

## المحاضرة 10: الصفات البدنية والحركية المطلوبة في الكاراتيه (التحمل -التوازن- الرشاقة)

### رابعاً/ صفة التحمل:

هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب والاستمرار لفترة زمنية أطول مع استخدام كافة المكونات البدنية والقدرات العقلية بدون اجهاد ، وكلما تحسنت كفاءة الجهازين التنفسي والدوري وكذلك الجهاز العصبي ساعد ذلك على التحكم السليم بالأوكسجين للمساعدة في استرجاع الخلايا عبر جميع مناطق الجسم وبالأخص في الراس ، والتدريب الصحيح على التحمل يصل الى مرحلة التعب وليس لمرحلة الإجهاد، ويستحسن العمل على الجانب النفسي للرياضي من خلال تقوية الإرادة على التحمل عن طريق التحفيز والتشجيع وانتهاج طرق الألعاب والمنافسات الفردية والثنائية والجماعية .

### ❖ أنواع التحمل :

التحمل العام: ويحتاج الى تحمل عضلي وقدرة العضلات على الاستمرار في بذل جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة، ويفضل اختيار أنواع كثيرة من التمارين مع الاستعانة بالألعاب الأخرى كالجري والسباحة مع ملاحظة أن تكون الفترات طويلة نسبياً.

التحمل الخاص:

وهي تمارين يركز فيها على العضلات الأساسية للاعب الكاراتيه مثل عضلات الأطراف والتحمل القتالي مع العناية بازدياد فترات العمل حسب البرنامج (في الأسبوع)، وبشدة أكبر ويراعى عدم الوصول الى أكثر من 70% من شدة التمرين أو قدرة الجسم.

### ❖ الشروط الواجب مراعاتها عند أداء تمارين التحمل:

- اختيار التمارين المناسبة على حسب احتياجات اللاعب بوضع التحمل مع القوة أو السرعة أو التوافق العضلي العصبي.
- يفضل الجمع بتمارين الجهد الدوري والتنفسي والجهد العضلي عن طريق التكرار المستمر مع مقاومة متوسطة.

- مراعاة التنظيم السليم للتنفس في بداية الاعداد البدني العام حتى يساعد على الاستمرار في تمارين التحمل.
- إرادة اللاعب أساسية في مقاومة تمارين التحمل لذا وجب التركيز عليها عن طريق المنافسات .

ب/ الصفات الحركية وتوظيفاتها في الكاراتيه (التوازن- الرشاقة)  
اولا/صفة التوازن:

هي قدرة اللاعب وسيطرته على أعضاء جسمه العضلية والعصبية في إي مهارة من المهارات وبمختلف الوضعيات، فاللاعب الجيد يحتاج إلى قاعدة متوازنة حتى يسهل عليه التحرك باطمئنان وثقة، وبدون التوازن يسهل على الخصوم السيطرة عليك ولأنه من الصعب إسقاط الخصم وهو ثابت على الأرض، كما أن التوازن السليم يساعد المهاجم للوصول الى الهدف بدون انحراف في مسار الضربات أو الركلة.

❖ أنواع التوازن:

-التوازن الثابت:

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

-التوازن الديناميكي

: هي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال في بعض مواضع أو مقاطع الكاتا.

❖ أهم العوامل التي تتحكم في التوازن والواجب التركيز عليها :

- لكي تخل بتوازن الخصم يجب تغير مركز ثقله وإدخال عنصر المفاجأة .
- ارتفاع الجسم عن الأرض يؤدي الى سهولة إخلال توازنه .
- الارتخاء النسبي للمفاصل والعضلات يسهل الانتقال لجميع الأوضاع بدون اختلال التوازن .
- توزيع ثقل الجسم على القدمين يساعد على حفظ التوازن .
- يجب الاهتمام دائماً باستقامة الجذع بدون شد مع سرعة تغير الاتجاه حسب وضع الخصم وتحركاته .
- اللحظة المناسبة لإخلال توازن الخصم هو أثناء تحرك الخصم من وضع لآخر .
- الانفعال أو الخوف أو التردد قد يؤدي الى ضعف التوازن وسهولة إخلاله .
- كلما زاد التدريب والأداء الصحيح للوقفات القتالية ساعد ذلك في الاتزان وفعالية الركلات والضربات.

**ثانيا/ صفة الرشاقة:**

الرشاقة هي قدرة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء وبالأخص في أداء المهارات المركبة، والغرض منها الخفة وسهولة التنقل مع سلامة الأوضاع وعدم فقدان أحد العناصر الأساسية كالسرعة أو القوة أو الإيقاع المتناسق، وتتطلب الرشاقة مجهوداً عصبياً زائداً وتركيز وقابلية عضلية ومفصلية لذا يفضل أداء تمارين الرشاقة بعد تمارين المرونة مباشرة.

ما يجب مراعاته لتنمية الرشاقة لدى رياضي الكاراتيه :

- ممارسة اللاعب لعدد كبير من التمارين المختلفة المتنوعة تحت ظروف متعددة وبأوضاع متغيرة .
- ملاحظة الحالة البدنية العامة للاعب والحالة العصبية لكي نسمح للاعب بمزاولة التمارين المتنوعة بدون ضغط عصبي نتيجة لزيادة التركيز والانتباه .
- مراعاة تميز التمارين بسرعة الانتقال من مكان لآخر واستخدام تمارين الجري المتعرج والتي تتطلب تغير الاتجاه في التوقيت المطلوب .
- الاهتمام بتمارين الحركات المركبة مثل القفز مع الركل والقفز مع الدوران والضرب.

**اولا/صفة التوازن:**

هي قدرة اللاعب وسيطرته على أعضاء جسمه العضلية والعصبية في إي مهارة من المهارات وبمختلف الوضعيات، فاللاعب الجيد يحتاج إلى قاعدة متوازنة حتى يسهل عليه التحرك باطمئنان وثقة، وبدون التوازن يسهل على الخصوم السيطرة عليك ولأنه من الصعب إسقاط الخصم وهو ثابت على الأرض، كما أن التوازن السليم يساعد المهاجم للوصول الى الهدف بدون انحراف في مسار الضربات أو الركلة.

**❖ أنواع التوازن:**

-التوازن الثابت:

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

### -التوازن الديناميكي

: هي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال في بعض مواضع أو مقاطع الكاتا.

### ❖ أهم العوامل التي تتحكم في التوازن والواجب التركيز عليها :

- لكي تخل بتوازن الخصم يجب تغير مركز ثقله وإدخال عنصر المفاجأة .
- ارتفاع الجسم عن الأرض يؤدي الى سهولة إخلال توازنه .
- الارتخاء النسبي للمفاصل والعضلات يسهل الانتقال لجميع الأوضاع بدون اختلال التوازن .
- توزيع ثقل الجسم على القدمين يساعد على حفظ التوازن .
- يجب الاهتمام دائماً باستقامة الجذع بدون شد مع سرعة تغير الاتجاه حسب وضع الخصم وتحركاته .
- اللحظة المناسبة لإخلال توازن الخصم هو أثناء تحرك الخصم من وضع لآخر .
- الانفعال أو الخوف أو التردد قد يؤدي الى ضعف التوازن وسهولة إخلاله .
- كلما زاد التدريب والأداء الصحيح للوقفات القتالية ساعد ذلك في الاتزان وفعالية الركلات والضربات.

### ثانيا/ صفة الرشاقة:

الرشاقة هي قدرة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء وبالأخص في أداء المهارات المركبة، والغرض منها الخفة وسهولة التنقل مع سلامة الأوضاع وعدم فقدان أحد العناصر الأساسية كالسرعة أو القوة أو الإيقاع المتناسق، وتتطلب الرشاقة مجهوداً عصبياً زائداً وتركيز وقابلية عضلية ومفصلية لذا يفضل أداء تمرينات الرشاقة بعد تمارين المرونة مباشرة.

ما يجب مراعاته لتنمية الرشاقة لدى رياضي الكاراتيه :

-ممارسة اللاعب لعدد كبير من التمارين المختلفة المتنوعة تحت ظروف متعددة وبأوضاع متغيرة .

-ملاحظة الحالة البدنية العامة للاعب والحالة العصبية لكي نسمح للاعب بمزاولة التمارين المتنوعة بدون ضغط عصبي نتيجة لزيادة التركيز والانتباه .

-مراعاة تميز التمارين بسرعة الانتقال من مكان لآخر واستخدام تمارين الجري

المتعرج والتي تتطلب تغيير الاتجاه في التوقيت المطلوب .  
-الاهتمام بتمارين الحركات المركبة مثل القفز مع الركض والقفز مع الدوران والضرب.