

مشكور المدرب الهبازي

إعداد الطالب

أحمد مصطفى ديساوي أبو زيد

شعبة: تدريب

تخصص: الكاراتية

تحت إشراف

قسم التدريب الرياضي و علم الحركة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ أَقْرَأُ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ① خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ② أَقْرَأُ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ③ الَّذِي
عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ④ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ⑤ كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٍ ⑥ إِنَّ رَبَّهُ اسْتَمَعَ نَهَيْتَهُ
إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَىٰ ⑧ أَرَأَيْتَ الَّذِي يَنْهَىٰ ① عَبْدًا إِذَا صَلَّىٰ ② أَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ عَلَىٰ
الْهُدَىٰ ③ أَوْ أَمَرَ بِالْتَّقْوَىٰ ④ أَرَأَيْتَ إِنْ كَذَّبَ وَتَوَلَّىٰ ⑤ أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ ⑥ كَلَّا لَئِنْ لَمْ يَنْتَهِ
لَنَسْفَعًا بِالنَّاصِيَةِ ⑧ نَاصِيَةٍ كَذِبَةٍ خَاطِئَةٍ ⑨ فليدع ناديه ⑩ سَنَدَعُ الزَّبَانِيَةَ ⑪ كَلَّا لَا
تُطْعَهُ وَأَسْجُدْ وَاقْتَرِبْ ⑫ ﴾

صدق الله العظيم

أن أصل نشأة الكاراتية في اليابان على جزيرة اوкинаوا وسبب موقعها الجغرافي الممتاز حيث قربها من الصين أدى إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جيرانها الصينيين مما جعل بعضا من ثقافة الجزيرة متأثر قليلا بالثقافة الصينية وفنونها القتالية حيث كان الاوكيناويون يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال وبالذات الوشوو حيث طورو الكاراتية من فنونهم القتالية المحلية وبعض من فنون قتالية صينية وهي الوشوو بالتحديد. اوкинаوا كانت محكومة في تلك الفترة بنظام اقطاعي حيث كانت الحروب الاهلية كثيرة في اليابان. وعندما ارادت اليابان التوحد في فترة مييجي وإسقاط الحكم الاقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق ارخبيل ريوكو الذي يوجد فيه ولاية اوкинаوا التي ظهر فيها فن الكاراتية فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام 1600 واسقطت النظام الاقطاعي الحاكم للارخبيل وعند ذلك اضطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الاوكيناويين ان يستعملوا اعضاء جسدكم كأسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة اوкинаوا وبعد ذلك وحدثها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور مييجي عام 1879 م وبعد أن ارجع ارخبيل ريوكو وجزيرة اوкинаوا إلى الحكم الياباني اراد فوناكشي ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو ان يجعلوا الكاراتية فن قتالي عسكري ياباني مؤكد من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك أسس الخبراء اليابانيون للكاراتية وفوناكشي جيتشين جمعية اليابان للكاراتية (Japan Karate Association) ومن هذا المنطلق اشاعوا اليابانيون الكاراتية في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي.

التسمية

كلمة كاراتية كلمة يابانية تتكون من مقطعين (كارا بمعنى فارغ) و (تية بمعنى اليد أو القبضة) بذلك تصبح اليد الخالية وسبب التسمية هو عندما منعت قوات الساموراي سكان جزيرة اوкинаوا من امتلاك الأسلحة وبذلك أدى إلى استعمال اهل الجزيرة إلى استعمال اعضاء اجسامهم كاطراف الاصابع وقبضة اليد والركلات مع بعض ادوات الزراعة كأسلحة للدفاع .

زي لاعب الكارتية

يتألف زي لاعب الكارتية من جكيت أبيض مع بنطال أبيض على الا يتوسط البنطال بين الركبة والكعب وان يتوسط الكم اليد بين المرفق والرسغ والجكيت يكون بين نصف الفخذ والركبة. و يوجد به أحزمة متعددة وملونة حسب مستوى المتدرب وتختلف عدد الاحزمة من دولة إلى أخرى, وهذا الزي هو في الأساس من رياضة الجودو واللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية يرفض الأفكار الشريرة المرهبة.

حزام الكاراتية

ختلف ترتيب الاحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر. يربط جاكيت الكاراتيه بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو" KYU والمستوى المتقدم" دان DAN" واما الاساليب المختلفة فهي تعود على قدرة تحمله .

درجات الاحزمة

يحصل المتكرب على المراتب التالية بعد اجتيزه لامتحانات المخصصة ويتم الحصول عليها بالترتيب عادة:

مبتدئ - حزام أبيض

حزام أصفر (حزامين)

حزام برتقالي (حزامين)

حزام أخضر

حزام أزرق

حزام بني (حزامين) وفي بعض الدول كالمغرب يسبق الحزام البني , الحزام البنفسجي و الاحمر

حزام 1- حزام أسود الدرجة الأولى

حزام 2- حزام أسود الدرجة الثانية

حزام 3- حزام أسود الدرجة ثلاثة

حزام 4- حزام أسود الدرجة رابعة

حزام 5- حزام أسود الدرجة خامسة

حزام 6- حزام أسود الدرجة سابعة

حزام 7- حزام أسود الدرجة ثمانية

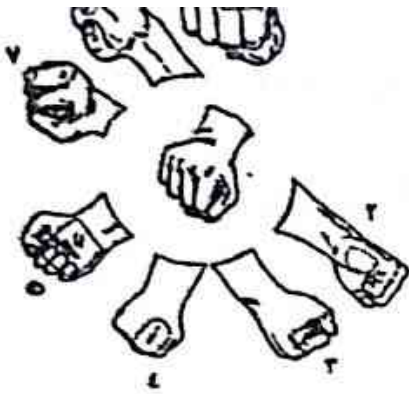
حزام 8- حزام أسود الدرجة تسعة

حزام 9- حزام أسود الدرجة عشرة

حزام 10- حزام أسود الدرجة عشرة

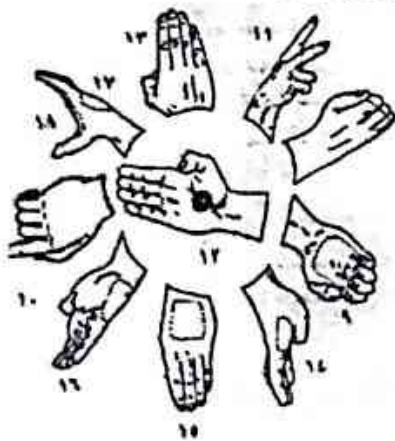
ويندر عدد النين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتكربين يقل عندما يصلون إلى درجات الأحزمة المتقدمة وذلك لطروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى، وفي حالة وصول أحد المتكربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان 6) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلى مرحلة متقدمة في التدريب

أولاً :- الضربات باليد المغلقة :



- (1) اوي زوكي :- وهي لكمة طويلة ومستقيمة ومباشرة وتبدأ جتنب الخصر وبشكل مستقيم إلى بطن الخصم وهي ضربه قوية ومزثرة وتنفذ بمسلاوة اليد مع الرجل (ضربه باليد اليمنى تكون الرجل اليسرى إلى الأمام.
- (2) كيلجي زوكي :- وهي لكمة خلفه وسريعة وهي عكس (اوي زوكي) قتنفذ باليد اليمنى وتكون الرجل اليسرى للأمامكزاسي
- (3) زوكي :- وهي اللكمة القريبة واللكمة الخلدعة وهي تكون أسلوب خناع لأنها تنفذ ورائها (كيلجي زوكي.
- (4) تقي زوكي :- وهي ضربه مقلوبة لأنها تكون قبضه اليد مقلوبة عن وضعها الأصلي في الضربات.
- (5) لجي زوكي :- وهي اللكمة المرتفعة وتوجه علناً إلى أسفل الوجه أو النقن وتبدأ من أسفل جتنب الخصر إلى أعلى كما نراها في كاتا انبي.
- (6) سقبون زوكي :- ثلاث ضربات الأولى في الوجه والثانية والثالثة في البطن.
- (7) اورا زوكي :- وهي اللكمة بالقبضة المقلوبة الموجهة إلى أسفل النقن وهي لكمة ضيقة.
- (8) مولشي زوكي :- وهي اللكمة النصف دائرية الموجهة إلى الرأس.
- (9) كلجي زوكي :- لكمة نصف دائرية موجهة إلى الأضلاع.
- (10) اوزا زوكي :- وهي ضربه باليدين واحدة في الوجه والأخرى في المعدة في نفس الوقت على شكل حرف U) وتكون المسافة بين اليدين صغيرة إلى حد ما وهما متعاكستان فالتى في الوجه القبضة عليه وللتى في البطن تكون للقبضة مقلوبة.
- (11) يلما زوكي :- لكمة على شكل حرف U) المتسعة وتكون المسافة أكبر عنها في (اوزا زوكي) ويخضض للكتف الأمامي والرأس تكون بين الذراعين وتثنى المرفق الطوي ليأخذ قوس إلى الوجه والذراع كما في الكاتا بلسي ناي.
- (12) هايكو زوكي :- وهي لكمة متوازية أفضيه باليدين في نفس الوقت وتوجه إلى المعدة وتسمى (موروتي زوكي)
- (13) هلسمي زوكي :- وهي لكمة نصف دائرية باليدين وتوجه إلى جتني الجسم.
- (14) أوراكن اوتشي :- وهي ضربه بظهر القبضة وتوجه إلى الوجه.
- (15) ككتسوي اوتشي :- وهي باليد على شكل مطرقة.
- (16) سايكن :- الضرب بمقمة القبضة.
- (17) تيشو :- ضرب بأسفل القبضة.
- (18) اودي :- ضربه بالقسم الجتني من الساعد

ثانياً : أنواع الضربات باليد المفتوحة :



- (1) هايشو اوتشي :- ضربه بظهر اليد وتكون الأصابع مفرودة ومضمومة وتوجه إلى المعدة وفي بعض الحالات يمكن الصد بها
- (2) هايغو اوتشي :- ضربه بجتنب الإصبع السبابة وهي تضرب في الحلق أو الأذن أو بجتنب العين.
- (3) شوتو اوتشي :- وهي ضربه بحلقة اليد وتوجه إلى الرأس أو العنق وهي ضربه قوية جداً ونجدها في الكاتا هيران يوننان
- (4) نوكييتيه اوتشي :- وهي ضربه برؤوس الأصابع ويجب أن تكون الأصابع قوية ومشدودة ولها عدة أشكال :-
 أ - ايون نوكييتيه :- وتكون بأصابع واحد مع ثني باقي الأصابع وتوجه إلى العين.
 ب - نيهون نوكييتيه :- تكون بأصابع السبابة والوسطى وتوجه إلى العين أو الأنف.
 ج - جييهون نوكييتيه :- تكون بأربع أصابع وتوجه إلى فم المعدة.
 د - كيتو اوتشي :- وهي ضربه بقاعدة الإبهام ويكون راس اليد منثنى وتوجه إلى النقن.

- 6) كوماي :- وتكون اليد بشكل شبه مقنوع وتوجه إلى الوجه.
- 7) وشيدي :- تضم الأصابع على شكل هرم وتكون الضرب بالأصابع المجمعمة وتوجه الضربة إلى العين أو الأنف.
- 8) سيريو تو :- تكون الأصابع مجعمة والإبهام مضموم إلى الداخل وتضرب بالحد الخارجي لراحة اليد.
- 9) هيراكين :- ضربه بالعقدة الثنية من الأصابع الأربعة وتوجه إلى الفم أو الأنف.
- 10) نكلكلكين :- ضربه بالعقدة الثنية بالإصبع الوسطى وتوجه إلى العين أو ملين العينين.
- 11) ايون كين :- ضربه بالعقدة الثنية من الإصبع السببية وتوجه إلى العين أو الامكن الضعيفة في الجسم.
- 12) كلكتو :- الضرب بالرسم المنحني مع انطواء الأصابع بزواوية (90 درجة)
- 13) تيشو :- ضرب براحة اليد بكوه الإبهام مع انطواء رؤوس الأصابع وتوجه إلى الجنب أو الأضلاع.

ثالثاً : أنواع ضربات الكوع :-

- 1) تكي لمبي تشي :- ضربه الكوع الاملييه وهي من أسفل إلى أعلى وتوجه إلى الفخذ.
- 2) موآشي امبي تشي :- ضربه الكوع الدائرية وتكون على شكل نائرة من خارج الجسم وتوجه إلى المعدة.
- 3) يوكو امبي تشي :- ضربه الكوع الجنبية وتتخذ بضع الكوع جتياً نحو الجسم إلى الأضلاع.
- 4) اوشيرو لمبي تشي :- ضربه الكوع العلوييه وهي من أعلى إلى أسفل وتوجه في الوجه أو الظهر.
- 5) فوميكومي اجي اوكي :- دفاع هجومي بتوجه الكوع إلى يبط الخصم لخلعه.

أنواع المصادات (الدفاع) باليد:

- 1) جيان براي :- صد من أعلى إلى أسفل وهي لصد الركلات الموجهة إلى المعدة مثل (ماي جيري) ونستخدم للمصم في الصد
- 2) اجي اوكي :- صد من أسفل إلى أعلى وهي لصد الضربات الموجهة إلى الرأس أو الوجه.
- 3) سوتو اوكي :- صد من الخارج للداخل وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصد.
- 4) تشي اوكي :- صد من الداخل للخارج وهي لصد الضربات الموجهة إلى الصدر .
- 5) شوتو اوكي :- الصد بسيف اليد وهي لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة أو الوجه وتستخدم حقة ليد بحركة ملثة.
- 6) تكي شوتو اوكي :- الصد العمودي بسيف اليد لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة ويكون الذراع مفرد وعلى استقامته والرسم متني والأصابع مفرودة وموجهة إلى أعلى.
- 7) كلكي شوتو اوكي :- الصد بسيف اليد للخارج ويستخدم في حله هجوم الخصم من الجنب.
- 8) هيشي اوكي :- صد بظهر اليد المقنوعة.
- 9) تيشو اوكي :- صد بقاعدة للرسم والإبهام في الداخل.
- 10) كيتو اوكي :- صد بقاعدة الإبهام من الجنب ويطلق عليها اسم رأس الدجاجة
- 11) سكمون جودان يوكو اوكي :- صد جتية بظهر اليد مثل بداية الكتا الثنية.
- 12) تسكمي اوكي :- صد ثم مسك.
- 13) اوسليه اوكي :- دفاع ضاغط
- 14) كلكتو اوكي :- صد بقاعدة الرسم من خارج القبضة وهي تشي أصابع اليد متجمعة وموجهة إلى أسفل مع بروز قاعدة للرسم إلى أعلى.
- 15) جوجي اوكي :- صد بتقاطع اليدين ويستخدم في وقت واحد سواء كفت أعلى أم أسفل أو كفت القبضة مقنوعة أو مقنولة.
- 16) موروتي اوكي :- صد باليدين وتمد اللكمت بالساعد مع تدعيمه بوضع قبضة اليد الأخرى مقنولة على الساعد وهي من الداخل للخارج.
- 17) سوكون اوتشي :- صد أو ضربه باليدين وتكون بالساعد مع تدعيمه بوضع اليد الأخرى مقنوعة على الساعد وهي من الداخل للخارج مثل أول حركة في كتا بلسي داي.
- 18) تفسوي اوتشي :- وهي تلخذ نفس وضع (جيان براي) ولكن جتياً.
- 19) اوتوشي اوكي :- يكون في وضع (اجي اوكي) ثم نخض اليد بخط مستقيم حتى تستقر اليد على المعدة وظهر القبضة موجهة إلى الخصم.



- 20) هيوان نجقسي اوكي :- الصد الدائري بالجنب الداخلي المساعد على هينه (اتشي اوكي)
21) تي نجقسي اوكي :- صد بكلوه اليد أسفل قاعدة الإبهام على هينه سوتو اوكي.
22) سيراييتو اوكي :- الصد الضاغط بجنب الرسغ.
23) ريشو تسكليمي اوكي :- صد باليدين بمسك يد الخصم باليدين.
24) كلكي واكي اوكي :- الصد المغلق بكنتا اليدين كما في هين يوننان.
25) شو شوكي اوكي :- مسك الضربات الموجهة للبطن مثل (ماي جيرى)
26) تليشو اواسي اوكي :- صد بكلوتا اليدين معاً في نفس الوقت لضربه (ماي جيرى) ويكون سيفاً اليدين متلاصقين كما في آخر حركة من كفا هتجيتسو

مهارات اليدين الدفاعية والهجومية

أهمية للوضع الصحيح
تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقفات الصحيحة كثيراً
مبتدأ.

الأعداد البدنية

عناصر اللياقة البدنية : السرعة ، القوة ،
الرشاقة ،
المرونة ، التحمل ، التوازن ، التوافق

عناصر اللياقة البدنية
(السرعة ، القوة ، الرشاقة ، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التوافق)
اللياقة البدنية : هي مستوى للحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة
بريادته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل.

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقومات المختلفة .
أو قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مولجتها.

أهمية القوة العضلية:

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- أثبت (مك كلوى) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية للعلمة.
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لها دور فعال في تلبية المهارات بدرجة ممتازة.
- القوة العضلية تكسب للفتيان والفتيات تكوينًا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية.

العوامل المؤثرة فيها:

- مسلحة المقطع الفسيولوجي.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني والتغذية والراحة .
- الوراثة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي .

العمر الزمني المقاس للمرونة:

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر على شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وترديد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلى الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعمل الرئيسي المسئول على هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني على فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الآتي :

- (1) كمية متزايدة من ترميبات الكالسيوم.
- (2) درجة متزايدة من استهلاك الماء .
- (3) مستوى متزايد من التكرارات.
- (4) عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات .
- (5) تغير فطري في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
- (6) إغلة تكوين الأنسجة العضية مع الأنسجة الدهنية.

خطورة تمرينات الإطالة:

إن تمرينات الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً فالنسبة لبعض الرياضيين فإن المطاطية ربما تزيد فعلاً من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل . وأساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرترخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلى التهاب المفاصل للرياضي.

وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتى يجب أن لا ينصح بها وأهم هذه الاحتياطات هي ما يلي:-

- تحرك مكان العظمة.
- كان عندك كسر حديث في العظمة.
- كان هناك اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدى في أو حول المعصم.
- كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل.
- كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة.
- كان هناك التواء التواء أو جذع حديث.
- كنت تعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية.
- كان هناك نقص في مدى الحركة.

التمرين ذو المستوى العالي X-Rated

إن كل إمداد في الواقع يمثل درجة ما من المخاطرة واحتمال الإصابة يعتمد على متغيرات عديدة بما في ذلك حالة الرياضي من التدريب والعمر والإصابات السابقة والتكوينات الجسمية الغير طبيعية والإجهاد والتدريب الغير مضبوط ويسمى الإجهاد هنا X-Rated أي ذو مستوى عالي ونعني بذلك أنها كلها متقدمة أو خطيرة للذين يبدعون برنامجاً للتدريب وربما أيضاً بالنسبة لبعض الرياضيين . ولا حاجة للقول أن كثيراً من هذه التدريبات تعتبر جزءاً أساسياً من أرقص وألعاب القوى والمصارعة واليوجا والفنون العسكرية.

أنواع المرونة:

- مرونة إيجالية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .
- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

أهمية المرونة:

- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد على الإقصاد في الطاقة وزمن الأداء ويقلل من الجهد.
- تساعد على تأخير ظهور التعب.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كاللثة بالنفس.

- المساعدة علي عودة المفاصل المصلبة إلي حركتها الطبيعية.
- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بتسيابية مؤثرة وفعالة .
- إتقان للناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

مفهوم التوافق:
يعتبر التوافق من القدرات البننية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة للتوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

تعريف التوافق:
يعني للتوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.
أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

أنواع التوافق:

- 1- **التوافق العام:**
وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأسس الأول لتنمية التوافق الخاص.
- 2- **التوافق الخاص:**
ويعني قدرة اللاعب علي الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

أهمية التوافق:

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- يساعد علي إتقان الأداء الفني والخططي.
- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- يحتاج اللاعب للتوافق خلسة في الرياضة التي تطلب التحكم في الحركة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمبولين .

ماهية الرشاقة:
تكسب الرشاقة الفرد القدرة علي الاتسيب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإصلاص السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن المكونات الأتيه :
-المقدرة علي رد الفعل الحركي .
-المقدرة علي التوجيه الحركي.
-المقدرة علي التوازن الحركي.

المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
المقدرة على الاستعداد الحركي.
خفة الحركة.

تعريف الرشاقة:-
وتعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

أنواع الرشاقة:-

1- الرشاقة العلمية:

وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

2- الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

أهمية الرشاقة:-

- 1) الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .
- 2) تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- 3) كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- 4) تضم خليطاً من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

مفهوم التوازن

يعني التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة)

أهمية التوازن:-

- 1) تعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2) تمثل العمل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.
- 3) لها تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- 4) تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة العنسية في ضوء ظروف المنافسة.
- 5) تسهم في تحسين وترقية مستوي أدائه.
- 6) ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

أنواع التحمل:-

التحمل العام:

وهي القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعة عضلية متعددة ، اعتماداً على خصائص الجهاز

التحمل الخاص:

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة.

مفهوم السرعة

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صلحبت ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

تعريف السرعة:-

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كلارك) أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن

أنواع السرعة:-

- (1) السرعة الانتقالية.
- (2) السرعة الحركية.
- (3) سرعة الاستجابة.

أهمية السرعة:-

- (1) السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- (2) المكون الأول لعنو المسافات القصيرة في السباحة والعب القوي.
- (3) أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- (4) ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد.

الإعداد المهاري

مفهوم الإعداد المهاري :
يعني الإعداد المهاري إكسب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والانتقال في أدائها.

- 1- الأوضاع الأساسية .
- وهي تتضمن الوقفت و المسكت و الضربت و الركلات .
- 2- الكفالت بجميع المدارس

3- الكوميتيه (القتل الحر)

والإعداد المهاري لابد أن يبدأ أولاً وخلصه عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتي أو أكثر.

مراحل الإعداد المهاري

لابد أن يضع المدرب وخلصه مدرب فريق البراعم والنشئين أن اللاعب يمر منذ بدء تعلمه للمهارات الأساسية وحتى إتقانها وتثبيتها بثلاث مراحل رئيسية هي كماليلي:

1- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية

3- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية

ويجب أن تؤكد على أنه ليس هناك فروق واضحة بين المراحل الثلاث بل إنها تتداخل معاً، وفيما يلي تشرح كل مرحلة على حدة.

1- مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الأساسية

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساساً على سلامة الشرح وملاحظة النموذج أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصورة أو النمذج المختلفة حيث إنه كلما توافرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب . وكان للتصور لها واستيعابها أسرع.

ويعتبر التقديم السمعي والبصري للمهارة المتعلمة من أهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف هذه المرحلة .

ويجب ملاحظة أن الشرح اللفظي يجب أن يكون واضحاً ويستخدم المصطلحات الصحيحة . ويتناسب الشرح مع مستوى اللاعبين الفكري وأدائهم وأن يرتبط بالطابع الاتفعلالي المحبب إلى النفس ، كما يجب أن يكون الشرح دقيقاً أثناء أداء النموذج أو أثناء التعليق على شريط فيديو أو سينماتي ، وعلى المدرب في حالة عدم أدائه للنموذج أو عدم توافر وسائل سمعية أو بصرية أن يختار لاعباً ممتازاً ليقوم بأداء المهارة كي يوفر النموذج لبقية اللاعبين وعليه أن يقوم بالتعليق أثناء الأداء وبعده .

وفي هذه المرحلة يمكن أداء المهارة بدون الكرة وذلك في بعض المهارات مثل الضربات وبعض أنواع الخداع ورمية التمس أو ضربات الكرة بالرأس .

ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية، فمثلاً يفضل أن تكون الكرة ثابتة أو لا في الضربات كما يكون الجري بطناً عند تعلم الجري بالكرة . وبذلك يمكن بسهولة ويسر بناء أول درجات التوافق بالنسبة لأجزاء الجسم المشتركة في أداء الحركة ، ثم بعد ذلك تكون الحركة بالأداء الأسرع .

ومن الأهمية في هذه المرحلة مراعاة هدوء الجو وإن يكون تصحيح الأخطاء من خلال الشرح وتكرار النموذج وخلصه فيما يتعلق بالنقط الأساسية للمهارة المتعلمة .

إن أداء اللاعب للمهارة يجب أن يكرر عدة مرات وأن يكون تكرارها مناسباً وإلا يتم ذلك في اليوم الأول للتعلم المهارة بل تكرارها في أيام تالية طبقاً للبرنامج الموضوع حيث لا يضطر النشئ أو اللاعب المبتدئ إلى التركيز بدرجات كبيرة لفترة طويلة .

ويجب أن تؤكد على الدور الذي تلعبه الوسائل التعليمية من صور وفيديو في شرح المهارة وأيضاً الرسومك والصور المتصلة .

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة .

إن المطلوب الأساس والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطار حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني .

ويمكن في هذه المرحلة التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين :

الأول : هو تنمية المهارة من خلال التمرينات والثاني هو تنميتها من خلال اللعب ذاته في التسميمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة .

إن الأداء في هذه المرحلة يتميز بلغة يكون خالياً من التشنج وعادة ما يتخلص اللاعب من الحركات الزائدة وغير الزائدة وغير الضرورية ، وأداء الحركة يصبح متوافقاً فلا تتداخل أجزاء الحركة مع بعضها ، كما أن استخدام القوة والسرعة في أداء أجزاء الحركة يكون في التوقيت المناسب ، كما أن تكرار الأداء لا يكون فيه فروق كبيرة واضحة ، بل يصبح تكرار الحركات متشابهة تقريباً .
إن تكرار الأداء الصحيح وإصلاح الأخطاء أولاً بأول واستخدام النموذج الجيد يكون له أثر جيد في تحقيق هذه المرحلة لأهدافها .

ويراعى أن التخلص من الحركات الخاطئة منعاً لتثبيتها يجب أن ينال العناية الكافية من المدرب في هذه المرحلة ، ويعالج تلك بتكرار الأداء الحركي الصحيح مراراً نفعاً واحدة بشكل متصل مع مراعاة قدرة اللاعب .

ويجب على المدرب العمل على إكساب اللاعبين خبرات الأداء السليمة للمهارة ، وذلك باختيار التمرينات المناسبة التي تحقق هذا الغرض .

وفي هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام ، كما يتضح لربط تمرينات الأداء المهاري ببعض القواعد الخطئية دور هام أيضاً .

3- مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة : إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول للاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل للخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً : وكذلك في المباريات التجريبية .

إرشادات عامة هامة تراعى في الإعداد المهاري :

1- يجب العمل على اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطئ للعمل على تلافيتها وتصحيحها .

2- إن انتظام وحدات التدريب وانتظام اللاعب فيها يوفر عنصراً هاماً فعلاً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري .

3- إن تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي أمر هام جداً يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري .

4- يجب توضيح النقاط الفنية الخاصة بالمهارة أو جزئياتها للاعبين بكل دقة

5- يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل تمرين مستخدم وكذلك تكرارها في الوحدات التدريبية التالية ، وأن يتناسب هذا العدد مع المراحل السنية للاعبين ومستوى أدائهم وأيضاً مع درجة صعوبة التمرين وكذلك تراعى فترات الراحة

6- يجب أن يتناسب محتوى التمرين مع أهمية المهارة ذاتها .

7- يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب لتنمية المهارات الأساسية بحيث يكون محتواه وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة .

8- يجب مراعاة الفروق الفردية في المستوى وتنظيم مجموعات أداء الفريق بما يتناسب مع هذا العنصر ، حيث يكون تطوير المهارة لدى اللاعبين لأعلى مستوى من خلال تمرينات تتناسب مع مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين..... الخ .

9- ضرورة العناية بتدريب القدم غير المستخدمة كثيراً (اليسرى عند أغلب اللاعبين) وتخصيص وحدة تدريب أسبوعياً على الأقل لتنمية أداء هذه القدم في المراحل الأولية للناشئين .

10- يجب التنوع في اختيار التمرينات من بين التمرينات ذات المهارة الواحدة المركبة سواء كانت مركبة من المهارات الأساسية بعضها مع بعض أو المهارات وعناصر اللعبة البنائية . ويجب أن تتنوع من حيث أداء اللاعب وحده ولاعبين ثلاثة وجماعة وهكذا .

11- بالنسبة للفروق التي تشترك في مسابقات يفضل أن يكون عدد مرات التدريب على المهارات خلال الأسبوع يزيد عن ثلاث .

12- يجب مراعاة عنصر التشويق في اختيار التمرين المهاري . كلن تستخدم المناصت أو الألعاب الصغيرة واستخدام نظم الحوافز البسيطة غير المادية .

13- يجب استخدام الإحماء للمهارة المتعلمة أو التدريب عليها .

بداية أحب أن أنه إلى أن استخدام نوعية الأداة أو حجمها أو جودتها يختلف تبعاً لبعض المتغيرات أو العوامل أو الظروف المحيطة، نذكر لكم بعضها:

- قد يختلف استخدام أداة معينة على حسب ثقة المدرب في هذه الأداة، أو على حسب فكره أو خبرته التدريبية، أو على حسب علم / جهل المدرب بطريقة استخدام هذه الأداة، والأهم كيفية الاستفادة منها.

- قد تقف الإمكانيات المالية عائقاً لشراء أو إمتلاك بعض الأدوات والأجهزة.

- صعوبة استخدام أجهزة معينة في التدريب أو خطورتها قد تجعل المدرب يقلل من استخدامها أو يمتنع من استخدامها على الإطلاق.

لماذا قد نستخدم بعض الأدوات والأجهزة في تدريب الكاراتيه؟

استخدام أدوات أو أجهزة في تدريب الكاراتيه هو عامل هام جداً من عوامل الإثارة والتشويق لممارسة هذه الرياضة.

حرص كل مدرب على سلامة لاعبيه هو ما يجعله دائماً يحرص على توفير أدوات الوقاية للاعبين تساعد الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب لاعبي الكاراتيه على تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والإبداعية.

أيضاً التنوع والتغيير في أساليب وطرق التدريب سواء باستخدام أدوات أو بدونها يوفر للاعبين بيئة خصبة تساعدهم على التوصل للإحترافية والآلية في الأداء.

تقسم الأدوات في رياضة الكاراتيه الي ما يلي :-

أدوات اللاعب الشخصية.

أدوات الوقاية من الإصابات.

أدوات تحسين الأداء والتدريب على المهارات الأساسية.

أدوات رفع اللياقة البدنية.

وكما نذكرت لكم سابقاً (هي على سبيل الذكر وليس الحصر) .. لنبدأ





واقى الأسنان للاعبى الكاراتيه

1- واقى الأسنان:

وهو واقى نصف دائرى يصنع من السليكون أو البلاستيك المرن أو أى مادة أخرى، يتم ارتدائه على الأسنان من داخل الفم لوقاية الأسنان من الكسر أو الخلع إذا ما تعرض الفم للكم.



واقى اليد والأصابع للاعبى الكاراتيه

2- واقى اليدين والأصابع:

الغرض من ارتداء هذا الواقى مزدوج .. ما معنى هذا ؟ أقصد بكلمة مزدوج هنا أى يحمى كلا اللاعبين، حيث يوفر حماية ليد اللاعب الذى يرتدى واقى اليدين والأصابع، وفى نفس الوقت يوفر حماية للاعب المنافس وخاصة الوجه، حيث ارتداء هذا الواقى يقلل من احتمال حدوث إصابات للوجه إذا ما تعرض للكم باليد.



واقى الرأس للاعبى الكاراتيه

3- واقى الرأس:

يرتدى لاعبو الكاراتيه واقى الرأس لتوفير الحماية الكاملة لرؤوسهم من الصدمات أو اللكمات أو الركلات أثناء التدريب أو المنافسات.



4- واقى الصدر والبطن:
 وهو مصمم خصيصاً لوقاية لاعبى الكاراتيه من اللكمات والركلات الموجهة إلى منطقتى البطن والصدر حتى لاتسبب ألم أو إصابة فى هذه المنطق.



5- واقى القدمين (قصبه القدم - مشط القدم).

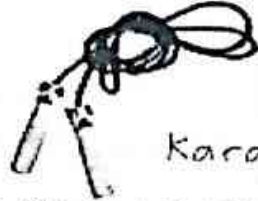
شأن هذا الواقى هو شأن واقى اليدين والأصابع، نفس نواعى الإستعمال ونفس الفائدة مع اختلاف مكان ارتكائه.

سيصبح زى اللاعب بعد ارتداء أدوات الوقاية من الإصابات هكذا:



ثالثاً: أدوات وأجهزة رفع اللياقة

هي مجموعة من الأدوات التي يستخدمها العديد من مدربي الكاراتيه بهدف رفع الكفاءة البدنية للاعبين مما يساعدهم في تنمية مهاراتهم ويعطيهم الأفضلية عن غيرهم.



Karate 4 Kids

يشجع استخدام حبل الوثب لتدريب لاعبي الكاراتيه وإكسابهم الرشاقة والسرعة

1- حبل الوثب

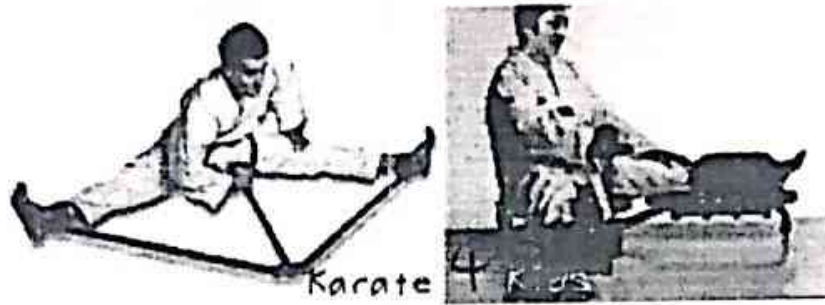
هو من الأدوات الأكثر شيوعاً في الإستخدام في جميع الرياضات بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة، وللهدف منه هو تنمية الرشاقة والسرعة وهذا مفيد جداً للاعب الكاراتيه على وجه الخصوص.



(مثال لإستخدام الحبل المطاطي لتنمية مهارة الركلة الدائرية (مواشي جيري)

2- الحبل المطاطي

قد تختلف تسمية هذه الأداة، ولكن ما يهمنا هو كيفية الإستفادة من هذه الأداة، حيث يمكن استخدام هذه الأداة في تدريب اللاعبين على اللكمات أو الركلات مع ربط الجزء المؤدى للمهارة بهذا الحبل المطاطي، هذا يفيدنا جداً في التدريب على المقاومة وبالتالي تنمي لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة.



اشكال مختلفة لأداة لفتح الحوض المذهلة

3- أداة فتح الحوض:

أقل ما يوصف بأن هذه الأداة "مذهلة" فهي أداة تساعد على عمل إطلاقات لعضلات الحوض وبالتالي يساعد ذلك في فتح الحوض أو فتح "البرجل" كما يشتهر في بعض المناطق، والميزة في هذه الأداة أن اللاعب نفسه هو المتحكم في هذه الأداة.

رابعاً: أدوات وأجهزة التدريب

كما نوهت من قبل، استخدام أدوات وأجهزة التدريب في الكاراتيه يعود إلى المدرب (خبرته - إمكانيته المالية - تنوع أساليب تدريبيه ...) لذا؛ فإن عرض هذه النوعية من الأدوات في هذا الموضوع لمجرد العلم بالشئ، هذا بالطبع لا يقلل من الفائدة التي قد تقدمها هذه الأدوات وتضيف رونقاً واحترافية للتدريب، ناهيك عن فاعليتها ونتائجها المذهلة نتيجة استخدامها وإدخالها كجزء من الوحدة للتدريبية.

1- أدوات يرتكها المدرب أو الزميل:

هناك بعض الأدوات التي تستخدم في تدريب الكاراتيه، حيث يرتدي المدرب أو الزميل هذه الأداة أمام الصدر ويقوم اللاعب بتنفيذ المهارة على هذه الأداة (لكمة - ركلة ...) ومن أهم مميزات هذه الأداة "التفاعلية" بمعنى أن الأداة توفر للاعب تدريب تفاعلي متحرك وتدريب على الدقة والسرعة، وتوفر للمدرب مراقبة أداء اللاعب عن قرب وتساعد المدرب على توجيه اللاعب أو تقديم التعليمات أو حتى تقييم أداء هذا اللاعب. وإليك بعض النماذج لمثل هذه الأداة:



أداة تدريب تفاعلية للاعب الكاراتيه



لنفس أداة التدريب Karate Kid صورة مقتبسة من فيلم

Karate 4 Kids



نموذج آخر لأداة التدريب للاعبى الكاراتيه التي يرتديها المدرب

2- مجسم التدريب

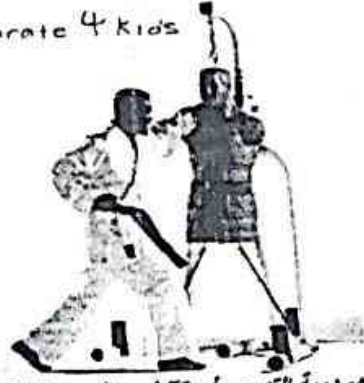
وسيلة تفاعلية أخرى وأداة تدريب جيدة، تساعد اللاعب على تخيل الخصم وتنفيذ المهارة بدقة أكثر، وأيضاً تقلل من إجمال حدوث إصابات إذا ما تم تنفيذ المهارة على لاعب زميل (أنصح باستخدامها مع اللاعبين المبتدئين قبل تطبيق المهارة في القتال الحر مع الزميل). وفيما يلي بعض النماذج والأشكال لنمية التدريب:

Karate 4 Kids



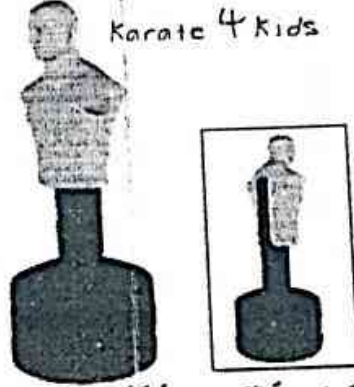
لمية التدريب مفيدة جداً عند تدريب الأطفال

Karate 4 Kids



تساهم نمية التدريب في تقليل معدل حدوث الإصابات

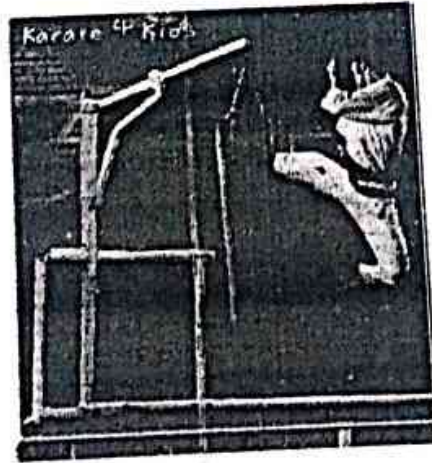
Karate 4 Kids



قد تكون نمية التدريب معلقة أو مثبتة على الأرض

3- كيس الرمل

من أكثر الأدوات المستخدمة في التدريب على اللكمات او الركلات، ليس فقط في رياضة الكاراتيه، ولكن في العديد من رياضات الدفاع عن النفس، وهو عبارة عن كيس من الرمل او القطن او اى مادة اخرى تقي بالعرض داخل كيس من الجلد ومعلقة بإحكام، ويتم تطبيقها لتنفيذ مهارات الكاراتيه عليها (ركل - لكمة). إليكم بعض النماذج:



أكياس الرمل من الأدوات الأكثر شيوعاً للتدريب على الركلات



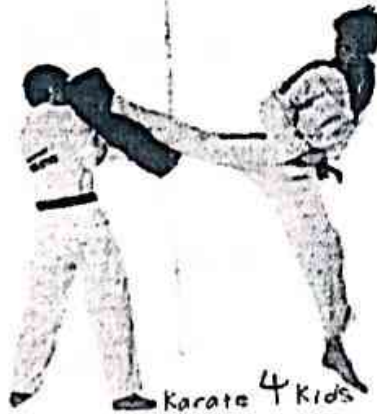
التدريب على اللكمات هو أحد استخدامات أكياس الرمل



أكياس الرمل: قد تكون مغلقة وقد تكون مثبتة على الأرض

4- أدوات تدريبية أخرى

هناك بعض الأدوات التدريبية اليدوية والتي تعيد في تنمية وتطوير مهارتي اللكم والركل نعرض عليكم نماذج لها:



الانتقاء في الكاراتيه

مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي :

يعرف الانتقاء الرياضي " بكونه محاولة لاختبار أفضل العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثه أو مكتسبة وذلك بغرض الوصول للمستويات العالية عن طريق التدريبات الموضوعه علي أسس علمية سليمة وربطها بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية والسمات النفسية "

ويمكن تعريف الانتقاء بأنه (هو اختيار العناصر التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين وذلك عبر مراحل متتالية يصقلها التدريب المقنن وصولاً إلي بناء بطل نو مستوي عالي من النشاط الرياضي) .

ويشير مفتي لإبراهيم (٢٠٠١م) إلي أن الانتقاء " يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين / اللاعبات من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوي خلال برنامج زمني يتوافق ومراحل برامج الإعداد " .
وتمثل عملية الإنتقاء الرياضي الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلي أفضل الخامات البشرية بالنجاح المستقبلي .

أهداف عملية الانتقاء :

يشير عويس الجبالي (٢٠٠٠م) إلي أنه يمكن تحديد أهم الأهداف للانتقاء

في المجال الرياضي فيما يلي :

- ١- الاكتشاف المبكر للواهب .
- ٢- صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها .
- ٣- اكتشاف القدرات الخاصة للناشئين بغرض رفع مستواهم البدني .
- ٤- مساعدة المبتدئين علي اختيار المسابقات التي تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم .
- ٥- رعاية المواهب وضمان تقدمهم حتى من البطولة .

- ٦- توجيه عملية التدريب نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي .
- ٧- التنبؤ بالمستويات التي يمكن تحقيقها .
- ٨- رعاية الصفوة المختارة مع التركيز عليهم بصفة خاصة .
- ٩- مكافحة تعرب المواهب .

خصائص عملية الانتقاء :

من خلال الدراسات التتبعيه لأبطال العالم أمكن التوصل إلى خصائص عملية الانتقاء وأمکن تصنيفها إلى الخصائص الثلاث الآتية :

أولا : الخصائص الجسميه :

دلّت نتائج الدراسات العلميه التي تباين مستويات الطول والوزن وكذلك نسبة الطول للوزن وكذلك أطوال الأطراف المسميه للعديد من الأنشطة الرياضيه حيث يتمتع كل نشاط من الأنشطة المختلفه بمجموعه من الخصائص الجسميه التي تناسبها .

ثانيا : الخصائص البدنيه :

تساعد الخصائص البدنيه الشخص الرياضي علي أداء مختلف المهارات الحركيه للأنشطه الرياضيه المتعدده ويعتبر تنمية هذه الخصائص البدنيه من الأسس الهامه للوصول بالرياضي إلي المستويات الرياضيه العاليه ، ويتركز في برامج الإعداد علي ترتيب أهميه هذه الصفات البدنيه من حيث الأهم فالهمم فالأقل أهميه وضروره أن تبني برامج التدريب وفق ترتيب أهميه هذه الصفات .

ثالثا : الخصائص النفسيه :

تعتبر السمات النفسيه من المحددات التي تلقي الضوء علي الشخصيه حيث تشير بعض الآراء إلي أن السمات الشخصيه يمكن أن تشير بصفه عامه إلي الإتجاه المميز للفرد . ونظرا إلي الأعباء البدنيه في مراحل المستويات العليا ، هذا بالإضافة إلي أعباء المنافسات وما يتطلبه من خصائص نفسيه خاصه لإمكانية مسايرة المستويات العاليه من الامتنارة الانفعاليه التي تصاحب المنافسات .

المعايير العلمية للانتقاء الرياضي :

هناك بعض المعايير العلمية التي يجب أن يتبعها الشخص الذي يقوم بعملية الانتقاء

الرياضي للاعبين ومن بين هذه المعايير العلمية ما يلي :

١- يجب أولاً تحليل مفردات ومتطلبات الأداء الخاص بالنشاط الرياضي التخصصي وهذا ما يسمى في مناهج البحث العلمي (تحليل العمل أو الوظيفة - work or job analysis) .

٢- يجب التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة والنشاط التخصصي داخل الرياضة الممارسة حيث أن تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق وهذه المواصفات هي (الخصائص الجسمية - الخصائص البدنية - الخصائص النفسية) الخاصة بهؤلاء الأبطال في مجال نشاطهم التخصصي .

مراحل الانتقاء :

تعتبر عملية الانتقاء عملية مستمرة عبر مراحل متسلسلة تبدأ بمرحلة الانتقاء الأولي " الجماعي " ثم مرحلة الانتقاء الخاص " التسبوي " ، ثم مرحلة الانتقاء النهائي والتثبيت وكل مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها ومحدداتها الخاصة .

وفي جميع مراحل الانتقاء يلزم الأخذ في الاعتبار (العمر البيولوجي - العمر الزمني) ولعل أكبر المشاكل التي تواجه عملية الانتقاء هو التزامن الوارد بين فترة الانتقاء ومرور النامي بمراحل نمو شديدة التغيير تسبق المراقبة وتتخللها .

وتنقسم مراحل الانتقاء إلى ما يلي :

أولاً : مرحلة الانتقاء الأولي (الجماعي) :-

تعددت الآراء حول العمر الزمني لبداية مرحلة الانتقاء الأولي وتتضمن هذه المرحلة التأكد من السلامة الصحية العامة واكتمال النضج البدني بما يسمح بأداء الحركات

الطبيعية بسلامة وتكامل وهي حركات تمثل نواة لتكوين القدرات البدنية البسيطة والمركبة مستقبلا ، كما تهدف إلي التقاط كل الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة دون تخصصية .وخلال هذه المرحلة تحلل نتائج الاختبارات والقياسات والمعلومات ليستعان بها في الانتقاء خلال المرحلة التالية .

ثانيا : مرحلة الانتقاء الخاص (التنبؤي) :

تساير هذه المرحلة مراحل الإعداد طويل المدى حيث تبدأ هذه المرحلة من سن ٩ - ١٤ منه وتهدف هذه المرحلة إلي انتقاء أفضل الناشئين ممن اجتازوا اختبارات المرحلة الأولى ، وفيها ينتقل الناشئ إلي مستويات أعلي حيث تتضمن قياسات " اللياقة البدنية العامة - القياسات الأنترومترية - نمط الجسم - الكفاءة الوظيفية - المحددات النفسية) وفي هذه المرحلة تبدأ اختبارات المهارات الأساسية للعبة ، وتستخدم في هذه المرحلة عدة وسائل منها الملاحظة الموضوعية وتحليل المعلومات .

ثالثا : مرحلة الانتقاء النهائي والتثبيت :

وهي المرحلة التي يتم فيها مقدرة اللاعب للوصول إلي المستويات العالية وتترافق هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد طويل المدى حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة للتجديد الدقيق لإمكانات الناشئ وتبدأ هذه المرحلة من سن ١٤ - ١٦ منه وتتضمن لاختبارات متقدمة ودقيقة ومتعمقة للنواحي الفسيولوجية والنفسية وكذلك اختبارات اللياقة البدنية الخاص بالنشاط الرياضي التخصصي ، ويلزم هنا التأكد من سلامة الجهاز العضلي بشكل عام والعضلات الرئيسية العاملة في النشاط الرياضي التخصصي بشكل خاص وفي نهاية هذه المرحلة يجب استخدام منافسات عالية الشدة وأن يكون هناك قناعة بالعناصر البشرية الخاضعة للانتقاء بأنها تمثل أفضل العناصر المتاحة .

محددات الانتقاء :

يعتمد الانتقاء على محددات تكون لها صفة الاستمرارية في المستقبل (من البطولة)
وعموما فالمحددات الأساسية للانتقاء تتضمن ما يلي :

أولا : المحددات البيولوجية :

وتشمل العوامل والمتغيرات البيولوجية في عملية الانتقاء وهذه العوامل هي :

١- الصفات الوراثية :

تمثل الصفات الوراثية جانبا هاما من جوانب الانتقاء حيث أن الوصول إلى المستويات العالية هو نتيجة التفاعل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية .
وقد تبين من الدراسات أنه يمكن لأبناء الأبطال الرياضيين تحقيق مستويات طيبة عند ممارستهم الأنشطة الرياضية ، وقد تبين أن المرونة تتأثر بعامل الوراثة وخاصة مرونة المفاصل .

٢- مراحل النمو :

تساعد دراسة الفترات السامة للنمو في تحديد ديناميكية نمو الصفات البدنية ومعدلات نموها ، وتحديد العمر المناسب لبداية التدريب والفترات الزمنية اللازمة للوصول للمستويات الرياضية العالية .
ويقصد بمراحل النمو هو تميز مراحل معينة من النمو وقابليته للتأثير الإيجابي أو السلبي للعوامل البيئية الخارجية .

٣- العمر الزمني والعمر البيولوجي :

ويعتبر تحديد العمر المناسب لبدء ممارسة نشاط معين من الأسس في عملية الانتقاء ويشير " كورنتسوف " إلى أن ممارسة الرياضة تبدأ في معظم الأنشطة الرياضية في الأعمار من ١٠ - ١٤ سنة ولا يتحقق الوصول إلى المستويات العليا إلا في الفترة من ١٨ - ٢٥ سنة أي ما يقرب من ٨ - ١٠ سنوات تدريب .
وتحديد العمر المناسب لبدء التعليم والتدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة يساعد بلا شك المدرب في انتقاء الناشئين المؤهلين للبطولة في هذا النوع من النشاط .

٤- المقاييس الجسمية " اللانثروبومترية " :

وتعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة عالية بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، وتستخدم المقاييس الجسمية في مجال الانتقاء نظرا لاختلاف المقاييس الجسمية من فرد لآخر .

وتنقسم المقاييس الجسمية إلى أجزاء رئيسية هي :

(أ) الطول :

وله أهمية كبرى في الأنشطة الرياضية وتناسب طول الأطراف له أهمية بالغة في التوافق العضلي العصبي في معظم الأنشطة الرياضية ، ويتميز قصر القامة بالقدرة علي التوازن في معظم الأحيان .

(ب) الوزن :

يعتبر الوزن عاملا هاما ويعكس تأثيره علي النتائج والمستويات الرقمية للاعبين وهناك بعض الرياضات تحتاج إلي الزيادة في الوزن ، ويشير " ماكلوي " إلي أن زيادة الوزن بنسبة 25% عما يجب أن يكون عليه اللاعب يمثل عبئا إلي سرعة إصابته بالتعب .

(ج) السعة الحيوية :

تستخدم السعة الحيوية في عمليات الانتقاء كمؤشر لكفاءة الجهاز التنفسي ومن خلال قياس السعة الحيوية يمكن التنبؤ بما يمكن أن يحققه الناشئ من نتائج مستقبلا .

(د) نسبة الدهون :

يعتبر ارتفاع نسبة الدهون في الجسم من مؤشرا هاما بالنسبة للرياضي ، وقد أشارت الدراسات العلمية إلي أن هناك ارتباط عكسي بين نسبة الدهون بالجسم واللياقة البدنية

(هـ) أطوال الأطراف :

قد تتناسب أطوال الأطراف وأجزاء الجسم بعضها البعض ، ويرتبط النجاح في ممارسة نشاط رياضي معين بالأطوال النسبية للأطراف ، ولذا فمن الأهمية مراعاة الأطوال النسبية لأطراف الجسم ومدى ملائمة هذه الأطراف للنشاط الرياضي الذي يوجه إليه الناشئ .

(و) نسب أجزاء الجسم :

نسب أجزاء الجسم هي العلاقة بين الوزن والطول وأطوال أحد أجزاء الجسم بالنسبة للطول الكلي ، وتشير نتائج الدراسات إلى ضرورة مراعاة هذه النسب عند الانتقاء نظرا لارتباطها بالتفوق الرياضي . وقد يصل إلى بعض الدلالات منها أن الأطراف السفلية تكون دائما من الأطراف العلوية والمساعد أطول من العضد والفخذ أطول من الساق .

٥- الصفات البدنية الأساسية :

تعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الملائم .

وتمثل دراسة الصفات البدنية في اتجاهين رئيسيين هما :

أ) تحديد مستوي نمو الصفات البدنية .

ب) تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات .

٦- الخصائص الوظيفية :

إتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ في مجال الانتقاء علي أساس الإمكانيات الوظيفية للفرد ، وهناك العديد من المؤشرات الوظيفية التي تؤخذ في الاعتبار عن إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين وهي :

أ (الحالة الصحية العامة :

حيث يتم الكشف الطبي والتحليل المعملية لتحديد الأمراض المعدية والقلب والجهاز الحركي وغيره .

ب (التغيرات المورفولوجية :

وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهاز الدوري التنفسي .

ج (الإمكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي :

وتتمثل في الأنشطة التي تعتمد على التحمل الهوائي مثل (الجري الطويل والمشي) وأيضا الأنشطة التي تعتمد على التحمل اللاهوائي مثل (العدو - الوثب - الرمي) .

د (الاقتصاد الوظيفي :

وهو ضروري للعمليات الوظيفية اللاإرادية وهو الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند أداء عمل عضلي قوي .

هـ (خصائص استعادة الشفاء :

وتتمثل في سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء بعد المنافسة أو بعد أداء حمل بدني عالي

و (الكفاءة البنائية العامة والخاصة :

ترتبط الكفاءة البنائية بكمية العمل الذي يمكن للاعب أدائه بأقصى شدة وتختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها الوظيفية لذلك يتعين في اختبارات الانتقاء تقويم لياقة الجهاز الدوري وكفاءة العمل الهوائي من خلال تجديد الكفاءة القصوى للقلب والرئتين والدورة الدموية .

ثانيا : الأسس النفسية :

أن ممارسة الأنشطة الرياضية يحتاج إلى المتطلبات النفسية إلى جانب المتطلبات البنائية حتى يمكن الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ، وتعتبر السمات النفسية من المؤشرات الهامة التي يجب الاعتماد عليها عند انتقاء اللاعبين .

ثالثا : الاستعدادات الخاصة :

ويقصد بها قدرة الفرد وإمكاناته لممارسة نوع معين من أنواع النشاط الرياضي ولتحقيق هذه الاستعدادات الخاصة تقويم المدرب القائم علي الخبرة والمعرفة برياضة واستخدام نظام الاختبارات والمقاييس .

نماذج انتقاء الموهوبين :

١- نموذج "هارا" لانتقاء الموهوبين :

ويعتقد هارا أي أن إمكانية الاستدلال علي نجاح الناشئين أو الناشئات من خلال عدد من الخطوات التالية :

في هذه الخطوة إخضاع الناشئين / الناشئات المطلوب انتقاء المواهب منهم لبرنامج تدريب تهدف إلى رفع مستوياتهم الرياضية بشكل عام وخلال هذه البرامج يجرى لهم تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة مايلي

- إعداد البيئة التدريبية السليمة المتكاملة .

- أعداد البيئة الاجتماعية في المجال الرياضي والمجال المجتمعي بشكل عام ؛ ويعتبر(هارا) عنصر البيئة الاجتماعية عنصرا مهما وله تأثير كبير في نمو وتطور الرياضي حيث اعتمد في ذلك على دراسات (بلوم bloom)

١٩٨٥م

البيئة الناخبين \ الناخباه الموهوبين

يتم خلال هذه المرحلة انتقاء الناشئين والناشئات الموهوبين على مرحلتين كما يلي

_مرحلة عامة ويتم خلالها اختبار كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.

_مرحلة تخصصية ، ويتم خلالها اختبار القدرات التخصصية .

وضع(هارا) بعض النقاط التي يجب وضعها في الاعتبار عند انتقاء الناشئين /

الناشئات وهي كالتالي :

- أن تتم عملية الانتقاء طبقاً لمؤشرات محددة ، ويجب أن يوضع عامل الوراثة في الاعتبار عند اختيار هذه المؤشرات .
- يجب تقييم خصائص الناشئين وقدراتهم من خلال العلاقة بين هذه الخصائص والتطور البيولوجي لهم .
- ألا يتم الانتقاء من خلال القدرات البنائية الواضحة فقط ولكن يجب مراعاة القدرات النفسية والمتغيرات الاجتماعية .

2- نموذج "هافليثيك" لانتقاء الموهوبين :

- ويقترح "هافليثيك" وآخرون عدة خطوات يجب إتباعها عند القيام بانتقاء الناشئين كما يلي :
- التعرف على الناشئين / الناشئات المتميزين في درس التربية الرياضية بالمدرسة .
 - التخصص في رياضة من رياضات الأم لفترة مناسبة .
 - التخصص في رياضة من الرياضات بعد فترة مناسبة .
 - تحديد مدى احتمال وصول المختارين إلى المستويات الرياضية العالية .
 - وقد حدد "هافليثيك" عدة مبادئ يجب إتباعها خلال مراحل الانتقاء كما يلي :
 - التأكد من أن عينة البحث التي سوف يقع عليها الاختيار سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة التخصصية .
 - مراعاة عدم التخصص المبكر
 - أن يتم الاختيار من خلال تتبع التأثير الوراثي ومدى النمو والتطور الثابت له
 - مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة مثل الطول والموروثات الثابتة مثل السرعة .
 - يجب أن يتم الاختيار من خلال عدد كبير من الناشئين / الناشئات .
 - يجب أن يراعى متغير التنافس إذ يجب أن يوضع في الاعتبار .

٣- نموذج 'جيميل' لانتقاء الموهوبين :

ويري 'جيميل' أهمية تحليل الناشئين / الناشئات من خلال ثلاثة عناصر

مهمة هي :

- القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية .
- القابلية للتدريب .
- الدوافع .

كما اقترح 'جيميل' تحليل الناشئين / الناشئات المطلوب الانتقاء منهم من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلي :

- تحديد العناصر الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي .

- إجراء الاختبارات الفسيولوجية و المورفولوجية والبدنية والاعتماد علي نتائجها خلال تنفيذ برامج التدريب .

- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين 12 إلى 24 شهرا .

- إجراء دراسات تتبؤ به لكل ناشئ / ناشئة وتحديد احتمالات نجاحه / نجاحها مستقبلا في الرياضة التخصصية .

٤- نموذج 'دريك' لانتقاء الموهوبين :

اقترح 'دريك' ثلاث خطوات لانتقاء الناشئين / الناشئات وهي كما يلي :

- الخطوة الأولى : تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية :

- الحالة الصحية العامة .
- التحصيل الأكاديمي .
- الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي .
- النمط الجسمي .

- القدرات العقلية .

- الخطوة الثانية : وأطلق عليها مرحلة التنظير وتتضمن مقارنة السمات وخصائص جسم الناشئ / الناشئة في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية .

- الخطوة الثالثة : وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين / الناشئات في كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ودرجة تكيفهم للتمرين .

٥- نموذج 'بومبا' لانتقاء الموهوبين :

استخلص 'بومبا' ثلاث خطوات هامة عند انتقاء الموهوبين وهي كالتالي :

- الخطوة الأولى : تتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والقدرة العضلية والمهارات .

- الخطوة الثانية : تتضمن قياس السمات الفسيولوجية ، ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين / الناشئات وقدرتها علي الأداء البدني .

- الخطوة الثالثة : وتتضمن القياسات الفسيولوجية .

ويؤكد بومبا علي أن الاختيار يتم من خلال مقارنة الناشئين / الناشئات في القياسات التي تجري في الخطوات الثلاث السابقة بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضات التخصصية .

٦- نموذج 'بار- أور' لانتقاء الموهوبين :

أقترح بار - أور خمس خطوات لانتقاء الناشئين الموهوبين كما يلي :

- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفسيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء .

- مقارنة قياسات أوزان وأطوال الناشئين / الناشئات بجداول النمو للعمر البيولوجي .

- وضع برامج تدريبية ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين / الناشئات معه .
- تقويم عائلية كل ناشئ / ناشئة من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية .
- إخضاع الخطوات الأربع السابقة لتحليل علمي من نماذج الأداء .

٧- نموذج "جونز، واطسون" لانتقاء الموهوبين :

- قدم جونز ، واطسون اقتراحا بعدد الخطوات لعملية الانتقاء كما يلي :
- تحديد هدف الانتقاء .
- اختيار الجوانب التي سيتم من خلاله الانتقاء .
- إجراء التنبؤ من خلال المقارنة بين الأداء المثالي والأداء الانفعالي للناشئين / الناشئات .
- تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد .

مبادئ هامة لانتقاء الناشئين :

- المبدأ الأول : انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس علي تنبؤ طويل المدى لأدائهم .
- المبدأ الثاني : عملية الانتقاء في حد ذاتها تهدف إلي تنمية وتطوير أداء هؤلاء الموهوبين للوصول بهم لأفضل المستويات .
- المبدأ الثالث : عملي انتقاء الموهوبين يجب أن توضع لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة بالوراثة
- المبدأ الرابع : المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوبة للانتقاء لها يجب أن توضع في الاعتبار
- المبدأ الخامس : يجب أن تكون عملية الانتقاء متعددة الجوانب .

اجهزه القياس المستخدمه في التخصص

- 1- جهاز قياس قوة القبضه .
- 2- المنجبه الالكترونيه .
- 3- شريط قياس مقسم الي سنتيمتر

اجهزه قياس فسيولوجيه

الجهاز الدوري متمثل في القلب — جهاز الايكو - ضغط الدم - النبض - كميانية الدم

جهاز التنفس — جهاز الاستيروميتر

١- الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة الامامية الطويلة :

هدف الاختبار:

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة ، زمن الاداء التجريبي للاختبار ١٠ ث.
- قياس تحمل السرعة الخاص ، زمن الاداء التجريبي للاختبار ٢٠ ث.
- قياس تحمل القوة الخاص ، زمن الاداء التجريبي للاداء ٤٥ ث.

الادوات والاجهزة المساعدة :

- وسادة لكم (شاخص) .
- ساعة ايقاف
- استمارة تقييم وتسجيل.
- جهاز مسجل مرني
- علامة ارشادية لاصقة .

طريقة الاداء :

« مرحلة التنفيذ :

يبدأ اللاعب او اللاعبة بالتقدم للامام بقدر الارتكاز الخلفي وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللامام متخذاً وضع الاتزان الامامي

-اثناء التقدّم للامام يقوم برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الدافعة وبالتالي التي تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يكون ٦٠% من ثقل الجسم على القدم الامامية وعند انتهاء مرحلة التقدّم يبدأ اللاعب باللكمة بقضبة اليد الضاربة مع ا حاء اليد الضاربة للخلف بسعة حدّ . تستقّ بحاتب الحذء ملاصقة لة

٢- الاختبار الخاص لاداء اللكمة المستقيمة المعاكسة :

« هدف الاختبار:

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة زمن الاداء للاختبار (١٠ ثوان).

الادوات والاجهزة المساعدة:

- وسادة لكم "شاخص" .
- استمارة تقييم وتسجيل.
- علامة ارشادية لاصقة.
- ساعة إيقاف.
- جهاز مسجل مرني.

« طريقة الاداء:

مرحلة الاستعداد:

- يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامي (ويلاحظ ان اللاعب ياخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك لسيادة الجسم مع وضعة الاصلى قبل التنفيذ للاداء زاوية).

- يكون النظر الى الامام باتجاه المنافس (وسادة الكم) ويلاحظ ان قدم الارتكاز الامامية رؤوس اصابعها متجهة الى الداخل قليلا وثنى الركبة الامامية بحيث لايبعد مسقطها عن ابهام نفس قدم الارتكاز الامامية اكثر من ٢سم بينما القدم الخلفية ممتدة تماما والعقب مستقر على الارض بثبات مع دوران رؤوس القدم الخلفية ايضا للداخل بحيث يشكل امتدادها زاوية ٤٥ .

- يوزع ثقل الخسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الامامية و ٤٠% على القدم الخلفية ويلاحظ ان يكون الجسم منتصباً وعمودي على الارض والمسافة الطولية بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ الى ١٠٠سم والمسافة العرضية بين القدمين تكون ٣٠سم او باتساع حوض اللاعب .

- يلاحظ عدم انحناء الكتفين للامام او سقوطها خلفا ويميل الجسم الى الجانبين .

« مرحلة التنفيذ:

- من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامي ،تمد اليد الغير ضاربة للامام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متخها للاسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة بجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة .

- يبدأ اللاعب بسحب اليد الغير ضاربة مع دوران القبضة بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يقوم بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للامام مع ثبات العقبان على الارض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للامام واللحم بها في خط مستقيم على ان تدور قبضتها اثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح اصابع القبضة تشير لاسفل عند لحظة الاصطدام . ويلاحظ ان انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض الى الصدر فالكتف فاليد واخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية الى المنافس او وسادة اللكم تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة الى الخصم وهي في اقصى ايجابية لها يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للامام مرة اخرى وذلك استعداد للاداء مرة اخرى .

- يتم بدء الاداء للاعب بعد سماع اشارة البدء ويتوقف بعد سماع اشارة التوقف .

« التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف

٤- اختبار التوازن الحركى الخاص (اداء ماى جبرى على عارضة توازن) :

« الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على التوازن الحركى أثناء اداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب.

« الادوات المستخدمة:

- مقعد سويدي (١٠م) . - ٣ حكام لحساب الدرجات .

« وصف الاداء:

- يقف اللاعب فى وضع الاستعداد لاداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب.
- يقوم اللاعب بأداء الركلة الامامية (ماى جبرى) للامام والهبوط بالرجل الضاربة للامام ثم الثبات (٣ ثوانى)، ثم تكرر نفس الاداء بالرجل الاخرى للامام الى ان تنتهى المسافة المحددة.

« تعليمات الاختبار:

- تؤدى الركلات بشكل سليم.
- ضرورة اثبات بعد كل ركلة (٣ ثوانى) .
- يخصم من درجات الثبات اذا اهتز اللاعب او فقد توازنه حسب زمن الاهتزاز.
- اذا فقد اللاعب توازنه وهبط من على المقعد تخصم درجات الثبات الثلاثة ويكمل الاداء.

« حساب الدرجات :

- تحتسب درجتان لكل مهارة تؤدى بشكل صحيح ، ودرجة لكل ثانية ثبات من الثلاثة ثوانى المخصصة للثبات بعد كل ركلة.

- تحتسب مجموع درجات الاداء على الرجلين (يمين - شمال)

٣- اختبار التوازن اثناء اداء ركلات الرجلين (التوازن الخاص) :

« الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على التوازن اثناء قياس اداء ركلات الرجلين .

« الادوات المستخدمة :

-ارض مسطحة مستوية. - ساعة إيقاف.

« وصف الاداء:

- يقف اللاعب على قدمة اليسرى ويتكون الرجل اليمنى مثنية زاوية قائمة.
- يقوم اللاعب باداء ركلة (ماى جبرى) ثم الثبات (٣ثوان)، ثم (يوكو جبرى) والثبات (٣ثوان) ثم (اوشيرو جبرى) والثبات (٣ثوان) ويكرر نفس الاداء بالقدم الاخرى (رجل الارتكاز) .

« تعليمات الاختبار:

-تؤدى الركلات فى وضعها السليم .
-ضرورة الثبات (٣ثوان) بعد كل ركلة .
-عدم لمس الارض الابعدا انتهاء اداء المجموعة كلها .
-عدم التغيير فى شكل المهارة اثناء الثبات .

« حساب الدرجات:

-تحسب درجتان لكل مهارة تؤدى بشكل سليم ، ودرجة واحدة على ثمانية ثبات فى كل مهارة .
-ييحتمب مجموع درجات الاداء على الرجلين .

٥- اختبار التوازن الحركى الخاص (اداء يوكو جبرى على عارضة التوازن) :

نفس تعليمات الاختبار السابق ولكن مع اداء الركلة الجانبية (يوكو جبرى) .

اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بالركلة الدائرية (يمين شمال مواشى جبرى) .

« الغرض من الاختبار:

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة (زمن الاداء ١٠ ثوانى) .

« الاجهزة والادوات:

- وسادة لكم. —
- ساعة ايقاف.
- استمارة تسجيل.
- علامه ارشادية لاصقة.

« طريقة الاداء:

- من وضع الاتزان الامامى يبدأ اللاعب برفع ركبة الى اعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازى للارض بالنسبة للقدم الضاربة ، بينما قدم الارتكاز يكون مشطها للامام فى اتجاه وسادة اللكم وفى انثناء بسيط لحفظ التوازن.
- يبدأ اللاعب فى دوران مشط قدم الارتكاز ١٨٠ درجة ويعقب ذلك فى نفس الوقت دوران الحوض وبالتالى دوران القدم الضاربة من الخلف للامام وللداخل مواجهة الهدف ، يبدأ اللاعب فى مد مفصل الركبة لتكون الساق والفخذ على استقامة واحدة وذلك بسرعة مع توجيه اصبع الابهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب فى ارجاع الساق مرة اخرى للخلف سريعا.
- يبدأ اللاعب فى دوران مشط قدم الارتكاز مرة اخرى للامام ودوران الحوض للخلف وارجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الامامى وذلك استعداد لتكرار الاداء.
- يبدأ اللاعب الاداء بعد سماعه اشارة البدء ويتوقف عن الاداء بعد اشارة التوقف

« التسجيل :

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال (١٠ ثا) .

٦- اختبار تحمل القوة الخاص بأداء الركلة الدائرية (مواشى جبرى) يمين - شمال :

« الغرض من الاختبار:

قياس تحمل القوة الخاص (زمن الاداء ٤٥ ث) .

« الاجهزة والادوات :

- استمارة تسجيل.
- علامة ارشادية لاصقة.

- سادة لكم.
- ساعة إيقاف.
- جهاز مسجل مرنى.

« طريقة الاداء :

- هى نفس طريقة الاداء المستخدمه فى اختبار القوة المميزة بالسرعه الخاص بالركله الدائريه مع الاختلاف فى زمن الاداء حسب الهدف من الاختبار.

« التسجيل:-

-يتم تسجيل عدد المرات الصحيحه خلال (٤٥ ث).

٧- اختبار تحمل السرعة الخاص بالركله الدائريه (يمين -شمال) :

« الغرض من الاختبار :

قياس تحمل السرعة الخاص (زمن الاداء ٢٥ ث).

« الاجهزة والادوات- :

- وسادة لكم .
- ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل.
- علامة ارشاديه لاصقة .
- جهاز مسجل مرني.

« طريقة الاداء:

- هي نفس طريقة الاداء المستخدمة في اختبار القوه المميزه بالسرعه الخاص بالركله الدائريه مع الاختلاف في زمن الاداء حسب الهدف من الاختبار.

« التسجيل :

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحه خلال (٢٥ ث) .

٨- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بالركلة الامامية (يمين شمال):

« الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة (زمن الاداء ١٠ ث).

« الاجهزه والادوات :

- وسادة لكم.
- ساعة ايقاف.
- استمارة تسجيل .
- علامة ارشادية لاصقة.
- جهاز مسجل مرني .

« طريقة الاداء:

- من وضع الاتزان الامامى يبدأ اللاعب برفع ركبته الضاربه للامام ولاعلى قائمة تقريبا مع رفع اصابع القدم الضاربه لاعلى بينما قدم الارتكاز تكون منثنية قليلا للحفاظ على التوازن ويلاحظ ان مشط قدم الارتكاز مشيرا

٩- اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة الامامية (زمن الاداء ٥ ٤ث):

«الاجهزة والادوات:

- وسادة لكم.
- ساعة ايقاف.
- استمارة تسجيل.
- جهاز مسجل مرني.
- علامة ارشادية لاصقة .

« طريقة الاداء:

-هي نفس طريقة الاداء المستخدمة في اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بالركلة الامامية مع الاختلاف في زمن الاداء حسب الهدف من الاختبار .

« التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال (٥ ٤ث).

١٠- اختبار تحمل السرعة الخاص بالركلة الامامية (يمين-شمال) :

« الغرض من الاختبار:

قياس تحمل السرعة الخاص بالركلة الامامية (زمن الاداء ٢٥ ث).

« الاجهزة والادوات:

- وسادة لكم.
- ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل.
- جهاز مسجل مرني.
- علامة ارشادية لاصقة.

« طريقة الاداء:

- هي نفس طريقة الاداء المستخدمة في اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بالركلة الامامية مع الاختلاف في زمن الاداء حسب الهدف من الاختبار.

« التسجيل:

- يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال (٢٥ ث).

١١- اختبار سرعة أداء (جيدان باراي) :

« الغرض من الاختبار:

- قياس السرعة الحركية (من خلال أداء المهارة المحددة في زمن "١٠" ثواني.

« الأدوات:-

- ساعة إيقاف.

- منطقة خالية ومستوية.

- ٣ حكام.

« مواصفات الاداء:

- يقف المختبر في وضع الاستعداد (يوي) ، وعند اعطاء اشارة البدء يأخذ المختبر خطوة للامام لاداء المهارة الدفاعية (جيدان باراي) ، ثم يقوم بالرجوع مرة اخرى الى وضع الاستعداد ، ويكرر ذلك الاداء (يمين أو شمال) اقصى عدد من المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد.

« توجيهات:

- يجب التركيز اثناء الاداء على وضع الرجلين الصحيح (زنكتسو داتشى).
- ان يكون الجذع عموديا على الارض.
- الحركة الصحيحة والمدى الحركي الكامل للذراعين (المدافعة الحرة) والرجلين.
- يرسم خطين على الارض الاول لوقوف اللاعب والثاني على بعد من ٩٠ - ١٢٠ سم (طول خطوة اللاعب).
- الحركة الرجوعية بعد كل مرة صحيحة الى وضع الاستعداد.

« التسجيل :

- يسجل للمختبر اقصى عدد من التكرارات الصحيحة خلال الزمن (١٠ ثوان).

١٢- إختبار سرعة أداء (اوى زوكى) :

نفس تعليمات الاختبار السابق .

- اختبار تقييم الحالة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى عن طريق منحى التباين.

« الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز رد الفعل لأدق ٠,٠١ من الثانية مكون من جزئين (أ ، ب).
- عازل بين اجزاء الجهاز (اى بين اللاعب والمحكم).
- منضدة ، مقاعد ، سلك كهربائى وتوصيلة.
- استمارة للتسجيل ، وأقلام رصاص.

« الخطوة العملية:

- يجلس اللاعب امام جزء الجهاز (ب) ويضع اصبع السبابة لليد المفضلة (اليمنى) على ضاغط فى انتظار روى الضوء (المثير)
- يطلب من اللاعب ان يضغط على الضاغط لحظة رؤية الضوء الابيض على لوحة المفاتيح التى امامه .
- يقوم المحكم باضاءة الضوء من جزء الجهاز (ا) والمعزول عن بصر اللاعب
- يقوم اللاعب بالضغط على الضاغط لحظة رؤية الضوء .
- يحسب الزمن من لحظة ظهور الضوء (المثير) حتى لحظة ضغط اللاعب على الضاغط (لحظة الاستجابة) وتعتبر تلك الفترة عن زمن رد الفعل.
- يكرر اللاعب عدد ٣٠ محاولة تجريبية بفواصل غير منتظمة لرد الفعل .
- يسجل ازمنة الثلاثون محاولة لأقرب ٠,٠١ من الثانية.
- يتم معالجة هذه الازمنة ثم يرسم بعد ذلك منحى التباين لاستخراج قية ثبات رد الفعل وذلك على النحوالتالى لطريقة الحساب.

١٣- اختبار تقييم الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى عن طريق منحى التباين :

« الاجهزة والادوات المستخدمة:

نفس التى سبق ذكرها.

« الخطوات العملية:

- يجلس اللاعب امام جزء (ب) من الجهاز ويضع اصبع السبابة لليد المفضلة (اليمنى) على ضاغط فى انتظار رؤية الضوء (المثير).
- يطلب من اللاعب ان يضغط على الضاغط لحظة رؤية الضوء الابيض على لوحة المفاتيح التى امامه.
- يقوم المحكم بإضاءة الضوء من جزء الجهاز (أ) والمعزول عن بصر اللاعب .
- يقوم اللاعب بالضغط على الضاغط لحظة رؤية الضوء.
- يحسب الزمن من لحظة ظهور الضوء (المثير) حتى لحظة ضغط اللاعب على الضاغط ، لحظة الاستجابة (وتعتبر تلك الفترة عن زمن رد الفعل.
- يكرر اللاعب عدد ٣٠ محاولة تجريبية بفواصل غير منتظمة لرد الفعل.
- يسجل ازمنا الثلاثون محاولة لأقرب ٠,٠١ من الثانية
- يتم معالجة هذه الازمن ثم يرسم بعد ذلك منحى التباين لاستخراج قيمة ثبات رد الفعل وذلك على النحو الاتى لطريقة الحساب.

١٤- اختبار تقييم مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي:

« الاجهزة والادوات المستخدمة:»

• جهاز قياس السعة الحيوية (الاسبيرو ميتر).
• جهاز عدد ضربات القلب.

« الخطوات العملية:

اولا:

• يتم حساب زمن كتم النفس (من آخر لحظة لعملية الشهيق الى اول لحظات خروج هواء الزفير للاعب)
وتقدر بالثانية.

ثانيا:

حساب مقدار السعة الحيوية للاعب وهي عبارة عن كمية هواء الزفير الخارج بعد اقصى هواء الشهيق الذي
يمكن ان يستوعبه اللاعب لمرة واحدة.

ثالثا:

حساب معدل ضربات القلب (النبض) لمدة دقيقة خلال وقت الراحة التام

مكونات الغذاء الصحى

يتكون الغذاء الصحى من سبع عناصر أساسية وهى
(الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون - الفيتامينات - الماء -
الأملاح المعدنية - المواد السيلولوزية) وتختلف مكونات الوجبة
بناء على مجموعة من المتغيرات التى قد يكون فى مقدماتها
العمر الزمنى (السن) والنوع (الجنس) والظروف الجوية
(الطقس) والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية وطبيعة النشاط
الرياضى (اللعبة) والحالة البيولوجية

أولا الكربوهيدرات:

تشكل المواد الكربوهيدراتية الجزء الأكثر أهمية من غذاء الرياضى
باعتبارها من المصادر الأساسية لتوليد الطاقة الحرارية فى
الجسم البشرى حيث أن الكربوهيدرات توفر إنتاج الطاقة بالنسبة
للرياضين بما يقارب 65 % على الأقل من الطاقة التى يحتاجها
من خلال المكونات الأساسية للغذاء .

مصادر الكربوهيدرات:

هناك مصدرين رئيسيين يحصل منهما الإنسان على المواد
الكربوهيدراتية

1- مصدر كربوهيدرات حيوانى

اللبن ومنتجاته lactose يعتبر اللكتوز
السكر الحيوانى الوحيد من مصادر الكربوهيدرات الحيوانى.

2- مصادر كربوهيدرات نباتية

الحبوب - الخضروات - الفواكه وعصائرها - الحلوى
- المربات والجيلاتى جلوكوز - سكرز - (الخبز - الأرز - المكرونة
النشا - جميع منتجات القمح)

ثانيا البروتينات:

البروتينات هى من أهم مصادر الطاقة للرياضيين حيث ان الجرام الواحد يعطى 4,1 سعر حرارى وهو ثانى مصدر من مصادر الطاقة الرئيسية .

مصادر البروتين

هناك مصدرين رئيسيين يحصل منهما الإنسان على البروتين هما :-

مصدر بروتين حيوانى

(اللحوم المختلفة - الأسماك - اللبن ومنتجاته الدواجن - البيض)
وجدر الإشارة هنا بوجود البروتينات الفسفورية بكثرة فى صفار البيض والبطارح واللبن والأسماك ذات اللحوم الحمراء .

مصادر بروتينية نباتية

(الحمص - العدس - الأرز - البطاطس - الفاصوليا - فول الصويا الشعير - الخبز - الذره)
وتحتوى المواد الغذائية الحيوانية على نسبة بروتين قد تصلى فى بعض المواد ألى أكثر من الضعف عن المواد النباتية .

أهمية البروتين بالنسبة للرياضيين :

- 7- يدخل فى تشكيل الأجسام المضادة المسؤلة عن المناعه بداخل الجسم .
- 8-تحسين الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبى .
- 9-يمد الجسم بالطاقة حيث أن كل جرام من البروتين يمد الجسم ب4,1 سعر حرارى .
- 10-فى حالة عدم تناول البروتينات لفترة طويلة يؤدى الى النحافة .

أحتياجات لاعبى الكاراتية من البروتين:

- يجب ألا يقل نسبة البروتينات الحيوانية عن نسبة 65 % من حجم البروتين المتناول فى اليوم.
- يجب الا تقل نسبة الروتين فى الوجبة عن 10% من أجمالى الوجبة.
- يجب توزيع نسبة البروتين اليومى على عدد الوجبات وعدم التركيز على وجبة واحدة.
- لاعب الكاراتية يجب أن يحصل على بروتين فسفورى على الأقل مرتين أسبوعين.
- تتوقف نسبة البروتين بالنسبة للاعبى الكاراتية بناء على الحمل التدريبى وبناء على نوعية التدريبات .

ثالثا الدهون:

- الدهون هى مصادر مركزة للطاقة المخزنة لها خاصية البقاء مدة طويلة فى القناة الهضمية بأعتبارها من العناصر الغذائية الصعبة الهضم .
- ومن المعروف ان للدهون خاصية مشابهة للمواد الكربوهيدراتية حيث ان من الممكن ان تتحول المواد الدهنية الى مواد كربوهيدراتية والعكس عند تناول كميات كبيرة من المواد الكربوهيدراتية من الممكن ان يتم تخزينها فى الجسم الى مواد دهنية .

مصادر الادهون:

هناك مصدرين أساسيين للدهون هما : -

مصادر دهنية حيوانية:

- الكبدة -اللحوم الدسمة -المسلى الحيوانى - الذبدة - القشدة -
- السّمك الدسم - (زيت سمك الحوت_الزيوت الحيوانية) -
- البرجوان الموجود فى الجبن -المخ -صغار البيض .

مصادر نباتية:

- زيت بذرة -زيت الزيتون -الزيت الفرنساوى -زيت بذرة القطن -
- زيت النخيل -زيت الذرة -الزيت السيرك - الكتان الحار
- زيت فول الصويا
- المسلى الصناعى - زيت الفول السودانى -زيت دوار الشمس -
- اللوز -البندق

أهمية الادهون الادهون بالنسبة للرياضين :-

رابعاً الفيتامينات:

والتي اشتقت كلمت فيتامين من الكلمة ذات الأصل اللاتيني فيتا تعنى الحياة حيث أنها عنصر من عناصر التغذية التي لا غنى عن وجودها فى الغذاء المتكامل رغم أنه لا تستخدم فى الحصول على الطاقة ولا تدخل فى بناء الأنسجة بطريقة مباشرة كالتي تؤديه بقية العناصر الأخرى .

مصادر الحصول على الفيتامينات :-

يحصل الإنسان على الفيتامينات من مصادر حيوانية ومصادر نباتية ومن جميع المواد الغذائية وقد امكن تخليق كثير من الفيتامينات كميائياً

مجموعة الفيتامينات

C فيتامين ج

(ascorbic acid حمض الأسكوربيك)

فيتامين " ب " المركب

d فيتامين د

الاعراض الشائعة عن نقص الفيتامينات :

- أختلال وظائف الجهاز العصبى
- توقف النمو -ضعف وضمور العضلات -نقص وزن الجسم -
- سرعة ظهور التعب -فقدان الشهية لتناول الطعام -
- سقوط الشعر -سقوط الأسنان -ظهور بقع سوداء فى الجلد -
- ضعف التركيز -ضعف النظر

وظائف الفيتامينات :

- 1- يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية
- 2- يزيد من مقاومة الشعيرات الدموية من دخول الميكروبات
- 3- تحمى الإنسان من بعض أمراض ونزلات البرد ومن الأنفلونزا (للوقاية وليس للعلاج)
- 4- تدخل بعض الفيتامينات فى تكوين خلايا الدم الحمراء
- 5- تساعد بعض الفيتامينات على امتصاص الحديد من الأمعاء
- 6- تساعد بعض الفيتامينات على الأستشفاء من الأحمال التدريبية
- 7- تساعد بعض الفيتامينات على تحسين وظائف الجهاز العصبى (b)
- 8- يساعد على عملية التمثيل الغذائى
- 9- يساعد على تأخير الأحساس بالتعب والأرهاق من العملية التدريبية
- 10- تساعد على عملية النمو وتنشيط هرمونات النمو

خامسا الأملاح المعدنية:

4-الحديد

5-الصوديوم

النوع الثانى

هى بعض الأملاح التى لا يحتاج إليها الإنسان بكميات كبيرة
وضرورية ويكتفى بكمية ضئيلة جدا لأتمام العمليات الحيوية
بالجسم مثل:

1-الكبريت

2-الكلور

3-الفلور

4-المنجنيز

5-الكوبالت

6-الماغنيسيوم

7-اليود

8-الزنك

9-المولبدنم

مصادر الأملاح المعدنية :

1-اللبن ومنتجاته

2-صغار البيض

3-اللحوم

4-الخضروات والفاكهة

5-الأسماك

6-الطيور والدواجن

7-البقول

8-البطاطخ

9-الكبد والكلاوى والمخ

أهمية الأملاح المعدنية للرياضين:

- 7- تدخل في تركيب الهرمونات (اليود-هرمون الغدة الدرقية)
8- لها أهمية خاصة في عملية التنفس (الحديد - الهيموجلوبين)
9- تدخل في تركيب أملاح الصفراء (الصوديوم - البتاسيوم)
10- تهيمن على عملية التأكسد وتولد الطاقة
11- تساعد على تحقيق التوازن المائي بالجسم

سادس: الماء :

لقد ورد في القرآن الكريم قول الله عز وجل في سورة الأنبياء
(أولم يري الذين كفروا أن السموات والأرض كانتا رتفا ففتقناهما
(وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون)
فالماء هو عنصر أساسي في التغذية البشرية السليمة ولا
يستغنى الإنسان عن تناوله في صورته الخالصة أو من خلال
تواجده في المواد الغذائية .

كمية الماء في الجسم ✓

- 8- التخلص من النفايات الضارة الناتجة عن عمليات الأكسدة
- 9- تلطيف وتنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق التبخر

التوصيات المتعلقة بشرب الماء للرياضيين :

- 1- أن يتناول اللاعب كوبين من الماء قبل التدريب أو المباراة بساعتين
- 2- أن يتناول اللاعب كوبين من الماء قبل التدريب أو المباراة بزمن من 15 دقيقة أو 20 دقيقة
- 3- أن يتناول اللاعب على الأقل 8 لتر من الماء يوميا
- 4- يفضل ان يتناول اللاعب أثناء التدريب 200 ملليمتر كل 15 دقيقة من التدريب أو المنافسة
- 5- لا ينتظر اللاعب حتى الوصول إلى العطش لكي يشرب
- 6- تناول الماء بارد أثناء التدريب
- 7- تناول قدر كافي من الماء بعد التدريب لتعويض الفاقد من العرق والتحفيز على سرعة الأستشفاء (لتر ماء) خلال 20 دقيقة من نهاية التدريب أو المنافسة .

"الوصايا العشر لتغذية لاعبي الكاراتيه"

الإصابات

تعريف الإصابة :-

هي حدوث قصور في الجهاز الحركي للرياضي مما يؤثر سلبيا على مستوى أدائه سواء التوقف عن المشاركة أو انخفاض مستوى الأداء ويقصد بالجهاز الحركي هنا هو الجهاز العضلي والهيكل العظمي والعضلات والأربطة .

أنواع الإصابات :-

- 1- الالتواءات (التواء الجذع - التواء مفصل القدم - التواء مفصل الركبة - الخ ...).
- 2- الكدمات (كدمات العضلات - كدمات الأربطة - كدمات المفاصل - كدمات العصب) .
- 3- التمزقات (تمزق الأوتار - تمزق العضلات - تمزق الأربطة) .
- 4- التقلص .
- 5- الخلع .
- 6- الشد العضلي .
- 7- الجروح (خارجية - داخلية - مغلقة - مفتوحة) .

تصنيفات الإصابات

أولا : من حيث زمن العلاج :

- 1- إصابات صغيرة (مدة العلاج تحتاج من 12-15 يوم) .
- 2- إصابات كبيرة (مدة العلاج تحتاج الى أسبوع أو شهر) .

ثانيا : من حيث الشدة :

1- إصابات بسيطة .

2-إصابات شديدة (متقدمة) .

ثالثا : من حيث طريقة حدوث الإصابة :

1-إصابات حادة .

2- إصابات مزمنة .

أسباب الإصابات

1- التدريب بأسلوب غير علمي وغير مقنن .

2- استخدام أدوات وأجهزة غير مناسبة في التدريب او المباريات .

3- الإعداد الغير مناسب للاعب .

4- الشحن النفسى بأسلوب غير سليم .

5- عدم الالتزام باتباع القوانين والقواعد المنظمة لرياضة الكاراتيه .

6- الخشونة والعوانية المتعمدة من اللاعبين .

7- استخدام أحمال تدريبية بصورة غير سليمة .

8- غياب عوامل الأمن والسلامة في الملاعب .

9- استخدام الأدوية والمنشطات .

10- أداء التمرينات بصورة غير سليمة .

- 11- أداء بعض التمرينات والتدريبات الخطرة والمحظورة .
- 12- التعجيل بالعودة للملاعب قبل استكمال العلاج والعودة للحالة الطبيعية .

نور المدرب :

- 1- الإلمام الكامل بالإصابات الرياضية وكيفية علاجها .
 - 2- توفير التغذية المناسبة للاعب .
 - 3- الاهتمام بالإعداد البدني العام والخاص والإحماء الكافي قبل بداية التدريبات .
 - 4- توفير عوامل الأمن والسلامة .
 - 5- عدم الموافقة على عودة أى لاعب مصاب للتدريب قبل تمام الشفاء .
 - 6- مراعاة تقنين الأحمال التدريبية والاستخدام الأمثل للراحت البيئية .
 - 7- مراعاة الحالة النفسية للاعبين قبل وبعد المناسبات .
- عدم السماح للاعبين بتناول المنشطات .

أهم الإصابات الشائعة في رياضة الكاراتيه

- 3- قطع الأربطة (مثل قطع الرباط الصليبي) .
- 4- الخلع (مثل خلع عظمة الصليونة – مفصل الكتف – الخ ...) .
- 5- الالتواءات (مثل التواء مفصل الكاحل) .
- 6- الشد العضلي والتمزق العضلي .

سوف نتناول بالشرح اثنان من كل نوع

أولاً : الكدمات

هو هرس أو تحطيم لأنسجه و اعضاء الجسم المختلفه الرخوه (كالجلد و العضلات) او الصلبه منها (كالعظام و المفاصل) نتيجة لاصابه مباشره من مؤثر خارجي و غالبا مع يصلب الكتم (الرض) ورم و تزييف داخلي مكان الاصابه و ترداد خطوره الكتم تبعا للحالات الآتية :

- 1- قوة و شدة الضربه الموجهه و الممكن الموجه اليه .
- 2- اتساع المساحة او الجزء المعرض للاصابة .

درجات الكدمات

- 1- كتم بسيط
و فيه يستمر اللاعب في الاداء و في بعض الاحيان لا يشعر بيه لحظه حدوثه و لا يحدث في الغالب أي تغيرات فسيولوجيه كبيره مكان الاصابه .
- 2- كتم شديد
في هذا الكتم لا يستمر اللاعب في اداء المباره و يشعر باعراضه لحظه حدوثه .

أنواع الكدمات

- 1- كتم الجلد
- 2- كتم العضلات
- 3- كتم العظام
- 4- كتم المفاصل
- 5- كتم الأعصاب

اهم الفروق بين انواع الكدمات

1- كدم الجلد

أ- كد الجلد البسيط

ب- كدم الجلد الشديد

2- كدم العضلات

اعراضها

- 1- ألم شديد مكان الاصابة
- 2- يزداد الألم اذا حاول اللاعب المصاب عمل انقباض عضلي ثابت او متحرك للعضلات المصابة .
- 3- يحدث الورم في مكان الاصابة فور حدوثها .
- 4- يزداد الورم تدريجيا خلال 24 ساعة الاولى للاصابة .
- 5- ارتفاع درجة حراره الجزء العضلي المصاب .
- 6- يتغير لون الجلد للجزء المصاب فيبدأ باللون الازرق ثم الاخضر ثم الاصفر الي ان يعود الجلد للونه الطبيعي بعد الشفاء من الاصابة .
- 7- الحد من وظيفة العضلات المصابة و صعوبه تحريكها نتيجة الألم الشديد .

الإسعافات الأولية لكدم العضلات

1- إيقاف النزيف الداخلي

وذلك عن طريق استخدام ووضع الماء البارد أو الثلج المجروش لمدة 2. الى 3. دقيقة مرتين او ثلاث مرات يوميا لمدة يوم او يومين بعد لإصابة مباشرة .

2- ربط مكان الإصابة

يربط مكان الإصابة برباط ضاغط حيث انه له بعض الفوائد في هذه الحالة أهمها مايلي :

- أ- يساعد على إيقاف النزيف الداخلي .
- ب- يحد من حدوث وازدياد الورم .
- ج- يقلل من حركة العضلات حتي يتم الشفاء .

3- اعطاء راحة للجزء المصاب

مدة هذه الراحة من يومين الي ثلاثة ايام حسب شدة الكدمة بحيث تعطي هذه المدة الفرصة لتوقف النزيف الداخلي .

4- اعطاء مسكنات للام

ممكن اذا لزم الامر وفقا لارشادات الطبيب .

3- كدمات العظام

يحدث نتيجة لاصابه مباشره و هو يصيب العظم المكشوف أي غير المكسوه بالعضلات مثل

عظمه القصبة - عظام الساعد و خاصه عظمه الكعبره و الزند و عظام الاصابع و رسغ اليد - ووجه القدم - الركبه و غيرها

اعراض كدم العظام

- 1- ألم شديد مكان الكدم في العظام المكشوفه .
- 2- ورم مكان الاصابه في العظام نتيجته لتمزق جزء من السمحاق الخارجي الذي يحتوي علي الاوعيه الدمويه و الاصلب التي تغذي العظام .
- 3- تغير لون الجلد مكان الاصابه .
- 4- عدم القدره علي تحريك العظام المصابه .

علاج كدم العظام

- 1- عمل اشعه للتأكد من عدم وجود شرخ او كسر .
- 2- عدم تحريك العظام المصابه حتي لا يحدث مضاعفات .
- 3- ربط العظام المصابه .
- 4- اعطاء مسكن للألم .
- 5- قد يستخدم العلاج الكهربيتي باستخدام الجلسات حسب ارشادات الطبيب .
- 6- تمارينات علاجيه متدرجه للعوده للحاله الطبيعيه .

4- كدم المفاصل

هو مثل غيره من انواع الكدم الاخرى يحدث نتيجته لاصابه مباشره .

اعراضه

يحدث ألم وورم و تغير في لون الجلد و ارتفاع درجه الحراره للعضو المصاب و عدم القدره علي تحريك المفصل و يضاف علي ذلك انعكس العائل الزلالي المكون للمفصل حيث ينعكس مع العائل الدموي محدثا الورم في المفصل .

علاج كدم المفاصل

أعراض وعلامات التمزق العضلي

- ألم مكان الاصابة ؛ وتتوقف درجة الالم على درجة الاصابة وعلى مكان الاصابة . مثلا .
 - أ- يكون الالم بسيط كالشعور بالنغز الخفيف مكان الاصابة وذلك فى حالة الشد العضلى .
 - ب- يكون الالم شديد كالشعور بقطع آلة حادة لعدد كبير من الانسجة والالياف العضلية وذلك فى حالة التمزق العضلى .
- فى حالة التمزق الشديد من الممكن سماع صوت فرقعة او فرك فى العضلة لحظة الاصابة .
- عدم قدرة العضلات المصابة على اداء وظيفتها .
- تصاب الانسجة الضامة بين الالياف العضلية ويحدث نزيف داخلى مفاجىء فى الحال او فى خلال 24 ساعة وذلك حسب شدة الاصابة .
- يحدث ورم مكان الاصابة .
- فى حالة التمزق الكامل للعضلات يمكن رؤية فجوة مكان الاصابة وحسبها عند انقباض العضلة . حيث يتكور الجزء الطوى للعضلة تحت الجلد .
- ويجب ان نضع فى الاعتبار انه قد يحدث التمزق فى العضلة عند منقشها او عند اندماغها او فى بطن العضلة او الكيس المغلف لها او فى اى جزء فيها وذلك حسب الاصابة وطبيعة الحركة الميكانيكية التى كانت السبب فى الاصابة .

الاسعاف الاولى للاصابة

- 1- ابعاد اللاعب المصاب عن الملعب .
- 2- اراحة اللاعب بدنيا ونفسيا .
- 3- وضع العضلات المصابة فى وضع الاتسلاط (الارتخاء) لتقليل التوتر والتقلص الحادث فيها نتيجة التمزق العضلى .
- 4- استخدام وسائل التبريد مثل الماء البارد والتلج المجروش كمادات وذلك لمدة 2 الى 3 نقيقة فور حدوث الاصابة وذلك لايقاف النزيف الداخلى وتستخدم هذه الكمادات ثلاث مرات يوميا لمدة يوم او يومين حسب شدة الاصابة .
- 5- ربط مكان الاصابة والعضلات فى حالة استرخاء وتلك بيلامستر على شكل عرضى على مكان الاصابة او لا (اى متقاطع مع اتجاه الالياف الممزقة) ثم بعد ذلك تلف العضلة فى اتجاه طولى من اسفل الى اعلى بحيث يشمل الربط العضلة بأكملها مع مراعاة شروط الربط الاخرى السابق ذكرها .
- 6- اعطاء راحة سلبية للجزء المصاب فقط من 3 الى 5 ايام وذلك حسب حالة الاصابة .
- 7- اعطاء مسكن لتخفيف الالم مثل (النوفالجين).

• علاج التمزق العضلي

هناك عدة اهداف يجب ان يضعها المعالج في الصبيان وهو يعالج اللاعب المصاب بالتمزق العضلي حتى لا تكون العمالية مجرد علاج فقط وهذه الاهداف هي :

- ا- المحافظة على التنام سليم ومتين للالياف العضلية المصابة .
- ب- المحافظة على النغمة العضلية وعودتها الى حالتها الطبيعية في الاجزاء المصابة .
- ت- المحافظة على الاتزان العضلي للمجموعات العضلية العاملة والمقابلة والمثبتة .
- ث- المحافظة على التوافق العضلي العصبي للعضلات المصابة وكذلك العمل على تدميته.

خطوات العلاج

1- في البداية يجب الاطمئنان الى عدم حدوث تمزق كلى للعضلة مع ان هذه الحالة نادرة الحدوث لدى الرياضيين الا انها تحتاج الى العرض على الطبيب المختص ليقرر ما اذا كتبت تستدعى تخلا جراحيا ام لا .

2- في التمزق العضلي بعد اتباع خطوات الاسعافات الاولية السابق ذكرها تستخدم وسائل التدفئة والتنشيط للدورة الدموية للعضلات ومن هذه الوسائل الاتى :-

- ا- حمامات الماء الساخن مرتين او ثلاث يوميا لمدة 2 الى 3. دقيقة في المرة الواحدة .
- ب- الحمامات المتغيرة (الماء الساخن والبارد) مرتين او ثلاث مرات يوميا بواقع 25 دقيقة لكل مرة بحيث نبدأ بالماء الساخن ثم الماء البارد وبالتبادل ثم تنتهي بالماء الساخن .
- ت- التليك الرياضى للمصابين وهنا يستخدم التليك اليدوى وخاصة التليك الحقيق ويمكن ايضا استخدام التليك تحت الماء .
- ث- استخدام المراهم التى تساعد على تنشيط الدورة الدموية مثل (هيموكلار - رويالجين - مساليتان وغيرها) .
- ج- جلسات الاشعة المنلمبية التى يقررها الطبيب .
- ح- عمل انقباضات عضلية ثابتة ثم متحركة .
- خ- التمرينات العلاجية المتدرجة من بسيط الحركة الى المتدرجة الشدة والحجم بصب حلة الاصابة مع الحذر الشديد مع اصابت الرجلين .

ملاحظات	طريقه الاداء	التعريفات المستخدمة	حمل التدريب				الشدّه	تزامن	اجزاء الوحده
			الراحة		الحجم				
			م	ت	م	ت			
ملاحظات التركيز على نظرات القدمين		- البحر حول الملعب - اطار = لتتبع - كره	-	-	-	٣٥	١٥	الاحماء	
	من وضعه الى سطح يقوم الواصلين من من يملكون من كل ملأرة	- انقطاع مائل دوران ويعد اللول جراس جرس - جلوس نصفنا جزلن جرات - جلوس طويل اراوش	٢	١٥	٢	١٥	١٥	يدن =	
- جميع الراءاء الذين يقوم بها اصحابا		- يقوم الارب و٤ بتصنيفه الفربانم يقوم الارب ابن بلل ملأرة جرس مواشر جرس التوقيت - نفس التدريب وذلك الارباد بالقمه سهل ملأرة جراس مواشر جرس	٣	١٥	٢	١٥	٣٥ ١٥	مواشر =	
		القوم الارب ويقوم الفربانم جراس جرس - يقوم الارب وفربانم الاربين	٣	١٥	١	١٥	١٥	خطه =	
		- اطار = وجرس خفيف - مواشر للترابيس	-	-	-	٣٥	٣٥	التعبه	

رقم الوحدة: ١ الثالثة

التاريخ:

زمن تلسي للوحدة: ٩٠ دقيقة

الفترة: ما قبل الامتحان
 تمهيد: الحقبة المميزة بالسرعة
 شدة العمل: أقل من المعتاد

ملاحظات	طريقة الاداء	التعريفات المستخدمة	صن لتكريب			الزمن	الجزء الوحدة
			نوع		العدد		
			نوع	نوع			
		البحري حول اللب	١	-	-	١٥	الاصفاء
		إطالة	-	-	-	٦٠	
		Squat جزامي موش	٣	٢	١٥	٢٠	بدن يافع
		squat ارجو اشر	٢	٢	١٥	٢٠	
		444 اشر جري	٢	٢	٢٠	٢٠	
		جزامي زكوة جزامي موات	١	٢	١٥	٢٠	موت
		فناء موات	٢	٢	١٥	٢٠	
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	تفكير
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	موت
		فئس الفئس مدين	٢	٢	١٥	٢٠	

الجزء الرئيسي

ملاحظات	طريقة الاداء	التمرينات المستخدمة	حمل التدريب				الزمن	اجزاء الوحدة
			الراحة		الحجم			
			م	ت	م	ت		
	التمرين بطريقة خفيفة مع أخذ نفس	جره دول باليد من خفيف اطالات	-	-	-	١٣٦	١٢٥	١٢
			-	-	-	١٣٢	١٢٥	١٢
			-	-	-	١٣٥	١٢٥	١٢
	يتم عمل تمرين الركض بواقف سريعاً	٤٦٥ - اجزالي مواشي ٤٦٥ - مواشي مواشي ٤٦٥ - مواشي مواشي	٢١	٢١	٢١	٢٤	٢٥	١٢
	يتم تنفيذ القوة المختلطة بالسرعة للمركبات والمركبات	١ - استبراي حبال كوكبي ٢ - اجزاي مواشي مواشي ٣ - استبراي اورا كين ٤ - مواشي مواشي مواشي	٢٣	٢٣	٢٣	٢٤	٢٥	١٢
	١ - استبراي الجزء الخواص وانصال مع الخطوط	١ - تمرين مع الزميل مع السبب ٢ - تمرين مع الزميل مع وصول بعد افق ومطام ٣ - تمرينات مع الزميل مع الزميل	٢٣	٢٣	٢٣	٢٤	٢٥	١٢
		١ - استبراي مواشي مواشي ٢ - تمرين مواشي مواشي	٢٣	٢٣	٢٣	٢٤	٢٥	١٢

الجزء الرئيسي

ملاحظات	طريقه الاداء	التمرينات المستخدمة	حمل التدریب				الزمن	اجزاء الوحدة		
			التراحة		الحجم				الثقل	
			م	ث	م	ث				
		<ul style="list-style-type: none"> بلا حول بالمعرب شخصي افالوت 	23	-	-	0	15%	150	الاحماء	
	<ul style="list-style-type: none"> تم الاجراء طارات لعدد ايام مع كماع الصغار 	<ul style="list-style-type: none"> سلم توافات ابوروك دورات + اى طارات زراعية رجليه 	23	23	23	23	23	23	بدن	
	<ul style="list-style-type: none"> تم الاجراء لعدد ايام مع كماع الصغار 	<ul style="list-style-type: none"> الدماغ بالنفس الدماغ بالنفس مع زيل جزر زركي 	20	20	2	23	23	23	23	مخاري
	<ul style="list-style-type: none"> المراعات تكون راصات ايام 	<ul style="list-style-type: none"> عالم الوباء الوباء مقاس المزرعة 	23	23	2	23	23	23	23	مخاري
		<ul style="list-style-type: none"> مباراة حانون تفكير اتحاد لوضع الوباء مناظرة 	23	23	2	23	23	23	23	مخاري
		<ul style="list-style-type: none"> حرس افالوت مربعات 	-	-	-	23	23	23	23	تفكير

ملاحظات	طريقة التقييم	العمليات المستخدمة	عمل التقييم				القيمة	الترتيب	اجزاء الوحدة
			تاريخ		عدد				
			أ	ب	أ	ب			
عدد حره حول الملك نهلمه و قسم وكونه حمله صحة	تقييم	جري حول الملك صحة	٢٠	-	١	-	١٩٥	الاحصاء	
		اطالته	٢٠	-	١	-			
بها على الخرب التحرك بانفسه عكس		كساد ارض + جز لمي حوانه	٢٠	٢٥	٢	٢٠	١٣٥	بدني	
		استوك - جز لمي حوانه	٢٠	٢٥	٣	٢٠	١٣٥		
بينهم استوام وغيره ياراه مدرجها		جز لمي مع المخرج اشراى حيانو	١٥	٢٠	٣	١٠	١٥٥	١٥	
		نفس التمرين با استوام ارض	٢١	٢٥	٢	٢٠	١٥٥	١٥	
		مباريات = (٢) بولك الاريا بمساواة نفس التمرين و تمرينات فرار صاح الاشارة ديس بالاصحوم السبع	٢١	٢٥	٣	٢٠	١٩٥	خطم	
بضيق الموانع الاريا		مباريات = تلمة وكلمه باستوام تغير التمرين الارياها =	٢١	٢٥	٣	٢٠	١٩٥	مباريات	

الجزء الرئيسي

ملاحظات	طريقة الاداء	التعليقات المتعلقة	عمل البرنامج					تاريخ	التوزيع
			لرابعة		لثانية		٣		
			١	٢	١	٢			
		جزي سول للماء	١٠٢	-	-	-	١٠٦	الاصلاء	
		اطالة - ومرحاة	١٠١	-	-	-	١٠٢		
كروم اللوسب كبري البلور وشم وبتكلم		ما جزي للماء جزي للكتا وشم المست وشم	١٠١	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	بردي	
		الجزء من الكتل جزي للماء	١٠١	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		جزلس مواش + لووش	١٠١	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		٢٠٠ مرحة	١٠١	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		قبا المر شمر برين	١٠١	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		قبا المر شمر برين	١٠١	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
بما التـ بك كذا		بمؤون جزي للماء جزي للماء	١٠٠	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		بمؤون جزي للماء جزي للماء	١٠٠	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		بمؤون جزي للماء جزي للماء	١٠٠	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		بمؤون جزي للماء جزي للماء	١٠٠	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	
		بمؤون جزي للماء جزي للماء	١٠٠	٢٠	٢	١٠١	٢٠٨	طوب	

الجزء الرئيسي

بما التـ بك كذا

ملاحظات	طريقه الاداء	التمرينات المستخدمة	حمل التدریب				الشدده	الزمن	اجزاء الوحده
			الراحه		الحجم				
			م	ت	م	ت			
		- جري حول الملعب	22	-	-	10	10/5	الاحصاء	
		- اماره = صروبات للصبي والزمرايه	10	-	-	10	10/5		
		- كبداتش - جزلي مران	20	20	2	20	10/5	يدى	
		- اسبلك جزلي زوكي	20	20	2	20	10/5	يدى	
		جزلي زوكي + مياكو + ردا من الرجب	20	20	2	10	10/5	طرق	
		جزلي عن الصبر شيم كيو فها لربص شيم جزلي مران	20	20	2	10	10/5	طرق	
		مترتا = حوق وال بللها	20	20	2	20	10/5	مظفر	
		ونيمع الرصارة بقم (م)	20	20	2	20	10/5	مظفر	
		بول جيم و ربا بقم بالرباع	20	20	2	20	10/5	مظفر	
		مداة من سلبه ح الكون	20	20	2	20	10/5	مظفر	
		يكوم (م) بقم مزنج و (م) بقم	20	20	2	20	10/5	مظفر	
		فصل التمرين ولكن سلبه ما قون	20	20	2	20	10/5	مظفر	
		مداة صبر (م) بقم	20	20	2	20	10/5	مظفر	
		ونيمع الرصارة بقم	20	20	2	20	10/5	مظفر	

* يتم عمل الفزيات
سرتة حرمه
ادب سقاده صبر

الجزء الرئيسي

ملاحظات	طريقه الاداء	التمرينات المستخدمة	حمل التدریب				الزمن	اجزاء الوظفه	
			الترعه		لعبه				الشده
			م	ن	م	ن			
		جرى حول الملعب - ١٠ -	-	-	١٥	١/٥	١٥	الاحماء	
		اطا - مرونة - ١٥ -	-	-	١٥				
		١٥٢ - مواش جري ١٥٤ - اورا مواش squat - جري مواش	٢ = ١	٢ = ١	٢ = ٢	١/٥	١٥	بنى ١٥	
		جرلي مواش + اورا مواش اشراى + صباكو سنة التمرين والذبا لرماع اشراى مواش جري	٢ = ١	٢ = ١	٢ = ٢				
		التمرين ١٨ اربعه ٨ حجاب ١٥٤ - مواش جري مرونة مرونة زبون بعض التمرين والذبا لرماع والتمرين ١٨ اربعه ٨ حجاب تم اداء جزاى مواش سنة التمرين والذبا لرماع مبارك	٢ = ١	٢ = ١	٢ = ٢	١/٥	١٥	نظرة ١٥	
		مبارك ١٥٤ - مواش جري	٢ = ١	٢ = ١	٢ = ٢				
		١٥٤ - مواش جري	٢ = ١	٢ = ١	٢ = ٢	١/٥	١٥	نظرة ١٥	
		١٥٤ - مواش جري	٢ = ١	٢ = ١	٢ = ٢				

جميع التمرينات
١٥٤ - مواش جري
١٥٤ - مواش جري

الجزء الرئيسي



خطة نشاط الاتحاد المصري للكراتيه

موسم ٢٠١٨/٢٠١٩

الهدف من الخطة :-

تستهدف الخطة هذا الموسم مشاركة أكبر عدد ممكن من الهيئات الرياضية أعضاء الاتحاد والفروع في نشاط الاتحاد وذلك بهدف إعطاء الفرصة للاعبين بالمشاركة في بطولات الجمهورية حيث يتم إجراء الادوار التمهيدية بالمحافظات طبقا للتقسيم التالي :-

قطاع الشمال

(بورسعيد - الاسماعيلية - السويس - جنوب سيناء - شمال سيناء)

قطاع شرق الدلتا

(دمياط - الدقهلية - الشرقية - القنوبية)

قطاع وسط وغرب الدلتا

(مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)

قطاع شمال الصعيد

(الفيوم - بنى سويف - العنيا - اسيوط - الوادى الجديد)

قطاع جنوب الصعيد

(سوهاج - قنا - الاقصر - أسوان - البحر الاحمر)

- يشترك كل فرع بعدد ٨ لاعبين بكل ميزان بالنسبة للكوميتية وعدد ٨ لاعبين في مسابقات الكاتا الفردي وعدد ٤ فرق للكاتا الجماعى ببطولة الجمهورية بالقطاعات للاعمار السنوية ابتداء من مرحلة تحت ١٠ سنوات الى تحت ١٨ سنة اما مرحلة فوق ١٨ سنة فالعدد مفتوح (للاندية) .

ويتم تصعيد الثمانية الاوائل في كل مسابقة الى الادوار التكميلية لبطولة الجمهورية مع عدد ثمانية لاعبين من قطاعات (القاهرة - الجيزة - الاسكندرية) باعتبار أن هذه القطاعات الثلاث (BYE) في الادوار التمهيدية بالنسبة للبطولات الفردية اما الكاتا الجماعى فيتم تصعيد (٨ فرق) الاوائل من كل قطاع بالاضافة الى الاربع فرق الاوائل لكل من القاهرة والجيزة والاسكندرية .

- اضافة الاتحاد بطولة ٩ سنوات كاتا فردي - جماعى وذلك لتنشيط بطولات الكاتا .
- يرغب الاتحاد فى عمل بطولة الجمهورية التنشيطية (مهرجان للبراعم لقياس المهارات للاعبين) خلال اجازة نصف العام الدراسى وسيتم شرح طريقة التقييم للمدربين والحكام قبل البطولة بمدة كافية تسمح بتدريب اللاعبين والبراعم عليها وذلك للاعمار السنوية (٦ ، ٧ ، ٨ سنوات) .

رئيس مجلس ادارة

الاتحاد المصرى للكراتيه

محمد الدهراوى



أولاً : جدول مواعيد البطولات الفردية والجماعية



المكان	البطولة	عدد الأيام	التاريخ		م
			من	من	
المنوفية أسبوط استاد القاهرة	دوري الدرجة الثانية رجال وأسمات (كاتا- كوميثية) (الأسبوع الأول) يقسم لمجموعات حسب الأندية والفروع	٣	السبت ٢٠١٨/٨/١٨	الخميس ٢٠١٨/٨/١٦	١
المنوفية أسبوط استاد القاهرة	دوري الدرجة الثانية ناشئين وناشئات (كاتا + كوميثية) الأسبوع الأول (يقسم لمجموعات)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١	الخميس ٢٠١٨/٨/٣٠	٢
بورسعيد استاد القاهرة	دوري الدرجة الاولى ناشئين وناشئات (كاتا + كوميثية) (الأسبوع الأول) (يقسم مجموعات للكاتا فقط)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١	الخميس ٢٠١٨/٨/٣٠	٣
الاسكندرية استاد القاهرة	دوري الممتاز ناشئين وناشئات (كاتا + كوميثية) الاسبوع الاول	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١	الخميس ٢٠١٨/٨/٣٠	٤
السويس	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٦ سنة ١٧ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع القتال (بورسعيد - الاسماعيلية - السويس - جنوب سيناء - شمال سيناء)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٨	الخميس ٢٠١٨/٩/٦	٥
الدقهلية	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٦ سنة ١٧ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الدقهلية - الشرقية - القليوبية)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٨	الخميس ٢٠١٨/٩/٦	٦
المنوفية	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٦ سنة ١٧ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٨	الخميس ٢٠١٨/٩/٦	٧
الفيوم	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٦ سنة ١٧ سنة (كاتا + كوميثية) شمال الصعيد (الفيوم - بنى سويف - المنيا - اسبوط الوادى الجديد)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٨	الخميس ٢٠١٨/٩/٦	٨
قنا	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٦ سنة ١٧ سنة (كاتا + كوميثية) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٨	الخميس ٢٠١٨/٩/٦	٩
الشرقية	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٨ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الدقهلية - الشرقية - القليوبية)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١٥	الخميس ٢٠١٨/٩/١٣	١٠
كفر الشيخ	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٨ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١٥	الخميس ٢٠١٨/٩/١٣	١١
المنيا	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٨ سنة (كاتا + كوميثية) شمال الصعيد (الفيوم - بنى سويف - المنيا - اسبوط الوادى الجديد)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١٥	الخميس ٢٠١٨/٩/١٣	١٢
الأقصر	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٨ سنة (كاتا + كوميثية) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١٥	الخميس ٢٠١٨/٩/١٣	١٣
بورسعيد	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٨ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع القتال (بورسعيد - الاسماعيلية - السويس - جنوب سيناء - شمال سيناء)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/١٥	الخميس ٢٠١٨/٩/١٣	١٤
دمياط	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٢ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الدقهلية - الشرقية - القليوبية)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٢٢	الخميس ٢٠١٨/٩/٢٠	١٥
الاسماعيلية	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٢ سنة ١٣ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع القتال (بورسعيد - الاسماعيلية - السويس - جنوب سيناء - شمال سيناء)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٢٢	الخميس ٢٠١٨/٩/٢٠	١٦
المنوفية	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٢ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٢٢	الخميس ٢٠١٨/٩/٢٠	١٧
المنيا	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٢ سنة (كاتا + كوميثية) شمال الصعيد (الفيوم - بنى سويف - المنيا - اسبوط الوادى الجديد)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٢٢	الخميس ٢٠١٨/٩/٢٠	١٨
اسوان	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٢ سنة (كاتا + كوميثية) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٢٢	الخميس ٢٠١٨/٩/٢٠	١٩
استاد القاهرة	البطولة العربية للكاراتيه للكبار (دورة حكام + دورة مدربين دولية) منتخبات	٣	السبت ٢٠١٨/٩/٣٠	الثلاثاء ٢٠١٨/٩/٢٥	٢٠
الشرقية	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٣ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الدقهلية - الشرقية - القليوبية)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٦	الخميس ٢٠١٨/١٠/٤	٢١
المنوفية	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٣ سنة (كاتا + كوميثية) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٦	الخميس ٢٠١٨/١٠/٤	٢٢

تابع : جدول مواعيد البطولات الفردية والجماعية



الرقم	التاريخ	عدد الأيام	التاريخ	
			من	حتى
٢٣	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٣ سنة (كاتا - كومبنتية) شمال الصعيد (بنى سويف- المنيا - اسوط الوادي الجديد)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٦	الخميس ٢٠١٨/١٠/٤
٢٤	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٣ سنة (كاتا - كومبنتية) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٦	الخميس ٢٠١٨/١٠/٤
٢٥	دوري الدرجة الاولى شباب وشابات (كاتا + كومبنتية) الاسبوع الاول	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/١٣	الخميس ٢٠١٨/١٠/١١
٢٦	دوري الممتاز شباب وشابات (كاتا + كومبنتية) الاسبوع الاول	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/١٣	الخميس ٢٠١٨/١٠/١١
٢٧	دوري الدرجة الثانية شباب وشابات (كاتا + كومبنتية) (الاسبوع الاول) يقسم لمجموعات	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/١٣	الخميس ٢٠١٨/١٠/١١
٢٨	دوري الدرجة الاولى ناشئين وناشئات (كاتا + كومبنتية) (الاسبوع النهائي)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٠	الخميس ٢٠١٨/١٠/١٨
٢٩	دوري الدرجة الثانية ناشئين وناشئات (كاتا + كومبنتية) الاسبوع النهائي	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٠	الخميس ٢٠١٨/١٠/١٨
٣٠	دوري الممتاز ناشئين وناشئات (كاتا + كومبنتية) الاسبوع النهائي	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٠	الخميس ٢٠١٨/١٠/١٨
٣١	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة ١٥ سنة (كاتا - كومبنتية) قطاع القتال (بورسعيد - الاسماعلية - السويس - جنوب سيناء - شمال سيناء)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٧	الخميس ٢٠١٨/١٠/٢٥
٣٢	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا - كومبنتية) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الشرقية - القنوية - القنوية)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٧	الخميس ٢٠١٨/١٠/٢٥
٣٣	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا - كومبنتية) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرس مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٧	الخميس ٢٠١٨/١٠/٢٥
٣٤	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا - كومبنتية) شمال الصعيد (الفيوم - بنى سويف- المنيا - اسوط الوادي الجديد)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٧	الخميس ٢٠١٨/١٠/٢٥
٣٥	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا + كومبنتية) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)	٣	السبت ٢٠١٨/١٠/٢٧	الخميس ٢٠١٨/١٠/٢٥
٣٦	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٥ سنة (كاتا - كومبنتية) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الشرقية - القنوية - القنوية)	٣	السبت ٢٠١٨/١١/٣	الخميس ٢٠١٨/١١/١
٣٧	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٥ سنة (كاتا - كومبنتية) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرس مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)	٣	السبت ٢٠١٨/١١/٣	الخميس ٢٠١٨/١١/١
٣٨	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٥ سنة (كاتا - كومبنتية) شمال الصعيد (الفيوم - بنى سويف- المنيا - اسوط الوادي الجديد)	٣	السبت ٢٠١٨/١١/٣	الخميس ٢٠١٨/١١/١
٣٩	الاموار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٥ سنة (كاتا - كومبنتية) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)	٣	السبت ٢٠١٨/١١/٣	الخميس ٢٠١٨/١١/١
٤٠	دوري الممتاز شباب وشابات (كاتا + كومبنتية) الاسبوع النهائي	٣	السبت ٢٠١٨/١١/١٠	الخميس ٢٠١٨/١١/٨
٤١	دوري الدرجة الاولى شباب وشابات (كاتا + كومبنتية) (الاسبوع النهائي)	٣	السبت ٢٠١٨/١١/١٠	الخميس ٢٠١٨/١١/٨
٤٢	دوري الدرجة الثانية شباب وشابات (كاتا + كومبنتية) (الاسبوع النهائي)	٣	السبت ٢٠١٨/١١/١٠	الخميس ٢٠١٨/١١/٨
٤٣	نهائي بطولة الجمهورية الفردية تحت ١٣ ، تحت ١٥ سنة (كاتا - كومبنتية)	٣	السبت ٢٠١٨/١١/١٧	الخميس ٢٠١٨/١١/١٥

الرقم	التاريخ	عدد الأيام	المنطقة	
			من	حتى
٤٤	الخميس ٢٠١٨/١١/٢٢	٣	السبت ٢٠١٨/١١/٢٤	نهائى بطولة الجمهورية الفردية تحت ١٥ سنة ، ١٦ سنة (كاتا + كوميتيه)
٤٥	الخميس ٢٠١٨/١١/٢٩	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/١	نهائى بطولة الجمهورية الفردية تحت ١٧ سنة ، ١٨ سنة (كاتا + كوميتيه)
٤٦	الخميس ٢٠١٨/١٢/٦	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٨	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٠ سنوات ، ١١ سنة (كاتا - كوميتيه) قطاع القتال (بورسعيد - الاسماعيلية - السويس - جنوب سيناء - شمال سيناء)
٤٧	الخميس ٢٠١٨/١٢/٦	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٨	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٠ سنوات (كاتا - كوميتيه) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الدقهلية - الشرقية - القنطرة)
٤٨	الخميس ٢٠١٨/١٢/٦	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٨	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٠ سنوات (كاتا - كوميتيه) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)
٤٩	الخميس ٢٠١٨/١٢/٦	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٨	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٠ سنوات (كاتا - كوميتيه) شمال الصعيد (الفيوم - بني سويف - المنيا - اسيوط - الوادي الجديد)
٥٠	الخميس ٢٠١٨/١٢/٦	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٨	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١٠ سنوات (كاتا - كوميتيه) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)
٥١	الجمعة ٢٠١٨/١٢/١٤	٣	الاحد ٢٠١٨/١٢/١٦	البطولة العربية للاندية
٥٢	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٠	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٢	دوري الدرجة الاولى رجال و نساء (كاتا + كوميتيه) الاسبوع الاول
٥٣	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٠	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٢	دوري الدرجة الثانية رجال و نساء (كاتا - كوميتيه) (الاسبوع النهائي)
٥٤	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٠	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٢	دوري الممتاز رجال و نساء (كاتا + كوميتيه) الاسبوع الاول
٥٥	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٧	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا - كوميتيه) قطاع القتال (بورسعيد - الاسماعيلية - السويس - جنوب سيناء - شمال سيناء)
٥٦	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٧	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا - كوميتيه) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الدقهلية - الشرقية - القنطرة)
٥٧	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٧	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا - كوميتيه) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)
٥٨	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٧	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا - كوميتيه) شمال الصعيد (الفيوم - بني سويف - المنيا - اسيوط - الوادي الجديد)
٥٩	الخميس ٢٠١٨/١٢/٢٧	٣	السبت ٢٠١٨/١٢/٢٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا + كوميتيه) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)
٦٠	الخميس ٢٠١٩/١/١٧	٣	السبت ٢٠١٩/١/١٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا - كوميتيه) جنوب الصعيد (سوهاج - قنا - الأقصر - اسوان - البحر الاحمر)
٦١	الخميس ٢٠١٩/١/١٧	٣	السبت ٢٠١٩/١/١٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا + كوميتيه) شمال الصعيد (الفيوم - بني سويف - المنيا - اسيوط - الوادي الجديد)
٦٢	الخميس ٢٠١٩/١/١٧	٣	السبت ٢٠١٩/١/١٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا + كوميتيه) قطاع القاهرة
٦٣	الخميس ٢٠١٩/١/١٧	٣	السبت ٢٠١٩/١/١٩	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا + كوميتيه) قطاع شرق الدلتا (دمياط - الدقهلية - الشرقية - القنطرة)
٦٤	الخميس ٢٠١٩/١/٢٤	٣	السبت ٢٠١٩/١/٢٦	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية الفردية تحت ١١ سنة (كاتا + كوميتيه) قطاع وسط وغرب الدلتا (مرسى مطروح - البحيرة - الغربية - كفر الشيخ - المنوفية)



تابع : جدول مواعيد البطولات الفردية والجماعية



الرقم	البطولة	عدد الايام	التاريخ		رقم
			من	الى	
٦٥	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا + كوميتية) قطاع الاسكندرية	٣	السبت ٢٠١٩/١/٢٦	الخميس ٢٠١٩/١/٢٤	
٦٦	الادوار التمهيدية لبطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا + كوميتية) قطاع الجيزة	٣	السبت ٢٠١٩/١/٢٦	الخميس ٢٠١٩/١/٢٤	
٦٧	تجارب منتخب مصر فوق ١٤ سنة ، تحت ١٦ سنة (كاتا + كوميتية)	٣	السبت ٢٠١٩/٢/٢	الخميس ٢٠١٩/١/٣١	
٦٨	تجارب منتخب مصر فوق ١٦ سنة وتحت ١٨ سنة (كاتا + كوميتية)	٣	السبت ٢٠١٨/٢/٩	الخميس ٢٠١٨/٢/٧	
٦٩	تجارب منتخب مصر فوق ١٨ سنة وتحت ٢١ سنة (كاتا + كوميتية)	٣	السبت ٢٠١٩/٢/١٦	الخميس ٢٠١٩/٢/١٤	
٧٠	نهائي بطولة الجمهورية المفتوحة فوق ١٨ سنة (كاتا + كوميتية)	٣	السبت ٢٠١٩/٢/٢٣	الخميس ٢٠١٩/٢/٢١	
٧١	دوري الممتاز رجال والنساء ودوري الدرجة الاولى رجال والنساء (كاتا + كوميتية) (الأسبوع النهائي)	٣	السبت ٢٠١٩/٣/٢	الخميس ٢٠١٩/٢/٢٨	
٧٢	نهائي بطولة الجمهورية الفردية تحت ١٠ سنوات وتحت ١١ سنة ، ١٢ سنة (كاتا + كوميتية)	٣	السبت ٢٠١٩/٣/٩	الخميس ٢٠١٩/٣/٧	
٧٣	بطولة الجمهورية لذوي الاحتياجات الخاصة وبطولة الرواد (رجال - سيدات) بطولة الجمهورية ٩ سنوات كاتا فقط	٣	السبت ٢٠١٩/٣/١٦	الخميس ٢٠١٩/٣/١٤	
٧٤	بطولة كأس مصر للفروع (رجال والنساء) (شباب وشابات) (كاتا وكوميتية)	٣	السبت ٢٠١٩/٣/٣٠	الخميس ٢٠١٩/٣/٢٨	

ملحوظة :- الادوار التمهيدية هي جزء من بطولة الجمهورية

المدير التنفيذي للاتحاد

خالد عبد الستار

رئيس لجنة المسابقات

احمد رضوان



تابع :- قواعد تنظيميه فى بطولات الموسم (الفردى والجماعى)

تم إعداد البرنامج الزمنى على أساس مشاركة كافة فرق الدورى من العام السابق

- * لا يقل عدد اللقاءات فى مسابقات الدورى عن عدد ؛ لقاءات لكل فريق يوميا.
- * يتم الإعلان عن الجداول التفصيلية لبطولات الجمهورية على موقع الإتحاد وعلى صفحته بموقع التواصل الاجتماعى .
- * يتم تنظيم إدارة المباريات الدورى طبقا للجداول المعلنة و قد يتم التغيير فى حالة ظهور ظروف قهرية لبعض الفرق و الفروع حسب رؤية اللجنة العليا للمسابقات دون تمييز.
- * فى حالة إعتذار الجهة المستضيفة للبطولة عن إستضافة أى بطولة يتم إقامتها فى أى مكان من الأماكن الأخرى المتاحة الذى يتحقق فيه سهولة تنظيم البطولة.
- * يجب الا تتعارض اى بطولة للفرع رسمية او تنشيطية او بطولة تنظمها اى هيئة او نادى مع بطولات الاتحاد حتى لو تم تعديل التوقيتات والمواعيد واماكن بطولة الاتحاد .

المدير التنفيذي للاتحاد
خالد عبد الستار

رئيس لجنة المسابقات
احمد رضوان



ثانياً :- قواعد بطولات الجمهورية الفردية
والدوريات و الجماعى

رقم	اسم البطولة	المسابقة	المشاركين	درجة أحزمة المشاركين
١	مهرجان البراعم تحت (٦-٧-٨-٩) سنوات	كاتا فردى	بنين / بنات	من الاصفر:الاخضر الحزام حسب كل مرحله وتقام على مستوى الفروع
٢	الجمهورية للشباب ١٠ سنوات فروع	كاتا فردى / جماعى كوميديه فردى	بنين / بنات	من الأخضر : البنى
٣	الجمهورية للشباب ١١ سنة فروع	كاتا فردى / جماعى كوميديه فردى	بنين / بنات	من الازرق : البنى حزام اسود ناشنين
٤	الجمهورية للشباب ١٢ سنة فروع	كاتا فردى / جماعى كوميديه فردى	بنين / بنات	من الازرق : البنى حزام اسود ناشنين
٥	الجمهورية للناشئين ١٣ سنة فروع	كاتا فردى / جماعى كوميديه فردى	بنين / بنات	من البنى ٢ : البنى ١ حزام اسود ناشنين
٦	الجمهورية للناشئين ١٤ سنة فروع	كاتا فردى / جماعى كوميديه فردى	بنين / بنات	البنى (١) الحزام الأسود
٧	الجمهورية للناشئين ١٥ ، ١٦ سنة فروع	كاتا فردى / جماعى كوميديه فردى	بنين / بنات	الحزام الاسود ١ فما فوق
٨	الجمهورية للشباب ١٧، ١٨ سنة فروع	كاتا فردى / جماعى كوميديه فردى	شباب / شابات	الحزام الأسود ١ فما فوق
٩	الجمهورية للكبار فوق ١٨ سنة فروع	كاتا فردى كوميديه فردى	رجال / أنسات	الحزام الأسود ١ فما فوق
١٠	بطولة كأس مصر	كاتا جماعى كوميته جماعى	رجال / أنسات شباب وشابات	الحزام الأسود ١ فما فوق
١١	بطولة الرواد (تنشيطية) أندية	كاتا فردى	رجال - سيدات	الحزام الأسود ١ فما فوق
١٢	بطولة الجمهورية لذوى الاحتياجات الخاصة من ١٠ سنوات حتى فوق ١٨ سنة	كاتا فردى	بنين - بنات	



تابع :- قواعد بطولات الجمهورية الفردية
والدوريات و الجماعى

م	إسم البطولة	المسابقة	المشاركين	درجة أحزمة المشاركين
١	الدورى الممتاز للرجال / للآنسات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	رجال / أنسات	الحزام الأسود ١ فما فوق
٢	دورى الدرجة الأولى للرجال / للآنسات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	رجال / أنسات	الحزام الأسود ١ فما فوق
٣	دورى الدرجة الثانية للرجال / للآنسات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	رجال / أنسات	الحزام الأسود ١ فما فوق
٤	الدورى الممتاز للشباب / للشابات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	شباب / شابات	حزام أسود / ١ فما فوق
٥	دورى الدرجة الأولى للشباب / للشابات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	شباب / شابات	الحزام الأسود ١ فما فوق
٦	دورى الدرجة الثانية للشباب / للشابات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	شباب / شابات	الحزام الأسود ١ فما فوق
٧	الدورى الممتاز للناشئين / للناشئات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	ناشئين / ناشئات	حزام أسود / حزام بنى ١
٨	دورى الدرجة الأولى للناشئين / للناشئات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	ناشئين / ناشئات	حزام أسود / حزام بنى ١
٩	دورى الدرجة الثانية للناشئين / للناشئات	جماعى (كاتا - كوميتيه)	ناشئين / ناشئات	حزام أسود / حزام بنى ١

• بالنسبة للدورى لاتقام المسابقة الافى زيادة عدد الفرق المشاركة عن ٦ هينات مختلفة.

المدير التنفيذي للاتحاد
خالد عبد الستار

رئيس لجنة المسابقات
احمد رضوان



تسابقات :- الرسوم المالية المقررة للمشاركة في المسابقات



الرسوم	المسابقات	م
٥٠ جنيها	رسم الاشتراك اللاعب في بطولات الفردي كاتا / كوميتيه	١
١٠٠ جنيها	رسم الاشتراك فريق في مسابقة الكاتا الجماعي في بطولات الجمهورية	٢
١٠٠ جنيها	رسم الاشتراك اللاعب من المركز الخامس حتى الثامن	٣
١٢٠ جنيها	رسم الاشتراك للمركز الثالث والرابع فرق جماعي كاتا	٤
٤٠٠ جنيها	رسم الاشتراك في الدوري الممتاز (رجال / نساء) - (شباب / شبابات) - (ناشئين / ناشئات)	٥
١٥٠ جنيها	رسم الاشتراك للفريق في كأس مصر للفروع	٦
٢٥٠ جنيها	رسم الاشتراك في دوري الدرجة الأولى (ناشئين / ناشئات) - (شباب / شبابات) - (رجال / نساء)	٧
١٥٠ جنيها	رسم الاشتراك في دوري الدرجة الثانية (ناشئين / ناشئات) - (شباب / شبابات) - (رجال / نساء)	٨
١٠٠ جنيها	غرامة تسجيل لاعب في بطولات الدوري بجميع درجاته / الفرق بعد العياد	٩
٥٠٠ جنيها	غرامة انسحاب فريق من الدوري ويتم توقيعها إذا كان الانسحاب في مباريتين متتاليتين أو ثلاثة مباريات متفرقة من الدوري	١٠
٥٠٠ جنيها	غرامة انسحاب فريق من الدوري ويتم توقيعها إذا كان الانسحاب قبل بداية مباريات الدوري في فترة أقل من أسبوعين من بداية الإسيوع الأول للدوري	١١
٥٠ جنيها	غرامة عدم حضور اللاعب للبطولة بعد قيام الفرع بتسجيله بسددها الفرع في بطولات الجمهورية عن كل لاعب و بسددها النادي في البطولات المفتوحة	١٢
١٥٠ جنيها	رسم الاشتراك في بطولات الجمهورية التنشيطية (لكل لاعب)	١٣
٣٥ جنيها	رسم اشتراك في بطولات الفرع الفردي كاتا / كوميتيه	١٤
٦٠ جنيها	رسم اشتراك في بطولات الفرع في الكاتا الجماعي	١٥
٥٠ جنيها	رسم الاعتراض	١٦



رابعاً : اللاعبين واللاعبات المصرح لهم بالاشتراك في بطولات الجمهورية

يصرح بالاشتراك لكل فرع من فروع الجمهورية بالأعداد الوارد ذكرها بعد :

١. يشارك الفرع بعدد (٨ لاعبين / لاعبات) الحاصلين علي المراكز الثمانية الأولى في بطولة الفرع في كل مسابقه (كاتا / كوميتية) من مرحله ١٠ سنوات حتى مرحلة فوق ١٨ سنة و يسمح للمصنفين (أبطال الجمهورية الأربعة الأوائل من العام السابق) بالمشاركة في البطولة شريطه مشاركتهم في بطولة الفرع وفوزهم بالمركز الاول حتى المركز الثامن .

٢. يتحدد إختيار اللاعبين من المركز الأول إلى الثامن المشار إليهم ببطولة القطاع كالتالي:

أ - المراكز الأربعة الأولى طبقاً لنتائج البطولة في بطولة القطاع.

ب - المركز الخامس من الترضية و الذي خسر من المركز الثالث بشجرة المركز الأول.

ج - المركز السادس من الترضية و الذي خسر من المركز الثالث بشجرة المركز الثاني .

د - المركز السابع من دور الثمانية للبطولة و الموجود بدور الأربعة بشجرة المركز الأول.

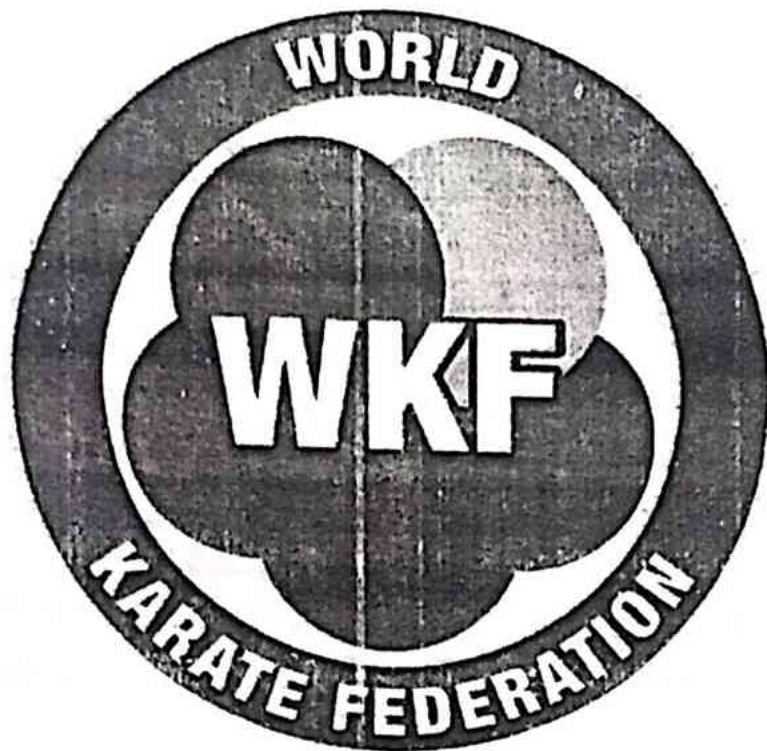
هـ - المركز الثامن من دور الثمانية للبطولة و الموجود بدور الأربعة بشجرة المركز الثاني.

و - في حالة ما إذ كان هناك أكثر من لاعب في دور الأربعة بشجرة المركز الأول لتحديد المركز السابع وبشجرة المركز الثاني لتحديد المركز الثامن يتم المفاضلة بينهم طبقاً لعدد المباريات التي فاز بها كل منهما و لا يعتد بمباراة الباي أو الإنسحاب .

٣. يسمح لكل فرع بالاشتراك بعدد (٤ فريق في الكاتا الجماعي من هينات مختلفة) اعتباراً من مرحلة ١٠ سنوات حتى مرحلة تحت ١٨ سنة ويتكون الفريق من (٤ لاعبين / لاعبات) علي أن يشارك الفريق بذات اللاعبين وأسم الهيئة المشاركة في بطولة الفرع .

٤. ترسل لجنة حكام الفرع صورة ضوئية من القرعة موقع عليها من رئيس حكام البطولة لمقر الاتحاد فور الانتهاء من البطولة .

٥. يتم التسجيل علي النموذج المعد لذلك محدد به مصنفى الجمهورية (مركز - ميزان) إن وجد ويعتمد من الفرع كل مسابقة علي حدا بكشف منفصل (كل فئة وكل ميزان) وتسلم الكشوف مرفق بها أصل قرعة بطولة الفرع إلي سكرتارية الاتحاد في موعد أقصاه ثمانية أيام قبل بدء البطولة .. وفي بطولات الجمهورية المفتوحة يعتمد الكشف من الهيئة فقط .



World Karate Federation

قانون الكوميتيه

المادة الأولى: ملعب الكوميتيه

- 1- يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) مسطحة وخالية من المخاطر.
منطقة اللعب (البساط) مربعة الشكل ومن النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكراتيه بطول 8 (ثمانية) أمتار لكل جانب (تقلس من الخارج)بالإضافة إلى مترين إضافيين لكل جانب من جوانب الملعب كمنطقة أمان.
- يجب رسم خط طوله نصف متر ويبعد 2متر من منتصف الملعب وذلك كمكان للحكم.
- 3- توضع اثنان من الارضيات (تتامي) (جهة الاحمر الى الاعلى) على مسافة متر واحد في وسط الملعب لتحديد مكان وقوف اللاعبين.
- 4- يقف الحكم بالوسط بين اللاعبين بمسافة متر واحد عن منطقه الامان .
- 5- سيتم إجلاس كل قاضي في إحدى زوايا الملعب في منطقة الأمان ويمكن للحكم التحرك في كامل منطقة البساط بما فيها منطقة الأمان التي يجلس عليها القضاة كل قاضي سيزود بعلم أحمر وعلم أزرق.
- 6- مشرف المباراة سيتم إجلاسه خارج منطقة الأمان خلف الحكم على الجانب الأيمن أو الأيسر وسيزود بعلم أحمر وصغيرة.
- 7- مراقب المسجلين سيجلس على طاولة التسجيل الرسمية بين المسجل والميقاتي.
- 8- سيتم إجلاس المدربين خارج منطقة الأمان كلا على جانب لاجبه على جانب الملعب بمواجهة الطاولة الرسمية. وفي حالة ارتفاع الملعب سيتم إجلاس المدربين خارج المنطقة المرتفعة.
- 9- يجب أن يكون آخر متر في حدود منطقة اللعب بلون مختلف عن باقي مناطق الملعب.

الشرح

- 1- يجب عدم وجود أي إعلانات أو حوائط أو دعائم الخ. على بعد متر واحد على الأقل من منطقة الأمان.
- 11- الأبسطة المستخدمة يجب أن تكون غير متزقة عند ملامستها الأرض عند وضعها وعند تثبيتها عليها و أن تكون ذات سطح ذو معامل منخفض الاحتكاك. يجب ألا يكون البساط سميك (مثل بساط الجودو) حيث أن ذلك يعرقل حركات الكراتيه. يجب على الحكم أن يتأكد من أن جزيئات البساط لا تتحرك عن بعضها خلال المباريات حيث أن وجود الفجوات في الملعب تسبب الإصابات وتشكل خطورة. يجب أن يكون البساط من التصميم المعتمد من الاتحاد الدولي للكراتيه.

المادة الثانية: الزي الرسمي

1. يجب على اللاعبين والمدربين ارتداء الزي الرسمي كما هو مبين هنا.
2. يمكن للجنة الحكام استبعاد أي حكم أو مدرب أو لاعب لا يتقيد بهذه اللوائح.

الحكام

- 1- الحكام والقضاة يجب أن يرتدوا الزي الرسمي المقرر من قبل لجنة الحكام ويجب ارتداء هذا الزي في جميع البطولات والدورات.
- 2- الزي الرسمي سيكون كما يلي:
 - ✓ حاكيت كحلي بزرارين فضيين.
 - ✓ قميص أبيض نصف كم.
 - ✓ ربطة عنق رسمية بدون وضع دبوس.
 - ✓ بنطلون رمادي فاتح اللون سادة من غير ثنية الرجل ملحق (11).
 - ✓ جورب أزرق غامق سادة أو أسود مع حذاء خفيف أسود اللون للاستخدام على البساط.
 - ✓ الحكام والقضاة النساء يستطعن وضع ماسك للشعر ولأسباب دينية ممكن لبس الحجاب المعتمد م قبل WKF.

اللاعبين

1. يجب أن يرتدي اللاعبون بلبه كراتيه بيضاء بدون أي شرائط أو خطوط أو أي زخرفة شخصية. شعار الدولة أو العلم يتم ارتدائه على الجهة اليسرى من الصدر على الجاكيت ولا يجب أن يتجاوز حجمه عن 12 x 8 سم (ملحق 9).
- فقط علامات المصنع الأصلي تكون على البلبه بالإضافة لأي تعريفات من قبل اللجنة المنظمة وتوضع على ظهر الجاكيت. يجب أن يرتدي أحد اللاعبين حزام أحمر والآخر حزام أزرق. الحزام الأحمر والأزرق يجب أن يكونا في حدود 5 سم عرض وبطول مناسب يمكن من يسمح بتبلي 15 سم من طرفي عتدة الحزام. يجب أن تكون الأحزمة بلون أحمر و أزرق سادة ، بدون أي زخرفة أو إعلانات أو علامات بخلاف علامات المصنع.
2. على الرغم من الفقرة رقم 1 أعلاه يمكن للجنة التنفيذية الترخيص بعرض ووضع بعض العلامات التجارية الخاصة للرعاة الرسميين.

الحزام الأحمر والأزرق يجب أن يكونا بدون أي زخرفة شخصية أو علامات أو تطريز. فقط علامة المصنع.

يجب أن يرتدي اللاعبين ببله كراتيه بيضاء بدون أي شرائط أو خطوط أو أي زخرفة شخصية.

3. بعد ربط جاكيت البله بالحزام فإن الحد الأدنى لطول الجاكيت يجب أن يغطي الوركين وألا يتعدى طوله $4/3$ طول الفخذ.

يمكن للاعبات الإناث لبس فاتلة (تي شيرت) أبيض سادة تحت جاكيت ببله الكراتيه، ويجب ربط رابط جاكيت بدله الكراتيه .

4. أقصى طول لأكمام الجلكت يجب الا يتعدى معصم اليد ولا يكون أقصر من منتصف الساعد. غير مسموح بتشمير كم الجاكيت.

5. البنطلون يجب أن يكون بطول يسمح بتغطية ثلثي الساق ولا يتعدى بالطول عظمة كاحل القدم وغير مسموح بتشمير البنطلون.

6. على اللاعب المحافظة على شعره نظيفا ومقصوص بطول يسمح له باللعب بدون عائق. ربطة الرأس (هاتشيملكي) غير مسموح بها. إذا كانت وجهة نظر الحكم تجاه شعر أي لاعب بأنه طويل جدا و/أو غير نظيف فيمكن للحكم استبعاد اللاعب من المباراة.

شرائح الشعر وكذلك ماسك الشعر المعدني غير مسموح به، الشرائط أو أي زينة غير مسموح بها. الماسك المطاطي المخفي (الأمتاك) أو توكة مطاط لزيل حصان مسموح بها

7 . ممكن لبس غطاء للشعر (حجاب) اسود بشعار WKF ولا يغطي منطقه الحلق

8. أظافر اللاعبين يجب أن تكون قصيرة وغير مسموح لأي لاعب بلرتداء خاتم أو أي شيء معدني يؤدي إلى إصابة الخصم. استعمال الجسر المعدني للأمتان يجب أن يكون بموافقة الحكم والطبيب الرسمي.

اللاعب يتحمل المسؤولية الكاملة لأي إصابة.

9. معدات الوقاية التالية إلزامية:

1-9 واقى اليد (قفاز) المعتمد من الاتحاد الدولي WKF بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.

2-9 واقى الأمتان.

3-9 واقى الجسم المعتمد من الاتحاد الدولي (لجميع اللاعبين) بالإضافة إلى واقى الصدر للاعبات الإناث.

4-9 واقى الساق المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.

5-9 واقى القدم المعتمد من الإتحاد الدولي بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.

6-9 ابتداء من 2016/1/1 سوف يتم الغاء واقى الوجه بالنسبة لفئة الناشئين.

واقى الخصية ليس إجباري ولكن إذا تم ارتدائه يجب أن يكون من النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكراتيه.

10- ممنوع ارتداء النظارات، ويسمح بارتداء العدسات اللاصقة على مسئولية اللاعب.

11- يمنع ارتداء أي مظاهر أو أدوات أو ملابس إضافية.

12- جميع أدوات الوقاية والحماية يجب أن تكون مختومة بشعار الاتحاد الدولي للكراتيه.

13. التأكيد من لبس اللاعبين لأدوات الحماية المعتمدة قبل المباراة هي مسئولية مشرف المباراة (الكاتس). (في المسابقات القارية والدولية والوطنية، يجب الأخذ في الاعتبار أنه يجب قبول هذه الأدوات ولا يمكن رفضها).

14. استعمال الرباط الضاغط والحشوات ومثبت المفصل بسبب الإصابة يجب أن تكون بموافقة الحكم بناء على نصيحة طبيب البطولة.

المدربين

1. على المدربين ارتداء بدلة التدريب (تراكسوت) في جميع الأوقات خلال البطولة كلها وكذلك وضع الهوية الرسمية الخاصة بالبطولة - في نهائيات بطولات الاتحاد الدولي (WKF) يجب على المدربين الرجال لبس بدلة رسمية داكنة اللون مع قميص وربطة عنق | المدربات النساء ممكن أن يلبسوا بدلة رسمية أو جاكيت مع تنورة داكنة اللون وايضا ممكن لبس الحجاب المعتمد من (WKF).

الشرح:

I على اللاعب ارتداء حزام واحد فقط. أحمر إذا كان (أكا) وأزرق إذا كان (أو). وغير مسموح بلبس حزام الدرجة خلال اللقاء.

II واقى الأسنان يجب أن يكون مثبتا بشكل جيد.

III إذا حضر اللاعب أو اللاعب على البساط بلبس غير لائق فلن يتم إقصائه في الحال بل سيعطى دقيقة واحدة لتعديل وضعه.

بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.

IV إذا وافقت لجنة الحكم ، يستطيع الحكم نزع الجكيت خلال البطولة.

المادة الثالثة: تنظيم منافسات الكوميتية

- 1- بطولة الكاراتيه من الممكن أن تشمل على منافسات الكوميتيه (القتال) ومنافسات الكاتا (القتال الوهمي). ويمكن تقسيم منافسات الكوميتيه (القتال) إلى مباريات فردي أو مباريات جماعي. ويمكن تقسيم مباريات الفردي إلى فئات عمرية و أوزان كل وزن يقسم إلى جولات. ومصطلح جولة أيضا يمكن إطلاقه على قتال فردي بين عضوين من كل فريق.
- 2- في مباريات الفردي لا يمكن استبدال لاعب بأخر بعد إجراء القرعة.
- 3- إذا تم النداء على اللاعب أو الفريق ولم يحضر على الإسلط فإنه يتم إقصائه من هذه الفئة ب (كيكن). في مباريات الجماعي نتيجة المباراة التي لم تلعب مستحسب 8-صفر لمصلحة الفريق الآخر.
- 4- يتكون فرق قتال الرجال من سبعة لاعبين بحيث يلعب خمسة لاعبين في كل لقاء. ويتكون فريق قتال النساء من أربعة لاعبات بحيث تلعب ثلاثة لاعبات في كل لقاء.
- 5- لاعبو الفريق جميعهم أعضاء في الفريق. لا يوجد احتياط ثابت بالفريق.
- 6- قبل كل لقاء يسلم مندوب الفريق كشف بالفريق الذي سيلعب مينا أسماء وترتيب لعبهم في اللقاء إلى طولة تسجيل اللاعبين. يمكن تغيير أسماء اللاعبين في كل لقاء (ضمن السبعة للرجال والأربعة للنساء) ولكن عند تقديم الكشف لطولة التسجيل فلا يمكن بعد ذلك تغيير ترتيب أو أسماء اللاعبين إلا بعد نهاية اللقاء كاملا.
- 7- سوف يعتبر الفريق خاسر إذا غير أحد اللاعبين أو المدرب ترتيب أسماء الأعضاء بالفريق خلال اللقاء وبدون طلب مكتوب قبل بداية اللقاء.
- 8- في مباريات الجماعي وعند خسارة لاعب من الفريق بهاتسوكو أو شيكلكو فسيتم إلغاء جميع النقاط المسجلة للاعب الذي تم إقصائه وتعاد للصفر ويتم احتساب نتيجة المباراة 8-صفر لمصلحة الفريق الآخر.

الشرح:

أ. الدور عبارة عن محطة أو مرحلة في البطولة يؤدي إلى التعرف من خلاله على هوية من يصل إلى الدور النهائي. في تصفيات مسابقات القتال تتم تصفية نصف المشاركين (50%) إلى الدور الثاني. من هذا المنطلق فإن الدور يرسل وبالتساوي اللاعبين إلى المرحلة النهائية أو إلى دور الترضية. وتتم الترضية إما بطريقة المصنوفة أو الدوري أما في نظام خروج المغلوب فإنه يسمح للاعب أن يقتل مرة واحدة فقط.

ii. استعمال أسماء اللاعبين يسبب صعوبة في نطق اسم اللاعب والتعرف عليه لذلك يجب استعمال نظام الأرقام للاعبين في البطولة.

- iii. ضد الاصططاف قبل المباراة في مسابقة الفرق، الفريق ميصطف باللعبين المشاركين فقط أما المدرب وبقية اللاعبين غير المشاركين ميجلسون في الأماكن المعدة لهم.
- iv. لكي يتمكن الفريق من المشاركة يجب أن يتواجد على الأقل 3 من أعضاء الفريق للرجل، و2 من أعضاء الفريق للنساء. الفريق الذي يقل عدده عن العدد المطلوب سوف يعتبر خسر اب (كيكن).
- v. كشف ترتيب مسابقة الفرق يقدم بواسطة المدرب أو لاعب معين من الفريق. يجب على المدرب تقديم كشف واضح بأعضاء الفريق و إلا اعتبر الكشف مرفوضاً. يجب أن يتضمن الكشف اسم الدولة أو الفريق، لون الحزام الذي سيرتديه الفريق في هذا اللقاء، ترتيب اللاعبين. يجب تدوين أسماء اللاعبين وأرقامهم ويجب على من يقدم الكشف أن يوقع عليه من المدرب أو الشخص المعين قبل تقديمه.
- vi. يجب على المدربين تسليم هويتهم مع هوية لاعبه أو فريقه للطلولة الرسمية. يجب على المدرب أن يجلس على الكرسي المخصص له ويجب ألا يتدخل في سير المباراة وألا يؤثر على سلامة إدارتها بالقول أو بالفعل.
- vii. إذا لعب لاعب بسبب خطأ في الجدول، فيبعض النظر عن النتيجة فيجب اعتبار هذا اللقاء باطل وملغى من الطرفين. ولتقليل هذه الحالات على اللاعب ومدربه أن يتأكد من طلولة التسجيل ويؤكد نتيجته قبل أن يترك المكان.

المادة الرابعة: طاقم القضاة

1. يتكون طاقم الحكام لكل لقاء من 1 حكم (مرفشن) + 4 قضاة (فوكوشن) + عدد 1 مشرف مباراة (كتسا).
2. الحكم والقضاة لمباراة الكوميتية يجب أن لا يكونوا من جنسية أي من اللاعبين أو سبق لهم الحصول على تلك الجنسية.
3. وبالإضافة، ولتسهيل إدارة المباريات، يجب تعيين عدد من الميقتيين والمسجلين ومنيع أسماء اللاعبين ومراتب للمسجلين والميقتيين.

الشرح:

- I- في بداية لقاء القتال (الكوميتيه) يقف الحكم على الحافة الخارجية من منطقة اللعب ويقف القضاة رقم 1, 2 على يسار الحكم وعلى يمين الحكم يقف القاضي رقم 3 ثم القاضي رقم 4.
- II- بعد تبادل التحية بين اللاعبين وطاقم الحكام، يخطو الحكم خطوة للخلف ويتجه القضاة للداخل باتجاه الحكم ويتبادلون التحية مع الحكم، ثم يتجه الجميع إلى الأماكن المخصصة لهم.
- III- عند تغيير القضاة، يصطف الطاقم المغلر للبساط مثلما اصطفوا في أول المباراة (ما عدا مشرف المباراة) على خط الملعب ويتم تبادل التحية ثم يترك الطاقم البساط.

- IV- عند تبديل أحد القضاة، يذهب القاضي الداخل للقاضي الخارج ويتبادلوا التحية (الانحاء) ويبدلوا الأماكن.
- V- في مباريات الجماعي وبشرط أن يكون كامل طقم التحكيم يحمل التأهيل اللازم يمكن تدوير أماكن الحكم والقضاة بين كل مباراة.

المادة الخامسة: زمن المباراة

1. - زمن مباريات القتال (كوميته) فردي أو جماعي عبارة عن 3 دقائق ، أما الإناث فعبارة عن 2 دقيقة، فئة تحت 21 سنة عبارة عن 3 دقائق للذكور ودقيقتان للإناث وكذلك الشباب والناشئين.
2. توقيت بداية المباراة يبدأ عندما يعطي الحكم إشارة البدء، ويتوقف كلما أمر الحكم بإيقاف اللعب بنداء (ياميه).
3. على الميقاتي أن يعطن بوضوح وبصوت مسموع إشارة أو صقرة آخر 10 ثواني من اللقاء (اتوشي براكو) وعند انتهاء وقت المباراة. إشارة أو صقرة انتهاء الوقت هي التي تحدد انتهاء المباراة.
4. يحق للاعبين الاستراحة لتغيير ادواتهم او الالوان بين المباريات، ومدة الاستراحة تساوي زمن مبارياتهم. أما في أدوار الترضية فتكون فترة الاستراحة وتبديل الادوات واللون فتكون 5 دقائق.

المادة السادسة: تسجيل النقاط

- 1- التسجيل يكون :
(أ) ايون = ثلاث نقاط
(ب) وازاري = نقطتين
(ت) يوكو = نقطة واحدة
- 2- تعطى النقاط عند تنفيذ المهارة حسب المعايير التالية:
أ- الشكل الجيد.
ب- الملوك الرياضي.
ج- تطبيق قوي.
د- الانتباه (الزان شن).
هـ- التوقيت الجيد.
و- المسافة الصحيحة.

3- تمنح ايبون (3 نقاط) للآتي:

- أ- ركلات الجودان.
ب- أي تكنيك سليم يسجل على الخصم الملقى أو الساقط على الأرض.

4. تمنح وازاري (نقطتين) للآتي:

- أ- ركلات تشودان.

5. تمنح يوكو (نقطة واحدة) للآتي:

أ) أي ضربة تسوكي باليد (تشودان أو جودان).

ب) أي ضربة أو تشي (تشودان أو جودان).

6- الهجوم محدد فقط على المناطق التالية:

- أ- الرأس. ب- الوجه. ج- الرقبة. د- المعدة.
هـ- الصدر. و- الظهر. ز- الجانب.

- 7- التكنيك المؤثر والواصل في نفس توقيت نهاية وقت المباراة يتم احتسابه، أما التكنيك ولو كان مؤثرا أو فعالا وتم أدائه بعد أمر بإيقاف اللعب أو توقف اللعب أو نهاية توقيت المباراة فإنه لا يحتسب ومن الممكن أن يتم توقيع عقوبة على المخالف.
8- لن يتم احتساب أي نقطة ولو كانت صحيحة إذا كان كلا المتنافسين خارج بساط اللعب، على أي حال إذا أحرز أحد اللاعبين نقطة صحيحة وهو داخل الملعب وقبل إعلان الحكم (يلميه) فإنه يتم احتساب هذه النقطة.

الشرح:

من أجل احتساب نقطة، يجب أن يصل التكنيك إلى مناطق إحراز النقطة كما هو مبين في البند 6 أعلاه. يجب أن يكون التكنيك بتحكم جيد إلى منطقة الهجوم يجب أن يتوافق فيه المعايير الستة المبينة في البند رقم 2 أعلاه.

المعايير الفنية

المفردات

ايبون (3) 1. ركلات الجودان. وتعريف جودان محدد بالوجه والرأس والرقبة.
نقاط تمنح ل: 2. أي تكنيك سليم يسند للخصم الملقى أو الساقط على الأرض لأي سبب.

وازاري

(2) نقطة ركلات الشودان – وتعريف شودان محدد بالمعدة، الصدر، الظهر
تمنح ل: والجانب.

يوكو (1)

نقطة تمنح ل: أ- أي ضربة تسوكي باليد لأي منطقة من مناطق التسجيل السبعة.
ب- أي ضربة أو تشي لأي منطقة من مناطق التسجيل السبعة.

I- لنواعي السلامة، فإن الرميكت التي يمسك فيها الخصم من تحت الخصر أو رمية من غير مسكه أو رمية بصورة خطيرة أو كانت نقطة محور رفع الخصم أعلى من مستوى خصر اللاعب ورميه، تعتبر رميات متنوعة وتستوجب إعطاء تحذير أو جزاء لذلك. ويستثنى من ذلك تكنيك الكمس التقليدي في الكاراتيه مثل (اشي بلاري) - (كو اوتشي جيرى) - (كاتي وازار).... الخ

II- عندما يطرح اللاعب حسب القاتون أو ينزلق أو يقع أو يفقد توازنه ويتم التسجيل عليه من قبل خصمه فإن النتيجة يجب أن تكون ابيون.

III- التكنيك ذو الشكل الجيد يفترض أن يكون فيه الصفات التي تضيف عليه الفاعلية بما يتماشى مع مبادئ الشكل التقليدي للكاراتيه.

IV- السلوك الرياضي هو المكون للشكل الجيد ويعود إلى سلوك غير خبيث وإمعان التركيز حين التسديد لإحراز نقطة.

V- تعريف التطبيق القوي هو قوة وسرعة التكنيك والرغبة الملموسة لإنجاحه.

VI- (زانشن) هو دائما المعيار المعقود عند محاولة التسجيل. وهو الانتباه الدائم والتركيز والملاحظة والحذر من الخصم الذي من الممكن أن يقوم بهجوم عكسي. بمعنى عدم إثاحة الوجه حين تسديد التكنيك ويبقى في مواجهة الخصم بعد أداء الضربة.

VII- التوقيت الجيد يعني إيصال التكنيك في الوقت الذي يكون في أكبر تأثير ممكن.

VIII- المسافة الصحيحة معناها أيضا تسديد التكنيك في مسافة دقيقة بحيث تؤدي إلى أقصى طاقة من التأثير. وهكذا إذا تم تسديد التكنيك على الخصم الذي يتراجع بسرعة للخلف فإن هذا التأثير يكون في تناقص.

IX- المسافة أيضا تتعلق بالنقطة التي ينتهي عندها التكنيك أو القربية من الهدف. أي أن ضربة اليد أو الرجل التي تصل إلى الهدف بمسافة بين لمس الجلد حتى 5سم من الوجه أو الرأس أو الرقبة يمكن اعتبارها بالمسافة الصحيحة. ومع ذلك فإن تكتيكات الجودان والتي تقترب بمسافة معقولة من الهدف ولا يحاول الخصم صدها أو تجنبها مستعصب مع الأخذ بعين الاعتبار بأن التكنيك متوفر فيه بقية معايير احتساب النقاط. في مناقسات الأشبل و الناشنين غير مسموح بأن تلمس ضربات اليد الرأس والوجه والرقبة (أو باقي الوجه حتى تاريخ 2016/1/1). ويمكن لمس خفيف للجلد في ضربات الرجل (جودان) وتم زيادة مسافة التسجيل حتى 10سم.

X- التكنيك السيئ يعتبر سيئا بغض النظر عن كيفية ومكان تسديد التكنيك. يعني أن تسديد التكنيك سيئ وبوضع جسماتي جيد وخالي من القوة لا يسلوي شيئا.

XI- المهارات التي يتم تسديدها تحت الحزام ممكن احتسابها طالما أنها فوق عظمة العانة. كذلك فإن الرقبة والخلق، وبرغم ذلك، التكنيك الذي يتم تسديده بشكل جيد ويتحكم ولا يلامس الخلق فمن الممكن احتسابه.

XII- التكنيك الذي يتم تصديده بين عظامتي الكتف يمكن احتسابه. أما المنطقة التي لا يحتسب التسجيل عليها هي منطقة وصلة عظمة الكتف العليا مع مفصل الكتف وعظمة الترقوة.

XIII- صقرة نهاية الوقت تعن انتهاء إمكانية تسجيل النقاط لهذه المباراة حتى وان تأخر الحكم بدون قصد عن إعلان نهاية وقت المباراة. ومع ذلك صقرة نهاية المباراة لا تعني عدم إمكانية توقيع الجزاءات. الجزاءات ممكن توقيعها بواسطة طاقم تحكيم المباراة حتى نقطة مغادرة المتنافس لأرض الملعب بعد إعلان النتيجة. بعد ذلك يمكن توقيع الجزاءات فقط من قبل لجنة الحكم أو لجنة القاتون والنظام فقط.

XIV- لو الاثنين المتنافسين ضربوا بعض في نفس الوقت فإن معيار التسجيل الخاص بالتوقيت الجيد لم يتوفر وبالتالي الحكم الصحيح هو عدم منح أي نقطة. وعلى أي حال يمكن لكلا المتنافسين الحصول على نقاط مقابل تسجيل كل منهم لو حصل كل منهم على علمين لصالحه، والتسجيلين قد تم إجرارهما قبل الياميه أو صقرة النهاية.

XV- لو متنافس سجل أكثر من تكنيك متتالي قبل إيقاف المباراة سيتمح نقاط على التكنيك الصحيح نو القيمة الأعلى، بغض النظر عن ترتيب التكنيك المسجل. مثال: لو ضربة باليد تبتعتها ضربة بالقدم فإن نقاط الضربة التي سجلت بالقدم سيتم احتسابها بغض النظر عن أن ضربة اليد كانت هي المسجلة أولاً حيث أن ضربة القدم لها نقاط أعلى في التسجيل.

المادة السابعة: معايير القرار

يتم تحديد نتيجة المباراة إذا تقدم متنافس بـ 8 نقاط أو أن يكون الأكثر نقاط عند إعلان إشارة نهاية المباراة أو بقرار الترجيح (هاتيه) أو بالهتسكو أو شيكاكو أو كيكين يتم إعلانها ضد منقصه.

1. لن تنتهي أي مباراة فرعية بالتعادل فقط في مباريات الفرق (الجماعي)، عند انتهاء المباراة بنقاط متساوية أو لا نقاط سيعلن الحكم عن التعادل (هيكوي واكي).

2. في المباراة الفرعية عند انتهاء كامل وأت المباراة بالتعادل السلبي أو الإيجابي ، سيتم اتخاذ القرار النهائي بواسطة الأربعة قضاة مع الحكم بالتصويت ولكل منهم صوت. التصويت إجباري لصالح أحد المتنافسين ويتم اتخاذ القرار بناء على المعايير التالية:

أ- حلة اللاعب والروح القتالية والقوة المؤداء من المتنافس.

ب- التفوق في التكنيك والتكنيك المؤدي.

ج- كثرة المبادرة بالحركة والهجوم.

3- الفريق الفائز هو الحاصل على أكبر عدد من الفوز، وإذا تعادلا في ذلك (عدد الفوز) فسوف يتم احتساب نقاط كل فريق أخذاً في الاعتبار نقاط مباريات الفوز

والخسارة لكل منهما، وأن أقصى فرق لعدد النقاط أو الفرق لأي مباراة هو ثمانية نقاط

4- إذا كان لكلا الفريقين نفس العدد من الفوز والنقاط عندئذ تقام مباراة فاصلة. يمكن لكل فريق أن يختار أي من لاعبيه للعب هذه المباراة الإضافية، بغض النظر عما إذا كان هذا اللاعب قد شارك في إحدى الجولات السابقة بين الفريقين. وإذا المباراة الإضافية لم ينتج عنها فوز فالقرار سيتخذ بواسطة الترجيح (هاتيه) وبنفس إجراءات مباريات الفردي. نتيجة الهاتيه للجولة الإضافية ستحدد أيضا نتيجة مباراة الفريق.

5- في مسابقة فرق الرجال، عند إحراز احد الفريقين عدد كافي من الفوز أو عدد أكثر من النقاط الذي يؤهله للفوز، فيعتبر اللقاء منتهي ولا داعي لإقامة بقية اللقاءات.

6- في حالة اقضاء اللاعبين أكا و أو بنفس الوقت بنفس المباراة بالهانسوكو، فإن اللاعب التالي بالجدول سوف يفوز ب BYE (بدون اعلان النتيجة)، أما إذا كان الاقضاء لمباريات الميداليات فإن النتيجة تكون بالهاتيه (إذا كان اللاعبان متساويان بالنقاط).

الشرح:

1. عند تقرير نتيجة المباراة عن طريق التصويت (هاتيه) في نهاية المباراة الإضافية فالحكم سوف يرجع إلى حقاة البسلط وينادي هاتيه ثم يطلق صارقتين، القضاة سيعلنوا عن رأيهم عن طريق الأعلام وكذلك الحكم في نفس الوقت سيعلن رأيه مثل القضاة بإشارة بيده باتجاه أحد اللاعبين. الحكم سيطلق صارقة واحدة لينزل القضاة اعلامهم ثم يتجه إلى مكاته في الملعب ويعطن عن القرار بتحديد الفائز بالطريقة العادية.

المادة الثامنة: الأفعال الممنوعة

يتم تصنيف الأفعال الممنوعة إلى تصنيفين: التصنيف 1 (c1) والتصنيف 2 (c2) كالتالي:

التصنيف 1:

1. التكتيكات التي تؤدي بقوة مفرطة وذلك في الهجوم على مناطق إحراز النقاط والتكتيكات التي تؤدي إلى لمس منطقة الحلق.
2. الهجوم المباشر على الأترع والأرجل والخصية والمفصل ومشط القدم.

3. الهجوم على الوجه بتكتيكات باليد المفتوحة.

4. تكتيكات الرمي الخطرة أو الممنوعة.

التصنيف:2:

1. اختلاق أو المبالغة في الإصابة.
2. الخروج من منطقة اللعب (جوجاي) وليس بسبب الخصم.
3. تعريض اللاعب نفسه للخطر عن طريق إصابته من قبل الخصم بسبب الفشل في أخذ مقاييس كافية للحماية الشخصية (موبوي).
4. تجنب القتال بهدف منع الخصم من التسجيل.
5. - اللعب السلبي (PASSIVITY) لا يمكن اعطاء تحديد اللعب السلبي خلال اقل من 10 ثواني الباقية من المباراة.
6. المسك أو التصارع أو الدفع أو الحجز أو الوقوف صدر إلى صدر ومن غير محاولة تسجيل فوري أو أداء مهارة أخرى.
7. مسك الخصم بكلتا اليدين ، ماعدا مسك رجل الخصم التي بالهواء بيد واحدة ومسك اللاعب باليد الاخرى لتطبيق اسقاط امن.
8. مسك يد الخصم او بدلته بيد واحدة من غير محاولة تسجيل او اسقاط فوري، ومسك الخصم بيد واحدة لتفادي الاسقاط.

9. التكتيكات التي بطبيعتها لا يمكن التحكم بها لسلامة الخصم وأيضا الهجوم غير المتحكم فيه.

10. محلكة الهجوم بالرأس والركبة وكوع اليد.

11. التحدث إلى الخصم أو حثه، عدم إطاعة أوامر الحكم، السلوك الفظ أو الإساءة إلى الحكام وأي خرق للقواعد.

الشرح:

1. مناعت الكاراتيه هي رياضة، لهذا السبب تم منع أغلب التكتيكات الخطرة، وجميع التكتيكات يجب أن تؤدي بتحكم لاعبو الكاراتيه البالغون المدربون والمعدون جيدا يستطيعون امتصاص الضربات في المناطق العضلية في الجسم مثل المعدة، ولكن الواقع يبقى بأن الرأس والوجه والرقبة والخصية وكذلك المفاصل عرضة للإصابة. لذلك أي تكتيك يسبب إصابة يمكن أن يعاقب اللاعب عليه ماعدا إن كان الخصم هو المتسبب بهذه الإصابة. على اللاعبين أداء جميع المهارات بتحكم وشكل جيد حين الأداء. وإذا لم يستطيعوا عمل ذلك، فبغض النظر عن أداء التكتيك يجب إنذار أو معقبة اللاعب على ذلك.

يجب أخذ العناية اللازمة في معالقات الناشئين والشباب.

11. إصابات الوجه الرجل:

يسمح للاعبين العمومي ببدء مهارات غير مسببة للإصابات وتكون متحكم فيها ويسمح باللمس الخفيف على مناطق الوجه والرأس والرقبة مسموح به (ماعدا الحلق). إذا كان تقدير الحكم للهجوم أنه أقوى من اللازم ولكن لا يقلل فرصة اللاعب للفوز فيمكن إنذار اللاعب ب (تسوكوكو). إذا تم تكرار نفس الخطأ فينذر اللاعب ب (كليكوكو)، إذا تم تكرار نفس الخطأ فينذر اللاعب ب(هاتسكوتشوي). أي خطأ آخر حتى ولو كان ليس له أثر ملموس على فرص الخصم للفوز سيؤدي إلى حصول اللاعب على (هاتسكو).

III. إصابات الوجه - الناثنين والشباب:

في مناقشات الناثنين والشباب الهجوم على الرأس والوجه والرقبة (وأيضا وأقي الوجه) باليد غير مسموح به أي لمس مهما كان طفيف سيتم معاقبته كما هو مذكور في الفقرة 2 السابقة عدا أن تكون الإصابة بسبب اللاعب المصاب نفسه (موبوبي). أما بالنسبة لركلات القدم على الوجه فيسمح لها باللمس بشرط أن يكون اللمس طفيف ويحتسب التسجيل. أي قوة أكثر من اللمس الطفيف ستستوجب الإنذار أو الجزاء عدا أن تكون الإصابة بسبب اللاعب المصاب نفسه (موبوبي).

IV. على الحكم أن يدقق بنفسه في المتناقص المصاب بدقة، التمهل قليلا في اتخاذ القرار يساعد على ظهور أعراض الإصابة مثل نزيف الأنف. الملاحظة الجيدة من الحكم للإصابة ستمنع تلاعب اللاعب بإصابته للاستفادة من ذلك بهدف تكتيكي مثل نفخ الأنف لإنزال الدم أو مسح مكان الإصابة بالوجه بقوة كي يظهر قوة الإصابة.

V. الإصابة الموجودة مسبقا تترك أثرا بغض النظر درجة إصابة اللاعب الحديثة وعلى الحكم أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار قبل احتسابها إصابة قوية. وعلى سبيل المثال فإن ما يمكن اعتباره إصابة خفيفة قد يؤدي باللاعب أن لا يستطيع الاستمرار في القتال بسبب تزايد تأثير الإصابة المتواصلة من اللقاء السابق.

VI. المتناقصون اللذين يبلغون في ردة فعلهم تجاه كونتكت طفيف وتضخيم الإصابة جاهدين ليجطوا الحكم يقوم بمعاقبة الخصم مثل مسك الوجه أو الترنح أو السقوط غير المبرر سوف يتم معاقبتهم على الفور.

VII. اختلاق الإصابة والتي لم تحدث أصلا يعتبر خرق جدي للقتون. واللاعب الذي يخلق الإصابة سيتم معاقبته ب (شيككو). على سبيل المثال الوقوع والتسحرج على الأرض من غير أن يكون هناك دليل على وجود إصابة يقررها الطبيب.

VIII. المبالغة في تضخيم الإصابة الموجودة والتي قد تكون خفيفة أقل جدية ومع ذلك لا تزال تعتبر تصرف غير مقبول، وعليه فإن أول عقاب يحصل عليه اللاعب هو (هاتسكوتشوي) وفي حل مبالغة أكثر من ذلك مثل أنه مدهول من شدة الضربة أو يوقع نفسه على الأرض أو يقف ويسقط مرة أخرى وهكذا، فيمكن أن يحصل اللاعب على عقوبة الهاتسوكو مباشرة ويعتمد ذلك على شدة المخالفة.

.IX. اللاعبون اللذين يحصلوا على قرار (شيكاكو) لاختلاق الإصابة سوف يتم أخذهم مباشرة من منطقة اللعب إلى اللجنة الطبية في الاتحاد الدولي للكراتيه والتي بدورها سوف تقوم بالفحص الفوري على اللاعب. وسوف تقوم اللجنة بإصدار تقرير مفصل عن اللاعب قبل نهاية البطولة إلى لجنة الحكام. اللاعبون الذين يخلتقوا الإصابة سيكونوا عرضة إلى أشد أنواع العقوبات والتي قد تصل إلى حرمتهم مدى الحياة من المشاركة في البطولات في حل تكرار المخالفة.

.X. منطقة الحلق (الزور) تعتبر منطقة حساسة أي لمس حتى وإن كان طفيف لهذه المنطقة سيتم معاقبته ما عدا إذا كان اللاعب المصاب هو المتهم في الإصابة.

.XI. رميات اللاعبين منقسمة إلى نوعين. مهارات كنس الرجل الأساسية في الكراتيه مثل (اشي براي) (كوأو تشي جيرى)... الخ حيث يتم فقد توازن الخصم أو رمي الخصم من غير مسكه أولاً (لأن هذه الرميات تحتاج إلى مسك الخصم ثم تنفيذ مهارة الرمي أو الكنس). أعلى منطقة للمسك وتنفيذ الرمية أو الطرح يجب ألا يتعدى محور منطقة الوسط (الخصر) ويجب مسك الخصم حين السقوط حتى لا يتعرض للإصابة. إسقاط أو رمي اللاعب على منطقة الأكتاف يعتبر خطراً وغير مسموح به. مثل رميات (توماتاجي) (سومي جاشي) ... الخ.

ويمنع كذلك مسك الخصم من منطقة تحت الحزام أو النزول لأسفل الجسم ومسك الأرجل وسحبها. وإذا تعرض اللاعب المرمي على الأرض للإصابة فطى طقم الحكام الإشارة إلى مخالفة الخصم - باستطاعة اللاعب ان يحجز/ يمسك يد أو بدلة اللاعب الآخر بيد واحدة بهدف تطبيق اسقاط أو تسجيل فوري، ولكن لا يمكن الاستمرار بالمسك لعمل مهارات أخرى. المسك باليدين الاثنتين فقط يسمح لمنع الاسقاط أو الدفاع وهو على الأرض أو لأداء اسقاط اثناء مسك رجل الخصم بيد واحدة وهي في الهواء (مواشي كيري مثلا) ومسك اللاعب باليد الأخرى لتأمين اسقاطه.

.XII. التكنيكات باليد المفتوحة على الوجه ممنوعة نظراً للخطورة التي يتسببها هذا الهجوم على اللاعب.

.XIII. يحتسب (الجوجاي) عندما تلمس قدم أو أي جزء من جسم اللاعب الأرض خارج خط حدود الملعب. والمعتنى من ذلك عندما يتم نفع أو رمي الخصم خارج الملعب ويلاحظ أنه يجب إنذار اللاعب عند وقوع الجوجاي في جميع الأحوال عدا أن يكون الخروج بسبب الخصم

.XIV. اللاعب الذي يحرز نقطة ثم يخرج من منطقة اللعب قبل أن يعلن الحكم (يلميه)، سوف يحصل على النقطة ولن يتم احتساب خروج (جوجاي). وإذا لم يكن التسجيل ناجحاً فإن الخروج من منطقة اللعب (جوجاي) سوف يحتسب.

قانون الكاتا:

المادة الأولى: ملعب الكاتا

- 1) يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) مسطحة وخالية من المخاطر
- 2) يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) بحجم مناسب يسمح بلقاء الكاتا بتسليية وبدون انقطاع.

الشرح

- أ- لأداء الكاتا بشكل جيد وسلس يجب أن يكون الملعب ثابت. وعلقة أبسطه الكوميتية تكون مناسبة لتلك.

المادة الثانية: الزي الرسمي

- 1) يجب على اللاعبين ارتداء الزي الرسمي كما هو محدد في الملة التقنية من قنون الكوميتية.
- 2) أي شخص لا يمثل لهذه اللوائح ممكن إقصاه.

الشرح

- أ- لا يمكن نزع جاكيت بذلة الكاراتيه أثناء أداء اللاعب الكاتا.
- ب- اللاعبين الذين لا يرتدوا الزي المناسب والمنصوص عليه سيتم إعطائهم مهلة دقيقة واحدة لتصحيح أوضاعهم.

المادة الثالثة: تنظيم منافسات الكاتا

- 1) منافسات الكاتا تكون في شكل مباريات فرق أو فردي. مباريات الفرق تكون المنغمة فيها بين فرق مكونة من 3 لاعبين كل فريق يكون بالكامل وحصرياً من التكرور أو حصرياً من الإثث. مباراة الكاتا الفردي تتكون من لاعب واحد يؤدي الكاتا مفرداً سواء في منافسات التكرور أو الإثث.
- 2) يطبق نظام خروج المطلوب مع تطبيق نظام الترضية.
- 3) - السماح بالتغيير أثناء أداء الكاتا حسب الأسلوب (RYUHA) STYLE الذي تعلمه اللاعب.
- 4) يجب إظهار طولولة التسجيل بنفس الكاتا التي سوف يتم أدائها قبل بداية كل

مباراة.

اللاعبين او الفرق	الكلمات المطلوبة
65-128	7
33-64	6
17-32	5
9-16	4
5-8	3
4	2

Anan	Jion	Papuren
Anan Dai	Jitte	Passai
Annanko	Jyuroku	Pinan 1-5
Aoyagi	Kanchin	Rohai
Bassai Dai	Kanku Dai	Saifa (Saiha)
Bassai Sho	Kanku Sho	Sanchin
Chatanyara Kushanku	Kanshu	Sanseiru
Chinte	Kosokun (Kushanku)	Sanseru
Chinto	Kosokun (Kushanku) Dai	Seichin
Enpi	Kosokun (Kushanku) Sho	Seienchin
Fukyugata 1-2	Kosokun Shiho	Seipai
Gankaku	Kurununfa	Seirui
Garyu	Kusanku	Seisan (Seishan)
Gekisai (Geksai) 1-2	Matsumura Rohai	Shinpa
Gojushiho	Mattskaze	Shinsei
Gojushiho Dai	Matusumura Bassai	Shisochin
Gojushiho Sho	Meikyo	Sochin
Hakucho	Myojo	Suparinpei
Hangetsu	Naifanchin (Naihanshin) 1-3	Tekki 1-3
Haufa	Nijushiho	Tensho
Heian 1-5	Nipaipo	Tmorai Bassai
Heiku	Niseishi	Useishi (Gojushiho)
Ishimine Bassai	Ohan	Unsu (Unshu)
Itosu Rohai 1-3	Pachu	Wankan
Jiin	Paiku	Wanshu

ملاحظة/ بعض أسماء الكاتا مكررة بسبب الاختلاف بالنطق باللغة اللاتينية. يختلف اسم الكاتا حسب الاسلوب المتبع RYU-HA، وفي حالات استثنائية ممكن نفس اسم الكاتا يكون لكاتا مختلفة في ستايل اخر.

التقييم

تقييم أداء لاعب أو فريق على القضاة أن يقيموا الأداء على أسس 3 معايير لتوافق ، الأداء الفني ، الاداء الرياضي .
تقييم الاداء يكون مع بداية التحية لاداء الكاتا حتي تحية نهاية الكاتا ، باستثناء مباريات الفرق للميداليات حيث يكون التقييم مع بدأ التوقيت والتحية لاداء الكاتا ينتهي مع تحية انتهاء البونكاي .
جميع المعايير الفنيه الثلاثة يجب إعطائها أهمية متساوية عند التقييم .
البونكاي ينظر له بنفس أهمية الكاتا نفسها .

أداء الكاتا	أداء البونكاي (يطبق على مباريات الميداليات)
1- التوافق هي توافق الكاتا المؤداه مع معايير الاسلوب المطبق.	1- التوافق (مع الكاتا) باستخدام الحركات الفعلية التي تم أدائها بالكاتا.
أ. الأداء الفني ب. الوقفات. ج. التكنيكات. د. الحركات الانتقالية. هـ. التوقيت / التزامن. و. التنفس الصحيح. ز. التركيز (الكيمييه). ح. الصعوبة الفنية	2- الأداء الفني أ. الوقفات. ب. التكنيكات. ج. الحركات الانتقالية. د. التوقيت. هـ. التحكم. و. التركيز (الكيمييه) ز. الصعوبة الفنية للحركات المؤداه
3- الأداء الرياضي أ. القوة. ب. السرعة. ج. الاتزان. د. الإيقاع	3- الأداء الرياضي أ. القوة. ب. السرعة. ج. الاتزان. د. التزامن

الإقصاء

- أ- اللاعب أو الفريق ممكن إقصائه لأي من الأسباب التالية:
1. أداء الكاتا الخطأ أو تسمية وإعلان الكاتا الخطأ.
 2. عدم التحية عند بداية أو نهاية أداء الكاتا.
 3. توقف واضح/ بارز أثناء الأداء.
 4. التداخل مع وظيفة القضاة (كلن يضطر القاضي للتحرك من أجل السلامة أو أن يتم التلامس مع القاضي).
 5. سقوط الحزام أثناء أداء الكاتا.
 6. تجاوز إجمالي الوقت المحدد ب6 دقائق للكاتا والبونكاي.
 7. عدم إطاعة أوامر رئيس القضاة أو أي مؤ ملوك أو تصرف ملبي آخر.

الأخطاء

- الأخطاء التالية إذا ثبتت واضحة يجب أخذها بعين الاعتبار خلال التقييم مع المعايير السابقة.
1. فقدان التوازن الطفيف.
 2. أداء حركة بطريقة صحيحة أو غير كاملة (التحية - الاتحناء - لهذا الغرض تعتبر جزءا من تحركات الكاتا)، مثلها مثل الفشل في الصد أو اللكم بعيدا عن الهدف.
 3. حركة غير متزامنة، مثل تلبية تكنيك قبل إتمام الانتقال للجسم، أو في حالة كاتا الفرق الفشل في القيام بالحركة في انسجام تام.
 4. استخدام المؤثرات الخارجيه الصوتيه (من أي شخص آخر، بما في ذلك أعضاء الفريق الآخرين) أو الأداء المسرحي مثل ضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين، أو بيلة الكاراتيه، أو التنفس بشكل غير صحيح كل ذلك سيؤدي الى معاقبة اللاعب أو الفريق وسوف يخصم القضاة من مجمل النقاط الممنوحة للأداء الفني للكاتا (وبذلك يخسر اللاعب أو الفريق تلك النقاط الممنوحة للأداء).

5. ارتخاء الحزام وتغيير مكانه من حول الخصر اثناء الاداء.
6. إضاعة الوقت، بما في ذلك الدخول البطيء للبعاط والافراط في التحية - الانحناء - أو التوقف لفترات طويلة قبل البدء في الأداء.
7. إحداث إصابة بسبب عدم التحكم في التنكيز خلال أداء البونكاوي.

الشرح

- I. الكاتا ليست رقص أو أداء مسرحي. يجب الالتزام بالمبادئ والقيم التقليدية للكاتا. يجب أن يكون الأداء واقعياً وكنه قتل، وإظهار التركيز والقوة والأثر الفعال للتكنيكات المؤداة. يجب أيضاً أن تظهر القدرة والقوة والسرعة والإيقاع والاتزان وجمال الحركة.
- II. كل قاضي يجب أن يقيم أو يضع بعين الاعتبار ما اذا كانت التغييرات التي أحدثها اللاعب أو الفريق بالكاتا تعتبر ضمن قائمة الكاتا الرسمية لل WKF.
- III. في مباريات كاتا فرق جميع أعضاء للفريق الثلاث يجب أن يبدووا الكاتا وينهوها في نفس الاتجاه ومواجهين لرئيس القضاة.
- IV. يجب على أعضاء الفريق إثبات الكفاءة في جميع جوانب أداء الكاتا، فضلاً عن الترامن.
- V. الأوامر لبدء ووقف الأداء، وضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين، أو ببله الكراتيه، والزفير بشكل غير صحيح، كلها أمثلة لمؤثرات خارجيه خاطئه ويجب أن تؤخذ بعين الاعتبار من قبل القضاة عند اتخاذهم للقرار.
- VI. تقع على المدرب واللاعب وحدهم مسئولية التأكد بأن الكاتا المؤداة هي نفسها التي تم اخطار طاولة التسجيل بها وانها صالحة لتلك الجولة بالتحديد.

المادة السادسة: إدارة المباريات

1. في بداية كل مباراة يقف اللاعبان أو الفريقان على حافة الملعب بخط مستقيم مقابل رئيس القضاة ، يؤدون التحية اولا للقضاة و ثم لبعضهم البعض . اللاعب او الفريق الازرق سوف يبتعد عن ارضية الملعب الى الخلف تاركاً الملعب للاعب الاحمر الذي يدخل الملعب لأداء الكاتا من نقطة البداية ، ويجب ان يؤدي تحية قبل اداء الكاتا داخل البساط ويقول اسم الكاتا بصوت

- واضح ومسموع ، وبعد نهاية اداء الكاتا يجب ان يؤدي تحية ويخرج من الملعب تاركا البساط للاعب الازرق ليؤدي نفس الخطوات . وعندما ينتهي الاثنان من اداء الكاتا يقفان مرة اخري علي حافة البساط ينتظرا لقرار القضاة.
2. اذا كان رأي رئيس القضاة ان اللاعب يستحق الاقصاء فيجب عليه استدعاء (SHUGO) بقية القضاة للوصول الي قرار.
 3. اذا تم اقصاء اي لاعب او فريق فان رئيس القضاة يؤشر بالعلمين بحركة عكسية تجاه اللاعب الخسران ويرفع العلم الاخر للفائز.
 4. بعد انتهاء كلا اللاعبين من اداء الكاتا، سوف يقف اللاعبان جنبا إلى جنب على مشارف البساط. سيقوم رئيس القضاة بطلب القرار (هاتتية) عن طريق اطلاق صافرته بنغمتين عندها سيقوم القضاة باعلان قرارهم في حال اقصاء اللاعبين او الفريقين بنفس المباراة فان الخصم بالدور الذي يليه يعتبر فائز بال BYE ، ويستثنى من ذلك مباريات الميداليات حيث يحدد الفائز بالهاتتية.
 5. سيكون القرار الصلح (اكا) او لصلح (او) غير مسموح بالتعادل. اللاعب الذي يحصل على أغلبية الأصوات هو الفاتر ويتم إعلان الفاتر بواسطة المعلن / المذيع.
 6. في حال انسحاب احد اللاعبين بعد بداية اداء اللاعب الاخر، فان اللاعب باستطاعته اداء نفس الكاتا التي اداها اثناء انسحاب اللاعب الثاني في الادوار التالية، لان الفوز في هذا الدور يعتبر فوز بالانسحاب (كيكن) (هذا البلد امتثناء للمادة 3.6).
 7. سيقوم اللاعبان بتحية بعضهما ثم تحية طقم القضاة ويغادروا الملعب.

الشرح

1. نقطة بداية اداء الكاتا تكون ضمن محيط منطقة اللعب (البساط).
2. رئيس القضاة سينادي (هاتتية) للتوصل الي قرار ويطلق صافرته بنغمتين، جميع القضاة يجب ان يرفعوا اعلامهم بنفس الوقت، وبعد اعطاء وقت كافي لاحصاء الاراء (تقريبا 5 ثواني) يطلق رئيس القضاة صافره اخري لتنزيل الاعلام. اذا فشل اللاعب او الفريق بالحضور الي منطقة اللعب (البساط) بالوقت المحدد او انسحب لاي سبب، فان النتيجة تعطى للفريق او اللاعب الاخر من دون اداء الكاتا المعجله مسبقا، وفي هذه الحالة يستطيع الفريق او اللاعب الفاتر الاستفاده من اداء نفس الكاتا في الادوار القادمة.