

المحاضرة 22 : الإعداد المهاري في الكرة الطائرة

1.2 مفهوم الإعداد المهاري :

تهدف عملية (الإعداد المهاري) إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها المتعلم في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات الرياضية، والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمتعلم، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.

2.2 مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في

الأخرى وتتأثر بها ، كما تختلف طبيعة عمل كل من المدرب و اللاعب (الفرد الرياضي) في كل مرحلة من هذه المراحل

أ - المرحلة الأولى (مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية) : أين يقوم المدرب الرياضي بتقديم المهارة الحركية باستخدام التقديم المرئي (أداء نموذج للمهارة الحركية) والتقديم السمعي (شرح ووصف المهارة الحركية)، في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال المهارة الحركية عن طريق البصر و السمع ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لإكتساب الإحساس الحركي بها.

ب - المرحلة الثانية (مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية) : أين يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء، في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الإرتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء التوافقي الجيد.

ج- المرحلة الثالثة (مرحلة إتقان وتثبيت المهارة) : أين يقوم المدرب الرياضي بتشكيل الطرق و الاوضاع المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة و تقييم المستوى ، في حين يقوم الفرد الرياضي

بالتدرب على الأداء تحت مختلف الطرق والظروف المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته.

1.2.2 مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأولى لتعلم المهارة الحركية وإتقانها ، ويشير مصطلح (اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية) إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية أي دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء.

مميزاتها :

تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الإرتباط بقلّة جودة النوع ، وهذا يعني أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد ، مما يؤدي بالتالي إلى سرعة حدوث التعب، كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكونها بحجمها بما يزيد عن القدر المطلوب ، كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التي تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية.

دور المدرب في هذه المرحلة :

يقوم المدرب الرياضي في هذه المرحلة بتقديم المهارة الحركية باستخدام ما يلي :

أ - التقديم السمعي: يتلخص هذا النوع من التقديم في استخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح و الوصف اللفظي للمهارة الحركية ، وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة النقاط التالية أثناء عملية التقديم السمعي:

- ينبغي أن يتسم التقديم اللفظي و الشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتى يستطيع الجميع استيعابه.

- ينبغي ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، الأمر الذي يساعد على سرعة الفهم و التصور و التمييز.

- أن يتناسب الشرح والإيضاح و التعمق في التفاصيل مع المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط بالمعارف و الخبرات السابقة لهم.

- يحسن ارتباط الشرح و الوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس و الذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات و الألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد ، وعلى زيادة الثقة بالنفس، و التي تضفي على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة.
- يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح.
- ينبغي أن تبدأ عملية التقديم اللفظي بتناول هدف المهارة الحركية ، بالوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة.
- بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة.

ب - التقديم المرئي :

يتأسس التقديم المرئي في هذه المرحلة على قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية ، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج نظرا لأن الأداء الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويسهم في عدم قدرته على التصور الصحيح للمهارة الحركية ، كما يعمل على الإقلال من حماس وميل الفرد للتقليد.

ولذا ينبغي في حالة عدم قدرة المدرب الرياضي على أداء النموذج الصحيح للمهارة الحركية أن يقوم بتكليف المدرب المساعد أو أحد اللاعبين الذين يتقنون هذه المهارة بأداء نموذج للمهارة الحركية.

بالإضافة إلى ذلك يستطيع المدرب الرياضي استخدام اللوحات و الرسومات و الصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريعة و البطيئة) ومن ناحية أخرى ينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة.

ج - ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي :

دلت التجارب و الخبرات المتعددة على أن ارتباط التقديم السمعي بالتقديم المرئي - أي اقتران الشرح و الوصف بأداء نموذج للمهارة الحركية - يؤدي إلى أحسن النتائج ، ويسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إدراك وتصور وفهم المهارة الحركية بدرجة سريعة.

دور المتعلم في هذه المرحلة :

يقوم الفرد الرياضي في هذه المرحلة باستقبال المهارة الحركية و ذلك عن طريق حاستي السمع و البصر أي اكتساب صورة (بصرية سمعية) للمهارة الحركية ، وهذا الاستقبال (السمعي البصري) لا يكفي بمفرده ، بل لابد أن يعقبه الاستقبال - الحركي - وهذا يعني ضرورة أداء الفرد المهارة الحركية وتجربتها وتذوقها لمحاولة الإحساس الحركي بها ، نظرا لأن الاكتساب الحقيقي للتوافق الأولى للمهارة الحركية يبدأ أساسا بالنسبة للفرد الرياضي عند أداء التجارب الأولى لأداء المهارة الحركية.