

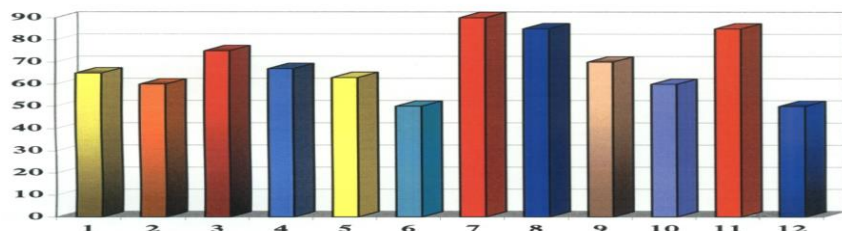
الأحمال التدريبية وديناميكية تغيرها على شكل موجات تدريبية خلال البرامج التدريبية للاعبين رياضة الكاراتيه . (1)



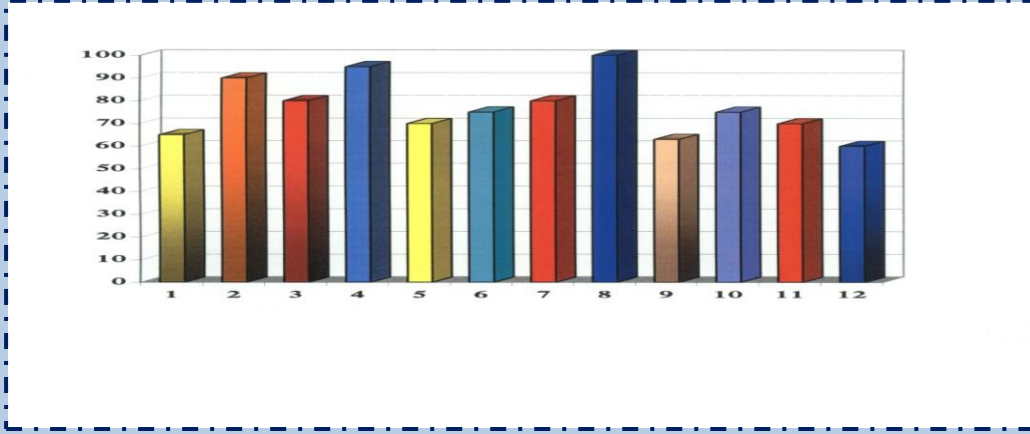
الاستاذ الدكتور / احمد محمود ابراهيم

استاذ التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه - جامعه الاسكندرية

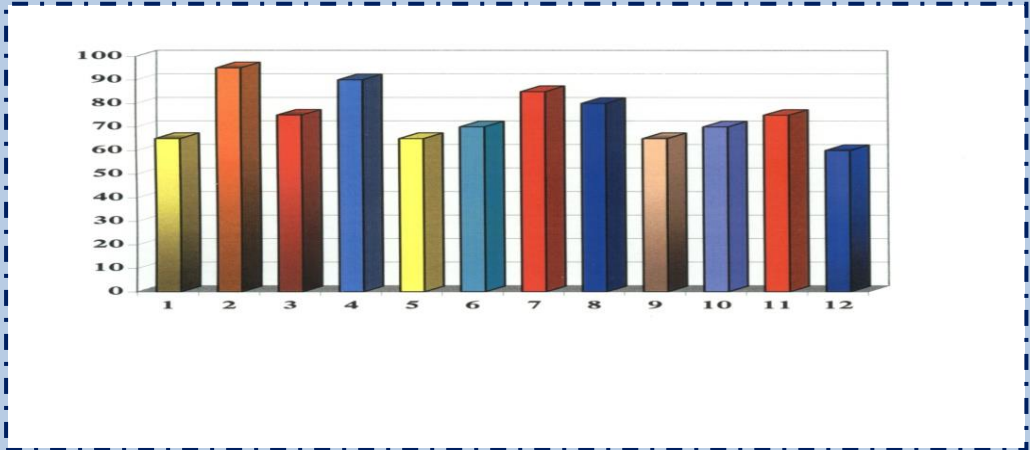
إن مسار الأحمال التدريبية يتخذ شكل موجات خلال ديناميكيتها بجميع مراحل التدريب للاعب رياضة الكاراتيه تخصص «القتال الفعلي» الكوميتيه - kumite " , القتال الوهمي " الكاتا - kata " « ، والمدرّب المتخصص في تخطيط و تدريب اللاعب للاشتراك والتنافس داخل إطار مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " , القتال الوهمي " الكاتا - kata " يجب أن يراعى عند تقنين الأحمال التدريبية الموجهة لنوع محدد من القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " او " القتال الوهمي " الكاتا - kata " مثل «بصاي- داي. كاتا» مثلاً أو «شينتية. 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 أثناء الدورة التدريبية الصغيرة والتي تتراوح فترة استمرارها ما بين 3 إلى 7 أيام تدريب، أما الموجات متوسطة من حيث مسار ديناميكية الحمل التدريبي فهي تبلور مسار تلك الديناميكية خلال عدة موجات تدريبية صغيرة أي أنها مسار لمجموعة من المسارات الصغيرة التي تتراوح ما بين 3 إلى 6 موجة صغرى وفقاً للمرحلة والهدف التدريبي، كما أن الموجات الكبيرة تظهر لنا المسار العام للدورات التدريبية الكبيرة أثناء فترات الموسم التدريبي وهي شكل هام يعكس مستويات الأحمال التدريبية المنفذة خلال الموسم الرياضي ومدى تأثيرها على مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية.



شكل يوضح مسار التغير المقترح للموجات التدريبية ذات الأحمال التدريبية المتعددة
بالأسبوع التدريبي المكون من 12 وحدة تدريبية " 1 : 1 ، 3 : 1 ، 3 : 1 ، 1 : 1 "



شكل يوضح مسار التغير المقترح للموجات التدريبية ذات الأحمال التدريبية المتعددة
بالأسبوع التدريبي المكون من 12 وحدة تدريبية " 2 : 1 ، 1 : 3 ، 1 : 1 ، 1 : 2 "



شكل يوضح مسار التغير المقترح للموجات التدريبية ذات الأحمال التدريبية المتعددة
بالأسبوع التدريبي المكون من 12 وحدة تدريبية " 1 : 2 ، 2 : 3 ، 1 : 1 ، 1 : 1 "

مما سبق يتضح أن الموجات ذات مسار الحمل التدريبي بالدورة الصغرى يمكن أن تمدنا
بأي معلومات تسهم في تتبع مسار إيقاع الأحمال التدريبية المنفذة من قبل اللاعب خلال
الموسم الرياضي الواحد. وتعتبر الموجة الصغرى في التدريب هو النواة لبناء الموجة الكبرى

التدريبية والتي يتبلور عنها المسار العام لديناميكية الأحمال التدريبية أثناء كل فترة من فترات التدريب ومن المهم على المدرب أن يعمل على الربط بين مسار ديناميكية الأحمال التدريبية بالدورة الصغرى وبين الهدف التدريبي المحدد وارتفاع مستوى الإنجاز مع مراعاة أن مسار ديناميكية الأحمال التدريبية تأخذ صفة الخصوصية حيث هناك مسار لديناميكية شدة الأحمال التدريبية يختلف عن مسار ديناميكية حجم الأحمال التدريبية المنفذة داخل الموجة التدريبية الواحدة بالرغم من إتباعه بشكل تموجي لحمل التدريب وذلك لأسباب تدريبية أهمها:

- (1) المتوجات والمتأرجحات المنتظمة فى الإيقاع الحيوي لمستوى الإنجاز للأجهزة الحيوية الداخلية لجسم اللاعب أو اللاعبة خلال اليوم وحتى إيقاع الفصل السنوية.
- (2) ديناميكية التغير الحادث فى مستوى الحمل التدريبي المنفذ كفىاً وكمياً خلال الدورات التدريبية.

❖ ملاحظة هامة: للمدرب خلال تنفيذ الأحمال التدريبية للاعب رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة «القتال الفعلي» الكوميتة - kumite ، القتال الوهمي " kata - الكاتا " « مراعاة التغير للأحمال على شكل موجات تدريبية:-

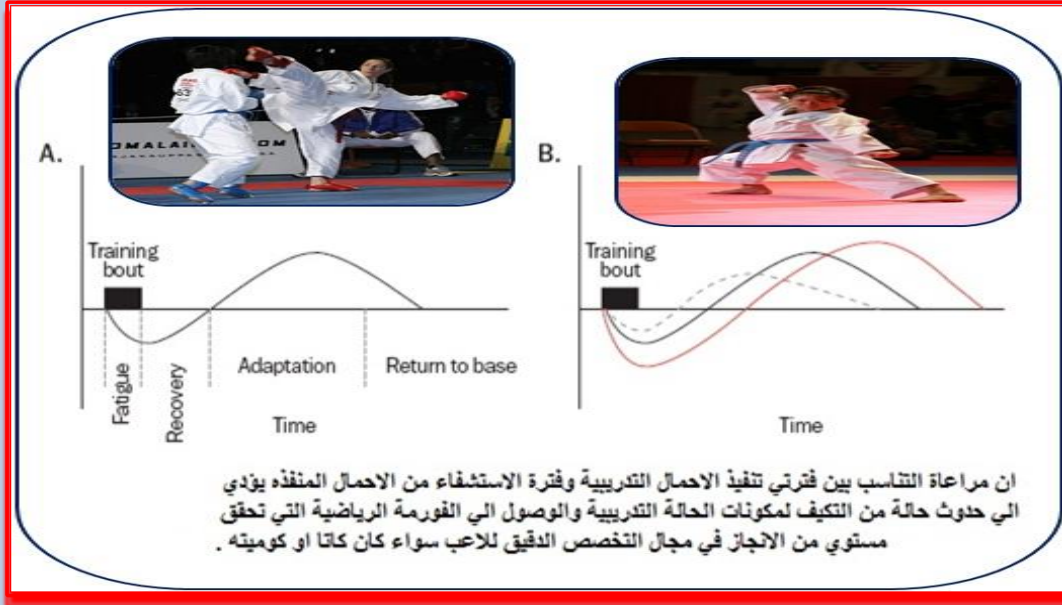
- (3) على المدرب المتخصص ملاحظة خلال تنفيذ الأحمال التدريبية المقننة على مدار فترات الموسم الرياضي والموجهة للاعب تخصص «القتال الفعلي» الكوميتة - kumite " ، القتال الوهمي " kata - الكاتا " «



انه عند الارتفاع أو الانخفاض بمستوى الحمل التدريبي، فإنه لا تظهر دلالة فورية على التغير فى مستوى الانجاز للاعب عند أدائه للاسلوب المهاري خلال مسابقة «القتال الفعلي» الكوميتة - kumite ، القتال الوهمي " kata - الكاتا " « قيد التدريب كنتيجة مباشرة للتغير فى ديناميكية الأحمال التدريبية المنفذة، إلا أن التغيرات الدالة على التكيف المتوقع حدوثه كنتيجة مباشرة متوازية للتغير فى مستويات الأحمال التدريبية المنفذة تتأخر ويتوقف طول فترة التأخير على مستويات الشدة التدريبية المنفذة خلال البرامج وطبيعة ديناميكيتها، ومستوى مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية الخاصة باللاعب، وكذلك الفترة التدريبية بالموسم التدريبي الرياضي، وحالة الإيقاع الحيوي العام للاعب ومحدداته.



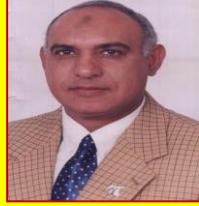
(4) على المدرب أيضاً مراعاة الدلالات المبكرة لفقدان التكيف للأحمال التدريبية المنفذة كمؤشر له لإعادة تخطيط الأحمال التدريبية كوسيلة للارتفاع بمستوى الإنجاز الرياضي في رياضة الكاراتيه ومستوى الأداء للأسلوب المهاري الخاص «القتال الفعلي» الكوميته - kumite ، القتال الوهمي " الكاتا - kata " ، «



ويلاحظ أن أهم دلالات فقدان التكيف لدى اللاعب هو فقدان الجهاز العصبي لحالة التكيف مع متطلبات الحمل التدريبي، وهذا يظهر عند تتبع المدرب لمعدلات ضربات القلب لدى اللاعب والذي يتناسب مع مستوى الحمل المنفذ دائماً، حيث في حالة انخفاض مستوى الإنجاز للاعب وتكيفه للأحمال التدريبية المنفذة داخل الوحدة التدريبية فإن بذل مجهود أعلى من هذا التكيف الوظيفي في المقام الأول يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي المسنول عن محاولة إعادة التوازن الوظيفي من خلال زيادة معدلات ضربات القلب للاعب ، والمدرب هنا يجب أن ينبه إلى ضرورة أداء أحمال تدريبية تتجه لزيادة الحجم للحمل التدريبي مع عدم الارتفاع بشدة الحمل إلا بقدر يسمح بارتفاع مستوى الإنجاز بأسلوب تدريجي مقنن حتى يعود اللاعب للمستوى المطلوب

من الإنجاز دون التعرض لمخاطر الحمل الزائد التدريبي والتي تؤثر على ديناميكية إيقاع الأداء للأسلوب المهاري الخاص «القتال الفعلي» الكوميتيه - kumite " , القتال الوهمي " الكاتا - kata " «.

مع امنياتي بالتوفيق للجميع.



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