

## تخصص كاراتيه (بنين)

### الفرقة الثالثة

اعداد : د/ ربيع سليمان

**مفهوم المسافة في الكوميتة :** هي مقدار البعد او التباعد بين مركز ثقل او قاعدة ارتكاز او اجزاء جسم كل من اللاعب والمنافس وحدود الملعب والذي يمكن اللاعب من الاستخدام الايجابي لكافة مهاراته الهجومية تجاه المنافس.

**اهمية المسافة في الكوميتة :**

- تنفي < المهارات الهجومية والدفاعية في الكوميتة
- تشتيت انتباه المنافس
- احراز النقاط بسهولة
- تنفي < خطط اللعب في المباراة
- زيادة ثقة اللاعب بنفسه بالمباراة
- تجنب حدوث اصابات للاعب في المباراة

### انواع المسافات في مباريات الكوميتة

- المسافة القصيرة تقدر بمقدار قدم بين اللاعب والمنافس
- المسافة المتوسطة : تقدر بمقدار قدمين بين اللاعب والمنافس
- المسافة الطويلة : تقدر بمقدار طول فخذ اللاعب بينه وبين المنافس .

**تقسيم اخر لانواع المسافات في مباريات الكاراتيه :**

انه يمكن تحديد ثلاثة انواع من المسافات البينية للإعداد للهجوم في رياضة الكاراتيه وهي الالتحام وهي المسافة التي يكون في المتنافسين في وضع التحام مع بعض و التي يتم خلالها اداء الحركات الكنس بطرقه المختلفة ، وتسمى بالمسافة البينية القصيرة وهي المسافة التي يكون كلا من المتنافسين اقرب ما يكون من مجال كلاهما وينفذ خلالها فقط الاداء الاسلوب المهاري باللحم باليد الامامية وهي تقريبا اقل من ٥٠ سم ، المسافة البينية المتوسطة : وهي المسافة التي يكون فيها المتنافس قريباً من مجال منافسه ويحتاج إلي أخذ خطوة للأمام لأداء الإسلوب المهاري وهي تقريبا من ٥٠ : ٧٥ سم من مقدمة قدمين المتنافسين ، المسافة البينية الطويلة : وهي المسافة التي يكون فيها المتنافس بعيد

عن مجال منافسه بسافة تعادل تقريبا طول رجل الخصم او اداء اللكم المختلط وهي تحتاج الي خطوتان للأمام للأداء الإسلوب المهاري وهي تقريبا من ٧٥ : ١٠٠ سم من مقدمة قدمين المتنافسين .

العوامل المؤثرة علي فاعلية المسافة في الكوميته :

- القدرات البدنية للاعبين .
- مستوي الاداء الفني للاعبين وقدرتهم علي اداء الاساليب المهارية والدفاعية خال مباريات الكوميته .

• القدرات العقلية للاعب وتشمل :

- التصور العقلي
- تركيز الانتباه
- الادراك بالمسافة والزمن .

طرق ضبط المسافة في الكوميته:

- الطريقة المباشرة
- الطريقة غير المباشرة

القدرات البدنية المرتبطة بضبط اللاعبين لمسافات اللعب في مباريات الكوميته برياضة الكاراتيه:

#### • المكونات البدنية الخاصة :

ترتبط الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية وضبط المسافة في الكوميته ، حيث لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، وحينئذ فإن النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات التي يجب تنميتها وتطويرها .

كما يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي لان الأداء الحركي له جانبان محسوسان هما : المهارات والصفات فالاتجاه الخاص بتعلم الحركة هو ما يرتبط بالمهارة ، ونطلق عليها الإعداد المهاري ، بينما الصفات نجد أنها تتعلق بالاتجاه الخاص بالتدريب ونطلق عليها الإعداد البدني ، فالتكامل في العلاقة بين الاستعداد البدني والمهاري يمكن أن يتواجد من

خلال عملية محدودة وواضحة وهي مستوى نمو الصفات البدنية اللازمة ، ودرجة تشكيل المهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس .

لابد من مراعاة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة الهامة عند تنفيذ الأداء المهاري الخططي أثناء المباريات وتتمثل في التوازن والتحمل المرنة كما أن الأساليب الهجومية والدفاعية تتطلب أدائها بصورة مفاجئة وقوة وسرعة للحصول على أقصى أداء فعال .

تتطلب الحركات المؤداة في رياضة الكاراتيه تتطلب توافر قدرات خاصة وأنه يجب تطوير هذه القدرات في المراحل الأولى من التدريب للناشئ وأنه كلما تم تطوير هذه القدرات كلما ساعد ذلك في زيادة إمكانية الأداء الحركي والمهاري.

وفي رياضة الكاراتيه بصفه خاصة يري الخبراء أن الأنشطة الفردية التي تتصف بالتغيير السريع والمستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب من اللاعب المقدرة العالية في الاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية وسرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الهجوم والدفاع من خلال التوافق الحركي ، القوة المميزة بالسرعة ، والقدرة والمرونة والرشاقة وسرعة رد الفعل والتحمل مع درجة فائقة التحكم فيها من خلال استخدام القدرات الحركية الخاصة وأنه كلما تم تطوير تلك القدرات أدي ذلك لتطوير الأداء المهاري .

### **Muscular Power القوة المميزة بالسرعة**

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الهامة والضرورية بالنسبة للأداء الحركي لمعظم الأنشطة الرياضية .

**يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمارين القوة المميزة بالسرعة :**

- عملية الإحماء قبل أداء تمارين القوة المميزة بالسرعة .
- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات .
- استخدام نسبة من ٤٠ . ٨٠ % من الشدة القصوى للاعب تكون مناسبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب الكاراتيه .
- أن يتم المزج بين تمارين القوة وتمارين الاسترخاء والإطالة .

أن تؤدي بعض المهارات الدفاعية والهجومية باستخدام الاستيك المطاطي ١٥ تكرار ولا يزيد عن ٢٠ تكرار في المجموعة .

### السرعة الحركية ( سرعة الأداء ) Motor speed

تعتبر السرعة الحركية مكونا أساسيا في العديد من الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة الأنشطة المرتبطة بزمن للأداء الحركي والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي ،وتعتبر السرعة الحركية هي سرعة انقباض العضلات عند أداء حركة معينة كسرعة الضربات ، وكذلك سرعة أداء الركلات والمهارات الحركية بطريقة متتالية في أقصى زمن ممكن .

#### يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمارين السرعة الحركية :

- عملية الإحماء قبل أداء تمارين السرعة الحركية .
- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات .
- أداء المهارات المختلفة بسرعة وفي خط مستقيم مسافة ٣٠ متر .
- عدم إعطاء تمارين السرعة في حالة الإحساس بالتعب و الإرهاق الشديد .
- أداء مجموعة من المهارات تتصف بالسرعة على الساندباغ لمدة ١٥ ث بالتبادل بين اليدين والقدمين ثلاث مجموعات .

### الرشاقة Agility

تعتبر الرشاقة ضرورية للأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة إذا أنها ترتبط مع جميع المكونات البدنية والحركية ، وتعرف الرشاقة القدرة على تغيير الاتجاهات بدون أي فقدان في السرعة والتوازن والتحكم في الجسم ، وكذلك هي القدرة على الدمج بين القوة العضلية وبداية إنتاج القوة والقوة المنفجرة والانتزان والتسارع والإنفاص المفاجئ للسرعة ، كل ذلك يحدد معنى الرشاقة .

#### يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمارين الرشاقة :

- عملية الإحماء قبل أداء تمارين الرشاقة وإعطاء فترة راحة كافية بين التمارين نظراً لتمييز تلك التمارين بالشدة القصوى أو الأقل من الأقصى .
- اختيار التمارين التي تتطلب درجة عالية من التوافق العضلي والعصبي مثل الوثب بالحبال .
- التغيير في الحدود المكانية والاشتراطات البيئية وتغيير أماكن التدريب .
- التغيير في سرعة توقيت الحركة باستخدام الأدوات .

– التغيير في مستويات وأسلوب أداء التمرين بإضافة بعض الحركات الإضافية على الأداء .

### المرونة Flexibility

تعتبر المرونة أحد المكونات الحركية الأساسية والهامة لإتقان الأداء المهاري والاقتصاد في الطاقة والجهد .

• المرونة عبارة عن قدرة المجموعات العضلية على الأداء بأقصى مدى حركي معين أو انها هي سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة .

يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء تمارين المرونة :

- عدم الضغط الزائد على المفاصل في حالة الإحساس بالألم .
- أن لا يصل المدى الحركي إلى أقصاه في جميع الأحوال ، فهذا يتوقف على متطلبات المسارات الحركية للمهارات الهجومية أو الدفاعية الهجومية .
- أن تأخذ تمارين المرونة الخاصة شكل وطبيعة المهارات الحركية الأساسية .
- إعطاء تمارين مرونة تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب .
- أن يؤدي التمرين بعدد كافي من التكرارات لا يقل عن ١٠ تكرارات .
- عملية الثبات في الوضع النهائي للتمرين من ١٠.٥ ثواني .
- تجنب إعطاء تمارين المرونة في حالة الإحساس الشديد بالتعب والإرهاق .
- إعطاء تمارين قوة للعضلات العاملة بالحركة وتمارين إطالة للعضلات المقابلة لها لتجنب الإصابة .

### تحمل الأداء Performance endurance

يعتبر تحمل الأداء أحد مكونات الأداء البدني الهام لجميع الأنشطة الرياضية بصفة عامة وخاصة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بكفاءة .

كما يرى خبراء الكاراتيه أن تحمل الأداء يكون بتكرار المهارات الدفاعية والهجومية لمدة طويلة نسبياً، وكذلك بالنسبة للاعب الكوميتيه حيث يتم تكرار أداء المهارات الدفاعية والهجومية بأكثر فاعلية حتى نهاية المباريات ، وبذلك فان تحمل الأداء هو محاولة مقاومة التعب مع الأداء بكفاءة وفاعلية .

### سرعه رد الفعل Reaction

- تعرف انها الفترة الزمنية اللحظية بين إدراك مثير معين والاستجابة لهذا المثير ويعتبر هذا النوع من الأهمية لاحتياج لاعبي الكاراتيه له نظرا للمواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباراة وانه يجب مراعاة الأسس العلمية التالية عند أداء سرعه رد الفعل :
- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات .
  - عملية الإحماء قبل أداء تمارينات القوة المميزة بالسرعة .
  - الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمارينات السرعة .
  - الاهتمام بالتوزيع السليم لتشكيل الحمل .
  - الاهتمام بتمارينات المرونة والاطاله والقوة العضلية .
  - الارتفاع التدريجي بتمارينات سرعه رد الفعل .
  - عدم إعطاء تمارينات السرعة في حاله الإحساس بالتعب والإرهاق الشديد .
  - التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطه .
  - لابد من أن يراعى التدريب باستخدام الفترة الصحيحة التي ينص عليها القانون .
  - استخدام نسبة من ٦٠ : ١٠٠ % من الشدة القصوى للاعب تكون مناسبة لتطوير سرعه رد الفعل للاعبين .

## الامتزان BALANCE

يعتبر عامل الامتزان من العوامل التي تتال اهتمام المدرب أثناء حركة الجسم في الفراغ ويعتبر الجهاز الدهليزي بالأذن المسئول عن هذه الصفة ألا أن التحكم في الحركة يعتمد على الطرف السفلي خاصة القدمين ، كما أنه يمكن للفرد إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع المهارات الرياضية وتأديتها بسهولة وعلى مستوى عالي من خلال نمو الناحية الوظيفية للامتزان لدي الفرد

فأالامتزان أحد الصفات البدنية الأساسية في رياضة الكاراتيه، والتي ظهرت من خلال التجارب والملاحظة الموضوعية ، فلا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة الامتزان ، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على الامتزان خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة ، فإذا فقد اللاعب قدرته على الامتزان خلال هذه المرحلة أدي ذلك إلى عدم دقة أداء المهارة أثناء المرحلة الأساسية .