



## الباب الثاني

العوامل المساعدة على الأداء الخططي  
خلال المسابقات والمباريات



obeikandi.com

## العوامل المؤثرة على الأداء الخططي للاعبى كرة القدم

تلعب العوامل الخارجية لعملية التدريب دوراً هاماً فى نجاح أهداف البرامج الخاصة بالأداء الخططي والمهارى والبدنى للاعبين وهى عوامل متعددة ومتباينه منها ما يخص اللاعب نفسه ومؤثراته الحياتيه والأخرى تخص الجوانب الادارية والتنظيمية وطبيعة المسابقة ونوعية المباريات واهمها ما يتعلق بالجهاز الفنى والتدريب للفريق حيث يتحمل اعداد اللاعبين من الجانب النفسى والتربوى وتهيئة اللاعبين فكريا وذهنيا للمسابقة والمباريات على المدى الطويل والقصير وبما يتضمنه ذلك من توجيهات للاعبين بصفه فرديه وجماعية وكذا حساب كل المتغيرات والمؤثرات سواء كانت بيئية أو فنية

ويوضح «أريغو ساكى Sakey» مدرب منتخب ايطاليا بعض تلك الجوانب بتقديمه الوصايا العشر للمنتخب الايطالى قبل خوض مباريات كأس العالم ١٩٩٤ بالولايات المتحدة الامريكية والتي تتحدد فيما يلى .

١ - ان يكون اداء الفريق خلال المباريات بهدف الامتاع الفنى من خلال الاداء الجماعى وكذا الابداع الفردى وبما يتمتع الجمهور ثم يأتى الفوز كمرحلة ثانية من اهداف المسابقة .

٢ - تجانس الفريق عامل هام وحيوى وخاص من الجانب الادارى حيث لا بد من توافر لاعبين محترفين جادين وليس متخاذلين، أى لديهم التصميم والروح العالية على تحقيق النصر.

٣ - الصفة الأساسية المطلوبة فى كل فرد من افراد الفريق أن يكون انساناً قبل أن يكون لاعباً فالصفات الإنسانية أهم من الصفات الفنية

٤ - أهمية الفريق تأتى أولاً وبعد ذلك أهمية اللاعب بمعنى أن يكون اداء اللاعب لمصلحة فريقه وليس لمصلحته الشخصية .

٥ - لا يمكن الجزم بخطة لعب محده أو اطار محدد للعب سواء فى الدفاع أو الهجوم ولكن حرية التصرف فى مواقف اللعب ومرونة التطبيق احدى الاسباب الهامة للفوز.





- ٦ - الحرص من جانب الفريق وكل لاعب فيه على أن يكسب ود واحترام الجمهور وحتى في لحظات الخسارة يكون التحكم في الانفعالات أمراً محسوباً ومما يعكس انطباعاً جيداً لدى المشاهدين فيخرج الفريق من الملعب وسط تصفيق المشجعين من كلا الجانبين .
- ٧ - لا ينبغي ان يكون الوصول إلى المنتخب الوطنى هو محطة النهاية لكل لاعب بل لابد وأن يكون ذلك مجرد محطة البداية (الطموح لدى الرياضيين) .
- ٨ - ان لا تكون الثقة الزائدة هي السمة أو الصفة الغالبة لدى اللاعب عند اشتراكه في المباراة بل يجب ان يخالجه بعض الشك وان يعيش في هذا الشك أولاً .
- ٩ - ان يتذكر كل لاعب مكاسبه السابقة ليستزيد منها ثقة اللعب خلال المباراة
- ١٠ - لا يوجد مستحيل في كرة القدم .

وتحدد اسس الجانب التربوى للاعب كرة القدم بصفة عامه فيما يلى :

- ١ - ان يتقن المدرب الطرق التربوية والتي تمكنه من المساهمة في تربية شخصية اللاعب وان يتابع المؤثرات الخارجية ذات التأثير التربوى على اللاعب خارج اوقات التدريب من اجل تثبيت استعداد اللاعب للمثابرة وبذل الجهد فى التدريب والمباريات
- ٢ - ينبغي على اللاعب ان يدرك ان الصفات المعنوية والإرادية جزء اساسى فى عملية اعداده خططياً ومهارياً وان تلك الصفات لاتورث ولا تتكون تلقائياً وانما تتكون وتتطور من خلال احمال التدريب وبرامجه المختلفة .
- ٣ - لابد من احتواء التدريب ووحداته المختلفة على متطلبات اللعب خلال المباراة وبالمستوى الذى يبني ويطور الصفات الشخصية للاعب معنوياً واراندياً بجانب تطوير الجوانب الفنية الأخرى .





٤ - ضرورة التركيز على الصفات المعنوية والنفسية العامة بالإضافة إلى الصفات الخاصة بلاعب كرة القدم والتي تؤثر على مستواه الخطى والرياضى ومن أهم هذه الصفات والاجراءات التى يتخذها المدرب لتنميتها مايلى:

أ - تنميه الوعى للالتزام بأحكام قائلون اللعبة :

يجب أن يدرك اللاعب ان احكام القانون هى شكل من اشكال الانتظام الخطى وان مخالفة الفريق المنافس لأحكام القانون ليست فقط احدى عوامل فقد سيطرة لاعبيه على اعصابهم ولكن لا بد من استغلال ذلك خطياً لصالح اداء الفريق واستغلال (مبدأ إتاحة الفرص) .

ويشترط هذا المطلب ان يعالج المدرب حالات مخالفة أحكام القانون بطرق واجراءات مناسبة مثلا بمناقشة هذه الحالات مع جميع اللاعبين والتقيد بالعقوبات حتى لو ادى ذلك إلى اضغاف الفريق فى مركز معين، واعداد الفريق للحلول البديله داخل الملعب بتغيير بعض المراكز او تقليل احدى الخطوط وفق سير المباراة وكذا كيفية الاستعانة بالبدلاء وما سيتم تعديله تمشياً مع نوع العقوبة وامكانات الفريق المنافس

ب - الوقوف على دوافع اللعب غير النظيف :

تفرض طبيعة الاداء للعبة كرة القدم الاحتكاك بين اللاعبين مما ينتج عنه الاشتباكات بين لاعب وآخر والتي يتضح من خلالها صفات شخصية اللاعب، كما يظهر من خلالها مدى التأثير التربوى للمدرب على تنمية سمات الشخصية لدى لاعبيه وعلى المدرب ان يرسخ مفاهيم تساعد على بناء شخصية اللاعب منها أن يكون واضحا لديه انه مهما يكون اللعب عنيفاً ومتطلبات الكفاح متنافية فإنه مجرد لعب ووسيلة تربوية مفيدة، ولعدم الاقتناع بنظرية الغرائز العدوانية، فلا بد ان يتحكم اللاعب فى اعصابه وتصرفاته وتحركاته ومن الإجراءات التى يتبعها المدرب مع لاعبيه لتنمية السيطرة على النفس والتحكم الذاتى ما يلى :

\* الاعداد البدنى والنفسى والاعداد المهارى والفنى الجيد والذى يقلل من اخطاء اللاعب بالملعب والتى





تأتى كنتيجة لنقص المستوى البدنى والقدرة على التركيز وعلى الانطلاق السريع واختيار المراكز المناسبة لحالة اللعب .

\* الاعداد الخطى وخاصة فى حالات الدفاع فرديا وجماعياً لإعادة ملكية الكرة والاستحواذ عليها أو استخلاصها من المنافس بالطرق الفنية السليمة والمشروعة وليس بالتصدى بوسائل متنافية لقانون اللعبة خاصة فى حالات خطرة على مرمى الفريق .

\* يجب ان يوضع فى الحسبان ان وجود نقص فى اللياقة البدنية وخاصة عنصر التحمل وظهور عامل التعب من اسباب التصرف غير النظيف اثناء المباراة بحيث تتناقص معه قدرة اللاعب على التحكم الذاتى وهو سبب ليست له علاقة بعيوب أخلاقية .

\* تنظيم التدريب بإعداد وحدات للتدريب الفردى وكذا إعادة النظر فى تشكيلة الفريق يعد أسلوباً جيداً لمعالجة الحالات والتصرفات الغير لائقة كنتيجة لعدم التكافؤ بين لاعب بالفريق وآخر بالفريق المنافس حيث أن الفارق بين ظن اللاعب بما يستطيع ان ينجزه وبين مستواه الفعلى ممكن أن يودى إلى ان يطلب من مثل هذا اللاعب اكثر مما يستطيع تنفيذه ثم يفقد اطمئنانه وثقته بقدراته فيشعر عندها بالنقص إزاء اللاعبين الآخرين وعند الاحتكاك مع المنافس سيجد نفسه امام منافس أقوى منه فى المراقبه والتحدى ونظراً لعدم امتلاك اللاعب للوسائل الفنية التى تؤهله لمجاراة اللعب مع منافسه وتحديه تبقى فاعليته على مسايرة اللعب محدودة جداً وبالتالي قد يتصرف بشكل غير نظيف كرد فعل على فشله المتكرر عند تعامله مع منافسه .

\* على المدرب متابعة حالة لاعبيه النفسية والإطمئنان على استقرارها وخاصة ما يؤثر عليها من ظروف بيئية غير ملائمة مثل الجمهور المنحاز للفريق المنافس وخاصة عند تشجيعه اللامحدود للفريق المنافس لمجرد امتلاكه لكرة أو قيامه بهجوم مضاد .

وكذا على المدرب متابعة حالة الملعب واعداد لاعبيه للعب فى أرضية غير طبيعية حتى لا يفاجئ اللاعب بذلك اثناء المباراة فيؤثر ذلك على حالته النفسية ويدفعه لبعض حالات التهيج «الذرفزه» التى





تفقدته السيطرةه واللعب بعصبيه وباساليب غير نظيفة وكذا تدفعه للتخلى عن التقيد بخطة اللعب المحددة سلفاً.

\* ضرورة ايضاح نتائج ردود الافعال للاعبى الفريق خلال المباراة من جراء ارتكاب أحد لاعبى الفريق المنافس خطأ تجاه احد اللاعبين اثناء الاحتكاك أو الاشتباك معه ولم يعاقبه الحكم أو انه لم يعاقبه بصورة كافية، وتأثير رد الفعل على اتخاذ عقوبات ضده وتضر به وبفريقه ويكون لها التأثير الاكبر على سير اللعب ونتيجة المباراة. لذا فلا بد من مقابلة التصرفات الخاطئة بتصرفات اخلاقية وتربويه ملائمة.

\* لمنع حدوث هذه المشاكل يجب تنظيم التدريب بطوروف مشابهة لظوروف المباراة وتحليل الظروف التى يحتمل ان تكون سائدة فى المباراة المرتقبة فى نطاق اعداد الفريق لهذه المباراة من الناحية الخططية.

ج - اعداد اللاعب عند الاحتكاك مع المنافس :

لا بد ان تحتوى عملية التدريب اعداد اللاعب للثبات عند الاحتكاك مع منافسه خلال المباراة ومما لا يتنافى مع اللعب اللطيف. ويعنى ذلك التصدى للمنافس بشجاعة وقوة ضمن حدود احكام القانون لكرة القدم من أجل انتزاع الكرة أو دفاعا عنها فى حالتى الهجوم والدفاع. ولذا فلا بد من تشكيل واعداد التدريبات بالصورة المشابهة لمواقف اللعب خلال المباراة وتحت ضغط المنافس وان يتم ذلك وفق ما يلى :

\* رفع متطلبات التدريب بشكل عام لتحسين قابلية اللاعب لتحمل الشروط البدنية العنيفة.

\* الاعداد البدنى العام والخاص بهدف تنمية القدرات البدنية التى لها تأثير على مستوى الأداء.

\* توزيع اللاعبين فى التمرين على مراكز مشابهة لمراكزهم فى المباراة

\* تنفيذ التدريب مع منافس ايجابى والحفاظ على دقة عالية للتنفيذ

\* تحليل تصرفات اللاعبين فى المباراة ومناقشة هذه التصرفات مع اللاعبين





د - اعداد وتهيئة اللاعبين للالتزام بالاداء الخططى :

يعتمد التزام اللاعب بالاداء الخططى على الارادة والوعى لديه والتي تتضح من خلال المظاهر التالية:

\* تقيد اللاعب بخطة اللعب المقررة وتنفيذ مهام المراكز وعدم الرضوخ للتفضيل الشخصى فى التصرف على حساب مصلحة الفريق .

\* تبنى تعليمات المدرب أو كابتن الفريق وتنفيذها فوراً الأمر الذى يتطلب الانتباه والقدرة على استيعاب المعلومات التى توضح مجريات وأوضاع اللعب خلال المباراة وكذا التحلى بالعزيمة والتصميم فى الأداء .

\* السعى المستمر من اللاعب للتغلب على جوانب النقص فى الاداء الخططى والمهارى والفنى .

\* السيطرة على الاعصاب والتحكم فى النفس وخاصة اذا تصرف المنافس تصرفا غير لائقا خلال الاحتكاك به .

وعموما فعلى المدرب متابعة مدى التزام اللاعبين بخطط اللعب خلال المباراة وقد يلاحظ ان اكثر من لاعب يفقدون لتلك الصفة الهامة ولكن لاسباب مختلفة وبالتالي فالاجراءات التدريبية والتدريبية ستختلف وفقا لكل حالة ، ويمكن ان تحدد اسباب عدم الالتزام بالأداء الخططى فيما يلى :

\* قلة اقتناع اللاعب والدافعية لديه لما يعرض عليه من تعليمات خططيه أو صحة خطة اللعب المحددة للفريق .

\* عدم ابصاح الاسباب والمبررات لخطة اللعب سواء فى الهجوم أو الدفاع فرديا وجماعيا من قبل المدرب .

\* تأثر اللاعب بالعوامل الخارجية وعدم سيطرته على نفسه بصورة كافية وواعية .

\* قلة التركيز وملاحظة التصرفات والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وعدم كفاية القدرة على تحليل وتقدير مجريات اللعب .





\* عدم كفاية المعرفة والخبرة الخطئية بسبب عدم احتواء برامج التدريب على الاعداد الخطي من خلال تمارين مشابهة لمتطلبات اللعب خلال المباراة .

\* النقص في المستوى البدني والفني والخطي بشكل عام وعموماً فالجدول التالي يوضح اسباب التصرفات الخطئية الخاطئة لدى اللاعبين في كرة القدم (نقلا عن ي. كوتشاك) .

ملاحظة وتحليل وضع اللعب أو نقص أو أخطاء في الملاحظة والتحليل	انعدام المعرفة الخطئية وأخطاء في التفكير الخطي
١ - التحرك دون ملاحظة وتحليل وضع اللعب، وهو خطأ شائع عند المبتدئين	١ - إختيار الحل الخاطي
٢ - عدم ملاحظة الزملاء ولاعبى الفريق المنافس ومجال اللعب وعلامات الملعب وغيرها من الأشياء الهامة	٢ - إختيار الحل غير المناسب
٣ - تركيز الاهتمام على غير الأشياء الهامة	٣ - أخطاء في التعاون بين اللاعبين على شكل: (أ) الإكتثار من اللعب الفردي. (ب) الإكتثار من اللعب الجماعي. (ج) سوء التفاهم بين اللاعبين.
٤ - أخطاء في تحليل المعلومات البصرية: (أ) أخطاء في تقدير المسافة بين اللاعب وكل من زملائه والمنافس والكرة وعلامات الملعب... الخ (ب) أخطاء في تقدير سرعة كل من الزملاء والمنافس والكرة	٤ - عدم إيجاد الحل الصحيح في الوقت المطلوب: (أ) لم يجد اللاعب الحل على الإطلاق. (ب) التوقيت الغير مناسب للتصرف في مواقف اللعب التي تتطلب حلوأ سريعة
٥ - مظاهر التعب.	





عدم كفاية الدوافع ووجود أسباب إرادية وانفعالية سلبية	الاخفاق فى التحركات رغم أنها كانت مبنية على ملاحظة صحيحة وتفكير خطى صحيح
١ - موقف سلبي ومهمل . ٢ - عدم السيطرة على الأعصاب وانعدام الانضباط . ٣ - الخوف والتردد ٤ - التهيج الزائد ٥ - التصرف بدون تفكير كمجرد رد فعل .	١ - عدم كفاية المستوى الفنى . ٢ - نقص فى مستوى عنصر من عناصر اللياقة البدنية أو عدة عناصر . ٣ - عدم التمكن من التحرك السريع ومجاراة المنافس .

### \* الخلاصة :

انه لا بد من أن يمتلك اللاعب الصفات والقدرات النفسية الثابتة التالية:

- ١ - الروح القتالية اللازمة لتعبئة الإمكانيات الذاتية فى كل مباراة .
- ٢ - الثقة بالنفس وبالإمكانيات الذاتية والقدرة على التصرف المناسب فى المباراة بصورة مستقلة
- ٣ - القدرة على سرعة التغلب تجاه المواقف المثيرة والمعيقة .
- ٤ - التصميم والاستعداد للمخاطرة .
- ٥ - المثابرة فى التحكم فى النفس فى المباراة وخاصة عند الإحتكاك بالمنافس .
- ٦ - السيطرة على النفس مهما كان قرار الحكم لصالح الفريق المنافس .
- ٧ - التركيز فى تنفيذ متطلبات الأداء الخطى .
- ٨ - القدرة على الإسترخاء وهدوء الأعصاب .



## توجيه اللاعبين فى المسابقات والمباريات

أن الاشتراك الناجح فى البطولات والدورات المختلفة يعتمد ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط التدريبي الموضوع من قبل المدرب والأسلوب الذى ينفذه وبالطبع فإن عملية وضع التخطيط الدقيق يتطلب مهبة خاصة ومعرفة كبيرة بأسس علم التدريب من قبل المدرب وانتظام وجدديه فى التدريب من قبل أعضاء الفريق مع تصرفات أبوية واخوية بين اعضاء الفريق الواحد والمدرب.

وهناك نوعان من التخطيط لتوجيه اللاعبين :

### أولاً : التوجيه الإستراتيجى :

ويقصد به تحضير وادارة البطولات والمنافسات التحضيرية والتجريبية والأساسية على امتداد الموسم الرياضى

ومن العوامل التى يجب الاعداد لها اثناء التوجيه الاستراتيجى ما يلى :

١ - تحديد اسلوب الاداء الخطى بشقيه الهجومى والدفاعى الذى سوف يلعب به الفريق اثناء المباريات الرسمية

٢ - تحديد المستوى البدنى والمهارى وطريقة واسلوب اللعب للفرق الأخرى المشاركة فى البطولات

٣ - وضع تخطيط تدريبي لسد جميع الثغرات ونقاط الضعف فى الدفاع والهجوم حسب خصائص الفرق المشاركة فى البطولات.

٤ - دراسة جميع العوامل المؤثرة على النتائج اثناء المنافسات الأساسية والتعود عليها مثل (برنامج البطولة - المناخ - الغذاء - السفر - السكن - الانتقال) ووضع برنامج لعلاج العوامل المؤثرة ولإعادة القوة والنشاط للاعبين مثل (السونا - الحمامات - المساج - استعمال الاكسجين)

### ثانياً : التوجيه للمدى القصير :

ويكون ذلك من خلال التخطيط اليومى للبطولات ضمن البرنامج التدريبي العام ويشمل هذا التخطيط اليومى على (الراحة - جميع اساليب وطرق التحضير والإعداد للمباراة والذى يأتى عقب تحليل المعلومات





عن الفريق المقابل أو المنافس والذي ستلعب معه المباراة)

وهناك عدة طرق من خلالها يمكن تحديد إمكانات واسلوب اللعب للفريق الأخرى

١ - المراقبة الميدانية

٢ - مشاهدة افلام (الفيديو) عن هذه الفرق وتحليل نتائجها

٣ - الاستعانة بالمعلومات والأحصائيات المختلفة

ويتم تقويم الاداء بوضع تقرير عن مواصفات اللاعبين وطرق وخطط اللعب عن الفريق الآخر، ويمكن مشاركة أعضاء الفريق بأعطائهم بعض الواجبات في دراسة خصائص اعضاء الفريق المنافس.

أما الاستعانة بالمعلومات والإحصائيات المختلفة والتي تجمع بياناتها عقب انتهاء البطولة فهي توضح بيانات دقيقة عن اراء كل لاعب والتي يمكن الاستفادة منها لتحديد النواحي الفنية.

وبخصوص مشاهدة بعض المباريات على جهاز (الفيديو) فهي تدرج تحت المراقبة حيث انه من خلالها أيضاً يمكن تحليل الأداء المهارى والخططى للفريق المنافس.

ولابد من التخطيط اليومي للمنافسات والبطولات وفق التنظيم الخاص بها حيث يتضمن التخطيط عناصر (النوم - التمرينات الصباحية - الغذاء - الاعداد الذهني والنظري - التدريب - مواعيد المباريات - الراحة - المساج - حمامات السونا. وبعض الوسائل الأخرى التي تساعد على توازن ورفع مستوى الحضور النفسى لدى اللاعب ومنها (التدريب الاوتيفونى ويقصد به التكلم مع الذات - الرحلات - استماع الموسيقى - قراءة بعض الكتب).

اما يوم الراحة فلا بد من استغلاله لاستعادة الشفاء وإعادة القوى والاسترخاء التام للاعبين وهذا لايعنى الابتعاد كلياً عن التدريب لأن الراحة السلبية والابتعاد الكلى عن الكرة ليوم كامل له تأثير سلبي أثناء المنافسات والمباريات

وهناك بعض نتائج البحوث والأحصائيات التي تدل على أن اداء بعض الفرق واللاعبين يكون أفضل من حيث المستوى عندما لا يغيرون البرنامج اليومي أى يقومون بالتدريب ولكن بحمل أقل ووقت من ١/٢ ساعة إلى ساعة.





وبالنسبة للبرنامج اليومي لأيام المباريات فلا بد من أن يتضمن ما يلي :

- النهوض والإغتسال الساعة السابعة صباحاً

- اداء تمرينات الأظالة والمرونة ثم الاستحمام

- تناول الافطار الساعة الثامنة والنصف

- تدريب خفيف (الحادية عشر الى الثانية عشر والنصف)

- تناول الغذاء قبل اربع ساعات من موعد المباراة

- الراحة والاسترخاء

- التجمع للمحاضرة (توجيه اللاعبين للواجبات الخططية فرديا وجماعيا)

- التواجد في الملعب قبل زمن المباراة بساعة

ويراعى عدم استخدام حمامات البخار قبل يوم واحد من المباراة ولكن يمكن استعمالها قبل المباراة

بثلاثة أيام .

