

الفصل الثالث

الإعداد المهاري

مقدمه

نعني بالإعداد المهاري أو الفني تعلم النواحي والنقط الفنية المتعلقة بالمهارات الرياضية الخاصة بالنشاط الممارس على سبيل المثال في الجمباز والدحرجات والشقلبات والدورات الهوائية والوقوف على اليدين ... الخ ، وفي كرة القدم - ضرب الكرة بالرأس ، التصويب والتمريرات ... الخ ثم بعد تعلمها التدريب على أدائها وتصعيب ظروف الأداء حتى يتدرب على أدائها في ظروف المنافسة بل وفي ظروف أصعب من ظروف المنافسة حتى نضمن أدائها بمستوى عالي أثناء المنافسات ، وبالرغم من أهمية دور الحالة البدنية في الألعاب الفردية كالجمباز والسباحة وألعاب القوى وحمل الأثقال ... الخ وأهمية دور الخطط والحالة البدنية للاعب في الألعاب الجماعية والمنازلات إلا أنه يبقى دائماً دور المهارات الأساسية كأهم دور بل الدور الرئيسي في جميع أنواع الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو زوجية أو جماعية .

ويتطلب إتقان أداء المهارات الأساسية أن يتدرب عليها اللاعب منذ الصغر ويستمر في التدريب عليها في كل وحدة تدريب طوال عمره الرياضي بالملاعب ، ومن البديهي أن اللاعب لا يرقى إلى المستوى العالمي أو القومي في لعبته إلا إذا وصل إلى إجادة وإتقان تام لمهارات اللعبة . ولما كان هدف كل لاعب أن يصل إلى شرف تمثيل بلده أو تأدية في البطولات المحلية أو الدولية ، لذلك فهو يقبل على المدرب ويكون طوع بنائه كلما شعر أن هذا المدرب يندرج معه في تحسين أدائه المهاري ويتقدم به من يوم إلى يوم ومن أسبوع إلى أسبوع ، أما إذا شعر اللاعب أن المدرب عاجز على تحسين أدائه المهاري وأنه لن يستطيع أن يصل بالتدريب مع المدرب إلى المستوى الذي يأمل فيه ، فإنه يفقد الثقة في هذا المدرب من هذا المنطلق كان الإعداد المهاري هو أهم عمل للمدرب الرياضي .

مفهوم الإعداد المهاري

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، ففي الألعاب الفردية يضع المدرب خطة التدريب بحيث يصل اللاعب إلى درجة عالية من ثبات دقة الأداء المهاري المطلوب بحيث يطمئن إلى مقدرة اللاعب على الأداء السليم أثناء المباريات ، أما في الألعاب الجماعية والمنازلات فإن نجاح تحقيق الهدف من المباريات يتوقف دائماً على إتقان العديد من المهارات التي تعتبر وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية ، بل أن كثير من الأنشطة الرياضية يندمج فيها التنفيذ المهاري بالتنفيذ الخططي ، ومن هنا كان أهم ما يعمل المدرب على تحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب ليستطيع أن يؤدي المهارات في المباراة بصورة متقنة ودقيقة تحت ضغط المنافس ووفقاً لظروف المباراة ولعدد أشكال هذه الظروف أثناء سير المباراة .

أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة :

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

١- أن تكون الحركة هادفة : أي أن يقوم اللاعب بأداء المهارة لتحقيق هدف معين ، ففي الألعاب الجماعية يكون هدف أداء المهارة الأساسية مرتبطاً بخطط اللعب فتعتبر المهارة وسيلة تنفيذ خطة ، فالتمرير للزميل واستقبال الكرة والتصويب على المرمى كلها مهارات ذات هدف خططي معين ، وبالمثل فإنه في المنازلات فإن الأداء المهاري يخدم الأداء الخططي ومن هنا يكون اختيار المهارة بعد تفكير وبحيث تكون المهارة المختارة تحقق هدفاً معيناً ، أما في ألعاب القوى والسباحة والجمباز ومختلف الألعاب الفردية فإن الأداء المهاري يكون هدفه هو الأداء الفني الدقيق للمهارة بغرض تحقيق إما أبعد مسافة أو أقصى سرعة أو أكبر قوة وفقاً لهدف النشاط التخصصي الذي تؤدي من أجله المهارة ، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالجمباز .

٢- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية : ويعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب ، ولتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة وتميز المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية بالآتي :

- أنها تتطور دائماً ولا تنفد عند حد مما يسمح للاعب أن يصل بها إلى الإتقان الكامل في الأداء

المهاري ، ونظره إلى المهارات الأساسية في أنشطة مثل الجمباز والغطس والألعاب الجماعية والمنازلات نجد أن المهارات الأساسية قد تطورت فيها من حيث الأداء ودقته إلى درجة مذهلة كما أدخلت حركات جديدة مبتكرة ذات صعوبة عالية

- تتطور المهارات الأساسية بشكل ملحوظ مع نمو وتطور وتحسين الصفات البدنية للاعبين ومن الواضح أنه كلما كانت الحالة البدنية للاعب ممتازة وكان هناك تكامل في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب المهاري ولا جدال أن اللاعب لكي يؤدي مهارة معينة يجب أن تطاوعه مطاطية عضلاته لأخذ الوضع المهاري السليم ، ويستلزم ذلك أيضاً مرونة مفاصل أجزاء الجسم العاملة في المهارة ، يضاف إلى ذلك أنه إذا لم تكن عضلات اللاعب من القوة بحيث تمكنه من التغلب على المقاومات المختلفة لكي تؤدي المهارة بالسرعة والقوة المناسبين ، نجد أن المهارة لا تؤدي بطريقة سليمة - ويظهر هذا الفارق بين اللاعب المعد بدنياً بطريقة سليمة واللاعب غير المعد بدنياً بطريقة صحيحة عند الأداء المهاري خلال المباريات .

- طريقة أداء المهارات الأساسية فردية إلى حد كبير بل أكثر مما نتصور ولكل لاعب شكل (ستايل) خاص به في أداء المهارة بحيث يمكن للمشاهد أن يميز لاعب عن آخر ويعرفه من الخلف أو من الجانب بدون أن يشاهد وجهه . والعين المدربة للمدرب الذكي تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين في أداء المهارات المختلفة ويتوقف شكل أداء اللاعب (ستايل) على الموضع والتركيب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعته وطباعه ... الخ والمدرب الذكي هو الذي ينمي من شكل الأداء الفردي للاعب ويحسنه ولا يحاول أن يجعل جميع اللاعبين يؤديون بشكل واحد حقيقة يجب أن تكون الطريقة الفنية الصحيحة في المهارة واحدة ولكن هناك اختلاف في شكل الأداء لكل لاعب ، والمثل على ذلك أن مهارات الجمباز لها طرق أداء فنية واحدة لكل مهارة ، ولكن يختلف شكل اللاعبين في أداء تلك المهارات ، وبالمثل في مهارات كرة السلة وكرة القدم ومختلف الأنشطة الرياضية الأخرى بل أن الجري وهو مهارة فطرية فإننا نجد هناك اختلافاً واضحاً يمكن أن يلاحظ في شكل جري كل لاعب عن الآخر .

تعلم الأداء الحركي للأنشطة الرياضية

تعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة ، ويرتكز هذا الأداء على كفاءة الفرد وإعداده بدنياً ويبنى عليها إعداده خططياً وفكرياً ونفسياً ، وتهدف عمليات الإعداد المهاري إلى اكتساب وإتقان وتثبيت المكونات

الحركية الرياضية للنشاط الرياضي والتي يطبقها الفرد أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في النشاط الممارس ، والمهارات الحركية الرياضية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة ، وتعرف المهارة بأنها « السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء» وعرفها هيرتز بأنها « الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية» .

والمهارة الحركية الرياضية ما هي إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي ، ويتميز هذا البرنامج الحركي الذهني بثبات عال بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف والمواقف .
وعامة تعرف المهارة الحركية بأنها « الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج» .

ما يجب أن يتوافر في الأداء الحركي :

- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة .
- السهولة والانسائية والجمال في الأداء .
- التحكم والقوة المثلى والدقة في الأداء .
- السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد .
- الاقتصاد في بذل الجهد والنقل الحركي السليم .
- التكيف مع الظروف والمواقف في المنافسة .

$$\text{إذن المهارة} = \text{السرعة} \times \text{الدقة} \times \text{التكوين} \times \text{التكيف}$$
$$\text{Skill} = \text{Speed} \times \text{Accuracy} \times \text{Form} \times \text{Adaptability}$$

حيث تستلزم المهارة السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة وكذلك الدقة لتحقيق الغرض المطلوب أما التكوين يعني الاقتصاد في الجهد للأداء بأقل كمية مستهلكة من الطاقة وأخيراً لا بد من توافر قدرة التكيف بالعودة للأداء تحت الظروف المتغيرة المتوقعة وغير المتوقعة أثناء المنافسة . ومصطلح مهارة يطلق على الفرد وليس على الحركة . فالفرد هو الماهر وليس الحركة ، فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة دون التأثير بالعوامل المحيطة ، ولكنه يطلق مجازاً على أداء الحركي حين يحقق شروط الإنجاز السليم .

ويعتبر إتقان المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس من العوامل الأساسية للتقدم في ذلك النشاط فهي مثلاً في كرة اليد (استقبال الكرة - التمرير والتصويب - الخداع ... الخ) كما يرتبط أداء المهارة بقدرات الفرد البدنية والحركية ، ولذا يجب العناية بالإعداد البدني الخاص لإتقان مهارات النشاط الممارس .

أما القدرة الحركية فهي الإمكانيات الوظيفية والتشريحية والنفسية التي تكون واجبة من أجل بناء حركي ، والتي تعبر عن استطاعة الفرد للقيام بعمل معين لأنها محصلة الصفات الحركية التي يتمتع بها الفرد في الوقت الحالي ، وهي تتطور وتتكامل خلال الممارسة والتدريب بهدف التعلم الحركي إلى تكوين روابط في الجهاز العصبي التي تحرك العضلات فتؤدي إلى الاستجابة ، ولذا يعمل هذا التعلم إلى التغيير في السلوك والتحسين في الأداء الحركي الناتج مباشرة عن الممارسة والتدريب .

- مستوى الأداء المهاري : هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسبابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ويحدد توصيف إتقان الأداء المهاري - بعدد ما يمكن الفرد من أداء المهارات النشاط الرياضي الممارس ، وتنوع وتعدد تلك المهارات لهذا النشاط واستخدامها في ظروف التدريب أو المنافسة ، وكذلك بدرجة وكيفية إتقان الفرد لهذه الحركات الخاصة بالنشاط الممارس ومدى فعالية الإتقان لهذا الأداء عند الممارسة تحت المعايير البيوميكانيكية والفسولوجية والنفسية .

التكتيك الرياضي

هو الصورة المثالية لإنجاز حركي معين والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية محددة ، وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائم (هو خمود) ويستخدم الفرد التحليل الذي يسمح بأفضل استفادة لإمكاناته البيولوجية الميكانيكية ، ويختلف الفرد عن الآلة في حركته بناء على تكوينه الجسماني وحدوده وإمكاناته ، ولذلك يجب مراعاة هذه الظروف البيولوجية عند تطبيق القوانين الميكانيكية للحصول على أحسن أسلوب تحليل بمعنى تكتيك لغرض الحركة القائم ، إلى جانب مطابقة هذه الأمثلة لقواعد وقوانين النشاط الرياضي الممارس ، ويتغير التكتيك المثالي مع تطوير معلوماتنا ولعل التكتيك المثالي اليوم يأتي الغد بأمثل منه وأحدث ، كما يختلف التكتيك المثالي من فرد لآخر باختلاف تكوينهم التشريحي وإمكاناتهم الفسيولوجية واستعداداتهم النفسية ولذلك نجد أن لكل فرد طريقة أداء خاصة به أي يمكن أن يؤدي فردين حركة معينة بتكتيك واحد ولكن بطرق أداء مختلفة طبقاً لخصائصهم

وإمكاناتهم .

ويجب على المدرب معرفة التكنيك الأمثل العام للأداء والتدريب الرياضي عليه لأنه أفضل أداء لتحقيق الغاية من الأداء ، ولكن لا يمكن لكل أفراده تطبيقه بطريقة واحدة ولكن لكل فرد طريقة أداء تتمشى مع قدراته وإمكاناته .

- التعلم الحركي للأداء المهاري :

هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها بتشكيل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لاكتساب وإتقان وتثبيت الأداء الحركي خلال الإعداد المهاري ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة والسمات الإرادية .

- الأداء الحركي : هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء ، ولذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة وهو مرتبط بشكل وجوه الحركة ، أما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة ويمكن تحديدها بواسطة التحليل الحركي السينمائي ، أما جوهر الحركة فهو مرتبط بديناميكية الحركة .

والغرض من دراسة الأداء المهاري الحركي هذا هو تحليل وتوضيح وتعليل وتحسين الأداء المهاري الحركي ، وبهذا يصل إلى درجة المهارة المطلوبة .

أهمية دراسة الأداء الحركي للمدرب :

- ١- بحث طرق الأداء الفنية المثالية لمختلف الأداء الحركي .
- ٢- استخدام أفضل الإمكانيات البيولوجية لدى الفرد ، في إطار قوانين الميكانيكا للوصول لذلك الأداء المثالي .
- ٣- تساعد على الاقتصاد في القوة المبذولة بالتأكد على أن تتعادل القوة المبذولة مع القوة المطلوبة في أداء تلك الحركات .
- ٤- يساعد على إدراك واكتشاف الأداء الحركي الخاطئ أو الناقص ، فيمكن للمدرب الإصلاح واستكمال النقص للوصول إلى درجة الإجابة المطلوبة .
- ٥- يمكن للمدرب من تحليل النشاط الرياضي المتنوع ، وهذا التحليل يسهل عليه مهمته في تعليم المهارات المختلفة .
- ٦- تحليل التمرين للتأكد من توافق وانسجام هذه التمارين في سير حركاتها مع أقسام

المهارات الأخرى للنشاط .

- ٧- إعداد تمارين تحضيرية تستعمل للتعلم المهاري المركب ، ويجب أن ينسجم سير حركاتها وكذلك نوع القوة المستعملة مع الأداء المراد تعلمه .
- ٨- يساعد المدرب على الاستفادة من الأسس العلمية في الوصول إلى الأداء الحركي المثالي (مثلاً في الوثب العالي نجد أن الأداء المهاري الصحيح يتم برفع ثقل الجسم أقل ما يمكن فوق العارضة) .
- ٩- تطوير واكتشاف طرق بسيطة وغير معقدة لتعلم المهارات الحركية .
- ١٠- وضع الاختبارات اللازمة الصحيحة المطلوبة للأداء المهاري .

الأداء المهاري والسن والجنس :

لقد أجريت تجارب للتعرف على أثر السن والجنس في تعليم المهارات الحركية ، فوجد أن معدل التعلم الحركي يزداد بزيادة العمر حتى سن العشرين تقريباً ، فلقد أجرى (تايلور) تجربة لتعلم مهارات الوثب والرمي ، ووجد أن نسبة تحميل تلاميذ الصف الخامس في القياسات لهذه المهارات أكبر من ذلك التي سجلها تلاميذ الصف الثاني .

وقد تدلت تجارب « بيكمان » التي استخدم خلالها مقياس التوازن والتسلق إلى أن معدل تعلم المهارات الحركية الرياضية يعتمد على العمر والجنس عندما يكون ٦ - ٢٦ سنة كما أجرى « الدرمان » دراسة على مجموعتين من الأولاد البنات من عمر ١٠ إلى ١٤ سنة ووجد أن أداء الأولاد لبعض الواجبات التي تتطلب سرعة حركات الذراعين أسرع من البنات .

عملية التعلم الحركي :

إن التعلم الحركي عبارة عن عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكنيكي ، وتتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة ويتضمن التعلم الحركي اكتساب المعرفة والقناعات وأساليب التصرف والصفات الإرادية وتنمية القدرات البدنية والتوافقية الضرورية ، ويرتكز التعلم الحركي أساساً على تكوين وتنمية وإتقان البرامج الحركية الذهنية التي تشترط أن يكون التصور الحركي واضحاً أن التصور الحركي عبارة عن الاستعادة الذهنية لسير حركة ما بمواصفاتها المكانية والزمنية والديناميكية يجب أن يزداد التصور الحركي خلال عملية التعلم الحركي وضوحاً ودقة لكي يتمكن الرياضي من تحقيق البرنامج الحركي الذهني وتصحيح الأخطاء الحركية بصورة هادفة .

ومن أجل تنمية التصور الحركي من جميع نواحيه يجب توفير للرياضي معلومات بصرية من خلال عرض وتوضيح الحركة وسمعية من خلال شرح الحركة وحسية حركية من خلال التجربة

العملية وترمز الدائرة في الشكل التالي إلى الترابط القائم بين عرض الحركة وشرحها والتمرين العملي .

ويمكن للرياضي أن يوسع خلال هذه العملية تصوره للحركة إلى أن يشمل التصور الحركي جميع مواصفات الحركة (المكانية والزمنية والديناميكية) ، كما أن إدراك بنية الحركات التي يتعلمها الرياضي شرط ضروري لتحقيق عملية التعلم الحركي بفاعلية جيدة ولتمهيد التدريب التكنيكي والتكتيكي بصورة هادفة ، وكلما تطورت قدرة الرياضي على تلقي ومعالجة المعلومات من البيئة ومن جسمه بصورة مميزة كلما ازداد البرنامج الحركي الذهني دقة . وبالتالي تنمو قدرة الرياضي على التحكم في حركاته أثناء التمرين .

تقسيم الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية :

يرتبط الأداء المهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة والدقة والسرعة والتوافق والرشاقة بل وكثيراً ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة وتحليل أكثر الاختبارات لكرة اليد والسلة أو نجدها في حقيقتها قياس لصفات بدنية وحركية خاصة .

يختلف دور المهارات الحركية من نشاط إلى آخر حسب متطلبات تضعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية ، ولقد قسم (دياتسكوف) الأنشطة الرياضية إلى مجموعات طبقاً لمميزات وخصائص النشاط ونوع العمل الحركي ومتطلبات تحديد المستوى وتقييمه .

أولاً : تقسيم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية إلى أربعة مجموعات وهي :

- 1- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو ، الوثب ، الرمي) ويكون ذلك بتطبيق شدة قصوى وحجم صغير نسبياً ، ويتجه الأداء المهاري إلى استخدام اللاعب لكل قواه في إطار الحركة المطلوبة .
- 2- أنشطة تتميز بالتحمل : (المسافات المتوسطة والطويلة في الجري ، الدرجات التجديف ، السباحة ...) ويوجه الأداء المهاري إلى الاقتصاد في قوى الفرد والعمل على زيادتها ورفع فعاليتها .
- 3- أنشطة تتميز بالدقة في الأداء : (جمباز ، التعبير الحركي التمرينات الفنية ، القفز في الماء ، الباليه) ويكون الأداء المهاري هو أساس المستوى الرياضي ، وتنمية القدرات البدنية

لاكتساب وإتقان تلك المهارات ورفع المستوى .
٤- أنشطة تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين (أفراد وفريق) كالمنافسات الفردية (سلاح ، ملاكمة ، مصارعة) ومنافسات الفرق (كرة قدم ، يد ، سلة) ويوجه الأداء المهاري إلى كيفية استخدام الفرد كل القوى وباقتصاد وتنمية مقدرة السرعة ودقة الحركة في الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة .

ثانياً: تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركي إلى :

١- أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط متشابه : وهي تبني على تكوين حركي ثابت ويحدد هذا الأداء الثابت عدم التغيير النسبي ضمن إطار المباريات والتأثيرات الإيجابية والسلبية في تغيير الحركات التي تحدد المستوى الرياضي وتدخل ضمن هذه الأنشطة ألعاب القوى (العدو ، الجري السباحة ، التجديف) .

٢- أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه : تتضمن الأنشطة الرياضية التي يتحدد فيها المستوى من عدد كبير من المهارات الحركية ولكن تكوين الأداء الحركي لهذه المباريات يكون متشابه ، ويكون هذا التشابه ضمن أداء مهاري بمجموعة معينة من الناحية الديناميكية للبناء الحركي ، وهنا يكون ثبات الأداء المهاري عن طريق التشابه النسبي ضمن مجال المنافسات ومن جهة أخرى بواسطة التقسيم الإرادي للحركات ، ويدخلان ضمن هذه الأنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والباليه .

٣- أنشطة تتميز بالتغيير السريع في الأداء المهاري : تتضمن الأنشطة الرياضية التي صفتها التغيير الكثير تبعاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة ، ويدخل ضمن هذه الأنشطة الألعاب المنظمة (كرة قدم ، يد ، سلة) ... والمنازلات (الملاكمة ، المصارعة ، السلاح) .

قواعد عامة للتعليم الحركي لاكتساب الأداء المهاري

- يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي في سن الطفولة بمرونة جيدة إذ تتوفر الشروط اللازمة لتنمية الخطوط العصبية الضرورية .
- يجب ترشيد عملية اكتساب للأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانات الفرد حيث يحقق التدريب الاقتراب تدريجياً من الصورة المثالية النهائية
- يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع أن يركز

- انتباهه وقدراته لتحسين الأداء .
- يتحدد عدد مرات التكرار لتأدية حركة معينة للعرض المباشر من التدريب فإذا كان الغرض رفع مستوى المهارة الحركية بعدد قليل من مرات التكرار ما بين ٧ - ٨ مرات متتالية ، بينما يشترك تثبيت المهارة أن يكون عدد مرات تكرار الأداء الكبير .
- يجب تنظيم الإعداد المهاري للناشئين مما يضمن تشكيل حمل التدريب بالتنوع في التتابع بين فترات الإعداد البدني مع فترات الإعداد المهاري وهكذا حيث يتصف سن الطفولة والمراهقة بالسرعة في ظهور التعب النفسي .
- يجب إتقان وتثبيت المهارة الحركية تحت الظروف المحتملة لخطط اللعب ولا سيما في ألعاب الكرة والمنازلات الفردية حيث يجب على الرياضي أن يتعلم اختبار واستخدام المهارة الحركية المناسبة .
- لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بتثبيت المهارة الحركية إلا بشكل نسبي حيث أن كلما تحسنت الحالة البدنية للفرد كلما تمكن من تحسين مستوى الأداء الحركي كذلك ومن الناحية الأخرى يؤدي أي توقف عن التدريب بصورة مؤقتة إلى انخفاض مستوى الأداء الحركي بسبب النسيان .
- يجب رفع متطلبات التدريب تدريجياً في الإعداد المهاري حيث لا يمكن إتقان وتثبيت المهارة إلا من خلال رفع المتطلبات الخاصة بكثافة التدريبات وقواعد الأداء الحركي
- يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وفي توالي مباشر حسب صعوبتها حيث يعتمد الرياضي عند تعلم مهارة حركية جديدة وعلى خبرته الحركية ويكون التأثير إيجابياً عندما يكون الأداء الحركي الجديد متشابه ويكون التأثير سلبياً عند اختلاف بناء الحركة الجديد عما سبق .

مراحل تعلم المهارات الأساسية

إن تعلم الناشئ لأي مهارة أساسية لا يتم بين يوم وليلة ، بل يستمر ذلك سنياً طويلة حتى يصل اللاعب إلى الدقة والإتقان في أدائها في المباريات الصورة المتكاملة المطلوبة ، ليس هذا فقط بل أن اللاعب يستمر طول عمره الرياضي في التدريب على كل مهارة تتعلق باللعبة ، ومثال ذلك نراه في نشاط رياضي كالألعاب القوى نجد فيه أن اللاعب خلال تدريبه يحاول الوصول إلى تثبيت دقة الأداء المهاري ، وبالمثل في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية والألعاب الجماعية ... الخ ، وابتعاد اللاعب عن التدريب على المهارات يضعف من درجة إتقانه لها ، حقيقة أن المهارات الأساسية لا تنسى ولكن درجة إتقانها هي التي تختلف ، واللاعب الذي يتدرب على إتقان المهارة في كل وحدة تدريب يختلف أداؤه عن اللاعب المقصر في ذلك ، ولا يوجد هناك مدرباً لا يعمل

حالياً على مراجعة المهارات الأساسية المختلفة في كل وحدة تدريب ، بل أن ذلك أصبح مسلمة في التدريب الحديث ، والإعداد المهاري كما ذكرنا هو الواجب الأول للمدرب ، وتتوقف قدرة المدرب على تخطيطه لوحدة التدريب خاصة في الألعاب في أن يعطي تمارينات تشمل أداء وربط المهارات الأساسية المختلفة مع بعضها بالصورة التي تؤدي بها في المباريات تماماً .
ويمر تعلم المبتدئ للمهارة من اللحظة الأولى لمعرفته بها حتى وصوله لدرجة إتقان وتكامل أدائها في المباريات بثلاث مراحل متداخلة في بعضها هي :

أولاً : مرحلة التوافق الأولى للمهارة

وتبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة .
1- عمل نموذج للمبتدئ بواسطة المدرب نفسه أو بواسطة لاعب آخر ، وإن أمكن أيضاً استخدام الصور أو الأفلام التعليمية والفيديو (تقديم بصري) .
2- الشرح باللفظ للمهارة بطريقة سهلة وألفاظ صحيحة مبسطة شاملة بحيث يستوعب المبتدئ شرح المدرب خلال الأداء (تقديم سمعي) .
3- ضم الأسلوبين معاً أي مصاحبة النموذج بالشرح (تقديم سمعي بصري) .
ويجب أن يدرك المدرب أن النموذج الصحيح والشرح الجيد هامين جداً إذ أن مشاهدة الحركة تمر بالجهاز العصبي للمبتدئ كأنه يؤدي الحركة شخصياً بنفسه ، كما يحدث له تصور حركي للمهارة تساعده دائماً على محاولة الأداء السليم أثناء التدريب - كما يمكن أن يستخدم في تعليم المهارة الطريقة الكلية أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية وإن كانت الأخيرة هي الأفضل دائماً إلا أن بعض المهارات لا تعلم إلا بالطريقة الكلية ومهارات أخرى لا تصلح لها إلا الطريقة الجزئية .

ومع بداية المبتدئ في أداء المهارة يكون شكل الحركة كالآتي :

- 1- ربط مراحل الحركة الثلاثة غير سليم .
- 2- ضعف إيقاع الحركة وهذا يعني استخدام خاطئ لزمن القوة بالنسبة لأجزاء المهارة - بالإضافة إلى استخدام قوة غير مناسبة يترتب عليه أن تكون المهارة غير اقتصادية ، وبالتالي فقد العلاقة الزمنية الصحيحة بين الشد والارتخاء في العضلات العاملة والعضلات المقابلة .
- 3- تظهر المهارة للمشاهد والمدرب أنها غير انسيابية والأداء متشنج ومنقطع ويظهر هذا التقطع خاصة في الربط بين المرحلة الإعدادية والمرحلة الأساسية للحركة .
- 4- استخدام الجذع يكون غير سليم لذلك يظهر مدى الحركة ضيقاً وضعيفاً .
- 5- توجد أخطاء وضاحية في اتجاه الأداء الحركي للمهارة مما يجعل الدقة غير متوفرة بشكل عام ، وهذا يظهر إذا أدى اللاعب المهارة مرتين أو أكثر متتالية فإن نوعية الأداء تختلف كل مرة .
- 6- تفتقد الحركة للتوقع السليم .

هذا من ناحية شكل وصفات الحركة أما من الناحية الفسيولوجية والنفسية

للاعب فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الأداء في هذه المرحلة هي:

- ١- تحدث عمليات إثارة وكف ولكنها غير مركزة بصورة سليمة على الجزء الخاص بالمهارة في المخ .
- ٢- يتكون تصور عام لدى المبتدئ للمهارة ولكنه غير دقيق وغير واضح تماماً .
- ٣- يلعب البصر دوراً هاماً في الإحساس بالحركة .
- ٤- يتعرف المبتدئ على الحركة بشكلها الخارجي فقط .
- ٥- إحساس المبتدئ أثناء أدائه للحركة يكون ضعيفاً أي مبدأ تعلمه للمهارة ولكنه يكتسب خبرة وإحساس بالحركة بالتدرج يوماً بعد يوم .

ومن أهم واجبات المدرب في هذه المرحلة هو الشرح الدقيق للاعب للطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة وإصلاح الأخطاء مباشرة بمجرد ظهورها في أداء اللاعب حتى لا يكون لها أي تأثير سلبي مستقبلاً أثناء أدائه وخلال هذه المرحلة يمكن للاعب أن يقوم بنفسه بمحاولة أداء المهارة بالطريقة الصحيحة طالما أنه استوعب ذلك من شرح المدرب ومن التدريب المسبق مع المدرب . والتدريب الفردي هام جداً في هذه المرحلة إذ أن المدرب غالباً ما يكون مشغولاً في تدريب وتعليم باقي اللاعبين وهنا يقوم اللاعب بأداء المهارة ومحاولة الإصلاح الذاتي لأخطاء الأداء ، ويمكن أيضاً أن يقوم لاعبان بإصلاح أخطاء بعضهما البعض ، وهذا النوع من التدريب مفيد جداً فهو يعلم كل لاعب دقائق الأداء الفني للمهارة وفي نفس الوقت معرفة أخطاء الأداء للزميل وإصلاح هذه الأخطاء مع تجنبه الشخصي لهذه الأخطاء .

إصلاح الأخطاء:

بالطبع لا يمكن أن نتصور أن ناشئاً أو لاعباً مبتدئاً يمكن أن يؤدي المهارة بالطريقة الفنية المثلى الخالية من الأخطاء ، بل بالعكس فالتوقع الطبيعي أن المبتدئ عند تعلمه مهارة معينة يكون أداؤه كما ذكرنا به كثير من الأخطاء وهنا يكون واجب المدرب معرفة موطن الخطأ في أداء اللاعب والإسراع مباشرة في إصلاح هذه الأخطاء حتى لا ترتبط هذه الأخطاء في الأداء مع آلية أداء اللاعب المهارة مستقبلاً وتصبح هناك صعوبة في إصلاح الأخطاء رغم ضرورة ذلك ، ويرجع الخبراء أسباب ظهور أخطاء الأداء إلى ما يأتي :

- ١- أن تكون المهارة غير مناسبة لسن المبتدئ ويتمثل ذلك في بعض حركات الجمباز والمصارعة والغطس للمبتدئين صغار السن .
- ٢- أن يفتقر اللاعب لبعض الصفات البدنية الخاصة التي تساعد على أداء مهارة معينة

بالطريقة الفنية السليمة .

٣- التصور الخاطئ للمهارة نتيجة لعدم التقديم السليم للحركة سواء التقديم السمعي بشرح الحركة ببساطة ، أو بالتقديم البصري لعدم إمكانية اللاعب المبتدئ ملاحظة أداء الحركة جيداً وقد يرجع ذلك إلى خطأ في تقديم المهارة نظراً لعدم إلمام المدرب إماماً كافياً بالطريقة الفنية السليمة لأداء المهارة أو لخطوات التعليم المتدرجة .

٤- عدم ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة لسن اللاعب المبتدئ فقد تكون أثقل مما يستطيع المبتدئ أن يؤدي بها أو قد تكون أكبر من حجم اللاعب .

ولكي يقوم المدرب بواجبه خير قيام في إصلاح أخطاء الأداء المهاري يضع في اعتباره

النقاط التالية :

١- الإصلاح المباشر لخطأ الأداء سواء أثناء أداء اللاعب للمهارة أو بعد الانتهاء من أدائها مباشرة يلي ذلك محاولة اللاعب إعادة أداء المهارة مرة أخرى مع محاولة إصلاح الخطأ ويكرر ذلك حتى يصلح اللاعب الخطأ أو على الأقل يقترب من الأداء السليم .

٢- إذا لم يستطيع اللاعب تفهم الخطأ ومنشأه ، يقوم المدرب بإعطاء نموذج للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم – ويمكن مع مجموعة من اللاعبين عرض أفلام تعليمية للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم وتكرار عرض المهارة أمام اللاعبين ، وهذه العملية فضلاً عن أنها تعلم نظرياً اللاعبين طريقة الأداء الصحيح ، فإنه من ناحية أخرى عن طريق البصرتري الحركة في الجسم فتؤثر الصورة المتحركة للحركة في الجهاز العصبي للاعب .

٣- إصلاح الأخطاء الشائعة المعروفة في أداء المهارة أولاً ثم بعد ذلك الأخطاء الجزئية – وكثيراً ما يترتب على إصلاح الأخطاء الشائعة سلامة أداء المهارة كلية ويزول الخطأ الجزئي .

٤- التدرج في تعليم الحركة – وهذا يعني أهمية اختيار المدرب للتمرينات الخاصة بالمهارة بحيث تبدأ من السهل وتندرج للصعب ، وخلال ذلك تصحح الأخطاء في كل جزء من أجزاء الحركة ومع تكرار إصلاح هذا الجزء يقوم اللاعب بعد ذلك بأداء المهارة ككل بعد الاطمئنان على صحة أداء كل جزء من المهارة .

٥- من أهم ما يعتني به المدرب عند إصلاح الأخطاء وضع الرأس وحركة الجذع فهما عاملان أساسيان في صحة ودقة أداء المهارة .

٦- يجب أن يقوم المدرب بتشجيع اللاعب أثناء محاولته إصلاح الأخطاء وهذا التشجيع حافز نفسي قوى للاعب لمحاولة إتقان المهارة بعكس النقد الشديد للاعب فله أثر سلبي على أدائه .

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

مع تكرار الأداء وإصلاح الأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى أدائه للمهارة والارتقاء به ، ومع استخدام طرق التدريب المختلفة يصل اللاعب إلى إتقان المهارة جيداً كما يفضل دائماً استخدام الأجهزة إن أمكن لتحسين ودقة مستوى أداء اللاعب للمهارة وفي هذه المرحلة يمكن استخدام الطريقة الكلية للمهارة في المهارات التي علمت بالطريقة الجزئية وكذلك يمكن العناية بأجزاء الحركة في المهارات التي علمت بالطريقة الكلية ، وكما ذكرنا فإن ذلك يتوقف على نوعية المهارة والطريقة المناسبة لتعليمها .

وتستغرق مرحلة التوافق الجيد فترة طويلة من حياة اللاعب الرياضية ومع التدريب السليم ومحاولة إصلاح أخطاء الأداء بصورة مبسطة ومحاولة ربط أجزاء الحركة ، وإعطاء المبتدئ الإيقاع السليم سواء بالصوت أو بالتصفيق باليدين ، يبدأ تكوين المسارات العصبية الصحيحة للعضلات العاملة في المهارة وفي نفس الوقت يبدأ الجهاز العصبي تدريجياً الكف عن إعطاء إشارات عصبية للعضلات غير العاملة ، وفي الأنشطة الرياضية الفنية كالجمباز والغطس والتمرينات الفنية ... الخ ، لا يأتي التعلم المهاري بسهولة ، ومع التكرار يتعلم الناشئ أداء الحركة بالتدرج وقد يحدث أحياناً أن يكون التعلم مفاجئاً مع تحديد المسار العصبي للحركة ، والمهم في هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تقديم المهارة للاعب بالطريقة البصرية والسمعية بأسلوب سهل مبسط يخلق عند اللاعب تصور جيد للحركة بحيث يمكنه أن يتخيل المهارة أثناء أدائه مما يساعده على تحريك الأجزاء العاملة في المهارة فقط .

وكما ذكرنا سابقاً فإن معرفة اللاعب النظرية للطريقة الصحيحة لأداء المهارة وتكراره الواعي لهذا الأداء ، يجعل المسار العصبي يعمق تدريجياً ويبدأ اللاعب في التخلص من الحركات الزائدة للحركة والتي لا لزوم لها ، ومع الإصلاح المستمر لأخطاء الأداء بواسطة المدرب يبدأ اللاعب في الدخول في مرحلة التوافق الجيد بطريقة سهلة بدون وجود فاصل محدد بين مرحلة التوافق الأولى والتوافق الجيد .

واللاعب يستمر في هذه الفترة سنوات طويلة – حقيقة أن أدائه سيتغير ولكن وصوله لمرحلة إتقان وتكامل وآلية الأداء يستغرق منه سنوات .

ويتميز شكل الأداء في هذه المرحلة بالآتي :

- ١- مع بداية هذه المرحلة يحدث تحسناً في توافق الحركة .
- ٢- تحسين خصائص الحركة ويعني ذلك :
- ٣- تنظيم إيقاع الحركة .
- ٤- يحدث الربط الجيد بين مراحل الحركة مما يجعل الحركة انسيابية .

- ٥- استخدام الجذع بطريقة سليمة مما يجعل الحركة سلسلة وانتقال القوة صحيحاً .
- ٦- تصبح الحركة أكثر دقة وإن كانت ما زالت تتصف ببعض العيوب والأخطاء في الأداء
- أما من الناحية الفسيولوجية فيكون هناك تقارب بين عمليات الإثارة والكف أي توافق بين عمل العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة ، ومن الناحية النفسية فإن تصور اللاعب للحركة يكتمل عن طريق الفهم الصحيح لدقائق الحركة الفنية . كما يحدث تخيل داخلي للاعب لشكل أدائه للمهارة عن طريق الإحساس العضلي .

الثالثا : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة :

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة أثناء المباريات ، لذلك لا بد أن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتاً دائماً عند أدائها تحت أي ظرف خصوصاً أثناء المباريات ، ويهدف الإعداد المهاري في هذه المرحلة إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة ألياً وبدون تفكير أثناء المباراة ، وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان التام للمهارة كما يكون هناك تكامل في الأداء المهاري الآلي ، بمعنى أن تؤدي المهارة مرتبطة بالمهارات الأخرى بصورة متقنة تماماً خصوصاً تحت ضغط المنافس في الألعاب الجماعية والمنازلات أما الآلية في دقة وإتقان المهارات فتلعب دوراً هاماً أثناء المباريات في أنشطة الجيمبارز والتمرينات الفنية والغطس والسباحة وألعاب القوى حيث تلعب طريقة الأداء الصحيحة الدور الهام في إحراز أحسن النتائج ، وحيث لا يوجد نهائياً دور للخطط والتحركات في الملعب ، ولما كانت طريقة التدريب على الأداء المهاري في هذه الأنشطة تمثل تماماً طريقة الأداء في المباريات ، لذلك يصبح وصول اللاعب إلى الآلية في إتقان ودقة الأداء المهاري يأخذ العناية الكبرى في تخطيط التدريب ويعني به بصفة خاصة ، أما الألعاب الجماعية حيث تكون المهارة وسيلة تنفيذ الخطط ، فإن الفريق يصبح عاجزاً عن تحقيق الفوز نظراً لافتقار أفراد الفريق للأداء المهاري الدقيق والمتقن تحت ظروف المباراة المتغيرة والمتنوعة .

خطوات التدريب على المهارة حتى الوصول لإتقان وتثبيت المهارة :

لما كان الهدف من تعلم المهارات الأساسية لأي نشاط رياضي هو الوصول إلى الكمال ودقة الأداء تحت أي ظرف من ظروف المباراة – فلتحقيق هذا الهدف يجب أن نتدرج بالأداء المهاري في خطوات معينة ، وتنشأ من المباريات التنافسية وما يصاحبها من منافسة وكفاح وعمل على النصر والرغبة في الفوز تأثيرات نفسية وانفعالات عصبية بسبب الظروف المحيطة باللاعب (خاصة الناشئ) تجعل من الصعب عليه أن يؤدي المهارة بصورة دقيقة كما يجب ، لذلك فإنه

من الواجب أن يكون التدريب على المهارات في آخر مراحل التدريب في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات أو قريبة منها على الأقل حتى يعتاد اللاعب على الأداء في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة مما يجعله يعتاد بدنياً وفنياً ونفسياً على هذه الظروف الصعبة ويصبح أداءه للمهارات أثناء المباريات ألياً وامتقناً ودقيقاً .

والمدرّب الذكي هو الذي يستطيع اختيار التمرينات المتدرجة بحيث تزداد دقة أداء اللاعب وتزداد ثقته في نفسه وهذا بدوره يؤثر في حسن أدائه ، وكما أن اختيار التمرينات المتدرجة مهم فإن طرق التدريب المستخدمة لتعليم المهارة هام جداً .

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارة بهدف الوصول إلى تثبيت وإتقان ودقة وآلية الأداء المهاري في الخطوات الخمس الآتية :

١ - التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة :

تبدأ هذه الخطوة مع بداية مرحلة التوافق الأولى للمهارة ، فالمدرّب بعد أن يشرح المهارة ويعلمها ، يبدأ في خطوات تعليم المهارة ثم التدريب عليها بغرض الإتقان المبدئي للمهارة ، لذلك فالمدرّب الواعي يختار التمرينات المتدرجة في الصعوبة كما ذكرنا ، وهذا يعني أن المدرّب يختار التمرينات البسيطة غير المعقدة وفي نفس الوقت تكون سهلة لا تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً وتجعله يركز في طريقة الأداء السليمة بحيث لا يتعب بسرعة ، وتكرار التمرين تحت ظروف ثابتة تساعد على سرعة تعلم المبتدئ للمهارة ويتطور أداءه بصورة ملحوظة .

٢- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة :

مع بدء فهم اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارة وتطبيق ذلك في التمرينات السهلة ووصول اللاعب إلى الأداء الفني الجيد للمهارة تحت ظروف بسيطة وثابتة يمكن للمدرّب التدرج في إعطاء تمرينات تتطلب سرعة أداء للمهارة ثم بعد ذلك إدخال القوة في استخدام المهارة ، وعلى كل يجب ألا تزداد سرعة وقوة أداء المهارة إلا بعد التأكد من إتقان اللاعب أداء المهارة تحت الظروف السهلة ، فالمهم في تعليم المهارة أن يركز المدرّب على دقة الأداء أولاً ثم بعد ذلك تزداد سرعة وقوة الأداء المهاري .

٣- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق الظروف الخارجية :

كثيراً ما يؤثر تغيير العوامل الخارجية في نوعية الأداء المهاري من حيث الدقة والإتقان ، فمثلاً في الألعاب فإن اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مقدرة اللاعب المهارية ، كذلك أرضية الملعب في كرة اليد والسلة يؤثر في الأداء المهاري ، فارتداد الكرة من أرضية الملعب الترتان يختلف عن الملعب الباركية عن الملعب النجيل عن الملعب المدكوك (الحمرة) ، وكذلك الجري للاعب تختلف من أرضية ملعب إلى آخر ، وفي كرة القدم يختلف ارتداد الكرة باختلاف أرضية الملاعب كما هو معروف ، وهذا الاختلاف يتطلب توافقاً عضلياً عصبياً ، ومن هذا المنطلق فإن تغيير الجهاز في الجمباز ورفع الأثقال له أثره في الأداء المهاري .

كما أن تدريب اللاعب على الأداء المهاري مع وجود منافس سلمي أو إيجابي مختلف كل مرة يحاول إعاقة اللاعب عن الأداء المهاري يجعل اللاعب يحاول أداء المهارة بدقة مع اختلاف المنافس .

٤ - تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة :

لما كان هدف المدرب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، لذلك كان من واجبه أن يتطور بالتدريب على المهارات الأساسية بحيث يؤدي اللاعب المهارة في تمرينات تشبه ما يحدث في المباراة وأن يعمل على تثبيت إجابة اللاعب للأداء المهاري في مثل هذه الظروف حتى يطمئن على مقدرته على دقة الأداء أثناء المباريات وفي ألعاب الجمباز والغطس فإن الجملة الحركية تكون هي الأساس ، أما في الألعاب الجماعية فإن التمرينات الخطئية تلعب دوراً أساسياً في هذه الحالة ، لذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3×3 أو 4×4 ... الخ في ملعب كرة السلة أو اليد أو الطائرة وفي ملعب صغير في كرة القدم تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في إجابة اللاعب لأداء المهارة بإتقان في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة من حيث سرعة الأداء تحت ضغط اللاعب المنافس بالإضافة إلى اكتسابه الخبرات الخطئية .

٥ - مراجعة دقة وثبات المهارات الأساسية خلال المباريات التجريبية :

لا يتوقف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل بألية للمهارات الأساسية على عدد مرات تكرار التمرين المهاري فقط ، ولكن يتوقف أيضاً على مقدار فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية الصحيحة ومحاولة اللاعب الذاتية من هذا المنطلق في نقد أخطائه في الأداء المهاري ثم العمل على إصلاح أخطاءه في الأداء للمهارة ، وهذا الفهم والنقد والتفكير

الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح أخطاء الأداء للمهارة يسرع من إتقانه للمهارة ، بل الأكثر والأهم من ذلك فإن اللاعب إذا أخطأ أثناء المباراة يدرك فوراً أسباب أخطائه ويتحاشى تكرار الخطأ .

ولكي يدرك المدرب مقدار إتقان اللاعب للمهارة بالصورة المطلوبة فإن المدرب يقوم بإجراء مباريات تجريبية للاعب في المنازلات أو للفريق في الألعاب الجماعية ، ومن الطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أداؤها أثناء التدريب ، والمباريات التجريبية ترفع كثيراً من مقدرة اللاعب في الأداء المهاري بالطريقة والأسلوب المطلوب في المباريات الرسمية .

٦ - التدريب على المهارات خلال الخطة السنوية :

نظراً لأهمية المهارات الأساسية في المباريات ، ونظراً لصعوبة التدريب عليها في محاولة الوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل ، لذلك يجب أن يضع المدرب خطة سنوية للتدريب على المهارات المطلوبة بحيث تشمل الخطة على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات ولقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محبباً للاعبين ويتخذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم ، وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في التدريب على المهارات وفي المرحلة الأخيرة من هذه الفترة ، كذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل منافسات ومباريات .

نقاط هامة يراعيها المدرب عند تعليم المهارات :

١- أن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء كل مهارة بألية وإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها باستمرار بالدقة الكاملة في أي وقت خاصة أثناء المباريات والمسابقات .

٢- يتطلب وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارة أن يكون المدرب مستوعباً تماماً لدقائق الطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة بحيث يستطيع أن يدرّب اللاعب عليها بالطريقة الصحيحة ، ولا يعتمد على خبرته الشخصية أو الاكتفاء بعمل نموذج بدون شرح دقيق للطريقة الصحيحة لأداء المهارة .

٣- إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً مع بداية تعليم المهارة ، وهنا يجب أن يكون المدرب على علم كامل بخطوات تعليم المهارة والخطوات المتدرجة في التدريب عليها للوصول إلى

- الإجادة والإتقان والتكامل ، ويجب أن يقوم المدرب بتوجيه اللاعب إلى الطريقة الصحيحة في أداء المهارة وإصلاح الأخطاء في كل مرة ولا يتغاضى إطلاقاً عن أي خطأ .
- ٤- أن معرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارة يجعله يستطيع أن يقوم ذاتياً بإصلاح أخطائه أو بالاستعانة بزميل له ، وهذه المعرفة للاعب تساعد على إصلاح أخطائه أو بالاستعانة بزميل له ، وهذه المعرفة للاعب تساعد على إصلاح أخطائه أثناء المباريات عندما لا يكون المدرب بجانبه .
- ٥- إن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعليم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطائه للأداء وتقتصد في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب .
- ٦- عدد مرات تكرار التمرين المهاري الواحد تتوقف على نوعية اللاعب أو اللاعبين ، فاللاعب المبتدئ يجب أن يقوم بتكرار أداء التمرين مرات كثيرة ، أما اللاعب الماهر فتكون عدد مرات تكراره للتمرين أقل .
- ٧- أن كل وحدة تدريب لا بد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه ما يحدث أثناء المباريات والمنافسات ، وفي الألعاب الجماعية والمنازلات يكون التدريب على المهارات تحت ضغط المنافس الإيجابي .
- ٨- يجب أن يراعى المدرب ألا تكون التمرينات المهارية المعطاة مملة من حيث الإخراج وعليه أن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد وأن يزيك روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحلة بين اللاعبين كأفراد أو مجموعات ، وهنا أيضاً يمكن أن يعطي المدرب بعض الألعاب الصغيرة أو التمهيدية عند التدريب على المهارات في الألعاب الجماعية .
- ٩- في الألعاب الجماعية والزوجية والمنازلات يدب أن يراعى المدرب أن يعطي تمرينات لمهارات مركبة وأن يعمل على أن يتقنها اللاعب حيث أنها كثيرة الاستخدام في المباريات .

الاعتبارات الأساسية في الأداء المهاري:

إن هناك ثلاثة اعتبارات أساسية في الأداء المهاري – الأول يتعلق بمعاملات التعلم وما يرتبط بها ، والثاني يتضمن العوامل الموقفية (المرتبطة بالموقف والممارسة) وحالة التدريب والأداء ، والاعتبار الثالث يتعلق بالفرد نفسه .

فمن المهم أن نعرف كيف يتعلم الفرد كيف نحدد إطار التوجيه من أجل تحسين وتطوير موقف الممارسة وبدون ذلك لا تكتمل عملية التعلم الحركي ، كما أن المعرفة بهذه العوامل الشخصية تؤدي إلى نجاح الأداء .

كيف ولماذا تضع في اعتبارنا الموقف التعليمي الجيد والبيئة التعليمية الصالحة ، والطرق

التي يحورها ويعدلها المتعلم بنفسه أو المدرس في الموقف التعليمي للأخريين من أجل إظهار نتائج أفضل في الوقت المتاح .

وعندما نضع في اعتبارنا التعلم بصرف النظر عن حالة الممارسة والموقف يصبح الأمر واضحاً أن هناك عدد من العوامل تؤثر على التعلم في معظم الواجبات الحركية ، وذلك لاختلاف الأفراد في العديد من هذه الخصائص ويمكننا أن نتوقع حصائل أو نتائج غير متشابهة ممن وقعوا تحت موقف تعليمي واحد .

وفي معظم المواقف التعليمية ومن الناحية العملية الواقعية لا يمكننا أن نضع نصب أعيننا كل هذه الاعتبارات ، كما أن من يعتقد أن لديه الجهد لمعاملة جميع الأفراد على أنهم يملكون نفس الخصائص والقدرات والخبرات والدوافع يعتبر شخص مخادع ، فعلى سبيل المثال لا الحصر هناك ٨٠٪ تقريباً من الاختلافات في الذكاء ترجع إلى عوامل الوراثة ، ٢٠٪ تقريباً ترجع إلى الخبرات البيئية .

وعندما وضعت الاعتبارات الوراثة (العائلية) مثل الذكاء والطول والوزن في الاعتبار وجد أن هناك معامل ارتباط قدره ٠,٥٪ بين الآباء والأبناء وجدير بالذكر أن نوعية الشخصية قد ترتبط بالنجاح مع كل محاولة في الميدان السيكوحركي Psychomotor لذا يجب أيضاً مراعاة ذلك جيداً .

ووجد في المجال الرياضي أن هناك بناء جسمي معين مرتبط بأداء الممتازين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، فالرياضيين الممارسين لرياضة واحدة ويظهرون نمطاً جسمياً واحداً (هناك أكثر من طريقة لتحديد النمط الجسمي) وفي العادة هناك تمايز واضح بين الرياضيين (في هذه الأبعاد) ممارسي الأنشطة المختلفة عن ما يسمى بغير الرياضيين ، وبالرغم من أن البعض يدعون بأن النمط الجسمي ليس ضرورياً للامتياز في المجال الرياضي إلا أنه في الوقت الحاضر يزيد من احتمالات النجاح بلاشك وهذه العلاقة تعبر عن الحقيقة في كل أنواع المهارات الحركية ، كما أن النوعية الفطرية وتطورها ربما تزيد من إنجاز الفرد في الأنشطة المختلفة مثل الصناعة والأعمال والجيش والفن .

ويذكر سنجر أن الخصائص البدنية ذات أهمية بسيطة في مجال التعلم المعرفي ، ولكن الأمر يختلف كثيراً فيما يتعلق بالامتياز والتفوق في المهارات الحركية المختلفة .

كما أن تفاوت خبرات الطفولة المبكرة تعتبر العامل الثاني من العوامل المؤدية إلى احتمالات النجاح في المدى الكبير من العوامل التي نتحدث عنها - فعند العمل مع الحيوانات الدنيا Lower Forms ذو الأعضاء الصغيرة مثل الشمبانزي والدجاج والكلاب ، والفئران يبدون محرومين من الخبرة أو أنهم يملكون خبرة مجردة أو حواساً مقيدة ن أويبدو أن البيئة قد أثرت على السلوك البالغ لهم ، وبذل فرويد جهداً كبيراً باستخدام طريقة التحليل النفسي المتتالي ، والذي أوضح تأثير الخبرات الأولية على الشخصية . كما تعدد المواقف وأشكالها تحدد الإنجاز

المناسب للحركة التي تصبح كاستجابات في المرحلة المبكرة من العمر ، وتقدم هذه الأساسيات يخدم التعلم في المراحل اللاحقة من العمر خاصة عند تعلم الأنشطة المعقدة حيث يمتد ذلك للطفل ، فالخبرات الناجحة للسلوك الإدراكي الحركي والتطور الحركي يؤثر على معدل التحصيل والإنجاز عندما يواجه الطفل بواجب جديد ، ومع ذلك لا بد من مناقشة ذلك ومحاولة إثابته حيث أن هناك بعض الأنشطة جديدة حقاً على المتعلم في السنوات التي تلي سنوات الطفولة . ومعظم المهارات تتطلب تعلم الحركات مع بعضها في أشكال مختلفة وكذلك أنماط الحركات المتعلقة بالزمان والمكان (الموقف) والخاصة بالاستجابات قد تتبدل من موقف إلى آخر ، ولكن بوجه عام تتأثر الحركات المتعلمة في مرحلة الطفولة بدرجة صعوبة هذه الحركات ، كما يمكن تصعيب تلك الحركات بدرجة أكبر في السنوات اللاحقة من العمر .

ويذكر سنجر أن مظهر الشخصية يرتبط بالواجب المرغوب بطرق معينة وأظهرت الدراسات في الواجبات المركبة والمعقدة بصفة عامه ، كما أن الأفراد ذوى معدل القلق المرتفع يكون أدائهم سيئاً عن الأفراد ذوى القلق الأقل ، كذلك من سجلوا درجات أقل في اختبارات القلق أظهروا كفاءة أكبر تحت ظروف الشدة عنه تحت الظروف العادية ، وجدير بالذكر أن ذلك ليس هو بحالة القلق الزائد لدى من هم ذوى أداء أقل كفاءة تحت ظروف الشدة .

وتعتبر بصيرة المدرس وحساسيته وكذلك المشرف أو الأشكال والأنواع الأخرى من القيادة ذات دور كبير في مساعدة المتعلم على اكتشاف واختيار السلوك وأشار في مجال الاختيار المهني إلى مستوى واتجاه الطموح المهني واحترام النفس والرغبة أو الحاجة إلى التحصيل وبعض الخصائص الشخصية الأخرى ، كما يعتبر احترام واعتبار النفس من العوامل المهمة في اختيار المهنة ، فالأفراد شديدي الذكاء يميلون إلى القوانين الاجتماعية والوضع والمكانة والحرف المناسبة لنفوسهم ولمواهبهم وقدراتهم الشخصية ، وجدير بالذكر أن الرياضيين في مختلف أنواع الرياضات لديهم الفرصة المناسبة لامتلاك ملامح الشخصية المناسبة .

أما فيما يتعلق بالقياسات البدنية ، فإنها لازمة لنجاح الواجب ، ويمكن للتدريب أو الممارسة أن يدعم عملية تغيير أو تحسين الأداء ، كما أن الاهتمام بإعداد الجسم وبعض الصفات الشخصية الأخرى المرتبطة بالمهارة يؤدي إلى تحسن الإنجاز ، وتشير نتائج معظم البحوث والدراسات إلى مدى فاعلية الممارسة أو التدريب في ظهور نتائج التعلم ، وتلعب الصفات البدنية دوراً هاماً في المجالات الأخرى وتعتبر من المتطلبات الأساسية للمهارة – فيعتبر تحمل الرسغ والذراع من المتطلبات الأساسية في العمل على الآلة الكاتبة والعزف على البيانو .

وتعتبر سلامة ودقة الحواس من الأشياء الهامة والتي قد تفوق في أهميتها الكثير من العوامل أثناء الحركة وبعدها – حيث تمتد الإحساسات الحركية ، البصر والإشارات والدلالات اللفظية بمعرفة هامة عن ما يؤديه .

والمستقبلات الحسية بأنواعها المختلفة والتي تختص كل منها بمثير معين يتحول من المحللات أو المدخلات إلى طاقة كهربائية تستطيع الذهاب إلى الأجزاء المختلفة من الجهاز

العصبي - فبعض الومضات تنشط النظام الإدراكي أو الميكانيزم الإدراكي ، ومن أجل ذلك يمكنها أن تعرف المعنى الذي تحسه والبعض الآخر من الومضات ينشط التفرعات الخاصة بالنخاع الشوكي ، ومن أجل أن تكون عمليات المعلومات دقيقة وواضحة مثل الخطورة الأولى يجب أن تؤدي أجهزة المدخلات عملها بشكل جيد (أعضاء الحس والمستقبلات) فعدم القدرة على الإدراك العميق قد يرجع إلى قصور في الإبصار أو السمع أو فاعلية الإحساسات الداخلية مما يؤدي إلى خطأ الإحساس بالمعلومات .

وتتبع عملية الإدراك عملية استقبال المعلومات من خلال الإحساس والتي تسبق عملية النشاط الحركي فيجب تفسير الموقف قبل انتقال تصحيح الاستجابات .

ولكن كيف وماذا يدرك الفرد في المواقف المعينة ؟ وللإجابة على هذا السؤال مجال آخر إلا أنه يمكننا أن نقول أن ذلك يعتمد على عوامل كثيرة ومتعددة ، فالسلوك يعكس إدراك الفرد والمعاني الخاصة بإدراكه للفراغ والزمن المناسب للحركات .

ومن العوامل المؤثرة أيضاً على التعلم والأداء المهاري الذكاء Intelligence والذي يقاس عادة عن طريق التحصيل الدراسي Achievement أو I Q ولكن ارتباط الذكاء بالخصائص البدنية والمهارات الحركية في العينات العادية من الطلبة منخفض وفي خلال المدى الطبيعي للذكاء لا يمكننا أن نوافق أو نقر على الأفراد الأكثر مهارة أكثر ذكاء أو العكس ، فالأفراد المعوقين يبدوون سيئي التطور الحركي والمهارة عن من هم في سنهم من العاديين ، وبالرجوع إلى طرق التدريب نجد أن هناك إمكانية لدى الطفل ربما تساعد على تعلم المهارات الحركية بشكل أفضل وفعال عن الأفراد الأقل ذكاء . فدوي التحصيل الدراسي المنخفض يتطلبون سهولة معينة في الشرح وإتباع أسلوب خطوة في التقدم بالواجبات الحركية .

كما أن هناك دور للانفعالات Emotions في معظم الأنشطة الحركية واهتمت البحوث بالقلق والشدة والتوتر وتأثير مختلف أنواع الدوافع المستخدمة على التعلم والأداء في المهارات الحركية ، مع الاهتمام بالانفعالات بوجه عام نجد أن هناك مستوى مثالي من الانفعال لأي واجب ، كما أن التوتر المفرط والحساسية العالية تعتبر من العوائق في تعلم المهارات الحركية الجديدة إلا أنها في المراحل المتأخرة لا تعتبر مصدر مضايقة بل ربما وتساعد تسهل الأداء .

ومن الاعتبارات الهامة في هذا الصدد مستوى الطموح أو الأهداف والتي تحدد بواسطة الفرد عندما يبدأ في تعلم واجب حركي كما أن الفشل والنجاح يحدد المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه ، وفي العادة هناك أهداف (مستويات) مرتفعة وأهداف مرنة يمكن الوصول إليها وتؤدي إلى نتائج مرضية للمتعلم ، ويجب أن نضع في الاعتبار حالة الفرد عند وضع الأهداف ، وجدير بالذكر أن النجاح المبكر من العوامل الهامة كدافع لاستمرار الأداء والاستمرار في التعلم ويكتسب الفرد الخبرة الخاصة بالأداء من ممارسته للواجب ومدى تحصيله ويساعد شعور الفرد بكفاية تحصيله في رفع مستوى طموحه والذي يؤدي بالتالي إلى احتمال تحسن الأداء كنتاج وعندما يكون قبول الفرد (الاتجاهات Apersons Expectancy Attitudes) مرتفعاً

يؤثر ذلك إيجابياً على أدائه ، ويمكن أن تظهر الاتجاهات في صور متعددة ، فالميل للواجب والرغبة في الإنجاز الجيد ، ومن المعروف أن الحوافز تقود إلى النجاح .

لذا يجب أن يملك المتعلم الرغبة أو القد (النية) لتحسين أداءه ثم يتبع بعد ذلك النظام المتفق عليه - حيث أن تجاهل النواحي الميكانيكية والإشارات أو العلامات الهامة إلى جانب النموذج يعتبر مثلاً جيداً في عدم الوصول إلى اكتمال الاتجاه نحو الواجب ، وينعكس ذلك على الأداء وتحسنه وما يتبع ذلك وفي الواقع يجب أن نشير إلى أن طبيعة الواجب يمكن أن تولد الخوف أو ينتج عنها الخوف ، فالتمرينات والجمباز والترايكلين ، الغطس ، والسباحة إلى جانب مهارات رياضية أخرى تتميز بصعوبة معينة وتتطلب إجراءات أمان خاصة ، حيث أن الخوف يؤدي إلى التوتر الذي يعوق عمليات التعلم في معظم الأنشطة . وبالرغم من أن هناك مجالات لا تعبر الخوف اهتمامها إلا أن الخوف النفسي من النجاح له أهمية كبيرة في الطب العقلي ولدى علماء النفس والمدربين - فبعض الرياضيين يخافون من النجاح أو يخافون من المحاولات العنيفة الجادة التي تتطلب الشجاعة فيتداعون الإصابة والمرض ويشكون آلام غير حقيقية ويميلون إلى التأمل والتفكير في أنواع الواجبات المريحة والتقدير البطولي وكانت مقارنة الرجال والإناث إلى ملاحظات هامة منها وجود الاختلافات الفسيولوجية والتشريحية والشخصية التي أدت إلى وجود واجبات حركية معينة مناسبة لإحدهما دون آخر .

وبالرغم من أن اختبارات اللياقة البدنية أظهرت دلالات معينة تشير إلى سمو الرجال بوجه عام - إلا أن الإناث أثبتوا بالنتائج الباهرة في ألعاب القوى والسباحة إلى أن معدل تقدمهم في الخمسة وعشرون عاماً الماضية أفضل من الرجال (وقد يكون هناك عوامل عديدة أدت إلى التقدم) ومع التشجيع الاجتماعي زادت براعة مهارات المرأة بالمقارنة بالرجل ، وجدير بالذكر أن هناك مهارات يستطيع الرجال والإناث أدائها بنفس الكفاءة .

وبالرغم من ذلك تشير البحوث والدراسات في الآونة الحديثة إلى أن الاختلافات في الأداء في مختلف الواجبات الحركية تزداد وضوحاً بزيادة السن ، لصالح الذكور ، أما في مرحلة المراهقة المبكرة والمراهقة يكون الفصل بين الجنسين من الأمور الصعبة ، ويتأثر التعلم المهاري بشكل عام بالعمليات والأحداث التي تحدث خلال العمر (العمليات العمرية) فهناك بعض المهن والحرف والرياضات التي يمكن ممارستها والاشتراك فيها بنجاح لفترة طويلة من العمر والبعض الأخر على النقيض وبالرغم من أن عمليات التعلم قليلة التأثير بالسن إلا أن الأداء يختلف ويلعب دوراً هاماً في المخرجات والنتائج ، فالشخص ذو السن الكبير يحتاج لوقت أطول لكي يستجيب ، ويدرك بسرعة ، وعندما يستطيع لن يعمل بسرعة ويصبح الواجب (الاستجابة تبدأ بواسطة الفرد لمثير معين عنه في حالة بعض المثيرات غير المتنبأ بها) فالفرد ليس معوقاً للزيادة في استقبال وتحويل المعلومات كلما كبر في السن - إلى جانب أن الواجبات تتطلب كمية من القوة والتحمل والسرعة والمرونة وبالتالي لا يكون الأمر في صالحه .

تعليق :

هناك فرق بين التعلم والأداء ، فالأداء هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن نستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف ، أما التعلم فإنه على العكس من ذلك حيث يشير إلى العملية التي تقوم على الأداء وهناك عدة عوامل شخصية تؤدي إلى البراعة في الأداء نوجزها في المهارات والقدرات الحركية والبناء الجسمي ، الخوف ، خبرات الطفولة ، السن الشخصية ، الجنس ، الاتجاهات ، مستوى الطموح ، الانفعال ، الذكاء ، الإدراك ، سلامة الحواس ، القياسات (الصفات) البدنية .

الفصل الرابع

الإعداد النفسي للاعب

نبذة تاريخية

يعتبر موضوع دراسة تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية قاربت المائة عام، إذ قام كل من (ماناسينو عام ١٨٧٦ وبوتينكو عام ١٨٩٧) بدراسة تأثير هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين ان الإعداد النفسي يساعد على التحسين والتخفيف من آثار الإجهاد والألام والأحاسيس المرضية الأخرى، وفي عام ١٩١٠ قام العالم الفرنسي اوبتيكار كوي بناء على اعتقاده في جدوى وفاعلية طريقة الإيحاء النفسي في علاج المرضى. يحشد أكبر عدد من تلاميذه بقصد تعليمهم وتعريفهم بفاعلية هذه الطريقة. ومبيناً لهم ان اتخاذ الفرد لوضع مريح ومسترخ مغلقاً عينيه ومع تكراره وترديده لعدد (١٥ - ٢٠) عبارة يساعد على تحقيق شفائه وتحسن حالته بمرور الأيام بشرط إجراء عدة جلسات في اليوم الواحد.

وتعتبر الدراسات الخاصة بالإيحاء النفسي سبباً ومبرراً في ظهور طريقة العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي علم تلاميذه ومرضاه كيفية تحقيق الاسترخاء التام عند بدء العلاج بالتنويم المغناطيسي، وكانت وسيلة الفرد في تحقيق الاسترخاء هي التركيز على هدف محدد أو مصدر ضوئي أو صوت مميز.

وتجدر الإشارة إلي ان الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية)، واشتملت تمارين تلك اليوجا على عدة أوضاع وحركات للتنفس والجمباز، يقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته، عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عوائق.

تلا ذلك قيام العالم الألماني شولتز بناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي الذاتي للفرد، إحدهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية المقدرة على التحكم في عمل وأداء أعضاؤه الداخلية، بينما الطريقة الخارجية تعتمد على إعادة المقدرة لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية، بعد ذلك قام نفس العالم الألماني شولتز بدمج كل من الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي، باستخدام ست عبارات تقليدية أو كلاسيكية للإيحاء النفسي هي:

ومع بداية الخمسينيات اتسع نطاق ومجال طريقة التدريب الإيحائي في العلاج النفسي،