

## تمهيد

الكراتيه دو إحدى الرياضات القتالية ذات الطابع الدفاعي التي كان لها انتشار واسع في العالم وهذا الانتشار إنما هو دليل على عراقه هذا الفن القتالي الذي قطع كل هذه المسافات عبر العالم وعبر الزمن محافظ خلال هذا التنقل على كل من الثقافة اليابانية والروح القتالية والتنوع الفني.

في فصلنا هذا سنتطرق إلى دراسة كل من خصائص الكراتيه وانقساماته من كاتا و كوميتي إضافة إلى متطلبات الأداء الجيد في الكوميتي.

## 1- خصائص الكاراتيه ونظام المنافسة.

### 1-1- خصائص الكاراتيه.

من الناحية الاصطلاحية كلمة كاراتيه- دو او باللاتينية karatéDo مقسمة إلى ثلاث أقسام:

مصدر الكلمة هو Kara "كارا" ما يعني فارغ أو فراغ.

té "تي" : بمعنى يد

Do "دو" : تعني طريق، سبيل.

وبالتالي karaté Do: تعني طريق اليد الفارغة، ليست فقط فارغة من السلاح وإنما: يد شخص روحه خالية من أية نية سيئة وهذا حسب (موسوعة الفنون القتالية للشرق الأقصى، 2004).

الكراتيه طريقة قتال بأيدي فارغة، جذورها التاريخية تعود إلى الصين في "أوكيناوا"، قوانينها وضعت في اليابان في النصف الأول من القرن العشرين. تركز على الاستعمال الجيد و الجذري للقدرات الطبيعية الموفرة عن طريق الجسم، بفضل ضربات توجه إلى مناطق حساسة من الجسم. هذه الضربات تعطى بأسلحة طبيعية مروضة بطريقة خاصة والتي هي: اليد، الرجل، الكوع، المرفق... الخ.

الكراتيه هي رياضة تتكون من صنفين من المنافسة هما "الكاتا" امتحان تقني بحت و "الكوميتي" امتحان تقني تاكتيكي، أو مناظرة قتال فعلي.

الكاتا تعني قالب أو شكل وهي مجموعة من التقنيات القوية حليفة هيئات ثابتة تنفذ بقوة، سرعة ودقة، وهي أيضا تسلسل تقني ذو قوانين بحيث يحدث بشكل تمثيلي لقتال ضد خصم واحد أو عدة خصوم خيالية يهاجمون من زوايا مختلفة.

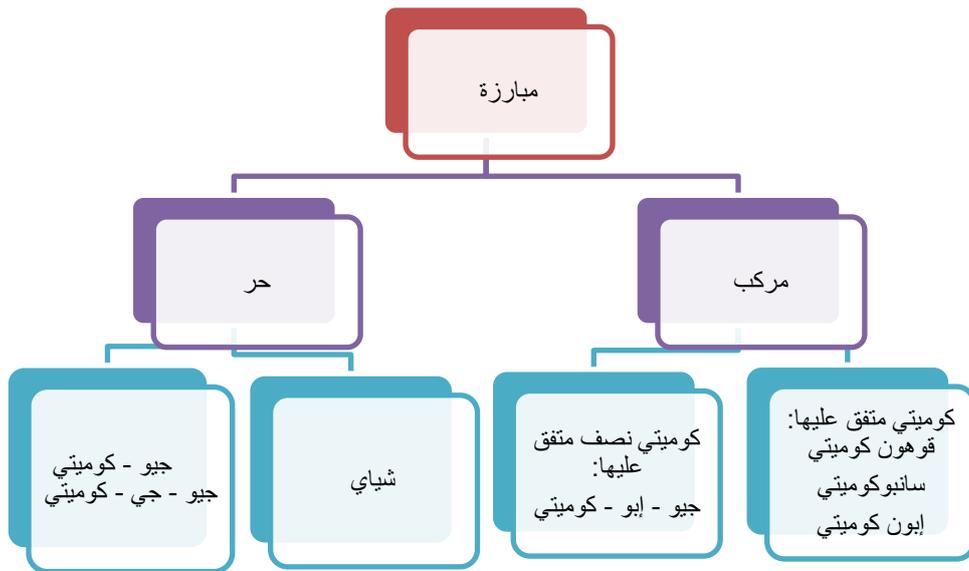
الكاتا هي روح فن الكاراتيه وتمثل أيضا دعامة انتقال الكاراتيه عبر العصور، وتبقى طريقة أصلية وممتازة للتحكم في الجسم .

الكوميتي "le kumité": الكلمة حسب أصلها تعني التقاء الأيدي "kumi" يعني التقاء، "té" تعني اليد.

الكوميتي اصطلاحا يعني قتال أو هجوم مباغت يتمرن فيه تطبيق التقنيات الأساسية المعلمة خلال الكاتا.

الكوميتي يتمثل في تجابه متعلمين، هذه المجابهة تعتمد على تبادل الركلات وضربات اليد أو اللكمات.

نستطيع أن نقول أيضا أنه قتال رياضي بضربات متحكم فيها، خلاله يجب على المتعلمين أن يسجلوا نقاط بتقنيات تؤدي بالطرفين السفليين أو العلويين على مساحات جسمية قانونية. الكوميتي بأشكاله المختلفة هو امتحان حقيقي في المنافسة أو في القتال و مهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكراتيه، فإن الكوميتي مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، و توجد عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة من حيث محتوى الهيئة و محتوى الكيفية، محددة بوقت معين، حسب أساليب محددة، يمكنها أن تكون متفق عليها، نصف متفق عليها أو حرة و ذلك حسب الشكل الآتي:



الشكل 1 تصنيف المبارزات الاتفاقية، النصف اتفاقية و الحرة

أثناء المنافسة، هذان الامتحانين أو الصنفين يؤديان فوق مساحة محددة من البساط أو "التاتامي" بطريقة فردية حسب فئات الوزن أو بطريقة جماعية (فرق مكونة من خمسة أفراد عند الذكور و ثلاثة أفراد عند الإناث) بمدة زمنية (دقيقتان عند الإناث و ثلاث دقائق عند الذكور) هذا في ما يخص اختصاص الكوميتي أما الكاتا فتكون على شكل فردي أو جماعي بثلاثة أعضاء عند الجنسين.

الكراتيه هي أيضا مادة بيداغوجية، تربوية و علمية، لها خصائص معقدة لتطبيقها وذلك لكونها تحتم على ممارسيها (الكراتيك) عدة متطلبات منها تحضير بدني جيد عام وخاص، إتقان التقنيات إلى حد جعلها آليات تلقائية حركية، رد فعل تاكتيكي رشيق ومرن، حركية العمليات الذهنية، الإرادة، الشجاعة والقوة النفسية.

## 2-1- نظام منافسات الكوميتي.

### 1-2-1- تعريف الكوميتي في الكراتيه:

الترجمة الحرفية لكلمة كوميتي هي " التقاء الأيدي "

كومي : التقاء

تي : الأيدي

القتال هو ترجمة لمصطلح ياباني أي كوميتي وهي تعني المواجهة بالأيدي حيث أنه يشكل عنصر تدريب مهم في الكراتيه، ولقد تطور عبر الجامعات اليابانية في مرحلة الخمسينات

(1950)، والتي أضافته جمالا وانتشارا في العالم الخارجي هي المنافسة (Roland

(1999), (HABERSTZER).

وهو أيضا شكل رياضي فيه يتواجه المتنافسين و يتم تقييمهم في مساحة قدرها 8م<sup>2</sup>، هذه المساحة خاصة بمواجه الأيدي والأرجل أي عبر اللكم و الركل، مع تواجد حركات الإسقاط أو الكنس، وفيه ترابط كل من الأفعال وردود الفعل التي تتكيف مع الوضعيات و التكتيكات عن طريق الهجوم و الهجوم المعاكس بعد الدفاع و الرد المضاد.

و يعرف القتال (كوميّتي) على أنه مجموعة من التكتيكات و التقنيات الأساسية التي تكون هجومية أو دفاعية أو مزيج بينهما و تستخدم في الاشتباك للتغلب على المنافس (أمين نور الخولي، 2008).

## 2-1-2- منافسات الكوميّتي:

بطولة الكوميّتي الرياضي تتكون من أنواع مختلفة من بينها منافسة الكوميّتي الفردي و التي بدورها تنقسم إلى منافسات الأوزان، و منافسة الوزن المفتوح، و تنقسم مباريات الأوزان إلى منازل أو جولات، و تعرف الجولة على أنها منافسة بين لاعبين اثنين، حيث تعتبر الجولة هي مرحلة منفصلة في المنافسات تؤدي في النهاية إلى معرفة المتنافسين الذين سيصلون إلى المباريات النهائية، بحيث يتم تصفية ما نسبته (50%) من المتنافسين في تلك الجولة و ينتقلون إلى المرحلة التالية و هذا ينطبق أيضا على المرحلة الأولى و دور الترضية (التنافس على المرتبة الثالثة)، و الأوزان الرسمية الخاصة بفئة الأكبر ذكور تكون على الترتيب التالي: وزن أقل من 60 كغ، وزن أقل من 67 كغ، وزن أقل من 75 كغ، وزن أقل من 84 كغ، وزن أكثر من 84 كغ.

ومن بين شروط الكوميّتي الفردي أنه لا يسمح باستبدال اللاعب بدل الآخر بين المنازل، و المتنافس الذي لا يظهر نفسه و يحضر إلى منطقة اللعب عندما يطلب منه ذلك يعتبر منسحبا و يستبعد من المنافسة بقرار (kiken)، و ذلك بعد النداء الثالث مباشرة.

## مدة المباراة:

مدة المباراة هي الزمن الفعلي لعمليات المواجهة بين اللاعبين.

1- حدد زمن مباراة القتال الفردي لفئة الأكبر الذكور بثلاث دقائق باستثناء المباريات النهائية و النصف النهائية فتكون مدتها أربع دقائق.

2 - تبدأ المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البدء (SHOBU HAJIME) وتتوقف عندما ينادي الحكم بإيقاف المباراة بكلمة والإشارة المناسبة (YAME) .

3- لمساعدة الحكم للانتباه لمخالفات الفئة الثانية سيتم إعطاء إشارة التنبيه ATOSHIBARAK عند بقاء مدة عشرة ثواني على نهاية المباراة.

### معايير اتخاذ القرار:

تنتهي المباراة بين اللاعبين في إحدى الحالات التالية:

1 - ان يتقدم أحد المتنافسين على الآخر بثمانية نقاط.

2 - بعد انتهاء الوقت، فان الفائز هو الذي تقدم على خصمه بعدد اكبر من النقاط.

3- قرار الترجيح هانتي (HANTEI).

1-3 عند نهاية المباراة في وقتها الأصلي، بالتعادل بين المتنافسين بالنقاط أو عدم وجود نقاط فان الحكم يعلن عن التعادل (HIKIWAKI) ، ويبدأ المباراة الإضافية سايشيياي (SAI SHIAI) إذا كان ذلك ضروريا وإذا انتهى الوقت الإضافي بالتعادل يرجع الحكم إلى حافة البساط ليطبق الإجراء المتبع لإعلان الفائز في حالة القتال الفردي وينادي هانتي (HANTEI) ثم يطلق صافرته مرتين عندها يعبر القضاة عن رأيهم بواسطة الأعلام ومعهم وفي نفس الوقت يعبر الحكم عن رأيه برفع يده اليمنى إذا كان يرجح فوز اللاعب اكا (AKA) ويده اليسرى إذا كان يرجح فوز اللاعب أو (AO)، يطلق الحكم بعد ذلك صافرة قصيرة ينزل بعدها القضاة أعلامهم والحكم يده ثم يعود الحكم إلى مكانه على البساط ويعلن النتيجة ووفقا لرأي الأغلبية.

3-2- في حالة تعادل الأصوات ف يقرار الترجيح (هانتيه)، فإن الحكم يكسر هذا التعادل باستخدام صوته المرجح، وبعد عودته إلى مكانها الأصلي على البساط يقوم الحكم بوضع يده على صدر هو يرفع ذراعه المثنية جهة اللاعب الذي يعتقد بأنه أجدر بالفوز، لإظهار أنه استخدم صوته المرجح،ومن ثم يقوم بإعلان الفائز بالطريقة العادية.

3-3- في المنافسات الفردية إذا حصل تعادل بين لاعبين يتم تمديد المباراة بإقامة مباراة إضافية ( SHIAI SAI ) لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة، يفوز فيها اللاعب الذي يحصل على عدد أكثر من النقاط، وفي حال استمرار التعادل بين اللاعبين، تحسم نتيجة المباراة بالتصويت من الحكم و القضاة (قرار الترجيح HANTE) .

ويتم الترجيح على الأسس التالية :

أ- الروح القتالية والقوة في أداء المتنافسين، المهارات القتالية (المهارة في أداء التقنية)، أي المتنافسين كان بادئا بالهجوم أكثر من الآخر.

4- حصول أحد المتنافسين على انسوكو (HANSOKU)

5- حصول أحد المتنافسين على شيكاكو (SHIKKAKU)

6- حصول أحد المتنافسين على كيكن (KIKEN)

## 2- متطلبات التفوق و الإنجاز في رياضة الكاراتيه.

### 2-1- تحديد مفهوم التفوق.

لغويًا، كلمة نخبة (Performance) تعني الامتياز و التفوق.

في المجال الرياضي هذه الفكرة توحى بالمجهود المبذول و قدره وتوحى أيضا على فكرة تجاوز الذات وبذل التضحيات.

قاموس "لاروس" LAROUSSE الفرنسي يعرف النخبة كالتالي:

"القدرة إلى الوصول إلى المستوى العالي مقارنة بمستوى أولي معروف"؛ بينما يعرف قاموس "روبير" الفرنسي النخبة كما يلي "هي النتيجة الرقمية المتحصل عليها أثناء كل مسابقة رياضية"

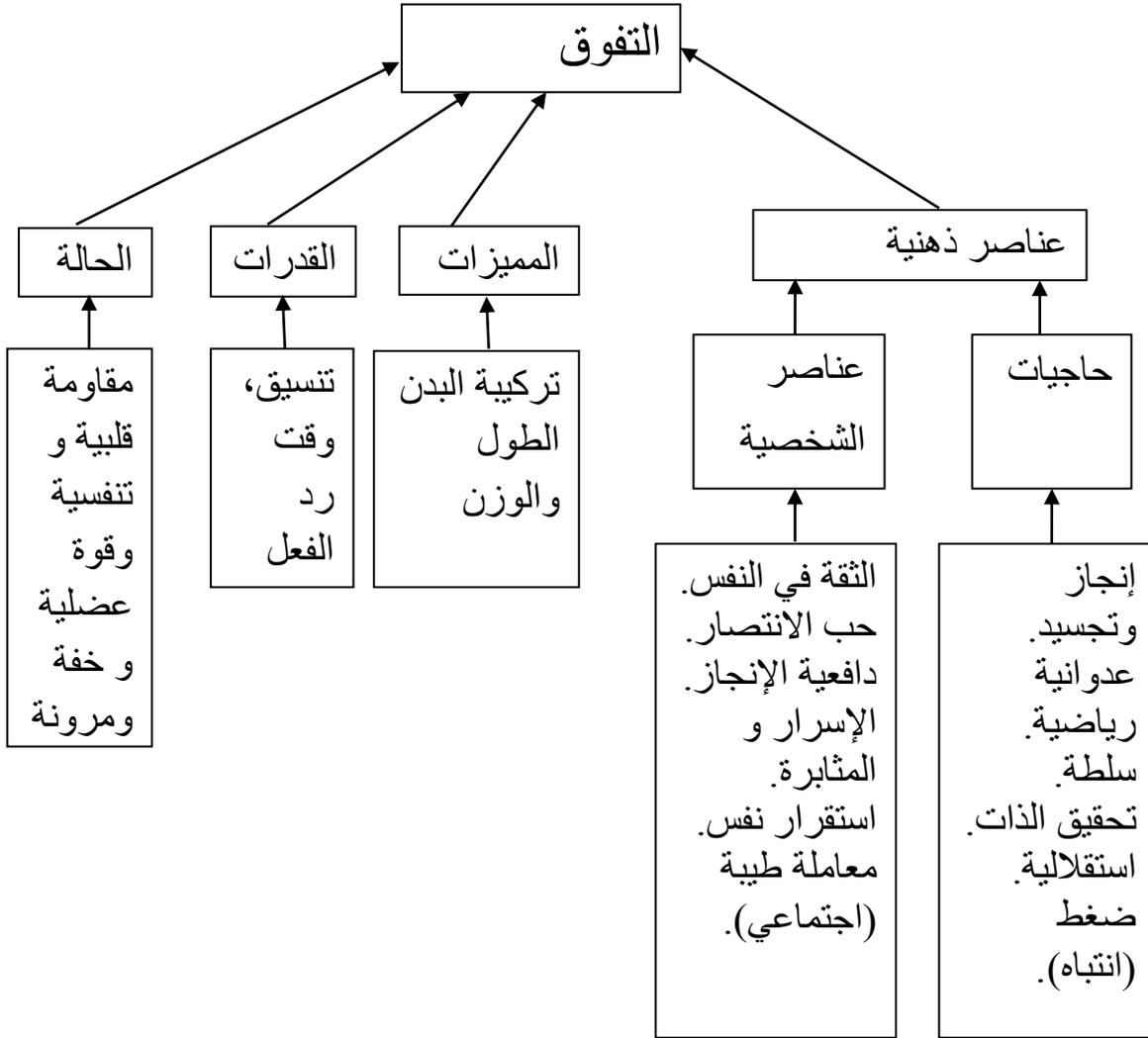
قاموس "روبير الرياضات" ROBERT DES SPORTS يعرفها بالانتصار على المنافس أو الفريق المعتقد بأنه أقوى منك و عند إضافة الرقم القياسي الشخصي، يكون ذلك العينات الضرورية لتطوير الذات وتوجيهها نحو الأفضل.

الكراتيه المعروف حاليا هو الكاراتيه الرياضي، فمن النظرية التطبيقية (Methodologie)، فالكراتيه رياضة قتالية غير حلقيه (Acyclique) وصراعات ثنائية مباشرة، فممارسته تأخذ كمسابقة صعبة للوصول لنخبة هذه الرياضة، عند ممارستها المتنافسين، تتطلب عدة شروط منها البدنية و الفيزيولوجية و المورفولوجية و التقنية، دون التغاضي عن القدرات النفسية التي تصنف ضمن الشروط الأساسية للنخبة.

### 2-2- أساسيات التفوق (النجاح) في الكاراتيه.

يعتبر التفوق المؤشر الحقيقي لتعلم الرياضي و استيعابه لمختلف التقنيات الخاصة بهذه الرياضة. فبالنسبة للسيد (R.B.Alderman) (1986) فالتفوق الرياضي هو ناتج المزج بين أربعة عناصر ( الجدول 01) وكذا تأثير الوسط الاجتماعي والحالة التي يتواجد فيها الرياضي عند المنافسة (ALDERMA RICHARD 1986).

جدول (01) أساسيات التفوق (النجاح) في رياضة الكاراتيه:



الكراتيه الرياضي هو تخصص ذات اختبار ثنائي عند المنافسة، فالأول وهو ما يعرف "بالكاتا" والثاني قتالي وهو ما يعرف "بالكوميتي".

## 2-3- التخصص الأول "الكاتا"

وهي اختبار تقني تتلخص في مجموعة تداخلات تقنية تكتيكية تؤدي و تنفذ حسب خطة مرسومة مسبقا و غير متغيرة و تنجز بطريقة فردية وكذا جماعية بفريق مكون من ثلاثة رياضيين.

### ■ متطلبات "الكاتا" بدنيا:

يحتاج ممارسو الكاراتيه النخبويين لتطوير متجانس لكل خصائصهم البدنية وهي أساس تقدم صفات اختبار "الكاتا" التي تجسد عن طريق:

- السرعة: بالنسبة للحركات المعزولة.
- قوة الانفجار: بالنسبة للحركات و القفزات وكذا الانطلاق السريع مع تحويل في الاتجاهات.
- قوة التحمل: وهي ضرورية في حركات الشد الثابتة و الحركات البطيئة.
- قوة السرعة: وهي ضرورية في الحركات السريعة المتتالية.
- الخفة أو الرشاقة: وهي تساعد على الأداء المناسب لكل مفاصل الجسم التي تتطلبها أي حركة ما.
- قدرة الشد و الاسترخاء: حيث يؤثر ذلك على نوعية الأداء أو التنفيذ التقني.
- التنسيق: الذي من خلاله تظهر نوعية الأداء خاصة فيما يخص الحركات العالية التعقيد في مجال التنسيق بينها ويتطلب ذلك القدرة على المراقبة الجيدة للتوازن و الوتيرة.
- السلاسة: و تساعد على استغلال أي رياضي لقدراته الرياضية أحسن استغلال.

### ■ من الناحية الفيزيولوجية:

على حسب الوقت المستغرق لتأدية "الكاتا" نلاحظ فوجان منها.

### الفوج الأول:

ووقته الزمني قصير لا يتعدى (20 الى 50) ثا، وتأخذ فيه بعين الاعتبار طبيعة الحركات و تكوينها، وتكون ابرز مكوناتها الطاقوية هي:

1) الفوسفوجين.

2) الغليكوجين اللاهوائي (Glycogéneanaérobie)

3) الهوائي (Aérobie)

### الفوج الثاني:

ووقته الزمني يتراوح بين(50 الى 120) ثا:

حيث يلاحظ التناسق أو التجانس بين الحركات السريعة و البطيئة للتي تستوجب الشد العضلي مع وضعيات ثابتة.

حصة التدريب ذات الطابع الهوائي (Aérobie) تتعلق بإعادة مخزون الطاقة المستنفذ خلال تأدية حركات "الكاتا" وكذا أكسدة (ATP-CP) الذي يفرز أثناء تأدية الحركات وحينئذ تكون الغلبة للمكونات الطاقوية التالية:

1) الغليكوليز اللاهوائي.

2) الفوسفوجين.

3) الهوائي.

هذا الفوج يتميز بالتركيز أو التكسد العالي لللاكتات (Lactate) مثال (الكاتا كانكو- داي) (Kanku-dai)

■ من الناحية المورفولوجية: تساعد المكونات الوراثية في إمكانية تفوق

رياضي ما في تخصص رياضي ما أي على حسب مكوناته الجسدية الطبيعية المكتسبة التي يمكن أن تأهله لتحقيق أهدافه المسطرة.

" القامة الطويلة للاعب كرة السلة، وصلابة ممارس كرة القدم الأمريكية، ورشاقة

السباح... الخ، هي المعطيات التي تسهل في تحقيق الإنجازات الرياضية النخبوية وذلك

بغض النظر عن التدريبات المتبعة".

"المعطيات المورفولوجية وخاصة بعض العلاقات بين أطراف الجسم يجب أن تمثل عاملا هاما في التفوق و النجاح (THOMAS.RAYMOND 1995).

### ■ من الناحية التقنية:

الكاتا تمثل الاختبار التقني لهذا التخصص في المنافسات، وهذا يستوجب اكتساب بعض الأحاسيس الخاصة مثل: الخصائص المكانية (Embuze, pivot)، والخصائص الزمنية أي بالنظر إلى (مدة الكاتا)، وكذا مراعاة الاثنين في وقت واحد (المكاني- الزماني)، وهذه الخصائص و الحواس لا يمكن اكتسابها إلا عن طريق تدريب يومي ثابت مستمر، ووقت طويل كذلك، ويتجسد ذلك عن طريق المقومات التالية:

- وتيرة الحركات بمعنى مدى تتابعها، مثال، (1,2) - (1) - (1,2,3).

- المدة أو التوقيت العام للكاتا

- الحركية: التي تستعمل في تنفيذ هذه التقنيات.

و للتقنية في الكاراتيه مكانة أساسية حيوية خلافا للرياضات الأخرى، التي تختلف فيها التقنيات في "الكاتا" فإن التقنية هي أصل التصنيف في النخبة" وفي الرياضات القتالية التقنية أو الجانب التقني يؤثر بالدرجة الأولى".

وجود نمط تقني مميز يسمح بتحليل علمي للتركيبية البيوميكانيكية لسيرورة الحركية العامة المستوى العالي في التحكم التقني للكاتا يسمح بتأدية الحركة بأفضل طريقة قصوى من الاقتصاد و النجاعة (weineck.JURGEN 1993)

### 4-2- التخصص الثاني "الكوميتي"

يجسد في مواجهة بين خصمين بحضور حكام، وهذا التخصص، يمكن انجازه فرديا أو جماعيا، بتوفر خمسة رياضيين لدى الذكور و ثلاثة رياضيات عند الإناث. الخصائص المتعلقة بالكوميتي تختلف على خصائص الكاتا بما يلي:

### ■ على المستوى البدني:

الكوميتي الرياضي عند الأكابر سواء فرديا أو جماعيا يقدر بثلاثة دقائق.

ما يميز هذا النوع من الكوميتي، هو وجود أصناف العمر و الوزن، ومدة الهجوم. في هذا التخصص، تبرز أولوية الحركات السريعة و التابع في الحركات و الانطلاق السريع و القفزات كذلك في بعض الحالات. عند الكثير من الخبراء، الكوميتي يرتبط في معظم الأحيان بالحركية و التنقلات السريعة (Taisabaki)، و بناء على هذا التحليل، فالصفات البدنية التي يجب توفرها هي:

- رد الفعل المركب: سرعة رد الفعل، المركب.
- السرعة و التابع: حركات معزولة.
- قوة الانفجار: الانطلاق السريع، تقنيات معزولة انفجارية.
- قوة السرعة (الحركات المتتالية).
- قدرة الشد و الاسترخاء: عن طريق ضبط التوقف و التحكم (إرخاء العضلات لضمان انطلاق سريع).
- مداومة قوة السرعة: في الحركات المتتالية المعروفة.
- المرونة: للقدرة على تكييف المفاصل لحركية قصوى.
- التنسيق: أي تأدية الحركات القتالية باحترام الوتيرة، التوازن و ضبط التحكم.

#### ■ على المستوى الفيزيولوجي:

حسب دراسة في مجال الطاقة المطبقة على رياضي الكاراتيه النخبويين من خلال إجراء منازلات مدتها دقيقتان، اتضح استنفاد ما يقدر ب (16.35 Kcal / min.) في الدقيقة الواحدة. فاستهلاك الطاقة في الكوميتي مرتبط بالرياضي نفسه و نوعية التقنيات التي ينتهجها و كذا الطريقة المطبقة.

#### ■ على المستوى المورفولوجي:

المؤشرات المورفولوجية لأي شخص مفيدة جدا في مجال التوجيه الرياضي والاختيار أو الفرز، ويتمكن كذلك من وضع آليات ناجعة في مجال تسيير التدريب، ولعدم تواجد النموذج البيولوجي الذي يجب أن يتوفر لدى ممارس الكاراتيه فإنه يصعب تحديد المميزات

المورفولوجية "للكراتيك". غير أنه يمكن الجزم بأن ممارس الكاراتيه يجب أن تتوفر فيه تجانس أعضاء جسده وميزانه يواكب طوله، بحيث يصبح الوزن يوازي الطول و القوة العضلية للرياضي. (THOMAS.RAYMOND 1995)

#### ■ المستوى التقني:

التحضير التقني في رياضة الكاراتيه له أهمية بالغة بالنظر إلى تعقده من الزاوية البيوميكانيكية. وهذا التحضير يبدأ بتعلم قاعدي أساسي مع البحث عن التحكم، وبالتالي تسمو إلى ضمان تكوين معرفي علمي حركي في الكوميتي. وبالنظر إلى التطور السريع للحركة وتطوير القوة القصوى للأعضاء في الكوميتي، وجب اكتساب معرفة تقنية عالية في التحكم و التي يمكن الحصول عليها أو الوصول لها عن طريق تطوير القدرات البدنية، ودراسة استراتيجية وتكتيك المنازلة والتحسن النفسي. وكذا التحكم في الشعور بالمكان والزمان وبالتالي التحكم في الوتيرة و السرعة والزيادة في السرعة و التوازن.

متطلبات هذين الاختبارين(الكاتا والكوميتي) يختلفان من الجوانب البدنية الفيزيولوجية و المورفولوجية و التقنية أما من الجانب النفسي فلهما نفس المتطلبات.

#### ■ المتطلبات النفسية:

الرياضي المتنافس يستعمل قدراته العضلية و ذكائه وكذا إحساسه. لضمان نجاح التدريب و فعالية التحضير النفسي "للكراتيك"، يستوجب معرفة المتطلبات النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة و هي: الاستيعاب، الشعور، الحضور الذهني، التصور الذهني، الصفات الأخلاقية. فكم من مقاتل في هذه الرياضة لم يصل أبدا للمستوى العالي بالنظر إلى نقص في التحفيز أو الدافعية و التركيز والضبط النفسي أو الثقة بالنفس. (M. Crespo D . Miley 1999)

❖ خلاصة

نظرا للتطور المتواصل الناتج عن تغيرات وتطور قواعد التقنيات والتكتيك والاندفاع البدني للرياضيين.

الكراتيه يستوجب تحضيراً معنوياً ونفسياً يكون مدروساً جيداً حسب مستوى المنافسة وخصائص كل رياضي مثل: الشخصية، المستوى العاطفي والفكري.