

جامعة محمد خيضر بسكرة.  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

## محاضرات في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

السنة الثانية ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

### محاضرة رقم .01.

#### -الاعداد المهاري (الفني)

#### • مفهوم الاعداد المهاري :

هو عملية أعداد اللاعب مهاريًا من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة , لغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .  
ان الأعداد المهاري عملية بالغة الأهمية , فمهما بلغ اللاعب من مستوى بدني واتصف من سمات خلقية وتربوية وإرادية , فانه لن يحقق النتائج المطلوبة لأداء المباراة او اللعبة مالم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية الحركية لتلك اللعبة التي يتخصص بها .

#### • مراحل الأعداد المهاري والتي تشمل :

**1- المرحلة الأولى :** هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية , يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .

**2- المرحلة الثانية :** هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى أعلى درجات الإلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد. ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى .

**3- المرحلة الثالثة :** تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنا الأعداد

المهاري كافة في خطط التدريب .  
ومن ما سبق ذكره يتضح لنا مفهوم ( التعلم ) هو " التحسن الثابت في الأداء الناتج عن  
التدريب او التكرار او الممارسة .  
أما ( التعلم الحركي ) فهو " التغيير في السلوك الحركي او في قابلية الأداء نتيجة التكرار او  
التدريب او الممارسة .

• مراحل التعلم الحركي وتشمل مايلي :

### 1 / مرحلة اكتساب التوافق الاولى ( الخام ) للمهارة الحركية :

وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية ( عرضها , التقديم المرئي ) أي أداء نموذج المهارة  
الحركية او شرح ووصف هذه المهارة الحركية ( التقديم السمعي ) ثم يطبق اللاعب ما عرضه  
المدرّب من ( عرض او شرح ) وذلك بالأداء الحركي كتجربة أولية لاكتساب الإحساس  
الحركي بها . ومن خواصها :

- ا- زيادة في الجهد .
- ب- استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.
- ج- الشعور بالتعب .
- د- الانتقال الى دقة وانسيابية الحركة ( الرداءة).

### 2 / مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية :

وهي المرحلة التي يقوم بها المدرّب بالتوجيه والإرشاد والتصحيح أداء اللاعب .. في حين  
يقوم اللاعب بتكرار الأداء ومحاولة إتقان الارتقاء بالحركة حتى يستطيع اكتساب الأداء  
التوافقي الجيد والدقيق ومن خواصها :

- ا- استخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات ( الطريقة الجزئية - الطريقة  
الكلية - الطريقة المختلطة ) .
- ب- تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء .

ج- تستنفذ وقتاً أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق .

### 3 / مرحلة إتقان المهارة الحركية والياتها :

يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع اللاعب إتقان وأداء هذه المهارات بصورة الالية . .ومن خواصها :

- ا- إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة .
- ب- تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة .
- ج- تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط والعوامل الخارجية .
- د- تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة .
- هـ- اختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.(1).