

ترشيد العلاقة بين تأثير الحمل التدريبي وفترة الراحة والاستشفاء لزيادة فعالية محددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلي «الكوميته» برياضة الكاراتيه.

=====

إن المدرب الذي يهدف إلى وصول لاعبه لأعلى مستويات الإنجاز محددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية فى مسابقة القتال الفعلي «الكوميته» برياضة الكاراتيه ، يجب أن يعمل على ترشيد العلاقة بين الحمل والراحة أي بين عمليات الهدم والبناء لذا نجد أن فهم تلك العلاقة هو أحد أسس الارتقاء بمستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخططي ، حيث الأحمال التدريبية المنفذة من خلال الخطة التدريبية تعتبر عبئاً على الأجهزة الحيوية للاعب مما يجعله بعد تنفيذه للأحمال فى أشد الاحتياج إلى الراحة كفترة لاستعادة وبناء لإمكاناته البيولوجية والنفسية و التي ثبت ان هناك علاقة طردية بين فترة الراحة و الاحمال التدريبية و بين كفاءة اللاعب علي تنفيذ الواجب الخططي و محددات الخرائط التكتيكية ، الا ان هناك عوامل اخري تؤثر علي تلك العلاقة يجب علي المدرب عدم اغفالها ، لذا فان ذلك يجعل فرصة تكرار تنفيذ الأحمال الخاصة بالنشاط الخططي - التكتيكي متاحة مرة أخرى ونتيجة تتابع فترة تنفيذ الأحمال التدريبية الموجه ، ثم منح اللاعب فترة راحة لاستعادة مصادر الطاقة المستنفذة والتخلص من نواتج التفاعل الداخلية «الكيميائية» بالعضلة والتبادل الصحيح بين فترتي تنفيذ الأحمال التدريبية واستعادة مصادر الطاقة كل هذا يتبلور معاً ويؤدى إلى ارتفاع مستوى الإنجاز للاعب او اللاعبه الي محددات النشاط الخططي .

وعلى المدرب أن يدرك أن فى نهاية فترة الراحة «الاستشفاء» بعد فترة تنفيذ الأحمال التدريبية تظهر فترة التعويض الزائد، وفيها تكون مصادر الطاقة الحيوية لدى اللاعب أكثر من المصادر التي كان يمتلكها هذا اللاعب قبل بداية المجهود، لذا تعتبر الفترة المثلى والتوقيت الملائم لدى اللاعب لتقبل حمل جديد حيث أن تلك الفترة هي أساس عملية التكيف إذا أحسن المدرب ترشيدها داخل الوحدات التدريبية للاعب بصورة فردية .



❖ وعلى المدرب مراعاة الاتي خلال التخطيط لارتفاع مستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية لدى اللاعب خلال مسابقة القتال الفعلي «الكوميته - kumite» برياضة الكاراتيه .

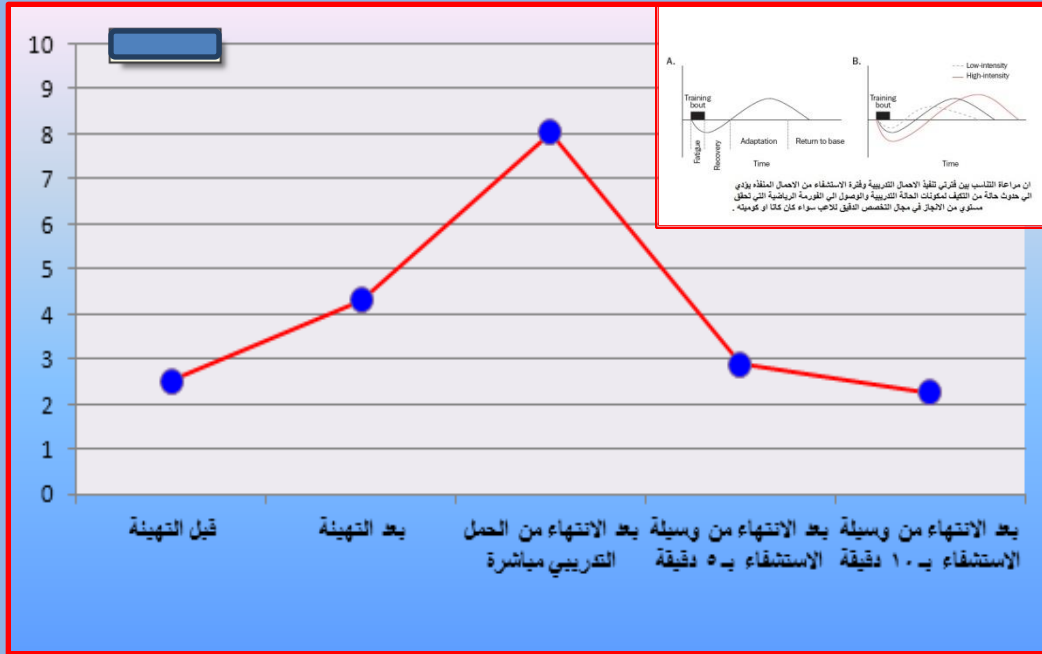
(1) تنفيذ اللاعب لأحمال التدريبية يكون خلال فترة التعويض الزائد والتي يكون خلالها مازال آثار الحمل التدريبي السابق موجود.

(2) تقصير أو إطالة فترة الراحة «استعادة الشفاء» بعد تنفيذ الأحمال التدريبية يؤدي إلى انخفاض تذبذب مستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية ، والقدرة الوظيفية للاعب مما ينعكس على مستوى التكيف وبناء مصادر طاقة بالقدر الذي يسمح بتكرار الأحمال التدريبية مرة أخرى لتتبلور في ارتفاع مستوي تنفيذ محددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية المقننه لدى اللاعب وفقاً لتخصصه خلال مسابقة القتال الفعلي «الكوميته - kumite» برياضة الكاراتيه.

(3) عند تنفيذ أحمال تدريبية لتطوير التحمل مع الاعتماد على نظام الطاقة المختلط خلال التنفيذ لمحتوى الأحمال التدريبية من تمرينات، فإن اللاعب يحتاج لفترة استشفاء لبناء مصادر الطاقة والتخلص من نواتج عمليات التمثيل الحيوي الناتجة عن تنفيذ الأحمال الكبيرة، وتبلغ تلك الفترة مدى يتراوح ما بين 10 إلى 16 ساعة تقريباً، بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية الموجهه لتطوير مستوي الانجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية .

(4) عند تنفيذ أحمال تدريبية لتطوير القدرات المركبة مثل تحمل السرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة بالإضافة للقدرات التي تحتاج كفاءة جهاز عصبي عالي المستوى مثل تمرينات الدقة والتوافق والتوازن و تحركات القدمين داخل مناطق اللعب علي البساط فإن تلك الأحمال التدريبية تحتاج فترة استعادة شفاء كبيرة تتلاءم مع فترة الأداء، لذا فإن فترة الراحة تتراوح ما بين 16 إلى 20 ساعة تقريباً ، بعد تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية الموجهه لتطوير مستوي الانجاز لمحددات النشاط الخططي و الخرائط التكتيكية .

❖ ويلاحظ أن اختلاف آثار الحمل للمباراة خلال مسابقة القتال الفعلي «الكوميتة» - **kumite** «رياضة الكاراتيه يتوقف علي مستوى تكيف الحالة التدريبية للاعب و مواجهة المجهود المطلوب تنفيذه خلال مواقف اللعب المتعددة وقدرة اللاعب علي تكرار تنفيذ محددات النشاط الخططي ومايتضمنه من خرائط تكتيكية مرتبطة بمواقف اللعب ، لذا فإن هناك ضرورة ملحة تظهر لتحديد فترات الراحة والاستشفاء بصورة فردية للاعب أو اللاعبة وفقاً لما سبق ذكره من نقاط يجب علي المدرب مراعاة الاتي خلال التخطيط لارتفاع مستوى الإنجاز لمحددات النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية لدى اللاعب خلال مسابقة القتال الفعلي «الكوميتة - **kumite** «رياضة الكاراتيه .



يوضح الشكل مسار قيم نسبة تركيز اللاكتيك بالدم خلال مراحل التجربة الأساسية "قبل تنفيذ الحمل الموجه - بعد تنفيذ الحمل مباشر - خلال فترة الاستشفاء" لآثار الوحدة ذات الاتجاه التدريبي المنفرد والموجهة أحماله إلى تطوير المتطلب البدني - المهاري (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتة، **kumite** "رياضة الكاراتيه ، كما يتضح ان تأثير الحمل يتوقف علي مستوى تكيف الحالة التدريبية للاعب و مواجهة المجهود المطلوب تنفيذه خلال مواقف اللعب

المتعددة وقدرة اللاعب علي تكرار تنفيذ محددات النشاط الخططي ومايتضمنه من
خرائط تكتيكية مرتبطة بمواقف اللعب .



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