

طرق التعلم في الكرة الطائرة

ما هي طرق التعلم المختلفة في الكرة الطائرة ؟

التقنيات المستعملة من طرف مدرب الكرة الطائرة :

هناك مجموعة من المعارف الضرورية لأي مربى رياضي من أجل التعليم الناجح لرياضة الكرة الطائرة, هذه الأساليب تتطلب نوعا من التحكم التقني من طرف المدرب وكذا معرفة بيداغوجية جيدة للتعفيذ .

التقنيات :Les techniques

✓ الرميات Les lancers

✓ الضربات Les frappes

✓ الارسلات Les services

مواقع المدرب :Les placements de l'entraîneur

➤ في وسط التمرين Au centre de l'exercice

➤ في بداية التمرين Au début de l'exercice

➤ خارج التمرين En dehors de l'exercice

أولا : التقنيات LES TECHNIQUES

فائدة :

لوجود المدرب وسط التمرين فائدة بيداغوجية كبيرة حيث يصبح بصورة فعلية متحكما في وضعيات البداية والعمل ويسمح له ذلك بسهولة التنظيم والتحكم في ريثم وشدة التمرين.

شروط مسيقة :

المستوى التقني للمدرب له تأثير كبير على سيورة التمرين فالضربات LES FRAPPESE والرميات LES LANCERS يجب أن تكون ذات نوعية جيدة .

حلول :

من وجهة النظر هذه, قد يكون من المفيد لسيرورة التدريب تعويد اللاعبين على العمل مع الزميل أو مع عدة لاعبين .

1. الرميات Les lancers

تعتبر رميات الكرة من التقنيات الأساسية بالنسبة لمدرّب الكرة الطائرة ولها فائدة كبيرة وواضحة عند اللاعبين المبتدئين أكثر منها لدى اللاعبين ذوي المستوى , وللتحكم في رمي الكرة يجب إعطائها مسارا جيدا ورميها في الاتجاه الصحيح وفي الوقت المناسب , وإعطاء الكرة سرعة جيدة ومناسبة والتركيز تماما على الهدف المسطر .

❖ رمي الكرة في إطار تعليم الاستقبال :

رمي الكرة يؤدي من أجل القيام بمهارة الاستقبال . هذه التقنية (رمي الكرة باليدين) تسمح بإعطاء سرعة جيدة للكرة لأن حركة رمي الكرة من الأسفل للأعلى باليدين تعطي إمكانية تقسيم الحركة في حال أردنا إبطاء حركة الكرة أو العكس أي في حالة تسريع حركة الكرة.

هذه التقنية تستخدم خاصة مع المبتدئين من أجل إعطائهم الوقت للتنقل والتموضع تحت الكرة .

الجانب التقني :

- التموضع وقوفا في مقابلة اللاعب والقدمان متباعدتان .
- السيطرة على الكرة باليدين والأذرع ممدودة للأسفل .
- رمي الكرة نحو الأعلى بثني الساعدين .

من أجل إبطاء الكرة :

- ترك الكرة في وقت متأخر .
- مسك الكرة أو متابعتها .

من أجل إسراع الكرة :

- تسريع حركة الساعدين .
- ترك الكرة بسرعة .

❖ رمي الكرة في إطار تعليم الهجوم :

في إطار عمل وتعليم الهجوم, يأخذ المدرب دور الموزع, ويقوم برمي الكرات فوق الشبكة ليقوم اللاعبون بالسحق , وتكون لديه في هذه الحالة عربة (caddie) لحمل الكرات قريبة منه , ويستطيع تغيير إيقاع التمرين في حال أراد تكرار حركة الرمي لقيام اللاعبين بسلسلة من الهجمات المتتابة .

الجانب التقني :

- يقف المدرب في وضع تكون فيه الكتفان عمودية مع الشبكة .
- تكون بجانبه عربة أو سلة للكرات .
- رمي الكرات باتجاه منحنى (en cloche) مواز للشبكة .
- يقوم بالتحكم في ارتفاع الكرات (عالية, نصف عالية, قصيرة) .

ملاحظة :

التغيير في ارتفاع الكرة يحتم على المهاجمين تكييف خطوات جري الاقتراب من أجل تنفيذ السحق .

2. الضربات Les frappess

ضرب الكرة من أجل ايصالها (في مرحلة التعليم هذه) مهمة من أجل ايصالها لأبعد نقطة , وبأكثر سرعة وأكثر قوة .

المدرب ليقوم بتعليم وتدريب لاعبيه عليه اتقان عدة أنواع من الضربات للكرة من أجل استنساخ حركات ووضعات اللعب الحقيقية, وتستخدم الضربات بصورة أساسية من أجل العمل مع اللاعبين على الشق الدفاعي .

مثال 01: (أداء دفاع منخفض)

يقف المدرب في مواجهة 3 لاعبين على مسافة (3-4) م وبقربه عربة كرات , يقوم بالهجوم بالسحق باتجاه اللاعب على مستوى الركبتين , يمر اللاعبون حسب الدور 10 مرات لكل لاعب .

مثال 02 : (أداء دفاع عالي)

يقوم المدرب بالوقوف على طاولة ويقوم بالهجوم ضد حائط صد بلاعبين يقومان بالقفز لأداء عملية الصد .

3. الإرسالات Les services

من أجل التدريب على استقبال الإرسال يقوم المدرب ب :

- أداء إرسال ذو جودة (دقيق, ذو اتجاه محدد).
- يكون قادرا على أداء تسلسل من أجل زيادة أو خفض ريثم العمل .

مثال : (مع الإرسال المنخفض)

الكرة تقع في المنطقة المحددة , مسار الكرة على شكل قوس .

مثال 02: (مع الإرسال العالي)

الكرة تصل الى المنطقة المحددة , مسار الكرة مستقيم , قوية, متموجة مع التأثير .

ثانيا : تموقع المدرب LES PLACEMENTS DE L'ENTRAINEUR

1. في وسط التمرين Au centre de l'exercice :

المدرب يكون مشترك في الحركة خلال التمرين, اي يأخذ دور محوري وكل الكرات تمر عليه , يوزع أو يسترجع الكرات بكيفية تسمح بالتحكم في سيرورة التمرين . هذا العمل التنظيمي يسمح بابطاء أو تسريع ايقاع العمل , اعطاء التعليمات للاعبين وتشجيعهم.

2. في بداية التمرين Au début de l'exercice :

المدرّب هنا هو من يعطي بداية التمرين ، يقوم باختيار التوقيت والمكان والطريقة المناسبة لرمي الكرة ، بعدها يقف في في ميدان اللعب أو خارجه ، تكون بجانبه عربة الكرات .

3. خارج التمرين En dehors de l'exercice :

المدرّب يكون خارج الميدان ، في وضعية ملاحظ ، ومع ذلك فانه قد يتدخل في أوقات توقف اللعب من أجل :

- اعادة شرح وتوضيح التمرين .
- اعطاء النصائح والتوجيهات .
- تحديد مدى نجاح أو فشل العمل (التمرين).
- التشجيع .
- النقد .
- تعديل وتطوير التمرين (من أجل مردود أكثر سهولة أو أكثر صعوبة)

ثالثا : التجهيزات والتنظيم البيداغوجي:

1. التجهيزات Les outils :

المدرّب في الكرة الطائرة يجب أن يمتلك :

- ✓ عدد كاف من الكرات (كرة لكل لاعب على الأقل)
- ✓ عربة caddie (أو سلة) لتجميع الكرات .
- ✓ أقماع لتحديد مناطق اللعب على الأرض .
- ✓ طاولة أو كراسي للصعود عليها .

2. التنظيم البيداغوجي :

لكي تستمر التمارين وتنجح تتطلب تنظيم الدوران و التداول بين اللاعبين وخاصة تحديد اللاعبين الذين سيقومون باسترجاع الكرات وتجميعها داخل عربة الكرات بجوار المدرّب وذلك

لضمان استمرارية التمرين. لاعبان يتمركزان بجوار المدرب, لاعب يقوم بتسليم الكرات للمدرب واللاعب الآخر يقوم باسترجاع الكرات ووضعها في العربة (caddie) ويمكن تعيين لاعب آخر أو لاعبين لتنظيم عملية استرجاع الكرات حول الملعب .