

❖ مكونات الخطة التدريبية السنوية للاعب مسابقة القتال الفعلي • الكوميتة» رياضة الكاراتيه.

تتكون الدورة الكبرى من ثلاث فترات تدريبية يراعى المدرب خلالها التدرج فى ديناميكية الأحمال التدريبية، كما يراعى التوزيع النسبي لمتطلبات واحتياجات رياضة الكاراتيه، وكيفية تحقيق ذلك خلال الفترات التدريبية وتتناول الآن تلك الفترات «الإعداد، المنافسة، الانتقال».

❖ محددات تخطيط فترة الإعداد للاعب رياضة الكاراتيه:

ويطلق عليها فى بعض المراجع العلمية فترة البناء والتأسيس لمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية، حيث أنها تهدف للإعداد العام والخاص للرياضي، فإن زمن تحقيق ذلك خلال فترة الإعداد يتوقف على عدة نقاط أهمها متطلبات رياضة الكاراتيه، مستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية ومنحنيات الإيقاع الحيوي للرياضي بالإضافة للهدف المستهدف خلال تلك الفترة من الدورة التدريبية الكبرى.

❖ وتنقسم فترة الإعداد إلى فترات إعداد عام وأخرى إعداد خاص:

الإعداد العام: وتعتبر القاعدة الأساسية لبناء وتنمية مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية العامة «البدنية، النفسية، الوظيفية، المهارية... الخ».

الإعداد الخاص: ويعتبر القاعدة الموجهة لتطوير وإعداد الفورمة الرياضية العالية، أي الارتفاع بحالة اللاعب التدريبية لمستوى الإنجاز الرياضي خلال المنافسة.

وبناء على إيضاح مفهوم الإعداد العام والخاص للاعب خلال الدورة التدريبية الكبرى، نجد أن على المدرب خلال فترة الإعداد بقسميها يوجه أحماله التدريبية وتشكيلاتها إلى تنمية المكونات الهيكل البنائي العامة لحالة اللاعب التدريبية خاصة القدرات البدنية، وكلما اقترب من فترة الإعداد الخاص يوجه أحماله إلى تطوير وتنمية الإمكانيات الوظيفية الخاصة وتحسين القدرات الهوائية واللاهوائية للرياضي، بهدف الارتفاع بقدرة الرياضي على مواجهة نواتج تنفيذه لأحمال تدريبية عالية خلال المنافسة والتدريب الخاص.

والمدرّب خلال فترة الإعداد العام يستخدم أساليب التدريب المختلفة والمناسبة لتنمية وتطوير القدرات العامة للاعب «السرعة، القوة، التحمل، التوافق، الإدراك الحس حركي،...الخ»، كما يراعى أن التوزيع النسبي المستهدف خلال التنمية بفترة الإعداد يمكن أن يكون متساوي إلى حد ما، أما خلال فترة الإعداد الخاص فإن المدرّب يوجه أحماله نحو القدرات الخاصة برياضة الكاراتيه والارتفاع بمستوى الهيكل البنائي لحالة اللاعب «الرياضي» الخاصة، وتلك القدرات الخاصة «القوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص، القدرات الحس حركية الخاصة» المتطلبات الوظيفية وتطوير أنظمة الطاقة وفعاليتها الخاصة بالتخصص الدقيق داخل رياضة الكاراتيه.

خلال فترة الإعداد العام يستخدم المدرّب وسائل متعددة لبناء قاعدة عامة من المتطلبات الأساسية للرياضي، لكي ينطلق منها إلى تطوير مكونات الهيكل البنائي لحالة التدريبية العامة، ومن تلك الوسائل التمرينات الإعدادية العامة وهي تختلف عن الأداءات الحركية الخاصة بنشاط الكاراتيه الذي يمارسه اللاعب، وتهدف للنمو المتكامل الشامل لقدرات اللاعب للموازنة بينها وبين متطلبات النشاط التخصصي بعد ذلك، كما أن التمرينات العامة المستخدمة فترة الإعداد تختلف في تكوينها عن حركات النشاط من حيث أربعة محددات وهي:-

- (أ) تركيب الأداء الحركي من حيث المسار الزمني للقوة.
- (ب) نوعية العمل العضلي الدقيق المستخدم خلال الأداء للتمرينات.
- (ج) المواقف والظروف المحيطة بالأداء الحركي للتمرينات المستخدمة.
- (د) تشكيل الحمل خلال الأداء لهذا النوع من التمرينات العامة.

أما خلال فترة الإعداد الخاص فيستخدم المدرّب وسائل خاصة لبناء القدرات الخاصة والمرتبطة بطبيعة التخصص الدقيق داخل رياضة الكاراتيه، حيث تكون وسائله تمرينات خاصة وتمرينات المنافسة والتي تمثل له قاعدة للانطلاق نحو تطوير مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية بهدف تحقيق أعلى مستويات الإنجاز خلال المنافسة. والتمرينات الخاصة هي أداء حركية مشابهة من حيث التركيب الحركي ونوعية القوة المبذولة وسرعتها وكذلك المسار الديناميكي للأداء واتجاه العمل العضلي المنفذ كل ذلك مع الأساليب الحركية المنفذة بالمنافسة، والمدرّب يلجأ لمثل هذه التمرينات الخاصة بهدف تطوير حالة اللاعب التدريبية بمكوناتها المختلفة (الهيكل البنائي)، كما أن تلك التمرينات يمكن يوجه تشكيلها إلى مكون محدد من مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية «البدني مثلاً».

وتمرينات المنافسة يستخدمها المدرّب بهدف الربط بين مكونات الهيكل البنائي لحالة التدريبية الخاصة تحت ظروف المنافسة والإنجاز، وهي تقترب كثيراً مع ما يواجه اللاعب خلال المنافسة الفعلية مع توافر شرط تحكم المدرّب في تلك الظروف مثل تقصير زمن المباراة، زيادة عدد أفراد الفريق المدافع والمهاجم، تقليل مساحة منطقة اللعب عن المساحة القانونية،...الخ.

خلال فترة الإعداد بقسميها نجد أن نسبة تمثيل كل قسم خلال تلك الفترة تختلف مع اختلاف المستويات التدريبية للاعب، حيث نجد أن نسبة الإعداد العام تزداد عن الإعداد الخاص كلما كان مستوى حالة اللاعب التدريبية منخفضة، حيث تتمثل النسبة المئوية للإعداد لدى الناشئين والمبتدئين بنسبة 1:3 أي أن نسبة الإعداد العام للاعب الناشئ هنا تمثل 3 أمثال نسبة الإعداد الخاص لنفس اللاعب فإذا كان زمن تمثيل تلك النسبة الإعداد العام لهذا اللاعب داخل الوحدة التدريبية اليومية هو 39 دقيقة أداء فعلى فإن زمن الإعداد الخاص يكون 13 دقيقة أداء فعلى لتمرينات خاصة ومنافسة، ولكن عند ارتفاع مستوى اللاعب إلى المستويات العليا في مكونات الحالة التدريبية فإن النسبة قرب المنافسة تكون (3:1) وهذه النسب تختلف من نشاط لآخر بما يتناسب مع طبيعة هذا النشاط الرياضي والتخصصي داخل سواء كان قتال فعلى (كومتيه)، أو قتال وهمي (كاتا).

وبالنسبة لديناميكية التدرج بالحمل التدريبي فيراعى التدرج بزيادة مكونات شدة المثير خلال فترة الإعداد، علماً بأنه لا يجب أن يؤثر الارتفاع التدريجي للشدة على اتجاه الحجم التدريبي سالباً خلال تلك الفترة التدريبية، لذا فإنه يمكن زيادة تدرجية في حجم الحمل التدريبي، وتكراره أولاً خلال تلك الفترة من الإعداد مع تثبيت المدرب لاتجاه وشدة الحمل التدريبي ثم يتدرج بعد ذلك في زيادة تدرجية للشدة في حدود من 3-5 أسابيع تدريبية «21-40 وحدة تدريبية» ويختلف هذا العدد وفقاً لمتطلبات كثيرة تدريبية ترتبط إلى حد ما بنوعية وخصائص النشاط الرياضي الممارس مع ثبات الحجم التدريبي لهذا اللاعب، ثم تأتي فترة على المدرب الحذر الشديد خلال تنفيذها حيث يرتفع الحجم والشدة التدريبية معاً بنسب قليلة مع توافرها لقدرات اللاعب وحالته التدريبية وتلك الفترة تستهدف الارتقاء بالإمكانات الوظيفية ونظم الطاقة السائدة لبناء عمليات تكيف تساعد اللاعب على المواجهة والموازنة من متطلبات المنافسة الخاصة برياضة الكاراتيه مع مراعاة التخصص الدقيق للاعب سواء كان قتال فعلى «كومتيه» أو قتال وهمي «كاتا».

❖ أساليب تخطيط فترة المنافسة الرياضية للاعب رياضية الكاراتيه.

ويطلق عليها البعض بفترة رفع المستوى لأقصى الحدود لمواجهة متطلبات المنافسة، حيث يعمل المدرب على تحقيق أعلى مستوى لمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية والعمل على الاحتفاظ بهذا المستوى للمشاركة في عدة منافسات وبطولات متتالية «بطولة الدولة ثم بطولة القارة مثلاً... الخ» وذلك خلال هذه الفترة من المنافسة، وعلى المدرب أن يراعى أن يكون ديناميكية الأحمال التدريبية خلال فترة المنافسات متصلة ومستمرة الامتداد مع ديناميكية الأحمال الآتية من فترة الإعداد، وذلك لكي يتخذ محتوى الجرعات التدريبية شكل تموجي يسمح بتحقيق أفضل مستويات الإنجاز الرياضي للاعب خلال فترة المنافسات، ويجب أن ننوه هنا أن الحمل التدريبي يجب أن يعمل المدرب على تثبيته مع اتجاه للانخفاض

التدريجي له بأسلوب يتوازن مع ارتفاع الشدة التدريبية المنفذة خلال تلك الفترة من الموسم الرياضي السنوي للاعب، حتى يمكن حدوث آثاره لعمليات التكيف والذي ينعكس على قدرة اللاعب في الحفاظ على مستوى مكونات الهيكل البنائي لحالته التدريبية.

✦ خصائص الفترة الانتقالية للاعبى رياضة الكاراتيه :-

على المدرب أن يهتم بتلك الفترة من فترات الموسم التدريبي السنوي «الدورة التدريبية الكبرى»، حيث أنها فترة يخطط لها المدرب بدقة وتقنين فردى للاعب وتتوقف كثيراً طبيعتها على الخصائص المميزة لرياضة الكاراتيه واحتياجاته بالإضافة لمستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية، بالإضافة لعدد البطولات والمسابقات التي اشترك فيها اللاعب والفعاليات التي نفذها خلال تلك المسابقات.

كما أن المدرب يجب أن يحدد المدة الزمنية التي تستغرقها تلك الفترة وهي قد تتراوح ما بين 3-8 أسبوع تدريبي، وتهدف الأحمال التدريبية المنفذة خلال تلك الفترة إلى التخلص من التعب الناتج عن الموسم التدريبي، مع الحفاظ على المستوى المرتفع للياقة البدنية بالإضافة لمحاولة المدرب من مساعدة اللاعب على التخلص من الأخطاء التي ظهرت في الأداء المهاري.

أما بالنسبة للجرعات التدريبية المستخدمة خلال تلك الفترة يراعى عدم استخدام أحمال كبيرة المستوى (كمياً أو كيفياً) مع بداية تلك الفترة حيث تقل لدرجة تصل إلى 30% من مستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية التي وصل إليها اللاعب خلال نهاية فترة المنافسة، ويكون محتوى الوحدة التدريبية «الجرعة» خلال تلك الفترة من الدورة الكبرى التدريبية تمرينات الاسترخاء والراحة والتي تتمثل في استخدام المدرب لوسائل عديدة يهدف من خلالها إلى استعادة اللاعب إلى إمكاناته والتخلص من مقادير التعب المتراكمة نتيجة للتحميل المتكرر لأحمال التدريبية، ابتداء من فترة الإعداد بقسميه ونهاية بفترة المنافسة والمشاركة في البطولات المختلفة، ومن أساليب الراحة المستخدمة خلال فترة الانتقال «التدليك بأنواعه المتعددة، حمامات البخار، السونا... الخ.

ويعمل بعد ذلك المدرب خلال الجزء الأخير من الفترة الانتقالية (تلك الفترة تقسم إلى جزئين الأول انخفاض بالحمل والثاني ارتفاع بالحمل» على زيادة عدد التمرينات الإعدادية العامة وتقليل حجم الممثل في تكرار وزمن دوام استخدام وسائل استعادة الشفاء للاعب وهذا يبلور هدف المدرب خلال الجزء الثاني من الفترة الانتقالية تمهيداً إلى الدخول في فترة الإعداد للموسم التدريبي الجديد.

*** مثال تطبيقي لحتويات الخطة التدريبية السنوية • الدورة التدريبية الكبرى وكيفية تحديد نسب تواجد الأحمال خلالها والتوزيع الزمني لتنفيذها والخاص بلاعب تخصص قتال فعلى • كومتيه- KUMITE برياضة الكاراتيه.**

من الإجراءات الهامة التي يقوم المدرب بتحديددها قبل التخطيط للدورة التدريبية الكبرى هو التوزيع النسبي المخصص لتنفيذ محتويات الأحمال التدريبية داخل الدورة التدريبية الكبرى، ومثال للتوضيح فقط نفترض أن المدرب قد حدد ما يلي خلال الفترة التدريبية للموسم السنوي: -

- (1) فترة الإعداد: وتشتمل على (إعداد بدني 40%، إعداد مهاري 30%، وإعداد خططي 30%). وهنا على المدرب أن يراعى تناسب كمية المحتوى التدريبي لكل جزء من محتوى الأحمال التدريبية مع هدف التدريب لمرحلة الإعداد.
- (2) يحدد المدرب بعد ذلك عدد ساعات التدريب وفقاً لكل مستوى من مستويات الحمل التدريبي سوف يستخدمها.
- (3) يحدد المدرب زمن التدريب المنفذ خلال كل فترة تدريبية داخل الخطة السنوية «الدورة الكبرى».
- (4) يحدد المدرب زمن التدريب خلال الفترة التدريبية والتي تقسم وفقاً لمحتوياتها من الإعداد البدني المهاري والخططي.
- (5) يحدد المدرب زمن التدريب الخاص بكل من الإعداد البدني العام وكذلك الخاص داخل خطته السنوية «الدورة الكبرى».
- (6) يحدد المدرب زمن التدريب الخاص لمكونات «القدرات البدنية» الإعداد البدني العام.
- (7) يكرر المدرب بإتباع نفس الخطوات الستة السابقة ولكن مع الإعداد المهاري وأيضاً الإعداد الخططي.



✳️ **والآن نستعرض نموذج تطبيقي لإيضاح كيفية التوزيع الزمني لحتويات الدورة التدريبية الكبرى**
• **الخطة السنوية للاعب أو اللاعبه تخصص قتال فعلى «كومتيه- Kumite» برياضة الكاراتيه.**

أولاً: تحديد فترة الإعداد العام والخاص: يمكن أن تكون تلك الفترة 12 أسبوع تقسم إلى 7 أسابيع إعداد عام، 5 أسابيع إعداد خاص، إعداد تخصصي للمباريات وفقاً لنوع التخصص الدقيق للاعب أو اللاعبه.

ثانياً: تحديد التشكيل المستخدم لمستويات الأحمال التدريبية داخل فترة التدريب: فيمكن أن يكون بنسبة (2:1) أو (3:1) أو مركب بينها (2:1)+(3:1).

ثالثاً: تحديد عدد ساعات التدريب في الأسبوع: وفقاً لمستويات الأحمال التدريبية المستخدمة خلال كل فترة من فترات الدورة التدريبية الكبرى ومثلاً خلال الفترة الإعدادية.

رابعاً: تحديد عدد ساعات التدريب وفقاً لمتطلبات الأداء خلال رياضة الكاراتيه مثلاً 40% إعداد مهاري، 60% إعداد بدني وهكذا.

خامساً: تحديد عدد وحدات التدريب خلال الأسبوع التدريبي. مثلاً يتراوح هذا العدد ما بين 8-12 وحدة تدريب بمتوسط 10 وحدات في الأسبوع.

سادساً: تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال فترة محددة بالدورة التدريبية الكبرى مثلاً فترة الإعداد لدى المدرب حوالي 12 أسبوع، إذن 10 وحدات أسبوعياً $\times 12$ أسبوع = 120 وحدة تدريب.

سابعاً: تحديد زمن الوحدة التدريبية اليومية وتتراوح ما بين 100-180 دقيقة مثلاً وحدة تدريبية متوسط زمنها يبلغ 140 دقيقة، إذن زمن وحدات التدريب خلال فترة الإعداد = متوسط زمن الوحدة \times عدد الوحدات = $120 \times 140 = 16800$ دقيقة = 280 ساعة تدريبية.

ثامناً: تحديد المباريات خلال الدورة التدريبية الكبرى • **فترة الإعداد والمباريات مثلاً.**

عدد المباريات خلال الموسم السنوي يتراوح ما بين 80-200 مباراة بمتوسط يبلغ 140 مباراة، يتم توزيعها على النحو الآتي:

✳️ 45 مباراة تدريبية يكون زمنها $45 \times 3 = 135$ دقيقة.

✳️ 35 مباراة تدريبية «لقاءات ودية $35 \times 5 = 175$ دقيقة.

✳️ 60 مباراة أساسية «رسمية» $60 \times 3 = 180$ دقيقة.

تاسعاً: تحديد زمن المباريات خلال فترة الإعداد وكذلك المنافسة كل على حدة مثلاً:

30 مباراة تجريبية زمنها $30 \times 30 = 900$ دقيقة.

15 مباراة تجريبية (لقاء ودي) $15 \times 30 = 450$ دقيقة.

وبذلك يكون إجمالي زمن المباريات خلال فترة الإعداد هو 135 دقيقة لعباً، يتم إضافتها إلى زمن التدريب خلال فترة الإعداد كالتالي:

$135 + 16800 = 17015$ أي 283.58 ساعة تدريبية خاصة بالمباريات فقط.

عاشراً: تحديد نسب تمثيل مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية والخاصة لكل لاعب ارتباطاً بمتطلبات رياضة الكاراتيه الذي يمارسه، ويتم ذلك هكذا.

مثالاً: خطط المدرب لفترة إعداد اللاعب بحيث تكون نسب توزيع محتويات فترة الإعداد كالتالي 40% بدني، 30 مهاري، 30% خطي.

الحادي عشر: تحديد زمن التدريب لمحتويات فترة الإعداد وذلك بمعلومية الزمن الكلي للتدريب ونسبة تمثيل محتويات تلك الفترة ويكون ذلك كالتالي:

زمن فترة الإعداد الكلي = 17015 دقيقة.

زمن تنفيذ محتويات الإعداد البدني

$17015 \times 100/40 = 42537.5$ ساعة تدريبية).

زمن تنفيذ محتويات الإعداد المهاري

$17015 \times 100/40 = 42537.5$ ساعة تدريبية.

زمن تنفيذ محتويات الإعداد الخطي

$17015 \times 100/30 = 56716.67$ ساعة تدريبية.



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الإلكتروني:

www.prof-ahmedibrahim.com

www.ijssa-gezira.com

ويمكن لأي استفسار مراسلتنا علي البريد الإلكتروني:

Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com