

المحاضرة 13: الإعداد الخططي والمهاري في كرة القدم

الإعداد الخططي:

- مفهوم الإعداد الخططي: يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية المهارية و الفكرية و النفسية، و التطبيقية في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب ، و يعرفه حسن السيد بأنه "مجال تطبيق الرياضي لميزاته البدنية و المهارات الحركية و قدراته العقلية و استعداداته النفسية و تنسيقهما تبعاً لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس و للاستفادة من نقاط ضعفه . و يتطلب الأداء الخططي دائماً و في كل وقت إسهام العمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء تبعاً لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية.

- الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب: تعلم خطط اللعب من الجوانب التي يجب أن تنال الزمن المناسب في محتوى خطة التدريب السنوية حيث يجب أن يتعلم اللاعبون الخطة طبقاً للخطوات التي تؤدي إلى أفضل النتائج في التعلم خاصة إذا ما كان في مرحلة عمرية صغيرة حيث تكون خياراته و قدراته الذهنية لا تساعد كلاعب في مرحلة العمرية الكبرى ، و بشكل عام يقسم الإعداد الخططي إلى ثلاث مراحل، و هي مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية، و مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه و أخيراً مرحلة التفاعل المبدع مع المواقف الخططية.

أ - مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية : الشرح النظري للخطة: إن أولى الخطوات التي تتبع عند تعليم خطط اللعب غالباً هي أن يستعين المدرب بالسبورة أو برسم مصغر للملعب أو أي وسيلة أخرى متاحة و إعطاء اللاعبين المعلومات الكافية و يقصد منها هدف الخطة، و الوقت المناسب لتنفيذها في الهجوم أو

الدفاع و على المدرب أن يعطي الوقت الكافي للشرح المفصل للخطة لكي يستوعب اللاعبون الخطة جيدا و أن يجيب المدرب على تساؤلات اللاعبين.

ب - مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه : يشرع في هذه المرحلة المدرب و اللاعبون بالعمل التطبيقي في الميدان للخطة و هذا لتوضيح كيفية التصرف و مواجهة كافة الاحتمالات و المواقف و تطبق في هذه المرحلة الخطة بدون منافس بالحركة البطيئة ثم التدرج في سرعة الأداء مع الاهتمام بتطوير مختلف القدرات البدنية المهارية و النفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أحسن و دوام إصلاح الأخطاء .

ت - مرحلة التفاعل المبدع على المواقف الخططية : يقوم المدرب في هذه المرحلة بتطبيق الخطة على لاعبيه مع وجود منافس سلمي ثم إيجابي مع التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة اللاعب على مواجهة الصعوبات و العراقيل التي يتلقها، و على المدرب التوجيه و علاج الأخطاء ثم تنفيذ الخطة في مباراة تجريبية و هذا حتى يتسنى للاعب تنمية قدراته على الإحساس على روح المنافسة، و للمدرب معرفة مدى فهم لاعبيه و تطبيقهم للخطة.

الإعداد المهاري : يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب و خاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات.

و الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة و بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية و نفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب، و القدرة الخاصة للاعب في كرة القدم في المستوي العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، و لكن بقدرتهم على الاختيار المناسب و الدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض و أدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس و قوته وضع الزميل ، السرعة و الدقة و التوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد،

هذا و يتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية و المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط.

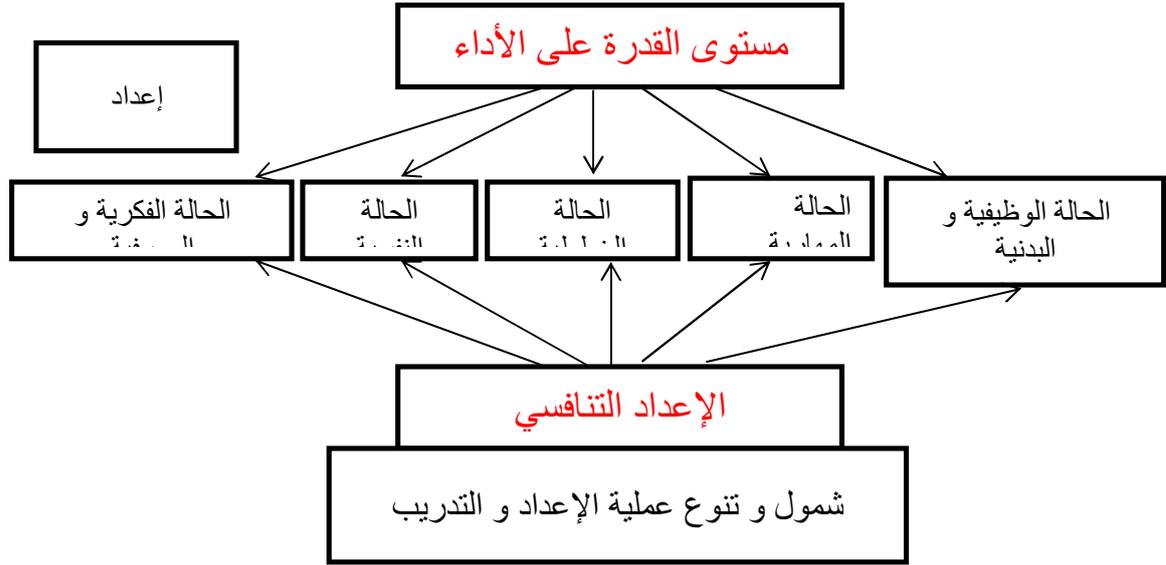
يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان و تثبيت الأداء المهاري. و يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و يهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، و يعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائها .

و من خلال ما ذكره آنفا، يعتب الإعداد المهاري وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية و التكتيكية .. إلخ و الوصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية. والأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر و الإعداد الأخرى أساسا هاما للاعب كرة القدم في التحكم و السيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين و ذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة و بدونها ذات الأشكال و التركيبات المختلفة و بتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار

Dissition Making - خبرة مهارة- و كذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف و مواقف اللعب، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب و من هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان و تثبيت الأداءات المهارة للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم

الأداء المهاري الشكل يبين عناصر عملية الإعداد و التدريب المؤثرة في القدرة المهارة العامة للاعب كرة القدم.



و الإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة الآلية ، و تهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم: يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، و يعد الأساس في بناء الخطط و كل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط و متقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد ، و يلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف ، و فيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكنيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر و التفكير، اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء. أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

- ضرب الكرة بالقدم (المناوبة و التهديف)، و الإخماد.

- الدحرجة بالكرة، مع المراوغة و الخداع.

- السيطرة بالكرة ، مع المهاجمة و قطع الكرة.

- ضرب الكرة بالرأس، و رمية التماس.

مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين : تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية و يجب

على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة و إعدادهم بشكل يتناسب و متطلبات مواقف

اللعب المتغيرة و يمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية:

- **شمولية و زيادة حجم الإعداد المهاري :** و يعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم و تشمل مجموع

الأداءات المهارية الفردية و المندججة للاعبين في مركز و خطوط اللعب المختلفة، و يتضمن الإعداد المهاري هنا

ضرورة معرفة كم هذه المهارات و من ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب و تنظيم محتوى

وحداته بالشكل المتسلسل و الذي يضمن احتوائها جميعا.

- **تنوع محتوى الإعداد المهاري :** ان يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع

المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما

يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي بربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي

يلعب فيه مع رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل و الهدف.

- **ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية :** و يرتبط ذلك مما سبق حيث يجب على المدرب هنا و

دائما و أبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود. و هو أداء هذه المهارات في مواقف

تنافسية

متشابهة لما يحدث في المباريات من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الشائبة (1 ضد 1، 2

ضد 2، 3 ضد 3.. إلخ) و حتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب.

الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على ترمينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين و لعدد مرات للتكرار مناسب و خاصة للناشئين و أن تراعي فترات الراحة بين ترمينات الإعداد المهاري ، و تتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر.و يتم في هذه المرحلة تعلم المهارات الجديدة، و تمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات. أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري و العمل على تثبته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية و محاولة تثبتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، و استعمال المنافسة التجريبية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري و ذلك باستعمال التمرينات المختلفة و المشوقة. أما خلال فترة الانتقال. فيكون محتوى التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب و تكثر الألعاب مهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطاير.