



المملكة العربية السعودية
جامعة الملك سعود
عمادة السنة التحضيرية
قسم مهارات تطوير الذات

كراتيه KARATE



ماهية الكاراتيه

هي طريقة للدفاع عن النفس وقد تصبح طريقة لحياة الفرد وهدفها هو تطوير الجسم والعقل بجانب الدفاع عن النفس، وهي فن راقى يرجى منه الوصول إلى تناسق الجسم والعقل تماماً ولكي نتقدم تجاه هذا الهدف يجب علينا أن نتدرب على الحركات الفنية بصفة مستمرة ومنظمة. والاستمرارية والتنظيم هما الشرطان الأساسيان لطريقة التدريب الصحيحة.

وتساعد طريقة الدفاع عن النفس في أن نعيش في توافق تام مع أنفسنا ومع من حولنا وكذلك نجد أنفسنا بإذن الله قادرين على أن نقوم بواجباتنا الدنيوية على أحسن حال دون ملل أو كسل ونزرع الحب والتفاهم بيننا وبين الآخرين.

معنى كلمة كاراتيه: تعني الدفاع باليد الخالية من السلاح. (دفاع الأعزل).

اختصار: نشأة الكاراتيه:

بدأت نشأة هذا الفن في الهند وذلك منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد ثم مر بالصين ثم جزر أوكيناوا التي كانت دولة مستقلة آنذاك ثم إلى اليابان التي وصلت به إلى وضعه الذي نتدرب عليه حالياً. ويفيدنا التاريخ بأن الكاراتيه التقليدي تطور في جزر أوكيناوا كأداة حربية حيث بدأ شعب هذه الجزر أن يهتم به بدلاً من الأسلحة الممنوعة والتي عزل عنها فأصبح غير قادر إلا على اقتناء هذا السلاح الخفي (الكاراتيه).

ثم انتشرت في دول آسيا وأوروبا ثم إلى جميع أنحاء العالم ودخلت هذه اللعبة إلى المملكة العربية السعودية في عام ١٣٨٩هـ / ١٩٦٩م.

نشأة الاتحاد السعودي للكاراتيه

تأسس بعد إعادة تشكيل مجلي إدارات الاتحادات الرياضية السعودية ١٤٢٢هـ بعد انفصاله عن باقي ألعاب الدفاع عن النفس والتي كان تحت مسمى الاتحاد السعودي للكاراتيه والتايكوندو والذي تأسس عام ١٣٩٥هـ وبعد انفصاله عن باقي ألعاب الدفاع عن النفس، ويعدالاتحاد العربي السعودي للكاراتيه عضواً في الاتحاد العالمي (W.k.F) و الاتحاد الآسيوي (A.K.F) والجمعية اليابانية (J.K.A). والاتحاد العربي للكاراتيه.

الأحزمة في الكارتيه

يبدأ لاعب الكارتيه بالحزام الأبيض حيث لم يكن لديه أي خبرات للترقي لأي حزام ثم يبدأ ترتيب الترقى كالتالي:

- ١- الحزام الأصفر. (بعد شهرين تدريب على الأقل)
- ٢- الحزام البرتقالي. (بعد ٣ شهور تدريب على الأقل)
- ٣- الحزام الأخضر. (بعد ٣ شهور تدريب على الأقل)
- ٤- الحزام الأزرق. (بعد ٣ شهور تدريب على الأقل)
- ٥- الحزام البني ٣. (بعد ٣ شهور تدريب على الأقل)
- ٦- الحزام البني ٢. (بعد ٣ شهور تدريب على الأقل)
- ٧- الحزام البني ١. (بعد ٤ شهور تدريب على الأقل)

- ٨- الحزام الأسود (١ دان). (بعد سنة تدريب على الأقل)
- ٩- الحزام الأسود (٢ دان). (بعد سنتين تدريب على الأقل)
- ١٠- الحزام الأسود (٣ دان). (بعد ٣ سنوات تدريب على الأقل)
- ١١- الحزام الأسود (٤ دان). (بعد ٤ سنوات تدريب على الأقل)
- ١٢- الحزام الأسود (٥ دان). (بعد ٥ سنوات تدريب على الأقل)
- ١٣- الحزام الأسود (٦ دان). (بعد ٦ سنوات تدريب على الأقل)

- ١٤- الحزام الأسود (٧ دان). (بعد ٧ سنوات تدريب على الأقل)
- ١٥- الحزام الأسود (٨ دان). (بعد ٨ سنوات تدريب على الأقل)
- ١٦- الحزام الأسود (٩ دان). (بعد ٩ سنوات تدريب على الأقل)
- ١٧- الحزام الأسود (١٠ دان). (بعد ١٠ سنوات تدريب على الأقل)

المهارات الأساسية البسيطة في الكارتيه

* هيداري جيدان باراي: (كنس المستوى السفلي بالذراع اليسرى)

* أوي زوكي: (اللكم الطويل "اللكم بالتقدم")

* أجي أوكي: (الصد الصاعد)

* سوتو أوكي: (الدفاع من الخارج للداخل)

* أوتشي أوكي: (الدفاع من الداخل للخارج)

* ماي جري: (ركلة أمامية)

* مواشي جري: (ركلة دائرية)

* يوكو جري: (ركلة جانبية)

الاختبارات في الكاراتيه

تكون الاختبارات في الكاراتيه في ثلاثة أقسام هي:

القسم الأول: الأساسيات:

ينقسم مبدئياً إلى:

- أساسيات بسيطة: ويؤدي فيها اللاعب كل حركة على حدة.
- أساسيات مركبة – أساسيات معقدة: يكون الأداء فيهما تشمل على حركتين أو أكثر معاً، وقد تتكرر فيهما حركات واحدة بنفس اليد أو الرجل أو اليدين أو الرجلين.
- وتوجد أساسيات معينة يجب أدائها لكل حزام على حدة.

القسم الثاني: الكاتا:

(وهي القتال الوهمي). والكاتا هي مجموعة حركات متتالية معروفة في اتجاهات مختلفة، ومرتبته ويطلق عليها أسماء معينة يقاتل فيها وهما شخص أو أكثر، وتكون معتمدة من الاتحاد الدولي للكاراتيه. وقد تحتوي حركاتها على حركات سريعة أو بطيئة. ويؤدي مختبر الكاتا في الاختبار بسلاسة وقوة وثبات وتوازن ودقة وتركيز وغير ذلك من عناصر تقييم الكاتا ثم يقوم بشرح بعض الحركات إن طلب منه ذلك. ولكل حزام كاتا معينة تطلب منه.

القسم الثالث: الكوميتيه:

ويتبارى فيه لاعبان معاً وقد يكون الاختبار في حركات متفق عليها وقد يكون قتال حر، والمتفق عليه في العادة يكون عبارة عن خمس حركات هجومية والخمس دفاعات عنهم.

أما الخمس حركات الهجومية فهي:

- ١- جو دان: لكمة في المستوى العلوي. (جو دان أوي زوكي)
- ٢- شو دان: لكمة في المستوى المتوسط. (شو دان أوي زوكي).
- ٣- ماي جري: ركلة أمامية.
- ٤- مواشي جري: ركلة دائرية.
- ٥- يوكو جري: ركلة جانبية.

والخمس دفاعات عنها تكون كالتالي على الترتيب:

- ١- أجي أوكي: ويتبعها (جياكو زوكي) أو يستكمل بعد ذلك هجوم آخر.
- ٢- سوتو أوكي: ويتبعها (جياكو زوكي) أو يستكمل بعد ذلك هجوم آخر.
- ٣- جيدان براي: ويتبعها (جياكو زوكي) أو يستكمل بعد ذلك هجوم آخر.
- ٤- أوتشكي أوكي: ويتبعها (جياكو زوكي) أو يستكمل بعد ذلك هجوم آخر.
- ٥- سوتو أوكي: ويتبعها (جياكو زوكي) أو يستكمل بعد ذلك هجوم آخر.

أما القتال الحر فتكون مبارياته حرة يرى فيها المختبر مدى قابلية اللاعب للدفاع والهجوم ووضع التحفز للقتال والتحمل والخطط والتقنيات وغير ذلك وليس من الضروري تقيدها بزمن معين أو عدد نقاط معين.

وهناك متطلبات للترفيه لكل حزام تتضمن الأقسام الثلاثة.

البطولات في الكاراتيه

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

١- مسابقات كاتا.

٢- مسابقات كوميتيه.

أولاً: مسابقات الكاتا:

وتنقسم مسابقات الكاتا إلى مسابقة الكاتا الفردي ومسابقة الكاتا الجماعي. ويحق للاعب دخول مسابقة الكاتا الفردي والكاتا الجماعي معاً أو 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 ثم يعود لمكانه ليدخل اللاعب الآخر الذي يرتدي الحزام الأزرق ليؤدي بالمثل ثم يعود إلى مكانه ليصفر الحكم الرئيسي لإعلان تقييم الأداء فيرفع حكام المباراة أحد العلمين الأحمر والأزرق على أنه الأفضل. واللاعب المؤيد من العدد الأكبر من حكام المباراة هو الفائز. ويستمر الفائز في التباري ويخرج اللاعب المهزوم من البطولة.

ويستمر النظام حتى يبقى أربعة لاعبين يتبارى كل اثنين معاً، ثم يتبارى الفائزان ليحصل على المركزين الأول والثاني، ويتبارى المهزومان ليحصل على المركزين الثالث والرابع.

* الكاتا الجماعي:

وتعني مسابقة الفرق في الكاتا كل 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 والانتقالات والنظر وحتى التنفس وينهون الأداء معاً ليخرجوا ويؤدي الفريق المنافس بنفس الطريقة ويختار الحكام الفريق الفائز بنفس نظام الكاتا الفردي كما تكلمنا عنها.

ثانياً: مسابقات الكوميتيه:

وتنقسم إلى مسابقات كوميتيه فردي ومسابقات كوميتيه جماعي.

* الكوميتيه الفردي:

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

* الكوميتيه الجماعي:

ويتكون كل فريق من خمسة لاعبين يباري كل لاعب من الفريق الأول المناظر له من الفريق الثاني والفريق الحاصل على أكثر عدد مرات يعتبر فائزاً ليخرج المهزوم من البطولة ويستمر الفائز حتى يبقى أربع 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
إتش	واحد
ني	اثنان
سن	ثلاثة
يون أو شيه	أربعة
جو	خمسة
روكو	ستة
شيتش	سبعة
هاتش	ثمانية
كيو	تسعة
جو	عشرة

متطلبات الترفيع للحزام الأصفر

مدة التدريب: لا تقل عن شهرين.
أولاً: بعض الوقفات الهامة:
- مسوبي داتشي.

- سن سي ري. - شيزن تاي.



٢- كيهون: (الأساسيات):
- جيدان براي.

- جودان أجي أوكي.



- ماي جيرى.

- تشوكي زوكي.



٣- كوميته من الثبات:

- جودان.
- شودان.
- ماي جري.

فهرس لبعض المصطلحات اليابانية

معناها بالعربية	بعض المصطلحات العامة	م
اليد الخالية	كاراتيه	١
تحية	ري	٢
معلم	سن سي	٣
قف	ياميه	٤
أمام	ماي	٥
دوران	ماواتي	٦
تلميذ صاحب أقدمية	سمباي	٧
يسار	هيداري	٨
يمين	ميجي	٩
ابدأ	هاجمي	١٠
مبادئ (أساسيات)	كيهون	١١
صرخة (روح)	كياي	١٢
جانب	يوكو	١٣
جلسة خاصة للكاراتيه	سيزا	١٤
المستوى العلوي (الرقبة والوجه)	جودان	١٥
المستوى الأوسط (البطن)	شودان	١٦
المستوى السفلي (تحت الحزام)	جيدان	١٧
كنس القدم	أشي باراي	١٨

الوقوفات (أوضاع الرجلين)

م	النطق	معناه بالعربية
١	يوي	استعداد
٢	شيزنتاي	الوقفة الطبيعية
٣	كيبا داتشي	وقفة ركوب الحصان
٤	كوسا داتشي	وقفة تكون الرجلان متصلبتان (مقاطعتان)
٥	فودو داتشي	وقفة قوة وثبات (الوضع الجذري)
٦	كوكوتسوداتشي	وقفة معظم الارتكاز للخلف (وقفة خلفية)
٧	زنكوتسوداتشي	وقفة معظم الارتكاز للأمام (وقفة أمامية)
٨	صانشن	وقفة الثبات والقوة (وضع الساعة الرملية)

ضربات اليدين

م	النطق	معناها بالعربية
١	أوي زوكي	لكمة مستقيمة (اللكم بالتقدم)
٢	سانبون زوكي	ثلاث لكمات للأمام في (الوجه- البطن- البطن)
٣	هيجي أوتشي	ضربة بالكوع
٤	تشودان زوكي	لكمة مستقيمة تسدد في البطن
٥	جياكو زوكي	لكمة مستقيمة عكس القدم
٦	هايشو أوتشي	ضربة بظهر اليد
٧	نوكيتيه	ضربة بأصابع اليد المستقيمة (طعنة الرمح)
٨	ياما زوكي	لكمة مزدوجة بكلا اليدين
٩	تشوكو زوكي	لكمة مستقيمة من وضع الوقفة الطبيعية
١٠	مواشي زوكي	لكمة دائرية
١١	أورا زوكي	لكمة ضيقة (مكتومة)
١٢	أوراكن أوتشي	ضربة بظهر القبضة
١٣	كنتسوي	ضربة المطرقة (بكلوة اليد)
١٤	شوتو أوتشي	ضربة بسيف اليد

بعض الصدات (الدفاعات)

م	النطق	معناها بالعربية
١	جيدان براي	صدّة سفلية للدفاع عن الجزء السفلي من
٢	أجي أوكي	صدّة علوية للدفاع عن الوجه ^{الجسم}
٣	سوتو أوكي	صدّة داخلية
٤	شوتو أوكي	صدّة بسيف اليد
٥	نجاشي أوكي	صدّة عن منطقة الوجه (الصد المتدفق)
٦	سكومن جودان يوكو أوكي	صدّة جانبية بظهر اليد (بداية الكاتا الثانية)
٧	جوجي أوكي	صدّة بشكل متقاطع
٨	تايشو أوكي	صدّة بكلية اليد
٩	اتشي أوكي	صدّة خارجية
١٠	تسكمي أوكي	صد ثم مسك
١١	أوساي أوكي	دفاع ضاغط
١٢	كاكي واكي أوكي	دفاع بكلتا اليدين من الداخل للخارج
١٣	هايشو أوكي	دفاع بظهر اليد
١٤	تاتي شوتو أوكي	دفاع بسيف اليد بوضع رأسي

الركلات

م	النطق	معناها بالعربية
١	ماي جيري	ركلة أمامية
٢	مواشي جيري	ركلة دائرية
٣	يوكو جيري كياجي	ركلة جانبية خاطفة
٤	يوكو جيري كي كومي	ركلة جانبية دافعة
٥	أوشيرو جيري	ركلة خلفية
٦	فومي كومي	ركلة بأخمص القدم
٧	جياكو مواشي جيري	ركلة دائرية معكوسة
٨	أورا مواشي جيري	ركلة دائرية بأرضية القدم (من الداخل للخارج)
٩	أوشيرا مواشي جيري	ركلة خلفية دائرية
١٠	هيزا جيري	ضربة بالركبة
١١	ميكا زوكي جيري	ركلة على شكل هلال