

التخطيط للتدريب في الكرة الطائرة

كيف نصمم البرنامج التدريبي **comment construire l'entrainement** ؟

1. البرنامج السنوي **le programme annuel**

إن مسألة برمجة التدريب أمر لا بد منه بالنسبة للمدرب عند الأخذ بعين الاعتبار مختلف نظريات التعلم.

وحسب Reuchlin روكلين، فإنه: " هناك تعلم عندما يكون هناك جسم وضع عدة مرات متتابة في

وضعية لتعديل سلوكها بطريقة ممنهجة و دائمة" (psychologie, Paris, PUF, 1983)

إن دور تكرر و إعادة التمارين يعد أمرا مركزيا في عملية التعلم الحركي. و هذه النقطة يجب أن لا تغيب

عن بالنا عند إعداد و تحضير الحصة التدريبية لدى اللاعبين الشبان.

إن البرمجة الذكية أمر حتمي عندما يريد المدرب برمجة مجموعة متنوعة من الحصص التدريبية خلال

سنة كاملة.

هناك مبادئ أساسية يجب معرفتها حول التعلم لوضع البرنامج التدريبي:

أولاً: كل عمليات التعلم تبدأ بمرحلة تدعى "الاكتساب acquisition". حيث يكتشف اللاعب مهارة جديدة

و يحاول إعادتها و تكرارها أكثر من مرة.

ثانياً: يتحسن التعليم و يتطور بمرحلة تدعى "التغيير modification". حيث اللاعب سيواجه أشكال

عديدة للأداء، و تتطور المهارة المخزنة وفقا لظهور بعض المتغيرات: السرعة، القوة، مدة التمرين، عدد

اللاعبين... الخ

ثالثاً: أنه يؤدي إلى مرحلة تدعى "الثبات stabilisation". حيث المهارة المكتسبة تؤدي بصورة متكاملة

و بشكل دائم.

ما هي البرمجة ؟

للإجابة عن هذا السؤال يجب معرفة ما يمكن أن تجلبه البرمجة للمدرب.

إن مفهوم البرنامج قبل كل شيء هو عبارة عن تنظيم organisation و تخطيط planification عملية التوقع و التنظيم هي جزء لا يتجزأ من مهارة و وظائف المدرب نحن عادة نتصور أن إعداد البرنامج التدريبي من أجل اللاعبين ذوي المستوى العالي هو تنظيم مواسمهم حول هدف أو عدة أهداف نرغب بتحقيقها فهو إذن ضبط لعملية التدريب بدقة من حيث الوقت (عدة حصص تدريبية في الأسبوع).

لماذا يجب أن نقوم بالبرمجة؟

يقوم المدرب بتنظيم و إعداد الحصص التدريبية حول البرنامج انطلاقا من الهدف المراد تحقيقه، هذه المهمة تعتبر عملية توقع anticipation، واتخذت خيارا من أجل تطوير اللاعبين و الفريق.

إن تطبيق حصة أو مجموعة حصص تدريبية في الأسبوع يتطلب تنظيم السنة على عدة فترات من أجل تطوير التعلم.

على البرنامج أن يتكيف مع مختلف فترات السنة:

- قبل المنافسة avant la compétition
- خلال المنافسة pendant la compétition
- بعد المنافسة après la compétition

إن تطوير البرنامج يتطلب تقسيم الحصص التدريبية من حيث الوقت و المضمون بدقة من أجل إعداد و تحقيق الهدف، هذه المنهجية تتطلب معرفة جيدة من اللاعبين بالنواحي التقنية لكن يجب أيضا أن تكون لهم وجهات نظر حول النواحي البدنية.

إعداد البرنامج:

تعتبر البرمجة أمرا ضروريا لتحقيق الأهداف لكن أيضا من أجل تنظيم تطور و تحسن اللاعبين مقارنة مع ملاحظة مستواهم، عندما نرغب في تحقيق هدف معين بوقت معين فمن الأفضل تقسيمه إلى مراحل، لكن أيضا يجب تحديد مدة كل مرحلة منهم، حيث يتم إعداد برنامج محكم مقسم إلى فترات تعلم متدرج في الشدة مع تقسيم الوقت من أجل الوصول إلى الهدف النهائي، وهذا ما يتطلب معرفة جيدة من المدرب باللاعب واللعبة.

La programmation est nécessaire pour organiser la progression des joueurs.

وضع برنامج تدريبي **Etablir un programme d'entraînement**

Les données externes du jeu : أ. المعطيات الخارجية للعبة

من أجل إعداد برنامج تدريب سنوي يجب تحديد:

- عدد الحصص التدريبية في الأسبوع
- مدة كل تدريب
- السن والفئة العمرية للاعبين
- عدد اللاعبين، الأدوار والتخصصات
- برنامج المنافسات
- الأهداف المسطرة في الموسم
- فترات العطلة وفترات الراحة.

Les données internes du jeu : ب. المعطيات الداخلية للعبة:

يكون المدرب قادرا على تقييم فريقه ولاعبيه في كل فترات اللعب، وهي تتمثل في:

- مراحل التعلم من حيث النتائج التي ستتحقق
- الوقت المكرس لكل فترة من اللعبة
- فترات التقوية العضلية
- العمل الفردي حسب المنصب
- العمل الجماعي.

Programmation hebdomadaire :

التوزيع الأسبوعي:

السبت		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		الأيام	العمل على
المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	الهدف	
														الإرسال	الجانب
														الاستقبال	الهجومي
														الإعداد	
														الهجوم	
														الصد	الجانب
														الدفاع	الدفاعي
														التغطية	
														الإرجاع	
														الجماعي	التكوين

Programmation annuelle des thèmes des séances d'entraînement : البرنامج السنوي:

جوان	ماي	أفريل	مارس	فيفري	جانفي	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	الأشهر	العمل على	
MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	الأيام		
											الإرسال	الجانب
											الاستقبال	الهجومي
											التمرير	
											الهجوم	
											الصد	الجانب
											الدفاع	الدفاعي
											التغطية	
											الإرجاع	

الكرة الطائرة للمبتدئين

قبل التدريب:

قبل بدء التدريب العملي فإن مدرب مبتدئي الكرة الطائرة يجب عليه أن يراجع ويختبر الآتي:

- أ- دراسة البيئة المحيطة باللاعبين.
- ب- اختبار صحة كل لاعب بالفحوص الطبية.
- ت- تقييم الأداء البدني لكل لاعب.
- ث- دراسة وضع اللاعبين الذهني والصفات والخصائص في المحافظة على العلاقات الإنسانية الطيبة.
- ج- معرفة المستويات بمراعاة أسلوب اللعب الفردي الأساسي

الإجراءات التدريبية للمبتدئين:

الأساليب الأساسية للعب الكرة الطائرة

أ- تدريب تمهيدي لأساليب اللعب الفردية:

التعود على الكرة بإدخال تدريب التعامل ومسك الكرة وألعاب بالنسبة للمبتدئين مع الحركة الإعداد والتهيئة البدنية.

ب- الدخول في مواقف اللعبة الابتدائية (الأولية) :

التمرير من أسفل والأوضاع الأساسية.

التمرير من أعلى.

التمرير باستعمال يد واحدة والإرسال من أسفل.

الألعاب التمهيدية - مواقف اللعب الابتدائية (الأساسية أو الأولية)

ح- الدخول في اللعبة من حيث الإعداد والضرب الساحق

الإعداد

الضربات الساحقة

ضربات الإرسال المتقدمة (المتطورة)

الدخول في الألعاب التي تتطلب الضربات الساحقة.

خ- تقديم الدخول في الألعاب ذات التبادل الكثير بتقديم الصد واستقبال الضربات الساحقة

استقبال الضربات الساحقة

استقبال الإرسال

الصد

التدريب بالنسبة للمبتدئين :

يجب الوضع في الاعتبار النقاط التالية في تدريب المبتدئين :

- ترتيب واتخاذ الوسائل النظامية المعتدلة للتدريب والعمليات لتنمية وتحسين المهارات والأداء البدني والوضع الذهني طوال التدريب اليومي.
استخدام أنشطة الألعاب الرياضية المعددة مثل الأنواع الأخرى من ألعاب الكرة للتخلص من العادات وتطوير القدرات البدنية الأساسية .
يجب أن يكون التدريب تحت 10 اعدادات (تكرار). ويجب إدخال من 10 ألي 15 دقيقة راحة بعد 60 دقيقة من التدريب.

لتجنب الآثار السلبية , يجب عدم إعطاء وسائل تدريب حمل الأثقال للأطفال تحت 12 سنة.
يجب إعطاء التمرينات الإعدادية (التمهيدية) وتمرينات الأحمال لكل اللاعبين قبل التدريب اليومي.
أعطي شرحاً نظرياً كافياً على كل أسلوب لعب وذلك للفهم الأفضل.
هئى بيئة جيدة وحث اللاعبين للاهتمام في التدريب , أن التشجيع والإطراء للمبتدئين هام جداً للتحفيز.
يجب إعطاء المسؤوليات والأدوار لكل مبتدئ لتنمية الخصائص الاجتماعية وعلاقات تبعية القائد.
لا تعرض المبتدئين للشد أو الضغط الذهني في الملعب أو في التدريب.
راقب الظروف الصحية والذهنية لتعطي الثقة خلال اللعب أو في التدريب.
أعطي فرصاً متكافئة للاشتراك في مواقف اللعبة. لن يوجد تحسن في الملاحظة والجلوس فقط.

الكرة الطائرة المصغرة:

تعريف كرة الطائرة المصغرة:

الكرة الطائرة المصغرة: هي كرة طائرة مبسطة نظامية هئئت وعدلت حسب قدرات واحتياجات الأطفال ما بين 9 و 13 سنة وهي وسيلة تعليمية مناسبة وطريقة مثبتة للكرة الطائرة للأطفال.

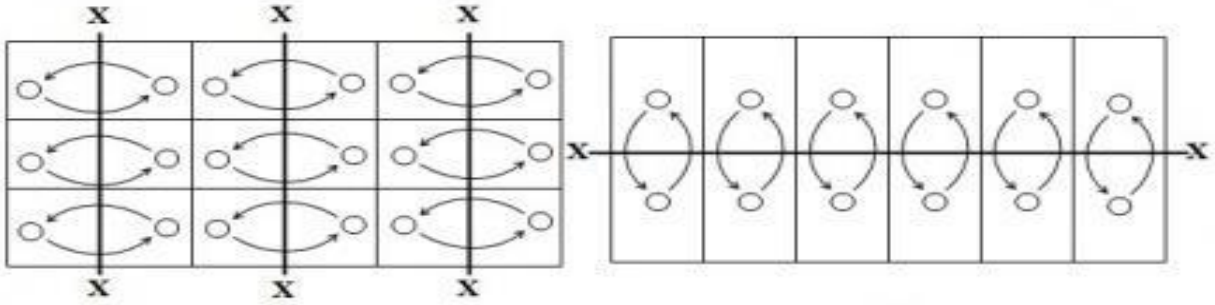
أهمية الكرة الطائرة المصغرة:

للكرة الطائرة المصغرة أهمية كبيرة، وتتمثل في:

- تسمح للاعبين بلمس الكرة بشكل كبير .
- تساعد على تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بصورة جيدة.
- تحسن اللمسة الثانية للكرة و تعطيها فعالية أكبر و هذا ما يلعب دورا كبيرا في الكرة الطائرة .
- تحسن تموقع اللاعبين فوق أرضية الميدان و تزيد في تركيزهم .
- تسمح بملاحظة و تصحيح مسار الكرة في اللعب .
- تساعد في التحضير التكتيكي بشقّيه الدفاعي و الهجومي، و كذلك التحضير البدني.
- تسمح بتطبيق كل الحركات الدفاعية و الهجومية في مساحات صغيرة و ضيقة.

تشكيلات الكرة الطائرة المصغرة:

توجد هناك أنواع من التشكيلات يمكن أن تحقق على ميدان مصغر مقسم عرضيا بشبكة كما هو موضح في الشكل (أ)، أو بخيط ممدود طوليا على الميدان .
اللعب 1×1 (4.5×3 م): يسمح هذا الشكل من التقسيم بتطوير تقنية التمير والاستقبال وكذا المهارات الفردية على شكل تمارين.

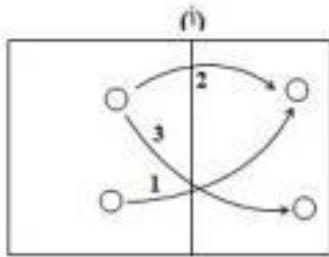


الشكل رقم 02

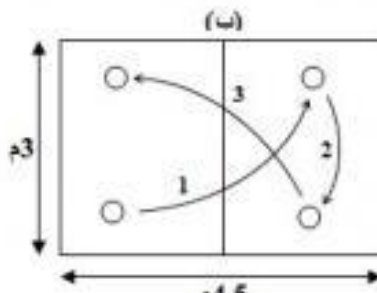
الشكل رقم 01

2- اللعب 2×2 (3×4.5 م): يسمح هذا التقسيم بإدخال نوع أساسي من التنظيم (الخطة الجماعية) وذلك بمهام مختلفة (اللمسة الأولى، الثانية، الثالثة)، ويمكن استعمال مجموعة من التمارين بأشكال مختلفة:

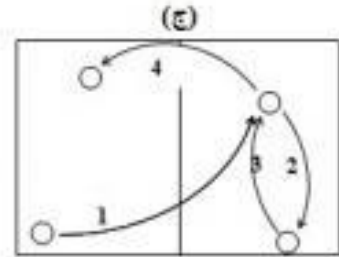
- الإرجاع المباشر للكرة إلى الخصم (تنس الطاولة بلاعبين) الشكل (03).
- الإرجاع بعد اللمسة الثانية الشكل (04).



شكل رقم (03)



شكل رقم (04)

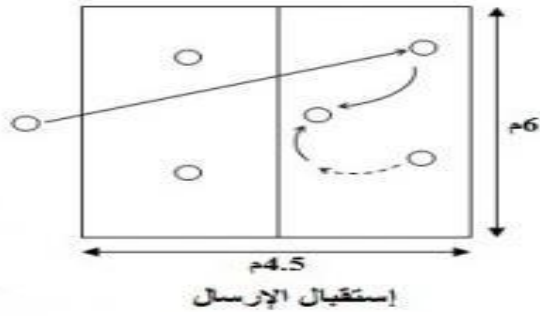


شكل رقم (05)

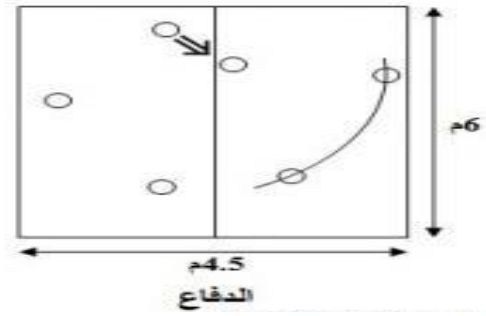
- الإرجاع بعد اللمسة الثالثة الشكل (05).

3- اللعب 3×3 (4.5×6 م): في هذا الشكل يتم:

- التدريب التدريجي للإرسال والاستقبال والتمرير والسحق (القفز والضرب بيدين)، ويمكن الطلب من اللاعب القيام بالدوران خلال اللعب (بعد انتقال الكرة إلى جهة الخصم).
- التطرق إلى التحضير التكتيكي: الاستقبال بلاعبين أو ثلاثة، تنظيم وتغطية الهجوم، تنظيم الدفاع (بدون صد، الصد بلاعب) الشكل (06)، (07).

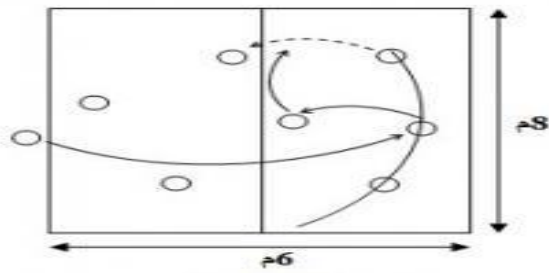


الشكل رقم 07



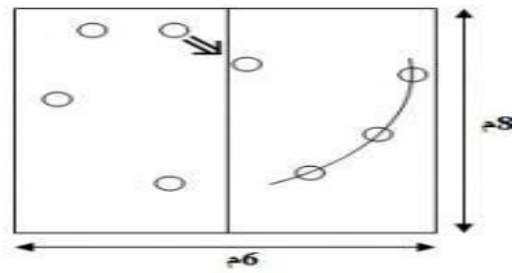
الشكل رقم 06

- يقوم اللاعب أمام الشبكة بالقيام بالتوزيع و تثبيت جدار الصد.
- 4- اللعب 4×4 (6×8 م): في هذا الشكل يتم:
- استخدام كل من الهجوم القوي، الصد الدفاع وتنظيم استقبال الإرسال بتشكيلة (1-3) مع موزع في الوسط أو اليمين أو اليسار .
- تغطية الهجوم بلاعبين أو ثلاثة .
- تنظيم الدفاع باستعمال لاعب واحد في الصد، ودفاع خلفي بثلاث لاعبين .
- اللاعب أمام الشبكة (الأمامي الأيسر والأمامي الأيمن) يقوم بالتوزيع و تثبيت الصد بالترتيب.



استقبال الإرسال

الشكل رقم 09



الدفاع

الشكل رقم 08

نموذج لجدول تدريب كرة الطائرة للمبتدئين (خطة نصف سنوية)

الأسبوع	موضوع ومحتوي التدريب
الأول:	: اللعب بالكرة بواسطة لاعب واحد
الثاني:	: اللعب بالكرة (عدد كرات) بواسطة لاعبين

- الثالث: مسك الكرة من أسفل ويبد واحدة بواسطة لاعب واحد
- الرابع: التمرير من أسفل بالتحرك لجميع الاتجاهات والأوضاع الأساسية بالنسبة للاعب الملعب الخلفي
- الخامس: لعب الإرسال من أسفل واستقبال الإرسال
- السادس: ألعاب القذف - المسك - التمرير مع ضربة الإرسال من أسفل
- السابع: ألعاب كرة طائرة مصغرة 2 ضد 2 أو 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 باستخدام أساليب اللعب التي تم إتقانها
- الثامن: مسك وقذف ومعاملة الكرة بالنسبة للتمرير من أعلى
- التاسع: التمرير من أعلى بالتحرك لاتجاهات كثيرة
- العاشر: ألعاب التمرير من أعلى (الجري - الخطوات الجانبية)
- الحادي عشر: الإعداد من الملعب الخلفي إلى الشبكة
- الثاني عشر: الإعداد بالقرب من الشبكة (تدريب المعد)
- الثالث عشر: ألعاب التمرير والإعداد بواسطة لاعبين أو ثلاثة لاعبين
- الرابع عشر: تدريب الضرب الساحق (أرجحة الذراع - الاقتراب والإقلاع)
- الخامس عشر: تدريب الضرب الساحق (القفز والدفع - الضرب الساحق السريع عبر شبكة منخفضة التمرير - الإعداد - الضرب الساحق)
- السادس عشر: تدريب الضرب الساحق (الضرب من إعداد عالي - تغيير الاتجاه للضربات الساحقة)
- السابع عشر: استقبال الضربات الساحق بالتحرك لاتجاهات كثيرة
- الثامن عشر: استقبال الضربات الساحقة بالتنبؤ
- التاسع عشر: استقبال الضربات الساحقة بواسطة لاعبين أو ثلاثة - تفهم تشكيل الاستقبال أو أساسه
- العشرون: تدريب مركب (معد) مع الاستقبال - الإعداد - الضرب الساحق
- الواحد والعشرون: الثاني والعشرون:
- الثاني والعشرون: ألعاب 4 ضد 4 (ملعب 6 × 5, 4 متر) باستخدام الإرسال من أسفل - استقبال الإرسال - الإعداد - الضرب الساحق
- التدريب : يومين كل أسبوع - ساعتين في اليوم.
- إجمالي عدد ساعات التدريب : 88 ساعة / نصف السنة.

