



جامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



المستوى: السنة الثانية ليسانس

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

السداسي: الثاني

برنامج حصص

مقياس الكراتي - أعمال تطبيقية

KARATÉ

تحت اشراف:

د.عبد القوي رشيد

السنة الجامعية: 2023-2024

محتوى المحاضرة:

أهداف التعليم للمقياس، المعارف المسبقة المطلوبة

1

محتوى المقياس، المحاور الأساسية

2

المهارات الأساسية المستهدفة - الكاتا

3

توزيع البحوث، طريقة التقييم

4



مقياس الكراتي
(TP)

أهداف التعليم للمقياس، المعارف المسبقة المطلوبة:



أهداف التعليم:

- (1) . القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص الكراتي.
- (2) . الرفع من المستوى البدني والتفني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة:

- (1) معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
- (2) الاطلاع على أهم النظريات المتعلقة بالتدريب ووظائف أعضاء الجسم.

مواضيع البحوث

الترقية في الأحزمة

والدرجات



المهارات
والحركات

مبادئ وقواعد الكراتي



القوانين والتحكيم

تاريخ رياضة الكراتي



الدفاعية



المهارات والحركات

الهجومية

الانتقاء والتوجيه في رياضة الكراتي

الكاتا والكييمي في رياضة الكراتي



تاريخ رياضة الكراتي



أهم عناصر البحث:

- (1) الجذور التاريخية لنشأة رياضة الكراتية.
- (2) أهم المدارس والأساليب الشائعة في رياضة الكراتي.
- (3) مدرسة الشوتوكان.
- (4) مؤسس مدرسة الشتوكان الأستاذ غيشين فوناكوشي.
- (5) فلسفة رياضة الكراتي.

مبادئ وقواعد رياضة الكراتي:



أهم عناصر البحث:

- 1) آداب وتقاليء رياضة الكراتي.
 - 2) لباس رياضة الكراتي.
 - 3) مكان ممارسة الكراتي.
 - 4) تأثير رياضة الكراتي على الفرد الممارس.
- ءور رياضة الكراتي في المجتمع.

الترقية في الأحزمة والدرجات في رياضة الكراتي:



أهم عناصر البحث:

1. الترقية في الأحزمة
2. شروط الترقية في الاحزمة
الحزام الأصفر، الحزام البرتقالي، الحزام الأخضر، الحزام الازرق، الحزام البني .
3. الترقية في الدرجات.
4. شروط الترقية في الدرجات
حزام أسود درجة أولى، درجة الثانية، درجة ثالثة،...

القوانين والتحكيم في رياضة الكراتي:



أهم عناصر البحث:

- قانون الاتحاد الدولي للرياضة الكراتي:
- لباس الكراتي (الكاتا، الكيمتي)
- قاعة المنافسات (البساط)
- فئات المنافسات حسب السن والجنس.
- قوانين تنظيمية للمنافسات (كاتا، كيمتي)
- طرق احتساب النقاط في الكيمتي.
- طرق تقييم الكاتا
- التصفيات والتأهل والفوز في رياضة الكراتي.

المهارات والحركات الدفاعية في رياضة الكراتي:



أهم عناصر البحث:

- مستويات الدفاع (جيدان، شودان، جودان)
الوضعيات الأساسية (زانكوتسو داشي، كيباداشي، كوكوتسو داشي)
1. جيدان باراي .
 2. ايشيو ايك
 3. سوطوايك
 4. جودان أجوايك .
 5. شوتوايك .

المهارات والحركات الهجومية في رياضة الكراتي:



أهم عناصر البحث:

مستويات الهجوم (جيدان، شودان، جودان)
الوضعيات الأساسية (زانكوتسو داشي، كيباداشي، كوكوتسو
داشي)

1. الحركات الهجومية بالاطراف العليا.
أوتسوكي، قيا كوتسوكي، مواشي تسوكي، يوكوتسوكي، ايراكن..
3. الحركات الهجومية بالاطراف السفلى:
ماي قيري، يوكو قيري، مواشي قيري، ايشيرو قيري، ايرا مواشي
قيري .

الكاتا والكميتي في رياضة الكراتي:



أهم عناصر البحث:

.الكاتا:

انواعها واستراتيجياتها
. طرق التعليم والتدريب

.الكميتي:

المتطلبات/

البدنية والمهارية والنفسية والخطوية.

الانتقاء والتوجيه في رياضة الكراتي:



أهم عناصر البحث:

1. مفهوم الانتقاء الرياضي
2. أهداف الانتقاء الرياضي
3. مراحل الانتقاء في رياضة الكراتي
4. متطلبات رياضة الكراتي
5. اختبارات الانتقاء الرياضي

ترسل البحوث في البريد الالكتروني:

r.abdelkoui@univ-dbk.m.dz

الأستاذ: عبد القوي رشيد