

المحاضرة الاولى

مقدمة :

للرياضة ألوان شتى فمنها الفردي ومنها الجماعي, فأما الجماعي غالباً يهدف إلى تنمية الجسم وتعزيز روح التعاون بين الفريق وكيفية التعامل مع الفريق الخصم، أما الفردية فغالباً ما تركز على الناحية العقلية فلاحظها دائماً تهدف إلى ترويض النفس كالكراتيه التي معناها تطور العقل والجسم في آن واحد من خلال الممارسة وقد حملت شعار الدفاع عن النفس والتي تهدف إلى تدريب الجسم بكل ما يملك من قوة تحت تحكم العقل وللوصول لحالة كون الجسم تحت تأثير العقل لا بد من التمارين المكثفة والمتواصلة.....

1-نبذة عن الكاراتيه (تاريخه ونشأته):

هذه الرياضة نشأت في الهند منذ خمسة آلاف سنة تقريبا عندما قام أحد الأغنياء وكان مراجا بإيجاد طريقة للدفاع عن النفس مميزة عن الأساليب المتبعة لا يستخدم فيها الإنسان سوى وسائل طبيعية فقام بمراقبة الحيوانات و كيفية استخدامها لأعضائها في الدفاع عن نفسها و كان تركيزه على النمر بشكل أساسي و انتشر هذا الفن في الهند ثم انتقل إلى الصين بواسطة رجل الدين الهندي بوذي دارما و ذلك في القرن الرابع الميلادي.

والكراتيه مربوط بالتقاليد الهندية الصينية التي كانت السبب في دخوله إلى الصين حيث دخول الديانة البوذية على يد (بوذي دارما) الذي وصل إلى الصين ليعلم البوذية في قصر الشاولين حيث أتبعه بخصص طويلة للتعبد. و لاحظ التعب البدني للمتعبدين ونتيجة حصص التعبد الطويلة قام بتلقيهم الطريقة التي بإمكانها تطوير المقاومة البدنية فيقول: (بما أن الطريقة البوذية موجهة إلى الروح فالجسم والروح مرتبطان). بوذي دارما أبدع ثمانية عشر حركة مأخوذة من الملائكة الهندية مستمدة من الحركات لبعض الحيوانات و اليوغا الهندية وأطلق على طريقته إسم (SHAOLIN SU KUMPO) وهي موجهة للجانب الصحي لا غير.

وأيضا يعتقد أن نشأة الفنون القتالية اليابانية ترجع إلى متصوفين أو رهبان جاءوا من الصين و استقروا في اليابان لتعليم الدين مثله في ذلك مثل العديد من الفنون القتالية الأخرى. و يعتقد أن الكاراتيه أشتق من فنون قتالية أخرى مثل الكيكبو كما أن للإحتلال الياباني لجزيرة أوكيناوا دور كبير في ظهور الكاراتيه، حيث منع على الساكنين حمل السلاح مما جعلهم يطورون الكاراتي للدفاع عن أنفسهم ضد قوة الساموراي.

و في الصين تعددت فنون هذه الرياضة و طرق ممارستها كما أصبح لها أسماء عديدة بعد ذلك بدأت عمليات السيطرة على العقل و التدريب على التمارين القاسية و أهمها التنفس العميق و

التأمل و استخدام قبضة اليد في صد المعتدين و المجرمين و يؤكد المؤرخون أن الكاراتيه تم تطويره في مطلع القرن السادس عشر في جزيرة اوкинаوا اليابانية و أنها عرفت آنذاك باسم "تانغ هاند"، لأن سكان هذه الجزيرة قاتلو اليابانيين الغزاة بأيد لا تحمل أي نوع من أنواع السلاح. وكانت اوкинаوا محكومة في تلك الفترة بنظام اقطاعي حيث كانت الحروب الاهلية كثيرة في اليابان وعندما ارادت اليابان التوحيد في فترة (ميجي) واسقاط الحكم الاقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحيد بالقوة ومن هذه المناطق (ارخبيل / ريوكو) الذي يوجد فيه ولاية اوкинаوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام 1600م واسقطت النظام الاقطاعي الحاكم للارخبيل وعندما ذلك أطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الاوكيناويين ان يستعملوا اعضاء جسداهم كاسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة اوкинаوا وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور ميجي عام 1879م وبعد ان ارجع ارخبيل ريوكو وجزيرة اوкинаوا إلى الحكم الياباني اراد فونا كشي جيتشين ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو ان يجعلوا الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكّد من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك أسس الخبراء اليابانيون للكاراتيه و(فونا كوشي جيتشين) جمعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) ومن هذا المنطلق اشاع اليابانيون الكاراتيه.

عرف الوطن العربي رياضة الكاراتيه في الستينات ، ويعتبر القطر العربي السوري أول دولة م وذلك على يد معلم الكاراتيه السوري (شمس الدين صوفناني) الذي تعلم هذا الفن في اليابان م ، على يد الأستاذ محمد فائز القليش (رئيس الإتحاد العربي والسعودي للكاراتيه) وانتشرت الكاراتيه إلى باقي الدول العربية مثل لبنان والسودان وغيرها ، وساعد على إنتشارها اليابانيون الذين قدموا إلى الدول العربية من أبرزهم (هيدي كي أوكا موتو) الذي تعاون منذ نهاية الستينات مع الكثير من مدربي الكاراتيه في أرجاء الوطن العربي.

2-تاريخ الكراتيه في الجزائر:

عرف هذا الفن القتالي لأول مرة في الجزائر بفضل JIM Alcheik الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية، قام بدعوة كل محترفي الجيدو والكراتي وكان ذلك في سنة 1961 ، وعقب

استقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلاميذته LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيبة بن بوعلي. وفي سنة 1963 تنقل LUCIEN VERNET إلى شارع Bertheze (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية رياضات المصارعة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكراتي برز كل من: سالم رشيد , لطرش مولود ، كرماد حسين ، مدهار الوناس ، خدام علال ، ميشود عمار... الخ. . وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد (T.R.B.B) باب الواد وكانت بداية بولصنام مدربا M.C.A. وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول باسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي ، ووالي محفوظ ، ميشود عمار ، وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الاسباني وكان رشداوي علي الدرجة 3 في الشوتوكان و الرتبة الخامسة وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكراتي في شارع الدكتور سعدان تكلف للسيد LUCIEN VERNET الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكراتي بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو. وكان كل من السيد برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولى مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجزائرية. ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكراتي في FAJDA التي كان يشرف عليها البارز في رياضة الأيكيدو السيد عاشور -جراح الأسنان-

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضيين عاد الدور إلى السيد تيفاوي الشريف ليأخذ بزمام أمور الفيدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة لجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكراتي في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف ، فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا. وبالفعل تم اختيار الجزائر ككاتب رئيس ل URMK: ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكراتي ، نائبة رئيس الفدرالية العالمية. ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا . نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت

الجزائر تملك عددا هائلا من الأبطال والذين كانوا يظاهون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين .

وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف . وفي 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشرافة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقة وتم ضم إليها رياضة الكراتي كوشيكي فأصبحت تسمى بـ F.A.K.K.T

3- ماهو الكاراتيه:

الكاراتيه:

هي كلمه يابانية وتنقسم لجزئين هما (كارا) وتعني فارغه و (تبه) وتعني اليد. اي ان المعني الشامل لكلمة كاراتيه هو اليد الفارغة ،اي فن القتال باليد بدون استخدام سلاح حتى ولو كان الخصم يحمل سلاحا.

ويعد الكاراتيه إحدى صور النزال الأعزل المتعددة التي تسمى فنون الدفاع عن النفس وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه إلى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالבطن والحلقويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله.

"ليس الكاراتيه كما شاع عند الكثير هو القدرة الخارقة على تحطيم الأشياء الصلبة والسميكة بضربة يد أو قدم شديدة وسريعة تصاحبها صرخة حادة، بل إن مجال الكاراتيه واسع من هذه ."

الكاراتيه هو "فن قديم من فنون الرياضة له مناهجه وأسس وطرقه وقواعده ومدارسه، يتميز

-التعريف الاجرائي للكراتيه:

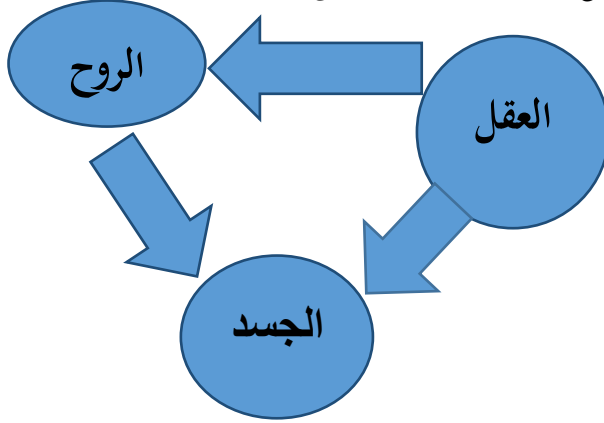
مما سبق نعرف الكاراتيه بأنه طريقة فنية قتالية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق الأعضاء العلوية والسفلية على أن توجه

الضربات إلى أماكن حيوية معينة من جسم الخصم لإقصائه سواء في منافسة رياضية أو في محاولة الدفاع عن النفس. (د/ عدة بن علي)

4-الفلسفة الكامنة وراء رياضة الكاراتيه:

بالنسبة للمشاهد الذي لم يسبق له التمرن على هذه الرياضة من قبل، قد يبدو الكاراتيه كعرض مليء بالعنف. لكن الحقيقة أن الأمر على نقيض ذلك تماماً. الكاراتيه، رياضة تهتم بالسلام، والسلام العقلي تحديداً.

إنها رياضة تهتم بالعقل والروح بنفس قدر اهتمامها بالجسد. يجب على ممارس الكاراتيه أن يعمل على تطوير الثلاثة جوانب معاً، إذا كان يرغب حقاً في إتقان هذه الرياضة. يجب على الجسد أن يتقن كيفية الحركة، ولكن العقل بدوره، يجب أن يتقن كيفية الثبات والتركيز



-مبادئ الكراتيه:

-المبادئ التي يقوم عليها الكاراتيه هي:

1-5-"السيطرة على النفس" لأن التغلب على النفس يروض الجسم، ويسمح بشحنه بلياقة بدنية متميزة، وحركات فنية دفاعية وهجومية خارقة.

2-5- إعطاء لاعب هذه الرياضة" القدرة على حماية نفسه من كل اعتداء خارجي" وذلك بتعليمه كيفية إقصاء الخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع .

-"أن تكون هذه القدرة على حماية الذات وإقصاء الخصم ممكنة بأسلحة ذاتية طبيعية" أي من جسم الإنسان ذاته لا بأسلحة خارجية ."

6-مدارس الكراتيه:

1-6-الشوتو كان :

وهو النوع الخاص بالمعلم (فيناكوشي جيشن) عام 1936م وهي المدرسة الأم التي انبثقت منها المدارس الأخرى وهي تعتمد في وضعياتها على الوضعيات المنخفضة والقوية والتقنيات الأساسية التي تعتمد على الثبات والتركيز.

2-6-الشوتو ريو:

اخترعت من قبل (كيناواميوتي) عام 1938م تشجع بنجاح فيناكوشي وبعد عدة أعوام تمركز بقصر في كيوتاوا وتتميز بتقنية قوية جدا في وضعية ذات مستوى منخفض مثل الشوتوكان.

3-6-الجوجوريو:

أخترت من قبل (شوجين ميجي) عام 1939م وهذا النوع قوي جدا مميزا بحركات طويلة في تقلص خلال وضعيات ثابتة مع تحركات قصيرة جدا إختصاص هذه المدرسة في الكاتات التنفسية (البطن والرئة).

4-6-الوادوريو:

أخترت من طرف (هيروتوري أوتسكا) ظهر في الأربعينات وهو نوع ياباني خالص وهو تلميذ مخلص لفيناكوشي هذا النوع يمشي بقاعدة (شوتوكان جوجيتسو) إلا أن الوضعيات أعلى بكثير وأكثر عرضا وخفة والعمل على الهروب على الأجنحة مهم جدا.

5-5-الكيو كي شنكاي:

نوع يا باني من قاعدة الجوجوريو يعود هذا الفن إلى المعلم (أوياما)، يعتمد على تقنيات الكسر

مصادر ومراجع

- 1-أسامة سعيد (1988) إيفهم كل شيء عن الكراتيه، سوريا، دار الطلائع للنشر.
- 2-أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك، بيروت، مكتبة الهلال
- 3-حاشي زويبر (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4-مدحت يونس (1987)، تعلم فنون الكراتيه، بيروت مكتبة المعارف.
- 5-وجيه أحمد سمدي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة، سوريا، مطبعة خطاب

المحاضرة الثانية

-التقسيم الفني للكراتيه:

1-الكيهون (kihion):

الطاقة القاعدية أي بمعنى انه، القاعدة، المنبع، وأيضا تفسر نقل المعلومات والتدريب على الحركات الأساسية في الكراتيه والتي يتعلمها كلا من اللاعبين الجدد أو المتقدمين . ويرى وجيه شمندی (2002) أنه من الخطأ تجاهل الأساسيات التقليدية لتدريب الكراتيه والتركيز فقط على تدريب " الكاتا والكوميته " لأن ذلك يؤدي إلى خلق لاعب ضعيف في الكراتيه لذلك يجب أن يجيد اللاعبين عدد كافي من المهارات الهجومية وبأسلوب قتالي.

1-1-أهمية الكيهون :

- 1-التعليم التقني والتكتيكي.
- 2-تطوير القدرات البدنية الخاصة.
- 3-تطوير التقنية والتكتيك (مرحلة الكاتا) (في حالة التواصل التقني))
- 4-تصحيح الأخطاء والملاحظات في الجانب التعليمي النظري وغيرها.
- 5-تكيف الجسم إلى المتطلبات (الفيزيو- طاقوية).
- 6-مراقبة درجة الاستيعاب والمستوى التقني الذي يصل إليه اللاعب.

1-2-التعليم العام للكيهون:

-الكيهون كوسيلة للتدريب في الكراتيه يمكن أن يكون لمجموعة من العوامل:

- 1-حسب التوجيه نجد الكيهون التدريبي التطويري (اختبارات الأزيمة).
- 2-حسب التخصص نلاحظ الكيهون (كيهون كاتا، كيهون كوميتي).
- 3-حسب نوع التحضير نجد التحضير البدني الخاص والتحضير البدني تقني تكتيكي.
- 4-حسب المحتوى التقني نجد الكيهون بتقنيات اليد والأرجل.

2- الكاتا:

يتفق كل من محمد سعد (2002) وبيربلوت (1999) أن الكاتا عبارة عن مجموعة مركبة من المهارات الأساسية والتي يستخدم خلالها جميع المهارات الهجومية والدفاعية ضد أغراض

-جامعة محمد خيضر بسكرة -مقياس الكراتيه -ثانية ليسانس

محددة والتي تعتمد في جزء كبير منها على التخيل والتركيز ضد أشخاص وهميين. وان تكرر وممارسة أداء الكاتا يساعد في تطوير وتحسين التوافق والتوازن وسرعة الإنقباض والرشاقة. ويضيف محمد سعد (2002) أن الكاتا هي كلمة يابانية وهي تعني مجموعة من الحركات التي تؤدي بترتيب معين في اتجاه أو اتجاهات مختلفة سواء كانت هذه الحركات دفاعية أو هجومية وهذه الحركات متفق عليها دوليا" في جميع دول العالم .

1-2- كاتات الشوتوكان:

توجد في نوع الشوتوكان 26 كاتا منها (5 مجموعة الهيان) سميت بيان (بالصينية) وهيان (باليابانية) . وهذه الكاتات موجهة للمتدربين بحسب المستوى الذي يجتازونه. هذه الكاتا ابتكرت من طرف المعلم فيناكوشي تحت تأثير أبه يوشيتاكا ما بين 1930-1940 تقريبا نفس الفترة لابتكار **النانو كاتا** وابتكرت لأجل المبتدئين لتقليص الكاتات التي تحتاج للقدره البدنية لأن الكاتات القديمة كانت طويلة جدا باحثين في هذه الفترة على التحكم في العقل والفعالية وهي ستة. وهذه الكاتات درست أول مبادئ الجسم والحركات ،التنقلات) وتوضع في تنفيذها إلى رسومات بيانية وهي كاتات تمهيدية تحضيرية لكاتات الهيان وهي:

كاتات التاي كو كو.

-أمثلة عن كاتات التايكوكو :

اسم الكاتا	المحتوي التقني	الفرع الجانبي	الفرع المركزي
تاي كوكو شودان	زان كتسو داتشي - جدانبراي أوي تسوكي شودان.	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوا داتشي	ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي شودان بوضعية زان كتسو داتشي
تاي كوكونيدان	زان كتسو داتشي - جدانبراي - أوي تسوكي جودان	جدنبراي متبوعة باوي تسوكي بوضعية زان كتسوا داتشي	ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان كتسو داتشي

ذهابا وإيابا جدنبراي متبوعة بثلاث تسوكي جودان بوضعية زان كتسو داتشي	كوكوتسو داتشي - يوشي أوكي أوي تسوكي شودان بزان كتسوداتشي	زان كتسو، كوكوتسو داتشي - يوشي أوكي أوي تسوكي شودان	تاي كوكو صندان
---	--	---	----------------

3-الكوميتي (الززال):

دراسة النانو كاتا حسب ذاكرة فيناكوشي يقول أنه اخترع النانوكاتا عام 1940 كمرحلة ابتدائية وتحضيرية للكوميتي تحتوي على كل ما يحتاجه في الكوميتي (هدفه البحث الداخلي أي بمعنى أن كل شيء يرتكز على روح الحركة).

المهاجم (توري) والمدافع (إيكي) يجب عليهما التركيز على التقنيات ثم الانفجار بسرعة كبيرة في التقنية بدون أخطاء أي بشكلها التام والصحيح وبدون تسمية للتقنية.

ويرى ساح الشبراوي (1998) إن المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه تشكل جميع الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في معظم المواقف التي تتطلبها رياضة الكاراتيه. كما تشكل الدعامة الرئيسية التي يركز عليها الهيكل البنائي لهذه الرياضة فضلا عن كونها الوسيلة الفعالة التي يستخدمها المدربون لتعليم وإتقان الأداء الحركي للوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن. ويذكر جوردان روس Jordan Roth (1992) أن الهجوم الناجح أثناء مباريات القتال الفعلي "الكوميتيه" يتطلب مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة والدقة.

4-زيّ لاعب الكاراتيه::

يتألف زيّ لاعب الكاراتيه من جاكيت أبيض مع سروال أبيض وأحزمة متعددة متلوونة حسب مستوى المدرب, وهذا الزي هو الأساس في رياضة الكاراتيه واللون الأبيض يعبر عن النوايا النقية .

5-أحزمة الكاراتيه::

يستطيع لاعبي الكاراتيه أن يرتقوا في سلم هذه الرياضة من خلال رتب متنوعة، يبلغونها بوساطة إنجازاتهم. ويرمز لكل رتبة بحزام ذي لون مختلف، فالمبتدئون يلبسون الأحزمة البيضاء، أما ذوا الخبرة فيلبسون الأحزمة السوداء. وتمنح مدارس التدريب ألواناً مختلفة تتضمن البني، والأخضر، والأزرق لذوي الرتب المتوسطة. ويتأهل الطلاب للرتب الأعلى بعد أن يقوموا بعرض الأساليب الفنية التي تقتضيها الرتبة التالية أمام ممتحن معترف به أو مجموعة ممتحنين معترف بهم.

-جامعة محمد خيضر بسكرة -مقياس الكراتيه -ثانية ليسانس

ويختلف ترتيب الأزيمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو" KYU والمستوى المتقدم "دان" DAN.

5-1-أزيمة الكيو KYU :

الحزام	الفترة المقدرة للحصول عليه وفترة التدريب
حزام أبيض	مبتدئ
حزام أصفر	الحصول عليه بعد شهرين.(بمعدل 3 مرات تدريب في الأسبوع).
حزام برتقالي	الحصول عليه بعد 3 أشهر بعد الأصفر (بمعدل 3 مرات في الأسبوع)
حزام أخضر	الحصول عليه بعد 3 أشهر بعد البرتقالي (3 مرات في الأسبوع)
حزام أزرق	الحصول عليه بعد 3 أشهر بعد الأخضر.(3 مرات في الأسبوع)
حزام بني	الحصول عليه بعد 10 أشهر بعد الأزرق.(3 مرات في الأسبوع)

5-2-أزيمة الدان (DAN) :

الدان	الفترة المقدرة للحصول عليه وفترة التدريب
الحزام الأسود الدرجة 1	الحصول عليه بعد سنة على البني.(3-4 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 2	الحصول عليه بعد 2 على دان 1 (4-5 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 3	الحصول عليه بعد 3 سنوات على دان 2 (5-6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 4	الحصول عليه بعد 4 سنوات دان 3 (5-6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 5	الحصول عليه بعد 5 سنوات على دان 4 (5-6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 6	الحصول عليه بعد 6 سنوات على دان 5 (6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 7	الحصول عليه بعد 7 سنوات على دان 6 (6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 8	الحصول عليه بعد 8 سنوات دان 7 (6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 9	الحصول عليه بعد 9 سنوات دان 8 (6 مرات تدريب)
الحزام الأسود الدرجة 10	الحصول عليه بعد 10 سنوات دان 9 (6 مرات تدريب)

وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان 6) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلي مرحلة متقدمة في التدريب.

مصادر ومراجع

- 1-أسامة سعيد (1988)إفهم كل شيء عن الكراتيه،سوريا ،دار الطلائع للنشر.
- 2-أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك،بيروت،مكتبة الهلال
- 3-حاشي زوير (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4-مدحت يونس (1987)،تعلم فنون الكراتيه،بيروت مكتبة المعارف.
- 5-وجيه أحمد سمدي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة،سوريا ،مطبعة خطاب

المحاضرة الثالثة

الأدوات والأجهزة المستعملة في الكراتيه

مقدمة :

إستخدام نوعية الأداة أو حجمها أو جودتها يختلف تبعاً لبعض المتغيرات أو العوامل أو الظروف المحيطة نذكر منها :

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

2- قد تقف الإمكانيات المادية عائقاً لشراء بعض الأدوات والأجهزة.

3- صعوبة إستخدام 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 الكراتيه.

- تساعد الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب لاعبي الكاراتيه على تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والإبداعية.

- التنوع والتغيير في أساليب وطرق التدريب سواء باستخدام أدوات أوبدونها يوفر للاعبين بيئة خصبة تساعد على التوصل للإحترافية والآلية في الأداء

جامعة محمد خيضر بسكرة * معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية * مقياس الكاراتيه *

ثانية ليسانس

والآن سنعرض عليكم بعضاً من الأدوات والأجهزة التي من الممكن أن تكون مفيدة إذا ما استخدمت في تدريب لاعبي الكاراتيه:

1- أدوات اللاعب الشخصية.

2- أدوات الوقاية من الإصابات.

3- أدوات تحسين الأداء والتدريب على المهارات الأساسية

4- أدوات رفع اللياقة البدنية.

أولاً: أدوات اللاعب الشخصية:

المقصود هنا: بالأدوات الشخصية هو الزيّ الكامل للتدريب الخاص بلاعب الكاراتيه، وهو عبارة عن (بدلة تدريب الكاراتيه - حزام الدرجة أو المستوى الذي توصل إليه اللاعب)

ثانياً: أدوات الوقاية من الإصابات:

-الإتحاد الدولي للكاراتيه أقر بعض الوسائل والأدوات التي يرتديها لاعبي ولاعبات الكاراتيه أثناء منافسات الكاراتيه، فمن مهام الإتحاد الدولي للكاراتيه بجانب الإرتقاء برياضة الكاراتيه ونشرها - هو الحفاظ على سلامة لاعبيه من خلال سنّ القوانين وتعديل اللوائح بما يتماشى ويتفق مع عوامل الأمن والسلامة سواء في المنافسات أو التدريب.

وفيما يلي نعرض لكم أهم الأدوات التي نستخدمها في التدريب او المنافسات بغرض وقاية اللاعبين من الإصابات:

1-واقى الأسنان:

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

جامعة محمد خيضر بسكرة *معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية* مقياس الكاراتيه *
ثانية ليسانس



2-واقى اليدين والأصابع:

الغرض من إرتداء هذا الواقي مزدوج .. ما معنى هذا ؟ نقصد بكلمة مزدوج هنا أي يحمي كلا اللاعبين، حيث يوفر حماية ليد اللاعب الذى يرتدى واقى اليدين والأصابع، وفي نفس الوقت يوفر حماية للاعب المنافس وخاصة الوجه، حيث إرتداء هذا الواقى يقلل من إحتمال حدوث إصابات للوجه إذا ما تعرض للكم باليد.



3-واقى الرأس

يرتدي لاعبي 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 لاعبي الكاراتيه من اللكمات والركلات الموجهة إلى منطقتي البطن والصدر حتى لاتسبب ألم أو إصابة في هذه المناطق.

جامعة محمد خيضر بسكرة *معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية* مقياس الكراتيه *
ثانية ليسانس



5-واقى القدمين (قصة القدم - مشط القدم):

شأن هذا الواقي هو شأن واقى اليدين والأصابع، نفس دواعى الإستعمال ونفس الفائدة مع إختلاف مكان إرتدائه.



الصورة النهائية بعد ارتداء كامل أدوات الوقاية من الإصابات

ثالثاً: أدوات وأجهزة رفع اللياقة:

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

جامعة محمد خيضر بسكرة *معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية* مقياس الكاراتيه*
ثانية ليسانس

1- حبل الوثب:

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



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 نمى لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة.



3- أداة فتح الحوض:

أقل ما يوصف بأن هذه الأداة "مذهلة" فهي أداة تساعد على عمل إطالة لعضلات الحوض وبالتالي يساعد ذلك في فتح الحوض، والميزة في هذه الأداة أن اللاعب نفسه هو المتحكم في هذه الأداة.

جامعة محمد خيضر بسكرة * معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية * مقياس الكراتيه *
ثانية ليسانس



رابعاً: أدوات وأجهزة التدريب

1- أدوات يرتديها المدرب أو الزميل:

- هناك بعض الأدوات التي تستخدم في تدريب الكاراتيه، حيث يرتدى 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:



2- مُجَسَّم أو دُمِّية التدريب:

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

جامعة محمد خيضر بسكرة *معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية* مقياس الكاراتيه *
ثانية ليسانس



3- كيس الرمل / القطن المعلق:

- 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 أو أي مادة أخرى تفي بالغرض داخل كيس من الجلد ومقفلة بإحكام، ويتم تعليقها لتنفيذ مهارات الكاراتيه عليها (ركل - لكم). إليكم بعض النماذج:



4- أدوات تدريب أخرى:

هناك بعض الأدوات التدريبية اليدوية والتي تفيد في تنمية وتطوير مهارتي اللكم والركل نعرض عليكم هذا النموذج:

جامعة محمد خيضر بسكرة * معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية * مقياس الكراتيه *
ثانية ليسانس



مصادر ومراجع

- 1- أسامة سعيد (1988) إفهم كل شيء عن الكراتيه، سوريا، دار الطلائع للنشر.
- 2- أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك، بيروت، مكتبة الهلال
- 3- حاشي زوير (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4- مدحت يونس (1987)، تعلم فنون الكراتيه، بيروت مكتبة المعارف.
- 5- وجيه أحمد سمندي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة، سوريا، مطبعة خطاب

المحاضرة الرابعة

فعالية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه

مقدمة:

يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وتحمل القوة ، بل وكثيراً ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد أو اللاعب لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.

كما يؤكد أوكازاكي (1984) و وجيه شمدي (2002) أنه في مجال رياضة الكاراتيه ترتبط مصادر الإعداد البدني والمهاري للاعب الكاراتيه بشكل واضح فالصفات أو القدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة حيث ترتبط فعالية التحسن المهاري للاعب أساساً بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية أو طرق الإعداد البدني للاعبين.

يذكر جالى وفوستر (1987) Galley & Foster أن الفعالية هي مدى تحقيق الأداء الحركي للهدف المراد إنجازه وإن فعالية الأداء الحركي يتوقف على تنفيذ الحركة من حيث السرعة - القوة الانفجارية- والتحمل والمرونة والثبات والتوافق التي تحتاجها الحركة مع أقل فقد للطاقة . كما أن فعالية الأداء تتوقف على قدرة اللاعب على معرفة وضع الجسم في الفراغ ،التحكم في المسافة، الارتفاع، اتجاه الحركة ، القدرة على التأقلم للتغيرات السريعة، ومدى تحقيقه للهدف المطلوب.

ويفرق ماساهيكو تاناكا Masahiko Tanaka (2004) بين نوعين من الإدراك الحسي بالمسافة ، الأول هو المسافة أثناء الهجوم وهي المسافة التي يمكن منها أن يصل الهجوم للمنافس ، والثاني هو المسافة أثناء الدفاع وهي المحافظة على المسافة التي تفصل اللاعب عن المنافس بما يمكن اللاعب من أداء الدفاعات المناسبة ضد هجوم الخصم.

متطلبات لاعب الكاراتيه:

هناك أسس فنية هامة جدا في الكاراتيه وهذه الأسس تؤدي مع أداء كل حركة أي أنها أسس يتم بها تطبيق مهارات اللعبة فمثلا ضربة أو صدّة يجب ان يكون لها أساس فني من شروط معينة في ذات الحركة نفسها يضاف إليها عدد من الأسس الواجبة مثل القوة والسرعة وغيرها من الأسس التي نذكرها بالتفصيل:

1-المتطلبات المورفولوجية والفيولوجية:

1-1- الجانب البدني: ونجد فيه :

1-1-1-القوة :

- يرى أوياما Oyama (1980) أن القوة هي الأساس ودائمًا تقارن القوة بالسرعة فلا تكتمل رياضة الكاراتيه بوحدة دون الأخرى.

وهنا يجب القوة سواء في العضلات (ليست المقصود بالعضلات عضلات لاعب كمال الأجسام فعندما تتضخم العضلة تقل السرعة) أو القوة في الحركة المؤداة ضد الخصم ويجب أن تتميز حركة الكاراتيه بقوة من الفرد المؤدي، وهناك معياران لتحديد قوة الضربة وهما: ضعف المكان الموجهة إليه الضربة وقوة قبضة اللاعب المؤدي لها.

1-1-2-المرونة:

وهي مدي حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدي تسمح به طبيعة المفاصل. يحتاج اللاعب الكاراتيه إلى مرونة في أداء حركات الكاراتيه لكي يستطيع التفادي والركل بسهولة .

1-1-3-السرعة:

هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات وسرعة رد الفعل على هجوم الخصم وسرعة النظر و تغييراتجاه العين.

جميع حركات الكاراتيه تتميز بالسرعة حتى لا تفقد قيمتها و السرعة سواء في الضرب أو الصد يجب أن يتدرب عليها اللاعب سواء مع زميل أو بمفرده وهناك سرعة أداء الحركة و سرعة رد الفعل نتيجة هجوم الخصم.

إن السرعة أمر هام لانجاز دفاع أو هجوم و دون تلك السرعة سواء في الفعل أو ردّ الفعل نفسه لا يمكن القول بأن تلك الحركة هي حركة كاراتيه لأنها بذلك تكون قد فقدت جزءا هاما من أساسها الفني.

1-1-4-التحمل

لاعب الكاراتيه يجب أن يكون شديد التحمل حيث انه أحيانا يقابل مجموعة قوية من الخصوم لذلك عليه أن يتحمل الزمن الطويل في القتال و كذلك تحمل ذلك المجهود الشديد من الأداء لذلك على لاعب الكاراتيه أن يتدرب على التحمل والصبر.

1-1-5-التوازن:

هو الثبات أثناء أداء بعض الحركات في الهواء وعدم التآرجح يمينا أو يسارا وأثناء صد أو تلقي ضربات من الخصم وعدم السقوط أرضا والتوازن مهم جدا عند ركل الخصم فلا بد من التسمر في الأرض كالجبل في ثباته.

كثيرا ما يتلقي لاعب الكاراتيه لكمة أو ضربة تجعله يفقد توازنه و لكن هذا التوازن لا يفقد بسهولة ذلك أن وقفات الكاراتيه تشكل قاعة قوية لا تسهل من فقد التوازن. انه بلا شك يتنقل بتوازن شديد وتحكم عالي في وقفاته.

1-1-6-القسوة:

إنها سمة يحتاجها من يدافع عن نفسه ضد المجرمين الأشرار وهي تعني إصابة هدف بقسوة وقوة من اجل تحطيم المجرم ومنعه من مواصلة هجومها الشرير و لكن تلك القسوة ممنوعة في المباريات حيث أن من يستخدم القسوة في إصابة خصمه يمنع من إكمال المباراة ويصبح مهزوما وذلك المصاب يفوز بالمباراة إذا القسوة تستخدم فقط ضد خصم شرير في الشارع وهذه القسوة تعني إصابة الخصم في نقطة حساسة وبقوة مما يؤدي إلي إسقاطه أرضا دون حركة.

1-1-7-الرشاقة :

تعد الرشاقة من القدرات البدنية التي تحتل مكانة بارزة بين القدرات البدنية الأخرى وترجع هذه المكانة إلي أهمية الرشاقة في الأداء المهارى لغالبية الأنشطة الرياضية وكذلك أهميتها لإتمام الأعمال اليومية للأشخاص العاديين.

ويتفق كل من شاركي (1997sharaky) و ريبالي (1998Reilly) أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وسهولة، وهي صفة مركبة من القوة - السرعة - الاتزان - التوافق.

ويرى زكي محمد حسن (2004) أن تعظيم شأن الرشاقة يرجع إلي اعتبارها أهم القدرات البدنية في العديد من الأنشطة الرياضية وترجع تلك الأهمية إلي ارتباطها بالإيفاء بمتطلبات النشاط الرياضي الممارس و عدم الاهتمام بتدريبها من شأنه أن يعمل على إرباك واهتزاز الأداء الحركي والذي ينعكس بدوره على أداء الممارسين ويجعلهم مرتبكين حركياً.

ويرى **وجيه شمندی (2002)** أن الرشاقة تظهر في رياضة الكاراتيه بصورتها في قدرة اللاعب على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والصغيرة بما يتلاءم ويتناسب مع مواقف منازل الكوميتيه أو الكاتا ويعتمد هذا على امتلاك اللاعب لمجموعة من الحركات التي تؤدي بصورة مركبة سواء بالقبضة أو بالقدم أو بالاثنين معاً وتنفذ بنجاح وإتقان في الموقف المتغيرة والمفاجئة.

1-1-8-الدقة:

يرى **محمد صبحي حسانين (2004)** أن كلمة دقة معناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف محدد ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين وإصابته بدقة وعند حدوث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة.

ويضيف أن الدقة تعد من المكونات الرئيسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل المنازلات وتعني الدقة الكفاءة في إصابة الهدف ويختلف الهدف باختلاف الرياضة فقد يكون منافساً كما في الكاراتيه والملاكمة أو يكون المرمى كما في كرة القدم وكرة اليد. ويرى **عاطف الأبحر ومحمد سعد(1984)** أن الدقة لغويًا تعني الضبط والإحكام، وتعتمد الدقة على سلامة الحواس بصفة عامة وحاسة الإبصار بصفة خاصة ويرجع ذلك إلى ارتباطها بالجهاز العصبي. كما ترتبط الدقة بالرشاقة وذلك لاعتماد الرشاقة في أدائها على دقة الأداء سواء فيما يتعلق بتقدير المسافة أو المساحة التي يتم فيها أداء الحركة. ويذكر أحمد خاطر (1979) إلى أن الدقة تعتبر من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين.

1-1-9- التحكم:

يجب علي الفرد أن يكون متحكما في جميع حركاته في قوة الضربة أو الصد أو في حتى مدي إصابة الهدف بقوة. والتحكم يشمل أيضا القدرة علي استعمال الأطراف سواء الأيدي أو الأقدام أو حتى الرأس.

1-2- الجانب التقني:

إذا كانت التقنية تتمثل في أي نظام رياضي في التوافق، التنسيق الحركي المثالي المتبع، ضمن قوا عد الحركية، ويمكن أن تخضع إلى تحولات. (j. Weineck, 1997،
صفحة 435)

فإنها في رياضة الكاراتيه تأخذ أهمية كبيرة ومكانة خاصة، والتقنية تأخذ الأولوية في التأثير على المردود، مع العلم أن وجود نموذج تقني جيد يسمح بالتحليل العلمي للهيكل البيوميكانيكي لسيرورة العمل الجسمي في مجمله → Weineck (Manuel 1993).

2-المتطلبات السيكولوجية

الانفعالات الشديدة قد تؤثر سلبا على أداء الرياضي للمهارات التي تتطلب الثبات والتحكم بمهارات العضلات الدقيقة والتركيز مثل مهارات الرماية، والمنازلات (كاراتيه، جيدو، تايكواندو) فمعرفة أهم العوامل التي قد تسبب في إثارة انفعال وقلق المتنافس، تعتبر مهمة وضرورية، حتى تعطي له الفرصة في التعبير عن إمكانياته الحقيقية بمساعدته في حسن التعامل مع تلك المثيرات التي قد تسبب له إجهاد نفسي، وتعيق إنجازه الفني خلال المنافسة. (النقيب، 1990، صفحة 167)

ومن بين المتطلبات السيكولوجية نجد:

2-1- التركيز :

إن عملية التركيز من صفات اللاعب في الكاراتيه فلا يمكن أبدا تخيل مشغول البال والعقل يمكن أن يقاتل بمهارة. إن مجرد عملية اختيار الحركات تحتاج إلي تركيز وسرعة عالية كذلك عملة التركيز تدعو إلي الانتقال بسرعة من خصم إلي آخر بعد القضاء عليه وهذه العملية تحتاج إلي تركيز في كل خطوة أو حركة بل ونظرة أيضا.

2-2- الهدوء:

من سمات لاعب الكاراتيه انه هادئ في تفكيره للمحافظة علي التركيز وأيضا سريع في رد فعله لتكون حركته حركة كاراتيه حقيقية والهدوء صفة تجعل العقل يختار ما يفعله بوعي فلا يخطئ أو يصاب بل ينتصر ويحقق ما يريد والهدوء يدفع إلي إجادة وجمال في الحركات وكذلك إصابة جيدة للهدف و الخصم وإذا فقد اللاعب الهدوء فان ذلك يدفعه إلي التوتر والعصبية مما يؤثر على أدائه بصورة سيئة جدا ويفقد كل ما يعرفه ويهزم

2-3-التقدير :

يجب أيضا التمتع بالقدرة علي تقدير الموقف فبعد ثلاث أو أربع حركات مع الخصم سوف يدرك الفرد ماهي قدرات الخصم وسوف يتولد تقدير معين عن مدي كفاءته وبالتالي تقدير لما يجب ان يؤدي ضده وعلي ممارس الكاراتيه أن يقدر كل شيء حتى في الحياة العادية انه يقدر المسافات والإبعاد والزوايا وكل شيء يقدره انه يعرف المسافة بينه وبين الخصم وسوف يعرف هل الضربة سوف تصل أم لا وكثير من تلك الأمور الهامة .

2-4-الانتباه :

الانتباه أساس فتي هام فهناك حركة تصدر عن انتباه جيد من الفرد وهناك حركة تصدر عن فرد غير منتبه ويمكن التمييز بينهما عن طريق ملاحظة مدي سرعة الأداء فحركة شخص منتبه سوف تتوافق مع فعل الخصم أو هجومه أي أنها ستكون ناجحة في أدائها والعكس عن فرد غير منتبه .

مصادر ومراجع

- 1-أسامة سعيد (1988)إفهم كل شيء عن الكراتيه،سوريا ،دار الطلائع للنشر.
- 2-أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك،بيروت،مكتبة الهلال
- 3-حاشي زوير (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4-مدحت يونس (1987)،تعلم فنون الكراتيه،بيروت مكتبة المعارف.
- 5-وجيه أحمد سمدي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة،سوريا ،مطبعة خطاب



المحاضرة الخامسة

الأَسَالِيبُ الفَنِيَّةُ

الأَسَاسِيَّةُ

لِلكَارَاتِيَّةِ

أهمية الوضع الصحيح :

تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقوفات الصحيحة تأثيراً مباشراً.

فيجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة:

يعرّف ويقسّم الكاراتيه الوقفات والأوضاع اعتماداً على الجزء السفلي من الجسم ، فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية ، كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيماً وإن الإخلال بالوضعية الصحيحة للحركة يخل بطبيعة الحال على التوازن ، وبالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة. ففي كاراتيه الشوتوكان يُركز على دقائق الحركات والأوضاع بشكل كبير:

1. حركة الوسط يجب أن تكون انسيابية وناعمة تامة . فقوة الحركة تبدأ من حركة الوسط .
2. التحرك باتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع .
3. تناغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير .
4. السرعة والتوقيت المناسب. في أداء و تنفيذ أي حركة صد أو هجوم

تتضمن الأساليب الفنية للكاراته الأوضاع: أي طرق الوقوف، وطرق الصد والركل واللكم والضرب.

تتضمن الأوضاع: الوضع الخلفي ، الوضع الأمامي و وضع الفارس.

تتضمن الأساليب الفنية للركل: الركلة الأمامية، الركلة الدائرية، الركلة الخطافية، الركلة الجانبية.

يتضمن اللكم: الضربات بمفاصل أو عقد الأصبعين الأولين في اليد (السبابة والوسطى). كما

تستخدم في الضرب أجزاء أخرى من اليد، فعلى سبيل المثال، تستخدم حافة اليد المفتوحة في توجيه ضربة سيف اليد. ويتدرب الطلاب على مثل هذه الأساليب غالبًا وفق نماذج معدة مسبقًا.

ويؤدي الصوت دورًا مهمًا في هذه الرياضة. فغالبًا ما يصرخ المهاجم ليضع أقصى قوته في الضربة،

وتنطلق هذه الصرخة بإخراج الهواء من الرئتين وبشد عضلات البطن، وأحيانًا يصرخ المهاجم قبل

تسديد الضربات ليرّوع الخصم.

نذكر من هذه الأساليب الفنيّة الأساسية ما يلي:

– *تسوكي – وازا (TSUKI-WAZA)

وهي الضربات الهجومية المستخدمة باليد، والموجه أساسا للخصم.

– *داشي – وازا (DASHI-WAZA)

وهي الوضعيات الإرتكازية التي يعتمد عليها الرياضي، ليتحرك وفقها منفذا هجوماته، أو دفاعاته المختلفة.

– *قيري – وازا (GIRI-WAZA)

وهي الضربات المنفذة بالرجل سواء كانت هجومية أو دفاعية.

*يوكي – وازا (UKI-WAZA)

وهي الحركات الدفاعية المنفذة باليد، لصد هجومات الخصم

ﺗﺴﻮﻛﯩﻲ – ﻭﺍﺯﺍ
(TSUKI-WAZA)

تسوكي - وازا ضربات باليد



طاطي - تسوكي



جودان - شوکو - تسوكي



تياکو - تسوكي



أوي - تسوكي



آمي - يوشي



تایشو - يوشي



سوتو - مواشي - يوشي



يوشي - مواشي - يوشي



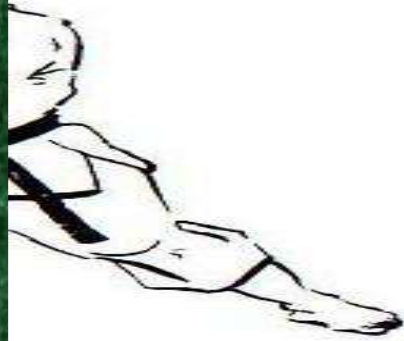
آئي - تسوكي

يوکي - وازا
(UKI-WAZA)

يوکي - وازا توقيف الضربات باليد



فیدان - باراي



موروتشي



سوتو - يوکي



يوشي - يوکي



شوتو - يوكي



جوجيشي - يوكي



كاکي واکي - يوكي



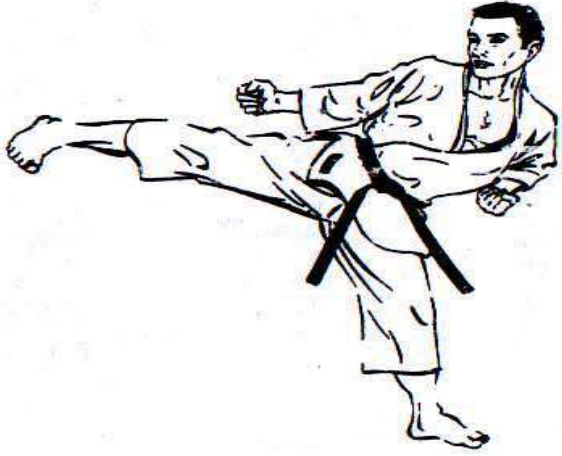
جودان - آفي - يوكي



يوكي

کیری-وازا
(GIRI-WAZA)

كيري - وازا ضربات بالرجل



يوكو-فيري-كيكومي



ماي-فيري-كياشي



ماي-فيري



ماي-فيري-كيكومي



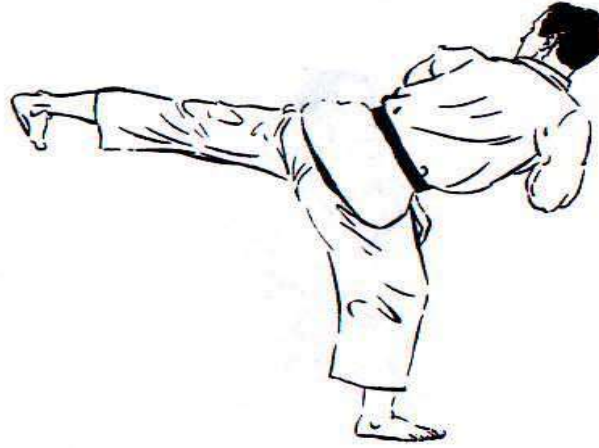
ميكازوكي-فيري-يوكي



أورا-مواشي-فيري



مواشي-فيري



يوشيرو-فيري-كيكومي



يوكو-فيري-كياشي

داشي-وازا

(DASHI-WAZA)

معنيات و وضعيات المنازلة



سانتئين-داشي



تيجي-داشي



رينوجي-داشي



يوشي هاشي جي-داشي



هايكو-داشي



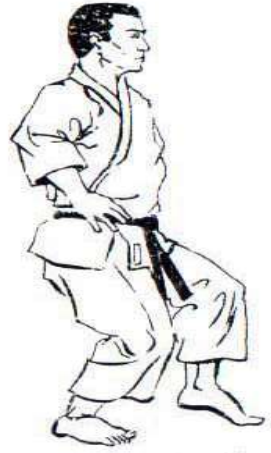
هاشي نوجي-داشي



موسوي-داشي



هايسوكو-داشي



نيكو هاشي-داشي



شيكو-داشي




كيبا-داشي



كوكوتسو-داشي



زانكوتسو-داشي



مهارات اليدين
والقدمين الدفاعية
والهجومية

تؤكد دراسة **Masatoshi Nakayama** ناكايا ماساتوشي (1979)

على أن لكمة لاعب الكاراتيه ذو المستوى المتقدم يمكن أن تسير بسرعة قدرها ٤٣ قدم / ثا والتي تكفي هذه لتوليد قوة يمكنها تحطيم ما يعادل 1500 رطلا.



أنواع الضربات باليد:

تقسم ضربات اليد إلى ثلاث أقسام وهي:

1-الضرب باليدّ:

أ-الضرب باليدّ المفتوحة.

ب-الضرب باليدّ المغلقة(القبضة).

2-الضرب بكف اليد.

3-الضرب بالكوع.



Contact Points Used in Karate

wrist

knifehand

back of the fist

spearhand

ball of foot

instep

تَقْنِيَات

الضَرْبِ

بِالْيَدِ

تعتبر اليد من أهم الأسلحة للاعب الكاراتيه والفنون القتالية الأخرى .
فقدرة تحكم الإنسان بيده تكون أكثر من الأعضاء الأخرى .
وهناك عدة طرق لتنفيذ الهجوم باليد ، ونستطيع تقسيمها كالتالي :-

1-الهجوم باليدّ المقفلة(القبضة):

- وعادة ما توجه هذه الضربات للوجه أو للصدر أو للبطن أو لجانب الجسم. وتعتمد الضربة على أربع عوامل رئيسية، وهي :

1- طريقة تطبيق الأصابع :

تثنى الأصابع للداخل عدا الإبهام وبعد ذلك يُقفل الإبهام على العقلة الثانية من إصبعي الوسطى والسبابة.

2-المسافة : إذ يجب أن تسلك الضربة أقصر طريق لبلوغ الهدف وهو طبعاً الخط المستقيم.

3-السرعة : فكلما زادت السرعة زاد تأثير فعالية الضربة. كما أن ارتداد اليد الأخرى للخلف يزيد من سرعة الحركة تطبيقاً للنظرية الطبيعية لكل فعل ردة فعل مساوٍ له في القوة معاكس له في الاتجاه.

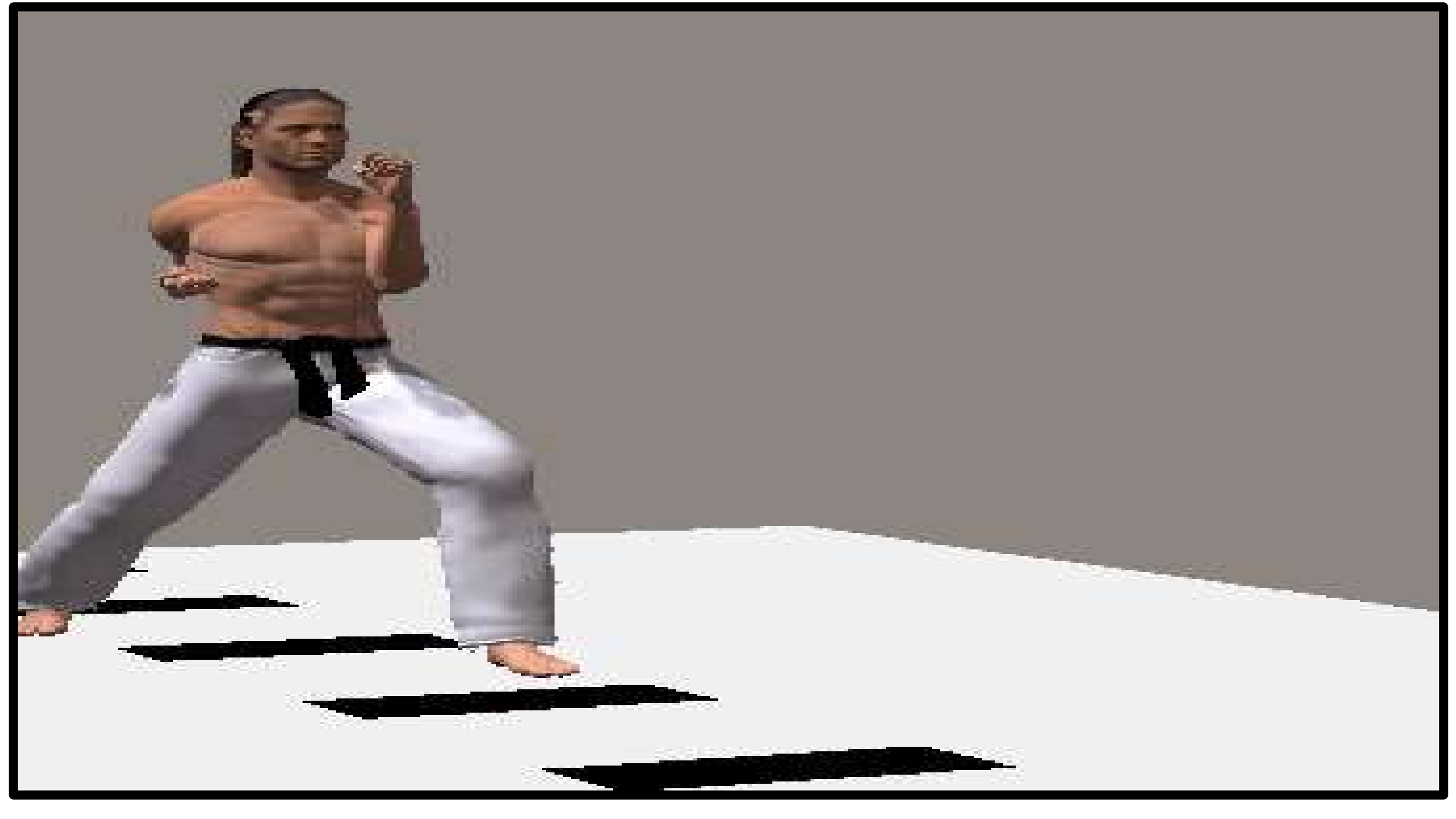
4-تركيز القوة: أي أن تصب جميع حركات الأجزاء المشتركة في الحركة في نقطة واحدة وهي القبضة.

وتشمل هذه الطريقة (الهجوم بالقبضة) جميع اللكمات " تسوكي " و ضربات ظهر القبضة " كين " و ضربات المطرقة " كينتسو .

بعض التقنيات عن اللكم باليد المقفلة (القبضة):

1- أوي تسوكي - (اللكمة الطويلة المباشرة بالقبضة):

تتميز هذه الحركة بمفعولها القوي والمؤثر على الخصم وذلك بانطلاق قبضة اليد المغلقة من جانب الخاصرة وبشكل مستقيم ومباشر مع دورانها 180 درجة إلى الهدف وبأقصى سرعة.
توجه الضربة في الغالب إلى الجزء العلوي من الجسم.

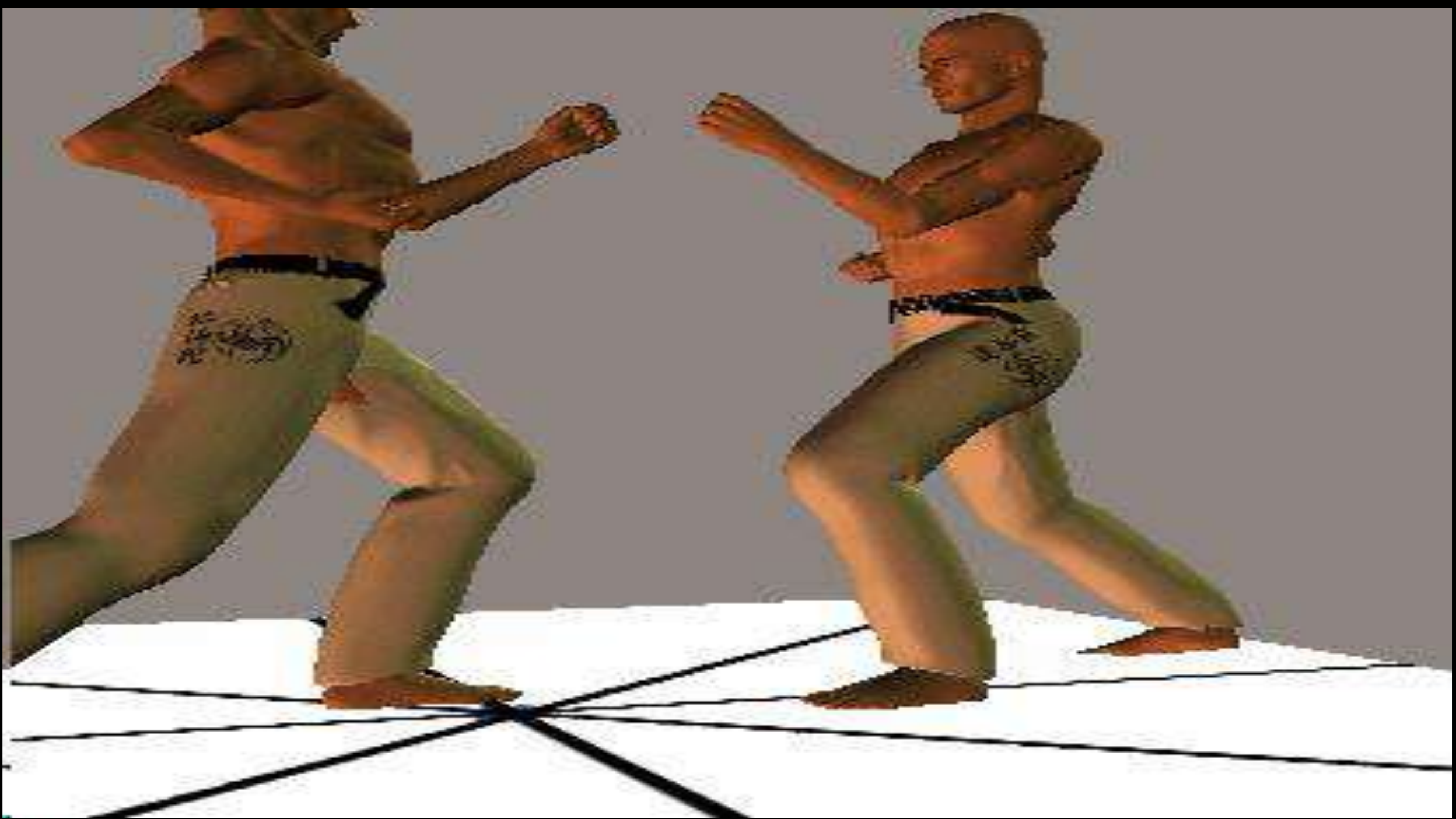


ملاحظة: إن دوران القبضة يعطي قوة للكمة. كما أن حركة الوسط وإرتداد اليد الأخرى لهما فعالية كبيرة في ذلك. تسمى هذه الكمة (**أوي تسوكي**) إذا كانت اليد المنفذة توافق قدم المهاجم الأمامية. وتسمى (**جياكو تسوكي**) إذا كانت عكس ذلك. و



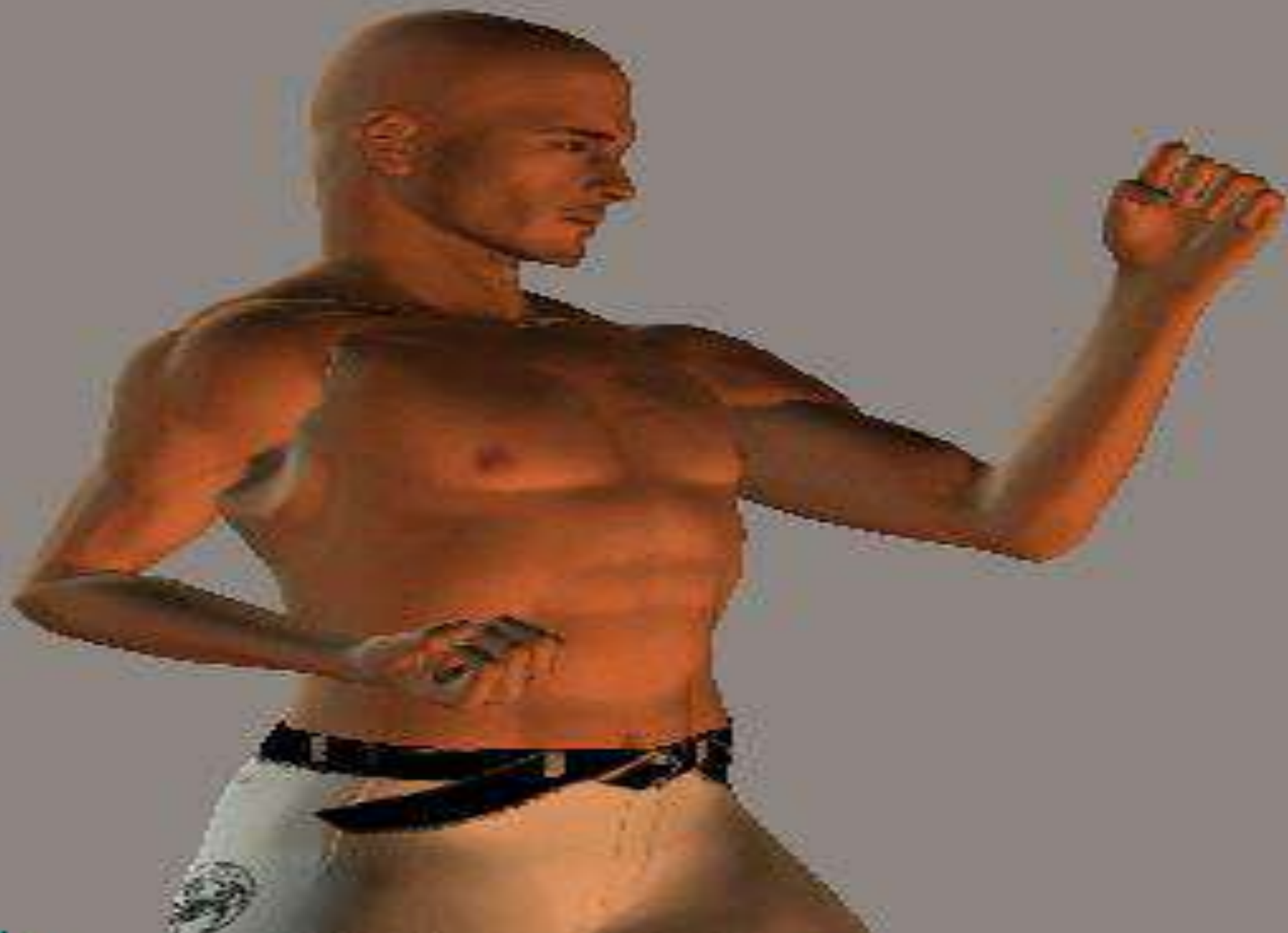
2- كيزامي تسوكي (اللكمة بالقبضة القريبة):-

غالباً ما تستعمل هذه الحركة لخداع الخصم حيث أنها تتبع بلكمة مباشرة. وتعتبر نوع من اللكمات المباشرة مثل لكمة أوي تسوكي وتعتبر هذه اللكمة أيضاً لكمة دفاعية ولكنها في الغالب تستعمل بغرض إرباك وإخلال توازن الخصم لإتباعه بهجوم آخر.



3-أورا تسوكي (اللكمة بالقبضة المقلوبة): -

تستعمل هذه الحركة الهجومية عندما يكون الخصم قريباً جداً من المهاجم. فتكون اللكمة سريعة وبدون دوران القبضة. وتوجه عادة إلى أسفل الذقن وعلى جوانب الجسم وفم المعدة. ونجد هذه الضربة في كاتا **تيكي شودان** على سبيل المثال.

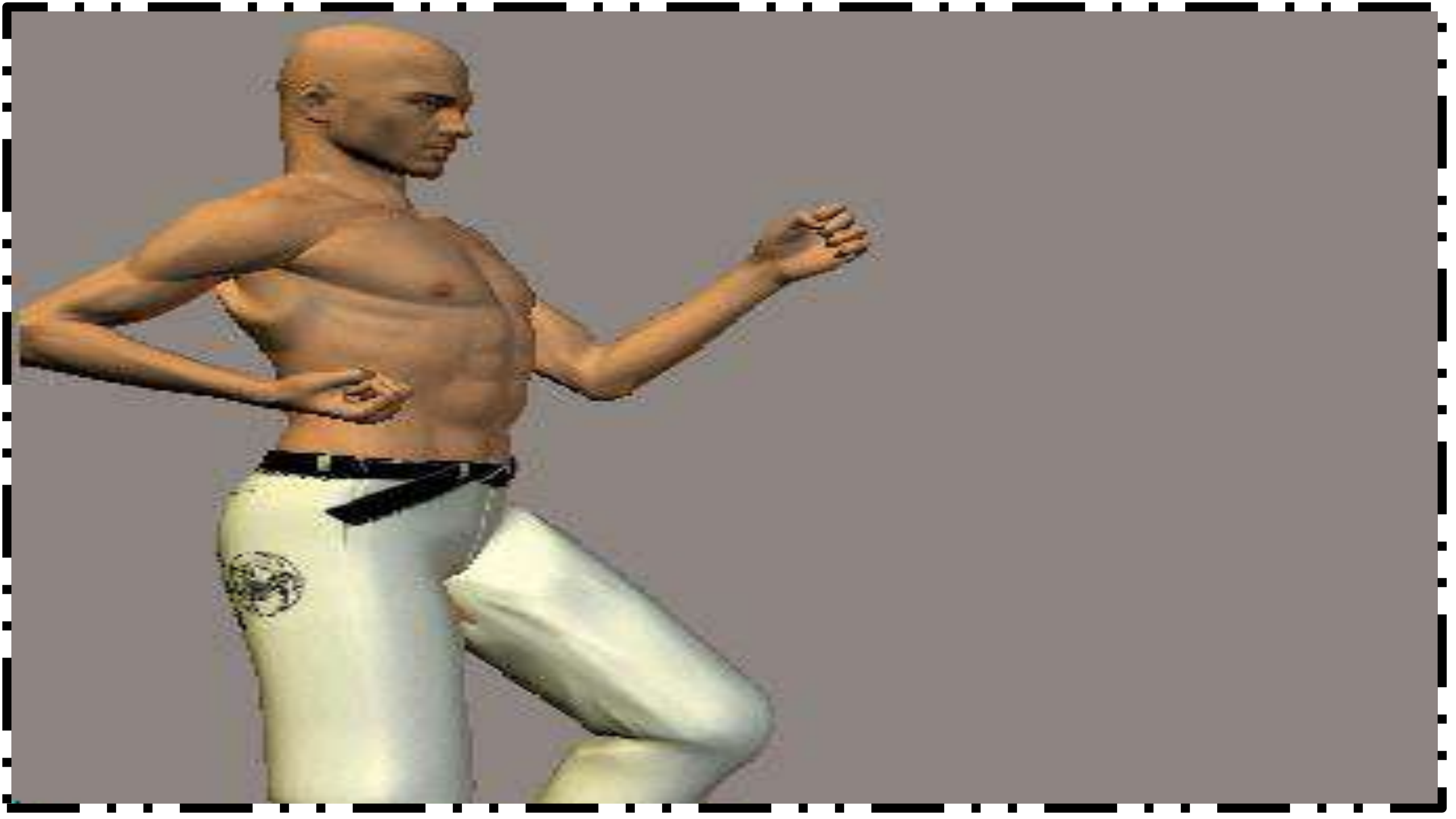




4- مواشي تسوكي (اللكمة النصف الدائرية):

توجه هذه اللكمة إلى جانب الجسم أو الرأس وتؤدي بتحريك القبضة في مسار نصف دائري من الوسط إلى الهدف وهناك لكمة مشابهة للمواشي تسوكي وهي اللكمة الخطافية (**كياجي تسوكي**) ويكون فيها العضد والساعد زاوية قائمة. وتوجه إلى الحجاب الحاجز والكليتين والظهر.





شكرًا على المتابعة

مصادر ومراجع

- 1- أسامة سعيد (1988) إفهم كل شيء عن الكراتيه، سوريا، دار الطلائع للنشر.
- 2- أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك، بيروت، مكتبة الهلال
- 3- حاشي زويير (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4- مدحت يونس (1987)، تعلم فنون الكراتيه، بيروت مكتبة المعارف.
- 5- وجيه أحمد سمندي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة، سوريا، مطبعة خطاب



© www.IMAGINARTS.tv

المحاضرة السادسة

مركات

اليد

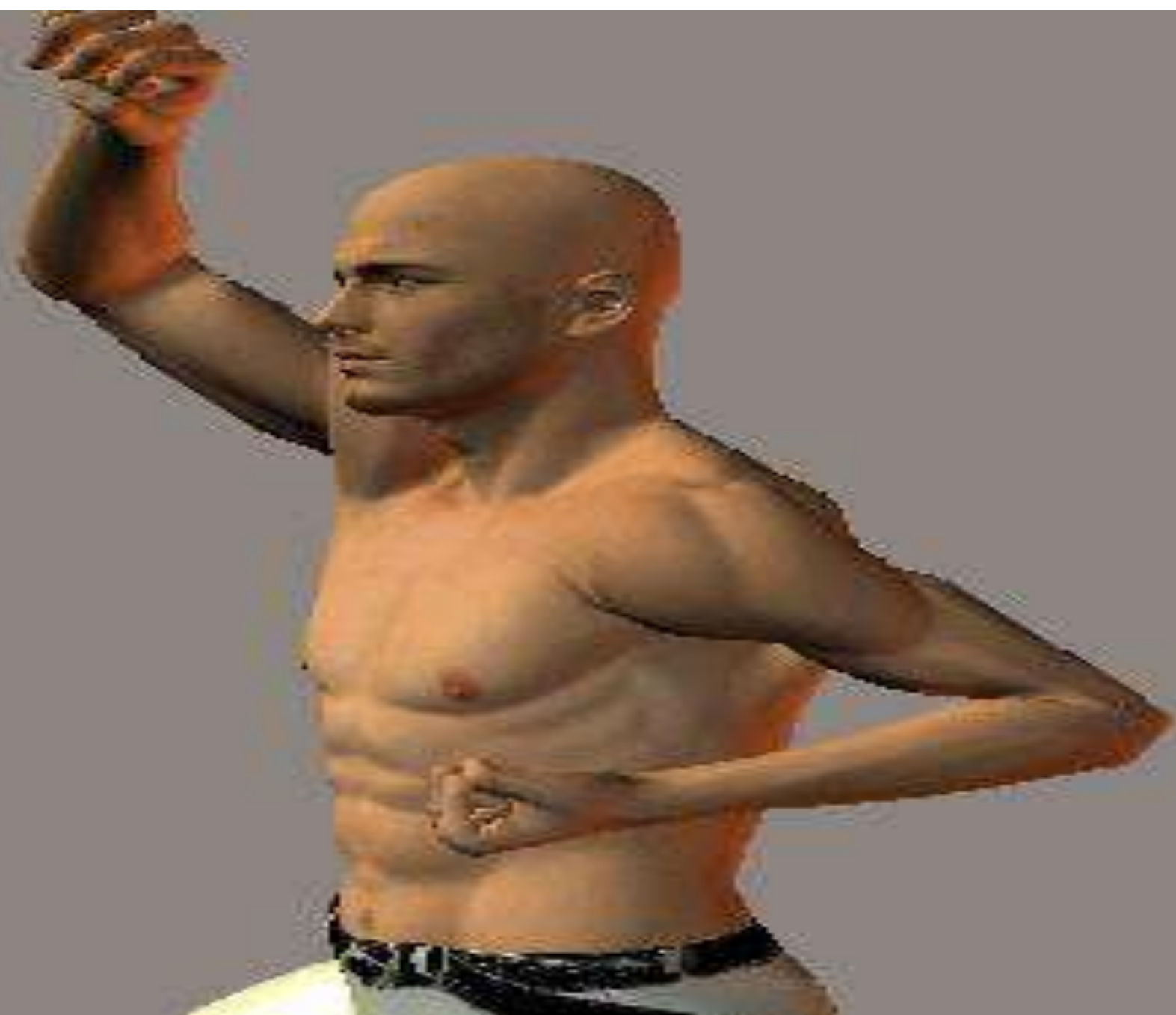
الدفاعة

جودان أجي أوكي الدفاع العلوي بالساعد:

يستعمل للدفاع عن هجوم موجه إلى الوجه أو الرأس . وتكون قبضة اليد فيها مغلقة و يتم تحريك الساعد من أسفل إلى أعلى ، ويلف حتى يكون بطن الساعد إلى الأمام . ويكون شكل المرفق في النهاية كالزاوية القائمة تقريباً بحيث يغطي الساعد قمة الرأس ويتعد عن الجبهة بمقدار قبضة اليد ويرتفع المرفق ليكون بالقرب من الأذن . ويجب أن يبقى الساعد والرسغ والقبضة في حالة استقامة أثناء تنفيذ الحركة .

ومن أشهر الأخطاء التي يقع فيها المتدربين الجدد:

1. وضع الساعد بعيداً جداً عن الجبهة. مما يؤدي إلى إضعاف الصد.
2. عدم رفع المرفق أو الساعد إلى الوضع الصحيح . فلا يغطي قمة الرأس.
3. عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
4. عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
5. عدم خروج اليد من المكان المناسب.
6. عدم لف الجزء العلوي من الجسم أو الحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس بتوجيه الصدر إلى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد بعد الدفاع .



جيدان باراي الدفاع السفلي بالمعصم :

تبدأ التقنية من أعلى إلى أسفل وهي لصد
الركلات الموجهة إلى المعدة مثل (**ماي جيري**)
ونستخدم المعصم في الصد.



سوتو أوكي الدفاع من الخارج للداخل :

من الخارج للداخل وهي لصد الضربات الموجهة إلى الوسط.

اتشوكي الدفاع من الداخل للخارج :

– من الداخل للخارج وهي لصد الضربات الموجهة إلى الوسط

شوتو أوكي الدفاع من الداخل للخارج:

– الصد بسيف اليد وهي لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة أو الوجه وتستخدم حافة اليد بحركة

مائلة





طرق الهجوم
باليدي المفتوحة

وهذا النوع من الهجوم يوجه في الغالب إلى المناطق الحساسة من الجسم وأماكن تجمع الأعصاب والشرابين . مثل الحلق وخلف الأذن والترقوة وما شابهها. وتشمل هذه الطريقة جميع الضربات بحافة اليد " شوتو " و رؤوس الأصابع " نوكي تي " و راحة الكف " كاي شو " وضربات ظهر اليد " هاي شو " .

بعض تقنيات
الضرب باليد
المفتوحة

1- نوکیتیه اوتشی:

وهي ضربه برؤوس الأصابع ويجب أن تكون الأصابع قوية ومشدودة ولها عدة أشكال :-

أ. ايون نوکیتیه: - وتكون بأصبع واحد مع ثني باقي الأصابع وتوجه إلى العين

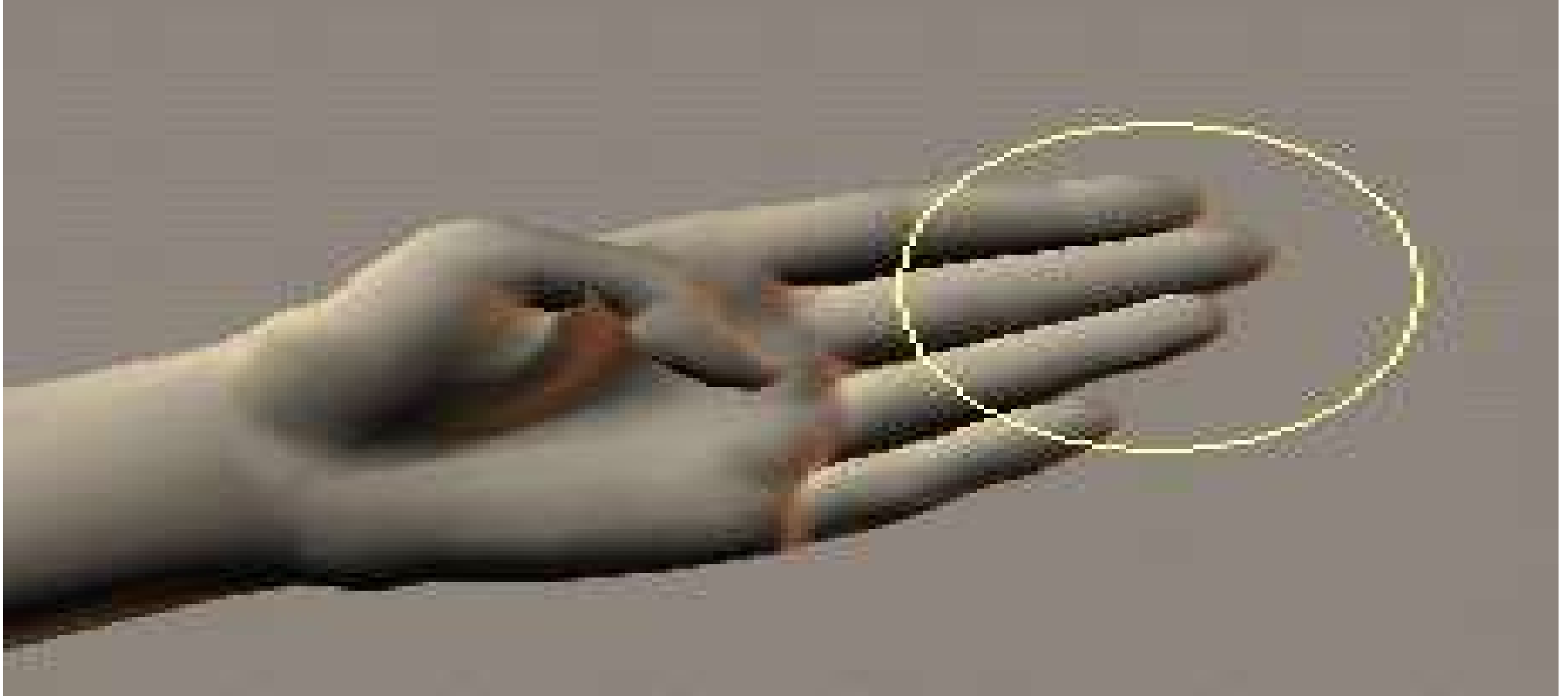
ب. نيهون نوکیتیه: - تكون بإصبعين السبابة والوسطى وتوجه إلى العين أو الأنف

ج. جيھون نوکیتیه: - تكون بأربع أصابع وتوجه إلى فم المعدة

Ippon Nukite



جيھون نوکيتيه



شوتو أوتشي (ضربة سيف اليد):

تعتبر هذه الحركة من الحركات المهمة في كاراتيه الشوتوكان حيث أنها تتكرر في معظم الكاتا ولفعاليتها كحركة هجومية دفاعية. وفيها تكون الكف مع الأصابع ممدودة إلى الأمام وملتصقة مع بعضها البعض مع ثني عقدة الأصبع الأوسط إلى الخلف قليلاً حتى يبدو وكأن الأصابع متساوية الرؤوس كما يجب أن يثنى الإبهام ودفع قاعدته إلى الخلف مع التصاقه بالسبابة. وتوجه هذه الضربة إلى العنق أو الرأس أو مناطق تجمع الشرايين والأوردة.

هايشو أوتشي (الضرب بظهر اليد) :-

تكون فيها الأصابع مضمومة ومفرودة والساعد والرسغ على استقامة واحدة . وتوجه إلى الحجاب الحاجز وفم المعدة.

كايشو أوتشي (ضربة قاعدة الإبهام) :-

لتنفيذ هذا الهجوم توجه قاعدة الإبهام إلى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثنياً ويوجه الهجوم إلى أسفل الذقن وأعلى المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين.

أنواع ضربات المرفق

طرق الهجوم بالمرفق:

يعتبر المرفق من أقوى النقاط في الذراع وله فعالية كبيرة في الهجوم المباشر. وتوجه ضرباته إلى الرأس والصدر والرقبة والظهر وجانب الجسم.

بعض تقنيات الضرب بالمرفق:

تاتي أمبي (ضربة المرفق الأمامية):

لتنفيذ هذه الحركة نبدأ بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحركها بطريقة سريعة إلى الأعلى مع لف الساعد لتكون راحة القبضة جهة الرأس وذلك لإبراز عظمة المرفق إلى الأعلى. وتوجه هذه الضربة في الغالب لضرب الذقن وأعلى المعدة.

1-أوشيرو أمبي (ضربة المرفق الخلفية) :

تنفذ هذه الحركة في الغالب إلى خصم يأتي من الخلف كمن يحاول تطويق اللاعب من الخلف و خنقه. ونراها واضحة في الحركة الأخيرة من (هيان ساندان). ولتطبيق هذه الحركة تمد اليد إلى الأمام على شكل أوتسوكي وبعد ذلك يتم إرجاعها إلى الخلف بسرعة إلى الخاصرة بحيث تضرب بطن أو فم معدة الخصم.

2-مواشي أمبي (ضربة المرفق الدائرية) :

غالباً ما يكون هذا الهجوم بعد حركة دفاعية أي للهجوم المضاد. وتنفذ بلف المرفق بشكل نصف دائري أو هلالي وتكون من وضع زينكوتسو **دادشي** فتكون في البداية القبضة عند الخاصرة ومن ثم يلف الوسط مع الجذع لتستقر القبضة ناحية الصدر.

يوكو أمبي (ضربة المرفق الجانبية):

توجه هذه الضربة من الجانب الأيمن أو الأيسر وأفضل وضع لتنفيذ هذه الحركة هو **كيبا داتشي**. لتنفيذ هذه الحركة ترفع الساعد والكف للأعلى والرسغ مقابل الكتف من الناحية الأخرى و من ثمّ يدفع بالمرفق إلى الهدف وتكون في آخر الحركة الكف على شكل قبضة و ظهرها إلى الأعلى بالقرب من كتف اليد المنفذة. تستهدف هذه الحركة الأضلاع والصد وجانبي الجسم.

شكرًا على المتابعة

المحاضرة

السابعة





مهارات الرجلين
المجموعية

الأرجل سلاح فعال:

تعتبر عضلات الأرجل أقوى بكثير من عضلات الأيدي. ولكن يتطلب إتقان حركات القدم وقت أطول من إتقان حركات الأيدي ، ربما لأن الإنسان منذ ولادته وهو يتمرن على التحكم في يديه لالتقاط الأشياء وغير ذلك بينما يتمرن رجله مجرد للمشي والركض. وأيضاً حركات الأرجل تتطلب الكثير من اللياقة البدنية.

النقاط الواجب توافرها عند تنفيذ الركلات :

- 1- المحافظة على توازن الجسم. وذلك بإبقاء الرأس إلى أعلى. فإمالة الرأس تؤدي إلى إخلال سائل التوازن في الأذن الوسطى.
- 2- للحصول على القوة القصوى للركلة يجب استخدام جميع عضلات الرجل من الورك إلى القدم لتنفيذ الحركة.
- 3 - لا بد من سحب الرجل بسرعة مباشرة بعد تنفيذ الركلة وإصابة الهدف لكي لا يتمكن الخصم من مسك القدم المنفذة أو كنس القدم المرتكز عليها. ولتكون مستعداً للهجوم القادم.
- 4- لا تطلق القدم إلى أكثر من الهدف (أكثر من تسعين درجة) فإن ذلك يؤدي إلى فقد التوازن.

وفي حركات الأرجل تستخدم المناطق الفعالة بها لعمل الضربات المؤثرة. فنجد بعض الركلات تستخدم عقب القدم (كالكاتو) والبعض الآخر يستخدم سيف القدم (سوكوتو) كما يستخدم سطح القدم (هايسوكو) وأيضاً تستخدم الركبة.

الركلات الأمامية : وهي من أشهر الركلات وأقواها .

إسم التقنية	الشرح
ماي جيري	تم بدفع الحوض إلى الأمام وهي قوية جداً وتوجه إلى المعدة
كينزامي جيري	ركله أمامية بالقدم الأمامية وهي للجسم القريب وهي لإيقاف هجوم الخصم
ماي كيكومي	ركله أمامية صغيرة وتوجه إلى الركبة أو الفخذين
ماي توي جيري	ركله أمامية مع القفز وهي تضرب بالرجلين الرجل الأولى تضرب ثم تلاحقها الرجل الثانية ثم النزول

الركلات الجانبية (الدائرية):

أسم التقنية	الشرح
مواشي جيري	ركله نصف دائرية وتوجهه إلى الوجه
ميكاتسوكي جيري	الركلة الهلالية وهي توجهه إلى البطن بطن القدم
كزامي مواشي	وهي ضربه نصف دائرية بالقدم الأمامية
مواشي توي جيري	ركله نصف دائرية مع القفز
اورا مواشي	ركله دائرية ببطن القدم

الركلات الجانبية (يوكو):

إسم التقنية	الشرح
يوكو جيري كياجي	ركله جانبيه خاطفه وتوجه إلى الوجه أو العنق
يوكو جيري كيكومي	ركله جانبيه قويه وتوجه إلى البطن
فومي جيري	ركله جانبيه وتوجه إلى الركبة
يوكو توي جيري	الركلة الجانبية الطائرة مع القفز

الركلات الخلفية :

الشرح	أسم التقنية
وهي ركله خلفيه وتوجه إلى الوجه أو البطن وتنفذ بشكل مستقيم من بداية الركبة الثابتة على الأرض بشكل مستقيم إلى الوجه	اوشيرو جيري
وهي ركله خلفيه ولكن تنفذ بشكل نصف دائري	اوشيرو مواشي جيري
وهي ركله خلفيه تنفذ بشكل دائري	اوشيرو يوكو كيكومي
ركله خلفيه مع القفز	اوشيرو توبي جيري

أنواع أخرى
للضرب بالرجل

الشرح	أسم التقنية
ضربه بأسفل أصابع القدم	كوشي
ضربه بحافة القدم الداخلية	تيسوكو
ضربه برؤوس أصابع القدم	تسما سوكي
ضربه بكعب القدم	كالكاتو
ضربه بالحافة الخارجية (سيف) للقدم	سوكوتو
ضربه بقوس القدم	تاييسوكو
<p>ضربه بالركبة ولها نوعين- أ. ماي هيزا جيري ضربه أمامية بالركبة</p> <p>- ب. مواشي هيزا جيري ضربه دائرية بالركبة</p>	هيزا جاشيرا

بعض أنواع الصد
بالرجل (الدفاعة)

أسم التقنية

الشرح

مواشي اوكي

صد بالرجل على هيئه مواشي جيري ولكنها تكون براحه الرجل وتصد الضربات الموجهة إلى المعدة التي تكون باليد مثل (أوتسووكي)

شوكوتي اوكي

صده بالرجل ولكنها تكون بكعب الرجل للضربات الموجهة إلى الرجل مثل (ماي كيكومي) أو عندما يبدأ الخصم بأداء ركله (ماي جيري) يقوم بشل هذا الحركة وحجزها عن الصعود لأعلى

شوكوتو اوكي

تشبه (شوكوتي اوكي) ولكنها تختلف عنها في أنها تنفذ براحه الرجل

بعض المصطلحات في الكراتيه
(الشوتوكان)



الاتجاهات

النوع	أسفل	وسط	فوق	يمين	شمال	أمام	خلف	جانبي	دائري	من داخل	من خارج
ياباني/عربي	غيدان	تشودان	جودان	ميغي	هيداري	شومن	أوشيرو	يوكو	ماواشي	أوتشي	سوتو
ياباني/لاتيني	Gedan	Chudan	Jodan	Migi	Hidari	Shomen	Ushiro	Yoko	Mawashi	Uchi	Soto

الأعداد

عشرة	تسعة	ثمانية	سبعة	ستة	خمسة	أربعة	ثلاثة	اثنان	واحد	العدد
جو	كو	هاتشي	شيتشي	روكو	غو	شي	صن	ني	إيتشي	ياباني/عربي
ju	Ku	Hachi	Shichi	Roku	Go	Shi	San	Ni	Ichi	ياباني/لاتيني

الوقوفات

اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/العربي	نوع الحركة
Musubi Dachi	ميزوبي داتشي	وضعية التحية
Fudo Dachi	فودو داتشي	وضعية الاستعداد
Kiba Dachi	كيبا داتشي	وضعية تباعد الرجلين
Zenkutsu Dachi	زنكوتسو داتشي	وضعية الميل للأمام
Kokutsu Dachi	كوكوتسو داتشي	وضعية الميل للخلف
Heisoku Dachi	هيسوكو داتشي	وضعية المتوازي المغلقة
Heiko Dachi	هيكو داتشي	وضعية المتوازي
Sanchin Dachi	سانتشين داتشي	وضعية ثني الرجلين

Musubi Dachi



Fudo Dachi



Kiba Dachi



Heisoku Dachi



Heiko Dachi



Sanchin Dachi



المراجع

• المراجع العربية:

- أحمد محمد خاطر (1979) المباراة والتدريب في كرة القدم، دار المعارف، القاهرة
- زكى محمد حسن (2004) التدريب المتقاطع، المكتبة المصرية، الإسكندرية
- صلاح محمود علام (1993) تحليل البيانات فى البحوث النفسية والتربوية - دار الفكر العربى
- عبد الفتاح فتحي مبروك خضر (1982) زيادة معامل التحمل للملاكمين 14 سنة باستخدام برنامج تدريبي مقترح"، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان،
- عيد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000) الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، ط ١، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة
- عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر بريقع (1997) التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"، منشأة المعارف، الإسكندرية
- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله (1984) اللياقة البدنية" عناصرها - تتميتها - قياسها"، دار الإصلاح للطباعة والنشر، السعودية،
- محمد صبجي حسانيين (2004) القياس والتقويم في التربية ال بدنية والرياضة، ج ١ ط ٦، دار الفكر العربي، القاهرة،
- محمد سعد على محمد (2002) صناعة البطل الصغير في الكاراتيه، الطبعة الأولى، منشأة المعارف
- هشام مبروك (1996) تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال علي معدلات نمو القوة العضلية للاعبى كرة السلة الصغار"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- وجيه أحمد شمندي (2002) إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة" النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، دار الكتاب
- وجيه أحمد شمندي (1995) "أثر الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل المركب علي فعالية الهجوم لدي ناشئ الكاراتيه"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، "الرياضة في تحديات القرن الحادي والعشرون"، كلية التربية الرياضية بنين الإسكندرية.
- وجيه أحمد شمندي (1993) الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، القاهرة.

• المراجع الأجنبية:

- 14- Okazaki, T., and stricevic, M: The Text book of Modern karate،Kadonsha International, New York, 1984.
- 15-Brown L. & Ferrigno V.,: training for speed, agility and quickness,2th ed., human Kinetics, u.s.a. 2005
- 16-Nakayma, M.,: Best Karate, series four, Kodansha international co،.Tokyo, 1979.

التحكيم



REFEREE SCORING

YUKO

One Point



نقطة

WAZA-ARI

Two Points



نقطتان

IPPON

Three Points



ثلاث نقاط

قانون تحكيم كاراتيه كاتا و كوميته ٢٠١٥-٢٠١٦
أكاديمية الأخص للفنون القتالية
معقيات فايد الأخص خبير كاراتيه كاتا و كوميته اسودء دان كاراتيه شوقوكان



World Karate Federation

**KATA AND KUMITE COMPETITION RULES
REVISION 9.0
EFFECTIVE FROM 1.1.2015**

الاتحاد الدولي للكاراتيه
قانون الكاتا و الكوميته 2015

ترجمة: عضو لجنة حكام الاتحاد الدولي
منصور صالح السلطان

قانون الكفا

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 بأداء الكاتا بانسيابية وبدون انقطاع.

الشرح

أ- لأداء الكاتا بشكل جيد وسلس يجب ان يكون الملعب ثابت. وعادة أبسطة الكوميتية تكون مناسبة لذلك.

المادة الثانية: الزي الرسمي

- 1) يجب على اللاعبين ارتداء الزي الرسمي كما هو محدد في المادة الثانية من قانون الكوميتية.
- 2) أي شخص لا يتمثل لهذه اللوائح ممكن إقصائه.

الشرح

أ- لا يمكن نزع جاكيت بدلة الكراتيه اثناء اداء اللاعب للكاتا.
ب- اللاعبين الذين لا يرتدوا الزي المناسب والمنصوص عليه سيتم إعطائهم مهلة دقيقة واحدة لتصحيح اوضاعهم.

المادة الثالثة: تنظيم منافسات الكاتا

- 1) منافسات الكاتا تكون في شكل مباريات فرق أو فردي. مباريات الفرق تكون المنافسة فيها بين فرق مكونة من 3 لاعبين. كل فريق يكون بالكامل وحصرياً من الذكور أو حصرياً من الإناث. مباراة الكاتا الفردي تتكون من لاعب واحد يؤدي الكاتا منفردا سواء في منافسات الذكور أو الإناث.
- 2) يطبق نظام خروج المغلوب مع تطبيق نظام الترضيه.
- 3) - السماح بالتغيير اثناء اداء الكاتا حسب الاسلوب (RYU-HA) STYLE الذي تعلمه اللاعب.
- 4) يجب اخطار طاولة التسجيل باسم الكاتا التي سوف يتم أدائها قبل بداية كل مباراة .

(5) يجب على اللاعب أداء كاتا مختلفة في كل جولة. لا يمكن تكرار أي كاتا تم أدائها من قبل.

(6) في مباريات الميداليات لمنافسات الكاتا الجماعي (الفرق) سيقوم الفريق بأداء الكاتا التي اختاروها بالطريقة المعتادة. بعدها سيقومون بأداء شرح لمعنى الكاتا (بونكاي). إجمالي الوقت المسموح به لأداء الكاتا والبونكاي هو 6 دقائق. - يبدأ الميقاتي الوقت المعد لاحتساب الكاتا والبونكاي (6 دقائق) عندما يؤدي الفريق التحية وقت بدأ أداء الكاتا، وسيوقف التوقيت عندما يؤدي الفريق تحية نهاية البونكاي. يقصى الفريق الذي لا يؤدي تحية بدأ أداء الكاتا أو تحية نهاية أداء البونكاي أو إذا تعدي وقت الأداء 6 دقائق ، استخدام الأسلحة والادوات والملابس الإضافية غير مسموح بها.

الشرح

أ- عدد الكاتا المطلوب أدائها يعتمد على عدد اللاعبين في الفردي أو عدد الفرق كما هو موضح بالجدول أدناه، ويتم احتساب الباقي كلاعب أو فريق.

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

المادة الرابعة: طاقم القضاة للمباراة

- (1) يتكون الطاقم من خمس قضاة لكل مباراة يتم تعيينهم من قبل مدير البساط.
- (2) قضاة المباراة يجب ألا يكونوا من نفس جنسية أي من المتنافسين.
- (3) يجب تعيين ميقاتي ومسجل نقاط ومعلن النتيجة.

الشرح

- أ- يجلس رئيس القضاة في المنتصف مقابلاً للاعبين بينما يجلس القضاة الآخرين في زوايا الملعب.
- ب- يتم تزويد كل قاضي بعلم أحمر وعلم أزرق، وإذا تم استخدام شاشات الكترونية يتم تزويد القضاة بجهاز الكتروني.

المادة الخامسة: معايير القرار

القائمة الرسمية للكاتا :

على اللاعب اختيار كاتا من القائمة الموجودة أدناه

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	Kururunfa	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 اسماء 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
لتقييم أداء لاعب أو فريق على القضاة أن يقيموا الأداء على أساس 3 معايير
التوافق ، الأداء الفني ، الأداء 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
وينتهي 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 علي مباريات الميداليات)
1- التوافق هي توافق الكاتا المؤداه مع مقاييس 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 اثناء الأداء.
 4. التداخل مع وظيفة القضاة (كأن يضطر القاضي للتحرك من أجل السلامة أو أن يتم التلامس مع القاضي).
 5. سقوط الحزام اثناء أداء الكاتا.
 6. تجاوز إجمالي الوقت المحدد ب6 دقائق للكاتا والبونكاي.
 7. عدم إطاعة أوامر رئيس القضاة أو أي سوء سلوك أو تصرف سلبي آخر.

الأخطاء

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

5. ارتخاء الحزام وتغيير مكانه من حول الخصر اثناء الاداء.
6. إضاعة الوقت، بما في ذلك الدخول البطيء للبيساط، والإفراط في التحية – الانحناء – أو التوقف لفترات طويلة قبل البدء في الأداء.
7. إحداث إصابة بسبب عدم التحكم في التنكيك خلال أداء البونكاي.

الشرح

- I. الكاتا ليست رقص أو أداء مسرحي. يجب الالتزام بالمبادئ والقيم التقليدية للكاتا. يجب أن يكون الأداء واقعيًا وكأنه قتال، وإظهار التركيز والقوة والأثر الفعال للتكنيكات المؤداة. يجب أيضًا أن تظهر القدرة والقوة والسرعة والإيقاع والالتزان وجمال الحركة.
- II. كل قاضي يجب ان يقيم او يضع بعين الاعتبار ما اذا كانت التغييرات التي احدثها اللاعب او 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، فضلًا عن التزامن.
- V. الأوامر لبدء ووقف الأداء، وضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين، أو بدله الكاراتيه، 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 مسؤولية التأكد بأن الكاتا المؤداة هي نفسها التي تم اخطار طاولة التسجيل بها وانها صالحة لتلك الجولة بالتحديد.

المادة السادسة: إدارة المياريات

1. في بداية كل مباراة يقف اللاعبان او الفريقان علي حافة الملعب بخط مستقيم مقابل رئيس القضاة ، يؤدون التحية اولا للقضاة وثم لبعضهم البعض . اللاعب او الفريق الازرق سوف يتعد عن ارضية الملعب الى الخلف تاركا الملعب للاعب الاحمر الذي يدخل الملعب لأداء الكاتا من نقطة البداية ، ويجب ان يؤدي تحية قبل اداء الكاتا داخل البيساط 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 على حافة البساط ينتظرا لقرار القضاة.
2. اذا كان رأي رئيس القضاة ان اللاعب يستحق الاقصاء فيجب عليه استدعاء (SHUGO) بقية القضاة للوصول الى قرار.
3. اذا تم اقصاء اي لاعب او فريق فان رئيس القضاة يوشر بالعلمين بحركة عكسية تجاه اللاعب الخسران ويرفع العلم الاخر للفائز.
4. بعد انتهاء كلا اللاعبين من أداء الكاتا، سوف يقف اللاعبان جنبا إلى جنب على مشارف البساط. سيقوم رئيس القضاة بطلب القرار (هانتيه) عن طريق إطلاق صافرته بنغمتين عندها سيقوم القضاة بإعلان قراراهم. 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 بالهانتيه.
5. سيكون القرار الصالح (اكا) أو لصالح (أو) غير مسموح بالتعادل. اللاعب الذي يحصل على أغلبية الأصوات هو الفائز ويتم إعلان الفائز 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 التاليه، لان الفوز في هذا الدور يعتبر فوز بالانسحاب (كيكن) (هذا البند استثناء للمادة 3.6).
7. سيقوم اللاعبان بتحية بعضهما ثم تحية طاقم القضاة ويغادروا الملعب.

الشرح

نقطة بداية اداء الكاتا تكون ضمن محيط منطقة اللعب (البساط).
 I. رئيس القضاة سينادي (هانتيه) 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 تعطي للفريق او اللاعب الاخر من دون اداء الكاتا المسجله مسبقا، وفي هذه الحالة يستطيع الفريق او اللاعب الفائز الاستفاده من اداء نفس الكاتا في الادوار القادمه.
 II.

قانون الكوئيتيه

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 للكاراتيه بطول 8 (ثمانية) أمتار لكل جانب (تقاس 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 بمسافه 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 وصافرة.
- 7- مراقب المسجلين سيجلس على طاولة التسجيل الرسمية بين المسجل والميقاتي.
- 8- سيتم إجلاس المدربين خارج منطقة الأمان كلا على جانب لاعيه 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

- I- يجب عدم وجود أي إعلانات أو حوائط أو دعائم الخ. على بعد متر واحد على الأقل من منطقة الأمان.
- II- الأبسطة المستخدمة يجب أن تكون غير منزلقة 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 الكاراتيه. 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 للكاراتيه.

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 ديوس.
 - ✓ 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 يستطيعون وضع ماسك للشعر **ولأسباب دينية ممكن ليس الحجاب المعتمد م قبل WKF.**

اللاعبين

1. يجب أن يرتدي اللاعبون بدله كاراتيه بيضاء بدون أي شرائط أو خطوط أو أي زخرفة شخصية. شعار الدولة أو العلم يتم ارتدائه على الجهة اليسرى من الصدر على الجاكت ولا يجب أن يتجاوز حجمه عن سم 12 x 8 سم (ملحق 9).
- فقط علامات المصنع الأصلي تكون على البدلة بالإضافة لأي تعريفات من قبل اللجنة المنظمة وتوضع على ظهر الجاكت. 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 بتدلي 15 سم من طرفي عقدة 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 بدله كاراتيه بيضاء بدون أي شرائط أو خطوط أو أي زخرفة شخصية.

3. بعد ربط جاكيت البدله بالحزام فإن الحد الأدنى لطول الجاكيت يجب أن يغطي الوركين وألا يتعدى طوله $4/3$ طول الفخذ.
يمكن للاعبات الإناث لبس فائلة (تي شيرت) أبيض سادة تحت جاكيت بدلة الكاراتيه. **ويجب ربط رابط جاكيت بدله الكاراتيه .**
4. أقصى طول لأكمام الجاكت 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. ريبطة الرأس (هاتشيمائي) 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.
شرائط الشعر وكذلك ماسك الشعر المعدني غير مسموح به، الشرائط أو أي زينة غير مسموح بها. الماسك المطاطي المخفي (الأستك) 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 بارتداء خاتم أو أي شيء معدني يؤدي إلى إصابة الخصم. استعمال الجسر المعدني للأسنان يجب أن يكون بموافقة الحكم والطبيب الرسمي.
اللاعب يتحمل المسؤولية الكاملة لأي إصابة.
9. معدات الوقاية التالية إلزامية:
9-1 واقي اليد (قفاز) المعتمد من الاتحاد الدولي WKF بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.
9-2 واقي الأسنان.
9-3 واقي الجسم المعتمد من الاتحاد الدولي (لجميع اللاعبين) بالإضافة إلى واقي الصدر للاعبات الإناث.
9-4 واقي الساق المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.
9-5 واقي القدم المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.
9-6 ابتداء من 2016/1/1 سوف يتم إلغاء واقي الوجه بالنسبة لفئة الناشئين.

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

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 للكاراتيه.

13. التأكد من ليس اللاعبين لأدوات الحماية المعتمدة قبل المباراة هي مسئولية مشرف المباراة (الكانسا). (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 بدله 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 ا المدربات النساء ممكن أن يلبسوا بدلة رسمية أو جاكيت مع تنوره 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 اللاعبه علي 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 الحكام ، يستطيع الحكام نزع الجاكيت خلال البطولة.

المادة الثالثة: تنظيم منافسات الكوميتية

- 1- بطولة الكاراتيه من الممكن أن تشتمل 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 البساط فإنه يتم إقصائه من هذه الفئة ب (كيكن). في مباريات الجماعي نتيجة المباراة التي لم تلعب ستحسب 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 طاولة تسجيل اللاعبين. يمكن تغيير أسماء اللاعبين في كل لقاء (ضمن السبعة للرجال والأربعة للنساء) ولكن عند تقديم الكشف لطاولة 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 بهانسوكو أو شيكاكو فسيتم إلغاء جميع النقاط المسجلة للاعب الذي تم إقصائه وتعاد للصفر ويتم احتساب نتيجة المباراة 8-صفر لمصلحة الفريق الآخر.

الشرح:

- i. 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 المصفوفة أو الدوري أما في نظام خروج المغلوب فإنه يسمح للاعب أن يقاتل مرة واحدة فقط.
- ii. استعمال أسماء اللاعبين يسبب صعوبة في نطق اسم اللاعب والتعرف عليه لذلك يجب استعمال نظام الأرقام للاعبين في البطولة.

- iii. عند الاصطفاف قبل المباراة في مسابقة الفرق، الفريق سيصطف باللاعبين المشاركين فقط أما المدرب وبقية اللاعبين غير المشاركين سيجلسون في الأماكن المعدة لهم.
- iv. لكي يتمكن الفريق من المشاركة يجب أن يتواجد على الأقل 3 من أعضاء الفريق للرجال، و 2 من أعضاء الفريق للنساء. الفريق الذي يقل عدده عن العدد المطلوب سوف يعتبر خاسراً (كيكن).
- v. كشف ترتيب مسابقة الفرق يقدم بواسطة المدرب أو لاعب معين من الفريق. يجب على المدرب تقديم كشف واضح بأعضاء الفريق و إلا أعتبر 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 للطاولة الرسمية. يجب على المدرب أن يجلس على الكرسي المخصص له ويجب ألا يتدخل في سير المباراة وألا يؤثر على سلاسة إدارتها بالقول أو بالفعل.
- vii. إذا لعب لاعب بسبب خطأ في الجدول، فيغض النظر عن النتيجة فيجب اعتبار هذا اللقاء باطل وملغى من الطرفين. ولتقليل هذه الحالات على اللاعب ومدربه أن يتأكد من طاولة التسجيل ويؤكد نتيجته قبل أن يترك المكان.

المادة الرابعة: طاقم القضاة

1. يتكون طاقم الحكام لكل لقاء من 1 حكم (شوشن) + 4 قضاة (فوكوشن) + عدد 1 مشرف مباراة (كانسا).
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 الميقاتيين والمسجلين ومذيع أسماء اللاعبين ومراقب للمسجلين والميقاتيين.

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 المغادر 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 (الانحناء) ويبدلوا الأماكن.
- V- في مباريات الجماعي وبشرط أن يكون كامل طاقم التحكيم يحمل التأهيل اللازم يمكن تدوير أماكن الحكم والقضاة بين كل مباراة.

المادة الخامسة: زمن المباراة

1. - زمن مباريات القتال (كوميديه) 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 يعلن بوضوح وبصوت مسموع إشارة أو صافرة آخر 10 ثواني من اللقاء (اتوشي باراكو) وعند انتهاء وقت المباراة. إشارة أو صافرة انتهاء الوقت هي التي تحدد انتهاء المباراة.
4. يحق للاعبين الاستراحة لتغيير ادواتهم او الالوان بين المباريات، ومدة الاستراحة تساوي زمن مبارياتهم. اما في أدوار الترضية فتكون فترة الاستراحة وتبديل الادوات واللون فتكون 5 دقائق.

المادة السادسة: تسجيل النقاط

1- التسجيل يكون :

- أ) اييون = ثلاث نقاط
ب) وازاري = نقطتين
ت) يوكو = نقطة واحدة

2- تعطى النقاط عند تنفيذ المهارة حسب المعايير التالية:

- أ- الشكل الجيد.
- ب- السلوك 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 سيطر اللاعب، على أي حال إذا أحرز أحد اللاعبين نقطة صحيحة وهو داخل الملعب وقبل إعلان الحكم (ياميه) 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 يتوافر فيه المعايير الستة المبينة في البند رقم 2 أعلاه.

المعايير الفنية

المفردات

1. ركلات الجودان. وتعريف جودان محدد بالوجه والرأس والرقبة.
2. أي تكنيك سليم يسدد للخصم الملقى أو الساقط على الأرض لأي سبب.

وازازاري
(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- لدواعي السلامة، فإن الرميات 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 ممنوعة وتستوجب إعطاء تحذير أو جزاء لذلك. ويستثنى من ذلك تكتيك الكنس التقليدي في الكاراتيه مثل (اشي باراي) - (كو اوتشي جيرى) - (كاني وازار).... الخ
- II- عندما يطرح اللاعب حسب القانون أو ينزلق أو يقع أو يفقد توازنه ويتم التسجيل عليه من قبل خصمه فإن النتيجة يجب أن تكون ايبون.
- III- التكتيك ذو الشكل الجيد يفترض أن يكون فيه الصفات التي تضافي 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 التكتيك والرغبة الملموسة لإنجاحه.
- VI- (زانشن) هو دائما المعيار المفقود عند محاولة التسجيل. وهو الانتباه الدائم والتركيز والملاحظة والحذر من الخصم الذي من الممكن أن يقوم بهجوم عكسي. بمعنى عدم إشاحة الوجه حين تسديد التكتيك ويبقى في مواجهة الخصم بعد أداء الضربة.
- VII- التوقيت الجيد يعني إيصال التكتيك في الوقت الذي يكون في أكبر تأثير ممكن.
- VIII- المسافة الصحيحة معناها أيضا تسديد التكتيك في مسافة دقيقة بحيث تؤدي إلى أقصى طاقة من التأثير. وهكذا إذا تم تسديد التكتيك على الخصم الذي يتراجع بسرعة للخلف فإن هذا التأثير يكون في تناقص.
- IX- المسافة أيضا تتعلق بالنقطة التي ينتهي عندها التكتيك 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 ستحسب مع الأخذ بعين الاعتبار بأن التكتيك متوفر فيه بقية معايير احتساب النقاط. في منافسات الأشبال و الناشئين غير مسموح بأن تلمس ضربات اليد الرأس والوجه والرقبة (أو واقى الوجه حتى تاريخ 2016/1/1). وممكن لمس خفيف للجلد في ضربات الرجل (جودان) وتم زيادة مسافة التسجيل حتى 10سم.
- X- التكتيك السيئ يعتبر سيئا بغض النظر عن كيفية ومكان تسديد التكتيك. يعني أن تسديد التكتيك سيئ وبوضع جسماني جيد وخالي من القوة لا يساوي شيئا.
- XI- المهارات التي يتم تسديدها تحت الحزام ممكن احتسابها طالما أنها فوق عظمة العانة. كذلك فإن الرقبة والحلق، وبرغم ذلك، التكتيك الذي يتم تسديده بشكل جيد وبتحكم ولا يلامس الحلق فمن الممكن احتسابه.

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

XIII- صافرة نهاية الوقت تعلن انتهاء إمكانية تسجيل النقاط لهذه المباراة حتى وان تأخر الحكم بدون قصد عن إعلان نهاية وقت المباراة. ومع ذلك صافرة 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 الحكام أو لجنة القانون والنظام فقط.

XIV- لو الإثنين 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 إحرازهما قبل اليامييه أو صافرة النهاية.

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

المادة السابعة: معايير القرار

يتم تحديد نتيجة المباراة إذا تقدم متنافس بفارق ثمانية (8) نقاط أو أن يكون الأكثر نقاط عند إعلان إشارة نهاية المباراة أو بقرار الترجيح (هانتية) أو بالهانسكو أو شيكاكو أو كيكن يتم إعلانها ضد منافسه.

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

2. في المباراة الفردية عند انتهاء كامل وقت 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- حالة اللاعب والروح القتالية والقوة المؤداه من المتنافس.

ب- التفوق في التكنيك والتكتيك 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 كلا 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 فائز فالقرار سيتخذ بواسطة الترجيح (هانتية) وبنفس إجراءات مباريات الفردي. نتيجة الهانتية للجولة الإضافية ستحدد أيضا نتيجة مباراة الفريق.

5- في مسابقة فرق الرجال، عند إحراز أحد الفريقين عدد كافي من الفوز أو عدد أكثر من النقاط الذي يؤوله 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 الإقضاء لمباريات الميداليات فإن النتيجة تكون بالهانتية (إذا كان اللاعبان متساويان بالنقاط).

الشرح:

1. عند تقرير نتيجة المباراة عن طريق التصويت (هانتية) في نهاية المباراة الإضافية فالحكم سوف يرجع إلى حافة البساط وينادي هانتية ثم يطلق صارفتين، القضاة سيعلمون عن رأيهم عن طريق الأعلام وكذلك الحكم في نفس الوقت سيعلمون رأيه مثل القضاة بإشارة بيده باتجاه أحد اللاعبين. الحكم سيطلق صافرة واحدة لينزل القضاة أعلامهم ثم يتجه إلى مكانه في الملعب ويعلن 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 الأذرع والأرجل والخصية والمفاصل ومشط القدم.

3. الهجوم على الوجه بتكنيكات باليد المفتوحة.
4. تكنيكات 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 (مويوبي).
4. تجنب القتال بهدف منع الخصم من التسجيل.
5. - اللعب السلبي (PASSIVITY) لا يمكن اعطاء تحدير 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 محاوله تسجيل فوري أو أداء مهارة أخرى.
7. مسك الخصم يكلتا 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. محاكاة 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. منافسات الكاراتيه هي رياضة، لهذا السبب تم منع أغلب التكنيكات الخطرة، وجميع التكنيكات 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 تكنيك 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، فيغض النظر عن أداء التكنيك يجب إنذار أو معاقبة اللاعب على ذلك.

يجب أخذ العناية اللازمة في مسابقات الناشئين والشباب.

II. إصابات الوجه- الرجال:

يسمح للاعبين العمومي بأداء 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 (تشوكوكو). إذا تم تكرار نفس الخطأ فينذر اللاعب ب (كايكوكو)، إذا تم تكرار نفس الخطأ فينذر اللاعب ب(هانسكوتشوي). أي خطأ آخر حتى ولو كان ليس له أثر ملموس على فرص الخصم للفوز سيؤدي إلى حصول اللاعب على (هانسكو).

III. إصابات الوجه- الناشئين والشباب:

في مناقسات الناشئين والشباب الهجوم على الرأس والوجه والرقبة (وأيضاً باقي 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 المتنافس المصاب بدقة، التمهّل قليلاً 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 مسبقاً تترك أثراً 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. المتنافسون اللذين يببالغون في ردة فعلهم تجاه كونناكت طفيف وتضخيم الإصابة جاهدين ليجعلوا الحكم يقوم بمعاقبة الخصم مثل مسك الوجه أو الترنح أو السقوط غير المبرر سوف يتم معاقبتهم على الفور.

VII. اختلاق الإصابة والتي لم تحدث أصلاً يعتبر خرق جدي للقانون. واللاعب الذي يختلق الإصابة سيتم معاقبته ب (شيكوكو). على سبيل المثال الوقوع والتدحرج 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 (هانسكوتشوي) وفي حال 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 الهانسوكو مباشرة ويعتمد ذلك على شدة المخالفة.

- IX.** اللاعبين اللذين يحصلوا على قرار (شيكاكو) لاختلاق الإصابة سوف يتم أخذهم مباشرة من منطقة اللعب إلى اللجنة الطبية في الاتحاد الدولي للكاراتيه والتي بدورها سوف تقوم بالفحص الفوري على اللاعب. وسوف تقوم اللجنة باصدار تقرير مفصل عن اللاعب قبل نهاية البطولة إلى لجنة الحكام. اللاعبين اللذين يخلتقوا الإصابة سيكونوا عرضة إلى أشد أنواع العقوبات والتي قد تصل إلى حرمانهم مدى الحياة من المشاركة في البطولات في حال 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 المتسبب في الإصابة.
- XI.** رميات اللاعبين منقسمة إلى نوعين. مهارات كنس الرجل الأساسية في الكاراتيه مثل (اشي باراي) (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 الا يتعدى محور منطقة الوسيط (الخصر) ويجب مسك الخصم حين السقوط حتى لا يتعرض للإصابة. إسقاط أو رمي اللاعب على منطقة الأكتاف يعتبر خطراً وغير مسموح به. مثل رميات (توماناجي) (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 فعلى طاقم الحكام الإشارة إلى مخالفة الخصم - باستطاعة اللاعب ان يحجز/ يمسك يد او بدلة اللاعب الاخر بيد واحدة بهدف تطبيق اسقاط او تسجيل فوري، ولكن لا يمكن الاستمرار بالمسك لعمل مهارات اخرى. المسك باليدين الاثنتين فقط يسمح لمنع الاسقاط او الدفاع وهو علي الارض او لأداء اسقاط اثناء مسك رجل الخصم بيد واحدة وهي في الهواء (مواشي كيري مثلا) ومسك اللاعب باليد الاخرى 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. والمستثنى من ذلك عندما يتم دفع 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 قيل أن يعلن الحكم (ياميه)، سوف يحصل على النقطة ولن يتم احتساب خروج (جوجاي). وإذا لم يكن التسجيل ناجحاً فإن الخروج من منطقة اللعب (جوجاي) سوف يحتسب.

- XV. إذا خرج أو بعد أن قام اكا بتسجيل صحيح فان ياميه ستكون على التسجيل أو خروج أو لن يحتسب. أما إذا خرج أو خرج أثناء تسجيل اكا فإن كلا التسجيل والخروج من الملعب سيتم احتسابهما.
- XVI. من المهم أن نفهم بأن (الإمتناع عن القتال) يعني أن اللاعب يمنع خصمه من فرصة إحراز النقطة وذلك بإتباعه تصرفات لإضاعة الوقت. اللاعب الذي يتقهقر دائما من غير هجوم عكسي أو يمسك أو يخرج من الملعب أو يلتحم ولا يعطي للخصم أي فرصة للهجوم لإحراز نقطة يجب تحذيره أو معاقبته. ويحدث هذا عادة عند الثواني الأخيرة من المباراة إذا حدث ذلك قبل العشرة ثواني الأخيرة أو أكثر فالحكم سوف يحذر هذا اللاعب بشوكوكو ثم تصعد مع كل تكرار. وإذا كان لدى اللاعب إنذار سابق من المجموعة (C2) فالعقوبة سوف تتصاعد. على كل حال إذا كان الوقت أقل من 10 ثواني من وقت المباراة فإن الحكم سوف ينذر هذا اللاعب ب (هانسوكوتشيوي) مباشرة سواء كان هناك مخالفة من C2 أو لا. وإذا كان لدى اللاعب المخالف إنذار هانسوكوتشيوي من المجموعة C2 من قبل فاللاعب المخطئ سوف يحصل على عقوبة الهانسوكو ويمنح الفوز بالمباراة للخصم. ويجب هنا على الحكم أن يتأكد بأن هروب اللاعب ليس بسبب هجوم الخصم العشوائي أو هجوم خطر حيث أن المهاجم في هذه الحالة يجب أن يعاقب. السلبية تعود إلى الحالة التي يقوم فيها كلا اللاعبين بعدم اللعب أو أداء أي محاولة للتسجيل لفترة ممتدة من الوقت.
- XVII. المثال على (الموبوبي) هو هجوم المتنافس على الخصم من غير تأمين سلامة نفسه مثل بعض اللاعبين الذين يندفعون بهجوم كياجوتسوكي طويلة لا يستطيع بعدها الدفاع من هجوم الخصم المعاكس. مثل هذا الهجوم يعتبر موبوبي على اللاعب ولا يمكن إحراز نقطة منه. بعض اللاعبين يقوم بأداء مسرحي وتمثيلي برفع قبضة يده والدوران بعد الهجوم مباشرة ليبين أنه أحرز نقطة. هذا الدوران يكشف جزء غير محمي من الجسم الظاهر للخصم. والهدف من هذا الدوران هو جذب انتباه الحكم للتكنيك المؤدى. وهذا مثال واضح للموبوبي. إذا تلقى اللاعب ضربة قوية أو حدثت إصابة جراء ذلك فالحكم سوف يصدر تحذير أو عقوبة من التصنيف الثاني C2 للاعب مع عدم إعطاء عقوبة للخصم.
- XVIII. أي سوء سلوك وتصرف غير أخلاقي من عضو رسمي بالفريق قد يتسبب في خسارة أو طرد اللاعب أو الفريق كاملا أو الوفد بالكامل من البطولة.
- XIX.

المادة التاسعة: الإنذارات والجزاءات
المادة (9) العقوبات:

1. شوكوكو: يعطى شوكوكو عند ارتكاب اللاعب أول خرق للقانون لكل تصنيف من الأخطاء.
2. كايكوكو: يعطى كايكوكو للاعب الذي تم تحذيره مسبقا لنفس التصنيف أو لخطأ لا يستحق الهانسكروتشيوي.
3. هانسكروتشيوي: هانسكروتشيوي هو إنذار بالإقصاء ويعطى للاعب الذي تم إعطائه كايكوكو مسبقا في اللقاء أو ممكن إعطائه مباشرة لخطأ لا يستحق هانسكرو.
4. هانسكرو: تعني الإقصاء وخسارة المباراة وهذه العقوبة للخرق الجدي للقانون أو أن اللاعب قد تم إنذاره بهانسكروتشيوي مسبقا. في مسابقة الفرق اللاعب المصاب والفائز بقرار (هانسكرو) سوف يحصل على 8 نقاط ونقاط الخصم تصبح صفر.
5. شيكاكو: يعتبر هذا القرار هو الطرد من البطولة، والمنافسات والمباراة ولتحديد عقوبة الشيكاتو يجب استشارة لجنة الحكام. ممكن إصدار قرار شيكاكو إذا كان اللاعب لا يطيع أوامر الحكم، يتصرف بسوء نية يقصد إيذاء الخصم أو إهانة روح وشرف الكاراتيه أو أي تصرف يعتبر خرق للقوانين وروح البطولة. في مسابقة الفرق اللاعب الذي يصدر بحقه عقوبة شيكاكو يمنح لخصمه 8 نقاط والمخطئ تصبح نقاطه صفر.

الشرح :

1. هناك 3 درجات من الإنذارات شوكوكو - كايكوكو - هانسكروتشيوي والإنذار هو تصحيح للاعب يوضح له بأنه قام بخرق القانون لهذه المنافسة ولكن بدون توقيع جزاء فوري عليه.
2. هناك درجتان من العقوبات هانسكرو - شيكاكو كلاهما بسبب خرق اللاعب للقانون وكلاهما يقصى اللاعب من المباراة وفي حالة الشيكاتو يقصى أيضا من البطولة بالكامل بالإضافة إلى احتمالية الإيقاف لفترة زمنية.
3. عقوبات التصنيف الأول C1 والتصنيف الثاني C2 لا تجمع سويا.
4. ممكن إعطاء الإنذار مباشرة بسبب أي خرق للقوانين ومتى أعطي الإنذار فإن إعادة إصدار الإنذار أو الجزاء من نفس المجموعة يجب أن يصاحبها عقوبة أشد من سابقتها، مثلا لا يمكن منح تحذير لالتحام قوي ثم بعد ذلك إعطاء نفس التحذير لالتحام آخر قوي.
5. يعطى إنذار شوكوكو عادة مع أول خرق بسيط وواضح للقوانين ولكن بشرط ألا تكون فرصة الخصم للفوز قد تم هدرها بسبب هذا الخطأ.
6. يعطى إنذار كايكوكو عادة عندما يتم هدر طاقة الخصم وفرصته في الفوز جزئيا حسب رأي القضاة بسبب خطأ الخصم.

7. يمكن إعطاء إنذار هانسكوتشيوي مباشرة أو بعد إنذار بكايكوكو. ويعطى هانسكوتشيوي عندما يتم هدر طاقة الخصم جدياً وفرصته للفوز وحسب رأي القضاة بسبب خطأ الخصم.
8. عندما يوقع جزاء الهانسوكو نتيجة لتراكم العقوبات ولكن يمكن توقيعه مباشرة عندما يتم خرق جدي للقوانين. وكذلك تمنح عندما يتم هدر طاقة الخصم كلياً وفرصته الافتراضية للفوز تصل إلى الصفر حسب رأي القضاة بسبب خطأ الخصم.
9. أي لاعب يتعرض لعقوبة (هانسكو) بسبب إصابته للخصم ويرأي القضاة ورئيس البساط أن هذا اللاعب لعب بخشونة زائدة ومتعمدة ومن غير تحكم بالمهارات المطلوبة منه في بطولات الاتحاد الدولي للكاراتيه فإنه سوف يتم كتابة تقرير فيه يرفع إلى لجنة الحكام بذلك. وسوف ترى لجنة الحكام إذا كان هذا اللاعب سيتم إيقافه من اللعب باقي أيام البطولة أو البطولات القادمة.
10. ممكن معاقبة اللاعب ب شيكاكو مباشرة ومن غير تحذير مسبق حتى ولو لم يكن للاعب أي يد في هذا يكفي إذا أساء المدرب أو الإداري أو أي فرد من الوفد الرسمي إلى أخلاقيات وروح ونظام الكاراتيه فاللاعب سينال عقوبة شيكاكو. إذا رأى الحكم أن اللاعب تصرف بسوء نية وبغض النظر عما إذا أحدث تصرفه ذلك إصابة أم لا فإن جزاء شيكاكو هو الجزاء الصحيح وليس جزاء الهانسوكو.
11. يجب إعلان عقوبة الشيكايكو للجمهور.

المادة العاشرة:

الإصابات و الحوادث أثناء المباريات

1. كيكن هو قرار يعطى إذا لم يحضر اللاعب أو لاعبي الفريق عند توجيه نداء بحضورهم للملعب، أو لعدم الاستطاعة في تكملة اللعب أو الانسحاب من المباراة أو تم اعتباره منسحباً بناء على قرار الحكم. خلفية قرار الحرمان من اللعب قد لا يكون اللاعب متسبب فيه.
2. إذا أصاب اللاعبان بعضهما الآخر، أو كانوا يعانون من تأثير إصابات مسيقة وقد تم الإعلان عن طريق دكتور البطولة بأنهم غير قادرين على مواصلة القتال في المباراة فسيمنح الفوز للاعب الذي سجل أكبر عدد من النقاط. وإذا كانا متعادلين في النقاط فإن قرار الفوز سوف يحدد عن طريق الترتيب هانتية. أما في مسابقات الجماعي فسيعلن الحكم التعادل هيكي واكي. إذا تكرر الوضع يعد إقامة مباراة فاصلة في الجماعي فإن الحكم يطلب الترتيب هانتية لتحديد الفائز في المباراة وبالتالي الفوز بنتيجة اللقاء الجماعي.
3. اللاعب المصاب والذي تم الإعلان بأنه غير قادر على مواصلة القتال بواسطة طبيب البطولة لن يستطيع القتال مرة أخرى في هذه البطولة.

4. اللاعب المصاب الذي يفوز بالمباراة بسبب الإصابة هانسوكو لن يسمح له باللعب إلا بإذن طبيب البطولة وإذا أصيب مرة أخرى وفاز في المباراة التالية بسبب الإصابة للمرة الثانية سيستبعد فوراً من المشاركة في أي مسابقات قتال البطولة المتبقية.
5. عند إصابة اللاعب سيقوم الحكم بإيقاف المباراة واستدعاء الطبيب فوراً، والطبيب مخول بتشخيص وعلاج الإصابة فقط.
6. إذا أصيب اللاعب خلال سير اللقاء ويحتاج إلى العلاج الطبي فسوف يتم إعطائه مهلة 3 دقائق للعلاج وإذا لم ينته العلاج في الوقت فإن على الحكم أن يقرر عما إذا كان اللاعب غير مؤهل لمواصلة اللقاء (المادة 13 الفقرة 9) أو أن يمدد وقت علاج اللاعب.
7. أي لاعب يقع على الأرض أو يرمى على الأرض أو يسقط بالضربة القاضية ولا يستطيع الوقوف كاملاً على قدميه خلال 10 ثواني سوف يتم اعتباره غير لائق صحياً لتكملة القتال وسوف يتم استبعاده تلقائياً من جميع مسابقات القتال في هذه البطولة. إذا وقع اللاعب أو يرمى على الأرض أو يسقط بالضربة القاضية فعلى الحكم التأشير إلى الميقاتي لرفع يده وإطلاق صافرته لبدء العشر ثواني ثم يتم استدعاء الطبيب كما هو موضح في البند 5 أعلاه. الميقاتي سوف يوقف توقيت العشر ثواني بإشارة من يد الحكم. في كل أحوال بدء توقيت ال 10 ثواني، يجب طلب الطبيب لمعاينة اللاعب. كافة الأحداث التي تندرج تحت هذا البند يمكن فيها فحص اللاعب على البساط .

الشرح :

1. عندما يقرر دكتور البطولة بأن اللاعب غير لائق للعب يجب تسجيل ذلك على بطاقة اللاعب . ويجب إبلاغ ذلك إلى أطقم التحكيم لمبارياته القادمة .
2. اللاعب ممكن أن يفوز باللقاء بسبب تراكم أخطاء خصمه من التصنيف الأول C1 ويحتمل أن يكون الفائز غير مصاب إصابة مؤثرة كي يفوز باللقاء . والفوز للمرة الثانية بهذه الطريقة ستؤدي إلى انسحاب اللاعب الفائز فوراً من المنافسة حتى ولو كان اللاعب قادراً على اللعب.
3. عند إصابة اللاعب واحتياجه للعلاج على الحكم النداء على الطبيب بقول (دكتور) ورفع يده .
4. في حالة استطاعة اللاعب الحركة يجب توجيهه خارج البساط لتلقي العلاج اللازم من قبل الطبيب .
5. الطبيب ملزم بإعطاء توصية لسلامة اللاعب بخصوص الإصابة التي يعاني منها جزاء إصابته في تلك الواقعة .
6. عند تطبيق قاعدة العشر ثواني سيتم احتساب الوقت عن طريق ميقاتي معين خصيصاً لها . سيصفر الميقاتي عند 7 ثواني كتحذير ثم تتبعها صافرة النهاية عند

انتهاء العشر ثواني . المبيقاتي سيبدأ التوقيت للعشر ثواني فقط بإشارة الحكم ويوقفها عند وقوف اللاعب مستقيماً وإشارة الحكم يرفع يده .
7. القضاة سوف يحددوا الفائز في حالات هانسوكو ، كيكن و شيكاكو كلاً حسب الحالة .
8. في مسابقة قتال الفرق ، إذا حصل لاعب ما على كيكن فإن اللاعب المنافس سوف يحصل على 8 نقاط وتصبح نقاطه هو (صفر) .

المادة الحادية عشر : الاحتجاج الرسمي

1. لا يحق لأي أحد أن يحتج على تقديرات طاقم التحكيم .
2. إذا تبين أن قرارات الحكام تعارض القانون ، فإن رئيس الاتحاد أو المفوض الرسمي هما فقط يستطيعان تقديم احتجاج بذلك .
3. يجب أن يكون الاحتجاج بشكل تقرير كتابي ويقدم فوراً بعد اللقاء (الاستثناء الوحيد هو إذا كان الاحتجاج بسبب وجود خطأ إداري في اللقاء ويجب إخطار مدير البساط مباشرة للتحقيق في هذا الخطأ) .
4. الاحتجاج يجب أن يقدم إلى مندوب لجنة التحقيق . واللجنة سوف تبحث في أسباب تقديم الاحتجاج . اللجنة سوف تقدم تقريرها بذلك أخذين بعين الاعتبار جميع الحقائق المتوفرة حيث أنها مخولة باتخاذ الإجراء المناسب لذلك .
5. أي احتجاج يتعلق بتطبيق القانون يجب أن يقدم حسب الإجراءات المتبعة والمقررة من قبل المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للكاراتيه . ويجب أن يقدم الاحتجاج كتابة ويوقع من قبل الممثل الرسمي للاعب أو الفريق .
6. يجب أن يودع المحتج رسم الاحتجاج المقرر من المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للكاراتيه ويقدم مع الاحتجاج إلى مندوب لجنة الشكاوى .
7. تكوين طاقم لجنة التحقيق تتألف من ثلاثة من الحكام القدامى تعينهم لجنة الحكام في كل بطولة يجب ألا يكونوا من جنسية واحدة . لجنة الحكام تعين أيضاً 3 أعضاء بالترتيب من 1 إلى 3 كاحتياط للجنة الأصلية وذلك في حال وجود احتجاج من نفس جنسية أحد أعضاء لجنة التحقيق أو له روابط عائلية بالدم أو قريب من الذي له علاقة بالاحتجاج وكذلك جميع أعضاء طاقم التحكيم ذو العلاقة بالاحتجاج المقدم .
8. طريقة تقييم الاحتجاج : من مسئولية الجهة التي تتسلم الاحتجاج أن تقنع لجنة التحقيق وتسلم رسم الاحتجاج إلى أمين الصندوق بعد اقتناع لجنة التحقيق بالاحتجاج ، تبدأ فوراً بالتحقيق لعمل اللازم ليبحث الدليل في الاحتجاج كلاً من الأعضاء الثلاثة ملزمين بالتصويت وإبداء آرائهم عن مدى صحة الاحتجاج المقدم بالقبول أو الرفض ولا يجوز الامتناع عن التصويت .
9. الاحتجاجات المرفوضة : إذا تبين أن الاحتجاج باطل فإن لجنة التحقيق سوف تكلف أحد أعضائها بإبلاغ مقدم الاحتجاج شفهيماً بأن الاحتجاج قد تم رفضه وختم كلمة (مرفوض) على ورقة الاحتجاج الأصلية ومن ثم يوقع أعضاء لجنة التحقيق الثلاثة على

ورقة الاحتجاج وتسليم مبلغ الاحتجاج لأمين الصندوق والذي بدوره يسلمه إلى أمين السر .

10. الاحتجاجات المقبولة : عند قبول الاحتجاج لجنة التحقيق سوف تنسق مع اللجنة المنظمة ولجنة الحكام كافة الإجراءات الكفيلة بتصحيح الوضع مع احتمالية ما يلي :

(أ) عكس القرارات التي اتخذها طاقم التحكيم والمخالفة للقانون .

(ب) إبطال نتائج المباريات المتأثرة في نفس القرعة من ساعة الواقعة .

(ت) إعادة المباريات المتأثرة بتلك الواقعة .

(ث) إصدار توصية إلى لجنة الحكام بمعاقبة الحكام المشاركين في هذه المباراة .

إن المسؤولية تقع على عاتق لجنة التحقيق في اتخاذ القرارات التي من شأنها تعكير صفو البطولة وعليها ضبط النفس في قراراتها . إن إعادة المباريات هو الخيار الأخير لتأمين نتيجة عادلة .

سنتقوم لجنة التحقيق باختيار أحد أعضائها لأخطار المحتج بأن احتجاجه مقبول وختم ورقة الاحتجاج الأصلية بختم مقبول ومن ثم يوقع أعضاء لجنة التحقيق الثلاثة على ورقة الاحتجاج قبل تسليم مبلغ الاحتجاج لأمين الصندوق والذي بدوره يسلمه إلى المحتج ويسلم ورقة الاحتجاج إلى أمين السر .

11. الإبلاغ عن الأحداث : إلحاقاً لما ذكر أعلاه فستقوم لجنة التحقيق بعمل تقرير مبسط لواقعة الاحتجاج وعما وجوده من دلائل وأسباب قبولهم أو رفضهم للاحتجاج ويجب أن يوقع التقرير من الـ 3 أعضاء ويسلم لأمين السر .

12. السلطات والقيود : قرار لجنة التحقيق نهائي ولا يمكن تعديله إلا بقرار من المكتب التنفيذي . لا يمكن للجنة التحقيق أن توقع عقوبات أو جزاءات دورها فقط هو إصدار أحكام على الاحتجاج المقدم وتقديم التوصية للجنة الحكام واللجنة المنظمة لتصحيح أي قرارات تحكيمية وجدت مخالفة للقانون .

13 - النص الخاص بمراجعته استخدام الكاميرا / الفيديو

" في بطولات العالم WKF والبطولات الأخرى يتطلب استخدام عرض الفيديو أثناء المباراة ، حيث يحصل المدربين الاثنان على كرتين (كرت أحمر للمدرب اللاعب أكا ، كرت أزرق للمدرب اللاعب أو) ويستخدم الكرت للاعتراض على نقطه يعتبرها المدرب صحيحة للاعبه ولم يحسب القضاة لهذه النقطة ويخصص مدير البساط اثنان من الحكام ذوي الخبرة لفحص النقطة من خلال الاعاده بالفيديو حيث انه يتم تغير قرار طاقم التحكيم واحتساب النقطة إذا وافق فاحص الفيديو على النقطة .

إذا تم احتساب النقطة من قبل المراجعين . يعود الحكم إلى مكانه الطبيعي ويحسب النقطة من غير أخذ رأي القضاة ويتم إعادة الكرت إلى المدرب حيث من الممكن الاعتراض مرات أخرى خلال المباراة أما إذا رفض الاعتراض فسيتم مصادرة الكرت من المدرب لباقي المباريات لهذا الوزن ما عدا مباريات الميداليات والمراكز الأول والثاني "

الشرح:

1. في كتاب الاحتجاج يجب كتابة أسماء اللاعبين وأسماء طاقم الحكام وتفصيل دقيق عن طبيعة الاحتجاج. لن يقبل الاحتجاج إذا كان يحمل صفة عامة للوضع المراد الاحتجاج عليه. مسئولية إثبات صحة الاحتجاج تقع على عاتق المحتج.
2. لجنة التحقيق سوف تبحث الاحتجاج المقدم وتدرس الشواهد المقدمة لإثبات الاحتجاج. وتستطيع اللجنة الرجوع إلى شريط الفيديو وكذلك سؤال الحكام في محاولة للتأكد من صحة الاحتجاج.
3. لجنة التحقيق سوف تتخذ الإجراء المناسب إذا كان الاحتجاج المقدم صحيحاً. بالإضافة إلى ذلك سوف تتخذ اللجنة الإجراءات لعدم تكرار ذلك مستقبلاً. والمبلغ المقدم مع الاحتجاج سوف يرد إلى المحتج.
4. إذا تبين للجنة التحقيق أن الاحتجاج باطل فإن الاحتجاج سوف يرفض والمبلغ المقدم سوف يودع في حساب الاتحاد الدولي.
5. لضمان عدم تأخير اللقاءات. حتى وان تم تقديم احتجاج رسمي. مراقب المباراة مسئول عن التأكد من أن اللقاءات تدار حسب قانون التحكيم للاتحاد الدولي للكراتيه.
6. في حال وجود خطأ إداري خلال المباراة يستطيع المدرب إخطار مدير البساط بذلك مباشرة وبناء عليه فإن مدير البساط بدوره سوف يخطر الحكم بذلك.

المادة الثانية عشر : السلطات والواجبات

لجنة الحكام :

- سلطات وواجبات لجنة الحكام تكون كما يلي :
1. التأكد من الإعداد الجيد لكل بطولة بالتنسيق مع اللجنة المنظمة بالنسبة للصالة والملاعب وجميع الأدوات والأجهزة اللازمة للبطولة والإشراف على إدارة المباريات وتأمين إجراءات السلامة الخ .
 2. تعيين مديري البساط (رؤساء حكام) على الملاعب واتخاذ القرارات المناسبة ما أمكن حسب تقارير مديري الملاعب .
 3. التنسيق والإشراف على أداء الحكام ؟ .
 4. تعيين البدلاء من الحكام إذا احتاج الأمر ذلك .
 5. تقديم حكم نهائي في الحالات الفنية والتي تظهر خلال المباريات والتي لا يوجد لها نصوص صريحة في القانون ؟ .

مديري البساط TATAMI MANAGERS :
سلطات وواجبات مديري البساط تكون كما يلي :

1. اختيار وتعيين والإشراف على الحكام والقضاء للمباريات على الملاعب التي تحت إشرافهم .
2. مراقبة أداء الحكام العاملين تحت إشرافهم والتأكد من أنهم قادرون على إدارة المباريات .
3. إصدار الأوامر إلى الحكام لإيقاف المباراة عندما يرى (الكانسا) أن هناك خطأ من الحكم في تطبيق القانون .
4. إعداد وكتابة تقرير يومي عن أداء الحكام الذين يشرفون عليهم مع بيان التوصيات اللازمة لذلك إلى لجنة الحكام .
5. - عليه تعيين طاقم (حكيمين) لمراجعة الفيديو/الكاميرا .

الحكام :

- سلطات وواجبات الحكام تكون كما يلي :
1. الحكم (شوثن) له سلطة إدارة المباراة ويتضمن ذلك الإعلان عن بدء اللقاء وإيقاف اللقاء وإعلان نهاية اللقاء .
2. يمنح النقاط للاعبين بناء على قرارات القضاة .
3. أيقاف المباريات في حال وجود إصابه واضحة أو مرض أو عدم قدرة اللاعب على تكمله المباريات .
4. إيقاف المباراة عندما يكون في رأي الحكم وجود تسجيل لنقطة أو خرق للقانون أو لضمان سلامة اللاعبين .
5. يجب عليه ان يوقف المباراة اذا أشار اثنان او اكثر من القضاة الي وجود نقطه او جوغاي .
6. احتساب جميع انواع الانذارات والعقوبات (بما فيها الجوغاي) وطلب الدعم من القضاة .
7. طلب التأكد من القضاة عندما يريد الحكم من القضاة أن يأخذوا في الاعتبار وجود إنذار أو عقوبة .
8. يطلب من القضاة التجمع والتشاور شوغو (SHUGO) في حال طلب عقوبة الشيكاكور .
9. يفسر لمدير البساط أو لجنة الحكام التحقيق أسس إصداره للقرار إذا لزم الأمر .
10. إصدار التحذيرات والعقوبات المحسوبه من قبل القضاة والنطق بها .
11. إعلان رأيه في هانتية مع القضاة (قرار الترجيح) ويعلن بعد ذلك عن نتيجة المباراة .
12. الإعلان عن مباراة إضافية وبدتها إذا تطلب الأمر في مباريات الفرق .
13. كسر حالات التعادل .
14. الإعلان عن الفائز .
15. سلطة الحكم لا تنحصر على البساط كاملا بل تتعدى إلى المنطقة المحيطة بالبساط .
16. الحكم يصدر جميع الأوامر والإعلانات عن القرارات .

القضاة :

سلطات وواجبات القضاة تكون كما يلي :

1. المبادرة باحتساب النقاط المسجلة والجوغي.
2. ابداء الرأي بشأن الانذارات والعقوبات التي يريد الحكم ان يحتسبها.
3. استخدام حقهم في التصويت على أي قرار يتخذ .

القضاة يجب أن يراقبوا بدقة تصرفات اللاعبين ويعتوا رأيهم بالأعلام للحكم في الحالات التالية :

- أ) إحراز نقطة .
- ب) في حال خروج اللاعب ولمسه ارضية خارج الملعب يوشر القاضي جوغي بالعلم..
- ج) عند مطالبة الحكم للقضاة ابداء الرأي بشأن الاخطاء (الجزاءات / العقوبات).

مراقب المباراة :

مراقب المباراة (الكانسا) يساعد مدير البساط على أن تسير المباراة بشكل جيد ؟. إذا لاحظ (الكانسا) بأن هناك خطأ في تطبيق القانون من جانب الحكم والقضاة فسوف يعلن ذلك بواسطة الصافرة والعلم الأحمر . مدير البساط يوف بأمر الحكم بإيقاف اللقاء وتصحيح الوضع أو القرار . سجل المباراة لن يعتمد ما لم يوقع من قبل مراقب المباراة (الكانسا) . قبل بداية كل مباراة يجب على مراقب المباراة (الكانسا) أن يتأكد من أن كلا اللاعبين يرتدي الزي المعتمد .

مراقب التسجيل :

مراقب التسجيل سوف يكون له سجل خاص بتسجيل نقاط التي يمنحها الحكم أثناء المباراة وفي نفس الوقت يشرف على عمل المسجلين والميقاتين المعينين أثناء سير اللقاء

1. إذا اثنان من القضاة أو أكثر أشاروا بنفس العلامة أو أشاروا بالتسجيل لنفس اللاعب فسيقوم الحكم بإيقاف المباراة وإعطاء القرار بالتبعية ولكن إذا لم يوقف الحكم المباراة فيجب على مراقب المباراة أن يرفع العلم الأحمر ويطلق صافرته .
2. إذا اثنان من القضاة أو أكثر أشاروا بنفس العلامة أو أشاروا بالتسجيل لنفس اللاعب الحكم يجب أن يوقف المباراة وإعلان قرارات القضاة .
3. عندما يقرر الحكم إيقاف المباراة لأي سبب آخر بخلاف إشارة من اثنان من القضاة أو أكثر سيقول ياميه ويوشر للقضاة بيده بالإشارات اللازمة ومن ثم سيقوم القضاة بالتأشير بقراراتهم وبعدها يقوم الحكم بإعلان القرار الحائز على صوتين أو أكثر من القضاة .
4. في حال حصول كلا اللاعبين على علمين أو أكثر لتسجيل أو إنذار أو جزاء سيحل كلا اللاعبين على نقاطهم أو إنذاراتهم أو جزاءاتهم .

5. إذا حصل أحد اللاعبين على نقطة أو إنذار أو جزاء من أكثر من قاضي ولكن بدرجات مختلفة سيتم احتساب النقطة أو الإنذار أو الجزاء الأدنى ما لم يكن هناك أغلبية على نفس الدرجة .
6. إذا كان هناك أغلبية من القضاة أشاروا بنقطة أو إنذار أو جزاء فإن رأي الأغلبية سيطبق بغض النظر عن قاعدة احتساب الأدنى .
7. في الهانتيه (الترجيح) لكل من الحكم والأربعة قضاة صوت لكل منهما .
8. دور مراقبي المباراة هو أن يتأكد من أن المباراة تدار وفقا للقانون الخاص بالمنافسات وهو ليس قاضي إضافي وليس له صوت وليس له أس سلطة في إتخاذ القرارات مثل هل التسجيل صحيح أم لا أو هناك خروج من الملعب أو لا . مسئوليته الوحيدة هي التأكد من الإجراءات .
9. في حالة عدم سماع الحكم لصافرة نهاية المباراة فسيقوم مراقب التسجيل بإطلاق صافرته .
10. عند شرح أسس إتخاذ القرار بعد المباراة القضاة يمكنهم التحدث إلى مدير البساط أو لجنة الحكام أو لجنة التحقيق وليس لأي شخص آخر على الإطلاق .

المادة الثالثة عشر :

بداية وإيقاف وإنهاء المباريات

1. المصطلحات والإشارات المستخدمة من قبل الحكم والقضاة مشروحة في الملحق رقم 1 ورقم 2 .
2. بعد أن يأخذ الحكم والقضاة أماكنهم المنصوص عليها في البساط وبعد تحية اللاعبين لبعضهم يقول الحكم شوبو هاجمي معلنا بداية اللقاء .
3. عند الحاجة سيوقف الحكم بوقف اللقاء بقول ياميه ويأمر الحكم اللاعبين بالرجوع إلى أماكنهم الطبيعية موتونواتشي .
4. عند عودة الحكم إلى مكانه سيقوم القضاة بإيداء آرائهم بواسطة إشارات وفي حالة إحراز نقطة من أحد اللاعبين ، الحكم سيقوم بتحديد اللاعب (اكا) أو (أو) ثم المنطقة التي تم توجيه الهجمة إليها ثم نوع التكنيك ثم قيمة النقطة المحتسبة باستخدام الإشارة الصحيحة ، ثم يعاود الحكم تكلمة اللقاء بتسوز وكيتيه - هاجمي .
5. عندما يتقدم أحد اللاعبين بفارق 8 نقاط خلال اللقاء . فالحكم سوف يقول ياميه ويأمر اللاعبين بالرجوع إلى أماكنهم كما يرجع هو إلى مكانه المخصص ، ثم بإشارة من يده المتجهة إلى الأعلى نحو اللاعب الفائز ويقول (اكا - أو / نوكاتشي) وبهذا ينتهي اللقاء بينهم عند هذا الحد .
6. عند انتهاء الوقت اللاعب الحاصل على أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا ثم بإشارة من يده المتجهة إلى الأعلى نحو اللاعب الفائز ويقول (اكا - أو / نوكاتشي) وبهذا ينتهي اللقاء بينهم عند هذا الحد .
7. عند انتهاء المباراة وتكون النقاط متساوية مع نهاية الوقت يتم تحيد الفائز عن طريق الهانتيه (الترجيح) الحكم + ال4 قضاة .

8. عند مواجهة الحالات التالية الحكم يقول ياميه .
- a. إذا خرج أحد أو كلا اللاعبين خارج منطقة اللعب .
- b. عندما يريد الحكم من أحد اللاعبين أن يرتب ملايسه أو أدواته الواقية .
- c. عندما يرتكب أحد اللاعبين مخالفة أو خرق للقانون .
- d. عندما يعتبر الحكم أحد أو كلا اللاعبين غير قادر تكملة اللقاء بسبب الإصابة أو المرض أو أي سبب آخر . أخذاً بالاعتبار رأي طبيب البطولة سيقدر الحكم عما إذا كان بالإمكان تكملة اللقاء أم لا .
- e. عند كئس اللاعب لخصمه أو اسقاطه وعدم تطبيق مهارة فوراً .
- f. عند سقوط احد اللاعبين أو اثنتاهما أو اسقاط احدهما للاخر وعدم التسجيل فوراً .
- g. عند مسك أو التحام اللاعبين وعدم التسجيل أو الاسقاط فوراً .
- h. عند وقوف اللاعبين صدر بصدر وعدم تسجيل أو اسقاط فوراً .
- i. عندما يقع أحد اللاعبين أو كلاهما على الأرض أثر التحاكم بينهم ويتصارعان .
- ج. عند احتساب قاضيان أو أكثر لنقطه أو جوغاي .
- k. عندما يرى الحكم نقطة أو خطأ أو أي سبب يستدعي إيقاف المباراة من اجل سلامة اللاعبين .
- l. إذا طلب مدير البساط من الحكم إيقاف المباراة .

الشرح :

1. عند بداية اللقاء الحكم يوشر للاعبين بالدخول إلى أماكنهم على البساط . إذا دخل اللاعب قبل أن يأمره الحكم فعليه أخرجه . يجب على اللاعبين تحية بعضهم بشكل صحيح (التحية السريعة تكون غير مهذبة ولا تكفي) . إذا لم يؤدي اللاعبان التحية فالحكم يستطيع أمرهم بأداء التحية لبعضهم البعض . وذلك كما في الملحق رقم 2 من القانون .
2. عند استئناف اللعب ، على الحكم التأكد من أن اللاعبين يقفان على خطوطهما المعدة لهما سلفاً . اللاعب الذي يقفز ويتحرك قبل بدء أمر القتال يجب على الحكم أن يأمره بالثبات في حالة الاستعداد . ويجب على الحكم استئناف اللقاء بأقل قدر ممكن من التأخير .
3. كلا اللاعبين سيقومون بالأنحناء وأداء التحية في بداية ونهاية كل مباراة .

المادة الرابعة عشر : التعديلات

فقط اللجنة الرياضية بالاتحاد الدولي للكاراتيه الحق بتغيير أو تعديل هذه القوانين وبموافقة اللجنة التنفيذية بالاتحاد الدولي للكاراتيه .