

1- التحضير البدني في الكاراتيه (الصفات البدنية المطلوبة في الكاراتيه)

تمهيد: في المجال الرياضي تتدرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما

لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة، فهي جزء من اللياقة الشاملة إلى جانب اللياقة الصحية

والنفسية والاجتماعية والجوانب، التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع ، وكذلك لدور اللياقة

البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها

خطط التدريب .

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها

مروان عبد المجيد فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على "أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب

للتمتع بهويات وقت الفراغ " واستنادا إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم

الباحثين والمختصين في هذا المجال:

- **اللياقة البدنية العامة:** وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام

الفرد بدوه في المجتمع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها

الأساسية بصورة عامة. (قاسم حسن حسين، 1982: 4)

اللياقة البدنية الخاصة :تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية لإيفاء مستلزمات النشاط الحركي الخاص

بالأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط

الرياضي الذي يمارسه الفرد .

وتتطلب رياضة الكاراتيه عدد من المكونات البدنية التي تتلاءم مع بعضها البعض بشكل متصل،

فرياضي الكاراتيه الذي تتقنه إحدى هذه المكونات يصعب وصوله إلى مستويات متقدمة ومن أهم هذه

الخصائص البدنية : القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التحمل. (سامر عبد الرحمان

الفاعوري، بدون سنة: 26)

وقبل البدء في هذه التمارين يجب التركيز والانتباه أثناء مزاوله التمرين والمتابعة الذهنية ومراعاة

الأسس التالية كمبادئ تدريب في الكاراتيه :

اعتماد مبدأ التدرج: ويعين الابتداء بالتمارين السهلة ثم المتوسطة ثم الصعبة وهكذا يكون تدرجا في رفع

الحمل، حيث تكون البداية في ممارسة النشاط البدني بشدة منخفضة ولمدة قصيرة وبتكرارات قليلة ملائمة

لمستوى الفرد الحالي، ثم يزداد العبء التدريبي تدريجيا مع زيادة التكيف مع التمرين، ويعتبر ذلك مطلبا

ضروريا لتنمية مستوى الفرد فض لا عن أهميته في منع حدوث الإصابات والمشاكل الصحية. (صلاح

أحمد، 2005: 102)

- يجب البدء بتمارين المرونة والرشاقة والتوافق قبل الدخول في التمارين الأخرى وبالأخص تمارين فتح الرجلين بجميع أنواعها .

- الحرص على أداء التمارين في جو من التفاهم والإثارة والتشويق وتجنب الآلية في أداء التمارين -مراعاة تقارب الوزن والطول والقوة في التمارين المشتركة بين زميلين.

- اعتماد مبدأ العمل والراحة بإعطاء تمارين الارتخاء والتنفس بين التمارين وبالأخص الشديدة منها .
-التنوع والتجديد في التمارين وتشكيلاتها لدفع اللاعب على البذل والاستمرار.

أولا/ صفة القوة:

تعرف القوة بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة أو قدرة العضلة في التغلب على

مقاومة خارجية أو مواجهتها .

العوامل المؤثرة في القوة :

•مساحة المقطع الفسيولوجي.

•العمر الزمني والتغذية والراحة .

•الوراثة.

• حالة العضلة قبل بدء الانقباض.

• فترات الانقباض العضلي.

أنواع القوة المطلوبة في الكاراتيه :

القوة المميزة بالسرعة : هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

ويشير محمد صبحي حسانين وكمال درويش (1999) أن صفة القوة المميزة بالسرعة لها مكانة وأهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية بشكل عام وتعتبر من القدرات البدنية الهامة جدا في رياضة الكاراتيه وذلك لفاعليتها في أداء مهارات الكاراتيه ويضيف لارسون ويوكم أن اللاعب الذي يمتلك القوة المميزة بالسرعة يجب أن يتوافر لديه درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارة لإدماج القوة والسرعة معا .(كمال درويش و محمد صبحي حسانين،1999:45)

تنمية القوة المميزة بالسرعة: يشير طلحة حسام وآخرون 1997 أن صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن أن تتمى بزيادة مكون القوة أو زيادة مكون السرعة أو زيادة المكونين معا، وأفضل طريقة لزيادة صفة القوة المميزة بالسرعة هو زيادة مكون القوة باستعمال المقاومات.(طلحة حسام الدين وآخرون،1997:44)

وأفضل أساليب تنميتها هو أسلوب تطوير إنتاج انقباض عضلي عالي بسرعات عالية نسبيا وكما موضح بالنموذج الآتي:

- نموذج لمكونات حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة

- :عدد مرات(جرعات) التدريب خلال أسبوع = 2 - 3 جرعات

-شدة أداء التمرين (المقاومات) =60-90 %

عدد المجموعات =2-3 مجموعة

فترات الراحة =5-2 د

عدد مرات أداء التمرين =6-8 مرات

ومن أمثلة تنمية القوة المميزة بالسرعة الركض بالقفز والركض بالحبل لمسافة قصيرة.

- الفترة المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة :يرى كل من احمد محمود .(أحمد محمود،

84:2005)ومحمد سعد .(محمد سعد، 28:1999) وأوكازاكي واستريسفك (1984

(Okazaki,T,andStecivc ، 35:1984) أن فترة 12 أسبوع تكفي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى

لاعب الكاراتيه.

2- تحمل القوة: المعنى المباشر للتحمل العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد

مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي، أو هي قدرة الفرد على

الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية، وهذه الصفة ضرورية في

كثير من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة لفترة زمنية طويلة مثل (التجديف الدراجات، الانتقال من منازل

إلى اختبار إلى آخر في اجتياز الأحزمة في الكاراتيه، أو الانتقال من منازل إلى أخرى)

فيعرفها محمد إبراهيم شحاتة بأنها (قدرة الكائن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب

وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية)(محمد إبراهيم شحاته، 2006:215)

ويعرفها احمد يوسف بأنها (قدرة الرياضي على إظهار مستوى من القوة العضلية مناسب للأداء

التخصصي ناتج عن انقباضات عضلية ثابتة أو متحركة ولأطول فترة ممكنة) (الشمخي و أحمد

يوسف،2003:16)

وتقسم صفة تحمل القوة حسب نوع الانقباض العضلي المستخدم في الأداء البدني إلى نوعين رئيسيين هما

(تحل القوة الثابتة وتحمل القوة الديناميكية) (أو المتحركة)، حيث يتضمن تحمل القوة الثابتة أداء انقباض

عضلي قصوى ثابت لأطول فترة زمنية ممكنة، بينما يتضمن تحمل القوة الديناميكية أداء عمل عضلي

بشدة عالية لتكرارين أو لتكرارات أكثر ولكن بشدة اقل ولفترة زمنية أطول.

ويجب مراعاة العلاقة بين تدريب صفة القوة من جانب وتحمل القوة من جانب آخر فإن تطور احدهما لا

يؤدي بالضرورة إلى تطور الأخرى مع التأكيد على الخصوصية في تأثير الأحمال التدريبية المستخدمة

في تدريب كل منهما.

ولقد لوحظ أن تدريبات تحمل القوة ذات الشدة العالية القصيرة المدى يمكن أن تؤدي إلى تحسن القوة

العضلية ولكن العكس غير صحيح فتدريبات القوة العضلية لا تفيد في تحسن تحمل القوة.

وتعد اختبارات القوة مثل الضغط للأعلى من الاستناد الأمامي أو مسك ثقل على امتداد الذراع لأطول

فترة ممكنة اختبارات لتحمل القوة على إن يحدد الأداء بشكل أساس على التغلب على مقاومة كبيرة لفترة

طويلة إلى حد ما. (محمد إبراهيم شحاته، 2006:215)

ثانيا /صفة المرونة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية والرياضية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة

المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل والواسع.(صلاح احمد،

2015: 96)

ويعرفها محمد صبحي حسانين (2004) "يعرفها لارسون انها اتساع مدى الحركة في توافق فيزيولوج

ميكانكي"

وتعني قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية بأوسع مدي تسمح به المفاصل والعضلات حيث يعبر عن

المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي وتوصف العضلة بالمرنة إذا تغير حجمها أو شكلها

تحت تأثير القوة المؤثرة عليها فالمرونة ترتبط بحركية المفاصل وتمدد العضلات .

خطورة تمارين المرونة : يمكن ان تتسبب بعض تمارين المرونة أو المبالغة فيها من احتمال إصابة

أربطة الجسم والمفاصل أساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي

استقرارها وثباتها، ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرترخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر

إلي التهاب المفاصل ، وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتي يجب أن لا

ينصح بها أو المبالغة فيها:

- عند تحرك مكان العظمة

- عندك تمزق حديث في العضلة .

- عند اشتباه في وجود التهاب المفاصل .

- العوامل المؤثرة في المرونة :

-العمر الزمني والعمر التدريبي.

- نوع الرياضة الممارسة.

- نوع المفصل وتركيبية .

-الحالة النفسية للاعب.

- أهمية المرونة لدى رياضي الكاراتيه:

- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.

- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.

- تساعد علي تأخير ظهور التعب.

- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.

- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.

- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية وفعالة.

ثالثا /صفة السرعة:

جميع تقنيات الكاراتيه تحتاج إلى ثلاثة أنواع رئيسية من السرعة وهي تتمثل سرعة رد الفعل الاستجابية والسرعة الانتقالية و السرعة المميزة بالقوة.

وكل ذلك يحدث عن طريق الانقباض والارتخاء السليم للعضلات بواسطة التوافق مع الجهاز العصبي في إرسال الإشارات اللازمة للعضلات ونوع العضلات هل هي سريعة أم بطيئة، وفي الكاراتيه نحتاج إلى السرعة في بداية الحركة وسرعة في الرجوع من الحركة أي السرعة في التقدم والتراجع مع ملاحظة صحة الأداء وفعاليتته، وقد وضع كثير من خبراء الكاراتيه عنصر السرعة في المقام الأول لكي ينجح الفرد في التغلب على خصومه.

أما سرعة الاستجابة فتعني سرعة رد الفعل الحركي وبمعنى آخر التصرف السليم في الوقت المناسب، وخاصة في فترات الصد والهجوم المعاكس أثناء هجوم الخصم وإحداث ثغرات في جسمه، وكلما زادت

سرعة

اللاعب زادت سرعة استجابته وهي مفتاح الفوز في المواجهة.

ملاحظات يجب مراعاتها عند أداء تمارين السرعة:

- أن تسير جانباً إلى جانب مع تمارينات القوة.
- من الأفضل أن يؤديها الفرد دون تحديد المرات ولكن تترك حرة حتى لا يشعر الرياضي بالتعب.
- يمكن استغلال عامل تحديد الزمن في تمارينات السرعة وخاصة خلال المنافسات بين اللاعبين.
- قوة الإرادة عامل أساسي في الوصول باللاعب إلى أقصى سرعة ممكنة لهذا يجب العمل على تقويتها.
- يجب عدم التدريب على السرعة في بداية فترة الإعداد البدني العام لأنها تحتاج إلى عضلات ومفاصل مهيأة ومرنة بالإضافة إلى قدرات الجهاز الدوري والتنفسي.
- التركيز على الإحماء الجيد والتهيئة النفسية والعضلية والمفصلية قبل الدخول في تمارين السرعة بأنواعها.

رابعا /صفة التحمل:

هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب والاستمرار لفترة زمنية أطول مع استخدام كافة المكونات البدنية والقدرات العقلية بدون إجهاد ، 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 إلى 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 إلى 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 الإعداد البدني العام حتى يساعد على الاستمرار في تمارين التحمل.

- إرادة اللاعب أساسية في مقاومة تمارين التحمل لذا يجب التركيز عليها عن طريق المنافسات.

الإعداد المهاري للاعب الكاراتيه: يتمثل الإعداد المهاري للاعب الكاراتيه في اكتساب و إتقان و تثبيت المهارات الفنية للكاتا و الكوميتي، كما يشمل الأداء الصحيح للحركات وفقا لقواعدها الفنية مع الاقتصاد في بذل الجهد، و تلعب مستوى القدرات البدنية للاعبين دورا مهما في تحسين الأداء الفني في الكاراتيه. كما يعد تطور المهارات الفنية في الكاراتيه واجب عام يراعي التأكيد عليه خلال مراحل الإعداد الرياضي للاعبين لتحسين الأداء و تطويره.

الإعداد الذهني للاعب الكاراتيه: يعمل الإعداد الذهني على تنمية القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم و التصرف المناسب و إصدار الأحكام و تفسير المواقف تفسيراً واضحاً، و كلما ارتفع المستوى الرياضي للاعب الكاراتيه زادت المتطلبات الذهنية، مثل اكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بقوانين اللعبة و النواحي الفنية و خطط اللعب، و يعتمد مستوى القدرات الذهنية للاعب الكاراتيه على سرعة التصرف و التركيز في استيعاب المعلومات و الاستفادة منها، و كذا القدرة على التفكير المنطقي لحل المشكلات.