

التنسيق والمزج لمكونات تطوير مستوى الانجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلي «الكوميتة – kumite»  
برياضة الكاراتيه.

=====

إن عملية التنمية والتطوير لمستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية تختلف فى ترتيب مكوناتها من خريطة لاخري وكذلك من لاعب لآخر، لذا وجب على المدرب فى رياضة الكاراتيه أن يتفهم أنه عند محاولة الارتفاع بمستوى الإنجاز للاعب أو اللاعبة يجب أن يعمل على تطوير مجموعة من القدرات و المتطلبات الخاصة بهذا الإنجاز، كما يجب أن يخطط لعملية التطوير التى تتضمن التوافق والتنسيق حتى ينتج فى نهاية التطوير ناتج عام يودى إلى ارتفاع مستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية للاعب أو اللاعبة وفقا لقدرته علي تنفيذ محددات النشاط الخططي و مكونات الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية المتعددة ، وهذا يرتبط بالترشيد لامكانيات اللاعب او اللاعبة التدريبية .  
وعندما يبدأ المدرب فى التقنين لعملية لتطوير مستوى الإنجاز التدريبي بأسلوب يحقق الربط والتنسيق، فإنه يعمل أولاً على تحديد كل المتطلبات «القدرات» التى سوف يتم تقنين الأحمال التدريبية لتنميتها وتطويرها، مع تحديد التأثير المتبادل بين كل منهما حيث مثلاً عند تطوير كل من التحمل الهوائى اللاهوائى فإنه يتم تطوير التحمل وبناء قاعدة أساسية منه فى البداية ثم يليه تطوير التحمل اللاهوائى التخصصي، كما يراعى على تطوير قدرتين مثل التحمل والقوة فعلى المدرب أن ينمى كل قدرة «التحمل» والقوة بشكل فردى منعزل عن الأخرى، ثم يتدرج فى عملية الاندماج لكي يطورها معاً بصورة مركبة توجه المسارات الحركية المستخدمة خلال مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " برياضة الكاراتيه بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز لمكونات و محددات تنفيذ الخرائط التكتيكية.

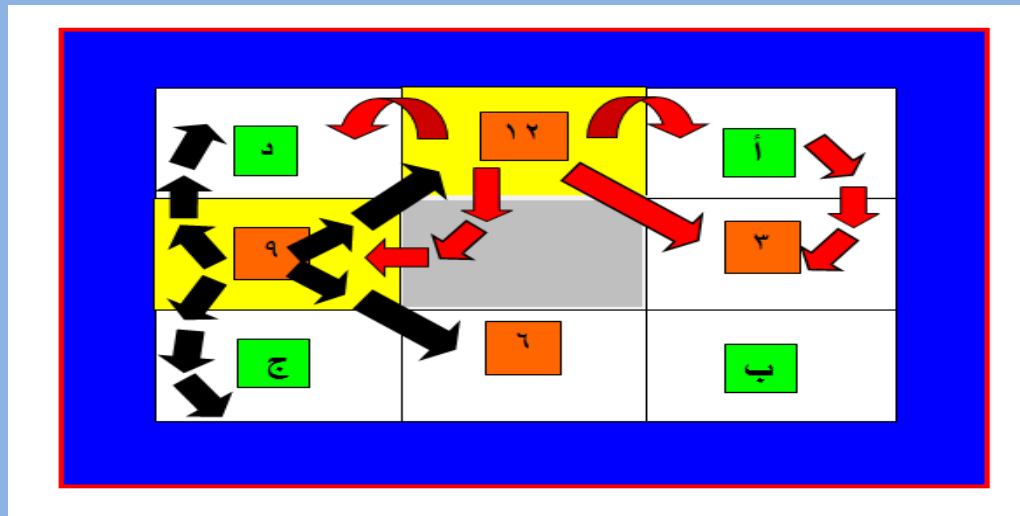
ويراعى أيضاً التأثير المتبادل الايجابي بين تطوير مستوى محددات تنفيذ الخرائط التكتيكية عند تقنين الأحمال التدريبية وتوجيهها لتطوير مستوى النشاط الخططي الخاص ، ولذا فعلى المدرب العمل على التنسيق الدائم والمقنن بين تدريبات محددات الاعداد للهجوم و مكوناته ،

وكذلك محددات تنفيذ الهجوم ومكوناته وتحركات القدمين سواء للدفاع او الهجوم ثم العمل علي التنسيق و المزج للاحمال لربط تطوير تطوير محددات النشاط الهجومي معا خلال البرنامج التدريبي .

ومن نتائج دراسة احمد محمود ابراهيم ( 2013 ) بهدف التعرف علي بعض المحددات الخاصة بالخرائط التكتيكية الاكثر استخداما لدي لاعبي المستوى " المميز " و لاعبي المستوى "غير المميز" بمسابقة القتال الفعلي" الكوميتيه - kumite" برياضة الكاراتيه ، وقد تم تحليل عدد 8 مباراة دولية للقتال الفعلي(كوميتيه - kumite) ، وعدد 9 مباراة محلية وذلك خلال البطولات التالية : -

- \* بطولة العالم للرجال بصربيا 2010 .
- \* بطولة العالم للرجال بماليزيا 2011 .
- \* بطولة الجمهورية للرجال 2010 .

واتضح ان هناك عدة خرائط تنفذ خلال كل وزن لعب قانوني ولها محددات تسهم بها و نعرض نتائج الخريطة التكتيكية الاولي : -



كما يوضح مناطق الاعداد و الهجوم الخاصة بالخريطة التكتيكية الاولي وفقا لتحليل المباريات للاعبي المستوى المميز وغير المميز بالوزن الثاني رجال بمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite - kumite " برياضة الكاراتيه .

جدول يوضح المحددات الأكثر اسهاما في زيادة فعالية استخدام الخريطة التكتيكية الاولى  
لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكومتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

الترتيب	المتغيرات قيد الدراسة
1	وضع الاعداد للهجوم اليسار
2	زمن الاعداد للهجوم
3	زمن تنفيذ الهجوم
4	منطقة الاعداد للهجوم علي البساط " 9 "
5	منطقة الاعداد للهجوم علي البساط " 12 "
6	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 6 "
7	منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " د "
8	مدخل الهجوم المباشر " سو . نو . سن "
9	الاسلوب المهاري الركل الفردي
10	فعالية النشاط الهجومي بالدقيقة " 3 "



\* يتضح من الجدول السابق وجود أهم " 10 " محددات مسهمة بشكل اساسي بالخريطة التكتيكية الاولى وفقا لترتيبهم (وضع الاعداد للهجوم اليسار ، زمن الاعداد للهجوم ، زمن تنفيذ الهجوم ، منطقة الاعداد للهجوم علي البساط " 9 " ، منطقة الاعداد للهجوم علي البساط " 12 " ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 6 " ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط

" د " ، مدخل الهجوم المباشر " سو . نو . سن " ، الاسلوب المهاري الركل الفردي ،  
فعالية النشاط الهجومي بالدقيقة " 3 " ) .

ويراعى أيضاً أن يوجد تنسيق بين تطوير المتطلبات الأساسية والخاصة بالنشاط الخططي  
و تنفيذ الخرائط التكتيكية ونوعية المسار الحركي لأداء الاساليب المهارية " الدفاعية -  
الهجومية " ، حيث فقد التناسق بينهما يؤدي إلى الانخفاض بمستوى الإنجاز للنشاط  
الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية الاكثر شيوعا في الاستخدام الدولي و المحلي  
للاعب خلال المباريات، كما يجب على المدرب أن يقنن الأحمال التدريبية خلال برنامجه  
التدريبي مع استخدام تدريبات خاصة بنوع بالنشاط الخططي و تنفيذ الخرائط التكتيكية  
التخصصي مع توجيه أداء تلك الأحمال بصورة تتخذ طابع مشابه لمسار الأداء الحركي  
للأساليب الدفاعية والهجومية خلال المسابقة ويرتبط ذلك بطبيعة القتال الفعلي «الكوميته -  
Kumite»، كما يجب مراعاة الدقة في برامج تدريبها، وخاصة التقنين للأحمال التدريبية  
الموجهة وفقاً لنظم إنتاج الطاقة والعمل العضلي خلالها.



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الالكتروني :

[www.prof-ahmedibrahim.com](http://www.prof-ahmedibrahim.com)

[www.ijssa-gezira.com](http://www.ijssa-gezira.com)

ويمكن لاي استفسار مراسلاتنا علي البريد الالكتروني :

[Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com](mailto:Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com)