



تخطيط التدريب في كرة القدم

التخطيط الرياضي يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف ، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي .

والتخطيط الرياضي عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب منها ما هو نهائي يتم التوصل إليه بعد مدة طويلة ، ومنها ما هو مرحلي وتمهيدي للمراحل اللاحقة بعد ذلك .

والتخطيط الرياضي هو عملية تحديد ما هو ضروري وهام لتحقيق هدف معين ، ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله وكيفية أدائه وما يستغرقه من وقت ومكان تنفيذه والقائم على هذا التنفيذ .

وتوجد تعريفات كثيرة لتخطيط التدريب الرياضي منها أن التخطيط يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل وهناك تعريف آخر بأن التخطيط "عبارة عن إجراء تنبؤي يتم فيه تسجيل تنظيم مرتب لكل من إجراءات وعناصر تكوين التدريب الضرورية لتحقيق هدف ما" ، كذلك يعرف التدريب بأنه "أسلوب تربوي سبق لتكوين منظم لعملية تدريب طويلة المدى يكون الأساس فيها خبرات عملية ومعلومات علمية وتوجه لتحقيق أحد أهداف التدريب مع وضع مستوى الفرد الحالي في الحسبان" .

وتخطيط التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تقدم وتحسين مستوى الإنجاز للاعبين والتقدم بالحالة التدريبية لهم من خلال ترتيب الواجبات والمتطلبات الرئيسية التي تحقق أهداف الخطة الموضوعية .
وتعتبر خطة التدريب السنوي من أهم أسس التخطيط ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة.

ويتطلب التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وتحديد كم وحجم ووسائل وطرق التدريب وكيفية تشكيل وتقنين الأحمال التدريبية وذلك للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية من خلال إعدادهم إعدادا شاملا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية .

* خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم :

- 1- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح .
- 2- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد .
- 3- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .
- 4- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط .
- 5- توفير إمكانيات التنفيذ ماديًا وبشريًا وتحديد الميزانيات .

6- أن يراعى التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة .

7- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف .

* أنواع خطط التدريب في كرة القدم

أولاً- خطة التدريب عديدة السنوات .

ثانياً- خطة التدريب للإعداد للبطولات .

ثالثاً- خطة التدريب السنوية .

رابعاً- خطة تدريب فترية أو جزئية .

خامساً- خطة تدريب للوحدة التدريبية .

أولاً- خطة التدريب عديدة السنوات :

إن إعداد لاعب كرة القدم للوصول للمستويات العالية لا بد وأن يتدرج من خلال خطة طويلة المدى تتراوح ما بين 7 - 15 سنة تقريبا ، وتبدأ هذه المرحلة من مرحلة انتقاء البراعم والناشئين ووضع أهداف الخطة وتتابع تحقيقها لتطوير الحالة التدريبية مرحليا من خلال واجبات رئيسية لكل مرحلة من مراحل تنفيذ الخطة .

ما يجب مراعاته عند التخطيط للتدريب طويل المدى :

1- وضوح الهدف .

2- وضوح خطوات التنفيذ .

3- التقدم بمستوى الإنجاز للناشئين حتى وصولهم للمستويات العالية .

4- تطوير شخصية اللاعبين .

5- توزيع إقامة المباريات .

6- تحديد الواجبات المرحلية لعملية التدريب .

7- تقييم الخطة .

ثانيا- خطة التدريب للإعداد للبطولات :

ويطلق عليها البعض الخطط متوسطة المدى ومن أمثلتها ما يلي :

1- خطط الإعداد الأولمبي .

2- خطط الإعداد لدورة البحر المتوسط أو الدورة الإفريقية أو الدورة العربية أو دورة الأمم الأوروبية .

3- خطط الإعداد لبطولات العالم .

ثالثا- خطه التدريب السنوية :

ويطلق عليها خطط قصيرة المدى وهي عبارة عن التخطيط للتدريب الفردي والجماعي على مدار السنة ، وتعتبر تلك الخطة دورة مغلقة متكررة يتحدد فيها الهدف والواجبات والوسائل وطرق التدريب ووسائل التقويم .

وتقسم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث فترات هي :

1- الفترة الإعدادية (التأسيسية) .

2- فترة المنافسات .

3- الفترة الانتقالية .

وسوف نتكلم عنها تفصيلاً بالنسبة للثلاث فترات .

رابعا - خطة التدريب الفترية (الجزئية) :

تنظم خلالها الوحدات التدريبية اليومية لمدة أسبوع أو أكثر وتكون في مجموعها الوحدات التدريبية القصيرة ، وأهم ما يجب مراعاته عند تنظيم خطة التدريب الفترية ما يلي :

- 1- تحقيق الارتفاع بالمستوى التدريبي .
- 2- تنظيم تشكيل الحمل .
- 3- سهولة الربط بين الخطة السنوية والوحدة التدريبية .
- 4- سهوله تحليل وتفسير العملية التدريبية .
- 5- تقويم العملية التدريبية أول بأول .

وغالبا ما يتم التدريب ما بين 5 - 10 مرات في الأسبوع مع مراعاة التشكيل الصحيح لحمل التدريب ودرجاته عن طريق توجيهه من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية .

وضمن تحقيق ذلك في دورة قصيرة يجب مراعاة ما يلي :

- 1- دراسة النواحي الفنية وتحسين مستوى أدائها .
- 2- تطوير أداء المستوى الفني بالحمل العالي .
- 3- تنمية السرعة في ظروف العمل المستمر .
- 4- تنمية السرعة في ظروف العمل لزمن قصير .
- 5- تنمية القوة العضلية في حدود مقدرة اللاعبين من 60 - 80% .

6- تنمية القوة في ظروف العمل بالشدة الحقيقية والمتوسطة لمقدرة اللاعبين .

7- تنمية تحمل القوة في ظروف العمل بالشدة المتوسطة والعالية والحد الأقصى لمقدرة اللاعبين .

8- تنمية التحمل في العمل بالحد الأقصى لقدرة اللاعبين .

خامسا - خطه تدريب الوحدة التدريبية :

تعتبر خطة وحدة التدريب اليومية هي القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط ، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلى أهداف التدريب .

ويراعى أن تحتوي مشتملات تخطيط الوحدة التدريبية اليومية على:

- 1- تحديد الهدف الرئيسي والواجبات الفرعية بكل دقة ووضوح .
- 2- اختيار وتحديد وترتيب محتويات الوحدة التدريبية .
- 3- تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيله .
- 4- تحديد الطريقة والأسلوب التدريبي المستخدم في الوحدة .
- 5- كيفية تنظيم اللاعبين بالنسبة للأدوات والإمكانات والزمن .
- 6- تحديد الفترة الزمنية للوحدة التدريبية والفترات الزمنية لأجزاء الوحدة التدريبية وكذلك فترات الراحة البينية .
- 7- تحديد تنظيمات اللاعبين وتشكيلاتهم خلال أجزاء الوحدة .

- 8- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل أداء وإنتاجية ممكنة لتحقيق الأهداف .

* الأنماط الرئيسية للوحدات التدريبية :

- 1- وحدات لتنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية .
- 2- وحدات لتعليم وتطوير المهارات الحركية .
- 3- وحدات لاكتساب وإتقان وتثبيت القدرات الخطئية .
- 4- وحدات لاختبار وتقويم حالة اللاعب التدريبية .
- 5- وحدات ذات واجبات متعددة (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي وذهني) .

- تكوين الوحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية :

أولاً- الجزء الإعدادي (التحضيري) .

ثانياً- الجزء الرئيسي .

ثالثاً- الجزء الختامي أو التهدئة .

- تخطيط التدريب السنوي في كرة القدم :

تعتبر خطة التدريب السنوية جزءاً من خطة التدريب طويلة المدى وخطة الإعداد الأولمبي وخطة الإعداد لكأس العالم لكرة القدم وهذه الخطة يقوم المدير الفني للفريق بوضعها بنفسه ويحاول من خلالها تحقيق هدف التدريب وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسات .

وتخطيط خطة التدريب السنوية يجب أن يشتمل على ناحيتين

هامتين هما :

أولاً- النواحي النظرية وتتضمن :

1- المحاضرات (عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط

الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة ..) .

2- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

3- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية - فسيولوجية - بدنية -

مهارية... الخ) .

ثانياً- النواحي التطبيقية وتتضمن :

1- عدد المباريات خلال الموسم .

2- عدد فترات التدريب الإجمالية .

3- عدد أيام الراحة .

4- حمل التدريب (خفيف - متوسط - عالي) .

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج

تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج

الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله أو أي فترة زمنية تمثل

العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة

التدريبية السنوية .

- أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي :

لا يمكن تخطيط الموسم التدريبي بدون الحصول على المعلومات التالية مسبقا .

- 1- موعد إقامة المباراة الأولى للفريق في جدول الدوري أو المسابقة .
- 2- إقامة المباراة الأخيرة للفريق في جدول الموسم أو المسابقة .
- 3- العدد الإجمالي للمباريات في الجدول الرسمي للمسابقة .
- 4- عدد الفرق المشاركة في المسابقة ونظام إقامة المسابقة والبطولة .
- 5- مراحل وفترات التوقف في برنامج الدوري لأي سبب من الأسباب مثل (المشاركات الداخلية والخارجية للفرق القومية أو بطولات أبطال الدوري أو الكأس .. الخ) .

وعندما تتوافر هذه المعلومات فإن المدير الفني أو المدرب العام المسئول يستطيع أن يضع خطة عمل لفريقه للموسم كله بدءا من فترة الإعداد ومرورا بفترة المباريات وانتهاء بفترة الراحة وانتهاء بالموسم السنوي التدريبي .

- محتويات الخطة التدريبية السنوية :

الخطة من واقع ما سبق إيضاحه تحتوي على عناصر محددة يجب توزيعها بنظام خاص على أشهر الموسم الكروي ووفق الزمن المحدد لها والتي تتضمن ما يلي :

- عدد المباريات .

- إجمالي عدد فترات التدريب ونظام توزيعها على أشهر الخطة من حيث نوع الحمل وعدد أيام الراحة .
- إجمالي الزمن المخصص للتدريب الأساسي والتدريب الإضافي .
- الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة .
- الزمن المخطط للإعداد البدني العام والخاص .
- الزمن المخصص للإعداد المهاري .
- الزمن المخصص للإعداد الخططي .
- الزمن المخصص للإعداد النفسي والذهني .

وبناء على توزيع محتويات خطة العمل على أشهر الخطة نبدأ على الفور بعد ذلك بعمل البرنامج الزمني للموسم التدريبي للفريق ، حيث يتم توزيع محتويات البرنامج ، كما جاء بالخطة على شهور السنة التدريبية وأسابيعها ومن هذا البرنامج الشهري والأسبوعي نخرج بفترة التدريب اليومية والتي نحدد محتوياتها مبينا فيها التدريبات وأهدافها وزمن كل منها وشدتها والكثافة فيما بينها والأسلوب المتبع في فترات الراحة سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا .

- تقسيم خطة التدريب السنوية في كرة القدم :

- يتم تقسيم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث فترات هي :
- أولا- الفترة الإعدادية (فترة اكتساب الفورمة الرياضية) :
- وتنقسم إلى المراحل التالية :
- 1- مرحلة الإعداد العام .

2- مرحلة الإعداد الخاص .

3- مرحلة الإعداد للمباريات .

ثانيا- فترة المباريات (فترة ثبات الفورمة الرياضية):

وتتكون من :

1- القسم الأول من الدوري .

2- الفترة ما بين القسمين .

3- القسم الثاني من الدوري .

ثالثا- الفترة الانتقالية (الفترة ما بين الموسمين) :

ويجب هنا أن نلاحظ أن تخطيط الموسم التدريبي بأكمله عملية متصلة ومستمرة حيث تمهد كل فترة من الفترات للفترات التي تليها وكل منها تكمل الأخرى والمدير الفني والمدرب العام هو الملتزم بتنفيذها وتطبيقها من خلال التزامه بتطبيق مبادئ وأسس وخصائص التدريب حتى يتمكن من تحقيق أهدافه التدريبية في الارتقاء بالفورمة الرياضية للاعبين.

أولا- الفترة الإعدادية :

إن الهدف الرئيسي لأي مدير فني هو أن يكون فريقه في أحسن فورمة رياضية عند بدء وخلال فترة المباريات ويتم تحقيق ذلك من خلال نمو متكامل من جميع النواحي والجوانب البدنية والمهارية والخططية والإرادية والنفسية عند خوض غمار المنافسات .

وطبيعة كرة القدم تتطلب من اللاعبين بذل مجهود بدني خارق لذلك تعتبر الفترة الإعدادية هي المرحلة الأساسية التي تعد وتجهز اللاعب لمواجهة تحديات المنافسة أثناء المباريات .

وتستغرق الفترة الإعدادية ما بين 8 : 12 أسبوع يقوم المدير الفني بتقسيمها على مراحل الفترة الإعدادية كالتالي :

- 1- مرحلة الإعداد العام 2 : 3 أسابيع .
- 2- مرحلة الإعداد الخاص 3 : 5 أسابيع .
- 3- مرحلة الإعداد للمباريات 3 : 4 أسابيع .

1- مرحلة الإعداد العام :

وهي تشتمل على التمرينات العامة التي تهدف إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة وتمتاز هذه المرحلة بزيادة حجم الحمل والشدة المنخفضة في التمرينات العامة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا ، وهي تحتوي على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات التي تعمل في كرة القدم بالإضافة إلى تمرينات الاحتفاظ بالكرة والتمرينات الفنية الإيجابية والتمرينات بالأجهزة وتدرينات الأثقال والألعاب الصغيرة .

2- مرحلة الإعداد الخاص :

وهي تشتمل على التمرينات الخاصة التي تركز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم وتستغرق هذه المرحلة من 4 : 6 أسابيع وهي تعمل على تحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الصفات الإرادية ، ويتميز حمل التدريب بقله الحجم وزيادة الشدة والكثافة .

وفي هذه المرحلة يؤدي اللاعب تدريبات الإعداد البدني الخاص والتمرينات المهارية المرتبطة بتطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين كذلك تؤدي تدريبات الأداءات المهارية المركبة مع تدريبات المراكز والتحركات بالكرة وبدون كرة وكذلك التدريبات الخطئية الفردية والجماعية والفريقية .

3- مرحلة الإعداد للمباريات :

وفيها يخطط المدير الفني والمدرّب العام لتثبيت المستوى العالي للأداء الخططي والارتقاء بالنواحي الفنية من خلال خلق علاقات إيجابية بين القدرات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية التي تحتاجها ظروف المباريات .

وتستغرق هذه المرحلة ما بين 3 : 4 أسابيع وفيها يحاول المدرّب الوصول إلى التشكيل الأمثل لفريقه واختيار أفضل طرق اللعب ووسائله وكيفية تنفيذها والتأكيد على واجبات المراكز وخطوط اللعب المختلفة ويتم ذلك من خلال حمل تدريبي ذو شدة عالية وحجم أقل من المرحلة السابقة وذلك بهدف الوصول للحالة التدريبية المثلى للاعبين .

ثانيا- فترة المباريات :

1- القسم الأول من الدوري :

يهدف برنامج التدريب في هذه الفترة إلى الحفاظ على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبون خلال الفترات السابقة أو أكبر قدر منها وذلك للاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية التي اكتسبها اللاعبون ، كذلك يجب الاهتمام بالحفاظ على الحالة النفسية المرتفعة واستمرار تنمية

الصفات الإرادية حتى يتمكن اللاعبون من بذل أقصى جهد ممكن خلال المسابقة .

ويلاحظ في هذه الفترة أن حمل التدريب يكون ذو شدة عالية وحجم تشكيل ، مع الاهتمام بزيادة التدريب على العمل الجماعي والفرقي لتأخذ التدريبات طابع التنافس كما يحدث في ظروف اللعب أثناء المباريات.

2- الفترة ما بين القسم الأول والثاني من المباريات :

هذه الفترة تختلف حسب طبيعة المسابقة وعدد الفرق المشتركة والزمن المخصص للبطولة ، فأحيانا تكون هذه الفترة في منتصف البطولة وتعطى بصورة جماعية لكل الفرق وأحيانا تكون فترة الراحة أسبوع لكل فريق إذا كان عدد الفرق المشاركة خلال البطولة فرديا .

وغالبا ما تستغرق هذه الفترة ما بين أسبوع إلى أسبوعين وفقا لنظام المسابقة ، وبصورة عامة يجب أن يتضمن محتوى التدريب في هذه الفترة إصلاح الأخطاء واستكمال نواحي النقص في الإعداد البدني بشقيه العام والخاص وزيادة الاهتمام بالأداء الفردي والتدريبات الإضافية والاشتراك في مباريات (ودية) للحفاظ على المستوى الفني مع مراعاة أن يكون مستوى حمل التدريب من حيث الحجم والشدة أقل بشكل عام عن فترة القسم الأول من مباريات الدوري حتى تضمن استعادة الشفاء للاعبين .

3- القسم الثاني من الدوري :

وفي هذا القسم يجب أن يخطط المدير الفني والمدرب العام إلى الإقلال من المباريات التجريبية والعمل على إثارة المرح والتشويق لدى اللاعبين والإكثار من عرض شرائط الفيديو والخاصة بمباريات الفريق في الدور الأول حتى يتعرف اللاعبون على السلبيات والإيجابيات للتركيز

عليها أثناء مباريات الدور الثاني ، ويجب على الجهاز الفني العمل على رفع الروح المعنوية للفريق وحل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم وصرف مستحقاتهم المالية حتى تكون دافع نحو المنافسة على البطولة .

ثالثا- الفترة الانتقالية :

ويطلق عليها فترة الراحة الإيجابية وتحدد بحوالي 4 : 6 أسابيع ، وهي تبدأ عقب نهاية المباريات الرسمية مباشرة ويجب تقليل حجم الحمل تدريجيا حتى تضمن استعادة الشفاء للاعبين مع الإقلال من شدة الحمل وزيادة الحجم بدرجة أكبر في نهاية تلك الفترة .

ويجب على الجهاز الفني للفريق أن يعمل على بث روح المرح والسرور بين اللاعبين في هذه الفترة حتى يخرج اللاعبين من حالة الشعور بالتعب والملل التي غالبا ما تصيبهم أثناء المباريات .

وتمتد هذه الفترة ما بين 4 : 8 أسابيع ما بين نهاية مباريات الموسم السابق وبداية الإعداد للموسم التدريبي الجديد ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية .

1- أن تعطى راحة سلبية للاعبين عقب المباريات الأخيرة مدتها ما بين (2 : 3 أسابيع) .

2- يبدأ التدريب عقب العودة من الراحة السلبية بالتدريب لمدة يومين أسبوعيا ثم يزداد عدد التدريبات في الأسبوع لتصل 3 : 4 أيام على أن يتخلل وحدة التدريب البدنية تدريبات على التحمل والمهارات الفردية والألعاب الحرة والصفيرة .

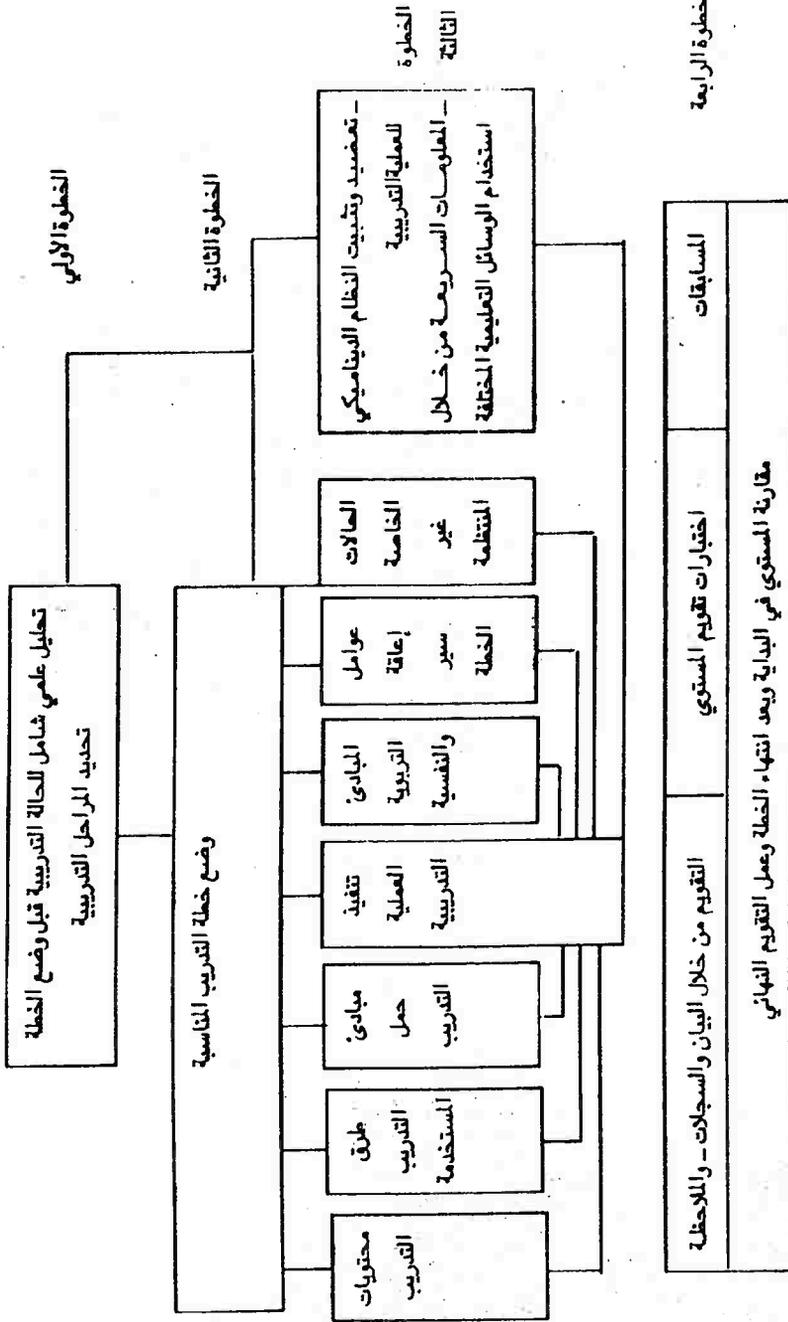
- 3- في نهاية المرحلة الأخيرة من الفترة الانتقالية تزداد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع لتصل 3 : 5 أيام وتهدف إلى الارتقاء التدريبي بمستوى عناصر القدرات البدنية من خلال حمل منظم .
 - 4- ضرورة إجراء فحص طبي شامل على اللاعبين خلال هذه المرحلة مع علاج الإصابات الناتجة من الاشتراك في مباريات الموسم التدريبي.
 - 5- وضع السياسة الإدارية والفنية للجهاز الفني والفريق ومناقشة المشاكل التي تعرض لها الفريق ووضع الحلول المناسبة للتغلب عليها وعدم تكرارها في الموسم التالي .
 - 6- أن ينظم معسكر ترفيهي صيفي لتغيير المكان وبعث الألفة والمحبة وزيادة روح التعاون والجماعة بين الفريق والجهاز الفني.
- والجدول التالي يوضح التقسيم الفردي للموسم التدريبي للفترات الثلاث (الإعدادية - المنافسات - الانتقالية) التي تحمل كل منها أهداف وواجبات خاصة لتحقيق الفورمة الرياضية العالية للاعبين .

- نموذج لتقسيم الموسم السنوي التدريبي ذو القمة الواحدة :

الشهور	١	٢	٢	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
فترات التدريب	الفترة الإعدادية		فترة المنافسات									
أهداف التدريب	اكتساب الفورمة الرياضية		فترة ثبات الفورمة الرياضية									
	الراحة الإيجابية		الراحة الإيجابية									

وهذا التقسيم يتناسب مع نشاط كرة القدم ، ويجب أن نشير إلى أنه يمكن تعديل المدة الزمنية الخاصة بكل فترة من فترات الموسم بما يتلاءم مع الواقع الفعلي ، كما أنه يمكن أن يختلف زمن فترة تدريبية عن فترة تدريبية أخرى ، وعموما فإن الزمن الذي تستغرقه كل فترة تدريبية يتوقف على المستوى البدني والفني للاعبين وعلى المدة الكلية التي تستغرقها الدورة التدريبية وطول وتوقيت فترة المنافسة .

خطوات التخطيط لبرامج التدريب



- التوزيع الزمني لخطة التدريب السنوية:

يعتبر توزيع النسب المئوية للزمن المخصص لمشتكلات التدريب عملية غاية في الأهمية والحساسية قبل بداية الموسم التدريبي حتى يتمكن الجهاز الفني من توزيع محتويات التدريب على مدار الموسم التدريبي بصورة علمية صحيحة .

ويكاد يتفق علماء التدريب الرياضي ومدربي كرة القدم على المستويين المحلي والدولي بالنسب المئوية الملائمة لكلا من الإعداد البدني 30% والإعداد المهاري 30% والإعداد الخططي 40% وذلك خلال التوزيع الزمني للفترة الإعدادية (التأسيسية) وتزداد نسبة الإعداد الخططي في فترة المنافسات إلى حوالي 50% ونسبة الإعداد البدني حوالي 25% ونسبة الإعداد المهاري حوالي 25% .

والجدول التالي يوضح مراحل الإعداد وعناصر التدريب والنسب المئوية لمواد التدريب خلال الفترات التدريبية للموسم التدريبي .

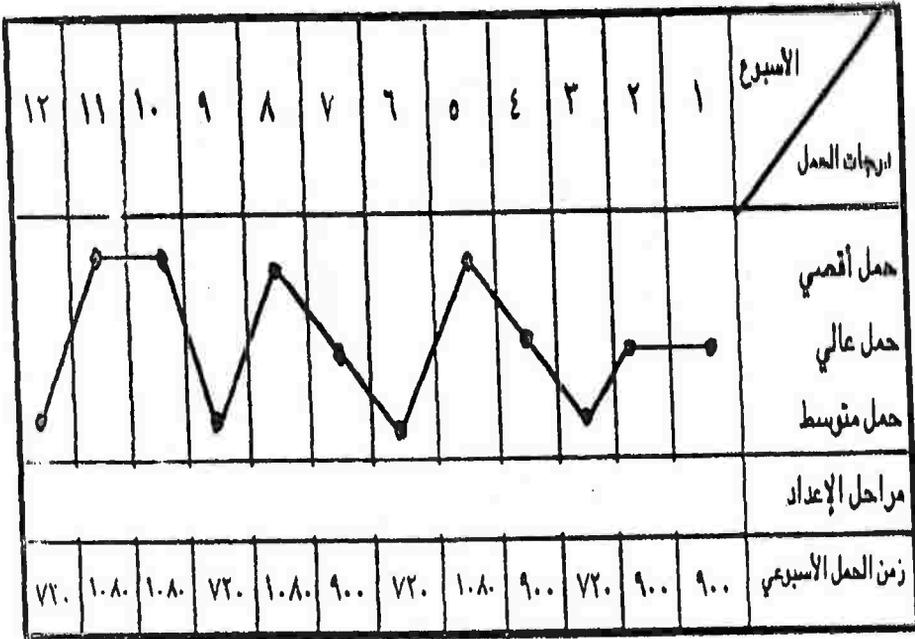
جدول يوضح النسب المئوية لمحتوى عناصر التدريب خلال فترات ومراحل الموسم التدريبي

الفترة الانتقالية	فترة المنافسات		الفترة الإعدادية										فترات التدريب				
	الاستعداد للمباريات					إعداد خاص					إعداد عام						
	خطي	مهاري	بنفي		خطي	مهاري	بنفي		خطي	مهاري	بنفي			خطي	مهاري	بنفي	
عام			خاص	عام			خاص	عام			خاص	عام	خاص				
١ - تدريبات عامة																	
٢ - تدريبات ترويجية	٥٠٪	٦٥٪	٢٠٪	٥٪	٢٥٪	٥٪	٢٪	١٠٪	١٥٪	٦٪	٣٪	٥٪	١٠٪	٢٪	١٢٪		
٣ - رحلات ومعسكرات																	
صيفية																	
٤ - علاج إصابات																	
٥ - استخدام الراحة																	
الإيجابية النشطة																	
	خطي / ٥٠		بنفي / ٢٥		مهاري / ٢٥		خطي / ٤٠ - بنفي / ٢٠ - مهاري / ٢٠ - بنفي / ٢٠										

- تخطيط زمن التدريب للفترة الإعدادية:

لقد وضحنا سابقا أن الفترة الإعدادية تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي مرحلة الإعداد العام والإعداد الخاص والإعداد للمباريات ، وقد ذكرنا المدة الزمنية التقريبية لكل منها. ويعتبر التخطيط الجيد لهذه الفترة أحد دعائم نجاح الموسم التدريبي لو تم تخطيطه بصورة علمية جيدة . وحساب إجمالي زمن التدريب خلال الفترة الإعدادية يتم من خلال عدة نقاط هامة منها :

1- أن يقوم الجهاز الفني بتحديد دورة الحمل خلال هذه الفترة (تكون على سبيل المثال 2 : 1) .



من الشكل السابق يتضح أن هناك 4 أسابيع حمل متوسط و4 أسابيع حمل عالي و4 أسابيع حمل أقصى .

2- يقوم المدير الفني والمدرّب العام بتحديد درجات حمل التدريب خلال فترة الإعداد .

3- يقوم المدير الفني والمدرّب العام بتحديد عدد ساعات التدريب وفقا لدرجات حمل التدريب وعلى سبيل المثال :

أ- الحمل الأقصى 18 ساعة أسبوعيا = 1080 دقيقة .

ب- الحمل العالي 15 ساعة أسبوعيا = 900 دقيقة .

ج- الحمل المتوسط 12 ساعة أسبوعيا = 720 دقيقة .

4- يقوم المدير الفني بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالآتي :

أ- مجموع زمن الحمل الأقصى 4 أسابيع \times 1080 ق = 4320 دقيقة .

ب- مجموع زمن الحمل العالي 4 أسابيع \times 900 ق = 3600 دقيقة .

ج- مجموع زمن الحمل المتوسط 4 أسابيع \times 720 ق = 2880 دقيقة .

مجموع زمن التدريب خلال الفترة الإعدادية = 10800 دقيقة = 180 ساعة .

5- بعد التعرف على مجموع زمن التدريب خلال الفترة الإعدادية يقوم بتقسيم زمن التدريب على مراحل الإعداد كالتالي :

أ- الإعداد البدني حوالي 30% .

ب- الإعداد المهاري حوالي 30% .

ج- الإعداد الخططي حوالي 40% .

6- يتم تقسيم زمن خطة التدريب للفترة الإعدادية وفقا للتقسيم التالي :

$$30 \times 10800$$

$$\text{الإعداد البدني} = \frac{3240}{100} = 32.4 \text{ ساعة.}$$

$$30 \times 10800$$

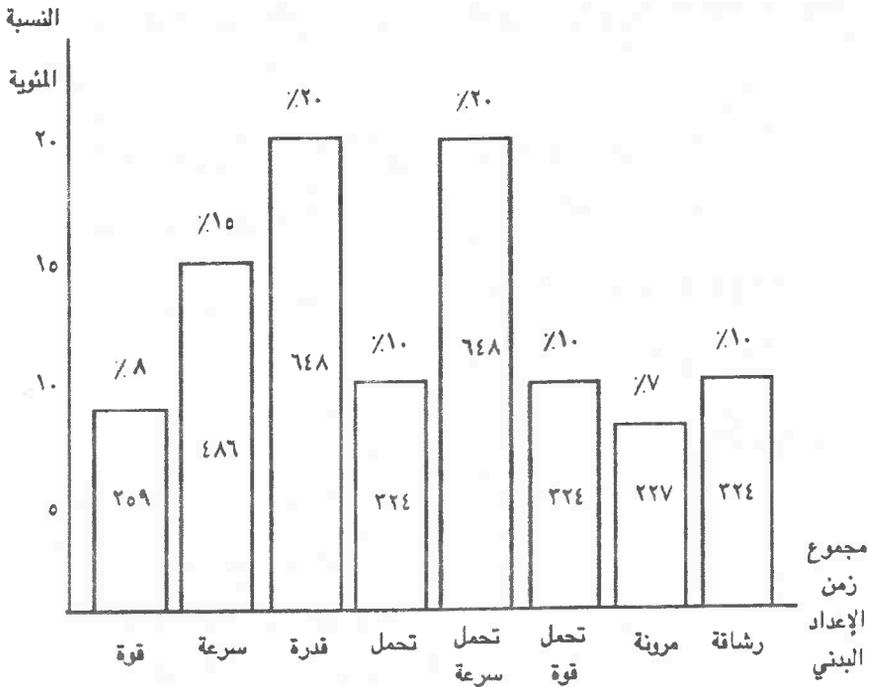
$$\text{الإعداد المهاري} = \frac{3240}{100} = 32.4 \text{ ساعة.}$$

$$40 \times 10800$$

$$\text{الإعداد الخططي} = \frac{4320}{100} = 43.2 \text{ ساعة.}$$

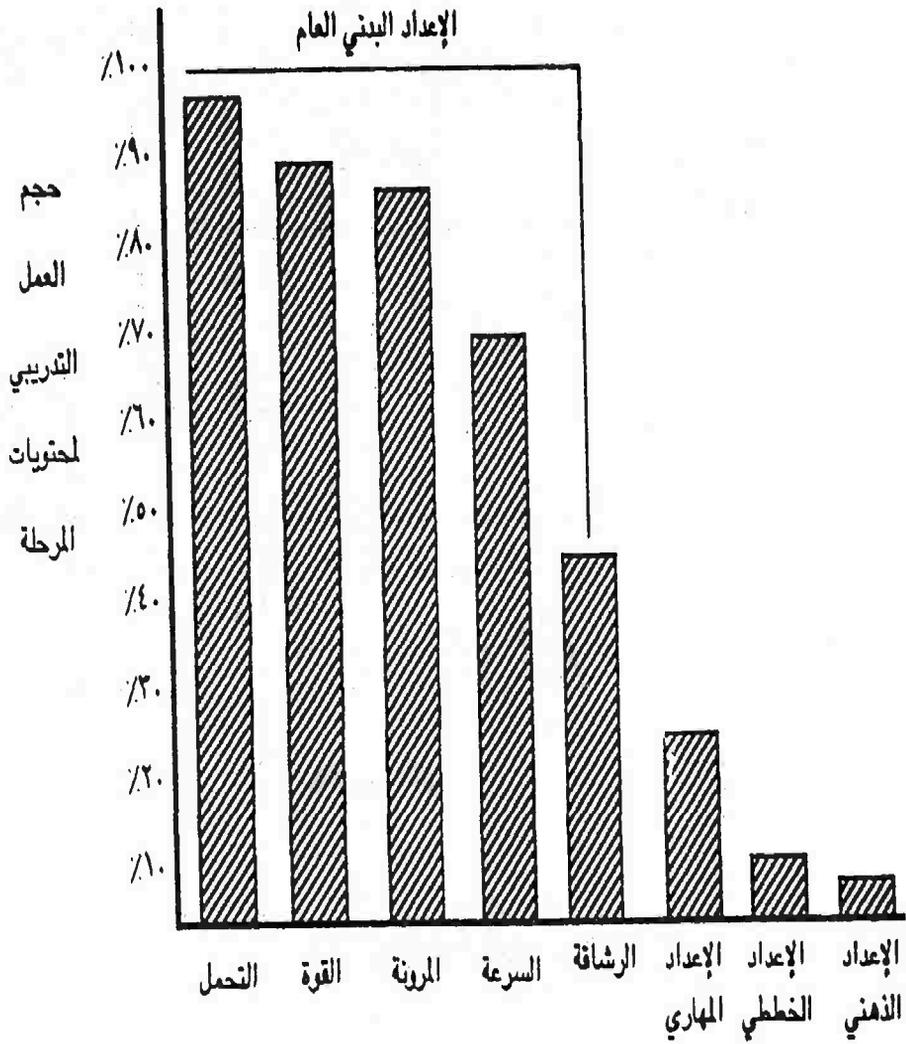
6- يتم تقسيم زمن الإعداد البدني بنسب 70% للإعداد البدني العام وبنسبة 30% للإعداد البدني الخاص .

7- يتم تقسيم زمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة وفقا لمتطلبات أداء اللعبة وكذلك زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة على مدار أيام وأسابيع فترة الإعداد ، والجهاز الفني هو المسئول عن تحديد النسب المثوية لزمن القدرات البدنية العامة والخاصة .

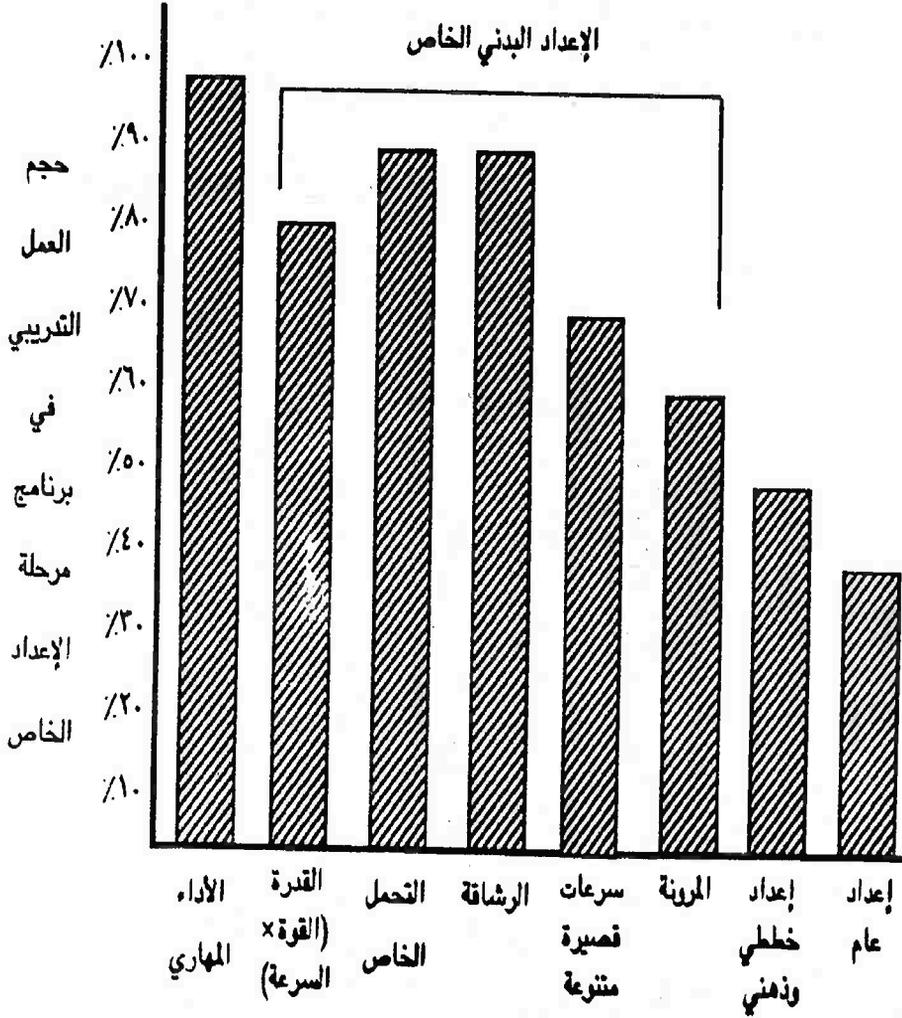


- 8- بنفس الأسلوب يتم تقسيم زمن الإعداد المهاري على المهارات الأساسية والأداءات مهارية المركبة ويتم تقسيم الزمن المخصص للإعداد المهاري 3240 دقيقة على تلك المهارات .
- 9- يتم تقسيم زمن الإعداد الخططي 4320 دقيقة على الإعداد الخططي بشقية الدفاعي والهجومى .
- 10- يقوم الجهاز الفني بتوزيع نسب الإعداد الثلاثة (بدني - مهاري - خططي) على الأسابيع التدريبية مع مراعاة النسب المئوية لحجم العمل التدريبي واختلافه خلال المراحل الثلاثة من الفترة الإعدادية .

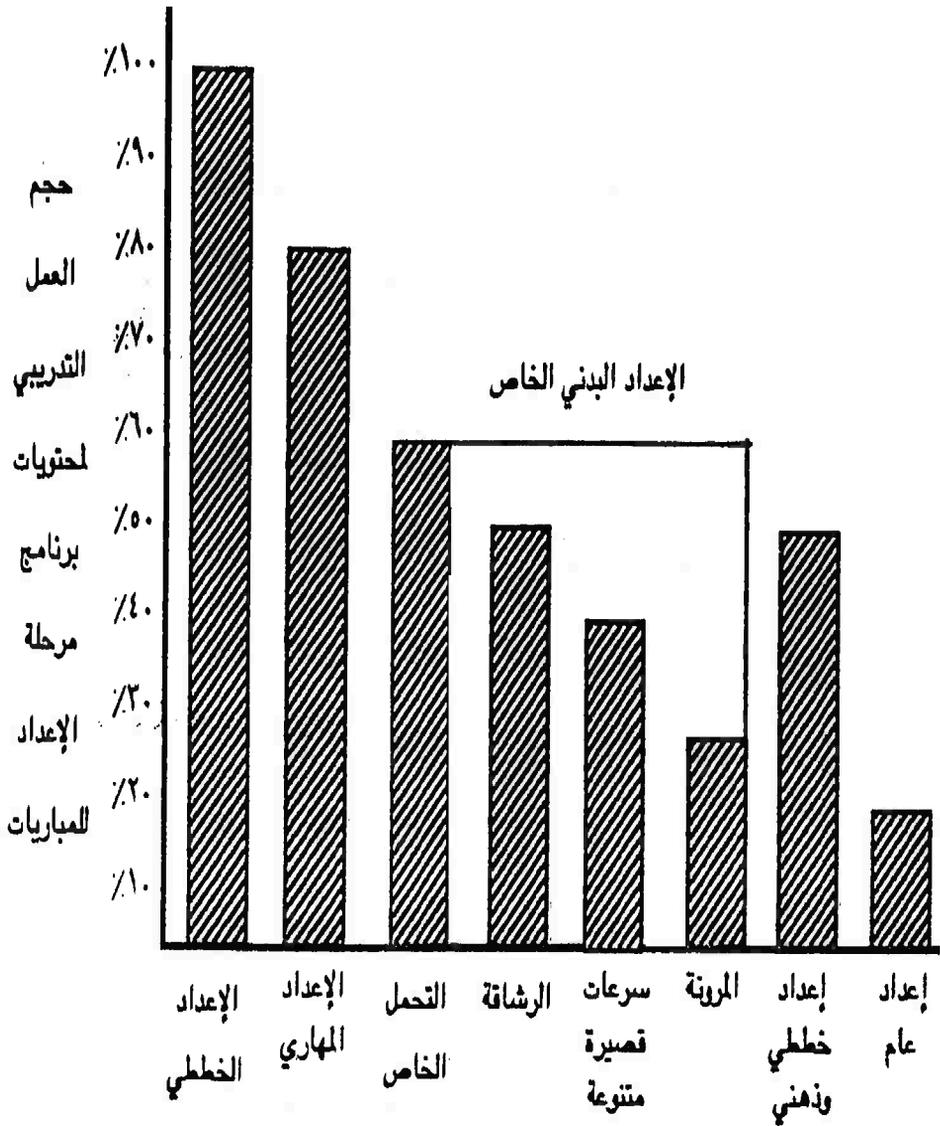
- محتويات مرحلة الإعداد العام:



- محتويات البرنامج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص:



- محتويات برنامج مرحلة الإعداد للمباريات:



- مبادئ وأسس البرنامج التدريبي :

تختلف وتتباين وجهات النظر للقائمين على العملية التدريبية في كيفية تقنين وتشكيل الأحمال التدريبية من خلال البرامج المنظمة والمقننة في مجال كرة القدم ، لذلك فإنه من الضروري والأهمية أن نحدد للمدربين بعض المبادئ والأسس التي تراعى عند وضع وتخطيط البرنامج السنوي التدريبي والتي تساعد في الارتقاء والنهوض بالعملية التدريبية ومن هذه المبادئ والأسس ما يلي :

- 1- استخدام النبض كمؤثر فسيولوجي لتحديد درجات وشدة وحجم التدريبات مع مراعاة الزيادة التدريجية لحمل التدريب وفقا لأهداف فترات ومراحل الموسم التدريبي .
- 2- تحديد فترات الراحة البينية للتدريبات التي يحتويها البرنامج التدريبي لكافة عناصر القدرات البدنية الخاصة وفقا لمبادئ وطرق تنمية تلك العناصر .
- 3- مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90 : 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وهدف التدريب .
- 4- تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية حسب فترات ومراحل التدريب حيث يصل عدد الوحدات التدريبية في الفترة الإعدادية إلى 11 وحدة تدريبية وفي فترة المنافسات إلى 6 وحدات تدريبية أسبوعيا .
- 5- مراعاة أسس الإعداد البدني من حيث تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال فترة الإعداد - عدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر - أولوية التدريب على العناصر البدنية في الوحدة التدريبية .

6- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عن طريق تخصيص وحدات تدريبية إضافية فردية للاعبين لاستكمال النواحي الفنية التي يحتاجون إليها .

- أن توضع التدريبات الفنية (المهارية والخططية) في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات مقدار كبير من التركيز العالي للجهاز العصبي وتعطى التدريبات البدنية في فترة بعد الظهر حتى يتمكن اللاعبون من إجادة التدريب عليها .



- 1- إبراهيم شعلان وعمرو وأبو المجد (1996) : إستراتيجية الدفاع في كرة القدم دار الفكر العربي .
- 2- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. دار الفكر العربي .
- 3- أسامة كامل راتب (1995) : علم نفس الرياضة ، المفاهيم التطبيقية ، دار الفكر العربي .
- 4- السيد عبد المقصود (1992) : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر القاهرة .
- 5- السيد عبد المقصود (1994) : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية التدريبية ، مكتبة الحساء ، القاهرة .
- 6 السيد عبد المقصود (1997) : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 7- أمر الله ألبساطي (1995) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 8- بطرس رزق الله (1994) : متطلبات لاعبي كرة القم البدنية والمهارية ، دار المعارف .
- 9- حسن السيد أبو عبده ، جابر رشاد صديق (1993) : دراسة مقارنة لفاعلية التهديف في بطولتي كأس العالم لكرة القدم بالمكسيك 1986 وايطاليا 1990 ، مجلة نظريات وتطبيقات علوم

التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية البدنية للبنين ، جامعة الإسكندرية العدد السابع عشر .

10- حسن السيد أبو عبده (1995) : البناء العاملي للقدرات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة بأندية جمهورية مصر العربية ، مؤتمر اللياقة البدنية والرياضة للجميع (19- 20 أبريل 1995م) ، مجلة نظريات وتطبيقات علوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

11- حسن السيد أبو عبده (1998) : الرؤية العلمية لرفع كفاءة مدربي كرة القدم في جمهورية مصر العربية ، مقال علمي ضمن متطلبات التقدم لوظيفة الأستاذية ، المجلس الأعلى للجامعات ، اللجنة العلمية الدائمة لوظائف الأساتذة والأساتذة المساعدين .

12- حسن السيد أبو عبده (1999) : الإعداد المهارى في كرة القدم ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية .

13- حنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم (1989) : الإعداد البدني في كرة القدم . دار زهران للنشر والتوزيع .

14- حنفي محمود مختار (1993) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

15- حنفي محمود مختار (1995) : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

16- زهير الخشاب ، ماهر البياتي ومحمد خضر أسمر (1988) : كرة القدم ، مديرية دار الكتب لطبع والنشر ، العراق .

- 17- سراج الدين عبد المنعم (2000) : تقييم الأداء الخططي الهجومي والدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات في كأس العالم 1998 لكرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 18- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل محمد ، سعيد عبد الرشيد (1997) الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 19- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (1989) . كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 20- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (1992) جماعية اللعب في كرة القدم ، موسوعة الإعداد الخططي (الهجوم) ، مؤسسة الأهرام للطباعة والنشر .
- 21- عادل عبد البصير (1992) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . المكتبة المتحدة ، بور فؤاد .
- 22- عادل عبد الحميد القاضي (1992) دراسة تحليلية لبعض الخطط الهجومية لفرق المستويات العالية في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .

- 23- عصام عبد الخالق (1994) التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات، دار المعارف ، الإسكندرية .
- 24- على فهمي ألييك (1992) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية مطبعه التوني . الإسكندرية .
- 25- محمد محسن علاوي (1998) علم النفس الرياضي ، دار المعارف، ط 9 القاهرة .
- 26- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني (1998) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 27- محمود بسيوني وباسم فاضل (1994) الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، عالم المعرفة . القاهرة .
- 28- محمود حسن الحوي (1998) : تأثير استخدام وسائل مختلفة لتطوير القوة العضلية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة ، رسالة دكتوراه فير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 29- مفتي إبراهيم محمد (1990) : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 30- مفتي إبراهيم محمد (1994) : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 31- حسن السيد أبو عبده (2005) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم الطبعة الخامسة .