

## المحاضرة رقم 10:

### مسابقات الكاراتيه

#### أ/ مسابقة الكاتا في الكراتي-دو

وفقاً لنظام الاتحاد العالمي للكاراتيه W.K.F الذي يضم المدارس الأربع الرئيسية السابقة (wouko) فإن بطولة الكاراتيه تتألف من أربع مسابقات أساسية.  
**القتال الفردي:**

وفق أوزان محددة لكل من فئتي الرجال والسيدات، ومدة المباراة للرجال ثلاث دقائق وللسيدات دقيقتان، والفائز من حاز على نقاط أكثر.

#### **القتال الجماعي:**

ويتألف كل فريق من خمسة لاعبين للرجال وثلاث لاعبات للسيدات. وتعد من أهم المسابقات، ويفوز من يحصل على انتصارات أكثر، وفي حال التعادل بعدد الفائزين كأن يفوز لاعبان من كل فريق ويتعادل الخامس فإنه يُقدم لاعب من كل فريق ليلعب مباراة إضافية لكسر التعادل.

#### **الكاتا الفردي:**

وهي تمثل الأداء الفني لمجموعة من الحركات يؤديها المتسابق وينال عليها العلامة التي يستحقها من الحكام، وذلك بعد أن تشطب أعلى علامة وأقلها من كل فريق.

#### **الكاتا الجماعي:**

ويتألف فريق الكاتا من ثلاثة متسابقين، ويفوز فيها الفريق الذي يحصل على أعلى نقاط .

#### **مفهوم الكاتا:**

كلمة الكاتا مأخوذة من اسم ملكة وكان أسمه(كاتاماندو) وهي علي درجة كبيرة من الجمال<sup>1</sup>، ويمكن اعتبار الكاتا على انها هيكل الكاراتيه ودستورة la constitution du karaté<sup>2</sup>، توجد مجموعة عديدة من الكاتا في الكاراتيه منها المنقول من أصل صيني

<sup>1</sup>سامر عبد الرحمن الغاعوري: الكاراتيه الحديثة، مرجع سابقن ص 145.

<sup>2</sup>Taiji KASE 8ème dan HACHI DAN : KARATE DO KATA SHEIAN 2TEKKI, edition Sedirep ,Shiron Sport, Boulogne-Billancourt, 1992.

ولم يستدل على معانيه التي صممت من أجلها وهناك مجموعة كاتا صممت بالمساعدة ما بين **جيشين فوناكوشي** والأستاذ **جيوجوروكانو** مؤسس **الجودو** بجامعة كودوكان اليابانية، وهناك مجموعة كاتا تم تعديلها وإدخال بعض الوقفات القوية بدلا من الوقفات الضيقة الضعيفة وهذا ما تميز به الشوتو كان، وتلك الكاتا كانت قديما تنتمي إلي المكان التي صممت فيه وتؤدي حسب ما كانوا يؤديونها وحسب ما صممت من أجله، فمثلا في أوكيناوا يوجد العديد من المناطق أشهرها ( ناها) و(شوري ) و (توماري) وصممت الكاتا غالبا في تلك المناطق وأتسم كل أسلوب بالطباع الخاصة بأهل هذه المناطق .

**والكاتا** هي مجموعة من الحركات المتتالية والتي يحكم من خلالها على رياضي الكراتيه فهي تركز على الوقفات الأساسية والحركات وزمن الحركة فلكل حركة زمن معين يجب على اللاعب ان يتقن تنفيذ الحركة به ولا يكون اتقان الحركة في وقت محدد إلا بالتمرين والممارسة الجادة والمتكررة للكاتا ويشترط فيها ضبط النفس والتركيز التام والقوة ومحاولة تخيل هجوم وهمي من عدة أشخاص في أكثر من اتجاه.

Kata en japonais se traduit par « moule ou forme » Le pratiquant cherche à se glisser dans ce moule pour obtenir une technique idéale.

Au début il faut apprendre les mouvements les uns après les autres et, petit à petit, il faudra vivre le Kata. C'est un exercice très difficile car, pour donner un sens au kata, il faut imaginer les adversaires qui nous attaquent. Chaque kata possède son propre rythme La respiration, le timing, la stabilité, la technique pure et la sensation de combat réel seront notés lors de l'exécution d'un kata.

Les Katas portent des noms et ils sont classés dans trois catégories (de base, avancé et supérieur).

البونكاي LE BUNKAI :

هو التطبيق الميداني لتقديم شرح الكاتا أو أجزاء منها، من خلال النزال الاستعراضية مع واحد أو اثنين من المنافسين<sup>3</sup>.

LE BUNKAI

---

- <sup>3</sup>Roland HABERSETZER. Karaté Kata ;les 30 katas du shotokan ;nouvelle edition : @mphora s :a :paris ;2004.

C'est l'application pratique du kata : on ne travaille plus seul mais à deux.  
On exécute la technique contre un **adversaire réel** cette fois.

### فوائد الكاتا:

- تصحيح الأوضاع والأداء القتالي العام من لكم وركل وصد والفاعلية فيه.
- بناء الجسم وتصحيح هيئته ويشمل تقوية العضلات وتصليب العظام وشد الاوتار والاربطة.
- التوافق العصبي العضلي حيث تستجيب الأطراف مباشرة وتكون سهلة التحكم والانقياد.
- التدريب على الحركات الانعكاسية وتطوير الإيقاع والتناسق.
- ضبط النفس والسيطرة عليها تحضيراً للأداء القتالي الحقيقي.
- اكتساب الجسم المرونة والرشاقة والاتزان وسهولة التحرك والانتقال من وضع لآخر.
- تنمية الفكر والتوقع الحركي من خلال سرعة رد الفعل، والاستجابة القتالية.<sup>4</sup>
- مقاومة التعب والتحمل حتى نهاية الكاتا.

### أسماء الكاتا ومعانيها:

يوجد في مدرسة شوتوكان ( 26 ) كاتا معروفة على مستوى العالم وهي كالاتي:

- هيان شودان ( السلام الأول ) Heian Shodan
- هيان نيدان ( السلام الثاني ) Heian Nidan
- هيان يوندان ( السلام الرابع ) Heian Yondan
- هيان جودان ( السلام الخامس ) Heian Godan
- تيكي شودان ( الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الأول ) TEKKI SHODAN
- تيكي نيدان ( الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثاني ) TEKKI NIDAN
- تيكي سندان ( الفارس الحديدي أو ركوب الحصان الثالث ) TEKKI SANDAN

<sup>4</sup>صلاح أحمد: الكاراتيه، مرجع سابق، ص 67-68.

- باساي داي ( الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . داي يعني كبير) BASSAI

DAI

- باساي شو ( الهجوم على القلعة أو تدمير القلعة . . . شو يعني صغير) BASSAI

SHO

- كانكو داي ( النظر إلى السماء . . . داي يعني كبير) KANKU DAI

- كانكوشو ( النظر إلى السماء . . . شو يعني صغير) KANKU SHO

- جيون ( المعبد ) وهي كاتا صيني الأصل JION.

- إمبي ( السنون الطائر) ENPI<sup>5</sup>

- أونسو ( القوة الخفية - تجمع الأيدي -السحب) UNSU

---

<sup>5</sup>سامر عبد الرحمن الغاعوري: الكاراتيه الحديثة، مرجع سابقن ص 152.

<u>جستوى الكاتا</u>	<u>اسمالكاتا</u>	<u>الترجمة</u>
<u>Les katas de base</u>	<u>Heian shodan</u> <u>Heian nidan</u> <u>Heian sandan</u> <u>Heian yodan</u> <u>Heian godan</u>	<u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u> <u>La longue paix</u>
<u>Les katas avances</u>	<u>Tekkishodan</u> <u>Tekkinidan</u> <u>Tekkisandan</u> <u>Bassaidai</u> <u>Bassaisho</u> <u>Kankudai</u> <u>Kankusho</u>	<u>Le cavalier de fer</u> <u>Le cavalier de fer</u> <u>Le cavalier de fer</u> <u>Traverser la forteresse</u> <u>Traverser la forteresse</u> <u>En regardant le ciel</u> <u>En regardant le ciel</u>
<u>Les katas supérieurs</u>	<u>Chinte</u> <u>Empi</u> <u>Gangaku</u> <u>Gojushihodai</u> <u>Gojushihosho</u> <u>Hangetsu</u> <u>Jiin</u> <u>Jion</u> <u>Jitte</u> <u>Meikyo</u> <u>Nijushiho</u> <u>Sochin</u> <u>Unsu</u> <u>Wankan</u>	<u>La main rare</u> <u>L'hirondelle volante</u> <u>Le héron sur le rocher</u> <u>54 pas</u> <u>54 pas</u> <u>La demi lune</u> <u>Temple de l'amour de Bouddha</u> <u>Jion-ji (temple bouddhique)</u> <u>Les dix mains</u> <u>Nettoyer le miroir</u> <u>24 pas</u> <u>Le grand silence</u> <u>Les nuages</u> <u>Wankan (nom du créateur de ce kata)</u>

جدول رقم (01): يوضح مجموع الكاتا في الكاراتي دو القاعدية والمتقدمة والعالية