البرمجة في كرة القدم :

**برنامج اعداد بدني للاعب كرة القدم**

 يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع والغرض.. هذه المراحل هي:

1- التكوين والإعداد البدني ,المرحلة الأساسية

2- الإعداد للمباريات .

3- المباريات .

4- الترويح والانتقال من موسم الى آخر.

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى , وهي مرنه يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها أو تكرارها , باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والإعداد البدني , نظراً لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المتخلفة وأعصاب اللاعب وقوة تحمله , لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد.

ونتناول فيما يلي الغرض من هذه المراحل وخطط التدريب فيها :

1- مرحلة التكوين والإعداد البدني:

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف , ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجه وتحمل المباريات والمنافسات . فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب , إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف , والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعدادا وتفوقاً , ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

ومع أن المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الإعداد البدني والتكوين لاتتكرر , بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات . وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الإعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية ([القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) .. التحميل.. [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html).. المرونة.. المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً . كذلك المساهمة نسبياً - وابتداء من النصف الثاني من المرحلة - في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب.

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب . وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4 أسابيع , أما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأباحث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها الى 4 او 6 أسابيع , تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح , وتستمر حتى بداية الإعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني , وتنقسم المرحلة إلى 4 أقسام , ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله , إن عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى مابين 8 و 10 مرات , ولا خوف من ذلك , لأن اللاعب يكون مايزال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني , والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على أداء المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه , وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه , والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية , مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء.

وحتى تؤدى هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح , حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين , ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها.

ويجرى التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات أسبوعيا بالنسبة لفرق الناشئين ومافي مستواها , بحيث لايكون حمل التدريب ثقيلاً.

وتنقسم مرحلة الاعداد والتكوين البدني الى أربعة أقسام:

\* القسم الاول من 7 الى 10 أيام.

\* القسم الثاني من 7 الى 10 أيام

\* القسم الثالث من 10 الى 15 يوماً.

\* القسم الرابع من 7 الى 10 أيام.

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدى خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعاب تمهد لكرة القدم , وتمرينات لتنمية [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) العضلية , ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها , وهذا لايعني منع استعمال الكرة في التدريب , بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة , ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا توافرت مثل هذه الصالة.

ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لاتزيد مسافته عن 1000 متر , ثم تزداد تدريجياً بمعدل 300 الى 400 متر في كل تدريب , وتقسم المسافات في البداية الى أجزاء كل منها بين 300 و 400 متر , بحيث تتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو يمشي أو يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة , وبمرور الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني , تزيد التدريبات على الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم 3000 و 4000 متر في كل تدريب, مع ملاحظة الاقلال من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمرينات التي تزيد [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) العضلية.

وفي القسم الثالث تقلل تدريجياً من تمرينات [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) وتبرز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) وقوة التحميل بجانب الألعاب التي تمهد لكرة القدم , وفي هذا لقسم يجري اللاعب مسافات قصير سريعة (سبرنتات) من 100 الى 120 متراً لعدة مرات مع الإقلال من فترات الراحة.

وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات [اللياقة البدنية](http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical_fitness.html) التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة اللازمة لأداء المهارات الفنية , ويتدرب اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتمويه.

وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقده حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الاخطاء أولا بأول , والمهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الأسبوعي , ثم تزداد حتى تصل الى 60%.

وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات [اللياقة البدنية](http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical_fitness.html) كوحدة واحدة , بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركاته المفاجئة , حتى يصل في نهاية المرحلة الى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات , ويكون ذلك على وجه خاص

بتدريبات [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) والتحمل والمرونة والمهارة.

وتؤدى التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية , خلال اداء المهارات الفنية مثل التمريرات البينية والعكسية ,وتدريبان مشتركه يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز , والقيام بالمهاجمة والانقضاض , ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجياً مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة , وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير , يطول تدريجياً 2 × 5 , 2 × 25 , 2 × 35 قبيل نهاية المرحلة .

وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الإعداد أمر طبيعي ويرجع إلى تجمع فضلات التعب بين ألياف العضلات , وغالباً ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التدليك الخفيف والحمامات الساخنة. أما اذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص.

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب , وخاصة الفيتامينات , وعلى رأسها فيتامين ب , ج , حتى يمكنه تحمل المجهود البدني خلال الإعداد والتدريب الشاق.

ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

\*يجرى فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها.

\* يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (3 أسابيع) في معسكر خاص , يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل المجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.

\* يجب الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.

\* يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات ) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد والتكوين.

\* الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة التالية.

\* يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة

\* يجب الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ماينجم عنها التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة) .

2 - 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 لاتكفي 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 الشبان 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 تجريبة 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 باللعبة , لهذا فإن كرة القدم تحتاج إلى إعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) والتحمل و [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتمنية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الإعداد للمباريات :

يراعى في مرحلة الإعداد للمباريات الاهتمام بتنمية [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) والتحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع (سبرنت) لمسافات من80 إلى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الإمكان, والتنويع في تدريبات الجري , بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف او للجانبين , أي نفس حركات الجري التي يؤديها أثناء المباراة , ويخفض في هذه المرحلة المجموع الإجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لإعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة او 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.

ويراعى خلال ذلك إعداد الفريق لمواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات , كان يشترك الفريق في مبارتين متتاليتين في أسبوع واحد , وذلك بإشراك اللاعبين في مبارتين أو ثلاث مباريات متتالية في أسبوع واحد.

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 الركنية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس . كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعة 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 مبنيه على [السرعة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1533-speed2.html) والمفاجأة , يختار فريق يلعب مدافعوه بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم , ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الخطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية .

3 - مرحلة المباريات

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع , باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي إلى اشتراكه في مبارتين , 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 التمهيدية 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 التدرب 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 التدرب 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 لعلاجه , ويكون ذلك سبباً في انخفاض المستوى خصوصاً في لياقته البدنية والفنية , وبالتالي انخفاض مستوى الفريق و 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 واسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته .

4- مرحلة الترويح والانتقال :

كرة القدم من الألعاب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بدنياً ونفسياً بسبب الاشتراك المستمر في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل . ويظهر هذا التأثير واضحاً في أواخر الموسم , حين يصيب اللاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات , حتى انه يعبر عن هذه الفترة بـ غثيان.

والغرض من مرحلة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل إلى مرحلة يشعر فيها بالمرح , حتى يقبل الموسم الرياضي التالي مستعداً تماما لاستعداد .

وتمتد هذه المرحلة بين 4 و 6 أسابيع تقل الفترة في فرق المحترفين وتزيد تدريجياً في فرق الدرجة الأولى ثم الثانية والنائين.

وتبدأ المرحلة بانتهاء مباريات الموسم , وتنتهي عند ابتداء التكوين والإعداد البدني للموسم التالي.

إجراءات تتم خلال المرحلة الانتقال : يجرى فحص طبي شامل على جميع اللاعبين في بداية المرحلة , ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والترويحية والعمليات الجراحية اللازمة , وتعالج الإصابات التي حدثت خلال الموسم .

 تناقش جميع الأخطاء الإدارية والفنية التي حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة , مع استخدام النقد البناء الهادف , على إن يتقبله اللاعبون بطريقة صحيحة.

تعد الخطة الفنية والإدارية للموسم التالي بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق ولإظهاره بالمظهر اللائق.

تم تحصيل هذه المعلومات من - كتاب كرة القدم تدريب وخطط - بكتابة عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح الوحش