

التدريب الرياضي

للإبطاء في الأداء المهاري

أ. د / محمد إبراهيم شحاته

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية
مدرّب منتخب الإسكندرية سابقاً، حكم دولي
أستاذ جمباز بالجامعة الأردنية سابقاً
وعضو اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجمباز سابقاً

أ. د / هشام صبحي حسن

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث

يشير الأداء المهاري للأبطال الرياضيين دائماً الأعجاب ، فاللاعب مارادونا في كرة القدم، وبأى في مسابقة ١٥٠٠ م أو سبتيز في السباحة وغيرهم. كثيراً ما يتم السؤال عن الأبعاد الأساسية لقدرة هؤلاء الأبطال ويلاحظ أن هذا الأداء يصاحبه سلاسة في المهارة دون عنف وسرعة ، مما تبدو منها المهارة سهلة وانسيابية ، ويشير العلماء إلى أن هناك عوامل تتضمن ثلاثة مستويات تساهم في الأداء المهاري وهي :

- ١- الإعداد البدني والتدريب الذي يساعد على إنجاز المهارات .
- ٢- خصائص وسمات القدرة البدنية للاعب .
- ٣- المتطلبات الخاصة طبقاً لكل نشاط رياضي .

إن هذه العوامل الثلاثة متداخلة ويعتمد كل منها على الآخر ، والأساس النفسي بدور، يؤثر في المناجزة والتصميم عند اللاعب للاستمرار في الاشتراك ، وهذا بدور، يساعد في زيادة سمات القدرة البدنية والتي هي أيضاً تساهم في رفع المستوى المهاري النوعي ، وبذلك فإن الإعداد الشامل يعتبر درجة من مستويات الطموح أو التطلع أو الرغبة في الإنجاز والإبداع ، وعلى ذلك فإن (المهارة - اللياقة البدنية النوعية - الاتجاهات) هي المكونات الثلاثة الرئيسية للأداء المهاري المبدع ، وهذه العوامل تتركب من درجات مختلفة والتي يمكن عن طريقها إيجاد أساس للتنبؤ والحكم على الاحتمالات بالنسبة للأداء الرياضي المبدع.

وتعتمد أبعاد التدريب الحركى على ما يلى :

- ١- عوامل النمو والتنمية.
- ٢- عوامل الشخصية ومكوناتها.
- ٣- عوامل اجتماعية.
- ٤- عوامل تطبيقية.
- ٥- عوامل متعلقة بالتدريب الرياضى.

تساؤل .. متى يصبح أداء المهارة مبدعاً ؟

- يصبح أداء المهارة مبدعاً إذا تحققت فى أدائها النقاط الآتية :

- ١- مراعاة التعليمات والفوائد والارشادات الخاصة بقانون النشاط الرياضى.
- ٢- الاقتصاد فى بذل الجهد العضلى والطاقة.
- ٣- الربط بين المهارات باعتبار المرحلة النهائية للمهارة السابقة مرحلة تمهيدية للمهارة اللاحقة.
- ٤- الاستخدام الجيد للفوائين الطبيعية.

تحليل أسلوب الأداء المهارى :

يعرف « هوخموس » الأداء المهارى بأنه الأسلوب الميكانيكى البيولوجى لهدف إنجاز المهارة. ويشير « بوخمان » إلى كيفية أداء المهارة بكفاءة تامة ، وهذا يعنى أن هناك علاقة تبادلية وتأثيراً مشتركاً بين كل من الظروف الخارجية « الميكانيكية » والداخلية « التشريحية » ووظائف الأعضاء طبقاً لتكوين الشرحى، وحدود امكانيات اللاعب طبقاً لوظائف الأعضاء لبذل الفدرات و«الطاقة اللازمة» ، لذلك يجب علينا فى تطبيقنا لفوائين الميكانيكية مراعاة كل هذه الظروف البيولوجية حتى يمكن الحصول على أحسن أسلوب تحليل ممكن - بمعنى الأداء الفسى الأمتل فى حدود قواعد وتعليمات الفانون الدولى لشرائط .

يعرف أسلوب الأداء بأنه الخواص الذاتية للاعب التى تظهر فى أدائه المهارى بطريقة مؤثرة مع عدم الإخلال بالأداء الفسى ويضيف بوخمان أن أسلوب الأداء يعنى طريقة الأداء عند إنجاز المهارة .

تختلف نسبة الأداء الفسى فى الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن هناك أنواعاً من الأنشطة الرياضية يلعب فيها الأداء الفسى الدور الرئيسى ، فى حين أن فى البعض الآخر لا تعطى أهمية كبيرة لهذا الأداء ، وفى معظم الرياضات ذات الحركات المتكررة يكون نسبة التميز بالأداء الفسى ضئيلة بعكس الرياضات ذات الحركة الوحيدة فنحتوى على نسبة عالية منها .

ويتمتع الأداء المهارى على أربع مجموعات رئيسية :

- ١- الفدرات الطبيعية والمفدرة و«الصفات الجسمية» والنسب التى يكتسبها الفرد عن طريق الجينات الوراثية.
- ٢- اكتساب المهارات الخاصة وذات النوعية للارتفاع فى النشاط الرياضى المحدد .
- ٣- اكتساب المهارات الخاصة باللياقة البدنية النوعية والمتعلقة بنفس الرياضة ومن ثم المهارات - البرزغيل النفسى العام للفرد .

إن الأداء المهارى فى ضوء مستوى قدرة الفرد ، هو عائد من تشابك هذه الأبعاد الأربعة، وهذه العوامل والأداء الناتج عن تفاعلها تتأثر بكل تأكيد بالبيئة العامة التى يعيشها الفرد ، والظروف الخاصة التى تحدث فيه هذه المواقف ، وهذا التحليل السابق يتم تطبيقه ليس فقط على الأبطال الرياضيين عند تدريبهم ولكن أيضاً على مستوى المبتدئين .

علاقة الأداء المهارى بالإبداع

المقصود بالأداء المهارى هو حالة اللاعب التى يكون فيها قادراً على الإبداع والنسب تمكته من الوصول إلى خطوات متجددة .

ويجب اتباع الواجبات الأساسية لما تم ذكره، بالنسبة لمراحل الثلاث . وهناك بين كل مرحلة وأخرى علاقات متبادلة ، وهناك تفاضل بين هذه الواجبات وأنها تأثير بين الواحدة والأخرى ، ويجب مراعاة أن اللاعب لا يشترك فى منافسات إلا فى مرحلة المنافسات فقط ، وقد وجد أن قدرة

- وغنة الأبطال من ست إلى ثمانى منافسات.

إن أهم شيء بالنسبة للأداء المهارى أن يصل اللاعب إلى الإبداع فى المنافسات الرئيسية ولا يزيد هذا على أن يكون فى أعلى درجات الحالة التدريبية، ولا يزيد أيضا على أن اللاعب يكون فى أحسن حالة من مظاهر التكيف البيولوجى باعتبار أن الحالة التدريبية الجيدة هى أهم جزء فى شكل الأداء الذى يشمل جميع جوانب القدرة على الإنجاز (البدنية والفسية والخططية والفسية) والترابط المناسب بين هذه العوامل يؤدى إلى الشكل الأدائى الفسى الذى يتعادل مع الحالة التدريبية الفترية فى كل مرحلة ومع نقص أى عامل منها أو تعطيل أو عدم توافر المناسب الذى بين هذه العوامل يترتب عليه عدم وصول اللاعب إلى الأداء الأمثل الذى يصبو إليه ويشترط التفاعل بين العمليات البيولوجية والتربوية، بينما يشترط فى القاعدة المرحلية لتدريب الموضوعية لسمية أو النقدم بالأداء الفسى وينتج عن التأثير أو الفعالية التربوية الهادفة التغيير الوظيفى للأجهزة، الحيوية، ويحدث هذا من الجانب الآخر افتراضات متجددة لتغيير الفعالية التربوية وهكذا .

اللاعب لا تفل بعد الانتهاء من الاشتراك فى المنافسات النهائية وتكون المنافسات التالية مع نفس القدرة على الإنجاز ويحصل اللاعب على نتائج سيئة .

ومن الخطأ أيضا أن تكون هناك فترات طويلة بين منافسة وأخرى يتعرض اللاعب فى بعضها إلى فقد حماسه ويكون فى البعض الآخر فى حالة عالية من التوتر ولا يكون قلق البداية فى حالة استعداد ، وتأتى النتائج دون المستوى فى الإنجاز وعلو الضربات البيئية لمنافسات تؤثر بجانب ذلك أن يصل اللاعب إلى أعلى قدرة على الإنجاز قبل مرحلة المسابقات ، ويعنى هذا أن يحقق اللاعب أحسن النتائج فى الساعة التدريبية وليس فى المباراة . وينصح « أوكران » أن يكون طول فترة المنافسات فى السنة وفقا لما يأتى :

- بالنسبة للمبتدئين من منافسة واحدة إلى اثنتين .
- وبالنسبة للفئة الثالثة من ثلاث إلى أربع منافسات .
- والفئة الثانية من أربع إلى خمس منافسات .
- والفئة الأولى من أربع إلى ست منافسات .

جدول (١)

مراحل مزوجة لسنة تدريبية

مرحلة انتقالية ثانية	الدورة التدريبية الثانية مرحلة منافسات ٢,٥ شهر / اجزاء			المرحلة الإعدادية الثانية ٣ أشهر ١٣ أسبوعاً		مرحلة انتقالية أولى	الدورة التدريبية الأولى مرحلة منافسات شهران / اجزاء			المرحلة الإعدادية الأولى ٥ أشهر ٢٠ أسبوعاً	
	٣	٢	١	مرحلة إعدادية ثانية	مرحلة إعدادية أولى		٣	٢	١	مرحلة إعدادية ثانية	مرحلة إعدادية أولى

وبذلك يمكن للاعب التركيز أكثر على العقد الحركية ، ويستمر الشعور الإرادى على ضبط وتدقيق الحركة ، وفى جميع مراحل التدريب يجب أن يشتمل على خطوات وفى تزايد مستمر ، السرعة والإطالة والشدة والخواص الحركية الأخرى .

وعن طريق تكرار التدريب وتثبيت المهارة لتصبح آلية ويصبح أدائها انسيابيا وسهلا ومؤكدا ، وتصبح دالة على قدرة التكيف للأجهزة الحيوية بالنسبة إلى الحالة والظروف المحيطة بالأداء وأوتوماتيكية الحركة يقل الجانب الشعورى فى المراحل الحركية المهمة،

إلى إمكانياتهم الأكاديمية كأستاذين لتخصص تدريب الجمباز.

وسائل جمع البيانات:

استطلاع ومناقشة آراء ذوى الخبرة بالاتحاد المصرى لجمباز ورؤساء أقسام تدريب الجمباز بالجامعات المصرية وعدد من المدربين ذوى الخبرة بالأندية ذات النرتيب فى مجال بطولات الجمباز على مستوى اللاعبين الدوايين.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفى المسحى.

تحليل الأداء المهارى

قام الباحثان بتحليل أداء لاعبى الجمباز الدوايين وتوضح بأن درجة الأساس لجمل المؤاة كبيراً وأن درجة الخصومات نادرة مما يدل على الإمكانيات المهارية والى تدل على امتلاكهم صفة الإبداع.

إرشادات للاعبين :

على اللاعبين التركيز على النقاط التالية :

- هدف الأداء الحركى المطلوب تحقيقه.
- حركات الربط بين الحركة التمهيدية والأساسية والنهائية.
- التبادل المناسب الصحيح بين التوتر والارتخاء مع استخدام القوة اللازمة بدقة .
- الاحتفاظ بالأداء الضى الأمثل على أساس المنطبات البدنية والطاقة الذاتية والكفاية .

الدراسات السابقة:

لم يجد الباحثان أى دراسات عربية أو أجنبية سابقة فى هذا المجال.. ولهذا الأمر تناول الباحثان بإمكانياتهم السابقة كلاعبان على مستوى الجمهورية وخبرات الباحثان بالتدريب وإمكانيات أحدهما بالنحكيم الدواي وعضويته الضية بالاتحاد المصرى لجمباز سابقاً بالإضافة