

وتنقسم رياضة الكاراتيه إلى مسابقات القتال الفعلى (كوميتيه) ومسابقات القتال الوهمى (الكاتا) .

مفهوم الجملة الحركية (الكاتا) :-

تعتبر الجملة الحركية (الكاتا) جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقى وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح والمؤثر لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه .

وبالرغم من ذلك فإن إهتمام المدربين خلال تدريب لاعبيهم على الجملة الحركية (الكاتا) يكون موجه للأداء المهارى لمكوناتها مع عدم التركيز على التطبيق الفعلى لتلك المكونات وكذلك التقنين الفردى للأحمال الموجهة لتطوير وإرتفاع مستوى الإنجاز المهارى للاعب أو اللاعبة وتعرف الجملة الحركية (الكاتا) بأنها سلسلة مترابطة لمزيج من الأداء الحركى المتكون من الاساليب الدفاعية والهجومية يؤديها كلاً من اللاعب أو اللاعبة بتسلسل مقنن دولياً ضد مجموعة من المنافسين الوهمين وذلك فى اتجاهات مختلفة ومتعددة وبسرعة وقوة تتبين وفقاً للموقف التنافسى.

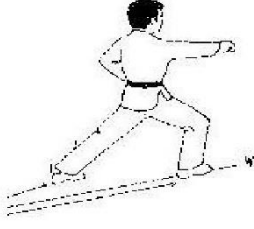
ويتفق أحمد محمود إبراهيم وعاطف محمد أبانزة (2005) إلى أن الكاتا عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية المتمثلة فى الصد واللكم والضرب والركل وإخلال التوازن يؤديها الفرد من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة ومتتالية فى إتجاهات وسرعات مختلفة بأستخدام اليدين والرجلين ويتسلسل منتطقى ضد منافسين وهميين وفقاً لتنسيق متعارف عليه دولياً وتعتبر ركيزة أساسية فى اختبارات الترقى للاحزمة .

كونات الكاتا الأولى :

1 (الدفاع الي اسفل (جيدان براى) .

تستخدم حركة الصد جيدان – براى او حركة الصد من أسفل فى حماية منطقة المعدة وبين الفخذين لصد هجمة يحاول أن يهاجم بها المنافس من الجانب . لتنفيذ هذه الحركة يقوم اللاعب بثنى القدم الامامية ثم فرد الذراع اليسرى إلى الامام مع سحب الذراع اليمنى للخلف بحيث تكون اليد اليمنى مستقرة بجوار الجانب الايمن وتكون القبضة متجهة إلى أعلى والعكس إذا كانت اليد المدافعة هى اليد اليمنى وذلك يتم من وضع زنكتسو داتشي.

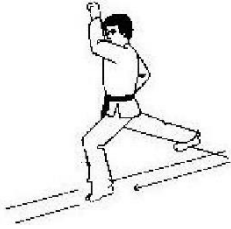
2- اللكمة المستقيمة الأمامية شودان أوى زوكى :-



- الخطوات الفنية لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية شودان أوى زوكى .
- يقف اللاعب فى الوضع الامامى Front Stance بحيث تكون القدم اليمنى خلفا وتكون قبضة اليد اليمنى متأخرة عن القبضة اليسرى وملاصقة للجذع من الجانب واعلى الحزام .
- يقوم اللاعب بنقل مركز ثقل الجسم للأمام وذلك بتحريك القدم اليمنى إلى الأمام .
- فى نفس لحظة تحرك القدم اليمنى يقوم اللاعب باداء اللكمة اليمنى فى خط مستقيم على هيئة طعنة للأمام .
- يتم دوران الحوض إتجاه الجانب الايمن وذلك لنقل القوة الناتجة إلى الصدر والكتف والذراع واخيرا إلى القبضة وذلك عن طريق دوران الذراع اليمنى للداخل .

3- ضربة تاتي مواشى أوشي :

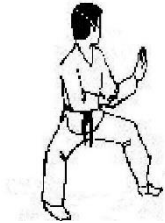
- يسحب اللاعب القدم الامامية واليد المدافعة للخلف قليلاً ثم يؤدي ضربة (تاتي مواشى أوشي) وتكون المسافة بين العضد والجذع وبين الساعد والعضد باتساع قبضة اليد ويكون اتجاه القبضة لأعلي وظهر اليد مواجهة للخارج .



4- حركة الصد (جودان أجي أوكى) .

- الدفاع الي أعلي بواسطة الساعد يكون الدفاع ضد أي لكمة أو ركلة موجهه الي وجه اللاعب ، وذلك بأن توجهه قبضة اليد الحرة باتجاه المنافس وتوضع قبضة اليد المدافعة أسفل إبط اليد الحرة ثم نحرك الذراع المدافعة الي أعلي الرأس بقليل لتكون زاوية شبة قائمة علي أن تكون أصابع اليد مواجهة للمنافس وسحب الذراع الحرة الي جانب الجسم . ويستخدم هذا الدفاع دائماً عندما يهاجم المنافس بضربة (جودان زوكى) (Godan Zuki) اللكمة المستقيمة للوجه.

5- شوتو أوكى {الدفاع بسيف اليد} :-



من أفضل الحركات الدفاعية ضد الهجوم بالعصي أو السكاكين ونحوهما للدفاع عن هجوم موجه إلى المعدة والصدر أو الرأس أي للدفاع عن جميع الجزء العلوي من الجسم. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون واليد مفتوحة بالقرب من الأذن لجهة اليد المعاكسة ومن ثم تنطلق اليد إلى الداخل تستقر أمام الكتف تقريباً. وتنفذ الحركة في الغالب من وضع كوكوتسو داتشي ويمكن استخدام نفس الحركة بغرض الهجوم الموجه الى الرقبة والرأس ،كما في كاتا هيان شودا



الأوضاع التي تشتمل عليها الكاتا :- (اوضاع القدمين)

1- الارتكاز الامامي :

تنحني الركبة الأمامية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم ، أما المسافة بين القدمين عرضاً بقدر عرض الكتفين أو أكثر قليلاً وطولاً بقدر ضعف عرض الكتفين .كما يجب المحافظة على استقامة الرجل الخلفية أثناء الوضعية ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون 40% من الوزن على الرجل الخلفية و60% على الرجل الأمامية، أما الوسط والحوض يكون في وضع منخفض في جميع الحالات .

2- الارتكاز الخلفي :-

في هذا الوضع يكون وزن الجسم موزع علي القدمين بنسبة من 75 : 80 % علي القدم الخلفية ومن 20 : 25 % علي القدم الأمامية علي نفس الخط مع كعب القدم الخلفي أو عمودية علي باطن القدم الخلفية والركبة الخلفية يجب أن تكون مستقيمة مع اصبع القدم الكبير والقدم مبروم قليلا الي الامام بينما الركبة مثنية قليلا



أهمية الوضع الصحيح للكاراتيه:-

تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقوفات الصحيحة تأثيراً مباشراً. فيجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة نعرف ونقسم في لعبة الكاراتيه الوقفات والأوضاع اعتماداً على الجزء الأسفل من الجسم ،فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية ، كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيماً وغير مائل إلى الأرض أو مقوس. إن الإخلال بالوضعية الصحيحة للحركة يخل بطبيعة الحال على التوازن ، وبالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة. ففي كاراتيه الشوتوكان يُركز على دقائق الحركات والأوضاع بشكل كبير ، وتأثر تلك الصغائر على تقدير اللاعب عند اختباره في كل مرحلة.

1- حركة الوسط يجب أن تكون الحركة بانسيابية ونعومة تامة فقوة الحركة تبدأ من حركة الوسط .

2- التحرك باتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع.

3- تناغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير.

4- السرعة والتوقيت المناسب. في أداء و تنفيذ أي حركة صد أو هجوم.