

التدريب الرياضي

للإطلاع في الأداء المهاري

أ. د / محمد إبراهيم شحاته

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية
مدرب 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، وبيلى 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 النفسى بدوره يؤثر في المتابعة والتصميم عند اللاعب للاستمرار في الاشتراك ، وهذا بدوره يساعد في زيادة سمات القدرة البدنية والتي هي أيضا تسهم في رفع المستوى المهاري النوعى ، 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 الرياضى 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 مُبدعاً ؟

- يصبح أداء المهارة مبدعا إذا تحقق فى أدائها النقاط الآتية :

- ١- مراعاة التعليمات والقواعد 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 للقوانين 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 وتأثيرا مشتركا بين كل من الظروف الخارجية « الميكانيكية » والداخلية « التشريعية » ووظائف الأعضاء طبقا للتكوين التشريعى، وحدود امكانيات اللاعب طبقا لوظائف الأعضاء لبذل القدرات والطاقة اللازمة ، لذلك يجب علينا فى تطبيقنا للقوانين الميكانيكية مراعاة كل هذه الظروف البيولوجية حتى يمكن الحصول على أحسن أسلوب تحليل ممكن - بمعنى الأداء الفنى الأمثل فى حدود قواعد وتعليمات القانون الدولى للنشاط .

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

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

ويعتمد الأداء المهارى على أربع مجموعات رئيسية :

- ١- القدرات الطبيعية والمقدرة والصفات الجسمية والتى يكتسبها الفرد عن طريق الجينات الوراثية.
- ٢- اكتساب المهارات الخاصة وذات النوعية للارتقاء فى النشاط الرياضى المحدد .
- ٣- اكتساب المهارات الخاصة باللياقة البدنية النوعية والمتعلقة بنفس الرياضة ومن ثم المهارات - البروفيل 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 أيضا على مستوى المبتدئين .

علاقة الأداء المهارى بالإبداع

المقصود بالأداء المهارى هو حالة اللاعب التى يكون فيها قادرا على الإبداع والتى تمكنه من الوصول إلى خطوات متجددة .

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

- وقفة الأبطال من ست إلى ثمانى منافسات.

إن أهم شيء بالنسبة للأداء المهاري 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 والفنية والخططية والنفسية) والترابط المتناسق بين هذه العوامل يؤدى إلى الشكل الأدائى الفنى الذى يتعادل مع الحالة التدريبية الفردية فى كل مرحلة ومع نقص أى عامل منها أو تعطيل أو عدم توافر التناسب الذى بين هذه العوامل يترتب عليه عدم وصول اللاعب إلى الأداء الأمثل الذى يصبو إليه ويشترط التقابل بين العمليات البيولوجية والتربوية ، بينما يشترط فى القاعدة المرحلية للتدريب الموضوعية للتنمية أو التقدم بالأداء الفنى وينتج عن التأثير أو الفعالية التربوية الهادفة التغيير الوظيفى للأجهزة الحيوية، ويحدث هذا من الجانب الآخر افتراضات متجددة لتغيير الفعالية التربوية وهكذا .

اللاعب لا تقل بعد الانتهاء من الاشتراك فى المنافسات النهائية وتكون المنافسات التالية مع نقص 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 وطول الفترات البينية للمنافسات 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 مزدوجة لسنة تدريبية

مرحلة انتقالية ثانية	الدورة التدريبية الثانية			المرحلة الإعدادية الثانية		مرحلة انتقالية أولى	الدورة التدريبية الأولى			المرحلة الإعدادية الأولى	
	مرحلة منافسات ٢,٥ شهر / أجزاء			٣ أشهر ١٣ أسبوعاً			مرحلة منافسات شهران / أجزاء			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 أداؤها 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 للجمباز ورؤساء أقسام تدريب الجمباز بالجامعات المصرية وعدد من المدربين ذوى الخبرة بالأندية ذات الترتيب فى مجال بطولات الجمباز على مستوى اللاعبين الدوليين.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفى المسحى.

تحليل الأداء المهارى

قام الباحثان بتحليل أداء لاعبى الجمباز الدوليين واتضح بأن درجة الأساس للجمل المؤداة كبيرا وأن درجة الخصومات نادرة مما يدل على الإمكانيات المهارية والتي 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 الفنى الأمثل على أساس المتطلبات البدنية والطاقة الذاتية والكفافية .

الدراسات السابقة:

لم يجد الباحثان أى دراسات عربية أو أجنبية سابقة فى هذا المجال.. ولهذا الأمر تناول الباحثان إمكانياتهم السابقة كلاعبان على مستوى الجمهورية وخبرات الباحثان بالتدريب وإمكانيات أحدهما بالتحكيم الدولى وعضويته الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز سابقا بالإضافة