جائزة الحسن للشباب

# النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



الكاراتيه

## النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية

# المنازلات الفردية والدفاع عن النفس - الكاراتيه

## تقديم

معنى الكراتيه دو كمصطلح فن الدفاع عن النفس باليد الخالية من السلاح حيث ظهر هذا الفن عام ٢٠٠٠ق.م بالصين، وتم تطويره في جزيرة أوكينا على يد الخبير » فوناكوشي « الذي نقلها بدوره إلى اليابان في بداية العشرينات، حيث أخذ هذا الفن صفته الحالية، وقد تشكل الاتحاد الأردني للكاراتيه والتايكواندو في ١٤/٥/١٩٧٩، ثم تم إستقلال الكراتيه بإتحاد خاص عام ١٩٩٣، وما زالت الكاراتيه تستأثر حب الجماهير المحلية والعالمية لما لها من مزايا خاصة .

## مستويات الكراتيه دو

تقسم الكاراتيه حسب تصنيف الاتحاد الأردني إلى ما يلي :-

١ - الحزام الأبيض درجته ٩،٨ كيو .
٢- الحزام الأصفر درجته ٧،٦ كيو .
٣- الحزام البرتقالي درجته ٥،٤ كيو .
٤ - الحزام الأخضر درجته ٣ كيو .
٥- الحزام الأزرق درجته ٢ كيو .
٦ - الحزام البني درجته ١ كيو .
٧- الحزام الأسود درجته من ١ دان إلى ١٠ دان .

## المتطلبات

مدة ممارسة لعبة الكاراتيه لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين : أولهما الحضور والرغبة في التدريب، وثانيهما الحضور وتحقيق مستويات التقدم من خلال التدريب للفترات التالية كحد أدنى :

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

يمكن لأي شخص يرغب في مزاولة رياضة الكاراتيه أن يشارك في برنامج الجائزة مهما كان مستواه سواء كان مبتديء أو كان قد حصل على أي حزام منها بشرط أن يتوفر المكان المناسب للتدريب والمدرب الجيد لمتابعته .

لابد من تحديد مستوى المشارك ليتم التعرف على قدراته في البداية ثم تطبيق الجداول المرفقة في الدليل لكل مستوى .

يختبر الشخص بالقانون والمعلومات العامة وذلك بعد إستكمال الست أسابيع الأولى والست أسابيع التدريبية التي تليها .

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضية إلى خمسة موضوعات رئيسة لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

- الموضوعات الرئيسية
  - المهارات .
  - اللياقة البدنية .
  - النواحي الخططية .
  - النواحي القانونية .
  - النواحي المعرفية .

تم تصنيف المشتركين إلى ٣ مستويات :

- مستوى المبتدئين وهم حملة الأحزمة الأبيض، الأصفر، البرتقالي، الأخضر.
- مستوى المتوسطين وهم حملة الأحزمة الأزرق، البني .
- مستوى المتقدمين وهم حملة الأحزمة الأسود من ١ دان إلى ١٠ دان .

وضعت معايير للتقييم يجب على المشترك الوصول إليها في كل مستوى .

**المهارات**

أ - الحركات الأساسية ( كيهون ).

ب - القتال الوهمي ( كاتا ).

ج - القتال المقيد ( كيهون كوميتية ).

د - القانون .

هـ - معلومات معرفية .

**المهارات للمبتدئين**

أ - الأساسيان ( كيهون ).

١ - أداء الصحيح لحركة الذراعين .

٢- المشي بشكل صحيح .

٣- الأداء الصحيح للرجلين .

ب - القتال الوهمي ( الكاتا ).

١ - الحفظ بشكل صحيح .

٢- إستخدام النظر بشكل صحيح .

٣- معرفة تفسير الحركات .

٤- التوازن .

ج - القتال المقيد ( كيهون كوميتية ).

١- هجوم .

٢ - دفاع .

**المهارات للمتوسطين .**

أ - الأساسيات ( كيهون ).

١ - الدقة في حركة الذراعين .

٢- الدقة في حركة الرجلين .

٣- السرعة .

٤- التهديف .

ب - القتال الوهمي ( الكاتا ).

١- تكنيك الكاتا ( الأداء ).

٢- معرفة تفسير الحركات .

٣- التوازن .

٤- الثبات على الحركة .

٥- سرعة التنفيذ .

٦- التهديف الصحيح .

٧- إستخدام النظر .

٨- وضعية الجسم بشكل عام .

ج - القتال النصف حر ( جي أيون كوميتية ).

١- إصابة الهدف .

٢ - سرعة الهجوم .

٣- المراوغة .

٤- الدفاع المناسب .

٥- إستخدام الرجلين .

٦- إستخدام الذراعين .

**المهارات للمتقدمين**

أ - الأساسيات ( كيهون ).

١- مستوى عالي في الأداء .

٢- سرعة رد الفعل .

٣- دقة التهديف .

٤- معرفة جمل حركية متقدمة .

ب - القتال الوهمي ( الكاتا ).

١- أداء كاتا متقدم .

٢- فهم الكاتا .

٣- التوازن .

٤- الثبات .

٥- فعالية حركة الورك .

٦- السرعة .

٧- معرفة كاتا متقدمة .

٨- التركيز في الكاتا .

ج - القتال الحر ( كوميتية ).

١- دقة الإصابة .

٢- التوقيت المناسب للهجوم والدفاع .

٣- إستغلال كامل حلبة القتال .

٤- الثقة والشجاعة .

٥- الوصفية القتالية ( شانزن ).

٦- المراوغة .

● ملاحظة : على المدرب أن ينظر إلى رفع مستوى المشارك في كل مرحلة من مراحل الجائزة بالإضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار المستويات الثلاثة ومدى رفعها خلال فترات التقدم .

## النشاط الرياضي ( البرونزية ٣-٦ شهور )

**نوع الرياضة:** الكاراتيه- مجموعة ثانية

**تاريخ البدء:** ٢٠٠٨/١٠/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٩/٤/١

**تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المبارايات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.**

صنف عاكف مبتدئ في الكاراتيه وقرر ممارستها لمدة ٦ أشهر والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي .

**تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة، النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.**

**اسم المعلم:** ..... **التوقيع:** .....

**الوظيفة:** مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠٠٩/٤/١١


● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06
المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

# جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

## توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

## تحقق الإنماء والإنتماء

©2009