

معهد/قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: أولى ماستر تحضير بدني

مقياس: تخصص تطبيقي (كرة القدم) الأستاذ: أ. د. قميني حفيظ

المحور الثاني: التحضير البدني العام والخاص.

مخطط وعناوين المحور الثاني:

تمهيد..... ص 01.

1. التحضير البدني في نظام التدريب..... ص 02.

2. أقسام التحضير البدني في كرة القدم..... ص 03.

3. المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية في كرة القدم..... ص
06.

4. طرق وأساليب التحضير البدني في كرة القدم..... ص 08.

المراجع العربية والأجنبية..... ص 10.

تمهيد: يعد التحضير أو الإعداد البدني للفريق قبل بداية منافسات الموسم الرياضي عملية حاسمة ومفصلية للفريق وللاعبين خلال المباريات الرسمية وحتى التحضيرية، لذا من المهم جدا التنبؤ بمحتوياته التدريبية والتخطيط لأحماله البدنية لأجل بناء فريق جاهز وقوي بدنيا رغم صعوبة الأمور بحكم توافر العديد من المعطيات العلمية النظرية وتشعب العوامل والمؤثرات الميدانية التي قد تجعل من اتخاذ قرارات المحتويات التدريبية البدنية نسبية النجاح إذا ما لم يقرأ المدرب ويحلل الوضعية على أكمل وجه.

كمدرّب وجب عليك أن تأخذ كل المعطيات الميدانية (مستوى اللاعبين، الامكانيات المتاحة، زمن فترة الراحة ووسائل الاسترجاع) بعين الاعتبار لأجل تسطير برنامج منهجي متماشي مع الظروف المتاحة ومنح لاعبيك أفضل الفرص ليتمكنوا من تطوير قدراتهم البدنية وتحسين كفاءاتهم الوظيفية استعدادا لتقديم أحسن مستويات الأداء المطلوبة وبالتالي تحصيل النتائج التنافسية المسطرة في العقد الرياضي.

على هذا الأساس يستوجب على المدرب التخطيط بدقة كبيرة لمرحلة التحضير البدني بدءاً من تاريخ استئناف التدريبات ومروراً بمدة التحضير وعدد الحصص الأسبوعية ووصولاً إلى الطرق والتمارين المستخدمة لتحقيق الأهداف المسطرة، بل وفي بعض الحالات المتميزة باستقرار الطاقم الفني للفريق وجب العمل على التخطيط حتى لمرحلة ما قبل استئناف التدريبات. وبطبيعة الحال فإن البدء المبكر في وضع الخطة التدريبية يمكن المدرب من منح نفسه الفرصة والوقت الكافي لتخطيطها وتعديلها وصقلها تدريجياً وفقاً لرؤيته التدريبية وتنبؤاته التنافسية قصد الوصول بلاعبيه إلى مستويات بدنية عالية قريبة قدر الإمكان أو متجاوزة بعض الشيء للقدرات البدنية التنافسية للاعبين الفرق الأخرى، مانحاً لهم القدرة على التجاوب مع كامل فترات اللعب بكافة مؤشرات التنافس الكروي الحديث الذي يناوب بين الجهود المرتفعة الشدة خلال التسارعات والصراعات الثنائية أو المتوسطة الجهد الممثلة بالجري المعتدل.

1/ التحضير البدني في نظام التدريب: كما سبق الحديث عنه فإن التحضير البدني هو وضع اللاعب في أفضل حالة ممكنة للاستجابة لكافة المتطلبات البدنية التنافسية المستقبلية بما يضمن له الأداء العالي، الثابت والمستمر على طوال الموسم أو المواسم الرياضية. ففي كرة القدم من المهم جداً أن يكون اللاعب في حالة بدنية مثالية كي يكتسب القدرة على الأداء المميز في كل حالات اللعب وللوقاية من الإصابات الرياضية الناجمة عن الإجهاد العالي أو المترتبة عن الصراعات الثنائية المميزة للعبة.

وهو ما يجعل من التحضير البدني (La Préparation Physique) جزءاً لا يتجزأ من نظام التحضير والتدريب الرياضي ككل كونه يساهم في تطوير قدرة الأداء الفردي والجماعي لدى لاعبي كرة القدم، وينقسم إلى مرحلتين أساسيتين تركزان على الجانب العام والخاص بالقدرات البدنية المطلوبة للمنافسة الكروية الشبانية، الهاوية أو النخبوية حسب المجموعة المتعامل معها.

على مستوى التحضير البدني من المهم جداً معرفة:

- الأسس الفسيولوجية للتدريب من أجل إعداد اللاعب بطريقة عقلانية تمكنه من تحقيق الأهداف التي وضعت له؛
- ما يجب القيام به خلال كامل فترة التحضير؛

• سببية وتأثير العمل المحدد على كامل المستويات الوظيفية والعضلية؛
كون أن التحضير البدني هو مجموعة إجراءات تدريبية منظمة ومرتبطة تهدف إلى
تطوير واستخدام الصفات البدنية في جميع مستويات التفوق الرياضي وخدمة
الجوانب التقنية والتكتيكية الأساسية للنشاط الرياضي الممارس.

2/ أقسام التحضير البدني في كرة القدم: قد قسم العالم الروسي Matvieve الموسم
التدريبي إلى ثلاث فترات تدريبية أساسية وهي فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة
الانتقالية. تختلف فيما بينها من حيث استمرارها، أهدافها ومحتوياتها، حمل
التدريب بها وشكلها. كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية
جزئية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع، وكل أسبوع به مجموعة من
الحصص التدريبية المحددة الأهداف والطرق.
وتعد فترة التحضير أهم فترة من فترات الخطة السنوية بأهدافها الخاصة التي
تحاول أن تحققها خلال مدة معينة، فهي مقياس حقيقي لنجاعة البرمجة التدريبية
ومن خلالها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية للفريق وتحقيقه للإنجازات
والانتصارات الرياضية في المنافسات الرسمية، لذا أصبح اليوم من الضروري
استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على نتائج
إيجابية سواء على الصعيد الفردي أم الجماعي في كرة القدم. (أبو العلاء عبد
الفتاح وآخرون، 1994، ص 367)

وتدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال
التدريب الرياضي، و تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية إذا ما احتسبنا فترة ما قبل
المباريات بها.

أما الإعداد البدني في حد ذاته فهو أحد أجزاء الإعداد الرياضي الموجه نحو
تطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، يشكل من
قسمين أساسيين الأول يعرف بالإعداد البدني العام والثاني بالإعداد البدني الخاص.
(أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 21 و 22)

وكما سبق الذكر فالإعداد البدني يقسم إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

1.2/ مرحلة الإعداد البدني العام (PPG): يقصد به التنمية البدنية المتزنة
والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية العامة وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب

لمجابهة عبء المجهود البدني الواقع عليه خلال المنافسة. بمعنى العمل على اكساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية أو القاعدية والتي تعد أساس بناء الأداء الحركي المتخصص.

يهدف الإعداد البدني العام إلى اكتساب اللاعب للصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة، أما الإعداد البدني الخاص فيهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1990، ص 80)

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب والمتمثلة في القوة العضلية العامة، التحمل، المرونة والرشاقة، إذ أنها تستغرق من 2 إلى 3 أسابيع تدريبية بمعدل 3 إلى 6 حصص تدريبية أسبوعيا. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 27)

تركز على تطوير الصفات البدنية القاعدية كالمداومة، المرونة والقوة العامة والقدرات التنسيقية كالتنسيق والتوازن. وتشتمل في الغالب على التمارين العامة المكونة من تمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمارين الفنية وتمارين الأجهزة والألعاب الصغيرة، مع التركيز على طريقة التدريب المستمرة وأسلوب التدريب الدائري علما بأن حجم العمل فيها يصل إلى ما بين 70% إلى 80% من حجم العمل الكلي وبشدة تدريبية منخفضة إلى متوسطة.

2.2/ مرحلة الإعداد الخاص (PPS): هو ذلك النوع من التحضير الذي يسمح بتنمية الصفات البدنية التخصصية لنشاط رياضي معين مع العمل على دوام واستمرارية التطوير لهذه الصفات الضرورية للمستويات الرياضية العليا والنخبوية.

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص بالعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، الخططي واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة بالعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي بالسرعة والقوة المطلوبتين في المنافسة الفعلية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 145)

ومن بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر مايلي:

⇨ الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات شدة أعلى من تلك المستخدمة في المرحلة السابقة م.

⇨ كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

⇨ تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري.

ولكن في العشریات الأخيرة سجلت كرة القدم تطورا رهيبا في عدد المسابقات والمنافسات مما أنجر عنه تقلص الزمن الإجمالي للفترة التحضيرية إلى ما بين 6 إلى 7 أسابيع فقط، ولمواجهة متطلبات الكرة الحديثة أضحي من الضروري تقليص أو حتى الاستغناء عن فترة التحضير البدني العام (PPG) في المستويات النخبوية العليا خصوصا بحكم واقع الممارسة الكروية المحترفة التي تتميز بفترة منافسات جد طويلة وقدرة كبيرة على تكرار الأداء عال الشدة خلال المباراة.

هذا النهج دعا إليه Gill Cometti بقوة بداية من أعماله المتناولة للتحضير البدني في كرة القدم سنة 2005، كونه يرى بأنه من الضروري أن تطور قدرة اللاعب بما يتوافق وخصوصية تخصصه الرياضي لتحقيق ثلاثية التدريب المرجوة وهي

الفعالية، الحفاظ على مستويات الأداء طوال الموسم الكروي والوقاية من الإصابات الخاصة.

كل هذا سيزيد من صعوبة مأمورية التحضير البدني ويدفع المدرب والمحضر البدني إلى نمذجة خطته التدريبية ومنهجية محتوياته البدنية. أخيرا بقي أن نشير أن مرحلة التحضير البدني تتطلب عند إتمامها فترة أخرى تابعة للتحضير الرياضي لما قبل الموسم الرياضي وهي المرحلة التي تعرف بـ مرحلة ما قبل المنافسات والتي تستغرق من 02 إلى 03 أسابيع، هدفها الرئيسي هو العمل على الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السالفة الذكر و تثبيتها للوصول إلى كفاءة خطية مؤسسة على تحضير بدني جيد و دقة في الأداء المهاري.

3. المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية في كرة القدم: تشتمل هذه المبادئ على التالي ذكره:

✓ **التوقيت الصحيح لتكرار الحمل:** كما هو معلوم فإن قدرة الفرد على الأداء البدني تمر بأربعة مراحل هامة المتمثلة في مرحلة استنفاد الجهد، مرحلة استعادة الاستشفاء، مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء أو التعويض الزائد ومرحلة العودة لنقطة البداية إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم، لذلك فتكرار حمل التدريب يستوجب اختيار مثالي لتوقيته حتى لا نصل إلى نتائج عكسية سلبية إذا ما كررنا الحمل قبل انتهاء فترة الراحة (ظهور أعراض التعب والحمولة الزائدة) أو بفترة استرجاع طويلة تعيدنا إلى نقطة البداية، وعليه نقول بأن التوقيت الصحيح لتكرار الحمل يكون خلال المرحلة الثالثة التي تمكننا من الارتفاع بمستوى قدرة اللاعب على أداء الجهود البدنية.

✓ **الاستمرار والتدرج في الحمولة التدريبية:** إن استمرار تنمية وتطوير المستوى العضوي والوظيفي للفرد لا يتطلب تكرار حمل ثابت بصورة دائمة في مرحلة التعويض الزائد كونه لا ينتج عنه سوى قدرة الفرد على التكيف لهذا المستوى من العمل فقط. لذلك من الضروري الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ندفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد تدريجياً، ويمكن الارتفاع بدرجة الحمل بواسطة التغيير المنظم في مكونات الحمل الرئيسية (الشدة، الحجم والكثافة). وهذا لا يعني أن الحمل يزداد من يوم لآخر لكن يعني أيضاً استمرار الحمل لفترة معينة تضمن تكيف الجسم ثم الزيادة تدريجياً، وقبل ذلك علينا أن ندرك بأن آثار الانقطاع عن التدريب لمدة تتراوح بين 5 إلى 7 أيام مثلاً ينتج عنه انخفاض نسبي لقدرات الرياضي البدنية خصوصاً ما ارتبط منها بالسرعة والقوة العضلية.

✓ **التكامل بين الصفات البدنية:** إن الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة والرشاقة وغيرها من الصفات ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض خلال مختلف عمليات التطوير الرياضي، نظراً لأن مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة حيث أثبتت البحوث والدراسات أن تنمية صفة بدنية واحدة لا يحدث إلا في حالة تنمية نسبية موازية لمختلف الصفات البدنية الأخرى خلال نفس التمرين والحصّة، لذلك يجب مراعاة عامل التنمية الشاملة لجميع الصفات البدنية والتكامل في تنميتها مع بعض.

4/ **طرق وأساليب التحضير البدني في كرة القدم:** تتضح خلال مختلف العمليات التدريبية والتنموية للصفات البدنية الأساسية والمركبة، حيث سنتناول أربعة قدرات أساسية للإعداد البدني مختلفة عملياً في طرق تدريبها بالإضافة إلى فهم كفاءات تدريب الصفات البدنية المركبة والمتمثلة في:

✓ **صفة المداومة:** التي تنتج من عمليات تحسين أنظمة الطاقة لجسم الرياضي بالأوكسجين وذلك اعتماداً على طرق التدريب المستمرة، الفترية والفاصل.

✓ **صفة القوة:** يتم الحصول عليها جرّاء تدريبات القوة باستخدام المقاومات الخارجية الصغيرة والكبيرة، باستعمال طرق التدريب البليومتري، التكراري والدائري. وحسب ما ورد عن **تيودور بومبا** فإنه يجب في كرة القدم أن نبدأ بتدريب تمارين القوة التي تبرز مشاركة عضلات الجذع والأطراف السفلية بنسبة أكبر من تمارين تقوية عضلات الأطراف العلوية.

✓ **صفة السرعة:** يعتمد تطويرها على أساس تنظيم وتوافق العمل العصبي العضلي في الحركات السريعة اعتماداً على طرق التدريب التكرارية والفترية.

✓ صفة المرونة: ويمكننا تطويرها جرّاء توسيع وزيادة المجال الحركي للمفاصل وزيادة مرونة ومطاطية العضلات والأوتار والأربطة من خلال طرق التدريب بتمارين المرونة (الستريتشينغ). (أثير محمد صبري الجميلي، 2011)

✓ الصفات البدنية المركبة: وهي كامل الصفات البدنية المتكونة من إثنين أو ثلاثة صفات بدنية كقوة السرعة، مداومة القوة، مداومة السرعة...إلخ، ويمكن تطويرها باعتماد عدد من الطرق والأساليب التدريبية حسب الصفة المركبة. ولتطوير هته الصفات يمثل حمل التدريب بمكوناته وجرعاته بحد ذاته عنصرا رئيسيا في الاختلاف القائم بين الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة، إذ تلعب مكونات حمل التدريب من شدته، حجمه وكثافته إضافة إلى فترات الراحة بين الحصص التدريبية كمحددات رئيسة لاختيار وتفضيل طرق التدريب المناسبة لكل صفة بدنية على حدى.

الأکید أنه عند برمجة محتوى تدريبي بدني على المدرب أن:

- يوافق حمولاته مع الفئة العمرية المعنية بالتدريب ومستوياتها البدنية الأولية التي تم تشخيص قدراتها باختبارات مسبقة تسمح بعقلنة ومنهجية مضامين تنمية الصفات البدنية المعنية باختصاص كرة القدم وبمناصب اللعب فيها؛
 - يطابق محتويات التدريب مع المعطيات التنافسية الحالية لمباريات كرة القدم من حيث الكم والكيف.
- لهذا السببين ظهرت على الساحة الكروية الحديثة أساليب تحضير مخصصة تمكن من تنمية الكفاءة البدنية للاعب والتماشي مع خصوصيات اللعبة، والتي نذكر منها:

✓ التدريب البدني المنفصل: يركز التدريب خلالها على مختلف الصفات البدنية فقط كما هو الشأن في تدريبات قاعة تقوية العضلات مثلا أو تدريبات المداومة العامة والخاصة من خلال تمارين الجري في الملعب أو الغابة بما يجعله منفصلا عن تدريب باقي القدرات التقنية والخطية، بحيث تضمن هذه الطريقة تطوير القدرات البدنية المستهدفة بشكل أكثر سهولة من حيث تقنين حمولات التدريب المطلوبة لمهمة لاعب كرة القدم.

✓ التدريب البدني المرافق: على عكس التدريب السابق، يتنوع الهدف المنتظر من حصص التدريب المرافق بين هدف تقنو-بدني أو هدف بدني-خطي حيث تمزج تمارين بدنية مع تمارين تقنية أو خطية على فترات كأن نبتدأ الحصة بتمارين الإحماء (التحضير البدني) ثم نمر إلى تمارين تخصصية

(تقنية) فنخرج بعدها على تدريبات السرعة أو تقوية العضلات (بدنية) ثم نبرمج تمارين لعب (خططي) ونكمل السلسلة بتمارين إطالة واسترجاع (بدنية)، بما يجعل الحصة تنمي الجانب البدني مرافقة مع جوانب رياضية أخرى.

✓ التدريب البدني المتكامل (الدمج): يعرفه (Lambertain 2000) بأنه تحسين القدرات الفسيولوجية للاعب بما يرتبط ارتباطا وثيقا بمهارات رياضة كرة القدم، أي تحسين القدرات البدنية من خلال الحركة الخاصة بالنشاط الممارس. والسبب في استخدام هذه الطريقة هو أنه علينا بأن نميز بين التحضير البدني البحت (المنفصل) الذي يطور الفرد بدنيا فقط والتحضير البدني المدمج الذي سيمكن من تحسين القدرات البدنية الخاصة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم من ضمنها ظاهرة الانتقال من تطوير خاصية معينة لتحسين خصائص أخرى كالقدرة على التدريب البدني في وضعيات المواجهة الثنائية مثلاً.

✓ التدريب البدني بالكرة: وهو مجموعة من تمارين الألعاب على مساحات ضيقة، تبرمج حسب الهدف المنتظر والذي من خلاله تحدد معالم مساحة اللعب وعدد اللاعبين المشاركين به بالإضافة طبعا إلى حمولته التدريبية. وقد سجل هذا النوع من التدريب انتشارا وزيادة معتبرة لعدد مستخدميه بحكم عديد الأهداف التي يمكن له تحقيقها، حيث ذكر كل من (Relly 2004) و (Dellal 2008) بأن التمارين باستخدام الكرة والألعاب المصغرة أكثر تكاملا من التدريب التقليدي كونه يحقق التالي ذكره:

- تحسين نوعية التدريب من خلال الربط بين التدريب البدني والتقني الخططي؛
- تحفيز اللاعبين وجعلهم يقدمون أعلى مستوياتهم خلال الحصص التدريبية؛
- محاكاة مواقف اللعب الحقيقية وزيادة عدد المواقف الحركية المشابهة للمباراة؛
- المتطلبات الطاقوية لأداء تمارين اللعب قريبة من التي ينتجها ويستهلكها اللاعب خلال المباراة.

وعلى الرغم من ذلك يشوب هذا الأسلوب عدد من العيوب التي تؤثر على تقنين حمله بدقة كون أن التحكم في حجم وشدة العمل خلاله من طرف المدرب يبقى أمر جد صعب خصوصا ما لم تتوفر معدات وتجهيزات القياس الحديثة، وهو ما يتطلب من المدرب التحضير المدقق لكافة جوانبه.

عموما من الجانب البدني يمكن لأسلوب التدريب بالكرة أن يحقق الأهداف التالية:

- تمارين اللعب يـ 5@5 إلى 8@8 مناسبة لتطوير القدرة الهوائية (capacité aérobie)؛
 - تمارين اللعب يـ 4@4 و 3@3 مناسبة لتطوير القدرة الهوائية (puissance aérobie)؛
 - تمارين اللعب يـ 2@2 مناسبة لتطوير القدرات اللاهوائية (السرعة والانفجارية)؛
- علما بأنه يستوجب على المدرب ضبط عدد من المتغيرات التي قد تؤثر على تحقيق الهدف البدني المحدد والمتمثلة في:

- عدد اللاعبين ودافعيتهم النفسية؛
 - مقاييس ومساحة اللعب؛
 - الضوابط التقنية والتكتيكية؛
 - مشاركة أو عدم مشاركة حراس المرمى والعدد المستعمل من المرمى الصغير؛
 - شدة وزمنية العمل ونوع الراحة المطبقة.
- المراجع العربية والأجنبية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367.
2. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 21 و 22.
3. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 145.
4. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 27.

Höltke, Volker: Die vier Konditionellen Fähigkeitsbereiche, Grundlagen und Prinzipien des Sportlichen Trainings . Lüdenscheid-Hellersen . Deutschland, مترجم من المصدر الألماني من طرف أشير محمد صبري الجميلي جوان 2003. 2011

Lambertain. F (2000) : Football :La Préparation Physique Intégrée, Edition Amphora, Paris France, Page 09.

أ. قميني حفيظ