

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 الثالث (تعريف وخصائص الفنون الدفاعية...):

- أهدافه : يهدف الى معرفة تاريخ و خصائصها مؤسسها ومدارسها وعلاقتها ببعض الرياضات الدفاعية الاخرى

الدرس الثالث (مدارس الكراتي دو) :

- أهدافه : يهدف الى شرح اهم مدارس الكراتي دو...واصولها...

تعريف الفنون الدفاعية:

من الصعب إطلاق تعريف واحد للكراتيه، حيث يصنفه كل خبير وفق الجانب الذي يسيطر عليه و يمتلكه، هذا إذا أخذنا بعين الاعتبار أن الكراتيه بحر شاسع وعالم ليس له حدود، يرتبط غموضه بغموض النفس الإنسانية و بتناقضها و بإعزاز الجسد البشري في إنجازاته وبمفهوم الأخلاق و العادات و قيم الدين و الحياة و تعقيداتها، و لهذا جاءت التعاريف مختلفه و ليست أبدا متجانسة شأنها في ذلك شأن كل ما يتعلق بالنفس الإنسانية.

في حين يؤكد أحد الخبراء على تعريف الكراتيه من جانبه التاريخي، ذهب خبير آخر إلى تفسيره و تعريفه من جانبه الفلسفي و بعده التربوي الديني ثم يعمد خبير ثالث إلى تعريفه انطلاقا من جانبه التقني و الفني، و حرصا منا على اكتمال الصورة في ذهن القارئ الكريم نطرح عليه جملة من التعاريف المختارة بعناية نعتقد أنها تحمل معنى عميق و فكرة ثاقبة و نيرة قادرة مجتمعة على منح الممارس المفهوم السليم و المعنى الصحيح لهذا الفن العريق الذي ادهش العالم ولازال يدهشه محاولين تصحيح المفاهيم الخاطئة التي تبثها وسائل الاعلام(السينما) خاصة الممزوجة بالعنف و الإثارة الغير واقعية والمبالغ فيها.

ما هو الكاراتيه ؟

الكراتيه-دو بالفرنسية (la vois de la main vide) الترجمة الحرفية لهذه الجملة أسلوب أو طريقة اليد الفارعة و المقصود منها مواجهة الإنسان لعالم الحقد والكراهية و العدائية مجرد من كل وسائل الدفاع المادية ما عدا جسده (هبة الله) و الذي بالضرورة يجب أن يكون مهياً و معد ليصبح وسيلة دفاع رهيبه و فاعلة إلى أبعد الحدود.

يصفه بعضهم -الكراتيه- بالفن الحربي دفاعي و هجومي يعتمد على إمكانيات الإنسان الجسدية و قدرته على استعمال يديه و قدميه و تصعيد مهاراته الفنية لخدمة الهدف المقصود من الحركة المنفذة دون استخدام أي سلاح أو أداة ، تطور عبر مراحل تاريخية للرياضة القتالية الأكثر سرعة انتشار في العالم.

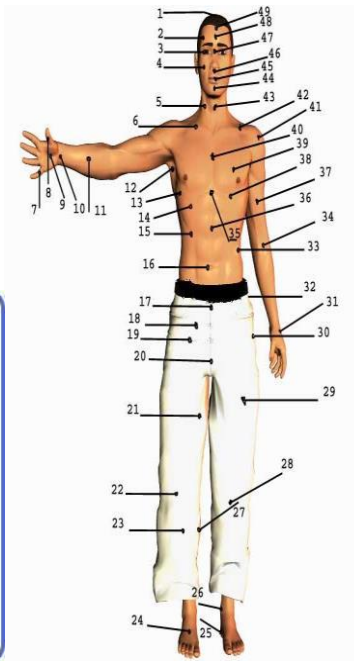
فن قتالي حربي أسسه و طوره الخبير الياباني فيناكوشي جيشين انطلاقا من الفن الياباني أو كيناوا-تي- و الفن الصيني الكمبو ، حيث في الكراتيه يسمح باستخدام جميع الإمكانيات الجسدية في الضرب و الصد و لي المفاصل، وفي مراحل لاحقة و متقدمة الإسقاط و الكنس (تقنيات الجيدو).

الكراتيه طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة و لكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان بهدف توقيف الخصم أو كسر هجومه.

الكراتيه هو البحث عن القوى الداخلية النفسية والجسدية وعن صيغة للتوازن والتوافق بين الروح والمادة وبين العالم مع

خصائص الفنون الدفاعية:

- تتشترك أغلب الرياضات البدنية في ميزات عامة في ما تمنحه لممارستها من خصائص نفسية وجسدية و قد تتميز الفنون القتالية بخصائص تأتي على ذكر نعضه
- أولاً: أسلوب في الدفاع عن النفس.
- ثانياً: طريقة قتال باستعمال الوسائل الفطرية.
- ثالثاً: شاملة تجمع بين عدة تخصصات.
- رابعاً: كونها في جانبها الروحي تحمل فلسفة عميقة تثير عند ممارستها رغبة البحث و التأمل.
- خامساً: كونه فن قتالي يتصف بممارسه باليقظة و الاستعداد الدائمين لمواجهة الخطر و في مختلف الظروف.
- سادساً: إمكانية ممارستها للجنسين و من مختلف الأعمار.
- سابعاً: كونها رياضة تنافسية تغدي الشعور بالنصر و الثقة بالنفس و تلبى الحاجة في التحدي و الفوز.
- ثامناً: أسلوب تربوي على القيم الإنسانية الفاضلة.



إن أصل نشأة الكاراتيه

في اليابان على جزيرة أوكيناوا وسبب موقعها الجغرافي الممتاز حيث قريبا من الصين ادى إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جيرانها الصينيين مما جعل بعضا من ثقافة الجزيرة متأثر قليلا بالثقافة الصينية وفنونها القتالية حيث كان الأوكيناويون يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال وبالذات الوشوو حيث طورو الكاراتيه من فنونهم القتالية المحلية وبعض من الفنون القتالية الصينية وهي الوشوو بالتحديد. أوكيناوا كانت محكومة في تلك الفترة بنظام اقطاعي حيث كانت الحروب الاهلية كثيرة في اليابان. وعندما ارادت اليابان التوحد في فترة مييجي وإسقاط الحكم الاقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق ارخبيل ريوكو الذي يوجد فيه ولاية اوكيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام 1600 واسقطت النظام الاقطاعي الحاكم للارخبيل وعند ذلك اضطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الأوكيناويين ان يستعملوا اعضاء جسدهم كاسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة اوكيناوا وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور مييجي عام 1879 م وبعد أن ارجع ارخبيل ريوكو وجزيرة اوكيناوا إلى الحكم الياباني اراد فوناكشي ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو ان يجعلو الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكدا من جمعية اليابان (Japan Karate Association) لفنون القتال وبعد ذلك أساس الخبراء اليابانيون للكاراتيه وفوناكشي جيتشين جمعية اليابان للكاراتيه ومن هذا المنطلق اشاعو اليابانيون الكاراتيه في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي (Association)

مدارس وأساليب الكاراتيه

1. الكيوكوشنكاي: ويعد أقوى مدارس الكاراتيه وأصلبها وأصعبها، حيث يستخدم لاعب الكيوكوشن كاي في قتاله جميع اطراف جسمه من ركل ولكم، اسسه المعلم الياباني ماتسوي اوياما .
2. غوجوريو: يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعا ما يمتاز بلوى مفاصل الجسم، أسسه شوجين مياج
3. وادوريو: أسلوب شهير في اليابان، يمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني الآخر الـ جوجيستو، طوره كينوا ماينوني
4. الجوكاي دو: أحد اساليب الكاراتيه يتميز بأنه تركيب من جودو، كيوكوشين و البوكسينغ، وأسسها المعلم دهنوي
5. الشوتوكان: وهو أكثر المدارس شيوعاً وانتشاراً في العالم وتتميز بحركات الاقدام الواسعة وتسديد الضربات والركلات بسرعة وقوة ومرونة ومؤسسه هو فوناكشي جيتشين وابنه يوشيتاكا .
6. الشوتوريو: وهو ثاني أكثر المدارس شيوعاً بعد الشوتوكان وتتميز بالضربات الضيقة والمسافات القصيرة بين الخصمين.



松
涛
館



المراجع:

- _ 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