

التدريب الرياضي



د/ صبري غانم

الإتحاد السعودي للكراتيه
لجنة التدريب والمدربين

المملكة العربية السعودية
الرئاسة العامة لرعاية الشباب
معهد إعداد القادة
إدارة البرامج التدريبية

الإطار النظري لقرر

التدريب الرياضي

بالدورة التمهيدية لتدري الكاراتيه
المنعقدة خلال الفترة من ٤/٢٣ - ١٤٣٥/٥/٧ هـ

إعداد

الدكتور / صبري غانم

يُعدّ التدريب **Training** على اختلاف أشكاله ومجالاته أحد أهم العمليات المعاصرة في حياة الأفراد والمجتمعات ، كما أصبح ميداناً للتباري بين الدول بعد التأكد من أنه أحد الوسائل الأساسية لزيادة القدرة على الانجاز ورفع مستوى الأفراد لتحقيق الأهداف تمشياً مع التطور العلمي والتكنولوجي .

كما يعمل التدريب على إحداث تغيرات في أنماط الحياة من خلال توجيه الأفراد لأفضل الأساليب القائمة على الفهم الحقيقي لقدراتهم ، والمساهمة في التكيف مع التغيرات وتحقيق التوازن مع المواقف دائمة التغير .

والتدريب وسيلة لتحقيق الأهداف ، حيث يعمل على إتاحة الفرص لتنفيذ الواجبات بأعلى مستوى من الكفاءة ، كما يعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية الوظيفية والنفسية للأفراد ، مع إمكانية الحصول على مكاسب عالية تسهم في ترقية الفرد والمجتمع .

ويعني المفهوم العام للتدريب "الإعداد المنظم والمستمر لتطوير قدرات الأفراد ، ورفع كفاءتهم لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء واجبات محددة لزيادة الإنجاز" .

ولا يقتصر التدريب على الإعداد الفني " التقني " **Technical Preparation** للفرد (أي إتاحة الفرص للحصول على معارف ومعلومات جديدة وتحسين طرق الأداء فحسب) ، بل يتجاوز ذلك إلى

الإعداد النفسي ، إذ شاع استخدام الخبرات التعليمية بغرض استكمال مفاهيم التدريب في المجال التربوي .

ماهية التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي **Sport Training** أحد أشكال التدريب الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضيين للوصول للمستويات العالية من الإنجاز الرياضي .

وقد تعددت مفاهيم التدريب الرياضي وفقاً للأغراض المنوط بها ، حيث يرى هارا **Hara** أنه "طريقة إعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضية العالية ، التي تتضمن مفاهيم التربية الرياضية وتقويم المنافسات والنواحي الخططية وتنظيم حياة الرياضي اليومية ورعايته صحياً" كما أوضح أنه عملية منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية ، خاصة التربية منها ؛ والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي .

ويعرف عصام الدين عبد الخالق التدريب الرياضي إجرائياً بأنه "عملية تربية مخططة مبنية على الأسس العلمية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي ، وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وزيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية الإرادية"

أهمية التدريب الرياضي في رياضة الكاراتيه:

- يرتبط التدريب الرياضي بالعديد من المهام في الكاراتيه، منها الآتي :
- يعمل على تحسين الحالة الصحية للاعبين ، لما يقتضيه من إجراءات المتابعة والرعاية الصحية ، واكتساب سلوكيات وعادات صحية سليمة .
- يعمل على تدعيم قيم الولاء للفريق لدى اللاعبين وتحملهم للمسئولية ، كما يؤدي إلى رفع قيم الاستعداد للمنافسة .
- يساهم في تحكم اللاعب بانفعالاته ، وتشكيل دوافعه النفسية، وتطوير سماته الشخصية والإرادية ، كسمات المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والإصرار على النصر .
- يعمل على إكساب اللاعب المعارف والمعلومات التي تساهم في تنمية قدراته العقلية بما تتطلبه من التفكير والإدراك التذكر وحسن التصرف وسرعة ودقة اتخاذ القرارات والتعود على التفكير المنظم لحل المشكلات .
- يساهم في التكيف النفسي **Psychological Adaptation** للاعبين ، حيث يعمل على التوافق الإيجابي مع المتطلبات النفسية.
- أصبح الفوز بالمنافسة الرياضية هدف يسعى المسئولون إلى تحقيقه ، لذا تركز الطاقات للارتقاء بالإنجاز الرياضي .
- يساعد على توسيع ممارسة رياضة الكاراتيه ، والكشف عن المواهب ذات الاستعداد الرياضي .

خصائص التدريب الرياضي في رياضة الكاراتيه:

يتسم التدريب الرياضي في رياضة الكاراتيه بخصائص مميزة عن مجالات الممارسة الرياضية الأخرى كالرياضة الترويحية أو العلاجية أو دروس التربية البدنية بالمدارس .

ومن أهم خصائص التدريب الرياضي في الكاراتيه ما يلي:

- يستهدف تنمية القدرات البدنية والحركية للاعبين ، من خلال التكامل بين الإعداد البدني والمهاري .
- يراعي الفروق الفردية ، حيث تنظم برامج الإعداد وفقاً للمستويات البدنية والمهارية للاعبين (ناشئين - شباب - مستويات عليا) .
- يُعد تدريباً جماعياً للاقتصاد في الوقت والجهد ، وتحقيق الهدف التربوي من التدريب كتنمية التعاون والاستفادة من طاقات اللاعبين .
- يتسم بالاستمرارية خلال فترة إعداد اللاعبين ، وذلك لتحقيق الهدف من التنمية المنشودة .
- تتسم عملية التدريب الرياضي في الكاراتيه بالدور القيادي للمدرب .
- يقوم على المبادئ المستمدة من علوم الرياضة ، بغرض بناء نظام تخصصي لتدريب الكاراتيه .

أغراض التدريب الرياضي في الكاراتيه :

يستهدف التدريب الرياضي في الكاراتيه تنمية القدرات البدنية والحركية للاعبين كوحدة متكاملة لتحقيق الأهداف المنشودة ، ويتوقف ذلك على الآتي :

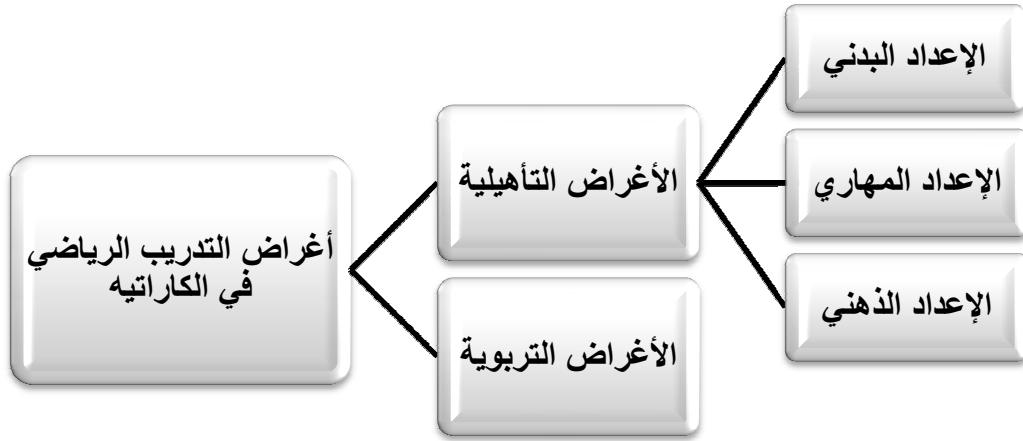
- مستوى القدرات البدنية والحركية للاعبين .
 - مستوى الاستعداد لدى اللاعبين ومتطلبات التدريب الرياضي .
- وتحدد أهم أغراض التدريب الرياضي في الكاراتيه في جانبين أساسيين هما :

الأغراض التأهيلية للتدريب الرياضي :

الإعداد البدني للاعب الكاراتيه :

يعني الإعداد البدني **Physical Preparation** للاعب الكاراتيه " تطوير القدرات البدنية والحركية ، من خلال إعدادهم بدنياً وحركياً لتحقيق متطلبات التدريب الرياضي " .

وللإعداد البدني أهمية كبيرة في تأهيل لاعبي الكاراتيه ، حيث يعمل على تطوير العناصر البدنية المختلفة كالقوة العضلية ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ؛ والعناصر البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة .. وغيرها .



الإعداد المهاري للاعب الكاراتيه :

يتمثل الإعداد المهاري **Skill Preparation** للاعب الكاراتيه في اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الفنية للكاتا والكوموتيه ، كما يشمل الأداء الصحيح للحركات وفقاً لقواعدها الفنية مع الاقتصاد في بذل الجهد . ويلعب مستوى القدرات البدنية للاعبين دوراً هاماً في تحسين الأداء الفني في الكاراتيه .

كما يعد تطور المهارات الفنية في الكاراتيه واجب هام يراعى التأكيد عليه خلال مراحل الإعداد الرياضي للاعبين لتحسين الأداء وتطويره .

الإعداد الذهني للاعب الكاراتيه :

يعمل الإعداد الذهني **Mental Preparation** على تنمية القدرات العقلية للاعب الكاراتيه لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب وإصدار الأحكام وتفسير المواقف تفسيراً واضحاً . وكلما ارتفع المستوى الرياضي للاعب الكاراتيه ، زادت المتطلبات الذهنية ، مثل اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بقوانين اللعبة والنواحي الفنية

وخطط اللعب . ويعتمد مستوى القدرات الذهنية للاعب الكاراتيه على سرعة التصرف والتركيز في استيعاب المعلومات والاستفادة منها ، وكذا القدرة على التفكير المنطقي لحل المشكلات .

الأغراض التربوية للتدريب الرياضي في الكاراتيه :

- تدعيم قيم الولاء والانتماء للفريق ، والتطلع إلى حسن تمثيله .
- تعويد لاعب الكاراتيه على جدية العمل لزيادة الكفاءة التدريبية والتنافسية .
- تطوير العلاقات الإنسانية مع أفراد الفريق .
- الإيمان بممارسة الديمقراطية ، وتنمية القيادة السليمة .
- تطوير السمات الشخصية للاعب ، وتشكيل عوامل الإرادة كالمثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة تحمل المسؤولية والإصرار على النصر .
- اكتساب اللاعب التفكير المنطقي لحل المشكلات .
- تعود اللاعب على القيم الدينية كأسلوب للتعامل في الحياة .
- التعود على القيم الجمالية وتربية الذوق والإحساس الفني .

مبادئ التدريب الرياضي في الكاراتيه :

يعتمد التدريب الرياضي في الكاراتيه على مجموعة من المبادئ التي تمثل إطاراً عاماً لبرامج الإعداد البدني والرياضي ، وتتمثل في الآتي :

١) مبدأ الخصوصية :

تُعد الخصوصية أحد المبادئ الهامة التي ينبغي مراعاتها خلال برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه ، فالتدريب الرياضي يوجه لتحقيق الأهداف المنوط بها من حيث :

- خصوصية أنظمة الطاقة .

- خصوصية المجموعات العضلية .

٢) مبدأ زيادة الحمل :

تتمثل فلسفة هذا المبدأ في أن لاعب الكاراتيه يمكنه تحقيق أهداف التنمية البدنية المطلوبة إذا قام بالتدريب فوق حدود قدراته الطبيعية بقليل ، والتدرج للقيام بتنفيذ مهام تدريبية أكثر صعوبة . فالتدريب الرياضي يضع متطلبات إضافية على الجسم حتى يتم التقدم في التنمية البدنية والمهارية المطلوبة ، وعندما يتكيف الجسم لتلك المتطلبات يمكن زيادة الحمل .

٣) مبدأ التكيف :

يشير التكيف إلى الاستجابة التدريبية الإيجابية للاعب الكاراتيه ، فالتدريب على التحمل يؤدي لتحسن وظائف القلب ونقص معدل

النبض في الراحة ، بينما تؤدي تمارين القوة إلى زيادة قوة حجم العضلات لدى اللاعب . كما يعمل الانتظام في برنامج الإعداد للاعب الكاراتيه إلى حدوث تغيرات إيجابية نتيجة التكيف بالجسم بسبب زيادة متطلبات التدريب .

٤) مبدأ التدرج :

يعتبر التدرج شرطاً أساسياً لتطبيق زيادة حمل التدريب للاعب الكاراتيه ، فالزيادة المفرطة في الحمل تجعل الجسم غير قادر على التكيف ، وربما تؤدي لهبوط المستوى البدني . كما يعمل التدرج إلى تجنب اللاعب مخاطر "الحمل الزائد" .

٥) مبدأ الاستجابة الفردية :

تختلف استجابة لاعبي الكاراتيه للتدريب وفقاً لتباين العوامل المميزة لكل منهم . ومن المنطقي عدم توقع المدرب استجابة متشابهة للتدريب خلال برنامج الإعداد ، لذا ينبغي تطبيق التدريب وفقاً للقدرات الفردية للاعبين ؛ الأمر الذي يجعل هناك أهمية للاختبارات الخاصة للتعرف على تلك القدرات .

٦) مبدأ الاختلاف :

يعمل تنوع محتوى برنامج التدريب الرياضي للاعب الكاراتيه على استثارة الحماس وتجنب الملل . ويبنى هذا المبدأ على مفهوم العمل - الراحة ، حيث ينبغي أن يتضمن برنامج الإعداد فترات تدريب متبوعة

بفترات راحة ، وتمارين صعبة يعقبها تمارين سهلة ، ويعرف ذلك بتموج التدريب **Training Waves** . ويسمح هذا المبدأ للاعب بالحصول على فترات راحة يتخلص خلالها من التعب وتجديد مصادر الطاقة بالعضلات .

حمل التدريب في الكاراتيه :

يُعرف الحمل **Load** من المنظور اللغوي بأنه " ما يحمل على الظهر ونحوه " ، ويشير معناه في علوم الرياضيات إلى "الثقل" ، أو "الجسم الذي يرفع أو يجر بواسطة الآلات" . بينما يعرف القاموس الانجليزي الحمل بأنه "الكمية التي يمكن حملها وخاصة الثقيلة منها" .

وحمل التدريب هو الأسلوب الرئيسي لإحداث التغيرات الوظيفية والبدنية والنفسية بالجسم لدى لاعب الكاراتيه ، إذ تستدعي التمرينات المزيد من الجهود البدني والعصبي على أجهزة الجسم . ويعرف هذا الجهود بـ " حمل التدريب **Training Load** " .

ويقسم حمل التدريب المستخدم في برنامج الإعداد البدني للاعبي الكاراتيه إلى نوعين رئيسيين هما:

– الحمل الخارجي **External Load** .

– الحمل الداخلي **Internal Load** .

حيث يشتمل الحمل الخارجي على الشدة والتكرار ، في حين يتمثل الحمل الداخلي في انعكاس تأثير الحمل الخارجي على الجسم والتغيرات البدنية والوظيفية والنفسية الناتجة عنه .

ومن الأهمية بمكان عند تدريب لاعبي الكاراتيه التأكيد على تناسب حمل التدريب الخارجي مع الحمل الداخلي ، حيث ترتفع التغيرات

بالأجهزة الوظيفية بالجسم مع زيادة التأثير الخارجي للتدريب ، وكذا مقدار الأعباء البدنية الواقعة على العضلات والأربطة والمفاصل ، والتغيرات في نشاط الدورة الدموية والجهاز الغدي **Endocrine System** ، والأعباء النفسية للتدريب . الأمر الذي يجعل من التغيرات الداخلية بالجسم مؤشراً على شدة الحمل الخارجي .

ويلعب التكيف الوظيفي **Physiological Adaptation** لأجهزة الجسم دوراً هاماً في اختلاف تأثير حمل التدريب الخارجي ، حيث يؤدي تكرار الحمل الخارجي إلى تعود الأجهزة الداخلية بالجسم عليه ، وارتفاع قدرتها على الاستشفاء السريع والمقدرة على تقبل المزيد من الحمل ؛ لذا ينبغي الأخذ في الاعتبار الزيادة المضطربة في حمل التدريب الخارجي خلال برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه وفقاً للتكيف البدني .

مكونات حمل التدريب في الكاراتيه :

تحدد مكونات حمل التدريب الرياضي في الكاراتيه بالمتغيرات التالية :

شدة حمل التدريب :

الشدة **Intensity** هي أحد مكونات حمل التدريب ، وتعرف "بدرجة صعوبة الأداء" ، مثل :

- المعايير المطلوب تحقيقها بمفردات اختبارات تقييم اللياقة البدنية .
- المسافة الكلية المطلوب من لاعب الكاراتيه قطعها جرياً أو هرولة .
- مقدار الثقل الذي ينبغي على لاعب الكاراتيه رفعه خلال التدريب بالأثقال .

استمرار حمل التدريب :

يتمثل الاستمرار **Duration** في زمن أو مسافة استمرار حمل التدريب ، ويمكن تقسيم استمرار الحمل إلى :

- زمن استمرار الحمل : وهو الزمن الذي يستغرقه لاعب الكاراتيه في الأداء .
- مسافة استمرار الحمل : وهي المسافة التي يستغرقها الحمل مثل مسافة الهرولة .

أ- تكرار حمل التدريب :

تكرار الحمل **Frequency** هو عدد مرات التكرار التي ينفذها لاعب الكاراتيه ، مثل أداء تمرين الجلوس من الرقود "البطن" ١٠ مرات ، أو عدد مرات رفع الأثقال من وضع الرقود على المقعد "ضغط الأثقال فوق الصدر .. وغيرها

ب- كثافة حمل التدريب :

تعرف الكثافة **Consistency** بأنها عدد مرات التكرار التي يؤديها لاعب الكاراتيه نسبة إلى الاستمرار ، مثل رفع ثقل ١٠ تكرارات خلال ١٥ ثانية .

وتتناسب كثافة حمل التدريب عكسياً مع فترات الراحة بين الجرعات التدريبية .

ج- الراحة البينية :

الراحة البينية **Rest Interval** هي الفترة الانتقالية بين حملين يؤديهما لاعب الكاراتيه ، والهدف الأساسي منها "العمل على استشفاء الأجهزة الوظيفية بالجسم من تأثير الجهود البدني" . وتتنوع فترات الراحة وفقاً للحالة التي يكون عليها لاعب الكاراتيه ، ففي بعض الأحيان تكون سلبية تماماً **passive Rest** ، ولا يمارس خلالها اللاعب أي مجهود بدني ؛ وفي أحيان أخرى تكون إيجابية **Active Rest** تتضمن بعض الأنشطة البدنية الخفيفة .

وينبغي على المدرب الأخذ في الاعتبار طبيعة ونوع الراحة البينية، حيث أنها تمثل أهمية في تنفيذ برنامج الإعداد البدني ؛ حيث تكون كبيرة عندما يكون حمل التدريب مرتفعاً ، وتكون بسيطة عندما تكون شدة الحمل خفيفة .

العوامل التي تتحكم في طبيعة الراحة البينية :

- **الهدف من التدريب :** تكون الراحة البينية طويلة مع التدريب الذي يستهدف تطوير القوة بأنواعها للاعب الكاراتيه ، وتقل أو تتلاشى خلال تدريب التحمل أو التدريب منخفض الشدة .
- **طريقة التدريب المتبعة :** تتباين فترات الراحة وفقاً لطرق التدريب ، حيث تطول مع طرق التدريب ذات الشدة المرتفعة (كالتدريب التكراري والتدريب الفترتي) ، وتقصّر مع تطبيق طرق التدريب ذات الشدة المنخفضة (كالتدريب المستمر) كما سيلى شرحه تفصيلاً .
- **المستوى التدريبي للاعب الكاراتيه :** تكون فترات الراحة البينية أطول لدى اللاعب ذوي المستوى التدريبي المتواضع ، وتقصّر بين الجرعات التدريبية للاعبين المدربين .

توجيه حمل التدريب :

يتم توجيه حمل التدريب خلال برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه بالتحكم في مكوناته لتحقيق التنمية البدنية المستهدفة ، ويتم ذلك من خلال زيادة أو تقليل مكون أو عدة مكونات للحمل على حساب البعض الآخر . ويمكن توجيه الحمل وفقاً لما يلي :

اتجاه الحمل	الشدة	الاستمرار	التكرار	الكثافة
مرتفع الشدة	مرتفعة	خفيف أو متوسط	خفيف أو متوسط	مرتفعة
مرتفع الحجم	خفيفة أو متوسطة	مرتفع	مرتفع	خفيفة أو متوسطة

خصائص الحمل مرتفع الشدة في الكاراتيه :

- ذو شدة تدريبية مرتفعة تؤدي إلى حدوث التعب العضلي .
- يتطلب فترات راحة بينية طويلة بين الجرعات التدريبية وفقاً لشدة الحمل .
- يتناسب مع تنمية القوة العضلية والسرعة بأنواعها المختلفة لآعب الكاراتيه.

خصائص الحمل مرتفع الحجم في الكاراتيه :

- التعب العضلي الناشئ عن الحمل بسيط .
- تقل فترات الراحة البينية ، أو تكاد تنعدم بين الجرعات التدريبية نظراً لانخفاض الشدة .
- يتناسب مع تنمية التحمل بأنواعه المختلفة لآعب الكاراتيه .

- أكثر فاعلية في تدريب الكاراتيه ، خاصة في بداية برنامج الإعداد البدني ، وتقل فاعليته مع التقدم التدريجي في البرنامج .
- يتسم بثبات تنمية القدرات البدنية ، حيث يتم اكتساب التنمية ببطء لكن بمستوى عالٍ من الثبات.

العوامل التي تتحكم في توجيه حمل التدريب في الكاراتيه :

- **الهدف من التدريب :** يكون الحمل مرتفع الحجم أو "منخفض الشدة" في بداية برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه ، وعندما يكون الغرض تنمية التحمل يكون الحجم مرتفعاً والشدة منخفضة وتقل أو تنعدم الراحة البينية ، والعكس صحيح عند تنمية القوة أو السرعة.
- **المستوى التدريبي للاعب الكاراتيه :** يكون حمل التدريب السائد عند بداية برنامج الإعداد مرتفع الحجم ، ويتغير تدريجياً باضطراد في اتجاه الحمل مرتفع الشدة مع التقدم في البرنامج ، والهدف من بدء البرنامج التدريبي بحمل مرتفع الحجم هو التأكيد على تطوير الصفات البدنية وفقاً لمستوى لاعب الكاراتيه ، وتثبيت التكيف الوظيفي للتدريب .
- **فترات التدريب :** يقسم برنامج الإعداد لاعبي الكاراتيه إلى عدة أجزاء خلال العام ، حيث تكون بدايته فترة الإعداد **Preparation period** ، ويتوسطه الفترة الأساسية **Essential period** ، وينتهي بالفترة الختامية **Final period** ؛ وتتسم فترة الإعداد ، خاصة المراحل الأولى منها ، بزيادة الحجم عن الشدة ، حتى يتناسب ذلك مع

تطوير قدرات الجهاز الدوري التنفسي واكتساب اللياقة القلبية
الوعائية .

درجات حمل التدريب في الكاراتيه :

خصائص الأداء	توجيه الحمل		درجة الحمل
	حجم الحمل	شدة الحمل	
التمارين الخفيفة ، وتمارين الاسترخاء . معدل ضربات القلب أقل من ١٣٠ ض / ق .	٣٠-٢٠ تكرار	أقل من ٣٠٪ من المقدرة القصوى	الراحة النشطة
تمارين ذات أعباء بدنية بسيطة . معدل ضربات القلب أعلى من ١٣١-١٥٠ ض / ق	١٥-١٠ تكرار	أقل من ٥٠٪ من المقدرة القصوى	الحمل البسيط
تمارين ذات أعباء بدنية متوسطة . معدل ضربات القلب أعلى من ١٥١-١٦٠ ض / ق	١٥-١٠ تكرار	أقل من ٧٥٪ من المقدرة القصوى	الحمل المتوسط
تمارين ذات أعباء بدنية عالية نسبياً . معدل القلب أعلى من ١٦١-١٨٠ ض / ق	١٠-٦ تكرارات	أقل من ٩٠٪ من المقدرة القصوى	الحمل فوق المتوسط
تمارين ذات أعباء بدنية شديدة . معدل ضربات القلب أعلى من ١٨٠ ض / ق .	٥-١ تكرارات	أقل من أو يعادل ١٠٠٪ من المقدرة القصوى	الحمل المرتفع

قياس وتقويم حمل التدريب في الكاراتيه :

هناك العديد من الوسائل البسيطة التي يمكن للمدرب من خلالها تقييم تأثير الحمل التدريبي على لاعب الكاراتيه ، وتعتمد بالمقام الأول على التعب الناتج عن الحمل ، ومستوى القدرة على استعادة الاستشفاء عقب التدريب أو خلال الجرعات التدريبية.
ومن أهم الطرق البسيطة التي يمكن للمدرب الاستعانة بها لقياس وتقييم حمل التدريب ، ما يلي :

الملاحظة Observation :

يعتبر سجل المدرب **Coach Notebook** أحد وسائل تقييم حمل التدريب في الكاراتيه ، حيث ينبغي أن يسجل به ملاحظاته أثناء التدريب ، ومستوى التقدم . ويتضمن استخدامه التأكيد على النقاط التالية :

- أداء اللاعب للتمرينات والمهارات بالانسياية المطلوبة دون أخطاء فنية.
- قدرة لاعب الكاراتيه على التنفيذ ، ومستوى الانتباه والاستيعاب الحركي .
- علامات الوجه (كالشحوب أو الإرهاق الواضح) لدى لاعب الكاراتيه عقب الحمل .
- طبيعة التنفس ، ومستوى العرق وكميته .
- استعداد ودافعية لاعب الكاراتيه لتقبل الجهد ، والرغبة في الراحة .
- المظهر العام لاعب الكاراتيه عقب الحمل البدني مباشرة .
- المظاهر النفسية ، كمستوى الحالة المعنوية والمرح والكآبة.

معدل النبض Pulse Rate :

يعتبر النبض مؤشر موضوعي للدلالة على شدة الحمل ، حيث يرتفع وفقاً لمستوى الشدة التدريبية . ومن الممكن قياس النبض من قبل لاعبي الكاراتيه أنفسهم بطريقة سهلة وميسرة للتعرف على تأثير حمل التدريب ،

كما أن عودة النبض لمستواه الطبيعي "أو قريباً من هذا المستوى" عقب التدريب مؤشراً هاماً على مستوى اللياقة البدنية ، والاستعداد لتقبل المزيد من الأحمال التدريبية .



طريقة قياس لاعب الكاراتيه للنبض

ويعد النبض الطريقة الأفضل لتحديد فترة الراحة البينية بين حملين متتاليين ، كما تساهم معدلات ضربات القلب في تقنين أحمال التدريب . فعند البدء بتطبيق برنامج لتطوير التحمل للاعب الكاراتيه ، فإن التدريب الفعال يرفع معدلات النبض إلى ٧٠٪ إلى ٨٥٪ من أقصى معدل نبض ؛ وتحدد أقصى معدل نبض كآتي :

أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - العمر . فإذا كان عمر اللاعب ٢٤ سنة ، فإن أقصى معدل نبض له يعادل ١٩٦ نبضة / الدقيقة .

وبالرغم من أهمية النبض كمؤشر لحمل التدريب ، إلا أن هناك بعض الفروق بين اللاعبين في معدلات النبض طبقاً للعمر ، ومستوى الصحة العامة ، ومستوى اللياقة البدنية .. وغيرها . كما أن هناك العديد من الطرق لتحديد الشدة التدريبية اعتماداً على النبض ، والتي يمكن استخدامها خلال تدريب لاعبي الكاراتيه ، مثل :

تحديد معدل النبض التدريبي :

معدل النبض التدريبي = نبض الراحة + (أعلى نبض بالأداء - نبض الراحة) × الشدة المطلوبة % .

فإذا كانت الشدة المطلوبة لتدريب القدرة العضلية للاعب الكاراتيه تعادل ٩٠٪ ، ومعدل النبض في الراحة لديه يعادل ٥٥ نبضة / الدقيقة ، و أقصى معدل نبض = ٢١٠ نبضة / الدقيقة .

فإن معدل النبض اللازم لتدريب لاعب الكاراتيه = $٥٥ + (٢١٠ - ٥٥) \times ٩٠\%$ = ١٨٩ نبضة / الدقيقة .

تحديد معدل النبض خلال الجهود :

معدل النبض خلال الجهود = معدل النبض في الراحة + ٠,٦ (معدل النبض الأقصى - معدل النبض في الراحة)

كما يمكن تحديد هدف حمل التدريب من خلال معدل ضربات القلب للاعب الكاراتيه ، فعندما لا يتجاوز معدل ضربات القلب في الدقيقة ١٥٠ نبضة ، يكون اتجاه التدريب هوائي (أي أن التدريب يكون موجه لتطوير التحمل الهوائي)؛ وعندما يتراوح بين ١٥٠ - ١٨٠ نبضة ، يكون اتجاه التدريب هوائي - لاهوائي (أي أن التدريب يكون موجه لتطوير تحمل القوة وبعض أنواع التحمل اللاهوائي) ؛ أما في حالة تجاوز معدل ضربات القلب في الدقيقة ١٨٠ نبضة ، يكون اتجاه التدريب لاهوائي (أي أن التدريب يكون موجه لتطوير السرعة والقوة القصوى) .

تشكيل حمل التدريب في الكاراتيه :

يعني تشكيل الحمل في الكاراتيه "تنظيم التبادل بين أحمال التدريب ،
بمراعاة التوقيت السليم بين التعب والراحة " . ومن ثم ، فعند تشكيل
حمل التدريب خلال اليوم أو الأسبوع أو خلال فترات التدريب
بالبرنامج ، ينبغي مراعاة التغيير بين الحمل والراحة . وتشكل تلك
العلاقة على شكل ارتفاعات وانخفاضات "أي بشكل تموجي Waves"
تمشياً مع التآرجح في إيقاع العمليات الحيوية للجسم .

طرق تشكيل حمل التدريب في الكاراتيه :

هناك طريقتين لتشكيل حمل التدريب في الكاراتيه ، تتمثلان في الآتي :

– **التغير في درجات حمل التدريب :** وخلالها يكون الحمل مركب من
حمل عالي ، حمل متوسط ، وحمل بسيط .

– **التغير في الغرض من الحمل :** وذلك حسب المتطلبات والأهداف
التدريبية المطلوبة للإعداد البدني والوظيفي .

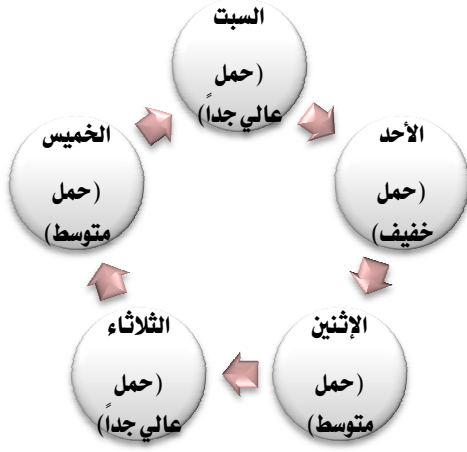
ويتم تشكيل حمل التدريب بنوعيه السابقين في دورات أو تموجات ،
تصنف إلى ثلاثة أشكال ، كما يلي :

دورة الحمل الأسبوعية :

دورة الحمل الأسبوعية هي أصغر دورات تشكيل الحمل ، ويتم خلالها
تشكيل حمل التدريب خلال فترة أسبوع ، وتكون وحدتها اليوم . ويتمثل

الهدف الرئيسي من دورة الحمل الأسبوعية في " الارتقاء بمستوى لاعبي الكاراتيه ، والوصول لأقصى تكيف وظيفي للأجهزة الحيوية بالجسم " .
وينبغي على المدرب عند التخطيط لدورة الحمل الأسبوعية مراعاة العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة ، بحيث تكون الفترة الفاصلة بين كل وحدتين تدريبيتين " الحصص التدريبية " كافية للتخلص من آثار التعب والمجهود البدني .

وهناك طرق عديدة لتشكيل دورات الحمل الأسبوعية في الكاراتيه ، يكون الأنسب من بينها ما يلي :



أ- التغير في درجة الحمل :

يتم بتشكيل (٢ : ١) ، أي يومين حمل عالي أو عالي جداً يعقبه يوم حمل متوسط أو خفيف . كما ينبغي التنوع

في هذا التشكيل وعدم الالتزام به على مدار الموسم ، وذلك وفقاً لمستوى التكيف الوظيفي للاعبين .

ب- التغير في الغرض من الحمل :

يتم تخطيط دورة الحمل الأسبوعية وفقاً للهدف المراد تحقيقه ، فإذا كان الهدف من التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية هو التأكيد على تطوير القوة السريعة أو القدرة العضلية ، فمن الممكن أن تكون الوحدات التدريبية المتتالية عالية الشدة ، وتكون فترات الراحة طويلة إلى حد ما ؛

أما إذا كان الهدف من التدريب هو تطوير التحمل ، فإن الجرعات التدريبية اليومية تكون منخفضة الشدة ، وتكون فترات الراحة البينية قصيرة أو منعدمة . ويعمل هذا التنوع في تشكيل حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية على التوافق والتكامل في مكونات الحمل ، والحد من مخاطر الإصابات للاعبين .

كما أن هذا التغير والتنوع في تشكيل الحمل يعطي فرصة كافية لاستعادة الشفاء وتطوير القدرات البدنية للاعبي الكاراتيه .

دورة الحمل الفترية :

المقصود بدورة الحمل الفترية خلال برنامج الإعداد في الكاراتيه "تشكيل شدة وهدف الحمل خلال عدة أسابيع متتالية، أو خلال فترة تدريبية (كالفترة الإعدادية) من البرنامج " .

وخلال تلك الفترة ينبغي مراعاة أن يكون هناك أسبوعاً يطلق عليه أسبوع الراحة أو الاستشفاء ، ينخفض خلاله متوسط الحمل بمقدار ٣٠ - ٥٠ ٪ عن متوسط الحمل في الأسابيع السابقة ، ويسهم ذلك في إتاحة المزيد من الراحة للاعبين ، حتى يمكنهم الوصول لأفضل مستوياتهم في نهاية هذا الأسبوع .

دورة الحمل السنوية :

والمقصود بها تشكيل حمل التدريب خلال سنة كاملة ، "أي برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه خلال موسم تدريبي كامل" .

وتنقسم دورة الحمل السنوية إلى :

– **الفترة الإعدادية Preparation Period**: تهدف إلى بناء متطلبات التدريب وتأسيس القدرات والمهارية للاعبي الكاراتيه لتقبل الأحمال التدريبية ، ويكون التوقيت خلالها طويلاً نسبياً (٤ : ١) ، (٥ : ١) ، وذلك لأن حجم الحمل يمثل الاتجاه السائد ، خاصة خلال المراحل الأولى منها ، ويكون حدوث التعب بطيئاً .

– **فترة المنافسات Competition Period**: تمثل الفترة الأساسية لتطوير والحفاظ على المستوى التدريبي العالي للاعبي الكاراتيه. وخلالها تزداد شدة الحمل ويقل حجمه نسبياً ، ويبلغ طول الدورة ٢ – ٤ أسابيع، وغالباً ما يكون التشكيل خلالها (٢ : ١) أو (١ : ١) .

الأشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤	١
الفترة	فترة المنافسات				الفترة الإعدادية				الفترة الانتقالية			
المرحلة	إعداد عام		إعداد خاص		٢		٢		١			

نموذج لدورة حمل سنوية فردية في الكاراتيه

١	١	١	٣	٢	١	١	١	٤	٣	٢	١	الأشهر
↔	↔	↔	الفترة الإعدادية الثانية			↔	↔	الفترة الإعدادية الأولى				الفترة
انتقال	منافسات	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام	انتقال	منافسات	إعداد خاص	إعداد عام			المرحلة	

نموذج لدورة حمل سنوية مزدوجة في الكاراتيه

– **الفترة الانتقالية Transition Period**: تهدف إلى الراحة النشطة ، وتمهد لتواصل تدريب السنة الماضية مع السنة التالية . ولا تزيد تلك الفترة في العادة عن أربعة أسابيع ، ويمارس خلالها لاعبي الكاراتيه الأنشطة التي يرغبون فيها . ويجب على المدرب اختيار حجم الحمل وشدته بما توافق وراحة الفرد والحفاظ على الحالة التدريبية ، ولا يتخللها أية منافسات .

الحمل الزائد Overtraining:

الحمل الزائد ، ظاهرة تحدث نتيجة تراكم أخطاء في عملية التدريب ، وغالباً ما تنتج عن طريق محاولة الوصول بلاعب الكاراتيه لأعلى مستوى تدريبي دون إعداده بصورة كافية ، حيث يتوقف مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية للاعب أو ينخفض.

وترجع أسباب حدوث تلك الظاهرة إلى عدة مسببات منها (أخطاء في بناء حمل التدريب وتطبيقه ، أخطاء في أسلوب حياة اللاعب ، وأخطاء في البيئة المحيطة) . وينبغي على المدرب الأخذ بعين الاعتبار بأسباب وطرق علاج الحمل الزائد .

أعراض الحمل الزائد:

يمكن للمدرب التعرف على الحمل الزائد للاعب الكاراتيه من خلال بعض الأعراض (البدنية ، النفسية ، والمظاهر المرتبطة بالأداء) ، والجدول التالي يوضح تلك الأعراض .

الأعراض الجسدية	الأعراض النفسية	المظاهر المرتبطة بالأداء
<ul style="list-style-type: none">زيادة فترة استعادة الشفاء .التعرض للإصابات .الأرق وعدم القدرة على النوم .فقدان الوزن وفقدان الشهية .ارتباك الجهاز الهضمي .التعرق والدوار الدائم ، ونقص الشهية الحيوية .	<ul style="list-style-type: none">ارتفاع الاستثارة والميل للتشاجرمعارضة المدرب والزملاء .زيادة الحساسية للنقد .الميل للانطواء والعزلة .عدم الثقة بالنفس .الميل للهلوسة .الكآبة .	<ul style="list-style-type: none">هبوط القدرة على التحمل ، ونقص الاستجابة ورد الفعل .انخفاض القوة والسرعة .هبوط مستوى الأداء الرياضي .عدم القدرة على إصلاح الأخطاءهبوط القدرة على المنافسة ، ونسيان الأسلوب الخططي .

طرق التدريب الرياضي :

طرق التدريب **Training Methods** هي الوسائل المستخدمة في تطبيق برنامج تدريب لاعبي الكاراتيه . وهناك العديد من طرق التدريب التي يناط كل منها بواجبات وأغراض محددة خلال تطبيق البرنامج . وفيما يلي نستعرض أهم طرق التدريب المستخدمة في إعداد لاعبي الكاراتيه :

طريقة التدريب المستمر :

الغرض الرئيسي لطريقة التدريب المستمر **Continuous Training** هو تطوير التحمل للاعبي الكاراتيه ، خاصة التحمل الدوري التنفسي ، وتتحدد واجباتها الأساسية في تحسين القدرات البدنية العامة للاعبي الكاراتيه خلال الإعداد العام ببرنامج التدريب .

كما يمكن أن تلعب دوراً حيوياً في تأهيل لاعبي الكاراتيه من خلال تنمية تحمل القوة والتحمل العضلي . وتلعب دوراً هاماً في تحسين عمليات الاستشفاء الرياضي **Recovery** عقب الأحمال والجرعات التدريبية العالية ، خاصة في بداية موسم المنافسات وفي ختام البرنامج .

ومن أهم الخصائص المميزة لطريقة التدريب المستمر أنها تعتمد على نظام الطاقة الهوائي **Aerobic System** (نظام الأكسجين) كأساس للتدريب ، ومن ثم يمكن للعضلات الاستمرار في الأداء دون تعب زائد لعدم تراكم كميات كبيرة من حامض اللاكتيك بها . ومن ثم يمكن للاعبي الكاراتيه

الاستمرار في التدريب منخفض الشدة ، أو في نطاق الشدة التدريبية المعتدلة لفترة طويلة نسبياً .

تشكيل حمل التدريب المستمر للاعب الكاراتيه :

يمكن الارتقاء بحمل التدريب للاعب الكاراتيه باستخدام طريقة التدريب المستمر دون الإخلال بمبادئ تلك الطريقة ، حيث يمكن زيادة الشدة بزيادة سرعة الجري أو الهرولة نسبياً مع الحفاظ على المسافة المحددة ، أو زيادة المسافة التي ينبغي على اللاعبين قطعها دون زيادة السرعة . وعندما تتحسن الحالة التدريبية للاعب الكاراتيه وترتفع التكيفات الوظيفية مع التقدم في البرنامج يمكن زيادة مسافة وسرعة وزمن الجري أو الهرولة أو أي منهما معاً .

ويمكن تحديد خصائص التدريب خلال التدريب المستمر كما بالجدول التالي :

مكونات حمل التدريب	خصائص التدريب
شدة الحمل	تتراوح بين ٣٠ - ٥٠% من المقدرة القصوى
حجم الحمل	تكرارات عالية للتمرينات ، أو مسافات كبيرة
	زمن ممتد لفترات طويلة
الراحة البيئية	بسيطة للغاية أو منعدمة في أغلب الأحيان

ولإزالة التداخل على المدربين القائمين بتطبيق برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه ، سوف نستعرض أساليب التقدم بشدة الحمل في التدريب المستمر .

التقدم بشدة الحمل في طريقة التدريب المستمر :

هناك عدة أساليب يمكن من خلالها التقدم بشدة الحمل خلال طريقة التدريب المستمر ، وهي :

– **أسلوب تثبيت الشدة :** يستمر خلاله اللاعب بنفس معدل قطع المسافة ونفس معدل السرعة ، وخلاله يتم استخدام النبض لضبط شدة التدريب ، حيث تتراوح معدلات النبض بين ١٣٠ - ١٧٠ نبضة / الدقيقة .

– **أسلوب تغيير الشدة :** تقسم خلاله المسافة الكلية أو وقت التدريب إلى سأم متساوية ، بحيث تزداد سرعة اللاعبين في بعضها ويحافظون على السرعة خلال البعض الآخر . وقد يترتب على ذلك زيادة معدلات النبض بالمقطوعات عالية السرعة ، بينما تظل على مستواها خلال المقطوعات الأخرى .

– **أسلوب الفارتلك :** يتشابه أسلوب الفارتلك **Fartlek Method** مع أسلوب تغيير شدة الحمل ، فيما عدا أن تغيير سرعة الأداء يرجع لمقدرة اللاعب . حيث لا تقسم المسافة الكلية للجري أو الهرولة مثلاً لمسافات متساوية ، إنما تترك لمقدرة اللاعب سواء أكانت المسافة طويلة أو قصيرة . ومن الأهمية بمكان معرفة أن هذه الطريقة يغلب عليها طابع اللعب ، لذا تعرف بطريقة اللعب بالسرعة .

أهمية التدريب المستمر في إعداد لاعبي الكاراتيه :

وتتضح الأهمية التطبيقية لطريقة التدريب المستمر في تدريب الكاراتيه من خلال تحسين التحمل خلال الفترات المختلفة من موسم التدريب . فخلال مرحلة الإعداد يفضل تحديد حجم الحمل بالزمن ، حتى لا يحاول اللاعب التدريب بسرعة عالية والدخول في التعب . وينبغي ألا يتجاوز زمن الجري مثلاً ٣٠ دقيقة .

ومع التقدم في البرنامج هناك ثلاث طرق لقطع المسافة ، حيث تتمثل الأولى بتحديد زمن الجري (٣٠ دقيقة مثلاً) وبسرعة تصل إلى ٥٠٪ من السرعة القصوى للاعب . وتتمثل الطريقة الثانية في تحديد مسافة الجري والسرعة . أما الطريقة المفضلة فتتمثل في المسافة المحددة بزمن .

إضافة لما سبق من أساليب توظيف طريقة التدريب المستمر في برنامج تدريب الكاراتيه ، فإنها تلعب دوراً هاماً خلال فترة المنافسات ، خاصة التدريب على الجوانب الخطئية بين المباريات ؛ وذلك بخفض شدة التدريب والتركيز على التفوق الخططي بالمباريات .

طريقة التدريب الفتري

تكتسب طريقة التدريب الفتري **Interval Training** مسمها من أسلوب تطبيقها ، حيث يتم التبادل بين فترات الحمل وفترات الراحة خلال التدريب . وتعتمد على التوافق بين نظام إنتاج الطاقة ونوع النشاط الرياضي الذي يمارسه لاعبو الكاراتيه ، حيث يعتمد برنامج التدريب على الطاقة الهوائية خلال جزء كبير من مكوناته التدريبية ، في حين تعتمد بعض الأنشطة التي يمارسها لاعبو الكاراتيه على الطاقة اللاهوائية .

ويمثل الأدينوزين ثلاثي الفوسفات **ATP** مصدر الطاقة الأساسي للنشاط الرياضي الذي يمارسه لاعبو الكاراتيه ، لكن هذا المركب سريع الاستنفاد خاصة خلال التدريب مرتفع الشدة . وتعمل كفاية فترات الراحة عقب التدريب على إعادة تكوين **ATP** ، الأمر الذي يجعل من التدريب الفتري طريقة هامة لتدريب الكاراتيه وفقاً للمحددات الوظيفية بالجسم . كما تسمح فترات الراحة خلال التدريب الفتري بالحد من تركيز حامض اللاكتيك بالدم والعضلات ، ومن ثم زيادة قدرة اللاعب على مواصلة التدريب بكفاءة .

ومع التقدم في برنامج تدريب الكاراتيه ترتفع التكيفات التدريبية ، لذا تزداد أهمية التدريب الفتري كطريقة لتنويع التدريب . حيث يمكن زيادة

فترات التحميل والحد من فترات الراحة ، مما يساهم في زيادة معدلات التنمية البدنية في الكاراتيه .

خصائص التدريب الفكري في الكاراتيه :

وتتسم طريقة التدريب الفكري بميزات عديدة عند تطبيقها ببرنامج إعداد لاعبي الكاراتيه ، منها :

- تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين .
- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية للاعبين .
- ترقية مصادر إنتاج الطاقة خلال التدريب وتحسين عمليات استعادة الاستشفاء .
- التحكم في الحمل من خلال التشكيل الصحيح بين فترات التدريب والراحة .
- إمكانية دمج العديد من القدرات البدنية الأساسية في البرنامج لتحقيق الأهداف .
- وضع اللاعبين في حالة تدريبية وتنافسية عالية طوال فترة تطبيق البرنامج .
- المساهمة الفعالة في ضبط الوزن ، وتقنين التغذية للاعبين الكاراتيه .

تصنيف التدريب الفترى للاعبى الكاراتيه :

تنقسم طريقة التدريب الفترى إلى شكلين أساسيين ، هما :

• **التدريب الفترى مرتفع الشدة High Intensity Interval Training .**

• **التدريب الفترى منخفض الشدة Low Intensity Interval Training .**

وفيما يلي سنوضح بإيجاز خصائص الحمل لكلاً من شكلي طريقة التدريب الفترى في الكاراتيه .

خصائص التدريب الفترى مرتفع الشدة للاعبى الكاراتيه :

- تتراوح شدة الحمل بين ٧٥ - ٩٠٪ من المقدرة القصوى للاعب .
- تكرارات التمرين بكل مجموعة تتراوح بين ٨ - ١٢ تكرار .
- فترات الراحة دائماً طويلة ، لتسمح باستعادة الاستشفاء .
- يمكن التغيير في شدة الحمل من خلال (تقليل فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات ، زيادة سرعة تنفيذ التمرينات ، زيادة وزن الأثقال أو المقاومات الخارجية المستخدمة خلال التدريب) .

خصائص التدريب الفترى منخفض الشدة للاعبى الكاراتيه :

- تتراوح شدة الحمل بين ٦٠ - ٧٥٪ من المقدرة القصوى للاعب .
- تكرارات التمرينات بكل مجموعة تكون عالية ، حيث تتراوح بين ١٥ - ٢٥ تكرار .

- فترات الراحة البينية متوسطة وأحياناً بسيطة وفقاً للقوة والسرعة في الأداء .

أهمية التدريب الفترى في إعداد لاعبي الكاراتيه :

ومن الممكن تطبيق طريقة التدريب الفترى بنجاح عند تدريب لاعبي الكاراتيه خلال المقطوعات التدريبية ، حيث يحسب الزمن الكلي للمقطوعة ويقسم إلى فترات . فإذا كان متوسط الزمن الكلي للمقطوعة التدريبية يتراوح بين ٤-٦ دقائق ، يوزع هذا الزمن على فترات أو جولات ، حيث يتدرب اللاعب لفترات بشدة عالية يعقبها فترات راحة ثم يعاود التدريب بشدة عالية مرة أخرى .

طريقة التدريب التكراري :

تتمثل السمة المميزة لطريقة التدريب التكراري **Frequently Training** في ارتفاع شدة حمل التدريب ، لذا فإن هذه الطريقة تستدعي وصول لاعبي الكاراتيه للحد الأقصى من بذل الجهد خلال الجرعات التدريبية مع الحصول على فترات راحة بينية طويلة نسبياً تسمح بالعودة الجزئية للحالة الطبيعية .

وتعتمد طريقة التدريب التكراري على النظام اللاهوائي كمصدر أساسي للطاقة ، الأمر الذي يستدعي التعب السريع نتيجة لعدم المقدرة على الاستمرار في الأداء لفترات زمنية طويلة . وينتج عن التدريب كميات كبيرة من حامض اللاكتيك بالعضلات ، الأمر الذي يتطلب فترات طويلة من الراحة عقب التدريب لتقليل تركيز اللاكتيك بالعضلات .

الفرق بين التدريب الفتري والتكراري للاعب الكاراتيه :

- ويتمثل الفرق بين التدريب الفتري والتكراري خلال إعداد اللاعبين في :
- شدة الحمل خلال التدريب التكراري أعلى من التدريب الفتري ، حيث تقترب من الشدة القصوى أو تعادلها .
- حجم الحمل خلال التدريب الفتري أعلى من التدريب التكراري (حيث تزداد تكرارات الأداء ومسافات وزمن التدريب) .

- الراحة البيئية خلال التدريب الفكري قصيرة نسبياً مقارنةً بالتدريب التكراري .
- سرعة الأداء خلال التدريب الفكري مرتفع الشدة أعلى من التدريب التكراري .

خصائص حمل التدريب التكراري للاعب الكاراتيه :

مكونات حمل التدريب	خصائص التدريب
شدة الحمل	تتراوح بين ٩٠-١٠٠٪ من المقدرة القصوى
حجم الحمل	تكرارات منخفضة للتمرينات ، أو مسافات قصيرة
	قصير ، لا يزيد عن ٥ دقائق
الراحة البيئية	طويلة ، تتراوح بين ١٠-١٢ دقيقة

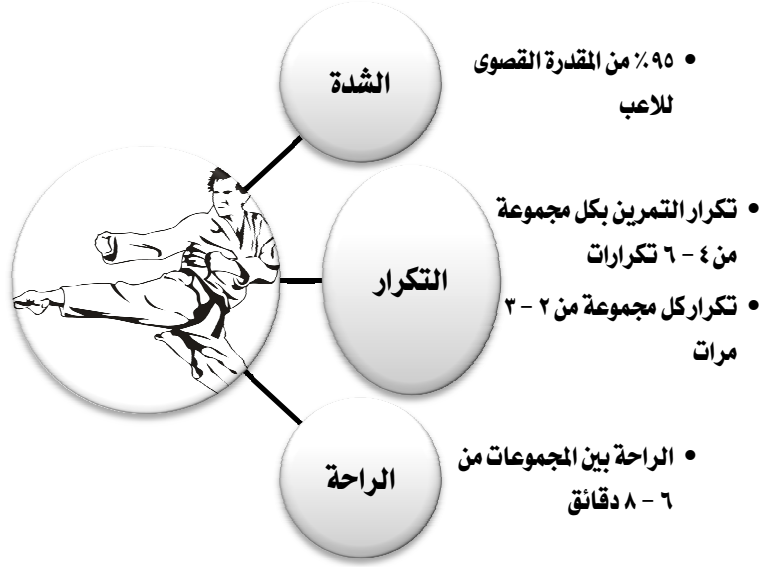
ويتم توجيه التدريب التكراري خلال برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه لتحقيق الأغراض التالية :

- تطوير القوة العضلية للاعب الكاراتيه ومركباتها (القوة القصوى ، القدرة "القوة المميزة بالسرعة").
- تنمية سرعة الأداء والسرعة الحركية للاعب الكاراتيه .
- تطوير التحمل الخاص للاعب الكاراتيه ومركباته (تحمل السرعة ، تحمل القوة) .

وقد يؤدي التشابه بين الخصائص التدريبية لكلاً من التدريب التكراري والتدريب الفكري مرتفع الشدة إلى عدم قدرة المدرب على التمييز بينهما

عند استخدامها خلال برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه ، لذا سنوضح
بإيجاز الفروق بينهما في النقاط التالية :

- يعتمد التدريب التكراري على الاستمرار في الأداء بشدة عالية تقارب حجم المنافسة أو الزمن الكلي للتدريب ، في حين يعتمد التدريب الفترتي مرتفع الشدة على أحجام وأزمنة لا تتجاوز نصف المتطلبات الأساسية للتدريب أو المنافسة .
 - الشدة التدريبية أو التنافسية خلال التدريب التكراري أعلى من التدريب الفترتي مرتفع الشدة ، حيث تكاد تتشابه وشدة المنافسة أو المتطلبات التدريبية القصوى للاعب الكاراتيه .
 - تكرارات الأداء الواجب تطبيقها من قبل لاعبي الكاراتيه خلال التدريب الفترتي مرتفع الشدة أعلى من التدريب التكراري .
 - الراحة البيئية خلال التدريب الفترتي مرتفع الشدة أطول منها خلال التدريب التكراري ، نظراً لارتفاع الشدة التدريبية .
- والشكل التالي يوضح نموذج لتطبيق التدريب التكراري خلال برنامج تدريب لاعبي الكاراتيه :



التدريب الدائري :

يُعد التدريب الدائري **Circuit Training** أحد الأساليب الهامة في تطبيق برنامج إعداد لاعبي الكاراتيه ، وبالرغم من أهميته لا يُعد طريقة تدريبية مثل التدريب المستمر أو الفئري بنوعيه أو التدريب التكراري ، لكنه "أسلوب تنظيمي للتدريب الرياضي يستهدف تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين الكاراتيه من خلال تطبيق الحمل لإحدى الطرق التدريبية المعروفة" .

أهمية التدريب الدائري في الكاراتيه :

- تتمثل أهمية التدريب الدائري في الكاراتيه من خلال تحقيق الآتي :
- تطوير القدرات البدنية والحركية الأساسية للاعبين الكاراتيه .
- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية لدى لاعبي الكاراتيه
- يمكن من خلاله تطبيق الأحمال التدريبية بسهولة وفقاً للقدرات البدنية والمهارية المختلفة للاعبين الكاراتيه .
- يسمح بالتنوع التدريبي وتطبيق أشكال مختلفة من التمرينات خلال الوحدة "الحصة" التدريبية .
- يسمح بالمرونة في تطبيق التدريب وفقاً لعدد لاعبي الكاراتيه ومستوياتهم المختلفة .
- يعمل على تنمية السمات النفسية والإرادية للاعبين الكاراتيه ، كالمثابرة والتحدي والروح القتالية العالية .

- يزيد الدافعية للتدريب لدى لاعبي الكاراتيه باختلاف تصميم الدائرة التدريبية ، وينشر روح المرح والإثارة .

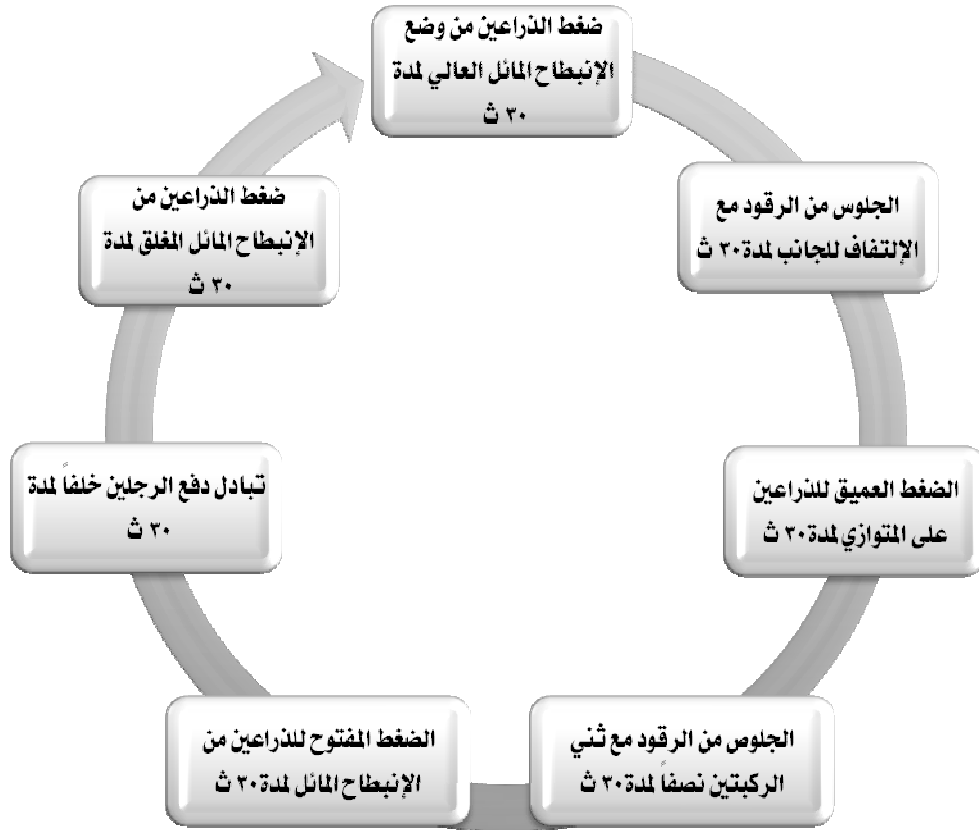
تصميم التدريب الدائري :

عند تصميم التدريب الدائري للاعب الكاراتيه يراعى الأخذ في الاعتبار الهدف من الدائرة التدريبية ، وأسلوب تطبيقها للوصول إلى التنمية البدنية المستهدفة .

وهناك ثمة عدد من الخطوات المرحلية التي يمر بها التدريب الدائري للوصول للشكل المناسب للتدريب ، كما يلي :

- تحديد الهدف المراد تحقيقه من الدائرة التدريبية .
- تحديد التمرينات البدنية/أو المهارية التي تتضمنها الدائرة التدريبية وفقاً لمستوى لاعبي الكاراتيه المشاركين ، لذا ينبغي على المدرب اللاعبين لفئات وفقاً لمستوياتهم البدنية والمهارية . كما يراعى الدقة في انتقاء محتوى الدائرة التدريبية من التمرينات وفقاً للمناطق التي يشملها التدريب مثل عضلات البطن أو الظهر أو الرجلين ، أو وفقاً للغرض من التدريب "تنمية القوة ، التحمل .. وغيرها" .
- تجهيز المحطات التدريبية بالدائرة ، ودعمها بالأدوات والأجهزة اللازمة .

- تحديد شدة وحجم الحمل بالدائرة التدريبية ، وذلك من خلال حساب الشدة القصوى والتكرار الأقصى للتمرينات ، وتحديد نسبتها وفقاً للغرض المراد تحقيقه .
- تقديم نموذج للتدريب بالدائرة من قبل المدرب ، وإعطاء لاعبي الكاراتيه فترة مناسبة للتجريب .
- بدء التدريب والتبديل بين محطات الدائرة وفقاً للتوقيت الذي يحدده المدرب .



نموذج دائرة تدريبية لتطوير قوة عضلات الذراعين والبطن للاعبي الكاراتيه