**تمرينات اللعب ( تمرينات المنافسة )**

هي " تلك التمرينات التي تتنافس فيها مجموعتان صغيرتان من اجل الحصول على الكرة والاحتفاظ بها أو تحقيق هدف معين سواء بوجود المرميين أو بدونهما أي أشبه بما يحدث في المباراة ويمكن بواسطتها رسم الحركات المطلوبة من اللاعبين في الحالات المختلفة " (1: 207).

وهي الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التمرين لدى اللاعبين كأن تكون حالة خططية أو مهارية في مراحل الإعداد الخاص ولها تأثير إيجابي في تطوير مكونات التدريب البدنية والمهارية والخططية والنفسية لدى اللاعبين وترابط هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة . لغرض تطوير حالة التدريب للاعبي كرة القدم في نهاية مرحلة الإعداد، وتستخدم شدة مرتفعة وحجم قليل لتطوير المهارات الهجومية والدفاعية والتي تمارس وتنفذ بكثرة أثناء المنافسة .

والمقصود بتمرينات المنافسة ( تمرينات اللعب ) هي ان تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى تكون متساوية او مختلفة العدد ويكون الأداء بحرية وبحركات محددة على وفق توجيهات وتعليمات يصدرها المدرب (2: 196)

**فوائد استخدام التمرينات التنافسية**

1. الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للاعبين .
2. تطوير مهارات اللاعبين من وضع الحركة .
3. مشابهه لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي .
4. تختصر وقت التمرين إذا يتمكن المدرب من إعطاء عدة مهارات في التمرين نفسه.
5. تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه في الخطة .
6. تطوير أسس الأداء الخططي للاعبين في أهم الجوانب وهي :

* القدرة على التخلص من المنافس .
* التحرك السريع إلى المناطق الخالية وإشغالها .
* ضبط التحركات للاعبي الفريق أثناء تبادل المراكز .
* تأكيد اللعب الضاغط ومراقبة المنافس والإسناد.
* اللعب الجماعي .
* أداء المناولات المختلفة بقة وإتقان .

ان تطور الفرق العالمية في كرة القدم وبخاصة أداء المهارات الأساسية والحركية وتنفيذ خطط اللعب بشكل دقيق في مواقف اللعب المختلفة وفي أي مكان من الملعب في ( الدفاع ، والوسط ، والهجوم ) يعود الى استخدام التمرينات الخططية وتمرينات اللعب ، وتوظيف تمرينات اللعب في المناطق المحددة (Small sided game) بشروط أداء يحددها المدرب يكون قريب لما يحصل في المباراة ، اذ تعمل تمرينات اللعب على وفق الشبكة التدريبية في تطوير النواحي المهارية والخططية وتزيد من إدراك وانتباه اللاعب وبالتالي يتطور تفكيره من خلال ما يحصل من أداء في مناطق صغيرة تجعله يتخذ موقف سريع قبل أن يزاحمه المنافس وتضيع الكرة ، لذلك ان تطبيق هذه التمرينات في مناطق صغيرة يعود اللاعبين على الأداء السريع وأيضا يخدم في التعرف على الأخطاء ومعالجتها ، وبما إن الأداء يكون سريع يحاول اللاعب التحرك والانتقال السريع داخل هذه المناطق مما يقود الى تكرار المهارات تحت ضغط المنافس .

وفي تمرينات اللعب لا يمكن الفصل بين خطط اللعب والمهارات لذلك فأن التدريب الحديث يقتضي أن تعطى تمرينات مهارية خططية ، إذ يتدرب اللاعب عليها في فترتي الإعداد والمنافسات ، وهذا يعني "إن التدريب على المهارات والخطط يكون من خلال تمرينات تشبه ما يحدث في المباراة "( 3: 178)

إن لتمرينات اللعب أهمية كبيرة في ممارسة كرة القدم وحيث تؤدى هذه التمرينات على شكل العاب هي "أشبه ما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وإنما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الأهداف ومنها (الهدف البدني ، والمهاري ، والخططي ، والنفسي ، والذهني ، والعقلي)"(1: 220).

**أسس اختيار ووضع تمرينات اللعب :**

* أن تكون بسيطة وسهلة لكي تفهم من قبل اللاعبين ولا تحتاج إلى وقت طويل لإيضاحها ، مما يسبب الملل وعم التركيز وضياع الوقت
* أن يؤخذ بنظر الاعتبار قدرات وإمكانيات اللاعبين البدنية والذهنية .
* إن عامل التنافس بين اللاعبين أساسا لوضعها .
* أن يشعر اللاعبين بالمرح والتشويق من خلال أدائها .
* استخدام الأدوات والكرات مهم في تنفيذ هذه التمرينات .

**تساعد تمرينات اللعب على تطوير مستوى اللاعبين كونها :**

* تمرينات ذات طابع تنافسي لذلك سميت ( تمرينات المنافسة )، وهي قريبة او مشابه لما يحصل أثناء المباراة .
* تطبق على جميع اللاعبين بنفس الوقت، لأنها تتطلب عدد من اللاعبين لتنفيذها .
* يمكن تقسيم اللاعبين إذا كان العدد كبير على شكل مجموعات يؤدون التمرين بنفس الوقت.
* تستخدم في كل أوقات التدريب .
* تفيد أيضا مع الفئات العمرية المختلفة مع التغيير في توجيه مكونات الحمل التدريبي .
* يمكن أدائها بأدوات تدريبية بسيطة ( أهداف صغيرة ، شواخص ، أعلام ، أقماع ، موانع ،كرات قدم ، صفارة) .
* تطوير إمكانيات اللاعب الدفاعية والهجومية بوقت واحد ، كون العمل أو الأداء بين مجموعتين صغيرتين تتنافس بينها أثناء الأداء لتحقيق أهداف التمرين .
* توجيه مكونات حمل التدريب ( شدة ، حجم ، كثافة ) ، بحسب الغاية من التمرين وبما يراه المدرب مناسبا ، حيث يمكنه التحكم بهذه المكونات من خلال الزيادة والنقصان فيهما او في بعضها .
* العمل يكون عالي الشدة لأنها تمرينات منافسة وهذا يستوجب راحة كافية لعودة اجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية .
* استخدام تمرينات اللعب بشكل دقيق يثبت المهارات الأساسية للاعبين تحت ضغط المنافس .
* تساعد هذه التمرينات على تنمية الصفات والقدرات البدنية .
* تطوير النواحي الخططية بشكل عام والقواعد الخططية بشكل خاص .
* تطور التفكير الخططي عند اللاعبين ويجعله يضع حلول وبدائل عديدة للحالات الخططية التي يمر بها وفريقه في المباريات .
* التنوع في التمرينات يطور ذهنية وذكاء اللاعبين .
* استخدام هذه التمرينات في المناطق المحددة يطور أداء اللاعبين .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. ثامر محسن وموفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم ،ط1، ، دار الفكر للطباعة ، عمان 1999، ص207

2.سامي الصفار واخرون : كرة القدم ، ج2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987،ص196

3. حنفي مختار ،الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص178 ، 1978.