

المحور الخامس:
منهجية التحضير التقني
لمختلف أنواع القتال

مختلف أنواع القتال

تمهيد :

يعتبر الأداء التقني مكون أساسي من مكونات الأداء العام في رياضة الكاراتيه لهذا يجب أن يحظى المصارع في هذه الرياضة بتدريب جيد لهذا الجانب بصفة تكون خاضعة للأسس المتعلقة بمنهجية التدريب والتي بدورها تكون مراعية لمختلف خصوصية المهام الحركية سواء في القتال الوهمي أو القتال الفعلي.

وفي هذه المحاضرة سنحاول التطرق الى الطريقة البيداغوجية الصحيحة التي تضمن لنا تحضير تقني علمي يساهم في تطور الأداء العام في كل من القتال الفعلي والقتال الوهمي بشكل ذكي ومتدرج التطور.

مرحلة التحضير التقني

تعلم مختلف المهارات
الأساسية

تحسين التقنيات الخاصة
بالقتال الوهمي

تثبيت التقنيات الخاصة
بالقتال الفعلي

المبادئ المنهجية لتعلم مختلف المهارات الأساسية

تخضع عملية تعليم مختلف المهارات الأساسية الى نفس الأسس البيداغوجية التي تنظم عملية تعليم أي مهارة حركية والتي نذكر منها:

- احترام مبدأ الانتقال من السهل الى الصعب، من البسيط الى المركب، من المعلوم الى المجهول.
- البداية بالتمارين العامة ثم الانتقال الى التمارين الخاصة.
- التعليم بالجهتين اليمنى واليسرى.
- احترام الخصائص الخاصة بالمرحلة العمرية .
- السهر على إعطاء الطفل قاعد حركية واسعة ومتنوعة .
- الابتعاد عن التخصص المبكر من خلال التسرع وتوجيه الطفل الى نوع معين من القتال .
- احترام منهجية تصحيح الأخطاء.
- الاستعانة بطرق تعليم المهارات الحركية (الطريقة الجزئية، الكلية، المركبة، GAG، ...)

مرحلية تعلم مختلف المهارات الأساسية

يعتمد تعليم المهارات الأساسية من خلال احترام المرحلية الآتية :

- 1- تعليم مختلف الوقفات .
- 2- تعليم الوضعيات الأساسي.
- 3-تعليم مختلف الحركات الدفاعية والهجومية بالأيدي والأرجل: وتكون البداية بالحركات الدفاعية الأساسية الخاصة بالأيدي ثم الأخرى بالأرجل بعدها يتم الانتقال الى الحركات الدفاعية والهجومية الموجودة في مختلف أنواع القتال .
و يجب على المصارع احترام الخطوات التالية في مرحلة تعلم هذه المهارات :

أ-التدريب الانفرادي:

- يقوم هذا التدريب على ترديد مختلف المهارات بشكل منفرد إما في :
- نفس المكان.
 - بتنقل واحد.
 - بثلاث تنقلات .
 - خمس تنقلات.
 - ويتم التدريب عادة في القاعة مقابل مرآيا أو في الهواء الطلق.

ب- التدرّب مع الزميل:

لتحسين التقنية يجب أن يتم تنفيذها ضد الزميل كحركة دفاعية لصد هجوم أو العكس .

وتعتبر هذه الخطوة جد فعالة لتطوير الأداء التقني لانها تسمح بالتنفيذ بنفس ظروف المنافسة المتمثلة في : المسافة ، الدقة ، الايقاع، التحكم،...
قد يكون التدريب مع الزميل بصفة ثابتة أو في وضعية حركة.

تحسين التقنيات الخاصة بالقتال الوهمي

يعتبر القتال الوهمي (كاتا) من المحاور الأساسية لعملية التحضير التقني لأن هذا النوع من القتال يضم أكثر من 70 % من التقنيات الخاصة بهذه الرياضة ويعتبر إتقان الكاتا ركن أساسي للتدرج في مستوى إتقان الكاراتيه أو التآلق في مختلف المنافسات المحلية أو الدولية .

ويمر التحضير التقني للكاتا بالخطوات التالية :

- 1- تعلم الكاتا الأساسية (الخمس الأساسية).
- 2- التدرج في تعلم الكاتا ذات المستوى العالي تماشياً وتطور مستوى المصارع وتدرج حزامه.
- 3- التدريب على الكاتا بصفة مجزأة للمرة الأولى ثم تنفيذها بشكل كلي .
- 4- تكرار الكاتا باستمرار .
- 5- تنفيذ الشرح الخاص بالكاتا.
- 6- تنفيذ الكاتا بمراعات شروط التفوق بالمنافسة: الإيقاع ، السرعة ، القوة ، الوضعيات السليمة ، تنظيم التنفس ، الوقت ، ...

تثبيت تقنيات القتال الفعلي

ان القتال الفعلي هو القتال الوحيد الذي يمكن من خلال جمع معظم المؤشرات الخاصة ببلوغ الكمال التقني لأن المصارع في هذا النوع من التدريب يخضع لظروف المنافسة التي تحتم عليه التعامل مع عدة معلومات في وقت ضيق وبالتالي فان التدريب على تثبيت المهارة يجب أن يكون بحضور جميع المؤشرات الخاصة بالأداء الرياضي.

ويتم التدريب في هذا الإطار بالطرق التالية:

1- القتال الموجه:

يتم التدريب من خلال إلزام المتصارعين ببرنامج تدريبي معين مثل: النقطة لا تسجل الا بالضربة المعاكسة، النقطة لا تسجل الا في 3 ثا الأولى،...

2- القتال المشروط:

يتم التدريب من خلال الالتزام بشرط معين مثل لا تحسب النقاط الا بالهجمات على مستوى شودان، التسجيل يكون بضربات الرجل فقط،...

3- القتال الحر:

يتم التدريب في هذه الطريقة بنفس شروط إجراء المنافسة .

الأخطاء الواجب تجنبها في التدريب التقني

أثناء عملية تلقين مختلف المهارات التقنية قد يقع المدرب أو الرياضي في مجموعة من الأخطاء المنهجية يجب تجنبها نذكر منها:

- تفضيل التدريب على انفراد عوض التدريب مع الزميل.
- التدريب باستمرار مع نفس الزميل.
- التدريب على تطوير نقاط القوة وإهمال نقاط الضعف.
- التدريب باستعمال سرعة جيدة مع إهمال الشدة المناسبة.
- التدريب على نوع من الأطراف وإهمال الأخر (اليدين فقط مثلا).
- التدريب على مستوى ،أو جهة واحدة .
- التدريب على القتال الوهمي و إهمال القتال الفعلي أو العكس.