

معلومات لنشر على منصة التعليم عن بعد الإلكتروني Moodle لمقياس الكراتي دو للأستاذ
فيصل تكرارات السنة الجامعية 2021-2022



*بطاقة التواصل للمقياس

الكلية:معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية القسم:التربية البدنية
المقياس: الكراتي دو .المستوى الدراسي: السنة الثانية 2 ل.م.د مقياس مشترك لكل التخصصات.العام
الدراسي 2021-2022

السداسي: .الاول المعامل: 2الرصيد: 3.الحجم الساعي الاسبوعي: 2 ساعة
اسم ولقب الأستاذ: .فيصل تكرارات .

البريد الإلكتروني: faycel.takerkart@univ-msila.dz

السنة الجامعية 2021 – 2022



..... يهدف المقياس الى تعريف الطلبة والباحين بأسرار وفنون
رياضة الكراتي دو اليابانية

والتي تعني طريقة او ضربة اليد الفارغة والتي تهدف الى تهذيب
النفس والسمو بها الى اعلى مراتب الروح الرياضية ونبذ العنف
عكس ما يعتقد .. فهي تسعى الى الدفاع عن النفس وصونها
وبناء العقل السليم في الجسم السليم... واعداد الطالب مهاريا وتقنيا
وفنيامن الناحية البدنية والنفسية و التكتيكية والمهارية ..ومعرفة
تقنيات الصد والهجوم بالارجل والايدي ومختلف الوضعيات والكاتا
القاعدية ...وبعض قوانين التحكيم والمنازلة...

...تابعوا معنا أبنائي الطلبة والطالبات...

أهم التساؤلات

ماهي الرياضات الدفاعية ؟ ماهو الكراتي دو ؟
ما معناه؟ ماهو تاريخه واصوله؟ اين تأسس؟



- الأبواب

الباب الأول (مدخل النشأة والتاريخ) :

- أهدافه : يهدف الى معرفة تاريخ وفلسفة رياضة الكراتي دو وشرح اهم مؤسسيتها ومؤسسيتها ومدارسها وعلاقتها ببعض الرياضات الدفاعية الاخرى

الدرس الأول (مدخل لرياضة الكراتي دو وأصوله) :

- أهدافه : يهدف الى شرح تاريخ وفلسفة الفنون الدفاعية ومنها رياضة الكراتي دو...اصولها...

صفحات من تاريخ الفنون الدفاعية

يرتبط تاريخ الفنون الدفاعية بتاريخ الشعوب و الأمم التي أنشأتها والتي يمتد تلريخها إلى زمنية موعلة في القدم و لا ريب أنه كانت للكثير من شعوب الحضارات القديمة أساليب بدائية للقتال استخدمت في حروب تلك المرحلة المتقدمة معتمدين الدفاع بوسائل فطرية في مراحل مبكرة و بعض الادوات البسيطة و المركبة في مراحل لاحقة .
و دعنا نقول أن اسلوب القتال بيد فارغة ظهر لأول مرة في الهند منذ أكثر من 3000 سنة قبل الميلاد لينتشر بعد ذلك و يعم أغلب مناطق قارة آسيا في بدء الدعوة البوذية و التي حملت إلى جانب القيم الدينية والروحية حركات جسمانية كان القصد منها إعداد الفرد لحمل الرسالة البوذية.
ليكون لتلك الأساليب البسيطة بدايات مختلفة في موطنها الجديدة حيث عملت ظروف كل أمة وميزاتها الشخصية على بروز أشكال متعددة للفنون الدفاعية .

ورغم تلك الاختلافات الواضحة في الأسماء وبعض التقنيات إلا أنها اعتمدت في مجملها على وسائل الدفاع والهجوم و وردود الفعل الانعكاسية والسرعة والمراوغة والمهارة في استخدام مع أطراف الجسم سواء في الصد أوالهجوم المفاجئ وللحقيقة التاريخية لا يمكننا الإلمام بتاريخ جميع الفنون القتالية مجتمعة لاستحالة العودة إلى تلك المراحل المتقدمة من تاريخ تلك الشعوب أين يختلط التاريخ برائحة الخرافات والأساطير ولصعوبة العثور على مراجع شاملة ودقيقة متخصصة بالموضوع ثم لأنه بعد كل ما سبق لو تحسس موضوعنا بتاريخ الفنون الدفاعية لشمّل بحثه صفحات هذا الكتاب وزاد عنه عشرات المرات ولهذا فضلنا الوقوف على بعض الصفحات المشرقة من تاريخ الفنون الدفاعية على امتداد التاريخ البشري.

معبد شاولين:

ولا يمكن أن تكتمل قصة الفنون القتالية دون المرور على ذكر معبد شاولين التذكير بالجهد الكبير الذي منحه رهبان هذا المعبد الذين عملوا على تطوير تلك التقنيات البسيطة والحفاظة عليها ونشرها في ربوع المعمورة.

وتعتبر الإضافة التي قام بها الراهب (دراما) عام 526 م خطوة عملاقة في تاريخ الفنون القتالية حين وضع أهم الأسس التقنية والفلسفة وخبرة عشرات السنين من العزلة والتأمل والبحث في الطبيعة وفي سلوكيات بعض الحيوانات المفترسة والزواحف السامة.



ولا يمكننا في هذا البحث الموجز الغير متخصص أن نأتي على ذكر تفاصيل تلك الإضافة والتي لا يمكن وصفها بالبسيطة ولا يتسع مقامنا إلى ذكر جميع أساتذة الفنون الدفاعية الذين كانت لهم مساهمات جبارة وبصمات عملاقة في إثراء الفنون وإن كان، يجوز لنا وصف حرب بالجميلة فإن حرب

رهبان معبد شاولين مع الغزاة والعندين وقطاع الطرق والتي اضطروا لخوضها في غياب التكافؤ العددي والالتزام الديني الذي يحرم قتل النفس الإنسانية وإزهاق الأرواح إلا في حالات يائسة ودفاعا عن النفس.

و في ظل تلك الظروف الاستثنائية تطورت تقنيات القتال لمعبد شاولين بسرعة مذهلة واكتسبت اللعبة مهارات وأساليب جديدة.

إلى أن جاء القرن الثالث عشر حيث فكر المعلم يوت كودن في نشر تلك الأساليب الفنية وفك عزلتها، وليكمل مشواره في هذه الغاية المعلم تشانغ الذي آمن بضرورة تعميم فن شاولين على كل العابد ونشره بين شعوب الصين دون تمييز ليصل بذلك إلى كل فرد وليصبح حينها إرثا عائليا وجزء من صميم التقاليد الصينية.

وهكذا نلاحظ أن فن الكف الفارغة، وجد كفن تربوي ديني لتقوية الجسم وتقاربه مع الروح ووحدتهما بالعبادة والتأمل العميق في المخيلة ضمن المبادئ البوذية لصالح الخير و الإنسانية.

جزيرة أوكيناوا:

هي واحدة من مجموع متنثرة على أرخبيل ري-كي على المحيط الهادي المتصارع عليها دوما بين الجارتين المتحاربتين الصين واليابان والتي عرفت حقب استعمارية متتالية تعرض خلالها السكان الأصليين لتلك الجزيرة إلى أشنع أنواع



الاضطهاد والتعذيب والقهر حيث منع عنهم حمل السلاح أو امتلاكه.

في ظل هذا القهر المتتالي وفي طريق بحثهم عن الحرية والحياة الكريمة كانت الحاجة وليدة الاختراع ومع وصول أساليب قتال معبد شاولين –الكبوالصيني- تم تطوير اساليب القتال المحلية لتبلغ ذروتها في ظهور فن دفاعي متميز يتصف بالسرعة والقسوة والفاعلية وهو فن إكيناوا-تي

وحرصا من سكان تلك الجزيرة على تميز أسلوبهم عمدوا إلى طمس و تغيير كا ملامح أساليب أعدائهم الصينيين -في تلك المرحلة التاريخية - ليشمل التغيير التقنيات والوضعيات وحتى التسميات واللباس. ويمكننا القول أن سنة 1906م شهدت ولادة فن ياباني محض يعتمد طريقة القتال بيد فارغة منشقا على أصوله الصينية. ومن المهم أن لا تتجاوز الأحداث التاريخية و تلك المراحل المظلمة إطارها التاريخي وان لا يقودنا التعاطف و التعصب مع أي طرف إلى التنكر للميزات الحسنة عند كل فريق والاستفاد منها.

المراجع:

- 1_ غربي عبد الكريم , كراتي دو(الاسرار الفنية و الفلسفية للفنون الدفاعية), دار السلام للنشر و التوزيع
- 2_ احمد إبراهيم بكر , الطريق الى الحزام الأسود في موسوعة الكاراتيه بأحدث الطرق العلمية و العملية, مركز الكتاب للنشر, 2010م
- 3_ د.محمود إسماعيل عبد الحميد الهاشمي , الكاراتيه, مركز الكتاب الحديث للنشر, القاهرة , ط1, 2015م
- 4_ سبع احمد , الكاراتي , دار الحديث للكتاب, ط1, 1993م
- 5_ جمال جوزي , عمر مشحود بين الموهبة و التحدي, دار التنوير, الجزائر, ط1, 2013م
- 6_ بن نجلة رشيد, الجديد في فن التمديد(ليكار) لكل الرياضات, دار الهدى للنشر و التوزيع, الجزائر
- 7_ عماد حسين فولي , الكاراتية فن الدفاع عن النفس بالمدرسة اليابانية, مؤسسة بوسحابة للطباعة و النشر و التوزيع, ط1