

المحاضرة الثانية

-التقسيم الفني للكراتيه:-

1-الكيهون (kihion):

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

1-1-أهمية الكيهون :

- 1-التعليم التقني والتكتيكي.
- 2-تطوير القدرات البدنية الخاصة.
- 3-تطوير التقنية والتكتيك (مرحلة الكاتا) (في حالة التواصل التقني))
- 4-تصحيح الأخطاء والملاحظات في الجانب التعليمي النظري وغيرها.
- 5-تكيف الجسم إلى المتطلبات (الفيزيو- طاقوية).
- 6-مراقبة درجة الاستيعاب والمستوى التقني الذي يصل إليه اللاعب.

1-2-التعليم العام للكيهون:

-الكيهون كوسيلة للتدريب في الكراتيه يمكن أن يكون لمجموعة من العوامل:

- 1-حسب التوجيه نجد الكيهون التدريبي التطويري (اختبارات الأزيمة).
- 2-حسب التخصص نلاحظ الكيهون (كيهون كاتا، كيهون كوميتي).
- 3-حسب نوع التحضير نجد التحضير البدني الخاص والتحضير البدني تقني تكتيكي.
- 4-حسب المحتوى التقني نجد الكيهون بتقنيات اليد والأرجل.

2- الكاتا:

يتفق كل من محمد سعد (2002) وويربلوت (1999) أن الكاتا عبارة عن مجموعة مركبة من المهارات الأساسية والتي يستخدم خلالها جميع المهارات الهجومية والدفاعية ضد أغراض

-مقياس الكراتيه- ثانية ليسانس

محددة والتي تعتمد في جزء كبير منها على التخيل والتركيز ضد أشخاص وهميين. وان تكرر وممارسة أداء الكاتا يساعد في تطوير وتحسين التوافق والتوازن وسرعة الإنقباض والرشاقة. وبضيف محمد سعد (2002) أن الكاتا هي كلمة يابانية وهي تعني مجموعة من الحركات التي تؤدي بترتيب معين في اتجاه أو اتجاهات مختلفة سواء كانت هذه الحركات دفاعية أو هجومية وهذه الحركات متفق عليها دوليا" في جميع دول العالم .

1-2- كاتات الشوتوكان:

توجد في نوع الشوتوكان 26 كاتا منها (5 مجموعة الهيان) سميت بيان (بالصينية) وهيان (باليابانية) . وهذه الكاتات موجهة للمتدربين بحسب المستوى الذي يجتازونه. هذه الكاتا ابتكرت من طرف المعلم فيناكوشي تحت تأثير أبه يوشيتاكا ما بين 1930-1940 تقريبا نفس الفترة لابتكار النانو كاتا وابتكرت لأجل المبتدئين لتقليص الكاتات التي تحتاج للقدرة البدنية لأن الكاتات القديمة كانت طويلة جدا باحثين في هذه الفترة على التحكم في العقل والفعالية وهي ستة. وهذه الكاتات درست أول مبادئ الجسم والحركات ،التنقلات) وتخضع في تنفيذها إلى رسومات بيانية وهي كاتات تمهيدية تحضيرية لكاتات الهيان وهي:

كاتات التاي كو كو.

-أمثلة عن كاتات التايكوكو:

اسم الكاتا	المحتوي التقني	الفرع الجانبي	الفرع المركزي
تاي كوكو شودان	زان داتشي جدانبراي أوي تسوكي شودان.	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوا داتشي	ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي شودان بوضعية زان كتسو داتشي
تاي كوكونيدان	زان داتشي جدانبراي - أوي تسوكي جودان	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوا داتشي	ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان كتسو داتشي

-مقياس الكاراتيه -ثانية ليسانس-

تاي كوكو زان	كوتسو داتشي - يوشي	ذهابا وايبا جدنبراي متبوعة
صندان	أوكي أوي تسوكي شودان بزان	بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان
داتشي - يوشي	كتسوداتشي	كتسو داتشي
أوكي		
تسوكي شودان		

3-الكوميتي (النزال):

دراسة النانو كاتا حسب ذاكرة فيناكوشي يقول أنه اخترع النانوكاتا عام 1940 كمرحلة ابتدائية وتحضيرية للكوميتي تحتوي على كل ما يحتاجه في الكوميتي (هدفه البحث الداخلي أي بمعنى أن كل شيء يرتكز على روح الحركة).

المهاجم (توري) والمدافع (إيكي) يجب عليهما التركيز على التقنيات ثم الانفجار بسرعة كبيرة في التقنية بدون أخطاء أي بشكلها التام والصحيح وبدون تسمية للتقنية.

ويرى ساح الشبراوى (1998) إن المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه تشكل جميع الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في معظم المواقف التي تتطلبها رياضة الكاراتيه. كما تشكل الدعامة الرئيسية التي يرتكز عليها الهيكل البنائي لهذه الرياضة فضلا عن كونها الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المدربون لتعليم وإتقان الأداء الحركي للوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن. ويذكر جوردان روس Jordan Roth (1992) أن الهجوم الناجح أثناء مباريات القتال الفعلي "الكوميتيه" يتطلب مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة والدقة.

4-زيّ لاعب الكاراتيه::

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

5-أحزمة الكاراتيه::

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

-مقياس الكراتيه- ثانياة ليسانس-

ويختلف ترتيب الأحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو" KYU والمستوى المتقدم "دان" DAN.
1-5- أحزمة الكيو KYU :

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

2-5- أحزمة الدان (DAN) :

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

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