

التوقع الحركي وأهميته في لعبة الكرة الطائرة

يعد التوقع الحركي عاملاً مهماً ورئيسياً في الأنشطة الرياضية وخاصة في الألعاب الجماعية حيث تحتاج تنفيذ المهارات الأساسية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية إلى قدرات توقع حركات الزميل أو الكرة أو المنافس والتوقيت السليم مع الحركة أو الخطة المرسومة لتطبيقها بشكل دقيق وسريع لإحداث تفوق هجومي ومباغته الفريق المنافس أو للتحرك السريع والدفاع ضد الكرات القادمة من الفريق المنافس،

وتعتبر المرحلة التمهيدية للحركة دالاً ومؤشراً للتوقع الصحيح فعند أداء أي حركة يمكن توقع المرحلة الرئيسية فمن خلال الانتباه والتركيز على اتجاه جسم اللاعب وحركة الذراعين واليد الضاربة للكرة وسرعة واتجاه الكرة وارتفاعها يمكن للاعب الاستجابة السريعة وتوقع حركة اللاعب المنافس وهذه يمكن مشاهدتها في مهارة استقبال الأرسال أو الدفاع عن الملعب أو حائط الصد للتصدي لهجمات الفريق المنافس واحباط خطته الهجومية والقيام بالهجوم بالمعاكس بشكل فعال.

أما التوقع الحركي لحركات الزميل فمن خلال الاتفاق المسبق على الحركات والتطبيقات الخطئية التي تدرّب عليها اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية، يمكن التحرك للقيام بالهجوم الساحق من خلال الانتباه على حركة اللاعب المعد واتجاه جسمه وحركة يديه لإعداد الكرة، كذلك على نوع الاستقبال الواصل إليه من حيث السرعة والارتفاع والبعد عن الشبكة.

وان التوقع الصحيح والتوقيت السليم لا يأتي الا عن طريق زيادة الخبرة من خلال التدريبات المتنوعة التي تنمي القدرات العقلية بصورة تجعل تنفيذ الواجبات المهارية والخطئية بشكل طبيعي وانسيابي وسرعة ودقة عالية ونظر لتميز لعبة الكرة الطائرة في طبيعة المنافسة بالسرعة في الأداء والتنوع في الحركات واللعب فلا بد للاعبين الإدراك الصحيح للمواقف السريعة والمفاجئة والاستجابة السريعة التي تتناسب مع الموقف لذا يجب ان يتميز اللاعب بالسرعة والدقة في التوقع

الحركي لتنفيذ الواجبات المكلف بها دون بطأ أو تردد أو خوف للوصول إلى الاداء الامثل في المستوى المهاري والخططي.

وهناك العديد من التعريفات للتوقع الحركي ومنها :

أنه " العملية أو المنهج الذي يستخدم قابليات الافراد في اتخاذ القرار المحتمل للنجاح في عدة مواقف متنوعة "،

أو بأنه " استخدام الافراد لمعلومات مسبقة للتقليل من زمن اختيار الاستجابة "

وأنه " قدرة اللاعبين في زيادة سرعتهم للتحضير والتحرك استعداداً إلى ضربة قادمة اليهم من خلال مراقبة منافسيهم ".

وهو " المعرفة المسبقة لهدف الحركة والخطة الحركية التي ترتبط بهدفها والذي يؤدي إلى وضع منهج التصرف الحركي والتقصير في زمن رد الفعل الحركي.

وهو أيضاً " الاكتشاف المبكر لهدف الحركة الرئيسي قبل قدومه وذلك للتقليل من زمن الاستجابة الحركية لخدمة الواجب الحركي للمهارة أو الحركة المطلوبة ".

انواع التوقع الحركي:

يعد التوقع الحركي أحد العمليات الأساسية التي يتم عن طريقها تحقيق انسجام اللاعب مع الاداء في مسار زمني ومكاني محدد ولهذا نستطيع القول بأن اللاعب الماهر يتمكن بالتنبؤ بماذا سيحدث في البيئة المحيطة به ومتى سوف يحدث وبعدها يستطيع ان يؤدي الفعاليات او المهارات الأساسية بشكل دقيق وباستجابة حركية سريعة بناء على المعلومات الواردة من الحافز، وهناك عدة أنواع للتوقع الحركي وهي:

١- توقع الحدث أو المكان :

“وهو التنبؤ حول ماذا سوف يحدث في محيط الاداء وبالتالي يسمح للاعب في تنظيم حركاته مسبقاً بحيث اذا وقع الحدث المتوقع فيمكن للاعب ان يبدأ او

يستهل استجابة مناسبة بسرعة عالية ” ، “أو هي طريقة يتمكن منها اللاعب المؤدي توقع الفعاليات المستقبلية وهي معرفة أي نوع من المثيرات التي سوف يتم تقديمها وماهي الاستجابات التي يتطلبها ” ، فاللاعب المدافع يتوقع المكان الذي تسقط فيه الكرة المضروبة من اللاعب المهاجم والتحرك السريع لأخذ الوقفة المناسبة والاتجاه المناسب لحركة الدفاع ولاعب حائط الصد على الشبكة يتوقع اتجاه الهجوم على الشبكة في أي مكان يكون للتحرك وصد هجمات الفريق المنافس، والتوقع المكاني يعتمد على المعلومات المسبقة حول اتجاه الكرة وسرعتها واستخدام هذه المعلومات لاتخاذ القرار المناسب للاستجابة قبل وصول المثير الفعلي.

٢- التوقع الوقي او الزماني :

“وهو التنبؤ متى ستحدث الحركة او المهارة لكي يقوم بتنظيم حركاته مسبقاً لمواجهة هذه الحركة او المهارة للتصدي لها ” ، وأيضاً “هي امكانية المؤدي من ان يتجاوز أو يقلل من الزمن الفعلي للأداء، وان هذا التقصير في زمن الاستجابة يعتمد على برمجة المعلومات في الدماغ بسرعة فاذا تمكن اللاعب او المؤدي توقع متى يصل المثير فسوف يستطيع ان ينقص زمن الاستجابة نقصان كبير ” ، اذا توقع اللاعب المدافع اللحظة التي سوف يقوم اللاعب المهاجم بضرب الكرة او اسقاطها خلف حائط الصد او توقع لحظة قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة للهجوم عندها يستطيع اللاعب المدافع او المهاجم تنظيم حركاته مسبقاً والوصول إلى الكرة في التوقيت المناسب.

وهناك أنواع أخرى للتوقع الحركي هي :

١- توقع حركات الغير: وهو كل ما يطرأ على محيط الرياضي وتشمل :

أ- توقع حركة الزميل: هي الحركة التي يتوقع بها اللاعب حركات زميله أو زملائه من الفريق نفسه ورسم خطة للتصرف الحركي حيث ستخدم الواجب الخططي للفريق، وهذا ما نلاحظه من خلال تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بالكرة الطائرة حيث ان اللاعب يجب ان يتوقع ويتصور حركة الزميل من أجل أن

يتصرف ضمن المجموعة الواحدة لإنجاح الخطة المرسومة وتقديم المستوى الافضل.

ب- **توقع حركة المنافس:** توقع حركة المنافس، وهذا التوقع سوف يكون أصعب لأن صفات المنافس غير معروفة ولا يعرف هدفها لهذا يجب أن يستوعب اللاعب المدافع أو لاعب حائط الصد الموقف الصحيح من أجل أن يضع كافة الامكانيات لتوقع حركة المنافس واتخاذ القرار الصحيح لمواجهة لتحقيق الهدف.

ج- **توقع حركة الاداة:** وهي توقع حركة الاداة سواء كانت من اللاعب الزميل أو اللاعب المنافس وهذا ما نلاحظه في الارسال حيث يجب على اللاعب المستقبل معرفة سرعة الارسال وتوقع وصوله والى أي مكان يتجه وأيضاً بالنسبة لحركة اللاعب المهاجم حيث ينتظر اتجاه الكرة وسرعتها من اللاعب المعد لتنفيذ الواجب الهجومي بصورة دقيقة، ومهارة الدفاع عن الملعب وحائط الصد يلاحظ اللاعب حركة اللاعبين المهاجمين وحركة الكرة واتجاهها وسرعتها وبعدها يؤدي الاستجابة الحركية التي تتناسب مع الموقف المحدد.

٢- التوقع الحركي الذاتي:

وهي حالة داخلية منسجمة ومرتبطة بالأداء والحالة الفكرية، وهو انسجام الرياضي مع الواجب الملقى عليه والتوقع مع الذات، وهي قدرة اللاعب على تفسير الحركات المركبة مثل توقع حركة القدمين او حركة اليد الضاربة بالهجوم أو حركة الذراعين والقدمين في مهارة حائط الصد واستقبال الارسال والدفاع عن الملعب .

٣- توقع نتائج الموقف :

هذا النوع والذي يعني به وجود أكثر من مهاجم ومدافع يشتركون بإمكاناتهم وتوقعاتهم في موقف واحد وهو أصعب أنواع التوقع الذي يواجهه اللاعبين في الالعب الجماعية، فالأماكن التي يقف فيها كل مهاجم وفق خطة هجومية وعدد المهاجمين المشتركين في هذه الخطة، كذلك اللاعب المدافع وتحركه ضمن خطة دفاعية متفق عليها مسبقاً مع حركات زملاءه في الملعب فالانسجام والانسيابية

والتحرك في وقت واحد وبسرعة استجابة عالية والقدرة على توقع حركات الزملاء هي المقياس الحقيقي لأداء اللاعبين في تطبيق الخطط الجماعية. فالرسم التالي يشرح كيفية ان الشخص يستلم المعلومات مسبقاً حول أداء الحركة والعملية تتم عنده واذا كانت المعلومات وأشكالها كافية فهذا يساعد الشخص في ان يختار مسبقاً الاداء او الاستجابة اللازمة:



توفر المعلومات المسبقة وتم التدريب عليها

- **مرحلة التعرف على المثيرات:** هي تحليل وتفسير المعلومات والمثيرات، ويمكن للفرد معرفة ما الذي يحدث في البيئة المحيطة به، وهي التي تسمح للبيئة التواصل مع الفرد.

- **مرحلة اختيار الاستجابة:** ويقرر الفرد الاستجابة المناسبة فمثلاً على اللاعب المهاجم اتخاذ القرار السريع حول ما اذا عليه ضرب الكرة المرفوعة أو أسقاطها خلف حائط الصد.

- **مرحلة برمجة الاستجابة:** ان تنظيم وبدء الحركة يمكن تحقيقه فقط بعد أن يتم التعرف على المثير واختيار الاستجابة، وبعدها يجب على المؤدي ترجمة الفكرة المجردة إلى مجموعة من الافعال الفعلية التي تنفذ الاستجابة، وان هذه المعلومات

تحدث اثناء مرحلة برمجة الاستجابة وهي مجموعة العمليات النهائية التي تسمح للفرد التواصل مع البيئة.

ويتضح من الرسم ان الشخص الذي يستلم معلومات مسبقة ويتوقعها يساعده في تقليل زمن رد الفعل والاستجابة السريعة لأنه نظم الاستجابة بصورة أسرع وبدون المرور بمرحلة اختيار الاستجابة وهذا سوف يساعد على تطبيق المهارات الحركية بكفاءة عالية ويعتبر التوقع الحركي ضروريا لأنه عملية استراتيجية لتقليل الوقت في كافة الحالات .