



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الأولية : المرحلة الرابعة

محاضرات مادة كرة القدم المرحلة الرابعة لطلاب كلية
التربية البدنية علوم الرياضة – جامعة الانبار للعام
الدراسي 2021-2020

الاعداد الخططي

أعداد المدرس الدكتور
فؤاد حماد عسل الدليمي

الإعداد الخططي :

1 - مفهوم وأهمية وأهداف وفاعلية الإعداد الخططي

2 - مفهوم وأنواع الخطط

3 - أقسام الإعداد الخططي

4 - مراحل الإعداد الخططي

5 - الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية

مقدمة :

يمر اللاعب منذ عملية الاختيار أو الانتقاء بعدة مراحل من الإعداد منها الإعداد البدني والإعداد المهاري والنفسي... الخ ليصل إلى مرحلة لا تقل أهمية عن المراحل السابقة ألا وهي مرحلة الإعداد الخططي ويعرف مصطلح الخطة في لغة الحروب بأنه (فن الحرب خلال المعركة في حين انه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء أو قيادة المباراة الرياضية).

ويلعب الإعداد الخططي أهمية كبيرة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتميز بالتنافس ضد خصم مثل المنافسات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاولة أو مثل كرة القدم وكرة السلة كرة اليد... الخ.

إذا ما هو الإعداد الخططي وما هي أهميته وأنواعه وأقسامه؟ هذا ما سوف نتطرق إليه في هذا البحث بالإضافة إلى الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية.

أولا / مفهوم وأهمية وأهداف وفاعلية الإعداد الخططي :

1 - مفهوم الإعداد الخططي :

الإعداد الخططي يعني " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة " لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة.

يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني

مما سلق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

2 - أهمية الإعداد الخططي:

يختلف الإعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها وفيما يلي نقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجتها للإعداد الخططي :

أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي.

وهي تلك الرياضات التي تتميز اما بكون عدد المتنافسين فيها او بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة والعباب المضرب الزوجية

ب : رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي.

هي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة ومن أمثلة هذه الرياضات الجري والسباحة والجمباز والغطس.

3 - أهداف الإعداد الخططي

يهدف الإعداد الخططي إلى ما يلي :

- تحقيق اعلي درجات الانتباه إلى مجريات التنافس

- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس

- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس

- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت
ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس

- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه
المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.

- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة
ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.

- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي
الوقت المناسب؟

- العمل على خزن أكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركي
للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.

- الاستخدام الإيجابي للسمات الإرادية(مثابرة وضبط النفس والشجاعة
والجراءة خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.

- التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس .

4 - فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية :

- إكساب اللاعبين/اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد
التصرف الخططي في المواقف المختلفة ، والعناصر المؤثرة فيها.
- إكساب اللاعبين/اللاعبات أنماط الخطط المعينة والمعلومات حول المنافسين
ظل الظروف الثابتة والمتغيرة

- تطوير قدرات اللاعبين/اللاعبات في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب
تحفيزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف
التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية
وإعدادهم النفسي.

- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء
والتفكير والإبداع الخططي.

ثانيا - مفهوم وأنواع الخطط :

أ - مفهوم الخطط:

خطط جمع خطة ، والخطة بشكل عام تعني " الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى "من خلالها تحقيق نتائج ايجابية.

الخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة.

في منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب.

ب / أنواع الخطط:

تقسم خطط اللعب طبقا لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما :

اولا - خطط اللعب.

ثانيا - خطط تحقيق أرقام .

اولا - خطط اللعب :

وتنقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما :

- "خطط دفاعية" خطط إحباط هجوم المنافسين

وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

- "خطط هجومية" خطط المبادأة بالهجوم .

وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

ثانيا- خطط تحقيق أرقام.

1 - تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي ارمح أو دفع الجلة أو إطاحة المطرقة.

2 - تهدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال في السباحة والعدو أو الجري أو الدراجات.

3 - تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية.

ثالثا / أقسام الإعداد الخططي:

كأي نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين رئيسيين كما يلي

- الإعداد الخططي العام:

- الإعداد الخططي الخاص:

1 - الإعداد الخططي العام:

الإعداد الخططي العام يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومرتجة في الرياضة "بشكل عام.

2 - الإعداد الخططي الخاص:

الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية".

رابعا / مراحل الإعداد الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

1 - مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي :

يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها

فيها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية.

المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف .

استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل الفيديو والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين.

من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.

على المدرب في هذه المرحلة أن يستخدم المرونة في إعطاء المعلومات لتسهيل فهم الهدف من الخطة.

على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية

2 - مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي :

- على المرء بان يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة ، إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب والخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق ومنها.

- أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة

- ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطة

- تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة من المساحة التدريبية

- لإنجاح هذه المرحلة نتبع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهدافه .

- تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة.

- تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

3 - مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية :

- ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينه ، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا احد ادوار المدرب في هذه المرحلة.

- على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالتمطية في الأداء.

- على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.

- استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافية والملاعب الممغنطة والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير في تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية .

خامسا / الاعداد الخططي في خطة التدريب السنوية:

1 - الإعداد الخططي في وحدة (جرعة) التدريب :

- في بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الإعداد الخططي حتى يصل اللاعبون إلى مرحلة آلية الأداء كي يمكن البدء في الإعداد الخططي.

- يفضل دائما الر بط بين الإعداد المهاري والإعداد الخططي في جرعة التدريب

- يجب أن يتم الإعداد الخططي في بداية جرعة التدريب أي بعد الإحماء مباشرة

- يجب مراعاة تجربة الأداء الخططي في نهاية وحدة (جرعة) التدريب للتأكد من مقدرة اللاعبين على الأداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب.

2 - الإعداد الخططي في فترة الحمل الأسبوعية(دورة الحمل الصغرى).

يفضل أن يتم الإعداد الخططي في بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) .

3 - الإعداد الخططي في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى).

- التخطيط للإعداد الخططي يخطط له في دورة يتراوح زمنها ما بين 3 الى 10 أشهر حيث يبدأ الإعداد بالإعداد الفردي لإكساب اللاعب وسائل تنفيذ الخطط ، ثم العمل على ربطها جميعا معا .

- في دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد العام يتم الإعداد الخططي من خلال إعداد خططي عام ، وعند الدخول إلى مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخططي المباشر والخاص والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسية والصفات البدنية والإعداد النفسي.

4 - الإعداد الخططي في دورة الحمل الانتقالية:

- يتضمن الإعداد الخططي في هذه الدورة التحليل النظري للخطط ومدى كفايته وكفاءته خلال الموسم المنصرف .

- شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخططي خلال الموسم المنصرف .

- الخبرات الخططية العامة المستفادة من الموسم المنصرف .

- دراسة وبحث الخطط التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل .

خلاصة :

من خلال دراستنا لهذا الموضوع تبين ان الاعداد الخططي هو تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة ويوجد نوعان من الخطط هي خطط اللعب وخطط تحقيق ارقام كما ينقسم الى اعداد خططي عام واعداد خططي خاص يمر عبر مراحل نذكر منها مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية .

قائمة المراجع:

- 1 - مفتي إبراهيم حماد ،التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق
وقيادة)،دار الفكر العربي للنشر، مصر،2001.
- 2 - محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه ،مبادئ التدريب الرياضي
،دار وائل للنشر، جامعة القدس،فلسطين،2005.
- 3 - مفتي ابراهيم حماد ،التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق -
وقيادة)،دار الفكر العربي للنشر ، 2001 .
- 4 -محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجه : مبادئ التدريب الرياضي
، دار وائل للنشر، جامعة القدس،فلسطين،2005.