

المبدأ الأول:- خصوصية التدريب وفردية تقنيته و توجيه لتحقيق أعلى مستوى من الانجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلي «الكوميته – kumite» برياضة الكاراتيه.

إن خصوصية التدريب الرياضي تعد من أهم الأسس التي يركز عليها المدرب خلال عمليات التدريب الرياضي (اختيار، انتقاء، تقنين توجيه الأحمال التدريبية داخل وحدات البرنامج) بهدف تحقيق أعلى مستوى من الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و التي تشتمل علي محددات فترة الاعداد و محددات فترة التنفيذ سواء لهجوم او للدفاع لدي لاعبي رياضة الكاراتيه كنشاط رياضي وتخصص الدقيق للاعب من خلال مسابقة القتال الفعلي «الكوميته» ، لذا فإن التخصص الدقيق داخل رياضة الكاراتيه يعتبر أحد متطلبات الإنجاز حيث توجيه اللاعب من خلال عملية الاختيار والانتقاء التي تركز على الأسس العلمية، ويؤدي إلى توظيف إمكانات اللاعب وقدراته بما يتناسب مع متطلبات النشاط التخصصي وعند ذلك يتحقق التوازن بين الإمكانيات والمتطلبات فيتحقق بناء على ذلك أعلى مستويات الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية ، وسوف نستعرض جزء كبير وكم هائل من المعلومات العلمية التي تخدم التخصصية فى التدريب للاعب القتال الفعلي والأساليب المهارية الدفاعية أو الهجومية الأكثر استخدام بالبطولات الدولية والإقليمية وكيفية ترشيد الخرائط التكتيكية الاكثر استخداما علي المستوى الدولي ، و الاكثر انجاز لاداء الخططي و فعالية محدداته ، بالاضافه الي ارتباط التخصصية بتخطيط الاحمال التدريبية الموجهه للخرائط التكتيكية باوزان اللعب القانونية ، حيث ان اختيار وتنفيذ الخرائط التكتيكية يتوقف الي حد كبير علي مواقف اللعب المتعددة داخل مجريات التنافس واللعب والتي يتعرض لها اللاعب او اللاعبه ، كما نستعرض كيفية الترشيد آثار حمل المباراة من خلال محتويات البرامج التدريبية الخاص.

وحيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات تميزه من القدرات النفسية والبيولوجية والبدنية والمهارية والخططية، فإن هذا يتطلب أساليب متعددة وخاصة من التدريبات بالإضافة إلى ديناميكية توزيع الأحمال التدريبية فى البرامج الخاصة، على أن يراعى ضمن تلك التدريبات

وعند تقنين وتنفيذ الأحمال التدريبية أن تتناسب مع طبيعة المباراة وظروف المنافسة المتعددة والمختلفة.

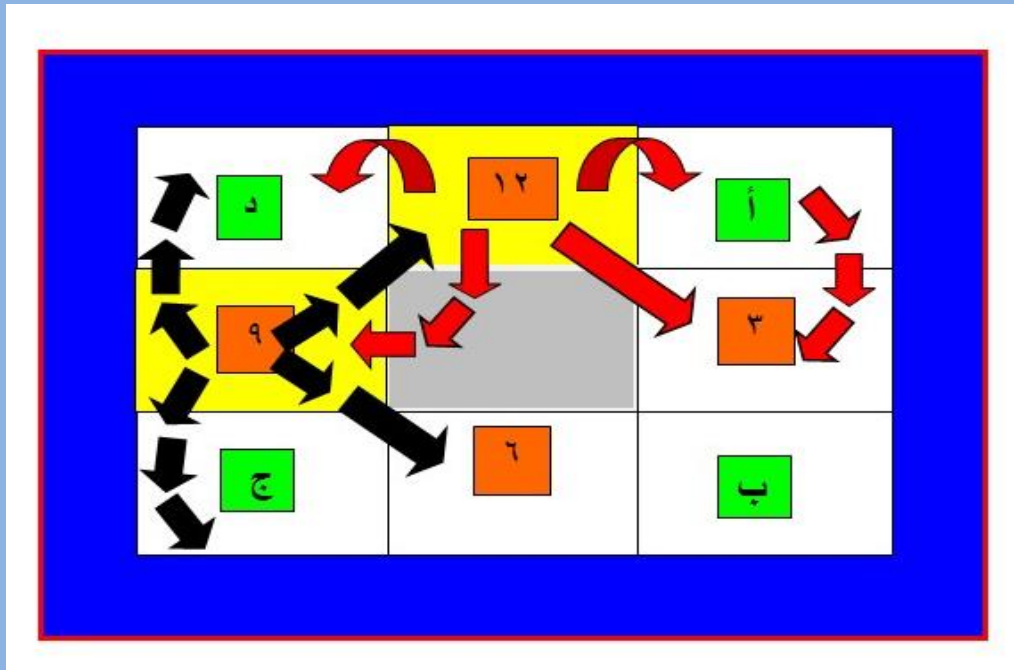


شكل يوضح لحظة اداء اللاعب " او -ou " الايسر ، لاحد الاساليب الهجومية ضمن منظومة الخرائط التكتيكية له و الموضحة علي يسار الصورة ، خلال مجريات المباراة .

ويتضح أن المدرب يجب أن يوجه جهود اللاعب إلى تحقيق أعلى مستوى إنجاز ممكن لمحددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية ، حيث يحاول اللاعب بلوغ أعلى مستوى من خلال تطويره لمستواه كهدف نهائي ويرتبط ذلك بالمرحلة السنوية ووزن اللعب حيث هناك خصوصية وفردية للخرائط التكتيكية المستخدمة لكل مرحلة سنوية " عمرية " ولكل فئة وزنية وفقا لمواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه ، وعلي المدرب ان يوجه اللاعب ويرشد قدراته وإمكاناته لتحقيق أعلى مستوى من الإنجاز على مراحل، حيث يحقق اللاعب من خلال تطوير حالته التدريبية بكل مرحلة تدريبية أعلى مستوى له يمكن الوصول إليه في تلك المرحلة «الناشئين مثلاً» وينتقل اللاعب لهذا المستوى المحقق إلى المرحلة التدريبية التالية ويحقق مستوى من الإنجاز يتناسب مع تلك المرحلة، وهكذا ينتقل اللاعب من مرحلة لأخرى محقق أهداف فرعية متواصلة حتى يحقق أقصى مستوى من الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية ، ويلاحظ أن تحقيق أعلى مستوى من الإنجاز يرتبط بارتفاع مستوى القدرات الابتكارية لدى اللاعب خاصة في مجال استخدام الخرائط

التكتيكية و التي ترتبط بثروة الاساليب المهارية " دفاعية - هجومية " التي يمكن ترشيدها وتوظيفها من قبل اللاعب داخل منظومة محددات النشاط الخططي المنفذ بالمباراة .

كما يلاحظ أن التوزيع الزمني للأداء الاساليب المهارية " دفاعية - هجومية " بالإضافة إلى التوزيع النسبي للقدرات البدنية و الحركية التي يتطلبها هذا الأداء ، يعتبران من أسس إدراك المدرب للتخصيصية في التدريب وتحقيق أعلى مستوى من الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و الاساليب التنفيذية لمكونات الخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه ، لذا فإن تعميق التخصص وتوزيع الأحمال التدريبية تعتبر مطلب أساسي هام لدى المدرب وذلك بعد ارتفاع مستويات الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و الاساليب التنفيذية لمكونات الخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه، ويتضح ذلك عند مقارنة المستوى المهاري للاعبين برياضة الكاراتيه لدى الأوزان المختلفة وفقا لتعديلات القانون الدولي ، لذا يقنن الأحمال التدريبية للخرائط التكتيكية وفقاً لقدرات وإمكانات اللاعب ومستوى مكونات الحالة التدريبية للاعب وقدرته علي تنفيذ محددات النشاط الخططي الفعلي بالمباراة ، هنا يجب على المدرب تحديد متطلبات محددات النشاط الخططي ، وبعد التحديد لها يتم توزيع نسبي لتلك المتطلبات داخل محتوى الوحدات التدريبية خلال فترات التدريب من الموسم الرياضي، وذلك بما يتناسب مع أهميتها وأوليتها كمتطلب للأداء الخاص بالاساليب المهارية و الخططية بالمباراة و البطولة ككل .





شكل يوضح الهيكل البنائي لمحددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية

للاعبي مسابقة القتال الفعلي «الكوميتة – kumite» برياضة الكاراتيه.

مما سبق يتضح وجود تخصص أكثر دقة نشأ عنه بالتالي تخصصية فى مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية لكل لاعب من الجانب الوظيفي والبدني والنفسي و الخططي بالرغم من اشتراكهم فى ممارسة لنفس النشاط الرياضي التخصصي كلاعبين برياضة الكاراتيه وهو نشاط رياضي تخصصي واحد، إلا أن كل لاعب له تمييز داخل النشاط الواحد مثلا فلاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " جميعا تخصصهم تلك المسابقة الا ان كل لاعب او لاعبه له مميزات ترتبط بقدراته وقدرته علي تنفيذ أساليبه مهارية ودفاعية وتحركات للقدمين و مداخل الهجوم وفعالية اساليبه المهارية والتي يتكون منها الهيكل البنائي للخريطة التكتيكية التي يعمل على تنفيذها خلال التباري والمنافسة، وتختلف الخرائط التكتيكية من مسابقة لوزن معين إلى مسابقة أخرى وهنا يجب على المدرب ومخطط الأحمال أن يدرك أنه من خلال الفردية والتخصصية الدقيقة للاعب وعليه نرى أنه يمكن القول أن المدرب يقنن ويخطط الأحمال التدريبية على أساس تعميق التخصصية والفردية حيث ذلك يساعد فى الإسراع بتحقيق أعلى مستوى من الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و القدرة علي ترشيد الخرائط التكتيكية وفقا لمواقف اللعب المتعددة التي تظهر من خلال المنافسة، كما يتضح ذلك من خلال استخدام توجيه الأحمال التدريبية التي تقترب من حدود القدرات الوظيفية للأجهزة الحيوية للاعب مما يحقق الفردية، بينما تحقيق التوازن بين الأحمال التدريبية المنفذة وديناميكيته مع إمكانات التكيف الوظيفية لأجهزة اللاعب الداخلية بما يحقق مراعاة للفروق الفردية فى إيقاع تطور الحالة التدريبية للاعب وكذلك عند تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية خلال فترات الموسم الرياضي وبصفة خاصة خلال فترة الاعداد لما قبل المنافسة .



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الالكتروني :

www.prof-ahmedibrahim.com

www.ijssa-gezira.com

ويمكن لاي استفسار مراسلاتنا علي البريد الالكتروني :

Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com