

## تعلم الحركي والمصارعة.

### - التعلم الحركي Motor Learning.

ان الانسان بحاجة ماسة الى التعلم كونه مبدأ اساسي في الحياة اذ يعمل على تطوير شخصيته عن طريق اكتساب كل ما هو جديد لتطوير ما تعلمه من خلال جميع خبراته التي تتزايد بمرور الزمن. ولما كان الانسان دائم التفاعل مع بيئته فانه يمكن ان يحدد بدرجة كبيرة نوع الحياة التي يرغب فيها وعملية التفاعل بينه والبيئة تعرف بالخبرة ومنها يكتسب الفرد اتجاهاته ومعارفه ومهاراته، ولكن الاور الهاو هو" نوع الخبرة التي يواجهها بان تؤدي به الى مهارات واتجاهات ومعارف نافعة له ولمجتمعه وهذه هي وظيفة التعلم " ولتوضيح معنى التعلم لا بد من ذكر بعض التعاريف: -فقد عرف التعلم على انه " تغير ثابت نسبيا في الحصيصة السلوكية للكائن الحي نتيجة الخبرة".

اذ لا يخلو النشاط البشري بمختلف انواعه من التعلم والتعلم الحركي، وكما تتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المدرب او المدرس الى المصارع او التلميذ كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والنتيجة من العملية التعليمية والتي تهدف الى اكساب الفرد المتعلم او المصارع للصفات البدنية او القدرات الحركية والفنية. وان الفرق بين التعلم والتعلم الحركي هو ان الاستجابة في مجال التعلم الحركي تكون على شكل سلوك حركي بمجاميع عضلية كبيرة للوصول الى هدف معين ، " ومن جهة اخرى نجد ان التعلم الحركي او السلوك الحركي مرتبط بشكل كبير مع التحكم بعمل المجاميع العضلية وان هذا التحكم له علاقة بالجهاز العصبي المركزي والمحيطي وكيفية عمل الاعصاب المحيطة بفاعلية عالية لأجل تحريك اجزاء الجسم بشكل دقيق ومن هذا نجد ان التعلم هو همزة الوصل بين الطابع النفسي والطابع الفسيولوجي " ومن الملاحظ ان اكثر التعريفات تصب في مسار واسع وهو ان التعلم الحركي هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح . " وبما ان التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي " لذلك يصبح التعلم نتيجة التكرار والتدريب والتصحيح وليس نتيجة النضوج او الدوافع ، فهناك الكثير من التغيرات في السلوك الحركي تظهر طبيعته نتيجة تطور ونضوج الفرد ، لهذا لا يمكن اعتبار هذه التغيرات ضمن دائرة التعلم

الحركي . وهناك مسألة مهمة أيضا من اذ التدريب الذي يكون هدفه تغيير الحالة الفسلجية للفرد نتيجة تكرار حركات معينة لا يمكن اعتباره تعلما رغم ان هذا التغيير سوف يؤدي الى تحسن القدرات البدنية وبالتالي سيتغير السلوك الحركي . ويمكن ان نلخص ذلك من خلال التمييز بين التدريب والتعلم اذ ان كلاهما يخضع الى مبدأ التكرار ، فالتدريب هو تكرار الواجب او حركة معينة يكون الغرض منه هو تطوير وتحسين القدرات البدنية او الحالة الفسيولوجية للفرد في حين ان التعلم هو تكرار لحركة معينة يؤدي الى تغيير في السلوك والتصرف الحركي. ان تعلم كل شيء جديد يكون نتيجة تغيير في الملايين من الخلايا العصبية في الدماغ وان التغيير في السلوك والذي سمي التعلم هو الاخر نتيجة تحليله للتغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي.

- تحليل عملية التعلم.

- طبيعة وخصائص التعلم.



مراحل التعلم الحركي: -

يتفق العديد من العلماء والمختصين في حقل التعلم الحركي على وجود ثلاث مراحل لتعلم المهارات الرياضية الذي قسم مراحل التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل وهي كما يأتي: -

١-مرحلة الإدراك المعرفي أو التخطيط.

٢-مرحلة التمرين.

٣-مرحلة إجادة المهارة أو البراعة في المهارة.

وقد أشار Schmidt 1982 إلى ان مراحل التعلم الحركي للمهارات الرياضية هي:

١-الجانب المعرفي أو الادراكي.

٢-التربط والاستيعاب بين الجانب المعرفي والتمرين على الأداء الفني.

٣-تنفيذ الأداء الأوتوماتيكي.

وأضاف (بيتر.ج تومسن) بأن هناك ثلاث مراحل للتعلم الحركي وهي: -

١-المرحلة البدائية (مرحلة التفكير للإعداد كما يمكن عمله).

قبل إن يتعلم المبتدئون أي شيء يجب إن يعرفوا بوضوح الشيء الذي يحاولون تحقيقه. كثير من المدربين الذين لا خبرة لهم يبدأ عملية التعلم للاعبين من خلال شرح وعرض الشيء المطلوب قبل إن يوضحوا لهم المطلوب منهم تحقيقه.

٢-المرحلة الوسطى (مرحلة التعلم – تجربة عدة طرق للأداء).

إن أداء المهارات تبنى على المعرفة بالشيء أو القدرة على أدائه، ومن المهم أثناء تلك المرحلة توجيه المصارعين إلى أداء المهارة تأسيساً على الخبرات السابقة لهم.

٣-المرحلة المتقدمة (مرحلة اكتساب المهارة – أداء المهارة): -

تتسم بضبط أداء الحركة ويصبح أكثر آلية (اوتوماتيكياً) ويمكن للاعبين أن يتعلموا المشاركة واختيار ماذا يريدون أدائه، ومتى يؤديه أكثر من كيفية الأداء هذه هي مرحلة الأداء الفني والمصارع يصبح أكثر قدره على تعلم كيفية استخدام مجهوده، واستراتيجية أداء المهارة الجديدة.

فقد حددت مراحل التعلم بالشكل الآتي: -

١-المرحلة العقلية Mental stage :-

في هذه المرحلة يتطلب من المتعلم الكثير من النشاط العقلي للتعرف بشكل واضح على المهارة المراد تعلمها وزيادة تركيز الانتباه والتخطيط في سبيل تحقيق الأداء الصحيح للمهارة وذلك تسمى هذه المرحلة بالمرحلة العقلية.

## ٢-مرحلة الممارسة (التمرين) Practice stage :-

يكون التركيز في هذه المرحلة على التمرين والممارسة الموجه نحو نوعية الممارسة بما يحقق تحسين الأداء الفني. ومن خصائص هذه المرحلة نقص متطلبات الطاقة العقلية مقابل تحول النشاط العقلي من تعلم تتابع الحركات الى تحسين الإيقاع الزمني والتوافق لمراحل المهارة المراد تعلمها وفي الغالب تستغرق وقتاً كبيراً إذا ما قارنت بالمرحلة العقلية.

## ٣-المرحلة الآلية Automatic stage :-

يتصف الأداء الفني في هذه المرحلة بالآلية. ويكون لدى المتعلم الثقة، وحسن الفهم لمهاراته. هذا الفهم (الإحساس) بالمهارة معناه أنه أصبح قادر على تقييم نفسه بطريقة أكثر فاعلية وتتصف هذه المرحلة إذ ما وزنت بالمرحلتين السابقتين بتغير التوجه من حالة التمرين للتعلم، الذي يهتم بمشكلات كيفية الأداء الى التمرين للأداء لتذليل العوامل المؤثرة في الأداء يعرف كيفية الأداء.



- طرق تعليم المصارعة.

اولا- الطريقة الكلية:

## فرضيات نظرية الجشطالت:

١- التعلم يعتمد على الإدراك الحسي أي أن كل المدركات المخزنة في الذاكرة يتم التعرف عليها وإدخالها إلى الذاكرة بواسطة الحواس.

٢- التعلم هو إعادة تنظيم المعارف حيث يعتمد التعلم على فهم العلاقات التي تشكل المشكلة أو الموقف التعليمي وذلك بإعادة تنظيمها لدلالة على معناها.

٣- التعلم هو التعرف الكامل على العلاقات الداخلية لا يمكن اعتبار التعلم مجرد ارتباط بين عناصر لم تكن مترابطة وإنما هو الإدراك الكامل للعلاقات الداخلية للشيء المراد تعلمه، وجوهر التعلم هو التعرف على القوانين الداخلية التي تحكم موضوع التعلم.

٤- يتعلق التعلم بالحصول على العلاقة بين الاستعمال الصحيح للوسيلة وبين تحقيق الهدف أو النتائج المترتبة عن هذا الاستعمال.

٥ - الاستبصار يجنبنا الأخطاء الغبية وإن فهم واستنتاج العلاقات المنطقية بين عناصر المشكلة يؤدي حتما إلى تجنب الخطأ.

٦- إن الفهم يؤدي إلى عملية تحويل المعارف من موقف إلى آخر أي تطبيقها في مجال تعليمي مشابه للموقف الأول.

٧- التعلم الحقيقي لا ينطفيئ (لا يتعرض للنسيان) إن التعلم الذي يتم عن طريق الاستبصار يصبح جزءا من الذاكرة طويلة المدى، بالتالي تكون نسبة تعرضه للنسيان ضعيفة.

٨- لا يحتاج التعلم عن طريق الاستبصار إلى مكافأة بل كثيرا ما تكون نتائج التعلم الناجح شعور بالارتياح والابتهاج الناتج عن القدرة على إدراك المعنى فيمثل هذا النشاط خبرة سارة في حد ذاتها، فهذا الشعور يترك نفس الأثر الذي تتركه المكافأة في التعلم السلوكي. إذا التعلم بالاستبصار هو مكافأة في حد ذاته.

٩- التشابه يلعب دورا حاسما في الذاكرة فإذا كانت النظريات السلوكية تعتمد على الاقتران والتكرار والتعزيز في تثبيت التعلم، فإن النظرية القشطلتية تعتمد على

قانون التشابه في العلاقات المخزنة في الذاكرة والتي يتم استدعاءها أثناء التعرض لتعلم جديد.

يرى أنصار مدرسة " التعلم بالاستبصار " أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المسكات ككل والتدريب عليها ككل أيضاً إذ يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها (المسكات المطلوب تعلمها) كوحدة واحدة.

– أي كوحدة وظيفية متكاملة – وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين أجزاء المسكة او الحركة مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها.

كما يرون أن من المزايا هذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي لمسكة نظراً لأن المصارع يقوم باستدعاء واسترجاع المسكة كوحدة واحدة، أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصال أو تجزئة.

وفي الواقع نجد أن عملية تعلم المسكات أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تناسب غالباً المسكات السهلة غير المركبة، كما تناسب المسكات التي يصعب تجزئتها.

إن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المسكات المركبة التي تتميز بالصعوبة، أو عند تعلم المسكات تكون من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء الأخرى السهلة نظراً لأن أداء المسكة المركبة ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من المسكة المركبة التي اكتسبها الفرد.

ومن ناحية أخرى نجد أن المصارع الناشئ يصعب عليها – غالباً – التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المسكة المركبة، إذ نجده يقوم بالتركيز على جزء معين منها.

وينبغي على المدرب مراعاة أن نوع المسكات هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها. وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية في تعلم المسكات التي تشكل وحدة متكاملة.



وفي هذه الحالة يقوم المدرب بشرح المسكات وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الاور ثم يقوم المصارع بأداء المسكات والتدريب ككل أيضاً، ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد - في بعض الأحيان على الإحساس الحركي بالمهارة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدها وتوافقها، كما يستطيع المدرب أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ككل من توجيه انتباهه نحو التركيز على جزء معين من المسكات حتى يستطيع إتقانه.

وفي لعبة المصارعة تستخدم هذه الطريقة عند تعليم المسكات المضادة ومسكات الفنية الصعبة التي لا يمكن تجزئة اقسام المسكة الثلاثة (التحضيرية والرئيسية والختامية) كمسكات الخطف التي تحدث في الهواء، اذ يجب مراعاة توفير مساحة الكافية على البساط لتجنب اصطدام المصارعين وكذلك تستخدم هذه الطريقة مع المسكات البسيطة ذات الطاب الكلي.

### - الطريقة الجزئية:

واضع النظرية هو الأمريكي بروس أن سكرنر (1904-1990) (Skineer م). ويرجع إليه الفضل في الكشف عما أطلق عليه الاشتراط الإجرائي، كونه أحد أساليب التعلم الشرطي. والسلوك هو الموضوع الأساسي في النظرية الإجرائية. ويستعمل سكرنر المصطلح (إجرائياً) لوصف مجموعة من الاستجابات أو الأفعال

التي يتألف منها العمل الذي يقوم به الكائن الحي. ساهم سكنر في إعادة صياغة الأهداف التربوية على نحو سلوكي قابل للتحقيق. ويمكن النظر إلى آلية التعلم عند ثورنديك على أنها تتم وفق المخطط التالي " مثير استجابة أثر بعدي (مثير)"، في حين أن آلية التعلم عند سكنر ليس بالضرورة أن تسير حسب هذا المخطط، وإنما قد تأخذ المنحى التالي " استجابة \_ مثير". وقد ميز بين نوعين من التعلم وفقاً لمبادئ الأشراف ونوع السلوك الذي يصدر عن العضوية وهما:

أولاً: التعلم الاستجابي " Respondent Learning": ويشير إلى جميع الأنماط السلوكية المكتسبة وفقاً لمبدأ الأشراف الكلاسيكي لبافلوف. أي أن السلوك يقوم على الربط بين مثيرات واستجابات معينة في إطار ما يعرف بالفعل المنعكس الشرطي.

ثانياً: التعلم الإجرائي " Operant Learning": ويشير إلى جميع الاستجابات الإرادية المتعلمة التي تصدر عن الفرد على نحو إرادي في المواقف الحياتية المتعددة. فهو يشمل كافة الأنماط السلوكية التي تؤثر في البيئة وتحدث تغييراً فيها. حيث أن أغلب أنماط السلوك تختلف عن نمط السلوك الاستجابية، فهي من نوع الأشراف الإجرائي حيث تكون الاستجابة غير محددة، وإنما هي إجرائية لأنه لا يوجد مثير معين استدعى الاستجابة الإجرائية.

والاستجابات الإجرائية بصفة عامة تستهدف إما الحصول على مكافأة أو الحيلولة دون مواجهة موقف مؤلم. أي أنها تحدث في واحدة من الحالات التالية:

١. خفض مثير مؤذ أو الهرب منه.

٢. تجنب مثير مؤذ.

٣. توفير باعث إيجابي كالطعام والماء.

٤. إطفاء حالة ما لها ارتباط مع الحالات المذكورة أعلاه.

تعزير الاستجابات التي تقترب تدريجياً من تحقيق الهدف وبصيغة أخرى: خطوة بخطوة إمكانية تطوير استجابات الفرد نحو تحقيق الهدف وذلك بتعزيزها تعزير بعضها أو تعزير الاستجابات الصحيحة منها. ويستخدم سكنر مصطلح التشكيل كأسلوب لتدريب الكائن الحي على أداء الأعمال المعقدة التي تكون أكبر من



الامكانيات السلوكية العادية للكائن الحي ويتم تشكيل السلوك من خلال سلسلة من الاستجابات الناجحة الممكنة القريبة من السلوك المطلوب أدواؤه. وذلك بواسطة اختبار تعزيز بعض هذه الاستجابات دون الأخرى. وبالتالي يقترب سلوك الكائن تدريجياً من نمط السلوك المطلوب تحقيقه، في هذه الطريقة تقسم المسكات إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم المصارع بأداء كل جزء على حده، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المسكة أو الحركة، ثم يقوم بأداء المسكات كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المسكات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، إلا أنها لا تتناسب مع المسكات السهلة البسيطة أو المسكات التي لا يمكن تجزئتها. ويرى البعض أن من أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المسكات الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير اتقان التوافق المنشود لمسكة وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر، وينصح البعض مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة في عملية تعلم المسكات والتدريب عليها:

- ضرورة قيام المصارع بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة.

- أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المسكات والتدريب عليها وقتاً قصيراً.  
تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق التعلم الحركي في تعليم المبتدئين وفي تعليم المسكات المركبة التي تشمل على درجة كبيرة من الصعوبة وعندما يبدأ المدرب في تعليم مسكة جديدة باستخدام هذه الطريقة فإنه يقوم بأداء نموذج للحركة ككل في البداية ثم يقسم المسكة بعد ذلك إلى عدد من الأجزاء ثم يقوم المبتدئين بالتعلم على الجزء الأول من المسكة ثم يتبع ذلك بالجزء الثاني ثم الثالث. وهكذا حتى تكمل المسكة ككل بعد ذلك يقوم المدرب بجمع أجزاء المسكة ككل بالتدرج حتى تؤدي المسكة بصورتها النهائية لمرة واحدة.

**- تعلم المسكات بالطريقة الكلية الجزئية:**

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت الخبرات

على أن التعلم بالطريقة (الكلية – الجزئية) يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المسكات وعند استخدام المدرب لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي:

- تعليم المسكات ككل بصورة مبسطة في أول الأور.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء – الكلي لمسكة.
- مراعاة تقسيم أجزاء المسكات إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.



### إصلاح الأخطاء:

إن عملية اكتساب التوافق الأولى لمسكة ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء. ولكي يستطيع المصارع الناشئ اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء. ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي ما يلي:

- عدم مناسبة المسكات لسن ومستوى المصارع الناشئ – أي صعوبة المسكات بالنسبة للمرحلة التي يمر بها المصارع.

- سوء الفهم أو التصور الخاطئ لمسكة.
  - عدم كفاية الاستعداد البدني المصارع الناشئ، مثل افتقاره إلى بعض القدرات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المسكات بنجاح.
  - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
  - الانتقال السلبي لأثر التعلم – أي التأثير السلبي لمسكة سبق تعلمها وإتقانها على المسكات الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً.
  - عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة.
- ويجب على المدرب أن يلم إماماً كافياً بكل أجزاء المسكات في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.
- ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب للقدرة على الملاحظة فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة، التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكنم الخطأ في الأداء، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء.
- ومن الأهمية البالغة اتخاذ المدرب للمكان المناسب الذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.



- ومن أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء ما يلي:
- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
  - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.

وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظراً هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي.

- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح لمسكات، أو بقيام أحد المصارعين بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء – الصحيح سواء من المدرب أو من أحد المصارعين، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم السابق ذكرها.

- تكرار التدريب على الجزء من المسكات الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المسكات كلها.

- يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو الرقود. الخ.

- في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية لمسكة لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

- توجيه النظر إلى مكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في أثناء أداء الفرد لمسكات.

- ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

يجب على المدرب تجنب النقد والتشهير بالمخطئ نظرت لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على المصارع الناشئ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز المصارع الناشئ على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء، كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المسكات بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من اصطلاح الأخطاء الأساسية.

#### **مرحلة إتقان وتثبيت المسكات: -**

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المسكة من خلال استمرارية التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة.

ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاربة العمل على إتقان المصارع الناشئ لمسكات وتثبيتها:

#### **١- إتقان المسكات تحت الظروف المبسطة الثابتة:**

يستطيع المصارع الناشئ أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة عندما يقوم التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان، مع مراعاة تكرار المسكات ككل وكأجزاء، ويراعى استخدام حمل متوسط حمل يتناسب مع المستوى الفني

المصارع الناشئ نظرا لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء المسكات ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية، فضلا عن ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة المصارع الناشئ على ضبط وتوقيت الحركات، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في عضون الأداء.

٢- تثبيت المسكات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة: يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المسكات تحت نطاق الظروف السالفة الذكر وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المسكات مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المسكات في أثناء المسافات.

٣- تثبيت المسكات مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية: إن التغييرات التي تتناول البيئة الخارجية كثيرا ما تؤثر على نوع المسكات، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في نوع الجهاز أو الأداء وغير ذلك من أنواع التغيير في البيئة الخارجية، والتي لم يتعود عليها المصارع الناشئ، إلى حدوث بعض التأثير السلبي على المسكات.

فضلا عن ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات المصارع الناشئ، يسهم كثيراً في التأثير على دقة الأداء، وعلى ذلك على المصارع الناشئ محاولة إتقان المسكات تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها الاشتراطات والعوامل الخارجية التي يحتمل مجابتهها.

٤- تثبيت المسكات في ظروف تتميز بالصعوبة: من الضروري لضمان إتقان المسكات والعمل على تثبيتها في عضون المنافسة أن يقوم المصارع الناشئ من وقت لآخر بأداء المسكات تحت الظروف التي تتميز بزيادة عوامل الصعوبة عما يصادفه المصارع الناشئ في عضون المنافسات، وبهذه الطريقة يستطيع المصارع الناشئ اكتساب القدرة على الأداء الفني الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في عضون المنافسات التي تتميز بقوتها.

٥- اختبار المسكات في المنافسات التدريبية:

من المعروف على ضوء الخبرات المكتسبة إن ارتفاع درجة الإتقان لمسكات لا يرتبط بمواكبة التدريب بل يرتبط أيضا بقدرة المصارع على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام الواعي لمصارع في التحكم في مهاراته الحركية، فكلما تكرر حدوث بعض الأخطاء في غضون المنافسات كلما تطلب ذلك العمل على الإسهام الواعي لمصارع لمحاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها.

وبطبيعة الحال لا يتمكن المصارع الناشئ من العمل على تجنب وإصلاح هذه الأخطاء في غضون المنافسات الرسمية نظرا لأن كل اهتمام المصارع الناشئ يكون مركزاً في المنافسة ومحاولة الفوز، لذا علينا في غضون المنافسات التدريبية أن تكون النقاط الهاوة للمهارة الحركية، التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها، واضحة تماما في ذهن المصارع الناشئ، وأن يبذل أقصى الجهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها.

وقد تستخدم هذه الوسيلة أيضاً في محاولة اختبار بعض المسكات التي يكتب لها الإتقان والتثبيت الكافي في أثناء التدريب. ويجب علينا مراعاة إنه كلما أزداد إتقان المصارع الناشئ لمسكات والحركات، كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخطئية في أثناء المنافسات.



- مراحل تعلم المسكات الفنية في المصارعة.

تدريبات المشابهة للأداء: -

يحتل هذا النوع من التدريب دورا مهم في تعليم وتحسين الاداء الفني للمصارعة، ولزيادة فعالية هذه فعالية هذه التدريبات ينبغي اتباع الاسس التالية: -

- يجب ان يتفق التدريب مع المسار الحركي للمسكة المراد التدريب عليها وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة.

- استخدام التدرج في التدريب اي من السهل الى الصعب.

- البداية يكون التدريب على المسكات الهجومية ومن ثم التدريب على الحركات الدفاعية.

- التسلسل في الاداء اي البداية بالقسم التحضيري والقسم الرئيسي ومن ثم القسم النهائي، مما يدعم مفهوم المسكات المركبة.

كما توصل كراتي Cratty في ابحاثه الى بعض النتائج والاسس التطبيقية التي تدعم هذا النوع من التدريب: -

- يجب ان نهتم بهذا النوع من التدريب عندما يكون الهدف هو تنمية الاداء الفني.

- يجب اداء التدريبات بمقاومة متدرجة حتى نصل في النهاية الى المقاومة الكاملة تحت ضغط الموقف التنافسي.

- يجب ان تحتل التدريبات مكانها في المنافسة بعد ظهور التحسن الاولي في الاداء.

- يجب ان يعرف المتعلم الهدف من كل تدريب يؤديه وكيف يساهم في المصارعة التنافسية ككل.