



جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

وحدة الشؤون العلمية

## الاعداد المهاري للمبارزين

اعداد : ا.م.د اشراق غالب



## محاور المحاضرة

- مفهوم الاعداد المهاري برياضة المبارزة
- اسس تدريب الاعداد المهاري برياضة المبارزة
- اهداف الأعداد المهاري برياضة المبارزة
- مراحل الأعداد المهاري برياضة المبارزة
- العوامل المؤثرة في الأعداد المهاري برياضة المبارزة



## مفهوم الاعداد المهاري برياضة المبارزة

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة تعتمد بالدرجة الاساس على الاسس العلمية التي تخدم جوانب الاعداد بشكل عام سواء كان (اعداد بدني ، اعداد مهاري ، اعداد خططي ، اعداد نفسي ) اما الاداء الحركي فيصب في اتجاهين اساسيين هما (المهارات ، القدرات )الاتجاه الخاص بتعلم الحركة المهارة وكل ما يرتبط بها يطلق عليه (الاعداد المهاري ) اما الاتجاه الخاص والمرتبط بتدريب المهارة وكل ما يتعلق بها يطلق عليه (الاعداد البدني ) .

يعرف الاعداد المهاري برياضة المهارة ( هو تعلم واتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الاداء المهاري للنشاط الرياضي والذي يمتاز بدقة وتوافق والية على وفق اسس الاداء الصحيح والمثالي المتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية ) ويعرف ايضا بتهيئة اللاعبين للوصول للأعلى درجة للمهارات الحركية والتي تؤدي بأعلى درجات الالية والانسيابية والدقة والدافعية بما تسمح بها قدراتهم اثناء النزالات بهدف تحقيق افضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد المبذول .

وهناك من يعرفه (هو كل الاجراءات والتمرينات المهارية التي يخطط لها المدرب وينفذها للاعبين في الملعب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والاتقان المتكامل في كل ظروف النزالات

وهو (تدريب التكنيك الرياضي للأداء حركات رياضية معينة في ان واحد او بالتدرج وهو يضع افضل الحلول لواجبات حركية من اجل الحصول على نتائج عالية .



## اسس تدريب الاعداد المهاري برياضة المبارزة

هنالك بعض الاسس التدريبية التي يجب مراعاتها في الاعداد المهاري برياضة المبارزة :

- ١- يجب اعطاء فكرة عن المهارة المطلوبة والتعليمات الخاصة بالعمل العضلي الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على اتقان المهارة وتثبيتها .
- ٢- تعلم المهارة المطلوبة بالتدرج من السهل الى الصعب .
- ٣- اعداد المهارة وتكرارها الى درجة الاتقان .
- ٤- توفير الاجهزة والادوات المطلوبة للتعلم والتدريب .
- ٥- تعلم المهارة باستخدام السلاح وبدون منافس ثم باستخدام السلاح مع المنافس
- ٦- تعلم المهارة مع منافس ايجابي ذو خبرة .
- ٧- تدريب اللاعب على اكثر من مهارة وفي مختلف الظروف المكانية .
- ٨- تدريب اللاعب على الظروف المشابهة للمنافسة .
- ٩- يجب احتواء الوحدات التدريبية على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على هذا الاداء وفي نفس ظروف المنافسة وضغط



## اهداف الاعداد المهاري برياضة المبارزة

هنالك عدة اهداف للأعداد المهاري برياضة المبارزة نذكر منها الاتي :

- ١- تعليم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات التي تستخدم بالنزالات لتحقيق اعلى انجاز رياضي .
- ٢- تعلم واكتساب المتطلبات المهارية الاساسية لرياضة المبارزة وبوجود السلاح او بدونة ضمن اطار قانون اللعبة والوصول الى افضل النتائج سواء عند التدريب او النزال .
- ٣- ان يكون الاداء العام ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الاداء .
- ٤- الوصول الى اعلى درجات الدقة .
- ٥- الانسيابية بالأداء وعدم تقطع الحركة بشكل عام .
- ٦- بذل اق جهد ممكن اثناء الاداء .
- ٧- الوصول الى اعلى درجة من الالية والدافعية .
- ٨- الوصول الى درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع مختلف الظروف المحيطة بالأداء خلال النزال سواء كان ( جماهير ، اجهزة ، ميدان "ستيج " ، منافس ، طقس ) .



## مراحل الاعداد المهاري برياضة المبارزة

هنالك مراحل للأعداد المهاري برياضة المبارزة نذكر منها ما يلي :

١- **المرحلة الاولى :** هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات (ويتم التركيز على هذه المرحلة في فئة الناشئين (المبتدئين) اذ تكون التكرارات عالية والشدة بطيئة للأجل تصحيح الاخطاء مع اعطاء فترات راحة مناسبة لهذه المرحلة).

٢- **المرحلة الثانية :** هي مرحلة تطوير كفاءة الاداء المهاري (والتي تعتمد على اعلى درجات الالية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق اعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد وهنا تختفي عملية التعلم وتظهر في تصحيح الاخطاء وتبرز عملية التدريب فيكون الاداء بسرعة اكبر وشدة اكثر وتكرارات متوسطة وراحة تامة مع التركيز على الاداء الصحيح حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا .

٣- **المرحلة الثالثة :** هي مرحلة الاستمرار مع اللاعب حتى مرحلة اعتزاله التنافس تعتمد هذه المرحلة على تمارينات تشبه ما يحدث في الملعب واثناء النزال وتهدف اساسا الى الوصول الى ثبات دقة الاداء وسرعته مع القدرة على تنفيذ الاداء المهاري السليم والاداء بسرعة عالية جدا مع تصعيب ظروف الاداء وهذا ما يولد لدى اللاعب الثقة بنفسه بعد إتقانه وإدراكه للأداء المهاري بشكل عام .



## العوامل المؤثرة في الاعداد المهاري برياضة المبارزة

هنالك عدة عوامل مؤثرة بالأداء المهاري هي كالآتي :

- ١- **العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب** : ان تطوير كفاءة الاجهزة الوظيفية للجسم يجب ان تتناسب مع متطلبات الاداء المهاري من خلال قدرة تحمل هذه الاجهزة لكافة الاحمال التدريبية المختلفة وهذا يعد خطوة اساسية لتحقيق تطور كفاءة الاداء المهاري .
- ٢- **الصفات البدنية والحركية** : تلعب الصفات البدنية والحركية للاعب دورا كبيرا في تطوير الاداء المهاري لكون مستوى كفاءة الصفات البدنية والحركية يحقق اهداف تطور كفاءة الاداء المهاري ويحقق توازن مناسب يسمح بخروج افضل مستوى مهاري عالي الجودة للاعب .
- ٣- **العوامل النفسية والعقلية** : من الضروري العمل على تطوير بعض الصفات النفسية مثل تنمية الثقة بالنفس والانتباه والتذكر وتكامل ادوارهما معا لتحقيق افضل كفاءة مهارية من خلال الوصول للأفضل استثارة انفعالية خلال الاداء وافضل درجة من الدافعية .
- ٤- **الفروق الفردية** : تلعب الفروق الفردية بين اللاعبين دورا كبيرا في التأثير بمستوى الاداء المهاري لذا يجب العمل وبجدية على الوصول بكافة مستويات للاعبين بنفس الدرجة من الالية والاتقان والانسيابية وهذا ما يضمن كفاءة الاداء المهاري ككل .
- ٥- **توافر خبرات حركية متنوعة** : يتطور ويتميز الاداء المهاري وبدرجة سريعة اذا ما توفرت قاعدة عريضة من الاداء الحركي المتنوع والمتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الاداء وتنوعه .





## التوصيات

- ١- البحث والاستقصاء لتطوير مستوى الاداء المهاري لمختلف المهارات والقدرات الخاصة برياضة المبارزة .
- ٢- اكتشاف طرق مبتكرة وحديثة لتطوير الاختبارات اللازمة والمطلوبة للأداء المهاري برياضة المبارزة .
- ٣- يجب على المدرب ان يضع في اعتباره اختيار تمارين متدرجة في درجة وشدة صعوبتها لتعلم مهارة معينة وذلك للتعلم السريع والمتقن للمهارة والاقتصاد في الجهد والوقت اثناء التمرين .
- ٤- ان يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب (بالأجزاء المستعملة وغير المستعملة من الجسم او الذراع او الرجل) وهذا ما يسهم بتقوية الاداء المهاري .
- ٥- ضرورة ربط الاعداد المهاري بالأعداد الخططي بوحدة تدريبية واحدة لكون المهارات الحركية هي التي تشكل اساس المهارات الخططية .