

المحور الخامس: التكوين في كرة القدم

عناوين المحور الخامس:

- ✓ تمهيد.
- ✓ مفهوم التكوين الرياضي.
- ✓ جوانب التكوين الرياضي.
- ✓ مراحل التكوين الرياضي.
- ✓ مراحل تكوين لاعبي كرة القدم.
- ✓ أهداف وبرامج تكوين لاعبي كرة القدم.
- ✓ العوامل المحيطة بتكوين لاعب كرة القدم.

تمهيد: لقد توصل المختصون في المجال الرياضي في منتصف القرن الحالي إلى دلالات تؤكد أن لكل نشاط رياضي مواصفات خاصة تميز ممارس هذا النشاط عن ممارس باقي الأنشطة الرياضية الأخرى.

ومما لاشك فيه أن تقدم المستويات الرياضية العالية وصغر سن الأبطال يرجع إلى التطور العلمي وتطبيق نتائج البحوث والدراسات التي تناولت اختيار الفرد المناسب طبقا لطبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس، لذلك اتجه المختصون في الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الخاصة بكل نشاط على حدى والتي تساعد على اختيار وتأهيل الناشئ الرياضي وفقا لأسس علمية محددة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ويعتبر التكوين الرياضي من أبرز الجوانب المتعلقة بكرة القدم في الوقت الحالي، وقد يكون ذي أهمية أكبر، حيث يعد التكوين في هذه الرياضة من الضروريات الواجبة في العصر الحالي، فمع تطور الإمكانيات والوسائل المتاحة أصبح التكوين الرياضي حلا بديلا عن امتلاك الموهبة بحيث تؤكد عدة دراسات أنه وبفضل التكوين العلمي المعقلن والمدرّوس يمكن صناعة النجوم حتى وان غابت عنهم الموهبة الفطرية، بحيث أن الخبرات والمهارات التي يكتسبها اللاعب طوال فترة طويلة من التكوين تمكنه من امتلاك تقنيات وفتيات ذات مستوى عالٍ، وكذا فكر ذهني موجه، يؤهله كل هذا لأن يصبح نجما لامعا في عالم الكرة القدم لكن السر، يكمن في طريقة التكوين المعتمدة والمنهجية المتبعة في ذلك.

1. مفهوم التكوين الرياضي: هو مجموعة من النشاطات والممارسات الموجهة للفرد أو الشخص

قصد تهيئته وإدماجه في ميدان ما من أجل أداء مهامه على أحسن وجه. (أحمد صقر عاشور،

(1989)

وفي الواقع فمصطلح التكوين يعني عدة حقائق معقدة لأنه يجمع كل الإمكانيات والسبل التي تسمح

للطفل للرفع من مستواه وإمكانياته والتكوين يسمح للاعب بالمرور من المستوى الأول المتعارف عليه

بمستوى المبتدئين إلى مستوى أعلى ومن المفترض دراسة الأهداف التي من خلالها إعطاء اللاعبين

الشباب إمكانيات لأجل تحسين وتطوير القدرات الفنية والبدنية المكتسبة. (Claude bayer ,1982)

2. جوانب التكوين الرياضي: للتكوين الرياضي للاعب كرة القدم عدة جوانب ضرورية لوصوله إلى المستويات التنافسية، هذه الجوانب تتمثل في الآتي ذكره:

1.2. التكوين البدني: إن اكتساب القوة البدنية وتقوية جميع الأجهزة العضوية شيء أساسي للاعب كرة القدم وهذا بالنظر إلى المتطلبات الفيزيولوجية الخاصة بكرة القدم وأهم هذه الجوانب البدنية هي المداومة، السرعة، القوة، المرونة، التنسيق والرشاقة.

2.2. التكوين التقني: يجب تعليم اللاعبين تقنيات الفعل الحركي الخاصة بكرة القدم واستيعاب حقيقة اللعب بالأخص العلاقة مع اللاعب الخصم والزملاء ومن أهم هذه التقنيات:

* مداعبة الكرة والمراوغة؛ * التمير وركل الكرة؛ * توقيف الكرة واللعب بالرأس؛

* التمير الطويل وتقنيات الدفاع والاستحواذ على الكرة.

3.2. التكوين التكتيكي: هو اكتساب ثقافة تكتيكية في نشاط كرة القدم حيث نعمل على تطوير النشاط الحسودهني للاعب والذي يركز على تثبيت المعلومات والنظر في تسلسل مختلف عناصر اللاعب وقدرته على تحليل وضعيات اللعب الذكي التكتيكي لإيجاد حلول تكتيكية للعب الأمثل وأهم الجوانب التي يهتم بها أثناء التكوين في هذا المجال هي:

- مساعدة حامل الكرة وخلق الحلول له؛

- التمير والمتابعة في الهجوم مع التمركز والتغطية في الدفاع؛

- حسن التموقع وإعادة التموقع في المساحات الفارغة للحفاظ على الكرة والتقدم بها.

4.2. التكوين الذهني والبيكولوجي: أي الاستفادة من النمو النوعي لذهنية اللاعب وعلاقتها بالنتائج الرياضية والمتمثلة في الخصائص التالية:

✓ رغبة الانتصار والاندفاع الكروي الرياضي أثناء المنافسة؛

✓ الاهتمام بالفعالية واللعب برجولية؛

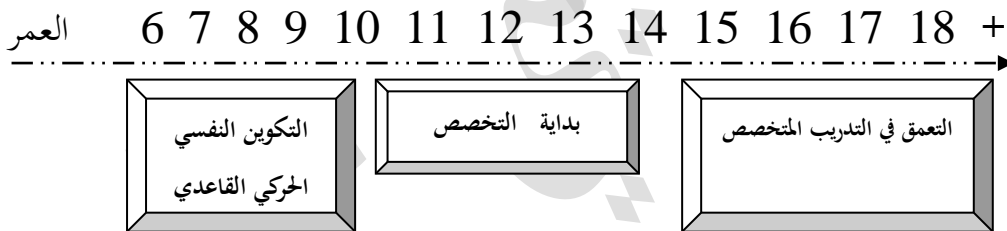
✓ العقلانية والتحكم في الانفعالات. (محمد حازم محمد، 2003)

3. مراحل التكوين الرياضي: قد أوضح MARTIN (1982) مراحل تكوين وتدريب الفئات الشبانية في نموذج شامل لتطوير قدرات التفوق الرياضي بحيث أنها تشمل العمل على:

أ. التكوين النفسي الحركي القاعدي: و يهدف إلى التعلم عن طريق الألعاب بهدف اكتساب أكبر قدر ممكن من الحركات لنشاطات رياضية مختلفة.

ب. بداية التخصص: ويهدف إلى تحسين التقنيات الرياضية القاعدية واستعمال تمارين خاصة لتطوير الصفات البدنية مع بداية النشاط الرياضي التنافسي.

ج. التعمق في التدريب المتخصص: ويهدف إلى تطوير بناء الصفات الحركية التنافسية واستقرار المهارة الرياضية التخصصية مع الزيادة المتدرجة لحمولات التدريب المعتمدة.



شكل رقم (01): يبين التكوين الرياضي والأهداف التدريبية عند الشبان.

وعليه نقول بأن التكوين الرياضي يمر وفقا للمراحل التالية:

- المرحلة الأولية: تتمثل في تلك الحركة المعطاة للطفل لإفهامه شيء ليسير مباشرة إلى التعلم واكتساب أشياء جديدة التي تساعد على التطبيق المبدئي، في هذه المرحلة سوف نعلم الناشئ لعب كرة القدم واللعب مع زملائه حسب قابليته وشروطه هو لكي يتمكن من جعله سعيد ويتقبل التطور ومن هذا المدخل ممكن أن تطور لديه المهارة وإعطائه جرعات بسيطة من اللياقة

البدنية من خلال اللعب العادي ولعب كرة القدم ولا يمكن بأي حال من الأحوال فرض أمور تدريبية عليه بل يجب أن يكون الأمر محصور بقابليته البدنية والذهنية.

- **مرحلة الإتقان:** هي تلك الإجراءات التي تسمح أو تترك اللاعب يقوم بالحركات المكتسبة على أحسن وجه إذ من المفروض في هذه الفترة تطوير مختلف تقنيات اللاعب (التركيز، التحسين والاستقرار) بالإضافة إلى تقويتها وتدعيمها وهته الصفات تعد من المكونات الأساسية للإتقان وقد تدوم إلى مدة أطول، في هذه المرحلة يجب أن يكون التوجه للتعليم مع التدريب لكافة النواحي المطلوبة في عالم كرة القدم مع زيادة جرعات التمارين البدنية التي تناسب بناءه الجسماني وقابليته الذهنية وكذلك البدء مع تعيين مكانه في الفريق التي تناسب إمكانياته. لذا يجب أن يكون تعليم المهارة والتقنيات يأخذ حيزا كبيرا في الوحدة التدريبية التي تؤهلهم للتطور لمراحل لاحقة وإعطائهم تمارين جديدة وزيادة الأحجام التدريبية ومحاولة إيجاد في كل مرة تمارين تختلف عن سابقاتها في نسبة السهولة التي توجد فيها، أما الجانب الآخر فهو الجانب العملي الذي غالبا ما يكون المباراة وهناك يجب أن نراعي بأكبر قدر ممكن أن يكون الجميع مشترك في أداء المباراة و الهدف هو طريقة فهم اللعبة والتكيف مع الأمور التكتيكية والخطط الفنية.

- **مرحلة التدريب المتخصص:** وتتمثل هذه المرحلة في الإجراءات التي تسعى إلى إيجاد إمكانيات اللاعب لتحسين النتائج الرياضية باستغلال المكتسبات الداخلية، وهذا العامل في التدريب يدوم عدة سنين، كم أن المقصود بخصوصية التدريب هو التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، حيث أن الأداء غالبا ما يتحسن عندما يكون التدريب متخصص في نشاط معين وبما يتفق مع أهداف التدريب والمرحلة التي يمر بها الناشئ ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية والأنظمة الطاقية وتكامل أدائها طبقاً لمتطلبات المباريات، كل هذا يعمل على تحسين وتطوير القابليات البدنية والتي تعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها ومن هنا يتم تطبيق المبادئ الأساسية للتدريب في كرة القدم وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن.

(عقيل مسلم، 2003)

إن مختلف هذه الفترات الثلاث الواضحة والمتتابعة، كل منها يكمل الآخر ويكسب اللاعب صفات معينة ثم ينتقل بعدها إلى مراحل متقدمة تهدف إلى إتقان، تحسين وتطوير المكتسبات السابقة لتحقيق نتائج رياضية أفضل وهذا خلال مرحلة التدريب المتخصص. (André merle, 2000)

4. مراحل تكوين لاعبي كرة القدم: يمر لاعب كرة القدم أثناء تكوينه بثلاث مراحل أساسية وهي:
- ✓ المرحلة الأولى أو مرحلة المدرسة (من 05 إلى 10 سنوات): تبدأ هذه المرحلة بعملية انتقاء المواهب الكروية مع مراعاة مسح وتسجيل أكبر عدد ممكن من النشئ الكروي ممن تتراوح أعمارهم ما بين 5 إلى 10 سنوات، وتسمى هذه المرحلة بمدرسة كرة القدم حيث تحتوي هذه المرحلة على أهم التمارين في سلسلة التكوين الكروي التقني خصوصا بحيث يتوجب العمل في أفواج صغيرة لا تتعدى 15 لاعبا لكل مربي مع المشاركة في بطولة المدارس الكروية.
 - ✓ المرحلة الثانية أو مرحلة شبه التكوين 12-15 سنة: حيث يتم في هذه المرحلة تقليص عدد اللاعبين عن طريق إجراء اختبارات الانتقاء لأفضل اللاعبين حيث يستحسن أن لا يتعدى العدد 60 لاعبا في النادي، بحيث يركز البرنامج الرياضي في هذه المرحلة على تدريب بدني مختار بعناية حسب كل البنية المورفولوجية لكل لاعب والشريحة العمرية المنطوي تحتها بجانب مواصلة تحسين القدرات التقنوتكتيكية، و يتم التدريب من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.

(M. Lacroix, 2014)

- ✓ المرحلة الثالثة أو مرحلة التكوين الموجه للمستوى العالي 15-18 سنة: في هذه المرحلة تبدأ آخر حلقات التكوين لأجل ربط اللاعبين بالفرق الأحسن واستفادتهم من عقود تكوينية بين اللاعبين ومراكز التكوين التابعة للأندية حسب الأصناف المعمول بها دوليا (أشبال، أواسط وآمال)، ومن تسمية المرحلة يتجلى بأن الهدف الأساسي للتدريب يتمثل في تكوين اللاعب وفقا لمقتضيات المنافسة الكروية في المستوى العالي وذلك من كل جوانب التفوق الرياضي سواء البدنية، التقنية، التكتيكية أو النفسوذهنية مع التدرج في الحمولات التدريبية كلما اقتربنا من نهاية مرحلة المراهقة نحو الصفات المميزة بالشدة التدريبية عوض الحجم كالقوة المميزة بالسرعة والمداومة الخاصة. (Claud Doussard, 2000)

5. أهداف وبرامج تكوين لاعبي كرة القدم: كما هو معلوم فإن للتكوين الكروي أهداف عديدة تتجلى في أهداف فردية للاعب وأخرى جماعية للفريق، وعموما لخصها تيري برنارد وآخرون (2015) في:

- ✓ التحكم في التقنيات الفنية والتكتيكية للعبة والوصول إلى جاهزية بدنية وذهنية مثلى تسمح للاعب بالتنافس في كبرى المنافسات المحلية والدولية؛
- ✓ مستوى تكوين جيد ومتوازن بين كل القدرات والصفات الرياضية؛
- ✓ مد ودعم النوادي الكروية بألمع العناصر واللاعبين وتطوير مستويات كرة القدم تماشيا وتصاعد مستويات اللاعبين المكونين بالنوادي الكروية.

أما البرامج التدريبية لشبان كرة القدم فهي تنقسم وفقا لقدرات التفوق الرياضي بين تكوين بدني، تكوين تقنوتكتيكي وتكوين نفسوذهني بحيث تمنح كل صفة زمن ونسبة تدريبية معينة في البرنامج الزمني التدريبي الكلي.

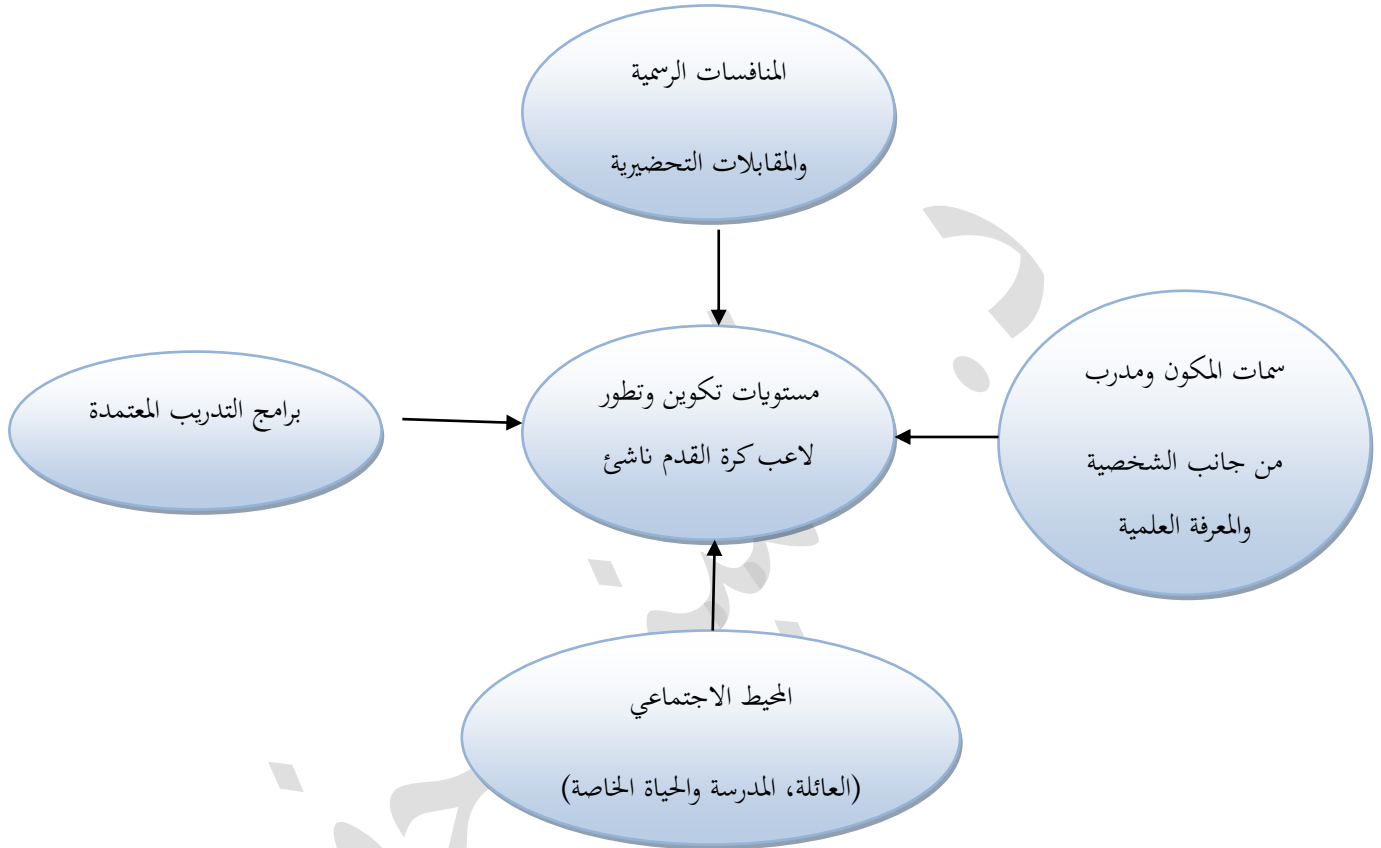
جدول رقم(01): يوضح الحجم الساعي التدريبي لشبان كرة القدم حسب (2000) Claude Doussard

17-19-20 سنة	16-17 سنة	13-14-15 سنة	13 سنة
9/7 حصص تدريبية	7/5 حصص تدريبية	04 حصص تدريبية	- من 2 إلى 3
* اللعب في فئاتهم السنوية	* مقابلة واحدة في الأسبوع في حدود 30	* مقابلة واحدة في	حصص تدريبية
* المشاركة واللعب في الفريق	إلى 34 في الموسم	الأسبوع في حدود 26	- مقابلة واحدة في
الأول إن أمكن وحسب	* الراحة بين كل موسم وآخر تكون من 4	إلى 30	الأسبوع
مستوى اللاعب.	إلى 5 أسابيع	في الموسم	

6. العوامل المحيطة بتكوين لاعب كرة القدم: في الشكل الموالي تتجلى لنا أهم العوامل المحيطة والمؤثرة

في مسار تكوين وتطوير لاعبي كرة القدم الشبان وذلك حسب دراسة علمية قام بها الاتحاد

الدولي لكرة القدم (FIFA) تعود للموسم الكروي (2002/2001).



شكل رقم(01): يوضح عوامل تكوين لاعبي كرة القدم حسب تيري برنارد وآخرون (2015).

المراجع العربية والأجنبية:

1. أحمد صقر عاشور (1989): تكوين لاعب كرة القدم، مطبعة النور، سوريا، ص 145.
2. عقيل مسلم (2003): دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية للقلب وفق أنظمة الطاقة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص 15.
3. محمد حازم أبو يوسف (2003): أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ط1، الإسكندرية، مصر، ص 11.
4. **Andre merle (2000):** l'entrainement des jeunes, France, page 11.
5. **Claude Bayer (1982):** La formation des joueurs en handball, Ed vigot, Paris, page 25.
6. **Claude Doussard (2000):** l'entrainement des jeunes dans les centres de formation en France, page (2, 3 et 04).
7. **M. Lacroix (2014) :** Le développement du jeune footballeur, Faculté des sciences du sport, Centre d'Expertise de la Performance « Gilles Cometti », Université Dijon, France.
8. **Thierry Bernard ; Jacques Crevoisier ; Frans Hoek, Philippe Redon (2015) :** Le football d'aujourd'hui, Ed FIFA Coaching, Page (13et 15).