

2- المتطلبات السيكولوجية

الانفعالات الشديدة قد تؤثر سلبا على أداء الرياضي للمهارات التي تتطلب الشبات والتحكم بمهارات العضلات الدقيقة والتركيز مثل مهارات الرماية، والمنازلات (كراتيه، جيدو، تايكواندو) فمعرفة أهم العوامل التي قد تسبب في إثارة انفعال وقلق المتنافس، تعتبر مهمة وضرورية، حتى تعطي له الفرصة في التعبير عن إمكانياته الحقيقية بمساعدته في حسن التعامل مع تلك المثيرات التي قد تسبب له إجهاد نفسي، وتعيق إنجازه الفني خلال المنافسة. (النقيب، 1990، صفحة 167)

ومن بين المتطلبات السيكولوجية نجد:

1-2- التركيز :

إن عملية التركيز من صفات اللاعب في الكاراتيه فلا يمكن أبدا تخيل مشغول البال والعقل يمكن أن يقاتل بمهارة. إن مجرد عملية اختيار الحركات تحتاج إلي تركيز وسرعة عالية كذلك عملة التركيز تدعو إلي الانتقال بسرعة من خصم إلي آخر بعد القضاء عليه وهذه العملية تحتاج إلي تركيز في كل خطوة أو حركة بل ونظرة أيضا.

2-2- الهدوء :

من سمات لاعب الكاراتيه انه هادئ في تفكيره للمحافظة علي التركيز وأيضا سريع في رد فعله لتكون حركته حركة كاراتيه حقيقية والهدوء صفة تجعل العقل يختار ما يفعله بوعي فلا يخطئ أو يصاب بل ينتصر ويحقق ما يريد والهدوء يدفع إلي إجادة وجمال في الحركات وكذلك إصابة جيدة للهدف و الخصم وإذا فقد اللاعب الهدوء فان ذلك يدفعه إلي التوتر والعصبية مما يؤثر علي أدائه بصورة سيئة جدا ويفقد كل ما يعرفه ويهزم

2-3- التقدير :

يجب أيضا التمتع بالقدرة علي تقدير الموقف فبعد ثلاث أو أربع حركات مع الخصم سوف يدرك الفرد مامي قدرات الخصم وسوف يتولد تقدير معين عن مدى كفاءته وبالتالي تقدير لما يجب ان يؤدي ضده وعلي ممارس الكاراتيه أن يقدر كل شيء حتى في الحياة العادية انه يقدر المسافات والإبعاد والزوايا وكل شيء يقدره انه يعرف المسافة بينه وبين الخصم وسوف يعرف هل الضربة سوف تصل أم لا وكثير من تلك الأمور الهامة .

2-4- الانتباه :

الانتباه أساس فتي هام فهناك حركة تصدر عن انتباه جيد من الفرد وهناك حركة تصدر عن فرد غير منتهه ويمكن التمييز بينهما عن طريق ملاحظة مدى سرعة الأداء فحركة شخص منتهه سوف تتوافق مع فعل الخصم أو هجومه أي أنها ستكون ناجحة في أداؤها والعكس عن فرد غير منتهه .

مصادر ومراجع

- 1- أسامة سعيد (1988) إفهم كل شيء عن الكراتيه، سوريا، دار الطلائع للنشر.
- 2- أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك، بيروت، مكتبة الهلال
- 3- حاشي زويبر (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4- مدحت يونس (1987)، تعلم فنون الكراتيه، بيروت مكتبة المعارف.
- 5- وجيه أحمد سمدي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة، سوريا، مطبعة خطاب