**التمرينات الخططية بكرة القدم :**

وهي عبارة عن تحركات خططية (جمل خططية ) محددة بأهداف يسعى المدرب الى تحقيقها ، حيث يجري تنفيذها بشكل سهل في البداية (من الحركة البطيئة ) وبالتدريج إلى أن يتم ضبط الأداء ، ومن ثم وضع مدافعين سلبيين ومن ثم يكون الدفاع من الحركة ، مشابه لما يحصل في المباريات . ويعتمد نجاح تطبيق ( التمرينات الخططية ) على إمكانيات اللاعبين المهارية ، فكلما تمكن اللاعبين في إتقان المهارات الأساسية كلما سهل ذلك على تنفيذ المهارات الخططية او الجمل الخططية .

**والتمرينات الخططية تشمل :** " تمرينات إعدادية، وتمرينات خاصة، وتمرينات المنافسة ، وهذه التمرينات تعد الوسيلة الوحيدة الخاصة بالإعداد الخططي، للوصول إلى الإجادة الخططية ، وتختلف هذه التمرينات تماماً عن التمرينات الأخرى : بأنها تهدف في الملعب أساساً إلى حل مواقف خططية، وتطبق عملياً بالصورة التي ستنفذ بها في المباراة" ( ابو العينين ومفتي، 1985 ) .

إذ إن " استيعاب التحركات الخططية يكون سهلا من الناحية العقلية ولكن الأهم هو القدرة على التنفيذ العملي عن طريق القدرة على الأداء المهاري السليم " (1 : 97) أن التمرينات الخططية هي الوسيلة الأساسية في تعليم اللاعب وهضمه التحركات الخططية المطلوبة في الملعب، وهذه التمرينات تعد الوسيلة الوحيدة الخاصة بالإعداد الخططي للوصول إلى إتقان النواحي الخططية والتي تهدف بالتالي الى حل المواقف الخططية

كل مدرب يسعى من اجل الوصول بلاعبيه الى مستويات متقدمة ويمتازون ( بالسرعة والقوة والدقة في الأداء ) ، أي ان يكون أدائهم ولعبهم مرتبطا ومواكبا للتطورات الحاصلة في لعبة كرة القدم من حيث ( سرعة اللعب ، والأداء السهل والتحرك الخططي الفعال ) ، وتبعا لذلك لابد من تدريبهم على التمرينات الخططية التي تصل بهم الى تحقيق متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم . فعلى سبيل المثال ان اللاعب بعد أن يأخذ نظرة سريعة للملعب يتحرك اتجاه الكرة المرسلة إليه وبعد ان يستلمها وتصبح تحت تصرفه يكون قد فكر مسبقا بالخطوة التي يقوم بها قبل لعبه للكرة ، وهنا تكون هذه الخطوة مرتبطة بالموقف الذي هو عليه في الملعب ومكان تواجد الزملاء ومكان تواجده مع الكرة وبهذا " يكون التدريب على المهارات الخططية التي تنفذ في المباريات مهمة وذات فاعلية وتأثير في مجريات اللعب وتحركات اللاعبين في خطوط

اللعب المختلفة ، بحيث يكون تصرف اللاعب عند لعب الكرة مبنيا على إدراك واع ومسبق لما سيقوم به "(1: 125)

وتجدر الإشارة هنا ان الإعداد الذهني قبل كل تمرين يلعب دورا هاما في سرعة تفكير وتصرف اللاعب أثناء المباراة ، وهذا ما يؤكد دور التمرينات التي تنمي وتطور القدرات العقلية مثل ( التفكير ، وحسن التصرف ، والانتباه ، والتركيز ...الخ) . والتدريب على خطط اللعب المؤثرة تجعل اللاعب / اللاعبين متمكنين من تطبيق خطط اللعب والتحركات الخططية المترابطة في الثلاث خطوط للوصول الى عمق الدفاع للفريق المنافس وتهديد مرماه .

**التمرينات الخططية:**

في كرة القدم الحديثة تعدّ التمرينات الخططية في مراكز اللعب مهمة جدا في الوحدة التدريبية ، ويتدرب الفريق على التمرينات الخططية ما لا يقل عن أربع وحدات تدريبية في الأسبوع ، وهي الوسيلة الأساسية في تدريب اللاعب وفهمه التحركات الخططية المطلوبة في الملعب وتعطى هذه التمرينات في مدة الإعداد الخاص وفي وقت المنافسات([[1]](#footnote-1)).

والتدريب الخططي يمكن أن يبدأ بلاعب واحد ضد واحد ويتدرج حتى تكون الخطة لمجموعة من اللاعبين ثم الفريق بأكمله .

ويعرف (2004 Topkaya- )التمرينات الخططية بأنها " هي تلك التمرينات التي يؤديها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم بصورة فردية أو جماعية بالكرة وبدونها وبوجود منافس أو عدم وجوده لتطوير قدرات اللاعب الأساسية لكي يتعود على الحالات المشابهة لحالات اللعب"([[2]](#footnote-2)) .

ان التمرينات الخططية في مراكز اللعب المختلفة تشكل الهيكل الاساسي في الوحدات التدريبية للاعبي كرة القدم المتقدمين ، اذ تحتوي هذه التمرينات على عدة مبادئ اساسية للدفاع والهجوم كما تحسم المهارات الاساسية والقدرات المختلفة للاعب كرة القدم .

والهدف من هذه التمرينات خلق ظروف مشابهة لما يحدث في اللعب ولتأكيد أو تثبيت القدرة على التصرف الخططي في أثناء المباريات المقبلة ، وبصورة عامة يمكن تقسيم التمرينات الخططية على تمرينات الخطط الدفاعية والهجومية ([[3]](#footnote-3)).

التمرينات الخططية الدفاعية:

هي مجموعة من الحركات الهادفة التي يقوم بها اللاعبون في حالة فقدانهم الكرة وإمتلاك الفريق المنافس لها ، والهدف منه تدريب اللاعبين على كيفية إسترجاع الكرة من المنافس وإحباط هجماته ومنعه من تسجيل الأهداف ، فالفريق عندما يفقد الكرة يعدّ في حالة دفاع ولا يهم هنا موقع الكرة في الملعب ، لذا عليه أن يدافع خططياً لكي يمنع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف ، ومن أهم مبادئ الخطط الدفاعية ما يأتي([[4]](#footnote-4)):

1. الحصول على الكرة قبل المهاجم .

2. عدم تحويل وجه المهاجم الى هدف الدفاع.

3. تأخير المهاجم.

4. المحافظة على العمق.

5. المحافظة على التوازن.

6. التغطية .

7. إتخاذ موقف دفاع جيد (المكان الصحيح).

8. دفاع رجل لرجل.

9. دفاع المنطقة .

وهذه المبادئ مهمة ويحاول المدرب دائماً تطبيق هذه المبادئ في التمرينات الخططية ، فمثلاً عند لعب (4ضد4) يمكن تطبيق هذه المبادئ فيتدرب اللاعب كيف يعمل الإسناد وكيف يغطي ومتى يكون هناك توازن في اداء اللاعبين ، وكيف يمكن الحصول على الكرة ، كما يتمرن اللاعب على طريقة دفاع رجل لرجل أو دفاع منطقة في هذه التمرينات .

1. حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ص97

**2. محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم: تخطيط إعداد لاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.**

3. 3 ( Massimo Lucchesi ، tactics and analysis of attack and defense ، printed by data Reproductions ، pennsylvania ، 2000 ، p, .

4. Ismail topkaya ve tevfik tekin ، futbol genel kurumsal ، Ankara ، nobel yayın dagıtım ، 2004 ،p,110.

5. Ismail topkaya ve Tevfik Tekin،Lbid ، p, 109 .

6. Ismail Topkaya ve tevfik Tekin ،Op , Cit , p, 110

1. ( Massimo Lucchesi ، tactics and analysis of attack and defense ، printed by data Reproductions ، pennsylvania ، 2000 ، p,3 . [↑](#footnote-ref-1)
2. ( Ismail topkaya ve tevfik tekin ، futbol genel kurumsal ، Ankara ، nobel yayın dagıtım ، 2004 ،p,110. [↑](#footnote-ref-2)
3. ( Ismail topkaya ve Tevfik Tekin،Lbid ، p, 109 . [↑](#footnote-ref-3)
4. ) Ismail Topkaya ve tevfik Tekin ،Op , Cit , p, 110 . [↑](#footnote-ref-4)