعيات التي تقترحها رياضة الكاراتيه تتميز بأسلوب خاص يختلف عن الوضعيات التي يوجد عليها الإنسان في حياته اليومية وتتميز عادة بخفة التركيز على الأرض مما يجعل الإنسان عرضة لفقدان توازنه تحت تأثير ادنى دفع أو عرقلة أو انزلاق و الشيء المميز لهذه الوضعيات هي أخدها بعين الاعتبار لمركز ثقل الجسم أي نقطة ارتكاز محصلة لقوى الجاذبية الأرضية التي يخضع لها جميع أعضاء الجسم الرياضي ولهذا فمن شروط أخد الوضعية الصحيحة هناك أمران أساسيان يجب التوفيق بينهما بسبب الخصائص الايجابية لكل منهما مع التعارض في كيفية تنفيذها مرة واحدة

الصلابة: أي متانة الجسم على أكبر مساحة ممكنة فكلما كانت الوضعية منخفضة و القدمان أكثر ’انفراجا و الساقان أكثر تصويبا كلما كان الإسناد أكبر و بالتالي فالتوازن والاستقرار موجودان

الخفة: ونعني بها المقدرة على الانتقال دون صعوبة وتتحقق هذه الخفة عندما يكون الرياضي في وضعية عالية و القدمان متقاربتان (شبه واقف) مما يسهل الحركة و الاندفاع سواء في الدفاع او الهجوم بسرعة اكبر لأن ثقل الجسم أقل انتشارا حول مركز ثقله

لتحقيق الحد الاقصى من مزايا هاذين العاملين المتضادين يجب التوفيق بينهما بأخذ الحد الوسط من شروطهما أي اخد وضعية لا هي بالمنخفضة جدا ولا بالعالية فوق اللازم مع الأخذ بعين الاعتبار خصوصيات كل وضعية على حدا.

وقبل البحث عن التعرف على جميع الوضعيات وإتقان تنفيذها يجب أولا الحرص على إتقان الوضعيات الأساسية الثلاثة الشهيرة وهي :

-زان-كوتسي / ZEN –KUTSU

- كو – كوتسي/ KO-KUTSU

- كيبا –داشي /KIBA - DACHI

و التي تقوم على نفس الأساس و بإتقانها و السيطرة على كيفية تنفيذها يسهل إتقان الوضعيات الاخرى و السيطرة عليها أيضا

وتنقسم الوضعيات في مجموعها إلى ثلاث مجموعات هي:

1- الوضعيات الطبيعية و التحضيرية:

و هي وضعيات تسمح بالتحرك بسهولة وسرعة كما تسمح بالانتقال من خلالها إلى وضعيات دفاع أو هجوم ملائمة ويكثر استخدام هذه الوضعيات عند المبتدئين خلال تنفيذهم لركلات فنية في نفس المكان أي دون انتقال كما تستعمل عند المتقدمين في ممارسة الكاراتيه كوضعية ابتدائية قبل تنفيذ حركة فنية معينة

و من الشروط الواجب توفرها في هذه الوضعيات كي تكون صحيحة وفعالة نذكر ما يلي:

-مرونة الجسم و ارتخاءه باستثناء عضلات يجب ان تكون في حالة انقباض نسبي.

-توزيع ثقل الجسم بين القدمين بشكل متساوي

-يقظة العقل واستعداده مع الجسم للتصرف في كل الحالات

-تدلي اليدين نحو الأسفل مع بقاء قبضتي اليدين مغلقتين دون انقباض شديد

وسنلاحظ ان الفرق الوحيد بين هذه الوضعيات الطبيعية يمكن في اختلاف اتجاه القدمان ومواضعه في وضعية إلى أخرى.

– 1الوقفات والأوضاع:

أهمية الوقفات والأوضاع الصحيحه :

تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقفات الصحيحة تأثيراً مباشراً نقسم الوقفات والأوضاع في لعبة الكاراتيه إعتماد اً على الجزء السفلي من الجسم .فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية .كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيما وغير مائل إلى الأرض أو مقوس. إن الإخلال بالوضعية الصحيحة للحركة يخل بطبيعة الحال على التوازن .وبالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة.

ففي كاراتيه الشوتوكان يُركز على دقائق الحركات والأوضاع بشكل كبير، وتأثر تلك الصغائر على تقدير اللاعب عند اختباره في كل مرحلة.

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 و تنفيذ أي حركة صد أو هجوم .

يحتوي قسم الوقفات و الاوضاع على الاقسام التالية:

الاوضاع الطبيعية .

الوقفة الامامية .

الوقفة الخلفية .

وقفات الفارس – المربعة – الجذرية .

وقفة الساعة الرملية .

وقفتا نصف القمر - القط .

الاوضاع الطبيعيه

::.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 الأمامية الى الأمام 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 داتشى (وضع الانتباه:)

الشكل رقم 1 يمثل وضعية هيسكو داتشى (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 الإنتهاء منها.

–موسوبى داتشى (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 وتكون هذه الوضعية أثناء تأدية تحية المدرب االكعبين.

Musubi dachi

الشكل رقم 2 يمثل موسوبى داتشى

هاشيجى داتشى (وقفة الرجل المفتوحه)

في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا وأصابع الأقدام متجهة إلى الخارج بنحو خمس وأربعون درجة.

الشكل رقم 3 يمثل هاشيجى داتشى

أشى هاشجى داتشى(الأرجل المغلقه)

في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا وأصابع الأقدام متجهة الى الداخل بنحو خمس وأربعون درجة .أي عكس هاشيجي داتشي.

هيكو داتشى (وقفة الأ

في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا وأصابع الأقدام متجهة إلى الأمام بشكل مستقيم ومتوازي.

الشكل رقم 5 يمثل هيكو داتشى (وقفة الأرجل المتوازيه)

تيجى داتشى (وقفه على شكل حرف تى)

الشكل رقم 6 يمثل تيجي داتشى

تكون القدمان يشكلان حرف تى تقريبا بحيث كاحل الرجل الامامية تتقاطع مع وسط الرجل الخلفية كما في الصورة و تكون الارجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريبا.

رينوجى داتشى (وقفة الزاوية القائمة)

تشبه هذه الوقفة وقفة تيجي داتشي ما عدا أن كاحل الرجل الامامية يتقاطع مع .كاحل الرجل الخلفية

الشكل رقم 7 يمثل رينوجى داتشى (وقفة الزاوية القائمة)

ب) الوقفة الأماميه (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 الأمامية 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 كما هو مبين في الرسم .كما يجب المحافظة على استقامة الرجل الخلفية أثناء الوضعية

ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون أربعين بالمائة من الوزن على الرجل الخلفية وستين بالمائة على الرجل الأمامية.أما الوسط والحوض يكون في وضع منخفض في جميع الحالات.

الشكل رقم 8 يمثل الوقفة الأماميه (زينكوتسو داتشى)

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية:

- 1المسافات طولاً وعرضا. فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن.
- 2المحافظة 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 القدم لكي لا تنسى توزيع الوزن على القدمين40 إلى 60 . %ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الأمامية.

- 4حافظ على استقامة الظهر بحث 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.

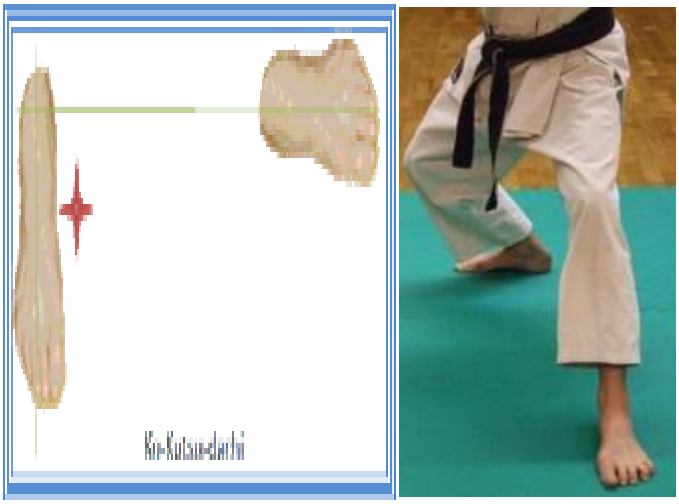
*ارتفاع الوسط أكثر من اللازم.

*إمالة الركبة الأمامية أكثر من اللازم.

(ج) الوقفة الخلفية (كوكتسو داتشى)

لا يقل هذا الوضع في الاهمية عن الزينكو داتشي، فيكثر استخدامها في الكاتا والدفاع عن السكين والعصي، كما يسهل تغيير الوضع الى أي وضع أخر بكل سهولة ويسر. تنحني الركبة الخلفية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم .إلى الخارج أما المسافة بين القدمين طولاً 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.



الشكل رقم 9 يمثل الوقفة الخلفية (كوكتسو داتشى)

ويجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية:

- 1المسافة طولاً تكون بقدر ضعف عرض الكتفين . فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن.

- 2المحافظة على استقامة القدم الأمامية ، و الخلفية متجهة ناحية الجزء الأمامي من الجسم بحيث يُكونان زاوية قائمة .

- 3تشد الأرداف إلى الداخل. لأن ذلك يساعد على ثبات القدمين.

- 4لا تنسى توزيع الوزن على القدمين % 70 إلى. % 30 ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الخلفية.

- 5حافظ على استقامة الظهر بحث لا يكون مائل إلى الأمام.

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

- 1انحناء الركبة الأمامية المفرط بحيث يكون الوزن أكثر على القدم الأمامية.

- 2تقليل المسافة بين القدمين مما يؤدي الى ارتفاع الوسط.

- 3عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح . فتكون مثلاً القدم الخلفية متجهة إلى الخلف.

- 4عدم شد كاحل القدم الخلفية مما يؤدي الى ضغط الجسم على القدم الخلفية.

- 5توجيه الركبة الخلفية الى الامام أو الخلف.

د(_ وقفات الفارس - المربعة – الجذرية)

كيبا داتشى (وقفة 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:

- 1حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر الى الأمام أو الخلف يؤدي الى خلل التوازن.

- 2المحافظة على استقامة القدمين متجهين ناحية الجزء الأمامي من الجسم.

- 3تشد الأرداف إلى الداخل. حيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمين.

- 4لا تنسى توزيع الوزن على القدمين بالتساوي. ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم في المنتصف.

الشكل رقم 10 يمثل كيبا داتشى (وقفة الفارس)

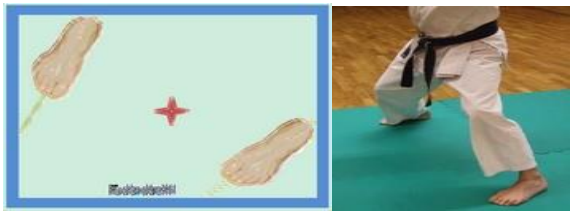
شيكو داتشى (الوقفة المربعة)

يعتبر هذا الوضع مشابه كثيراً للكيبا داتشي ماعدا أن القدمين متجهتين الى الخارج بمقدار خمسة وأربعون درجة ويكون الوسط منخفض أكثر.

الشكل رقم 11يمثل شيكو داتشى (الوقفة المربعة)

فودو داتشى (الوقفة الجذرية)

وتعرف أيضا ب"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 وتتجه أصابع القدمين خمسة واربعين درجة الى الأمام كليهما وتننحني الركب الى الداخل بحيث أن لو رسمنا خط من الركبة الى الأرض لكان بقرب الأصبع الكبر من القدم.



الشكل رقم 12 يمثل فودو داتشى (الوقفة الجذرية)

ز- سانشين داتشى (الساعة الرملية

توفر هذه الوقفة قاعدة صلبة لعمل الحركات الدفاعية كما أنه من السهل الانتقال منها إلى أي وضع أخر وفي أي اتجاه.

لعمل هذه الوقفة نجعل كاحل القدم الأمامية أمام الرجل الخلفية بحيث لو رسمنا خط مستقيم بين القدمين عرضا لتلامس مع كاحل القدم الأمامية ومقدمة القدم الخلفية .تتجه القدم الامامية خمسة وأربعون درجة الى ناحية القدم الاخرى والقدم الخلفية تتجه الى الأمام.بالنسبة للركبتين يجب أن تكون متجهه للداخل أي لبعضهما البعض.

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 ملامسة باطن الرجل بالكامل للأرض

-الشكل رقم 13 يمثل سانشين داتشى (الساعة الرملية)

نيكو داتشى (وقفة القط)

تنحني الركبة الخلفية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم إلى الخارج وتكون متجهة خمسة وأربعين درجة للخارج. أما المسافة بين القدمين طولاً بقدر عرض الكتفين ويكون القدمين على خط مستقيم كما هو مبين في الصورة. يجب رفع كعب القدم الأمامية مع الإبقاء على اتجاه الأصابع إلى الأمام. ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون تسعين بالمئة من الوزن على الرجل الخلفية وعشرة بالمئة فقط على الرجل الأمامية .أما الوسط والحوض يكون في وضع منخفض في جميع الحالات. يحمي هذا الوضع أصل الفخذين بالإضافة الى أنه يسهل عملية الركل بالقدم الامامية .

الشكل رقم 14 يمثل نيكو داتشى (وقفة القط)

كوزا داشي أو كاكي 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.

يكون الساقان منطويين على بعضهما بقوة للتمكن من تنفيذ تقنيات قوية.

ثقل الجسم تتحمله تقريبا بكامله الساق الأمامية والجسم يكون في وضعية جانبية أو أمامية حسب كوزا داشي أو كاكي داشي كما أتصوره شخصيا. أما الرجل الخلفية فهي تؤدي وظيفة التوازن.

نجد هذه الوضعية في كاطات هيان يودان و هيان كُودان وباصاي داي

الشكل رقم 15يمثل نيكو داتشى (وقفة القط)

2-التنقلات:

في رياضة الكاراتيه لا يكفي معرفة وإتقان كيفية أخد وضعية ما بل الأهم من ذلك معرفة كيفية المحافظة عليها أو الرجوع إليها سواء خلال التدريب أو المنافسة ومعنى المحافظة على وضعية ما هو المحافظة على جميع خصائصها التي تحقق للرياضي القوة و التوازن و المقدرة على الدفاع أو هجوم في أفضل الظروف

أ-الانتقال في زان –كوسي/ ZEN KUTSU: تنقل الرجل الخلفية كي تصبح هي الأمامية وللمحافظة على نفس الانفراج طولا وعرضا بين القدمين يجب المحافظة على نفس مستوى انخفاض الجسم عند الانتقال وعدم الانحناء إلى الأمام

خلال انتقال الرجل الخلفية ترسم مسار مقوسا بداية من نقطة انطلاقها ووسطه يجاور مكان الرجل الأمامية ونهايته نقطة وصولها وتقع نقطتي الانطلاق و الوصول على خط مستقيم إي أن القدم المتنقلة (الخلفية) تنضم إلى القدم الثانية (الأمامية) ثم تعاود الابتعاد عنها بنفس البعد الأصلي (طولا وعرضا)

أما كيفية الدوران حول الجسم 180° انطلاقا من زان-كوتسي (الرجل اليمنى إلى الأمام مثلا) بهدف الانتقال إلى وضعية زان كوتسي جديدة (الرجل اليسرى إلى الامام) فإن ذلك يتطلب نقل الرجل الخلفية (اليسرى) يمينا خلف لجسم بمقدار

ضعف اليد الطولي بين القدمين مع المحافظة على المستوى المنخفض للوركين بعد ذلك مباشرة يتم تدوير الرجلين في نفس الاتجاه المعاكس لأخذ وضعية زان-كوتسي جديدة صحيحة.

ب -الانتقال في حالة كو-كوتسي / KO-KUTSU

في هذه الحالة يكون انتقال الرجل الخلفية إلى الأمام على خط مستقيم بخلاف المرة السابقة وخلال انتقال الرجل الخلفية تمر بمحادة الرجل الأمامية لتتقدمها بنفس البعد الطولي الذي كان بينهما في الوضعية الابتدائية وبنهاية الانتقال يكون ثقل الجسم قد تحول من الرجل المتقدمة إلى الرجل الثابتة ولاستيعاب هذا الثقل الجديد تنفتح هذه الأخيرة بزاوية مقدارها 90 ° نحو الخارج بينما يتحول مركز الثقل الجسم قليلا إلى الامام دون انحناء الجسم إلى الامام حفاظا على توازنه

أما عن الدوران في حالة كو-كوتسي فإن ذلك يتم في نفس المكان أي دون انتقال لإحدى القدمين كما حدث في حالة زان –كوتسي فقط تدور القدمان كل واحدة بمقدار90° لكن في مرحتين متتابعتين إذ تدور الأمامية نحو الداخل فتتحول الوضعية مؤقتا إلى كيبا-داشي ثم تدور الخلفية بنفس الاتجاه فتنشأ وضعية كو-كوتسي جديدة في الاتجاه المعاكس للوضعية الابتدائية وبالتالي يكون الجسم قد دار بزاوية مستقيمة 180 ° على نفس الخط

ج- الانتقال في حالة كيبا-داشي/KIBA-DACHI

الانتقال في هذه الوضعية يتطلب الأمر تدوير القدم الأمامية أي القريبة من الخصم دون انتقالها بزاوية مقدارها 180 ° درجة كاملة حول كعب القدم ذاتها لمساعدة القدم الثانية في نفس اللحظة بالانتقال إلى التمام في مسار مقوس يمر قرب القدم الأولى أي قدم الارتكاز خلال هذا الانتقال يجب المحافظة على استقرار الجسم ببقاء الجسم علوي للجسم مستقيما دائما وثقل الجسم موزعا على الساقين بتوازن خلال جميع مراحل الانتقال

اما عن كيفية الدوران في حالة كيبا-داشي فهي بسيطة جدا و لا تتطلب النظر في الاتجاه المعاكس دون تغيير في الوضعية الابتدائية إطلاقا.

- حركات اليد الدفاعية

(ا) الدفاع عن هجوم الخصم

الدفاع عن الهجوم نظريا هو أكثر تعقيداً مما يبدو من أول نظرة .ففي البداية يجب على المدافع أن يُقدر طبيعة وقوة واتجاه هجمة الخصم قبل أن يبدأ بالهجوم فيبادره بالدفاع . كما أن حركة المدافع يجب أن تحول هجوم الخصم إلى صالحه.

يمكننا أن نقسم طرق تأدية الحركات الدفاعية كما يلي:

*الدفاع بدون حركة دفاعية .وذلك بتجنب الهجوم وتحاشي الاحتكاك مع الخصم.

الدفاع بدون الهجوم .وهذا يُعتبر من أبسط طرق الدفاع، حيث يتم صد هجوم الخصم دون توجيه أي رد هجومي.

الدفاع لامتصاص الهجوم .وهذا النوع من الدفاع عند الدفاع عن هجوم سريع ومتكرر .فالمدافع يحاول عمل الدفاع متبوعا بدفاع.

الدفاع متبوعا بهجوم .وهو أشهر أنواع الدفاع وهنا يُتبع المدافع حركته الدفاعية بهجوم مضاد.

الدفاع بالهجوم .وذلك بأن يصد المدافع الهجوم بهجوم .كأن يصد اللكمة الموجهة للوجه بكسر أو خلع الكتف.

الدفاع للهجوم .يقوم المدافع بحركته الدفاعية وذلك لصد هجوم متوقع ليؤمن حركته الهجومية.

الدفاع قبل الهجوم .وذلك بإخماد هجوم الخصم وهو في مهده.

الدفاع بإخلال توازن الخصم .حيث أن المهاجم لن يستطيع إكمال هجومه .فمثلاً لو كان الخصم مهاجم بلكمة موجهة للصدر فإن قيام المدافع بحركة كنس القدم سوف يؤدي إلى سقوط الخصم وتضييع هجومه.

عوامل الحركة الدفاعية الصحيحة:

وضع المرفق لليد التي تقوم بالدفاع.	تغيير اتجاه حركة هجوم الخصم.
إيقاف الحركة الدفاعية في المكان المناسب .	لف الساعد في الوقت المناسب.
التوقيت المناسب .	لف الجزء العلوي من الجسم والوسط.

يحتوي قسم حركات اليد الدفاعية على الأقسام التالية:

الدفاع الى الداخل (أوشي أوكي) الدفاع العلوي بالساعد (جودان أجي أوكي)

الدفاع بحرف اليد الخارجي (شوتو أوكي) الدفاع المنخفض بالساعد (گدانم براي)

الدفاع الى الخارج(سوتو أوكي)

الدفاع المنخفض بالساعد: **.:: گدانم براي::.**

للدفاع عن هجوم موجه الى وسط وأسفل الجسم. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن المعاكسة لجهة اليد المنفذة ومن ثَم تطلق اليد من الأعلى الى الأسفل لتستقر عند ارتفاع شبر تقريبا من الركبة .غالبا ما تستخدم للدفاع عن الركلات وبخاصة شودان مواشي گيري .تلتقي يد المدافع مع رجل المهاجم في منطقة الساعد القريبة من الرسغ.

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

- وضع الساعد مرتفع جداً من فوق الركبة .مما يؤدي إلى دخول رجل الخصم الى بطن المدافع .

- استقامة العضد والذراع الى الحد الأقصى .وهذا يؤدي الى إجهاد المرفق .فيجب ثني اليد قليلاً حتى يسهل امتصاص الهجوم
- عدم لف الساعد .مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم .
- عدم خروج اليد في الوقت المناسب .
- عدم خروج اليد من المكان المناسب .مما يضعف قوة الصد .

- عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض .إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس توجيه الصدر الى الخصم .فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد، بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد بهجوم .

الدفاع الى الخارج:

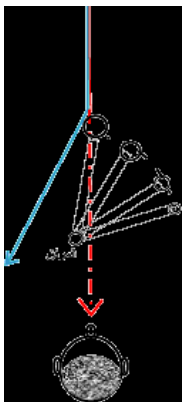
.::سوتو أوكي::.

<u>الدفاع من الخارج للداخل:</u>

للدفاع عن هجوم موجه الى الصدر أو الرأس .وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن لجهة اليد المنفذة ومن ثَّم تطلق اليد الى الداخل لتستقر أمام الوجه تقريبا

للدفاع عن هجوم موجه الى الصدر أو الرأس بالحافة الجارجية للمعصم .وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون وقبضة اليد مغلقة موازية للحجاب الحاجز .ويكون الساعد مستقيم لتستقر أمام الكتف تقريبا مع دوران الساعد أثناء التنفيذ.

مسقط رأسي::



يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية الأوشي أوكي:

- في البداية تكون القبضة مغلقة والساعد أمام الحجاب الحاجز فلو تم مد اليد الأخرى الى الأمام لكانت القبضة تحت المرفق.
- يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون ظهر القبضة الى الأمام في أخر الحركة .
- يكون المرفق محور ارتكاز للحركة كما هو مبين في الرسم التوضيحي .
- إذا كانت الحركة من وضع زينكوسوداتشي فيجب لف الوسط بحيث يواجه المدافع الخصم من جانبه .
- وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل .

- وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة تقريبا .

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

- عدم لف الساعد في الوقت المناسب .مما يعرض المدافع إلى خطر كسر عظمة الساعد .
- إلصاق العضد بالجسم .مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها .
- جعل الكتف كنقطة ارتكاز بدل من المرفق .
- عدم لف الساعد .مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم .
- إخراج اليد في توقيت غير صحيح .
- عدم خروج اليد من المكان المناسب .مما يضعف قوة الصد .
- عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض .إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس توجيه الصدر الى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد .بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد بهجوم.

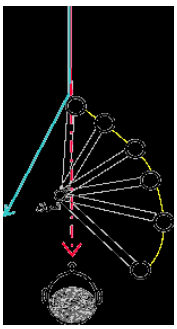
– 5الدفاع بحرف اليد الخارجي:

.::شوتو أوكي::.

الدفاع بحرف اليد الخارجي:

من أفضل الحركات الدفاعية ضد الهجوم بالعصي أو السكاكين ونحوهما.

للدفاع عن هجوم موجه إلى المعدة والصدر أو الرأس أي للدفاع عن جميع الجزء العلوي من الجسم .وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون واليد مفتوحة بالقرب من الأذن لجهة اليد المعاكسة ومن ثَّم تنطلق اليد إلى الداخل لتستقر أمام الكتف تقريباً. وتنفذ الحركة في الغالب من وضع كوكوتسو داتشي .ويمكن استخدام نفس الحركة بغرض الهجوم الموجه الى الرقبة والرأس، كما في **كاتا هيان شودان**.



مسقط رأسي::

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية الشوتو أوكي:

- في البداية تكون أصابع اليد مفرودة ومتجاورة بالقرب من أذن الجهة الأخرى لليد المنفذة .
- يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون بطن اليد الى الأمام بنحوالي خمسة وأربعون درجة في أخر الحركة.
- حافة اليد الخارجية تكون موازية لحافة الكتف .فلو رسمنا خط بين الحافتين لكان خط مستقيم .
- بالنسبة للمرفق فيكون محور ارتكاز للحركة كما هو مبين في الرسم التوضيحي .
- وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل .

- وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة اليد تقريبا .

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

- عدم لف الساعد في الوقت المناسب .مما يؤدي لحركة ضعيفة .
- إلصاق العضد بالجسم .مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها .
- جعل الكتف كنقطة ارتكاز بدل من المرفق .
- وضع الكف النهائي غير صحيح .فيكون بطن الكف موجه للأسفل أو حافة الكف الخارجية لا تغطي الجسم.
- إخراج اليد في توقيت غير صحيح .
- خروج اليد ليس من المكان المناسب .مما يضعف قوة الصد .

حركات اليد الدفاعية

حركات اليد الهجومية:

تقنيات الضرب باليد:

تعتبر اليد من أهم الأسلحة للاعب الكاراتيه والفنون القتالية الأخرى . فقدرة تحكم الإنسان بيده تكون أكثر من الأعضاء الأخرى.

وهناك عدة طرق لتنفيذ الهجوم باليد ، ونستطيع تقسيمها كالتالي:

.1طرق الهجوم بالقبضة المقفلة:

وعادة ما توجه هذه الضربات للوجه أو للصدر أو للبطن أو لجانب الجسم .وتعتمد قوة الضربة على أربع عوامل رئيسية، وهي:

طريقة تطبيق الأصابع :

تثنى الأصابع للداخل عدا الإبهام وبعد ذلك يُقفل الإبهام على العقلة الثانية من إصبعي الوسطى والسبابة.

المسافة :

إذ يجب أن تسلك القبضة أقصر طريق لبلوغ الهدف وهو طبعا الخط المستقيم.

السرعة :

فكلما زادت السرعة زاد تأثير فعالية الضربة .كما أن ارتداد اليد الأخرى للخلف يزيد من سرعة الحركة تطبيقا للنظرية الطبيعية لكل فعل ردة فعل مساوٍ له في القوة معاكس له في الاتجاه.

تركيز القوة :

أي أن تصب جميع حركات الأجزاء المشتركة في الحركة في نقطة واحدة وهي القبضة لتشكل قوة جميع الأجزاء قوة القبضة.

وتشمل هذه الطريقة جميع اللكمات " **زوكي** " وضربات ظهر القبضة " **كين** " وضربات المطرقة " **كينتسوي**".

.2طرق الهجوم بالكف المفرود:

وهذا النوع من الهجوم يوجه في الغالب إلى المناطق الحساسة من الجسم وأماكن تجمع الأعصاب والشرايين . مثل الحلق وخلف الأذن والترقوة وما شابهها.

وتشمل هذه الطريقة جميع الضربات بحافة اليد " شوتو "و رؤوس الأصابع " نوكيتي "و راحة الكف" كايشو "وضربات ظهر اليد " هايشو".

طرق الهجوم بالمرفق:

يعتبر المرفق من أقوى النقاط في الذراع وله فعالية كبيرة في الهجوم المباشر .وتوجه ضرباته إلى الرأس والصدر والرقبة والظهر وجانب الجسم.

مواشي زوكي اللكمة النصف الدائرية :

توجه هذه اللكمة الى جانب الجسم أو الراس وتؤدى بتحريك القبضة في مسار نصف دائري من الوسط الى الهدف.
وهناك لكمة مشابهة **لالمواشي زوكي** وهي اللكمة الخطافية { **كياجي زوكي** } ويكون فيها العضد والساعد زاوية قائمة.
وتوجه الى الحجاب الحاجز والكليتين والظهر.

لكمات القبضتين:

هايكو زوكي اللكمة المتوازية أفقيا :

تُطبق هذه الضربة باللكم بالقبضتين معا أي " **أوي زوكي** " و " **جياكو زوكي** " في نفس الوقت و بشكل متوازي.
وغالبا ما توجه هذه الحركة الهجومية إلى الأضلاع والحجاب الحاجز .وتسمى أيض ا **موروتي زوكي**.

أوازا زوكي اللكمة المتوازية عاموديا :

وتكون بتطبيق ضربة بالقبضتين في الوجه وفم المعدة في نفس الوقت .وتكون اللكمة العليا **جودان جياكو زوكي** والسفلى تشبه **أورا زوكي**. تنفذ هذه الحركة في حالة أن الخصم يحاول الهجوم أو أنه بدأ به بالفعل .ففي هذه اللحظة وعندما يكون من الصعب عليك أن تقوم بالدفاع عن هجومه، فمن الأفضل أن تقوم باختراق هجومه وامتصاص ذلك الهجوم بهجوم مباغت موجه الى وجهه ومعدته فتشل حركته.
وهناك لكمة أخرى مشابهة جداً ولكنها تنفذ بطريقة أعرض وتسمى **ياما زوكي** كما في **كاتا بصاي داي**.

هاسامي زوكي لكمة المقص :

تنفذ هذه الحركة بتحريك القبضتين من الخارج للداخل لتشكل كل منها نصف دائرة .وتوجه الى جانبي الجسم.

كف وأصابع اليد:

شوتو أوتشي ضربة سيف اليد :

تعتبر هذه الحركة من الحركات المهمة في كاراتيه الشوتوكان حيث أنها تتكرر في معظم الكاتا ولفعاليتها كحركة هجومية دفاعية .وفيها تكون الكف مع الأصابع ممدودة إلى الأمام وملتصقة مع بعضها البعض مع ثني عقدة الأصبع الأوسط الى الخلف قليلاً حتى يبدو وكأن الأصابع متساوية الرؤوس كما يجب أن يثنى الأبهام ودفع قاعدته الى الخلف معى التصاقه بالسبابة. وتوجه هذه الضربة الى العنق أو الرأس أومناطق تجمع الشرايين والأوردة.

هايشو أوتشي الضرب بظهر اليد :

تكون فيها الاصابع مضمومة ومفرودة والساعد والرسغ على استقامة واحدة .وتوجه الى الحجاب الحاجز وفم المعدة.

هاتو أوتشي ضربة قمة اليد :

وهنا نستخدم الحافة الأخرى للكف لعمل حركة هجومية تهدف لضرب مناطق الضعف في الجسم مثل تجمعات الأوردة والشرايين و البلعوم والأذنين.

كيشو أوتشي ضربة قاعدة الإبهام :

لتنفيذ هذا الهجوم توجه قاعدة الإبهام الى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثنيا ويوجه الهجوم الى أسفل الذقن وأعلا المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين.

نوكيتيه أوتشي ضربة رؤوس الأصابع :

تكون فيها الأصابع مشدودة بإنحناء ومقدمتها على إستقامة واحدة وتستخدم في الهجوم على أماكن تجمع الشرايين والأعصاب وفم المعدة والحجاب الحاجز. ويمكن أن تنفذ بأصبع واحد مفرد مع ثني باقي الأصابع وتوجه الى العيون والكلى ومناطق الضعف

في الجسم .وتسمى (**أيبون نوكيتيه**.) كما يمكن تنفيذها بأصبعين وتسمى حينها (**نيهون نوكيتيه**.) أما إذا نفذت بالأصابع الأربع فتسمى) **جيهون نوكيتيه**.)

ضربات المرفق:

تاتي هايجي آتي أو تاتي أمبي آشي ضربة المرفق الأمامية :

لتنفيذ هذه الحركة نبدا بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحركها بطريقة سريعة الى الأعلى مع لف الساعد لتكون راحة القبضة جهة الرأس وذلك لإبراز عظمة المرفق الى الأعلى .وتوجه هذه الضربة في الغالب لضرب الذقن وأعلا المعدة.

أوشيرو هايجي آتي أو أوشيرو أمبي آشي ضربة المرفق الخلفية :

تنفذ هذه الحركة في الغالب الى خصم يأتي من الخلف كمن يحاول تطويق اللاعب من الخلف و خنقه .ونراها واضحة في الحركة الأخيرة من **هيان ساندان**.

ولتطبيق هذه الحركة تمد اليد الى الأمام على شكل **أويو زوكي** وبعد ذلك يتم إرجاعها ألى الخلف بسرعة الى الخاصرة بحيث تضرب بطن أو فم معدة الخصم.

مواشي هايجي آتي أو مواشي أمبي آشي ضربة المرفق الدائرية :

غالبا ما يكون هذا الهجوم بعد حركة دفاعية أي للهجوم المضاد .وتنفذ بلف المرفق بشكل نصف دائري أو هلالي وتكون من وضع **زينكوتسو دادشي**. فتكون في البداية القبضة عند الخاصرة ومن ثم يلف الوسط مع الجذع لتستقر القبضة ناحية الصدر في الجهة المقابلة.

يوكو هايجي آتي أو يوكو أمبي آشي ضربة المرفق الجانبية :

توجه هذه الضربة من الجانب الأيمن أو الأيسر وأفضل وضع لتنفيذ هذه الحركة هو **كيبا داتشي**. لتنفيذ هذه الحركة ترفع الساعد والكف مفرودة للأعلى والرسغ مقابل الكتف من الناحية الأخرى و من ثَمّ يدفع بالمرفق الى الهدف وتكون في أخر الحركة الكف على شكل قبضة و ظهرها الى الأعلى بالقرب من كتف اليد المنفذة .تستهدف هذه الحركة الأضلاع والصد وجانبي الجسم.

أوتوشي هايجي آتي أو أوتوشي أمبي آشي ضربة المرفق العامودية :

تستخدم هذه الحركة لضرب خلف الرقبة وظهر الخصم و وجهه الى أسفل .ولتنفيذ هذه الحركة ترفع اليد الى أعلى وظهر القبضة ناحية الوجه ومن ثم يهوى بالمرفق الى الأسفل لتستقر اليد أمام الصدر بشكل عامودي و ظهر القبضة الى الأمام .ولزيادة فعاليتها يمكن تنفيذها مع القفز .

حركات اليد الهجومية

حركات الأرجل:

سلاح الأرجل:

لا تقل الأرجل أهمية عن الأيدي .فتعتبر عضلات الأرجل أقوى بكثير من عضلات الأيدي .ويتطلب إتقان حركات القدم وقت أطول من إتقان حركات الأيدي .لأن الإنسان منذ ولادته يتمرن على التحكم في يديه وذلك بإلتقاط الأشياء ونحوها.

بينما يمرن رجليه بمجرد المشي والركض .إضافةً الى أن حركات الأرجل تتطلب الكثير من التركيز والسيطرة والتوازن مع اللياقة البدنية والمرونة.

عند تنفيذ الركلات يجب مراعاة النقاط التالية:

- المحافظة على توازن الجسم .وذلك بإبقاء الرأس إلى أعلى .فإمالة الرأس تؤدي إلى إخلال سائل التوازن في الأذن الوسطى وبالتالي يختل توازن الجسم.
- للحصول على القوة القصوى للركلة يجب استخدام جميع عضلات الرجل من الورك إلى القدم لتنفيذ الحركة.
- لابد من سحب الرّجل بسرعة مباشرتا بعد تنفيذ الركلة وإصابة الهدف .لكي لا يتمكن الخصم من مسك القدم المنفذة أو كنس القدم الأخرى والمرتكز عليها الجسم أثناء تنفيذ الركلة ولتكون مستعداً للهجوم القادم.

تستخدم المناطق الفعالة في حركات اللأرجل لعمل الضربات المؤثرة .فنجد بعض الركلات تستخدم عقب القدم مثل **(كاكاتو)** والبعض الأخر يستخدم سيف القدم مثل**(سوكوتو** (كما يستخدم سطح القدم كما في ركلة **(هايسوكو)** وأحيانا تستخدم الركبة كما في ركلة**(هايزشقاشيرا.)**

الركلات الأمامية:

:::ماي گيري.:::

تعتبر الركلات الأمامية من أشهر الركلات في الكاراتيه وألعاب الدفاع عن النفس الأخرى. وتنفذ بإنطلاق الرجل وهي مشدودة الأصابع من وضع أعلى من الركبة بقليل ثم تفرد لتكون كلها على استقامة واحدة لتوجه القدم الى الخصم ومنها عدة أنواع منها:

ماي گيري كيكومي الركلة الأمامية المستقيمة :

تنفذ مثل باقي الركلات الأمامية. لكننها تميز بأن الضربة تكون براحة القدم .ويتم دفع الرجل مع الحوض بإتجاه الهدف.

وغالبا ما تستهدف هذا الركلة الجزء العلوي من الجسم.

- **ماي گيري كياجي الركلة الأمامية البسيطة :**

تنفذ هذه الركلة بسرعة وتشابه في حركتها مع الركلة المستقيمة**(ماي گيري كيكومي)** لكن بدون دفع الحوض .وتأخذ مسار شبه منحني قليلاً وتوجه الى أهداف أعلى.

- **ماي أشي گيري أو كيزامي گيري الركلة الأمامية بالقدم الأمامية :**

تشبه هذه الركلة شبيهاتها من الركلات الأمامية إلا إنها تنفذ بالقدم الأمامية بدلاً من القدم الخلفية .وتستهدف الجسم القريب وغالبا ما تستخدم لإيقاف هجوم الخصم.

- **ماي توبي گيري الركلة الأمامية مع القفز :**

يتم تنفيذ هذه الركلة في الهواء مع القفز .وطريقة تفيذها يكون بالقفز في وجه الخصم ومن ثَم تنطلق القدم الى الهدف بسرعة وقوة ويستفيد المنفذ من قوة إندفاعه ليزيد من قوة ركلته.

- **كين گيري الركلة الأمامية الصغيرة :**

تماثل هذه الركلة **(ماي گيري كياجي)** إلا إنها توجه الى أصل الفخذين.

الركلات الجانبية:

- **يوكو گيري كومي الركلة الجانبية مع دفع الحوض :**

تنفذ هذه الركلة بأن توضع القدم بالقرب من ركبة الرجل الأخرى وبعدها ينطلق كعب القدم مع فرد الرجل بقوة وسرعة ويزيدها قوةً دفع الحوض .وتوجه الى البطن و جانب الجسم .أفضل وضع لتنفيذها يكون من وضع **كيبا داتشي**.

- **يوكو گيري كياجي الركلة الجانبية الخاطفة :**

لاتختلف هذه الركلة عن سابقتها الا في أن سير الركلة يكون شبه منحني وأيضا لا يستخدم فيها الحوض لدفع الركلة.

تستهدف هذه الركلة المناطق الحساسة ومناطق تجمع الأعصاب .كما يمكن استخدامها كهجوم معاكس لامتصاص هجوم الخصم.

- **فومي گيري الركلة الجانبية القاطعة :**

تنفذ هذه الركلة بحافة أو بعقب القدم وتتحرك القدم مثل باقي الركلات الجانبية من جانب ركبة الرجل الأخرى ثم تنطلق الى الهدف والذي يكون ركبة أو ساق الخصم.

- **فومي كومي گيري الركلة الجانبية الطابعة :**

من الركلات ذات الفعالية القوية والمؤثرة .وتستهدف هذه الركلة قدم الخصم الثابتة في الأرض .ولتنفيذها ترفع القدم الى الأعلى ومن ثم يهوى بها على قدم الخصم .هذه الركلة واضحة في كاتا **هيان ساندان**.

الركلات الدائرية:

- **مواشي گيري الركلة النصف دائرية :**

تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالرأس والصدر والظهر والجوانب .وفي هذه الحركة يتم الضرب إما ببطن القدم **"وذلك بشد الأصابع ورفعها إلى أعلى "** أو بسطح القدم **" وذلك بشد الأصابع وخفضها الى الأسفل"**.

ولتنفيذ هذه الحركة يتم رفع القدم من جانب الجسم الى أن يكون الفخذ بشكل مستقيم موازي مع الأرض وبعد ذلك يتم إرسال القدم بسرعة الى الهدف في مسار نصف دائري مع لف القدم المرتكز عليها بحيث تكون أصابعها متجهة ناحية حركة القدم.

يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ هذه الركلة:

1. لا تنفذ الركلة اعتمادا على قوة الرجل فحسب بل استخدم معها سرعة الدوران ولف الأوراك.
2. يجب لف القدم المرتكز عليها تسعين درجة وإبقاءها ملتصقة بالأرض أثناء لفها بالتزامن مع لف الرجل.
3. لا تطلق القدم الى أكثر من الهدف) **أكثر من تسعين درجة** (فإن ذلك يؤدي الى فقدان التوازن.

جياكو مواشي گيري الركلة النصف دائرية المعكوسة:

تسلك هذه الركلة مسار نصف دائريا أيضا ولكن من الداخل للخارج .فتبدأ من نفس المكان التي تبدأ به الركلة الأمامية **(ماي گيري)** وبعد ذلك تنطلق القدم من أمام الجسم الى الخصم في مسار نصف دائري من الداخل للخارج.

- **ميكازوكي گيري الركلة االهلالية :**

غالبا ما تستخدم هذه الركلة كحركة دفاعية .وتوجه إلى يد أو رجل المهاجم بغرض إبعاد هجومه.

من أهم الفروق بين هذه الركلة و وركلة مواشي گيري التالي:

1. مسار تحرك القدم أقصر من مسار ركلة **مواشي گيري**.
2. لا تسدد هذه الركلة لهدف عالي أو بعيد.
3. لا يتطلب رفع الفخذ والقدم جانبيا كما هو في **مواشي گيري**.
4. تستخدم هذه الركلة لمفاجأة الخصم وصد هجومه.
5. هذه الركلة ليست بقوة ركلة **مواشي گيري**.

تتجلى هذه الركلة في الحركة القبل الأخيرة في كاتا **هنغيستو**. ففي الكاتا تعتبر هذه الحركة رداً على لكمة موجهة من الخصم وتنفذ بمسك ساعده ثم ضربه بالقدم.

- **توبي مواشي گيري الركلة النصف دائرية مع القفز :**

ينطبق على هذه الركلة كل ما ينطبق على ركلة **مواشي گيري** إلا إنها تكون مع القفز.

الركلة الخلفية (: أوشيرو گيري)

تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالوجه والصدر و البطن والجوانب .تؤدى هذه الركلة وذلك بالركل إلى الخلف بشكل مستقيم ويستعمل عقب القدم لضرب الخصم.

لتنفيذها ضد خصم في الخلف ترفع القدم إلى مستوى أعلى من الركبة ثم توجه القدم إلى الخصم بقوة وسرعة.

كما يمكن تنفيذها إلى خصم في الأمام وذلك بالدوران ثم تنفيذ الركلة.

.::**أقسام الكاراتيه**::.

تنقسم الكاراتيه إلى ثلاث أقسام:

١ -الكهون - ٢ -الكاتا - ٣ -القتال

*الكهيون:

وهو جملة حركية دولية تعليمية يتعلم بها اللاعب تقنيات الهجوم و الدفاع ، والدفاع المركب والهجوم المركب ،والدفاع والهجوم المركب ، والمسير والدوران بمختلف الزوايا وتعلم كيفية استخدام الوقفات والسرعة والمهارة والتوازن ويعتبر المرحلة الأساسية للدخول الى عالم الكاراتيه الفعلية التي تتضمن الكاتا والقتال.

*الكاتا:

(مجموعة حركات قتالية وهمية)

جملة حركية دولية (قتال وهمي ينفذه اللاعب ضد أكتر من شخصين ولها عدة معايير انضباطية تعتمد : الدقة العالية والتوازن الدقيق والتنفس الجيد وتهدف الى:

1- على صعيد اللاعب : فهم روح الكاراتيه والمقدرة العالية على فهم العملية القتالية وتطوير خيال اللاعب.
2- على صعيد الجمهور : أن يشعر الجمهور بعملية قتالية حقيقية تجري أمامه.

- أهم المعايير للاعب الكاتا:

يجب ان يظهر المتنافسون أثناء أداء الكاتا الروح التنافسية الى جانب الفهم الواضح للمبادئ التقليدية التي تحتويها الكاتا ، والى جانب مراعاة القضاء لهذين الأمرين المهمين يجب عليهم أن يراعوا الامور التالية:

أ - الاداء الواقعي أو الحقيقي لمعنى الكاتا.

ب - فهم اللاعب لجميع الأساليب (التكنيكات) المستخدمة في أداء الكاتا .(BONKAI)

ت - التوقيت الجيد ، إيقاع الحركات ، السرعة ، الاتزان ، تركيز القوة.

ث - النظر الى التنفس الصحيح والمناسب كعامل مساعد لتركيز القوة.

ج - قوة وصحة التركيز والانتباه.

ح - الخطوات الصحيحة والانقباض العضلي الصحيح في الأرجل ، الى جانب مراعاة انبساط القدم على الأرض.

خ - الانقباض الصحيح لعضلات أسفل البطن وعدم ارتفاع وانخفاض منطقة الخصر أثناء تأدية الحركات ، أو الانتقال من وضع الى آخر.

د - شكل ال (الكهيون) الصحيح للأسلوب الذي يؤديه المتنافس.

ذ - يجب ان يتم مراعاة بعض النقاط الاخرى في الاداء مثل صعوبة الكاتا المؤداة.

ر - التزامن في اداء الكاتا الجماعي بدون تلميحات خارجية.

<u>الكاتات المعتمدة لتسلسل الأحزمة:</u>

-الحزام الأصفر : هيان شودان.

-الحزام البرتقالي : هيان نيدان.

-الحزام الاخضر : هيان صندان.

-الحزام الازرق : هيان كودان.

-الحزام البني : تكي شودان - باساي داي.

الحزام الاسود : باساي داي - كانكوداي - جيون.

***القتال:**

<u>يقسم الى ثلاث أقسام:</u>

1- ايبون كومتيه (: القتال الثابت :) لمرحلة الحزام الأزرق ، تقنيات الهجوم والدفاع من الثبات ، كمرحلة تعليمية أولي.

2- جي ايبون كومتيه (: القتال نصف متحرك :) تعلم التقنيات الدفاعية واتباعها بالمهارة الهجومية او العكس . المرحلة التعليمية الثانية للدخول إلى القتال الحر.

3- الكومتيه (: القتال الحر :) التأهيل والامكانية لخوض مباراة تنافسية حقيقية.

البطولات في الكاراتيه :

وهي منافسة يقارن فيها بين اللاعبين بالتنافس والتباري ليرتبوا حسب المراكز الأولى وتنقسم البطولات في الكاراتيه إلى:

1-مسابقات كاتا

2-مسابقات كوميتيه

أولاً :مسابقات الكاتا:

وتنقسم مسابقات الكاتا إلى مسابقة الكاتا الفردي ومسابقة الكاتا الجماعي .ويحق للاعب دخول مسابقة الكاتا الفردي والكاتا الجماعي معاً او حسب التعليمات الخاصة بالبطولة.

❇ الكاتا الفردي :

يستعد كل لاعبين للتباري بدخولهم على حد البساط الخلفي ويدخل اللاعب الأول الذي يرتدي الحزام الأحمر ليؤدي التحية ثم ينطق اسم الكاتا التي اختارها للعب بصوت مرتفع وواضح ويؤدي حركات الكاتا بأفضل أداء عنده وثم يعود لمكانه ليدخل اللاعب الآخر الذي يرتدي الحزام الأزرق ليؤدي بالمثل ثم يعود إلى مكانه ليصفر الحكم الرئيسي لإعلان تقييم الأداء فيرفع حكام المباراة احد العلمين الأحمر والأزرق وعلى انه الأفضل.

واللاعب المؤيد من العدد الأكبر من حكام المباراة هو الفائز .ويستمر الفائز في التباري ويخرج اللاعب المهزوم من البطولة.

ويستمر والنظام حتى يبقى اربعة لا عبين يتبارى كل اثنين معاً، ثم يتبارى الفائزان ليحصلا على المركزين الأول والثاني، ويتبارى المهزومان ليحصلا على المركزين الثالث والرابع.

❇ الكاتا الجماعي :

وتعني مسابقة الفرق في الكاتا وكل فريق مكون من ثلاثة لاعبين، ويدخل الفريقان المتنافسان ويقف لاعبي كل فريق على شكل مثلث ليؤدوا الكاتا التي اختاروها .وأداؤهم يكون كأنهم لاعب واحد في جميع الحركات والالتفاتات والنظر وحتى التنفس وينهون الأداء معاً ليخرجوا ويؤدي الفريق المنافس بنفس الطريقة ويختار الحكام الفريق الفائز. بنفس نظام الكاتا الفردي كما تكلمنا عنها.

ثانيا :مسابقات الكوميتيه:

وتنقسم إلى مسابقات كوميتيه فردي ومسابقات كوميتيه جماعي.

1-الكوميتيه الفردي :

ويؤدي ايضاً بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ويتبارى فيه كل لاعبان ليفوز اللاعب الذي تغلب على منافسه اما بفارق النقاط)٨نقاط(اوالأكثر نقاط بعد انتهاء زمن المباراة او انسحاب الخصم او طرده ليرتب اللاعبين كما سبق في الكاتا.

2-**الكوميتيه الجماعي :**

ويتكون كل فريق من خمسة لاعبين يباري كل لاعب من الفريق الأول المناظر له من الفريق الثاني والفريق الحاصل على اكثر عدد مرات يعتبر فائزا ليخرج المهزوم من البطولة ويستمر الفائز وحتى تبقى اربع فرق ليرتبوا كما سبق، وإذا تعادل فريقان تقام مباراة حاسمة بين لاعب من الفريق الأول ولاعب من الفريق الثاني.

العد في الكاراتيه

النطق	معناها بالعربية
اتش	واحد
ني	اثنان
سن	ثلاثة
شيه	أربعة
كو	خمسة

روكو	ستة
سيتش	سبعة
هاتش	ثمانية
كيو	تسعة
جو	عشرة

قانون وقواعد منافسات القتال (الكوميتيه)

1المادة1: منطقة المنافسات (المباريات)

2المادة 2 : اللباس الرسمي

3المادة 3 : تنظيم مباريات القتال

4المادة 4 : طاقم الحكام

5المادة5 : مدة المباراة

6المادة 6 : تسجيل النقاط

7المادة 7 : معايير اتخاذ القرار

8المادة8 : الأفعال الممنوعة

9المادة 9 : العقوبات

10المادة 10 : الإصابات والحوادث أثناء المباريات

11المادة 11 : الاحتجاجات

12المادة 12 : السلطات والواجبات

13المادة 13 : بدء وإيقاف وإنهاء المباراة

14المادة 14 : التعديلات

المادة الأولى: منطقة المنافسات (المباريات)

- 1يجب أن تكون منطقة اللعب مسطحة ومستوية وخالية من العوائق ومتوفرة على شروط السلامة.
- 2منطقة اللعب عبارة عن بساط مربع طول ضلعه ثمانية أمتار (8 م) (مقاسه من خارج الخط المحدد للملعب) وتحيط به منطقة أمان لا تقل عن مترين من كل جانب ، ويمكن أن تكون منطقة اللعب مرتفعة عن سطح الأرض مسافة واحد متر على أن لا يقل طول البساط عن اثني عشر متراً شاملا منطقة الأمان ، كما ويجب أن يكون البساط ضمن المواصفات المعتمدة من الإتحاد الدولي للكاراتيه.

- 3يرسم خط طوله نصف متر على بعد مترين من مركز منطقة اللعب يقف عليه الحكم.
- 4يرسم خطين متوازيين طول كل منهما متر واحد وعلى بعد متر ونصف من وعلى جانبي مركز منطقة اللعب وعموديا على خط الحكم يقف عليهما المتنافسان .

– 5يجلس كل من القضاة الأربعة على إحدى زوايا الملعب في منطقة الأمان ، ويحمل كل منهم علماً أحمراً وآخر أزرقاً ، ويستطيع الحكم أن يتحرك داخل منطقة اللعب إضافة لمنطقة الأمان على أن لا يعيق الرؤيا لأي من القضاة .

– 6يجلس مراقب المباراة (Match Supervisor) خارج منطقة الأمان خلف الحكم سواء كان على يمينه أو على يساره ، ويكون مزوداً بعلم أحمر و صافرة.

– 7يجلس مراقب التسجيل (Score-Supervisor) على طاولة التسجيل الرسمية ، بين المسجل (Score keeper)والميقاتي (Time keeper).

– 8يجلس المدربان خارج منطقة الأمان في الأماكن المخصصة لهما على جانب البساط المقابل لطاولة التسجيل الرسمية ، وفي حال كانت منطقة اللعب مرتفعة يجلسان خارج المنطقة المرتفعة.
– 9يجب أن يكون الإطار المحدد للملعب بعرض متر واحد من كل جانب وأن يكون بلون مختلف عن لون المنطقة الداخلية للبساط.

توضيح:
- 1يجب أن لا تكون لوحات الإعلانات أو الجدران أو اية أعمدة أو ما شابه ذلك على مسافة قريبة من المحيط الخارجي لملعب المباريات بل يجب أن تكون على بعد متر واحد (1م) من حدود منطقة الأمان على الأقل.
- 2يجب أن لا يكون وجه البساط السفلي الملامس للأرض أملسا قابل للانزلاق كما ويجب أن يكون ذو معامل احتكاك كافي في سطحه العلوي تمنع انزلاق اللاعبين ، وأن لا يكون بسماكة بساط الجودو حتى لا يعيق حركة اللاعبين، ويجب على الحكم التأكد من ثبات قطع البساط أثناء المباراة وعدم وجود فراغات بينها لأن ذلك يسبب إصابات للاعبين ويشكل عائقا لحركتهم ، كما ويجب أن يكون البساط مطابقا للمواصفات المعتمدة من الإتحاد الدولي .

المادة الثانية: اللباس الرسمي

- 1يجب على اللاعبين ومدربيهم ارتداء اللباس الرسمي المحدد.

- 2يحق للجنة الحكام استبعاد أي لاعب أو مدرب أو حكم لا يلتزم بهذا النظام.

اللباس الرسمي للحكام:

يجب على الحكام والقضاة الالتزام بارتداء الملابس الرسمية المخصصة والمحددة من قبل لجنة الحكام سواء كان ذالك أثناء إدارة المباريات أو دورات التحكيم وفقا لما يلي:

- 1جاكيت ازرق داكن بزرارين فضيين.

- 2قميص ابيض بأكمام قصيرة.

- 3ربطة عنق رسمية بدون دبوس.

- 4بنطال اقرب ما يكون إلى اللون الرمادي الفاتح بدون طيه للخارج .

- 5.جراب أزرق غامق أو أسود .

- 6.حذاء اسود خفيف لاستخدامه في منطقة اللعب.

- 7يمكن للحكام والقضاة الإناث أن يضعن مشبكاً أو دبوسا للشعر.

اللباس الرسمي للاعبين:

- 1يجب أن يرتدي اللاعبون زي الكاراتيه المعروف ذو اللون الأبيض دون وجود أي علامات أو شعارات أو أشرطة تزيين عليه حيث :

*:يمكن أن يحتوي فقط على الشعار الوطني للدولة التي ينتمي إليها اللاعب أو علم بلاده على أن يوضع على صدر دفة الجهة اليسرى لجاكيت بدلة الكاراتيه، على شكل مستطيل طول ضلعيه (12×8)سم.

*يسمح بوضع شعار الشركة المصنعة لهذا اللباس بقياس (5×4) سم

*توضع الأرقام التعريفية للاعبين على الجهة الخلفية للجاكيت بقياس (30×30) سم.

*يرتدي أحد اللاعبين حزاما أحمرا ويسمى (AKA) فيما يرتدي اللاعب الآخر حزاما أزرقا ويسمى (AO) ويجب أن يكون عرض هذه الأحزمة (5) سم تقريبا وبطول كاف بحيث يبقى تقريبا (15) سم من طول كل جانب من الحزام بعد عقده. ولا يجوز أن يحتوي الحزام على درجة اللاعب أو أية إشارة أخرى باستثناء شعار الشركة المصنعة.
– 2بما لا يتعارض مع ما ورد اعلاه قد تسمح اللجنة الإدارية بوضع علامات خاصة بالشركات الداعمة للبطولة

- 3.بعد ربط الحزام حول الخصر يجب أن يكون جاكيت بدلة الكاراتيه من الطول بحيث يغطي منطقة الارداف على الأقل، وأن لا يزيد طوله عن ثلاثة أرباع طول الفخذ، وبالنسبة للإناث فيجب عليهن ارتداء بلوزة بيضاء خفيفة (T-SHIR) تحت الجاكيت.

-4يجب أن لا يتعدى طول كم جاكيت البدلة مفصل رسغ اليد كحد أقصى وألا يكون اقصر من منتصف ساعد اليد، ولا يسمح بثني هذه الأكمام

- 5.يجب أن لا يتعدى طول بنطلون بدلة الكاراتيه عظمة كاحل القدم، وأن لا يكون أقصر من أن يغطي ثلثي الساق، ولا يسمح بثنيه.

- 6يجب أن يحافظ المتنافسون على نظافة شعرهم، وأن لا يكون طويلا بحيث يؤثر على أداء اللاعب، فإذا لاحظ الحكم أن شعر المتنافس طويلا وغير نظيف، فله الحق بأن يبعده عن المباراة، ولا يسمح اللاعبين استخدام ماسكات الشعر مثل المشابك المعدنية أو ما يعرف بالـ (HASHIMAKI)أو العقود أو أية مواد زينة أخرى ويسمح باستخدام ضمادات الشعر المطاطية أو الضمادات التي تستخدم لجمع الشعر في وضعية ذيل الفرس.

- 7يجب أن تكون أظافر المتنافس قصيرة، ويمنع ارتداء أي قطع معدنية ، لأنها قد تتسبب في حدوث إصابة للخصم، أما بالنسبة لجسور الأسنان فيجب أن يصادق عليها الحكم والطبيب الرسمي للبطولة، وإذا ما تسبب هذا الجسر بإصابة اللاعب الواضع له، فان اللاعب وحده يتحمل مسؤولية هذه الإصابة.

– الو اقيات الواردة أدناه إجبارية:

- 1/8واقيات اليد المعتمدة من الاتحاد العالمي ذات لونين ألأحمر يرتديها اللاعب (AKA) وألأزرق ويرتديها اللاعب. (AO)

- 2/8واقي اللثة ويجب أن يكون بالحجم والشكل المناسبين.

-8/ 3واقي الجسم لجميع اللاعبين وواقي الصدر للإناث وأن يكونا وفقا للمواصفات المعتمدة من الاتحاد الدولي.
4/8واقي قصبة الساق والمعتمد من الاتحاد الدولي يرتدي احد اللاعبين اللون الأحمر ويرتدي اللاعب الآخر اللون الأزرق.

5/8واقي مشط القدم المعتمد من الاتحاد الدولي يرتدي احد اللاعبين اللون الأحمر ويرتدي اللاعب الآخر اللون الأزرق .

– 6/8إضافة لما سبق يرتدي اللاعبين من فئة الناشئين (Cadets) واقي الوجه المعتمد من الإتحاد الدولي.
*واقي الخصيتين غير إلزامي، وفي حال وضعه يجب أن يكون مطابقا لمواصفات الاتحاد الدولي.

- 9يمنع ارتداء النظارات أثناء المباريات، إلا انه يسمح بوضع العدسات اللاصقة على مسؤولية اللاعب نفسه.
- 10يمنع ارتداء أي ملابس أو أدوات لم ينص عليها القانون.

- 11جميع أدوات السلامة يجب أن تكون معتمدة من الاتحاد العالمي.W.K.F

–12يجب على مراقب المباراة (Match Supervisor) التأكد قبل المباراة من أن اللاعبين يرتدون الملابس والأدوات المعتمدة

ويجب التأكيد على ضرورة اعتماد وتنفيذ هذا القرار في البطولات القارية والدولية والمحلية.
-13ارتداء أي نوع من الباندج أو الضمادات والدعائم بسبب إصابة سابقة، يجب أن يوافق عليها الحكم ، وبناءً على توصية طبيب البطولة.

اللباس الرسمي للمدربين:

- 1 :يجب أن يرتدي المدربين (ترينج سوت) بدلة رياضية خاصة بالاتحاد الوطني وحذاء رياضي ويضع بطاقة التعريف طيلة فترة البطولة.

توضيح:
– 1يجب أن يرتدي اللاعبين حزام واحد فقط أثناء المباريات ، الحزام الأحمر للاعب آكا والأزرق للاعب آو ، ولا يسمح بارتداء الحزام الذي يعبر عن درجة اللاعب .

– 2.يجب تثبيت واقي اللثة بشكل جيد ومحكم

- 3إذا دخل اللاعب إلى منطقة اللعب وهو يرتدي لباساً غير قانوني، فلن يتم استبعاده مباشرة، بل يعطى مدة دقيقة واحدة لتصويب وضعه.

– 4يمكن لطاقم الحكام خلع جاكيت زي التحكيم في حال وافقت لجنة الحكام على ذلك

المادة الثالثة: تنظيم مباريات القتال
- 1بطولات الكاراتيه يجب أن تتضمن منافسات الكوميتيه و /أو منافسات الكاتا حيث تقسم مباريات الكوميتيه إلى منافسات

الفردي ومنافسات الفرق (الجماعي)، وبدورها تقسم مباريات الفردي إلى منافسات وفقا لفئات الأعمار والأوزان ، وتقسم مباريات الأوزان إلى نزالات أو جولات ، وتعرف الجولة على أنها منافسة بين لاعبين اثنين، وتوصف مباريات الجماعي (الفرق) بأنها مباريات فرديه بين لاعبين متضادين كل من فريق.

- 2لا يجوز استبدال لاعب مكان آخر في منافسات الفردي.

– 3لاعبو المنافسات الفردية أو منافسات الفرق الذين لا يظهرون على البساط بعد النداء عليهم سيطبق عليهم قرار الإنسحاب (Kiken)من منافسة تلك الفئة ، وفي منافسات الفرق سيتم احتساب نتيجة أي مباراة لم تُقام بواقع 8/ صفر لصالح الفريق الآخر.

– 4يتكون فريق الذكور من سبعة لاعبين يتنافس خمسة منهم في كل دور ، ويتكون فريق الإناث من اربع لاعبات يتنافس ثلاث منهن في كل دور.

– 5المتنافسون هم جميع أعضاء الفريق ولا يوجد اسماء ثابته في الإحتياط.

– 6قبل بدء المباراة يجب على ممثل الفريق أن يقدم أسماء اللاعبين الذين سيخوضون مباريات هذا الدور في نموذج رسمي يشتمل على أسماء اللاعبين وترتيبهم في خوض المباريات ويتم اختيار المشاركين من أعضاء الفريق السبعة أو الأربعة (ذكورا أو إناثا)، ويمكن أن يتغير ترتيب اللاعبين بعد كل دور وفي حال تم تقديم النموذج لطاولة التسجيل لا يجوز تغيير أسماء أو ترتيب اللاعبين – 7 يتم إستبعاد الفريق إذا قام مدربه أو أحد أعضائه بتغيير لاعبي الفريق أو ترتيبهم في الدور اللاحق دون تقديم ذلك مكتوبا ضمن النموذج الرسمي لطاولة التسجيل قبل بدء الدور.

– 8في حال خسارة أحد لاعبي الفريق المباراة لحصوله على هانسوكو أو شيكاكو تلغى نقاطه مهما كانت وتسجل النتيجة 8 / صفر لصالح اللاعب الآخر.

توضيح:

- 1الجولة هي مرحلة منفصلة في المنافسات، تؤدي في النهاية إلى معرفة المتنافسين الذين سيصلون إلى المباريات النهائية، بحيث يتم تصفية ما نسبته (50 %) من المتنافسين في تلك الجولة ينتقل الفائزون إلى المرحلة التالية، وهذا ينطبق أيضا على المرحلة الأولى ودور الترضية (السحب)، وفي كل جولة يسمح لكل اللاعبين بالقتال لمرة واحدة فقط اثناء الجولة.

– 2يسمح باستخدام ارقام تعريفية للاعبين لتحاشي حدوث اخطاء أثناء النداء عليهم بسبب صعوبة نطق بعض الأسماء.

– 3عند اصطفاف اللاعبين قبل بدء المباراة يقف فقط اللاعبون الخمسة المسجلين لخوض هذا الدور في حين يجلس المدرب وباقي اللاعبين في المكان المخصص لهم ولا يصطفون مع الفريق.

- 4يجب تواجد ثلاثة لاعبين على الأقل من فريق الرجال، ولاعبتين على الأقل من فريق الإناث، قبل بدأ مباريات الدور، وسوف يتم استبعاد الفريق الذي يحضر إلى المنافسة بأقل من العدد المطلوب، ويعتبر كيكن.(KEKEN)

- 5يتم تقديم النموذج الخاص بترتيب اللاعبين عن طريق المدرب الذي يجب أن يكون معروفا على انه المدرب، أو عن طريق أحد أفراد الفريق المتنافس، وإلا سيتم رفض استلام النموذج ،و يجب أن يحتوي النموذج على: اسم الدولة أو المركز التابع له الفريق – لون الحزام المعين له في هذه الجولة (احمر أو ازرق) – ترتيب اللاعبين – أسماء اللاعبين وأرقامهم التعريفية وموقعا من المدرب أو الشخص المكلف بذلك.

– 6يجب على المدربين إظهار بطاقاتهم مع بطاقات اللاعبين أو الفريق لطاولة التسجيل الرسمية ، ويجب على المدرب أن يجلس على المقعد المخصص له وأن لا يتدخل في سير المباراة بالقول أو الفعل.

- 7لو حدث خطا في النداء على المتنافس وتنافس المتسابق الخطأ، فبغض النظر عن النتائج، تعتبر المباراة لاغيه وكأنها لم تكن.مثل أن يلعب اللاعب رقم (1) من الفريق (AKA) مع اللاعب (رقم 2) بدلا من اللاعب رقم (1) من الفريق . (AO) ولتجنب مثل هذه الأخطاء فانه يتوجب على اللاعب الفائز في كل جولة، أن يذهب إلى طاولة التسجيل، ويؤكد على اسمه انه الفائز قبل أن يغادر منطقة اللعب.

المادة الرابعة: طاقم الحكام

- 1يتكون طاقم التحكيم لكل مباراة من حكم رئيسي (SHUSHIN) وأربعة قضاة (FUKUSHIN) ومراقب المباراة Match) Supervisor).

- 2يجب أن لا تكون جنسية الحكم أو أحد القضاة في مباريات الكوميتيه من نفس جنسية أي من اللاعبين المتنافسين.

– 3للمساعدة في إدارة المباريات يجب تعيين أكثر من ميقاتي وذلك لتجنب حدوث مشاكل في التوقيت،إضافة لمذيع ومسجلين للنتائج ومراقبين للتسجيل.

توضيح:

- 1في بداية المباراة يقف الحكم على حافة الخط الخارجي لمنطقة اللعب ويقف على يساره القاضي رقم 1 والقاضي رقم 2 فيما يقف على يمينه القاضي رقم 3 والقاضي رقم 4.

- 2بعد تبادل التحية ما بين اللاعبين وطاقم التحكيم ، يرجع الحكم خطوة إلى الخلف ويلتف القضاة إلى الداخل باتجاه بعضهم، ويؤدون التحية معا في نفس الوقت ثم يأخذ كل منهم مكانه لبدء المباراة.

- 3عند استبدال القضاة ، يقف الطاقم المغادر باستثناء مراقب المباراة في موقعهم كما في بداية المباراة، ويقوموا بأداء التحية لبعضهم، ومن ثم يغادروا المنطقة معاً.

- 4عند تغيير أحد القضاة فان القاضي الجديد يذهب إلى القاضي المراد استبداله ويتبادلان التحية مع بعضهما ثم يتم تغيير القاضي.

– 5في مباريات الجماعي يجوز أن يتناوب كل منهم مرة وبالدور كحكم رئيسي شريطة أن يكون جميع الطاقم مؤهل بالدرجة المطلوبة (درجة حكم(

المادة الخامسة: مدة المباراة

مدة المباراة هو الزمن الفعلي لعمليات القتال بين اللاعبين.

.1يحدد زمن مباراة القتال الفردي والجماعي لفئة الكبار / الذكور بثلاث دقائق باستثناء مباريات الفردي النهائية ونصف النهائية فتكون مدتها أربع دقائق (مباريات تحصيل الميداليات. (

.2زمن مباريات الفردي والجماعي لفئة الكبار / إناث دقيقتين باستثناء مباريات الفردي النهائية ونصف النهائية تكون مدتها ثلاث دقائق (مباريات تحصيل الميداليات(

.3زمن مباريات فئتي الناشئين والشباب (cadets & juniors) للذكور والإناث دقيقتين في جميع الأحوال.

.4تبدأ المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البدء (SHOBU HAJIME) وتتوقف عندما ينادي الحكم بإيقاف المباراة بكلمة (YAME) والإشارة المناسبة.

.5لمساعدة الحكم للانتباه لمخالفات الفئة الثانية سيتم إعطاء إشارة التنبيه (atoshibaraku) عند بقاء مدة عشرة ثواني على نهاية المباراة ، كما ويعطي إشارة بانتهاء زمن المباراة.

المادة السادسة: تسجيل النقاط

- 1أنواع النقاط كالتالي:

أ – ايبون (ippon) ثلاث نقاط.

ب – وزاري (waza-ari) نقطتين.

ج – يوكو (yuko) نقطة واحدة.

- 2معايير احتساب النقاط:

يحتسب التسجيل صحيحا إذا استوفى المعايير الستة التالية ومؤدى على المناطق المسموح التسجيل عليها:

أ - الشكل الجيد.

ب - الوضع الجسماني الرياضي (الاتجاه الصحيح للضربة.(

ج - التطبيق القوي الفعال.

د - الحذر والانتباه الدائمين (الزن شن.(ZANSHIN

هـ - التوقيت الجيد.

و - المسافة الصحيحة.

- 3تمنح النقاط الثلاث (ippon) ل:

أ - ركلات الجودان.

ب – أي تسجيل يُؤدى على اللاعب بعد اسقاطه أو سقوطه على الأرض بشكل كامل.

- 4تمنح النقطتين (waza-ari) ل:

أ - ا لركلات على منطقة الوسط ، والتي تشمل الظهر ، البطن ، الصدر والجنبين.

- 5تمنح النقطة الواحدة (yuko) ل:

أ – جودان أو تشودان تسوكي. (tsuki)

ب – جودان أو تشودان أوتشي. (uchi)

- 6يتم تسديد الضربات في أثناء المباريات على المناطق المسموحة التالية فقط:

أ - الرأس.

ب - الوجه.

ج - الرقبة.

د - الصدر.

هـ - البطن.

و - الظهر.

ز - الجنبين.

– 7التكنيك الفعال الذي يؤدى في نفس وقت إشارة إعلان نهاية المباراة يعتبر تسجيل صحيح ، وأما التكنيك الذي يؤدى بعد إعطاء إشارة توقيف المباراة حتى لوكان فعالاً فلا يتم احتسابه وقد يعاقب اللاعب المخالف.

– 8لا يتم احتساب التسجيل حتى لو كان صحيحا إذا تم وكلا اللاعبين خارج منطقة اللعب ، وإذا أدى اللاعب الموجود داخل منطقة اللعب اسلوب صحيح على منافسه الموجود خارج المنطقة وقبل أن يوقف الحكم المباراة فيجب احتساب تسجيله.

توضيح:

المفردات المعايير التقنية

تمنح الإيبون(3) 1 –ركلات على المنطقة العليا(جودان) وهي:الرأس،الوجه، الرقبة

– 2أية تسجيل مؤدى على اللاعب بعد إسقاطه أو سقوطه لوحده بشكل كامل

تمنح الوزاري(2) ركلات على المنطقة الوسطى (تشودان) وهي الظهر ، الصدر ، البطن ، الجنبين.

تمنح اليوكو (1) 1 – أية ضربة تسوكي صحيحة تؤدى على أي منطقة من مناطق التسجيل السبعة.

– 2أية ضربة أوتشي صحيحة تؤدى على أية منطقة من مناطق التسجيل السبعة.

لكي يتم احتساب التسجيل، يجب أن يؤدى على المناطق المسموح التسجيل عليها، كما ويجب أن يؤدى بسيطرة تتناسب مع المنطقة التي يتم التسجيل عليها، ويكون الأسلوب المستخدم مستوفيا للمعايير الستة المطلوبة.

- 1من أجل توفير أسباب السلامة للاعبين، فإن الإسقاطات التي تتم من خلال امساك الخصم من تحت الخصر أو الإسقاطات التي تتم بدون إمساك اللاعب لخصمه أو تكون نقطة الإرتكاز فيها اعلى من الحزام تعتبر رميات خطرة وممنوعة وتؤدي لتعرض منفذها للتحذير أو العقوبة باستثناء الرميات التي تتم بواسطة سحب القدم (الكنس) والتي لا تتطلب حمل الخصم أثناء كنسه مثل اسلوب (آشي براي،كو اوتشي جيري كاني وازا (-BARAI ASHI) (أو أسلوب (KO UCHI GARI) أو أسلوب (KANI WAZA)

وعند الإسقاط فان على الحكم أن يمنح اللاعب ثانيتين كحد أعلى لتنفيذ التسجيل.

– 2عندما يتم إسقاط اللاعب بشكل قانوني ، أو يتزحلق أو يسقط أو في أية وضعية لا يكون فيها على قدميه ويتم التسجيل عليه بأسلوب صحيح يمنح التسجيل ثلاث نقاط (ايبون).

– 3الشكل الجيد هو الوضع الجيد الذي له ميزات تمنح الفاعلية المفترضة ضمن إطار مبادئ الكاراتيه التقليدية.

- 4الوضع الرياضي : هو الوضع الجسماني الرياضي، والذي يعبر أيضا عن الشكل الجيد، كما يعبر عن الوضع الجسماني الذي تظهر فيه بشكل واضح قوة تركيز كبيرة تكون واضحة خلال التسجيل.

– 5التطبيق القوي الفعال : هو التطبيق الذي تظهر فيه القوة والسرعة بشكل ملموس وواضح في التكنيك يؤدي إلى نجاحه.

- 6الزانشن : هذا المعيار عادة ما يتم إغفاله أثناء تقييم التسجيل، ويعني الحالة التي يبقى فيها اللاعب المهاجم، في حالة من المتابعة والتركيز والجاهزية والحذر من محاولة الخصم القيام بهجوم معاكس، فيجب أن لا يدير اللاعب المهاجم وجهه لخصمه أثناء أداء التكنيك ويجب أن يبقى مواجها له بعد ذلك.

– 7التوقيت الجيد : ويعني تنفيذ الهجوم أو التكنيك في الوقت الذي يحصل فيه التكنيك على أقوى تأثير ممكن.

– 8المسافة الصحيحة : وهي تطبيق وتنفيذ التكنيك عند أدق مسافة.

- 9ترتبط المسافة أيضا، بالنقطة التي ينتهي عندها التكنيك الكامل، أو قريبا منها، فالتكنيك الذي يسدد (تسوكي أو جيري) ويكون بمسافة ما بين لمس الجلد وخمسة سنتمترات من الوجه او الرأس أو الرقبة يجب أن تعتبر مسافة صحيحة ، كذلك فان التكنيك المؤدى على المنطقة العليا ضمن مسافة خمسة سنتمترات من الهدف ولا يحاول الخصم صدها أو تجنبها سوف تحتسب، بشرط أن تتوفر فيه الشروط الأخرى اللازمة لاحتسابه ، وكذلك:

*يمنع لمس المنطقة العليا (الرأس ، الوجه ، الرقبة بما في ذلك قناع الوجه) بأي من أساليب اليد لفئتي الناشئين والشباب (cadets & juniors) ويسمح باللمس الخفيف / لمس البشرة (skin touch) لمنطقة الجودان في أساليب الركلات الصحيحة ، ويعتبر التسجيل صحيحا حتى مسافة عشرة سنتمترات (10) من الهدف وتشمل الوجه والرأس والعنق لفئتي الشباب والناشئين.

- 10التكنيك السيء عديم الجدوى: هو تكنيك عديم القيمة بغض النظر عن طريقة ومكان تسجيله، فالتكنيك الذي يفتقر إلى الشكل الجيد أو ينقصه القوة لا يمكن أن يحتسب.

- 11التكنيك الذي يؤدى تحت الحزام: يمكن أن يحتسب، بشرط أن يكون فوق عظمه العانة (الحوض)، كما تعتبر الرقبة منطقة تسجيل وكذلك الحنجرة، ولكن لا يسمح بلمس منطقة الحلق ويمكن احتساب التكنيك القوي المسيطر عليه بشكل تام في حال عدم لمسه هذه المنطقة.

- 12التسجيل الذي يؤدى على لوحة الكتف بشكل صحيح سوف يتم احتسابه،أما المنطقة التي لا يتم اعتبارها كمنطقة للتسجيل في منطقة الكتف هي المنطقة التي تتصل بها العظمة العلوية لليد مع عظمة الكتف.

- 13تنتهي فرصة التسجيل لكلا المتنافسين، عند إعطاء الميقاتي إشارة نهاية الوقت، حتى وان لم يتجاوب الحكم مباشرة مع الميقاتي، فان التكنيك الذي يؤدى بعد إشارة نهاية الوقت لا يمكن أن يحتسب، كما أن إطلاق جرس نهاية المباراة لا يعني أنه لا يمكن فرض عقوبات، إذ يحق لطاقم الحكام فرض العقوبات بعد نهاية المباراة إلى أن يغادر اللاعبان منطقة اللعب بعد إعلان النتيجة، ويمكن فرض العقوبات بعد ذلك ولكن بواسطة لجنة الحكام فقط.

– 14إذا حصل وسجل كلا اللاعبين بأسلوبين صحيحين قبل إيقاف الحكم المباراة أو إعلان إشارة انتهاء المباراة وحصل كل منهما على علمين فسوف يتم احتساب تسجيل كل منهما وفقا للأسلوب الذي سجل به.

– 15إذا سجل اللاعب بأكثر من أسلوب قبل إيقاف المباراة ، فسوف يتم احتساب نقاط التسجيل الفعال الأعلى الذي أداه اللاعب بغض النظر عن تسلسل تلك الأساليب ، مثال : إذا أدى اللاعب ركلة صحيحة بعد تسجيل باليد صحيح أيضا قبل إيقاف المباراة فسوف يحتسب نقاط الركلة على اعتبار أن نقاطها أعلى من تسجيل اليد.

المادة السابعة: معايير اتخاذ القرار

تنتهي المباراة بين اللاعبين في إحدى الحالات التالية:

*أن يتقدم أحد المتنافسين على الآخر بفارق ثمانية نقاط (لا سقف أعلى للنقاط.(

*انتهاء وقت المباراة وحصول احد اللاعبين على عدد أعلى من النقاط.

*قرار الترجيح هانتي.(HANTEI)

*فرض قرار كيكن أو هانسوكو أو شيكاكو على أحد اللاعبين.

– 1من الممكن أن تنتهي المباراة بالتعادل في منافسات الفرق ولكن لا يوجد تعادل في منافسات الفردي ، ففي حال انتهت المباراة في منافسات الجماعي بالتعادل بالنقاط أو بدون نقاط فإن الحكم يعود الى مكانه و يعلن قرار التعادل.

– 2إذا انتهى الوقت الأصلي للمباراة في منافسات الفردي بالتعادل بين المتنافسين بالنقاط أو عدم وجود نقاط فان الحكم يعلن عن التعادل (HIKIWAKI) وتعلن نتيجة المباراة بتصويت الحكم والقضاة الأربعة بقرار الترجيح.HANTEI)) ويحسم قرار الترجيح الفائز بناء على الأسس التالية:

أ - القوة والروح القتالية التي ابداها اللاعب أثناء النزال.

ب- المهارات القتالية والتكنيكات الفنية التي أداها اللاعب.

ج – اللاعب الأكثر مبادرة بالهجوم.

– 3الفريق الفائز هو الفريق الحاصل على العدد الأكبر من مرات الفوز في المباريات الفردية ، وإذا ما تعادل الفريقان في عدد مرات الفوز يكسر التعادل باحتساب النقاط التي حصل عليها كل منهما مع الأخذ بالاعتبار نقاط المباريات التي ربحها والتي خسرها الفريقين ، الحد الأعلى لفارق النقاط هو ثمانية.

– 4إذا حصل وتعادل الفريقان في عدد مرات الفوز وعدد النقاط ، فسوف تُقام بينهما مباراة فاصلة حيث يختار كل فريق أحد لاعبيه لخوض هذه المباراة بغض النظر عما إذا كان قد شارك في المباريات الأخيرة بين الفريقين أم لا ، وإذا لم تحسم نتيجة هذه المباراة بفوز أحد اللاعبين ، يتم حسم النتيجة بقرار الهانتيه (Hantei) كما في مباريات الفردي ، حيث يفوز الفريق الذي يحصل لاعبه على أكبر عدد من الأعلام.

توضيح:

- 1في حال إعلان نتيجة المباراة بقرار الهانتيه يتوجه الحكم إلى حافة منطقة اللعب وينادي بكلمة هانتيه متبعا ذلك بصافرتين يعبر بعدهما القضاة الأربعة عن رأيهما برفع العلم المناسب وبنفس الوقت يعبر الحكم عن رأيه برفع يده المناسبة ، بعد عد الأعلام يطلق الحكم صافرة قصيرة ويعود الى مكانه الأصلي ويعلن عن اللاعب الفائز بالطريقة العادية.

المادة الثامنة: الأفعال الممنوعة

تقسم هذه الأفعال إلى فئتين : مخالفات الفئة الأولى(CATEGORY1) ومخالفات الفئة الثانية. (CATEGORY2)

مخالفات الفئة الأولى: (C1) :

– 1الأساليب التي تؤدى بقوة زائدة على المناطق المسموح التسديد عليها والأساليب التي تلمس الحلق

– 2الضرب على الأيدي ، الأرجل ، المحا شم ، المفاصل ، مشط القدم.

– 3الهجوم على الوجه بأساليب اليد المفتوحة.

– 4الرميات الممنوعة أو الخطرة.

مخالفات الفئة الثانية: (C2)

– 1المبالغة والتظاهر بالإصابة.

– 2الخروج من منطقة اللعب (Jogai) بدون سبب من الخصم.

– 3التصرف بطريقة يعرض فيها اللاعب نفسه للخطر مما يؤدي إلى إصابته من قبل الخصم ،أو عدم اتخاذه التدابير الكافية لحماية نفسه. (Mubobi)

– 4تحاشي القتال بقصد عدم إعطاء خصمه فرصة للتسجيل.

– 5السلبية (Passivity) ، عدم محاولة الانخراط في القتال.

– 6المسك ، الشد ، المصارعة ، الصد بطريقة صدر لصدر.

– 7أساليب الهجوم الخطرة بطبيعتها والتي تشكل خطورة على الخصم لعدم القدرة على السيطرة عليها.

– 8أساليب الهجوم باليد أو الرأس أو الركبة.

– 9الحديث مع الخصم أو مناكفته ، عدم إطاعة أوامر الحكم ،السلوك الفظ اتجاه طاقم التحكيم ، أو غيرها من انتهاكات للآداب العامة.

توضيح:

– 1تعتبر منافسات الكاراتيه منافسات رياضية ، ولهذا السبب فإن بعض التكنيكات شديدة الخطورة تعتبر محظورة أو محرمة ويجب أن يكون هنالك سيطرة كاملة على التكنيكات المؤداة ، مع الأخذ بعين الإعتبار تناسب القوة مع المنطقة التي يتم التسديد عليها اذ أن بعض أجزاء الجسم تتحمل شيئا من القوة مثل عضلات البطن في حين تكون بعض أعضاء الجسم الأخرى معرضة للإصابة بسبب عدم وجود عضلات تحميها مثل الوجه – الرأس – الرقبة - الخصية - والمفاصل، ولذلك فان أي تكنيك يؤدي إلى إصابة سوف يواجه بعقوبة إلا إذا تسبب بها اللاعب المصاب وعلية يجب على جميع المتنافسين تأدية التكنيكات بسيطرة تامة وشكل جيد ويجب أن يكون هنالك حرص كبير في منافسات فئتي الناشئين (Cadets) والشباب. (Juniors)

- 2لمس الوجه لفئة الكبار. (Seniors)

بالنسبة للاعبين من فئة الكبار ، فانه يسمح بلمس الوجه والرقبة والرأس بشكل خفيف لا يحدث إصابة ولا يسمح بلمس الحلق ، فعندما يؤدى اللاعب تكنيك يرى فيه الحكم شيئا من القوة، ولكنه لا يضعف فرصة اللاعب المصاب بالفوز، فان العقوبة المتوقعة هي التحذير شوكوكو .(CHUKOKU) وإذا تكرر إصابة نفس المكان للمرة الثانية، وبنفس ظروف الخطأ الأول يجب أن يُفرض التحذير التالي كايكوكو (KEIK0KU) ، تكرار إصابة نفس المكان للمرة الثالثة وبنفس الظروف فان العقوبة هي التحذير الثالث هانسوكوشوي (HANSOKU CHUI) ولنفس الخطأ للمرة الرابعة وأن لم تكن كافية للتأثير على فرصة الخصم بالفوز تكون العقوبة عدم الأهلية (هانسوكو (HANSOKUويعلن فوز اللاعب الآخر.

- 3لمس الوجه لفئتي الناشئين والشباب.

بالنسبة للاعبين من فئتي الناشئين والشباب لا يسمح بلمس الوجه ، الرأس أو الرقبة بما في ذلك واقي الوجه في جميع تكنيكات اليد ، وأي لمس بغض النظر عما إذا كان خفيفا يجب أن يعاقب مسببه باستثناء إذا ما تسبب به اللاعب الخصم (موبوبي) ، أما ركلات الأرجل على هذه المناطق فيسمح بها وتحتسب بشرط أن يكون لمسها بشكل خفيف (لمس البشرة فقط)، وان كان هذا اللمس أكثر من مجرد لمس البشرة، فان على طاقم الحكام إعطاء تنبيه أو حتى عقوبة مباشرة، إلا إذا كان اللاعب المصاب هو المتسبب بإصابة نفسه.

– 4يجب على الحكم مراقبة اللاعب المصاب ، وأن يؤخر إعطاء الحُكم لفترة وجيزة للتأكد من عدم وجود نزيف خاصة من الأنف ، كما أن مراقبة اللاعب المصاب تمنعه من محاولة تحفيز الإصابة الخفيفة كعمل تكتيكي بقصد معاقبة خصمه ، مثل أن يزفر بشدة من انفه أو يفرك وجهه بقوة

– 5على الحكم أن ينتبه قبل إعطاء حُكمه في حال وجود إصابة قديمة والتي قد تسبب أعراض خارجه عن نطاق الإصابة الحالية ، مثال على ذلك أن تكون الإصابة الحالية خفيفة ولكن بدت خطيرة نتيجة لتراكم إصابات في مباريات سابقة ولذلك يجب على مدير البساط تفحص بطاقات اللاعبين الطبية قبل بدء المباراة والتأكد من أن اللاعبين قادرون على القتال كما ويجب عليه إبلاغ الحكم إذا ما كان اللاعب قد أصيب أو تلقى علاجا قبل ذلك.

– 6الإفراط في ردة الفعل من قبل اللاعب المصاب إصابة خفيفة لتضليل الحكم بقصد معاقبة خصمه سوف يعرض نفسه مباشرة للعقوبة.

– 7الإدعاء أو التظاهر بإصابة غير موجودة خرق خطير للقانون ويجب فرض عقوبة شيكاكاو على اللاعب الذي يتظاهر بإصابة غير موجودة مثل أن ينهار ويتدحرج على الأرض بدون وجود أدلة مناسبة في تقرير الطبيب تدعم هذه الإصابة أو السلوك.

– 8المبالغة بإصابة موجودة أقل خطورة ولكنها تعتبر أيضا سلوك غير مقبول ،ولذلك فإن عقوبة المتنافس الذي يبالغ بالإصابة للمرة الأولى هي تحذير هانسوكو شوي (Hansoku Chui) ، المبالغة الأكثر مثل ان يمسك وجهه، ويتظاهر بشدة الإصابة، أو أن يسقط نفسه على الأرض دون حاجة، فيجب على الحكم معاقبته بعقوبة هانسوكو (Hansoku) مباشرة.

– 9اللاعب الذي يعاقب بشيكاكو لإدعائه الإصابة سوف يحول مباشرة من منطقة اللعب إلى اللجنة الطبية للإتحاد الدولي التي تقوم بدورها بعمل فحوصات مباشرة له وترفع تقريرها مباشرة قبل انتهاء البطولة إلى لجنة الحكام ، وإذا ثبت أنه مدّعي فإنه سوف يخضع لأقصى العقوبات والتي قد تصل إلى تعليق مشاركاته مدى الحياة في حال تكرار هذه المخالفة.

– 10منطقة الحلق (الحنجرة) منطقة ضعيفة وشديدة الحساسية ولذلك فإن لمسها ولو بشكل خفيف سوف يعرض اللاعب المخالف للتحذير أو العقوبة باستثناء أن يكون الخصم هو المتسبب بالإصابة.

– 11تقسم الرميات إلى قسمين:

أ – الإسقاط بطريقة سحب القدم (الكنس) مثل آشي براي أو كو تشي جيري Ashi barai) ، (Kou chi gariالتي يتم فيها كنس اللاعب أو إسقاطه بدون الحاجة لإمساكه أولاً.

ب – الرميات التي تتطلب مسك اللاعب أو حمله أثناء تنفيذ الرمية وفي هذه الحالة يجب:

-أن لا تكون نقطة الارتكاز أعلى من مستوى حزام اللاعب المنفذ للرمية.

-أن يُمسك اللاعب خصمه أثناء تنفيذ الرمية حتى يصل إلى الأرض بأمان.

-الرميات من فوق الكتف مثل سيو ناجي و كاتا جوروما Seoi nage) ، (Kata guruma ممنوعة ، وكذلك الرميات الخطرة مثل تومي ناجي و سومي جايشي Tomoe nage) ، (Sumi gaeshi ممونوعة.

-يُمنع مسك الخصم من تحت الخصر ورفعة وإسقاطه أو النزول إلى الأسفل لسحب اللاعب من رجليه أو إسقاطه.

-إذا تعرض اللاعب للإصابة نتيجة إسقاط خصمه له فسوف يقرر القضاة نوع العقوبة التي ستفرض على اللاعب المخالف.

– 12أساليب اليد المفتوحة ممنوعة لأنها تشكل خطورة على نظر اللاعب الخصم.

- 13الخروج من الملعب : (JOGAI) يطلق على الوضع الذي تكون فيه قدم المتنافس، أو أي جزء من جسمه ملامس للأرض خارج منطقة اللعب، ويستثنى من ذلك عندما يكون خروج اللاعب نتيجة دفع الخصم أو إسقاطه له خارج المنطقة . ويجب تحذير اللاعب على خروجه للمرة الأولى ، حيث أن تعريف الجوجاي لم يعد تكرار الخروج وإنما مجرد الخروج بدون فعل الخصم.

- 14المتنافس الذي يسجل نقطة ويخرج بعدها خارج منطقة اللعب قبل إعلان الحكم إيقاف المباراة (YAME) سوف يتم احتساب تسجيله ولا يجب محاسبته على خروجه، أما إذا كانت محاولة اللاعب للتسجيل غير ناجحة، فان خروجه سوف يحتسب ضده.

– 15إذا خرج اللاعب آو (AO) بعد تسديد اللاعب اكا (AKA) لهجوم ناجح، فان على الحكم أن ينادي بإيقاف اللعب (YAME) عند التسديد الناجح ولذلك لا يحتسب خروج اللاعب على اللاعب آو. (AO) أما إذا خرج اللاعب آو (AO) أثناء تسديد اللاعب اكا (AKA)لهجوم ناجح مع بقاء اللاعب اكا داخل الملعب فانه يتم احتساب التسجيل الذي يستحق اللاعب اكا (AKA) وفي نفس الوقت يتم احتساب خروج ضد اللاعب (AO) ويعاقب عليه.

– 16من المهم الإدراك أن تحاشي القتال يرجع إلى المواقف التي يحاول فيها اللاعب منع خصمه من التسجيل بإضاعة الوقت ، فالمتنافس الذي يتعمد التراجع والهروب من خصمه دون أن يقوم بهجوم معاكس وفعال، أو يمسك خصمه أو يحمله بقصد منعه من التسجيل يجب أن يتم تحذيره أو معاقبته . هذه الحالة غالبا ما تحدث في الثواني الأخيرة من المباراة، فإذا حصلت المخالفة وكان باقي عشر ثواني أو أكثر على نهاية المباراة ولم يكن قد حصل اللاعب على عقوبة سابقة من الفئة الثانية، فإن على الحكم أن يوجه له تحذير (شوكوكو) . وفي حالة أن كان اللاعب قد حصل على عقوبة سابقة من عقوبات الفئة الثانية(C2) ، فيجب على الحكم أن يعطي العقوبة التالية لهذه العقوبة على سلم العقوبات.أما إذا كان هروب اللاعب من خصمه مع بقاء اقل من عشر ثواني على نهاية المباراة، فيجب على الحكم إعطاء عقوبة (Hansoku Chui) لهذا اللاعب، بغض النظر عما إذا كان قد سبقها عقوبة كايكوكو من الفئة الثانية أم لا، وفي حالة إن كان اللاعب قد حصل على عقوبة هانسوكو شوي من الفئة الثانية)

(C2، فيجب على الحكم ان يفرض عليه عقوبة هانسوكو (Hansoku) ويعلن فوز اللاعب الآخر. ولكن يجب على الحكم أن يتأكد بأن تقهقر اللاعب أو هروبه من خصمه كان بهدف حرمانه من فرصة التسجيل، أما إذا كان تقهقره لتلافي إصابة قد يسببها تصرف الخصم نتيجة هجمة خطيرة، عندها يجب أن يوجه التحذير أو العقوبة للاعب المهاجم.

– 17السلبيةPassivity) : (ترجع إلى المواقف التي لا يحاول فيها أحد اللاعبين أو كلاهما تبادل الهجمات أو التكنيكات القتالية لفترة طويلة من الزمن

– 18موبوبي : (Mubobi) قيام المتنافس بشن هجوم بدون الاهتمام لسلامته الشخصية مثل: بعض اللاعبين يرمي نفسه بضربة طويلة إلى الأمام بحيث لا يستطيع صد أي هجوم معاكس . هذه الهجمات المفتوحة تعتبر حالة من حالات الموبوبي ولا يحتسب التسجيل ، كما أن بعض اللاعبين يقوم بحركات تكتيكية مسرحية بأن يلتف رافعا يده في الهواء لإثبات تسجيله ولإيهام طاقم الحكام بصحة تسجيله ، وهو بذلك يكون قد تخلى عن حذره وفقد صحة تسجيله ، وإذا ما تلقى ضربة قوية أدت إلى إصابته فيجب على الحكم تحذيره أو معاقبته بعقوبة من الفئة الثانية وأن لا يعاقب اللاعب الآخر

– 19أي تصرف فظ يصدر عن أي من أعضاء الوفد الرسمي سيؤدي إلى طرد اللاعب أو كامل الفريق أو جميع أعضاء الوفد الرسمي من البطولة

المادة التاسعة: العقوبات

*التحذير : شوكوكو :(CHUKOKU) ويرمز لها ب (W) تفرض في حال ارتكاب مخالفة بسيطة من إحدى الفئتين للمرة الأولى

*كايكوكو : (Keikoku) ويرمز لها (k) تفرض في حال ارتكاب مخالفة بسيطة للمرة الثانية من نفس الفئة ، أو ارتكاب مخالفة لا تستحق عقوبة هانسوكو شوي

*هانسوكو شوي :(HANSOKU-CHUI) ويرمز لها :(HC) تحذير يعطى للاعب المخالف وكان قد حصل على تحذير كايكوكو قبل ذلك من نفس الفئة أو يعطى مباشرة في حال ارتكاب مخالفة خطيرة عقوبتها أقل من هاسوكو

*هانسوكو : (Hansoku) ويرمز لها (H) هذه عقوبة تفرض على اللاعب نتيجة خرق خطير جدا للقانون أو بعد عقوبة هانسوكو شوي ، وفي منافسات الجماعي وفي حال فرضها على أحد اللاعبين تصبح نقاطه صفر ونقاط اللاعب المنافس ثمانية

*شيكاكو : (Shikkaku) ويرمز لها (S) هذه العقوبة تعني عدم أهلية اللاعب للاستمرار في المنافسة في إحدى الفئات، أو ربما في جميع فعاليات البطولة، و في حال فرض هذه العقوبة يجب على طاقم الحكام استشارة لجنة الحكام قبل اتخاذ مثل هذا القرار،

وقد يعاقب اللاعب بهذه العقوبة بسبب عدم إطاعته لقرارات الحكم أو لتصرفه غير المؤدب والذي يسيء لروح وشرف لعبة الكاراتيه، أو أي مخالفة تسيء إلى قوانين لعبة الكاراتيه، أو لروح المنافسات أو البطولة. وفي حال فرضها على أحد اللاعبين في منافسات الجماعي تصبح نقاطه صفر ونقاط خصمه ثمانية توضيح:

– 1هنالك ثلاث درجات من التحذير هي : شوكوكو، كايكوكو وهانسوكوشوي .ويعطى التحذير للاعب حال انتهاكه لقوانين البطولة بدون فرض عقوبة فورية عليه

– 2هنالك درجتين من العقوبة هما هانسوكو و شيكاكو ، يفرض أي منهما على اللاعب بسبب انتهاكه للقوانين مما يؤدي إلى عدم اهليته واستبعاده من المباراة (هانسوكو) أو من مجريات البطولة (شيكاكو) مع احتمالية إيقافه عن المشاركة فترة زمنية إضافية

– 3 .التحذيرات من الفئتين الأولى (C1) والثانية (C2) لا تتراكم

- 4التحذير يمكن أن يفرض مباشرة على اللاعب المخالف للقانون، ولكن هذا التحذير يفرض مرة واحدة فقط، بمعنى انه لا يجوز تكرار نفس التحذير، وفي حال مخالفة القانون وضمن نفس الفئة، يجب أن يُفرض التحذير التالي على سلم العقوبات، على سبيل المثال لا يمكن للحكم أن يمنح تحذير أو عقوبة على مخالفة القوة الزائدة ثم يعود ويمنح نفس التحذير أو العقوبة لنفس الخطأ مرة ثانية.

- 5شوكوكو (CHUKOKU) تحذير يفرض في حال انتهاك اللاعب للقانون للمرة الأولى بمخالفة لا تؤدي إلى تأثر أو انخفاض فرصة اللاعب المنافس بالفوز .

- 6كايكوكو (KEIKOKU) تحذير يفرض على اللاعب المخالف عندما تتأثر فرصة فوز اللاعب الخصم بالفوز بشكل بسيط حسب رأي القضاة بسبب خطأ اللاعب المخالف

– 7هانسوكو شوي (CHUI HANSOKU-) تحذير قد يفرض مباشرة على اللاعب المخالف، أو بعد تحذير كايكوكو ويفرض حيث تكون فرصة اللاعب المصاب قد انخفضت بشكل جدي حسب رأي القضاة ، بسبب خطأ اللاعب المخالف.

- 8هانسوكو :(HANSOKU) عقوبة تفرض نتيجة ارتكاب اللاعب مخالفات تراكمية من نفس الفئة أو قد تفرض مباشرة بسبب انتهاك القوانين بشكل خطير يؤدي الى هبوط فرصة الخصم بالفوز الى الصفر حسب رأي القضاة بسبب خطأ المخالف

- 9اللاعب الذي يحصل على عقوبة هانسوكو (HANSOKU) بسبب إصابته لخصمه والذي يعتبر حسب رأي القضاة ومدير البساط، قد تصرف بتهور أو بخطورة ويفتقر إلى المهارات الضرورية التي يجب توفرها في اللاعب الذي يشارك في منافسات الإتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه، سوف يقدم به تقريراً إلى لجنة الحكام والتي بدورها ستقرر إذا كان يجب أن تعلق مشاركة هذا اللاعب في مجريات البطولة الحالية أو في البطولات القادمة.

- 10قد تفرض عقوبة شيكاكو (SHIKKAKU) مباشرة على اللاعب دون أي تحذير مسبق من أي فئة حتى لو لم يقم هو بارتكاب مخالفات، بل قد تفرض بسبب ارتكاب المدرب أو أحد أعضاء الوفد المرافق اللاعب، خطأ يسيء لشرف وروح لعبة الكاراتيه. وإذا اعتقد الحكم أن اللاعب يتصرف بطريقة سيئة وبغض النظر إن كان هذا التصرف قد تسبب بإصابة اللاعب المنافس أم لا فان عقوبة شيكاكو (SHIKKAKU) وليس هانسوكو (HANSOKU) هي العقوبة المناسبة والمستحقة اللاعب المسيء.

– 11يجب إعلان هذه العقوبة على العامة بالمذياع.

المادة العاشرة: الإصابات والحوادث أثناء المباريات

- 1الانسحاب :(KIKEN) هو قرار يُفرض عندما لا يُظهر اللاعب أو اللاعبين أنفسهم على البساط عندما يطلب منه أو منهم ذلك، أو أن يكون اللاعب غير قادر على إكمال المباراة، أو أن يترك منطقة اللعب، أو أن يتم سحبه من المباراة بناء على طلب الحكم، هذا الانسحاب مبني على الإصابة، وليس من الضروري أن يكون المتسبب بها اللاعب الخصم.

- 2إذا تسبب كلا اللاعبين بإصابة بعضهما أو كانا يعانيان من إصابة سابقة، وأعلن طبيب البطولة عدم مقدرتهما على إكمال المباراة، فان اللاعب الفائز في المباراة هو اللاعب الذي حصل على نقاط أعلى من خصمه، وفي منافسات الفردي إذا كان اللاعبان متعادلين بالنقاط فان إعلان نتيجة المباراة يتم عن طريق قرار الترجيح هانتي .(HANTEI) وفي مباريات الجماعي سوف يعلن الحكم التعادل(HIKHWAKE) ، إلا إذا حدث هذا الموقف في المباراة الإضافية الفاصلة لكسر تعادل الفريقين بعدد مرات الفوز والنقاط، فهنا يتم حسم النتيجة بقرار التصويت (هانتيه.(

- 3اللاعب المصاب الذي يُعلن طبيب البطولة الرسمي عن عدم قدرته على القتال فانه لا يستطيع أن يشارك مرة أخرى في منافسات الكوميتيه في هذه البطولة.

- 4اللاعب المصاب الذي فاز في المباراة لعدم أهلية خصمه (أي فاز بالإصابة) لا يسمح له بإكمال المنافسة في البطولة، إلا إذا سمح له الطبيب بذلك، وإذا تكرر فوزه بالإصابة في المباراة الثانية فانه يسحب ولا يسمح له باستكمال المنافسة في مباريات القتال في نفس البطولة.

- 5إذا أصيب أحد المتنافسين، فان على الحكم أن يوقف النزال في الحال، وان يستدعي الطبيب، والطبيب هو المفوض فقط بتشخيص الإصابة وتقديم العلاج اللازم اللاعب المصاب.

- 6المتنافس الذي يصاب أثناء المباراة ويحتاج إلى علاج يسمح له بمدة ثلاث دقائق لتلقي العلاج ، وإذا لم ينتهي العلاج خلال هذه المدة فان الحكم سيقرر إذا كان هذا اللاعب غير مؤهل لإكمال المباراة (حسب المادة رقم 13 فقرة 9) أو أن يمدد فترة العلاج.

- 7أي متنافس يسقط على الأرض رميا أو بإصابة خصمه له ولم يستطع أن يقف منتصبا على رجليه خلال عشرة ثواني، فانه يعتبر غير مؤهل لإكمال المباراة، وسوف يُسحب مباشرة من جميع منافسات القتال في البطولة. وفي حال سقوط اللاعب على الأرض وعدم استطاعته الوقوف مباشرة على قدميه، فان على الحكم أن يطلق صافرته إشارة للميقاتي ببدء العد للعشر ثواني، ويرفع يده ويستدعي الطبيب في حالة تطلب ذلك، ويوقف الميقاتي الساعة عندما يرفع الحكم يده إشارة لذلك ، وفي كلا الأحوال وفي حال بدء العد للعشرة ثواني فسوف يتم استدعاء الطبيب لفحص اللاعب المصاب ، وفي هذه الحالة يجب أن يتم فحص اللاعب المصاب على البساط

توضيح:

- 1عندما يعلن الحكم عدم أهلية أحد المتنافسين، فانه يجب تدوين ذلك على بطاقة التعريف اللاعب بحيث يكون ظاهرا وواضحا لأي طاقم تحكيم آخر.

- 2يمكن للمتباري أن يفوز بواسطة إقصاء الخصم لارتكابه أخطاء غير خطيرة متكررة من الفئة الأولى (C1) دون أن يعاني أي إصابة جادة أو خطيرة ، ولكن فوزه للمرة الثانية وبنفس الطريقة الأولى يؤدي إلى سحبه حتى وان كان مؤهلا بدنيا لمواصلة المنافسة.

- 3على الحكم أن يستدعي الطبيب فقط إذا أصيب أحد المتنافسين وكان يستدعي العلاج وذلك بأن يرفع يده ويلفظ بكلمة دكتور

– 4إذا كان اللاعب المصاب مؤهلا بدنيا فيجب علاجه عند الطبيب خارج البساط

- 5يجب على الطبيب أن يعطي تعليمات السلامة، إذا كانت هذه التعليمات مرتبطة أو لها علاقة بإصابة اللاعب المصاب فقط.

- 6عند تطبيق قانون العشرة ثواني، يتم توقيتها بواسطة الميقاتي المخصص لعد العشر ثواني، ويقوم هذا الميقاتي بإعطاء إشارة تنبيه عند عد سبعة ثواني قبل أن يعطي الإشارة النهائية بانتهاء المدة، ويبدأ الميقاتي العد للعشر ثواني عندما يعطيه الحكم إشارة لذلك، ويقوم بإيقاف العد عندما يقف اللاعب منتصبا على رجليه، ويرفع الحكم يده معلنا ذلك

– 7في هذه الحالة يقرر القضاة من اللاعب الفائز على أساس (HANSOKU) أو (KIKEN) أو ((SHIKKAKU حسب الحالة.

– 8في منافسات الجماعي إذا حصل لاعب الفريق على كيكن أو هانسوكو أو شيكاكو فإن نقاطه في هذه المباراة سوف تصبح صفراً ويسجل لخصمه ثماني نقاط.

المادة الحادية عشرة: الاحتجاجات

- 1لا يجوز لأي شخص كان أن يحتج بأي شكل من الأشكال للحكم أو لأي من طاقم التحكيم.

- 2إذا اتخذ طاقم التحكيم أي إجراء، أو إصدار أية أحكام تتعارض مع قانون التحكيم فإن الشخص المخول بتقديم الاحتجاج وبشكله الرسمي، هو رئيس الإتحاد أو الممثل الرسمي المعتمد للفريق.

- 3يقدم الاحتجاج على شكل تقرير مكتوب، وموقع من الشخص المخول، بعد انتهاء المباراة المعنية مباشرة، الاستثناء الوحيد هو في حال حدوث خطأ إداري ففي هذه الحالة يجب إبلاغ مدير البساط فوراً بمجرد اكتشاف الخطأ

– 4يجب أن يتم تقديم الاحتجاج إلى مسئول لجنة الطعون، بعد انتهاء المباراة المعنية مباشرة، وبدورها ستقوم لجنة الطعون باستعراض الظروف التي أدت لتقديم الاحتجاج ، وبالنظر في جميع الأدلة والحقائق المتاحة ، وتصدر تقريرها بناء على ذلك بصفتها مخولة لاتخاذ مثل هذا الإجراء.

– 5أي احتجاج على مخالفة للقانون يجب أن يُقدم وفقا لإجراءات تقديم الشكوى المحددة من قبل اللجنة الإدارية للإتحاد الدولي ، وذلك بأن يقدم مكتوباً وموقعاً من قبل مسئول الفريق الرسمي أو اللاعب المعتمد

– 6يجب أن يُرفق الاحتجاج بالرسوم المقررة من الهيئة الإدارية للإتحاد ويقدم إلى لجنة الطعون – 7 تشكيل لجنة الطعون : تتشكل لجنة الطعون من ثلاثة حكام يتم تعيينهم من قبل لجنة الحكام ، ولا يجوز أن يكون اثنين منهما من نفس الإتحاد الوطني

، كما وتعين لجنة الحكام ثلاثة أعضاء آخرين يحملون الأرقام من 1 إلى 3 ليكون بدلاء في حال كون أحد الأعضاء الأصليين من نفس الإتحاد الوطني لأي من اللاعبين أو تربطه به علاقة قرابة بما في ذلك جميع أعضاء طاقم التحكيم المتورطين في حادث الاحتجاج.

– 8إنها مسؤولية الطرف الذي استلم الاحتجاج دعوة اللجنة للاجتماع ومتابعة إيداع الرسوم المطلوبة لدى المحاسب وتقوم اللجنة حال اجتماعها بعمل تحقيق شامل حول الحادثة موضوع الاحتجاج، تقرر بعدها قبوله أو رفضه ، ويجب على كل عضو من أعضائها إبداء رأيه في الموضوع ولا يجوز لأي منهم الامتناع عن ذلك

– 9رفض الاحتجاج : إذا وجدت اللجنة أن الاحتجاج المقدم باطل، فإنها تقوم بتعيين أحد أعضائها ليقوم بإبلاغ مقدم الطلب شفهيا برفض احتجاجه ويؤشر على الطلب بكلمة مرفوض، ويوقعه من باقي أعضاء اللجنة قبل إقراره من أمين الصندوق، الذي يقوم بدوره بتسليمه إلى السكرتير العام.

– 10قبول الاحتجاج : في حال قبول الاحتجاج تقوم اللجنة بالاتصال مع اللجنة المنظمة ولجنة الحكام وتقدم لهم تقريرا بنتائج التحقيق والإجراءات الواجب اتخاذها والتي تتمثل في:

•إبطال وإلغاء الحكم السابق الذي خالف القوانين في المباراة المعنية

•إلغاء نتائج المباريات المتأثرة بالحادث في المجموعة من النقطة التي تلت الحادث

•إعادة تلك المباريات التي تأثرت بالحادث

•إصدار توصيه للجنة الحكام لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحق طاقم الحكام المعني بالحادث.

المسؤولية تقع على عاتق لجنة الطعون في ضبط النفس واتخاذ الإجراءات الكفيلة بعدم تعكير صفو برنامج هذه البطولة من خلال الحكم السليم لتأمين التوصل إلى نتيجة عادلة.

سوف تقوم اللجنة بتعيين أحد أعضائها ليقوم بإبلاغ المشتكي شفهيا، بقبول احتجاجه، ومن ثم يؤشر على النسخة الأصلية بكلمة مقبول، ويوقعه من باقي أعضاء اللجنة، قبل إقراره من أمين الصندوق الذي يقوم بدوره بإعادة الرسوم المدفوعة الى المشتكي وتسليم التقرير إلى السكرتير العام.

- 11سوف تقدم لجنة الطعون تقريراً مكتوباً عن الحادثة والاحتجاج المقدم، موقعاً من الأعضاء الثلاثة إلى السكرتير العام، تصف فيه اللجنة نتائج التحقيق، والأسباب التي أدت إلى قبول الاحتجاج أو رفضه.

- 12مهام اللجنة وسلطاتها

قرار لجنة الطعون نهائي ولا يمكن نقضه إلاّ من قبل اللجنة الإدارية فقط.

هيئة الطعون لا تفرض عقوبات ولا تصدر جزاءات، وتنحصر صلاحياتها في إصدار الأحكام حول أهلية الاحتجاج ووقائع الحالة، وتطلب من لجنة الحكام واللجنة المنظمة القيام بمعالجة وتصحيح أي إجراء اتخذه طاقم التحكيم، وكان بشكل يتعارض مع القوانين.

توضيح:

- 1يجب أن يتضمن الاحتجاج: أسماء المتنافسين – طاقم التحكيم المعني – التفاصيل الدقيقة لمحتوى الاحتجاج – الأدلة التي تثبت صحة هذا الاحتجاج ولا يجوز الاحتجاج على الأمور العامة الثابتة في القانون ، وتقع على المشتكي مسؤولية تقديم الأدلة على صحة الاحتجاج.

- 2سوف تقوم لجنة الطعون باستعراض ما جاء في الاحتجاج المقدم وكجزء من ذلك تقوم بعمل تحقيق شامل، وتقصي للحقائق، ودراسة جميع الأدلة المقدمة والمقترنة بهذا الاحتجاج، بما فيها مشاهدة أشرطة الفيديو، وسؤال طاقم التحكيم للتأكد من صحة الاحتجاج.

– 3إذا ثبت للجنة الطعون صحة الاحتجاج فيجب اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لضمان عدم تكرار ذلك في المستقبل ،كما

ويجب على المحاسب إعادة رسوم الاحتجاج.

– 4إذا كان الاحتجاج مرفوض فسوف يتم مصادرة رسوم الاحتجاج لصالح الإتحاد.

– 5لا يجوز أن يتم إيقاف أو تعليق سير المباريات إذا كان هنالك احتجاج رسمي يُعد ليقدم إلى لجنة الطعون ، ومهمة مراقب المبارة التأكد من أن المباريات تسير ضمن قوانين المنافسات.

– 6في حال اكتشاف حدوث خطأ إداري أثناء المباراة يستطيع المدرب إبلاغ مدير البساط بذلك ، وبدوره يقوم مدير البساط بإبلاغ الحكم بذلك.

المادة الثانية عشرة: السلطات والواجبات

لجنة الحكام

تكون واجبات وسلطات ومهام لجنة الحكام كما يلي:

- 1التأكد من التحضير الصحيح للبطولة، وذلك بالتنسيق مع اللجنة المنظمة ، وذلك فيما يختص بالتنظيم الخاص بمنطقة المباريات، والتأكد من جميع الأدوات ولوازم المباريات وسيرها ومراقبتها ومتطلبات السلامة الخاصة بها ... الخ.

- 2تعيين مدراء البساط (رئيس الحكام) وتوزيعهم على مناطق اللعب واتخاذ الإجراءات المطلوبة المبنية على تقارير مدير البساط .

- 3تنسيق ومراقبة أداء الحكام الرسميين.

- 4ترشيح وتعيين الحكام والقضاة البدلاء حينما يكون ذلك ضروريا.

- 5إعطاء القرار النهائي أثناء وجود خلاف في النقاط الفنية، التي قد تظهر أثناء المباريات ولم يرد فيها نص في القانون.

مدراء البساطTatami Managers

تكون مهام وسلطات وواجبات مدير البساط كالتالي:

- 1انتداب وتعيين ومراقبة الحكام والقضاة في جميع المباريات، على البساط الذي يخضع لمراقبته.

- 2الإشراف على أداء الحكام والقضاة في منطقته، والتأكد بأن الموظفين المعينين هم أهل لأداء المهام المنوطة بهم.

- 3الإيعاز إلى حكم المباراة بإيقاف المباراة، عندما يعطي مراقب المباراة (Match Supervisor) إشارة بوجود خلل في تطبيق القانون.

- 4تقديم تقرير يومي مكتوب عن أداء الحكام والقضاة والموظفين على البساط الذي يخضع له، بالإضافة إلى تقديم توصياته إلى لجنة الحكام.

الحكامREFREES

تكون مهام وواجبات وسلطات الحكم (SHUSHIN) على النحو التالي:

- 1إدارة المباريات بما في ذلك إعلان بدء، وإيقاف، وإنهاء المباراة.

- 2منح النقاط بناء على رأي القضاة.

– 3إيقاف المباراة عندما يكون هنالك تسجيل نقطة صحيحة حسب رأيه ، أو حدوث مخالفة أو للتأكد من سلامة اللاعبين

– 4طلب تأكيد حكم القضاة في الحالات التي يكون فيها سببا في رأي الحكم لإعادة تقييم دعوتهم للإنذار.

- 5تقديم التوضيح اللازم لمدير البساط، أو لجنة الحكام أو لجنة الطعون، في حالة الحاجة لذلك، وإيضاح الأسس التي قام بإعطاء قراره بناء عليها.

- 6يفرض العقوبات ويصدر التحذيرات.

– 7الحصول على آراء القضاة والتصرف بناء عليها.

- 8إعلان بدأ المباراة الإضافية الفاصلة إذا لزم الأمر في منافسات الجماعي.

– 9طلب تصويت القضاة ومشاركتهم رأيه في قرار الترجيح (هانتيه) ومن ثم إعلان النتيجة.

– 10كسر التعادل.

– 11إعلان الفائز.

- 12لا تنحصر سلطات الحكم فقط على البساط، بل وعلى حدود المساحة القريبة من البساط.

- 13الحكم هو الذي يصدر جميع الأوامر ويقوم بإعلانها.

القضاةJudges

تكون مهام وواجبات وسلطات القضاة FUKUSHIN على النحو التالي:

– 1الإشارة للحكم بوجود تسجيل أو تحذير أو عقوبة.

– 2ممارسة حقهم في التصويت على أي قرار يتم اتخاذه.

يجب على القضاة مراقبة تصرفات اللاعبين بشكل جيد والإشارة للحكم برأيهم في الحالات التالية:

أ – عند حدوث التسجيل.

ب - عندما يقوم أحد المتنافسين بتصرف ممنوع أو بأداء أسلوب ممنوع.

ج - عند ملاحظة إصابة أو مرض أحد المتنافسين أو عدم قدرته على الاستمرار في المنافسة.

د - عند خروج أحد أو كلا اللاعبين خارج الملعب.(JOGAI)

هـ – في اية حالات أخرى يرى فيها القاضي ضرورة لفت نظر الحكم.

مراقبوا المباريات.(Match Supervisors)

– 1مراقب المباراة (KANSA) يساعد مدير البساط، من خلال متابعة المباراة من بدايتها وحتى نهايتها، وإعلامه فورا بأي تجاوز للقانون من قبل الحكم والقضاة، وذلك بإعطائه إشارة بواسطة رفعه العلم الأحمر وإطلاقه للصافرة، وعلى اثر ذلك يقوم مدير البساط بإبلاغ حكم المباراة بإيقاف المباراة وتصويب الخطأ. ولا تصبح نتيجة المباراة رسمية إلا بعد اعتمادها من الكانسا مراقب المباراة ، كما ويجب عليه التأكد قبل بداية المباراة بان المتنافسين يرتدون الأدوات المعتمدة.

مراقب التسجيل. (Score Supervisor)

- 1يجب أن يحتفظ مراقب التسجيل بورقة تسجيل منفصلة لتسجيل النقاط التي يحتسبها الحكم، وفي نفس الوقت يقوم بمراقبة الميقاتيين والمسجلين الرسميين.

توضيح:

– 1إذا أشار قاضيان بنفس الإشارة أو أشارا بوجود تسجيل لنفس اللاعب فيجب على الحكم إيقاف المباراة وإصدار القرار وفقا لذلك ، وإذا لم يستجيب الحكم لذلك يرفع مراقب المباراة العلم الأحمر ويطلق صافرته

– 2عندما يعطي قاضيان أو أكثر نفس الإشارة أو يشيروا بتسجيل لنفس اللاعب فيجب على الحكم إيقاف المباراة وإعلان القرار الذي أشار به القضاة

– 3عندما يقرر الحكم إيقاف المباراة لسبب آخر غير إشارة قاضيان أو أكثر سوف ينادي بكلمة يامي (Yame) وفي نفس الوقت يستخدم إشارة اليد المطلوبة .يشير عندها القضاة برأيهم ويصدر الحكم القرار بما يتوافق مع رأي قاضيين أو أكثر.

– 4في حال سجل كل من اللاعبين أو حصلا على تحذير أو عقوبة، بإشارة من قاضيين أو أكثر فإن كلاً منهما سوف يحصل على نقاطه الخاصة به أو التحذير أو العقوبة.

– 5إذا أشار أكثر من قاضي بوجود تسجيل أو تحذير أو عقوبة لأحد اللاعبين وكان هنالك اختلاف بين القضاة حول التسجيل أو العقوبة فسوف يحتسب التسجيل أو التحذير أو العقوبة الأدنى في حال عدم وجود أغلبية في القرار.

– 6إذا أشار أغلبية القضاة بوجود تسجيل أو تحذير أو عقوبة لنفس اللاعب وكان هنالك عدم موافقة من الباقيين على مستوى التسجيل أو التحذير أو العقوبة فسوف يتم احتساب رأي الأغلبية بغض النظر عن قاعدة احتساب الدرجة الأدنى.

– 7في التصويت على قرار الهانتيه فإن لكل من القضاة الأربعة والحكم صوت واحد.

- 8دور مراقب المباراة أل(KANSA) ، (Match supervisor)هو التأكد من أن المباراة تدار وفقا للقانون، ولا يعتبر قاض إضافي، إذ ليس له الحق في الحكم، أو إعطاء صوت وليس لديه السلطة على قرارات الحكم، كأن يعطي رأيه بشان التكنيك إن كان يجب أن يحتسب أم لا، أو إن كان أحد المتنافسين قد خرج من الملعب قبل التسجيل، فمسئوليته تنحصر فقط مراقبة تطبيق القانون.

- 9في حالة عدم سماع الحكم صوت جرس نهاية المباراة، يتدخل مراقب التسجيل بإطلاق صافرته.

- 10عندما تقتضي الحاجة أن يشرح طاقم حكام مباراة ما الأسس التي بنوا عليها قرارا معينا أثناء المباراة فإنهم يقدمون هذا الشرح إلى مراقب المباراة أو إلى لجنة الحكام أو إلى لجنة الطعون وهم غير مطالبين بتقديم أي إيضاح لأي احد آخر.

المادة الثالثة عشرة: بدء وإيقاف وإنهاء المباراة

- 1المصطلحات والإشارات التي يستخدمها الحكم والقضاة في إدارة المباريات مثبته في الملحقين رقم (1+2.(

- 2يجب أن يأخذ الحكم والقضاة الأماكن المخصصة لهم ويتبادلوا التحية مع المتنافسين سوف يعلن الحكم بدء المباراة بمصطلح شوبو هجمي (Shobu Hajime) وبذلك تبدأ المباراة.

– 3يعلن الحكم عن إيقاف المباراة بكلمة ياميه (YAME) مع الإشارة الموافقة لها ، وإذا دعت الضرورة فسوف يطلب الحكم من اللاعبين العودة إلى أماكنهم (موتونو ايتشي.MOTO NO ICHI)) -(

- 4عندما يعود الحكم إلى مكانه، فسوف يعبر القضاة عن آرائهم بواسطة الإشارات، وفي حالة تسجيل تكنيك صحيح، فان على الحكم أن يعلن من هو اللاعب صاحب التسجيل (AO)أو (AKA) والجزء من الجسم الذي تم التسديد عليه جودان (JODAN) أو تشودان (CHUDAN) واسم التكنيك المسجل جيري أو أوتشي أو تسوكي (KERI ,UCHI, TSUKI) ومن ثم تمنح النقطة المستحقة يوكو أو وزاري أو ايبون) YUKO – WAZA-ARI IPON) مع إعطاء الإشارة الدالة على ذلك، يعلن بعدها الحكم استئناف المباراة بـ(TSUZUKETE-HAJIME)

- 5عندما يتقدم أحد المتنافسين على خصمه بفارق ثماني نقاط ، يجب على الحكم أن يوقف المباراة (YAME) ويطلب من كلا المتنافسين العودة إلى مكانهما، ويرجع هو إلى مكانه أيضا ثم ينادي أكا أو آو Aka) أو (Ao نوكاتشي (NO-KATCHI) رافعاً يده باتجاه اللاعب الفائز ، وهنا تنتهي المباراة.

- 6عندما ينتهي ومن المباراة ، فان اللاعب الفائز هو اللاعب الذي حصل عدد اكبر من النقاط ، ويعبر الحكم عن ذلك برفع يده باتجاه اللاعب الفائز ويعلن فوزه (NO KACHI) سواء كان اللاعب (AKA) أو (AO) وعندها تنتهي المباراة.

- 7عندما ينتهي وقت المباراة بالتعادل ، فإن طاقم الحكام (الحكم والقضاة الأربعة) سوف يقررون نتيجة المباراة بقرار الترجيح (هانتيه. (

- 8يعلن الحكم إيقاف المباراة مؤقتا ب (YAME) إذا واجهته إحدى المواقف التالية:

•عندما يخرج أحد أو كلا المتنافسين من الملعب.

•عندما يطلب الحكم من أحد المتنافسين أو من كليهما إصلاح ملابسه أو أدوات الحماية.

•عندما يخالف أحد اللاعب القوانين.

•عندما يعتبر الحكم أن أحد المتنافسين أو كلاهما، غير قادر على إكمال المباراة بسبب إصابة، أو مرض أو لأسباب أخرى، وباستشارة طبيب البطولة يقرر الحكم استئناف اللعب أو إنهاء المباراة.

•عندما يمسك أحد المتنافسين بالآخر لمدة تزيد عن ثانيتين ، دون أن يسدد هجوما على خصمه، أو أن يرميه على الأرض خلال المدة المسموح بها والمذكورة آنفا.

•عندما يسقط أحد أو كلا المتنافسين أثناء محاولة رمي أحدهما الآخر على الأرض دون إتباع ذلك بتكنيك فعال خلال ثانيتين.

•إذا مسك اللاعبان بعضهما وأخذا بالتصارع بدون محاولة الإسقاط أو التسجيل خلال ثانيتين.

•إذا وقف اللاعبان بوضعية صدر لصدر دون محاولة إسقاط أو تسجيل خلال ثانيتين.

•إذا سقط اللاعبان على الأرض أو حاولا إسقاط بعضهما وبدآ بالتصارع.
•عند إشارة قاضيان أو أكثر بوجود تسجيل أو مخالفة لنفس اللاعب.
•عندما يرى الحكم أن هنالك تسجيل أو مخالفة أو موقف يستدعي إيقاف المباراة لأسباب الأمان للاعبين.
•عندما يطلب مدير البساط من الحكم أن يوقف المباراة.

توضيح:

- 1عند بدء المباراة ينادي الحكم على المتنافسين لأخذ المكان المخصص لهما، وإذا دخل أحد المتنافسين إلى منطقة اللعب قبل طلب الحكم منه ذلك، فعلى الحكم أن يطلب منه العودة إلى خط الملعب، كما يجب على كلا المتنافسين أن يتبادلا التحية بشكل مناسب، أداء التحية بشكل سريع يعتبر عملا غير أخلاقيا عدا عن كون هذه التحية غير كافية، ويمكن للحكم طلب هذه التحية بين المتنافسين ، إن لم يبادر أي منهما بأدائها للآخر.

- 2عند استئناف اللعب، يجب على الحكم أن يتحقق أولا من عودة كلا المتنافسين إلى مكانهما ووقوفهما على الخط المخصص لهما، وإذا كان أحد المتنافسين يقفز في مكانه أو يتحرك ويتململ بعصبية، يجب على الحكم أن يطلب منه أن يتوقف عن ذلك، وان يقف في مكانه قبل أن يستأنف المباراة، ويجب على الحكم أن يستأنف اللعب في أسرع وقت ممكن ودون تأخير.

– 3يجب أن يؤدي اللاعبان التحية لبعضهما قبل وبعد المباراة.

المادة الرابعة عشرة: التعديلات

يحق فقط للجنة الرياضية المنبثقة عن مجلس إدارة الإتحاد الدولي للكاراتيه W.K.F وبموافقته إلغاء أو تعديل أي من هذه القوانين.

قانون الكاتا

المادة رقم (1)

لمادة 1: حلبة منافسات الكاتا

-1يجب أن تكون منطقة اللعب مسطحة ومستوية وخالية من الأخطار أو العوائق.

-2يجب أن تكون حلبة المنافسة ذات مساحة كافية تسمح بتنفيذ الكاتا دون تشويش او اعاقة.

الشرح:

-1لأداء الكاتا الجيد يلزم توفير سطح مستقيم وناعم . وعادة يكون بساط الكوميتيه المغطاة بالفرش هي الأنسب.

المادة رقم (2)

لمادة 2: الزي الرسمي

-1يجب أن يرتدي المنافسون والقضاة الزي الرسمي حسبما هو موضح في المادة 2 من لوائح الكوميتيه.

-2يجوز استبعاد أي شخص لا يتقيد بهذا النظام.

الشرح:

-1لا يجوز خلع زي الكاراتيه خلال أداء الكاتا

-2المتنافسون الذين يحضرون ولا يلبسون الزي الصحيح سيعطون دقيقة واحدة لتصحيح وضعهم.

المادة رقم (3)

المادة 3 : تنظيم مسابقات الكاتا

-1تكون منافسات الكاتا على شكل مباريات فرق وأفراد. تتكون مباريات الفرق من منافسة بين فرق تتكون من ثلاثة أشخاص. وتتكون كل فريق من الذكور فقط أو الإناث فقط. وتتكون مباراة الكاتا الفردية من أداء فردي في فرق رجال أو نساء منفصلة.

-2يطبق نظام التصفية والترضيه. على ان يؤدي المتنافسون الكاتا الاجباريه في الدور النهائي.

-3يتوقع أن يؤدي المتنافسون مباريات الكاتا (شيشتاي) الإجبارية و (توكوي) الاختيارية خلال المنافسة. ستؤدي مباريات الكاتا

وفقاً لمدارس الكاراتيه المعترف بها من قبل اتحاد الكاراتيه الدولي بناءاً على أنظمة قوجو وشيتو وشوتو ووادو، وفي الدورين الأوليين لا يسمح بأي اختلافات. وجدول الكاتا الاجباريه مضمن في الملحق 6 وقائمة الكاتا المميزه في الملحق 7.

-4في الدورين الأوليين يجوز للمتنافسين اختيار نوع واحد من قائمة الكاتا الإجبارية. ولا يسمح باختلاف في الكاتا التي يتم اختيارها.

-5في الأدوار اللاحقة يمكن أن يختار المتنافسون من قائمة توكوي الواردة في الملحق 7 ويسمح بالاختلافات التي يتم اختيارها حسب فروقات المدارس.

-6سيتم إشعار مسئولي طاولة النقاط والتسجيل عن اختيار الكاتا قبل بداء الدور.

-7يجب أن ينفذ المتنافسون كاتا مختلفة في كل دور، وبمجرد تنفيذ الكاتا فلا يجوز إعادتها . غير أنه إذا تتطلب الأمر تنفيذ جولة تأهل ابتدائية نظراً للأعداد المتنافسة يجوز إعادة الكاتا التمهيدية التي يتم اختيارها من القائمة الإجبارية في الجولة.

-8في المنافسات النهائية لفرق الكاتا سينفذ الفريقان المؤهلات للنهائيات الكاتا التي قاما باختيارها من قائمة توكوي الواردة في الملحق 7 بالطريقة العادية. وفيما بعد سيعرض الفريقان شرح لمعنى الكاتا المختارة(بونكاي). والزمن المسموح به لاستعراض البونكاي هو ثلاث دقائق.

المادة رقم (4)

المادة 4 : طاقم القضاة والتحكيم

-1يقوم مجلس الحكام أو مراقب المباريات بتعيين لجنة مكونة من ثلاثة قضاة لكل مباراة.

-2بالإضافة إلى ذلك يتم تعيين مسجل النقاط والمذيعين.

الشرح:

-1يجلس رئيس قضاة الكاتا على الحافة الخارجيه للملعب مواجهاً المتنافسين. ويجلس القاضيان الآخران في الجانبين الأيسر والأيمن على بعد مترين من خط وسط الحلبة وفي اتجاه نقطة دخول المتنافسين. سيكون لدى القضاة الثلاثة علمين أحمر وآخر أزرق.

المادة 4 : طاقم القضاة والتحكيم

-1يقوم مجلس الحكام أو مراقب المباريات بتعيين لجنة مكونة من ثلاثة قضاة لكل مباراة.

-2بالإضافة إلى ذلك يتم تعيين مسجل النقاط والمذيعين.

الشرح:

-1يجلس رئيس قضاة الكاتا على الحافة الخارجيه للملعب مواجهاً المتنافسين. ويجلس القاضيان الآخران في الجانبين الأيسر والأيمن على بعد مترين من خط وسط الحلبة وفي اتجاه نقطة دخول المتنافسين. سيكون لدى القضاة الثلاثة علمين أحمر وآخر أزرق

المادة رقم (5)

المادة 5: معايير اتخاذ القرار

-1يجب أن تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهماً واضحاً للمبادئ التقليدية التي تتضمنها . ينظر القضاة في الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين أو الفريق:

أ- الاداء الواقعي لمعنى الكاتا.

ب- فهم الأساليب الفنية المستعملة (بونكاي) .

ج- التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن وتركيز القوة (كيميه).

د- الاستعمال الصحيح والمناسب للتنفس لدعم تركيز القوة (كيميه).

هـ- التركيز الصحيح للانتباه (شاكوغان) والتركيز.

و- والوقفات الصحيحة (داتشي) مع شد جيد للرجلين والقدمان ملاصقتين للأرض.
ز- شد جيد للبطن (هارا) بدون هز أعلى الفخذين إلى أعلى أو أسفل عند الحركة.
ح- استعراض الهيئة الصحيحة للأوضاع والحركات (كيهون) على حسب المدرسة التابع لها.
ط- يجب تقييم الأداء أيضاً من حيث تمييز النقاط الأخرى.
ي- بالنسبة لفرق الكاتا يعتبر التزامن بدون تلميحات خارجية عاملاً إضافياً.

-2في الدورين الأوليين لا يتأهل المتنافس الذي يعدل في أداء الكاتا ، والمتنافس الذي يتوقف أثناء أداء الكاتا أو الذي يؤدي كاتا مختلفة من الكاتا المعلنة يعتبر غير مؤهل.

الشرح:

-1الكاتا ليست رقصة أو أداءً مسرحياً، يجب أن تتقيد بالقيم والمبادئ التقليدية، كما يجب أن تكون واقعية من حيث القتال واستعراض التركيز والقوة والتأثير المحتمل في أساليبها، ويجب أن يتم فيها استعراض المقاومة والقوة والسرعة بالإضافة إلى الخفة والإيقاع والتوازن في الأداء.

-2في مباريات فرق الكاتا يجب أن يبدأ أعضاء الفريق الثلاثة متجهين في اتجاه واحد نحو رئيس القضاة.

-3يجب أن يظهر أعضاء الفريق الكفاءة في جميع نواحي أداء الكاتا بالإضافة إلى التزامن والتناغم في الحركات.

-4أوامر بدء الأداء أو انتهائه أو ضرب الأرض بالقدمين أو لطم الصدر أو الذراعين أو بدلة الكاراتيه والزفير غير المناسب جميعها أمثلة تعتبر تلميحات خارجية ويجب أن يحتسبها القضاة عند اتخاذهم قراراً

المادة رقم (6)

لمادة 6: إدارة المباريات

-1عند بداية كل جولة واستجابة لأسمائها يقف المتنافسان اللذان يرتدي أحدهما حزاماً أحمراً (أكا) والآخر حزاماً أزرقاً (أوو) في خط واحد في الخط الخارجي لحلبة المباراة مواجهين رئيس قضاة الكاتا. وبعد أداء التحية للجنة القضاة يرجع "أوو" إلى خارج منطقة المباراة. ثم يتوجه اللاعب أكا إلى وضع البداية ويعلن عن اسم الكاتا التي ستؤدى. وبعد الانتهاء من الكاتا يغادر أكا المكان وينتظر أداء "أوو"، وبعد إنجاز "أوو" للكاتا يعود كلاهما الخط الخارجي لحلبة المباراة وينتظران القرار من اللجنة.

-2إذا لم تتقيد الكاتا باللوائح أو كان بها شيء من عدم الانتظام يجوز لرئيس القضاة أن يستدعي القضاة الآخرين للتوصل إلى حكم.

-3إذا اعتبر أحد المتنافسين غير مؤهل يقوم رئيس القضاة بوضع الإعلام في وضع متقاطع ثم في وضع غير متقاطع (مثل إشارة تورماسن في لعبة الكيومايت).

-4بعد الانتهاء من اداء الكاتا يقف المتنافسان جنباً إلى جنب على محيط منطقة المباراة. ويطلب رئيس القضاة اتخاذ قرار (هانتاي) ويطلق نغمتين من الصافرة. وترفع الإعلام الثلاثة في وقت واحد.

-5سيقوم الحكم بإطلاق صافرة أخرى تنزل بموجبها الإعلام.

-6سيكون القرار في صالح أكا أو "أوو"، ولا يسمح بالتعادل، والمتنافس الذي يتلقى صوتين أو ثلاثة أصوات يعلنه المذيع على أنه الفائز.

-7يؤدي المتنافسين التحية لبعضهما ثم للجنة القضاة ويغادران منطقة الملعب.

الشرح:

-1تقع نقطة البداية لأداء الكاتا ضمن حدود منطقة ملعب المنافسة

Karate4Kids
YUKO
One Point
YUKO
One Point
إحتساب نقطة

YUKO
One Point
WAZA-ARI
Two Points
IPPON
Three Points
نقطة
نقطتان
ثلاث نقاط

المراجع