

● الخطوات العلمية - التطبيقية التي يجب تتبع من قبل المدرب و مخطط الاحمال التدريبية عند التخطيط لترشيد استخدام الخرائط التكتيكية لزيادة فعالية محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

اولا : تحديد الخرائط التكتيكية الاكثر استخداما علي المستوى الدولي و المحلي ، والتي تتميز بمستوي عالي من الانتاجية الكمية بالمباراة وذلك للوزن القانوني للمسابقة التي سوف يشارك ويتنافس خلالها اللاعب او اللاعبه .



- وهنا يجب علي المدرب القيام بدراسة تحليلية لعدد من المباريات اتي تمت خلال عدد 2 بطولة سابقة عن الموسم الحالي ، والذي يخطط لاشتراك اللاعب او اللاعبه خلاله مرتبطا ذلك بالوزن القانوني للعب بالمسابقة والخاص باللاعب او اللاعبه .
- يراعي المدرب ومقنن الاحمال التدريبية عند تحليل المباريات ان يشتمل التحليل علي مرحلتين اساسيتين يمر خلالهما التحليل للمباراة و ذلك لتحديد الخرائط التكتيكية الاكثر انتاجية خلال النشاط الخططي للاعب او اللاعبه ، وتلك المرحلتين هما : -
 - أ - مرحلة الاعداد لمحددات الدفاع او الهجوم .
 - ب - مرحلة التنفيذ لمحددات الدفاع او الهجوم .

ثانيا : تحديد كمي و كيفي لمحددات النشاط الخططي خلال المباريات التي تم اختيارها و المنفذ بها الخرائط التكتيكية الاكثر فعالية علي المستوى الدولي و المحلي وذلك للوزن القانوني للمسابقة التي سوف يشارك ويتنافس خلالها اللاعب او اللاعبه .

❖ يراعي المدرب عند تنفيذ الخطوة الثانية وهي التحديد الكمي و الكيفي لمحددات النشاط الخططي خلال المباريات التي تم اختيارها و المنفذ بها الخرائط التكتيكية الاكثر فعالية علي المستوي الدولي و المحلي وذلك للوزن القانوني للمسابقة التي سوف يشارك ويتنافس خلالها اللاعب او اللاعبين ، انها تنقسم الي مرحلتين هما : -
❖ المرحلة الاولى : - تحديد محددات الاعداد (للدفاع او الهجوم)

و تشمل علي (4) محددات اساسية وهي كالآتي :

❖ تحديد عدد مرات الاستخدام لوضع الاستعداد (للدفاع او الهجوم) والمنفذ خلاله الاعداد .

مثال تطبيقي : لاعب استخدم 14 مرة وضع الاعداد للهجوم " يسار " بالمباراة الواحدة اي القدم الامامية للارتكاز خلال الاعداد للهجوم كانت - يسار .

❖ تحديد عدد خطوات التحرك خلال مرحلة الاعداد (للدفاع او الهجوم) بالمباراة .
مثال تطبيقي : تحسب الخطوة لتحرك للاعب او اللاعبين خلال مرحلة الاعداد عند ترك قدم اللاعب الامامية او الخلفية او الاثنيين معا ملامسة البساط والرجوع مرة اخري للبساط ، دون وضع في الاعتبار اتجاه التحرك سواء كان للامام في اتجاه المنافس او جهة اليمين او اليسار له ايضا او في الاتجاه للخلف من اللاعب نفسه ،وهنا يمكن ان نوضح كمثال ان اللاعب تحرك 22 خطوة قبل تنفيذ الهجوم كمرحلة اعداد ، وتعتبر خطوات التحرك من مؤشرات ذات تاثير في كفاءة و قدرة اللاعب او اللاعبه علي تنفيذ متطلبات الخرائط التكتيكية و محددات النشاط الخططي بالمباراة ، كما انها تساعد علي الربط بين الموجات الحركيو " الربط بين الهجمة والاخري ، الربط بين الدفاع والهجوم المضاد " ممايحقق للاعب او اللاعبه الزيادة الكمية لمحددات النشاط الخططي بالمباراة والمنافسة .

❖ تحديد الزمن المستغرق خلال مرحلة الاعداد (للدفاع او الهجوم) .
مثال تطبيقي : يلعب زمن الاعداد دور هام في قدرة اللاعب او اللاعبه علي فتح و استغلال نقاط ضعف المنافس بهدف الاعداد الجيد مثلا للهجوم و تطبيق محددات الخرائط التكتيكية للاعب او اللاعبه ، لذا فان الاقتصاد الزمني لفترة الاعداد للهجوم خلال المباراة مع ارتباط ذلك الاعداد بالنجاح و اجبار المنافس علي فتح مناطق

تسديد امام اللاعب المهاجم لتنفيذ محددات الخرائط التكتيكية من خلال فعالية عالية لمستوي النشاط الخططي للاعب يعتبر ذلك ميزة و عامل مؤثر علي اقتصاد الجهد مع زيادة فرصة الفوز خلال مواقف اللعب المتعددة التي تتخلل زمن المباراة بالمنافسة التي يشترك بها اللاعب .

❖ **تحديد** مناطق تنفيذ الاعداد (للدفاع او الهجوم) علي البساط ومرات الاستخدام .

مثال تطبيقي : يلعب محدد تحديد مناطق الاعداد علي البساط وعدد مرات استخدام تلك المناطق دور مؤثر كموجه في تخطيط النشاط الخططي للاعب او اللاعبه وقدرتهما في استخدام الخرائط التكتيكية المستقبلي بالمباراة ، فكلما كانت مناطق الاعداد علي البساط متعددة كلما كانت فرصة تنفيذ محددات الهجوم او الدفاع خلال المباراة كثيرة و الحصول علي نقاط يكون ميزة للاعب الذي يمكنه من ترشيد نشاطه الخططي خلال مواقف اللعب التي تظهر علي مناطق البساط الكثيرة داخل زمن المباراة ، وتلعب خطوات التحرك للاعب دور هام وفعال في الزيادة الكمية لمناطق الاعداد علي البساط .

د	١٢	أ
٩	وسط البساط	٣
ج	٦	ب

شكل يوضح مناطق الاعداد المتعددة علي البساط والتي يمكن للاعب او اللاعبه من ترشيدها خلال زمن المباراة بمسابقة القتال الفعلي " الكوميته - kumite " برياضة الكاراتيه .

❖ وهنا يجب ان ننوه ان المدرب من خلال تحليله لعدد من المباريات يظهر له ان هناك ارتباط بين المحددات (4) لمرحلة الاعداد للهجوم او الدفاع وهم " عدد مرات الاستخدام لوضع الاستعداد ، عدد خطوات التحرك ، الزمن المستغرق خلال مرحلة الاعداد ، مناطق تنفيذ الاعداد (للدفاع او الهجوم) علي البساط و مرات الاستخدام " .

❖ ويمكن من خلال التحليل لاداء اللعب بالمباراة الحصول علي محددات الاعداد السابقة بشكل فردي (لكل هجمة علي حده) او بشكل مجمع (لعدد من الهجمات او الدفاعات المنفذه خلال المباراة) وذلك بهدف ترشيدها عند تخطيط الاحمال التدريبية لمحددات تلك المرحلة لزيادة فعالية النشاط الخططي و استخدام الخرائط التكتيكية بالمنافسة .

❖ المرحلة الثانية : - تحديد محددات تنفيذ (للدفاع او الهجوم) و تشمل علي (7) محددات اساسية وهي كالآتي :

❖ **تحديد** عدد مرات الاستخدام لوضع الاستعداد (للدفاع او الهجوم) والمنفذ خلاله الاعدادالهجوم مثلا

مثال تطبيقي : استخدام اللاعب لوضع الايسر - يعني استخدامه للقدم الامامية اليسري كقدم يرتكز عليها عند ادائه للاساليب المهارية الهجومية وبعدها مرات كثير التكرار ، ممايشير الي ان الوضع هذا يمثل للاعب او للاعبه قاعدة ارتكاز انطلاق قوية لتنفيذ محددات النشاط الهجومي والخرائط التكتيكية ، بالاضافة للتمهيد كقاعدة للربط بين عدد من مرات الهجوم او الدفاع المتتالية و المركبة ، وهذا يسمح للاعب او للاعبه بزيادة عددية كمية لمرات الهجوم و الربط بين الهجمة و الهجمة التي تليها ، وهكذا نجد ان عدد مرات استخدام لوضع معين خلال تنفيذ محددات النشاط الخططي يعتبر مؤشر علي نجاح اللاعب في زيادة فعالية النشاط الخططي خلال المباراة .

لذا وجب علي المدرب التنوع في توجيه الاحمال التدريبية باستخدام اوضاع ارتكاز لبدء تنفيذ الهجوم او الدفاع مختلفة و متعددة مع سرعة التبديل بينهما ، وذلك لبناء مجال هجومي او دفاعي يحقق للاعب او للاعبه التميز و التفوق خلال مواقف اللعب المتباينة بالمباراة مما يخدم التفوق الكمي والكيفي للاعب خلال محددات النشاط الخططي بالمباراة و المنافسة .

❖ **تحديد** عدد خطوات التحرك ومسارات الربط خلال مرحلة تنفيذ (للدفاع او الهجوم) بالمباراة مثلا .

مثال تطبيقي : هنا يجب علي المدرب ان يتعاون مع مخطط الاحمال التدريبية وفقا لتحليل تحركات القدمين للاعب خلال مرحلة التنفيذ لمحددات النشاط الخططي بالمباراة و التي تم الحصول عليها من خلال تحليل مباريات موسمين سابقين عن الموسم الحالي المخطط اشتراك اللاعب او اللاعبه خلال منافساته .

ويظهر هذا التعاون بترشيد عدد الخطوات وعدد المسارات الخاصة بتحريك اللاعب المستخدمة في الربط بين فعاليات النشاط الخططي فوق مناطق اللعب علي البساط ، وذلك من خلال ادراج جزء زمني بالوحدة التدريبية خلال جزء الاعداد الخاص بالقسم الرئيسي للوحدة توجه احواله الي تدريبات تحركات القدمين في جميع الاتجاهات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب خلال مواقف اللعب المتغيرة بالمباراة ، والعمل علي كيفية الاستفادة منها خلال تنفيذ مكونات الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية بالمباراة و المنافسة .

كما انه يمكن ان يمثل " تحركات القدمين " للاعب ميزة خلال النشاط الخططي كوسيلة للضغط علي المنافس و حجزه بمنطقة لعب معينة من مناطق اللعب علي البساط ، او استغلال تحركات القدمين كوسيلة لاهضار الوقت للحفاظ علي نتيجة المباراة بشكل ايجابي و لا يعاقب عليه القانون خاصة خلال " 30 ثانية الاخيرة " من المباراة .

لذا وجب علي المدرب و مخطط الاحمال التدريبية تحديد التحركات للاعب ومساراتها و المؤثرة بشكل فعال خلال تنفيذ محددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية بالمباراة ، مع ترك حرية الاختيار و الابتكار للاعب او اللاعبه خلال المنافسة .

❖ **تحديد** زمن مرحلة التنفيذ (للدفاع او الهجوم) بالمباراة مثلا .

مثال تطبيقي : ان زمن تنفيذ لمرحلة الهجوم او الدفاع يعتبر محدد هام من محددات النشاط الخططي وتنفيذ الخرائط التكتيكية بالمباراة و المنافسة ، حيث يعتبر محدد لقياس و تقييم فعالية النشاط الخططي للاعب ، وامكانية التحقق من فعالية ترشيده لاستخدام الخرائط التكتيكية الملائمة للمواقف التكتيكية بالمباراة او المنافسة ككل ، لذا وجب علي المدرب تحديد الزمن الخاص بتنفيذ و تقنين احواله التدريبية الموجهه لاختصار زمن التنفيذ لمحددات الهجوم او الدفاع وهذا يرتبط

بزيادة عدد مرات التنفيذ داخل المباراة بالاضافة بانه يسمح بالتنوع و التبديل بين استخدام اللاعب او اللاعبه للخرائط التكتيكية المتعددة وفقا لمتطلبات مواقف اللعب المتغيرة و الكثير .

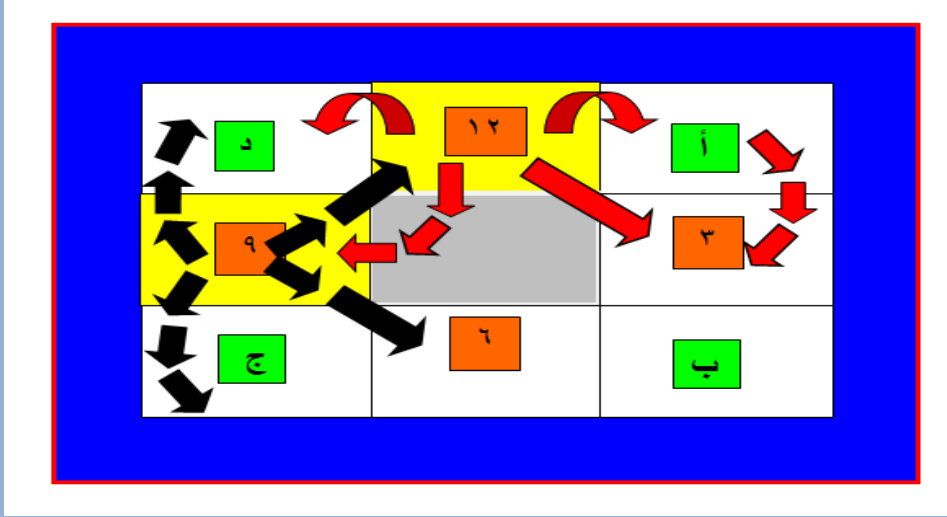
❖ **تحديد** مناطق اللعب وعدد مرات استخدامها خلال تنفيذ النشاط الخططي (الدفاع او الهجوم) بالمباراة مثلا .

مثال تطبيقي : ان تحديد مناطق اللعب و عدد مرات استخدامها لتنفيذ النشاط الخططي للاعب او اللاعبه يعتبر مؤشرا لزيادة فعالية الاحمال للارتقاء بنوعيه هذا النشاط داخل المباراة و المنافسة ، حيث كلما تدرب اللاعب علي الخرائط التكتيكية و المواقف المرتبطة بتوقيت تنفيذها خلال منطقة لعب معينة علي البساط كلما كانت نسبة نجاح اللاعب او اللاعبه في الفوز اكثر مما يزيد من فعالية النشاط الخططي لهما بالمباراة و المنافسة .

لذا فان تحديد مناطق اللعب المسهمة في زيادة فعالية محددات النشاط الخططي بالمباراة لدي اللاعب او اللاعبه ، يجعل المدرب ينجح في بناء برنامج يتوافق مع امكانات اللاعب وقدرته التكتيكية المسهمة في تنفيذ الخرائط التكتيكية خلال مناطق اللعب الاكثر استخداما داخل البساط والمرتبطة بالخرائط التكتيكية الاكثر انتاجية بالمباراة .

وهنا يمكن استخدام مناطق اللعب علي البساط كوسيلة للاعداد الخططي وزيادة فعالية النشاط الخططي للاعب مع توافر التفوق واتاحة فرص متعددة و متنوعة لتنفيذ الخرائط التكتيكية من قبل اللاعب .

❖ وتطبيق لما سبق عند تحليل بعض مباريات بطولات العالم في الفترة من 2010 الي 2013 للوزن الثاني رجال ، وجد ان مناطق اللعب الاكثر استخداما علي البساط والمؤثرة علي زيادة فعالية النشاط الخططي و استخدام الخرائط التكتيكية بالمباريات هي مناطق (أ ، 3 ، 12 ، 6 ، 9 ، د ، ج) وتظهر خلال الشكل التالي



❖ **تحديد** عدد وفعالية استخدام مداخل الهجومي خلال تنفيذ الخرائط التكتيكية بالمباراة و المنافسة .

مثال تطبيقي : ان استخدام مدخل هجوم معين مثل " سو . نو . سن ، so . no . sen " كمدخل مباشر للهجوم يتوقف علي موقف اللعب و خصائص المنافس من سرعة اداء الاسلوب الهجومي ، وكذلك قدرته علي التحرك بالاضافة لمنطقة التنفيذ علي البساط والتوقيت المتبقي من زمن المباراة ، واخيرا نتيجة المباراة لحظة استخدام مدخل الهجوم .

ونظرا للعوامل السابقة الكثرة والتي تؤثر علي قرار اللاعب او اللاعبه في اختياره لنوع مدخل الهجوم سوا كان " سو . نو . سن ، SO.NO.SEN " كمدخل مباشر للهجوم او للمدخلين " جو .نو .سن ، GO . NO . SEN " و " تاي . نو . سن ، TAI .NO . SEN " كمدخل غير مباشر للهجوم ، فيجب علي المدرب مساعده اللاعب من خلال تقنين بعض مواقف اللعب خلال الوحدة التدريبية في زيادة فعالية استخدام تلك المداخل ، وهنا يجب علي المدرب تحديد زمن بالوحدة للتدريب علي تلك المداخل وذلك بهدف وصول اللاعب او اللاعبه الي الالية في اتخاذ القرار واختيار المدخل الملائم ترشيد استخدامه خلال مواقف اللعب المتغيرة

بالمباراة و المنافسة و يحقق اعلي مستويات الانجاز .
❖ **تحديد** عدد وفعالية استخدام الاساليب المهارية " للدفاع - الهجوم " خلال تنفيذ الخرائط التكتيكية بالمباراة و المنافسة .

مثال تطبيقي : هنا يجب علي المدرب و مقنن الاحمال التدريبية ان يوجه التدريب نحو الاساليب المهارية " الدفاعية - الهجومية - المركبة " والتي يمكن ترسيدها خلال تنفيذ الخرائط التكتيكية ، وذلك من خلال استخدام نتائج تحليل المباريات كمرشد فيعمل المدرب علي ادراج تدريبات خاصة للاساليب الاكثر انتاجية بالمباراة و المنافسة داخل الهيكل البنائي للوحدة التدريبية اليومية بشكل عام و في قسم تمرينات المنافسة باستخدام الاداء المهاري بصورة فردية و مركبة ، ثم توظيف تلك الاساليب المهارية من خلال الخرائط التكتيكية التي سوف يتدرب عليها اللاعب او اللاعبه داخل الوحدة التدريبية وتطبيقها في جزء التدريب المبارئي من الوحدة التدريبية اليومية ، وهذا بالتالي ينعكس علي زيادة فعالية النشاط الخططي بالمنافسة .



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