

الأعداد المهاري
(المفهوم - الاهداف - التخطيط)

مفهوم الأعداد 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 المبارزة .
- هو تعلم وتنمية وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة وآلية، على وفق أساس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتاسب مع مواقف المنافسة الحقيقة .
- تهيئة اللاعبين للوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والداعية 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 بالتدريج ، وهو يوضع أحسن الحلول لواجبات حركية من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية .

اهداف الأعداد المهاري:

يهدف الإعداد المهاري إلى تعليم وتطوير وصف وتقان وتنمية المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .
كما يهدف الإعداد المهاري إلى تعلم واكتساب وإتقان المتطلبات المهارية الأساسية للعبة سواء كانت بالاداء أو بدونها ، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، وتحقيقها في إطار قانون اللعبة و الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المبارزة ، 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 متنفسة تحت أي ظروف من ظروف المنافسة .
فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يتحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان الناجم للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه

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

- 1- أن تكون الحركة ذات هدف خاططي معين ، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالتوصيب في كرة السلة .
- 2- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية، يعني ذلك أن تؤدي المهمة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب . لتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب أن تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة . لذا يمكن ايجاز اهداف الإعداد المهاري بـ:
 - أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء .
 - أعلى درجات الدقة .
 - الانسيابية وعدم تقطع الأداء .
 - بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء .
 - أعلى استقرار للداعية .
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال موصفات الأهداف السابقة .
- درجة مناسبة من المرنة 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 والداعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تأسس على المرحلة الأولى . وهنا تكاد تختفي عملية التعلم وتنظير في تصحيح الأخطاء وتبرز عملية التدريب. اذ يiedade الأداء بسرعة أكبر وشدة أكثر وتكون التكرارات متوسطة وراحة تامة ، مع التركيز على الاداء الصحيح.

المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس، تشغّل كافة أزمنة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون قد أنهى تعلم الأداء الحركي للمهارات . وهنا تتغلب عملية التدريب على التعلم بعد اتقان 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 تمرينات تتشبه 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 لقته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها .

أسس تدريب الأعداد المهاري:

- 1- يراعي أثناء تعلم المهارات الحركية اعطاء فكرة عن المهارات والتعليمات الخاصة بالعمل العضلي الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتنبيتها .
- 2- تعلم المهارة خطوة خطوة أو من السهل للصعب .
- 3- إعادة المهارة وتكرارها حد الاتقان.
- 4- توفير الأدوات والأجهزة المطلوبة للتعلم والتدريب.
- 5- تعلم المهارة باستخدام الاداء(الكرة) وبدون منافس ثم باستخدام (الاداء) 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 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 التمرينات التي تتشبه ما يحدث في المباراة .
- 10- أن كل وحدة تدريب لابد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس .
- 11- أن اختيار التمرينات المتردجة في الصعوبة لتعلم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطاء الأداء وتقصر في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب .
- 12- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارات لا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد .
- 13- بث روح المنافسة الشريفة المرحة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات .
- 14- يجب أن يراعي المدرب أيضاً أن يعطي تمرينات مهارية خاصة للمركز أو داخل من مراكز اللعب وهذه التمرينات يمكن أن تطلي للاعبين كأفراد وجموعات .
- 15- أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب (بالاجزاء المستعملة وغير المستعملة من الجسم الذراع او الرجل) .
- 16- ان ينبغي 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 والتشريعية لجسم اللاعب :

إذا ما كان اللاعب يتدرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريعية 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 للياقة البدنية 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 تناسب للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء .

- العوامل النفسية والعقلية :

من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية والنفسية مثل الانتباه والإدارة والذكرا وتكامل أدوارهما معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارية .إذ يجب الوصول إلى أفضل استثارة افعالية 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 والغلب 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 الأدائيين 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 وأشتراطات غير متوقعة: مثل ذلك التخطيط لظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز أو تغيير درجة حرارة الوسط التناهسي أو وجود مشتقات 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 الزيkinية 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 مرتقاً 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 .

- التعلم 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 الإسبوعية (دورة الحمل الصغرى) :

- يجب أن يتم الإعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة و قصيرة و متقاربة أفضل من ان تكون متباينة خلال دورة الحمل الإسبوعية (الصغرى) .

- يجب البدء في دورات الحمل الإسبوعية 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 الإسبوعية وتوجّل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة .

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

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

- 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 95 % بزيادة قدرها حوالي 5 % عن المرحلة السابقة .

2- 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 **3- خلال فترة الانتقال**: يقل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين في فترة المنافسة .