

الفصل
الثالث عشر

تكوين الفريق

• بناء وتكوين الفريق وقيادته

obeikandi.com

بناء وتكوين الفريق وقيادته Ateam Gudness ond structure

عملية بناء تكوين الفريق وقيادتها من الأمور الهامة التي يجب أن يهتم بها كل من العاملين في التدريب بمختلف مستوياتهم، سواء الممثلين في الجهاز الفني والذي يضم كل من المدير الفني والمدرّب العام - ومدرّب الفريق - والمساعدون وكذا كابتن الفريق، فيجب على جميع هؤلاء ان يتعاونوا مع بعضهم البعض عند بناء أى فريق من فريق الألعاب الجماعية، فلا يستطيع مهندس ما بناء مشروع معين دون الاستعانة بالمكتب الاستشارى، أيضا لا يستطيع أن يقف هذا البناء دون وجود عمال وصناع مهرة للمشاركة في تشييد هذا البناء.

وتعتبر عملية بناء الفرق الجماعية وقيادتها من أهم العمليات التدريبية التي تدخل مباشرة في صميم عمل المدرّب، ويجب أن نعرف أن هذه العملية البنائية، ما هي الا مجموعة من المراحل المترابطة التي تتطلب كل مرحلة فيها التنسيق مع المرحلة التي تليها والمرحلة السابقة لها فلم تعد مهارة المدرّب وحدها الآن كافية في قيادة الفرق، وذلك من خلال اعطاء مجموعة من التعليمات الخاصة بمجموعة التدريبات المختلفة، وكذا بعض المعلومات التي يتناسب حجمها مع مستوى الفريق المكون. انما أصبحت المهارة الحقيقية تنحصر في قدرة المدرّب على ربط مجموعة الحقائق الفردية (الخاصة بكل لاعب من الفريق) والجماعية (الخاصة بالفرق كوحدة) المطلب الأساسى لتكوين الفريق مثال ذلك الحقائق الخاصة بالسن والطول والوزن والقدرة ومستوى اللياقة والتفكير الذهنى إلخ من هذه الحقائق وهذه بالنسبة للفرد، والحقائق الخاصة بمستوى التكامل الاجتماعى للفريق كالتفكير الذهنى والخطط فى المواقف المختلفة إلخ من هذه الحقائق بالنسبة للفريق كوحدة، مع ضرورة ان يتم هذا بطريقة هادقة تسمح له فيما بعد من تنفيذ خطته سواء فى شكل تدريبات هادقة تحوى فى طياتها مجموعة كبيرة من القدرات والمهارات.

ان عملية بناء الفرق الرياضية تمر بالعديد من المراحل المختلفة، والتي يجب ان تبدأ من اللحظة الأولى من بداية التعلم الى نمو هذه الفرق واشراكها فى المنافسات.. مع ملاحظة والتأكيد مرة أخرى على ضرورة التنسيق بين هذه المراحل.

وتعتبر المراحل التالية هي الاساس فى بناء فرق الالعاب الجماعية الفريقيه كالكرة الطائرة. وكرة السلة وكرة اليد: وكرة القدم الخ، وتلك المراحل التى سوف نتناولها هنا بنى من الایجاز سوف نقوم فيما بعد بالمرء الكامل عن كل منها.

مراحل بناء وتكوين فريق الكرة الطائرة

١ - المرحلة الأولى: تعليم المبتدئين *Teaching beginner,s*

ويهتم فى هذه المرحلة بتوطيد العلاقة بين المبتدئ واللعبة، تبدأ من تكوين العلاقة بين المبتدئ والكرة - التعرف على مستوى اللياقة البدنية والعمل على تحسينها مع محاولة خلق اسس التفاعل العمل الحركى الجماعى

٢ - المرحلة الثانية: تعلم المتقدمين (الناشئين) *Teaching The Advancer's*

وفى هذه المرحلة يبدأ تعليم النواحي المهارة الأولية وتعليم بعض من المهارات الحركية خاصة إذا كانت حاله الناشئ تسمح بذلك، كما يتم تعليم النواحي الخطئية البسيطة بحيث نبدأ بتلك المواقف التى تمهد لتعليم الخطوة من خلال مجموعة من التدريبات الوقعية إلى أن ندخل فى الخطوة.

٣ - المرحلة الثالثة: عملية التدريب. *Training Operatio*

وتشتمل على حجم التدريب كيفية أداء هذا التدريب - نوع التدريب - مرتفع - منخفض الشدة ... إلخ - الاعداد المهارى - اتقان وتثبيت المهارات الاعداد الخططى - تنمية التفاعل الجماعى الحركى.

٤ - المرحلة الرابعة: الاعداد البدنى *physical preparation*

وتشتمل هذه المرحلة على التخطيط للاعداد البدنى وأشكاله وطريقة ادائه وعدد مرات تكراره والوقت المخصص فى الودة التدريبية له سواء كان ذلك اعداد بدنياً عاماً - وأعداد بدنى خاص.

٥ - المرحلة الخامسة: الفورمة الرياضية

وفى هذه الرحلة يحاول المدرب التعرف على المظاهر الأولى لهذه الفورمة وتسجيلها أيضاً التعرف على منحنيات نمو هذه الفورمة - دراسة تأرجح هذه الفورمة فى كل فترة من فترات الخطوة او البرنامج التدريبى - كذا دراسة محاولة الحفاظ على هذه الفورمة وثباته - أيضاً الارتقاء بمستوى الفورمة بعد الهدم أو الانحدار الموثق لها.

٦ - المرحلة السادسة: فترات التدريب: *Training Periods*:

وفى هذه المرحلة يقوم المدرب بدراسة الخطة التدريبية العامة للموسم الرياضى سواء كان طويل المدى أو خطة نصف سنوية ووضع تصور محدد لكل فترة. وما يجب أن تكون عليه هذه الفترة ... وهذه الفترات هى:

الفترة الانتقالية - الفترة التدريبية (الاساسية) الفترة التكميلية (التجريبية) قبل المنافسه - المنافسه (فترة المباريات).

٧ - المرحلة السابعة: برنامج مقترح للناشئ فى الكرة الطائرة

Asuggestprograum For intermediate

القاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج لناشئ الكرة الطائرة.

٨ - المرحلة الثامنة: برنامج مقترح للمتقدمين فى الكرة الطائرة

Asuggestprograum for in termediate

القاء الضوء على نموذج مقترح لبرنامج للاعبين المتقدمين فى الكرة الطائرة.

٩ - المرحلة التاسعة مراقبة وإدارة الفريق اثناء المنافسه *Coaching Team,s*

وفى هذه تشمل :

قبل المباراة *Before The Match*

: فترات الراحة بين الشوطين *The Rest Period between games*

: الوقت المقطع *Tim out*

: الراحة قبل الشوط الخامس بعد المباراة *The Rest before The 5th Set's*

١٠ - المرحلة العاشرة: الاستطلاع *Scuting*

١ الاستطلاع أو الاستكشاف وهذه المرحلة يتم فيها الاستطلاع أو الأستكشاف على فريق المدرب وكذا فريق الخصم أو الفريق المقابل.

١١ - المرحلة الحادية عشر: التبديل والتحويل *Tnanstion,s*

انظر الخطة التدريبية السنوية وفى هذه المرحلة يتم دراسة موقف اللاعبين البدلاء وكذا كيفية التحويل من الموقف الدفاعى إلى الموقف الهجومى

١٢ - المرحلة الثانية عشر: مرحلة اختبار اللاعب

اولاً: المرحلة الاولى تعليم الناشئ

قبل البدء فى تعليم الناشئ يجب أن نلخص حقيقة هامة، الا وهى أن عملية التعلم فى الالعب الجماعية ماهى الا عبارة عن محاولة تغيير فى السلوك الحركى للناشئ، بحيث يصبح فيما بعد قادراً على اظهار هذا التكيف فى الفكر الحركى خلال ممارسة الاشكال المختلفة المتعددة للنشاط المهارى والخططى للعبة بالفعاليه والكفاءة المطلوبة ولكى يحقق ذلك يجب يمر الناشئ بمجموعه من الاستجابات الفعالة التى ينتج التعلم عنها، والتى يمكن حصرها

فى الاربع النقاط الرئيسية التالية:

١ - ايجاد وتكوين التوائم النفسى والعاطفى بين اللعبة والناشئ:

ويتم ذلك من خلال محاولة ايجاد علاقة عاطفية متدرجة بين الناشئ والنشاط المختار، بحيث تصبح هذه العلاقة دافعاً له للاستمرار فى الممارسة الايجابية، وذلك فى حد ذاته يتطلب عاملين اساسيين. لا يمكننا الفصل بينها لارتباطها مع بعضهم البعض عامل المشاهدة:

وذلك عن طريق مشاهدة زملائه الناشئين فى نفس السن والتعرف على ما يقومون به، وهذه المشاهدة المستمرة لنشاط الكرة الطائرة سواء فى المباريات الرسمية أو التدريب بالاضافة إلى الاستعانة بالافلام والشرائح التعليمية الحديثة، ويستحسن أن تكون هذه النماذج التى يراها الناشئ من النوع الجيد، والحديث الذى يمكن أن تعطى تصور طيباً لديه.

ولا يفوت المدرب أن يبادر بدعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية حتى يسعدوا بأهميتهم المقبلة اتجاه النشاط، كذلك عن مشاهدة هذه الافلام التعليمية يجب أن يصاحبها الشرح والإيضاح اللفظى، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تذليل الصعوبات نحو دعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة تلك المباريات الرسمية كالإعفاء من رسم الدخول مثلاً،

عامل المشاركة.....

وفيها يبدأ الناشئ ممارسة اللعب ككل مع عدد من اللاعبين مثل ٣ ضد ٣ تتزايد العدد تدريجياً ويقوانين مبسطة جداً مع استعمال ملاعب صغيرة وكرات مختلفة الأوزان إلى أن تصل الكرات الى وزنها المعدل قانوناً لتناسب المبتدئ، ويجب أن يسبق تلك المشاركة مجموعة من الالعاب التمهيدية والالعاب الصغيرة التي تزيد من درجة وشغفه باللعب.

كما يجب عند المشاركة أن نراعى الفروق الفردية بين الأفراد والممارسن، حتى لا يظن تفوق أحد الأفراد وعلى آخر بدرجة تجعله في صراع نفسى وداخلى يؤثر بالتالى على درجة أدائه، كما اننا نؤيد ذلك المدرب الذى يضع الأفراد الاصدقاء المرتبطين معاً مع بعضهم البعض و ذلك فى أول الطريق

٢ - توطيد وتكوين علاقة بين الناشئ والكرة:

يشتمل الغرض الأساسى لهذه المرحلة فى محاولة التعرف على الاداء (الكرة) وليكن ذلك من خلال تهيئة جسم الناشئ أولاً للتعامل مع الكرة، بحيث يصبح أو يتم هذا التعامل فيما بعد بسلاسة وطلاقة تامة ويسر، وهذا إلا يأتي الا من خلال وتنمية وترقيه التوافقات الحركية العامة فى جسمه اثناء ملاسته واستعماله للكرة، ويتم ذلك من خلال تنفيذ الناشئ لبعض المهارات البسيطة بالكرة والتي لا تحتاج الى تعليم مثل مهارات المسك - واللقف - من الثبات ومن الحركة، والتي يجب أن تتدرج إلى تحركات صعبة بعد، ذلك بحيث نستطيع من خلال هذه المرحلة وفى نهايتها أن نصل بالناشئ إلى مرحلة التوافق الجيد بين استعمال اليدين والرجلين والكرة فى آن واحد.

ويمكن الاستعانة بالنماذج التالية وتكوين العلاقة بين الناشئ والكرة

أ - الاستمرار فى رمى الكرة عالياً مع لقفها من الثبات ثم من الحركة (الجرى)

ب - الاستمرار فى رمى الكرة عالياً مع لقفها بعد التصفيق - أو القيام بمسكها او لقفها من الرقود

ج - الاستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها بعد ارتدادها من الأرض

د - اداء التحرين السابق مع الجرى فى خط زجراج

هـ - اداء التدريب السابق مع ضرب الكرة بالارض بقوة بالارض فى كل مرة ثم لقفها
و- الاستمرار فى رمى الكرة مع الجرى فى خط مستقيم ثم لقفها من الهواء مباشرة، مرة
باليدين ثم باليد اليسرى.

ز - نفس التمرين السابق مع أداؤه من الجرى

ح - الاستمرار فى التحرك بالكرة فى اتجاهات مختلفة مستعملاً كلتا اليدين فى آن
واحد

ط - التحرك بالكرة مع تغيير الاتجاه وعمل حركات لف ودوران تحت الكرة قبل مقوطها
على الارض متدرجاً فى ذلك إلى الوقوف وقفة الاستعداد تحت الكرة،

ك - أداء التمرينات السابقة مع محاولة أداء حركة التمرير أى يتلافى مسك واستقرار
الكرة على اليدين.

يستطيع المدرب أن ينفذ هذه التحركات مع الناشئين، ولكن هذا لا يمنع أن يحاول
المدرب إبتكار مجموعة من التمرينات السهلة التى يضمن فيها أن يتحرك المتعلمون مع
استعمال الكرة دون متطلبات حركية معقدة.

٣ - خلق اسس التفاعل الجماعى الحركى:

تعتبر الالعاب الجماعية بمختلف اشكالها من الانشطة الرياضية المميزة التى تحقق
التفاعل الديناميكى بين ممارسيها وعليه فإن الأداء الفردى للنشاط فى الالعاب الجماعية
لا تكون له قيمة ايجابية أو ذات معنى إلا إذا تضمن موقف جماعياً يتعرض فيه الناشئون
لمجموعة من الاستجابات المنظمة تحقق التفاعل الجماعى الحركى مع زملائه، وهذا لا يأتى
الا من خلال التدرج من لعبة جماعية ثم تدريب مباريات أولية بمعنى أنه على المدرس أو
المدرب أن ينظم لانشيه مجموعة من التدريبات الجماعية البسيطة على شكل العاب منظمة
والعاب صغيرة، وتبغات تحتوى على مهارات للتعامل المنتظم بالكرة مع زملائه الناشئين
كرمى الكرة ولقفها، والجرى والوثب بالكرة.

هذه التدريبات تخلق فى مجموعها اسس التفاعل الجماعى الحركى المبسط لدى
الناشئين وتكون أيضاً بداية لتنمية بداية هذا التفاعل الحركى الجماعى.

ولا يكفي بهذا القدر بل المهم فى هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تحويل بعض من هذه الافكار التدريبية البسيطة لتصبح على شكل العاب منظمة ذات قوانين مبسطة أو العاب صغيرة وتابعات يستطيع أن يتعاون الناشئين لتنفيذها متنافسين من خلالها لاحتراز اكبر عدد من النقاط.

ثانياً : مرحلة تعليم اللاعبين المتقدمين :

فى مرحلة متقدمة يبدأ اللاعب المتقدم فى تعلم بعض من النواحي المهارية والخططية فى أى لعبة من الالعاب الجماعية حيث أن هذه النواحي المهارية تكون القاعدة الاساسية التى تركز عليها النواحي الخططية وكلاهما مترابطتين ببعضهما البعض فالإقتصار فى النواحي المهارية لايسمح للاعبين بتطبيق النواحي الخططية على اكمل درجة كذلك على العكس فالإقتصار إلى النواحي الخططية لايسمح باخراج وتنفيذ النواحي المهارية فى اكمل شكل يعطى للاعب ثقة بنفسه

وتحتوى مراحل العملية التعليمية فى الكرة. الطائفة على العناصر التالية:

بادئ ذى بدء يعتبر جوهر عملية تعليم النواحي المهارية فى الألعاب الجماعية، هو اكتساب اللاعب لمجموعة من القدرات البدنية والمهارية والحركية بدرجة كبيرة، وفى نفس الوقت تتسم فيما بعد بالآلية التى يمكن أن تظهر بصورة مثالية سريعة لحظة ظهور الموقف المناسب لتنفيذها، وعليه فإن اكتساب تلك المهارات الحركية والقدرات المهارية يحتم على المدرب اتباع الآتى :

١ - تعليم النواحي المهارية :

وهذا بدوره يتطلب أن يقرم المدرب بتنفيذ الخطوات التالية

(أ) تعليم المهارات بصورة مبسطة تبدأ من السهل متدرجة إلى الصعب

(ب) تنمية آليه الاداء المهارى والتي يقصد بها اعطاء مجموعة من التدريبات البسيطة ثم الحركية والمشاابه لمواقف المنافسة بطريقة تسمح باستخدام المهارة فى الموقف المناسب بصورة آلية، ولكى تتم هذه الخطوة يجب أن يسبقها اكبر قدر من تدريبات مركبة تساعد على تنمية آليه الأداء

(ج) تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة وسوف نقوم هنا بشرح كل نقطة من

النقاط الثلاثة السابقة بشئ من التفصيل

أ- تعليم المهارات بصورة مبسطة:

وهذا يتطلب أن يمر المتعلم بالمراحل التالية:

١ - إعطاء اللاعب تصور محدود عن المهارة وكيفية أدائها باستخدام حاسة السمع والبصر ومن الممكن أن يتم ذلك بواسطة الصور والافلام والنماذج لاستعمال حاسة البصر، ونقدم له الشرح لاستغلال حاسة السمع.

٢ - ترقيه التوافق الاولى:

ويكون التركيز في هذه المرحلة على الانتقال المهارى الرئيسى مع الاهتمام بالتوقيت العام للمهارة، ويجب على اللاعب ان يعمل إلى أن يصل إلى هدفه، وذلك من خلال أن يحدد الحركات الرئيسية للمهارة بحيث تصبح لها هادفتها أى بمعنى آخر يتخلى اللاعب عن الحركات غير الضرورية والتي يميل فيها إلى تقليد الكبار، كذا يتجنب التوتر العضلى العصبى، وعدم المبالغة فى كثرة التكرار، حتى لا يكون لذلك اثاره السلبية نظراً لظهور علامات التعب السريع الذى من الممكن أن يصيب الجهاز العصبى عند تعليم المهارات الحركية ذات التوقيات الحركية أو الجديدة، وتصبح ملازمة له يصعب نسبياً التخلص منها.

٣ - مرحلة التوافق الرئيسى (الهادفية):

وفيها يكون اللاعب قد استوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفاصيل أجزائها مثل عمل الرصلات ككل وعمل كل وصله على حده وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ بإعطاء زيادة متدرجة لعدد مرات تكرار المهارة مع ملاحظة أن بدوام المدرب على التوجيه واظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتى هذه المرحلة ثمارها، إذا ان التكرار فى حد ذاته لا يفيد فى مرحله التوافق اذا لم يتبعه عبارات التعزيز والاستحسان أو الاستنكار والاستياء للحركات الرديئة

٤ - مرحلة تثبيت الأداء الحركى:

وفى هذه المرحلة يتم تثبيت الأداء الحركى للمهارة بالشكل الدقيق، حتى تقسم بزيادة صورة شبيهة بالآلية، ويمكن أن يكون ذلك عن طريق الزيادة فى عدد مرات التكرار لأداء الحركة بالكامل تحت ظروف ثابتة.

ب- تنمية آليه الاداء المهارى:

تعتبر المهارات الفردية التى اكتسبها اللاعب ليست لها أى قيمة فى الألعاب الجماعية، الا بعد أدائها فى المواقف المتغيرة المرتبطة بروح المنافسة من تعاون وتنافس، وهذا يتطلب اعطاء مجموعة من التدريبات المركبة التى تساعد على تنمية آليه الاداء المهارى، شرط ان تكون هذه التدريبات نابعة من الموقف التنافسى.

وبالتحليل أو التعمق فى هذه المرحلة نجد إننا لانهتم باتقان المهارة، بل أدائها بسرعة وآلية تحت ظروف المتغير وبطريقة مختلفة بما يتناسب مع ظروف التنافس، ويساعد اللاعب فى ذلك درجة تمتعه بما يسمى الاداء المهارى السلس السهل الممتنع، كما يفضل البعض أن يطلق عليه الانسيابية فى الأداء، بحيث يتم أداء هذا على شكل آلى فى الاداء يحدث نتيجة استثارته فى مواقف معينة.

ويجب أن نشير هنا إلى أهمية دور التدريبات الجماعية وأهميتها فى عملية استشارة وارتقاء بعملية آليه الاداء للمهارة، فالهدف الاساسى من هذه التدريبات، الجماعية هو زيادة فعالية الاداء من خلال زيادة عنصر الاستدعاء الذاكرى الحركى للجهاز، ووبه ذلك من خلال تلك التدريبات التى تحتوى على مواقف فعلية من المباراة والتى عادة ما تبدأ بتنمية عنصر التعاون بالإضافة إلى تكوين احساس مركب للاعب عند اداء الحركات مثل احساس بالفراغ الذى يتحرك فيه اللاعب، والاحساس بالمكان وكذا الاحساس بالزميل وأيضاً الاحساس بالمنافس فى الوقت المناسب لحظة ظهور الموقف الخططى

ويجب أن نضع الاعتبار التالية عند إعطاء التدريبات الجماعية وتمثل فى الآتى:

- التنوع فى الأداء المهارى تحت ظروف متغيرة.

- زيادة اتقان المهارة بما يتلائم مع صفات اللاعب الفردية

- زيادة درجة صعوبة المهارات

- الربط بين هذه المهارات والحركات المختلفة فى المواقف المتعددة

ج- تنمية الصفات البدنية العامة اللازمة لنمو المهارات:

ويمكن أن تتم هذه التنمية من خلال، نمو وتحسين القدرات الجسمية بصفة عامة

والقدرات الجسمية التي تعمل على تنفيذ المهارة المطلوب تعلمها بصفة خاصة، فمن المعروف أن قدرة اللاعب المهارية تتقن وتثبت عند مستوى معين من الأدلة بدون أى تقدم، وذلك فى حالة عدم قيام المدرب بالعمل على نضوج وتحسين مستوى المجموعات العضلية العامة فى هذه المهارة وتساعد السبل التالية المدرب فى نمو وتحسين الأداء المهارى.

- اعطاء مجموعة التدريبات البدنية العامة بأدوات وبدون أدوات
- اعطاء مجموعة التدريبات البدنية باستخدام الأثقال التدريبية مثل جاكيت التدريب - دمبلز - أثقال رجلين.
- اعطاء مجموعة من التدريبات على القوة المصحوبة بسرعة أو تحمل القوة أو تحمل السرعة
- تطبيق المهارة بعدد كبير من التكرارات أو بإضافة صعوبات اليها، مثلاً ادائها فى أقل من زمن
- وضع المهارة تحت شرط القياس الزمنى.
- دراسة امكانية استخدام اسلوب التدريب الدائرى لمجموعة من المهارات
- التدريبات فى مجموعات متفاوتة الاعداد.

٢ - تعليم النواحي الخططية

- المقصود بتعليم واتقان النواحي الخططية هو تكوين عادات حركية فردية عند اللاعب، يلنى ذلك و ربطها بالعمل الجماعى حتى نضمن ظهورها سلسلة مترابطة فى آلية من خلال العمل الجماعى المتمثل فى التعاون بين افراد الفريق فى المباراة.
- ويمكن أن يشمل الجانب التعليمى الخططى على الثلاث نقاط الرئيسية التالية:
- أ - تكوين واكتساب المهارات الخططية الفردية.

ب - تنمية فاعلية الأداء الجماعى

ج - تحسين وتنمية الصفات البدنية للأداء الخططى الثابت أو المستقر

د- تحسين وتنمية العادات الحركية الفريدة عند اللاعب والتي يجب على المدرب العمل على استغلالها من خلال ربطها بالعمل الجماعي

أ- تكوين واكتساب المهارات الحركية والخططية الفردية.

ويعمل المدرب في هذه المرحلة على تنمية اكتساب المهارات الحركية المتعلقة بالأداء المهارى سواء الهجومي أو الدفاعي بحيث تأخذ شكل الآلية في الأداء، بمعنى آخر يشترك أداؤهم بأنه لا ارادى، ولتكوين مثل هذه العادات لابد من التكرار والتحسين، فالتكرار وحده لا يضمن لنا تكوين العادة الحركية، انما لابد من اتباع اسلوب التعزيز باستمرار وهو الذى يشعر اللاعب من خلاله بالتحسن أو على الاقل رغبته في تحقيق مستوى معين من التحسن، ويأتى ذلك من خلال محاولة اخضاع تلك العادات للقياس المستمر.

ب- تنمية فاعلية الأداء الجماعى.

ويقصد به ربط واندماج التحركات الخططية الفردية من حيث توقيتها وتجاهها مع باقى المهارات الاساسية في تنظيم كلى يجمع كـ بعض افراد الفريق في الاول ثم باقى الفريق كله بحيث يتطلب احد هذه التحركات أو المهارات آليه تامه في التحركات أو مهارات من اللاعبين الآخرين الزملاء، لكي نمى في اللاعبين عنصر التفاعل والاندماج الحركى الجماعى لديهم يستحسن أن يتبع المدرب الاسلوبين التاليين:

الاسلوب الأول: التكرار و التحسن

و يتمثل في تنمية عنصر التعاون حيث يبدأ بتعاون اللاعبين في الاداء بالتدرج ليصبح ثلاثة لاعبين إلى أن نصل الى ست لاعبين، مع مراعاة شرطان هـامان لنمو عنصر التعاون هما التكرار والتحسين، وقد يكون هذا الاسلوب ممل لدى بعض اللاعبين ويرجع ذلك إلى ضيق تفكيرهم واستعجالهم إلا أنه من خلال المشابهة وعدم الملل من التكرار المؤدى إلى التحسن كنتيجة سوف يجعلهم مسرورين

الاسلوب الثانى: تنميه روح التنافس

و يتمثل في تنمية عنصر روح التنافس بين لاعبي الفريق الواحد حيث يبدأ هذا التنافس بتدريب لاعبين ضد لاعبان، وثلاث ضد ثلاث يتم إلى أن نصل الى ست ضد ست، وفي التدرج الاولى عند ما يكون عدد اللاعبين صغير (٢:٣) ننصح باستعمال

الملاعب الصغيرة العرضية والطولية إلى أن نصل إلى الملعب بأكمله ومن شروط التنافس الجيد أن يبدأ بطريقة أقل فاعلية ثم يتدرج الى الفاعلية الايجابية الكاملة

جـ - تحسين وتنمية الصفات البدنية اللازمة للأداء الخططى الثابت أو المستقر

إذا ما افتقد الفريق القدرة على الاداء الخططى الدفاعى أو الهجومى المستقر طوال فترة المباراة فإنه لن يستطيع تنفيذ كل الاسس التى يتعلمها، وهذا لايتأتى الا من خلال تحسين وتنمية الصفات البدنية العامة الخاصة اللازمة للأداء الذى سوف يشار إليها فيما بعد.

ثالثا: المرحلة الثالثة: عملية التدريب:

يتمثل جوهر عملية التدريب فى الشمولية، بدنيا وذهنيا، ومهاريا، ويتم ذلك عادة بصورتين فردية وجماعية، وذلك لكى يصبح فى مقدوره التكيف مع النشاط الذى سوف يؤدى فى المباراة، وبناء على هذا المعنى يمكننا ان نحدد متطلبات التدريب فى نشاط الكره الطائر. وذلك من خلال النقاط الاربعة التالية:-

* متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب

* متطلبات تتعلق بنوعية التدريب

* متطلبات تتعلق بالاعداد المهارى الخططى الدفاعى والهجومى والفردى والجماعى

* متطلبات تتعلق بفاعلية الاداء الجماعى الحركى

* متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب

ولكى يمكن خلق أساس قوى لتنمية القدرات الخاصة بلعبه الكره الطائر. لابد من العمل على زياده كم (حجم) التدريب بصفه مستمرة مستخدمين فى ذلك الاساليب الصحيحة للتدريب التى تتعلق بهذه النقطة، وذلك من خلال اداء اللاعبين للتدريبات الشاملة المتعدده الجواب والمحتويه على الصفات البدنية الاساسية (قوى-سرعه-تحمل-رشاقه-مرونة-اطاله) وكذا العناصر المركبة مثل: لقوة المميز بالسرعه-تحمل السرعه-تحمل القوة)

* متطلبات تتعلق بنوعية التدريب :

لكى يستطيع اللاعب تكيف جسمه مع متطلبات وطبيعة النشاط التخصصى الذى

يؤدي وذلك أثناء المباراة، ولكي يستمر أداؤه بدرجة كبيرة من الكفاءة، لابد للمدرب من العمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب للمباراة، خلال الوحدة التدريبية مثل (حركات الانطلاق المفاجئ - التدريبات الزوجية التركيبات - ، تغير اتجاه الجسم أثناء الضرب - تغير السرعة - التوقف المفاجئ ثم التمرير العميق الدفاعي digging او الدحرجة الجانبية او الغطس لمتابعه-ضرب-صد-اختلاف درجات الأداء بمعنى التدرج في شدة الأداء-نوعيه التعامل مع الكرة) والمهم ان يكون ذلك النشاط في المباراة كما يجب ان تختلف درجة الشدة ما بين القصوى وأقل من القصوى ثم متوسط الشدة الى المنخفض الشدة وذلك حسب الاحمال التدريبية في الوحدة التدريبية من الخطه التدريبيه السنويه الموضوعه.

✧ متطلبات تتعلق بالاعداد المهارى اخططى

يجب ان يرتبط الاعداد الخططى بالاعداد البدنى العام والخاص ومن وجهه أخرى لابد ان يكون الاعداد المهارى والخططى وحده واحده متكامله، فالاعداد المهارى هو الاساس الخططى والتطبيقى، ولذا يجب ان تنمى المهاره بالشكل الذى تظهر فيه المواقف الخططيه، كما لايفوت على المدرب ضروره التركيز على تنميه النواحي الخططيه حتى تتناسب مع القدرات المهاريه لافراد الفريق. وبذلك يكون التكامل المهارى والخططى على أكمل وجه

✧ متطلبات تتعلق بفاعليه الاداء الجماعى الحركى

ولكى تكتمل جوهره العمليه التدريبية لابد ان نعى حقيقه هامه وهى ان اندماج هذه العوامل السالفه الذكر، وان اندماج واحده أو اثنتان مع بعضها البعض لايكفى، بل لابد من الدمج الكامل حتى نضمن تحقيق مايسمى بالتفاعل الحركى الجماعى الآلى بين اللاعبين سواء كان هذا الاستدعاء متصوراً أو تلقائياً.

ولكى تتحقق هذا التفاعل لابد من تكرار اداء هذه التدريبات الخاصه بذلك بصفه مستمره على ان يضمن لها خاصيه التحسن المستمر سواء من حيث الشكل او السرعة فى الاداء، كما يضمن لنا الوصول باللاعب الى مستوى الانجاز الامثل.

رابعاً: الاعداد البدني في الكرة الطائرة*

يعتبر الاعداد البدني عامل هام في تدريب الكرة الطائرة، وتكمن أهمية هذا الاعداد بصورة لارب فيها خاصة أثناء النافمة (مباريات) الكرة الطائرة، ويذكر لارى كيش *Lar-ry kiech* ان الاعداد البدني يكون دائماً العامل الرئيسي ذو التأثير الايجابي المؤثر في نتيجة المباراة، هذا لو كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء التكتيكي والتكتيكي.

ان الأداء الفني (التكنيك *Technical* والأداء التكتيكي (الخططي *Tactical*)، وكذا عوامل التدريب الأخرى هي في مجموعها محصلات الاعداد البدني، وكما كانت هذه العوامل على مستوى عال من التحصيل الرياضي أنعكس ذلك نجاح تلك الاداءات في المباريات.

والكرة الطائرة شأنها شأن باقي الانشطة الرياضية الأخرى، لايمكن الوصول فيها دون التخصص، فقد وصلت لعبه الكرة الطائرة حالياً وبالتحديد في أواخر القرن العشرين الى مستوى عال جداً من التطور، ولقد أدت محاولات الوصول الى اعلى المستويات في عدة مسابقات أو أنشطه رياضية الى استهلاك القوى بدون فائدة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص على مستوى عال يؤدي بهدف تطور المستوى الرياضي تطويراً متكامل الجوانب، وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضي جانبين اساسين:-

أ - الاعداد البدني العام**

ب- الاعداد البدني الخاص

وبهدف الاعداد البدني العام الى خلق وتطوير الاسس ومواصفات التخصص الرياضي من خلال تطوير عام للامكانيات الوظيفية للاعضاء الداخلية، ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدي الى التقدم في نوع النشاط الممارس.

بينما يهدف الاعداد الخاص الى تطوير الصفات والقدرات الخاصه بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكتيك والتكتيك.

** السيد عبد المقصود نظريات التدريب الجوانب الاساسية للعملية التدريب

* الاعداد البدني للاعب الكرة الطائرة- للمؤلف- تحت الطبع.

ان تناسق الاعداد البدنى العام والخاص يشكل او يكون أحد الاسس الرئيسيه عند التدريب الرياضى ويرتبط الاعداد البدنى العام بالاعداد البدنى الخاص ارتباط وثيقا أثناء جميع مراحل التدريب الرياضى، ولكى نتفهم طبيعه هذه الارتباطات نرى ان الافضل ان نتاول العلاقة المتبادله بينهما بالتفصيل.

العلاقة المتبادله بين الاعداد بين العام والخاص

ان العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدنى العام والخاص علاقة وطيدة فى نطاق القوانين الاساسية للتدريب الرياضى. فلا يمكن الاستغناء عن أى منها كذلك لا يمكن أن يعرض أحدهم الآخر، أيضا كل منهما يتأثر بالآخر-وعندما يكون الحديث عن مبادئ التدريب الرياضى يجب التأكد على مبدأ تكامل جوانب التدريب وكذلك الهدف الخاص لعملية التدريب، مع ملاحظة عدم وضع التاحتين (العام-الخاص) فى مقابل بعضهما أو محاولة التفضيل بينهما) وهى نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا للعلاقة المتبادله بينهما، فهذه العلاقة تزيد للدرجة نصعب معها ايجاد حد فاصل بينهما فى بعض الاحيان، لذلك يوصى خبراء التدريب بعدم الفصل بينهما اطلاقا.

الا ان الضروره تحتم الفصل بين الاعدادين العام والخاص إذ يختلفان فعلا فى الاهداف كما يختلفان فى الوظائف وايضا الوسائل والطرق وكذلك مكان كل منهم فى التدريب. وارتباطا بالخصائص التى تميز كل من الاعدادين البدنى العام والخاص تختلف وسائل كل منهما وأفضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هى ان يتم التقسيم هذه الوسائل تبعا لفرعها أو بعدها من حيث الشكل أو التكوين عند ذلك النشاط الحركى الذى يؤدي أثناء المنافسه.

ومن هذا المنطلق نستطيع ان نحدد المحتويات الرئيسيه للاعداد العام فى:-

(٢) النشاط الحركى الذى يؤدي اللاعب بهدف اكتسابه للصفات البدنية الشامله والتى اهمها-القوة العضليه-السرعه والتحمل-المرونه-والرشاقه-والتوازن.

وهى ما يطلق عليها مكونات الاعداد العام وعند تحديد المحتوى العام يجب التركيز على عدم الاعتماد عن الهدف النهائى للنشاط الرياضى الا وهو الاعداد للحياه.

(٢) كل التمرينات التى تتضمن معظم العناصر السابقه، وتعمل فيها الاجهزة الحيويه المختلفه لجسم الرياضى بصورة شامله متزنه تؤكد وتضمن نشاطه الحركى مع ملاحظه وجود فى الاعداد العام من نشاط الآخر.

* بينما تكون المحتويات الرئيسيه للاعداد الخاص هي:-

(١) نوع النشاط الممارس نفسه أو بتعبير أدق النشاط الحركى الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء المباره أو المسابقه، والتى تتم طبقا لقواعد هذا النشاط وهو فى العاده ما يطلق عليه تمرينات المنافه.

(٢) كل التمرينات التى تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس، وأيضا التمرينات التى تعمل أثناء العضله أو المجموعه العضليه بنفس الطريقه التى تعمل بها أثناء المباره أو السابقه وذلك من حيث اتجاه الحركه وقوه وزن أدائها.

خصائص تمرينات الاعداد البدنى العام

عاده ماتهدف هذه النوعيه من التمرينات الى التنميه والتطوير الشامل المتزن لجميع أجهزه الجسم الحيويه، وهذه التمرينات مرتبطه وتتأسس عليها التنميه الخاصه نظرا للعلاقه بين الاعداد البدنى العام والخاص والتى سبق الاشاره اليها، مع ملاحظه ان هذه التمرينات تؤدى اثناء فتره الاعداد البدنى العام.

فعل سبيل المثال إذا كان المحتوى هو مجموعه من تمرينات التقويه، لذلك يجب ان تتم هذه التمرينات بالتقويه العامه الشامله لكل عضلات الجسم والتى يجب ان تؤدى بفاعليه عاليه حيث تتأسس عليها عمليات التقويه الخاصه، مع ملاحظه النقاط التاليه:-

(١) ان هذه التمرينات لاتشابه فى تكوينها الحركى مع تلك الحركات التى يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضى التخصصى

(٢) ان هذه التمرينات ايضا لايمثل فيها اتجاه عمل العضلات مع تلك التمرينات التى تؤدى اثناء النشاط الرياضى التخصصى.

(٣) ان هذه التمرينات التى تعمل فيها العضلات التى لانقوم بالدور الأكبر بالنسبه للنشاط التخصصى للرياضى

(٤) ان هذه التمرينات لاتتمثل مواقفها أو درجه متطلباتها مع المواقف اللازمه للنشاط الشخصى لفرد اى موقف يختلف تماما عن موقف المباراه.

خصائص تمرينات الاعداد الخاص:

عاده فى تستخدم تمرينات الاعداد البدنى الخاص لتطوير القدرات الفسيولوجيه المحدده لمستوى الفورمه الرياضيه بصفه اساسيه، وهى تهدف فى المقام الاول الى تطوير هذه القدرات وبالذات قدرات القوه السرعه والرشاقه والقوه المميزه بالسرعه وذلك بالصوره التى تظهر عليها هذه القدرات اثناء ممارسه النشاط الرياضى الممارس، ومن الامثله قوه العدو-والوثب-سرعه أداء الحركات المتكررة-تحمل سرعه الجرى، مع ملاحظه حقيقه هامه، أو هى ان يتم هذا التطوير بالصوره التى يحتاجها النشاط بدقه كبيره.

ومن أمثله تمرينات الاعداد الخاص،، والتى يمكن ان تنفيذ فى نشاط الكره الطائره، مجموعه التمرينات التاليه:

(١) تمرينات الارتقاء دون وجود عارضه توازن!

(٢) تمرينات الارتقاء بوجود عارضه توازن، مثل استخدام حواجز الوثب.

(٣) تمرينات الوثب العمودى مع استخدام جاكيت صديرى بأثقال للاعب الكره الطائره، مع ملاحظه ان يتم اداء هذا الارتقاء العمودى بأقصى شده ممكنه بنفس الصوره التى يتم فيها الوثب للضرب أو للصد اثناء المباراه .

(٤) الجرى لمسافات أقصر باستخدام خطوط الملعب وبدرجه سرعه اعلى من سرعه علاوه اثناء المباراه

(٥) التدريب على حركات الجمباز (مثل الدحرجات، والغطس والدفاع من السقوط وكذلك تمرينات الربط بين أكثر من حركه

(٦) مجموعه التدريبات التى تتركز على عناصر من تفاعلات المباراه وتكوينات اللعب كما فى مجموعه التكوينات التى تحدث على الشبكه.

الاعداد البدنى الخاص

يختص ها النوع من الاعداد بتنميه الصفات البدنيه الخاصه بلعبه الكره الطائره

بالإضافة الى تزويد اللاعبين بالقدرات المهارية والخططيه الخاصه، مع ملاحظه ان الاعداد البدنى الخاص يرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد البدنى العام وذلك فى جميع التدريب، وللاعداد البدنى الخاص صور مختلفه يستطيع المدرب أن يطبقها فهذا النوع من الاعداد اما ان يكون:

أ- على شكل مجموعه من التمرينات الخاصه

ب- على شكل مجموعه من تمرينات المنافسه

ج- على شكل مجموعه من المباريات التجريبيه.

وسوف نحاول هنا ان نلقى نظره على كل شكل من الاشكال السابقه.

(أ) - مجموعه التمرينات الخاصه:

ويقصد بها تلك التمرينات التى تحتوى على مهاره أو مجموعه من المهارات الاساسيه الاساسيه فى الكره الطائره، وكذلك يكون فيها العمل العضلى مشابهاً للطريقه التى تعمل بها أثناء اداء المهارات الاساسيه من حيث اتجاه الحركه وقوه زمن أدائها.

ويمكن للمدرب أداء هذه التمرينات اما باستخدام أدوات تزيد من صعوبه الاداء، وذلك بهدف رفع كفاءه اللاعب (مثل التدريب على التمرير باليدين باستخدام كرات طيبه لتقويه الذرعان او باستخدام حزام من الانتقال أو جاكيت الانتقال لتعليم الوثب) للارتفاع بمقدوره الوثب أثناء الضرب الساحق، او استخدام الحواجز للارتفاع بالمقدوره على الوثب للقيام بالصد، مع ملاحظه ان يكون استخدام المدرب لهذه الانتقال او العوqq بصوره ليس مبالغ فيها حيث ان هذا يؤدى فى كثير من الاحيان الى الإضرار بمسار الحركه المطلوبه أو الاخلال بتوقيت او توافق الاداء.

(ب) - مجموعه تمرينات المنافسه

ويقصد بها تلك التدريبات التى تحتوى على عدده مبادئ اساسيه والتى أثناء تطبيقها يجب مراعات قانون اللعبه، والتى تؤدى الى ظهور التكييفات الحركيه، ويسهم هذا النوع من التمرينات فى الربط المتناسق بين عناصر الفورمه الرياضيه.

ومن أمثله هذه التدريبات الخاصة مايلي:-

- التدريبات الجماعية لتنمية آليه الأداء الحركى لظهور المهاره أو مجموعه المهارات الاساسيه

- تدريبات لتنمية التفاعل الحركى الجماعى الخططى

- التدريبات التى تساعد على اتقان التحركات الجماعية الخططية الدفاعيه والهجوميه

(جـ) مجموعه المباريات التجريبية:-

المقصود بها تلك المباريات التى تتم بين أفراد الفريق الواحد أو فريق منافس من نفس المستوى، ويساعد هذا النوع من التدريبات على تنمية التكيف النفسى والبيولوجى لدى اللاعبين، ويضع كل لاعب على حده امام متطلبات المباراه بصورة مباشرة، ويتطلب منه اظهار سلوكيات نفسيه وفسيولوجيه خاصه، بالاضافه الى المتطلبات المهاريه والخططيه كما لو كان فى مباراه حقيقه.

ولاينصح بالتوسع فى هذا النوع من التدريب لانه يزيد من متطلبات قوى اللاعب النفسيه والفسيولوجيه، ولذلك يجدر الاشاره بأنه يفضل الايزيد هذا النوع من التدريبات عن مره او مرتين خلال الوحده التدريبيه الاسبوعيه، (وفى الفتره الأساسيه أو ماقبل المنافسه) حتى لايرودى ذلك الى ظهور ظاهره الحمل الزائد.

وتختلف نسب الخاصه بالاعداد البدنى العام والخاص حسب موضعها من الخطه التدريبيه. فهى لها نسبها الخاصه فى الفتره الانتقاليه المختلفه عن نسبها فى الفتره التدريبيه التنافسيه.

خامساً: مرحلة القورمه الرياضيه:

يتشتر أو يكثر استعمال هاتان الكلمتان في الوسط الرياضى بين المتخصصين في مجال التدريب الرياضى، أو القائمين بعملية التدريب فالبعض يشير الى انها أقصى كفاءه يصل اليها اللاعبون او الفريق لذلك يطلق عليه هذا اللاعب في فورمه مختاره (قالب)، أو هذا الفريق أصبح مستعدا لانه وصل الى اعلى فورمه رياضيه فالمقصود بها أقصى حاله استعداد التى وصل إليها اللاعب، وعليه يمكن أن نعرف القورمه الرياضيه.

فأنها حاله من الاستعداد المثالى لاداء الجهد يصل إليها اللاعب من خلال الاعداد المثالى لهذا النمو.

والقورمه الرياضيه ماهى الا عبارته عن ظاهره تشتمل كل الجوانب المتعدده للاستعداد الرياضى المهنيه لاداء الجهد فى المباراه، فهى تشمل أقصى مستوى من الاعداد البدنى العام للعناصر اللياقه البدنيه المتمثل فى السرعة والقوه والتحمل والرشاقه والمرونه، بالنسبه للنشاط الممارس. كذا تشمل المستوى الضرورى من القدرات المهاريه والخططيه والنفسيه الى جانب القدرات الجماعيه المرتبطه بالعمل الجماعى للفريق.

وتشير الآراء المختلفه ان الفريق لايمكن ان يكون دائما فى فورمه الرياضيه نظرا لتأرجح هذه المستويات الضروريه والتى مرجعها ظروف عديده لايتسع المجال لذكرها، وطبقا لقوانين نمو المستوى الرياضى، فنحن نرى اللاعب الذى يمثل الوحده الاساسيه للفريق) يصل الى فورمه الرياضيه ثم يفقدها ثم يستعيدها ثانيه من جديد، ولا يقتصر الامر على اللاعب فقط بل يمتد الامر ليشمل الفريق كجماعه فيمر هذا الفريق بنفس الحاله.

وللقورمه الرياضيه للاعبين او الفريق بعض الخصائص الفسيولوجيه والنفسيه والبدنيه التى تميز هؤلاء بحيث يكون لديهم بعض التحسنات يصلون إليها نتيجة التدريب والعمل الشاق وأهم هذه الخصائص يتمثل فى:-

١- من وجه النظر البيولوجيه

ف نجد ان القورمه الرياضيه تظهر بصورة اكثر وضوحا حيث يكون هناك

- استعداد للاعضاء الداخليه للتكيف السريع مع أى جهد عال جديد

- كذا قدره على القيام بمجهود عضلى يتميز بمستوى عال من الاداء
- ارتفاع مستويات القوه او السرعه والتحمل والرشاقه او المرونه، حيث لايمكن الوصول الى هذه المستويات مالم يكن فى الفورمه الرياضيه العاليه
- اقتصاديه الوظائف عموما الفسيولوجيه والبيولوجيه والتي تظهر فى الاقلال من استهلاك الطاقه اثناء الاداء الرياضى
- قدره اللاعبين على استعادته الشفاء بعد المجهود الرياضى المتميز.

٢- من وجهه النظر النفسيه:

تربط الفورمه الرياضيه ارتباطا وثيقاً وبعض الخصائص النفسيه فبوصول اللاعب الى اعلى درجه أو بمستوى ممكن من الاعداد البدني والخططي لا بد ان يصاحبه مستوى أعلى من الاعداد النفسى، فمثلا نلاحظ ان هناك زياده فى اراديه اللاعب (القوه الاداريه) حيث يصل الى أقصى درجه من هذه القوه الاراديه، وهذا ينطبق على الفريق، ونستطيع ان نلاحظ ان البعض الفرق تهزم رغم انه تم اعدادها اعدادا جيدا، والسبب مرجعه عدم امكانيه افراد هذه الفرق على إجبار انفسهم واخضاع كل القوى الجسمانيه والنفسيه التى يتمتعون بها فى وقت المباراه، لصالحهم عامه ولصالح الفريق خاصه.

مراحل بناء الفورمه الرياضيه:

ان هناك العديد من المراحل التى توصلنا الى الفورمه الرياضيه الى ان معظم المتخصصين قد اشاروا الى ان الفورمه الرياضيه تمر فى ثلاث مراحل بنائيه خاصه ترتبط بالتى قبلها وتمهد للتى بعدها وهذه المراحل هى.

أ - مرحله نماء وبناء الفورمه الرياضيه

ب- مرحله الحفاظ على الفورمه الرياضيه لأطول فتره ممكنه.

وبطبيعته الحال فإن الفورمه الرياضيه سواء للاعب أو للفريق تتكون وتتشكل من خلال محتوى الوحده التدريبيه وادارتها بطريقه معينه وكذا مكان هذه الوحده التدريبيه من الخطه السنويه، ومن الضرورى لتحقيق هذا (تكوين الفورمه الرياضيه) تقسيم الفتره التدريبيه السنويه الى ثلاثه فترات بحيث تمشى كل فتره مع التى تليها ولا تفضل عن التى قبلها،

وعليه يكون نماء وبناء الفورمه الرياضيه على النحو التالى:-

١- فتره الاعداد ويتم خلالها بناء الفورمه الرياضيه

٢- فتره المنافسه: محاوله التأكد من اسس الفورمه التى وصل اليها اللاعب او التى وصل إليها الفريق فى المباريات كذا محاوله الحفاظ على هذه الاسس التى تحقق الفورمه الرياضيه

٣- فتره الانتقال: وهى بمثابة فتره الراحة الايجابيه اذا يتم من خلالها الحفاظ على الحاله التدريبيه عند مستوى معين. وهى من الفترات الصعبه حيث يحاول كل منا ان يحافظ على حاله لاعبه او فريقه وهذا يعتبر من الامور الصعبه لذا.

يفضل البعض تقسيم آخر لهذه المرحله على النحو التالى

١- الفتره الانتقاليه:- وهى تلك الفتره التى تبدأ فور نهايه آخر يوم فى الموسم الرياضى لبدء موسم رياضى آخر ، كما انها تلك الفتره التى يحاول فيها المدرب أن صادقاً مع نفسه لمعرفة ماذا تم من الخطه.؟ وماتحقق من خلالها ماهى نقاط القوه التى ظهرت وماهى نقاط الضعف التى من الممكن ان تختص ؟ وماذا تم ولماذا يتم؟ ومالذى تحقق وكيف؟ وماهى العوامل التى ماعدت على تحقق هذا؟

٢- الفتره الاساسيه لفتره التدريب:- وهى الفتره التى يهتم فيها المدرب بتميه العناصر البدنيه والخططيه والمهاريه وهى من الفترات ايضا التى نحاول التأكد فيها على اسس الفورمه التى توصل اليها اللاعب. ويتم ذلك من خلال قياس العديد من المهارات والقدرات البدنيه والفنيه للاعب كجزء كذا الفريق ككل وباستخدام العديد من الوسائل والتى لايتسع المجال لذكرها.

٣- الفتره التجريبيه (فتره ما قبل المنافسه):- يتم أثناءها الحفاظ على الحاله التدريبيه عند مستوى معين من خلال المباريات واللقاءات التنافسيه التجريبيه كما انها لحد المؤشرات التى تفيد المدرب لمحاوله علاج بعض اوجه القصور التى قد تطرا على اللاعب او الفريق فجأه وبالتالي سوف تؤثر فى فورمه الرياضيه وسحاوله الرجوع بها الى مستواه.

٤- فتره المنافسات (المباريات):- وهى الفتره الحقيقيه للتأكد من مستوى الفورمه الرياضيه، ولايكتفى بهذا التقسيم لتحتق الفورمه الرياضيه بل لكى يحدث تقدم فى

المستوى الرياضى بصفه مستمره لابد من اسافه اسم التدريب التى تعمل على بناء الفريق بصفه مستمره، وحتى يتشكل او يتكون بناء تلك الفورمه الرياضيه كل عام ويكون أعلى مستوى من العام السابق له، يستحسن بنا اتباع الاثنى:-

أولاً: التدريب المستمر طوال العام

ثانياً: تغير طريقه تنظيم محتويات التدريب بصفه دوريه، بحيث يكون محتوى كل فتره يخدم بناء معين لعملية التدريب.

اعتبارات هامه عند بناء الفورمه:

توجد بعض الاعتبارات التى يجب ان تراعى عند نماء وبناء الفورمه واهم هذه الاعتبارات هى:

- عند بناء الفورمه الجديده ضروره مراعاة القدرات البدنيه النفسيه والقيسولوجيه للاعب

- عند بناء الفورمه الجديده ضروره العمل على زياده حجم وحده التدريب تدريجيا.

- عندما يكون الغرض الحفاظ على الفورمه يتطلب هذا الاقلال من الحجم والشده فى التدريب

- عند فقدان الفورمه وتأرجحها يتم التوازن بين الحجم والشده فى التدريب مع استخدام وسائل التنميه الشامله لعناصر اللياقه البدنيه والمهاريه

وعلى هذا ينصح وجود علاقه متبادله بين نمو الفورمه الرياضيه، وفترات موسم التدريب، ويؤدى عدم مراعاتها الى الاخلال المسار الطبيعى للنمو الرياضى.

سادساً: فترات الموسم التدريبي:

عاده ما تنقسم السنه التدريبيه الى ثلاث فترات رئيسيه

١- فتره الاعداد

٢- فتره ما قبل المنافسه

٣- فتره المنافسات

٤- فتره الانتقال

١- فترة الاعداد

وتعتبر تلك من اهم فترات الموسم التدريبي فهي تمثل حجر الاساس التي ترتكز عليها الفترتين الأخريتين، فالبدايه القويه لهذه الفتره تبشر بموسم رياضى قوى وعاده ماتنقسم هذه الفتره الى مرحلتان

أ- المرحله الاولى من فترة الاعداد:

ومده هذه المرحله يتراوح مابين شهرين الى اربع اشهر وخلالها يتم خلق الاسس الضرورية التي تنبنى عليها القورمه الرياضيه وذلك من خلال 'عطاء التمرينات البنائيه العامه لتنميه القوه، والسرعه، والتحمل والمرونه والرشاقه، اما فيما يختص بالنواحى مهاريه والخططييه فيجب ان يركز المدرب على تعليم وتحسين الاسس النظرية للعبه بجانب تعليم وتحسين المهارات والقدرات الخاصه بالتكتيك والتكتيك، ولايكفى بهذا فقط بل يفضل تحسين عناصر السرعه والتحمل المطلوبه للتفاعل الجماعى فى الهجوم والدفاع.

اما فيما يختص بحمل التدريب فى هذه الفتره فنجد ان ازدياد حجم الحمل فى هذه الفتره فيصل الى الحمل الاقصى مع تقليل الشده، وهذا يؤدى بالتالى الى انخفاض مستوى اللاعبين فى هذه الفتره والذي مرجعه التغيرات الحاده التى تحدث فى الاجهزه الداخليه للاعب، والتى غالبا ماتؤدى الى الاضرار المؤقت بجانب اوبأخر من جوانب الحاله التدريبيه للاعب، الا ان هذا يجب الايشكل اى قلق للمدربين، اذ ان اللاعبين سوف يرتفع مستواهم فجأه على شكل طفره فجائيه ذلك فى المرحله الثانيه من فترة الاعداد عندما تزيد من شده الحمل، وفى العاده لايجبذ فى هذه الفتره اقامه اى مباريات أولقاءات رياضيه.

ويفضل فى هذه الفتره ان يكون الاتجاه فى التدريب على النحو التالى:-

- ١- تنميه تحمل القوه باستخدام حركات اثقال خفيفه نسبيا
- ٢- تنميه القوه الميزه بالسرعه لعضلات الذراعين والرجلين وذلك باستخدام اثقال متوسطه مع اداء باقصى سرعه.
- ٣- عدد التكرارات يكون قليل نسبياً
- ٤- استخدام اسلوب الجرى المنظم لزياده التحمل العام.

ب- المرحلة الثانيه من فتره الاعداد.

وهدف هذه المرحلة البناء المباشر للفورمه الرياضيه، وهذا يتطلب اعاده تشكيل محتوى الخطه التدريبيه، حيث يتحه التدريب بصفه اساسه الى النواحي التخصصيه فى الكره الطائره، مع استمرار برنامج الاعداد البدنى العام للحفاظ على المستوى العام الذى وصله اللاعبون فى المرحلة الاولى، ويكون الاتجاه فى هذه مرحله الى:-

١- تنميه صفه التحمل الخاص بالسرعه وتحمل القوه المرتبطه بالنواحي المهاريه والخططيه (القوه المميزه بالسرعه)

٢- يتم الاتفاق الكامل على النواحي المهاريه من حيث السرعه والدقه فى الاداء

٣- الاهتمام بإعطاء تدريبات المنافسه للتركيز على عنصر الشده فى الاداء

٤- التركيز على النواحي الخططيه من خلال العمل الفردى والجماعى.

مع ملاحظه أنه فى هذه مرحله تحدث فى العاده زياده فى شده الحمل المستخدم مع الاقلال فى الحجم، ويتم ذلك من خلال التدريبات التنافسيه بين المهاجمين والمدافعين، وكذا التدريبات التى تتسم بالشده العاليه التى يقل فيها عدد اللاعبين وتزداد فيها عدد الكرات المستعمله.

٢- فتره ما قبل المنافسه (الفتره التجريبيه)

ويفضل بعض المتخصصين وخبراء التدريب اضافه مرحله تسمى بمرحلة ما قبل المنافسات نبدافيتها فى إدخال المباريات التدريبيه (التجريبية) كعنصر اساس فى التدريب، حيث يؤدى ذلك الى تحسن مستوى الفريق بصوره كبيره وخصوصا من الناحيه الخططيه ولا بد ان يتأكد المدرب من وصول الفريق فى نهايه هذه مرحله الى مستوى أفضل عما كان عليه فى العام السابق

٣- فتره المنافسه:

وهى الفتره التى تعتبر مقياس حقيقى للحكم على الفورمه الرياضيه التى وصل اليها اللاعب او الفريق، وفى هذه الفتره لا بد ان يكون اللاعب الذى شكل وحده تكوين الفريق وكذا الفريق، قد وصل الى الفورمه، لذلك ينصح كثيرا من المتخصصين فى

مجال التدريب بعدم إحداث أى تغيرات فى اشكال واحجام التدريب، فمثلا تنمية صفة بدنيه او زياده فاعليه او انتاجيه الفريق من خلال المبالغه فى اداء معين.

وفى هذه الفتره ايضا يكون الاعداد البدنى للاعبين قد وصل الى اقصى مستوى بينما الاعداد المهارى والخططى يهدف الى تحسين النشاط الحركى الفردى لاقصى درجه من خلال تثبيت المهارات والقدرات التى اكتسبها اللاعب من قبل والعمل على الارتفاع بدرجة مرونتها ومستوى ادائها وكذا امكانيه استخدامها فى الظروف المتغيره اما من ناحيه العمل الجماعى وفاعليته فيجب تنمية التفكير الخططى والتركيز على سرعه ودقه عنصر التفاعل الجماعى الذى ينعكس على انتاجيه الفريق.

كماتتميز الفتره التى يقل فيها وقت تمرينات التنميه البدنيه العامه، وبظل وقت التمرينات الخاصه كما هو عليه فى نهايه فتره الاعداد ومن الواضح ان شدة التدريب تصل الى اقصاها أثناء المباريات.

وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التى تسهم فى تقدم المستوى فى هذه الفتره، حيث ان ظروف المباريات تخلق جوا بيولوجيا يؤدى الى تقويه الآثار الناجمه عن التدريب.

وفى حاله عدم وجود فتره راحه بين الدور الاول والدور الثانى فى نظام لى دورى او البطوله، هنا يجب ان يكون شكل التدريب شبيه فى فتره الاعداد، حيث يجب ان يزيد الاعداد البدنى العام فى اولها ويزداد الاعداد الخاص فى نهايتها.

٤ - الفتره الانتقاليه:

وهى تلك الفتره التى سبق التنويه إليها فى مرحله بناء الفورمه، ومره أخرى فإن المقصود بهذه الفتره هو الانتقال من موسم لأخر فقد أنتهى موسم رياضى بكل ما فيه من أخطاء ومميزات، لذلك يجب ان يكون المدرب صادقاً مع نفسه، يحس بالأخطاء التى وقع فيها ويعمل على تلاقيها ويعرف مميزات فريقه ويحاول الاستفادة منها، فهذه الفتره من الفترات التى تسمو فى درجه أهميه الفترات الأخرى، مع ملاحظه ان الانتقال المفاجئ عن التدريب من الامور البالغه الخطوره، فهى تؤدى الى نتائج غير مناسبه لانظهر بصوره فوريه ولكن تظهر عند مقدرة الفريق للتدريب، حيث تظهر هذه الصوره فى سرعه ظهور التعب على اللاعب او الفريق كذا خروج المهاره الفرديه او الشكل الخططى للفريق بطريقه مفتته.

وعلى ذلك تكون فترة التدريب بمثابة راحة ايجابية يستخدم خلالها تمارين اعداد بدنى عام وتمارين اعداد خاص بنسبه بسيطه وفي هذه الفتره يجب ان تراعى الاعتبارات التاليه.

- من الممكن فى هذه المرحله تعليم بعض الاشكال الحركيه المهاريه والخططيه الجديده مع مراعاة ان يكون ذلك فى حدود معينه. أهمها حدود الجانب النفسى من موسم سابق، والفسيولوجى والدورى لموسم لاحق.
- يمكن فى هذه المرحله تصحيح بعض الاخطاء المهاريه الخططيه.
- تراعى الاسس العلميه فيما يختص بتوزيع فترات الراحة الايجابيه السلبيه.
- يجب ان تتناسب مده طول فتره الانتقال تناسب طرديا مع طول فتره المنافس.

سابعاً: برنامج تدريبي للناشئين

وهنا سوف نقدم مثال لاجد برامج التدريب للناشئين، مع ملاحظه ان اى من البرامج التى سوف نتعرض لها هى برامج ليست برامج الزاميه بقدر ماهى برامج ارشاديه تساعد المدربين خاصه المبتدئين منهم، وذلك فى وضع مثل هذه البرامج لهذه المرحلة السنيه.

المرحلة الاولى	المرحلة الثانيه	المرحلة الثالثه	المرحلة الرابعه	المرحلة الخامسه
انتقاء اللاعبين	الاعداد البدنى	الاعداد المهارى	الاعداد الخطيئى	اعتبارات عامه
يراعى فى هذه المرحله أسس انتقاء الناشئين وكذا درجه تخصصه بالخصائص التى تتطلبها اللعبه. انظر فصل () أسس الانتقاء	- يراعى الاعداد البدنى العام لبناء الصفات البدنيه نعامه - تنمية الاعداد البنى الخاص وفق متطلبات لعبه الكره العائره - نسب الاعداد البدنى خلال هذه الفتره حوالى ٦٠٪ من حجم التدريب - يفضل ان تحتوي وحده الاعداد البدنى بعض التدريبات المهاريه - يهتم بالتركيز فيها بعناصر القوه المميزه بالسرعه والرشاقه والمروه	وتنقسم هذه المرحله الى فترتين. الفتره الاولى وفيها: - اعطاء الوقت الكافى لانقائ وتنشيط الاداء المهارى - التركيز على النواحي الهامه فى التعليم - مراعاة شروط التعليم المهارى - الاهتمام باصلاح الأخطاء التى ظهرت - اعطاء تدريبات مبسطه على بعض المهارات الحركيه البسيطه تتدرج الى الحركيه الفتره الثانيه وفيها:- يعطين هذا الجزء التالى فى الفتره الثانيه وفتره المنافه مع مراعاة - عوامل الامن والسلامه - الاستمائه ببعضها عوامل الامن والسلامه مثل استخدام مرئبه لتعليم الغطس والتسليم الدحرجات - يراعى الاقلال من نواحي المبالغه فى عوامل الامن والسلامه بمجرد تقدم الناشئ - نظر لعدم اكتمال النمو يراعى الممانظه على الناشئ بدنيا ونفسيا وفسولوجيا من خلال محسوسه التدريبات المؤتمه التى تحقق هذه الجوانب	فى هذا الجزء يتم الانى: - يبدأ تعليم خطط فرديه نتيجته تطبيق للمهارات الحركيه - تركيبات زوجيه ومركبه مبسطه مع الاقتصار على تكوين خطيئ واحد للفريق طريقه لعب - اعطاء تدريبات الهجوم التى يراعى فيها احتلال الناشئ لمعظم مراكز اللعب على الشيكه - عدم الاكثار من التناقضات مع استمرار التركيز على التركيبات والتكوينات البسيطه. - استخدام طريقه الدفاع الملائمه كأساس لتعليم الدفاع - تنمية المصروف الدفاع نوطا الاستخدام لقاع المركز	يلاحظ فى انتهاء هذه المراحل:- - تقدم واضح فى مستوى الناشئ مع تميزه بالسرعه - انشاقه عنصر الاناره خاصه فى فتره تعليم المهارات الحركيه - الاقلال من الشرح النظرى حتى لا يكثر به كثيرا - يتقبل الارشاد خلال الثانيه - يراعى قيام المدرب بالنقد واصلاح الاعطاء حتى لا يصاحب الخطأ فى بدله التعليم واستخدام اسلوب التعزيز والرضا - يراعى قدرتهم كمجموعه عدد مرات التدريب الاسبوعى من ٢-٣ سنوات اسبوعيا - زمن الوحده التدريبيه من ١٥-٢٠ ساعه

ويراعى فى هذا البرنامج ان يكون فتره من الاعداد الخطط والنواحي العامه والتي تعرف بفترة الانتقال تتميز بالاتي :

- ممارسه بعض الانشطه الرياضيه الأخرى للارتقاء بالناحيه الحركيه
- حتى لايفقد النائم بعض صفات البدنيه على يراعى فى هذه الانشطه الاهتمام لعناصر القوه والسرعه والرشاقهالخ

ثامنا:- برنامج تدريبي مقترح للاعبين المتقدمين

وهنا فسوف نسوق مثالا آخر لاحد البرامج التدريبية المقترحة للاعبين المتقدمين وعلى أي منا أن يأخذ في الاعتبار ان هذه البرامج مجرد افكار يستطيع ان يقيد بالاساس من حيث تقسيم البرنامج الى وحدات الاعداد البدني-(العام-والخاص) الاعداد المهارى والخططي ولكن اختلاف المحتوى هذا يرجع الى طبيعه قدرات هؤلاء المتقدمين .

مرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	للمرحلة الخامسة
انتقاء المتقدم	الاداء البدني	الاعداد المهارى	الاعداد الخططي	اكتسابات عامة
قد تراوح ما بين ٥ - ٨ - وأصبح يطلق عليه لاعب متقدم	يراعى هنا الاعتبارات التالية من حيث: - زيادة جرعات التقدم - محاوله الارتفاع بمستوي اللياقة البدنية عامه من خلال زياده حجم وحمل التدريب - فترة الاعداد البدني خلال الموسم الرياضى حجمها قليل - يحاول المدرب التركيز على عناصر البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة-تحمل السرعة-تحمل القوة بالإضافة الى الرشاقه المرونة لاهميتهم بالنسبة للاعب الكره الطائره	وهنا تقسمالى جزئين، الجزء الاول على المدرب في هذا الجزء مراعاة الاعتبارات التاليه: - الاهتمام بتنمية القدره الاليه للمهاره - اعتبارات التدريبات التي تسهم على استدعاء أو خروج المهاره في الموقف المناسب وبتلقائيه اليه - التدرج في استخدام التدريبات الحركيه-المهاره المركبه - الاهتمام لاصلاح الاخطار الفرديه التي ظهرت والتركيز على علاجها قبل الانتقال عمل آخر	في هذه المرحلة تعمل على ضرورة الاهتمام بالاتي: - عمل خططي فردي - عمل تكوينات مركبه متقدمه - تنمية الاستداعي الركي (تلقائيه) المهاريه الاليه في الهجوم في الدفاع - استغلال القدرات الخاصه والمميزات الفردي في اختيارات التركيبات او التكرينات على الشبه التي تناسب هذه القدرات - الاعتماد على العمل الخططي الجماعي اكثر من الفردي - زياده شدالحمل من خلال تدريبات المناقصه - تطبيق طرق الدفاع المختلفه مع استخدام طريقه الدفاع بوجود اللاعب مركز (٦) في المنتصف كأساس ثم الانتقال منها الى التقدم و٦ متأخر	- أصبح للاعب المتقدم تحمل مع مستوي التقدم أقل نسبيا - زياده حجم الشرح النظري - تقليل التعليمات خلال النافه حتى يعتد اللاعب على نفسه وعلى الفريق - يشترك اللاعب بإيجابه في النقد الذاتي - لنيه القدره على النقد الجماعي - يتقبل كل لاعب مايعرف بالتدريب الفردي ليكتسب القدره على الاعتماد على نفسه - التدريب الاسبوعي من ٣ - ٦ ساعات في المتوسط - فترة التدريب الواجب من ١,٥ - ٣ ساعات

وبلاحظ أيضاً هنا وجود فترة تعرف بفترة الانتقال تقع بين مرحلة الأعداد اسخططى والنواحي العامة وهى ماتسميها بفترة الراحة الايجابية حيث يمارس فيها المتقدم انشطة مغايرة تماما للنشاط المتخصص مثل ممارسة السباحة وكرة القدم، وهذه الانشطة مدتها أطور نسبياً.

تاسعاً: قيادة الفريق

تكانفت الجهود والفنية والادارية التى قد بذلت فى اعداد فريق ما، هذا بالاضافة إلى جهود اللاعبين على مدار الموسم الرياضى وما بذلوه من جهد وعرق، يتوج فى النهاية لخدمه فترة المنافسات، وهى الفترة التى لها شكل وعمل خاص، فلكل منافسة أهميتها الخاصة وحساسيتها المرهفة، ولضمان النجاح فى قيادة الفريق اثناء المباراة يجب أن يسبقها التخطيط المناسب ولهذا فقد قسمت فترة المنافسة إلى ثلاث مراحل:

١- قبل المباراة.

٢- اثناء المباراة.

٣- بعد المباراة.

فسوف نحاول أن نقوم بشرح مفصل لما يجب أن تكون عليه كل فترة، مع الاستزاده فى الجزء الخاص بمراقبة المباراة فى الفصل الرابع عشر.

١- قبل المباراة..

يبدأ الاعداد لها خلال اسبوع تقريباً من قبل المباراة، ويهتم فيها المدرب ببعض الاعتبارات التى يجب أن توضع للاعبين منها:

١- أنه قد تم التعرف على الفريق المنافس من حيث آخر نتائجه ومركزه فى الدورى

٢- الاطلاع على سجل السنة الماضية الذى قد كتب بواسطة كل مدرب عن المنافسين ليستفيد به فى السنة التالية.

٣- العمل على استكشاف المنافس فى أقرب مباراة حساسة اقيمت له.

٤- العمل على استكشاف المنافس فى أقرب رحلة تدريبية يزاولها على ملعبه أو فى ملعب أو بلد آخر.

٥- العمل على استكشاف المنافس من خلال ورق التسجيل عند تحكيم مبارياته مع فرق أخرى.

٦- التركيز على المهاجمين بفريق المنافس وطريقة ضربهم وأفضل أماكن الضرب التي يفضلونها، (تكتيكات الضرب والصد والدفاع)

٧- التعرف على أفضل لاعب صد لديهم وأفضل الأماكن الصد وأنواعه.

٨- التعرف على خططهم الهجومية والدفاعية مع الخروج بنتيجة عن نقاط القوة والضعف

٩- التعرف على طبيعة الملعب وجمهور المشجعين.

١٠- التعرف على طبيعة الحكام وشخصياتهم خاصة ما سبق لهم تحكيم مباريات حتى يخوض اللاعب المنافسة وهو على علم بطريقتهم وأسلوبهم التحكيمي.

١١- الاتفاق مع اللاعبين على خطة الدفاع والهجوم في الحالات العادية وكذا الحالات المفاجئة

١٢- الاتفاق على التكتيكات المنفذة على الشبكه عند اقرار تطبيقها.

١٣- الاتفاق على اشكال الارسال وأختيار أصعبها وأنسبها للتعرف على طرق الاستقبال.

١٤- التدريب على ماسبق ثم محاولة التطبيق في مباراة حبيبة تجريبية مع فريق على مستوى المنافس

١٥- في آخر تدريب قبل المنافسة يتم التأكيد على العمل الخططي علمياً ونظرياً.

١٦- يهتم بمراعاة الاعداد النفسى بالرغم من وجود الفروق الفردية بينهم وذلك من حيث مراكزهم الاجتماعية وميولهم إلخ والتعرف على مشاكلهم ومحاولة حلها للوصول بهم بعيداً عن المشاكل مع تصميم كل منهم على النجاح والفوز.

١٧- يجب التفهم لموقف وطبيعة حكام المباراة، لذا يجب عليه أن يتسم كل منهم بالهدوء وخاصة مع الحكام وعند مناقشتهم خاصة إذا كانت المباراة على ملعب للمنافس.

أثناء المباراة

بمجرد وصول الحكام على المدرب أن يقوم بتحية هؤلاء الحكام بطريقة طيبة حسنة تدل على حسن الخلق الرياضى ثم يتوجه ليجلس بجوار اللاعبين البدلاء فى مكان المخصص لذلك للملاحظة سير المباراة وأثناء المباراة على المدرب الإلمام بمجموعة الاعتبارات التالية بما يضمن له حسن سير المباراة لصالحه ومن هذه الاعتبارات الآتى:

١- يلاحظ المدرب سير المباراة من خلال الشوط الأول مع تتبع اللاعبين الموفق منهم وغير الموفق

٢- لا يتم التعجل بالتبديل لاي لاعب حتى الخمس نقاط الاولى من المباراة، وحتى نعطي لهذا اللاعب الفرص كاملة لا يضح حاله.

٣- فى مباريات الفرق ذات المستوى العالى يمكن لرئيس الفريق أو اللاعب المعد، ان يقوم بتوجيه الفريق خاصة فى حاله الهجوم بدلا من المدرب.

٤- لابد أن يكون لكل فريق اشارته أو علامته الخاصة به والمتفق عليها عملياً ونظرياً سواء فى حالات الإعداد مثلاً أو الهجوم إلخ

٥- يقوم المدرب بإبداء التوجيهات الاساسية من خلال الوقت المستقطع وغالباً ما يتم ذلك عند نزول البديل.

٦- الوقت المستقطع مدته ٣٠ ث لا يسمح بإعطاء جميع الملاحظات والتوجيهات لذلك يلجأ بعض المدربين إلى ارسال مثل هذه الملاحظات والتوجيهات مع اللاعب البديل، هنا على رئيس الفريق أن يقبل هذا الوضع الوقتى بصدر رحب

٧- وقت الراحة قبل الشوط الحاسم يجب أن تستغل فى اعطاء التوجيهات دون السماح لمناقشات جانبية

٨- يشارك المدرب مدرب آخر أو مساعد مدرب أو الادارى الذى له خبرته فى تتبع سير ا اعتباره مع التسجيل فى ورق مخصص لذلك (الاستطلاع الاحصائى) حتى يمكن الاستعانة بهذه البيانات خلال وقت الراحة بين الاشواط ثم فى تحليل المباراة بعد ذلك.

٩- اثناء المباراة على المدرب أن يحدد أفضل ستة لاعبين لاستمرارهم في المباراة والاستفادة بهم أطول فترة ممكنة.

١٠- اثناء الوقت المستقطع لايسمح بمناقشات جانبية مع اللاعبين حتى لا تحدث مشاكل بينهم

١١- الاستماع بملاحظات اساسية للاستكشاف حول ما تم تحقيقه وما لم يتم تحقيقه

١٢- إذا كانت طريقة الشوط الأول ناجحه نوصى باستمرارها خاصة إذا كانت نتائج الشوط طيبة، مع ملاحظة التغيير يكون في حدود ضيقة حتى لا تؤثر على هذه الطريقة.

١٣- عند خسارة أحد الاشواط على المدرب اتخاذ القرارات الخاصة بالتغيير لاصلاح النتيجة أما في حالة الفرق الناشئة على المدرب أن يقوم من خارج الملعب باعطاء التوجيهات للاعبين اثناء اللعب وبصوت هادى وبكلمات مختصرة.

٣- بعد المباراة.

أنتهى المباراة بأحداثها المفرحة أو أحداثها المؤسفة، فهناك المكسب بفرحته والهزيمة بمرارتها، عموماً مثل هذه الاحداث لايجب على المدرب أن يقف امامها مكتوف الايدي، لذلك سوف نسوق بعض الاعتبارات التى يجب أن يراعيها المدرب بعد المباراة ومنها:

١- أن يكون المدرب قريباً من فريقه خاصة في حالات الخسارة قبل المكسب

٢- يوصى اللاعب إلى كيفية معالجة بعض الاصابات الخفيفة فور حدوثها أما الاصابات الأخرى فتتحول إلى الطبيب المعالج

٣- ما تم في المباراة يترك دون مناقشة لمدة يوم على الأقل من يوم اقامة المباراة.

٤- على المدرب أن يقوم بنقد نفسه ذاتها، وذلك بالنسبة لقيادته للمباراة من حيث ما تم بنجاح وما لم يوفق فيه.

٥- يتم تحليل المباراة عند أول وحدة تدريبية مقبلة للفريق وتوجيههم للاخطاء التى وقعوا فيها.

٦- الاستعانة بسجل الاستكشاف حيث أنه من الطرق الموضوعية لتحليل المباراة، وذلك لاحتمال أن يكون نقداً لنفسه شخصياً.

٧- قد يمتد النقد ليصل إلى نقد اللاعب لزميله، ويجب على مثل هذا الزميل أن يتقبل هذا النقد بروح رياضية عالية في مصلحة الفريق وهو في عادة ما يتم ذلك النوع من النقد مع الفرق ذات المستوى العال من التفاهم والانسجام.

المدرّب وحمى البداية

حمى البداية (أو حمى المباراة) أحد الظواهر التي يمكن مشاهدتها أو ملاحظتها في المجال الرياضي خاصة بكثرة اثناء المباريات أو المنافسات والتي يمكن ان تظهر على اللاعبين قبل المباراة مباشرة، ممثلة في ظهور عرق بطريقة غير طبيعية مع ارتفاع بسيط في درجة الحرارة، وهذا بالاضافة إلى وجود النبض السريع، هذا من حيث الظواهر الفسيولوجية، أما من حيث الظواهر النفسية فيجد ان اللاعب لا يريد أن يسمع، والتفكير مصاحباً بشئ من التوتر، كما يلاحظ أن حركته بطيئة عند الأداء الاحماء مع ملاحظة التمرير بارتباك أو زيادة عدد خطوات اثناء أداء الضرب اساحق.

ويعمل الاحماء الجيد على إزالة مثل هذه الحالات أو احتوائها عصبياً وغالباً ما تقل هذه الظواهر في بداية المباراة، وحمى البدايه هذه تختلف في حدتها من مباراة إلى أخرى وذلك حسب طبيعة وشكل هذه المباراة مباريات الدورى أو احتلال المراكز في جدول هذا الدورى والتي تختلف عن مباريات الكؤوس مثلاً، كما تختلف المباريات حسب نوع البطولة إلخ، وهنا يأتي دور المدرّب حيث يجب عليه أن يمرّ بينهم لايجاد الثقة لدى البعض وليذكر معظمهم بالكفاح الطويل الذين خاضوه للوصول لهذه المباراة او هذا المركز، على أن يكون ذلك في كلمات حماس أو بإشارة تعزيز أو أدائه على كتف اللاعب، أن مثل هذا السلوك للمدرّب لهو سلوك يتسم بالاتزان الانفعالي، فمهم جداً أن تعرف أن الحالة النفسية والعصبية للمدرّب تؤثر تأثيراً كبيراً على حالة اللاعبين وتنتقل إليهم بدرجة كبيرة، فلك أن تخيل مباراة ما لمدرّب يوجه بعصبيه او دائم التحرك شديد العصبية لاتفه الاسباب مثل التفرّقه في حاله عدم وجود مناشف أو زجاجات الماء ... إلخ فالاتزان الانفعالي وال ضبط النفس من السمات التي يجب أن يتمتع بها المدرّب وبدرجة عالية حتى عند مثل هذه الحمى.

المدرّب وسفريات الفريق (البعثة الرياضية)

تمثل البعثات الرياضية التي تقوم بها الفرق إلى أحد البلاد لتمثل بلدها تمثيلاً وطنياً أحد الأمور الهامة التي يجب أن تهتم بها مختلف الحكومات وإن كان يفضل البعض أن يطلق على هذا البعثات والمهمات الدبلوماسية الرياضية، نظراً لما تتمتع به مكانة عالية، فهي التي ترفع من شأن هذا البلد من خلال تحقيق الفوز الرياضي بطريقه تسمح لهذا الفريق الممثل أن يكون جديراً بالاحترام وقد دعى هذا المسؤولون الرياضيين في جميع البلاد إلى أن يعطوا لهذه البعثات اهتمام بالغ ووضع ذو شكل خاص ومزايا باعتبارهم واجهه البلد في الخارج، فهي التي تذلل الصعوبات وتقيم المعسكرات وتوفر سبل الراحة لمثل هذه البعثات، حتي يتقبلوا أمر سفرهم وهم في غاية السعادة لتمثيلهم شرف تمثيل بلادهم.

ويشارك المدرّب الرياضي أو بمعنى آخر الجهاز الفني بأهمية في هذه المهمة الدبلوماسية الرياضية وسوف ينصب كلا منا هنا على دور المدرّب أثناء سفر الفريق، فإذا كان هناك سفر للفريق لأحد البلاد بسبب إقامة المنافسة أو البطولة في هذا البلد، فنجد أن هناك بعض الاعتبارات التي يجب أن يراعيها المدرّب مع جهازه الفني، حتى نضمن النجاح لذلك الفريق في تلك المهمة.

ومن هذه الاعتبارات مايلي:

- ١- الاشراف على إنهاء الاجراءات الإدارية الخاصة باستخراج جوازات السفر وحل المشاكل التي تصادفهم.
- ٢- التحضير مبكراً لتوفير أماكن الحجز بوسيلة السفر (الطيران) للبعثة الرياضية ككل أي لا يسمح بتجزئة أفراد البعثة على أكثر من رحلة
- ٣- التحضير لتوفير أماكن حجز الاقامة للبعثة في البلد مع توفير سبل الراحة اللائقة.
- ٤- توفير سبل الانتقالات الداخلية في البلد التي تقام بها المباراة.
- ٥- إذا كان هناك سفر للفريق بسبب إقامة المنافسة في بلد ما تراعى تحديد المواعيد المناسبة قبل السفر بفترة كافية مع احضار ملابس اللعب والاحتياجات الخاصة إذا لزم الامر.

- ٦- مراعاة التأكد مبكراً وبدقة من انهاء النواحي الاداريه السابقة (من حيث الانتقالات والنوم والمأكل بحيث نضمن راحة اللاعبين تماماً بدنياً ونفسياً
- ٧- يراعى التوجه إلى وحدات خلع الملابس فوراً ثم جلوس الفريق مع المدرب لاعادة نظره مختصره للنقط الاساسية.
- ٨- مراعاة البدء فى الكلام عن التكيك الخططى للدفاع والهجوم.
- ٩- يجب أن تكون هناك فترة تركيز حيث يركز كل منهم فى اللعبة دون سواء.
- ١٠- تحديد اماكن وملاعب تدريب الفريق وكيفية الوصول إليها بأقل جهد ممكن.
- ١١- تحديد الست لاعبين الذين سوف تبدأ بهم المباراة، مع مراعاة أن اختبارهم قد تم وفق ظروف معينة منها مستوى الفريق المنافس، وكذا حالة اللاعبين فى نهاية الاسبوع الأخير قبل سفرهم من الناحية الفنية أو الدفاعية.
- ١٢- فى يوم المباراة يفضل نزول مجموعة من اللاعبين ويحتفظ ببعض اللاعبين الممتازين لاستخدامهم فى الوقت المناسب، حتى تستطيع أن تفاجئ بهم منافسك مع ملاحظة حقيقة هامة، وهى أن هؤلاء قد قاموا بالاحماء قبل النزول إلى أرض الملعب، بينما يميل البعض الآخر إلى نزول جميع اللاعبين إلى أرض وأداء الاحماء قبل المباراة حتى ولو كان عنده ست (٦) لاعبين ممتازين فقط هم الفريق سوف يقع عليهم عبء المباراة، ويلجأ إلى هذه الطريقة بهدف تخفيف حدة توتر اللاعبين خاصة فى حالة ملاقاته فريق بهدف تهيط عزيزة الفريق الآخر.
- ويجدر بنا الاشارة إلى ان الاحماء قبل بداية المباراة بالاضافة إلى إحماءات التمرير والإرسال والضرب والصد فمثلاً يقف المدرب مع اللاعبين لأداء إحماء جيد، على أن يتم ذلك أولاً بدون كرة حيث يقوم كل لاعب على حده بالجرى مع تغيير الاتجاه والوثب، ثم أداء بعض التمرينات الرياضية الشاملة مثل تمرينات الاطالة والمرونة فى المفاصل و... إلخ يلى ذلك الاحماء باستخدام الكرة مثل التمرير والاستقبال، وبذلك يقوم اللاعبون بالضرب فى نصف ملعب تمهيداً للدخول إلى المنافسة، مع ملاحظة تغير اتجاه زاوية الضرب على أن يتم ذلك بحده واحادة تامة وليكن لبضعة مرات ، وفى المراكز الخالية وفى زوايا صعبة، وبأساليب مختلفة وبقوة لاظهار تفوق الفريق كتأثير نفسى على المنافس.

عاشر: المرحلة الاستكشاف (استطلاع الفريق الآخر)

يلعب الاستكشاف أولاً أو الاستطلاع لأحوال الفريق الآخر دوراً هاماً ليس في منافسات الكرة الطائرة فقط بل وفي جميع الألعاب الجماعية، حيث يعتمد عليه المدربون حالياً اعتماداً كلياً، وذلك كوسيلة في الحصول على أفضل النتائج لأحوال هذه الفرق المنافسة.

والاستكشاف أو لاستطلاع ما هو إلا محاولة الوصول أو الحصول على معلومات يراد معرفتها عن الفريق المنافس، سواء كان ذلك كمجموعة (الفريق) أو كأفراد، بغية الاستفادة بها عند وضع خطط اللعب، وحتى يتجنب المدرب نواحي القوة في الفريق الآخر واستغلال نواحي الضعف كلما أمكن.

ولا يقتصر الاستكشاف أول الاستطلاع على الفريق المنافس بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك ليشمل الفريق نفسه حيث يساعد ذلك المدرب في:-

- ١- التعرف على اللاعبين بطريقة موضوعية بدلا من اتباع الأسلوب الارتجالي أو العاطفي
- ٢- قد يتصور المدرب أن لاعبا ما قد أجاد ولكن عند حصوله على التسجيل الذي يتم من خلال الاستطلاع أو الاستكشاف قد يكتشف عكس ذلك.
- ٣- يتم الاستعانة بالافلام التي تؤخذ للمنافسات أو أوراق التسجيل عن المباريات وكذا المسجلات الخاصة بالاستكشاف وهي كثيرة الأنواع تبعاً للعرض المراد الوصول اليه (نظراً للتسجيل الفصل ١٦).
- ٤- على المدرب أن يهتم بتسجيل النواحي الخطئية أو الهجومية أو الدفاعية وكذا المهارات الفردية للفريق المنافس أو حتى لفريقه حتى يمكن استغلالها.
- ٥- يفضل القيام باستطلاع أو بالاستكشاف للمنافس سوف الذي يلاقيه فيما بعد، وذلك أثناء مباراته مع فريق آخر يتمكن المدرب من الاستفادة من ذلك عند وضع خطته.
- ٦- إذا كان اللقاء مع فريق منافس لم يسبق مقابلة فيمكن الاستفادة من أحداث الشوط الأول ولصالح الشوط الثاني وباقي الاشواط وكذا المباريات التالية
- ٧- عادة ما يقوم بالتسجيل مساعد المدرب الذي يكون متفرغاً لقيادة ومراقبة المباراة.

وفي النهاية يمكننا القول بأن الغرض من التسجيل هو الاستكشاف أو الاستطلاع للاعب أو المجموعة من اللاعبين ولكن الوصول إليه بوسائل وطرق مختلفة تختلف من دولة إلى أخرى ومن فريق إلى لآخر.