

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 الثاني ( مدخل النشأة والتاريخ ) :

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

## الدرس الثاني ( مدخل لرياضة الكراتي دو وأصوله ) :

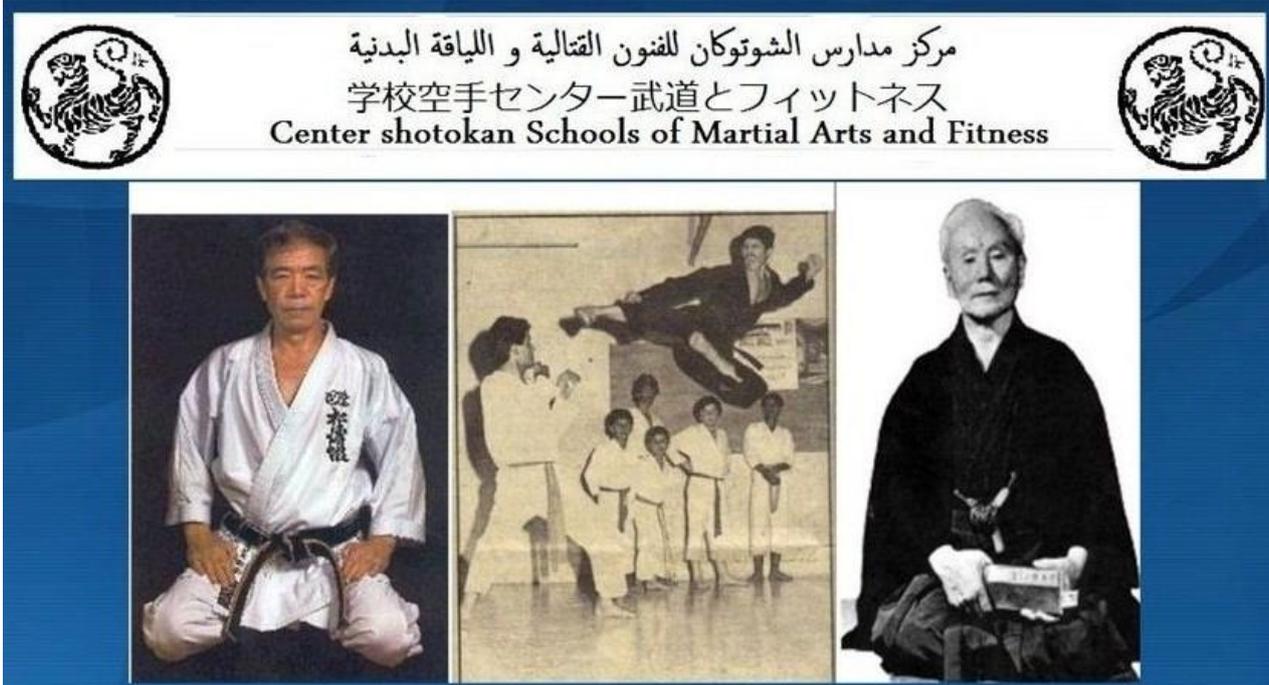
- أهدافه : يهدف الى شرح تاريخ وفلسفة الفنون الدفاعية ومنها رياضة الكراتي دو...اصولها...وتاريخها ومؤسسيتها..

## مرحلة التطور:

يعتقد الكثير من الممارسين أن الفنون الدفاعية كانت وسيلة الفلاحين البسطاء من الناس في الدفاع عن أنفسهم بوسائلهم البدائية المستعملة في حرفهم وحياتهم اليومية، لكن الحقيقة غير كاملة في هذه الصورة إذ احتضت الفنون الدفاعية مدارس ومعاهد أشرف عليها فلاسفة وأساتذة خبراء عمدوا إلى نشرها وتطويرها ، وفي مرحلة متقدمة كان المعلمان (أنكوح — إيتوسي) و (كانريو... الفنون الدفاعية حيث تخرج على يديهم نخبة كبيرة من الخبراء والذين يعتبر كل واحد منهم منشئ لأحد المدارس القتالية نذكر منهم المعلم جيشين فيناكوشي، المعلم كنوا-مابوني، المعلم شوطوكي- كيامي، المعلم شوكي-موكوني، المعلم إيدان -ياهيكي، المعلم شو جو-اوقيسوكي، المعلم شو جين-مياقي و الذين كان لهم الفضل في تطوير الفنون الدفاعية في مراحل لاحقة ونشرها في باقي الجزر.  
المعلم قوناشين - فيناكوشي والدور الكبير:



في بداية القرن العشرين ولعدة ظروف، قد يكون أهمها مرور العالم بالحرب الكونية الأولى، اتفق خبراء جزيرة أوكيناوا على الكشف عن فونونهم القتالية وكان من بينهم ذلك الرجل العظيم جيشين فيناكوشي الذي وقع عليه الاختيار للقيام بهذه المهمة أين بادر هذا الأخير بالذهاب إل اليابان وقام بعروضه الأولى سنتي 1916 و1922 والتي نالت إعجاب الجماهير والممولين والمثقفين والمهتمين... كان من بينهم أب الجيدو والحديث المعلم جيكاروا-كانو الذي لم يخفي إعجابته الشديد بالمعلم القادم وبأسلوبه وشجاعته وذكائه الحاد ومن ثم لازمه ورافقه لفترة ليست بالقليلة حيث تبادلوا الخبرات والآراء وكان لهذا الأخير فكرة وضع قواعد تنظيمية وأسلوب في التدريب ووقف يدعمه حتى تأسس أول مدرسة خاصة تعتمد أسلوب المعلم



فيناكو شي سميت (الشوتوكان) يصمت أغلب تلامذته عند الطلب منهم ذكر صفات العلم الشخصية لكن يصفه بعضهم بالأستاذ الكبير الموسوعة الذي أتقن اللغة الصينية إلى جانب لغته الأم اليابانية فيلسوف وأديب ورجل تاريخ وأكثر من ذلك باحث والذي جعل منه الشخصية المتقبلة للجديد والقابلة للتطور والتحديث ترك لمسته في أسلوبه وفي نفوس تلامذته يصعب التدريب معه. يوصف بأنه القاسي جدا كان في سن متقدمة ينزل مجموعة من تلاميذه و يتفوق عليهم بسهولة ويسر، رغم



تقدمه في السن وصغر أعمارهم، وقوة شبابهم. يصف أحدهم الوضع فيقول (لقد أخذنا نحن تلاميذ المعلم الكبير عشر بالمائة فقط من خبرته فما هو المتوقع الذي ستأخذونه) ، يحكي عنه صديقه المعلم جيكاروا-كانو أنه وعند عودتم من أحد القرى المجاورة وفي تلك الطرق الجبلية الوعرة رغم

كل تلك المزايا الخارقة كان شخصية متواضعة و هادئة جدا وهو على فراش الموت كان يقول: الآن فقط عرفت سر ضربة قبضة اليد: أوس-تكي.

ولعل خلود تلك الشخصية الفذة يتمثل في عدد ونوعية التلاميذ الذين تخرجوا على يديه وتشبعوا بروحه العظيمة والتي بلا شك تلمس طغيانها على نفوسهم وخلودها في أسلوبه القتالي وفلسفته الداعية إلى تغليب الروح على الجسد. دون تفرغه من ميزات القتالية.

ولا يمكننا والحال هذه أن نقبل تلك الصورة المشرقة دون أن نقف على ذكر معجزة الفنون القتالية أوشيتاكي-فييناكوشي الذي وصفه أحدهم بأنه (كان يتدرب إلى مرحلة لم ولن يصلها أحد) رغم صغر سن تلك الشخصية والمرض المزمن المبكر الذي أصيب به وعمره 12 سنة إلا أنه كان له دور كبير في تطوير أسلوب والده والمضي به قدما إلى مراحل متقدمة حيث كرس جهد سنوات عمره القليلة في البحث والاجتهاد وتفعيل أسلوب والده والجعل منه فن قتالي رهيب حيث ابتكر وأدخل تقنيات جديدة على مستوى القدم واليد كما جدد في الوضعيات وأسلوب التنقل.

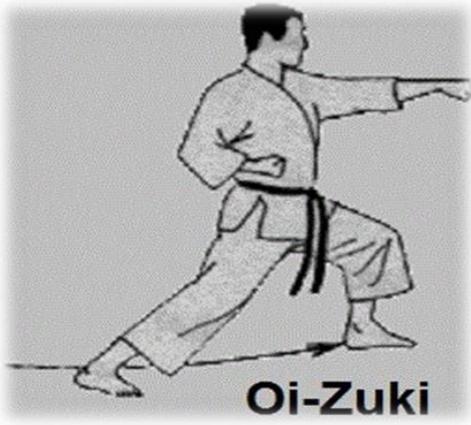
كان والده المعلم جيشن -فييناكوشي سعيد باجتهادات ابنه ومتفهما لضرورتها ووجوب إدماجها مع الأساليب القديمة التقليدية ليواكب المرحلة ويكون في مستوى المنافسة والتحدى.

يذكره العلم تاجي-كازي وهو من القلائل الذين كان لهم شرف التدريب معه وعلى يد والده فييناكوشي كواحد من أساطير هذا الزمان قائلا: كان في لياقة جيدة في ذلك الحين رغم مرضه المزمن الذي يجبره على قطع التدريب والانزواء بعيدا. كان يقاوم المرض ويتحده بالتدريبات القاسية و المتواصلة لفترات طويلة، لهذا لم يكن بوسع أي أحد مجاراته، عرف أن حياته قصيرة و كان سباقه مع الزمن، وضع كل همه في البحث عن كيفية تكريس الكاراتيه و الجعل منه سلاحا فاعلا و إدخال كل ما يتطلبه هذا الهدف و تلك الغاية.

كانت قساوة تدريباته تنبع من إيمانه أنه (بجب قهر الجسد لتحرير الروح) ( كما يجب أن تكون قويا اليوم حتى تكون مستعدا للموت مغد) و لهذا استحق و بفخر لقب مجدد الكاراتيه، و لا يمكن بأي حال أن ينكر أن إضافاته العظيمة للكاراتيه يعود لها الفضل الكبير في تطور الفنون القتالية عامة و نشأة الكاراتيه الحديث الذي نعرفه الآن.

واحدة من أعرق وأكبر المدارس الدفاعية ، تهدف إلى الدفاع عن النفس بدون سلاح، تتطلب تدريبا جيدا ومهارة عالية يعود تاريخها إلى أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد إذ عرفها الصينيون القدماء عن طريق الدعوة البوذية. ولهذه اللعبة أصول وآداب لا يمكن إتقانها إلا بالتمرين المتواصل وهي تنطوي على كثير من الحكمة والأخلاق العالية وتدعو إلى نبذ الحقد والروح العدوانية وعلى اللاعب تحية خصمه قبل وبعد المباراة لأنها دليل الاحترام ورمز للقوة والثقة بالنفس.

وترتكز هذه الرياضة على تفادي ضربات الخصم وإضعاف قوته وامتصاص هجماته لتهيئته لتلقي الهجمات والضربات إذ يعتبر الدفاع هنا مرحلة تحضيرية للهجوم الذي يستهدف أماكن محددة و مهمة في جسم الخصم وتتطلب هذه المرحلة قوة مهارة في المراوغة لتفادي ضربات الخصم وبعد ذلك ينتقل اللاعب إلى مرحلة الهجوم عبر صد اللكمات والضربات الموجهة إليه وتفاديها قبل أن يبدأ بتوجيه الضربات إلى النقاط الحساسة في جسم المهاجم مستخدما فيها القبضات المغلقة والمفتوحة والأرجل والمرافق.



الايكيدو: (اتحاد القوى الروحية)

فن قتالي ياباني اخترعه المعلم الكبير أوشيي- مورياهي في الربع الاول للقرن العشرين، يعتمد على توظيف قوة الخصم وعلى لي المفاصل يشمل التجميد، التكسير، الاسقاط...

الجودو:

فن دفاعي ياباني تطور إلى رياضة قتالية مؤسسه المعلم كانو-جيقارو سنة 1882 مستخلصه من تجربته الشخصية و من الفن الياباني القديم جيجتسي طريق المرونة، يهدف إلى استخدام قوة الخصم واندفاعه لهزيمته.

الكندو:

فن دفاعي ورياضة قتالية يابانية متخصص في استخدام السيف تعود نشأته الى عهود قديمة.

### 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