

:: أقسام الكاراتيه ::

تنقسم الكاراتيه إلى ثلاث أقسام :

١- الكيهون ٢- الكاتا ٣- القتال

❖ الكيهون :

وهو جملة حركية دولية تعليمية يتعلم بها اللاعب تقنيات الهجوم و الدفاع ، والدفاع المركب والهجوم المركب ، والدفاع والهجوم المركب ، والمسير والدوران بمختلف الزوايا وتعلم كيفية استخدام الوقفات والسرعة والمهارة والتوازن ويعتبر المرحلة الأساسية للدخول الى عالم الكاراتيه الفعلية التي تتضمن الكاتا والقتال .

❖ الكاتا :

(مجموعة حركات قتالية وهمية)

جملة حركية دولية (قتال وهمي ينفذه اللاعب ضد أكثر من شخصين ولها عدة معايير انضباطية تعتمد : الدقة العالية والتوازن الدقيق والتنفس الجيد وتهدف الى :

١- على صعيد اللاعب : فهم روح الكاراتيه والمقدرة العالية على فهم العملية القتالية وتطوير خيال اللاعب .

٢- على صعيد الجمهور : أن يشعر الجمهور بعملية قتالية حقيقية تجري أمامه .

❏ أهم المعايير للاعب الكاتا :

يجب ان يظهر المتنافسون أثناء أداء الكاتا الروح التنافسية الى جانب الفهم الواضح للمبادئ التقليدية التي تحتويها الكاتا ، والى جانب مراعاة القضاء لتهذين الأمرين المهمين يجب عليهم أن يراعوا الامور التالية :

أ - الاداء الواقعي أو الحقيقي لعنى الكاتا .

ب - فهم اللاعب لجميع الأساليب (التكنيكات) المستخدمة في أداء الكاتا (BONKAI) .

ت - التوقيت الجيد ، إيقاع الحركات ، السرعة ، الاتزان ، تركيز القوة .

ث - النظر الى التنفس الصحيح والمناسب كعامل مساعد لتركيز القوة .

ج - قوة وصحة التركيز والانتباه .

ح - الخطوات الصحيحة والانقباض العضلي الصحيح في الأرجل ، الى جانب مراعاة انبساط القدم على الأرض .

خ - الانقباض الصحيح لعضلات أسفل البطن وعدم ارتفاع وانخفاض منطقة الخصر أثناء تأدية الحركات ، أو الانتقال من وضع الى آخر .

د - شكل ال (الكهيون) الصحيح للأسلوب الذي يؤديه المتنافس .

ذ - يجب ان يتم مراعاة بعض النقاط الاخرى في الاداء مثل صعوبة الكاتا المؤداة .

ر - التزامن في اداء الكاتا الجماعي بدون تلميحات خارجية .

الكاتات المعتمدة لتسلسل الأحزمة :

- الحزام الأصفر : هيان شودان .

- الحزام البرتقالي : هيان نيدان .

- الحزام الاخضر : هيان صندان .

- الحزام الازرق : هيان كودان .

- الحزام البني : تكي شودان - باساي داي .

- الحزام الاسود : باساي داي - كانكوداي - جيون .

❖ القتال :

يقسم الى ثلاث أقسام :

١ - ايون كومتيه : (القتال الثابت) : لمرحلة الحزام الأزرق ، تقنيات الهجوم والدفاع من الثبات ، كمرحلة تعليمية أولي .

٢ - جي ايون كومتيه : (القتال نصف متحرك) : تعلم التقنيات الدفاعية واتباعها بالمهارة الهجومية او العكس . المرحلة التعليمية الثانية للدخول إلى القتال الحر .

٣ - الكومتيه : (القتال الحر) : التأهيل والامكانية لخوض مباراة تنافسية حقيقية .

❖ البطولات في الكاراتيه ❖

وهي منافسة يقارن فيها بين اللاعبين بالتنافس والتباري ليرتبوا حسب المراكز الأولى.

وتنقسم البطولات في الكاراتيه إلى:

١-مسابقات كاتا .

٢-مسابقات كوميتيه

أولاً: مسابقات الكاتا:

وتنقسم مسابقات الكاتا إلى مسابقة الكاتا الفردي ومسابقة الكاتا الجماعي. ويحق للاعب دخول مسابقة الكاتا الفردي والكاتا الجماعي معا او حسب التعليمات الخاصة بالبطولة.

❖ الكاتا الفردي:

يستعد كل لاعبين للتباري بدخولهم على حد البساط الخلفي ويدخل اللاعب الأول الذي يرتدي الحزام الأحمر ليؤدي التحية ثم ينطق اسم الكاتا التي اختارها للعب بصوت مرتفع وواضح ويؤدي حركات الكاتا بأفضل أداء عنده وثم يعود لمكانه ليدخل اللاعب الآخر الذي يرتدي الحزام الأزرق ليؤدي بالمثل ثم يعود إلى مكانه ليصفر الحكم الرئيسي لإعلان تقييم الأداء فيرفع حكام المباراة احد العلمين الأحمر والأزرق وعلى انه الأفضل. واللاعب المؤيد من العدد الأكبر من حكام المباراة هو الفائز. ويستمر الفائز في التباري ويخرج اللاعب المهزوم من البطولة.

ويستمر والنظام حتى يبقى اربعة لاعبين يتبارى كل اثنين معا، ثم يتبارى الفائزان ليحصلوا على المركزين الأول والثاني، ويتبارى المهزومان ليحصلوا على المركزين الثالث والرابع.

❖ الكاتا الجماعي:

وتعني مسابقة الفرق في الكاتا وكل فريق مكون من ثلاثة لاعبين، ويدخل الفريقان المتنافسان ويقف لاعبي كل فريق على شكل مثلث ليؤدوا الكاتا التي اختاروها. وأداؤهم يكون كأنهم لاعب واحد في جميع الحركات والالتفاتات والنظروحتى التنفس وينهون الأداء معا ليخرجوا ويؤدي الفريق المنافس بنفس الطريقة ويختار الحكام الفريق الفائز. بنفس نظام الكاتا الفردي كما تكلمنا عنها.

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

الأخطاء

الأخطاء التالية اذا 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 الخارجيه الصوتيه (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 يعتبر فاول صريح يؤخذ بالحسبان من قبل القضاة عند تقييم الاداء ، كما هو أو بنفس درجه اذا اللاعب فقد التوازن .
5. إرتداء الحزام وتغيير مكانه من حول الخصر اثناء الأداء.
6. إضاعة الوقت، بما في ذلك الدخول البطيء لللبساط، والأفراط في التحية (الانحناء) أو التوقف لفترات طويلة قبل البدء في الأداء.
7. تحرك اللاعب أو الفريق الآخر أثناء تواجدهم بالخلف وأثناء أداء اللاعب أو الفريق المنافس للكاتا بغرض أزعاج القضاة أو التأثير على اللاعب أو الفريق يعتبر من الأخطاء .
8. أحداث أصابة بسبب عدم التحكم في التنكيك خلال أداء البونكاي.

الشرح

الكاتا ليست رقص أو أداء مسرحي . يجب الالتزام بالمبادئ والقيم التقليدية للكاتا. يجب أن يكون الأداء واقعيا وكأنه قتال، وإظهار التركيز والقوة والأثر الفعال للتكنيكات المؤداة. يجب أيضا أن تظهر القدرة والقوة والسرعة والإيقاع والالتزان وجمال الحركة.

II. في مباريات كاتا فرق جميع أعضاء للفريق الثلاث يجب أن يبدؤوا الكاتا وينهوها في نفس الاتجاه ومواجهين لرئيس القضاة.

III . يجب على أعضاء الفريق لثبات الكفاءة في جميع جوانب أداء الكاتا، فضلا عن التزامن.

IV . 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.

V. تقع على المدرب واللاعب وحدهم مسؤولية التأكد بأن الكاتا المؤداة هي نفسها التي تم اخطار طاوله التسجيل بها وانها صالحة لتلك الجولة بالتحديد.

VI . على الرقم من أن تطبق تكنيك المقص على الرقبه في البونكاي ممنوع ، ولكن يسمح بتطبيقه على الجسم .

معايير اتخاذ القرار

في مباراة الكاتا، لا يعتبر الأداء جيد أو سيئ ، ولكن سيتم الحكم وفقا للعناصر الأساسية في فئتين مختلفتين :

مادة ١ : معايير أساسية

فيما يلي النقاط الأساسية التي يجب أن في أداء الكاتا :

- ١-١ تسلسل الكاتا .
- ٢-١ التحكم في القوة .
- ٣-١ التحكم في الانقباض والانبساط .
- ٤-١ التحكم في السرعة والحفاظ على الإيقاع .
- ٥-١ اتجاه الحركات .
- ٦-١ فهم اساليب وحركات الكاتا .
- ٧-١ إظهار الفهم الصحيح للكاتا (البونكاي) .
- ٨-١ اداء الكاتا بتناغم وتناسق .
- ٩-١ الثبات والإتزان .
- ١٠-١ نقط التوقف .
- ١١-١ الصيحات .
- ١٢-١ التنفس الصحيح .
- ١٣-١ التركيز .
- ١٤-١ الروح القتالية .

مادة ١ : معايير متقدمة

يجب على القضاة مراعاة النقاط الهامة ودرجة صعوبة الكاتا المؤداة ويتم التقييم بناءً على:

- ١ - التمكن والبراعة في أداء حركات الكاتا .
- ٢ - درجة الصعوبة والخطورة في أداء الكاتا .
- ٣ -سلوك النادي (المدرسة) التي تربي فيها اللاعب .

مادة ٣ : نقاط الخصم

سيتم خصم نقاط في الحالات التالية :

- ١- في حالة التردد اللحظي البسيط في الكاتا واستكمال الكاتا سريعا يجب خصم ٠.١ نقطة من الدرجة النهائية.
- ٢- في حالة التوقف الملحوظ، يجب أن يتم خصم ٠.٢ نقطة.
- ٣- في حالة عدم الإتزان الحظي في الكاتا واستكمال الكاتا سريعا يجب خصم من ٠.١ إلى ٠.٢ نقطة .
- ٤- عدم أداء الصحيحة يتم خصم ٠.١ نقطة .

مادة ٤ : عدم الأهلية

- ١-٤ إذا أعلن المتسابق ام كاتا وقام بأداء كاتا أخرى (كاتا خطأ) .
- ٢-٤ إذا إختلف الكاتا (زيادة أو نقص تقنية أو حركة تغير تقنية أو وضع أو وقفة، وما إلى ذلك) .
- ٣-٤ إذا توقف اللاعب في أداء الكاتا لمدة تزيد عن ٥ ثوان .
- ٤-٤ في حالة فقدان الكلي للإتزان أو السقوط على الأرض .
- ٥-٤ في حالة أداء اللاعب لكات ليست من مدرسته أو أسلوبه .
- ٦-٤ في حالة سقوط الحزام أو البنطلون أو الشعر إلخ أثناء أداء الكاتا .
- ٧-٤ في حالة اكتشاف طاقم التحكيم لأى من الأشياء الممنوعة (انظر الجزء الأول / مادة ٥) سواء أثناء أداء الكاتا أو في نهايتها .
- ٨-٤ في حالة عدم الأهلية تكون الدرجات ٥.٠ / ٦.٠ / ٧.٠ وذلك بالنسبة للأطفال (وفقاً للجولة) وتكون الدرجة ٠.٠ في باقى الفئات العمرية .

الإقصاء

أ- اللاعب أو الفريق ممكن إقصائه أي من لأسباب التالية:

1. أداء الكاتا الخط أو تسمية وإعلان الكاتا الخط.
2. عدم التحية عند بداية أو نهاية أداء الكاتا.
3. توقف واضح/ بارز أثناء الأداء.
4. التداخل مع وظيفة القضاة (كأن يضطر القاضي للتحرك من أجل السلامة أو أن يتم التماس مع القاضي).
5. سقوط الحزام أثناء أداء الكاتا.
6. تجاوز إجمالي الوقت المحدد ب6 دقائق للكاتا والبونكاي.
7. حركه المقص بالأرجل على الرقبه أثناء أداء البونكاي يعتبر سبب للإقصاء .
8. عدم إطاعة أوامر رئيس القضاة أو أي سوء سلوك أو تصرف سلبي آخر.