

الفصل الثالث المهارات الأساسية

تمهيد:

تعتبر كرة الطائرة من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة الطائرة أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية.

- 1-1- 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. وهناك ثلاث أنواع من المهارات: ¹
- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
 - مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
 - مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين"
- 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- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- 3-1- تعلم المهارة:** 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.
- 3-2- 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 سالفا للأداء".
- 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.
- 3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:** وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء

¹ - محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ، بدون طبعة، المطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994، ص110.

الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعبون واللاعبات المهرة

يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة و يستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.¹

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 طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

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

6- تقسيم المهارات الأساسية في كرة الطائرة:

6-1- المهارات الأساسية الهجومية:

* الإرسال : هو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب (1)

ويعرف الإرسال أيضا على انه (عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة بواسطة اليد المفتوحة او المقفلة او بواسطة أي جزء من الذراع ، الهدف هو ارسال الكرة الى ملعب الفريق المنافس) (2)

¹ - حمدي عبد لمنعم :- لكرة الطائرة مهارات خطط قانون ، القاهرة ، مؤسسة كيلوباترا ، 1984 ، ص62

يعد الإرسال من المهارات ذات الأهمية الخاصة وهو ذو سلاح هجومي وان اتقانه يعد ذا أهمية بالنسبة لخطط اللعب ، إذ بدون ضربة الإرسال لا يمكن ان يبدأ اللعب وأيضا من خلاله يستطيع اللاعب ان يحصل على نقطة بدون ان يبذل فريقه أي

ان هذه المهارة تحتاج في ادائها الى التوجيه والدقة عند الاداء ، إذ تحتاج الى تركيز التفكير في تنفيذه بالصورة الصحيحة وفي المكان المناسب من ساحة الفريق المنافس (1). ان مهارة الإرسال تحتاج الى فرص اكبر لتطويرها اذ تعد المهارة الخطرة في الوقت الراهن ولها أهمية تفوق السنوات الخمس عشرة الماضية. فضلاً عن ذلك فقد ازدادت أهمية الإرسال خلال هذه السنوات وخاصة بعد التعديلات الجديدة للإرسال وخاصة تعديل عام 1999 / 2000 الذي ينص على ان الإرسال يعد ناجحاً في حالة مس الشبكة بعدما كان يعد فاشلاً ويخسر الفريق حصة الإرسال في حالة مس الشبكة(2)

***مهارة الإعداد:** تعد مهارة الإعداد من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من ناحية استعمالها وتكرارها من اللاعبين خلال مجريات اللعب تمهيداً لإيصال الكرة الى المكان المناسب لأداء عملية الهجوم.

ان مهارة الإعداد هي عملية تمرير الكرة للأعلى والى المكان المناسب بعد استقبالها من ارسال او دفاعها عن ضربة ساحقة او تمريره وتغير اتجاهها لتصل الى اللاعب المهاجم الذي يقوم بوضعها بضربة ساحقة في ملعب الفريق المنافس(1)

يعد الإعداد عند علماء الكرة الطائرة في (روسيا) الاتحاد السوفيتي سابقاً روح الهجوم لان نجاح عملية الضرب الساحق تتوقف على الإعداد الذي يتميز بالدقة والتنوع في المسافة وكذلك ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة (2)

ان اللاعب (المعد) او الرافع يجب ان يتميز بدرجة عالية من الذكاء والتركيز والدقة وذلك لملاحظة الكثير من الاشياء وما يدور في الملعب عند قيامه بالإعداد ، كذلك يجب ان تتوفر لدى اللاعب المعد القدرة والكفاءة العالية على امكانية اداء جميع انواع الإعداد وتوصيلها الى اللاعب الكابيس الضارب بدقة ليتمكن من حسم الهجوم لصالح فريقه .

***مهارة الضرب الساحق:** ان الضرب الساحق يعني ضرب الكرة بطرائق مختلفة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس بواسطة احدى الذراعين ، إن هذه المهارة تتطلب من لاعبيها ان يتميزوا بسرعة البديهة وحسن التصرف وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق

العضلي العصبي والى الدقة في الاداء ، كذلك تعتمد هذه المهارة وبشكل اساسي على اداء مهارة الاعداد وبشكل جيد لذلك نلاحظ ان هذه المهارة لا يستطيع جميع اللاعبين من ادائها نظراً لاختلافهم من حيث التكوين الجسمي والقدرات الحركية ، لذلك كان لا بد من تدريب جميع افراد الفريق لأداء مثل هذه المهارات ، ان هذه المهارة لها اثر بالغ في اثاره حماس المشاهدين لأنها مليئة بالإثارة والحماس في كسب النقاط اذا كان الضرب الساحق صحيحاً وفي الوقت نفسه لها اثار عكسية اذا لم يستطع اللاعب إتقانها(1)

6-2- المهارات الأساسية الدفاعية:

6-2-1- استقبال الإرسال : إن الأداء المهاري لهذه المهارة تطور نتيجة تنوع الإرسال وزيادة فاعليته فمنذ ان نشأت الكرة الطائرة وحتى الوقت الحاضر تنوعت وتتابع الطرائق المستخدمة في استقبال الكرة سواء بالكفين او بالذراعين بعد ان كانت تؤدي من اعلى ، وأصبحت تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان تسلم الكرة بطريقة جيدة وسميت هذه الطريقة(1)(Beggars)

تعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ويعد الاساس في بناء الهجوم فكلما كانت عملية الاستقبال ناجحة وبشكل دقيق كانت امكانية نجاح اللاعب المعد من اعداد الكرة او كبسها احياناً ، لذلك نلاحظ ان غالبية الفرق المتقدمة وبالتالي معظم فرق الناشئين يفقدون كثيراً من النقاط بسبب ضعف هذه المهارة لذلك نجد ان هذه المهارة هي من المهارات المهمة في الكرة الطائرة

"إن الدفاع عن الإرسال هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من اسفل لأعلى بالساعدين" (2)

ان مهارة الاستقبال تتطلب صفات بدنية وخطية ومهارية ونفسية متنوعة كغيرها من المهارات الاساسية الاخرى ، اذ يجب ان يتمتع اللاعب المستقبل بالقوة وسرعة رد الفعل والدقة في توصيل الكرة للاعب المحدد ، فضلاً عن قابلية اللاعب على التركيز اذ ان قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الاستعداد لاستقبال الإرسال" (3)

6-2-2- مهارة حائط الصد : تعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كذلك يعد خط الدفاع الاول من الفريق ضد هجوم المنافس ، ان هذه المهارة تؤدي اما بلاعب واحد او لاعبين او ثلاثة مع مراعاة قانون اللعبة في شروط اداء الصد(1)ويمكن ان يعرف الصد " هو حركة ديناميكية تتزايد مع تدريبات القوة " (2) ان مهارة حائط الصد تعمل على توفير الوقت الكافي من اجل تهيئة اللاعبين الباقيين لاتخاذ المواقع الدفاعية الصحيحة في الملعب نتيجة قيام اللاعب الموجود في المنطقة الامامية بعملية الصد تبعاً لاتجاه الضرب الساحق ووضع ايدي لاعبي الصد فوق الشبكة مما يعطي مساحة مناسبة من الملعب تسمى منطقة الظل (ظل البلوك) (3) ان تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع الرئيس من حيث الاستخدام في الكرة الطائرة ثم يأتي بعدة بلاعب واحد ، اما بثلاثة لاعبين فهي قليلة الاستخدام ويفضل استخدامه مع الفرق المتقدمة جداً بالمستوى(4)

7- تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة:

7-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة الطائرة: المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة الطائرة".تتوقف نتائج المباريات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق . إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

7-2- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالباً ما يتم في مرحلة الناشئين .
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر .

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة وبتدرج صحيح.

7-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

- تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:
- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها.
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ.
- الصورة الذهنية التي تتطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب¹.
- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب .
- * اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :** يتعلم اللاعبون مهارات كرة الطائرة من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في الذهن طبعاً. وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً 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 النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ

¹ - زكي محمد حسن : كتاب الكرة الطائرة، استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار النثر للمعارف بالاسكندرية،.

7-5-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية: يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث

مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.
- المرحلة العملية (التطبيقية).
- المرحلة الآلية.

7-5-1- المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.
- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه. .

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 .

مراجعة فهم المهارة:¹

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

7-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها: يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيقات خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات. باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدرج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال. على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز

(1) - علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999

الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب. الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

مراعاة 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 يجارى مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين و دافعتهم.

تطبيق اللاعبين للمهارة: بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج

على المدرب أن يعمل على أن يطبقها 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 التطبيق¹

- 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

7-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها : 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 :

¹ علي مصطفى طه، نفس المرجع.

- أعلى درجة من الدقة .
 - مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .
 - أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .
 - بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .
 - أعلى درجات استشارة للدافعية .
 - درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب ، طقس ، نتائج سلبية ... الخ) .
 - أ- **عوامل تطوير أداء المهارات** : يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :
 - ب- **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.
 - ت- **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 .
 - ث- **عوامل نفسية** : - تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .¹
 - يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .
 - الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تساهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء.
- 8- مراحل تعليم المهارات الأساسية :**

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

¹ - علي مصطفى طه: المرجع نفسه

لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

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 وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك

خلال عمل النموذج للحركة¹.

- 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 دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

8-3- مرحلة تثبيت المهارة: لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي

المهارة بدقة ولكن لا بد 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 أليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة

وسيلة لتنفيذها ناحية خطية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على

¹ - أكرم زكي حطايبة: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر، مصر، 1996،

المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

9- خطوات التدريب على المهارات الأساسية : ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة الطائرة هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء

المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد،

جمهر، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه

الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره

انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم

المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن

يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا.

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء

الآلي المتقن فيما يلي: .

9-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة

وثابتة: يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة ، وبشرط

أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين

أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب،

وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار

التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على

اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات

الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل التحرك

نحو الكرة وعدم انتظارها ... وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية: تمرينات

الإحساس- تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 98

9-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد

استخدام القوة أثناء التمرين: وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

*** تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:** يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

*** تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:** لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية) ، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض ، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهذوء الأعصاب أثناء اللعب يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب ، وهو الثقة بالنفس ، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.

10- أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها ، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة تمرير الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد ان يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

- 10-1- تدريبات الإحساس بالكرة :** وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل الإعداد من فوق الرأس في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها باليدين وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .
- 10-2- تدريبات فنية إجبارية:** وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .
- 10-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :** هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- 10-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية :** يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .
- 10-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة :** يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للاعب.

¹ - علي مصطفى طه: المرجع نفسه

10-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة : وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة جهاز ضرب الكرة

10-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة : تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة الطائرة، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.¹

¹ - علي مصطفى طه: المرجع نفسه

خلاصة :

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، 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 الطائرة.