

تاريخ ونشأة الكرة الطائرة

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جداً أي من ٣٠٠٠ سنة تقريباً قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في مصر .

وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي ٢٠٠٠ سنة ، إما في اليابان قديماً كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما . وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه ، ومنذ ذلك الوقت عرفت الألعاب التي لها هدف (جول) قبل كرة القدم وكرة السلة وغيرها ، إما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأصلية للعب بالكرة هي السعي في المباراة بقذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين .

أما حديثاً فيقال إن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1983 م وكانت تسمى في ذلك الوقت " فوست بول " fast ball ذلك بالرغم من إن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقه جديدة لقضاء أوقات الفراغ .

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى وليام مورجان مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود (بولاية ماسا شوستي ، وقد أطلق عليها اسم " المينونت mentonet " وقد شاهد هذه اللعبة د. هالستيد ، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة ، نظراً لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عالياً وخلفاً وإماماً لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895 م .

وقد استعمل وليام مورجان شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 قدم من الأرض (1.84) سم وكانت الكرة المستعملة هي مثانة كرة السلة الداخلية ، ولما كانت المثانة خفيفة كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة اصغر تناسب مع أداء اللعبة .

ومن هوليود انتشرت لعبة الكرة الطائرة بسرعة في الجامعات الأمريكية ومارست اللعبة منظمات كثيرة خاصة جمعية الشبان المسيحية و التي أمكنها بما لهذه اللعبة من شعبية وقبول من كسب عدد اكبر من الشباب لها ، ولم تمكث الكرة الطائرة كلعبة ثانوية وترفيهية يمارسها اللاعبون خلال فترة الراحة من مجهود الألعاب الكثيرة كما يظن عند نشأتها ، بل أصبحت لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها وبعد محاولات كثيرة تمكنت جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة الأمريكية من تكوين الفرق الرياضية وإقامة المباريات لها .

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم اجمع منذ ذلك الوقت ، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية (الركبي - كرة القدم - البيسبول - مسابقات الميدان والمضمار "العاب القوى

وطلب من لاعبيه تبادل ضرب الكرة باليدين لكي تعبّر من فوق الشبكة فلاحظ أن هذه الطريقة حازت على إعجاب الشباب ، وهكذا نشأت لعبة كرة الطائرة وهو الاسم القديم للعبة الكرة الطائرة بين شباب وشابات الولايات المتحدة نظراً لسهولة تكاليفها ، وإمكانية الحصول على ملعبها ، وقلة الإصابات فيها .

في عام (١٩٠٠) خرج بعض اللاعبين من الصالة إلى الملاعب المكشوفة وأقاموا ملعباً لكرة الطائرة وبدؤوا يمارسونها أمام العيان فازدادت هذه اللعبة انتشاراً وخاصة بين الفتيات لأنها تناسب تكوينهن الجسماني .

ثم انتشرت لعبة الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق الجنود الأمريكيين خلال الحرب العالمية الأولى.

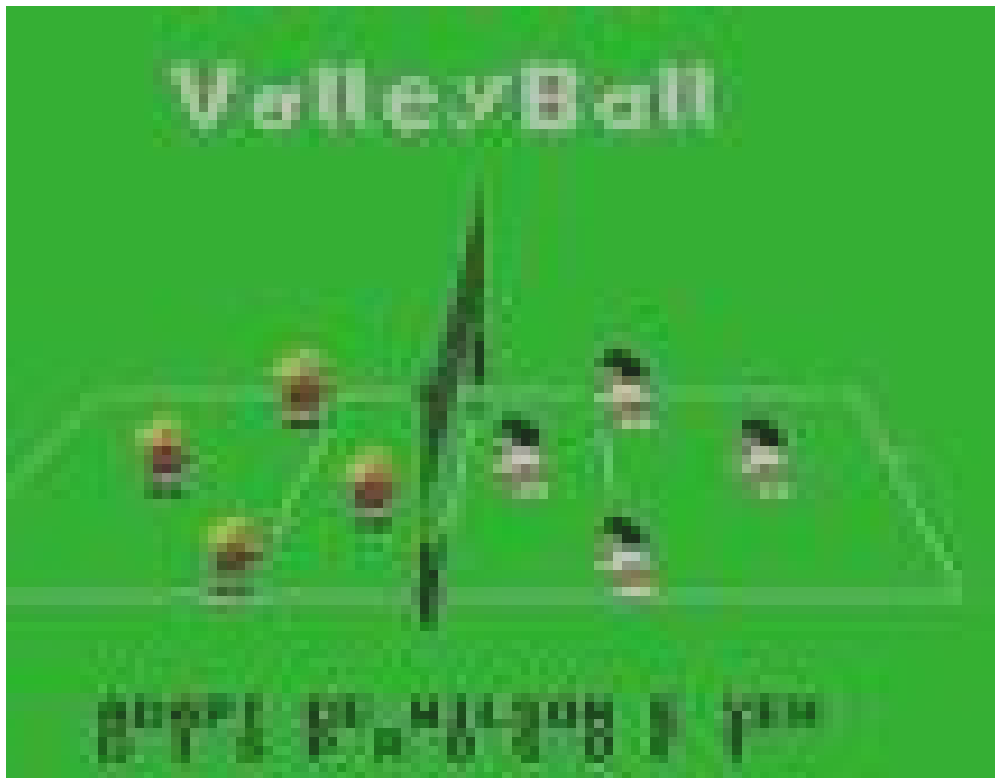
أشكال الكرة الطائرة

هناك أكثر من شكل للعبة الكرة الطائرة فهناك الشكل الذي يمارس داخل الصالات المغلقة وهناك الشكل الذي يمارس خارج الأماكن المغلقة وتمارس على شواطئ البحار وهناك الشكل الذي يمارسه الصغار وطلاب المدارس والمراحل العمرية الصغيرة وما يسمى (الميني فولى) ولكل من هذه الأشكال من الألعاب قوانينها الخاصة التي تختلف عن الأخرى ولكل منها ميزات من حيث طول وعرض الملعب وعدد اللاعبين لكل فريق وسوف نتعرف على كل شكل من هذه الأشكال بشكل مبسط .

وهذه الأشكال تصنف على النحو التالي

١ - الكرة الطائرة الميني فولى (الصغار)

ويخص هذا الشكل المراحل العمرية الصغيرة أي الأطفال في بداية إقبالهم على ممارسة الرياضة وبداية تعلمهم الكرة الطائرة وهي مرحلة هامة جدً وحساسة لأنها تخص الأطفال من بداية سن الخامسة أو السادسة فما فوق أي تقريبا ما يشبه في بلادنا مرحلة التعليم للأطفال من مرحلة دخول الأطفال رياض الأطفال إلى المرحلة التالية مرحلة دخول المدارس الابتدائية فهنا يبدأ الاهتمام بالأطفال الموهوبين رياضيا وتوجههم الصحيح لممارسة اللعبة .



وتلعب عدة عوامل دوراً هاماً في اختيار نوع النشاط الرياضي ومن هذه العوامل ما يلي

- ١ - دور الأسرة أو العائلة ونظرة الأب والأم للرياضة بشكل عام ودورهما في تنمية الدافع الإيجابي نحو ممارسة اللعبة أو الابتعاد عن ممارسة الرياضة والاهتمام بالدراسة فقط
- ٢ - شخصية المدرس أو المدرب الرياضي للعبة وطريقة تعامله مع الأطفال الصغار يكون دافعاً لممارسة اللعبة أو الابتعاد عنها وممارسة ألعاب أخرى
- ٣ - نوعية المدرسة التي يدرس بها الطفل وكيفية تعامل الإدارة المدرسية مع حصة التربية الرياضية فالبعض يشجع على النشاط الرياضي المدرسي والبعض الآخر لا يعيره أي اهتمام ويعتبر النشاط الرياضي على هامش الجدول المدرسي
- ٤ - اهتمام الأطفال بممارسة هوايات وأنشطة أخرى تبعدهم عن عوامل الاحتكاك مع الآخرين وتشعرهم بالأمان أكثر من ممارسة الرياضة مثل الرسم والموسيقى والفنون الأخرى

تعتبر هذه العوامل من أهم العوامل التي تؤثر بالسلب أو الإيجاب على الإقبال لممارسة الألعاب الرياضية ولذلك لابد من المرور في العديد من المصاعب والمعوقات التي تواجه هذه اللعبة ولتفادي هذه المعوقات لابد من العمل على تطوير الكثير من العوامل الاجتماعية والتربوية والنفسية من أجل تطوير المفهوم الرياضي في المجتمع الرياضي في ظل التطور الحاصل في الرياضة في المجتمعات الأخرى والبلدان العربية والأوربية على حد سواء

و في لعبة الكرة الطائرة للميني فولي إذا أردنا الوصول إلى مستويات عالية في اللعبة لابد إن نبدأ من المراحل العمرية الصغيرة (المراحل القاعدية) من أجل التأسيس الجيد للأطفال الصغار في المهارات المختلفة للعبة وإتقانها بشكل جيد ومع التدريب في اللعبة يمكننا الوصول بالطفل إلى مراحل متقدمة في إتقان المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة .

وعملية التدريب والتعليم في هذه المرحلة هي عملية اختصاصية شاقة وصعبة وتحتاج إلى فهم واستيعاب شامل للنواحي النفسية للطفل فالصغار غالباً ما يتهربون من الإعداد البدني والتمارين الروتينية ويهتمون بالألعاب المتنوعة على مختلف أشكالها لأنها تتصف بالتشويق والتنافس فيما بينهم ولذلك لابد من المدرب تعليم المهارات الأساسية عن طريق الألعاب المختلفة للوصول تدريجياً إلى تنفيذ المهارات إلى المستوى المطلوب .

وغالباً ما يستخدم المدربون أساليب تختلف عن القانون الخاص باللعبة ففي مرحلة الميني فولي أو الصغار مثلاً هناك عدة مميزات في شكل اللعب بالنسبة للاعبين الصغار ومن هذه المميزات مثلاً ما يلي

- ١ - يكون شكل الملعب صغيراً من حيث الطول والعرض .
- ٢ - يكون ارتفاع الشبكة أقل تتناسب مع طول اللاعبين الصغار عما هو عليه للمراحل الأعلى للكبار للرجال والسيدات .
- ٣ - يكون عدد اللاعبين في الملعب قليل و يكون شكل اللعب (٢ * ٢) أو (٣ * ٣) أو (٤ * ٤) .
- ٤ - كل اللاعبين يشاركون في اللعب دون تمييز بين اللاعبين الأساسيين و الاحتياط .
- ٥ - يكون اللعب الجماعي هو المسيطر ولا وجود للاعب مميز عن الآخرين .

هذه أهم المميزات التي تخص اللاعبين والتي تكون شائعة في تدريب المراحل العمرية الصغيرة أو الميني فولي

وهناك أيضاً عدة مميزات تخص المدرب الذي يشرف ويدرب المراحل الصغيرة الميني فولي ومن هذه المميزات ما يلي

- ١ - تتطلب جهداً أكبر بكثير من المراحل الأكبر سناً من حيث التعليم والشرح الدائم لكل نقطة من النقاط المتعلقة بالعملية التدريبية .
 - ٢ - وجود الكثير من الأخطاء التقنية التي تخص المهارات المتعلمة .
 - ٣ - تصحيح الأخطاء أول بأول دون تركها تتركز وهذا ما يعطي تقدم أسرع في تعلم المهارات
 - ٤ - تحسن سريع في المهارات مع وجود بعض الأخطاء البسيطة التي يمكن أن نتغاضى عنها ويمكن تداركها مستقبلاً مع التقدم والتدريب المستمر في اللعبة .
- بهذا نكون قد أعطينا فكرة بسيطة عن الميني فولي أو الكرة الطائرة المصغرة

٢- الكرة الطائرة للمعاقين حركيا ... جلوس :

إن لعبة الكرة الطائرة من الجلوس لها خصوصيتها كلعبة متفردة بقانون وممارسة مغايرة بالنسبة للأصحاء وممارستهم لهذه اللعبة " فالكرة الطائرة من الجلوس صممت لاحتياجات ومتعة الأفراد المعاقين ... فالحركة بدون الكرة والاستعداد للاشتراك في المباريات يعد من أهم ما يمكن في لعبة الكرة الطائرة للاعبين المعاقين ، وهم جلوس على الأرض ... ولا يعني ذلك إن هؤلاء اللاعبين عاجزين عن الحركة إذ إن الكرة واتجاه حركتها المتغير يفرض على اللاعبين إن يتحركوا جانباً أو أماماً أو خلفاً ، وتكون هذه الحركة بسرعة قدر الإمكان للوصول للكرة بالطرق المتفق عليها باستخدام الأيدي بفعالية في أي وقت من أوقات المباراة .

فضلاً عن إن لعبة الكرة الطائرة لها خصوصية متميزة لفنتي الشلل والبتر خاصة في التعديل الأخير والذي يسمح للعب لفنتي الشلل والبتر من الجلوس ، ففي البداية وبالتحديد في عام ١٩٥٣م أنشئ أول نادي رياضي للمعاقين في هولندا حيث بدأوا بلعب الكرة من الجلوس والعب الميدان والمضمار وفي عام ١٩٥٦م قدمت لجنة الألعاب الهولندية لعبة جديدة وهي الكرة الطائرة جلوس وهي خليط بين الكرة الطائرة وكرة الجلوس . ومنذ ذلك الحين أصبحت هذه اللعبة ذات أهمية ولاقت اهتماماً خاصاً في المنافسات العالمية والاولمبية ، وفي عام ١٩٨٧م وافق الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين اعتماد هذه اللعبة في البرنامج الرسمي للبطولة الدولية والتي أقيمت في مدينة هارلم بهولندا تحت مظلة الاتحاد الدولي .

وفي عام ١٩٨٠م تم قبول هذه اللعبة في البرنامج الاولمبي حيث اشتركت سبع دول وبدأ التطور الدولي لهذه اللعبة بإقامة البطولات القارية والعالمية وبذلك أصبحت لعبة الكرة الطائرة جلوس من الألعاب الرئيسية في البرنامج الاولمبي .

التصنيف الطبي بالكرة الطائرة ... جلوس :

لكي تصبح المنافسات الرياضية ذات قيمة كان لابد من تقسيم أصحاب الإعاقة إلى مجموعات متشابهة أو فئات متساوية القدرات الحركية نسبياً طبقاً لنوع وطبيعة ودرجة الإعاقة وبالنسبة إلى تصنيف الكرة الطائرة جلوس للمعاقين فهناك تصنيف طبي خاص بهذه اللعبة ويجب على من يريد إن يمارسها أن يمتلك الصفات والميزات الخاصة بالمنافسة والمؤهلون للمنافسة أولئك الرياضيون الذين يمارسون الكرة الطائرة – جلوساً مع وجود إعاقة في حدها الأدنى ويتم إجراء التصنيف حول الأشخاص بحدها الأدنى بواسطة مصنف طبي مخول لرياضة الكرة الطائرة .

٣- الكرة الطائرة الشاطئية

أن رمال الشواطئ الدافئة في شتى بقاع العالم أصبحت ملاعباً مفتوحة للكرة الطائرة حيث تجري المباريات على أجمل شواطئ العالم. كما أن اللعب على رمال الشاطئ يحتاج إلى درجة عالية من الخبرة واللياقة

والكثيرون من الرياضيين في جميع أنحاء المعمورة يفضلون اللعب على الشاطئ والسبب في ذلك هو أن الشاطئ ينفرد بمساحات تتمتع بمقومات جمالية وترفيهية مميزة مما يوفر للاعبين جواً يسوده الكثير من المرح والمتعة.

ولا يعرف أحد المنشأ الأصلي لرياضة الكرة الطائرة على الشاطئ، لكن القصة المتداولة بهذا الشأن تفيد أن محبي رياضة ركوب الموج في جزيرة هاواي أصيبوا بالملل وهم في انتظار الأمواج المناسبة لممارسة رياضتهم المفضلة، فنصبوا ملعباً للكرة الطائرة على الشاطئ وبدأوا يمارسون اللعبة لغرض تمضية الوقت بانتظار الأمواج المناسبة لركوبها

وقوانين رياضة الكرة الطائرة على الشاطئ تجعلها رياضة مستساغة للكثيرين، حيث يتألف كل فريق من لاعبين اثنين مقارنة مع فريق الكرة الطائرة العادية الذي يتألف من ٦ لاعبين، لكن الملعب ليس أصغر بكثير من الملعب العادي. كما يجري اللعب على الشاطئ دون أحذية وبحركة مستمرة ولا توجد مواقع محددة للاعبين أو للمدربين، كما لا تجري أية تبديلات أثناء المباراة. وترمى الكرة في قفزة أولية يسمح لكل فريق بعدها لمس الكرة ثلاث مرات قبل قذفها فوق الشبكة للطرف الآخر من الملعب. ويتوجب على اللاعبين تنسيق حركاتهم فيما بينهم تماماً كما يفعل الراقصون في فرقة الرقص.

يقوم الحكم الدولي (تود هافيركوس) بالتحكيم في مباريات الكرة الطائرة العادية داخل الصالات وتلك التي تجري على الشاطئ و يقول إن الفرق الأساسي بين نوعي الرياضة هو أن قوانين اللعب على الشاطئ تجعل المباريات أكثر متعة ومرحاً وإن إدارة مباريات الكرة الطائرة العادية داخل الصالات أكثر صعوبة .

فهناك (١٢) لاعباً بالإضافة إلى المدربين واللاعبين البدلاء كما أن الملعب المغلق يكون صاخباً ومكتظاً في أغلب الأحيان أما على الشاطئ فيقتصر عدد اللاعبين على أربعة، ويتم اللعب في الهواء الطلق تحت الشمس في متعة فائقة. كما أن إدارة اللعبة تعتمد أكثر على خيارات اللاعبين، وتفقد التفاصيل التقنية أهميتها بعض الشيء

وبناء على معلومات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة التي تنظم اللعبة التي يمارسها أكثر من 500 مليون شخص عالمياً فقد نمت رياضة الكرة الطائرة على الشاطئ نمواً مستمراً عبر الأعوام الـ ١٥ الماضية وينعكس هذا النمو بالطبع على المستوى الاحترافي للعبة

ففي عام ١٩٩٠ كانت الكرة الطائرة على الشاطئ للمحترفين مجرد رياضة مغمورة تشمل ثلاث مسابقات دورية فقط لا يزيد من يهتم بها على ٦٠ ألف مشجع. أما اليوم فقد وصل عدد المسابقات إلى ٢٦ مسابقة يُنظَّم أربع منها عالمياً ووصل تعداد جماهير اللعبة إلى ٥٠٠ ألف

متفرج مشجع كما أن الشركات الكبرى قد بدأت في رعاية هذه المسابقات، في الوقت الذي بدأت فيه وسائل الإعلام اهتمامها بنقل المباريات وبثها عبر شاشات التلفزيون إلى شتى أنحاء العالم. وارتفعت قيمة الجوائز النقدية للمسابقات إلى حد يسمح للاعبين المحترفين بالتفرغ للرياضة التي يحبون ممارستها دون الحاجة إلى الاعتماد على عمل إضافي لتأمين مداخيلهم ويبلغ عدد محترفي رياضة الكرة الطائرة على الشاطئ اليوم تقريباً ٢٠٠٠ لاعب.

ويتفرع عن الاتحاد الدولي للكرة الطائرة لجان محلية تنتشر في أكثر من ١٥٠ دولة وتعمل بشكل خاص على الترويج للعبة بين صفوف الهواة وفي عام ١٩٩٦ تم إدراج الكرة الطائرة على الشاطئ ضمن قائمة الألعاب الأولمبية الرسمية .

وحصل فريق كارش كيرالي المكون من شخصين على الميدالية الذهبية لذلك العام والتقدم الذي أحرزته هذه اللعبة في فترة وجيزة من الزمن يعتبر أمراً مثيراً للاهتمام حقاً وخصوصاً أنها ليست الرياضة الأكثر رواجاً بين قائمة الرياضات الأميركية الأصل فحينما نتحدث عن الرياضات الأميركية العريقة يتبادر إلى الذهن للتو رياضات كرة السلة، والبيسبول، وكرة القدم الأميركية، ولا نذكر عادة لعبة الكرة الطائرة التي ظهرت عام ١٨٩٥ في مدينة هوليووك القريبة من بوسطن في ولاية ماساتشوستس

ويفضل ريك ديلغادو اللعب على الشاطئ أيضاً باعتبار أن لاعب الكرة الطائرة على الرمال يحتاج إلى خبرة شاملة في اللعبة عوضاً عن التخصص في مركز معين في الفريق كما أن اللعب على الشاطئ يحتاج إلى لياقة أعلى ويوفر متعة الركض والقفز على بساط من الرمل الناعم والدافئ و يقول ديلغادو مارست رياضات أخرى ككرة السلة وكرة القدم الأميركية ولكن هذه الرياضات كانت تسبب لي إصابات جسمية دوماً أما ممارسة هذه اللعبة فكانت تشعرني بالمتعة والراحة لما تتميز به رمال البحر من خصوصية في الترويج عن النفس والبدن للرياضيين .

٤ - الكرة الطائرة داخل الصالات

هذا الشكل هو المفضل لغالبية لاعبي الكرة الطائرة والأجمل من الأشكال السابقة لما له من شعبية كبيرة بين الرياضيين والمهتمين في لعبة الكرة الطائرة على حد سواء وتمتلك الكرة الطائرة داخل الصالات المغلقة اهتماماً كبيراً من الاتحاد الدولي للعبة وله قاعدة واسعة وتوزع فروعها على كافة دول العالم الأجنبية والعربية ويقوم بتطوير اللعبة بشكل مستمر عن طريق وضع خطط وبرامج ومراكز تطوير للعبة توزع هذه المراكز على العديد من دول العالم ويقوم سنوياً بإقامة الدورات التدريبية والتحكيمية لتطوير المدربين والحكام والاستفادة من ما هو جديد في اللعبة ونشر هذه التطورات عن طريق العديد من المحاضرين الدوليين المندوبين من الاتحاد الدولي للعبة

وتمتلك بعض الدول الأوروبية المساحة الأكبر من الاهتمام بهذه اللعبة حتى تكاد تصل في بعض الأحيان لتصبح الكرة الطائرة اللعبة الأولى في البلاد متقدمة على بقية الألعاب الأخرى مثل القدم والسلة واليد وأكبر مثال على ذلك الدوري الروسي والدوري الإيطالي للكرة الطائرة إذ يمتلك الدوري الإيطالي على أكبر عدد من اللاعبين المحترفين في العالم ولتصبح لعبة الكرة الطائرة اللعبة التي تستقطب الكثير من الجماهير ولتوازي بقية الألعاب الأخرى



خصائص اللعبة

لعبة كرة الطائرة لعبة جماعية تؤدي من تواجد فريقين في ملعب طوله (١٨ م) وعرضه (٩ م) .

يتكوّن كل فريق من ستة لاعبين يفصل بينهما شبكة تمتد فوق خط الوسط على ارتفاع مُعيّن فتفصل الملعب إلى قسمين متساويين .

هدف اللاعبين هو إرسال الكرة بصورة قانونية من فوق الشبكة إلى أرض ملعب الخصم ، ويبدأ اللعب بالإرسال الذي يتم بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن ، ويجب أن تُضرب الكرة بصورة قانونية بيد واحدة وتُرسل إلى ملعب الخصم مارةً من فوق الشبكة ضمن الجوانب المُحددة لمجال العبور ولكل فريق الحق بثلاث لمسات على الأكثر للكرة ، ماعدا لمسة حائط الصد وذلك لمنع الكرة من لمس أرض الفريق وإعادتها إلى ملعب الخصم .

لا يستطيع اللاعب ماعدا لاعب الصد أن يلمس الكرة لمستين متتاليتين وتبقى الكرة في الملعب ما لم تلمس الأرض أو أحد الأشياء الموجودة في الملعب أو أن تُرتكب إحدى الأخطاء المنصوص عليها في القانون . يستطيع الفريق المُرسِل أن يربح نقطة عندما يربح تبادل اللعب .

في حالة الإرسال غير الصحيح أو في حالة كسب الفريق الخصم لتبادل اللعب فإن هذا الأخير يحصل على الإرسال ويربح نقطة ، ويجب عليه إجراء دوران لاعبيه لموقع واحد باتجاه عقارب الساعة .

الفريق الذي يتوصل إلى إحراز (٢٥ نقطة) قبل الفريق الآخر يربح شوطاً . وعندما يتوصل الفريقان إلى كسب (٢٤ نقطة) معاً فإن الفريق الرابع هو الذي يحرز نقطتين متتاليتين قبل خصمه .

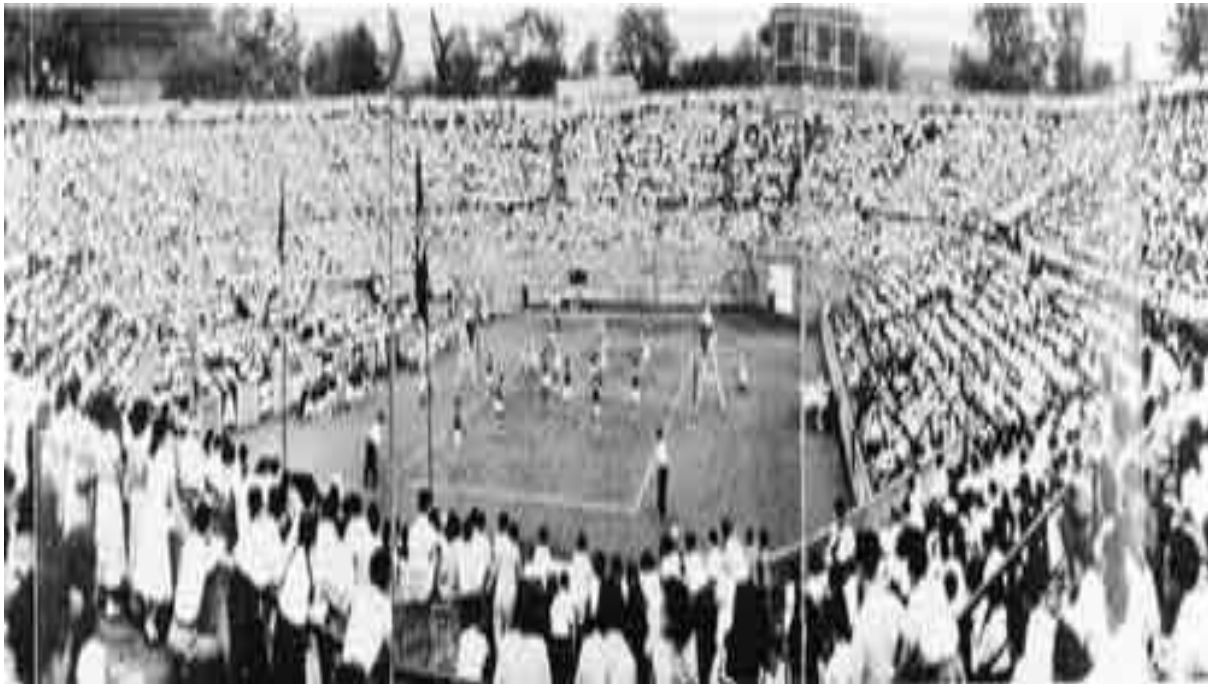
ويعتبر الفريق فائزاً بالمباراة عندما يكسب ثلاثة أشواط .

في حال تعادل الفريقين بالأشواط (٢ - ٢) نلجأ إلى الشوط الخامس (الحاسم) الذي يتكون من (١٥ نقطة فقط) .

التغيرات التي طرأت على قانون اللعبة :

- ١- في عام (١٩٠٠) تقرر أن يكون ارتفاع الشبكة (٢١٠ سم) لكلا الجنسين وأن تكون المباراة من شوط واحد يتكون من (٢١ نقطة) .
- ٢- في عام (١٩١٢) تقرر أن يكون ارتفاع الشبكة (٢٢٥ سم) وتقرر دوران اللاعبين .
- ٣- في عام (١٩١٧) تقرر أن يكون ارتفاع الشبكة (٢٤٣ سم) وأن تكون المباراة من ثلاثة أشواط كلّ شوط منها يتكوّن من (١٥ نقطة) .
- ٤- في عام (١٩١٨) تقرر أن يكون عدد أفراد الفريق ستة لاعبين فقط .

- ٥- في عام (١٩٢٢) تم إنشاء أول اتحاد خاص بهذه اللعبة وفي نفس العام أقيمت البطولات المحلية ثم الأهلية في أنحاء الولايات المتحدة . وفي العام نفسه تقرر أن يكون عدد اللمسات ثلاثة في كل ملعب .
- ٦- في عام (١٩٤٨) تم عقد مؤتمر دولي للعبة ضم (١٤) اتحاداً دولياً وتم فيه توحيد قوانين اللعبة . في هذا العام أقيمت أول بطولة لرجال أوروبا في مدينة روما .
- ٧- في عام (١٩٤٩) أقيمت أول بطولة لسيدات أوروبا .
- ٨- في مؤتمر الاتحاد الدولي للعبة عام (١٩٦٢) في موسكو سمح للاعب الصد أن يلمس الكرة مرة ثانية.
- ٩- في دورة طوكيو عام (١٩٦٤) دخلت لعبة الكرة الطائرة الألعاب الأولمبية لأول مرة ، وفي العام نفسه سُمح بالبلوك الهجومي أي عبور يدي لاعب الصد فوق الشبكة .
- ١٠ - بعد دورة مونتريل عام (١٩٧٦) سُمح للفريق بأربع لمسات شريطة أن تكون اللمسة الأولى لحائط الصد .
- ١١- بعد دورة سيول عام (١٩٨٨) تمت تغيرات على قانون اللعبة تخص إرتفاع سقف الصالة ودرجة حرارتها وخروج اللاعبين إلى مقعد الإحتياط أثناء الوقت المستقطع .
- هذا وتتم عدة تغيرات بعد كل دورة اولمبية ، وذلك في سبيل تطوير اللعبة والارتقاء بمستواها .



صورة نادرة لمباراة في مدينة طوكيو اليابانية عام ١٩٤٨

وحدة التدريب اليومية



أولاً : مفهوم وحدة التدريب :

وهي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد من التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقاً للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلاً من الهدف الرئيسي لها فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البدنية وأخرى السمة المهارية وثالثة الخطئية

قد تكون هناك وحدتان تدريبيتان يومياً أو ثلاثة وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها اسم وحدة تدريبية

ثانياً : اعتبارات هامة تراعى عند تخطيط وحدة التدريب :

- ١- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية فقد يكون لوحدة التدريب هدف واحد أو أكثر وقد يقسمها المدرب إلى هدف رئيسي وأخرى فرعية
- ٢- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء
- ٣- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل إنتاجية ممكنة لتحقيق أهدافها
- ٤- تحديد زمن كل جزئية في الوحدة وكل تمرين وزمن دوامه وفترة راحته بدقة
- ٥- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة
- ٦- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمرينات الوحدة
- ٧- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة

ثالثاً: أجزاء وحدة التدريب :

يمكن تقسيم وحدة التدريب إلى ثلاثة أجزاء :

- ١- الإحماء (المقدمة)
- ٢- الجزء الرئيسي
- ٣- التهدئة (الختام)

١- الإحماء :

يطلق عليه البعض التسخين أو فترة ما قبل الحمل أو التهيئة يتراوح زمنه ما بين ٥ دقائق إلى ١٥ دقيقة طبقا لظروف متعددة منها الطقس وميعاد تنفيذه وحالة اللاعبين البدنية والنفسية ونسبته تعادل ٧ - ١٥ دقيقة من زمن الوحدة التدريبية .

وقمنا بالحديث عنه بشكل اوسع في بداية الكتاب

أهمية الإحماء وآلية تنفيذه :

يستدعي المجهود الذي يقع على عضلات اللاعب عند أدائه الجهد البدني استخدام كمية إضافية من الأوكسجين وهذا يحدث من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وكذلك سرعة الدورة الدموية حيث يزداد معدل التمثيل الغذائي داخل الجسم والعضلات على الأخص وفي ذات الوقت يجب أن تتكيف أجهزة الجسم المختلفة طبقا للظروف الخارجية المحيطة به والتي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده .

ان كل ما سبق يوجب اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزته الحيوية الداخلية من القيام بدورها في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركاته ، ويجب أن تعد هذه الأجهزة الإعداد الكافي حتى لا تفاجئ بمجهود وحركات فوق طاقتها فيحدث ارتباك في الأداء يؤدي لحدوث فشل في العديد من الحركات .

والتدرج يكون عن طريق عدد من التمرينات بكرة أو بدون كرة وتخلط هذه التمرينات مع الجري وبالإضافة التدريجية في الحركات ومعدل سرعتها وتنوعها نصل إلى زيادة سرعة التنفس تدريجيا

والمدرّب الذي لا يخطط للإحماء يعمل دون أن يدري ما الأضرار التي يلحقها بلاعبيه أو عدم الاستفادة من تمرينات الوحدة التدريبية وقد يصل الأمر للإصابة

ومن مظاهر عدم الإحماء الجيد تعرض اللاعب لظاهرة (التعب الأولي) والتي يسميها البعض عندنا (كرشة النفس) فلا يتمكن اللاعب من أداء واجبه في الملعب حتى تنتظم الأجهزة الداخلية وتتأهل لتقبل المجهود المطلوب أدائه .

أهداف الإحماء : للإحماء أهداف عديدة منها :

- ١- سرعة ضربات القلب مما يدفع من الدم في كل ضربة
- ٢- اتساع الأوعية الدموية
- ٣- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق ليصبح النفس أعمق وأسرع
- ٤- إكساب العضلات الاسترخاء والإطالة المطلوبة للإداء
- ٥- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة برياضة كرة الطائرة
- ٦- رفع درجة حرارة الجسم
- ٧- الوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل
- ٨- الوصول لاستثارة انفعالية إيجابية لممارسة التدريب أو المباراة
- ٩- العمل على الوصول إلى أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة

أقسام الإحماء :

١ - الإحماء العام :

يهدف لرفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة كرة الطائرة سواء كان في الوحدة التدريبية أو في المباراة

وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمرينات الجري الخفيف مع ارتباطه بالتمرينات البنائية العامة والتي تعمل على إكساب العضلات صفة الاسترخاء والمطاطية .

٢- الإحماء الخاص :

إحماء الخاص يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويأتي ليؤكد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً للمجهود المنتظر في وحدة التدريب .

والإحماء الخاص بالرغم من أهميته في كل المجالات إلا أنه يكتسب أهمية خاصة قبيل تنفيذ تمرينات الإعداد البدني الخاص والتي تتمثل في السرعة والقدرة العضلية والتحمل الخاص والمرونة الخاصة والرشاقة كما أنه مهم لمواجهة حركات جسم اللاعب التي تتطلبها المهارات الأساسية والخطط .

ومن الأهمية مراعاة أن يكون الإحماء متناسبا مع ما سيليه في الجزء الرئيسي من تمرينات

إن الإحماء العام والخاص يكمل كل منهما الآخر في العمل على تحقيق الهدف من الإحماء

بعض الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :

- يجب اختيار التمرينات بحيث تتناسب مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب
- يمكن استخدام وسائل مساعدة في الإحماء مثل التدليك وبعض الدهانات التي تقوم بتدفئة العضلات
- يجب اختيار التمرينات المتدرجة المناسبة والتي تبدأ سهلة ثم تزداد صعوبة
- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين مثل طبيعة الوظيفة أو العمل الخاص
- يفضل أن يكون الإحماء فردياً في قسم الإحماء الخاص وذلك من خلال فرق الدرجة الأولى حيث يحتاج بعض اللاعبين لفترات أطول في الإحماء وكذلك تختلف مقاييسهم الجسمية
- يجب مراعاة التنوع في الإحماء
- في حالة الجو البارد يفضل ارتداء اللاعبين لبدايات التدريب للإسهام في الإحماء
- من الأهمية مراعاة تناسب الإحماء مع فصول العام
- يجب مراعاة فترات الراحة بين تمرينات الإحماء المختلفة

الجزء الرئيسي :

يحتوي هذا الجزء على تمرينات تعمل على تحقيق هدف أو أهداف وحدة التدريب والتي تسهم في تطوير الحالة التدريبية للاعب وزمنها تقريبا يعادل من ٧٥ _ ٨٠ % من زمن وحدة التدريب والذي يكون غالبا زمنه ما بين ٥٠ _ ١٢٠ ق

في حالة تعدد أهداف وحدة التدريب يفضل مراعاة الترتيب التالي في محتوى الجزء الرئيسي

- البدء بتمرينات التعلم المهاري عقب الإحماء مباشرة لأن إتقان المهارات الحركية يتطلب من اللاعب أقصى درجة من التركيز ونفس القول يمكن تطبيقه على تمرينات تطوير الاستجابة الحركية
- تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهاري ضمانا لعدم إرهاق اللاعب بتمرينات السرعة
- تمرينات القوة العضلية والتحمل بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته

الجزء الختامي :

يحتوي هذا الجزء على تمارينات التهدئة والاسترخاء ويهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية قدر الإمكان وكثيرا ما يهمل المدربون هذا الجزء بالرغم من أهميته القصوى إذ ثبت أن تمارينات التهدئة والاسترخاء تقلل من التعب بدرجة ملحوظة .

نختار لهذا الجزء تمارينات تساعد على التخلص من التعب وتعمل على إنعاش اللاعبين وتهدئ أجهزتهم الحيوية وتوفر لهم الراحة النفسية ويجب أن تكون متدرجة من الصعب إلى السهل أي بعكس الإحماء

رابعا : نموذج لوحدة تدريبية :

اليوم والتاريخ : / / ٢٠١٣

درجة الحمل : أقل من القصوى

أهداف الوحدة : الإرتقاء بمستوى تبادل المراكز

- تحسين رقابة رجل لرجل

- التمرير الطويل

الأدوات المستخدمة: كرات عدد ٢٠ + أقماع

التوزيع الزمني :

١٠ ق إحماء ١٠ ق إعداد بدني ٣٠ ق إعداد مهاري

٣٠ ق إعداد خططي ٥ ق تهدئة واسترخاء

٨٥ ق الزمن الكلي للوحدة التدريبية .

أولاً : الإجراءات المستمرة طوال فترة البرنامج

- ١- التسجيل
- ٢- التقويم

ثانياً : الإجراءات الضرورية في كل مرحلة من مراحل عمل المدرب مع الفريق

- ١- الاستكشاف في مرحلة بدء العمل مع الفريق
- ٢- الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل الأولى
- ٣- الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل المتقدمة
- ٤- الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل الخلاق مع الفريق

هناك عدد من الإجراءات الضرورية والتي يجب أن تتبّع خلال تخطيط وتنفيذ برامج كرة الطائرة لذلك سنقسم هذه الإجراءات إلى إجراءات مرحلية أكثر سهولة بالنسبة للمخطط أو المدرب وهناك إجراءات هامة يستخدمان في كافة المراحل هما :

١- التسجيل :

يعني التسجيل ((تدوين كل ما يتعلق باللاعبين والفريق من أداء وملاحظات بصور شاملة ومتكاملة)) وهو إجراء يجب أن يكون مستمراً منذ أول لحظة يتسلم فيها المدرب الفريق وحتى انتهاء مهمته إذ أن التسجيل يساعد في التخطيط العلمي للبرامج وتسهم في استرجاع المعلومات لاستخدامها وتعتبر مصدراً هاماً لها وتعمل على تطوير البرامج كما تسهم في الإرتقاء بمستوى المدرب نفسه

٢- التقويم :

يرافق التقويم عملية التعلم اول بأول ويجب على المدرب أن يعتمد دائماً إلى تقويم لاعبيه في مرحلة من مراحل التدريب وبذلك يعطي للاعب المعرفة المستمرة لمستواه الحقيقي .

وغالباً ما يكون التقويم من قبل المدرب شخصياً بعيداً عن الأشخاص الآخرين المتواجدين في أرضية الملعب او الصالة لأنه هو الوحيد القادر على معرفة تطور أو تأخر كل لاعب حيث بتتالي وحدات التدريب في كل يوم تدريبي . وفي كثير من الحالات يكون التقويم اثناء المباريات الودية أو الاستعدادية للفريق حيث أن التدريب وحده لا يكون الفكرة الأساسية لتقويم اللاعب .

ثانيا : الإجراءات الضرورية في كل مرحلة من مراحل عمل المدرب مع الفريق :

١-الإستكشاف خلال مرحلة العمل مع الفريق :

بعد قبول المدرب مهمة تدريب الفريق يجب عليه بدء عملية استكشاف هذا الفريق وتتم هذه العملية في الأسبوع الأول والثاني وقد تمتد هذه العملية لعدة شهور وقد يضع المدرب برنامجا تدريبيا لأسبوع أو اثنين لاستكشاف الفريق ويجب أن يكون هذا البرنامج مرناً قدر الإمكان قابلاً للتعديل كما يجب أن يتضمن اختبارات طبية

أهم عناصر الإستكشاف التي تسهم في تخطيط البرنامج :

• مستوى اللياقة البدنية للاعبين :

تسهم في تقنين الأحمال التدريبية المناسبة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية إذ أن تحديد مستوى اللياقة البدنية يمكن المدرب من معرفة مواطن الضعف والقوة في كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية فيضع الأحمال التدريبية الخاصة بهم والتي تناسب كل مجموعة .

• مستوى مهارات اللاعبين :

ما ينطبق على اللياقة البدنية ينطبق على مستوى المهارات إذ يستطيع المدرب أن يضع للاعبيه في البرنامج محتوى يتناسب مع مستوى مهاراتهم ومستوى المهارات لدى اللاعبين يحدد بدرجة كبيرة الخطط التي يمكن أن تتدرج في البرنامج التدريبي للفريق فكلما ارتفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كلما أمكن الارتقاء بالمستوى الخططي لهم .

• مستوى إجادة اللاعبين لخطط اللعب :

التعرّف على مستوى إجادة اللاعبين لخطط اللعب يحدد للمدرب من أين يبدأ تخطيط هذا الجانب في برنامج التدريب فليس من الحكمة تضييع الوقت في شرح وتعليم عدد من الخطط يجيدها اللاعبون بدرجة كبيرة من الكفاءة وفي نفس الوقت ليس من الحكمة أن يحاول المدرب تطبيق خطة متقدمة تحتاج إلى مستوى أعلى بكثير من المهارات التي يجيدها لاعبو الفريق .

• مستوى إجادة اللاعبين لمراكز اللعب :

يستطيع المدرب تحديد مستوى إجادة اللاعبين لمراكز اللعب بتحديد نقاط الضعف والقوة في كل مركز وتحديد الواجبات الهجومية والدفاعية التي لا يجيدها أو لا يؤديها كل لاعب في مركزه ومن ثم يخطط لتطويرها في البرنامج التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنّية .

- طريقة اللعب التي يستخدمها الفريق ومستوى إجادتها :

إن التعرف على طريقة اللعب ومستوى إجادتها يمكّن المدرب من تقييم مدى ملائمتها للفريق في ظل إمكانيات لاعبيه البدنية والمهارية والخطئية وقد يؤدي ذلك إلى أن يقرر المدرب تعليم الفريق طريقة أخرى بديلة أو تطوير الطريقة الأصلية.

- الحالة الصحية للاعبين :

رياضة كرة الطائرة على مستوى المنافسات تحتاج إلى الصحة الجيدة لأن أحمال التدريب تحتاج لذلك ،لذا وجب أن تكون هناك قاعدة صحية ممتازة لدى اللاعبين كي تتحمل أجسامهم الأحمال التدريبية خلال البرنامج لذا كان من الضروري دراسة المدرب للحالة الصحية كي يعمل على علاج ما قد يكون لدى البعض من أمراض تعوق تقدم مستواهم .

- مشكلات اللاعبين النفسية :

تتسبب المشاكل النفسية للاعبين بعدم استقرار نفسي لديهم مما يؤدي إلى التقليل من كفاءة أدائهم بصورة مباشرة لذا كان التعرف على مشكلات اللاعبين والعمل على حلها أمرا في صلب تخطيط البرنامج الرياضي .

- السمات الشخصية للاعبين :

إن التعرف على السمات الشخصية للاعبين ودوافعهم يمكن من إستغلالها إيجابياً والعمل على تطويع وتعديل ما قد يكون سلبياً ،فالتعرف على السمات الشخصية يمكن المدرب من تخطيط البرامج النفسية المساندة لبرنامج إعداد اللاعبين بشكل عام .

- مستويات الفرق المنافسة الأخرى :

ليس من الحكمة أن يخطط المدرب برنامجا تدريبي بمعزل عن مستويات الفرق الأخرى إذ أن هذه المستويات تجعله يخطط برنامجا كي يتناسب مع مستويات منافستهم فهو يخطط للمباريات طبقاً لنقاط قوتها.

- مستوى الفريق في الموسم السابق :

يعد أحد عناصر تحديد أهداف الفريق بصورة واقعية فقد يملك الفريق اسما كبيرا لكن موقفه في المسابقة في الموسم السابق كان سيئاً نتيجة اعتزال عدد كبير من اللاعبين النجوم في نفس العام .

- الإمكانيات المتاحة للفريق :

تشمل الإمكانيات كل من الموارد المالية والأدوات والأجهزة والملاعب والصالات والأجهزة الفنية واللوائح ومن الضروري تعرّف المدرب عليها حتى يخطط برنامج التدريب بصورة واقعية ولا يقدم على طلب مطلب لا يمكن تحقيقه والابتعاد عن المشكلات التي لا مبرر لها .

مصادر معلومات الاستكشاف وكيفية تنفيذه:

• سجلات التدريب السابقة للاعبين :

تعتبر هذه السجلات التراكمية من أهم مصادر الاستكشاف التي يعتمد عليها المدرب في تخطيطه للبرامج التدريبية فمن المفروض وجود البرنامج التدريبي للعام السابق لدى الجهاز الفني مفصلاً في سجل الفريق وهو يتضمن البرنامج وتقويمه وكذلك مستويات اللاعبين وكل ما يتعلق بخطة التدريب السنوية .

ومن هذه السجلات والاستمارات ما يلي

- استمارة تقويم عناصر اللياقة البدنية
- استمارة تقويم مهارات اللاعبين
- استمارة تقويم خطط اللعب
- استمارة تقويم مراكز اللعب
- استمارة تقويم طريقة اللعب
- استمارة تقويم الحالة الصحية للاعبين
- استمارة تقويم الحالة النفسية
- استمارة تقويم إصابات اللاعبين
- تحليل أداء اللاعبين خلال أداء عدة مباريات داخل الفريق :

يستخدم التحليل هنا اللاعبين ومجموعات اللعب ومراكزه والفريق ككل مع مراعاة تبادل الجوانب التالية :

- كل لاعب في مركزه الأصلي
- مراكز اللعب المتجانسة جانب بعضها بعضاً
- تبادل اللاعبين المتشابهين في المراكز مع بعضهم البعض
- أن تتم المباريات دون توجيه المدرب
- أن يكون وقت المباراة كافياً

الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل الأولى مع الفريق :

يمكن تحديد مرحلة العمل الأولى لعمل المدرب مع الفريق بالفترة الزمنية منذ بدء تنفيذ تخطيطه للبرنامج التدريبي استيعابه لمعظم قدرات اللاعبين والفريق من كافة الجوانب وحتى نهاية فترة الإعداد نظرا لأن بعض اللاعبين تظل إمكاناتهم مخفية حتى يكتسبوا الجرعة المناسبة من الإعداد البدني والمهاري وهناك العيد من السمات العامة التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي خلال هذه المرحلة كما يلي

- العمل بأقصر الطرق لتحسين أهداف البرنامج التدريبي من خلال الأسلوب العلمي
- التحضير المسبق للبرنامج وأجزائه مكتوبا بأدق التفاصيل
- تدوين الملاحظات على كل جزئية في وحدة التدريب
- إعداد صالة المحاضرات وأجهزة العرض للإلقاء المحاضرات وتقويم الأداء
- التحديد الدقيق للمساحات والأزمنة وألوان القمصان خلا وحدة التدريب
- بث روح إحترام النظام وقانون اللعبة والروح الرياضية
- بث العادات الصحية السليمة لدى اللاعبين
- تحلي المدرب بالصبر والهدوء دون تكلفة

الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل المتقدمة :

يمكن تحديد مرحلة العمل المتقدمة مع الفريق بالمرحلة التي تبدأ بعد ٤ أسابيع من بدء المباريات التجريبية وحتى نهاية الموسم وهناك العديد من السمات العامة التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي كما يلي:

- بذل كل الجهد لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي من خلا الأسلوب العلمي
- الاستمرار في العناية بالتسجيل لكل ما يتعلق بالفريق في كافة الجوانب والعمل على إجراء التحليل المناسب لكل منها والخروج بنتائج محددة للاستعانة بها في إحداث المرونة اللازمة للبرنامج من منطلقات صحية
- العناية بالجوانب النفسية للاعبين
- العناية بالجوانب الاجتماعية للاعبين
- التقويم الدوري للبرنامج التدريبي

إقناع اللاعبين بروح إحترام النظام وقانون اللعبة والروح الرياضية أما من الناحية الفنية فعلى المدرب خلال هذه المرحلة مراعاة الجوانب التالية :

- العناية بالتدريب الفردي
- بث روح التنافس عند الإحتكاك مع المنافس
- تكامل الأداء الدفاعي والهجومي
- الوصول إلى المقدرة على التركيز الذهني لفترات طويلة في المباراة
- الإلتزام بخطط اللعب وطريقة اللعب لأطول فترة ممكنة
- استغلال قدرات اللاعبين واحلالهم لأكثر من مركز
- بث روح السيطرة على توتر الأعصاب وعد التهؤر
- تعويد اللاعبين على أسلوب تحليل الأداء والتقويم الذاتي

الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل:

مرحلة العمل مع الفريق هي مرحلة تبدأ منذ إمام المدرب بكل صغيرة وكبيرة عن اللاعبين والفريق وحتى تركه للفريق ومن الصعوبة تحديد نهاية لهذه المرحلة خلال عمله مع الفريق وفي هذه الحالة يكون المدرب ألم إماما كاملا بظروف التنافس من كافة جوانبه وتبدأ هذه المرحلة غالبا بعد مرور موسم كامل من عمل المدرب مع الفريق

وهناك العديد من السمات العامة التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي خلال هذه المرحلة كما يلي:

- الإجتهد في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي من خلال الأسلوب العلمي
- الرجوع إلى كل ماتم تسجيله واستنتاجه من علاقات في مستويات أداء اللاعبين والفريق بهدف التوصل إلى أفضل الأساليب لتطوير الأداء
- تعديل الخطة طويلة المدى للفريق طبقا لما تم استنتاجه من علاقات
- تطوير اللوائح الإدارية بما يكفل سير البرنامج التدريبي بأفضل فاعلية

ومن الناحية الفنية فعلى المدرب مراعاة ما يلي.....

العمل على ضم عناصر جديدة ذات كفاءة للفريق الأول سواء كان ذلك من المراحل السنية الأقل أو الفرق الأخرى أو باختيار لاعبين جدد

- إعداد البديل المناسب لكل مركز من مراكز اللعب
- الإهتمام بالصف الثاني للفريق
- تطوير واجبات المراكز بإضافة واجبات أخرى تتناسب مع إمكانات اللاعبين
- تطوير الأداء الخططي
- تطوير طريقة اللعب
- زيادة الإحتكاك بالفرق الأعلى مستوى
- البحث في إمكانات اللاعبين الفنية لاستخدام طرق لعب متطورة
- استخدام طرق تدريب أكثر تقدماً توفر إعداداً أفضل للاعبين والفريق

شرح خطط المباريات:

الرأي الأول : شرح الخطط قبل المباراة مباشرة

أصحاب هذا الرأي يحبذون أن يقوم المدرب بشرح جميع جوانب الخطط المتعلقة بالمباراة قبل المباراة مباشرة
فوائدها:

تساعد اللاعب على تذكر جميع التعليمات المعطاة له في الجوانب الخططية
عيوب الطريقة:

لا تتوافر أي فرصة للتدريب العملي لأي جانب من الجوانب الخططية المشروحة وبالتالي
لاتعطي المدرب الفرصة لإصلاح الأخطاء التي قد تتجمع من تجربة جوانب الخطة

الرأي الثاني: شرح الخطط قبل بدء التدريب الأخير:

يفضل أصحاب هذا الرأي شرح الجوانب الخططية قبل بدء التدريب الخیر قبل المباراة على أن
يقوم المدرب بتنفيذ بعض الجوانب الخططية بعد الشرح النظري من مميزات هذه الطريقة أنها
تسمح للاعبين بتجربة الجوانب الخططية بصورة عملية

أما عيوب هذه الطريقة هي أنها لاتسمح باتقان الجوانب الخططية المختلفة نظراً لضيق الوقت
إلا أنها تعتبر أفضل من سابقتها

الرأي الثالث: شرح الخطط قبل المباراة بثلاث تدريبات:

أصحاب هذا الرأي يرون أن يقوم المدرب بشرح الخطة للاعبين قبل المباراة بثلاث تدريبات وتعتبر هذه الطريقة أفضل الطرق الثلاث وذلك للأسباب التالية:

- التدريب على الجوانب الخططية بصورة تساعد على استيعابها
- تعطي فرصة لظهور عيوب الداء والعمل على تلافيها
- ظهور مواقف متعددة قد لا تكون قد غطيت أثناء الشرح النظري
- زيادة الإنسجام والترابط والتنسيق بين لاعبي الفريق طبقا للتحركات الخططية
- يسمح الوقت الكافي للتدريب على الخطة بالتعديل في بعض الجوانب إذا ما

المدرّب وقيادة الفريق في الكرة الطائرة

لا أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي يلعبه المدرّب في حياة اللاعب ، فهو الذي يساعده على النمو والتطور في الاتجاه الاجتماعي السليم ، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية لتوجيه الصحيح ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة والتعليمية الملائمة حتى تتخذ مجهودات اللاعب الاتجاه النافع .

ويعتبر المدرّب المثل الأعلى لدى لاعبيه وهو القدوة أمامهم وعلى خطاه يسير الكثير منهم ويتأثرون بشخصيته ويقلّدونه.

هناك الكثير من العناصر التي يجب توافرها في المدرّب حتى يمكن الاطمئنان إلى أنه أصبح قادر على القيام بالمهام المطلوبة منه على وجه مرضي .

يمكن تحديد هذه العناصر بما يلي :

- ١- الشخصية .
- ٢- الإعداد المهني .
- ٣- الخبرة .
- ٤- الصحة .

١- الشخصية :

الشخصية هي أول العوامل المؤثرة في مدى نجاح الشخص كمدرّب ، ويتوقف نجاح برنامج التدريب الرياضي إلى حد بعيد على شخصية المدرّب وكفاءته ، ويمكن تعريف الشخصية بأنها (مجموعة تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها) .

وهذا يعني أيضاً أنه ليست هناك شخصية كاملة في كل المواقف إذ أنه لا يوجد شخص يمكنه أن يتمالك شعوره ولا غضبه في كل المواقف أو لا يشعر بالقلق مطلقاً في حياته .

ومن الصعب حصر صفات المدرّب الناجح أو ملامح الشخصية التي تساعد على تحقيق رسالة التدريب . فالذي يجعل شخص معين مدرّباً ناجحاً قد لا يكون له نفس التأثير في نجاح مدرّب آخر إلا أن هناك بعض الصفات العامة التي يجب على المدرّب أن يتصف بها إذا أحب أن يبلغ النجاح في مهنته .

من هذه الصفات :

- ١- أن يكون مخلصاً وصادقاً في أقواله وأفعاله .
- ٢- أن يحب مهنته ويؤمن برسالته بتربية النشء والشباب ويبذل جهد في هذا السبيل .

٣- أن يتقبل الطبيعة البشرية ويحاول تهذيبها دون عنف ، وألا يأخذ شقاوة اللاعبين على أنها إهانة شخصية له بل أنها صفة مميزة لهم في سن معينة .

٤- أن يكون حائزاً على مؤهلات القائد الذي يستطيع الاستحواذ على ثقة النشء والشباب .

٥- أن يكون ملماً بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات وأراء مستمدة من كل الفروع العلمية الممكنة كعلم التشريح- ووظائف الأعضاء - والمجتمع - وعلم النفس.. الخ.

٦- أن يكون ذو قدرة على التنظيم والإدارة .

٧- أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى جيد ((وهذا شرط ضروري بالمدرّب المبتدئ وتقل أهميته بكون سن المدرّب وزيادة خبرته)) .

٨- إن يهتم بصحته الشخصية ويحافظ على مستواه الصحي عالياً دائماً وألا يكثّر من الشكوى والتذمر بل يظهر القناعة والرضا .

٩- أن يتمكن من ضبط انفعالاته دائماً أو على الأقل في أغلب المواقف التي تتطلب القدرة على ضبط النفس .

١٠- أن يكون ملماً بتركيب المجتمع ونظامه .

٢- الإعداد المهني :

ويقصد بالإعداد المهني هنا كل العمليات التربوية التي تساعد في إعداد كمدرب ، والمعنى الواسع لكلمة الإعداد يشمل في العادة كل الخبرات التي يتعرض لها الشخص طوال حياته والإعداد المهني للمدرّب يجب أن يشمل النواحي التالية .

- ١- تاريخ وفلسفة مبادئ التدريب .
- ٢- فسيولوجية العمل العضلي .
- ٣- علم النفس وخاصة علم النفس الرياضي .
- ٤- علم التشريح .
- ٥- الصحة العامة والصحة الشخصية .
- ٦- المقاييس والاختبارات في التربية الرياضية وطرق التقويم الرياضي ، هذا بالإضافة إلى التدريب على نواحي النشاط الحركي المختلفة .

٣-الخبرة :

والمقصود بالخبرة هي عدد السنين التي قضاها الشخص في المهنة ، والخبرة بهذا المعنى لها بعض الفوائد وهي :

- ١- تزيد من ثقة المدرب بنفسه .
- ٢- قد تحسن من ثقة المدرب .
- ٣- تساعد على تقويم المدربين بطريقة أعدل .

٤-الصحة الجيدة :

المدرّب يعمل في مهنة شاقة تتطلب درجة عالية وكبيرة من الصحة البدنية حتى يستطيع القيام بالعمل والقدرة وإن المدرّب في الكرة الطائرة هو أولاً وقبل كل شيء شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم . ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطور الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي من النواحي المهارية والاجتماعية والنفسية ، لذلك يجب أن يتمتع المدرّب الرياضي في الكرة الطائرة بما يلي :

- ١- المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة والعامة .

فلكي يكون المدرّب قادراً على النجاح عليه أن يلم إماماً تاماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلوم التدريب .

فتطور مستوى الفرد الرياضي لا يمكن أن يتم إذا لم يكن هذا المدرّب متقناً للمهارات الحركية وخطط اللعب و متمرساً بالمعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق اكتسابها والتقدم بها . مع ضرورة استيعابه للخصائص المميزة لتدريب الناشئين والأطفال والفتيات .

وكثيراً ما يتطلب التدريب قيامه بإجراء نموذج لبعض المهارات الحركية والاشتراك مع اللاعبين كما يستلزم أدائه بعض التمرينات للإحساس بوظائفها ودرجة فعاليتها .

كذلك عليه الإلمام تماماً بالأسس والقواعد التربوية والتعليمية والنواحي التنظيمية . لقيادة وتشكيل عملية التدريب الرياضي وإن يكون خبيراً بما يتعلق ، بالأدوات والأجهزة المستخدمة والمساعدة في مجال عمله ، كيفية استعمال كل جهاز مع حرصه على المحافظة على سلامة المتدربين ، لذا فمن واجب المدرّب إن يعمل دائماً على تنمية قدراته ومهاراته العلمية والتعليمية.

ونلخص فيما يلي أهم الصفات الضرورية التي يجب أن يتحلّى بها المدرّب والتي تلعب دوراً مهماً في نجاحه :

- ١- الصحة الجيدة .
- ٢- التمسك بأهداف النظافة والأمانة في اللعب .

- ٣- النضج والثبات الانفعالي .
- ٤- حسن المظهر .
- ٥- القدرة على القيادة .
- ٦- القدرة على حسن التصرف ومجابهة المشاكل والصعوبات .
- ٧- الاتصاف بروح المرح .
- ٨- العطف وتفهم مشاكل الآخرين والمشاركة الايجابية.
- ٩- كفاية المعلومات والثقة في القدرة على تطبيقها .
- ١٠- أن يكون للمدرب الرياضي فلسفة خاصة في الحياة تتميز بصحتها .

دور وواجبات المدرب :

إن عملية التدريب هي علاقة ثقة بين المجموعة والمدرب تتم خلال التدريب ، ويجب أن يكون وقت التدريب وقتاً حيويًا ، لأنه عندما يغادر اللاعب التدريب يجب أن يشعر بأنه تعلم شيئاً ما .

إن المدرب يعتبر كمخرج لذلك يجب أن يضع بتصرفه عدة وسائل كالتحضير - التنظيم - سير التدريب - التقدم والتطور - خلال التمارين تسمح للمدرب بأن يعمل بحماس وفعالية أكبر .

من أهم العوامل التي تؤدي إلى فشل المدرب :

١. أن لا يتدخل إلا في مستوى معين من إعداد وتكوين اللاعب . وسبب ذلك عدم أهليته التدريب في كافة المستويات .
٢. عامل التسرع والحصول السريع على النتائج وذلك بسبب عدم احترام المدرب لمراحل تطور اللاعب وخطر التخصص المبكر دون انتظار مراحل النمو الطبيعي .
٣. المدرب الذي يعمل فقط من خلال اللاعبين الموهوبين لفترة مؤقتة كوسيلة للحصول على النجاح والمجد .
٤. المدرب الذي يفرض عملاً عشوائياً من خلال شعوره كمرجع رياضي جيد .
٥. المدرب الذي يعتبر أن ماضيه كلاعب يكفي لمعلوماته .
٦. المدرب الذي يتحكم باللاعبين ، ولا يسمح لهم بالتعبير .
٧. المدرب الذي لا يبدع في عمله .
٨. المدرب الذي لا يتدخل في تسوية مشاكل لاعبيه .
٩. المدرب الذي يسمح بتدخلات خارجية أثناء الصراعات " إداريون - العائلة - اللاعبون - الجمهور "
١٠. المدرب الذي ينام على أمجاده السابقة ولا يستخرج نتائج من خبراته .

من أهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح المدرب :

١. المدرب الذي يتحمل مسؤولياته ، ويفرض سلطته دون أن يكون مهيمناً .
٢. المدرب الذي يستعمل عامل الوقت كي تظهر معه التفاعلات بين اللاعبين وتربطها .
٣. المدرب الذي لا يهرب من المصاعب بل يعمل على حلها .
٤. المدرب الذي يحترم خصوصيات اللاعب الفردية " النفسية – العاطفية – البدنية

واجبات المدرب :

١- قيادة الفريق

- في التدريب .
- في المباراة .
- نجاح المدرب يقاس بتطور اللاعبين والنتائج المتحققة .

٢- الفعالية الاجتماعية

- انطلاقاً من دور الرياضة وأهميتها في المجتمع .
- نشر اللعبة .
- المشاركة في نشاط الاتحاد .
- الدعاية .
- البحث العلمي لمساعدة المدربين(دورات التدريب) .
- تنظيم المنافسات والدورات .

٣- تطوير الشخصية

(اللاعب والمدرب نفسه)

- بمساعدة الجهاز التدريبي والإداري .
- تأثيره أكبر من المدرسة والأسرة .
- التطوير في كل لحظة وكل موقف .

وضع قواعد ثابتة تربوية (خط تربوي)

التحية - الدقة - اجتماعات الفريق - التزام المصاب بحضور التدريب ،الوصول بلاعبين إلى الالتزام و الاستعداد الدائم للمشاركة والمساعدة .

- المدرب عليه أن يطور نفسه أولا .
- أن يكون طموح وهذا الطموح ينتقل إلى اللاعبين وينعكس على أدائهم .
- تحرير المدرب من ضغط النتائج المبالغ فيه .
- اللعب النظيف .
- الأخلاق الرياضية واللعب النظيف تعني أن الرياضة هي غاية أخلاقية تتميز بأهمية المشاركة ومن أهم ما يميزها
- احترام قواعد اللعب .
- احترام الحكام وقراراتهم .
- احترام الخصم .
- احترام قرارات المدرب .
- الفوز بكرامة والخسارة باحترام (أغلب الرياضيون لا يربحون دوما لذلك يجب أن نعلمهم كيف يخسرون قبل كيف يربحون .

((تصنيف واجبات المدرب الرياضي))

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية ، وتتلخص أهم هذه الواجبات فيما يلي :

- الواجبات التعليمية
- الواجبات التربوية النفسية

1-الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثيرات في قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على مايلي :

- التنمية الشاملة والمتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية ، كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية .
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي
- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .
- تعليم القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية .

2-الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية والنفسية الهامة للاعب الرياضي ، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي

- 1- تربية الناشء على حب الرياضة ، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ .
- 2- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول اللاعب الارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي .
- 3- إكساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة ، كالخلق الرياضي والروح الرياضية واللعب النظيف
- 4- إكساب وتنمية السمات والخصائص الإرادية كسمة الهادفة وسمة ضبط النفس والتصميم والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وغيرها من السمات النفسية لدى اللاعب الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق بعض الواجبات المعينة وهذه الواجبات هي كما في الشكل التالي :



١- الإعداد البدني :

يهدف إلى إكساب وتنمية الصفات أو القدرات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي .

٢- الإعداد المهارى والخطي :

يهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطية التي يستخدمها اللاعب الرياضي في المنافسات الرياضية ، والإعداد المهارى والخطي يكونان وحدة واحدة ، إذا إن تعلم المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخطي ، كما أن عملية تعلم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخطية .

٣- الإعداد المعرفي :

يهدف إلى إكساب مختلف المعارف والمعلومات الهامة المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية بصورة تساهم في قدرته على استثمار هذه المعارف والمعلومات في الارتقاء بمستواه الرياضي .

٤-الإعداد التربوي النفسي :

يهدف إلى تنمية السمات والصفات والقدرات التربوية والنفسية الايجابية من حيث أنها العوامل الهامة لتشكيل شخصية اللاعب الرياضي بصورة متكاملة ومتوازنة .

وينبغي النظر إلى هذه الجوانب الأربعة على أنها مكونات مترابطة ، وينبغي الاهتمام بها جميعها حتى يمكن التأثير على مستوى اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية .

أنواع وأنماط المدربين

من هو المدرب:

المدرب هو الذي ينقل المحتوى التدريبي من خلال قناة اتصال "أساليب التدريب" إلى المتلقين المتدربين ويعتبر المدرب محور عملية الاتصال التدريبي وهناك العديد من أنماط الشائعة للمدربين ومنها ، في مجال العلاقة مع اللاعبين يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين :

المدرب المسيطر :

من أهم ملامحه ما يلي :

- يستخدم سلطاته لأبعد مدى .
- يتميز سلوكه بالعنف والصلابة ويكثر من الوعيد والتهديد للاعبين .
- يركز معظم اهتماماته على فرض الطاعة والنظام .
- يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء .
- لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات .
- لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين .
- لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة أو العاجلة .
- لا يقوم بتنفيذ أي إجراء أو سلوك في التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة ومباشرة من المدرب الرياضي وهو ما يعرف بموقف (عنق الزجاجاة Boylenceck) ويقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرب الرياضي .
- لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين .

• المدرب الديمقراطي

ومن أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بإشراك اللاعبين العديد من القرارات .
- يقوم بالاستماع الجيد لأراء اللاعبين ويحترم وجهات نظرهم .
- يضيف على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك .
- السعي الدائم لتبادل المعلومات والأفكار مع اللاعبين .
- يمنح المزيد من الحرية للاعبين .
- يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين ولا يتم اتخاذ القرار ضد الغالبية من الآراء .

• المدرب الموجه

ومن أهم ملامحه ما يلي :

- الميل إلى تقديم النصح والإرشاد والتوجيه للاعبين بدرجة كبيرة .
- ينحو نحو مساعدة اللاعبين ورعايتهم وتشجيعهم .
- يكثر من عمليات الثواب والمكافآت عند تحقيق الانجازات .
- يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات ذاتهم ومحاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات .
- يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني والمشاركة الوجدانية الايجابية .
- ينظر لنفسه على أنه الأخ الأكبر أو الأب للاعبين .

في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة من المدربين الرياضيين

• علمي - نظري :

ومن أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقاً للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية .
- القيام بأجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العملية .
- الإلمام غالباً بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على أحدث المعارف والمعلومات العلمية في مجال تخصصه ، وفي مجال بعض العلوم الرياضة المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في المراجع العربية أو المراجع الأجنبية .
- تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم وللتعرف على مدى تقدمهم.
- الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .
- القيام بعمل سجلات وملفات لتخطيط التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ، وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية والخطئية والاجتماعية للاعبين .

• خبراتي - عملي

- لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العلمية السابقة وخاصة تلك الخبرات العلمية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعباً أو الذين قام بالعمل معهم كمدرّب مساعد .
- يسعى بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ، ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي .
- لا يهتم كثيراً بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية .
- يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب .

• علمي - خبراتي

وهو المدرب المؤهل تأهيلاً عالياً في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعباً على مستوى عال في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في التدريب في مجاله والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التخصصية وخبراته العلمية التطبيقية معاً للوصول إلى النمط الأفضل

في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة .

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين .

• خططي

من أهم جوانب سلوكه ما يلي :

- يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضية .
- يحاول إعداد اللاعبين خططيا لكل منافسة رياضية بصورة جيدة .
- يسعى لمعرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهة لها .
- يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين .
- يسعى جاهداً لوضع الخطط المضادة لخطط المنافسين .

• نفسي

ومن أهم ملامحه ما يلي :

- لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيداً والقدرة على فهم سلوكهم واستجاباتهم والتنبؤ بها .
- يتميز بقدر من الثقة بالنفس .
- لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبين قبل اشتراكهم في المنافسات الرياضية .
- يستطيع معاملة كل لاعب بالصورة التي تتفق مع إمكانياته وقدراته وسماته .
- يستطيع النجاح في استثمار اللاعبين ودفعهم لبذل أقصى الجهد في المنافسة الرياضية .

• انهعالي

ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي :

- يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة .
- يتطلع دائماً إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة .

- يتأثر انفعالياً بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو الهزيمة .
- يكثر من الاعتراض على قرارات التحكيم، وخاصة القرارات التي لا تكون لصالح فريقه .
- يتميز بالقلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة .

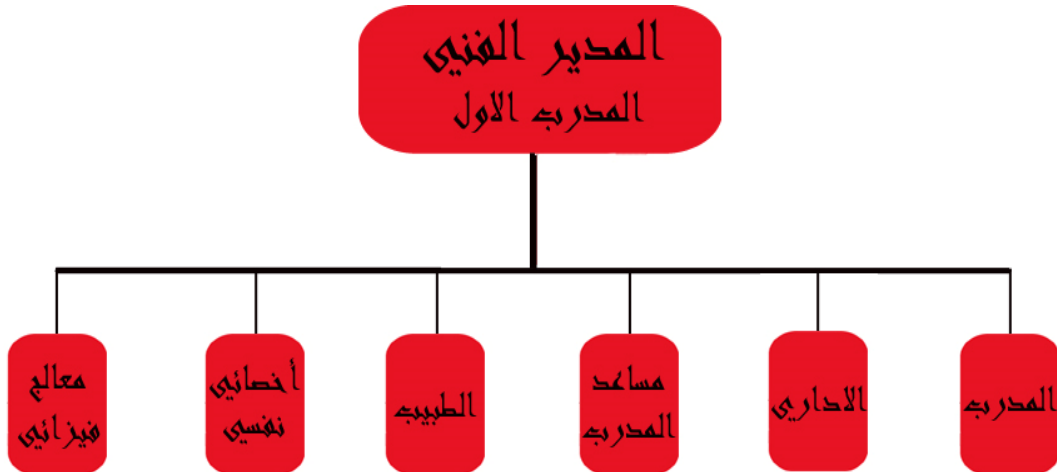


الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين



((من صفات ومتطلبات المدرب الناجح))

- الاستخدام المثمر لشخصيته .
 - اهتمامه باللاعبين .
 - قدرته على التعليم .
 - تعامله مع وسائل الإعلام .
 - وسائل التفاهم (لغته صوته) .
 - محفز .
 - منظم .
 - قدراته التنظيمية .
 - معلوماته حول آلية عمل الجسم الإنساني .
 - معلوماته حول النمو والتطور .
 - النضج .
 - عادل .
 - أخلاقي .
 - معلوماته حول طرائق التدريب .
 - تنفيذ التدريب بشكل جيد .
 - تقييم اللاعبين .
 - استراتيجي
 - صاحب نكتة (مرح) .
- على كل مدرب أن يحاول أن يمتلك أكبر عدد من هذه الصفات .



٤- صفات المدرب الرياضي

- حسن المظهر /صحة جيدة/قدرة على قيادة الفرق الرياضية/ثقافة رياضية/معلومات تخصصية والقدرة على تطبيقها/حسن التصرف/التمسك بالمعايير الأخلاقية ،(الأمانة- الشرف-العدل-المثابرة-الولاء-المسؤولية-الصدق)
- السمات الشخصية الايجابية ، (الثبات الانفعالي-الصلابة-التحكم الذاتي-مثل أعلى ونموذج)
- السمات النفسية الايجابية ،(التنظيم-المثابرة-الإبداع-المرونة-تحمل نقد-موضع ثقة)

٥- فلسفة المدرب الرياضي

- مفهوم الفلسفة :هي معتقدات ومفاهيم ومواقف ومبادئ وأهداف تحكم أفعال وتصرفات المدرب

- من المهم أن يعلن المدرب فلسفته بصراحة للاعبين والطاقم والنادي .

- تغير المدرب لفلسفته :يمكن حسب خبرات وأفكار جديدة .

- وتطوير هذه الفلسفة يعتمد على (المعرفة) معرفة المدرب بالذي يريد تحقيقه ،وما هي أهدافه؟

فمن الصعوبة بمكان القيام برحلة مالم تعرف المسافة ، والمكان الذي تقصده ، وبنفس الطريقة لا يمكن أن تصل أهدافك ، أن لم تكن تلك الأهداف واضحة لك تماماً لذلك أعرف نفسك ؟ أعرف من تكون ؟ لماذا تقوم بالتدريب ؟ وما الذي تقدره أكثر في التدريب ؟ هل أنت فخور بما تقوم به كمدرّب إلخ

هذا يدعى بالتقويم الذاتي لمعرفة المدرب لنفسه وما مدى النجاح المتحقق في التدريب والذي من خلاله يستطيع أن يتميز عن المدربين الآخرين .

(المدرب كفائد يساعد بفلسفته اللاعبين)

التحكم الانفعالي

تعلم كيف تضبط درجة القلق للاعبين:

كلمة القلق تعني ببساطة مقدار قبول الفرد واستعداده لتقبل موقف ما وان القلق يوجد دائماً في كل موقف بالرغم من أننا لا نستطيع إدراكه حتى عندما ينخفض المستوى . كثيراً ما تستخدم كلمة القلق بطريقة خاطئة على أنها هي سلوكيات اللاعبين الذين يبدون درجة

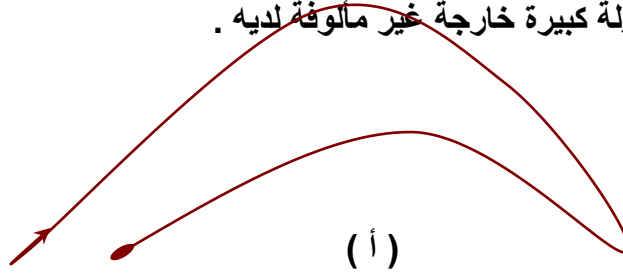
عالية من القلق فقط عندما تعرف اللاعب جيداً، فإنه يسهل عليك معرفة ما إن كان القلق عنده زائد أم لا ، وهناك نوعان من القلق يمكن ملاحظته :

١- الضجر (الغضب) .

٢- الاضطراب الفسيولوجي .

فالغضب يتعلق بالأفكار أو التصورات عن حدوث شيء ، بينما الإثارة الفسيولوجية تعد جزء من الأداء الطبيعي (الكفاح أو الفرار) .

إننا نعرف جميعاً بعض الأفراد الذين لا يبالون بشيء . وإنهم دائماً غير متوترين ، هذا يعني أن مستوى القلق عندهم منخفض جداً وهناك البعض لديه مستوى القلق مرتفع دائماً ومن المؤكد أن شخصية اللاعب تتأثر بمدى تقديره للأشياء ، ولكن استجابة للقلق يمكن ضبطها عملياً ، فإذا نظرنا إلى كيفية ارتباط الأداء بالقلق سوف نرى منحنى يشبه الناقوس . والأداء الحركي على المستوى العالي أو المنخفض بالنسبة لحالات القلق أو الإثارة ، ليس جيداً كما هو عند الحد الأمثل . مستويات مختلفة من الإثارة عند الأفراد المختلفين . فاللاعب قد يحتاج إلى دفعة نفسية إلى أعلى عند المنافسة في ملعبه حيث يتدرب دائماً . لكنه يحتاج إلى تحديد مستوى طموحه في تحقيق مستويات أكبر عند السفر للاشتراك في نفس المسابقات في بطولة كبيرة خارجة غير مألوفة لديه .



(أ)

(ب)



اللاعب (أ) يحقق أفضل أداء وانخفاض مستوى الأداء عند اللاعب

(ب) هذا الانخفاض ناتج عن تأثير القلق على مستوى اللاعب

يعتبر مساعدة اللاعبين لضبط مستوى قلقهم أحد المسؤوليات الهامة للمدرب . وهناك طريقتان يمكن أن تساعد المدرب في إعداد المهارة العقلية لضبط الانفعال هما:

- وضع أهداف لها فعالية لزيادة الثقة بالنفس .
- الاستخدام الجيد لتكنيك الاسترخاء .

ف عند وضع الأهداف والعمل المشترك مع الاسترخاء يصبح اللاعب في مستوى جيد من الإثارة والتركيز الفكري لبذل المجهود المطلوب للمنافسة .

وهنا على المدرب الناجح الاهتمام بهذه النقطة بشكل جيد لما لها من دور هام في تحقيق الانجاز ووصول لاعبيه إلى رياضة المستويات العالية .

تبادل المعلومات الاتصال (بين المدرب واللاعبين)

إن تبادل المعلومات هي عملية ذات اتجاهين بين اللاعب والمدرب ، وتساعد في الدافعية ووضع الأهداف حيث إن جميع مهارات التعلم والنجاح في التدريب يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة المدرب في تبادل المعلومات بفاعلية في مواقف متغيرة ، ومع أفراد من جميع المستويات والأعمار والمهارة في هذا التبادل تتلخص في أسلوب تعلمها ، فكل لاعب له طاقات كامنة للممارسة والتقدم بقدرته في تبادل المعلومات ، ويكون تبادل المعلومات ليس فقط في إرسال الرسائل ولكن أيضا في استقبالها ويميل المدرب إن يكون ناجحاً في مجال إرسال المعلومات ، ولكن يلقي اهتمام أقل في استقبالها ، وإن تبادل المعلومات بين المدرب واللاعبين ليست بالتحدث والاستماع لكنها تتضمن أيضاً أشكال من التبادل الصامت مثل تعبيرات الوجه ، والمظهر ، والقوام .

إن تبادل المعلومات اللفظية في الإرسال واستقبال هام جداً ، والتبادل الصامت له نفس الأهمية

حيث وجد أن أكثر من ٧٠% من المعلومات التي تنتقل بين المدرب ولاعبيه تنتقل بدون حديث متبادل وخاصة وقت المباراة .

- وعلى المدرب العمل على تنمية المهارات المؤثرة على تبادل المعلومات ويتضمن التبادل ذو الفعالية المهارات الآتية :
- اكتساب انتباه اللاعب .
- تعلم استخدام الصوت .
- تنمية المهارات الصامتة .
- تنمية مهارات الاستماع .
- الاحتفاظ بالاحترام والمصادقية .

(سلوكيات المدرب الرياضي)

في ضوء الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى تحديد نوعين هاميين من سلوك القادة الإداريين وهما:

∞ سلوك القائد الإداري المهتم – بالدرجة الأولى – بالناس Concern for people .

∞ سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج Concern for production.

واستطاع كل من روبرت بليك (1985) Blake وجين موتون Mouton تطوير هذه الدراسات إلى هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين : المحور الأول الاهتمام بالناس ، والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج ، وذلك فيما يعرف ((بالشبكة الإدارية)) كما تم التمييز - بصفة خاصة - بين ستة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية

وقد قام الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتنز - 1995) ، (كوكس - 1994) ، (علاوي - 1998) ، باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي ، وبصفة خاصة المدربين الرياضيين للفرق الرياضية .

وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي أو المدير الفني وهما :

∞ سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين Concern for athletes .

∞ سلوك المدرب الرياضي المهتم بالأداء Concern for performance .

وبذلك يمكن تحديد ستة أنواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي والمدير الفني طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية .

" الإدارة والتنظيم "

يتطلب التدريب مستوى عالي من الاحتراف كمهنة ، حتى ولو كنت متطوعاً ويلزم لك كمدرّب ألا تكون فقط شخصية مهنية مرموقة ذا مستوى أدبي بل عليك أيضاً معاشية هذا الوضع ، إن علاقة المدرب باللاعب ليس فقط من أجل انجاز مستوى ما في الملعب ، ولكنه أيضاً أمر ضروري لتهيئة الميول اللازمة ، وأن تكون مربياً واسع الأفق والإدراك ومن خلال عملك وكيفية السير فيه يلزم أن تنعكس صورة المدرب على اللاعبين وعلى المدربين الآخرين وغيرهم من الذين لهم علاقة بالتدريب أن مظاهر الشخصية شيء فردي ولكنها تلقي الضوء على صورة الشخصية المتوقعة للاعب ، فالمدرب مسئول عن تأكيد معلوماته المناسبة والمطلوبة لاحتياجات اللاعب .

إن الحدث يعتبر مجرد حدث ، ويجب على كل مدرب أن يكون معداً للتدريب أو للمشورة بما يتناسب مع مستوى الحدث الذي يستطيع أن يجعله حقيقة ، وهذا يتطلب المواظبة والانضباط في المواعيد التي يقضيها مع اللاعب والرسالة التي يجب أن تصل من المدرب إلى اللاعب ، يجب إن تؤكد الحياة الصحية وأن يستمر المدرب على مستوى عال من السلوك الخلقي يجب أن يضع المدرب هذا في اعتباره حتى مستوى ملاحظة الأمور الخاصة باستخدام الألفاظ الرديئة ، إن غرض المنافسة هو الفوز بأمانة وفقاً للقانون وأن تعيش في ظل القانون بنفس الأهمية المنافسة تحت مظلة القانون.

يجب على المدرب أن يعكس أسلوب حياته الشخصية عن "العاب والقانون" وتشجيع اللاعبين على التعامل بهذه الطريقة .

"المدرب والحكام"

يجب على المدرب أن يحترم عمل الحكام والإداريون في الملعب ويتقبل تفسيرهم للقانون ، وعند الاحتجاج على قرار في المباراة يلزم أن يتم ذلك عن طريق إدارة الفريق ، ولا يجوز للمدرب في أي وقت الدخول في جدال عام حول القرارات أو القواعد ، ويجب أن يقوم المدرب بتوجيه الشكر للحكام والإداريون تقديراً لعملهم .

المدرب والاتحاد

يجب أن يكون المدرب قادراً على القيام بالعمل في نطاق لجنة المدربين ، ويجب أن يكون المدرب معترفاً به من اتحاد الكرة الطائرة ، وإذا كان لديه تظلم فيجب أن يسير في القناة الصحيحة من ناحية عرض الشكوى ، وإذا كان لدى الاتحاد جمعية مدربة ، فمن الضروري أن يضع المدرب نفسه وقدراته لكي يجعل المدربين أكثر فعالية .

المدرب والمدرب

يجب على المدرب ألا ينتقد زميله المدرب وإلا ينقد عمله ، كما يجب أن يتجنب إعطاء بيانات أو أحاديث إلى الصحافة أو إلى أي وسيلة إعلامية عن أحد الزملاء المدربين حتى ولو كان ذلك رداً على أمور شخصية أو مهنية . فإذا حدث ذلك فإنك تظهر لجميع القراء والسامعين للأحاديث أن هناك مستوى من الصراع يقل عن المستوى المطلوب ، حيث يجب أن يكون مستوى سلوك المدربين أكبر من ذلك .

المدرّب والنّادي أو المؤسسة

هناك بعض المدرّبين يكسبون خبرتهم مبكراً من خلال النّادي أو المؤسسات المماثلة ولا بد أن يكون هناك علاقة بين المدرّب والنّادي ، ويمكن أن تتشكل هذه العلاقة بطريقة أو أخرى وبصفة خاصة إذا كان النّادي يتحمل مالياً تكاليف تأهيل المدرّب ولهذا السبب أو لأسباب أخرى لابد أن يكون هناك على الأقل قاعدة الانتماء وأن المدرّب من جانب آخر يمكن أن يقوم المدرّب بتدريب لاعبين من خارج النّادي ، فعلى المدرّب تقع المسؤولية في المقام الأول لكل لاعب يقوم بتدريبه في النّادي .

المدرّب واللاعب

يجب أن يكون المدرّب مثل أعلى للاعب ، حيث يعمل (كمدرس ومدرّب وكمنظم وكعالم وكصديق) ... فلا بد من وجود فرق بين المدرّب واللاعب ، والتعود له فائدة لإقامة علاقة بين (المدرّب واللاعب) يجب على المدرّب أن يعطي اهتمام متساوي لجميع اللاعبين وأن تكون العلاقة بين المدرّب واللاعب في الأدوار المتبادلة .

وأن تعطى الفرصة للاعب لكي تكون له قرارات في الأمور التي تخصه فالعلاقة الإيجابية ينتج عنها نتائج بناءة ومرضية إن بداية ونهاية علاقة المدرّب بلاعبين يجب أن يكون متفقاً عليها فهناك بعض العلاقات بين المدرّب واللاعب تصبح صداقة مدى الحياة ، ولكن في معظم الحالات تغير كل من اللاعبين والمدرّبين في مجرى حياتهم العملية حيث تبدو من الصور المقبولة والطبيعية

وفي إطار الدراسات التي قام بها محمد علاوي على مجموعة من المدرّبين تم التوصل إلى تحديد أربعة أبعاد رئيسية .

والأبعاد الأربعة تمثل أساليب سلوك الرياضي هو:

• السلوك التدريبي :

يهدف إلى محاولة تطوير أداء اللاعبين عن طريق التدريب الرياضي الذي يتميز بالترار والشدة العالية والاهتمام الواضح بتعليم المهارات والقدرات الحركية والخطئية وشرح استراتيجيات اللعب والاهتمام بقيادة اللاعبين في المنافسات الرياضية .

• السلوك الديمقراطي:

وهو سلوك المدرّب الرياضي الذي يسمح بدرجة كبيرة في إشراك اللاعبين في تحديد الأهداف وطرق التدريب وخطط اللعب التي يمكن استخدامها في الحالات المختلفة .

• السلوك الأتوكراتي :

وهو السلوك الذي يعكس ميل المدرب الرياضي إلى وضع نفسه في مكانة بعيدة عن اللاعبين ويصدر القرارات بمفرده دون مشاركة اللاعبين .

• السلوك الاجتماعي المساعد:

وهو سلوك المدرب الرياضي الذي يهتم باللاعبين ورعايتهم والذي يهتم باللاعبين ورعايتهم والذي يمنح التدعيم والإثابة عن طريق الاعتراف الدائم بأدائهم .

الأثر التوجيهي للمربي الرياضي

تقع على المدرب الرياضي مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين إذ أن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيراً بالغاً على الحالة النفسية للفرد الرياضي في الفريق فعلى سبيل المثال إذا ظهر على المدرب الرياضي بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف أو الاضطراب أو القلق أو التردد مثلاً فإن ذلك سوف ينتقل أثره إلى اللاعبين ومن ناحية أخرى إذا بدا المدرب غير مكترث لأهمية المباراة ويظهر استخفافه بها فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك.

دوافع الرياضي نحو ممارسة نشاط رياضي معين:

مما لا شك فيه أن هناك دوافع عديدة وراء اختيار الرياضي ممارسة رياضية معينة والتفوق فيها ومعرفة المدرب كذلك تساعده على تحقيق تكوين فريقه وعلى تحقيق برنامج التدريب والحصول على أفضل أداء ممكن من الرياضي.

ومن الأسباب التي يجعل الرياضي يتفوق في أداء رياضة مما يلي:

١. السعي وراء الإثارة والتغلب على الضغوط.
٢. التفوق والإنجاز.
٣. الحاجة للانتماء.
٤. الحصول على الجوائز.
٥. بناء الشخصية.

إرشادات هامة حول عمل المدرب مع الفريق الرياضي

١. يجب على المدرب أن يدرك بأن دوافع الفريق وأهدافه ومستوى طموحاته تتأثر بالمتغيرات النفسية والاجتماعية كما هو الحال بالنسبة للفرد لذا فإن خبرة النجاح ترفع من مستوى طموح الفريق.
٢. ويجب أن يكون معلوم أن حاجة الفريق لاهتمام مدربيهم تزداد بعد الفشل أكثر منها بعد الفوز فغالباً ما يمر أعضاء الفريق بعد تجربة الفشل بمرحلة تغير في المزاج أشد من ذلك التي تحدث بعد الفوز.
٣. ويجب على المدرب توجيه عنايته بشكل خاص إلى الحاجات الانفعالية الرياضية خلال الجزء النهائي لموسم رياضي غير ناجح ففي هذا الوقت من المسابقة ينصب كفاح الفريق على تجنب الفشل وعدم البقاء في مؤخرة الفرق المشاركة وإن هذا النوع من الكفاح السلبي غالباً ما يكون مصحوباً بمستويات عالية من القلق لذا قد يساهم ذلك في خسارة مباراة أو أخرى بدلاً من تقديم مستوى أداء أفضل.

المدرب الرياضي ورعايته للاعب بعد تكوين الفريق

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تساهم في تعديل طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تساهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته.

وينبغي على المدرب التعرف على المؤثرات التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب والمنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب ومن أمثلة ذلك ما يلي:

١. رعاية اللاعب في التغذية والرعاية الطبية.
٢. محاولة تحقيق آمال ورغبات اللاعب المشروعة.
٣. رعاية اللاعب في المراحل التي تسبق بداية المنافسة.

٤. رعاية اللاعب أثناء المنافسة عن طريق تحليل أحداث المنافسة وسلوك المنافسين وإعطاء اللاعب معلومات موضوعية.
٥. رعاية اللاعب بعد المنافسة عن طريق تقويم النجاح والفشل والتخطيط لمراحل جديدة.

توجيه وإرشاد اللاعب

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب الرياضي والتي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات وأن يستغل إمكانيات بيئية ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول لأهدافه حتى يتمكن من التغلب على مشاكله ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه لكي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو وتكامل في شخصيته.

شخصية المدرب وعلاقتها في نجاح الفريق:

لكي يكون المدرب ناجحاً ومسيطرًا على فريقه يجب أن تتوفر فيه الصفات التالية حسب الدراسات التي أجراها الباحث الإنجليزي هندي إذ حاول هذا الباحث جمع انطباعات المدربين والرياضيين حول ما يعتقدون أنه الشخصية المثالية للمدرب الناجح ومن أهم هذه الصفات:

- (انبساطي . ودود . متزن انفعالياً . لديه القدرة على السيطرة على لاعبيه . ذكي . واقعي . عملي . واثق من نفسه . يشعر بالأمان . مبدع . لديه القدرة على التغيير . قادر على اتخاذ القرار . يعتمد عليه في الأزمات التي تصاحب المنافسة).

فوائد استخدام المدرب لأسلوب السيطرة على لاعبيه:

من الفوائد التي تعود بالنفع على المدرب والفريق إذا استخدم المدرب أسلوب السيطرة على لاعبيه هي:

١. يؤدي هذا الأسلوب أحياناً إلى شعور الرياضي بأمان أكثر وحماية أفضل في المواقف الرياضية التي تتميز بالضغط النفسية خاصة إذا كان الرياضي من النوع الذي لا يشعر بالأمان في مثل هذه المواقف.
٢. يؤدي اتباع هذا الأسلوب في كثير من الأحيان إلى توجيه عدوانية اللاعبين نحو خصومهم بدلاً من المدرب.
٣. إن النمط المتسلط للسلوك قد يكون تعبيراً حقيقياً لحاجات المدرب وعليه فإنه قد يؤدي إلى قيام المدرب بعمله بصورة أفضل نتيجة لتطمين تلك الحاجات.

الأسلوب الديمقراطي ودوره في نجاح المدرب في عمله:

يرجع نجاح المدرب الديمقراطي في عمله للأسباب التالية:

- ١- إن إتباع الأسلوب الغير دكتاتوري في العمل يتيح الفرصة للرياضي بالشعور بالقدرة على التعامل والتفاهم معه بشكل أفضل، حيث إنه عندما يعرف المدرب مخاوف اللاعب ومشاكله هذا يؤدي إلى تجنب تصدع الفريق ويؤدي إلى تماسكه.
- ٢- يتيح هذا النوع من القيادة الفرصة للرياضي لأن يأخذ بيده زمام المبادرة أحياناً فيحصل على استقلالية ويقل على اعتماده على المدرب في المواقف الصعبة التي تتميز بالضغط النفسية.
- ٣- إن إتاحة المدرب الفرصة للاعبين للاشتراك في صنع القرارات ومنحهم نوعاً من السلطة في بعض الأحيان يطور لديهم السلوك الانفعالي الناضج.
- ٤- غالباً ما يكون لدى الشخصية المتسلطة شعور بالتعصب الأعمى مقارنة بالشخصية الديمقراطية التي تتقبل الاختلافات مع الآخرين وتقدر قيمة قراراتهم وتحترم الفروق الفردية.

العلاقة بين المدرب والرياضيين في الفريق:

تعتبر العلاقة بين المدرب والرياضيين في الفرق جانباً مهماً وضرورياً لنجاح عملية التدريب وقد جرت محاولات عديدة لدراسة هذا الجانب فتبين أن هذه العلاقات تتكون وفقاً لتوفر بعض الشروط، فحاجات المدرب تكمل أحياناً حاجات الرياضي والعكس صحيح.

كما تبين من الدراسات أن سوء العلاقة بين المدرب والرياضي يظهر عندما لا يكون هناك تفاعل بين الاثنين ويغلب على سلوكهما الانعزال والانطوائية وكلما زادت فترة التعاون بين المدرب والرياضي ازدادت إمكانية الانسجام بينهما وذلك نتيجة العوامل التالية.

١. تؤدي العلاقة الطويلة إلى التخفيف من حدة الخلافات بين المدرب والرياضي وإلى تكوين علاقة شخصية متبادلة جيدة.
٢. قد يرجع طول فترة العلاقة بين المدرب والرياضي إلى أن التوافق والانسجام الذي حدث منذ البداية استمر فترة طويلة.
٣. إن العلاقة غير الجادة بين المدرب والرياضي غالباً ما تؤدي إلى إنهاء الارتباط بين المدرب والرياضي حيث لوحظ أن عدم الوفاق بين المدرب واللاعب غالباً ما ينتهي باستبعاد اللاعب من الفريق.

سلوك المدرب الناجم في قيادة الفريق:

إن السلوك القيادي للمدرب يختلف تبعاً للموقف الذي يواجهه فالمواقف المختلفة تتطلب سلوكاً مختلفاً وعليه فإن المدرب الذي يستخدم نمطاً معيناً من السلوك لمواجهة كل المواقف يؤدي ذلك إلى فشل هذا المدرب في مهمته ولكن على المدرب لكي يكون ناجحاً أن يعدل سلوكه حسب الموقف، فعلى سبيل المثال قد يكون المدرب في بداية الأمر يستخدم الأسلوب التسلطي ولكن بعد أن تستقر الأمور يستخدم أسلوباً آخر كأن يفوض بعض الصلاحيات لأعضاء الفريق ويجب أن يكون معلوم للجميع أن التعاون بين المدرب والرياضي أمر ضروري لنجاح العملية التدريبية فبدون هذا التعاون لا يمكن للمدرب القيام بواجبه بالصورة المطلوبة.

ومن خلال التعامل مع المدربين اتضح لنا أنه لا يوجد سلوك معين يمكن أن نعتبره السلوك الأمثل للمدرب فبعض المدربين يهتمون بشكل أساسي على إنجاز المهمة المناطة بالفريق دون تقدير للعلاقات الإنسانية بينهم، وعلى العكس من ذلك نجد أن كثيراً من المدربين يهتم بالعلاقات الإنسانية المتبادلة بين أفراد فريقه أكثر من أي جانب آخر ويمكن لنا أن نفرق بين الأسلوب الإنساني وأسلوب إنجاز المهمة من ناحية المزايا والعيوب من خلال الجدول الآتي:

١- المدرب الذي يهتم بإنجاز المهمة:

م.	المزايا	م.	العيوب
١.	يعتبر أسلوباً أكثر كفاءة حيث توجه الجهود لتحقيق المهمة	١.	قد يرفع من مستوى قلق بعض اللاعبين أفراد الفريق.
٢.	قلة الوقت الضائع للاتصال مع أفراد الفريق	٢.	أقل فاعلية في المواقف التي تتميز باعتدال ضغوطها النفسية وعندما يتطلب الأمر تفاعل أفراد الفريق.
٣.	يعتبر أسلوباً فعالاً عندما تكون متطلبات المهارة كثيرة والظروف غير مناسبة للقيادة وعندما يكون أفراد الفريق غير متجاوبين.	٣.	لا ينجح في التعاون مع مساعديه ولا يشجع رغبات بعض أفراد الفريق في الحصول على دور قيادي ثانوي، ويهتم بإنجاز المهمة حتى ولو كان ذلك على حساب آمال أفراد الفريق

٣ - المدرب الذي يهتم بالناحية الإنسانية للاعبين.

م.	المزايا	م.	العيوب
١.	يقلل من مستوى قلق لاعبيه بعد تجربة فاشلة.	١.	عدم الاهتمام بنجاح تنفيذ المهمة.
٢.	يستطيع التعامل مع اللاعبين الذي لا يشعرون بالأمان.	٢.	أقل فاعلية في المواقف التي تتميز بالتوتر والضغط النفسية.
٣.	يتعامل بشكل أفضل مع المواقف التي تتطلب اشتراك أفراد الفريق في اتخاذ القرار.	٣.	قد يؤثر إلى ظهور القلق لدى اللاعبين الذي ينصب اهتمامهم على إنجاز المهمة.

العوامل المؤثرة على العلاقة بين المدرب والفريق الرياضي:

إن سلوك المدرب الرياضي وعلاقته بلاعبيه يعتمدان على عوامل عديدة ومن أهم تلك العوامل ما يلي:

١- مستوى الفريق.

١. حجم الفريق.

٢. الضغوط النفسية على الفريق.

٣. طبيعة المهارات كالمهارات المفتوحة والمهارات المغلقة.

أ. مستوى الفريق:

كلما ارتقى مستوى الفريق الرياضي، اختلفت طبيعة المدرب في العلاقة فما يناسب فريق المدرسة يختلف عما يناسب فريق الجامعة ويختلف عن فريق النادي، حتى فريق الدرجة الأولى يختلف عن الدرجة الممتازة وقد يتغير سلوك المدرب تبعاً لمراحل تطور الفريق ومن العوامل التي تؤثر على طبيعة استجابة أفراد الفريق لسلوك المدرب ما يلي:

- درجة النجاح والفشل التي حصل عليها الفريق.

- أعمار أفراد الفريق والفترة التي قضاها كل منهم مع الفريق وعمره الرياضي.

- نوع الرياضة من حيث كونها فردية أو جماعية.

ب. حجم الفريق:

نوع الأسلوب القيادي يختلف عند المدرب حسب عدد الفريق فالفرق التي يكون عدد أفرادها كبير يستخدم المدرب أسلوباً دكتاتورياً تسلطياً في التعامل على خلاف الفريق الذي يكون عدد أفراد فريقه قليل، ولكنه يحتاج أحياناً إلى مهارات خاصة للتفاهم مع أعضاء الفريق ليساعد كل فرد منهم ويجعلهم يشعرون بأن لهم دوراً في نجاح الفريق.

ج. الضغوط النفسية على الفريق:

يجب أن تكون العلاقة بين درجة التسلط المطلوبة من المدرب تتناسب طردياً مع كمية الضغوط النفسية التي يتسم بها الموقف الرياضي والضغوط النفسية على أشكال مختلفة.

فمنها ما يحدث لأسباب تتعلق بالفريق ومنها ما هو خارجي عندما تواجه مجموعة من اللاعبين ضغوطاً نفسية شديدة أثناء المنافسات يجب أن يكون هناك قائداً فيتحمل مسئولية اتخاذ القرار، فإن لم يستطع المدرب القيام بهذا الدور فإن أحد أفراد الفريق يمكنه ملء هذا الفراغ، مع ملاحظة أنه إن لم يظهر قائد للفريق فإن الأداء سيهبط.

د. طبيعة المهارة أو اللعبة (المهارة المفتوحة والمهارة المغلقة):

المهارة المفتوحة هي التي تتطلب تنظيم الحركة وفقاً للظروف الخارجية غير المتوقعة كالألعاب الجماعية ورياضات المنازلات والدفاع عن النفس، وألعاب المضرب.

أما المهارات المغلقة فهي التي تنفذ بأسلوب واحد وبشكل متوقع وتحت سيطرة الرياضي نفسه كالوثب العالي ودفع الجلة وضربة الجزاء والرمية الحرة في السلة ورمية الجزاء في اليد.

ويعتقد بعض المتخصصين أن أسلوب المدرب يرتبط بطبيعة المهارة ففي المهارات المغلقة يفضل أن يكون المدرب من النوع الديكتاتوري في أسلوبه إذ أن أغلب الرياضيين في هذه الألعاب يفضلون أن يكون التدريب منظماً ومنضبطاً وعنيفاً والعكس صحيح مع المهارات المفتوحة حيث يفضل المدرب المرن الذي يغير أسلوبه في التعامل وفقاً لمستوى الرياضي والمواقف التي يواجهها.

إرشادات عامة للمدرب الرياضي

١. على المدرب أن يتعرف جيداً على لاعبيه ويعرف من بينهم من يصعب التعامل والتفاهم معه.
٢. لا تكن شديد الانفعال في الملعب فزيادة الانفعال خلال المنافسة قد تؤثر إلى التأثير سلباً على أداء لاعبيه.
٣. يجب على المدرب التعود على ضبط النفس والتحكم بانفعالاتهم الشخصية.
٤. يفضل أن يكون المدرب مرناً في سلوكه فقد يتطلب الموقف منه بعض الأحيان أن يكون ودوداً وفي أحيان أخرى صارماً من لاعبيه وعليه أن يتحلى بصفة الإبداع والإحساس المرهف والذكاء في حل المشكلات والسيطرة على النفس.
٥. من صفات المدرب الناجح فهمه لدور القيادة والتبعية لذا عليه اختيار اللاعبين المناسبين لمنحهم بعض الأدوار القيادية الثانوية في الفريق.
٦. على المدرب أن يتقبل فقدته لشعبيته بين اللاعبين لبعض الوقت خلال فترة الإعداد والتدريب العنيف وذلك من أجل أن يحقق النجاح في المنافسات فيما بعد.
٧. عليك كمدرب أن تهتم بلاعبي الألعاب الفردية لأنهم بحاجة أكثر إلى الدعم والرعاية النفسية من قبل المدرب مقارنة بالألعاب الجماعية.
٨. اعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين فذلك يساعدك ويساعدهم في السيطرة على انفعالاتهم وعدم القيام بسلوك عدواني.
٩. عليك أن تتذكر دائماً بأنك نموذج وقدوة يحتذى بها من قبل اللاعبين لذا عليك أن تتصرف بحكمة وأن لا تظهر سلوكاً عدوانياً في تصرفاتك ولا تظهر بأنك تسجع السلوك العدواني أو تبرره.

دور المدرب الرياضي في تنمية الروح الرياضية لدى الفريق:

يقع على المدرب الرياضي المسؤولية الأولى في تنمية الروح الرياضية فإن التربية والتدريب منذ الطفولة المبكرة يعتبران من الأمور الأساسية في الوسط المدرسي، والجامعة والمؤسسات الرياضية، وإن تنمية الروح الرياضية لا تعتبر ضرورياً للرياضة فحسب بل أيضاً للحياة الاجتماعية إذ يعتبر عنصراً أساسياً في كل تربية تهدف إلى تنمية القدرات الفكرية والجمالية والبدنية للإنسان وإلى تعزيز الاستقامة والتسامح والتضامن والاحترام المتبادل والتفاهم مع الغير غير أنه ينبغي للممارسات التربوية بمجموعها أن تساعد على غير قيم أخلاقية واجتماعية في نفوس اللاعبين خاصة الصغار تكون مطابقة للمعايير الديمقراطية الحقيقية للحياة في المجتمع.

كما ينبغي أن يُعترف بالرياضة كنشاط تربوي وكمادة دراسية من شأنها لما لها من متطلبات خاصة (الاستقامة . الروح الرياضية . احترام المنافس . ضبط النفس) أن تسهم على قدم المساواة مع المواد الدراسية الأخرى في التنمية المتكاملة للنشء والشباب الرياضي.

القيادة الفاعلة للمدرب

هناك العديد من التوجيهات التطبيقية للقيادة الفاعلة للمدرب الرياضي أو المدير والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

لا يوجد أسلوب واحد يصلح في جميع المواقف :

هناك العديد من أساليب السلوك التي أشارت إليها المراجع العلمية و التي يمكن للمدرب الرياضي استخدامها إلا أنه لا يوجد من بينها أسلوب واحد يصلح للاستخدام في جميع المواقف الرياضية وفي ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي أو المدير الفني استخدام أسلوب السلوك الأفضل المناسب لطبيعة كل موقف رياضي .

ضرورة تعديل المدرب لأسلوبه سلوكه للوفاء بحاجات اللاعبين :

إن كل فريق رياضي وكذلك كل لاعب رياضي له حاجات ومطالب معينة ومشروعة والتي قد تختلف من فريق لآخر ومن لاعب لآخر ولذا ينبغي على المدرب الرياضي أن يتفهم حاجات ومطالب ومشاعر الفريق أو اللاعبين حتى يمكنه ملائمة أسلوب سلوكه لكي يستطيع الوفاء بتلك الحاجات والمطالب المشروعة وتحقيق الرضا للفريق أو اللاعبين .

التوازن ما بين السلوك المهتم بالأداء والسلوك المهتم باللاعبين

إن المدرب الرياضي الفاعل لا يهتم فقط بنوع واحد من السلوك و يهمل كل الأنواع الأخرى فعلى سبيل المثال قد يهتم المدرب الرياضي - بالدرجة الأولى - بتنظيم الفريق الرياضي وتحديد أدوار كل لاعب وتقسيم المسؤوليات والاهتمام الواضح باكتساب الفريق اللياقة البدنية و المهارات الفردية وخطط اللعب وغير ذلك من أساليب الأداء وفي نفس الوقت يهمل جانب العلاقات الإنسانية مع اللاعبين و يتغاضى عن مشاعرهم و يتغافل عن انفعالاتهم ومطالبهم وحاجاتهم المشروعة .

إن المدرب الرياضي الفاعل هو الذي يستطيع إحداث التوازن بين الاهتمام بكل من الأداء ومشاعر اللاعبين ومما لا شك فيه أنه قد يتطلب الأمر في موقف ما زيادة الاهتمام بجانب معين و لكن لا يعني الإغفال التام للجانب الآخر .

المدرب الرياضي لا يحتاج لاستعراض نفوذه على اللاعبين:

هناك فرق واضح بين المدرب الرياضي أو المدير الفني المساعد و الموجه والمرشد للاعبين و بين المدرب الرياضي أو المدير الفني الذي يستعرض عضلاته وسطوته و نفوذه على اللاعبين ، وهذا يعني أن القيادة الفاعلة للمدرب الرياضي لا تتأسس على الإرهاب والتخويف و الإكراه

على أداء المهام ولكن المدرب الرياضي الفاعل يكتسب احترام اللاعبين من خلال احترامه لهم والتناغم الوجداني معهم والصدق و الأمانة و الاستقامة في سلوكه تجاههم و محاولة الارتقاء بمستوياتهم و قدراتهم و القدرة على إكسابهم المزيد من الدافعية نحو الإنجاز .

المدرّب الرياضي يهتم بالنمو الشامل المتّزن للاعبين:

المدرّب الرياضي الفاعل لا يهتم فقط بجانب واحد من الجوانب المرتبطة باللاعبين بل يهتم بالعديد من الجوانب التي يمكن أن تسهم في نموهم و تطوير مستوياتهم والارتقاء بها . فعلى سبيل المثال فإن المدرب الرياضي الفاعل يهتم اهتماماً واضحاً بتنمية كل من الجوانب البدنية والمهارية و الخططية و المعرفية و النفسية للاعبين . ومن ناحية أخرى لا ينبغي أن يتعامل المدرب الرياضي مع اللاعب على أنه ((لاعب)) فحسب بل على أنه ((إنسان)) له مطالب و حاجات وعليه مسؤوليات أخرى بجانب الرياضة كمسؤولياته وواجباته نحو دراسته أو وظيفته أو أسرته أو أصدقائه إذ إن إهمال المدرب الرياضي للجوانب الإنسانية أو الاجتماعية للاعب يعتبر من العوامل التي يمكن أن تؤثر على مستوياته الرياضية .



((التدريب والمدرّب في الكرة الطائرة))

تواجه العاملين في مجال التدريب في الكرة الطائرة في كل بلاد العالم مشكلة كيفية إيجاد اللاعب المناسب وإعداده في مجال الكرة الطائرة . سواء في المدرسة أو النادي أو المنتخبات الوطنية ، لذلك فإن عملية تعليم وتدريب لاعبي الكرة الطائرة خاصة الناشئة منهم يجب أن تخضع لمقاييس وطرق التدريب الحديثة التي يتميز بتطبيق مبادئ القوانين ومبادئ العلوم الإنسانية والطبيعية والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع والرياضيات وغير ذلك من العلوم والمعارف ، التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي هذا عدا كون التدريب في حد ذاته عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية التي تهدف إلى إعداد الفرد من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية .

لقد كانت الموهبة الفردية تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد الرياضي إلى المستويات العليا . حتى زمن ليس بطويل ، أما الآن فمن المستبعد وصول الموهبة إلى أعلى المستويات دون ارتباطها بالتدريب خاصة بالنسبة للفروق الفردية بين كل لاعب وآخر ودرجة المستوى أو الجنس أو العمر، كما يختلف تدريب الذكور عن الإناث وحتى في الفريق الواحد تختلف عملية التدريب طبقاً لما يتطلبه كل لاعب من مهارات وقدرات وصفات بدنية ونفسية .

إن التدريب في الكرة الطائرة هو عملية مستمرة وليست موسمية ، فالوصول إلى المستويات العالية يتطلب الاستمرار في التدريب طوال السنة ، فالتوقف عن التدريب بعد انتهاء المنافسات الدورية يسهم في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب البدء من جديد في محاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب ، لذا فإن التخطيط المنظم لعملية التدريب هو الأساس الأهم في هذه العملية وخطة التدريب تتضمن ما يلي:

- * - خطط التدريب الأسبوعية .
- * - خطط التدريب المرحلية .
- * - خطط التدريب قصيرة المدى .
- * - خطط التدريب السنوية .
- * - خطط التدريب طويلة المدى .

وتشمل خطط التدريب في جميع مراحلها مكونات أساسية يجب دائما وضع أهدافها كما يلي :

- الإعداد البدني .
- الإعداد المهاري .
- الإعداد الخططي .
- الإعداد المعرفي (المعرفة والمعلومات النظرية)
- الإعداد التربوي - النفسي - الاجتماعي

نورد فيما يلي نموذجاً لإحدى الخطط التدريبية ، والتي على المدرب تحضيرها قبل الاستحقاق

. نموذج لخطة تدريبية مرحلية (فترية) لمدة ثلاثة أشهر :

الشهر الأول

الاسابيع	الايام	مضمون التدريب
الأسبوع الأول	٢-١	تطوير التحمل العام بحجم كبير وشدة منخفضة (٥٠-٧٠%) من أمكانية الفرد ونبض لايتجاوز ١٦٠ ن/د
	٤-٣	تطوير القدرات التوافقية + القوة باستخدام التدريب الداري من ٨-١٢ محطة بشدة متوسطة وحجم متوسط
	٦-٥	تطوير السرعة والرشاقة + إعداد مهاري
	٧	تمرين سباحة + ساونا صباحا ثم راحة سلبية
الأسبوع الثاني	٢-١	تطوير التحمل العام + إعداد مهاري شدة (٥٠-٧٠%)
	٤-٣	إعداد مهاري + خططي + تطوير القوة المميزة بالسرعة
	٦-٥	إعداد مهاري + اختبار للوقوف على الحالة والكفاءة الوظيفية
	٧	سباحة + استراحة

الأسبوع الثالث	٢-١	تطوير التحمل + تدريب القوة المميزة بالسرعة + إعداد مهاري
	٤-٣	إعداد مهاري + خططي + التأكيد على المهام الفردية +إجراء مباراة بين اللاعبين الأساسيين واللاعبين الاحتياط
	٦-٥	إجراء لقاءين وديين مع فريقين بمستوى قريب من مستوى الفريق فنيا
	٧	راحة ايجابية
الأسبوع الرابع	٢-١	تطوير التحمل العام + السرعة + إعداد مهاري
	٤-٣	إعداد خططي حسب المركز + تحمل الوثب + تطور سرعة التنقل
	٦-٥	مباراة بين الصف الأساسي ولاعبين الاحتياط وفي اليوم السادس مباراة مع فريق أعلى مستوى من الفريق
	٧	راحة ايجابية

الشهر الثاني

الاسابيع	الايام	مضمون التدريب
الأسبوع الأول	٢-١	تطوير التحمل العام + الخاص + إعداد مهاري الشدة (٦٠-٨٠%)
	٤-٣	تطوير القوة المميزة بالسرعة + إعداد مهاري و خططي
	٦-٥	إعداد مهاري + تكتيك جماعي +تحمل وثب
	٧	راحة ايجابية
الأسبوع الثاني	٢-١	تطوير التحمل العام + الخاص بشدة عالية (٧٠-٩٠%) إعداد مهاري
	٤-٣	تدريب ايزومتري بشدة متوسطة (٢٠-٥٠%) تدريب داري من ٨-١٢ محطة + ساونا ثم راحة سلبية
	٦-٥	إعداد مهاري + خططي بشدة عالية وسرعة كبيرة بهدف تطوير العامل النفسي إجراء اختبارات للمهارات الفرية
	٧	استراحة

تحمل خاص + تطوير القدرة المميزة بالسرعة + إعداد مهاري	٢-١	الأسبوع الثالث
تدريب ايزومتري عالي الشدة (١٠٠%) لتطوير القوة الانفجارية + سباحة + ساونا + راحة	٤-٣	
إعداد خططي جماعي + مباراة بين لاعبي الفريق	٦-٥	
مباراة مع مستوى أعلى من مستوى الفريق	٧	الأسبوع الرابع
إعداد مهاري + خططي	٢-١	
المشاركة بالبطولة بمستوى فني بهدف زيادة الضغط البدني والنفسي على اللاعبين لتطوير الكفاءة الفنية والبدنية والنفسية للفريق	٣-٤-٦-٥	
راحة سلبية	٧	

الشهر الثالث

الاسابيع	الايام	مضمون التدريب
أسبوع الأول	٢-١	تطوير التحمل الخاص + تطوير سرعة التنقل + القوة المميزة بالسرعة + إعداد مهاري (شدة ٧٠ _ ٩٠ %)
	٤-٣	إعداد خططي جماعي + مهاري حسب المركز
	٦-٥	مباراة بين لاعبي الفريق + تطوير تحمل الوثب + إجراء اختبار للوقوف على تطوير الكفاءة الوظيفية بهدف تعديل خطة الأعداد البدني والنفسي أن لزم الأمر
	٧	سباحة + ساونا + راحة ايجابية
الأسبوع الثاني	٢-١	إعداد مهاري + خططي + تحمل خاص بشدة عالية
	٤-٣	تكتيك جماعي + مباراة بين اللاعبين
	٦-٥	مباراتين وديتين بأجواء قريبة من المنافسة المفترضة
	٧	راحة

إعداد خططي + تكتيك جماعي	٢-١	الأسبوع الثالث
المشاركة ببطولة أو معسكر خارجي ذات مستوى عالي وإجراء إحصائيات	٣-٤	
لكل لاعب بغية الوقوف بشكل نهائي على مستوى الكفاءة الفنية للفريق	٥-٦-٧	
تعديل بالأداء الخططي وتطوير الأداء المهاري الفردي حسب الإحصائيات إن لزم الأمر	٢-١	الأسبوع الرابع
إجراء لقاءين وديين مع فرق بمستوى جيد لتثبيت الأداء الجماعي	٣-٤	
التدريب والتأكيد على الأداء الجماعي الفعال بشكل مكثف + الانتقال لمكان إقامة البطولة وإجراء بعض التمارين للتأقلم مع أجواء الصالة بغية الوصول للذروة النفسية والبدنية مع بداية البطولة	٥-٦-٧	

١- استبيان تقويم المدرب لذاته خلال تقديم التغذية الراجعة

فيما يلي عدد من العبارات ستجب لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (٤) أمامها

م	العبـارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	قومت أداء اللاعبين /اللاعبات وأنا منتبه تماماً				
٢	كنت أوقف الأداء وأصحح الأخطاء عند الزوم				
٣	قدمت التغذية الراجعة في الوقت المناسب				
٤	شجعت الأداء الجيد الصحيح				
٥	شرحت النقاط الفنية وأديت النموذج لإصلاح الأخطاء بصورة مختصرة وفعالة				
٦	قدمت التغذية الراجعة بصورة ايجابية				
٧	يفهم اللاعبون المعلومات التي قدمتها لهم				
٨	كنت صبوراً خلال تقديم التغذية الراجعة				

رقم الفقرة	المتغيرات							
	دائماً		أغلب الأحيان		قليلاً		أبداً	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
١	٦	٤٠	٨	٥٣,٣	١	٦,٧	-	-
٢	٨	٥٣,٣	٦	٤٠	-	-	١	٦,٧
٣	٣	٢٠	٦	٤٠	٣	٢٠	٣	٢٠
٤	١٢	٨٠	٢	١٣,٣	١	٦,٧	-	-
٥	٨	٥٣,٣	٥	٣٣,٣	٢	١٣,٣	-	-
٦	٤	٢٦,٧	٨	٥٣,٣	١	٦,٧	٢	١٣,٣
٧	٥	٣٣,٣	٧	٤٦,٧	٣	٢٠	-	-
٨	٨	٥٣,٣	٤	٢٦,٧	٣	٢٠	-	-

يمثل نسب تقييم الذات للمدربين في تقديم التغذية الراجعة

من خلال تحليل نتائج التقييم الذاتي للمدرب في تقديم التغذية الراجعة وجدنا متوسط الدرجة لعينة المدربين قيد الدراسة هي (٢٧,٦) من مجموع الدرجة العظمى للمقياس البالغة (٣٦) درجة وهذا يشير إلى استخدام المدربين لموضوع التغذية الراجعة بشكل جيد أثناء العمل التدريبي وأن أعلى نسبة استخدمت في موضوع تشجيع اللاعبين الناشئين وبلغت (٩٣,٣) وأقل نسبة كانت في موضوع تقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب وهذا يشير إلى نقص في إمكانية المدربين في التعامل مع موضوع أسلوب استخدام التغذية الراجعة .

الإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة

لا يخفى على أحد أهمية الإعداد النفسي في تدريب الفرق الرياضية ، إلا إن السؤال المطروح الآن هو من الذي سيقوم بإعداد اللاعبين نفسياً ؟ هل هو مدرب الفريق نفسه حيث نضيف لواجباته التدريبية البدنية والمهارية والخطئية والمعرفية واجبات أخرى هي نفسية ، أم يتم إسناد هذا الواجب إلى مختص بعلم النفس يعمل إلى جانب المدرب كفريق عمل واحد لإنجاز ذلك ؟ من الجدير بالذكر أن كثيراً من الخبراء والمختصين يرون في الإجابة عن التساؤل (أنف الذكر) إن هذه المهمة يفضل أن تناط بالمدرب فضلاً عن واجباته الأخرى المعروفة ويستندون في ذلك على عدة أسباب :

(الصفار وآخرون: ١٩٨٧، ص ١٣٧) و (ثامر محسن: ١٩٩٠، ص ٢٣)

أولاً : إن عناصر اللعبة هي وحدة متكاملة منسجمة ومترابطة يتم بعضها بعضاً ويؤثر كل منها في الآخر ، لذلك لا يمكن أن يتخلى المدرب عن أحد هذه العناصر والتي هي :

- ١- الناحية البدنية .
- ٢- الناحية المهارية .
- ٣- الناحية الخطئية .
- ٤- الناحية النفسية .

ثانياً : إن المعاشية اليومية المستمرة بين المدرب وللاعبه تجعله قادراً على فهم مشاكلهم النفسية وانحرافاتهم السلوكية .

ثالثاً : في كثير من الأحيان ينحرف سلوك اللاعب وتظهر عليه بعض آثار الأمراض النفسية الخفيفة أو الشديدة نتيجة المؤثرات التي تحدث في التدريب اليومي أو السباق الرسمي كانهخفاض مستواه أو تكتل بعض اللاعبين ضده أو بسبب اللوم والتفريع من قبل المدرب أو لإصابته أثناء التمرين أو السباق ، لأن الآثار المترتبة على هذه الأمور وأمثالها يمكن أن يدركها المدرب بشكل أسرع وأوضح نظراً لكونه أحد أطرافها أو إنه قريب منها .

رابعاً : إن المدرب يتمكن من معالجة اللاعب نفسياً بشكل انسيابي وطبيعي وبطريقة متداخلة مع النواحي الأخرى ، دون أن يشعر اللاعب إنه مستهدف لعلاج نفسي بسبب انحراف سلوكه عن الطريق السوي . ليس هذا فحسب ، بل إن المدرب يتمكن من استخدام بعض التمرينات المقننة لعلاج بعض الصفات النفسية السلبية التي تظهر على اللاعب كالخوف والانعزالية وعدم التعاون وما إلى ذلك من صفات .

خامساً : للإقلال من ظاهرة كثرة المسؤولين عن الفريق وتشعب مسؤولياتهم وما يجري من مشاكل كثيرة خاصة وإن عملية التدريب تتطلب مركزية قوية لإدارتها ، وإن قيام المدرب بالاهتمام النفسي للاعبه يرفع كثيراً من الحلقات الإدارية الزائدة .

سادساً : إن لكل إنسان شخصيته الخاصة وسلوكه المميز ، وإن التعامل مع كل شخص يحتاج إلى أسلوب معين وسلوك يتلاءم مع مميزات تلك الشخصية ، لذلك فإن كثرة الأشخاص الذين يتعاملون مع اللاعب تجعله بحاجة إلى طاقة نفسية إضافية لكي ينجح في العلاقة معهم جميعهم .

سابعاً : إن قيام المدرب بالاهتمام بالجانب النفسي للاعبين يساهم في رفع بعض الضغوط المالية عن النادي .

ثامناً: إن ذلك يعمل على اختصار الوقت واختزال الزمن لأن المختص النفسي يحتاج إلى وقت خاص ومكان معين لمعالجة لاعبيه ، بينما يتمكن المدرب من القيام بذلك خلال الوحدات التدريبية ، والمحاضرات النظرية وداخل ساحة التدريب أو في قاعة المحاضرات .

تاسعاً: إن من أهم عوامل نجاح العملية التربوية النفسية هي حفظ أسرارها وعدم إشاعتها بين الآخرين ، ومن المعلوم إنه كلما كانت الحلقة التي تتعامل مع نفسية اللاعب ضيقة كان بالإمكان حفظ الأسرار وكتمتها مما يساعد في نهاية الأمر على نجاح العملية التدريبية .

عاشرأ : نظراً للعلاقة الوثيقة بين المدرب واللاعبين والمتأتية من طبيعة العملية التدريبية المستمرة فإن اللاعب يكون أكثر صراحة مع المدرب في كشف أسرارهِ والتحدث عن مشاكلهِ ، وحيث إن معرفة المشكلة النفسية وتحديدِها تعد نصف الطريق إلى الحل والعلاج ، فإذا استطاع المدرب النجاح في معالجة المشكلة بعد معرفتها وتحديدِها فإنه يعد قائداً ناجحاً للاعبين لذلك فالمدرب يتمكن من تحقيق الأهداف التدريبية النفسية إذا استطاع أن يفهم ويفسر سلوك لاعبيه والدوافع التي تقف وراء هذا السلوك أولاً ، ويكون قادراً على التنبؤ (قدر الامكان) بسلوك لاعبيه وردود أفعالهم تجاه ما يحدث من أمور ثانياً ، ويستطيع تعديل هذا السلوك أو إزالته ثالثاً .

بعد أن عرضنا هذا الرأي المستند على أسباب واقعية في تعامل المدرب مع لاعبيه ، وقد يكون الأمر معمولاً به بشكل كبير جداً في أغلب الفرق الرياضية ، إلا إننا لا نجده يعالج جميع الأمور بالشكل المطلوب ، فالمدرب هو إنسان متخصص في تدريب وإعداد فريق كامل بكرة القدم مثلاً (ونقصد الاعداد لكل مكونات اللعبة بما في ذلك النواحي النفسية) وهو يحاول إعداد جميع هذه المكونات وفق انطباعاته الشخصية عن لاعبيه المستندة إلى الملاحظة الذاتية له عنهم والتي ستؤدي (دونى أدنى شك) إلى تقويم ذاتي عن اللاعبين قد لا يستطيع المدرب معه أن يعد جميع هؤلاء اللاعبين بالكفاءة نفسها ، وقد لا يستطيع معالجة المشكلات التي تعترض لاعبيه بعلمية مدروسة (مع مراعاة استثناء بعض المدربين الذين يكون لهم وقت طويل مستمر مع المجموعة نفسها ، مما يمكنهم من طبع بصماتٍ إيجابية ومؤثرة في حل مشكلات لاعبيهم).

ولكن من وجهة النظر العلمية المتخصصة في عالم التدريب أضحي في هذا اليوم هناك مدرب خاص باللياقة البدنية للاعبين يساعد المدرب في عمله ، والسؤال المطروح أليس هذا ضمن مسؤوليات مدرب الفريق الأساسي ؟

وجوابه نعم ولكن عملية إسناد هذا الدور إلى متخصص باللياقة البدنية تحت إشراف المدرب لا بأس به لأنه سيقود بالتأكيد إلى نتيجة جيدة ، وهناك أيضاً مدرب خاص لحراس المرمى . والسؤال المطروح أيضاً أليس حارس المرمى لاعباً في الفريق يتدرب مع اللاعبين ؟ والجواب نعم إلا إن لديه مهارات تختلف عن بقية اللاعبين لابد وأن ينفرد بالتدريب عليها ،

لذا تم وضع مدرباً خاصاً به يعمل تحت إشراف المدرب الأساسي . والحال نفسه مع الكادر الطبي للفريق حيث لابد وأن يشخص هو وليس المدرب جاهزية اللاعبين للأحمال التدريبية المختلفة في وحدات التدريب وجاهزيتهم لخوض المباريات ويعمل مع المدرب الأساسي .

والآن بعد أن استعرضنا ما سبق نجد إن المدرب يقف على رأس فريق تدريبي يشتمل على مدرب اللياقة البدنية ومدرب حراس المرمى والمعالج الطبيعي والطبيب وكلهم يعملون بتناسق الجهود مع المدير الفني للفريق (الذي غالباً ما يكون المدرب الأساسي لفريق كرة القدم) .

والآن (بعد هذا الاستعراض للمهام التدريبية) ألا تستحق الجوانب النفسية والمعنوية التي يتميز بها اللاعبون في المواقف الرياضية المختلفة (ذات الأهمية البالغة في التدريب والمنافسة والمتفق عليها بالأجماع) وجود متخصص بذلك يعمل مع المدرب لزيادة دافعية اللاعبين وحل مشكلاتهم المتنوعة والمختلفة بأسلوب علمي مدروس مبني على استكشاف الخصائص الشخصية لجميع اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية واستكشاف الدوافع التي حركت وتحرك سلوكهم في التدريب والمنافسة لكرة القدم وغير ذلك من القضايا الشخصية لديهم من أجل الوقوف بشكل واضح على طبيعة التعامل معهم وفهم سلوكهم ومن ثم محاولة التنبؤ به مستقبلاً مع ملاحظة وضع العلاجات لمشكلات اللاعبين كلّ طبقاً لخصائصه واستجاباته الشخصية .

والمشكلات التي تتعلق بالصحة النفسية والتي تتطلب تدخل المختص النفسي في مجال الرياضي كثيرة ومتنوعة ، ومن أمثلتها تدريب اللاعبين على التحكم في الانفعالات التي يتعرضون لها وإعدادهم نفسياً قبل المباريات المهمة ، والرعاية النفسية لهم في مختلف مراحل الضغوط النفسية التي تكون لهم بسبب التدريب أو التعامل السيء الذي يتلقونه من مدربيهم أو الحكام في الملعب ، وهذه مهمة نفسية بالدرجة الأولى حيث يتطلب الأمر الاعداد المسبق للأوقات العصيبة عند اللقاءات الرياضية المثيرة ، وكيفية مواجهة الجمهور ، وتجنب التأثير سلبياً بوسائل الاعلام عند النقد ، أو التأثير بمواجهة الأضواء التي تتركز على الرياضيين بصورة كبيرة ، والتدريب على التصرف السليم عند المنافسة مع الفرق الأخرى ، وكذلك وقاية اللاعبين مع الانحرافات التي تؤثر على مسيرتهم الرياضية .

وبذلك نرى إنه يمكن أن يضاف المختص بعلم النفس مع فريق التدريب ليشكل معهم إضافة نوعية قد تؤدي إلى أفضل الانجازات في ظل أجواء التعاون المتبادل بينه وبين اللاعبين من جهة وبينه وبين المدرب الأساسي من جهة أخرى ، حيث تتركز كل مهماته بمتابعة سلوكيات اللاعبين وتوثيقها في سجلات خاصة سرية ومحاولة الكشف عن مسببات السلوكيات السلبية منها لوضع الحلول الملائمة لها لتلافي تأثيرها ذي الخطورة البالغة الذي قد يكون على الفريق فيما لو لم تعالج في وقتها وبالطريقة السليمة التي تنم عن دراية واسعة في تخصص علم السلوك (علم النفس) ، ويفضل أن يكون هذا المتخصص (الباحث النفسي) ملماً وبشكل جيد بلعبة ما وما تنطوي عليه من ظروف قد تؤدي إلى السلوكيات الايجابية أو السلبية التي يسلكها اللاعبون .

وإسناداً لما ذهبنا إليه من أهمية وجود الأخصائي النفسي مع الفريق الرياضي فقد أورد بعض الباحثين جملة من الواجبات التي يضطلع بها لدوره الفاعل في تطوير مستوى أداء اللاعبين ليكون أحد مقومات التفوق والنجاح للفريق بشكل عام ، ومن هذه الواجبات الآتي :

- ١- يرفع من مستوى الأداء للاعبين من خلال تطوير مهاراتهم العقلية بتعليمهم صياغة الأهداف ، وتنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة ، وزيادة الثقة بالنفس والدافعية لديهم .
- ٢- يعود اللاعبين ذهنياً على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم في الملعب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل اللاعب نفسه والسعي لتحقيقها وفق ظروف متنوعة من أجواء المنافسات .
- ٣- يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات الذي قد يكون عند اللاعبين من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة بالنفس .
- ٤- يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغط النفسية لكل لاعب على حدة بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلاً قبل وأثناء المنافسة بشكل إيجابي وتحويل الضغوط الذي يواجهها اللاعب من محبطات ومسببات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح .
- ٥- يعمل على تعزيز روح الفريق ككيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة .
- ٦- يدرّب أعضاء الفريق إداريين ومدربين ولاعبين على تعزيز واستخدام الاتصال والتخاطب اللفظي والتعبيري الهادف من خلال التوجيه غير المباشر أو المحاضرات والندوات العامة ، كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية لأعضاء الفريق لما في ذلك من فاعلية وأثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم أثناء المنافسة .
- ٧- يقوم وبشكل كبير بتغيير السلبيات من إخفاق أو تذبذب في المستوى التي شوهت في المباراة السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباراة اللاحقة من خلال تغيير اتجاهات اللاعبين نحو أنفسهم وتعزيز الثقة لديهم واستعادة حقيقتهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكاناتهم العقلية والبدنية والمهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإحراز النصر ونقله كخبرة تدريبية مرغوبة في اللقاءات اللاحقة .
- ٨- يعتني بالحالات النفسية للاعب الناتجة عن الإصابات الرياضية التي تعرض لها والتي قد تصل أحياناً إلى شعور اللاعب بالإحباط التام ونهاية مستقبله الرياضي وذلك من خلال إعادة تأهيل اللاعب نفسياً وعقلياً لما في ذلك انعكاس سريع في التحسن البدني .
- ٩- يقوم بتعويد اللاعبين على مهارات القيادة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وطريقة حل المشكلات بأسلوب علمي من خلال إعطائهم أدواراً رياضية وجعلهم يقومون بتحليل الأخطاء التي يقع فيها زملاؤهم أثناء التدريب وعرض الحلول المناسبة لتلافي تلك الأخطاء أثناء المباريات .
- ١٠- يعود اللاعبين على تقبل النقد بروح رياضية عالية سواء من المدرب أم الإدارة بإدراك وجهة نظرهم والتعامل معها على إنها عوامل موجهة ومحفزة لتحسين الأداء .

١١- يوفر العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية للاعبين حتى يستطيعوا التعرف على طبيعة شخصياتهم وإمكاناتهم وقدراتهم الانفعالية ونقاط القوة لديهم لتأكيدهم وتعزيزها ، كذلك نقاط الضعف لديهم لتقويمها أو تلافيها .

١٢- يوفر العديد من الوسائل المرئية كالصورة وأفلام الفيديو التي تعرض أثر الحالة النفسية على أداء اللاعب أثناء المباريات بهدف تحليلها ، حيث إن البطولات العالمية والأولمبية فيها العديد من الدروس والتي يمكن الاستفادة منها بشكل فاعل وذلك من خلال عرض مواقف نفسية سلبية تعرضت لها بعض الفرق العالمية وأدت إلى خسارتها كذلك عرض مواقف نفسية إيجابية تعرضت لها بعض الفرق الأقل شهرة أدت إلى تغيير النتيجة والحصول على نتائج مبهرة .

١٣ - يتعامل مع بعض الحالات الفردية للاعبين الذين يعانون من ضغوط نفسية تصل إلى الاحتراق النفسي الناجم عن الإرهاق البدني والانفعالي الذي قد يتعرض له اللاعبون من كثرة التدريبات والمباريات ، مما يشعر اللاعب بالملل وعدم الرغبة في العطاء .

١٣- يقدم الحلول والطرائق الصحيحة المناسبة لعلاج أو لتفادي بعض المشاكل العارضة كزيادة الوزن أو الاضطرابات الغذائية التي يتعرض لها اللاعبون خاصة بعد الإصابات والانقطاع عن التدريبات والنتيجة من زيادة في إفرازات هرمون الأدرينالين الذي يجعل اللاعب في حالة من ارتفاع ضغط الدم المستمر نتيجة الإصابة .

١٥- يوفر الاستشارات النفسية لجميع أعضاء النادي أو الفريق والتي لا تقتصر على الضغوط والمشكلات النفسية في مجال الرياضة فقط وإنما تتعداها إلى ضغوط الحياة العامة التي يتعرض لها اللاعبون أو أعضاء النادي مثل حالات الكآبة والحزن والوفاة والخلافات العائلية والمشكلات النفسية الأخرى التي تسبب ضغوط الحياة بصفة عامة .

الاعداد النفسي وأهميته للأداء الحركي

لمعرفة الأهمية التطبيقية لعلم النفس الرياضي والاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي نذكر ما يأتي كمثال لفهم ذلك :

صادف أحد المدربين مشكلة تتجلى بهبوط مستوى بعض لاعبي الفريق الذي يدرّبه رغم استمرارهم بالتدريب وأداءهم للتمرينات نفسها التي يقوم بها زملاؤهم اللاعبون الآخرون ، أو مثلاً لاحظ هذا المدرب وجود شقاق ونزاع وصداق دائم بين لاعبي فريقه مما ينعكس على إمكانية تعاونهم أثناء المنافسات ، فعملية تفهم مشاكل الفريق ككتلة واحدة لا يمكنه أن يحل شيئاً من هذه المشكلات ،

بل لا يمكن للمدرب أن يتعرف حتى على الأسباب الحقيقية لها التي قد ترجع إلى جهله أصلاً بالفروق الفردية الموجودة بين لاعبي فريقه سواء في القدرات البدنية والمهارية أو حتى قدرات الذكاء أو الشخصية الأمر الذي جعله أثناء التدريب يساوي بين جميع لاعبيه حرصاً منه على أن تكون معاملته لهم واحدة وكأنه لا يوجد بينهم أية فروق فردية تذكر ، هذا فضلاً عن عدم درايته بالعوامل المهمة التي تؤدي إلى تماسك الفريق وعدم تصدعه .

ولو دققنا النظر بما سبق لوجدنا إن الأساس الصحيح لتعامل المدرب مع لاعبيه لا يكون بالسلوك نفسه ، فبعض اللاعبين يكتفي بالإشارة إليه لكي يستثير همته في التدريب والمواظبة عليه والبعض الآخر قد يحتاج إلى التعنيف أو الحث المغالي فيه لرفع دافعيته في أداء التمارين وهكذا نرى الحال عند وجود الخلافات أو الشقاكات داخل الفريق فالسبب لا يعدو لاعباً أو اثنين قد يكون لتأثيرهما الفعل الكبير في ذلك ،

لذا على المدرب أن يكون عارفاً بشخصية لاعبيه وميولهم ودوافعهم بل وحتى أدق أسرارهم (إن تمكن من ذلك) فمن خلال ذلك يمكنه الكشف عما ينوون عمله في التدريب والمنافسة وقد يكون الحل في ذلك بتشجيع البعض وردع الآخر بأمور نفسية تطبيقية منظمة ومدروسة مع ملاحظة أن يكون التشجيع أو الردع متناسباً مع شخصية اللاعب المعني فبعض اللاعبين يحتاجون إلى الردع بنظرة حادة من المدرب فقط والبعض الآخر يحتاج لعقوبة حرمان من مباراة لكي يتم ردعه وهكذا نرى إن للفروق الفردية أكبر الأثر في تحديد تعامل المدرب مع لاعبيه ، فعلى المدرب أن يختار الطريقة المناسبة للتعامل مع اللاعب (أ) التي قد تختلف عن طريقة تعامله مع اللاعب (ب) في الفريق وهذا لا يعني مطلقاً إنه قد كال بمكيالين ، بل تعامل مع كل لاعب كما يناسبه .

ولنضرب مثلاً آخر : ماذا لو لاحظ المدرب إن أحد لاعبيه يعزو فشله في عدم تسجيله الأهداف دائماً إلى سوء تمريرات زملائه ويحاول المدرب شرح حالات اللعب له وإقناعه بصحة هذه التمريرات وإيضاح نواحي الخطأ في طريقته للتهديف على المرمى ، إلا إن هذا اللاعب لا يقتنع بذلك ويصر على رأيه ولا يعترف بخطئه ثم يضيق صدر المدرب بتحاييل اللاعب وكذبه ويفقد الأمل في تقدمه ووصوله إلى المستوى المطلوب . عندما يضيق صدر المدرب بذلك فإنه يعود إلى جهله بطبيعة هذا اللاعب الذي لا يتوانى عن استخدام كل اسلحته لحماية نفسه وفق (استراتيجية حماية الذات) ،

حيث رغم أداء اللاعب عكس الحقيقة التي يراها المدرب إلا إن ذلك لا يعني بالضرورة إن هذا اللاعب كاذب ، لأن كل إنسان منا يرغب أن يكون تصرفه معقولاً ، بل ومحموداً فإذا أخطأ ساق للجميع أسباباً ومعاذيراً تبرئه من خطئه وقد يصل الحال به إلى أن يقتنع بما يقوله . وهذا التبرير حيله من حيل الدفاع عن النفس التي يعمد إليها اللاعب لا شعورياً لكي يخفي خطأه الذي قد يقلل من شأنه أمام الآخرين ، بل وأمام نفسه .

إن هذه الأمثلة توضح بعض المشكلات التي يواجهها المدرب أثناء عمله الذي (بما أوردناه) يتسم بالصعوبة والتعقيد مما يدعو إلى ضرورة تسليحه وتزوده بالثقافة النفسية التربوية الرياضية لإمكانية مواجهة مختلف التحديات المرتبطة بطبيعة عمله ، وإن الأداء الحركي للاعب يعد تعبيراً عن سلوكه الذي يتعرض علم النفس

الرياضي له بالبحث والدراسة لمحاولة التعرف على بعض المعلومات المهمة لفهم السلوك الحركي نظراً لارتباطه بالفعاليات العقلية والانفعالية والاجتماعية .

علم النفس يبحث في أنسب المراحل لتعلم المهارات الحركية الجديدة والعوامل الاجتماعية والعقلية والانفعالية المؤثرة على عملية التعلم الحركي ومراحله ومنحنيات التعلم وتعلم خطط اللعب وانتقال أثر التعلم الحركي وغير ذلك من الموضوعات التي ترتبط بالتعلم الحركي في النشاط الرياضي . كما يسعى علم النفس الرياضي إلى دراسة وبحث أنواع الحركات في مراحل العمر المختلفة وتطورها .

مما سبق ندرك وبوضوح ارتباط علم النفس الرياضي بالأداء الحركي لأنه يدرس الظواهر النفسية التي تتمثل في سلوك الأفراد وكل ما يصدر عنهم نتيجة الاتصال ببيئة معينة عن طريق إدراكاته أو دوافعه أو نزعاته وميوله أو عنها جميعها ، وعلم النفس هو الذي يحدد معنى السلوك ومجاليه وهدفه عند الإنسان والذي يشتمل على المكونات الجسمية (البدينية) والنفسية والاجتماعية .

ويمكن وضع العوامل الأساسية التي تحكم المجال السلوكي في مجموعتين هما :

١- المجموعة الأولى:- وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة داخل الفرد نفسه (العوامل الذاتية) .

٢- المجموعة الثانية:- وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة حول الفرد في محيطه (العوامل الخارجية) .

ولكي يسلك الفرد سلوكاً معيناً لابد من وجود دوافع تحركه والبيئة الخارجية تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع . فالذات هي الوحدة التي تجمع مختلف الظواهر النفسية سواء كانت هذه الظواهر تتعلق بما هو إدراكي معرفي مثل الذكاء والعمليات العقلية العليا (كالتفكير والتذكر والتخيل والتصور إلخ) أو القدرات الخاصة التي تكتسب من التعلم بالنقل من البيئة أو بالتعليم المقصود وما إلى ذلك من الأنشطة الإدراكية المعرفية .

تشتمل الذات كذلك على الجانب الوجداني النزوعي الذي يتكون من الصفات المزاجية الفطرية مثل الانفعالية العامة وهي تعني الاستعداد العام للانفعال ، والدوافع النظرية ثم الانفعالات الخاصة ، ويشتمل كذلك على الصفات المزاجية المكتسبة كالاتجاه الخلقي والدوافع المكتسبة الشعورية منها واللاشعورية ،

ولما كانت الذات كلاً متحداً متكاملأً بين النزوعات النفسية والجسمية وتوجد في مجال حيوي إنساني واجتماعي . فهذا يعني إن العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي من أنواع السلوك ونقصد بالعوامل الجسمية هنا جميع العوامل المتعلقة بالنمو الجسمي العام والنواحي الصحية العامة والخاصة التي تميز الفرد عن غيره ، وكذلك القدرات والاستعدادات البدنية التي تتعلق بالكفاءة والخصائص الحركية . وترتبط العوامل الجسمية ارتباطاً بالتكوين النفسي حيث تؤثر فيه وتتأثر به . أما العوامل الاجتماعية فيقصد بها تلك العوامل التي تتوقف على البيئة التي يعيش فيها الفرد .

مما سبق ندرك إن مصطلح علم النفس الرياضي يدل دلالة واضحة على تشخيص الأحداث النفسية الناجمة عن ممارسة الإنسان للأداء الحركي (النشاط الرياضي) على مختلف مستوياته ومجالاته . ولذا فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية ، بل والحتمية في الوحدات التدريبية لكل رياضي وفي أي لعبة يمارسها في أي عمر كان ، وبدون الإعداد النفسي يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فبعض اللاعبين يحتاج ليدخل المنافسة إلى شحن مؤثر ليزيد من قدراته النفسية التي تقود قدراته البدنية والمهارية، والبعض الآخر قد يحتاج إلى إبعاد عن أجواء المنافسة لكي يدخل في عمليات استرخاء قبيل مواجهة المنافسين خصوصاً عندما يكون قد دخل في مستويات القلق المؤثرة سلباً على نتائجه . حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج رياضية ، وتتلخص وظيفة المدرب ومن يساعده في إعداد الرياضيين للمنافسات

واشتركهم فيها بأفضل عطاء من خلال بناء الصفات النفسية المعينة عندهم كالتصميم على تحقيق الهدف المنشود والحزم والشجاعة والجرأة ورباطة الجأش وتمالك النفس والثقة بها . ويتطلب ذلك الأمر إعداداً نفسياً لأوقات طويلة ولمرات عديدة حتى تتحول المعرفة عن كيفية المسلك الصائب الى المسلك الاعتيادي عند الرياضيين ويتحول إظهار هذه الصفة النفسية في مواقف المنافسة للمرة الواحدة إلى سمة مميزة دائمة عندهم .

الغرض والهدف من الاعداد النفسي هو لتحقيق ما يأتي :

- تطوير العمليات التدريبية وضمن ذلك النظرة المتخصصة للعبة المختصة كالإحساس بالأداة أو الاحساس بالزمن أو الاحساس بالأبعاد (المسافات) .
- الانتباه من حيث سعته وتواتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى .
- المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة ودقة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة .
- الذاكرة والتفهم اللذان يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمباراة القائمة .
- التفكير الخططي والقابلية على تقدير اللعب في تلك اللحظة بسرعة ودقة وإتخاذ القرار المؤثر وسيطرة اللاعب على فعالياته الشخصية .
- القابلية على التحكم في انفعالاته خلال فعاليات اللعب .
- التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية للاعب وعلى الأخص (التفكير ، الذاكرة ، الإرادة ، الانتباه ، التصور) والتي تكون مادة التخطيط للعمل التربوي للتأثير على لاعب كرة القدم .

إن أساس الاعداد النفسي للمباريات هو الاعداد النفسي العام . وإن أهم صفة للإعداد النفسي للاعب كرة القدم للمباراة هي الرغبة الواضحة لتحقيق النصر على المنافس والثقة بأنه يستطيع تحقيق ذلك وأن تكون لديه حالة نهوض معنوي إيجابي . وإن النجاح في وصول اللاعب إلى هذه الأمور يحتاج إلى مدرب كفوء وملم بمعلومات عن أهمية وتطبيقات علم النفس ، لذا تأتي أهمية المدرب ودوره في الملعب وخارجه .

خلال عملية الاعداد النفسي تؤخذ بنظر الاعتبار إمكانية ظهور نواحي نفسية سلبية على لاعب كرة القدم (كهبوط المعنوية أو توتر الأعصاب أو أن تكون لديه حالة نفسية سلبية من حالات ما قبل المنافسة أو إحساسه بأنه غير معبى بصورة كافية أو الخدر أو عدم وجود اندفاع لديه لتحقيق الفوز في الصراع القادم) .

وإن أهم العناصر التي لا بد للمدرب من أن ينتبه لتدريبها لدى اللاعب هي :

(ثامر محسن: ١٩٩٠، ص ١٥٦-١٥٨)

١- حب اللاعب للعبة : إن أول ما يجب أن يضعه المدرب في اعتباره هو إن اللاعب (وخصوصاً الناشئ) يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي دفعه إلى المجيء إلى الساحة . لذا يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضور التدريب .

٢- الجرعات النفسية : يجب على المدرب أن لا يضع أمام اللاعب الناشئ المهام الصعبة المطلوبة من لاعبي المستويات العليا لأن مثل هذا الطلب يمثل (جرعة نفسية) كبيرة على المدرب أن يقدم المتطلبات النفسية على شكل جرعات يتحملها اللاعب الناشئ ولذلك فمن الخطأ أن يلقي المدرب في روع اللاعب بأنه يستطيع أن يلعب ضمن منتخب بلاده مثلاً ، لأنه يحتاج إلى التدريب في أخذ الجرعات لذا فمن الأفضل أن يضع له هدفاً صغيراً يمثل مدرسته أو محلته في بداية الأمر ثم يضع أهدافاً أعلى شيئاً فشيئاً .

٣- عدم الخجل من التعلم : عند ابتداء الناشئ التدريب فإنه يعمل ما يطلبه المدرب وهو لا يخجل إن أخطأ في أداء الفعالية أمام المدرب أو زملائه وحتى المتفرجين ولكن مع انتشار اسم هذا اللاعب بين الناس فإنه يبدأ بالابتعاد عن الفعاليات التي لا يستطيع أداؤها حتى لا تتعرض (سمعته) إلى الانتقاد .

إن مثل هذا السلوك سيؤدي بهذا اللاعب إلى التقيد بالفعاليات التي يجيدها وإلى بروز الذات عنده بدرجة تؤثر على سير لعب الفريق ولذلك فيكون من واجب المدرب عندما يدرّب الناشئين أن يعلمهم ويمرنهم نفسياً بحيث لا يخجلون من تعلم ما لا يعرفون فإذا استطاع المدرب أن يربي هذه الصفة عند اللاعب كان لاعباً قابلاً للتطور والتخلص مما هو خطأ عنده بدرجة كبيرة .

٤- الدفاع عن شرف الفريق : خلال التدريبات والمنافسات إذا شعر اللاعب بأنه يدافع عن سمعة وشرف فريق مدرسته أو ناديه أو بلاده فإنه يكون أكثر عزمًا على النصر من اللاعب الذي لا يدافع عن اسم معين . وهذه الظاهرة نراها واضحة عندما يطعم الفريق لاعبين كثيرين من فرق أخرى لأن اللاعب المطعم مهما كان شعوره قوياً بوجوب الفوز فهو لا يعادل رغبة لاعب الفريق الأصلي في الفوز من أجل سمعة فريقه .

٥- الثقة بالنفس : إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي الوقت نفسه فإن هذا اللاعب يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، مع ملاحظة وجوب تحاشي الثقة الزائدة التي ليس لها أساس لأنها ستظهر عندئذٍ على شكل غرور .

٦- الإرادة والعزم : لتطوير الإرادة والعزم عند اللاعب من الأفضل استخدام ألعاب وتمارين يدافع فيها اللاعب عن إمكاناته الشخصية . ولكن يجب أن توجه هذه الفعاليات نحو الصفات الجماعية لفريق كرة القدم وهي بذلك تقترب من الناحية النفسية للاعب .

٧- الشجاعة : لا يكفي اللاعب أن يكون إعداده البدني والفني والخططي جيداً لكي يستطيع أن يلعب بصورة جيدة إذ لابد من تمتعه بحالة نفسية جيدة وتلعب الشجاعة دوراً مهماً في أداء اللاعب لمهامه في الساحة . وعلى العموم تحدد في معظم الرياضات ثلاث درجات من الشجاعة :
أولاً :- الشجاعة الناتجة عن تهور .
ثانياً :- الشجاعة التي تتطلبها ظروف اللعبة .
ثالثاً :- الشجاعة التي لا تكفي لأداء الفعاليات المطلوبة .

٨- التحمل وتمالك النفس : إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي التي تسببه الفعاليات المتتالية وفي كثير من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد وإن المنافس يقوم بما لا يرغب كتسجيل هدف (ولذلك على اللاعب) بعد كل فشل جزئي أن يتمالك نفسه .

٩- المثابرة : على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعالياته وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن وإذا استطاع أن يسجل هدفاً في مرمى المنافس فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل هدف آخر .

١٠- الضبط والرقابة الذاتية : إن لاعب كرة القدم الذي لا يلتزم بالضبط يقع سريعاً . وإن الضبط ضروري جداً للاعب أثناء التدريب والمنافسات وخارج الملعب . وكذلك على اللاعب أن يقوم بمراقبة نفسه في وجوب الالتزام بالأخلاق والتعليمات التي تفرضها عليه لعبة كرة القدم ، فالضبط والرقابة الذاتية من العوامل المهمة جداً في التأثير على نفسية اللاعب لأن اللاعب إذا ما حاسب نفسه على ما يقوم به داخل الساحة وخارجها كان باستطاعته أن يجد الطريق الصحيح لنفسية لاعب كرة القدم .

لذلك ينبغي أن نعد مسألة الاعداد النفسي عنصراً وركناً أساسياً في إعداد الفرق للمنافسات والبدء في الخطوات العملية لتحقيق ذلك لأن الإشارة إلى هذا الموضوع في الكتب وبشكل نظري فقط لا يمكن أن يحقق النتائج المرجوة ،

علماً إن الخطوات العملية الأولى سيكون لها أثر بارز في تحقيق الهدف الذي نسعى إليه للتغلب على الثقل الكبير الذي يكون في بداية العمل والذي قد يؤدي إلى رد فعل سلبي شديد وانتكاسة كبيرة لمجمل العمل ، ومكمن الخطورة في ذلك تكون بشعور اللاعب حيث إن عمل المتخصصين في هذا الجانب هو لعلاج مشكلة نفسية ومرض داخلي يعاني منه ، بل إن اللاعب يشعر إن انقياده معهم سيؤدي إلى التقليل من شخصيته أمام الآخرين وتبدل نظرة المجتمع له ، وقد لا تصادف مثل هذه الحالة للاعب الأوربي الذي يعتاد وبشكل طبيعي وانسيابي التعامل مع المتخصصين بعلم النفس الرياضي دون أية ترسبات أو إشكالات نفسية ، ودون أية تحسبات لمستقبل علاقته مع المدرب واللاعبين والأسرة والمجتمع .

أساليب الاعداد النفسي

الاعداد النفسي طويل الأمد :

تستغرق عادةً المسابقات للألعاب المختلفة وبطولاتها فترات طويلة تستمر لعدة أشهر قد تكون متواصلة (كما هو الحال مع الدوري المحلي) وهي على العموم متنوعة ، وقد لا يتحصل اللاعب إلا على وقت أو فترة محدودة لا ينشغل بها في التحضير أو في خوض هذه المسابقات . وهذا يتطلب أن يكون الاعداد النفسي متواصلًا فضلاً عن المراحل التدريبية التي قطعها اللاعب ضمن مشواره السنوي العامر بالنشاطات . لذا كان من المهم والضروري أن يكون الاعداد طويل الأمد ، والذي يبنى في واقع الحال على عدة مبادئ أهمها :

- ١- ضرورة إقناع اللاعب بأهمية المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- ٢- المعرفة الجيدة لشروط وقوانين وظروف المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- ٣- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك في المنافسة ويتم ذلك عن طريق تحديد هدف مناسب يحاول الفريق الوصول إليه .
- ٤- عدم تحميل اللاعب أعباء كثيرة تثقل كاهله .
- ٥- مراعاة المدرب للفروق الفردية بين لاعبيه عند التعامل معهم .
- ٦- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير (الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الاعداد النفسي طويل الأمد التي لها أثر في تطوير مستوى الانجاز عند اللاعب ، لأن تطور هذه الصفات عنده يساعد على بث الثقة في نفسه . وأداء الواجب عند تطبيق خطة اللعب المرسومة .

وهناك بعض الأمور التي لابد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الاعداد النفسي طويل الأمد هي :

- أن يعمل المدرب على زيادة الدافعية عند اللاعبين ليستمروا في ممارسة اللعبة ويصلوا إلى أعلى المستويات ، ويتم ذلك عن طريق التشجيع المستمر أثناء التدريب .
- ينبغي إقناع اللاعبين بصحة طرائق ونظريات التدريب المختلفة وأن يثقوا بالأساليب التي يستخدمها المدرب ، وهذا يأتي عن طريق شرح وتوضيح الغاية والهدف من كل تمرين يعطى خلال الوحدة التدريبية .
- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتق كل منهم ، وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية ، سواء كان ذلك أثناء التدريب أو أثناء المنافسة ، وذلك بخلق مواقف أو حالات أثناء التدريب أو المباريات الودية ، مشابهة للحالات التي تحدث أثناء المنافسات ويطلب منهم إيجاد الحلول لها ، وبهذا فإن اللاعبين سيتقنلون على هذه المواقف ، عندما تواجههم أثناء المباريات ، كما إن وجود الجمهور أثناء التدريب يساعد على تعويد اللاعبين على عدم التأثر به أثناء المباريات .
- تعويد اللاعبين على الكفاح تحت أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستوى فريقهم على الفريق الآخر ، فالتدريب المستمر تحت ظروف فيزيائية وبيئية مختلفة تساعد اللاعبين في التعود على العمل والمثابرة تحت مختلف الظروف كما وإن التقويم الصحيح لمستوى الفريق المقابل ووضع خطة اللعب المناسبة له يعد من الأمور المهمة في عدم الاستهانة بالمنافس مهما كان مستواه .

- العمل على تقوية الثقة بالنفس عند اللاعبين مع الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور والمدرّب الناجح هو الذي يعمل على تخطي هذا الحاجز وذلك بعدم الإكثار من مدح لاعبيه بسبب أو بدونه .
- مراعاة تقدير اللاعبين لمستواهم والمستوى لفريقهم وللمسابقة التي يشتركون فيها .
- ضرورة تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي تفرضها ظروف اللعبة مع مراعاة ضرورة ممارسة اللعبة طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة فيما يتعلق بالأخطاء والعقوبات المحددة لها .
- وهذا يتم عن طريق التمارين الخطئية التي يطبقها المدرّب خلال المراحل التدريبية ، وكذلك اللعب بفريقين في نهاية الوحدة التدريبية وتطبيق ما أخذه اللاعبون خلال الوحدة التدريبية طبقاً لقانون اللعبة بعد شرحه من قبل المدرّب ، وكذلك في المباريات التجريبية والودية .
- على المدرّب أن يستخدم تأثير الانفعالات بهدف تطوير مستوى اللاعبين .
- ضرورة الاهتمام باللاعبين من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية وليس من الناحية الرياضية فقط .

الاعداد النفسية قصير الأمد :

ويقصد به الاعداد النفسية المباشر للاعب مع فريقه قبل اشتراكه في المنافسة (المباراة الرسمية) ، ويهدف إلى التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه ، لكي يستطيع استثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء اشتراكه في المنافسة أو المباراة .

قبيل اشتراك اللاعب في المسابقة بفترة قصيرة يمر بحالة معينة ، يطلق عليها حالة ما قبل البداية والتي تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب أثناء المباراة

وتقسم حالة ما قبل المباراة هذه إلى ثلاث حالات هي :

- ١- حالة حمى البداية .
- ٢- حالة عدم المبالاة .
- ٣- حالة الاستعداد للكفاح .

وإن لكل حالة من هذه الحالات بعض المظاهر والأعراض النفسية والفلسجية التي تميزها عن الحالات الأخرى .

وعلى العموم فهناك طرائق عديدة للإعداد النفسي قصير الأمد منها الآتي :

أولاً: طريقة الإبعاد :

ويقصد بهذه الطريقة استخدام مختلف الوسائل والأساليب التي تعمل على إبعاد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، ويتم ذلك بتشجيع المدرّب للاعبه على سماع الموسيقى أو مشاهدة المسرحيات أو ممارسة بعض الهوايات الأخرى أو بالتنزه في بعض الأماكن المريحة للنفس أو بمناقشة بعض الموضوعات البعيدة عن الرياضة والتنافس وغير ذلك . ويرى مشجعو هذه الطريقة إن من أهم مردوداتها العمل على ادخار قوى الرياضي وطاقاته لوقت المنافسة الفعلي وعدم التأثير عليها بالتفكير الطويل في ما يمكن أن يفعله أو قد يفشل في فعله أثناء المنافسة ، وتنفع هذه الطريقة (على وجه الخصوص) للاعبين الذين تمر عليهم غالباً قبيل المباراة حالة حمى البداية .

ثانياً : طريقة الشحن :

قد يحتاج بعض اللاعبين إلى أن يعيشوا جو المباراة وأن يندمجوا في كل ما يخص المباراة وما يرتبط بها ويتم ذلك عن طريق التوجيه الدائم لأهمية المباراة وتكرار النقاط الواجب مراعاتها مع تذكيرهم بأهمية نتيجة المباراة وانعكاس ذلك على سمعة الفريق والنادي وكذلك المكتسبات التي ستتحقق بعد الفوز .

ثالثاً : تنظيم التعود على مواقف المباراة :

من واجب المدرب أن يعود لاعبيه على المواقف والظروف المختلفة للمباراة وخاصة المباريات التي يشترك فيها . إن ذلك يمكن اللاعب من أن يتكيف للمواقف المختلفة للمباراة .

رابعاً : الاهتمام بعملية الاحماء :

تهدف عملية الاحماء التي يؤديها اللاعبون إلى إعدادهم وتهينتهم من النواحي النفسية والفنية ، لكي يشتركوا في المباراة بأحسن حالة ممكنة .

خامساً : استخدام التدليك :

ويمكن استخدام التدليك مع اللاعبين لأنه يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية لهم إذ يكفيهم الشعور بالراحة ، ويسهم في إبعاد حالات التوتر والقلق مما يحسن عندهم الدقة والتركيز والانتباه والادراك وغيرها من الصفات الأخرى .

سادساً : الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :-

يجب تنظيم تخطيط حمل التدريب بشكل جيد وخاصة في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات المهمة حتى لا تظهر على اللاعبين أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية . وفي الأيام الأخيرة للمنافسة التي يكون فيها اللاعبون في حالة استثارة شديدة يجب استخدام تمارين التهدئة والراحة الإيجابية .

سابعاً : الأثر التوجيهي للمدرب :

المدرب هو المسؤول عن التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ، حيث إن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل المهمة التي تؤثر على نفسية لاعبيه ، كما ويجب على المدرب أن لا يغالي في إظهار اهتمامه بالمباراة ، وأن لا يجبر اللاعبين مثلاً أن يغيروا عاداتهم اليومية استعداداً للمنافسة لكي لا يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية .

الإعداد الخططي (التكتيك)

الإعداد الخططي في لعبة الكرة الطائرة هو مجموع العمليات الفردية والجماعية المنظمة والمنسقة جزئياً أو كلياً بين جميع لاعبي الفريق في الهجوم والدفاع والتي تتلائم مع قوانين اللعبة بهدف الوصول إلى الفوز بالمباراة أو بلوغ المستويات العالية في اللعبة .
ينقسم التكتيك في لعبة الكرة الطائرة إلى نوعين : التكتيك الفردي والتكتيك الجماعي .

١ - التكتيك الفردي .

يتضمن الفعاليات الرياضية التي تُنفذ بهدف تكتيكي والتي تتم إما بكرة (مثال : الضربة الساحقة مع الهروب من البلوك - الإعداد مع الخداع ...الخ) أو بدونها (مثال عن وضعية وحركة اللاعب في الملعب كالتظاهر بإجراء الضربة الساحقة....الخ) .
وقد تم تفصيل التكتيك الفردي لكل مهارة أثناء شرح مهارات اللعبة .

٢ - التكتيك الجماعي .

للهولة الأولى يبدو للبعض بان التكتيك الجماعي (الخطط) بسيط وسهل التنفيذ وذلك بسبب العدد القليل للتمريرات التي يتضمنها ولاعتقادهم بان التكتيك يحتل مركزاً ثانوياً في تدريب اللعبة .

لكننا نقول لهؤلاء بأنه لولا التكتيك لما وصلت لعبة الكرة الطائرة لهذا المستوى المتطور ولما استمرت حتى الآن .

من المهم جداً أن نعرف بأنه بقدر ما يكون التكتيك الفردي متطوراً عند اللاعبين فان التكتيك الجماعي يصبح متطوراً هو الآخر .

ويمكن تقسيم التكتيك الجماعي إلى الأجزاء التالية :

١ - التكتيك الجماعي في الإرسال .

أ - عند استقبال إرسال الفريق الخصم .

ب - عند تنفيذ الإرسال على الفريق الخصم .

وهو يتضمن وضعية وقوف لاعب الإرسال وباقي أعضاء الفريق قبل وأثناء وبعد تنفيذ الإرسال .

٢ - التكتيك الجماعي في الهجوم .

أ - عند قيام الفريق بالهجوم على الفريق الخصم والتشكيلات العديدة المُنفذة .

وهو يتضمن الفعاليات المُنفذة من لحظة وصول الكرة إلى الفريق وحتى تنفيذ الضربة الساحقة .

ب - التكتيك الجماعي عند استقبال الضربة الساحقة .

٣ - التكتيك الجماعي في الدفاع .

وهو يبدأ من لحظة اتجاه الكرة نحو ملعب الفريق بعد هجوم الخصم وحتى اللمسة الثانية للفريق .

العوامل المؤثرة في اختيار أحد عناصر التكتيك الجماعي:

١ - يجب أن نعرف جيداً مستوى اللاعبين المهاري وإمكانيتهم في تنفيذ التكتيك الفردي لكل مهارة .

٢ - قدرة اللاعبين على تفهم خطط التكتيك الجماعي كل على حدة ، والفريق كله كوحدة متكاملة .

٣ - المعرفة المسبقة لمستوى الإعداد الخططي الفردي والجماعي للفريق المنافس إن أمكن .

٤ - مستوى الصفات البدنية عند اللاعبين .

٥ - العوامل الخارجية مثل درجة الحرارة والرطوبة وأرض الملعب ولون جدران الصالة الخ .

٦ - نوع المباراة (ودية - رسمية ...) والهدف منها .

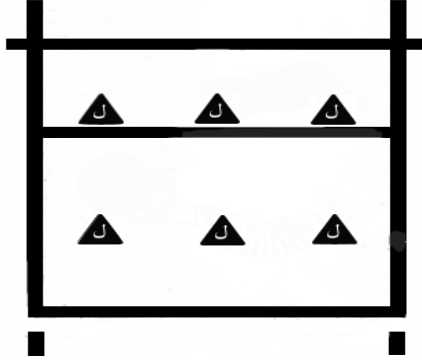
طرق وتشكيلات اللعب

توجد عدة طرق وتشكيلات للعب في الكرة الطائرة تعتمد كلها على عدد اللاعبين الذين يجيدون اللعب أو على عدد الضاربين ونوعيتهم وعدد المعدين ، نذكر من هذه الطرق والتشكيلات :

١ - طريقة (٦ - ٠) :

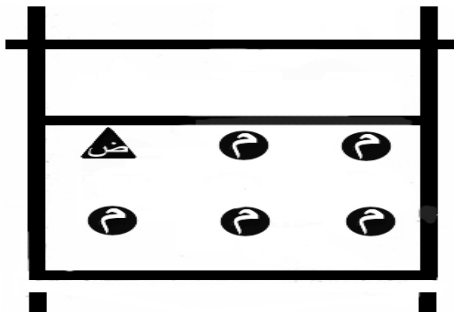
في هذه الطريقة يوجد ستة لاعبين مبتدئين لا يتقنون سوى الإرسال والتمرير أي لا يوجد فيها ضرب ساحق أو إعداد أو حائط صد ، وإنما يستعمل فيها أنواع الإرسال من الأسفل والتمرير من خلال الثلاث لمسات ، ويحاول الفريق استغلال الثغرات في الفريق المنافس ليكسب النقاط .

تناسب هذه الطريقة الفرق المبتدئة والضعيفة جداً ويمثل الشكل التالي التوزيع المثالي للاعبين الستة في الملعب .



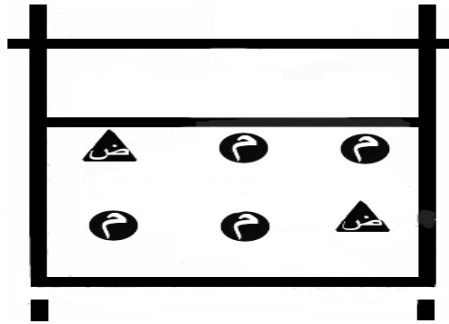
٢ - طريقة (١ - ٥) :

إن هذه الطريقة تعتبر متقدمة قليلاً عن الطريقة السابقة ، حيث يوجد في الفريق ضارب واحد وخمس مُعدين . إن هَمَّ الفريق في هذه الحالة هو أن يكسب أكبر عدد ممكن من النقاط حين يكون اللاعب الضارب في المراكز (٢،٣،٤) ويمثل الشكل التالي التوزيع المثالي للفريق في الملعب فيفضل وضع اللاعب الضارب في المركز رقم (٤) حتى يمكن للفريق استغلال وجود اللاعب الضارب على الشبكة لإمكانية إحراز أكبر عدد ممكن للنقاط وهو في المنطقة الأمامية أي كما تحدثنا سابقاً في المراكز (٤ - ٣ - ٢) .



٣- طريقة (٢ - ٤) :

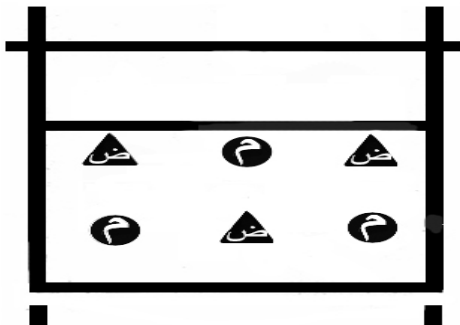
وطبعاً فإن هذه الطريقة تعتبر أفضل من سابقتها في حال وجود ضاربين في الفريق وأربعة معدين ، فيجب أن يأخذ اللاعبين الضاربين مركزين متقابلين أي كل لاعب ضارب يكون الضارب المقابل له في كل مراحل المباراة حتى لا تخلو الشبكة من ضارب ويبقى دائماً أحد من هؤلاء الضاربين على الشبكة وبالتالي يتمكن اللاعب الضارب من القيام بالهجوم الساحق و البلوك في المراكز الثلاث الأمامية (٢-٣-٤) كل في دوره في حال وصل أحد هذين الضاربين إلى المركز رقم (٤) ويتفق مسبقاً على المُعد في كل حالة دوران . وباستطاعة الضاربين القيام بحائط الصد الافراي إذا كانا يتقنانه ويمثل الشكل التالي التوزيع المثالي للاعبين في الملعب .



٤ - طريقة (٣ - ٣) :

في هذه الطريقة يكون في الملعب ثلاثة ضاربين في الفريق وثلاثة معدين ،وتكون هذه الطريقة ذات قوة أكثر من الطرق السابقة لوجود ضاربين في المنطقة الأمامية مما يزيد في قوة الفريق الهجومية وإمكانية استغلال الضاربين في كل هجمة من هجمات الفريق وبالتالي إمكانية إحراز أكبر عدد من النقاط ويمكن في بعض الأحيان يمكن استغلال الضارب الثالث في الهجوم الخلفي إذا كان ذلك ممكناً مما يزيد في قوة الفريق الهجومية أيضاً .

أما من ناحية التوزيع المثالي للاعبين في أرضية الملعب فإن توزيعهم في الملعب يجب أن يكون على شكل مثلث (كما في الشكل) ويفضل وضع اللاعبين الثلاثة أحدهما في المركز رقم (٤) والثاني في المركز رقم (٢) أما اللاعب الثالث فنضعه في المركز رقم (٦) ، ولكن بعد صافرة الحكم يمكن تغيير مراكزهم حسب الخطة الموضوعة من قبل المدرب .

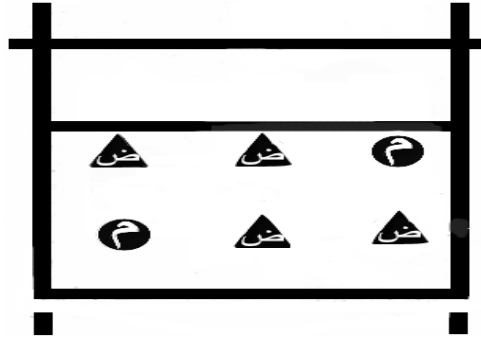


٥ - طريقة (٤ - ٢) :

إن هذه الطريقة تعتبر جيدة بالنسبة لفرق الناشئين المتقدمة وقد تعتمدها بعض فرق الرجال والمنتخبات الوطنية وخاصة إذا كانا المُعدين يجيدان الضرب أيضاً .

ويكون توزيع اللاعبين في الملعب كما في الشكل التالي فنضع الضارب الأول في المركز رقم (١) والضارب الثاني في المركز رقم (٣) ونضع الاثنين الآخرين أحدهما في المركز رقم (١) والآخر في مركز رقم (٦) ويكون المعدين أحدهما في المركز رقم (٢) والمعد الثاني يكون مقابل له في المركز فنضعه في المركز رقم (٥) ويبقيان طوال فترة المباراة متقابلين في المراكز . ويمثل الشكل التالي التوزيع المثالي لتلك الطريقة .

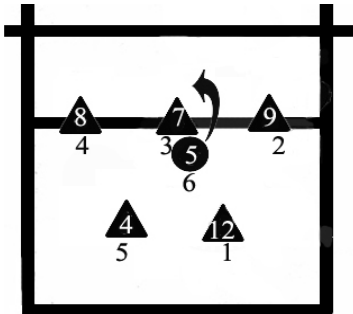
في هذه الحالة يقوم مُعد المراكز الخلفية بالدخول والإعداد ليتثنى لمُعد المراكز الأمامية بتنفيذ الضرب الساحق وحائط الصد . ويتم تغيير الأدوار بين المُعدين عندما يصبح مُعد المراكز الأمامية في الخلف .



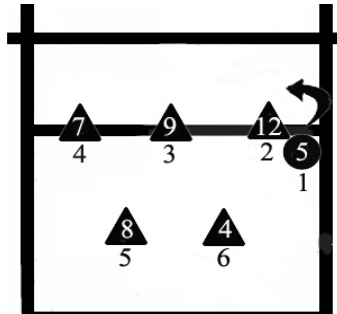
والمثال التالي يوضح هذه الطريقة أكثر :

إن الأرقام المطبوعة فوق المثلثات والدوائر هي أرقام قمصان اللاعبين ، بينما الأرقام المطبوعة تحتهم هي أرقام مراكز اللاعبين .

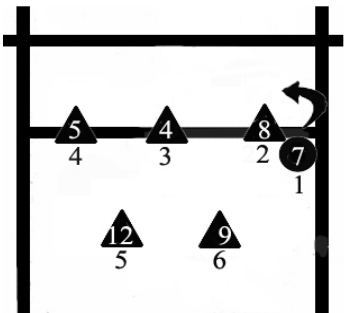
في هذا المثال ، إن اللاعبين الذين يحملان على قميصيهما الرقمين (٥ و ٧) هما أفضل لاعبين في الإعداد والهجوم ، لذلك قمنا بوضعهما في مركزين متقابلين (١ و ٤) بحيث أن اللاعب الذي يلبس القميص رقم (٥) يقوم بالدخول إلى جانب الشبكة (بعد صافرة الحكم) والإعداد في الأشكال رقم (١ و ٢ و ٣) إلى أن يصل اللاعب رقم (٧) إلى مراكز الخط الخلفي فيقوم عندها بنفس الدور الذي قام به اللاعب رقم (٥) ، (كما في الشكل ٤) .



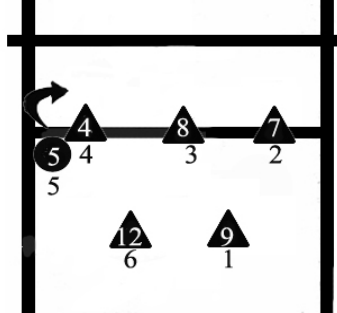
الشكل (٢)



الشكل (١)



الشكل (٤)



الشكل (٣)

٦ - طريقة (٦ - ٠) :

تستخدم هذه الطريقة عند وجود فريق متكامل وعالي المستوى ، حيث يستطيع كل لاعب تنفيذ جميع المهارات - من إعداد وضرب وحائط صد وتغطية الخ - بتقنية عالية وبمستوى واحد بينهم .

فمثلاً عند استقبال الإرسال يكون المُعد من الجهة المعاكسة لسير طيران الكرة والضارب أحد بقية أعضاء الفريق الخمسة .

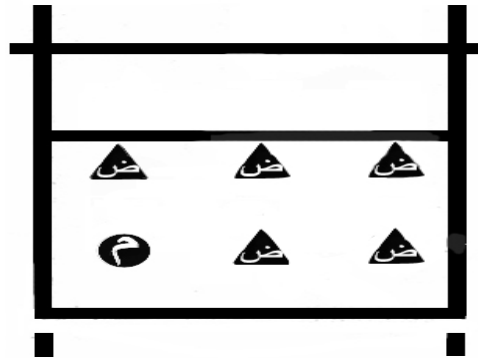
إن استعمال هذه الطريقة هو شبه نادر في الفرق العالمية ، وذلك لصعوبة تطبيقها ولاستحالة وجود ستة لاعبين بنفس المستوى المهاري والخططي العالي .

٧- طريقة (٥ - ١) :

تعتمد هذه الطريقة الكثير من الفرق المتقدمة والمنتخبات الوطنية ، وخصوصاً إذا كان المُعد يتمتع بمهارات فنية وخططية عالية وان يكون محركاً ذكياً للفريق بأكمله .

وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الأفضل بالنسبة لكل الفرق وخاصة بما يخص الضاربين في الفريق وعددهم في الملعب ففي بعض الهجمات يكون في المنطقة الأمامية ثلاثة ضاربين عندما يكون المُعد في المنطقة الخلفية مما يسمح للفريق في استغلال القوة الهجومية للفريق وإمكانية إحراز أكبر عدد من النقاط في الهجوم الساحق ويمكن أيضاً تطبيق الكثير من التكتيكات الهجومية المركبة . ويمكن أيضاً القيام بحائط الصد الفردي والثنائي والثلاثي إن أمكن للفريق مما يزيد في القوة الضاربة للفريق .

ويفضل عند توزيع اللاعبين في الملعب وضع اللاعبين الضاربين الثلاث في المنطقة الأمامية ووضع المُعد في المنطقة الخلفية في أحد المراكز التالية (١) أو (٦) أو (٥) كما في الشكل التالي .

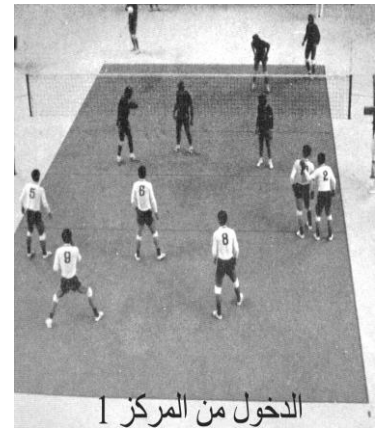
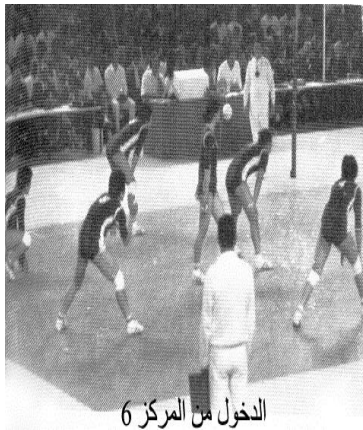
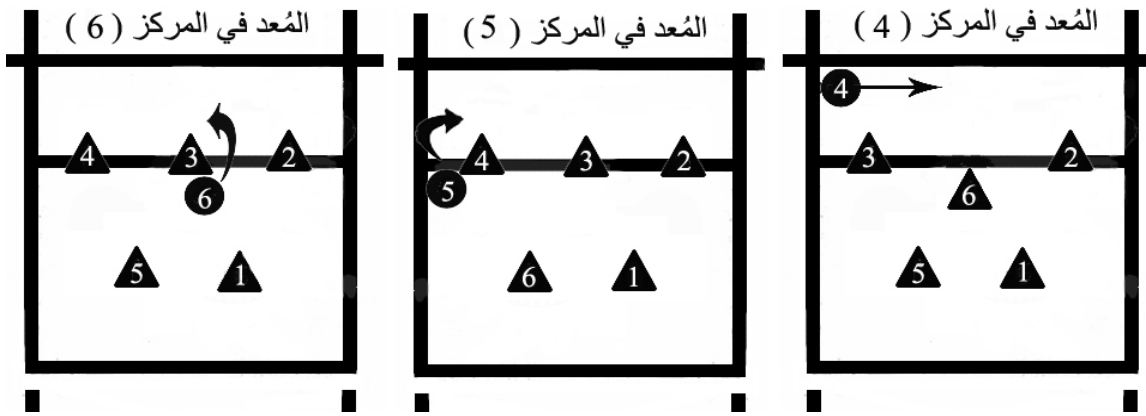
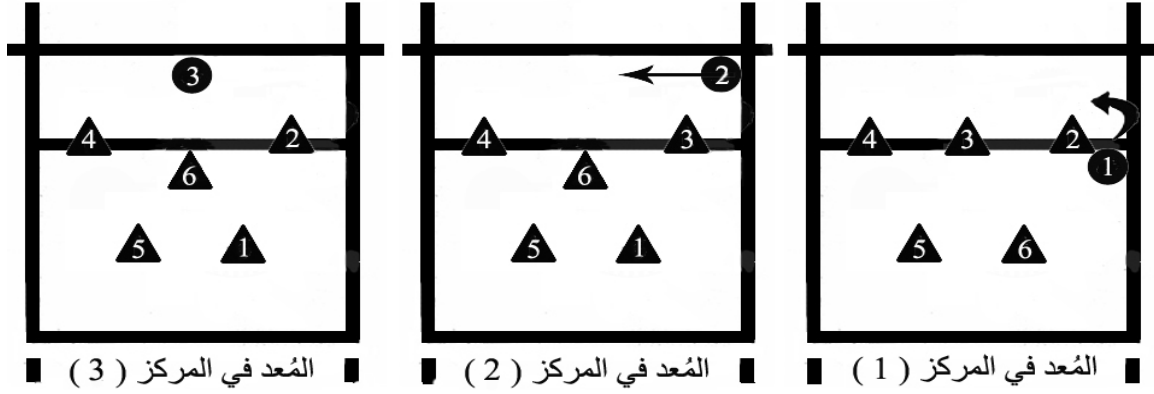


وفي المباريات الحديثة فيفضل وضع المُعد في المركز رقم (١) وذلك يسمح للمُعد في اللعب في المراكز الثلاثة (١-٦-٥) وبالتالي يسمح للفريق في استغلال الضاربين الثلاث على الشبكة لأطول فترة ممكنة في الهجوم الساحق والبلوك وهذا هو التوزيع الأفضل لهذه الطريقة

بعض تشكيلات استقبال الإرسال بطريقة (٥ - ١) :

نلاحظ في الشكل كيفية وقوف المُعد في المراكز الستة وكيفية دخوله من الخلف إلى الإمام بطريقة العداء عندما يكون في المراكز (١ و ٦ و ٥) . وذلك لكي يقوم بالإعداد للضاربين من جانب الشبكة .

ولكن عندما يكون المُعد في المراكز (٢ و ٣ و ٤) ، يجب تخبئته عن استقبال إرسال الخصم حتى تكون له اللمسة الثانية أو الإعداد .



التخصص في اللعبة

فيما سبق تكلمنا عن طرق اللعب وذلك بحسب عدد اللاعبين الضاربين واللاعبين المعدين أو بحسب عدد اللاعبين الذين يجيدون لعب الكرة الطائرة وبقية زملائهم الذين يكون مستواهم بالوسط أو دونه ، وبناءً على هذه المعطيات نحكم على الفريق إذا كان مبتدئاً أو أنه متقدم في اللعبة .

في حالة الفرق المتقدمة يمكن اعتماد التخصص في الملعب وإعطاء اللاعبين مهام ووظائف وتسليمهم مراكز حسب إتقانهم لها .

فيمكن أن نرى اللاعب الضارب الأساسي والضارب الثانوي - الضارب السريع والضارب العادي - اللاعب الشامل - المُعد - المُستقبل - اللاعب الحر - اللاعب المتخصص بالمركز الخ .

بعض تشكيلات الدفاع عن الملعب أثناء استقبال الضربة الساحقة:

يمكن الدفاع عن الملعب أثناء استقبال الضربة الساحقة بطريقتين هما : المركز رقم (٦) المتقدم والمركز رقم (٦) المتأخر ، ولهاتين الطريقتين عدة تفرعات منها : المركز (٦) نصف متقدم أو نصف متأخر - المركز (٦) متقدم ولكنه إلى يمين البلوك أو إلى يساره الخ .

أ - المركز (٦) متقدم :

هو أقدم نظام للدفاع عن الملعب أثناء استقبال الضربة الساحقة ، وقد استخدم من قبل الفرق الضعيفة والقوية على حد سواء للأسباب التالية :

١ - تعليمه أسهل لأنه يحدد أكثر واجبات ومهام اللاعبين في

الدفاع والتغطية وحائط الصد .

٢ - يسهل تغطية اللاعب الضعيف في الدفاع وذلك بإرساله خلف

حائط الصد .

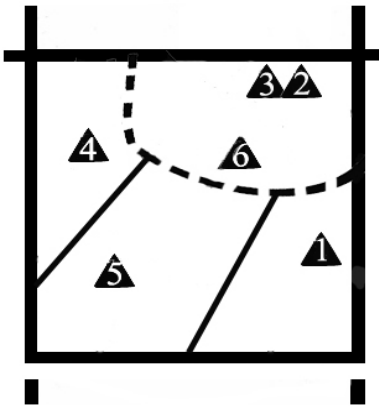
٣ - يتطلب حركة أقل في الملعب .

٤ - يجب استخدامه في حالة الفريق الذي يملك حائط صد قوي

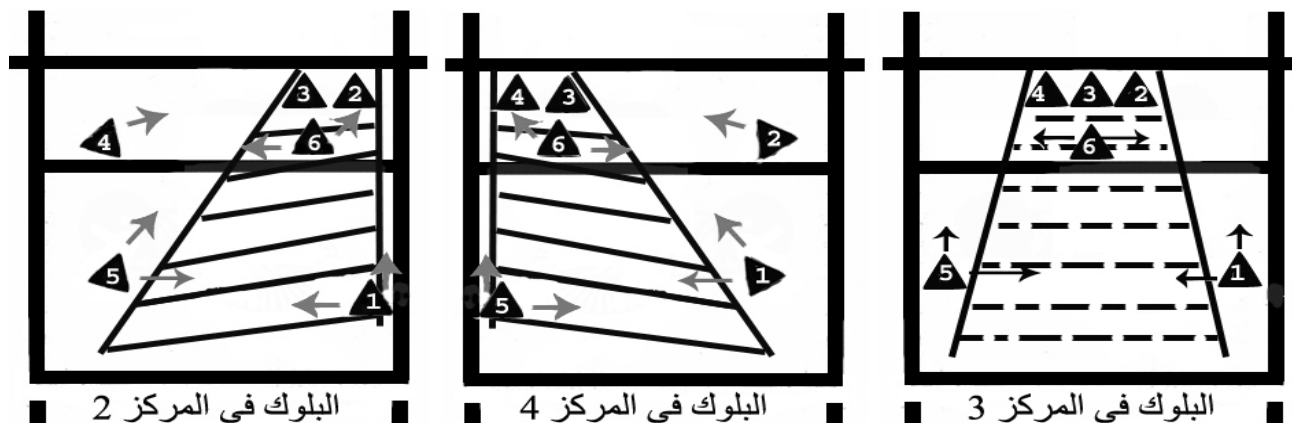
وفعال ، مما يدفع الفريق الخصم إلى إسقاط الكرات خلف

البلوك فيغطيها اللاعب المتقدم بسهولة .

٥ - يفضل استخدامه ضد الفرق التي تستخدم الإعداد العالي والطويل .



هذه أمثلة عن تشكيلات للاعب المركز رقم (٦) المتقدم ، حيث نرى - بواسطة الأسهم - المناطق المخصصة لكل لاعب كي يغطيها .



ب - المركز (٦) متأخر :

يستخدم هذا النوع من الدفاع الفرق المتقدمة لأنه يتطلب أعدادين مهاري وخططي عاليين من قبل جميع أعضاء الفريق وخاصة عندما يعتمد الفريق الخصم طريقة إسقاط الكرات خلف حائط الصد .

أسباب استخدامه :

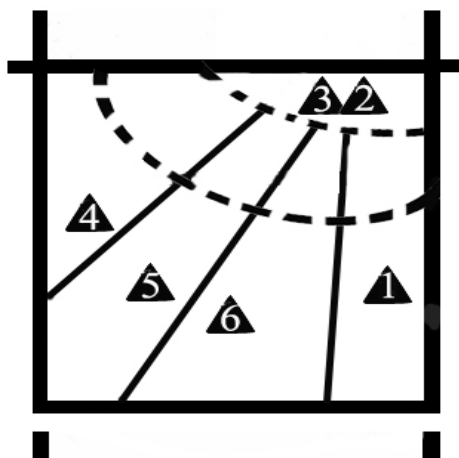
- ١- له فعالية كبيرة ضد الهجوم القوي .
- ٢- يحفز وينشط إعداد دفاع الملعب عند اللاعبين عامةً ولاعبي خط الدفاع خاصةً .
- ٣- له فعالية أكبر عندما يكون الفريق مضطراً أن يدافع بلاعب حائط صد واحد أو عندما يكون حائط الصد ضعيفاً .

- ٤- يساعد في تنمية الإعداد العام للاعبين :
فمثلاً على صعيد الإعداد البدني يساعد على تنمية القوة

والسرعة ، وعلى صعيد الإعداد النفسى ينمى الانتباه

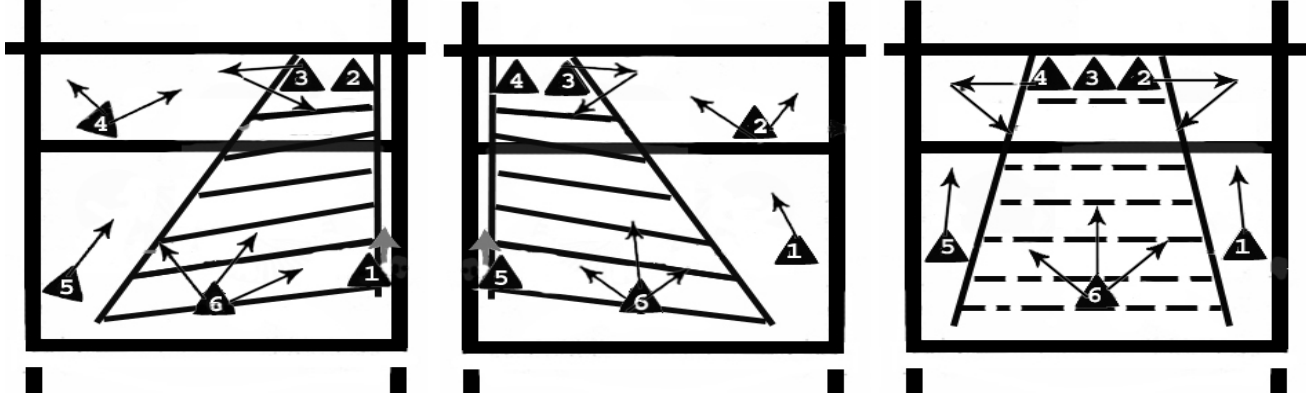
والتفكير الخطي ومعرفة نوايا الخصم.

- ٥- يؤمن تغطية أشمل وأمثل للملعب .
٦- يخلق حالات أكثر للدفاع عن الملعب .



وهذه أمثلة عن تشكيلات للاعب المركز رقم (٦) المتأخر ، حيث نرى - بواسطة الأسهم - المناطق

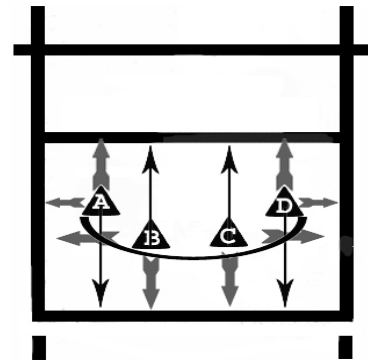
المخصصة لكل لاعب كي يغطيها ، ونلاحظ أنه في حال أسقط الضارب الخصم الكرة خلف حائط الصد مباشرةً فإن مسؤولية تغطية هذه الكرات تكون من نصيب لاعب البلوك المتطرف إن أمكن ذلك .



التشكيل الرباعي عند استقبال الإرسال :

يعتبر ما سبق هو تشكيلات خماسية في حالتي استقبال الإرسال والضربة الساحقة ، ولكن في حال وجود أربعة لاعبين فقط يجيدون استقبال الإرسال بشكل جيد فيجب اعتماد التشكيل الرباعي الذي يأخذ فيه اللاعبون الأربعة شكل القوس (كما في الشكل ١) .

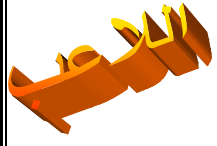
ويجب أن تكون مسؤولية كل لاعب من اللاعبين الأربعة (كما هو مبين في الشكل ٢) إذ يُقسم الملعب إلى أربعة قطاعات من خط منتصف الملعب إلى خط النهاية ويكون كل لاعب مسؤولاً عن استقبال الإرسال ضمن قطاعه .



(الشكل ١)

(الشكل ٢)

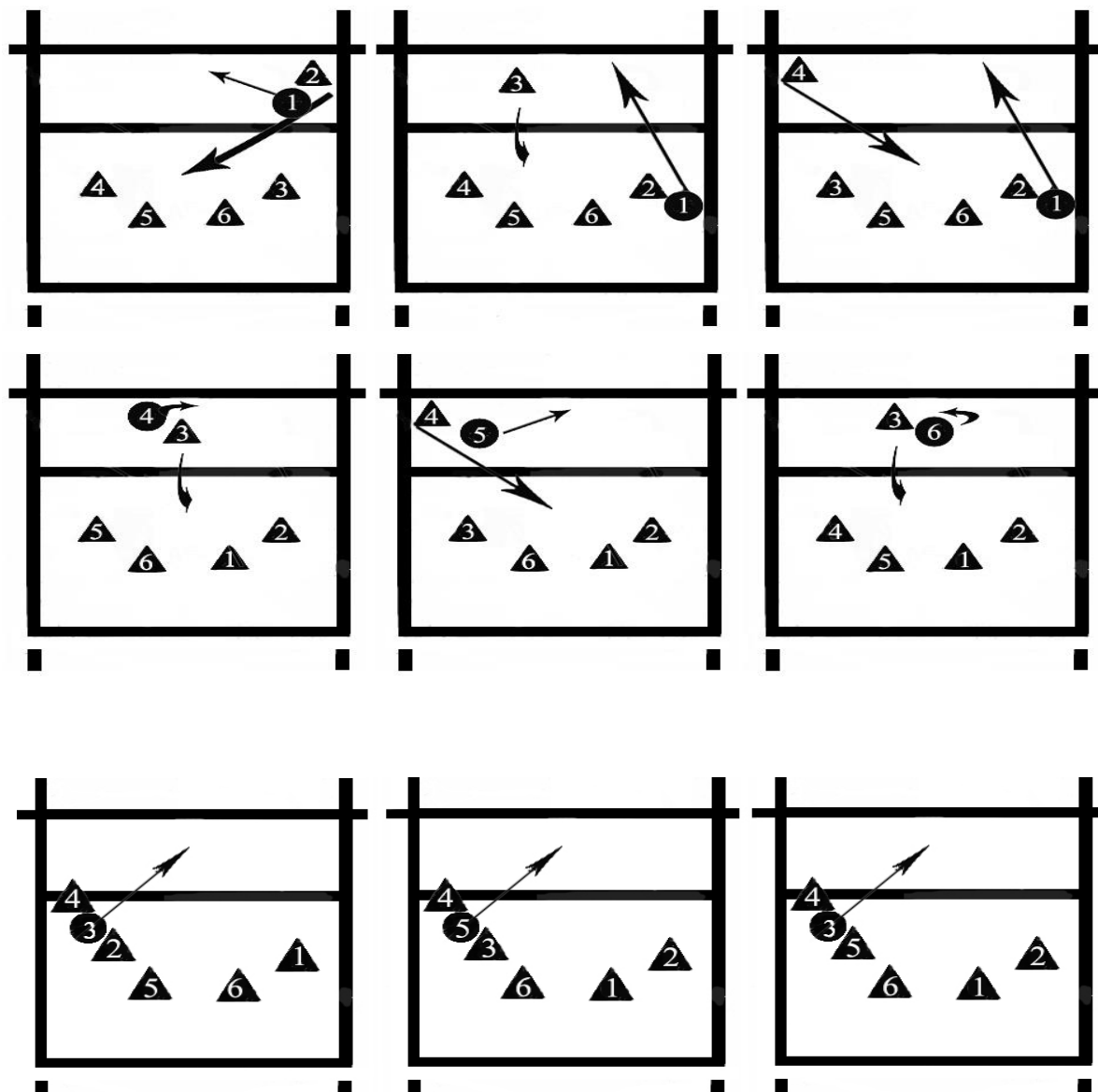
وتكون الأبعاد بينهم وبين خطوط الملعب كما في الجدول التالي :

يبعد عن			
خط الهجوم	الخط الخلفي	الخط الجانبي	
٢٤٠-٢٧٠ سم	٣٣٠-٣٦٠ سم	٧٥-١٠٠ سم	A
٣٦٠-٣٩٠ سم	٢١٠-٢٤٠ سم	٢٤٠-٢٧٠ سم	B
٣٣٠-٣٦٠ سم	٢٤٠-٢٧٠ سم	٢١٠-٢٤٠ سم	C
٢٤٠-٢٧٠ سم	٣٣٠-٣٦٠ سم	٧٥-١٠٠ سم	D

بعض التشكيلات الرباعية عند استقبال الإرسال:

إن الهدف من اللعب على طريقة التشكيل الرباعي عند استقبال الإرسال هو تخفية أو إخفاء اثنين من اللاعبين عن استقبال إرسال الخصم ، أحدهم حتماً هو المُعد ، حتى يتثنى له الإعداد في اللمسة الثانية للفريق ، والثاني يكون أضعف من زملائه في استقبال الإرسال ، أو له وظيفة تكتيكية تمنعه من استقبال الإرسال .

وهذه أمثلة لبعض الحالات ، حيث نرى اللاعبين المراد تنحيتهما عن استقبال إرسال الخصم ومكان وقوفهما قبل صافرة الحكم وطريق تحركهما (حسب الأسهم) بعد الصافرة واستقبال الإرسال .



الإعداداد البدني للاعب الكرة الطائرة

يعتبر الإعداد البدني عامل هام في تدريب الكرة الطائرة وتكمن أهمية هذا الإعداد بصورة خاصة في المباريات أو أثناء المنافسة ويذكر لاري كاش أن الإعداد البدني هو العامل الرئيسي وذو التأثير الإيجابي المؤثر في نتيجة المباراة ولو كانت جميع الفرق الأخرى في نفس المستوى في الأداء التكتيكي والتكتيكي .

وإن الأداء الفني (التكنيك) والأداء الخططي (التكتيكي) وعوامل التدريب الأخرى هي في مجموعها محصلات للإعداد البدني وكلما كانت هذه على مستوى عال من التحصيل الرياضي انعكس ذلك على النجاح في الأداء في المباريات .

والكرة الطائرة شأنها شأن باقي الأنشطة الرياضية لا يمكن الوصول إلى النتائج المرموقة دون التخصص فقد وصلت لعبة الكرة الطائرة في أواخر القرن العشرين إلى مستوى عال من التطور . ويلعب الإعداد البدني دوراً هاماً في صناعة لاعب الكرة الطائرة ، لأنه يعتبر عنصراً أساسياً من عناصر اللعبة ، إذ يهدف إلى تنمية الصفات البدنية عند اللاعب .

ويظهر دور هذا الإعداد في المباريات ذات المستوى المتقارب والعالي وذات الخمسة أشواط .

وأدت محاولات الوصول إلى المستويات العالية في عدة مسابقات إلى استهلاك القوى دون الوصول إلى الفائدة المرجوة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص إل مستوى عال بهدف تطور المستوى الر من كافة الجوانب وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضي جانبين أساسيين هما :

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين :

١ - الإعداد البدني العام.

٢ - الإعداد البدني الخاص .

الإعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية وتربية الصفات البدنية ، من خلال تمارين رياضية تعطى بشكل مجزأ أو كلي لمختلف أعضاء الجسم ، ويعتبر هذا الإعداد القاعدة الأساسية للإعداد البدني الخاص ويهدف أيضاً إلى خلق وتطوير الأسس ومواصفات التخصص الرياضي من خلال التطوير العام للأماكنيات الوظيفية للأعضاء الداخلية ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدي إلى التقدم في نوع النشاط الممارس .

خصائص تمرينات الأعداد البدني العام :

عادة ما تهدف هذه النوعية من التمرينات إلى التنمية والتطوير الشامل والمتزن لجميع أجهزة الجسم الحيوية وهذه التمرينات مرتبطة وتتأسس عليها التنمية الخاضعة نظراً للعلاقة بين الأعداد البدني العام والخاص والتي سبق الإشارة إليها مع ملاحظة أن هذه التمرينات تؤدي أثناء الإعداد البدني العام .

فعلى سبيل المثال غذا كان المحتوى هو مجموعة من تمرينات التقوية لذلك يجب ان تتسم هذه التمرينات بالتقوية العامة الشاملة لكل العضلات الجسم والتي يجب ان تؤدي بفاعلية عالية حيث تتأسس عليها عمليات التقوية الخاصة مع ملاحظة التقاط التالية

- ١- أن هذه التمرينات لا تتشابه في تكوينها الحركي مع تلك الحركات التي يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضي التخصصي .
- ٢- أن هذه التمرينات لا يتماثل فيها اتجاه عمل العضلات مع تلك التمرينات التي تؤدي أثناء النشاط الرياضي التخصصي .
- ٣- أن هذه التمرينات لا تتماثل مواقفها أو درجة متطلباتها مع المواقف اللازمة للنشاط التخصصي لفرد أي موقف يختلف تماماً عن موقف المباراة .

ومن هذا المنطلق نستطيع أن نحدد المحتويات الرئيسية للأعداد العام في ما يلي

١- النشاط الحركي الذي يؤديه اللاعب بهدف اكتسابه للصفات البدنية الشاملة والتي أهمها (القوة العضلية - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن) و هي ما يطلق عليها مكونات الأعداد العام وعند تحديد المحتوى العام يجب التركيز على الصفات البدنية الشاملة

١- كل التمرينات التي تتضمن معظم العناصر السابقة وتعمل فيها الاجهزة الحيوية المختلفة لجسم الرياضي بصورة شاملة ومترنة وتؤكد وتضمن نشاطه الحركي مع ملاحظة وجوده في الأعداد العام من نشاط اخر .

الإعداد البدني الخاص :

يهدف الأعداد البدني الخاص إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكتيك والتكتيك الرياضي للعبة ويهدف أيضاً إلى تنمية الصفات البدنية

في لعبة الكرة الطائرة لا يمكن تمييز الإعداد البدني الخاص بشكل واضح إلا عبر علاقته مع تكتيك اللعبة (بكرة أو بدونها) ويمكن تنميته أثناء التدريب على المهارات الأساسية .

- أن تناسق الإعداد البدني العام والخاص يكون أحد الأسس الرئيسية عند التدريب الرياضي ويرتبط الأعداد البدني العام بالأعداد البدني الخاص ارتباطاً وثيقاً في جميع مراحل التدريب ولكي نتفهم طبيعة هذه الارتباطات نرى أن نتناول العلاقة المتبادلة بين هذين الطرفين بالتفصيل .

بينما تكون المحتويات الرئيسية للأعداد الخاص هي :

١ - نوع النشاط الممارس نفسه أو بتغيير أدق النشاط الحركي الكلي الذي يؤديه أثناء المباراة أو المنافسة والتي تتم طبقاً لقواعد النشاط وهو في العادة ما يطلق عليه تمارينات المنافسة .

٢ - كل التمارينات التي تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس وأيضاً التمارينات التي تعمل أثناء العضلة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء المباراة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة ووزن إدائها .

خصائص تمارينات الإعداد البدني الخاص

عادة ما تستخدم تمارينات الإعداد البدني الخاص لتطوير القدرات الفسيولوجية المحددة لمستوى الفورمة الرياضية بصفة أساسية وهي تهدف في الدرجة الأولى إلى تطوير هذه القدرات وبالأداء قدرات القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وذلك بالصورة التي تظهر عليها هذه القدرات أثناء ممارسة النشاط الرياضي الممارس

ومن أمثلة على ذلك قوة العدو والوثب وسرعة أداء الحركات المتكررة وتحمل سرعة الجري مع ملاحظة حقيقة هامة ألا وهي أن يتم هذا التطوير بالصورة التي يحتاجها النشاط بدقة كبيرة .

ومن أمثلة تمارينات الإعداد الخاص والتي يمكن أن تنفذ في الكرة الطائرة مجموعة التمارينات التالية

١ - تمارينات الارتقاء دون وجود عارضة توازن

- ١- تمارينات الارتقاء بوجود عارضة توازن مثل استخدام حواجز الوثب
- ٢- تمارينات الوثب العمودي مع استخدام جاكيت أو صدرية مع أثقال للاعب الكرة الطائرة مع الملاحظة أن يتم الوثب بنفس الشدة أو الصورة التي يتم بها الوثب أثناء المباراة سواء كان ذلك في الصد أو الهجوم الساحق
- ٣- الجري لمسافات قصيرة باستخدام خطوط الملعب وبسرعة أعلى من السرعة التي تحدث في المباراة
- ٤- التدريب على حركات الجمباز مثل الدحرجات بأنواعها والغطس والدفاع من السقوط على الأرض وتمرينات الربط بين أكثر من حركة
- ٥- مجموعة من التدريبات التي تركز على عناصر من تفاعلات المباراة وتكوينات اللعب كما في مجموعات اللعب التي تحدث على الشبكة

العلاقة المتبادلة بين الأعداد البدني العام والخاص :

أن العلاقة المتبادلة بين الأعداد البدني العام والخاص علاقة وطيدة في نطاق القوانين الأساسية للتدريب الرياضي فلا يمكن الاستغناء عن أي منهما وكل منهما يتأثر بالآخر وعند الحديث عن مبادئ التدريب الرياضي يجب التأكيد على مبدأ تكامل جوانب التدريب وكذلك الهدف الخاص للعملية التدريبية مع الملاحظة على عدم وضع الجانبين العام والخاص مقابل بعضهما أو تفضيل أحدهما عن الآخر وهي نقطة جوهرية يجب التركيز عليها عند تناولنا للعلاقة المتبادلة بينهما فهذه العلاقة تزيد لدرجة يصعب الفصل بينهما في بعض الأحيان ولذلك يوصى خبراء التدريب بعدم الفصل بينهما إطلاقاً .

إلا أن الضرورة تحتم علينا الفصل بين الأعدادين العام والخاص إذ يختلفان فعلاً بالأهداف كما يختلفان في الوظائف وأيضاً في الوسائل والطرق وكذلك مكان كل منهما في التدريب .

وارتباطاً بالخصائص التي تميز كل من الأعدادين البدني العام والخاص تختلف وسائل كل منهما وأفضل طريقة لتقسيم هذه الوسائل هي أن يتم تقسيم هذه الوسائل تبعاً لقربها أو بعدها من حيث الشكل والتكوين عند ذلك النشاط الحركي الذي يؤدي أثناء المنافسة .

الصفات البدنية الواجب تنميتها عند اللاعب:

إن لاعب الكرة الطائرة لا يختلف عن لاعبي بقية الألعاب الرياضية إذ يلزمه أن يُنمي معظم الصفات البدنية حتى يمتلك اللياقة البدنية التي تؤهله لخوض المباريات ذات الخمسة أشواط .

ومن أهم الصفات البدنية الأساسية أذكر ما يلي :

- ١- القوة .
- ٢- السرعة .
- ٣- التحمل .
- ٤- المرونة .
- ٥- الرشاقة .
- ٦- التوازن .

١- القوة :

القوة هي القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها . وقد تكون هذه المقاومة على شكل ثقل خارجي (أثقال حديدية – أدوات رياضية – كرات الخ) أو ثقل جسم اللاعب (الارتقاء – الحركة – السقوط الخ) . تُنتج القوة عندما تنقبض العضلات وقد تكون هذه الانقباضات (ايزوتونية) أي انقباضات حركية ، أو تكون انقباضات (ايزومترية) أي انقباضات ثابتة .

أنواع القوة :

لا يمكن أن نلاحظ القوة الصافية في لعبة الكرة الطائرة فغالباً ما نلاحظها مقترنة بصفات بدنية أخرى مثل التحمل والسرعة ، وهذا ما يهملنا بالفعل في لعبة الكرة الطائرة ، مع عدم

إهمال دور القوة الصافية أو القوة العظمى لأنها تُعتبر القاعدة الأساسية في التدريب على بقية الأنواع . من هذه الأنواع أذكر :

آ - القوة العظمى .

ب - القوة المُقترنة بالسرعة (القوة الانفجارية) .

ج - تحمّل القوة .

آ- القوة العظمى :

يُمكن تعريفها بأنها أعظم قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض عضلي إرادي . يُلاحظ هذا النوع من القوة في رياضات رفع الأثقال والمصارعة ورمي المطرقةالخ .

هذا النوع من القوة مهم أيضاً للعبة الكرة الطائرة ، باعتباره القاعدة الأساسية لبقية الأنواع

ب- القوة المُقترنة بالسرعة (القوة الانفجارية) :

يُمكن تعريف القوة الانفجارية بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية يتمثل هذا النوع في لعبة الكرة الطائرة في الحالات التالية :

- الارتقاء - الضربة الساحقة - الإرسال القوي - الإرسال مع الوثب - الانطلاق السريع والمفاجئ للأمام أو الجانب أو للخلف - تغيير الاتجاه أثناء الحركة - التوقف المفاجئ - إنقاذ الكرات البعيدة والسريعة بواسطة الطيران والسقوط (البلونجون) .

ج- تحمّل القوة :

تحمّل القوة هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء تكرار الجهد العضلي . ويُلاحظ تحمّل القوة في الكرة الطائرة أثناء قيام اللاعب بعدة ضربات ساحقة مُتلاحقة ، أو قيامه بعملية الصّد المتكرر خلال فترة وجيزة .

طرق تنمية القوة

هناك عدّة طرق لتنمية القوة العضلية ، جميعها يعتمد على شدة وحجم الحمل وفترة الراحة التي تليهما. شدة الحمل تعني النسبة المئوية لما يستطيع اللاعب تحمّله . وحجم الحمل يعني عدد مرات تكرار التمرين الواحد .

أورد الآن الطرق الممكن استعمالها لتنمية القوة :

١ - شدة قصوى وحجم خفيف للحمل :

تتراوح الشدة القصوى للحمل بين ٩٥ - ١٠٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمّله . في هذه الحالة يكون حجم الحمل خفيفاً فهو يتراوح بين (١ - ٣ مرّات) تكرار للتمرين ، وتكون فترة الراحة بين المجموعات حتى استعادة الشفاء الكامل (٢ - ٤ دقائق) .

تخدم هذه الطريقة في تنمية القوة العظمى لدى اللاعب .

٢ - شدة أقل من القصوى وحجم خفيف للحمل :

تتراوح الشدة الأقل من القصوى للحمل بين (٨٠ - ٩٥) % من أقصى ما يستطيعه اللاعب . وفي هذه الحالة يكون حجم الحمل خفيفاً نسبياً إذ يتراوح بين (٣ - ١٠ مرات) تكرار للتمرين الواحد مع تكرار كل تمرين من (٤ - ٦) مجموعات وتكون فترة الراحة بين المجموعات حتى استعادة الشفاء الكامل .
تخدم هذه الطريقة في تنمية القوة العظمى أيضاً .

٣ - شدة متوسطة وحجم كبير للحمل :

تكون شدة الحمل في هذه الطريقة بين (٥٠ - ٧٠) % من أقصى ما يستطيعه اللاعب . أما عن حجم الحمل فيكون تكرار التمرين الواحد بين (٢٠ - ٣٠ مرة) على أن يكرر من (٤ - ٦) مجموعات وبفترات راحة بين المجموعات غير كافية لاستعادة الشفاء (١ - ٢ دقيقة)
تخدم هذه الطريقة في تنمية تحمّل القوة .

مثال : يُكرّر اللاعب عملية الصّدّ (٢٥ مرة) متتالية على أن يصل ارتفاعه إلى ٥٠ % من أعلى ارتفاع يصل إليه هذا اللاعب . نكرر هذا التمرين أربع مجموعات على أن تكون فترة الراحة بينها دقيقتين .

٤ - شدة خفيفة وحجم متوسط للحمل :

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القوة الانفجارية عند اللاعب لذلك تتراوح شدة الحمل بين (٣٠ - ٥٠ %) من أقصى ما يستطيعه اللاعب على أن يكون حجم الحمل بحدود (٢٠ مرّة تكرار) وإعادة التمرين الواحد بين (٤ - ٦) مجموعات ، مع مراعاة الأداء بأقصى سرعة ممكنة أما عن فترة الراحة بين المجموعات فتكون حتى استعادة الشفاء الكامل (٣ - ٤) دقائق .

٥- التدريب الأيزومتري (الانقباض الثابت للعضلة) :

تعتبر هذه الطريقة من أحدث الطرق لتنمية القوة العظمى ويرجع الفضل في اكتشافها إلى العالم الألماني (هتنجر) الذي أثبت أن الإقباضات الأيزومترية تحدث في العضلة عند الحالة التي لا يستطيع فيها اللاعب التغلب على المقاومة ولو استمر اللاعب على هذه الحالة لمدة معينة من الزمن (٦ - ٩) ثواني فإن العضلات تصبح في حالة عمل عظمى . ومن أهم أنواع الانقباضات الأيزومترية أذكر :

• العمل ضد مقاومة ثابتة :

وينقسم هذه النوع إلى أربعة أقسام هي :

أ - دفع مقاومة ثابتة : كمحاولة إزاحة الحائط والاستمرار في حالة الانقباض الثابت مدة (٩ ثوان) وتكرار هذا التمرين أربع مرات على أن تكون فترة الراحة بين المجموعة والأخرى دقيقة واحدة .

ب - رفع مقاومة ثابتة : كالوقوف تحت مقاومة ثابتة ومحاولة رفعها باليدين أو الكتفين أو الرقود تحتها ومحاولة رفعها بالرجلين .

ج - ضغط مقاومة ثابتة : كالقبض على كرة صغيرة ومحاولة عصرها بيد واحدة . أو وضع الكرة الطائرة بين اليدين أو على الأرض ومحاولة تفجيرها .

د - شد مقاومة ثابتة : كتثبيت سلسلة حديدية على الحائط ومحاولة جرّها بواسطة شدّ السلسلة إلى الخلف ويمكن أن يكون ذلك بواسطة اليدين أو الصدر أو الجذع .

• مقاومة مجموعات عضلية لمجموعات عضلية أخرى :

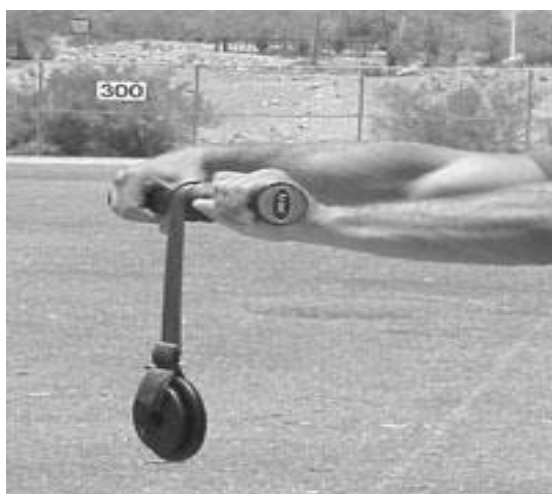
كتشبك اليدين بأوضاع مختلفة بالنسبة للجسم ومحاولة دفعها متعاكستين أو تخلص أحدهما من الأخرى .

• رفع ثقل متوسط الشدة لوضع معين والثبات لفترة زمنية معينة .

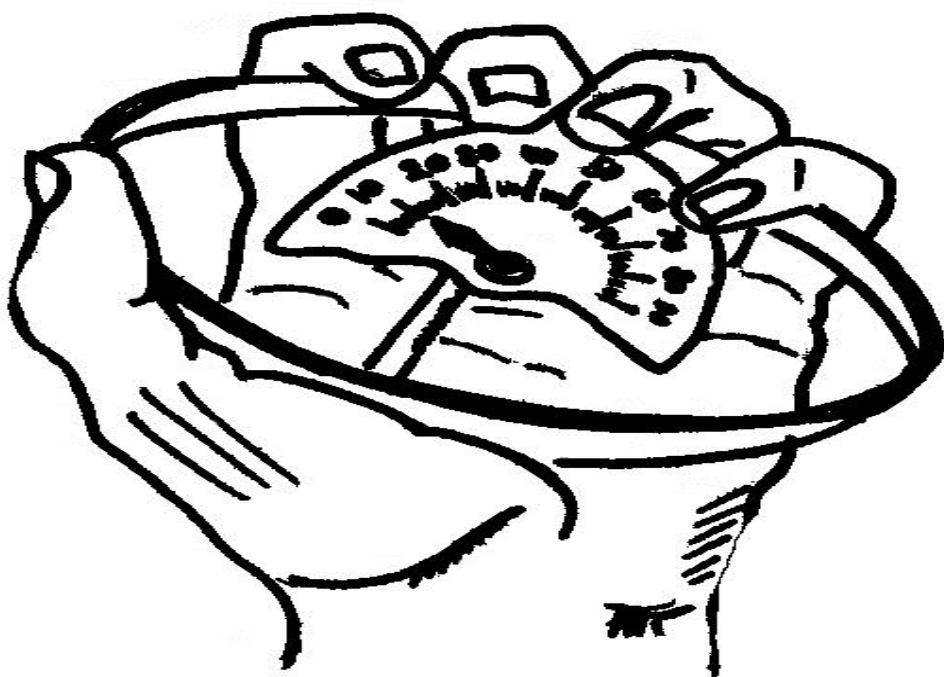
اختبار وقياس القوة

يسهم الاختبار أو القياس في إعطاء المدرب الفكرة الواضحة عن درجة التطور في مستوى اللاعب حتى يتثنى له تخطيط وحدات التدريب التالية ويجب أن تتم هذه الاختبارات على شكل دوري ومنتظم أثناء الفترة التدريبية الواحدة .

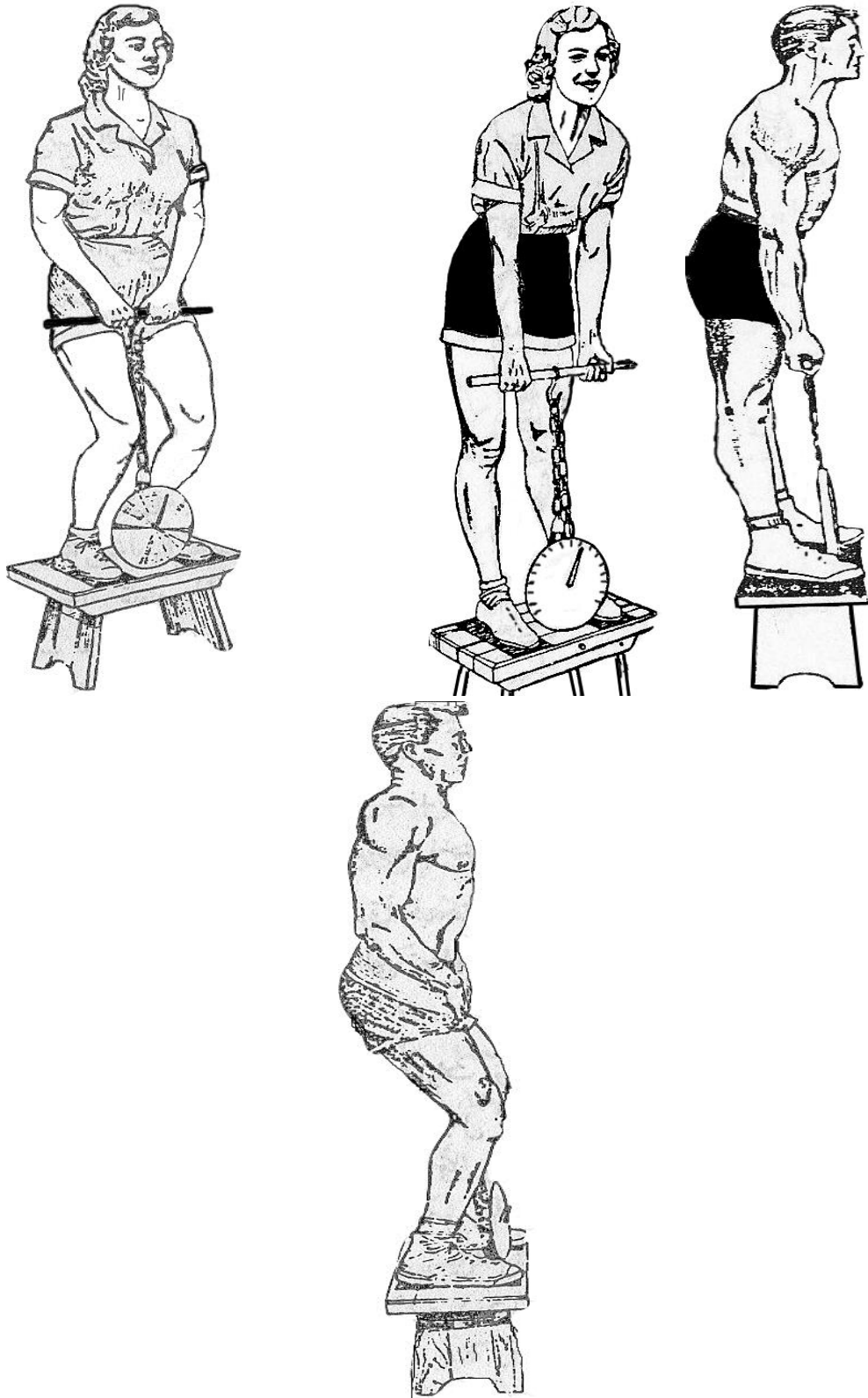
وبالنسبة لقياس واختبار القوة العظمى يمكن استخدام جهاز قياس القوة الميكانيكية (Dynamometer) فهو يقيس قوة دفع عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر وقوة قبضة اليد . أما قياس القوة الانفجارية فيتم بواسطة الوثب العالي أو الوثب الطويل من الثبات وقياس تحمّل القوة يتم بواسطة قياس أقصى عدد ممكن من التكرار لبعض التمرينات الحركية ضمن زمن معين (تنفيذ البلوك مثلاً لعدة



جهاز لتقوية الساعدين والقبضتين والكتفين



دينامومتر لقياس قوة قبضة اليد



قياس قوة عضلات الظهر بواسطة الدينامومتر و قياس قوة عضلات الرجلين بواسطة الدينامومتر

طريقة عمل الجهاز :

يُنْبَت اللاعب قدميه على الجزء السفلي من الجهاز ويقوم بسحب القبضة نحو الأعلى فيرتفع المؤشر بقدر قوة السحب يُسَجَّل الجهاز مدى قوة دفع عضلات الرجلين أو الظهر .

تمارين لتطوير القوة :

تنقسم تمارين تطوير وتنمية القوة إلى ثلاثة أقسام هي :

١- تمارين يُستخدم فيها ثقل الجسم نفسه :

مثال على ذلك : تمارين جهاز العُقلة - تمارين جهاز الثابت والحلق والمتوازي - تمارين الحبال المُعلّقة - تمارين الوثب على الحواجز - تمارين ثني ومدّ الذراعين من وضعية الانبطاح المائل - تمارين ثني ومدّ الركبتينالخ .

٢- تمارين يُستخدم فيها أثقال خارجية :

مثال : ثني ومدّ الركبتين مع ثقل على الكتفين - دفع ثقل بالقدمين إلى الأعلى من وضعية الرقود - الوثب أو الجري مع تعليق ثقل باليدين أو الرجلين أو على الرقبة - معظم التمارين المستعملة في رياضة رفع الأثقال - تمارين الكرات الطبية - التمارين الزوجية (مع زميل) - تمارين الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية - تمارين الجري على الرمال وصعود التلال أو مدرجات الصالةالخ .



مظلة تُعلق بخصر اللاعب ، عند الجري

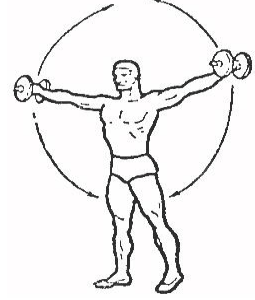
تحدث مقاومة تُفيد في تنمية القوة

٣- التمارين الأيزومترية : (الأمثلة موجودة في الصفحة السابقة) .

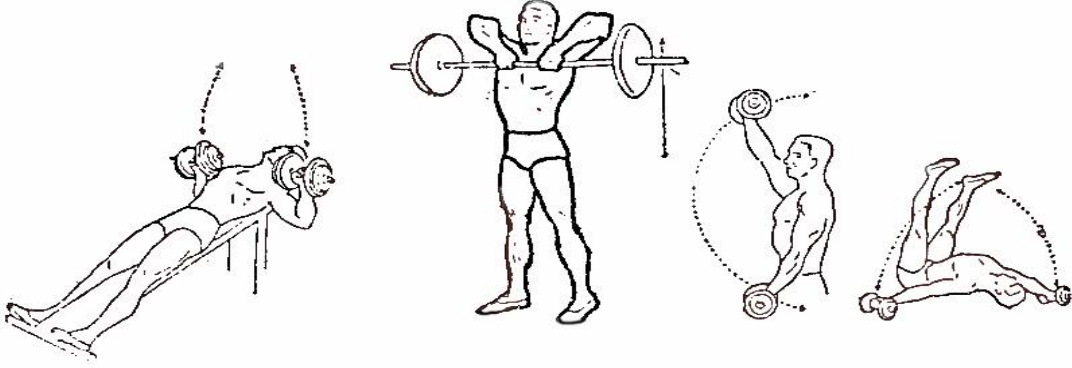
أورد في الصفحات التالية نماذج لتمرينات تنمي القوة العضلية عند لاعب الكرة الطائرة .

نماذج لتمارين القوة العضلية

١- تمارين باستخدام الأثقال الحديدية :



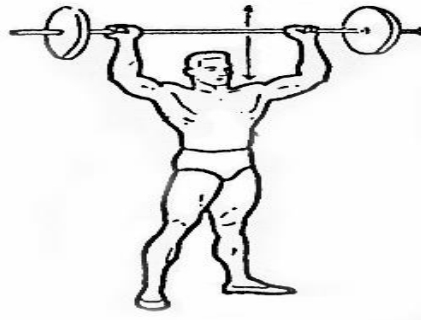
تنمية العضلة الدالية



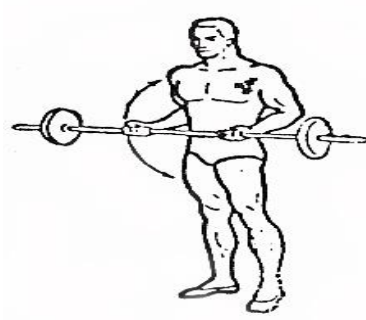
تنمية عضلات الصدر
والظهر والذراعين

تنمية عضلات الصدر

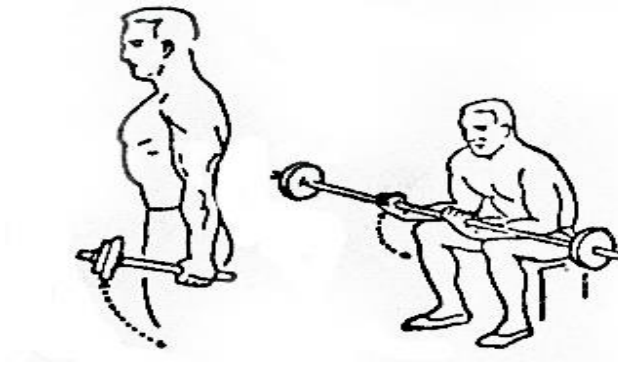
تنمية عضلات الكتف



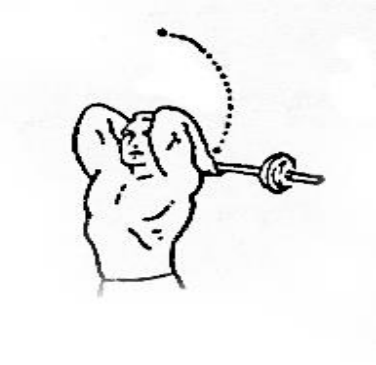
تنمية عضلات الكتفين وذات الثلاث رؤوس



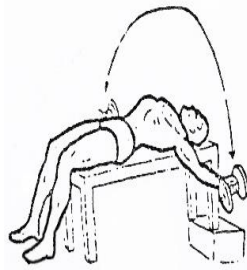
تنمية العضلة ذات الرأسين



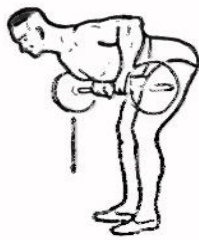
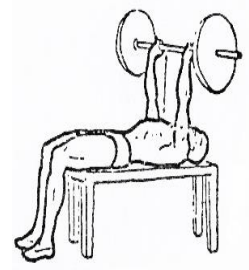
تنمية عضلات الرسغ



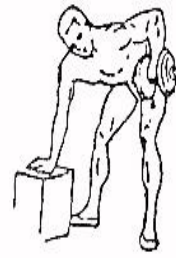
تنمية العضلات الممادة للذراعين



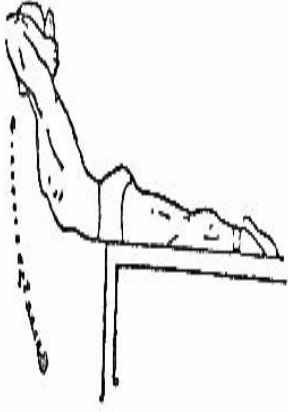
تنمية العضلات الصدرية



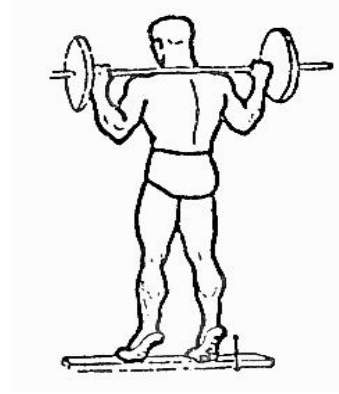
تنمية عضلات الظهر وكذلك الذراعين



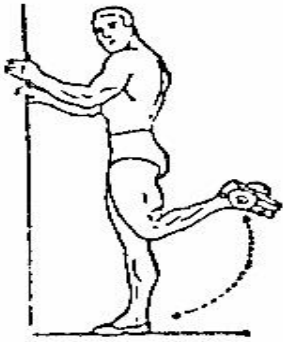
تنمية عضلات الظهر العليا



تنمية عضلات الظهر السفلى



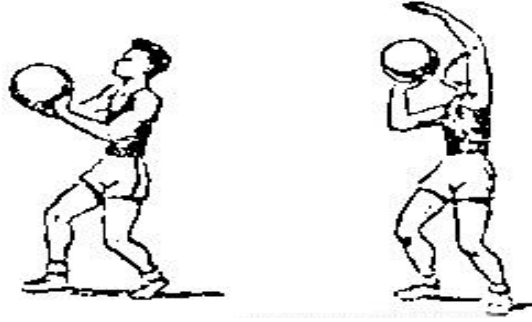
تنمية عضلات الساقين



تنمية عضلات الرجلين



٢- تمارين باستخدام الكرات الطبية :



تمارين رمي الكرة للأعلى



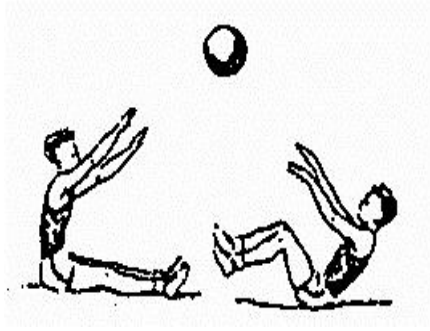
تمرير الكرة باليدين

رمي الكرة بيد واحدة

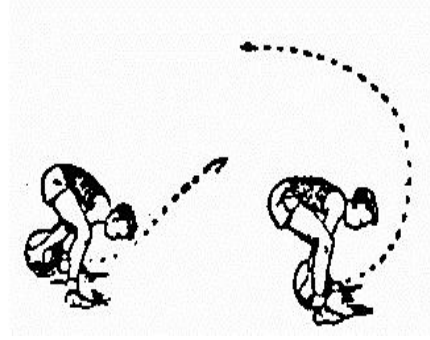
رمي الكرة التمريرة الصدرية



تمرير الكرة للزميل من بين الرجلين



التمرير للزميل من وضع الجلوس الطويل



رمي الكرة خلفاً أو أماماً باليدين



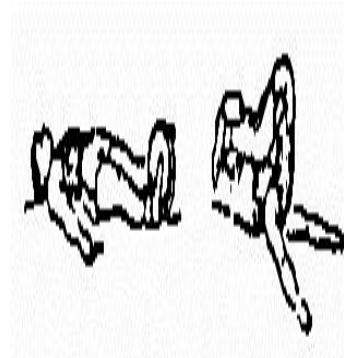
تبادل رمي الكرة من ذراع إلى أخرى



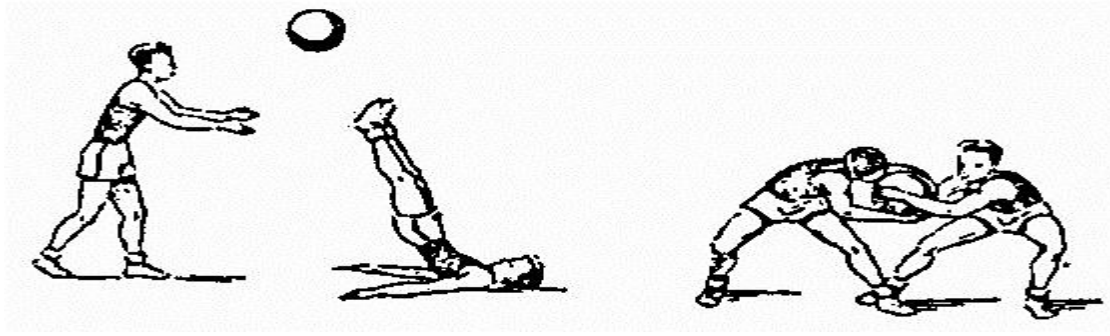
رمية التماس



رمي الكرة بعد المرجحة
الجانبية

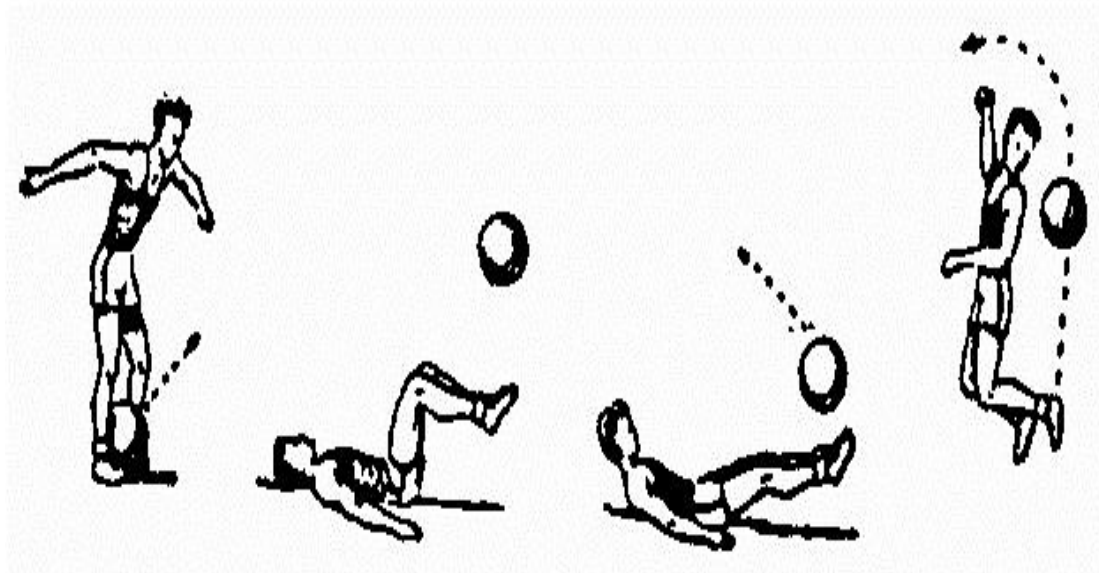


(رقود) رفع الرجلين بالكرة للمس
الأرض خلف الرأس



ركل الكرة بالرجلين

تخليص الكرة من الزميل



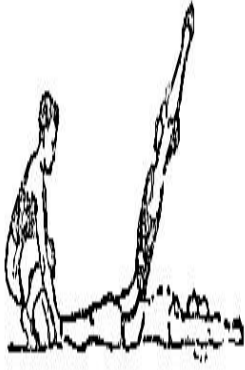
رفع الكرة بالرجلين
أمام الجسم

رفع الكرة بالرجلين
للأعلى

(رقود) ركل الكرة
بالرجلين

رفع الكرة بالرجلين
من خلف الجسم

٣- تمرينات زوجية (مع زميل):



رفع الجسم عالياً
وضع الانبطاح



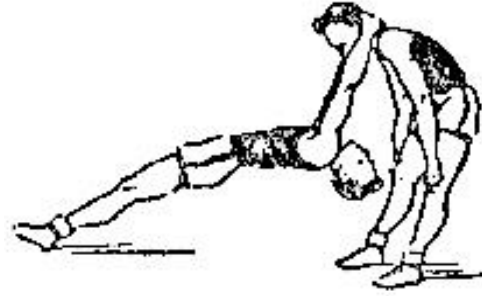
رفع الصدر عالياً من
وضع الرقود



ثني ومدّ الذراعين
من الرقود



محاولة جذب الزميل من الرقبة



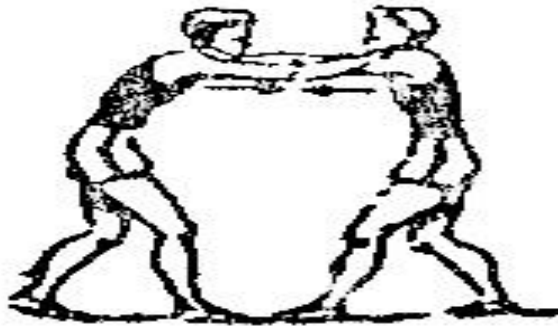
محاولة ثني رقبة الزميل



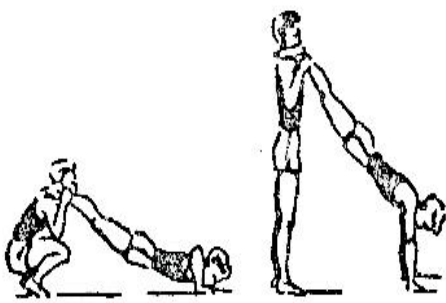
ضغط الجذع أماماً أسفل بمساعدة الزميل



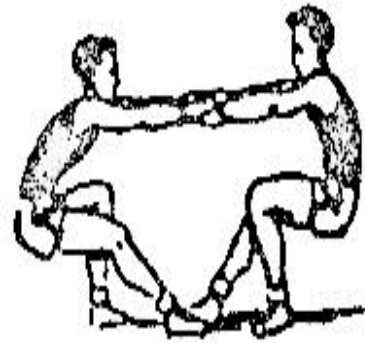
محاولة إيقاع الزميل جانباً



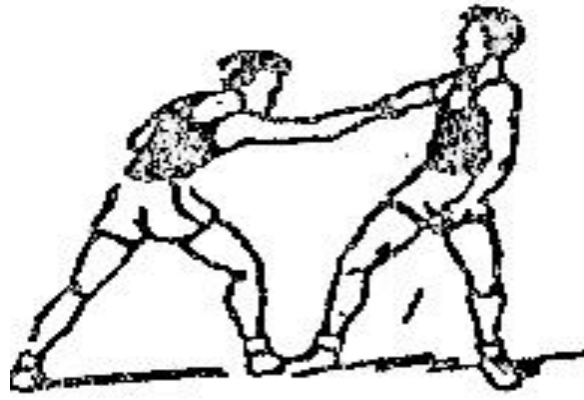
محاولة إيقاع الزميل جانباً دفع الزميل من الكتفين



ثني الذراعين مع ثني الزميل للركبتين



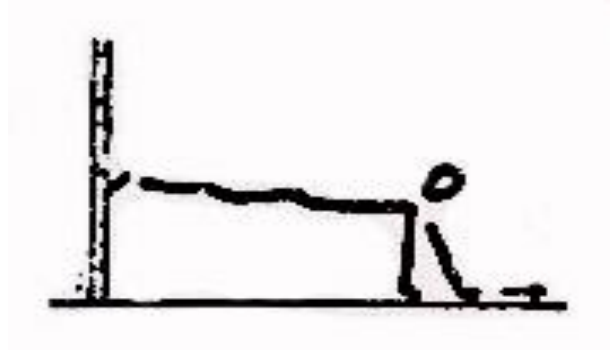
محاولة جذب الزميل من الذراعين



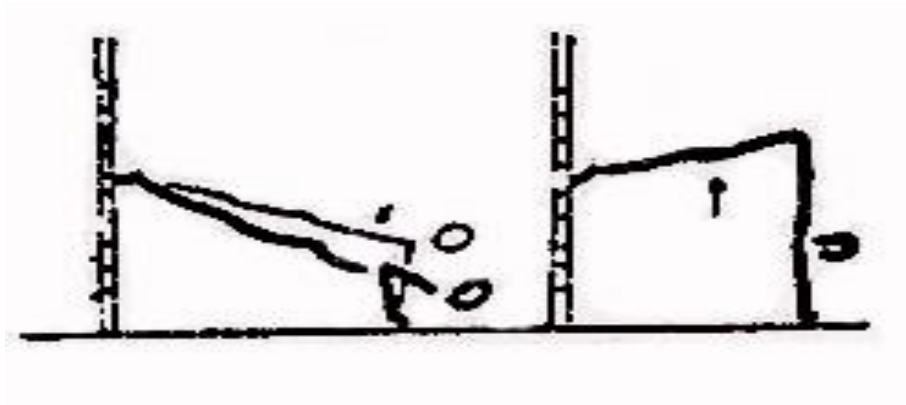
محاولة جذب الزميل بذراع واحدة

٤- تمرينات باستخدام جهاز عقل الحائط :

(أ) تمرينات لتنمية عضلات الذراعين والكتفين :



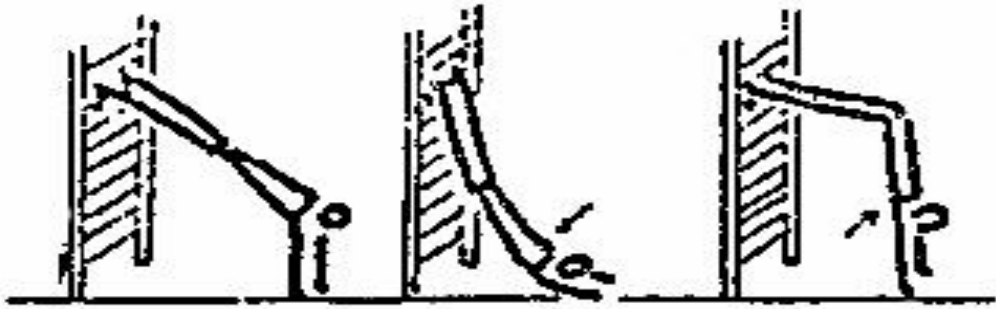
(الانبطاح المائل . استناد القدمين على عقل الحائط) التقدم أماماً باليدين إلى أقصى ما يمكن ثم العودة



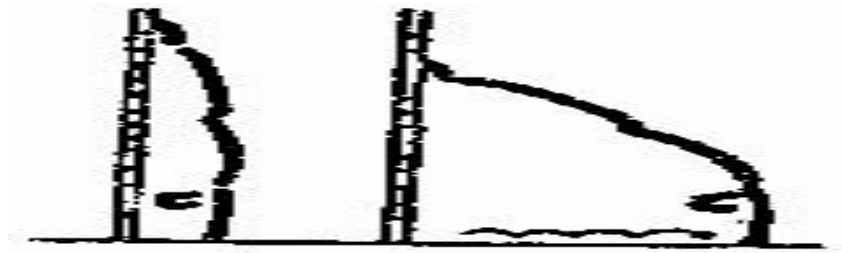
(انبطاح مائل . استناد القدمين على العقلة الخامسة) ثني الذراعين ثم المد مع رفع المقعدة
عالياً



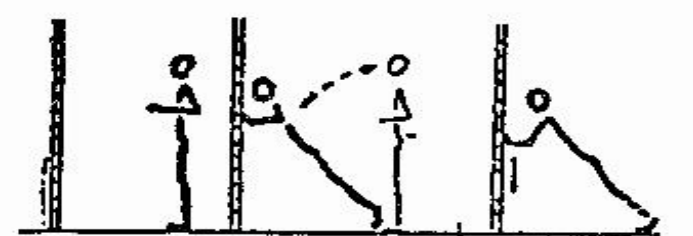
(انبطاح مائل . استناد القدمين على العقلة الخامسة) التفهقر باليدين مع الصعود عالياً
بالرجلين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين



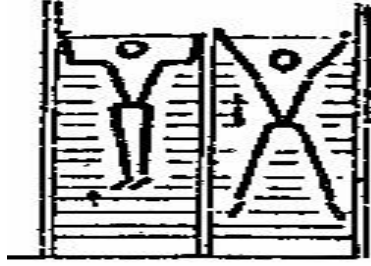
(انبطاح مائل . استناد القدمين على العقلة السابعة) ضغط الجذع لأسفل ثم رفع الجذع
للوصول إلى الوضع العمودي على الأرض



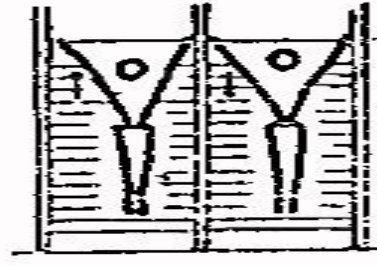
(الوقوف على اليدين . استناد المشطين على العقل) المشي أماماً



(وقوف مواجه للعقل) السقوط أماماً لمسك العقل



(تعلق خلفاً) ثني الذراعين



(تعلق خلفاً) رفع الكتفين



(تعلق مواجه) أرجحة الرجلين خلفاً والمد أماماً مع ثني

الركبتين للاستناد على العقلة في المنتصف ثم المد

(ب) تنمية عضلات الظهر :



(رقود مع مسك العقل)
رفع الجذع



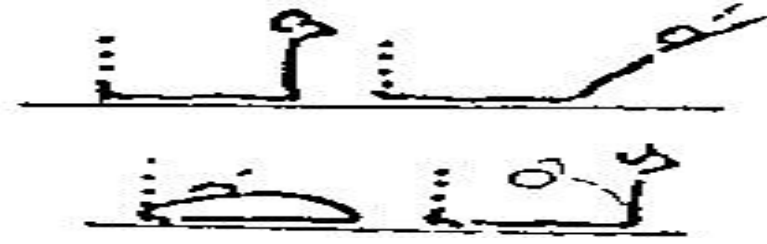
(جلوس طويل خلفاً مع مسك العقل)
ضغط الصدر أماماً



(رقود مع ثني الركبتين ومسك العقل)

رفع الجذع

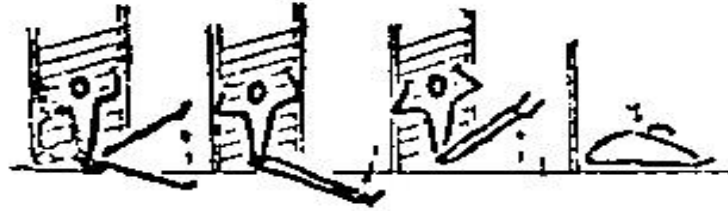
(ج) - تمرينات لتنمية عضلات البطن



(جلوس طويل - لمس اليدين للرقبة - تشبيك القدمين في العقلة السفلى)
الانثناء خلفاً لزاوية ٥٠ درجة ، ثم مد الذراعين عالياً وثني الجذع للمس المشطين



(رقود - تشبيك القدمين في العقلة السفلى) ثني الجذع للمس المشطين



(جلوس طويل - الظهر مواجه - انثناء للمسك باليدين من الأعلى)

تبادل رفع القدمين عالياً ثم رفع القدمين معاً وثني الجذع

أماما للمس المشطين باليدين

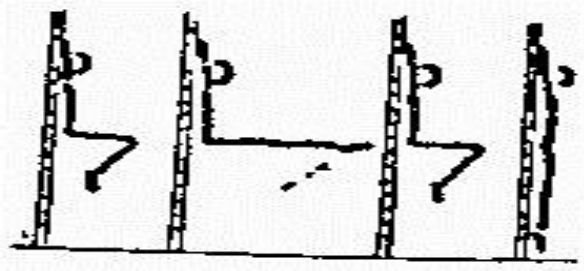


دوران الرجلين عالياً

(تعلق الظهر مواجه) تبادل



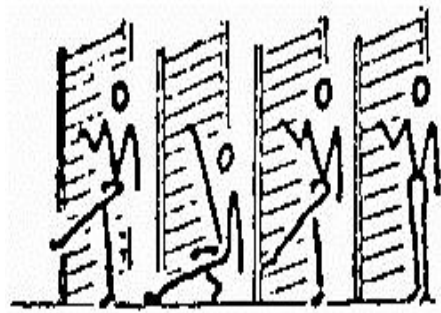
(تعلق - الظهر مواجه) تبادل أرجحة الرجلين أماماً



(تعلق - الظهر مواجه)

ثني الركبتين ومدتهما أماماً لعمل زاوية قائمة

بالرجلين ثم ثني الركبتين ومدتهما أسفل



(د) تمرينات لتنمية عضلات الساقين :

(وقوف على قدم مع المسك باليد - الجانب مواجه للعقل)

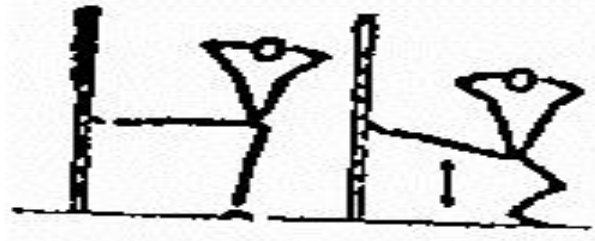
أرجحة القدم الحرة أماماً ثم ثني القدم الثابتة كاملاً ثم المد

والتكرار بالقدم الأخرى

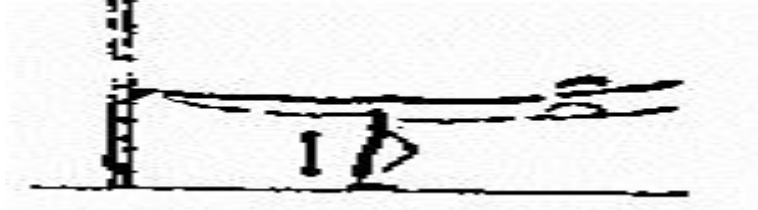


(الوقوف على قدم - تشبيك القدم الأخرى على عقلة بمستوى الحوض - لمس الرقبة

باليدين) ثني القدم الثابتة على الأرض ثم التكرار بالقدم الأخرى



(وقوف على قدم - الجانب مواجه - سند القدم الأخرى في مستوى الحوض- لمس الرقبة)
ثني القدم الثابتة على الأرض



(ميزان أمامي - الذراعان عالياً - سند القدم في ارتفاع المقعدة)
ثني القدم الثابتة

٢- السرعة :

السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن . ولهذه الصفة البدنية عدة أنواع أهمها :

أ - سرعة الاستجابة (رد الفعل) .

ب - سرعة الانتقال وتغيير الاتجاه .

ج - مركب القوة والسرعة (الارتقاء) .

د - سرعة الأداء (التنفيذ) .

هـ - سرعة التوقف .

و - مركب السرعة والتحمل .

لعل سرعة الاستجابة والانتقال هما أهم أنواع السرعات في لعبة الكرة الطائرة لما تتطلبه هذه اللعبة من يقظة جيدة ورد فعل عالي . (كنت قد شرحت بشكل مفصل مركب القوة والسرعة أو القوة الانفجارية) .

طرق تنمية السرعات اللازمة للعبة كرة الطائرة :

آ- سرعة الاستجابة (رد الفعل)

سرعة الاستجابة هي القدرة على تخمين نية وتصرف الآخرين وحساب مسار الكرة والتصرف حسب ذلك (قدرة التوقع) . ولتطويرها نتبع ما يلي :

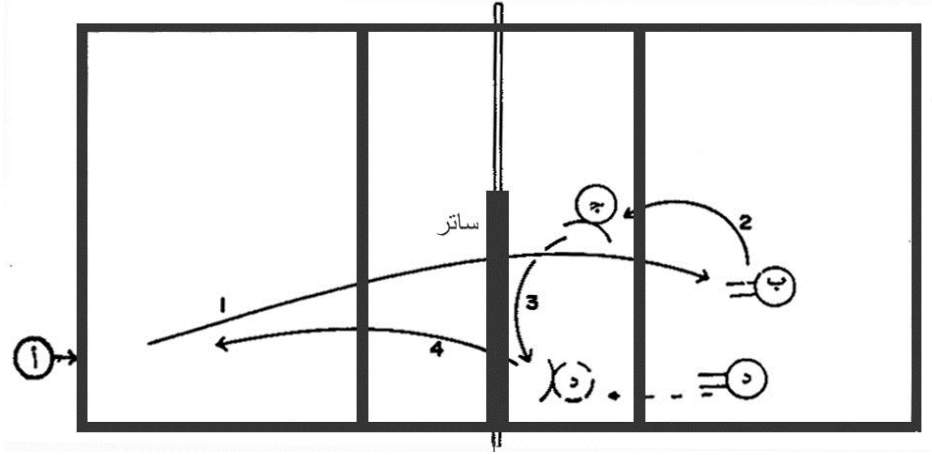
- التدريب على مواقف ثابتة وبسيطة وذلك لترتيب استجابات دفاعية وهجومية متفق عليها بين اللاعبين ثم التدرج في الأداء من أقل سرعة ممكنة .

فعلى سبيل المثال : عند التدريب على (البكر) يقوم المدرب بتمرير كرات سهلة إلى مكان وقوف اللاعب ثم يبدأ بالتدرج بسرعة التمرير حتى تصل إلى أقصى سرعة ممكنة .

- التدريب على مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من اللاعب التركيز على نوعين من أنواع الدفاع أو الهجوم . في المثال السابق يمكن الاتفاق على التمرير في الناحيتين اليمنى واليسرى من اللاعب ليرد الأخير الكرة بطريقة (البكر) مع ملاحظة التدرج في سرعة الأداء حتى تصل سرعة الأداء حتى أقصى سرعة ممكنة .

- التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية الاستجابة للمواقف المتغيرة مثل إجراء الضربة الساحقة على المدافع إلى مختلف الجهات والمسافات .

- التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلبه المنافسات كوضع ساتر على الشبكة وتنفيذ الإرسال على المستقبل دون أن يرى المرسل .



- التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المباراة كإجراء مباراة من شوط أو أكثر في نهاية التمرين .

ب - سرعة الانتقال :

هي تعني محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة أو محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن .

لتنمية سرعة الانتقال يُنصح بمراعاة الأمور التالية :

- بالنسبة لشدة الحمل :

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي ، وأن يتسم الأداء الحركي بالاسترخاء وعدم التوتر .

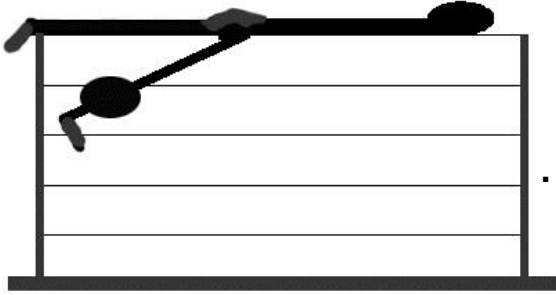
- بالنسبة لحجم الحمل :

التدريب باستخدام المسافات القصيرة (١٠ - ٢٠ متر) ، وأن يكون تكرار التمرين الواحد من (٥ - ١٠ مرات) حتى لا يؤدي ذلك إلى ظهور التعب .

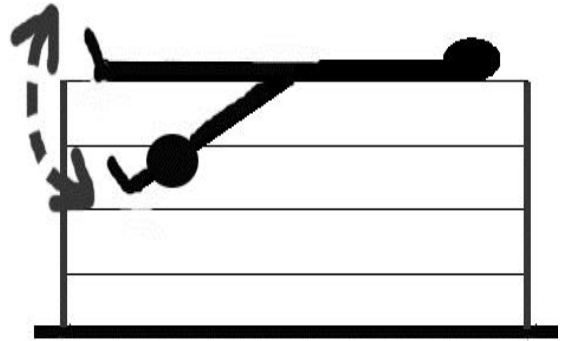
- بالنسبة لفترات الراحة :

أن تؤدي فترة الراحة بين كل تمرين وآخر إلى الشفاء الكامل وهذا يعني ما بين (٢ - ٥ دقائق) .

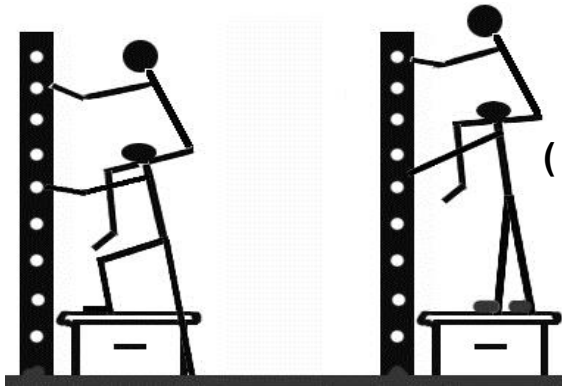
بعض التمرينات التي تهدف إلى تنمية سرعة الانتقال



(انبطاح عالٍ - مع تثبيت ثقل مناسب على الساق)
مرجحة الساق أسفل عالياً ثم التكرار بالساق الأخرى .

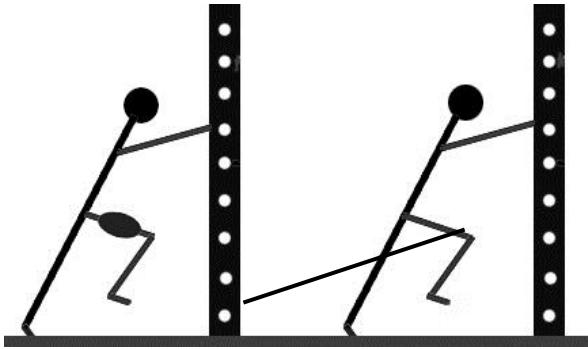
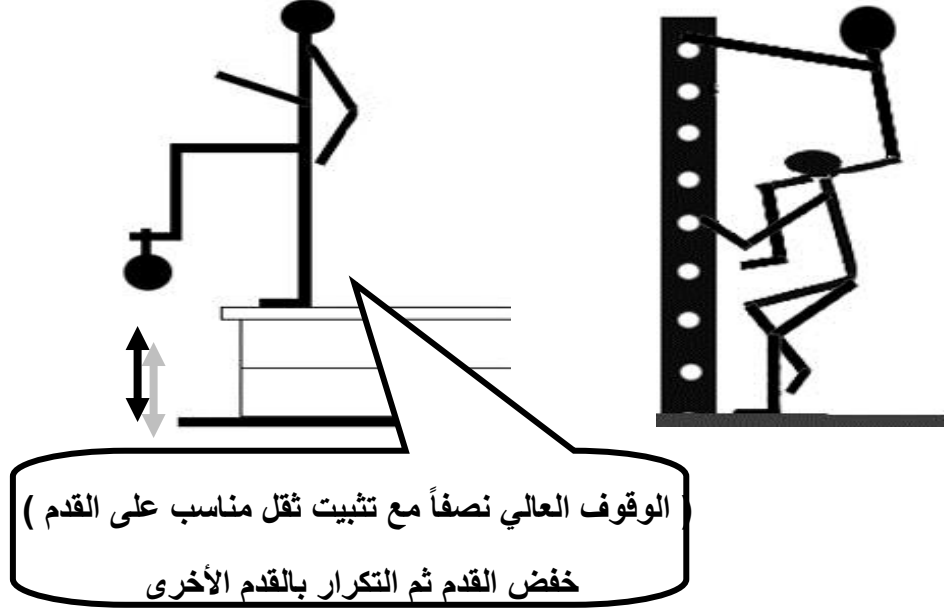


(رقود عالٍ - مع تثبيت ثقل مناسب على الساق)
مرجحة الرجل عالياً أسفل ثم التكرار بالرجل الأخرى



(وقوف مواجه مع حمل الزميل - مسك عقل الحائط)
تبادل الصعود والهبوط على صندوق منخفض .

(وقوف على قدم واحدة مع حمل الزميل)
ثني ركبة الرجل الثانية . والتكرار بالرجل الثانية

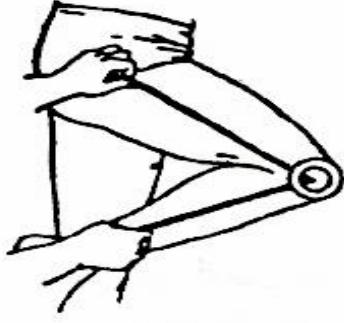


(وقوف ميل – استناد على عقل الحائط)
رفع الفخذ أماماً عالياً
يمكن استخدام بعض المقاومات كأكياس الرمل
أو حبل المطاط وتثبيتها على الفخذ

٣ - المرونة :

المرونة هي القدرة على أداء الحركات ، أو هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة .

تشكل المرونة مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي . كما تسهم بقدر كبير في تنمية الصفات النفسية كالشجاعة والثقة بالنفس والجرأة



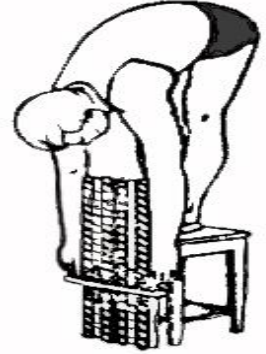
قياس المرونة :

يمكن قياس صفة المرونة بواسطة تحديد مدى الحركة لم معينة ويستخدم في ذلك جهاز قياس الزوايا الذي يمكن تنا على مفاصل الجسم ويوضح المؤشر درجة المرونة .

يمكن استخدام بعض الاختبارات الأخرى لقياس المرونة . مثال :

(الوقوف العالي) ثني الجذع أماماً أسفل مع استقامة

الركبتين ومحاولة الوصول إلى أبعد مدى ممكن .



تنمية وتطوير صفة المرونة :

تعتبر تمارين الإطالة من أهم وسائل تنمية المرونة ، كونها تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل .

أثناء العمل على تنمية المرونة العامة والخاصة يجب مراعاة ما يلي :

أ- يجب أن يكون هناك بعض تمارين المرونة في الجزء الإعدادي من كل وحدة تدريبية ، مع مراعاة عامل التنويع والتغيير في هذه التمارين ، وخاصة في حالة التدريب اليومي الدائم .

ب- مراعاة تهيئة وإعداد الفرد (الإحماء) قبل أداء تمارين المرونة الخاصة لتجنب الإصابات المختلفة .

ج- ضرورة الاحتراس من محاولة العمل على تنمية المرونة في حالة إحساس الفرد بالتعب والإرهاق ، كما هو الحال مثلاً في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية أو عقب تمارين التحمل .

د- يفضل تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات (١٠ - ٢٠) مرة .

هـ- مراعاة (بقدر الإمكان) أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة ، الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي .

و- مراعاة تناسب تمارين المرونة مع المستوى الذي وصل إليه اللاعب .

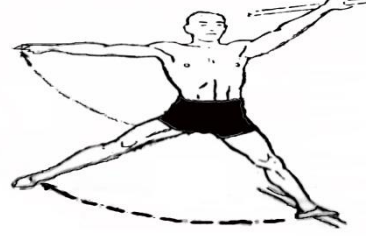
ز- يمكن تنمية المرونة بسرعة وسهولة لدى الأطفال والفتيان وخاصة في المرحلة العمرية من (١١ - ١٤) سنة ، وبعد هذه المرحلة يمكن العمل على تثبيت درجة المرونة المكتسبة

فيما يلي نقدم لكم بعضاً من تمارينات المرونة العامة والخاصة :

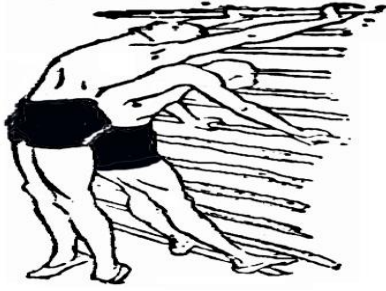
نماذج لتمارين المرونة



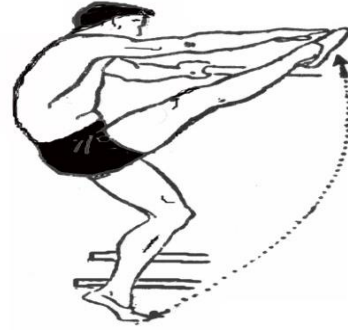
ضغط الجذع مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين
و الرجلين يمكن تأدية التمرين بدون مساعدة



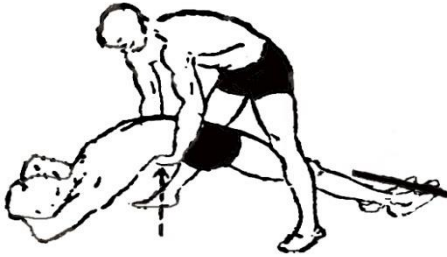
أرجحة الذراع والقدم جانباً
والرجلين
الزميل



بمساعدة الزميل (يقوم الزميل بالصعود
على عقل الحائط لتقوية القدمين)



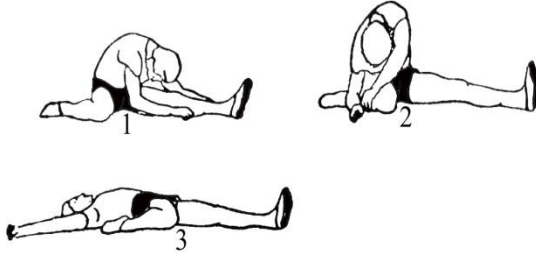
محاولة لمس اليد بمشط القدم التقوس



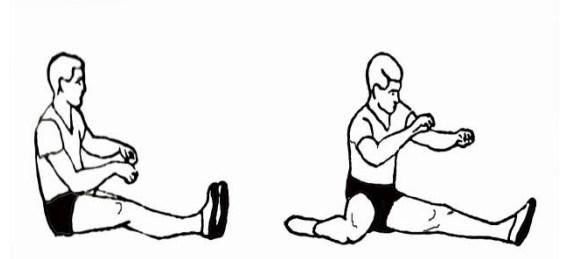
رفع الجذع عالياً من قبل الزميل



ضغط الجذع من الوقوف على قدم واحدة
وتشبيك الأخرى على عقل الحائط



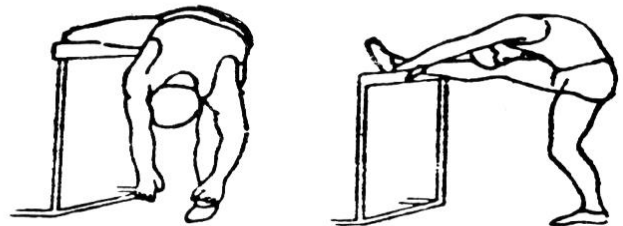
(جلوس الحواجز) ضغط الجذع أماماً ثم جانباً ثم الرقود على الظهر



(جلوس طولا) ارجحه الرجل اليمنى خلفاً للوصول لوضع جلوس الحواجز



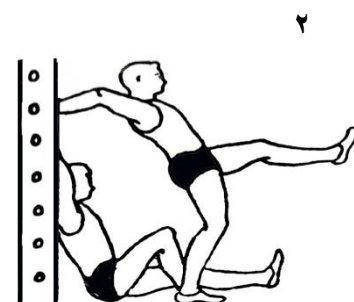
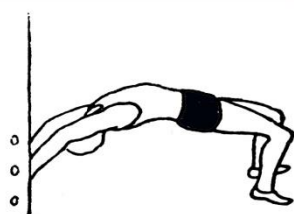
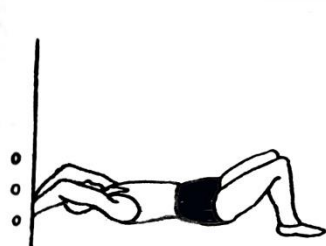
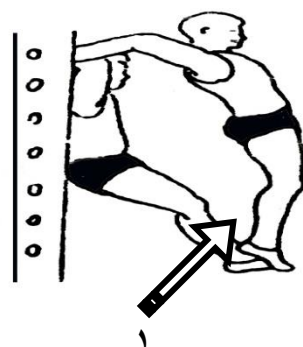
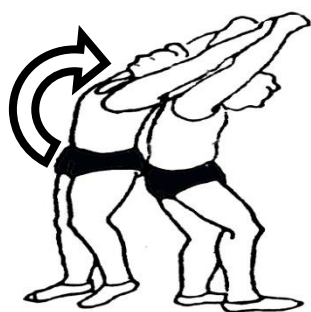
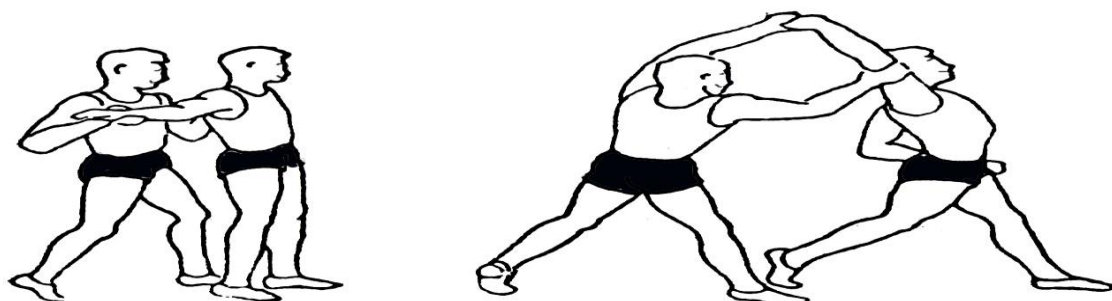
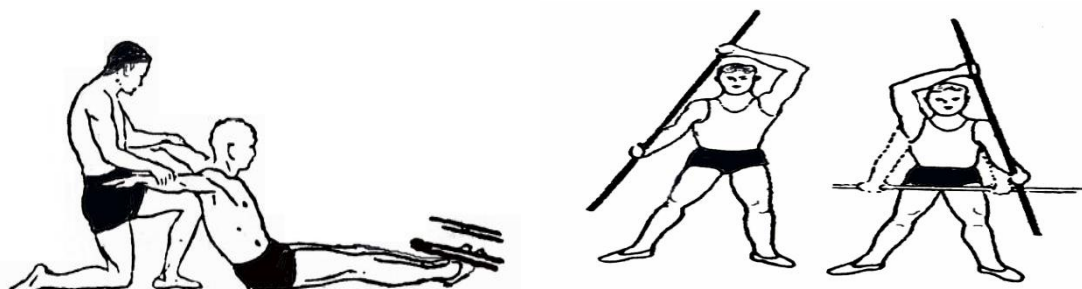
(جلوس الحواجز)
نصف دوران بمساعدة اليدين



ضغط الجذع أماماً ثم أسفل
باستخدام الحاجز أو الطاولة

٣- نماذج لبعض التمرينات الخاصة بمرونة الكتفين :

(هذه التمارين تفيد مهارة الضربة الساحقة)



٤ - التحمل :

التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفعالية .
ويُقسم التحمل إلى نوعين هما التحمل العام والتحمل الخاص .

التحمل العام :

يمكن تعريف التحمل العام بأنه القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط (أو أعلى) من الحمل ، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة .

التحمل الخاص :

التحمل الخاص هو نوع التحمل المطلوب لنشاط رياضي ما . وله عدة أنواع :

*- تحمل السرعة .

*- تحمل القوة .

*- تحمل العمل .

*- تحمل التوتر العضلي الثابت .

*- تحمل التركيز .

ما يهم من هذه الأنواع في لعبة الكرة الطائرة تحمل القوة وخاصة الانفجارية وتحمل التركيز فتتمثل الأولى بقوة القفز وقوة الضرب . أما الثانية فتتعلق بالناحية النفسية العامة للاعب .

تنمية وتطوير التحمل العام :

إن أفضل طريقة لتنمية التحمل العام للاعبين الكرة الطائرة ، هي طريقة الحمل الدائم أي القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين (٣٠ - ١٢٠ دقيقة) بدون انقطاع .

أمثلة على ذلك :

- الجري لمسافة تتراوح بين (٣ - ٧ كم) مع التدرج بتقصير الزمن في كل مرة .
- السباحة لمسافة تتراوح بين (١ - ٥ كم) .
- ركوب الدراجات لمسافة تتراوح بين (٥ - ٢٠ كم) .
- المشي السريع والمتوسط السرعة لمسافة تتراوح بين (٥ - ١٥ كم) .
- الجري على طريق رملية أو وعرة لمسافة تتراوح بين (١ - ٣ كم) .
- المشي على طريق وعرة أو جبلية لمسافة تتراوح بين (٣ - ٥ كم) .

ولتنمية التحمل الخاص نتبع ما يلي :

- تشكيل الوحدة التدريبية في مجال التكتيك بشدة وحجم أعظميان .
- التدريب على عنصر مُعَيّن في الوحدة التدريبية لمدة طويلة .
- التدريب على التكتيك تحت متطلبات الدقة وبشكل مستمر .

أمثلة على ذلك :

- تنفيذ الضربة الساحقة أو حائط الصد أو إنقاذ الكرات البعيدة ... الخ ، من (١٥ - ٢٥ مرة) .
- نفس التمرين السابق ، ولكن عندما يخطئ اللاعب يعيد التمرين من البداية .
- إجراء مباراة أو شوط بدون انقطاع (بدون فترات ميتة) . وعلى المدرب تأمين الكرات ووضعها في اللعب عند انقطاعه .

٥ - الرشاقة :

الرشاقة هي القدرة على ربط حركات الجسم وتغيير أوضاعه في الهواء بسرعة وهدف .

ولتطوير الرشاقة نتبع ما يلي :

- الأداء العكسي للتمرين كتفويض الضربة الساحقة أو الإرسال باليد اليسرى بدل اليمنى .
- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات : كالبداية في تنفيذ السقوط بشكل عادي ومن ثم التدرّج بالسرعة .
- تغيير حدود ملعب التمرين وأرضيته : كتضييق الملعب وإجراء مباراة ضمن هذه الحدود أو إجراء مباراة على أرض رملية أو عشبية .

مثال :

إضافة خطوط لملعب الكرة الطائرة حتى يصبح كما في الشكل وإجراء مباراة بين فريقين على الملعب (آ) مثلاً . الذي يبلغ طوله (١٨ م) وعرضه (٣ م) . كل فريق يتألف من ثلاثة لاعبين ويمكن التدرج في زيادة عدد اللاعبين ليصل إلى ستة .

		آ	الملعب
		ب	الملعب
		ج	الملعب

يمكن إجراء ثلاث مباريات - في أن واحد - على الملاعب الثلاثة (آ - ب - ج) بين ست فرق ، يتألف الفريق الواحد من ثلاثة لاعبين أو أكثر .

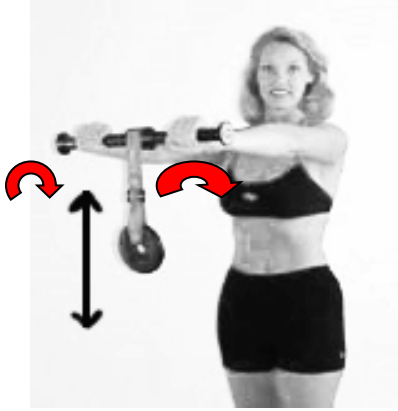
- التغيير في أسلوب أداء التمرين :
كوضع زميل على الكتفين لِيُنْفِذ التمرير بالأصابع مع زميل آخر يقع في نفس الظروف .

- زيادة درجة صعوبة التمرين :
أمثلة :

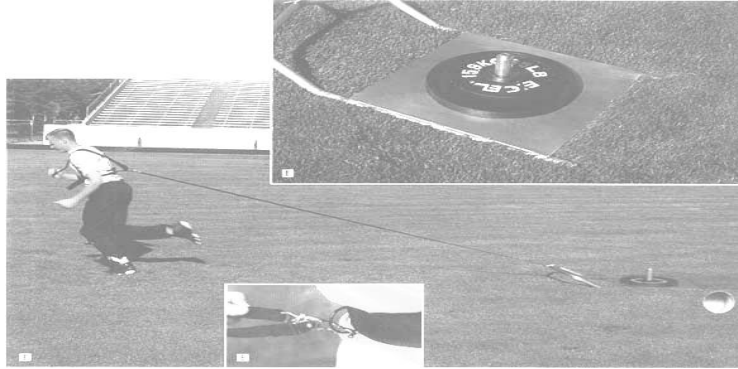


- لمس الأرض قبل تنفيذ الضربة الساحقة .
- تنفيذ دحرجة قبل حائط الصد .
- رفع الشبكة (٢٥ سم) عن معدلها وتنفيذ الضربة الساحقة أو حائط الصد .
- ربط اللاعب بحبل ومحاولة منعه من التمرير أو الكبس أو البلوك .
- وضع أثقال على رجلي اللاعب أو جذعه ، أثناء تنفيذه للمهارات (كبس - بلوك - تمرير...الخ) .

أجهزة تساعد في تنمية الصفات البدنية



هذا الجهاز يساعد في تنمية عضلات القسم العلوي من الجسم (الساعدين والكفين والرسغين والكتفين والظهر والصدر...الخ) الجهاز هو عبارة عن قضيب معدني يُربط في وسطه حبل أو شريط قماشي في نهايته يوضع ثقل مناسب . يتم لف وترك الحبل بواسطة تدوير القبضتين واحدة تلو الأخرى وبنفس الاتجاه .



هذا الجهاز يُفيد في تنمية عضلات القسم السفلي من الجسم (الساقين والجذع) . وهو عبارة عن حبل مطاطي يُثبت أحد أطرافه في الأرض والطرف الآخر في جسم اللاعب .



طريقة عمل هذا التمرين تُشبه إلى حد ما التمرين السابق ، لكن بدلاً من المقاومة التي يُبديها الحبل المطاطي ، فإنه في هذا التمرين تُستبدل بمقاومة زميل يحاول شدّ اللاعب إلى الخلف .

نفس عمل التمرينين السابقين ، لكن في هذه المرة
مقاومة المظلة هي التي تعمل.



في هذا التمرين ، اللاعب الثاني هو
المجرور .

عادةً تكون سرعة اللاعب الأول جيدة

لذلك يكون دوره جرّ اللاعب

الذي يريد تنمية السرعة

أو تحمّل السرعة .

الإحماء والتمديد عاملان مهمان قبل وبعد التمرين

تمديد او مظمطة العضلات هي من الأنشطة الأكثر إهمالا خلال جميع التدريبات الرياضية. والحقيقة ان تمديد العضلات مسألة جوهرية للمساعدة على الاسترخاء عقب كل تدريب رياضي «شاق».

في الفترة الأخيرة جرى الحديث عن خطورة القيام بمظمطة العضلات في بداية التدريبات على اعتبار أنها تتسبب في التمزق العضلي فضلا عن آلام شديدة لاحقا. ولذلك فإن الأهم قبل القيام بأي تدريبات رياضية هو القيام بعمليات الإحماء العضلي لأن قضاء عشر دقائق في تدريبات الإحماء قبل القيام بأي تدريبات منتظمة يمنح المتدربة مشاركة تدريجية في التدريب الأساسي. وتلعب عملية تسخين العضلات دورا مشابها لتسخين محرك السيارة لإتاحة الفرصة للزيت بالتمدد والوصول إلى كل أجزاء المحرك قبل الانطلاق. وبالنسبة للعضلات فإن عملية الإحماء تمنح السائل الزليلي الفرصة للحركة النشطة في الجسم كما أنه يؤدي إلى نشاط الدورة الدموية وتحرك الدم نحو العضلات كما يتيح للقلب أن يضاعف من دقاته تدريجيا.

وما أن ينتهي التدريب، فإن عملية تبريد الجسم مسألة بالغة الأهمية أيضا. فكلما كبرنا في السن كلما كانت هذه العملية مهمة بالنسبة لأجسامنا. والواقع فإننا عندما ننتهي من التدريب دون أن نمط عضلاتنا فإننا في الحقيقة نسمح للدم بالتجمع في الأطراف. إذن يمكن استخدام مظمطة العضلات لإعطاء الدم فرصة للعودة إلى الأعضاء، وتبعا لذلك تقل فرصة الدوخة. ويعرف أن حامض اللبن الذي يتراكم في العضلات بعد التمرين يؤدي إلى إرهاق العضلات ولذلك فإن اللجوء إلى مظمطة الأعضاء إلى تخفيف تراكم حامض اللبن بصورة عظيمة كما أنه من الضروري الإكثار من شرب الماء بعد التدريب حتى يمكن طرد السموم أو الفضلات من الجسم.

ويعرف أيضا أنه مع مرور السنوات والتقدم في السن ونتيجة للكسل وعدم النشاط يتراكم الكولاجين مما يؤدي إلى إعاقة حركتنا مما يجعلنا نشعر بالتعب. ولذلك فإن القيام بتمديد عضلات الجسم يؤدي إلى تقنيت هذا التراكم وإذابته ويقلل إلى أدنى حد من تأثيره ونتيجة لذلك يصبح بإمكاننا الحركة بحرية وبرشاقة. كما أن مظمطة أعضاء الجسم يمكن أن تضاعف وتيرة التوازن والتنسيق بين أعضاء الجسم. والملفت أنه كلما قمنا بمد أعضائنا كلما أدى ذلك إلى زيادة قوتها إذا

كنت ترغب في الحفاظ على صحة جسمك وحماية عضلاتك فعليك اعتماد مضمنة الجسم كجانب
أساسي في نهاية كل تدريب

تكوين وبناء الفريق في الكرة الطائرة

أن عملية بناء وتكوين الفريق وقيادته من الأمور الهامة التي يجب أن يهتم بها كل من العاملين في التدريب بمختلف مستوياتهم سواء المتمثلين في الجهاز الفني والذي يضم كل من المدير الفني والمدرّب العام ومدرّب الفريق والمساعدین وكابتن الفريق .

فيجب على هؤلاء أن يتعاونوا مع بعضهم البعض عند بناء أي فريق من الفرق الألعاب الجماعية فلا يستطيع المهندس بناء مشروع ما أو البدء ببناء ما دون الاستعانة بالمكتب الاستشاري الهندسي وأيضاً لا يستطيع البدء بالبناء بدون وجود العمال والصناع المهرة 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 إن هذه العملية البنائية ما هي إلا مجموعة من العمليات المترابطة تتطلب كمرحلة التي فيها على التنسيق مع المرحلة التي تليها والمرحلة السابقة لها فلم تعد مهارة المدرّب وحدها كافية في قيادة الفريق .

ويتم ذلك من خلال إعطاء مجموعة من التعليمات الخاصة للتدريبات المختلفة والمعلومات التي يتناسب حجمها مع المستوى الفريق المكون . وإنما المهارة الحقيقية أصبحت تنحصر في قدرة المدرّب في ربط مجموعة الحقائق الفردية الخاصة بكل لاعب من الفريق والحقائق الجماعية الخاصة بالفريق كوحدة متكاملة .

فالسن والطول والوزن والقدرة ومستوى اللياقة البدنية والتفكير الذهني ...الخ من الحقائق الخاصة بالفرد ومستوى التكامل الاجتماعي للفريق كالتفكير الذهني والخططي في المواقف المختلفةالخ من الحقائق التي تخص الفريق كوحدة متكاملة . مع ضرورة أن يتم هذا بطريقة هادفة تسمح له فيما بعد من تنفيذ خطته سواء في شكل تدريبات هادفة تحوي في طياتها مجموعة كبيرة من القدرات والمهارات .

وأن عملية بناء الفرق الرياضية تمر في العديد من المراحل المختلفة والتي يجب أن تبدأ من اللحظة الأولى من بداية التعلم على نمو هذا الفرق واشتراكها في المنافسات مع الملاحظة والتأكيد مرة أخرى على ضرورة التنسيق بين هذه المراحل وتعتبر المراحل التالية هي الأساس في بناء وتكوين الفرق الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية كالكرة الطائرة والسلة واليد والقدم وغيرها من الألعاب الجماعية الأخرى .

وسوف نتناول هذه المراحل بشيء من الإيجاز

المرحلة الأولى : تعليم المبتدئين .

ويهتم المدرب في هذه المرحلة بتوطيد العلاقة بين المبتدئ واللعبة تبدأ من تكوين العلاقة بين المبتدئ والكرة والتعرف على مستوى اللياقة البدنية والعمل على تحسينها مع محاولة خلق أسس التفاعل للعمل الحركي الجماعي .

المرحلة الثانية : تعليم الناشئين .

وفي هذه المرحلة نبدأ بتعليم المهارات الأولية وتعليم بعض من المهارات الحركية خاصة إذا كانت حالة الناشئ تسمح بذلك كما يتم تعليم النواحي الخطئية البسيطة بحيث نبدأ بتلك المواقف التي تمهد لتعليم الخطة من خلال مجموعة من التدريبات الواقعية إلى أن ندخل في الخطة أو الإعداد الخططي للفريق .

المرحلة الثالثة : عملية التدريب .

وتشتمل على حجم التدريب وكيفية أداء هذا التدريب ونوع التدريب مرتفع أو منخفض الشدة والإعداد المهاري وإتقان وتثبيت المهارات للإعداد الخططي وكيفية التفاعل الجماعي الحركي .

المرحلة الرابعة : الإعداد البدني .

وتشتمل هذه المرحلة على التخطيط للإعداد البدني وأشكاله وطريقة أدائه وعدد مرات تكراره والوقت المخصص في الوحدة التدريبية له سواء كان ذلك إعداداً بدنياً عاماً أو إعداداً بدنياً خاصاً .

المرحلة الخامسة : الفورمة الرياضية .

وفي هذه المرحلة يحاول المدرب التعرف على المظاهر الأولى لهذه الفورمة الرياضية وتسجيلها وأيضاً التعرف على منحنيات نمو هذه الفورمة ودراسة تأرجح هذه الفورمة وكل فترة من فترات الخطة أو البرنامج التدريبي وكذلك دراسة محاولة الحفاظ على هذه الفورمة وثباته والارتقاء بمستوى الفورمة بعد الهدم أو الانحدار الموثق لها .

المرحلة السادسة : فترات التدريب .

في هذه المرحلة يقوم المدرب بدراسة الخطة التدريبية العامة للموسم الرياضي سواء كان طويل المدى أو خطة نصف سنوية ووضع تصور محدد لكل فترة وما يجب أن تكون عليه هذه الفترة وهذه الفترات هي

(الفترة التدريبية الأساسية - الفترة التكميلية قبل المنافسة - فترة المنافسات أو المباريات - الفترة الانتقالية)

المرحلة السابعة : مرحلة وضع البرامج التدريبية .

حيث يعمل المدرب على وضع برنامج تدريبي لكل مرحلة من مراحل التدريب ابتداءً من مرحلة الناشئين ومن ثم المتقدمين ومن ثم المراحل المتقدمة من العملية التدريبية فكل مرحلة من المراحل السابقة برنامجها الخاص بها .

المرحلة الثامنة : مراقبة وإدارة الفريق أثناء المنافسة .

وهي مرحلة هامة جداً للمدرب ولللاعبين وتتمثل هذه المرحلة في متابعة جميع أفراد الفريق وخاصة اللاعبين الأساسيين الذين سوف يتم الاشتراك بهم في المباريات الرسمية في البطولات المهمة وتشتمل هذه المرحلة على المراحل الجزئية التالية .

- قبل المباراة
- فترات الراحة بين الشوطين
- الراحة قبل الشوط الحاسم لنهاية المباراة

المرحلة الثامنة : الاستطلاع أو الاستكشاف .

وفي هذه المرحلة يتم فيها الاستطلاع أو الاستكشاف عن الفريق الذي يدرسه المدرب وأيضاً للفريق الخصم أو المقابل وذلك من أجل الإطلاع على كافة الجوانب التكتيكية والفنية ومستوى الحالة البدنية والأسلوب الذي يلعب به الخصم وخاصة في العصر الحالي مع التقدم التقني الحاصل في مختلف المجالات وخاصة مع دخول الكمبيوتر الأجهزة التصويرية المتنوعة التي يستطيع المدرب الحديث الاستعانة بها لمراقبة المباريات واللاعبين سواء كان ذلك للفريق الذي يدرسه المدرب أو فيما يتعلق بالفريق الخصم فمن خلال المباريات المصورة وعن طريق مراجعة المباريات السابقة للفريق يستطيع المدرب معرفة والإطلاع على الأخطاء وأماكن الضعف لدى الخصم وأيضاً حصر أماكن القوة للخصم لوضع الخطط الأفضل لمقابلة هذا الفريق وإمكانية إحراز الفوز للفريق .

المرحلة التاسعة : التبديل والتحويل .

وفي هذه المرحلة يتم دراسة موقف اللاعبين البدلاء وعن كيفية إجراء التبديلات المناسبة في اللحظة المطلوبة ويمكن تطبيق الخطط المناسبة للتبديلات التي يمكن للفريق الاستفادة منها في المباراة سواء كان ذلك في المباريات الودية أو المباريات الرسمية .

ودراسة أيضاً مواقف اللعب المختلفة التي تشبه إلى حد ما الحالات التي تحدث في المباريات الرسمية والتعود عليها وخاصة فيما يتعلق بالحالات التي يتم بها تغيير مجرى المباراة من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية أو بالعكس فهذا يتطلب من المدرب واللاعبين التدريب الجيد للتوافق بين الحالتين دون وقوع الفريق في الأخطاء التي يمكن أن تؤثر على نتيجة المباراة .

المرحلة العاشرة : مرحلة اختبار اللاعب .

وهذه المرحلة أيضاً من مهام المدرب الرياضي الحديث أو ما يمكن أن يسمى في لغة الباحثين الرياضيين لغة الأرقام حيث يمكن للمدرب أن يضع الكثير من الاختبارات منذ بداية المرحلة الأولى في تعليم المبتدئين حيث يضع لكل مرحلة من مراحل الفترة التدريبية أو من ضمن البرنامج التدريبي مجموعة من الاختبارات سواء كانت بدنية أو مهارية ويمكن أن تكون في بعض الفرق المتقدمة وجود الاختبارات النفسية والكثير من المدربين ما يعتمدون على نتائج هذه الاختبارات لمعرفة مستوى الحالة التي وصل إليها الفريق ككل أو المستوى الذي وصل إليه اللاعب نفسه وما لها فائدة كبيرة في إمكانية اختيار اللاعبين الذين يحققون النتائج الأفضل في هذه الاختبارات سواء كانت في المرحلة التدريبية أو في المباريات الودية

هذه كانت أهم المراحل التي يمر بها المدرب عند بناء الفريق الرياضي والآن سوف نتناول الحديث أو دراسة بعض من هذه المراحل وخاصة المراحل الثلاث الأولى بشكل مفصل لما لها الدور الأكبر في تدريب الفرق الصغيرة والمراحل التأسيسية .

المرحلة الأولى : تعليم المبتدئين أو الناشئين .

قبل البدء بتعليم الناشئ يجب أن نلخص حقيقة هامة جداً ألا وهي أن عملية التعلم في الألعاب الجماعية ما هي إلا عبارة عن عملية تغيير في السلوك الحركي للناشئ بحيث أصبح فيما بعد قادراً على إظهار هذا التكيف في الفكر الحركي من خلال ممارسة الإشكال المتعددة للنشاط المهاري والخططي للعبة بفاعلية ونشاط والكفاءة المطلوبة ولكي يتحقق ذلك يجب أن يمر الناشئ بمجموعة من الاستجابات الفعالة التي ينتج التعلم عنها والتي يمكن حصرها في أربع النقاط الرئيسية التالية

١ - أيجاد وتكوين التوافق النفسي والعاطفي بين الناشئ واللعبة .

ويتم ذلك من خلال محاولة إيجاد علاقة عاطفية متدرجة بين الناشئ والنشاط المختار (الكرة الطائرة) بحيث تصبح هذه العلاقة دافعاً له للاستمرار في الممارسة الإيجابية وذلك في حد ذاته يتطلب عاملين أساسيين لا يمكن الفصل بينهما لارتباطهما مع بعضهما البعض وهما هامين جداً في هذه المرحلة لمحاولة إقناع الناشئ باختيار النشاط المراد توجيهه إليه بشكل رئيسي .

أ - عامل المشاهدة :

وذلك عن طريق مشاهدة زملائه الناشئين في نفس السن والتعرف على ما يقومون به وهذه المشاهدة المستمرة لنشاط الكرة الطائرة سواء في المباريات الرسمية أو التدريب بالإضافة إلى الاستعانة بالأفلام والشرائح التعليمية الحديثة والمباريات المصورة حديثاً.

ويفضل أن تكون هذه النماذج أو المقاطع حديثة أو من النوع الجيد الذي يعطي تصوراً طيباً لديهم . ولا يفوت المدرب أن يبادر بدعوة الناشئين الصغار على مشاهدة تلك المباريات الرسمية حتى يسعدوا بأهميتهم المقبلة باتجاه النشاط كذلك عند مشاهدة هذه الأفلام التعليمية يجب أن يصاحبها الشرح والإيضاح اللفظي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تذليل الصعوبات عند دعوة هؤلاء الناشئين لمشاهدة المباريات الرسمية كالإعفاء من رسم الدخول مثلاً .

ب - عامل المشاركة :

تبدأ هذه المرحلة في عملية دخول الناشئ للملعب أو الصالة وذلك إما مع الأقارب الأكبر سناً وأما أن يكونوا لاعبين أو إداريين فعن طريق المصاحبة معهم تسمح للناشئ من مشاهدة المباريات وإذا سمح الأمر يمكن تكليف الناشئين بأعمال يمكن أن تساهم بشكل كبير في سير المباريات الرسمية لقاء أجور مادية رمزية أو مكافآت معنوية كتكليفهم مثلاً بالتقاط الكرات أو مسح الأرضيات أثناء المباريات الرسمية والودية وبذلك تكون الفرصة الأكبر لدخول عالم المباريات الرسمية والتعرف على اللعبة بشكل أفضل مما ينمي الشعور للناشئ تجاه اللعبة ويصبح جزءاً منها .

وبعد أن تسنح الفرصة للعب في الفريق يبدأ فيها الناشئ اللعب ككل مع عدد من اللاعبين مثل (٣ - ٣) ومن ثم يتزايد العدد تدريجياً وبقوانين مبسطة جداً مع استعمال ملاعب صغيرة وكرات مختلفة الأوزان إلى أن تل الكرات إلى الوزن الطبيعي والمناسب والمعدل قانونياً لتصبح مناسبة ليد الناشئ أو المبتدئ وما يطلق على هذه المرحلة بالكرة الطائرة للميني فولي .

ويجب أن يسبق تلك المشاركة مجموعة من الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة التي تزيد من درجة الحماس والدافعية لدى اللاعبين الصغار وتمهد الطريق للوصول بشكل مبدئي للمهارات الأولية للعبة كضرب الكرة ورمي الكرة والتقاطها قبل أن تلمس الأرض .

كما يجب عند المشاركة للناشئين أن تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين والممارسين حتى لا يطغى تفوق أحد الأفراد على الآخر بدرجة تجعله في صراع نفسي وداخلي يؤثر بالتالي على درجة أدائه كما يمكن التأكيد من قبل المدربين أن يضع الناشئين المرتبطين معاً أو الأصدقاء مع بعضهم البعض في أول الطريق .

٢-توطيد وتكرين علاقة بين الناشئ والكرة

تشتمل هذه المرحلة في مدى التعرف الناشئ على الأداة أو الكرة ويتم ذلك بتهيئة جسم الناشئ مع الكرة أولاً بحيث يتم التعامل مع الكرة بسلامة وطلاقة تامة ويسر ويأتي هذا من خلال تنمية وترقية التوافقات الحركية العامة للجسم أثناء ملامسته واستعماله للكرة .

ويتم ذلك من خلال تنفيذ الناشئ لبعض المهارات البسيطة بالكرة والتي تحتاج إلى تعليم مثل مهارات المسك واللقف من الثبات ومن الحركة والتي تتدرج بصعوبتها كلما تقدم الناشئ بالعمر بحيث يمكن الوصول بهذه المرحلة بالناشئ إلى مرحلة التوافق الجيد بين استعمال اليدين والرجلين والكرة في أن واحد .

وهنا تدخل جميع تمارين التأقلم مع الكرة أو تمارين تنمية الإحساس بالكرة والتعود عليها من مختلف الوضعيات من المشي والجري والوقوف والجلوس الحيز الأكبر لما لها دور في هذه المرحلة المهمة جداً في إيجاد العلاقة بين الناشئ والكرة وسوف نعرض لكم نموذجاً لمجموعة من هذه التمارين الخاصة لهذه المرحلة .

نموذج لتمرين التأقلم مع الكرة



أولاً: من الوقوف

- ١- تنطيط الكرة إلى الأمام والخلف وحركة الجسم مع الكرة على شكل راصور للأعلى والأسفل
- ٢- تنطيط الكرة باليد اليمين واليسار والنظر يكون للأمام
- ٣- وضع الكرة على الأرض واليد فوق الكرة ثم دحرجة الكرة للإمام والخلف وما بين الساقين بكلتا اليدين
- ٤- تبادل لمس الكرة من يد إلى اليد الأخرى فوق الرأس والنظر يكون للأعلى
- ٥- تدوير الكرة حول الجسم من الوقوف حول الخصر ثم ما بين الساقين
- ٦- مسك الكرة بكلتا اليدين وقذفها من فوق الرأس والدوران ومسكها ثانية قبل أن تلمس الأرض
- ٧- قذف الكرة ما بين الساقين للأعلى وإعادة مسكها
- ٨- مسك الكرة باليدين واليدين ممدودتين فوق الرأس تبادل ميل الجذع لليمين واليسار وملامسة القدمين بالكرة
- ٩- ضرب الكرة بالأرض ودوران (٣٦٠) درجة ومسك الكرة قبل أن تلمس الأرض
- ١٠- ضرب الكرة بالأرض وعمل دحرجة للأمام ومسك الكرة قبل أن تلمس الكرة الأرض
- ١١- ضرب الكرة بالأرض والانبطاح على الظهر والنهوض بسرعة ومسك الكرة قبل أن تلمس الأرض
- ١٢- مسك الكرة ولعب أصابع بكلتا اليدين فوق الرأس
- ١٣- مسك الكرة ولعب بكر مع التركيز على النزول للأسفل عند ضرب الكرة والصعود معها للأعلى

١٤- الوقوف وضرب الكرة بالأرض باليد الضاربة واليد اليسرى تقوم باستقبال الكرة من الأرض وضربها مرة أخرى

١٥- تبادل اللعب بالكرة مرة أصابع ومرة بكر

١٦- رمي الكرة للأعلى بكلتا اليدين وضرب الكرة باليد الضاربة بالأرض بالتناوب مع الحائط أو الزميل

- هذه أهم تمارين التأقلم مع الكرة التي يمكننا أن نقوم بها من وضعية الوقوف من أجل التأقلم الجيد مع الكرة أو يمكننا أن نسميها أيضاً من أجل تنمية الحساسية والتعود على الإحساس بها .

ثانياً : من الجري أو المشي

- هناك الكثير من التمارين ولكن سوف نختصر لكم بعض هذه التمارين

- ١- تنطيط الكرة باليد اليمنى أو اليسرى والجري للإمام ثم للخلف
- ٢- تنطيط الكرة بأصابع اليدين مع ثني الجسم للإمام والمشي للأمام والخلف ومن ثم الجري الجانبي لليمين واليسار
- ٣- تبادل ضرب الكرة ما بين اليدين مع المشي للإمام وللخلف ومن ثم أيضاً الجري الجانبي لليمين واليسار
- ٤- تبادل لمس الكرة بين اليدين والكرة فوق الرأس مع المشي للأمام أو للخلف وأيضاً المشي الجانبي لليمين واليسار
- ٥- تنطيط الكرة باليد مع الوثب على رجل واحدة بكافة الاتجاهات
- ٦- لعب مهارة الأصابع فوق الرأس مع المشي بكافة الاتجاهات
- ٧- لعب مهارة البكر مع المشي بكافة الاتجاهات
- ٨- تبادل لعب الكرة أصابع وبكر بالتناوب مع المشي بكافة الاتجاهات
- ٩- لعب الكرة أصابع مرة واحدة للأعلى ثم تركها لتلمس الأرض لمسة واحدة ثم متابعة اللعب أصابع مع المشي للأمام وللخلف

- ١٠ - نفس التمرين السابق ولكن مع تنفيذ مهارة البكر
- ١١ - لعب الكرة أصابع وبعد ضرب الكرة للأعلى لمس الأرض باليدين ثم متابعة الأصابع وهكذا باستمرار مع المشي للأمام والخلف
- ١٢ - نفس التمرين السابق ولكن مع تنفيذ مهارة البكر
- ١٣ - لاعبان متقابلان على مسافة (٣) أمتار تبادل قذف الكرة بينهما مع الجري للأمام ثم للخلف والجري الجانبي لليمين واليسار
- ١٤ - لاعبان متقابلان على مسافة (٣) أمتار لعب فيما بينهم أصابع مع الجري الجانبي لليمين واليسار
- ١٥ - نفس التمرين السابق مع تنفيذ مهارة البكر
- ١٦ - لعب الكرة أصابع فوق الرأس ومحاولة المشي بخط مستقيم على الخط الجانبي لملاعب الطائرة
- ١٧ - نفس التمرين السابق مع تنفيذ مهارة البكر
- ١٨ - لعب الكرة أصابع وبعد ضرب الكرة للأعلى عمل درجة أمامية ومسك الكرة ومتابعة المشي للأمام
- ١٩ - نفس التمرين السابق مع تنفيذ مهارة البكر
- ٢٠ - مسك الكرة بالقدمين والوثب للأمام والخلف والجري الجانبي

ثالثاً : من الجلوس

- الجلوس الطويل فتحاً كل لاعبين متقابلين مع كرة واحدة

- ١ - تبادل قذف الكرة بينهما باليد اليمنى ثم اليسرى
- ٢ - تبادل قذف الكرة باليدين أمام الصدر
- ٣ - تبادل قذف الكرة من خلف الرأس
- ٤ - تبادل لعب الكرة أصابع
- ٥ - تبادل لعب الكرة بكر

٦- اللاعب الأول يضرب الكرة من الأعلى واللاعب الآخر يقوم بمسكها قبل أن تسقط على الأرض

- الرقود على الظهر الكرة ممسوكة بالقدمين .

٧- تبادل رفع وخفض الرجلين للأعلى والأسفل

٨- تبادل حركة الرجلين لليمين واليسار

٩- دوران الرجلين اليمين ثم لليسا

١٠- رفع الجذع والرجلين معاً للأعلى وملامسة اليدين بالكرة عالياً

١١- اليدين خلف الرأس رفع الجذع للأعلى والأمام ومحاولة لمس الكرة بالرأس

١٢- من وضعية الرقود لعب الكرة فوق الرأس أصابع

١٣- من الوضعية نفسها تبادل لعب الكرة أصابع مع الزميل مع رفع الجذع للأعلى وبعد لعب الكرة العودة للرقود وهكذا باستمرار

- الانبطاح على البطن الكرة ممسوكة باليدين .

١٤- اليدين ممدودتين للأمام تبادل رفع الجذع للأعلى والأسفل

١٥- نفس التمرين السابق ولكن مع حركة الرجلين واليدين للأعلى

١٦- الكرة ممسوكة باليدين أسفل الصدر ثني ومد الذراعين (الضغط)

١٧- اليدين للأمام تبادل قذف الكرة مع الزميل

١٨- تبادل رفع الجذع للأعلى ولعب الكرة أصابع مع الزميل

- بهذا الشكل نكون قد قدمنا لكم بعض التمارين والوضعية الخاصة للتأقلم مع الكرة من مختلف الوضعية الوقوف والمشي والجري والجلوس .

نوه إلى نقطة هامة أن الكثير من المدربين يتجاهلون مثل هذه التمارين مع العلم أن هذه التمارين تساهم بشكل كبير في رفع وتحسين درجة الحساسية مع الكرة وخاصة مع الفئات

العمرية الصغرى (الأشبال - الناشئين) ولذ يجب على المدرب الناجح عدم إهمال هذه التمارين والحرص على إدخالها بشكل دوري في الحصة التدريبية ولو بجزء بسيط منها لأنها هي الأساس لإتقان المهارات الأخرى بشكل جيد وهي القاعدة الرئيسية لكل لاعب كرة طائرة للوصول على المستويات العالية وتحقيق الانجازات على كافة الأصعدة المحلية والدولية والقارية .

٣ -خلق أسس التفاعل الجماعي الحركي .

تعتبر الألعاب الجماعية بمختلف إشكالها من الأنشطة الرياضية المميزة التي تحقق التفاعل الديناميكي بين ممارسيها وعلى ذلك فان الأداء الفردي للنشاط في الألعاب الجماعية لا تكون له قيمة إيجابية أو ذات معنى إلا إذا تضمن موقفاً جماعياً يتعرض فيه الناشئين لمجموعة من الاستجابات المنظمة تحقق التفاعل الجماعي الحركي مع زملائه .

وهذا الأمر لا يأتي إلا من خلال لعبة جماعية ثم تدريب على شكل مباريات أولية بمعنى إنه على المدرب أو المدرس أن ينظم للناشئين مجموعة من التدريبات الجماعية البسيطة على شكل العاب منظمة والعب صغيرة وتتابعات تحتوي على مهارات للتعامل المنتظم مع الكرة ومع زملائه الناشئين كرمي الكرة ولقفها والجري والوثب بالكرة .

هذه التدريبات تخلق في مجموعها أسس التفاعل الحركي المبسط لدى الناشئين وتكون بداية لتنمية التفاعل الحركي الجماعي بين الناشئين .

ولا يكفي بهذا القدر بل المهم في هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تغيير بعض من هذه الأفكار التدريبية البسيطة لتصبح على شكل العاب منظمة ذات قوانين مبسطة والعب صغيرة وتتابعات يستطيع أن يتعاون الناشئين على تنفيذها متنافسين من خلالها لإحراز اكبر عدد من النقاط .

المرحلة الثانية : تعليم اللاعبين المتقدمين .

مع التقدم الذي أحرزه المدرب في المراحل السابقة يمهّد الطريق في هذه المرحلة ليبدأ الناشئ في تعلم بعض من النواحي المهارية والخططية في أي لعبة من الألعاب الجماعية حيث أن

هذه النواحي تكون القاعدة الأساسية التي تركز عليها النواحي الخطئية وكلاهما مترابطين ببعضهما البعض فالإقتصار في النواحي المهارية لا يسمح للاعبين بتطبيق النواحي الخطئية على أكمل درجة وبالعكس فالإقتصار على النواحي الخطئية فقط لا يسمح بإخراج وتنفيذ النواحي المهارية في أكمل شكل يعطي للاعب ثقة بنفسه .

في بادئ الأمر يعتبر جوهر عملية تعليم الناشئ للنواحي المهارية في الألعاب الجماعية هو اكتساب اللاعب لمجموعة من القدرات البدنية والمهارية والحركية بدرجة كبيرة .

وفي نفس الوقت تتسم بالإلية التي يمكن أن تظهر بصورة مثالية سريعة لحظة ظهور الموقف المناسب لتنفيذها وعلى ذلك فأن اكتساب تلك المهارات الحركية والقدرات المهارية يحتّم

على المدرب إتباع المراحل العملية التعليمية في الكرة الطائرة التالية :

١ - ((تعليم النواحي المهارية))

وهذا بدوره يتطلب أن يقوم المدرب بتنفيذ الخطوات التالية .

١ - تعليم المهارات بصورة مبسطة تبدأ بشكل تدريجي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد .

وهذا يتطلب أن يمر المتعلم بالمراحل التالية :

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

ب - ترقية التوافق الأولي : ويكون التركيز في هذه المرحلة على الإتقان المهاري الرئيسي مع الاهتمام بالتوقيت العام للمهارة . ويجب على اللاعب أن يعمل حتى يصل إلى هدفه وذلك من خلال أن يحدد الحركات الرئيسية للمهارة بحيث تصبح لها هادفتها أي بمعنى آخر يتخلّى اللاعب عن الحركات الغير ضرورية والتي يميل فيها إلى تقليد الكبار كذلك يتجنب التوتر العضلي العصبي وعدم المبالغة في كثرة التكرار حتى لا يكون لذلك اثاره السلبية نظراً لظهور

علامات التعب السريع الذي من الممكن أن يصيب الجهاز العصبي عند تعليم المهارات الحركية ذات التوافقات الحركية الجديدة وتصبح ملازمة له يصعب نسبياً التخلص منها .

ج - مرحلة التوافق الرئيسي (الهادفية)

وفيها يكون اللاعب قد استوعب الحركة بكاملها من خلال تفاصيل الحركة وتفاصيل أجزائها مثل عمل الوصلات ككل وعمل كل وصلة على حدة وهنا يمكن للمدرب أن يبدأ بإعطاء زيادة متدرجة لعدد مرات تكرار المهارة مع ملاحظة أن يداوم المدرب على التوجيه وإظهار عوامل الأداء السليم حتى تؤتي هذه المرحلة ثمارها . أذ أن التكرار بحد ذاته لا يفيد في مرحلة التوافق إذا لم يتبعه عبارات التعزيز والاستحسان أو الاستنكار والاستياء للحركات الرديئة .

د - مرحلة تثبيت الأداء الحركي :

وفي هذه المرحلة يتم تثبيت الأداء الحركي للمهارة بالشكل الدقيق حتى تتم بزيادة وصورة شبيهة بالآلية ويمكن أن يكون ذلك عن طريق الزيادة في عدد المرات التكرار لأداء الحركة بالكامل تحت ظروف ثابتة .

٢ - تنمية آلية الأداء المهاري :

والتي يقصد بها إعطاء مجموعة من التدريبات البسيطة ثم الحركية والمشابه لموقف المنافسة بطريقة تسمح باستخدام المهارة في الموقف المناسب بصورة آلية . ولكي تتم هذه الخطوة يجب أن يسبقها أكبر عدد من التدريبات المركبة تساعد على تنمية آلية الأداء .

وتعتبر المهارات الفردية التي اكتسبها اللاعب ليست لها أي قيمة في الألعاب الجماعية إلا بعد أدائها في المواقف المتغيرة المرتبطة بروح المنافسة من تعاون وتنافس وهذا يتطلب إعطاء مجموعة من التدريبات المركبة التي تساعد على تنمية الأداء المهاري شريطة أن تكون هذه التدريبات نابعة من الموقف التنافسي .

وبالتحليل أو التعمق في هذه المرحلة نجد أننا لا نهتم بإتقان المهارة بل أدائها بسرعة وآلية تحت ظروف متغيرة وبطريقة مختلفة بما يتنافس مع ظروف التنافس ويساعد اللاعب في ذلك درجة تمتعه بما يسمى بالأداء المهاري السلس السهل الممتنع .

كما يفضل البعض أن يطلق عليه الانسيابية في الأداء بحيث يتم أداء هذا على شكل إلي في الأداء يحدث نتيجة استثارته في مواقف معينة .

ويجب أن نشير هنا إلى دور التدريبات الجماعية وأهميتها في عملية استثارة وارتقاء بعملية آلية الأداء للمهارة . فالهدف الأساسي من هذه التدريبات الجماعية هو زيادة فاعلية الأداء من خلال زيادة عنصر الاستدعاء الذاكري الحركي للمهارة ويتم ذلك تلك التدريبات التي تحتوي على مواقف فعلية من المباراة والتي عادة ما تبدأ بتنمية عنصر التعاون بالإضافة إلى تكوين إحساس مركب للاعب عند أداء الحركات مثل الإحساس بالفراغ التي يتحرك فيها اللاعب والإحساس بالمكان وأيضاً الإحساس بالزميل والإحساس بالمنافس في الوقت المناسب لحظة ظهور الموقف الخططي .

ويجب أن نضع مجموعة من الاعتبارات عند إعطاء التدريبات الجماعية ومن أهم هذه الاعتبارات ما يلي

- التنوع في الأداء المهاري تحت ظروف متغيرة .
- زيادة إتقان المهارة بما يتناسب مع صفات اللاعب الفردية .
- زيادة درجة صعوبة المهارات .

الربط بين هذه المهارات والحركات المختلفة في المواقف المتعددة .

٣ - تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة :

وسوف نقوم هنا بشرح كل نقطة من النقاط الثلاثة السابقة بشيء من التفصيل .

يجب على المدرب أن يعمل دائماً على نمو القدرات الجسمية التي تعمل على تنفيذ المهارة المطلوب تعلمه بشكل خاص فمن المعروف أن قدرة اللاعب المهارية تتقن وتثبت عند مستوى معين من الأداء بدون أي تقدم ويبقى اللاعب فترة زمنية من دون إحراز أي تقدم وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يعمل على نضوج وتحسين مستوى المجموعات العضلية العاملة في تطوير وتحسين هذه المهارة .

ولكي يستطيع المدرب أن يطور هذه المجموعات العضلية المختلفة هناك مجموعة من السبل التي يمكنها أن تساعد على نمو وتحسين الأداء المهاري أيضاً ومن أهم هذه السبل ما يلي

- ١ - إعطاء مجموعة من التدريبات البدنية العامة بأدوات وبدون أدوات .
- ٢ - إعطاء مجموعة من التدريبات البدنية باستخدام الأثقال التدريبية مثل جاكيت التدريب - دمبلز - أثقال الرجلين .
- ٣ - إعطاء مجموعة من التدريبات على القوة المصحوبة بسرعة أو تحمل القوة أو تحمل السرعة .
- ٤ - تطبيق المهارة بعدد كبير من التكرارات أو بإضافة صعوبات إليها مثل أداء التمارين في أقل زمن ممكن .
- ٥ - وضع المهارة تحت شرط القياس الزمني .
- ٦ - دراسة إمكانية استخدام أسلوب التدريب الدائري لمجموعة من المهارات .
- ٧ - التدريبات في مجموعات متفاوتة الأعداد .

٢ - ((تعليم النواحي الخطئية))

والمقصود هنا بتعليم وإتقان النواحي الخططية هو تكوين عادات حركية فردية عند اللاعب يلي ذلك ربطها بالعمل الجماعي حتى نضمن ظهورها بشكل سلسلة مترابطة في آلية من خلال العمل الجماعي المتمثل في التعاون بين أفراد الفريق في المباراة .

ويشمل الجانب التعليمي الخططي على ثلاث نقاط رئيسية :

١ - تكوين واكتساب المهارات الخططية الفردية .

حيث يعمل المدرب على تنمية واكتساب المهارات الحركية المتعلقة بالأداء المهاري سواء كان الأداء المهاري الهجومي أو الدفاعي بحيث يأخذ شكل الآلية في الأداء بمعنى آخر يشترك أداؤهم أنه أداء عفوي أو لا إرادي .

ولتكوين مثل هذه العادات لابد من التكرار و التحسن فالتكرار وحده لا يضمن لنا تكوين العادة الحركية إنما لابد من إتباع أسلوب التعزيز باستمرار وهو الذي يشعر اللاعب من خلاله بالتحسن أو على الأقل رغبته في تحقيق مستوى معين من التحسن ويأتي من خلال محاولة إخضاع تلك العادات للقياس المستمر .

٢ - تنمية فاعلية الأداء الجماعي .

ويقصد به ربط واندماج التحركات الخططية الفردية للاعب من حيث توقيتها واتجاهها مع باقي المهارات الأساسية في تنظيم كلي يجمع بعض أفراد الفريق ككل في المرحلة الأولى ثم باقي أفراد الفريق كله بحيث يتطلب أحد هذه التحركات أو المهارات آلية تامة في التحركات أو مهارات من اللاعبين الآخرين .

ولكي ننمي للاعبين عنصر التفاعل والاندماج الحركي الجماعي لديهم يستحسن أن يتبع المدرب الأسلوبين التاليين

الأسلوب الأول : التكرار والتحسين .

ويتمثل في تنمية عنصر التعاون حيث يبدأ بتعاون اللاعبين في الأداء بالتدريج من ثلاث لاعبين حتى نصل إلى ست لاعبين مع مراعاة شرطين هامين لنمو عنصر التعاون هما التكرار والتحسين .

وقد يكون هذا الأسلوب ممل لدى بعض اللاعبين ويرجع ذلك إلى ضيق تفكيرهم واستعجالهم إلا أنه من خلال المثابرة وعدم الملل من التكرار المؤدي إلى التحسين كنتيجة سوف يجعلهم مسرورين .

الأسلوب الثاني : تنمية روح التنافس .

ويتمثل في تنمية روح التنافس بين اللاعبين الفريق الواحد حيث يبدأ هذا التنافس بتدريب لاعبين اثنين ضد لاعبين اثنين ومن ثم ثلاث ضد ثلاث حتى نصل إلى الفريق الكامل ست لاعبين ضد ست لاعبين .

في مرحلة التدرج الأولى عندما يكون عدد اللاعبين صغير (٣ - ٣) ننصح باستعمال الملاعب الصغيرة العرضية والطولية إلى أن نصل إلى الملعب الكامل ومن شروط التنافس الجيد أن يبدأ بطريقة أقل فاعلية ثم يتدرج إلى الفاعلية الإيجابية الكاملة .

٣ - تحسين وتنمية الصفات البدنية اللازمة للأداء الخططي الثابت أو المستقر .

٤ - تحسين وتنمية العادات الحركية الفردية عند اللاعب والتي يجب على المدرب العمل على استغلالها من خلال ربطها بالعمل الجماعي .

المرحلة الثالثة : عملية التدريب .

يتمثل جوهر عملية التدريب بالشمولية بدنياً وذهنياً ومهارياً ويتم ذلك بصورتين فردية وجماعية وذلك لكي يصبح في مقدوره التكيف مع النشاط الذي سوف يؤديه في المباراة وبناء على هذا المعنى يمكننا أن نحدد متطلبات التدريب في نشاط الكرة الطائرة .

وذلك من خلال النقاط التالية :

١ - متطلبات تتعلق بحجم حمل التدريب .

لكي يمكن خلق أساس قوي لتنمية القدرات الخاصة في لعبة الكرة الطائرة لا بد من العمل على زيادة كم (حجم) التدريب بصفة مستمرة مستخدمين في ذلك الأساليب الصحيحة للتدريب التي تتعلق بهذه النقطة .

وذلك من خلال أداء اللاعبين للتدريبات الشاملة المتعددة الجوانب والمحتوية على الصفات البدنية الأساسية (قوة - سرعة - تحمل - رشاقة - مرونة) وكذلك العناصر المركبة مثل (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة) .

٢ - متطلبات تتعلق بنوعية التدريب .

لكي يستطيع اللاعب تكيف جسمه مع متطلبات وطبيعة النشاط التخصصي الذي يتم أثناء المباراة ولكي يتم أدائه بدرجة كبيرة من الكفاءة .

لابد للمدرب من تنمية الصفات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب للمباراة أو خلال الوحدة التدريبية مثل (حركات الانطلاق المفاجئ - التدريبات والتركيبات الزوجية - تغيير اتجاه الجسم أثناء الضرب - تغيير السرعة - التوقف المفاجئ ثم التمرير الدفاعي العميق - أو الدحرجة الجانبية أو الغطس الدفاعي الطائر للمتابعة - ضرب - صد - إختلاف درجات الأداء بمعنى التدرج في شدة الأداء كذلك نوعية التعامل مع الكرة) .

والمهم أن يكون ذلك النشاط في المباراة كما يجب أن تختلف درجة الشدة ما بين القصوى وأقل من القصوى ثم متوسط الشدة إلى منخفض الشدة وذلك حسب الأحمال التدريبية في الوحدة التدريبية من الخطة التدريبية السنوية الموضوعية .

٣ - متطلبات تتعلق بالإعداد المهاري الخططي :

يجب أن يرتبط الإعداد الخططي بالإعداد البدني العام والخاص ومن جهة أخرى لابد أن يكون الإعداد المهاري والخططي وحدة واحدة متكاملة .

فالإعداد المهاري هو الأساس للإعداد الخططي والتطبيقي ولذلك يجب أن ننمي المهارة بالشكل الذي تظهر فيه المواقف الخططية لما لا يفوت على المدرب ضرورة التركيز على تنمية النواحي الخططية حتى تتناسب مع النواحي والقدرات مهارية لأفراد الفريق وبذلك يكون التكامل المهاري والخططي على أكمل وجه .

٤ - متطلبات تتعلق بفاعلية الأداء الجماعي الحركي .

ولكي تكتمل جوهر العملية التدريبية لابد أن نعي حقيقة هامة وهي اندماج هذه العوامل السالفة الذكر . وأن اندماج واحدة أو اثنتين مع بعضهما البعض لا يكفي بل لابد من الدمج الكامل حتى نضمن تحقيق ما يسمى التفاعل الحركي الجماعي الآلي بين اللاعبين سواء كان هذا الاستدعاء متصوراً أو تلقائياً .

ولكي يتحقق هذا التفاعل لابد من أداء هذه التدريبات الخاصة بذلك بصفة مستمرة على أن يضمن لها خاصية التحسن المستمر سواء من حيث الشكل أو السرعة في الأداء كما يضمن لنا الوصول باللاعب إلى المستوى الإنجاز الأمثل .

الميلول الرياضية وعلاقتها في تكوين الفريق الرياضي

تعتبر الميلول الرياضية من الدوافع الهامة لممارسة النشاط الرياضي ويرى العلماء بأن الميل هو الاستعداد أو اتجاه الفرد لتركيز انتباهه لأشياء معينة تستثير وجدانه.

ويرى العلماء أن الشخص الذي يميل إلى ناحية معينة تكون معلوماته في هذه الناحية غزيرة مما يشير إلى اهتمامه وميله فمثلاً الطالب الذي يميل إلى لعبة كرة القدم تكون معلوماته عن فرقها أو أنديتها ونتائجها ولأعبيها أوفى وأدق ممن لا يميل إلى هذا النوع من النشاط الرياضي.

ومن هنا يجب على معلم التربية الرياضية أن يقوم باستغلال ميلول التلاميذ كنقطة ارتكاز في الأنشطة الرياضية لإثارة اهتمامهم وتنمية هذه الميلول وغرس ميلول جديدة.

وبهذا يمكن تنمية الميلول الهادفة التي تسهم في تنمية شاملة متزنة من جميع النواحي ومن ناحية أخرى يستطيع اكتساب بعض الميلول التي يستغلها فيها وقت فراغه فيما يعود عليه بالفوائد العديدة وهو ما يحتاج إليه تلاميذنا فعلاً وما فشلت مدارسنا في تحقيقه في كثير من الأحيان.

وهنا كثير من الأسباب التي تدعونا لضرورة الاهتمام بالميلول الرياضية عند تشكيل وتكوين الفرق الرياضية منها:

- ١ - تنمية الميلول الرياضية الإيجابية الموجودة لدى الشباب.
- ٢ - غرس ميلول رياضية جديدة تتسم بأهميتها وفعاليتها.
- ٣ - استخدام الميلول الرياضية كوسيلة لتنمية العلاقة بين الشباب وقياداتها عن طريق معرفة القيادات بميلول الشباب ومحاولة إشباعها.
- ٤ - استخدام الميلول الرياضية للمساعدة في عملية التوجيه التربوي الرياضي.

الفروق الفردية وعلاقتها بتكوين الفريق وتعلم المهارات:

لقد أثبتت البحوث والدراسات الخاصة بالقدرات المساعدة على تعلم المهارات الإدراكية الحركية إلى أن هناك فروقاً فردية في التعلم تعود في سببها إلى الاختلاف في مستوى ونوعية القدرات التي يمتلكها المعلم حيث يمكن استخدام عدد من الاختبارات لتجديد أهم القدرات التي تساعد في تعلم المهارات الحركية ويمكن أن نحدد تلك القدرات بالتالي:

- ١ - التوافق بين حركات الأطراف: وهي القدرة على توافق الحركات لعدد من الأطراف في آن واحد (التوافق العضلي العصبي).
- ٢ - الضبط والدقة: وهي القدرة على القيام بضبط وتعديل استجابات العضلات الدقيقة عندما تكون العضلات الكبيرة مشتركة بالحركة مثل التصويب على الهدف تشترك عضلات القدم والساق والفخذ مع عضلات الذراع أو عضلات الرقبة.
- ٣ - توجيه الاستجابة: هو المقدرة على الاستجابة المناسبة بشكل سريع من بين عدد من الاستجابات مثل زمن الرجوع التمييزي وهي القدرة على الاستجابة لمثير معين عند ظهوره.
- ٤ - سرعة حركة الذراع: وهي القدرة على القيام بحركة سريعة وكبيرة للذراع.
- ٥ - السيطرة على سرعة الحركة: وهي القدرة على تغيير سرعة واتجاه الاستجابة بدقة وتوقيت سليم.
- ٦ - البراعة اليدوية: وهي القدرة على القيام بحركات تعتمد على التوافق بين إدراك العين للأشياء المتحركة وحركات اليد.
- ٧ - براعة الأصابع: وهي المقدرة على أداء مهارة تقوم فيها الأصابع بالتعامل مع أشياء صغيرة الحجم بتحكم وسيطرة.
- ٨ - دقة التصويت: وهي القدرة على التصويب بدقة على هدف صغير أو مربع داخل هدف المرمى.