

تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي على تطوير بعض المكونات البدنية والادراكات الحس حركية والاداءات الدفاعية
للاعبى الكرة الطائرة

د/ أحمد عادل عثمان جريس

مقدمه البحث : Introduction Research

تقديم :

يعد البحث العلمي هو الوسيلة الأساسية في تطوير المجتمعات البشرية في الفترة الحالية عن طريق هذه المجتمعات والخروج من هذه الدراسة بنتائج تساعدنا في تحسين وتطوير هذه المجتمعات والوصول إلي مستويات متقدمة في مختلف المجالات ، وأصبح المجال الرياضي أحد المجالات الهامة التي ساهم العلم في تطويره ظهر ذلك واضحا من خلال النتائج المتميزة في جميع الرياضات علي المستوى الدولي والأولمبي .

ولقد حظي علم التدريب الرياضى فى السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام، حيث تضاعفت جهود العلماء فى مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضى: البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى للرياضى.

ومن أهم أهداف التدريب الرياضى هو الإرتقاء بقدرات اللاعب بدنياً وضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة والمتطلبات البدنية بصفة خاصة بالإضافة إلى تأثيره الإيجابى على مستوى اللاعب بدنياً. ويعتبر التدريب الرياضى الحديث أحد المجالات الخصبة لإجراء الكثير من الدراسات والأبحاث حيث إن عملية التدريب الرياضى تعتمد في الأساس علي مبادئ علمية إستمدت من علوم التشريح ووظائف الأعضاء والجهد البدنى والبيولوجي وعلم الحركة وعلم النفس والإدارة الرياضية وعلم الإجتماع الرياضى وغيرها من العلوم التي تمزج مع بعضها لتحقيق أهداف العملية التدريبية .

(٢٦ : ٥)

ويشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف الميادين وتقوم هذه النهضة علي أساس من

(١٣ : ٧)

البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة .

وعلم التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة الخبرات التدريبية والتي تعتمد علي الكفاءة الفردية للمدرب وعلي صفاته الشخصية ومقدرته فيما يتعلق بعلم التدريب عامة والنظريات والتقنيات الخاصة بمجال تخصصه بصفة خاصة ، وتفهم تام لوظيفة المدرب بالنسبة للبرنامج التربوي العام مع إدراكه لطبيعة الأفراد الرياضيين

وعناية خاصة بمشاكل التدريب الفردية ومقدرته علي تنظيم الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم خبرات اللاعبين .

(٦٤ : ٢)

حيث يتفق كلاً من "مفتي إبراهيم" (١٩٩٧م) " محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري (١٩٩٨م) إن التخطيط يعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلي هذا التطور في الأداء كان أمراً ضرورياً تخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى الرقمي.

(٦٥ : ٥٥) (٧٣ : ٢)

وإن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويتأمل تلك الأداءات الفائقة ليدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعادة وصياغة وتطور القدرات الإنسانية بإبعادها المختلفة . من أجل تفجير ما يمكن من داخل الإنسان من طاقات في إتجاه الهدف المنشود ، ولقد زادت إعداد البطولات العالمية علي مدار العام وزادت إعداد الدول المتنافسة ، وزادت عدد الأرقام العالمية ، ونظراً للتطور الكبير في رياضة الكرة الطائرة والتي تعكسه مستويات اللاعبين والفرق خلال المباريات ، والتطور في الأداءات المهارية والخططية سواءً في الهجوم أو الدفاع والمتمثل إما في التطور الجوهري المستمر والواضح في أداء مهاراتها وإستراتيجيات لعبها أو تعديل قانونها باستمرار ، لذلك فقد أصبح من الضروري إن تزداد العناية بإعداد اللاعب وان تتطور برامج وأساليب هذا الإعداد .

(١١ : ٣)

رياضة الكرة الطائرة من الألعاب التي ترتبط بطرق متعددة للعب وتحتاج إلي التوقع الدائم للمواقف المتغيرة ولسلوك الزملاء والمنافسين كما أنها من الأنشطة الرياضية التي تمتاز بتنوع مهاراتها وخططها الأمر الذي اثر علماء التدريب الرياضي إلي تناولها بكثير من أبحاثهم وظهر ذلك وضحاً جلياً من خلال التطور المستمر الذي ظهر في فنون اللعبة من مهارات وخطط بهدف الوصول إلي أفضل النتائج ، حيث أنها لعبة ديناميكية تعتمد علي عامل المفاجأة في المهارات والخطط . لذا يجب أن يسير اللعب فيها بصورة إنسيابية جيدة وهذا لا يتم إلا إذا كانت المهارات متقنة إنقائاً جيداً مع مراعاة تطبيق مواد القانون ومتطلبات اللعبة عند التدريب علي المهارات والخطط من حيث (الدقة - الإنتباه الشديد - سرعة الحركة - وسرعة رد الفعل - توقيت التوقع).

(٦٦ : ٢٥٠).

ويذكر عبد العاطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة (٢٠٠٦م) إن مباريات الكرة الطائرة تتميز بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة ، مما يتطلب إن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوي مقارب حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة إحتياجات موقفة في الملعب ، الأمر

الذي يستدعي زيادة الإهتمام بإعداد الفرق من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية .
(٣٨ : ٢٩)

ويعتبر التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي ، ولذلك يلعب دوراً هاماً وأساسياً لإرتباطه بالتطور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وإنسيابيتها . حيث إنه هو القدرة علي تكلمة إستجابة حركية بالتزامن مع وصول مثير في نقطة معينة ، ويعتبر من أهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لأن المؤدي الناجح يجب أن يربط بين الصفات البيئية من حيث الزمان والمكان وبين الحركة أو الحركات التي سيتم أدائها ، وتحسن العلاقات المكانية عندما يتعلم المؤدي طبيعة الفراغ الذي يتحرك فيه وطبيعة المثيرات التي تعترض طريقة بينما تتحسن العوامل الزمانية عندما يتعلم المؤدي العلاقات الزمنية التي تربط بين الحركات المطلوب أدائها ..
(٣٠ : ٢٤٨)

ويذكر " طلحة حسام (١٩٩٧م) " : أن التوقع الحركي مرتبط بحركات المنافس وظروف اللعب حيث تبني فيه الإستجابة علي ماتوقعة اللاعب من حركات بناءً علي مايقدمه من الإجراءات الحركية التي يوحى بها المنافس ، كمان أن للتوقع الحركي أشكال تبدأ من أبسط صور توقع والتي تعتمد علي إختزال المرحلة التمهيدية أو تكرارها الي أعقد هذه الصور في المواقف الحركية المركبة، وتتوقف فكرة الفرد في تحقيق أعلي درجات التوقع الحركي علي قدرته في تقدير كل من التغير المفاجئ من السرعة أو المسافة أو الإرتفاع أو الزمن أو الإتجاه .
(٢٩ : ١١٧)

كما تؤكد "إيناس محمد عبد المنعم" (٢٠٠٩) م نقلاً عن "محمد يوسف الشيخ" إن التوقع عنصر هام في تعلم وتثبيت وتصحيح المهارة وكذلك الإرتقاء بمستوي الأداء ، وتعد قدرة اللاعب علي الأداء الصحيح بالتوقيت للمكان والإرتفاع الصحيح الذي يمهد للأداء المثالي بالإضافة الي التنبؤ بحركات الآخرين .
(١٨ : ٢٧)

ولا يقتصر التوقع الحركي علي الألعاب الجماعية فقط ، ولكنه يشمل أيضا حركات أخرى كثيرة كما يحدث في الوثب العالي ورمي الرمح ودفع الجلة حيث تمثل المرحلة التمهيدية لأداء إي مهارة المصدر الأول لإستجابة التوقع الحركي ، فهي أولي المؤشرات التي تثير إنتباه اللاعب نحو أداء مهاري معين ، لذا فإن ما يساعد علي إرتفاع التوقع الحركي هو الفهم الدقيق لمراحل الحركة وأنواع

الحركات والإلمام بالكم الوافي عن المعلومات عن الأداء الحركي ، ويعرف التوقع الحركي علي أنه عبارة عن إستجابة حركية يؤديها اللاعب قبل ظهور المثير عن طريق تصرفاته السابقة قبل إنجاز الهدف وهو يعتمد بدرجة كبيرة علي مجموعة الخبرات المكتسبة من التدريب والمنافسة. (٣٠ : ٧٤)

كما يمكن ملاحظة التوقع الحركي في مجال الكرة الطائرة من شكل المرحلة التمهيدية للحركة ، عندما نشاهد اللاعب وهو يقفز إمام الشبكة مواجهها جسمه في إتجاه معين والذي من خلاله يمكن توقع ومعرفة الحركة التي سوف يؤديها هل هي ضربه ساحقة أم لعمل حائط صد أم للتمويه والخداع دون إي حركة جديدة تاركاً ذلك لزميل آخر ، وعلي ذلك فإن اللاعب الذي يمتلك التوقع الصحيح للحركة هو الذي يقفز علي الشبكة في التوقيت السليم والإرتفاع المناسب فلا يقفز مبكراً أو متأخراً حتى لا تضيع عليه الفرصة وأن يكون إرتفاع الوثب مناسب لهدف الحركة . (١٥ : ٢٤٠)

ويشير " محمد علاوي (٢٠٠٢) م " : الي أن قدرة اللاعب علي توقع إستجابة المنافس أو الإستجابات الذاتية من أهم القدرات الخلاقة التي تتأسس عليه الإستجابة الصحيحة للاعب في مواقف اللعب المختلفة وهي التي تساعد اللاعب علي إدراك وإستيعاب الهدف الذي ينويه المنافس وكذلك الهدف الذي يحاول اللاعب نفسه تحقيقه ، الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في قدره الفرد علي إختيار الإستجابات الصحيحة وذلك خلال أسرع وقت ممكن . (٦٢ : ١١٢)

وحيث يختلف التوقع الحركي في الألعاب الجماعية عامة من لاعب الي آخر حيث لا يظهر التوقع الحركي الصحيح عند اللاعبين المبتدئين أو كبار السن ، أو عند اللاعبين الذين فقدوا لياقتهم البدنية أو الفورمة الرياضية ، حيث تنقصهم الصفات الحركية التي تساعد علي التوقع الصحيح ، فاللاعب الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة ومرونة يمتلك مواصفات التوقع الحركي الصحيح . ومن هنا تظهر أهمية التوقع الحركي في الكرة الطائرة ، وخصوصاً إذا ما وجد اللاعب نفسه محاطاً بأكثر من موقف وعليه إن يتوقع أكثر من توقع . (٤٨ : ٢)