

ثانيا : الاعداد المهاري :- ويعني كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية بحيث تؤدي بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

*مراحل الاعداد المهاري :-

1- مرحلة بناء الشكل الأولي لاداء المهارات الاساسية :- وفيها يقوم المدرب الرياضي بتقديم المهارات الحركية باستخدام (التقديم المرئي) اداء نموذج للمهارة الحركية وايضا (التقديم السمعي) ويعني شرح ووصف المهارة الحركية . في حين يقوم الفرد باستقبال المهارة الحركية عن طريق البصر والسمع ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لاكتساب الأحساس الحركي بها .

ومن خواص هذه المرحلة ما يأتي :-

- أ- زيادة في الجهد.
- ب- الشعور بالتعب .
- ت- الرداءة في نوعية الاداء .
- ث- الافتقار الى الدقة الحركية .
- ج- كثرة الاخطاء .

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :- وهنا يقوم المدرب بالتوجيه والارشاد واصلاح الاخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الاداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الاداء التوافقي الجيد.

ومن خواص هذه المرحلة ما يأتي :-

- أ- استخدام واحدة او أكثر من الطرائق الجزئية والكلية والمختلفة في التعلم الحركي.
- ب- محاولة اصلاح الاخطاء من خلال التغذية الراجعة .
- ت- قلة الشعور بالتعب.

3- مرحلة الوصول الى الآلية في الاداء وتثبيت المهارة الحركية :- وهنا يقوم اللاعب بالتدرب على الاداء تحت مختلف الطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك اتقان الاداء وتثبيته ومن أهم خواص هذه المرحلة هو قلة وانعدام الاخطاء وعدم الشعور بالتعب الواضح والاداء الجوهري الصحيح والدقة والانسيابية في الحركة وعدم التردد واتخاذ القرارات الصحيحة.

العوامل المؤثرة في تطوير الاداء المهاري ووصوله الى الآلية :-

1- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب :- ان اللاعب لن يستطيع الوصول الى المستويات العالية في كفاءة الاداء المهاري ما لم تكن كفاءة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات الجسمية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للاداء المهاري في الرياضة التخصصية ، ومن احد أبرز الخطوات لتحقيق اهداف تطوير كفاءة الاداء المهاري هو تطوير كفاءة الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب.

2- عوامل الصفات البدنية : من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية التي تسمح بخروج افضل وادق مستوى للاداء

المهاري ، وان درجة الاستجابة الايجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم ايجابيا في تطوير مستوى الاداء المهاري .

3- العوامل النفسية :- من الاهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والادراك والتذكر وتكامل ادوارهما معا لتحقيق افضل كفاءة مهارية ويجب الوصول الى افضل استثارة انفعالية خلال الاداء مع الوصول لافضل درجة ممكنة من الدافعية.

4- الفروق الفردية في الامكانيات الحركية :- وهذا يعود الى القابليات الجسمية والعقلية والتكيفات الفسيولوجية الحادثة داخل الجسم مما يؤثر على طبيعة الفعاليات الرياضية والتي تنسجم مع قابليات كل فرد.

5- مدى توافر خبرات حركية متنوعة:- أي يتطور الاداء المهاري بدرجة اسرع عندما تتوفر قاعدة عريضة من الاداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الاداء.

الاعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :-

1 - الاعداد المهاري في جرعة التدريب :-

أ- ان الاعداد المهاري يتطلب تركيزا ذهنيا مرتفعا جدا لذا كان من الضروري ان يتم بعد الاحماء مباشرة وخلال الجزء الرئيسي من جرعة التدريب .

ب- التقدم بمستوى التمرينات في جرعة التدريب يعتمد على الاداء الصحيح للمهارات ولا تحده درجة التعب .

ت- فترات الراحة بين التمرينات تتحقق فرديا لما يحققه اللاعب من تقدم في الاداء المهاري

2- الاعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) :-

أ – يجب ان يتم الاعداد في جرعات تدريجية متكررة وقصيرة ومتقاربة افضل من تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال هذه الدورة .

ب- يجب البدء في هذه الدورة بجرعات تطوير كفاءة الاداء المهاري قبل ان يحل التعب بالاجهزة الحيوية للاعب.

3- الاعداد المهاري في دوره الحمل الفترية (الكبرى) :-

خلال فترة الاعداد :-

أ- خلال فترة الاعداد وخلال مرحلة الاعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة في كافة انواع الرياضة .

ب-خلال مرحلة الاعداد العام يتم التركيز على زيادة حجم الاعداد المهاري اذ يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من اجله .

ج- يراعى ان تكون شدة احمال التمرينات في فترة الاعداد في حدود الأقل من الأقصى اذ تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الاداء.

- خلال المنافسات :-

أ- اذ يصل الأداء المهاري خلال فترة المنافسات الى أعلى درجات الآلية .

ب- يستخدم الاعداد المهاري بهدف الوصول بالاداء الى القمة الحركية في ظل ظروف المنافسات .

- **خلال فترة الانتقال :-** اذ يقل الاعداد المهاري في هذه الفترة نظرا لارهاق اللاعبين في فترة المنافسات .

ثالثاً: الاعداد الخططي :- ويعني تعلم واثقان المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات قواعد اللعبة

***اهمية الاعداد الخططي :-** يختلف الاعداد الخططي من حيث اهمية باختلاف نوع الرياضة طبقاً لطبيعة التنافس فيها . وفيما يلي تقسم الرياضات طبقاً لدرجة حاجتها للاعداد الخططي :-

1- رياضات ذات حاجة كبيرة للاعداد الخططي :- هي تلك الرياضات التي تتميز بكبر عدد المتنافسين فيها او بالمواجهة الفردية .

أ- الرياضات التي تتميز بكبر عدد المتنافسين وهي كرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة والهوكي والعب المضرب الزوجية .

ب- الرياضات التي تتطلب المواجهة الفردية وهي الملاكمة والمصارعة والسلاح والجودو والكاراتيه والعب المضرب الفردية والدرجات .

2- رياضات ذات حاجة قليلة للاعداد الخططي :- وهي تلك الرياضات التي يندم خلالها الاحتكاك المباشر او تبادل الاداة ومن امثلتها الاركاض جميعها والسباحة والجمباز والغطس .

*** اهداف الاعداد الخططي :-**

1. تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس .
2. تحسين مستوى التوقع خلال التنافس .
3. تحسين كفاءة الادراك بالمسافة والمساحة ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس .
4. تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء المعلومات الخططية .
5. اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالاداء الخططي بأفضل صورة ممكنة.
6. العمل على خزن اكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركية للاستعانة بها في تنفيذ الخطط.
7. التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

***مفهوم الخطة :-** وهي كل الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ومن خلالها يتم تحقيق افضل النتائج . وتنقسم الخطط عادة الى نوعين وهي:-

- أ- خطط اللعب : والتي تنقسم ايضا الى خطط دفاعية وخطط هجومية .
- ب- خطط تحقيق ارقام : وهي التي تهدف الى تحقيق رقم من خلال مسافة كما في رمي الرمح او تهدف الى تحقيق زمن معين كما في الجري او السباحة او تهدف الى تحقيق درجة كما في الجمناستك والغطس.

13

***مراحل الاعداد الخططي :-**

1- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالاداء الخططي:-

- أ- يجب ان تنال هذه المرحلة قدرها الذي يجسد اهميتها .
- ب- المعارف والمعلومات المرتبطة بالاداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من اجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف .

ج- استخدام وسائل الايضاح من نماذج مصغرة للملاعب واجهزة العرض مثل الفيديو .
د- يجب ان تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين.
و- ينصح بالتدرج التعليمي في هذه المرحلة من خلال شرح قواعد وقوانين اللعبة الاساسية مع وصف نظام اللعب وشرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم وتوجيه النظر الى اهم الاخطاء التي يحتمل حدوثها ومعالجة خطط لعب الفريق المنافس ووضع الحلول المناسبة لها .

2- مرحلة تنفيذ واتقان الاداء الخططي:-

أ- على المدرب ان يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة من خلال اداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة وكذلك ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطة .
ب- تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة .
ث- تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن ان تحدث خلال المنافسة .

1- مرحله التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية :-

أ-المطلوب هنا هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والابداع في استخدام الخطط وهذا احد أدوار المدرب في هذه المرحلة .
ب- على المدرب تشجيع اللاعبين لاقصى مدى في اظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنويع وعدم الارتباط بالنمطية .
ج- استخدام الموارد العلمية والتعليمية والمرئية والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة والتي تسهم بقدر كبير في تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية.