

مدرب الكرة الطائرة والتسجيل

• نماذج التسجيل

- سجل التدريب الخاص باللاعب
- سجل التدريب الخاص بالمدرّب
- سجل المباريات
- إستمارة تقويم الفرق القومية

oboeikandi.com

كل سجل للاعب درس جديد للمدرب

التسجيل فى التدريب:

أصبح تسجيل البيانات والنتائج الخاصة بأى عمل علمى ينجزه كل منا بما يتفق وطبيعة عمله، خلال فتره محدوده لإنهاء هذا العمل من الأمور الغاية فى الأهمية حيث أن هذا التسجيل يساعد الفرد على إعطاء صورة واضحة للإجابة على العديد من التساؤلات بين الفرد ونفسه أو بين الفرد ومجتمع العمل كذلك تفيده فى إعداد التقارير الخاصة بهذا العمل، خاصة إذا وضعت هذه النتائج فى العمليات الإحصائية المناسبة لمحاولة الحصول على الإستنتاجات التى تجيب على هذه التساؤلات.

وقد لوحظ أنه فى الأونة الأخيره من هذا القرن أن أصبح الإستعانة بالحاسبات الآلية «الكمبيوتر» لتخزين هذه البيانات وتحليلها من الأمور الهامة، حيث تؤدى النتائج المتحصل بها إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات الإنجاز.

ولكى ترقى عملية التدريب إلى المستوى العلمى كان لابد لها أن تسير فى هذا الطريق، وذلك من خلال أن يكون كل ما يقوم به اللاعب مسجلا فى سجلات خاصة فى حالة حصر ومراقبة العمل الذى يقوم به اللاعب كما وكيفاً؟ وريطه بالنتائج والإنجازات التى تتم وتحقق. وبذلك يمكننا القول بأن التدريب، ما هو إلا عملية دراسية للمدرب ولللاعب يكتسب منها دائماً الخبرات والمعلومات المطوره. وبذلك يصبح كل لاعب درس جديد للمدرب وخبره جديده.

كما يصبح كل برنامج تدريبي درس جديد وخبره جديده لكل من اللاعبين والمدرب.

إن سجلات التدريب هى عملية مهمة جداً خاصة فيما يتعلق بأساليب التدريب وتقويمها وتختلف سجلات التدريب من مدرب لآخر، وفقاً للحاجة وخطة أو واجبات التدريب، وحسب مستوى إقتناعه بأهميتها وكذا مدى إستعداده لعمل مثل هذه السجلات

وهناك ثلاث طرق أساسية هي:

١ - سجل تدريب خاص باللاعب

٢ - سجل تدريب خاص بالمدرّب

٣ - سجل المباريات

إلا أن هذا لا يمنع أن هناك بعض الإتحادات تضع شكلاً معيناً لسجلات التدريب يلتزم بها الجميع وجميع مدربي الإتحاد أنظر (استمارة لجنة المدربين الذي وضعها الإتحاد المصرى للكرة الطائرة) وسوف نتناول هنا شرح كل منه الطرق الثلاثة السابقة بشئ من التفصيل.

١ - سجل تدريب خاص باللاعب:

ويفضل البعض أن يطلق على سجل المعلومات الفردى للاعب لانه يتضمن كافة المعلومات عن اللاعب من حيث سنه ووزنه. كذا كل ما يتعلق بحالته الإجتماعية ويمكن أيضا أن يدون بهذا السجل حالة اللاعب التدريبيه طوال الموسم ومدى تطورها، كما يجب علينا أن نبرز حقيقة هامة وهى أن معنى إنفراد اللاعب بسجل خاص له، يخضع لمبدأ هام جدا وهو يعنى أن مثل هذا اللاعب عنصرا إيجابيا فى التدريب وليس عنصرا سلبيا خاصة فى مرحلة تدريب المستويات العالية، ومع اللاعب الأكثر نضوجا فى المدركات والذكاء. وهنا يجب على المدرّب أن يدفع اللاعب إلى أن يدرك ذاته بالإيجابية المطلقة لا بالسلبية والتبعية منذ المرحلة الأولى لبدء التدريب ونستند فى هذا الرأى إلى ما يقوله سليمان على حسن «بأن اللاعب هو المنفذ للتمرين والذي يواجه النتائج فى المباراة وبذلك كان المستول عن كل منهما».

وفى بعض الألعاب والرياضات خاصة الرياضات الرقمية والقتالية مثل «السباحة - ألعاب القوى - الملاكمة - المصارعة». نجد أن سجل التدريب الخاص باللاعب يفوق فى الأهمية سجل التدريب الخاص بالمدرّب أو موازيا فى الأهمية.

سجل التدريب الخاص بالمدرّب:

ونلاحظ في هذا النوع من السجلات أنه يفوق سجل اللاعب في الأهمية خاصة الألعاب الفرقية (أو ما يفضل البعض أن يطلق عليها القتاليات الفرقية). وغالبا مايشتمل هذا السجل على الوحدات التدريبية مينا فيها توزيع الحمل بالأزمنة المختلفة له كذلك زمن محتوى كل وحدة

كذلك زمن محتوى كل وحدة تدريبية ونوعية التدريبات المعطاء وأهداف هذه التمرينات وطريقة إخراجها وفي كثير من الأحيان نجد أن إهتمام المدرّب بتسجيل حالة اللاعب التدريبية يؤدي بنا إلى أن نخلق أو نكون من اللاعب شخصية إيجابية تساعد في تطور عمليات التدريب بهدف الوصول إلى مستوى الإنجاز البطولى الأمثل.

سجل المباريات:

ويشتمل هذا النوع من السجلات جميع المباريات التي خاضها الفريق، سواء هذه المباريات الحيبية والرسمية ونتائجها. كذا يشمل هذا السجل أسماء الفريق الأساسى والبدلاء، كما من الممكن أن يشمل هذا السجل تقويم اللاعبين للمباراه. وأيضا من الحكمة أن يشمل النقط التي أحرزها كل لاعب، وعدد مرات التبديل التي قام بها المدرّب، عدد الأشواط التي إشتراك فيها اللاعب وأهمية الملاحظات التي خرج بها المدرّب من المباراة.

نماذج مختلفة من السجلات

نموذج رقم ١

سجل لاعب للموسم الرياضى عام ٨٨ / ٨٩

الأسم: تاريخ الميلاد / نادى /

الدرجة «الرياضية» /

الوظيفة « أو الحالة الدراسية»

١ - برنامج تدريبي يومى أو أسبوعى . خلال شهر « »

من / / إلى / /

ملاحظات	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
								الفترة
								١
								٢
								٣
								١
								٢
								٣

ب - توجيهات المدرب:

.....

.....

.....

ح / ملاحظات اللاعب في تطبيق التمرين اليومي:

م عامه	ملاحظات المدرّب	الحالة الفنية التطبيقية	الحالة الإنفعالية	الحالة النفسية	الحالة الصحية	الخصائص
						التقييم
						ممتاز
						جيد جداً
						جيد
						متوسط
						ضعيف

ملحوظة / ١ - يترك صفحات بعدد أيام الشهر

٢ - ممكن أن توضع درجات للتقييم بدلاً من التقدير

د - التقرير الشهري للاعب عن شهر

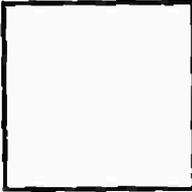
	من ... إلى ...				
	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	ملاحظات
					صباحاً
					ظهراً
					المجموع
					ملاحظات

و / عدد المباريات والاختبارات ونتائجها خلال شهر /

م	إسم اللاعب	المباريات		الاختبارات		ملاحظات المدرب	
		الدورية	التجريبية	بدنية	فنية	المباريات	الاختبارات
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							

نموذج رقم (٤)

- بطاقة تدريب لاعب -



..... / الأسم
 / تاريخ الميلاد
 / الحالة الإجتماعية
 / المؤهل الدراسي

صورة

درجة الإنجاز الرياضي الاولى ممتاز (أ) (ب)

ملاحظات	شدة الحمل	عدد مرات التدريب		الايام	الشهر
		مساءً	صباحاً		
				السبت الاثنين الأربعاء	الاسبوع الأول
				السبت الاثنين الأربعاء	الاسبوع الثاني
				السبت الاثنين الأربعاء	الاسبوع الثالث
				السبت الاثنين الأربعاء	الاسبوع الرابع

نموذج رقم «٥»

سجل التقرير اليومي للاعبين

التاريخ الوقت من الساعة إلى الساعة

أرقام	أسماء اللاعبين	درجة الفعالية	أسماء الغائين	السبب		ملاحظات
				عذر	بدون عذر	
١						
٢						
٣						
٤						
٥						

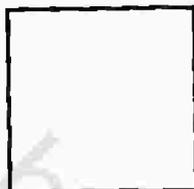
نموذج رقم «٦»

التقرير العام

م	الأسم	الشهر	الدرجة الإنفعالية في التمرين	الحالات المرضية	حالات الإصابة	ملاحظات
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						

نموذج رقم «٧»

بطاقة تدريب لاعب نادى



صورة

الأسم / تاريخ الميلاد /

الحالة الإجتماعية / السن /

المؤهل الدراسى / «الوظيفة» التخصص

١ - أحسن المواسم التى لعبها اللاعب بفاعلية:

٤	٣	٢	١	درجة الفعالية
عام ١٩	عام ١٩	عام ١٩	عام ١٩	
				عالية
				متوسطة
				ضعيفة

٢ - أحسن نتائج الإختبارات /

ملاحظات	شهر ٣	شهر ٢	شهر ١	الإختبارات

* تكتب الإختبارات حسب درجة الإنجاز الرياضى ممتاز - أولى - درجة ثانية

ظهر البطاقة :

المواظبة ودرجة الفعالية في التمرين

ملاحظات	عدد مرات		قيمة التحمل شدته	عدد مرات التدريب		الشهر
	المباراة	الإخبار		مساءً	صباحاً	

التقرير العام

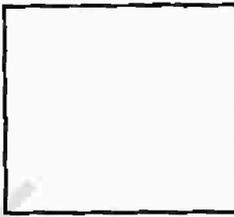
ملاحظات	الإصابة	الحالات المرضية	الإنفعالية في التمرين	الدرجة	الشهر

التقرير اليومي «تجمع هذه التقارير في ملف خاص»

التاريخ : من الساعة إلى الساعة

العدد	أسماء اللاعبين	الفعالية	درجة الفعالية	أسماء اللاعبين الفائقين	النت

نموذج البطاقة الصحية



صورة

الأسم:

تاريخ الميلاد:

الحالة الإجتماعية:

المؤهل الدراسي:

درجة الإنجاز الرياضى أولى - ممتاز - درجة ثانية

التخصص فى اللعب ضارب معد

القياسات الجسمية	اسم	القياسات القسيولوجية	النتيجة
الوزن الكلى العضلى		معدل ضربات القلب	
الوزن الكلى العظمى		ضربات القلب فى المجهود	
الطول الكلى		ضغط الدم الإنقباضى	
عرض الصدر		ضغط الدم الإنبساطى	
عرض الحوض		عدد كرات الدم الحمراء	
طول الذراع		عدد كرات الدم البيضاء	
طول الكف		كتم النفس	
طول الرجل		عدد مرات التنفس فى ٢ دقيقة	
طول الفخذ		السعة الحيوية	
طول الساق		أقصى شهيق	
طول القدم		أقصى زفير	
عرض القدم		درجة الأبصار	

نموذج رقم ٨

عام.....

سجل عام لجميع اللاعبين

م	إسم اللاعب	تاريخ الميلاد	العنوان	التليفون	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					

نموذج رقم ٩

سجل حضور وغياب اللاعبين

الرقم	إسم اللاعب	شهر ١				شهر ٢				شهر ٣			
		١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
١													
٢													
٣													
٤													
٥													
٦													
٧													

* تكتب كل ثلاث شهور في إستمارة خاصة

* يزيد الرقم المتسلسل حسب عدد أفراد الفريق

نموذج رقم ١٠

سجل تسجيل نتائج مباريات الفريق تجريبية أو حبية

م	التاريخ	اليوم	الفريق المنافس	الملعب	النتيجة		عدد الأضواط		عدد النقاط
					لنا	علينا	مكسب	خسارة	
١									
٢									
٣									
٤									
٥									

نموذج رقم ١١

سجل إشترك لاعبي الفريق في المباريات

م	إسم اللاعب	اليوم بالتاريخ				الفريق المنافس				نوع المباريات	
		١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	تجريبية	رسمية
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											

* يزيد الرقم الممسلسل في النماذج السابقة حسب عدد أفراد الفريق الأساسي

والإحتياطي

نموذج رقم ١٣

إستمارة تقييم مستوى أداء المدربين الموضوعه من قبل الإتحاد المصرى للكرة
الطائرة، من خلال لجنة الفرق القومية ومراكز الناشئين.

الإتحاد المصرى للكرة الطائرة
لجنة الفرق القومية ومراكز الناشئين

خطة تدريب الفريق القومى

جهاز التدريب

.....

.....

.....

إدارى الفريق

م	اسم اللاعب	النادى	تاريخ الميلاد	الوظيفة	عنوان العمل	عنوان السكن	بيانات عن البطاقة
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							

م	الأسم	النادى	تاريخ الميلاد	مركزه فى النادى	المركز فى المنتخب	الطول	الطول والذراع والقرع واليد عاليا	الوزن
١								
٢								
٣								
٤								
٥								

مقاسات وملابس اللاعبين

م	إسم اللاعب	بدلة التدريب	فانلة	شورت	حذاء
١					
٢					
٣					
٤					
٥					

الأهداف العامة

الواجبات

الإعداد النظري

الإعداد النفسى (ذهنى . معنوى . تربوى)	
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—

* يترك للمدرب وضع مجموعة التدريبات التى تحقق الإعداد النهنى

الواجبات الصحية	
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—
	—

* يترك للمدرب وضع مجموعة الراجبات الصحية التى يحاول أن يحققها

الإعداد البدني

* يترك للمدرب وضع محتوى الأعداد البدني المراد تحقيقه خلال الخطة

الإعداد المهاري	الإعداد الخططي

* يترك للمدرب وضع محتوى كل من الأعداد الخططي والمهاري

