

محاضرة رقم: 06 البرمجة في كرة القدم

مرحلة الإعداد للمباريات

الغرض من مرحلة الإعداد والتكوين البدني هو إعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معاً لتنفيذ نواحي اللعب المختلفة غير أن تلك المرحلة لا تكفي لإعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية.

لذلك روعي في نهاية فترة الإعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم يزيد التركيز عليها في مرحلة الإعداد للمباريات مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها ويمكن تقصير هذه المرحلة (2-3) أسابيع إذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين أما إذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة إلى التدعيم ببعض اللاعبين الشباب والناشئين أو كانت طريقته في اللعب غير ناجحة أو تحتاج إلى تعديل فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 أسابيع مع تجربة اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الإعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية واللعب الجماعي للفريق لتنفيذ طرق اللعب وخططه ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً. ولما كانت كل لعبة تحتاج إلى تدريبات خاصة للإعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين إلى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة بالعبة لهذا فإن كرة القدم تحتاج إلى إعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة والتحمل والقوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الإعداد للمباريات:

يراعى في مرحلة الإعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة والتحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع لمسافات من 80 إلى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الإمكان والتنويع في تدريبات الجري بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف أو للجانبين أي نفس حركات الجري التي يؤديها أثناء المباراة وينخفض في هذه المرحلة المجموع الإجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لإعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة أو بدونها ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية 90 دقيقة فقط.

ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية بان تؤدي أصعب المهارات الفنية خلال التدريبات المشتركة او مع مواجهة خصم مدافع أو وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية في الناحيتين النظرية والعملية مثل الضربات الركبية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس. كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعية بين الجناحين وبين ساعدي الدفاع والهجوم وبين ساعدي الدفاع وخط الظهر وبين خط الظهر وحارس المرمى. ويأتي في النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة.

وفي تنفيذ الخطط الجماعية تختار مجموعة من الزملاء الذين يشتركون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها. وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية. وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة يختار الدفاع الذي يمثل الخصم كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها مثال:

عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة يختار فريق يلعب مدافعو بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الخطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية.

مرحلة المباريات

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي إلى اشتراكه في مباراتين هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل.

ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لإعداد الفريق والوصول به إلى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة. وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاثة أقسام:

(أ) مباريات الدور الاول وقد يتخللها بعض المباريات التمهيديّة للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور.

(ب) فترة الراحة بين الدورين وهي بين أسبوعين وثلاثة أسابيع.

(ج) مباريات الدور الثاني وتتخللها المباريات النهائية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور.

والغرض الأساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لإعداد اللاعب

البدني والفني وتأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل. وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم وما وصلوا إليه من لياقة بدنية وفنية.

ومقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني ومرحلة الإعداد للمباريات أما عدد مرات التدريب الأسبوعية فثابت في هذه المرحلة (4-5 مرات) بالنسبة لفريق الدرجة الأولى.

ويراعى إن حمل التدريب وقوته نسبياً في الدور الأول للمباريات عنه في الدور الثاني ويخطئ بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد (ساعتين ونصف إلى ثلاثة ساعات) ظناً منهم أن هذا يزيد من لياقة ومقدرة اللاعبين مع ان هذا قد يؤثر تأثيراً عكسياً مباشراً أو غير مباشر على درجة تحمل اللاعب. وقد يكون سبباً في إجهاده فيضطر المدرب إلى إعطاء اللاعب فترة من الراحة لعلاجيه ويكون ذلك سبباً في انخفاض المستوى خصوصاً في لياقته البدنية والفنية وبالتالي انخفاض مستوى الفريق ويجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تتناسب مع درجات التحمل والقدرات الفردية للاعبين.

وقد أثبتت التجارب العملية والأبحاث العلمية إن أحسن وسيلة لأداء البرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته إن هذا أفضل وأسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته.