



## الفصل العاشر

### تطوير أداء المهارة للوصول للآلية

أولاً : مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية.

ثانياً : سمات الأداء المهارى الآتى.

ثالثاً : العوامل المؤثرة فى تطوير كفاءة أداء المهارات ووصولها للآلية.

رابعاً : أساليب وطرق تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول إلى الآلية.

خامساً : النتائج المتوقعة تحقيقها من الوصول لآلية الأداء المهارى.

سادساً : التدريب والإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية.



## الفصل العاشر

### تطوير أداء المهارة للوصول للآلية

أولاً: مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية:

• يعنى تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية «إعداد اللاعبين/ اللاعبات للوصول لأعلى درجة أو رتبة لتنفيذ المهارات الحركية بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة الانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد فى الجهد».

• من الأهمية مراعاة أن تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول للآلية هى المرحلة الثانية بعد أن يمر اللاعبون/ اللاعبات بالمرحلة الأولى وهى مرحلة تعلم المهارات الحركية.

### ثانياً: سمات الأداء المهارى الآلى:

يتميز الأداء المهارى الآلى بالسمات التالية:

- أعلى درجات دقة الأداء.
- ثبات مستوى الأداء وعدم تذبذبه فى محاولات الأداء المتتالية.
- انسيابية أداء الحركات المكونة للمهارة وعدم تقطعها.
- إنفاق أقل قدر من الطاقة يحقق أقل جهد ممكن خلال الأداء.
- توافر أعلى درجات الدافعية.
- استيعاب الظروف المحيطة بالأداء والتكيف معها خلال المنافسة «جماهير/ أجهزة رياضية/ ميدان التنافس/ الطقس... الخ».

## ثالثاً: العوامل المؤثرة في تطوير كفاءة أداء المهارات ووصوله للألية:

تتأثر عملية تطوير كفاءة أداء المهارات ووصوله للألية بعدة عوامل، هي كما يلي:

- ١ - العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب/ اللاعبة.
- ٢ - عوامل الصفات «العناصر» البدنية.
- ٣ - العوامل النفسية.
- ٤ - الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.
- ٥ - مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

### ١ - العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب/ اللاعبة :

- يمكن للاعب/ اللاعبة تعلم المهارات الحركية إذا ما كانت قياسته/ قياستها الوظيفية والتشريحية تتماشى مع المعدلات الطبيعية، لكن لن يتمكن من الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهارى ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له/ لها تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهارى فى الرياضة التخصصية.
- إذا ما أردنا تحقيق أعلى معدلات تطوير كفاءة الأداء المهارى وصولاً للألية فلا بد من تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بجسم اللاعب/ اللاعبة لأقصى حد ممكن.

### ٢ - عوامل الصفات «العناصر» البدنية :

- سيكون من الصعوبة بمكان تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى ووصوله للألية بدون تحقيق مستويات عالية جداً للصفات «العناصر» البدنية.
- الاستجابات الإيجابية فى تطوير الصفات «العناصر» البدنية ودرجاتها العالية تسهم إيجابياً فى تطوير مستوى الأداء المهارى ووصوله للألية.

● التوازن الأمثل بين مستويات الصفات «العناصر» البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسهم فى تحقيق أفضل وأدق مستوى للآداء المهارى، مما يسهم إيجابياً فى الوصول لدرجات آلية الآداء.

● من الأهمية مراعاة التخطيط لتحقيق أفضل تناسب للانقباض والاسترخاء العضلى خلال تنفيذ الآداء المهارى كى يتحقق هدف الوصول للآلية.

### ٣ - العوامل النفسية :

● تطوير العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم تلعب دوراً هاماً فى تحقيق أفضل كفاءة للآداء المهارى.

● العمل على تحقيق أفضل درجة ممكنة من الدافعية خلال الآداء المهارى.

● من الأهمية تحديد أنسب درجة استثارة انفعالية لأنواع المهارات المتعددة، والعمل على استخدامها فى كل نوع من أنواع المهارات حيث يسهم ذلك فى آلية الآداء.

### ٤ - الفروق الفردية فى الإمكانيات الحركية :

● توافر قدرات ميكانيكية جيدة أمر هام وضرورى لوصول اللاعب/اللاعبة لآداء المهارات الحركية بآلية، ومن أمثلة ذلك حركات الشنى والمد لمفصل الحوض، والعمود الفقرى والتي تؤدى إلى حسن آداء مهارات الوثب العالى والعدو والوثب الطويل، والجمباز والتمرينات الفنية والغطس.

### ٥ - مدى توافر خبرات حركية متنوعة :

● إن توافر قاعدة عريضة من قدرات الآداء الحركى المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف فى شدته يسهم فى الإسراع بوصول الآداء إلى الآلية.

## رابعاً: أساليب وطرق تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول إلى الآلية:

يمكن اتباع الأساليب والطرق التالية لتطوير كفاءة أداء المهارات للوصول به إلى الآلية:

### ١ - تكرار الأداء السريع :

- ويتم فيه تنفيذ أداء المهارة لعدد مناسب متتالي من المرات مع مراعاة أن لا يسبب تكرار هذا العدد إرهاقاً للاعب/ اللاعبه بصورة كبيرة.
- التخطيط لأن يركز اللاعب/ اللاعبه على تقليل زمن الأداء الصحيح للمهارة.

### ٢ - التغلب على درجة صعوبة الأداء لتقليل زمنه :

- وفي هذه الطريقة يتم التخطيط للتغلب على درجة صعوبة أداء المهارة أولاً، ويلاحظ أن درجة صعوبة الأداء تختلف من مهارة إلى أخرى حتى داخل الرياضة التخصصية الواحدة.
- بعد أن يتحسن الأداء بالتغلب على الصعوبات الموجودة في المهارات، يتم وبالتدرج محاولة الوصول إلى آلية الأداء في ظل الأداء المميز الجديد.
- يجب مراعاة أن إعطاء اللاعبين/ اللاعبات فترات راحة كافية حتى لا يصلوا إلى مرحلة التعب الذى يخل بألية الأداء.

### ٣ - تبادل الأداء الآلى السريع مع الأداء بالتركيز :

- ويتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن أداء لكل من الأداء الآلى السريع والأداء بتركيز، ويلاحظ أن الأداء الأخير يتميز بأن نسبة التفكير خلال الأداء تكون أكبر.
- يفضل أن يتشكل الأداء بحيث يكون الأداء الآلى ضعف الأداء بالتركيز.
- يراعى أن يكون زمن الأداء الآلى أطول نسبياً من الأداء بالتركيز.

### ٤ - الأداء الآلى فى ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة :

- وفي هذه الطريقة يتم التخطيط لأن يعاق الأداء المهارى بواسطة معوقات

غير متوقعة من جانب اللاعب/ اللاعب، مثل تغيير ملمس الجهاز، أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسي، أو وجود مشتتات للأداء.

#### ٥ - ربط الأداء الآلى مع عناصر اللياقة البدنية :

● ومن أمثلة ذلك ربط الأداء الآلى للمهارات بالرشاقة أو بالقدرة العضلية أو التحمل .

#### ٦ - الأداء الآلى لمهارتين أو أكثر :

● وفى هذه الطريقة يتم ربط أداء آلى لمهارة بمهارة أخرى، وبالتدرج يتم ربط أكثر من مهارتين معاً .

● على المدرب/ المدربة ربط المهارات الأكثر توافقاً معاً فى البداية .

● يراعى استخدام هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة .

● نلفت النظر إلى أهمية مراجعة طريقة «مفتى الطولية» للإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم التى ابتكرها المؤلف ونشرت فى العدد الثانى من المجلد العلمى الرابع إصدار إبريل ١٩٩٢ للمجلة العلمية «علوم وفنون دراسات وبحوث» الصادرة عن مجلة حلوان، كما تم نشرها فى ندوة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة أذيعت تليفزيونياً بحضور أساتذة كليات التربية الرياضية، ومندوب مسئول بالاتحاد الدولى لكرة القدم «F. I. F.A»، والاتحاد العربى لكرة القدم والمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومدربى المنتخب الوطنى، والأندية و مندوبى الإعلام، وذلك فى يوم الاثنين الموافق ٢٦ / ١١ / ١٩٩٠ م.

● راعت طريقة «مفتى الطولية» جوانب متعددة من طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى السابق عرضها .

#### خامساً : النتائج المتوقعة تحقيقها من الوصول لآلية الأداء المهارى :

نتوقع عند وصول اللاعبين/ اللاعبات لآلية أداء المهارات تحقيق النتائج التالية :

- تلاشى شوائب الأداء «الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة، وفي ذات الوقت تعيق حسن أدائها».
- أن يصبح أداء المهارة عادة حركية.
- ندرة التغذية الراجعة من المدرب/ المدربة حول أداء المهارة.
- انخفاض نسبة الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي أثناء أداء المهارة.

### سادساً: التدريب والإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية:

فيما يلي سوف نعرض للتدريب والإعداد المهارى فى كل من وحدة التدريب، وأثناء دورة الحمل الأسبوعية «دورة الحمل الصغرى»، وخلال دورات الحمل الفترية «دورة الحمل الكبرى».

#### 1 - التدريب والإعداد المهارى خلال وحدة التدريب اليومية :

- من الأهمية مراعاة أن يتم تعلم أو التدريب على المهارات بعد الإحماء مباشرة خاصة مع الناشئين نظراً لما يتطلبه ذلك من تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً.
- من الضرورة مراعاة ان تحسين وتطوير كفاءة الأداء المهارى يعتمد على مستوى كل لاعب/ لاعبة، ومن ثم فإن استخدام الطرق المختلفة فى التعلم والتدريب يجب أن يراعى ذلك قدر الإمكان.
- التقدم بمستوى التمرينات فى وحدة التدريب يعتمد على ما يظهر اللاعب/ اللاعبة من أداء صحيح وليس درجة التعب، وهذا يعنى أنه طالما كان الأداء صحيحاً فإن الاستمرارية فى الأداء أمراً يصبح مرغوباً فيه.
- فترات الراحة بين التمرينات تحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب/ اللاعبة من تقدم فى الأداء المهارى.

## ٢ - التدريب والإعداد المهارى خلال دورة الحمل الأسبوعية «دورة الحمل الصغرى» :

- خلال دورة الحمل الأسبوعية «الصغرى» يكون من الضروري أن يتم التدريب على المهارات فى جرعات «وحدات» تدريبية متكررة قصيرة متقاربة، أفضل من تركيبها بصورة متباعدة.
- ضرورة البدء فى دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهارى قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب/ اللاعبة.
- يراعى ضرورة استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية فى بداية دورة الحمل الأسبوعية «دورة الحمل الصغرى»، وتؤجل تلك التى تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الوحدة.

## ٣ - التدريب والإعداد المهارى فى دورة الحمل الفترية «دورة الحمل الكبرى» :

أ - خلال فترة الإعداد :

- فترة الإعداد وعلى الأخص مرحلة الإعداد العام تعتبر فترة مناسبة لتعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة فى كافة أنواع الرياضة.
- خلال مرحلة الإعداد العام يتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهارى حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المخصصة له.
- خلال فترة الإعداد العام يمكن تركيب تمارين الإعداد المهارى مع تمارين تطوير الصفات المدنية.
- يراعى أن تكون شدة أحمال التمارين خلال فترة الإعداد فى حدود الأقل من الأقصى حيث تسمح درجة الحمل هذه من التحكم فى سرعة الأداء المهارى.

- عند وصول معدل أداء المهارات إلى مستويات الثبات والذي يحدث عادة في نهاية فترة الإعداد فإن تمارينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى ٩٥٪ بزيادة قدرها حوالي ٥٪ عن المرحلة السابقة .

#### ب- خلال فترة المنافسات :

- من الضروري أن يخطط المدرب/ المدربة إلى وصول الأداء المهارى إلى درجة الآلية خلال فترة المنافسات والعمل على الحفاظ على ذلك لأطول فترة ممكنة خلالها .
- يجب التركيز خلال هذه الفترة على أن تصبح آلية الأداء عادة حركية في ظل ظروف المنافسات .

#### ج- خلال فترة الانتقال :

- يقل الإعداد المهارى في بداية فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين/ اللاعبات من جراء المنافسات الشديدة .
- في نهاية فترة الانتقال يمكن مراجعة بعض المهارات تمهيداً لفترة الإعداد، ولكن يراعى مكونات الحمل التي يجب وضعها في الاعتبار في هذه الفترة .