

## 7- الإعداد المهاري

### -الإعداد المهاري:

إن التحضير للجانب المهاري يهدف في الأساس إلى تنمية وتطوير الأداء المهاري أي المهارة الرياضية وهي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين من الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس، حيث أن التحضير المهاري يكون نتاج تعلم للحركات التي يحتاجها الرياضي لممارسة إختصاص رياضي معين فتعمل على تحقيق عنصر الإقتصاد في أداء المجهود الرياضي لأجل إنتاج أحسن مردود مع توفر الظروف المساعدة لذلك مثل العتاد الرياضي المستعمل، اللباس الرياضي، وضعية أداء الخاصة والمهارات التي يتطلبها كل إختصاص رياضي، وهو بهذا المعنى عبارة عن كامل العمليات التي تبدأ بتعلم الرياضي لأسس أداء المهارات الحركية لغرض وصولهم إلى الإتقان الأمثل لحركات أداء اللعب بمواصفات الآلية والدقة والإنسيابية في إختصاص رياضي معين، والإعداد المهاري يركز على عدة مراحل هي:

### 2-1-1- مراحل الإعداد المهاري: للإعداد المهاري مراحل أساسية تتمثل فيما يلي:

#### 2-1-1-1- مرحلة الإعداد المهاري قصيرة المدى:

يكون الإعداد المهاري حسب (Jurgen Weinek: 1993) على ثلاث مراحل رئيسية وهي:

2-1-1-1-1- مرحلة تحسين المهارة المتنوعة: حيث تعطى الأولية في هذه المرحلة إلى زيادة إنجاز القدرة على التوافق الحركي للمكتسبات الحركية والخبرة الحركية المكتسبة وإكتساب مهارات الأداء الأساسية.

2-1-1-1-2- مرحلة الإعداد العام: يتم التركيز في هذه المرحلة على عملية زيادة صقل المهارة مع التحضير البدني العام.

2-1-1-1-3- مرحلة الإعداد الخاص: يتم في هذه المرحلة إعطاء أهمية لإنجاز المهارة الخاصة التي تكون متكيفة مع الإمكانيات الفردية المثالية التي لا تتأثر بالتغيرات و تكون آلية خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص مضمونها أداء الحركات المهارية الخاصة بالممارسة الرياضية للرياضي.

#### 2-1-2- مرحلة الإعداد المهاري طويلة المدى:

**2-1-2-1-1-المرحلة الأولى:** وهي مرحلة التعلم الحركي للمهارات التي يتم التركيز عليها في مرحلة المبتدئين والناشئين، والتعلم الحركي هو عبارة عن مجموعة من العمليات التي تجرى من خلال تمارين الرياضية فيكون لها اثر على تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء فيحدث عنها إستجابات جديدة أي تغيير في السلوك الحركي للفرد للوصول إلى درجة ثبات أداء المهارة الحركية.

**2-1-2-2-المرحلة الثانية:** وهي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية في الأداء، من خلال تنمية الأداء المهاري التي تعني الوصول إلى أعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بعد أن وصول الرياضيين المبتدئين درجة إتقان الحركات المهارية التي تعلموها في المرحلة الأولى، بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والإنسيابية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج، من خلال الأداء الثابت والغير متذبذب بأعلى درجة من الدقة الذي يؤدي إلى بذل أقل جهد أثناء الأداء والوصول إلى درجة الآلية من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.

**2-1-2-3-المرحلة الثالثة:** وهي مرحلة تستمر مع الرياضي الممارس حتى توقفه وإعتزاله الممارسة وهي مرتبطة بكامل خطط الإعداد للرياضي خلال مساره<sup>(1)</sup>.

## **2-2- طرق ووسائل الإعداد المهاري:**

حسب (Holmz و Weinek: 1983) يوجد 4 طرق في العملية العامة للتعلم المهاري وهي:

**2-2-1- الطريقة الشاملة:** وهي الطريقة التي يتم من خلالها تعلم الحركة على طبيعتها المركبة الشاملة حيث أن هذه الطريقة تلائم الحركات البسيطة وسكون تطبيقها مفضل في مراحل التعلم المبكرة.

**2-2-2- الطريقة الجزئية:** في هذه الطريقة يتم تقسيم أداء الحركة الصعبة أو المعقدة على شكل أداء تمارين مجزئة متسلسلة بطريقة منهجية من الأداء السهل إلى الأداء الصعب المركب لكامل الحركة حيث يتم إستعمال هذه الطريقة عندما يكون التعلم للمهارة الحركية بالطريقة الكلية غير فعال.

**2-2-3- الطريقة المركزة:** في هذه الطريقة يكون تعليم المهارة الحركية بشكل مكثف غير منقطع أي مستمر.

<sup>37</sup>- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 200، ص 103.

2-2-4- الطريقة الموزعة: في هذه الطريقة يكون تعليم المهارة الحركية بشكل غير مستمر  
ومتقطع بشكل متكرر