

الاعداد البدني

مفهوم الاعداد البدني :

يعد الاعداد البدني اول مراحل التدريب الرياضي في اي موسم تنافسي اذ انه الاساس في اكتساب اقسام الاعداد اللاحقة (المهاري -الخططي -النفسي والتربوي).

يعرف الاعداد البدني على انه اكساب اللاعب اللياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية .

او هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني ، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة .

ويعرف كذلك، بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية ، وان الاعداد البدني من اهم مقومات النجاح في الاداء للنشاط الرياضي ، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الابطال الى المستويات العليا.

ويتوقف مدى طول فترته الزمنية على المستوى والمرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب، فضلا عن نوع النشاط الرياضي، وطبيعة منافسات ذلك النشاط خلال السنة.

اهمية الاعداد البدني

تكمن أهمية (الأعداد البدني) فيما يلي:

١. تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
٢. زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة اعضاء الجسم .
٣. اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة
٤. اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
٥. رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الاداء في الانشطة المختلف.

اقسام الاعداد البدني

يقسم الاعداد البدني الى نوعين(اعداد بدني عام واعداد بدني خاص) . ويتم تنفيذها على مرحلتين تبدأ الاولى بالاعداد العام يليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الاعداد البدني الخاص وهما عمليتان تكملان بعضهما بعضا وتتم هاتان العمليتان بتداخل سلس دون حدوث فارق زمني بينهما .

اولا: الاعداد البدني العام :

هو العملية التي يتم من خلالها اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية والحركية العامة بشكل متكامل ومتزنة .ويعمل الاعداد البدني العام على تحسين قدرات الرياضي وظيفيا وبدنيا وحركيا لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية . أي تنمية الصفات البدنية الرئيسة التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية ومن هذه الصفات (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة)، وكل رياضي يحتاج إلى هذه الصفات البدنية والتي لها دور مهم في مرحلة البناء والأعداد، وهذه الصفات مترابطة مع بعضها البعض ولا نستطيع الفصل فيما بينها.

ثانيا: الاعداد البدني الخاص :

هو اكساب الفرد الرياضي الصفات والقدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي، للتغلب على الصعوبات خاصة بمسابقة او نشاط رياضي معين والعمل على تطويرها بشكل مستمر لأقصى مدى حتى يمكن وصول الرياضي لأعلى المستويات الرياضية .

اهداف الاعداد البدني

تهدف مرحلة الاعداد البدني الى نمو مستوى الفرد وتحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة ، فضلا عن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية، وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية

بالجسم والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب والتي يمكن تقويمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة، سواء في النواحي البدنية أم الفسيولوجية حتى يقف المدرب على أمكانية تقدم المستوى.

تتطلب هذه المرحلة وسائل تدريبية خاصة والتي تعمل إيجاباً على تجاوز هذه المرحلة للعبور إلى المرحلة المقبلة، هي (الاعداد المهاري)، وذلك عن طريق التمارين البدنية العامة والخاصة ، هذا بالإضافة إلى رعاية اللاعب صحياً وغذائياً حتى يكون هناك تقدم في المستوى. وبذلك تؤدي ديناميكية العمل المتبادل بين كل من الإعداد العام والخاص دوراً فعالاً في تلك المرحلة، فالإعداد العام يسبق الإعداد الخاص اذ يقع على عاتق كل منهما واجبات بدنية وحركية خاصة تتعلق بإعداد اللاعب في تلك المرحلة المهمة من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية. فالإعداد العام يهدف وبصورة مباشرة إلى النمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنية ، هذا بالإضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية العامة والتي لا تخص بشكل مباشر النشاط المعنى لمهارة المختارة، والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على تحسن تلك المهارة ، وهنا تمثل تمرينات الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها فكل تلك التمارين متطلبة لتحقيق هدف البناء البدني العام .

إما الإعداد الخاص فيهدف إلى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة المعنية ، وبذلك له تأثير كبير وفعال في تطوير مستوى المهارات الفنية والخطية، وكذلك على المستوى الرقمي للمسابقات الرقمية كما هو في سباقات العاب القوى.. الخ. وبذلك تؤدي تمارين الإعداد الخاص دوراً إيجابياً في تحسين المستوى والتي تمثل في أدائها جزءاً من المهارة أو مرحلة من مراحل أدائها، حيث قيام المجموعات العضلية بالعمل العضلي نفسه، وبذلك تمثل تمارين المنافسة أيضاً دوراً هاماً في مجال الإعداد الخاص، كذلك التمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة.

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الأولى (الاعداد البدني العام) يعمل المدرب على الانتقال الى المرحلة الثانية (الاعداد البدني الخاص) ومتابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة، وتحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة . أن التمارين البدنية بصورها وإشكالها المختلفة تشكل حجر الأساس في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية وتعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة، وخصوصاً تمرينات المنافسة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى مستوى متقدم من القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي .

إذا كان التركيز بمرحلة (الإعداد البدني العام) على تمرينات الإعداد العام بدرجة أساسية، فإن مرحلة (الإعداد البدني الخاص) تعتمد أساساً على التمارين الخاصة وربطها بتمارين المنافسة، وبذلك يركز المدربون وبصورة مباشرة في تلك التمارين على:

- ١- أداء التمارين الخاصة دون زيادة في الشدة والتي تتمثل في التمارين الإعدادية الخاصة.
- ٢- استعمال التمارين التحسينية الخاصة والتي تمثل جزءاً من المهارة أو مرحلة مشابهة لمرحلة من مراحل أدائها يمكن تأديتها مع زيادة في شدة المثير، كأداء مهارة (الوثب العالي) مع استخدام (صديري الإثقال) في مرحلة الارتقاء مثلاً ، أو عند عمل حائط الصد في الكرة الطائرة ، أو عند الدوران في رمي المطرقة أو القرص .

التوازن بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص :

يراعى عدم زيادة الأزمدة المخصصة للأعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للأعداد البدني العام لما في ذلك تأثير ضار على مستوى الاعداد البدني للرياضي .

وأن بعض المدربين يخططون بـ برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الأعداد البدني الخاص مهملين الأعداد البدني العام أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة الى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون أقساط من الاعداد البدني العام قد يصلون الى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة ،فضلا عن انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة اذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تـمـريـنات تخصصية مهملين تمارين الاعداد البدني العام .

كيفية المحافظة على مستوى الاعداد البدني :

عندما يواجه اللاعب إصابة خفيفة أو مرض طارئ أو فترة امتحان ، أو سفر مفاجئ حيث يعمل ذلك كله على تذبذب المستوى .

اذ ان التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي الى فقد التكيفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية (الجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز العظمي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي)، إذ نجد تنازل الكفاءة البدنية قد يصل الى ما بين ٦-٧% في الأسبوع الأول ،إذا ما استراح اللاعبين راحة كاملة دون أي أداء حركي يذكر.

والمدرّب ذو الخبرة لا ينظر إلى هذا التذبذب في المستوى على إنه فقدان للاعداد البدني ، بل إنه انتكاسة وقتية لمستوى اللاعب سرعان ما يمكن تلافيها والعودة إلى المستوى مرة ثانية وبأسرع ما يمكن ، من خلال تعديل وتغيير سريع في ديناميكية حمل التدريب حيث يظهر من خلال التغيير في مكونات الحمل ، حتى لا يفقد اللاعب جزءا ولو بسيطا من مستواه .

أن محافظة اللاعب على مستواه في مرحلة (الاعداد البدني العام والخاص) ليس امراً سهلاً، حيث يتطلب ذلك تعديل في مكونات حمل التدريب من جهة ، والعمل على زيادة التكيفات الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب من جهة أخرى ، حتى لا يقل المستوى الذي وصل إليه اللاعب وربما يؤدي ضعف التكيفات الوظيفية لتلك الأجهزة إلى فقدان اللاعب لمكونات الاعداد البدني .

كما إن فقدان مكونات الاعداد البدني بعد نهاية الموسم التنافسي تبدأ من آخر عنصر من عناصر الاعداد التي اكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار فترة الاعداد البدني .

لذا يعمل المدربون جاهدین إلى تقليل نسبة فقدان أو هبوط مكونات الاعداد البدني العام والخاص بأساليب التدريب الحديثة والمتمثلة في وسائل الراحة الايجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية بالتدريب، إذ إن فقدان هذا العنصر المهم من عناصر مكونات المستوى يأخذ وقتاً طويلاً في التدريب حتى يعود إلى مستواه .

وبصورة عامة يتوقف مستوى هبوط مكونات الاعداد البدني على طول الفترة التي استغرقت لاكتساب مكونات الاعداد للاعب سواء في قمة واحدة أو أكثر ، هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب ومستواه في نظام التدريب في تلك المرحلة ، وبذلك ينصح المدربون بالابتعاد عن الراحة السلبية والتي يتمثل فيها إيقاف البرامج التدريبية لفترة طويلة ، فإذا عاود اللاعب التدريب بعد ذلك يحتاج إلى فترة طويلة حتى يبدأ في اكتساب الاعداد البدني الجديد، إذ يحدث نتيجة لذلك هبوط حاد في مستوى كل مكونات الاعداد البدني وتفككها .

إن مرحلة (هبوط المستوى) أو ما تسمى المرحلة الانتقالية بعد نهاية الموسم التنافسي، تعد محطة توقف للانطلاق ومن ثم تحقيق مستوى بدني جديد متميزة عن المستوى السابق للاعب ، حيث إن مستوى الاعداد البدني ليس ثابت من حيث الأسس ، وبذلك يتغير من سنة تدريبية لأخرى ومن دورة إلى دورة ومن بطولة إلى بطولة أو دورة لاحقة .

التخطيط للاعداد البدني خلال خطة التدريب السنوية :

تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض. وتعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسى للتخطيط قصير المدى، ويختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لآخرى طبقا لطبيعة التنافس كما يلي:

١- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة ، كما هو الحادث فى تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى. لذا تكون فترة الاعداد البدني مرحلة واحدة وطويلة الامد تستمر الى ٦-٧ اشهر

٢- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمين تنافسيين. وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد بدني اولى ثم ينجز المنافسات فى الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثانى ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية. لذا تكون فترة الاعداد البدني مرحلتين وتكون المرحلة الاولى اطول من المرحلة الثانية اذ تستغرق المرحلة الاولى تقريبا ٤ اشهر اما المرحلة الثانية ٢-٣، ٥ شهر .

٣- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.

يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي فضلا عن موسم تنافسي ثالث او اكثر. لذا تكون فترة الاعداد البدني من ثلاثة مراحل وتكون المرحلة الاولى اطول من المرحلة الثانية والمرحلة الثانية اطول من المرحلة الثالثة اذ تستغرق المرحلة الاولى تقريبا ٢-٣، ٥ اشهر اما المرحلة الثانية ١-١، ٥ شهر والمرحلة الثالثة قد تلغى ونكتفي بالاعداد البدني الخاص او تأخذ فترة ١- نصف شهر .

كما ان مراحل الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري والخططي والنفسي هي مراحل متداخلة مع بعضها تخدم كل مرحلة المرحلة التي تليها لذا لا يمكن فصل مراحل الاعداد الرياضي بفترة زمنية وانما هنالك تداخل بنسب معينة لكل مرحلة. وكلما اقتربنا من الفورمة الرياضية تقل ازم من ونسب الاعداد البدني العام والخاص وتزداد ازمة ونسب الاعداد المهاري والخططي .

الاعداد في مراحل التدريب المختلفة .

١- مرحلة المبتدئين :

تحتاج هذه المرحلة الى وضع منهاج تدريبي يتميز بشموله وتعدد جوانبه مع التركيز فيه على الاعداد العام اي تحسين الصفات البدنية (التحمل، القوة ، السرعة ، الرشاقة، المرونة).

ويتم التدريب في هذه المرحلة من خلال استخدام الحمل البدني المميز بشكل العاب مع الابتعاد عن التخصص اي ما يعادل ٩٠% اعداد عام و ١٠% اعداد خاص .

٢- مرحلة المتقدمين :

يتم اعداد خطة هذه المرحلة على اساس انها تكملة للمرحلة السابقة ويختلف الاعداد في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة حيث تتم العناية ايضا بالاعداد الخاص فتكون نسبة الاعداد العام الى الخاص (١:١) بمعنى ان عملية الاعداد تتم من خلال (٥٠%) اعداد عام و (٥٠%) للتخصص (اعداد خاص بالمسابقة) وتعد هذه المرحلة مرحلة اعداد للمرحلة التي تليها.

٣-مرحلة المستوى العالي:

تعد هذه المرحلة اكمال للاعداد الخاص بالمسابقة الذي بدأ في المرحلة السابقة مع الاهتمام بتحسينه وتطويره بالنسبة للنشاط التخصصي وتكون نسبة الاعداد العام ما يقارب ١٠% اما الاعداد الخاص فيكون ٩٠% من الاعداد.

عناصر الاعداد البدني وتشكيل الاحمال التدريبية لها:

اولا: التحمل:

هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته . وينقسم التحمل الى : التحمل العام ويقصد به قدرة الفرد على اداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة والحجم بسيط نسبيا مع عدم وجود فترات راحة والنبض يكون بحدود ١٤٠ ن/د ويفضل لذلك التدريب المستمر بأنواعه .

التحمل الخاص ويقصد به هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع احد المكونات البدنية الاخرى . ولتنمية التحمل الخاص تكون الشدة اقل من القصوى الى الشدة القصوى (٩٥-١٠٠) وحجم قليل نسبيا مع وجود راحة تتناسب مع زمن اداء التكرارات او الشدة . ويفضل التدريب الفترى التكراري او الفارتلك لتنمية التحمل الخاص . وينقسم التحمل الخاص :

١-تحمل القوى : ويفضل التدريب التكراري او الفترى الشدة ٧٥% وبتكرار (١٥-٢٥) مرة .

والراحة بين التكرارات (٦٠-٩٠) ثا راحة ايجابية . او عودة النبض الى ١٣٠-١٤٠ ن/د

٢-تحمل السرعة : ويفضل التدريب الفترى او التكراري والشدة ٨٠-٩٠% وتكرار (٨-١٠) مرات .

والراحة تكون ١٨٠-٣٠٠ ثا .

ثانيا: القوة العضلية: هي اعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة .

١-القوة القصوى : وتكون الشدة فيها (٨٥-٩٥) من القوة القصوى . عدد التكرارات (عدد مرات اداء التمرين) ٤-٥ مرات .

فترات الراحة بين التمارين ٣-٥ دقائق .

افضل طريقة تدريبية لتنمية القوة القصوى هي طريقة التدريب التكراري.

٢- القوة المميزة بالسرعة : يكون شدة التمرين (٦٠-٨٠) من القوة القصوى . عدد التكرارات ٦-٨ مرات .

فترات الراحة (٣-٥) دقائق .

اما لتنمية القوة المميزة للسرعة فنستخدم طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري واسلوب البلايومترك .

ثالثا: السرعة: هي المقدرة على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن .

ولتنمية السرعة بشكل خاص يكون في فترة الاعداد العام والخاص لذا تكون الشدة اقل من القصوى او شدة قصوى ٩٠-١٠٠% .

عدد التكرارات (٥-١٠) مرات .

وفترات الراحة (٣-٥) دقيقة او عودة النبض (١٢٠ ن/د)

رابعا: الرشاقة: وهي القدرة على تغيير اوضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .

ولتنمية الرشاقة يكون شدة اداء التمرين (٩٥-١٠٠%) .

عدد مرات تكرار التمرين (٧-١٠) .

فترات الراحة تقترب من الراحة التامة .

ونستخدم طريقة التدريب الفترى لتنمية الرشاقة .

خامسا: المرونة: هي قدرة العضلة على الاطالة والمفصل على التحرك باقصى مدى حركي ممكن . ولتنمية المرونة يكون شدة اداء التمرين (٩٥-١٠٠%) .

فترات الراحة تكون راحة ايجابية كاملة في التمارين الثابتة وغير كاملة في التمارين المتحركة . عدد مرات تكرار الاداء او زمنه (٢٠-٣٠) مرة او ٣٠ ثا .

الأعداد المهاري

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 والدافعية 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 ، وهويضع 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 بالاداة 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 لبرامج 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 .

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

١- أن تكون الحركة ذات هدف خططي معين ، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالتصويب في كرة السلة.

٢- 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 بـ:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء .
- أعلى درجات الدقة .
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء .
- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء .
- أعلى استئارة للدافعية .
- 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 رفيعة 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 الاخطاء وتبرز عملية التدريب. اذ يبدأ الاداء بسرعة اكبر وشدة اكثر وتكون التكرارات متوسطة وراحة تامة ، مع التركيز على الاداء الصحيح.

المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس، تشغل كافة أزمنة 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 تصعيب ظروف الاداء ، من اجل الوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق .

إن التدريب في هذه المرحلة ينفذ من خلال تمارينات 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 لثقتة بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها .

اسس تدريب الاعداد المهاري:

- ١- يراعى أثناء تعليم المهارات الحركية اعطاء فكرة عن المهارات والتعليمات الخاصة بالعمل العضلي الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتثبيتها .
- ٢- تعليم المهارة خطوة خطوة أو من السهل للصعب .
- ٣- إعادة المهارة وتكرارها حد الإتقان.
- ٤- توفير الأدوات والأجهزة المطلوبة للتعلم والتدريب.
- ٥- تعلم المهارة باستخدام الاداة(الكرة) وبدون منافس ثم باستخدام (الاداة) والمنافس .
- ٦- تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية .
- ٧- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب .
- ٨- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات .
- ٩- أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيان 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 التمارينات التي تشبه ما يحدث في المباراة .
- ١٠- أن كل وحدة تدريب لابد وأن تحتوي على تمارينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس .
- ١١- أن اختيار التمارينات 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 .
- ١٢- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمارينات مهارات ألا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد .
- ١٣- بث روح المنافسة الشريفة المرحلة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات .
- ١٤- يجب أن يراعي المدرب أيضاً أن يعطي تمارينات مهارية خاصة للمركز أو داخل من مراكز اللعب وهذه التمارينات يمكن أن تعطي للاعبين كأفراد ومجموعات .
- ١٥- أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب (بالاجزاء المستعملة وغير المستعملة من الجسم الذراع او الرجل) .

١٦- 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 .

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

٢- 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 .

٣- 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 ٢ : ٤ مرات .

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

٤- 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 .

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

٦- 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

أولاً: الإعداد المهاري في وحدة التدريب اليومية :

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

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

- التقدم بمستوى التمرينات في جرعة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدده 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 الأسبوعية (الصغرى) .

- يجب البدء في دورات الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب .

- يراعى استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الأسبوعية وتوغل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة .

ثالثاً: الإعداد المهاري في دور الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى) :

١- خلال فترة الإعداد :

- خلال فترة الإعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة في كافة أنواع الرياضة .

- يمكن دمج تمرينات الإعداد المهاري مع تمرينات البدنية خلال فترة الإعداد العام.

- يراعى أن تكون شدة أحمال التمرينات 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 تمرينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى ٩٥ % بزيادة قدرها حوالي ٥ % عن المرحلة السابقة .

٢- خلال فترة المنافسات : يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية :

يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى الآلية الحركية في ظل ظروف المنافسات

٣- خلال فترة الانتقال: يقل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين في فترة المنافسة .