

فروع الكراتي:

1- الكاتا

تعريف الكاتا لغة: تعني الشكل او القالب

تعريف الكاتا اصطلاحا: تعني القتال الوهمي او الخيالي مع عدة اشخاص

وهي تمارين فردية للتدريب على الأسلوب القتالي ، ألفها خبراء الفنون القتالية بناءً على تجاربهم الشخصية تحتوي على جملة من

التقنيات الدفاعية والهجومية وأسلوب المواجهة وتمرين التنفس والتنقل تؤدي بشكل مرتب ومتسلسل ويتركز كبير داخل مساحة محددة وتشرط بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصوير لأنواع مختلفة من الهجمات المتوقعة واتخاذ القرارات المناسبة لكل موقف .
- تنمية الثقة في النفس والاندماج الحقيقي بين العقل والروح والجسم .
- تنمية الممتلكات الفطرية واستخدامها " النظر ، السمع ، سرعة الاستجابة "
- مراقبة التنفس وتوسيع الجهد وتحسين السرعة والفعالية .
- تنمية الفكر التكتيكي .

2- الكيميتي

تعريف الكيميتي: الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي .

كيميتي : إلتقاء

تي : الأيدي



الكيمة هي الهدف الأول و الغاية المطلوبة لدى جميع الفنون الدفاعية حيث تنصب جميع الجهود المبذولة و مراحل التدريب التحضيرية إلى جعل المتدرب قادر على خوض المناورات بقوة و إحراز النصر ، و التي يمكننا تعريفها بهذه الجملة المختصرة " هي تطبيق لتدريبات مختلفة عند مواجهة خصم حقيقي " .

أو هي عبارة " عن قتال بين شخصين أو عدة أشخاص ، يمكن أن يكون متفوق عليه أو نصف متفوق عليه

و تؤكد على أن الاستعدادات النفسية تفوق من حيث الأهمية المهارة التقنية حسب رأي الكثير من الخبراء

- أهداف الكيميتي :

- الإدراك الجيد للذات و الخصم
- فرص تطبيق جميع المهارات الفنية الدفاعية و الهجومية.
- مراقبة التنفس و امتحان قدرة التحمل و المقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة و الثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة و تكوين الروح الرياضية .

أهمية ممارسة الكراتي دو بالنسبة للمراهقين :

باعتبار أن رياضة الكراتي تتميز عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم و اكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثلا : الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف .

وإضافة إلى هذا فللكراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة ، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم .

ويمكننا تلخيص فوائد الكراتي في النقاط التالية :

❖ تؤدي إلى المرح الجسمي والمتعة الجسدية .

❖ إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط .

❖ تمكن الممارسة الدفاع عن نفسه .

❖ تساعد على النمو الجسمي المتكامل .

❖ تساعد على اجتياز سن مطلع النشوة .

ومن الجانب الاجتماعي فرياضة الكراتي تربي للمراهق روح التضامن والتعاون بحيث تربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ، ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجدها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي .

الكراتي أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكراتي سلوك

،

فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما يخلق مجالا خلقيا أطيّب و سلوك سليما .

كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها .

بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .

وللكراتي عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعا من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى

هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم

المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه .

الثقة بالنفس :

إن ممارسة رياضة الكراتي يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا والعقل تفكيراً

" العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن

والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحداث أو فلاسفة العصر الحديث ، بل

لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ

لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق .

الغرض من الممارسة :

إن الغرض من ممارسة لعبة الكراتي ليس فقط الدفاع عن النفس ، وإنما لتحقيق مجموعة من

الأهداف نذكر منها:

الأهداف القريبة:

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة

- تحويل المهارات القتالية الى عادات سلوكية

- اختصار الجهد الجسدي والنفسي (تحسين ردود الفعل)

- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية وتقوية فعاليتها

- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث

- تكريس قيم سلوكية انسانية (الشجاعة ،الثقة بالنفس ،الحلم ،الصبر، التحكم في الذات.....)

الأهداف البعيدة:

- التعرف على الذات والتدبير في النفس والتصالح معها والوقوف على اعجاز الجسد وقدراته
- تنمية التوافق الجسدي الروحي او تحرير الروح عن جاذبية الجسد
- تنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية
- تصحيح العلاقة بين الانسان والمحيط الخارجي

لباس لاعب الكراتي:

لباس لاعب الكراتي عبارة عن جاكيت ابيض مع سروال ابيض واحزمة متعددة ومتلونة

الأحزمة في الكراتي:

- حزام أبيض - حزام أصفر - حزام برتقالي - حزام اخضر - حزام أزرق - حزام بني
- حزام أسود درجة أولى فما فوق



مستويات الهجوم في الكراتي:

- 1- قيدان: وهو المستوى الاسفل ويمتد من حزام الرياضي الى الاسفل
- 2- شودان: وهو المستوى المتوسط ويقصد به المنطقة المحصورة بين الحزام واسفل الرقبة
- 3- جودان: وهو المستوى الاعلى ويبدأ من اسفل الرقبة الى أعلى الرأس

