

- تمهيد :

من الخطأ أن ننظر إلى الرياضة أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب وإنما تتعدى ذلك المجال ، فهي تلعب دورا كبيرا في تحين القدرات النفسية والحركية للفرد ، خاصة في مرحلة المراهقة ، فالمرهق بأمس الحاجة إليها لذلك نجد الرياضة فهي مختلف المستويات والعديد من الميادين ، في أطوار التعليم المختلفة ، في النوادي ودور الشباب ، وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا ، حركيا ، نفسيا ، عقليا واجتماعيا والرياضة تحوي مجموعة كبيرة من الأنشطة تعتمد على المنافسة والمواجهة والاحتكاك مثل الكوانكيديو ، والتي تطورت تطورا سريعا ، فهي رياضة بسيطة يقبل عليها الصغار والكبار ويستطيع كل إنسان ممارستها بأبسط التكاليف ومع مرور الزمن تطورت الكوانكيديو تطورا مدهشا ، من هنا أخذت طابعا التنافس الشريف.

1 - تعريف الرياضة :

« الرياضة هي أحد الأشكال الراقية للحركة لدى الإنسان , وهي طور متقدم من اللعب وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة وكلمة الرياضة في اللغتين الإنجليزية والفرنسية sport واللاتينية disport والأصل العلمي , الحقيقي , لها هو disport ومعناها التحويل والتغير ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل إلى التسلية والترويح من الرياضة»⁽¹⁾ .

« إن كلمة الرياضة لا تعني نفس المعنى لدى جميع المختصين الرياضيين , لذا يجب تحليلها وذلك لوجود مفاهيم مبهممة وأفضل تحليل لهذه الكلمة يختلف مع مفهوم اللعب المنظم , إن ضرورة التأمل والتفكير في الرياضة في إطار اجتماعي أمر بديهي فلا نفرض وجودنا على إنفراد ولا بدون إقامة علاقات مع الآخرين أي أن الإنسان يعيش ويرتقي كعنصر من الجماعة , وفي جماعة ويتحول سلوكه الفردي إلى وظيفة تفاعلية مع الآخرين »⁽²⁾ .

2- فوائد الرياضة :

لعل الفائدة الكبرى للرياضة هي العناية بصحة الجسم ونشاطه ورشاقتة , كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها في تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية والرياضية , كما تساهم في تكوين شخصيته وتحسين تفكيره وخلقها , إلا أن هناك العديد من الفوائد من أهمها :

« أ- تنمية اللياقة البدنية : تعمل الرياضة على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الفرد كالقوة و الرشاقة والتوازن وقوة التحمل والسلامة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة حيث تنسجم وترتقي بكفاية البدنية بما يمكنه من القيام بأعباء واجباته تحت ضغط العمل المطلوب , والأداء دون الشعور بالتعب والإرهاق .

(1) أمين أنور الحولي : " الرياضة والمجتمع " ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد 213 ، الكويت ، المجلس الوطني للقانون والأدب ، 1996 ، ص (15) .
(2) محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين النشاطي : " نظريات وطرق ت. ب . ر " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ، ص (30) .

ب- **اكتساب الصفات والمهارات الخاصة** : يتميز كل لون من ألوان الرياضة بصفات نفسية ومهارات حركية وقدرات بدنية خاصة , يكتسبها الرياضي بممارسته لهذا اللون أو ذاك , فمن الصفات النفسية لرياضي الملاكمة الجرأة , الشجاعة , والجمبازي , الاستقلالية والاعتماد على النفس وتنس الطاولة , اليقظة والحذر والانتباه .
لذا فإن الرياضيين يكتسبون هذه الصفات بالممارسة العلمية المستمرة , فتثري حياتهم وتفيدهم في معيشتهم .

ج- **اكتساب المعلومات** : يكتسب الفرد الرياضي الكثير من المعلومات والمعارف كالاهتمام بقوانين ولوائح ومخططات وبرامج الرياضة التي يمارسها , وغير ذلك من المعلومات المقيدة التي ترتبط بالنواحي الثقافية النفسية والصحة .

د- **تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية** : تزخر المواقف الرياضية والأحداث التي تتخللها بمثل أخلاقية عليا كالتواضع وإنكار الذات . الجرأة وقوة الإرادة , التعاون والأمانة والإخلاص وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية الحميدة التي تؤدي بالممارسة التطبيقية ويتدرب عليها , فتصبح جزءا لا يتجزأ من صفات الشخصية التي يلتزم بها الفرد في حياته اليومية .

هـ- **التمثيل المشرف** : تحقق المستويات الرياضية العالمية التمثيل المشرف في المنافسات الرياضية المحلية والدولية . مما ينجم عنه إعطاء السمعة الطيبة للفرد الرياضي وبلده .

و- **استثمار وقت الفراغ** : تساهم الرياضة بشكل إيجابي في حسن استغلال وقت الفراغ . واستثماره وتحويله من وقت ضائع إلى وقت ذو فائدة كبيرة على الفرد والمجتمع لما يحققه من أغراض بدنية ونفسية واجتماعية «¹» .

3-1 الرياضة الجماعية : يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط اجتماعي هادف , ويرى بعضهم أنها وسيلة تربوية ترفيهية ممتعة تكتسي طابعا جماعيا مهما يشترك فيها أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف اجتماعي مشترك , كما يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين وهذا التفاعل ينتج عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية , ومثل هذه الرياضات تعود على تحمل المسؤولية , وتشجع روح التضامن , والتعاون الوثيق , ونجد فيها

(¹) المنصوري علي يحي : " مدخل إلى الثقافة الرياضية " , الإسكندرية , مطبعة بوشلو , دون تاريخ , ص (218) .

تنظيماً دقيقاً لعلاقات الفرد بالفريق الخصم . كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الاجتماعية ، نجد منها كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة .

3-2 الرياضات الفردية : الرياضة الفردية هي كل رياضة يواجه فيها اللاعب خصماً واحداً أو عدة خصوم بمفرده دون مساعدة أو مساندة من الغير ، فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر والشجاعة وبذل الجهد والاعتماد على النفس ، واستخدام الفكر وحسن التصرف ، وتجنب اليأس . نجد منها ألعاب القوى السباحة ، الجيدو ، التنس .

4- الرياضة كنظام تربوي :

« الرياضة هي الوسيلة التربوية التي تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو نفسية ، اجتماعية أو عقلية »⁽²⁾ ، وهي فرع من فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة وتستخدم عن طريق النشاط الرياضي المختار ، المنظم والموجه لإعداد الفرد إعداداً متكاملًا بدنياً واجتماعياً . كما أنها تكيف الفرد بما يتلائم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطويره وتكييفه بأقصى سرعة ممكنة ، ومختلف الأنشطة الرياضية تحوي برامج تربوية وترفيهية وألعاب ، كما جعلت من الإشراف الرياضي على تلك النواحي طابعاً مميزاً من التوجيه والإرشاد الصحي والنفسي لتقويم سلوك الإنسان ، وهذا ما يجعل الإنسان يؤمن بأن الرياضة هي من الوسائل التي تربي الفرد تربية صالحة تخدم نفسيته ومجتمعه من جميع الوجوه ، ومن هذه الأسس العلمية اكتسبت الرياضة أهميتها ومكانتها »⁽¹⁾.

5- الرياضة كنظام اجتماعي :

« تعمل الرياضة على تحقيق القيم التربوية والاجتماعية وذلك من خلال تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات الوطنية ، كما ترمي الرياضة إلى التخفيف من التوترات والخلافات القائمة بين الأفراد والجماعات ، للوصول إلى علاقات إنسانية أكثر متانة وانفراجاً ، ومن نظم الرياضة الاجتماعية كذلك

(2) علي بشير الفاندي ، إبراهيم حومة ، فؤاد عبد الوهاب : " المرشد التربوي الرياضي " ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، طرابلس ، دون طبعة ، ص (15) .

(1) علي بشير الفاندي ، إبراهيم حومة ، فؤاد عبد الوهاب : " المرشد التربوي الرياضي " ، مرجع سابق ، ص (15) .

تجنيد الجماهير الشعبية للدفاع عن مكاسب الثورة الوطنية والوطن ، والرياضة عنصر هام لتحقيق السلام في العالم ، وذلك بتدعيمها ، للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي « (2).

ذكر خوزيه كاجيكال : « عندما ننظر إلى الرياضة نجد أنفسنا أمام نوع من التمرين البدني أو من الحركة الجسمية التي يقوم بها الإنسان إستجابة إلى دافع حياتي ، ولكن يقوم بها تلقائيا عن تأصيل نفسي - حيوي لتجسيد جوهر الرياضة .

روحها فهو الذي جعل منها قوة اجتماعية ونسقا ثقافيا والذي أضفى عليها مقومات النظام الاجتماعي والذي يتوقف نجاحه أو فشله على استعدادات المجتمع الذي يحتويها « (3).

6- الرياضة والأخلاق :

علاقة كبيرة بين الجانب الأخلاقي عند الإنسان الرياضة التي تعمل على تنميتها وتطويرها بحيث نجد أن معظم الأنشطة الرياضية تتخللها سمات خلقية رفيعة كالتواضع والجرأة وإنكار الذات وقوة الإرادة والأمانة والإخلاص وغيرها من السمات الخلقية الحميدة من معاملات ومضايقات سيئة من سلوكات لا أخلاقية كالأنانية وحب النفس والعدوانية والعنف .

7- دور الرياضة في التنفيس :

أجمع معظم المختصين في الرياضة التنافسية خاصة الجماعية والتي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين تلعب دورا كبيرا وحقيقيا في التخفيف من الضغوط النفسية والسلوكات العدوانية للاعبين ، وتقلل من السلوك المراد في المجتمع ويؤكد هؤلاء المختصون أن الرياضات الجماعية تنافسية تؤدي إلى الشعور بالاسترخاء والراحة العضلية والنفسية إلا أن هناك آراء مضادة ، لا تدعم هذا الرأي إذ استنتج بعض الباحثين أن الرياضة لا تخفف من العنف بل العكس من ذلك فإنها قد تزيد من درجة السلوكات العدوانية ، وعلى الرغم من تضارب الآراء بهذا الخصوص إلا أن الرياضة تبقى المتنفس الحقيقي الذي يفرغ فيه الإنسان همومه ومشاكله اليومية ويشعر بالراحة النفسية والعضلية .

(2) محمد عوض بسبوني ، فيصل ياسين النشاطي : "نظريات وطرق ت. ب. ر" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1992 ، ص (25).

(3) امين انور الخولي : "الرياضة والمجتمع" ، مرجع سابق ، ص (32).

- القيمة التربوية لرياضة الكوانكيديو : تعتبر رياضة الكوانكيديو من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها . والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعد على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي الاجتماعية ,التربوية , ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي :

- تساهم الكوانكيديو في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة - انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة .

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطاً جماعياً ، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ، والاعتماد على النفس إنطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق .

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب إنطلاقاً من احتكاكهم ببعض البعض

خلال المنافسة .

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي ، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .

- تنمي عنه روح تقبل النقد ، والاعتراف بالخطأ ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة ، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات

وتخلصه من التردد والحجل والأناية .

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة , الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا إنطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه (1).

تعريف الكوانكيندو

الكوان كوي دو رياضة قتالية صينو فيتنامية تمزج بين مختلف أساليب الفنون العسكرية الصينية (الكونغ فو وشو) ومزيج من الفنون القتالية الفيتنامية (آي كي دو فو فينام) ، تأسست سنة 1981 على يد المدرب العالمي "فام إكسن طونغ" الفيتنامي الجنسية هذا الأخير تتلمذ على يد مدرب صيني في بلده الفيتنام ليطور هذا الفن من خلال رحلته إلى أوروبا ، ليتخذ أساليب جديدة ومناهج دفاعية مدروسة و متقنة تمزج بين عدة فنون قتالية منها الصينية و الفيتنامية وحتى اليابانية و الكورية استغرقت حوالي خمسة وعشرين عاما من الاكتشاف و التدقيق، كما تعني رياضة الكوان كوي دو أو الكوان خي داو منهج القوة الحية أو القوة الداخلية أي ما تعتمد عليه مدرسة الشمال بالنسبة للفنون القتالية الصينية في تلقين مبادئ هذا الفن ،ومن أهم هذه المبادئ :

القوة الداخلية:

ينمي الرياضيون هذه الخاصية من خلال تخزين هذه القوة التي لا يراها العامة من الناس فأغلب رياضيو الفنون القتالية يتمتعون بهذه الخاصية من خلال المزج بين التمارين الجسدية و الذهنية بما يعرف بـ إتحاد العقل- الروح و الجسد " TAI CHI " في الفنون القتالية الصينية إلى جانب تمارين الاسترخاء و التأمل عند وبعد القيام بمختلف

(1) زيدان وآخرون : " الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط " , مرجع سابق , ص (49) .

الحركات بما يعرف بـ "LA CONCENTRATION" وفي هذا المجال هناك تمارين تتخذ لتصفية الذهن و في هذا كلام آخر من خلال الممارسة الدائمة للرياضات القتالية يكتسب المقاتلون عدة خاصيات تختلف من شخص لآخر فمن خلال التجربة تبين أن من يداوم على التدريبات تنقلص عنده نسبة الخوف وتزيد عنده نسبة الثقة في النفس فكلما ابتعد عن التدريب كان العكس.

المرونة:

يكتسبها الرياضيون من خلال تكثيف ممارستهم للحركات الجومبازية وكذا من خلال استرخاء العضلات .

الخفة:

تنمية الخفة تكون من خلال عدة تمارين نذكر منها القفز للأعلى و الجوانب، الجري باستعمال الأجسام الثقيلة كالصدرية على مستوى الجرع و الأثقال الرملية على مستوى الأطراف

الدقة و التأثير :

استعمال كيس اللكم و الركل و الواقيات المحمولة ينميان قوة الضربات عند المقاتلين و يمرنان على دقة الرفسات و الركلات

فرياضة الكوان كيدو هي رياضة قتالية غير عنيفة وكاملة في الدفاع عن النفس إجتمعت فيها تقنيات رياضات أخرى قتالية مثل الكراتي والملاكمة ولايكيدو والجيدو، وبعض الرياضات الأخرى، باستعمال اليدين والرجلين للصد أو الهجوم وتحتاج إلى الخفة والمرونة الجسمية، إذ نضرننا لحركات كوان كيدو نجد أغلب الضربات والصدات والوقفات مأخوذة من حركات الحيونات وكذلك الإتجاهات والزوايا مأخوذة من الهندسة مثل:

01 - مركز الثقل يستخدم مركز الثقل في تحديد نسب توزيع وزن الجسم في الوقفات، فمثلا في وقفة هجومية في كوان كيدو نجد مركز الثقل في الجزء الأمامي من قاعدة الأرتكاز حيث تكون الركبة الأمامية مثنية والقدم الخلفية مفرودة ويكون حمل الجسم 70 % على القدم الأمامية و30% على القدم الخلفية.

02 - وهناك وقفة أخرى في الكوان كيدو حيث تكون الركبتان مثنيتان بقدر متساوي وهي تشبه وضعية الفارس عندما يكون ممتطي حصان يكون حمل الجسم 50% على كلا من الركبتين.

03 - وفي وقفة أخرى الركبة الأمامية مثنية قليلا ويكون حمل وزن الجسم 60% علي القدم الخلفية و40% علي القدم الأمامية

وهنا أمثلة كثيرة ولا يتسع المجال لذكرها جميع

وهنك أمور أخرى خاصة بهذه الرياضة وهي:

01 - قاعدة الإتزان

02- التتابع الزمني

03- الوصول الحراكي 04

- الدقة في التصويب والأداء

05- سرعة رادالفعل

06- التوافق الحركي

07- الروافع 1

رياضة الكوانكيدو في الجزائر :

تعتبر رياضة كوان كيدو فن من الفنون القتالية المعروفة في بلادنا وعند الجمهور كغيرها من الفنون القتالية أخرى مثل الكراتي، والكينق فو، والجدو، والملاكمة إلى آخره من الفنون القتالية الموجودة داخل الجزائر وهذا وإن دل فيدل على وعي شبابنا وأنه أصبح يتطلع إلى كل ما هو جديد في هذا الاختصاص الرياضي، دخلت رياضة الكوان كيدو إلى الجزائر سنة 2005 بفضل الخبير الوطني السيد موسلي فريد بحيث أنه كان يتدرب على هذا الفن القتالي في فرنسا و السيد المحترم: " فريد موسلي " من اللذين تخرجوا من مدرسة كوان كيدو على يد المعلم العالمي [فام قزوين تونغ] وأخذ منه فنون وتقنيات هذه الرياضة ويعتبر السيد فريد موسلي مؤسس هذه الرياضة في الجزائر

¹ مرجع سابق

والممثل الرسمي لأتحادية الدولية للفنون القتالية بالجزائر و الوحيد المخول للتحدث عن هذا الإختصاص بكل أبعاده الرياضية في الجزائر وحاليا هو خبير في الأتحادية الجزائرية للفنون القتالية في هذه الرياضة.

وبفضله وخبرته في ميدان الفنون القتالية إستطاع أن يعممها في عدت ولايات مثل الجزائر، البلدية و عين الدفلى، سعيدة البيض الجلفة، واد سوف، الأغواط الى آخره، من الولايات التي تنشط في هذه الرياضة إستطاع بمجهودات جبارة أن يقوم بعدة تربصات للمدربين والرياضين بكل أصنافهم حتى يتعمقوا في هذه الرياضة بكل أبعدها الرياضية التقنية التربوية الإجتماعية وفضله أصبحت هذه الرياضة تمثل الجزائر في العيد من المحافل الدولية²

أنواع الوقفات في الكوانكيديو

الوقفة الأساسية (تسيم باي):

تستخدم للتهياً لتأدية التحية وكذلك بعد الانتهاء من القيام بعدة حركات والاستعداد للقيام بأخرى كما هي وقفة دفاعية يستعملها المقاتل لرد الرفسات السفلية عن طريق وضعية اليدين المفتوحتين إلى مستوى أسفل البطن.

الوقفة الأمامية (ديم تان):

تستخدم للتهياً للهجوم عن طريق اللكم والرفس والدفاع عن طريق الاعتراض باليدين أو الرجلين وكذا الهجوم المعاكس من خلال رد هجوم الخصم ومباغتته بحيث تكون الأعضاء العلوية قريبة من الخصم نوعا ما مع محاولة إبعاد الرأس عن خطر الهجوم.

وقفة الأفعى (أمزنك تان):

تستخدم للتهياً للهجوم عن طريق الرفس و الدفاع عن طريق الاعتراض باليدين والرجلين و كذا الهجوم المعاكس من خلال رد هجوم الخصم ومباغتته بحيث تكون الأعضاء العلوية بعيدة من الخصم مما يسهل تجنب الرفسات العلوية للخصم دون الاعتراض لها .

وقفة (إكسن تان):

² مرجع سابق

تستخدم للتهيأ للدوران نحو الخلف بعد الانتقال من إحدى الوضعتين السابقتين إلى وضعية مماثلة مع اعتراض الهجوم من الخلف باستعمال اليدين بحيث تكون الرجلين بارزتي الركبتين بشكل متساوي أما الأعضاء العلوية تكون محمية برفع اليدين في وضع الاستعداد للدفاع و الهجوم -أنظر الشكل رقم 4.

وقفة الفارس (ترونبين تان):

تستخدم للتهيأ للهجوم عن طريق الرفس و الدفاع عن طريق الاعتراض باليدين والرجلين و كذا الهجوم المعاكس من خلال رد هجوم الخصم ومباغتته بحيث تكون الرجلين بارزتي الركبتين بشكل متساوي أما الأعضاء العلوية تكون محمية برفع اليدين في وضع الاستعداد للدفاع و الهجوم -أنظر رقم 5.

وقفة (بي تان):

تستخدم للتهيأ لوضعية الدفاع مع مسح كل الركلات و اللكمات من الأسفل و الأعلى ثم الرد عليها بالهجوم المعاكس عن طريق اللكم بحيث تكون الرجل الأمامية بارزة الركبة و الثانية مستقيمة فهي أشبه بالوقفة الأمامية

وقفة الذئب (تيو تان):

تستخدم للتهيأ لوضعية الدفاع و الهجوم وهي سهلة لتجنب الركلات و هذا بالقفز للوراء أو بدونه ثم الرد عليها بالهجوم المعاكس عن طريق اللكم أو الركل بحيث تكون الرجل الأمامية بارزة الركبة و الثانية خلفها كذلك .

وقفة النسر:

تستخدم للتهيأ لتجنب الرفسات أو الاعتراض لها بالرجل المرفوعة ثم الرد عليها بالهجوم المعاكس عن طريق الركل بالارتقاء للأعلى أو بدونه بحيث يتم الوقوف على الرجل الخلفية و ثني الأمامية و رفعها عن الأرض وكما أنها تسهل القيام بالرفسات العلوية 3

³ مرجع سابق

أنواع الرفسات في رياضة الكوان كي دو

COUPS DE PIED

الرفسة الأمامية (تشو كيك) CHO CUOC :

(الرفس بالمنطقة السفلية الواقعة بين المشط و وسط القدم)

تستخدم هذه الرفسة من خلال عدة وضعيات (الوقفة الأمامية-DEMTAN)- (وقفة الأفعى-AMSENCTAN) أو (وقفة الذئب-WOLF) و تعتمد هذه الرفسة على الوقوف على رجل واحدة منحنية قليلا لتحقيق توازن الجسم مع رفع الأخرى مثنية الركبة إلى أقصى حد ممكن ثم دفعها إلى الأمام في اتجاه بطن الخصم مع مراعاة إرجاع الرجل مثنية الركبة إلى الوضع السابق و هذا من أجل الاستعداد للرفس مرة أخرى دون الرجوع إلى وضعية الوقوف المتخذة من قبل، كما يمكن إصابة الأماكن العلوية للجسم كالرأس أو الصدر .

الرفسة الدائرية (وان كيك) WAN CUOC :

(الرفس بالمنطقة العلوية للقدم):

تستخدم هذه الرفسة من خلال عدة وضعيات (الوقفة الأمامية-DEMTAN)- (وقفة الأفعى-AMSENCTAN) أو (وقفة الذئب-WALF) و تعتمد هذه الرفسة على الوقوف على رجل واحدة ممددة مع رفع الأخرى مثنية الركبة إلى الجانب مع مراعاة تدوير الرجل الواقعة إلى الخارج لتسهيل عملية الرفس الدائري ثم دفع الرجل الأخرى ممددة ومشكلة قوس إلى الجانب في اتجاه منطقة الرأس أو الجوانب السفلية كالبطن أو الرجلين للخصم بدون أن ننسى إرجاع الرجل مثنية الركبة إلى الجانب و هذا من أجل الاستعداد للرفس مرة أخرى دون الرجوع إلى وضعية الوقوف المتخذة من قبل.

الرفسة الجانبية (بالون كيك) BALON CUOC :

(الرفس بالمنطقة الخارجية الجانبية للقدم)

تستخدم هذه الرفسة من خلال عدة وضعيات (الوقوفة الأمامية-DEMTAN)-(وقوفة الأفعى-AMSENCTAN) أو (وقوفة الذئب-WALF) و تعتمد هذه الرفسة على الوقوف على رجل واحدة مع رفع الأخرى مثنية الركبة إلى الداخل لتسهيل عملية الرفس الجانبي ثم دفعها في اتجاه منطقة البطن بدون أن ننسى إرجاع الرجل مثنية الركبة إلى الداخل و هذا من أجل الاستعداد للرفس مرة أخرى دون الرجوع إلى وضعية الوقوف المتخذة من قبل، كما أن هذه الرفسة تكون اعتراضية و مؤثرة جدا في حالة هجوم الخصم.

الرفسة الخلفية: (الرفس بعقب القدم)

تستخدم هذه الرفسة من خلال عدة وضعيات (الوقوفة الأمامية-DEMTAN)-(وقوفة الأفعى-AMSENCTAN) أو (وقوفة الذئب-WALF) و تعتمد هذه الرفسة على الوقوف على رجل واحدة مع رفع الأخرى مثنية الركبة إلى أقصى حد لتسهيل عملية الرفس الخلفي ثم دفعها إلى الخلف مباشرة كضربة الحصان في اتجاه الخصم بدون أن ننسى إرجاع الرجل مثنية الركبة إلى الجانب و هذا من أجل الاستعداد للرفس مرة أخرى دون الرجوع إلى وضعية الوقوف المتخذة من قبل.

الرفسة الأمامية العلوية

(الرفس بالمنطقة السفلية الواقعة بين المشط و وسط القدم)

تستخدم هذه الرفسة من خلال عدة وضعيات (الوقوفة الأمامية-DEMTAN)-(وقوفة الأفعى-AMSENCTAN) أو (وقوفة الذئب-WALF) و تعتمد هذه الرفسة على القفز برجلين و الرفس بالرجل القريبة من الخصم من خلال ثني الركبة إلى أقصى حد ممكن ثم دفعها إلى الأمام في اتجاه صدر الخصم .

الرفسة الدائرية العلوية (الرفس بالمنطقة العلوية للقدم)

تستخدم هذه الرفسة من خلال عدة وضعيات (الوقفة الأمامية-DEMTAN)-(وقفة الأفعى-AMSENCTAN) أو (وقفة الذئب-WALF) و تعتمد هذه الرفسة على القفز برجلين و الرفس بالرجل القريبة من الخصم من خلال ثني الركبة إلى الجانب ثم دفعها إلى الأمام في اتجاه رأس الخصم .

الرفسة الجانبية العلوية :

تعتمد هذه الرفسة على القفز برجلين و الرفس بالرجل القريبة من الخصم من خلال ثني الركبة إلى الداخل ثم دفعها إلى الأمام في اتجاه رأس الخصم

ملاحظة : مصدرقوة هذه الرفسات يكون من العضلات الموجودة في منطقة أعلى الحوض و أسفل الظهر LES HANCHES. فعلى ممارسي هذه الرياضة معرفة دور كل عضلة من جسم الإنسان في مختلف وضعيات الرفس و

الركل 4

نظام الدرجات ومستويات المعرفة

قديمًا نظام لون الحزام الواسع النطاق لم يكن موجودا وعدد المدارس التقليدية الفيتنامية لم تعرف الا لثلاث مستويات :

1/"سودانغ"او"تايون" مستوى ابتدائي

2/"ترونج دانغ"او"ترونج صون" مستوى المتوسط

3/"ترونج دانغ" او" داي مون" مستوى عالي

وهناك مدارس اخرى استعملت لون قميصها "فو فوك" او عدد الجيوب الموضوعية في القميص او اللون الرداء الموضوع حول الرقبة او قطع حول الحزام ،وهذا التفريق بين المستويات المعرفة بالخبرة بين التلاميذ .

في الكوانكيديو او كوان في داو النظام التقليدي للدرجات حسب العلم التقليدي ل "داي هوا لونه" ابقى كميثا لاساتذة الكبار وتعرض مع الوقت الى بعض التغيرات البسيطة لتوافقها مع الروح الغربية.

⁴ مرجع سابق

المستوى المبتدئ

هناك خمس مستويات في هذه الفئة (الفئة الابتدائية) المبتدئ يعمل حزام ابيض عريض على مستواه نجد اسم المستوى يسمى (الكاب) ويكون عبارة عن خط احمر عند الاطفال او ازرق عند المراهقين او الكبار .

والفترة الزمنية بين كل مستوى مقدرة ب(9-10) اشهر (حوالي موسم رياضي) . كيف تتماشى الرتب في هذه الفئة؟

1/مبتدئ: يمثل بداية الوجود

2/CAPMOT: هي اول خط ازرق معرفة العناصر الاولى

3/CAPHAI: الخط الثاني ازرق هي ظهور وصراع بين القطبين DUOng وAM تقنيا ممثلة من طرفي الجسم ثم الامتزاز بين القسم الاعلى والاسفل

4/CAPB: الخط الثالث الازرق النقاط الاربعة الاساسية تطبيق على اربع اجزاء من الجسم.

5/CAP BON: الخط الرابع الازرق ,العناصر الخمسة التفريق بين الجسم وطاقات العناصر الاربعة.

بعد اربع سنوات من الممارسة النظامية والحصول على اربع درجات تقييم المستوى يسمح للتعلم ان يتقدم الى الامتحان الوطني للحزام الاسود في فرنسا يكون حزام الازرق محاط بلون احمر

المستوى المتوسط:

بعد سنة من الامتحان المرور الى مستوى المتوسط المتعلم يسمح له ان يتقدم الى الامتحان الاول للمستوى المتوسط او (نات دانق ، او ذهي دانق ، او موت دانق ، اوهاي دانق) وهذه المصطلحات كلها تعني درجات مختلفة في هذه المرحلة .المرحلة HUGEUDAI وتعني الحزام الاسود محاط باللون الاحمر

KIEN :

في الدرجة الاولى

في الدرجة الثانية :DOAI

في الدرجة الثالثة LY:

في الدرجة الرابعة CHAN:

في الدرجة الخامسة TON:

ملاحظة: الزمن المستغرق بين كل درجات مثبت من طرف قانون النظام التقني للاثلاث حاد العالمي (كوان كيدو)، جميع المترشحين للامتحان ابتداءا من الدرجة الثالثة يجب ان يقيموا من طرف اللجنة العالمية المدرجات .

المستوى العالي:

مونغ باش داي هي الحزام يحمل اللون الاحمر واللون الابيض ، اضافة الى حدود صفراء

- خام: الدرجة السادسة

- كان: الدرجة السابعة

- خوم: الدرجة الثامنة

* المستوى الممتاز

سيودانغ هذه الدرجة مخصصة للخبير الذي كرس كامل حياته في سبيل هذا الفن القتالي 'كوان كيدوا'. وهذه الدرجة يرمز لها بالحزام الابيض مع خطوط حمراء في الوسط اضافة الى حدود بالون الاصفر.

ديش: درجة التاسعة

دوا: درجة العاشرة

:CHVONGMONDAI/5

حزام (شيونغ مون داي) انتقل تقليديا من جيل الى جيل وهذه الاخيرة ربطت بوصية المعلم شوكون كي الى المعلم قام كسون تونغ.

هذا الحزام يأتي فوق نظام الدرجات للكوان كيدوا الذي يعني الدرجة العالمية للأخلاق والمعرفة المثالية لهذه الرياضة، وحسب مبدأ (داي هو الوهان) توضع في موقع (كوخون) ترمز ايضاً الى نظرية (البداية الابدية). وهي مركبة من اربع خطوط التي ترمز الى اربع الوان للأخلاق التقليدية :

1/ الخط الازرق يأتي على حدود الحزام: واللون الازرق يمثل الكرم والإرادة

2/ الخط الاصفر يأتي في الموقع الثاني ويعني البصيرة والتأمل.

3/ الخط الاحمر الذي يغطي كامل الحزام ويعني الشجاعة والصراع

4/ الخط الابيض يتموضع في وسط الحزام وهو خلاصة جميع الالوان ويرمز الى التقاء والصفاء⁵

⁵ مرجع سابق

2- مفهوم التخطيط:

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الإهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ولكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . إنطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض

لعدد منها :

- يعرفه فايول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الإستعداد لهذا المستقبل "
- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد وإتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي أختيرت لتحقيق الأهداف الإقتصادية والإجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين "
- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " إستقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والإستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة " ⁶.

⁶ د/إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية", دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003، ص:16-17.

1-2 تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

كما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي

:

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والإستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ."⁷

⁷ د/مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999، ص:27.

خلاصة :

إن ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول رياضة الكوانكيديو , أنها ذات إيجابية عديدة وضرورية في حياة الفرد فهي تعتبر وسيلة تربوية وقائية فعالة للمراهق , إذا ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة , وتساهم في تطوير وبناء شخصية المراهق , فهي تساعد على استغلال وقت فراغه إيجابيا دون ملل بدلا من تضييعه في الشارع دون فائدة , وإذا كان الفراغ سلبيا فإنه من بين العوامل المساعدة على وقوع المراهق في بعض الانحرافات والانضمام إلى جماعة السوء , حيث إن انضم المراهق لفريق الكوانكيديو يقلص من فرص وقوعه في فخ الانحراف وعلى هذا فمن الوهلة الأولى وجب أن تكون رياضة الكوانكيديو رياضة موجهة كما ينبغي , نحو غايات تربوية سامية .