

# المحاضرة السابعة: البرمجة في كرة القدم (محتواها، أنواعها، أهميتها )

## 1- تعريف التخطيط الرياضي:

- هي مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع أهداف تدريب اللاعب، وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب.  
-التخطيط الرياضي هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي وضبط الأهداف ومحتويات الدورات التدريبية وحمولتها وكل الوسائل للوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقيق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقا (L.P ).  
( Matveiev, 1983 )

## أيها الطالب .....

- هناك شروط ومبادئ عامة يجب على المدرب كرة القدم مراعاتها قبل التخطيط سواء كانت الخطة طويلة المدى، قصيرة المدى أو حتى خطط يومية.
- 1-تحديد الأهداف المراد تحقيقها بدقة ووضوح.
  - 2-تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
  - 3-تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
  - 4-تحديد التوقيت الزمني لكل مرحلة ولكل الواجبات.
  - 5-تحديد أنسب أنواع التنظيم والبرمجة.
  - 6-تحديد محتويات التدريب المختلفة مع ضبط الحمولة والراحة.
  - 7-توقع النتائج الرياضية في كل مرحلة وتحديد مختلف مستويات التحضير في كل مرحلة وفي كل فترة.
  - 8-وضع الإمكانيات اللوجستية في الخدمة وتحديد الميزانية.

على المدرب أن يعلم أن .....

**- المخطط بشكل عام يملك صفة الخصوصية:**

على المخطط أن يخصص حصريا للفريق أو الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته دون سواه، أي أن المخطط لفريق ما صالح إلا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيق لفريق آخر ويرتبط بخصوصيات المستوى والأهداف والإمكانات الخاصة بالفريق أو الرياضي المعني به.

**- للمخطط أساس علمي:**

على المخطط أن يخضع لقواعد علمية صحيحة ونظريات حديثة من مختلف علوم الرياضة.

**- واقعية المخطط:**

يجب على المخطط الرياضي أن يكون عملي وقابل للتطبيق وأن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة كما يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

**- شمولية المخطط:**

يجب أن يتضمن المخطط مختلف الجوانب التنظيمية وبالخصوص جوانب التحضير نقصد بذلك الجانب البدني، المهاري، الخططي، النظري والنفسي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات من كل الجوانب.

**- صحة البيانات والمعلومات:**

يجب على المخطط الرياضي أن يبنى على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

**- وضوح ومرونة المخطط:**

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق. أما مرونة المخطط فتعني قابليته للتعديل والتحسين وإعادة توجيهه فليس بالضرورة كل ما يخطط ينجز.

**- تحضير المخطط عمل جماعي:**

عند إعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من طاقم فني، إداري وطبي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.

**- إمكانية التقييم:**

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقييم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه وإعادة توجيهه عملية التقييم ترتبط بالرياضي وأثر البرنامج عليه.

## 2- أنواع خطط التدريب في كرة القدم:

- خطة التدريب عديدة السنوات.
- خطة التدريب للإعداد للبطولات.
- خطة التدريب السنوية.
- خطة تدريب فترية أو الجزئية.
- خطة تدريب للوحدة التدريبية.

## 1- الخطط السنوية: Macro-cycle

تعتبر الخطة السنوية من أهم دعائم الإعداد الرياضي لأن الموسم الرياضي يشمل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، حيث تقسم السنة إلى ثلاث فترات تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي الوصول باللاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية في نهاية فترة الأعداد والاحتفاظ بها يستلزم الأمر تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف في مكوناتها ومحتوياتها بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوياته قبل أول منافسة في الموسم الرياضي. ويخضع التخطيط السنوي لمؤشرات هامة يجب مراعاتها وهي:

- موعد إقامة المباراة الأولى للفريق وكذا نهاية البطولة أو المسابقة.
- العدد الإجمالي للمباريات في الجدول الرسمي للمسابقة.
- عدد الفرق المشاركة و نظام المنافسة المتبع.
- فترات الراحة و التوقف في البطولة والفترة بين المنافسة و الأخرى.
- الهدف العام للموسم أو المخطط.
- أهداف ومحتوى كل جانب من جوانب التحضير البدني، المهاري، الخططي، النظري والسيكولوجي.
- مرحلية المخطط تقسيم الموسم إلى مراحل وفترات دقيقة.
- تحديد أيام العمل، أيام التدريب، أيام الراحة، أيام المنافسة وأيام الاختبارات والحصص النظرية بدقة.
- تحديد عدد الحصص التدريبية في كل فترة.
- احتساب الحجم الساعي لكل فترة، ومرحلة والحجم الساعي السنوي للتدريب.
- برمجة التريبات وأيام الاختبارات بدقة.
- إبراز أهم الطرق والوسائل المستعملة، نوع الاختبارات.

## 3- تقسيم خطة التدريب السنوي في كرة القدم:

تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات عامة وتتحدد هذه الفترات على ضوء الفترة المحددة للمنافسات.

- الفترة الإعدادية

- فترة المنافسات

- الفترة الانتقالية

### 1-1-الفترة الإعدادية:

يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى ثلاث مراحل متعددة الأهداف والواجبات:

أ- **مرحلة الإعداد العام: (من 2 إلى 3 أسابيع)** تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية للأجهزة أجسام الرياضيين. تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المحتسبة يراعي عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبياً، وكلما اقتربنا من المرحلة الثانية قل حجم الحمل وزادت شدته تدريجياً.

ب- **مرحلة الإعداد الخاص: (من 2 إلى 5 أسابيع)**تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى الإعداد البدني الخاص (الصفات البدنية الخاصة)، تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية لتتلاءم مع الأداء الرياضي الخاص، الوصول بألية الأداء والمهارات مع ربطها بالفاعلية واللياقة البدنية وخطط اللاعب، تعلم الخطط الجديدة أي تحسين طرق اللعب في الرياضة الجماعية، وربط الإعداد النفسي بالمواقف التنافسية.

ت- **مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة) (من 2 إلى 4 أسابيع):** تهدف هذه المرحلة إلى الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجياً خلال المنافسات البحث على فعالية قصوى فردياً وجماعياً في الأداء تشكيل الفريق ميكانزمات اللعب والأداء. في نهاية هذه المرحلة تصل شدة الحمل إلى أقصى درجاتها مع تراجع حجم الحمل تدريجياً.

### 1-2-فترة المنافسات:

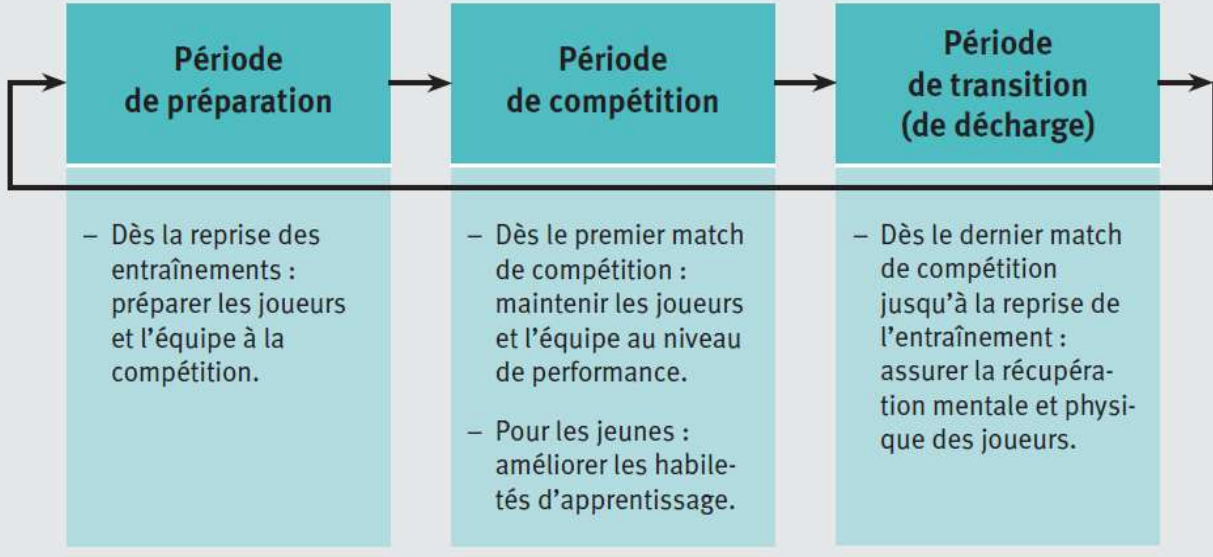
تهدف هذه المرحلة إلى صيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد والفريق والاحتفاظ بالمهارات ومستوى الصفات البدنية ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. كما يجب تشكيل محتويات التدريب بين المنافسات بما يناسب بالإضافة إلى الوصول واحتفاظ بكل جوانب التحضير يجب إعداد خاص لكل منافسة. تبدأ هذه المرحلة من بداية أول منافسة إلى غاية نهاية آخر منافسة وتصل درجة الحمل فيها إلى أقصى درجة حيث تكون شدة الحمل أكبر من حجمه كما يجب مراعات الراحة الإيجابية وتموج الفورمة الرياضية خاصة إذا كانت الفترة طويلة.

### 1-3- الفترة الانتقالية:

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الخاصة بالراحة الإيجابية والاستشفاء تبدأ بعد آخر منافسة وتنتهي بأول وحدة تدريبية فحسب الاتجاهات الحديثة لتدريب المستوى العالي لا تتجاوز هذه

المرحلة 3 أسابيع. وتهدف هذه الفترة إلى المحافظة على حد أدنى من الإعداد، الاستشفاء من الإصابات، إنعاش الحالة النفسية وتخفيف من الضغط المتراكم. وتتميز هذه الفترة بالانخفاض الكبير لحمل التدريب وتغير نوع النشاط إلى نوع ترفيهي.

### La périodisation de la planification annuelle



#### خلاصة :

الدورة السنوية تمكنا من تحديد المحطات العامة للتدريب على مدار السنة ..... ولأن التدريب دقيق جدا ولأجل رؤية أكثر دقة وجب تسطير خطط متوسطة Mésocycle وقصيرة المدى Microcycle تنطوي تحت الخطة السنوية.

#### 1- الدورة المتوسطة: Meso-sycle

تشمل الدورة التدريبية المتوسطة Meso-cycle على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل غالبا ما تكون بين 3 و 5 دورات صغيرة Mycro-cycle وتستمر من شهر إلى شهر ونصف تقريبا ويتوقف التغيير الذي يحدث في نظام ترتيب (تتابع) الدورات المتوسطة تبعا لاختلاف أهدافها وتشمل الأنواع التالية:

## 1-2 دورة التدرجية: Méso-cycles graduels

وتهدف إلى تدرج مستوى اللاعب لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراته للانتقال التدريجي من الإعداد العام إلى الخاص لتطوير التحمل الهوائي ونظام الدوري التنفسي، تستخدم غالباً في بداية الإعداد أو العودة من الإصابة.

## 2-2 الدورة الأساسية (القاعدية): Méso-cycles de bases

هذه الدورة هي الأساسية والهامة في فترة الإعداد لرفع في مستوى الصفات البدنية والمهارات الفنية وحتى الجانب النفسي، يتميز الحمل بزيادة حجم وشدة حمل التدريب نسبياً وزيادة وحدات التدريب ذات الحمل الأقصى.

## 3-2 الدورة الاختبارية (متابعة الإعداد): Méso-cycles de contrôle

تعتبر دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة لتحقيق الإعداد المتكامل، يتميز البرنامج التدريبي بتمرينات الإعداد الخاص واستخدام شدة الحمل القصوى.

## 4-2 دورة ما قبل المنافسة: Méso-cycles de pré-compétition

تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة وتهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من نقص خلال فترة الإعداد. في هذه الدورة يلعب الإعداد النفسي والخططي دور هاماً.

## 5-2 دورة المنافسة: Méso-cycles de compétition

تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة وتشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودورة صغرى للمنافسة وتهدف إلى الاحتفاظ بالفورمة الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى خلال المنافسات طيلة فترة المنافسات.

## 6-2 الدورة الاستشفائية: Méso-cycles de récupération

تبرمج الدورة الاستشفائية إما بهدف الإعداد للمنافسات برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحمل الخفيف أو بهدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية التي وصل إليها اللاعب عن طريق التخفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأعمال السابقة ( عامر فاخر شفاقي، 2210

## 2- الدورة الصغرى: Microcycle

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة وحدات تدريبية أو حصص الموزعة خلال أيام الأسبوع و التي تنظم حسب إيقاع التعب والاستشفاء، ويرتبط هدف الدورة الصغرى بمرحلة التدريب التي تبرمج فيها.

غالباً ما تكون مدة الدورة الصغرى أسبوع لكن يمكن أن تكون ما بين 3 أو 4 أيام إلى 10 أو 14 يوم. الدورات الصغرى تمكن المدرب من الوقوف على شدة العمل وتفادي للجوء المتكرر إلى الأحمال القصوى وفوق القصوى ما يؤثر على قدرة الجسم على التكيف ويؤدي إلى حالات التعب وعليه فإن الدورات الصغيرة تمكن من برمجة دورات للاستشفاء وتمكين الجسم من التكيف، وعليه فإن هناك أشكال من الدورات الصغير ومنها:

### **1-3 دورة تمهيدية (مدخلية): Micro-cycles graduels**

تهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة تستخدم في فترة الإعداد بالخصوص كقاعدة لزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، فهي غالبا ما تكون في بداية الدورات المتوسطة.

### **2-3 دورة السدة العالية (الصدمة): Micro-cycles de choc**

تتميز الدورة الصدمة بالشدّة العالية والحجم الكبير، والهدف منها دفع الجسم إلى التأقلم مع الشدة العالية وغالبا ما يستعمل هذا النوع من الدورات في مرحلة المنافسات والتي يكون الهدف من خلالها الوصول إلى مستويات معينة من اللياقة البدنية.

### **3-3 الدورة الإقتراب: Micro-cycles d'approche**

تستخدم هذه الدورة غالبا في الفترة ما قبل المنافسة والتي تهدف إلى عادة لسد بعض النقائص الخاصة خلال عملية الإعداد وتحضير الرياضي لمرحلة المنافسة، هذه الدورات محتواها غالبا ما يكون موجة إلى المسابقات واستعادة الاستشفاء الكامل كذلك التحضير النفسي استعدادا للمنافسات.

### **4-3 دورة المنافسات: Micro-cycles de compétition**

وتهدف هذه الدورة إلى الإعداد للمنافسات مباشرة ويختلف محتواها حسب نوع المنافسة والخصائص الفردية للاعبين، يستخدم فيها تمارين المنافسة بحيث تأخذ شكل قريب من طبيعة توزيع فترات المباريات والراحة البدنية بينها.

### **5-3 دورة استعادة الاستشفاء: Micro-cycles de récupération**

كثيرا ما تستخدم الدورات الإستشفائية بعد دورة الصدمة أو عالية الشدة، تحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام مخففة وتستخدم للراحة النشطة حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية.

### **خلاصة:**

يتضح من خلال ما سبق أهمية التخطيط في كرة القدم، وضرورة أن يتحكم المربي الرياضي و المدرب في هذا العامل المهم الذي يسهم في ضمان تكوين متوازن و يشمل جميع جوانب الإعداد لدى لاعب كرة القدم سواء البدني، الخططي، المهاري و النفسي.