

تمهيد:

يحتل موضوع الرضا الحركي مكانه مهمة في علم النفس الرياضي لمانه من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية ، فضلا عن أن الرضا الحركي يساعد على تحديد ميول اللاعب ودوافعه لممارسة بعض الألعاب الرياضية دون غيرها.

ومن المعروف أن اللاعب لا بد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر، فلقد ذكرنا أن الفرد منذ ولادته يبدأ في تعلم المهارات الحركية، إذن ففي المجال الرياضي نجد أن الفرد قد مر بتجارب حركية وسلوكية كثيرة تؤثر في الخبرات يحاول تعلمها واكتشافها، وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابيا أو سلبيا، وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي، لذلك فهناك انتقال إيجابي لأثر التدريب، وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة مما يساعد في سرعة تعلمها وإتقانها والتي تركز على خبرة حركية سابقة للفرد الرياضي، وهذه الخبرة الحركية تتميز بالإتقان والتثبيت الصحيح للمهارة الحركية السابقة والتي تتشابه في مكوناتها أو بعض منها مع تلك المهارة الجديدة.

(مروان عبد المجيد إبراهيم: 2002م، ص 92-93)

كما أن اللاعب عندما يعرف مدى التشابه بين مكونات الحركة الجديدة (الخبرات الحركية) يبحث عن عامل آخر وهو اكتشاف العلاقات الأساسية بين المهارة الجديدة والخبرة الحركية لديه، لإمكانية التعميم بينهما ففي كثير من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه اللاعب في المواقف المتشابهة، فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامها في الألعاب الكبيرة.

(مروان عبد المجيد إبراهيم: 2002م، ص 92-93)

1- مفهوم الرضا:

من الأمور المسلم بها أن نجاح العمل أياً كان نوعه يتطلب تحقق درجة عالية من الارتياح والاقتران والرضا بهذا العمل لا سيما في مجال التربية أو التدريب الرياضي"، ويؤكد ذلك نتائج بعض الدراسات التي أجراها كلا من (Argyris , Bhella)، حيث توصلت إلى أن الأفراد الأكثر رضا واقتناع عما يؤدونه، يميلون لتحقيق مستويات مرتفعة من النتائج ويتوقع منهم الأداء بفعالية أكثر، والرضا حالة شعورية بسيطة تصاحب بلوغ الفرد لغاية مـا، وتعقب اشباع الحاجات وتحقيق الرغبات والاماني، والرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسي لما حققه الفرد في مجال ما من مجالات حياته.

- كيف يحدث الرضا؟

يعمل الأفراد لكي يصلوا إلى أهداف معينة، وينشطون في أعمالهم لاعتقادهم أن الأداء سيحقق لهم هذه الأهداف، ومن ثم فإن بلوغهم إياها سيجعلهم أكثر رضا عما هم عليه، أي أن الأداء سيؤدي للرضا، وحين ننظر للرضا كنتيجة للكشف عن الكيفية التي يتحقق بها والعوامل التي تسبقه وتعد مسؤولة عن حدوثه، سنجد أن تلك العوامل تنتظم في نسق من التفاعلات يتم كالتالي:

-الحاجات: لكل فرد حاجات يريد أن يسعى إلى إشباعها ويعد العمل أكثر مصادر هذا الإشباع لاحتياجاته.

-الدافعية: تولد الحاجات قدرا من الدافعية يحث الفرد على التوجه نحو المصادر المتوقع إشباع تلك الحاجات من خلالها.

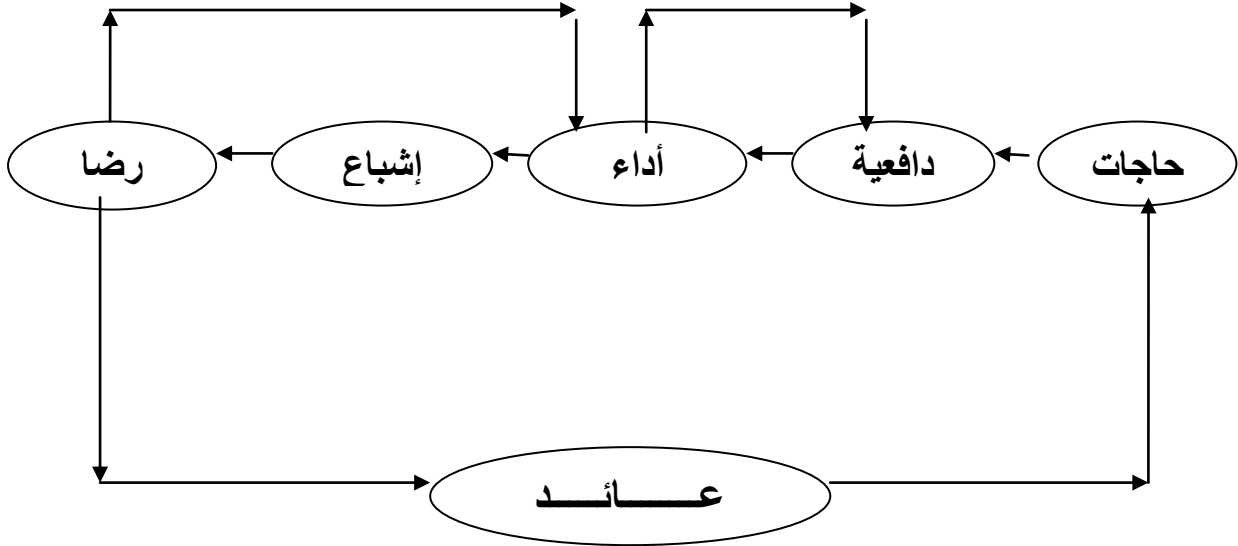
-الأداء: تتحول الدافعية إلى أداء نشط للفرد، وبوجه خاص في عمله، اعتقادا منه أن هذا الأداء وسيلة لإشباع تلك الحاجات.

-الإشباع: يؤدي الأداء الفعال إلى إشباع حاجات الفرد.

-الرضا: إن بلوغ الفرد مرحلة الإشباع من خلال الأداء الكفاء في عمله يجعله راضيا عن، العمل باعتباره الوسيلة التي تسنى من خلالها إشباع حاجاته.

(طريف شوقي: بدون سنة، ص223)

شكل(01): يوضح ديناميات عملية الرضا (طريف شوقي: بدون سنة، ص223م)



2- الرضا الحركي مفهومه وأهميته :

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة، وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام ، وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير، سواء كانت داخلياً أم خارجياً وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وان للحركة أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان، وان الرضا سواء عن المهنة أم عن الدراسة أو عن النشاط الحركي يأتي نتيجة الاتجاهات التي لدى اللاعب نحو مهنته أو دراسة أو فعاليته وتأثيراتها العديدة، والعوامل المتعلقة باللاعب نفسه مثل مستوى طموحه وخصائص شخصية وميوله التي تظهر في صورة الرضا عن الأداء العام.

ويعرف الرضا الحركي "بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط". (محمود سمير طه: 1989م، ص42)

ويعرف أيضاً "بأنه" حصيلة العوامل المتصلة بالعمل والتي تجعل الفرد محباً لعمله مقبلاً عليه في بدء يومه"، يؤدي المدرب الرياضي دوراً مهماً في وصول اللاعب إلى خبرات سارة مرضية فإذا ما ألم التدريب المأمناً بأحسن طرائق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية فان

هذا ادعى إلى اقتصاد الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن ويحصل اللاعب على خبرة تعليمية شاملة وسارة.

(محمود سمير طه: 1989م، ص42)

3- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

3-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

3-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي، بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة، في أقل زمن ممكن".

3-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية: (مفتي إبراهيم حمادة: 2002م ، ص13-14)

3-3-1- المهارة تعلم:

- المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

- التعلم يعرف عادة بأنه : " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت"، ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

3-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفًا للأداء".

3-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا

3-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

3-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون المهاريون يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة واتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة، حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها، ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

(مفتي إبراهيم حمادة: 2002م، ص15)

5- مفهوم المهارات الأساسية: (حسين السيد أبو عبيدة: 2002 ، ص 27-28-41-43)

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

5-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه،

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) ، وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف، فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري، وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب، وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم، وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدتها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين، والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع.

(حسين السيد أبو عبيدة: 2002 ، ص 27-28-41-43)

5-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة: (Bernard turpin : 1990, p99)

5-2-1- التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب ب تمرير الكرة للأمام، فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف، وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف، حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس.

5-2-2- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات، سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء

الجسم المختلفة للاعب، والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتيقان والتحكم، لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

5-2-3- الجري بالكرة:

لتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة"، فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم.

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس، والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، و كذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، ولن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

(Bernard turpin : 1990, p101)

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين

يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم، التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً، بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة، بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.

(محمد رضا الوقاد: 2003، ص 171-173).

5-2-4- المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه، وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع، التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء، مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك، الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبة التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة، أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلل كخطة دفاعية، ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

(محمد رضا الوقاد: 2003، ص 171-173).

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر، بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس، وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية ولهدار الفرص في امتلاك الكرة.

(حسين السيد أبو عبيدة: 2002 ، ص 153)

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف

(حسين السيد أبو عبيدة: 2002 ، ص 154)

5-2-5- التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التصويب دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.

(حنفي محمود المختار: بدون سنة، ص106)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف.

6- كيفية تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية، و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في ذهن طبعاً. وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة، وتشديد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله. إذا أدى اللاعب مهارة معقدة، فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

- مقارنة بين الناتج الحقيقي لأداء المهارة، وبين الناتج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ. (حنفي محمود المختار: بدون سنة، ص106)

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها، فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجمة من مراكز الإحساس بجسمه دوراً هاماً في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة. (مفتي إبراهيم حمادة: 2002م ، ص36)

7- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية: (مفتي إبراهيم حمادة: 2002م ، ص36)

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

7-1- المرحلة العقلية:

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.
- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أجب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسمع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم .
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون .
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين .
- تحكم في مشاعرك وانفعلالك .
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر .

(مفتي إبراهيم حمادة:2002م ، ص36)

- تقديم نموذج المهارة:

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين، أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة، والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

(مفتي إبراهيم حمادة:2002م ، ص38)

ربط المهارة بالمهارات السابقة

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابقة تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم"، حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة (مفتي إبراهيم حمادة:2002م ، ص36)

مراجعة فهم المهارة:

-وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.

-لخص المهارة.

-أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.

-اختصر في إجابة السؤال.

7-2- المرحلة العملية:

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

-اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.

-حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.

-وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

-نظم توقيت التقدم بحث يجرى مستوى اللاعبين.

-راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج، على المدرب أن يعمل

على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب

الأداء الكلي الجزئي.

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.

- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.

- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.

- استخدام سلم التدريب على المهارات.

خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي:

-مكان صحيح للملاحظة.

-اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

-عدد مرات فحص اللاعبين ككل.

-أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

3-7- المرحلة الآلية:

تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء، حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .

الأهداف الفرعية لهذه المرحلة، والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :

- أعلى درجة من الدقة .

- مستوى عال من انسيابتي الأداء وعدم تقطعه .

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .

- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارات .

- أعلى درجات استشارة للدافعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ،

جماهير ، ملاعب ، طقس ، نتائج سلبية ... الخ) .

7-3-1- عوامل تطوير أداء المهارات : (مفتي إبراهيم حمادة:2002م، ص41-42)

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

أ- عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء.

ب- عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء، زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

ج- عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .

- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء.

8- مراحل تعليم المهارات الأساسية: (حنفي محمود المختار: بدون سنة ، ص 98-99)

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة، وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا، قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم، أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة، قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

8-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة ولن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرّب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

8-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرّب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح خصائصها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

8-3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لابد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

(مفتي إبراهيم حمادة: 2002م ، ص36)

خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في التدريب الرياضي، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

وإن الرضا الحركي يساعد على تحديد ميول اللاعب ودوافعه لممارسة بعض المهارات الأساسية لكرة القدم دون غيرها، كما يذكر (عاشور، 1975) "إلى أن خبرات النجاح والفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير واعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته وبالتالي يرتفع مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى"، إن الرضا على الأداء يجعل من اللاعب محبا للألعاب التي يؤديها مستقبلا وبذلك تتحقق رغباته وطموحاته.

(عاشور أحمد صقر: 1975، ص77)

فتطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

وتلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والنتيجة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة. (مفتي إبراهيم حمادة: 2002م، ص36)

فمن خلال ما سبق، فإن اللاعب يعمل لكي يصل إلى أهداف معينة، وينشط في أعماله لاعتقاده أن الأداء سيحقق له هذه الأهداف، ومن ثم فإن بلوغه إياها سيجعله أكثر رضا عما هو عليه، أي أن الأداء سيؤدي للرضا.