

## مفهوم الأداء الرياضي

يُعد مفهوم الأداء الرياضي أحد أهم الركائز في عالم الرياضة. فمن الرياضيين المحترفين إلى الهواة الساعين إلى تحسين لياقتهم البدنية، يواجه الجميع السؤال الجوهرى: كيف نصل إلى أقصى أداء؟ إن فهم ماهية الأداء الرياضي والعوامل المؤثرة فيه أمر بالغ الأهمية لتصميم برامج تدريبية فعّالة واستراتيجيات ناجحة.

إن الاداء الرياضي هو قدرة الرياضي على أداء النشاط البدني بكفاءة، بهدف تحقيق النتيجة المرجوة. يتأثر الأداء الرياضي بعوامل مختلفة، مثل العمر والجنس والحالة البدنية والخبرة ومستوى التدريب. ويتأثر أيضاً بالتحفيز والمزاج والظروف البيئية.

ناقش بيكر وهورتون (2004) التأثيرات الأولية والثانوية على تطوير أداء النخبة في دراسة التأثيرات على الخبرة الرياضية، حيث تساهم التأثيرات الأولية بشكل غير مباشر أو مباشر في الأداء وهي العوامل الوراثية والتعليم (العوامل الجسدية مثل اكتساب المهارات الحركية ، حدة البصر ومقدار التمرين) والعوامل النفسية (الخصائص النفسية الشائعة: العوامل التحفيزية ، إدارة القلق) ، التركيز ، المخاطرة ، القدرة التنافسية). العوامل الثانوية التي يمكن أن تؤثر على العوامل الأولية هي: الموارد التعليمية الاجتماعية ، والتعليم ، ودعم الأسرة ، والنضج الرياضي ، ومستوى المنافسة.

حتى لو كانت هذه العوامل الأولية والثانوية تلعب دوراً في الأداء الرياضي وتؤثر عليه ، فإن تأثيرها على الأداء يكون في علاقاتها الداخلية مع بعضها البعض. تختلف درجة تأثير كل عامل على أداء الرياضي من شخص لآخر ، ومعادلة البيئة والوراثة فريدة لكل رياضي ، وبالتالي تفيد الأبحاث الرياضية

(Baker and Horton 2004) . المتخصصة بهذا الشكل

وفقاً ( لإريكسون وشارنس (1994) ، فإن العامل الأكثر ترجيحاً لأداء الخبراء هو الانخراط في ممارسة مدروسة ومستدامة على مدار سنوات عديدة. ومع ذلك ، تؤثر العوامل الوراثية على أداء ومستوى النشاط الفردي ومزاج الرياضي. تشير دراستهم أيضاً إلى أنه لا يوجد سوى عدد محدود من الطرق و Reilly ، وهي فكرة يدعمها ( Erickson & Charness 1994 ) لإحداث تحسينات كبيرة في الأداء ، الذين حذروا أيضاً من أن أي تمرين هو الحدث المحدد يتطلب مجموعة ( Morris و White (2009) ومزيجاً من سماته وعوامله. لذلك ، من أجل زيادة الأداء وخلق تعديلات محددة ومرغوبة في مجال معين ، ينبغي للمرء أن يركز على العوامل الأكثر ضرورة وتحديداً فيما يتعلق بتلك الرياضة المحددة

أحد أكبر التحديات التي يواجهها المدربون هو تحديد العوامل المهمة وتخصيص الوقت والجهد لكل (Reilly ، Morris ، & White 2009) منهم لتحسين الأداء

نظراً لأن كل حدث رياضي يحتوي على عوامل محددة مهمة لتحقيق أقصى قدر من الأداء ، فمن المنطقي أن تحدد الجُمباز هذه العوامل ولديها أيضاً خطة جاهزة أو توصية لمساعدة المدربين على التخطيط للتدريب والتدريب. لكن في نفس الوقت ، تكون واسعة بما يكفي للتعديل حسب أي حالة رياضي. بالنظر إلى الحاجة إلى مثل هذه الخطة ، يجب أن ننظر في ما تتضمنه هذه الوثيقة

يجب مراعاة اكتساب المواهب التقليدية عند فحص العوامل المهمة للأداء العالي والاندماج في التعليم. يتضمن البحث التقليدي عن المواهب اختبارات تعتمد على عوامل جسدية ، وأنثروبومترية ، ونفسية ، واجتماعية ، وتنسيقية ، وتقنية. التنسيق الحركي المناسب هو لبنة أساسية لتطوير المهارات الحركية الأساسية ، وتعتبر المهارات الحركية الأساسية خطوة أخرى لتطوير وتعلم مهارات رياضية محددة وأعلى أن الأداء البدني للاعب الجمباز يعكس قدراته الحالية بدلاً من (Vandorp et al. 2012) أداء. أظهر إمكاناته للتميز المستقبلي في مسيرته الرياضية. لذلك ، فإن القدرات البدنية الحالية للاعب ونتائجها علاقة قليلة أو معدومة مع الأداء السابق.

لذلك ، يجب أن يكون اختبار التنسيق قادرًا على التفريق بين لاعبي الجمباز من النخبة وغير النخبة وأن يكون مؤشرًا أفضل للنجاح في المستقبل من الاختبار الفردي الذي يقيس فقط القدرات البدنية الحالية للرياضيين. على مستوى النخبة ، يُعزى الأداء إلى التنسيق الأفضل أكثر من القدرات البدنية ، مقارنةً بمستوى أدنى من المنافسة حيث يمكن تعويض نقص التنسيق عن طريق زيادة القدرات البدنية وتحسينها عن المنافسين الآخرين في نفس المستوى. يشير هذا الاختلاف إلى أنه في المستويات الأدنى من الجمباز التنافسي ، يجب أن يكون التركيز على زيادة القدرات البدنية للاعب ، بينما في المستويات العليا ، يكون التنسيق هو المفتاح.