

## 2. الدورة التدريبية

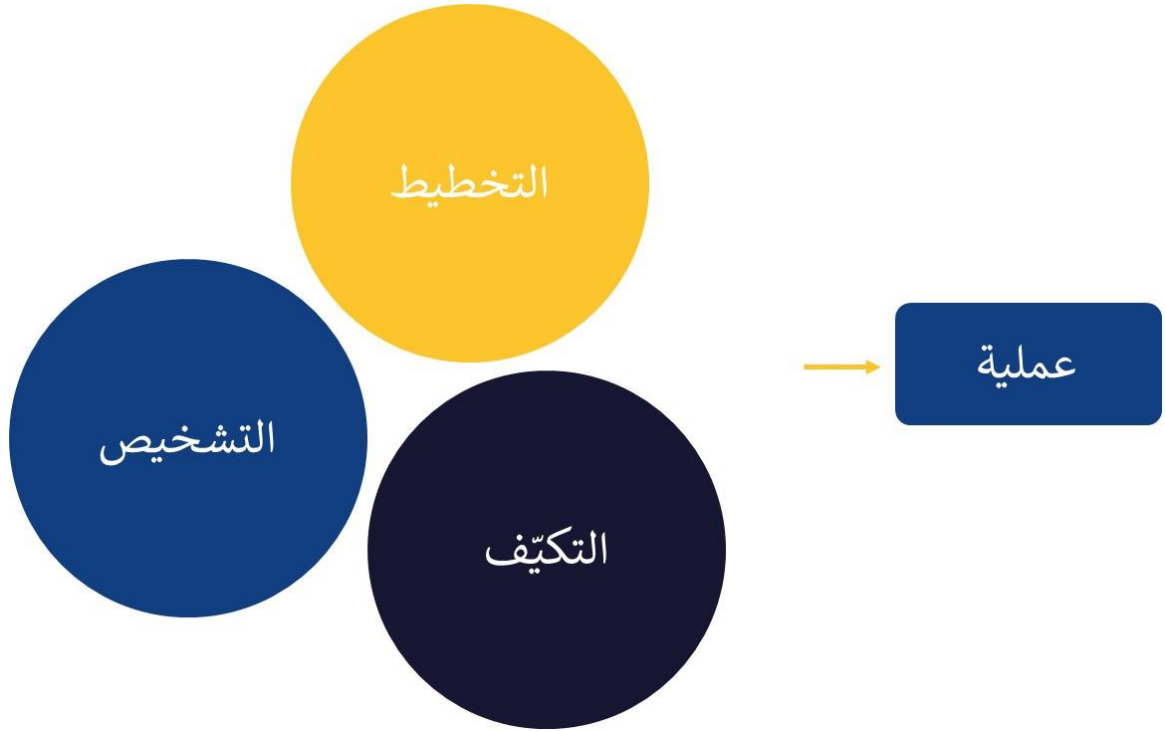
مقدمة

في البداية، يعتبر من الضروري إبراز أهمية التخطيط كأداة تنظيمية داخل المؤسسة عند تحديد أهداف الرياضات الجماعية. سيتم تطويره وفقاً للطبيعة الشاملة التي تجعل رياضات التفاعل في مساحة مشتركة (DIEC)؛ أي أنه سيصبح لتنفيذ تخطيط لكي يتكيف مع الواقع المعقد في بيئة متغيرة، بين حياة اللاعب اليومية ومحيطه الذي يتفاعل ويتعايش مع شديدة التعقيد في التغيير الدائم في مواجهة التباين الذي يحدث طوال حياتهم الرياضية والشخصية، على حد تعبير سيرول لو.

يجب أن نساهم بينما ننتقل التماسك الذي يمكن أن نطلق عليه مصطلح الانفتاح المعرفي الذي يسمح إلى مواجهة المعرفة المتأصلة في المواقف التي نشهدها في النظام البيئي للعبة حيث يتعايش الشك مع المرجع الذاتي للعاطفة أو الاجتماعية- التفاعلات الإرادية في كل حلقة يمر بها اللاعب قبل، في التدريب، أثناء المباراة وبعدها (سيرول لو، 2005، ص 3).

من منظور نادي برشلونة لكرة القدم يعتبر التخطيط من الضروريات المهمة التي تتعلق بتنظيم تخطيط مفتوح ومرن لكي يتكيف مع احتياجات اللاعبين ونموذج اللعبة الذي يحترم دائماً تاريخ النادي وهويته. بهذا المعنى، يتم التطوير في خط مستمر؛ مما يسمح بإجراء تعديلات بحثاً عن تحقيق الأهداف المحددة مسبقاً (غويندوس، 2015). يجب مراعاة الحالة المتغيرة لكرة القدم والعوامل المكتملة التي تظهر على طول الطريق.

الشكل رقم 1: عملية العلاقات العامة في دليل التخطيط



المصدر: إعداد خاص بناءً على غويندوس، 2015.

تقترح عملية التخطيط في الرياضات الجماعية من منظور تدريب منظم و وضع إرشادات مختلفة بناءً على سياق اللعبة، وتتم مواجهتها من خلال تعقيدها مع الوضع في الاعتبار أن التخطيط هو "توقع وتسلسل الأحداث التدريبية اللازمة للرياضات الجماعية" (سيروول لو، 2005، ص 4).

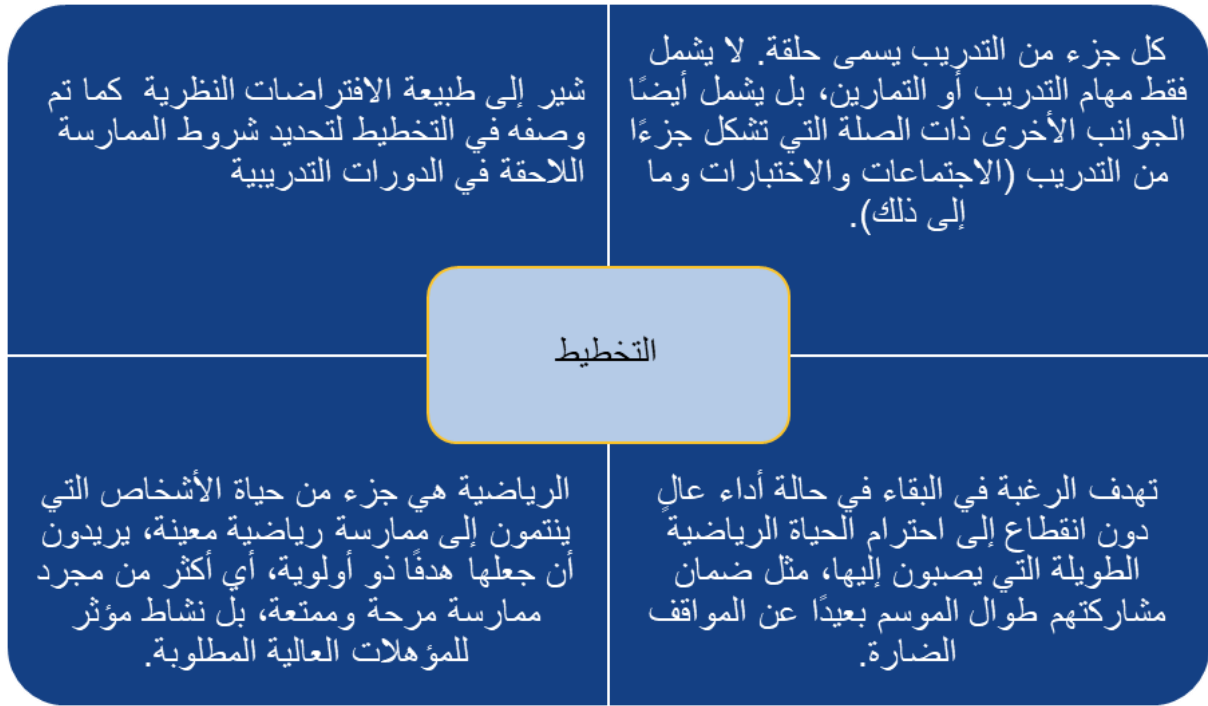
الجدول رقم 1: التخطيط - عملية الهيكل الدقيقة

| عملية التخطيط                              |       |
|--|-------|
| تدريب منظم                                 | تعقيد |
| التفاعلات المتغيرة الدائمة بين الأنظمة.    |       |
| تعزيز العلاقات المعقدة بين الزمان والمكان. |       |
| المجهرية                                   |       |

المصدر: اجتهاد شخصي.

باختصار ومن هذا المنظور، فإن سيروول لو في كتابه "التدريب في الرياضات الجماعية" يقربنا من مفهوم التخطيط الذي يناسب الرياضات التفاعلية الميدان المشترك (DIEC) بشكل أفضل.

مجموعة الافتراضات النظرية التي وضعها المدرب والتي تشمل الوصف، والتنبؤ، والتنظيم، والتصميم لكل حلقة من حلقات التدريب التي سيجريها اللاعبون بعد ذلك في تلك اللحظة المحددة من حياتهم الرياضية عندما يظلون مع فريقهم، بالإضافة إلى امتلاك وسائل التحليل والتحكم اللازمة لتعديل هذه الحلقات من أجل توفير عملية تدريب مناسبة بشكل متزايد لتحقيق الاستغلال الأمثل للاعبين؛ مما سيتيح لك الحصول على النتائج المرجوة بطريقة غير منقطعة في المنافسة التي يشاركون فيها (سيروول لو، 2017، ص. 284).



المصدر: التفصيل الخاص ببناء على سيرول لو، 2017.

تعتمد هذه النظرية الجديدة في التخطيط على احتياجات اللعب واللاعب. لقد أتاح قفزة نوعية عندما يتعلق الأمر بتنفيذ النهج ضمن منهجية التدريب في كرة القدم؛ أي أن التدريب يولد من اللعبة ومن أجل اللعبة اعتماداً على الاحتياجات والتفاعلات التي يجب أن يلعبها الرياضيون في كرة القدم (سانز، 2014).

بناءً على الفهم التاريخي والثقافي للنادي يجب أن يفي التخطيط الذي يصممه المدرب مع فريق العمل باحتياجات الفريق بناءً على المتطلبات المقدمة في المسابقة لأجل تحقيق الأهداف.



المصدر: سيرول لو، 2017، ص. 283.

خصائص التخطيط في رياضات التفاعل في الميدان المشترك (DIEC)

لفهم هذا الموضوع من الضروري أولاً فهم تحديد التسلسل الديناميكي للمكونات المختلفة التي سيتم تطويرها في التخطيط؛ فنحن نبدأ من عناصر محددة (محددة ونوعية) ونركز دائماً على الإنسان الرياضي الذي يجب أن يقوم بالتحسين عن طريق المكونات المختلفة لهيكله من خلال حلقات التفاعل بين كل هذه المكونات. بهذه الطريقة من الممكن تحديد شروط الممارسة التي يجب أن يتعمق فيها التخطيط.

ولهذا السبب فإن التخطيط في الرياضات الجماعية له خصائص مختلفة عن تلك المستخدمة في الرياضات الفردية. ويستند الأخير إلى النظرية العامة للتدريب، حيث يكون الدعم المشروط (العام والكمي) هو الأساس لعملية تشكيله.

بينما في تخطيط الـ DIEC هنالك

تظهر جوانب تنظيمية مختلفة من الطلب السياقي للرياضات الجماعية، مع إيلاء اهتمام دائم لهذه سيكون من الممكن التعرف على معايير توضيحية لتحديد الاختلافات بين التخصصات المختلفة والحاجة إلى مناهج متباينة للغاية لكل تخصص في وقت أداؤها التخطيط (سيرول لو، 2005، ص. 10).

بهذا المعنى يُقترح أن يكون التخطيط لـ DIEC:

- فريداً.
- محدداً.

• شخصيًا.

من خلال التعبير عن المصطلح "فريد" فإنه يرتبط بوحدة نموذجية تدعم الرياضات الجماعية. نجد هنا أن علوم التعقيد التي يتخذها نادي برشلونة لكرة القدم كمرجع علمي عند اقتراح طريقته الخاصة في فهم اللعبة تكتسب أهمية؛ أي من خلال التفكير المنظومي. عدم القدرة على التنبؤ بلعبة مثل كرة القدم يعني أن التخطيط لها يجب أن يعطي أهمية لهذا النوع من الأحداث، وتوحيد المعايير من حيث التواصل والاتصال الداخلي بين اللاعب واللاعب الآخر، وكذلك التفاعل بين اللاعب والمدرّب. ستتجنب اللغة نفسها واللغة الجديدة الأخطاء المحتملة المنحصرة تحت مفاهيم النموذج الكلاسيكي، وهذا يدعم فكرة إنشاء وحدة اصطلاحية جديدة تكون موحدة وممتدة بين اللاعبين وتجاه المدرّب من منظور علوم التعقيد.

من ناحية أخرى، يجب أن يكون التخطيط محددًا. يشير هذا التعبير إلى البحث عن التخطيط بهويته الخاصة؛ أي نموذجي بين الرياضات الجماعية، حيث يتم احترام العمليات التنافسية، والتنظيم المؤسسي لكل رياضة جماعية، واحتياجات اللاعبين، بشكل فردي وجماعي. بهذا المعنى، ينص سيرول لو (2005) على أن "قواعد كل رياضة وطريقة تفسيرها هي المقدمات التي تؤدي إلى التحسين المتميز، الخاص بأنظمة معينة عوضًا عن أنظمة أخرى، في جوانبها النوعية، وداخل كل هيكل للاعب" (سيرول لو، 2005، ص 12). وبالتالي، ستكون الخصوصية ذات أهمية حيوية فيما يتعلق بمستوى التنفيذ الفني للاعبين ونظام اللعبة الذي يقترحه المدرّب؛ أي أن هذه الخاصية ستعكس وفقًا لكيفية تكيف اللاعب، وتفسيره، وتفاعله مع المنطق الداخلي للعبة.

يحاول التخطيط الشخصي فصل نفسه من الناحية المفاهيمية عن الفرد؛ وهذا يعني -في رياضة مثل كرة القدم- أنه يتم تصميم مهام التدريب التي يتم إنشاؤها بشكل عام في مجموعات أكثر أو أقل عددًا.

يشير هذا إلى أنه يجب تكيف معيار التخصيص، ضمن التخطيط في DIECs، مع الجوانب التالية:

• المواهب الرياضية الشخصية.

• الحياة الرياضية.

• التكامل المتباين.

هذا يدعم فكرة احترام العمليات التي يمر بها الرياضي البشري خلال تشكيله. إن التفاعل الدائم هيكلهم في ظل اتصالات بين الأنظمة واعتمادًا على المرحلة الرياضية الخاصة بهم سيوفر لهم فهمًا أكبر للعبة. في مواجهة هذا، تشكل جميع التجارب التي مر بها اللاعب في البيئات المختلفة التي قدم فيها التفاعل آثارًا للوصول إلى لحظته الحالية من خلال تحسين الأنظمة المختلفة التي اختبروا من خلالها في ممارستها.

نتيجة لما سبق، يمكن التأكيد على أنه لا ينبغي اختزال الموهبة إلى قدرة رياضي على حل نشاط يكون مستوى تعقيده مرتفعًا، ولا يجب أن يرتبط بعامل وراثي فقط. من هنا، تُبذل محاولة للتعاون ضمن مفهوم أن الموهبة ستعتمد على الظروف المعيشية التي يتم الحفاظ عليها بمرور الوقت، والتي تمنح وتقدم نمطًا وراثيًا مختلفًا، كنتيجة لهذه التجارب الحية (سيرول لو، 2017).

نتيجة لذلك، نحن نصر على التخطيط الذي يتضمن ممارسات محددة على نطاق واسع، بحيث تسهم الوراثة اللاجينية الخاصة بهم في التركيب الوراثي للرياضي وتحسين إمكانياتهم. سيكون المدرّب مسؤولًا عن إنشاء إستراتيجيات (من خلال التخطيط) حيث يمكن أن تزدهر موهبة كل لاعب.



أخيراً، يضيف التكامل المتمايز قيمة إلى التخصيص داخل التخطيط. أي أن الموهبة وحياء الرياضي تنبثق من داخل الإنسان الرياضي نتيجة علاقته بالبيئة؛ ولهذا السبب يسعى إلى تمكين اللاعبين من خلال التفاعل مع البيئة، وهذا يسمح للذات التنظيم وفقاً للعبة، للفريق وبالتالي تحقيق التحسين المنشود.

في الختام، يجب أن يرتبط التخطيط كعملية منهجية لتطوير وتنفيذ خطط العمل التي تسمى بحلقات التدريب (سيرول لو، 2017). يتم تنفيذ هذه العملية من قبل المدرب وفريقه من المتعاونين بقصد تحقيق الأهداف المقترحة. وبهذه الطريقة، يجب على كل من المدرب ومساعديه تطوير تخطيط دقيق للإجراءات الموحدة والجهد والمعرفة لإنشاء خطط تدريب فعالة وكفؤة وفقاً للوسائل المتاحة لهم.

باختصار، يتعلق الأمر بتصميم المهام المتقلبة بين التقلبات الظاهرة التي تمر بها اللعبة في التخصصات المختلفة إذا أردنا تقديم أنشطة للاعب تعمل على تحسين هيكلها من حيث التخصيص المرغوب، الذي يمكنه تحسين الأداء الفردي بالإضافة إلى تكامله متجانس في أسلوب مهام اللعبة (سيرول لو، 2005، ص 24).

الشكل رقم 4: الغرض من التخطيط الرياضي: فهم اللعبة وعشقها



المصدر: سيرول لو 2017، ص. 291.

أثناء عملية التدريب يمكن أن تظهر أسئلة و يجب أن نفكر فيها من منظور نقدي للحصول على إجابات مفتوحة ومراعاة احتياجات اللعب والرياضي . بعبارة أخرى، في دورات التدريبية في نادي برشلونة نقوم بصياغة وإعادة صياغة الأسئلة التي لدينا "إجابات" عنها:

• ماذا نريد أن ندرّب؟

o هنا سوف نشير إلى الهدف من التدريب. بهذا المعنى، يجب تنفيذ ما تريد تدريبيه (نريد أن نراه مجسدًا) في المباراة التدريبية؛ لذلك فهذه هي النقطة التي يجب وضعها في الاعتبار في جميع التدريبات.

o من هذا المنطلق، سيتم إجراء بقية التدريب، بحيث يكون الهدف المراد العمل عليه هو نفسه، بالإضافة إلى التعليمات.

• كيف نريد تدريبيه؟

يجب أن يدرك المدرب تكييف مفهومه للعبة بالتوازي مع واقع النادي (الفلسفة، الخصائص، السياق)، وبهذه الطريقة ينقلها إلى الملعب، ومعرفة كيفية نقلها بطريقة متماسكة إلى لاعبيه (سانشيز وبيرومو، 2016).

o كيفية تحسين الهدف؟ ← المعايير المطلوب تطويرها.

o كيف تقوم بهذه الوظيفة؟ ← الشكل التعليمي المستخدم.

• مهام مختلفة، دائمًا مع الكرة.

• جولات.

• ألعاب الموقف.

• التطورات.

• المباريات.

• من يجب أن يدريك؟

o في التدريب العام، كل اللاعبين؛ على الرغم من أن بعض المهام قد تكون أكثر تحديدًا اعتمادًا على الكرة ومواقع اللاعبين.

o بهذا المعنى، من المهم أن تتعلم الفئات التي تم تطويرها في كرة القدم 7 اللعب في جميع المراكز لفهم اللعبة بشكل أفضل من وجهات نظر مختلفة.

• أين يجب أن ندرّب؟

o في التدريب مع الفريق، على الرغم من أنه يمكن تطوير مهام معينة ذات نهج أقرب إلى الخصوصية في مجموعات أصغر.

• متى يجب أن ندرّب؟



يجب أن تتكيف فكرة اللعبة التي سيتم تدريسها مع عمر ومستوى اللعب الذي يتمتع به كل لاعب (سانشيز وبيرومو، 2016).

o قم بتمييز (تحديد أولويات) المفاهيم والمحتويات التي سيتم تدريسها وفقاً لمراحل التدريب:

• مرحلة البدء.

• مرحلة التدريب والتخصص النوعي.

• مرحلة الأداء.

ضمن كل مركز في الملعب، نضمن أن جميع لاعبي الفرعية -8 يلعبون، على الأقل، في 3 مراكز؛ في الفرعية -10، في 2-3 وظائف والفرعية -12، على الأقل إلزامي، في موقعين ودائماً في سطرين مختلفين. بمعنى آخر، مواقف مثل الظهر الأيسر، الظهر الأيمن؛ وسط-يسار، وسط-يمين، على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في التحسين من خلال 1-3-2-1 (الحديث عن كرة القدم 7). يمكن أن يكون وسط اليسار، ولكن بعد ذلك في الوسط، أو إذا فشل ذلك، في الوسط، ثم إلى الأمام.

بهذه الطريقة، يتم توفير خزان أكبر من الخبرات الحركية والمعرفية لدى اللاعب.

هناك جوانب مختلفة يجب مراعاتها في الجلسة التدريبية تحدث فرقاً طوال حياة الرياضي أثناء تطوره:

## 1. التنظيم

• ابدأ الجلسة التدريبية في الوقت المحدد.

• من المهم تقديم شرح موجز للتدريب والمهام والأهداف المخطط لها. سيتم تنفيذ ذلك قدر الإمكان في غرفة الملابس باستعمال السبورة قبل بدء التدريب.

• يجب أن يتم إعداد المهام التدريبية في الدورة، أي في مواقع مختلفة داخل مساحة التدريب.

• تجنب فوضى الأدوات والمواد التي لن تستخدم في الميدان، وبهذه الطريقة يتم تحسين وقت الانتهاء من المحتويات المراد تطويرها.

• لا تضيع الوقت في إعطاء اللاعبين الكثير من المعلومات. حاول ألا تعطي الحل المقصود لكل مهمة حتى لا تقيد الإبداع.

• شروحات قصيرة وواضحة ومفيدة للمهام (في البداية وأثناء فترات الراحة). استخدم لغة يستطيع اللاعب تفسيرها بسهولة وبسرعة.

• أعط المعلومات الصحيحة لبدء اللعب، وتجنب تكرار إيقاف الجلسة.

• اطرح أسئلة على اللاعبين لمعرفة ما إذا كانوا قد فهموا الهدف من المهمة وما إذا كانوا يركزون على تطويرها.

• إذا كنت بحاجة إلى المقاطعة لتصحيح أو إعطاء تعزيز إيجابي فحاول أن تأخذ فترات راحة قصيرة.

## 2. التنشيط



- تقييم شدة أداء اللاعبين لمهام التدريب خلال الجلسة.
- تأكد من أنه المستوى الأمثل للتنشيط (ليس قليلاً جداً، وليس كثيراً).
- في كل من الصغار والكبار، يجب أن تتجنب الضغط على اللاعبين بالصراخ، أو الكثير من الإرشادات أو التعليمات.
- ومع ذلك، يجب على المدربين تجنب السلوك السلبي أو غير التشاركي.

### 3. التعلم

- من المهم جداً تركيز المعلومات على هدف التدريب.
- سيتعين على المدرب أن يعد جلسة التدريب التي لا تركز على ما سيتم القيام به فقط، ولكن أيضاً على ما سيقال خلال المباراة.
- يجب تجنب الطلب المستمر أو الإشارة إلى ما يجب القيام به ومتى تفعل ذلك.
- يجب التعامل مع توجيه التعلم من خلال الأسئلة والملاحظات التي تدعو اللاعب إلى التفكير فيما حدث.

### توقيت كل مرحلة

أجزاء ومحتويات للتدريب في الجلسة:

#### الجزء (الأول):

- o سيتم تنفيذ مهام التدريب التي سيكون التركيز فيها على الإدراك واتخاذ القرار.
- o حماية الكرة، والقيادة، والمراوغة، والتحكم، والتمرير من بين أمور أخرى يجب مراعاتها.
- o تنسيق العمل (يفضل مع الكرة) والتنوع.
- o الجولات التي سنسعى من خلالها إلى تحسين أي من هياكل الرياضيين (تنسيقية، اجتماعية - عاطفية، معرفية، إلخ)
- o إدخال الثنائية إذا أمكن وكانت مثيرة للاهتمام.

#### الجزء (الثاني):

- o ألعاب المركز أو الموقف (ستكون لها الأولوية في هذه المرحلة من التدريب).
- o سيتم إنشاء مهام يتعلم فيها اللاعبون لاحقاً تحسين المفاهيم المرتبطة بموضع الجسم، أو الملف الشخصي، أو العرض، أو العمق، وتمرير الخطوط، والدعامات، والاحتلال العقلائي لمساحة اللعب، وتناوب اللعبة القصيرة واللعبة الطويلة.

#### الجزء (الثالث):



o المباريات. هنا تنعكس أهداف العمل في مهام التدريب.

o سيكون من المهم أن يتم تطويرها وفقاً لقواعد بسيطة وواضحة، والتحكيم في وضع المنافسة، ويتم حساب الأهداف.

o تمثل الدوافع مكوناً مهماً في هذه المرحلة، يجب مكافأة الأهداف التي تم تحقيقها، وتحفيز الروح الرياضية الفائزة، إلخ.

يتناول غيريرو (2016) التعقيد، وتدخّل المدرب، والعناصر التي يتكون منها الرياضي البشري في بيئة متغيرة مثل كرة القدم. ويؤكد المؤلف أنها من بين أكثر رياضات الشك غير المتوقعة وذلك لسببين:

- يتم تنفيذ التنسيق (التقنية) عن طريق طرف غير مهيم. هذا يجعل من الصعب توقع الإجراءات التالية بوعي، خاصة في مساحات التدخّل والمساعدة المتبادلة إذا كان لدى اللاعب وصول أكبر إلى توقع اتخاذ القرار في المساحات البعيدة عن الكرة (مساحات التعاون)، بسبب العلاقة المفيدة المحتملة بين الزمان-المكان. في الألعاب الرياضية التي تعتمد على التنسيق اليدوي للعين، مثل كرة السلة، لا يمتلك الرياضي عبئاً إدراكياً وتركيزاً كبيراً على الاهتمام فيما يتعلق بالهدف.
- من ناحية أخرى، فإن هذا الطرف غير المسيطر المسؤول عن تنفيذ العمل التنسيقي بدوره هو المسؤول عن تحريك الجسم عبر الميدان.

في النهاية بالنظر إلى هذه الحقيقة الوصفية سيكون من الصعب التفكير في أن اللاعب قادر -على الأقل في المساحات القريبة من الكرة- على تأسيس إدارته لاتخاذ القرارات على العمليات التقليدية للإدراك، والتحليل، والقرار، والتنفيذ.

كيف سنقدم المعلومات التي تم الحصول عليها خلال الجلسة

"المنهجية هي إسقاط الأفكار على المستوى الحقيقي، أي كيفية التدريس والتدريب" (سانشيز وبيرومو، 2016، ص. 64).

سيتم التواصل والتدخّل تجاه الرياضيين من خلال التقييم الطارئ؛ مما يعزز معرفتهم الإجرائية والسلوكية. لا يكفي أن تنقل للاعب ما إذا كان قد أدى مهمة بشكل جيد أثناء التدريب أم لا. في هذه الحالات الخاصة ستسمح إضافة "لماذا" في شكل سؤال للاعب بالتفكير في المهمة التي تم أداؤها واكتشاف الإجابة المثلى وزيادة فهمهم للعبة. في هذا السياق، من المهم التأكيد على أن المعرفة التصريحية الفورية للاستجابة الحركية لن تكون ضرورية، لكن هذه المعرفة ستساهم (تقيد) الإجراءات المماثلة المستقبلية لحالة طوارئ حركية جديدة.

يمكننا بعد ذلك التعبير عن أن طريقة تحسين اللاعبين هي تقديم الملاحظات، واستخدام الكلمات الصحيحة، والتفكير كمدرّبين قبل بدء حوار مع اللاعبين؛ لهذا السبب فإن استخدام الرسالة اللفظية وغير اللفظية المناسبة يضاعف تأثير الرسالة على المتلقي (اللاعبين). يجب دائماً ألا يغيب عن البال أن أبطال اللعبة هم اللاعبون، وبهذه الطريقة يجب تجنب إعطاء تعليمات دائمة واحترام سلوكهم في الميدان، سيسمح لهم ذلك بتجربة حالات مختلفة يتعين عليهم فيها بالتنظيم الذاتي.

باختصار، يجب أن يكون واضحاً أن المدرّبين ليسوا ضروريين للاعبين للتعلم، ولكن إذا تم احترام عمليات كل لاعب فإنه يمكن أن تؤثر على مراحل تشكيلهم المختلفة وأن تساهم طوال حياتهم الرياضية.



متى يتم تقديم المعلومات للاعبين

سيقوم المدرب بتكييف المعلومات مع كل حالة لعبة يشارك فيها اللاعب حتى لا يقيد إمكانية اتخاذها للقرارات بنفسه. في المقابل، ستحترم طلب اللاعب للتقييم وستوفر هذا التفويض، خاصة إذا طلبه اللاعب الرياضي.

بهذه الطريقة، يفترض تحقيق النجاح حافزًا إيجابيًا يسهل الربط بين الحركة والعاطفة. وبالتالي، من خلال الاكتشاف الموجه، يجب على المدرب العثور على هذا الرابط ومعرفة الافتراضات التي يبني عليها اللاعب سلوكه.

على سبيل المثال: ما الذي أدركته عند تمرير الكرة؟ إذا كان التفكير مفيدًا للمجموعة بأكملها يجب أن تكون التعليقات جماعية؛ وخلاف ذلك يجب أن يكون الالتزام الحركي الذي تمنحه الممارسة فوق كل اعتبار ويجب أن تكون الرسالة فردية.

على الرغم من إمكانية عدم وجود إجابة واحدة صحيحة دومًا يجب أن يكون السلوك كفيًا وفعالًا عند إلقاء نظرة خاطفة عليه في مجموعة من التفاعلات اللانهائية والتغيير في كل مساحة مرحلة، يجب أن تكون الرسالة لامركزية لدى الإنسان الرياضي. إن فرديتها تضفي عليها التعقيد، وهذه الخاصية تجعل "السبب" ينتقل وفقًا للظرف اللحظي. وبالتالي، يجب أن تتماشى مع توقعات الرياضيين؛ لأنها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بدوافعهم. سيتم تحسين هذا الجانب عندما يصبح اللاعبون أكثر شهرة (اهتماماتهم واحتياجاتهم، هذا هو مفتاح توضيح اختراعنا).

عادةً ما يتم إعطاء اللاعبين تعليمات، أو توضيحات، أو إرشادات للتفكير فيها، ولكن ما يجب أن يسود هو أن تلك الإرشادات الخاصة بالتأمل التي تم اختيارها للاعب يقوم بتطبيقها بنفسه. هذا النشاط يمكنه من الحركة والإدراك. لن يكون لدى اللاعب أثناء المنافسة إرشادات وسيكون في السياق الحقيقي للعبة. لهذا السبب فإن إرشادات الانعكاس المفترضة بشكل عام، هي فرض تم إنشاؤه من قبل المدرب بحيث يشجع الرياضي التفكير المفتوح (لهذا السبب، يجب تجنب الأسئلة الإرشادية)، ويكون دليلًا محفّرًا بحيث تتطابق نية اللاعب في النهاية مع نية المدرب. لا ينبغي للمدرب أن يتوقع ردًا محددًا من اللاعب، ولكن يجب أن يكون منفتحًا بصدق على اللاعب الذي يقترح شيئًا يتوافق مع طبيعته الحاسمة ويعزز القرار المتخذ (إذا كان يتجلى في سلوك فعال). وبهذه الطريقة، هناك قيود غير جائزة تعزز دورة الإدراك والحركة للاعب؛ لأنها تبدأ مما أدركه ونية طبيعية في مواجهة مشكلة تكتيكية أو تنسيق معين (دامونت وغيره، 2016).

باختصار، عادةً ما يلعب المدرب دورًا رائدًا في التواصل مع لاعبيه. يتطلب هذا النموذج الجديد للتبادل التربوي دورًا مختلفًا: يلعب دور الميسر ويمنح اللاعب الدور الرئيسي. يجب على المدرب التقييد، والمراقبة، والترقية لكن دون أن يكون بطل الرواية؛ لأنه سيمنح اللاعب هذا المكان. في النهاية، يتعلق الأمر بأداء وظيفة أكثر فاعلية وتسهيل السلوكيات الناشئة في اللاعب التي تشجع نيتهم الاستكشافية. نحن نواجه مدربًا يتوقف عن كونه "فاعلًا" ليصبح "محفّرًا" وأخيرًا أن يصبح "ميسرًا" (دامونت وغيره، 2016).

الطريق إلى المباراة

للوصول إلى المباراة (المنافسة) بالطريقة المثلى، بالرجوع إلى فكرتنا عن اللعبة، من الضروري التأكيد على عملية التدريب خلال الأسبوع، أي قبل المنافسة. من هنا، يتم اقتراح المهام في إطار فكرة اللعبة التي تريد تطويرها في يوم المباراة. سيتم تصميم مهام التدريب التي تعتمد عناصرها المطابقة على احتياجات اللعبة واللاعب؛ سيتم إنشاء مواقف محاكاة تفضيلية توفر للاعبين التباين الضروري بحيث يظهر تآزر جماعي جديد يساعد على التنظيم الذاتي وبالتالي التدفق والسفر معًا وفقًا للرغبة نفسها لمشاركة الكرة لتحقيق النصر. لهذا السبب، فإن التعرف على نفس فكرة اللعبة سيسمح لنا باقتراح سيناريوهات تدريبية يتم فيها التعبير عن هويتنا على وجه التحديد.





المصدر: اجتهاد شخصي.

هناك 7 عناصر تشكل أساس لعبتنا يجب على جميع لاعبي مؤسستنا معرفتها وممارستها طوال حياتهم الرياضية. يجب أن نفهم أن كل عنصر من هذه العناصر له معناه الخاص، حيث من المهم أيضًا معرفة أن الجمع بين كل عنصر وإعادة تركيبه يخلق قواعد لعبة للنادي نفسه.

العناصر:

1. العب بلمسة أو لمستين إذا كنت تريد إعطاء اللعبة إيقاعًا وإرباك الفريق المنافس.
2. العب سيرًا على الأقدام إذا كانت مساحة المتلقي مشغولة بالفعل، في حين يجب التنافس على المساحة المراد احتلالها مع الخصم.
3. العب وجهًا لوجه إذا كان لدى الشريك المستلم إدراك وتوجيه أفضل لميدان اللعب والبيئة.
4. كرر التمريرة إذا كنت ترغب في جذب الخصوم، وتوجيه الجسد جيدًا، وكان لديك المزيد من الوقت لتحديد الخيار الأفضل، واللعب من أجل تحرك الخصوم، وتشتيت انتباه العلامة عن مالك الكرة؛ لأنها لم تعد بحوزته.
5. قبل استلام التمريرة:

o قم بتنفيذ العملية المعرفية بأكملها (انظر، لاحظ، توقع، إلخ).

o توجيه الجسم بشكل صحيح.

o الخدع المسبقة للخصم.

o دعم في اتجاه آخر للخدعة المؤداة (أمامه لجذبه أو خلفه للظهور أو التحرر منه).

6. التميرية هي منح الشريك الوقت؛ لذلك يجب أن تأتي دائماً من الشريك الموجود في وضع جيد.

7. بعد تمرير الكرة:

o امنح استمرارية اللعبة.

o إعطاء الدعم في اتجاه آخر لمسار الكرة.

### عمليتها الدورية

كل جزء يبدأ من اللعبة، ثم يعود إليها: تتضمن العملية التي يتم من خلالها تطوير اللعبة، ونموها، وتطويرها عدة أجزاء:

1. دمج المعرفة باللعبة، وهو يتضمن ما يسمى بـ "3 i": تحديد وتفسير عناصر ومتغيرات اللعبة، وكذلك المعلومات عنها فيما يتعلق بالمدرسين واللاعبين.

2. انتقال هذه المعرفة: من خلال التصميم، والبرمجة، والتكيف المنهجي من خلال التدريب.

3. التحقيق الداخلي: إنها العملية الداخلية الخاصة لتطوير منتج في أي مجال، أو شركة، أو مؤسسة.

4. الابتكار: يتأمل في العلاقة بين العلم وعالم البحث للتطور والتقدم في هذه العملية.

يرجع كل هذا إلى اللعبة بعد هذه العملية الدورية لتحسينها بفضل هذه الدراسة والمعرفة بها.

يتضمن ملف التدريب لدينا

### 1. الهدف من التدريب

الجانب الأول الذي يتكون لدينا هو الهدف. تظهر الحاجة إلى طرح السؤال "ماذا؟" لما نريد تعليمه، وكيف نريدهم أن يتعلموه دون إهمال عنصر المرح، أي التعلم بالاستمتاع. كما أوضح مورينو (2013)، فإن المكون المرح ليس ضرورياً فحسب، ولكنه إلزامي في جلسة التدريب، سواء لدى الأطفال أو المحترفين.

### 2- الهيكل التفضيلي للتدريب (والعلاقة المتبادلة بينهما)

من هنا ينشأ كلا عنصري الاتصال، وكذلك العناصر المكانية والزمانية، في طور الامتلاك ومرحلة استرداد الكرة. يجب مراعاة عنصر أو مجموعة من العديد منهم، وبهذه الطريقة سيدمج اللاعبون شيئاً لم يكونوا على دراية به سابقاً، كما عليهم الخوض في كل عنصر من العناصر قاموا بالخوض فيه (دمجه) في هذا النوع من العلاقات أو المجموعة. سيسعى المدربون إلى تصميم المهام بحيث يكونون على دراية بشيء معين، وخلال التدريب سيتم تفضيل المعلومات ذات الصلة بهذا البند طوال الجلسة.



يعد التحقق من هذه المعلومات أمرًا مهمًا للغاية؛ لأن المدرب في العديد من المناسبات يفتقر إلى الصبر، أو يريد (يجبر) اللاعبين على التحسن كثيرًا وبسرعة، وتجنب التغيرات التي تشتد الحاجة إليها لتحقيق التنظيم الذاتي. في مواجهة النجاحات والمتغيرات المختلفة التي تظهر في نفس التمرين يجب أن يتحلى المدرب ومساعدوه بالصبر الكافي حتى يعرف اللاعب عنصرًا من اللعبة ويتعلمه. بهذه الطريقة يجب الحفاظ على هذا التفضيل طوال الجلسة، مع التركيز على الهدف الذي تم تحديده قبل بدء التدريب.

### 3. حالات المحاكاة التفضيلية الأساسية (SSP) (منظمة محددة) لتدريب هذا الهدف.

ما أداة التدريب لدينا؟ حالة محاكاة تفضيلية، أي حالة لعبة. أثناء الممارسة سيقدم المدرب معلومات دقيقة (بطريقة حازمة وبحثًا عن الحفاظ على التفضيل طوال الجلسة) لموقف معين. أن يتم تقديمك من قبل اللاعب هو عنصر مهم في لعب الفريق، ومن خلال حالات المحاكاة التفضيلية الأساسية (SSP) سيتم تحديد الفريق بنفس الطريقة.

### 4. ممارسة جماعية محددة لمفهوم (أولوية) طوال التدريب

إذا أعطينا الأولوية لمفهوم ما خلال التدريب فإننا نحاول أن يكون لدينا ممارسة جماعية محددة.

هنا ترتبط الموهبة بممارسة ضخمة محددة لشيء معين، وهذا الشيء على وجه الخصوص هو ممارسة لعبتنا؛ لذا، فإن الرغبة هي أن يتعلم الرياضي البشري شيئًا مهمًا، وإذا تمت إضافة عناصر مرتبطة بطريقة معينة بلعبتنا في نفس الوقت فسيقوم جميع لاعبينا بالتدريب بشكل كبير على طريقة محددة جدًا للعب تعزز هوية لعبتنا.

### أ) مفهوم التباين ضمن حالات المحاكاة التفضيلية (SSP) الأساسية

هل علينا أن نفعل كل شيء؟ هل يعني المحدد والضخم أنه يتعين علينا تكرار نفس العنصر عدة مرات؟

على العكس من ذلك تمامًا. من الناحية العملية، عندما يتقن الفريق عنصرًا ما بالفعل يجب اقتراح تغيير. كيف يمكننا تنفيذ هذا التغيير؟ حسنًا، ببساطة عن طريق تغيير العناصر.

هذه التركيبات والمعاد تركيبها بين اللاعبين والمساحة على نفس المفهوم تنضم إلى التركيبات والعلاقات الممكنة الموجودة في كل عنصر، سواء كان مكانيًا أو زمنيًا. وبالتالي، في كل مرة سيعرفون العنصر الذي يعتبر مهمًا من وجهات نظر مختلفة. على سبيل المثال: لن نمرر الكرة عدة مرات بنفس الطريقة، ولن نتحكم فيها بنفس الطريقة. هناك العديد من المتغيرات في "لعبتنا" لدرجة أن مسؤولية المدرب وفريقه هي تعلم اللاعبين من هذا التنوع حتى يتمكنوا من تعديل المواقف التي لا حصر لها والتي يمكن أن تحدث من هذا العنصر بالذات، أو قد تحدث للكرة.

بعد ذلك، سنعطي التباين حيث إن العنصر المهم هو المسيطر، وتستمر الممارسة مع التغييرات في بعض الظروف سواء كنت تتدرب على التمريرة؛ على سبيل المثال: زوايا التمرير، والمسافات، والوقت بين لحظة استلامك للكرة. يسمح العدد الهائل من التركيبات للمدربين بالخوض في المنهجية ويجبرهم على ذلك بحيث يكون لكل عنصر معروف ومدمج من قبل اللاعبين نطاق متزايد من الاحتمالات التي يمكن أن تحدث في اللعبة.

### ب) معايير التمييز التفضيلي (بالتفضيل)

جانب آخر مثير للاهتمام عند التحضير للجلسة هو أن المدرب -بالإضافة إلى التفكير في نوع الموقف ونوع الهدف والعناصر المختلفة التي تنشأ من المهمة- يجب أن يضع في الاعتبار نوع وشكل المعايير التي سيبلغ اللاعبين بها.



سيتعاون هذا الإجراء في عملية تشكيل وفهم المفهوم الذي تم تطويره خلال الجلسة. من هنا، يجب الانتباه لهذه النقطة.

من الملائم -بالإضافة إلى إعداد التمرين، وعدد اللاعبين، ونوع المهمة- التعرف بشكل مناسب على نوع المعلومات وطريقة تقديمها حتى يفهم اللاعب ما نريده أن يدركه حول اللعبة.

من هنا يتم تحديد الشعارات والمعايير:

عندما يتم توفير معيار فإنه يعمل (أو يجب أن يعمل) في المواقف المختلفة التي سيواجه فيها اللاعب هذا المفهوم. ومع ذلك، إذا تم التعبير عنها بما يلي "اليوم سنتدرب على الطريقة التي نريد توجيه الجسم بها"؛ أي إذا عبرنا عن أنه يجب أن يحاولوا (حسب حالة الكرة) أن يكون موضع الظهر -على الأقل- في أحد النطاقين البعيدين اعتمادًا على حالة الكرة فإن هذا المعيار نفسه يتجسد بالفعل في معنى آخر، وهو صالح لأي موقف في الملعب.

على سبيل المثال: إذا كانت الكرة في الممر الأيمن يجب أن يكون جسدي موجهًا حتى أتمكن من رؤية معظم أجزاء الملعب.

### ج) "الواجبات الفردية" لكل لاعب (بطاقة اللاعب)

ما تم تطويره حتى الآن سيكون منطقيًا؛ لأنه يتفاعل مع ملف اللاعب. يمكنك الحفاظ على نفس الهدف والتفضيل خلال تدريبك حتى يتعرف الفريق على عنصر مهم معين. وبنفس الطريقة، يجب على المدرب تخصيص وقت محدد للاعب لدمج ومعرفة العناصر المختلفة التي يحتاجها لتحسينها بطريقة معينة.

بعد ذلك، نتحدث مع كل لاعب، وفي لحظة معينة من الموسم (قد يكون ذلك مثاليًا في البداية) يعلم كل لاعب أنه بالإضافة إلى الأهداف التي تم تحديدها مسبقًا لتنفيذها مع الفريق فقد اتفق معه المدرب على أنه سيتعين عليه تحسين عدد من الجوانب على المستوى الشخصي. وبالتالي، في كل مهمة تدريبية حيث قد تحدث أي من هذه الواجبات الفردية يجب على اللاعب التأكيد على ما تم الاتفاق عليه مسبقًا مع المدرب في سجل اللاعب الخاص به.

على سبيل المثال: سيكون الهدف هو تحديد التفوق العددي، وقد وافق اللاعب مع المدرب على تحسين التناوب. في كل لعبة تمرکز، أو في كل جولة، أو في كل لعبة قصيرة تعلم أنه سيتعين عليك مراقبة هذا العنصر المحدد.

بهذا المعنى، يدرك كل لاعب أن هناك جوانب يجب تحسينها على مستوى معين وهذا يحسن وقت التدريب. وهذا يعني أن هناك مواقف يجب على الجميع معرفتها، ولكن كل تجربة خاصة بهم وشخصية، وإذا كان اللاعب جديدًا في النادي فربما يكون قد أتقن بعض العناصر، ولكن سيتعين عليك الخوض في عناصر أخرى وإدراك أن الغالبية العظمى من زملائك في الفريق الذين يقضون وقتًا أطول في المؤسسة قد تكون هذه العناصر مدمجة بالفعل في لعبتهم الخاصة.

بهذه الطريقة نقرب من الانتصار الذي يحظى باهتمام المدرب لكل لاعب، ويتلقى معلومات خاصة عن جوانب محددة لكل واحد ونتأكد من أن كل رياضي بشري يشعر بالرعاية والفهم؛ لأن التدريب له -في هذه الحالة- ليس كما هو الحال بالنسبة للفريق (مباشرة)، ويعتبر عتصرًا آخر لتحسين أدائه. عند إعداد ملف التدريب سيكون من المهم كتابة الأهداف الفردية لكل لاعب بحيث يدون سجل العمليات التي يقومون بها في حياتهم الرياضية.

### د) الاستمرار في نفس الممارسة لمدة 2-3 أسابيع على الأقل

في السابق، كان هناك حديث عن الصبر الذي يحتاجه المدرب في نفس الجلسة لاحترام العمليات التي يمر بها اللاعبون. في المقابل، يجب أن تضع في الاعتبار المدة التي يجب أن يتم فيها الحفاظ على الهدف بنفس التفضيل والاختلافات المتناوبة. في بداية التمرين الجديد، يظهر الشعور بأنه سيكون موقفًا لا يمكن السيطرة عليه؛ أي عندما يُطلب من اللاعب أن يضع نفسه في موقف أو موقع معين في ميدان اللعب وينصح المدرب بمحاولة مراقبة ما تم شرحه أو ما



حدث للتو- في البداية- تمر مرحلة الإجهاد بسبب العجز الأولي بموقف جديد غير معروف. قد يبدو الوقت قصيرًا جدًا وتصبح إمكانية اتخاذ القرار عقيمة بسبب الشعور بعدم الكفاءة.

في مواجهة هذه الأنواع من المواقف يجب على المدرب التحلي بالصبر ونقله إلى الغير، والإصرار على أهمية المحاولة. عند التفكير في مهمة جديدة من الأهمية أن يفهم اللاعبون أنها ربما لا تكون فعالة وكفؤة في المحاولة الأولى. حتى لو اتضح أنه صحيح في المرة الأولى، فهذا يعني أن ما يحاولون تعليمه أو غرسه يعرفون بالفعل كيف يفعلونه. أو -على الأقل- في ظل هذه الظروف.

من الضروري احترام هذه المرحلة الأولى من الصعوبة، حيث يحتاج اللاعب إلى وقت معين لمعرفة المعلومات التي يقدمها له المدرب لأول مرة. بعد ذلك سيحتاج اللاعب أيضًا إلى وقت معين ليتمكن من تفسير تلك الجوانب، سواء كانت مكانية أو زمنية، وهي الأهم لتحقيق ما يطلبه منه المدرب. لذلك من الضروري هنا أن يكون لديك أسبوعان أو ثلاثة أسابيع يتم فيها تقديم نفس الهدف حتى يشرع اللاعب في إتقانه، ويبدأ في تحقيق النجاح عمليًا على هذا العنصر. وبعد ذلك، اعتمادًا على كيفية ظهور ممارسة الفريق سيستغرق الأمر أيضًا بعض الوقت حتى يتعلموا الهدف، بغض النظر عن إتقانه. إذا مرت هاتان المرحلتان الأوليتان ولا يزال هناك وقت فسيقوم اللاعب بدمجها وسيكون أمرًا يحدده ويتعرف عليه، ويعرف كيفية استخدامه بفاعلية وكفاءة عندما يتعين عليه ذلك (في المكان والظروف الزمنية المناسبة). في ذلك الوقت سيكون عنصرًا محسنًا داخل لعبتنا.

هذا يدعم الفكرة القائلة بأن الفريق يحتاج -لتعلم أي هدف- إلى استمرارية كافية للممارسة حتى يتمكن اللاعب من إتقانها، وحتى يتحقق ذلك الأمر لن يكون من المناسب الانتقال إلى عنصر آخر أو تفضيل آخر.

## 5. منهجية التعلّم

يرتبط هذا الجانب بنوع المعلومات التي سيتم إيصالها عند تقديم الهدف في منهجية التعلّم هذه.

### أ) الاكتشاف الموجه في جلسة التدريب واللحظة

كما تم وصفه سابقًا، فإن الاكتشاف الموجه هو أحد طرق التفكير برفقة الرياضي (اعتمادًا على اللحظة) في الموقف. يسمح لك بمقابلة اللاعبين، وطرح الأسئلة عليهم، ومراقبة ما يجيبون عنه فيما يتعلق بهذا العنصر المحدد.

### ب) التواصل الحازم والعاطفي مع اللاعب وبين اللاعبين

يجب أن تكون المعلومات فعّالة. يجب أن تكون الدقة في اللغة واضحة بما يكفي ليفهمها اللاعب.

يجب أن تدرك دائمًا أن اللاعب يتأقلم مع الطريقة وليس العكس (غومز، 2014). لهذا، سيكون من المناسب أن يتم نقل المعلومات والقواعد التي يتم إيصالها أثناء التدريب بطريقة تسبب تأثيرًا إيجابيًا على اللاعب وتعلمه الحركي والمعرفي وتقدر تدخل المدرب.

إذا طُلب من اللاعب "الدفاع" ثم "الآن يجب أن تخطف" فسيكون موقف الاسترداد مختلفًا تمامًا. فقط عن طريق تعديل المصطلحات وتوحيدها فإن طريقة استعادة الكرة بأسرع ما يمكن ستكون مختلفة. وعلى العكس من ذلك، إذا كان على اللاعب الدفاع فقد يكون الموقف مختلفًا تمامًا. ربما سيكون أكثر سلبية في البداية، لكنه سيكون عدوانيًا إذا اقترب الخصم من المساحة التي يمكنه التدخل فيها. من أجل الاهتمام بلغة الخطاب، فإن الطريقة الوحيدة لدينا هي: أولاً، التواصل عن طريق المعرفة، ثم لاحقًا، عدم الارتجال.



لذلك، من أجل تعزيز التعلم الهادف يجب أن تتوافق سيناريوهات التعلم التي نستخدمها في الرياضة مع خصائصها الهيكلية والوظيفية. بهذه الطريقة فقط سنتمكن من تسهيل تطبيق ما يتم تعلمه في مواقف التدريس لاحقًا في وضع اللعبة الحقيقي (خيمينيز، 2011، ص. 5).

ج) المساعدة والتعليقات والتعزيزات والتصحيحات ذات الصلة طوال التدريب  
كيف يمكننا التعاون؟

يمكننا المساعدة في التعليقات، والتعزيزات، والتصحيحات التي نجريها طوال التدريب. تساعد هذه الرسائل - إذا كانت إيجابية- اللاعب على الاستمرار في المحاولة، ويتلقى تعزيزًا من الثقة والتحفيز من مرجعه على أرض الملعب.

6. ملاحظات وتأملات في نهاية التدريب (بعد التدريب)

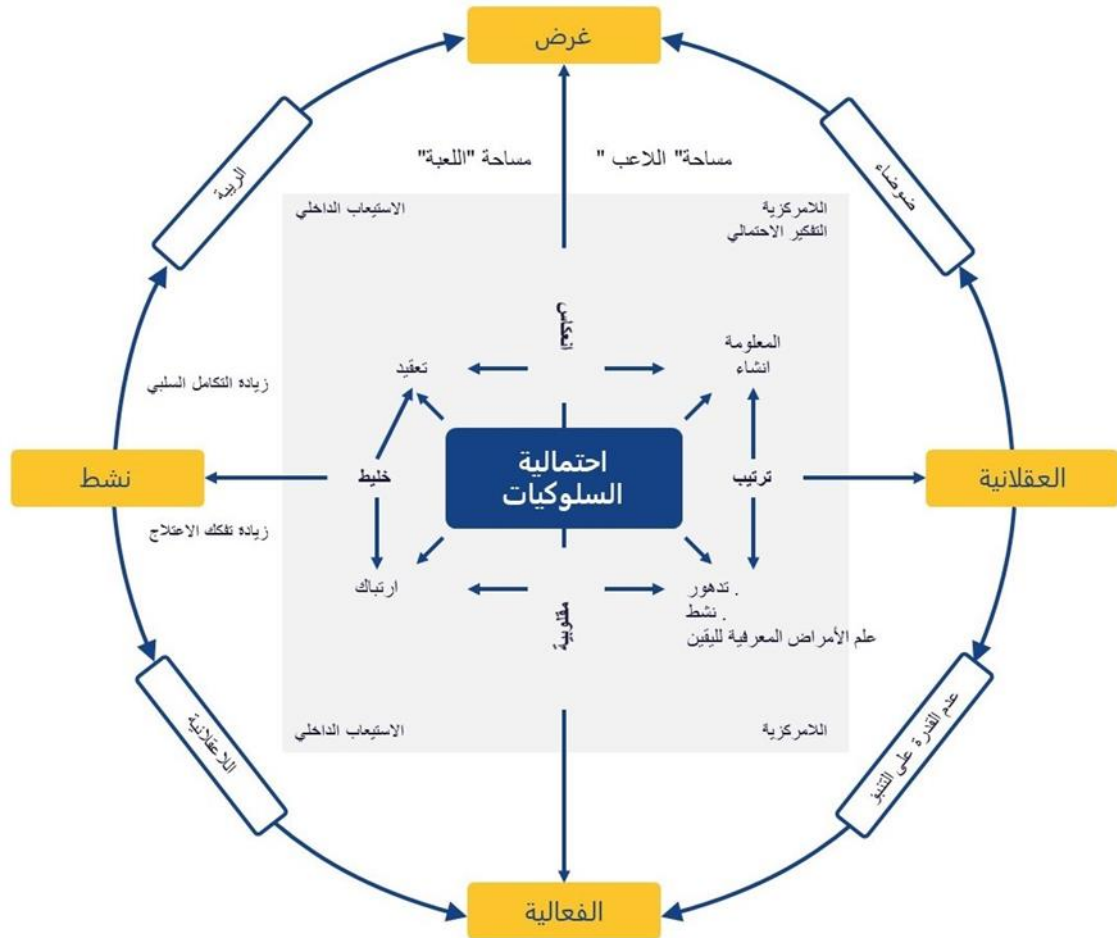
التدريب المسبق مهم جدًا، مع النقاط التي تمت مناقشتها أعلاه، مثل الملاحظات والأفكار التي يجب إجراؤها في نهاية الجلسة. في العديد من المناسبات -لتسهيل الأمور بسبب عدم وجود الوقت أو بسبب تكاليف العمل- عندما ينتهي التدريب يقال: "هذا التدريب قد انتهى بالفعل، الآن علينا التفكير في التدريب التالي".

من المهم جدًا تحليل النقاط التي تم العمل عليها في الجلسة وما يعتبره كل مدرب موجودًا. على سبيل المثال: لقد كنا جيدين في التفضيل، وتمكنا من الحفاظ عليه طوال التدريب، على سبيل المثال لا للحصر.

إن تعليم رياضة مثل كرة القدم يجب أن يعزز كون اللاعب يفهم المنطق الداخلي للرياضة التي يتعلمها، حتى يتمكن من تنظيم لعبته بطريقة مستقلة، ومتعمدة، وانعكاسية (خيمينيز، 2011، ص 5).



الشكل رقم 6: حالة التوازن الديناميكي بين اللعبة واللاعب



المصدر: منوت في جوروستياجا، 2007، ص. 383.

بالإضافة إلى الخصائص التي تم تطويرها سيكون من المهم الحصول على عملية تدريب متماسكة تتعاون مع التعقيد اليومي للتدريب (مورينو، 2013) في كل جلسة. لدى المدربين واللاعبين احتياجات داخل المنطق الداخلي للعبة (متغير وفوضوي)، يبدأ من مخزون الخبرات التي عاشوها طوال حياتهم الرياضية، وسيتم توفير العناصر التي تسمح بفك رموز المطالب التي يمتلكها الرياضي، وسيتم منحها مع ممارسات متنوعة تتوافق مع معرفة اللعبة والتحسين في كل مرحلة.

## المراجع

- دامونت، إكس وجيريرو، آي (2016). معرض في أكاديمية برشلونة للمدربين. شهر فبراير. برشلونة.
- جوميز، ب. (2014). يقوم اللاعب بالطريقة وليس العكس! كن حذرًا مع القواعد أثناء التدريب! في جوميز، P. (محرر) Soccer NO! إنه كذلك. من قال إنها كلها مختلفة؟ (ص 72-75). إسبانيا. كرة القدم للكتاب.
- جوروستياجا، ر. (2007). تطبيق علم النفس الحركي على كرة القدم (أطروحة دكتوراه). كلية CC للنشاط البدني والرياضة. قسم التربية البدنية والرياضية. فيتوريا جاستيز. جامعة بلاد الباسك.
- جويندوس، د. (2015). البناء المنهجي لنموذج اللعبة. لا أحد يعرف أي شيء. رؤية منهجية. إسبانيا. كرة القدم للكتاب.
- جيريرو، آي (2016). معرض إسحاق غيريرو في أكاديمية برشلونة للمدربين. ديسمبر. برشلونة.
- جيمينيز، ف. (2011). تصميم المهام وتقييم التعلم في كرة القدم. مركز دراسات علوم الرياضة. جامعة لا لاغونا. إسبانيا، 2011.
- مورينو، ر. (2013). وصفتي "2-4-4". انعكاس وتطوير وتطبيق عملي من رؤية لهذا النظام. إسبانيا. كرة القدم للكتاب.
- سانشيز، ر. ويرومو، أ. (2016). كرة القدم الشعبية ونموذج اللعبة. تعلم التدريس، لتتعلم اللعب. إسبانيا. كرة القدم للكتاب.
- سانز، سي (2014). التخطيط للتدريب في كرة القدم. في جوميز، P. (محرر) Soccer NO! إنه كذلك. من قال إنها كلها مختلفة؟ (ص 67-71). إسبانيا. كرة القدم للكتاب.
- سيرول، لو، في (2017). التدريب في الرياضات الجماعية. برشلونة: ماسترسيدي.
- سيرول، لو، في (2016). معرض فرانسييسكو سيرول لو في أكاديمية مدرب برشلونة. Barça Coach. ديسمبر. برشلونة.
- سيرول، لو، في (2005). التخطيط للتدريب في الرياضات الجماعية. ماجستير محترف في الأداء العالي. رياضات جماعية. بيوميدي. المعهد الوطني للتربية البدنية في كاتالونيا. برشلونة. [www.mastercede.com](http://www.mastercede.com).

