

طرق التنظيم في عملية التدريب:

ان اختيار التنظيم غير الملائم في عملية التدريب له تاثيرات جوهرية في انخفاض مستوى ظهور هذا الانجاز ليس فقط في لعبة الكرة الطائرة وانما في العاب الكرة بصورة عامة ويمكن تنظيم عملية التدريب في الاشكال التالية :-

تدريب الفريق الجماعي.

تدريب المجموعات.

التدريب الفردي.

واثناء القيام بالتدريب العملي يحتاج كل مدرب على الاقل استعمال نوعين من هذه الانواع ولا يستطيع المدرب حل جميع متطلبات التدريب في جميع الاحوال لصعوبة حل هذه الواجبات وخصوصا عند البدء في التدريب حيث يكون تقبل اللاعبين لتعلم الحركات الكثيرة مختلفا من لاعب للاعب اخر .حيث نرى بعض اللاعبين يتعلم حركات معقدة في بعض الاحيان ويتاج الى قتا اطول.

اما الصعوبات الاخرى فهي وجود التخصص في الكرة الطائرة حيث يزيد صعوبة هذا التدريب لان كل لاعب يجب ان يمثل مركزا مختلفا في كل مرة ويحتاج كل مركز واجبات غير واجبات المركز السابق .

ويلعب مستوى اللاعب البدني والتكتيكي والتاكتيكي دورا كبيرا في تكوين محتويات الوحدة التدريبية حيث تزداد صعوبة كلما كان المستوى متباينا بين اللاعبين وتقل هذه الصعوبات اذا كان هذا التباين قليلا وسوف نوجز فوائد ومضار كل شكل من هذه الاشكال في عملية التنظيم في التدريب.

تدريب الفريق الجماعي :

ونعني بذلك ان جميع اللاعبين يقومون بانجاز عمل موحد في نفس الفترة الزمنية والشدة والتكرار .وهذا النوع من التدريب يساعد على تعلم وتطوير التكتيك الجماعي بصورة خاصة بشكل جيد حيث يمكن اعطاء التمارين المختلفة مركبة وجماعية تساعد على تطبيق الخطط والمهارات التي يعمل الفريق بعد ذلك تطبيقها اثناء المباريات ويحقق النجاحات التي ترضي طموحه من خلال عمل الضرب الساق او عمل حائط صد ناجح تزيد الثقة بنفسه ورفاقه ويكون ايضا عمل المدرب في هذا النوع من التدريب سهلا وباستطاعته مراقبة جميع اللاعبين مرة واحدة واصلاح الاخطاء تحت نظر الجميع ولا يحتاج لاعادتها مرة اخرى ويستطيع ايضا معرفة العلاقة والتفاهم بين كلا لاعب ولاعب اخر واي منهم يستطيع ان يكون مكمل للآخر فمثلا اللاعب الطويل القامة الذي يجيد الضرب الساق من الاعداد العالي يضع بجانبه لاعب متوسط القامة سريع الحركة يجيد الضرب الساق من الاعداد القصير وبذلك يكون الهجوم فعالا وليس على وتيرة واحدة مما يزيد صعوبة تكوين حائط الصد امامهم من قبل الخصم لحيرتهم وارتباكهم لعدم معرفة نوع الهجوم بسهولة من قبلهم. والناحية الاخرى التي نعتبرها هامة جدا ان اللاعبين الضعفاء يستطيعون تحسين مستواهم من خلال مراقبة اللاعبين الجيدين والانخراط معهم في اللعب مما يزيدهم خبرة ويساعدهم على تعلم المهارات المعقدة والتي في كثير من الاحيان يصعب على المدرب شرحها لهم كذلك تعودهم على حب العمل الجماعي والكفاح مع الجماعة من اجل تحقيق الفوز المنشود.

تدريب المجموعات:

ونعني بذلك ان المدرب يقوم باداء التدريب على شكل مجموعات وتعمل كل مجموعة القيام بواجب يختلف عما تقوم به المجموعة الاخرى ،وتؤكد فيدلر على الامور التالية:

عند اختيار المجموعات يجب ان يختار اللاعب المهاجم مع اللاعب المعد الذي يقوم بالاعداد اثناء اللعب .

يجب ان يكون تسلسل الحركات المختلفة متناسقا مع بعضها مثلا (الاستقبال ،الاعداد ،الهجوم) او (الدفاع عن الملعب الاعداد والهجوم مع حائط الصد) وهكذا.

اتباع نواحي تربية اثناء تعلم الحركات والمهارات المختلفة فمثلا نضع اللاعبين الضعفاء مع احد اللاعبين الاقوياء ليستطيع هؤلاء اللاعبين التعلم منهم دون ان يبذلوا جهد اضافيا في اصلاح الخطاء .

بهذه الاشكال التي اختصرتها فيدلر في النقاط السابقة نستطيع ان ندفع اللاعبين للعمل على تحسين مستواهم الى اقصى ما يستطيعونه من جهد بدني وتكتيكي تاكتيكي وفي حدود مقدراتهم الحقيقية .نستطيع ايضا تغيير المجاميع حسب متطلبات الظروف التي يمر بها التدريب وحسب الواجبات المراد تحقيقها ومن المستحسن ان يبدأ التدريب في الظروف العادية بالياقة البدنية ثم التكتيك وبعدها الواجبات الاخرى .ويجب ان يكون المدرب قد وضع برنامجا مسبقا لتنفيذ فقرات الوحدات التدريبية حتى لا يتخلل هذا التدريب فترات توقف غير ضرورية وهذا النوع من التدريب يعمل على زيادة ورفع شدة الحمل الفردية لدى اللاعب وتساعد على التكيف لتقبل الواجبات الملقاة على عاتق بشكل جيد . اما مضار هذه الطريقة فهي عدم استطاعة المدرب من تعليم التاكتيك الجماعي بشكل جيد حيث تعمل كل

مجموعة على حدة حيث يحتاج التكتيك الجماعي الى عمل الفريق كمجموعة متكاملة حتى لا يظهر تناقض اثناء تطبيق هذه الخطط في اللعب.

التدريب الفردي:

ونعي بهذا النوع من التدريب ،هو ان يقوم المدرب بتدريب اللاعبين كل على حدة وبخطة مختلفة لما ياخذها اللاعب الاخر حيث تتناسب هذه الخطة واحتياجاته الضرورية وبجرعات تتناسب وقدراته البدنية والتكنيكية والتاكتيكية والفسولوجية وكذلك تختلف كمية هذه الجرعات وفترتها وشدتها من لاعب لآخر ،مع الاخذ بنظر الاعتبار فترة انخراطه في التدريب وكلما كان مستوى الفريق جيدا في تطبيق المهارات المختلفة كلما كان استعمال هذا النوع من التدريب ذا فائدة كبيرة لتطوير مهاراتهم الفردية ووضع جرعات دقيقة وفعالة لكل لاعب منهم وهذا يحتاج لمراقبة كل لاعب منهم على حدة وتجاوبه اثناء القيام بهذا النوع من التدريب لانه عامل مهم في نجاح هذا النوع من التدريب حيث انه يتحمل العبء الاكبر من الحمل التدريبي وهو المنفذ له. لذلك كان واجب المدرب تهيئة اللاعب نفسيا وتربويا لتقبل التدريب الفردي وتطويره بشكل متصاعد.

يستعمل هذا التدريب في الغالب لتطوير النواحي البدنية والتكنيكية حيث يقوم اللاعب باداء مهمات خارج التدريب الجماعي وفي المهارات التي لا يجيدها حيث يعمل اضافة من اجل تطويرها وبالتالي رفع مستواه والوصول الى مستوى المجموع الاخرى المتقدمة من اللاعبين .