دراسة رياضية

الإعداد الخططي

إكتساب وإتقان الأداء الخططي (١)

○ إن إتقان الفرد والفرق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي ، وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع إرتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب.

وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابهتها ، مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل هذه المواقف تحليلاً كافياً يضمن قدرة الفرد على إستيعاب الأداء واكتسابه.

ويحسن تقسيم عملية تعلم الأداء في المواقف الخططية الى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب وإتقان الأداء الخططي ، وهذه المراحل هي :-

المرحلة الأول : تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة.

إذ يمكن تعلم اللاعب لمفردات الأداء الخططي باستخدام التمرينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه.

وعندما يتمكن اللاعب من اكتساب المفردات المختلفة التي تشكل في مجموعها الأداء الخططي المطلوب فإنه يصبح من الضروري بعد ذلك تعلم الأداء ككل ومحاولة تشكيل مختلف التدريبات بصورة تسمح بحسن التطبيق العملي.

المرحلة الثانية : تعلم 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 الى إكساب اللاعب القدرة على سرعة اختيار الأداء المناسب للموقف.

وفي هذه المرحلة يمكن تشكيل الموقف التعليمي بما يتناسب مع الأداء الخططي المطلوب ، كما يمكن إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس (الذي يقوم بمحاولة إعاقة الأداء الخططي للاعب) بأداء سلوك معين حتى يستطيع المدرب بذلك الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء الخططي المناسب للموقف.

المرحلة الثالثة : تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

وفي هذه المرحلة يمكن إشراك اللاعب في منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى ، وتتبع قدرة الفرد اختيار نوع الأداء الخططي المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختبار ، وفي حالة إخفاق اللاعب في اختيار نوع الأداء الخططي المناسب ، فيجب على المدرب الرياضي البحث عن أسباب ذلك وشرحها للاعب ثم مطالبته بإعادة الأداء.

تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

○ إن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من الفرد تكوين أنماط سلوكية جامدة ، بل يتطلب قدرة الفرد على تقيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية.

وينبغي أن نعمل على تنمية مختلف القدرات الخلاقة التي تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة والتي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها ، والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بذلك دقة وسرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابته الصحيحة. وتتأسس القدرات الخلاقة على ما لدى الفرد من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية اكتسبها أثناء عملية التعلم ، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف «بالتفكير الخططي».

خطط اللعب في المنافسات

○ يتطلب الأمر بالنسبة للإعداد الخططي الخاص للمنافسات الرياضية ضرورة وضع خطة معينة لمحاولة تنفيذها في غضون المنافسة وذلك على ضوء المعارف والمعلومات التي تحدد الخصائص والميزات المختلفة للمنافس أو المنافسين ، وتسهم عمليات الملاحظة العملية التي تستهدف التعرف على مواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافس أو المنافسين في الإمداد بتلك المعلومات.

ويجب مراعاة الاهتمام بالتحليل الدقيق لنتائج عمليات ملاحظة المنافس في المنافسات الأخيرة التي اشترك فيها لما لذلك من أهمية في معرفة درجة التطور النهائي التي وصل إليها مستوى المنافس ، ويحسن التبكير بالاستقرار على خطة معينة للمنافسة ومناقشتها والتدريب عليها ومحاولة اتقانها نظراً لأن خطة اللعب هي التي يتأسس عليها السلوك الخططي في أثناء المنافسة.

وتتلخص أهم واجبات خطة اللعب في التوجيه الهادف المنظم لسلوك الفرد الرياضي في أثناء المنافسة ، ولذا يجب أن تتميز خطة اللعب بالبساطة والوضوح حتى يتمكن الفرد من تحقيقها دون الحاجة الى كثير من العمليات العقلية ، كما يحسن أن تتميز الخطة بالمرونة لإمكان تغييرها في غضون المنافسة في حالة اختلاف تقدير الخصائص المميزة للمنافس ، وعلى ذلك لا بد أن ترتبط الخطة ببعض نواحي التغيير والتنويع لإمكان مجابهة الاحتمالات المختلفة التي قد لا يتوقعها الفرد.

ويجب أن تعمل خطة اللعب على إظهار معالم قوة الفرد أو الفريق لأقصى درجة وإخفاء وتغطية نواحي الضعف ومجابهة نواحي القوة بالنسبة للمنافس ، وعلى ذلك فكلما إزدادت المعارف والمعلومات الصادقة عن المنافس كلما زادت درجة الدقة بالنسبة لخطة اللعب.

ويجب على المدرب الرياضي مراعاة العوامل التالية لضمان اتصاف خطة اللعب بالفاعلية ومحاولة تحقيق الواجبات التي تهدف إليها :-

١- العوامل المهارية : إن درجة إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من النواحي الهامة التي يتأسس عليها التنفيذ الخططي في الواقف المختلفة ، ومن المعروف أن إتقان الفرد للمهارات الحركية الأساسية بالدرجة التي تسمح بالأداء بصورة تقرب من الآلية يسمح الى حد كبير بالاقتصاد في تفكير وجهد الفرد ، ويعمل على توجيه كل الاهتمام والتركيز في غضون المنافسة لكل النواحي الخططية وكل ما يتعلق بالمنافس.

فعمليات التعلم والتدريب على المواقف الخططية المختلفة تساعد بدرجة كبيرة على اكتساب الفرد لكثير من الارتباطات العصبية الوقتية التي تساعد على تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهة ، وفي الواقع لا نجد أن مثل هذه المواقف السابقة تعلمها والتدريب عليها تتكرر بحذافيرها في غضون المنافسة بل بصورة قريبة مشابهة ، وفي كثير من الأحيان بصورة مغايرة ومختلفة ، الأمر الذي يتطلب سرعة التفكير والتصرف طبقا لذلك على ضوء الخبرات المكتسبة السابقة ، وعلى ذلك يحتاج الأمر الى تركيز كل اهتمام الفرد في أثناء المنافسة على النواحي الخططية ، ولايتأتى ذلك - بطبيعة الحال - إلا عند استنزاف الفرد لدرجة قليلة من التفكير والجهد في عملية أداء المهارات الحركية وهو الأمر الذي لايسنح إلا في حالة الإتقان التام للمهارات الحركية بصورة آلية أو ما يقرب ذلك.

٢- العوامل البدنية : يرتبط أداء المهارات الحركية ارتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة للصفات البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة ، فالأداء الجيد للمهارة الحركية بالإضافة الى حين التفكير الخططي لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المطلوبة ، وتعتمد خطط اللعب الحديثة على الإستفادة الكاملة من الصفات البدنية المختلفة بارتباطها بالأداء المهاري.

فاتقان المهارات الحركية لا بد أن يرتبط - على سبيل المثال - بالتوقيت السريع الذي يحدث في المنافسة وكذلك بعامل التعب وما يرتبط به تحمل.

٣- العوامل الخلقية والإرادية : إن قوة الإرادة والعزم والتصميم والجرأة وتحمل المسؤولية والقدرة على ضبط النفس وبذل الجهد والتضحية من أهم الأسس التي يعتمد عليها السلوك الخططي ، وتعتبر من العوامل الهامة للنجاح في تحقيق خطة اللعب المطلوب تطبيقها في أثناء المنافسة.

وغالباً ما ينتج عن ضعف ثقة الفرد في قوته الذاتية ، والخوف والفزع (الذي ينتج غالباً بسبب عدم معرفة الفرد جيداً لإمكانياته بسبب نقص الخبرات مثلاً) عدم قدرة الفرد على تحقيق خطة اللعب الموضوعة.

٤- العوامل الخارجية : ويدخل تحت هذا المجال طبيعة مكان المنافسة والأدوات المستخدمة وكذلك الإحتمالات المختلفة المرتبطة بالنواحي المناخية والبيئية وطبيعة المنافسة وأهميتها وغير ذلك من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تشكيل خطط اللعب في المنافسات الرياضية.

هوامش

وتستمر الأفراح

هشام تيم

○ لم يكد محبو الوحدات ينسون أفراحهم ببطولة الدرع حتى تجددت أفراحهم بالفوز بلقب بطل كأس الكؤوس هذا اللقب يجب ألا يجعلنا نغالي في أفراحنا ونغض البصر عن بعض السلبيات التي ظهرت في المباراة وأظن أن الجهاز التدريبي قادر على معالجتها قبل بدء الدوري..

ما يفرحنا بالإضافة الى الفوز باللقب شفاء إصابة أحمد عبد الحليم وبروز باسم فتحي في مركز المساك ، وعلو كعب محمد الدميري في مركز الظهير الأيسر ومحافظة الفنان رأفت علي على ألقه فقد صنع الهدفين واعتقد أن طريقة صنع الهدف الثاني يجب أن تدرّس ولكن ما أقلقنا ضعف اللياقة البدنية لدى بعض اللاعبين وأوضح مثال على ذلك محمد جمال.

إننا نشد على أيدي بقية اللاعبين العامرَيّن شفيع وذيب وشلباية ، وحسن عبد الفتاح ، وفادي شاهين ، والسباح ويحيى جمعة ونقول لهم أنه بإخلاصكم ووفائكم لناديكم والتزامكم بتعليمات المدير الفني تستطيعون حصد اللقبين الباقيين في المسابقات المحلية وتستطيعون المنافسة بقوة في بطولتي دوري أبطال العرب والأندية الآسيوية.

إنتقال اللاعبين

○ في ظل الإحتراف يجب أن تكون الرؤيا ثاقبة والعين بصيرة عند استقدام مجموعة من اللاعبين المحترفين أو عند الموافقة على إنتقال لاعبينا الى أندية أخرى ، ولا أدري ما الحكمة مثلاً من الموافقة على إنتقال محمود شلباية الى الأنصار اللبناني ؟ هل سنبدأ البحث عن مهاجم محترف ربما ندفع عوض التعاقد معه أكثر مما إستفدناه من عقد شلباية ؟ المطلوب فوراً التعامل مع اللاعبين عند توقيع العقود كل حسب مستواه الفني فمن غير المقبول أو المعقول أن يعامل محمود شلباية معاملة لاعب مبتدئ لم تتح له الفرصة للعب مباراة كاملة .. المفروض أن يكون بعض لاعبينا خط أحمر لا يجوز الاستغناء عن أي منهم ولعل في مقدمتهم محمود شلباية.

أسئلة حائرة

هل ربحت الصين أم خسرت ؟

○ يعتقد البعض أن الصين بإنفاقها ٤٣ مليون دولار على الدورة الأولمبية خسرت أموالاً كان الأجدر توجيهها لخدمة الإقتصاد الصيني وفي واقع الحال لو أن الصين «مترنحة» إقتصادياً لما استطاعت إنفاق ٤٣ مليون دولار وليس ٤٣ مليار .. مهما خسرت الصين من أموال فإنها نالت إحترام شعوب العالم أجمع بحسن التنظيم وهذا ليس غريباً عليهم فهم ملتزمون في المحافظة على عاداتهم وتقاليدهم في المأكل والملبس وفي تسريحة الشعر للشاب والفتاة الكثيرون ممن شاركوا في دورات أولمبية سابقة تمنوا المشاركة في تلك الدورة ولعل أبرزهم العداء هشام الكروج ، لذلك يعتبر المراقبون أن دورة بكين من الصعب أن تتكرر .. المهم في الأمر أن الصين أبدعت في المستوى الرياضي كما أبدعت في المستوى التنظيمي حيث تصدرت دول العالم في الميداليات الذهبية وأحرزت من الميداليات في تلك الدورة أكثر مما أحرزته الدول العربية مجتمعة منذ إنطلاقة الألعاب الأولمبية.

الصين جعلت من النمو السكاني الهائل نعمة فتحدوا بعلومهم الآخرين. لقد أصبحت الرياضة لدى الصينيين وبعض الشعوب عادة يومية أتمنى أن تصبح عندنا تلك العادة بعد القضاء على عاداتنا الاستهلاكية ، الصين عرفت بسورها العظيم وبطبها وها هي تضيف إليهما دورتها الأولمبية.

ما الدرس المستفاد من لقاء رويال مدريد وفالنسيا ؟

○ لقاء رويال مدريد وفالنسيا حمل درساً وعبرة لكل الفرق وهي أنه لا مكان للاستسلام في كرة القدم وأن نتيجة المباراة لا تعرف إلا بصافرة النهاية .. من شاهد طرد فان درفات في الدقيقة ٥٠ ونيستلروي في الدقيقة ٧٠ ظنّ أن هزيم منكرة ستلحق بالرويال فإذا به يعكس كل التوقعات ليستطيع لاعبوه إحراز ثلاثة أهداف ما بين الدقيقة ٧٧ و ٨٨.