

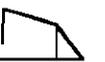
الباب الرابع

التوجيه العملي للمباريات

obeikandi.com

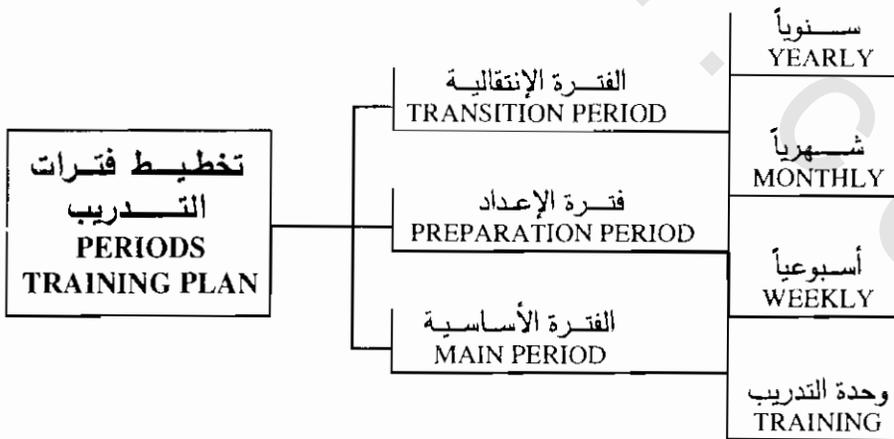
اسس إعداد الفريق للمنافسات والمباريات

- ١ - اختيار وانتقاء اللاعبين وفقا لمراكز لعب الفريق وفي اطار طريقة اللعب وخطط اللعب بشقيها الهجومي والدفاعي .
- ٢ - مراعاة مبدأ التجانس ومزج لاعبي الفريق بالاسلوب الذى يسهل معه الأداء الجماعى فى تناسق وانسجام وكذا امكانية تبديل المراكز دون التأثير على وتيرة اللعب واداء الفريق .
- ٣ - مبدأ التوازن فى تشكيل الفريق من حيث قوة خطوطه وموقع اللاعبين المميزين فى كل خط من تلك الخطوط .
- ٤ - إختيار طرق اللعب وكذا الخطط التى تلائم امكانات لاعبي الفريق من الناحية البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية .
- ٥ - تحديد أساليب إعداد وتوجيه اللاعبين (تشكيل الفريق - الاحتياطي - اساليب تهيئة الفريق) .
- ٦ - استراتيجية العمل مع الفريق على المدى البعيد والقريب (اعداد الفريق للمشاركة فى المنافسات التحضيرية والتجريبية والاساسية شكل (٢١١) ، (٢١٢)
- ٧ - التطوير فى التخطيط وكذا المرونة فى التنفيذ لطرق واساليب اللعب حسب نتائج الملاحظة للفريق ومن خلال اعداده للمنافسات .
- ٨ - الاستمرار الجدى فى اعداد البدلاء، ومحاولة مشاركتهم فى مسيرة الفريق، حتى لا يشعرون بعدم اهميتهم .
- ٩ - توفير كافة الامكانات الادارية والمادية والبشرية للعمل مع الفريق والتى تضم حل جميع المشاكل المتعلقة بالتنظيم لجميع اشكال الاعداد للمنافسات وكذا الخدمات الصحية والنفسية والذهنية (الطبيب - المدلك - الأخصائى النفسى.... الخ) .



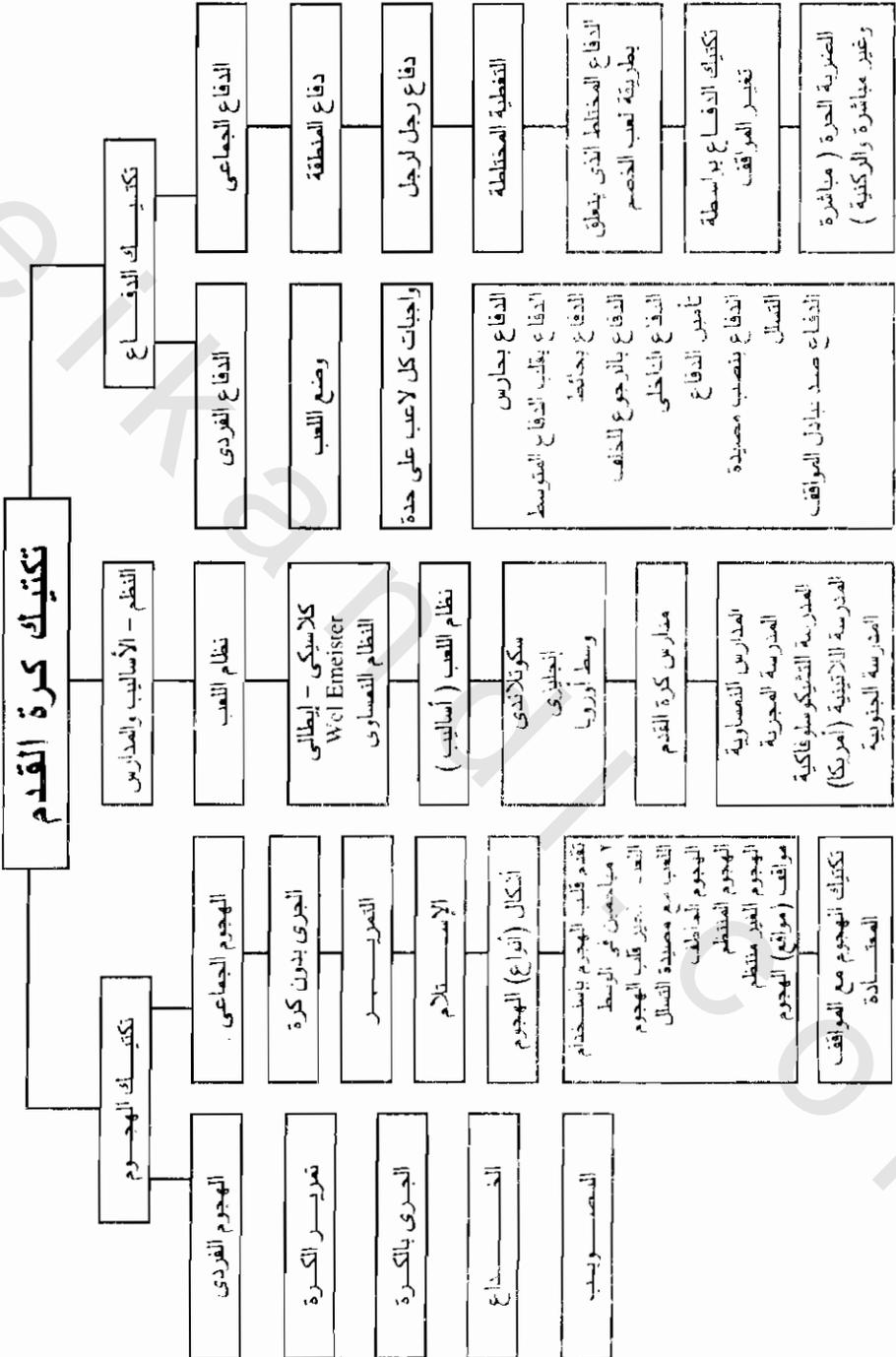


شكل (٢١١)





شكل (٢١٢)



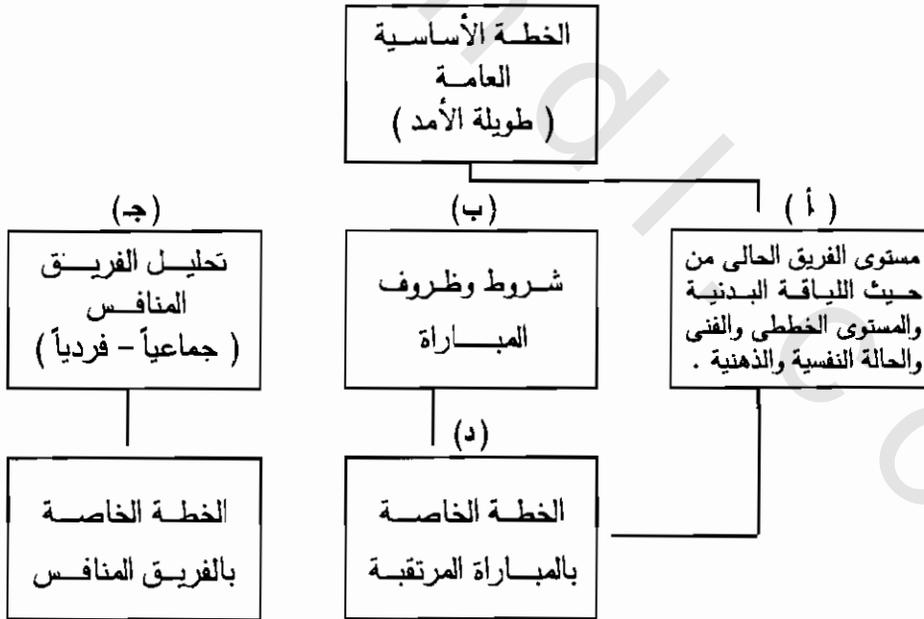


التوجيه العملى للمباريات :

ويقصد به ادارة الفريق فى اوقات المباريات المختلفة (التحضيرية والتجريبية والاساسية) والتي تمر بمراحل متعددة وفق مايلى :

١ - إعداد الفريق للمشاركة فى المباراة :

فلا بد من أن يلعب الفريق بشكل منظم وفق خطة اساسية عامة والتي تتحدد والى حد ما بنظام اللعب ومستوى تطور الفريق مع مراعاة المراحل السنية للمسابقة وخبرات اللاعبين الخططية والتجارب المكتسبة فى المباريات السابقة ويجب أن تتصف الخطة العامة والاساسية للفريق بالمرونة بحيث يمكن تعديلها بما يلائم ظروف المباراة المرتقبة لتسمى (بالخطة الخاصة) والتي تتحدد وفق معايير خاصة (مستوى الفريق الحالى/ ظروف وشروط المباراة / تحليل لخواص الفريق المنافس جماعياً وفردياً / الخطة الاساسية العامة للفريق ، مكونات الخطة الخاصة عن د. هوفود وبيبلر) : شكل (٢١٣)



شكل (٢١٣)





ان امتلاك المعر... عن الفريق المقابل تساعد المدرب على وضع التخطيط الصحيح لإعداد الفريق من الناحية الخطية وتحديد طريقة اللعب والإسلوب الذي سيتبعه اثناء المباريات، لان معرفة نقاط الضعف والقوة لدى الفريق المقابل تسمح له بوضع برنامج تحضيرى للمباراة بشكل دقيق كما يجب أن تكون المقررات المتعلقة بالخطة الخاصة مناسبة لتحقيق النتيجة المنشودة اليها فى المباراة من حيث اسلوب الفريق والتصرفات والتحركات الخطية لكل من خطوط الفريق وافراده وتشتمل على تحركات الدفاع والهجوم غير انه يبدو عمليا ان وضع الخطة للدفاع اسهل مما هو عليها فى الخطة الهجومية.

ويجب ان يلتزم كل لاعب بمضمون الخطة ولكن دون ان تتأثر مبادرته وابداعه سلبياً لغير صالح الاداء الجماعى للفريق. لذلك فلا بد ان تترك المهام الخطية المحددة للاعب مجالا كافيا للتحرك والمناورة فى ظروف واوزاع المباراة المتغيرة مع مراعاة احتمال تصرف او تحرك المنافس فى حالات خطية معينة وهناك عدة اعتبارات متعلقة بمضمون الخطة الخاصة بالأداء الخطى للفريق لمباراة معينة وهى :

١ - التصرف الخطى العام للفريق :

- أ - اللعب بتركيز تام وبأقصى قوة لعدم تمكين المنافس من السيطرة على مجريات اللعب
- ب - الاعتماد على الهجوم الضاغط عن طريق لاعبي خط الوسط والمهاجمين والسيطرة على منطقة وسط الملعب
- ج - استخدام الهجوم المرتد والمعاكس من العمق الدفاعى للفريق مع ترك منطقة الوسط للفريق المنافس مؤقتاً لحين تنفيذ الهجوم الخاطف .
- د - اللجوء الى خطط دفاع رجل لرجل والمنطقة وفقاً لحالة الفريق المنافس واسلوبه فى اللعب .
- هـ - القدرة على تعديل او تغيير التصرف الخطى العام وفقاً لمجريات اللعب ونتيجة المباراة .

٢ - التصرف الخطى للفريق فى حالة الهجوم :

- أ - استغلال نقاط الضعف فى دفاع المنافس من خلال تحركات فردية مقصودة ومتميزة من افراد الهجوم وكذا التصويب من مسافات بعيدة





ب - مراعاة نقاط القوة والضعف لحارس المرمى عند تنفيذ الضربة الركنية مثل لعب الكرة عالية مع دوران في حالة قصر قامه الحارس أو عدم قدرته على الإمساك الجيد للكرة .

ج - الإعداد المسبق والمتفق عليه لخطط الأداء للضربة الركنية والمرمى والتماس والضربات الحرة وفي الاماكن المختلفة من المرمى .

د - تحديد اللاعبين الذين سيؤدون ضربات الجزاء مع تحديد التسلسل والترتيب لهؤلاء اللاعبين وفقاً لدرجة الإجادة في التنفيذ للضربة وخاصة في حالة انتهاء الزمن الاضافى دون حسم في مباريات الكاس مثلاً .

هـ - المفاجأة لدفاع الفريق المنافس بتحويل اللعب من جهة إلى أخرى مع تقدم الظهيرين ولاعبى الوسط بالجهة المقابلة .

و - التنوع في استخدام الحالات المتكررة في الهجوم تبادل التمرير بين لاعبين - الحائطية - وكذا ثلاث لاعبين واللعب على الاجتباب مع التمرير من خط المرمى عرضياً خلفاً ارضية او عالية للقادمين من الخلف وذلك طبقاً لحالة اللعب .

ز - مفاجأة المنافس بالتمريرات الطويلة في العمق الدفاعى واستغلال المهاجمين المتميزين بالسرعة في ذلك وكذا تبديل وتغيير الاماكن والمراكز لافراد الهجوم لخلق الثغرات وخلق دفاع الفريق المنافس

ح - ضمان الزيادة العددية في الهجوم بإشراك لاعب خط الوسط والظهر بالتقدم عند تطوير الهجوم وانهاؤه مثل تقدم اللاعب الحر (الليبرو)

٣ - التصرف الخططى للفريق في حالة الدفاع :

أ - تحديد اللاعبين المراقبين لمهاجمى الفريق المنافس المتقدمين وكذا اسلوب هذه المراقبة وفقاً لمميزات هؤلاء المهاجمين مهارياً وخططياً .

ب - تحديد اللاعبين المراقبين للاعب خط الوسط (المهاجمين وصانعى الالعاب) للفريق المنافس وذلك من مراكز خط الوسط وتحديد اسلوب التعامل معهم .





ج - تحديد اسلوب وطريقة تكوين حائط الصد من المناطق المختلفة وكذا اللاعبين المشاركين في الحائط وترتيب كل منهم وفي كل منطقة وإتجاه وكذا التحرك المضاد في حالة الضربة الركنية ورمية التماس

د - تحديد الواجبات والتحركات الدفاعية لمجابهة التحركات المتكررة في الهجوم للفريق المنافس (الأوفرلاب - الحائطية... الخ)

هـ - تنسيق التعاون والتفاهم بين اللاعب الحر وقلب الدفاع المتقدم وكذا تحديد المراقبة للاعب الحر (الليبرو) في حالة تقدمه من قبل الفريق المنافس .

و - تحديد الحالات التي تتطلب مساهمة المهاجمين في واجبات المراقبة والتغطية مثل مراقبة الجناحين للظهريين لحظة تقدمهم في الهجوم .

٤ - اختيار طرق اللعب المناسبة :

من المعروف ان طرق اللعب تختص بترتيب اللاعبين وتوزيعهم في الملعب ولا يختلف اثنان على ان خطوط الفريق هي :

١ - خط الظهر

٢ - خط الوسط

٣ - خط الهجوم

ومعظم وان لم يكن كل المدربين يتفقون على ان (٤) لاعبين يجب ان يمثلوا خط الظهر وليس اقل من لاعبين في خط الوسط وليس اقل من لاعبين في مراكز الهجوم اذن يتضح ان ثمانية لاعبين يتفق عليهم كل المدربين في أى طريقه من طرق اللعب ويتبقى لنا لاعبان خلاف حارس المرمى من الممكن توزيعهم بشكل أو بآخر للوصول إلى إحدى طرق اللعب المتعارف عليها ويتم ذلك وفقا لإمكانيات لاعبي الفريق ونقاط القوة والضعف واسلوب لعب الفريق المنافس وكما سيتضح مما يأتي :

أ - فإذا ما استخدمنا هذين اللاعبين في مراكز الهجوم فإن هذا يعطى لنا (٤) لاعبين في خط الدفاع ولاعبين في خط الوسط وأربعة في خط الهجوم لتصبح الطريقة (٤-٢-٤) .





ب - وإذا استخدمنا احد هذين اللاعبين فى خط الوسط والآخر فى خط الهجوم لاصبح التشكيل (٣-٣-٤) .

ج - اما اذا استخدمنا احد هذين اللاعبين خلف خط الدفاع والآخر فى خط الوسط أو الهجوم لاصبحت الطريقة (١-٣-٤) أو (١-٢-٤-٣) .

٤ مما سبق يتضح لنا أن ثمانية مراكز فى جميع طرق اللعب المختلفة ثابتة ومن الصعب التغيير فيها وهى ٤ لاعبين فى خط الدفاع، لاعبان فى الوسط، لاعبان فى الهجوم أما اللاعبان المتبقيان بخلاف الحارس فيمكن توزيعهم كما اوضحنا .

من الحقائق الثابتة فى لعبة كرة القدم انه من المألوف ان يتبارى فريقان بنفس طريقة اللعب مثلا (٣-٣-٤) ولكنهما يؤديان المباراة بشكل مختلف تماما عن بعضهما والسبب فى ذلك ان اللاعبين يختلفون عن بعضهم تماما فى قدراتهم كما أن التعليمات التى يحصل عليها احد الفريقين تختلف عن التعليمات التى تعطى للفريق الآخر .

قد يعطى احد المدربين تعليماته للاعبى خط الظهر بانتهاز الفرص المناسبة للتقدم اماما والمشاركة مع خط الوسط أو الهجوم لإيجاد التفوق العددي على دفاع الفريق المنافس خلال الهجمات فى حين قد يمنع مدرب آخر لاعبيه المدافعين من التقدم لضمان سلامة دفاعه وفى نفس الوقت لعدم توفر الأماكن الفنية والخطية والبدينية لدى هؤلاء اللاعبين والمطلوب توفرها لانضمام المدافعين فى حالة الهجوم للأمام والاستفادة من امكانياتهم . وقد يلجأ احد المدربين من خلال نفس طريقة اللعب ان يشكل خط هجومه باجنحة فى حين يلجأ مدرب آخر وبنفس طريقة اللعب تشكيل خط هجومه واللعب بأجنحة .

وعلى هذا فلو قدر لأحد الفريقين المتباريين والذين يلعبان بطريقة لعب واحدة ان يخسر المباراة فليس مرجع هذا هو طريقة اللعب وانه لو لعب بطريقة اخرى كان من الممكن ان يفوز، ليس ذلك بالرغم من ان معظم النقاد قد يرجعون السبب إلى ذلك، ولكن السبب الرئيسى فى معظم الاحيان يرجع الى فشل الفريقين فى أداء واحد او اكثر من مفاتيح اللعب وإلى التوصل الى اللعب الجماعى الإيجابى . واصبح هناك ثلاث متطلبات اساسية :





أ - لاعبين لديهم معدل عال جداً من القدرة على الجرى والحركة والاحتفاظ بالجهد خلال زمن المباراة كاملاً .

ب - قدراً كبيراً من الفهم لكيفية اللعب فى اجزاء الملعب المختلفة فمثلا كان على الظهير ان يفهم كيف يستطيع ان يلعب كجناح .

ج - معدل عال من المهارة فمثلا اللاعبين المدافعين عادة ما تنقصهم المهارات المستخدمة فى الهجوم كدقة وتوقيت التمريرات مقارنة بالمهاجمين فليس هناك فائدة من معرفة الظهيرين لكيفية اللعب كجناحين اذا كانت الكرات المرفوعة تسقط خلف المرمى .

وفى النهاية على المدرب ان يقرر كيف يريد لفريقه ان يلعب، عليه ان يختار اللاعبين وان يرتبهم ويجهزهم لافضل تشكيل مثلا الظهيران يجب ان يتصفا بالسرعة واحد ظهيرى الوسط يجب ان يجيد العاب الهواء واحد لاعبى خط الوسط يجب ان يجيد مهارة استخلاص الكرة ومزاحمة المنافس (اى يجيد الجانب الدفاعى) واحد المهاجمين يجب ان يجيد مهارة ضرب الكرة بالرأس .

اى على المدرب أن يختار ويرتب لاعبيه للوصول الى افضل أداء كافراد وكفريق فاذا ما نجح فى ذلك فان هذا الترتيب يكون بمثابة طريقة اللعب الصحيحة .

اسس وضع الخطة الخاصة بالمباراة:

١ - دراسة امكانيات لاعبى الفريق المنافس :

يتوقف تحديد خطط اللعب فى الهجوم والدفاع على مدى امكانيات الفريق المنافس والتي تتحدد فى مستوى افراده مهاريا او فنيا وكذا درجة لياقتهم البدنية وقدراتهم على تنفيذ خطط وطريقة اللعب وكذا الحالة النفسية والذهنية ولذا فعلى المدرب ان يدرس تلك الجوانب بدقة وعناية . فمن حيث الجانب البدنى فعلى المدرب تحديد اللاعبين وخاصة قلب الهجوم والدفاع المتميزين بالصون وبعنصر القوة وكذا المهاجمين اصحاب السرعة وكذا الحالة البدنية العامة للفريق كقدرته على الاستمرار فى الاداء طواز زمن المباراة (التحمل) ومن هنا يمكن ان يضع اسلوب التغلب على الاداء المميز واستغلال نقاط الضعف فى اداء الواجب الهجومى .





اما بخصوص الأداء المهارى والخططى فإن دراستها للفريق المنافس هو الاساس كما اوضحنا فى اعداد الخطط المصادة فى الهجوم والدفاع وكذا طرق اللعب المستخدمة وتحديد ما يناسبها من تشكيل الفريق .

كما ان حالة الفريق النفسية والذهنية وتحديد افراده من قيادة الفريق فكراً وخططياً امر هام يمكن استغلاله عند وضع خطط المباراة .

٢ - استغلال قدرات وامكانيات لاعبي الفريق :

من البديهي ان يعي المدرب امكانيات لاعبيه البدنية والمهارية والخططية وبالتالي عنيه ان يوظف تلك الامكانيات بما يتلائم وخطة اللعب وكذا نقاط الضعف لدى الفريق المنافس . كاستغلال ميزة ضربات الرأس لدى احدى اللاعبين فى الضربات الركنية وكذا سرعة احد اللاعبين فى التركيز على مدافع يتسم بالبطء ... وهكذا .

٣ - التعرف على الظروف المحيطة بالمباراة :

تحدد تلك الظروف بدراسة مكان اقامة المباراة وهل هو على ملعب النادى أو على ملعب الفريق المنافس حيث ان ذلك له علاقه وثيقة بالروح المعنوية للاعبين والحالة النفسية .

كما ان المكان يحدد اتجاه متطلبات اللعب من المباراة ووفقا للحالة البدنية والمهارية والخططية للفريق المنافس حيث انه فى حالة تفوقه على ملعبه يكون المطلب الواقعى هو التعادل وبعقبه الفوز وذلك عن طريق اتباع الأسلوب الهجومى ولكن من خلال تأمين دفاعى لخطط محكمة ومركزة .

كما ان حالة الطقس تستلزم توجيه اللاعبين بأداء محدد يتلائم مع الظروف كإبتلال الملعب من الامطار وتأثير الرياح وهو ما سنوضحه فى الجزء الخاص بالظروف البيئية .

واخيراً نوجز الخطوات التى يجب القيام بها لوضع برنامج تحضيرى للمباراة وهى :

أ - تحديد امكانيات الفريق الآخر والاسلوب الذى يلعب به .

ب - اجراء تقسيمة يطلق عليها (موديل الفريق الآخر) اى يكون هناك مجموعة تنفذ نفس الاسلوب الذى يتبعه الفريق المنافس فى اللعب وذلك ضد الفريق المرشح والاساسى للمباراة .





ج - وضع خطة المباراة والتخطيط العام لتحضير الجوانب الاخرى .

د - توجيه اللاعبين وفقاً لأدوارهم في الخطة المعدة للمباراة .

هـ - المحافظة على امكانيات جميع اللاعبين والاستفادة منها على مدار البطولة ومن البديهي ان المدرب يضع التخطيط للأسلوب الذي سوف يتبعه في الهجوم والدفاع على أساس التحليل للمعلومات المختلفة عن مستوى اعضاء الفريق المقابل من الجانب (البدني / المهارى / الخطى / النفسى والذهنى) . ويطبق كل ما يخطط له من خلال اجراء مباراة تجريبية بين اعضاء الفريق الاساسيين ، حيث يقوم الفريق المرشح بتنفيذ خطأ موضوعة وواجبات محددة تعالج جميع عناصر القوة والضعف للفريق الآخر . ويتم ايضاً تحديد اللاعبين الذين سوف ينوبون عن اللاعبين الاساسيين عند وقوع خلل في الاداء ويجب ان يكون هذا التحديد بأسلوب تروى يشعر من خلاله اللاعب الاحتياطى باهمية دوره حتى لا يصاب بعض اللاعبين بالاحباط ، وذلك بالجلوس مع كل لاعب على حدة وشرح الواجبات التى سوف يقوم بها . ثم شرح وضع الفريق بالنسبة للترتيب العام ووضع الفريق المنافس .

ولابد من التركيز على التعبلة النفسية للاعبين ، حيث يصيب اللاعب حالة من التوتر قبل المباراة لذلك من الضرورى ان يكون هناك برنامج استراتيجى وعملى لابعاد التوتر ومن عناصر هذا البرنامج :

أ - ادخال بعض التدريبات ذات الطابع التنافسى (الميزوسيكال التنافسى) وهى تشمل متطلبات الأداء الخطى والمهارى للمباراة بنسبة لا تقل عن ٤٠٪ من البرنامج .

ب - ادخال بعض التمرينات النفسية أو تمرينات اقناع الذات (اوتيفون) والتى تحمل فى طياتها خبرات النجاح .

ج - استخدام المساج وذلك حسب خصائص كل لاعب .

د - اعداد برنامج للاحماء والتهيئة يتناسب لجميع اعضاء الفريق كل حسب خصائصه اى لكل لاعب على حدة ومن هنا قد يختلف كل لاعب عن الآخر من حيث زمن الاحماء ومحتواه ونوعيته .





هـ - متابعة احتياجات اللاعبين من (علاج / الماء / الفوط / بدل التدريب ... الخ) حتى لا يتسبب ذلك في خلق بعض عوامل الاثارة لدى بعض اللاعبين .

وننصح المدرب تسهيلاً لعمله المتعلق بإعداد الفريق المباشر للمباراة ان يعد الجدول التالي لجمع البيانات :

(جدول ترقب جوانب إعداد الفريق للمباراة)

م	جوانب إعداد الفريق للمباراة	عناصر (الترقب / التحليل)	ملاحظات
١	الفريق المنافس	اسلوب ونظام اللعب / نقاط القوة والضعف اتباعه لتحركات خططيه معينه (تحويل اللعب / للكرات الثابتة ولعب الكرة من خط المرمي للخلف) / مهام اللاعبين والخواص الذاتية لهم (بدنيا / مهاريا / خططيا)	
٢	الظروف الخارجية	طبيعة الأرض / الجمهور	
٣	تشكيل الفريق	الخطوط / الإحتياط / أسباب تعيينهم فى المراكز	
٤	التصرف الخططى العام للفريق	اسلوب اللعب مع التعديلات المحتمله / المهام الخاصه باللاعبين / التحركات الخططية لمقابلة تصرفات المنافس / المناورات المفاجئة / الكرات الثابتة (دفاعاً وهجوماً)	
٥	الإعداد النفسى	أهمية المباراة / تحليل النتائج مع نفس المنافس / الثقة	
٦	الإعداد الذهنى	مناقشة الخطة مع اللاعبين / الإعتماد على النفس / الثقة	

توجيه اللاعبين لمتطلبات خطة المباراة

من الامور الهامة ان يؤثر المدرب بطرق نفسية على موقف اللاعبين من المباراة المرتقبه فإذا كان المنافس قويا فيجب تعزيز ودعم ثقة اللاعبين بأنفسهم وإذا كان المنافس سهلا فيجب أن يحذر المدرب من الغرور والاستهانة به أما فيما يخص توضيح جوانب خطة اللعب ففي هذا الصدد تختلف الآراء نحو توقيت شرح وإيضاح خطة المباراة فال بعض يرى أن يقوم المدرب بشرح الخطة للفريق قبل المباراة بثلاث تدريبات وذلك للتدريب على محتوى الخطة بالدرجة التي تضمن استيعاب اللاعبين للواجبات الخطية المطلوبه واعطاء الفرصة لإصلاح الأخطاء عند التطبيق والإستعداد للمواقف التي قد تطرأ من خلال الاداء بالإضافة الى ضمان الترابط والتنسيق بين افراد الفريق لمضمون خطة اللعب وكذا الحالات الثابته المترتبة على احكام قانون كرة القدم .

وفي رأى آخر يكون شرح الخطة قبل التدريب الأخير على أن يعقبه التطبيق لبعض الجوانب بصورة عملية . بينما الرأى الأخير يرى أن شرح خطه المباراة يكون قبل المباراة مباشرة للتركيز من جانب لاعبي الفريق والتذكر لجميع الجوانب والتعليمات المتعلقة بالخطط المشروحه وهى بذلك لا تعطى الفرصة للتطبيق العملى واصلاح الاخطاء .

توجيه اللاعبين قبل المباراة :

يؤكد المدرب على اساسيات هامه للعب كسرعه التحول من الدفاع الى الهجوم خلال زمن قدره حوالى عشره ثوان حيث ان بعد ذلك سيجد نفسه واقعا تحت ضغط دفاع الفريق المنافس ولا بد من التركيز على التمريرات الامامية التي توصل الفريق فى لحظات الى منطقه التسديد على مرمى الفريق المنافس . ويحذر من المحاوره غير المجديه وكثره التميرير العرضى والخلفى لما له من دور سلبى فى قيمة الوقت بالنسبة للهجوم وصعوبة عمل الفريق وعليهم البدء بالانطلاق نحو الكره حيث انه يخلق فاصلا زمنيا وبعدا عن الكرة كما يلخص المدرب امام اللاعبين معالم خطته ويشير الى الظروف الخارجيه ويصدر تعليماته فيما يخص احذيه اللاعبين واسلوب اللعب على ضوء واقع طبيعه ارض الملعب . يجب ان يسود الهدوء فى غرفة الملابس لكى يتمكن اللاعبين من تركيز اهتمامهم على المباراة .

ويستعد اللاعبين للبدء بالمباراة من خلال احماء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة على أن يتضمن البرنامج (الجرى مع الكره وبدونها مع تزايد السرعة/ تمارين/ تدريبات ولكن للتمرير والتحركات المتكرره، (٢ ضد ٢)





(٥ ضد ٥) / تمارين حارس المرمى) وإذا كان داخل غرفه خلع الملابس فيحتوى على (الجرى فى المكان بدرجات مختلفه / تمارينات الوثب مع فتح الرجلين جانبا وأماماً - تمارين تحريك المفاصل / تمارينات عامة) .

يعقب عملية الاحماء إتجاء بعض المدربين الى القيام بالتأكيد على بعض جوانب هامة فى الخطة أو الإطلاع على تشكيلة الفريق المنافس مما يستلزم اضافة بعض الواجبات لدى بعض اللاعبين نظراً للظروف الطارئة .

وعلى المدرب ان يتجنب الأكتثار من التعليمات نظراً إلى أن اللاعب يكون مركز تفكيره فى المباراة ويؤدى ذلك الى تشتيته وعدم تركيزه .

واجبات المدرب خلال واثاء سير المباراة :

- ١ - مراقبة الفريق المقابل لنقل المعلومات الى فريقه بشكل سريع .
- ٢ - مراقبه التغييرات التى يجريها المدرب الآخر على خطط لعب فريقه لاستعمال الأسلوب المناسب من جانب أفراد الفريق .
- ٣ - عند هبوط مستوى الأداء لابد للمدرب من التعرف على أسباب الهبوط بشكل سريع وعمل التغيير اللازم لعلاج الأسباب مع الحرص والأخذ فى الاعتبار بأن التبدال الذى يحدث فى غير وقته سوف يؤثر سلبياً على اداء بعض لاعبي الفريق وأن يتخذ المدرب اسلوباً تربوياً عند تنفيذ ذلك .
- ٤ - يجب الإستعداد إلى توجيه وادارة الفريق اثناء تعرضه للخسارة وهو يعتمد بالدرجة الأولى على ثقة اللاعبين بالمدرّب والعلاقة الأبوية من جانبه وفهمه للخصائص النفسية لكل لاعب من لاعبي الفريق .
- ٥ - ان يكون التحضير الخططى شاملاً لجميع الجوانب وتوقع المواقف الطارئة خططياً من جانب الفريق المنافس ومدربه حتى لا يكون هناك وقتاً للتفكير لما يحدث ولكن بإيجاد البديل الفورى والذى يعلمه ويجيد تطبيقه الفريق مسبقاً.

الإجراءات التى يجب اتخاذها اثناء فتره الراحة بين الشوطين وبعد المباراة :

من المعروف ووفقاً لأحكام قانون كرة القدم فإن فترة الراحة بين الشوطين محددة بزمن قدره (١٥)





دقيقه ولذا فيجب حسن الاستفادة من هذا الزمن قدر الأماكن وعلى المدرب ان يعد جوانب المناقشة من الناحية الخطئية مع اللاعبين عقب نهاية الشوط الأول مباشرة .

ويكون المدرب حين ذاك قد اتخذ قرارات بشأن عملية استبدال اللاعبين مع ملاحظة ان يمكنه اجراء التغيير فى أى وقت خلال المباراة كما انه يقوم بابداء ملاحظاته وارشاداته من خلال إيجابيات وسلبيات الاداء المهارى والخطئى فى المواقف المختلفه التى حدثت فى المباراة ويوضح المدرب التعديل الخطئى المطلوب بالإضافة الى إرشاد اللاعبين وفقا لمراكز اللعب وعلى المدرب ان يكون مرتباً من حيث تسلسل الافكار وان يكون واثقاً من نفسه وان يحول دون نقد اللاعبين لبعضهم البعض والعمل على رفع المعنويات لأعضاء الفريق .

ويمكن ان تراعى العوامل التالية خلال الفترة بين الشوطين :

أ - اتاحة الفرصة للاعبين للاسترخاء والانتعاش مع غسل الوجه وتناول مشروباً بكمية مناسبة مع ضمان الهدوء داخل حجره الملابس .

ب - يعطى الفرصة للطبيب لمعالجة الجروح الطفيفة والعناية بالإصابات ان حدثت للاعبين .

ج - ان يعلل المدرب تبديل اللاعبين بأختصار وان يتحدث لكليهما بصورة مشجعه موضحاً دور اللاعب البديل وواجباته .

توجيه اللاعبين بعد المباراة :

عقب انتهاء المباراة على المدرب ان يكون أول المتواجدين فى غرفة خلع الملابس ليستقبل الفريق ويهدئ من توتره فى حالة الهزيمة ويشجع اللاعبين كما يجب ان يعبر عن تقديره للفريق فى حالة النجاح لى يقوى الترابط والتماسك بينه وبين لاعبي الفريق

كما يجب عليه ان يركز على اللاعبين الجدد والمشاركين لأول مرة فى المباراة مع الفريق سواء كانوا من الناشئين أو الكبار وأن يطمئن على سلامة جميع اللاعبين ويعمل على العناية بالمصابين بمعاونة الطبيب واخصائى العلاج الطبيعى .

تحليل وتقييم المباراة :

يجب تحليل وتقييم كل مباراة لتحديد الأخطاء الخطئيه والعمل على تجنبها وتلعب المعرفة الخطئية





الأساسية لدى اللاعبين والقدرة على تطبيقها في المواقف المختلفة للمباراة دوراً هاماً في تجنب هذه الأخطاء وفي أقل زمن ممكن .

ولا بد من ان يراعى المدرب تقييم وتقدير الانجازات الايجابية بشكل موضوعي وصحيح ويجب أن يكون الثناء واللوم مناسبين للانجاز من عدمه وليس متوقفاً على نتيجة المباراة وعلى المدرب الاستعانة بالرسوم التوضيحية والملاحظات المسجلة أثناء المباراة . والتي يتم جمعها وفق المعلومات التالية :

- ١ - تحليل الرأى الرياضى العام (نتائج مباريات الدور/ ترتيب الفرق/ التغطية الصحفية وتفسيرها/ المباراة التى شارك فيها الفريق المنافس والمرتقب) .
- ٢ - تحليل وتقييم مجرى المباراة والعوامل المؤثرة فيها :
- (العوامل الايجابية للجانب الخططى والمهارى والبدنى وكذا السلبية) .
- ٣ - تقدير فاعلية ومدى نجاح التطبيق لخطة المباراة :
- (تنفيذ المهام من قبل خطوط ومجموعات الفريق/ التعاون فيما بين الخطوط ومجموعات الفريق) .
- ٤ - ملاحظات نقدية خاصة بأفراد الفريق :

م	الإسم	الأداء الخططى المهارى	المستوى البدنى	السلوك	ملاحظات خاصة	النقاط

٥ - الاستنتاجات العملية لإعداد الفريق للمباريات القادمة :

- أ - المهام الخططية والفنية (التحركات المتكررة فى الهجوم/ تنمية وجعل نقاط القوة والتقليل من نقاط الضعف/ الحالات الثابتة فى الهجوم والدفاع)
- ب - المهام المتعلقة بالقدرات البدنية والحركية (التحمل / القوة / المرونة / السرعة / التوافق ..)





استمارة تقويم الفريق :

(فاليري لوباتوفسكى)

متابعة المباراة :

مسابقة الدورى : الكأس :

النــــادى : التاريخ :

المكــــان :

اللعــــب الهجــــومى

١ - منطقة استخلاص الكرة :

- فى منطقة دفاع المنافس

- فى وسط الميدان

- فى منطقة هجوم المنافس

- كيفية استخلاص الكرة

- التحام ١ ضد ١

- اقتناص الكرة من التوقع

- بمساعدة ومساندة الزملاء

٢ - هل يتوفر صانع الالعاب بالفريق ؟

٣ - حركة الزملاء للمستحوذ على الكرة

- بالاقتراب منه

- بالابتعاد عنه

٤ - نوعية الحركات الهجومية باستعمال :

- الهجوم الفردى





- التمرير القصير بدون التحكم (لعب الكرة مباشرة)
- التمرير الطويل المباشر وغير مباشر
- ٥ - من أين يبدأ الفريق الهجوم على المرمى لتسجيل الهدف ؟
- ٦ - استعمال منطقة عرض الملعب في الهجوم
 - عن طريق خط الظهر
 - عن طريق خط الوسط
- ٧ - طريقة الهجوم الجماعى
 - المرور من خلف الخصم
 - عن طريق ارسال العالى
 - سرعة الأداء الجماعى
 - تغيير ريثم اللعب
 - التحرك لاستغلال المناطق الخالية
 - خلق الزيادة العددية فى المساحات الضيقة
 - استعمال (١-٢)
 - مساعدة الزميل
 - تبادل الكرة من الامام
 - التسديد فى المرمى
- ٨ - التمرير واللعب فى العمق
- ٩ - التعاون للأمام والعرض
- ١٠ - طريقة الهجوم المعاكس
- ١١ - الضربات الحرة (فى الهجوم)





اللعبة الدفاعية

- ١ - سرعة الرجوع للدفاع وتعطيل هجوم المنافس
- ٢ - طريقة لعب الدفاع :
 - منطقة
 - فردية
 - مزدوجة
- ٣ - استعمال الضغط على الخصم
- ٤ - مستوى اللاعبين في حالة الالتحام (١ ضد ١)
- ٥ - مستوى اللاعبين في حالة الالتحام على الكرات العالية ومستواهم في استخلاصها على الأرض من السقوط (سلايز)
- ٦ - استغلال مصيدة التسلل
- ٧ - تضيق مساحات اللعب في حالة الدفاع
- ٨ - الضربات الحرة (في منطقة الدفاع)
- ٩ - نتائج المباراة
- ١٠ - تسجيل الأهداف
- ١١ - التحكيم:
 - حكم :
 - مساعد :
 - مساعد :

* ويرى تيرى كيس Tery Kies، أن هناك عدة عوامل هامة يجب متابعتها عند تحليل المباراة لتحديد فيما يلي :





أولاً : خطط اللعب الهجومية :

- ١ - يتم متابعة سرعة الأداء وخاصة تمرير الكرة في أداء جماعى وبما يصعب معه فقد ملكية الكرة أو استحواذ المنافس عليها.. وكذا سرعة تنفيذ مرحلة تطوير الهجوم بالتمرير طوليا لقطع اكبر مسافه نحو مرمى الفريق المنافس وفي اقل زمن ممكن .
- ٢ - تحركات اللاعبين بدون كرة ومدى الوعى لدى مراكز الفريق عند تنفيذها بما يفيد الخطة العامه للفريق فى الهجوم وكسر التكتل الدفاعى والتغطية للفريق المنافس .
- ٣ - احتساب عدد مرات التسديد على المرمى، حيث ان كثرة التصويب يتولد عنها تسجيل الأهداف، مع حصر دقة التصويب خارج المرمى وداخله .
- ٤ - تحديد عدد الفرص التى سنحت للفريق لانهاء الهجوم وتسجيل الأهداف، وحصر عدد الفرص التى مرر فيها المهاجمين وكان يجب عليهم التصويب أو العكس .
- ٥ - هل ينفذ الفريق اتجاهات الهجوم نحو استغلال نقاط الضعف فى الفريق المنافس وتلافى نقاط القوة للوصول إلى الهدف بأقل مجهود وتحركات خاصة فى المثلث الهجومى .
- ٦ - تدعيم جوانب الإبتكار والإبداع المهارى والخططى للفريق، والإشارة اليها وتركيز حتى يشكل ذلك دافعا لتكرارها خاصة وإذا ما اثمرت عن احراز هدف او مواقف إيجابية فى الهجوم

ثانياً : خطط اللعب الدفاعية :

- ١ - عند فقد ملكية الكرة على جميع افراد الفريق اتخاذ المواقع الدفاعية المناسبة وأن يضعوا المهاجمين تحت المراقبة والضغط وفقا لأماكنهم من المرمى .
- ٢ - تطبيق مبدأ المساعدة (Support) للزميل ، فى التغطية وغلق المناطق الخطرة على المرمى والارتداد السريع لتطبيق الخطط الجماعية فى الدفاع .
- ٣ - التركيز على مراقبة المهاجمين المندفعين من الخلف والا يكون النظر على الكرة فقط وخاصة فى المساحات الخلفية لإتجاه اللعب .
- ٤ - متابعة الأخطاء الفردية ،خطط الدفاع الفردى، مع ضرورة الإشارة اليها وتحديدها والتركيز عليها لمعالجتها فى التدريب الفردى وخاصة حارس المرمى
- ٥ - سرعة وتفهم اللاعبين لأداء الواجبات الفردية والخططية للكرات الثابتة فى الدفاع والهجوم ومن مختلف المواقع والمسافات مع ضرورة متابعة تركيز اللاعبين لتلك المهام بالدقة والسرعة المطلوبة



' مهام الخاصة بقيادة فرق كرة القدم '

أولاً : لاعبي الفريق كمجموعة متعاونة

١ - يتألف الفريق في كرة القدم عادة من ١٦ - ١٨ لاعباً ويشكل ١١ لاعباً منهم التشكيلة الأساسية للفريق يضاف إليهم لاعب إحتياطي واحد لكل خط من خطوط التشكيلة الخططية ويستكمل الفريق بلاعبين أو ثلاثة لاعبين قادرين على اللعب في أكثر من مركز، وعند تشكيل الفريق يجب مراعاة أعمار اللاعبين واسلوبهم في اللعب.

٢ - تشترط تحركات معينه في الفريق وجود قدرات خاصة عند اللاعب حيث تلعب الصفات والقدرات الشخصية للاعب دوراً هاماً في تنفيذ مهام الفريق الرئيسية حسب مهام كل فرد من افراد الفريق.

٣ - يعتمد نشاط الفريق على الأهداف المحددة في البرنامج التدريبي حيث أن هذه الأهداف تنقسم دائماً إلى أهداف قريبة وأهداف بعيدة المدى :

(أ) تعتبر الأهداف بعيدة المدى أساساً للعمل التدريبي لمدة السنة التدريبية تخص الأهداف القريبة لتنفيذ المهام في المباراة أو المباريات المرتقبة، وعن تدريب الناشئين يجب إعطاء الأولوية دائماً لتنمية لاعبين جيدين بدلاً من التركيز على تحقيق نتائج جيدة للفريق من حيث المرتبة في الدوري .

ويجب في هذا الصدد أن تكون أهداف الفريق هي تحسين كل العوامل ذات العلاقة بمستوى الفريق في الملعب، ويجب أن تكون الأهداف المحددة عالية وفي نفس الوقت قابله للتحقيق.

(ب) أما الأهداف القريبة فيجب أن تأخذ المستوى الحالي بعين الاعتبار لكي يتمكن اللاعبون من تحقيق هذه الأهداف حيث أن التجربة الناجحة تشجع اللاعبين على بذل المزيد من المساعي في المرات القادمة ، ومن المهم أن تكون هذه الأهداف متمشية مع الظروف والإمكانات الواقعية وأن تشير إلى الإمكانيات الاحتياطية الموجودة والتي يمكن تعيبتها في سبيل تحقيق الأهداف .





ثانياً : دور، طليعة، الفريق ورئيس الفريق :

يتعاون لاعبو فريق كرة القدم في التدريب والمباراة، ويهدف هذا التعاون إلى تحقيق نتائج رياضية جيدة. ويلعب كل من (طليعة) الفريق ورئيسه دوراً هاماً في هذا الصدد، وتنعكس فعالية هذا الدور على مستوى روح التعاون للفريق .

وتتلخص مهمة (طليعة) الفريق في مساعدة المدرب على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، وينبغي على المدرب أن يتشاور مع (طليعه) الفريق في القضايا التالية :

١ - أهداف الفريق .

٢ - خطة اللعب .

٣ - تحديد تشكيلة الفريق الأساسية .

٤ - معالجة المشاكل التربوية إن وجدت

٥ - تحضير الفريق للمشاركة في المباراة وتقييم النتائج المحققة .

ورغم أن هذا التشاور ضروري إلا أنه لا يجوز بأى حال من الأحوال أن يتخلى المدرب عن دوره القيادي بالنسبة للفريق، وكلما استمر لاعبو الفريق في التدريب المشترك كلما حلت علاقات المصالح المشتركة ودوافع الإنجاز محل علاقات التعاطف والصدقة البحتة بحيث ينال اللاعبون الساعون لتحقيق إنجازات رياضية عالية إحترام زملائهم أكثر من غيرهم .

ومن هذا المنطلق يفضل أن تتألف طليعة الفريق من ٤ - ٥ لاعبين يمتازون بمثل هذه الصفات ويقودهم رئيس الفريق الذى ينتخبه الفريق .

ولا تقتصر واجبات رئيس الفريق على إلتزامات شكلية مثل تدقيق بطاقات اللاعبين وتأدية التحية للحكم والفريق المنافس واختيار نصف الملعب، بل يتحمل رئيس الفريق قدراً من المسئولية التربوية لتعزيز صفوف الفريق ورفع المستوى الرياضى للفريق .

ولكى يستطيع رئيس الفريق تنفيذ هذه المهام يجب أن تكون شخصيته قوية ليست من الناحية الرياضية فقط ولكنه يجب أن يكون لاعباً هاماً ضمن تشكيلة الفريق وأن يمتلك المؤهلات التربوية اللازمة لقيادة





زملائه، وبصورة خاصة يجب أن يتميز رئيس الفريق بالآتي :

١ - أن تكون تصرفاته أثناء التدريب والمباراة وكل المناسبات الأخرى دائماً مثالية، إنطلاقاً في ذلك من معرفته لأهمية قدرته التدريبية لزملائه .

٢ - يجب أن يكون رئيس الفريق متفوقاً على متوسط مستوى لاعبي الفريق في أهم القدرات والمهارات والصفات المحدده لمستوى الأداء في لعبة كرة القدم، على أن يظهر ذلك أثناء المباراة من خلال:

(أ) إدراكه وتحليله لسلبيات وإيجابيات أسلوب اللعب، بحيث يتمكن من الزام زملائه بخطة اللعب المقرر ومن تغيير هذه الخطة أثناء المباراة فيما إذا اقتضته ظروف المباراة لذلك .

(ب) كونه قَدوة بالنسبة لزملائه من حيث الروح القتالية والاستعداد لبذل الجهود القصوى والتغلب على الإنفعالات السلبية .

(ج) ثبات مستواه أثناء المباراة وموسم البطولات بشكل عام .

٣ - معرفته لخواص زملائه، ويمكن من خلال مهاراته التدريبية والنفسية من تعبئة إمكانات كل لاعب بأفضل صورة .

٤ - الدور الذي يلعبه في الفريق من أجل خلق جو من الصراحة البناءة ومناقشة كافة القضايا العالقة مع إدارة الفريق .

هذا ويتعاون رئيس الفريق مع المدرب تعاوناً وثيقاً في قيادة الفريق، وتتلخص واجباته في

هذا الصدد فيما يلي :

(أ) يتشاور رئيس الفريق مع المدرب في القضايا المتعلقة بالتربية وواجبات التدريب وتشكيل الفريق .

(ب) يتشاور مع إدارة الفريق في فعاليات الفريق الثقافية .

(ج) يسهل للاعبين الناشئين واللاعبين الجدد الإندماج في صفوف الفريق .

(د) يمثل الفريق في المناسبات الرسمية

(هـ) يحقق تعليمات المدرب أثناء المباراة ويقرر في حالات حرجة إجراءات خطوية بصورة مستقلة .

(و) يمكن مشاورة رئيس الفريق في تشكيلة الفريق وإعداد خطة اللعب .





يتبين لنا من صفات وواجبات رئيس الفريق أن متطلبات شخصية رئيس الفريق يجب أن تتطور باستمرار لكي يكون على مستوى المسؤولية في مساعدة المدرب على تنفيذ المهام التدريبية مع لاعبي الفريق.

ثالثاً : دور المدرب في تشكيلة الفريق :

١ - يجب أن يراعى المدرب عند وضع تشكيلة الفريق كل من: خطة اللعب، ومستوى اللاعبين الحالي والنوايا في تطوير مستوى اللاعبين مستقبلاً.

٢ - يجب من خلال تشكيل الفريق بصورة مثالية تثبيت مستوى الفريق والمساهمة في تطور شخصية اللاعب.

٣ - على المدرب أن يجد لكل لاعب من لاعبي الفريق مركزاً مناسباً له، تحديد وظائفه في هذا المركز تحديداً دقيقاً فيساهم ذلك في تخصص هذا اللاعب على أساس واجبات متنوعة.

٤ - عند تعيين اللاعبين للعب في مراكز معينة يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن يكون هناك توافق من حيث طبيعة وعمر اللاعبين الذين يلعبون في مراكز مجاورة ومن حيث المبدأ يجب أن تكون صفات وقدرات اللاعبين في مراكز مجاورة متممة لبعضها البعض ، وإذا بقيت تشكيلة الفريق ثابتة فيتنسى للاعبين التفاهم مع زملائهم. ومن هذا المنطلق يفضل عدم إجراء تغييرات جذرية على تشكيلة الفريق حتى بعد هزيمته مادام المدرب ولاعبو الفريق متأكدين من سلامة هذه التشكيلة.

٥ - ورغم أن تشكيلة الفريق يجب أن تكون مناسبة لمواجهة منافس معين إلا أنه لا يجوز أن يتم تحديد التشكيلة بناء على الإعتبارات المتعلقة بالمنافس فقط، وإذا كان لاعب من اللاعبين ضعيفاً في مباراة ما فلا يعنى ذلك إبعاده عن تشكيلة الفريق في المباراة القادمة. لكن إذا لم يطرأ تحسناً على مستوى هذا اللاعب فلا بد من إجراء اللازم حتى لو كان هذا اللاعب من تشكيلة الفريق الأساسية.



التأثيرات البيئية على الأداء الخططي

للاعبى كرة القدم

تختلف الظروف التى تتم فيها المباريات أو التدريب من حيث طبيعة الجو والبيئة، فاداء المباريات فى بيئة مختلفه عن بيئة اللاعب، يكون له تأثير على الأداء الخططى والبدنى والمهارى وكذا الحالة النفسية والذهنية للاعب .

ومن هنا كان الهدف من اقامة معسكرات التدريب فى بيئات مشابهة لبيئة المسابقة أو البطولة ولذلك فإن فهم تأثير العوامل البيئية المختلفة كالحرارة والبرودة والمرتفعات وكذلك اختلاف التوقيت الزمنى من جانب الجهاز الفنى امرأ يجب الاعداد له بوعى وادراك لما له من دور هام فى انجاح اللعب خلال المباريات، وسوف توضح تأثير تلك العوامل وكيفية التعامل معها .

حالة المباراة فى الجو الحار

إذا ماكانت المباريات فى منطقة تتميز بارتفاع درجة الحرارة عن ٢٦,٦ سنتجراد (٨٠ فهرنهايت) فإن من الواجب أن يكون اللاعب قد تأقلم على اللعب فى مثل هذا الجو الحار قبل المشاركة فى هذه المباراة، خاصة إذا كانت درجة حرارة الجو فى المنطقة التى تدرّب فيها اللاعب تقل عن ذلك، وعلى الفريق فى هذه الحالة أن يسافر إلى مكان إقامة المباراة قبلها بأسبوع، حيث تتاح للفريق التدريب فى مثل هذه الظروف ويكتسب اللاعبون بعض الأقامة، وخلال أول يومين إلى ثلاثة من الوصول الى مكان المباراة يجب أن يقل شدة ودوام التدريب، وإذا كان من الصعب السفر إلى مكان المباراة قبل المباراة بوقت كاف فيمكن التدريب على اللعب فى ظروف ارتفاع الحرارة بأن يرتدى اللاعب ملابس ثقيلة خلال التدريب، ويجب أن يتناول اللاعب الماء قبل وأثناء وبعد المباراة أو التدريب حيث أن نقص تناول الماء قد يؤدي الى الإصابة باصابات الحرارة، ويساعد وزن اللاعب اليومى على التأكد من استمرارية عمليات تعويض الماء المفقود مع الفريق عند التدريب فى الجو الحار حيث أن الملابس ذات الألوان الفاتحة تعكس الحرارة أكثر من الألوان الداكنة، كما أن الملابس غير الضيقة تساعد على عمليات التبخر للعرق.





توصيات تطبيقية :

- ١ - اختيار الوقت المناسب للتدريب أو المباراة بحيث تكون في الصباح المبكر أو المساء .
- ٢ - مراعاة حاجة الجسم إلى التدرج في التدريب لفترة ١٠ - ١٤ يوم حتى يتكيف للاداء في الجو الحار .
- ٣ - ارتداء الملابس المناسبة الخفيفة الفاتحة اللون والواسعة .
- ٤ - تناول السوائل قبل وأثناء الاداء على جرعات صغيرة حوالى ٢٠٠ - ٣٠٠ مللى لتر .
- ٥ - عدم إعطاء أقراص ملح، ويفضل الإكتفاء بما يتناوله اللاعب في غذائه العادى لتعويض الأملاح الفاقدة مع العرق .
- ٦ - الملاحظة اليومية لوزن اللاعب، ومنعه عن التدريب إذا لوحظ إنخفاض سريع خلال ٢٤ ساعة في وزن جسمه كدليل على عدم تعويض سوائل الجسم قبل التدريب .
- ٧ - أهمية تواجد الطبيب أثناء المباريات أو التدريب في الجو الحار .

* تأثير البرودة على الأداء :

يتأثر الأداء بانخفاض درجة حرارة الجسم من الخارج . وتعتبر اسهل طريقة للدفاع عن الجسم ضد برودة الجو ارتداء الملابس الثقيلة بالإضافة الى زيادة الحركة لتوليد طاقة حرارية لتدفئة الجسم .

الأداء في الجو البارد :

يؤدى انخفاض درجة الحرارة إلى زيادة لزوجة العضلة ونغمتها العضلية مما يؤدي الى بطئ الانقباض العضلى وتأخير استرخاء العضلات المقابلة، وهذا يؤدي الى صعوبة اداء الحركات السريعة القوية مثل التصويب أو الوثب، كما يمكن أن يؤدي الى حدوث الإصابات .

ويمكن ان يتأقلم الجسم تدريجياً على التدريب أو الأداء في الجو البارد مع مراعاة اختيار الملابس المناسبة والتسخين الجيد ونوعية التغذية .

المطر :

يؤثر المطر على اداء اللاعبين من الناحية المهارية والخطوية والتدريبية وذلك نتيجة لابتلال أرض الملعب والتي تعيق حركة الكرة أثناء تمريرها وعدم وصولها الى المكان أو الزميل المراد تمرير الكرة اليه





وذلك في حالة التمرير الأرضي أما التمريرات الطويلة العالية فهي تنزلق عند ملامستها للأرض وتندفع بعيداً عن المكان المستهدف كما أن أداء مهارة الجري بالكرة وبدونها تكون صعبة لعامل المقاومة الناتجة عن ابتلال الأرض وكل ذلك يؤثر على الكفاءة البدنية للاعبين خاصة الشعور بالتعب لعضلات الساقين. كما أن الحارس يفقد السيطرة عند الوثب أو الارتقاء أو التقاط الكرة.

ولذا فعلى المدرب اعداد لاعبيه بالتدريب في مثل هذه الظروف برش الملعب بالمياه مع ارتداء اللاعبين لأحذية المطر ليكونوا أكثر ثباتاً مع التعود والتهيئة لاستخدام الحذاء بسهولة اثناء المباريات.

تأثير المرتفعات

تحاط الكرة الأرضية بطبقة من الهواء الجوي ، وهذه الطبقة تقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية ، ولذلك يزداد ضغط الهواء الجوي كلما أقتربنا من سطح الأرض ، بينما على العكس من ذلك يقل كلما أرتفعنا عن سطح البحر ، وعلى سبيل المثال فإن ضغط الهواء ينخفض على إرتفاع ٥٠٠م متر إلى حوالي ٥٠٪ من مستواه عند مستوى سطح الأرض ، وهنا فإن نسبة الأكسجين في الهواء الجوي لاتتغير باختلاف الارتفاع عن سطح البحر حيث تبلغ دائما وفي كل الحالات ٢٠.٩٢٪ من حجم الهواء الجوي ، وتنخفض درجة حرارة الهواء بمقدار ٦ درجات كل ١٠٠٠ متر إرتفاع عن سطح البحر ، ونقل الجاذبية الأرضية كلما إرتفعنا عن سطح البحر .

ويعتبر إنخفاض ضغط الاكسجين هو العامل الرئيسي المؤثر على الاستجابات الفسيولوجية للإنسان وبناء على ذلك فإن تركيز الهيموجلوبين يزيد في الدم بعد أول يومين من التواجد في المرتفعات لتعويض انخفاض ضغط الاكسجين ، ويعود الدفع القلبي ومعدل القلب في الراحة إلى مستواهما بعد عدة أيام ، وتزيد لزوجة الدم مما يصعب من عمل القلب وتقل البلازما بنسبة ١٤٪ بما يزيد تركيز الهيموجلوبين بنسبة ٢٠٪ وعادة ما يقل وزن الجسم خلال أول اسبوعين في المرتفعات ويرجع ذلك إلى نقص الشهية وبالتالي قلة السعرات الحرارية الواردة للجسم كما يزداد فقد الجسم للماء عن طريق الكلى خاصة إذا كان الجو بارد ، كما أن جزء من الماء يفقد مع بخار الزفير ولايتناول الفرد مقدار من الماء لتعويض الماء المفقود وبذلك يفقد الجسم ٣ - ٤ كيلو جرام خلال ١٢ يوم .

الاستجابات الفسيولوجية للتدريب :

يظهر على اللاعب التعب بسرعة نتيجة نقص الحد الأقصى للاكسجين خاصة في المرتفعات أكثر من





١٥٠٠ متر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة محتوى الدم الشرياني من الاكسوجين ، ويصعب التنفس ، ويمكن الاصابة ببعض أمراض المرتفعات في حالة زيادة المرتفعات لأكثر من ٣٠٠٠ متر .

المباريات والتدريب :

يفضل أن تؤدى المباراة خلال فترة الـ ١٢ يوم الأولى من الوصول إلى مكان المباراة المرتفع عن سطح البحر ، وذلك قبل أن تبدأ أعراض المرتفعات أو أن يستمر اللاعب في التدريب عدة أسابيع ثم يتم الاداء في المباريات ولا تقل فترة التدريب عن اسبوعين . ويفضل عدم إقامة معسكرات تدريب في المرتفعات إلا إذا كانت المباراة ستكون في مكان مرتفع عن سطح البحر ، حيث أن فائدة ذلك تعد قليلة بالنسبة لمتطلبات هذا النوع من المعسكرات .

توصيات تطبيقية :

- ١ - يفضل أن يخطط للوصول إلى مكان المباراة بالمرتفعات قبل المباراة ٢ - ٣ يوم حيث أن التغيرات السلبية للمرتفعات تحدث خلال أول ٢٤ ساعة ثم تستقر بعد ٧٢ من الوصول .
- ٢ - تقليل النشاط البدني خلال أول يوم الوصول
- ٣ - تناول وجبات غذائية غنية بالكربوهيدرات لمدة يومين قبل وبعد الوصول الى المرتفعات
- ٤ - تناول كميات من الماء لتقليل تأثير الجفاف .
- ٥ - مراعاة الاستعداد للبرد في حالة المرتفعات العالية .

الايقاع البيولوجي :

تعمل وظائف الجسم المختلفة بشكل منتظم ما بين الراحة والنشاط ، وتحتاج عملية تغيير هذا النظام الايقاعي إلى فترة معينة من الوقت تختلف من جهاز إلى آخر ، فعلى سبيل المثال يحتاج القلب الى عدة ثوان أو أجزاء من الثانية لتغيير إيقاع عمله ، حيث تزيد ضربات القلب في حالة أى تغير يطرأ على الانسان بصورة سريعة وكذلك الجهاز التنفسي ، أما تغير إفرازات المعدة والامعاء الدقيقة فتحتاج إلى عدة ساعات كما أن إيقاع النوم واليقظة يحتاج إلى عدة أيام .

وترتبط وظائف الجسم بايقاع الليل والنهار حيث تتأقلم أجهزة الجسم على الراحة والنوم خلال الليل ثم العمل والنشاط خلال النهار كما تختلف حالة الانسان ما بين النشاط والخمول على مدى الأربع والعشرين ساعة أيضاً .





ويتكيف الايقاع البيولوجي للاعب تبعاً لمواعيد التدريب ، حيث يتعود الجسم على النشاط .

إذا ما تعود اللاعب على التدريب اليومي من الساعة ٩ صباحاً إلى الساعة ١١ فإن جميع أجهزة الجسم تكون في أحسن حالاتها خلال هذا الوقت من اليوم ، وبعد التدريب تنخفض كفاءة عمل أجهزة الجسم ثم تعود وترتفع مرة ثانية إذا كان تعود على التدريب مرة أخرى مسائية من ٣ - ٥ بعد الظهر مثلاً ثم تبدأ في كفاءته في الانخفاض بعد الساعة الخامسة مساءً . وهنا يجب ملاحظة أن موعد توقيت تدريب اللاعب يتوافق مع الايقاع الحيوي له ولذلك فإن المدرب يجب عليه أن يضع مواعيد التدريب دائماً في نفس توقيت إجراء المباراة حتى يكون اللاعب في أعلى قمة لنشاطه الحيوي في الوقت الذي تقام خلاله المباراة ويؤدي تغيير نظام التدريب من حيث التوقيت إلى بعض الإختلال في الحالة البدنية ثم يتم التكيف للتوقيات الجديدة بعد حوالي ٢ - ٣ أسبوع .

إختلاف التوقيت المحلي وتأثيره على المباراة :

حينما يضطر الفريق الى اداء مباراة في مكان يبعد عن موطنه الأصلي ويختلف معه في التوقيت الزمني أو عندما تعود الفرق من معسكرات التدريب لتلعب في أرض الوطن مع اختلاف التوقيت المحلي عن توقيت البلد التي كان بها المعسكر يلاحظ إختلال اداء الفريق في الفترة الأولى ويرجع سبب هذا الإختلال الى إختلاف الإيقاع البيولوجي للاعب حيث أن اختلاف التوقيت المحلي يؤدي الى اختلاف ساعات النوم واليقظة وساعات النشاط والراحة وهذا بالتالي يؤدي إلى انخفاض مستوى اداء اللاعب، وظن المسؤولون عن الفريق أن المعسكر لم يؤتى ثماره، ثم بعد فترة زمنية معينة يتعود الجسم على الايقاع الجديد ويتحسن الاداء وتشير بعض الدلائل إلى أن الجسم يتعود مع التوقيت المحلي الجديد في حالة السفر في إتجاه الغرب أسرع منه في حالة السفر في إتجاه الشرق، وعادة ما يشعر اللاعب ببعض الأعراض نتيجة تغيير المكان وإختلاف التوقيت الزمني مثل التعب والأرق والضعف وكذلك إختلال الهضم وفقد الشهية والصداع وقد أتضح أن القدرات الإدراكية تقل بمقدار ١٠ - ١٥٪ خلال أول ٦ ساعات لليوم الأول للوصول إلى المكان الذي يختلف في التوقيت الزمني .

وكذلك يتأثر اداء اللاعب حيث تنخفض القوة العضلية الثابتة والمتحركة خلال أول ٦ ساعات من تغيير الايقاع البيولوجي (Wright etal; 1983) وتقل سرعة العدو وتحمل الجري لعدة أيام وكذلك مستوى اداء الفريق بصفة عامة كذلك يؤدي النوم الكثير بعد السفر الى انخفاض سرعة رد الفعل وسرعة الحركة .





التغلب على تأثير تغير التوقيت :

تستخدم عدة طرق للتغلب على حالة تغيير التوقيت ولكن افضلها هو الوصول الى مكان المباراة قبلها بعدة أيام بحيث يكون بمعدل يوم واحد عن كل ساعة فارق في التوقيت المحلى فإذا كان الفارق مثلاً ٤ ساعات يكون الوصول قبل المباراة بأربعة أيام، غير أن هذا قد لا يكون مريحاً من الناحية العملية، ولذلك فقد أقترح بعض الباحثين تغيير توقيتات اللاعب لتتناسب مع المكان الذى ستقام فيه المباراة ويشمل هذا النظام مايلي :

١ - تغيير أيام مابين الصيام والغذاء .

٢ - تغيير مواعيد الوجبات لنفس مواعيد المكان الجديد يوم السفر.

٣ - تناول وجبات غنية بالبروتينات والكربوهيدرات .

ويلاحظ هنا إحتواء النظام على الصيام ويرجع ذلك إلى أن الإنسان يتكيف على إختلاف مواعيد الطعام بعد الصيام أكثر منها فى حالة الغذاء العادى .

ويلاحظ أن الوجبات الغنية بالبروتين يتم تناولها خلال الإفطار والغذاء حيث تنبه إفراز هرمونات كاتى كولامينز Catecholamines وهى هرمونات مسؤولة عن تنشيط الجسم، وهذا يؤدي إلى تنشيط الجسم طوال اليوم .

ويتم تناول الوجبات الغنية بالكربوهيدرات فى العشاء للمساعدة على النوم .

* الرياح

تؤثر الرياح على سرعة حركة اللاعب والكرة، حيث تزيد من السرعة كعامل مساعد مما يقلل المجهود المبذول للاعبين، الا انه من الأمور الهامة هو توحى الدقة عند اداء التمريرات الطويلة .

كما تؤثر الرياح على تسجيل الأهداف أثناء التصويب على المرمى لذل فيجب استغلال ذلك بكثرة التصويب أثناء المباراة كلما سنحت الفرصة لذلك .

وعلى العكس من ذلك فإن اللعب ضد اتجاه الرياح يشكل عائقاً لدقة التمرير والتصويب وكذلك نوعاً من المقاومة لحركة الجسم أثناء الجرى بالكرة وبدونها، ولذا يفضل استخدام التمرير القصير وتجنب التمريرات الطويلة التى تتأثر بإنحراف مسارها من قبل الرياح وعلى المدرب اعطاء التعليمات الخاصة بتلك الظروف قبل المباراة وخلال التدريب .

