

✳ كيفية استخدام معدل ضربات القلب في ترشيح المستويات الأربع للأحمال

التدريبية خلال الوحدة التدريبية للاعبين مسابقة القتال الفعلي ”

الكوميتة - kumite ” رياضة الكاراتيه بمسابقاتها المتعددة.

بعد عرض المستويات الأربعة للأحمال التدريبية، تم إجراء العديد من الدراسات الاستطلاعية لتحديد الفارق بين تقسيمات الحدود الفرعية لمعدلات ضربات القلب داخل المستوى الواحد للأحمال التدريبية، وتم ذلك على فرق الكاراتيه لبعض الأندية المصرية والعربية والإفريقية، وكان الهدف التحديد بأسلوب بسيط ومبسط لهذه الحدود الداخلية لمعدلات ضربات القلب داخل كل مستوى من تلك الأحمال التدريبية بهدف تحقيق الديناميكية والتدرج والاستمرارية في استخدام الأحمال التدريبية داخل كل مستوى بالإضافة إلي وجود فروق داخل المستوي الواحد لمعدل ضربات القلب تسمح للمدرب و مقنن الاحمال التدريبية التنقل بين كل حد نبضي وآخر داخل المستوي التدريبي للأحمال المقننة ، بالإضافة أنها تتيح حدود ذات مدي لمعدل النبض تسمح بالتقييم المقنن لتأثير الاحمال الموجهة داخل إطار المستوي الواحد العام لمعدل ضربات القلب ، وكان من أهم النتائج لتلك الدراسات الاستطلاعية التحليلية كمايلي :-

✳ تقسيم المستوى الأول للأحمال التدريبية :-

قسم المستوي إلي 4 حدود يشتمل على حدود معدلات النبض لهذا المستوى (125 إلى 149) نبضة لكل دقيقة(1) بفارق 6 نبضة لكل دقيقة بين كل حد نبضي والحد السابق له.

يتم من خلال المدرب ومقنن الأحمال التدريبية منح درجة لكل حد نبضي داخل الحدود النبضة الـ 4 للمستوى الأول من الأحمال التدريبية ، و كما سبق إن وضح الهدف الأساسي هو التقنين العلمي بكل دقة للحدود النبضية والمستهدفة خلال كل مستوي ، ويبدأ منح الحد الأول (125-131) ن/د درجة تساوي 0.1 درجة ويتم الزيادة لكل حد نبضي بمقدار 0.3، بناء علي الأسلوب العلمي للتقنين ، وهذا ما يوضحه الجدول الآتي:-

(١) - يلاحظ أن كل حد نبضي داخل المستوى له معدل بدء يتم زيادة معدلات نبض عليه لبلوغ نهاية هذا الحد النبضي.

الحدود النبضية وما يقابلها من درجات للأحمال التدريبية خلال المستوى الأول
 « 125- 149 » نبضة / دقيقة (ن / د) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي
 " الكوميته - kumite " رياضة الكاراتيه .

الحدود النبضية للمستوى التدريبي الأول				أسلوب التوجيه	المتغير التدريبي
الحد الرابع	الحد الثالث	الحد الثاني	الحد الأول		
144	138	132	125	معدل النبض	المستوى الأول للأحمال التدريبية (125-149)
إلى 149	إلى 143	إلى 137	إلى 131		
1	0.7	0.4	0.1	الدرجة التدريبية المقابلة	ن / د

✳️ المستوى الثاني للأحمال التدريبية :-

✳️ قسم المستوي إلي 3 حدود يشتمل على حدود معدلات النبض لهذا المستوى (150 إلى 170) نبضة لكل دقيقة، يتم من خلال المدرب ومقنن الأحمال التدريبية منح درجة لكل حد نبضي داخل الحدود النبضة الـ 3 للمستوى الأول من الأحمال التدريبية ، و كما سبق إن وضع الهدف الأساسي هو التقنين العلمي بكل دقة للحدود النبضية والمستهدفة خلال كل مستوي ،

✳️ حيث يبدأ الحد النبضي الأول ما بين 150-156 ن / د ويمنح 1.3 درجة ، ثم يزداد الحد الثاني بمعدل 7 ن / د عن الحد النبضي الأول ، بينما الحد الثالث فيزيد عن الحد

النبضي الثاني بمقدار 7 ن / د بناء على الأسلوب العلمي للتقنين .

✳ وهذا ما يوضحه الجدول الآتي: -

الحدود النبضية وما يقابلها من درجات للأحمال التدريبية خلال المستوى الثاني « 170 - 150 » نبضة / دقيقة (ن / د) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - kumite " رياضة الكاراتيه .

الحدود النبضية للمستوى التدريبي الثاني			أسلوب التوجيه	المتغير التدريبي
الحد الثالث	الحد الثاني	الحد الأول		
164	157	150	معدل النبض	المستوى الثاني للأحمال التدريبية
إلى 170	إلى 163	إلى 156		
1.9	1.6	1.3	الدرجة التدريبية المقابلة	-150) (170 ن / د

✳ المستوى الثالث للأحمال التدريبية : -

✳ قسم المستوي إلي 3 حدود يشتمل على حدود معدلات النبض لهذا المستوى (171-190) نبضة لكل دقيقة، بفارق 7 نبضة لكل دقيقة بين كل حد نبضي والحد السابق له.
✳ يتم من خلال المدرب ومقنن الأحمال التدريبية منح درجة لكل حد نبضي داخل الحدود النبضة الـ 3 للمستوى الثالث من الأحمال التدريبية ، و كما سبق إن وضح الهدف

الأساسي هو التقنين العلمي بكل دقة للحدود النبضية والمستهدفة خلال كل مستوى ،
 * حيث يبدأ الحد النبضي الأول ما بين 171 إلى 177 ن / د ويمنح 2.2 درجة ، ثم يزداد
 الحد الثاني النبضي مقدار 7 ن / د عن الحد الأول النبضي، بينما يزداد الحد الثالث
 النبضي عن الحد النبضي الثاني مقدار 6 ن / د ، بناء علي الأسلوب العلمي للتقنين .
 * وهذا ما يوضحه الجدول الآتي: -

* الحدود النبضية وما يقابلها من درجات للأحمال التدريبية خلال المستوى الثالث
 « 190 - 170 » نبضة / دقيقة (ن / د) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي
 " الكوميتة - kumite " رياضة الكاراتيه .

الحدود النبضية للمستوى التدريبي الثالث			أسلوب التوجيه	المتغير التدريبي
الحد الثالث	الحد الثاني	الحد الأول		
185	178	171	معدل النبض	المستوى الثالث للأحمال التدريبية (171-)
إلى 190	إلى 184	إلى 177		
2.8	2.5	2.2	الدرجة التدريبية المقابلة	(190) ن / د

✳️ المستوى الرابع للأحمال التدريبية :-

✳️ قسم المستوي إلي 5 حدود يشتمل على حدود معدلات النبض لهذا المستوى (191-220) نبضة لكل دقيقة ، بفارق 7 نبضة لكل دقيقة بين كل حد نبضي والحد السابق له .
 ✳️ يتم من خلال المدرب ومقنن الأحمال التدريبية منح درجة لكل حد نبضي داخل الحدود النبضة الـ 5 للمستوى الرابع من الأحمال التدريبية ، و كما سبق إن وضع الهدف الأساسي هو التقنين العلمي بكل دقة للحدود النبضية والمستهدفة خلال كل مستوي ،
 ✳️ حيث يبدأ الحد النبضي الأول ما بين 191 إلى 197 ن / د ، ويمنح 3.1 درجة، ثم يزداد الحد الثاني مقدار 7 ن / د ، عن الحد النبضي الأول وهكذا حتى الحد النبضي الخامس وهو من 219 ن / د ، إلي 220 ن / د ، كحد أخير وهذا ما يوضحه الجدول الآتي:

✳️ الحدود النبضية وما يقابلها من درجات للأحمال التدريبية خلال المستوى الرابع
 « 190 - 170 » نبضة / دقيقة (ن / د) لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميتة - kumite " رياضة الكاراتيه .

الحدود النبضية للمستوى التدريبي الرابع					أسلوب التوجيه	المتغير التدريبي
الحد الخامس	الحد الرابع	الحد الثالث	الحد الثاني	الحد الأول		
219	212	205	198	191	معدل النبض	المستوى الرابع للأحمال التدريبية
إلى 220	إلى 218	إلى 211	إلى 204	إلى 197		

4.3	4	3.7	3.4	3.1	الدرجة التدريبية المقابلة	-191) (220 ن / د
-----	---	-----	-----	-----	---------------------------------	------------------------



✳ خطوات حساب معدلات التقنين لمحتوى الأجزاء الرئيسية بالوحدة التدريبية لدى لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " رياضة الكاراتيه .

للأداء والراحة البينية المقترحة وفقاً لنسبة العمل إلى الراحة» خلال الوحدة ككل، بمعنى من خلال معدلات النبض يحدد عدد المحطات التدريبية وزمن تنفيذها داخل الوحدة ككل. يبدأ المدرب الخطوات التالية مستعيناً بالجدول الخاص بمستويات الأحمال التدريبية وما يقابلها من درجات وذلك بهدف تقنين الأحمال التدريبية بالوحدة التدريبية الواحدة. يقوم المدرب أو مقنن الأحمال الآتي :-

1- يحسب المقنن للأحمال الزمن الكلي المتوقع لتنفيذ التمرينات «المحطات» لكل مستوى من الأربع مستويات «والزمن الكلي يشمل الأزمنة التنفيذية

2- يحسب الزمن الكلي للوحدة التدريبية ككل. وهو ما يعبر عن أزمنا التنفيذ لكل أجزاء الوحدة التدريبية اليومية. «تمهيدي، رئيسي، ختامي».

3- يحسب الزمن الكلي = زمن تنفيذ المحطات التدريبية لكل مستويات الأحمال التدريبية الأربعة.

4- يتم حساب درجة كل مستوى تدريبي من خلال ما يلي:
درجة المستوى = زمن تنفيذ الأحمال التدريبية خلال المستوى × الدرجة القصوى للمستوى .

بمعنى درجة المستوى الأول = زمن التنفيذ للأحمال التدريبية $1.0 \times$

درجة المستوى الثاني = زمن التنفيذ للأحمال التدريبية $1.9 \times$

درجة المستوى الثالث = زمن التنفيذ للأحمال التدريبية $2.8 \times$

درجة المستوى الرابع = زمن التنفيذ للأحمال التدريبية $4.3 \times$

5- يتم حساب المجموع الكلي للدرجة المقابل لكل المستويات داخل الوحدة بمعنى مجموع الدرجات للأحمال التدريبية = درجة المستوى الأول + درجة المستوى الثاني + درجة المستوى الثالث + درجة المستوى الرابع .

6- يتم قسمة من خلال المدرب مجموع الدرجة المعبرة عن الأحمال التدريبية ÷ مجموع زمن التنفيذ للأحمال التدريبية بالوحدة التدريبية

بمعنى:- مستوى الدرجة للحمل التدريبي =

المجموع الكلي للدرجة مقسوم علي المجموع الكلي للزمن

7- الرقم المتحصل من المعادلة السابقة، يتم من خلال مقنن الأحمال مقارنته بجدول

" الحدود النبضية وما يقابلها من درجات للأحمال التدريبية خلال المستويات الأربعة

للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميته - kumite " رياضة الكاراتيه التالي " تحديد
المستوى التدريبي للأحمال ومعدل النبض المقابل ونظام الطاقة الساند لتوجيه الوحدة
التدريبية .

الحدود النبضية وما يقابلها من درجات للأحمال التدريبية خلال المستويات الأربعة للاعبين
مسابقة القتال الفعلي " الكوميته - kumite " رياضة الكاراتيه .

الحدود النبضية للمستويات التدريبية الأربعة					أسلوب التوجيه	المتغير التدريبي
الحد الخامس	الحد الرابع	الحد الثالث	الحد الثاني	الحد الأول		
	-144 149	-138 143	-132 137	-125 131	معدل النبض	المستوى الأول للأحمال التدريبية (220-191) ن / د
	1	0.7	0.4	0.1	الدرجة التدريبية المقابلة	
		-164 170	-157 163	-150 156	معدل النبض	المستوى الثاني للأحمال التدريبية (170-150) ن / د
		1.9	1.6	1.3	الدرجة التدريبية المقابلة	

		-185 190	-178 184	-171 177	معدل النبض	المستوى الثالث للأحمال التدريبية (170-150) ن / د
		2.8	2.5	2.2	الدرجة التدريبية المقابلة	
219 فأكثر	-212 218	-205 211	-198 204	-191 197	معدل النبض	المستوى الرابع للأحمال التدريبية (220-191) ن / د
4.3	4.0	3.7	3.4	3.1	الدرجة التدريبية المقابلة	

نموذج لمحتوى وحدة تدريبية يومية يوضح من خلاله الأجزاء الرئيسية لها وما تتضمنه من أقسام فرعية تحتوي علي محطات تدريبية موضح متغيرات وخصائص الاحمال لها ، شدة التدريب ، طبيعة الأداء ، نظام الطاقة السائد خلال الأداء ، عدد تكرار المجموعات التدريبية والموجهة إلي تطوير مستوي الانجاز للنشاط الخططي باستخدام اساليب الخرائط التكتيكية للاعبين مسابقة القتال الفعلي «الكوميتة - kumite» برياضة الكاراتيه.



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الإلكتروني :

www.prof-ahmedibrahim.com

www.ijssa-gezira.com

ويمكن لاي استفسار مراسلتنا علي البريد الإلكتروني :

Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com

