

التخطيط الناجح لفترة الإعداد في كرة القدم

د. منصور الصويان

كرة القدم رياضة متغيرة الطاقة، وتتطلب جهداً بدنياً متنوعاً ومزيجاً من القدرة على التحمل والسرعة والقوة وخفة الحركة والقدرة العضلية وغيرها من المتطلبات البدنية والذهنية. ويتمتع اللاعبون ذوو اللياقة البدنية العالية بالقدرة على الأداء بمستوى عالٍ طوال مدة المباراة وخاصةً مع التعديلات التي حدثت على زمن المباراة في نهائيات كأس العالم 2022. وقد قمت بتعريف اللياقة البدنية في كرة القدم مسبقاً على أنها "القدرة على أداء المهارات والتكتيك والاستجابة السريعة لمتطلبات اللعب بكفاءة عالية مع الاسترداد السريع" (الصويان 2019). وتعد الحالة البدنية للاعب جزءاً لا يتجزأ من الحالة التدريبية العامة للاعب.

وتعد فترة ما قبل الموسم (الإعداد) أمراً حاسماً للنجاح خلال الموسم التنافسي لأن اللاعبين لا يعودون من الإجازة على نفس المستوى من اللياقة البدنية، بغض النظر عما فعلوه خلال فترة الانتقال، فإن هذه الاستراحة وإن كانت ضرورية للاسترداد البدني والذهني، إلا أنها تخفض مستوى الحالة البدنية وجاهزية الأداء مرة أخرى.

ولرفع الحالة البدنية للاعب إلى المستوى المطلوب فإن تحقيق ذلك يتطلب برنامجاً منظماً جيداً قبل الموسم يتضمن التدريب على التحمل والسرعة والقدرة على تكرار السرعات القصيرة (RSA) Repeated Speed Ability، بالإضافة إلى جلسات الاسترداد المناسبة. ويعد التخطيط للموسم التحضيري أمراً بالغ الأهمية لمدربي كرة القدم لضمان استعداد لاعبيهم للموسم القادم بالشكل الفعال.

مع نهاية الموسم المنصرم يجب أن يبدأ المدربون في وضع اعتباراتهم وأولوياتهم وتحديد أهدافهم للموسم التحضيري الجديد. يمكن أن يشمل ذلك تحسين مستويات اللياقة البدنية العامة للفريق، أو تحسين الصفات البدنية المحددة مثل السرعة أو التحمل. وغيرها، أو تطوير المهارات والتكتيك الفني. مهما كانت الأهداف، يجب أن تكون محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وذات صلة ومحددة زمنياً، ولتحقيق ذلك يجب القيام بهاتين الخطوات:

1. جمع معلومات أساسية عن كل لاعب والفريق وأهداف الموسم المقبل (تحليل الأداء، متطلبات اللعب، مركز اللاعب، الإصابات، دقائق اللعب.... الخ).
2. تحليل البرنامج الأخير (الموسم المنتهي) معرفة نقاط القوة والضعف والفرص (تحسين البرنامج) والتهديدات (ما الذي يمنع تحقيق الأهداف؟).

التخطيط لفترة الإعداد (التحضير) / هيكلية برنامج ما قبل الموسم:

بشكلٍ نموذجي يجب أن يتمحور تخطيط برنامج ما قبل الموسم (الإعداد) حول دورة كلية وسطى Measocycle مدتها ستة إلى ثمانية أسابيع (تطول وتقتصر حسب النقاط المذكورة اعلاه). ومن الجيد خلال التخطيط لدورات التدريب أن يكون التخطيط بشكلٍ أسبوعي، أي تحدد الأهداف على مدى الدورة التدريبية الأسبوعية الصغرى Microcycle مع التركيز على عناصر التحمل أو السرعة أو القوة أو تكرار السرعات القصيرة هذا يعني أنك تنتقل وقت التدريب بين هذه العناصر.

الجدول الآتي يعطي دليلاً للخطوط العريضة للبرنامج التدريبي ولدة (6) أسابيع يسبقها (5-7 أيام) تمهيدية:

الأسبوع	الأهداف	المحتوى	شكل الحمل	ملاحظات
التمهيدية (يمكن الاكتفاء بـ5 أيام)	إعادة اللاعبين للنشاط بعد الراحة الطويلة. التعرف على تكيف اللاعبين مع بدء التدريب.	تقسيمات مصغرة تأخذ شكل 7v7,8v8,9v9. (أول 3-4 أيام). يمكن عمل اختبارات: بدنية فسيولوجية ، وطبية	حجم مرتفع نوعاً ما مع شدة منخفضة ، من خلال تبسيط شروط اللعب.	يمكن استخدام GPS أو مقاييس ضربات القلب لمعرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية، عمل بعض الاختبارات البدنية والفسيولوجية من المهم جمع المعلومات في هذا الأسبوع.
الأول والثاني	بناء قاعدة هوائية (السعة الهوائية) والاستهلاك الأقصى للأوكسجين VO2max تدريبات قوة باستخدام وزن الجسم.	تدريبات تحمل هوائي، تدريبات التوافق، استمرار التقسيمات المصغرة: 7v7,8v8,9v9	حجم مرتفع مع شدة منخفضة	يمكن استخدام أسلوب التدريب المستمر باستخدام الكرة.
الثالث الرابع	تطوير السعة والقدرة الهوائية، وتمهيد للتدريبات اللاهوائية، يمكن إدراج تدريبات القوة العضلية بالمقاومة.	تدريب هوائي وتدريب هوائي/لاهوائي وتدريبات تكرار السرعات القصيرة. تدريبات التوافق، يمكن استخدام التقسيمات المصغرة: 6v6,5v5, 4v4	حجم متوسط ، شدة متوسطة إلى مرتفعة قليلاً	يمكن استخدام أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة باستخدام الكرة.
الخامس والسادس	تطوير سعة النظام الجلايكوجيني، تدريب وتطوير القدرات الخاصة، تدريبات واقعية..	تطوير السرعة والتسارع وتغيير الاتجاه، ردة الفعل، وتدريبات تكرار السرعات القصيرة. تدريبات التوافق يمكن استخدام التقسيمات المصغرة: 3v3,2v2,4v4	حجم منخفض، شدة دون القصوى إلى قصوى	يمكن استخدام أسلوب التدريب المتقطع مرتفع الشدة باستخدام الكرة وبدون الكرة. ويمكن إدراج المباريات الودية في هذه الفترة.

المباريات الودية:

يعد التخطيط للمباريات الودية التحضيرية خلال فترة الإعداد جزءاً أساسياً من إعداد الفريق للموسم القادم. وعند التخطيط لذلك يجب على مراعاة عوامل مثل: حالة الفريق والإصابات وعمر اللاعبين والظروف البيئية (أرضية الملعب والطقس..). كما أنه من المهم أيضاً جدول المباريات ضد الفرق الأقل قدرة في البداية والتقدم تدريجياً مع مرور الوقت. ويمكن إدراج ذلك مع نهاية الأسبوع الرابع وخلال الأسبوعين 5-6، كما أنه من المهم أيضاً أن يكون هناك ما لا يقل عن 3-4 مباريات ودية بزمناً كاملاً للمباراة (90 دقيقة).

التعرف على اللاعبين:

التعرف على اللاعبين أمر مهم أيضاً عند التخطيط الناجح للإعداد. فكما أشرنا سابقاً بأنه يجب أن يأخذ المدربون الوقت الكافي لجمع المعلومات عن اللاعبين ومعرفة أنماط حياة اللاعبين قدر الامكان، بما في ذلك نظامهم الغذائي وعادات نومهم ومستويات التوتر لديهم. هذا سيساعد المدربين على تصميم برنامج التدريب وفقاً للاحتياجات الفردية لكل لاعب والتأكد من حصولهم على أقصى استفادة من كل جلسة تدريبية.

مراقبة اللاعبين والاستفادة من التكنولوجيا:

يمكن للمدربين أيضاً استخدام التكنولوجيا لتتبع تقدم لاعبيهم وتعديل برامجهم التدريبية وفقاً لذلك. يمكن للأجهزة القابلة للارتداء أن تقدم ملاحظات في الوقت الفعلي حول معدل ضربات قلب اللاعبين وسرعات الجري والمسافات المقطوعة. يمكن استخدام هذه البيانات لتحديد المجالات التي يحتاج فيها اللاعبون إلى تحسين وتعديل جلسات التدريب لاستهداف تلك المناطق. هذا النهج بدأ في الانتشار مؤخراً حيث أصبح الكثير من المدربين يعملون بشكلٍ فعالٍ على مراقبة اللاعبين ورصد التدريب من خلال الإمكانيات التكنولوجية المتاحة والمتوفرة. كيان متنامٍ على جميع المستويات وسنغطي دليلاً سهل المتابعة باستخدام التكنولوجيا وبدونها في الندوة عبر الإنترنت.

بناء الفريق:

فترة الاعداد هي فترة طويلة نسبياً وفي الغالب تقضيها فرق كرة القدم على شكل تجمع للفريق كاملاً في معسكرات تدريبية سواء كانت داخلية أو خارجية. وخلال هذه المعسكرات يقضي اللاعبون والأجهزة الفنية والطبية والمساندة وقتاً طويلاً مع بعضهم البعض، لذا فهي فرصة مميزة للمدربين للتركيز على بناء الفريق وتطوير ثقافة الفريق الإيجابية. وتعتبر فترة الاعداد أو (ما قبل الموسم) أيضاً فرصة ممتازة للمدربين للتركيز على بناء الفريق وتطوير ثقافة الفريق الإيجابية ويشمل ذلك العديد من الأنشطة المصاحبة للتدريبات كالاتماعات، والجلسات الودية والثقافية، وغيرها...