

الحماضرة الرابعة

فعالية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه

مقدمة:

يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وتحمل القوة ، بل وكثيراً ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد أو اللاعب لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.

كما يؤكد أوكازاكي (1984) و وجيه شمندي (2002) أنه في مجال رياضة الكاراتيه ترتبط مصادر الإعداد البدني والمهاري للاعب الكاراتيه بشكل واضح فالصفات أو القدرات البدنية ومكونات الأداء الفني الجيد ودرجة إتقانه تبرز في صورة مركبة ومتراصة حيث ترتبط فعالية التحسن المهاري للاعب أساساً بعملية التناسق لإتقان فن الأداء مع طرق تدريب القدرات البدنية أو طرق الإعداد البدني للاعبين.

يذكر جالي وفوستر (1987) Galley & Foster أن الفعالية هي مدى تحقيق الأداء الحركي للهدف المراد إنجازه وإن فعالية الأداء الحركي يتوقف على تنفيذ الحركة من حيث السرعة - القوة الانفجارية- والتحمل والمرونة والثبات والتوافق التي تحتاجها الحركة مع أقل فقد للطاقة . كما أن فعالية الأداء تتوقف على قدرة اللاعب على معرفة وضع الجسم في الفراغ ، التحكم في المسافة، الارتفاع، اتجاه الحركة ، القدرة على التأقلم للتغيرات السريعة، ومدى تحقيقه للهدف المطلوب.

ويفرّق ماساهيكو تاناكا Masahiko Tanaka (2004) بين نوعين من الإدراك الحسي بالمسافة ، الأول هو المسافة أثناء الهجوم وهي المسافة التي يمكن منها أن يصل الهجوم للمنافس ، والثاني هو المسافة أثناء الدفاع وهي المحافظة على المسافة التي تفصل اللاعب عن المنافس بما يمكن اللاعب من أداء الدفاعات المناسبة ضد هجوم الخصم.

متطلبات لاعب الكاراتيه:

هناك أسس فنية هامة جدا في الكاراتيه وهذه الأسس تؤدي مع أداء كل حركة أي أنها أسس يعم بها تطبيق مهارات اللعبة فمثلا ضربة أو صدّة يجب ان يكون لها أساس فني من شروط معينة في ذات الحركة نفسها يضاف إليها عدد من الأسس الواجبة مثل القوة والسرعة وغيرها من الأسس التي نذكرها بالتفصيل:

1- المتطلبات المورفولوجية والفيسيولوجية:

1-1- الجانب البدني: ونجد فيه:

1-1-1- القوة:

- يرى أوياما (Oyama 1980) أن القوة هي الأساس ودائمًا تقارن القوة بالسرعة فلا تكتمل رياضة الكاراتيه بوحدة دون الأخرى.

وهنا يجب القوة سواء في العضلات (ليست المقصود بالعضلات عضلات لاعب كمال الأجسام فعندما تتضخم العضلة تقل السرعة) أو القوة في الحركة المؤداة ضد الخصم ويجب أن تتميز حركة الكاراتيه بقوة من الفرد المؤدي، وهناك معياران لتحديد قوة الضربة وهما: ضعف المكان الموجهة إليه الضربة وقوة قبضة اللاعب المؤدي لها.

1-1-2- المرونة:

وهي مدي حركة المفاصل التي تحدد بنوع العضلات والأوتار التي تسمح لها بالتحرك بسهولة إلى أقصى مدي تسمح به طبيعة المفاصل. يحتاج اللاعب الكاراتيه إلى مرونة في أداء حركات الكاراتيه لكي يستطيع التفادي والركل بسهولة.

1-1-3- السرعة:

هي الكفاءة في التحرك السريع خلال مسافات وسرعة رد الفعل على هجوم الخصم وسرعة النظر و تغييراتجاه العين.

جميع حركات الكاراتيه تتميز بالسرعة حتى لا تفقد قيمتها و السرعة سواء في الضرب أو الصد يجب أن يتدرب عليها اللاعب سواء مع زميل أو بمفرده وهناك سرعة أداء الحركة و سرعة رد الفعل نتيجة هجوم الخصم.

إن السرعة أمر هام لانجاز دفاع أو هجوم و دون تلك السرعة سواء في الفعل أو رد الفعل نفسه لا يمكن القول بأن تلك الحركة هي حركة كاراتيه لأنها بذلك تكون قد فقدت جزءا هاما من أساسها الفني.

1-1-4- التحمل:

لاعب الكاراتيه يجب أن يكون شديد التحمل حيث انه أحيانا يقابل مجموعة قوية من الخصوم لذلك عليه أن يتحمل الزمن الطويل في القتال و كذلك تحمل ذلك المجهود الشديد من الأداء لذلك على لاعب الكاراتيه أن يتدرب على التحمل والصبر.

1-1-5-التوازن:

هو الثبات أثناء أداء بعض الحركات في الهواء وعدم التآرجح يمينا أو يسارا وأثناء صد أو تلقي ضربات من الخصم وعدم السقوط أرضا والتوازن مهم جدا عند ركل الخصم فلا بد من التسمر في الأرض كالجبل في ثباته.

كثيرا ما يتلقى لاعب الكاراتيه لكمة أو ضربة تجعله يفقد توازنه و لكن هذا التوازن لا يفقد بسهولة ذلك أن وقفات الكاراتيه تشكل قاعة قوية لا تسهل من فقد التوازن. انه بلا شك يتنقل بتوازن شديد وتحكم عالي في وقفاته.

1-1-6-القسوة:

إنها سمة يحتاجها من يدافع عن نفسه ضد المجرمين الأشرار وهي تعني إصابة هدف بقسوة وقوة من اجل تحطيم المجرم ومنعه من مواصلة هجومها الشرير و لكن تلك القسوة ممنوعة في المباريات حيث أن من يستخدم القسوة في إصابة خصمه يمنع من إكمال المباراة ويصبح مهزوما وذلك المصاب يفوز بالمباراة إذا القسوة تستخدم فقط ضد خصم شرير في الشارع وهذه القسوة تعني إصابة الخصم في نقطة حساسة وبقوة مما يؤدي إلي إسقاطه أرضا دون حركة.

1-1-7-الرشاقة :

تعد الرشاقة من القدرات البدنية التي تحتل مكانة بارزة بين القدرات البدنية الأخرى وترجع هذه المكانة إلى أهمية الرشاقة في الأداء المهارى لغالبية الأنشطة الرياضية وكذلك أهميتها لإتمام الأعمال اليومية للأشخاص العاديين.

ويتفق كل من شاركي (1997sharaky) و ريالى (1998Reilly) أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وسهولة، وهي صفة مركبة من القوة - السرعة - الاتزان - التوافق. ويرى زكى محمد حسن (2004) أن تعظيم شأن الرشاقة يرجع إلى اعتبارها أهم القدرات البدنية في العديد من الأنشطة الرياضية وترجع تلك الأهمية إلى ارتباطها بالإفاء بمتطلبات النشاط الرياضي الممارس و عدم الاهتمام بتدريبها من شأنه أن يعمل على إرباك واهتزاز الأداء الحركي والذي يعكس بدوره على أداء الممارسين ويجعلهم مرتبكين حركياً.

ويرى وجيه شمندی (2002) أن الرشاقة تظهر في رياضة الكاراتيه بصورتها في قدرة اللاعب على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والصغيرة بما يتلاءم ويتناسب مع مواقف مناظرة الكوميتيه أو الكاتا ويعتمد هذا على امتلاك اللاعب لمجموعة من الحركات التي تؤدي بصورة مركبة سواء بالقبضة أو بالقدم أو بالاثنين معاً وتنقل بنجاح ويأتقان في الموقف المتغيرة والمفاجئة.

1-1-8-الدقة:

يرى محمد عيسى حسنين (2004) أن كلمة دقة معناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف محدد ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين وإصابته بدقة وعند حدوث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة.

ويضيف أن الدقة تعد من المكونات الرئيسية في بعض الأنشطة الرياضية مثل المنازلات وتعني الدقة الكفاءة في إصابة الهدف ويختلف الهدف باختلاف الرياضة فقد يكون منافساً كما في الكاراتيه والملاكمة أو يكون المرمى كما في كرة القدم وكرة اليد. ويرى عاطف الأبحر ومحمد سعد (1984) أن الدقة تعني الضبط والإحكام، وتعتمد الدقة على سلامة الحواس بصفة عامة وحاسة الإبصار بصفة خاصة ويرجع ذلك إلى ارتباطها بالجهاز العصبي. كما ترتبط الدقة بالرشاقة وذلك لاعتماد الرشاقة في أدائها على دقة الأداء سواء فيما يتعلق بتقدير المسافة أو المساحة التي يتم فيها أداء الحركة. ويذكر أحمد خاطر (1979) إلى أن الدقة تعتبر من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين.

1-1-9- التحكم:

يجب على الفرد أن يكون متحكماً في جميع حركاته في قوة الضربة أو الصد أو في حتى مدى إصابة الهدف بقوة. والتحكم يشمل أيضاً القدرة على استعمال الأطراف سواء الأيدي أو الأقدام أو حتى الرأس.

1-2- الجانب التقني:

إذا كانت التقنية تتمثل في أي نظام رياضي في التوافق، التنسيق الحركي المثالي المتبع، ضمن قوا عد الحركية، ويمكن أن تخضع إلى تحولات (j. Weineck, 1997, صفحة 435) فإنها في رياضة الكاراتيه تأخذ أهمية كبيرة ومكانة خاصة، والتقنية تأخذ الأولوية في التأثير على المردود، مع العلم أن وجود نموذج تقني جيد يسمح بالتحليل العلمي للهيكل البيوميكانيكي لسيرورة العمل الجسمي في مجمله (Weineck - Manuel 1993).