

## مقرر تخصص كاراتيه (٢)

الفرقة الثالثة – طالبات  
الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٠م

### مدخل لرياضة الكاراتيه

- مقدمة عن رياضة الكاراتيه وأهمية ممارستها .
- الكاراتيه ( أقسام – مسابقات ) .

### كاتا

- معايير التقييم للكاتا وإتخاذ القرار ( فردي & جماعي ) .
- تقييم أداء الكاتا والبونكاي ( فني & رياضي ) .
- تحكيم الكاتا ( الأخطاء & نظام الخصم & الإقصاء أو عدم الأهلية ) .
- الكاتات المقررة ( شرح وتحليل ) .

### كوميتيه

- فلسفة الكوميتيه .
- أنواع الكوميتيه .



## قواعد الهجوم

- قواعد الهجوم فى الكوميتيه وإستراتيجيات المنافسة .
- الإرتكازات وتحركات القدمين .

## القدرات البدنية

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
- تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالرياضة الكاراتيه .

## الفورمة الرياضية

- مفهوم الفورمة الرياضية .
- مراحل اكتساب الفورمة الرياضية .
- مكونات الفورمة الرياضية .
- وسائل تطوير الفورمة الرياضية .
- العوامل التي تتوقف عليها الفورمة الرياضية .