



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



جامعة أم البواقي

University of Oum El Bouaghi



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
Institute Of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities

مطبوعة محاضرات مقياس الكاراتيه

المستوى: طلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد الأستاذ: د. عبد الله منصوري

البريد الإلكتروني المهني: mansouri.abdallah@univ-oeb.dz

السنة الجامعية: 2023 / 2022



1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس: الكاراتيه

نوع الدرس: أعمال موجهة ☐ محاضرة ☒ سداسي ☒ سنوي ☐

المعامل: 2 : الرصيد: 3

المدة الزمنية: 14 أسبوع -49 ساعة

الفئة المستهدفة: السنة الثانية ليسانس

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة برياضة الكاراتيه.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.

✓ معرفة اصل الرياضات القتالية.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم: يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه ومناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي

طلب منكم الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط.

والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمر والذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. والعلامة تكون 50 ٪ من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون أكثر او يساوي 10 من 20

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة: أم البواقي

المعهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الأستاذ: د منصوري عبد الله

الرتبة: أستاذ محاضر أ

الاتصال عبر البريد الالكتروني:

البريد الالكتروني المهني للأستاذ : mansouri.abdallah@univ-oeb.dz



توقيت المحاضرة: الأربعاء 09:00-10:30 سا المدرج: 01

3-محتوى المقياس

المحاضرة الأولى: المحطات التاريخية الكبرى للكاراتيه

المحاضرة الثانية: أسس وقواعد رياضة الكاراتيه

المحاضرة الثالثة: مكونات الأداء الرياضي في رياضة الكاراتيه

المحاضرة الرابعة: التحضير التقني في رياضة الكاراتيه

المحاضرة الخامسة: التحضير البدني في رياضة الكاراتيه

المحاضرة السادسة: التحضير الخططي في رياضة الكاراتيه

المحاضرة السابعة: التحضير النفسي في رياضة الكاراتيه

المحاضرة الثامنة: مبادئ وقوانين رياضة الكاراتيه

4-قائمة المراجع

1-الكتب:

-أحمد محمود محمد ابراهيم ،الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية
برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف الاسكندرية ، 2011.

- أحمد محمود محمد ابراهيم ، موسوعة محددات التدريب الرياضي برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف الاسكندرية
، 2005.

-أسامة سعيد ، افهم كل شيء عن الكاراتيه ، دار الطلائع للنشر ، سوريا 1988.

-أسامة سعيد ، رياضة الفنون القتالية الحديثة ، مكتبة القران للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1995،

-أحمد محمد ، رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995،

-أيامه كامل، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، 1990،

- أسعد سرور، تعلم الكاراتيه ودافع عن نفسك مكتبة الهلال ، بيروت ، 1987،

-أمر الله الباسطي ، قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995،

-حاشي الزوبر ، متطلبات فسيولوجية للكاراتيه كيمي ، متعدد الطبقات، 1997،

-حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1994 ،

-سامر عبد الرحمان الفاعوري، الكاراتيه الحديثة ، مكتبة المجمع العربي لنشر والتوزيع ، عمان، 2012،

-الكتب باللغة الاجنبية:

- Georges CAZORLA, planification, programmation et périodisation de l'entraînement, association pour la recherche et l'évaluation en activité physique et en sport cellule recherche fédération française de football.2005.

- LEROUX P, Football, planification et entraînement. Paris Editions Amphora, 200.

- Weineck, J, Manuel d'entraînement. 4ème éd. Paris : Edition Vigot, 1997.

Dellal, A..Une saison de préparation physique en football. 2 édition .Bruxelles, De Boeck, 2017

- Manilal. Sciences de la formation de force. Pinnacle Technology, 2006. ISBN 1618205684

- Frankel DC, L. Kravitz périodisation. IDEA Personal Trainer, 11, 15, 17 (2000).

- Jay Hoffman. Aspects physiologiques du sport Formation et performance. Kinésiologie 1, 2002. pp. 132-142. ISBN 0736034242

- Dawson, Bacillus thuringiensis Périodisation de la vitesse et de la formation d'endurance en entraînement à la vitesse et l'endurance. Dans: Peter Reaburn, David Jenkins. Formation pour la vitesse et l'endurance. Allen Unwin, 1996. ISBN 186448120X

قائمة المحتويات

المحاضرة الاولى: المحطات التاريخية الكبرى للكاراتيه

- 01.....-التعريف بالمقياس
- 09.....1-لمحة عن أصل الفنون القتالية
- 13.....2-تاريخ الكاراتيه
- 15.....3-التعريف بالرياضة الكاراتيه
- 15.....4-أقسام رياضة الكاراتيه

المحاضرة الثانية: أسس وقواعد رياضة الكاراتيه

- 20.....1- الأسس العامة لرياضة الكاراتيه
- 21.....2- القيم التربوية والاخلاقية لرياضة الكاراتيه
- 22.....3- مدارس رياضة الكاراتيه

المحاضرة الثالثة: مكونات الأداء في رياضة الكاراتيه

- 25.....1-المتطلبات البدنية في رياضة الكاراتيه
- 26.....2- المتطلبات التقنية في رياضة الكاراتيه
- 27.....3- المتطلبات الخططية في رياضة الكاراتيه
- 27.....4- المتطلبات الذهنية في رياضة الكاراتيه
- 28.....5- المتطلبات الاجتماعية في رياضة الكاراتيه
- 28.....5- المتطلبات النفسية في رياضة الكاراتيه

المحاضرة الرابعة: التحضير التقني في رياضة الكاراتيه

- 1-الوضعية..... 31
- 2-الوقوفات..... 33
- 3-الحركات الدفاعية 34
- 4-الحركات الهجومية..... 35
- 5- المبادئ المنهجية لتعلم مختلف المهارات الأساسية..... 37
- 6- مرحلية تعلم مختلف المهارات الأساسية..... 37
- 7- تحسين التقنيات الخاصة بالقتال الوهمي..... 38
- 8- تثبيت تقنيات القتال الفعلي..... 39
- 9- الأخطاء الواجب تجنبها في التدريب التقني..... 40

المحاضرة الخامسة: التحضير البدني في رياضة الكاراتيه

- 1-الاعداد البدني 42
- 2-الاعداد البدني العام 42
- 3-الاعداد البدني الخاص 42
- 4-اللياقة البدنية 43
- 5-اللياقة البدنية العامة..... 43
- 6-اللياقة البدنية الخاصة..... 43
- 7-تحليل نشاط منافسة القتال الوهمي..... 43

- 8-تحليل نشاط منافسة القتال الفعلي.....44
- 9-مقارنة بين منافستي القتال الوهمي والقتال الفعلي على مستوى التغطية الطاقوية.....44
- 10-تطوير الخصائص الطاقوية في رياضة الكاراتيه.....45
- 11-تطوير القوة العضلية في رياضة الكاراتيه.....49
- 12-تطوير السرعة في رياضة الكاراتيه.....49
- 13-تطوير الصفات التسيقية في رياضة الكاراتيه.....50

المحاضرة السادسة: المحاضرة السادسة: التحضير الخططي في رياضة الكاراتيه

- 1-أهمية التحضير الخططي لمصارع القتال الفعلي 53
- 2-معايير التحضير الخططي لمصارع القتال الفعلي..... 53
- 3-طرق التحضير الخططي لمصارع الكاراتيه 54

المحاضرة السابعة: التحضير النفسي في رياضة الكاراتيه

- 1-مفهوم الاعداد النفسي..... 56
- 2-أهداف الاعداد النفسي..... 57
- 3-خطوات الاعداد النفسي للرياضيين..... 58
- 4-أنواع الاعداد النفسي..... 59
- 5-دور المدرب في اليوم الأخير قبل المنافسة.....62
- 6- دور المدرب يوم المباراة 63
- 7- أهمية التحضير النفسي لمصارع الكاراتيه.....63
- 8- منهجية تطوير الجانب النفسي لمصارع الكاراتيه.....64

المحاضرة الثامنة:قوانين و قواعد رياضة الكاراتيه

1- قوانين القتال الفعلي:.....67

2- قوانين القتال الوهمي.....106

المحاضرة الأولى:

المحطات التاريخية

الكبرى للكاراتيه

المحاضرة رقم 01: المحطات التاريخية الكبرى للكاراتيه

تمهيد:

يعتبر تاريخ فنون الدفاع عن النفس قديما قدم الإنسانية نفسها. فمنذ فجر التاريخ، شعر البشر إلى الحاجة الملحة إلى حماية أنفسهم وقبائلهم، في العصور القديمة من مختلف الأخطار التي تطارد كائنًا عاجزًا مثل الإنسان. وترجع الكثير من المراجع أن أصل الفنون القتالية يرجع إلى مئات السنين قبل الميلاد وكل حركة من حركات هذه الفنون القتالية كانت مستوحات إما من الطبيعة أو من حركات الحيوانات، ليقدم مؤسسوها فيما بعد على تنظيمها في أطر ومدارس منظمة وفق مناهج تدريبية بقوانين وقواعد مضبوطة. هذا ويعتبر الكاراتيه من أحد أقدم وأهم الرياضات القتالية التي تهتم بالدفاع عن النفس بدون استخدام أي سلاح لهذا سنحاول عبر هذه المحاضرة التطرق للتواريخ الكبرى التي ساهمت في تطوير هذه الرياضة.

1-لمحة عن أصل الفنون القتالية:

ترجع أصول الفنون القتالية إلى العصور القديمة، حيث طوّرتها الشعوب كوسيلة للدفاع عن النفس، حماية المجتمعات، أو لأغراض عسكرية وروحية. وقد ظهرت بشكل مستقل في مناطق مختلفة من العالم، لكنها تشترك جميعًا في عناصر مثل الانضباط، القوة، التركيز، والتحكم في النفس.

1-آسيا الشرقية (الصين، اليابان، كوريا):

- تعتبر مهد الكثير من الفنون القتالية مثل:

- الكونغ فو في الصين: ويُعد من أقدم وأشهر الفنون، ويجمع بين الحركات القتالية والفلسفة البوذية والطاوية.

- الكاراتيه، الجودو، الأيكيدو في اليابان.

- التايكوندو، الهوكيدو في كوريا.

- تأثرت هذه الفنون بتعاليم الفلسفة الشرقية مثل الزن، الطاوية، والكونفوشيوسية.

2-الهند:

- يُعتقد أن بعض الفنون القتالية تعود أصولها إلى الهند القديمة، مثل فن "كالاريپاتو"، الذي قد يكون ألهم بعض الفنون الصينية بعد انتقال الرهبان البوذيين إلى الصين.

- الشرق الأوسط وأفريقيا:

- ظهرت فنون مثل المصارعة والقتال بالعصا، واستخدمت في الجيوش القديمة مثل الفراعنة والمماليك والرومان.

4-أوروبا:

- تطورت الفروسية، المبارزة، والملاكمة، وكانت جزءًا من تدريب المحاربين في العصور الوسطى.

2- تاريخ الكاراتيه:



تختلف الروايات التي تناولت تاريخ ونشأة الكاراتيه حيث أن بعض هذه الروايات يشير إلى احتمال أن يكون منشأ الكاراتيه يرجع إلى راهب بوذي هندي في القرن الخامس الميلادي يدعى

بودي دارما، حيث كان رجال الدين في ذلك الوقت يتعلمون الفنون القتالية للدفاع عن أنفسهم بأساليب مبنية على تقنيات اليوغا. وكان هذا الراهب يتمتع بمراقبة الحيوانات الموجودة في البيئة الهندية أثناء قيامها بمهاجمة فرائسها ومن ذلك الوقت بدأ بتطبيقها وفي نهاية القرن الخامس انتقل بودي دارما من الهند إلى الصين ليُعلّم اليوغا في أحد القرى، ولتسهيل تعليم اليوغا أدخل إلى تعاليمه أسلوباً قتالياً جديداً اسماه كيمبو "Kempo" مشتق والذي يعتبر أحد أساليب الواوشو WU-SHU وهي المدرسة الخارجية للملاكمة الصينية.



خلال القرن الثاني عشر انتقل فن الكيمبو إلى اليابان واندمج مع الفن القتالي الياباني في ذلك الوقت وكان باسم الواتونج Watung وخرج فن دفاع عن النفس أكثر خطورة وأطلق عليه Nei-Shai وكان ويعنى المدرسة الداخلية للملاكمة الصينية، وبذلك نجد أن هذا الفن وصل إلى جزيرة أوكيناوا منذ 15 قرناً.

نشأ الكاراتيه في جزيرة أوكيناوا وأدخل في بعض المدارس وتم الإشارة إليه ببعض المصطلحات مثل Reimyo-Tote أي الكاراتيه الإعجازي؛ وكذلك مصطلح Shimpi-Tote أي الكاراتيه ذو الأسرار، إلى غاية 1906 أين بدأ الكاراتيه الحديث على يد فوناكوشي Funakoshi وزملاؤه الذين قاموا بإعطاء تفسيرات وتدريبات المدخل الأول لهذا الفن وكان في جزيرة أوكيناوا.

خلال العشرينيات وأوائل الثلاثينيات تزايدت شعبية هذا الفن وانتشر في جامعات كثيرة: على سبيل المثال جامعة كيو، وطوكيو الإمبراطورية، وشوكا، وتاكا شوكو، ...

ثابر فوناكوشي حتى استطاع تغيير الاسم وكذلك المصطلحات التي لها نطق صيني فقط وكان التغيير للرمز الذي يعنى الأيدى الصينية بالرمز الذي يعنى الأيدي الخالية؛ فتغير الفن من اسم كارتى أوكيناوا جوتسي إلى فن كاراتي دو. وتم تقسيمه إلى ثلاثة أقسام هي: الأساسيات، القتال الوهمي، القتال الفعلي هذا ويعتبر عام 1940 هو العصر الذهبي الأول للكاراتيه وذلك لتأسيس العديد من النوادي للكاراتيه في جميع الجامعات اليابانية وفي الحرب العالمية الثانية مات الكثير من تلاميذ هذا الفن والمدرسة نفسها تهدمت عن طريق القنابل وتدهور الكاراتيه ولكن فوناكوشي والمؤيدين لهذا الفن عملوا على انتشاره على نطاق واسع في العالم كله وأعاد فوناكوشي بناء المدرسة عام 1947 وبذلك بدء العصر الذهبي الثاني للكاراتيه حيث بدأت الطلبات من الدول المتحالفة في الحرب بعمل عروض لهذا الفن التقليدي ومنذ ذلك الحين انتقل الكاراتيه إلى العديد من الدول وبدء يأخذ صفة الانتشار وفي عام 1949 تم تأسيس جمعية الكاراتيه اليابانية (j.k.a) وتم تنصيب فوناكوشي رئيسا للمدربين أو كبيرا للمدربين وذلك حتى وفاته في عام 1957 عن عمر 88.

3-التعريف برياضة الكاراتيه:

هو فن قتالي يعتمد على المصارعة بيد فارغة أي من دون استعمال السلاح من خلال الدفاع والهجوم بكل أجزاء الجسم ويعتبر ثاني أكبر فن قتالي من حيث عدد الممارسين (بعد رياضة التايكواندو) بأكثر من 50 مليون مصارع.

وكلمة كاراتيه دو معناها طريق اليد الفارغة:

- كارا: فارغة.

-تي: اليد.

- دو: طريق.

4- أقسام رياضة الكاراتيه:

أ-المهارات الأساسية LE KIHON :

يتمثل في تكرار مختلف التقنيات والوضعيات بصفة دائمة بشكل فردي أو مع الزميل بشرط أن تكون هذه التركيبات التقنية مقننة ومضبوطة وينقسم إلى 07 مكونات:

ب- القتال الوهمي LE KATA :

هي مجموعة من التقنيات المتسلسلة والمشفرة وفق مخطط انتقال معرف وغير قابل للتغير، ويمكن أن تؤدي فرديا أو جماعيا أي حسب الفرق ويهدف فيها المصارع إلى الاقتراب من الكمال التقني بشكل متناسق وفق ايقاع محدد. وتنقسم الكاتا في الشوطوكان إلى :

1- كاتا "هيان (Heian)" ، وعددها خمس:

Heian Shodan-

Heian Nidan-

Heian Sandan-

Heian Yondan-

Heian Godan -

- هيان " تعني "السلام" ، وتعكس فلسفة الكاراتيه الدفاعية.

2- كاتات المستوى المتوسط:

- Tekki Shodan تركز على الثبات والحركات الجانبية في وضع الحصان (كيبا داشي)

- Bassai Dai تعني "اقتحام القلعة" ، تحتوي على طاقة قتالية عالية.

- Kanku Dai: تعني "النظر إلى السماء"، وتُعتبر من أهم كاتات الشوتوكان.
- Empi: تعني "الطيران"، تتميز بحركات سريعة ومتقلبة.
- Jion: هادئة وقوية، تجمع بين الوقار والقوة.

3- كاتات المستوى المتقدم (الدان)

تشمل كاتا أكثر تعقيدًا مثل:

- Bassai Sho
- Kanku Sho
- Jitte
- Gankaku
- Hangetsu
- Sochin
- Nijushiho
- Meikyo
- Chinte
- Unsu: واحدة من أصعب الكاتات، تحتوي على حركات قفز وسقوط.

ج- القتال الفعلي LE KUMITE :

هو عبارة عن مناظرة رياضية تتم بين خصمين متكافئين في الوزن يتم فيها تطبيق مختلف التقنيات والتكتيك الفعال وتدار بحضور حكم رئيسي وثلاثة حكام مساعدين. وهو أنواع :

-كومي تي مُنظَّم (Kihon Kumite)

- يتم فيه تنفيذ حركات محددة مسبقًا بين المهاجم والمدافع.
- مناسب للمبتدئين لتعلم التوقيت والدقة.

- كومي تي نصف حر (Jiyu Ippon Kumite)

- المهاجم يختار نوع الهجوم، والمدافع يرد برد حر.
- يُستخدم لتطوير سرعة رد الفعل وفهم المسافة (المائي).

- الكومي تي الحر (Jiyu Kumite)

- قتال مفتوح داخل القواعد.
- يُستخدم في البطولات والتدريب المتقدم.
- يتطلب سيطرة عالية على النفس وتقنيات متقدمة.

المحاضرة الثانية:

أسس وقواعد رياضة الكاراتيه

المحاضرة الثانية: أسس وقواعد رياضة الكاراتيه

الكاراتيه من أعرق وأشهر فنون القتال في العالم، نشأت في جزر أوكيناوا اليابانية وتطورت لتصبح رياضة "اليدين الفارغة"، أي القتال بدون سلاح. ولا تقتصر ممارسة الكاراتيه على المهارات البدنية فقط، بل تشمل الانضباط العقلي، والروحي، وتطوير الشخصية.

1- الأسس العامة لرياضة الكاراتيه:

1- الاحترام والانضباط :

- التحية والانحناء في بداية ونهاية التدريب تعبير عن التواضع والاحترام.
- يتعلم المتدرب الالتزام بالقواعد الأخلاقية داخل الصالة وأهمها:
- الاحترام المتبادل.
- الطاعة للمدرب.
- الصبر والانضباط.

2- المهارات الأساسية (Kihon)

تمثل الأساس الذي تُبنى عليه باقي تقنيات الكاراتيه.

تشمل:

- اللكمات (Tsuki).
- الركلات (Geri).
- الصدمات الدفاعية (Uke).

- الوضعيات.(Dachi)

التدريب عليها بشكل متكرر يساعد على بناء ردود فعل سريعة، ودقة عالية.

3- الكاتا(Kata)

- سلسلة من الحركات تؤدي وفق ترتيب دقيق، تحاكي قتالاً ضد خصم وهمي.

- كل كاتا تمثل مدرسة فكرية وتكتيكية مختلفة.

- تعلم الكاتا يعزز التوازن، التركيز، والتنفس.

4- التحكم والتنفس:

Kiai: صرخة قوية تنبع من البطن أثناء تنفيذ الضربات القوية، وتهدف لتركيز الطاقة وبث الحماسة.

Zanshin: حالة من الوعي التام والتركيز العالي حتى بعد انتهاء الحركة.

2- القيم التربوية والأخلاقية للكاراتيه:

- الكاراتيه ليست مجرد قتال، بل تربية شاملة للجسم والعقل والروح.

- تُرسخ عدة قيم مهمة:

- الاحترام.

- الشجاعة.

- التحكم في النفس.

- الصدق والإخلاص.

3- مدارس الكاراتيه:

يوجد أربع أساليب قاعدية في الكاراتي:

1- shotokan: الشوتوكان



قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق Finakoshi " من تأسيس العالم " فيناكوشي التدرج في التدريب على الهجومات، فهو يدافع عن التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد، وقد نتج عنه "الوادوكاي والشوتوكاي".

2- Shitoryou: الشيتوريو



وهيقاونا Shoinyu و شوانيو Itosu " كان من تأسيس "كانوا ماين الذي يعتبر تلميذ لـ "إتسو شوري ريو"، إذن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل، Higaonna الوضعيات وتقوية التقنيات، وقد نتج عنه الشيكوكاي وإيتوسوكاي.

3- Gojoryou: القوجيرو



وهو تلميذ "هيقاونا" ويعتمد هذا الأسلوب على "Chojin Miagi" من تأسيس
"شوجان مياجي القوة والرشاقة، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة
وننتج عنه هو الأخير تقنية "الكبوكيشاينكاي".

4- Wadoryou: الوادوريو



ويعني الطريق إلى السلام من تأسيس "هونوري" وهو تلميذ "فيناكوشي"
ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات، كما تدرس فيه نفس كاطات
الشوتوكان.

المحاضرة الثالثة:

مكونات الأداء الرياضي في رياضة الكاراتيه

المحاضرة الثالثة: مكونات الأداء في رياضة الكاراتيه

تمهيد:

يمثل الاداء الرياضي الصورة النهائية للنتيجة الرياضية خلال مجريات المنافسة الرسمية وتحليل أداء مصارع الكاراتيه سواء خلال منازلات القتال الفعلي أو القتال الوهمي، يتضح جليا أن القدرات البدنية تنصهر بكل رشاقة ضمن الأداء الفني العالي هذه الحركات عادة ما تتكرر خلال مناهج خططية مشفرة وبالتالي بات من الواجب أن ننظر بتمعن في مختلف المتطلبات التي تساهم في تحقيق النتيجة الرياضية لرياضة الكاراتيه من أجل تطويرها بشكل ذكي وعقلاني.

1- المتطلبات البدنية في رياضة الكاراتيه:

- 1- القوة : تلعب دورا هاما في رياضة الكاراتيه وهي ضرورية فوجودها كصفة بدنية لا يعني وجودها بصفة بحثة ، ولكنها متداخلة مع القدرات البدنية الاخرى كالسرعة والتحمل والمرونة
- 2- التحمل : يظهر التحمل في رياضة الكاراتيه في علاقة مع الصفات البدنية اخرى كالسرعة والقوة ، مما يعطينا صفات متنوعة و متداخلة ، فالتحمل نوعان في ممارسة رياضة الكاراتيه ، مكونات ديناميكية للتحمل وهذا يبدو في الكمي ، و مكونات ثابتة تبدو خاصة في الكاتا ، وكذلك توجد حالتين من حالات التحمل ، هي حالة هوائية وحالة لاهوائية وذلك حسب متطلبات الكمي و الكاتا :مثلا (كاتا أساسية ، أو كاتا مثالية لا يمكن العمل على تطوير تحمل خاص لرياضة الكاراتيه بدون العمل على التحضير للتحمل القاعدي أو العام).

3- السرعة : هي قدرة الانسان على تنفيذ الحركات و التصرفات الحركية في أقصر زمن ممكن وفي ظروف معينة وهذه الصفة من الصفات الاساسية وذات أهمية كبيرة في تطور الكاراتيه ،وهي مطلوبة في انواع ممارستها من قتال وهمي ،قتال فعلي ومهارات أساسية.

4-المرونة : تعد المرونة شرط أساسي من شروط رياضة الكاراتيه ،ومهارتها الهجومية و الدفاعية ،ولكي تؤدي بشكل جيد نوعا وكما ،فالمرونة صفة أساسية وهي تؤثر على قوة العضلات وسرعة أداء الحركة ،وهي معدل سرعة المفاصل التي تتطلبها رياضة الكاراتيه ،وخاصة منطقة اتصال أعلى الفخذ ويمكن أن تزداد سرعة حركة المفاصل بتدريبات معينة.

5-الرشاقة : تتميز حركات الرشاقة بكونها قصيرة المدى ،حيث إن حركة اليدين و الاصابع تحتاج الى تحكم وعدم السماح لها بزيادة الحركة ،أي ان تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة متوترة حتى يمكن توقف الحركة في اللحظة المطلوبة ،لذلك تنقبض العضلات التي يكون فيها التوزيع العصبي كثيف ومدى حركتها قليلة ويتضح لنا ذلك من حركات الكاتا .

2-المتطلبات التقنية:

يأخذ الجانب التقني في رياضة الكاراتيه أهمية كبيرة ومكانة خاصة ،و التقنية تأخذ الاولوية في التأثير على المردود ،مع العلم أن وجود نموذج تقني جيد يسمح بالتحليل للهيكل البيوميكانيكي لسيرورة العمل الجسمي في مجمله ،و المستوى العالي للتحكم التقني يسمح بتحقيق الحركات بطريقة أكثر موافقة في الجانب الهيكلي ،فتكون أكثر اقتصادية وفعالية الا أن الوصول الى مستوى عالي تقنيا في الكاراتيه يتطلب التحكم في مختلف الحركات ،التقنيات ،الوقوفات والوضيعات سواء كانت تخص القتال الوهمي أو القتال الفعلي وتتمثل هذه المؤشرات التقنية عموما في:

- نوعية الحركات.

- دقة المهارات.

- سرعة التنفيذ.

- القدرات التنسيقية.

- نوعية التنقلات.

3-المتطلبات الخططية:

تتمثل في التحكم مختلف التقنيات لتوظيفها في وفق استراتيجية محددة في القتال الفعلي. وتتمثل

هذه المؤشرات عموما في:

- القدرة على تحليل وضعية ما في وقتها الفعلي.

- القدرة على وضع استراتيجية محددة.

- القدرة على تسيير المنازلة (وقت، النتيجة).

- التحكم في القوانين.

- تحليل أداء المنافس.

4-المتطلبات الذهنية:

يتمثل في مختلف المهارات العقلية ويعتبر هذا المؤشر الفاصل الأكبر في التفوق في أي منازلة ولقد

لخص مازوتوشي ناكاياما هذه المهارات ورقمها:

1-التفكير خلال التحضير

2-الحركية والثبات (Inyo)

3-سرعة الحركة (Waza no kan kil)

4-طريقة استعمال القوة (Chikara no kank)

5-التنفس (Kokyo)

6- (Taina shunshuka)الوضعية المرتفعة والمنخفضة للجسم

7-الهدف الذي تصبو إليه خلال الحركة (Tyaku gan)

8-الصيحة التي تحرر الطاقة (Kiai)

9-الوضعية الصحيحة (Kei taino ha)

10- قوة التفكير (Zanshun)

5- المتطلبات الاجتماعية:

المصارع قبل كل شيء هو انسان فيحتاج الى جو اجتماعي وعلاقات توفر له استقرار نفسي من خلال ما يلي:

- مدرب - متدرب.

- ديناميكية المجموعة خلال التدريب في النادي.

- الوضعية المهنية.

- الوضعية العائلية.

-الاسلوب المعيشي.

6- المتطلبات النفسية :

تتمثل في التحكم مختلف المهارات النفسية والتي تسمح بتسيير الاداء خلال التدريب والمنافسة بشكل عقلائي وذكي وتتلخص في:

- الثقة بالنفس.

- التحفيز.
- القدرة على تحقيق الأحسن.
- التحكم في الأحاسيس.
- القدرة على التركيز.
- القدرة على أخذ القرار.
- القدرة على تجاوز العقبات.
- العدوانية .

المحاضرة الرابعة:

التحضير التقني في رياضة الكاراتيه

المحاضرة الرابعة: التحضير التقني في رياضة الكاراتيه

تتكون رياضة الكاراتيه من ثلاثة أقسام القتال الوهمي ، القتال الفعلي و المهارات الأساسية وتعتبر هذه الأخيرة القاعدة الأولى التي تبنى عليها المعارف التقنية في مختلف أنواع لقتال وبالتالي سنتطرق في هذه المحاضرة لمختلف مهارات وتقنيات الكيون.

1-الوضعية : تمثل الوضعيات مختلف أشكال الجسم أثناء قيامه بحركات دفاعية أو هجومية خلال القتال الفعلي أو القتال الوهمي حيث تمثل هذه الوضعيات الداعم الأساسي لقوة وسرعة الحركة من خلال جعل الجسم في موضع قتالي ديناميكي مريح يسمح بتوزيع ثقل الجسم على مختلف نقاط القوة التي تبديها الأطراف السفلى وفيما يلي تسميات و شروحات لأهم الوضعيات في رياضة الكاراتيه:

- الوضعية الأمامية Zenkutsu-Dachi :



الوقوف الطعن أمام الرجل الأمامية مثنية بزاوية قائمة ويكون ثقل الجسم عليها

60% و الرجل الخلفية مفرودة ويكون ثقل الجسم عليها 40% و الأمشاط يشيران للأمام و الخارج قليلا ، و الذراعان بالوسط و النظر إلى الأمام.

- الوضعية الخلفية kokutsu-Dachi :

من وقفة الإستعداد "يوي" سحب إحدى القدمين إلى الخلف ، ثم نقوم بثني الركبة قليلا ، و مشط القدم إلى الخارج ، و حيث 70 % من ثقل الجسم



على الرجل الخلفية ، و القدم الأمامية مثنية قليلا و يوزع عليها 30 % من ثقل الجسم والمشط يشير أيضا للأمام.

- وضعية الحصان kiba-Dachi :



وهي تشبه وضع ركوب الخيل و من الوقوف فتحة ، و القدمان متباعدان أكثر قليلا من اتساع الحوض ، و الركبتان مثنيتان قليلا ، و يكون المشطان باستقامة إلى الأمام ، و القدمان متوازيتان ، و الذراعان بالوسط.

- وضعية القدمين المتقاطعتين Kosa-Dachi :



تؤدي هذه الوضعية بقدمين متقاطعتين حيث يكون ثقل الجسم على قدم واحدة

والقدم الأخرى تحقق الإتزان ستعمل هذه الوضعية خاصة في القتال الوهي مثل كاتا : هيان يودان.

- وضعية القط Nekoashi-Dachi :



يتم الارتكاز على القدم الخلفية ، اما القدم الأمامية فتكون موجهة الى الأمام

بزواوية (30-45) ستعمل هذه الوضعية خاصة في القتال الوهي مثل كاتا : أونسو.

- وضعية حرف L: Renoji-Dachi



يكون عقب القدم الخلفية على استقامة مع عقب القدم الأمامية تتواجد هذه
الوضعية في القتال الوهمي مثل كاتا : هيان يودان .



- وضعية الساعة الرملية المنفرجة Hangetsu-Dachi:

هي وضعية تقليص لوضعية القتال تتواجد في القتال كاتا: هانجستو



- وضعية الساعة الرملية Sanchin-Dachi:

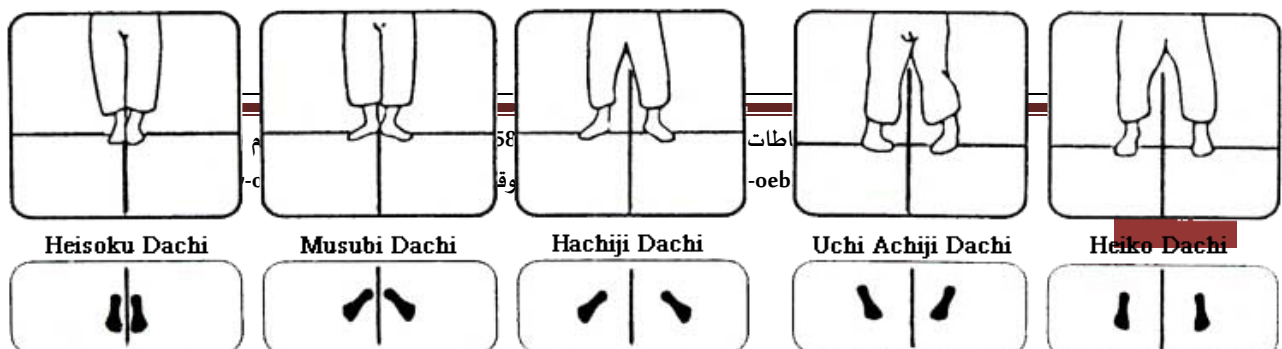
سميت بهذا الاسم لأن القدمان فيها تتوجهان للداخل والعقبان الى الخارج على
استقامة واحدة تعد أحسن وضعية للتركيز الذي يسبق القيام بحركات انفجارية
بالأرجل تستعمل في القتال الوهمي: كاتا نيجيشيويهو

- وضعية القتال Fudo-Dachi:



وضعية القتال تجمع بين خصائص وضعية الارتكاز الامامي بالنسبة
للرجل الأمامية ووضعية الحصان بالنسبة للرجل الخلفية .

2- الوقفات : وتمثل وضعيات الانتظار من الوقوف أو الوضع الثابت وتكون



عادة إما للتحية أو للانتظار أو التدريب من وضع الثبات.

3- الحركات الدفاعية: وهي الحركات التي تهدف لتجنب أي حركة هجومية وقد تكون باليد أو بالرجل وتنقسم إلى :

-الحركات الدفاعية القاعدية:

وهي الحركات الدفاعية الأساسية التي تستعمل في التدريب أثناء تعلم المهارات الأساسية:

Gedan-barai-1:

من الوقفة الأمامية " زينكوتسو داشي " اليد اليمنى ممدودة فوق الركبة اليمنى على مسافة 20 سم تقريبا من الركبة ، و قبضة اليد الأخرى فوق مفصل الفخذ الأيسر ، و يمكن عمل الصد باليد الأخرى مع تغيير الوقفة للجهة الأخرى ، مع مراعاة أن يكون إتجاه الصدر بزاوية 45 درجة.

Age-uke-2:

من الوقفة الأمامية " زينكوتسو داشي " بالرجل اليسرى ، وساعد اليد الأمامية اليسرى فوق الرأس قليلا ، و القبضة للخارج ، وزاوية مفصل المرفق تكون 90 درجة ، و قبضة اليد الأخرى فوق مفصل الفخذ للقدم ، و ظهر القبضة للأسفل.

Soto-uke-3

من الوقفة الأمامية " زينكو تسو داشي " مرجحة الذراع اليمنى و هي مثبتة 90 درجة تقريبا من الجانب إلى الأمام و للداخل ، القبضة موجهة للوجه ، و قبضة اليد اليسرى فوق مفصل الفخذ الأيسر ، و ظهر القبضة للأسفل ، و تستخدم لصد الأتسوكي على المعدة (شودان).

:Uchi-uke-4

نفس حركة سوطو يوكي لكن خلافا لها فهذه الحركة تخرج من تحت الإبط أي من الداخل الى الخارج.

:Shuto-uke-5

من الوقفة الخلفية للقدم اليسرى للأمام ، اليد اليسرى أمام الجسم مثنية بزاوية 90 درجة و مفتوحة ،

ظهر اليد مواجه أعلى و الأصابع مضمومة ، كف اليد اليمنى متجه لأعلى و تلامس البطن ، وهذه الحركة إما أن تكون حركة دفاعية أو هجومية.

- الحركات الدفاعية الخاصة بالقتال الوهمي:

juji uke-1: الدفاع باليدان المتقاطعتان على مستوى أعلى أو أسفل نجدها في كاتا هيان يودان.

Empi uke-2: الدفاع بالمرفق نجدها في هيان صندان.

Mikazuki geri-3: الدفاع بداخل القدم بحركة دائرية نجدها في هيان صندان.

Haishu uke-4: الدفاع بظهر اليد المفتوحة نجدها في كونكوداي .

Morote uchi -5: دفاع مضاعف حيث تستند اليد على مقدمة اليد الأخرى.

Otoshi uke-6: دفاع بداخل الكوع .

7-Kakiwake uke:دفاع بيدين مقعرتين بخارج الذراعين .

8-Tate shuto:دفاع باليد المفتوحة من الداخل الى الخارج في شكل حركة دائرية.

4- الحركات الهجومية : هي الحركات التي تنفذ باتجاه نقاط الضعف لتسجيل النقاط وقد تكون بالأيدي أو بالأرجل وتصنف على النحو التالي :

-الحركات الهجومية القاعدية باليد:

1-Oi zuki: الضربة المستقيمة الوضعية المناسبة لها زانكوتسوداشي حيث تكون اليد الضاربة مع الرجل الأمامية.

2-Gyaku zuki: الضربة المستقيمة العكسية حيث تكون اليد الضاربة مخالفة للرجل الأمامية.

3-Kizami zuki: ضربة مستقيمة الى الوجه باليد الأمامية مع تحريك الجذع لجلب أكبر قوة.

-الحركات الهجومية القاعدية بالرجل:

1-Mae geri: الركلة الأمامية المستقيمة تكون الضربة بمقدمة القدم أو بالعقب.

2-Mawashi geri: الركلة الدائرية يكون الضرب بخارج القدم.

3-Yoko geri: الركلة الجانبية تستعمل حافة القدم للضرب أو حتى العقب.

- الحركات الهجومية المنفذة في مختلف أنواع القتال:

الحركات الهجومية المنفذة في جميع أنواع القتال			
باليد المغلقة:	باليد المفتوحة:	بالمرفق:	بالرجل:
-Yama zuki. -Uraken. -Mawashi-tsuki. -Morote-tsuki. -Ura zuki. -Yoko zuki. -Kagi zuk. -Morote-iwan.	-Haito-uchi. -Nukite. -Shuto-uchi. -Teisho uchi. -Furi-uchi.	-Mae empi uchi. -Yoko empi uchi. -Mawashi empi uchi. -Ushiro empi uchi. -Otoshi empi uchi	-Fumikomi. -Mikazuki geri. -Mae tobi geri. -Yoko tobi geri. -Ura mawashi geri. -Ushiro mawashi geri . -Ushiro geri. -Kakato geri.

5-- المبادئ المنهجية لتعلم مختلف المهارات الأساسية:

تخضع عملية تعليم مختلف المهارات الأساسية الى نفس الأسس البيداغوجية التي تنظم عملية

تعليم أي مهارة حركية والتي نذكر منها:

1-احترام مبدأ الانتقال من السهل الى الصعب، من البسيط الى المركب، من المعلوم الى المجهول.

2-البداية بالتمارين العامة ثم الانتقال الى التمارين الخاصة.

3-التعليم بالجهتين اليمنى واليسرى.

4-احترام الخصائص الخاصة بالمرحلة العمرية.

5-السهر على إعطاء الطفل قاعد حركية واسعة ومتنوعة.

6-الابتعاد عن التخصص المبكر من خلال التسرع وتوجيه الطفل الى نوع معين من القتال.

6- احترام منهجية تصحيح الأخطاء.

7- الاستعانة بطرق تعليم المهارات الحركية (الطريقة الجزئية، الكلية، المركبة، GAG،...).

6- مرحلة تعلم مختلف المهارات الأساسية:

يعتمد تعليم المهارات الأساسية من خلال احترام المرحلية الآتية:

1- تعليم مختلف الوقفات.

2- تعليم الوضعيات الأساسي.

3- تعليم مختلف الحركات الدفاعية والهجومية بالأيدي والأرجل: وتكون البداية بالحركات الدفاعية الأساسية الخاصة بالأيدي ثم الأخرى بالأرجل بعدها يتم الانتقال الى الحركات الدفاعية والهجومية الموجودة في مختلف أنواع القتال.

و يجب على المصارع احترام الخطوات التالية في مرحلة تعلم هذه المهارات:

أ- التدريب الانفرادي:

يقوم هذا التدريب على ترديد مختلف المهارات بشكل منفرد إما في:

- نفس المكان.

- بتنقل واحد.

- بثلاث تنقلات.

- خمس تنقلات.

- ويتم التدريب عادة في القاعة مقابل مرايا أو في الهواء الطلق.

ب- التدرب مع الزميل:

لتحسين التقنية يجب أن يتم تنفيذها ضد الزميل كحركة دفاعية لصد هجوم أو العكس.

وتعتبر هذه الخطوة جد فعالة لتطوير الأداء التقني لا نها تسمح بالتنفيذ بنفس ظروف المنافسة الممتثلة في: المسافة، الدقة ، الايقاع، التحكم،...

قد يكون التدريب مع الزميل بصفة ثابتة أو في وضعية حركة.

7- تحسين التقنيات الخاصة بالقتال الوهمي:

يعتبر القتال الوهمي (كاتا) من ن المحاور الأساسية لعملية التحضير التقني لأن هذا النوع من القتال يضم أكثر من 70 % من التقنيات الخاصة بهذه الرياضة ويعتبر إتقان الكاتا ركن أساسي للتدرج في مستوى إتقان الكاراتيه أو التألق في مختلف المنافسات المحلية أو الدولية.

ويمر التحضير التقني للكاتا بالخطوات التالية:

1- تعلم الكاتا الأساسية (الخمس الأساسية).

2- التدرج في تعلم الكاتا ذات المستوى العالي تماشيا وتطور مستوى المصارع وتدرج حزامه.

3- التدريب على الكاتا بصفة مجزأة للمرة الأولى ثم تنفيذها بشكل كلي.

4- تكرار الكاتا باستمرار.

5- تنفيذ الشرح الخاص بالكاتا.

6- تنفيذ الكاتا بمراعات شروط التفوق بالمنافسة: الايقاع ، السرعة ، القوة ، الوضعيات السليمة ، تنظيم التنفس ، الوقت ، ...

8- تثبيت تقنيات القتال الفعلي:

ان القتال الفعلي هو القتال الوحيد الذي يمكن من خلال جمع معظم المؤشرات الخاصة ببلوغ الكمال التقني لأن المصارع في هذا النوع من التدريب يخضع لظروف المنافسة التي تحتم عليه

التعامل مع عدة معلومات في وقت ضيق وبالتالي فان التدريب على تثبيت المهارة يجب أن يكون بحضور جميع المؤشرات الخاصة بالأداء الرياضي.

ويتم التدريب في هذا الإطار بالطرق التالية:

1- القتال الموجه:

يتم التدريب من خلال إلزام المتصارعين ببرنامج تدريبي معين مثل: النقطة لا تسجل الا بالضربة المعاكسة، النقطة لا تسجل الا في 3 ثا الأولى،...

2- القتال المشروط:

يتم التدريب من خلال الالتزام بشرط معين مثل لا تحسب النقاط الا بالهجمات على مستوى شودان، التسجيل يكون بضربات الرجل فقط،...

3- القتال الحر:

يتم التدريب في هذه الطريقة بنفس شروط إجراء المنافسة .

9- الأخطاء الواجب تجنبها في التدريب التقني:

أثناء عملية تلقين مختلف المهارات التقنية قد يقع المدرب أو الرياضي في مجموعة من الأخطاء المنهجية يجب تجنبها نذكر منها:

- تفضيل التدريب على انفراد عوض التدريب مع الزميل.
- التدريب باستمرار مع نفس الزميل.
- التدريب على تطوير نقاط القوة وإهمال نقاط الضعف.
- التدريب باستعمال سرعة جيدة مع إهمال الشدة المناسبة.
- التدريب على نوع من الأطراف وإهمال الآخر(اليدين فقط مثلا).

- التدريب على مستوى ،أو جهة واحدة.
- التدريب على القتال الوهمي وإهمال القتال الفعلي أو العكس.

المحاضرة الخامسة: التحضير البدني في رياضة الكاراتيه

المحاضرة الخامسة: التحضير البدني في رياضة الكاراتيه

يعتبر التحضير البدني مكون فاصل لتطوير الأداء العام في رياضة الكاراتيه لهذا يجب أن يحظى المصارع في هذه الرياضة بتحضير بدني جيد هذا الأخير يجب أن يراعي الخصوصية المتعلقة بالمتطلبات البدنية لهذه الرياضة القتالية والتي تنقسم الى جانبان منفصلان من حيث نوع الصفات البدنية الغالبة في تكوين كل أداء منهما وفي هذه المحاضرة سنحاول التطرق الى معالم التحضير البدني لكل من القتال الوهبي والقتال الفعلي.

1- الاعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع الرياضي بأن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه، وفقا لمقتضيات النشاط الممارس.

2- الاعداد البدني العام:

يتضمن الإعداد البدني العام جميع عناصر اللياقة البدنية للفرد في حدود الإمكانيات الطبيعية للفرد والإعداد البدني العام هو العمود الفقري والقاعدة العريضة والدعامة الأساسية لأي ممارسة رياضية.

3- الاعداد البدني الخاص:

تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الرياضي التخصصي على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا، والغرض منه هو تطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي عبر استعمال التمارين التقنية . التكتيكية المستعملة خلال المنافسة.

4- اللياقة البدنية:

يعرفها العالم الفسيولوجي ك. لانج أندرسون K.Lange Anderson بكونها: "هي قدرة جهاز التنفسي والدورة الدموية على استعادة حالتهما الطبيعية بعد أداء عمل معين. حسب ميشال برادي: هي الحالة المثالية للتوازن والتناسق الناتجة بين مختلف الصفات البدنية للفرد الشيء الذي يمنح جسمه أحسن تكيف وظيفي أثناء الجهد البدني..

5- اللياقة البدنية العامة:

هي التنمية الشاملة والمتزنة لجميع القدرات البدنية وهي القاعدة الأساسية المشتركة في جميع النشاطات الرياضية.

6- اللياقة البدنية الخاصة:

هي محاولة تنمية المكونات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية والعمل على دوام تطورها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية والنظم الخططية لنوع النشاط الممارس.

7- تحليل نشاط منافسة القتال الوهمي:

- مجموعة من التقنيات المتسلسلة التي تنفذ باتباع مخطط انتقال معرف وغير قابل للتغير (من 20 إلى 60 حركة).

- مدة المنافسة الرسمية فيها من دقيقة إلى ثلاث دقائق.

- سرعة الأداء تتغير كثيرا في نفس الكاتا.

- الحركات تنفذ بطريقة انفجارية بشكل متكرر ومستمر.

- قدرة كبيرة على التوازن.

- تحمل عضلي خاص.

- قدرة هوائية قصوى عالية.

- قدرة استرجاعية عالية.

8- تحليل نشاط منافسة القتال الفعلي:

- مجموعة من الحركات والتنقلات الدفاعية والهجومية تنفذ بشكل متقطع وانفجاري.

- مدة المنافسة الرسمية فيها 03 دقائق للرجال و دقيقتين للنساء.

- تنفذ خلالها أكثر من 30 حركة.

- 90 % من الحركات المنفذة لا تتجاوز 02 ثانية.

- 08 % من الحركات تنفذ بقوت محصور مابين (02-05) ثانية.

- تحمل عضلي خاص.

- قدرة هوائية قصوى عالية.

- قدرة استرجاعية عالية.

09-مقارنة بين منافستي القتال الوهمي والقتال الفعلي على مستوى التغطية الطاقوية:

رياضة الكاراتيه لها منافسات تتسم بتغطية طاقوية متعددة فالقتال الفعلي يعتمد على الجانب

الطاقوي اللاهوائي اللالبي لتغطية الحركات الانفجارية المنفذة في الدفاع والهجوم ولتكرار هذه

الحركات بنفس الفعالية يحتاج المصارع الى قدرة هوائية عالية ما يتطلب تدخل الشعبة الهوائية غير

أن الاستمرار في بذل المجهود طيلة ثلاث دقائق أو أكثر يستدعي تدخل النظام اللاهوائي اللبني هذا

الأخير بينت كثير من الدراسات في المجال بأنه لا يؤثر على مردود المصارع ذو المستوى العالي الذي بينت الإحصائيات أنه لا يتعدى (5 ملي مول /ل).

في حين أن القتال الوهمي يتميز بتغطية طاقيّة ذات قاعدة هوائية عالية نسبيا مقارنة مع القتال الفعلي بالاعتماد على قدرة هوائية عالية من دون إهمال القدرة الانفجارية للأطراف السفلى والعليا تحت التغطية الطاقيّة للنظام اللاهوائي اللالبي كما يحتاج الرياضي لتطوير الخائص الطاقيّة للنظام اللبي اللاهوائي.

10- تطوير الخصائص الطاقيّة في رياضة الكاراتيه:

1- السعة الهوائية :

-أهمية تطوير السعة الهوائية لمصارع الكاراتيه:

- تطوير كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية (الجهاز الناقل، الجهاز القلبي، الجهاز التنفسي،...)، لتطوير القدرة الهوائية القصوى فيما بعد.

- تطوير القدرة على الاسترجاع (مثال سرعة الاسترجاع بين منازل وأخرى).

- القدرة على التحكم في الوزن من خلال إزالة الكثير من الدهون.

-منهجية تدريب السعة الهوائية في رياضة الكاراتيه:

- خلال المرحلة التحضيرية: تطوير السعة الهوائية.

- خلال مرحلة المنافسة: المحافظة على المكتسبات وتبرمج حصص السعة الهوائية للاسترجاع.

- خلال المرحلة الانتقالية : المحافظة على المداومة القاعدية.

-طرق تدريب السعة الهوائية في رياضة الكاراتيه:

- طريقة التدريب المستمر: الجري بشدة من -70-85 من أقصى سرعة هوائية قصوى.

- طريقة التدريب الفكري: منخفض الشدة ، مرتفع الشدة.
- 2- القدرة الهوائية :
- أهمية تطوير القدرة الهوائية لمصارع الكاراتيه:
- القدرة على الاستمرار في نفس المردود طيلة أطوار المنافسة.
- سرعة الاسترجاع بين كل مجهود وآخر.
- زيادة الحجم الأكسجين الأقصى.
- منهجية تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:
- خلال المرحلة التحضيرية: تأتي بعد تطوير السعة الهوائية.
- خلال مرحلة المنافسة : المحافظة على المكتسبات وتبرمج حصص القدرة الهوائية للاسترجاع.
- خلال المرحلة الانتقالية : المحافظة على المداومة القاعدية.
- طرق تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:
- طريقة التدريب المستمر: الجري بشدة من 85-95 من أقصى سرعة هوائية قصوى.
- طريقة التدريب الفكري: مرتفع الشدة.
- طريقة التدريب المتقطع:قصير، متوسط، طويل.
- السعة اللاهوائية اللبنية:
- أهمية تطوير القدرة الهوائية لمصارع الكاراتيه:
- القدرة على تحليل الكميات المتزايدة من حمض اللبن.
- القدرة على الاستمرار في نفس المردود في تواجد مستوى عال من حمض اللبن.
- تأخير ظهور العتبة اللبنية.

- منهجية تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:
خلال المرحلة التحضيرية: تبرمج في مرحلة التحضير الخاص.
خلال مرحلة المنافسة: تبرمج بعد اكتساب القدرة الهوائية القصوى.
خلال المرحلة الانتقالية : لا ينصح بإدراجها.
- طرق تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:
طريقة التدريب الفكري: مرتفع الشدة. زمن الاسترجاع غير تام.
طريقة التدريب المتقطع: قصير، متوسط، طويل. زمن الراحة يساوي زمن العمل (15-15، 30-30، ...)
- 4- القدرة اللاهوائية اللبنية:
- أهمية تطوير القدرة الهوائية لمصارع الكاراتيه:
- سرعة تحليل المستوى المتزايد من حمض اللبن.
- القدرة على الاستمرار في نفس المردود درجة حموضة عالية.
- تأخير ظهور العتبة اللبنية.
- منهجية تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:
خلال المرحلة التحضيرية: تأتي مرحلة التحضير البدني الخاص.
خلال مرحلة المنافسة : تبرمج كثيرا في هذه المرحلة للحفاظ على المكتسبات.
خلال المرحلة الانتقالية : لا ينصح بإدراجها.
- طرق تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:
طريقة التدريب المتقطع: قصير، قصير. (5-20).
طريقة التدريب التكراري.

5- السعة اللاهوائية اللالبنية :

-أهمية تطوير القدرة الهوائية لمصارع الكاراتيه:

- القدرة على تنفيذ الحركات الانفجارية بصفة متتالية خلال المنافسة بمختلف أنواعها.

-القدرة على تسيير الجهد الانفجاري بشكل عقلائي وبصفة دقيقة.

-منهجية تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:

خلال المرحلة التحضيرية: تأتي بعد تطوير القدرة الهوائية.

خلال مرحلة المنافسة :تبرمج في الدوريات القصيرة ذات الحمولة القصوى.

خلال المرحلة الانتقالية : لا ينصح بادراجها.

-طرق تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:

طريقة التدريب الفكري: مرتفع الشدة. زمن الاسترجاع غير تام.

طريقة التدريب المتقطع:قصير، متوسط، طويل. زمن الراحة يساوي زمن العمل(15-15،30-30،...)،

6-القدرة اللاهوائية اللالبنية:

-أهمية تطوير اللاهوائية اللالبنية لمصارع الكاراتيه:

- القدرة على تحليل المكيات المتزايدة من حمض اللبن.

- القدرة على الاستمرار في نفس المردود في تواجد مستوى عال من حمض اللبن.

- تأخير ظهور العتبة اللبنية.

-منهجية تدريب اللاهوائية اللالبنية في رياضة الكاراتيه:

خلال المرحلة التحضيرية: تأتي بعد تطوير القدرة الهوائية.

خلال مرحلة المنافسة :تبرمج في الدوريات القصيرة ذات الحمولة القصوى.

خلال المرحلة الانتقالية : لا ينصح بادراجها.

-طرق تدريب القدرة الهوائية في رياضة الكاراتيه:

طريقة التدريب الفكري: مرتفع الشدة. زمن الاسترجاع غير تام.

طريقة التدريب المتقطع:قصير، متوسط، طويل. زمن الراحة يساوي زمن العمل(15-15،30-30،...)

11-تطوير القوة العضلية :

مثل جميع الرياضات القتالية الأخرى يحتاج الكاراتيه إلى تقوية عضلية شاملة تخدم جسم الرياضي

من دون أن يؤثر تطوير مختلف أهدافها على باقي المكونات الأخرى للأداء في هذه الرياضة. هذا

وتختلف أشكال القوة الواجب تطويرها في رياضة الكاراتيه حسب عدة معطيات نذكر منها:

- المرحلة العمرية.

- مستوى الممارسة.

- نوع القتال : قتال فعلي أو قتال وهمي.

- موقع الحصة في الموسم الرياضي.

- تواريخ المنافسات.

- تواتر الحصص التدريبية.

- الهدف العام والأهداف التدريبية الخاصة بالموسم التنافسي.

هذه المعطيات تتطلب تطوير جملة من أنواع القوة مع مراعات المنهجية العلمية للتدريب:

1-القوة العامة: من خلال تطوير التحمل العضلي لجميع عضلات الجسم بصفة متزنة.

2-القوة القصوى : من خلال تطوير قوة الضرب والصد القصوى للأطراف السفلى والعليا.

3-القوة الانفجارية: من خلال تطوير الحركات الدفاعية والهجومية لكل من الأطراف السفلى والعليا.

4-القوة المميزة بالسرعة : وذلك بالتنسيق مع الجانب التقني .

12- تطوير السرعة :

تختلف أشكال السرعة الواجب تطويرها في رياضة الكاراتيه حسب عدة معطيات نذكر منها:

- المرحلة العمرية.

- مستوى الممارسة.

- نوع القتال : قتال فعلي أو قتال وهمي.

- موقع الحصة في الموسم الرياضي.

- تواريخ المنافسات.

- تواتر الحصص التدريبية.

- الهدف العام والأهداف التدريبية الخاصة بالموسم التنافسي.

هذه المعطيات تتطلب تطوير جملة من أصناف السرعة مع مراعات المنهجية العلمية للتدريب:

1-سرعة رد الفعل: من خلال تطويرها بتدخل مختلف المثيرات السمعية ،البصرية والحسية.

2-التواتر الحركي : من خلال تطوير سرعة التنفيذ بالأطراف العليا والسفلى بشكل ثابت ومتحرك.

3-سرعة تغيير الاتجاه: من خلال تطويرها مع مختلف الوضعيات.

13- تطوير الصفات التنسيقية :

1- منهجية تدريب الرشاقة في رياضة الكاراتيه:

حتى يستطيع المصارع تطوير مستوى رشاقتة يجب أن يكتسب قاعدة حركية غنية ومتنوعة وذلك

باحترام جملة من المبادئ نوجزها في:

الأداء العكسي للتمارين التدريبية : العمل بالطرف الأيمن ثم الطرف الأيسر.

التغيير في سرعة وأداء المهارات: التدرج من البسيط إلى المركب.

تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين : التدرب في مساحات ضيقة منها عن المساحات الرسمية للنزال.

التغيير في أسلوب أداء التمرين : أداء القتال الوهمي بطرف واحد.

تكييف المواقف التدريبية مع مواقف الأداء التنافسي.

2- منهجية تدريب المرونة في رياضة الكاراتيه:

- قبل بداية التمرين: للإحماء (مرونة ثابتة تليها أخرى متحركة).

- خلال التمرين: للاسترجاع أو الحفاظ على المرونة المكتسبة (مرونة ثابتة و متحركة).

- بعد نهاية التمرين: للاسترجاع أو الحفاظ على المرونة المكتسبة (مرونة ثابتة).

- حصص خاصة: لزيادة المدى الحركي خاصة في بداية التحضير البدني.

المحاضرة السادسة:

التحضير الخططي في رياضة الكاراتيه

المحاضرة السادسة: التحضير الخططي في رياضة الكاراتيه

تعتبر رياضة الكاراتيه من بين الرياضات التنافسية التي تحتاج إلى أداء رياضي مركب يجمع بين مختلف المؤشرات لتحقيق نتيجة رياضية ايجابية ويعتبر الجانب الخططي خاصة إذا تعلق الأمر بالقتال الفعلي من بين الجوانب الأساسية في تسيير نتيجة المنازلة بشكل فعال ولهذا سنتطرق في هذه المحاضرة لنواحي التحضير الخططي لمصارع الكميتي.

1- أهمية التحضير الخططي لمصارع القتال الفعلي:

- القدرة على التباري بشكل فعال.
- القدرة على ايجاد الحلول أثناء القتال بشكل ألي ومستمر.
- القدرة على تسيير الطاقة النفسية البدنية والطاقوية بشكل عقلائي خلال مختلف أطوار النزال.
- القدرة على التأقلم مع نقاط ضعف وقوة الخصم المتغيرة بين منازلة وأخرى بشكل مستمر.
- القدرة على تسيير النتيجة والأداء خلال مختلف أطوار النزال.
- القدرة على تسيير الوقت الخاص بالمنازلة.
- القدرة على فرض طريقة النزال على الخصم.

2- محاور التحضير الخططي لمصارع القتال الفعلي:

- استراتيجية تسيير النتيجة ، الوقت والمساحات.

- تحليل أداء الخصم .

- التحكم في الايقاع .

- الاستراتيجيات الدفاعية .

- الاستراتيجيات الهجومية.

- المبادرة.

- القدرة على أخذ القرار.

3- طرق التحضير الخططي لمصارع الكاراتيه:

يتنوع التحضير التكتيكي لمصارع الكميبي بين:

أ-التدريب الموجه: ويتمثل في التدريب بتمارين أو وضعيات منافسة من شأنها وضع المصارع في ظروف صعبة تحتم عليه التكيف مع الوضعيات المماثلة أثناء النزال الحقيقي .

ب-التدريب بصيغة منازللة: وفي هذا النوع من التدريب يكون المصارع في صورة شبه حقيقة للنزال الفعلي من خلال تجريب كل إمكانيته مع خصم حقيقي وهو نموذج تدريبي يسمح بتطوير الجانب الابداعي للمصارع.

ج-التدريب بصيغة منازللة بحكم: وفي هذا النوع من التدريب يكون المصارع في نزال حقيقي بكل ظروفه وهو ما يسلط حمولة نفسية وبدنية مشابهة لتلك الموجودة يوم المنافسة.

د-تحليل الفيديو: وهو نموذج جيد يسمح بالتقييم الذاتي لنازلات المصارع وكذا نزالات خصومه.

المحاضرة السابعة: التحضير النفسي في رياضة الكاراتيه

المحاضرة السابعة: التحضير النفسي في رياضة الكاراتيه

1- مفهوم الاعداد النفسي:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .

والاعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأُن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من

حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي ،كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي".

2-أهداف الاعداد النفسي الرياضي :

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- 2- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي .
- 4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

3-العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

- 1- اعتقاد المصارع او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب .
- 2- مدى العلاقة بين المصارع والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- 3- العمر التدريبي للمصارع.
- 4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- 6- يفضل ان يكون المدرّب ممارسا لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- 7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والهدئة في غرفة معتمة الضوء وبعبدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة .
- 8- اتخاذ المصارع وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.
- 9- زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على المصارع.

4-خطوات الاعداد النفسي للرياضيين:

- يجب ان ينطلق المدرّب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :
- 1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل رياضي بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.
 - 2- على المدرّب ان يعلم المصارع على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

3- تعليم المصارع الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

4- ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للمصارعين.

5- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.

7- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها المصارع.

8- الاعداد النفسي للمصارع الذي هدفه المساعدة على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

9- الأعداد النفسي للمصارع الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.

5-أنواع الاعداد النفسي:

1-الاعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما

1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

2- بناء وتطوير الدافعية

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق أغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :

- 1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ، تبعا لمستوى قدراته
- 2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها .
- 3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- 4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- 7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

2-الاعداد النفسي قصير المدى:

ان المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق ، وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة

الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات .

*وفيما يلي نسرد بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى:

1-الابعاد:

يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في

المنافسة الرياضية

2- الشحن:

من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين

3-استخدام التدليك:

استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية . كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

4-الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:

التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ، واستخدام التدريبات التي تساعد على

التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

5-التعاون مع الطبيب الرياضي:

ان عملية الأعداد الجسدي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسألة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات.

وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ، فاللاعب الناشئ يكون إعداداه موجها وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداداه متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

5-دور المدرب في اليوم الأخير قبل المنافسة:

- 1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب
- 2- معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل .
- 3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .
- 4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .
- 5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.
- 6- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء .

6- دور المدرب يوم المباراة:

- 1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية .
- 2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة .
- 3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق أو المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.
- 4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .
- 5- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع .
- 6- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين .
- 7- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة .
- 8- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.

7- أهمية التحضير النفسي لمصارع الكاراتيه: يساعد الاعداد النفسي في:

- زيادة مستويات التحفيز.

- التسيير الذكي لقلق المنافسة.

- القدرة على مقاومة الحمل للمنافسة.

- رفع مستوى الايجابية.

- القدرة على ضبط النفس.

- زيادة قدرات التركيز.

8- منهجية تطوير الجانب النفسي لمصارع الكاراتيه:

1- المرحلة العمرية من 08 إلى 09 سنوات:

- دمج التحضير النفسي مع التحضير البدني والتحضير التقني بطريقة مبسطة.

- تطوير صفة التركيز.

- مساعدة الطفل في تطوير الخطاب الداخلي (أنا أستطيع ،أنا قادر،..)

- تطوير الثقة بالنفس.

- تعزيز مستوى تقدير الذات.

2- المرحلة العمرية من 09 إلى 12 سنة:

- تحديد أهداف قصيرة ،متوسطة وطويلة المدى.

- الاستمرار في تطوير الثقة بالنفس ، التركيز والقدرة على المثابرة.

- تعزيز قدرات التواصل مع المدرب.
- بداية فهم العلاقة بين مستوى الجهد المبذول والنجاح المحقق.

3- المرحلة العمرية من 13 إلى 15 سنة:

- الشروع في تطوير مختلف المهارات النفسية .
- تطوير قدرة المصارع على تسيير قلق المنافسة.
- الشروع في وضع أهداف متعلقة بالنتيجة الرياضية.

4- المرحلة العمرية من 16 إلى 18 سنة :

- زيادة عدد حصص التحضير النفسي .
- التحضير لنفسي الخاص والفردى.
- التحكم في مختلف المهارات النفسية .

المحاضرة الثامنة: قوانين وقواعد رياضة الكاراتيه

المحاضرة الثامنة:قوانين وقواعد رياضة الكاراتيه

تعتبر رياضة الكاراتيه من بين الرياضات التنافسية التي تسعى دائما لضمان قبولها كأحد الرياضات المشاركة في أكبر التحديات الدولية الا وهي الالعاب الأولمبية وهذا من خلال التنظيم المستمر والنقد المتواصل لمختلف القوانين التي تحكم هذه الرياضة سواء كانت في نازلات القتال الوهمي أو القتال الفعلي لهذا سنحاول في هذه المحاضرة تسليط الضوء على قوانين القتال الفعلي والقتال الوهمي.

1-قوانين القتال الفعلي :

المادة الأولى: منطقة المنافسات (المباريات)

- 1 - يجب أن تكون منطقة اللعب مسطحة ومستوية وخالية من العوائق ومتوفرة على شروط السلامة.
- 2 - منطقة اللعب عبارة عن بساط مربع طول ضلعه ثمانية أمتار (8 م) (مقاسه من خارج الخط المحدد للملعب) وتحيط به منطقة أمان لا تقل عن مترين من كل جانب، ويمكن أن تكون منطقة اللعب مرتفعة عن سطح الأرض مسافة واحد متر على ألا يقل طول البساط عن اثني عشر متراً شاملاً منطقة الأمان، كما ويجب أن يكون البساط ضمن المواصفات المعتمدة من الإتحاد الدولي للكاراتيه.
- 3 - يرسم خط طوله نصف متر على بعد مترين من مركز منطقة اللعب يقف عليه الحكم.
- 4 - يرسم خطين متوازيين طول كل منهما متر واحد وعلى بعد متر ونصف من وعلى جانبي مركز منطقة اللعب وعموديا على خط الحكم يقف عليهما المتنافسان.

5 - يجلس كل من القضاة الأربعة على إحدى زوايا الملعب في منطقة الأمان، ويحمل كل منهم علماً أحمرًا وآخر أزرقاً، ويستطيع الحكم أن يتحرك داخل منطقة اللعب إضافة لمنطقة الأمان على أن لا يعيق الرؤيا لأي من القضاة.

6 - يجلس مراقب المباراة (Match Supervisor) خارج منطقة الأمان خلف الحكم سواء كان على يمينه أو على يساره، ويكون مزوداً بعلم أحمر وصافرة.

7 - يجلس مراقب التسجيل (Score-Supervisor) على طاولة التسجيل الرسمية، بين المسجل (Score keeper) والميقاتي (Time keeper).

8 - يجلس المدربان خارج منطقة الأمان في الأماكن المخصصة لهما على جانب البساط المقابل لطاولة التسجيل الرسمية، وفي حال كانت منطقة اللعب مرتفعة يجلسان خارج المنطقة المرتفعة.

9 - يجب أن يكون الإطار المحدد للملعب بعرض مترواحد من كل جانب وأن يكون بلون مختلف عن لون المنطقة الداخلية للبساط.

توضيح:

1 - يجب ألا تكون لوحات الإعلانات أو الجدران أو أية أعمدة أو ما شابه ذلك على مسافة قريبة من المحيط الخارجي للملعب المباريات بل يجب أن تكون على بعد متر واحد (1م) من حدود منطقة الأمان على الأقل.

2 - يجب أن لا يكون وجه البساط السفلي الملامس للأرض أملساً قابل للانزلاق كما ويجب أن يكون ذو معامل احتكاك كافي في سطحه العلوي تمنع انزلاق اللاعبين، وأن لا يكون بسماكة بساط الجودو حتى لا يعيق حركة اللاعبين، ويجب على الحكم التأكد من ثبات قطع البساط أثناء المباراة وعدم

وجود فراغات بينها لأن ذلك يسبب إصابات للاعبين ويشكل عائقا لحركتهم، كما يجب أن يكون البساط مطابقا للمواصفات المعتمدة من الإتحاد الدولي.

المادة الثانية: اللباس الرسمي

1 - يجب على اللاعبين ومدربيهم ارتداء اللباس الرسمي المحدد.

2 - يحق للجنة الحكام استبعاد أي لاعب أو مدرب أو حكم لا يلتزم بهذا النظام.

اللباس الرسمي للحكام:

يجب على الحكام والقضاة الالتزام بارتداء الملابس الرسمية المخصصة والمحددة من قبل لجنة الحكام سواء كان ذلك أثناء إدارة المباريات أو دورات التحكيم وفقا لما يلي:

1 - جاكيت ازرق داكن بأزرار فضيين.

2 - قميص ابيض بأكمام قصيرة.

3 - ربطة عنق رسمية بدون دبوس.

4 - بنطال أقرب ما يكون إلى اللون الرمادي الفاتح بدون طيه للخارج.

5 - جراب أزرق غامق أو أسود.

6 - حذاء اسود خفيف لاستخدامه في منطقة اللعب.

7 - يمكن للحكام والقضاة الإناث أن يضعن مشبكاً أو دبوساً للشعر.

اللباس الرسمي للاعبين:

1 - يجب أن يرتدي اللاعبون زي الكاراتيه المعروف ذو اللون الأبيض دون وجود أي علامات أو

شعارات أو أشرطة تزيين عليه حيث:

* يمكن أن يحتوي فقط على الشعار الوطني للدولة التي ينتمي إليها اللاعب أو علم بلاده على أن يوضع على صدر دفة الجهة اليسرى لجاكيت بدلة الكاراتيه، على شكل مستطيل طول ضلعيه (12 X8 سم).

* يسمح بوضع شعار الشركة المصنعة لهذا اللباس بقياس (4×5) سم.

* توضع الأرقام التعريفية للاعبين على الجهة الخلفية للجاكيت بقياس (30×30) سم.

* يرتدي أحد اللاعبين حزاما أحمر ويسمى (AKA) فيما يرتدي اللاعب الآخر حزاما أزرقا ويسمى (AO) ويجب أن يكون عرض هذه الأحزمة (5) سم تقريبا وبطول كاف بحيث يبقى تقريبا (15) سم من طول كل جانب من الحزام بعد عقده. ولا يجوز أن يحتوي الحزام على درجة اللاعب أو أية إشارة أخرى باستثناء شعار الشركة المصنعة.

2 - بما لا يتعارض مع ما ورد اعلاه قد تسمح اللجنة الإدارية بوضع علامات خاصة بالشركات الداعمة للبطولة.

3 - بعد ربط الحزام حول الخصر يجب أن يكون جاكيت بدلة الكاراتيه من الطول بحيث يغطي منطقة الاردا ف على الأقل، وألا يزيد طوله عن ثلاثة أرباع طول الفخذ، وبالنسبة للإناث فيجب عليهن ارتداء بلوزة بيضاء خفيفة (T-SHIR) تحت الجاكيت.

4- يجب ألا يتعدى طول كم جاكيت البدلة مفصل رسغ اليد كحد أقصى وألا يكون أقصر من منتصف ساعد اليد، ولا يسمح بثني هذه الأكمام

5 - يجب ألا يتعدى طول بنطلون بدلة الكاراتيه عظمة كاحل القدم، وألا يكون أقصر من أن يغطي ثلثي الساق، ولا يسمح بثنيه.

6 - يجب أن يحافظ المنافسون على نظافة شعرهم، وألا يكون طويلا بحيث يؤثر على أداء اللاعب، فإذا لاحظ الحكم أن شعر المنافس طويلا وغير نظيف، فله الحق بأن يبعده عن المباراة، ولا يسمح للاعبين استخدام ماسكات الشعر مثل المشابك المعدنية أو ما يعرف بالـ (HASHIMAKI) أو العقود أو أية مواد زينة أخرى ويسمح باستخدام ضمادات الشعر المطاطية أو الضمادات التي تستخدم لجمع الشعر في وضعية ذيل الفرس.

7 - يجب أن تكون أظافر المنافس قصيرة، ويمنع ارتداء أي قطع معدنية، لأنها قد تتسبب في حدوث إصابة للخصم، أما بالنسبة لجسور الأسنان فيجب أن يصادق عليها الحكم والطبيب الرسمي للبطولة، وإذا ما تسبب هذا الجسر بإصابة اللاعب الواضع له، فإن اللاعب وحده يتحمل مسؤولية هذه الإصابة.

8 - الواقيات الواردة أدناه إجبارية:

1-8 - واقيات اليد المعتمدة من الاتحاد العالمي ذات لونين أحمر يرتديها اللاعب (AKA) والأزرق ويرتديها اللاعب (AO).

2-8 - واقي اللثة ويجب أن يكون بالحجم والشكل المناسبين.

3-8 - واقي الجسم لجميع اللاعبين وواقي الصدر للإناث وأن يكونا وفقا للمواصفات المعتمدة من الاتحاد الدولي.

4-8 - واقي قصبة الساق والمعتمد من الاتحاد الدولي يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر ويرتدي اللاعب الآخر اللون الأزرق.

5-8 - واقي مشط القدم المعتمد من الاتحاد الدولي يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر ويرتدي اللاعب الآخر اللون الأزرق.

6-8 - إضافة لما سبق يرتدي اللاعبون من فئة الناشئين (Cadets) واقي الوجه المعتمد من الإتحاد الدولي.

* واقي الخصيتين غير إلزامي، وفي حال وضعه يجب أن يكون مطابقا لمواصفات الاتحاد الدولي.

9 - يمنع ارتداء النظارات أثناء المباريات، إلا أنه يسمح بوضع العدسات اللاصقة على مسؤولية اللاعب نفسه.

10 - يمنع ارتداء أي ملابس أو أدوات لم ينص عليها القانون.

11 - جميع أدوات السلامة يجب أن تكون معتمدة من الاتحاد العالمي W.K.F.

12- يجب على مراقب المباراة (Match Supervisor) التأكد قبل المباراة من أن اللاعبين يرتدون الملابس والأدوات المعتمدة.

ويجب التأكيد على ضرورة اعتماد وتنفيذ هذا القرار في البطولات القارية والدولية والمحلية.

13- ارتداء أي نوع من الضمادات والدعائم بسبب إصابة سابقة، يجب أن يوافق عليها الحكم، وبناءً على توصية طبيب البطولة.

اللباس الرسمي للمدربين:

1 - يجب أن يرتدي المدربين بدلة رياضية خاصة بالاتحاد الوطني وحذاء رياضي ويضع بطاقة التعريف طيلة فترة البطولة.

توضيح:

1 - يجب أن يرتدي اللاعبون حزام واحد فقط أثناء المباريات، الحزام الأحمر للاعب آكا والأزرق للاعب آو، ولا يسمح بارتداء الحزام الذي يعبر عن درجة اللاعب.

2 - يجب تثبيت واقي اللثة بشكل جيد ومحكم.

3 - إذا دخل اللاعب إلى منطقة اللعب وهو يرتدي لباساً غير قانوني، فلن يتم استبعاده مباشرة، بل يعطى مدة دقيقة واحدة لتصويب وضعه.

4 - يمكن لطاخم الحكام خلع جاكيت زي التحكيم في حال وافقت لجنة الحكام على ذلك.

المادة الثالثة: تنظيم مباريات القتال

1 - بطولات الكاراتيه يجب أن تتضمن منافسات الكميتي و /أو منافسات الكاتا حيث تقسم مباريات الكميتي إلى منافسات الفردي ومنافسات الفرق (الجماعي)، وبدورها تقسم مباريات الفردي إلى منافسات وفقاً لفئات الأعمار والأوزان، وتقسم مباريات الأوزان إلى نزالات أو جولات، وتعرف الجولة على أنها منافسة بين لاعبين اثنين، وتوصف مباريات الجماعي (الفرق) بأنها مباريات فرديه بين لاعبين متضادين كل من فريق.

2 - لا يجوز استبدال لاعب مكان آخر في منافسات الفردي.

3 - لاعبو المنافسات الفردية أو منافسات الفرق الذين لا يظهرون على البساط بعد النداء عليهم سيطبق عليهم قرار الانسحاب (Kiken) من منافسة تلك الفئة، وفي منافسات الفرق سيتم احتساب نتيجة أي مباراة لم تُقام بواقع 8/ صفر لصالح الفريق الآخر.

4 - يتكون فريق الذكور من سبعة لاعبين يتنافس خمسة منهم في كل دور، ويتكون فريق الإناث من أربع لاعبات يتنافس ثلاث منهن في كل دور.

5 - المتنافسون هم جميع أعضاء الفريق ولا يوجد أسماء ثابتة في الاحتياط.

6 - قبل بدء المباراة يجب على ممثل الفريق أن يقدم أسماء اللاعبين الذين سيخوضون مباريات هذا الدور في نموذج رسمي يشتمل على أسماء اللاعبين وترتيبهم في خوض المباريات ويتم اختيار المشاركين

- من أعضاء الفريق السبعة أو الأربعة (ذكورا أو إناثا)، ويمكن أن يتغير ترتيب اللاعبين بعد كل دور وفي حال تم تقديم النموذج لطاولة التسجيل لا يجوز تغيير أسماء أو ترتيب اللاعبين.
- 7 - يتم استبعاد الفريق إذا قام مدربه أو أحد أعضائه بتغيير لاعبي الفريق أو ترتيبهم في الدور اللاحق دون تقديم ذلك مكتوبا ضمن النموذج الرسمي لطاولة التسجيل قبل بدء الدور.
- 8 - في حال خسارة أحد لاعبي الفريق المباراة لحصوله على هانسوكو أو شيكاكو تلغى نقاطه مهما كانت وتسجل النتيجة 8 / صفر لصالح اللاعب الآخر.

توضيح:

- 1 - الجولة هي مرحلة منفصلة في المنافسات، تؤدي في النهاية إلى معرفة المتنافسين الذين سيصلون إلى المباريات النهائية، بحيث يتم تصفية ما نسبته (50 %) من المتنافسين في تلك الجولة ينتقل الفائزون إلى المرحلة التالية، وهذا ينطبق أيضا على المرحلة الأولى ودور الترضية (السحب)، وفي كل جولة يسمح لكل اللاعبين بالقتال مرة واحدة فقط أثناء الجولة.
- 2 - يسمح باستخدام ارقام تعريفية للاعبين لتحاكي حدوث اخطاء أثناء النداء عليهم بسبب صعوبة نطق بعض الأسماء.
- 3 - عند اصطفاف اللاعبين قبل بدء المباراة يقف فقط اللاعبون الخمسة المسجلين لخوض هذا الدور في حين يجلس المدرب وباقي اللاعبين في المكان المخصص لهم ولا يصطفون مع الفريق.

4 - يجب تواجد ثلاثة لاعبين على الأقل من فريق الرجال، وللاعبين على الأقل من فريق الإناث، قبل بدأ مباريات الدور، وسوف يتم استبعاد الفريق الذي يحضر إلى المنافسة بأقل من العدد المطلوب، ويعتبر كيكين (KEKEN).

5 - يتم تقديم النموذج الخاص بترتيب اللاعبين عن طريق المدرب الذي يجب أن يكون معروفا على انه المدرب، أو عن طريق أحد أفراد الفريق المتنافس، وإلا سيتم رفض استلام النموذج، ويجب أن يحتوي النموذج على: اسم الدولة أو المركز التابع له الفريق – لون الحزام المعين له في هذه الجولة (احمر أو ازرق) – ترتيب اللاعبين – أسماء اللاعبين وأرقامهم التعريفية وموقعا من المدرب أو الشخص المكلف بذلك.

6 – يجب على المدربين إظهار بطاقاتهم مع بطاقات اللاعبين أو الفريق لطاولة التسجيل الرسمية، ويجب على المدرب أن يجلس على المقعد المخصص له وألا يتدخل في سير المباراة بالقول أو الفعل.

7 - لو حدث خطأ في النداء على المتنافس وتنافس المتسابق الخطأ، فبغض النظر عن النتائج، تعتبر المباراة ملغاة وكأنها لم تكن مثل أن يلعب اللاعب رقم (1) من الفريق (AKA) مع اللاعب (رقم 2) بدلا من اللاعب رقم (1) من الفريق (AO). ولتجنب مثل هذه الأخطاء فانه يتوجب على اللاعب الفائز في كل جولة، أن يذهب إلى طاولة التسجيل، ويؤكد على اسمه انه الفائز قبل أن يغادر منطقة اللعب.

المادة الرابعة: طاقم الحكام

1 - يتكون طاقم التحكيم لكل مباراة من حكم رئيسي (SHUSHIN) وأربعة قضاة (FUKUSHIN) ومراقب المباراة (Match Supervisor).

2 - يجب ألا تكون جنسية الحكم أو أحد القضاة في مباريات الكميتي من نفس جنسية أي من اللاعبين المتنافسين.

3 - للمساعدة في إدارة المباريات يجب تعيين أكثر من ميقاتي وذلك لتجنب حدوث مشاكل في التوقيت إضافة لمذيع ومسجلين للنتائج ومراقبين للتسجيل.

توضيح:

1 - في بداية المباراة يقف الحكم على حافة الخط الخارجي لمنطقة اللعب ويقف على يساره القاضي رقم 1 والقاضي رقم 2 فيما يقف على يمينه القاضي رقم 3 والقاضي رقم 4.

2 - بعد تبادل التحية ما بين اللاعبين وطاقم التحكيم، يرجع الحكم خطوة إلى الخلف ويلتف القضاة إلى الداخل باتجاه بعضهم، ويؤدون التحية معا في نفس الوقت ثم يأخذ كل منهم مكانه لبدء المباراة.

3 - عند استبدال القضاة، يقف الطاقم المغادر باستثناء مراقب المباراة في موقعهم كما في بداية المباراة، ويقوموا بأداء التحية لبعضهم، ومن ثم يغادروا المنطقة معاً.

4 - عند تغيير أحد القضاة فان القاضي الجديد يذهب إلى القاضي المراد استبداله ويتبادلان التحية مع بعضهم ثم يتم تغيير القاضي.

5 - في مباريات الجماعي يجوز أن يتناوب كل منهم مرة وبالدور كحكم رئيسي شريطة أن يكون جميع الطاقم مؤهل بالدرجة المطلوبة (درجة حكم)

المادة الخامسة: مدة المباراة

مدة المباراة هو الزمن الفعلي لعمليات القتال بين اللاعبين.

1. يحدد زمن مباراة القتال الفردي والجماعي لفئة الكبار / الذكور بثلاث دقائق باستثناء مباريات الفردي النهائية ونصف النهائية فتكون مدتها أربع دقائق (مباريات تحصيل الميداليات).

2. زمن مباريات الفردي والجماعي لفئة الكبار / إناث دقيقتين باستثناء مباريات الفردي النهائية ونصف النهائية تكون مدتها ثلاث دقائق (مباريات تحصيل الميداليات)
3. زمن مباريات فئتي الناشئين والشباب (cadets & juniors) للذكور والإناث دقيقتين في جميع الأحوال.
4. تبدأ المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البدء (SHOBU HAJIME) وتتوقف عندما ينادي الحكم بإيقاف المباراة بكلمة (YAME) والإشارة المناسبة.
5. لمساعدة الحكم للانتباه لمخالفات الفئة الثانية سيتم إعطاء إشارة التنبيه (atoshibaraku) عند بقاء مدة عشرة ثواني على نهاية المباراة ، كما ويعطي إشارة بانتهاء زمن المباراة .

المادة السادسة: تسجيل النقاط

1 - أنواع النقاط كالتالي:

- أ - ايون (ippon) ثلاث نقاط.
- ب - وزاري (waza-ari) نقطتين.
- ج - يوكو (yuko) نقطة واحدة.

2 - معايير احتساب النقاط:

يحتسب التسجيل صحيحا إذا استوفى المعايير الستة التالية ومؤدى على المناطق المسموح التسجيل عليها:

أ - الشكل الجيد.

ب - الوضع الجسماني الرياضي (الاتجاه الصحيح للضربة).

ج - التطبيق القوي الفعال.

- د - الحذر والانتباه الدائمين (الزن شن ZANSHIN).
- هـ - التوقيت الجيد.
- و - المسافة الصحيحة.
- 3 - تمنح النقاط الثلاث (ippon) ل:
- أ - ركلات الجودان.
- ب - أي تسجيل يؤدي على اللاعب بعد اسقاطه أو سقوطه على الأرض بشكل كامل.
- 4 - تمنح النقطتين (waza-ari) ل:
- أ - الركلات على منطقة الوسط، والتي تشمل الظهر، البطن، الصدر والجنبين.
- 5 - تمنح النقطة الواحدة (yuko) ل:
- أ - جودان أو تشودان تسوكي (tsuki).
- ب - جودان أو تشودان أوتشي (uchi) .
- 6 - يتم تسديد الضربات في أثناء المباريات على المناطق المسموحة التالية فقط:
- أ - الرأس.
- ب - الوجه.
- ج - الرقبة.
- د - الصدر.
- هـ - البطن.
- و - الظهر.
- ز - الجنبين.

7 - التكنيك الفعال الذي يؤدي في نفس وقت إشارة إعلان نهاية المباراة يعتبر تسجيل صحيح، وأما التكنيك الذي يؤدي بعد إعطاء إشارة توقيف المباراة حتى لو كان فعالاً فلا يتم احتسابه وقد يعاقب اللاعب المخالف.

8 - لا يتم احتساب التسجيل حتى لو كان صحيحاً إذا تم وكلا اللاعبين خارج منطقة اللعب، وإذا أدى اللاعب الموجود داخل منطقة اللعب أسلوب صحيح على منافسه الموجود خارج المنطقة وقبل أن يوقف الحكم المباراة فيجب احتساب تسجيله.

توضيح:

لكي يتم احتساب التسجيل، يجب أن يؤدي على المناطق المسموح التسجيل عليها، كما يجب أن يؤدي بسيطرة تناسب مع المنطقة التي يتم التسجيل عليها، ويكون الأسلوب المستخدم مستوفياً للمعايير الستة المطلوبة.

المفردات	المعايير التقنية
تمنح الإيبون (ثلاث نقاط) ل	1- ركلات على المنطقة العليا (جودان) وهي: الرأس، الوجه، الرقبة. 2- أية تسجيل مؤدى على اللاعب بعد إسقاطه أو سقوطه لوحده بشكل كامل
تمنح الوزاري (نقطتين) ل	ركلات على المنطقة الوسطى (تشودان) وهي الظهر، الصدر، البطن، الجنبين.
تمنح اليوكو (نقطة واحدة) ل	1- أية ضربة تسوكي صحيحة تؤدى على أي منطقة من مناطق التسجيل السبعة. 2- أية ضربة أوتشي صحيحة تؤدى على أية منطقة من مناطق التسجيل السبعة.

1 - من أجل توفير أسباب السلامة للاعبين، فإن الإسقاطات التي تتم من خلال إمساك الخصم من تحت الخصر أو الإسقاطات التي تتم بدون إمساك اللاعب لخصمه أو تكون نقطة الارتكاز فيها أعلى من الحزام تعتبر رميات خطيرة وممنوعة وتؤدي لتعرض منفذها للتحذير أو العقوبة باستثناء الرميات التي تتم بواسطة سحب القدم (الكنس) والتي لا تتطلب حمل الخصم أثناء كنسه مثل أسلوب (أشي براي،كو اوتشي جيرى كاني وازا) (ASHI- BARAI) أو أسلوب (KO UCHI GARI) أو أسلوب (KANI WAZA) وعند الإسقاط فان على الحكم أن يمنح اللاعب ثابنتين كحد أعلى لتنفيذ التسجيل.

2 - عندما يتم اسقاط اللاعب بشكل قانوني، أو يتحرك أو يسقط أو في أية وضعية لا يكون فيها على قدميه ويتم التسجيل عليه بأسلوب صحيح يمنح التسجيل ثلاث نقاط (ايبون).

3 - الشكل الجيد هو الوضع الجيد الذي له ميزات تمنح الفاعلية المفترضة ضمن إطار مبادئ الكاراتيه التقليدية.

4 - الوضع الرياضي: هو الوضع الجسماني الرياضي، والذي يعبر أيضا عن الشكل الجيد، كما يعبر عن الوضع الجسماني الذي تظهر فيه بشكل واضح قوة تركيز كبيرة تكون واضحة خلال التسجيل.

5 - التطبيق القوي الفعال: هو التطبيق الذي تظهر فيه القوة والسرعة بشكل ملموس وواضح في التكنيك يؤدي إلى نجاحه.

6 - الزانشن: هذا المعيار عادة ما يتم إغفاله أثناء تقييم التسجيل، ويعني الحالة التي يبقى فيها اللاعب المهاجم، في حالة من المتابعة والتركيز والجاهزية والحذر من محاولة الخصم القيام بهجوم معاكس، فيجب ألا يدير اللاعب المهاجم وجهه لخصمه أثناء أداء التكنيك ويجب أن يبقى مواجهها له بعد ذلك.

7 - التوقيت الجيد: ويعني تنفيذ الهجوم أو التكنيك في الوقت الذي يحصل فيه التكنيك على أقوى تأثير ممكن.

8 - المسافة الصحيحة: وهي تطبيق وتنفيذ التكنيك عند أدق مسافة.

9 - ترتبط المسافة أيضا، بالنقطة التي ينتهي عندها التكنيك الكامل، أو قريبا منها، فالتكنيك الذي يسدد (تسوكي أو جييري) ويكون بمسافة ما بين لمس الجلد وخمسة سنتمترات من الوجه أو الرأس أو الرقبة يجب أن تعتبر مسافة صحيحة، كذلك فإن التكنيك المؤدى على المنطقة العليا ضمن مسافة خمس سنتمترات من الهدف ولا يحاول الخصم صدها أو تجنبها سوف تحتسب، بشرط أن تتوفر فيه الشروط الأخرى اللازمة لاحتسابه، وكذلك:

* يمنع لمس المنطقة العليا (الرأس، الوجه، الرقبة بما في ذلك قناع الوجه) بأي من أساليب اليد لفئتي الناشئين والشباب (cadets & juniors). ويسمح باللمس الخفيف / لمس البشرة (skin touch) لمنطقة الجودان في أساليب الركلات الصحيحة، ويعتبر التسجيل صحيحا حتى مسافة عشرة سنتمترات (10) من الهدف وتشمل الوجه والرأس والعنق لفئتي الشباب والناشئين.

10 - التكنيك السيء عديم الجدوى: هو تكنيك عديم القيمة بغض النظر عن طريقة ومكان تسجيله، فالتكنيك الذي يفتقر إلى الشكل الجيد أو ينقصه القوة لا يمكن أن يحتسب.

11 - التكنيك الذي يؤدي تحت الحزام: يمكن أن يحتسب، بشرط أن يكون فوق عظمه العانة (الحوض)، كما تعتبر الرقبة منطقة تسجيل وكذلك الحنجرة، ولكن لا يسمح بلمس منطقة الحلق ويمكن احتساب التكنيك القوي المسيطر عليه بشكل تام في حال عدم لمسه هذه المنطقة.

12 - التسجيل الذي يؤدي على لوحة الكتف بشكل صحيح سوف يتم احتسابه إما المنطقة التي لا يتم اعتبارها كمنطقة للتسجيل في منطقة الكتف هي المنطقة التي تتصل بها العظمة العلوية لليد مع عظمة الكتف.

13 - تنتهي فرصة التسجيل لكلا المتنافسين، عند إعطاء الميقاتي إشارة نهاية الوقت، حتى وان لم يتجاوب الحكم مباشرة مع الميقاتي، فان التكنيك الذي يؤدي بعد إشارة نهاية الوقت لا يمكن أن يحتسب، كما أن إطلاق جرس نهاية المباراة لا يعني أنه لا يمكن فرض عقوبات، إذ يحق لطاخم الحكام فرض العقوبات بعد نهاية المباراة إلى أن يغادر اللاعبان منطقة اللعب بعد إعلان النتيجة، ويمكن فرض العقوبات بعد ذلك ولكن بواسطة لجنة الحكام فقط.

14 - إذا حصل وسجل كلا اللاعبين بأسلوبين صحيحين قبل إيقاف الحكم المباراة أو إعلان إشارة انتهاء المباراة وحصل كل منهما على علمين فسوف يتم احتساب تسجيل كل منهما وفقا للأسلوب الذي سجل به.

15 - إذا سجل اللاعب بأكثر من أسلوب قبل إيقاف المباراة، فسوف يتم احتساب نقاط التسجيل الفعال الأعلى الذي أداه اللاعب بغض النظر عن تسلسل تلك الأساليب، مثال: إذا أدى اللاعب ركلة صحيحة بعد تسجيل باليد صحيح أيضا قبل إيقاف المباراة فسوف يحتسب نقاط الركلة على اعتبار ان نقاطها أعلى من تسجيل اليد.

المادة السابعة: معايير اتخاذ القرار

تنتهي المباراة بين اللاعبين في إحدى الحالات التالية:

* أن يتقدم أحد المتنافسين على الآخر بفارق ثمانية نقاط (لا سقف أعلى للنقاط).

* انتهاء وقت المباراة وحصول أحد اللاعبين على عدد اعلى من النقاط.

* قرار الترجيح هانتي (HANTEI).

* فرض قرار كيكن أو هانسوكو أو شيكاكو على أحد اللاعبين.

1 - من الممكن أن تنتهي المباراة بالتعادل في منافسات الفرق ولكن لا يوجد تعادل في منافسات الفردي، ففي حال انتهت المباراة في منافسات الجماعي بالتعادل بالنقاط أو بدون نقاط فإن الحكم يعود الى مكانه ويعلن قرار التعادل.

2 - إذا انتهى الوقت الأصلي للمباراة في منافسات الفردي بالتعادل بين المتنافسين بالنقاط أو عدم وجود نقاط فإن الحكم يعلن عن التعادل (HIKIWAKI) وتعلن نتيجة المباراة بتصويت الحكم والقضاة الأربعة بقرار الترجيح (HANTEI). ويحسم قرار الترجيح الفائز بناء على الأسس التالية :

أ - القوة والروح القتالية التي ابداهها اللاعب أثناء النزال.

ب- المهارات القتالية والتكنيكات الفنية التي اداها اللاعب.

ج - اللاعب الأكثر مبادرة بالهجوم.

3 - الفريق الفائز هو الفريق الحاصل على العدد الأكبر من مرات الفوز في المباريات الفردية، وإذا ما تعادل الفريقان في عدد مرات الفوز يكسر التعادل باحتساب النقاط التي حصل عليها كل منهما مع الأخذ بالاعتبار نقاط المباريات التي ربحها والتي خسرهما الفريقين، الحد الأعلى لفارق النقاط هو ثمانية

4 - إذا حصل وتعادل الفريقان في عدد مرات الفوز وعدد النقاط، فسوف تُقام بينهما مباراة فاصلة حيث يختار كل فريق أحد لاعبيه لخوض هذه المباراة بغض النظر عما إذا كان قد شارك في المباريات الأخيرة بين الفريقين أم لا، وإذا لم تحسم نتيجة هذه المباراة بفوز أحد اللاعبين، يتم حسم النتيجة

بقرار الهانتيه (Hantei) كما في مباريات الفردي ، حيث يفوز الفريق الذي يحصل لاعبه على أكبر عدد من الأعلام .

توضيح:

1 - في حال إعلان نتيجة المباراة بقرار الهانتيه يتوجه الحكم الى حافة منطقة اللعب وينادي بكلمة هانتيه متبعا ذلك بصافرتين يعبر بعدهما القضاة الأربعة عن رأيهما برفع العلم المناسب وبنفس الوقت يعبر الحكم عن رأيه برفع يده المناسبة، بعد عد الأعلام يطلق الحكم صافرة قصيرة ويعود الى مكانه الأصلي ويعلن عن اللاعب الفائز بالطريقة العادية.

المادة الثامنة: الأفعال الممنوعة

تقسم هذه الأفعال إلى فئتين: مخالفات الفئة الأولى ((CATEGORY1 ومخالفات الفئة الثانية (CATEGORY2).

مخالفات الفئة الأولى: (C1):

- 1 - الأساليب التي تؤدي بقوة زائدة على المناطق المسموح التسديد عليها والأساليب التي تلمس الحلق
- 2 - الضرب على الأيدي، الأرجل، المحاشم، المفاصل، مشط القدم.
- 3 - الهجوم على الوجه بأساليب اليد المفتوحة.

4 - الرميات الممنوعة أو الخطرة.

مخالفات الفئة الثانية (C2):

- 1 - المبالغة والتظاهر بالإصابة.
- 2 - الخروج من منطقة اللعب (Jogai) بدون سبب من الخصم .

- 3 - التصرف بطريقة يعرض فيها اللاعب نفسه للخطر مما يؤدي الى إصابته من قبل الخصم، أو عدم اتخاذه التدابير الكافية لحماية نفسه (Mubobi)
- 4 - تحاشي القتال بقصد عدم إعطاء خصمه فرصة للتسجيل.
- 5 - السلبية (Passivity) ، عدم محاولة الانخراط في القتال .
- 6 - المسك، الشد، المصارعة، الصد بطريقة صدر لصدر.
- 7 - أساليب الهجوم الخطرة بطبيعتها والتي تشكل خطورة على الخصم لعدم القدرة على السيطرة عليها.
- 8 - أساليب الهجوم باليد أو الرأس أو الركبة.
- 9 - الحديث مع الخصم أو مناكفته، عدم إطاعة أوامر الحكم، السلوك الفظ إ تجاه طاقم التحكيم، أو غيرها من انتهاكات للآداب العامة.

توضيح:

- 1 - تعتبر منافسات الكاراتيه منافسات رياضية ، ولهذا السبب فإن بعض التكنيكات شديدة الخطورة تعتبر محظورة أو محرمة ويجب أن يكون هنالك سيطرة كاملة على التكنيكات المؤداة ، مع الأخذ بعين الاعتبار تناسب القوة مع المنطقة التي يتم التسديد عليها اذ أن بعض أجزاء الجسم تتحمل شيئا من القوة مثل عضلات البطن في حين تكون بعض أعضاء الجسم الأخرى معرضة للإصابة بسبب عدم وجود عضلات تحميها مثل الوجه - الرأس - الرقبة - الخصية - والمفاصل، ولذلك فإن أي تكنيك يؤدي إلى إصابة سوف يواجه بعقوبة إلا إذا تسبب بها اللاعب المصاب وعليه يجب على جميع المتنافسين تأدية التكنيكات بسيطرة تامة وشكل جيد ويجب أن يكون هنالك حرص كبير في منافسات فئتي الناشئين (Cadets) والشباب (Juniors) .

2 - لمس الوجه لفئة الكبار (Seniors).

بالنسبة للاعبين من فئة الكبار، فإنه يسمح بلمس الوجه والرقبة والرأس بشكل خفيف لا يحدث إصابة ولا يسمح بلمس الحلق، فعندما يؤدي اللاعب تكنيك يرى فيه الحكم شيئا من القوة، ولكنه لا يضعف فرصة اللاعب المصاب بالفوز، فإن العقوبة المتوقعة هي التحذير شوكونكو (CHUKOKU). وإذا تكرر إصابة نفس المكان للمرة الثانية، وبنفس ظروف الخطأ الأول يجب أن يُفرض التحذير التالي كايكونكو (KEIKOKU)، تكرار إصابة نفس المكان للمرة الثالثة وبنفس الظروف فإن العقوبة هي التحذير الثالث هانسوكوشوي (HANSOKU CHUI) ولنفس الخطأ للمرة الرابعة وأن لم تكن كافية للتأثير على فرصة الخصم بالفوز تكون العقوبة عدم الأهلية (هانسوكو HANSOKU) ويعلن فوز اللاعب الآخر.

3 - لمس الوجه لفئتي الناشئين والشباب.

بالنسبة للاعبين من فئتي الناشئين والشباب لا يسمح بلمس الوجه، الرأس أو الرقبة بما في ذلك واطي الوجه في جميع تكتيكات اليد ، وأي لمس بغض النظر عما إذا كان خفيفا يجب أن يعاقب مسببه باستثناء إذا ما تسبب به اللاعب الخصم (موبوبي) ، أما ركلات الأرجل على هذه المناطق فيسمح بها وتحتسب بشرط أن يكون لمسها بشكل خفيف (لمس البشرة فقط)، وان كان هذا اللمس أكثر من مجرد لمس البشرة، فإن على طاقم الحكام إعطاء تنبيه أو حتى عقوبة مباشرة، إلا إذا كان اللاعب المصاب هو المتسبب بإصابة نفسه .

4 - يجب على الحكم مراقبة اللاعب المصاب، وأن يؤخر إعطاء الحكم لفترة وجيزة للتأكد من عدم وجود نزيف خاصة من الأنف ، كما أن مراقبة اللاعب المصاب تمنعه من محاولة تحفيز الإصابة الخفيفة كعمل تكتيكي بقصد معاقبة خصمه ، مثل أن يزفر بشدة من انفه أو يفرك وجهه بقوة .

- 5 - على الحكم أن ينتبه قبل إعطاء حُكمه في حال وجود إصابة قديمة والتي قد تسبب أعراض خارجة عن نطاق الإصابة الحالية ، مثال على ذلك أن تكون الإصابة الحالية خفيفة ولكن بدت خطيرة نتيجة لتراكم إصابات في مباريات سابقة ولذلك يجب على مدير البساط تفحص بطاقات اللاعبين الطبية قبل بدء المباراة والتأكد من أن اللاعبين قادرين على القتال كما ويجب عليه إبلاغ الحكم إذا ما كان اللاعب قد أصيب أو تلقى علاجاً قبل ذلك.
- 6 - الإفراط في ردة الفعل من قبل اللاعب المصاب إصابة خفيفة لتضليل الحكم بقصد معاقبة خصمه سوف يعرض نفسه مباشرة للعقوبة .
- 7 - الادعاء أو التظاهر بإصابة غير موجودة خرق خطير للقانون ويجب فرض عقوبة شيكاكاو على اللاعب الذي يتظاهر بإصابة غير موجودة مثل أن ينهار ويتدحرج على الأرض بدون وجود أدلة مناسبة في تقرير الطبيب تدعم هذه الإصابة أو السلوك .
- 8 - المبالغة بإصابة موجودة أقل خطورة ولكنها تعتبر أيضاً سلوك غير مقبول ، ولذلك فإن عقوبة المتنافس الذي يبالغ بالإصابة للمرة الأولى هي تحذير هانسوكو شوي (Hansoku Chui) ، المبالغة الأكثر مثل أن يمسك وجهه، ويتظاهر بشدة الإصابة، أو أن يسقط نفسه على الأرض دون حاجة، فيجب على الحكم معاقبته بعقوبة هانسوكو (Hansoku) مباشرة .
- 9 - اللاعب الذي يعاقب بشيكاكاو لإدعائه الإصابة سوف يحول مباشرة من منطقة اللعب إلى اللجنة الطبية للاتحاد الدولي التي تقوم بدورها بعمل فحوصات مباشرة له وترفع تقريرها مباشرة قبل انتهاء البطولة إلى لجنة الحكام ، وإذا ثبت أنه مدّعي فإنه سوف يخضع لأقصى العقوبات والتي قد تصل إلى تعليق مشاركته مدى الحياة في حال تكرار هذه المخالفة .

10 - منطقة الحلق (الحنجرة) منطقة ضعيفة وشديدة الحساسية ولذلك فإن لمسها ولو بشكل خفيف سوف يعرض اللاعب المخالف للتحذير أو العقوبة باستثناء أن يكون الخصم هو المتسبب بالإصابة .

11 - تقسم الرميات الى قسمين :

أ - الإسقاط بطريقة سحب القدم (الكنس) مثل آشي براي أو كوتشي جيري (Ashi barai ، Kou chi gari) التي يتم فيها كنس اللاعب أو إسقاطه بدون الحاجة لإمساكه أولاً .

ب - الرميات التي تتطلب مسك اللاعب أو حمله أثناء تنفيذ الرمية وفي هذه الحالة يجب:

- أن لا تكون نقطة الارتكاز أعلى من مستوى حزام اللاعب المنفذ للرمية .
- أن يُمسك اللاعب خصمه اثناء تنفيذ الرمية حتى يصل الى الأرض بأمان .
- الرميات من فوق الكتف مثل سيو ناجي و كاتا جوروما (Kata guruma ، Seoi nage) ممنوعة ، وكذلك الرميات الخطرة مثل تومي ناجي و سومي جايشي (Sumi gaeshi ، Tomoe nage) ممنوعة .
- يُمنع مسك الخصم من تحت الخصر ورفعة وإسقاطه أو النزول الى الأسفل لسحب اللاعب من رجليه أو إسقاطه .
- إذا تعرض اللاعب للإصابة نتيجة إسقاط خصمه له فسوف يقرر القضاة نوع العقوبة التي ستفرض على اللاعب المخالف .

12 - أساليب اليد المفتوحة ممنوعة لأنها تشكل خطورة على نظر اللاعب الخصم .

13 - الخروج من الملعب (JOGAI) : يطلق على الوضع الذي تكون فيه قدم المتنافس، أو أي جزء من جسمه ملامس للأرض خارج منطقة اللعب، ويستثنى من ذلك عندما يكون خروج اللاعب نتيجة دفع

الخصم أو إسقاطه له خارج المنطقة . ويجب تحذير اللاعب على خروجه للمرة الأولى ، حيث أن تعريف الجوجاي لم يعد تكرار الخروج وإنما مجرد الخروج بدون فعل الخصم .

14 - المتنافس الذي يسجل نقطة ويخرج بعدها خارج منطقة اللعب قبل إعلان الحكم إيقاف المباراة (YAME) سوف يتم احتساب تسجيله ولا يجب محاسبته على خروجه، أما إذا كانت محاولة اللاعب للتسجيل غير ناجحة، فإن خروجه سوف يحتسب ضده.

15 - إذا خرج اللاعب أو (AO) بعد تسديد اللاعب اكا (AKA) لهجوم ناجح، فإن على الحكم أن ينادي بإيقاف اللعب (YAME) عند التسديد الناجح ولذلك لا يحتسب خروج اللاعب على اللاعب أو (AO). أما إذا خرج اللاعب أو (AO) أثناء تسديد اللاعب اكا (AKA) لهجوم ناجح مع بقاء اللاعب اكا داخل الملعب فإنه يتم احتساب التسجيل الذي يستحق للاعب اكا (AKA) وفي نفس الوقت يتم احتساب خروج ضد اللاعب (AO) ويعاقب عليه.

16 - من المهم الإدراك أن تحاشي القتال يرجع الى المواقف التي يحاول فيها اللاعب منع خصمه من التسجيل بإضاعة الوقت ، فالمتنافس الذي يتعمد التراجع والهروب من خصمه دون أن يقوم بهجوم معاكس وفعال، أو يمسك خصمه أو يحمله بقصد منعه من التسجيل يجب أن يتم تحذيره أو معاقبته . هذه الحالة غالبا ما تحدث في الثواني الأخيرة من المباراة، فإذا حصلت المخالفة وكان باقي عشر ثواني أو أكثر على نهاية المباراة ولم يكن قد حصل اللاعب على عقوبة سابقة من الفئة الثانية، فإن على الحكم أن يوجه له تحذير (شوكوكو) . وفي حالة أن كان اللاعب قد حصل على عقوبة سابقة من عقوبات الفئة الثانية (C2)، فيجب على الحكم أن يعطي العقوبة التالية لهذه العقوبة على سلم العقوبات. أما إذا كان هروب اللاعب من خصمه مع بقاء اقل من عشر ثواني على نهاية المباراة، فيجب على الحكم إعطاء عقوبة (Hansoku Chui) لهذا اللاعب، بغض النظر عما إذا كان

قد سبقها عقوبة كايوكو من الفئة الثانية أم لا، وفي حالة إن كان اللاعب قد حصل على عقوبة هانسوكو شوي من الفئة الثانية (C2)، فيجب على الحكم ان يفرض عليه عقوبة هانسوكو (Hansoku) ويعلن فوز اللاعب الآخر. ولكن يجب على الحكم أن يتأكد بأن تقهقر اللاعب أو هروبه من خصمه كان بهدف حرمانه من فرصة التسجيل، أما إذا كان تقهقره لتلافي إصابة قد يسببها تصرف الخصم نتيجة هجمة خطيرة، عندها يجب أن يوجه التحذير أو العقوبة للاعب المهاجم.

17 – السلبية (Passivity) : ترجع الى المواقف التي لا يحاول فيها أحد اللاعبين أو كلاهما تبادل الهجمات أو التكنيكات القتالية لفترة طويلة من الزمن .

18 – موبوبي (Mubobi) : قيام المتنافس بشن هجوم بدون الاهتمام لسلامته الشخصية مثل : بعض اللاعبين يرمي نفسه بضربة طويلة الى الأمام بحيث لا يستطيع صد أي هجوم معاكس . هذه الهجمات المفتوحة تعتبر حالة من حالات الموبوبي ولا يحتسب التسجيل ، كما أن بعض اللاعبين يقوم بحركات تكتيكية مسرحية بأن يلتف رافعا يده في الهواء لإثبات تسجيله ولإيهام طاقم الحكام بصحة تسجيله ، وهو بذلك يكون قد تخلى عن حذره وفقد صحة تسجيله ، وإذا ما تلقى ضربة قوية أدت الى إصابته فيجب على الحكم تحذيره أو معاقبته بعقوبة من الفئة الثانية وأن لا يعاقب اللاعب الآخر .

19 – أي تصرف فظ يصدر عن أي من أعضاء الوفد الرسمي سيؤدي الى طرد اللاعب أو كامل الفريق أو جميع أعضاء الوفد الرسمي من البطولة .

المادة التاسعة: العقوبات

* التحذير : شووكوكو (CHUKOKU): ويرمز لها ب (W) تفرض في حال ارتكاب مخالفة بسيطة من إحدى الفئتين للمرة الأولى .

* كايكوكو (Keikoku) : ويرمز لها (k) تفرض في حال ارتكاب مخالفة بسيطة للمرة الثانية من نفس الفئة ، أو ارتكاب مخالفة لا تستحق عقوبة هانسوكو شوي .

* هانسوكو شوي (HANSOKU-CHUI): ويرمز لها (HC): تحذير يعطى للاعب المخالف وكان قد حصل على تحذير كايكوكو قبل ذلك من نفس الفئة أو يعطى مباشرة في حال ارتكاب مخالفة خطيرة عقوبتها أقل من هاسوكو .

* هانسوكو (Hansoku) : ويرمز لها (H) هذه عقوبة تفرض على اللاعب نتيجة خرق خطير جدا للقانون أو بعد عقوبة هانسوكو شوي ، وفي منافسات الجماعي وفي حال فرضها على أحد اللاعبين تصبح نقاطه صفرونقاط اللاعب المنافس ثمانية .

* شيكاكو (Shikkaku) : ويرمز لها (S) هذه العقوبة تعني عدم أهلية اللاعب للاستمرار في المنافسة في إحدى الفئات، أو ربما في جميع فعاليات البطولة، وفي حال فرض هذه العقوبة يجب على طاقم الحكام استشارة لجنة الحكام قبل اتخاذ مثل هذا القرار، وقد يعاقب اللاعب بهذه العقوبة بسبب عدم إطاعته لقرارات الحكم أو لتصرفه غير المؤدب والذي يسيء لروح وشرف لعبة الكاراتيه، أو أي مخالفة تسيء إلى قوانين لعبة الكاراتيه، أو لروح المنافسات أو البطولة. وفي حال فرضها على أحد اللاعبين في منافسات الجماعي تصبح نقاطه صفرونقاط خصمه ثمانية .

توضيح:

1 – هنالك ثلاث درجات من التحذير هي : شوكونو، كايكوكو وهانسوكوشوي . ويعطى التحذير للاعب حال انتهاكه لقوانين البطولة بدون فرض عقوبة فورية عليه .

- 2 - هنالك درجتين من العقوبة هما هانسوكو وشيكاكو ، يفرض أي منهما على اللاعب بسبب انتهاكه للقوانين مما يؤدي الى عدم اهليته واستبعاده من المباراة (هانسوكو) أو من مجريات البطولة (شيكاكو) مع احتمالية إيقافه عن المشاركة فترة زمنية إضافية .
- 3 - التحذيرات من الفئتين الأولى (C1) والثانية (C2) لا تتراكم .
- 4 - التحذير يمكن أن يفرض مباشرة على اللاعب المخالف للقانون، ولكن هذا التحذير يفرض مرة واحدة فقط، بمعنى انه لا يجوز تكرار نفس التحذير، وفي حال مخالفة القانون وضمن نفس الفئة، يجب أن يُفرض التحذير التالي على سلم العقوبات، على سبيل المثال لا يمكن للحكم أن يمنح تحذير أو عقوبة على مخالفة القوة الزائدة ثم يعود ويمنح نفس التحذير أو العقوبة لنفس الخطأ مرة ثانية.
- 5 - شوكوكو (CHUKOKU) تحذير يفرض في حال انتهاك اللاعب للقانون للمرة الأولى بمخالفة لا تؤدي الى تأثر أو انخفاض فرصة اللاعب المنافس بالفوز .
- 6 - كايكوكو (KEIKOKU) تحذير يفرض على اللاعب المخالف عندما تتأثر فرصة فوز اللاعب الخصم بالفوز بشكل بسيط حسب رأي القضاة بسبب خطأ اللاعب المخالف .
- 7 - هانسوكو شوي (HANSOKU-CHUI) تحذير قد يفرض مباشرة على اللاعب المخالف، أو بعد تحذير كايكوكو ويفرض حيث تكون فرصة اللاعب المصاب قد انخفضت بشكل جدي حسب رأي القضاة ، بسبب خطأ اللاعب المخالف.
- 8 - هانسوكو (HANSOKU): عقوبة تفرض نتيجة ارتكاب اللاعب مخالفات تراكمية من نفس الفئة أو قد تفرض مباشرة بسبب انتهاك القوانين بشكل خطير يؤدي الى هبوط فرصة الخصم بالفوز الى الصفر حسب رأي القضاة بسبب خطأ المخالف .

9 - اللاعب الذي يحصل على عقوبة هانسوكو (HANSOKU) بسبب إصابته لخصمه والذي يعتبر حسب رأي القضاة ومدير البساط، قد تصرف بتهور أو بخطورة ويفتقر إلى المهارات الضرورية التي يجب توفرها في اللاعب الذي يشارك في منافسات الاتحاد الدولي لرياضة الكاراتيه، سوف يقدم به تقريراً إلى لجنة الحكام والتي بدورها ستقرر إذا كان يجب أن تعلق مشاركة هذا اللاعب في مجريات البطولة الحالية أو في البطولات القادمة.

10 - قد تفرض عقوبة شيكاكو (SHIKKAKU) مباشرة على اللاعب دون أي تحذير مسبق من أي فئة حتى لو لم يقم هو بارتكاب مخالفات، بل قد تفرض بسبب ارتكاب المدرب أو أحد أعضاء الوفد المرافق للمصارع، خطأ يسيء لشرف وروح لعبة الكاراتيه. وإذا اعتقد الحكم أن اللاعب يتصرف بطريقة سيئة وبغض النظر إن كان هذا التصرف قد تسبب بإصابة اللاعب المنافس أم لا فإن عقوبة شيكاكو (SHIKKAKU) وليس هانسوكو (HANSOKU) هي العقوبة المناسبة والمستحقة للمصارع المسيء.

11 - يجب إعلان هذه العقوبة على العامة بالمدىاع.

المادة العاشرة: الإصابات والحوادث أثناء المباريات

1 - الانسحاب (KIKEN): هو قرار يُفرض عندما لا يُظهر اللاعب أو اللاعبين أنفسهم على البساط عندما يطلب منه أو منهم ذلك، أو أن يكون اللاعب غير قادر على إكمال المباراة، أو أن يترك منطقة اللعب، أو أن يتم سحبه من المباراة بناء على طلب الحكم، هذا الانسحاب مبني على الإصابة، وليس من الضروري أن يكون المتسبب بها اللاعب الخصم.

2 - إذا تسبب كلا اللاعبين بإصابة بعضهما أو كانا يعانيان من إصابة سابقة، وأعلن طبيب البطولة عدم مقدرتهما على إكمال المباراة، فإن اللاعب الفائز في المباراة هو اللاعب الذي حصل على نقاط

أعلى من خصمه، وفي منافسات الفردي إذا كان اللاعبان متعادلين بالنقاط فإن إعلان نتيجة المباراة يتم عن طريق قرار الترجيح هانتي (HANTEI). وفي مباريات الجماعي سوف يعلن الحكم التعادل (HIKHWAKE)، إلا إذا حدث هذا الموقف في المباراة الإضافية الفاصلة لكسرتعادل الفريقين بعدد مرات الفوز والنقاط، فهنا يتم حسم النتيجة بقرار التصويت (هانتيه).

3 - اللاعب المصاب الذي يُعلن طبيب البطولة الرسمي عن عدم قدرته على القتال فإنه لا يستطيع أن يشارك مرة أخرى في منافسات الكوميتيه في هذه البطولة.

4 - اللاعب المصاب الذي فاز في المباراة لعدم أهلية خصمه (أي فاز بالإصابة) لا يسمح له بإكمال المنافسة في البطولة، إلا إذا سمح له الطبيب بذلك، وإذا تكرر فوزه بالإصابة في المباراة الثانية فإنه يسحب ولا يسمح له باستكمال المنافسة في مباريات القتال في نفس البطولة.

5 - إذا أصيب أحد المتنافسين، فإن على الحكم أن يوقف النزال في الحال، وان يستدعي الطبيب، والطبيب هو المفوض فقط بتشخيص الإصابة وتقديم العلاج اللازم للاعب المصاب.

6 - المتنافس الذي يصاب أثناء المباراة ويحتاج إلى علاج يسمح له بمدة ثلاث دقائق لتلقي العلاج ، وإذا لم ينتهي العلاج خلال هذه المدة فإن الحكم سيقدر إذا كان هذا اللاعب غير مؤهل لإكمال المباراة (حسب المادة رقم 13 فقرة 9) أو أن يمدد فترة العلاج.

7 - أي متنافس يسقط على الأرض رميا أو بإصابة خصمه له ولم يستطع أن يقف منتصبا على رجليه خلال عشرة ثواني، فإنه يعتبر غير مؤهل لإكمال المباراة، وسوف يُسحب مباشرة من جميع منافسات القتال في البطولة. وفي حال سقوط اللاعب على الأرض وعدم استطاعته الوقوف مباشرة على قدميه، فإن على الحكم أن يطلق صافرته إشارة للميقاتي ببدء العد للعشر ثواني، ويرفع يده ويستدعي الطبيب في حالة تطلب ذلك، ويوقف الميقاتي الساعة عندما يرفع الحكم يده إشارة لذلك

، وفي كلا الأحوال وفي حال بدء العد للعشرة ثواني فسوف يتم استدعاء الطبيب لفحص اللاعب المصاب وفي هذه الحالة يجب أن يتم فحص اللاعب المصاب على البساط.

توضيح :

1 - عندما يعلن الحكم عدم أهلية أحد المتنافسين، فإنه يجب تدوين ذلك على بطاقة التعريف للاعب بحيث يكون ظاهرا وواضحا لأي طاقم تحكيم آخر.

2 - يمكن للمتباري أن يفوز بواسطة إقصاء الخصم لارتكابه أخطاء غير خطيرة متكررة من الفئة الأولى (C1) دون أن يعاني أي إصابة جادة أو خطيرة، ولكن فوزه للمرة الثانية وبنفس الطريقة الأولى يؤدي إلى سحبه حتى وان كان مؤهلا بدنيا لمواصلة المنافسة.

3 - على الحكم أن يستدعي الطبيب فقط إذا أصيب أحد المتنافسين وكان يستدعي العلاج وذلك بأن يرفع يده ويلفظ بكلمة دكتور .

4 - إذا كان اللاعب المصاب مؤهلا بدنيا فيجب علاجه عند الطبيب خارج البساط.

5 - يجب على الطبيب أن يعطي تعليمات السلامة، إذا كانت هذه التعليمات مرتبطة أو لها علاقة بإصابة اللاعب المصاب فقط.

6 - عند تطبيق قانون العشرة ثواني، يتم توقيتها بواسطة الميقاتي المخصص لعد العشر ثواني، ويقوم هذا الميقاتي بإعطاء إشارة تنبيه عند عد سبعة ثواني قبل أن يعطي الإشارة النهائية بانتهاء المدة، ويبدأ الميقاتي العد للعشر ثواني عندما يعطيه الحكم إشارة لذلك، ويقوم بإيقاف العد عندما يقف اللاعب منتصبا على رجليه، ويرفع الحكم يده معلنا ذلك.

7 - في هذه الحالة يقرر القضاة من اللاعب الفائز على أساس (HANSOKU) أو (KIKEN) أو (SHIKKAKU) حسب الحالة.

8 - في منافسات الجماعي إذا حصل لاعب الفريق على كيك أو هانسوكو أو شيكاكو فإن نقاطه في هذه المباراة سوف تصبح صفراً ويسجل لخصمه ثماني نقاط.

المادة الحادية عشرة: الاحتجاجات

1 - لا يجوز لأي شخص كان أن يحتج بأي شكل من الأشكال للحكم أو لأي من طاقم التحكيم.
2 - إذا اتخذ طاقم التحكيم أي إجراء، أو إصدار أية أحكام تتعارض مع قانون التحكيم فإن الشخص المخول بتقديم الاحتجاج وبشكله الرسمي، هو رئيس الإتحاد أو الممثل الرسمي المعتمد للفريق.

3 - يقدم الاحتجاج على شكل تقرير مكتوب، وموقع من الشخص المخول، بعد انتهاء المباراة المعنية مباشرة، الاستثناء الوحيد هو في حال حدوث خطأ إداري ففي هذه الحالة يجب إبلاغ مدير البساط فوراً بمجرد اكتشاف الخطأ.

4 - يجب أن يتم تقديم الاحتجاج إلى مسؤول لجنة الطعون، بعد انتهاء المباراة المعنية مباشرة، وبدورها ستقوم لجنة الطعون باستعراض الظروف التي أدت لتقديم الاحتجاج، وبالنظر في جميع الأدلة والحقائق المتاحة، وتصدر تقريرها بناء على ذلك بصفتها مخولة لاتخاذ مثل هذا الإجراء .

5 - أي احتجاج على مخالفة للقانون يجب أن يُقدم وفقاً لإجراءات تقديم الشكوى المحددة من قبل اللجنة الإدارية للاتحاد الدولي ، وذلك بأن يقدم مكتوباً وموقعاً من قبل مسؤول الفريق الرسمي أو اللاعب المعتمد .

6 - يجب أن يُرفق الاحتجاج بالرسوم المقررة من الهيئة الادارية للاتحاد ويقدم الى لجنة الطعون.

7 - تشكيل لجنة الطعون: تتشكل لجنة الطعون من ثلاثة حكام يتم تعيينهم من قبل لجنة الحكام ، ولا يجوز أن يكون اثنين منهما من نفس الإتحاد الوطني ، كما وتعين لجنة الحكام ثلاثة أعضاء

آخرين يحملون الأرقام من 1 الى 3 ليكون بدلاء في حال كون أحد الأعضاء الأصليين من نفس الإتحاد الوطني لأي من اللاعبين أو تربطه به علاقة قرابة بما في ذلك جميع أعضاء طاقم التحكيم المتورطين في حادث الاحتجاج .

8 - انها مسؤولية الطرف الذي استلم الاحتجاج دعوة اللجنة للاجتماع ومتابعة إيداع الرسوم المطلوبة لدى المحاسب وتقوم اللجنة حال اجتماعها بعمل تحقيق شامل حول الحادثة موضوع الاحتجاج، تقرر بعدها قبوله أو رفضه ، ويجب على كل عضو من أعضائها إبداء رأيه في الموضوع ولا يجوز لأي منهم الامتناع عن ذلك .

9 - رفض الاحتجاج : إذا وجدت اللجنة أن الاحتجاج المقدم باطل، فإنها تقوم بتعيين أحد أعضائها ليقوم بإبلاغ مقدم الطلب شفويا برفض احتجاجه ويؤشر على الطلب بكلمة مرفوض، ويوقعه من باقي أعضاء اللجنة قبل إقراره من أمين الصندوق، الذي يقوم بدوره بتسليمه إلى السكرتير العام .

10 - قبول الاحتجاج : في حال قبول الاحتجاج تقوم اللجنة بالاتصال مع اللجنة المنظمة ولجنة الحكام وتقديم لهم تقرير بنتائج التحقيق والإجراءات الواجب اتخاذها والتي تتمثل في :

- إبطال وإلغاء الحكم السابق الذي خالف القوانين في المباراة المعنية
 - إلغاء نتائج المباريات المتأثرة بالحادث في المجموعة من النقطة التي تلت الحادث
 - إعادة تلك المباريات التي تأثرت بالحادث
 - إصدار توصية للجنة الحكام لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحق طاقم الحكام المعني بالحادث .
- المسؤولية تقع على عاتق لجنة الطعون في ضبط النفس واتخاذ الإجراءات الكفيلة بعدم تعكير صفو برنامج هذه البطولة من خلال الحكم السليم لتأمين التوصل الى نتيجة عادلة .

سوف تقوم اللجنة بتعيين أحد أعضائها ليقوم بإبلاغ المشتكي شفهيًا، بقبول احتجاجه، ومن ثم يُوشر على النسخة الأصلية بكلمة مقبول، ويوقعه من باقي أعضاء اللجنة، قبل إقراره من أمين الصندوق الذي يقوم بدوره بإعادة الرسوم المدفوعة إلى المشتكي وتسليم التقرير إلى السكرتير العام.

11 - سوف تقدم لجنة الطعون تقريراً مكتوباً عن الحادثة والاحتجاج المقدم، موقعاً من الأعضاء الثلاثة إلى السكرتير العام، تصف فيه اللجنة نتائج التحقيق، والأسباب التي أدت إلى قبول الاحتجاج أو رفضه.

12 - مهام اللجنة وسلطاتها :

- قرار لجنة الطعون نهائي ولا يمكن نقضه إلا من قبل اللجنة الإدارية فقط .
- هيئة الطعون لا تفرض عقوبات ولا تصدر جزاءات، وتنحصر صلاحياتها في إصدار الأحكام حول أهلية الاحتجاج ووقائع الحالة، وتطلب من لجنة الحكام واللجنة المنظمة القيام بمعالجة وتصحيح أي إجراء اتخذته طاقم التحكيم، وكان بشكل يتعارض مع القوانين.

توضيح :

- 1 - يجب أن يتضمن الاحتجاج: أسماء المتنافسين - طاقم التحكيم المعني - التفاصيل الدقيقة لمحتوى الاحتجاج - الأدلة التي تثبت صحة هذا الاحتجاج ولا يجوز الاحتجاج على الأمور العامة الثابتة في القانون ، وتقع على المشتكي مسؤولية تقديم الأدلة على صحة الاحتجاج .
- 2 - سوف تقوم لجنة الطعون باستعراض ما جاء في الاحتجاج المقدم وكجزء من ذلك تقوم بعمل تحقيق شامل، وتقصي للحقائق، ودراسة جميع الأدلة المقدمة والمقترنة بهذا الاحتجاج، بما فيها مشاهدة أشرطة الفيديو، وسؤال طاقم التحكيم للتأكد من صحة الاحتجاج.

- 3 - إذا ثبت للجنة الطعون صحة الاحتجاج فيجب اتخاذ جميع الإجراءات اللازمة لضمان عدم تكرار ذلك في المستقبل ، كما ويجب على المحاسب إعادة رسوم الاحتجاج .
- 4 - إذا كان الاحتجاج مرفوض فسوف يتم مصادرة رسوم الاحتجاج لصالح الاتحاد .
- 5 - لا يجوز ان يتم ايقاف او تعليق سير المباريات إذا كان هنالك احتجاج رسمي يُعد ليُقدم الى لجنة الطعون ، ومهمة مراقب المباراة التأكد من أن المباريات تسير ضمن قوانين المنافسات .
- 6 - في حال اكتشاف حدوث خطأ إداري أثناء المباراة يستطيع المدرب إبلاغ مدير البساط بذلك ، وبدوره يقوم مدير البساط بإبلاغ الحكم بذلك

المادة الثانية عشرة: السلطات والواجبات

- لجنة الحكام:

تكون واجبات وسلطات ومهام لجنة الحكام كما يلي:

- 1 - التأكد من التحضير الصحيح للبطولة، وذلك بالتنسيق مع اللجنة المنظمة ، وذلك فيما يختص بالتنظيم الخاص بمنطقة المباريات، والتأكد من جميع الأدوات ولوازم المباريات وسيرها ومراقبتها ومتطلبات السلامة الخاصة بها ... الخ.
- 2 - تعيين مدراء البساطات (رئيس الحكام) وتوزيعهم على مناطق اللعب واتخاذ الإجراءات المطلوبة المبنية على تقارير مدير البساط .
- 3 - تنسيق ومراقبة أداء الحكام الرسميين.
- 4 - ترشيح وتعيين الحكام والقضاة البدلاء حينما يكون ذلك ضروريا.
- 5 - إعطاء القرار النهائي أثناء وجود خلاف في النقاط الفنية، التي قد تظهر أثناء المباريات ولم يرد فيها نص في القانون.

مدراء البساطات Tatami Managers

تكون مهام وسلطات وواجبات مدير البساط البساط كالتالي:

- 1 - انتداب وتعيين ومراقبة الحكام والقضاة في جميع المباريات، على البساط الذي يخضع لمراقبته.
- 2 - الإشراف على أداء الحكام والقضاة في منطقته، والتأكد بأن الموظفين المعيّنين هم أهل لأداء المهام المنوطة بهم.
- 3 - الإيعاز إلى حكم المباراة بإيقاف المباراة، عندما يعطي مراقب المباراة (Match Supervisor) إشارة بوجود خلل في تطبيق القانون.
- 4 - تقديم تقرير يومي مكتوب عن أداء الحكام والقضاة والموظفين على البساط الذي يخضع له، بالإضافة إلى تقديم توصياته إلى لجنة الحكام.

الحكام REFREES

تكون مهام وواجبات وسلطات الحكم (SHUSHIN) على النحو التالي:

- 1 - إدارة المباريات بما في ذلك إعلان بدء، وإيقاف، وإنهاء المباراة.
- 2 - منح النقاط بناء على رأي القضاة .
- 3 - إيقاف المباراة عندما يكون هنالك تسجيل نقطة صحيحة حسب رأيه ، أو حدوث مخالفة أو للتأكد من سلامة اللاعبين
- 4 - طلب تأكيد حكم القضاة في الحالات التي يكون فيها سببا في راي الحكم لإعادة تقييم دعوتهم للإنذار.
- 5 - تقديم التوضيح اللازم لمدير البساط، أو لجنة الحكام أو لجنة الطعون، في حالة الحاجة لذلك، وإيضاح الأسس التي قام بإعطاء قراره بناء عليها.

- 6 - يفرض العقوبات ويصدر التحذيرات .
- 7 - الحصول على آراء القضاة والتصرف بناء عليها .
- 8 - إعلان بدء المباراة الإضافية الفاصلة إذا لزم الأمر في منافسات الجماعي .
- 9 - طلب تصويت القضاة ومشاركتهم رأيه في قرار الترجيح (هانتية) ومن ثم إعلان النتيجة .
- 10 - كسر التعادل .
- 11 - اعلان الفائز .
- 12 - لا تنحصر سلطات الحكم فقط على البساط، بل وعلى حدود المساحة القريبة من البساط.
- 13 - الحكم هو الذي يصدر جميع الأوامر ويقوم بإعلانها.

القضاة Judges

تكون مهام وواجبات وسلطات القضاة FUKUSHIN على النحو التالي:

- 1 - الإشارة للحكم بوجود تسجيل أو تحذير أو عقوبة .
 - 2 - ممارسة حقهم في التصويت على أي قرار يتم اتخاذه .
- يجب على القضاة مراقبة تصرفات اللاعبين بشكل جيد والإشارة للحكم برأيهم في الحالات التالية :
- أ - عند حدوث التسجيل.
 - ب - عندما يقوم أحد المتنافسين بتصرف ممنوع أو بأداء أسلوب ممنوع.
 - ج - عند ملاحظة إصابة أو مرض أحد المتنافسين أو عدم قدرته على الاستمرار في المنافسة.
 - د - عند خروج أحد أو كلا اللاعبين خارج الملعب (JOGAI).
 - هـ - في أية حالات أخرى يرى فيها القاضي ضرورة لفت نظر الحكم .

مراقبوا المباريات (Match Supervisors).

1 - مراقب المباراة (KANSA) يساعد مدير البساط، من خلال متابعة المباراة من بدايتها وحتى نهايتها، وإعلامه فوراً بأي تجاوز للقانون من قبل الحكم والقضاة، وذلك بإعطائه إشارة بواسطة رفعه العلم الأحمر وإطلاقه للصافرة، وعلى اثر ذلك يقوم مدير البساط بإبلاغ حكم المباراة بإيقاف المباراة وتصويب الخطأ. ولا تصبح نتيجة المباراة رسمية إلا بعد اعتمادها من الكانسا مراقب المباراة ، كما ويجب عليه التأكد قبل بداية المباراة بان المتنافسين يرتدون الأدوات المعتمدة.

مراقب التسجيل (Score Supervisor) .

1 - يجب أن يحتفظ مراقب التسجيل بورقة تسجيل منفصلة لتسجيل النقاط التي يحتسبها الحكم، وفي نفس الوقت يقوم بمراقبة الميقاتيين والمسجلين الرسميين.

توضيح :

1 - إذا اشار قاضيان بنفس الإشارة أو اشارا بوجود تسجيل لنفس اللاعب فيجب على الحكم إيقاف المباراة وإصدار القرار وفقاً لذلك ، وإذا لم يستجب الحكم لذلك يرفع مراقب المباراة العلم الأحمر ويطلق صافرته

2 - عندما يعطي قاضيان أو أكثر نفس الإشارة أو يشيرون بتسجيل لنفس اللاعب فيجب على الحكم إيقاف المباراة وإعلان القرار الذي اشار به القضاة .

3 - عندما يقرر الحكم إيقاف المباراة لسبب آخر غير إشارة قاضيان أو أكثر سوف ينادي بكلمة يامي (Yame) وفي نفس الوقت يستخدم إشارة اليد المطلوبة. يشير عندها القضاة براءهم ويصدر الحكم القرار بما يتوافق مع رأي قاضيين أو أكثر.

4 - في حال سجل كل من اللاعبين أو حصلاً على تحذير أو عقوبة، بإشارة من قاضيين أو أكثر فإن كلاً منهما سوف يحصل على نقاطه الخاصة به أو التحذير أو العقوبة .

5 - إذا أشار أكثر من قاضي بوجود تسجيل أو تحذير أو عقوبة لأحد اللاعبين وكان هنالك اختلاف بين القضاة حول التسجيل أو العقوبة فسوف يحتسب التسجيل أو التحذير أو العقوبة الأدنى في حال عدم وجود أغلبية في القرار.

6 - إذا أشار أغلبية القضاة بوجود تسجيل أو تحذير أو عقوبة لنفس اللاعب وكان هنالك عدم موافقة من الباقيين على مستوى التسجيل أو التحذير أو العقوبة فسوف يتم احتساب رأي الأغلبية بغض النظر عن قاعدة احتساب الدرجة الأدنى.

7 - في التصويت على قرار الهانتيه فإن لكل من القضاة الأربعة والحكم صوت واحد .

8 - دور مراقب المباراة أُل (KANSA)، (Match supervisor) هو التأكد من أن المباراة تدار وفقا للقانون، ولا يعتبر قاضٍ إضافي، إذ ليس له الحق في الحكم، أو إعطاء صوت وليس لديه السلطة على قرارات الحكم، كأن يعطي رأيه بشأن التكنيك إن كان يجب أن يحتسب أم لا، أو إن كان أحد المتنافسين قد خرج من الملعب قبل التسجيل، فمسئوليته تنحصر فقط مراقبة تطبيق القانون.

9 - في حالة عدم سماع الحكم صوت جرس نهاية المباراة، يتدخل مراقب التسجيل بإطلاق صافره.

10 - عندما تقتضي الحاجة أن يشرح طاقم حكام مباراة ما الأسس التي بنوا عليها قرارا معيناً أثناء المباراة فإنهم يقدمون هذا الشرح إلى مراقب المباراة أو إلى لجنة الحكام أو إلى لجنة الطعون وهم غير مطالبين بتقديم أي إيضاح لأي أحد آخر.

المادة الثالثة عشرة: بدء وإيقاف وإنهاء المباراة

1 - المصطلحات والإشارات التي يستخدمها الحكم والقضاة في إدارة المباريات مثبتة في الملحقين رقم (2+1).

- 2 - يجب أن يأخذ الحكم والقضاة الأماكن المخصصة لهم ويتبادلون التحية مع المتنافسين سوف يعلن الحكم بدء المباراة بمصطلح شوبوهجي (Shobu Hajime) وبذلك تبدأ المباراة .
- 3 - يعلن الحكم عن إيقاف المباراة بكلمة ياميه (YAME) مع الإشارة الموافقة لها ، وإذا دعت الضرورة فسوف يطلب الحكم من اللاعبين العودة إلى أماكنهم (موتونو ايتشي) - (MOTO NO ICHI).
- 4 - عندما يعود الحكم إلى مكانه، فسوف يعبر القضاة عن آرائهم بواسطة الإشارات، وفي حالة تسجيل تكنيك صحيح، فإن على الحكم أن يعلن من هو اللاعب صاحب التسجيل (AO) أو (AKA) والجزء من الجسم الذي تم التسديد عليه جودان (JODAN) أو تشودان (CHUDAN) واسم التكنيك المسجل جيري أو أوتشي أو تسوكي (TSUKI، UCHI، KERI) ومن ثم تمنح النقطة المستحقة يوكو أو وزاري أو ايون (IPON WAZA-ARI – YUKO) مع إعطاء الإشارة الدالة على ذلك، يعلن بعدها الحكم استئناف المباراة بـ (TSUZUKETE-HAJIME).
- 5 - عندما يتقدم أحد المتنافسين على خصمه بفارق ثماني نقاط ، يجب على الحكم أن يوقف المباراة (YAME) ويطلب من كلا المتنافسين العودة إلى مكانهما، ويرجع هو إلى مكانه أيضا ثم ينادي أكا أو آو (Aka أو Ao) نوكاتشي (NO-KATCHI) رافعا يده باتجاه اللاعب الفائز ، وهنا تنتهي المباراة .
- 6 - عندما ينتهي ومن المباراة ، فإن اللاعب الفائز هو اللاعب الذي حصل عدد اكبر من النقاط ، ويعبر الحكم عن ذلك برفع يده باتجاه اللاعب الفائز ويعلن فوزه (NO KACHI) سواء كان اللاعب (AKA) أو (AO) وعندها تنتهي المباراة.
- 7 - عندما ينتهي وقت المباراة بالتعادل ، فإن طاقم الحكام (الحكم والقضاة الأربعة) سوف يقررون نتيجة المباراة بقرار الترجيح (هانتيه) .

8 - يعلن الحكم إيقاف المباراة مؤقتا ب (YAME) إذا واجهته إحدى المواقف التالية:

عندما يخرج أحد أو كلا المتنافسين من الملعب.

عندما يطلب الحكم من أحد المتنافسين أو من كليهما إصلاح ملابسه أو أدوات الحماية.

عندما يخالف أحد اللاعبين القوانين.

عندما يعتبر الحكم أن أحد المتنافسين أو كلاهما، غير قادر على إكمال المباراة بسبب إصابة، أو مرض

أو لأسباب أخرى، وباستشارة طبيب البطولة يقرر الحكم استئناف اللعب أو إنهاء المباراة.

عندما يمسك أحد المتنافسين بالآخر لمدة تزيد عن ثانيتين ، دون أن يسدد هجوما على خصمه، أو أن

يرميه على الأرض خلال المدة المسموح بها والمذكورة آنفا.

عندما يسقط أحد أو كلا المتنافسين أثناء محاولة رمي أحدهما الآخر على الأرض دون إتباع ذلك

بتكنيك فعال خلال ثانيتين .

إذا مسك اللاعبان بعضهما واخذا بالتصارع بدون محاولة الإسقاط أو التسجيل خلال ثانيتين .

إذا وقف اللاعبان بوضعية صدر لصدر دون محاولة إسقاط أو تسجيل خلال ثانيتين .

إذا سقط اللاعبان على الأرض أو حاولا إسقاط بعضهما وبدأ بالتصارع .

عند إشارة قاضيان أو أكثر بوجود تسجيل أو مخالفة لنفس اللاعب.

عندما يرى الحكم أن هنالك تسجيل أو مخالفة أو موقف يستدعي إيقاف المباراة لأسباب الأمان

للاعبين .

عندما يطلب مدير البساط من الحكم أن يوقف المباراة.

توضيح :

- 1 - عند بدء المباراة ينادي الحكم على المتنافسين لأخذ المكان المخصص لهما، وإذا دخل أحد المتنافسين إلى منطقة اللعب قبل طلب الحكم منه ذلك، فعلى الحكم أن يطلب منه العودة إلى خط الملعب، كما يجب على كلا المتنافسين أن يتبادلوا التحية بشكل مناسب، أداء التحية بشكل سريع يعتبر عملا غير أخلاقيا عدا عن كون هذه التحية غير كافية، ويمكن للحكم طلب هذه التحية بين المتنافسين بالإشارة الموضحة في الملحق (رقم 2)، إن لم يبادر أي منهما بأدائها للآخر.
- 2 - عند استئناف اللعب، يجب على الحكم أن يتحقق أولا من عودة كلا المتنافسين إلى مكانهما ووقوفهما على الخط المخصص لهما، وإذا كان أحد المتنافسين يقفز في مكانه أو يتحرك ويتململ بعصبية، يجب على الحكم أن يطلب منه أن يتوقف عن ذلك، وأن يقف في مكانه قبل أن يستأنف المباراة، ويجب على الحكم أن يستأنف اللعب في أسرع وقت ممكن ودون تأخير.
- 3 - يجب أن يؤدي اللاعبان التحية لبعضهما قبل وبعد المباراة .

المادة الرابعة عشرة: التعديلات

يحق فقط للجنة الرياضية المنبثقة عن مجلس إدارة الاتحاد الدولي للكاراتيه W.K.F وبموافقته إلغاء أو تعديل أي من هذه القوانين.

2- قوانين القتال الوهمي (الكاتا):

تمهيد :

تمثل الكاتا النوع الثاني من منافسات رياضة الكاراتيه ويعتبر القتال الوهمي أكثر تعقيد إذا تعلق الأمر بنظام تقييم المصارع و منحه درجة أكبر من منافسه خاصة أن جل القرارات تخضع لذاتية الحكم ومدى إتقانه ومعرفته بضوابط ومؤشرات القتال الوهمي.

المادة الأولى: منطقة اللعب

- 1 - يجب أن تكون منطقة اللعب مستوية وخالية من العوائق.
- 2 - يجب أن تكون منطقة اللعب بمساحة تكفي لأداء الكاتا دون مقاطعة وعادة ما تكون الأرضية التي تستخدم في منافسات القتال كافية ومناسبة.

توضيح :

- يجب أن تكون منطقة اللعب مستوية وغير خشنة، من أجل تأدية الكاتا بشكل سلس، وعادة ما يكون بساط الكومي الكميقي مناسباً لذلك .

المادة الثانية: اللباس الرسمي

- 1 - يجب أن يرتدي كل من الحكام والمتنافسين اللباس الرسمي، كما هو محدد في المادة الثانية من قوانين القتال.

- 2 - أي شخص لا يلتزم باللباس الرسمي يكون معرضاً للاستبعاد.

توضيح :

- لا يمكن خلع سترة الكاراتيه أثناء تأدية الكاتا.
- المتنافس الذي يأتي الى المباراة بلباس غير صحيح، يمنح مدة دقيقة واحدة لتصحيح وضعه.

المادة الثالثة : تنظيم منافسات الكاتا

1 - تجري منافسات الكاتا بطريقتين، منافسات الفردي، ومنافسات الجماعي (فرق). في منافسات الكاتا الجماعي، يتكون فريق الجماعي من ثلاثة لاعبين ذكور أو ثلاث لاعبات إناث، ولا يجوز الخلط بين الذكور والإناث في الفريق الواحد، وكذلك الأمر بالنسبة لمنافسات الفردي، فكل مباراة تتكون من أداء فردي للكاتا، تكون فيها منافسات الذكور منفصلة عن منافسات الإناث.

2 - يتم تطبيق قانون السحب (REPECHAGE) في المنافسات.

3 - يستطيع المتنافس أن يؤدي كاتا إجبارية (SHITEI) كاتا أو كاتا اختيارية (TOKUI) كاتا أثناء المنافسات، على أن تكون هذه الكاتا من ضمن مدارس الكاراتيه دو المعترف بها من قبل الاتحاد الدولي، وهذه المدارس هي الجوجوريو، الشيتوريو، الودوريو، والشوتوكان، جدول الكاتا الإجبارية المحددة من الاتحاد الدولي مذكورة في الملحق (رقم 7)، أما مجمل الكاتا الاختياري المعترف بها من الاتحاد الدولي، والتي يستطيع اللاعب أداء كاتا منها في المنافسات فهي مذكورة في الملحق (رقم 8).

4 - يجب أن يلعب المتنافس الكاتا الإجباري وفقاً للطريقة المعتمدة من الاتحاد الدولي، ولا يجوز إدخال أية تغييرات عليها.

5 - في أداء الكاتا الاختياري يمكن المتنافس أن يؤدي كاتا من ضمن جدول الكاتا الاختيارية (TOKUI) كاتا المذكورة في الملحق (رقم 8)، مع السماح بأدائها وفقاً لأسلوب المدرسة التي يتبع لها المتنافس.

6 - يجب إعلام طاولة التسجيل الرسمية باسم الكاتا التي يرغب المتنافس في أدائها قبل بدء منافسات الدور المعلن عنه، ولا يسمح بتغيير اسم الكاتا عند بدء منافسات هذا الدور.

7 - يجب أن يؤدي المتنافس كاتا مختلفة في كل دور ، وبأي حال لا يجوز إعادة الكاتا التي سبق وتم تأديتها.

8 - في دور السحب يمكن للاعب أن يؤدي كاتا إجباري أو كاتا اختياري على أن لا يكون قد أداها في الأدوار السابقة ، كما ورد في الفقرة رقم 7

9 - في الدور النهائي ونصف النهائي (دوري منح الميداليات) في منافسات الكاتا الجماعي، يؤدي الفريقان اللذان يصلان إلى المباراة النهائية وقبل النهائية كاتا اختيارية كما هو مبين في جدول الكاتا الاختيارية في الملحق (رقم 8) (TOKUI)، ثم يجب عليهم شرح معنى الكاتا – بونكاي – (BONKAI)، ويكون الوقت المسموح به لعرض البونكاي هو (خمس دقائق)، يبدأ الميقاتي العد الزمني مجرد أداء الفريق للتحية بعد انتهاء الكاتا، ويتوقف التوقيت عند تحية الفريق بعد الانتهاء من عرض شرح الكاتا (البونكاي)، وسوف يتم استبعاد الفريق الذي لا يؤدي التحية بعد الإنتهاء من أداء الكاتا أو يتجاوز المدة المسموح بها لأداء البونكاي وهي خمسة دقائق ، ولا يسمح باستعمال أية أدوات قتالية مساعدة في البونكاي.

توضيح :

1 - عدد الكاتات وتصنيفها (إجباري أو اختياري) المطلوب أدائها في المنافسات يعتمد على عدد اللاعبين أو الفرق المشاركة في هذه البطولة ، وذلك وفقاً للجدول التالي:

عدد المتنافسين	عدد الكاتات المطلوبة	عدد الكاتا الإجباري	عدد الكاتا الاختياري
128 – 65	7	2	5
64 – 33	6	2	4
32 – 17	5	2	3
16 – 9	4	1	3
8 – 5	3	-	3
4	2	-	2

المادة الرابعة: طاقم التحكيم

1 - يتكون طاقم التحكيم في مباريات الكاتا من خمسة قضاة لكل مباراة يعينون من قبل لجنة الحكام، أو من قبل مدير البساط .

2 - يجب أن لا يكون أي فرد من طاقم التحكيم من نفس جنسية اللاعب المشارك في المباراة.

3 - إضافة للقضاة يتم تعيين ميقاتي - مسجل - مديع.

توضيح :

- يجلس رئيس القضاة على حافة البساط في الوسط مقابلا للاعبين، ويجلس كل واحد من القضاة الأربعة في زاوية من زوايا البساط .

- يحمل كل من القضاة علما احمرًا وعلما ازرقًا، أو باستخدام الجهاز الإلكتروني.

المادة الخامسة: معايير اتخاذ القرار

1 - يجب أن يظهر المتنافسون أثناء أداء الكاتا الروح التنافسية، إلى جانب الفهم الواضح للمبادئ التقليدية التي تحتويها الكاتا، وإلى جانب مراعاة القضاة لهذين الأمرين المهمين يجب عليهم أن يراعوا الأمور التالية:

أ - الأداء الواقعي أو الحقيقي لمعنى الكاتا.

ب - فهم اللاعب لجميع الأساليب (التكنيكات) المستخدمة في أداء الكاتا (BONKAI).

ج - التوقيت الجيد، إيقاع الحركات، السرعة، الاتزان، وتركيز القوة (KIME).

د - النظر إلى التنفس الصحيح والمناسب كعامل مساعد لتركيز القوة (KIME).

هـ - قوة وصحة التركيز والانتباه / شاكوجان (CHAKUGAN).

و - الخطوات الصحيحة، والانقباض العضلي الصحيح في الأرجل، إلى جانب مراعاة انبساط القدم على الأرض.

ز - الانقباض الصحيح لعضلات أسفل البطن (HARA) وعدم ارتفاع وانخفاض منطقة الخصر أثناء تأدية الحركات، أو الانتقال من وضع إلى آخر.

ح - شكل أل كيهون (KIHON) الصحيح للأسلوب الذي يؤديه المتنافس.

ط - يجب أن يتم مراعاة بعض النقاط الأخرى في الأداء مثل صعوبة الكاتا المؤداة.

ي - التزامن في أداء الكاتا الجماعي بدون تلميحات خارجية.

2 - اللاعب الذي يغير في أداء الكاتا الإجباري ، سوف يتم استبعاده.

3 - اللاعب الذي يتوقف أثناء أداء الكاتا الإجباري أو الاختياري أو يؤدي كاتا مختلفة عن تلك التي سماها أو سجلها مسبقاً عند طاولة التسجيل، سوف يتم استبعاده.

4 - اللاعب الذي يؤدي كاتا غير مناسبة، أو يكرر الكاتا التي لعبها في دور سابق يتم استبعاده.

توضيح :

1 . الكاتا ليست رقصة أو أداء مسرحي، بل يجب أن تظهر فيها القيمة والمبادئ التقليدية للكاراتيه، ويجب أن تعبر بواقعية عن مفهومها القتالي، وتظهر التركيز والقوة، بالإضافة لإظهار فاعلية الأساليب المؤداة، كما انه يجب أن يظهر المتنافس القوة والسرعة إلى جانب الإيقاع الصحيح والاتزان أثناء تأدية الكاتا.

2 . في منافسات الكاتا الجماعي يجب أن يبدأ لاعبو الفريق الثلاثة الكاتا بنفس الاتجاه ومواجهاً للقاضي الرئيسي.

3 . يجب أن يظهر أعضاء الفريق الروح التنافسية أثناء أداء جميع حركات الكاتا إلى جانب التزامن في أداء هذه الحركات.

4 . إعطاء الإيعاز من أحد اللاعبين ببدء الكاتا وإنهاءها (في الكاتا الجماعي)، ضرب القدم بالأرض، وضرب الصدر أو الأيدي أو بدلة الكاراتيه، بالإضافة إلى التنفس غير الملائم، تعتبر تلميحات خارجية يجب على القضاة أن يأخذوا كل ذلك بعين الاعتبار عند إعطاء القرار.

5 . تقع المسؤولية على المدرب أو اللاعب في التأكد من كون الكاتا التي قام بتسجيلها لدى طاولة التسجيل مناسبة للدور الذي سيلعب به .

المادة السادسة: أداء المنافسات

1 - في بداية كل مباراة وبعد أن ينادي المذيع على أسماء اللاعبين المتنافسين، يجب عليهما الوقوف على خط منطقة اللعب. الأول مرتديا حزاما احمر (AKA) والآخر حزاما أزرق (AO)، ويكونان مواجهين للقاضي الرئيسي، وبعد أن يقوما بتأدية التحية للقضاة، يرجع اللاعب أو (AO) إلى الخلف خارج منطقة اللعب ويتقدم اللاعب آكا (AKA) إلى نقطة بداية الكاتا و يبدأ بأداء الكاتا بعد أن ينادي اسم الكاتا التي يرغب بتأديتها. وبعد أن ينتهي يترك البساط وينتظر أداء اللاعب الآخر، وبعد انتهاء اللاعبين من أدائهما يقف كل منهما على خط الملعب بانتظار إعلان نتيجة المباراة.

2 - إذا كان أداء الكاتا غير مطابق للقانون أو كان هنالك بعض الشذوذ في الأداء، فسوف يقوم القاضي الرئيسي بجمع القاضيين الآخرين للتوصل إلى قرار مناسب.

3 - في حالة عدم أهلية أحد المتنافسين، يقوم القاضي الرئيسي بأداء حركة تقاطع الأعلام (كما في إشارة توري ماسين TORIMASEN) في منافسات القتال.

4 - بعد أن ينتهي اللاعبان من أداء الكاتا يقفان جنبا إلى جنب على خط الملعب ثم يطلب القاضي الرئيسي قرار النتيجة هانتي (HANTEI)، و يطلق صافرتين ثم ترتفع أعلام القضاة الخمسة معا وفي نفس الوقت معلنين النتيجة .

5 - يجب أن يعلن القضاة فوز أحد اللاعبين لأن التعادل غير مسموح به في منافسات الكاتا، ويعلن المذيع فوز المتنافس الذي يحصل على أعلى الأصوات.

6 - يؤدي المتنافسان التحية لبعضهما ثم للقضاة ومن ثم يغادran.

توضيح :

1 . نقطة بداية الكاتا تقع ضمن حدود الملعب.

2 . عند استخدام نظام الأعلام في تحكيم الكاتا، فإن القاضي الرئيسي يطلب قرار تحديد الفائز بكلمة هانتيه (HANTEI)، ثم يطلق صافرتين يرفع بعدها القضاة أعلامهم متزامنين مع القاضي الرئيسي ، وهنا يجب إعطاء فترة كافية لاحتساب الأصوات (خمسة ثواني تقريبا)، يطلق بعدها القاضي الرئيسي صافرة قصيرة لإنزال الأعلام.

3 . في حال عدم ظهور أحد المتنافسين على البساط، بعد النداء عليه ، أو انسحب من المباراة (KIKEN)، فسوف يتم إعلان اللاعب الآخر فائزاً. بدون أن يقوم بتأدية الكاتا التي قام بتسجيلها.