

قصة كفاح

• موسم تدريبي وقصة كفاح

- موسم تدريبي وقصة كفاح للمدرب
الياباني هيرومي ماتشيوديرا
- خطة الثماني سنوات

obeikandi.com

موسم التدريب Sessions Practic

موسم التدريب هو تلك الفترة التي تحتوي في طياتها الخطة التدريبية، والتي يبدأ فيها المدرب في إعداد فريقه، وهي تختلف من مدرب إلى آخر حسب قدرات لاعبيه، كذلك حسب إختلاف البطولة، والمرحلة السنية، فمثلاً الموسم التدريبي للناشئين يختلف عن الموسم التدريبي للمتقدمين، يختلف عن موسم الفرق العالية، وفي هذا المجال لا نستطيع إلا أن نقول أنه على المدرب. والفريق معاً أن يقرروا في ضوء أهدافهم وطموحاتهم وتطلعاتهم كيف يكون الموسم القادم.

لكن هذا لا يمنع أن بعض الفرق تنظر إلى الموسم التدريبي نظرة سطحية، وذلك حسب أهدافه، فأكد أن الموسم التدريبي سوف لا يتصف بالجدية، فمثلاً أحد الفرق تنظر إلى موسم التدريب كتميلية أو كناحية ترويجية، فربما مثل هذه الفرق عليها أن تتراجع أو تتسابق بدرجة محدودة مستمتعين بذلك مقتنعين بذلك المستوى المنخفض في الممارسة. ويكتفي مع مثل هذه الفرق التدريب لمرة واحدة أسبوعياً.

بينما هناك الفريق الذي يطمع لأن يصبح البطل القومي لأحد البطولات القومية لا بد وأن يتدرب لأطول فترة ممكنة وأشد عن زميله السابق (الفريق الترويجي)، ومثل هذا الفريق عليه أن يتدرب يومياً. وعلى أفراد فريقه أن يعرفوا حقيقة هامة وهي أنهم إذ لم يتمتعوا ذاهنياً، وبدنياً، وتكتيكياً، وتكتيكياً، سوف لا يصبحون أفضل الفرق ولا أرفع منزلة، وبالتالي لا يستطيعون السيطرة أو المزاومة على المنافسة.

إن أحسن وأفضل مثال لجدوال موسم تدريبي، هو جداول تدريب الطاقة *enrgetic practice* التي قد وصفت بواسطة أحد هواة التدريب الذي يدعى هيرومي ماتسويديرا *Herromi Dayia Matshou* وإليك قصة هذا المدرب وفريقه رغم تاريخها البعيد فهي تبين لنا أهمية موسم التدريب حتى لو كان لأحد الفرق الغير معروفة. فهذا المدرب الذي يدعى هيرو، حاول في المقام الأول أن يتمسك ويحافظ على ساعات

العمل الوظيفي المنظم بجانب ساعات تدريب الكرة الطائرة لأفراد فريقه والتي برهنت

وطبقت عام ١٩٦٤ على فريقه الأولمبي للسيدات في اليابان

وفي اليابان في ذلك الوقت كان أي فريق يتكون من مجموعة من الموظفين، الممارسين لكرة الطائرة بهدف شغل الفراغ أو تجديد النشاط أما بالنسبة لهذا الفريق الخاص للسيدات والذي كان أفرادهم يعملون في شركة تسمى نيشيبو *Nichibo* وكان يقوم بتدريسهم ولفترة طويلة ذلك المدرب الذي يدعى هيرومي ماتسواديرا *Hirro uomi Daimatsu* هذا الفريق كان حريصاً ودقيقاً على ساعات العمل الوظيفي والتي تبدأ من الساعة ٨ر٠ صباحاً وحتى الساعة ٤ر٣٠ مساءً وكان هذا الفريق يتدرب فقط بعد إنتهاء يوم العمل الكامل.

وبمجرد قرب ميعاد البطولة القوية، والتي كانت تتكون من مجموعة من الفرق القوية والتي بينها الفريق الروسي للسيدات المحترفات في الكرة الطائرة، قام هذا المدرب هيرو داياما ماتسو بحم الموسم التدريبي الذي إتسم بالقسوة والعنف من خلال وضع جدول مشروع التدريب مع الإستعانة بمجموعة من الرياضيين واللاعبين الهواة للمساعدة ولإتتماته أطلق على هذا الفريق إسم الشركة التي كان يعملون بها حيث سمي فريقه فريق نيشيبو للبنات *Nichibo Girls*

وكان جدول تدريبهم على النحو التالي يومياً

فريق نيشيبو للنساء (البنات)

Nichibo Girls Team

البرنامج	الساعة
يبدأ العمل اليومي بالشركة	٨- ص
ينتهي العمل اليومي	٤ر٣٠-
بداية التدريب	٥-
وجبة (Snack) خفيفة	٦ر٣٠ م -
يبدأ المران	٦ر٤٠ م -
ينتهي التدريب	١١ر- م
بعد منتصف الليل النوم	٢-

ويعرف المدرب الياباني دايا ماتشوا طريقته بأنها كانت تحوي في طياتها مجموعة من الكلمات ذات المعنى الكبير الذي يوجد الدافع أو الباعث مع الشعور بالمسؤولية فمثلاً يقول لهم

- سوف نعمل ما هو مستحيل ومطلوب منا.

- سوف نتحمل التدريب الشاق والنوم (٥) ساعات فقط لنفوز ببطولة العالم.

- وعندما كنت ألاحظ أن لعبهم ناقص شيء ما وغير كاف كنت أحاول معهم مرات ومرات وأعمل أن أرفع وأعوض هذا النقص.

- على أي حال لندع هذا يحدث كثيراً وقد تغلبت عليه تماماً، حتى استطاعوا أن يلعبوا بطريقة مقنعة وكافية تماماً.

- هذه كانت طريقته في التدريب لدرجة أن العنف والصراحة كان هو الشكل المميز لتدريسي - لدرجة إنني كنت أغمض عيني وأبكي وأقول في قرار نفسي (هل تعتقد إنك في استطاعتك أن تقهر ذلك الفريق الروسي المحترف وفي حالتنا هذه الغليظة غير مفتنة.

- وفي أحيان كثيرة كنا نتدرب حتى تسطع شمس الشرق (بمعنى آخر أنه في بعض الحالات كان يستمر التدريب حتى طلوع الفجر - وكان الوقت متأخراً.

- وفي مثل هذه الحالات (حالات التأخير) كانت هؤلاء الفتيات لا يعقلن ما أطلبه منهن بما في ذلك كابتن الفريق وتدعى الأنسة كاساي *Miss kasai* ، هذا لا يمنع أن بعض منهن كان يعترض بقولهن، مدربي هل تعتقد في استطاعتك عمل مثل هذا الشيء (يقصدون الفوز طبعاً) ويطلبن بالتسهل أو تخفيف من جهد هذا التدريب.

- هذه الآلام التي إعترضنا وظهرت في ذلك الوقت لا تصبح شيء يذكر إذا ما حصل (الفوز) وكنت أرفض عذابها (يقصد كابتن الفريق) والآلام فريقيها وأقول لها

Do what is impossible

إفعلي ما هو مستحيل.

ويأتى اليوم الموعد لإثبات الوجود رأيت هؤلاء الفتيات وهم يلعبون ويجيدون وبصرخون ويهللون لدرجة أنى حسبت أن هؤلاء الفتيات ليس هم الذين كنت أقوم بتدريبتهم فقد ظهرن فى صورة أكثر قسوة وأشد شراسة من التدريب وحصل ما كنت أومن به فى قرارة نفسى وفرنا على ذلك المدرب الأبيض الروسى وحققتنا مفاجأة لا يستهان بها.

مثل هذه القصة رغم تاريخها البعيد تبين لنا العديد من الأشياء مثل كيف يكون موسم تدريب لأحد فرق القمة، طموحات هذا الفريق، مقدار العمل والجهد انذى بذلوه، ما عانوه طوال فترة إعدادهم، العبارات التى دفعتهم إلى النجاح، هذا ما حصل منذ أمد بعيد فى تاريخ الكرة الطائرة فما بالك بما يحدث الآن وهناك العديد من قصص الكفاح لا يسع المجال لذكرها، لكنها تدل جميعها على مدى الإصرار الذى يبذل فى سبيل حب هذه الطائرة

وإليك قصة أخرى لأحد الفرق اليابانية التى حازت على المركز الأول وحصلت على الميدالية الذهبية - فبرغم من قدم هذه القصة (١٩٧٢) وبمرور أكثر من عشرون سنة إلا أنها توضح مقدار العزم والتصميم الذى كان موجود لدى أهم المدربين فى تلك الفترة التى كانت تمثل العصر الذهبى للأولمبياد الكرة الطائرة والبطولات العامة، وحتى يمكننا الاستفادة من هذه الخبرات ونحذو حذوها إذا تعرضنا لموقف مشابه، إذ لم يكن هناك تاريخ فلا يوجد حاضر ولا داعي أن نفكر فى المستقبل

فيقول مدرب هذا الفريق (المنتخب القومى اليابانى للرجال السيد ياسوتاك ماتسوديرا *YosoTaka Matisudira* بأنه فى صيف عام ١٩٦١ عهد إليه بأن يكون على رأس الفريق القومى للرجال المسافر إلى أوروبا الشرقية، وقد تضمنت هذه البعثة العدد الكبير من اللاعبين والإدارين والمساعدين..... إلخ مما يعطى إنطباعاً على أن هذا الفريق يأخذ الأمر بمأخذ الجد وفى نيته تحقيق شئ هام - وكانت هذه المرة الأولى لمثل هذا الإحتكاك

وبدأت المباريات وهزيمة تاو هزيمة فأصبح الفريق يمتى بهزيمة في كل مباراة يدخلها وأصبح عدد المباريات التي إنهزم فيها هزيمة ساحقة هي ٢٢ مباراة تمثل المجموع الكلي للمباريات.

أصابنا جميعاً الذهول وخاصة أن الفرق الأخرى التي كان الفريق الياباني يتبارى معها لم تكن هي الفرق القومية لبلدان أوروبا لكنها تمثل مجموعة من الأندية المتفرقة في دول شرق أوروبا ذات المراكز المتقدمة فقط. التي لا نكاد نسمع عنها في بطولات الكرة الطائرة، عموماً فقد رجعنا إلى اليابان ونحن نضع في الاعتبار أن الكرة الطائرة اليابانية تنذر بمستقبل مظلم للغاية.

خلوت إلى نفسي، والكلام مازال على لسان المدرب الياباني ماتسويدورا محاولاً جمع شتات فكري وحصر ذهني في التعرف على الأسباب المختلفة التي أدت إلى حدوث مثل هذه الهزائم بالشكل الذي يظهرها على إنها فاجعة حلم مزعج تليابانيين لا يستطيعوا أن تستيقظوا منه بسهولة ولكن الملفت للنظر هنا حين بدأت أن أقارن بين أسلوب لعب الكرة الطائرة الأوربية والأسبوية، فقد أظهرت هذه المفارقات إختلافات واضحة بين أسلوب لعب القاراتين.

وقد عقدنا العزم على ضرورة إجراء التحريات، والتحليلات، والدراسات المختلفة للأنظمة الإجتماعية والإقتصادية والأساليب الرياضية عامة وأساليب التدريب في الكرة الطائرة بخاصة وعموماً فقد أدت هذه التحريات مهمتها على الوجه الأكمل عندما قمنا ببحث ودراسة الإختلافات بين الكرة الطائرة الأسبوية والأوربية

أيضاً أعطتنا تلك التحليلات المختلفة للنواحي الفنية والبدنية، أين نحن من هذه الجوانب، وعرفت ما نفتقده من النواحي الفنية والبدنية- وقد شملت أيضاً هذه الدراسات الأنظمة الإجتماعية حتى الناحية المرتبطة بشعبية اللعبة في البلد وعلاقتها بالالعاب الجماعية الأخرى ثم قارنا حاضرننا ومستقبلنا بالنسبة لهذه البلدان المتقدمة وعقدنا العزم على التجديد للوصول بالكرة الطائرة إلى مستقبل أفضل.

وبعد تحليل تلك الدراسات إستسلمنا لواقع، هو أنه لن نستطيع أبدا هزيمة مثل تلك الفرق الأوربية بالطرق المعلومة التي كنا نلعب بها في ذلك الوقت والتي تعتمد على مجموعة من المهارات صحيح إنها قد تكون على مستوى عالي من الأداء، مع إستراتيجيات لعب مختلفة، ولكن ما الفائدة ونحن نفتقد خبرات اللقاءات والمنافسات الدولية هذا بالإضافة إلى أن موقعنا الجغرافي والخصائص البدنية اليابانية التي يتمتع بها اللاعبون اليابانيين تبدو متواضعة للغاية وتعرقل فوز اليابان

وفي عام ١٩٦٥ أحسست إنتي مدرب فاشل وتولد لدى شعور بعدم الثقة سواء في نفسي أو فيما أقوم به من أعمال فنية وأقصد بذلك برنامجي التدريبي ومألت نفسي هل أقف مكتوفي الأيدي، أم أقف موقف المشاهد، وإنتابني شعور بالأحباط أنقلب فجأة إلى شعور بالغيرة والتضحية تترجم إلى رسم وتخطيط كروكي وواقعي لخطة مقترحة مدتها ثمان سنوات أطلقت عليها (ثمانية أعوام لتحقيق النصر)

وأتخذت الإجراءات الفنية والإدارية نحو وضعها في حالة تطبيق فعلي وواقعي ومرت ست سنوات من التجارب والتحليل والتطبيق والمعالجة إلى أن وصلت إلى العام السابع من خطتي وهو عام ١٩٧١ ولكن في هذا العام شعرت بإرتياح خاص، فقد تميزت خطتي بالواقعية حيث كان الواقع هو إنجاز لخطتي، فقد مارس فريقي وتعلم جيداً أسلوب الهجوم بإستخدام التركيبات المختلفة، وقد أداها على الوجه الأكمل بجوار الشبكة. وأجاد فريقي استخدام أسلوب حرب العصابات (*gurilla*) كما أجاد استخدام نظام الهجوم السريع المركب من (A) وكذا (C)

وبعد أن وصلت إلى المرحلة التالية من الخطة إسمحوا لي أن أشير إلى بعض من بنود النقاط الأساسية لهذه الخطة والتي حققت واقع مشهود له

١ - يجب ألا تبنى أى خطة إلا من خلال التعرف على الإعتبارات المختلفة والمستتجة من المقارنة

٢ - فإن مثل هذه المقارنات تمثل الرشد لتحقيق هذه الخطة

٣ - إعطاء أهمية كبيرة لتطوير اللياقة البدنية للاعبين

٤ - مراعاة أسس إنتقاء اللاعبين اليابانيين من مختلف البلدان اليابانية مع التركيز على أحسن النوعيات

٥ - نمو وتطور الخطط وجعلها مناسبة لقدرات ومواصفات اللاعبين اليابانيين

٦ - إستحداث طرق جديدة للعب لم تكن موجودة ومجهولة بالنسبة للكرة الطائرة

٧ - مفاجئة هذه الأوساط الأوربية بطرق اللعب الجديدة

٨ - العمل بكل جد وإجتهد على إنجاز ٧٠٪ من الخطة حتى دورة المكسيك

٩ - إنجاز ال ٣٠٪ الباقية في السنوات الأربع القادمة للتحضير لدورة ميونخ والتي تعتبر أصعب جزء في هذه الخطة.

ويقول المدرب الياباني ما تسيو ديرا (بأنني كنت دائما أحلل قوة الهجوم لكلا الفريقين فريقي والفريق المقابل الأوربي) مستنداً على مقدار ما يتمتع به كلا الفريقين من مستوى اللياقة البدنية - الخطط الفنية - درجة الخبرة - مستوى تفكيره الذهني - روح الفريق التي يتمتع بها - القيادة كل ذلك يهدف بناء خطة إستراتيجية خاصة أناور بها تعتمد على تغير الهجوم أثناء الأداء.

وكان هناك واقع آخر سوف أصارحكم به، يتمثل في أن القوة البدنية لمعظم السكان اليابانيين كانت تمثل عائق كبير لتقدم اللعبة لا سيما في المباريات الدولية. وكان على إيجاد الحل، وتوصلت إليه من خلال إنتقاء اللاعبين الذين يتميزون بطول القامة مع قوة البنية، وسطح جسم حجمي كبير، وبعد إقتناع هؤلاء اللاعبين لأهمية الدور القادمين عليه واستلم هؤلاء لتدريب بدني مكثف وجهد شاق وإستحوذ هذا العمل على جزء هام من خطة ال (٨) ثماني سنوات

وفي سنة ١٩٧٢ محقق الحلم وفازت اليابان بذهبية ميونخ مما أكد نجاح الخطة الثماني سنوات - محقق حلم كبير بعد تدريب شاق لأكثر من (٥) ساعات تدريبية يومية، مع لعب العديد من المباريات، مع مشاركة إيجابية في المنافسات الخارجية خصوصاً مع دول أوربا، وصورة تتضح شئ بشئ صعوداً من المركز الخامس لبطولة ١٩٦٢ إلى المركز الثاني لبطولة ١٩٦٨ إلى المركز الأول وتحقيق ذهبية ميونخ

وهذا يؤكد حقيقة هامة أن كل تخطيط واقعي يؤدي إلى النجاح المتزايد ويشير إليك المدرب الياباني ماتسيوديرا إلى بعض النقاط الهامة التي يجب عليك أن تتخذها عند تقييمك للفريق، وتمثل هذه النقاط في:

- (١) - التعرف على مستوى اللياقة البدنية
- (٢) - دراسة الخطط والنواحي الفنية المرتبطة
 - بالإستراتيجية
 - المهارات الفردية
 - القدرة على المناورة
- (٣) - مستوى الخبرة وتمثل في مدى ممارسة اللعبة محلياً - دولياً
- (٤) - القدرة الذهنية المتمثلة في
 - درجة ثبات أداء اللاعب وإستقراره لمدة طويلة
 - سرعة رد فعله تجاه العديد من المواقف
- (٥) - روح الفريق وتمثل في
 - مشاركة اللاعب
 - مدى تحقيقه للأهداف الموضوعة
 - شعوره بأهمية ومتطلبات المسابقات والمباريات
- (٦) - القيادة وتمثل في
 - شخصية المدرب
 - مدى طاعة اللاعبين له
 - مدى قابلية اللاعبين على تدريباته