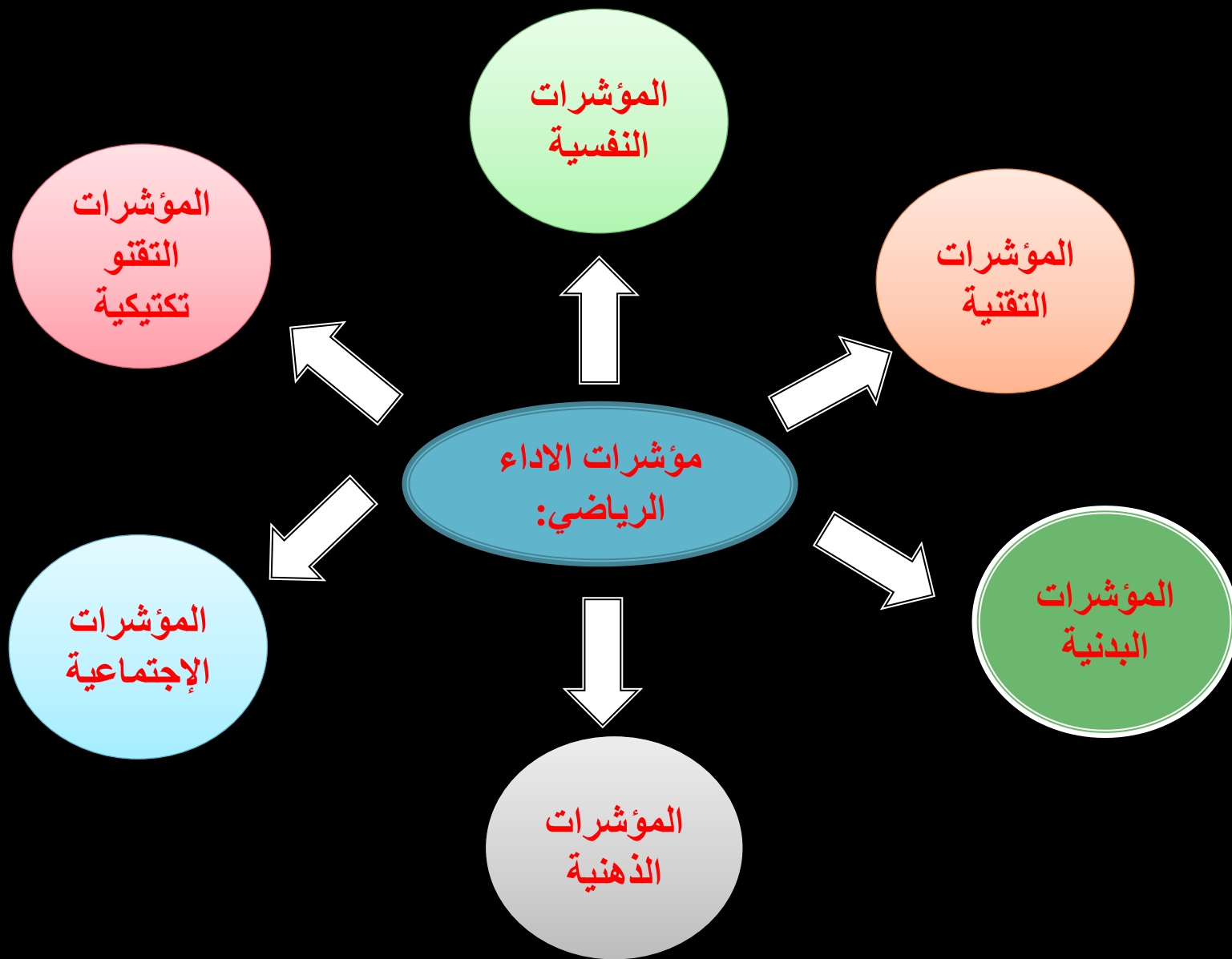


المحاضرة رقم 03:  
مكونات الأداء الرياضي  
في رياضة الكاراتيه

مكونات الأداء الرياضي  
في رياضة الكاراتيه



**الرشاقة:**

**السرعة:** الانتقالية، رد  
الفعل، الحركية

**القوة:**  
الانفجارية، القوة المميزة  
بالسرعة،...

**المؤشرات  
البدنية:**

**المرونة:**

**التحمل:**  
الهوائي، اللاهوائي

## المؤشرات التقنية:

تتمثل في التحكم في مختلف الحركات ،التقنيات ،الوقوفات والوضعيات سواء كانت تخص القتال الوهمي أو القتال الفعلي وتتمثل هذه المؤشرات التقنية عموما في:



- نوعية الحركات .
- دقة المهارات .
- سرعة التنفيذ .
- القدرات التنسيقية .
- نوعية التنقلات .

## المؤشرات التقنو تكتيكية:

تتمثل في التحكم مختلف التقنيات لتوظيفها في وفق استراتيجية محددة في القتال الفعلي. و تتمثل هذه المؤشرات عموما في:

- القدرة على تحليل وضعية ما في وقتها الفعلي.
- القدرة على وضع استراتيجية محددة.
- القدرة على تسيير المنازلة (وقت، النتيجة).
- التحكم في القوانين.
- تحليل أداء المنافس.



## المؤشرات الذهنية:

يتمثل في مختلف المهارات العقلية ويعتبر هذا المؤشر الفاصل الأكبر في التفوق في أي منازلة ولقد لخص **مازوتوشي ناكاياما** هذه المهارات ورقمها:

- 1- التفكير خلال التحضير
- 2- الحركية والثبات (Inyo)
- 3- سرعة الحركة (Waza no kan kil)
- 4- طريقة استعمال القوة (Chikara no kank)
- 5- التنفس (Kokyo)
- 6- (Taina shunshuka) الوضعية المرتفعة والمنخفضة للجسم
- 7- الهدف الذي تصبو إليه خلال الحركة (Tyaku gan)
- 8- الصيحة التي تحرر الطاقة (Kiai)
- 9- الوضعية الصحيحة (Kei taino ha)
- 10- قوة التفكير (Zanshun)



## المؤشرات الإجتماعية:

المصارع قبل كل شئ هو انسان فيحتاج الى جو اجتماعي وعلاقات توفر له استقرار نفسي من خلال ما يلي:

- العلاقة مدرب - متدرب.
- ديناميكية المجموعة خلال التدريب في النادي.
- الوضعية المهنية.
- الوضعية العائلية.
- الاسلوب المعيشي.

## المؤشرات النفسية :

تتمثل في التحكم مختلف المهارات النفسية والتي تسمح بتسيير الاداء خلال التدريب والمنافسة بشكل عقلاي وذكي وتتلخص في:

- الثقة بالنفس.
- التحفيز.
- القدرة على تحقيق الأحسن.
- التحكم في الأحاسيس.
- القدرة على التركيز.
- القدرة على أخذ القرار.
- القدرة على تجاوز العقبات.
- العدوانية .