

التدريب المكثف واستمراريته وإزاحة الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير
محددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلي
«الكوميته – kumite » برياضة الكاراتيه.

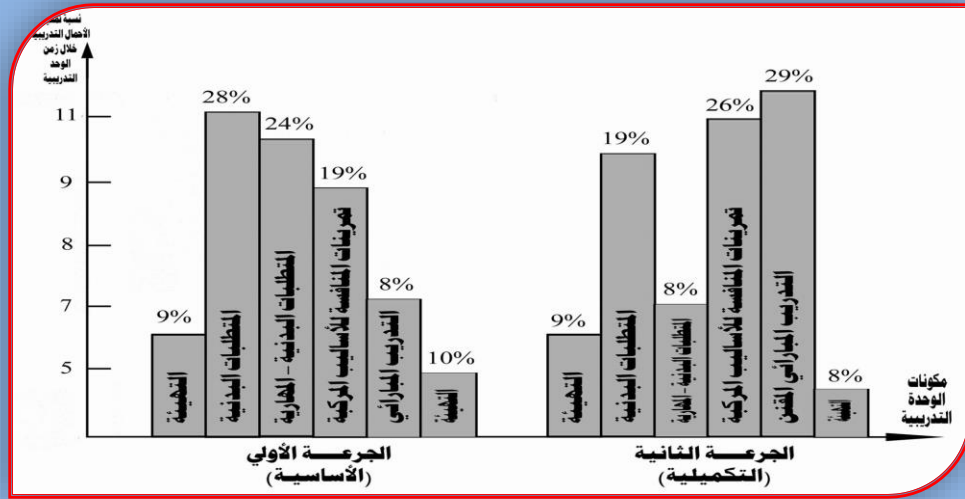
=====

إن الهدف الأساسي من تخطيط برامج التدريب الرياضي وما تتضمنه من انتقاء للاعب وتوجيه نحو تطوير مستوى الانجاز للنشاط الخططي - التكتيكي تخصصي مع تقنين الأحمال التدريبية بصورة خاصة هو الارتقاء بمستوى محددات النشاط الخططي و القدرة علي تنفيذ محددات فترة الاعداد و التنفيذ للخرائط التكتيكية الخاصة باللاعب، هذا يوضح لنا ضرورة أن ينفذ اللاعب تلك الأحمال بأسلوب يؤدي إلى ثبات مستوى إنجاز اللاعب أي ثبات مستوى مكونات الهيكل البنائي لحالته التكتيكية التدريبية، وهذا لا يتضح من خلال أدائه لمتطلبات تنفيذ الخرائط التكتيكية في ضوء ما اكتسبه فقط بل لابد من إظهار سلوك أدائي للاعب يشمل على الابتكارية خلال المواقف التي يتعرض لها تحت ضغط حمل المباراة والمنافسة، والتي تظهر بصورة واضحة خلال بطولات رياضة الكاراتيه بمختلف تخصصاتها.

لذا فإن أداء وتثبيت تطور اساليب مهارية خططية و محدداتها التي اكتسبها اللاعب تحت الظروف والمواقف التي يتعرض لها خلال المباراة ، قد يؤدي إلى ثبات القدرات الوظيفية والمهارية.. الخ، وهذا يضمن للمدرب في ضوء محددات خطته التدريبية ارتفاع مستوى مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية، والذي ينعكس على مستوى تطور الإنجاز للاعب بصورة مستمرة لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية ، مما يحقق الأهداف التدريبية لارتقاء بمجريات الخرائط التكتيكية و الخاصة بشكل تخصصي لاهد اوزان اللعب بمسابقة القتال الفعلي " الكوميته " الواحدة بعد الأخرى حتى يتبلور ذلك في تحقيق الهدف النهائي للعملية التدريبية وهو تحقيق اللاعب لأعلى مستوى من الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية .

واستمرارية تنفيذ الأحمال التدريبية تعتبر من الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب لضمان تحقيق مستوى من الإنجاز العالي، حيث أن استمرارية تعرض اللاعب لتأثير الأحمال التدريبية المقننة بصورة فردية تخصصية لفترة طويلة «موسم تدريبي كامل وكذلك مرحلة الاعداد لما قبل المنافسة » دون انقطاع يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية ، كما أن على المدرب مراعاة أداء اللاعب للأحمال التدريبية المقننة قبل زوال تأثير الأحمال التدريبية السابقة وذلك لضمان تفاعل الآثار السابقة مع آثار الأحمال التدريبية الحالية مما يشير على ثبات عملية التكيف الناتجة للآثار المتراكمة من الأحمال التدريبية، وهذا يضمن زيادة تكثيف الأحمال التدريبية والارتقاء بمستوى الإنجاز

للاعب أو اللاعبة.



شكل يوضح تخطيط للتدريب المكثف باليوم التدريبي ذو الوحدات التدريبية المتعددة الموجهه لزيادة فعالية النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية للاعب مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - kumite " برياضة الكاراتيه .

❖ ويمكن الإشارة إلى أن المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب في رياضة الكاراتيه وترشيد عملية استمرارية الأحمال وضمان فعاليتها لدى جميع المستويات المتعددة من اللاعبين أن يراعى ما يلي:-

- ❖ مستوى طموح اللاعب ورغبته في تحقيق أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي التنافسي.
- ❖ الخصائص والمتطلبات المميزة لرياضة الكاراتيه وكذلك وزنه الذي يلعب تحته اللاعب خلال البطولة مثلاً تحت وزن 67 كيلوجرام.
- ❖ نمط وخصائص الإيقاع الحيوي للاعب والتوقيت المناسب لتنفيذ الأحمال التدريبية وتقييمها.
- ❖ ديناميكية التطور للقدرات المكونة للهيكل البنائي للحالة الخططية التدريبية للاعب أو اللاعبة.

✦ المستوى الفعلي «الواقع» لمكونات الهيكل البنائي للحالة الخطئية التدريبية عند بداية تنفيذ الأحمال التدريبية المقننة لارتقاء بمستوي الانجاز لمحددات النشاط الخطئي و الخرائط التكتيكية الخاصة بالبرنامج التدريبي.

وبالرغم من أن تأثير تلك النقاط وغيرها على مسار ديناميكية استمرارية عملية التدريب الرياضي، إلا أنه يجب مراعاتها عند بناء عملية التدريب «البرامج» لضمان حدوث التتابع لآثارها الإيجابية والارتقاء بمستوى الإنجاز محددات النشاط الخطئي و الخرائط التكتيكية الخاصة للاعب.

وعلى المدرب أن يراعى ما يطلق عليه «الحدود الحرجة لحمل التدريب»، حيث أن تخطئ تأثير الأحمال التدريبية لتلك الحدود يؤدي إلى انخفاض مستوى الأثر الإيجابي للأحمال التدريبية للاعب، والحدود الحرجة للحمل التدريبي تتغير بناء على مستوى تطور مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب الخطئية التدريبية فى رياضة الكاراتيه، كما أن درجة تكيف أجهزة اللاعب المختلفة مع تأثير الأحمال التدريبية الخاصة تتغير مع تطور الحدود الحرجة حيث تقل الحدود الحرجة للحمل التدريبي كلما انخفض مستوى مكونات الهيكل البنائي للحالة الخطئية التدريبية للاعب، بينما ترتفع تلك الحدود كلما ارتفع مستوى تطور تلك المكونات للحالة الخطئية التدريبية وخصائص التكيف لأجهزة اللاعب بصورة فردية وتخصصية لتأثير الأحمال التدريبية.

ف نجد أن الدرجة الواحدة من تأثير الأحمال التدريبية «مستوى الشدة الأقل من القصوى» والمنفذ من قبل لاعبين فإن أحدهما يكون مستوى الحمل التدريبي لديه مناسب لأحداث مستوى من التكيف المطلوب، بينما اللاعب الآخر غير متوافق مع مستوى الحمل التدريبي مما يؤدي إلى مستوى من التكيف المختلف عن اللاعب الأول، هنا يجدر بنا توضيح أن بعض اللاعبين يؤدي الارتفاع بدرجة الحمل لديه إلى ارتفاع فى مستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخطئي و الخرائط التكتيكية بشكل سريع، بينما هناك لاعبين لا يرتفع إنجازهم الي مستوى الذي حققه اللاعبين الآخرون إلا بعد تنفيذ محتوى من الأحمال التدريبية أكثر فى المستوى بالرغم من تجانس مستوى المجموعتين من اللاعبين قبل بدأ تنفيذ محتوى التدريبية، وهذا يشير إلى اختلاف الحدود الحرجة للحمل التدريبي من لاعب لآخر، وعلى المدرب مراعاة ذلك بدقة لضمان فعالية تأثير الأحمال المقننة والموجهة بشكل أعمق فى التخصصية لمحددات النشاط الخطئي و مكونات الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية المتعددة و التي تنفيذ خلال مجريات و مواقف اللعب وحالته بالمباراة داخل المسابقة القتال الفعلي "

الكوميته " برياضة الكاراتيه .

ولإحداث التكيف المستهدف كأسلوب لاستمرارية التدريب فإن على المدرب أن يراعى الزيادة لتقدم الأحمال التدريبية وذلك إما بالزيادة المتدرجة أو الزيادة على شكل وثبات لمستويات الحمل التدريبي وينبع تلك الزيادة ثبات لفترة زمنية حتى يتطور التكيف الحيوي للاعب لتقبل الأحمال التدريبية الجديدة.

✳ يجب على المدرب أن يراعى خلال فترات زيادة مستوى الأحمال التدريبية أن تكون من خلال :-

- ✳ زيادة مكونات الحمل التدريبي الخاصة بمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية داخل الوحدة التدريبي .
- ✳ زيادة عدد مرات التدريب فى اليوم الواحد و توزيعها النسبي داخل مرحلة الاعداد لما قبل المنافسة .
- ✳ تنوع فى أساليب وديناميكية اتجاهات الحمل التدريبي داخل البرنامج و الخاصة بالارتقاء بمحددات النشاط التخططي وكذلك ارتباط متطلبات تنفيذ الخرائط التكتيكية المتعددة من قبل اللاعب او اللاعبة خلال مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " برياضة الكاراتيه .
- ✳ التنوع فى الأساليب المستخدمة خلال فترات الراحة استعادة الاستشفاء «للاعب ومدة تنفيذها بالبرنامج التدريبي».

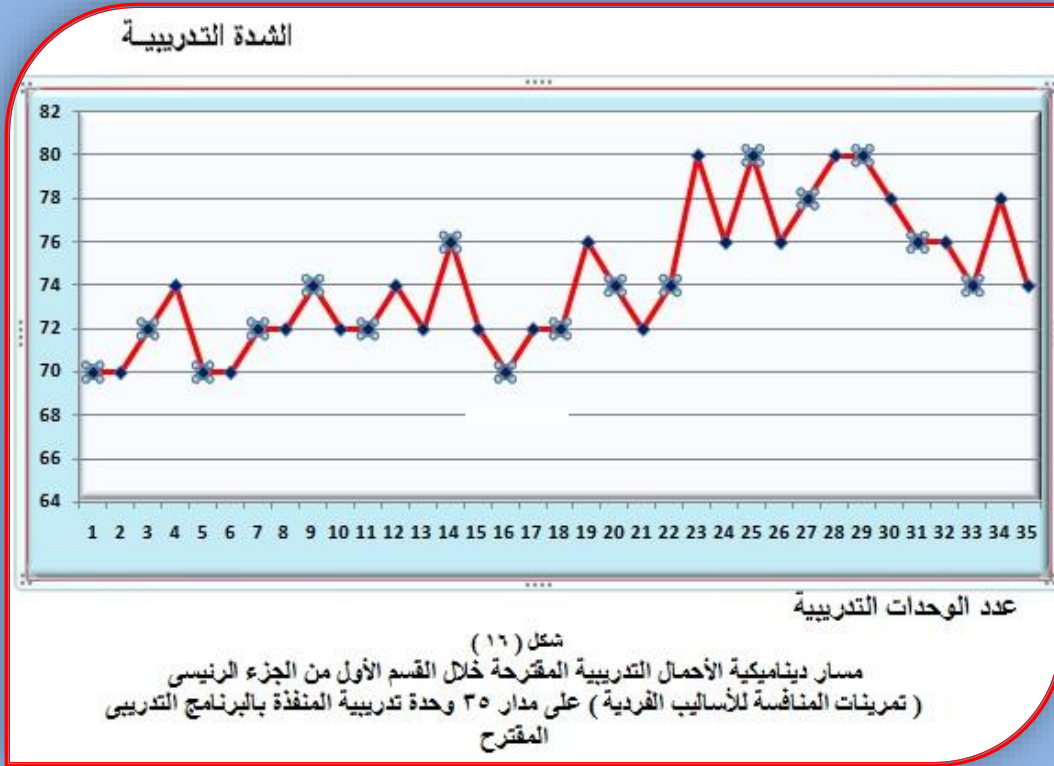
ويلاحظ أنه خلال تقنين مسار ديناميكية الأحمال التدريبية يستخدم كما سبق وأوضحنا التدرج بالحمل على شكل وثبات حيث يبدأ المدرب بالتدرج المتوازن مع مستوى التكيف من خلال الزيادة الدورية للأحمال التدريبية، ثم زيادة حمل مفاجئة تصل بمستوى الحمل التدريبي إلى الحدود القصوى لمقدرة الرياضي، مما ينتج عنه تنشيط مفاجئ لإمكانات التكيف الحيوي لأجهزة اللاعب الوظيفية وارتفاع مستوى التكور لمكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية، وما يتبعه من تحقيق تطوير لمستوى الإنجاز لمستوي محددات النشاط الخططي للاعب. وهذا يتبلور فى الاستخدام المقنن للمنافسات والمباريات غير الرسمية «الودية أو التحضيرية أو المقننة مسبقا وفقا للهدف التدريبي».

وعلى المدرب أن يتفهم ضرورة التحديد الدقيق لتوقيت استخدام التقدم بالحمل التدريبي الموجهه لتطوير مستوي الانجاز الخططي و محددات الخرائط التكتيكية فى شكل وثبات او ازحات ، حيث أن استخدام الوثبات خلال التدرج بالحمل قبل أو بعد حدوث مستوى من التكيف الحيوي لإمكانات اللاعب يؤدي إلى آثار سلبية على مستوى الإنجاز الرياضي للاعب، خاصة عند عدم الاهتمام بالتقنين الموجهة لفترات الاستشفاء والراحة البيئية سواء على مستوى التمرينات ومحتويات الوحدة التدريبية أو خلال التدريب على الأداء المهارى داخل البرامج التدريبية أو خلال المباريات التجريبية المتكررة والمتعددة للمستوى التنافسي، كما يلاحظ أن أساليب التقدم بالحمل التدريبي من خلال الشكل المتدرج أو الوثبات مرتبطان ببعضهما البعض ولا يمكن استبعاد أحدهم عند تبنى استخدام الآخر.

مما سبق يظهر أن التقدم بالحمل التدريبي الموجهه بشكل تخصصي لزيادة فعالية محددات النشاط الخططي و تنفيذ الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية المتعددة للاعب بصورة تزيد من ارتفاع مستوى الإنجاز لتلك المحددات التكتيكية و التي تعتبر اسلوب مستحدث في تدريب رياضة الكاراتيه ، لذا يكون هذا ناتج من مراعاة المدرب لأسلوبه فى تنظيم العلاقة المتبادلة بين الآثار الناتجة من تنفيذ وأداء محتوى الأحمال التدريبية وبين فترات الراحة واستعادة الطاقة والتخلص من آثار الأحمال التدريبية خاصة البيوكيميائية منها، كما أن على المدرب عند الارتفاع بالحمل التدريبي الخاص بالأساليب الهجومية والدفاعية المهارية والخططية لرياضة الكاراتيه أن يعمل على زيادة متطلبات التوافق خلال تنفيذ الأداءات المهارية والخططية حيث يؤدي ذلك إلى تطوير القدرات التوافقية والمتطلبات الوظيفية المرتبطة بها والتي تتناسب معها، كما يجب أن يتلاءم مستوى الحمل التدريبي بشكل عام مع إمكانات الرياضي والمستوى الحالي «الفعلي» لمكونات الهيكل البنائي لحالته الخططية التدريبية، وذلك يوفر للمدرب مناخ مناسب للتقدم التدريجي فى مستوى التكيف الحيوي لأجهزة اللاعب الوظيفية مع ملائمة ذلك لمتطلبات مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " خلال فترة المنافسة والمباراة وما تحويه من مواقف عديدة متغيرة.

ويراعى المدرب أنه عند استخدامه للزيادة التدريجية للأحمال التدريبية خلال الموسم الرياضي أن تصل لأقصى مستوى لمكونات الهيكل البنائي لحالته التدريبية، كما أن تلك الزيادة يتاح استخدامها خلال فترتي الإعداد والمنافسة بالموسم الرياضي حيث يبدأ الزيادة فى حجم الأحمال التدريبية «التكرار» مع الإقلال من مستويات الشدة المستخدمة ومن خلال التقدم فى البرنامج التدريبي يبدأ المدرب فى الارتفاع بمستوى الشدة التدريبية من خلال درجة الحمل التدريبي المستخدم مع الانخفاض فى تكراره «حجم» وهذا خلال فترة الإعداد

للمنافسات، وخلال الفترة الانتقالية من الموسم الرياضي يتم الانخفاض المتدرج لمستوى الحمل التدريبي شدة وحجم حتى الجزء الأخير من تلك الفترة والتي تسبق فترة الإعداد للموسم الرياضي الجديد، هنا يرتفع المدرب مرة أخرى بمستوى الحمل التدريبي بنفس الأسلوب المتبع من خطة الموسم التدريبي السابق ولكن بمتطلبات تتناسب مع مستوى الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية التي وصلها في الموسم الرياضي السابق.



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الإلكتروني :

www.prof-ahmedibrahim.com

www.ijssa-gezira.com

ويمكن لاي استفسار مراسلاتنا علي البريد الإلكتروني :

Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com