

المحاضرة الاولى (خطط اللعب)

مفهوم خطط اللعب:  
  
يعرف شـتـيلـر ) مصطلح ( الخطة (Tactic) في الألعاب الرياضية بأنها فن التحركات في أثناء المباراة ،كما يعرفه البعض الآخر بأنها فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية .  
ومصطلح الخطة (Tactic) مستعار من لغة الحروب ويقصد بها في هذا المجال فن الحرب في غضون المعركة.  
  
\*وتنقسم الخطط في الألعاب الرياضية إلى:   
  
(1الخطط الهجومية : ويقصد بها غالبا كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته.  
(2 الخطط الدفاعية : وهي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازة الفريق المنافس.  
  
\*كما تنقسم الخطط الهجومية والدفاعية إلى مايلي :  
(1 خطط فردية: وتتمثل في اختيار واستخدام مختلف المهارات الحركية الأساسية.  
(2 خطط جماعية: وتنقسم إلى :  
أ ( خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق  
ب) خطط الفريق بأكمله   
  
وغالبا ما ترتبط الخطط الجماعية في الألعاب الرياضية بما يسمى ( بطريقة اللعب )   
ويقصد (بطريقة اللعب)اتخاذ الفريق لمراكز أو أوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب،   
  
ومن أهم مميزات طريقة اللعب الجيدة (سواء الهجومية أو الدفاعية) مايلي:  
- سهولة تنفيذها  
- ومرونتها  
- وضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع  
- والتوزيع العادل لقوة الفريق  
- وإمكانية سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس  
اسلوب التعليم الخطط  
- تهدف عملية التعليم الخططي إلى إكساب اللاعب للمعارف والمعلومات والقدرات الحططية وإتقانه لها بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباراة .  
\*وتشتمل عملية التعليم الخططي على المكونات التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها :  
(1 اكتساب المعارف الخططية الخاصة  
(2 إتقان وتثبيت الأداء الخططي   
(3 تنمية القدرات الخلاقة  
  
 1- اكتساب المعارف الخططية الخاصة :  
تحتل عملية اكتساب وإتقان اللعب للمعارف الخططية الخاصة على درجة كبيرة من الأهمية ، إذ يتأسس عليها اكتساب وتثبيت السلوك الخططي الصحيح في أثناء المباريات نظرا لأن المعارف النظرية التي يكتسبها اللعب والتي تجد صداها في التطبيق العملي في المباراة هي التي تشمل الخبرات المختلفة للاعب والتي يطلق عليها مصطلح (خبرة المباريات(  
  
\*وينصح البعض باستخدام المراحل التالية لضمان اكتساب اللعب لهذه المعارف الخططية الخاصة:  
المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.  
المرحلة الثانية : وصف طرق اللعب المختلفة مع الشرح الوافي لمراكز اللاعبين والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب.   
المرحلة الثالثة : التحليل الوافي لكل مرحلة من مراحل اللعب ، مع توجيه النظر لأهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو تلك الأخطاء التي ارتكبها بعض الزملاء أو المنافسين.  
  
المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها.  
وينبغي مراعاة تشكيل عملية الشرح والوصف بصورة تتسم بالوضوح والتشويق ، ولذا يحسن استدام النماذج المختلفة للملعب واللاعبين واللوحات والأفلام والرسومات البيانية وغيرها من الوسائل المعينة التي تصبغ عملية التعلم بالصبغة المحببة إلى النفس.  
كما ينبغي مراعاة الاشتراك الإيجابي للاعب في المناقشات. كما يمكن تقويم وتحليل بعض المنافسات الهامة أو بعض المنافسات التي اشترك فيها اللاعب لضمان زيادة رصيد خبرة الفرد الرياضي في مختلف النواحي الخططية  
  
2- إتقان وتثبيت الأداء الخططي :  
إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي . وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب .  
ويحسن ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل قيام المنافس بها وطريقة مجابهتها أي يعني مواجهتها ، مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل تلك المواقف تحليلا كافيا يضمن قدرة الفرد على إتقان مجابهتها.  
  
\*ويحسن تقسيم عملية التدريب على تلك المواقف إلى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب وتثبيت الأداء الخططي كما يلي :  
  
المرحلة الأولى : التدريب على الأداء الخططي تحت ظروف سهلة ومبسطة.  
إذ يمكن تعليم اللعب مفردات الأداء الخططي باستخدام التمرينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف النواحي البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه. وعندما يتمكن اللاعب من إتقان المفردات المختلفة التي تشكل في مجموعة الأداء الخططي المطلوب فإنه يصبح من الضروري بعد ذلك التدريب على الأداء الخططي ككل مع مراعاة تشكيل مختلف التدريبات بحيث تسمح بحسن التطبيق.  
المرحلة الثانية : التدريب على نفس الأداء الخططي مع التغيير في طبيعة المواقف.  
وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من إتقان نفس الأداء الخططي في أكثر من موقف من مواقف اللعب المختلفة.  
وتهدف هذه المرحلة إلى إكساب اللاعب للقدرة على الاختيار المستقل الخلاق لنوع الأداء الخططي المناسب للموقف المعين.   
وفي هذا المجال يمكن استخدام بعض مواقف اللعب التي تناسب كل أداء خططي معين ، كما يمكن إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس ( الذي يقوم بمحاولة إعاقة الأداء الخططي للاعب) بالسلوك الذي ينبغي عليه القيام به حتى نستطيع الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء المناسب لكل موقف.  
  
المرحلة الثالثة : التدريب على اختيار نوع معين من الأداء الخططي لمجابهة بعض المواقف المعينة التي تحدث في غضون المباراة.  
وفي هذه المرحلة يمكن إشراك اللاعب في منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى ، وتتبع قدرة الفرد على اختيار نوع الأداء الخططي المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختيار وفي حالة إخفاق اللاعب في اختياره للأداء الخططي المناسب فيجب على المربي الرياضي البحث عن أسباب ذلك لمحاولة علاجها وتلافيها.  
  
3- تنمية القدرات الخلاقة:  
تسهم القدرات الخلاقة بقدر وافر في العمل على سرعة إدراك اللاعب لمواقف اللعب المختلفة والحكم الصحيح عليها والاستجابة طبقا لذلك. وعلى ذلك فإن هذه القدرات هي التي يتأسس عليها حسن استخدام اللاعب للمعارف والمعلومات والأداء الخططي .  
وعملية تنمية القدرات الخلاقة لا يكتسبها اللاعب بين يوم وليلة ولكنها تحتاج إلى قدر كبير من الخبرة والنظرية والممارسة العملية التطبيقية.  
- إذ تتطلب تنمية قدرة اللاعب على التبصر بالنسبة للموقف   
- ويرتبط بذلك حسن التقدير للبعد المكاني للزميل أو المنافس   
- وحسن استخدام الرؤيا الجانبية   
- وسرعة تغيير الانتباه من موضوع لآخر   
- والقدرة على التوقع الصادق لحركات الأفراد وحركة الكرة   
- واختيار الاستجابة الصحيحة المناسبة للموقف والتي تؤدي إلى أحسن النتائج .  
ويستطيع المربي الرياضي الإسهام بقدر كبير في تنمية مختلف قدرات الخلاقة للاعب باستخدام التمرينات الخاصة التي تعمل على ترقية الانتباه والتفكير الخططي وسرعة الإدراك البصري والسمعي والحركي وسرعة الاستجابة للمثيرات المركبة وما إلى ذلك من مختلف التمرينات الأخرى.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| تنقسم خطط اللعب فى الكرة الطائرة إلى خطط هجومية وخطط دفاعية من خلال دراستك وضحي :     1. **مميزات الطريقه الزوجيه**  * وجود أحد الضاربين باستمرار على الشبكة مما يتيح للفريق القيام بالضربات الساحقة من المنطقة الأمامية طوال فترة المباراة. * سهولة تنفيذ الطريقة دون تعقيد. * تحديد المسئولية بالنسبة للمعد والضارب * تغطية الملعب فى الدفاع بطريقة محكمة بخمسة لاعبين فقط. * استغلال قانون اللعبة وذلك باستخدام الهجوم بعد اللمسة الثلاثة.   كثرة التنويع فى تطبيقها تبعاً لقوة الفريق                     1. اشرحى مع الرسم الطريقه الزوجيه     طريقــــة (2 :4)    وهى عبارة عن وجود مهاجمين أثنين وأربعة لاعبين يقومون بالإعداد وفى هذه الطريقة يقف اللاعبان المهاجمان متقابلين فى مركز (1،4) بحيث نجد فى كل دورة تغير المراكز لاعباً مهاجماً واحداً فى الخط الأمامى على الشبكة ويقف بين كل منها لاعبان معدان. ونادراً ما نجد هذه الطريقة مستعملة إذ أنها لا تتناسب إلا مع الفرق الضعيفة حيث لا يوجد عدد كاف من المهاجمين فى الفريق.  **طريقة (3:3)**    وهى عبارة عن وجود ثلاثة مهاجمين وثلاثة لاعبين يقومون بالإعداد ويتميز موقف اللاعبين دائماً بوجود لاعب ضارب ولاعب على التوالى فى الفريق وتعتبر هذه الطريقة أفضل من الطريقة السابقة من حيث إننا نرى وجود ضاربين فى بعض الأحيان على الشبكة مما يزيد صعوبة عمل المنافس فى تحديد مكان عملية الضرب. إلا أن وجود ثلاثة مهاجمين فى الفريق ليس بالعدد الكافى فى الوقت الحالى بسبب وجود مهاجم واحد على الشبكة فى بعض الأحيان.    **طريقة (4: 2)**  وهى عبارة عن وجود أربعة مهاجمين ولاعبين أثنين يقومان بالإعداد بالنسبة لكل فريق، ويقفا متقابلين بحيث يكون أحداهما دائماً أماماً مع لاعبى خط الهجوم والآخر خلفاً مع لاعبى الخط الخلفى ، وهى تتميز عن الطريقة السابقة بوجود مهاجمين أثنين باستمرار على الشبكة فى كل دوران، ويجب على اللاعبين المعدين إعداد معظم الكرات إعداداً جيداً للمهاجمين، وتؤدى هذه الطريقة بأنواع مختلفة.               1. اذكرى تشكيلات الدفاع عن الارسال .            1. استقبال الإرسال بخمسة لاعبين0 2. استقبال الإرسال بأربعة لاعبين  0 3. استقبال الإرسال بثلاث لاعبين  0 4. استقبال الإرسال لاعبين  0   **وفيما يلى احتمالات الاستقبال بلاعبين :**   * لعب الطرف الأيسر * لاعب الوسط * بلاعب الطرف الأيسر ولاعب الطرف الأيمن * لاعب الطرف الأيمن ولاعب الوسط * لاعب الطرف الأيسر ولاعب الوسط | | |
| **اجابه السؤال الثانى:** | **( 10 ) درجات** | |
| تعتبر المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي العمود الفقري لهذا النشاط الرياضي ورياضة الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تتميز بالعديد من المهارات المتنوعة :     |  |  | | --- | --- | | **مهارات تؤدى بيد واحدة** | **مهارات تؤدى باليدين** | | الإرسال  الإعداد  الضربات الهجومية  الدفاع عن الملعب  حائط الصد | استقبال الإرسال  الإعداد  حائط الصد  الدفاع عن الملعب |                |  |  | | --- | --- | | **مهارات تؤدى من الثبات** | **مهارات تؤدى من الحركة** | | الإرسال  استقبال الإرسال  الإعداد  التمرير  الدفاع عن الملعب | |  | | --- | | الإرسال  الإعداد  الضربات الهجومية  حائط الصد  الدفاع عن الملعب | |        |  |  | | --- | --- | | **مهارات تؤدى من داخل الملعب** | **مهارات تؤدى من خارج الملعب** | | استقبال الإرسال  حائط الصد  الإعداد  الدفاع عن الملعب  الضربات الهجومية | الإرسال  الإعداد  الدفاع  الضربات الهجومية | | | |