

المحاضرة السادسة: الإعداد الخططي في كرة القدم

1- مفهوم الإعداد الخططي:

- تعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي او جماعي مدروس(شهاب وآخرون ، 2008 .
- الإعداد الخططي يعني تعلم وإتقان التفاصيل والمعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة، يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهارات والنفسي والذهني كما إن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.
- الإعداد الخططي يعني " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة"
- يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني.

مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

2- أهمية الإعداد الخططي:

- للإعداد الخططي أهمية كبيرة تتمثل فيما يلي:
- تحقيق أعلى درجات الانتباه في مجريات التنافس.
- تحسين مستوى التوقع خلال المنافسات.
- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال المنافسة.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب.

- العمل على اكتساب اكبر كم ممكن من الحلول الماهرة الحركية للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.

- الاستخدام الايجابي للسماة الإرادية من مثابرة وضبط النفس والشجاعة و الجرأة خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.
- التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

3- مراحل الإعداد الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

1-مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

- يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها فيها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية.
- المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف.
- استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل الفيديو والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين.
- من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.
- على المدرب في هذه المرحلة أن يستخدم المرونة في إعطاء المعلومات لتسهيل فهم الهدف من الخطة.

- على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية.

2- مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:

- على المدرب أن يسخر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة، إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب والخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق منها:
 - أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.
 - ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطة.
 - تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة من المساحة التدريبية.
- ولإنجاح هذه المرحلة نتبع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهدافها منها ما يرتبط بتنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة، كما يتم تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

3-مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

- ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا أحد أدوار المدرب في هذه المرحلة.

- على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالنمطية في الأداء.
- على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.
- استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافية والملاعب الممغنطة والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير فقي تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية.

4- أسس تحقيق الإعداد الخططي:

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية:

- إكساب اللاعبين المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.
- إكساب اللاعبين أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
- تطوير قدرات اللاعبين في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب تحفيزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.
- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي.
- تحسين الخطط عن طريق التدريب الميداني في الحصص التدريبية.
- تجريب الخطط التي تم التدريب عليها والعمل على تنفيذها في المباريات التجريبية وذلك لأجل تحسينها وتعويد اللاعبين عليها.

5- العوامل التي يراعيها المدرب كرة القدم حين وضع خطة المباراة:

1- قدرة الفريق:

على المدرب أن يضع في إعتباره استعدادات وإمكانيات الفردية للاعبين، فعليهم الحكم بأمانة وصدق على قدرات كل لاعب على حدة تم الفريق ككل، كما أن الواجبات التي تقع على كل فرد يجب أن تكون واضحة ومفهومة لكل لاعب، وعلى اللاعب تجسيد المعلومات النظرية والتي قام بتنفيذها ميدانيا في التمارين حتى الإجابة.

2- مستوى المنافس:

عند وضع خطة المباراة يجب أن يضع المدرب في الإعتبار قوة وضعف الفريق الخصم حتى تكون الخطة الموضوعية ناجعة وعلى أساس سليم ولا يتفاجئ الفريق بنوعية الفريق المضاد.

فمعرفة المدرب للفريق الخصم من خلال دراسة نقاط قوته و ضعفه تمكنه من إرشاد وإعداد لاعبيه على الخطة الواجب إتباعها وفقا لذلك، كما تمكن المدرب من إعداد الخطة المناسبة لذلك.

3- حالة الملعب:

قد يؤثر الملعب في إعداد الخطة التكتيكية من بينها مساحة الملعب و حالته، فالملاعب الصغير مثلا يصعب من القيام بالتمريرات الأمامية العميقة، كما يستدعي الملعب الصغير الدقة في التمرير حتى لا تقطع، والعكس إذا كان الملعب أكبر من المعتاد فإن التمريرات العميقة مستحبة.

هذا بالإضافة إلى حالة أرضية الملعب فإذا كانت في حالة سيئة قد تعيق التمرير والجري بالكرة و هذا ما يجعل الخطة تميل أكثر إلى اللعب المباشر عن طريق الكرات الطويلة تفاديا للأخطاء في التمرير.

4- الظروف المناخية:

قد يغير المدرب الخطة المرسومة بناء على معطيات مناخية من بينها الأمطار إتجاه الرياح وحتى درجة الحرارة و الرطوبة العاليتين، حيث أن إتجاه الرياح يؤثر على دقة التمرير من حيث سرعة و القوة والإتجه و الإرتفاع، كما يمكن إستغلال الرياح في التصويب المبالغت على مرمى الخصم. كما أن درجة الحرارة العالية أو البرودة الكبيرة والرطوبة العالية يؤثر لا محال في حالة البدنية للاعبين ما يعيق تنفيذ بعض الواجبات و الخطط التكتيكية كالضغط العالي و الاحتفاظ بالكرة لصناعة اللعب.

5- مكان إقامة المقابلة:

يلعب مكان إجراء المقابلة دورا كبيرا في التأثير على اللاعبين، فالمدرجات وشكل الملعب و نوعية الجمهور والمحيط حول الملعب هذا قد يؤثر تأثيرا على اللاعبين، لذلك الكثير من المدربين يؤخذون فرقهم إلى مكان لإقامة المباراة قبل إقامتها حتى يتعودوا على المكان.

6- مرونة الخطة ومدى إمكانية إجراء تعديلات وفقا لسير المباراة:

من الواجب أن يترك المدرب مجال معين لتعديل الجزئي للخطة و تحضير خطط بديلة تستعمل عند الضرورة القصوى أو في حالة تغير ظروف المقابلة بما يسمح للمدرب من تحسين الأداء الفردي و الجماعي للفريق في أي لحظة من لحظات المباراة، أو تماشيا مع متغيرات الطارئة للمنافسة.

6- مكونات الأداء الخططي:

تنقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية و خطط لعب دفاعية:

1- خطط اللعب الهجومية.

2- خطط اللعب الدفاعية.

3- خطط اللعب الفردية.

1-خطط اللعب الهجومية:

هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق يواؤ كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي، ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق أثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز و إحراز أكبر عدد من الأهداف، مستغلين في ذلك إمكانياتهم وقدراتهم الحركية و المهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس.

- مميزات الخطط الهجومية:

- أن يكون عنصر المبادأة في تناول اللاعب الذي يشغل نقطة الإنطلاق للهجوم.
- أن يتحكم اللاعب في سير المقابلة و يحدد طريقة سيرانها من حيث رتم المباراة وإيقاع لأداء في محاولة لوضع الخصم في موقف حرج.
- أن يؤمن الفريق مرماه بتأمين دفاعي مناسب لمقابلة الهجوم المضاد للفريق المنافس، والسعي خلال الخطة الهجومية إلى تحقيق الفوز بالمباراة.
- أن تبنى الخطط الهجومية على المهارات الأساسية الهجومية و اللياقة البدنية و النفسية وطريقة اللعب المناسب مع وضوح دور و وظيفة كل لاعب في الفريق.

- تقسيم الخطط الهجومية:

1- خطط الهجوم الفردي: وهي فن استخدام اللاعب لحركاته و مهاراته الأساسية

بمفرده للإشتراك في تنفيذ اللعب الهجومي الجماعي للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة و قوة الخطط الجماعية للفريق، وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في:

- المحاورة (المراوغة): تعتمد على السرعة، الرشاقة، التحكم في الكرة، القدرة على تغيير الإتجاه، الخداع ، الرؤية الجيدة، الثقة في القدرة على المحاورة، التوقيت المناسب للمحاورة .

- الخداع و التمويه: ومن أنواعه الخداع مع السيطرة على الكرة، الخداع أثناء المحاورة، الخداع أثناء التميرير، الخداع أثناء التصويب.

- التصويب: ويعتمد على الحالة للياقة البدنية، النفسية المهارية و التكتيكية.

2- خطط الهجوم الجماعي: تعتمد خطط اللعب الهجوم الجماعي على مدى تحقيق

نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند إستحواذهم على الكرة من الخصم و تحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومي وذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية و التميريرات البينية و الجري المنظم الهادف للاعبي الفريق بسرعة تمنع الفريق المنافس من تنظيم صفوفه و خطوطه لمواجهة هذه الخطط الهجومية الجماعية وهذا يتطلب قدرا كبيرا من لتكامل و التعاون بين اللاعبين كأفراد و كمجموعات في خطوط الفريق المختلفة، ومن وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الجماعية نجد:

-التميرير.

-إستقبال الكرة.

- الجري الحر و تبادل المراكز.

- خطط خلق المساحات الخالية.
- خطط الهجوم المركب (الجمل التكتيكية).
- خطط الهجوم الخاطف المرتد.
- خط المواقع الثابتة الهجومية (الركنية، لمخالفة المباشرة، ركلة الجزاء..الخ).

-مبادئ و أسس خطط اللعب الجماعية:

- العمق في الهجوم.
- الإتساع في الهجوم.
- السند في الهجوم.
- الإختراق في الهجوم (الجري الحر).
- الكثافة و الزيادة العددية في منطقة الكرة.
- تبادل المراكز.
- بطئ توقيت الأداء مع الإحتفاظ بالكرة.
- التغلب على مصيدة التسلل.

2- خطط اللعب الدفاعية:

1-2 خطط اللعب الدفاعي الفردي: هي التي يتمكن في اللاعب من اختيار الموقع و المكان المناسب في التوقيت و الوقت المناسب للدفاع واستخلاص الكرة من المنافسين وكذلك القيام بالمراقبة و الضغط في أماكن الملعب المختلفة أثناء الدفاع، ويتوقف نجاح الفريق في تنفيذ الدفاع الفردي على قدرة كل لاعب في تفهم دوره وواجبات مركزه وأداءها بإتقان داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية.

-وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي:

- أ-إختيار الموقع المناسبة: وذلك من خلال:
 - المسامة في تقليل و تضيق المساحة التي يستطيع المهاجم المنافس أن يتحرك فيها وبالتالي منعه من بناء وتطوير هجماته.
 - كما يسهم في الدفاع عن المرمى و منع الفريق المنافس من إحراز الأهداف وذلك من خلال قطع وتشتيب الكرة المتجهة إلى المنافس.
 - تحويل إتجاه هجوم المنافس الى منطقة غير مؤثرة و خطيرة بالنسبة للمرمى.
 - المساعدة في التغطية من خلال التعاون بين لاعبي الفريق المدافع في حالة مرور المهاجم من المدافع عند المهاجمة أو خروج حارس المرمى لمقابلة أحد المهاجمين أو لتشتيب الكرة.

ب- المراقبة و التغطية: ومنها

- التغطية فرد لفرد (المراقبة). Marquage individuel وفيها المراقبة المباشرة: أي يبقى المدافع ملاصقا باستمرار ويلتزم المهاجم في تحركاته.

المراقبة الغير مباشرة: أين يراقب المدافع المهاجم الذي يأتي على منطقتة.

- تغطية المنطقة: marquage de zone والتي تعتبر من الواجبات الدفاعية الفردية و الجماعية لخطوط اللعب ويتحمل اللاعب عبئ الدفاع و تغطية المنطقة عندما يكونه هناك زيادة عددية من المهاجمين أكبر من لاعبي الدفاع.
- ث-المهجمة وتشتيت الكرة. منها -تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم.
- تشتيت الكرة لحظة إستلام المهاجم للكرة.
- تشتيت الكرة بعد استلام المهاجم للكرة
- ح-الضغط الفردي: ومن أهدافه:
- محاولة استخلاص الكرة من المهاجم قبل السيطرة عليها.
- تشتيت الكرة من أمام المهاجمين في حال عدم التمكن من إستخلاصها.
- إرباك المهاجم وإرغامه على التصرف في الكرة لشكل غير مثمر لفريق
- حرمان المهاجم من رؤيا زوايا الملعب وتحركات زملائه
- التأثير على العوامل النفسية للمهاجم مما يؤدي على إرباكه وتوتره.

2-2 خطط اللعب الدفاعي الجماعي:

تحتل خطط الدفاع الجماعي دورا بارزا في برامج إعداد المدربين لفرقهم لتشييد دفاع جيد لمواجهة متطلبات و ظروف المباريات المختلفة، ويتطلب تحليل خطط الدفاع الجماعي تفهم واضحا من لاعبي الفريق لطرق الدفاع نظريا و عمليا وكيفية تحرك الفريق في الدفاع كوحدة واحدة بالإضافة إلى تعليم كل لاعب في الدفاع لواجباته الأساسية التي تتطلبها واجبات مركزه ضمن خطة الفريق.

وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي:

- 1- **خطة رقابة رجل لرجل:** في هذه الخطة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب لاعب مهاجم طول الوقت في أي مكان في الملعب يذهب إليه المهاجم في محاولة لاستخلاص الكرة منه أو منعه من الاستحواذ عليها بتشتيتها من أمامه.
- 2- **خطة رقابة المنطقة:** في هذه الخطة يحدد لكل لاعب منطقة محددة تكون مسؤوليته في الدفاع عنها وهي بالتالي تحدد المسؤولية وتوزيعها على أفراد الفريق أثناء الدفاع، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في حالة الكثرة العددية للاعبي الهجوم المنافس عن عدد من اللاعبين المدافعين.
- 3- **خطة الدفاع المركب:** هو خليط بين الدفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وفيها يحدد للمدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل أساسي بحث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته و خطورته، ويعد الدفاع المركب مقياس حقيق للكشف عن قدرات المدافعين ومدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي ويتطلب قدرا عاليا من اللياقة البدنية و حسن التعاون الجماعي بين الأفراد..
- 4- **خطة مصيدة التسلل:** تهدف إلى محاولة وضع لاعبي الفريق المنافس في موقف تسلل، وتعتبر استعمال هذه الخطة سلاح ذو حدين لأن عدم إجادة تنفيذ خطة التسلل بكفاءة تعني إحراز الفريق المهاجم هدف في مرمى الفريق المدافع، لذلك يتطلب تنفيذ

مصيدة التسلل القيادة الواعية و التطبيق الجماعي وحسن تحديد توقيت المناسب لتنفيذ الحطة.

5- **الخطط الدفاعية من الموقف الثابتة:** تؤكد الإحصائيات أن 40% من الأهداف التي تسجل من الموقف الهجومية الثابتة ، وعليه كان من الواجب على المدرب أن يعطي عناية خاصة لتلك الموقف الثابتة بتخصيص جزء من الحصص التدريبية للتدريب على خطط الدفاعية المناسبة لذلك وهذا من خلال تحسين مراقبة سير الكرة وإتجاهها، مراقبة المساحات الشاغرة التي يمكن أن تمرر فيها الكرة مع وضع خطط تفصيلية منظمة للدفاع يحدد فيها دور كل لاعب ومكان تواجهه أثناء الركلات، وفي الأخير اليقظة و التركيز حول نوع الركلات مباشرة كانت أو غير مباشرة..

- **محددات و أسس خطط الدفاع الجماعي:**

- العمق في الدفاع.
- الإتزان في الدفاع.
- التأخر في الدفاع.
- السند (المساعدة) في الدفاع.
- تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع.
- التكتيف الدفاعي.
- الضغط الجماعي.