

تخطيط الاحمال التدريبية بالوحدة التدريبية باستخدام اسلوب المقطوعات التدريبية لمسابقة القتال الوهمي " الكاتا " برياضة . (2)

=====



الاستاذ الدكتور / احمد محمود ابراهيم

استاذ التدريب الرياضي لرياضة الكاراتيه – جامعه الاسكندرية

عند تخطيط الاحمال التدريبية لليوم التدريبي ، يجب على مخطط الاحمال مع المدرب تحديد عدد الوحدات التدريبية «الجرعات» المنفذة خلال هذا اليوم حيث يجب أن يراعى أسس ومبادئ التدريب «التموجية والاستمرارية، التدرج...الخ» بالإضافة لهدف الجرعة الأولى «الأساسية»، والثانية «التكميلية» وبهذا فإن تكامل آثار الجرعة الأولى والثانية يحقق الهدف التدريبي لهذا اليوم.

ومن النتائج التطبيقية فى مجال رياضة الكاراتيه وطبقاً لخصائص الإيقاع الحيوى سواء «المنحنيات والأنماط» فإنه يوجه اللاعب خلال الجرعة الأساسية (الأولى) لأداء بعض من التمرينات التى تحقق التطوير والإنماء للقدرات البدنية العامة والبدنية- المهارية الخاصة، وذلك من خلال أسلوب تقنين لهذه التمرينات يحقق التكرار (الحجم التدريبي) أكثر من الشدة التدريبية، وهذا يشير إلى ترشيد خصائص طريقة التدريب الفترى ذو الحجم المرتفع خلال هذه الوحدة الأساسية (الأولى)، وخلال هذه الوحدة الأساسية يمكن استخدام بعض الأدوات المساعدة خلال تنفيذ الاحمال التدريبية الموجهة لتنمية وتطوير القدرات البدنية (العامة+ الخاصة) ، ومنها الأستيك المطاط، چاكيث الأثقال، صناديق القفز، الكرات المطاطية ذو الحجم الكبير والمتوسط، الأقماع البلاستيكية... وغيرها، علماً بأن لكل منها تقنين للأحمال المنفذة والخاصة بها مع إدماج خصائص الاحمال لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة خلال هذا التقنين.

والجرعات التكميلية سواء كان عددها (1 ، 2 ، 3) خلال اليوم التدريبي الواحد فإن هدفها يتبلور فى الحفاظ على مستوى الحالة التدريبية البدنية للاعب والاهتمام المباشر

بارتفاع حالة اللاعب المهارية والخطوية، وبذلك تخطط الأحمال التدريبية في بدء الوحدة بحجم تدريبي متوسط يوجه إلى المتطلبات البدنية العامة والخاصة للأداء المهارى الذى سوف توجه إليه أحمال الوحدة التكميلية، ويلى ذلك أحمال تدريبية توجه للمتطلبات المهارية والخطوية ويكثر هنا استخدام المحطات التدريبية باستخدام الأداء المهارى. وهذه الأحمال تكون شدتها عالية وفوق المتوسطة عند بدء خطة الإعداد لفترة المنافسة، ويمكن استخدام وسائل معينة خلال المحطات التدريبية وترشد فى هذا الجزء خصائص الأحمال لطريقة التدريب مرتفع الشدة مع الحفاظ على ديناميكية وتدرج هذه الأحمال التدريبية حتى لا يدخل اللاعب فى حالة الحمل التدريبي الزائد.

وهنا يمكن مراعاة محددات توجيهه وتخطيط الأحمال التدريبية لأكثر من وحدة تدريبية خلال اليوم التدريبي الواحد للاعب رياضة الكاراتيه بتخصصه الدقيق، وهذا لأهميتها كخطوة نحو التخطيط المتعدد والمستمر ويلاحظ أنه يجب هنا تناول المبادئ الأساسية للتدريب الحديث وفقاً لمتطلبات رياضة الكاراتيه والمتوازية مع التعديلات الدولية للقانون الدولى وما يتبعه من أساليب التخطيط لأكثر من جملة حركية «كاتا» للاعب القتال الوهمى «الكاتا-Kata».

يجب على المدرب ومخطط الأحمال التدريبية إن يسترشد بالخطوات الآتية خلال عمليات التقنين وتوجيه الأحمال : -

- المدرب يحدد أولاً الزمن الفعلي لأداء المحطات التدريبية ككل .
- يحدد نسبة الحمل التدريبي المئوية من الزمن الفعلي للأداء .
- ثبات الزمن الفعلي للأداء المعبر عن الشدة التدريبية مع التحكم في عدد مرات التكرار لكل مقطوعة تدريبية.
- ثبات الزمن الفعلي للأداء وكذلك عدد مرات التكرار لكل مقطوعة تدريبية، مع زيادة عدد الوحدات التدريبية.

مع امنياتي بالتوفيق للجميع.



يمكن الاستزادة بزيارة الموقع الإلكتروني :

www.prof-ahmedibrahim.com

www.ijssa-gezira.com

ويمكن لاي استفسار مراسلاتنا علي البريد الإلكتروني :

Prof-dr-ahmed.ibrahim@outlook.com