

د. عمار نويوة

الإعداد في كرة القدم

The preparation in soccer

1 - الإعداد في كرة القدم:

تهدف عملية التدريب الرياضي أساساً إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الارتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن، وذلك باستخدام كافة إمكانيات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الإمكانيات بدنية أو مهارية أو خطئية أو إرادية ونفسية وتطبيقها من خلال المنافسة (خالد جمال السيد: الدفاع والهجوم في كرة القدم 2016، ص 81)

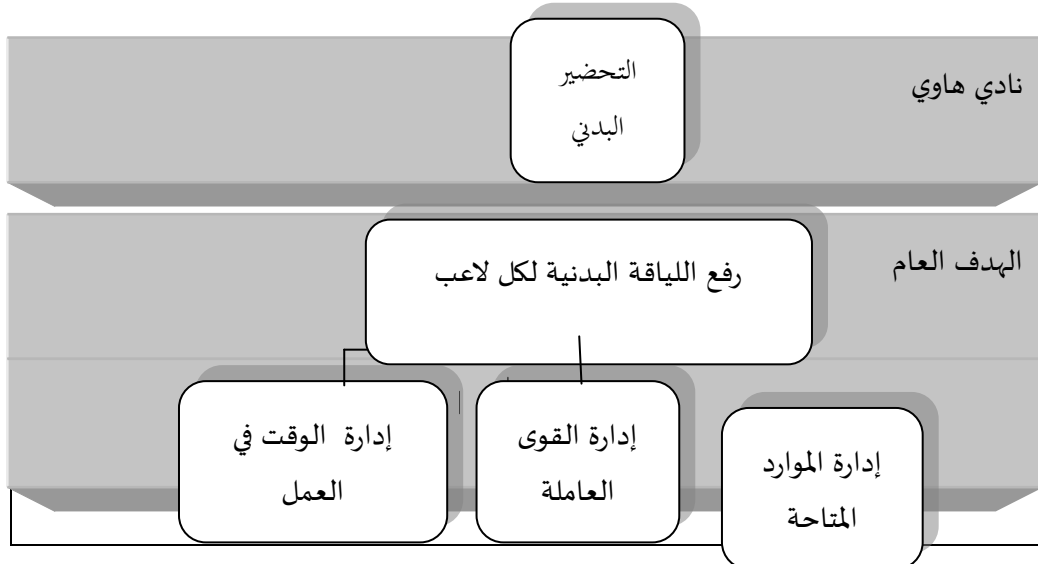
وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها (أمر الله احمد البساطي : 1998، ص 21.ص 22)

2 - الإعداد البدني في كرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني للاعب كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، (خالد جمال السيد: الأحمال في كرة القدم، 2016، ص 7) والإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (أمر الله احمد البساطي: 1998، ص 21)

ويعرف خالد جمال السيد الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي. (خالد جمال السيد: الأحمال في كرة القدم، 2016، ص 7)

1-2- أهداف التحضير البدني في كرة القدم:





شكل رقم 01: ملخص الأهداف الخاصة للتحضير البدني في النوادي الهاوية.

(Arnaud lesserteur: 2009, Page12)

2-2- الإعداد البدني العام:

ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب، والقدرات البدنية العامة هنا تشير إلى ما يمتلكه اللاعب من إمكانيات واستعدادات وصفات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة ومركبة بمستوى جيد. (خالد جمال السيد: الأحمال في كرة القدم، 2016، ص7)

إن الجدل حول الإعداد البدني واضح، بمعنى أن أعلى مستوى للإعداد البدني العام يكتسب من أجل التأثير والتطوير الأمثل للحالة التدريبية، ويعني ذلك أي تحسن خلال التدريب في الإعداد البدني العام له تأثير إيجابي على تحسين الحالة التدريبية وللإعداد البدني مكانته الهامة في عملية تطوير شخصية الفرد الرياضي. (عادل عبد البصير علي: 2004، ص4)

2-3- الإعداد البدني الخاص:

يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتقنيكية والتكتيكية خلال المباراة، وتعد التمرينات البنائية الخاصة والوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم.

كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة. (خالد جمال السيد: الأحمال في كرة القدم، 2016، ص8)

3 - الإعداد المهاري في كرة القدم:

الإعداد المهاري للاعب الكرة يعني تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى، وقبل التعرف المهارات الأساسية من الضروري الإلمام بمبادئ تعليم هذه المهارات. (محمد رضا الوقاد: 2003، ص127)

الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دورا هاما في تحقيق ايجابيات كرة القدم بصورة جيدة ومتقنة إذا ما قورن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة ولا يمتلك لاعبه كفاءة في هذه الأداءات المهارية، حيث يؤثر ذلك في الأداء الخططي وطرق اللعب المختلفة الذي يؤدي بها الفريق مبارياته، مما يؤدي إلى إرباك دفاعات المنافس وتفككه وعدم القدرة على السيطرة على مجريات اللعب. (عادل عبد الحميد الفاضي: 2016، ص5)

كرة القدم لعبة متقطعة في طبيعتها، وتحتوي على مهارات حركية متعددة مثل الجري، المراوغة، الركل، القفز، الزحلقه (Thomas Haugen. Stephen Seile:, 2015, P 10) وتتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم. (محمد كشك. أمر الله البساطي: 2000، ص2)

3-1- المهارات في كرة القدم:

إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل أفراده أن يؤدون ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة أو يقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق وبكتم الكرة بسهولة ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسب ويحاور عند اللزوم. (بوعلي لخضر: ، 2014، ص236) تعني المهارات في كرة القدم "كافة الحركات الضرورية الفردية الايجابية التي يمكن أن يؤديها اللاعب بالكرة أو بدونها خلال المباراة، بحيث تسهم في تحقيق هجوم أو دفاع مؤثر للفريق في إطار قانون كرة القدم". (مفتي إبراهيم: 2013، ص12)

3-2- مراحل الإعداد المهاري:

حسب خالد السيد إن عملية الإعداد المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم تمر بمراحل أساسية ثلاث لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها حتى يكتسب اللاعب المقدرة الكافية لإتقان تلك المهارات، ويمكن إيجاز المراحل الثلاثة الرئيسية في التالي:

أ. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية.

ب. مرحلة اكتساب التوافق الجيد أو الدقيق للمهارة الأساسية.

ت. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية. (خالد جمال السيد: الدفاع والهجوم في كرة القدم 2016، ص10)

4 - الإعداد الخططي في كرة القدم:

يعرفه فاضل دحام المياحي " هو ناتج أو مركب نهائي تمتزج فيه كافة أنواع الإعدادات لتحقيق هدف التدريب الرياضي في تحسين كفاءة الفرد لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات للنشاط الرياضي الممارس. (فاضل دحام المياحي: 2016، ص 68)

وهو إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عمليا بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة . (عدنان مقبل عون أحمد وآخرون: 2015، ص 237)

ويعتبر الإعداد الخططي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعدادات للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة. (خالد جمال السيد: الدفاع والهجوم في كرة القدم 2016، ص 81)

4-1- خطة الفريق:

خطة الفريق تعني تشكيل الفريق في الملعب بتوزيع الفريق في شكل خطوط الدفاع والوسط والهجوم وتحديد مراكز اللعب لأفراده لمواجهة الفريق الآخر وصولا بالكرة إلى مرمى الخصم. (زهران عبد الله: 2005، ص 17)

4-2- العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة:

يجب على المدرب القيام باختياره لخطط اللعب التي يشارك بها فريقه في مباراة ما أن يراعي عدة نقاط وعوامل هامة تساعده على تحقيق الفوز في المباراة من هذه العوامل:

- العوامل المهارية للاعبين والفريق والمنافس.
- النواحي البدنية للاعبين والفريق والمنافس
- مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها.
- حالة الملعب ومساحته.
- مكان إقامة المباراة على ملعب الفريق أو خارجه.
- حالة الطقس التي تقام فيه المباراة.
- مرونة الخطة ومدى إجراء تعديلات عليها وفقا لسير المباراة. (خالد جمال السيد: الدفاع والهجوم في كرة القدم 2016، ص 83.84)

4-3- بعض العوامل التي تؤثر في كفاءة تنفيذ اللاعبين للقواعد الخططية والخطط:

هناك عدة عوامل مرتبطة بمقدرة وكفاءة اللاعبين لتنفيذ خطط اللعب، وهي كما يلي:

- ❖ مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين.
 - ❖ مستوى إتقان اللاعبين للمهارات.
 - ❖ مستوى إتقان اللاعبين للقواعد الخططية الهجومية والدفاعية.
 - ❖ درجة كفاءة الإعداد الذهني والنفسي للاعبين. (مفتي إبراهيم حماد: 2013، ص 17)
- 5 - الإعداد النفسي والعقلي والمعرفي في كرة القدم:

5-1- الإعداد النفسي:

هو تهيئة اللاعب من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطاءه أثناء المنافسات الرياضية وذلك بإعداده من النواحي البدنية والتكتيكية والتكتيكية لكي يفرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعد على أن يكون رياضيا جيدا ومواطننا صالحا. (أحمد عريبي عودة: 2015، ص21)

إن الإعداد النفسي يهدف إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامية للاعب في المسابقات الرياضية العامة (حسام محمد حكمت: 2016، ص23) فلا يمكن تحقيق البطولة ووصول الرياضي إلى أحسن إنجاز ممكن بدون الإعداد النفسي الجيد لهذا الأمر. (عامر سعيد جاسم الخيكاني 2011، ص57)

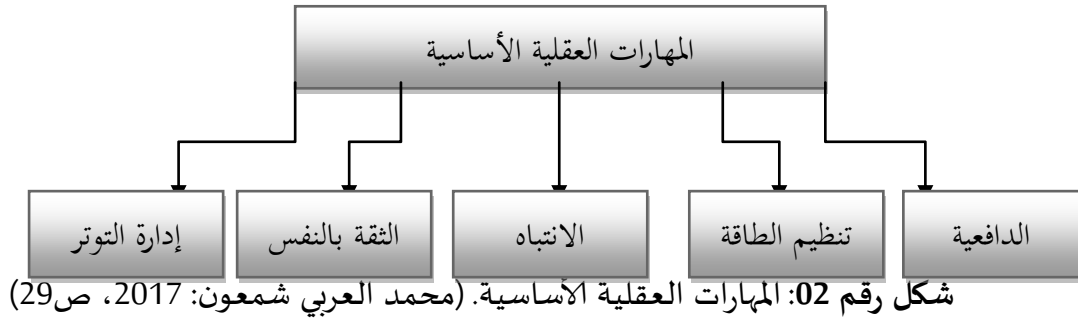
5-2- الإعداد العقلي:

إن للمهارات العقلية دورا رئيسيا في السلوك الحركي اليومي للإنسان بصورة عامة والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة التي يمارسها الرياضي بصورة خاصة ومنها كرة القدم، وذلك من خلال الإقلال من الحركات الزائدة والاقتصاد بالجهد المبذول ودقة في اتخاذ القرار من خلال معلومات دقيقة وبرامج حركية متنوعة مخزونة في الذاكرة مما يؤدي إلى حصول الاستجابة الحركية الدقيقة وبالتالي الوصول إلى اللعب المتكامل الذي تحتاجه لعبة كرة القدم. (مرسلي العربي. بن لكحل منصور: 2017، ص147) ولقد صنفت لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المحيط المتغير وغير قابلة أو صعبة التنبؤ، كما صنفت مهارات هذه اللعبة تحت ما يسمى بالمهارات المفتوحة " Open Skills"، حيث أن الزملاء والمنافسون يتركزون في كل أرجاء الملعب وبذلك تكون متغيرات آنية وغير محسوبة مسبقا ويجب التصرف إزاءها. (فرات جبار سعد الله.هه فال خورشيد الزهراوي: 2011، ص183)

قد عرف "أوثنال" Unestahl التدريب العقلي بأنه: تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة. (محمد العربي شمعون. ماجدة محمد إسماعيل: 2007، ص78)

5-2-1- أهمية التدريب العقلي:

ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية. (محمد فتحي الكرداني: 2015، ص86) والتدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسة والتي تتطلب قدرا كبيرا من استخدام المهارات النفسية والعقلية وإصدار القرارات لما يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسة (مرسلي العربي. بن لكحل منصور: 2017، ص147) والإعداد العقلي يتضمن تعليم وتدريب مهارات التصور العقلي والانتباه والإدراك والاسترخاء. (محمد فتحي الكرداني: 2015، ص86)



3-5- الإعداد المعرفي:

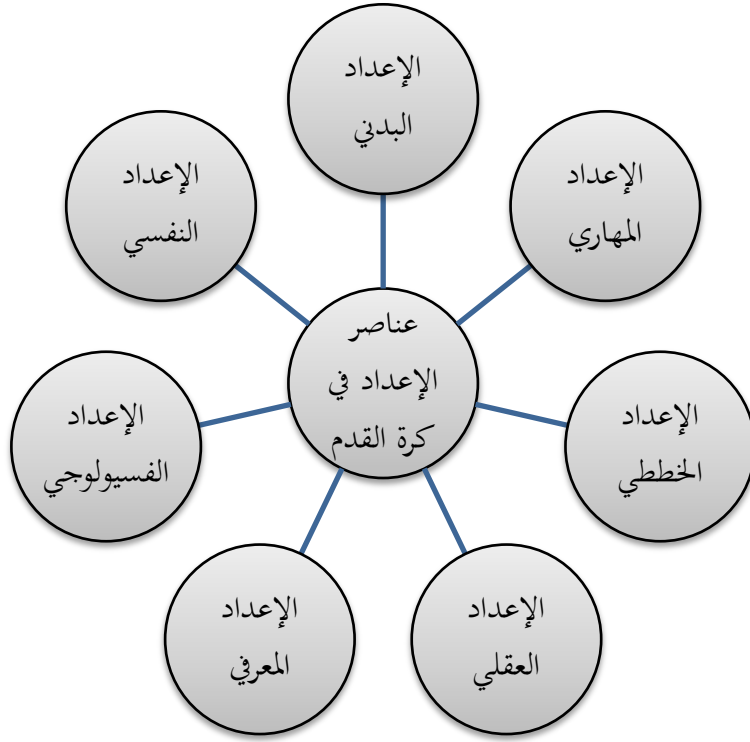
وهو يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف المعلومات والمعارف الهامة المرتبطة بمجال اللعبة التي يمارسها وأهمية وفائدة وتدريب ومنافسات رياضية وذلك للوصول والارتقاء إلى أعلى المستويات الرياضية. (محمد فتحي الكردي: 2015، ص 27)

6- الإعداد الفسيولوجي للاعب كرة القدم:

تبرز أهمية الإعداد الفسيولوجي في التعرف على مختلف الوظائف الفسيولوجية والأخذ بها عند التخطيط لعمليات التدريب ووضع البرامج المناسبة على ضوء هذه الوظائف بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأعضاء وأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية، ولعل السبب في اهتمام علماء الطب الرياضي وفسيولوجيا الرياضة بالتعرف على حالة اللاعبين الصحية إنما يرجع إلى الزيادة المضطردة التدريب سواء من حيث الحجم والشدة، هذا يتطلب من المدرب أن يكون على فهم للبيانات الفسيولوجية عن تأثير حمل التدريب على اللاعبين ليتمكن من تقنينه والتدرج به دون أي تأثير عكسي على الحالة الصحية.

كما تتضح أهمية الإعداد الفسيولوجي في كونه يعتمد على الاختبارات والقياسات الفسيولوجية قبل التدريب والمصاحبة للبرنامج التدريبي إذ يمكن التأكد من ملائمة مستوى تقدم اللاعبين. (ناجح محمد ذيابات، نايف مفضي الجبور: 2011 ص 79، ص 80)

ونلخص عناصر الإعداد في كرة القدم في الشكل التالي:



الشكل رقم 03 : عناصر الإعداد في كرة القدم.

المراجع:

- أمرالله احمد البساطي (1998): التدريب الرياضي وتطبيقاته. بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- بوعلي لخطر(2014): الخصائص البدنية والمهارية في مختلف المراكز عند اللاعبين الناشئين لكرة القدم في مختلف النوادي الرياضية لكرة القدم بولاية الشلف، مجلة الخبير، العدد 3.
- خالد جمال السيد(2016):الأحمال في كرة القدم، الطبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- خالد جمال السيد (2016):الدفاع والهجوم في كرة القدم، الطبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- زهرا عبد الله(2005): أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم ، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- عادل عبد البصير (2004): التدريب الدائري "أسسه وتطبيقاته"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- عادل عبد الحميد الفاضي (2016):الاختبارات المقننة في كرة القدم الحديثة "بدني. مهاري. وظيفي"، الطبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- عدنان مقبل عون أحمد وآخرون(2015): أساليب التدريب في اكتساب بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر.بسكرة، العدد 42.
- فاضل دحام المياحي (2016): تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم ، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي.
- محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم ، الطبعة الأولى، دارالسعادة للطباعة، بدون بلد.
- محمد كشك. أمرالله البساطي (2002): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، بدون طبعة.
- مفتي إبراهيم(2013): جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، ط 1، دارالكتاب الحديث، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد(2013): الجمل الخططية في كرة القدم، الطبعة الأولى، دارالكتاب الحديث، القاهرة.
- أحمد عريبي عودة(2015): المدرب وعملية الإعداد النفسي ، الطبعة العربية الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.الأردن.

- حسام محمد حكمت(2016): بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى حراس مرمى كرة القدم ، الطبعة الأولى، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دسوق.
- عامر سعيد جاسم الخيكاني(2011): سيكولوجية كرة القدم، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي.
- مرسلي العربي. بن لكحل منصور(2017): فاعلية مواقف اللعب على تنمية الإدراك الحس حركي (المسافة، الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، جامعة الجزائر 3، العدد 11.
- فرات جبار سعد الله.هه فال خورشيد الزهراوي (2011): التدريب المعرفي والعقلي للاعب كرة القدم، الطبعة الأولى، دار دجلة، الأردن.
- محمد العربي شمعون. ماجدة محمد إسماعيل (2007): اللاعب والتدريب العقلي ، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- محمد فتحي الكرداني (2015): المدرب الرياضي "الألعاب الجماعية والفردية" ، الطبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- محمد العربي شمعون(2017): تماسك الفريق في كرة القدم والألعاب الجماعية ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ناجح محمد ذيابات، نايف مفضي الجبور(2011)، كرة القدم "مهارات-تدريب-إصابات" ، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.الأردن.
- Arnaud lesserteur:(2013) **Entraîneur de football « la préparation physique »** Editions Actio, France.
- Thomas Haugen. Stephen Seile:(2015) **Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure?**, Sportscience 19.

الملخص:

الهدف من إعداد اللاعب هو الوصول به إلى الجاهزية لدخول المنافسة وتحقيق أحسن أداء وأحسن النتائج وتعتبر مرحلة الإعداد ذات أهمية بالغة لدى مدربي كرة القدم الذين يولونها اهتمام كبير وتهدف إلى تحضير اللاعب بدنيا، مهاريا وخططيا وكل مدرب والجانب الذي يركز عليه حسب فلسفته ووفق الأسس والمعايير العلمية وبالإضافة لتلك الجوانب نجد النفسي ، المعرفي، العقلي والفسولوجي التي لها دورها هي الأخرى.

Abstract:

The goal of preparing the player is to get him ready to enter the competition and achieve the best performance and the best results, it is very important this period for football coaches, and the objective of this period to prepare the player physically ,technically and tactically,each coach and the side that focuses on him according to his philosophy and the scientific rules, in addition to those aspects we find psychological, cognitive and physiological wich have a role.