

المحاضرة الثالثة

الأدوات والأجهزة المستعملة في الكراتيه

مقدمة :

إستخدام نوعية الأداة أو حجمها أو جودتها يختلف تبعاً لبعض المتغيرات أو العوامل أو الظروف المحيطة نذكر منها :

1- قد يختلف إستخدام أداة معينة على حسب ثقة المدرب في هذه الأداة، أو على حسب فكره أو خبرته التدريبية، أو على حسب علم / جهل المدرب بطريقة إستخدام هذه الأداة، والأهم كيفية الإستفادة منها.

2- قد تقف الإمكانيات المادية عائقاً لشراء بعض الأدوات والأجهزة.

صعوبة إستخدام أجهزة معينة في التدريب أو خطورتها قد تجعل المدرب يقلل من استخدامها أو 3- يمتنع من استخدامها على الإطلاق.

لماذا قد نستخدم بعض الأدوات والأجهزة في تدريب الكاراتيه؟؟

- استخدام أدوات أو أجهزة في تدريب الكاراتيه هو عامل هام جداً من عوامل الإثارة والتشويق لممارسة هذه الرياضة.

حرص كل مدرب على سلامة لاعبيه هو ما يجعله دائماً يحرص على توفير أدوات الوقاية للاعبين الكراتيه.

- تساعد الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريب لاعبي الكاراتيه على تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والإبداعية.

- التنوع والتغيير في أساليب وطرق التدريب سواء باستخدام أدوات أوبدونها يوفر للاعبين بيئة خصبة تساعد على التوصل للإحترافية والآلية في الأداء

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية *مقياس الكاراتيه*
ثانية ليسانس

والآن سنعرض عليكم بعضاً من الأدوات والأجهزة التي من الممكن أن تكون مفيدة إذا ما استخدمت في تدريب لاعبي الكاراتيه:

1- أدوات اللاعب الشخصية.

2- أدوات الوقاية من الإصابات.

3- أدوات تحسين الأداء والتدريب على المهارات الأساسية

4- أدوات رفع اللياقة البدنية.

أولاً: أدوات اللاعب الشخصية:

المقصود هنا: بالأدوات الشخصية هو الزي الكامل للتدريب الخاص بلاعب الكاراتيه، وهو عبارة عن
(بدلة تدريب الكاراتيه - حزام الدرجة أو المستوى الذي توصل إليه اللاعب)

ثانياً: أدوات الوقاية من الإصابات:

-الإتحاد الدولي للكاراتيه أقر بعض الوسائل والأدوات التي يرتديها لاعبي ولاعبات الكاراتيه أثناء منافسات الكاراتيه، فمن مهام الإتحاد الدولي للكاراتيه بجانب الإرتقاء برياضة الكاراتيه ونشرها - هو الحفاظ على سلامة لاعبيه من خلال سنّ القوانين وتعديل اللوائح بما يتماشى ويتفق مع عوامل الأمن والسلامة سواء في المنافسات أو التدريب.

وفيما يلي نعرض لكم أهم الأدوات التي نستخدمها في التدريب او المنافسات بغرض وقاية اللاعبين من الإصابات:

1-واقى الأسنان:

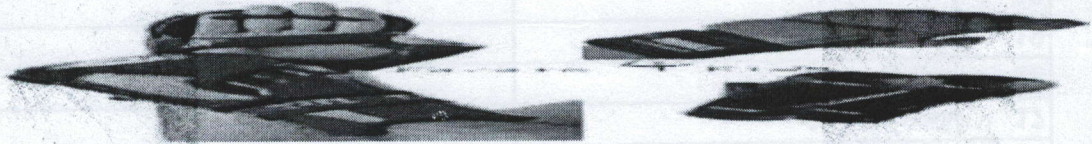
وهو واقى نصف دائرى يصنع من السليكون أو البلاستيك المرن ، يتم إرتدائه على الأسنان من داخل الفم لوقاية الأسنان من الكسر أو الخلع إذا ما تعرض الفم للكلم.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مقياس الكاراتيه*
ثانية ليسانس



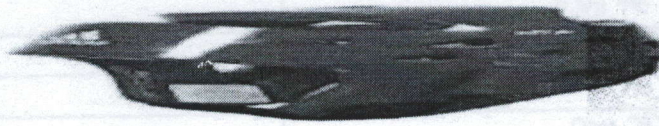
2-واقى اليدين والأصابع:

الغرض من إرتداء هذا الواقي مزدوج .. ما معنى هذا ؟ نقصد بكلمة مزدوج هنا أي يحمي كلا اللاعبين، حيث يوفر حماية ليد اللاعب الذى يرتدى واقى اليدين والأصابع، وفي نفس الوقت يوفر حماية للاعب المنافس وخاصة الوجه، حيث إرتداء هذا الواقي يقلل من إحتمال حدوث إصابات للوجه إذا ما تعرض للكم باليد.



3-واقى الرأس

يرتدى لاعبي الكاراتيه واقى الرأس لتوفير الحماية الكاملة لرؤوسهم من الصدمات أو اللكمات أو الركلات أثناء التدريب أو المنافسات



4-واقى الصدر والبطن:

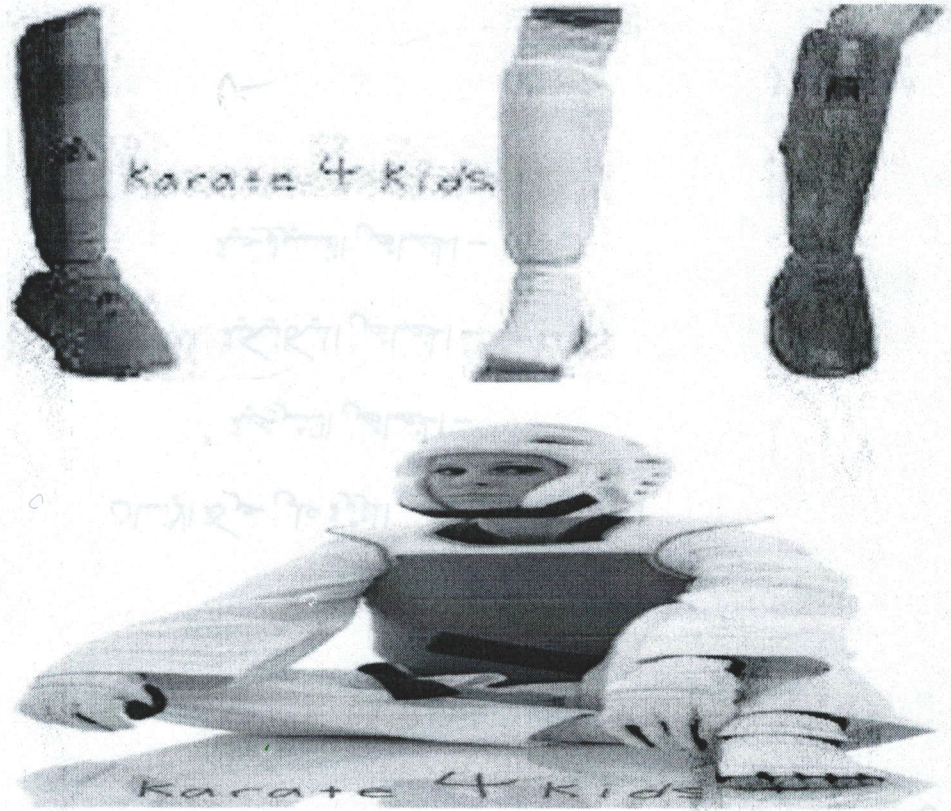
وهو مصمم خصيصاً لوقاية لاعبي الكاراتيه من اللكمات والركلات الموجهة إلى منطقتي البطن والصدر حتى لاتسبب ألم أو إصابة في هذه المناطق.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية *مقياس الكراتيه*
ثانية نيسانس



5-واقى القدمين (قصبه القدم - مشط القدم):

شأن هذا الواقي هو شأن واقى اليدين والأصابع، نفس دواعى الإستعمال ونفس الفائدة مع إختلاف مكان إرتدائه.



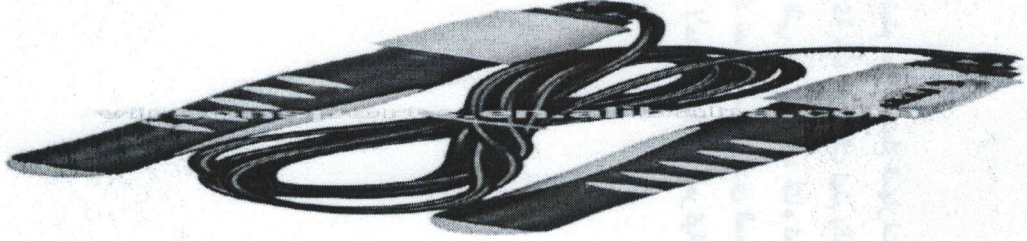
الصورة النهائية بعد ارتداء كامل أدوات الوقاية من الإصابات

ثالثاً: أدوات وأجهزة رفع اللياقة:

هي مجموعة من الأدوات التي يستخدمها العديد من مدربي الكاراتيه بهدف رفع الكفاءة البدنية للاعبين مما يساعدهم في تنمية مهاراتهم ويعطيهم الأفضلية عن غيرهم.

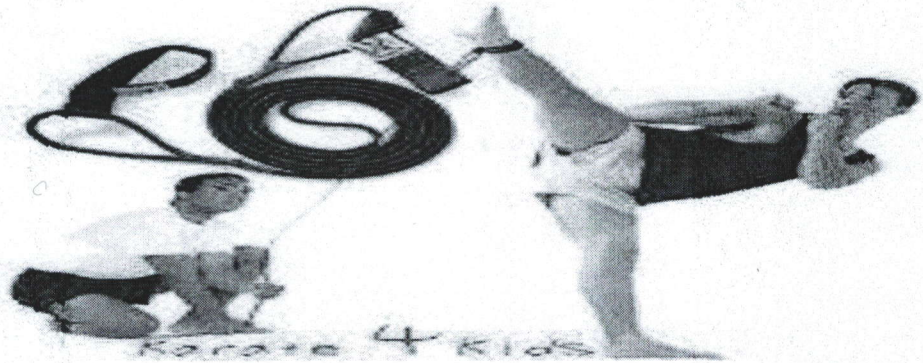
1- حبل الوثب:

هو من الأدوات الأكثر شيوعاً في الإستخدام في جميع الرياضات بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة، والهدف منه هو تنمية الرشاقة والسرعة وهذا مفيد جداً للاعب الكاراتيه على وجه الخصوص.



2- الحبل المطاطي:

قد تختلف تسمية هذه الأداة، ولكن ما يهمنا هو كيفية الإستفادة من هذه الأداة، حيث يمكن استخدام هذه الأداة في تدريب اللاعبين على اللكمات أو الركلات مع ربط الجزء المؤدى للمهارة بهذا الحبل المطاطي، هذا يفيدنا جداً في التدريب على المقاومة وبالتالي نمى لدى اللاعب القوة المميزة بالسرعة.



3- أداة فتح الحوض:

أقل ما يوصف بأن هذه الأداة "مذهلة" فهي أداة تساعد على عمل إطالة لعضلات الحوض وبالتالي يساعد ذلك في فتح الحوض، والميزة في هذه الأداة أن اللاعب نفسه هو المتحكم في هذه الأداة.

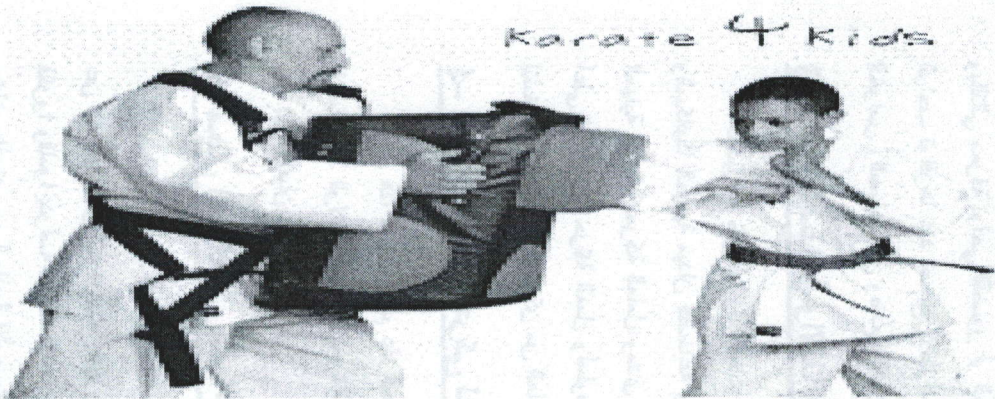
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مقياس الكراتيه*
ثانية ليسانس



رابعاً: أدوات وأجهزة التدريب

1- أدوات يرتديها المدرب أو الزميل:

- هناك بعض الأدوات التي تستخدم في تدريب الكاراتيه، حيث يرتدى المدرب أو الزميل هذه الأداة أمام الصدر ويقوم اللاعب بتنفيذ المهارة على هذه الأداة (لكمة - ركلة ...) ومن أهم مميزات هذه الأداة "التفاعلية" بمعنى أن الأداة توفر للاعب تدريب تفاعلي متحرك وتدريب على الدقة والسرعة، وتوفر للمدرب مراقبة أداء اللاعب عن قرب وتساعد المدرب على توجيه اللاعب أو تقديم التعليمات أو حتى تقييم أداء هذا اللاعب. وإليك بعض النماذج لمثل هذه الأداة:



2- مجسم أو ذمية التدريب:

- وسيلة تفاعلية أخرى وأداة تدريب جيدة، تساعد اللاعب على تخيل الخصم وتنفيذ المهارة بدقة أكثر، وأيضاً تقلل من احتمال حدوث إصابات إذا ما تم تنفيذ المهارة على لاعب زميل (ننصح باستخدامها مع اللاعبين المبتدئين قبل تطبيق المهارة في القتال الحر مع الزميل). وفيما يلي بعض النماذج والأشكال لدمية التدريب:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية *مقياس الكاراتيه*

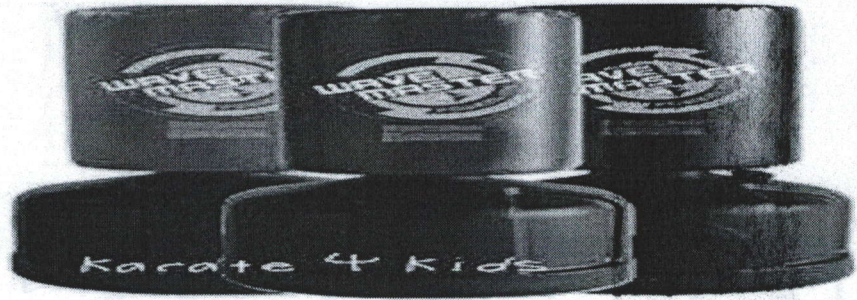
ثانية ليسانس

Karate 4 Kids



3- كيس الرمل / القطن المعلق:

-من أكثر الأدوات المستخدمة في التدريب على اللكمات او الركلات، ليس فقط في رياضة الكاراتيه، ولكن في العديد من رياضات الدفاع عن النفس، وهو عبارة عن كيس من الرمل او القطن أو أي مادة أخرى تفي بالغرض داخل كيس من الجلد ومقفلة بإحكام، ويتم تعليقها لتنفيذ مهارات الكاراتيه عليها (ركل - لكم). إليكم بعض النماذج:



4- أدوات تدريب أخرى:

هناك بعض الأدوات التدريبية اليدوية والتي تفيد في تنمية وتطوير مهارتي اللكم والركل نعرض عليكم هذا النموذج: