

1 الكاتا

تعريف الكاتا لغة: تعني الشكل أو القالب

تعريف الكاتا اصطلاحاً: تعني القتال الوهمي أو الخيالي مع عدة أشخاص

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

وبتركيز كبير داخل مساحة محددة وتشترط بعض المدارس الدفاعية العودة إلى نقطة الانطلاق .

أهداف الكاتا :

- الرفع من درجة الاستنفاد القوي باستشعار روح قتالي حقيقي .
- زيادة القدرة على التخيل والتصور 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 . (مريسترز، 1987: 27)

2 - الكيميتي

تعريف الكيميتي: الترجمة الحرفية لكلمة كيميتي هي التقاء الأيدي .

كيميتي : إلتقاء

تي : الأيدي



صورة رقم(01): توضح الكيميتي في الكاراتيه

الكيميتي 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

ونؤكد 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 والمقاومة.
- تنمية الذكاء و الاعتماد على النفس.
- تكون الشجاعة والثقة بالنفس.
- تنمية التركيز الجيد من خلال المناورات.
- تقبل الخسارة وتكوين الروح الرياضية

3- الكيهون : هو الأساس أو القاعدة أو العمل القاعدي وأساس العمل لاختبارات الكاتا والكميتي،

والكيهون عبارة عن حركات تؤدي على البساط ذهابا وإيابا في خط مستقيم.

وغالبا ما تعتمد على فعالية التنقلات **hansoku** ، لتحقيق التناسق التقني بين الأطراف العلوية والسفلية

وبين الأطراف الجانبية اليمنى واليسرى.

لهذا فاختبارات الكيهون تعتبر المحور الأساسي لأسلوب الشوتوكان، لان الكاتا تتكون من أجزاء للكيهون،

ويعتبر المعلم جيشين فوناكوشي المؤسس الأول للكيهون في فترة إقامة باليابان.

والمعنى اللغوي للكيهون هو " الطاقة القاعدية"، و نجدة ينقسم إلى **Ki** " وتعني طاقة الحياة أو النفس

المطلوب للحياة بمعنى الطاقة الكامنة الموزعة عبر جميع انحاء الجسم ، و **Hon** : هون: القاعدة أو

الأساس.

- خصائص الكيهون:

- تقنيات عبارة عن حركات هجومية وأخرى دفاعية، ثم الهجوم المعاكس. **contre-attaques**

- مفيدة للاعب الكاراتيه المبتدئ لتركيزه على العمل القاعدي .

- التركيز على العمل القاعدي الصحيح مع توافر عنصر القوة والثبات.

- التدريب على الكيهون يعتبر كمرحلة تمهيدية للتخضير في الكميتي أو النزال التنافسي .

- تمر خطوات تعلم الكيهون على التعلم في المستوى الأولي الخاص بالمعرفة والحفظ في البداية، ثم الانتقال على مرحلة الفعالية في الأداء المهاري **le perfectionnement** ، بعدها تأتي مرحلة التناسق

والتحكم الحركي. **les enchainements**

- أهمية التدريب على الكيهون:
- الاكتساب الجيد للتقنيات والعمل التكتيكي .
- تطوير القدرات البدنية الخاصة .
- تطوير الأداء في الكاتا .
- تصحيح الأخطاء والوقوف على الملاحظات المرتدة .
- تكيف الجسم إلى متطلبات النظم الطاقوية المطلوبة في الكاتا أو الكيميتي .
- يسمح بالمراقبة المستمرة للمستوى التقني للرياضي.

الأحزمة في الكاراتيه:

حزام أبيض - حزام أصفر - حزام برتقالي - حزام اخضر - حزام أزرق - حزام بني

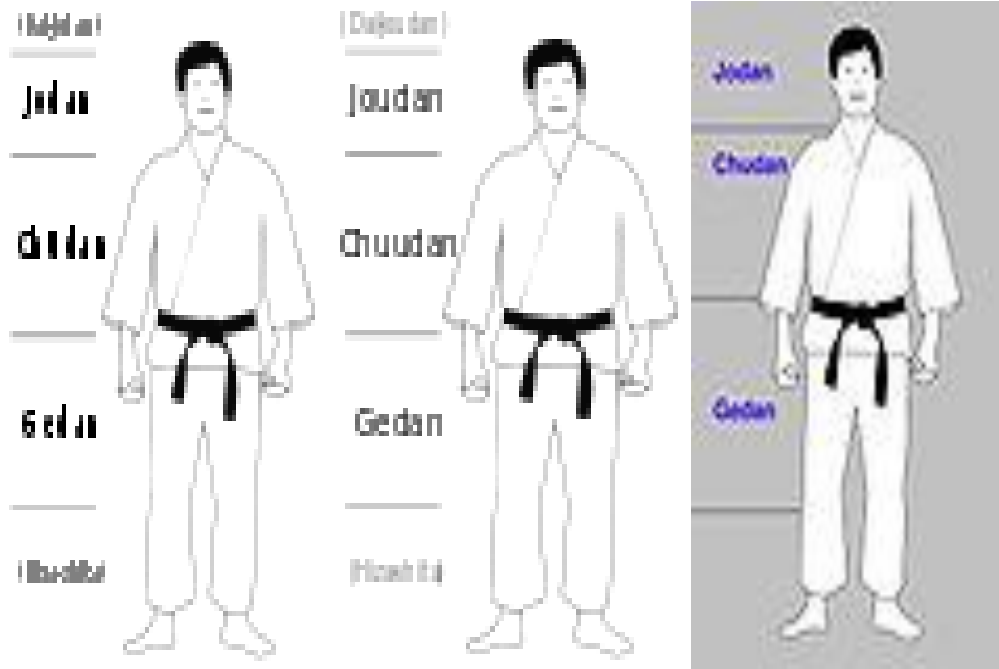
- حزام أسود درجة أولى فما فوق



الصورة رقم(02): توضح الأحزمة في الكاراتيه

مستويات الهجوم في الكراتي:

- 1- قيدان: وهو المستوى الأسفل ويمتد من حزام الرياضي إلى الأسفل
- 2- شودان: وهو المستوى المتوسط ويقصد به المنطقة المحصورة بين الحزام وأسفل الرقبة
- 3- جودان: وهو المستوى الأعلى ويبدأ من أسفل الرقبة إلى أعلى الرأس



صورة رقم (03): توضح مستويات الهجوم في الكاراتيه