

فترة الإعداد الخاص (اللياقة الخاصة)

الهدف من الإعداد الخاص

- ✓ تطوير الصفات البدنية الخاصة (السرعة، القوة السريعة، تحمل القوة، والتحمل الخاص) وهذا يعني رفع مستوى اللياقة الخاصة.
- ✓ تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للاعب من خلال تحسين أنظمة إنتاج الطاقة التي تعمل بشكل مباشر وغير مباشر.
- ✓ تحسين الأداء المهاري والخططي للاعب والفريق وإيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد البدني والوظيفي والإعداد المهاري والخططي والنفسي مع التركيز على مجموعات اللعب وواجبات المراكز وفقاً لنظام اللعب والخطط التي سيلعب بها الفريق).
- ✓ الاهتمام بالنواحي النفسية الفردية والجماعية مع الاستمرار في تنمية الصفات الإرادية.

حركة الحمل في فترة الإعداد الخاص

تميل حركة الحمل خلال هذه الفترة إلى الارتفاع بشدة التدريب بشكل واضح مع زيادة قليلة بالحجم خلال الأسبوعين الأولى من هذه الفترة، ثم الانخفاض بالحجم بشكل تدريجي. وعموماً تتوقف الفترة التي يستغرقها الانخفاض في الحجم على المستوى الذي وصل إليه الرياضي أثناء فترة الإعداد وخلال هذه الفترة يصبح التدريب أكثر خصوصية بحيث يهدف إلى تحسين مستوى اللاعبين طبقاً لواجباتهم التكتيكية ومراكز لعبهم ضمن الفريق. وبما إن الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو التخصص في التدريب أي تنفيذ التدريبات الخاصة باللعبة ومنحها حصة أكبر في التدريب كتطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة وتحسين الأداء المهاري والخططي. وعليه فإن حجم تمارين الإعداد العام تبدأ بالتناقص ويزداد حجم وشدة تمارين الإعداد الخاص، لذا يوصي الخبراء بالتأكيد على التغذية الجيدة وباستعمال المكملات الغذائية وتحت إشراف طبي، مع استعمال جلسات المساج للتخلص من التعب وتجديد مصادر الطاقة

وخلال هذه الفترة يحدث تغير في نصيب كل من الإعداد العام والخاص حيث تصبح النسبة بين الإعداد الخاص والعام $\frac{2}{1}$ خاص عام ويسمح هذا التوزيع إلى تقوية الاتجاه التخصصي للتدريب.

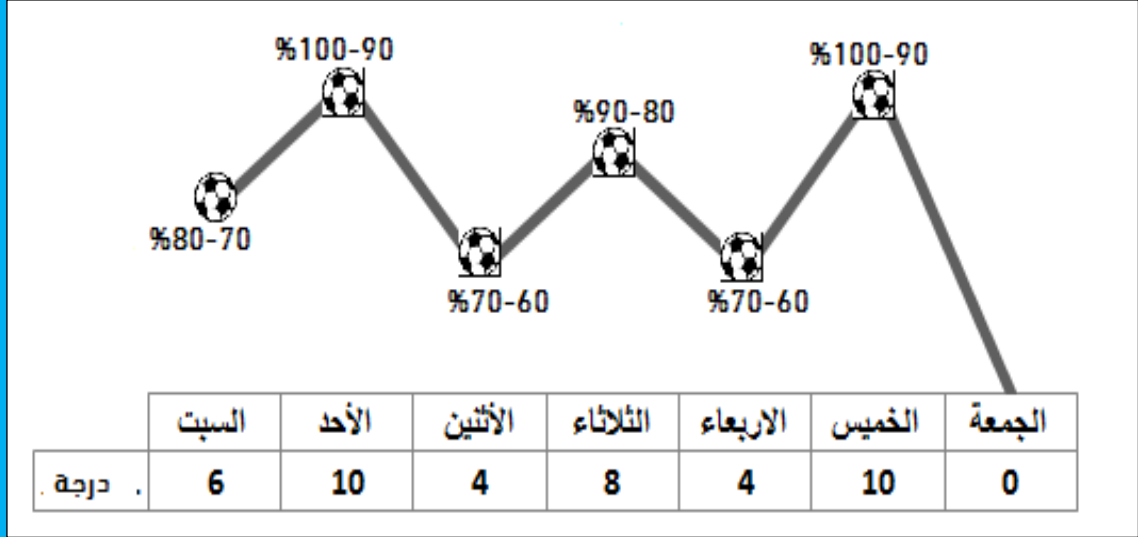
يحدث تغير في تكوين وسائل التدريب حيث تتغير طبيعة تمارين الإعداد العام ويصبح الهدف منها هو الحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعب. وتستخدم بعض من هذه التمارين التي كان لها أهمية تدريبية خلال فترة الإعداد العام كوسيلة من وسائل الراحة الايجابية كما يتم تغير العديد من تمارين الإعداد العام وتتخذ طابع القوة السريعة من خلال زيادة سرعة الأداء (الشدة) وتقليل عدد التكرارات ونتيجة لذلك ترتفع مستوى اللياقة الخاصة للاعب كلما استخدم التمارين الخاصة وكلما كانت التأثيرات الوظيفية والبدنية الناتجة عن استعمال هذه التمارين فاعلة.

ينصح الخبراء بان تجري عدة مباريات تجريبية خلال هذه الفترة لتشخيص نقاط القوة والضعف للاعبين والفريق، مع مراعاة إن هذه المباريات يجب أن لا تؤدي إلى الإخلال بحركة الحمل لفترة الإعداد الخاص بل يجب أن تدخل هذه المباريات ضمن الدائرة التدريبية الأسبوعية والمتوسطة وتكون إحدى وسائلها الفعالة في تحسين مستوى الأداء البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين والفريق، وبذلك فإن الحمل التدريبي في هذه الفترة يميل إلى الطابع التخصصي. وفي نهاية الفترة يمكن أن يضع المدرب التصور للتشكيلة النهائية للفريق في ضوء التدريبات والاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية التي نفذها على اللاعبين في هذه الفترة والفترة السابقة وما قدمه اللاعبين من أداء خلال هذه المباريات التجريبية.

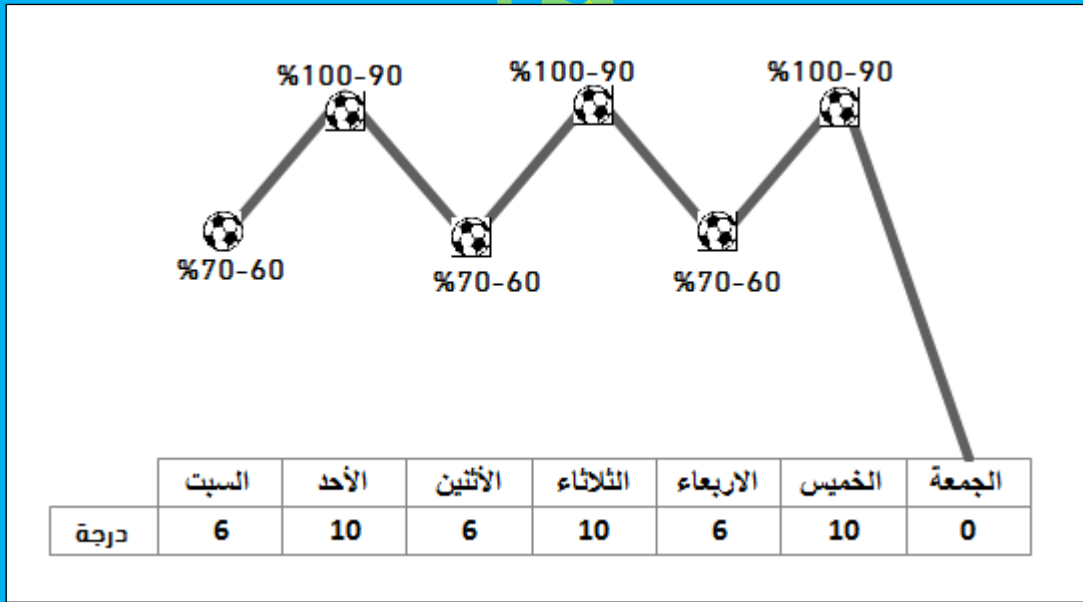
نماذج تخطيطية لدرجة الحمل التدريبي للدائرة التدريبية الأسبوعية لفترة الإعداد الخاص في كرة القدم

الشكل (١)

يوضح دائرة تدريب أسبوعية بقمطين في فترة الإعداد الخاص (٤٢) درجة



الشكل (٢) يوضح دائرة تدريبية أسبوعية ثلاث قمم الإعداد خاص (٤٨) درجة



لو نفترض ان زمن الوحدة التدريبية (٥٠ دقيقة) موزعة على (٢٠ احماء + ١٠٠ اقسام رئيسي + ٢٠ لعب + ١٠ ختام)

وتكون نسب الاعداد من للقسم الرئيسي (١٠٠ دقيقة موزعة): -

نسبة الإعداد البدني (٣٠%) من زمن تدريب القسم الرئيسي وتساوي (٣٠) دقيقة والإعداد المهاري ٤٠% وتساوي (٤٠) دقيقة والإعداد الخطي ٣٠% وتساوي (٣٠) دقيقة. ونوزع على أيام الأسبوع بالآتي:

السبت

سرعة + مهارية + خططية + تحمل عام
١٥ دقيقة + ٤٠ دقيقة + ٣٠ دقيقة + ١٥ دقيقة
الحمل البدني بدرجة متوسط = ٦

الأحد

قوة سريعة + مهارية + خططية
٣٠ دقيقة + ٤٠ دقيقة + ٣٠ دقيقة
الحمل البدني بدرجة قصوى = ١٠

الاثنين

رشاقة + مهاري + خططية + تحمل خاص
١٠ دقيقة + ٤٠ دقيقة + ٣٠ دقيقة + ٢٠ دقيقة
الحمل البدني بدرجة متوسط = ٦

الثلاثاء

سرعة + قوة سريعة + مهارية + خططية
١٥ دقيقة + ١٥ دقيقة + ٤٠ دقيقة + ٣٠ دقيقة
الحمل البدني بدرجة قصوى = ١٠

الأربعاء

مهارية + خططية + تحمل خاص
٤٠ دقيقة + ٣٠ دقيقة + ٣٠ دقيقة
الحمل البدني بدرجة متوسط = ٦

الخميس

مهارية + خططية + تحمل قوة + تحمل عام
٤٠ دقيقة + ٣٠ دقيقة + ١٥ دقيقة + ١٥ دقيقة
الحمل البدني بدرجة قصوى = ١٠

الحمل البدني الاسبوعي بدرجة تحمل (٤٨) متوسط
ملاحظة: -يتم اللعب بين الفريقين بعد تمرينات القسم الرئيس (اللعب مجموعة ضد مجموعة).

نموذج للوحدة التدريبية اليومية خلال فترة الإعداد الخاص بكرة القدم

الهدف: تطوير الرشاقة والقوة سريعة، نواحي مهارية وخططية.
زمن الوحدة التدريبية ١٥٠ دقيقة - موزعة على (٢٠ احماء + ١٠٠ قسم رئيسي + ٢٠ لعب
+ ١٠ ختام)
القسم الرئيس موزع على:

حصة التدرينات البدنية ٣٠% = ٣٠ دقيقة
حصة التدرينات المهارية ٤٠% = ٤٠ دقيقة
حصة التدرينات الخططية ٣٠% = ٣٠ دقيقة

أولاً: القسم التحضيري (الإحماء) (٢٠) دقيقة وله أساليب متعددة منها: -

- ١-الهرولة الخفيفة بدورة حول ملعب الكرة.
- ٢-الدرجة بالكرة بباطن وخارج ووجه القدم بدورة حول الملعب.
- ٣-الدرجة بالكرة والمناولة بين لاعبان بدورة حول الملعب ثم أداء تمارين المرونة والتمطية لعضلات الرجلين والجذع والذراعين.
- ٤-تقسيم الفريق كل لاعبان بكرة والجري بالكرة على طول الملعب مع تبادل المناولة.

- ٥- يقسم الفريق بحيث يكون كل ثلاثة لاعبين بكرة وأداء مناوبات بالتسلسل، اي تبادل الكرة بين ثلاثة لاعبين بحركة دائرية كل لاعب يؤدي الاستلام والدرجة البسيطة ثم مناولة للزميل.
- ٦- تكلمة تمارين الإطالة العضلية والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم.
- ٧- الركض بزيادة السرعة تدريجياً (٣ × ٥٠ م بشدة ٨٠%) و(٢ × ٨٠ م بشدة ٩٠%).

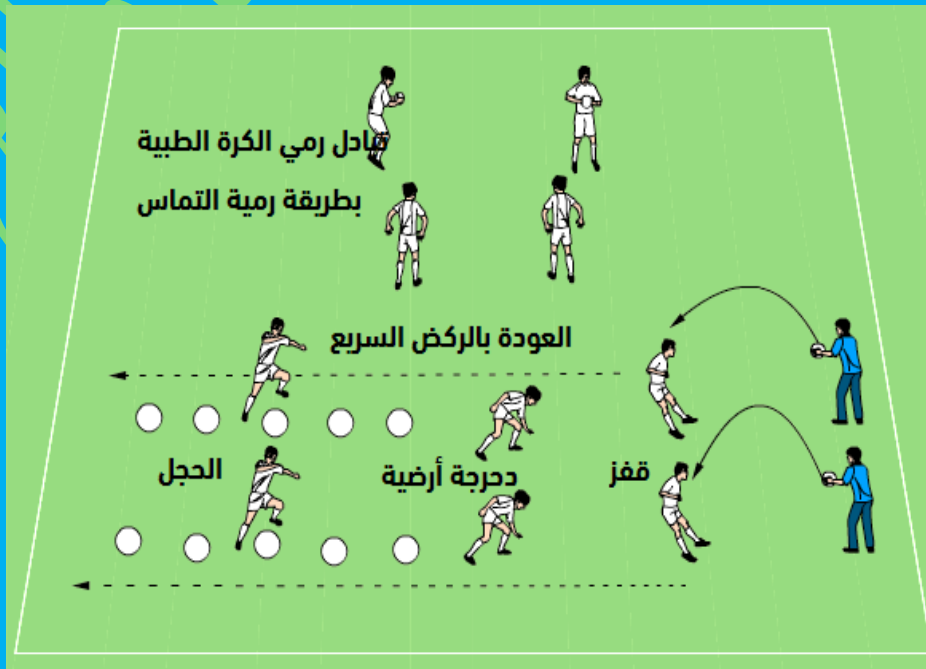
ثانياً: القسم الرئيسي (١٠٠) دقيقة ويشمل:

التمارين البدنية (٣٠) دقيقة:

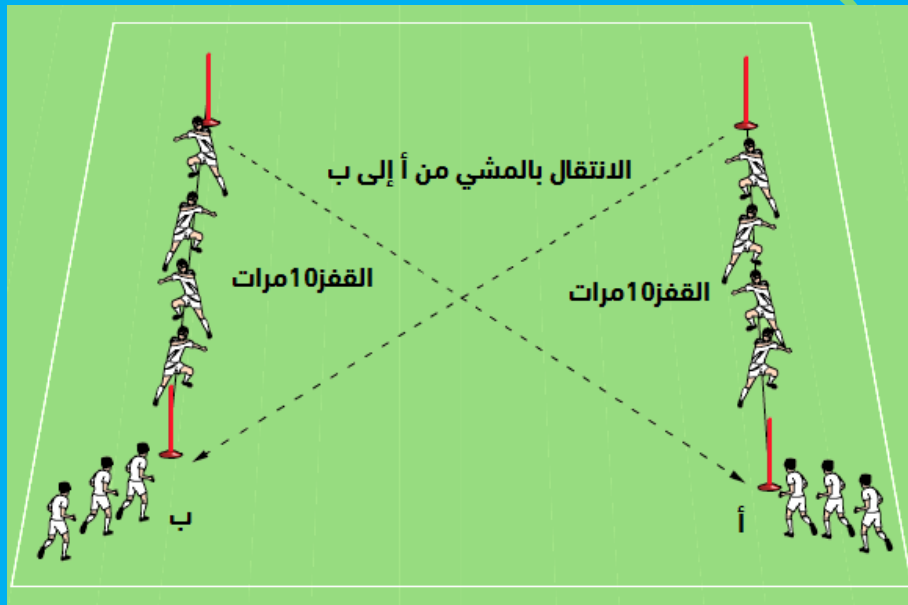
الهدف: تطوير القوة السريعة والرشاقة (بالمناقسة مع الزميل).

- ١- الوثب فوق الحواجز والدرجة بالمناولة (سباق مع الزميل). بدأ التمرين بالإيعاز من قبل المدرب بالانطلاق ثم يقوم اللاعب بالوثب من فوق الحواجز أو (كرات طيبة) عدد (٥) ثم يستلم مناولة من المدرب ويدرج الكرة من بين الشواخص وعند الرجوع يناول الكرة إلى المدرب من بين الشواخص ويرجع بالحجل السريع للوصول قبل زميله، ثم راحة من (٢-٣) دقائق يكرر التمرين (٥) مرات الانتقال إلى الجهة الأخرى لتكرار (٥) مرات أخرى.
- ٢- سباق حمل الزميل (١٥) م ثم التبديل (للتشويق والمرح ولتطوير القوة السريعة) يحمل اللاعب زميله على ظهره وينطلق به من بين الشواخص الثلاثة لمسافة (١٥) م وبعد انتهاء المسافة يتم التبديل والرجوع سريعاً من بين الشواخص والمجموعة التي تصل قبل الأخرى هي الفائزة.
- يجب اختبار زميل بنفس الوزن.
- يكرر التمرين (٥) مرات لكل لاعب.
- ٣- تطوير القوة السريعة للذراعين والجذع باستعمال كرة طيبة (٢-٣) كغم ورميها من خلف الرأس (رمية جانبية) وكل أربعة لاعبين بكرة كل لاعب يرمي الكرة (١٥) مرة باتجاهات مختلفة.

نموذج تمارين بدنية مع الكرة الطيبة وسباق الحجل



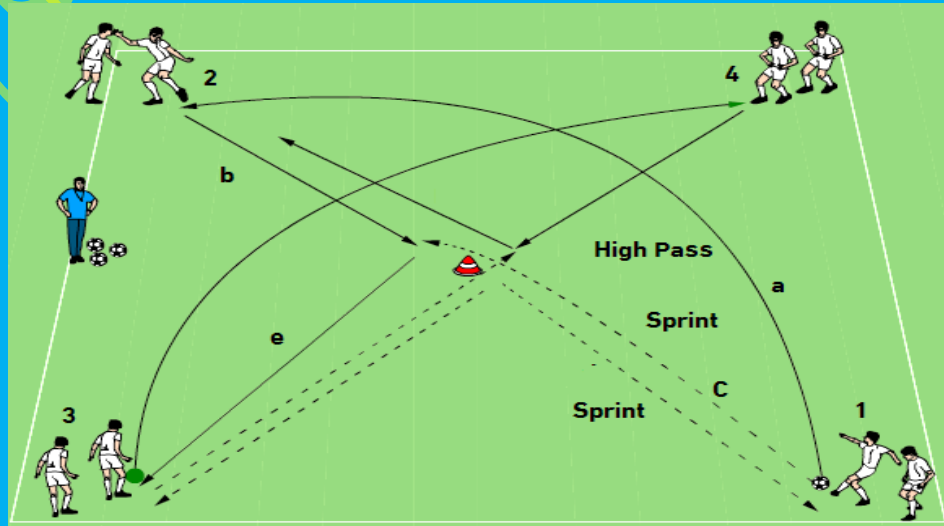
- يقسم الفريق إلى مجموعتين (سباق الحجل) مع الدحرجة الأرضية ونطح الكرة.
 - يبدأ التمرين بإشارة من المدرب حيث يبدأ الوثب بالحجل بالرجل اليمنى من فوق (٥) من الكرات الطبية ثم عمل درجة أمامية والقفز لنطح الكرة التي أرسلها المدرب عالية ثم الرجوع سريعاً بالحجل بالرجل اليسرى.
 - يبدأ التمرين في كل مرة بإشارة المدرب أي السباق بين لاعبان فقط في كل مرة.
 - يكرر التمرين (٥) مرات.
 - ٤- تطوير القوة السريعة لعضلات الرجلين بالقفز الجانبي لليمن ثم لليساار (١٠) قفزات من فوق حبل مطاط يربط بشاخصين ليؤدي اللاعب القفز في منطقة (أ) ثم الانتقال مشياً إلى منطقة (ب) ليكرر التمرين بحيث يكون عدد القفزات (٤٠) قفزة أي كل منطقة يقفز بها مرتين.
- نموذج لتمرين تطوير القوة السريعة



التمارين المهارية: (٤٠) دقيقة

١- تطوير مهارة المناولة المرتدة والإسناد.

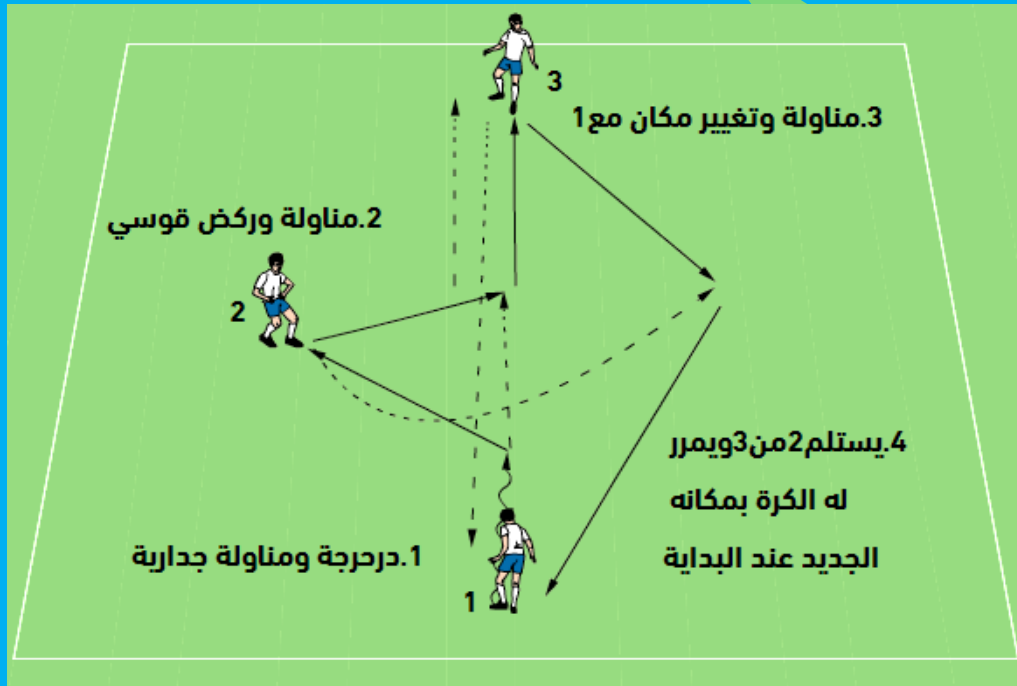
نموذج لتطوير التمرير بكل الاتجاهات



يتوزع اللاعبون كما في الشكل على ب عد ٢٠-٢٥ ياردة عن بعضهم ليتمرر اللاعب (١) الكرة عالية للاعب (٢) الذي يسيطر على الكرة ويمررها نحو القمع المركزي كمنافلة بطيئة وفي نفس اللحظة ينطلق (١) بأعلى سرعة لمنع الكرة من الارتطام بالقمع أو تجاوزه والسيطرة على الكرة وتميررها من المرة الأولى للاعب الذي على يساره (٣) ومن ثم الاستدارة والعودة بالركض السريع لمكانه لينفذ اللاعب (٣) نفس الفعالية مع زميله اللاعب (٤) وكذا دون توقف

٢- تطوير الانطلاقات السريعة، الاستلام والتسليم السريع للكرة، الدحرجة بالكرة، تحويل اللعب الإسناد، ليتمرر (١) الكرة بعد الدحرجة للاعب (٢) الذي يعيدها أمام اللاعب (١) وينطلق من خلفه بالركض القوسي للجهة الثانية بينما يمرر اللاعب (١) للاعب (٣) وينطلق مكانه ومن اللمسة الأولى يمرر اللاعب (٣) للاعب (٢) وينطلق مكان اللاعب (١) ليستلم الكرة من اللاعب (٢) ليكرر اللاعب (٣) التمرين من جديد.

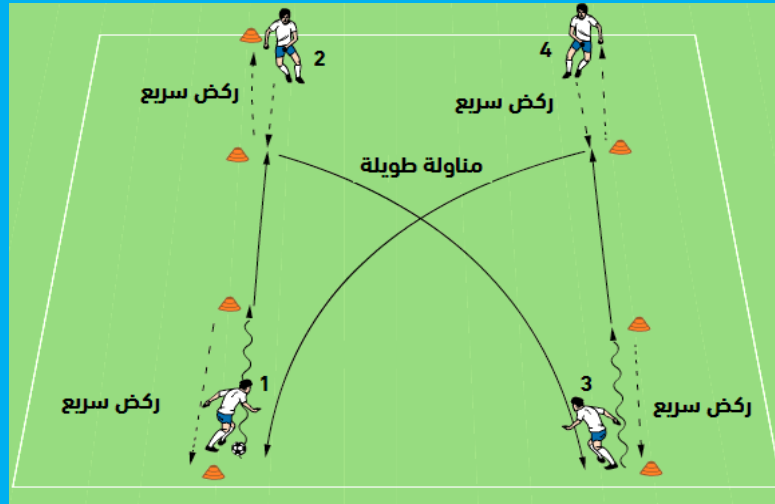
نموذج لتبادل الكرة وتغيير المراكز



٣- تطوير المناولة والانطلاق السريع واللعب الجماعي.

ينطلق اللاعب (١) بالجري بالكرة للأمام ثم يناول الكرة إلى اللاعب (٢) ويعود اللاعب (١) سريعا إلى منطقته، اللاعب (٢) يناول الكرة طويلة وقطرية إلى اللاعب (٣) ويعود (٢) سريعا إلى منطقته، يستلم اللاعب (٣) الكرة وينفذ الدحرجة وتميرر الكرة لزميله (٤) ثم العودة بالركض السريع لمركزه بينما يستلم اللاعب (٤) الكرة ويمررها طويلة وقطرية للاعب (١) وهكذا ليكرر التمرين (٥) دقائق ثم راحة (٢) دقيقة مع تبديل المراكز ليكرر التمرين (٥) دقائق أخرى مع وضع خصم. أي أن كل لاعب يناول الكرة وينطلق ذهاباً وإياباً. يمكن تصعيب التمرين بوضع خصم في الوسط محاولاً قطع الكرات وتكون المناولة قصيرة وطويلة.

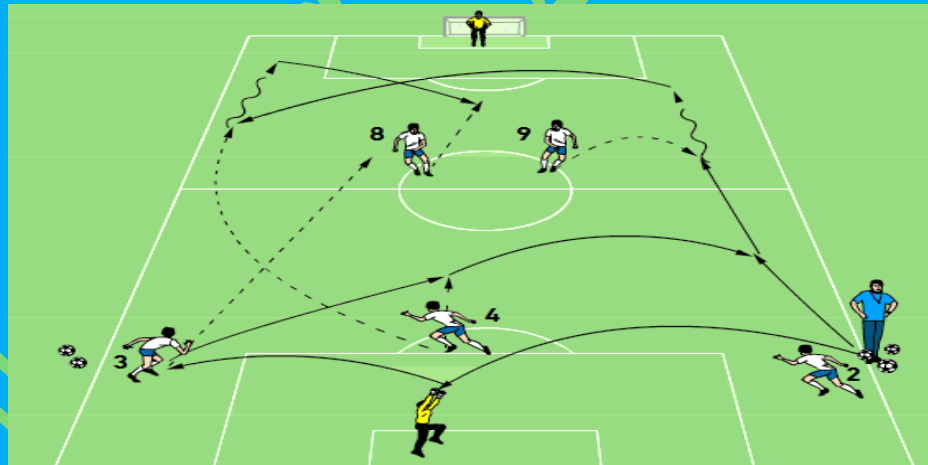
نموذج لتطوير التمرير المنوع والركض السريع



التمارين الخطئية: (٣٠) دقيقة

- التمرينات لتطوير الربط على الهدف ليشارك فيها خمسة لاعبين موزعين في كل مساحة الساحة كما في الشكل أدناه

نموذج لتطوير الربط على الهدف



- يبدأ التمرين بمناولة عالية من المدرب لحارس المرمى الذي يحول الكرة إلى المدافع اليسار اللاعب (٣) وبعد استلامها يقوم بتحويل الكرة عالية إلى الجهة الأخرى نحو المدافع الأيمن (٢) المتقدم بسرعة للمشاركة في عملية الهجوم، بعد أن يستلمها المدافع الأيمن يتقدم نحو الأمام يقوم المهاجم (٩) بالفتح بسرعة نحو خارج اليمين ويستلم الكرة ويقوم بالدحرجة ثم يحول الكرة عالية نحو الجهة الأخرى إلى اللاعب (٨) الذي يقوم بدورة بتهيئة الكرة للزميل رقم (٨) الذي يقوم بعملية التهديف، أو تحويلها إلى اللاعب رقم (٩) ليقوم بعملية التهديف.
- بعد إتقان الفعالية بدون خصم يعمل المدرب على التدرج بوضع الخصم في البداية بعدد قليل من المدافعين ودون فعالية شديدة ثم يزداد العدد لكي يكون التمرين مشابهاً كما في المباراة.
- لعب (٢٠) دقيقة بما يتشابه مع تطبيق الفعالية.

ثالثاً : القسم النهائي ١٠ دقائق

هرولة خفيفة دورتين حول الملعب للارتخاء.