

ثانياً / الأعداد المهاري (الفني)(التكنيك) :-

• مفهوم الأعداد المهاري :

هو عملية أعداد اللاعب مهارياً من خلال تعليم وتطوير وتنشيط 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 .

المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل أزمنة الأعداد المهاري كافة في خطط التدريب

ثالثاً / الأعداد الخططي (التاكتيك) :-

هو عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة .

ان الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و ان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط امثل , مما سبق يتضح ان الأعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي ان عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى .

الأعداد الخططي يقوم على الأعداد المهاري اذ ان خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل (مثيرات المحيط – تحديد المثير- البحث في الذاكرة – اتخاذ القرار – تنفيذ القرار) .

وتزداد أهمية الأعداد الخططي في التدريب الرياضي كلما تميزت اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بطبيعة المنافسة و التحدي , اذ يكون الصراع و التحدي بين التفكيرين , فضلا عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب و منافسة .

• مراحل الأعداد الخططي :-

1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :- وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات مرتبطة بخطط اللعب وهذا مما يبنى عليه السلوك الصحيح من المباريات .

2 - مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي :-في هذه المرحلة يقوم المدرب بأداء النموذج بعناية و وضوح لتوضيح الطريقة الصحيحة لأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح ثم يُصعب ذلك تطبيقيا مع الممارسة العملية للاعب او الفريق . كما يجب التدريب على المواقف المتغيرة و المواقف المشابهة بالمباراة (مع المنافس) و بالتالي ان ما يتقنه اللاعب او الفريق من الأداء الخططي يلعب دورا كبيرا في تحقيق المستويات الرياضية العليا .

3 - تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :- ان ما يتعلمه اللاعب من سلوك خططي لا يكسبه أنماطا سلوكية جامدة بل يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المباريات و بالتالي تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تساعد اللاعب في الإدراك السريع لمواقف اللعب المختلفة و استحضار الخبرات السابقة التي مر بها في الماضي في الماضي مما يساعده على تطوير الاستجابة السريعة للمواقف .