

الدورة رقم 4 :اللعبة كعملية

المقدمة:

"أجمل شيء في الحياة هو اللعب، ولكن التدريب يعبر عن مشاعري" (يوهان كرويف في كاستانوس، 2007).

عند الحديث عن اللعبة كعملية فإن الفكرة الأساسية التي يطوّرها نادي برشلونة لكرة القدم (FCB) هي من خلال التدريب. بهذه الطريقة من الممكن أن نحدد العناصر المختلفة التي يحتاجها اللاعب لفه التشكيلات وتجربة سياقات اللعبة التي تسمح بفهم التنظيم الذاتي.

تُظهر الدورات التدريبية التي تقام في مؤسسة نادي برشلونة FCB عناصر تشكيل مختلفة تهدف إلى تزويد الرياضيين بالمعرفة حول هوية "العبتنا". بهذه الطريقة يتم عملية التدريب "كمثال" في عملية توفير تدريبات حركية ممتعة وديناميكية مع محتوى وإرشادات للتفكير تسمح بفهم اللعبة، وتدعو إلى تحسين الخصائص المختلفة التي يتكون منها كل لاعب، وكذلك في التفاعل بينه وبين البيئة. الشعور الذي يجب أن يسببه ذلك للاعب هو الشعور بالتشوق للعودة إلى التدريبات في اليوم التالي؛ لهذا، فمن الضروري أن يكون كل من يشغل منصب المدرب بتصميم المهام بناءً على اللعب والرغبة في المنافسة، وفي نفس الوقت لا تفهم الرياضة الاحتياجات التي تنشأ في كل الهياكل التي تشكل الإنسان الرياضي (HD) في سياق غير خطي (ثابت) ومتغير مثل كرة القدم.

هناك فرق تستخدم برنامج تدريب تقليدياً، يتم ترتيب لاعبيها في خطوط حسب الأهداف لتحقيق التوازن في الهجوم والدفاع؛ أي: يلعبون ليتم ترتيبهم في السطور المختلفة (3-4 وفقاً لنظام اللعبة) بحيث يجد التوازن في لعب الفريق.

هدف لعبة نادي برشلونة هو ترتيب اللاعبين في مساحات وممرات حول الكرة لتحقيق استقرار الفريق في جميع أنحاء الميدان. يتعين على الفريق التنظيم وإعادة التنظيم باستمرار للحصول على نوع من التفوق في مساحة اللعب التي تم بناؤها وليكون قادراً على تأثير الفريق المنافس؛ هذه هي النتيجة والهدف النهائي لمنظمتنا.



Durante el **proceso de entrenamiento**, debemos conseguir entendernos entre nosotros y desorientar al contrario.

Si en el desarrollo del juego logramos entendernos, pero no engañar al contrario, no optimizaremos nuestras posibilidades dentro del terreno de juego.

Y si, por el contrario, logramos engañar al adversario, pero no nos entendemos entre nosotros, el juego, nuestro juego, no será completo (Vilà, 2017).

داضم وهامل كل هاجتو ضعبلا انضعب مهفذن أبجيب، بربدنتلا قيلمعل لالاخ

ع دخن في انلشفن كلو، ضعبلا انضعب مهفل لالاخ نم قبعلا ريوطن نم انكمت اذإ
بعللا لاجم في انتايناكلم، سحتب موقذن لف، مصخلا

ن لف، ضعبلا انضعب مهفذن لا انكل، مصخلا ع دخن نم، لك لن م س كعلا لى ع ما نكمت اذإو
(2017، بلايف) انتبع، قبعلا لمتكذ.

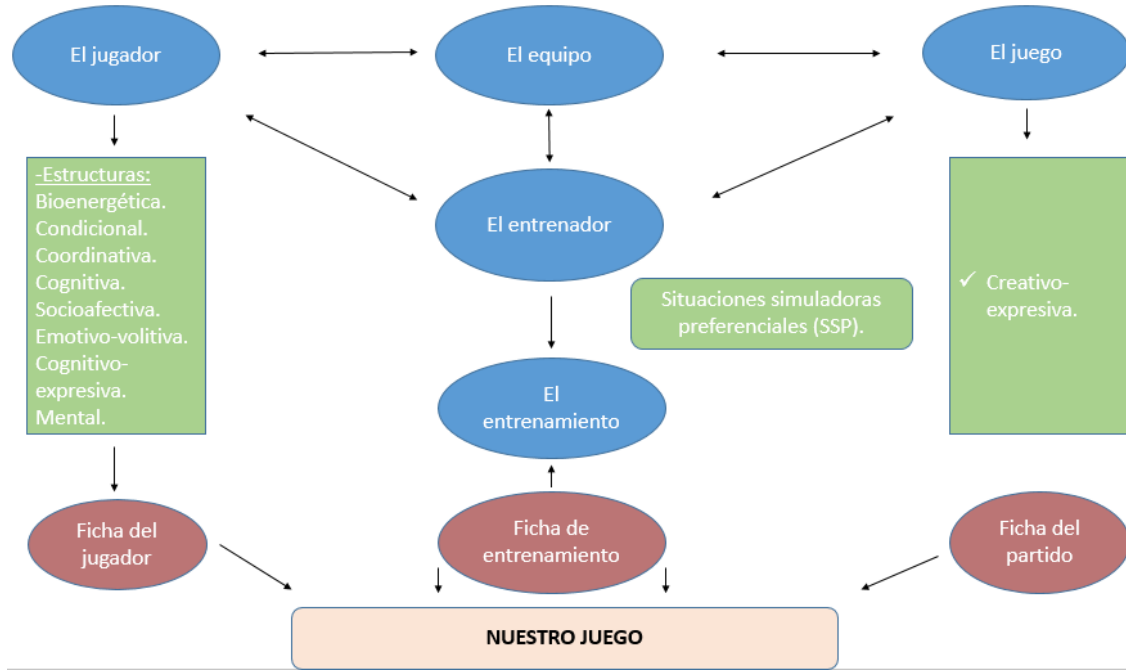
ولكي نفعل ذلك نبدأ من منظمة محددة نعرفها لإعادة تنظيم أنفسنا في كل مساحة لعبة لاحقة جديدة اعتمادًا على الأحداث غير المتوقعة التي قد تحدث.

تحدد القدرة التنظيمية للفريق إمكانية -أو عدم إمكانية- السيطرة على اللعبة. وفي الوقت نفسه، تسمح بفهم القدرة على التنظيم الذاتي الفردي بالتكيف مع كل حالة في اللعبة الفريدة وغير القابلة للتكرار؛ إذ تسمح باتخاذ إجراءات (أنشطة وحركات) مختلفة استجابة لها. هذا التكيف هو الحل في سياق متغير، ويسمح للاعب أن يصل بها إلى الإتقان الكامل في أداء الأنشطة الحركية المثلى بناءً على قدراته وخصائصه، سواء كان لديه الكرة أو كان عليه استعادتها.

كما هو مذكور في الوحدة السابقة، لكي يتمكن الفريق من تنظيم نفسه كما يشاء من الضروري أن يعرف كل لاعب مفاهيم لعبتنا، وأن يفهم أنه لتنفيذ اللعب الجماعي من الضروري أن يشارك مع الجميع ويلعبوا كفريق في مواجهة عدم القدرة على التنبؤ والفوضى التي قد تطرحها اللعبة نفسها. تبين هذه الطريقة أن الفريق يتطور في تفاعل مستمر بين جميع عناصره، حيث تظهر نتائج الأنشطة لتحقيق هدفه.



الشكل رقم 1: منهجية ممارستنا



المصدر: المؤلفون

El jugador El equipo El juego El entrenador El entrenamiento	Estructuras: Bioenergéticas Condicional Coordinativa Cognitiva Socio-afectiva Emotivo-volitiva Creativo- expresiva Mental	Situaciones simuladoras preferenciales (SSP) Creativo-expresiva	Ficha del jugador Ficha de entrenamiento Ficha del partido	Nuestro juego
اللاعب الفريقي اللعبة المدرّب التدريب	الهياكل: الطاقة الحيوية شّرطية تنسيقية إدراكية مؤثرة -اجتماعية عاطفية- إرادية معبرة- إبداعية عقلية	حالات المحاكاة التفضيلية (SSP) معبرة إبداعية	ملف اللاعب ملف التدريب ملف المباراة	لعبتنا

ةيصوصخ دكوة ننعيم تاداشوا بهيدل ق يوف لك
تاداعلا ن ع تادحتلا اننكمي مام تقويط بهتمظنه
ةتمتلا مده .نعيم ةقلاء فهورظ ن ع ةجتانلا
لك ل عجة،ة يولع م ض قانتلا ن ع الميعو،ة يوصر لا
(43 ص، 2012 نوناك اننكم

Todo equipo tiene determinadas pautas que constatan la especificidad de su organización. En cierto modo, podemos hablar de hábitos generados a partir de unas determinadas condiciones de relación. Esa necesaria automatización, lejos de contradecir a la libertad la posibilita (Cano, 2012, p.43).

يري غويندس (2015) أن من المهم الكشف عن الخصائص التي يتعمق فيها المؤلف المذكور في مراحل مختلفة وجديدة تظهر في الجلسة. يجب أن تكون مرتبطة ارتباطًا وثيقًا وأن تخضع أهدافها للهدف الرئيسي للدورة المعنية:

أولاً: ديناميكية فرعية تمهيدية: الهدف هو تعريف اللاعب في جميع أنظمتها على الاستعداد والوعي تجاه الهدف الذي يُراد تطويره أو الترويج له في الجلسة.

ثانياً: ديناميكية فرعية للتحسين: تتمثل مهمتها الرئيسية في تطوير المحتويات المتوقعة في الجلسة التدريبية بحيث يتم وضع الأبعاد التكتيكية، والمشروطة، والتقنية، والنفسية في سياقها جميعاً على الرغم من قدرتها على تعزيز ميل أكبر نحو أي واحد من هذه الأبعاد.

ثالثاً: ديناميكية الإكمال الفرعية: بهدف تحسين أو تعزيز المحتويات التي لم يتم استيعابها بشكل صحيح، وإعادة تأسيس مستويات اللاعب في جميع السياقات العاطفية، والشرطية، والنفسية.

يمكن تمييز عدة مراحل داخل كل تدريب، كل منها مختلفة في شكلها، ولكن مع محتوياتها المترابطة لتحقيق الهدف العام للجلسة من خلال مواقف لعبتنا.

- شرح موجز لتحضير هدف .
- المرحلة الأولى: المهام التنسيقية والمعرفية باستعمال الكرة.
- المرحلة الثانية: جولات (أشكال مختلفة) وألعاب الموقع (صغيرة وكبيرة).
- المرحلة الثالثة: مباريات (قصيرة وفي الفضاء الحقيقي).
- انعكاس وتقييم التدريب.

تدربنا لفترة أطول على ما يحدث بشكل أقل في اللعبة الحقيقية؛ لأن بالنسبة لنا هناك سلسلة من الخصائص الرئيسية التي استوجب تدريبنا استيعابها في اللعبة الحقيقية:

1. الكثافة بدل الحجم

إذ إن تلك اللحظات الأكثر أهمية في اللعبة هي تلك التي تسود فيها الأنشطة ذات الشدة الكبرى بهذه الطريقة لتحقيق المزيد من الدورات التدريبية الكاملة التي تشير إلى جميع الهياكل، وليس فقط مصطلح "شدة" كمرادف لخصوصية اللعبة.

2. الجودة تفوق الكمية (تقني)

يفضل تطوير بعض المواقف التدريبية (حالات المحاكاة التفضيلية) مع أهداف التوضيح والتسلسل والجودة في العديد من المواقف ذات الأهداف المختلفة وغير المترابطة مع بعضها.

3. الخصوصية على العمومية

أي نشاط تدريبي يهدف إلى إنشاء مواقف خاصة وتنافسية في مواجهة المواقف العامة أو الموجهة، خاصة في الأيام الرئيسية لدورتنا الصغيرة، حيث يكون الهدف هو تحسين نموذج لعبتنا.

4. أسس اللعبة دائماً حاضرة

جوانب أساسية، وفريدة من نوعها، ومميزة تسمح بتدريب نموذجنا ومنهجيتنا من خلال اللعبة.

5. الجوانب المتعلقة بلحظة الفريق

يجب مراعاة المباريات السابقة، والنتائج، ولحظة الموسم، والفريق، وكذلك المسابقات، والمنافسون القادمون في الوقت المناسب.

6. الدعم البصري، والفردى، والجماعي

تعتبر الموارد اللازمة لعرض الدورات التدريبية، والمباريات، والمنافسين، والفرق التي يجب متابعتها ضرورية كأدوات دعم وتحسين للاعبين على المستوى الفردي والجماعي.

7. تحليل الحمل الفردي

إن التحكم الكافي في الحمل (ليس جسدياً فقط) وحالة الشكل الجيدة للاعب ستسمح له بتحقيق أهداف التدريب على المستوى الشرطي: تحسين الأداء الرياضي من ناحية، وتقليل أو منع الإصابات لدى الرياضيين من ناحية أخرى.

8. الاحتفاظ بالكرة 95٪

الكرة هي المحور المركزي في لعبتنا؛ لذا فإن الاستحواذ سيكون أفضل طريقة لجعل نموذجنا يرقى ويتطور. بالإضافة إلى ذلك، سيسمح للاعبين بتحسين أدائهم والاستمتاع بالفوز كفريق على المستوى الجماعي؛ لهذا السبب يجب البحث عن مواقف محاكاة تفضيلية، حيث تتدخل الكرة 95٪ من الوقت؛ مما يبرز أهميتها من بداية اللعب إلى نهاية التدريب.

يشير أوسكار كانو (2017) في مجلة الغرفة التكتيكية Tactical Room أيضاً إلى أهمية 3 خصائص في الدورات التدريبية وفقاً لمنهجيتنا: التعقيد، والارتباك (عامل الشك)، وعنصر المفاجأة. وهو يفكر فيما يلي:

إذا أنهيت دورة تدريبية ولم يحدث شيء لم أتوقع، فذلك يعني أنني تدرّبت بشكل سيئ. لقد قمت بتبسيط شيء معقد وقمت بتوجيه جلسة التدريب بشكل مفرط؛ لذلك فعلى الرغم من أنه يبدو أننا تدرّبنا جيداً لأنني قمت بعمل جيد في درس سابق فإن هذا في الواقع تدرّيب سيئ؛ لأنك إذا لعبت أو تدرّبت جيداً - الأمر الذي يتعلق في النهاية باللعب - ففي كلتا الحالتين ستظهر أحداث جديدة ستفاجئك؛ لذلك كلما فوجئت أكثر زاد رضاي عن

الجلسة التدريبية (2017)، تم استردادها من: <https://www.martiperarnau.com/oscar-cano-ser-formador-tiene-mas-que-ver-con-la-tehder-mohobe-ty-btroydeha/>

لهذا السبب، بالإضافة إلى الخصائص المذكورة أعلاه، يجب أن تشكل عوامل الارتباك، والتعقيد، والمفاجأة - في بعض الحالات - جزءًا من جلساتنا، وقبل كل شيء من سلوك لاعبيننا. حسنًا، لا يزال التدريب معقدًا: اقتراح سياقات تقيد اللاعب لممارسة ما نريد أن يحسنه، ولكن دائمًا على استعداد لمواجهة المواقف و/ أو الإجراءات غير المتوقعة.

يرى سانتوس جوروستياغا (2007) أن الانكسار في عملية التدريب، وفهم الانكسار باعتباره ترتيبًا يتكرر على مستويات مختلفة يؤدي إلى ظهور هياكل أو ديناميكيات زمنية متشابهة ذاتيًا (بالاجوي وسيول 2011، ص 45). نحن مهتمون بفهم أن أي إستراتيجية تدريب تتكون من وحدات تخطيط من أكثر من مستوى لها بنية كسورية؛ أي أنه من الضروري - وفي كل مستوياتها - صياغة التأثيرات المطلوبة والمرغوب فيها، والتي تم الحصول عليها من كل مستوى نقل، ولكل بُعد ذي صلة بالسلوك الحركي، على الرغم من أن هذه الهوية النوعية تتوافق مع اختلاف كمي يتناسب طرديًا مع مستوى خصوصية إستراتيجية التدريب. باختصار، كلما اقتربت من الجلسة زاد تحديد الإستراتيجية وتأثيرات الصياغة.

يرى ل سيرول لو (2010) أن كرة القدم تقع في منطقة فرعية بين فوضى النظام والتشتت، ومن ثم فهي تنتهي بالكامل إلى مجال التعقيد. وقد استنتج أن المعلومات والتفاعلات هي أبرز حالات الطوارئ (المفاجأة). (ص 19).

خلال هذه الفترة يكون التعلم الجماعي عن نموذج اللعبة معقدًا ويطلب وقتًا وطاقة أكثر من نماذج الألعاب الشائعة. إذا كان النادي أو المدرب يدعم فكرة تطوير هذه المنهجية الجديدة يجب أن يكون واعيًا بآثارها على المدى القصير والمتوسط والطويل، بالإضافة إلى وقت النضج المطلوب (برايانا، 2015).

بهذا المعنى، خلال التدريب يجب البحث عن العملية التربوية التي تشمل اللاعب، والمدرّب، واللعبة، والمؤسسة (في إطار بناء عناصر التشكيل التي سيتم الكشف عنها في المهام). يجب البحث عن الجيل الفردي أو بالتعاون مع الزملاء (جماعي) لتجربة سيناريوهات مختلفة بحيث يمر الإنسان الرياضي عبر حالات مختلفة تخرج من اللعبة وبالتالي تحسين قدراته المختلفة.

يعد ملف اللاعب (الذي تم تطويره في الوحدة رقم 2) مهمًا لأنه يسمح بالإبلاغ والتأمل في العناصر المختلفة التي ينوي المدرب تحسينها في كل رياضي. يمكن تنفيذ النهج التربوي والتدخل من قبل المدرب بطرق مختلفة اعتمادًا على السياق الذي تنكشف فيه. على سبيل المثال: من خلال الحوارات الصغيرة (الاجتماعات) لمدة دقيقة واحدة، بحيث يكون لدى اللاعبين بعد كل تدريب معلومات عن تلك الواجبات الفردية التي سيتم تقييمها بعد كل جلسة؛ لذا فإن المدرب لديه عملية تسمح بمراقبة التصور الذي يملكه اللاعبون حول الهدف الفردي الذي يجب عليهم تحقيقه.

يتمثل المحور المركزي لتنسيق الملف في تحديد القدرات أو المهارات لتعزيز العناصر المثالية التي يجب تحسينها لدى جميع اللاعبين بشكل فردي وجماعي.

نعتبر أنه لا ينبغي التركيز على العناصر الفنية أو التكتيكية أو الشرطية فقط ولكن يجب علينا أيضًا في لعبتنا، مراعاة العناصر الاجتماعية - العاطفية، الإرادية - علاوة على عوامل أخرى - التي تشكل جزءًا من باقي الهياكل التي تشكل اللاعبين في الرياضات التفاعلية في الفضاء المشترك.

يرى ل سيزار (2014) أنه يجب على المدرب تصميم مجموعة كبيرة من المهام التي يتم فيها متابعة تطوير نموذج اللعبة المعمول به، حيث يطور اللاعبون القدرة على اتخاذ قرارات فردية وجماعية في المواقف المتغيرة، ويمكنهم التلاعب بدرجة حرية لاعبيها في جميع الأوقات، مع الوضع في الاعتبار أن كل مهمة هي عنصر من شأنه أن يعزز فكرة اللعبة أو الأسلوب.



الجدول رقم 1: العملية التربوية التي يمر بها اللاعب

Puedes ser jugador (después)		Sabes ser jugador (durante)		Quieres ser jugador (antes)
		Aspecto a eliminar (corregir)	Condiciones que queremos/deseamos optimizar	Condiciones que dispone actualmente a potenciar (optimizar)
<p>Observar la voluntad del jugador para ser futbolista del Barcelona: esfuerzo, receptividad, ambición, compromiso, confianza, trabajo en equipo, etc. Observar detenidamente su evolución como jugador y como persona.</p> <p>Optimizar todos los aspectos que constan en esta ficha individual.</p>	<p>Algunos hábitos, defectos o bien otros aspectos de comportamiento o conductas que es necesario modificar. En algunos casos puede ser que no haga falta o bien no sea posible eliminarlos del todo, pero sí al menos intentar minimizarlos.</p>	<p>Insuficiencias del jugador que debemos entrenar y optimizar. También en función de su demarcación en etapas más avanzadas. Priorizar aquellas que sean más importantes. Hace referencia a cada una de las estructuras del jugador.</p>	<p>Habilidades propias del jugador que debemos potenciar, entrenar y optimizar (identificar su talento). Conocer como muestra su talento. Que el mismo jugador también lo conozca. Se refiere a todas las estructuras que componen al deportista.</p>	<p>El deportista recibe las condiciones suficientes para poder ser jugador del F. C. Barcelona, según el criterio de selección. Confianza en él y en sus posibilidades. Es necesario que el sujeto quiera aceptar el reto, de modificar aspectos propios para lograr crecer como jugador. Esta ayuda se la daremos nosotros.</p>



En esta fase, veremos y decidiremos si puede ser jugador de nuestra institución.				
--	--	--	--	--

المصدر: المؤلفون

Quieres ser jugador (antes)	Sabes ser jugador (durante)	Puedes ser jugador (después)	Condiciones que dispone actualmente a potenciar (optimizar)	Condiciones que queremos/deseamos optimizar	Aspecto a eliminar (corregir)
تريد أن تكون لاعبًا (قبل)	أنت تعرف كيف تكون لاعبًا (خلال)	يمكنك أن تكون لاعبًا (بعد)	الشروط التي يتعين عليك حاليًا تحسينها (تعزيزها)	الشروط التي نريد/ نود تحسينها	جوانب لإزالته (تصحیح)

El deportista recibe las condiciones suficientes para poder ser jugador del F. C. Barcelona, según el	Habilidad es propias del jugador que debemos potenciar, entrenar y optimizar (identifica	Insuficiencias del jugador que debemos entrenar y optimizar. También en función de su demarcación	Algunos hábitos, defectos o bien otros aspectos de comportamiento o conductas que es necesario modificar.	Observar la voluntad del jugador para ser futbolista del Barcelona: esfuerzo, receptividad, ambición, compromiso,
---	--	---	---	---



<p>critério de selecci3n. Confianza en 3l y en sus posibilidades. Es necesario que el sujeto quiera aceptar el reto, de modificar aspectos propios para lograr crecer como jugador. Esta ayuda se la daremos nosotros.</p>	<p>r su talento). Conocer como muestra su talento. Que el mismo jugador tambi3n lo conozca. Se refiere a todas las estructuras que componen al deportista .</p>	<p>n en etapas m3s avanza. Priorizar aquellas que sean m3s importantes. Hace referencia a cada una de las estructuras del jugador.</p>	<p>En algunos casos puede ser que no haga falta o bien no sea posible eliminarlos del todo, pero s3 al menos intentar minimizarlos.</p>	<p>confianza, trabajo en equipo, etc. Observar detenidamente su evoluci3n como jugador y como persona. Optimizar todos los aspectos que constan en esta ficha individual. En esta fase, veremos y decidiremos si puede ser jugador de nuestra instituci3n.</p>
<p>. يحصل اللاعب على شروط كافية ليكون لاعبًا في نادي برشلونة، يجادل لمعايير الاختيار . ثق به وبإمكانياته . من الضروري أن يرغب الشخص في قبول التحدي، لتصحيح جوانبه الخاصة من أجل التطور كلاعب .</p>	<p>مهارات اللاعب الخاصة التي يجب علينا تفعيلها وتدريبها وتحسينها (تحديد مواهبك) . تعلم كيف تظهر موهبتك . أن يعي نفس اللاعب ذلك أيضًا .</p>	<p>تقصير من اللاعب الذي يجب علينا تدريبه وتحسينه . اعتمادًا أيضًا على أدائه في مراحل أكثر تقدمًا . إعطاء الأولوية للخصائص الأكثر أهمية . يجادل إلى كل جانب من هياكل اللاعب.</p>	<p>بعض العادات، أو العيوب، أو غيرها من جوانب السلوك أو التصرفات التي تحتاج إلى تعديل . في بعض الحالات، ربما لا يكون ذلك ضروريًا أو ربما لا يكون من الممكن القضاء عليها تمامًا، ولكن على الأقل سنحاول تقليلها.</p>	<p>مراقبة وتحليل إرادة اللاعب لكي يصبح لاعبًا في برشلونة: الجهد، والتقبل، والطموح، والالتزام، والثقة، والعمل الجماعي... إلخ . راقب بعناية تطور كل لاعب وكشخص . تحسين جميع العناصر التي تظهر في هذا الملف الفردي.</p>

سنقدم لك نحن هذه المساعدة.	يجادل إلى جميع الهياكل التي يتكون منها الرياضي.			في هذه المرحلة، سنرى ونقرر ما إذا كان بإمكانك أن تكون لاعبًا في مؤسستنا.
----------------------------	---	--	--	--

كما ذكرنا سابقًا في إطار عملية التشكيل، يسمح المدرب وفريقه بالتعرف على اللاعب بشكل أفضل؛ لذلك من الضروري أن تكون هناك مراقبة لهذا التطور، ومن ثم لكل جانب من العناصر المختلفة التي تعتبر مهمة للاعب لتحسينها، سواء كانت مواهبه، أو قدراته، أو أي شيء يجب عليه إعادة بنائه للتحسين.

يتمثل الهدف الرئيسي للاعب والمدرب ضمن عملية التدريب والتعاون المتبادل في بناء تفاعلات مرتبطة بلعبتنا بهوية مميزة ونموذجية بالانتماء المرتبط بالمؤسسة، والذي يبدأ في التدريب ويصبح واضحًا أثناء المنافسة.

الشكل رقم 2: تفاعل اللاعب والمدرب واللعبة أثناء عملية التشكيل.



المصدر: المؤلفون

El juego (competición/entrenamiento)	Entrenador	Jugador	Formación	Formador
اللعبة (مسابقة/ تدريب)	مدرب رياضي	لاعب	تدريب	مدرب (مكوّن)

.experiencias .conocimientos .vivencias .éxitos/fracasos .análisis/autoanálisis .capacitación	Necesario	.muy importante .fundamental .imprescindible .decisivo
--	-----------	---

تجربة. المعرفة. خبرة. النجاحات/ الفشل التحليل/ التحليل الذاتي تدريب.	ضروري	مهم جدًا أساسي جوهري حاسم
---	-------	------------------------------------

ضمن الواقع السياقي الذي ينشأ من التدريب اليومي وفي إطار منظور منهجي هناك خصوصيات مختلفة يجب وضعها في الاعتبار عند اختيار العناصر لتطوير المهام أثناء الدورة التدريبية.

الجدول رقم 2: الخصائص الناشئة عن عملية التدريب

Estructura interna de la tarea y sesión de entrenamiento	
	● Eficiencia temporal y espacial.
	● Especificidad en las situaciones de juego.
	● Reglas.
	● Intensidad submáxima.
	● Nivel de concentración exigido alto durante todo el entrenamiento.
	● Comunicación entre compañeros.
	● Búsqueda de la imprevisibilidad y situaciones caóticas.
	● Favorecer comportamientos grupales para la resolución.
	● Transición entre tareas.
	● Juego rápido.
	● Comienzo de las series teniendo en cuenta el principio de variedad.
	● Generar situaciones de stress.
	● Tareas competitivas “ganar o perder”
	● Duración de la sesión: 1 hora 30 minutos.

المصدر: التفصيل الخاص بناءً على قويندس ، 2015.

Estructura interna de la tarea y sesión de entrenamiento	الهيكل الداخلي للمهمة والدورة التدريبية
Eficiencia temporal y espacial. ●	● الكفاءة الزمنية والمكانية.
Especificidad en las situaciones de juego. ●	● الخصوصية في مواقف اللعبة.
Reglas. ●	● قواعد.
Intensidad submáxima. ●	● الحد الأقصى من الشدة.
Nivel de concentración exigido alto durante todo el entrenamiento. ●	● مستوى عالٍ من التركيز المطلوب طوال التدريب.
Comunicación entre compañeros. ●	● التواصل بين الزملاء.
Búsqueda de la imprevisibilidad y situaciones caóticas. ●	● البحث عن حالات الفوضى وعدم القدرة على التنبؤ.
Favorecer comportamientos grupales para la resolución. ●	● تشجيع السلوكيات الجماعية حيث يجد الحل.
Transición entre tareas. ●	● الانتقال بين المهام (الواجبات التدريبية).
Juego rápido. ●	● اللعبة.
Comienzo de las series teniendo en cuenta el principio de variedad. ●	● القيام بالتسلسل (الحركات) مع مراعاة مبدأ التنوع.
Generar situaciones de stress. ●	● إنشاء المواقف العصيبة (الضاغطة).
Tareas competitivas "ganar o perder" ●	● المهام التنافسية "الفوز أو الخسارة"
Duración de la sesión: 1 hora 30 minutos. ●	● مدة الجلسة: ساعة ونصف

إدارة المكان والزمان وإيقاع اللعبة:

عند الكشف عن مصطلح إيقاع اللعب تتم الإشارة إلى سرعة حركة الكرة (ح)، التي تتعلق بالمكان (م) والوقت (و). من ناحية المفاهيم فإن المعادلة الفيزيائية: ح = م / و مرتبطة بهذه الفكرة. حيث (م) هي مساحة اللعب التي يستخدمها اللاعبون و (و) وقت استحواذ الكرة من قبلهم. أ. في مرحلة الاستحواذ (نريد الاستحواذ على الكرة):

أفضل شيء هو زيادة (م) وتقليل (و) لتحقيق دوران أسرع للكرة وإجراء الاتجاه المعاكس => (ح)



ب. في مرحلة الاسترداد (نريد استعادتها بسرعة):

أفضل شيء هو تقليل كل من (م) و (و) لتوحيد الفريق، وعدم إعطاء الفريق المنافس وقتًا لتدوير الكرة والقدرة على استعادتها في أسرع وقت ممكن.

الاستحواذ على الكرة هو الأساس الذي تقوم عليه فكرة اللعبة، وهذا الاقتراح يؤدي إلى حساب إيقاع اللعبة. ومن ثم يتم تعريف الحياة من خلال عدد من الإجراءات الفنية التكتيكية الفردية والجماعية التي يتم تنفيذها في وقت معين. بهذه الطريقة يظهر المفهوم الأساسي للإيقاع: عدد من الإجراءات التي يتم تنفيذها في وقت واحد (سولي، 2014).

أحد العناصر الرئيسية في تحقيق ذلك هو الاستحواذ في سياق الرياضات الجماعية: تواتر التناوب بين مرحلة الاستحواذ ومرحلة الاسترداد. تقييم هذا المكوّن الأول: يجب علينا تحديد العلاقة بين العدد الإجمالي للممتلكات ووقت الحياة (سولي، 2014).

الجانب الثاني الذي يحدد الإيقاع هو عدد الإجراءات الفنية والتكتيكية التي يتم تنفيذها في كل حياة. بعبارة أخرى، سيرى المدرب إيقاعًا أعلى إذا نُفذ فريقه خمس حركات تكتيكية فنية في 10 ثوانٍ من الاستحواذ أكثر من تنفيذ ثلاث حركات فقط. على الرغم من أن معظم الفنيين يوجهون جهودهم لتحقيق عدد الإجراءات المحددة مسبقًا إستراتيجيًا في وقت أقصر والحفاظ على مستوى عالٍ من الكفاءة.

هذا المستوى ينطوي على مستوى عالٍ من الغموض. العناصر التقنية والتكتيكية المعقدة لتعميمها وفي كل رياضة تفاعل في مساحة مشتركة سيتم التعامل معها بطرق مختلفة؛ لهذا السبب، ليس المقصود تقليل هذا الاقتراح من خلال تحديد الإجراءات التي يجب تسجيلها. على العكس من ذلك، سيكون لكل مدرب ولفريق عمله إمكانية تطوير هذه المهمة وفقًا للسياق الذي يحيط به ووفقًا للاحتياجات التي تراها كل من الرياضة والفريق. بعبارة أخرى، سيخضع التحليل والتفكير في الإيقاع لنموذج اللعبة المراد تطويره (سولي، 2014).

سنركز البحث عن الاعتماد على نموذج اللعبة والمستوى التقني - التكتيكي للفريق، وإنشاء ما يسمى بالإيقاع الأمثل؛ أي الحصول على الكرة لأطول فترة ممكنة، واستعادتها عند فقدانها بأقصى سرعة ممكنة. فعالة وسريعة قدر الإمكان، للحصول عليها مرة أخرى.

القيم، قيمنا:

عند الحديث عن القيم في مؤسسة نادي برشلونه يعتبر التشكيل المتكامل للاعبين أمرًا ضروريًا فيما يتعلق بالخصائص التي يقدمها كل لاعب بسبب تاريخ حياته. في نفس الوقت، الهدف هو دمجهم ضمن ما يعتبره النادي "قيمه". هذه ليست فقط لأولئك الذين يعملون في المؤسسة من منظور الرياضة كأداة تعليمية، ولكن أيضًا لجميع الأشخاص الذين هم جزء من تاريخنا، بما في ذلك القادة والمشجعون... إلخ. بهذه الطريقة تنشأ أسئلة مختلفة؛ كيف تتم عملية التدريب من خلال القيم التي نعتبرها أساسية للمؤسسة؟ بمعنى، ما الطريقة التي يمكن وضعها موضع التنفيذ؟

كمحترفين في مجال التعليم (من خلال الرياضة) هناك أداة أساسية عند التعاون في عملية التدريب تتيح لنا التعامل مع الاحتياجات التي يقدمها كل لاعب، وهذه الأداة هي التدريب: من خلالها يتم تحقيق تطوير وتطبيق تلك القيم التي تعتبر أساسية في التكوين الرياضي للموضوعات، ومن بينها:

الصدقة.

التواصل.

التسامح مع الإحباط.

المسؤولية.



الجهد.
الكرامة.
الاحترام.
التكامل.
القيادة.
الشجاعة.
تعرف على كيفية الفوز والخسارة.
الروح الرياضية.
الثقة.
التضامن.
التغلب.
الالتزام.
الصدق.
العمل الجماعي.
التميز.

لذلك، إذا كان نادينا يريد حقًا نقل هذه القيم إلى كل شخص يمر عبر مؤسستنا فمن المهم أن نضع في الحسبان أنه يجب صقل وبناء كل شيء في مدرستنا. وهذا يعني أنه يجب وضعها موضع التنفيذ يوميًا طوال فترة تدريبهم.

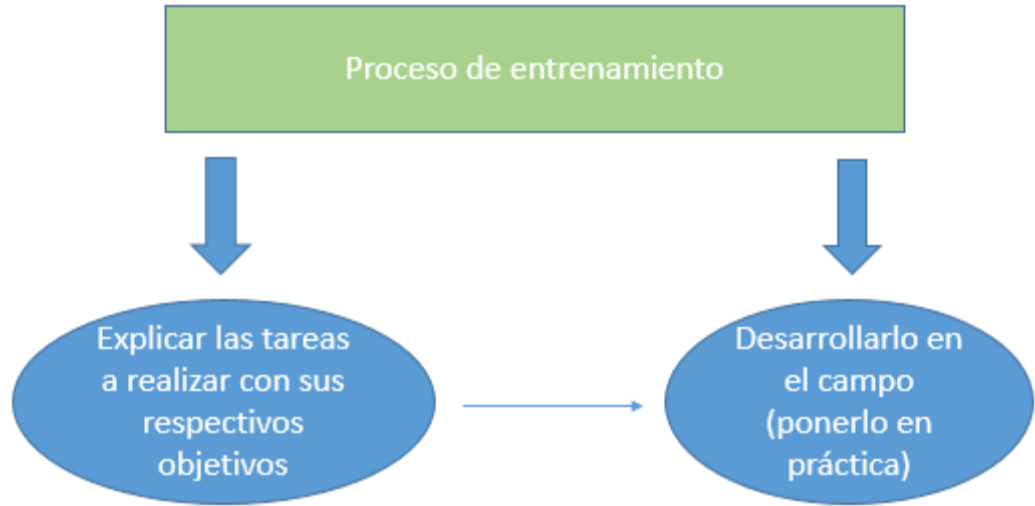
من الضروري أن ندرك خلال عملية التدريب أن الهياكل المختلفة التي يتكون منها الرياضي ينتج عن هذا تدريب القيم، ممارسة القيم في التدريب بقصد عدم إضاعة لحظة منها. يدعم هذا فكرة إنشاء هوية لعبة؛ أي نموذج لعبة يتضمن اللاعب أو المدرب أو المعجب (من بين عوامل أخرى) في شبكة معقدة وفوضوية ومتغيرة، مثل الرياضات الجماعية.

من الضروري مراعاة أن المهام المصمم يجب أن يحافظ على وظائف المنافسة على الرغم من أنها ليست ضرورية؛ أي أنها يجب أن تحافظ على العلاقة بين الإدراك والعمل الموجود في الرياضة. على سبيل المثال: يجب أن تحترم الاختلافات في المهمة (المسافات، وقواعد اللعبة، وعدد اللاعبين، وما إلى ذلك) الهيكل الأساسي لدورة التصور-الحركة التي سيتم تنفيذها، ومن ثم تتزامن مع المعايير التي يُزعم تنفيذها في تطوير اللعبة (بالاجوي وتورنتس، 2011).

لهذا السبب، خلال الدورة القادمة، سيتم تطوير التفاعل الذي ينشأ من التدريب بطريقة عملية، بين هياكل اللاعبين والقيم التي يتكون منها.

الشكل رقم 3: عملية التدريب





المصدر: المؤلفون

Proceso de entrenamiento	Explicar las tareas a realizar con sus respectivos objetivos	Desarrollarlo en el campo (ponerlo en práctica)
عملية التدريب	اشرح المهام التي يتعين القيام بها مع أهداف كل منها	تطويره في الميدان (وضعه موضع التنفيذ)

وفقًا للقيم التي يسعى نادي برشلونة FCB إلى نقلها في عملية تكوين الرياضيين فإننا نعتبر أنه من المناسب التعبير عن تلك القيم التي تم وضعها في التنفيذ على مدار سنوات عديدة من خلال اختيار نموذج لجميع الرياضيين، وللرياضة بشكل عام والرياضيين بشكل خاص. في هذه المناسبة نشير إلى فريق "أول بلاكس" "All Blacks"

القيم التي تبناها من فريق "أول بلاكس":

النزاهة: حوّل أقوالك إلى أفعال.

الاحترام: عامل الآخرين كما يودّون أن يُعاملوا (التعاطف).

الفريق يعلو الجميع: الفريق قبل الفرد. يجب أن يتّحد الجميع.

الولاء: 100% ملتزمون تجاه الفريق وأهدافه.

أخلاقيات العمل: لا ترتبط فقط بالاهتمام بالنجاح، بل ترتبط أيضًا بإرادة الاستعداد.

المساواة: حقوق وليس معاملة تفضيلية.

الاستمتاع: الرضا يأتي عندما تقدم أفضل ما لديك. ليس عندما تفوز، ولكن عندما تقدم أفضل ما لديك.

نشأت قيمهم من احتياجاتهم، أولاً كمقدمات نظرية، ثم تم تدريبها وإدراجها موضع التنفيذ فيما بعد.

- ماذا حدث في السنوات 2003 - 2004؟ لقد كانوا ناجحين للغاية؛ فقد حققوا 76 ٪ من الانتصارات طوال تاريخ مبارياتهم.
- لكن في عام 2004 لم تسر الأمور على ما يرام، وفي كأس العالم لم تكن النتيجة كما هو متوقع.
- في رد سريع عُهد إلى جراهام هنري تولى منصب مدرب فريق "كلنا سود" All Black ، وقد أكد على الشخصية الفردية والقيادة الشخصية.
- ما شعاره، الفكرة؟ "الأشخاص الأفضل يجعلون أول بلاكس أفضل".
- النتيجة: 86٪ (من الانتصارات) وكأس عالم جديدة انطلاقةً من 2004.
- قادتهم، ليس 1 أو 2 ولكن 7-8 من اللاعبين الذين يمثلون استمرارية عمل المدرب الذي يضمن السيطرة على كل شيء في جميع الأوقات.
- هم الذين يجعلون الدورات التدريبية، وغرفة الملابس، والتركيز يعمل بشكل مثالي ويساعدون اللاعبين الشباب في الاندماج في الفريق.
- من القواعد المعمول بها أن يتركوا دائماً غرفة خلع الملابس نظيفة كما وجدوها. أول من قام بتنظيفها هو القبطان نفسه.
- هناك شخص مهم للغاية متخصص في توظيف المواهب والقادة الجدد الذين سيعطون الاستمرارية وسيضمنون -بالإضافة إلى ذلك- أن التدريب كافٍ لتنفيذ هذا التغيير الجيلي المطلوب.
- يبحثون عن المواهب جنباً إلى جنب مع نوع شخصيتهم. هما الجانبان الأساسيان في عملية الاختيار.
- تستند مبادئهم إلى الالتزام، والإحساس المرهف، والعمل الجماعي.



• اللاعبون الجدد الذين ينضمون لديهم سنتان لتشكيل شكلهم وشخصيتهم لفهم ما يعنيه أن يكون "أول بلاكس". بعد هذين العامين، إذا لم يُلاحظ أي تقدّم فسيتم الاستغناء عنهم. في السنوات الـ 12 التي قضاها جراهام كمدرّب كان عليه الاستغناء عن لاعبين اثنين فقط.

• عندما يأتي لاعب شاب إلى المنتخب الوطني فإنه يقضي الكثير من الوقت في التدريب ويضع هذه الموهبة في خدمة الفريق.

• يجب أن يعيشوا ويلعبوا في نيوزيلندا ليفهموا ويشعروا بما يعنيه ذلك.

• هناك تعاون كبير بين المنتخب والأندية. عملياً، تلتقي الأندية كل أسبوع مع فريق "أول بلاكس" All Black والفريق الوطني لتأسيس هذا العامل من التوافق بين الأندية والاتحاد.

• الاختيار يأتي أولاً. إن "أول بلاكس" تعتبر ديانة، وكونك عضواً فيها هو أعظم إنجاز وفخر لـ "كيوي" (نيوزيلندي) بالنسبة لمواطن نيوزيلندي.

أهم دروس الحياة التي تعلمناها من فريق "أول بلاكس" All Blacks

ما دروس الحياة التي تعلمناها من فريق "أول بلاكس" All Blacks؟ يعتبرونها وصايا لهم، لأحد يفشل في حفظها.

1. كنس الحظائر

• يسمونه كنس الحظائر. قبل مغادرة غرف الملابس وجميع الأماكن التي يوجدون فيها يظل جميع لاعبي الفريق في الغرفة للقيام بالتنظيف. بالمعنى الحرفي والمجازي "كنس الحظائر".

• يوصف هذا بأنه تواضع شخصي، وهو قيمة أساسية في "أول بلاكس".

• على الرغم من أنه قد يبدو غريباً بالنسبة لفريق يتمتع بمثل هذا الإلتقان وهذا المستوى التنافسي فإن التواضع هو جوهر ثقافتهم. لم يفرضه أحد عليهم، لقد فرضوه هم أنفسهم على أنفسهم.

2. اتبع "رأس الحربة"

• كلمة "واهناو" Whanau تعني "العائلة الممتدة" ويرمز لها برأس حربة. إنه نموذج لعبتك.



• بالرغم من أنها تحتوي على 3 نقاط لكي تكون فعّالة، يجب أن تتحرك قوتها بالكامل في اتجاه واحد فقط. لذلك فإن هذا المصطلح مأخوذ من ثقافة أجداد الماوري؛ معًا صوب نفس الهدف.

• الشخصية والموهبة هي الفضائل التي تجعل اللاعبين أقرب إلى أن يكونوا جزءًا من عائلة "أول بلاكس" All Blacks.

• تم إهمال اللاعبين الذين يتمتعون بإمكانيات كبيرة للوصول إلى الفريق؛ لأن إدراجهم كان سيضر بالفريق، وهذا يعني أنه بالنسبة لعائلة "واهناو" Whanau (العائلة الممتدة)، هذا هو المكان الذي يعيش فيه رأس الحربة.

3. يقوم الأبطال دائمًا بعمل إضافي

• يبحث الأبطال باستمرار عن التطور، ومن هنا جاءت الإشارة "قم بمجهود إضافي". هذه هي الفكرة التي يمكنك من خلالها الحصول على النتائج. إنه الطموح المفهوم جيدًا، كما يفهمونه هم. التحسين المستمر، وخلق بيئات تكون فيها عمليات التعلّم دائمة؛ أي الرغبة في القيام بأشياء إضافية تجعلك أقرب إلى التحسن كرياضي، كشخص.

• على حد تعبير فيلا (2017)، كانت تجربة مررت بها في سانتياغو دي تشيلي عندما ذهبنا مع الشباب، منذ سنوات عديدة، في غرفة الملابس في كولو كولو، كانت هناك كتابة تحمل عبارة "الريح الثانية". لقد أحببته حقًا وكان دائمًا عالقا في ذهني وأعلق عليه كلما أتحت لي الفرصة. طوال المباراة، تأتي لحظة لا يستطيع فيها اللاعبون أو بعض اللاعبين بذل المزيد من الجهد جسديًا. هناك دائمًا لحظة، أو في كثير من الأحيان هناك لحظة يقول فيها جسدي أنه لا يمنحني المزيد، لا أستطيع، لا أستطيع أكثر من هذا. إذا كنت قادرًا على التغلب على تلك اللحظة الحرجة فهذا يعتمد على جهدك الخاص، وعملك، والتزامك الخاص، وسوف تظهر في لحظة معينة ربح ثانية تسمح لك بالوصول إلى النهاية، أفضل كثيرًا مما كنت عليه قبل تلك اللحظة. لقد أكد ذلك الناس الذين مروا بهذه المواقف. هذه الرياح الثانية تأتي فقط إلى أولئك الذين يريدون تحقيق شيء ما، هؤلاء الأشخاص الذين يتغلبون على هذه اللحظة الدرامية. إذا كنت قادرًا على التغلب على تلك الرياح الثاني، فبالتأكيد يمكنك اقتراح شيء إضافي. لذلك، هذه الرياح الثانية هي ما يجب أن تصل إليه إذا كنت تريد حقًا تحقيق شيء ما. (معرض جوان فيلا في أكاديمية برشلونة للمدربين، غير منشور).

4. حافظ على الرأس الأزرق

• بالتعبير عن هذه العبارة، فإن ما يتم تجربته هو فهم كيفية عمل الدماغ تحت الضغط. عمل "أول بلاكس" The All Blacks مع طبيب نفسي لفهم كيفية عمل الدماغ تحت الضغط.

"الرأس الأحمر" هي حالة بدون موارد يكون فيها اللاعب خارج موضوع المهمة، ويمر بسيناريو ملفوف بحالة من الذعر ويتصرف بشكل غير فعّال؛ إنه في موقف عصيب.



"الرأس الأزرق" ("Blue Head") هي الحالة المثلى التي يكون فيها كل لاعب نشطًا ومركّزًا، وهو ما نشير إليه كل هذه الأيام في الميدان، أليس كذلك؟ هذا الشعور بالمشاركة سواء كنت قريبًا أم بعيدًا عن الكرة. أنا دائمًا أشارك، أنا دائمًا أشكّل جزءًا من الفريق، أليس كذلك؟

• حسنًا، هذا هو الشعور الذي يريدون ترسيخه في جميع اللاعبين. يستخدمون أسلوبهم النشط للحفاظ على هذا الرأس الأزرق، وتجنب الانتقال إلى حالة الرأس الأحمر. باختصار، يتعلق الأمر بعدم مشاهدة المباراة، بل عيش اللعبة، والتركيز على كل كبيرة وصغيرة، والحفاظ على الرأس الأزرق، وليس الأحمر.

5. اترك القميص في مكان أفضل

• يحكمها شعار: "يجب أن تترك القميص في مكان أفضل مما كان عليه عندما أخذته". شيء يفرضه أول بلاكس. لا يمكنني ارتداء قميص وتركه كما كان أو أسوأ مما كان عليه.

• لذلك، كونك أول بلاكس All Black هو نموذج يُحتذى به لجميع الفتيان والفتيات في نيوزيلندا. هذا يخلق إحساسًا بالهدف الأعلى: إذا لعبنا لعبة أكبر وأفضل فستكون لعبة أكثر فاعلية.

• الأشخاص الأفضل يجعلون أول بلاكس أفضل، في ظل هذه الفرضية يتحول المنتخب الوطني إلى ثقافة؛ لأن كل ذلك بالنسبة لهم لا ينتهي عند كونهم أفضل مدربين فقط، ولكن أيضًا قادة، وأطباء، وعلماء فيزياء. يمثل فيلم أول بلاكس All Blacks مثالًا للمجتمع النيوزيلندي.

• جزء كبير من هذا المجتمع مشبع بقيم "أول بلاكس" دون شك. لهذا السبب يقول لكير (2013): كانت تجربة رائعة، حيث يمكن ملاحظة المسؤولية والتحدّي الذي يتبناه الجميع في نيوزيلندا.
11158017=https://www.nzherald.co.nz/sport/news/article.cfm?c_id=4&objectid

أول بلاكس: ثقافة، أسطورة رياضية

- معًا ، نحن أقوى.

- متحدون بقيمنا التي تحدّدنا أفعالنا.

- الأشخاص الأفضل يجعلون أول بلاكس أفضل.

بهذه الطريقة يعتبر برشلونة "أول بلاكس". على أقل تقدير، هذا هو السبيل المرجو كمثل الأعلى.. يجب على جميع الأشخاص الذين هم جزء من مؤسسة مثل نادي برشلونة Fútbol Club Barcelona أن يشعروا بهذه المسؤولية: أن يكونوا -بهذا المعنى- "أول بلاكس". إنها ثقافة، أسلوب حياة، ومن ثم أحسن مثال.



المراجع

- بالاجوي، ن. وسيول، سي. (2011). التعقيد والرياضة. برشلونة: INDE.
- كانو، أو. (2012). مباراة التمركز لفريق برشلونة. المفهوم والتدريب. لأكورونيا: إم سي سبورتس.
- كانو، أو. (2017). اليوم لم يكن برشلونة شخصًا ما، ولكن الجميع. [مقال على الإنترنت]. تم الاسترجاع من <https://www.martiperarnau.com/hoy-no-ha-sido-el-barca-de-alfriend-sino-el-de-todos>
- كاستانيوس، ج. (2017). جوارديولا سارق الأفكار. الإبداع في الابتكار في كرة القدم. بوينس آيرس: أوراق الجنوب S.A.
- سيزار، ل. (2014). الخصوصية السياقية كمسار إلى / لعبتك. في جوميز، P. (محرر) لاكرة قدم! إنه كذلك. من قال إنها كلها مختلفة؟ (ص 64-66). إسبانيا. كرة القدم للكتاب: www.futboldellibro.com
- جوروستياجا، ر. (2007). تطبيق علم النفس الحركي على كرة القدم (أطروحة دكتوراه). جامعة بلاد الباسك. CC كلية النشاط البدني والرياضة قسم التربية البدنية والرياضية. فيتوريا جاستيز، يوليو 2007.
- جويندوس، د. (2015). البناء المنهجي لنموذج اللعبة. لا أحد يعرف أي شيء. رؤية منهجية. إسبانيا. كرة القدم للكتاب: www.futboldellibro.com
- كير، ج. (2013). خمسة دروس في الحياة من فيلم "أول بلاكس" All Blacks. [مقال على الإنترنت]. تم الاسترجاع من https://www.nzherald.co.nz/sport/news/article.cfm?c_id=4&objectid=11158017.
- بيريتا، أ. (2015). أريد أن يلعب فريق مثل برشلونة الإسباني بقيادة جوارديولا. فيجو: Mc Sports.
- سيرول لو فارغاس (2010) مقدمة. في كانو، أو. (محرر) نموذج لعبة إف سي برشلونة. شبكة من المعاني مفسرة من نموذج التعقيد (ص 19). لأكورونيا: Mc Sports.
- سولي، ج. (2014). تدريب التحمل في الرياضات الجماعية. ماجستير محترف في الأداء العالي. رياضات جماعية. بيوميدي. المعهد الوطني للتربية البدنية في كاتالونيا.
- فيلا، ج. (2017). معرض جوان فيلا في أكاديمية برشلونة للمدربين. ديسمبر. برشلونة

