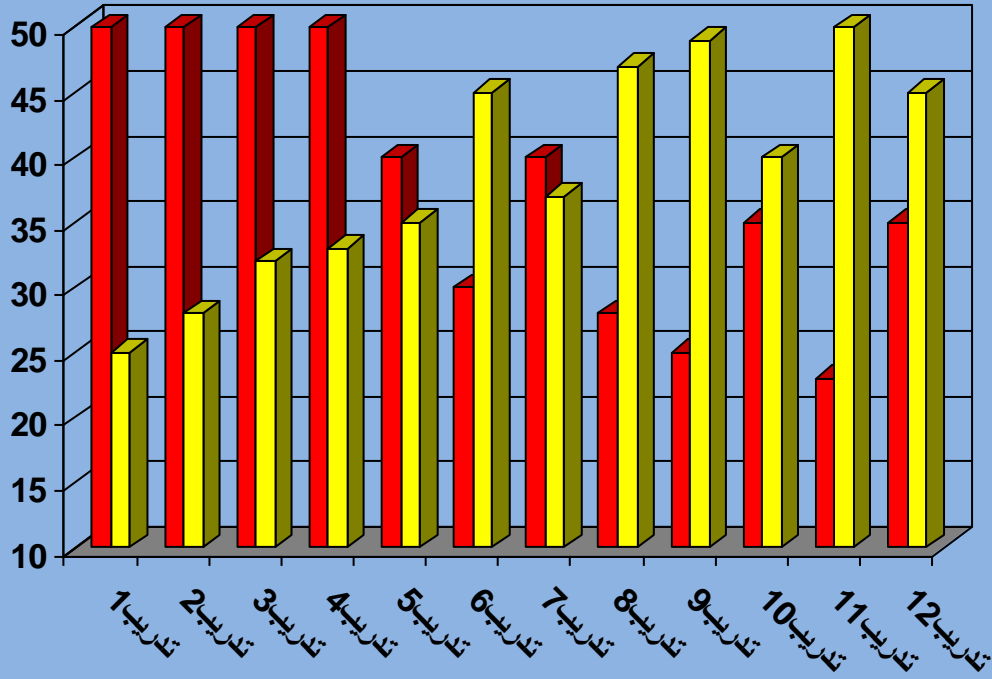


مبادئ التدريب الرياضي و كيفية ترشيدها خلال البرامج التدريبية للاعبى رياضة الكاراتيه بتخصصاتها المتعددة " القتال الفعلي - الكوميتة . kumite " ، القتال الوهمى \_ الكاتا . kata "

اولا :-العلاقة التكاملية والمتبادلة بين انواع الاعداد للحالة التدريبية للاعبى رياضة الكاراتيه بتخصصاتهم المتعددة " القتال الفعلي - الكوميتة . kumite " ، القتال الوهمى \_ الكاتا . - kata

- وسيلة المدرب لتطوير حالة اللاعب التدريبية هو الاعداد بنوعيه " العام والخاص " وأيضا مشتملاتهم التخصصية والمرتبطة بمتطلبات الاداء لمكونات الجمل الحركية .
- المدرب المتخصص يجب ان يكون على علم ان العلاقة التكاملية بين انواع الاعداد والتنسيق بين مشتملاتها تعتبر من اهم الاسس المساهمة فى تحقيق اعلى مستوى من الانجاز للاعب رياضة الكاراتيه تخصص قتال وهمى .
- يحقق المدرب عند تقنيته للاعمال التدريبية الخاصة بللاعب العلاقة التكاملية للاعداد من خلال عدم الاخلال النسبى لمكونات الاعداد خلال الخطة التدريبية مع تحقيق الاستمرارية لديناميكتها .
- على المدرب ان يتفهم العلاقة بين الاعداد العام والخاص حيث ان كلا منهما يتوقف على مستوى الاخر كما يتوقف مستوى الاعداد الخاص للحالة التدريبية الخاصة للاعب على المبادئ والاسس التدريبية التى تم تفنيتها وتوافرها خلال فترة الإعداد العام .
- يجب توافر متطلبات محددة فى فترة الاعداد العام للاعب تتناسب مع التخصص فى النشاط الرياضى فمثلا اللاعب رياضة الكاراتيه تخصص قتال وهمى لديه جمل حركية اجبارية الاداء واخرى اختيارية مع وجود ايضاح عملى تطبيقى للجملة المؤداه فى الدور النهائى " البنكاى " وهنا يجب ان يرتبط الاعداد بنوعيه ومتطلبات الجمل الحركية التى سوف يؤديها اللاعب ويفضل ان تكون تلك الجمل الحركية متشابهة الى حد كبير فى المتطلبات سواء كانت متطلبات وظيفية وحس حركية او بدنية مهارية وكذلك النفسية العقلية .
- يوجه المدرب الى الارتفاع بالتوزيع النسبى للتدريبات الخاصة ووسائلها داخل الاطار الاعداد العام كلما ازداد التعميق فى التخصصية داخل رياضة الكاراتيه .
- على المدرب ان يقنن بحذر شديد ترشيده للاعداد العام والذى يهدف الى تطوير مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية وذلك حتى يتوافق مع خصائص ومتطلبات الاسلوب الادائى للجملة الحركية.
- ويوجه المدرب كل معلوماته خلال التخطيط ليحقق العلاقة التكاملية والتنسيق بين مكونات الاعداد العام والخاص للاعب للوصول الى اعلى معدلات الانجاز الرياضى فى مجال تخصص اللاعب الدقيق بمسابقة القتال الوهمى برياضة الكاراتيه .
- المدرب الجيد يجب ان يراعى ان يحافظ بدقة على الوزن النسبى المحدد لكل من فترتى الاعداد العام والخاص الموجهة لتطوير مكونات الهيكل البناءى لحالة اللاعب التدريبية مع اخذ بالاعتبار مستوى القدرات الفردية والخصائص للمرحلة السنوية التى يمر بها اللاعب .

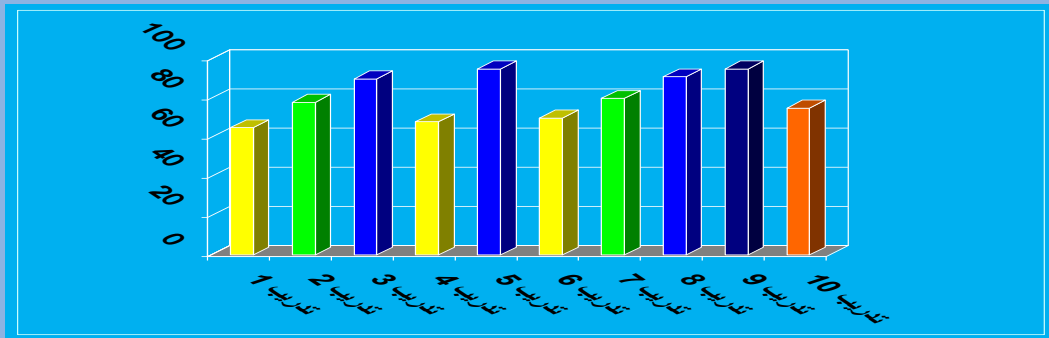
- يجب ادراك المدرب بان الوزن النسبي للاعداد العام والخاص قد يكون غير ايجابي في الارتقاء بحالة اللاعب التدريبية ومكوناتها فيتضح في حالة ارتفاع النسبي للاعداد العام لحالة اللاعب التدريبية مما يؤدي الى انخفاض بالوزن النسبي لمكونات الاعداد الخاص والذي لا يكون كافيا للارتقاء بحالة اللاعب حيث ذلك الانخفاض قد لا يكون كافيا لتطوير قدرات اللاعب الخاصة والمساهمة في الارتقاء بالمستوى الانجاز .
- وفي مجال التدريب فاننا نرى ان الاقلال والانخفاض بفترة الاعداد العام مع الارتقاء بفترة الاعداد الخاص دون التقنين العلمى قد يؤدي الى ظهور اثر سلبي على تطوير مكونات الهيكل البنائى للحالة التدريبية الخاصة باللاعب والمرتبطة الانجاز الرياضى للجلمة الحركية المتخصصة للاعب .



ثانيا -:- التنسيق والمزج لمكونات تطوير مستوى الانجاز المهارى للاعبى رياضة الكاراتيه تخصص " القتال الفعلي - الكوميتة . kumite " ، القتال الوهمي \_ الكاتا . :-:- kata

- لاعب الكاراتيه المتخصص كاتا يؤدي خلال البطولة الواحدة عدد من الجمل الحركية المتعددة الخصائص لذا تعتبر عملية التنمية والتطوير المستوى الانجاز ذات صعوبة .
- يجب على المدرب ان يتفهم طبيعتها وذلك لاختلاف مكوناتها والتي توجه من جلة حركية تتوافق معها الى جملة حركية اخرى لها خصائص اخرى يجب توافق عملية التطوير والتنمية معها .
- ادراك المدرب انه عندما يخطط لارتفاع مستوى الانجاز للاعب فانه يجب ان يعمل على تطوير مجموعة من القدرات الخاصة بهذا الانجاز .

- مراعاة التباين لمتطلبات الجمل الحركية خلال البناء التخطيطي للبرامج التدريبية لهذا اللاعب حيث يجب متطلبات مستوى الانجاز عند اداء مكونات الهيكل البنائى للجملة الحركية مثل "جيون" وتتكون من اساليب دفاعية وهجومية واطراف اتزان وتحركات للقدمين متعددة الاتجاهات تختلف عن متطلبات مستوى الانجاز عند اداء مكونات الهيكل البنائى للجملة الحركية "كانكوا - داي" وعدم مراعاة ذلك قد يؤدي الى آثار سلبية لمستوى الانجاز الرياضى للاعب الكاتا .
- يجب على المدرب فى بدأ عملية التقنين لمراحل تطوير مستوى الانجاز التدريبى بأسلوب يحقق التناسق والربط لتلك المراحل ، وان يعمل اولا بتحديد كل المتطلبات التى سوف يتم تقنين الاحمال التدريبية لتنميتها وتطويرها مع تحديد التأثير المتبادل بين كل منها .
- "فمثلا" عند تقنين وتوجيه الاحمال داخل الخطة التدريبية لتطوير كل من التحمل الهوائى واللاهوائى الفوسفاتى فان المدرب يعمل على تطوير التحمل اولا ثم ينطلق بالتحمل اللاهوائى الفوسفاتى ثم اللاكتيكي وفقا لمتطلبات الاداء المهارى للاساليب المكونة للجملة الحركية .
- ويراعى ايضا المدرب عند تطوير قدرتين مثل التحمل والقوة ان يوجه الاحمال لتدريبية الى تنمية كلا من التحمل والقوة بشكل فردى منعزل ومنفصل اى توجه وحدات تدريبية للتحمل واخرى للقوة ثم عمل وحدات مندمجة مع استخدام المسارات الحركية للاداء لمكونات الجملة الحركية " كاتا" بهدف الارتقاء بمستوى الانجاز المهارى للاعب.
- ويراعى المدرب ايضا خلال التخطيط والتقنين للاحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبى التأثير المتبادل السلبي بين تطوير مستوى القوة ومستوى المرونة الخاصة بالجمل الحركية مثلا القوة بانواعها المتعددة والمرتبطة بعناصر اخرى تتباين من جملة حركية لاخرى فمثلا كاتا " هيان - شودان" تختلف عن الجملة الحركية الاخرى " اونسو - كاتا" من حيث مسارها وسرعتها ونوعيه القوة التى تتطلبها كل هاتان الجملتين الحركيتين .
- يعمل المدرب على التنسيق الدائم والمقنن بين تدريبات القوة وانواعها المتعددة عن تطويرها وبيت تدريبات المرونة والاطالة وتمارين الاسترخاء المساعدة لمسار التطوير لمستوى الانجاز الخاص بالجملة الحركية قبل اداء البطولة.
- يوجه اهتمام المدرب اخيرا الى المستوى العالى للتنسيق بين تطوير القدرات والمتطلبات الاساسية للاعب تخصصه مسابقة القتال الوهمى وبين متطلبات الخاصة بجملة حركية اكثر تخصصية لهذا اللاعب مثال متطلبات اداء " كونكوداي" والتنسيق بين تطوير هذه المتطلبات الخاصة ونوعية المسار الحركى للاعب ويراعى ذلك لان فقد التناسق بينهم يؤدي اهمال للتناسق والمزج بين مكونات الانجاز
- ويراعى المدربان التدريبيات المشابهة لنوعيه الاساليب المهارية المكونة للجمل الحركية التخصصية التى تؤدي اللاعب خلال البطولة مع توجيه اداء اللاعب للاحمال من خلال التدريبات المشابهة الى طابع مشابه لمسار الاداء الحركى للاساليب الدفاعية والهجومية وتحركات القدمين خلال البطولة .



ثالثا : التدريب المكثف واستمراريته والتقدم بالاحمال التدريبية لرفع مستوى  
الاجارالمهارى للاعبى رياضة الكاراتية تخصص مسابقة " القتال الفعلي – الكوميتة  
kumite " ، القتال الوهمي \_ الكاتا . - kata :

● ان عمليه التدريب الرياضى يتبلور هدفنا فى الارتقاء بمستوى انجاز اللاعب ووسيله المدرب  
خلال هذه العمليه وما تتضمنه من انتقاء للاعب وتوجيه امكاناته الى التخصص  
الدقيق مع تقنين للاحمال التدريبيه بصوره خاصه لا يحققوا الهدف التدريبي  
للاعب والوصول لاعلى معدلات الانجاز فبطوله القتال الوهمي الكاتا الا اذا نفذ  
اللاعب تلك الاحمال التدريبيه الموجهة والمرتبطة بنوعيه الجمل الحركيه  
التخصصيه له وذلك باسلوب يودى الى ثبات مستوى مكونات الهيكل البنائى  
لحالته التدريبيه بمعنى تقنين تنفيذ اللاعب للاحمال التدريبية وارتباط ذلك بأسس  
تشكيلها يتبلور منها ارتقاء وثبات مستوى مكونات الهيكل البنائى للحاله  
التدريبية وهذا لايتضح من خلال اداء اللاعب لمتطلبات النشاط التخصصى  
(الكاتا) فى ضوء ما اكتسبه فقط بل يتعدى ذلك فى الايضاح التطبيقى للاساليب  
المهارية المكونة للكاتا (البنكاي)وعلى المدرب المتخصص فى الكاتا ان يراعى ما  
يطلق عليه الحدود الحرجه لحمل التدريب حيث ان تخطى تأثير الاحمالالتدريبية  
لتلك الحدود يودى الى انخفاض الاثار الايجابية للاحمال الموجه للاعب ويجب ان  
يدرك المدرب ومخطط الاحمال ان الحدود الحرجة للاحمال التدريبية تتغير  
مستوياتها بناء على التغير المصاحب لمستوى تطوير مكونات الهيكل البنائى  
لحالة اللاعب التدريبية فى التخصص الدقيق له برياضة الكاراتية كما ان درجة  
تكيف اجهزة اللاعب المختلفة مع تأثير الاحمال التدريبية الخاصة تتغير مع تطور  
الحدود الحرجة حيث تقل الحدود الحرجة للحمل التدريبي كلما انخفض مستوى  
مكونات الهيكل البنائى للحاله التدريبية للاعب بينما ترتفع تلك الحدود لكما ارتفع  
مستوى تطور تلك المكونات للحاله التدريبية وخصائص التكيف لاجهزة اللاعب  
بصورة فردية وتخصصيه لتأثير الاحمال التدريبيةولاحداث التكيف المستهدف  
كأسلوب لاستمرارية التدريب فان على المدرب ان يراعى الزيادة لتقدم الاحمال  
التدريبية وذلك اما بالزيادة المتدرجة او الزيادة على شكل وثبات لمستويات  
الحمل التدريبي ويتبع تلك الزيادة ثبات لفترة زمنية حتى يتطور التكيف الحيوى  
للاعب لتقبل الاحمال التدريبية الجديدة

**يجب على المدرب ان يراعى خلال فترات زيادة مستوى الاحمال التدريبية ان تكون من خلال  
الآتى :**

- زيادة مكونات الحمل التدريبي داخل الوحدة التدريبية
- زيادة عدد مرات التدريب فى اليوم الواحد
- تنوع فى اساليب وديناميكية اتجاهات الحمل التدريبي داخل البرنامج
- التنوع فى الاساليب المستخدمة خلال فترات الراحة للاعب ومدة تنفيذها بالبرنامج التدريبي  
وهنا من الضرورى على المدرب ان يتدرج بنوعية وخصائص الاداء للكاتا حيث يمكن الاداء  
لمكونات الكاتا عدد 4 تكرارات فى وحدة تدريبية وفقا لنوعين من التشكيل فمثلا الوحدة الاولى  
تكرر 2مرة للكاتا) جيون (بدون فواصل للراحة البينية ثم منح فترة راحة تعادل نصف زمن التنفيذ  
للمحمل السابق اداء 3تكرار للكاتا جيون ثم معاودة اداء 2تكرار اخرى للكاتا اما الوحدة الثانية

فيمكن التدرج بالجمل للحدود القصوى للمقدرة البشرية وفقاً للتقنين وفقاً للتقنين الفردي بأداء الكاتا 4مرات متواصلة بدون فترات راحة بينية ولمجموعة واحدة .

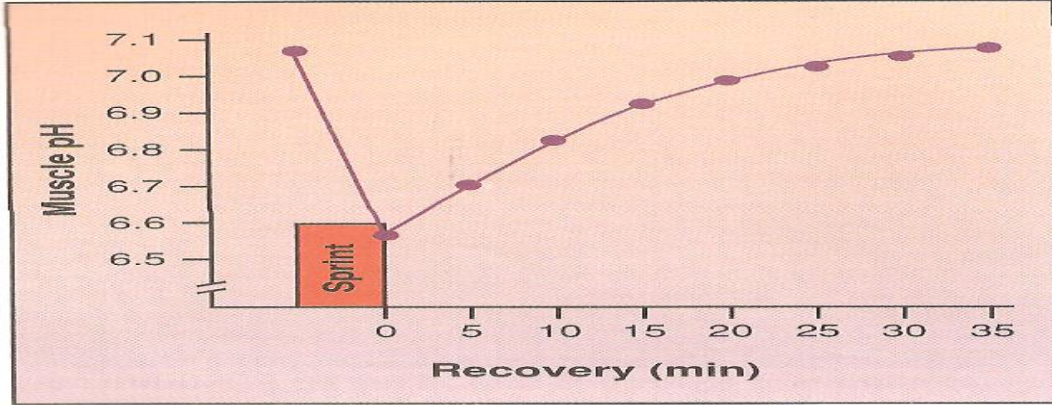


Figure 5.21 Changes in muscle pH during sprint exercise and recovery.

ويمكن الإشارة الى ان المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب للكاتا وترشيد عملية استمراريته وضمان فعاليتها لدى جميع المستويات المتعددة من اللاعبين ان يراعى ما يلي:

1. مستوى طموح اللاعب ورغبته في تحقيق اعلى مستوى من الانجاز للاداء المهارى .
2. الخصائص والمتطلبات المميزة للكاتا واسلوب ادائها الحركى (شوراي او شورين) ونقاط الصعوبة والتميز بها ومدى ولائمتها لامكانيات وقدرات اللاعب.
3. نمط وخصائص الايقاع الحيوى للاعب والتوقيت المناسب لتنفيذ الاحمال التدريبية.
4. ديناميكية التطور للقدرات المكونة للهيكل البنائى للحالة التدريبية للاعب.
5. المستوى الفعلى (الواقع) لمكونات الهيكل البنائى للحالة التدريبية عند بداية تنفيذ الاحمال التدريبية المقننة بالبرنامج التدريبى



**رابعاً - الاحمال التدريبية ودينامكية تغيرها على شكل موجات تدريبية ببرامج لاعبي رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة " القتال الفعلي - الكوميتة . kumite " ، القتال الوهمي \_ الكاتا . :- kata**

ان مسار الاحمال التدريبية يتخذ شكل موجات خلال ديناميكيتها بجميع مراحل التدريب للاعب رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة الكاتا والمدرّب المتخصص في تخطيط وتدريب اللاعب المتخصص في الاشتراك والتنافس داخل اطار مسابقة الكاتا يجب ان يراعى عند تقنين الاحمال التدريبية الموجهه لنوع محدد من الكاتات مثل (بصاي-داي.كاتا) او(شينييه.كاتا) وجود مستويات متعددة ومتباينة التأثيرات من الشدة التدريبية داخل الموجات التدريبية المتعددة من حيث المكونات التدريبية داخل البرنامج التدريبي الواحد فالموجات الصغيرة تمثل مسار ديناميكية الحمل التدريبي اثناء الدورة التدريبية لبصغيرة والتي تتراوح فترة استمرارها ما بين 3 الى 7 ايام تدريب اما الموجات متوسطة منحيث مسار ديناميكية الحمل التدريبي فهي تبلور مسار تلك الديناميكية خلال عدة موجات تدريبية صغيرة اي انها مسار لمجموعة من المسارات الصغيرة التي تتراوح ما بين 3 الى 6 موجه صغرى وفقا للمرحلة والهدف التدريبي كما ان الموجات الكبيرة تظهر لنا المسار العام للدورات التدريبية الكبيرة المنفذة خلال الموسم التدريبي ومدى تأثيرها على مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية .

**تكون الاحمال التدريبية على شكل موجات وذلك لاسباب تدريبية اهمها:-**

1) التوجات والتأرجحات المنتظمة في الايقاع الحيوي لمستوى الانجاز للاجهزة الحيوية الداخلية لجسم اللاعب خلال اليوم وحتى ايقاع الفصل السنوي

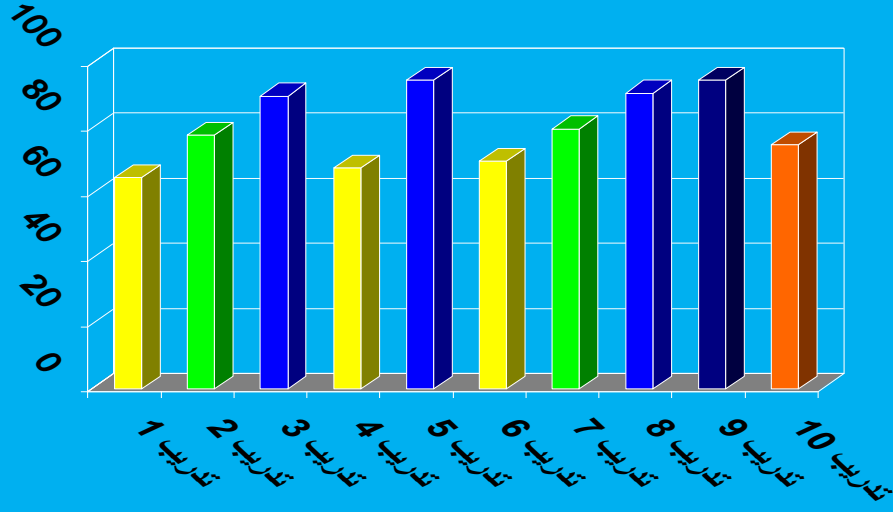
2) ديناميكية التغير الحادث في مستوى الحمل التدريبي المنفذ كيفيا وكميا خلال الدورات التدريبية

**ملاحظات هامة للمدرّب خلال تنفيذ الاحمال التدريبية للاعب رياضة الكاراتيه تخصص الكاتا**

**ومراعاة التغير للاحمال على شكل موجات تدريبية.**

● على المدرّب ان يلاحظ انه لا تظهر دلالة فورية على التغير في مستوى الانجاز للاعب الكاتا وذلك عند الارتفاع او الانخفاض بمستوى الحمل التدريبي كنتيجة مباشرة ولكن تتأخر ويتوقف طول الفترة على مستوى الشدة ومستوى الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية وحالة الايقاع الحيوي للاعب.

2) على المدرّب ايضا مراعاة الالات المبكرة لفقدان التكيف للاحمال التدريبية المنفذة كمؤشر له لاعادة تخطيط الاحمال التدريبية كوسيلة للارتفاع مستوى الانجاز للاعب الكاتا واهم اللالات فقدان التكيف لدى اللاعب هو فقدان الجهاز العصبي لحالة التكيف مع متطلبات الحمل التدريبي وهذا يظهر عند تتبع المدرّب لمعدلات ضربات القلب لدى اللاعب والذي يتناسب مع مستوى الحمل المنفذ دائما حيث في حالة انخفاض مستوى الانجاز للاعب وتكيفه للاحمال التدريبية المنفذة داخل الوحدة التدريبية فان بذل مجهود اعلى من هذا التكيف الوظيفي في المقام الاول يؤدي الى تنبيه الجهاز العصبي المسئول على محاولة اعادة توازن الوظيفي من خلال زيادة معدلات ضربات القلب للاعب والمدرّب هنا يجب ان ينبه الى ضرورة اداء احمال تدريبية تتجه لزيادة الحجم للحمل التدريبي مع عدم الارتفاع بشدة الحمل الا بقدر يسمح بارتفاع مستوى الانجاز بأسلوب تدريجي مقتن حتى يعود اللاعب للمستوى المطلوب من الانجاز دون التعرض لمخاطر الحمل الزائد والتي تؤثر على اداء الكاتا .



**خامسا : - ترشيد العلاقة بين تأثير الأحمال التدريبية الموجهة و فترة الراحة " الأستشفاء " للاعبين رياضه الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الفعلي - الكوميتة . kata :- القتال الوهمي \_ الكاتا .**

● أن المدرب دائما يضع أمامه هدف واحد هو الوصول بلاعبه لأعلي مستويات الأنجاز الرياضي بمسابقة القتال الوهمي "الكاتا" و المذمع اشتراكه بها لذا فيجب أن يعمل علي ترشيد العلاقة بين الحمل التدريبي و الراحة أي بين عمليات الهدم و البناء و هذا يوضح أن فهم تلك العلاقة من قبل القائمين باعداد و التخطيط الرياضي يعتبر هو أحد أسس الأرتقاء بمستوي الأنجاز لأداء مكونات الجملة الحركية " الكاتا " حيث الأحمال التدريبية المنفذه من خلال الخطة التدريبية تعتبر عبئا علي الأجهزة الحيوية للاعب مما يجعله بعد تنفيذه للأحمال في أشد الأحتياج إلي الراحة كفترة لأستعادة و بناء لأمكانتهالبيولوجيه و النفسية و هذا يجعل فرصه تكرر تنفيذ الأحمال البدنيه متاحة مرة أخرى و ذلك نتيجة تتابع فترة تنفيذ الأحمال التدريبية ثم منح اللاعب فترة استعادة مصادر الطاقة المستنفذه و التخلص من نواتج التفاعل الداخلي " الكيميائي "بالعضله و عليه يؤدي التبادل الصحيح بين فترتي تنفيذ الأحمال التدريبية و استعادة مصادر الطاقة إلي ارتفاع مستوي الأنجاز للاعب لمكونات الجملة الحركية " الكاتا " الموجهة لها مكونات الأحمال التدريبية داخل اطار البرنامج و علي المدرب أن يدرك أن النهاية فترة الراحة " الأستشفاء " بعد فترة الأحمال التدريبية تظهر فترة التعويض الزائد و فيها تكون مصادر الطاقة الحيوية لدي اللاعب أكثر من المصادر التي كان يمتلكها هذا اللاعب قبل بدايه المجهود لذا تعتبر الفترة المتلي و التوقيت الملائم لدي اللاعب لتقبل حمل جديد حيث أن تلك الفترة هي أساس عمليه التكيف أذ أحسن المدرب ترشيدها داخل الوحدات التدريبية للاعب بصورة فريديه .

● **و علي المدرب الذي يعمل علي ارتفاع مستوي الأناجاز للاعب مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " أن يراعي ما يلي:**

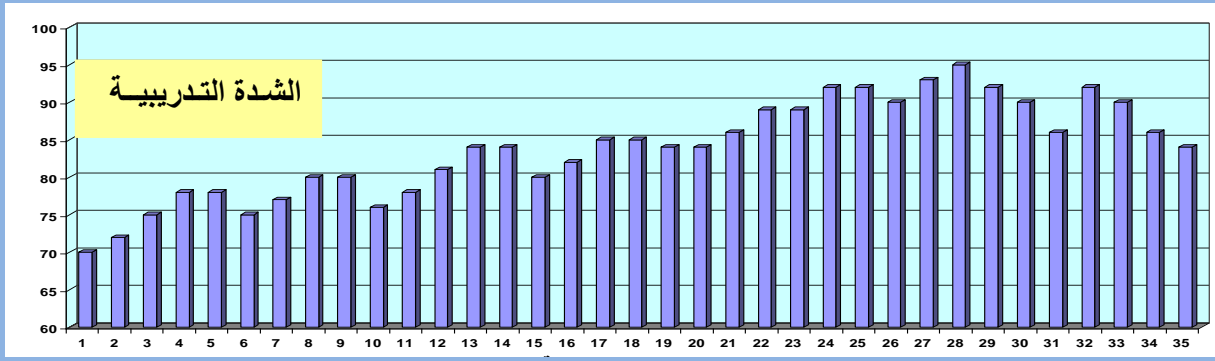
- \* تنفيذ اللاعب الأحمال التدريبية يكون خلال فترة التعويض الزائد و التي يكون خلالها ماز الأثار الحمل التدريبي السابق موجود
- \* تقصير أو أطاله فترة الراحة " استعادة الشفاء " بعد تنفيذ الأحمال التدريبية يؤدي إلي انخفاض " تذبذب " مستوي الأناجاز و القدرة الوظيفية للاعب مما ينعكس علي مستوي التكيف و بناء مصادر الطاقة بالقدر الذي يسمح بتكرار الأحمال التدريبية مرة أخرى لتتطور في ارتفاع المستوي لدي اللاعب
- \* عند تنفيذ الأحمال تدريبية لتطوير التحمل مع الاعتماد علي نظام الطاقة الهوائي و المختلط خلال التنفيذ لمحتوي الأحمال التدريبية من تمرينات فإن اللاعب يحتاج لفترة أستشفاء لبناء مصادر الطاقة و التخلص من نواتج عمليات التمثيل الحيوي الناتجة عن تنفيذ الأحمال الكبيرة و تبلغ تلك الفترة مدي يتراوح ما بين 10 إلي 16 ساعة تقريبا بعد تنفيذ الوحدة التدريبية
- \* تختلف فترة التعويض الزائد و التي تمثل أساس لبناء التكيف و ارتفاع مستوي الأناجاز و هذا الأختلاف ينتج من مقادير الأحمال التدريبية المنفذه داخل البرامج التدريبية و كذلك اتجاهاتها المختلفة و مستوي حاله التدريبية للاعب كما يلاحظ بصورة واضحة أن تشكيل الحمل التدريبي يؤثر بصورة مباشرة علي فترة تعويض الزائد .

**سادسا : - خصوصية التدريب و فرديته لتحقيق أعلي مستوي من الأناجاز المهاري للاعبين رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة " القتال الفعلي - الكوميتيه . kumite " ، القتال الوهمي \_ الكاتا . - kata**

- أن خصوصية التدريب الرياضي تعد من أهم الأسس التي يركز عليها المدرب خلال عمليات التدريب الرياضي ( اختيار , انتقاء , تقنين و تنفيذ الأحمال التدريبية داخل وحدات البرنامج بهدف تحقيق أعلي مستوي من الأناجاز في رياضة الكاراتيه بشكل عام و التخصص الدقيق للاعب كمسابقة القتال الوهمي " الكاتا " بشكل خاص و قد يكون التخصص أدق من ذلك فيصل لمتطلبات الأسلوب الذي يؤدي به الجملة الحركية " الكاتا " مثل أسلوب الشوراي للأداء أو أسلوب شورين للأداء المهاري و هكذا يتضح أن التخصص الدقيق داخل رياضة الكاراتيه يعتبر أحد متطلبات الأناجاز حيث توجيه اللاعب من خلال عملية الأختيار و الانتقاء التي تركز علي الأسس العملية و يؤدي إلي توظيف إمكانات اللاعب و قدراته بما يتناسب مع متطلبات المسابقة التخصصية و عند ذلك يتحقق التوازن بين الإمكانيات و المتطلبات فيتحقق بناء علي ذلك أعلي مستويات الأناجاز الرياضي للاعب خلال أدائه للجملة الحركية " الكاتا " ضمن اطار مسابقة القتال الوهمي .

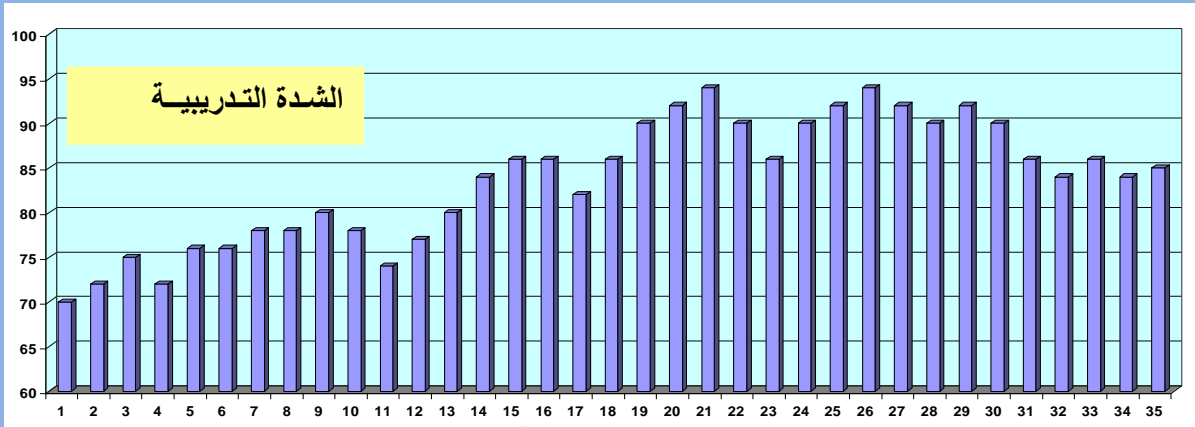


- يجب على المدرب المتخصص في التخطيطي و الأعداد لبرنامج وفع المستوى للاعب مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " أن يدرك خصوصية كل نشاط رياضي " الكاتا مثلا " من متطلبات تميزها من القدرات النفسية و الحس حركية و بالإضافة للمتطلبات البيولوجية و البدنية و المهارية و الخططية فإن عذا يتطلب أساليب متعددة و خاصة من التدريبات بالإضافة إلي ديناميكية توزيع الخمال التدريبية في البرنامج الخاصة علي أن يراعي ضمن تلك التدريبات و عند تقنين و تنفيذ الأحمال التدريبية أن تتناسب مع طبيعة المباره و ظروف المنافسه المتعددة و المختلفة
- و يتضح أن المدرب يجب أن يوجه جهود اللاعب إلي تحقيق أعلى مستوى إنجاز ممكن بالرغم من ظهور الفروق الفردية حيث يحاول اللاعب بلوغ أعلى مستوى من خلال تطوير لمستواه كهدف نهائي و لكن المدرب يوجه اللاعب و يرشد قدراته و إمكانياته لتحقيق أعلى مستوى من الأنجاز علي مراحل حيث يحقق اللعب من خلال تطوير حالته التدريبية بكل مرحلة تدريبية أعلى مستوى له يمكن الوصول إليه في تلك المرحلة " الناشئين مثلا " و ينتقل اللاعب لهذا المستوى المحقق ألي المرحلة التدريبية التاليه و يحقق مستوى من الأنجاز يتناسب مع تلك المرحلة و هكذا ينتقل اللاعب من مرحلة لأخري محقق أهداف فرعية متواصله حتي يحقق أقصى مستوى من الأنجاز و يلاحظ أن تحقيق أعلى مستوى من الأنجاز يرتبط بارتفاع مستوى القدرات الأبتكارية لدي اللاعب
- كما يلاحظ أن التوزيع الزمني للأداء الحركي للجمله الحركية " الكاتا " بالإضافة إلي التوزيع النسبي للقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي يعتبران من أسس إدراك المدرب للتخصصية في التدريب و تحقيق أعلى مستوى من الأنجاز للأداء , لذا فإن بعد ارتفاع مستويات الأنجاز الرياضي داخل النشاط الرياضيالتخصصي الواحد " الكاتا " مثلا و يتضح ذلك عند مقارنة مستوى الأداء المهاري للاعبين عند اختيار جملة حركية " كاتا " اجبارية خلال مسابقة القتال الوهمي فان هناك اختلافات في مستوى انجازهم لتلك الجمله الحركية بالبطولة و يتوقف ذلك علي عدة محددات للتدريب تختلف درجة الأهتمام بها من مدرب إلي أخر لذا فإن علي المدرب أن يراعي الخصوصيه خلال التقنين الأحمال التدريبية الموجهة للارتفاع بمستوي القدرات و الإمكانيات للاعب و مستوى حالته التدريبية و مكوناتها الفرعية و تناسب ذلك مع متطلبات الأداء المهاري لمكونات الهيكل البنائي للجمله الحركية من أساليب مهارية هجومية و دفاعية و تحركات للقدمين .
- مما سبق يتضح وجود تخصص أكثر دقة تنشأ عنه بالتالي تخصيصه في مكونات الهيكل البنائي للحاله التدريبية لكل لاعب من الجانب الوظيفي و البدني و النفسي بالرغم من اشتراكه في ممارسة لنفس التخصص كلاعبين برياضة الكاراتيه و هو تخصص مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " كما ظهر تخصص أكثر دقة للاعب مثل لاعبين تخصصهم الدقيق الأشتراك في مسابقة القتال الوهمي " الكاتا " إلا أن الأول منهم يؤدي الجمل الحركية الدوليه التابعة لأسلوب الأداء الحركي شورين و اللاعب الأخر يؤدي الجمل الحركية الدوليه التابعة لأسلوب شوراي و هنا يظهر الفردية و التخصصية الدقيقة للاعب و عليه نري أنه يمكن القول أن علي المدرب أن يقنن و يخطط الأحمال التدريبية علي أساس تعميق التخصصية و الفردية حيث ذلك يساعد في الأسراع بتحقيق أعلى مستوى من الأنجاز خلال المنافسة كما يتضح ذلك من خلال استخدام الأحمال التدريبية التي تقترب من حدود القدرات الوظيفية للأجهزة الحيوية للاعب مما يحقق التوازن بين الأحمال التدريبية المنفذه و ديناميكيتها مع أمكانيات التكيف الوظيفية لأجهزة اللاعب الداخليه يحقق مراعاه للفروق الفردية في إيقاع تطور الحاله التدريبية للاعب و كذلك عند تقنين الأحمال التدريبية خلال فترات الموسم الرياضي .



عدد الوحدات التدريبية

شكل يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الأول من الجزء الرئيسي (تمارين المنافسة على الأداء الحركي المهاري بالأسلوب الفردي الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للاعبين) (مسابقة القتال الوهمي - kata " للجملة الحركية " جيون - كاتا )



عدد الوحدات التدريبية

شكل يوضح مسار ديناميكية الأحمال التدريبية المقترحة خلال القسم الأول من الجزء الرئيسي (تمارين المنافسة على الأداء الحركي المهاري بالأسلوب الفردي الخاصة بمكونات الهيكل البنائي للاعبين) (مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه )



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 مراسلاتنا علي البريد الالكتروني :

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