

المحاضرة رقم 05: أهداف وفوائد تعلم الكاراتيه

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي.

1-الغرض من الممارسة: إن الغرض من ممارسة لعبة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس، وإنما لتحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها¹:

أولاً/ على المدى القريب:

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة.
- تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية.
- اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل".
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية (أعضاء الجسم) وتقوية فعاليتها.
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث.
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة – الثقة بالنفس – الحلم – الصبر التحكم في الذات...).

ثانياً/ على المدى البعيد:

- يهدف الكاراتيه إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها.
- تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي، وتنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.
- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي والتكيف معه²

2- أهمية تعلم الكاراتيه:

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه

أولاً/ أهمية ممارسة الكاراتيه للبالغين: بما أن رياضة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوّل لعبة الكاراتيه بدءاً من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك.

-التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف، التفكير والحفظ، التركيز والانتباه ،المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق).

¹ - غربي عبد الكريم: كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، دار السلام، الجزائر، 1999، ص47.

² - غربي عبد الكريم: كراتي دو الأسرار الفنية والفلسفية للفنون الدفاعية، نفس المرجع السابق، ص 47.

- السيطرة والتحكم في الجسم (تشكيل برامج حركية في المخ).
 - تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط.
 - تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين والتنبيه بسلوكياتهم.
 - تنمية القوة الداخلية (الدافعية) والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة³.

- تحسين الصحة القلبية الدموية cardio-vasculaire : من خلال الرفع من قدرات الجهاز الدوري الدموي، وهذا الأخير بدوره يتكون من القلب والرئتين، إضافة إلى الاوعية والشرايين التي تنقل الدم ، على اعتبار ان الجهاز الدوري الدموي الضعيف يؤدي إلى سرعة العياء والتعب وفي اصعب الحالات قد يؤدي على السكتات القلبية، والدراسات العلمية اثبتت ان الطريق السليم لتحسين القدرات القلبية الدموية هي ممارسة الأنشطة الرياضية التي تركز العمل على القلب، من خلا التدريب المنتظم لثلاث مرات في الأسبوع لمدة ساعة على الأقل في الحصة.

- **تخفيف الوزن:** الإنقاص من الوزن له علاقة مباشرة مع ممارسة ألوان الفنون القتالية، إذ ان 1 كيلوغرام من الدسم تعدل 7700 كالوري، في المقابل للتخلص من كيلوغرام من الدسم في أسبوع يجب يجب التخلص من 1100 كالوري الناتجة من الغذاء يوميا، وبالتدريب لمدة ساعة بشدات معتدلة نستطيع التخلص من 500 كالوري، لهذا يجب الحرص على النمط الغذائي حيث ان فقدان 75 بالمائة من الطاقة ناتجة الغذاء، و25 بالمائة المتبقية تأتي من العمل البدني او التمرين.

- **تطوير القدرات الانعكاسية (رد الفعل):** لكي تكون رياضي متفوق في الكاراتيه يجب التمتع بصف رد الفعل السريع، وهذا بدوره له انعكاس على الأفعال المنعكسة في الحياة اليومية، مثل الأفعال المنعكسة اثناء السياقة او في المطبخ.... والتي تساهم في تجنب الإصابات والحوادث الخطيرة المتوقعة.

- تحسين المزاج l'humeur: وهذا من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية ونشاطات الفنون القتالية التي تعمل على تحسين المزاج والصحة النفسية عموما وتقلل من القلق والتوتر من خلا افراز هرمونات الاوندورفين L'endorphine هرمون السعادة.

أهمية ممارسة الكاراتيه دو بالنسبة للمراهقين:

تتميز رياضة الكاراتيه عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم واكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثلا : الكبت والانعزال ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها مثل

³ صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مرجع سابق، ص12..

الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدواني وضبط السلوك المنحرف.

وللكاراتي دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وتجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو الحسي الحركي السليم.

وللكاراتي فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية:

أ -تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية.

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط.

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل.

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوة

و من الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتيه تربي فالمرهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي ⁴.

ثانيا/ أهمية ممارسة الكاراتيه للأطفال:

- يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة الى عادات الوقوف والحركات الأساسية مما يساعد هم على الفوز في كل النشاطات الأخرى.
- يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية في الدراسة وفي لكل جوانب الحياة.
- يعلمهم احترام الزملاء والمعلمين ، ويكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم.
- تعمل الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال ، والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها في المدرسة والشارع.
- في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.
- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون بجد. ⁵

⁴ - جميع الحسين وآخرون: دفعية ممارسة الرياضة القتالية الكاراتي دو عند المراهق مذكرة ليسانس. جامعة المسيلة، 2005-2006، ص41.

⁵ صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، نفس المرجع السابق، ص13.