

- التغلب على الحالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات.
- استخدام المنافسات في الفترات البنية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك ازالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.
- الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الايجابي.

4-5-4-6- التصور العقلي: التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها، والتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها؛ والتصور وظيفة وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، بحيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي.

ويمكن أن نقسم التصور العقلي إلى:

أولاً: التصور الخارجي: يعد هذا النوع من التصور بصريا أي اللاعب يرى أدائه من الخارج كما لو يشاهد فلما سينمائها ويوجه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية و المهارية الصحيحة.

ثانياً: التصور الداخلي: تميز التصور الداخلي بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد وليس كنتيجة مشاهدته للأشياء خارجية، ويساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وانه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يؤدي ولكن لا يرى جسمه نفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة.

ومن خصائص التصور العقلي:

- استخدام الخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن له قدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.
 - التصور خبرة حسية وعلى ذلك فان استخدام أكثر من الحاسة ينمي القدرة على التصور.
 - لا يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.
 - التصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ، لذلك التصور يعتبر وظيفة تذكرو.
 - التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحا من الإدراك لأنه يعتمد على التصور السابق إدراكها، إذا يجب أن تبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب.
- تكمن أهمية التصور العقلي:

- يساعد في الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب على التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

- يساهم في الاستدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

4-5-4-7- تركيز الانتباه: في المجال الرياضي على نحو (Attention) الانتباه concentration قد نستخدم مصطلح التركيز مترادف والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقالي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل.

حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك، التفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العم في القدرة على التركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، وهذا ما أكده (شللنبرجر، 1990) على أن التركيز الانتباه وظيفة انتقائية وتوجيه منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور والنشاط.

ويمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

- البعد الأول: سعة الانتباه والذي ينقسم إلى انتباه الواسع والانتباه الضيق.

- البعد الثاني: اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي.

ومن المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد "انتقاء الانتباه"، "تحويل الانتباه"، "شدة الانتباه" "تركيز الانتباه" "اليقظة".

ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في المنطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى الأداء، وفي هذا الصدد يشير (Denfir) إلى أن انتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في بعض الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان الانتباه.

4-5-5- الصفات الإرادية للاعب كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائما في ذهن المدرب أثناء وضعه لخطة التدريب السنوي، وخلال وحدة التدريب اليومية، ومن أهم الصفات الإرادية.

4-5-5-1- الثقة بالنفس: يكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة التدريب العلمي المنظم والتمارين المتدرجة وفق قدرات اللاعب الحقيقية، فعندما يطمئن إلى قدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليماً يشعر قطعاً بالثقة بالنفس، كلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه.

4-5-5-2- الشجاعة وعدم الخوف: عندما تكون الكرة عند اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته لأخذها منه يحتاج إلا الشجاعة وجرأة حتى يقوم بذلك، وكلما أحسن اللاعب بقوته ومقدرته ازدادت جرأته، والتمارين المركبة على المدافع الإيجابي تنمي لدى اللاعبين صفة الجرأة.

4-5-5-3- الكفاح: هذه الصفة مهمة جداً فهي تسمح للاعب على فرض نفسه، فقد أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة أحد الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها اللاعب الجيد، ولا يتم هذا إلا بتطوير الجوانب النفسية الأخرى كعدم التردد والتصميم.

4-5-5-4- التصميم: ويعني إصرار اللاعب على أداء واجباته الهجومية والدفاعية في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثير بالصعوبات التي تقابله أثناءها خاصة إذا لم تكن نتيجة المباراة في صالحه، إن التصميم والإصرار على تحقيق الهدف يرفع من معنويات الفريق، وبالتالي رفع التحدي.

4-5-5-5- عدم التردد: إن سرعة التصرف من أهم مكونات الصفات الإرادية للاعبين لكي يستطيع اللاعب أن يتصرف بسرعة يجب إن يتخلى بصفة عدم التردد، وهذه الصفة مهمة جداً للاعب المهاجم خاصة في عملية التصويب، إما لاعب الدفاع فتظهر عند مهاجمته للخصم فإن التردد يكون حينئذ خطر على الفريق.

4-5-5-6- المبادرة: إن اللاعب الذي يقوم بالمبادرة في التحريك الخططي يجعل الخصم دائماً لا يفكر إلا في محاولة إفساد خطط اللاعب الهجومية، وبذلك يفقد عنصر المبادرة.

4-5-5-7- المثابرة: وهنا يجب إعداد اللاعبين على عدم التخاذل والاستسلام، والاستمرار في واجبهم الدفاعية والهجومية ومحالات متكررة للوصول إلى المرمى للخصم وتسجيل الأهداف.

4-5-6- طرق الإعداد النفسي:

تعتبر الطرق التالية "الطريقة الشفهية" - "الطريقة التأملية" - "طريقة خلق عقبات خاصة" - "طريقة الجزاء والعقاب" - "طريقة المباريات" من أهم طرق الإعداد النفسي.

4-5-6-1- الطريقة الشفهية: إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي وتأثيرها على شخصية اللاعب، الحوار بأسلوب تربوي بين المدرب واللاعب يؤثر إيجاباً على اللاعب.

4-5-6-2- الطريقة التأملية: وتتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابيته وسلبياته في تنفيذ لواجبات المطلوب منه، إذا أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات والصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي للاعبين.

4-5-6-3- طريقة خلق عقبات خاصة: وتعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكيفة، كان تجري مقابلة بين فريقين غير متساويين عددياً أو في ميدان لكرة القدم يصعب اللعب فيه.

4-5-6-4- طريقة الجزاء والعقاب: وتعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية.

4-5-6-5- طريقة المباريات: هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي، وتستخدم لتطوير الحيوية والمبادرة والحفاظ على ريثم الفريق وتصحيح سلبياته وتدعيم إيجابياته.

4-5-7- الضغوط النفسية للاعب كرة القدم:

كثيراً ما يشاهد الانسحاب المبكر لرياضي ناشئ واعد، وعندما نسأل عن سبب الانسحاب نجد إجابات متنوعة ومن نماذج هذه الإيجابيات، أن ضغوط حمل التدريب أكثر من قدرتي البدنية ولم أستطيع التكيف معها؛ إن ضغوط الأسرة والمجتمع حول أهمية الفوز والمكسب والنتيجة تسبب لي الكثير من التوتر والقلق؛ لقد أدركت أن الفوز الكبير المنتظر لا يستحق تحمل الجهد البدني والعناء النفسي؛ إن ضغوط التدريبات جعلتني لا أتماشى والدراسة، لذلك كله فضلت الانسحاب للتخلص من الضغوط.

4-5-7-1- مصادر الضغوط النفسية: يرى (كامل راتب) أن مصادر الضغوط لنفسية للاعب عديدة ومتعددة نذكر أهمها:

- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.
- الارتفاع المبالغ فيه في حمل التدريب.
- تكرار خيرات الفشل والهزائم المتكررة.
- الاهتمام الزائد بالنتائج مقابل نقص الاهتمام بالأداء.
- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.
- الوعي بالنتائج السلبية للضغوط.

4-5-7-2- مواجهة الضغوط النفسية: ويمكن مواجهة أهم الضغوط النفسية للاعب عن طريق:

- أولاً: ملاحظة السلوك: إذا أمكن ملاحظة أعراض الضغوطات أمكن معالجتها والمتمثلة في:
- الأعراض النفسية : منها زيادة التوتر- القلق-الخوف-التفرقة- الضيق- حساسية- التعامل السلبي مع الآخرين ونقص الحماس-الرغبة- الثقة-الروح المعنوية- التفاعل الايجابي مع الآخرين.
- الأعراض الفيزيولوجية:منها زيادة في فترة استعادة الشفاء-التعب والألم العضلي- درجة حرارة الجسم صعوبة التنفس- القابلية للإصابة بالعدوى-اضطرابات المعدة- الإحساس بالدور و نقص في النوم العميق - الشهية للطعام.

● الأعراض في الأداء الرياضي: منها زيادة في الأخطاء الأداء ونقص في المقدرة على التحمل - القدرة على سرعة الاستجابة- التوافق العضلي والرشاقة- القدرة على التركيز والأداء الخططي.

ثانيا: تنظيم فترات الراحة: إن بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة التي تؤكد على أن الارتفاع في حمل التدريب يضمن النتيجة الرياضية العالية، بل العكس يكون زيادة في التعب والإجهاد وإنهاك اللاعب، فلقد أكدت الدراسات العلمية على ضرورة منح اللاعب فترات الراحة لحل مشكلة الإجهاد والتدريب الزائد واستبدال ذلك بتوفير الجو جديد للاستشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية.

ثالثا: تنظيم أهداف التدريب: جب أن تتناسب أهداف التدريب مع المراحل العمرية للناشئين وتحقق أغراض وواجبات العلمية التدريبية، عبر مراحلها وفتراتها، وبالتالي يتوقع تطوير الأداء و النتيجة الرياضية.

رابعا: تقييم قدرات الناشئين: يعتبر التقييم المستمر لقدرات الناشئين من العوامل الهامة لاقتراح الأهداف للعملية التدريبية، وبالتالي مساندة التطور الحادث خلال التدريب والعمل على تحسنه دون الزيادة وتجاهل قدرات اللاعبين.

خامسا: الإمكانيات المادية والبشرية: يجب إن يؤكد في الاعتبار نوع الإمكانيات المادية و البشرية المتوفرة عند تخطيط الأهداف، وهذا متعلق بتأهيل المدربين، تمويل المادي، المنشآت ووسائل الاسترجاع المتوفرة، وأدوات وأجهزة التدريب.

سادسا: تدعيم الثقة: تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل أعلى مستوى لقدراته، والعكس من ذلك فالرياضي الذي لا يتمتع بثقة بالنفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مما يولد لديه ضغوطات نفسية كزيادة التوتر والقلق ونقص في تركيز الانتباه.

4-5-7-3- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

أصبح اليوم الإعداد النفسي مثله باقي الإعدادات الأخرى، كإعداد البدني، الإعداد المهاري، الععداد الخططي، لأنه تأكد أنه لا يكفي الفريق أن يتمتع لاعبه باللياقة البدنية العالية، وأداء المهارات الأساسية، وتنفيذ الواجبات الخططية بفعالية وإيجابية، دون الصفات الإرادية التي تكون بمثابة الفاصل في النتيجة الرياضية والفوز في المباراة لذا وجب الربط في تنمية الصفات البدنية و المهارية والخططية بالصفات الإرادية للاعبين.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في الأداء اللاعب أثناء سير اللعب في الملعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد وطبيعة المقابلة، لذلك أصبح من الواجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء التدريب والأداء أثناء المباراة، من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على المؤثرات حتى لا يكون عائقا لأدائه أثناء المباراة.

محاضرة رقم 08: المتطلبات التكتيكية

كرة القدم الحديثة:

1.2. متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما، عن أسلوب اللعب حاليا فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب بعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجددة وهذا محاولة للتغلب على التكتل يجعل الفريق الفائز يتحصل على FIFA الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد الدولي ثلاثة نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز. الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى بكثير وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت ممكن أن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة على الأخرى، فالجري متنوع بالعمل بكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله بالجري الذي يتطور من البطيء إلى السرعة إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يطغى عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم، ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجيات الحديثة.

ونسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية - تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول. في التسجيلات التي قام بها akramov استنادا لدراسات أخصائيي سنة 1975 ذكر "أكراموف أن لاعبي كرة القدم في السبعينات ينتقل مسافة تتراوح ما بين lukchianov" 5 "لوكتشيانوف 1981 إلى 7 كلم والقيام بـ 30 إلى 80 انطلاقا، ما يناسب مسافة 600 إلى 900 م ومن 2 إلى 6 قفزات عمودية، و 14 إلى 42 صراع من أجل الكرة، إنجاز 29 إلى 45 تمريرة وعدد المرات التي يراقب بها في شكل مراوغة لخصمه، وعدد مرات مد الكرة من 3 إلى 16 مرة، والقذف اتجاه المرمى من 4 إلى 7 قذفة، فكل هذه المتغيرات حسب مراكز اللعب والمهمة التي تم تخطيطها من قبل المدرب، في حين الوقت الفعلي خلال المباراة تتراوح ما بين 55 إلى 60 دقيقة.

كما تمكن من تعيين أوقات الجري حسب الخطوط ومراكز اللعب كما يلي:

- مهاجمو الوسط 23 د و 37ثا.
 - مهاجمو الجناح 22 د و 07ثا.
 - لاعبي وسط الميدان 22 د و 07ثا.
 - لاعبي وسط الدفاع 22 د و 07ثا.
 - مدافعي الجناح 20 د و 4ثا.
- الملاحظات تبين لنا سمات وحجم المهام الحركية والمنجزة ليست متجانسة وإنما متقاربة فيما بينها. وخير دليل على ذلك الدراسات التي قام بها مول "mollie" سنة 1981 والتي صف فيها نشاط لاعبي كرة القدم بما يلي:
- خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9000 إلى 12500 م، وفيها 800 إلى 1300 م سرعة، وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاق، و 17 إلى 30 صراع على الكرة، و 2 إلى 45 مراقبة للكرة، ومن 5 إلى سنة 1981 والتي وصف فيها "mollie" وخير دليل على ذلك الدراسات التي قام بها مول نشاط لاعبي كرة القدم بما يلي:
- خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9000 إلى 12500 م، وفيها 800 إلى 1300 م سرعة، وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاق، و 17 إلى 30 صراع على الكرة، و 2 إلى 45 مراقبة للكرة، ومن 5 إلى 12 قذفة مصوبة نحو المرمى والوقت الفعلي خلال المباراة من 63 إلى 75 دقيقة، مع استهلاك 1300 إلى 1500 كيلو حريرة وبالنسبة (اللاعورت Laourt) 84، 125 الوقت الفعلي الذي تلعب به فيه الذي تلعب فيه الكرة خلال المباراة، مدة 70 إلى 80 دقيقة في حين يستحوذ على الكرة مدة 2 إلى 4 دقيقة، وينجز من 100 إلى 120 جري بسرعة لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 6 ثا، مما يعادل 3000 إلى 3500 م.
- أما بالنسبة للجانب الفيزيولوجي للاعب، ذو مستوى عالي فنجد أنه قد يستهلك نسبة كبيرة من بدرجة 600 إلى 650 ميلي لتر/د /كلغ، وحوالي 5 إلى 5.4 لتر من الأوكسيجين بدرجة 600 إلى 650 ميلي لتر/د /كلغ، وحوالي 5 إلى 4.5 كلغ من الأوكسجين و3000 إلى 3500 كيلو حريرة مستهلكة كعمل ميكانيكي 1000 كيلو حريرة تقدر بالصودا (Evaluation par sudation)، كل هذه النتائج تبين لنا مدى تطور كرة القدم بخطوات عملاقة وحسب (m.a.godik)، في المستقبل، النجاح سيكون من طرف اللاعبين يملكون المعطيات الآتية للحالة البدنية:

- السرعة القصوى للجري 11.0-11.3 م/ثا.
- سرعة المتداومة 47.0-54.9% للسرعة القصوى وهذا يسمح بقطع مسافة 3000 م في 9د، و 40 ثا إلى 10 دقائق.
- الاستهلاك الأقصى للأوكسجين 11.0-11.3 م/ثا
- القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف 75-88 سم

- نسبة الدهون في الكتلة الجسمية 7-9%

- الكتلة العضلية 5-45%

ويقول هذا الاختصاصي أن اللاعبين يملكون حالة بدنية كهذه، يستطيعون في المستقبل دون أية صعوبة لعب 60-70 مقابلة، 5520-5500 تدريب خلال موسم (lukchinov. 1981) يعتبر الفريديات الشخصية في كرة القدم تكون دائما مهمة وتعطي إسهاما خلال التنافس بين الفريقين.

1.1.2. متطلبات اللاعب الدفاعي

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهيرا الوسط خاصة الظهر القشاش والحر.
- الدفاع القوي من الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلط منطقة اللعب المباشر الخطرة.

2.1.2. متطلبات اللاعب الهجومي

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري للاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم لداخل الملعب لأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلف مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكثر عدد ممكن.

3.1.2. متطلبات لاعبي الوسط :

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع وتعتبر منطقة الوسط التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا وبالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم وبناء على ذلك يوزع اغلب المدربين أجسن لاعبيهم في هذا الخط بالاعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط

العمل كوحدة وان أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية ويمكن تأثير ويمكن ترتيب الواجهات التكتيكية للاعبين الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب آخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار (الدفاع الأول) الدفاع المتقدم.
- تقديم الإسناد الكامل للمهاجمين والمدافعين.
- تقدم التغطية عند تقدم المهاجمين.
- المراقبة القوية للاعبين الخصم.

4.1.2. متطلبات مدافعين الجناح:

التقدم في سلوكية وخطط اللعب، ألزم المدافعين ليس على أساس الفنية التكتيكية الدفاعية فقط بل على أساس الهجوم الناجح باعتبار المدافعين يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية للهجوم وذلك للأسباب التالية:

- قلة المدافعين في المناطق الجناحية.
 - صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.
- ولذلك تلتقي كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح لتحويلهم الى مهاجمين جناح، وحتى الى مهاجمين أثناء هجوم، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبين خط الوسط كاملين حتى يتم التحكم في وسط الملعب

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق المدافع الجناح هي التغطية (overlap).

3. مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، لان مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي أن يلي فيه توزيع المهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب. وتعطي هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع الجيد معقد لأداء اللاعب المنوط أساسا بالعلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مداه. وبالفعل، تعتبر

العوامل البنيوية قدرات الرياضي المعين) والعوامل المعرفية (التقنية والتكتيكية) والعاطفية (السلوك الخلقى والمؤهلات العقلية اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينها بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كاف، لأنه إلى جانب الحالة الصحية للاعب، يجب أن تلبى الوسائل الهيكلية والمادية ووسائل الراحة متطلبات كرة القدم عالية المستوى.

1.3. المميزات المورفولوجية:

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة ل لاعب كرة القدم أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى ولاعي قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة مواجهة.

محاضرة رقم 09: مميزات كرة القدم الحديثة

مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، لان مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي أن يلي فيه توزيع المهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب. وتعطي هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع الجيد معقد لأداء اللاعب المنوط أساسا بالعلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مدها. وبالفعل، تعتبر العوامل البنوية قدرات الرياضي المعين) والعوامل المعرفية (التقنية والتكتيكية) والعاطفية (السلوك الخلقى والمؤهلات العقلية اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينها بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كاف، لأنه إلى جانب الحالة الصحية للاعب، يجب أن تلي الوسائل الهيكلية والمادية ووسائل الراحة متطلبات كرة القدم عالية المستوى.

1.3. المميزات المورفولوجية:

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة ل لاعب كرة القدم أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى ولاعب قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة مواجهة.

2.3. المميزات البدنية:

تتطلب كرة القدم الحديثة درجة عالية من تطور القدرات البنوية، مع وجود اختلاف طفيف بينها، تبعاً لوضعية اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية. وانطلاقاً من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب، وبالخصوص اللاعب بدون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، وأخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية الذي يؤديها اللاعب بالكرة والواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل، أساساً بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السالفة الذكر. ومن جهة أخرى، يلتزم كل من الانفراد بالكرة والتسجيل وتمرير الكرة وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته، قدرًا عاليًا من السرعة، والشيء نفسه ينطبق على سرعة التحمل التي تظهر جلياً من خلال سرعة انطلاق اللاعب الانفراد المتكرر بالكرة على الأجنحة وكذا صعود وتراجع لاعبي وسط الميدان والمهاجمين.

وتعتبر طاقات القوة التي على اللاعب استغلالها بطرق مختلفة، أساسية للقيام بالعمليات التقنية والتكتيكية. وفي هذا المجال، يلعب انفجار الطاقات الكامنة في اللاعب دوراً هاماً، وحاسماً وبالفعل تتجلى هذه الطاقات خصوصاً من خلال قوة (القذفة قذفة دقيقة اتجاه المرمى أو رميات طويلة) ومن خلال القفز (الكرات العلية وعمل حارس المرمى). وبالإضافة إلى ذلك، تعتبر نسبة عالية من القوة المسخرة أثناء المواجهات أساسية للفوز في المنافسة سواء كانت أرضية أو في الكرات العالية.

وتحملنا هذه النظرة الشاملة لشروط الأداء البدنية، مرة أخرى، على التذكير أن استغلال النوعي للقدرات البنيوية أثناء المباراة يتم بطريقة مختلفة ومعقدة وفي هذا الإطار يجب أن نشير إلى العلاقة المتواجدة بين القدرات التنسيق، وبالخصوص قدرات التأقلم وتغيير الأماكن.

3.3. المميزات التقنية التكتيكية:

يدعو طابع كرة القدم إلى توفير عدة خصائص مرتبطة بنوعية عمل الأعضاء الحسية التي تكون مجموعة معقدة تضم عدة عناصر ذات علاقة بحاسة السمع والبصر ودهليز الأذن وبصفة ذاتية التقبل وحاسة اللمس. وفي كرة القدم، يؤدي التركيز البصري الموجه أساسا نحو الكرة، عاملين حاسمين في علاقة الانتباه، وهذه العملية أكثر تعقيدا في الكرة القدم، حيث لا يمكن مسك الكرة أو الاحتفاظ بها، بل لمسها لوقت قصير من حيث الآخر، بأعضاء الجسم المحددة في قانون اللعبة، وتبين هذه الخاصية أهمية تطوير الإحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية. ويستلزم التغيير السريع لوضعية وحركة اللاعب والكرة وكذا الاختبار المتغير للحلول (الوقت والتقنية)، بغية تسيير اللعب، مستوى عال من تطوير قدرات التنسيق استباق اللعب وعلى القدرات تقدير بصرية حركية، وكذا إمكانيات تقنية تكتيكية واسعة للتأقلم والتغيير، وإلى كل هذه الجوانب، يمكن إضافة الاختلافات المرتبطة بكل وضعية، كوضعية وسط الميدان الذي يجب أن يزخر بسجل غني بالعمليات التقنية التكتيكية.

وفي هذا المجال المواجهة، والتي تمثل أهم عمل في المقابلة، تعتبر التحكم في المراوغة ومخادعة الخصم خاصية لازمة في كل لاعب ذو مستوى جيد والمجال مناسب للإشارة إلى أن القدرات البنيوية والتقنية للاعبين، يجب أن تجاوب وتتأقلم مع خطة اللعب، ولهذا السبب، ما فاتت ترداد المتطلبات في ميدان المعارف التكتيكية والتفكير التكتيكي.

وعلى أساس معرفة أسس ومقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية (خبرة اللاعب عاملا حاسما في أداء اللاعب. وإلى جانب ذلك، يتطلب هذا الأخير، انضباطا تكتيكية خاصة بالنسبة للاعب الدفاع ووسط الميدان، وكذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين و منظمي اللعب.

4.3. المميزات النفسية والخلقية:

يعتمد أداء لاعب كرة القدم كثيرا على سلوكه النفسي الخلق، وانطلاقا من الطابع الخاص الذي يميز مقابلة كرة القدم، يتجلى السلوك الخلق من خلال ثلاث جوانب:

1. من خلال مستوى إظهار اللاعب لخصائص إرادته التي يميزها حب بذل مجهود في منافسة الخصم في الجري وراء الكرة، وفي المواجهات وكذا أخذ كرة الخصم والاحتفاظ بها، بالإضافة إلى المثابرة للقيام بالمهام الموكلة له.
2. من خلال السلوك (عمل مساندة اللاعب الذي يحوز الكرة) بعدوانية متماشية مع القانون الرياضي، والتحكم في النفس في حالة وقوع تجاوزات من قبل الخصم.

4. مراحل اللعب في كرة القدم الحديثة:

تعتمد كرة القدم الحديثة على أنظمة لعب جديدة مما أدى إلى ظهور طرق لعب مختلفة وما ترتبط بها من تنوع في الخطط الهجومية والدفاعية وكذا كيفية الانتقال الفعال عبر مختلف مراحل اللعب التي تنقسم إلى مرحلتين:

1.4 المرحلة الدفاعية: هذه المرحلة هي مرحلة مهمة نقوم من خلالها باسترجاع الكرة و انطلاق

من تم في بناء الهجوم.

2.4 المرحلة الهجومية: هذه المرحلة مهمة جدا لأن نجاحها وفعاليتها يحدد الفرق بين الفريقين، وهي

تبنى على مبادئ وتسعى إلى تحقيق أهداف تنطلق إليها فيما يلي.

5. مبادئ المرحلة الهجومية في كرة القدم الحديثة:

إن الهجوم يعد من المراحل الأساسية لتحقيق الأهداف وتحسيد الغايات التي وضعت قبل المواجهة وهو أيضا تكملة منطقية للمجهودات المبذولة من طرف اللاعبين أثناء المواجهة لاستحواذ على الكرة وبناء اللعب في ظل الصرع المتواصل مع الخصم، يخلق هذا الصراع الذي تحدثه عملية الاحتكاك بين الفريقين حالة من الحركية في اللعب والتدافع المتضارب والمطرد في اتجاهه يتأرجح كفة الغلبة فيما درجة الفعالية التي تميز مبادئ تسيير اللعب لكلا الفريقين، وانطلاقا من نوعية الأدوات التكتوتكتيكية المستعملة من قبل لاعبيهما، يخلق التفاعل بين هذه العناصر التكتوتكتيكية ما يسمى بالدينامكية الهجومية التي تعكس المجهودات الخاصة التي يفترض فيها التنظيم المحكم والتخطيط المتناهي وتعكس أيضا الخطوط الطويلة والعريضة لمبادئ اللعب المعتمدة وعليه فكلما كانت قائمة المعارف التكتوتكتيكية، والنسوج التكتيكية وخاصة اللعب المعتمدة متنوعة، كانت إمكانية فرض طريقة اللعب أكبر والفوز بالمقابلة أضمن، من هنا تمكن أهمية العملية التدريبية والتعليمية في تلقين اللاعبين الأمثل لمبادئ الكرة الحديثة وخاصة في قسمها الهجومي: تأخذ هذه الأخيرة عدة أشكال وتفرعت في اللعب، نعرفها كما يلي:

1.5 مبادئ الهجوم:

1.1.5 السرعة في الأداء: فالمهاجمون يحرصون على هذا المبدأ بهدف تشتيت الانتباه تسهيل فتح

الثغرات في الدفاع وخاصة في الثلث الدفاعي حيث تركيزهم على تبادل التمرير المباشر والسريع وتجنب الكثرة العددية لدى المدافعين وخلف المساحات.

2.1.5 الدقة في التنفيذ: فالرقابة الفردية من المدافعين أصبحت تلزم المهاجمين بدقة الأداء المهاري

حيث يلجأ المهاجمون إلى مفاجئة المدافعين بأداء أكثر من مهارة في توقيت واحد تجنباً لضغط و لتغطية، وكذا الأداء المباشر ذو التفكير المسبق والمتفوق عليه سلطا خلال التدريب على الأداء الخططي الهجومي.

3.1.5. مرونة التنفيذ: قد يظهر للمدافعين معرفتهم بأساليب وخطط الفريق المنافس فرديا وجماعيا

إلا أنهم يفاجئون في التنفيذ حيث هناك مبدأ يحتم المرونة في تنفيذ الأداء الخططي تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية لدى لاعبي كرة القدم الهجومي وهي صفة من الصفات الهامة في الهجوم وهي عكس الثبات في الدفاع ويقصد بها أن كل اللاعبين لا بد أن يكونوا في حركة مستمرة طوال المباراة ولن تكون لهم وظائف ثابتة ومحددة بصفة دائمة فالمهاجمون مكلفون باستغلال جميع أجزاء ومناطق اللعب سواء عرضها أو في العمق.

4.1.5. المبادأة: ويعتبر من المبادئ الهامة في الهجوم والدفاع وهو يعتمد على السرعة في اتخاذ القرار

والبدء قبل المنافسة في تنفيذ هذا القرار.

5.1.5. المفاجأة: إن تحركات المهاجمين غالبا ما تتصف بالخداع سواء من خلال الأداء المهاري أو

التحرك الخططي أو حتى أثناء الجري الحر يهدف تصعب مهمة المدافعين وجعل توقعاتهم خاطئة.

6.1.5. المجازفة بضياح الكرة: عنصر أساسي من عناصر الهجوم وهو عكس مبدأ الدفاع والذي

يحرص على اللعب بأمان وهذا يعني أن المهاجمون لا بد إن يجازف في الحالات التي تتطلب منه ذلك بإصراره على المراوغة والمرور من المدافع لإحراز الأهداف.

7.1.5. الهروب من الرقابة: يلجأ المهاجمون إلى الهروب من الرقابة لتوفير عامل الوقت والمساحة

لأداء الخطط الفردية والجماعية وغالبا ما يكون الهروب بالتحركات للخلف والأمام وعلى الجانبين وتبادل المراكز والخداع أثناء استلام الكرة.

8.1.5. تغيير ريثم الأداء: لا بد أن يعرف المدافعين أن ريثم المهاجمين يتغير وفق مناطق الملعب

حيث يكون بطيئا في الثلث الخلفي ويزداد في ريثم الأداء وسرعته في الثلث الأوسط ويبلغ أقصى سرعته له في الثلث الهجومي الأمامي وخلال ذلك يزداد عدد المهاجمين والمساعدين لتلك المنطقة وهذا التسلسل في زيادة سرعته ريثم الأداء بين البطء والسريع يعطي الفرصة للزيادة العددية للمناطق المؤثرة لإحراز الأهداف.

6. مراحل ووسائل اللعب الهجومي:

إن هجوم الفريق المنافس يتم وفق مراحل أساسية وهي (مراحل التمهيد، البناء والتنفيذ) وأن وسائله

الجري بالكرة المجاورة، الخداع، التمير والتصويب.

6-1- أسس اللعب الهجومي الجماعي:

يتخذ الهجوم في العمق وتوسيع جبهته عرضا والاختراق أماما والمساعدة بتقديم زملاء من الخلف وتوفير الكثافة العددية والمتابعة والمشاركة للمدافعين والحارس المرمى عقب التصويب أو التمير في اتجاه المرمى وداخل منطقة المرمى.

6-2- أداء التحركات المتكررة:

يغلب على أداء المهاجمين استمرارية أداء بعض التحركات التي يجب على المدافعين التعرف عليها والتهيؤ والتصدي لها وهي التمريرة الحائطية والتمريرة الثلاثية لاختراق والتمرير المتنوع وتغيير اتجاه اللعب والتمريرات العرضية والسقوط للسند والجري بالكرة لتبديل للتمرير بهدف الوصول للمناطق المؤثرة لتطوير الهجوم وانتهائه.

6-3- أهداف المرحلة الهجومية في كرة القدم:

بالإضافة إلى المبادئ التي تعتمد عليها كرة القدم الحديثة فإنها تسعى هذه الأخيرة إلى تحقيق أهداف وهي

كالتالي:

6-4- تحقيق الترابط بين مرحلة الدفاع والهجوم المضاد:

فعلى اللاعبين أثناء بنائهم للعب حسب أهداف الكرة الحديثة الانتقال بسرعة من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، وبالقيام بهجمات مضادة مباشرة حسب الخطة المسطرة بعد استرجاعهم للكرة، وعليهم الابتعاد على اللعب على الجنب والتمريرات إلى الوراء في حالة الخوف من ضياع الكرة.

6-5- خلق حالة فقدان التوازن الفردي عند لاعبي الخصم:

يتم ذلك بتجميد اللاعب الخصم عن طريق المخادعة في ظروف تتسم بضيق المكان والزمان، الأمر الذي يجعل رد فعل هذا الأخير متأخر وبالتالي غير فعال للوصول إلى هذا الملحق بأمل يجب السرعة القصوى، Fixation على اللاعب المهاجم (حامل الكرة) إن يعطي لحركات التثبيت أو التجميد للتمكن من زعزعة توازن المدافع، بالإضافة إلى ذلك يلجأ المهاجم إلى خلق من التفوق العمودي عن طريق لقطات خذ وهات (1-2) أو اللعب الثلاثي (1-2-3) التي تتميز بالتحرك المميز للمهاجمين لفتح مجالات وأورقة لعب أخرى للوصول إلى فعالية أكبر في تحقيق هذا الهدف يجب حسب (E.Momberts) على اللاعب حامل الكرة أن يستدرج المدافع بواسطة درجة الكرة ببطء ويغير اللعب بسرعة متناهية والابتعاد عن الإفصاح عن نيته في اللقطة المقبلة النظر إلى الزميل المراد التمرير له، التوجه نحو الزميل، ثقل تنفيذ التمريرة بل يجب عليه البقاء دائما مقابل للمدافع لاختفاء نيته واستعمال التمرير نحو الزميل بواسطة باطن القدم في حالة إرسال الكرة في الاتجاه المعاكس للقدم. يقابل هذا التصرف لحامل الكرة تصرف آخر لزميل المساعد، فيجب على هذا الأخير التنسيق بين إيقاع جريه وإيقاع جري زميله للتمكن من استقبال الكرة في ظروف جيدة لتمرکز على الخط المنحرف من المدافع الخصم.

6-6- المحافظة الجماعية على الكرة:

يتحقق هذا الهدف على شكل التمريرات المتعددة بين الزملاء وانتشارها في شتى أرجاء الميدان الأطول فترة ممكنة، فكلما كان فضاء اللعب واسع بواسطة تعدد نقاط ارتكاز الهجوم بلاعبين أو أربعة كلما كانت إمكانية الحفاظ على الكرة أكبر، ويتم تحقيق هذا الهدف أيضا، عن طريق التجميد الجماعي للمدافعين

باستعمال التمريرات الكثيفة والمزدوجة والمتنوعة ذات اتجاهات المختلفة، بالإضافة إلى ذلك يلتجئ اللاعبون لتحقيق هذا الهدف إلى التحرك الكثيف على مستوى الميدان سواء باللعب المعتمد على الدعم أو على الارتكاز أو المناداة من الوراى نحو الأمام أو على الجانب.

6-7- خلق حالة فقدان التوازن الجماعي:

ويتم ذلك بواسطة التنفيذ السريع للقطات والاعتماد على التغيير الأمكنة والمناداة وإعطاء الأولوية في التمير نحو زملاء الذين يقومون بعملية المناداة من الوراى نحو الأمام ثم الانتقال نحو الآخرين الذين يقدمون بالمناداة المعكوسة.

محاضرة رقم 10: الإعداد الخططي

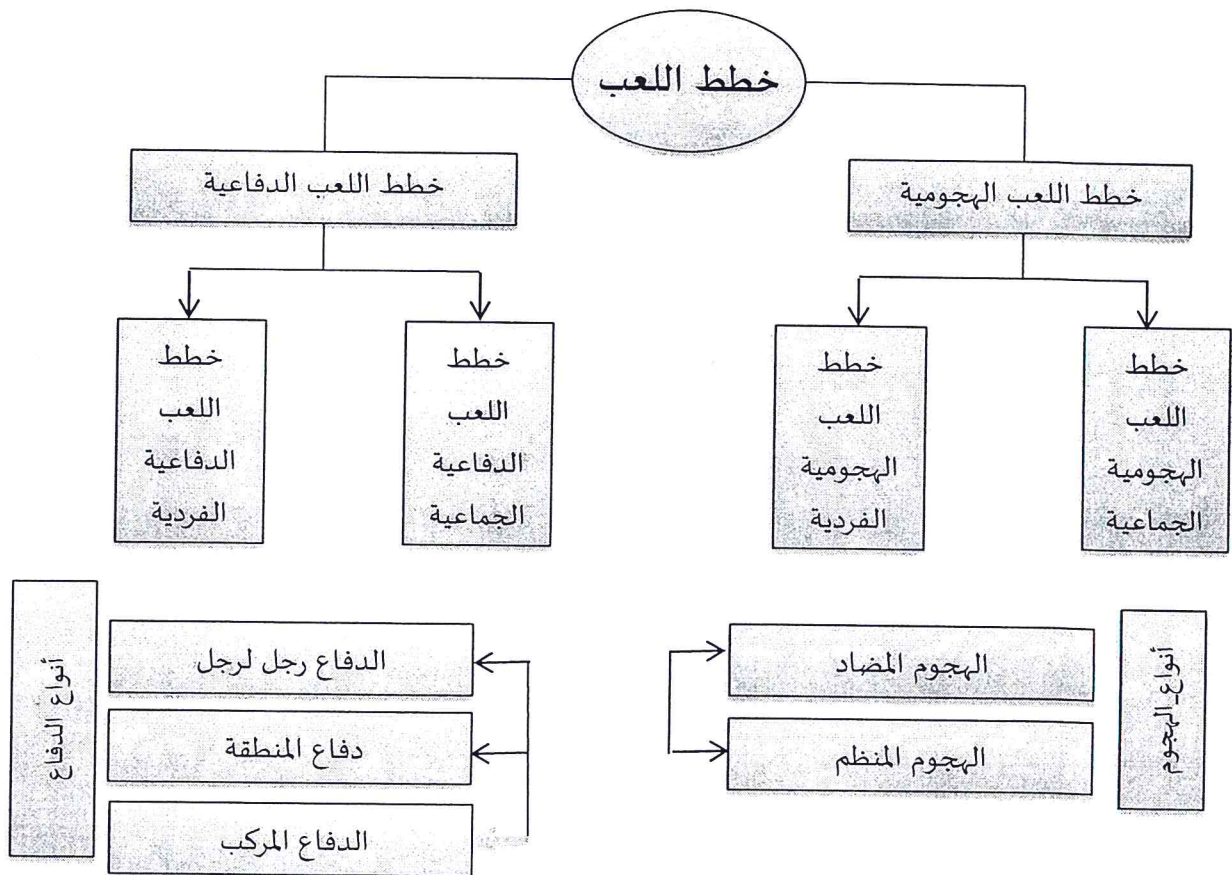
المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم الحديثة (الإعداد الخططي، الإعداد التكتيكي):

7-1- مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفري ويعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة " اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافين والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

7-2- أقسام خطط اللعب:

تفق كل من حنفي محمود مختار، محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حمادة، ومحمود أبو العينين، على تقسيم خطط اللعب إلى: خطط اللعب الهجومية - خطط اللعب الدفاعية.



شكل رقم 01: يوضح أقسام خطط اللعب

7-2-1- خطط اللعب الدفاعية:

من المؤكد قطعاً أن الدفاع أهمية واضحة في هجوم الفريق المضاد تسجيل أهداف في مرمى الفريق، وان الدفاع المنظم المتين يبعث الثقة في هجوم الفريق، بل انه كلما كانت وسائل الدفاع تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمفرده الاستحواذ على الكرة، وأن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة بطريقة سليمة ومنظمة، ويمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعية الى:

7-2-1-1- خطط اللعب الدفاعية الفردية: يجب على لاعب الدفاع أن يدرك ويتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين لاعبي الفريق المنافس حتى يتمكن من التصرف بطريقة سليمة سواء في أخذ المكان المناسب في الدفاع أو تغطية الزميل أو المهاجمة في الوقت المناسب. ويرى حنفي محمود مختار " أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية نجد:

- اختيار الموقع المناسب.

- المراقبة والتغطية.

- تحركات مضايقة المنافس.

7-2-2- خطط اللعب الدفاعية الجماعية: أما خطط اللعب الدفاعية الجماعية فهي التي تعتمد على مقدرة كل لاعب التحرك على أداء واجباته والعمل الجماعي والعمل الجماعي على تغطية المنطقة لتفادي الأهداف؛ نجد اليوم المهاجم يرجع لمساعدة الدفاع حتى يصبح عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين، ويقتضي تعلم الدفاع الجماعي تفهما دائماً من تعلم الدفاع لطرق الدفاع نظرياً من خلال الشرح على السبورة، وعملياً في مكان الملعب وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة. ويرى حنفي محمود مختار أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية نجد:

- التغطية.

- تنظيم الدفاع.

ونجد ثلاثة أنواع من الدفاع:

➤ **الدفاع رجل لرجل:** وهذه الطريقة يكون كل لاعب مدافعاً ويرافق مهاجماً معيناً وأن ترجع الكرة منه أو يحمي هدفه.

➤ **الدفاع المنطقة:** وتقسم منطقة الدفاع إلى مناطق يعمل اللاعبون على الدفاع عليها، وتدخل هذه الطريقة في أغلب طرق اللعب المختلفة، ويكون أساس الدفاع هنا تعطيل هجوم الفريق المضاد حتى يتمكن باقي المدافعين من العودة لمساعدة.

➤ **الدفاع المركب:** وهذا النوع من الدفاع ما هو إلا الربط بين المنطقة ودفاع رجل.

7-2-3- خطط اللعب الهجومية:

وتهدف أساسا الى تمكين الفرق من اصابة الفريق المضاد بأكثر ممكن من الأهداف، وكقاعدة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الفريق على أعلى مستوى عالي من المهارات الأساسية أكبر من لاعبي الدفاع. وتنقسم الخطط اللعب الهجومية الى:

- خطط اللعب الهجومية الفردية.

- خطط اللعب الهجومية الجماعية.

7-2-3-1- خطط اللعب الهجومية الفردية: وهي كل التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده

داخل الاطار العام لخطط اللعب الهجومية.

ومن أهم وسائل تنفيذ الخطط اللعب الهجومية الفردية:

- المراوغة.

- الخداع والتمويه بالكرة وبدون كرة.

- التصويب.

- الجري بالكرة.

7-2-3-2- خطط اللعب الهجومية الجماعية: أن اللعب الجماعي يتطلب تعاون مساعدة كل الفريق،

وهذا يعني تكاتف الأحد عشرة لاعبا في الفريق في تناول الكرة بينهم بالسرعة والدقة والحرص على فقدانها

حتى يتقدموا الى الهدف الفريق المضاد لغرض التسجيل ان أمكن.

وتنقسم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية الى اللعب الجماعي على ما يلي:

- تمرير الكرة.

- أخذ الفراغ.

- التحركات المتكررة.

- تبادل تمرير الكرة (تمرير واحد- اثنين).

- الوصول الى خط المرمى ولعب الكرة خلفا.

- تحويل اللعب من الجهة الى أخرى.

- تمرير الكرة عكس اتجاه الجري.

اما أنواع الهجوم فهناك نوعان:

➤ **الهجوم المضاد:** وهو الهجوم المفاجئ أو السريع للفريق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم، كتمرير كرة طويلة في العمق الى لاعب مهاجم متقدم.

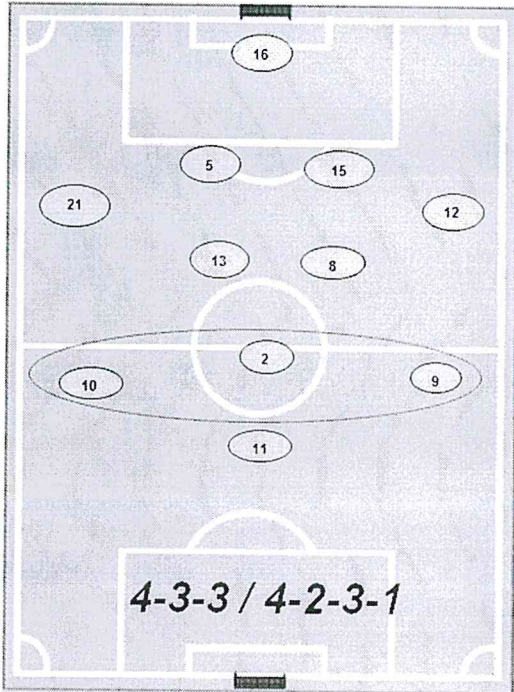
➤ **الهجوم المنظم والمتدرج:** وهو الذي يقوم به الفرق بطريقة منظمة بنائه عندما يكون دفاع الخصم مركزا، وعلى الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع.

7-3- أهم طرق اللعب الحديثة:

يجب أن نعلم أن لكل مدرب طريقته الخاصة في اختيار طريقة اللعب، وذلك وفقا للإمكانيات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين، ورغم كثرة طرق اللعب عبر تسلسلها الزمني الا أننا سوف نقوم بشرح أهم الطرق اللعب الحديثة والتي هي تمارس على مستوى أرقى مدارس كرة القدم العالمية، وعليه فان أهم طرق اللعب الحديثة نجد حسب الكثير من الباحثين.

7-3-1- طريقة اللعب 4-3-3:

في هذه التشكيلة يكون وسط الميدان متكونا من ثلاثة لاعبين بنائين في لياقة جيدة لخلق ريثم الفريق، أما لاعبو وسط الدفاع فالهدف منهم تغطية المنطقة، اما الظهيران فيدافعان ضد هجومات الخصم ويساعدان الهجوم، أما المهاجمون فيجب أن يكونوا سريعين ومدعمين بزملاتهم.



3-3-4

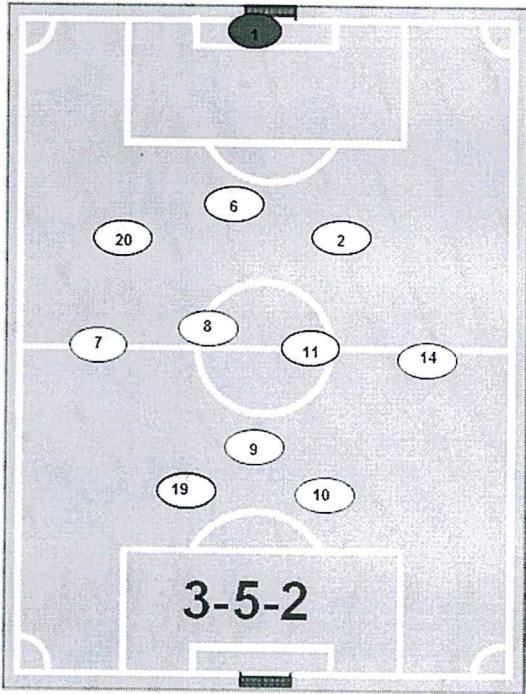


الشكل رقم 02: توزيع اللاعبين في طريقة يكون كما هو موضح في اتجاه اللعب (4-3-3)

7-3-2- طريقة اللعب 3-5-2:

وتعتبر طريقة دفاعية وذلك لضمان الحرص، وسط الميدان قوي ويغل ساحة خط الوسط، والمشاركة في الهجوم تتم تدريجياً أو بطريقة سريعة، وذلك حسب ظروف المباراة، أما الهجوم فيعتمد على الخصائص الفردية للاعبين في الخطوط الأخرى، أما المدفوعون بالإضافة إلى المهمة الدفاعية فيقومون بالمشاركة في الهجمات خاصة الظهرين.

ويكون توزيع اللاعبين في طريقة لعب (3-5-2) كما هو موضح في الشكل رقم: 08



2-5-3

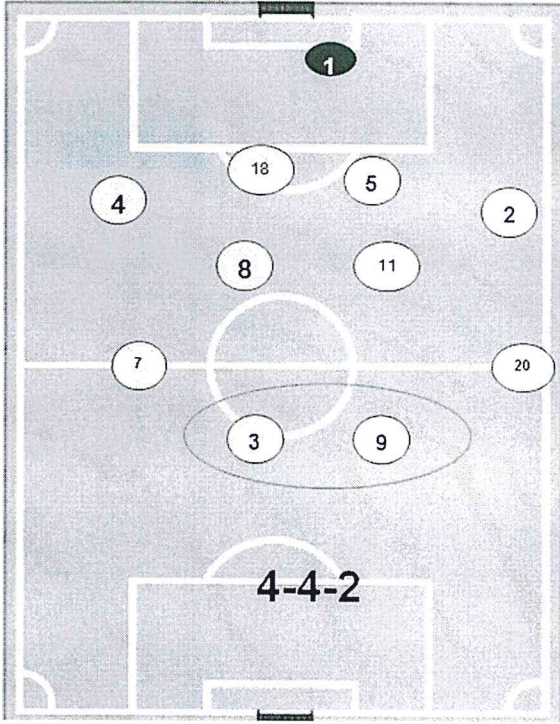


شكل رقم 03: يوضح توزيع اللاعبين في طريقة لعب 3-5-2

7-3-3- طريقة اللعب 4-4-2:

وتهدف بصورة رئيسية إلى التكثيف العددي للاعبين في منطقة وسط الملعب والسيطرة عليه عمقا واتساعا، مما يساعد على الدفاع المبكر والمنظم بواسطة لاعبي اوسط وانطلاقات الهجوم من الخلف للأمام واستغلال المساحات الخالية في منطقتي الجناحين أثناء الهجوم.

ويكون توزيع اللاعبين في طريقة لعب (4-4-2) كما هو موضح في الشكل رقم: 09



2-4-4



شكل رقم 04: يوضح توزيع اللاعبين في طريقة لعب 2-4-4

وعليه مما تم ذكره) أنفا" (فالمدرّب هو الوحيد الذي له مسؤولية التنفيذ واختيار، طريقة لعب الفريق و ذلك حسب المكانيات الفردية و الجماعية للفريق، كما أن هناك طرق أخرى، مشتقة من طرق اللعب المذكورة مثل طريقة اللعب، (4-2-4) طريقة لعب _____

(1-3-6) كما أن هناك اختلاف حتى في توزيع اللاعبين داخل الملعب حسب كل طريقة و أخرى.

4-7- تقسيم اللاعبين من حيث أداء الواجبات الخططية حسب المراكز:

يرى الكثير من المدربين أن لكل لاعبي الفريق أدوار وواجبات خططية مرتبطة بطبيعة المركز الذي يلعبه، وعلية وجب على كل مدرب أن يوضح لكل لاعب خاصة الناشئين أهم الواجبات الخططية الدفاعية والمهجمية المنتظر منهم.

ويرى مفتي ابراهيم أن أهم الواجبات الخططية الدفاعية والمهجمية التي يجب أن يتجلى بها لاعب كرة

القدم حسب كل مركز هي:

7-4-1- حراسة المرمى:

إن الحارس المرمى في كرة القدم واجبات وصفات مميزة تتناسب والدور الكبير الذي يديه الفريق اذ يمثل آخر خط من الخطوط الدفاع وأول خط من الخطوط الهجوم وعليه يتقرر في الكثير من الأحيان مصير المباراة ويتطلب من الحارس المرمى واجبات عديدة وهي:

أ) من الناحية الدفاعية:

- صد وتشتيت تصويبات الخصم.
- مراقبة لاعبي الخصم القريبين من المرمى.
- اتخاذ القرار بقدر خروج من المرمى لأية مسافة.
- توجيه زملائه المدافعين وتنظيم صفوفهم وتصحيح أخطائهم.
- يجب على الحارس المرمى أن يقف بيب قائمين المرمى في مكان يستطيع فيه أن يقفز نحو اليمين أو اليسار.

ب) من الناحية الهجومية:

- يقوم بالخطوة الأولى في الهجوم فهو الذي يحدد نوعه بين الهجوم السريع والمنظم.
- اتخاذ الوضع الابتدائي لتنفيذ الخطة.
- استخدام الطرق الصحيحة لتنفيذ الهجوم لأن حركاته الهجومية في الفريق ترفع من روحهم المعنوية.

7-4-2- لاعبو خط الدفاع:

أولاً: الظهير الجانِب (الظهير الأيمن والظهير الأيسر): ان المهمة الأولى لظهيري الجانِب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أما المهاجمين للفريق المنافس في منطقة الأجنحة ويجب أن يتميز الظهير بالجرأة والتصميم وعدم التخاذل.

ومن أهم واجباتهم الخطئية:

- أ) من الناحية الدفاعية: يأخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية:
- يقف اللاعب على امتداد الواصل بين الكرة والمرمى.
- يقف الظهير بحيث يستطيع اعاقه تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة الى المهاجم آخر.
- يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقة القيام بالمرأوغة و التقدم للى الأمام.
- يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع الى وضع تغطية.
- يعمل على دفع الهجمات وابقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على ترجمة لاستخلاصها، وتحديد سرعة رد الفعل ودقة نجاح مهمة مهاجم بإضافة الى تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم.

- الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح فبعضهم يحاول المرور بالكرة الى الداخل والبعض الآخر يهدف الى المرور للخارج وعلى الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة الى الجناح حيث يحاول زملائه الاستفادة من سرعته.

- القيام بجميع واجبات التغطية على بقاء زملاء خط الظهر.

(ب) من الناحية الهجومية:

- مراعاة الأمن في التمير حيث تشكل التمريرات الأرضية الطويلة وخاصة الأرضية منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على المرمى الفريق، وعلى هذا أنه يفضل الابتعاد على التمريرات العرضية لقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصفة عامة.

- اذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة على اللاعب أن يؤدي ذلك دون أدنى مخاطرة من قطعها أو اعاققتها بواسطة أحد المنافسين، لذلك يجب أن يكون المدافع متأكد من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي أن يعود المدافع بالجري السريع أو الى مكان التغطية المفروض أن يوجد فيه اذا ما انتهت الهجمة سواء بخروج الكرة خارج الملعب أو باستحواذ المنافسين عليه.

ثانيا: ظهير الوسط (رقم 04): هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له، ويجب ان يتميز اللاعب بقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض، وفي الهواء واجاد ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت أتية اليه عرضية أم امامية. وكذلك ايجاد الرقابة والضغط على المهاجم والتغطية السليمة ويفضل أن يكون هذا اللاعب متميزا بطول القامة.

ومن أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الدفاعية: إن الواجبات الخططية الدفاعية لظهير الوسط تشبه الى حد كبير واجبات الخططية الدفاعية لظهير الجناح حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في المنطقة مراقبة كاملة وذلك بقطع التمريرات التي تلعب اليه الى الواجبات التالية:

- قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقة سواء كانت على الأرض أو في الهواء.

- اذا تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب الى منطقة الجناح وكل من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن يفقد واجبات ظهير الجناح في هذه الحالة.

- العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع الظهير الجناح والظهير الحر سواء كان بدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة.

(ب) من الناحية الهجومية:

- الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له فرصة التقدم الى الأمام حيث يكون تمريراته الحائطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين ويجب مراعاة قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه وبين لاعبي خط الظهير وخط الوسط حتى لا يمكن للهجوم المضاد للمنافسين الاقتراب الى المرمى.
 - أداء التمريرات الطويلة سواء على الأرض أو في الهواء الى المنطقة الجناحين سواء بهدف تغيير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال المساحة الخالية.
- ثالثا: الظهير الحر (رقم 05):** ظهر هذا المركز منذ فترة قصيرة اذا ما قيس بتاريخ كرة القدم ويتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف لظهير الوسط وظهير الجناح الى مسافة مناسبة منهم. ويجب ان يميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالاضافة الى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.
- من أهم واجباته:

(أ) الواجبات الدفاعية:

- يلعب حرا خلف زملائه لاعبي خط الظهير يغطيهم من خلال وضعه العميق ويكون مستعدا لقطع التمريرات الاختراقية خلالهم.
- العمل على تغطية المساحات خلف زملاءه والعمل على مهاجمة الكرة التي بحوزة المهاجمين اذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين.
- يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل الى اعراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته أو يقوم بمراقبته عندما يتطلب ذلك وعليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يجد من تورطه بعيدا عن المرمى فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في يؤدي الى سهولة التخلص منه، وقيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه وارشادهم وتصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهير جميعا.

(ب) الواجبات الهجومية:

- القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم المضادة على المرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمرير الحائطية والتصويب على المرمى، ويلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في هذه الحالات.

7-4-3- لاعبوا خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيه مطلب أساسي للفريق.

بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبتهم هجومي إلا أنه يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما

يلي:

1) لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه 06

2) لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه 08

3) لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه 10

أولاً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي (رقم 06): هو اللاعب الذي يكلف بواجبات

دفاعية بنسبة كبيرة وغالبا ما يكلف مراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب الفريق المنافس رأس حربة ثاني.

ويجب أن يتصف اللاعب بمقدره على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز بالأداء القوي مع

ارتفاع لياقته البدنية. ومن أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الدفاعية:

- يعمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو دفاع رجل لرجل انضمام للاعب خط الظهر

التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من الفريق المهاجم.

- قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

- تغطية لاعب الوسط وتغطية عند ارتداد الهجمة على الفريق.

ب) من الناحية الهجومية:

- التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين .

- المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.

- القيام بالجري الاخرافي بالكرة لتنفيذ تمرير حائطي أو الجري الأمامي بدون الكرة لتحقيق الزيادة

العديدة أو خلف المساحات الخالية على أن يراعي تأمين المنطقة نصف الملعب من الناحية الدفاعي.

ثانياً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي (رقم 08): يلعب هذا اللاعب في الطريق العادية

خاف قلب الهجوم وهو يقوم بأداء الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي

الفعال.

ومن أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

- المشاركة في الهجوم كأى لاعب م لاعبي خط الهجوم.
- اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة وذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة للعمل على إيجادها تبادل المراكز مع زملاء.
- الاستفادة بوضعه المتأخر نسبيا خلف المهاجمين حيث بالجري الاقتراب والتصويب.

ب) من الناحية الدفاعية:

- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو لاعبي خط الدفاع لأداء الواجبات الهجومية.
- عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو يهاجمه المنافس المستحوذ على الكرة بالإضافة إلى الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى

ثالثا: لاعب خط الوسط صانع الألعاب (رقم 10): اللاعب الذي يبدأ ويدير الهجوم في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية، بالإضافة إلى القدرة على أخذ الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بقدرته على التصويب القوي المتقن؛ كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي تحركاته في صنع الهجمات.

و من أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

- العمل على البناء الهجمات من خلال التفكير الخلاق والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم واتجاهه واختيار أنواع التمريرات التي تؤثر كثيرا مباشرة في تشكيل الخطوة على مرمى المنافسين.

- تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللاعبين المختلفة.

- التعاون مع باقي لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختراق دفاع المنافسين.

- التصويب المتقن على المرمى.

ب) من الناحية الدفاعية:

- الانضمام للمدافعين لقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية.

- قد يكلف بمراقبة لاعب معين من اللاعبين الفريق المنافس.

7-4-4- لاعبا خط الهجوم:

أولاً: الجناحين (رقم 07 و 11): يجب أن يتميز من يشغل هذا المركز بالسرعة وأداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة الى عمل التمريرات العرضية القوية المتقنة والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا، وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة وأساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتاهم أمام المرمى. ومن أهم واجباتهم الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

- فتح الثغرات في منطقة الجناح وامتداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية للمرمى.
- العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الخالية واستغلالها استغلالاً هجومياً مفيداً بالإضافة الى الجري الحر وتبادل المراكز.
- استخدام على خط التماس في المواقف المناسبة لذلك.
- العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي مع زملاء المهاجمين .

ب) من الناحية الدفاعية:

- مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل هذا المكان.
- ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهير ولاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.
- ثانياً: قلب الهجوم رقم 09: هو اللاعب الذي توكل إليه أساسياً مهمة التهديد ويجب أن يتميز بالمقدرة على خلق فرص التهديد واستغلالها استغلالاً مفيداً، والطريقة في ذلك في تلك المهارات العالية والتفكير الخلاق، ولا بد لمن يشغل هذا المركز أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

ومن أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

- إحراز الأهداف من خلال التحركات غير المحمودة في ثلث الملعب الهجومي للفريق.
- العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى.
- يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الاختراقية من حيث الجري الحر وتبادل المراكز وخلق مساحات الخالية.

ب) من الناحية الدفاعية:

- العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح على الاستحواذ على الكرة منه اذا أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي نحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق.

خطوات التدريب على خطط اللعب:

يمكن لنا نظور الجانب الخططي للاعبين عن طريق تدريس خطط اللعب من الناحية النظرية والتطبيق العملي.

7-4-5- الناحية النظرية:

تسبق دائما الناحية العلمية، وفيها يقوم المدرب بشرح التمرينات الخططية، شرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب، ويقتنع بها تماما، عندئذ يكون لديه صورة واضحة لما سيقوم به، كما يقوم المدرب بإعطاء ملاحظة حول ضعف وقوة الفريق المنافس.

7-4-6- التدريب في الملعب:

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية، يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصح حركاتهم في الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدي بالية.

7-4-7- المباريات التجريبية:

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط المدربة التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية حتى يستطيع أن يرى مقدر استيعاب اللاعبين للخطط وإصلاح ما يجب إصلاحه، مع تثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

7-5-5- مراحل التعلم الخططي:

7-5-1- اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

ينصح (شوتكا) " باستخدام التدرج التعليمي لضمان اكتساب جيد لمعلومات التكتيكية والقدرة على الأداء الأولى لخطة اللعب، ويمر اكتساب المعارف والمعلومات الخططية بمراحل نذكر أهمها.

- المرحلة الأولى: شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

- المرحلة الثانية: وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.

- المرحلة الثالثة: تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى الأخطاء إلى احتمال حدوثها أو التي حدثت بالفعل.

المرحلة الرابعة: معالجة بعض المواقف التكتيكية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أسس وأنسب الحلول مع توجيه النظر إلى أهم الأخطاء الشائعة ولا بد على المدرب التعرف على إقناع اللاعبين أتم الإقناع بالخطط والتعرف على وجه نظرهم ومناقشتها.

7-5-2- اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

عن طريق أداء نموذج يوضح طريقة الأداء الصحيح مع الشرح ثم يعقب ذلك الممارسة العلمية للاعب وتنقسم عملية أداء المواقف التكتيكية إلى مراحل.

- المرحلة الأولى: تعلم الأداء التكتيكي تحت ظروف سهلة مبسطة.
 - المرحلة الثانية: تعلم نفس الأداء التكتيكي مع تغيير طبيعة المواقف.
 - المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء التكتيكي المناسب لبعض المواقف المعينة.
- 7-5-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة:**

إن التعلم السلوك التكتيكي وإتقانه يتطلب من اللاعب تكوين أنماط سلوكية، فيجب عليه أن تكون لديه قدرة اللعب على تغيير سلوكه وتعديله طبقا لمواقف لعب المتغيرة خلال المباراة كالسرعة، الدقة والاستجابة صحيحة.

7-5-4- العوامل المحددة في اختيار خطط اللعب:

يرى الكثير من الباحثين أن هناك عدة عوامل تحدد طبيعة ونوعية خطط المختلفة والمتنوعة والتي يجب على المدرب أن ينتبه إليها عند تنفيذها أثناء المباراة.

7-5-4-1- اللياقة البدنية وخطط اللعب:

من الصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ الواجبات الخططية بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية ناقصة. وإن اللياقة البدنية تحدد إمكانية اللاعب الخططية إذا أن اللاعب مهما كان مستواه المهاري عاليا واعتباراته الخططية ذكية لا يستطيع أن ينجح في تنفيذ نواياه إلا إذا توفرت لديه لشروط بشكل كاف.

7-5-4-2- الأداء المهاري وخطط اللعب:

إن المهارات الأساسية هي جوهر اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات الأساسية ضرورة ملحة لنجاح الخطط.

ويرى الكثير من الدربين أنه هناك علاقة وطيدة بين الأداء المهاري والخططي خاصة في مجال خطط اللعب الفردية، الأمر الذي يتطلب أن يرتبط التدريب المهاري بمتطلبات التصرف الخططي.

7-5-4-3- الصفات النفسية وخطط اللعب:

إن الصفات الإرادية تلعب دورا في الأداء اللاعب والفريق، فالتصميم، المثابرة، الثقة بالنفس، التعاون والإحساس بالمسؤولية، العمل الدائم بهدف الانتصار والعزيمة كلها صفات نفسية تساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة بفعالية وإيجابية.

7-5-4-4- الظروف الخارجية وخطط اللعب:

تختلف الشروط والظروف الخارجية من مباراة لأخرى ومن العوامل التي تؤثر على خطة اللعب وعلى اختيار الوسائل الخططية المناسبة للشروط والظروف الخارجية نجد طبيعة أرضية الملعب، الظروف الجوية، الجمهور وسعة المباراة (مباراة كأس أو مباراة بطولة).

7-5-4-5- قانون كرة القدم وخطط اللعب:

إن دراسة اللاعب لقانون كرة القدم تساعده مساعدة فعالة في تنفيذ كثير من الخطط، فإدراك اللاعب لقاعدة التسلل يجعله يستطيع أن يأخذ المراكز الملائمة ويتحرك التحركات الواعية خلال رميات التماس، وكذلك يعرف توقع المنافس في مصيدة التسلل عند الدفاع والاستفادة من القانون التسلل في الهجوم، واستخدام الكتف بقوة وبطريقة قانونية مع المنافس يستدعي أن يدرك اللاعب الطريقة الصحيحة لذلك. كما يدرك الناشئ متى تكون الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة حتى يتصرف اللاعب وفقا لذلك.

محاضرة رقم 11: مدخل إلى تدريب الناشئين

مدخل إلى تدريب الناشئين:

مخطط الدرس:

مقدمة:

العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:



- 1- الاستجابة الفردية للتدريب.
- 2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.
- 3- التقدم المناسب بدرجات الحمل.
- 4- التكيف.
- 5- الموازنة بين التمرينات العامة و التمرينات الخاصة.
- 6- تنوع التمارين.
- 7- تخطيط البرمجة.

مدخل الى تدريب الناشئين.

مقدمة:

يهدف تدريب الناشئين في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم لرفع مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي يمرون بها، حتى لا تتنافى مع خصائص مرحلة النمو البيولوجي، من أجل تنمية وتطوير قدراتهم البدنية والفسولوجية والنفسية بطريقة فعالة. وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها حيث لا تعتبر تدريب مصغر لتدريب البالغين.

4

يشير عصام عبد الخالق (1994) إلى عدة عوامل تؤثر في عمليات تدريب الناشئين منها:

✓ مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.

✓ مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.

✓ بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية (كنموذج) مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي، التطور التدريجي لامكانيات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

كما يشير عصام عبد الخالق، إلى أن إعداد الناشئين هو تهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه وقدرته على التلاؤم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية.

يذكر مفتي إبراهيم (1996)، أن مبادئ التدريب الرياضي تعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ويجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة. لذلك يؤكد أسامة كامل راتب (1997) على ضرورة عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل فيما بينها وحدة واحدة.

العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

أ- التطور الذي تم التوصل إليه و كذا اتجاه التطور فيما يخص بتدريب المستويات العالية، حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالي وإتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين.



ب- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال، إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي بدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال.

ج- خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ، حيث يشكل الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة إستمرارية تدريب الناشئين.

ويمكن توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين في النقاط التالية:

- 1- الاستجابة الفردية للتدريب.
- 2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.
- 3- التقدم المناسب بدرجات الحمل.
- 4- التكيف.
- 5- الموازنة بين التمرينات العامة و التمرينات الخاصة.
- 6- تنوع التمارين.
- 7- تخطيط البرمجة.

1- الاستجابة الفردية للتدريب:

من الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنوية الواحدة، و يرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها: الوراثة Heredity ، التغذية Nutrition ،النضج Maturity، البيئة Environment. و بالتالي فإن استجابتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة.

6

ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الناشئين هي مراعات الفروق بين اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد وخلال نفس وحدة التدريب، والفروق الفردية لا تراعي فقط في الألعاب الفردية ولكن أيضا أثناء تدريب الألعاب الجماعية.

يذكر عماد الدين عباس (2005)، أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية، ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة وأيضا في الجانب المهاري والخططي.

ويشير ويستكوت (2009) W L. westcott ، إلى أن الإستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة اسباب منها الإختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض، والدوافع.

1-1-1 النضج Maturity :

كلما زاد النضج الفرد كانت هناك فرض أفضل للمشاركة في التدريب والإستفادة منه، فالجسم الناضج يحتاج إلى طاقة ومتطلبات أكثر للتطور. و يجب أن يراعي المدرب أن اللاعب صغير السن يعطي حملاً يختلف من حيث الشدة والحجم عن اللاعب الأكبر منه سناً مع مراعاة أن الصغار يعطون حملاً ذا حجم كبير وشدة منخفضة .

1-2- الوراثة Heredity :

كافة أعضاء وأجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقاً للصفات الوراثية، 25% من التدريب الهوائي والتحمل تحدده الصفات الوراثية أما الـ75% الأخرى فهي تتأثر بالبيئة.

1-3- تأثير البيئة:

المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة بالناشئين/الناشئات تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ/الناشئة ووضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب.

1-4- التغذية Nutrition :

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء أجسام الناشئين/الناشئات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء الأخرى.

1-5- الراحة والنوم Rest and Sleep :

تدريب الصغار يتطلب مزيداً من الراحة والنوم عن البالغين، على المدرب مراقبة التعب والخمول والكسل لدى اللاعبين، وتقديم النصح بساعات إضافية من النوم أو الراحة.

1-6- مستوى اللياقة البدنية Level of physical fitness :

يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه الناشئ معدل تطور المستوى، يحدث أن يكون لدى المدرب لاعبان في سن واحد وعمرهما الرياضي واحد ومستوى أدائهما واحد تقريباً، ولكن المدرب الواعي يقوم بتدريب كلا منهما بطريقة مختلفة نظراً لاختلاف طريقة الأداء لتمييز كلا منهما بقدرات حركية تختلف في الشكل العام لأداء المهارات. ومن هنا كان

الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل لاعب حتى في الفرق الجماعية عن طريق التدريب الفردي.

7-1- المرض والإصابة Illness and Injury :

المرض والإصابة تؤثر على مدى إستجابة الرياضيين للتدريب، والأفضل هو تفادي المشكلة قبل حصولها، والعديد من المشاكل الصحية والعجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضي، لذا فعلى المدربين تفادي المشاكل التي يتوقع حدوثها، وعلى المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل إشراك الناشئ في التدريب أو المنافسة.

8-1- دافعية الانجاز الرياضي Sport Motivation Acompliment :

الناشئين من الجنسين يؤدون رياضياً ويحرزون تقدماً إذا كانت لديهم درجة عالية لدافعية الانجاز الرياضي، لذلك تعتبر دافعية الانجاز الرياضي من اهم الخصائص النفسية للرياضي عالي المستوى.

2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم. ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي. ويؤكد ذلك مفتي إبراهيم (2001) في أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف. وتؤكد نبيلة عبد الرحمن و سلوى عز الدين (2004)، أنه لإنجاز التكيف بإستخدام مبدأ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج و عندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فإن الجسم لا يستطيع التكيف، بل يحدث له هبوط في المستوى.

ويدشير يحيى السيد الحاوي (2002) نقلا عن ماتفيف بأن حمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف. ويعرفه مفتي إبراهيم (1996) بأنه كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام الناشئين عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام. ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين، الأول مستوى اللاعب و الثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل.



ان مبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الأحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب. حيث يشير أسامة كامل راتب (1997) على ضرورة أن يوضع في الاعتبار مبدأ التدرج عند تصميم أي برنامج تدريبي حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب.

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

-من السهل إلى الصعب.

-من البسيط إلى المركب.

يذكر مفتي إبراهيم (1996) ضرورة التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال عدة أساليب كالاتي:

1- التغيير في سرعة الأداء.

2- التغيير في صعوبة الأداء البدني.

3- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

وذلك على النحو التالي:

• التكرار – بزيادة عدد الفترات التدريبية.

• الشدة - بزيادة الحمل.

• الزمن - بزيادة الدوام (الاستمرارية).

ويشير بهاء الدين إبراهيم سلامة (2001)، أنه يجب مراعاة عاملين أساسيين في هذا المبدأ هما التدرج بزيادة حمل التدريب واستمرار التدريب. وطبقاً لذلك فإن نجاح البرنامج التدريبي يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى أكثر تقدماً. ومبدأ التدرج لا يقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط، بل يطبق أيضاً عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخططية.

3- التقدم المناسب بدرجات الحمل:

يشير أبو العلا عبد الفتاح (1997) إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب هو:

- 1) جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.
- 2) مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

أ. مكونات حمل التدريب:

- 1) شدة الحمل.
- 2) حجم الحمل.
- 3) فترات الراحة البينية.

ب. درجات حمل التدريب:

- 1) الحمل الأقصى.
- 2) ب- الحمل دون الأقصى.
- 3) ج- الحمل المتوسط.

(4) د- الحمل الخفيف.

(5) الراحة الإيجابية.

(1) الحمل الأقصى:

هذا المستوى من الحمل يعني أقصى درجة يستطيع الناشئين تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لا بد أن يكونوا في قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء). وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من 90:100% من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1:5 مرات ولفترات أداء قصيرة.

(2) الحمل دون الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه. وتقدر درجة الحمل دون الأقصى بحوالي 75 الى 95% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين 6 الى 10 مرات.

(3) الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من 50 الى 75% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين 10 الى 15 مرة.

(4) الحمل الخفيف:

يقل العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء. وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من 35 الى 50% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين 15-20 مرة.

(5) الراحة الإيجابية:

وفيهما يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تمريناته من المشي أو الجري الخفيف أو المرجحات وغيرها. وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35% ما يتحمله الناشئون والتكرارات المناسبة له تتراوح ما بين 20-30 مرة.

ويمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة لرئيسية للحمل كما يلي:

أ- من خلال التحكم في شدته كما يلي:

- التغيير في سرعة الأداء.
- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين.
- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

ب- من خلال التحكم في حجمه:

- يمكن التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما يلي:
- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.
 - التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

ج- من خلال فترات الراحة البينية:

يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات الراحة البينية كما يلي:
• التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.

13

• التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات، فكلما قلت هذه الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات كلما زادت شدة الحمل.

يجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسية لكافة مراحل الإعداد البدني أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام الناشئين، وبما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية، وهذا الأمر يعتبر ضروريا بصفة خاصة بالنسبة للمراحل السنوية التي تظهر فيها اختلافات ملحوظة في مستويات الناشئين نتيجة للنمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض.

4- التكيف:

يعرف عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000) التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب.

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.

ويشير مفتي إبراهيم (2001) إلى أن التدريب الرياضي المقنن يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين/اللاعبات للتكيف مع متطلباته.

وأهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي:

(1) أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.

(2) المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين 10 إلى 15 يوم

(3) تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.

(4) عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.

(5) أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئ بحيث لا يقل عن 3 وحدات ولا يزيد عن 6 وحدات في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.

(6) يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

ويشير عماد الدين عباس (2005) إلى أن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة، فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أعضاء وأجهزة الجسم ويصل بها إلى مرحلة التعب المؤثر وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ويعقب هذه الفترة فترة زيادة استعادة الاستشفاء (التعويض الزائد) وفيها

يرتفع أداء اللاعب، لذا يجب على المدرب أن يراعي مقدار الراحة المناسبة وتوقيتها عند تشكيله لحمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى عدم القدرة على التكيف نتيجة قلة تأثير الأحمال التدريبية، أو المبالغة في زيادة حمل التدريب، الأمر الذي يصل به إلى مرحلة الإجهاد.

- ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:
- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
 - التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
 - التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

5- الموازنة بين التمرينات العامة و التمرينات الخاصة:

الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنوية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى. ويشير عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب (1996) أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
- خصوصية النشاط الرياضي.
- خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.

خلال المراحل السنوية المبكرة، يكون المحتوى التدريبي يغلب عليه الشمولية، وهكذا إلى أن يأتي عمر الناشئين في المرحلة السنوية (11 سنة تقريبا) حيث يكون هناك تساوي تقريبا بين شمولية التدريب وخصوصيته، وبعد هذه المرحلة يبدأ محتوى التدريب تغلب عليه

الخصوصية، حيث كلما تقدم الناشئون في السن إلى أن يصلوا إلى ما بعد 15 سنة تظهر خصوصية التدريب بشكل يكاد يكون مطلقاً.

6- تنوع التمارين:

إن برامج التدريب لابد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ بلهفة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول: العمل مقابل الراحة، والصعب مقابل السهل.

ويشير بعض الباحثين إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو اغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وقد ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها:

1. الجدولة الفردية المتموجة: Undulating Periodization

تعتمد هذه النظرية على التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكبر عدد من التكرارات وتعرف بتدريبات الحجم والأحمال العالية التي تؤدي بتكرارات منخفضة وتعرف بتدريبات الشدة ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

2. الجدولة الفردية الخطية: Linear Periodized Model

حيث يمكن التدرج بإستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة بحجم صغير وشدة عالية.

وتشير بعض الدراسات أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشدید، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعاً بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد

عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة.

فالتنوع يجدد نشاط اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لفترة طويلة. ويمكن تحقيق تنوع وتغيير في التدريب من خلال عدة نقاط هي:

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
- التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.
- التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية.
- التنوع في سرعة أداء التمرينات.
- التنوع في المسافات المقطوعة.
- استخدام الألعاب الصغيرة.

7- برمجة تدريب الناشئين:

يذكر مفتي إبراهيم (1996) أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الإرتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:

- الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز علميا في المجالات الرياضية المختلفة.

• المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.

- ويشير عماد الدين عباس (2005) إلى أن السبب في استخدام مبدأ تشكيل الدورات هو
- إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة.
 - إمكانية تحقيق الإستخدام الأفضل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.
 - إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة.
 - إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى.

المراجع:

- 1- **ابوالعلاء عبد الفتاح:** التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 2- **اسامة كامل راتب:** نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1997.
- 3- **بهاء الدين ابراهيم سلامة:** فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

- 1- Thomas/ I-P/ eclache/J/KellerM les aptitudes matrices, vigots 1989.
- 2- L.P Matveiv : Aspects fondamentaux de l'entraînement, vigot, 1983.
- 3- J.weineckM Bilogie du sport vigot 1992.
- 4- د.مفتي إبراهيم: الشامل في التدريب الرياضي، التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث 2010.
- 5- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي. 2008.
- 6- م.ح. البشاوي و أ. الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار أوائل للنشر، 2010.
- 7- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي 2012.