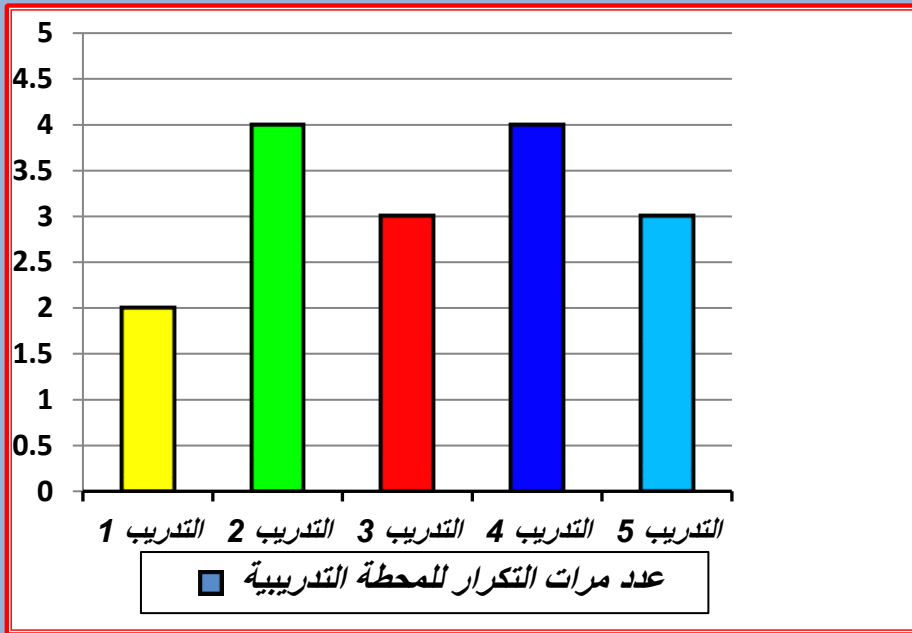




## خصائص الأداء للأساليب المكونة للخرائط التكتيكية بالتمرين رقم 1 :

الاساليب المهارية المنفذة خلال الخريطة التكتيكية ، يجب ان تحدد من قبل المدرب وذلك بعد التحليل الكمي و الكيفي لعدد من المباريات للتعرف علي الاكثر استخداما من تلك الاساليب خلال المباريات الدولية و مقارنتها بالمباريات المحلية ، واختيار الملائم منها وفقا لحالة اللاعب التدريبية .

- ✱ يحدد خط سير تسلسل الأداء خلال منطقة اللعب التدريبية فوق البساط
- ✱ زمن تنفيذ الأداء بمنطقة اللعب للتمرين الموضح يتراوح ما بين 20 إلى 30 ثانية كدائرية تدريبية بالوحدة التدريبية .
- ✱ عدد مرات تكرار الدائرة التدريبية ما بين 3 إلى 5 دائرة لكل وحدة تدريبية .



✱ أسلوب التدرج بالحمل التدريبي هو زيادة في عدد مرات التكرار لمكونات الخريطة التكتيكية مع ثبات زمن تنفيذ خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية فوق البساط أو العكس .

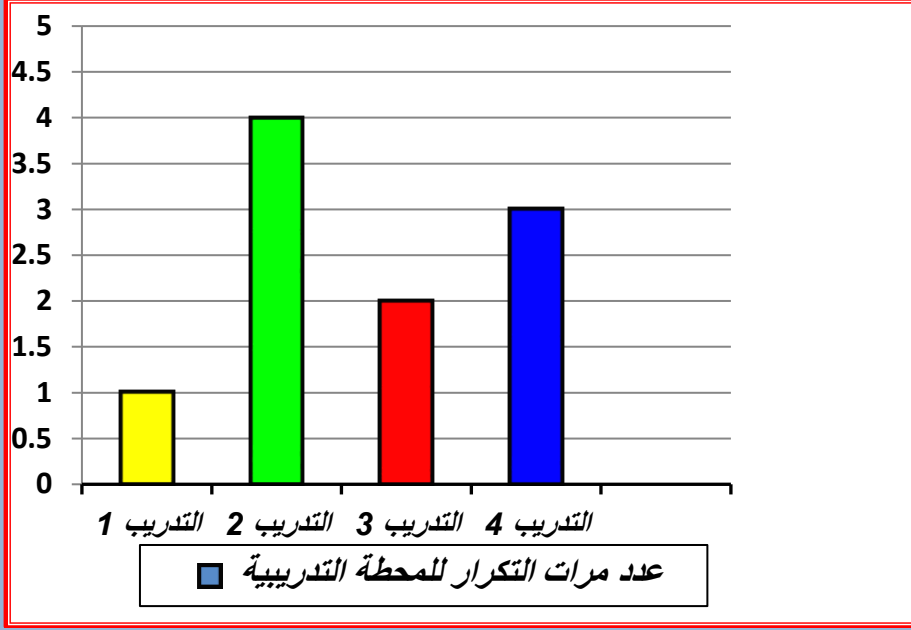
✱ سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية تتراوح ما بين فوق المتوسطة- العالية.

- ✱ نظام الطاقة السائد خلال المحطة التدريبية مختلط يميل للاهوائى.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية على البساط (2/1:1)، (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء للدائرة التدريبية المنفذة فوق البساط (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ يقن خلال هذا المثال التطبيقي عدد من خريطة واحدة تكتيكية لكل المحطة «منطقة اللعب» تدريبية علي البساط ينفذها اللاعب خلال زمن محدد.
- ✱ فى حالة ارتداء چاكيث مثقلة خلال تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب تدريبية مقننة فوق البساط يقترح أن يقن الوزن المضاف إليها يكون ما بين 5% إلى 10% من الوزن الفعلي للناشئ، بينما يكون ما بين 9% إلى 15% للاعب أو اللاعبة الدرجة الأولى.

### مثال تطبيقي ( 2 ) :

تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب «محطة تدريبية» على البساط خلال زمن 25 ثانية مع الحفاظ على خصائص الأداء سالفه الذكر، ثم الانتقال إلى منطقة اللعب «محطة تدريبية» لتنفيذ نفس التكرار لنفس مكونات الخريطة التكتيكية، وهنا يجب علي اللاعب او اللاعبة البدء بالتنفيذ من خلال الاداء للاساليب المهارية باستخدام الجانب الايمن من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليسري خلال الاداء ، ثم التغير باستخدام الجانب الايسر من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليمني خلال الاداء وهكذا بالتبادل حتي نهاية التمرين وفقا للتقنين الفردي .





✳ أسلوب التدرج بالحمل التدريبي هو زيادة في عدد مرات التكرار لمكونات الخريطة التكتيكية مع ثبات زمن تنفيذ خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية فوق البساط أو العكس.

✳ سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية تتراوح ما بين فوق المتوسطة - العالية.

✳ نظام الطاقة السائد خلال المحطة التدريبية مختلط يميل للاهوائى.

✳ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية على البساط (2/1:1)، (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.

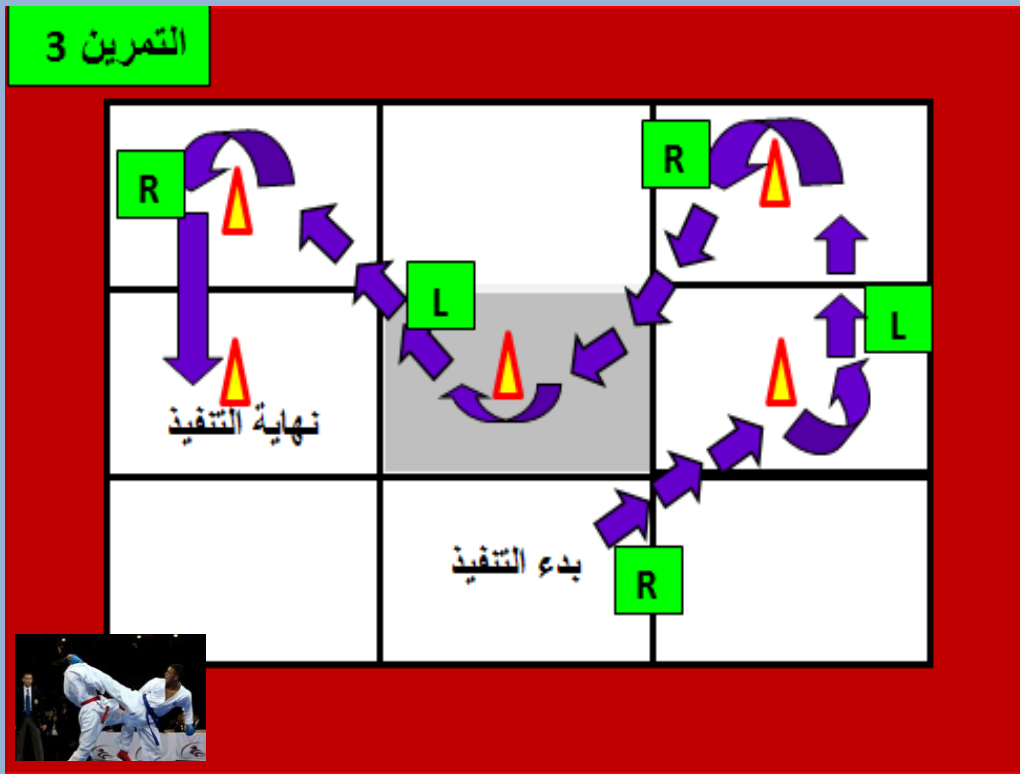
✳ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء للدائرة التدريبية المنفذة فوق البساط (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.

✳ يقنن خلال هذا المثال التطبيقي عدد من خريطة واحدة تكتيكية لكل المحطة «منطقة اللعب» تدريبية علي البساط ينفذها اللاعب خلال زمن محدد.

✳ فى حالة ارتداء چاكيت مثقلة خلال تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب تدريبية مقننة فوق البساط يقترح أن يقنن الوزن المضاف إليها يكون ما بين 5% إلى 10% من الوزن الفعلي للناشئ، بينما يكون ما بين 9% إلى 15% للاعب أو اللاعبة الدرجة الأولى.

### مثال تطبيقي (3) :

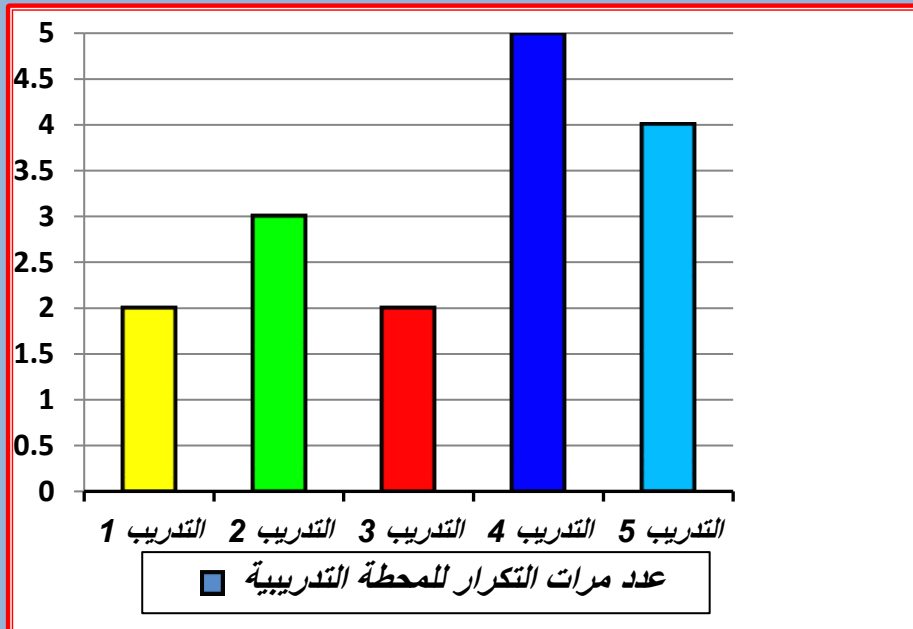
تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب «محطة تدريبية» على البساط خلال زمن 20 ثانية مع الحفاظ على خصائص الأداء سالفه الذكر، ثم الانتقال إلى منطقة اللعب «محطة تدريبية» لتنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية، وهنا يجب علي اللاعب او اللاعبة البدء بالتنفيذ من خلال الاداء للاساليب المهارية باستخدام الجانب الايمن من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليسري خلال الاداء ، ثم التغير باستخدام الجانب الايسر من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليمني خلال الاداء وهكذا بالتبادل حتي نهاية التمرين وفقا للتقنين الفردي .



شكل يوضح تمرين تمهيدي لزيادة فعالية محددات الخريطة تكتيكية علي البساط للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

### خصائص الأداء للأساليب المكونة للخرائط التكتيكية بالتمرين رقم 3 :

- ✱ الأساليب المهارية المنفذة خلال الخريطة التكتيكية ، يجب ان تحدد من قبل المدرب وذلك بعد التحليل الكمي و الكيفي لعدد من المباريات للتعرف علي الاكثر استخداما من تلك الاساليب خلال المباريات الدولية و مقارنتها بالمباريات المحلية ، واختيار الملائم منها وفقا لحالة اللاعب التدريبية .
- ✱ يحدد خط سير تسلسل الأداء خلال منطقة اللعب التدريبية فوق البساط
- ✱ زمن تنفيذ الأداء بمنطقة اللعب للتمرين الموضح 30 ثانية ، كدائرية تدريبية بالوحدة التدريبية .
- ✱ عدد مرات تكرار الدائرة التدريبية 2 - 5 دائرة لكل وحدة تدريبية .



- ✱ أسلوب التدرج بالحمل التدريبي هو زيادة في عدد مرات التكرار لمكونات الخريطة التكتيكية مع ثبات زمن تنفيذ خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية فوق البساط أو العكس.

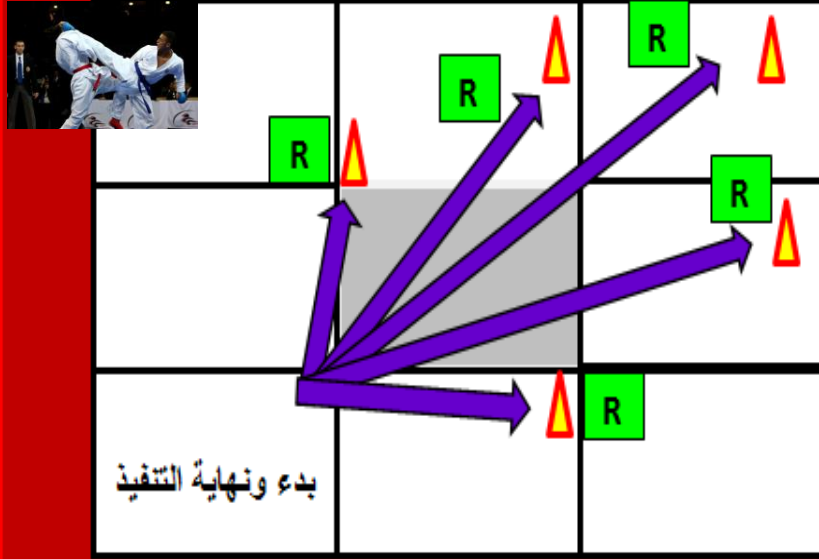
- ✱ سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية تتراوح ما بين فوق المتوسطة- العالية.
- ✱ نظام الطاقة السائد خلال المحطة التدريبية مختلط يميل للاهوائى.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية على البساط (2/1:1)، (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء للدائرة التدريبية المنفذة فوق البساط (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ يقنن خلال هذا المثال التطبيقي عدد من خريطة واحدة تكتيكية لكل المحطة «منطقة اللعب» تدريبية علي البساط ينفذها اللاعب خلال زمن محدد.
- ✱ فى حالة ارتداء جاكيت مثقلة خلال تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب تدريبية مقننة فوق البساط يقترح أن يقنن الوزن المضاف إليها يكون ما بين 5% إلى 10% من الوزن الفعلي للناشئ، بينما يكون ما بين 9% إلى 15% للاعب أو اللاعبه الدرجة الأولى.

#### مثال تطبيقي ( 4 ) :

تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب «محطة تدريبية» على البساط خلال زمن 30 ثانية مع الحفاظ على خصائص الأداء سالفه الذكر، ثم الانتقال إلى منطقة اللعب «محطة تدريبية» لتنفيذ نفس التكرار مكونات الخريطة التكتيكية، وهنا يجب علي اللاعب او اللاعبه البدء بالتنفيذ من خلال الاداء للاساليب المهارية باستخدام الجانب الايمن من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليسري خلال الاداء



## التمرين 4

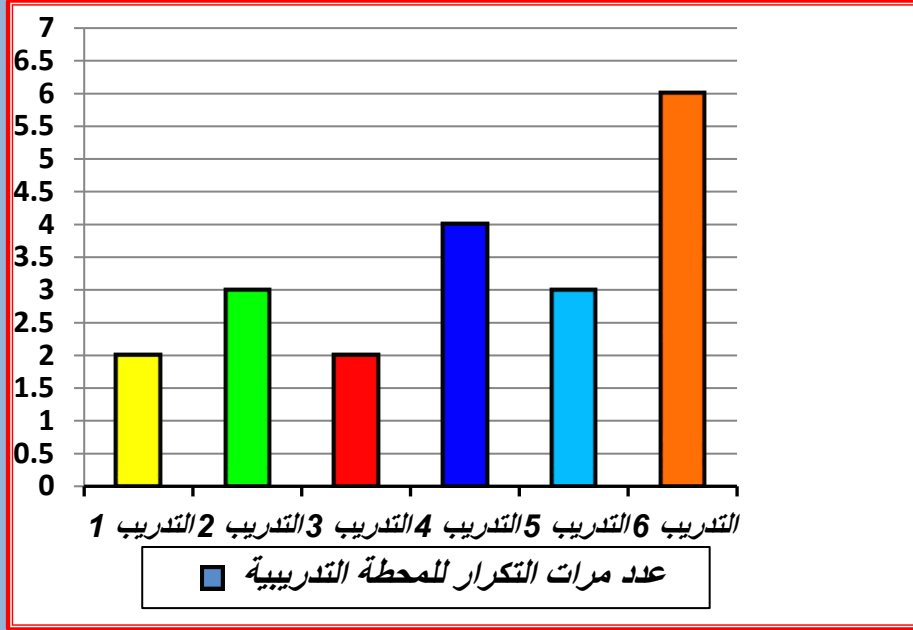


شكل يوضح تمرين تمهيدي لزيادة فعالية محددات الخريطة تكتيكية علي البساط  
للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

**خصائص الأداء للأساليب المكونة للخرائط التكتيكية بالتمرين رقم 4 :**

الاساليب المهارية المنفذة خلال الخريطة التكتيكية ، يجب ان تحدد من قبل المدرب وذلك بعد التحليل الكمي و الكيفي لعدد من المباريات للتعرف علي الاكثر استخداما من تلك الاساليب خلال المباريات الدولية و مقارنتها بالمباريات المحلية ، واختيار الملائم منها وفقا لحالة اللاعب التدريبية .

- ✳ يحدد خط سير تسلسل الأداء خلال منطقة اللعب التدريبية فوق البساط
- ✳ زمن تنفيذ الأداء بمنطقة اللعب للتمرين الموضح 30 ثانية ، كدائرية تدريبية بالوحدة التدريبية .
- ✳ عدد مرات تكرار الدائرة التدريبية ما بين 2 إلى 6 دائرة لكل وحدة تدريبية .



✳ أسلوب التدرج بالحمل التدريبي هو زيادة في عدد مرات التكرار لمكونات الخريطة التكتيكية مع ثبات زمن تنفيذ خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية فوق البساط أو العكس.

✳ سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية تتراوح ما بين فوق المتوسطة- العالية.

✳ نظام الطاقة السائد خلال المحطة التدريبية مختلط يميل للاهوائى.

✳ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية على البساط (2/1:1)، (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.

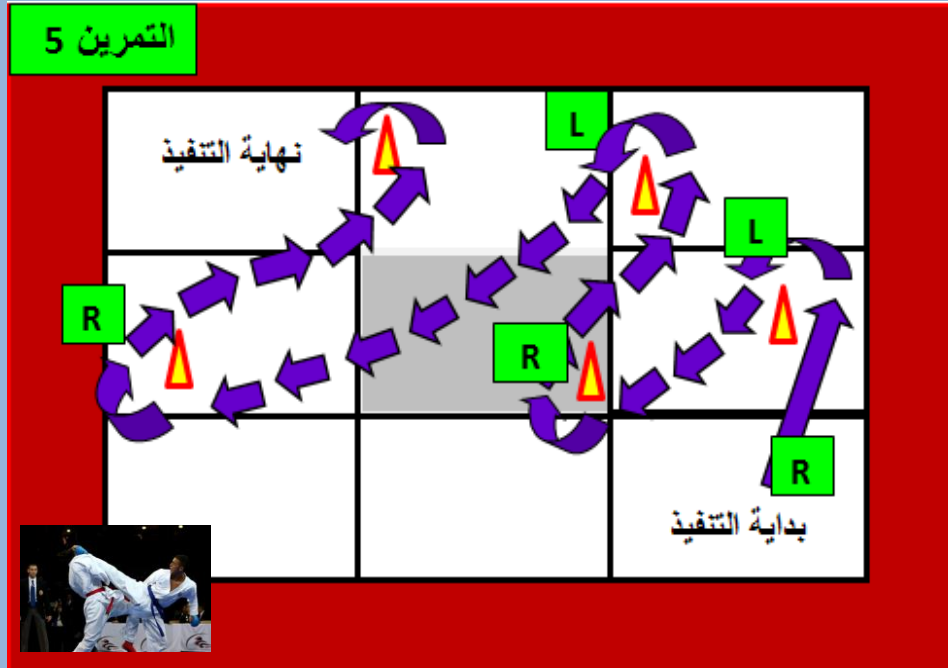
✳ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء للدائرة التدريبية المنفذة فوق البساط (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.

✳ يقنن خلال هذا المثال التطبيقي عدد من خريطة واحدة تكتيكية لكل المحطة «منطقة اللعب» تدريبية علي البساط ينفذها اللاعب خلال زمن محدد.

✳ فى حالة ارتداء چاكيت مثقلة خلال تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب تدريبية مقننة فوق البساط يقترح أن يقنن الوزن المضاف إليها يكون ما بين 5% إلى 10% من الوزن الفعلي للناشئ، بينما يكون ما بين 9% إلى 15% للاعب أو اللاعببة الدرجة الأولى.

## مثال تطبيقي ( 5 ) :

تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب «محطة تدريبية» على البساط خلال زمن 40 ثانية مع الحفاظ على خصائص الأداء سالفه الذكر، ثم الانتقال إلى منطقة اللعب «محطة تدريبية» لتنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية، وهنا يجب علي اللاعب او اللاعبة البدء بالتنفيذ من خلال الاداء لئلاسيب المهارية باستخدام الجانب الايمن من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليسري خلال الاداء خلال محطتين بشكل متتالي ، ثم التغير باستخدام الجانب الايسر من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليمني خلال الاداء للمحطتين بشكل متتالي ايضا وهكذا بالتبادل حتي نهاية التمرين وفقا للتقنين الفردي .

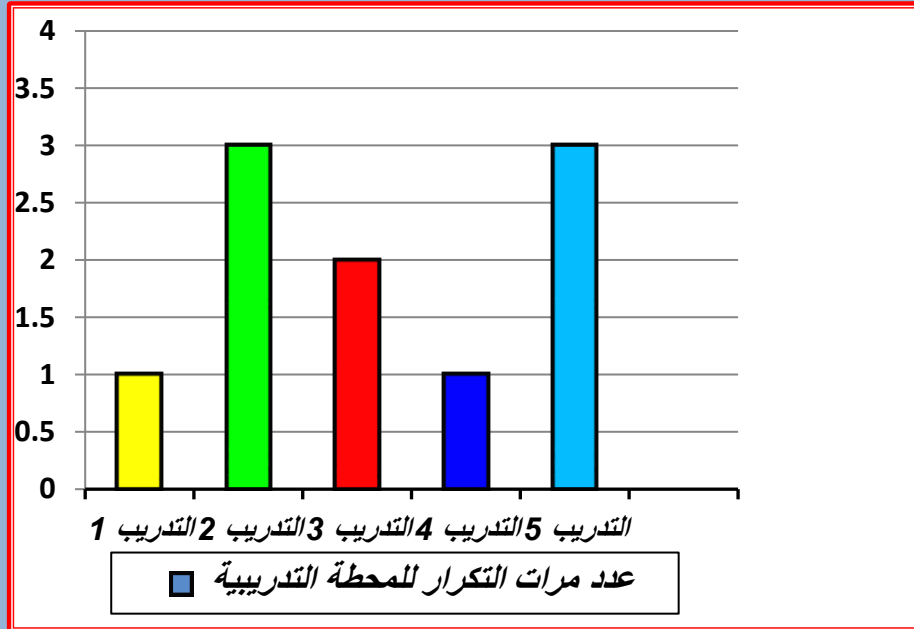


شكل يوضح تمرين تمهيدي لزيادة فعالية محددات الخريطة تكتيكية علي البساط للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

## خصائص الأداء للأساليب المكونة للخرائط التكتيكية بالتمرين رقم 5 :

الاساليب المهارية المنفذة خلال الخريطة التكتيكية ، يجب ان تحدد من قبل المدرب وذلك بعد التحليل الكمي و الكيفي لعدد من المباريات للتعرف علي الاكثر استخداما من تلك الاساليب خلال المباريات الدولية و مقارنتها بالمباريات المحلية ، واختيار الملائم منها وفقا لحالة اللاعب التدريبية .

- ✱ يحدد خط سير تسلسل الأداء خلال منطقة اللعب التدريبية فوق البساط
- ✱ زمن تنفيذ الأداء بمنطقة اللعب للتمرين الموضح 40 ثانية ، كدائرية تدريبية بالوحدة التدريبية .
- ✱ عدد مرات تكرار الدائرة التدريبية 1 - 3 دائرة لكل وحدة تدريبية.
- ✱ أسلوب التدرج بالحمل التدريبي هو زيادة في عدد مرات التكرار لمكونات الخريطة التكتيكية مع ثبات زمن تنفيذ خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية فوق البساط أو العكس.



- ✱ سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية تتراوح ما بين فوق المتوسطة - العالية.

- ✱ نظام الطاقة السائد خلال المحطة التدريبية مختلط يميل للاهوائى.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية على البساط (2/1:1)، (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء للدائرة التدريبية المنفذة فوق البساط (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ يقنن خلال هذا المثال التطبيقي عدد من خريطة واحدة تكتيكية لكل المحطة «منطقة اللعب» تدريبية علي البساط ينفذها اللاعب خلال زمن محدد.
- ✱ فى حالة ارتداء چاكييت مثقلة خلال تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب تدريبية مقننة فوق البساط يقترح أن يقنن الوزن المضاف إليها يكون ما بين 5% إلى 10% من الوزن الفعلي للناشئ، بينما يكون ما بين 9% إلى 15% للاعب أو اللاعبة الدرجة الأولى.

### مثال تطبيقي ( 6 ) :

تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب «محطة تدريبية» على البساط خلال زمن 20 ثانية مع الحفاظ على خصائص الأداء سالفه الذكر، ثم الانتقال إلى منطقة اللعب «محطة تدريبية» لتنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية، وهنا يجب علي اللاعب او اللاعبة البدء بالتنفيذ من خلال الاداء للاساليب المهارية باستخدام الجانب الايمن من الجسم واتخاذ وضع الارتكاز علي القدم اليسري خلال الاداء بالمحطات التدريبية " مناطق اللعب داخل التمرين " وحتى نهاية التمرين وفقا للتقنين الفردي .



- ✱ أسلوب التدرج بالحمل التدريبي هو زيادة فى عدد مرات التكرار لمكونات الخريطة التكتيكية مع ثبات زمن تنفيذ خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية فوق البساط أو العكس.
- ✱ سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية تتراوح ما بين فوق المتوسطة - العالية.
- ✱ نظام الطاقة السائد خلال المحطة التدريبية مختلط يميل للاهوائى.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية على البساط (2/1:1)، (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء للدائرة التدريبية المنفذة فوق البساط (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ يقنن خلال هذا المثال التطبيقي عدد من خريطة واحدة تكتيكية لكل المحطة «منطقة اللعب» تدريبية على البساط ينفذها اللاعب خلال زمن محدد.



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 مراسلتنا علي البريد الالكتروني :

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

