

الفصل الثالث الأداء الرياضي

تمهيد :

من الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزاً ضعيفاً، لا يمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل، فلذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى إن يصبح إنساناً سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لا يستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز، إذ أن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل والذي يؤدي إلى التغير في الأداء الحركي من مرحلة إلى أخرى.

1. مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".¹

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2. مراحل التعلم الحركي :

- أ- المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .
 - ب - المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.
 - ج - المرحلة الثالثة : تثبيتا التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة.
- إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو

¹ - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص(214-215).

المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي¹:

1-2 المرحلة الأولى :

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ،بصرية).

2-2 المرحلة الثانية :

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتثبيت وتمكين أثنائها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن بدل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصص والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

3-2 المرحلة الثالثة :

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعليمية والتدريبية وتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي والمهاري ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة .

¹ - بوداود عبد اليمين، 1989، ص 13

وبذلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تتميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في الأداء الحركي والأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي :

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة .
- إيجاد الحلول السريعة تلاءما مع الظروف المختلفة .
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة .¹

3. طرق النقل في التعلم الحركي :

3-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر:

اثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الآخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة القدم نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال رجله المسيطر عادة ولكن علينا أن لاننسى أن لاعب كرة القدم الذي يستطيع اللعب بكلاتا رجليه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل رجل واحدة. و هذا ينطبق على باقي الألعاب ، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء المهاري بكلى الطرفين .²

¹ - بوداود عبد اليمين :مرجع سابق ، ص 13

² - محمد حسن علاوي ، 1996، ص 21

3-2 النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة :

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح ، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة¹.

3-3- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج) :

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسديد، وهذا التدرج مبني على أساس أن الممارس سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء (المشرفين في مجال التدريب الرياضي) بإتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات :

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
- إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- تغير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصة المهارات المفتوحة).

4. مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية :

- تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة .
- تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها .
- تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاوره.

¹ - محمد حسن علاوي 1996، ص26

- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ماتعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة .
- إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم (اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية (قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة .
- إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة .¹

5. مسار التعلم الحركي :

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا ايجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تختزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتبره درجة التوافق الحركي كمييار للتفريق بين هذه المراحل.²

¹ - محمد خليفة بركات ، 1990ص101

² - HOTZ L'apprentissage psychomoteur

6. الأسس القاعدية للتعلم الحركي:

6-1- ميكانيزمات التحكم الحركي:

سبق وأن ذكرنا أن التحكم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية وفيزيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي ونظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

6-1-1- الميكانيزمات النفسية:

إن التحكم يحدث في حدود الإطار التكويني الفطري، أي أن التكوين البيولوجي الذي حددته الوراثة هو بمثابة نقطة البداية للسلوك الإنساني وأن التحكم يحدث تعديل وتغيير في هذا السلوك.

تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة.

وتوضح النماذج التي تقدم بها الباحثون عن الأداء الحركي وعملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تنطلق بفضل تنشيط نظام مبرمج في الذاكرة ألا وهو البرنامج الحركي الذي تكون منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي.

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التحكم من خلال الممارسة والتمرين، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه " أدامس " التحكم الإدراكي، فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التحكم يكون إيجابي حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التحكم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة.¹

¹ - جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982، ص 11

6-2- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

في مجال التحكم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تأدية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التحكم في المحاولات الأولى لتعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عال من الوعي، يسير المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة. بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى ويتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى. بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التحكم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية.¹

7./ الأداء الخططي:

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية وال نفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة.

أهداف الأداء الخططي: يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال - :

- ~ ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- ~ اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- ~ استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.

¹ - جابر عبد الحميد جابر: المرجع السابق ، ص 11

- ~ تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
- ~ الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة.
- ~ تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- ~ تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس .

واجبات الأداء الخططي:

- تحصيل المعلومات الخططية :** إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة و لاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه المعلومات الخططية في - :
- ~ معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.
 - ~ امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.
 - ~ معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعده على التصرف في المنافسة.
 - ~ تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

اكتساب المهارات والقدرات الخططية:

- يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقدراته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلائم ومتطلبات المنافسة.

مراحل الأداء الخططي:

- اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية:¹
- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي :تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء و

¹ - جابر عبد الحميد جابر: المرجع السابق ، ص 13

التنفيذ، فالمعارف و المعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها و التحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية.

تنفيذ وإتقان الأداء الخططي :يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم إستيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية . :

تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة . . تعلم الأداء الخططي للتغيير في طبيعة المواقف . تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

تنمية وتطوير القدرات الخلاقة " التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية : "يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع¹.

¹ - جابر عبد الحميد جابر: المرجع السابق ، ص 14

خلاصة :

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري أو الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام ، حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات وفي أن واحد أو بالتدرج ، حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل لاستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي ، إن تعلم فن الأداء الحركي الرياضي في كرة اليد ، يهدف إلى اكتساب الأداء الحركي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي أثناء أداء التمرينات في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها لتحقيق المستوى الرياضي ، إذ يعد الإتقان الجيد والكامل للحركات الرياضية والهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء الحركي ، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية .