

أهداف وفوائد تعلم الكاراتيه دو

مفهوم رياضة الكاراتيه دو :

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة ، ومن أبرز صفات ممارس الكاراتيه مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية ، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء ، إنما يتعداها إلى الفكر فينميها ويطوره ، والى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد ، ومن مميزات فن الكاراتيه أنه ليس مقصورا على مرحلة سنية معينة ، بل انه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار .

وفن الكاراتيه الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكاراتيه الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .

إذا الكاراتيه الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي ، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا ، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتيه ، وعلى الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة ، بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخرين .

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب " على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها .

وتعني كلمة الكاراتيه دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح .

بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاما فهي أيضا تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل للدفاع عن النفس والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد في اتخاذ قراره في ممارسة لعبة الكاراتيه وهي كالتالي:

أولا/ على المدى القريب:

- البناء المتكامل والمتوازن للجسم بالصورة الطبيعية والمنسجمة .
- تحويل المهارات القتالية إلى عادات سلوكية .
- اختصار الجهد الجسمي والنفسي "تحسين مردود الفعل"
- الدفاع عن طريق استخدام الوسائل الفطرية الطبيعية (اعضاء الجسم) وتقوية فعاليتها .
- تربية المتدرب على التأمل والملاحظة والبحث .
- تكريس قيم سلوكية إنسانية (الشجاعة - الثقة بالنفس - الحلم - الصبر التحكم في الذات)...

ثانيا/ على المدى البعيد:

يهدف الكاراتيه إلى التعرف عن الذات والتدبر في النفس والتصالح معها، والوقوف على إعجاز الجسد قدرته.

- تنمية التوافق الجسدي الروحي النفسي، وتنمية تلك الروح الكامنة وكل الملكات النفسية والجسدية واستعمالها في غايات سامية.

- تصحيح العلاقة بين الإنسان والمحيط الخارجي والتكيف معه .

- أهمية تعلم رياضة الكاراتيه :

- أهمية ممارسة الكاراتيه للبالغين :

- بما ان رياضة الكاراتيه لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تتزاول لعبة الكاراتيه بدءا من سن الخامسة مادام أن الشخص قادر على ذلك .

- التنسيق بني القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم ، الوقفة ، الاصطفاف، التفكري والحفظ، التركيز والانتباه، المرونة ، التحمل ، التوازن ، التناسق)

- السيطرة والتحكم في الجسم (تشكيل برامج حركية في الملمخ)

-تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئا ومرنا في مواجهة الضغوط

- تنمية القوة الداخلية (الدافعية)والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة

تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين والتنبؤ بسلوكياته . .

-تحسين الصحة القلبية الدموية : vasculaire-cardio من خلال الرفع من قدرات الجهاز الدوري

الدموي، وهذا الأخير بدوره يتكون من القلب والرئتين، إضافة إلى الأوعية والشرايين التي تنقل الدم ، على

اعتبار ان الجهاز الدوري الدموي الضعيف يؤدي إلى سرعة العياء والتعب ويف اصعب الحالات قد

يؤدي على السكتات القلبية، والدراسات العلمية اثبتت ان الطريق السليم لتحسين القدرات القلبية الدموية

هي ممارسة الأنشطة الرياضية اليت تركز العمل على القلب، من خال التدريب المنتظم لثالث مرات في

الأسبوع لمدة

ساعة على الأقل في الحصة.

-تخفيف الوزن: الإنقاص من الوزن له علاقة مباشرة مع ممارسة ألوان الفنون القتالية، إذ ان 1كيلوغرام

من الدسم تعدل 7700 كالوري، في المقابل للتخلص من كيلوغرام من الدسم في أسبوع يجب التخلص من

1100 كالوري الناتجة من الغذاء يوميا، وبالتدريب لمدة ساعة بشدة معتدلة نستطيع التخلص من 500

كالوري، لهذا جيب الحرص على النمط الغذائي حيث ان فقدان 75 بالمائة من الطاقة ناتجة الغذاء، و25

بالمائة المتبقية تأتي من العمل البدني او التمرين .

-تطوير القدرات الانعكاسية (رد الفعل): لكي تكون رياضي متفوق في الكاراتيه يجب التمتع بصفة رد

الفعل السريع، وهذا بدوره له انعكاس على الأفعال المنعكسة في الحياة اليومية، مثل الأفعال المنعكسة

اثناء السياقة اوفي المطبخ.... والتي تساهم في تجنب الإصابات والحوادث الخطيرة المتوقعة

- تحسين المزاج : وهذا من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية ونشاطات الفنون القتالية اليت

تعمل على تحسين المزاج والصحة النفسية عموما وتقلل من القلق والتوتر من خال افراز هرمونات

الاوندورفين Endorphin هرمون السعادة.

- أهمية ممارسة الكاراتيه بالنسبة للمراهقين:

تتميز رياضة الكاراتيه عن غيرها بمبادئها وأسسها التربوية والفلسفية فهي تساعد المراهق على تعلم

واكتساب المهارة الحركية وتشغيل الطاقة الزائدة ليتحرر من الاضطرابات النفسية مثال : الكبت والانعزال

، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات وتساعده على اكتساب مستوى رفيع من الكفاية

النفسية المرغوب فيها مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر ، تهذيب السلوك العدوانى وضبط السلوك المنحرف

- وللكاراتيه دور في تنمية الخصائص البدنية كالقوة والسرعة ورشاقة الجسم وجعل ممارسته دائما على تأهب للقيام بكل الأعمال بمرونة وخفة جسمية معتبرة، هذا فضلا عن أنها وسيلة للنمو احلسي الحركي السليم .وللكاراتيه فوائد يمكننا تلخيصها في النقاط التالية :

أ -تؤدي الى المرح الجسمي والمتعة الجسدية

ب - إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كألة فقط

ج - تساعد على النمو الجسمي المتكامل

د - تساعد على اجتياز سن مطلع الفتوه و من الجانب الاجتماعي فرياضة الكاراتيه تربي فالمرهق روح التضامن والتعاون بحيث يربطه علاقة حب وتضامن مع أصدقائه الممارسين لهذه الرياضة ويمكن مشاركتهم في نفس المشاكل التي لا يجد لها حلول في الوسط العائلي أو المدرسي.

- أهمية ممارسة الكاراتيه للأطفال :

-يطور قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم ، إضافة الى عادات الوقوف والحركات الأساسية مما يساعدهم على الفوز في كل النشاطات الأخرى

-يطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية في الدراسة ويف لكل جوانب الحياة

- يعلمهم احترام الزملاء والمعلمين ، ويكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم .

-تعمل الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال ، والشعور بالقوة الداخلية لديهم بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها في المدرسة والشارع

-في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي وبعد ذلك يتطور لديهم المهارات القيادية.

- شعورهم بالمتعة البالغة وهم يعملون جيدا.

- الكاراتيه أخلاق و قيم :

إن مظاهر التربية تتجلى في الجانب الأخلاقي و بالخصوص في مجال السلوك و بما أن الكاراتيه سلوك ،

فإنه يعتمد على التدريب العلمي المتجدد مما بخلق مجالا خلقيا أطيّب و سلوك سليما .

كما أن الممارس لهذه الرياضة يستطيع أن يكشف في ميولاته ونزاعاته بأن يوجهها ويهذبها .

بفضل هذا يتمكن الممارس المراهق من التحكم في الدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة .

وللكاراتيه عدة أدوار في مجال الأخلاق والسلوك منها :

التحكم في الانفعالات :

إن النشاط التنافسي يثير نوعا من التوتر والخوف من الهزيمة وانفعالات النصر إضافة إلى هذا نجد إرشادات المدرب في تهذيب السلوك والانفعالات الزائدة، و منذ الصغر يتعلم المراهق مظاهر السلوك المستحب المرغوب فيه .

الثقة بالنفس :

إن ممارسة رياضة الكاراتيه يكون ذو صحة جيدة وهذه الأخيرة تزيد النفس انتعاشا والعقل تفكيراً " العقل السليم في الجسم السليم " وكل هذا يخلق روح الثقة والطموح ، ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح ، والأخلاق لم تكن محط اهتمام العلماء الحداثيين أو فلاسفة العصر الحديث ، بل لقد تناولها عدة مفكرين وفلاسفة منذ قرون عابرة بقيت مجهوداتهم إلى يومنا هذا ، ويشهد لها التاريخ لما تحمله من حنكة في التفكير وتصور واسع النطاق .