



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

مقياس الكراتيه

المدة : ساعة

الأستاذ : عده بن علي

المستوى : ثانية ل م د

1-الجواب الأول:4

أ-تعريف الكراتيه:(1ن)

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

ب- المبادئ التي يقوم عليها الكاراتيه هي:(3ن)

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

2- القدرة على حماية النفس من كل اعتداء خارجي " وذلك بتعليمه كيفية إقصاء !لخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع.

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

2-الجواب الثاني : 5ن

أ-تعريف الكاتا : (2ن)

-ملاحظة : ذكر تعريف واحد من بين التعريفين:

التعريف الأول:

هي مجموعة من الحركات والمهارات تؤدي ضد اشخاص وهميين وفقاً لقواعد معينة حيث انها ليست بتمثيلية او عرض ولكنها يجب ان يكون أدؤها أداء واقعي وكأنه ضد اشخاص حقيقيين.

التعريف الثاني :

-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 محددة والتي تعتمد في جزء كبير منها على التخيل والتركيز ضد أشخاص وهميين. وان تكرار 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 دولياً في جميع دول العالم.

ب- (03ن)

1-ب - التايكوكو شودان : (1ن)

2- ب - تايكوكونيدان : (1ن)

3-ب - تايكوكوصاندان: (1ن)

4-الجواب الثالث :4ن

هناك أربعة مدارس رئيسية في الكاراتيه، هي:

الشوتوكان - الشوتوريو - الجوجوريو - الوادوريو.

الجواب الرابع : (5ن)

أ- (2ن)

-استخدام أدوات أو أجهزة في تدريب الكاراتيه هو عامل هام جداً من عوامل الإثارة والتشويق لممارسة هذ الرياضة.
 حرص كل مدرب على سلامة لاعبيه هو ما يجعله دائماً يحرص على توفير أدوات الوقاية للاعبين الكاراتيه.
 -تساعد الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب لاعبي الكاراتيه على تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والإبداعية.
 -التنوع والتغيير في أساليب وطرق التدريب سواء باستخدام أدوات أوبدونها يوفرن للاعبين بيئة خصبة تساعد على التوصل للاحترافية والآلية في الأداء.

ب- (3ن)

التقنية أ : زانكوتسو داشي. (1ن)

التقنية ب: كوكوتسو داشي. (1ن)

التقنية ج : كيبيا داشي. (1ن)

بالتوفيق