



تخطيط فترة الأعداد بكرة القدم

الدكتور موفق مجيد المولى



تخطيط فترة الإعداد لفريق محترف

6-1 اسابيع

المقدمة

هذا نموذج لفترة اعداد لفريق محترف بكرة القدم لمدة ستة أسابيع وضعته لمساعدة المدربين العاملين في الوطن العربي كنموذج حينما يخططون فترة الاعداد لفرقهم أو حينما يكلفون بكتابة تقرير خلال مشاركاتهم في الدورات التدريبية للاتحاد الآسيوي أو أي مؤسسة رياضية أخرى وقد تعمدت أن أجعل التقرير بسيط جدا ونموذجي لأترك للمستفيد منه حرية التطوير والتعديل والإضافة.

الدراسات والمحاور النظرية للأعداد الرياضي

لابد في بحثي هذا أن أوضح وباختصار المفهوم الكامل لمصطلح جدولة التدريب السنوية أو ما يعرف بتخطيط السنة التدريبية سواء في الألعاب الرياضية بشكل عام وبما يخص كرة القدم بشكل خاص لأن هنالك الكثير من المتغيرات عندما يتعلق الامر بالتخطيط من لعبة لأخرى ولكن الحديث عن التخطيط بشكل عام يعطي فكرة مهمة عن مفهوم التخطيط و يكون متطلب أولي لمدرّب كرة القدم قبل التخطيط السنوي الخاص بلعبته.

أولا التخطيط السنوي في الألعاب الرياضية

يعتبر تخطيط الفترات السنوية طريقة لتنظيم العمل من خلال مراحل أو فترات زمنية تأخذ على عاتقها برمجة المواصفات المهمة التي يُراد تطويرها في كل فترة للوصول لقمة الفورمة الرياضية خلال موسم المنافسات أو السباقات فالهدف من هو التقدم المتدرج في الإعداد نحو المنافسة والتحول التدريجي من الشكل العام للشكل الخاص للأعداد.



الشكل (1) برمجة الإعداد الرياضي

في التخطيط الموسمي لمجمل الألعاب الرياضية هنالك (4) فترات زمنية تسمى بالدورات التدريبية (Cycles) وهي كما في الشكل (1) أعلاه فتدعى الأولى بالدورة الكاملة والثانية بالدورة المتوسطة والثالثة بالدورة الصغرى والرابعة بالدورة الأصغر.

1- تشير الدورة الكبرى (Macrocycle) لخطة العمل السنوية باتجاه تحقيق الفورمة الرياضية خلال فترة المنافسة

2- تشير الدورة المتوسطة (Mesocycle) لخطة العمل المحصورة بين 2 - 6 أسابيع وتعتمد هذه البرمجة المتوسطة على نوع الرياضة أو الألعاب ويتم خال هذه البرمجة تحقيق 4-6 وحدات برمجية من الوحدات الصغرى (microcycles)

3- تشير الدورة الصغرى (Microcycle) لبرنامج العمل الأسبوعي ويكون التخطيط للبرنامج الأسبوعي مرتبط بموقع الأسبوع من السنة التدريبية.

4- تشير الدورة الأصغر (Myocycle) لوحدتين تدريبيتين يومية لفترتين أو فترة واحدة والتي تهدف في الغالب لتحقيق هدف واحد فقط.

ثانياً) التخطيط السنوي بكرة القدم

يعتبر التخطيط السنوي ولموسم واحد في كرة القدم مهم جداً وأول خطوات النجاح لأنه يقود ويوجه تدريب اللاعبين خلال سنة كاملة وهو مفهوم مرتبط بمصطلح الفترات الزمنية (periodization) وبأسس التدريب (the principles of training) ويكمن الهدف من هذا التخطيط في الوصول لقمة الأداء والانجاز الرياضي من النواحي الفنية والخطية والبدنية والنفسية خلال السنة التنافسية.

يتطلب برنامج الإعداد بكرة القدم تطوير كافة عناصر اللعبة الأربعة مجتمعة فأى برنامج يركز على عنصر واحد وإهمال بقية العناصر سيؤثر بشكل حاد في تطوير اللاعبين سلباً وفي المقابل فإن البرنامج الذي يجبر اللاعبين للوصول لحالة فوق التدريب (Over training) أو الذي يركز على تدريب العناصر الخاطئة في الوقت الخاطئ (تدريب السرعة قبل القوة في أول أيام الإعداد) سيزيد من فرص الإصابات وبالتالي انحدار المستويات الفنية للاعبين كأفراد وكفريق مما يتطلب الوصول لبرنامج تدريبي صحيح ضمن خطة سنوية ووضعية تدريبية

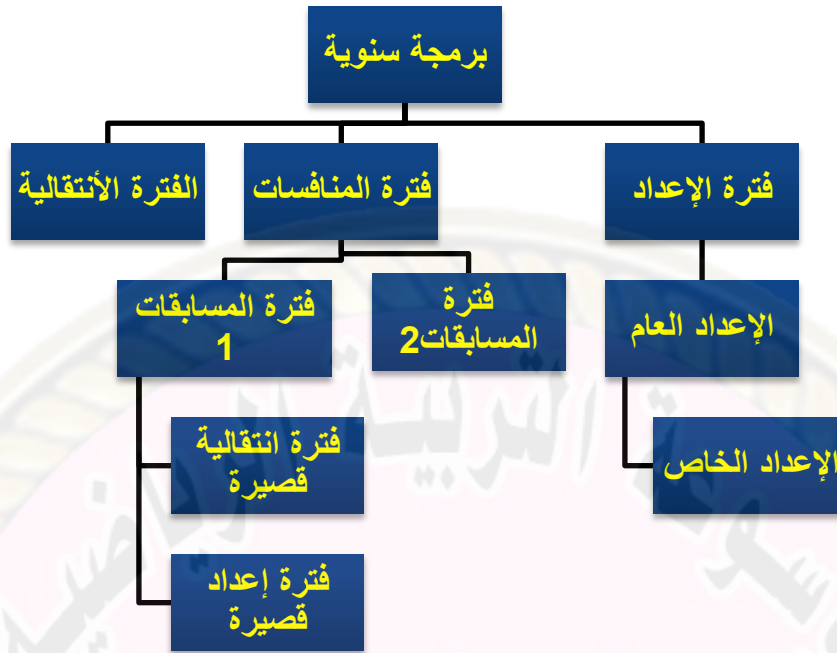
صحيحة مذكرين بأن التخطيط السنوي الصحيح يُكسب اللاعبين الثقة بجهازهم الفني وبأنفسهم مما يساهم في ارتفاع مستوى الأداء. يُعتبر تنظيم وتخطيط التدريب بكرة القدم مقدمة جيدة وصحيحة للأداء العالي خلال المنافسات لأنه يأخذ بيد اللاعب نحو الإنجاز بكامل طاقته ويصل به للفورمة الرياضية خلال فترة السباقات والمنافسة على شرط أن يكون هذا التخطيط مرناً لإدخال التعديلات التي يطلبها البرنامج نتيجة للمتغيرات التي يمر بها اللاعبون.

من المهم التفكير بما يُعرف بالدورة الكبرى (Macrocycle) عندما نخطط سنوياً لموسم فريق محترف بكرة القدم وهي خطوة العمل التي تصل باللاعبين لقمة عطائهم البدني والفني والنفسي والخططي لتحقيق أهداف المسابقة أو المسابقات التي يشارك فيها الفريق وضمن هذه الدورة الكبرى يمكن تقسيم السنة الكاملة لثلاث فترات أو مراحل وهي:

1. فترة الإعداد (Preparatory Phase) وفيها يتم الإعداد العام والخاص وتكون فترة الإعداد العام أطول من فترة الإعداد الخاص وفي أحيان كثيرة تتداخل فترة الإعداد الخاص مع الأسبوعين الأولين من فترة المنافسات (Overlap) وتتراوح مدتها بين 4-6 أسابيع طبقاً لطول فترة المنافسات.

2. فترة المنافسات (Competitive Phase) وفيها يتم العمل في المرحلة الأولى من المسابقات وتكون هنالك فترة راحة قبل الانتقال للمرحلة الثانية من المسابقات وقد يتخلل هذه الفترتين مسابقات ومشاركات فرعية أخرى وتتراوح مدتها من 7-9 شهور.

3. الفترة الانتقالية (Transition Phase) وهي الفترة التي تتبع نهاية فترة السباقات والتي يستعيد فيها الرياضي شغائه البدني والنفسي من خلال الراحة والاستشفاء وقد تصل مدتها 3-4 أسابيع وهذه الفترة تكون كافية لاستعادة الرياضي لوضعه الطبيعي والتهيؤ لفترة إعداد قادمة لموسم جديد قادم وفي الشكل أدناه مخطط البرمجة السنوية لفريق محترف.



الشكل المخطط الشامل للبرمجة السنوية لفريق محترف بكرة القدم

تدريب عناصر اللعبة

من المهم جدا لمن يخطط للسنة التدريبية بكرة القدم أن يضع بالاعتبار تعريف وتحديد عناصر اللعبة التي يتمحور حولها العمل التدريبي خلال الفترات الثلاثة قبل الشروع في جدولة السنة التدريبية لأن تحديد هذه العناصر ما هو إلا دليل لتنظيم وتخطيط الدورات التدريبية الأربعة (الكبرى والمتوسطة والصغرى والأصغر) فهذه العناصر هي من تشكل أسس نجاح أي برمجة سواء لفترة الإعداد أو المنافسة أو حتى الفترة الانتقالية وعند هذه النقطة سأوضح بإيجاز شديد هذه العناصر.

1. عناصر الأداء التكتيكي وهي المهارات الأساسية بكرة القدم حيث يجب أن يصل مستوى هذه المهارات في دوري المحترفين للسيادة أي بتطبيقها تحت الضغط وبسرعة اللعب العالية مما يجعل التمارين الفنية في هذه المستويات تأخذ نسبة عالية من التدريب التقني النوعي باعتبار أن تدريبها ينفذ من أجل الصقل وليس التطوير.

2. عناصر الأداء التكتيكي التي ترتبط بتطوير قابلية اتخاذ القرار علما بأن أغلب تمارين التكتيك في هذا المستوى ترتبط بطابع تكتيك المجموعة وتكتيك

الفريق باعتبار أن اللاعبين في مستوى فردي تكتيكي عالي إلا أنه يتم التركيز على التكتيك الفردي ولكن الموضعي أي من مراكز اللاعبين.

3. عناصر اللياقة البدنية وهي غاية في الأهمية في مستوى الاحتراف وكما يقال في ادبيات الكرة بان اللاعب في هذه المرحلة يجب ان يكون رياضي الموصفات ويقسم المختصون عناصر اللياقة البدنية في مستوى الاحتراف لمالي:

• التدريب لتطوير عناصر القوة والقدرة (Strength and Power Development) حيث يركز البرنامج التدريبي على ذلك وعلى الخصوص في فترة الاعداد العامة والخاصة وتعطى أهمية للقوة الجوهريّة(حزام الوسط) على ان يتصف التدريب بصفة كرة القدم اي أن يهدف التمرين لتقوية العضلات المشاركة في الحركات التي تتم خلال اللعب

• تدريب السرعة الجانبية والرشاقة (Lateral Speed and Agility) وهي التمارين التي تتضمن زيادة سرعة القدمين والسيطرة على مركز ثقل الجسم وزيادة كفاءة تغيير الاتجاه وتغيير السرعة وفي هذا النوع من التمارين يكون التأكيد على نوعية وميكانيكية الحركة وليس على كمية الحركة ولهذا تنفذ خلال بداية الوحدة التدريبية.

• تدريب السرعة المستقيمة والتعجيل (Straight-Ahead-Speed and Acceleration) والتي تتضمن تطوير ميكانيكية التعجيل وتطوير قابلية الجسم على استخدام الأطراف وأجزاء الجسم الأخرى لزيادة السرعة وتطوير مفهوم التسارع وهنا يجري التركيز على تحديد اي اخطاء في الحركات وزيادة الصفة الانفجارية للعضلات.

4. التدريب لتطوير القابلية الذهنية (The Psychological Component) حيث هنالك الكثير من الحديث عن تطوير القابلية الذهنية للاعبين ولكن في الحقيقة هنالك القليل من العمل في هذا الحقل المهم بسبب اغفال جانب القوى الذهنية في تطوير مستويات العناصر الخرى الفنية والخططية ولفهم الجانب العملي في تطوير القابليات الذهنية للاعبين يتم التدريب تحت وضعيات اللعب المختلفة التي يوجهها الفريق وفي هذا الصدد يقول الدكتور موفق المولى* في تقريره عن الإعداد الذهني للاعبين المحترفين المنشور

في مدونته الالكترونية بأن تأسيس الفعاليات التي تطور القوى الذهنية خلال التدريب ستنقل هذه القوى المهمة خلال اللعب علما بان التدريب الذهني للاعبين المحترفين ينقسم لقسمين وهما:

• تدريب التحفيز والتركيز (Motivation-focused training) وهو التدريب الذي يُصمم لمساعدة اللاعبين على التدريب والتنافس بطريقة حادة جدا ولكن ضمن الاطار القانوني للعبة والتي اطلق عليها المولى العدوانية الفنية للتعامل مع الكرة والخصم وهي في الحقيقة من أحسن أدوات لتحويل العادات الفنية الرديئة لعادات فنية جيدة ونقل اللاعب لصفة اللاعب المنافس.

• تدريب الأداء- التركيز (Performance-focused training) وهو التدريب النفسي الذي يُؤسس لمساعدة اللاعبين للأداء تحت مختلف الضغوط خلال اللعب وفيه تستخدم مهارات ذهنية كالتي تصور وإدارة الضغوط. الخ



الشكل تدريب عناصر اللعبة

من المهم التذكير بأن هنالك مديات واسعة وكثيرة من التمارين ووحدات التدريب التي تعمل على تطوير أي من الصفات الأربعة أعلاه شرط ان يكون هدف كل تمرين أو وحدة تدريب واضحا للعمل على تحقيقه فالفعاليات التي يتم اختيارها لأي وحدة تدريب يجب أن تساعد بطريقة أو أخرى في تحقيق الهدف الذي يتم الوصول اليه وإن من المهم كذلك عدم النظر لهذه الصفات منفصلة عن بعضها البعض بل النظر اليها كمركبات متداخلة مع بعضها البعض خلال أي وحدة تدريب مهما كان هدف تلك الوحدة التدريبية ففي التدريب الذي يهدف لتطوير الناحية الخططية هنالك درجة عالية من تطوير الناحية الفنية وكذلك الناحية البدنية والنفسية كذلك الحال في تطبيق التدريب

البدني مع الكرات فهناك درجة عالية من نسب التدريب الفني والخططي وهكذا يكون المستوى النوعي في التدريب بالمستويات العليا مبنيا ومؤسسا على استحضار صفات كرة القدم الأربعة.

البرمجة السنوية الشاملة لكرة القدم المحترفة

من المهم الإشارة إلى أن رزنامة السنة التدريبية تختلف من موسم لموسم آخر طبقا للمشاركات الفريق في المسابقات المحلية والخارجية ولكن الجدولة المثالية والقابلة للتعديل تظهر في الجدول أدناه.

الفترة	النسبة	الأشهر
فترة الإعداد العامة	15%	1
فترة الإعداد الخاصة	10%	1/2
فترة المنافسة	60%	8
فترة الانتقال	15%	1

الشكل جدولة السنة التدريبية وعدد أشهر كل فترة

دليل أولويات تدريب عناصر اللعبة

هناك اهتمام واسع في ترتيب أولويات كل حجم تدريب كل صفة من صفات اللعبة خلال كل مرحلة من مراحل الجدولة السنوية ويكون هذا الاهتمام مرتبط بنظام المسابقة الرئيسية أي الدوري وعدد المراحل وكذلك فترات الراحة وفترات التوقف بسبب مشاركات المنتخب الوطني ولكن الأولويات المثالية في جدولة كرة القدم السنوية تكون مطابقة لما في الجدول أدناه.

الصفات/الفترة	الاعداد	المنافسة	الانتقال
التكنيك	عالي	واطئ-متوسط	عالي
التكتيك	عالي	عالي	واطئ
القوة والقدرة	واطئ	متوسط	عالي
السرعة الجانبية والرشاقة	متوسط	واطئ	متوسط
السرعة المستقيمة والتعجيل	متوسط	متوسط	متوسط
التدريب الذهني	متوسط	عالي	واطئ

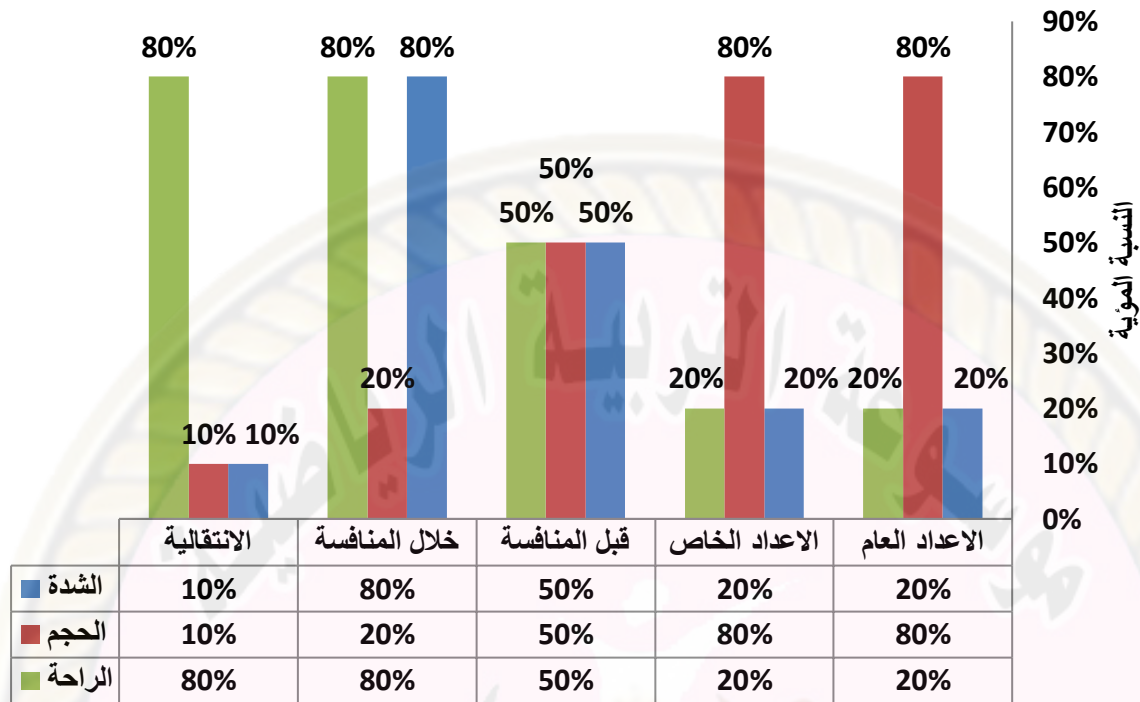
الجدول دليل اولويات تدريب عناصر اللعبة خلال الجدولة السنوية

توزيع الأحمال التدريبية خلال التخطيط للسنة التدريبية

المواصفات	الاعداد العام	الاعداد الخاص	فترة قبل السباقات	فترة السباقات	الفترة الانتقالية
الشدة	واطئ	واطئ	متوسط	عالي	واطئ
الحجم	عالي	عالي	متوسط	واطئ	واطئ
الراحة	واطئ	واطئ	متوسط	عالي	الأعلى

الشكل توزيع الأحمال التدريبية خلال البرمجة السنوية

توزيع نسب الشدة - الحجم - الراحة خلال البرمجة السنوية



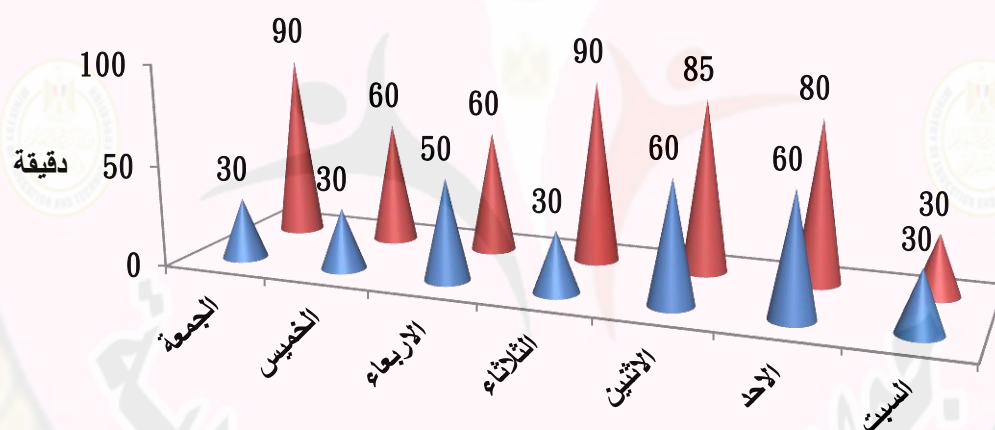
الشكل نسب توزيع شدة وحمل التدريب والراحة

نموذج لتوزيع عناصر التدريب خلال المعسكر التدريبي

يتم في المعسكر التدريبي تنفيذ وحدتين تدريبيتين واحدة في الصباح وواحدة في المساء ويتم التركيز في وحدة الصباح التدريبية على تهذيب المهارة الفنية والبدنية بينما يتم التركيز على المهارات الخطئية وعمل الفريق في الوحدة المسائية وهنا أضع نموذج مثالي لهذا النوع من التدريب.

اليوم	الصباح	دقيقة	المساء	الوقت
السبت	راحة واستشفاء	30	تدريب ذهني	30
الاحد	تدريب بدني فني	60	تدريب فني خططي	80
الاثنين	تدريب بدني فني	60	تدريبي خططي ولعب	85
الثلاثاء	راحة	-	تدريب خططي ولعب	90
الاربعاء	تدريب بدني وفني	50	تدريب خططي ولعب	85
الخميس	راحة	-	تدريبي لعب	60
الجمعة	راحة	-	مباراة	90

الجدول توزيع تدريب عناصر اللعبة في الفترتين التدريبية

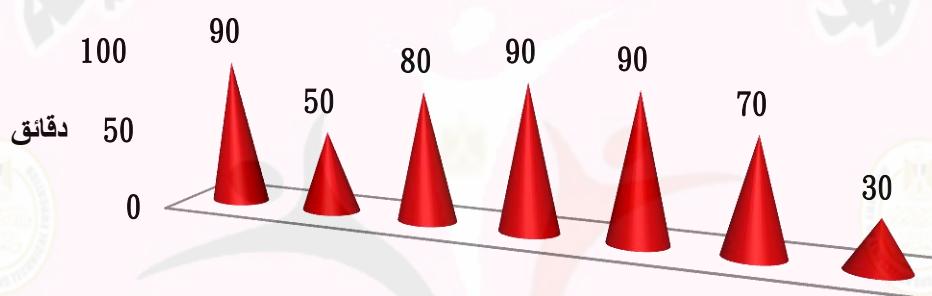


توزيع عناصر التدريب بالدقائق خلال فترتين تدريبيتين لليوم الواحد

الشكل توزيع عناصر التدريب بالدقائق لوجنتين في اليوم الواحد

اليوم	المساء	الوقت- دقيقة
السبت	راحة واستشفاء	30د
الاحد	تدريب بدني فني	70
الاثنين	فني خططي	90
الثلاثاء	تدريب خططي ولعب	90
الاربعاء	تدريب بدني خططي	80
الخميس	تدريب خططي	50
الجمعة	مباراة	90

الجدول توزيع تدريب عناصر اللعبة لفترة تدريبية يومية واحدة



توزيع عناصر التدريب بالدقائق لفترة تدريبية واحدة

الشكل توزيع عناصر التدريب لوحدة تدريبية في اليوم الواحد

المتطلبات الأولية قبل تخطيط السنة التدريبية

مراجعة تقرير نهاية الموسم الماضي وقراءة متأنية لما يلي:

1. تسلسل الفرق بين فرق الدوري للموسم الماضي
2. هدف الفريق من مسابقات الموسم الحالي بالنسبة للنادي والمدرب
3. تقويم قابلية الأفراد ومستوى الفريق
4. مطالعة التقرير الخاص بملف اللاعبين الصحي المتضمن الاصابات وتواريخها
5. الاطلاع على جدولة المسابقات
6. تثبيت فترات مسابقات المنتخب الوطنية وتأثيرها على لاعبي الفريق

7. قراءة التقارير الفنية الخاصة بالفرق المنافسة (من مهمة لجنة الإحصاء الفني في النادي)
 8. فحص أدوات التدريب والملاعب والمساحات المصغرة والقاعة الداخلية والادوات والتجهيزات وكل ما يتعلق بنجاح خطة الإعداد
 9. مراجعة شاملة للمعسكر التدريبي مع إدارة النادي
 10. الانتهاء من تسمية كل الكادر الفني والاداري قبل البدء ببرنامج الاعداد
 11. التخطيط لتحديد موعد الاجتماع الأول مع الفريق
- الواجبات العامة في مرحلة الإعداد

تطوير عناصر اللياقة البدنية الشاملة
وفق نتائج الاختبارات البدنية



تطوير عناصر اللعب الفنية الفردية
والجماعية



تطوير التكتيك بعناصره الثلاثة
الفردية والمجموعة والفرقية



تطوير استراتيجية الفريق لربح
المباريات وليس للتعادل أو الخسارة

الشكل الواجبات العامة للمدرب خلال فترة الإعداد

الواجبات الخاصة للمدرب في فترة الإعداد

واجبات المدرب خلال فترة الإعداد

التدريب	المنافسة
• تطوير عناصر اللعبة الأربعة بطريقة متوازنة	• تطوير ذهنية اللاعب المحترف (الفوز)

الشكل واجبات المدرب الخاصة خلال فترة الإعداد

التدريب: ويتم فيه العمل على تقويم وتطوير كل العناصر البدنية كالقوة والتحمل والمرونة والقابلية الهوائية واللاهوائية واللياقة الذهنية والمهارات الأساسية.

المنافسة: تطوير عقلية اللاعبين وذهنية التنافس المحترف ويتم من خلاله تطوير قابلية فهم استراتيجيات التكتيك وطريقة ونظام اللعب التي يطبقها الفريق خلال المباريات التجريبية.

الاختبارات الصحية والبدنية

من المفضل أن يتم تطبيق الاختبارات قبل السفر للمعسكر الخارجي ويتم تسجيل كافة البيانات والاحصائيات الخاصة بكل اختبار مع كتابة تقرير مختصر يوضح حالة اللاعب الصحية والبدنية حيث يتم إجراء نوعين من الاختبارات:

1. الفحص الطبي واختبارات الصحة العامة للاعبين وتثبيت المشاكل التي يعاني منها أي لاعب وعلى الخصوص الزيادة في الوزن والاصابات التي انتقلت من الموسم الماضي للموسم الحالي.
2. اختبارات اللياقة البدنية والتي تشمل:

• اختبار التحمل العام (Copper test)

• اختبار الوثب العريض من الثبات (Long jump test)

• اختبار الوثب العالي من الثبات (Vertical jump test)

• اختبار رمي الكرة الطبية (Medicine ball throw)

• اختبار السرعة والرشاقة (Speed and agility test)

• اختبار متعدد المراحل (Multi stage fitness test)

التخطيط لفترة إعداد من ستة أسابيع

الأسبوع 1- 3 فترة الإعداد العامة (المعسكر التدريبي خارج الدولة)

الأهداف

1. التدريب البدني لرفع مستوى كافة مركبات اللياقة البدنية بطريقة متوازنة
2. التدريب الفني الخططي الأساسي
3. الاستخدام الأمثل للكرة في تطبيق المفاهيم البدنية
4. تطوير المفاهيم الاحترافية النظرية
5. الراحة والتغذية والاستشفاء

الأسبوع 3- 6 فترة الإعداد الخاص (داخل الدولة)

الأهداف

1. التطبيقات العملية للعب التشكيل والتشكيل البديل
2. التطبيقات العملية للتكتيك والتكتيك المضاد
3. التطبيقات العملية لمفاهيم الهجوم ومفاهيم الدفاع
4. التطبيقات العملية للتعليم خلال اللعب
5. التطبيقات العملية للألعاب الثابتة
6. تطوير مفاهيم الاحتراف النظرية
7. الراحة والتغذية والاستشفاء

أولويات الإعداد في المرحلة العامة

من الفترة 15-7 ولغاية 3-8-2013

18 يوم تدريب + 3 أيام راحة

الهدف تطوير القابليات البدنية للاعبين لأعلى مستوى

1. تطوير القابلية الهوائية من ناحية الشدة والحمل والوقت

2. تطوير القابلية اللاهوائية

• تطوير السرعة بالكرة ومن غير كرة

• تطوير قابلية تحمل السرعة

3. تطوير القوة لتنمية كل المجاميع العضلية (توازن البناء العضلي)

• القوة الانفجارية

• قوة التحمل

• القوة الخاصة

• المرونة

• التوافق

• التدريب الوظيفي

4. التدريب الفني والخططي العام

• التدريب الفردي

• تدريب المجاميع

• التدريب الفرقي

5. استراتيجيات الراحة

• السباحة

• الساونه

• المساج

• العلاج الطبي والطبيعي



نموذج لتوقيتات اليوم التدريبي في المعسكر التدريبي

6:00	النهوض الصباحي
6:20	وجبة خفيفة
6:45	التوجه للساحة
7-8:30	التدريب الصباحي
9:30	وجبة الفطور
وقت الراحة والاسترخاء	
1:00	وجبة الغداء
2:30-3:30	محاضرة نظرية
وقت القيلولة (مهم جدا)	
4:30	وجبة خفيفة
5:30	التوجه للساحة
6:00-8:00	التدريب المسائي
8:30	العشاء
10:00	وقت النوم

أولويات الأعداد في المرحلة الخاصة**من الفترة 6-8 ولغاية 2012-8-31****18 يوم تدريب +3 أيام راحة****هدف التدريب التخصصي لعناصر اللعبة**

1. تدريب لعب التشكيل وتطبيقاته في الهجوم والدفاع
2. تدريب تطوير طريقة اللعب (المباشر أو الحيازة)
3. تدريب تطوير حالات التكتيك الخاصة
4. تدريب تطوير كافة أشكال اللعب
5. تدريب تطوير اللياقة الخاصة باللعب وعلى الخصوص السرعة والقوة أي القدرة
6. تدريب تطوير اللعب في أثلاث الساحة
7. تدريب وضعيات المجاميع في الدفاع والهجوم

8. تدريب تطوير الفعاليات الهجومية والدفاعية للعب الثابت

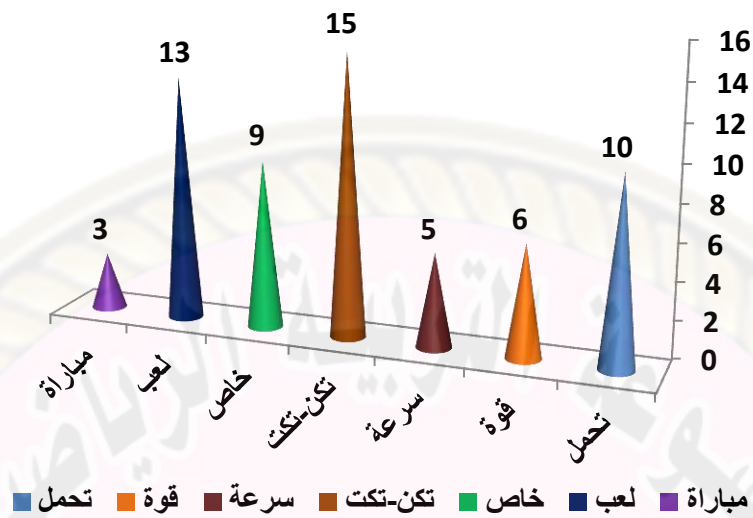
جدولة الاعداد من الاسبوع 1 إلى الاسبوع 3

الاسبوع الأول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الصفحة
1 2 3 4 5 6	8 9 10 11 12 13	15 16 17 18 19 20	
×	×	×	التحمل
×	×	×	قوة
×	×	×	سرعة
×	×	×	تكن-تكت
×	×	×	تدريب خاص
×	×	×	اللعبة
×	×	×	المباراة
×	×	×	صباح
×	×	×	مساء

الجدول رقم 1 جدولة الاعداد للاسبوع 1+2+3

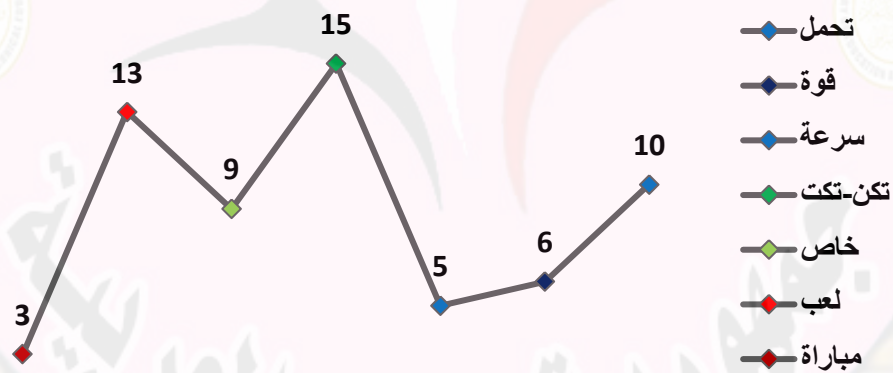
- تنفذ كل تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق خلال فترة الاحماء وتشكل الجزء الثاني منه والتي تنفذ على أدوات التدريب المساعدة كالسلالم الافقي والأطواق والعلامات والموانع الواطئة وغيرها من المتوفر في الساحة.

عدد مرات تدريب كل صفة - الإعداد العام



عدد مرات تدريب كل صفة من مواصفات اللعبة - الإعداد العام

عدد مرات تدريب كل صفة - الإعداد العام



الشكل منحنى عدد مرات تدريب عناصر اللعبة

توقيتات يوم المباراة

الوضعية	التوقيت
الطور	8:30
محاضرة المباراة	11:30-10:30
وجبة الغداء	1:30-12:30
راحة تامة	3:30-1:30
وجبة خفيفة	4:00
التوجه للملعب	4:30
المباراة	6:30

أولويات الأعداد في المرحلة الخاصة

من الفترة 6-8 ولغاية 2012-8-31

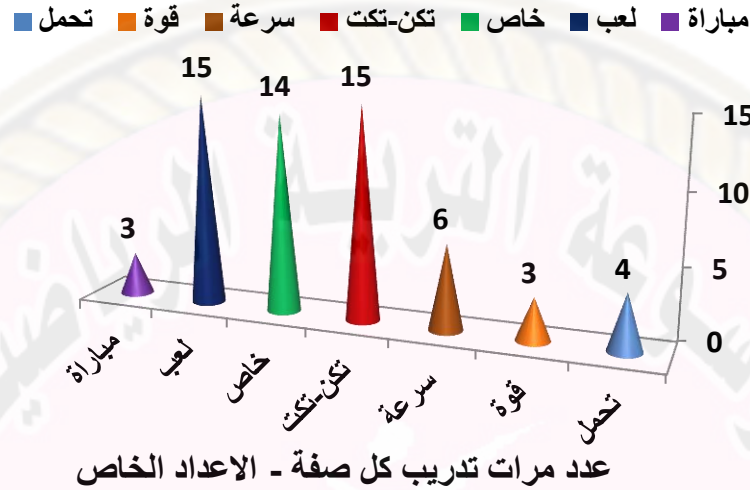
18 يوم تدريب +3 أيام راحة

الهدف تطوير شامل لعناصر اللعب

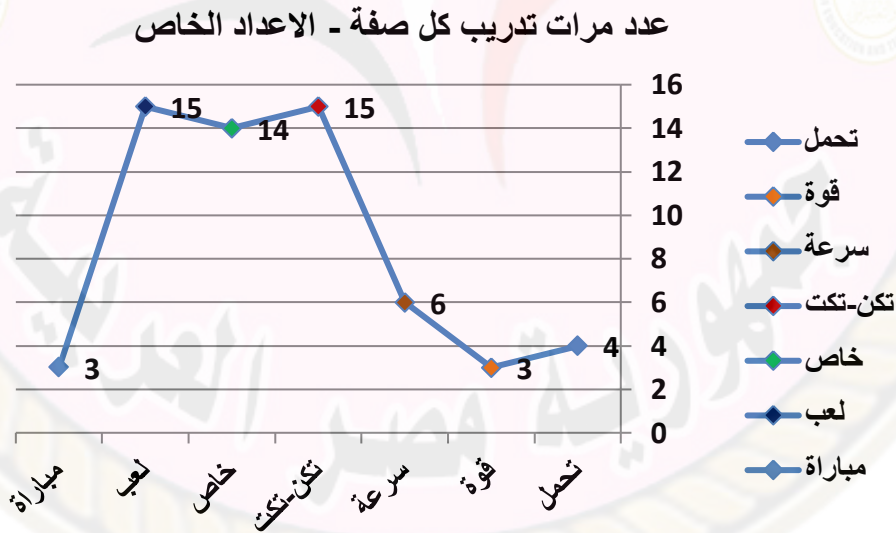
الاسبوع السادس						الاسبوع الخامس						الاسبوع الرابع						الصفة
20	19	18	17	16	15	13	12	11	10	9	8	6	5	4	3	2	1	
	x				x						x						x	التحمل
				x						x						x		قوة
		x		x				x		x				x		x		سرعة
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	تكن - تكت
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x		x	تدريب خاص
	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	اللعب
x						x						x						المباراة
	x						x	x		x			x	x		x	x	صباح
x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	مساء

الجدول 2 جدولة الأعداد للأسابيع 4+5+6

- تنفذ كل تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق خلال فترة الإحماء وتشكل الجزء الثاني منه والتي تنفذ على أدوات التدريب المساعدة كالسلالم الأفقي والأطواق والعلامات والموانع الواطئة وغيرها من المتوفر في الساحة.



الشكل عدد مرات تدريب كل صفة من صفات اللعبة - الاعداد الخاص



الشكل منحنى تدريب كل صفة من صفات اللعبة

النموذج المثالي لتخطيط وحدة تدريبية متوسطة (أسبوع) قبل المباراة

- تعديل برنامج التدريب البدني
- تعديل الأحمال التدريبية

- تحليل الخصم وعرضه على الفريق (رفع القابلية الذهنية للاعبين)
- التدريب الخاص لمواجهة الخصم بالدفاع والهجوم
- الاعداد الذهني لغير المتوقع خلال المباراة (الحكم، الخصم، الطقس، الساحة، الجمهور)
- برنامج التغذية قبل المباراة (مهم جدا)

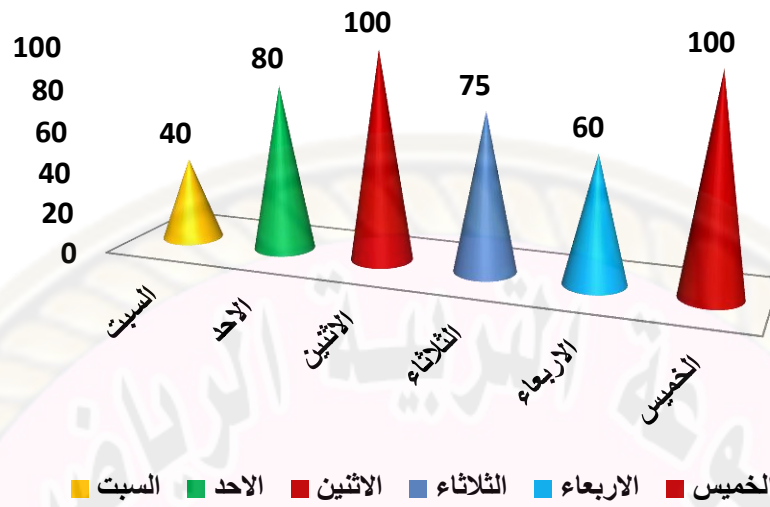


دورة متوسطة قبل المباراة الرسمية في يوم الخميس

اليوم	العناصر	% الحمل التدريبي
السبت	تدريب بدني ولعب مصغر	%40
الأحد	تدريب بدني - فني	%80
الاثنين	تدريب خططي ولعب	%100
الثلاثاء	تدريب تخصصي - وخططي	%75
الأربعاء	تدريب خططي ولعب	%60
الخميس	مباراة	%100
الجمعة	راحة	راحة

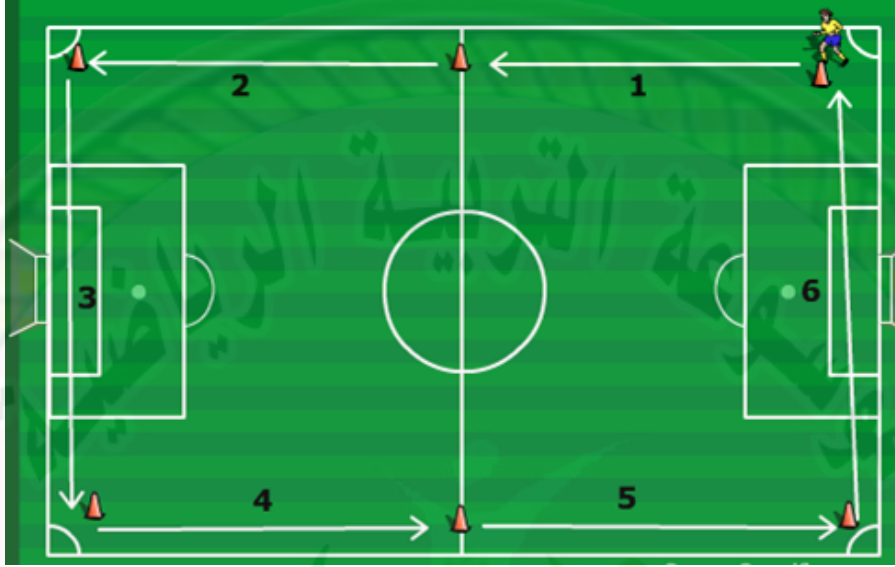
جدولة الاسبوع التدريبي قبل المباراة الرسمية يوم الخميس

توزيع الحمل التدريبي الأسبوعي قبل المباراة



نماذج على التمارين المستخدمة خلال برنامج الإعداد

النموذج الأول - التدريب الفترى - الاسبوع الأول - يوم الأحد صباحا



الهرولة على الخط 1 والركض السريع (70%) على الخط 2

الهرولة على الخط 3 والركض السريع (70%) على الخط 4

الهرولة على الخط 5 والركض السريع (70%) على الخط 6

اعطاء فترة راحة لمدة 60 ثانية

الهرولة على الخط 1 والركض السريع (70%) على الخطين 2 و3

الهرولة على الخط 4 والركض السريع (70%) على الخطين 5 و6

أعطاء فترة راحة لمدة 60 ثانية

الهرولة على الخط 1 والركض السريع (70%) على الخطوط 2 و3 و4

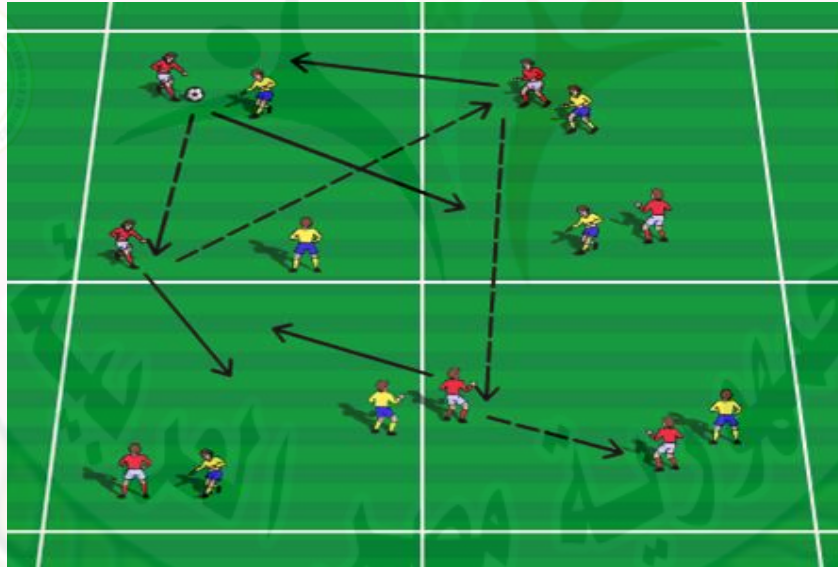
الهرولة على الخط 5 والركض السريع (70%) على الخطوط الثلاثة 6 و1 و2

العودة لنقطة البداية واعطاء فترة راحة لمدة 60 ثانية

الهرولة على الخط1والركض السريع(70%)على كل الخطوط
الباقية2و3و4و5و6
راحة لمدة4 دقيقة.

ينفذ هذا التمرين مرة واحدة يوم الأحد صباحا من الأسبوع الأول أما في
الأسبوع الثاني وفي يوم الأحد صباحا فينفذ نفس التمرين ولكن مرتين أما
يوم الأحد صباحا في الأسبوع الثالث فينفذ ثلاث مرات وهو روتين تدريبي
مهم لتطوير التحمل واسناد نظام الطاقة الهوائي - الا هوائي (كتاب التدريب
البدني. د. موفق المولى)

النموذج2 تدريب التحمل مع الكرة الأسبوع الثاني يوم الاثنين مساء



اللاعب7 ضد7 في ساحة أبعادها(40×40) ياردة مقسمة لأربع مربعات وكل
مربع بمساحة(20×20) لغرض حيازة الكرة لأطول فترة ممكنة تحت شرط
تدريبي واحد وهو تحرك اللاعب بسرعة من المربع الذي مرر منه الكرة للاعب
زميل لمربع جديد.

الشوط الأول 3 دقيقة - الراحة 1 دقيقة

الشوط الثاني 3 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

الشوط الثالث 3 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

يعاد تنفيذ نفس التمرين اعلاه يوم الاثنين مساء في الأسبوع الثالث
بالتوقيتات التالية

الشوط الأول 4 دقيقة - الراحة 1 دقيقة

الشوط الثاني 4 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

الشوط الثالث 4 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

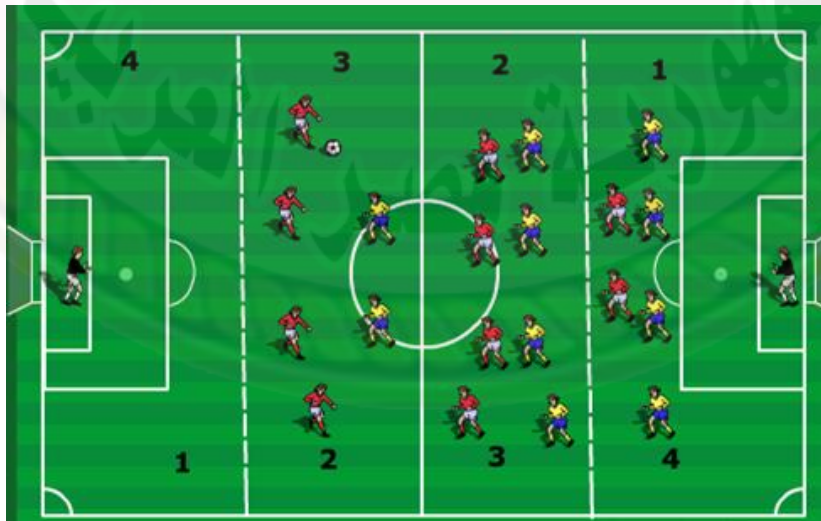
يعاد نفس التمرين أعلاه يوم الاثنين مساء في الأسبوع الرابع بالتوقيتات
ادناه

الشوط الأول 5 دقيقة - الراحة 1 دقيقة

الشوط الثاني 5 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

الشوط الثالث 5 دقيقة الراحة - 1 دقيقة

النموذج 3 تدريب اللعب الأسبوع الثالث يوم الثلاثاء



اللعبة 11 ضد 11 في ساحة كاملة الأبعاد ومقسمة لأربع مناطق وتحت شرط تعليمي وهو أن يلعب كلا الفريقين في ثلاث مناطق سواء في حالة الهجوم أو في حالة الدفاع لتطوير وتقوية لعب الكتل أو ما يعرف بالتراس لينفذ اللاعب بشوطين وكل شوط من 25 دقيقة بينهم فترة راحة لمدة 8 دقيقة.

في يوم الثلاثاء مساءً من الأسبوع الرابع يتم تنفيذ نفس التمرين بنفس التوقيتات مع تغيير شرط التدريب من اللعب بثلاث مناطق للعب بمنطقتين فقط.

في يوم الثلاثاء مساءً من الأسبوع الخامس يتم تنفيذ نفس التمرين مع منح الحرية للاعبين بتطبيق اللعب وفق الثلاث مناطق والمنطقتين طبقاً لموقع الكرة من الساحة بنفس توقيتات اللعب والراحة.

النموذج 4 تطبيق اللعب بالأسبوع الرابع ليوم الأربعاء



اللعبة 11 ضد 11 في كامل الساحة وفي المنطقة المحصورة بين الخطين وبمسافة 15 ياردة أسفل خطوط التماس لينفذ اللاعب تحت شرط تعليمي واحد وهو اللعب بساحة الفريق بأقل من 3 مرات (لمسات) واللعب بساحة الخصم بطريقة حرة لتقوية اللعب والبناء السريع في ساحة الفريق (اللعب

بعيد عن المخاطرة) واللعب مع (المخاطرة) في ساحة الخصم لينفذ اللعب من شوطين من 20 دقيقة لكل شوط تفصل بينهم فترة استراحة 8 دقيقة.

يتم تنفيذ نفس التمرين أعلاه في يوم الاربعاء مساء في الاسبوع الخامس بنفس التنظيم مع تغيير شرط التعليم من اللعب بأقل من ثلاث مرات في ساحة الفريق للعب باقل من لمستين مع الابقاء على شرط التمرين باللعب الحر في ساحة الخصم.

النموذج 5 تدريب تخصصي لليوم الخامس من الأسبوع الأول

يتوزع الفريق بمثلثين على جهة اليمين واليسار (3+2+1) وأسفل منطقة الجزاء بينما يقف لاعب مدافع ولاعب وسط (D1/M1) على بعد 15 ياردة تحت قاعدة كل ماث فيمرر المدافع (D1) الكرة للمهاجم (1) وينطلق بتوقيت عالي لتنفيذ ركض التداخل من خلف المهاجم 1 الذي يكمل تمريرة المثلث مع زملائه 2 و3) وهذا الأخير يمرر الكرة للمدافع (D1) في منطقة الجماح الذي يستلم الكرة ويخترق باتجاه الجناح ويمرر كرة عكسية للمهاجمين 2 و3 من المثلث البعيد والذان يهاجمان الكرة العكسية للتسجيل بالهدف وحال الانتهاء وعودة المهاجمان لموقعهم يبدأ المثلث الثاني البعيد البناء والمثلث الأول الانهاء وهكذا من دون توقف.



يطور التمرين بعد عدة محاولات من دون ضغط بوضعه تحت الضغط وذلك بالطلب من اللاعب 3 الذي يمرر الكرة للجناح من التحول للدفاع ضد الكرة العكسية لخلق وضعية 2 ضد 1 حارس مرمى ووضع التمرين تحت نوع من الضغط الواقعي وهكذا من الجانبين.



لاحظ تحول المدافع رقم 3 في جهة البناء لداخل منطقة الجزاء لمساعدة حارس المرمى في الدفاع عن الكرة العكسية وبعد عدم محاولات يُطلب من اللاعبين 2 و 3 في جهة اليسار التحول للدفاع عن الكرة العكسية وخلق وضعية 2 ضد 2 في منطقة الجزاء فيكون هنالك مهاجمان (2 و 3) من الجهة المعاكسة للكرة العكسية ومدافعان (2 و 3) من جهة الكرة العكسية.



**** التدريب أعلاه تدريب تخصص للاعبين المدافعين ولاعبي الوسط المشاركين في الهجوم أسفل خط التماس ويهدف بدرجة كبيرة لتطوير لعب وواجبات هذين اللاعبين في الهجوم والبناء من جانبي ساحة الخصم لذلك سمي بتدريب التخصص (تخصص لاعبي الدفاع والوسط بالهجوم)**

النموذج 6 تدريب الرشاقة والتوافق والتوازن ليوم الخميس صباحا من

الاسبوع الثالث



تُنظم 5 محطات للتدريب ويقف 3-4 لاعبين عند كل محطة لتنفيذ التمرين 4 مجموعة ثم الانتقال بعكس اتجاه عقارب الساعة مشيا للمحطة التالية وهكذا لحين تنفيذ كل المجاميع التمرين على المحطات الخمسة.

المحطة 1 ركض الزكزاك بدوران كامل حول كل شاخص

المحطة 2 ركض المربع بالقطع الكامل حول كل مخروط

المحطة 3 القفز الزوجي الواطئ - السريع فوق الموانع الواطئة

المحطة 4 الخطو السريع من بين الأقماع والوجه لداخل الساحة

المحطة 5 الركض بخطوة واحدة على السلالم الأول وبخطوتين على السلالم الثاني

يتطور التمرين في يوم الخميس من الاسبوع الرابع بتنفيذ كل محطة لستة مرات قبل الانتقال للمحطة التي تليها.

*** للحصول على البرنامج الكامل بكل تفاصيله التدريبية يجب مشاركة المدرب في دورة تدريب المتقدمين بكرة القدم والتي يقيمها المكتب الاستشاري لكرة القدم للدكتور موفق المولى

***** لا يجوز التصرف بهذا التقرير لأنه فصل مهم من كتاب التخطيط بكرة القدم للدكتور موفق المولى مع إمكانية استخدامه كنموذج قابل للتعديل أو التغيير شرط ذكر المصدر

*****أقدم هذا التقرير لمساعدة المدربين الشباب في عملهم وعند مشاركتهم في الدورات التدريبية للاتحادات القارية والوطنية وطلبة كليات التربية الرياضية