

العلاقة التكاملية والتناسق بين محددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة القتال الفعلي «الكوميته – kumite» برياضة الكاراتيه.

=====

إن المدرب يعتمد على الإعداد بنوعيه «العام والخاص» في تطوير حالة اللاعب التدريبية المرتبطة بمتطلبات النشاط الخططي و محدداته ، لذا يتضح لكل مدرب أن العلاقة التكاملية بين أنواع الإعداد والتنسيق بينهما تعتبر أحد الأسس الهامة المساهمة في تحقيق أعلى مستوى من الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و مايتضمنه من خرائط تكتيكية داخل مسابقات رياضة الكاراتيه، لذا فإن على المدرب عند تقنينه للأحمال التدريبية خلال الموسم الرياضي يجب أن يعمل على تحقيق تلك العلاقة من خلال عدم الإخلال بالتوزيع النسبي الخاص لها خلال الخطة التدريبية مع تحقيق الاستمرارية للديناميكية ، وبلوغ اعلي معدلات التكامل و التنسيق للأنواع المتعددة من الاعداد الخاص بتطوير مستوي الانجاز للمحددات الخاصة بالخرائط التكتيكية و النشاط الخططي خلال فترة ما قبل المنافسة بشكل كبير .

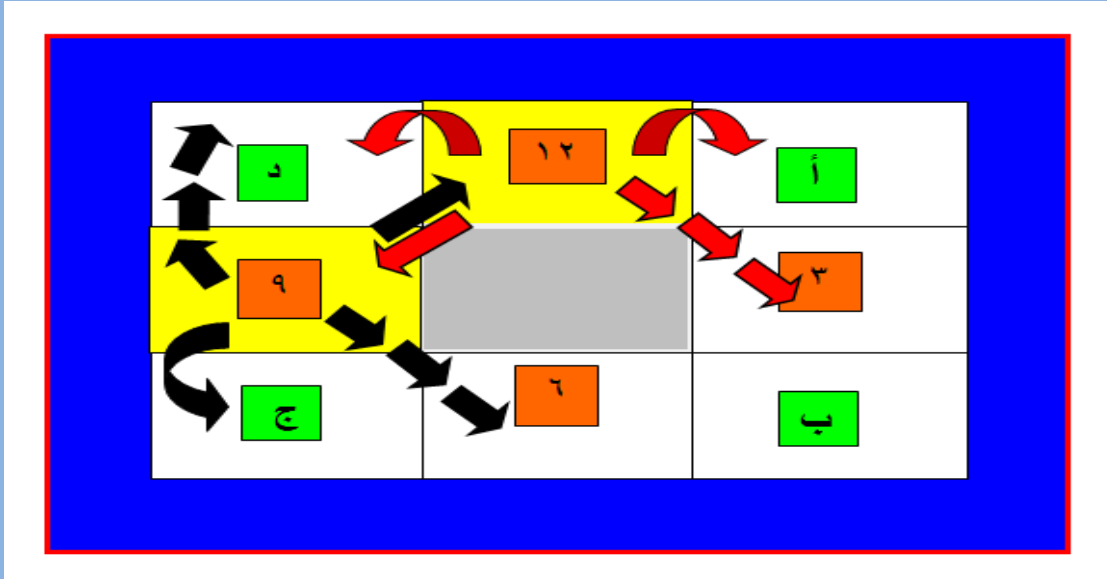


كما على المدرب أن يتفهم العلاقة بين الإعداد العام والخاص حيث أن كلاً منهما يتوقف على مستوى الآخر، كما يتوقف مستوى الإعداد الخاص للحالة التدريبية الخاصة للاعب على المبادئ والأسس التدريبية التي تم تقنينها وتوافرها خلال فترة الإعداد العام لمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب الخططية، ويتضح أنه يجب توافر متطلبات محددة في فترة الإعداد العام للاعب تتناسب مع التخصص في نشاط الخططي - التكتيكي وكذلك متطلبات النشاط الخططي المرتبط بأسلوب تنفيذ الخرائط التكتيكية ، حيث يتم الارتفاع بالتوزيع النسبي للوسائل والتدريبات الخاصة داخل إطار الإعداد العام كلما ازداد التعمق في التخصصية داخل النشاط التخصصي التكتيكي مثل نوعيه الاساليب المهارية المؤداه بشكل متخصص داخل اطار مجريات المباراة و مسابقة القتال الفعلي " الكوميته " ثم الاعداد و

بيان التكاملية فيه خلال التخصصية الاكثر دقة مثل الاعداد لمواقف اللعب والتي تتطلب تنفيذ خرائط تكتيكية مرتبطة بالموقف ، لذا وجب على المدرب أن يرشد الإعداد العام الذي يهدف لتطوير مكونات الهيكل البنائي للحالة الخطئية التدريبية للاعب حتى يتوافق مع نوع التخصص التنافسي وبذلك يحقق العلاقة التكاملية والتناسق بين الإعداد العام والخاص و اكثر تخصصيه للاعب فى مجال تخصصه داخل مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " .

والمدرب الجيد يجب أن يضع نصب عينه عند التخطيط لفترة الإعداد وعند بناء وتقنين محتوى برامجه من أعمال تدريبية خلال تلك الفترة، مراعاة بدقة ضرورة الحفاظ على الوزن النسبي المحدد لكل من الإعداد العام والخاص لمكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب الخطئية - التدريبية وذلك أثناء العملية التدريبية، مع الأخذ فى الاعتبار القدرات الفردية وخصائص المرحلة السنوية ومميزات النشاط الخططي التخصصي للاعب حيث أن الوزن النسبي يتأثر بذلك.

* واتضح من التحليل ان هناك عدة خرائط تنفذ خلال كل وزن لعب قانوني ولها محددات تسهم بها لذا فان عرض نتائج الخريطة المباراة التكتيكية ككل : -



شكل يوضح مناطق الاعداد و الهجوم الخاصة بالمحددات الاكثر اسهاما في زيادة فعالية استخدام الخريطة التكتيكية ككل للمباراة لدي لاعبي بمسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

جدول يوضح المحددات المستخلصة الأكثر اسهاما في زيادة فعالية استخدام الخريطة التكتيكية للمباراة ككل لدي لاعبي بمسابقة القتال الفعلي " الكومتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

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

يتضح من جدول وجود أهم " 10 " محددات مسهمة بشكل اساسي بالخريطة التكتيكية للمباراة ككل وفقا لترتيبهم وهم (وضع الاعداد للهجوم اليسار ، مدخل الهجوم المباشر " سو . نو . سن " ، زمن تنفيذ الهجوم ، الاسلوب المهاري المختلط " لكم + ركل " ، منطقة الاعداد للهجوم علي البساط " 12 " ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " 6 " ، منطقة تنفيذ الهجوم علي البساط " د " ، منطقة الاعداد للهجوم علي البساط " 9 " ، زمن الاعداد للهجوم ، فعالية النشاط الهجومي بالدقيقة " 3 ") .

ويمكن استخلاص من نتائج الدراسة التي قام بها احمد محمود ابراهيم (2013) ، ايمان رشاد خليل (2013) ، هبه محمد علي (2011) ، محمد لبيب (2012) أنه يجب إدراك المدرب بأن الوزن النسبي للإعداد العام والخاص قد يكون غير إيجابي في الارتقاء بحالة اللاعب التدريبية ومكوناتها، وذلك يتضح في حالة ارتفاع الوزن النسبي كثيراً نحو فترة الإعداد العام أي أداء حجم كبير من مكونات الإعداد العام لحالة اللاعب التدريبية مما يؤدي إلى الانخفاض النسبي لمكونات الإعداد الخاص المرتبط بمحددات النشاط الخططي واسلوب تنفيذ الخرائط التكتيكية ، والذي لا يكون كافياً للارتقاء بحالة اللاعب لأن هذا الانخفاض قد لا يكون كافياً لتطوير قدرات اللاعب الخاصة المساهمة في الارتقاء بمستوى الانجاز في

النشاط الخططي ، ويتضح ذلك من خلال نظرة تحليلية يقوم بها المدرب ومقنن الأحمال حيث نجد أن الإقلال والانخفاض بفترة الإعداد العام (الوزن النسبي له) مع الارتفاع بفترة الإعداد الخاص (الوزن النسبي له) دون التقنين العلمي قد يؤدي إلى ظهور أثر سلبي على تطوير مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية الخاص والمرتبطة بمستوى الإنجاز للخرائط التكتيكية ومحددات النشاط الخططي الخاص باللاعب في مجال رياضة الكاراتيه .



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