

الأعداد المهاري
(المفهوم - الاهداف - التخطيط)

مفهوم الاعداد المهاري

يقصد بالإعداد المهاري:

- كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يخطط لها المدرب وينفذها اللاعبين في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة .
- هو تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة وآلية، على وفق أسس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية.
- تهيئة اللاعبين للوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدفاعية بما تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .
- تدريب التكنيك الرياضي لأداء حركات رياضية معينة في آن واحد أو بالتدرج ، وهو يضع أحسن الحلول لواجبات حركية من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية .

اهداف الاعداد المهاري:

يهدف الإعداد المهاري الى تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .
كما يهدف الاعداد المهاري الى تعلم واكتساب وإتقان المتطلبات المهارية الأساسية للعبة سواء كانت بالاداء أو بدونها ، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، وتؤدي في إطار قانون اللعبة و الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، ويمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرنامج الإعداد المهاري الذي يسعى في وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المنافسة .
فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه

لذ تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى :

- 1- أن تكون الحركة ذات هدف خططي معين ، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالتصويب في كرة السلة .
- 2- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية. يعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب . لتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة . لذا يمكن ايجاز اهداف الاعداد المهاري :-
 - أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء .
 - أعلى درجات الدقة .
 - الانسيابية وعدم تقطع الأداء .
 - بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء .
 - أعلى استئارة للدفاعية .
 - الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة .
 - درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير) أجهزة ميدان تنافس (طقس) .

مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري لذا لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير ريفية المستوى (عملية التدريب الرياضي) .
المرحلة الأولى : التعلم الحركي للمهارات : الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين (المبتدئين) وهنا تكون عملية التعلم تتغلب على التدريب .
اذ تكون التكرارات عالية والشدة بطيئة لتصحيح الاخطاء مع اعطاء فترات راحة عالية .

المرحلة الثانية : تطوير كفاءة الأداء المهاري :هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى . وهنا تكاد تختفي عملية التعلم وتظهر في تصحيح الأخطاء وتبرز عملية التدريب. إذ يبدأ الأداء بسرعة أكبر وشدة أكثر وتكون التكرارات متوسطة وراحة تامة , مع التركيز على الأداء الصحيح.

المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس. تشغل كافة أزمدة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون قد أنهى تعلم الأداء الحركي للمهارات . وهنا تتغلب عملية التدريب على التعلم بعد إتقان المهارات واداءها بسرعة عالية جدا مع تصعب ظروف الاداء , من اجل الوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق .

إن التدريب في هذه المرحلة ينفذ من خلال تمارين تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات ويهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء وسرعته مع القدرة على التنفيذ الأداء المهاري السليم. واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقلته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها .

اسس تدريب الإعداد المهاري:

- 1- يراعى أثناء تعليم المهارات الحركية اعطاء فكرة عن المهارات والتعليمات الخاصة بالعمل العضلي الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتثبيتها .
- 2- تعليم المهارة خطوة خطوة أو من السهل للصعب .
- 3- إعادة المهارة وتكرارها حد الإتقان.
- 4- توفير الأدوات والأجهزة المطلوبة للتعلم والتدريب.
- 5- تعلم المهارة باستخدام الاداة(الكرة) وبدون منافس ثم باستخدام (الاداة) والمنافس .
- 6- تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية .
- 7- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب .
- 8- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات .
- 9- أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيا ولا بد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة وهذا الأداء المتكامل ويقتضي هذا أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار وذلك عن طريق التمارين التي تشبه ما يحدث في المباراة .
- 10- أن كل وحدة تدريب لا بد وأن تحتوي على تمارين تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس .
- 11- أن اختيار التمارين المتدرجة في الصعوبة لتعلم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطاء الأداء وتقتصر في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب .
- 12- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمارين مهارات ألا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد .
- 13- بث روح المنافسة الشريفة المرححة بين اللاعبين كأفراد ومجموعات .
- 14 يجب أن يراعى المدرب أيضاً أن يعطي تمارين مهارية خاصة للمركز أو داخل من مراكز اللعب وهذه التمارين يمكن أن تعطي للاعبين كأفراد ومجموعات .
- 15- أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب (بالاجزاء المستعملة وغير المستعملة من الجسم الذراع او الرجل) .
- 16- ان ينمي ويربط الإعداد المهاري والخططي بوحدة واحدة ، إذا أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس المهارات الحركية الخططية.

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية :

- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب :

إذا ما كان اللاعب يتدرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ولكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية .

تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- عوامل الصفات البدنية :

بدون مستويات عالية جداً للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل مستوى الأداء المهاري .

اذ ان درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابياً في تطوير مستوى الأداء المهاري من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء .

- العوامل النفسية والعقلية:

من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية والنفسية مثل الانتباه والإدارة والتذكر وتكامل أدوارهما معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارية .اذ يجب الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء , وأفضل درجة ممكنة من الدافعية .

- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية :

يؤدي توافر قدرات ميكانيكية حيوية للاعب خلال المد والثني لمفصل الحوض والعمود الفقري إلى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وركض الحواجز ، والوثب الطويل ، والجمباز ، والتمرينات الفنية والغطس .

- توافر خبرات حركية متنوعة :

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلفة في شدة الأداء .

التدريب لتطوير كفاءة الأداء المهاري والوصول إلى الآلية :

لتحقيق أهداف عملية التدريب لتطوير كفاءة الأداء المهاري يجب تتبع الطرق التالية مع مراعاة ضرورة التنفيذ بصورة صحيحة .

1- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة من خلال: تكرارات عالية بدون ارهاق اللاعب مع تقليل زمن الأداء الصحيح .

2- الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة :من خلال زيادة درجة صعوبة الأداء المهاري عن الظروف المعتادة . والتغلب على الصعوبات التي تميزه مع عدم وصول اللاعب إلى درجة الإجهاد .

3- تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة : من خلال هذه الطريقة تحديد زمن محدد لكلا الأدائين على أن يتم تنفيذها كوحدة واحدة .

- يشكل الحمل بحيث يتم التبادل من 2 : 4 مرات .

- يراعى أن يكون زمن الأداء السريع أطول نسبياً من الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة .

4- الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة :مثل ذلك التخطيط لظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسي أو وجود مشتتات للأداء .

5- الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية : مثل : ربط الأداء الآلي بالرشاقة أو القدرة العضلية أو التحمل

6- الأداء الآلي بالارتباطات مع مهارات أخرى :مثل : ربط الأداء الآلي للمهارة المعينة بمهارة أخرى أو أكثر .

- تستخدم هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة .

- يراعى أن يتم التركيز على آلية المهارة المطلوب تطوير كفاءتها .

نتائج الوصول لآلية الأداء المهاري :

- أن تصبح المهارة عادة حركية .

- اختفاء شوائب لأداء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة .

- انخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي .

- ندرة التغذية الراجعة من المدرب .

الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية

اولاً: الإعداد المهاري في وحدة التدريب اليومية :

- أن الإعداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً ، كان من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرةً وخلال الجزء الرئيسي من التدريب ووحدة التدريب اليومية .

- تطوير تمرينات الأداء المهاري واستخدام الطرق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية .

- التقدم بمستوى التمرينات في جرة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدد درجة التعب .

- فترات الراحة بين التمرينات تحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب من تقدم في الأداء المهاري .

ثانياً: الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) :

- يجب أن يتم الإعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة و قصيرة و متقاربة أفضل من ان تكون متباعدة خلال دورة الحمل الإيسوعية (الصغرى) .
- يجب البدء في دورات الحمل الإيسوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب .
- براعى استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للألية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الإيسوعية وتؤجل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة .

ثالثاً: الإعداد المهاري في دور الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى) :
1- خلال فترة الإعداد :

- خلال فترة الإعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنية المختلفة في كافة أنواع الرياضة .
- يمكن دمج تمارين الإعداد المهاري مع تمارين البدنية خلال فترة الإعداد العام .
- يراعى أن تكون شدة أحمال التمارين في فترة الإعداد في حدود الأقل من الأقصى ، حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء .
- حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات في نهاية فترة الإعداد فإن تمارين المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى 95% بزيادة قدرها حوالي 5% عن المرحلة السابقة .

2- خلال فترة المنافسات: يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الألية :

- يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى الألية الحركية في ظل ظروف المنافسات **3- خلال فترة الانتقال:** يقل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين في فترة المنافسة .