

العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة





المبحث الأول

العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة:- تتكون لعبة الكرة الطائرة من عناصر أساسية عدة وهي العناصر نفسها تقريبا التي تحتاجها أية لعبة جماعية أخرى، وهناك اتفاق عليها، والعناصر الأساسية هي كالآتي:-

1- المهارات الأساسية الفنية للعبة (الأداء الفني) (التكنيك).

2- خطط ونظام اللعب (التكتيك).

3- اللياقة البدنية (العامة والخاصة).

4- النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية.

1- المهارات الأساسية الفنية للعبة (الأداء الفني) (التكنيك): - إن الأداء الفني في الألعاب الرياضية، لاسيما لعبة الكرة الطائرة من العوامل المهمة في تطور مستوى الأداء المهاري عن طريق إسهامه الفاعل في زيادة استيعاب اللاعب للمهارة، وضبط التحكم بالمستوى الحركي عند أداءها، ولاسيما إن جميعها يتطلب مستوى عالٍ من الإدراك، وبما يضمن تحقيق الأداء الأمثل لها.

والأداء الفني (التكنيك) بمعناه المختصر (اقتصادي الحركة) وهذا يعني قيام اللاعب بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى عالٍ مع مراعاة قانون اللعبة في أثناء القيام بالحركة، إذ يكون له تأثير واضح على شكل الأداء وبصورة خاصة على أداء المهارات الأساسية (الأداء الفني) للعبة الكرة الطائرة، ولذا يجب الإشارة بأن تطوير المهارة جزءاً مهماً في العملية التدريبية كونها الأداة الفاعلة في تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية، فعن طريق تطوير فاعلية العمليات العقلية مثل الإدراك، والتوقع الحركي، والانتباه ومظاهره المختلفة كالتركيز والتوزيع، واتخاذ القرارات، وتلقي المعلومات، واستيعابها، وتمثيلها عن طريق تدريب أهدافه موجّهة، وباستعمال خطوات متعددة لتكامل هذه الوظائف مع النشاط الحركي، والطرائق المستعملة في التدريب الفني للاعبين، والتي يجب أن يتم اختيارها طبقاً للأهداف العامة ثم تطبيقها مع التركيز في هدف معين، وتطوير واستقرار الأسلوب الفني واكتماله، ومن ثم سيصل اللاعب إلى مستوى عالي في الأداء الفني، فضلاً عن إن استقبال المعلومات يشكل القاعدة الأساسية في تعلم المسار الصحيح للمهارة، ولذا فإن

أي أداء حركي وتصرف حركي يتم ربطه بالشرح والتوضيح المرتبط بالأنموذج العملي، والنتيجة النهائية هي تعلم المهارة بالشكل الصحيح، وهذا الترابط بين العوامل السابقة، واستعمال الأنظمة والعمليات العقلية، فضلاً عن تقدير المتعلم أو اللاعب الشخصي للمسار الحركي المنوع الذي يمثل إحدى الركائز المهمة في التدريب، فضلاً عن الاستعداد العقلي للمتعلم أو اللاعب، أي إمكانيته لتعلم المهارة عندما يزود بأساليب التعلم المناسبة، كون أن الاستعداد يمثل عنصراً مهماً في الأداء الفني المقترن بفرض مطالب معقدة على العمليات الحركية، وبما يحقق الوصول إلى الأداء الصحيح، إذ يعد التوجيه الحركي والذي يضم الأسلوب الفني على درجة مهمة من عمليات تطوير الأداء وتقدمه، وهو الأساس والمرجع لكافة العمليات العقلية الأخرى في أثناء مراحل التحكم الحركي.

بمعنى أن الأداء الفني هو أحد الأساليب المهمة في تقدم أداء أي مهارة رياضية وتطويرها باعتمادها على العمليات العقلية التي لها علاقة وثيقة في تطوير المهارات التي يقوم بها أفراد الفريق للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن معرفة اللاعب بالأمر الفنية الخاصة بالأداء الفني والأداء الخططي، يعني الاختيار الصحيح، وتهيئة الأشكال والوسائل باتجاه المنافسة الرياضية مرتكزاً على التوجيه الخاص للحصول على نتيجة أو الفوز على المنافس.

2-خطط ونظام اللعب(الأداء الخططي)(التكتيك):-يعتمد الأداء الخططي بالدرجة الأساس على الأداء الفني، والإعداد البدني عن طريق أداء الواجبات الحركية المعينة في مواقف معينة، التي تعتمد أساساً على التفكير، فضلاً عن تحليل متطلبات المباراة لتحقيق هدف الخطة المنشودة التي على اللاعب والفريق الوصول إليها.

والأداء الخططي(التكتيك)بمعناه الدقيق هو الاستعمال الهادف للجوانب الخططية من اللاعب الواحد مع مراعاة رد فعل لاعب الفريق المنافس في أثناء قيامه بهذه المهارات.

ويعد الأداء الخططي الوسيلة الحقيقية لتهيئة الفرق الرياضية لمواجهة المنافس، وبدون خطط لا يمكن التفوق أو الفوز في حالة تساوي القابليات الأخرى، فهو الوعاء الذي تمتزج فيه أنواع الإعداد كافة لتحقيق هدف التدريب الرياضي، وهو إتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحرركات والمناورات التي يمكن استعمالها طبقاً لطبيعة المنافسة ومتطلباتها لتحقيق أهداف التنافس في مفهوم قواعد اللعبة.

وان للعمليات العقلية في الأداء الخططي دوراً بارزاً في نجاح تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية الجديدة ليفاجئ بها لاعبو الفريق المنافس في أثناء المباريات، مما يمكن المدرب من الارتقاء بمستوى لاعبيه في جميع الجوانب، وذلك يتم عن طريق التدريب المستمر والمدرّس بشكل علمي إلى جانب إتباع الوسائل العلمية الحديثة بهدف الحصول على نتائج ذات طابع متقدم في الأداء.

وبما إن لعبة الكرة الطائرة هي إحدى الألعاب التي تتطلب تطوير القدرات العقلية، لما تتطلبه هذه اللعبة من اكتساب المعلومات الخاصة بطرائقها، وخطتها، وقانونها التي سوف تساعد في تطوير الانتباه وتركيزه والإدراك، فضلاً عن قدرة اللاعب على التصرف الصحيح وقابليته على ابتكار كل ما هو جديد بحيث يتمتع المشاهد، وهذا يتم عن طريق الأداء الحركي للواجب الخططي، ولذلك يعد اتخاذ القرار الخططي(التكتيكي)الدقيق والسريع أحد أهم قدرات اللاعب المميز أو التصنيف العالي من اللاعبين، ويحدث ذلك نتيجة للتحليل الفوري الذكي في أثناء المنافسات، ويختلف ذلك عن العمليات العقلية

والفكرية الأخرى، وهذه القدرة غالباً ما تحدد نجاح الأداء الفني والخططي، وهي المسؤولة في اغلب الأحيان عن التمايز في الأداء وفي الفروق الفردية.

ولذلك يجب على اللاعب إتقان المهارات ثم يتعلم كيفية استعمال هذه المهارات لمصلحة الحل المناسب للموقف الخططي المعين، وان من الأمور المهمة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي في أثناء اللعب، ويقع على اللاعب دوراً كبيراً في قراءة الأفكار والنوايا التكتيكية لزملائه في الفريق، فضلاً عن اللاعبين المنافسين في الفريق الآخر مسبقاً، وعليه أن يكون رؤية فكرية وعقلية لخطته الخاصة بالتصرف الخططي، ولذلك عليه أن يتصور مسبقاً حركات اللاعبين الزملاء في الفريق، والفريق المنافس، وبذلك يتمكن من النجاح في اتخاذ القرارات في أثناء اللعب، وإن ذلك يتوقف على عدة عوامل أساسية منها مستوى قدرته، وسرعته في استيفاء المعلومات، واستعماله الدقيق والصحيح للعديد من المعارف الخططية (التكتيكية) وخبراته ومهاراته، فضلاً عن عوامل أخرى وهي الإرادة، والانفعال، والدافعية.

3- اللياقة البدنية: تعد اللياقة البدنية العنصر الأول والأساسي في تكوين فريق كرة طائرة ناجح، فهي تسمح للاعب بالاستمرار في بذل الجهد في أثناء التدريب أوفي أثناء المنافسة والوصول إلى أعلى مستوى فني ومهاري، ومهمة المدرب الناجح هي في بناء فريق يتمتع أعضائه بأعلى نسبة من اللياقة البدنية، إذ إن أهم مشكلة تصادف المدرب في أثناء الإعداد للتدريب هي ضعف اللياقة البدنية في المنافسات والبطولات للكرة الطائرة مما يتسبب في عدم مقدرة اللاعبين على تنفيذ خطة التدريب وبعدها الفوز في المنافسة، وتعرف اللياقة البدنية بأنها القدرة على تحمل مجهود بدني لمدة طويلة، وهي أيضا