

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات التدريب الرياضي

## - مفهوم الإعداد المهاري :

الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد . كما يعتبر الإعداد المهاري [ تدريب التكنيك الرياضي ] من الأنظمة التي تستخدم لأداء حركات رياضية معينة في آن واحد أو بالتدرج ، وهو بضع أحسن الحلول لواجبات حركية معينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية . وبناء على ذلك فإن مراحل الاستيعاب والتأقلم على التكنيك ( المهارة الرياضية ) ينظر إليها على أنها مراحل تعليم خاصة بالمهارة الحركية والتكنيك الرياضي .

يهدف الإعداد المهاري إلى تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي ( اللاعب ) خلال المسابقات الرياضية المختلفة ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتمكن تحقيق مستوى جيد ، كما أن الإتقان الكامل للحركات الرياضية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد والتدريب المهاري .

ان نظم الإعداد المهاري طبقاً لنوع النشاط الرياضي وطبيعة الممارسة لهذا النشاط .

١. الأنشطة الرياضية التي تطلب طبيعة أدائها القوة والسرعة مثل ( جري المسافات القصيرة - الرمي - القفز - رفع الأثقال ) يلاحظ أن مميزات هذه الأنواع من الأنشطة

الرياضية هو الشدة القصوى لاستعمال القوة إلا أن ذلك لفترة قصيرة وعليه يجب توجيه الإعداد المهاري لمثل هذه الأنشطة .

٢. الأنشطة الرياضية التي تتميز طبيعة أدائها بالقدرة على التحمل ودرجات القوة المناسبة ( جري المسافات المتوسطة والطويلة - الدرجات - التجديف - السباحة ..... ألخ ) بذلك فإن البناء المهاري هنا يجب أن يوجه إلى الاقتصاد في القوى الجسمية بشكل عام مع رفع إمكانية استخدام القوة المناسبة للأداء الحركي إلى أقصى ما يمكن .

٣. الأنشطة الرياضية التي تقيم نتائج مسابقتها بدرجات معينة من الدقة والتعبير الحركي ( الجمباز ، الغطس ) نجد أن المهارة الحركية وأسس تطويرها هي الأساس في المستوى الرياضي كما ان الإعداد المهاري لهذه الأنشطة لا يتم بمعزل عن بعض الصفات البدنية الضرورية لأداء انجاز المهارة الحركية بشكل جيد .

٤. الأنشطة الرياضية التي تتميز بتغيير شروط العمل الحركي وتبادل التأثير الإيجابي من قبل اللاعبين ( أفراد ومجموعات ) كما في بعض سباقات ألعاب القوى والملاكمة والمصارعة والسلاح وكذلك الأنشطة الجماعية ( قدم - سلة - طائرة - يد - هوكي ..... ألخ ) نجد أن واجبات الإعداد المهاري في هذه الألعاب تتطلب ضرورة حل واجبات كثيرة ومعقدة مثل مجالات استخدام القوى تحت ظروف معينة ، أيضا رفع سرعة ودقة الأداء الحركي تحت شروط ومتطلبات المسابقة الرياضية معرفة استخدام التحرك بشكل وتوقيت هذا التحرك لخدمة واجب مهاري أو خططي معين .

### الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :

- الإعداد المهاري وحدة التدريب :

تعتبر الوحدة التدريبية هي الأساس التنظيمي لعمليتي التربية والتعليم بالنسبة للرياضيين ، وتخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية ينطلق من مبدأ هام وهو ( وحدة عمليتي التربية

( والتعليم ) باعتبار أن مفهوم التوحد بين التربية والتعليم في التدريب الرياضي هو الأساس في إعطاء ملاحظات مهمه وجيدة حول شروط وإمكانات بناء القدرات والصفات المميزة للرياضي بالإضافة إلى إعطاء الرياضي ملاحظات مهمة للتقدير الذاتي والتقييم الشخصي ولتأكيد على الثقة بالنفس وتطوير مستوى الطموح وكلها أمور تربية غاية في الأهمية بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي .

- البناء الأساسي للوحدة التدريبية :

إن البناء الأساسي للوحدة التدريبية ينطلق من نقاط فسيولوجية ونفسية ومهارية وتربية معينة ، والفترة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت تبعاً لتأثير الحافز الحركي ونوع النشاط والقابلية الشخصية للرياضي .

ومن هنا فإن الوحدة التدريبية يجب أن تقسم إلى ثلاث أقسام رئيسية هي :

القسم التحضيري - القسم الرئيسي - القسم النهائي .

أولاً : القسم التحضيري :

يفهم تحت مصطلح التحضير هو جعل الرياضي في وضع مناسب لحل الواجبات التدريبية بمساعدة التمرينات البدنية طبقاً للقواعد التربوية والنفسية للتدريب ان وهو إجراء يعكس إيجابية التدريب ويرفع من فاعليته ويهيئ الأجهزة العضوية لتأثيرات الأحمال التدريبية تدريجياً ، لأن المتطلبات التدريبية العالية والمفاجئة تؤدي دائماً إلى الإصابات وتقلل من فعالية المحفزات الحركية .

وعموماً فإن القسم التحضيري للوحدة التدريبية تقع عليه مسئولية حل الواجبات الفسيولوجية والتربوية والنفسية التالية :

أ - الاعداد والتهيئة .

ب - الإحماء والحمل الأولى .

## ج - التنظيم الحركي .

ان القسم التحضيري بمكوناته السابقة والذي غالباً ما يتراوح بين ١٥ - ٣٠ دقيقة .

ثانياً : القسم الرئيسي :

إن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية يحتوي على الواجبات التي تعمل على تثبيت وتطوير حالة التدريب ، ويتميز هذا القسم بكثرة الواجبات الفردية التي تهدف في الغالب إلى التعلم المهاري والخططي وتطوير القابلية الجسمية ،

لأن هناك أسباب كثيرة تتم بتنفيذ الواجبات المهارية ، ومن هذه الأسباب ما يلي :

• أن تعليم وتحسين العناصر التكنيكية يتطلب درجات عالية من قابلية التركيز عند الرياضي والتركيز الكامل لا يمكن أن يتم بالشكل الصحيح المطلوب في حالة ما إذا كان الجهاز العصبي متعباً .

• إن التطوير الإيجابي وتكوين ردود الأفعال الحركية الإرادية الجديدة يمكن الحصول عليها فقط عندما يهيئ لذلك الجهاز العصبي بشكل جيد ن وهذا يحدث بعد القسم التحضيري مباشرة ،

ثالثاً : القسم النهائي :

إن القسم النهائي للوحدة التدريبية هو الذي تلعب فيه الراحة دوراً أساسياً ، فهو يهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة عودة الأجهزة والأعضاء الداخلية إلى وضعها الطبيعي ، ولتحقيق هذا الهدف يجب الهبوط بشدة الحمل تدريجياً وذلك بأن تكون التمرينات المستخدمة لها صفة الراحة الإيجابية خاصة إذا كانت درجة الحمل التدريبي لها تأثير كبير على القلب والدورة الدموية أثناء القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، وفي أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى متطلبات عالية من قابلية التركيز وعناصر القوة ، فإن الألعاب الصغيرة هي الأكثر مناسبة لأحداث الاسترخاء رغم أن هذه الألعاب تشكل حملاً تدريبياً بدرجات معينة على الدور الدموية .

## انواع المهارات (تصنيفها).

لقد قسمت الى:

١. المهارات المغلقة والمفتوحة.

٢. المهارات الحركية والحسية.

٣. المهارات المنفصلة المستمرة المتسلسلة.

المنفصلة: وهي التي لها تعريف في البداية والنهاية او عادة وبمدة قصيرة للحركة مثل الرمي ضرب الكرة.

المستمرة: وهي المهارة التي لها نهاية او بداية عملية والذي يستمر في السلوك لعدة دقائق مثل السباحة وركوب الدراجات.

المتسلسلة: بين نهايات قطبي المهارات المنفصلة والمستمرة تكون المهارة

المتسلسلة والتي يعبر عنها فكريا بمجموعة من المهارات المنفصلة والتي تنظم بشكل متسلسل معا لتكون مهارة جديدة ومعقدة مثل الجمناستيك.

وهناك من يصنف المهارات الى

- مهارات الكبيرة و الصغيرة.

- مهارات على اساس طبيعة البيئة او حركة الفرد.

- مهارات على اساس القابليات .

- مهارات على اساس البدء بها (شخصية،خارجية مختلفة)

- المهارات المعقدة و البسيطة.

- المهارات الثنائية والمهارات الثلاثية:

المهارات الثنائية هي المتكونة من اجزاء الحركة الثلاث (التحضيرى،الرئيسي،النهائي) وفيما يندمج القسم التحضيرى مع النهائي فتظهر و كأنها حركة واحدة ولهذا تسمى بالمتكررة اما المهارات الثلاثية هي المتكونة من الاجزاء الثلاثية للحركة ويكون كل جزء واضح في اثناء اداء الحركة ذلك يطلق عليها بالوحيدة.

### تنظيم الاعداد المهاري في الوحدات التدريبية :

- الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية ( دورة الحمل الصغرى )

\* يجب أن يتم الإعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة قصيرة متقاربة أفضل من تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال دورة الحمل الأسبوعية ( الصغرى ) .

\* يجب البدء في دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الأسبوعية ( دورة الحمل الصغرى ) وتؤجل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة .

- الإعداد المهاري في دورة الحمل الفترية ( دورة الحمل الكبرى ) :

أ ( خلال فترة الإعداد :

• يتم خلالها تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة في كافة أنواع الرياضة .

\* كما يتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهاري حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من أجله .

\* يمكن تركيب تمرينات الإعداد المهاري مع تمرينات تطوير صفات اللياقة 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 والذي يحدث عادة في نهاية فترة الإعداد فإن تمرينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى ٩٥ % بزيادة قدرها ٥ % من المرحلة السابقة .

ب ) خلال فترة المنافسات :

- يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية .

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

ج ) خلال فترة الانتقال :

يقل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين / اللاعبات في فترة المنافسات .