

## المبادئ الأساسية لمهارات الركل

### المبدأ الأول: دمج التوتر بالارتخاء :

عند الركل يجب أن ترخي العضلات أولاً، ثم تشدها فجأة عند لحظة تلامس رجلك مع الهدف.

دمج التوتر بالارتخاء أثناء الركل له المميزات التالية:

١- زيادة سرعة وقوة الركلة.

٢- تحسين تناسق الحركات.

٣- تقليل الطاقة البدنية المستهلكة أثناء القتال.

التوتر المستمر للعضلات من بداية الركلة وحتى نهايتها - كما يفعل الكثير من المبتدئين - يفقدها الكثير من السرعة والقوة، ويستهلك طاقة أكثر، وبالتالي يكون من الصعب عليك مواصلة القتال. لذلك، فإن الارتخاء بنوعيه: الذهني والبدني أثناء القتال يجعلك قادراً على تحقيق أفضل النتائج.

### المبدأ الثاني: توليد قوة الركلة من الخصر

عندما تقوم بتسييد ركلة إلى جسم الخصم، يتولد نوعان مختلفان من القوى، هما: النوع الأول: قوة ينتج عنها تغير في مركز ثقل الخصم، وتسبب اندفاعه وسقوطه خارج الحلقة دون أن يصاب بأي ضرر.

النوع الثاني: قوة ينتج عنها إصابة الجزء الذي تلقى الركلة «أو العضلات والأعضاء الداخلية» في جسم الخصم بضرر شديد.

يتطلب توليد القوتين ودمجها معاً في ركلة واحدة، اتباع القاعدة التالية:

«عند الركل يجب أن يكون الجذع والخصر والرجلان في خط مستقيم»، وبهذا

تكون قد ركزت قوة الجسم بالكامل في نقطة واحدة.

فقدان التناسق بين تلك الأجزاء الثلاثة أثناء الركل، سيؤدي إلى تداخل مضاد

للقوى وبالتالي تفقد الركلة الكثير من قوتها.

### المبدأ الثالث: رفع الركبة فوق الخصر

أثناء تسديد الركل إلى الجزء العلوي أو الأوسط، أو حتى الجزء السفلي من جسم

الخصم، يجب أن ترفع الركبة فوق الخصر إلى مستوى يوازي الصدر، هذا الوضع له

المميزات التالية:

١- يحمي الجزء الأوسط من جسمك، والذي يتضمن المناطق الحيوية كالصدر

والبطن والأضلاع والقلب والكليتين، وغيرها. وبالتالي يكبح هجمات الخصم العنيفة

بالقبضة أو القدم.

٢- يذيب بعض ركلات الخصم مباشرة.

٣- يجعل مهمة الخصم في الدفاع عن نفسه شديدة الصعوبة؛ للأسباب التالية:

أ- يقلل زمن استجابة الخصم، وبالتالي يصعب عليه القيام بدفاع مؤثر.

ب- يزيد من مساحتك الهجومية.

ج- يقلل المسافة بينك وبين الهدف، وبالتالي يكون سهلاً عليك تقدير

المسافة والقيام بهجوم مؤثر.

د- يسهل عليك تسديد هجمات متتابعة.