

اسس العمل مع الفريق

• مدرب الكره الطائره واسس العمل مع
الفريق

- الاعتبارات والاسس
- تحديد مراكز اللعب (والتخصصات)
- الرافع (المعد): مواصفاته-إعداده
- اللاعب الضارب
- إتجاهات حديثه فى اعداد لاعبي

oboeikendi.com

المدرّب واسس العمل مع الفريق

يختلف اسلوب العمل مع الفريق من مدرّب الى اخر، وحسب مايتّبع به المدرّب من قدرات وخبرات خاصه في مجال التدريب فهناك كثيرين من المدرّبين على كفاءات مختلفه ومتمايزه يعتمدون في تقابلهم مع اللاعبين على الاسس العلميه الموضوعيه السليمه التي تحقّق افضل النتائج اذا ماطبقت هذه الاسس والاعتبارات، الا ان هذا لا يمنع ان يكون هناك بعض المدرّبين الذي يعتمدون على اسلوب الارتمجال الغير موضوعي ومثل هؤلاء المدرّبين يسهل التنبؤ لهم بعدم تحقيق أفضل النتائج.

وعموماً فالمدرّب الرياضى يقع عليه كثيراً من الواجبات اثناء تعامله مع الفريق، ولقد دارت المناقشات العديده حول وضع اسلوب أمثل يميّن في العمل مع الفريق الى ان كثيراً من المدرّبين أوضحوا انه من الصعب التوصل الى اسلوب واحد وهذا مرجعه بالدرجه الاولى الاختلافات التي توجد بينهم كذلك التي توجد بين اللاعبين وخاصه التي تتعلق بالناحيه النفسيه وكذلك الناحيه المعرفيه وطريقة مكونات وضع مكونات البرنامج في الأنشطة المختلفه والحقيقه انه الى الان لم يتمكن من التوصل الى بعض الاسس المختلفه للعمل مع الفريق، ومع ذلك فمن خلال الحصر الشامل لجميع المراجع في مجال التدريب وتدرّيس الأنشطة الرياضيه المختلفه امكن التوصل الى بعض الاعتبارات والاسس التي تسهل من مهمه المدرّب عند العمل مع الفريق.

بادئ ذي بدء انه عند العمل مع الفريق او تكليف المدرّب بالعمل مع فريق تذبذبت نتائجه نجد ان كثير من المدرّبين يبذون متوترون للغايه حيث ان المطلوب منهم عمل المستحيل للوصول بهذا الفريق الى أفضل صورته له تمكنه من تحقيق الفوز وهؤلاء المدرّبين لا يستطيعون تحقيق اى نتائج ويسهل التنبؤ بفشلهم مع هذا الفريق.

لذلك يجب على المدرّب وهو على ابواب تدريب فريق جديد ان يضع في اعتباره منذ الوهلة الاولى انه المتقذ الوحيد لمثل هذا الفريق وانه جدير بهذه المسئوليه ومن هنا عليه ان ينظم افكاره واعماله حتى يلمس اللاعبين نارق او يحسوا بمستوى التقدم

ومن أهم الاعتبارات والاسس التي يبدأ بها المدرّب نذكر الاتي-

١ - ضرورة ان يدرك جميع اللاعبين حتميه التغيير في طريقه اللعب واعدادهم

- ٢ - محاولة الوقوف على مستوى الاداء المهرى الفنى لكل لاعب على حده والفريق ككل.
- ٣ - تحليل نوعيه الفريق فى الملعب للوقوف على طرق اللعب التى يلعب بها مع تحديد نواحي القوه للاستفاده منهما ونواحي الضعف لتلافيها.
- ٤ - ضروره الارتقاء بمستوى الاداء المهارى وربطه بطرق اللعب الحديثه
- ٥ - البدء فوراً فى اصلاح أخطاء الاداء الفنى المهارى
- ٦ - تغيير اسلوب اللعب تدريجياً بحيث يكون متيسراً مع الخطوه السابقه.
- ٧ - وضع التمرينات والبرامج التدريسيه بما يحقق الانجاز الافضل مع ضروره اقتناع اللاعبين بكل محتوى البرامج حتى يؤدوا بوعى وفهم .
- ٨ - متابعة تطبيق البرامج وأداء التمرينات والتدريبات ووفقاً لما هو مطلوب مع التوجيه المستمر لصحه الاداء.
- ٩ - تقويم التطبيق الذى أمكن اللاعب القيام به لما يتطلبه تطوير برنامج التمرينات والتدريبات فى طريقه تصعيد القدره على الانجاز .
- ١٠ - الوصول بالفريق الى ان يتمتع بشكل اداء متميز بما يتناسب وامكانيات الفريق الجديده
- ١١ - الاستفادة من قدرات اللاعبين العقليه حتى يشعروا بأهميتهم داخل صفوف الفريق.
- ١٢ - محاوله بث روح التعاون بين اللاعبين من خلال بعض الواجبات التربويه حتى يتعد اللاعبين عن الانانيه والمظهرية.
- ١٣ - ان يحدد لكل لاعب تخصصه «معد-ضارب من مركز كذا وكذا....الخ، وما يتناسب وامكانياته ومحاولة ان يدرك اللاعب تماماً واجبات هذا المركز.
- ١٤ - ان يصل باللاعب الى مستوى الاداء الافضل لواجبات العمل الدفاعى عندما يكون فى المنطقه الخلفيه والعمل الهجومى عند تواجدهم فى المنطقه الاماميه..

١٥ - ان يتأكد ان كل لاعب يؤدي واجباته الدفاعيه والهجوميه داخل اطار الخطه المحدده للعب.

١٦ - الاهتمام بخطط اللعب الدفاعيه والهجوميه على قدم المساواه.

«تحديد مراكز اللعب المختلفه» التخصصات.

تعتبر الكره الطائره من الالعب الجماعيه المتميزه من حيث طريقه اللعب وكذا كفيته احتساب النقط، وايضا الواجبات المكلف بها كل لاعب من خلال مركزه الذي يشغله وقد يتطلب ذلك ضروره توافر مواصفات خاصه بالنسبه للاعبين الشاغلين للمراكز المختلفه، فمثلاً اللاعب المعد له من المواصفات المهاريه والبدنيه ما يميزه عن اللاعبين من مراكز ٢، ٣، ٤ الذين غالباً ماتكون خصائصهم المورفولوجيه والبدنيه المهاريه متقاربه ان لم تكن متساويه ويعنى ان هناك تخصصات لكل لاعب فى الكره الطائره او مركز معين يشغله فهذا لا يعنى الفرديه فى اللعب على العكس فاللعب الجماعى يعنى ان لكل لاعب مركز يشغله وواجبات معروفه، عليه ان يلتزم بتأديتها ليس ذلك فقط بل يجب عليه ان يتقنها كذلك على اللاعب ان يشارك زملائه ويساعدهم فى أداء واجباتهم بحيث يخرج الشكل العام له وفق الخطه الموضوعه، حيث ان الخطه ماهى الا:-

عبارة عن ذلك الشكل أو المكون الذى يقوم به اللاعبين فى ضوء واجبات كل منهم من خلال المركز الذى يشغله.

ولكى يؤدي اللاعب دوره فى مركز معين لابد وان تتوافر لديه صفات نوضحها فى

الآتى.

المعد setter

ان اكبر التخصصات المهاريه فى معظم الالعب الفريقيه هو ما يطلق عليه صانع اللعب *play maker* - او يفضل البعض ان يطلق عليه مفتاح اللعب، وتطبيق ذلك فى لعبه الكره الطائره نجد ان الذى يقابل صانع اللعب هو اللاعب المعد (الرافع) الذى يقوم برفع واعداد هذا جميع الكرات للاعبى المنطقه الاماميه للمهاجمين الذين يقع عليهم العبء الهجومى والدفاعى، ولكن على اللاعب المعد (الرافع) يقع العبء الاكبر فى تحقيق افضل اشكال الهجوم حيث يعده الكثيرون قائد الفرقة الذى يقود الفريق الى

الهجومية وعليه، فيجب تطبيق برنامج خاص له من جميع النواحي البدنيه والمهاريه الفسولوجيه، كما يجب ان يرتبط مع بقية افراد الفريق الاخر وبدرجه دقيقه للغاية فى الناحيه الانفعاليه والعاطفيه حيث انه عضو مميز فى فعاليه مع المجتمع الصغير الذى يتكون منه الفريق لذلك نجد اتساع واجباته تتطلب قدرات بدنيه وكفاءه فنيه مع معرفه تامه لمميزات وقدرات وجميع افراد الفريق وكيفية او طرق قيادتهم فى التحرك لاداء الهجوم.

وفى هذا الصدد يجب ان نشير الى لفظ آخر يستعمل فى الكره الطايره الا هو ان passer وهو يعنى الممرر الذى قام بعمل تمرير من مكان لآخر أو من لاعب لآخر، ويخلط بعض اللاعبين بين المعد setter والممرر passer على انه عمل واحد، الا اننا نرى ان لكل من الكلمتان مفهوم مختلف عن الاخر، والذى يهمناحنا بالدرجه التخصصيه هو المعد setter لما سبق وأوضحنا بهاليه.

اهم مواصفات اللاعب المعد «الرافع»

- ١ - ان يتمتع اللاعب بصفه الطول المعتدل «ليس قصيراً» كما كان سائد حتى وقت قريب.
- ٢ - ان يتمتع بقدر عالي من الصفات البدنيه اهمها الرشاقه والسرعه وسرعه الاستجابه مع سرعه الاداء. كذلك القدره على التركيز عند اداء الانواع المختلفه من الإعدادات التى تناسب مع امكانيات وتخصصات كل مركز.
- ٣ - ان يتصف بصفات اراديه اهمها التصميم والايجابيه وعدم التردد.
- ٤ - ان يكون واثقاً من نفسه عند اداء الانواع المختلفه للأعداد، كذلك واثقاً فى زملائه وفى تحقيقهم افضل انواع الهجوم.
- ٥ - ان يكون هادئ الطباع مترن انفعالياً لديه القدره على ضبط النفس والابتعاد عن (العصبيه) الترفزه خاصه عندما يكون إستقبال الارسال غير جيد.
- ٦ - غالباً ما نجد ان المعد «الرافع» رئيس فريق لذلك عليه ان يلتزم بواجباته كرئيس لهذا الفريق وذلك عن طريق الانسجام والترابط بالتعاون بين افراد الفريق.
- ٧ - لديه الحاسه التى تجعله ان يربط بين اللعب للزميل القادر على الهجوم
- ٨ - له قدرات عقليه تساعده على سرعه اكتساب خبرات كثيره، فهو عضو مميز فى فعاليه

ذلك المجتمع الصغير الذى يتكون منه الفريق ولذلك نجد اتساع واجباته تتطلب قدرات بدنيه وكفاءه فيه تامه المميزات وقدرات جميع.

الاسس والاعتبارات الخاصه باعداد الاعداد اللاعب المعد «الرافع»* :-

كان لتمرينات وبرامج هذا اللاعب ثقل يتناسب مع واجباته التى يجب ان توضع فى الاعتبار من حيث التمرينات المهاريه والقدرات الحركيه خاصه فيما يتصل بالتحمل والسرعه والقوه العضليه.

كذا القوه المميزه بالسرعه، وكذلك امتلاكه لعناصر التوافق والدقه والرشاقه لذلك يجب ان تتضمن برامج اعداد هذه اللاعب تمييه هذا العناصر البدنيه والقدرات الحركيه، كما يجب ان تقاس هذه القدرات والعناصر البدنيه والمهاريه من حين لآخر خلال الفترات المختلفه من الموسم التدريبى، إذ ان لكل من هذه الفترات (الفترة الانتقاليه (الاعداديه)- الاماسيه - قبل المنافسات (التجريبيه)- والمنافسات) جدوالها الخاصه البدنيه والحركيه والمهاريه التى يجب ان يحققها اللاعبين**

اللاعب الضارب Hitter... Or Spiker....

اللاعب الضارب المهاجم فى الكره الطائره شأن اى لاعب مهاجم فى بقية الالعاب الاخرى التى تستخدم فيها الكره كأداة ولكن مع الفارق فى شكل الاحتكاك بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع فالاحتكاك غير مباشر نظر لتواجد الشبكه بينهما ولقد دعت هذه الحاجه ضروره توافر موصفات خاصه فى اللاعب المهاجم اسوه باللاعب المعد «الرافع» ولكن اختلاف هذه المواصفات مع ملاحظه ان هناك ثلاث مراكز للقيام بعمليات الهجوم ٢- ٣- ٤ تقع داخل المنطقه الاماميه او من خلال الحصر الشامل ولاشكال الهجوم وكذا متطلبات الاداء الهجومى من هذه المراكز يمكننا التوصل الى مجموعه الصفات الخاصه التى تميز اللاعبين الضاربين فى المراكز المختلفه التى يمكن حصرها فى الاتى:-

* ارجع لكتاب الاعداد البدنيه والمهارى فى الكره الطائره للمؤلف... تحت الطبع

** ارجع لكتاب الاعداد البدنيه للاعبى الكره الطائره للمؤلف... تحت الطبع

- ١ - غالباً ما يميز اللاعب الضارب بطابع خاص يختلف عن اللاعب المعد فهو سريع الجرى نحو الشبكة قادر على الوثب.
- ٢ - لديه المقدرة على البدء السريع الرشيق عند الهجوم.
- ٣ - يتمتع بقوة اداء الضربات الهجوميه المختلفه عند الهجوم من على الشبكة والكنفاح بشده عند اداء الصد.
- ٤ - يجب ان يجيد التغطية في حاله تواجده اسفل اللاعب الضارب زميله أوفى المنطقه الخلفيه حسب مقررات الخطيه الموضوعيه.
- ٥ - يجب ان يكون واثقاً من نفسه عند قيامه بخداع حائط الصد او لا يتردد فى القيام بالهجوم المركب.
- ٦ - لا يفضل اطلاقاً ان يكون لديه الميل والسرعه نحو تلك الالعب الى تسبب حضوره على فريقه حتى لا يتمكن الفريق المنافس من الاستحواذ على الكره.
- ٧ - يجب على اللاعبين المهاجمين ان يتميزوا بمستوى عال من الكفاءه الخططيه العالیه مع امتلاكهم لقدرات عقليه مرتفعه.
- ٨ - ويجب على اللاعب المهاجم ان يكون قادرا على التوقع السليم لكرات اللاعب المعد او بمعنى آخر ان يكون توقيتته فى الوثب للضرب متناسب مع توقيت المعد
- ٩ - يجب على اللاعب المهاجم ان يكون فى الوقت المناسب عند الهجوم او الدفاع (حائط الصد) وقدرته العقليه تجعله يستطيع ان يحدد هجوم فريقه لذلك فيجب عليه ان يمتلك مثل هذا اللاعب صفه سرعه الجرى مع القدره على الوثب لاعلى الرشاقه-القوه المميزه بالسرعه)
- ١٠ - ان يكون لديه الاحساس السليم والكفاءه الخططيه فى التحرك بدون كره لاختذ الاماكن الشاغره بهدف سد الثغرات امام الفريق المنافس وتبادل المراكز بصره مؤثره مع زملائه خاصه عند قيامه بعمل التركيبات اللازمه على الشبكة بطريقه مبتكره اومدرسه سبق التدريب عليها مرار وتكراراً
- ١١ - ان يتمتع ببعض الصفات الاراديه مثل القدره على الكفاح والقدره العقليه العالیه وعدم الاستسلام وان يكون شجاعاً غير متردد

١١ - ان يتمتع ببعض الصفات الاراديه مثل القدره على الكفاح والقدره العقليه العاليه وعدم الاستسلام وان يكون شجاعاً غير متردد

وعموماً فإن هذه الصفات التي تميز اللاعبين سواء المهنيين أو الضاربين على حد سواء لا تمثل كل شيء بخصوص هذه المراكز لذلك لا بد وان تستكمل عن طريق ان يعرف لاعبي كل خط سواء الهجومى او الدفاعى (أقواس التغضيه) واجباته متى يتواجد ومتى يتحرك للامام أو للخلف حيث ان هناك ارتباطا وتوازن بين لاعبي الخطوط المختلفه بما يضمن لنا الوصول بمستوى الاداء الخططى الى اعلى مراتب الانجاز بما يكفل لنا تحقيق افضل النتائج.

اتجاهات حديثه فى برامج اعداد لاعبي المراكز المختلفه

ان اللعب الجماعى لاي فريق لا يقتصر على ان يكون لدى هؤلاء اللاعبين الخصائص او الصفات المميزه لكل فريق من المراكز التي سبق الاشاره إليها بل يجب ايضاً ان يكون لدى اللاعب الرغبه فى الكفاح بروح عاليه، كما يجب ان يكون لديه الاحساس بالتوازم مع افراد الفريق والفريق. الجيد هو ذلك الفريق الذى يكون معظم لاعبيه على درايه كامله بواجبات مراكزهم المعرفه وادائها على الوجه الاكمل دون حدوث اى قصور.

وعموماً فإن مثل هذه الحقائق لاتأتى الا من خلال وضع برامج خاصه لاعداد مثل هؤلاء اللاعبين بما يكفل او يضمن لنا سرعه استيعابهم لواجبات مراكزهم وحتى تضمن ايضاً اكل منهم يؤدى واجباته الدفاعيه او الهجوميه داخل اطار خطط اللعب التي يقررها المدرب .

ان برامج وتدريبات اعداد اللاعبين فى الالعاب الفريقيه مثل الكره الطاقره وكره السله واليد يجب ان يكون مركباً معقداً ومتشعباً عن برامج وتمارين الانشطه الرياضيه الاخرى ويمكننا القول بأن هذا المركب يسير فى اتجاهين :-

١ - الاتجاه الاول: ينحصر فى محاوله المحافظه على مستوى الفريق الفنى ودرجه الانجاز

الاتجاه الثانى: نحاول من خلاله الارتقاء من مستوى الى مستوى اعلى.

وكما هو معروف ان الصعود الى القمه عمليه صعبه وشاقه ولكن الاحتفاظ بالبقاء فيها اكثر صعوبه ومشقه وبهذا فإن القمه فى حد ذاتها لها شقين او مركب واحد متشعب.

ثانيهما- تصعيد قدرات اللاعبين من ناحية الاستقرار الجماعي للفريق من ناحية اخرى
«الاحتفاظ بالقمه»

ويعمل كثيرا من المدربين فى تحقيق هذان الشقين من خلال وضع البرامج الملائمه، وتوفير كافه الامكانيات التى تعمل على تحقيق اهداف هذه البرامج، كذلك الاستعانه ببعض اللاعبين الجدد سواء من درجات اقل الى درجات أعلى او الاستعانه باللعبين اخرين من اندية اخرى «وهناكنا وقفه» فكثيرا ماتظهر بعض المشاكل بصوره واضحه عند انتقال اللاعب من مستوى الى آخر ومن نادى الى آخر وتطوره فى درجات التقدم الى المستوى الاعلى اثناء ارتقائه، حيث يواجه اللاعب فى سلم تطوره وارتقائه لاعبين ومدربين متغيرين (جدد عليه» وهنا على اللاعب الجديد ان يضع فى اعتباره الاسس او الاعتبارات الاتيه حتى يضمن جديه استمراره داخل صفوف فريقه الجديد، واهم هذه الاعتبارات

يمكن تلخيصها فى الاتى:

- ١ - ان يعمل اللاعب جاهداً على ان يتجاوب مع كل المشكلات والتطورات التى يقابلها
«للاعبين جدد عليه» أو «مدرب جديد»
- ٢ - يمكنه ان يدرك تماماً انه لا يستطيع ان يرتبط ارتباطاً كاملاً مع مدربه عند انتقاله من درجه الى درجه اخرى او من نادى الى آخرى بمعنى عدم ارتباطه بمدربه السابق حيث غالباً مانلاحظ ذلك خاصه فى الالعاب الجماعيه مثل الكره الطائره والسله والقدم واليد.
- ٣ - اما فرق المنتخب القوميه التى تشترك فى البطولات الاولمبيه العاليه لها مدربيها فى حين الفرق الاقل مستوى سواء فى السن او فى المستوى البطوله لها مدربيها وعليه لا يمكن ان ينتقل المدرب مع لاعبيه الى درجات او مستويات أعلى، كما يجب على المدرب ان يهتم بتحقيق بعض الواجبات التاليه عند انتقال لاعباً اليه من درجه الى اخرى او انتقال فريقه من مستوى بطولى اقل إلى مستوى بطولى أعلى.

وتتلخص اهم هذه الواجبات فى الاتى:-

- ١ - تثبيت تشكيل الفريق بعد تدعيم الفريق بالعناصر المتجدده والتي تمت من خلال الاستقطاب الخارجى او التفريغ الداخلى.
- ٢ - ضرورة وضع برامج متطوره للاعب المنقول حديثا او الفريق ككل عندما يرتقى بها من درجه الى اخرى.
- ٣ - ان تكون هذه البرامج مناسبه لمحاولة ارتقاء الفريق بمستواه الانجازى الذى يمكن تحقيقه فى كل موسم رياضى من خلال اشتراكه فى بطولات الدورى-الكأس دورة تنشيطية بطولات خارجيه.
- ٤ - ان تكون هذه البرامج على درجه كبيره جداً من الدقه ومنتاسبه مع نظام البطولة حيث ان لكل مباراه يشترك فيها الفريق درجه من درجات الحساسيه الخاصه
- ٥ - ان يكون الفريق عند لقاءه مع الفرق المتباديه فى احسن صوره وشكل لتأكيد الانجاز الافضل
- ٦ - ان يعمل المدرب جاهداً على اعطاء صوره جيده عن الفرق التى يقابلها فى اى من البطولات «دورى-كأس-بطولات دوريه»، ويتم ذلك عن طريق المشاهده الحقيقه اوبواسطه تحليل الفيلم سينمائى.
- ٧ - يجب ان تتم هذه الدرمامه (والخاصه بمعرفه مستوى الفرق الاخرى) بدرامه اخرى نظريه تطبيقيه التى يقوم بها المدرب مع اللاعبين على لوحه الملعب المغناطيسيه حتى يتفهم كل لاعب واجبات مركزه هذا من ناحيه ومن ناحيه اخرى يتأكد المدرب ان جميع اللاعبين قد استوعبوا الخطه والتشكيل المقترح للعب.