



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الفرقة الرابعة

مقرر مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي كاراتيه

المحاضرة العاشرة

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

إعداد

م.د/ أحمد السيد عبدالسلام

❖ كيفية التميز بين الاداء الصحيح والاداء الغير صحيح للاعبى الكاراتيه

• النقاط الفنية :

معايير إتخاذ القرار وتقييم مستوي الأداء في الكاتا:-
يتم تقييم مستوي أداء اللاعب أو الفريق من خلال أربعة محاور: كالآتي:-
التوافق – الأداء الفني – الأداء الرياضي – صعوبة الأداء.

أولاً:- التوافق:

يعني توافق أداء الكاتا المؤادة مع متطلبات الاسلوب أو المدرسة الذي ينتمي إليها اللاعب (شوتوكان- شيتوريو – جوجوريو – واد ريو)

ثانياً:- الأداء الفني:

من الأوضاع الصحيحة للرجلين (داتشي) – المهارات الاساسية الصحيحة للكاتا (كيهون).

- ربط الحركي والانتقال الحركي بدون الصعود والهبوط والمحافظة علي مستوي المحاور الطبيعية للجسم
- التناغم الحركي والتوقيت الصحيح بما يتناسب مع فهم معني الكاتا.
- لتنفس الصحيح الذي يتناسب مع الاداء.
- تركيز القوة (كيمييه)
- التحكم الحركي ودقة الاداء السريع أثناء شرح الكاتا (بونكاي)

ثالثاً :- الأداء الرياضي:

قوة الأداء – سرعة الأداء – الايقاع الحركي – الاتزان (الحركي – الثابت)
التزامن الحركي والتناغم وتوحيد الأداء أثناء أداء الكاتا الجماعي بدون مؤثرات خارجية مثل الدب علي الأرض بالرجلين والخبط علي بدلة الكاراتيه والأصوات العالية من اللاعبين قبل أو أثناء الأداء وكذلك التناغم والتزامن بين أداء اللاعبين من الهجوم والدفاع أثناء شرح الكاتا (البونكاي)

رابعاً:- صعوبة الأداء:

درجة صعوبة الاداء الفني (القدرات الخاصة للاعب)

• الحالات التي يتم فيه إقصاء اللاعب (عدم أهليته) لاستكمال المباريات.

١. تسجيل كاتا والنداء علي اسم كاتا أخرى ، أو النداء علي كاتا وأداء كاتا أخرى.
٢. التوقف أثناء الاداء سواء توقف لعدة ثواني أو التوقف التام
٣. الدخول في مكان احد القضاة أثناء أداء الكاتا، اى عدم قدرة اللاعب علي تقدير مسافات الأداء بالنسبة للكاتا ومساحة الملعب.
٤. في حالة سقوط الحزام من علي وسط اللاعب بشرط أن يكون السقوط بشكل كام
٥. في حالة سقوط اللاعب بشكل كامل علي الأرض.
٦. تجاوز الوقت المحدد لزمن الأداء وشرح الكاتا (بونكاي) في الكاتا الجماعي (٦ دقائق، أو عدم أداء التحية قبل الأداء للكاتا أو بعد الانتهاء من البونكاي.
٧. عدم طاعة قرارات القضاة أو التصرف بسلوك خارج عن الاحترام.

• خامساً: الأخطاء التي تستدعي خصم درجات من اللاعب أو الفريق:

- (١) فقدان اللاعب للاتزان (إهتزاز اللاعب) ويعتمد الخصم علي قدر الاهتزاز، هل اللاعب فقد إتزانه في المكان أو تحركه من مكانه وحسب مسافة التحرك من المكان.
- (٢) عدم أداء اللاعب للحركة بشكل غير صحيح أو غير كامل مثل(التحية بشكل غير كامل أي بدون إنحناء بإعتبار أن التحية تعتبر جزء من الكاتا)و أيضا الفشل في الدفاع أو التسديد نحو الهدف.
- (٣) فقدان التزامن أو التناغم في الحركة مثل التزامن بين أجزاء الجسم في أداء مهارات الكاتا أو فقدان التزامن والتناغم بين أفراد الفريق الواحد في الكاتا الجماعي.
- (٤) الأصوات العالية الدالة علي التنفس الغير صحيح التي تعتبر كمؤثرات خارجية مثل دب الأرض بالرجلين أو خبط الصدر أو الذراعين بدلة الكاراتيه.
- (٥) إهدار الوقت كالتاخر في الدخول لللبساط أو المبالغة في أداء التحية أو التوقف لفترات طويلة لإضاعة الوقت قبل بدء أداء الكاتا.
- (٦) إحداث إصابة أثناء شرح الكاتا (بونكاي) نتيجة لفقدان التحكم أو السيطرة علي المهارات أثناء الأداء

