

المحاضرة 23 : تابع الاعداد المهاري في الكرة الطائرة

2.2.2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار أداء المهارة الحركية ، و سميت هذه المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة وهي المرحلة الثانية من مراحل التعلم الحركي، وتهدف إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة و التي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة و الحركات الغريبة في مسار الحركة.

دور المدرب الرياضي في هذه المرحلة :

- توجيه انتباه الفرد الرياضي للنواحي الهامة في الأداء ومساعدته على اكتساب خفايا وأسرار المهارة الحركية و على المدرب الرياضي في غضون هذه المرحلة اختيار الطرق والأساليب المناسبة للتعليم و التدريب
- إصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء.
- على المدرب الرياضي أن يلم إماما كافيا بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.
- على المدرب الرياضي أن يكون دقيق الملاحظة ، فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكنم الخطأ في الأداء ، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء.
- اتخاذ المدرب الرياضي للمكان المناسب الذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.

أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء في هذه المرحلة :

- لكي يستطيع الفرد الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب الرياضي إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء كما يلي .
- سرعة إبضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يعقب ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية ، وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي

إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظرا لأن هذه الأخطاء ترتبط غالبا بالخطأ الرئيسي.

- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية، أو بقيام الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة و الذي يرتبط بالخطأ ثم الأداء الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد.

- محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالاقتراب طبقا لبعض العلامات المرسومة أثناء تعليم الضرب الهجومي).

- تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.

- في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيديّة للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

- توجيه النظر إلى مكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في غضون أداء الفرد للمهارة الحركية.

- ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

● **ملاحظة هامة :** يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد و التشهير بالمخطئ نظرا لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي ، و ينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الخطأ .

الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي:

- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي .

- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية.

- عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الحركية بنجاح.

- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.

- الانتقال السلبي لأثر التعلم - أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة

الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلا.

- عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة.

3.2.2 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، حيث تصل إلى درجة الكمال و الثبات الحركي ، فإذا كان هدف المرحلة الثانية الوصول بالحركة إلى التوافق الجيد فإن هدف المرحلة الثالثة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن حتى تثبت وتستقر الحركة و تظهر بشكلها الآلي ، وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية و الداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد.

دور المدرب في هذه المرحلة : في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة ، وذلك من خلال اتباع مجموعة من الاجراءات في غضون عملية التدريب لمحاولة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة الحركية وتثبيتها وهي كما يلي :

أولاً : إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة: يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بموالاة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان ، مع مراعاة موالاة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ويراعى استخدام حمل متوسط يتناسب مع المستوى المهاري للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد و التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية ، وبالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط توقيت الحركات ، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

ثانياً : تثبيت المهارة الحركية بواسطة التغيير في توقيت الحركة واستخدام القوة: يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة ، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السالفة الذكر ، وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في إثناء المنافسات.

ثالثا : تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات و العوامل الخارجية: إن التغيرات التي تتناول البيئة الخارجية تأثر كثيرا على نوع المهارة الحركية ، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في البيئة الخارجية ، و التي لم يتعود عليها الفرد الرياضي ، إلى حدوث بعض التأثيرات السلبية على المهارة الحركية ، لذلك فإن التدريب مثلا مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات الخصم ، يسهم كثيرا في التأثير على دقة الأداء وعلى ذلك يجب على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها من الاشتراطات و العوامل الخارجية التي يحتمل مجابقتها أثناء المنافسة .

رابعا : تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة: من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية و العمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي - من وقت لآخر - بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في المنافسات الرياضية ، وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية و النفسية في غضون المنافسات المختلفة التي تتميز بقوتها.

● **ملاحظة :** كلما ازداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قلت الجهود المبذولة في محاولة الأداء ، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخططية في غضون المنافسات ، وعلى ذلك يجب علينا الاهتمام البالغ في العمل على ألا يتسم أداء المهارات الحركية الرياضية بأقل خطأ يذكر.