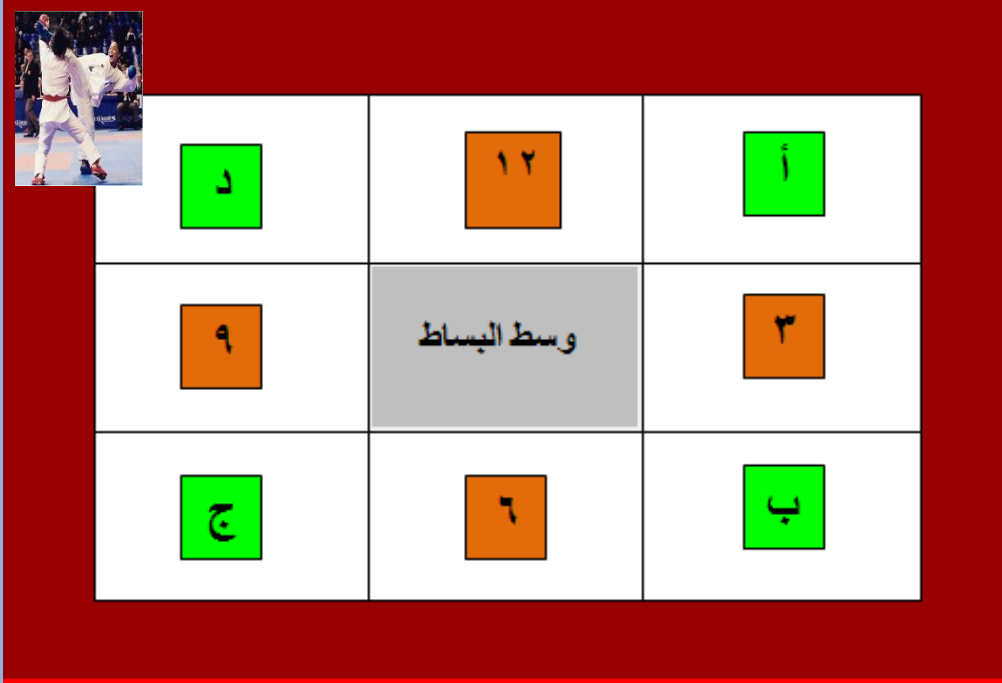


❖ الاسس العلمية و القواعد التطبيقية التي تراعي عند تقنين وتنفيذ الخرائط التكتيكية علي البساط وفقا للتقسيم المكاني و الزماني لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - *kumite* " برياضة الكاراتيه .



د	١٢	أ
٩	وسط البساط	٣
ج	٦	ب

أولاً:- ما يجب مراعاته من قبل المدرب ومخطط الأحمال التدريبية الموجه لزيادة فعالية النشاط الخططي و اساليب تنفيذ الخرائط التكتيكية .

❖ تحديد مكونات الخريطة التكتيكية المنفذة من قبل اللاعب خلال كل منطقة اللعب لعب علي البساط .

❖ تحديد التسلسل الذي سوف يمر خط سير اللاعب كمهاجم او مدافع خلاله .

❖ تحديد أسلوب التقنين للحمل التدريبي لاداء الخريطة التكتيكية « تكرار أو زمن» .

❖ تحديد خصائص الأداء للأساليب المهارية المكونة للخريطة التكتيكية للاعب وهي

كالآتي : -

1- زمن الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية خلال كل منطقة اللعب علي البساط.

2- عدد الدوائر التدريبية المنفذة خلال الوحدة التدريبية ( 2 - 3 دائرة بالوحدة التدريبية ) .

3- سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية وكيفية التدرج بها خلال البرنامج التدريبي ( السرعة تتراوح ما بين فوق المتوسطة ، عالية ، عالية جدا ) .

4- نظام الطاقة السائد خلال تنفيذ المحطات التدريبية داخل كل منطقة اللعب علي البساط ( يتدرج النظام السائد ما بين هوائي يميل للمختلط ، لاهوائي )

5- نسب الراحة البينية بين كل محطة تدريبية وأخرى وأيضاً بين كل مجموعة وأخرى (نسبة فترة الراحة لفترة الحمل التدريبي للناشئين و الانسات تتدرج ما بين (2/1:1) ، ( 1 : 1 ) ، ( 2 : 1 ) ، ( 3 : 1 ) وفقاً للهدف التدريبي و حالة اللاعب او اللاعبه التدريبية ) اما ( نسبة فترة الراحة لفترة الحمل التدريبي للرجال و لاعبي الدرجة الاولى فانها تتدرج ما بين ( 1 : 1 ) ، ( 2 : 1 ) ، ( 3 : 1 ) وفقاً للهدف التدريبي و حالة اللاعب او اللاعبه التدريبية ) .

6- توجيه فترة الاستشفاء بما يخدم الغرض التدريبي.

7 - تحديد الوسائل المعينة المستخدمه ان وجد ذلك وأساليب تقنينها مثل ( جاكيت مثقل ، احبال مطاطية ، اكياس رمال ، اقماع بلاستيك ، واقى يد مثقل ، صناديق للوثب و القفز ) .

**تحديد** مداخل الهجوم المستخدمة خلال تنفيذ الخرائط التكتيكية للاعب مثل ( سو .

نو . سن ، SO . NO . SEN ) كمدخل مباشر للهجوم ، ( تاي . نو . سن ، TAI . NO . SEN ) و ( جو . نو . سن ، GO . NO . SEN ) كمدخلين

للهجوم غير المباشر.

**التدرج** في درجة صعوبة التنفيذ لمحددات الخرائط التكتيكية المنفذه من قبل اللاعب

❖ **تقييم** فعالية النشاط الخططي بعد التدريب علي محددات الخرائط التكتيكية للاعب .  
سبق شرح كيفية التقييم في فصل بالمرجع .

❖ **ارشادات تطبيقية للمدرب تراعي من قبل المدرب ومقنن الاحمال التدريبية**  
عند تخطيط التدريب و تقنين الاحمال الخاصة بالخرائط التكتيكية  
للاعب مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - kumite " برياضة الكاراتيه .

يمكن للمدرب وخطط الاحمال التدريبية تنفيذ عملية تطوير محددات النشاط الخططي للاعب  
او للاعبه مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة - kumite " برياضة الكاراتيه من خلال  
تدريبات تنفيذ تطبيقيا خلال مرحلتين " تمهيدية " و " الاساسية " .  
نستعرض الان المرحلة التطبيقية الاولى " وهي المرحلة التمهيدية " .

اولا : تدريبات تمهيدية لزيادة فعالية محددات النشاط الخططي للاعب او للاعبه  
من خلال استخدام الخرائط التكتيكية داخل البساط .

### مثال تطبيقي (1):

يجب على المدرب ومقنن الاحمال التدريبية عند التخطيط لاستخدام أسلوب الخرائط  
التكتيكية للاعب الكوميتيه برياضة الكاراتيه، أن يبدأ بالآتي:

1- **تحليل عدد من المباريات** التي اشترك خلالها اللاعب وذلك خلال مدة زمنية لا تقل عن  
سنتين قبل البطولة التي سوف يتم التخطيط لاشتراك اللاعب بها، بهدف التوصل للاساليب  
المهارية " الهجومية و الدفاعية و خط سير تحركات القدمين " المنفذة خلال المباريات ضمن  
مكونات الهيكل البنائي للخرائط التكتيكية المؤداة بالمباريات .

2- **تحديد عدد من الخرائط التكتيكية التي سوف تقنن** وفقاً لإمكانات وحالة الفورمة والحالة

التدريبية للاعب المنفذ لها ، علما من واقع التدريب التطبيقي برياضة الكاراتيه يجب ان يتراوح عدد الخرائط التكتيكية بالوحدة التدريبية ما بين 1 - 2 خريطة تقنن وفقا لاماكنات الفردية للاعب او اللاعبة خلال تلك المرحلة التمهيديّة لزيادة فعالية محددات النشاط الخططي.

### 3- تصنف الخرائط وفقاً لثلاث محاور: -

- ما هو زمن التنفيذ للخريطة التكتيكية خلال زمن المباراة الكلي .
- ماهي منطقة اللعب الاعداد والتنفيذ للخريطة التكتيكية على البساط .
- مجال رؤية اللاعب أثناء التنفيذ للخريطة التكتيكية ، بمعنى اللاعب مواجه لخطوط الملعب بظهره أو بوجه.
- الحالة التكتيكية للمنافس لحظة الاعداد و التنفيذ للخريطة التكتيكية .

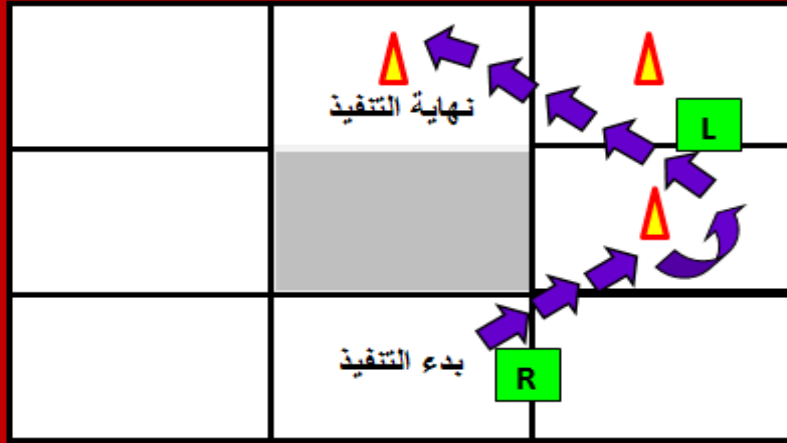
### 4- تحديد خط سير تنفيذ الخرائط التكتيكية المقننة.

5- أما بالنسبة لتحديد أسلوب التقنين فهنا يمكن استخدام أسلوب تكرار عدد من المرات خلال منطقة اللعب فوق البساط لمكونات خريطة واحدة خلال زمن ثابت 20 ثانية ثم الانتقال لمنطقة اللعب أخرى مثلاً باستخدام أسلوب الضغط علي المنافس من خلال تحركات القدمين للمهاجم بشكل جانبي او قطري او غير منتظم .. الخ .

### تعليق تطبيقي :

تنفيذ مكونات الخريطة التكتيكية فوق منطقة اللعب «محطة تدريبية» على البساط خلال زمن 20 ثانية مع الحفاظ على خصائص الأداء سالفه الذكر، ثم الانتقال إلى منطقة اللعب «محطة تدريبية» لتنفيذ نفس التكرار لنفس مكونات الخريطة التكتيكية، وهكذا

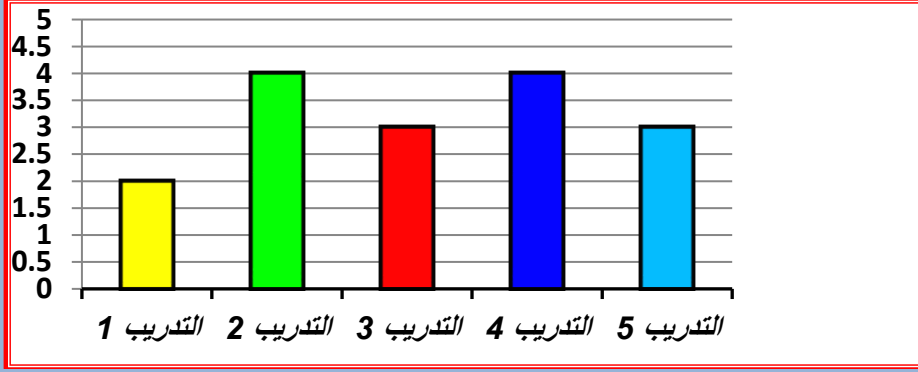
## التمرين 1



شكل يوضح تمرين تمهيدي لزيادة فعالية محددات الخريطة تكتيكية علي البساط  
للاعبي مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه .

### 6- خصائص الأداء للأساليب المكونة للخرائط التكتيكية:

- ✳ الاساليب المهارية المنفذة خلال الخريطة التكتيكية ، يجب ان تحدد من قبل المدرب وذلك بعد التحليل الكمي و الكيفي لعدد من المباريات للتعرف علي الاكثر استخداما من تلك الاساليب خلال المباريات الدولية و مقارنتها بالمباريات المحلية ، واختيار الملائم منها وفقا لحالة اللاعب التدريبية .
- ✳ يحدد خط سير تسلسل الأداء خلال منطقة اللعب التدريبية فوق البساط
- ✳ زمن تنفيذ الأداء بمنطقة اللعب للتمرين الموضح يتراوح ما بين 20 إلى 30 ثانية كدائرية تدريبية بالوحدة التدريبية .
- ✳ عدد مرات تكرار الدائرة التدريبية ما بين 3 إلى 5 دائرة لكل وحدة تدريبية .



- ✱ أسلوب التدرج بالحمل التدريبي هو زيادة في عدد مرات التكرار لمكونات الخريطة التكتيكية مع ثبات زمن تنفيذ خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية فوق البساط أو العكس.
- ✱ سرعة الأداء لمكونات الخريطة التكتيكية تتراوح ما بين فوق المتوسطة - العالية.
- ✱ نظام الطاقة السائد خلال المحطة التدريبية مختلط يميل للاهوائي.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء خلال المحطة «منطقة اللعب» التدريبية على البساط (2/1:1)، (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ نسبة فترة الراحة لزمن الأداء للدائرة التدريبية المنفذة فوق البساط (1:1)، (2:1)، (3:1) وفقاً للهدف التدريبي.
- ✱ يقنن خلال هذا المثال التطبيقي عدد من خريطة واحدة تكتيكية لكل المحطة «منطقة اللعب» تدريبية علي البساط ينفذها اللاعب خلال زمن محدد.



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)