

المحاضرة رقم 12:

ثانيا/ اختبارات الكوميتي KUMITE :

1-تعريف الكوميتي:

لغويا: مقسم على مقطعين كومي Kumi ومعناها تقابل او مواجهة، والمقطع تي TE ومعناه اليد
والكوميتي هو تبادل الأفكار والتقنيات بين متنافسين في الميدان، وكل منافس يبحث
عن نقاط ضعف المنافس الآخر، بهدف تطوير القدرات الانعكاسية وروح
المبادرة l'esprit d'initiative.

Le kumité est un échange de techniques, mais aussi l'opposition de deux esprits, chacun essayant de trouver les faiblesses de l'autre. Il développe les réflexes et l'esprit d'initiative.

Littéralement, cela signifie « grouper les mains »

Aussi Kumi(rencontre) et Te (main)

إذا كان الكيهون هو الحروف الابجدية الاساسية للكاراتيه فالكوميتي هو الجانب
الانشائي la rédaction او خطوة التعبير عن الكاراتيه.

Si le kihon est l'alphabet du Karaté, le kumité en est la rédaction.

فالكوميتي kumité هي مرحلة مهمة جدا في تطوير قدرات الرياضي وتوظيفها
ميدانيا، ولكن لا ينصح البداية بها في التدريب سواء في بداية الموسم الرياضي او
بالنسبة للرياضي المبتدئ، لأنها يمكن ان تعرض صاحبها للإصابات الناتجة من
نقص الأداء للمهارات الفنية، او من النقص في المراقبة للضربات contrôle،
فالرياضي المبتدئ يجب ان يبدأ بعمل اختبار الكيهون أولا ، والكوميتي هو المكافئة
للتمارين القاعدية الجيدة .

Le kumité est une étape importante dans la progression du karatéka, mais il ne faut pas commencer les assauts trop tôt car l'élève risque de se blesser à cause de son niveau technique insuffisant ou de causer des blessures à son partenaire à cause de son manque de contrôle. Le débutant doit d'abord faire ses preuves en kihon. Le kumité est la récompense d'un bon travail des bases du karaté.

2-أنواع اختبارات الكوميتي:

أ/ كوميتي البداية او التمهيدي kumite d'initiation

1. ابون كوميتي Kihon Ippon – kumité أو إبونكوميتي Ippon – kumité: مناظلة تقليدية بخطوة واحدة.

2. سامبونكوميتي Sambon – kumité: مناظلة تقليدية بثلاث خطوات.

3. غوهونكوميتي Gohon – kumité: مناظلة تقليدية بخمسة خطوات.

ب/ كوميتي المتقدم kumite avancé :

-اوبي كوميتي Obi – kumité: مناظلة ضد مجموعة منافسين موزعين في خط مستقيم، او على شكل دائري، بضربة واحدة الواحد تلو الآخر.

-جيوإبونكوميتي Jiyu- ippon – kumite : مناظلة بضربات خفيفة assaut souple بخطوة واحدة.

-جيوكوميتي Jiyu – kumite: تشبه المنافسة الحقيقية، وهي مناظلة بضربات خفيفة assaut souple وتقنيات صد خفيفة مع التحرك الحر ، والهدف منه هو تقييم التنقلات ونوعية القرارات المتخذة للمنافسين من هروب من خط الهجوم والهجوم المعاكس المناسب، وقدرة التحكم في التقنيات الهجومية والدفاعية ومناسبتها مقارنة بما أعلن عنه سابقا، إضافة إلى تناسب التقنيات المنفذة القصيرة والطويلة مع المسافة بين المتنافسين.

-كوميتي كاتا Kumite Kata (Bunkai) : هذا النوع من المناظلة نحتاجه عند تقديم عرض لتوضيح لأجزاء من الكاتا التي قدمها المتنافس سابقا، او مقاطع الكاتا المطلوب تفسيرها عند اجتياز مسابقات الاحزمة

ج/ الكوميتي الحرة: شياي Shiai : منافسة رياضية حرة.

والجدول التالي يوضح ذلك:

-أكاAKA: في المقابل بوضعية يويYOI .
-أو أو AO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة،
يقوم المنافس "أوو" بإعلان لفظي مستوى الضربة (غيدان-شودان- جودان) والتقنية المقصودة للمنافس
"أكا".

-يبقى الوقت الخاص ببداية الهجوم غير محدد
-يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب ثم الهجوم
المعاكس .



صورة رقم 50: صورتان توضيحتان لاختبار الكيهون "كيهون ابون
كومي"تي

كيهون ابون
كومي تي KIHON

أو IPPON KUMITE

إبون كومي تي - Ippon
kumité

هجوم واحد

صد واحد

هجوم معاكس واحد

-أكاAKA: في المقابل بوضعية يويYOI .
-أو أو AO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة،
يقوم المنافس "أوو" بإعلان لفظي مستوى
الضربة والتقنية المقصودة للمنافس "أكا".
-يبقى الوقت الخاص ببداية الهجوم غير محدد.
-يقوم "أوو" بالهجوم المتتالي مع التقدم بثلاث
خطوات.
-يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب بالتراجع لثلاث
خطوات ثم الهجوم المعاكس .

سامبون كومي تي Sambo
n - kumité

- ثلاث خطوات هجوم.

- ثلاث خطوات صد.

- هجوم معاكس واحد .

SAMBON KUMITE



صورة رقم 51: صورة توضيحتان لاختبار الكيهون "كيهون ابون كوميتي"

-أكاAKA: في المقابل بوضعية يويYOI .
-أووAO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة،
يقوم المنافس "أوو" بإعلان لفظي مستوى
الضربة والتقنية المقصودة للمنافس "أكا".
-يبقى الوقت الخاص ببداية الهجوم غير محدد.
-يقوم "أوو" بالهجوم المتتالي مع التقدم بخمسة
خطوات.
يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب بالتراجع لخمسة
خطوات ثم الهجوم المعاكس .

غو هونكوميتي Gohon
- kumité

- خمسة خطوات
هجوم.

- خمسة خطوات صد.
- هجوم معاكس واحد

-المنافسان أكا "AKA" و أوو "AO" في وضعية
استعداد غالبا وضعية فودو داشي FudoDachi بثبات.
-أووAO : في وضعية استعداد بالمسافة المطلوبة،
يقوم المنافس "أوو" بإعلان لفظي مستوى
الضربة والتقنية المقصودة للمنافس "أكا" ، وبعدها
مباشرة ينفذ الهجوم بضربة خفيفة لمرة واحدة مع
شرط ان تقنية الهجوم لليد او الرجل تكون صحيحة.
-يقوم المنافس "أكا": بالصد المناسب بخفة غير
المنافسة الحقيقية ثم الهجوم المعاكس بشرط ان تكون
تقنية الصد صحيحة ومناسبة لتقنية هجوم المنافس.

جيو ابونكوميتي Jiyu-
ippon – kumite

هجوم واحد (1)

صد واحد (1)

هجوم معاكس واحد

(1)

 <p>صورة رقم 52: صورة توضيحية لاختبار الكيهون "جيوإبونكومي" في وضعيات.</p>	
<p>استعداد غالبا وضعيات فودو داشي FudoDachi بثبات.</p> <p>-وعند إعطاء الإشارة تكون هناك منافسة حرة دون اعلان المستوى وطبيعة التقنيات الهجومية والمنافسة تكون بتقنيات ضرب وصد خفيفة مع مراعات المسافة بين المنافسين (منافسة تقليدية)، وقد تنفذ بشروط المنافسة الحقيقية .</p>	<p>جيوكومي - Jiyu kumite</p>

جدول (2): يوضح بعض اختبارات المنازلة في الكارتو-دو

• Sommaire

<p><u>KIHON IPPON KUMITE</u> 1 attaque 1 défense 1 contre-attaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AKA de face en YOÏ • AO en garde à distance annonce clairement le niveau et la technique qu'il va utiliser pour attaquer • Seul le moment de l'attaque est inconnu
<p><u>IPPON KUMITE</u> 1 attaque 1 défense 1 contre-attaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AKA et AO sont en garde • AO annonce clairement le niveau et la technique qu'il va utiliser pour attaquer • Seul le moment de l'attaque est inconnu
<p><u>NIHON KUMITE</u> 2 attaques 2 défenses 1 contre-attaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AKA et AO sont en garde • AO annonce clairement le niveau et la technique qu'il va utiliser pour attaquer • Seul le moment de l'attaque est inconnu
<p><u>SAMBON KUMITE</u> 3 attaques</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AKA et AO sont en garde

<p>3 défenses 1 contre-attaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AO annonce clairement le niveau et la technique qu'il va utiliser pour attaquer • Seul le moment de l'attaque est inconnu
<p><u>GOHON KUMITE (1)</u> 5 attaques 5 défenses 1 contre-attaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AO et AKA partent soit en YOÏ soit en garde • AO attque 5 fois et avance sur chacune de ses attaques • AKA recule d'un pas sur chacune de ses 5 défenses et contre attaque au 5ème pas. • La nature des attaques et de la contre attque sont clairement définies- Ce travail favorise une gestion imortante de la distance autant pour AO que pour AKA
<p><u>JIYU IPPON KUMITE</u> 1 attaque 1 défense 1 contre-attaque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AKA et AO sont en garde en recherche de distance (non immobiles) • le moment et la nature de d'attaque peut être définis ou non Seuls les statuts des opposants est défini (Celui qui attaque, celui qui défend)
<p><u>JIYU KUMITE</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soit de type compétition (règlement, thème de travail), • Soit de type traditionnel imposant le respect des critères de réalisation technique. • AO est AKA ne sont pas définis au départ de l'opposition. • Opposition pouvant servir de support à des thèmes de travail mais dans un environnement codifiée
