



جيل الكاراتيه الذهبي

إعداد وتصميم

عبدالرحمن رحيمي محمود



اسم الكتاب : جيل الكارائيه الذهبي

اسم الكاتب : عبدالرحمن رحيمي محمود

رقم الإيداع :

الترقيم الدولي :

الطبعة الأولى : 2018

إخراج داخلي : هيام فهمي

صادر عن : مؤسسة زحمة كُتاب للثقافة والنشر

15 ش السباق – مول المربلاند – مصر الجديدة



www.za7ma-kotab.com



دار زحمة كتاب للنشر



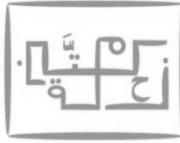
za7ma-kotab@hotmail.com



01205100596

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

لمؤسسة زحمة كُتاب للثقافة والنشر



مؤسسة زحمة كُتاب للثقافة والنشر

شكر وتقدير

أتقدم بالشكر والتقدير لكل من ساهم بعلمه أو جهده أو وقته في سبيل
إخراج هذا الكتاب ليظهر على الصورة المنشودة وأخص بالشكر ..

كابتن / محمد حسين جاد

مقدمة

فى ظل كثرة المقبلين على تعلم الكاراتيه بدنياً وعدم وجود دليل كافى يشرح لهم ما هم مقبلون عليه بأسلوب يتناسب معهم ... وعدم توافر سبيل قوى للإجابة على أسئلتهم الشائعة، ومع تعدد أساليب الكاراتيه وكثرة المصادر غير الموثوقة ... فكان هذا الكتاب الذى هو مجهود عام كامل من العمل المتواصل، والذى يوفر على قارئه الكثير من الوقت فى البحث عن المعلومات، والذى يمكن إتخاذه مرجع لمساعدة المدربين وأولياء الأمور فى رفع مستوى اللاعبين والأبناء المهتمين بتعلم فن الكاراتيه ... بل ومساعدة المدربين أنفسهم من أجل تطوير وإعلاء شأن الكاراتيه فى جمهورية مصر العربية، فن ضمن أهداف الكتاب تأسيس جيل محب للكاراتيه ورفع الوعى الرياضى العام وفهم الكاراتيه بالشكل الصحيح ونشر فن من فنون الدفاع عن النفس؛ تم تقسيم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء أو مستويات مراعاة منا لتحقيق الغرض المطلوب لكل فئة.

المستوي الأول موجه إلى الناشئين وأولياء
الأمر والمبتدئين.



المستوي الثاني يتناسب مع اللاعبين المتقدمين،
وهذا الجزء مكمل للمستوى الأول.



المستوي الثالث للمحترفين والمدربين أو
المسؤولين، وهذا الجزء مكمل للجزء الثاني.



النسخة الكاملة تشمل جميع المستويات
بالإضافة إلى المواضيع الخاصة والمميزة.



تعريف فن الكاراتيه

إن الخالق سبحانه وجل ثناؤه خلق المخلوقات وجعل فطرة الدفاع عن النفس فطرة يدافع بها أى مخلوق كان عن نفسه، فكيف ما كان الإنسان قوياً أو ضعيفاً يستطيع الدفاع عن نفسه وعندما يسعى الإنسان لتعلم هذا الفن ليزيد من ثقته بنفسه ويطور من مهاراته القتالية والدفاعية.

الكاراتيه باليابانية (空手)، وبالروماجي (Karate)، والكلمة مكونة من جزئين، (كارا) وتعنى "خالية"، (تية) وتعنى "يد"، وبذلك يكون معنى الـ (كاراتيه) "اليد الفارغة" أو الخالية، والمقصود بهذه التسمية هو أن الفرد يستطيع بيديه الفارغتين من الأسلحة أو أى أداة أخرى الدفاع عن نفسه ضد أى إعتداء من شخص أو مجموعة من الأشخاص باستخدام تقنيات الدفاع والهجوم بواسطة أجزاء مختلفة من الجسم، فسلح الكاراتيه غالباً اليدان والقدمان حتي ولو كان الخصم يحمل السلاح، أما معنى الكاراتيه الإصطلاحى هو نوع من أنواع الفنون القتالية يستعمل فيه الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة، وهو ليس للتهجم على حقوق الآخرين بل رياضة دفاعية تتميز بالأخلاق العالية للاعبين والمبدأ الصارم، ويعتبر الكاراتيه أحد الرياضات التى تحتاج إلى توافق بدنى عصبى، كما أنها تحتاج إلى مواصفات بدنية خاصة مما جعلها تدرج تحت قائمة الرياضات الأكثر صعوبة فى

العالم، ولكن فى نفس الوقت يجب أن نقر بأن الكاراتيه من أفضل الرياضات فى العالم وذات شعبية كبيرة أيضاً، وهو من أكثر فنون القتال انتشاراً فى العالم ... فإذا كنت من راغبي خوض هذه المغامرة وتنويع الإقبال على تعلم الكاراتيه، أو كنت من ممارسي الكاراتيه من أجل الرياضه، أو تريد أن تصبح لاعب كاراتيه محترف، أو لديك أبناء تريد لهم التميز والأفضلية، أو كنت من المهتمين بمعرفة هذا الفن عن قرب ... فننصحك بقراءة - جيل الكاراتيه الذهبي - لكي تمارس الكاراتيه بأمان واطمئنان وتتعلم كيفية تهيئة نفسك وجسمك ليتكيف مع هذه الرياضة، وسيولد لديك شعور بوجود ما هو أكثر من مجرد القدرة على اللكم والركل والصد وهذا هو الهدف المنشود من ممارسة الكاراتيه.

في نهاية كل فقره : ملاحظات - نصائح - معلومات

يجب أن تكون رغبة تعلم الكاراتيه نابعة من قلبك.

ضع هدفك نصب عينيك ولا تتخلي عنه أبداً مهما صعب المشوار أو طال الطريق.

الرياضة وسيلة للحصول على جسد سليم معافي، كما أنها وسيلة للتخلص من الأمراض.

ممارسة الرياضة باستمرار قد تغير حياتك إلى الأفضل.

نبذه عن تاريخ الكاراتيه

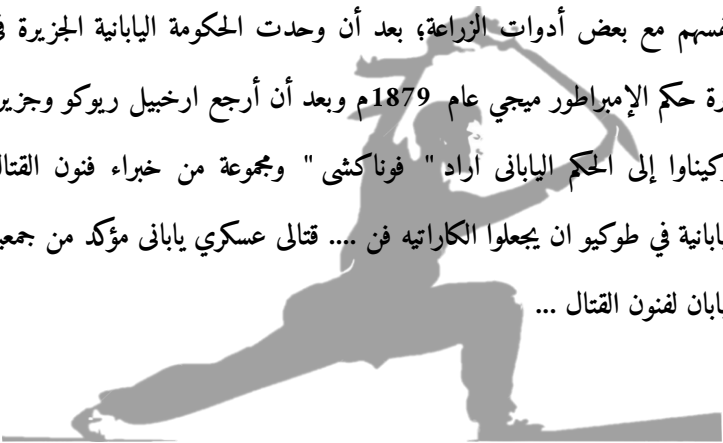
الكاراتيه رياضة قديمه قد يرجع تاريخها إلى آلاف السنين وهي لعبة لها عالمها والتشويق بها ومعرفة أصلها وتطويرها أمر مهم جداً، لقد تعددت المصادر التي حكّت لنا تاريخ الكاراتيه من معنى ونشأة والمكان التي نمت فيه وتطوّر اللعبة، منها ما ثبت حدوثه بالفعل ومنها ما يحتاج إلى دليل.

إن الفلسفة الكامنة وراء هذه الرياضة واسعة ومعقدة للغاية، ومتأصلة عبر قرون من المنافسات، هذه الأساليب التي تميزت وكانت مثالية في الماضي البعيد، ومازالت على نفس الجودة والكفاءة ... بل ويعاد اكتشافها من جديد مع كل جيل؛ الأمر المعروف والمتداول بكثرة أن الكاراتيه نشأ في اليابان قبل أكثر من ألفين عام ... ولكن تأسس بشكله الحديث منذ قرابة 400 عام، أما الأبحاث التاريخية تقول إن أصل نشأت الكاراتيه في الهند منذ خمسة آلاف سنة تقريباً كما أجمعت بعض الكتب على ذلك، حيث لم تكن هناك طرق متعددة أو معروفة للدفاع عن النفس في ذلك الوقت إلا (فن اللكمة) وكان هذا الفن يسمى (فجر موشتي) أي قبضه اليد، وذكرت بعض المصادر أن أحد الأغنياء في الهند أيضاً - وكان مهرباً - بدأ يفكر بطريقة للدفاع عن النفس مميزة عن الأساليب المعروفة، بحيث لا يستخدم فيها الإنسان سوى وسائل طبيعية موجودة في الطبيعة، فقام بمراقبة الحيوانات وملاحظة طريقة دفاعها عن نفسها أو عند مهاجمة أعدائها، فركز

بشكل أساسي على مراقبة النمر، وهو يفترس طريدته، وعلى الطيور الجارحة عندما تنقض على فرائسها، وشدّد مراقبته على حركات الأرجل والأجنحة أثناء هذه العمليات بدءاً هذا الرجل بتطبيق ما اقتبسه من حركات وإستغلالها في دفاع الإنسان عن نفسه وفي هجومه على خصومه، فقام بدراسة مواطن الضعف والقوة في أعضاء وأجزاء الجسم البشري وبدأ يطبق ما تعلمه، والخلاصة أن طرق الدفاع عن النفس هذه انتقلت إلى الصين في القرن الرابع الميلادي، وفي القرن السادس وصلت الصين إلى أعلى القمة كأقوى دولة ذات سلطه ونفوذ على البلدان المجاورة لها ... وقد تطورت هذه الطرق وتعددت فنونها وطرق ممارستها كما أصبح لها أسماء عديدة تمارس بها، ثم انتقل الكاراتيه من الصين إلى جزر أوكيناوا في اليابان عن طريق التجار والمحاربين ورجال الدين.

- ومن هنا نستطيع أن ندجج الروايات ببعضها - لقد نشأ الكاراتيه في اليابان على جزيرة " أوكيناوا"، وبسبب موقعها الجغرافي الممتاز حيث قربها من الصين أدى إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جيرانها الصينيين مما جعل بعضاً من ثقافة الجزيرة متأثراً قليلاً بالثقافة الصينية وفنونها القتالية حيث كان الأوكيناويون يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال حيث طوروا الكاراتيه من فنونهم القتالية المحلية وبعض من الفنون القتالية الصينية وهي الوشوو بالتحديد، وكان بعض سكان أوكيناوا يستخدمون الكاراتيه في الاحتفالات عن طريق عروض شعبية وأصبحت

تستخدم في الكاراتيه باسم الكاتا، أوكيناوا كانت محكومة في تلك الفترة بنظام إقطاعي حيث كانت الحروب الأهلية كثيرة في اليابان وعندما ارادت اليابان التوحد في فترة "ميجي" وإسقاط الحكم الإقطاعي في جميع اليابان كانت هناك بعض المناطق في اليابان لا بد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق "ارخبيل ريوكو" الذي يوجد فيه ولاية أوكيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام 1600م واسقطت النظام الإقطاعي الحاكم للارخبيل وعند ذلك اضطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فأراد الأوكيناويين أن يستعملوا أعضاء أجسادهم كأسلحة للدفاع عن أنفسهم، ويقال إن هذا هو سبب تسمية الكاراتيه بهذا الإسم حيث منعت قوات الساموراي سكان جزيرة أوكيناوا من امتلاك الأسلحة مما أدى إلى استعمال أهل الجزيرة أعضاء أجسادهم كأسلحة للدفاع عن أنفسهم مع بعض أدوات الزراعة؛ بعد أن وحدت الحكومة اليابانية الجزيرة في فترة حكم الإمبراطور ميجي عام 1879م وبعد أن أرجع ارخبيل ريوكو وجزيرة أوكيناوا إلى الحكم الياباني أراد " فوناكشي " ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو ان يجعلوا الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكد من جمعية اليابان لفنون القتال ...



في بادئ الأمر لم يقبل الكاراتيه في اليابان بسبب اعتقاد الناس أن فن الكاراتيه أقل فعالية من الفنون اليابانية الأخرى، وبسبب نظرة اليابانيين السلبية لأوكيناوا وأهلها المزارعون.

وصيادو السمك، إلا أن الخبراء اليابانيون للكاراتيه وجيتشين فوناكشي روجوا لها إلى إن أصبحت فن شعبي، كما قاموا بتأسيس جمعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) ومن هذا المنطلق اشاعوا اليابانيون الكاراتيه في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي، وفي 1965م أنشئ الإتحاد الدولي للكاراتيه التقليدي (ITKF) للحفاظ على شكل فن الكاراتيه الصحيح.

ثم تأسس الإتحاد العالمي للكاراتيه (World Karate Federation) في يونيو 1970م وهو الجهاز الرئيسي الوحيد في العالم المعترف به من قبل اللجنة الأولمبية الدولية لرياضة الكاراتيه ... وأكبر تجمع عالمي لرياضة الكاراتيه، دخل الكاراتيه الوطن العربي في عام 1964م، ودخل إلى سوريا عن طريق أحد أبنائها الذين تعلموا في اليابان وهو السيد شمس الدين صوفاناني ولم تنتشر بشكل واسع إلا بعد أن قدم السيد (هيدكي اوكاموتو) والذي تعاون مع شمس الدين بنشر هذا الفن الذي امتد إلى لبنان، ودخل الكاراتيه مصر في أوائل السبعينات وقام بتدريبه الرائد/ نادر شريف رئيس الاتحاد المصري والعربي للكاراتيه الأسبق، وحضر إلى مصر كبير مدرّبين في الشرق الأوسط الماستر / هيدكي اوكاموتو (أحمد اوكاموتو

بعد إعلان إسلامه) وساعد على نشر هذا الفن العريق، ويوجد في مصر في الوقت الحالى عدد كبير جداً ممن يمارسون هذا الفن ... وهو فن الكاراتيه.



- أشارت بعض المخطوطات الحجرية إلى ممارسة القدماء المصريين للكاراتيه والمصارعة
- حافظ على حضور التدريبات والسفر اليها في كل مكان وزمان، وتذكر :
- التدريب المستمر يخلق الإتقان.
- التاريخ لا يذكر اللاعبين بل يذكر الأبطال فحاول أن تكون منهم.
- يجب أن يكون للاطلاع في مجال الكاراتيه نصيب من حياتك اليومية.
- هل تعلم : أدرجت اللجنة الأولمبية الدولية رياضة الكاراتيه ضمن دورة الألعاب الأولمبية الصيفية القادمة بطوكيو عام 2020م.

فوائد ممارسة الكاراتيه

بقدر ما يعتبر الكاراتيه دفاعاً عن النفس فهو أيضاً يعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن ويحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة هذه الرياضة.

بداية ننوه إلى أن الفوائد المذكورة في هذا الموضوع هي على سبيل الذكر وليس الحصر ... كما أن هناك المزيد من الفوائد التي تحدثنا عنها في مواضيع أخرى، بالنسبة للمشاهد الذي لم يسبق له التعرف على هذه الرياضة من قبل قد يبدو له الكاراتيه كعرض مليء بالعنف ... لكن الحقيقة على نقيض ذلك تماماً، فالكاراتيه رياضة نبيلة تهتم بالسلام والسلام العقلي تحديداً حتى وإن بدى بها جانب عنيف فهو جانب حماية ودفاع عن النفس، ففي الحياة وخصوصاً هذا الزمان نواجه بعض الصراعات والأحداث التي لا يمكن تجنبها، عندما يحدث ذلك يكون من الواجب عليك أن تتعامل معه بقوة وسرعة ... لا يكون الغرض هنا هو العنف المفرط، ولكن تحقيق الثقة الطبيعة التي تنشأ في جو من التواضع، كما أنه يجعل من الفتيات تحديداً أكثر قوة للدفاع عن أنفسهن ممن أرادوا إيذاهن ... ولن يكن ضحية سهلة لهم، رياضة الكاراتيه تمنح لمن يمارسها الفرصة لاتباع أسلوب متوازن وصحي في الحياة يعتمد على توافق الجسد مع العقل والروح، كما ضبط النفس

والسيطرة على الجسم وزيادة القدرة على التركيز وتقدير الذات وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار عند التعرض للمخاطر، يجعلك كذلك هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط أو الظروف الصعبة، يهتم الكاراتيه بتحسين القدرة واللياقة البدنية علي أعلى مستوى ... وكذلك التناسق والدقة والبناء الأمثل للعضلات، يعمل على تقليل التوتر وزيادة الطاقة، يبنى القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.

الكاراتيه رياضة يشهدها الأطفال كثيراً من خلال الأصدقاء أو الرسوم المتحركة أو غير ذلك، ويريد العديد منهم خوض تلك التجربة كنشاط مدرسي أو في الأندية، وفي الحقيقة لرياضة الكاراتيه فوائد عديدة للأطفال من الصعب إكتسابها من أي رياضة أخرى، حيث تشير الحاجات الأساسية للأطفال خلال مراحل نموهم وتطورهم إلى أهمية الإثارة والمغامرة والإنتماء كمجالات لصرف الطاقة وإظهار الذات، وخير سبيل لذلك ممارسة نشاط رياضي هادف ومنظم، وهذا ما توفره رياضة الكاراتيه، نرى اهتمام العديد من الآباء بممارسة أطفالهم للكاراتيه، لكنهم قد لا يدركون تحديداً أهمية ممارسة تلك الرياضة وفوائدها العديدة التي تعود على الطفل بالنفع، ومع كل هذا فإنه من الخطأ إجبار الطفل على أن يتابع في رياضة معينة إن كان لا يميل لها، عليك غرس قيمة ممارسة الرياضة في طفلك وضع في الاعتبار حالته الجسمانية وكذلك ما سيحبه وينجذب إليه وهو بدوره

سيفضل ما يفضلُه تدريجيًّا ... ودورك أن تمنحه التشجيع والدعم، لذا سنقدم لكم بعض فوائد ممارسة الكاراتيه والتي قد تختلف قابلية إكتسابها من طفل لآخر:

الكاراتيه له مبادئ وأسس تقوم على الخير والسلام وتنبذ الشر والعدوان لذا ينبغي أن تتق تمامًا بأن ممارسة رياضة الكاراتيه لن تجعل طفلك عدوانياً؛ فالأطفال يمتلكون بالفطرة طاقة حركية كبيرة، وبمتابعتك لطفلك والوقت الذي يستغرقه في اللعب تجده يجري ويهرول ويركل ويحبو ويتسلق، وممارسته لرياضة الكاراتيه توفر له بيئة خصبة تساعد على استخراج طاقته التي كان يستنفذها في اللعب واستغلالها في تعلم مهارات الدفاع عن نفسه وتحسين صحته.

يساعد الكاراتيه طفلك على النضج الإنفعالي، فهو يعودده على الصبر والتحكم



بالإنفعال والعواطف، حيث أن نمو الصفات

الرياضية تضم في جملة معانيها اتجاهات تجعل الطفل

يتقبل النتائج مهما كانت، مما يعني أنه بلغ الضبط

الإنفعالي لذاته ، وأن إرادته قد نمت وأصبحت

قادرة على مغالبة أهوائه واندفاعاته وإخضاعها لأحكام العقل، يعمل الكاراتيه

كذلك على تنمية الوظائف الفكرية لطفلك، إذ يساعده على العناية بجسمه وتحسين

صحته في تنشيط العملية الفكرية؛ والمهارات الفنية في الكاراتيه تنشط بعض

الوظائف الفكرية كالإنتباه والإدراك، يسهم الكاراتيه في تحسين التكيف

الاجتماعي للطفل عن طريق تنمية العادات الاجتماعية التكيفية كالتعامل مع

الآخرين وتقبلهم سواء كانوا أصدقاء أو منافسين، إذ تنمو العادات من خلال

التدريب أو المنافسات، وتهدف التربية الجسدية المصاحبة لممارسة الكاراتيه إلى

تحقيق الجمال في الواقع والشعور بالجمال الجسماني،

وذلك بالوصول إلى التوافق والرشاقة والمهارة

الفنية، إن الكاراتيه يساعد في تغميد العواطف

والدوافع لدى الطفل وعلاج بعض المشكلات،

فحينما يندفع الأطفال نحو القيام بأعمال تنافي



أهداف النمو الاجتماعي والأخلاقي يمكن توجيههم من خلال ممارسة الكاراتيه لإشغالهم عن الأعمال المنافية للآداب وتطوير السلوك السليم، لذلك علينا أن نحرص على زرع تلك الفوائد والمفاهيم بأطفالنا لممارسة تلك الرياضة بحب وشغف، يغرز الكاراتيه قيم لدى الأطفال مثل الإحتشام وأهمية العمل الجماعي، وبعد ذلك تتطور لديهم المهارات القيادية ويشعرون بالمتعة وهم يعملون بجد ويصبح لديهم القدرة على فقدان النجل، إن ممارسة الرياضة عموماً تقوى مناعة الأطفال وتقلل من نسبة الإصابة بالأمراض، ناهيك عن فائدها في تكوين العظام وإكسابها الصلابة والمحافظة عليها، وبممارسة الطفل للرياضة تقل نسبة إصابته بأمراض القلب وأمراض السمنة، وكما تحدثنا على مردود ممارسة الكاراتيه وفائده على الجانب البدني والصحي والذهني فإن لممارسة تأثير إيجابي على الحالة الوجدانية والنفسية، فممارسة الرياضة مثل رياضة الكاراتيه تساعد في تحسين الحالة النفسية والمزاجية وتقلل من الإصابة بالقلق والإكتئاب، علاوة على إكساب الطفل شعور الثقة بالنفس والثقة في قدراته المختلفة وبناء شخصية قوية لديه مبكراً، ممارسة الكاراتيه تعلم الطفل إحترام الآخرين مثل إحترام المعلم - إحترام الزميل - إحترام المنافس - وإتباع نهج وتعاليم الآداب العامة، يعمل الكاراتيه على إزالة عامل الإحساس بالخوف والفرع لدى الأطفال، ويقوى لغة الطفل بينه وبين العالم المحيط به، هناك العديد من الدراسات التي أجريت لمعرفة العلاقة بين ممارسة

الرياضة ومستوى التحصيل الدراسي، وفي الحقيقة أن كل تلك الدراسات أثبتت أن العلاقة بينهما هي علاقة إيجابية، بمعنى أن الرياضة تزيد من مستوى التحصيل الدراسي لدى الأطفال وتزيد من قدراتهم وتفوقهم الدراسي، وكما تحدثنا عن الإيجابيات فيلزم التحدث عن السلبيات، وهي قد تكون من الناحية الفنية مثل الإصابات الناتجة عن التدريب الخاطئ - وهذا يحدث في جميع الرياضات - وقد تكون السلبيات تحت مسمى سياسة الكاراتيه، أما من الناحية الدينية هناك بعض الأشياء الموروثة الخاطئة والتي يمكن تجاوزها بكل سهولة ... كالإنحاء المبالغ فيه أثناء تأدية التحية والقليل من المصطلحات المشكوك فيها، وتذكر أنه لا يوجد فن من فنون. الدفاع عن النفس متكامل الأركان ... وليس هناك شيء كامل، فهذه سنة الحياة ... والكمال لله وحده.

مما سبق يمكن معرفة صفات ومواصفات لاعب الكاراتيه المثالي وهي:

(الإحترام - الفخر - التواضع - المثابرة - التوازن - الشجاعة - الإنضباط - الإخلاص - القيادة).

- ممارسة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاو تلك الرياضة مادام أن الشخص قادراً على ذلك .. لكن البدء في ممارسة الكاراتيه في عمر مبكر يحقق أكبر فائدة .. كما أن الأطفال الذين يرون آباءهم يمارسون الرياضة أكثر عرضة لاعتماد هذه العادة والقيام بها.

نهيئة اللاعبين والمستجدين

❖ الغذاء : عليك أن تدرك جيداً أن حالة جسمك ستختلف كثيراً إذا كنت ترغب في تعلم الكاراتيه ... فكن مستعداً، الرياضة دون محافظة على الغذاء فشل ذريع لذلك الغذاء أمر مرتبط جداً بالرياضة ليكون الجسم على أفضل حال، استخدم التغذية الصحيحة والملائمة لتدريبك بحيث تحتوي على جميع الفيتامينات المطلوبة، فجسمك هو مرآتك وصحة جسمك ستعود بالنفع على مستواك التدريبي في الكاراتيه بالتبعية، عليك إتباع نظام غذائي متوازن بحيث يجب أن تحتوى الوجبات اليومية على النسب السليمة من مختلف العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والدهون والأملاح المعدنية، ولا تغفل أيضاً حاجة الجسم من الماء، إبتعد تماماً عن التدخين وعن تناول الكحوليات، عود نفسك على عدم أكل الطعام ساعة إلى ساعتين قبل التمرين إلا أشياء خفيفة، فالتمرين والمعدة ممتلئة ضار بالصحة، وسيؤثر عليك سلباً أثناء التدريب، لا تستهلك طاقتك في اليوم المخصص للتدريب في أشياء خارجية ... كلعب كرة القدم مثلاً، علماً بأن الإحتراف في لعبة كرة القدم لا يتوافق أبداً مع الكاراتيه.

❖ المكان : عليك مراعاة بعض الأمور عند إختيار الدوجو لتلقى تدريب الكاراتيه، فمثلاً إذا كان بُعد مركز التدريب سيجعلك غير منتظم فقم بإختيار مكان قريب

من مكان إقامتك قدر الإمكان، وإذا كنت تعاني من الناحية المادية فقم باختيار مكان تدريب يناسب حالتك المادية ... يمكنك أن تستعين ببعض الكتب والبرامج التدريبية الصحيحة، إذا كانت طموحاتك وأهدافك عالية فسأل على النادى من الناحية التدريبية والتحصيلية، تعرف على مواعيد التدريب واختر ما يتناسب معك حتى لا تفوت التدريبات، وكلما كان المكان الذي تدرب فيه جيداً كلما عاد ذلك عليك بالنفع ... لذلك ابتعد عن الأماكن التي يتواجد بها مخلفات منتشرة وعوادم ملوثة، واقترّب من الأماكن التي تتميز بالإعتدال في درجة الحرارة والرطوبة.

❖ الإحماء : هو أمر حيوي وهام من أجل تحسين قدرة العضلات على العمل، إذا كنت لا تهتم بتحريك وفك العضلات وجعلها على أهبة الاستعداد قبل بداية التمرين، فستجد أنها تعمل ضدك وستعاني حتى في أكثر الحركات الجسدية الأساسية، والتي سيصبح من الصعب عليك تنفيذها بطريقة صحيحة بسبب تيبس العضلات الناتج عن إهمالك للقيام بالتسخين بشكل صحيح، تمارين التمدد تأتي بعد عملية بعد تسخين العضلات ... لأن في هذا الوقت تحديداً تكون عمليات التمدد أكثر أماناً وأفضل تأثيراً، إن تنفيذك للإعداد العام يتيح لك الآتى:

* حفظ توتر العضلات وتوفير الإسترخاء للجسم.

* توفير حرية وسهولة أكثر للحركة.

* زيادة مدى الحركة (المهارة).

* تقليل أو منع الإصابات كإجهاد العضلات ... فإن العضلة القوية الممدودة مسبقاً تقاوم الإجهاد أكثر من تلك القوية غير الممدودة.

* جعل النشاطات المجهدة أسهل ... فتمدد العضلات يجعل الجسم جاهزاً للنشاط والحركة والتمديد أيضاً.

س : كيف تُعلن العضلات أنها على وشك أن تعمل؟

ج : * تسهيل وتحريك الدورة الدموية.

* المتعة من خلال المرونة.

* عند تمديد أجزاء متنوعة من الجسم يتم تسليط الانتباه إلى تلك الأجزاء والإتصال بها والشعور بها مما يؤدي إلى تطوير معرفة الجسم والشعور به.

❖ الإصابات : إذا كنت تعاني من الإصابة بأحد الأمراض العضوية فيجب عليك أولاً استشارة طبيبك في الإذن بممارسة الكاراتيه والاستفسار عما إذا كانت هناك مخاطر أو محذورات أو تعليمات معينة، إذا حدثت لك إصابة أثناء اللعب فكل ما عليك هو الابتعاد وعمل الإسعافات الأولية الفورية للعضو المصاب، لأن استكمال التدريب مع عدم علاج الإصابة قد يؤدي إلى زيادة الإصابة سوء مما قد يصعب علاجها ... أو في أفضل الأحوال ستحتاج إلى فترة أطول لإتمام الشفاء.

الإستعداد النفسى

الخوف ظاهرة كثيراً ما تحدث وخاصة بين الأطفال وإذا تم إهمالها وعدم علاجها تلازمت مع الطفل إلى أن يبلغ رشده، وكلما تقدم اللاعب بالسن تقل فرص علاج هذا الخوف، ولكن هذا يعتمد على اللاعب نفسه ولا أحد سواه يستطيع مساعدته لايجاد حل لهذه الظاهرة إلا إذا وُجدت نية ورغبة لديه لأن يتخطى هذه المحنة، فسواء كان الخوف من التدريب أو من الاختبارات والبطولات أو المباريات فهناك أسباب وحلول لهذا الخوف.

❖ السبب الأول : حمى البداية وهى حالة تصيب اللاعب بالخوف والإرتباك والتشتت قبل المنافسة مباشرة وهذه الحالة تختلف من لاعب لآخر على حسب فترات التمرين أو الخبرات السابقة (مباريات وبطولات تم الاشتراك بها مسبقاً) أو المكان الذى ستقام به المباراة.

ومن أعراض حمى البداية : الشعور بخفقان شديد وبرودة اليدين، وقد يشعر اللاعب بالرغبة فى الذهاب لدورة المياة قبل التدريب أو المباراة مباشرة، أو الشعور بألم أو شد عضلى ... أو العطش الشديد، وربما الإستسلام فى النهاية أو العزوف عن الإشتراك فى أى نشاط.

❖ السبب الثانى : الإبتعاد عن التدريب وعدم الإنتظام فى مواعيد التدريب مما يؤثر على مستوى اللاعب المهارى والاستراتيجى بالسلب، وكذلك مقدار الثقة بهتزل لدى اللاعب مما يؤثر على مستوى التحصيل فى المباريات.

❖ السبب الثالث : حضور أولياء الأمور للمشاهدة، فهذه النقطة بالتحديد سلاح ذو حدين، فقد يكون حضور أولياء الأمور دَفعة للاعب للأمام، وقد تكون إنتكاسة وسبب لفشله، فقد يصاب اللاعب بحالة من الخوف من الظهور بمستوى غير طيب أمام ولى الأمر وبالتالي يخاف من إنطباع هذه الفكرة فى ذهن ولى أمره، وهذا أيضاً يعمل على تشتيت الإنتباه، وقد يكون السبب وراء ظهور فوبيا المباراة هو الخوف من الإخفاق أو الأداء السيء.

❖ السبب الرابع : قلة الإحتكاك، فقد يكون اللاعب مواظباً على التمرين وي بذل جهد وطاقة عالية داخل التمرين ولكن فى نفس الوقت لدى هذا اللاعب عزوف عن الاشتراك فى أى نشاط سواء مباريات تدريبية داخل التمرين، المسابقات الداخلية، البطولات الودية والرسمية، هذا البعد عن المشاركة وقلة الإحتكاك يسبب فقر مهارى واستراتيجى لدى اللاعب لأن تعلم المهارة دون تطبيقها يعتبر قصور فى التعلم فالتطبيق هو أساس التعلم.

❖ السبب الخامس : الخوف من المدرب أو ردة فعله، فقد يضع الطفل فى إعتباره قبل المباراة رد فعل المدرب فى حالة الهزيمة مما يضع اللاعب فى حالة من الضغط

العصبى والنفسى مما يؤثر على تركيز اللاعب وَشَّتْ انتباهه، وبالتالي يظهر اللاعب بشكل سلبي أثناء المباراة، وهذا السبب قد يرجع إلى تصرفات المدرب وسلوكه.

❖ السبب السادس : الخوف من الإصابة وهى من أكثر أسباب الخوف وخاصة لدى الأطفال، ويظهر ذلك أكثر فى المباريات عند التقهقر المستمر للاعب للخلف أو تغميض العينان عند التعرض لهجوم من المنافس.

❖ السبب السابع : الخوف من اللاعب المنافس، وذلك لفرق الطول مثلاً أو فارق التركيب البنيانى، أو عندما يكون اللاعب المنافس يشتهر بالشراسة أو العنف الزائد.

كانت هذه أبرز أسباب الخوف، وإليك بعض الأفكار والحلول لعلاجه والتخلص منه، ولكن بدون رغبتك فى إنهاء هذه المعاناة والقضاء نهائياً على هذه الظاهرة، لن تحرز أى تقدم ولو طفيف لحل هذه المشكلة:

- 1- الثقة فى الله سبحانه وتعالى.
- 2- ثق تماماً فى قدراتك ومهاراتك.
- 3- الإلتزام فى مواعيد التدريب وخاصة فى فترة الإعداد قبل المنافسة.
- 4- دائماً ضع هدف الفوز فى المباراة والتمثيل المشرف نصب عينيك.
- 5- افعل شئ يمدك بالثقة والطمأنينة مثل: تحية زملائك المتفرجين - الدعاء ... إلخ.

- 6- حبك للكاراتيه وشغفك به يمدك بالقوة والثقة.
- 7- الإحتكاك بالغ الأهمية، فبدون التطبيق والإشتراك فى المباريات تحت ضغط منافس ... لن تكتسب خبرة إدارة المباراة ولن تقضى على خوفك.
- 8- مكافأة اللاعب فى كل مرة يتغلب فيها على خوفه سواء من قِبل نفسه أو من غيره.
- 9- يجب تعاون كلاً من اللاعب ومدربه وأسرته سوياً من أجل القضاء على خوف اللاعب وجعله مستعد نفسياً وبدنياً للشروع فى أى نشاط خاص بالكاراتيه.

احترم خصمك فى جميع المنافسات مهما كان مستواه وضع له الاستعداد الكامل؛ اتخذ من الهزيمة دافع لك الى تحسين مستواك إلى مستوي أفضل ولا تجعلها تحبطك فهي المحك الحقيقي لطالب الكاراتيه، وتذكر انك لا تخسر حتى توقف المحاولات، كذلك اعتبر الفوز هدية مجهودك الذي يجب أن تطوره إلى الأفضل.

مصطلحات ومفاهيم

يستخدم المدرب أثناء التدريب كلمات يابانية قد يجهل اللاعب معناها، لذا يلجأ بعض المدربين لترجمة هذه المفاهيم التي يستخدمها باستمرار للتقليل من التعقيدات، ولكن في الغالب تكون ترجمة المصطلحات اليابانية المستخدمة في تدريب الكاراتيه ليست كافية للتعبير عن المعنى الحقيقي لها، والآن إليك أبرز المصطلحات المستخدمة:

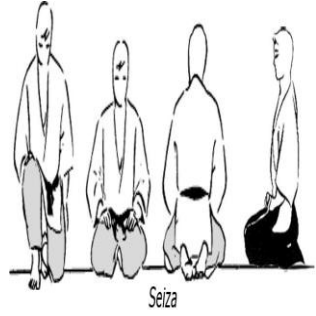
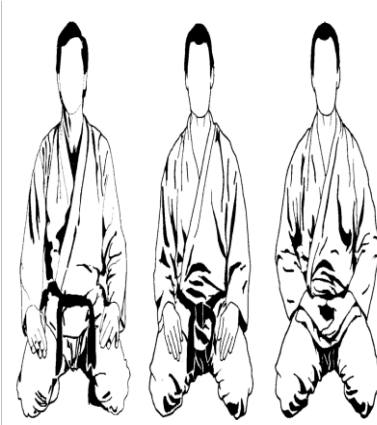
* يشتق هذا المصطلح إلى كلمتين : (دو) وهي تعني الطريقة أو المنهج الفلسفي للتدريب، (جو) وهي تعني مكان، و(الدوجو) لا يعنى مكان تدريب الكاراتيه (أرضية وحوائط وسقف)، وإنما يعنى المكان الذى تتعلم به الفن التقليدى واكتساب وجهات نظر جديدة للحياة، وهو الموقع الذى تدرس به جوانب أعمق للكاراتيه.

يابانى / عربى	يابانى / لاتينى	التعريف - المعنى
هيسكو داتشى	Heisoku Dachi	وقفة الإلتباه
شومن - نى - رى	Shomen-Ni-Rei	أدى التحية
يوى	Yoi	استعد
هاچيميه	Hajime	ابدأ
ياميه	Yame	قف
* دوچو	Dojo	انظر خارج الجدول
كياى	Kiai	الصيحة
كيو	Kyu	مرتبة - درجة
دان	Dan	مستوى - خطوة - رتبة
شومن	Shomen	أمام
أوشيرو	Ushiro	خلف
ميغى	Migi	يمين
هيدارى	Hidari	شمال
چودان	Jodan	فوق

الأعداد	
Ichi	واحد
Ni	إثنان
San	ثلاثة
Shi	أربعة
Go	خمسة
Roku	ستة
Shichi	سبعة
Hachi	ثمانية
Ku	تسعة
Jū	عشرة

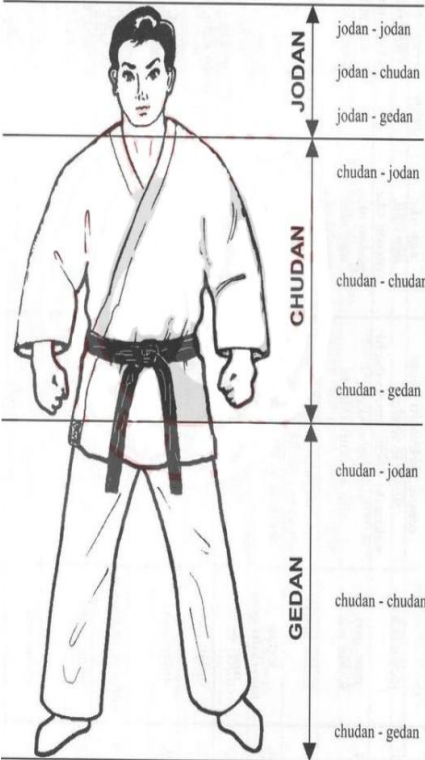
يجد المبتدئون صعوبة في تأدية وفهم الحركات وكذلك حفظ المصطلحات أو تمييز الفروق الدقيقة بينها، ولكن مع الوقت تكون هذه الأمور اعتيادية.

والهدف من استعمال المصطلحات اليابانية هو لتوحيد اللعبة على جميع المستويات وفي كل البلاد لتكون لغة مشتركة بين جميع لاعبي الكاراتيه بغض النظر عن جنسياتهم ومعتقداتهم.



سيزا - Seiza

الجلسة الرسمية



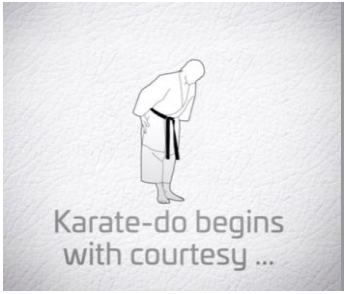
هل تعبت من القراءة والحفظ؟

لما لا تسترح قليلاً ...

يمكنك تلوين تلك الرسوم

ثم تُكمل لاحقاً

□ OSS (أوس) : هي إختصار للكلمة اليابانية (أوهايو كرايماس) وتعني (صباح الخير)، والأصل في اختيار هذه الكلمة هو عندما كان التدريب سابقاً يبدأ في الصباح غالباً ... فكان اللاعب عند دخول التمرين يقول لمعلمه (أوهايو كرايماس) ثم اختصرت لـ "أوس" (أول حرف من أوهايو وآخر حرف من كرايماس) وأصبحت الكلمة مرتبطة



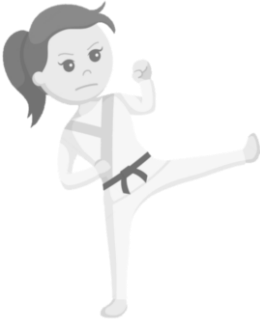
بالتمرين حتى لو بدأ في وقت آخر، فهي تستخدم لتبادل التحية والإحترام بين المدربين واللاعبين بشكل عام، وعلى اللاعب أن يقول كلمة "أوس" بصوت

يُسمع عند الدخول أو الخروج من الدوجو، وعندما تُطلب منه تأدية التحية، وعند تلقيه لأي أمر من المدرب، وتُسعمل أيضاً كاستئذان أو كاستفسار أو كاعتذار من المدرب، وعند إبداء للموافقة بمعنى "نعم"، أو إبداء التفهم ... فمثلاً عندما يشرح المدرب شيئاً ما تُستخدم كلمة "أوس" بمعنى فهمت، وعند لقاء المدرب تحييه بكلمة "أوس" وتسلم عليه، وكذلك عند السلام لزميل أعلى منك رتبة.

✘ عفواً ... هذا الجزء غير مخصص للمستوي الأول ولا يتناسب معه.

الأقسام الخفية للكاراتيه

كيهون (Kihon) : المعنى الفعلى (أساسيات) وتعنى التقنيات الأساسية



للكاراتيه، ويتعلم فيها اللاعب طرق وتقنيات

اللكم والركل والصد والتحرك، فى بداية ممارسة

الكاراتيه يجب أن يتعلم اللاعب الكيهون لأنها

البنية الأساسية للاعب الكاراتيه، وسيظل يؤديها

طيله حياته فى الكاراتيه فهي بمثابة تعلم الحروف

الهجائية ليستمر يكتب بها طوال عمره، فهي تحتوي على التقنيات التي تؤدي في

الكاتا والكوميتيه وتساهم بشكل أساسى فى تعلمهما، لذلك على اللاعب عدم

الغياب فى هذه المرحلة لأن هذا قد يفقده حركة جديدة تعلمها زملاؤه أثناء

غيابه، وهو الأمر الذي يزعج المدربين ... فهل يعلوها اللاعب المتغيب المهارة التي

فاته عندما يعاود القدوم أم يعلون مهارة جديدة لباقي اللاعبين !

كما أن هذه المرحلة يتحدد على ضوءها مستوى اللاعب فى المستقبل؛ تدريبات تعليم

الأساسيات قد تكون مملة إلى حد ما لبعض اللاعبين، ما عليك فعله كلاعب هو

أن تطلق هذا الملل وتحلى بالصبر والمثابرة وأن تكثف جهودك، وفى النهاية

ستتفاجأ بإرتفاع مستواك المهارى مما يؤهلك للحصول على مرتبة أكثر تقدماً

وعندها ستجد نفسك أكثر تكيفاً مع الكاراتيه، لذلك لا تمل ابداً من أى تمرين ... فالأستاذ لم يكن استاذاً لولا التكرار، رحلتك مع الكاراتيه ستبدأ بالأساسيات، قد تشعر بأن هذه الحركات معقدة بعض الشيء، ولكن لا تقلق فهذا شعور طبيعي وسيزول مع الوقت، لا تجرب المستويات الأصعب في البداية ... ابدأ بالمقدمات السهلة ... تعلم الأساسيات في البداية ثم واصل التمرن على ما هو أصعب بالتدرج .

- تؤدى الأساسيات على حسب حزام اللاعب، أو على حسب ما أخذه من الأساسيات.
- اجعل حركاتك أثناء التدريب تعبر ما بداخلك من القوة والمثابرة لتكسب ثقة المدرب.
- الاهتمام بالأساسيات هو ما يصنع لاعب الكاراتيه الجيد للكوميته والكاتا دور أيضاً في مساعدتك على تطبيق الأساسيات وترسيخها، فلو ربط بين حركات الكوميته والكاتا وبين ما تدربت عليه من أساسيات ستصل بأدائك إلى الرقى والتقدم.

التقنيات القتالية والدفاعية

إن إعداد قبضة اليد من الأشياء الهامة جداً بالنسبة للاعب الكاراتيه وقد تؤثر في تقييمه أثناء الأداء فيما بعد، لذلك اتبع هذه الخطوات البسيطة التي يتعلمها المبتدئين بسرعة وسهولة.

أولاً : قم بفرد أصابع يدك بالكامل وعلى كامل إستقامتها.

ثانياً : قم بضم الأصابع على بعضها البعض مع الحفاظ عليهم في حالة الفرد الكامل.

ثالثاً : قم بثني عقل الأصابع (خنصر - بنصر - وسطي - سبابة) للداخل ناحية راحة اليد (عقلتين).

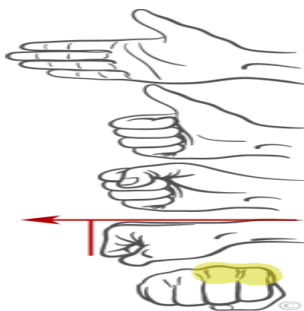
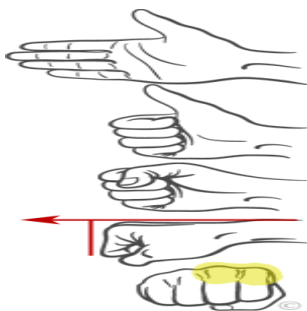
رابعاً : قم بطي سلاميات الأصابع للداخل ناحية راحة اليد (العقلة الثالثة).

خامساً : قم بثني إصبع الإبهام فوق باقي الأصابع المثنية ليشكل قفلاً عليهم (التحديد فوق إصبعي السبابة والوسطى) ليتكون لنا الشكل النهائي لقبضة لاعب الكاراتيه لتكون جاهزة للقتال.

** تذكر : قبضة الكاراتيه محكمة الغلق وقوية.



هل تعبت من القراءة والحفظ؟
لما لا تسترح قليلاً ...
يمكنك تلوين تلك الرسوم
ثم تكل لاحقاً



يتعلم اللاعب كيفية أداء الركلات واللحكات ببطء وبشكل منهجي في البداية، إلى أن يتم إتقان هذه الحركات المهارية، ويقوم العقل بتسجيل حركات كل ضربة وحفظها في الذاكرة، ما يؤهل اللاعب القيام بها تلقائياً في حال تعرضه لهجوم مفاجئ، ويتم تدريب اللاعب على استخدام قدراته كافة في أداء اللكمة والركلة الصحيحة التي يجب أن تتم بالسرعة والقوة مع التنفس بشكل صحيح، وتجدد الإشارة إلى أن قوة ركلة الساق. تبلغ 3 أضعاف قوة ضربة الذراع.

❖ الدفاع / ضربات اليد

يعتمد الكاراتيه على توجيه اللحكات المستقيمة باستقامة الذراع مع دوران القبضة (مفصل الرسغ) بالقرب من نقطة الهدف (نقطة الالتقاء أو التصادم) تأكد من إستقامة الذراع أثناء اللكم مع مراعاة عدم تشنج المرفق (الكوع) لأن ذلك يعمل على إجهاد المفصل والعضلات المحيطة، ويجب مراعاة سحب الذراع الأخرى الغير مشاركة في اللكم، حيث تساعد اليد المنسحبة أو الراجعة في قوة ووضوح اللكمة، الدفاع - ضد الهجمات - أمر بالغ الأهمية ... يترن اللاعب على صد اللحكات التي يتعرض لها، ومن ثم التركيب بين هذه الحركات في جمل فنية مركبة (دفاعية / هجومية) مثل: آجي أوكيه للخلف - جيدان براي مع التحرك للأمام، وهكذا.

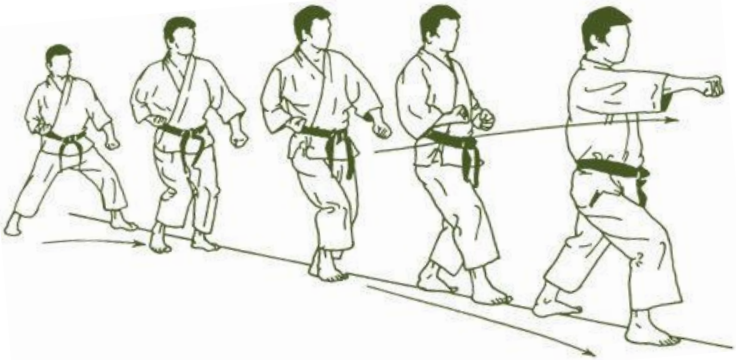
ويتعلم اللاعب كذلك المكان الصحيح للدفاع لكل حركة مثل: الدفاع باليد من أعلى عن منطقة الجودان، إن المفصلان الأولان في اليد هما أقوى مفاصل اليد، يمكن أن يصطفا مع عظام الساعد (الكعبرة والزند) من أجل زيادة القوة، لكن يقع اللاعبون في خطأ عندما يكون لديهم قبضة ملتوية ويكون لأعلى جداً أو يكون بالكتف؛ شاهد وتعلم بعض الحركات من الصور التالية:



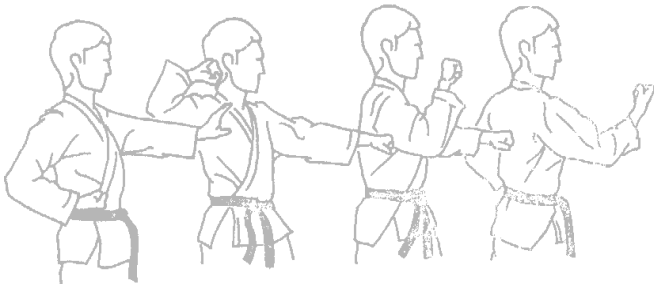
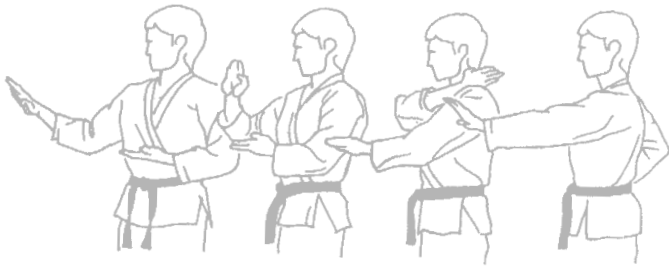
Kyaku Tsuki



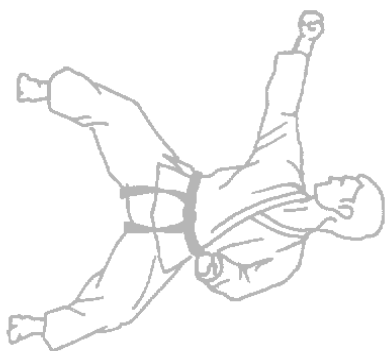
Oi Zuki



Shoto Uke



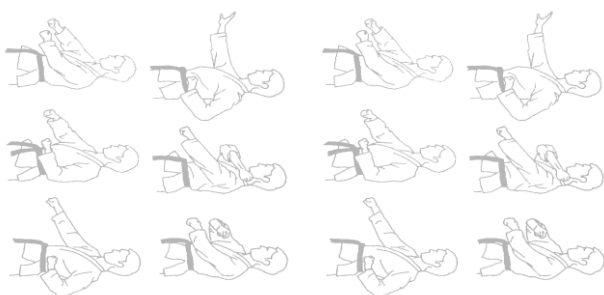
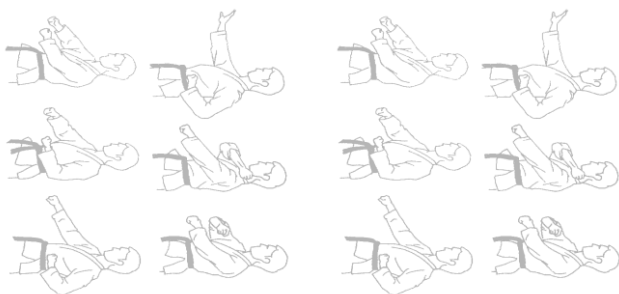
Soto Uke



Uraken Uchi

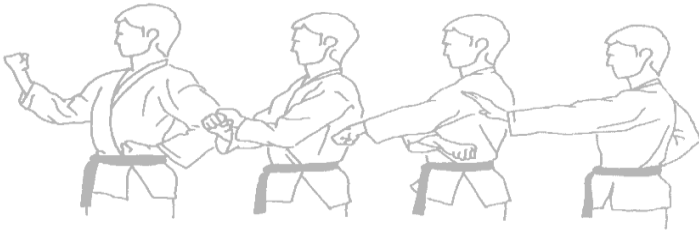


Yuko Impi



Gedan Barai

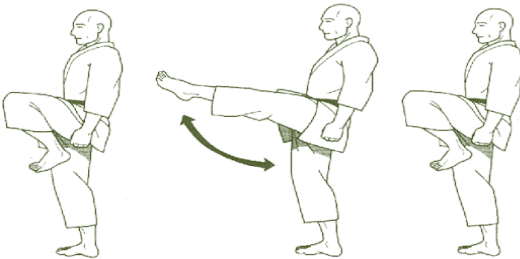
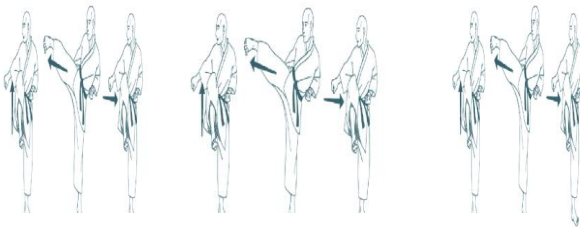
Uchi Uke



Age Uke

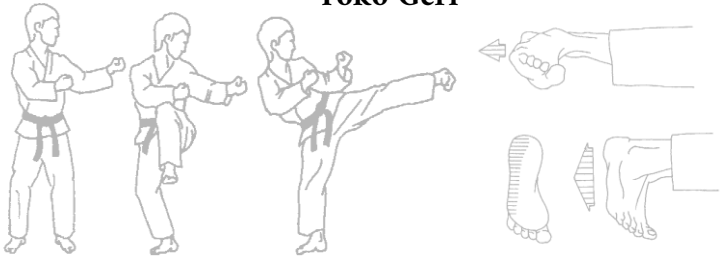


❖ ضربات القدم

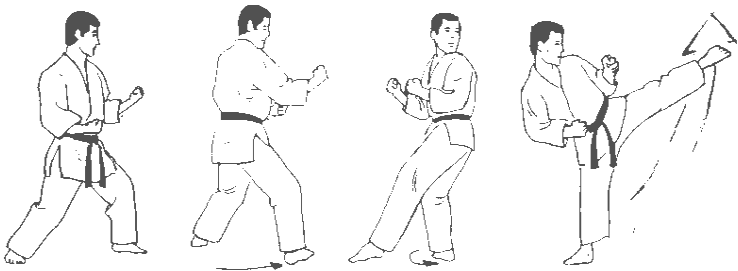
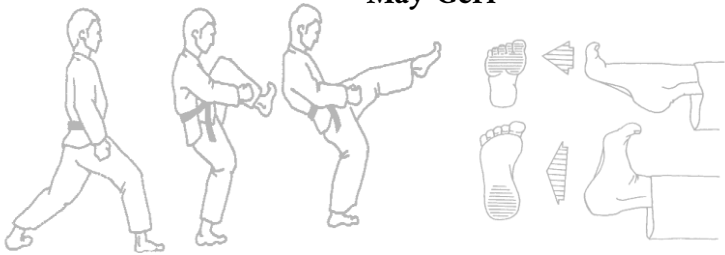


Ushiro Ura Mawashi Geri

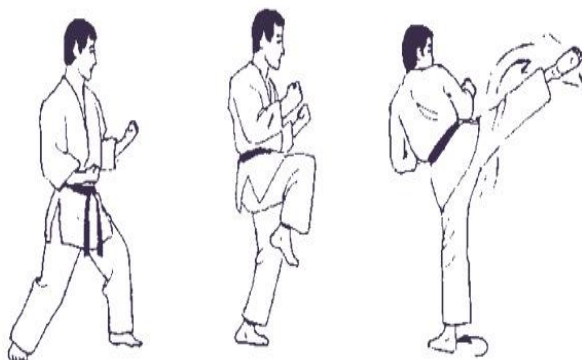
Yoko Geri



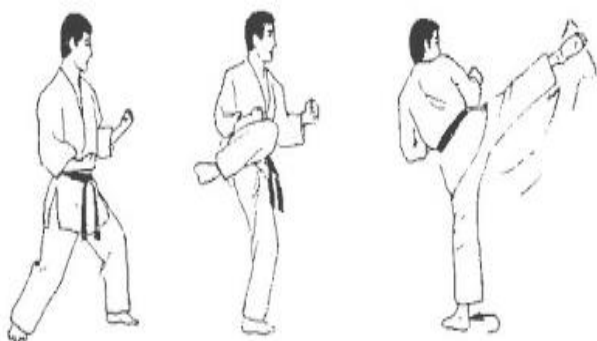
May Geri



Ashi Barai



Ura Mawashi Geri



Mawashi Geri

فتح زوايا الحوض

حركة فتح الحوض : هي حركة رياضية تؤثر على عضلات الفخذين وعلى عضلات السمانتين وعلى الأوتار المرتبطة والمحيطة بالعظام، إن فتح الحوض - أو البرجل كما يشتهر في بعض المناطق - لا يتم في عظام العانة والحوض نفسه ... كما لا يعتمد على فتح عظمة ماء، فلا يمكن فتح أي عظمة ... وأي تغيير في تركيب العظام يعتبر كسراً أو حالة مرضية تستوجب العلاج الطبي، ولكن زيادة زوايا الحوض تستوجب إطالة عضلات الفخذ (الخلفية والجانبية الداخلية والخارجية) وعضلات السمانة، وإطالة الأوتار المرتبطة بالعضلات والمحيطة بالعظام، كما أنها تحتاج لقوة الأعصاب ومرونة مفاصل الركبة والكعب والمفاصل التي تربط الرجل بالحوض (الحوض في جميع الجهات)، وكل هذا يتم بواسطة تمرينات مخصصة.

س : ما هي فوائد ومميزات حركة فتح الحوض.

ج : تُفيدك في حياتك بشكل عام وفي أي رياضة تمارسها بشكل خاص، حيث انه مفيد جداً لإطالة الساقين، ويساعد على تقوية الركب والعمل على زيادة مرونة وليونة الأوتار في كلا القدمين ... مما يجعل حركتها في حالة نشاط دائمة وتتميز بانخفه والسرعة ويمنع الخشونة بها، على عكس الشخص العادى الذي تكون حركة رجله بطيئة وثقيلة نوعاً ما مقارنة مع مُمارس الحركة، يساعد فتح الحوض على

زيادة طول القامة بمعدل بسيط بسبب تمدد الأوتار ... ففي النهاية الطول عامل وراثي، بعد إتقان فتح حوضك قل وداعاً لتمزق الأربطة والشد العضلي وغيرهما في

أى وضع أنت عليه، يعطيك

الحوض إنسيابية واستايل جذاب

في الحركة لكامل جسمك، ويزيد

من سرعتك في الحركة بشكل عام

سواء داخل التديب أو خارجه،

ويقوم بتسهيل الشقلبات الأرضية

والهوائية ... وتسهيل الفنون القتالية، كإتقان الركلات الارضية والعالية والركلات

المعقدة من حيث السرعة والدقة والمهارة والتوازن فيها والتحكم فيها وبالشكل

والاستايل الصحيح، إن حركة فتح الحوض من ضمن الأمور التي تجعلك مقاتل

يتميز عن غيره / لعلك تتذكر هذه الفوائد الغالية كلما عانيت من فتح حوضك في

البداية، لكن اعلم أن ثمن هذه الفوائد هو مجهودك ... وأن النتائج أكيدة كلما

أتقنت التمارين ... وأن فتح الحوض من أصعب المراحل في الفنون القتالية فإذا

تخطيتها سهلتَ الباقي على نفسك، لذا عليك التمرن على فتح حوضك باستمرار حتى

لو استطعت فتحه بزاوية 180° أو أكثر (وضعية الإنقسام الكامل) لأنه قد

يُغلق منك سريعاً مرة أخرى، فحركة الحوض متقلبة المزاج لأن الوتر يتغير حجمه



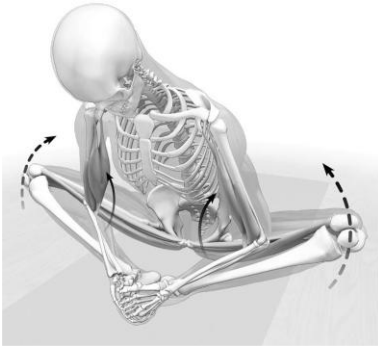
حسب التغيرات الجسمانية لديك، وإذا كنت لا تستطيع التمرن بشكل مستمر على فتح حوضك فتجنب ركوب الدراجات وركوب الخيل...



تجنب أيضًا ضم القدمين أو الفخذين أثناء الوقوف أو الجلوس أو النوم لأن كل هذا يؤدي لغلق الحوض، إحذر من التدريب الخطأ على فتح الحوض أو عدم

الإحماء قبله، فقد تصاب بالتمزق أو غير ذلك لا قدر الله، ولتجنب هذه الإصابات عليك بتمريبات الإطالات جيدًا قبل فتح الحوض لأنها تجعل الأوتار مؤهلة لذلك، ولا تهلك نفسك في التدريب على فتح الحوض بسبب استعجالك الفتح ... فالأمر يحتاج للصبر، استخدم طرق التمارين الصحيحة وعلبك التفريق بين الألم الطبيعي لفتح الحوض وألم الإصابة نتيجة الإسلوب الخاطئ، يمكنك فتح حوضك بنفسك إن لم تجد مساعدة شخص آخر ... فقط بالارادة والمداومة والصبر والتحمل كما توجد بعض الأدوات التى تساعدك على ذلك، لا تجعل بعض الحجج عائقًا فى طريقك ... فلو افترضنا أن التركيبة الفسيولوجية لجسمك يستحيل معها فتح الحوض بشكل كامل ولو قمت بتمارين العالم كلها فهذا لا ينفى إمكانية زيادة فتح زاوية حوضك لأقصى حد ممكن لديك ... وهذا هو المطلوب، كما إن فتح

الحوض غير مرتبط بالعمر أو بالوزن، واختلاف المدة المستغرقة في فتح الحوض من شخص لآخر تكون على حسب الاستمرارية في التمرين ومرونة الأوتار، لذلك نجد الأطفال من السهل عليهم فتح الحوض مقارنة مع الكبار، وكذلك الفتيات



مقارنة مع الشباب لاختلاف المرونة بينهم، وعلى ذكر الفتيات فإن بعضاً منهن يتخوف من مسألة فقد العذرية أو ما شابه، وعلى الجانب الآخر هناك بعض الأبحاث العالمية والعربية أكدت أن حركة

فتح الحوض تؤثر على العضلات خارجياً وأن الفتيات يمكنهن ممارسة هذه الحركة بشكل طبيعي وكذلك بعض الرياضات الأخرى التي يتخوف منها الأهالي، ولحسم هذه المسألة فيمكن للفتيات اللاتي يخفن كثيراً من فتح الحوض الإكتفاء بتمرينات الإطالات إلى جانب فتح حوضهن بشكل غير كامل، ولكن على أي حال فإن فقد العذرية أو ما شابه لا يحدث ما دام. التمرين بالشكل الصحيح وبدون عنف.

من لم يذق ألم التدريب ...
لم يذق طعم النجاح

مراتب الكاراتيه

تسَعُ مراتب فى الكاراتيه لبلوغ الحزام الأسود، وتختلف طريقة ترميزها بألوان الأحزمة، وتبدأ تنازلياً بداية من (8 كيو) وحتى (1 كيو) علماً بأن الحزام الأبيض بدون درجة - أو درجة البداية - كما أنه لا يتطلب اى إختبارات قبول أو ترقية، فاللاعب يحمل الحزام الأبيض من أول يوم يترن فيه، وبعد اجتياز مراتب الأحزمة الملونة تبدأ مستويات الحزام الأسود تصاعدياً بداية من 1 : 10 (دان)، يحصل المتدرب على تلك الاحزمة بعد اجتيازه للاختبارات المخصصة، وفى مصر يشرف على هذه الإختبارات "الإتحاد المصري للكاراتيه" (EgyKF) بواسطة بعض اللجان الخاصة به بالإضافة لبعض الإجراءات التى يقوم بها المدربين والمسؤولين، يتم إختبار اللاعب فى أقسام الكاراتيه الفنية بشكل عام سواء فى التقنيات الحركية والعملية أو تقديم بعض البحوث وشروحات لفنيات الكاراتيه، علماً بأن كل مرتبة أو كل مستوي له إختبار أو تقنيات مختلفة أو متغيرة، وبعد إنتهاء الإختبار يتم تحديد ما إذا كان اللاعب جاهز للترقية أم لا، وفى الوقت الحالى يتم إجراء أربعة إختبارات فى المتوسط خلال العام الواحد، كما أن هناك معدلات تدريبية أو زمنية لازمة بين كل حزام والحزام الذى يليه، وعندما يأتى موعد الإختبار يقرر من يشرف على تدريب اللاعب تقدمه لمستوي أعلى أم ينتظر

لحين الشروع فى إختبار جديد، وهذا بناءً على عدة أمور منها التحصيل التدريجى للاعب ومستواه المهارى والتزامه، مما سبق يمكنك إستنتاج أن سبب تعدد طريقة الترميز أو ألوان الأزيمة هو للدلالة على المهارة القتالية التي وصل إليها مرثدي الحزام ومعرفة مستواه ومدي إتقانه لهذا الفن، ولكي يصير تنافس بين اللاعبين، فكلما ازدادت احترافية وقوة اللاعب يتم منحه رتبة جديدة، علماً بأن الأزيمة لها معانى مختلفة تختفي وراء ألوانها المتعددة والتي تعكس حالة نفسية وبدنية معينة؛ إليك تصنيف الأزيمة فى بلدك مصر:

Shiro Obi - الحزام الأبيض /

ويدل اللون على البراءة والأمل الجديد الذي يولد في عالم الكاراتيه.

Kiiri Obi - الحزام الأصفر⁷⁻⁸ كيو /

لون الشمس وإشراقها في صبيحة يوم جديد.

Orengi Obi - الحزام البرتقالي⁵⁻⁶ كيو /

لون الصحوة، واكتشاف مهارات التحكم في العقل.

Midori Obi - الحزام الأخضر⁴ كيو /

لون النمو والإزدهار، كالأزهار والبراعم التي تتفتح في عالم الكاراتيه.

Mizuiro Obi - الحزام الأزرق³ كيو /

لون السماء الصافية، توسع الآفاق الفكرية والنفسية.

Cha Obi - الحزام البني¹⁻² كيو /

لون الأرض، تترسخ الأقدام والعقل في أعماق الكاراتيه كجذور الأشجار.

العملاقة المثبتة في التربة.

Kuro Obi - الحزام الأسود^{10 : 1} دان /

مزيج من تطورات الحس العقلي والجسدي والعاطفي، الوصول إلى

التكامل الرياضي من خلال رحلة استمرت الكثير من الوقت.



يمكنك وضع علامة ✓ بعد حصولك على الحزام

أصفر

برتقالي

أخضر

أزرق

بنى

أسود



الأدوات والمعدات

تساعد الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب لاعبي الكاراتيه على تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والإبداعية، والتنويع والتغيير في أساليب وطرق التدريب سواء باستخدام أدوات أو بدونها يوفر للاعبين بيئة خصبة تساعد على التوصل للإحترافية والآلية في الأداء، كما أن استخدام أدوات أو أجهزة في تدريب الكاراتيه هو عامل هام جداً من عوامل الإثارة والتشويق لممارسة هذه الرياضة، نعرض لكم بعض الأدوات والمعدات المستخدمة في الكاراتيه بالإضافة إلى زى لاعب الكاراتيه منذ بداية لعبة الكاراتيه صمم زى يناسب هذه اللعبة ويسمح للاعب بأن يتحرك بكل حرية، وتم إدخال تعديلات بسيطة في التصميم كل فترة وأخرى مع الحفاظ على شكله التقليدي، إن هذا الزى في الأساس من رياضة الجودو واللون الأبيض للزي يعبر عن النوايا النقية برفض الأفكار الشريرة، يتألف الزى من چاكيٓت وبنطال بالإضافة إلى حزام يتم ربطه حول الخصر؛ تعلم كيف تربط حزامك بنفسك ← "قم بنقل الرابط كما هو"

<https://www.youtube.com/watch?v=tCRMsgA>

* تستخدم هذه الأدوات عند ممارسة القتال الحر للوقاية من الإصابات حيث

يكثر الالتحام بين اللاعبين.



W
W-SING



1- الغرض من ارتداء واقي اليدين والأصابع حماية يد

اللاعب الذي يرتديه وفي نفس الوقت يوفر حماية للاعب المنافس وخاصة الوجه حيث يقلل من احتمال حدوث إصابات للوجه إذا ما تعرض للكم باليد.

2- واقي القدمين (قصة القدم - مشط القدم) له نفس فوائد واقي اليدين ونفس دواعي الإستعمال.

3- يتم ارتداء واقي الأسنان داخل الفم لوقاية الأسنان من الكسر أو الخلع إذا ما تعرض الفم للكم.



هل تعلم :

- يوجد "حجاب" مخصص للفتيات المحجبات معتمد من الإتحاد الدولي للكاراتيه.
- تأكد من تغيير أي معدات تالفة أو بالية ... يجب أن تأتي سلامتك في المقام الأول.
- إحترم حزامك كرمز لمجهودك، ولا ترميه أو تضعه على الأرض بطريقة غير مهذبة.

دردشة

- ❖ الإحترام بين اللاعبين متبادل على اختلاف الأعمار.
- ❖ ارتفع عن مستوى الصغائر ولا تتدخل في شؤون غيرك.
- ❖ ابتعد عن الغرور أو التصرفات الخشنة ... لتكون تصرفاتك دليلاً على ثقتك بنفسك.
- ❖ لا تتلفظ بألفاظ غير مهذبة داخل الدوجو، كن حسن السلوك وتذكر بأنك تمثل الكاراتيه وتمثل مدربك وزملائك.
- ❖ أعط التمرين حقه من الجدية ولا تضحك أو تتكلم بدون إذن أثناء التمرين ... ولا تقم بحركات خارجية تدرب بروحك وقلبك وعقلك ... ولا تكن شارد الذهن أثناء التدريب حتى لا تضع وقتك سدى.
- ❖ الزى الرسمي للاعب الكاراتيه يُفضل ارتدائه داخل مكان التدريب فقط.
- ❖ لا تغيب عن أي حصة إلا بعد الإستئذان مسبقاً من المدرب.
- ❖ واطب على الحضور قبل أو في وقت التدريب.
- ❖ عند إستئذانك للخروج من الحصة لا تمشي بين صفوف المتدربين ولا بين المسافة الموجودة بين المدرب وطلابه.
- ❖ لا تخجل ان تسأل مدربك عن أي شي لا تفهمه في الكاراتيه أو يشق عليك.

- ❖ عليك الإصغاء بعناية إلى ما يلقنك به معلمك وتنفيذه جيداً فهو أدرى منك احترام مدربك وثق به وسلم له عقلك وبدنك واتخذ منه أباً أو أخاً.
- ❖ إذا كانت هناك مشكلة ما فارجع مباشرة إلى المدرب.
- ❖ لا تنزعج من تلقى التعليمات بصورة دائمة من مدربك وتعديله وتصحيحه لك بعض الأخطاء، وثق تماماً أن مدربك يقودك إلى الأفضل.
- ❖ لا تجادل مدربك في أمر إلا لو سمح لك بالنقاش.
- ❖ كن يقطاً أثناء التدريب تحسباً لأي أمر آخر من المدرب، ولا تستريح حتى يعطيك المدرب إشارة بذلك.
- ❖ عندما يُطلب منك تغيير مكانك أو أي عمل يتعلق بالتمرين قم بأدائه بسرعة وبدون تباطؤ.
- ❖ شارك في أنشطة الفريق بذلك تكسب صداقة زملائك أكثر... مما سيدفعك للداومة والإلتزام في التدريب والتمسك به، وذلك سيوصلك لهدفك على المدى البعيد.
- ❖ يجوز أن تمارس نشاط رياضي آخر بجانب الكاراتيه لتعمل على تدريب عضلاتك بطرق مختلفة بشرط ألا يتعارض ذلك ولا يؤثر على مستواك - إلا إذا لم يكن الكاراتيه رياضتك الأولى - لذلك عليك استشارة مدربك أولاً.

- ❖ احترام الكاراتيه واجعله جزء من حياتك اليومية سواء في مكان التدريب او في المنزل.
- ❖ حاول تذكّر وتطبيق التعديلات والتصحيحات التي تم تلقيها لك من قبل مدربك.
- ❖ على جميع اللاعبين المحافظة علي النظافة بجميع أشكالها.
- ❖ تُمنع الأظافر الطويلة وتُمنع جميع أنواع الزينة أو أى شئ يؤدي إلى الإصابة أثناء التدريب كإلتاتم والعقد.
- ❖ يمنع الأكل أو مضغ اللبان أثناء التدريب.
- ❖ تأكد من نظافة يديك وقدميك لأنك تتدرب في مقربة أشخاص آخرين خذ الوقت الكافي أثناء النوم حتى تسعيد النشاط الكامل.
- ❖ احرص دائماً على رفع مستواك في التدريب وتحلي بروح الصبر والمثابرة.
- ❖ لا تركز طوال الوقت فقط على الحصول على الحزام الأسود " الأول" فهو ليس آخر الطريق ... وإن نظرت إليه مبكراً قد تمل من طول المسافة من تحقيق هدفك، ولكن قم بتقسيم هدفك إلى مجموعة أهداف صغيرة ... فمثلاً وأنت لاعب حديث ركز جهودك للحصول على الحزام الأصفر... ثم خذ نفساً عميقاً ومن ثم ابدأ في تحقيق الهدف التالى وهو الحصول على الحزام البرتقالى وهكذا تباعاً.
- ❖ بعض الأهالي يريدون أن يصبح أولادهم أقوياء في يوم وليلة ... ليست هذه المشكلة، المسألة أنهم يستعجلون المدرب علي النتيجة ولم يتعدي الأسبوع بعد!

- ❖ اصبر قليلاً على ولدك فهو مازال أمامه الكثير ليتعلمه، وتحمل قليلاً اسلوب المدرب فهو لن يضغط علي ولدك من فراغ ... ربما يريد أن يجعله أفضل مما تريد.
- ❖ لا تترك الرياضة وتهتم بالعلم والثقافة فقط ... ولا تترك العلم والثقافة وتهتم بالرياضة فقط يمكنك دائماً التطوير والتجديد من ذاتك ... ضف جديداً كل يوم ... غذى عقلك بالعلم وغذى بدنك بالرياضة لتصبح النتيجة أكثر مثالية.

أنا الكاراتيه

أقضى حياتى داخل الدوجو

عالمى يختلف عن عالمك

عقلي هو ساحة معركتى

ذراعىّ وساقىّ هما أسلحتى

مهاراتى هي الأدوات التى تساعدنى فى الحياة

أسعى للأفضل طوال حياتى

هدفى هو نقل ما تعلمته

حزامى رمز للجهودى

لا ابدأ القتال أبداً

انضم إلينا ... تواصل معنا

- ✓ أرسل آرائك أو إقتراحاتك وسنقوم بالنظر فيها.
- ✓ تعرف على آخر المستجدات بخصوص الكتاب.
- ✓ أرسل لنا صورتك مع الكتاب أو بزي الكاراتيه وسنقوم بنشرها مع إسمك إذا أردت.
- ✓ شاهد منشورات متعلقة بالكاراتيه وانتظر المزيد من الأفكار الجديدة.
- ✓ قم بتخزين أسئلتك لدينا حتى تتمكن من معرفة الإجابة في الوقت المناسب.

ملاحظات هامة

- ✓ تم إنشاء الصفحة حديثاً تزامناً مع نشر الكتاب ... لذلك بمجرد إثبات وجودك معنا فأنت قد ساهمت في نجاحها.
- ✓ حفاظاً على سلامة متابعينا ... سينضم أى حساب غير مرغوب فيه إلى قائمة المحظورين لدينا.
- ✓ يرجى التأكد من الأخبار الخارجية من خلال مصادرها الرسمية التالية.
- الصفحة مستمرة معكم باستمرار تفاعلهم معها.



جيل الكاراتيه الذهبي

www.facebook.com/jelkaratedahaby

www.instagram.com/jelkaratedahaby

الفهرس

1	شكر وتقدير
3	مُقدِّمة
5	تعريف فنّ الكاراتيه
12	فوائد ممارسة الكاراتيه
18	تهيئة اللاعبين والمستجدين
21	الإستعداد النفسى
25	مصطلحات ومفاهيم
30	الأقسام الفنية للكراتيه
32	التقنيات القتالية والدفاعية
42	فتح زوايا الحوض
46	مراتب الكاراتيه
50	الأدوات والمعدات
52	دردشة
57	إنضم إلينا ... تواصل معنا
57	ملاحظات هامة
59	الفهرس