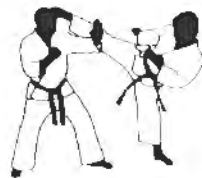


تعليم الكاراتيه



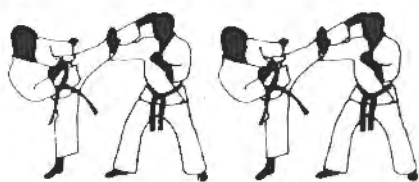
حقوق الطبع محفوظة

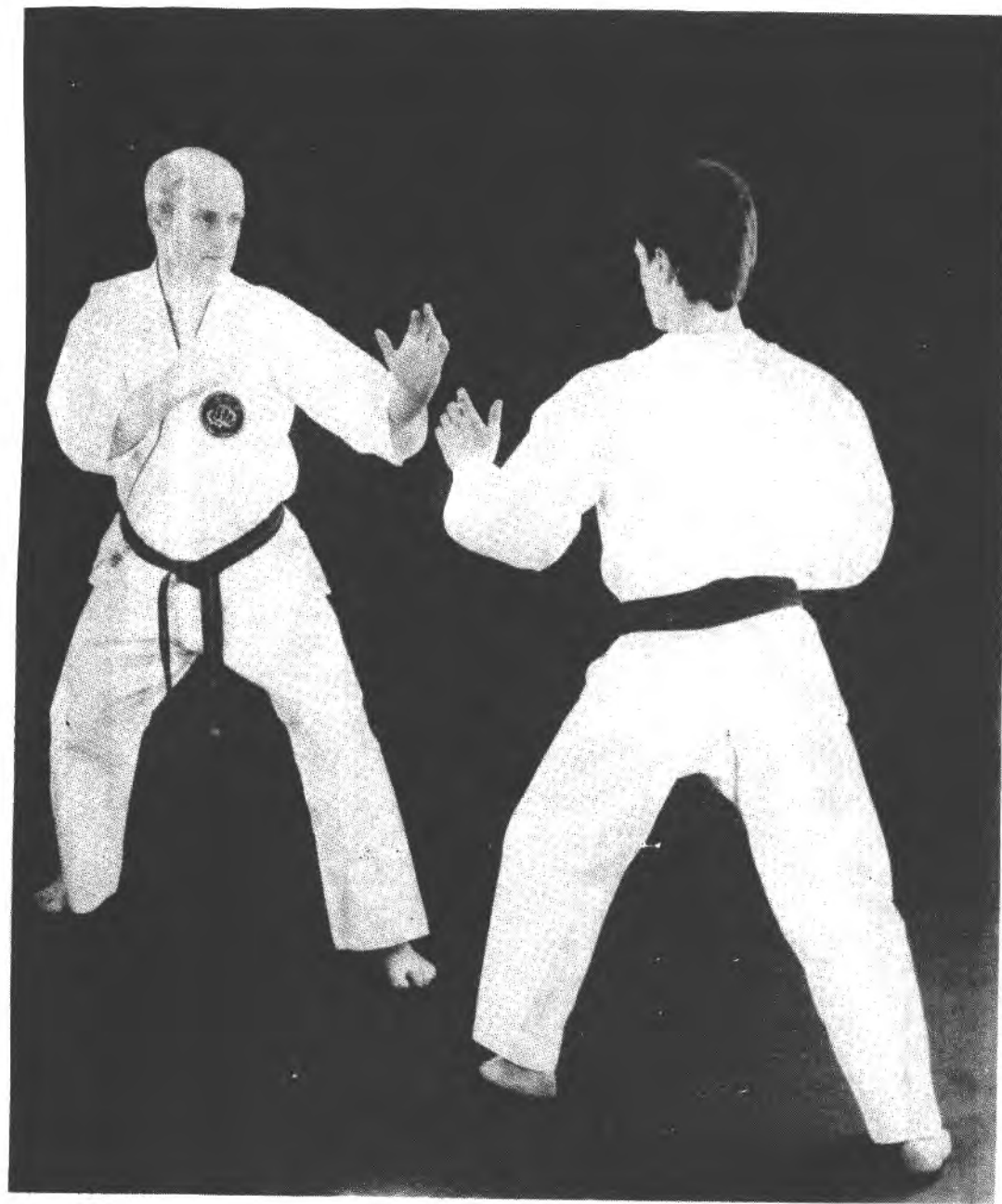
تعليم الكاراتيه

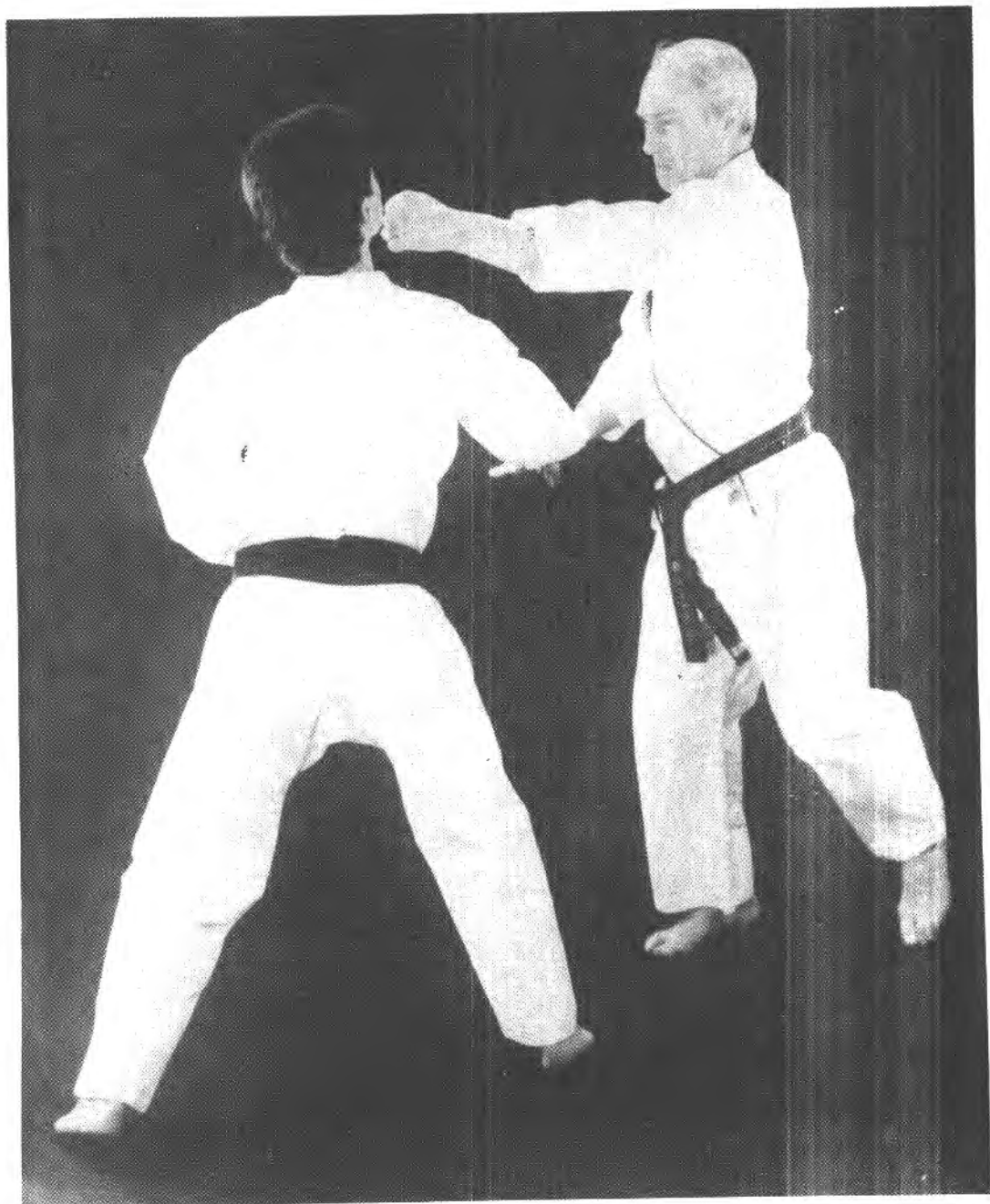


إعداد
رجب عجبى

دار الشام











تاريخ لعبة الكاراتيه :

جاء فن القتال الياباني الكاراتيه من نظام الدفاع عن النفس الذي إستخدمه شعوب «أوكيناوا» وهي جزيرة واسعة في جنوب غرب اليابان وفي أثناء القرن الخامس عشر منع ملك هذه الجزيرة إستخدام الأسلحة أو حملها ، ولذلك تطور نظام القتال الغير مسلح على التوالي .

وسميت الكاراتيه "توتي" أول الأمر ثم تغير الأسم بعد ذلك الى « كاراتي » ومعناها اليد الصينية . وعندما دخل هذا النظام الى اليابان ظلت كلمة كاراتيه كما هي ولكن تغير المعنى الى « اليد الخالية ».

واليد الخالية لا تعنى فقط عدم حمل السلاح ولكن يقصد منها أيضا عدم الرغبة في الشر أو الاعتداء .

وكانت هناك عدة مدارس للكاراتيه الاوكيناوي تختلف كل واحده عن الاخرى في بعض الوجوه .. ودخلت تعاليم هذه المدارس الى اليابان .

وكانت هذه المدارس هي :

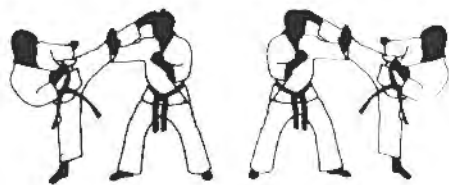
الجوجوكاي
الشيتوكاي
الشوتوكان
الوادو كاي

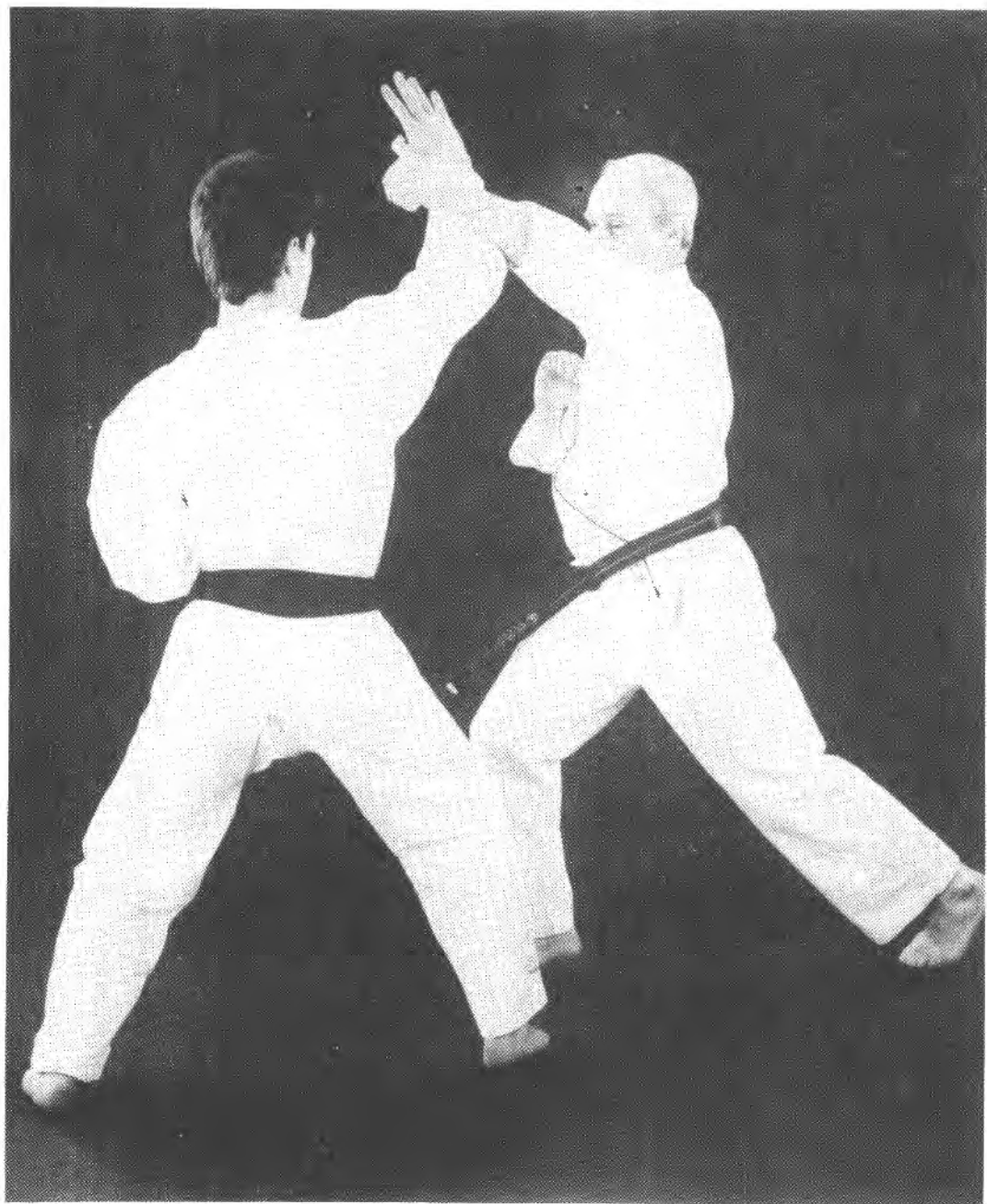
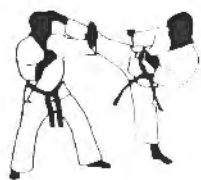
وهناك عدة مدارس أخرى لكنها تعتبر فرع أو إمتداد لهذه المدارس الأربعة .

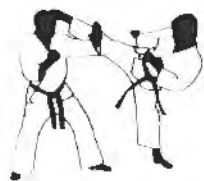
وأنتشر الكاراتيه من اليابان الى أمريكا وأوروبا ثم أمتدت حتى أصبحت الان رياضة عالمية بواسطة المجلس الاولمبي الدولي .

ولعبة الكاراتيه ليست رياضة فقط ، ولكنها تشمل أيضا النظام والاحترام المتبادل والفلسفة التى تنتج عن الرياضة . وهي أيضا نظام مؤثر جدا في الدفاع عن النفس .

ولعبة الكاراتيه رياضة شيقة ومثيرة وتمتاز بالأمان وهي محكومة بقواعد خاصة : فهي لا تعتمد على الإلقاء الشديد على الأرض ، ومعدل الإصابات فيها قليل جدا . كما أن الخصم الذي يضرب زميله بطريقة خاطئة يعاقب أو يمنع من اللعب .









أصول وقواعد اللعبة :

وفي بعض المنافسات يمكن ارتداء غطاء واقى للذقن .

ومن المهم جدا ارتداء حزام داخلي لحماية الخصية بالنسبة للرجال .

ويمكن ارتداء واقى مطاطي للغم والاسنان .
وذلك لحماية الغم والاسنان وكذلك لتخفيف اللكمات التي قد توجه الى الوجه . مع مراعاة تثبيتها تماما وبطريقة صحيحة وذلك لاعطاء أقصى حماية ممكنة .

وبالنسبة للنساء يجب ارتداء واقى للصدر أو زي من البلاستيك الواقي يلبس تحت بدلة اللعب . ويجب عدم استخدام الدبابيس لتثبيت الجاكت عند الصدر ويمكن ارتداء فائلة بيضاء نظيفة من الداخل بدلا من ذلك

تقوم المباراة فوق بساط مربع لحماية اللاعب من الاصطدامات في حالة السقوط على الأرض . حيث إنه لا يمكن اللعب فوق أرض صلبة

وتكون مساحة البساط ٨ في ٨ متر وتحدد الأطراف بشرائط ذات ألوان مختلفة . كما أن هناك علامة أخرى داخل حدود البساط وذلك لتحذير اللاعبين عند اقترابهم من أطراف البساط .

ويرتدي اللاعب بدلة الكاراتيه المميزة البيضاء ، ويجب التأكد من أن تكون البدلة نظيفة وغير ممزقة وخالية من الزوائد والبادجات البارزة .

كما يجب عدم طي الاكمام وذلك منعا لحوث إية جروح أو تمزقات .

ويتم ارتداء قفاز نو سمك محدد على قبضة اليد والمفاصل مع مراعاة جعل أصبع الخنصر حر الحركة خارج القفاز ولا تعرض للالتواء .

كما يجب ارتداء غطاء واقى لقبضة القدم وذلك هام جدا لمنع الكدمات .

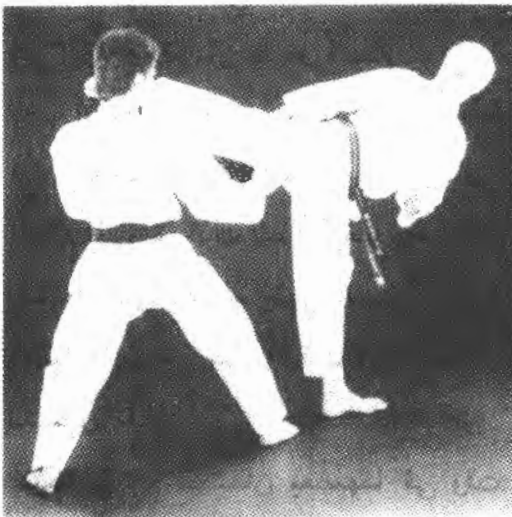


نصف نقطة عندما يكون أسلوب اللعبة غير تام .

ولكي تحصل على نقطة كاملة يجب أن يكون أسلوبك في تطبيق اللعبة أو الضربة سليما وأن تواجهه بقوة وثبات وفي المكان السليم لجسم الخصم ، ويجب أن تحدد وقت توجيه اللعبة بدقة ناحية الخصم ثم التراجع بعد ذلك .

ويمكن أن يحتسب لك الحكم نقطة كاملة وأن يقدر مجهودك وذلك في حالة قيامك بلعبة من الالعب الصعبة مثل كنس القدم واللكم أو ضربة القدم الدائرية في الرأس ولم تتم هذه اللعبة بطريقة سليمة جدا .

كما يمكنك الفوز في المباراة والحصول على النقاط الثلاثة إذا ارتكب الخصم خطأ فادح



وتقام المباراة بقيادة حكمين يسمى أحدهما القاضي ومدة المباراة دقيقتين وذلك بالنسبة للنساء وللرجال أقل من ٢١ سنة . أما بالنسبة للرجال فوق ٢١ سنة فمدة المباراة ٣ دقائق .

وتعلن نهاية المباراة بواسطة جرس أو رنين كهربائي بواسطة حاسبة الوقت الآلي .

ولكي يعرف اللاعب إنتهاء الوقت فإن حاسب الوقت سوف يعطي رنين قصير . وعندما تتوقف المباراة لأي سبب ، فإن الساعة تتوقف .

وتسجل جميع النقاط والاختاء أثناء المباراة بواسطة الحكام المخصصين لذلك .

وللتأكد من أن كل شيء يدور على ما يرام ، فإن هناك حكم يجلس بجانب البساط تماما لمراقبة كل ما يحدث داخل البساط .

ولكي تفوز بالمباراة يجب الحصول على ثلاث نقاط كاملة ، أو الحصول على مجموعة من انصاف النقاط ، ولا يمكن في جميع الاحوال الحصول على أكثر من ثلاث نقاط في المباراة الواحدة . حيث أنها الحد الأقصى للفوز بالمباراة

ويتم الحصول على نقطة كاملة وذلك للعبة التامة السليمة، بينما يتم الحصول على

واحد بطريقة سليمة فلا يتم احتساب إي نقاط لكل منهما ...

وعندما تنتهي المباراة فإن الحكم يقارن بين



أو لم يستطيع إكمال المباراة بسبب لا دخل لك فيه .

وعندما ترغب في الحصول على النقاط الثلاثة فيجب أن يكون كل هدفك هو وجه الخصم ورأسه (مع مراعاة الدقة) . أو التوجه الى الصدر والمعدة والظهر .

ولن تحصل على إي نقاط إذا كان الضرب في الأماكن الممنوعة مثل أعلى الفخذ ، بل سوف تحصل على أضرار أو عقوبة .

كما يجب أن تكون داخل منطقة اللعب المحددة وذلك لكي تحتسب لك الضربات الصحيحة وذلك لأنه إذا كانت أطراف كعبك خارج الشريط فإنك لن تحصل على النقطة ومن ناحية أخرى يمكنك الحصول على النقطة إذا خرج خصمك عن منطقة اللعب بسبب هجومك القوي عليه مما جعله يتقهقر إلى الخارج وقبل أن يتدخل الحكم ...

يجب أن تعلم إنك لن تحصل على أية نقاط في حالة هجومك على خصمك بعد أن ينهي الحكم المباراة وكذلك الحال أيضا بعد دقائق الساعة حتى ولو لم ينهي الحكم المباراة نهائيا .. ومعنى هذه الدقائق أنه لا مجال لتسجيل نقاط .

عندما يهاجم خصمان بعضهما في وقت

إذا كان هناك اتفاق على تفضيل أحد اللاعبين على الآخر وذلك إذا كان أكثر مهارة وفنا في المباراة وكانت له السيالة في المباراة وإذا لم يتم التوصل لهذا القرار بين الحكم والقاضي فتكون نتيجة المباراة في هذه الحالة هو التعادل وليست هناك مشكلة في إعلان التعادل بالنسبة للمباريات الزوجية ، أما بالنسبة للمباريات الفردية فيجب أن يكون هناك فائزا ، ولذلك يكون من الضروري اللعب لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق إضافية على وقت المباراة ، وتسمى هذه المدة (الموت المفاجئ) يتم من خلالها تحديد الفائز .

وعندما يتعادل فريقان في عدد مرات الفوز في المباريات الفردية ، فإن الحكم يضيف نقاط كل فريق التي سجلت في المباريات الفردية ويفوز الفريق الذي يحصل على نقاط أكثر من الآخر .

وإذا سار الفريقان رأسا برأس فتحدد مباراة فاصلة بين منافسين ، واحد من كل فريق ، ولو تعادل هذان المتنافسان أيضا فيتم احتساب وقت إضافي . لتحديد الفائز ...

ومسموح للاعب بأقل لمسات ممكنة بالنسبة للضرب في الوجه ، وإلا تعرض اللاعب للعقوبة .

مجموع نقاط كلا منهما ، ثم يفوز من يحصل على نقاط أكثر من الآخر وفي حالة عدم تسجيل نقاط لأي من اللاعبين أو في حالة التساوى في النقاط ، فإن الحكم في هذه الحالة يراجع مع القاضي ويتداول معه



وغير مسموح للاعب بالضرب في الحنجرة
إلا إذا تعثر الخصم فوق البساط وأوقع
نفسه على قبضة اللاعب الآخر ففي هذه
الحالة لا يعاقب اللاعب لأنه ليس من فعله بل
من خطأ الخصم الآخر ويأخذ الحكم هذه
المسألة في الاعتبار .



وعلى اللاعب أن يستخدم الأساليب والحركات التي يعلمها ويتقنها . وعلى سبيل المثال فإنه من الصعب إستخدام ضربة القدم المحورية من أعلى لأسفل ثم الثبات بعد ذلك ، ولكن هناك بعض اللاعبين من يقدرّون أن يفعلوا ذلك ..

ومن ناحية أخرى هناك بعض اللاعبين الذين لا يستطيعون تنفيذ اللكمة العكسية بل علاوة على ذلك يجرحون الخصم .

وعلى اللاعب أن يتجنب الحصول على الانذارات أو فقدان النقاط ، وبناء عليه :-
على اللاعب عدم تخطي حافة منطقة اللعب ، لأنه إذا كرر هذه العملية سوف يحصل على إنذار وعقاب ففي المرة الأولى التي يتخطى فيها اللاعب حافة المنطقة سوف يحصل على إنذار وفي المرة الثانية سوف يفقد نصف نقطة ، وفي المرة الثالثة سوف يفقد نقطة كاملة أما بعد ذلك فسوف يفقد المباراة .

وعلى اللاعب أن يتخذ كل الاحتياطات اللازمة لحماية نفسه ، فلا يخلع الأجهزة الواقية للأعضاء أثناء المباراة ، وعلى ذلك فإن الحكم سوف يلتفت نظره الى ذلك ، ولذلك يجب عليك التأكد من ذلك فعلى اللاعب حتى لو سجل أرقاما عالية ألا يستهن بهذه

الأمور بل إن ذلك سوف يجعلك تخسر المباراة

ويجب أن تتذكر إنك ولو حصلت على عقاب أثناء المباراة ثم لعبت بعد ذلك وقتا اضافيا فإن ذلك العقاب سوف يمتد معك في ذلك الوقت الاضافي ولذلك فإن أي خطأ ولو كان بسيطا فسوف يجعلك تخسر المباراة .

وطالما أننا نتكلم عن الكاراتيه وليس على المصارعة ، فلا تحاول أن تجذب خصمك بدون داع خارج نقاط الحركات الفنية للعبة، فإن الدفع والطرح ليس من أسلوب الكاراتيه الصحيح ، وسوف تحصل على إنذار بفعل ذلك .

ويجب مراعاة السلوك المهذب الجيد في المنافسات والمباريات ، وإذا تصرفت خلاف ذلك وكان سلوكك غير منضبط وسليم فإنك سوف تمنع من المباراة بل سوف تحرم من اللعب بصفة عامة .

ويجب أن تجعل في ذهنك أن الكاراتيه رياضة مثالية وبناء عليه إذا تلقيت ضربة قوية فلا تدور حول نفسك وتبدو متوترا فاقد الأعصاب ، فإن الطبيب سوف يرى ما إذا كان بك إصابات أم لا ، وأن الحكم قادر على تحديد قوة الضربة دون محاولة منك لإثبات ذلك



وتذكر جيدا أن الحكم إنسان أيضا ، فإذا دخلت منطقة اللعب وأنحيت بأدب وقاتلت حسب أصول وقواعد اللعب ، سوف تحصل على عدل واحترام الحكام ، أما إذا مشيت بكبرياء ، وإنحيت بطريقة غير كافية وقاتلت بطريقة غير سليمة ، ففي هذه الحالة سوف يتجاهلك الحكم سواء بقصد أو بغير قصد . وتقدير الحكم يركز على فن اللعب ودرجة الأداء دون أن يكون متأثرا بأي ضغينة أو عداوة أو تصرف سيئ . وعلى ذلك يكون التقييم عادلا .

ويجب عليك بالتأكيد أن تقاوم من أجل الفوز ولكن داخل إطار القانون والقواعد سواء في الأداء أو الروح . ويجب عليك أن تحتفظ بهدوءك وأعصابك . وإذا لم تكن قادرا على تطبيق ذلك ، فإن لعبة الكاراتيه غير مناسبة لك .

ونحن نمارس لعبة الكاراتيه في إطار هذا النظام فإننا نحاول التغلب على غرورنا وكبريائنا ، أما إذا تجاهلنا هذه الاعتبارات الخلفية السابقة فإن تلك اللعبة سوف تفقد شخصيتها وسوف تصبح رياضة أخرى .

أهمية الأدب والأخلاق في اللعب :

يقال أن لعب الكاراتيه يبدأ وينتهي بالأدب ،
وهذه واحدة من الأشياء التي جعلت الكاراتيه
يقف جنباً إلى جنب الرياضيات الأخرى ..
وذلك إنه بدون مراعاة الأدب والأخلاق في
هذه اللعبة سوف يفقدها شخصيتها
وذايتها وسوف تصبح شيئاً آخر ...

ويجب أن يكون هناك درجة من الثقة المتبادلة
بين اللاعبين وإذا علمت أن الخصم يريد
إيقاع الأذى بي فيجب عند ذلك أنتظار قرار
الحكم .

ويجب مراعاة النظام والإمتثال لحكم الحكم
ويجب أن تعلم أنه لا شيء يجعل الحكم يغير
قراره . وحتى ولو كان قرار الحكم ليس
صحيحاً من وجهة نظرك .

أما إذا سلك الطريق الشرعي للاحتجاج ،
فعليك الخضوع لقرار الحكم ، ثم أجعل
احتجاجك يسير من خلال القنوات الشرعية



الجسم والشكل المناسب .

مما لا شك فيه أن الإعتبارات الجسمانية تلعب دورا فعلا في الأداء أثناء اللعب فإن

اللاعبين الصغار يتحركون بسرعة أكبر ، ولكن في حالة المباريات فإنهم يواجهون خطرا كبيرا أثناء اللعب مع اللاعبين الكبار نوالأوزان الثقيلة .

والفريق المثالي في مباريات الكاراتيه يتميزون بالطول في القدم مع طول الأرجل والأذرع ، مع السرعة والمرونة والرشاقة وإذا كنت ذو جسم صغيرا أو وزن خفيف فعليك باللعب مع من يناسبك في الجسم والوزن حتى تكون في دائرة الأمان .

ويجب ملاحظة أن الوزن ليس كافيا في حد ذاته ، فإن اللاعبين ذوي الحجم الكبير الثقيل تكون فرصتهم ضئيلة في منافسات

ألـ

(Wako) لأن اللاعبين ذوي الوزن الخفيف والسرعة يقهرون اللاعبين ذوي الحركات البطيئة .

إن اللاعبين ذوي القامات الطويلة يتميزون بقوة العضلات التي تعطيهم مرونة ورشاقة كبيرة وخاصة في الركلات ذات المدى البعيد

وبالنسبة للخصوم القصار القامة والجسم المعتلى فإن لهم قوة خارقة في معظم الأوقات وسرعة كبيرة ولكنهم يجدون مشكله بالنسبة للمرونة في الركلات بالقدم .



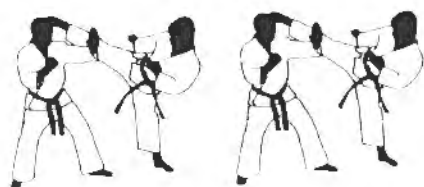
بداية تعلم فن الكاراتيه .
وفي إطار هذه الحدود السابقة ، فإن السن
ليس هو العائق كما يعتقد كثير من الناس .
ولكن بعد التدريب المركز الحساس فإنه يمكن
أنجاز أداء عالي متزايد .



البداية عبارة عن قيد ثقيل ، فإنه كالحمل
الثقيل حول الجسم . فيجب عليك التخلص
من الدهون الزائدة وذلك بزيادة المجهود
المبذول وكذلك استخدام نظام غذائي معين
والتخلص من العادات الغذائية السيئة وبالرغم
من أن النساء لهم رد فعل سريع عن
الرجال، فإن اللاعبين الذكور ربما الأقل من
٦٠ كيلو فأنهم دائما يهزمون أمثالهم في
الوزن من الإناث. وذلك لأن الإناث يحملون
نسبة مئوية كبيرة من الدهون ومع تلك
الزيادة تصبح أقل عضلات عن منافستها
الذكر.

ومن المؤكد أن الجزء العلوي من الانثى أقل
قوة بالنسبة للذكر، ولكن من المؤكد أن هذا
ليس هو السبب الوحيد .

إن الفجوة أو الاختلاف الجنسي يلعب دورا
كبيرا في ذلك الفارق حيث أن الاولاد الذكور
دائما يتجهون في صغرهم إلى الالعب
القتالية التي تتسم بالعنف والاشتباك بينما
البنات تميل إلى اللعب بالمضارب والتي ليس
فيها احتكاك أو عنف وهذا يعني أن الصبي
قد استخدم قبضة يده بالفعل قبل أن يلتحق
بنادي الكاراتيه ومن ناحية أخرى فإن البنت
قد لا تتني قبضة يدها أولا تقاقل أبدا قبل



النظام الغذائي :

- ٣ / الخضروات : الفواكة ، الخضروات ،
الحبوب الخضراء ، المكسرات .
٤ / الحبوب : الخبز ، البقول الجافة ،
الباستا... الخ
٥ / أدهون : زيت الخضار ، الزبدة ،
السمن الصناعي.... الخ

ويجب أن تكون ٦٥٪ من الوجبة التي
تتناولها من الحبوب والفواكة والخضروات
و ٣٥٪ الباقية من مجموعة اللبن واللحم .
ويجب أن تتذكر كرجل رياضي أن تحصل
على المواد الكربوهيدراتية للحصول على
الطاقة. ويجب أن تحصل على تلك المواد من
الاطعمة التي تحتوي على المواد
الكربوهيدراتية التي ذكرناها من قبل .
إن الحصول على الطاقة عن طريق تناول
الشيكلات والحلويات أمر غير مرغوب فيه
حيث أن المواد الكربوهيدراتية الناتجة عنها

من الدليل الثابت أن الذين يمارسون
الرياضة بطريقة منتظمة ويتناولون وجبات
غذائية متوازنة ، ولا يدخنون ويتجنبون
الاجهاد فإنهم يعيشون مدة أطول ويكونون
في الغالب أقل عرضة لأمراض القلب
والسرطان.

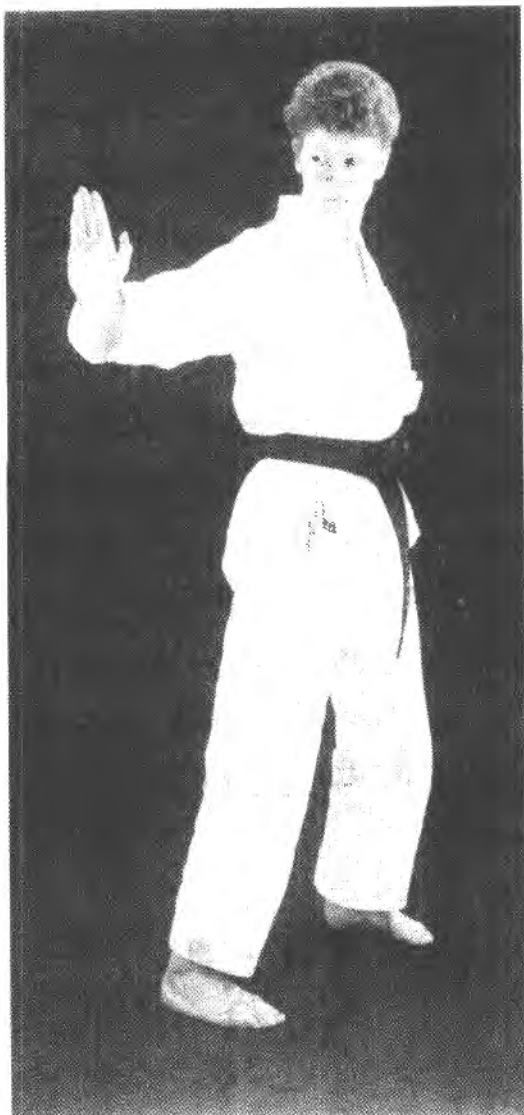
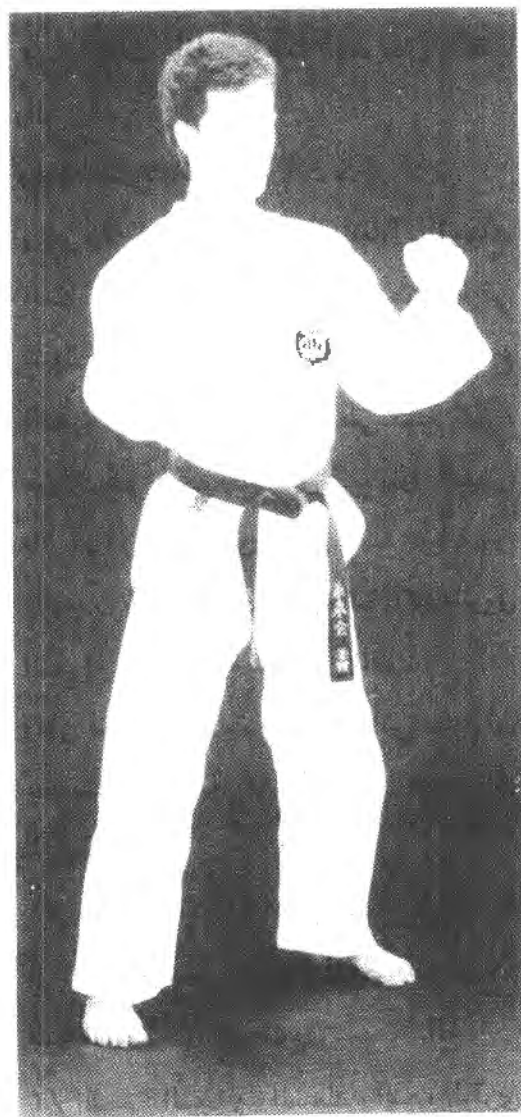
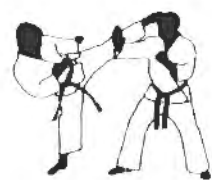
وهناك مثل شائع يقول "أنت كما تأكل" .
وعلى ذلك فليس هناك مجال لتناول الوجبات
الغذائية الدسمة ويجب أن تكون حريصا في
تناولك اللحم الأحمر حتى ولو كان منزوع
الدهن فهو لا يزال يحتوي على كمية كبيرة
من الدسم ويجب الحرص في تناول البيض
بالرغم من إنه يحتوي على كمية كبيرة من
البروتين ، فإنه يحتوي على مادة الكلوسترول
الذي له علاقة كبيرة بأمراض القلب .

وعلى من يريد أن يتبع نظام غذائي سليم أن
يستهلك الاطعمة من الخمس مجموعات
الرئيسية يوميا .

١ / مجموعة الالبان : اللبن المنزوع القشدة
أو النصف دسم ، الجبنه البيضاء ، الجبنه
قليلة الدسم مثل الجودا والإدام..... الخ

٢ / اللحم : الدجاج ، السمك ، اللحم البقري
..... الخ





تدخل القنوات الدموية بأندفاع ، وبعد حوالي ساعة ونصف سوف تقل نسبة الطاقة الموجودة بالجسم أقل مما كانت عليه من قبل.

إن المواد البروتينية هي الأساس للحفاظ على قوة العضلات وحركاتها الميكانيكية. ولكن هذا لا يعني إن أكل كمية كبيرة من اللحوم دفعة واحدة سوف تجعل عضلاتك قوية.

حيث أن امتصاص الجسم للمواد البروتينية يختلف من نوع إلى آخر ، فبالنسبة لمجموعة اللحم فإن السمك يمتصه الجسم بسهولة ويليهِ الدجاج .

كما أن الدهون تمد الجسم بالطاقة اللازمة خاصة في الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى النفس الطويل كما إنها من أهم مصادر فيتامينات : أ ، د ، هـ ، ك بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون الأطعمة المطبوخة والمحفوظة لمدة طويلة فإن هذه الأطعمة تفقد كمية كبيرة من الفيتامينات وسيحدث للجسم تبعاً لذلك نقص في كمية الفيتامينات اللازمة ولذلك فعليهم تناول جرعات من الفيتامينات المختلفة والمواد المعدنية من حين إلى آخر .



اللياقة البدنية :

ويمكن تقوية النفس بممارسة التدريبات الرياضية المستمرة مثل السباحة والدراجات .

كما أن المقصود بلياقة النفس هو مقدرة العضلات أن تعمل مدة أطول في حالة عدم وجود الاكسجين الكافي .

والمقصود بتدريبات النفس هو تكيف العضلات أن تتحمل وتؤدي وظائفها كاملة بالرغم من زيادة نسبة حامض اللبنيك .

القوة الجسمانية : -

القوة هي قدرة العضلة أو مجموعة العضلات للعمل بسرعة ضد أي المقاومة

أما القدرة أو الطاقة : -

فهي قدرة العضلة للعمل بسرعة ضد المقاومة . والقدرة أو الطاقة الجسمية أهم بكثير للاعب الكاراتيه من القوة الوحشية .

ويمكن زيادة قدرة الجسم باستخدام الاثقال .

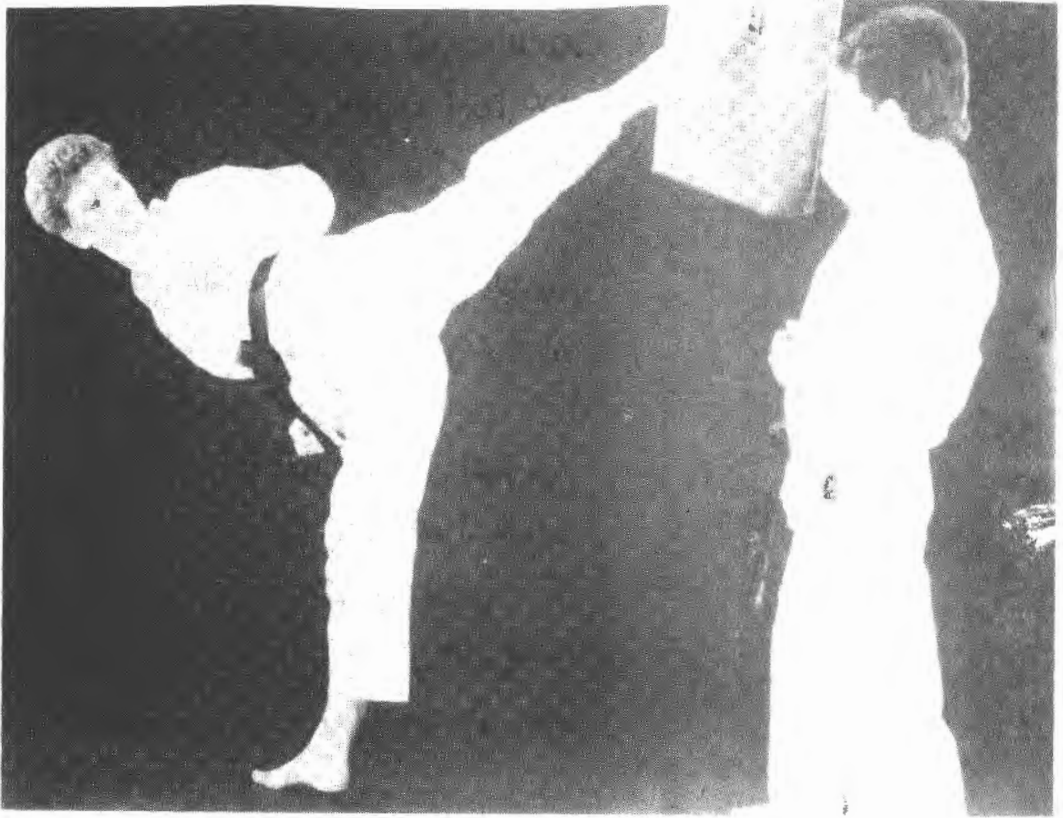
والسرعة : - هي قدرة الاطراف والجسم على التحرك بسرعة للاستجابة لجميع

إن مباراة الكاراتيه لا تستمر أكثر من دقيقتين أو ثلاث دقائق ، ولكن أثناء هذه الفترة فإنك تتحرك بكل قوة وبأقصى سرعة مستخدما جميع أطرافك مع تحركات الجسم بأكمله . ويجب أن تصل ركلاتك الى وجه الخصم بسهولة .

كما يجب أن تكون رشيق الحركة بدرجة كافية لكي تضع نفسك في المكان المناسب لكي تسجل نقاط في إي لحظة . ويجب أن تتوقع بما ينويه الخصم من توجيه ضربات اليك وأن تكون جاهزا للرد على هذه الضربات .

كل هذه الاشياء تتطلب لياقة بدنية معينة ، وأولى هذه الاعتبارات هو عنصر النفس والمقصود بلياقة النفس هو مقدرة الرئتين أن تمتص الاكسجين من الهواء مع فاعلية القلب والوعية الدموية في نقل الاكسجين إلى العضلات المتحركة .

وعنصر النفس هو الاساسي الذي تعتمد عليه باقي اعتبارات اللياقة البدنية.



المواقف . كما أن الرشاقة هي القدرة على
النوران واللف بسرعة بدون تردد أو اهتزاز.
ويمكن الارتفاع بهذه الاعتبار السابقة
بأستخدام تدريبات مهارية خاصة.

كما أن المرونة : -



هي معدل سرعة حركة المفاصل التي
تتطلبها لعبة الكاراتيه خاصة منطقة اتصال
أعلى الفخذ بالجسم .

ويمكن أن تزداد معدل سرعة حركة المفاصل
بتدريبات معينة.

الاعداد للمنافسة .

لكي يحصل اللاعب على المهارة الفائقة واللياقة العالية فلا بد من أن يتمرن ثلاث مرات في الاسبوع من ١٥ - ٣٠ دقيقة وذلك لطول النفس .

إن كمية الوقت الذي تقضية في التدريب إنما يدل على مدى الكفاءة التي تريد أن تحصل عليها .

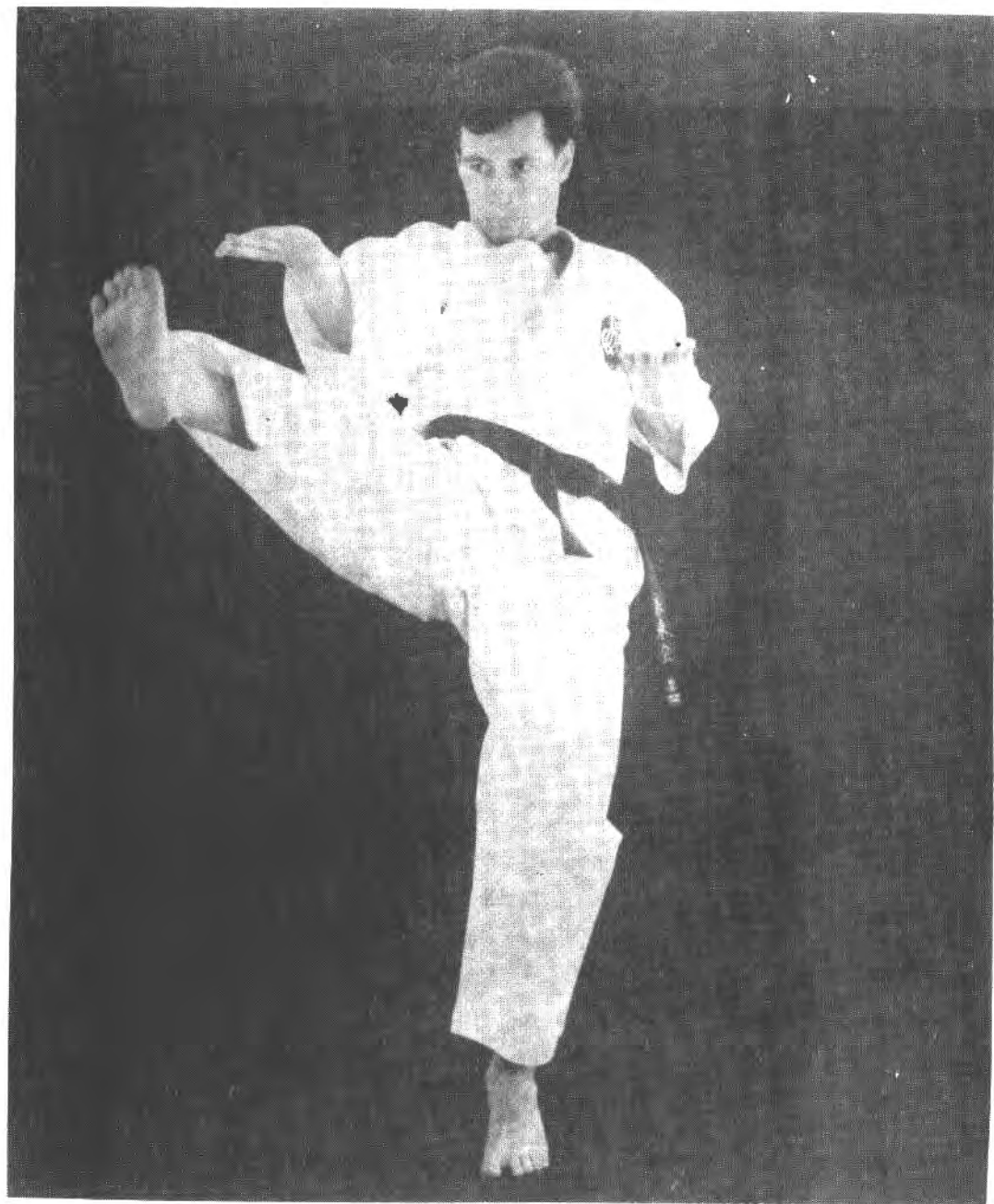
بالنسبة للمرحلة الاولى فإنه من المهم جدا التدريب بانتظام وإلا سوف تفقد أساسيات هامة في التمرين لن تتكرر بعد ذلك .

وتلك الفجوه في التمرين هي التي تفسر ظاهرة عدم قدرة بعض اللاعبين على تنفيذ حركات فنية معينة .

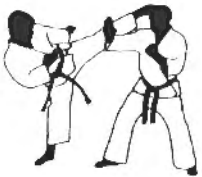
وعلى سبيل المثال فبعض الذين لا يستطيعون تنفيذ ركلة القدم الدائرية فإن هذا يرجع إلى سببين ، الأول هو نقص الخبرة في كيفية تعاون الجسم أثناء تأدية الحركات الفنية.

والسبب الثاني هو النقص في مرونة المؤخره









الشهور الثلاثة الاولى .

الارض شكل (٢) وأنتظر قليلا على هذا
الوضع قبل أن ترجع إلى الوضع الاول .
ولا تقفز أعلى وأسفل لان ذلك سوف يقلل
من فاعلية التمرين .



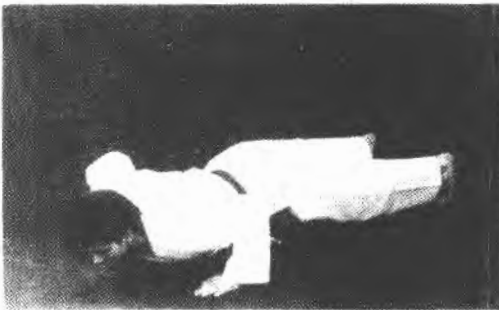
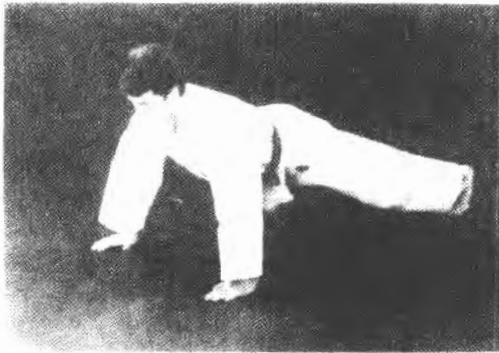
لكي تجعل نفسك جاهزا كلاعب ناجح فقد
تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث
فترات ، كل مرحلة تشمل كلا من تدريبات
اللياقة وتحصيل المهارات الفنية، وتتكون كل
فترة من ١٢ أسبوع .

يبدأ التدريب ببرنامج لتقوية النفس ويمكن
أستخدام العجلة الثابتة أو ماكينة تجديف
إذا كان ذلك متاح لك . فإن لم يكن ذلك
ممكنا فإنه يمكنك السباحة أو الجري أو
ركوب الدرجات .

وبأستخدام أي نوع من الانواع السابقة
فيجب عليك أن تصل بالقلب إلى المعدل
المطلوب ، وبعد تدريبات النفس فعليك بعد
ذلك لتمرينات العضلات مثل تمرين الضغط
والقرفصاء .

إن تمرين الضغط يفيد الجزء العلوي من
الجسم ويجب عليك تأدية التمرينات بطريقة
صحيحة خضع يديك أكثر قليلا من اتساع
الصدر وثبت نفسك على راحة يديك وكلوة
الاقدام وأجعل جسمك ممدودا مستقيما ولا
تجعله يتقوس شكل (١)

أنزل بالجسم حتى تجعل صدرك يلمس

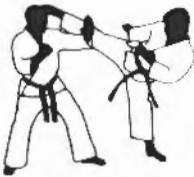
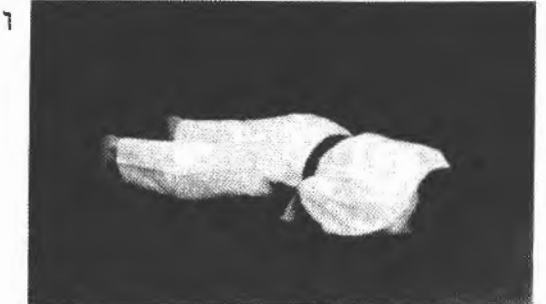
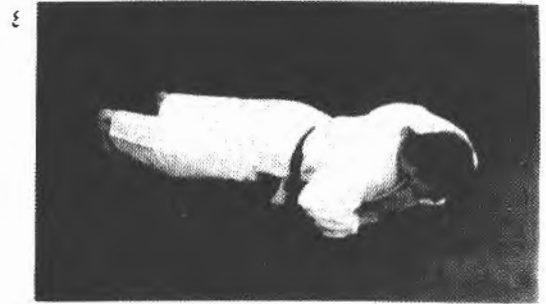
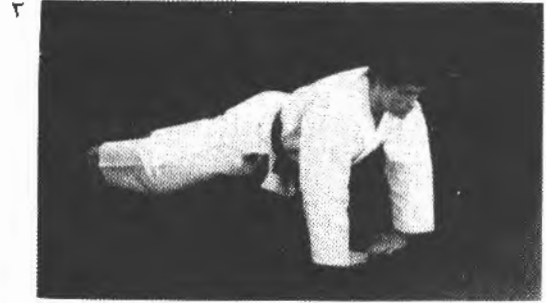


هناك عدة أشكال لهذا التمرين ، حيث أن
تدرب العضلات بعدة طرق مختلفة .

إجعل كفك الى الداخل بحيث تلمس اطراف
الاصابع بعضها شمكل (٣) ثم أنزل الى
أسفل حتى تجعل المرفقين تلامس الارض
شكل (٤) وقف قليلا على هذا الوضع حتى
تتجنب القوس ثم أدفع نفسك الى أعلى
مرة ثانية .

وهناك شكل آخر لتمرين الضغط وهو أن
تضع قبضة اليدين متلامستين على الارض
في منتصف الجسم شكل (٥) ثم كرر
العملية السابقة بالنزول والثبات ثم الرجوع
مره ثانية شكل (٦) .

تحذير : يجب عدم استخدام تمرين
القبضتين على أرض خشنة .



هناك عدة تمارين لضغط البطن وهي أن تفرد القدمين ثم تنحني لأعلى وأسفل .
 شكل (٨.٧) وينصح بعمل ذلك التمرين باستخدام الأرجل مثنى أي ثني الركبتين شكل (٩) فإن هذا الوضع يساعد الحوض في الميل الى الخلف .

ويقلل نسبة حدوث أي ضرر للظهر.

وعليك أن تجذب الصدر في اتجاه البطن من آخرها، حيث أنه لا فائدة من الانحناء على التواء المؤخره (الهبس) .

وهذا يعمل أن كثيرا من الذين يمارسون ذلك التمرين يحصلون على عضلات هبس قوية ولا يجدون إي تحسن في عضلات البطن .



٧





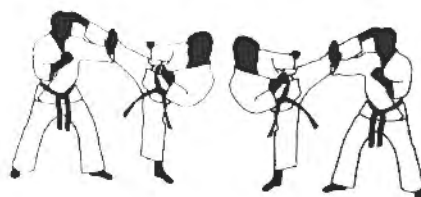
8



10



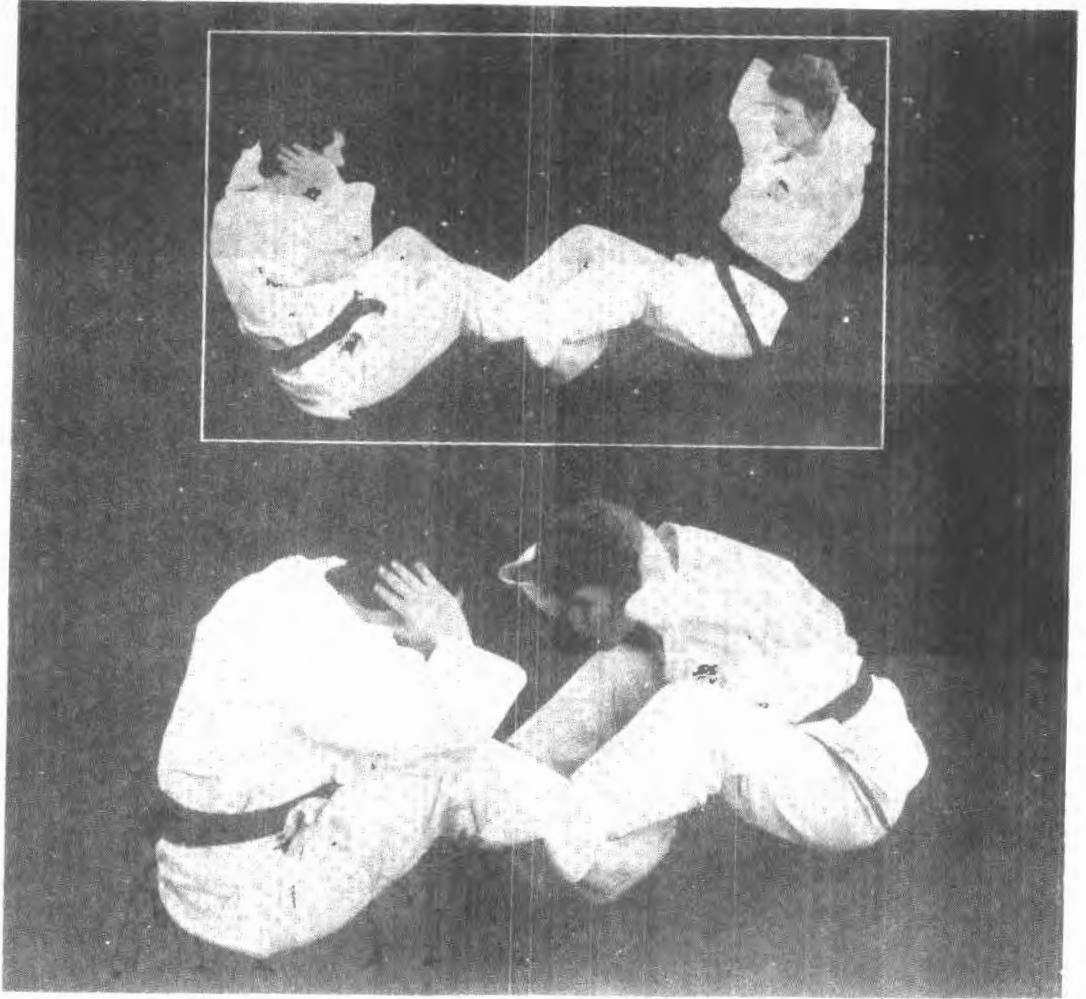
9



إذا لم تستطع عمل تمرين البطن دون أن ترفع أقدامك عن الأرض ، فيمكنك تثبيت أقدامك تحت شيء صلب ، أو أن تشبك أقدامك مع أقدام زميل آخر شكل (١١ ، ١٢) .

١١

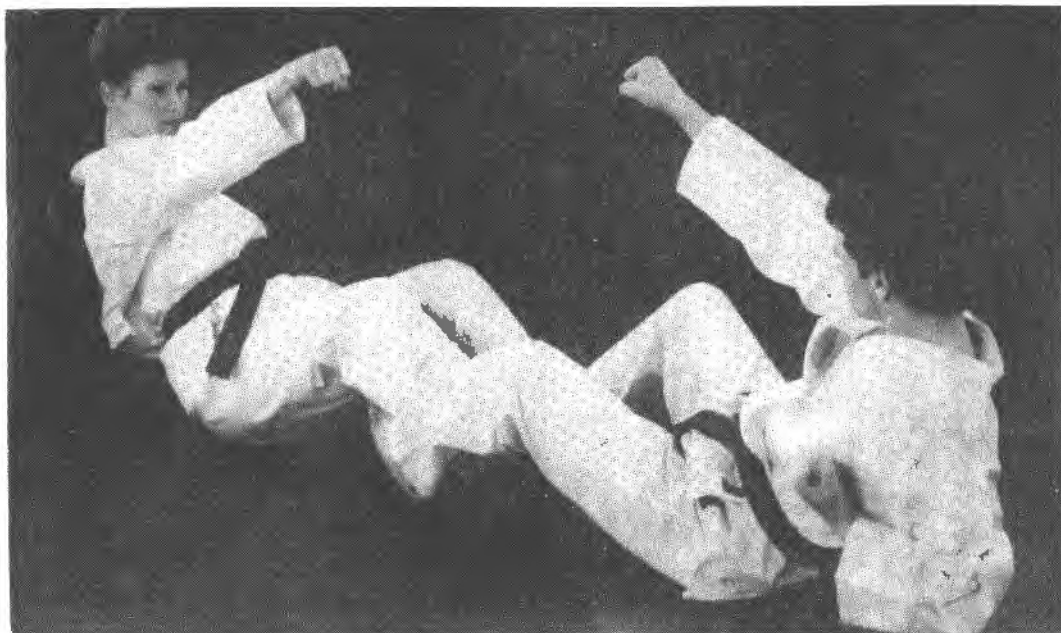
١٢



17



18



19

من التمارين المفضلة للبطن هو التمرين الذي يسمى « فرقة البطن » ولعمل ذلك التمرين اجعل كعب القدمين قريبا من الارداف واجعل اليدين خلف الرأس أو اثنيهم فوق الصدر . اثني الذقن فوق الصدر وحاول رفع ظهرك من فوق الارض وعلى ذلك فإن الصدر سوف يقترب من الاضلاع شكل (١٥).

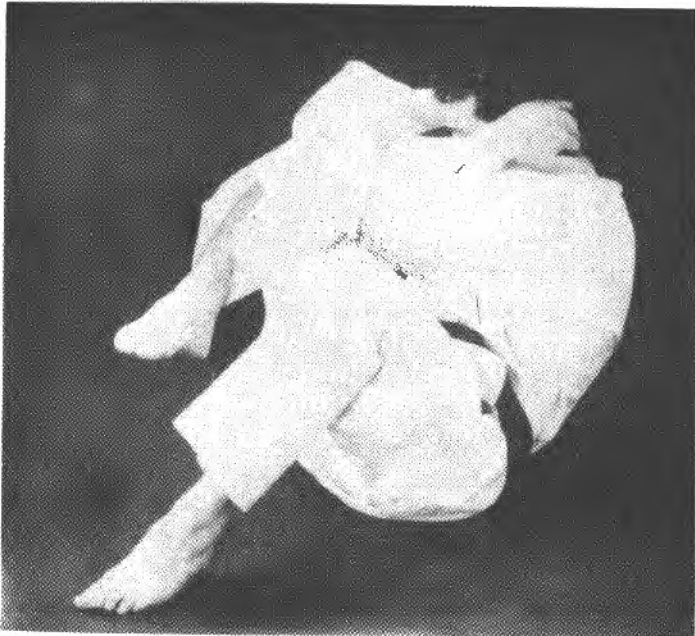
حاول عمل هذا التمرين بلف الجسم وأنت رافع ظهرك عن الارض مع جذب الركبة للخلف لتلمس المرفق القاس شكل (١٦)



أرجع للخلف وأنهض ثانيا ثم كرر العملية
بالعكس بحيث تجعل الركبة الأخرى تلمس
المرفق العكسي شكل (١٧)



١٦



١٧

وختاما لتمرينات البطن عليك بعمل هذا
التمرين وذلك أن تستلقي على وجهك وتشبك
يديك خلف رأسك وقوس ظهرك واجعل
أصابع قدميك الى أعلى حتى يكون ظهرك
بعيدا عن الارض شكل (١٨) . ويمكن
استخدام مساعد ليمسك قدميك على الارض
. ولا تجعل صدرك يبعد كثيرا عن الارض
شكل (١٩) وكرر ذلك قليلا .



١٨



١٩

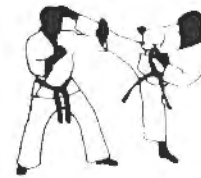


القرفصاء الحرة من أحسن التجارب لتقوية عضلات الفخذ ويجب أن تعملها ما بين ٢٥ إلى ١٠٠ مرة ، وهذا يتوقف على مستوى اللياقة البدنية للاعب .



قف وأجعل الاقدام مفتوحة في مستوى الاكتاف وإنحني قليلا الى الخارج شكل (٢٠) ثم إنزل بطيئا الى نصف قرفصاء حتى تتوازي الافخاذ مع الارض شكل (٢١) وتجه الركبتان الى الامام فوق أصابع الاقدام . ثم ارجع بسرعة الى الوضع واقفا .

ولا تنزل الى القرفصاء الكاملة خاصة اذا كنت تعاني من متاعب في الركبة. ولا تنحني لاسفل مع القرفصاء فإن ذلك يؤدي الى تحميل زائد على مفاصل الركبة .



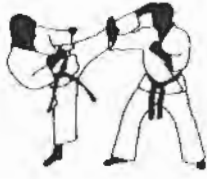
٢١



والركل من وضع القرفصاء ، اثني الركبتين
باستقامة شكل (٢٢) . ثم أدفع بقوة
وبسرعة للقيام بركله أمامية عالية . ثم كرر
هذه العملية بتبادل الرجل اليمنى واليسرى
شكل (٢٣ ، ٢٤) أجعل يديك بجانبك مع
القبض على الكفين وحاول تكرار هذه العملية
من ٣٠ - ٥٠ مرة وهو معدل كاف وطبيعى .

٢٢





عندما يتم التسخين تماما نتيجة للتمارين السابقة ، فإنك تكون دخلت في برنامج المرونة.

وكمبتدئ ، ستكون بصفة عامة في حالة ييوسه ، كما أن الشهور الثلاثة الاولى سوف تعكس ذلك .

وبداية من أعلى لف الرأس الى الى احدى الجهات شكل (٢٥).

ثم توقف قليلا ، ثم لف الرأس الى الجهة لآخرى شكل (٢٦).

أحني الرأس الى الى الخلف بقدر استطاعتك شكل (٢٧).

ثم أجبها الى أسفل فوق الصدر شكل

٢٤

٢٣



(٢٨) ثم اجعلها تميل الى جهة اليمين ثم الشمال .

ثم بعد ذلك حرك رأسك حركة دائرية حول الاكتاف ، وذلك في اتجاه واحد اولا شكل

(٢٩) ثم في الاتجاه الاخر ثانيا شكل (٣٠)

أرفع المرفقين ثم أدرهم حتى تتحرك عظام الاكتاف . ثم أفرد يديك ثم أجعل راحة اليد

ضد حائط ، ثم لف جسمك حتى يتمدد

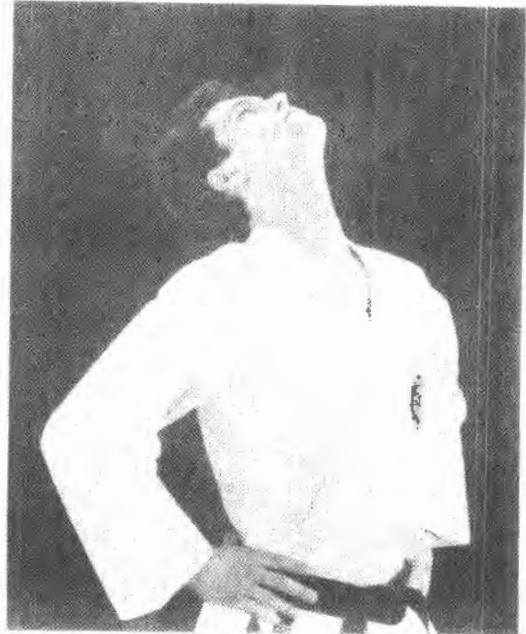
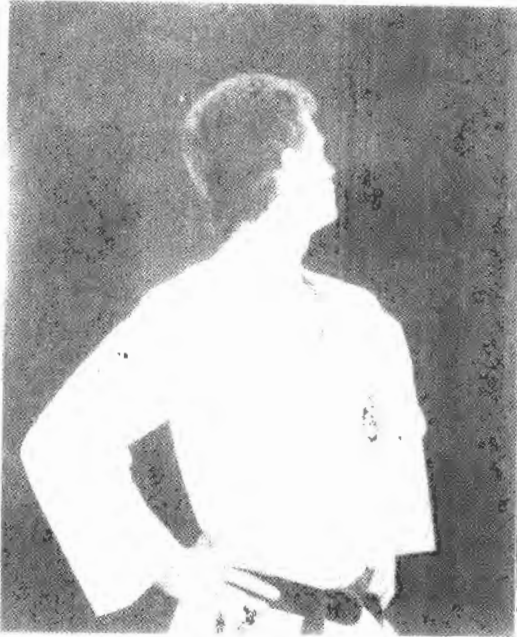
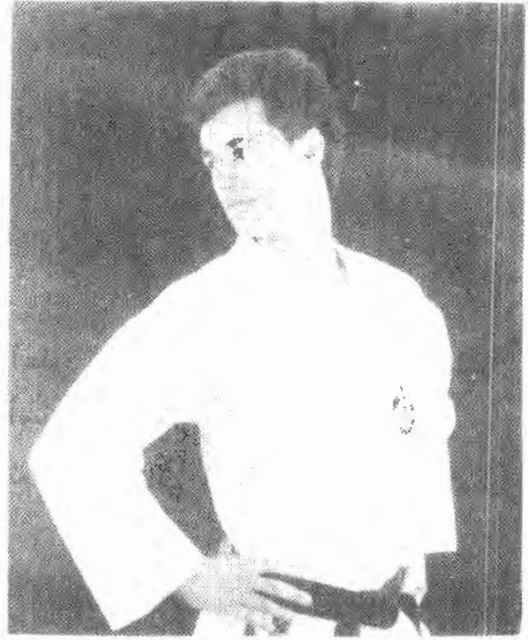
الصدر ثم شبك يديك من الخلف أعلى

الظهر شكل (٣١) ثم مد ذراعيك بعيدا عن

الاكتاف ثم حرك جسمك حركة دائرية بقدر

ما تستطيع في اتجاه واحد ثم في الاتجاه

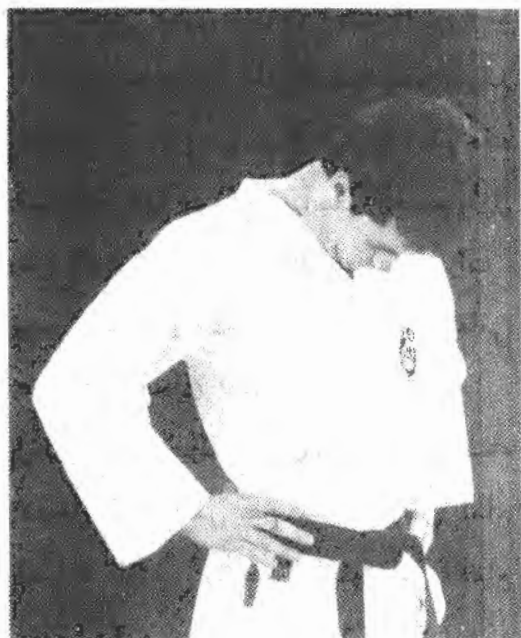
الاخر.



28

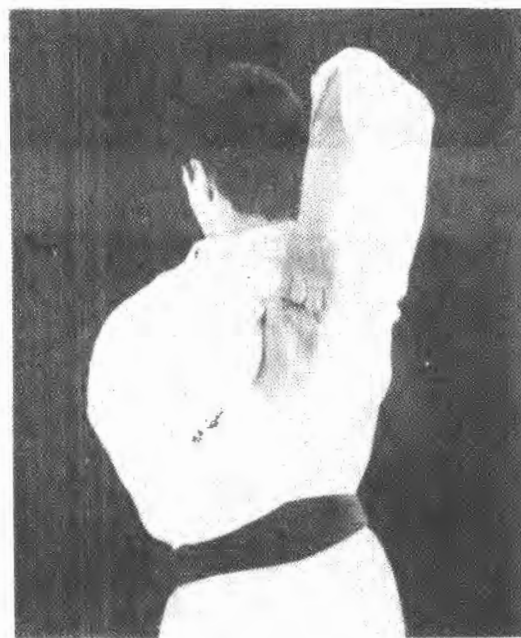
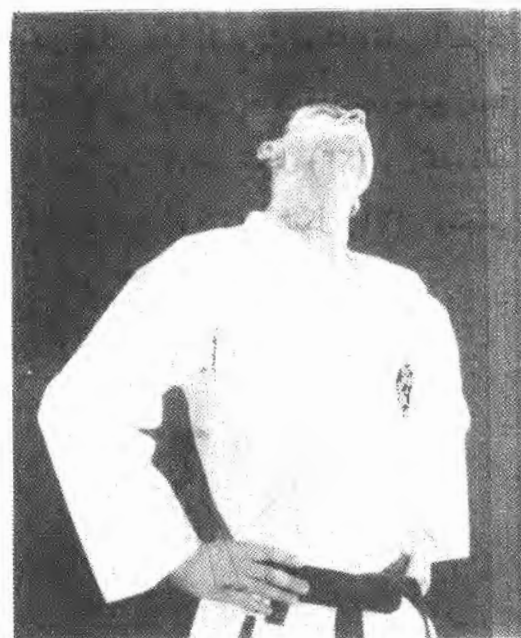


29

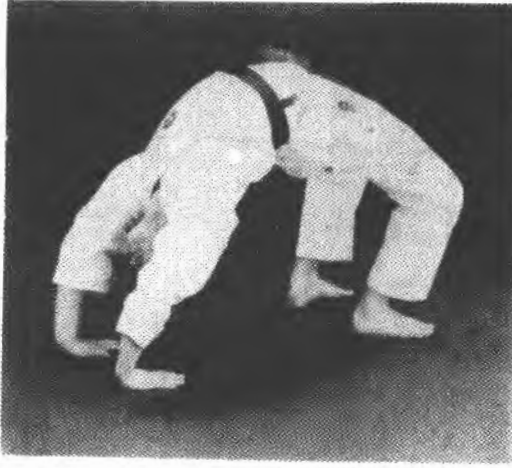


30

31



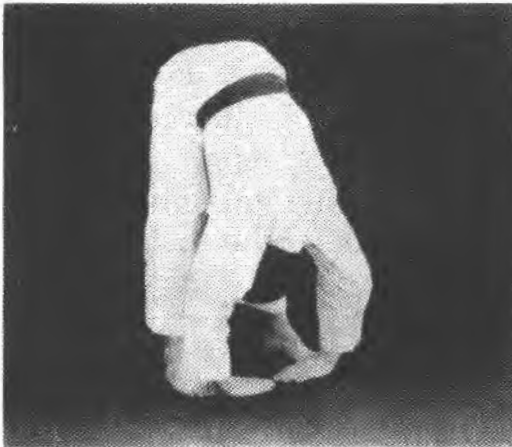
39



٣٢



٣٣



٣٤

أستلقي على ظهرك ثم أدفع المرفقين إلى أعلى حتى يكون الكفين تحت الرأس ثم أدفع بالرجلين إلى أعلى أيضا حتى يرتفع الجسم عن الأرض شكل (٣٢) . ثم قف قليلا على هذا الوضع ثم أجعل الجسم ينزل مرة ثانية . ثم كرر هذه العملية عدة مرات . ويجب ألا تعمل هذا التمرين إذا كنت تعاني من متاعب أسفل الظهر .

وتمرين آخر لليونة العرقوب فعليك بالانحناء لأسفل ثم أعلى مع لمس الأرض أمام أصابع القدم . وتتجه الركبتين إلى الامام وتكون القدمين مفتوحتين قليلا . ثم كرر هذه العملية لعدة مرات .

ومن خلال هذا التمرين يمكنك تغيير الحركة وذلك بثني الركبتين حتى يمكنك وضع راحة اليدين على الأرض شكل (٣٣) . وأثناء ذلك الوضع أفرد الركبتين شكل (٣٤) . وتجنب تقوس الظهر .





20



21



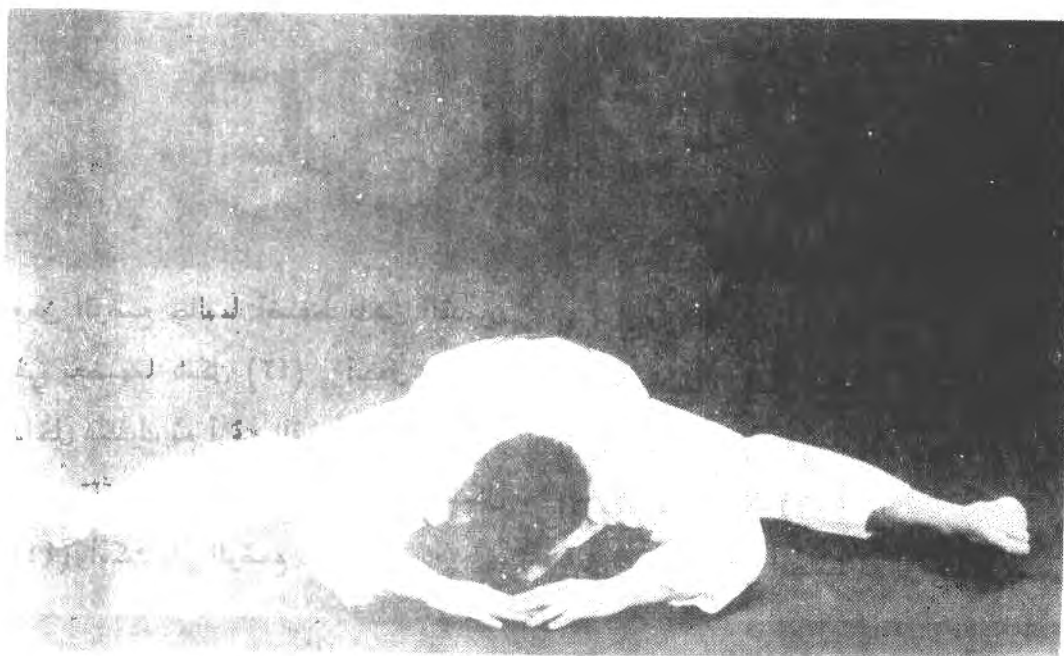
22



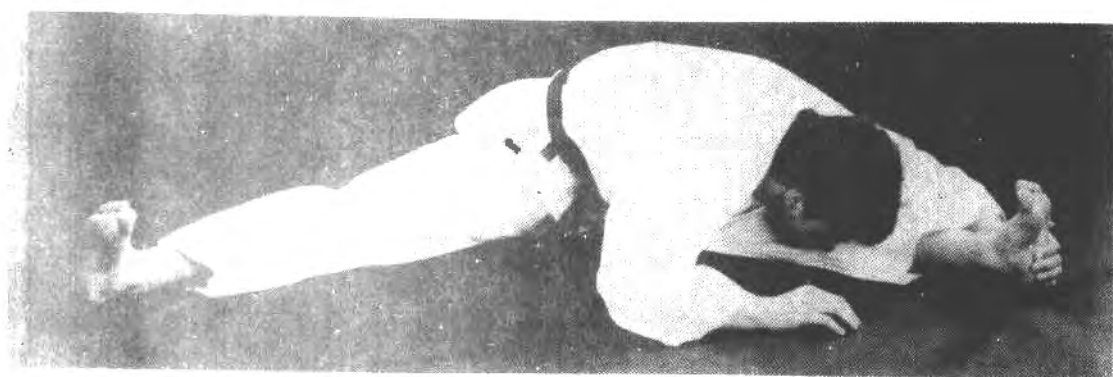
جلس على الأرض وأفرق قدميك أمامك مع جعل أسفلك الساعدين ضاغطين بشده على الأرض ثم أنحني الى الامام بقوة وقف على هذا الوضع لمدة عشر ثوان على الاقل شكل (٣٨) وكرر هذه العملية قبل أن تفتح قدميك بالتوسع كما في شكل (٣٩) ثم (٤١، ٤٢).

٤١





٤٠



٤٢

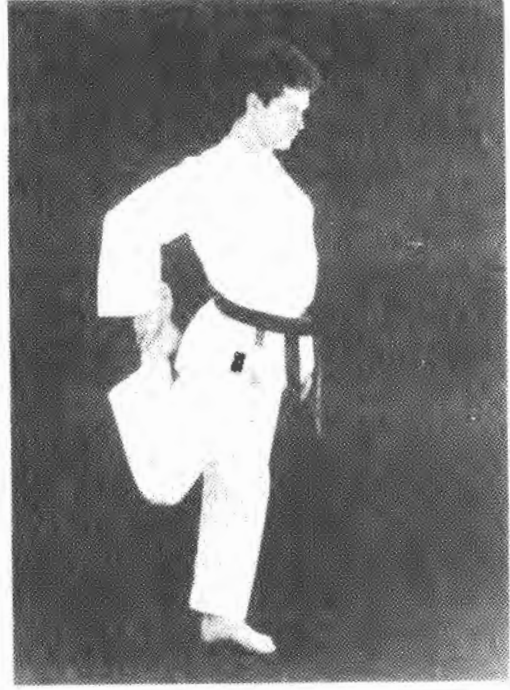


أفرد إحدى القدمين أمامك ثم إثنى الأخرى فوقها وامسك أنكل القدم ثم حرك مشط القدم حركه دائريه في اتجاه واحد ثم في الاتجاه الآخر شكل (٤٥) .
ثبت نفسك على الحائط ثم أرفع إحدى

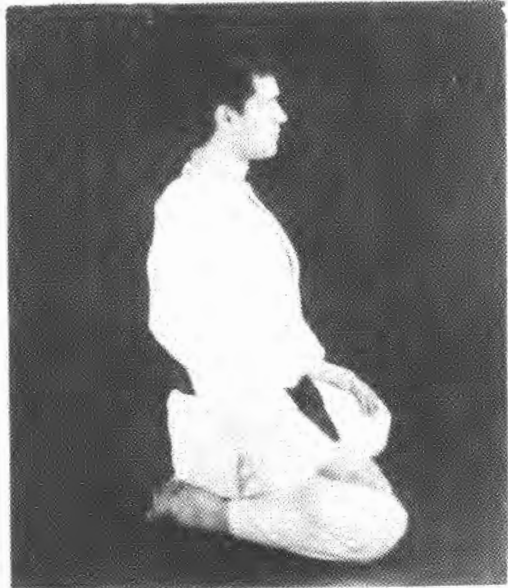


ومن الوضع جالسا أضغط باطن القدمين في بعضهما شكل (٤٦) . أجعل مرفقيك داخل فخذيك ثم أرفع الفخذين وأخفضهما حتى تقترب الركبتين من الأرض . شكل (٤٤) وأمكث على الوضع لأسفل .





قدميك لاعلى وللخلف حتى تمسك أنكل القدم
ثم أسحب القدم لاعلى وفي اتجاه ظهرك
شكل (٤٦) مع تغيير الوضع مع ثني الركبة
بقدر المستطاع . ثم أمسك بعد ذلك بالقدم
مع جذبها لاعلى وبشدة شكل (٤٧) . ثم بعد
ذلك أسترخ وذلك بالجلوس على الركبتين
وسطح القدمين وضع السجود . مع جعل
الظهر مستقيما شكل (٤٨)



الخلفية أكثر قليلا ولا تكون القدم الخلفية في خط واحد مع القدم الامامية ، ولكنها تنحرف حوالي ٣ أو ٤ بوصة وذلك لحفظ التوازن .شكل (٥٢).



٤٩



٥٠

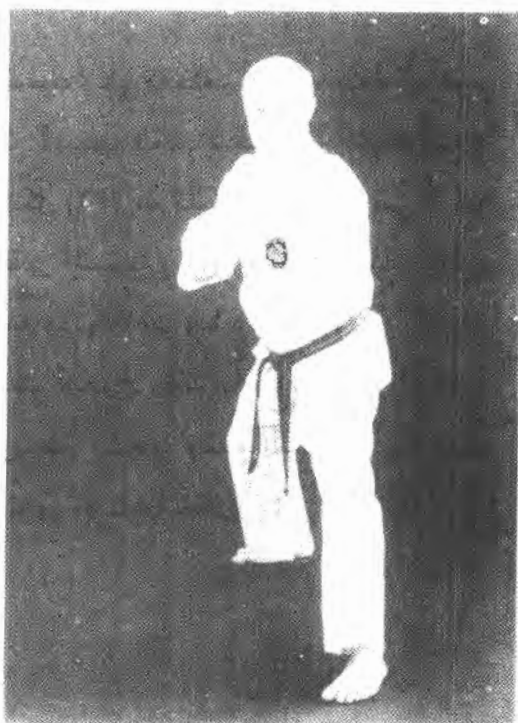
أضغط راحة اليدين على بعضهما وأدفع الساعدين الى أسفل شكل (٤٩) ثم بعد ذلك اجعل ظهر الكفين مع بعضهما ثم ادفع لاعلى شكل (٥٠).

بعد الإنتهاء من هذا العمل ، فأنت جاهز لكي تبدأ تمرينات المهارة .

وأبدأ بأخذ خطوة القتال بركبتين منحنتين بالتساوي مع توزيع وزن الجسم عليهما بالتساوي أيضا . شكل (٥١) . وتدور الرجل الامامية بحوالي ٤٥ درجة وتدور الرجل



٥١



٥٢

٥٦

وتكون اليد الامامية المدافعة ممدودة الى
الامام ومفتوحة ويكون الكوع مثنيا والساعد
أمام منتصف الجسم . وأطراف الاصابع
على مستوى الكتاف من أعلى وإجعل كفك
مفتوحا مما يجعل حركاتك سهلة وسريعة
شكل (٥٣) .



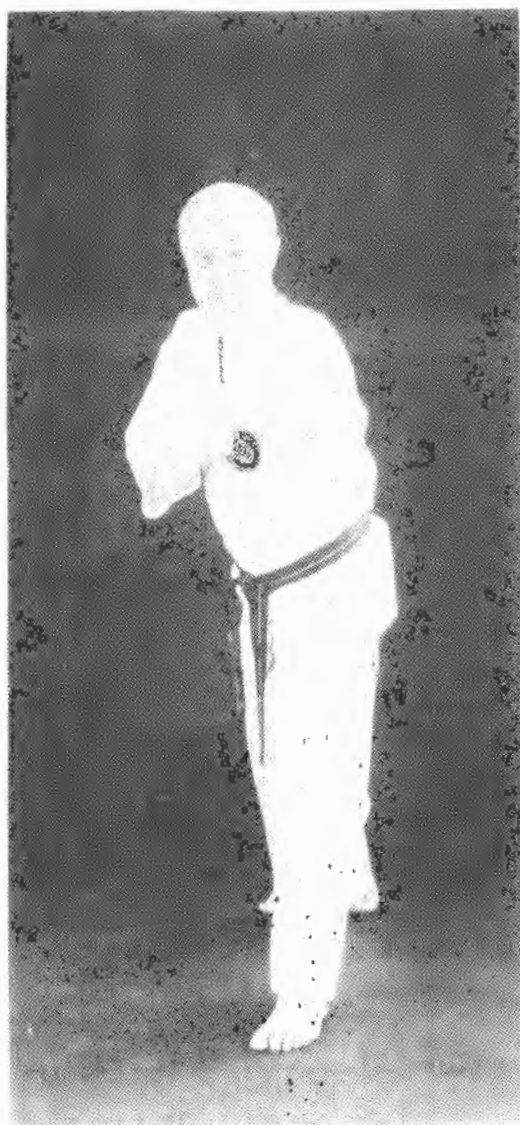
وتكون اليد الاخرى مقفولة خفيفا على شكل
قبضة أمام الصدر

أجعل اليد المدافعة بعيدة عن الجسم تماما
حتى تجعل الخصم على مسافة بعيدة منك .
أما اذا جعلت اليد المدافعة قريبة من جسمك
فسوف تجعل خصمك يتشجع على الاقتراب
منك مما سيجعلك تتقهقر الى الخلف
لتحافظ على مسافة الامان بينك وبينه .



لا تقف وأنت جاعلا قدميك على خط واحد
لان ذلك سوف يؤثر على مدى ثباتك على
الارض شكل (٥٤) .
وكذلك فإن اقتراب القدمين من بعضهما
وعدم أخذ المسافة المناسبة بينهما سوف
تجعل هجماتك غير قوية .
وكذلك عندما تواجه خصمك من الامام
مباشرة فإنه سوف يجد مساحة كبيرة من
جسمك لكي يهجم عليك . ولذلك يجب عليك
أن تقف بزاوية من الخصم وبذلك فإنك
سوف تقلل المساحة التي سوف يهاجمك
منها الخصم .
ووقوفك واستعدادك السليم سوف يكون له
تأثير كبير بالنسبة للهجمات الموجهة اليك .



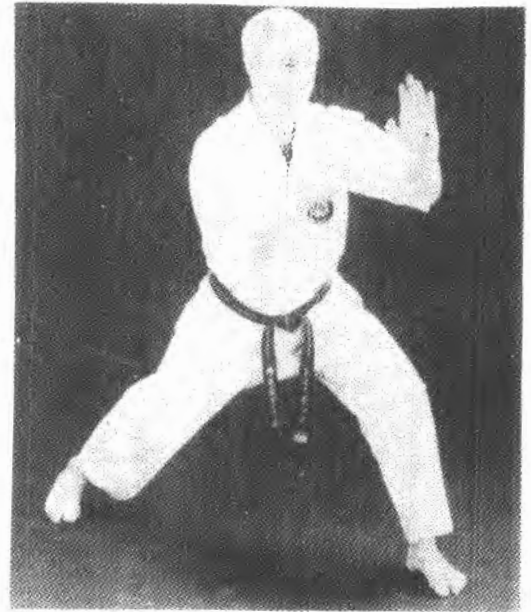




حتى تكون مواجهه للامام شكل (٥٨) مع السماح للصدر والظهر للتقوس حتى تتجمع قوة الشد في الظهر أدفع بالقبضة للامام شكل (٥٩) وفي نفس اللحظة إجذب اليد الحارسة حتى تقترب من الوجه .

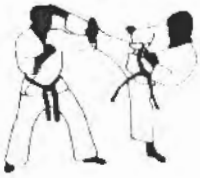
شكل (٦٠ ، ٦١ ، ٦٢) ويجب أن توجه الضربة الى الخصم بقوة وفي أعلى الجسم مع سحب القبضة الضاربة الى الخلف بسرعه لتؤكد تسجيل النقطة .

كرر هذه اللكمة من جميع الاوضاع حيث إنك يمكنك إستخدامها في الهجوم والدفاع وعندما يهاجمك الخصم خذ خطوه بالرجل الخلفية مع سحب القدم الامامية للحفاظ على المسافة الصحيحة وتكون لکمتك مؤثره وفعالة عندما تكون غير متوقعة



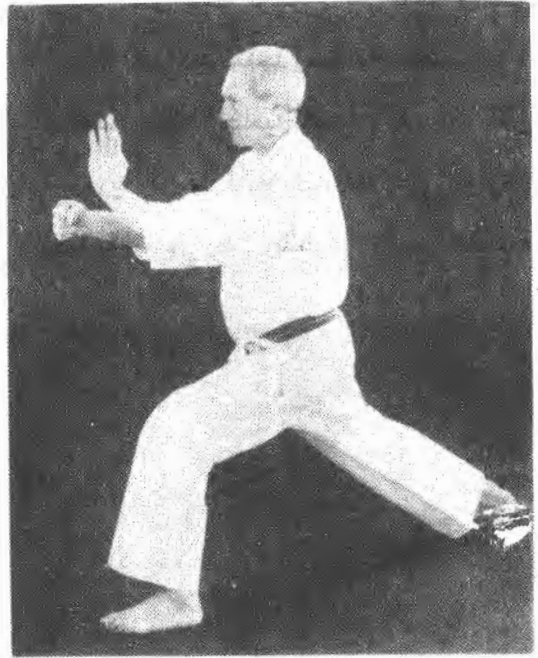
٥٨

لكي توجه لكمة عكسية أسحب القدم الخلفيه مع زحزحة القدم الامامية للامام لتأخذ فرصة مناسبة شكل (٥٦ ، ٥٧) لف الهبس



ضربة القبضة العكسية :- وهي بأستخدام
اليد العكسية مع الرجل الامامية ، وللحصول
على نفس المسافه ، لف الهمس تماما مع
تركيز أغلب وزن الجسم على الفخذ الامامية
شكل (٦٩ ، ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٣) .

وكما فعلت من قبل أجب اليد الضاربة
بسرعة ثم خذ وضع الاستعداد بأقل تأخير
ممکن



٥٩



٦٠



٦١

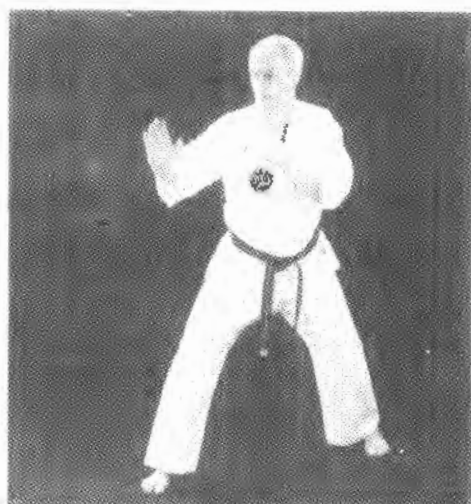
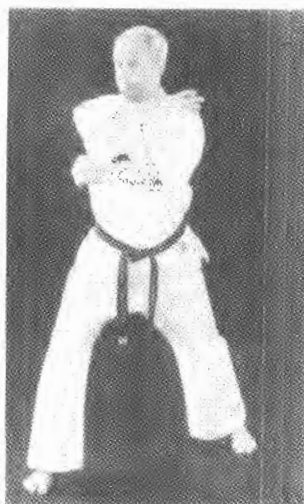
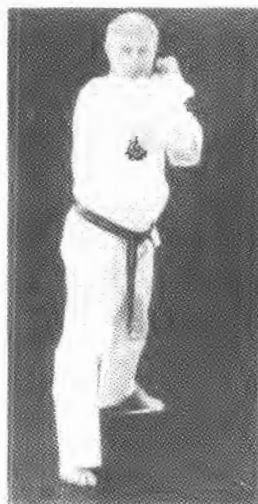


٦٢

وأثناء عمل ذلك ترحل إلى الامام على
فخذك الامامية لتأخذ مسافة مناسبة ولا
تسحب رجلك الخلفية كثيرا ولكن إذا كان
ضروريا قربها قليلا لتحافظ على توازنك
وعندما تنتهي من التحرك أدفع القبضة

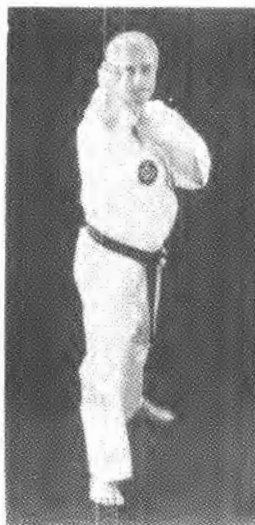
ومن وقفة الاستعداد شكل (٦٣) برفع
الذراع الضاربة بحيث تكون الكوع في
اتجاه وجه الخصم شكل (٦٤ ، ٦٥) حرك
القبضة الخلفية بعيدا عن الصدر ثم أفردها
للإمام .

٦٣



٦٥

٦٤



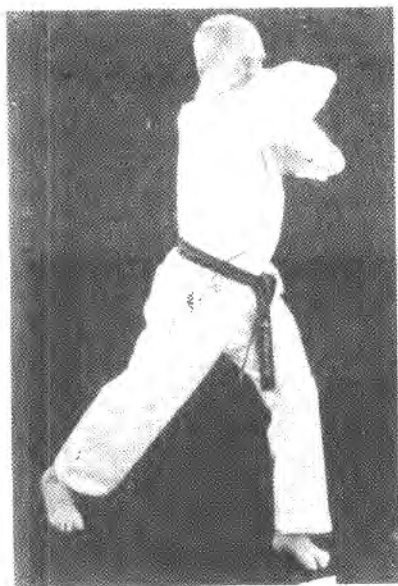
٦٧

٦٦

٦٢

الخلفية للامام بينما تجذب اليد الامامية
 بسرعه شكل (٦٦، ٦٧) ثم إسحب اليد
 الضاربة بسرعة بعد تسجيل النقطة
 أرفع ثقل الجسم للامام وراء الضربه ولكن
 إجعل الذقن بعيدة ويجب أن تكون الضربة
 بكامل القوة وأن تؤدي من وضع ثبات
 للحصول على فرصة كبيرة للتسجيل شكل
 (٦٨)

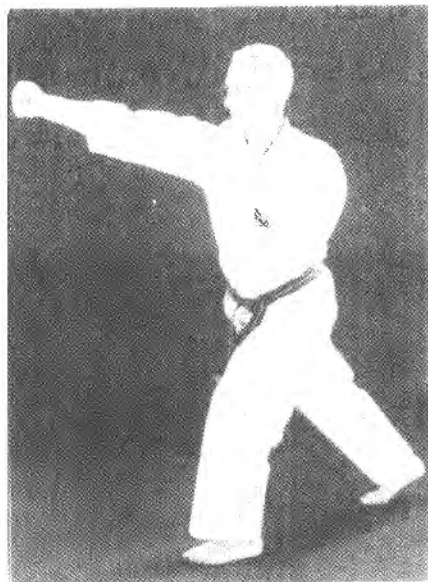




٧١



٧٠



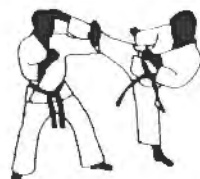
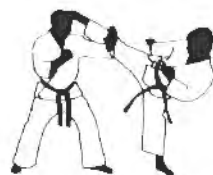
٦٩



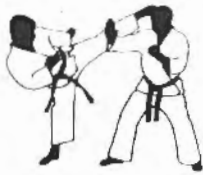
٧٢



٧٣



٦٤



وهذه الضاربة هي أنسب وأفضل ضربه ضد
الضربة العكسية الموجهة من الخصم شكل
(٧٤).





٧٧



٧٦



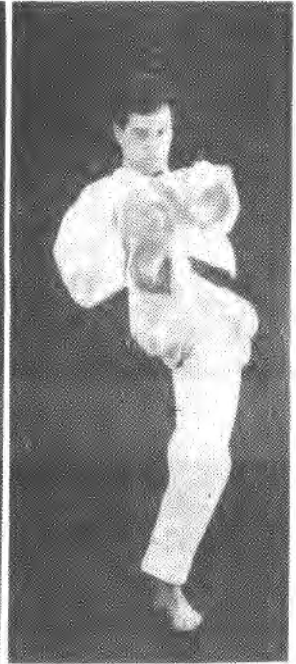
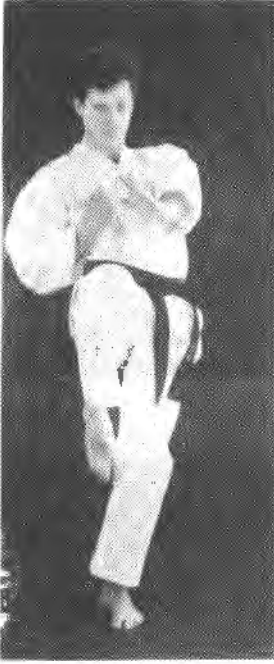
٧٥

ركلة القدم الامامية :

ولاداء هذه الضربة عليك برفع الركبة الضاربة بسرعة كبيرة شكل (٧٥ - ٧٦) . ثم دورها الى أعلى وللإمام لتغطية أسفل البطن شكل (٧٧ ، ٧٨) ثم إرفع بالليتين الى الامام بينما تدفع الفخذ السفلى لاعلى وفي إتجاه الهدف مع جعل الكعيبين لاسفل مع أسترخاء أصابع القدم .



شكل (٧٩ ، ٨٠) وتتحرك القدم من على الارض الى الهدف بزاوية ٤٥ درجة . إجعل ثقل الجسم للخلف أثناء الركلة حتى لا تكون



عرضه للهجوم .

وتجنب أن تكون القدم متييسة أو متخشبة وكذلك الفخذ . أجعل الركبة لأعلى واجعل الساعد على شكل دفاعي حتى تكون جاهزا لأي لكمة عكسية .

ويمكن أن تربط حزام بين كرسيين للتدريب على رفع الفخذ عاليا بقدر الامكان .

ولكي يكون أمامك الفرصة للنجاح ، فيجب أن تكون القدم موجهة تماما الى الهدف ، وهذه مهمة جدا بالنسبة لضربة القدم الدائرية



۸۲



۸۳



۸۴



۸۷



۸۶



۸۵



۹۰



۸۸



بعض مدارس الكاراتيه تطلب منك أن ترفع قدمك الى جانب جسمك قبل أن توجهها للامام وفي جهة الهدف شكل (٨١).
 ركلة القدم الدائرية :- تبدأ هذه الركلة مثل ركلة القدم الامامية مع رفع القدم من الارض بقوة شكل (٨٢ ، ٨٣ ، ٨٤) وترفع الركبة بسرعه للضرب عاليا بنمط يكون الجسم مائلا بعيدا للابتعاد عن اللكمات المضادة شكل (٨٥ ، ٨٦ ، ٨٧) وذلك لأن

الخصم قد يتوقع منك توجيه هذه الركلة .
 الرجل الثانية لابد أن تنور بقوة والركلة تكون على شكل قوس مائل في اتجاه الهدف شكل (٨٨ ، ٨٩ ، ٩٠) ولكي تحصل على زاوية سليمة ، فإن الرجل الثاني لابد أن تنور بزاوية ٩٠ درجة على الاقل
 أضرب الهدف بظاهر القدم (وش الرجل) مع لف الاصابع لاسفل لتجنب الاصابة .





٩١



٩٢

ركلة القدم الدائرية العكسية : (٩٢ ، ٩٤) وعليك بثني أصابع القدم حتى

لا تكون الركلة بالكعب . حتى لا تصيب
الخصم بأذى وركلة القدم الدائرية العكسية
نادرا ما تسجل نقاط إلا إذا كانت موجهة
إلى رأس الخصم .

ولذلك يجب التمرين عليها لأعلى لأقصى ما
يمكن .

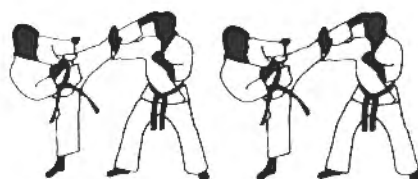
ركلة القدم الدائرية العكسية : - تبدأ هذه
الركلة برفع الركبة مع وقفة الدفاع شكل
(٩١ ، ٩٢) لف على الفخذ الثانية وأنحني
للخلف حتى ترتفع القدم على شكل قوس
معكوس وتصدم باطن القدم الهدف شكل



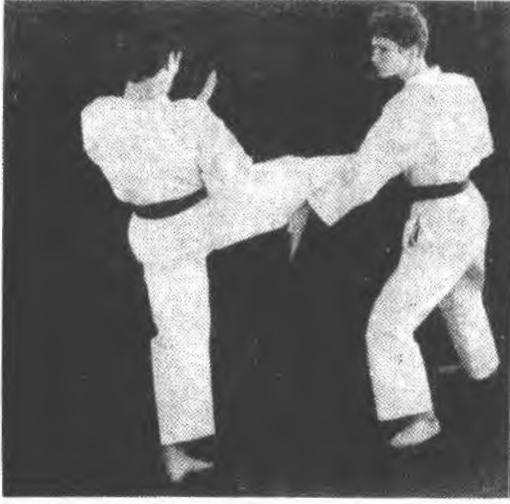
92



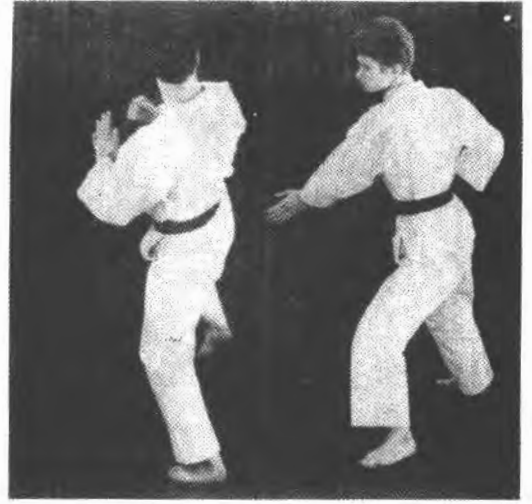
93



71



كفك على شكل قبضة واحجز بساعد اليد ولا تجرف لاعلى من أسفل الضربة والمقصود من ذلك إبعاد ركلة الخصم أقصى ما يمكن شكل (٩٦) وبذلك يكون عندك فرصة كبيرة بأن تتبع ذلك بحركة فنية تسجل فيها نقطة شكل (٩٧) ونفذ ذلك بخطوة قوية مع تقدم الركبة الامامية وإذا اردت أن تضبط المسافة فيمكنك أن تتزحزح الى الخلف بالقدم الخلفية ولكن في الغالب لا يكون هناك وقت لذلك



الدفاع ضد الركلة :

الدفاع ضد الركلة :- وتسمى الضربة الدفاعية وهي أسرع وسيلة لتحويل الضربة الموجهة الى الوجه او الجسم .

أجعل يدك الحارسة بعيدا عن الجسم وعن لكمات الخصم أستخدم باطن الكف في تنفيذ هذه الضربة الدفاعية ثم وجه لكمة سريعة مع أخذ خطوه للامام والمقصود من هذه الضربة هي جرف الضربة الموجهة اليك وابعادها الى أحد الاجناب شكل (٩٥) إستخدم كلوة الكف أو ظهر الكف أو أعمل



الطريق للحصول على النقاط :

الطريق للحصول على النقاط : - كثير من اللعاب الفنية تستخدم في الكاراتيه ولكن في مباريات الكاراتيه عدد قليل فقط من اللعاب هو الذي يعطي عد كبير من تسجيل النقاط وهذا يشمل : -

١/ اللكمة العكسية (جيا كيو نو كي) شكل (٩٨)

٢/ ركلة القدم الدائرية في الرأس (ماوا شي جيرى چودان) شكل (٩٩)

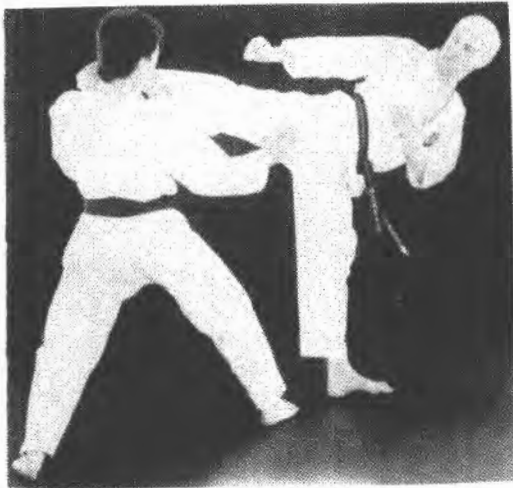
٣/ قبضة ظهر اليد (يوراكين) شكل (١٠٠)

٤/ ركلة القدم الدائرية العكسية في الراس (يورا ماوا شيجيرى چودان) شكل (١٠١)

٥/ ركلة القدم الامامية (ماچيرى) وبالإضافة الى هذه الحركات فإن لعبات الكنس بالقدم أصبحت الآن من اللعاب التى تسجل نقاط كاملة وفي جميع الاحوال وأنت تستخدم إي نوع من الالعاب السابقة فيجب أن تتذكر في مباريات الكاراتيه ضرورة السرعة والدقة حيث إنها لها أقصى أهمية



٩٨



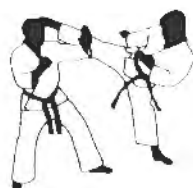
٩٩



101



102



103

تكون لكمالك بشكل قوي إذا اردت أن تزيد من نسبة تسجيل النقاط وبالنسبة للضربة الخاطفة بقبضة اليد للامام شكل (١.٢) فغالبا لا يتم منها إحراز نقاط لان الحكم لايشعر بإي قوه قي الضربة كما إنه في بعض الحالات لا يتم تسجيل إي نقاط حيث أن اللاعبان يكونان على مسافة قريبة ويتحركان بسرعه حيث أن الحكم في هذه الحالة لا يستطيع أن يقرر إن كان هناك ضربات تستحق التسجيل أم لا وبناء على ما سبق يجب أن تكون لكمالك موجهة الى الجسم وهذا لا يعني القول بعدم إستخدام لكمات خاطئة وسريعة الى الوجه على سبيل الخدعة والتمويه .

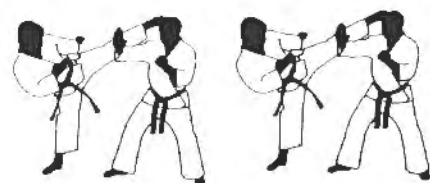


بصفة عامة أن إستخدام اللكمات باليد تكون أفضل وأكثر أمانة من الركل بالقدم . أن استخدام الركلات العالية تجعلك في وضع عرضة للهجوم إذا قورنت بضربات اليد حيث تكون القدمان ثابتتان على الارض كما أن استخدام القدم تجعلك تفكر في الرجوع بسرعة وسحب القدم دون أن تفكر في الدفاع بينما أستخدام اليد تتيح لك الفرصة في توجيه ضربة ثانية باليد الاخرى وبسرعة .

إن المبتدئ في لعبة الكاراتيه يستعمل ضربات خاطئة من أوضاع خاطئة وعلى مسافات غير مناسبة وعلى سبيل المثال فإن أستعمال ركلات القدم تستخدم في حالة بعد الخصم من مجال ضربات اليد. فإذا تحرك الخصم الى الخلف أو في إتجاه مضاد للركلة ، فإن تأثير الزكله سوف يضعف وربما لن يتم أو لن يتم تسجيل أي نقطة ويكون لقبضة اليد تأثير شديد عندما يكون الخصم في حالة هجوم فعليك حينئذ بالدخول فيه والهجوم على جسمه ويكون للكمة اليد تأثير أيضا عندما يفقد الخصم إتزانه

أو أن تشغله بحركة خداعية ، تأكد من أن





ويجب أن تكون حريصا عندما تقوم بلكمة اليد العكسية كمهاجم ، لان الخصم قد يلاحظها فيتجنبها ويقوم بهجوم مضاد شكل (١.٣) وهنا نقطتان هامتان وهي اولا : أن تجعل وجهك بعيدا دائما حتى لا يكون عرضة لضربة غادرة .



ثانيا : أجعل نفسك دائما على خط مستقيم امام الخصم وبالرغم من أن لكمة ظهر القبضة تكون ذات قوة أقل في الاداء من اللكمة الخاطفة إلا إنها مع ذلك يشاهدها الحكم بسهولة ويحدث منها تسجيل نقاط .



وعلاوه على ذلك فإن استخدام زند اليد معناه أداء فني ادق . كما إنها إعادة تؤدي وهي بجانب الراس فتجعل الطريق اليه مسدود

ركلة القدم الدائرية :

وهي تستخدم من على مسافة مناسبة للحصول على أحسن تأثير ولا تؤدي هذه الركلة من على مسافة قريبة حيث تستخدم فيها كلوة القدم ، حيث أن هذا الوضع سوف يجعل العضلات المشدودة للفخذ السفلي تبطل الركلة الي أسفل .

أنحني بعيدا في الاتجاه المضاد للركلة حيث أن ذلك سوف يبعد جسمك عن مجال الهجوم المضاد .

وثبت جسمك على القدم الاخرى على خط واحد مع القدم الامامية للخصم شكل (١٠٤)

حيث أن ذلك سوف يقلل من فرص الهجوم المضاد .

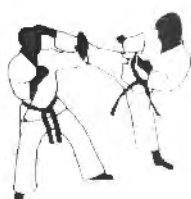
وبعض اللاعبين يعتقدون عن طريق الخطأ القوة في أداء الحركة

أن الصيحة العالية سوف تجذب إنتباه الحكم ، ولكن ذلك خطأ كبير وهذه الصيحة تسمى (كياي) ولكن المقصود الحقيقي لهذه الصيحة هو تركيز الطاقة وذلك عن طريق خروج الهواء من الفم وذلك على شكل زفرة قصيرة منقطعة والدليل على ذلك أنك إذا أدت أن تدفع سيارة الى الامام ، فإن الصياح وحده لن يساعدك على ذلك . وكثيرا من لاعبي الكاراتيه القدامى ينصحونك بعدم فتح فمك عند عمل هذه الزفرة وذلك منعا لتقليل القوة .

وهذا هو ما ينظر اليه الحكم بالفعل .

وأعلم أن الصيحة العالية تدل على غياب





الفترة من ٢ - ٦ شهور :-

عليك بالاستمرار في تدريبات المرحلة الاولى
ثم عليك ببعض التمرينات الاضافيه ، وذلك
بأستخدام الاثقال وهذه التمرينات تساعد
على زيادة قوة النفس والتحمل . وعليك
بحمل الثقل المناسب حتى تستطيع أداء
التمارين على التوالي .

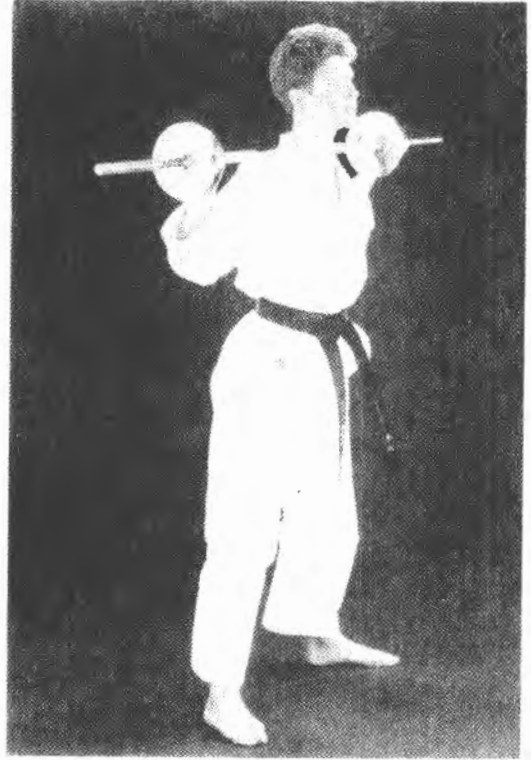
وعليك بأداء كل تمرين من ٢٠ - ٣٠ مرة قبل
الانتقال الى التمرين الاخر .

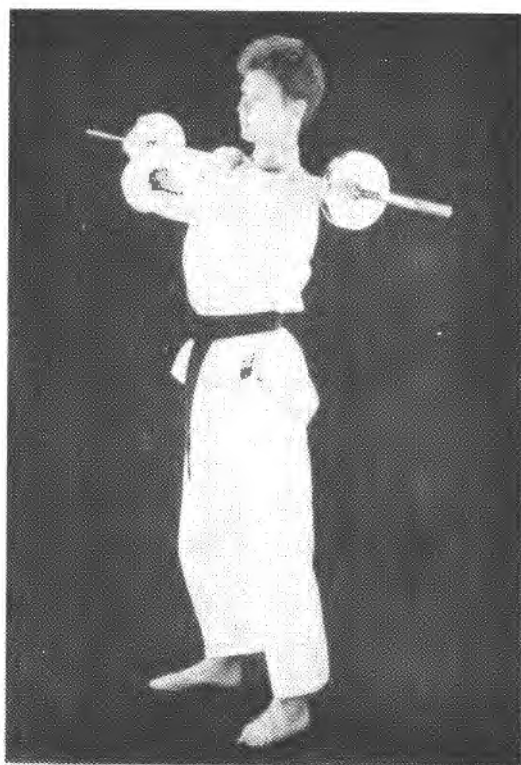
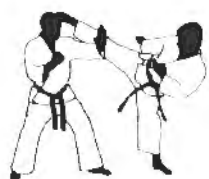
ويجب أن تؤدي كل التمارين في فتره زمانيه
محدده ، من ١٥ - ٢٠ دقيقة مثلا . وعندما
تعيد الدورة مرة أخرى عليك أن تقلل من
الفترة الزمنية السابقة كما عليك أداء كل
تمرين بعدد أكثر من المرة السابقة .

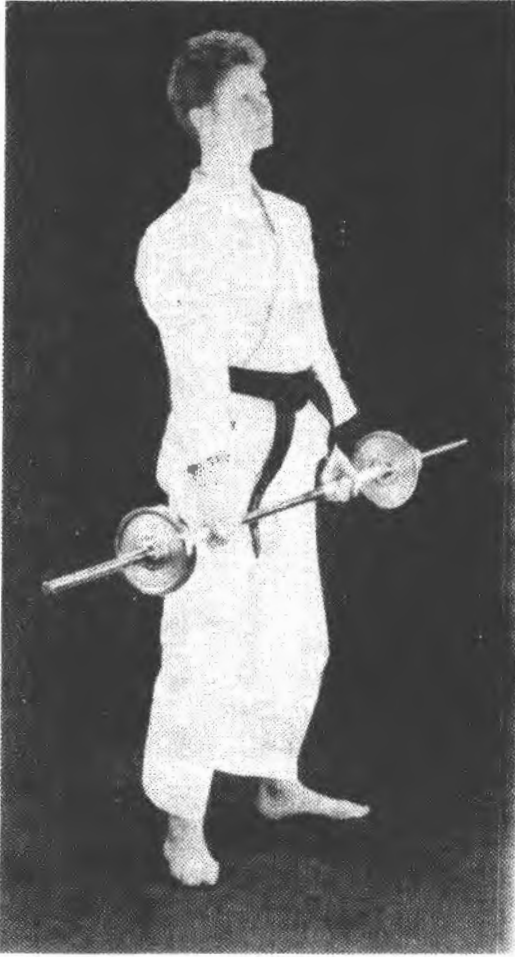
ويجب أن تضع في أعتبارك إنك لا تلعب
بالاثقال لمسابقة كمال الاجسام ، ولكنك
تؤدي تمارين للحصول على قوة كبيرة وطاقه
كافية وذلك للارتفاع بمستوى أداء هذه اللعبة
في الحركات الفنيه للعبة .

ويمكنك أداء هذه التدريبات ثلاث مرات
اسبوعيا .

واليك شرح هذه التدريبات على التوالي :-







١٠٩



أولاً : تمارين القرفصاء :

أولاً : تمارين القرفصاء :- ضع البار الحديدي على الاكتاف وأجعل ظهرك مستقيماً ، واجعل القدمين مفتوحتين قليلاً الى الخارج وأحتفظ بالركبتين الى الخارج . شكل (١٠٥) أخفض نفسك بحرص على شكل نصف قرفصاء (١٠٦) .

وللتغير من وضع التمرين ، أمسك بثقل أقل أمام الاكتاف وثبته على أعلى الذراعين شكل (١٠٧) ويكون هذا الوضع أكثر تأثيراً على مقدمة الفخذين شكل (١٠٨) .

ومن وضع القرفصاء أعمل هذا التمرين ٢٠ مرة وعندما تنتهي . أضف زيادة في الثقل ثم أعمل ١٥ مرة أخرى . ثم أضف زياده أخرى ثم إعمل التمرين ١٠ مرات ثم أضف زياده أخرى ثم إعمل التمرين ٥ مرات . ويسمى هذا التمرين (بالتمرين الهرمي) . وهذا التمرين له أهمية كبيرة في زيادة القدرة والطاقة الجسمانية .

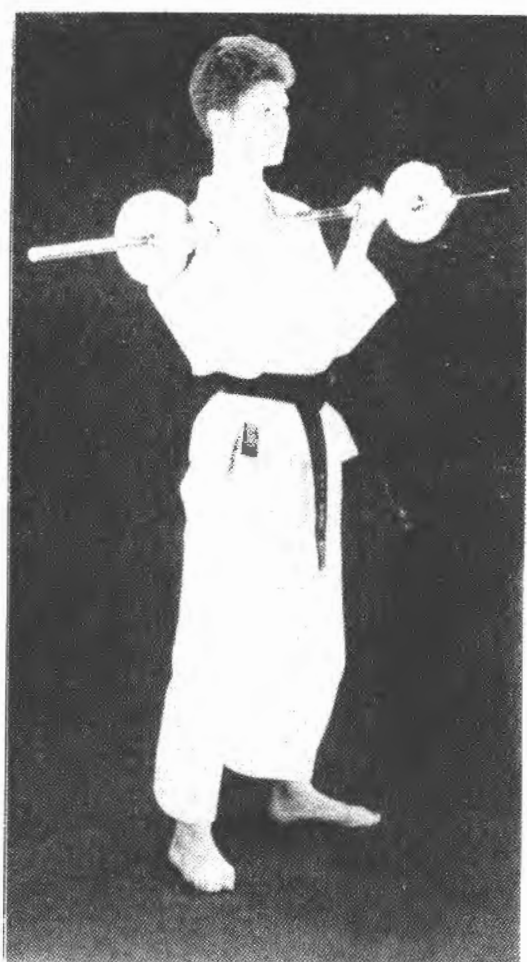
ويجب أن تراعى جيداً أثناء أداء هذا التمرين الا تزيد عن وضع نصف القرفصاء



١١٠

أرفع البار بسرعة الى الذقن شكل (١١٠) .
ثم اثبت لمدة ثانية شكل (١١١) وذلك قبل
الرجوع ثانيا الى اسفل .

لا تسقط البار الى أسفل بسرعة ، ولا تجعل
أسفل الظهر يشارك في أداء الحركة .



١١١

، ولا تميل الى الامام . ويجب أن تجعل
الثقل مرتكزا تماما قبل الوقوف لاعلى مرة
ثانية .

ثانيا تهرين عضلات الكتاف:

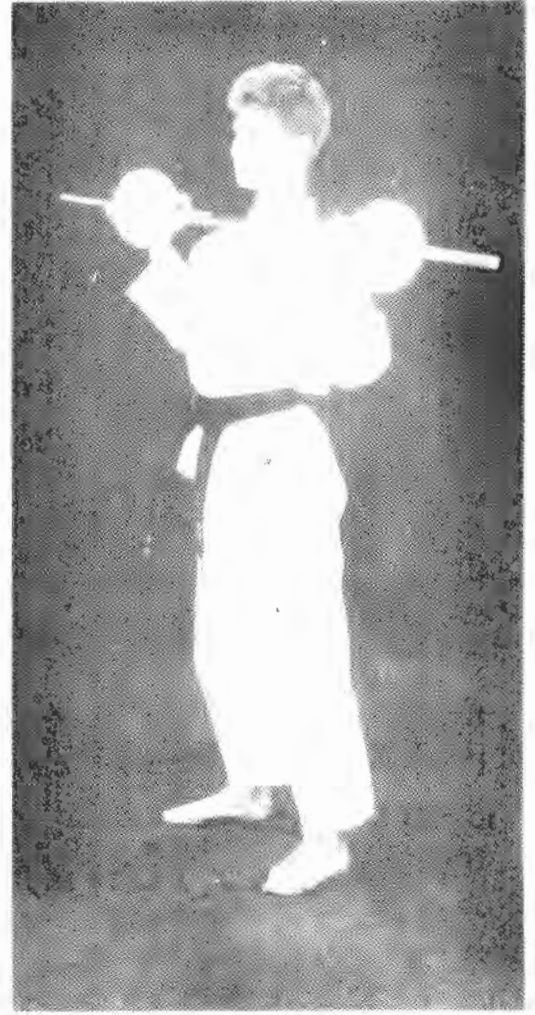
اجعل البار بين يديك و أمام الفخذين ،
ماسكا إياه باتساع الكتاف شكل (١٠٩) .
مع جعل الساعدين على جانبي الجسم ، ثم

ثالثا تمارين الضغط العسكري (تمارين الاكتاف) :

إمسك البار أمام الاكتاف شكل (١١٢) . ثم ارفعه فوق الرأس في حركة سريعة وخفيفة شكل (١١٣) . لاحظ أن اتساع القبضة على البار يبطئ الى الاكتاف ولكي يكون التمرين مؤثرا ، يجب عدم ضم الساعدين .



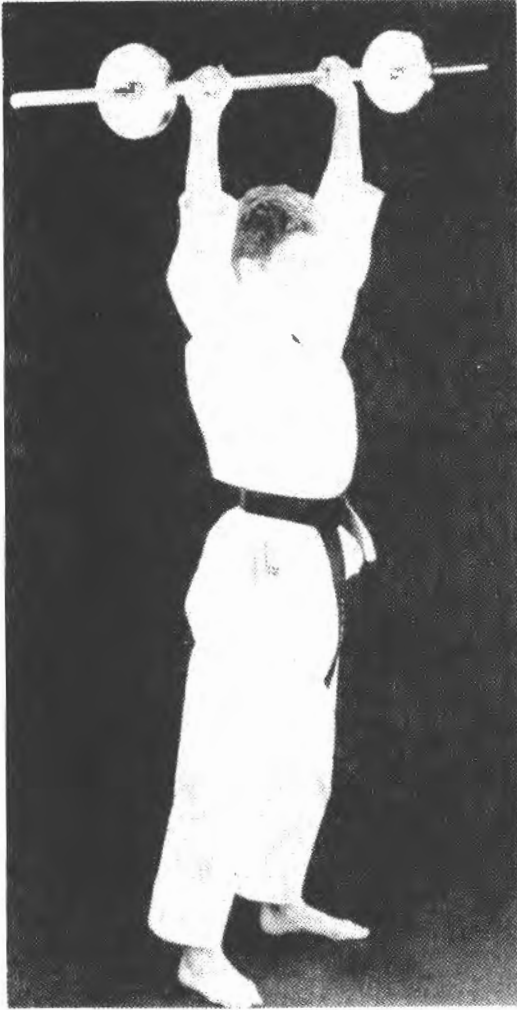
١١٣



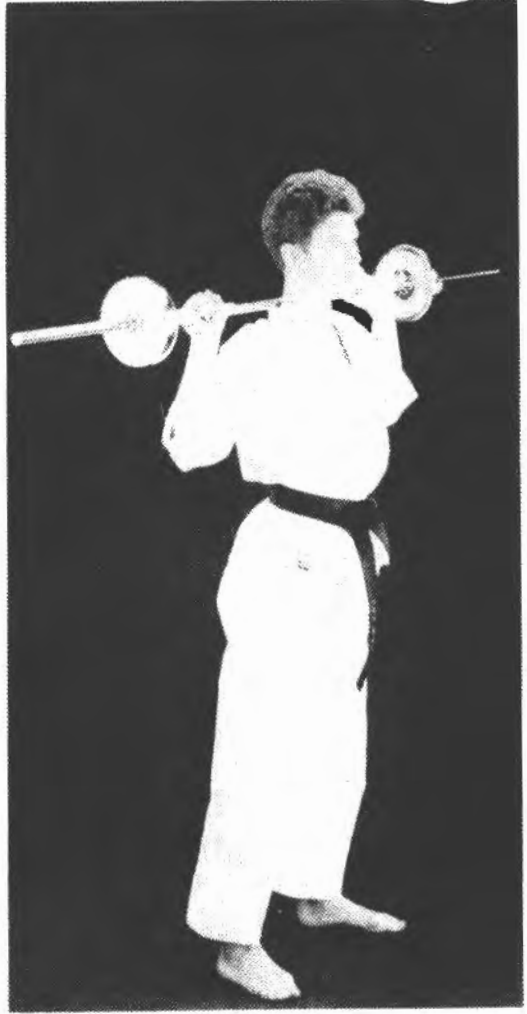
١١٢



أرفع البار فوق رأسك ثم أنزله على الكتاف
من الخلف شكل (١١٤) ثم أرفعه لاعلى لعمل
ضغطة كاملة شكل (١١٥) . ثم قف على هذا
الوضع لمدة ثانية ثم أنزله لاسفل ثانيا خلف
الرقبة .

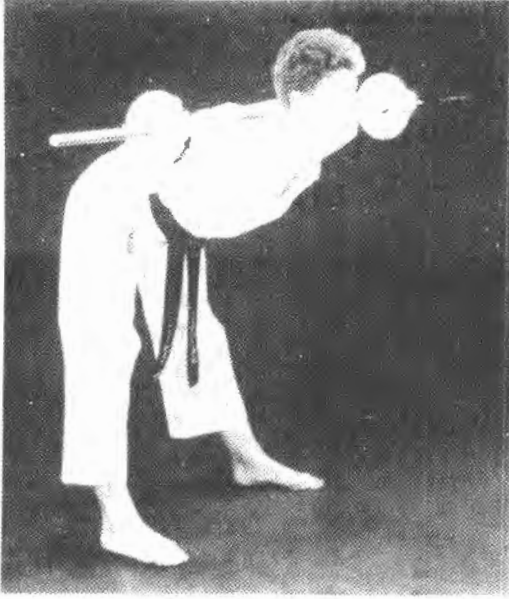


١١٥



١١٤

الفترة من ٣ - ٦ شهور :



رابعاً : تمرين للظهر :-

أنحنى للامام مع جعل البار فوق الاكتاف شكل (١١٦) ثم أثبت لعدة ثوان قبل الرجوع للخلف .

تمرين آخر لتمرين أسفل الظهر

اجعل البار على الارض أمامك ، ثم أمسكه من أعلى مع جعل الامساك أكبر من اتساع القدمين المفتوحتين شكل (١١٧) .

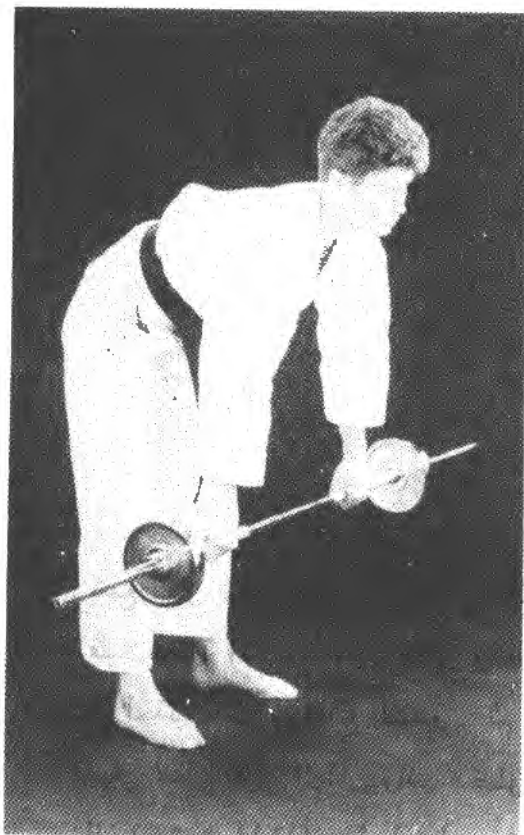


أرفع البار باليدين مستقيمتين بأستخدام عضلات الظهر . شكل (١١٨) ثم أجعل الجذع على شكل مستقيم . مع جعل البار معلقاً أمام الفخذين شكل (١١٩) . وأجذب الاكتاف للخلف

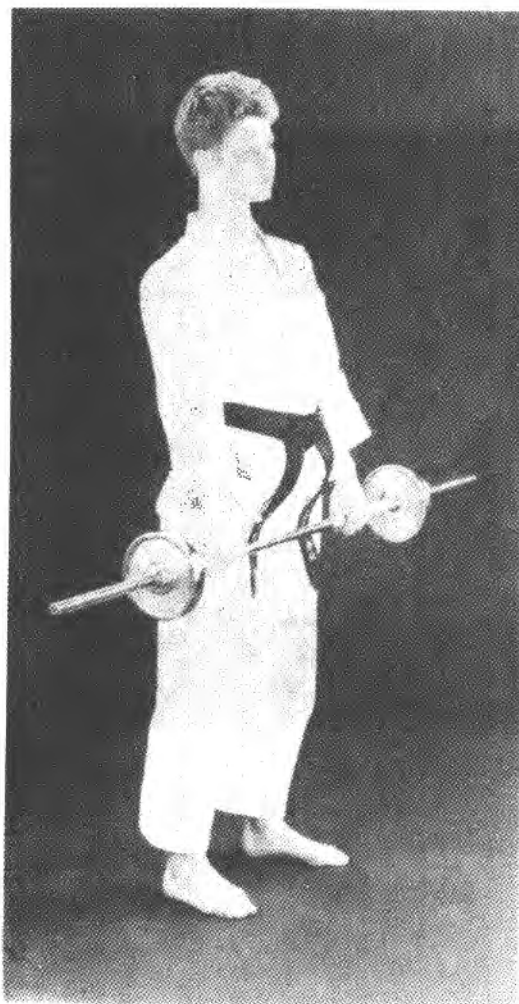




118



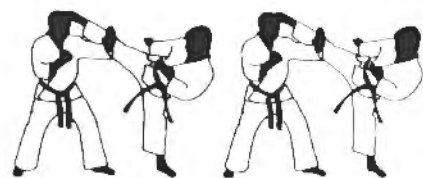
119



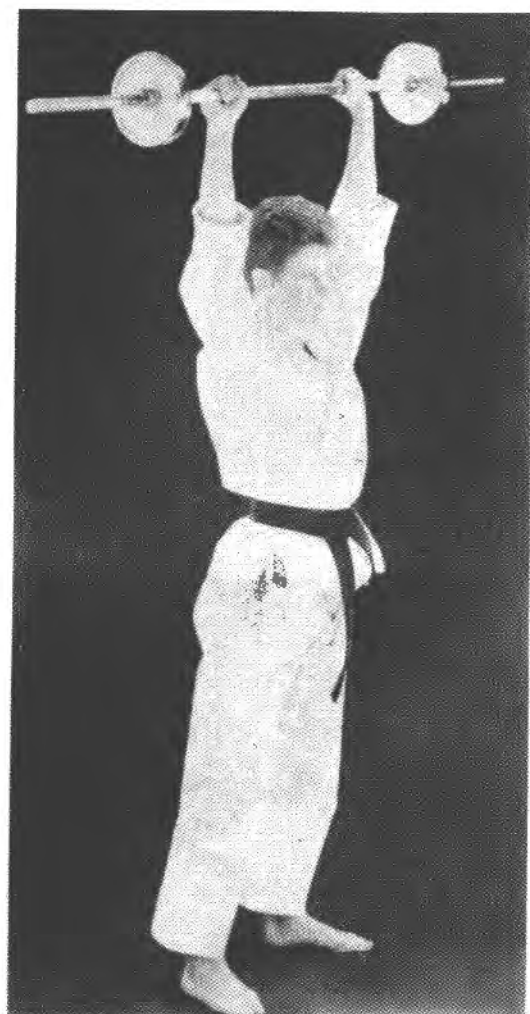
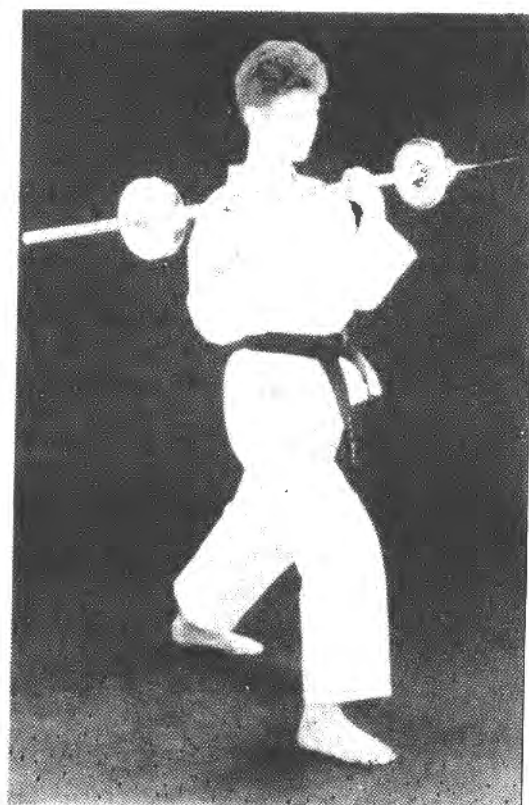


١٢٠

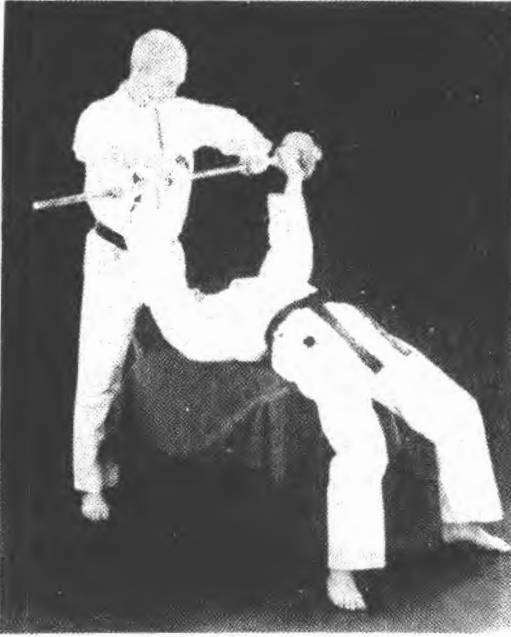
ضع البار على الارض ، ثم أثني الركبتين قليلا شكل (١٢٠) . أفرد الظهر والفخذين ثم أ جذب البار بارتفاع الكتفين . ثم أرفع البار لاعلى فوق الرأس وأنت تخطو الى الخلف شكل (١٢١) . ثم أعتدل مستقيما لتكملة التمرين شكل (١٢٢) .



121



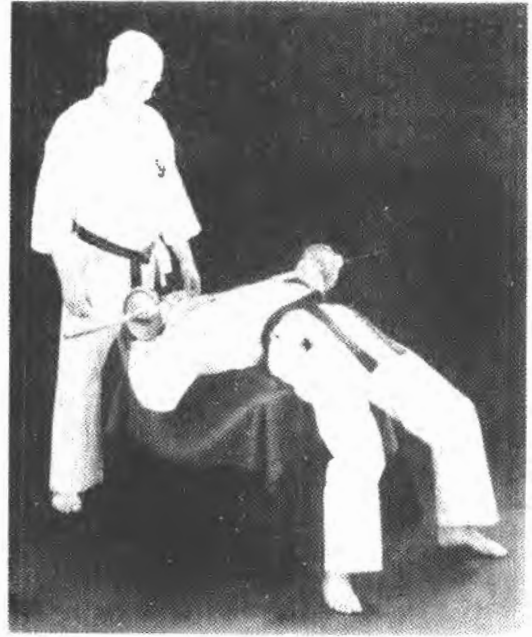
122



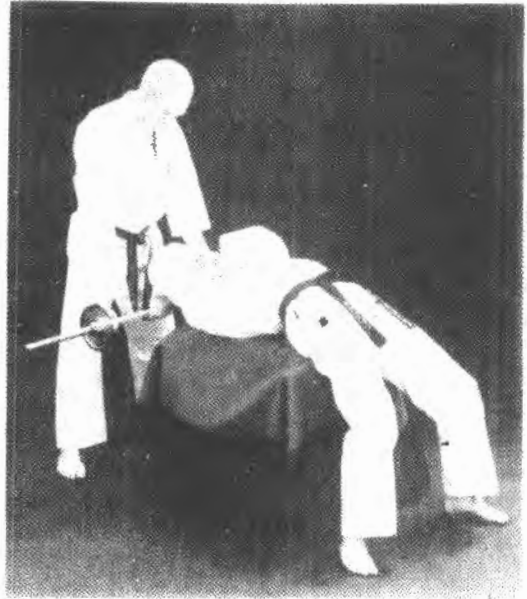
١٢٣

وللوعي الامان يمكنك الاستعانة بزميل
عندما تؤدي تمرينات على (البنش) .
أستلق على ظهرك ثم أستلم البار ، ماسكا
إياه بأقصى اتساعه شكل (١٢٣) . ثم
أخفضة برفق الى صدرك شكل (١٢٤) . ثم
أدفعه بعيدا عن جسمك بحركة سريعة
وخفيفة شكل (١٢٥)

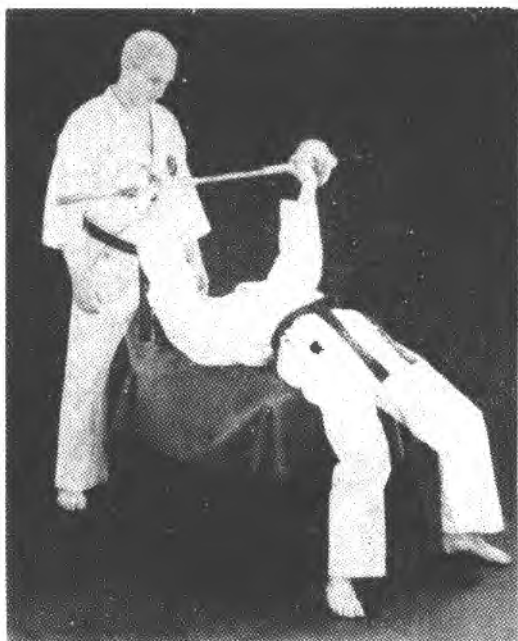
وأثناء وجود الزميل قريبا منك ، أنزل البار
من فوق الى خلف الرأس شكل (١٢٦) .
وحاول ألا تحرك الكوعين والساعدين ، ثم
أفرد الذراعين مرة أخرى شكل (١٢٧) .



١٢٤

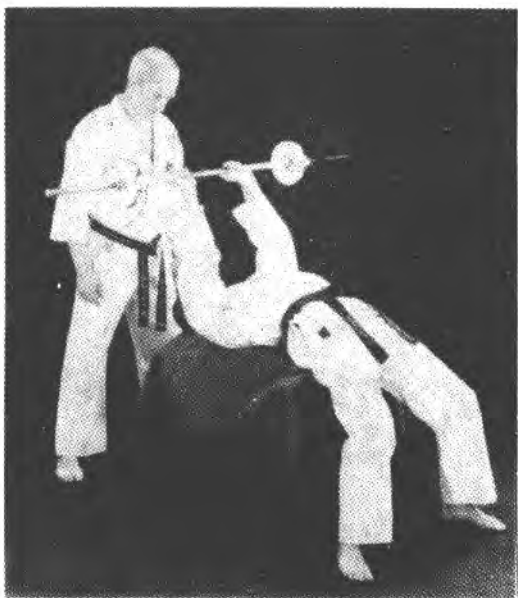


١٢٦



١٢٨

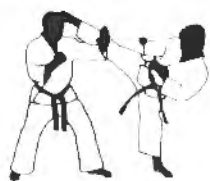
أجعل الركبتين مشنيتين تماما بينما يكون
الزميل ماسكا قدميك لاسفل لمنعهما من
التحرك لاعلى . إمسك الثقل خلف الرقبة أو
أمام الصدر ثم أنهض بسرعة شكل (١٢٨)



١٢٧

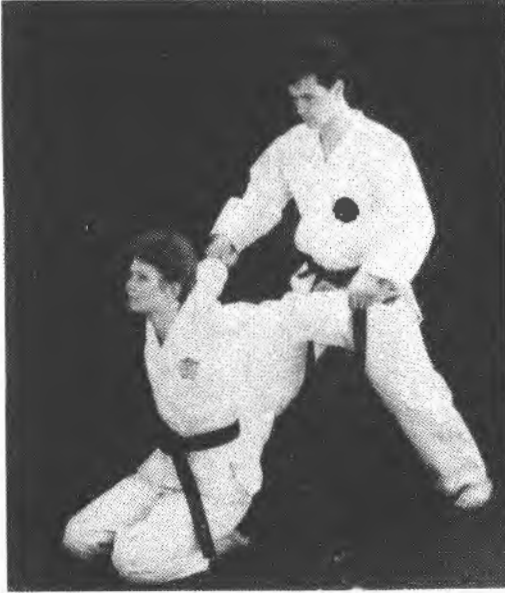


129



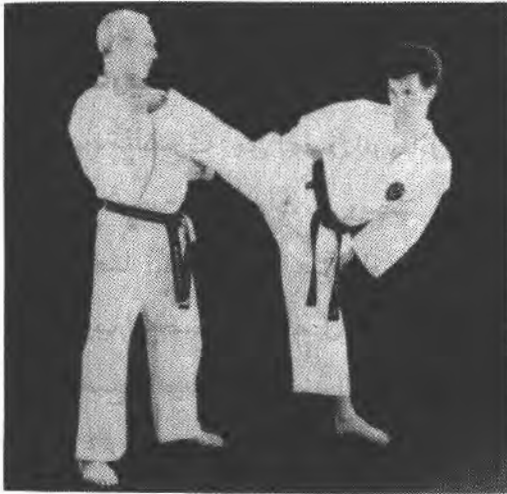
98

تُمرينات لقوة التحمل :



١٣١

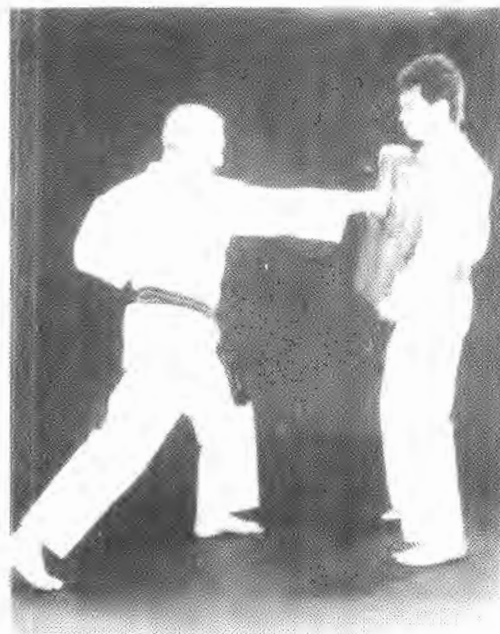
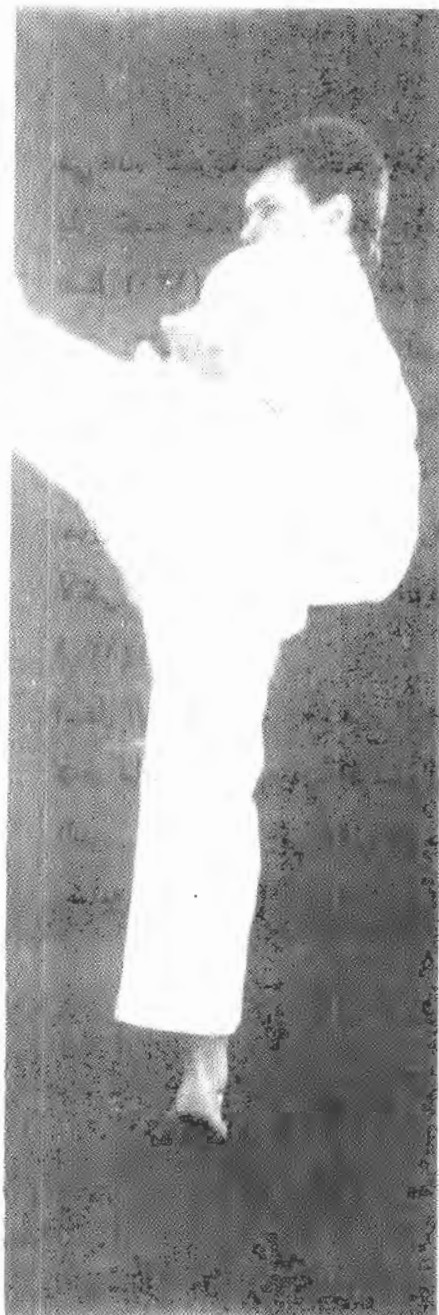
في هذه التمرينات يستخدم زميل آخر وذلك بأن تضع قدميك على كتفه وأفرد الركبة شكل (١٢٩) يقوم الزميل برفع رجلك لأعلى حتى تشير له بالتوقف . أجعل قدمك الأخرى ثابتة على الأرض مع جعل اليدين بجانب الجسم وعد حتى عشرة . ثم لف حول الزميل وأفرد قدمك مع رفع الرجل لأعلى مع الوقوف على ذلك الوضع شكل (١٣٠).



١٣٠

أجعل الزميل خلفك . مع فرد اليدين للخلف لأبعد ما تستطيع . ويقوم الزميل للجذب على اليدين مع رفعهما الى أعلى مع دفعة بأحد ركبتيه شكل (١٣١) .





١٣٢

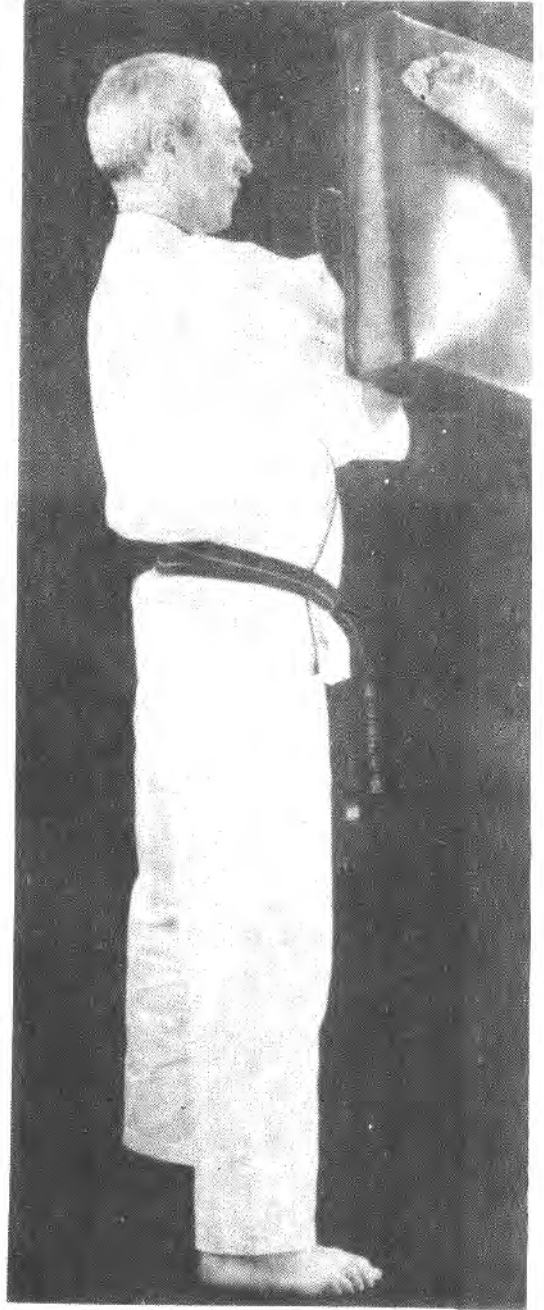
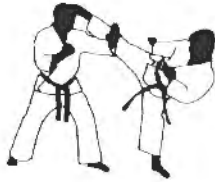
التدريب على وسادة الضرب :

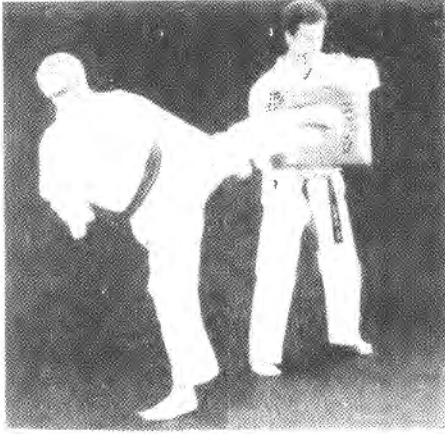
وسادة الضرب : من أفضل الوسائل للتدريب على توجيه الضربات . ويجب أن تكون حريصا أثناء تدريبك على الوسادة حتى لا تصيب المعصم أو المفاصل بأذى.

وتوضع الوسادة أمام الصدر أو أعلى الذراع حسب نوعية الحركة المؤداة . ومسك الوسادة أعلى الذراع أسهل في استقبال الضربات القوية شكل (١٣٢) . وقد يكون من الضروري أن تميل على الوسادة لتجنب

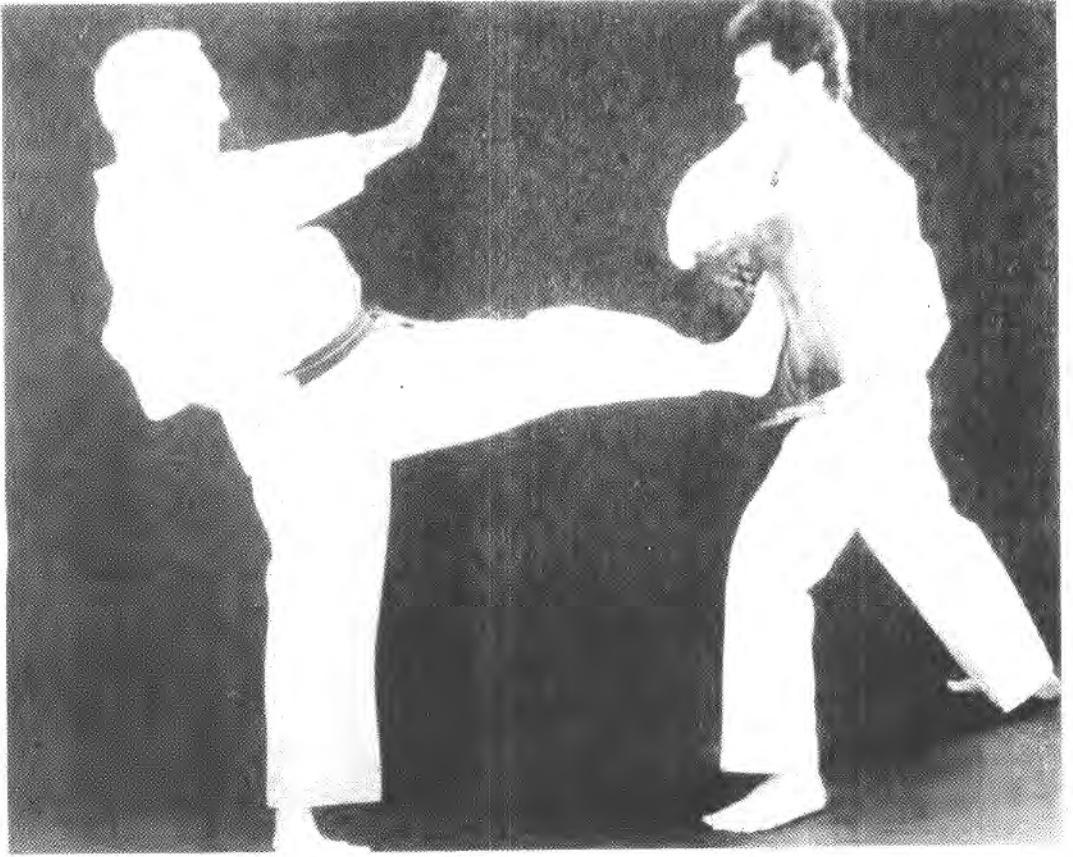
خطورة الضربة .

ويجب أن تضرب بطريقة مستريحة مع زيادة
الدقة في الحركة الفنية على الوسادة بدون
الخوف من الاصابة شكل (١٣٣) .
وأثناء توجيهك للضربة لف الهمس خفيفا مع
لف الكتاف والتقدم بالذراع .





وبالنسبة للحركة الامامية يجب أن تكون
الوسادة مائلة بزاوية خفيفه حتى لا تنزلق
القدم في وجه الزميل شكل (١٣٤) .
ثم قف بجانب الزميل وذلك لتوجيه الركله
الدائرية شكل (١٣٥) . ولا تجعل الوسادة
تنحرف حتى تقع الاصابع عليها تماما
وتكون الضربة بوش القدم .



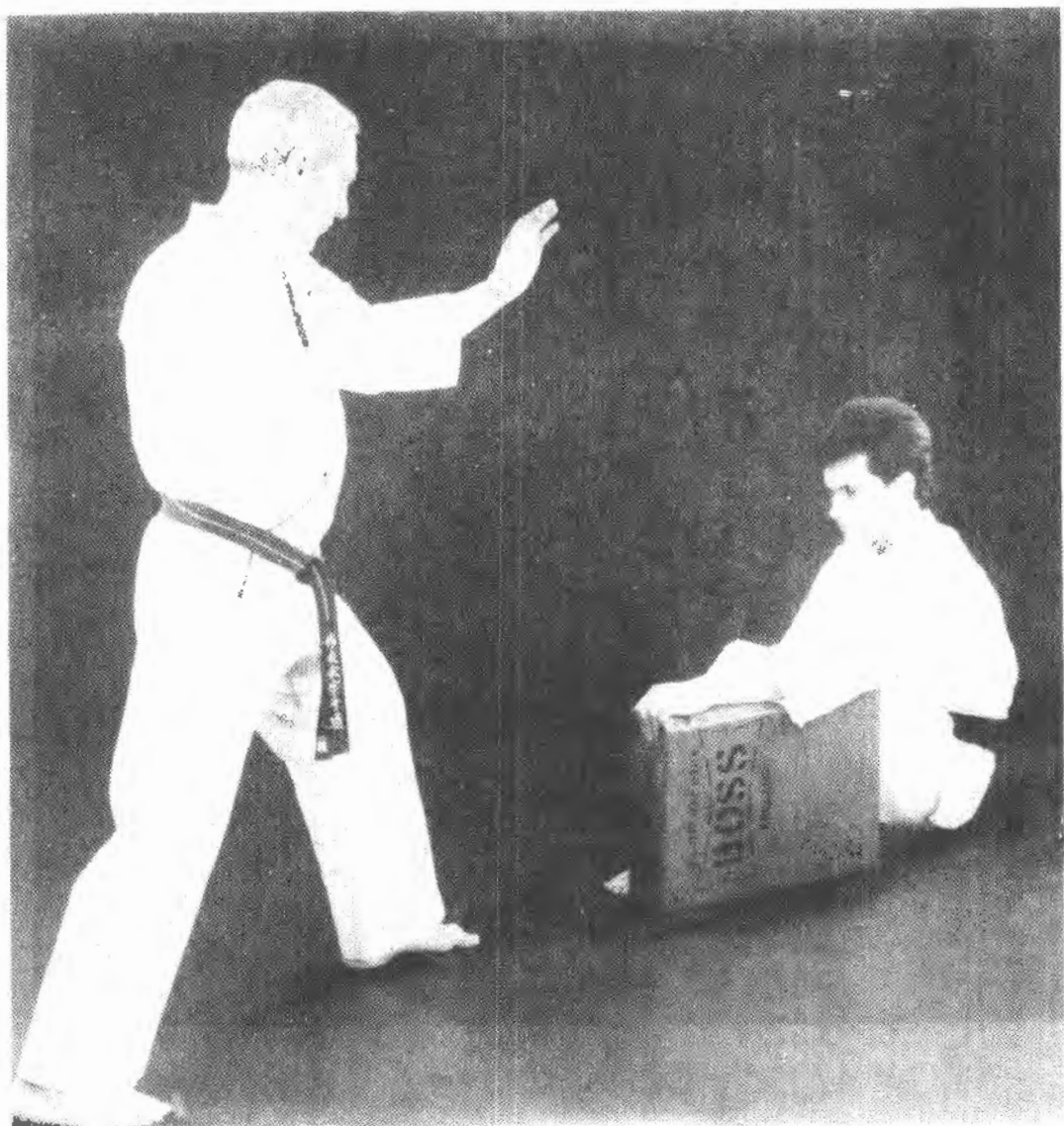
وتمسك الوسادة بنفس الطريقة للتدريب على
الركلة الدائرية العكسية شكل (١٣٦).

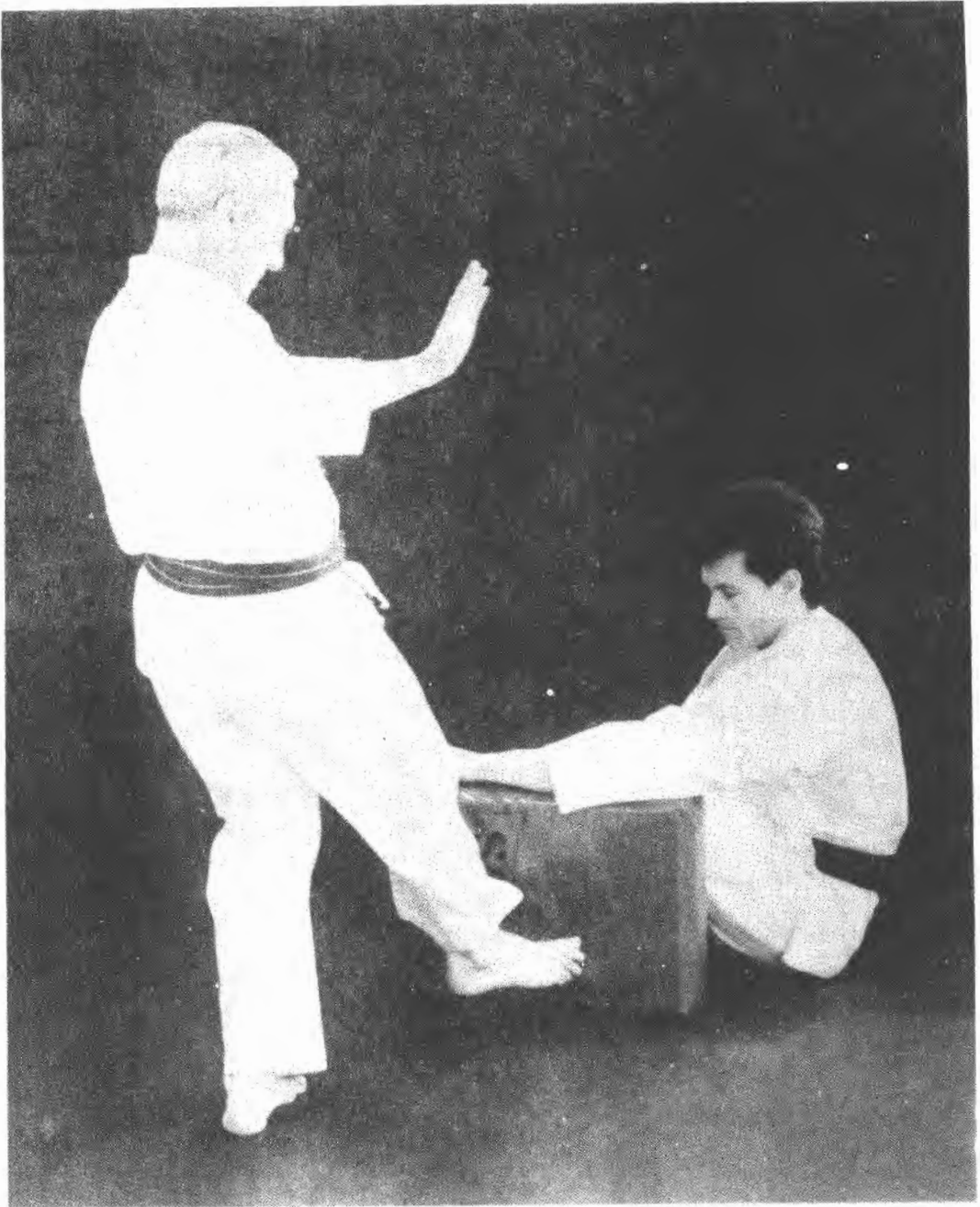


١٣٦



تستخدم الوسادة أيضا للتدريب على كنسة الضاربة بدوران في اتجاه الوسادة تكون القدم وذلك بأن يجلس الزميل على الأرض تلك القدم فوق الأرض قليلا مع لمس ويمد إحدى قدميه وتوضع الوسادة بجانب القدم بإخمص القدم شكل (١٣٨). أضرب القدم شكل (١٣٧) . وأثناء تحريك القدم المادة بقوة كافية حتى تجعل الزميل يدور

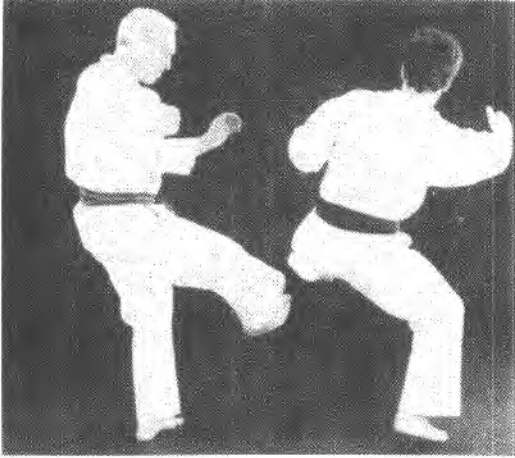




من قوة الضربة . ويجب أن تميل بعيدا عن
الكنسة حتى لا يوجه اليك الخصم ضربة
أثناء سقوطه على الأرض .

أستخدام كنسة القدم :

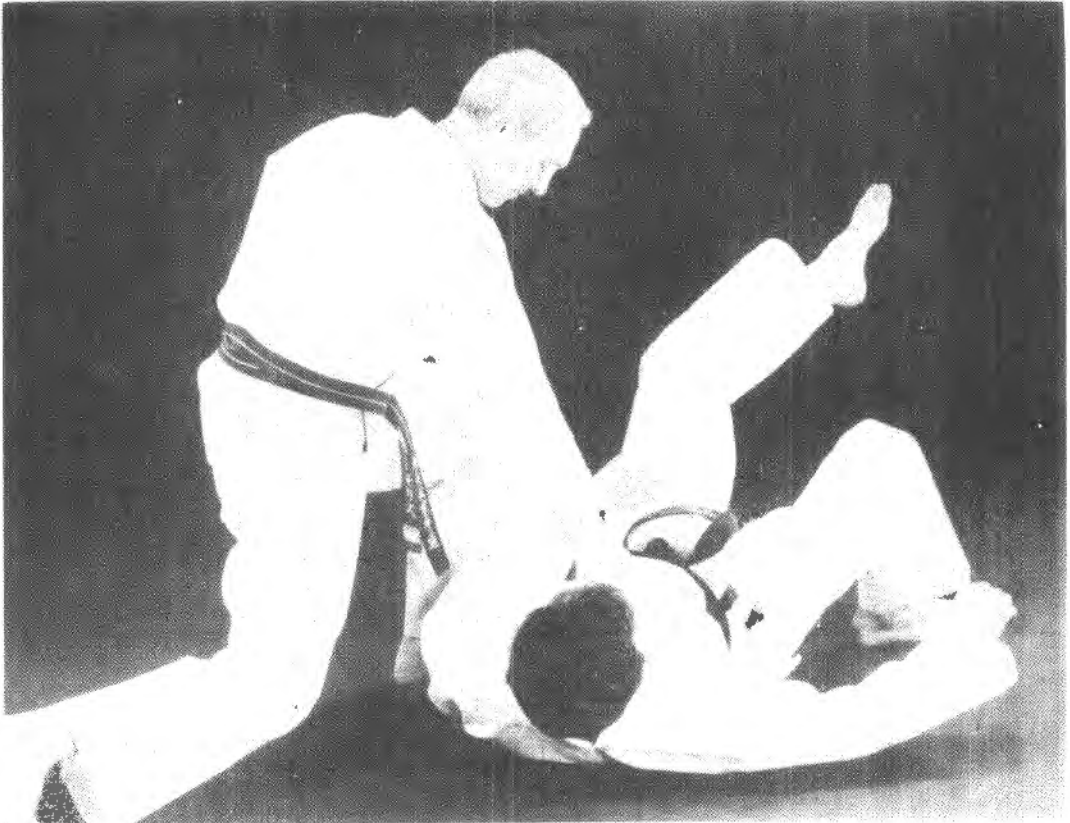
١٣٩



تستخدم كنسة القدم عندما يكون الخصم في وضع ضعيف أو غير متوازن وعلى مسافه مناسبه ، ولتوجيه هذه الكنسه عليك بمهاجمة أنكل القدم من الخارج بزاوية ٩٠ درجه من أتجاه القدم .، وهي تستخدم عادة عندما تكون قدم الخصم متحركة الى جانب

شكل

(١٤٠ ، ١٣٩) .



١٤٠

١٠٢

القدم الخلفية ، وبذلك يمكن كنس القدم الامامية من الخلف ، مع سحبها الى الخارج في الاتجاه التي تشير اليه شكل (١٤٢) .

ويجب أن تكون حريصا أثناء أداء هذه الحركة الاخيرة حيث أنك سوف تكون قريبا من الخصم .

ويمكن مهاجمة مقدمة قصبة الرجل أو الانكل عندما يكون الخصم مائلا الى الامام على الركبة الامامية شكل (١٤١) .

وتوجيه ضربه قويه بإخمص القدم سوف تسقط الخصم على وجهه على الارض أمامك وعندما يضع الخصم ركبته خلف كعبه وعلى ذلك فإن مركز الجاذبية سوف يقترب الى



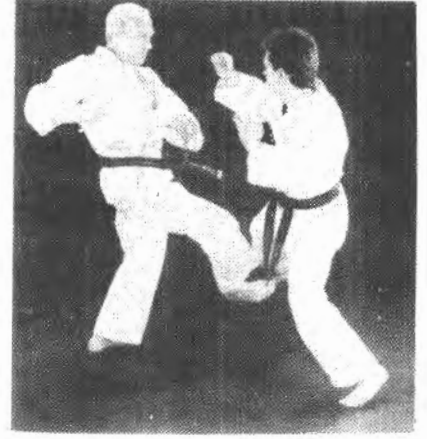
١٤٢



١٤١



ويمكن كنس الانكل من الداخل عندما تتسع
المسافة بينك وبين الخصم ويكون وضع غير
متوازن شكل (١٤٣) .

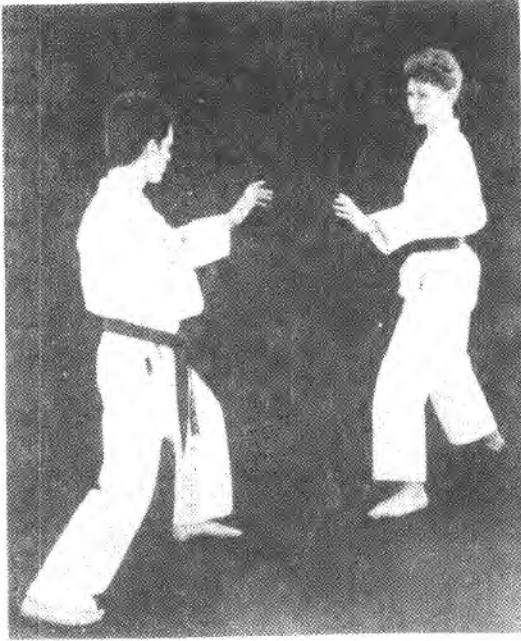


ويمكن استخدام الركلة الجانبية في عملية
كنس أنكل الخصم للقدم الامامية . وذلك
بالوقوف أمام الخصم بقدمك الامامية على
خط واحد مع قدم الخصم ثم تقدم وكأنك
سوف تقوم بركلة دائرية ولكن إجعل ركبتيك



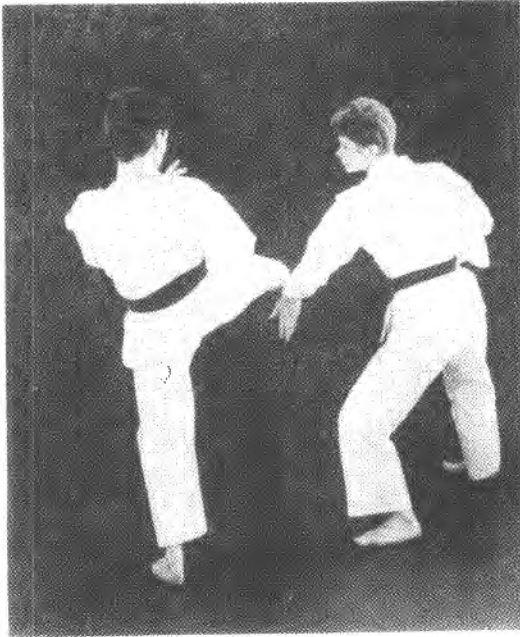
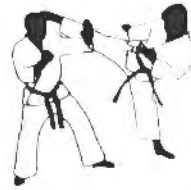
لاسفل في اتجاه أنكل الخصم المتقدمة ثم
 أضربها من الخلف بركلة دائرية . وتدور
 القدم خلف أنكل الخصم شكل (١٤٤) .
 أسحب القدم الى الامام (١٤٥) .
 ثم لف تماما على قدمك الثابتة مع الانحناء
 بعيداً للابتعاد عن الضربات المضادة .
 واذا رفع الخصم قدمه الامامية وأصبحت
 ضربتك في الوراء فأجعل قدميك تسير في
 اتجاهها ثم لف حول قدمك الثابتة لكي تعود
 في مواجهته .



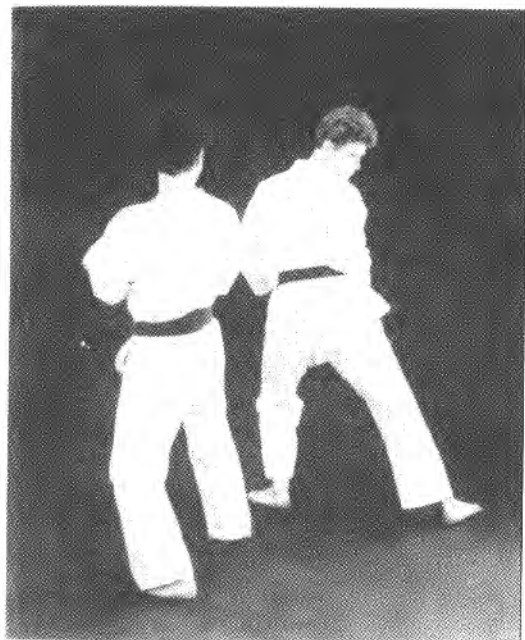


أبداً بقتال مزدوج وذلك بجعل زميلك بالهجوم عليك بركة أمامية شكل (١٤٦) . ثم تفادي الركلة باستخدام كلوة اليد شكل (١٤٧) وعندما تصبح قدم الخصم على وشك أن تلمس الأرض لف حول نفسك شكل (١٤٨) ثم أضرب فخذيه بظهر أنكل قدمك . شكل (١٤٩) ، قبل أن ينزل بكل وزنه على الأرض . وذلك سوف يسقطه على ظهره أمامك . شكل (١٥٠) ويمكنك أن تتبعتها بعد ذلك بلكمة لاحتراز نقطة كاملة . شكل (١٥١) .

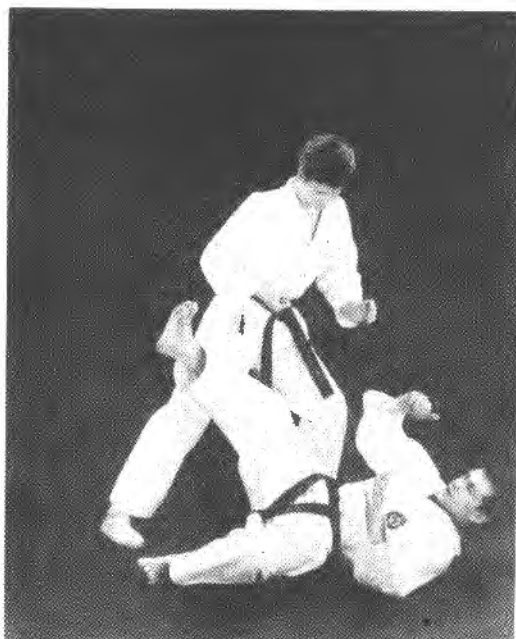
مع ملاحظة أن هذه الحركة مخاطرة كبيرة حيث أن من الممكن أن يرفع الخصم قدمه بعيداً عن الكنسة ثم يضربك ضربة كاملة من الخلف .



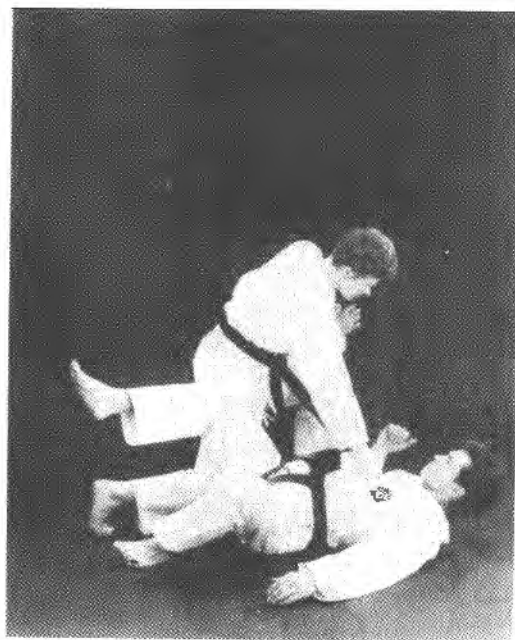
148



150

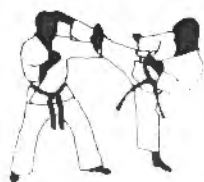


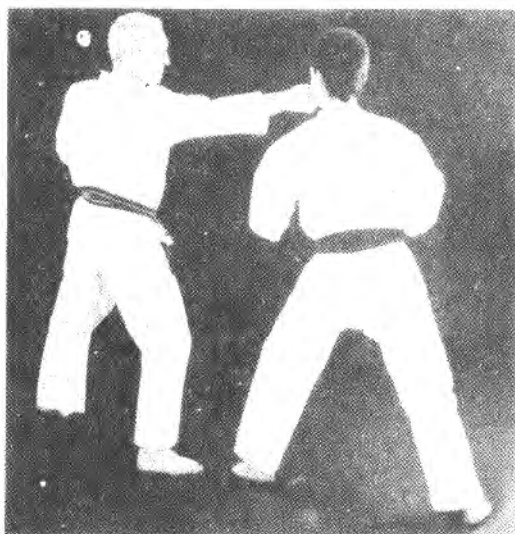
149



151

107

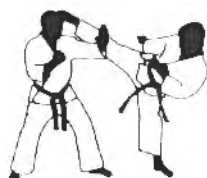




١٥٣



١٥٤



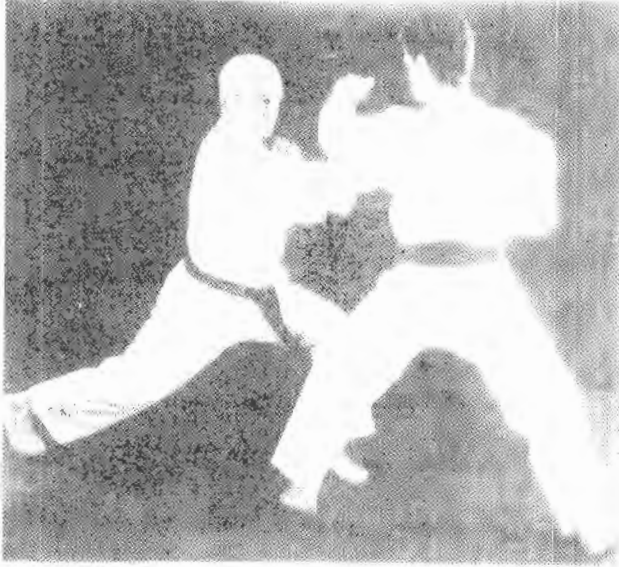
١٠٩

عندما يكون الجسم في حالة مرونة كبيرة يمكنك تفادي الركلة الدائرية الموجهة اليك وذلك بأن تنزل تحتها تماما حتى تمر من فوق رأسك شكل (١٥٢) . وأحتفظ بجسمك مائلا ثم لف سماعة قدمك حول قدمه الثابتة . فإذا وجهت له ضربه عندما تكون قدمه الاخرى لا تزال في الهواء عاليا فسوف يسقط بشده على ظهره .

ومن أشهر المجموعات الاساسية في الهجوم نبي مهاجمة الوجه بتوجيه لكمة باليد الامامية شكل (١٥٣) ثم النزول لاسفل مع توجيه لكمة عكسية باليد الاخرى الخلفيه الى ضلوع الخصم شكل (١٥٤) .

وأهمية هذه الحركة أن اللكمة الاولى سوف تجذب وتحول أنتباه الخصم الى أعلى مما يفتح مساحة من جسمه للهجوم عليها . ويجب أداء مثل هذه الحركات بسرعة كبيرة حتى لا تعطي الخصم فرصة للتفكير في الدفاع والافقدت المجموعة أهميتها .

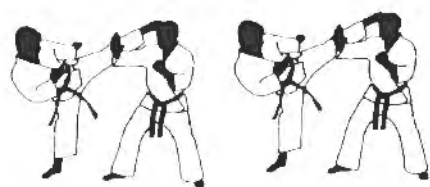
ومن الافضل عدم استخدام مجموعه تزيد عن ثلاث حركات حتى يكون أمام الحكم فرصة لتقييم هذه الحركات .



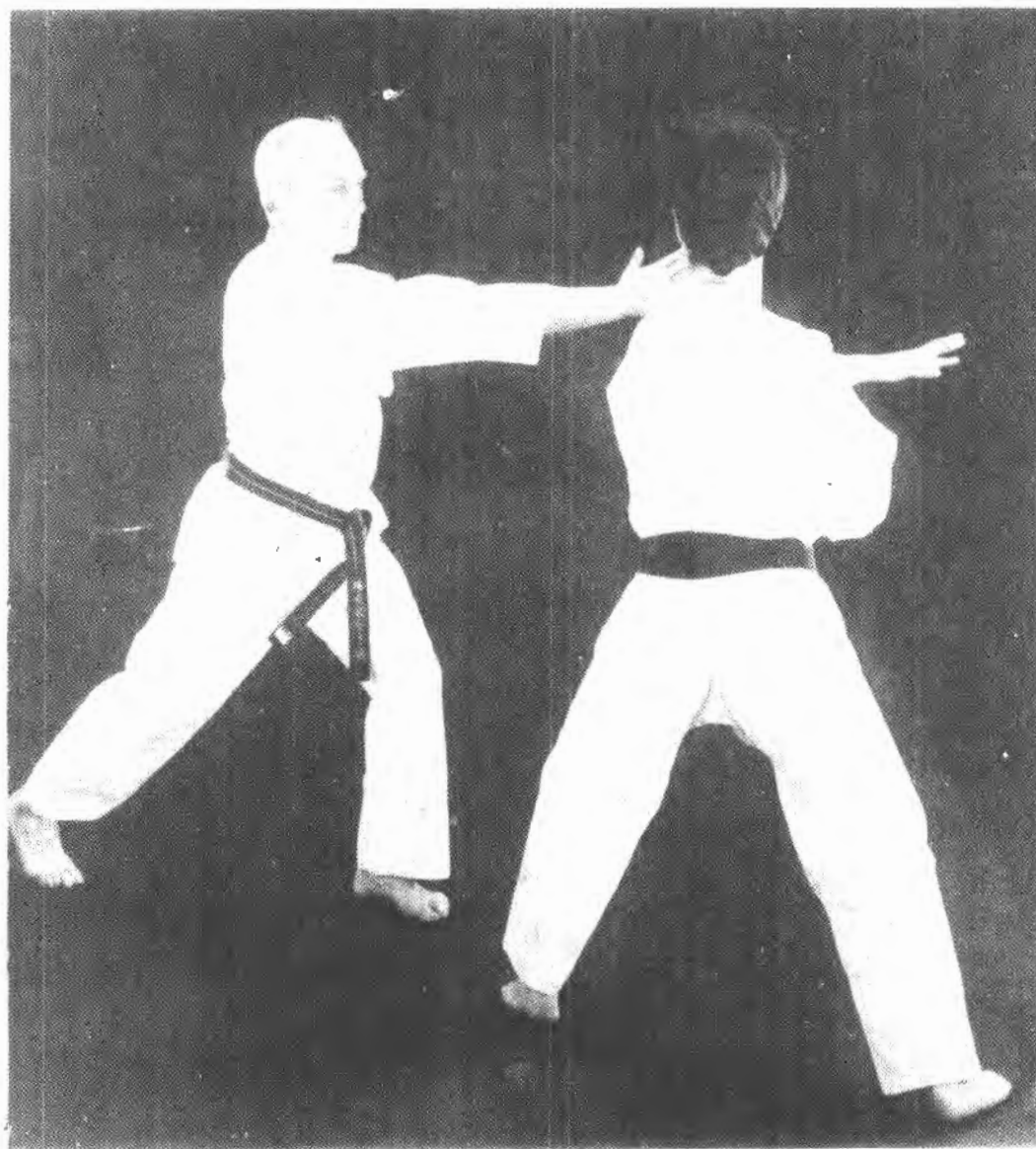
هناك مجموعة أخرى شائعة وهي مجموعة
اللكمة اليمنى العكسية في الجسم شكل
(١٥٥) وأثناء سحب اليد الى الوراء يتبعها
ركلة دائرية في الرأس شكل (١٥٦) .

ويمكن توجيه لكمة عكسية في وجه الخصم
وعندما يقوم بعمل دفاع علوي عليك بتوجيه
ركلة دائرية جانبية في الاضلاع . شكل
(١٥٧)

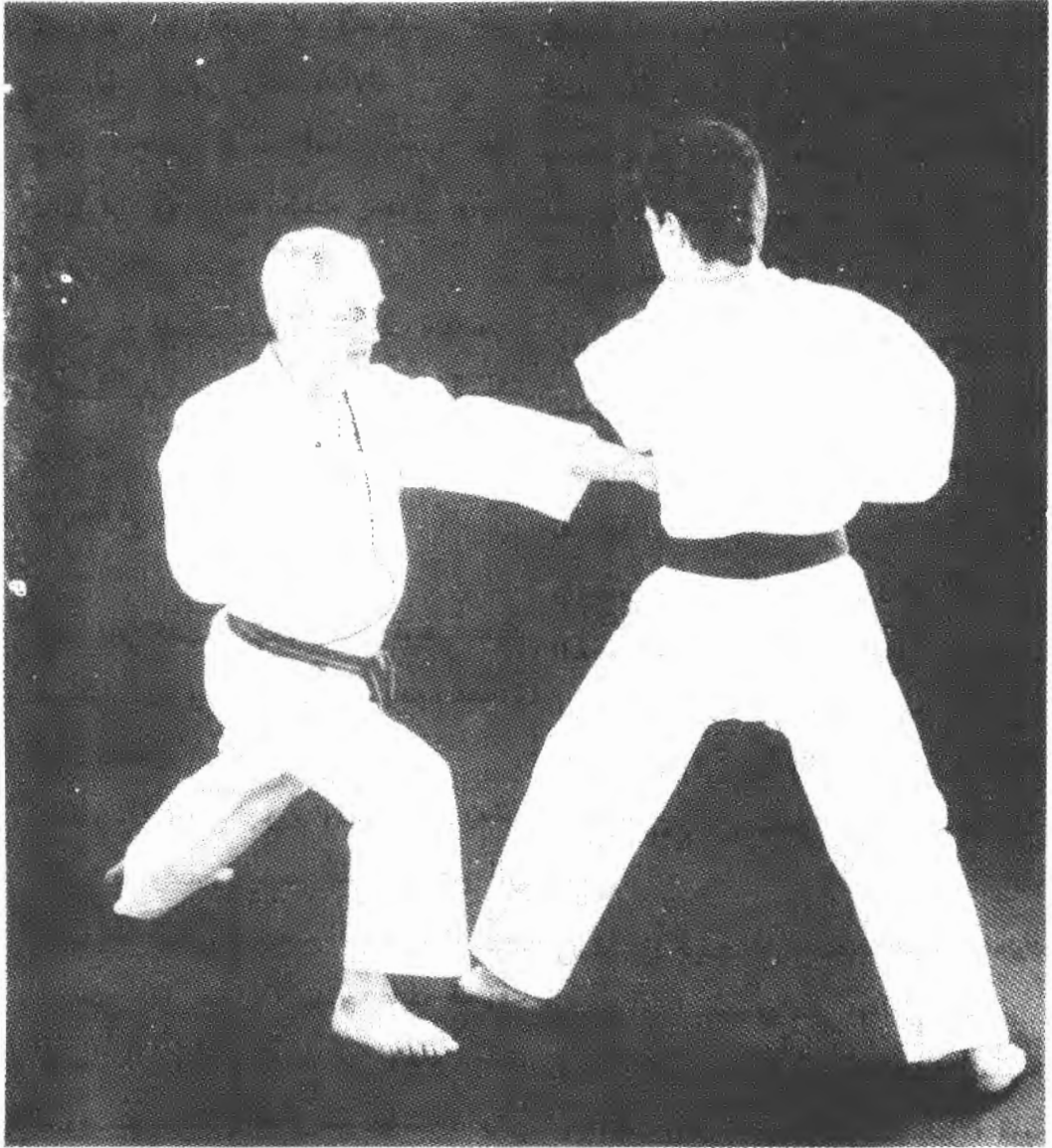




واجه الخصم أو الزميل من جهة اليسار ثم يده الحارسه الامامية بأستخدام يدك الخلفيه
أقفل مجال الهجوم . ثم تقدم فجأه وأبعد الى الجانب شكل (١٥٨) .



وأثناء دفع هذه اليد الى الجانب تقدم خارج قدم الخصم الامامية ثم وجه اليه لكمة
بسرعة الى الامام برجلك الخلفية مع وضعها باليد الاخرى شكل (١٥٩) .



مراقبة حركات الخصم :

قبل المباراة حاول أن تأخذ فكره عن مستوى الخصم الذي ستلاعبه فعليك مشاهدة تحركاته وطريقة قتاله وحركاته الفنية المفضلة .. ومدى سرعة أنفعالاته .

وعند الوقوف أمامه أثناء اللعب عليك بالدوران وملاحظة كيف يتحرك ومدى الهفوات التي تحدث منه

ثم تحرك ناحيته بسرعة ثم قف فجاءه .. ولاحظ كيف يتصرف ؟ هل سيرجع للخلف برشاقة ، أو هل سيقف مكانه ؟ ومدى سرعته في الحركات الخداعية .

وإذا قام الخصم بهجوم قوي فيجب عليك الدخول عليه ومقابلة هجومه بهجوم مضاد وذلك أفضل .

وعليك باغرائه بالهجوم وذلك يفتح بعض الثغرات . وعندما يهجم عليك فأرجع الى

الخلف بسرعة . ثم أوسع المسافة بينك وبينه ، حتي إذا حاول الهجوم عليك فسوف يضطر الى أخذ خطوات الى الامام ، وذلك

سوف يجعله يظن أنك لن تثبت مكانك . وفي المرة التالية سوف يتقدم أكثر مما يفتح لك

المجال من عمل هجوم مضاد ناجح .وعليك بالهجوم المضاد السريع أثناء هجوم الخصم عليك .

ويجب غلق كل الثغرات أمام الخصم ، وذلك سوف يمنع وصول الضربات اليك ، ولكن ذلك يتطلب منك هجوم سريع بحركة فنية لتسجيل نقطة شكل (١٦٠) .

ويجب عليك منع الخصم في أسرع وقت ممكن لانه إذا استخدم مجموعة من مجموعات الضرب سيكون من الصعب عليك تفاديها .

والبعض ينصح اللاعب أن ينظر الى عين الخصم حتى يعرف ماذا ينوي . ولكن من الافضل النظر الى فم الخصم وذلك أن الخصم قبل أن يبدأ بالهجوم غالبا ما يأخذ شهيقا ينتج عنه تغيير في شكل عضلات الوجه .

ولذلك إذا أردت أن تسحب الخصم فعليك بشفط الهواء بصوت عالي والوي وجهك .

أبدا بالتقدم بسرعه ثم توقف فجأة شكل (١٦١) سيقوم الخصم بتوجيه ضربة قوية في أقرب وقت وسيلاحظ بعد ذلك أنك قد

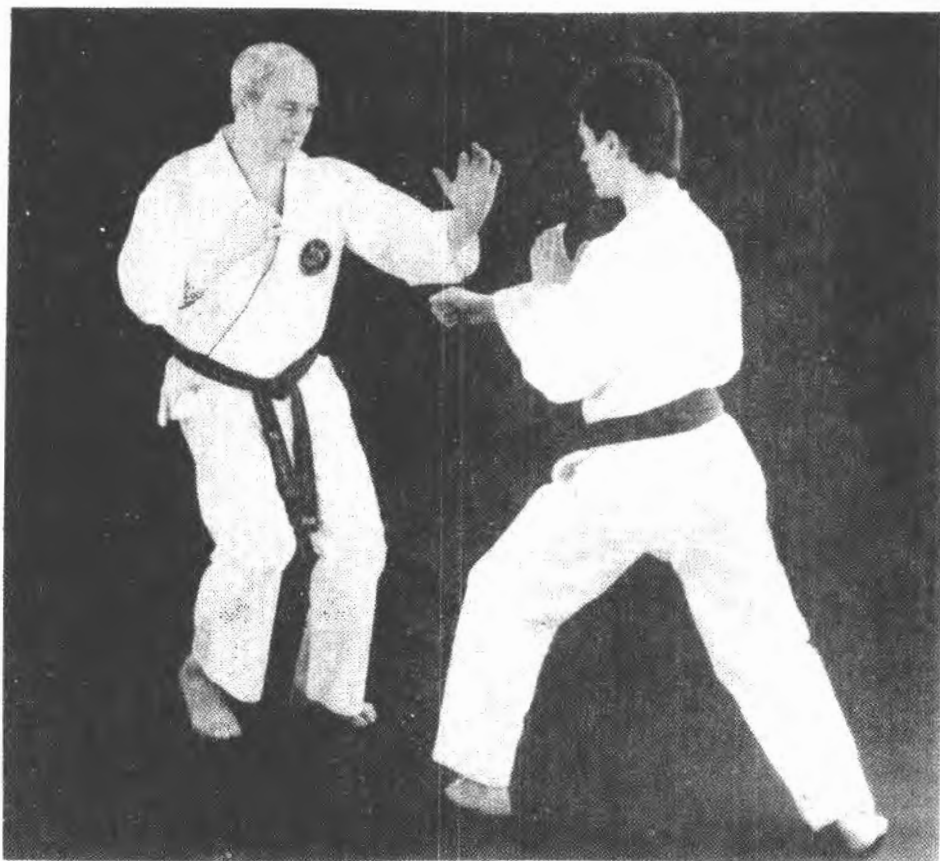
توقفت ، فيحاول سحب يده للخلف بسرعة ، وتسجل نقطة شكل (١٦٢).
وفي هذه اللحظة عليك أن تكمل هجومك

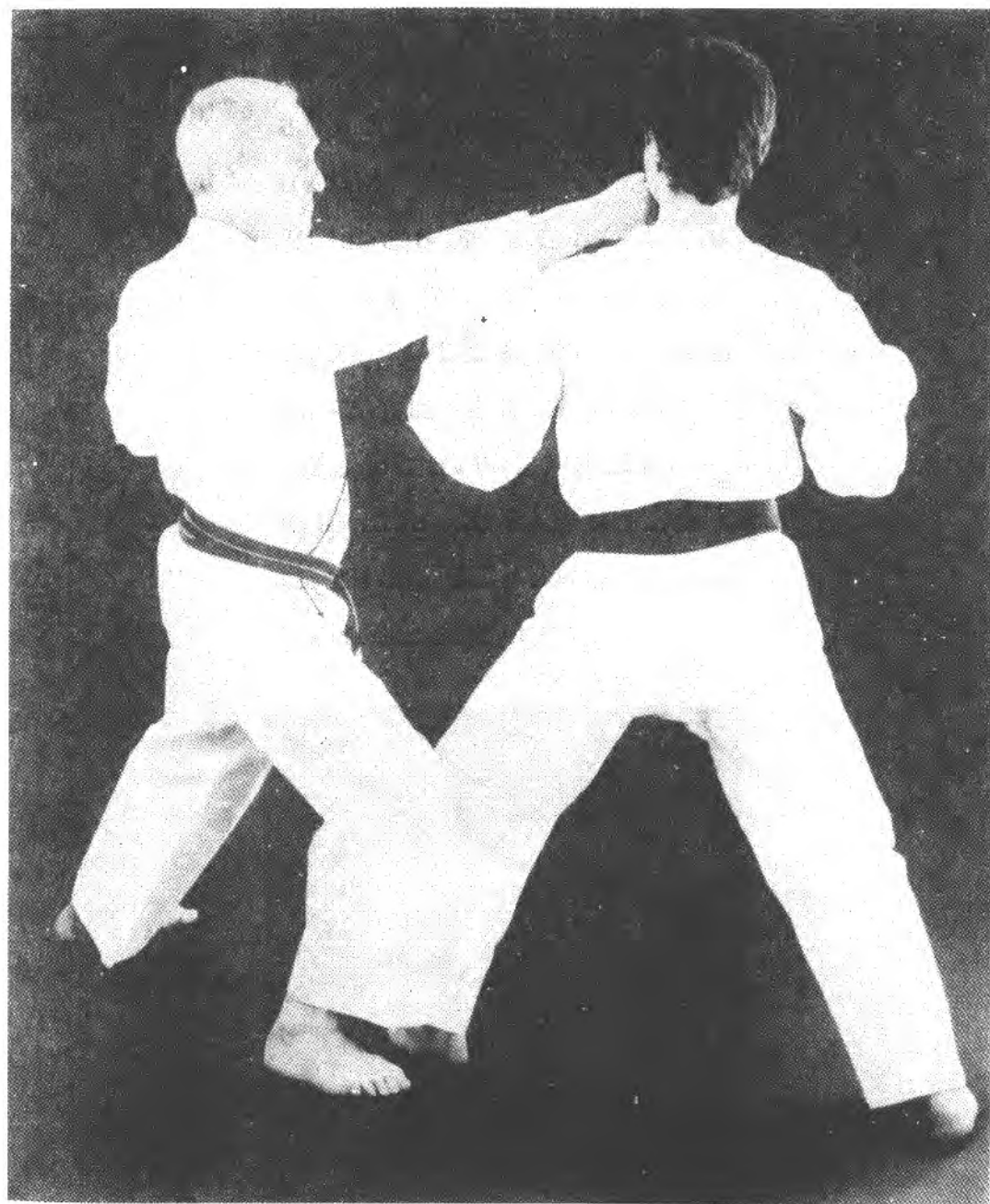
١٦٠



١١٥

وإذا اردت أن تؤدي حركة خداعية ناجحة ، مفاجئة
فعليك بعمل حركة واسعة في خفة ورشاقة وتذكر جيدا أن الخصم يراقبك أيضا
وحاول أخفاء نيتك لأخر لحظة ممكنة حتى ويراقب حركاتك وتصرفاتك .
تكون الخطوة ناجحة . ويجب أن تكون الحركة وأفضل لحظة للهجوم على الخصم هي تلك
الخداعية داخل مجال رد فعل الخصم ، التي يهجم عليك الخصم فيها .
وهي المسافة التي يتهدد منها الخصم بحركة



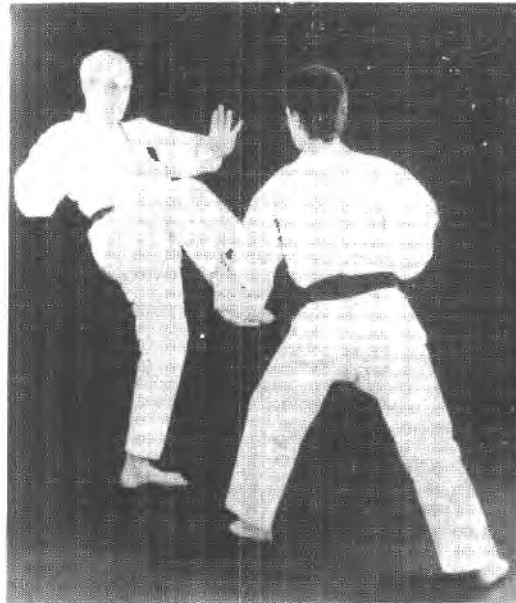


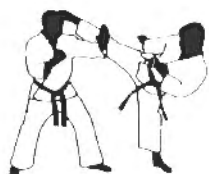
بعض التكتيكات الخداعية :

لو أظهرت لخصمك بأنك سوف توجه اليه
ركلة دائرية في الرأس فسوف يجد صعوبة
قليلة في الرد عليها ، ولا يهم السرعة في
هذه الحالة .

وإذا أظهرت له بأنك سوف توجه اليه ركلة
أمامية شكل (١٦٣) . ثم تغيرها الى ركلة
دائرية في آخر لحظة فإن ذلك سوف يعطيك
فرصة كبيرة لتسجيل النقطة شكل (١٦٤) .
ويمكنك زيادة هذه الفرصة اذا تظاهرت في
البداية بتوجيه ركلة أمامية لعدة مرات ،
فسوف يعتقد الخصم بأنه فهم مقصودك
وبعد ذلك عليك بالتغيير المفاجئ

١٦٣



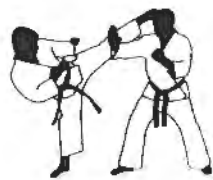
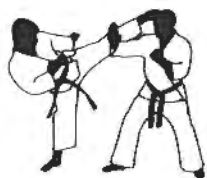
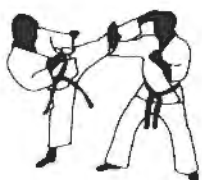


178



119

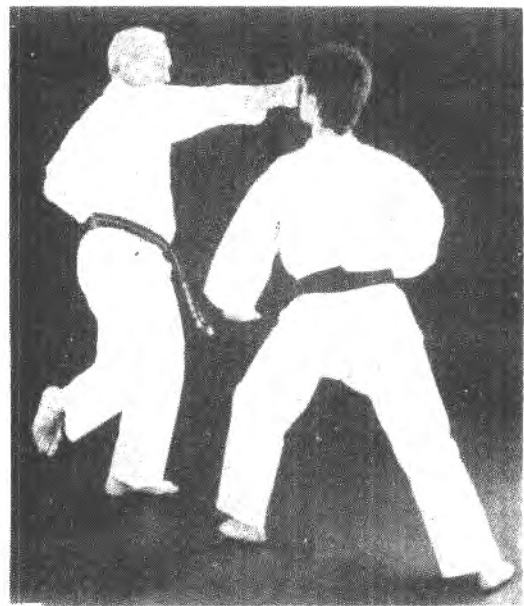




فجاءه بمجرد رفع الركبة لنصف المسافة شكل (١٦٦) . ثم أقفز الى الامام في ا
 أن الركلة الامامية من السهل إدراكها ، وعلى تجاه خارج القدم الامامية للخصم ثم وجه
 ذلك لحظة رفع الركبة الامامية يقوم الخصم لكمة قوية محكمة في وجه الخصم بأسرع ما
 بالرجوع بالفخذ الخلفية ، وعلى في هذه يمكن شكل (١٦٧) .
 اللحظة بتغيير الركلة الى لكمة في الصدر ، وعندما ترتفع قدم الخصم الى جانب جسده
 وذلك بأن تستخدم يدك الحارسة بدفع الركبة ، فأنتك تستطيع أن تدرك ذلك الخطأ الأولي
 المرفوعة وتقوم اليد الاخرى بتوجيه لكمة في توجيه ركلة دائرية من الخصم وعلى
 عكسية . شكل (١٦٥) بالهجوم المضاد في الحال . شكل (١٦٨)



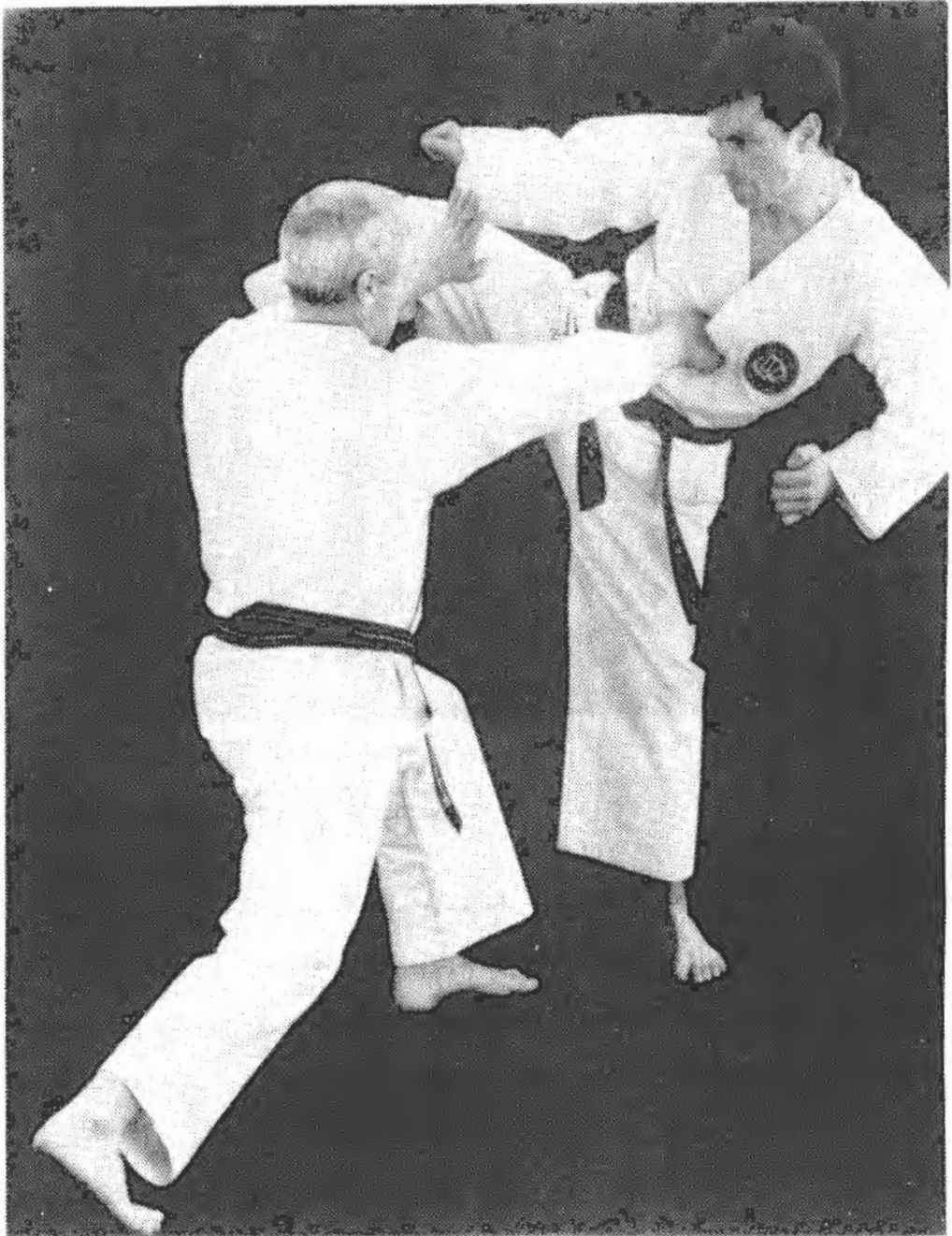
١٦٦



١٦٧

ومن ناحية أخرى يمين استخدام الركبة الركبة في اتجاه الخصم عليك بالتوقف
الامامية كوسيلة خداعية ، وذلك بمجرد رفع

١٦٨



١٢٣



١٦٩

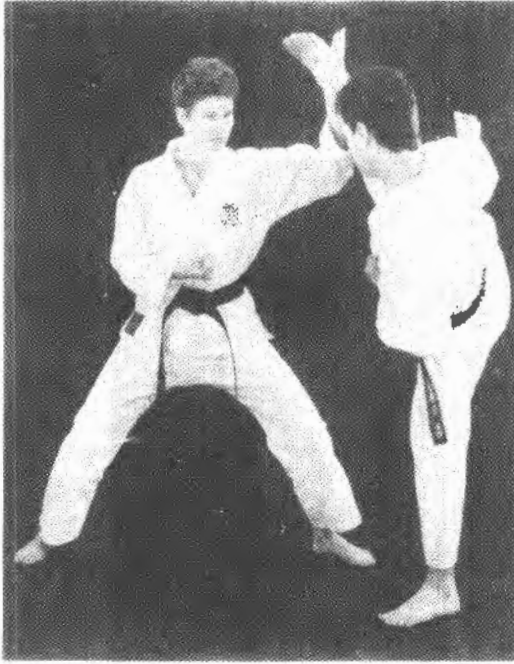
المسافة بينك وبين الخصم :

إن المسافة المناسبة بينك وبين الخصم هامة جدا وكثيرا من اللاعبين يتركون خصومهم قريبون منهم ولذلك يكون من السهل للخصم من توجيه ضربات قوية دون أن يتقدم خطوة واحدة الى الامام عليك الحذر التام أثناء توجيه ركلات القدم حيث أنها تحتاج منك الى سرعة فائقة في الرجوع الى وضع الثبات والاتزان . وأيضا يجب أن تكون على أتم الاستعداد للدفاع عن نفسك عندما تطيش ركلتك وكثيرا من اللاعبين يوجهون الركلات بدون تحديد الهدف تماما وبذلك لا يحرزون أية نقاط .

وهناك آخرون يرتكبون خطأ في توجيه الركلة الدائرية وعلى سبيل المثال عندما يكونوا في وضع غير مناسب ، وربما تكون المسافة بين الخصم مضبوطة ، ولكن يكون من السهل صد الركلة شكل (١٦٩) والسبب في ذلك الوقوف في اتجاه غير مناسب من الخصم .

١٧٠





١٧١

لا توجه ركلة دائرية الى الخصم إذا كان يدور في اتجاه الركلة لأنه بذلك يبعد عن مجال الركلة ومن السهل عليه صدها شكل (١٧١)

أسحب القدم بسرعة واتجه عكس اتجاه الدوران حتى كون أمامه مره ثانيه شكل (١٧٢).

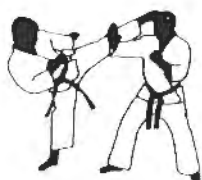
وإذا أستخدمت حركه خداعيه قبل ذلك فإنه لن يرى الركلة الدائرية أو يتوقعها .

عندما تكون أنت والخصم في اتجاه اليسار فإن الركلة الدائرية اليسرى تكون أفضل لان المساحة من الخصم مفتوحة من ناحيتها أكبر . أما القدم اليمنى فإنها تكشف الكتف والساعد وتسهل الهجوم على الرأس . شكل (١٧٣)





172



172



177

الفترة من ٦ - ٩ شهور .

في هذه الفترة أستمّر أيضا على تدريبات إطالة النفس حتى تصل الى أقصى قدره وأعلى مستوى من ذلك . وكذلك أيضا التدريبات على تقوية العضلات .

أما برنامج تدريبات المرونة والرشاقة فيستمر أيضا ولكن مع تدريبات أعلى مستوى .

ومثال ذلك أن تجلس على الأرض واضمم فخذيك مع ضم الاخصصين مع بعضهما . ثم

أمسك بالانكل ثم أضغط الى أسفل في اتجاه الركبتين بالكوعين . ويمكن الاستعانة بزميل للضغط على ركبتك . أسترخ ثم أمكث على وضع الضغط لاسفل لمدة عشر ثوان ثم أعتدل لمدة ٢ - ٤ ثوان ثم أضغط لاسفل ثانيا .

وأثناء نزولك لاسفل قرب الفخذين من بعضهما وقلصهما وأمكث على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان ثم أسترخ ثانيا . ثم نفذ ضغطه قوية أخرى للضغط على الركبتين لاسفل ثم أمكث على هذا الوضع لمدة ٢٠ ثانيا .

ثانيه قبل الاسترخاء . ثم كرر العملية . وهذا التمرينات هامه جدا بالنسبه لزيادة المرونة خاصة بالنسبه للركلة الدائرية ،

مقاومة عكسية . وبعد ١٠ ثوان أسترخ ثم حاول الحركة ثانيا .

أو بالنسبه للنساء من الاسهل لهن أن تميل على حائط وتفرّد قدمها الى الخلف لمسافة بعيدة وترفع الكعبين من الأرض . ثم تقف على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان ثم تضغط بكولة القدم مع رفع الكعبين وتستمر لمدة ١٠ ثوان ثم تسترخ .

والركلة الدائرية العكسية ، والركلة الجانبية . ولتقوية عضلات خلف الفخذ ، أجلس وافتح قدميك أمامك ، أندفع للامام وامسك قدمك مع جذبها لاسفل حتى تكون في الوضع السفلي مع جعل رأسك مرفوعة ، إجعل ظهرك مفرودا ولا تثني العمود الفقري كثيرا

قف على هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان ثم أسترخ قبل أن ترجع الى الخلف . ثم أرجع للخلف بعد ذلك وأسترخ ثم أضغط ثانيا لمدة ٢٠ ثانيا .

أستلق على الأرض وأرفع قدميك بالتبادل لاعلى مفروده ويقوم الزميل بالضغط على قدميك للامام في اتجاه أكتافك بأقصى



١٧٤

ومن التمرينات الهامة جدا تمرين القرفصاء ، فعليك بالنزول الى وضع نصف قرفصاء ، ثم أقفز لاعلى أقصى ما يمكن . ثم أنزل ثانيا الى وضع القرفصاء على الفور وستجد نفسك بعد كل مره ترتفع أكثر فأكثّر .

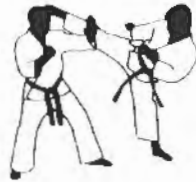
أثناء توجيه لكمة عكسية للخصم حاول أن تفصل بين حركة الهبس والكتف شكل (١٧٤) أدفع بالهبس للامام مع فرد الصدر وتقويس الظهر فإن ذلك سوف يشحن عضلة الصدر ويحرك الذراع الى الامام بأكبر معدل سرعة ممكن شكل (١٧٥ ، ١٧٦) .



١٧٥

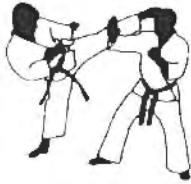


١٧٦

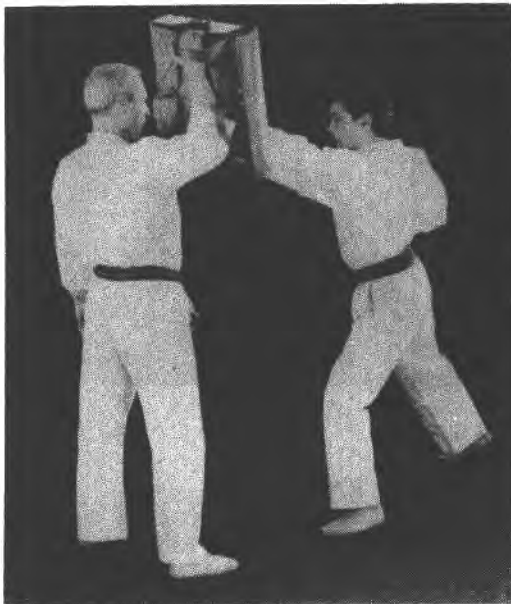


تدريبات على وسادة التدريب :

من الان يمكنك الضرب على الوسادة بسرعة بارتفاع الرأس فعليك بالهجوم بكلمة خاطفة وبفاعلية بمختلف الحركات الفنية . شكل (١٧٨) . أما اذا تحولت الى أحد أوجع الزميل يمسك الوسادة أمام الصدر ثم الاجناب فيمكنك استخدام لكمة بظهر يتحرك فجأة اليك أو بعيد عنك . فيكون القبضة شكل (١٧٩) . أو باستخدام ركلة إمامك جزء من الثانية للرد على هذه دائرية أو ركلة دائرية عكسية شكل (١٨٠) الهجمات القادمة نحوك أو أن تأخذ زحفة سريعة للخلف اذا تأخرت ضربتك أو قربت المسافة بينك وبينه .



١٧٨

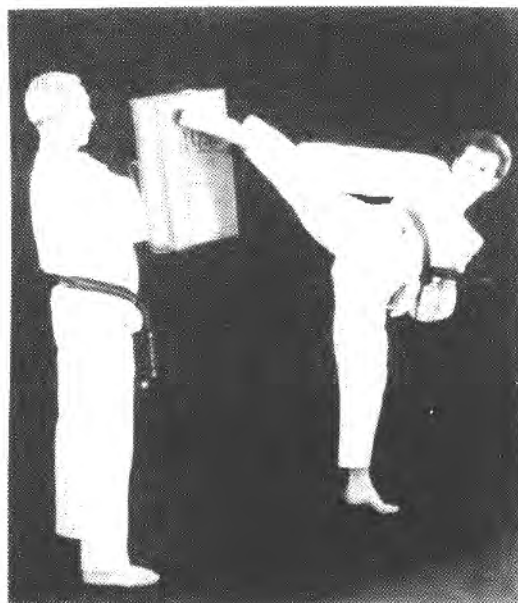
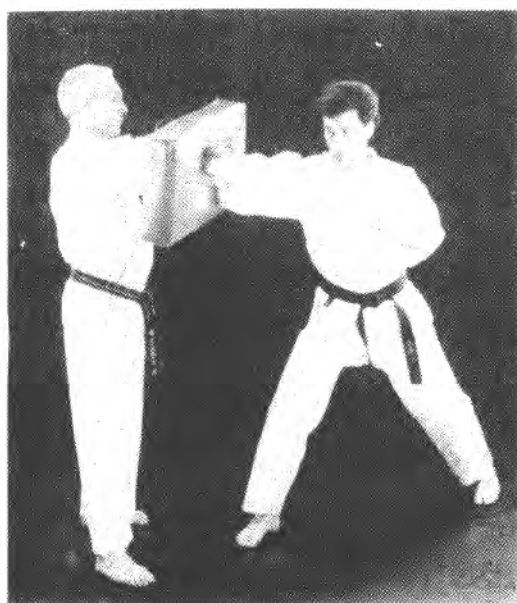
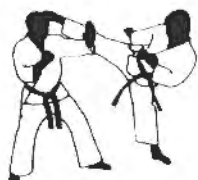


إذا تحركت الوسادة بعيدا عنك فعليك بالاقتراب فيها بسرعة وتقلل المسافة بدرجة كافية حتى تكون قادرا على توجيه الضربات لها .

وأبدأ هذه التمرينات ببطء حتى لا تؤذي معصم يدك .

وهناك تمرين آخر وهو أن يمسك الزميل الوسادة من خلفها . ويقف على مسافة قريبة منك ثم يجعل الوسادة لاسفل خلف الفخذ شكل (١٧٧) . ثم يرفعها فجاءه لاعلى في مواجهة الوجه أو الى جانبك وعليك بالرد بسرعة مستخدما أفضل حركة فنية لضرب الوسادة بدقة وتأثير .

إذا جاءت الوسادة في اتجاهك مباشرة





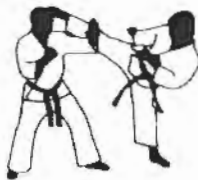
تدريبات الكاتا :

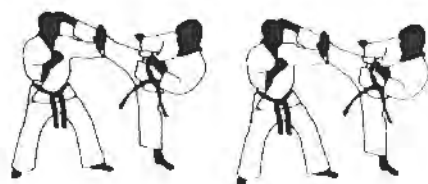
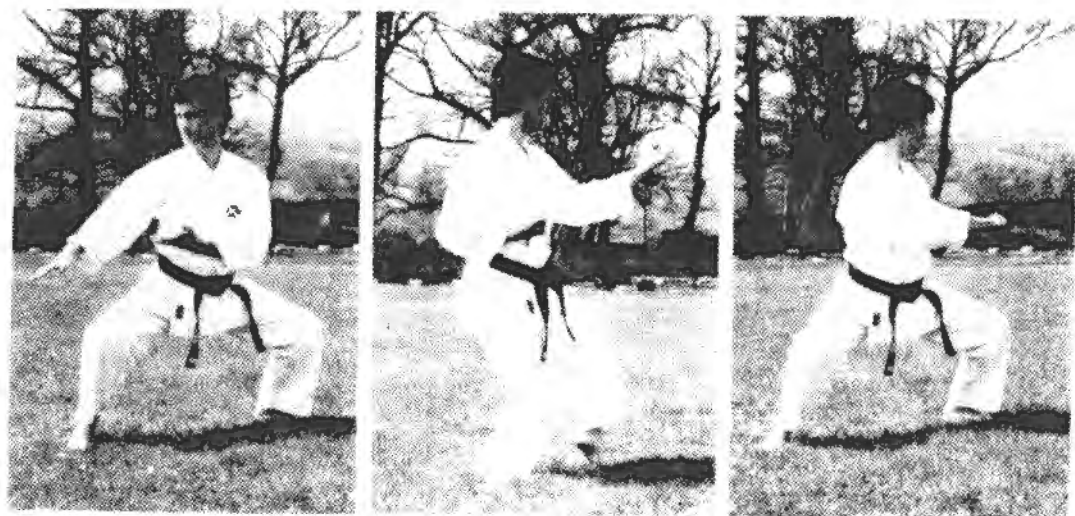
وتذكر جيدا أنه من الصعب جدا التخلص من العادات السيئة . عليك بأستخدام مرآة لتابعة أدائك .
الاشكال من صفحة ١٢٢ - حتى صفحة ١٤٥ .

لا بد من التدريب على مجموعات الكاتا بكثافة خلال المرحلة الاخيرة من الاعداد . عليك بأداء هذه الحركات بقوة . مع الاحتراس وأن تدفع يدك في الهواء الخالي

مع التركيز على مجموعات الكاتا الاساسية لان حركاتها السريعة تعمل على زيادة المرونة والتنسيق بين أجزاء الجسم .

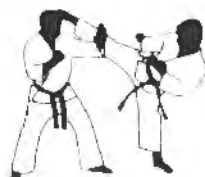
ويجب أن تحافظ على المستوى العالي في فن الاداء من خلال الكاتا . وإلا أثر ذلك على أدائك أثناء اللعب ، فتكون لكماتك وركلاتك عديمة الكفاءة مما يجعلك لا تحرز أية نقاط

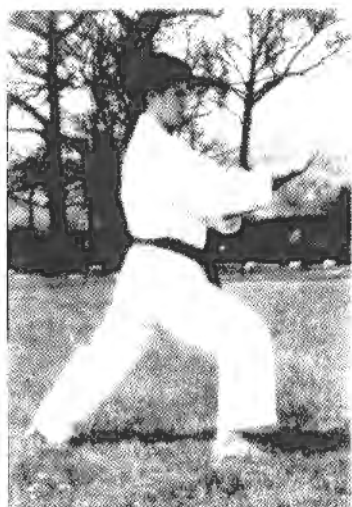




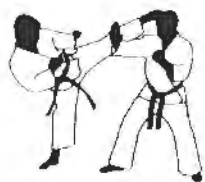
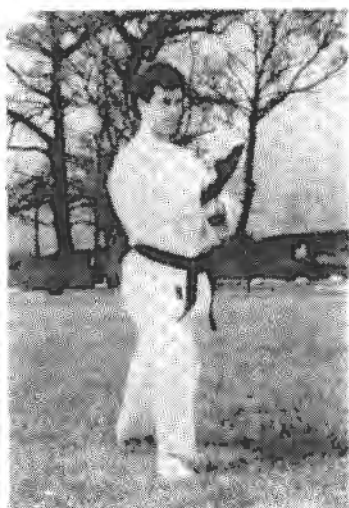


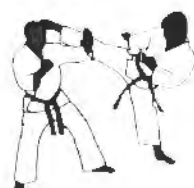


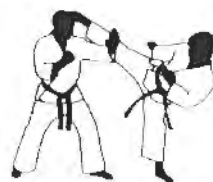
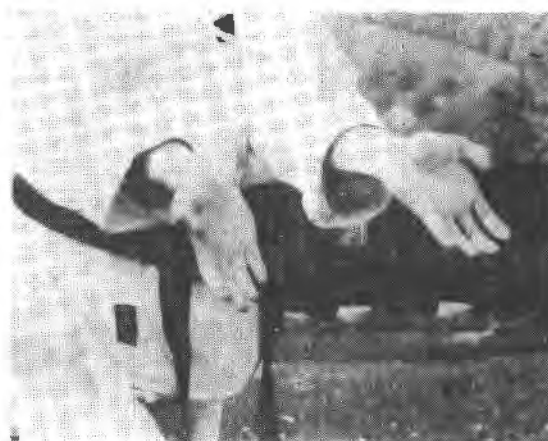


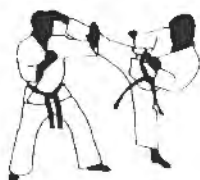


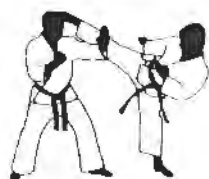
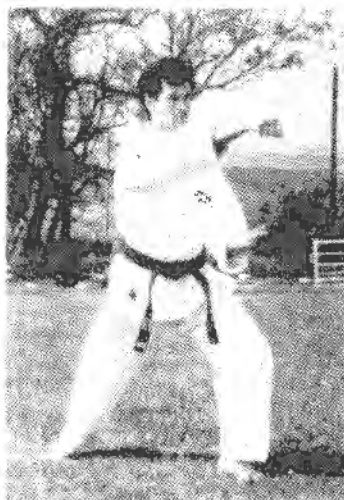


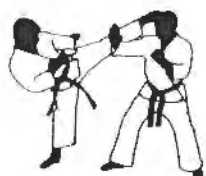


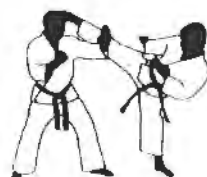








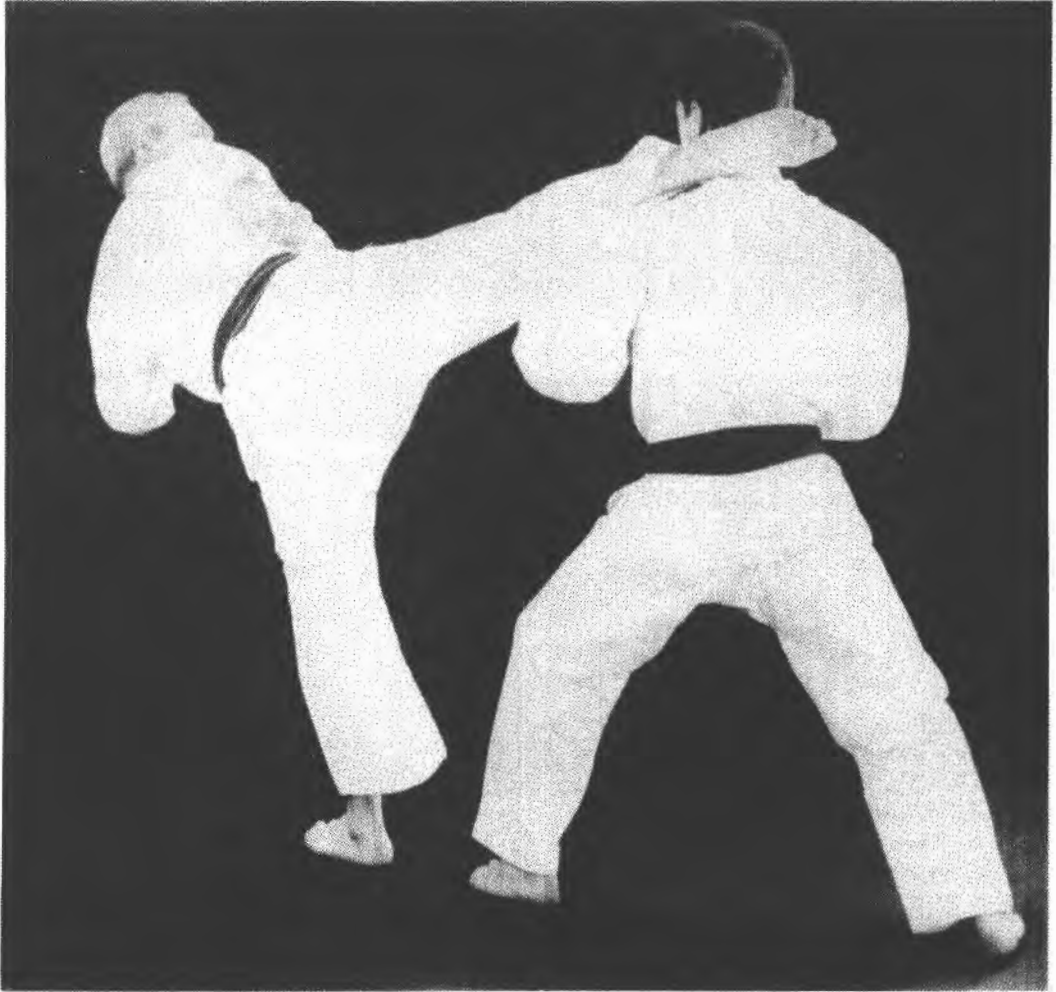




الارتفاع بمستوى الاداء في

الحركات الفنية :

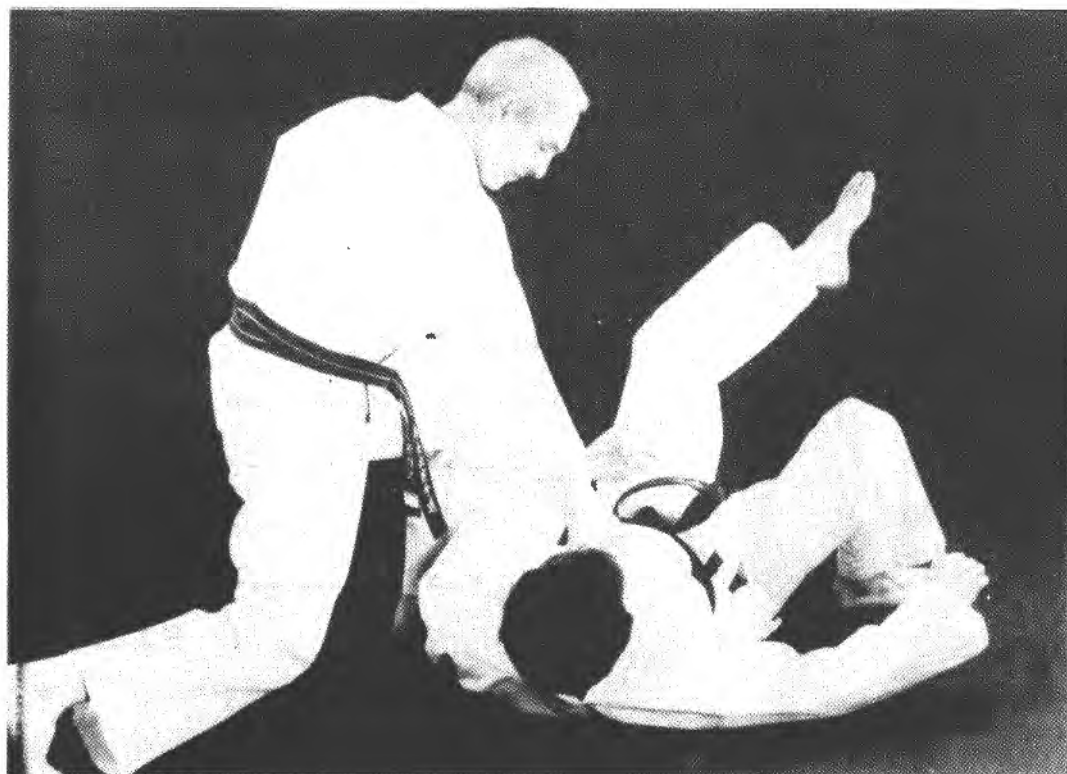
يجب رفع مستوى الاداء في استخدام تفادي ضربات الخصم .
مجموعة من الحركات لتوجيه ضربة مؤثرة أرسل ركلة دائرية الى رأس الخصم شكل
مع استخدام كل التعليمات السابقة في (١٨١) وعندما يحاول صد هذه الضربة -



182



183



186

187



أرسل القدم مستقيمة الى أسفل على شكل
خطاف خلف أنكل الخصم شكل (١٨٢) ،
(١٨٢) وعليك بالحذر من أيدي الخصم أثناء
سقوطة على الارض .
ثم تقدم بسرعة مع توجيه لكمة لاحتراز نقطة
كاملة شكل (١٤٨)

التدريبات على اللكمات السريعة :

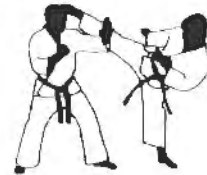
يجب التدريب على توجيه لكمات سريعة مع
التغيير في الأوضاع .

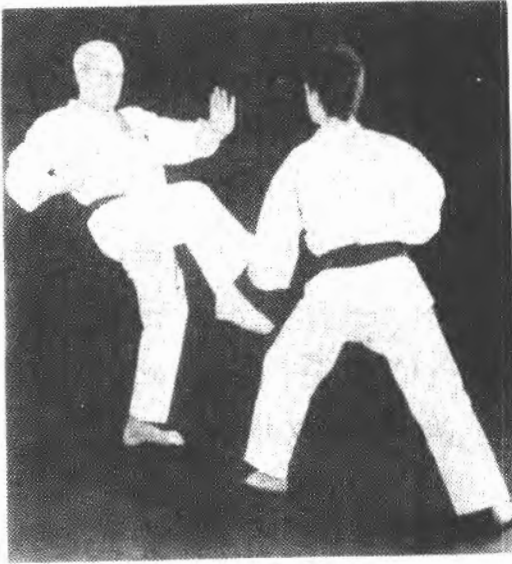
وعلى سبيل المثال : - أبدا من ناحية
الشمال مع توجيه لكمة مضادة قوية في
رأس الخصم شكل (١٨٥) ولتنفيذ التحويل
السليم عليك أولا بالوقوف على بعد مناسب
ومؤثر .

وبعد الانتهاء من هذه اللكمة تحرك بعيل



١٨٧





أستخدام مجموعة أخرى :

أهجم بركة أمامية في وضع اليسار حتى يحاول الخصم صدها شكل (١٨٨) . حول هذه الركلة الى ركلة دائرية في رأس الخصم . شكل (١٨٩) .

وسيلاحظ الخصم هذا التغيير المفاجئ ويبدأ في رفع يده الحارسة ليتفادي الركلة ولا يمكنه عمل هجوم مضاد سريع لانك تقف على خط مضبوط وجسمك مائلا بعيدا .

وأثناء جذب قدمك الى الخلف شكل (١٩٠) . أدفع نفسك الى الامام فجأة بقدمك اليمنى ثم وجه لكمة مضادة لاسفل . وأثناء نزولك للامام حاول أن تكون قدمك خارج قدم الخصم الامامية شكل (١٩١) .



خارج القدم الامامية للخصم وبجانبتها شكل (١٨٦) ثم أضرب لكمة عكسية جانبية أثناء النزول بثقلك على الارض بقدمك الامامية شكل (١٨٧) . أضرب لاعلى في الجسم حيث يكون من الصعب غلق هذه المنطقة .

نفذ هذه الهجمة ولتكن هذه المرة بلكمة مضادة في صدر الخصم . وعند سحب قبضتك الى الخلف وجه ضربة الى وجه الخصم بيدك اليسرى مع تقريب المسافة بزحف قدمك الامامية الى الامام





الاسبوع الاخير قبل المباراة :

أستمر في التدريب حتى الاسبوع الاخير قبل المباراة ، ولكن في هذه المراحل الاخيرة عليك بالتمريعات التي تفيدك في رفع مستوى أدائك في المهارات الفنية .

أما بالنسبة ليوم ما قبل المباراة عليك بالراحة التامة والاسترخاء .

عليك بأداء بعض التمرينات الخفيفة وتجنب كل ما يمكن أن ينفك قوتك .

وبذلك تكون يوم المباراة في قمة اللياقة مع كل التمنيات وملآن بالقوة والصحة . بالتوفيق .



