**التخطيط و البرمجة**

**محاضرة رقم 04**

**الإعداد المهاري**

الإعداد المهاري هو عملية إعداد اللاعب مهاريا من خلال تعليم و تطوير و تثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية و فق لقواعد المنافسة.

**مراحل تعلم المهارة**

**مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية** (عقلي، معرفي، الصورة الذهنية) (مرحلة الناشئين)

**خصائص هذه المرحلة**

- استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية أثناء الأداء الحركي

- الزيادة في الجهد

- الشعور بالتعب بسرعة

- الافتقار إلى الدقة و كثرة الحركات المتقطعة

**عوامل صحة تعلم المهارة**

**-** يجب الاعتناء بالمهارات العقلية (الانتباه، الإدراك، التصور، التنبؤ)

- يجب الاعتناء بالنموذج أثناء العرض (خال من الأخطاء)

- استعمال طريقة المحاولة و الخطأ (التقويم الذاتي)

- إعطاء أكبر عدد ممكن من فرص إعادة التكرار (الاكتشاف، تطوير الإدراك الحسي حركي)

- تحظى بعناية خاصة لأن معظم التجارب الأولية لها أثر عميق في نفسية الفرد و تحدد بذلك مشواره التحصيلي في المستقبل.

**مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة**

**خصائص هذه المرحلة**

- تنقص فيها الأخطاء

- يتباطأ منحنى التعلم تدريجيا

- تستغرق وقت أطول

- طرق التعلم: (الكلية، الجزئية، المختلطة)

**عوامل صحة تعلم المهارة**

- يجب التركيز على تنقيح توقيت و توافق كل وجه من أوجه المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات

- التوقيت المستغرق في تطبيق الأداء وحده لا يكفي لتحقيق التحسين و انما يجب التركيز على نوعية الأداء.

- يجب مراعاة (نوعية التمارين التي تهدف الى تحسين المهارة، الزمن اللازم لتحسين المهارة قبل الانتقال الى مهارة أخرى.

- تناسب الأداء مع مستوى التعب

- تناسب الأداء مع مستوى الدافعية

- التنويع و التغيير في التماري

**تصحيح الخطأ**

عند تصحيح الخطأ يجب:

- التدخل مباشرة بمظهر الخطأ

- التدرج في تصحيح الخطأ حسب الأهمية

- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح

- تصميم التمرين بحيث يصعب الوقوع في الخطأ

- استعمال كلمات التشجيع و التحفيز عند استمالة الخطأ

**مرحلة اتقان المهارة (الآلية)**

**خصائص هذه المرحلة**

- استقرار منحنى التعلم

- انجاز المهارة دون الحاجة للمرور من الجانب المعرفي للحركة

- عدد التكرارات كبير جدا

- قد يؤدي الملل إلى الإرهاق النفسي

- ينقص في هذه المرحلة عمل المهارات العقلية، و بالتالي فان احتمال التعرض إلى إصابة مرتفع جدا

- نسبة الوقوع في الأخطاء الفنية مرتفعة جدا.

**يجب الأخذ بعين الاعتبار:**

- تناسب مستوى التمرين مع مستوى المنافسة

- تناسب وضعيات التمرين مع وضعيات المنافسة

- تلعب شخصية الرياضي دورا في التحكم في النفس اثناء ظهور التعب النفسي، و بالتالي يلجأ المدرب إلى تعزيز الثقة في النفس.

**مبادئ تصميم التمرين**

- الاختيار الصحيح للتمارين

- زيادة عدد التكرارات و خفض زمن التمرين

- استخدام الإمكانيات إلى أقصى درجة