

برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

* ا.م.د. رشا مصطفى مبروك

تقديم :

إن التوقع الحركي هو رؤية مستقبلية تصدر من داخل الفرد لفعل سيصدر من الغير (٣٧: ٣٥) ، أي أنه التنسيق بين الإستجابة الحركية مع وصول الحدث الخارجي في آن واحد (35: ١٤٢) ، وعلية فإن نجاح التوقع يعتمد على التقدير المناسب للشئ المتحرك من حيث المسافة والإتجاه والسرعة ، وهذا ليس سهلا على أي فرد، حيث يختلف التوقع من شخص إلى آخر ومن سن إلى آخر، فمثلا توقع الطفل غير توقع الشاب أو المسن .

ويلعب التوقع دورا كبيرا في حياتنا فعند عبور شخص الشارع عليه أن يتوقع سرعة السيارات المارة والتغير المفاجئ فيها و المسافة بينة وبين السيارة ومدى تناسبها مع سرعته لذا ففقدرة الفرد على تغيير جسمه بسرعة ورشاقة ومرونة ولياقة عالية تمكنا من التوقع الصحيح. (22 : ٢٣٤)

ويعتبر التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي، لما له من أهمية نظرا لإرتباطه بالتطور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وإنسيابيتها ، فلا يمكن أداء أي حركة او تكوينات حركية دون ان يسبقها توقع مسارها، كما يرتبط توقع الهدف في الحركات الرياضية بقدرة الفرد على إدراك مكونات الحركة ودقائقها وإدراك الهدف النهائي . (10 : ١٠٩)

* أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

ويرى بسطاويسى احمد (١٩٩٩) أن اللاعب الذي يمتلك التوقع الحركي الصحيح خلال أداء المهارات الحركية هو الذي يتخذ المكان والتوقيت المناسبين لتنفيذ برنامجة الحركي والذي كونه نتيجة للتوقع الصحيح لبرنامج المنافس (10 : ٢٥٠).

ويعد التوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح فى ممارسة الأنشطة الرياضية لأنه يتطلب تحديد هدف الحركة قبل أدائها وهذا يعنى إدراك مسبق لهدف ونوع الحركة.

وتتضح أهمية التوقع الحركي فى الالعب الجماعية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة فتحركات اللاعب وأدائه ضد المنافس رغم وجود الشبكة أو تحركه مع الزميل بالتغطية أوالخداع على الشبكة تتطلب سرعة فى اداء المهارات مع اللياقة والقدرة على تغيير السرعة والإتجاه خاصة فى العاب الشبكة.

وترتبط معظم الأداءات الحركية للاعب بالتوقع المستمر حيث تلعب الخبرة دورا اساسيا فى إختيار نوع الأداء المناسب بناءا على توقع الموقف فمن خلال رودود فعل الزملاء والمنافسين وإتجاه الكرة يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء الحركي المناسب للموقف تبعا للعناصر السابقة ومدى تحقيق الربط بين التوقع المرتبط بها جميعالتحقيق الهدف.

وقد تعددت آراء العلماء فى تصنيفات التوقع فقد صنفه اسامة راتب (١٩٩٠) الى توقع ايجابى وتوقع سلبى (4 : ٥٦)، كما صنفة ميلر miller (١٩٩٣) الى توقع داخلى وتوقع خارجى (37 : ٣٥) بينما قسمة محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥) وبسطويسى احمد(١٩٩٦) الى توقع اللاعب لحركاته

الذاتية وتوقعة لحركات الاخرين (28: 390) (10: 20) وقسمة ابوالعلا عبد الفتاح (1997) توقع المكان وتوقع اللحظة الزمنية (2: 192) .

وقد إتفق كل من بسطويسى احمد (1999) (10) والسيد عبدالمقصود (1987) (5) ومجد حسن علاوى (1978) (22) على أن سرعة رد الفعل والدقة والتوافق والإدراك الحس حركى من المكونات التى تؤدى الى نجاح التوقع ، فسرعة رد الفعل ترتبط ببدء الإستجابة عند ظهور المثير وسرعة إتخاذ القرار الحركى فى اقل زمن ممكن (1 : 189) ، كمايتطلب التوقع دقة التحرك الى المكان والاتجاه المناسب لوصول المثير او الكرة ، وتظهر علاقة التوافق بالتوقع من خلال تعدد المواقف فى الملعب حيث يتطلب الأداء الرياضى سرعة إستجابة اللاعب لتغير مواقف اللعب

والحاجة لسرعة الأداء لمواجهة حركة المنافس وإختيار خطة معينة اوتوقع مكان معين لإتجاه الهدف كل هذه المواقف تحتاج الى قدرة على التوافق ، كما يرتبط النشاط الرياضى بأنواع مختلفة من المدركات التى تلعب دورا هاما فى التوقع والأداء الحركى ومن أهمها إدراك الزمن والمسافة والحركة والإتجاه والقوه وهذه المدركات متداخلة مع بعضها البعض فالاحساس بالكرة يتداخل معة الإدراك والإحساس بالقوه المطلوبة والمناسبة لاداء الحركات بينما إدراك المسافة يتداخل مع إدراك المكان وإدراك العلاقات الفراغية ومعرفة مكان اللاعب فى الملعب وعلاقتة بالآخرين ومكان وصول الكره فالتقدير المناسب للمكان يتطلب قدرا كبيرا من التوقع المكانى للمكان الذى يتجة لية الهدف مثل توقع مكان الكرات المرتده من حائط الصد وتوقع مكان ضربة الإرسال حتى يمكن الإستقبال الصحيح للكره. (40 : 46)

ومن العرض السابق يتبين أن التوقع مكون بدنى وحسى إدراكي يؤثر بصوره مباشرة على نجاح الأداء فمن خلال هذان المكونان عن طريق التوجيه الواعى اثناء عملية التدريب فيتعرف اللاعب على الإشارات الحاسمة التى تساعد على التوقع الصحيح مثل حركات الراس وأوضاع الرجلين او نقل ثقل جسم المنافس ،الى جانب إستخدام الاشكال التدريبية القريبة الشبة من شكل المنافسة، والتدريب على مواقف اللعب المتوقعة وتطوير الأداء التكتيكي والذي يعتبر اساسا جوهريا لبناء التوقع الحركى وبالذات فيما يختص بحركات الخداع وتنمية التوافق المتوقع من خلال توقع المثير وكيفية التعامل معه وذلك برد الفعل المناسب للزميل اوالمنافس اوالكره بحيث يكيف اللاعب حركته فلايمكنه الأداء دون ان يسبقة توقع ايجابى (٥ : ١١٦، ١١٧).

مشكلة البحث:

تتميز لعبة الكرة الطائرة بالأداء السريع والذي يتغير من الهجوم للدفاع والعكس كما تنتوع خطط اللعب سواء الهجومية اوالدفاعية مما يحتاج من اللاعب الى مايسمى بالذكاء العملى Practical Intelligent والذي يتطلب سرعة إدراك العلاقات وحل المشكلات فى مواقف اللعب المختلفة وهذا يتطلب قدر كبير من التوقع لحركات المنافس والزميل ومسار الكرة وإرتفاعها.

وتتضح الحاجة الى التوقع فى تحديدهدف الحركة وكيفية التعامل معها وإكتشاف إتجاهها والإحتمالات البديلة حتى يصل اللاعب الى قرار يختص بالسلوك الذى سيؤديه.ويظهر هذا بوضوح عند محاولة اللاعب إستقبال الارسال والسيطرة على الكرة وتوجيهها للمعد مما يتطلب الوصول الى المكان المناسب والقدرة على التحكم بالكرة حتى يمكن تكملة الهجمة بنجاح .

وتتمثل ايضا أهمية التوقع فى إدراك الاشياء القريبة او البعيدة وكيفية التحرك بالجسم فى المكان الذى يتناسب مع الأداء المطلوب فمثلا لإداء حائط صد ناجح فإن ذلك يحتاج من اللاعب التقدير الجيد للحظة الإرتقاء لمقابلة الكرة وتوقع إتجاهها وإحتمالات الخداع وبالتالي تقدير المسافة والقوة وإلتجاه وعلية فإن اللاعب الذى لديه ضعف فى التوقع ومكوناته من دقة وسرعة وتوافق يصعب عليه الوصول الى المستوى المطلوب فى الكرة الطائرة التى تحتاج الى قدر كبير من الإحساس بالكرة والمسافة وتقدير حركة المنافس وايضا الزميل.

وقد لاحظت الباحثة وجود قصور لدى لاعبات فريق الكلية فى درجات التوقع داخل الملعب وذلك فى مواقف عديدة اثناء المباراه والتدريبات وخاصة فيما يتعلق بالمهارات الدفاعية وما يرتبط بها من تشكيلات ويظهر ذلك فى الفشل فى إستقبال الارسال نتيجة عدم التوقع الصحيح لمكان وإتجاه الكره ونقص السرعة الحركية وايضا ضعف التغطية سواء خلف الضارب او حائط الصد بالإضافة الى عدم توقع حركات الخداع من المنافس ، وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع الى عدم التقدير الصحيح لمكان وصول الكرة اوتحديد إتجاهها وعدم التحرك بالسرعة المناسبة وبالتالي تأخر اللاعبة بما لايسمح بإستقبال الكرة بصورة صحيحة.

ومما تقدم ترى الباحثة فى محاولة لحل هذه المشكلات القيام بإجراء دراسة علمية للتعرف على تأثير تنمية وتطوير مكونات التوقع على مستوى أداء لاعبات الكرة الطائرة.

ومن خلال قراءات الباحثة وإطلاعها على العديد من المراجع العلمية والابحاث السابقة وجدت أن أهمية هذه الدراسة تكمن في أنها تساعد على تحسين مكونات التوقع ورفع مستوى أداء المهارات الدفاعية والتي تساعد بدورها على حل بعض مشكلات الأداء المهارى والخططى فى الكرة الطائرة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى:

اولا: وضع برنامج مقترح لتحسين وتنمية التوقع ومكوناته البدنية وهى (سرعة رد الفعل-السرعةالحركية - الدقة - التوافق) ومكوناته الادراكية وهى إدراك (المسافة - الاتجاه - الزمن-المكان - السرعة - لقوه).

ثانيا : التعرف على تأثير البرنامج المقترح على:

١-التوقع ومكوناته وهى:

ا- مستوى التوقع معمليا.

ب- سرعة رد الفعل معمليا.

ج- المكونات البدنية للتوقع.

د- المكونات الإدراكية للتوقع.

٢ - مستوى المهارات الدفاعية.

فروض البحث:

انطلاقا من أهداف البحث تضع الباحثة الفروض التالية:

يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا على كل من:

١-التوقع ومكوناته وهى:

ا- مستوى التوقع معمليا.

ب- سرعة رد الفعل معملياً.

ج- المكونات البدنية للتوقع .

د- المكونات الإدراكية للتوقع.

٢ - مستوى المهارات الدفاعية.

التعريف بالمصطلحات المستخدمة فى البحث :

التوقع الحركى Motor Anticipation

عرفة شميدت Schmidt (١٩٨٧) بانه " القدرة على تكلمة إستجابة حركية بالتزامن مع وصول مثير فى نقطة معينة . " (٤١ : ٧٠)

توقع المكان Space Anticipation

عرفة ابوالعلا (١٩٩٧) بانه " توقع الرياضى للمكان الذى يتجة الية الهدف المراد التصدى لة ومواجهة . " (١ : ١٩١)

التوقع المتزامن Coincidence Anticipation

عرفة ابوالعلا (١٩٩٧) بانه " توقع الرياضى اللحظة الزمنية التى يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهة فى لحظة معينة يتوقها (١ : ١٩٢)

الخطأ الثابت Constant Error

يعرفه شوتز Shutz (١٩٩٧) بانه " القياس الذى يحدد درجة انحراف وإتجاه الإستجابة عن الهدف ، ويتمثل فى قيمة انحراف إستجابة كل محاولة (مبكراً أو متأخراً فى الاستجابة للمثير). " (٤٢ : ٨٢)

الخطأ المتغير Variable Error

يعرفه شوتز Shutz (١٩٩٧) بانه " القياس الذى يحدد درجة تماسك الإستجابات لمجموعة من المحاولات ويتمثل فى قيمة الانحراف المعيارى للخطأ الثابت. " (٤٢ : ٨٢)

الخطأ الكلي Total Error

يعرفه شوتز Shutz (١٩٩٧) بأنه " القياس الذى يربط بين درجة انحراف واتجاه (الخطأ الثابت) وتماسك (الخطأ المتغير) ناتج الأداء لمجموعة من المحاولات ويتمثل احصائيا فى قيمة الجزر التربيعى لمجموع مربعي متوسط الخطا الثابت والمتغير. " (٤٢ : ٨٢)

سرعة رد الفعل Reaction Time

عرفها عصام حلمى ومحمد جابر (١٩٩٧) بأنها " الزمن المستغرق بين ظهور مثير أو أكثر والاستجابة الحركية الظاهرة فى الرد عليـة (١٦ : ٦٠) مكونات التوقع *

هى عناصر تؤثر على صحة ودقة التوقع ويمكن من خلال تنميتها تطوير وتحسين قدرة الرياضى على التوقع السليم للمثير وتنقسم الى قسمين مكونات بدنية مثل (سرعة الاستجابة - السرعة الحركية - الدقة - التوافق) ومكونات إدراكية مثل إدراك (المسافة - السرعة - الإتجاه - الزمن - المكان - القوة .

* من إعداد الباحثة