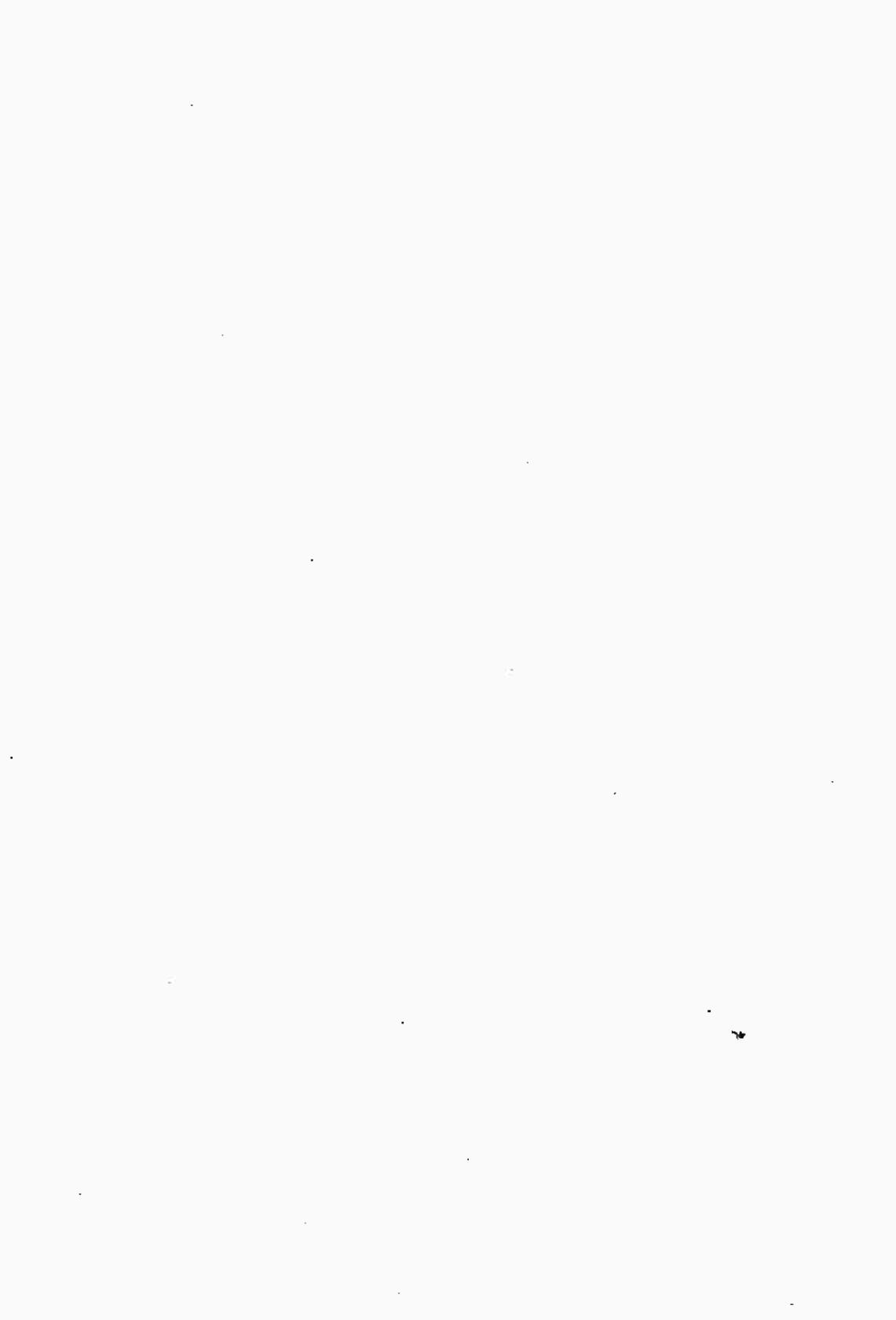


الباب الخامس

الإعداد المهاري والخططي

(الإعداد الفني)



الفضل السابع عشر

الإعداد المهارى

مفهوم الإعداد المهارى

تهدف عملية « الإعداد المهارى » إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التى يستلزمها الفرد فى غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

والإتقان التام للمهارات الحركية - من حيث إنه الهدف النهائى لعماية الإعداد المهارى - يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية . فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضى ، ومهما انصف به من سمات خلقية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى الذى يخصص فيه .

مراحل الإعداد المهارى

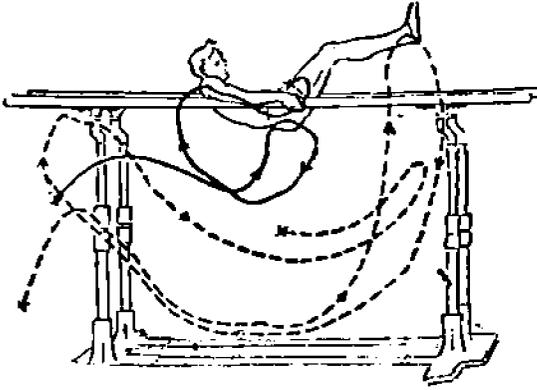
تمر عملية الإعداد المهارى فى ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها .

وهذه المراحل هى : انظر شكل (١٥٦) .

١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية . Grobkoordination

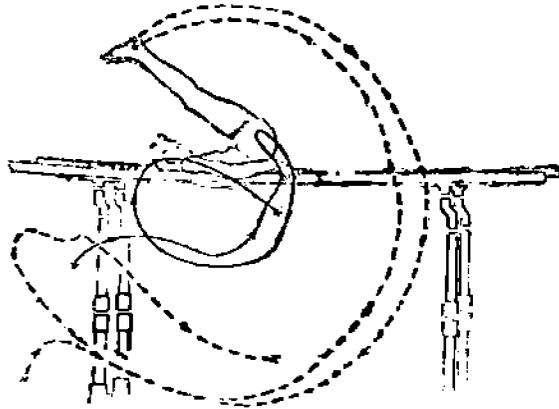
٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية . Feinkoordination

٣ - مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية . Stabilisierung

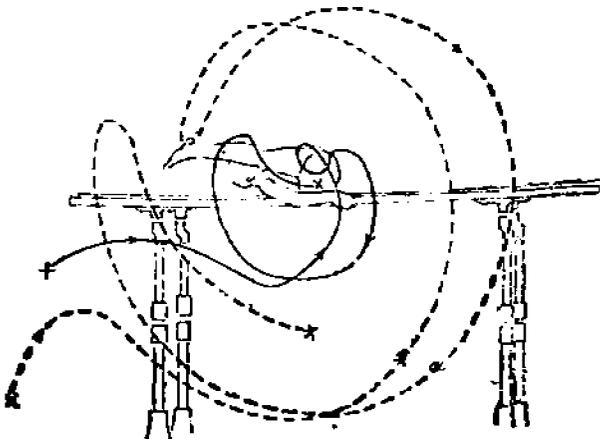


١- التوافق الأول
للمهارة الحركية (المحاولات
الأولى لأداء المهارة الحركية
في بدء عملية التعلم).

٢- التوافق الجيد
للمهارة الحركية (المهارة
الحركية بعد حوالي ٣
أسابيع من عملية
التدريب).



٣- المهارة
الحركية في مرحلة
الإتقان والتثبيت :



— يوضح مسار
المقعدة .
--- يوضح مسار
القلمين .

(شكل ١٥٦) يوضح مراحل الإعداد المهاري - عن : (Meinl. K.)

وفي أثناء هذه المراحل المتعددة تختلف طبيعة عمل كل من المدرب واللاعب (الفرد الرياضى) كما يلى :

(ا) فى المرحلة الأولى (مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية) ، يقوم المدرب الرياضى بتقديم المهارة الحركية باستخدام «التقديم المرنى» (أداء نموذج للمهارة الحركية) ، و «التقديم السمنى» (شرح ووصف المهارة الحركية) . فى حين يقوم الفرد الرياضى باستقبال المهارة الحركية عن طريق البصر والسمع ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركى بها .

(ب) فى المرحلة الثانية (مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية) يقوم المدرب الرياضى بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء ، فى حين يقوم الفرد الرياضى بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء . التوافقى الجيد .

(ج) فى المرحلة الثالثة (مرحلة إتقان وتثبيت المهارة) يقوم المدرب الرياضى بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة والتقييم للمستوى . فى حين يقوم الفرد الرياضى بالتدريب على الأداء تحت مختلف الطرق المتعددة التى يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته .

١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية

تكمن أهمية هذه المرحلة فى أنها تشكل الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها . ويشير مصطلح «اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية» إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت فى صورتها البدائية - أى دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء .

وإذا حاولنا أن نقارن بين مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية وبين المراحل التالية حتى نهاية عملية الإعداد المهارى ، والتى يكتب الفرد الرياضى

في نهايتها الإحسان التام لأداء المهارة الحركية ، لوجدنا أن هذه المرحلة تتميز بالزيادة المفرطة في بلل الجهد مع الارتباط بقلّة جودة النوع .

ولهذا يعنى أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد ، مما يؤدي بالتالى إلى سرعة حدوث التعب ، كما تفتقر المهارة الحركية للدفقة المطلوبة ، وتنصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب ، كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التى لا تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية .

وفي هذه المرحلة يتحدد نشاط المدرب الرياضى في « تقديم » المهارة الحركية الجليلة ، ويتحدد نشاط الفرد الرياضى في « استقبال » هذه المهارة .

١ - تقديم المهارة الحركية :

يقوم المدرب الرياضى بتقديم المهارة الحركية باستخدام ما يلى :

(أ) التقديم السمعى .

(ب) التقديم المرئى (البصرى) .

(أ) التقديم السمعى :

ويتلخص هذا النوع من التقديم في استخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح والوصف اللفظى للمهارة الحركية . وينبنى على المدرب الرياضى مراعاة النقاط التالية أثناء عملية التقديم السمعى :

١ - ينبغى أن يتسم التقديم اللفظى والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتى يستطيع الجميع استيعابه .

٢ - ينبغى ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، الأمر الذى يساعد على سرعة الفهم والتصور والتمييز .

٣ - أن يتناسب الشرح والإيضاح والتعمق في التفاصيل مع المستوى المهارى للأفراد وما يرتبط بالمعارف والخبرات السابقة لهم .

٤ - يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس ،
والذى يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة
ميل الفرد للتقليد ، وعلى زيادة الثقة بالنفس ، والتي تضمنى على الموقف التعليمى
الروح الانفعالية الإيجابية السارة .

٥ - يجب على المدرب الرياضى مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد
سماع الشرح .

٦ - ينبغى أن تبدأ عملية التقديم اللفظى بتناول هدف المهارة الحركية ،
بالوصف الإجمالى لها بصورة مختصرة .

٧ - بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق
في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة .

(ب) التقديم المرئى :

يتأسس التقديم المرئى هذه المرحلة على قيام المدرب الرياضى بأداء نموذج
للمهارة الحركية . وينبغى مراعاة دقة أداء النموذج نظراً لأن الأداء الخاطئ
يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويسهم في عدم قدرته على التصور الصحيح
للمهارة الحركية ، كما يعمل على الإقلال من حماس وميل الفرد للتقليد .

ولذا ينبغى في حالة عدم قدرة المدرب الرياضى على أداء النموذج الصحيح
للمهارة الحركية أن يقوم بتكليف المدرب المساعد - إن وجد - أو أحد اللاعبين
الذين يتقنون هذه المهارة بأداء نموذج للمهارة الحركية .

بالإضافة إلى ذلك يستطيع المدرب الرياضى استخدام اللوحات والرسومات
والصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريعة والبطيئة) والفانوس
السحري . أو استخدام النماذج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات المختلفة .

ومن ناحية أخرى ينبغى على المدرب الرياضى مراعاة أن يكون بمقدور
جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة .

(ح) ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي :

دلت التجارب والخبرات المتعددة على أن ارتباط التقديم السمعي بالتقديم المرئي - أى اقتران الشرح والوصف بأداء نموذج للمهارة الحركية - يؤدي إلى أحسن النتائج ، ويسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إدراك وتصوير وفهم المهارة الحركية بدرجة سريعة .

٢ - استقبال المهارة الحركية :

يقوم المدرب الرياضى بتقديم المهارة الحركية عن طريق الشرح وأداء النموذج (التقديم السمعي والمرئي) في حين يقوم الفرد الرياضى باستقبال ذلك عن طريق حاستى السمع والبصر - أى اكتساب صورة « بصرية سمعية » للمهارة الحركية .

وهذا الاستقبال « السمعي البصرى » لا يكتفى بمفرده ، بل لا بد أن يعقبه الاستقبال « الحركى » - وهذا يعنى ضرورة أداء الفرد المهارة الحركية وتجربتها وتدوقها لمحاولة الإحساس الحركى بها ، نظراً لأن الاكتساب الحقيقى للتوافق الأولى للمهارة الحركية يبدأ أساساً بالنسبة للفرد الرياضى عند أداء التجارب الأولى لأداء المهارة الحركية .

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضى تكرار أداء المهارة الحركية بشكلى بدائى (توافق أوى) - أى في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى .

وفي هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب الرياضى في توجيه انتباه الفرد الرياضى للنواحي الهامة في الأداء . ومساعدته على اكتساب خفايا وأسرار المهارة الحركية .

ويستخدم المدرب الرياضى فى غضون هذه المرحلة الطرق المختلفة للتعليم والتدريب مثل « الطريقة الكلية » أو « الطريقة الجزئية » . كما يقوم بإصلاح الأخطاء التى قد تحدث أثناء الأداء .

أما الفرد الرياضى فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرب الرياضى . وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للفرد الرياضى عملية ممارسة واكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية .

وفى ما يلى نعرض لأهم النقاط التى يجب على المدرب الرياضى مراعاتها عند تعليم المهارة الحركية والتدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية ، والطريقة الجزئية وكذلك لأهم طرق إصلاح الأخطاء .

تعليم المهارة الحركية بالطريقة الكلية :

يرى البعض أن الطريق الصحيح لتعلم المهارات الحركية وإتقانها هو تعلمها والتدريب عليها ككل - أى دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة ، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم فى سرعة تعلمها وإتقانها^(١) .

كما يرون أن من المزايا الهامة لهذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبير فى العمل على خلق أسس التذكر الحركى للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أى بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انقسام أو تجزئة .

وفى الواقع نجد أن عملية تعلم المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تناسب غالباً المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التى يصعب تجزئتها .

ويرى البعض أن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات

(١) Autorenkollektiv, Methodik d. Sportunterrichts. Volk u. Wissen Verlag

Berlin, 1967. S, 102.

(طرق الدرس الرياضى - طرق التدريس فى التربية الرياضية) .

الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعلم المهارات الحركية المركبة من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء الأخرى السهلة نظراً لأن أداء المهارة الحركية ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة التي اكتسبها الفرد .

ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الرياضي يصعب عليه - غالباً - التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المهارة الحركية المركبة ، إذ تجده يقوم بالتركيز على جزء معين منها .

وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أن نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها . وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية في تعلم المهارات الحركية التي تمثل وحدة متكاملة .

وفي هذه الحالة يقوم المدرب الرياضي بشرح المهارة الحركية وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الأمر ثم يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل أيضاً . ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد - في بعض الأحيان - على الإحساس الحركي بالمهارة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدها وتوافقها .

كما يستطيع المدرب الرياضي أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ككل من توجيه انتباهه نحو التركيز على جزء معين من المهارة الحركية حتى يستطيع إتقانه .

تعلم المهارة الحركية بالطريقة الجزئية :

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حدة . ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية . ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة كنتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها .

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو

المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها .

ويرى البعض أن من أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها البعض الآخر .

وينصح البعض مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة في عملية تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها :

١ - ضرورة قيام الفرد بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون مجموعها وحدة واحدة .

٢ - أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتاً قصيراً .

تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية :

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معاً حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منها وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة . وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة « الكلية - الجزئية » يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية .

وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي :

١ - تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر .

٢ - تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية .

٣ - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء .

إصلاح الأخطاء :

إن عملية اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية - كما ذكرنا - ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء . ولكي يستطيع الفرد الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب الرياضي إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء .

ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي ما يلي ^(١) .

١ - عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي - أي صعوبة المهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها الفرد .

٢ - سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية .

٣ - عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي ، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الحركية بنجاح .

٤ - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس .

٥ - الانتقال السلبي لأثر التعلم - أي التأثير السابي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً .

٦ - عدم ملاءمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة .

ويجب على المدرب الرياضي أن يلم إلاما كافياً بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الاسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة .

ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب الرياضي للقدرة على الملاحظة . فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة ، التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكن الخطأ

(١) د . محمد حسن علاوى : علم النفس في التدريب الرياضي - دار المعارف ، ١٩٦٩ ،

في الأداء ، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء .

ومن الأهمية البالغة اتخاذ المدرب الرياضي للمكان المناسب الذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء .

ومن أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح لأخطاء ما يلي^(١) .

١ - سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة .

٢ - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يعقب ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية .

وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظراً لأن هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي .

٣ - مواجهة الأداء الخاطيء بالأداء الصحيح بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية ، أو بقيام الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة والذي يرتبط بالخطأ ثم الأداء الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد . كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم السابق ذكرها .

٤ - محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالجري طبقاً لبعض العلامات المرسومة في حالة قصر طول خطوة الجري مثلا) .

٥ - تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها .

Autorenkollektiv, Theorie der KE (Allgemeine Grundlagen) DHfK, 1955, (١)

S, 144.

(نظريات التربية البدنية - الأسس العامة . تأليف مجموعة من هيئة التدريس بقسم نظريات

التربية البدنية بمعهد ليرج) .

٦ - يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود . . الخ .

٧ - في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة .

٨ - توجيه النظر إلى ممكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في غضون أداء الفرد للمهارة الحركية .

٩ - ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة .

ويجب على المدرب الرياضي تجنب النقد والشهير بالمخطئ نظراً لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي . وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء . كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارات الحركية بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء الأساسية .

٣ - مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمنوعة .

ويرى البعض استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاولة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة الحركية وتثبيتها^(١) :

(١) إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة :

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بموالاة التدريب تحت ظروف ثابتة بقليل الإمكان ، مع

مراعاة مواءمة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ويراعى استخدام حمل متوسط يتناسب مع المستوى المهارى للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت ، الأخطاء الحركية . وبالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات ، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في عضون الأداء .

(ب) تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة :

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة ، وأن يكون ذلك بالقدر الذى يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السالفة الذكر . وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التى تناسب أو تكاد تقرب من الأداء الحقيقى الذى تؤدى فيه المهارة الحركية في أثناء المنافسات .

(ح) تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشرطاطات والعوامل الخارجية :

إن التغيرات التى تتناول البيئة الخارجية كثيراً على نوع المهارة الحركية ، ففى بعض الأحيان يؤدى التغيير فى نوع الجهاز أو الأداة أو غير ذلك من أنواع التغيير فى البيئة الخارجية ، والتي لم يتعود عليها الفرد الرياضى ، إلى حدوث بعض التأثيرات السلبية على المهارة الحركية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات الخصم كما هو الحال فى الألعاب الرياضية مثلاً . يسهم كثيراً فى التأثير على دقة الأداء . وعلى ذلك يجب على الفرد الرياضى محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها من الاشرطاطات والعوامل الخارجية التى ، يحتمل مجابتهها .

(د) تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة :

من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي - من وقت لآخر - بأداء المهارة الحركية ، تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في المنافسات الرياضية .

وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهارى الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في غضون المنافسات المختلفة التي تتميز بقوتها

(هـ) اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية :

من المعروف على ضوء الخبرات المكتسبة أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط فقط بموالة التدريب بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام والوعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية . فكلما تكرر حدوث بعض الأخطاء في غضون المنافسات كلما تطلب ذلك العمل على الإسهام الواعي للفرد محاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها .

وبطبيعة الحال لا يتمكن الفرد الرياضي من العمل على تجنب وإصلاح هذه الأخطاء في غضون المنافسات الرسمية نظراً لأن كل اهتمام الفرد يكون مركزاً في المنافسة ومحاولة الفوز . لذا يجب علينا في غضون المنافسات التدريبية أن تكون النقاط الهامة للمهارة الحركية ، التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها ، واضحة تماماً في ذهن الفرد ، وأن يبذل أقصى الجهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها .

وقد تستخدم هذه الوسيلة أيضاً في محاولة اختبار بعض المهارات الحركية التي لم يكتب لها الإتقان والتثبيت الكافي في غضون التدريب .

ويجب علينا مراعاة أنه كلما ازداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء ، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الحططية في غضون المنافسات .

وعلى ذلك يجب علينا الاهتمام البالغ في العمل على ألا يتسم أداء المهارات الحركية الرياضية بأقل خطأ يتكرر .