

❖ الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد "المركب" للأحمال التدريبية الموجهة لتطوير مستوى الإنجاز المهارى للاعبى رياضة الكاراتيه:-

وتلك الوحدات التدريبية توجه خلالها الأحمال التدريبية لتطوير مكونين أو أكثر من مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية «سرعة وتحمل مثلاً، وسرعة وأداء مهارى مثلاً»، لذا يتضح أن تلك الوحدات التدريبية تعمل على تحقيق هدفين فى وقت واحد للمدرب خلال خطته التدريبية، ويستخدم المدرب خلال تنفيذه للجرعات التدريبية المحققة لأهدافه أسلوبين تحقيق لأهداف بصورة متتالية أو تحقيق لأهداف بصورة متتابعة، وكثيراً من المدربين المؤهلين والمدركين لأهمية التخطيط والتنفيذ للأحمال التدريبية يستخدمون الأسلوبين لضمان فعالية العملية التدريبية والتنوع فى التأثير على حالة اللاعب التدريبية لضمان الارتقاء بمستوى الإنجاز لمكونات الموجة الحركية من أساليب دفاعية وهجومية وأوضاع اتزان متعددة بالإضافة لتحركات ونقل الجسم خلال الأداء.

❖ الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد للأحمال التدريبية الموجهة للأهداف المتتالية للبرامج التدريبية للاعبى رياضة الكاراتيه:-

وعلى المدرب عند استخدام الوحدات ذات التأثير المركب «المتعدد» بتشكيل يحقق الأهداف التدريبية بأسلوب متتالي، أن يراعى الوضوح فى التتابع المستخدم لوسائل تحقيق تطوير القدرات البدنية الخاصة باللاعب وأيضاً العلاقة المثلى لتشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتطوير والتي تحقق أهداف الوحدة التدريبية وكذلك تناغم التأثيرات وتكاملها لتحقيق الأهداف بشكل متتالي الواحد تلو الآخر.

❖ ما يجب على المدرب ومخطط البرامج التدريبية مراعاته خلال عمليتي التخطيط للأحمال التدريبية الموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز المهارى للاعبى رياضة الكاراتيه باستخدام الأسلوب المتتالي .

(1) عندما يوجه الحمل التدريبي بالوحدة إلى متطلبات تحتاج إلى كفاءة الجهاز العصبي ومحددات الانتباه من تركيز وتوزيع وحدة .

فإن على المدرب وضع التمرينات الخاصة بذلك فى القسم الأول من الجزء الثاني من الوحدة التدريبية لتجنب تأثير التعب على تطوير تلك المتطلبات خاصة إذا وضع الحمل التدريبي الخاص بها فى نهاية الوحدة ثم يعقب ذلك الأحمال الموجهة إلى عنصر أو مكون بدني أو خططي وفقاً للهدف التدريبي للوحدة.

(2) عند تخطيط الأحمال التدريبية لتحقيق تطوير للسرعة والتحمل .

فعلى المدرب وضع تنفيذ الأحمال التدريبية للسرعة فى القسم الأول بالجزء الثاني من الوحدة التدريبية ثم يليه التحمل، أي أن عند تنفيذ الأحمال خلال الوحدة يجب أن يستخدم المدرب الوسائل المنفذة «تمرينات وكذلك أدوات» فى اتجاه تطوير السرعة أولاً ثم التحمل الهوائي وهكذا.

(3) عند تخطيط الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير الفاعلية الوظيفية للأداء • التكيف الوظيفي .

يقترح أن يتم ترشيد الأحمال أولاً فى اتجاه نظام الطاقة اللاهوائى الفوسفاتي ثم يليه اللاكتيكي وبعد ذلك نظام الطاقة الهوائي ويراعى ذلك وفقاً لنسب التمثيل لتلك النظم الخاص بكل جملة حركية لخصوصية ذلك سواء كان للاعب مسابقة القتال الفعلي «الكومتيه» أو لاعب مسابقة الجملة الحركية أي القتال الوهمي «الكاتا».

❖ تشكيلات الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد بأسلوب الأهداف المتتالية

لبرامج لاعبي رياضة الكاراتيه.

يمكن للمدرب أن ينوع من تشكيلات محتوى الأحمال التدريبية بالوحدات ذات التأثير المتعدد للأهداف والمحقة بصورة متتالية ويراعى من خلال تلك التشكيلات النقاط الثلاث السابقة وتلك التشكيلات المقترحة للمدرب تشمل على الآتي:

التشكيل (1):

ويحتوى على الأحمال التدريبية المقننة والموجهة لتطوير السرعة ومكوناتها يليها أحمال تدريبية لتطوير القوة ومكوناتها وأخيراً أحمال التحمل لأنواعه المختلفة للاعب مسابقة القتال الفعلي «الكومتيه- Kumite»، أما لاعب الجملة الحركية مسابقة القتال الوهمي «الكاتا- Kata» هنا توجد الأحمال التدريبية بشكل متتالي لتطوير مجموعة من العناصر «المتطلبات» البدنية الخاصة بمتطلبات الأداء المهارى للجملة الحركية مثل «جوجوشيهو-داى.كاتا» هنا توجه الأحمال التدريبية إلى الارتفاع بمستوى

السرعة ومكوناتها ثم يلي ذلك الأحمال التدريبية لتطوير القوة وتقسيماتها وأخيراً يتبع ذلك توجيه الأحمال التدريبية لتطوير التحمل بأنواعه المختلفة.



التشكيل (2):

يحتوى على تشكيل للأحمال التدريبية الموجهة لتحقيق تطوير لمكونات السرعة، ثم يلي ذلك أحمال التطوير التحمل الهوائي مع مراعاة تحقيق أهداف الوحدة التدريبية للتطوير، وتوفير فرصة للاستشفاء من المواد المتراكمة الناتجة من التفاعل داخل العضلات العاملة قبل معاودة التدريب، وهذا للاعب القتال الفعلي «الكومتيه - Kumite» داخل مسابقات رياضة الكاراتيه، أما لاعب الجملة الحركية مسابقة القتال الوهمي «الكاتا - Kata» فإنه يراعى توجه الأحمال التدريبية المقننة لتطوير فعالية الأداء للمهارات الخاصة بالجملة الحركية «الكاتا - Kata» ثم بعد ذلك تأتى الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير فعالية تنفيذ المهارات الخطئية خلال المباريات والمنافسة والمهارات الخطئية تظهر فى تدريب الجملة الحركية من خلال اختيار الجملة الحركية الملائمة لكل دور من أدوار البطولة والتي يظهر خلالها اللاعب أو اللاعبه إمكانات بأقصى فعالية تعادل متطلبات الأداء لتلك الجملة.

التشكيل (3):

يحتوى على أحمال تدريبية توجه لتطوير السرعة يليها أحمال تدريبية موجهة لتطوير التحمل اللاهوائى الفوسفاتي ثم يليها الأحمال الموجهة لتطوير التحمل اللاهوائى اللاكتيكي وذلك للاعب مسابقة القتال الفعلي «الكومتيه - Kumite» أما لاعب الجملة الحركية ومسابقة القتال الوهمي «الكاتا - Kata» حيث خلال هذا الشكل توجه الأحمال التدريبية لتطوير مستوى الانجاز المهارى للجملة الحركية ويتبع المدرب أو منفذ الأحمال تسلسل يحقق الهدف من التطوير فيبدأ بتطوير السرعة ثم يلي ذلك توجه الأحمال لتطوير

التحمل اللاهوائى الفوسفاتي ثم يلي ذلك الأحمال الموجهة لتطوير التحمل الهوائى - لاكتيك وهذا التسلسل لابد أن يكون مرتبك بالخصائص المميزة للجملة الحركية مع الاهتمام بنسب تمثيل نظم الطاقة خلال تلك الأحمال التدريبية.

ملحوظة:

وهناك أشكال أخرى يمكن إدراكها ولكن تناولنا الأشكال الأكثر ملائمة لتدريب الجمل الحركية «الكاتا» برياضة الكاراتيه.

التشكيل (4):

يحتوى على أحمال تدريبية موجه لتطوير فعالية الأداء للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي ثم بعد ذلك تأتى الأحمال التدريبية الموجهة لتطوير فعالية تنفيذ المهارات الخطئية خلال المباريات والمنافسات مع مراعاة التخصص الدقيق للاعب داخل نشاط كلاعب القتال الفعلي «الكومتيه - Kumite» أو لاعب مسابقة القتال الوهمي «الكاتا - Kata» برياضة 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