

ثانيا: الاعداد المهاري :-

ويعني كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والسرعة 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 المهارة :- وفيها يقوم المدرب الرياضي بتقديم المهارة الحركية باستخدام (التقديم المرئي) اداء نموذج للمهارة الحركية وايضا (التقديم السمعي) ويعني شرح ووصف المهارة الحركية، في حين يقوم الرياضي 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، مع الافتقار الى الدقة الحركية، وكثرة الاخطاء .

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

ومن خواص هذه المرحلة ما يأتي :-

أ- محاولة اصلاح الاخطاء من خلال التغذية الراجعة .

ب- قلة الشعور بالتعب.

3- مرحلة الوصول الى الآلية في الاداء وتثبيت المهارة الحركية:- وهنا يقوم اللاعب بالتدرب على الاداء تحت مختلف الظروف 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 لمستويات

الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية التي تسمح بخروج افضل وادق مستوى للاداء المهاري، وان تطوير الصفات البدنية يسهم ايجابيا في تطوير مستوى الاداء المهاري .

3-العوامل النفسية :- من الاهمية العمل بالوصول الى افضل استثارة انفعالية

خلال الاداء مع الوصول لافضل درجة ممكنة من الدافعية للاعبين لكي يحسن الاداء المهاري لديهم.

4-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.

5-العوامل العقلية : من الاهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل

الانتباه والادراك والتذكر وتكامل ادوارهما معا لتحقيق افضل كفاءة مهارية.

الاعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:-

أولاً: الاعداد المهاري في جرة التدريب:-

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

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

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

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

أ - يجب ان يتم الاعداد في جرعات تدريبية متكررة وقصيرة ومتقاربة افضل من تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال هذه دورة الحمل الاسبوعية.

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

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

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 .

ت-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 وصولا للشدة القصوى.

ث-يجب ان يصل الأداء المهاري في نهاية فترة الاعداد الى أعلى درجات الآلية قبل الدخول في فترة المنافسات.

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

ح- يقل الاعداد المهاري في الفترة الانتقالية نظرا لارهاق اللاعبين في فترة المنافسات .

