

الاعداد الخططي في كرة القدم : ويعني اكساب اللاعبين كل المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها عمليا بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة .

خطط اللعب : وتعني التحركات والمناورات التي يقوم بها لاعبو الفريق اثناء المباراة وكيف يتعاملون بها مع المنافس .

تقسم خطط اللعب الى نوعين رئيسيين هما :

اولا . الخطط الهجومية : هناك عدة جوانب تشتمل عليها الخطط الهجومية وهي :-

- أ- العمق في الهجوم .
- ب- الاتساع في الهجوم .
- ت- المساندة في الهجوم .
- ث- الجري الحر .
- ج- تبادل المراكز .
- ح- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة .
- خ- الزيادة العددية في منطقة الكرة .
- د- التغلب على مصيدة التسلل .
- ذ- المواقف الهجومية الثابتة .

ثانيا . الخطط الدفاعية : والجوانب التي تشتمل عليها الخطط الدفاعية هي :-

- أ- العمق في الدفاع .
- ب- الاتزان في الدفاع .
- ت- التركيز في الدفاع .
- ث- كشف التسلل .
- ج- الدفاع رجل لرجل .
- ح- الضغط على حامل الكرة .

العوامل الداخلية التي تؤثر في خطط اللعب :

- 1- ارتفاع مستوى إجادة اللاعبين للمهارات الاساسية الهجومية والدفاعية .
- 2- الحالة البدنية الممتازة للاعبين وقدرتهم على الاداء المهاري والخططي الممتاز طوال زمن المباراة .
- 3- الاعداد المعرفي الجيد يساعد اللاعب على سرعة وحسن التصرف الخططي اثناء المباراة
- 4- ارتفاع وثبات الصفات النفسية والارادية لدى كل لاعبي الفريق .
- 5- المعرفة الصحيحة للاعبين لقانون اللعبة واستغلال هذا القانون لصالح الفريق

العوامل الخارجية التي تؤثر في خطط اللعب :

- 1- الطقس : ويعني حالة الجو في اليوم ومظاهره وله تأثير كبير على مجريات اللعب والخطط وان من اهم حالات الطقس ما يلي : أ- سرعة الرياح . ب- المطر . ج- الشمس الساطعة .
- 2- نوعية ارض الملعب : تؤثر نوعية ارض الملعب على خطط اللعب فالملعب الناعم تناسبه التمريبات المنخفضة ، اما الملعب الغير مستوي السطح فأن ارسال هذه التمريبات يعرض الكرة لتغير اتجاهها ، لهذا يفضل ان تلعب الكرة مرتفعة عن الارض بعض الشيء .
- 3- المكان الذي تقام فيه المباراة : ان اللعب على ملعب الفريق وبين جمهوره يختلف عن اللعب على ملعب المنافس وبين جمهوره فأن اللعب في مثل هذه الظروف يمكن ان يطبق الفريق خططا وهو اكثر هدوءا وثباتا والفريق الذي تقام المباراة على ملعبه يهاجم منذ البداية .
- 4- نوع المسابقة : ان خطط اللعب تتأثر بنوع المسابقة ذاتها فهناك بطولة الدوري وبطولة الكأس ففي الدوري مثلا ان الهزيمة في مباراة او اكثر تؤثر على الترتيب فقط على العكس من مبارياة الكأس فأن هزيمة واحدة تخرج الفريق من المسابقة وعادة يهتم الفريق صاحب الملعب بالهجوم المتتالي ومفاجأة الفريق الزائر الذي يلعب عادة بحرص .
- 5- النقص العددي للفريق بسبب الاصابة او الطرد : اذا كان النقص في الفريق المنافس فيجب الاستفادة من هذا النقص واي دور سوف يؤديه اللاعب الزائد واذا حدث ان بقي الفريق الناقص رغم نقصه هو الاكثر فاعلية فيجب ان يلعب اللاعب الزائد في الدفاع واذا توازنت القوى يجب ان يشارك هذا اللاعب في بناء الهجمات بشرط اجادة هذه المهمة .

الاختبارات والمقاييس في كرة القدم

الاختبار : يعرف الاختبار في كرة القدم بأنه تمرين او مجموعة تمارين يؤديها اللاعب بهدف التعرف على استعداداته او كفاءته او معارفه او قدراته مثل اختبارات اللياقة البدنية او المهارات الاساسية .. الخ .

المقياس : وهو الوسيلة التي يمكن بها تقدير الاشياء والمستويات تقديرا كميا وفق اطار معين من المقاييس المدرجة مثل القياسات الجسمية .. الخ .

فوائد الاختبارات والمقاييس :

- 1- التعرف على مستوى اللاعبين قبل بدء البرنامج التدريبي .
- 2- التعرف على مستوى ما حققه اللاعبون من البرنامج التدريبي ومن ثم يستطيع المدرب تعديل برنامج التدريب وفق مستويات اللاعبين الحالية .
- 3- معرفة معدل تطور او نمو عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية او المهارية او الخطئية لدى اللاعبين خلال فترات زمنية محددة .
- 4- تعتبر الاختبارات والمقاييس حافزا للاعبين للارتقاء بنواحي الضعف في مستواهم البدني والمهاري والخطئي والمحافظة على نواحي القوة فيها ومحاولة تطويرها باستمرار .

الاسس العلمية للاختبار :

- 1- صدق الاختبار : هو الاختبار الذي يقيس ما وضع من اجله ويقاس صدق الاختبار بمقياس خارجي مثل اختبار آخر تم اثبات صدقه وحسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار والمحك الخارجي المستقل فإذا كان معامل الارتباط عاليا كان الاختبار صادقا
- 2- ثبات الاختبار : ان الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي نفس النتائج اذا ما اعيد على الافراد انفسهم وفي نفس الظروف ويجب ان يكون الاختبار ثابتا حتى يكون صادقا والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس المهارة المراد قياسها بشكل ثابت .

- 3- موضوعية الاختبار : وهي الدرجة التي نحصل عليها من مجموع النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة وتحدد موضوعية الاختبار عن طريق معامل الارتباط بين درجة الحكم الاول ودرجة الحكم الثاني ، ان المختبر هو العامل الذي يحدد موضوعية الاختبار ومهما اختلف الممتحن وتم استخدام نفس الاختبار على نفس المجموعة تكون النتائج نفسها ، والدرجة النهائية التي يثبتها الحكمان بشكل مستقل تعد درجة موضوعية .

اغراض الاختبارات والمقاييس المستخدمة في كرة القدم :

اولا . قياس مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين :

- 1- اختبار عدو 30 م من الوضع الطائر : والهدف من الاختبار قياس السرعة الانتقالية (القصوى) .
- 2- اختبار ثني الجذع اماما اسفل : والهدف من الاختبار قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ .
- 3- اختبار الجري الارتدادي 4x10 م : لقياس الرشاقة .
- 4- اختبار 1500 م جريا : لقياس التحمل .
- 5- اختبار الشد للاعلى : قياس القوة العضلية للذراعين .
- 6- اختبار الوثب العمودي من الثبات : لقياس القدرة الانفجارية للرجلين .

ثانيا . قياس مستوى المهارات الاساسية لدى اللاعب :

- 1- اختبار تنطيط الكرة (بالزمن) : لقياس مقدرة اللاعب على السيطرة والتحكم بالكرة .
- 2- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة : لقياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة .
- 3- اختبار تصويب الكرة الى المرمى في جزء محدد : لقياس دقة التصويب على المرمى .
- 4- اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم : لقياس مهارة المراوغة .
- 5- اختبار الجري بالكرة 50 م : لقياس سرعة اداء مهارة الدحرجة بالكرة .
- 6- اختبار رمية التماس لأبعد مسافة : لقياس طول رمية التماس .

طرائق التدريب في كرة القدم :

- الطريقة التدريبية : وهي مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي الى اقصى درجة ممكنة .

والحالة التدريبية هي الحالة البدنية والمهارية والخطئية والحالة النفسية التي يتميز بها الرياضي والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنظمة .

انواع طرائق التدريب :

اولا . طريقة التدريب المستمر : وتعرف هذه الطريقة على انها اداء تمارين بدنية لزمن طويل او لمسافة طويلة بدون ان تتخللها فترة راحة .

خصائص التدريب المستمر :

- 1- تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون ان يتخللها فترة راحة بينية .
- 2- تتميز بوجود توازن بين الحاجة للاوكسجين والكمية المستهلكة منه اثناء العمل .
- 3- تعمل على ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري التنفسي وزيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الاوكسجين والوقود اللازم للاستمرار في العمل العضلي .
- 4- تعمل هذه الطريقة على تطوير التحمل العام والتحمل الهوائي وتحمل القوة .
- 5- ومن الجانب النفسي تعمل على زيادة القدرة على الكفاح والمثابرة والاصرار من خلال تطوير السمات الارادية .
- 6- شدة الحمل تتراوح ما بين 30 - 80 % وحجم الحمل يكون كبير .
- 7- يتراوح النبض عند استخدام هذه الطريقة ما بين 130 - 180 ن/د .
- 8- ومن اشتراطات هذه الطريقة ان لا يتجاوز اللاعب اثناء التدريب حد العتبة الفارقة اللاهوائية .

الاساليب المستخدمة في طريقة التدريب المستمر :

- 1- ثبات شدة الاداء : اي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل العضلي .
- 2- تغير شدة الاداء : اي تقسيم مسافة الاداء الى مسافات او فترات زمنية ترتفع وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب .
- 3- طريقة الجري المتنوع (الفارتلك) : وهو يعني تغير في سرعة الجري وهذا يعتمد على مقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الاداء او خلال الفترة الزمنية المحددة له ، وفي الغالب نختار لمثل هذه التمارين ارض تحتوي على اشارات ويستفاد منها كعلامات طريق .

الاسس الخاصة بالفئات العمرية لتمرينات الجري :

- 1- بالنسبة للناشئين : ويكون تطبيق ذلك بتحديد زمن الجري وليس المسافة حتى لا يحاول الناشئ قطع المسافة المطلوبة بسرعة زائدة على ان لا يزيد الزمن عن 30 دقيقة حتى لا يصل الناشئ الى الاجهاد .
- 2- المتقدمين : وتطبيق ذلك اما في الجري المستمر او في اختراق الضاحية او الجري على طريق رملي او زراعي واما ان يكون محدد بزمن 30 دقيقة جري بدون تحديد المسافة واما ان يكون محدد بمسافة معينة (عدد من الكيلو مترات) وبالسرعة المطلوبة واما ان يكون محدد بزمن ومسافة كالجري 20 كيلو متر بزمن محدد .

ثانيا . طريقة التدريب الفتري :- وهي احدى طرائق التدريب المهمة والتي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة . ويرى بعض العلماء ان هذا المصطلح للتدريب الفتري نسبة الى وجود فترات الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الاخر ، وتقسم هذه الطريقة الى نوعين وهما :-

1 - طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :- ويهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية الصفات البدنية التالية (التحمل العام والتحمل الخاص وتحمل القوة) ويؤدي الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرنيتين وسعة القلب بالاضافة الى زيادة حجم الاوكسجين وتأخر ظهور التعب .

خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة :

- أ- بالنسبة لشدة التمرينات : تتميز بالشدة المتوسطة وتصل في تمرينات الركض الى حوالي 60 - 80 % من اقصى مستوى للفرد وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الاثقال الاضافية او باستخدام ثقل الجسم نفسه الى حوالي 50 - 60 % .
- ب- بالنسبة الى حجم التمرينات : بما ان الشدة تكون متوسطة فأن هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الركض او تمرينات التقوية باستخدام الاثقال او بدونها) الى حوالي 20 - 30 مرة كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (اي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات) وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14 - 90 ثانية بالنسبة للركض و 15 - 30 ثانية بالنسبة الى تمرينات التقوية .
- ت- فترات الراحة البينية : فترات راحة قصيرة غير كاملة تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45 - 90 ثانية بالنسبة للمتقدمين وعدد نبضات القلب تصل الى 120 - 130 ن / د ويفضل عادة استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي او الاسترخاء .

2 - طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة : - تهدف هذه الطريقة الى تنمية الصفات البدنية (السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة) ومن اهم خصائص هذه الطريقة ما يلي :

- أ- بالنسبة للشدة : وتتميز بالارتفاع حيث تصل في تمارين الجري 80 - 90% بينما تصل في تمارين التقوية الى 75 % .
- ب- بالنسبة للحجم : ان حجم التمارين يقل نتيجة زيادة الشدة وعلى ذلك يمكن تكرار تمارين الركض من 6 - 12 مرة وتكرار تمارين التقوية الى حوالي 8 - 10 مرات
- ت- الراحة البينية : بما ان شدة التمارين عالية فان فترات الراحة البينية تزداد نسبيا ولكنها لاتصل الى الراحة الكاملة بحيث تتيح للقلب بالعودة الى جزء من حالته الطبيعية حيث تتراوح ما بين 90 - 180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين وتتراوح ما بين 120 - 240 ثانية للناشئين مع مراعات عدم هبوط نبضات القلب بأقل من 110 - 120 ن / د .

ثالثا . طريقة التدريب التكراري : وهي احدى الطرق التدريبية المهمة والاساسية في العملية التدريبية وتهدف الى تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والخصائص الحركية مثل القوة القصوى والسرعة القصوى والقدرة العضلية والانفجارية والتحمل الخاص .

خصائص التدريب التكراري :-

- 1- يؤثر على مختلف اجهزة واعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الامر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب المركزي ويحدث ذلك نتيجة لحدوث ظاهرة (الدين الاوكسجيني) اي عدم القدرة على امداد العضلات بحاجتها الكاملة من الاوكسجين .
- 2- شدة اداء التمرين تتراوح ما بين 90 - 100 % من اقصى مستوى للفرد .
- 3- تتميز بقلّة الحجم اي قصر فترة الاداء وقلّة عدد مرات التكرار بسبب ارتفاع شدة الحمل .
- 4- تتراوح التكرارات عادة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 1-3 وبالنسبة لتمرينات الاثقال 20 - 30 رفعة .
- 5- فترات الراحة تكون طويلة نسبيا وعادة ما تكون ايجابية خاصة مع تمارين القوة .
- 6- تسهم هذه الطريقة في رفع كفاءة انتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي .
- 7- تعمل هذه الطريقة على تطوير الصفات الارادية والشخصية للاعب وثبات واتزان النواحي الانفعالية .
- 8- تستخدم مع طريقة التدريب الفترتي في فترة المنافسات وما قبل المنافسات .

رابعاً . طريقة التدريب الدائري : هي طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها من طرق التدريب الثلاث الأساسية (التدريب المستمر ، الفكري ، التكراري) ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير .

خصائص التدريب الدائري :

- 1- يعد الاسلوب الافضل للتكيف الوظيفي ورفع مستوى عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل فضلا عن الصفات المركبة (تحمل القوة ، والقوة المميزة بالسرعة) .
- 2- يمكن تشكيله باستخدام اي طريقة من طرق التدريبية الاخرى .
- 3- يمكن استخدام عدد كبير من اللاعبين اثناء التدريب بهذا الاسلوب .
- 4- يمكن استخدام انواع متعددة من التمرينات وفقا للامكانيات المتاحة .
- 5- يتميز بطابع التنوع والتشويق والاثارة .
- 6- يتراوح عدد المحطات (التمارين) ما بين 6- 15 تمرين مختلف مع مراعاة ان تكون مفهومة ويسبقها احماء جيد .
- 7- اشترك عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتالي (رجلين - ذراعين - كتفي - بطن)
- 8- عادة ما نبدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج الى الاصعب .
- 9- يمكن اداء هذا التدريب في اماكن متعددة مثل الارض الرملية والارض الغير مستوية .

خامساً . طريقة تدريب الهيبوكسيك :

الهيبوكسيك : هو مصطلح يطلق على الظروف التي تحدث فيها تعرض الجسم لنقص الاوكسجين (قلة الضغط الجزئي للاوكسجين) ويحدث ذلك نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كاللعب في الاماكن التي تعلو سطح البحر او صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للاوكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية O₂ التي يستنشقها اللاعب اثناء اداء النشاط البدني ومن ثم تعرض الجسم الى ظاهرة الدين الاوكسجيني ومن ثم انخفاض قدرة الفرد على الاداء .

خصائص وواجبات التدريب الهيبوكسيك :

- 1- فترة التكيف على هذا التدريب تبدأ بعد 2- 3 اسابيع تقريبا .
- 2- تزداد قدرة اللاعب على تحمل ظاهرة الدين الاوكسجيني .
- 3- تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي .
- 4- زيادة الاقتصاد في استخدام كلوكوز العضلات والمخزون منه والذي يؤدي الى تأخر ظهور التعب .
- 5- زيادة قدرة الهيموكلوبين للاتحاد بالاكسجين .
- 6- زيادة عمل الانزيمات داخل العضلات ومن ثم زيادة انتاج (ATP) من خلال زيادة عدد المايتوكونديريا داخل الالياف العضلية .
- 7- يساعد على سرعة استعادة الشفاء .