



محاضرات تخصص كرة القدم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران للعلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف
معهد التربية البدنية و الرياضية

مطبوعة بعنوان

محاضرات في كرة القدم

إعداد : د.كرامة أحمد
أستاذ محاضر قسم أ

الميدان : علوم وتقنيات الأنشطة البدنية.

المستوى: الثالثة ليسانس.

الوحدة: وحدة التعليم الأساسية.

السداسي: السداسي الأول و الثاني

نوع الدرس : محاضرة.

السنة الجامعية 2020-2021



توجيهات البرنامج الرسمي

أهداف التعليم:

- القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.
- الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- معرفة القواعد الأساس ة للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

- تاريخ وفلسفة النشاط
- القوانين والتحكم
- أشكال التحضير والإعداد الرياضي (البدني، الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)
- أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.
- تقييم وتقييم الصفات البدنية.
- التخطيط والبرمجة
- مبادئ وقواعد اللعبة

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

المراجع باللغة العربية : حسب التخصص المختار

المراجع باللغات الأجنبية : حسب التخصص المختار



عناوين المحاضرات

المحاضرة الأولى: تاريخ و فلسفة كرة القدم.

المحاضرة الثانية: المراحل التاريخية لكرة القدم في الجزائر.

محاضرة الثالثة: قوانين اللعبة كرة القدم.

محاضرة الرابعة: مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم

محاضرة الخامسة: مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم (تابع)

محاضرة السادسة: الإعداد المهاري في كرة القدم

محاضرة السابعة: الإعداد المهاري في كرة القدم (تابع)

محاضرة الثامنة: الإعداد البدني في كرة القدم

محاضرة التاسعة: الإعداد البدني في كرة القدم (تابع)

محاضرة العاشرة: الإعداد الخططي في كرة القدم

محاضرة الحادية عشر: الإعداد النفسي في كرة القدم



محاضرات تخصص كرة القدم

محاضرة الثانية عشر: طرق اللعب في كرة القدم

محاضرة الثالثة عشر: البرمجة التخطيط في كرة القدم

محاضرة الرابعة عشر: الحصة التدريبية ومكوناتها

محاضرة الخامسة عشر: الإنتقاء و التوجيه في كرة القدم



المحاضرة الأولى: تاريخ و فلسفة كرة القدم.



مقدمة:

تعتبر لعبة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الأنشطة الرياضية الأخرى، ويظهر ذلك من خلال الإقبال الكبير على ممارستها من طرف عامة الناس سواء كوسيلة ترفيهية أو بشكل مهيكّل ضمن النوادي و الفرق الرياضية، وكذا التغطية الإعلامية لمنافساتها والدعم المالي الذي أصبحت ترصده الدول لهذه الرياضة بالإضافة إلى الحضور الجماهيري الكبير الذي تستقطبه المقابلات بشكل عام.

ويذهب (Boniface) (2006) إلى أن منافسة كرة القدم تتعدى في بعض الأحيان المنافسة ما بين لاعبي الفريقين، إذ كثيرا ما تسمح بإبراز الانتماء إلى هوية جماعية معينة قد تكون محلية، اجتماعية أو دينية، ويظهر ذلك من خلال دفاع اللاعبين على فريق معين وتعبير الجمهور لشعور موحد، مثال على ذلك فريق غلاسكو روجرس بروتستان وسالتيك كاتوليكي وفي اسبانيا فريق برشلونة ذوي الانتماء الكاتلوني عكس إسنيول برشلونة.

1-1 ماهية كرة القدم :

لغويا:

يعبر الأمريكيون عن كرة القدم باللغة اللاتينية على أنها رياضة الريغي أو كرة القدم الأمريكية و هو ما يسمى عنه باللغة اللاتينية "Football" و التي تعني ركل الكرة، في حين أن المصطلح في هذا المقياس يشير إلى رياضة نالت وتنال شهرة كبيرة يشار إليها باللغة اللاتية " Soccer "

إجرائيا :

كرة القدم لعبة جماعية تجرى ما بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا أساسيا بما في ذلك حارس المرمى يقومون بنقل كرة واحدة فيما بينهم لمدة تسعين دقيقة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة بينهما فترة راحة قصيرة. ويدير المقابلة حكم رئيسي و الذي يشاركه مساعدان على خطي الملعب، ويتجلى مفهوم اللعب في محاولة كل فريق الاستحواذ على الكرة والسيطرة عليها، والتحرك بنشاط وحيوية وفعالية خلال زمن المباراة مستخدما كل الحركات البدنية والمهارية والخططية التي تمكنه من التغلب على مقاومة الخصم (الفريق الآخر) ومحاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم. في حين يقوم حكم المقابلة ومساعديه بإدارة المباراة



مما خصه تخصص كرة القدم

وذلك بتطبيق قانون اللعبة الذي يشمل على كافة المواد والضوابط والأساليب التي تنظم بدقة كفاءة الأداء وسلامة اللاعبين.

فيما يحدد "كلود باير Claud Payer" (1987) أهم خصائص ومميزات لعبة كرة القدم فيما يلي:

- أداة اللعبة كروية الشكل (كرة).
- ملعب مستطيل الشكل واضح الحدود تقام عليه المقابلة.
- مرمى الذي تهدف إلى الوصول إليه وفيه يجب أن تدخل الكرة ومرمى آخر نعمل على الدفاع عليه.
- لاعبون زملاء يساعدون على التقدم بالكرة نحو مرمى المنافس.
- لاعبون منافسين يعملون على الدفاع عن مرماهم.
- قوانين تحدد إطار اللعبة، وتشمل في مجملها على 17 قانون.

1-2 نبذة عن تاريخ كرة القدم العالمية:

- تاريخ ظهور و انتشار كرة القدم

تمتاز كرة القدم بتاريخ قديم جداً يصل إلى القرنين الثاني والثالث الميلاديين، حيث عُرفت في الصين باسم "تسو شو" كأول بداية لها في حياة الإنسان؛ حيث تشير الأدلة أنّها كانت عبارة عن تدريب عسكري في ذلك الوقت، حيث كان اللاعب يحاول إدخال الكرة إلى الشبّك المثبّته على أعواد الخيزران، وكانت الكرة التي يلعبون بها محشوة بالشعر والريش.

وظهرت كرة القدم أيضاً في اليابان باسم كيرامي، والتي بقيت إلى الآن تُلعَب بشكلها الأصلي في الثقافة اليابانية، وكانت تُلعَب هذه اللعبة في حلقات دائرية يتجمّع داخلها اللاعبون ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهم دون ملامستها للأرض، كما دون بعض المؤرخون أن هذه اللعبة مورست في اليونان قديماً كانوا يسمونها EPISKYROS و كان الرومان يلقبوها هاربارستوم.

وفي عام 1300م ظهرت كرة القدم في إنجلترا، حيث كان اللاعبون يلعبون بكرة مصنوعة من مئانة الحيوانات، وقد تم فرض الحظر على من يلعب كرة القدم، نظراً لتخوّف السلطة الحاكمة آنذاك من انشغال الناس بها عوضاً عن تعلّمهم الرماية؛ وذلك لأن إنجلترا كانت في خضمّ أحداث حربها مع اسكتلندا في ذلك الوقت.

استمرت الساحرة المستديرة في نشر سحرها في مختلف الأوساط الاجتماعية في إنجلترا بشكل سريع وكبير، وكانت مباريات كرة القدم في عام 1800م عنيفة جداً، حيث كانت أشبه بجلبات الملاكمة أو المصارعة؛ نظراً لما يحدث فيها من ضربٍ وكنمٍ بين اللاعبين؛ إذ أصبح اللاعبون يراهنون على بيوتهم وأموالهم في حالة الفوز أو الخسارة ضد الفرق الأخرى في مباريات كرة القدم والتي كانت تضمّ أحياناً 1000 لاعب، لكن عندما تمّ إقرار قانون الطريق السريع عام 1830م والذي ينصّ على أنّ من يقوم بلعب كرة القدم على الطرقات الرئيسية



مماخواته تخص كرة القدم

والسريعة سيتمّ تغريمه مبلغاً من المال؛ فانخفضت نسبة العنف قليلاً في مباريات كرة القدم، وبعد ذلك أصبحت كرة القدم رياضة الجميع في مختلف الطبقات الاجتماعية في المجتمع البريطاني آنذاك، ثمّ أصبحت اللعبة الأكثر شعبية في المدارس في القرن الثامن عشر.

في عام 1863م انفصلت كرة القدم عن كرة الرجبي، وتم تأسيس أول اتحاد لكرة القدم في العالم ألا وهو الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، وفي أواخر القرن التاسع عشر وفي ظل الحرب العالمية الأولى لم تُعد كرة القدم حكرًا على الرجال فقط، فقد دخلت كرة القدم عالم النساء، وبالرغم من الحظر الذي فُرض على كرة القدم بسبب الظروف السياسية في ذلك الوقت؛ إلا أنّه بعد رفع الحظر من قِبَل الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم عام 1971 استمرت كرة القدم النسائية بالانتشار على مستوى العالم كله. في عام 1904م وبعد الانتشار الكبير الذي حققته كرة القدم في مختلف بقاع الأرض، أصبح تواجد هيئة رسمية دولية معنية بشؤون هذه اللعبة أمراً ضرورياً؛ لذا تمّ تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وهو اختصار للاسم الفرنسي (Fédération Internationale de Football Association)، وقد تمّ وضع القوانين الأساسية لكرة القدم.

1-3 فلسفة كرة القدم:

تعتبر كرة القدم أعظم لعبة على وجه الأرض؛ فهي تمارس في كل البلدان وعلى مختلف المستويات. وتعد قوانين اللعبة هي ذاتها في أرجاء العالم كافة بدءاً من كأس العالم الذي ينظمه الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وصولاً إلى المباريات التي يلعبها الصغار في القرى النائية. إن تطبيق هذه القوانين في كل مباراة في كل اتحاد قاري، في كل بلد، في كل مدينة، وفي كل قرية عبر العالم بأسره يعد قوة هائلة يجب الحفاظ عليها، ويمثل أيضاً فرصة يجب استغلالها لمصلحة كرة القدم في كل مكان. يجب أن يكون لكرة القدم قوانين من شأنها الحفاظ على "عدالة" اللعبة باعتبار أن العدالة قاعدة أساسية لجمال "اللعبة الجميلة" وهي سمة جوهرية "لروح" اللعبة أيضاً. إن أفضل

المباريات هي تلك التي نادراً ما يكون فيها احتياج للحكم حيث يحترم اللاعبون بعضهم البعض، كما يحترمون حكم المباراة والقوانين. يجب دائماً حماية واحترام نزاهة القوانين والحكام التي تطبق هذه القوانين. كما يجب أن يكون لدى الأشخاص أصحاب السلطة ولاسيما المدربين وقائدي الفريقين مسؤولية واضحة اتجاه اللعبة لاحترام حكم المباراة واحترام قراراتهم.

- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا نادي شيفيلد يونايتد.

1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم أول اتحاد في العالم.



مما خرواها تخص كرة القدم

- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا، ايرلندا، ويلز و تقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله، و قد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا و تضم حاليا 193 اتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنوادي و المنتخبات الوطنية.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930 : فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين 4-2.
- 1934: نظمت كأس العالم في ايطاليا، ومثلت القارة الإفريقية بالمنتخب المصري.
- 1935 : جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات 9.15 " م " مع موقع علامة الجزاء.
- 1938: اشترك 35 منتخب في التصنيفات التمهيديّة و انتقل 15 منتخبا للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصنيفات النهائية و قد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس و التقى في الدور النهائي ايطاليا و المجر ، فازت ايطاليا بالكأس بنتيجة 4-2
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين و توقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية لتستأنف بعد نهايتها.
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الانجليزي الذي شارك للمرة الأولى، اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا ، بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت الفيفا ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية و انسحبت كل من الأرجنتين و فرنسا نشط النهائي الأورغواي و البرازيل وفازت الأورغواي 2-1.
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط .
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا و المجر وإنتهت بفوز ألمانيا 2-1.
- 1955 : دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.
- 1959: تنظيم كأس الاتحاد الأوروبي.



مما خرواها تخصص كرة القدم

- 1961: تنظيم كأس الرابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخبا، كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا.
- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في انجلترا ا ر اتبع فيها الوقت الإضافي، فازت بها انجلترا.
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك، نشط النهائي البرازيل و ايطاليا(4-1) و احتفظت البرازيل بكأس " جون ريميه "لأنهم فازو بها ثلاث مرات.
- 1982: بطولة كأس العالم باسبانيا و فيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان الجزائر و الكويت أحرزها المنتخب الايطالي بعد فوزه على ألمانيا بنتيجة 3-2.
- 1986: بطولة كأس العالم في المكسيك و قد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب،الجزائر و العراق و فاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990: بطولة كأس العالم بايطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا، تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على ايطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا، تم استحداث الهدف الذهبي و يعني بعد انتهاء الوقت الرسمي و المرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة .وفاز بها البلد المنظم فرنسا على حساب البرازيل 3-0.
- 2002: بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية و اليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي. و فازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا و فازت بها ايطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010: بطولة كأس العالم لأول مرة في إفريقيا حيث احتضنتها جنوب إفريقيا و شهدت مشاركة الجزائر كممثل وحيد للعرب بالبطولة، فاز بها فريق إسبانيا على حساب هولندا بهدف لصفر .
- 2014: جرت بطولة كأس العالم في البرازيل وشهدت مشاركة 32 منتخبا لأول مرة فاز بالبطولة منتخب ألمانيا على حساب الأرجنتين.
- 2018: جرت هذه الطبعة في روسيا و ختمت بلقاء نهائي بين كرواتيا و فرنسا حيث فازت هذه الأخيرة ببطولة الدورة بتغلبها 4-2.
- خلاصة:

إن كرة القدم في العالم تطورت مع مرور الأزمنة و العصور، حيث وشهدت أحداثا عديدة والتي من خلالها عمل المختصون على تطوير اللعبة لتصبح أكثر متعة و إثارة.



المحاضرة الثانية: المراحل التاريخية لكرة القدم في الجزائر.



تمهيد:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي و الذي كان محتكرا لكل الميادين و منها ميدان الرياضة و بالخصوص رياضة كرة القدم و التي تعتبر من بين أول الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها و يقسم المختصون و المتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قسمتها من خلال سيرتها التطورية .

1-2 أهم المراحل في تاريخ كرة القدم في الجزائر.

- المرحلة الأولى 1895 – 1962:

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 م و هذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت اسم "طليعة الهواء الطلق" و في عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" و ألوانها الأخضر و الأحمر.

غير أن هناك من يقول النادي الرياضي القسنطينة "CSC" هو أول نادي أسس قبل سنة 1921م في ظل غياب بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي للجزائر. (منصوري، - نوفمبر 1993م، صفحة 23).

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك و لكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجرى تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر و فريق "سانت أوجين" "بولوغين" حاليا، و التي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين و كان هذا في سنة 1956م ، وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان و كذا كرمالي و زوبا...الخ. و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

- المرحلة الثانية 1962 – 1976:

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" ، و نظمت أول بطولة وطنية موسم 1962-1963م توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر و أول كأس للجمهورية سنة 1963م



مماضيه تخص كرة القدم

و فاز بها فريق "وفاق سطيف" و كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963م ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1 ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964م، أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها و للجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976م .

- المرحلة الثالثة: 1978 :.....

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن و مباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي و بموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب و تقديم المساعدات المادية و المعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية، مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد متكون من عصاد، ماجر، فرقاني، بلومي.... ، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978م كما لعب المنتخب الوطني نهائي كأس إفريقيا بنيجيريا 1980 و وصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982م باسبانيا و سنة 1986م بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في اسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 و في سنة 1990م أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 1-0 من إمضاء وجاني .

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م، وكذا فريق وفاق سطيف و فوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988م و الكأس الأفروآسيوية سنة 1989م، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981م و 1990م وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983م وثلاث كؤوس للكونفدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000م ، 2001م ، 2002م وكأس الكؤوس سنة 1995م

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997م، 1998م ، 1999م و كذا الكأس العربية الممتازة، أما فريق و داد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة و بهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين و المختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية و جسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية و لعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية و القارية و الدولية .

- الكرة الجزائرية في أزمة : 1991-2007



مما خروا به تخصص كرة القدم

أما بخصوص الآونة الأخيرة و بالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991م - 2007م فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي و القاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992م بالسنغال بمستوى متواضع و الخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994م و كان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 10 - 01 - 1993م . علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996م، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو و الكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا و نيجيريا سنة 2000م ثم تليها دورة 2002م التي أقيمت في الكامرون و كانت النتائج مثل سابقتها، و في دورة تونس 2004م كان نصيب أبناء " رابح سعدان" و "بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر و لم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا و اليابان سنة 2002م هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس أفريقيا الأخيرة في جانفي 2008م بغانا. إلا أن الكرة الجزائرية شهدت تقدما ملحوظا سنة 2009م أين تأهلت لنهائيات كأس إفريقيا التي أقيمت بأنغولا أين احتل المنتخب الجزائري المركز الرابع، أما الحدث الأبرز فهو تأهله لنهائيات كأس العالم 2010م بعد مباراة فاصلة ضد الفريق المصري و التي انتهت بنتيجة 1-0 لصالح الجزائر بتوقيع عنتر يحيى . و كذا الوصول إلى الدور النصف النهائي لكأس إفريقيا التي أقيمت في أنغولا عام 2010م بقيادة المدرب رابح سعدان و تشكيلة شابة على غرار بوقرة ، حليش ، زياتي و في 2013م أقصي المنتخب الوطني من الدور الاول في كأس افريقيا بعد هزيمتين وتعادل بقيادة البوسني وحيد حليلوزيتش.

خلاصة :

يتضح من خلال ما تم عرضه أن للعبة كرة القدم تاريخ طويل يعود الى القرون الماضية، ومهما اختلفت الرأى حول سنة و منشأ هذه اللعبة إلا أن الإجماع على أن إنجلترا هي البلد التي بدأت كرة القدم فيها تتطور كما سمح هذا البلد بنشر هذه اللعبة في باقي أنحاء العالم خاصة أن إنجلترا تعد البلد مستعمر وكانت تحت سيطرته العديد من البلدان.



محاضرة رقم 3: قوانين اللعبة كرة القدم



مقدمة:

مرت كره القدم بمراحل عديدة في تاريخها ، وتزامنا مع هذه المراحل أجرت تعديلات كثيرة لمختلف القوانين المسيرة لها، فكثيرا ما كانت الحاجة لتغيير بعض قوانين كره القدم لجعلها أكثر فرجة و سرعة وتجاوز الإشكاليات التي كانت تصادفها الإتحادية العالمية المسيرة لكره القدم.
وعليه هناك سبعة عشر قانونا ينظم اللعبة وهي كالتالي :

أولا - الملعب :

يتضمن القانون الأول أبعاد الملعب وشكله وكذا تخطيطه وذلك على النحو التالي:

أ- الأبعاد :

يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل ، ولا يزيد طوله عن 120 متر ، ولا يقل عن 90 متر ، أما عرضه فيجب ألا يزيد بأي حال عن 90 متر ، وألا يقل عن 45 متر .
كما يجب أن يكون تناسب بين الطول و العرض بشكل يظهر الملعب في شكل مستطيل.

ب- تخطيط الملعب :

يتم تحديد الملعب بخطوط واضحة مرسومة بمادة الكلس الأبيض ، ومن الواجب ألا يزيد عرض الخط عن 12.5 سم ، ولا يجوز حفر الخطوط بدلاً من رسمها
والخطان الطويلان على جانبي الملعب يطلق عليهما خطي التماس، أما خطي عرض الملعب القصيران فيطلق عليهما خطي المرمى.



فيما يتعلق بزوايا الملعب فيتم وضع راية مثبتة على قائم،

ويجب ألا يزيد ارتفاع القائم عن متر ونصف ، كما لا يجوز

أن يكون أعلى القائم مديباً .

كما يرسم خط في منتصف الملعب متعامد مع خطي التماس ، وموازي لخطي المرمى ، ويتم تمييز مركز الملعب بعلامة تكون هذه العلامة مركزاً لدائرة تسمى دائرة المنتصف.

ثانياً- منطقة المرمى :

معايير تخصص كرة القدم

عند نهايتي الملعب وعلى بعد 5.5 متر من قائم المرمى يتم رسم خطان عموديان على خط المرمى ، ويمتدان إلى داخل الملعب لمسافة مساوية ، ثم يتم وصلهما بخط موازي لخط المرمى ، وتسمى المساحة المحصورة بين خط المرمى وهذان الخطان بمنطقة المرمى .

ثالثاً- منطقة الجزاء :

عند نهايتي الملعب وعلى بعد 16.5 متر من قائمي الهدف ، ويمتدان لنفس المسافة في الاتجاه الداخلي للملعب ، ثم يتم توصيلهما بخط مواز لخط المرمى ، وتسمى المنطقة المحصورة بين الأربع خطوط بمنطقة الجزاء .
بداخل كل منطقة جزاء ، وعلى بعد 11 متر من منتصف خط المرمى توضع علامة تسمى بعلامة ضربة الجزاء (البنالتي) ، ومن هذه النقطة ، وخارج منطقة الجزاء يتم رسم قوس نصف دائري قطره 9.15 متر طرفاه متصلان بالخط الموازي لخط المرمى .

رابعاً- المنطقة الركنية والمرمى :

عند كل قائم من القوائم الأربعة الموزعة في زوايا الملعب يتم رسم ربع دائرة في الاتجاه الداخلي للملعب قطرها 91 سم ، وتسمى هذه المنطقة بالمنطقة الركنية .

أما المرمى فيتكون من قائمين عموديين بارتفاع 2.44 متر عن الأرض ، ويوضع في منتصف خط المرمى بحيث تكون المسافة بين القائمين 7.32 متر ، ويتصل القائمين ببعضهما عن طريق عارضة أفقية ، ويكون سمك الأعمدة الثلاثة (القائمين والعارضة الأفقية) 12.5 سم ، وخلف كل مرمى يتم وضع شبكة تصل بين القائمين ، والعارضة الأفقية ، والأرض ، ويجب أن يترك بداخلها فراغ مناسب يسهل التحرك فيه .

ميدان اللعب



خامساً- الكرة :

يجب أن تتوفر في الكرة عدة معايير وهي : تكون الكرة كروية الشكل ، وكاملة الاستدارة ، وتكون مصنوعة من الجلد ، ولا يجوز أن في صنعها استخدام أي مادة من المحتمل أن تسبب أي ضرر للاعبين ، أما

معايير فحص كرة القدم

محيطها فلا يجب أن يزيد عن 70 سم ، ولا يقل عن 67.5 سم ، ووزنها عند بداية اللعب لا يجب أن يزيد عن 453 جرام ، ولا يقل عن 396 جرام ، وضغطها لا يزيد عن 1100 جرام لكل سم² ، ولا يقل 600 جرام لكل سم² ، وتعتبر الكرة ملكاً للاتحاد أو النادي الذي تقام على أرضه المباراة ، وتتم إعادتها للحكم بعد نهاية المباراة .



فإذا انفجرت الكرة أو خف وزنها أثناء سير اللعب، فيوقف الحكم اللعب ويقوم بإسقاط الكرة في المكان الذي انفجرت فيه الكرة الأولى أو خف وزنها ، فإذا حدث ذلك داخل منطقة المرمى يكون الإسقاط في مكان الكرة الأولى الموازي لخط المرمى .

سادساً- عدد اللاعبين :

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر لاعباً ، ويكون أحدهم حارساً للمرمى ، ويجوز أن يتبادل أحد اللاعبين مركزه مع حارس المرمى بعد إخطار الحكم بذلك ، وفي حالة إصابة أحد اللاعبين يجوز استبداله بغيره من اللاعبين الاحتياطيين ، وذلك بشرطين : الأول الاتفاق على ذلك بين الفريقين قبل بدء المباراة، والثاني ألا تكون المباراة هي جزء من مسابقة ؛ حيث يكون هناك حد أقصى للتبديلات في هذه الحالة .

في حالة تبادل أحد اللاعبين مركزه مع حارس المرمى دون إخطار الحكم بذلك ، وقام هذا اللاعب بلعب الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، يعتبر هذا مخالفة ويحتسب الحكم ضربة جزاء للفريق المنافس ، وكل لاعب يخرج من المباراة دون إذن من الحكم يكون مرتكباً لعمل غير أخلاقي ، وغير لائق ، فيما عدا حالة الإصابة التي تجبر اللاعب على ذلك فقط .

سابعاً- الألبسة :

لا يجوز أن يلبس أي لاعب ما يحتمل أن يسبب ضرراً للاعب آخر ، ولكي يتحقق هذا الشرط اشترط قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) شروطاً يجب مراعاتها في الأحذية والملابس .

ففيما يتعلق بالأحذية يجب أن تكون مساطر النعل والأبزاز مصنوعة من الجلد أو المطاط اللين ، والمسامير المثبتة لها تكون داخل الجلد أو المطاط ، ويجب أن تكون مساطر النعل عريضة ، ومسطحة ، ولا يقل عرضها عن نصف بوصة ، أما الأبزاز فيجب أن تكون اسطوانية الشكل ، ولا يقل قطرها عن نصف بوصة ، ويجب ألا يزيد بروز المساطر والأبزاز عن 12 ملم ، كما لا يجوز استخدام أي معدن في صناعة الحذاء حتى ولو كان مغطى بالجلد أو المطاط ، ويجوز بشرط استيفاء الشروط السابقة لبس أحذية ذات مساطر وأبزاز مجتمعة .

تكون الملابس عادية ، ولا تشكل أي خطورة على اللاعبين الآخرين ، وتكون عبارة عن فانلة من القطن ، وسروال قصير سواء شورت أو بنطال ، والجوارب(الشراب) ، وحذاء متوافر فيه المعايير السابقة البيان ، وينبغي أن تكون ألوان ثياب حارس المرمى مختلفة عن ألوان ملابس باقي اللاعبين .



مماضوايه تخص كورة القهه

سواء في المباريات الودية أو الرسمية (الدوري أو الكأس أو المسابقات الدولية) يجب قبل بدء اللعب أن يتحقق من استيفاء ملابس اللاعبين للشروط السابقة ، وفي حالة مخالفة أي لاعب فلا يسمح له بالمشاركة في اللعب ، وإذا اكتشف الحكم المخالفة أثناء المباراة يقوم بإخراج اللاعب ، ويسمح له بالعودة للعب مرة أخرى في حالة إزالته للمخالفة ، وفي جميع الأحوال لا يشارك أي لاعب في المباراة إلا بعد أن تكون الكرة متوقفة .

ثامناً- الحكام :

تبدأ سلطة الحكم منذ إطلاق الصافرة البدائية للمباراة، وتكون مهمته هي تطبيق قوانين اللعب ، والمحافظة على النظام في المباراة ، ولتطبيق ذلك فمن حقه توقيع الجزاءات على اللاعبين في حالة ارتكاب أي مخالفة من أحدهم حتى ولو وقعت هذه المخالفة أثناء توقف المباراة ، أو أثناء وجود الكرة خارج الملعب ، كما يجوز للحكم الرجوع عن قراره بتوقيع عقوبة معينة إذا رأى أن توقيع العقوبة سيكون من مصلحة الفريق المخطئ ، إذا قام الحكم بالأمر بتنفيذ قرار العقوبة أثناء سير اللعب فلا يجوز له في هذه الحالة الرجوع عن قراره إلا في حالة أن الهدف من العقوبة لم يتحقق .

كما يقوم الحكم بتسجيل نتيجة المباراة ، ويحدد وقت بدايتها ونهايتها ، مع مراعاة إضافة الوقت الضائع زيادة على دقائق المباراة التسعين ، ويحق للحكم إيقاف المباراة إذا وقعت أي مخالفة للقانون ، أو ينهي المباراة بشكل كامل بسبب الأحوال الجوية ، أو بسبب تدخل الجمهور ، أو أي سبب آخر يراه ، وفي حالة إنهاء المباراة يجب إخطار الاتحاد المشرف على اللعبة خلال يومين على الأكثر من تاريخ الإيقاف ومنذ بدء المباراة يكون من حق الحكم إنذار أي لاعب يسيء التصرف أو يخالف القانون ، فإذا أصر على مخالفته ، يكون من حق الحكم إيقافه عن الاستمرار في اللعب ، وفي هذه الحالة يجب على الحكم إرسال اسم اللاعب إلى الاتحاد المختص .

وليس من المسموح دخول أيأ كان إلى أرض الملعب إلا بعد أخذ موافقة الحكم فيما عدا اللاعبين ، ومراقبي الخطوط .ويجب ألا يسمح الحكم لأي لاعب بتلقي العلاج على أرض الملعب إذا كان في استطاعته الذهاب إلى خط المرمى أو خط التماس لتلقي العلاج ، ومن حق الحكم أن يأمر بطرد أي لاعب ، وعدم إكماله المباراة دون سابق إنذار إذا ارتكب هذا اللاعب عنفاً مقصوداً .

تاسعاً- مراقبي الخطوط :

يجب موافقة الحكم على مراقبي الخطوط اللذان تم تعيينهما قبل بدء المباراة ، ويتم تزويدهما برايات يقدمها لهم النادي أو الفريق الذي تقام على أرضه المباراة .
تتمثل مهام مراقبي الخطوط في مراقبة الخطوط أثناء المباراة ، فيحددان هل خرجت الكرة من الملعب أم لا ؟ ، ولأي فريق الحق في رمية التماس ، أو الضربة الركنية ، ويعاونان الحكم في إدارة المباراة ، وتطبيق القانون .
إذا حدث تدخل غير لائق من أحدهما ، أو سوء تصرف ، فمن حق الحكم استبعاده ، وتعيين آخر بدلاً منه على أن يقوم بإبلاغ الاتحاد التابع له مراقب الخطوط .



مماضوايه تخصص كرة القدم

عاشراً- مدة اللعب :

تتكون المباراة كاملة من تسعين دقيقة ، يتم تقسيمها إلى شوطين كل منهما خمس وأربعون دقيقة ، ويضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه لأي سبب كان ، ويقدر الحكم الزيادة في الوقت لكل شوط ، وفي حالة حدوث مخالفة أسفرت عن قرار الحكم بتنفيذ ضربة جزاء لصالح أي من الفريقين ، فيمدد الوقت ليسمح بتنفيذ الضربة سواء كان قرار الحكم بتنفيذها قد صدر في نهاية وقت أي من الشوطين ، أو بعده مباشرة .

حادي عشر- بدء المباراة :

قبل بدء المباراة يجري الحكم قرعة بواسطة قطعة معدنية بين رئيسي الفريقين (كابتن كل فريق) بحيث يختار كل كابتن إحدى جوانب القطعة المعدنية ، والفريق الذي يربح القرعة يكون له حق الاختيار إما أن تكون ضربة البداية لصالحه ، وإما أن يكون له حق الاختيار بين إحدى ناحيتي الملعب ليتمركز فيها عند إعطاء الحكم الإشارة بالبدء تبدأ المباراة بقيام لاعب الفريق الذي ستكون له ضربة البداية بضربة موضعية للكرة أي يقوم هذا اللاعب بضرب الكرة في الجانب الأخر من الملعب ، وفي هذه الأثناء يجب أن يكون لاعبو الفريق المنافس على مسافة لا تقل عن 9 أمتار بعيداً عن الكرة ، ولا تعتبر الضربة صحيحة ما لم تقطع مسافة تكون على الأقل مساوية لمحيطها -أي محيط الكرة- ، ولا يجوز للاعب الذي ضرب الكرة عند بدء المباراة أن يلمس الكرة مرة أخرى حتى يقوم لاعب آخر بضربها أو لمسها .

وعند إحراز هدف لصالح أحد الفريقين يستأنف اللعب بنفس الطريقة السابقة بواسطة لاعبي الفريق الذي أحرز الهدف في مرماه ، وقبل بدء الشوط الثاني يتبادل الفريقان ناحيتي الملعب ، وتكون ضربة البداية للفريق المنافس للفريق الذي لعب ضربة البداية عند بدء الشوط الأول .

في حالة وقوع أي مخالفة لما سبق تعاد ضربة البداية مرة أخرى ، ولكن في حالة لمس اللاعب الذي قام بضرب الكرة أول الأمر مرة ثانية دون أن يلعبها أو يلمسها لاعب آخر ، فتكون العقوبة هي حصول الفريق المنافس على الكرة في المكان الذي وقعت فيه المخالفة .

عند إيقاف اللعب من قبل الحكم ومن ثم استئنافه كما قلنا سابقاً يقوم الحكم بإسقاط الكرة في المكان الذي توقف فيه اللعب ، وتعتبر الكرة في الملعب في لحظة لمسها للأرض ، فإذا خرجت الكرة من الملعب بعد إسقاطها من الحكم وقبل أن يلمسها أحد اللاعبين يقوم الحكم بإعادتها وإسقاطها مرة أخرى ، ولا يجوز لأي لاعب أن يلمس الكرة قبل سقوطها على الأرض ، فإذا تمت مخالفة ذلك يعيد الحكم إسقاط الكرة .

ثاني عشر- الحالات التي تعد الكرة فيها خارج الملعب :

عددت المادة التاسعة من القانون الدولي لكرة القدم الحالات التي تعتبر فيها الكرة خارج الملعب ، وهي حالات محددة على سبيل الحصر فلا يجوز التوسع فيها أو القياس عليها:-

- اجتياز الكرة لخط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء .



معايير تحكيم كرة القدم

- عند إيقاف الحكم للمباراة .
- عند ارتداد الكرة إلى الملعب بعد اصطدامها في أحد قائمي المرمى أو العارضة أو قائم الزاوية الركنية.
- عند ارتداد الكرة نتيجة اصطدامها في الحكم أو أحد مراقبي الخطوط وهو داخل الملعب.
- عند حدوث أي مخالفة للقانون حتى يصدر الحكم قراراً بشأنها .

ثالث عشر - طريقة احتساب الهدف :-

يحتسب هدفاً إذا تجاوزت الكرة كلها خط المرمى المرسوم بين القائمين العموديين ، والموجود أسفل العارضة الأفقية ، بشرط ألا تكون قد وصلت إلى هذه النقطة نتيجة حمل أو رمي أو دفع الكرة بيد أو ذراع لاعب الفريق المهاجم ، فإذا خلعت العارضة لأي سبب كان أثناء سير المباراة ، وتجاوزت الكرة خط المرمى ، ورأي الحكم التجاوز جاء في نقطة أقل ارتفاعاً من المكان الذي يفترض فيه وجود العارضة ، فعليه احتساب ذلك هدفاً لصالح الفريق المهاجم .

رابع عشر - التسلسل :-

لا يجوز أن يكون اللاعب أقرب لخط المرمى من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة ، وإلا اعتبر ذلك تسلسلاً ، ويؤدي بالتالي إلى إيقاف الحكم للعب ويقوم أحد لاعبي الفريق المنافس بلعب ضربة حرة غير مباشرة من مكان المخالفة .

ولا يعتبر تسلسلاً الحالات الآتية :-

- 1- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- 2- إذا لعبت الكرة بطريق الخطأ من لاعب في الفريق المنافس أثناء التسديد .
- 3- إذا وصلت الكرة للاعب من ضربة مرمى أو ضربة ركنية أو رمية تماس أو عند إسقاطها من قبل الحكم .

خامس عشر - الأخطاء :-

يعد اللاعب مرتكباً لخطأ إذا تعمد القيام بأحد الأمور التالية :-

- ضرب أحد لاعبي الفريق المنافس ، أو ركله ، أو محاولة ضربه أو ركله .
- إيقاع أحد لاعبي الفريق المنافس ، أو محاولة ذلك بأي طريقة كانت .
- القفز على أحد لاعبي الفريق المنافس .
- دفع أحد لاعبي الفريق المنافس بطريقة عنيفة ، وغير قانونية .

وتكون عقوبة اللاعب الإنذار في الحالات الآتية :-

- انضمام اللاعب لفريقه بعد بداية المباراة ، أو خروج من الملعب وعاد مرة أخرى أثناء اللعب دون استئذان الحكم ، ودون انتظار توقف اللعب ، وفي حالة إيقاف اللعب نتيجة هذه المخالفة ، فيجب على الحكم استئناف اللعب بإسقاط الكرة في مكان وقوع المخالفة .



مماخراته تخص حرة القدر

- إصرار اللاعب على مخالفة القانون .
 - اعتراض اللاعب على قرار الحكم سواء بالقول ، أو الإشارة .
 - ارتكاب اللاعب عمل غير لائق أخلاقياً .
- في الحالات الثلاث الأخيرة لا يكتفى بالإنداز، ولكن يتم إعطاء الفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة من مكان المخالفة .
- وتكون عقوبة اللاعب الطرد من الملعب في الحالات الآتية :-
- تلفظ اللاعب بألفاظ خارجة ، أو قام بأي حركة عنيفة شكلت خطراً على أحد لاعبي الفريق المنافس .
 - تكرار اللاعب للخطأ بعد حصوله على إنذار .
 - دفع لاعب الفريق المنافس بكتفه من الخلف، إلا إذا قام اللاعب باعتراضه .
 - ضرب لاعب الفريق المنافس .
 - إمساك لاعب الفريق المنافس من يده أو جزء من ذراعه .
 - قيام اللاعب بلمس الكرة بيده سواء بحملها ، أو دفعها ، أو منعها من الوصول للاعب الفريق المنافس ، وذلك فيما عدا حارس المرمى إذا قام بلمس الكرة بيده داخل منطقة الجزاء .
- وفي الحالات الست السابقة بالإضافة إلى طرد اللاعب المرتكب للمخالفة، يعطى الفريق المنافس ضربة حرة مباشرة من مكان وقوع المخالفة ، أما إذا وقعت إحدى هذه المخالفات داخل منطقة الجزاء ، فيعطى الفريق المنافس ضربة جزاء .
- وتكون العقوبة التأشير مخالفة اللاعب للقانون ، وإعطاء الفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة من مكان وقوع المخالفة في الحالات الآتية :-
- أي حالة يرى فيها أن الطريقة التي استخدمها اللاعب في لعبه تشكلت خطراً على أحد لاعبي الفريق المنافس .
 - دفع أحد لاعبي الفريق المنافس حتى ولو كان الدفع خفيفاً ، طالما لم تكن الكرة في حوزة اللاعب المدفوع، واللاعب الذي قام بالدفع لا يحاول قطع الكرة بتصرفه .
 - إعاقة لاعب الفريق المنافس بأي طريقة لمنع من الحصول على الكرة .
 - دفع حارس مرمى الفريق المنافس فيما عدا عدة حالات هي : أن يكون حارس المرمى يحمل الكرة ، أو أن حارس المرمى يحاول عرقلة لاعب الفريق المنافس ، أو أن الحارس قد تجاوز حدود منطقة الجزاء .
 - إذا سار حارس المرمى وهو يحمل الكرة أكثر من أربع خطوات وهو يقوم بتنظيفها أو قذفها في الهواء دون إعطائها لأحد اللاعبين ، أو قام بتصرفات لأكثر من مرة يفهم منها أنه يحاول تعطيل اللعب لتضييع الوقت، وتحقيق المكسب لفريقه . (علي خليفة، 1989م، صفحة 255)



مباحثات تخصص كرة القدم



سادس عشر- الضربة الحرة :

أ- الضربة الحرة المباشرة :

ويجوز في هذه الحالة إصابة مرمى الفريق المنافس دون أن يلمس الكرة ل لاعب آخر -مغاير لمنفذ الضربة.

ب- الضربة الحرة غير المباشرة :

هي الضربة التي لا يجوز فيها إصابة الكرة لمرمى الفريق المنافس إلا بعد لمسها أو ضربها من لاعب آخر غير المسدد لها .

عند لعب الضربة الحرة سواء المباشرة أو غير المباشرة يجب أن يكون جميع لاعبي الفريق المنافس على مسافة لا تقل عن تسعة أمتار من الكرة ، إلا في حالة كون الضربة قريبة من مرمى الفريق المنافس بحيث أن اللاعب يقف بين قائمي مرمى فريقه ، ولا يجوز للحكم إعطاء إشارة بدء تنفيذ الضربة إلا بعد تأكده من تنفيذ جميع اللاعبين لهذا الشرط .

ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الضربة الحرة ، ولا يجوز للاعب المسدد للكرة أن يلمسها مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر ، وفي حالة مخالفته لذلك ولمسه لها تكون العقوبة إعطاء الفريق الخصم ضربة حرة غير مباشرة من مكان وقوع المخالفة .

لا تعتبر الضربة صحيحة إلا إذا قطعت مسافة لا تقل عن محيطها -أي محيط الكرة- ، وفي حالة كون الضربة الحرة سيتم لعبها من داخل منطقة الجزاء ، ففي هذه الحالة لا يجوز للحارس أن يتلقاها -بمسكها- بيديه ، ولكن عليه ضربها إلى خارج منطقة الجزاء فقط .

سابع عشر- ضربة الجزاء :

عند لعب ضربة الجزاء يكون اللاعب الذي سينفذ الضربة ، وحارس مرمى الفريق المنافس فقط هما المتواجدان داخل منطقة الجزاء ، أما باقي اللاعبين من كلا الفريقين يجب أن يكونوا خارج منطقة الجزاء ، وعلى مسافة لا تقل عن تسعة أمتار من نقطة الجزاء .

يقف حارس المرمى بين قائمي المرمى دون تحريك قدميه ، وعند لعب الكرة لا يجوز لمنفذ الضربة لمس الكرة مرة أخرى إلا إذا ارتدت من الحارس ، ويجوز إحراز هدف مباشر من ضربة الجزاء ، على عكس الضربة الحرة الغير مباشرة والتي لا يجوز للكرة إصابة المرمى بواسطة اللاعب منفذ الضربة ، ولكن يجب أن يلمسها لاعب آخر .وعند لعب الكرة تعتبر من تلك اللحظة في الملعب ؛ حيث أنها من المفترض أنها قطعت مسافة على الأقل قدر محيطها ، وبالتالي يحق لأي لاعب أن يتحصل عليها ، وفي حالة إعطاء قرار الحكم بتنفيذ ضربة جزاء لأي من الفريقين في نهاية الشوط الأول ، أو المباراة ، فيتم تمديد وقت اللعب حتى تنفيذ الضربة ، وعند حدوث أي مخالفة من لاعبي الفريق المنفذ ضده ضربة الجزاء يتم إعادة الضربة مرة أخرى .



ثامن عشر - رمية التماس :

عند اجتياز الكرة بكاملها خط التماس سواء تم ذلك وهي على الأرض أو في الهواء ، فيعطى الفريق المنافس لفريق آخر لاعب لمس الكرة رمية التماس ، ويجب على اللاعب منفذ الرمية أن ينفذها بكلتا يديه ، وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو خارجه ، ويتم رمي الكرة من فوق رأسه ، ولا يجوز إحراز هدف مباشر من رمية التماس ، وبمجرد رمي الكرة تعتبر في الملعب ويحق لأي لاعب الحصول عليها ، ولكن يجب ألا يلمسها منفذ الرمية مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر .

في حالة رمي اللاعب المنفذ للضربة بطريقة مخالفة للشروط السابقة ، أو أن منفذ الضربة قام برمي الكرة من مكان بعيد عن مكان خروج الكرة ، فيتم إعطاء الضربة للفريق المنافس ، أما إذا لعب اللاعب المنفذ الضربة الكرة قبل أن يلمسها لاعب آخر ، فيتم إعطاء الفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة .

تاسع عشر - ضربة المرمى :

في حالة اجتياز الكرة خط المرمى -فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى حيث يعتبر ذلك هدفاً- سواء كانت الكرة في الهواء أو على الأرض ، وكان آخر من لمسها لاعب من الفريق المنافس ، فيقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بلعبها مباشرة في الملعب من منطقة الجزاء ، بحيث تكون نقطة لعب الكرة في نصف منطقة المرمى الأقرب لناحية خروجها عن الخط ، وفي أثناء لعب الضربة يجب أن يكون جميع لاعبي الفريق المنافس متمركزين خارج منطقة جزاء الفريق المدافع .

ولا يجوز أن يستقبل حارس المرمى الكرة الملعوبة من ضربة مرمى ليقوم بعد ذلك هو بتوجيهها ، وإذا لم تتجاوز الكرة منطقة الجزاء ، يتم إعادة لعبها مرة أخرى ، ولا يجوز أن يلعب نفس اللاعب الكرة قبل أن يلمسها لاعب آخر ، فإذا فعل ذلك تعطى للفريق الآخر ضربة حرة غير مباشرة ، كما لا يجوز إحراز هدف مباشر من ضربة مرمى .

عشرون - الضربة الركنية :

عند تجاوز الكرة بكاملها خط المرمى - فيما عدا المنطقة بين قائمي المرمى حيث يعتبر ذلك هدفاً- سواء كانت أثناء التجاوز على الأرض أو في الهواء ، وكان آخر من لمس الكرة أحد لاعبي الفريق المدافع ، يتم احتساب ضربة ركنية لصالح الفريق المهاجم .

يلعب الضربة الركنية أحد لاعبي الفريق المهاجم كما قلنا من داخل ربع الدائرة المرسومة لأقرب ركنية لمكان خروج الكرة ، ولا يجوز عند لعب الضربة الركنية تغيير مكان القائم ، ويجب أن يقف جميع لاعبو الفريق المدافع على مسافة لا تقل عن تسعة أمتار من مكان الكرة ، كما لا يجوز للاعب الضربة الركنية أن يلمس الكرة مرة أخرى بعد تنفيذه للضربة قبل أن يلمسها لاعب آخر ، وفي حالة مخالفة أي شرط من هذه الشروط من قبل أي لاعب من لاعبي الفريقين ، يعطى الفريق الآخر ضربة حرة غير مباشرة من مكان وقوع المخالفة .



مماضوات تخصص كرة القدم



خلاصة:

إن التطور و التغيير في قوانين كرة القدم عبر السنوات لم يكن عبثا بل كان الهدف منه جعل كرة القدم أكثر سرعة وإثارة وإستقطاب الجماهير بشكل أكبر حتى أصبحت الأكثر شعبية على الإطلاق.



محاضرة رقم 4: مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم.



لا يمكن التطرق إلى خصوصيات كرة القدم بدون معرفة مبادئ التدريب الرياضي عامة و في كرة القدم بشكل خاص، فعل مدرب كرة القدم أو المرابي الرياضي أن يلم بمبادئ التدريب بشكل عام لتمكن من توظيف معارفه أثناء الحصص التدريبية ما يسمح له أيضا بالقيام بدوره و تطوير قدرات لاعبيه بشكل علمي مدروس بعيدا عن العشوائية في العمل.

1-4 مفهوم التدريب الرياضي:

- هو عبارة عن عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الإنسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية.
- التدريب الرياضي هو جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه.

يتضح من خلال التعريفين السابقين أن التدريب الرياضي يهدف إلى إحداث تغيرات فسيولوجية على جسم الإنسان بهدف الوصول الى إنجاز رياضي معين، وبالتالي إحداث تكيفات ناتجة عن المجهود المبذول، وإحداث هذا التكيف يجب مراعاة ثلاثة مبادئ للتكيف والتي تعد أساسيات التدريب الرياضي وهي:

أولاً: قانون الحمل الزائد:

جميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة. وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (الاستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول. وعليه فان زيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية كما هو موضح في الشكل الموالي:

مماضواهم تخصص كرة القدم

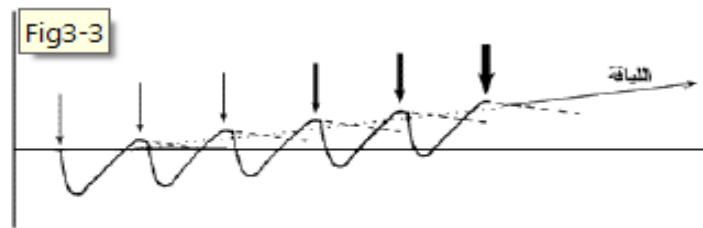


ثانياً: قانون المردود (العائد) :

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، حيث تجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الأصلي. ولكي كون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف، وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.

عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فإن مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا المستوى. ذلك لأن الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم، وبالمثل إذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فإن جزءاً من لياقة اللاعب البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي. وعلى ذلك فإن استخدام أحمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن في مستوى اللياقة.



مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي



ثالثا: قانون التخصص :

المقصود بمبدأ التخصصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال. وهذا ينطبق تماما على مجال النشاط البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه اختيار التمرينات والأنشطة التي تنمي ذلك العنصر (المشي السريع والجري الخفيف مثلا) ولا يجوز اختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لأنها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الدوري التنفسي. ولقد أثبتت الأبحاث والدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربة، فعند تدريب عضلات الطرف السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي.

رابعا: قانون الفردية.

المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الأخذ بعين الإعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد، فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره ثلاثين عاما. وهذا ينطبق تماما في حالة اختلاف الجنس بين المتدربين و حتى في نفس الجنس بين الناشئين.

2-4 مفهوم الحمل التدريبي:

يعرف حمل التدريب بأنه " مقدار العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة."

- مكونات الحمل التدريبي:

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية :

- 1- الشدة : هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ولها وحدات قياس مختلفة (الثانية ، الكيلوغرام ، السنتيمتر ، المتر ، سرعة أو بطء اللعب
- 2- الحجم : ويتكون من: أ. فترة دوام التمرين الواحد.
ب. عدد مرات تكرار التمرين الواحد.
- 3- الكثافة : ويقصد به العلاقة الزمنية بين فترتي العمل والراحة.

- درجات الحمل التدريبي:

يمكن تقسيم درجات الحمل طبقا لعاملي الشدة والحجم إلى الدرجات أو المستويات التالية



معايير تخص كوة القوه

- 1- الحمل الأقصى : - وهو أقص درجة من الحمل يستطيع الفرد أن يطيقها أو يتحملها.
- ويتميز بعبء قوي جدا عل أجهزة وأعضاء جسم الإنسان.
 - يحتاج إلى درجة عالية من التركيز .
 - تظهر عل الفرد مظاهر التعب بصورة واضحة.
 - يتطلب فترات طويلة للراحة لإستعادة الشفاء.
 - تتراوح شدته ما بين 90 و 100 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .
 - عدد مرات التكرار ما بين 1 - 5 مرات

2- الحمل الأقل من الأقصى :

- وهو الحمل الذي يقل بعض الشيء عن الحمل السابق.
- تظهر على الفرد مظاهر التعب.
- تتراوح شدته ما بين 75 - 90 % من أقص ما يستطيع الفرد تحمله .
- عدد مرات التكرار تتراوح ما بين 6 - 10 مرات .

3- الحمل المتوسط :

- وهو الحمل الذي يتميز بدرجةه المتوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم
- يحس الفرد بدرجة متوسطة من التعب.
- تتراوح شدته ما بين 50 - 75 % من أقص ما يستطيع الفرد تحمله .
- عدد مرات التكرار تتراوح ما بين 10 - 15 مرة

4- الحمل البسيط :

- يتميز بوقوع عبء أقل من المتوسط على أجهزة وأعضاء الجسم .
- يتطلب درجة بسيطة من التركيز .
- لا يحس الرياضي بعد الأداء بتعب كثير .
- تتراوح شدته ما بين 35 - 50 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- عدد التكرارات ما بين (20-15) مرة.

3-4 قواعد اختيار طريقة التدريب :

- أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.



مماخواته تخص كوة القوه

- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

4-4 طرق التدريب الأساسية :

1- **طريقة التدريب المستمر :** ويؤدي هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة، مثل : اختبار كوبر للجري المتواصل في زمن 12 دقيقة مع ملاحظة عدم وجود فترات راحة أثناء الجري، وبمعدل نبض بين 130 و 180 نبضة / دقيقة، وبشدة التمرين ما بين 25 إلى 60 % من أقصى مستوى للرياضي.

ويمكن أداء التدريب المستمر أيضاً بالأثقال ، مثل (رفع حمل يساوي 30 % من قدرة اللاعب لعدة مرات حتى يصل اللاعب إلي التعب. كما يشير حنفي مختار) 1988 (أن " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة

تراوح ما بين دقيقتين و نصف إلى ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعي ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة .

- تقسيم أساليب التدريب المستمر :

أ. **التدريب المستمر منخفض الشدة :** ترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته ما بين 60 و 80 % من أقصى معدل لضربات القلب.

ب. **التدريب المستمر مرتفع الشدة :** يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين 80 و 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

ج. **التدريب بالتناوب في المجالات Interval :** ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة-بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة.

د. **تدريبات السرعات المتنوعة :** ويتميز هذا الأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جري سريع، هرولة، مشي)) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب.

- مميزات طريقة التدريب المستمر :

- استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.
- يعمل على تطوير التحمل العام للاعب.
- نستعمل هذه الطريقة في العمل على تطوير الأداء المهاري والخططي .
- تطوير التحمل الخاص أثناء التدريب على الصفات البدنية و المهاربة.
- الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
- ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية. (18 : 323) .



مماضاهة تخصص كرة القدم

- رفع مقدرة الجسم لتحسين التوزيع والاقتصاد في بذل الطاقة.

- عيوب طريقة التدريب المستمر

- استخدام مستوى بسيط من الشدة ، والتركيز على زيادة الحجم.
- لا تمكن اللاعب من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر.

متى نطبق طريقة التدريب المستمر خلال الموسم التدريبي ؟

تعطى التدريب المستمر في أول فترة الإعداد ، وكذلك فإن اللاعب يمكن أن يقوم به بمفرده خلال الفترة الانتقالية (الراحة الإيجابية) بين الموسمين ويكون هدفه عندئذ هو الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي .

2- طريقة التدريب الفترى : نقصد بالتدريب الفترى سلسلة من تكرارات التمرين بين كل تكرار والآخر

فواصل زمنية للراحة الإيجابية الغير كاملة (كالمشي ، الجري الخفيف... الخ) ، بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية.

- تقسم طريقة التدريب الفترى:

أ . **التدريب الفترى منخفض الشدة** : تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 60 إلى 80 % من أقصى مستوى للفرد ، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلى حوالي 50 إلى 60 % من أقصى مستوى، هذه الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، مثل التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14 إلى 90 ثانية بالنسبة للجري، ما بين حوالي 15 إلى 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية.

- مميزات طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة:

- تعمل على تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).
- العمل على تحسين السعة الحيوية للريتين وسعة القلب.
- العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.
- تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

ب . **التدريب الفترى مرتفع الشدة** : تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ

تمرينات الجري حوالي من 80 إلى 90 % من أقصى مستوى للفرد، وتوصل في التمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي 75% من أقصى مستوى للفرد ، وهنا يرتبط حجم التمرينات بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة كتكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات ، وتكرار تمرينات التقوية لحوالي من 8 إلى 18 مرات لكل مجموعة.



مماخراته تخص كوة القوه

- مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة:

- نستعمل هذه الطريقة في تنمية التحمل الخاص مثل تحمل السرعة أو تحمل القوة.
- تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأوكسيجين كنتيجة لشدة الحجم المرتفع.
- تعمل هذه الطريقة على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبدول ، مما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

3- طريقة التدريب التكراري : التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل مثل الجري بدرجة السرعة القصوى أو قبل القصوى، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات، ونظرا لأن الأداء بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات. وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في كل من طول فترة أداء التمرين وشدته، عدد مرات التكرار، وكذا فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

- مميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة:

- تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء.
- تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 و 90% من أقصى مستوى للفرد وقد تصل أحيانا إلى 100 % من أقصى مستوى للفرد.
- تتميز بقله الحجم ، أي قصر فترات الأداء وقلة عدد التكرارات.
- تراعى إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا.
- تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل.
- تساهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي.

4- طريقة التدريب الدائري:

يشير " وجددي الفاتح ومحمد لطفي " أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث (التدريب المستمر، التدريب الفترتي، التدريب التكراري)، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى التمرين الأخير.

-مميزات التدريب الدائري:

- يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة (مستمر وفترتي وتكراري)
- تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية والحركية.
- يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- تساهم في اكتساب اللاعبين السمات الإرادية.



معايير تدريس كرة القدم

- هذا النوع من التدريب فيه تشويق والإثارة ويوفر الجهد والوقت.
- إمكانية تشكيل تمارين مختلفة تهدف إلى تطوير المهارات الحركية و الخططية بجانب عناصر اللياقة البدنية.

5- الطريقة الكلية:

تتمثل هذه الطريقة في تعليم المهارة كاملة وبصفة كلية وهذا في حالة المهارات السهلة التنفيذ.

6- الطريقة التحليلية:

وهذه خاصة بالمهارات المعقدة حيث يتم تقسيمها إلى أجزاء ثم يتم تعليم كل جزء على حدة.

7- الطريقة الجزئية /الكلية (المزدوجة):

يتم تقسيم الحركة إلى أجزاء فيتم تعليم الجزء الأول ثم تعليم الثاني ثم الثالث معا ثم يتم الربط بينهما للوصول إلى حركات و نسوج متقدمة.

8- طريقة اللعب:

تستعمل لتطوير الخصائص البدنية وال نفسية والذهنية، وفي هذا السياق اللعب يجب أن يأخذ نفس انفعالات المنافسة.

9- طريقة المنافسة:

تسمح باكتساب خبرات المنافسة والاطلاع على صعوباتها، ويساعد في تطوير خصائص تحليل وقراءة اللعب، وتسمح بتطوير اللياقة البدنية والذهنية والإرادية، وتطوير حسن التصرف وامتلاك العادات الحركية في ظروف جد معقدة ومركبة.



محاضرة رقم 5: مبادئ التدريب الرياضي في كرة القدم (تابع)



1-5 الطرق الحديثة للتدريب الرياضي:

ومع تطور أساليب البحث في علوم التدريب الرياضي ظهرت طرق حديثة للتدريب منها ما يلي:

1- طريقة التدريب البليومتري: Plyometric

ابتكر العلماء الروس هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية. وبليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني (الأكبر) والمقطع الثاني يعني (القياس). وعرفه عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب " أن كلمت بليومتري تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة .

- كيفية أداء التدريب البليومتري : تعتمد فكرة التدريب البليومتري أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة

العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى.

- ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري ؟

- يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري

- يؤدي المبتدئ من مجموعتين الى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 5 - 3 مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من 10 - 6 مجموعات

- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات حوالي 2 دقيقة.

- يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء جيد.

- مميزات التدريب البليومتري:

- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إل مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.

الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالثوب الطويل.

- عيوب التدريب البليومتري :

- يتطلب إعداد مسبق وتمرينات بدنية عضلية (ذاكرة بدنية)

- يتطلب الدقة ولا يؤدي إلى النجاح إلا إذا تم بصورة سليمة.



مما يراه تخصي حصة القدر

2- طريقة التدريب المتباين:

المدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين، ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام، هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرّب فيه أكثر إبداعاً.

تعريفه: هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقص درجة من الفاعلية عن طريق استخدام التمارين بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " ويهدف التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة، وبذلك تجنب بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة.

3- طريقة تدريبات المحطات:

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال للارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين، عضلات الجذع، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة.

- ما يجب مراعاتها عند استخدام تدريب المحطات ؟

- يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل إلى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل إلى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات.

4- تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة):

مصطلح الفارتلك مصطلح سويدي ويعني حرفياً " اللعب السريع"، ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي. وغالباً ما يتم الجري في الخلاء، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، خضراء، مرتفعة، منخفضة... إلخ).



مما خرواها تخص حرة القدر

5- طريقة التدررب بالانقباض العضلى الثابث (أيزومترى)

الإنقباض العضلى الثابث أقوى انقباض عضلى حىث تعمل فىه أكبر مجموعة من الألياف العضلىة بأقصى انقباض حىث يسهم فى تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبىن فى وقت قصىر خاصة اللى كانت مصابة ، لذلك فإن من واجب المدرب ، أن يعمل على أن ىشمل برنامج التدررب اللىومى (وحدات التدررب) مجموعة تمرىنات تؤدى عن طرىق الإنقباض الثابث.

- أشكال التدررب الأىزومترى :

- العمل ضد مقاومة كبرى ثابتة مثل محاولة دفع الحائط.
- استخدام الشرائط المطاطة مع الثبات فترة زمنية.
- مقاومة مجموعة عضلات لمجموعة أخرى مثل تشبىك الكفىن وسحبهما..
- رفع ثقل لفترة معينة فى أوضاع مختلفة للجسم.
- الثبات ضد الجاذبىة الأرضىة مثل وضع التعلق ، والثبات.

6- طريقة التدررب الهرمى :

هى طرىقة تدررب للارتقاء بمستوى الرىاضى، وتأتى بنتائج إىجابىة سرىعة، مثلاً لتطوىر القوة ىقوم اللاعب بالآتى :

- ىرفع اللاعب % 80 من أقصى ثقل رفعه ثم الراحة 4 دقائق إىجابىة.
- ىرفع اللاعب % 85 من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق إىجابىة .
- ىرفع اللاعب % 90 من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق إىجابىة .
- ىرفع اللاعب % 95 من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق إىجابىة.
- ىرفع اللاعب % 100 من أقصى ثقل رفعة.

وهذا التدررب له تأثىر واضح فى تقوىة العضلات العاملة علىة سواء عضلات الذراعىن أو الرجلىن وىأتى بنتائج إىجابىة سرىعة.

خلاصة :

ىتضح من خلال عرض طرق التدررب تنوعها وخصوصىة كل طرىقة والهدف منها، حتى أن بعض الطرق كثرىا ما تستعمل لتحسىن صفات بدنىة معينة دون غيرها أو أنها تطبق فى فترات معينة من مراحل التدررب خلال السنة الرىاضىة.



محاضرة رقم 6: الإعداد المهاري في كرة القدم



تمهيد:

نعني بالإعداد الفني تعلم النواحي الفنية المتعلقة بالمهارات الرياضية الخاصة بالنشاط الممارس على سبيل المثال في كرة القدم: ضرب الكرة بالرأس، التصويب والتمريرات... الخ ثم بعد تعلمها، يتم التدريب على أدائها وتصعيب ظروف الأداء حتى يتدرب على أدائها في ظروف المنافسة بل وفي ظروف أصعب من ظروف المنافسة حتى نضمن أدائها بمستوى عالي أثناء المنافسات.

6-1 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

المهارة إصطلاحاً هي تشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأدوات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. المهارة في المجال الرياضي حسب (وجيه محبوب) من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضاً بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور". أما (شمت) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن.

وعرفها طلحة حسام الدين بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". فيما يرى كل من "نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي" بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليماً..

6-2 أنواع المهارة :

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill - مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptual skill - مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill - مثل: المهارات الرياضية.

6-3 خصائص المهارة الحركية الرياضية - :

- المهارة يمكن أن نتعلمها فهي تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة، بمعنى أم المهارة خاضعة لمبدأ التعلم الذي هو التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت".



مما خواصه تخصص حصة القدر

- المهارة لها نتيجة نهائية: ونعني بالنتيجة النهائية الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه من خلال المهارة، وبالتالي فإن الفرد قبل الشروع في تنفيذ الأداء يدرك المهارة المطلوب القيام بها من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه
- المهارة تمكن من ثبات الهدف المطلوب: نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية.
- من خصائص المهارة أنها تؤدي بإقتصادية في الجهد و بفاعلية وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح و بفاعلية.
- اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

ما هو الأداء الحركي إذن:

الأداء الحركي هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية اللاعب للوصول إلى نتائج معينة، ولذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة وهو مرتبط بشكل وجوهري الحركة ، أما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة ويمكن تحديدها بواسطة التحليل الحركي السينمائي ، أما جوهر الحركة فهو مرتبط بديناميكية الحركة.

ويهدف التعلم في الأداء الحركي إلى تكوين روابط في الجهاز العصبي التي تحرك العضلات فتؤدي إلى الاستجابة ، ولذا يعمل هذا التعلم إلى التغيير في السلوك والتحسين في الأداء الحركي الناتج مباشرة عن الممارسة والتدريب

4-6 متطلبات الأداء الحركي :

- التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة.
- السهولة والانسيابية والجمال في الأداء.
- التحكم والقوة المثلى والدقة في الأداء.



معايير تسمى قوة القدر

- السرعة المناسبة في إنجاز الواجب المحدد.
 - الاقتصاد في بذل الجهد والنقل الحركي السليم
 - التكيف مع الظروف والمواقف في المنافسة.
- إذن المهارة = السرعة X الدقة X التكوين X التكيف

5-6 قواعد عامة للتعلم الحركي لاكتساب الأداء المهاري:

- يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي بمرونة وعليه :
- يجب ترشيد عملية اكتساب للأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانات الفرد حيث يحقق التدريب الاقتراب تدريجياً من الصورة المثالية النهائية.
 - يجب أن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
 - يشترط تثبيت المهارة أن يكون عدد مرات تكرار الأداء الكبير .
 - يجب تنظيم الإعداد المهاري للناشئين مما يضمن تشكيل حمل التدريب بالتنوع في التتابع بين فترات الإعداد البدني مع فترات الإعداد المهاري.
 - يجب إتقان وتثبيت المهارة الحركية تحت الظروف المحتملة لخطط اللعب.
 - لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بتثبيت المهارة الحركية إلا بشكل نسبي حيث أن كلما تحسنت الحالة البدنية للفرد كلما تمكن من تحسين مستوى الأداء الحركي .
 - يجب رفع متطلبات التدريب تدريجياً في الإعداد المهاري حيث لا يمكن إتقان وتثبيت المهارة إلا من خلال رفع المتطلبات الخاصة بكثافة التدريبات وقواعد الأداء الحركي
- يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في آن واحد وفي توالي مباشر.

خلاصة القول المهارة الحركية هي أداء حركي يتميز بالاقتصاد في الجهد و الفاعلية و الوصول إلى الهدف المنشود أو المراد الوصول إليه مع إمكانية إعادة تنفيذ المهارة بنفس التميز في العديد من المرات.



6-6 المهارات الأساسية في كرة القدم:

يتطلب ممارسة كرة القدم امتلاك مجموعة من المهارات للوصول إلى القدرة على الجري وتغيير الاتجاه بالإضافة إلى الحفاظ على التوازن، ويمكن اكتساب هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والممارسة المتكررة، وهي في الحقيقة مهارات أساسية ترتبط بالتحكم بالكرة و التنقل بها أو بدنها يجب تعلمها بعد ذلك يمتلك اللاعب القدرة على اللعب الجماعي والمشارك في الميدان. وهو ما يعني أن المهارات الأساسية في كرة القدم لها خصائص تتمثل فيما يلي:

6-7 خصائص المهارات الأساسية في كرة القدم:

تتميز كرة القدم بمهاراتها الكثيرة و تتميز هذه المهارة بخاصيتين هما:

1-التنوع: ويقصد به إمكانية استخدام كل أعضاء الجسم في تنفيذ المهارات ما عدى الذراعين هذا وتختلف طبيعة استخدام كل جزء من أجزاء الجسم في شكل الأداء و قوة التعامل مع الكرة وغيرها فمثلا استخدام القدمين يختلف عن استخدام الرأس و الركبة في شكل التنفيذ و قوة التنفيذ.

2-التعدد: و المقصود به ذلك الكم الكبير من المهارات هذا زيادة على أن كل مهارة تنقسم لعدة فروع. لقد قام الباحثون في علم النفس الرياضي بالبحث عن السر من وراء الشعبية الجارفة التي تتميز بها لعبة كرة القدم عن بقية الألعاب الأخرى، ووجدوا بأن هذا السر يكمن في تنوع و تعدد مهاراتها الأساسية ففي ظل هذا الكم الكبير من المهارات و تفرعاتها يكون من الصعب على المشاهد أن يتنبأ بالطريقة التي سوف يتعامل بها اللاعب مع الكرة وهذا يعمل على زيادة الحماس و التشويق لدى المشاهدين.

مما سبق يتضح أن المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم و كثيرا ما تصادفنا مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية.

6-8 مميزات المهارات الأساسية في كرة القدم:

تتميز المهارات الأساسية في كرة القدم بالآتي:

- أنها تتطور دائماً ولا تقف عند حد مما يسمح للاعب أن يصل بها إلى الإتقان الكامل في الأداء المهاري.
- تتطور المهارات الأساسية بشكل ملحوظ مع نمو وتطور وتحسين الصفات البدنية للاعبين.



مما هو أهم تخصص كرة القدم

- طريقة أداء المهارات الأساسية فردية إلى حد كبير بل أكثر مما نتصور ولكل لاعب شكل خاص به في أداء المهارة.

6-9 مراحل تعلم المهارة في كرة القدم :

يتم تعلم لاعب كرة القدم للمهارة من اللحظة الأولى لمعرفة بما حتى وصوله لدرجة إتقان وتكامل أدائها في المباريات بثلاث مراحل مكتملة بعضها لبعض هي:

• أولاً : مرحلة التوافق الأولى للمهارة:

تبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة.

- يجب أن يدرك المدرب أن النموذج الصحيح (بصري) والشرح الجيد (لفظي) هامين جداً إذ أن مشاهدة الحركة تمر بالجهاز العصبي للمبتدئ كأنه يؤدي الحركة شخصياً بنفسه.
- يتكون تصور عام لدى المبتدئ للمهارة ولكنه غير دقيق وغير واضح تماماً.
- يلعب البصر دوراً هاماً في الإحساس بالحركة.
- يتعرف المبتدئ على الحركة بشكلها الخارجي فقط.
- إحساس المبتدئ أثناء أدائه للحركة يكون ضعيفاً أي مبدأ تعلمه للمهارة ولكنه يكتسب خبرة وإحساس بالحركة بالتدرج يوماً بعد يوم .

✓ تصحيح أخطاء الأداء المهاري :

- التصحيح المباشر لخطأ الأداء سواء أثناء أداء اللاعب للمهارة أو بعد الانتهاء من أدائها مباشرة .
- إذا لم يستطيع اللاعب تفهم الخطأ ومنشأه ، يقوم المدرب بإعطاء نموذج للمهارة وشرح طريقة الأداء السليم.
- تصحيح الأخطاء الشائعة المعروفة في أداء المهارة أولاً ثم بعد ذلك الأخطاء الجزئية.
- التدرج في تعليم الحركة - وهذا يعني أهمية اختيار المدرب للتمرينات الخاصة بالمهارة بحيث تبدأ من السهل وتندرج للصعب.
- من أهم ما يعتني به المدرب عند تصحيح الأخطاء وضع الرأس وحركة الجذع فهما عاملان أساسيان في صحة ودقة أداء المهارة.



مماضواهم تخصص كرة القدم

- يجب أن يقوم المدرب بتشجيع اللاعب أثناء محاولته تصحيح الأخطاء وهذا التشجيع حافز نفسي قوى للاعب لمحاولة إتقان المهارة بعكس النقد الشديد للاعب فله أثر سلبي على أدائه.

● ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

مع تكرار الأداء وإصلاح الأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى أدائه للمهارة والارتقاء به ، ومع استخدام طرق التدريب المختلفة يصل اللاعب إلى إتقان المهارة جيداً ، كما يفضل دائماً استخدام الأجهزة إن أمكن لتحسين ودقة مستوى أداء اللاعب للمهارة.

يستمر لاعب كرة القدم في هذه الفترة سنوات طويلة – حقيقة أن أدائه سيتغير ولكن وصوله لمرحلة إتقان وتكامل وآلية الأداء يستغرق منه حقيقتاً سنوات طويلة تتحسن فيها خصائصه الحركية.

✓ تحسين خصائص الحركة ويعني ذلك:

- تنظيم إيقاع الحركة.
- يحدث الربط الجيد بين مراحل الحركة مما يجعل الحركة انسيابية.
- استخدام الجذع بطريقة سليمة مما يجعل الحركة سلسلة وانتقالات صحيحاً.
- تصبح الحركة أكثر دقة وإن كانت مازالت تتصف ببعض العيوب والأخطاء في الأداء.
- توافق بين عمل العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة.
- ومن الناحية النفسية فإن تصور اللاعب للحركة يكتمل عن طريق الفهم الصحيح للحركة الفنية ، كما يحدث تخيل داخلي للاعب لشكل أدائه للمهارة عن طريق الإحساس العضلي.

● ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة أثناء المباريات ، لذلك لا بد أن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتاً دائماً عند أدائها تحت أي ظرف خصوصاً أثناء المباريات ، ويهدف الإعداد المهاري في هذه المرحلة إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آلياً وبدون تفكير أثناء المباراة.

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارة بهدف الوصول إلى تثبيت وإتقان ودقة وآلية الأداء المهاري في الخطوات الخمس الآتية:



مأخوذة تخص كرة القدم

- التدريب على المهارة للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف سهلة وبسيطة وثابتة.
- تطوير المهارة عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة
- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق الظروف الخارجية.
- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة .
- مراجعة دقة وثبات المهارات الأساسية خلال المباريات التجريبية.



محاضرة رقم 7: الإعداد المهاري في كرة القدم (تابع)

7-1 أنواع المهارات في لكرة القدم:

اختلف تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم بين العلماء، فهناك من يقسمها الى مهارات بالكرة و مهارات بدون كرة، أما مجموعة أخرى من العلماء فيعددون المهارات الأساسية لكرة القدم بشكل عام مع تقسيم كل مهارة وهو الشيء الذي سوف نعلمد على عرضه فيما يلي كأهم المهارات الأساسية لكرة القدم وهي:-

- أ- التمريرات .
- ب- الجري بالكرة .
- ج- ضرب الكرة بالرأس .
- د- السيطرة على الكرة .
- هـ- المراوغة .
- و- المهاجمة .
- ز- رمية التماس .
- ح- مهارات حارس المرمى .
- خ- التسديد نحو المرمى .

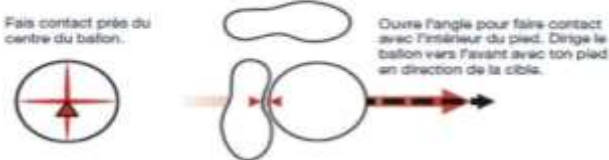
1 - مختلف التمريرات : les différents passes-

تعد الركلات واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنها من أكثر المهارات شهرة واستخداما بالإضافة إلي التأثير والدور الحيوي الذي تقوم به الركلات في سير المباراة فاللاعب الذي لا يجيد استخدام هذه المهارة بشكل جيد لا يكون قدير بان يكون لاعب كرة قدم. وقد ذكرت بعض الدراسات والأبحاث أن لاعبي الفريق المميز تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال المباراة 60:35% من نسبة المهارات الأساسية الأخرى التي يقوم بها اللاعبين وهناك أنواع مختلفة من الركلات وهي :-



- أ- مهارة تمرير الكرة بباطن القدم .
 - ب- مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي .
 - ج- مهارة تمرير الكرة بالوجه الخارجي للقدم .
 - د- مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي .
- وغالبا ما تستخدم هذه المهارات في :
- أ- التمرير القصير .
 - ب- التصويب الدقيق .

* طريقة أداء تمرير الكرة بباطن القدم :-



- الاقتراب في خط مستقيم من الكرة .



مأخوذه تخص حرة القدم

- وضع قدم الرجل غير الراكلة (رجل الارتكاز) بمسافة مناسبة .
- ثني الركبة قليلاً .
- مرجحة الرجل الراكلة للخلف مع ثني الركبة قليلاً .
- مرجحة الرجل الراكلة للأمام تجاه مشط القدم الخارجي .
- ركل الكرة من منتصفها .
- متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها .
- * وضع اللاعب عند أداء المهارة :-**
- ميل الجذع الملامس للكرة للأمام قليلاً .
- الذراعان (تحفظان اتزان الجسم لحظة ركل الكرة) .
- النظر للكرة أثناء ركلها .
- * الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة :-**
- أداء ركل الكرة بباطن القدم بدون كرة .
- الوقوف علي بعد 5 خطوات من الزميل مع وضع الكرة أمام المؤدي ليقوم بتمريرها إلي الزميل وتكرر 15 مرة .
- دحرجة الكرة أمام المؤدي ثم يجري خلفها .
- التنطيط بالكرة بباطن القدم دون أن تقع .
- الوقوف علي بعد 12 خطوة من الزميل مع تبادل التمرير .
- مواجهة حائط علي بعد 6 خطوات ويقوم المؤدي بركل الكرة بباطن القدم 10 مرات بالقدم اليمني و10 مرات بالقدم اليسرى.

2- الجري بالكرة : la conduite de balle

- تعرف هذه المهارة بأنها فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب وهي المهارة التي يجب اتقانها من طرف جميع اللاعبين مدافعين كانوا أو مهاجمين وتتطلب هذه المهارة قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.
- ويبلغ اللاعب الى استعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرص لتمرير الكرة إلى الزميل أو بغرض جذب اللاعب المدافع عن منطقة التغطية كما يستخدم الجرب بالكرة للتقدم باتجاه المرمى واستغلال المساحات الخالية، وعليه يمكن تلخيص استخدام الجري بالكرة فيما يلي:
- عندما لا تتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجري بالكرة.
 - يستخدم الجري بالكرة في الوقت الذي يسبق التصويب نحو المرمى .





أ- أنواع الجري بالكرة :-

- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي .
- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي .

3- ضرب الكرة بالرأس :

تتميز كرة القدم الحديثة بارتفاع الأداء المهاري للاعبين، وأصبحت مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات في كرة القدم وهذه المهارة تستخدم من قبل المدافعين بغرض تشتيت وقطع الكرات و التمير للحارس أو بقية اللاعبين وتستخدم في الحالات الهجومية كالصوب على المرمى و تتم هذه العملية بشكلين رئيسين هما ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي واللاعب متصل بالأرض أو ضرب الكرة بالرأس مع الارتقاء أي و اللاعب في الهواء، وعليه يمكن استخلاص استخدامات مهارة ضرب الكرة بالرأس في النقاط التالية:

- التمير المتوسط والقصير .
- التصويب نحو المرمى .
- تشتيت الكرة في حالة الدفاع عن المرمى .

- أنواع مهارة ضرب الكرة بالرأس :-

- مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات عند ضرب الكرة تكون العينان مفتوحتان ويتم الضرب بالجبهة.
- مهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة وفيها يكون الاقتراب علي بعد خطوات من المكان الذي سيقوم فيه اللاعب بضرب الكرة بالرأس .

وحتى يتقن اللاعب هذه المهارة يجب أن يتوفر على الشروط التالية:

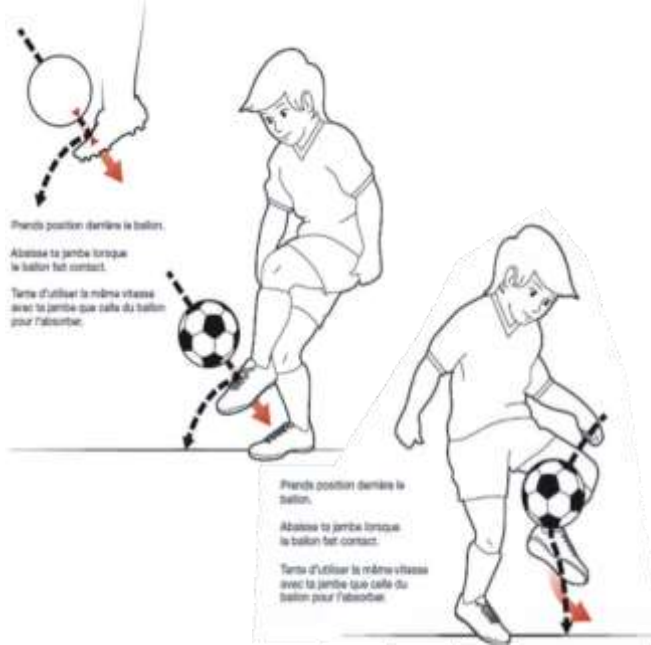
- القدرة على الوثب لمسافة عالية.
- التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس.
- الشجاعة أثناء الإلتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.

4- السيطرة علي الكرة :

تعتبر السيطرة علي الكرة من العوامل الرئيسية لنجاح اللاعب في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية و الهجومية حيث انه لا بد من إجادة اللعب لمهارة السيطرة علي الكرة أثناء سير المباراة بحيث أن اللعب القادر علي أن تصبح الكرة تحت سيطرته في أقل زمن ممكن بعد استلامها مباشرة يكون أكثر فاعلية وإيجابية من اللاعب

مماخراته تخص كرة القدم

الذي يستغرق وقتا طويلا في السيطرة علي الكرة ومن الملاحظ أن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الأداء من حيث الاستلام والتسليم للكرة بحيث يستطيع اللاعب استلام الكرة والتصرف فيها في أسرع وقت ممكن لذلك تعتبر السيطرة علي الكرة من المهارات الأساسية التي لا غني عنها لأي لاعب ، وتشتمل السيطرة علي الكرة :-



- امتصاص الكرة بمشط القدم .
- امتصاص الكرة بالصدر .
- امتصاص الكرة بالفخذ .
- تنطيط الكرة علي مشط القدم .

فيما يعتبر البعض أن السيطرة على الكرة تنقسم إلى :

أ- إستلام الكرة: هي إخضاع الكرة للسيطرة وذلك بإضعاف من سرعتها وسحبها بمجرد استلامها باستخدام باطن القدم، وجه القدم، خارج القدم. (موفق أسعد محمود، 2009، ص11)

ب- امتصاص الكرة: هي إخضاع الكرات العالية و الأرضية للسيطرة من خلال امتصاص سرعتها وهذا برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أقصى حد ممكن للاستقبال الكرة والهبوط بها إلى الأرض و يمكن امتصاص الكرة باستخدام وجه القدم الأمامي بباطن القدم، وأعلى الفخذ.

ج- كتم الكرة: وهو إخضاع كل كرة قادمة و السيطرة عليها باستخدام الأرض مع الجزء الكاتم للكرة سواء بإستخدام باطن القدم، خارج القدم، أسفل القدم.

5-المراوغة (الخداع) : Les dribles

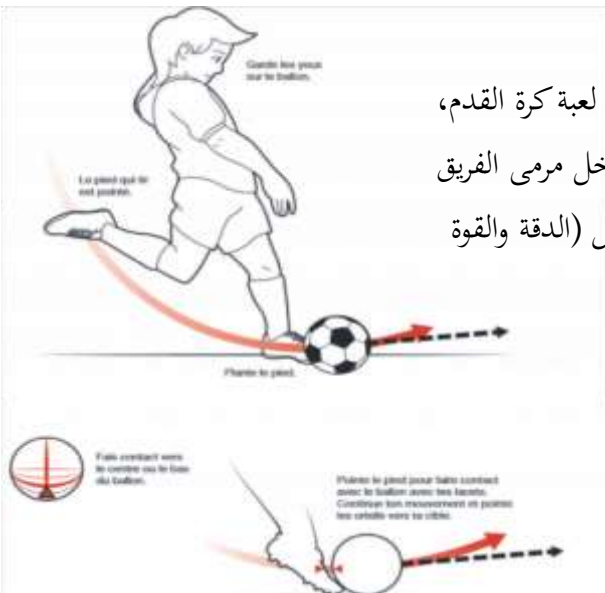
هي حركات الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب لكي يتخلص من الرقابة الشديدة الواقعة عليه من أحد أفراد الفريق الأخر ولكي يهرب اللاعب منه عليه إتباع أسلوب المراوغة التي تحول دون فقد الكرة وتعتبر المراوغة الفعالة من الصفات الجيدة التي يجب أن يتسم بها اللاعب حيث أنها تؤدي إلي زعزعة الاستقرار في نفس لاعبي الفريق الخصم ويعتبر ذلك مناخ جيد لتسجيل الأهداف . وينقسم الخداع إلي :

مخارجه تحسس حرة القدم

- الخداع بالجسم: إن الغاية الأساسية من المحاورة والخداع هو الابتعاد عن المنافس أو تحييره بقدر الإمكان ، خصوصاً عندما يكون هذا المنافس (اللاعب) حائزاً على الكرة.
- الخداع بالكرة: ويهدف هذا النوع إلى إحداث نوع من الإيماء والتظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوذ على الكرة سيقوم بالمرور من جهة ثم المرور من الجهة العكسية.
- الخداع المركب : وهو عدة أنواع :
- الخداع بإيقاف الكرة ويتمثل في التظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوذ على الكرة سوف يقوم بإيقافها أسفل قدمه ثم ينطلق بها.
- الخداع عن طريق الدوران بالكرة بدائرة أصغر من دائرة دوران المنافس
- الخداع عن طريق التظاهر بضرب الكرة بوجه القدم وعند الاقتراب من المنافس أداء عكس ذلك ، حيث يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بالتظاهر بركل الكرة بوجه القدم ، غير أنه يقوم بركلها بوجه القدم الخارجي إلى الجانب عندما يقترب منه المنافس .
- يراعي عند تنفيذ الخداع إتباع الآتي :
- عدم ثبات السرعة وتغييرها من السريع إلى البطيء و العكس .
- تغيير اتجاه الجري قدر الإمكان .
- تظاهر اللاعب باستخدام ضربات مختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضر بالكرة مثلاً ثم لا يقوم بذلك .
- عند دحرجة الكرة يغير اللاعب اتجاه الكرة يمينا ويسارا حتي يجعل الخصم في حيرة.

6- التسديد نحو المرمى:

مهارة التصويب أو التسديد نحو المرمى هي أحد أهم مهارات لعبة كرة القدم، حيث أنّ الهدف من المباراة إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف داخل مرمى الفريق الخصم، حيث تتطلب مهارة التصويب سمات فنيّة وجسدية وعقلية مثل (الدقة والقوة والتوازن والتوافق العصبي العضلي والثقة بالنفس والجرأة).



7- المهاجمة :-



مماخواته تخص كرة القدم

غالباً ما يقوم بها لاعبو الدفاع وان كانت مقتضيات اللاعب ألان تتطلب من لاعبي الهجوم أن يقوموا بالمساعدة في الدفاع وتعتبر المهاجمة بمثابة الخلاصة لكل ما تعلمه كل لاعب من دروس في كرة القدم ومن الممكن أن نقسم المهاجمة إلي نوعين هما الشكل الهجومي والشكل الدفاعي .

* الوصف الحركي للأداء :-

الخطط الهجومية تعتبر من العوامل الهامة لتحقيق النصر للفريق ولكن لا بد أن لا ننسى الأهمية الكبيرة التي يقوم بها الدفاع في المحافظة علي مرمي الفريق خوفاً من أن يصل الفريق الخصم إلي المرمي ويسجل هدف فالدفاع الهجومي المنظم يساعد الفريق علي تنظيم الخطط الهجومية ويتم التدريب علي الدفاع الهجومي من خلال التمرينات التي تتشابه في ظروفها مع ما يحدث في المباريات .

8- رمية التماس :-

إن الاستفادة من رمية التماس في الخطط الهجومية والدفاعية له شأن عظيم ، لذلك كان لا بد لكل لاعب في كرة القدم أن يتقن رمية التماس بشكل يودي إلي أداء جمل خطوية تنتج عنها أهداف في مرمى الفريق المنافس

* الوصف الحركي للأداء :-

- مسك الكرة من الخلف وأصابع اليدين منتشرة علي جميع أنحاء الكرة بحيث يكون الإبهامان متقاربان.
- سحب الكرة وراء الرأس إلي أقصى ما تستطيع .
- انثناء خفيف في الركبتان .
- تنتهي حركة اليدين عند قيام الرمي برمي الكرة لتعبر مستوي الرأس ويمر المرفقان بجانب الرأس .

9- مهارات حارس المرمي :-

أ- الإمساك بالكرة ، ويشتمل على :-

- الإمساك بالكرات الأرضية .
- مسك الحارس للكرة وهو واقف .
- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبته علي الأرض وثني الساق الآخر .
- الإمساك بالكرة متوسطة الارتفاع .
- الإمساك بالكرة العالية فوق الرأس .

ب- الوثب لأعلي .

ج- الخداع والتمويه .

د- وقفة الاستعداد للدفاع علي المرمي (حارس المرمي يعتبر لاعب خط دفاع) .



7-2 المهارات بدون كرة:

ويطلق عليها بالمهارات الأساسية البدنية و تتمثل في الجري ، تغيير الإتجاه، الخداع، التمويه، الوثب وبدورها تنقسم إلى مهارات بدون كرة دفاعية و مهارات بدون كرة هجومية، ويعتبر هذا النوع مهما في كرة القدم إذا علمنا أن اللاعب يجري بدون كرة حوالي 98% من زمن المبارات أي يلمس حوالي 150 ثانية من مجموع المخصص للمباراة.

أ- مهارة الجري:

تتميز طريقة جري لاعب الكرة بأنه يجري بخطوات قصيرة و سريعة مع إنتناء خفيف في الركبة بدون تصلب، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريبا من الأرض إلى حد ما وبذلك يكون أكثر إتزاناً وقدرة على تغيير إتجاهه و سرعته في أي لحظة وباستمرار، هذا ويكون جري اللاعب متنوعاً، و الجري بشدة عالية لمسافة تقدر غالباً بـ 5-30 متر. و لاعب كرة القدم الممتاز يستطيع أن يغير من إتجاه جريه في أي إتجاه مع عدم التقليل من سرعته.(حنفي محمود)

أ- الوثب:

أصبحت كرة القدم تتطلب قدرة عالية من القدرات البدنية و هذا لتنفيذ المتطلبات المهارية الأساسية ومنها نذكر القدرة على الوثب بطريقة سليمة للوصول لأعلى إرتفاع ممكن بغرض تشتيت الكرات الهوائية أو بغرض التصويب على المرمى وقد يكون الوثب من الوقوف أو من الجري أو بعد الجري الجانبي أو الجري خلفاً.

ج- الخداع و التمويه بالجسم:

هي من أهم المهارات التي يتميز بها لاعب كرة القدم الحديثة، وبدورها تنقسم إلى مهارات خداعية بالجسم و الجدرع و الرجلين، وهذه المهارة يختص بها كل اللاعبين المهاجمين و المدافعين وكمثال على ذلك ما يقوم به المهاجم لخداع المدافع و التخلص منه لأخذ المكان المناسب لإستقبال الكرة.

والخداع بالجسم و القدمين متعدد ومتنوع على مدى القدرات الفردية التي يتميز اللاعب، وتتطلب من اللاعب أن يكون على قدر كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي و العصبي بالإضافة الى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.



7-3 العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

من المعروف أن إتقان المهارات يتم من خلال ثلاث مراحل وهي مرحلة الشكل الأولي للأداء ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء و يعقب ذلك مرحلة الوصول إلى آلية الأداء ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لأداء المهارات في المراحل السنوية المبكرة ولدى المبتدئين والبراعم. ونظرا إلى أن مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية أكثر تقدما أي تلي مرحلة التعلم فان أساليب وطرق التدريب لا بد وان تتخذ شكلا آخر يتواءم مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي ومعني آخر لا بد وان تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تفرض عليه نوعا من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيدا عن الضغوط وتتحد هذه العوامل فيما يلي:

- عامل المساحة بين الاتساع والضيق او الصغر .
- المكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين والعمق أو منطقة الجزاء أو الثلث الدفاعي والأوسط والهجومى.
- موقع الزميل وتحرك الزملاء في الأماكن المناسبة.
- ضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية .
- اتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة.

7-4 إرشادات التدريب علي الأداء المهاري والفني في كرة القدم:

- 1- لا بد من التخطيط والبرمجة لمحتوي مهارات اللعبة علي مدار الموسم التدريبي حيث أن عملية التخطيط والبرمجة هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والفني لدى اللاعبين وتبتعد عن الارتجال وتضمن التركيز وبأسلوب متوازن علي كافة مهارات اللعبة.
- 2 - ضرورة استخدام عملية القياس والتقييم (التقويم) لخطة وبرمجة الإعداد المهاري حيث أنها توضح مدى تأثير تلك البرامج في رفع مستوى الأداء المهاري والفني وتبرز ما يعوقها من مشكلات وبالتالي حلها للوصول إلي ما تصبو به من أهداف.
- 3- يراعى تهيئة الملاعب والأدوات والأجهزة قبل البدء بوحدة التدريب وبما يلائم الهدف منها كتحديد المساحات ووضع الأهداف والأعمدة والعلامات وغيرها وبما يتناسب مع عدد اللاعبين بالفريق.



مماخواته تخص كرة القدم

- 4- استخدام مبادئ علم التدريب الرياضي عند إعداد البرامج والوحدات اليومية للتدريب وهكذا شكل وحجم وشدة وكثافة التدريبات وعلاقة ذلك بالإعداد المهاري والفني حيث أن عامل التعب يؤثر علي فاعلية الجهاز العصبي المركزي في تعليم وإتقان المهارات والإدراك الفني والحركي لها.
- 5- التركيز علي بناء التدريبات بصورة تحوي الجانب الذهني والفكري والإدراكي والحساسية والتحكم والدقة في الأداء لمهارات اللعب مرتبطين بالتحركات الخططية والتهيئة البدنية العالية.
- 6- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وكذا التصنيف لمستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية.
- 7- التركيز علي وحدات التدريب الفردي ضمن برنامج الإعداد المهاري لما لها من أثر فعال في معالجة مشكلات الأداء لدى بعض اللاعبين وخاصة استخدام القدم الغير سائدة أو ضربات الرأس وألعاب الهواء.
- 8- يعد مبدأ التدرج في صعوبة أداء التدريبات من الأمور الهامة للوصول إلي تنمية عالية في أداء المهارات الأساسية والفنية للعبة.
- 9- عامل التنوع في التدريبات يولد لدى اللاعبين الإقبال والفاعلية في أداء محتوى الوحدة التدريبية بجانب التشجيع والثناء لكافة اللاعبين.
- 10- أن التدريبات التي تأخذ شكل الألعاب التمهيدية والصغيرة والتنافسية تعد من أكثرها تأثيرات علي تطوير وتحسين العناصر المركبة لمهارات اللعب.
- 11- أن تؤدي المهارات بالدقة الكاملة أي من خلال التركيز على عناصرها الفنية دون منافس ودون تحديد مكان التحرك ثم مع منافس سلبي وتحديد مجال التحرك وسرعة اللعب ويلي ذلك التمرين مع منافس إيجابي وتحديد مجال التحرك وزمن التنفيذ.
- 12- عند تدريب اللاعبين علي مهارات الهجوم لابد وأن يصحبه وفي نفس الوقت التصرف الصحيح في حال الدفاع أي الأداء الفردي والجماعي للمهارات الدفاعية. (أحدث التدريبات أحمد عطية)

خلاصة:

تعد المهارة أساس كرة القدم ووجب تطويرها في أعمار والسنوات الأولى لدى الرياضي، وذلك بإستعمال تمارين و الطرق العلمية المناسبة لذلك. وجاءت هذه المحاضرة لإستكمال الإعداد المهاري في كرة القدم من كل جوانبه، حيث تطرقنا إلى مختلف المهارات الفنية وسبل تطويرها.



محاضرة رقم 8: الإعداد البدني في كرة القدم



تمهيد:

نستعرض في هذه المحاضرة و المحاضرة التي تليها كل ما يرتبط بالإعداد البدني للاعب كرة القدم، حيث نتعرض إلى الصفات البدنية بأنواعها و طرق تطويرها بالإضافة الفترات المناسبة لذلك، هذا مع توجيه انتباه الطلاب الأجزاء إلى التوجيهات الضرورية التي يجب مراعاتها حين برمجة تطوير و تحسين كل صفة بدنية أو قدرة حركية خاصة لدى الفئات الشبانية ويسبق ذلك مفاهيم عامة حول ما هي الإعداد البدني و اللياقة البدنية.

8-1 مفهوم الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة ويعرف بأنه:

- العلمية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية و الحركية.
 - الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية و الضرورية لدى الفرد الرياضي.
 - الإعداد البدني هو تحضير اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى و متطلبات مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة.
- هذه التعاريف للإعداد البدني ترتبط بمفهوم اللياقة البدنية و الحركية ما يقودنا إلى ضرورة التطرق إلى ذلك لأجل فهم شامل للتحضير البدني.

8-2 مفهوم اللياقة البدنية:

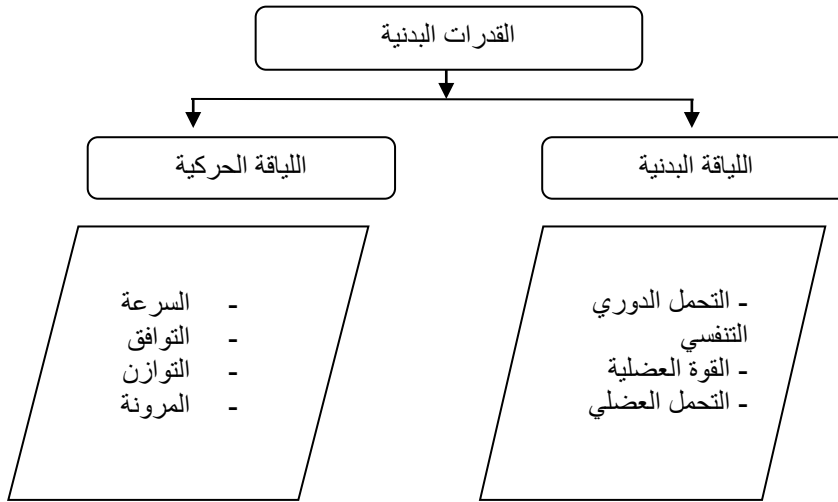
تشكل اللياقة البدنية أو القدرات البدنية في كرة القدم عاملا هاما و أساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، و كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر عالي و كبير من الإمكانيات و القدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد و أداء فني سليم.

ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه و تطوره لدى يمكن القول أن اللياقة البدنية في الإستعداد البدني و النفسي الذي يؤهل الرياضي إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة.

خلاصة القول: إن التحضير البدني يهدف إلى الرفع من مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم.

إذن: ما هي عناصر القدرات البدنية.

هناك من العلماء من يميز ويصنف القدرات البدنية الى مجموعتين اللياقة البدنية و اللياقة الحركية، وذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها، فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية و السعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين، وتشمل مكوناته: القوة العضلية، التحمل العضلي، الجلد الدوري التنفسي و المرونة. بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية عادة للدلالة على مدى كفاءة اللاعب في أداء المهارات الحركية الأساسية، والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن: السرعة، القدرة العضلية، التوافق الحركي، الرشاقة و التوازن.



8-3 أنواع الإعداد البدني:

يختلف الإعداد البدني حسب المرحلة التي يتم فيها تحسين و تثبيت القدرات البدنية لدى اللاعبين وذلك تبعاً لمخطط الموسم الرياضي وذلك على النحو التالي.

- الإعداد البدني العام :

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي أ.، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، 2001)



مماضواهم تخصص كرة القدم



و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات لتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة.

- الإعداد البدني الخاص :

وهو موجه نحو تقوية أنظمة أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات

و مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا و يقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد. كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، و أن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة المنافسات، و التي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، و بصورة عامة لا يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام و الخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم

- الإعداد البدني في مرحلة المسابقات :

و في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجه نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.



مماضياته تخص كرة القدم

- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا (عبد، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، 2008)

- الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية :

وهي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمارين الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة... إلخ.

4-8 عناصر اللياقة البدنية وطرق تطويرها في رياضة كرة القدم:

1- التحمل:

-تعريفه: بصورة عامة ينظر إلى التحمل على أنه إطالة زمن الحفاظ على القدرة لأداء عمل ديناميكي أو استاتيكي يؤديه اللاعب مع زيادة قدرة اللاعب على الاحتفاظ بكفاءته البدنية و ارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود المبذول أو المؤثرات الخارجية غير المناسبة و الناتجة من البيئة.

والتحمل في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية و المهارة والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة و التركيز قبل الشعور بالإجهاد و التعب.

-أنواع التحمل: التحمل في كرة القدم نوعان.

التحمل العام: وهو قدرة اللاعب على الإستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعة العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري و التنفسي عاليا بما يؤثر الأداء التخصصي في كرة القدم.

التحمل الخاص: وهو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دن الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات و القدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة و السرعة و الرشاقة طوال المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة.

وينقسم التحمل الخاص إلى ثلاثة أنواع تعد صفات بدنية مركبة وهي:

1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة.

3- تحمل الأداء

1-تحمل السرعة: وهو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة و التحمل لأن اللاعب يقطع مسافات

متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة. وهي تعرف بأنها مقدرة اللاعب على الاحتفاظ



مماضياته تخص حركة القدم

بمعدل عالي من توفيا الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 إلى 30 ثانية. ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى:

- تحمل السرعة القصوى.
- تحمل السرعة الأقل من القصوى.
- تحمل السرعة المتوسطة.
- تحمل السرعة المتغيرة.

2- تحمل القوة: هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته وتلعب القوة دورا بارزا في رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدني لتنمية تحمل القوة دون ظهور التعب ، ويظهر ذلك بوضوح أثناء تكرار المهارات الأساسية التي تتطلب بذل القوة ولفترة طويلة مثل التصويب على المرمى بقوى من مسافات مختلفة و الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس عدة مرات.

3- تحمل الأداء: هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خططية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة، وهذه القدرة لها علاقة إيجابية تجمع بين الرشاقة و التحمل عن طريق تكرار أداء المهارات الأساسية لفترة طويلة نسبيا بتوافق جيد وكفاءة وحيوية.

ما يجب مراعاته عند التخطيط لتنمية التحمل:

- التأكيد على التدرج أثناء تنمية و تطوير التحمل في الفترة التحضير العام وذلك بالتدرب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة بشدة متوسطة بهدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون فترة 48 ساعة بين التدريب و الآخر.
- سرعات الجري تكون من الأقل من المتوسط فالمتوسط ثم العالي مع الخلط بين السرعات والعمل على تنمية تحمل القوة.
- استخدام التدريبات بالكرة في فترة التحضير الخاص لمسافات مختلفة مع التركيز على تحمل السرعة في مسافات قصيرة ومتنوعة.
- في فترة المنافسة التركيز على تحمل السرعة وتحمل الأداء وذلك مع احترام مبدأ التدرج بما يتناسب ومتطلبات المباريات.
- يجب مراعاة فترات الراحة بين التكرارات عند تنمية التحمل الخاص بشرط أن لا يقل معدل نبض القل عن 120-130 نبضة في الدقيقة.



مما هو أهمه تحسين كفاءة القدر

- مراعاة ترتيب تنمية الصفات البدنية في الوحدة التدريبية فتنمية التحمل يكون عقب القدرات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة، الرشاقة، المرونة. حتى لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على تنمية باقي العناصر الأخرى.

- طرق التدريب لتنمية التحمل:

1- طرق التدريب المستمر:- تحتوي هذه الطريقة على ثلاثة طرق وهي:

- **طريقة الحل المتواصل:** تهدف هذه الطريقة إلى تحسين القدرة على الهوائية و الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين من خلال الجري بسرعة منتظمة، وتستخدم هذه الطريقة لتنمية التحمل العام.
- **طريقة التبادل (الفارتلك):** هذه الطريقة أيضا تهدف إلى تحسين القدرات الهوائية لكن يكون ذلك عن طريق الجري لمسافات غير منتظمة وبسرعات غير منتظمة أيضا.
- **طريقة الحمل المتغير:** تهدف إلى تحسين القدرات الهوائية من خلال الرفع من معدلات نبض القلب لمسافة قصيرة والإعتماد على التعويض خلال الجري لمسافات الطويلة.

2- طريقة التدريب الفتري:

- أ- **منخفض الشدة:** تهدف طريقة التدريب الفتري بصفة خاصة إلى تحسين مستوى عمل القلب والدورة الدموية.
- ب- **مرتفع الشدة:** الهدف منها تنمية تحمل السرعة والإعداد للمتطلبات الخاصة لمنافسة المباريات من خلال التدريب الفتري القصير الزمن.

3- طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل الأزمنة القصية والمتوسطة و الطويلة) مع مراعاة أداء عدد بسيط من التكرارات لارتفاع درجة شدة الأداء، وإعطاء فترات راحة كاملة لتمكين الجهازين الدوري والتنفسي من العودة إلى الوضع العادي.

2- السرعة:

- السرعة بمفهومها العام هي قابلية الفرد على القيام بعمل ما في أقل وقت ممكن.
- تعني السرعة في كرة القدم قدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة. وتظهر السرعة في أشكال متعددة في المباريات مثل سرعة تغيير الإتجاه، سرعة الوثب لضرب الكرة، سرعة الوثب لمسافات قصيرة، سرعة التمرير و التحرك، سرعة رد فعل الحارس لمنع هدف محقق.



-أنواع السرعة:

1- سرعة الانتقال (العدو):

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها.

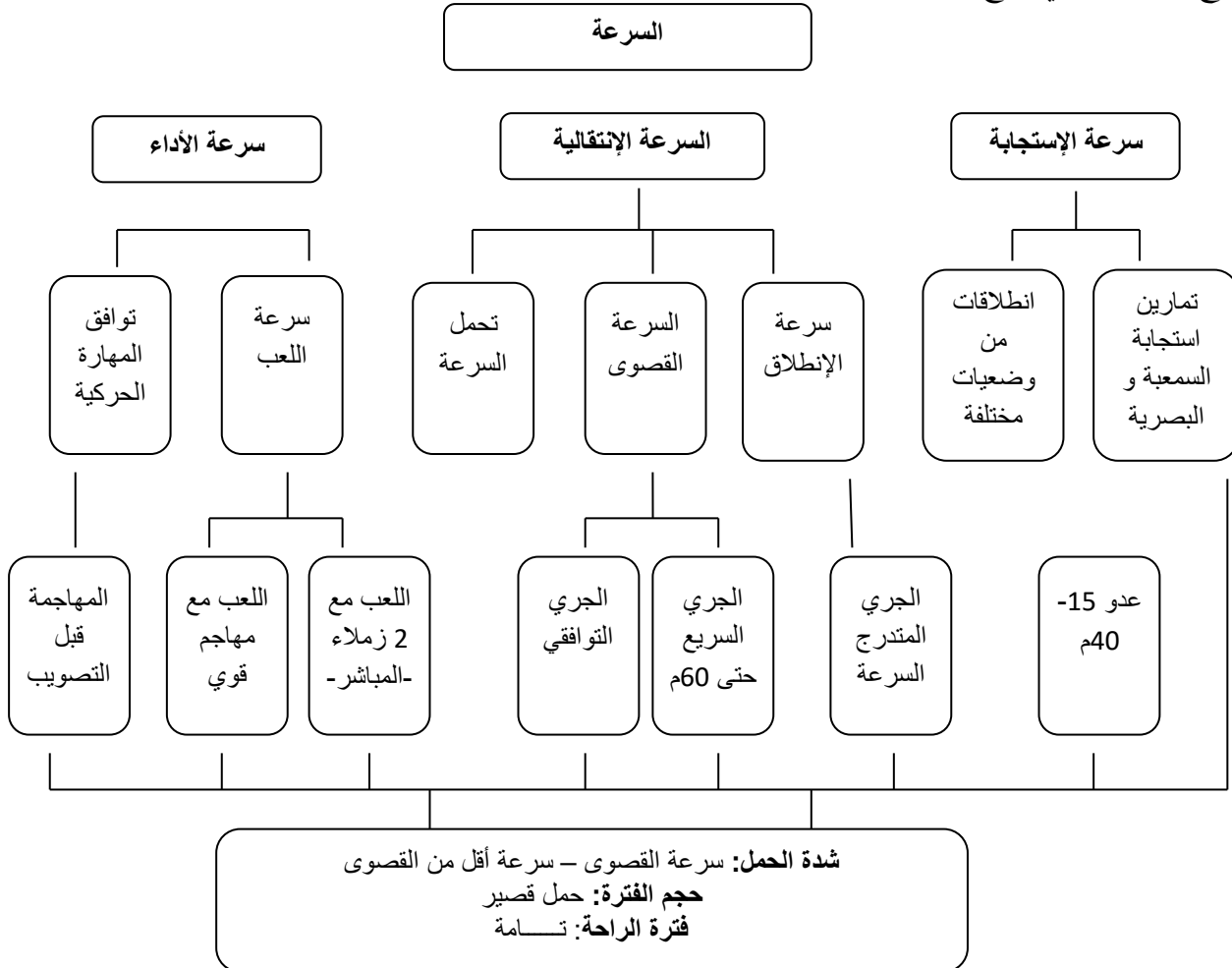
2- سرعة الأداء (السرعة الحركية):

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن. ومن أمثلة ذلك سرعة التمير والتصويب و الجري بالكرة و المحاورة للتخلص من المدافع.

3- سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل):

وهي قدرة اللاعب للإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

ويوضح المخطط الموالي أنواع السرعة و طرق تنميتها بشكل مختصر.





- مبادئ عامة لتنمية السرعة في كرة القدم:

- نبدأ تحسين السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم نستخدم الكرة.
- الإحماء ضروري جدا كتهيئة للجهاز العضلي العصبي وتفادي الإصابات قبل إجراء تمارين السرعة .
- الاعتماد على التدرج في تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية مظاهر التعب على اللاعب.
- حث اللاعب على التدرب بأقصى سرعة أثناء تكرار التمرين والإسترجاع بين التكرارات.
- يجب إعطاء فترات كافية للإستشفاء ليتمكن اللاعب من تكرار التدريب بأقصى سرعة.
- يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات و الأربطة.
- تبرمج تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد و تستمر أثناء مرحلة المنافسات وأن يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد الإحماء ويجب تنفيذها قبل تدريبات التحمل.
- لتحسين السرعة نتبع طريقة الحمل التكراري لأن ذلك يسمح بسرعة العودة باللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.
- يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً مع استخدام شدة تتراوح بين 85 إلى 100% من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدد مجموعات من 3 إلى 6 مع فترة راحة من 2 إلى 6 دقائق.
- يجب التنوع في طرق و الوسائل و التدريبات و كذا الوضعيات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل تحسир سرعة اللاعب و زيادة دافعيته بإتباع تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين.

3- القوة العضلية:

- لا نبالغ إذا قلنا أن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية، فاللاعب إذا لم يكن قويا لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية إلى الأمام إذ تعد أساس العديد من الصفات البدنية المركبة كقوة السرعة و تحمل القوة ، و تعرف القوة العضلية بأنها :
- أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى قوة خارجية.
 - مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات الرياضي.
 - إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها.



مما هو اهم تخصص كرة القدم

-أهمية القوة العضلية بالنسبة للاعب كرة القدم:

- تلعب القوة العضلية تلعب دورا هاما في زيادة السرعة والرشاقة لدى لاعب كرة القدم.
- تمكن القوة العضلية من تنفيذ أفضل وأداء جيد للمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.
- تعدد القوة العضلية عامل هام في تفادي الإصابات الرياضية خاصة العضلية منها.
- تعدد القوة العضلية عاملا مهما في العديد من المهارات الأساسية منها التصويب على المرمى، الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس، رمية التماس، المحاورة و كذا مهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة.

-أنواع القوة العضلية:

تقسم القوة العضلية إلى:

1- القوة العظمى (القوى):

وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي، فبعض أنواع الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتا أم متحركا. مثال ذلك: رفع الأثقال وكمال الأجسام وبعض مواقف المصارعة.

-خصائص القوة العظمى (القوى):

- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي تتراوح ما بين 1 و 15 ثانية.
- يمكن قياس القوة القصوى للفرد الرياضي بتكرار مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته مرة واحدة فقط.

2- القوة المميزة بالسرعة:

وهي مركب من السرعة و القوة، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع، ما يعني المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن، فبذلك هي المظهر السريع للقوة العضلية.

وتعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تظهر فيها كثيرا صفة القوة المميزة بالسرعة كالتصويب و المراوغة و القفز لضرب الكرة بالرأس.

-خصائص القوة المميزة بالسرعة:

-الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلي، ويقبل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى.



مماخراته تخص كرة القدم

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.
- يمكن قياس القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط.

3- تحمل القوة:

هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة. إن بعض أنواع الأداء في رياضات مثل السباحة الطويلة والمتوسطة والتجديف والكثير من مهارات الرياضات الجماعية ككرة القدم تتطلب استمرار إخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة نسبياً أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء.

- خصائص تحمل القوة:

- الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجاً عن عدد قليل من الألياف العضلية ، ويقبل عن العدد المنقبضة عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.
- سرعة الانقباض العضلي تكون متوسطة.
- الانقباض العضلي يكون مستمراً ولزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.
- ومن الأمثلة تطبيقية لتحمل القوة (القوة المستمرة) الجري والسباحة والتجديف والدراجات لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية.
- يمكن تحديد تحمل القوة أي قياسها بأكثر عدد ممكن من تكرارات الأداء والتي يمكن أن يؤدي باستخدام % 75 من الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحد فقط. ويمكن توضيح الفرق بين خصائص كل نوع من القوة من خلال الجدول رقم الموالي:

الجدول رقم (1): يوضح أنواع القوة العضلية و الخصائص التي تتميز بها.

الخصائص المميزة للقوة	عدد الألياف العضلية المشاركة	سرعة الإنقباض العضلي	زمن استمرار الإنقباض العضلي
القوة القصوى	أكبر عدد ممكن	ببطء - ثبات	من 1 إلى 15 ثانية
القوة المميزة بالسرعة	عدد كبير جدا	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية إلى ثانية واحدة
تحمل القوة	عدد قليل	انقباضات ذات سرعة متوسطة	45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق

مبادئ عامة لتنمية القوة العضلية في كرة القدم:

- أن يسبق تدريبات القوة إحماء جيد حتى يتفادى الرياضي الإصابات.



معايير تخصص كرة القدم

- اختيار تمارين القوة العضلية يتم بناءً على المجموع العضلية العاملة بحسب الهدف و الفترة التدريبية (تحضير عام، الخاص أو المنافسة).
- اختيار التدريبات مناسبة لعمر اللاعب و مقدرته العضلية.
- أن تتخلل التدريبات الخاصة بالقوة مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة العضلات التي قامت بالعمل.
- أن يتم تحديد حجم الحمل عن طريق تحديد عدد مرات التكرار وأن تتناسب فترات الراحة البينية مع حجم وشدة الحمل.
- في تدريبات القوة الخاصة يتم اختيار المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء المنافسة أولاً ثم تأتي المجموعات العضلية التي تقوم بعمل مساعد في المرتبة الثانية.
- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجياً بما يتناسب مع تقدمه في تعلم وإتقان المهارات الحركية.
- أن يتم تشكيل عناصر الحمل للأسس و القيم التي تتصف بها الأحمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة من خلال اختيار أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل الحمل التدريبي، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (١): يوضح تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية.

متغيرات الحمل اتجاه التدريب	طريقة التدريب	شدة المثير (درجة الحمل)	عدد مرات التكرار (المجموعة)	عدد مج	طول فترة الراحة
القوة القصوى	-التكراري -حمل الأثقال -البنادلي -التدريب الهرمي -الإنقباض الثابت	-85 %100	10-2 تكرر	6-3 مرات	3 إلى 5 دقائق 48 ساعة بين الوحدتين
القوة المميزة بالسرعة	-تمريبات الوثب -تمريبات بالكرة الطبية -تمريبات مزدوجة -تمرين الفترتي مرتفع الشدة	70-30 %	10-6 تكرر	6-4 مرات	4-3 دقائق
تحمل القوة	-التدريب المستمر -تمرين فترتي منخفض الشدة	60-40 %	20-15 تكرر	5-3 مرات	60-30 ثانية



محاضرة رقم 9: الإعداد البدني في كرة القدم (تابع)



4- الرشاقة: Agilité

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى و مفهوم الرشاقة. و يعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة أنها تتميز بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة و بالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى. وإليكم بعض المفاهيم الشاملة للرشاقة التي تمكنا الحصول عليها.

- الرشاقة تعني قدرة الرياضي على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الإقتصاد في الجهد.
- وقد عرفها " هرتز " بناء على مدلولها في التدريب الرياضي فعبّر عنها في ثلاثة نقاط هي:
أولاً- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- ثانياً- قدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية
- ثالثاً- قدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.
- فيما يرى " بيتر هرتز " أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية :
 - المقدرة على رد الفعل الحركي.
 - المقدرة على التوجيه الحركي.
 - المقدرة على التوازن الحركي.
 - المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
 - المقدرة على الاستعداد الحركي.
 - المقدرة على الربط الحركي.
 - خفة الحركة.

وبذلك تعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة حيث يتلازم عنصري القدرة مع الرشاقة و السرعة و المرونة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية ما يستدعي ضرورة الإهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية.

- أهمية الرشاقة عند لاعب كرة القدم:

نظرا لأن المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم عبارة عن حركات مركبة فإنه يتطلب تنفيذها الكثير من الرشاقة، فهي تحتل مكانا حيويا من بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و القدرة، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباراة و التدريب في مواقف تغيير الإتجاه و



مماضواهم تخصص كرة القدم

السرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس و السيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات.

-أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة :

وهي رشاقة الجسم كله أي أنها الحركات التي يقوم بها الفرد بجسمه كاملاً بتغيير اتجاهات و أوضاع جسمه بالهواء عند أداء الحركات على الأجهزة أو على الأرض، أي أن الرشاقة العامة هي إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقة.

-الرشاقة الخاصة :

و تكون الرشاقة هنا بحالتين أولهما، هي رشاقة عضو معين من أعضاء الجسم، أي أنها الحركات التي يؤديها الفرد بأحد أعضاء جسمه، مثل تمتع البعض بحسن أداء اليدين لمهارة خاصة بهما و نفس الاعتبار للرجلين أو لأي عضو آخر من الجسم لأداء مهارة خاصة بهذا العضو. أما الحالة الثانية و هي الرشاقة الخاصة التي تخص مهارة معينة يؤديها الفرد بكامل جسمه، كلاعب كرة القدم و هو يراوغ منافسه في أثناء الجري بالكرة ويغير اتجاهه و سرعته في الملعب.

-مبادئ تنمية الرشاقة:

- تبرمج تمارين الرشاقة في الفترة الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة و المرونة و الدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات.
- مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة و البدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية على تمارين الرشاقة العامة في الجزء الأول للحصة أو الوحدة في إطار الإحماء العام.
- بعض مناصب كحارس المرمى يجب أن تولى بإهتمام كبير من حيث الرشاقة.
- يجب استمرار في برجة تمارين الرشاقة على مدار الموسم التدريبي أثناء المرحلة التحضير العام و المنافسة وحتى المرحلة الانتقالية مع التركيز عليها أثناء فترة الإعداد.
- مراعاة اختيار تمارين تنمية الرشاقة على الأداء المشابه لموقف اللعب في ضل ظروف متغيرة و متنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على وصول اللاعب على مرحلة الإتقان الآلي أثناء تأديته.



مماخواته تخصی كرة القدم

-أمثلة عن تمارين الرشاقة في كرة القدم:

- تمارين المرور بين الشواخص.
- تمارين التنقل الجاني و الأمامي و الخلفي.
- تمارين التنقل بالكرة المنعرج وفي اتجاهات مختلفة.
- التنقل بين الحلقات مع الاعتماد على الإرتكاز حسب الألوان..... الخ

5-المرونة:

- تعني المرونة " قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية للمفاصل بإزادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل ".
- هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

-أهمية المرونة:

- تسهل اكتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة.
- تسهم الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- المساعدة في إظهار الحركة أكثر انسيابية.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تسهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.
- ترتبط المرونة ب بعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة

-أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة من بينها:

- المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة: وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

في حين يرى البعض أن هناك:

- مرونة إيجابية : وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.



مبادئ تخص قوة القدم

- مرونة سلبية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية بمساعدة الزميل مثلاً.

- المرونة الثابتة: تبعاً لتسميتها تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيطة وكلما زاد الفرق بين المرونة الثابتة والمتحركة زاد تبعاً لذلك احتياطي المرونة، ومن الطبيعي أن هذا الفارق يحدث خلال عملية التدريب الرياضي كنتيجة لزيادة مدى الحركات النشطة لتحسين مستوى القوة والمرونة للفرد. وتشتمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة والثبات عند هذه النقطة بوساطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت.

- المرونة الديناميكية: وهي تعني القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك)، ويمكن أن تتم المرونة المتحركة بطريقتين أحدهما تعتمد على أداء وضع معين يشبه المرونة الثابتة ولكن مع استمرار أداء دفعات حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المقابلة. والطريقة الأخرى تقوم على أساس عمل مرجحات للأطراف حول المفصل على المدى الكامل للحركة، أي مع استمرار حركة الدوران حول المفصل دون جهد زائد.

- مبادئ تنمية المرونة:

- تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين يبدأ في سن 11-14 سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لاكتساب وتنمية صفة المرونة.
- يجب أن تشتمل الحصة التدريبية اليومية على تمارين المرونة في المرحلة التمهيديّة للحصة وبصفة مستمرة بداية من مرحلة الإعداد العام والخاص ومع نهاية المباريات.
- تبرمج المرونة العامة في بداية فترة التحضير بحجم كبير و سرعة أقل من المتوسط، ثم تحل محلها المرونة الخاصة معد زيادة سرعة التدريبات بعد فترة زمنية مناسبة في فترة التحضير.
- تبرمج تمارين المرونة على شكل مجموعات من 3-5 مجموعات، يكرر فيها التدريب من 10-15 تكرار مع إعطاء فترة راحة إيجابية بين كل تكرار والآخر.
- يجب أن تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة مع الحالة التدريبية لكل لاعب، كما تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب بدون شعور اللاعب بالألم.
- يراعى التنسيق بين تمارين القوة و المرونة حيث تساهم تدريبات القوة في وصول اللاعب للمدى الحركي المطلوب للأداء الفني والذي يساهم بصورة مباشرة في تنمية المرونة، لدى يفضل أن تتزامن تدريبات القوة مع المرونة لضمان تنمية متزنة للجهاز الحركي والعضلي.



مماخراته تخص حركة القدم

- تمارين المرونة تكون قبل تدريبات السرعة لتفادي الإصابة وتشمل العضلات العاملة على المفاصل لزيادة مدى حركتها.
- تدريبات المرونة الإيجابية تسبق تمارين المرونة السلبية وذلك بعد إحماء جيد.
- عند الوصول إلى أقصى مستوى للمدى الفسيولوجي للمفصل يعني قد تحقق هدف تنمية المرونة ومنه تبدأ تمارين المحافظة على هذه الصفة.

6-التنسيق الحركي:

مفهوم التنسيق الحركي: (التوافق الحركي)

نعني بالتنسيق الحركي عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان، الساقان، الجذع، الرأس) من أجل تحقيق الهدف من تصرف معين. فما يعبر عنها " Kuznetsov " بأنها قدرة الفرد على التعلم السريع للحركات الجديدة وتكييف سلوكه الحركي مع العوامل المحيطة به، ما يجعل الأداء سريع وفعال.

أهمية التنسيق الحركي: -

- التنسيق الحركي أساس في تعلم جميع المهارات، لذا يعتبر العنصر الرئيس في تطور التعلم.
- هو نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة.
- يمكن من الربط و التنسيق بين أجزاء المهارة الحركية.
- يسهم في جودة الأداء الحركي أو المهاري الذي يظهر من خلال ترابط أجزاء الحركة (المهارة).

ما يجب معرفته: -التنسيق الحركي ليس صفة وراثي بل يكتسب بالتعلم و التدريب.

- التنسيق الحركي قاعدة أساسية للمهارة الحركية.

-العمر المناسب لتعلم وتحسين التنسيق الحركي ما بين 9 إلى 12 سنة.

- مكونات القدرات التوافقية

1-القدرة على تقدير الوضع:

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة إلى الأشياء الأخرى المتحركة (حركة الخصم، حركة الكرة، حركة الزميل).

2-القدرة على الربط الحركي:

هي قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو متتالي مثل التنظيط أو استلام الكرة أو تمرير الكرة أو تصويب الكرة.

3-القدرة على بذل الجهد المناسب:



مماضواهم تخصص كرة القدم

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمانها ومكانها والتنوع بها حسب ما يقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب أو التمرير.

4- القدرة على التوازن:

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الصعبة أو استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طراً على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة.

5- القدرة على الإيقاع الحركي:

وهي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة، وقدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة والتنوع في أدائها.

6- القدرة على الاستجابة السريعة:

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقاً أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في اللعب الكرة.

7- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة:

هي قدرة الرياضي على تغير التصرف الذي بدئه على أن يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير.

- تمارين التنسيق الحركي عند اللاعبين الناشئين:

لتحسين التنسيق الحركي عند اللاعبين الناشئين نعتد على تمارين مختلفة لكن ذات أهداف دقيقة ترمي إلى تحسين مكونات التنسيق الحركي التي قمنا بشرحها في الأعلى، ومنها على العموم.

- تمارين التفكيك (dissociation) : لتحسين القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة نعمل

على إخراج تمارين التفكيك أي جعل الرياضي يقوم بواجبين في آن واحد،

- أمثل الجري الكرة مع رمي الكرة التالية بيده إلى الأعلى.

- الجري بالكرة مع إسقاط الأقماع باليد.

- التمرير الكرة و استقبال الثانية من الزميل في آن واحد. (تفكيك بين حركة الأطراف

السفلية و العين)

- تمارين وجهة التحكم (Latéralisation): لتمكين لاعب كرة القدم الناشئ من تحديد

الرجل الغالبة التي يتحكم فيها وتطوير الجانب الثاني وهذا لا يشمل الرجل فقط بل حتى اليد

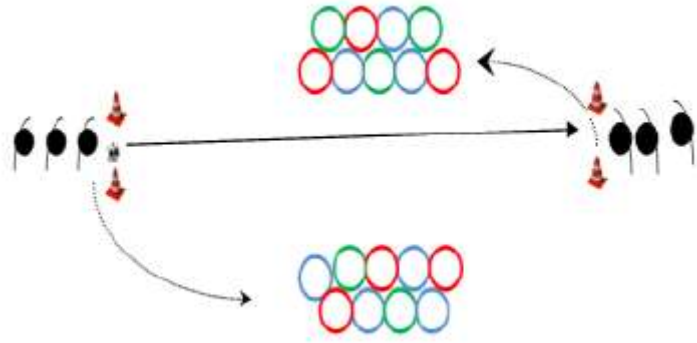
والعين، نعتد هنا على تمارين الحلقات بالكرة وبدون كرة مع التأكيد على الإرتكاز. وفي ما يلي

مثالين حول على وجهة التحكم بالكرة و بدونها.

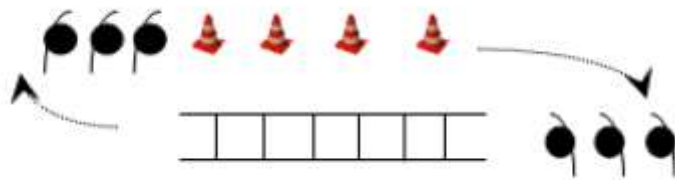
المثال الأول بدون كرة
المثال الثاني باستعمال الكرة



الحلق الأحمر : الإرتكاز بالرجل اليسرى
الحلق الأزرق: الإرتكاز بالرجل اليمنى
الحلق الأخضر: الإرتكاز بالرجلين



- تمارين التوازن (**l'équilibre**): هي تمارين يبرمجها المدرب لتحسين التوازن بالكرة و بدونها و الأمثلة في ذلك كثيرة منها بدون كرة كرفع الرجل وتمرير الكرة باليد الى الزميل والذي بدوره يمسكها و يعيدها وذلك بالارتكاز على رجل واحدة فقط، نفس التمرين باستعمال الكرة.
- تمارين تغيير الإتجاه (**Orientation**): تغيير الإتجاه بالكرة و بدونها في مسارات يحضرها المدرب تعتمد على السرعة و تغيير طريقة الجري سواء الأمامي أو إلى الوراء و كذا الجانبين فالدوران، تم الاعتماد على الكرة في نفس التمارين.
- تمارين تحسين الإيقاع و التردد (**le rythme et la fréquence**): كما هو موضح في المثال في الصورة الموالية كثيرا ما يعتمد المدرب على سلم الأرضي لتحسين الإيقاع و التردد و عملية الارتكاز بالنسبة للرجلين.



خلاصة :

حاولنا من خلال المحاضرتين السابقتين الإمام بكل ما يرتبط بالإعداد البدني في كرة القدم ، حيث قدمنا شرحا مفصلا لكل صفة بدنية موضحين أنواعها أساليب تطويرها.



محاضرة رقم 10: الإعداد الخططي في كرة القدم



تمهيد:

الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة ومتصلة ببعضها وتكمل إحداها الأخرى، إن الإعداد الخططي يقوم على الإعداد المهارات إذ أن خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة وزمن الأداء والذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والتي تشمل (مثيرات المحيط-تحديد المثير- البحث في الذاكرة- اتخاذ القرار- تنفيذ القرار). وتزداد أهمية الإعداد الخططي في التدريب الرياضي كلما تميزت اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بطبيعة المنافسة والتحدي إذ يكون الصراع والتحدي بين التفكير في فضلا عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب ومنافسه.

10-1 مفهوم الإعداد الخططي:

- تعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي او جماعي مدروس(شهاب وآخرون ، . 2008
- الإعداد الخططي يعني تعلم وإتقان التفاصيل والمعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة، يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهارات والنفسي والذهني كما إن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.
- الإعداد الخططي يعني " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة"
- يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني.

مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

10-2 أهمية الإعداد الخططي:

- للإعداد الخططي أهمية كبيرة تتمثل فيما يلي:
- تحقيق أعلى درجات الانتباه في مجريات التنافس.
- تحسين مستوى التوقع خلال المنافسات.



معايير تخصص كرة القدم

- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال المنافسة.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.

- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب.
- العمل على اكتساب أكبر كم ممكن من الحلول المهارة الحركية للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.
- الاستخدام الايجابي للسماة الإرادية من مثابة وضبط النفس والشجاعة و الجرأة خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبجالة انفعالية مناسبة.
- التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

10-3 مراحل الإعداد الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

1-مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

- يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها فيها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية.
- المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف.
- استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل الفيديو والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين.
- من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.
- على المدرب في هذه المرحلة أن يستخدم المرونة في إعطاء المعلومات لتسهيل فهم الهدف من الخطة.
- على المدرب أن يمهّد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية.

2- مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:

- على المدرب أن يسخر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة، إذ أنّها أول تفاعل بين اللاعب والخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق منها:



مماضواهم تخص كورة القدم

- أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.
 - ربط النموذج بالشرح الواقي والتحليل المنطقي للخطة.
 - تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة من المساحة التدريبية.
- ولإنجاح هذه المرحلة تتبع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهدافها منها ما يرتبط بتنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة، كما يتم تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

3-مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

- ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا أحد أدوار المدرب في هذه المرحلة.
- على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالمنطوية في الأداء.
- على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.
- استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافية والملاعب المغنطة والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير فقي تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية.

10-4 أسس تحقيق الإعداد الخططي:

- لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية:
- إكساب اللاعبين المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.
 - إكساب اللاعبين أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
 - تطوير قدرات اللاعبين في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب تحفيزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.
 - الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي.
 - تحسين الخطط عن طريق التدريب الميداني في الحصص التدريبية.



مماضواهم تخصص كرة القدم

- تجريب الخطط التي تم التدرب عليها والعمل على تنفيذها في المباريات التجريبية وذلك لأجل تحسينها وتعويد اللاعبين عليها.

10-5 العوامل التي يراعيها المدرب كرة القدم حين وضع خطة المباراة:

1- قدرة الفريق:

على المدرب أن يضع في إعتباره استعدادات و إمكانيات الفردية للاعبيه، فعليهم الحكم بأمانة وصدق على قدرات كل لاعب على حدة تم الفريق ككل، كما أن الواجبات التي تقع على كل فرد يجب أن تكون واضحة ومفهومة لكل لاعب، وعلى اللاعب تجسيد المعلومات النظرية والتي قام بتنفيذها ميدانيا في التمارين حتى الإجابة.

2- مستوى المنافس:

عند وضع خطة المباراة يجب أن يضع المدرب في الإعتبار قوة وضعف الفريق الخصم حتى تكون الخطة الموضوعية ناجعة وعلى أساس سليم ولا يتفاجئ الفريق بنوعية الفريق المضاد. فمعرفة المدرب للفريق الخضم من خلال دراسة نقاط قوته و ضعفه تمكنه من إرشاد وإعداد لاعبيه على الخطة الواجب إتباعها وفقا لذلك، كما تمكن المدرب من إعداد الخطة المناسبة لذلك.

3- حالة الملعب:

قد يؤثر الملعب في إعداد الخطة التكتيكية من بينها مساحة الملعب و حالته، فالملعب الصغير مثلا يصعب من القيام بالتمريرات الأمامية العميقة، كما يستدعي الملعب الصغير الدقة في التمرير حتى لا تقطع، والعكس إذا كان الملعب أكبر من المعتاد فإن التمريرات العميقة مستحبة. هذا بالإضافة إلى حالة أرضية الملعب فإذا كانت في حالة سيئة قد تعيق التمرير والجري بالكرة و هذا ما يجعل الخطة تميل أكثر إلى اللعب المباشر عن طريق الكرات الطويلة تفاديا للأخطاء في التمرير.

4- الظروف المناخية:

قد يغير المدرب الخطة المرسومة بناء على معطيات مناخية من بينها الأمطار إتجاه الرياح وحتى درجة الحرارة و الرطوبة العاليتين، حيث أن إتجاه الرياح يؤثر على دقة التمرير من حيث سرعة و القوة والإتجه و الإرتفاع، كما يمكن إستغلال الرياح في التصويب المبالغ على مرمى الخصم. كما أن درجة الحرارة العالية أو البرودة الكبيرة والرطوبة العالية يؤثر لا محال في حالة البدنية للاعبين ما يعيق تنفيذ بعض الواجبات و الخطط التكتيكية كالضغط العالي و الاحتفاظ بالكرة لصناعة اللعب.



مماضوات تخص كرة القدم

5- مكان إقامة المقابلة:

يلعب مكان إجراء المقابلة دورا كبيرا في التأثير على اللاعبين، فالمدرجات وشكل الملعب و نوعية الجمهور والمحيط حول الملعب هذا قد يؤثر تأثيرا على اللاعبين، لذلك الكثير من المدربين يؤخذون فرقههم إلى مكان لإقامة المباراة قبل إقامتها حتى يتعودوا على المكان.

6- مرونة الخطة ومدى إمكانية إجراء تعديلات وفقا لسير المباراة:

من الواجب أن يترك المدرب مجال معين لتعديل الجزئي للخطة و تحضير خطط بديلة تستعمل عند الضرورة القصوى أو في حالة تغير ظروف المقابلة بما يسمح للمدرب من تحسين الأداء الفردي و الجماعي للفريق في أي لحظة من لحظات المباراة، أو تماشيا مع متغيرات الطارئة للمنافسة.

10-6 مكونات الأداء الخططي:

تنقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية و خطط لعب دفاعية:

1- خطط اللعب الهجومية.

2- خطط اللعب الدفاعية.

3- خطط اللعب الفردية.

1-خطط اللعب الهجومية:

هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق يواؤ كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي، ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق أثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز و إحراز أكبر عدد من الأهداف، مستغلين في ذلك إمكانياتهم وقدراتهم الحركية و المهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس.

- مميزات الخطط الهجومية:

- أن يكون عنصر المبادأة في تناول اللاعب الذي يشغل نقطة الإنطلاق للهجوم.
- أن يتحكم اللاعب في سير المقابلة و يحدد طريقة سيرانها من حيث رتم المباراة وإيقاع لأداء في محاولة لوضع الخصم في موقف حرج.
- أن يؤمن الفريق مرماه بتأمين دفاعي مناسب لمقابلة الهجوم المضاد للفريق المنافس، والسعي خلال الخطة الهجومية إلى تحقيق الفوز بالمباراة.



مماضوات تخصص كرة القدم

- أن تبنى الخطط الهجومية على المهارات الأساسية الهجومية و اللياقة البدنية و النفسية وطريقة اللعب المناسب مع وضوح دور و وظيفة كل لاعب في الفريق.

-تقسيم الخطط الهجومية:

1- **خطط الهجوم الفردي:** وهي فن استخدام اللاعب لحركاته و مهاراته الأساسية بمفرده للإشتراك

في تنفيذ اللعب الهجومي الجماعي للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة و قوة الخطط الجماعية للفريق، وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في:

-المحاورة (المراوغة): تعتمد على السرعة، الرشاقة،التحكم في الكرة،القدرة على تغيير الإتجاه، الخداع ، الرؤية الجيدة، الثقة في القدرة على المحاورة، التوقيت المناسب للمحاورة .

-الخداع و التمويه: ومن أنواعه الخداع مع السيطرة على الكرة، الخداع أثناء المحاورة، الخداع أثناء التمير، الخداع أثناء التصويب.

-التصويب: ويعتمد على الحالة للياقة البدنية، النفسية المهارية و التكتيكية.

2- **خطط الهجوم الجماعي:** تعتمد خطط اللعب الهجومي الجماعي على مدى تحقيق نجاح لاعبي

الفريق في تحركاتهم عند إستحواذهم على الكرة من الخصم و تحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومي وذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية و التميريات البينية و الجري المنظم الهادف للاعبين الفريق بسرعة تمنع الفريق المنافس من تنظيم صفوفه و خطوطه لمواجهة هذه الخطط الهجومية الجماعية وهذا يتطلب قدرا كبيرا من لتكامل و التعاون بين اللاعبين كأفراد و كمجموعات في خطوط الفريق المختلفة، ومن وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الجماعية نجد:

-التمير.

-إستقبال الكرة.

- الجري الحر و تبادل المراكز.

-خطط خلق المساحات الخالية.

-خطط الهجوم المركب (الجمل التكتيكية).

- خطط الهجوم الخاطف المرتد.

- خط المواقف الثابتة الهجومية (الركنية، لمخالفة المباشرة، ركلة الجزاء..الخ).



- مبادئ و أسس خطط اللعب الجماعية:

- العمق في الهجوم.
- الإتساع في الهجوم.
- السند في الهجوم.
- الإختراق في الهجوم (الجري الحر).
- الكثافة و الزيادة العددية في منطقة الكرة.
- تبادل المراكز.
- بطئ توقيت الأداء مع الإحتفاظ بالكرة.
- التغلب على مصيدة التسلل.

2- خطط اللعب الدفاعية:

2-1 خطط اللعب الدفاعي الفردي: هي التي يتمكن في اللاعب من اختيار الموقع و المكان المناسب في التوقيت و الوقت المناسب للدفاع واستخلاص الكرة من المنافسين وكذلك القيام بالمراقبة و الضغط في أماكن الملعب المختلفة أثناء الدفاع، ويتوقف نجاح الفريق في تنفيذ الدفاع الفردي على قدرة كل لاعب في تفهم دوره وواجبات مركزه وأداءها بإتقان داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية.

- وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي:

أ- إختيار الموقع المناسبة: وذلك من خلال:

- المسامة في تقليل و تضيق المساحة التي يستطيع المهاجم المنافس أن يتحرك فيها وبالتالي منعه من بناء و تطوير هجماته.
- كما يسهم في الدفاع عن المرمى و منع الفريق المنافس من إحراز الأهداف وذلك من خلال قطع و تشتيت الكرة المتجهة إلى المنافس.
- تحويل إتجاه هجوم المنافس الى منطقة غير مؤثرة و خطيرة بالنسبة للمرمى.
- المساعدة في التغطية من خلال التعاون بين لاعبي الفريق المدافع في حالة مرور المهاجم من المدافع عند المهاجمة أو خروج حارس المرمى لمقابلة أحد المهاجمين أو لتشتيت الكرة.

ب- المراقبة و التغطية: ومنها

- التغطية فرد لفرد (المراقبة). Marquage individuel وفيها المراقبة المباشرة: أي يبقى المدافع ملاصقا باستمرار ويلتزم المهاجم في تحركاته.
- المراقبة الغير مباشرة: أين يراقب المدافع المهاجم الذي يأتي على منطقتته.



مماخراته تخص كرة القدم

- تغطية المنطقة: marquage de zone والتي تعتبر من الواجبات الدفاعية الفردية و الجماعية لخطوط اللعب ويتحمل اللاعب عبئ الدفاع و تغطية المنطقة عندما يكونه هناك زيادة عددية من المهاجمين أكبر من لاعبي الدفاع.

ث-المهاجمة وتشتيت الكرة. منها -تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم.

-تشتيت الكرة لحظة إستلام المهاجم للكرة.

- تشتيت الكرة بعد استلام المهاجم للكرة

ح-الضغط الفردي: ومن أهدافه:- محاولة استخلاص الكرة من المهاجم قبل السيطرة عليها.

-تشتيت الكرة من أمام المهاجمين في حال عدم التمكن من إستخلاصها.

-إرباك المهاجم وإرغامه على التصرف في الكرة لشكل غير مثمر لفريقه.

-حرمان المهاجم من رؤيا زوايا الملعب وتحركات زملائه.

- التأثير على العوامل النفسية للمهاجم مما يؤدي على إرباكه وتوتره.

2-2 خطط اللعب الدفاعي الجماعي:

تحتل خطط الدفاع الجماعي دورا بارزا في برامج إعداد المدربين لفرقهم لتشييد دفاع جيد لمواجهة متطلبات و ظروف المباريات المختلفة، ويتطلب تحليل خطط الدفاع الجماعي تفهم واضحا من لاعبي الفريق لطرق الدفاع نظريا و عمليا وكيفية تحرك الفريق في الدفاع كوحدة واحدة بالإضافة إلى تعليم كل لاعب في الدفاع لواجباته الأساسية التي تتطلبها واجبات مركزه ضمن خطة الفريق.

وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي:

1- خطة رقابة رجل لرجل: في هذه الخطة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب لاعب مهاجم طول الوقت في أي مكان في الملعب يذهب إليه المهاجم في محاولة لاستخلاص الكرة منه أو منعه من الاستحواذ عليها بتشتيتها من أمامه.

2- خطة رقابة المنطقة: في هذه الخطة يحدد لكل لاعب منطقة محددة تكون مسؤوليته في الدفاع عنها وهي بالتالي تحدد المسؤولية وتوزعها على أفراد الفريق أثناء الدفاع، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في حالة الكثرة العددية للاعبين المهاجمين المنافس عن عدد من اللاعبين المدافعين.

3- خطة الدفاع المركب: هو خليط بين الدفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وفيها يحدد للمدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته و خطورته، ويعد الدفاع المركب مقياس حقيق للكشف عن قدرات المدافعين ومدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي ويتطلب قدرا عاليا من اللياقة البدنية و حسن التعاون الجماعي بين الأفراد..



مماضوات تخص كرة القدم

4- خطة مصيدة التسلل: تهدف إلى محاولة وضع لاعبي الفريق المنافس في موقف تسلل، وتعتبر استعمال هذه الخطة سلاح ذو حدين لأن عدم إجادة تنفيذ خطة التسلل بكفاءة تعني إحراز الفريق المهاجم هدف في مرمى الفريق المدافع، لذلك يتطلب تنفيذ مصيدة التسلل القيادة الواعية و التطبيق الجماعي وحسن تحديد توقيت المناسب لتنفيذ الخطة.

5- الخطط الدفاعية من الموقف الثابتة: تؤكد الإحصائيات أن 40% من الأهداف التي تسجل من الموقف الهجومية الثابتة ، وعليه كان من الواجب على المدرب أن يعطي عناية خاصة لتلك الموقف الثابتة بتخصيص جزء من الحصص التدريبية للتدريب على خطط الدفاعية المناسبة لذلك وهذا من خلال تحسين مراقبة سير الكرة وإتجاهها، مراقبة المساحات الشاغرة التي يمكن أن تمرر فيها الكرة مع وضع خطط تفصيلية منظمة للدفاع يحدد فيها دور كل لاعب ومكان تواجهه أثناء الركلات، وفي الأخير اليقظة و التركيز حول نوع الركلات مباشرة كانت أو غير مباشرة..

- محددات و أسس خطط الدفاع الجماعي:

- العمق في الدفاع.
- الإتران في الدفاع.
- التأخر في الدفاع.
- السند (المساعدة) في الدفاع.
- تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع.
- التكثيف الدفاعي.
- الضغط الجماعي.

خلاصة :

يعد الإعداد الخططي اليوم من أهم المحطات التي يجب مراعاتها خاصة خلال فترات التكوين القاعدي لدى لاعب كرة القدم الناشئ، حيث يجب التركيز على هذا العامل من خلال تحسين الخطط اللعب الدفاعية و الهجومية لدى اللاعب لتكون له القدرة على استيعاب و تحصيل كل المواقف الخططية التي قد يواجهها أثناء المباراة و التأقلم معها سواءا دفاعيا أو هجوميا.



محاضرة رقم 11: الإعداد النفسي في كرة القدم



تمهيد:

الأعداد النفسية هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ,وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا,وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

1-11 مكونات الإعداد النفسي في كرة القدم:

تشمل عملية الإعداد النفسي في كرة القدم على عدة مكونات تلعب دورا رئيسيا في بناء مقدرة اللاعب النفسية وهي تشمل على المكونات التالية:

1-العمليات العقلية العليا:

تشمل العمليات العقلية العليا كل من الإحساس، الإدراك، التذكر، التخيل، التفكير و التصور و الانتباه.

- الإحساس:

يملك لاعب كرة القدم مجموعة من الحواس التي عن طريقها ينتقل أثر المنبهات الحسية إلى الجهاز العصبي الذي يقوم بدوره بنقل هذه التنبيهات إلى مراكز عصبية بالمش عن طريق أعصاب خاصة هي الأعصاب الموردة زهدا يعطي مدلول ومعنى لهذه التأثيرات بما يسمى بالإحساسات. وتنقسم أنواع الإحساسات الخاصة بنشاط كرة القدم إلى:

-الإحساس العضلي العصبي.

- الإحساس البصري.

-الإحساس باللمس.

- الإحساس بالتوازن.

- الإحساس بالقوة.

- الإحساس السمعي.

- الإدراك:

وهو عملية هامة لحدوث السلوك حيث يتم ترجمة المثيرات التي التقطتها حواسنا وإعطائها معنى و مدلول، وبدون إدراك لا يحدث السلوك حيث أن اللاعب يقوم بالأداء تبعا لمتطلبات الموقف اللعبي وطبقا لما تم إدراكه. و ينقسم الإدراك إلى:

- إدراك الإحساس بالحركة.

- إدراك الإحساس بالزمن.



مماضواهم تخص حرة القدر



- إدراك الإحساس بالأداء.

- إدراك الإحساس بالمسافة.

- التذكر :

التذكر هو أحد العمليات العقلية العليا التي يقوم بها اللاعب تعد لاحقة للإدراك وسابقة للتفكير، وهذه العمليات العقلية الثلاث تعد المكونات الأساسية للتنظيم العقلي للاعب حيث ترتبط وتتفاعل مع بعضها وينتج عنها الاستجابات الإرادية للاعب. ويعتمد التذكر على ثلاثة عمليات عقلية عليا وهي: اكتساب الخبرة، الاحتفاظ بما تعلمه اللاعب والاسترجاع.

- التخيل :

هو عبارة عن إعادة تنظيم لبعض الخبرات التي لا يشترط أن يكون قد مر بها اللاعب من قبل وذلك في صورة جديدة، وهذه العملية العقلية ترتبط ارتباطا كبيرا بالتفكير خاصة التفكير الإبتكاري، فحين يشاهد أحدنا مباراة ويتابع أحداثها فإن هذا إدراك، وحين نسترجع معلوماتنا عن مباراة سابقة فإن هذا تذكر، وعند التفكير في الأحداث التي يمكن أن تحدث في المباراة القادمة فإن هذا التخيل.

- التفكير :

التفكير هو إعادة تنظيم ما يدركه اللاعب في شكل جديد وعلاقة جديدة لم تكن معلوفة من قبل، ويختلف عن التخيل في كون هذا الأخير يأتي بعلاقات غير واقعية يقبلها صاحبها لفترة معينة سرعان ما تنتهي. ومن أنواع النشاط الفكري نجد:

- التفكير الملموس.

- التفكير المجرد.

- التفكير الموضوعي العلمي.

- التفكير الناقد.

- التفكير الخرافي.

- التفكير الإبتكاري.

- التفكير القائم على التعميم.

- تفكير قائم على التمييز.

- التصور :

هو إمكانية اللاعب أن يستحضر في ذهنه أو يتذكر أحداث و خبرات سابقة، أو أن يستحضر أحداثا أو موقف لم يسبق حدوثها من قبلن ومن أنماطه التصور الذهني الخارجي و التصور الذهني الداخلي.

11-2 أهمية العمليات العقلية العليا لدى اللاعب:

- القدرة على التصور الجيد للحركة وأجزائها وتشكيلاتها المختلفة.



مداخلات تخصص كرة القدم

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تبعا لأحداث المباراة وظروفها.
- القدرة على التذكر الدقيق لعناصر الحركة وأجزائها و المواقف التكتيكية و التكنيك الناجحة للمهارة.
- سرعة عمليات التفكير و الإدراك و خصوصا في الموقف التي تحتاج إلى سرعة التعزيز لتحليل المواقف الخطئية وتنفيذها بدقة.

11-3 الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

يجب أن تتميز الصفات النفسية للاعب كرة القدم بالثبات و الصدق أثناء التدريب بمراحله المختلفة و أثناء المباريات التجريبية والرسمية، ويحدد هذه الصفات سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و الحرجة و غير الشخصية للاعب ويتحدد إطارها من حيث:

- القدرة على التنافس.
 - صلابة و قوة الشخصية.
 - الاستعداد للإستشارة.
 - السمات الإرادية.
 - المشاهد الإنفعالية.
 - الحالة المزاجية.
- وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى ثباته الانفعالي و الذي يجب أن يتوفر بمستوى مرتفع من الكفاية و القدرة على الحسم و تحمل المسؤولية في أقصى الظروف الانفعالية توترا و تطوير الشعور بالتحكم في الذات و الإحساس بها.

11-4 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية و التكنيكية للاعب كرة القدم.
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية والاحتفاظ بها مع رقع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية و خاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب و المنافسة.
- مساعدة اللاعب على إنجاز الأهداف الأداء الشخصية وتتميز بالصعوبة و الواقعية.
- تكوين و بناء حالة إنفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات.
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي و تعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.



معايير تخص كرة القدم

- توجيه إنتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب و الهزيمة وما يصاحبها من خسائر و فشل.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق .
- أهمية إقناع اللاعب بأن التحدي و النجاح لا يعني بالضرورة المكسب و الفوز ولكم المخ=هم تحقيق أهداف الأداء الشخصية للاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم و منها التفكير، الذاكرة، الإرادة، الإنتباه والتصور.
- القابلية على التحكم في الإنفعالات خلال اللعب.

11-5 الواجبات التي يجب أن يراعيها المدرب في الإعداد النفسي للمباراة:

- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات.
- قيادة وحدة الفريق وانسجامه
- أن يحدد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات.
- التنبؤ والبرمجة للأهداف القادمة.
- تعزيز الدافعية
- تنشيط القوى الإرادية
- تنظيم حالة لاعبين الفريق النفسية
- تعزيز ثقة اللاعبين بنفسهم .
- التحفيز النفسي قبل بدء المباراة .

11-6 التهيئة التنفسية للإشتراك في المباراة:

تمر الحالة الانفعالية للاعب كرة القدم قبل الاشتراك في المباراة بمحالات مختلفة تسمى حالات ما قبل البداية و تنقسم إلى الأقسام التالية:

- حالة حمى البداية.
- حالة عدم المبالاة.
- حالة الاستعداد للكفاح.
- حالة حمى البداية:



مماضوات تخص حركة القدم

تعزى إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المنح مع هبوط ملحوظ في عمليات "الكف" التي تعمل على إبطال مفعول الإثارة العصبية. ومن الأعراض الفسيولوجية لحمى البداية نجد:

- ❖ زيادة سرعة التنفسي.
- ❖ زيادة سرعة نبضات القلب.
- ❖ زيادة إفرازات العرق.
- ❖ تكرار الحاجة الماسة للتبول.
- ❖ زيادة التوتر العضلي.
- ❖ ارتعاش الأطراف كاليدين و الساقين.
- ❖ زيادة ضغط الدم.
- ❖ جفاف الحلق.

مما يتولد عليه ظهور أعراض نفسية لدى اللاعب ومنها:

- ❖ الشعور بالارتباك.
- ❖ عدم السرور و الخوف من المباراة.
- ❖ شدة النرفزة و الاستثارة القوية.
- ❖ الشعور بالاضطراب.
- ❖ عدم القدرة على التركيز مع تشتت الانتباه.
- ❖ عدم ثبات الحالة الانفعالية و سرعة تغيرها.
- ❖ عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- ❖ ضعف التذكر و شعور اللاعب بنسيانته لخبرته السابقة.

ومن النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية :

- ❖ بداية غير موفقة للمباراة مع عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الأداء الجيد للمهارات الأساسية وارتباك واضح.
- ❖ استنزاف الطاقة مبكرا نتيجة لبذل الجهد في بداية المباراة ما يصعب إنهاؤها.
- ❖ تؤثر عدم القدرة على التركيز و الانتباه على عملية التفكير الخططي والالتزام بتعليمات المدرب.
- ❖ كثرة الأخطاء الفنية المصاحبة للأداء المهاري خصوصا الأداءات المهارية المركبة.

- حالة عدم المبالاة بالمباراة:

وهي عكس حالة حمى البداية السابقة، وتعزى هذه الحالة إلى زيادة عمليات الكف في المخ و الهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية. ومن أعراضها الفسيولوجية نجد:



مماخراته تخص حرة القدر

- ❖ انخفاض معدل سرعة نبض القلب و التنفس.
- ❖ الخمول الحركي و الميل إلى التثاؤب.
- ❖ ارتخاء العضلات الجسم و خاصة العضلات الكبيرة.
- وعلية تظهر أعراض نفسية مصاحبة لحالة عدة المبالاة تكمن فيما يلي:
- ❖ عدم الاكتراث و اللامبالاة وفقدان الرغبة في المشاركة في المباراة.
- ❖ انخفاض في العمليات العقلية العليا و التفكير و التذكر والإدراك و الانتباه.
- ❖ حالة انفعالية مزاجية سلبية مصحوبة لعدم الرضا.
- ❖ ضعف الإرادة وعدم القدرة على اتخاذ القرار.

ومن النتائج المصاحبة لحالة عدم المبالاة نجد:

- ❖ خمول و كسل و تراخي يؤدي على بداية غير موفقة للمباراة.
- ❖ عدم القدرة على التعبئة النفسية للمباراة.
- ❖ فقد الميل للكفاح وبذل أقصى جهد بروح عالية.
- ❖ تميز الأداء الحركي بالبطء و الافتقار للقوة و السرعة ومع تأخر في تنفيذ الواجبات الحركية بالكرة و بدنها.

- حالة الإستعداد للكفاح:

ومن أعراضها النفسية نجد:

- ❖ حالة انفعالية إيجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- ❖ استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على التعبئة النفسية.
- ❖ تركيز الانتباه في المباراة.
- ❖ ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير.
- ❖ القدرة على التصور لما سيجري من مواقف في المباراة و التنبؤ بما يقدم عليه المنافس.

ومن النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح:

- ❖ استخدام اللاعب أقصى ما يمكن من القوة و الطاقة.
- ❖ الأداء المهاري و الخططي الجيد.
- ❖ القدرة على التحكم في أداء المهارات الحركية ودقتها.
- ❖ السعي لبذل الجهد لتنفيذ الواجبات الخططية.
- ❖ سرعة إدراك المواقف المختلفة و الإستجابة السريعة لمتطلبات الأداء.
- ❖ اللعب برجولة وجدية والكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.



مأخوذه تخص كرة القدم



خلاصة :

يلعب اليوم الإعداد النفسي دورا مهما في تحقيق الإنجاز في كافة الرياضات، خاصة كرة القدم، لما يواجهه لاعب كرة القدم من تحديات و صعوبات و مواقف ترتبط بالمنافسة تتطلب منها قوة شخصية و جرأة في الميدان مع ثبات انفعالي و تركيز عالي ما يحتم تحضير الناشئ نفسيا لمواجهة كل هذه المواقف الصعبة، هذا ما يجعل الإعداد النفسية لا يقل قيمة أن مختلف الجوانب الإعداد الأخرى في كرة القدم.



محاضرة رقم 12: طرق اللعب في كرة القدم



تمهيد:

إن مجريات مباراة ما تحتوي على العديد من الحركات و المهارات و الجمل الخططية و التكتيك التي نادرا ما تتشابه، ولكنها تتأثر بتحركات اللاعبين و موقع الكرة، وإذا كانت كرة القدم في جوهرها عبارة عن تقابل فريقين يتنافسان لإيصال الكرة إلى المرمى المقابل فإنها تطورت عبر مراحل عديدة بدنية منها وفنية لتتحول حقيقة على كونها رياضة شاملة، فكرة القدم اليوم هي توظيف جماعي للمؤهلات الفردية سواء البدنية أو الفنية، فكل الحركات الفنية لها هدف تكتيكي يساهم في ربط جهد الجميع ببعضه البعض.

إن الأشكال و الجمل التكتيكية و الخططية تتحدد بمجريات اللعب و اللاعبين هم الذين يرسمون حدودها وأبعادها وذلك لأن التكتيك يعود إليهم بالأساس لأن اختياراته تتنوع تبعاً لمبادرتهم بتنظيم الفريق وتعيين أدوار و واجبات كل لاعب على أن يكون ملتزم بتأديتها داخل الملعب وتقديم البناءات القوية التي تؤسس واقع مزيج اللاعبين الذي يمثلون الفريق، وهو ما يصطلح عليه بأسلوب اللعب.

12- مفاهيم هامة :

1- طريقة اللعب:

طريقة اللعب هي تنظيم قوي للفريق أي تشكيله على الوجه الذي يمكنه من تحقيق الواجبات المحدد له عن طريق توزيع لاعبي الفريق في مساحة الملعب توزيعاً يسمح باستخدام قدراتهم الفنية، والطريقة بهذا التعريف هي عبارة إطار أو هيكل يضم خطوطاً عريضة لتطبيق العديد من الخطط سواء كانت دفاعية أو هجومية. بمعنى آخر طريقة اللعب هي كيفية توزيع اللاعبين على أرضية الميدان.

2- خطة اللعب:

خطة اللعب هي محاولات استخدام المميزات البدنية و المهارية و النفسية و الفنية للاعبين للفريق تبعاً لظروف المباراة للحد من مميزات المنافس و الاستفادة من جوانب خطئه و مواجهة ما يطرأ من موقف غير متوقعة أثناء المباراة و ذلك لتحقيق الفوز للفريق في إطار قانون لعبة كرة القدم. أي كيفية لعب اللاعبين هجومياً و دفاعياً.

3- أسلوب اللعب:

أسلوب اللعب هو الطريقة التي يتم على نحوها توظيف كل ما هو في الخدمة ما هو تكتيكي، ويرتبط الأسلوب دائماً بالكفاءة البدنية و الفنية للاعب وأو لمجموع اللاعبين.

12-2 أهم العوامل المؤثرة في طرق اللعب:

- مستوى إتقان اللاعبين لمهارات كرة القدم.
- مستويات اللياقة البدنية للاعبين.
- مستوى إتقان اللاعبين للخطط الدفاعية و الهجومية.



- درجة كفاءة الإعداد النفسي لدى اللاعبين.

12-3 تطور طرق اللعب في كرة القدم:

1. الطريقة الإنكليزية:

أول طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانيا أول دولة ظهرت فيها لعبة كرة القدم العام 1863 وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي 1-1-9 أي حارس المرمى ولاعب واحد للدفاع والتسعة الباقون في الهجوم.

2. الطريقة الاسكتلندية:

في العام 1872 جاءت الطريقة الاسكتلندية لتحاول التحسين ولو قليلا من الطريقة الإنكليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي (1-2-2-6) حارس المرمى اثنان في خط الدفاع واثنان في خط الوسط وستة مهاجمين.

3. الطريقة الهرمية:

وعادت انكلترا لتقدم طريقة جديدة للعب في العام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى وقاعدته خط الظهر وكان على الشكل التالي: (1-2-2-3-5) حارس المرمى، لاعبان في خط الدفاع ثلاثة لاعبين في خط الوسط وخمسة مهاجمين .

4. طريقة الظهير الثالث:

وفي العام 1925 أدخلت على اللعبة في انكلترا طريقة الظهير الثالث الدفاعية وهي طريقة دفاعية وهي على شكل حرفي أم دبليو W.M.

5. طريقة المثلثات:

وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الانكليزية، لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلثات لاخترق الدفاع.

6. طريقة قلب الهجوم المتأخر:

في العام 1952 قدمت من المجر في عصرها الذهبي الكروي طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية بحتة.

12-4 طرق اللعب الحديثة في كرة القدم:

- طريقة الجوهرة: (4-4-2)

الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، والملقبة بـ"الجوهرة"، يستخدمها الكثير من المدربين حول العالم، وتتميز بوجود مدافعين في وسط الدفاع، إلى جوارهم ظهيران يكون بوسعهما تمرير الكرة للجناحين، الذين يقفان إلى جانب لاعبي وسط، خلف ثنائي هجومي، ويكون الشكل الأقرب للتشكيل هو 1 - 2 - 1 - 4



2 - ، مما يعزز القوة الهجومية للفريق، وكان أكثر من استخدمها بشكل رائع هو أليكس فيرجسون المدير الفني الأسطوري لمانشستر يونايتد.

- طريقة الهرم: (1-5-4)

شاع استخدام هذه الخطة بين الفرق التي تجدد اللعب الدفاعي وكذا والمدربين الذين يميلون إلى الحذر و التحفظ، حيث يتواجد 4 لاعبين في الخطوط الخلفية، ولاعب وسط مدافع على الدائرة، وأمامه 4 لاعبين خلف مهاجم وحيد، ويعد جوزيه مورينيو المدير الفني السابق لتشيلسي من المولعين بهذه الخطة، حتى التصق لقب "الأوتوبيس" بالأندية التي يشرف على تدريبها.

- طريقة (1-1-5-3):

اشتهرت هذه الخطة بشكل كبير في الدوري الإيطالي، وكان يوفنتوس ونابولي وفورنتينا أكثر الفرق التي استخدمتها، وتعتمد على تواجد 3 لاعبين في قلب الدفاع، أمامهم 3 لاعبين وسط ارتكاز، وإلى جانبهم جناحين يقومان بمهام هجومية ودفاعية بطول طرقي الملعب، ويقف أمامهم لاعب وسط مهاجم أو صانع ألعاب يدعم المهاجم الوحيد، وهي الأقرب إلى خطة 3 - 5 - 2.

- طريقة (1-1-4-4):

تقترب هذه الخطة من 4 - 4 - 2، إلا أنها تُستخدم بهذا الشكل من قبل المدربين الذين يريدون اللعب بمهاجم وحيد، ويكون خلفه مهاجم متأخر، أمام 4 لاعبين في وسط الملعب، منهم جناحين يميلان للقيام بالأدوار الدفاعية أكثر من الأدوار الهجومية، وخلفهم 4 لاعبين في الدفاع.

- طريقة (2-5-3):

استخدم يوفنتوس هذه الخطة بنجاح كبير خلال المواسم الأخيرة، التي حقق فيها لقب الدوري 4 مرات متتالية، واستخدمها أيضاً منتخب مصر تحت قيادة حسن شحاتة، وهي تعتمد على وجود 3 لاعبين في قلب الدفاع، و 3 لاعبين ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحين يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبين في الهجوم.

- طريقة (3-4-3):

يعود هذا التشكيل إلى عام 1970، ويعد فريق أياكس أمستردام من أكثر الفرق استخداماً له، في فترة شهدت تألقه، وهو يعد تشكياً هجوماً، حيث يتواجد 3 لاعبين في قلب الدفاع، خلف 4 لاعبين في وسط الملعب، اثنين منهم على الدائرة، واثنين على طرقي الملعب، يقف أمامهم جناحين على الجبهتين اليمنى واليسرى لدعم رأس الحربة، ونجح برشلونة أيضاً في تنفيذها بشكل خلال السبعينات.

- طريقة (3-3-4):

أحد أشهر الخطط التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم على نطاق واسع، نظراً لمرونته، حيث يقف 4 لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم 3 لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يرتكز على الدائرة للقيام بالدور



مماضواهم تخصص كرة القدم

الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام 3 مهاجمين اثنين منهما كجناحين على الأطراف والثالث رأس حربة صريح

- طريقة (1-3-2-4):

من الخطط الشائعة أيضا بين العديد من الأندية، واستخدم بشكل كبير في إسبانيا بين 1990 و 2000، وهو يعتمد على وجود 4 لاعبين في الدفاع، وأمامهم محوري ارتكاز في وسط الملعب، يقومان بدعم المدافعين، ويقف أمامهم 3 لاعبين في وسط الملعب خلف مهاجم وحيد، وعادت مرة أخرى في السنوات الأخيرة بين معظم أندية العالم.

5-12 النقاط الأساسية عند اختيار المدرب لطريقة اللعب:

أولاً..... يجب ألا تكون طريقة اللعب صعبة جداً مما يعطى اللاعب الفرصة التركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة.

ثانياً..... يعتمد اختيار طريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة ويعنى هذا أن المدرب يضع في اعتباره بالإضافة إلى مواطن قوة لاعبيه من حيث مهارتهم الفنية وكفاءتهم الخططية مواطن الضعف فيهم.

ثالثاً..... يجب أن يضع المدرب في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق.

رابعاً..... يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعبة الهجومي لخط الهجوم والارتفاع بمستوى مقدرة الدفاع على إفساد خطط هجوم الخصوم.

خلاصة :

استعرضنا في هذه المحاضرة إلى مختلف أنواع طرق اللعب ومحاولين إبراز كيفية توظيفها بشكل مبسط توضيح أهم الجوانب التي يجب مراعاتها حين اختيار أي نوع من طرق اللعب.



محاضرة رقم 13: البرمجة التخطيط في كرة القدم



تمهيد:

تعد التخطيط من الأمور الهامة جدا التي يجب على المدرب أو المربي الرياضي الاعتناء بها للوصول بلاعب كرة القدم إلى مستويات عالية، بدون التخطيط بمختلف أنواعه لا يدخل المدرب في العشوائية و الارتجالية في العمل، كما يمكنه أن يتغاضى عن جانب من جوانب الإعداد لدى اللاعب أو أنه لا يعطيه حقه بالشكل الكامل من حيث الحجم الساعي أو الشدة المطلوبة وبالتالي لا يكون تكوين لاعب كرة القدم متوازنا، ولذلك تأتي هذه المحاضرة بتوضيح ما هي التخطيط و مكوناته وكيفية توظيفه.

1-13 تعريف التخطيط الرياضي:

- هي مسودة لتنظيم محتوى التدريب بالتطابق مع أهداف تدريب اللاعب، وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب.
- التخطيط الرياضي هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي وضبط الأهداف ومحتويات الدورات التدريبية وحملتها وكل الوسائل للوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقيق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقا.

أيها الطالب

- هناك شروط ومبادئ عامة يجب على المدرب كرة القدم مراعاتها قبل التخطيط سواء كانت الخطة طويلة المدى، قصيرة المدى أو حتى خطط يومية.
- 1-تحديد الأهداف المراد تحقيقها بدقة ووضوح.
 - 2-تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
 - 3-تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
 - 4-تحديد التوقيت الزمني لكل مرحلة ولكل الواجبات.
 - 5-تحديد أنسب أنواع التنظيم والبرمجة.
 - 6-تحديد محتويات التدريب المختلفة مع ضبط الحمولة والراحة.
 - 7-توقع النتائج الرياضية في كل مرحلة وتحديد مختلف مستويات التحضير في كل مرحلة وفي كل فترة.
 - 8-وضع الإمكانيات اللوجستية في الخدمة وتحديد الميزانية.



على المدرب أن يعلم أن

- المخطط بشكل عام يملك صفة الخصوصية:

على المخطط أن يخص حصريا الفريق أو الفرد الرياضي المعني به في الموسم ذاته دون سواه، أي أن المخطط لفريق ما صالح إلا لهذا الفريق وفي هذا الموسم ولا يمكن تطبيق لفريق آخر ويرتبط بخصوصيات المستوى والأهداف والإمكانيات الخاصة بالفريق أو الرياضي المعني به.

- للمخطط أساس علمي:

على المخطط أن يخضع لقواعد علمية صحيحة ونظريات حديثة من مختلف علوم الرياضة.

- واقعية المخطط:

يجب على المخطط الرياضي أن يكون عملي وقابل للتطبيق وأن يتوافق مع الإمكانيات المتاحة كما يجب أن ينطلق التخطيط من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.

- شمولية المخطط:

يجب أن يتضمن المخطط مختلف الجوانب التنظيمية وبالخصوص جوانب التحضير نقصد بذلك الجانب البدني، المهاري، الخططي، النظري والنفسي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات من كل الجوانب.

- صحة البيانات والمعلومات:

يجب على المخطط الرياضي أن يبني على معلومات وبيانات صحيحة ودقيقة ونذكر من بينها نتائج الاختبارات التشخيصية وكل أنواع التقييم.

- وضوح ومرونة المخطط:

يجب على المخطط أن يتسم بالوضوح أي أن يكون سهل الفهم والتطبيق. أما مرونة المخطط فتعني قابليته للتعديل والتحسين وإعادة توجيهه فليس بالضرورة كل ما يخطط ينجز.

- تحضير المخطط عمل جماعي:

عند إعداد المخططات متوسطة وطويلة المدى يجب إشراك كل الفاعلين في العملية من طاقم فني، إداري وطي بالتنسيق لضمان مخطط صحيح ولتزويد التخطيط بخبرات تمثل كل مستويات التدريب.

- إمكانية التقييم:

يجب أن يرتبط التخطيط بعملية التقييم وهذا لمعرفة مدى نجاح أو فشل هذا الأخير لغرض تحسينه وإعادة توجيهه عملية التقييم ترتبط بالرياضي وأثر البرنامج عليه.

13-2 أنواع خطط التدريب في كرة القدم:



مباحثات تخصص كرة القدم

- خطة التدريب عديدة السنوات.
- خطة التدريب للإعداد للبطولات.
- خطة التدريب السنوية.
- خطة تدريب فترية أو الجزئية.
- خطة تدريب للوحدة التدريبية.

1- الخطط السنوية: Macro-cycle

تعتبر الخطة السنوية من أهم دعائم الإعداد الرياضي لأن الموسم الرياضي يشمل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، حيث تقسم السنة إلى ثلاث فترات تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي الوصول للاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد والاحتفاظ بها يستلزم الأمر تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف في مكوناتها ومحتوياتها بهدف الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوياته قبل أول منافسة في الموسم الرياضي. ويخضع التخطيط السنوي لمؤشرات هامة يجب مراعاتها وهي:

- موعد إقامة المباراة الأولى للفريق وكذا نهاية البطولة أو المسابقة.
- العدد الإجمالي للمباريات في الجدول الرسمي للمسابقة.
- عدد الفرق المشاركة و نظام المنافسة المتبع.
- فترات الراحة و التوقف في البطولة والفترة بين المنافسة و الأخرى.
- الهدف العام للموسم أو المخطط.
- أهداف ومحتوى كل جانب من جوانب التحضير البدني، المهاري، الخططي، النظري والسيكولوجي.
- مرحلية المخطط تقسيم الموسم إلى مراحل و فترات دقيقة.
- تحديد أيام العمل، أيام التدريب، أيام الراحة، أيام المنافسة وأيام الاختبارات والحصص النظرية بدقة.
- تحديد عدد الحصص التدريبية في كل فترة.
- احتساب الحجم الساعي لكل فترة، ومرحلة والحجم الساعي السنوي للتدريب.
- برمجة التبرصات وأيام الاختبارات بدقة.
- إبراز أهم الطرق والوسائل المستعملة، نوع الاختبارات.

13-3 تقسيم خطة التدريب السنوي في كرة القدم:

تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات عامة وتتحدد هذه الفترات على ضوء الفترة المحددة للمنافسات.



مما هو أهم تخصص كرة القدم

- الفترة الإعدادية
- فترة المنافسات
- الفترة الانتقالية

1-1- الفترة الإعدادية:

يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى ثلاث مراحل متعددة الأهداف والواجبات:

- أ- **مرحلة الإعداد العام: (من 2 إلى 3 أسابيع)** تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية للأجهزة لأجسام الرياضيين. تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المحتسبة يراعي عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبياً، وكلما اقتربنا من المرحلة الثانية قل حجم الحمل وزادت شدته تدريجياً.
- ب- **مرحلة الإعداد الخاص: (من 2 إلى 5 أسابيع)** تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى الإعداد البدني الخاص (الصفات البدنية الخاصة)، تحسين كفاءة الأجهزة الفيزيولوجية للتلاءم مع الأداء الرياضي الخاص، الوصول بآلية الأداء والمهارات مع ربطها بالفاعلية واللياقة البدنية وخطط اللاعب، تعلم الخطط الجديدة أي تحسين طرق اللعب في الرياضة الجماعية، وربط الإعداد النفسي بالمواقف التنافسية.
- ت- **مرحلة المنافسات التجريبية (ما قبل المنافسة) (من 2 إلى 4 أسابيع):** تهدف هذه المرحلة إلى الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيداً لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجياً خلال المنافسات البحث على فعالية قصوى فردياً وجماعياً في الأداء تشكيل الفريق ميكانيزمات اللعب والأداء. في نهاية هذه المرحلة تصل شدة الحمل إلى أقصى درجاتها مع تراجع حجم الحمل تدريجياً.

1-2- فترة المنافسات:

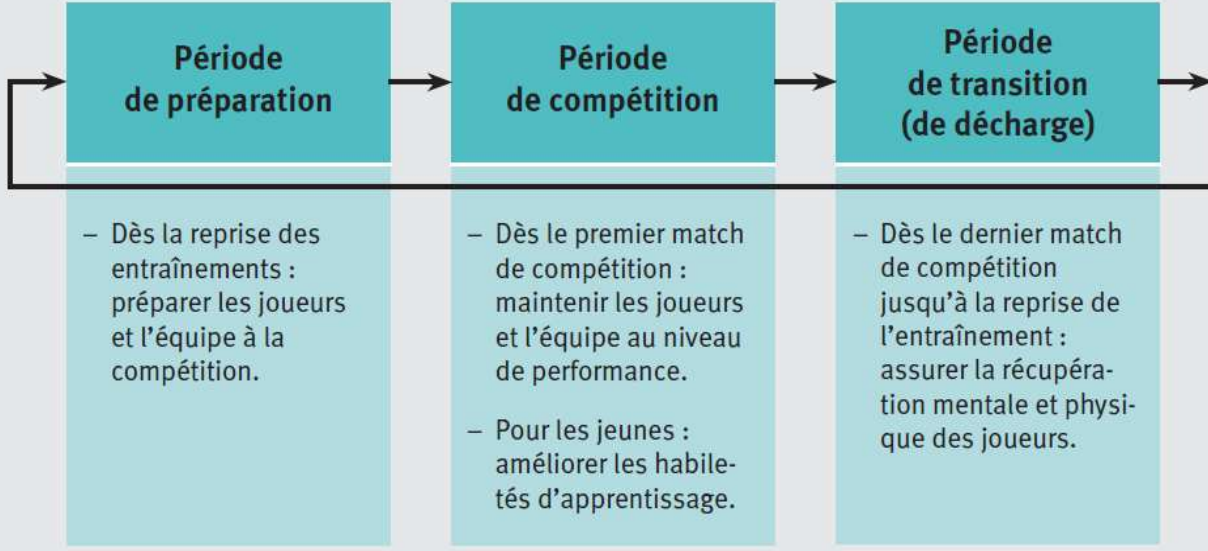
تهدف هذه المرحلة إلى صيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد والفريق والاحتفاظ بالمهارات ومستوى الصفات البدنية ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. كما يجب تشكيل محتويات التدريب بين المنافسات بما يناسب بالإضافة إلى الوصول واحتفاظ بكل جوانب التحضير يجب إعداد خاص لكل منافسة. تبدأ هذه المرحلة من بداية أول منافسة إلى غاية نهاية آخر منافسة وتصل درجة الحمل فيها إلى أقصى درجة حيث تكون شدة الحمل أكبر من حجمه كما يجب مراعات الراحة الإيجابية وتموج الفورمة الرياضية خاصة إذا كانت الفترة طويلة.

1-3- الفترة الانتقالية:

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الخاصة بالراحة الإيجابية والاستشفاء تبدأ بعد آخر منافسة وتنتهي بأول وحدة تدريبية فحسب الاتجاهات الحديثة لتدريب المستوى العالي لا تتجاوز هذه المرحلة 3 أسابيع. وتهدف هذه الفترة إلى المحافظة على حد أدنى من الإعداد، الاستشفاء من الإصابات، إنعاش الحالة النفسية وتخفيف من الضغط المتراكم.

وتتميز هذه الفترة بالانخفاض الكبير لحمل التدريب وتغير نوع النشاط إلى نوع ترفيهي.

La périodisation de la planification annuelle



خلاصة :

الدورة السنوية تمكننا من تحديد المحطات العامة للتدريب على مدار السنة
ولأن التدريب دقيق جدا ولأجل رؤية أكثر دقة وجب تسطير خطط متوسطة
Méso-cycle و قصيرة المدى **Microcycle** تنطوي تحت الخطة السنوية.

2- الدورة المتوسطة: **Méso-cycle**

تشمل الدورة التدريبية المتوسطة **Méso-cycle** على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل غالبا ما تكون بين 3 و 5 دورات صغيرة **Micro-cycle** وتستمر من شهر إلى شهر ونصف تقريبا ويتوقف التغيير الذي يحدث في نظام ترتيب (تتابع) الدورات المتوسطة تبعا لاختلاف أهدافها وتشمل الأنواع التالية:



مماخراته تخص كوة القده

1-2 دورة التدرجية: Mésocycles graduels

وتهدف إلى تدرج مستوى اللاعب لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراته للانتقال التدريجي من الإعداد العام إلى الخاص لتطوير التحمل الهوائي ونظام الدوري التنفسي، تستخدم غالبا في بداية الإعداد أو العودة من الإصابة.

2-2 الدورة الأساسية (القاعدية): Mésocycles de bases

هذه الدورة هي الأساسية والهامة في فترة الإعداد لرفع في مستوى الصفات البدنية والمهارات الفنية وحتى الجانب النفسي، يتميز الحمل بزيادة حجم وشدة حمل التدريب نسبيا وزيادة وحدات التدريب ذات الحمل الأقصى.

3-2 الدورة الاختبارية (متابعة الإعداد): Mésocycles de contrôle

تعتبر دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية ودورات المنافسة لتحقيق الإعداد المتكامل، يتميز البرنامج التدريبي بتمرينات الإعداد الخاص واستخدام شدة الحمل القصوى.

4-2 دورة ما قبل المنافسة: Mésocycles de pré-compétition

تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة وتهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق والمباشر لمتطلبات المنافسة وعلاج ما قد يظهر من نقص خلال فترة الإعداد. في هذه الدورة يلعب الإعداد النفسي والخططي دور هاما.

5-2 دورة المنافسة: Mésocycles de compétition

تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة وتشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودورة صغرى للمنافسة وتهدف إلى الاحتفاظ بالفورمة الرياضية والوصول بها إلى أعلى مستوى خلال المنافسات طيلة فترة المنافسات.

6-2 الدورة الاستشفائية: Mésocycles de récupération

تبرمج الدورة الإستشفائية إما بهدف الإعداد للمنافسات برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحمل الخفيف أو بهدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية التي وصل إليها اللاعب عن طريق التخفيف للتخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأعمال السابقة (عامر فاخر شفاقي، 2210)

3-الدورة الصغرى: Microcycle

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدة وحدات تدريبية أو حصص الموزعة خلال أيام الأسبوع و التي تنظم حسب إيقاع التعب والاستشفاء، ويرتبط هدف الدورة الصغرى بمرحلة التدريب التي تبرمج فيها. غالبا ما تكون مدة الدورة الصغرى أسبوع لكن يمكن أن تكون ما بين 3 أو 4 أيام إلى 10 أو 14 يوم. الدورات الصغرى تمكن المدرب من الوقوف على شدة العمل وتفادي للجوء المتكرر إلى الأحمال القصوى وفوق القصوى ما يؤثر على قدرة الجسم على التكيف ويؤدي إلى حالات التعب وعليه فإن الدورات الصغيرة



مماضوات تخص كرة القدم

تمكن من برمجة دورات للاستشفاء وتمكين الجسم من التكيف، وعليه فإن هناك أشكال من الدورات الصغير ومنها:

1-3 دورة تمهيدية (مدخلية): **Micro-cycles graduels**

تهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة تستخدم في فترة الإعداد بالخصوص كقاعدة لزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، فهي غالبا ما تكون في بداية الدورات المتوسطة.

2-3 دورة الشدة العالية (الصدمة): **Micro-cycles de choc**

تتميز الدورة الصدمة بالشدة العالية والحجم الكبير، والهدف منها دفع الجسم إلى التأقلم مع الشدة العالية وغالبا ما يستعمل هذا النوع من الدورات في مرحلة المنافسات والتي يكون الهدف من خلالها الوصول إلى مستويات معينة من اللياقة البدنية.

3-3 الدورة الإقتراب: **Micro-cycles d'approche**

تستخدم هذه الدورة غالبا في الفترة ما قبل المنافسة والتي تهدف إلى عادة لسد بعض النقائص الخاصة خلال عملية الإعداد وتحضير الرياضي لمرحلة المنافسة، هذه الدورات محتواها غالبا ما يكون موجة إلى المسابقات واستعادة الاستشفاء الكامل كذلك التحضير النفسي استعدادا للمنافسات.

4-3 دورة المنافسات: **Micro-cycles de compétition**

وتهدف هذه الدورة إلى الإعداد للمنافسات مباشرة ويختلف محتواها حسب نوع المنافسة والخصائص الفردية للاعبين، يستخدم فيها تمارين المنافسة بحيث تأخذ شكل قريب من طبيعة توزيع فترات المباريات والراحة البدنية بينها.

5-3 دورة استعادة الاستشفاء: **Micro-cycles de récupération**

كثيرا ما تستخدم الدورات الإستشفائية بعد دورة الصدمة أو عالية الشدة، تحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام مخففة وتستخدم للراحة النشطة حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية.

خلاصة:

يتضح من خلال ما سبق أهمية التخطيط في كرة القدم، وضرورة أن يتحكم المرابي الرياضي و المدرب في هذا العامل المهم الذي يسهم في ضمان تكوين متوازن و يشمل جميع جوانب الإعداد لدى لاعب كرة القدم سواء البدني، الخططي، المهاري و النفسي.



محاضرة رقم 14: الحصة التدريبية ومكوناتها



تمهيد:

الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي العنصر القاعدي والأساسي في عملية التخطيط، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي ولضمان حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية. يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الحصة واضعا الأهداف وطريقة تنظيم التمرينات وتعتبر الوحدة التدريبية الوحدة المصغرة ناتجة من مخطط سنوي قائمة بذاتها حيث تخطيطها تعمل على تحقيق هدف أو أكثر وفقا لكل مرحلة زمنية خلال الموسم الرياضي.

1-14 تعريف وحدة التدريب:

هي مجموعة الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمرينات بدنية، مهارية، خطوية تنظم بشكل متوافق.

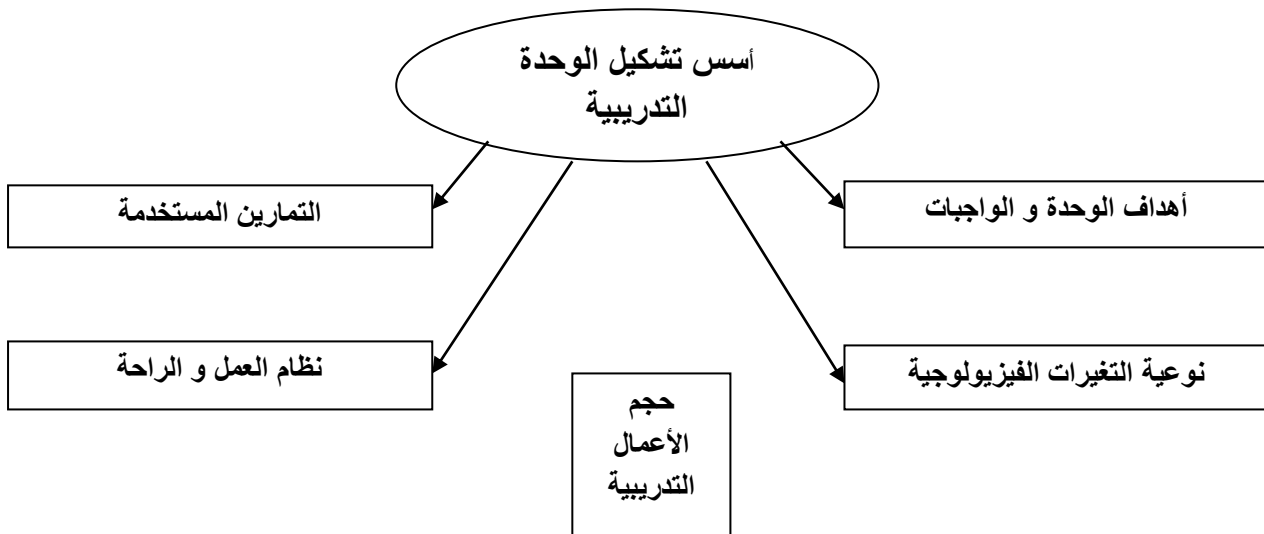
-عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

- كما تعرف أنها مجموعة التمرينات المختلفة تتشكل بأعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين. وعليه يمكن القول أن الحصة التدريبية أو الوحدة التدريبية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق من خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية البدنية أو كلها معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق.

2-14 المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يجب أن نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين من ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية، يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة على أسس تتمثل (في الهيكل التالي): يحيي السعد

الحاوي، 22



شكل يوضح: المكونات الأساسية للوحدة التدريبية.



مما هو أهم تخصص كرة القدم

14-3 أسس الوحدة التدريبية

- عند تخطيط وإنجاز وحدة التدريب يجب مراعاة بعض الأسس الهامة:
- 1- يجب على المدرب تحديد الهدف أو الأهداف الرئيسية والفردية للحصة ولكل تمرين وشرحها للاعبين قبل وأثناء الحصة.
- 2- أن يكون ترتيب التمرينات في الوحدة مدروس مسبقاً بما يناسب ويساعد على تحقيق أفضل النتائج المرجوة لتحقيق الأهداف.
- 3- أن يكون التمرين ملائم لسن وجنس و صنف اللاعبين.
- 4- تحديد الفترة الزمنية للوحدة والفترات الزمنية لإجراء الوحدة التدريبية وكذلك التمرينات وفترات الراحة بدقة.
- 5- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة.
- 6- يجب أن يهتم المدرب بإصلاح الأخطاء والتدخل كل ما يقتضيه الأمر بصورة فردية أو جماعية.
- 7- أن يكون العتاد منظم ومهيأ مسبقاً لربح الوقت كما يجب التأكد من أن العتاد ملائم للفئة العمرية ولا يشكل أي خطر.
- 8- يجب ألا تسير الوحدة على وتيرة واحدة حتى نتفادى الملل.
- 9- كما يجب على المدرب أن يتحكم في تنقلات اللاعبين في الميدان وبدء الحصة وانهاؤها معاً.
- 11- وأخيراً يجب على بطاقة الحصة أن تكون واضحة غير مشفرة وأن تحتوي على كل الأرقام للتكرارات والأزمنة ورسوم وأشكال التمرينات.

14-4 أهداف وحدة التدريب:

- هناك واجبات أساسية للمدرب يجب أن يعمل على تحقيقها بأقصى ما يمكن وهذه أهم الواجبات الرئيسية.
- 1- الارتفاع بالحالة الصحية للاعب والفريق ككل.
- 2- تنمية وتطوير وتحسين كل الصفات البدنية خاصة الصفات البدنية المميزة للرياضة الممارسة وهذا بتحديد التمرينات والحمولات لذلك.
- 3- تعلم وتطوير المهارات بدقة وتكامل والبحث عن فاعليتها وهذا باختيار التمارين والطرق المناسبة.
- 4- رفع وزيادة الكفاءة الخططية والبحث عن اكتساب الخبرة لذلك.
- 5- تنمية القدرات العقلية للاعب وخاصة ما يرتبط بالنشاط الممارس.
- 6- تنمية الصفات الإرادية للاعب.
- 7- تثبيت النواحي الخلقية للرياضي.
- يجب على المدرب تحديد طريقة أداء وإخراج أنواع التمرينات المختلفة التي تحتويها الوحدة وزمن كل تمرين بحيث تحقق الوحدة الواجبات المطلوبة.



مداخلهم تخص كوة القوم

على المدرب اختيار الأهداف المسطرة في حصة التدريب حسب البرنامج العام وحسب أهداف المخطط فكل هدف رئيسي يحتوي على أهداف عملية أكثر دقة . كما يمكن لحنة التدريب أن تحتوي على هدف أو أكثر انطلاقا من هذا يحدد المدرب محتوى حصته التدريبية باختياره لتمرين مناسبة وشدة ملائمة للوصول إلى هدفه وهذا بأخذ بعين الاعتبار المؤشرات التالية:

-**الخصوصيات الفردية للرياضي:** الجنس، السن، التطور البدني، مستوى التحضير في مختلف الجوانب.

-**خصوصيات التمرين المقترح:** سهل، صعب

-**خصوصيات المحيط:** العتاد المتوفر، وقت الحصة، الظروف الجوية أهداف الحصة التدريبية لا يجب أن تكون كثيرة بالعكس يجب أن تكون دقيقة ومحددة.

ومن أهم الأخطاء الشائعة عند ضبط أهداف الحصة التدريبية هي:

-محاولة دمج أكبر عدد من الأهداف في حصة واحدة وهذا ما يتنافى مع منهجية التدريب الحديث.

-عدم فهم المدرب مبتغاه من الحصة أو من التمرين وهذا ما يفتح مجال إلى العمل العشوائي غير المنظم.

14-5 التقييم والمتابعة

التقييم والمتابعة من الوسائل المهمة لضمان عملية التحضير يوجه ويوضح المدرب النتائج المحصلة عليها للاعبين والتطورات المتواصلة اليومية أو على الأقل الأسبوعية وهذا لضمان تقييم جيد لعمله المرحلي أو السنوي ومدى تطور مستوى اللاعبين من الجانب البدني والتقني والخططي بالخصوص.

14-5-1 أنواع التقييم

أ- التقييم في غضون الحصة

هي نتيجة تأثير التمرينات في الحصة، هذا التقييم المباشر يخص الحصة ذاتها بتعاقب العمل والراحة.

ب- التقييم في الأسبوع:

هي نتيجة تأثير تمرينات جميع الحصص المتعاقبة في الأسبوع الواحد (ميكروسيكل، دورة قصيرة المدى) وتحقق بين الحصص وتسمح بجمع المعلومات اللازمة والكافية لتحقيق أهداف الحصص المقبلة.

ج- **التقييم في عدة أسابيع** (دورة متوسطة المدى،) **Méso-cycle** تسمح بجمع المعلومات بعد تراكم التعب وهذا النوع يسمح لنا من تحديد الخصائص (المرفو-وظائفية) الفردية لكل رياضي ومستوى تنمية الصفات البدنية.

كل ما يخطط له ليس بالضرورة أن يطبق كليا انطلاقا من هذا يمكن للحصة التدريبية أن تجرى حسب الظروف المتاحة وهذا بتعديلها آنيا دون الخروج عن نطاق أهدافها.

كما يمكن للتمرين أو الحمولة المقترحة تتضح أنها غير ملائمة فعلى المدرب مراجعة محتواه آنيا بتغيير التمرين إلى الأسهل وتقليل من الحمولة مثلا.

كما يمكن للمدرب بسبب الأحوال الجوية السيئة مثلا إلغاء حصة تطبيقية وتعويضها بحصة نظرية.



14-6 أنواع الوحدات التدريبية:

هناك من يقسم الوحدات التدريبية إلى عدة أنواع، نذكر منها وحدات تعليمية، تدريبية، استشفائية، نموذجية وتقويمية، فالأجدر هو تضيق الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها لكل منها تعتبر حصص تدريبية إلا أن هدف أو أهداف الحصص يختلف كما يمكن للحصص التدريبية أن تأخذ اتجاه واحد أي منفرد أو عدة اتجاهات:

-الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد:

وهي الوحدات التي يكون فيها التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة أو مهارة معينة.

- الوحدات ذات الاتجاه المركب:

ويقصد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه حيث تصب التمرينات في مختلف الصفات البدنية أو حتى المهارات التي برمجت لتطويرها.

• المبادئ الأساسية في بناء حصص تدريبية:

عند بناء حصص تدريبية يجب مراعاة بعض المبادئ الرئيسية منها:

- 1-التدرج في حمل التدريب: إذا يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال أقسام الوحدة التدريبية حيث يصل الحمل أقصاه في القسم الرئيسي ثم ينخفض تدريجياً.
 - 2- توافق بين تنمية الصفات البدنية: مع تنمية بعض المهارات أو الجوانب الخططية مثل السرعة بعد القوة والسرعة مع الهجوم المضاد.
 - 3- محتوى وحمولة الوحدة: يجب أن يتماشى مع ما أنجز وما سينجز في الحصص السابقة والمالية.
 - 4-الأخذ بعين الاعتبار بمكونات الحمل والعلاقة بينهما أي بموازنة الشدة، الحجم والراحة.
 - 5-الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية لا تكون فيها شدة قصوى بل حجم كبير. أما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها الزمنية قصيرة.
- ومن البديهي أن نعرف خصوصيات الرياضة، والحالة التدريبية للاعبين والجنس والعمر التدريبي والزمني للرياضي والأخذ بعين الاعتبار العتاد والمستلزمات المتوفرة.

14-7 -أجزاء وحدة التدريب:

يعتبر العنصر القاعدي الأساسي في عملية التخطيط العملي، كما تعتبر أصغر جزء من التخطيط الكلي، كما تنقسم بدورها إلى ثلاثة مراحل مكتملة لبعضها تتنوع حسب التخصصات الرياضية وهي المرحلة التحضيرية، المرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية، لكل مرحلة أهدافها وتوجهاتها العملية:

1-المرحلة التحضيرية:

هدفها هو تحضير الرياضي بدنيا ونفسيا للعمل وخلق الظروف اللازمة لبدء العمل في المرحلة المالية تسخين العضلات واستعداد الجهاز التنفسي تدريجياً.



مما هو تخصص كرة القدم

يجب على محتواها أن يكون متماشيا مع الحصة وهدفها وخاصة في مرحلتها الأساسية أو الرئيسية. تأخذ المرحلة التحضيرية من % 11 إلى % 21 من وقت الحصة.

2- المرحلة الرئيسية أو الأساسية:

وهي عبارة عن سلسلة تمارين رئيسية تخدم مباشرة أهداف الحصة التدريبية سواء كانت من جانبها البدني أو الفني أو التكتيكي وكذا تطور الصفات البدنية والذهنية والمهارات الفردية والجماعية، تطورا خاصا أو شاملا حسب الهدف المسيطر مسبقا تأخذ المرحلة الرئيسية حوالي % 61 إلى % 71 من وقت الحصة.

3- المرحلة النهائية:

وهي آخر مرحلة في الحصة التدريبية هدفها هو إنهاء العمل والعودة بجسم الرياضي إلى حالته قبل التدريب وهذا بخفض شدة العمل البدني والضغط النفسي وخاصة نبضات القلب إلى أقل من 81 نبضة في الدقيقة باستعمال جري ببطء و تمارين استرخاء بالثبات. تأخذ هذه المرحلة حوالي % 11 من وقت الحصة التدريبية. يمكن لحصة التدريب أن تأخذ نموذج واحد للنشاط الحركي مثلا: الجري لمدة طويلة وهذا النموذج من الحصة يكون أكثر استعمالا في بداية المرحلة التحضيرية (بداية السنة والموسم الرياضي).

إذا كانت الحصة التدريبية تستوجب عدة أهداف مختلفة مثلا: بدني تقني وتكتيكي فتكون تركيبها أكثر تعقيدا ويجب التنسيق بين التمرينات والمراحل وخاصة تعاقب العمل والراحة.

14-8 زمن الإستشفاء بعد التدريب:

القاعدة أن أي عمل بدني يستلزم وقت للإستشفاء و الراحة و ذلك للسماح للجسم من استرجاع قوته. وفي المجال الرياضي، الإستشفاء أمر ضروري وهام وهي حلقة جد مهمة في التدريب و التخطيط المتوسط المدى و القصير المدى (Mésocycle et mycrosycle) ، فالمدرّب يجب عليه برمجته فترات تكون فيها الشدة ضعيفة وتعتبر في الغالب حصص خاصة والتي تسمح بإعادة بناء الطاقة.

في الغالب هذه الحصص الخاصة بالاسترجاع تيرمج في الغالب يوم بعد المقابلات و في وسط الدورة القصيرة المدى بعد حصص ذات الشدة العالية. كما يمكن برمجتها مباشرة بعد المقابلة أو حصة مرتفعة الشدة ضمن مرحلة العودة إلى الهدوء ما يسمح بتفادي التعب و الحمل الزائد أو ما يسمى بالإجهاد العضلي.

تسمى هذه الحصص بخصص التهوية والتي تسمح لزيادة سرعة الدورة الدموية ليصل الأكسجين إلى العضلات بغية التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم كنتيجة للعمل العضلي و بالتالي الهدف من هذه الحصص هو:

- تفادي التعب العضلي و الدهني لدى اللاعب.
- خفض مستوى الحمض اللاكتيكي و الأحماض الأخرى المترامة في العضلة.
- تهوية العضلات من خلال وصول القدر الكافي من الأكسجين إليها من خلال حصص الإسترجاع.



مماضواهم تخصص كرة القدم

- تقليل الشد العصبي والقلق لدى اللاعب.
- زيادة التركيز لدى اللاعب.
- التقليل من احتمال الإصابة العضلية الناتجة عن التدريبات الشاقة.
- إعادة تشكيل الطاقة الآتية و المخزنة في الجسم.

بعد إجراء تمارين مرتفعة الشدة تستلزم راحة قد تصل إلى 48 ساعة لإعادة تشكيل المخزون الطاقي من الغليكوجان، ويمكن أن تقلل من زمن الإسترجاع من 24 ساعة إلى 30 ساعة وذلك من خلال تدريبات خاصة للوهية العضلية و الاستشفاء من خلال الجري الخفيف (عمل هوائي) و نظام غذائي مناسب غني بالسكريات المعقدة.

الجدول الموالي يوضح زمن الإسترجاع بعض تمارين اللياقة البدنية.

الرقم	القدرة البدنية	زمن الإستشفاء
1	المداومة (المداومة كقدرة)	من 24 سا إلى 30 ساعة
2	تحمل المداومة	40 سا إلى 84 ساعة
3	السرعة (عمل اللاهوائي الغير اللبني)	24 سا
4	تحمل السرعة (عمل اللاهوائي اللبني)	48 سا إلى 72 سا
5	القوة العضلية القصوى	40 سا إلى 48 سا
6	قوة السرعة (القوة الانفجارية)	24 سا إلى 36 سا

خلاصة

تعد الحصة الوحدة القاعدية الأساسية التي يركز عليها التخطيط في كرة القدم، وتقتضي الحصة التدريبية لتكون ناجحة أن يوليها المدرب أو المرابي الرياضي بالعناية البالغة من حيث التحضير أخذا بعين الاعتبار موضع الحصة في المخطط الأسبوعي والهدف منها و كما ما يتوفر عليه من مساحات و وسائل بيداغوجية.



محاضرة رقم 15: الإنتقاء و التوجيه في كرة القدم



تمهيد:

يعد الانتقاء من أسس الهامة التي يجب العناية بها في كرة القدم، هذه العملية تمكن المدرب من كسب الوقت وريح الوقت أثناء كملية التكوين، لكن وجب أن يكون الانتقاء مدروسا وعلميا فهو يخضع لضوابط حيث لا يمكن للجميع القيام بعمليات الانتقاء بل يكون ذلك بمعية أصحاب الخبرة و المستوى التدريبي العالي، وفي ما يلي نستعرض أهم ما يرتبط بعملية الانتقاء من حيث المفهوم والمبادئ العامة للانتقاء، وكذا مراحلها بشكل عام.

1-15 مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي:

- الإنتقاء هو عملية تحديد استعدادات الممارس الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين.
- إن الانتقاء هو عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين الممارسين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة وخاصة، بحيث يتم اختيار أفضل العناصر منهم من خلال برنامج زمني يتوافق ومراحل التحضير.
- عملية اختبار وقياس القدرات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والوظيفية لدى المبتدئين الراغبين في ممارسة الفعاليات الرياضية ومقارنة ذلك مع متطلبات الفعالية المراد التخصص فيها بغية التوجه والإرشاد العلمي السليم لاختبار انسب لعبة تتماشى وقدراتهم من جميع نواحيها.
- الإنتقاء هو عملية يتم من خلالها اختبار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة . كذلك يقصد بالانتقاء هو " اختيار اللاعبين واللاعبات في المجموعة، المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية.

2-15 أهداف الإنتقاء في المجال الرياضي:

- يتفق كثير من الباحثين في المجال الرياضي على أن عملية الإنتقاء تهدف إلى النقاط التالية:
- التوصل إلى أفضل الناشئين الموهوبين الواعدين في نوع معين من التخصصات الرياضية واكتشافهم مبكرا.
 - تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المورفووظيفية، المهارية، الخططية) التي تتطلبها التخصصات الرياضية المختارة.
 - توجيه الناشئين إلى أفضل التخصصات المناسبة حسب قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.
 - توفير الوقت والجهد والمال في تحضير الناشئين إلى المستويات العالية.
 - تركيز الجهود والميزانيات على أفضل الناشئين الواعدين.
 - زيادة الدافعية للممارسة الرياضية للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الأفراد بالوحدة والابتعاد عن التباين بينهم.



ممارسته تخص كوة القوه

- توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير اللاعب في ضوء ما يجب الوصول إليه.
- إعطاء للانتقاء صبغة علمية من حيث تنظيم عمليات الانتقاء والتوجيه بالدراسات والبحوث العلمية.
- تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستويات الأداء الأفضل مما ينعكس إيجابيا على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهدة.

3-15 مبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

- الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط على حدى، أو لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

- شمول جوانب الانتقاء:

إن الإنتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمورفولوجي والنفسي ولا يجب إن تقتصر عملية الانتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

- استمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

- ملائمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن لمتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها وانخفاضها، تظهر مرحليا بتغيير ما يطلب منه من حيث ارتفاع وانخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

- البعد الإنساني للانتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.



مما خروا به تخصس حرة القدر

- العائد التطبيقي للانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا من ذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

- القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوصات لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات... الخ.

4-15 الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي:

- 1- التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي ويتم ذلك من خلال وضع نماذج لأفضل مستوى من الرياضيين في كل نوع من النشاط الرياضي حتى يمكن الاسترشاد منها في عملية الانتقاء.
- 2- التنبؤ ويعتبر من أهم واجبات الانتقاء حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي لم يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب) فلا فائدة من عملية الانتقاء.
- 3- العمل على رفع فاعلية عمليات الانتقاء من خلال إجراء الأبحاث والدراسات المتخصصة.
- 4- مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عملية الانتقاء وذلك في ضوء الأسس العلمية بمختلف جوانبها.

5-15 محددات عملية الانتقاء الرياضي:

ويمكن تحديد هذه المحددات حسب ما يلي:

العوامل البيولوجية: والمتمثلة في كل من:

- الصفات البدنية.
- الصفات الوراثية.
- الصفات المورفولوجيا.
- العمر الزمني والعمر البيولوجي.
- صفات الأجهزة الحيوي.

العوامل السيكولوجية النفسية:

- القدرات العقلية.
- سمات الشخصية.
- السمات الانفعالية الوجدانية.
- القدرات الإدراكية.
- الاتجاهات والميول.



العوامل الحركية والمعرفية:

- الاستعدادات الحركية العامة والخاصة.
- القدرات المعرفية العامة والخاصة.

6-15 مراحل الإنتقاء في المجال الرياضي:

- المرحلة الإنتقاء الأولي: (8-12) سنة:

وتهدف إلى الكشف على المستوى المبدئي للصفات الآتية:

- أ- القدرة البدنية والمهارية.
- ب- الخصائص المورفولوجية والوظيفية.
- ج- اختيار مرونة المفاصل.
- د- السمات الشخصية.

- المرحلة الإنتقاء التخصصي (12-14) سنة :

وهي مرحلة تستهدف اختيار أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى الذي يلاءم مع إمكانياتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بمدة تدريب طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام، وتستعمل في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة وتستعمل الاختبارات الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب الآتية :

- أ- مستوى تطور القدرات البدنية العامة والخاصة (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة).
- ب- معدل تطور القدرات العامة والخاصة.
- ج- تحديد مستوى الانجاز وفيه يحقق الناشئ المستوى المؤهل في مجال اللعبة.
- د- تحديد ثبات الانجاز عندما يحقق الناشئ مستوى الأداء الأمثل في المنافسات.

- المرحلة الإنتقاء للمستويات العالية: (14-16) سنة:

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئين وقدراتهم بعد انتهاء المرحلة الثانية وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات العليا.

ففي هذه المرحلة يمكننا التحديد بشيء أكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد المرحلة السابقة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين المتميزين الذين هم أكثر كفاءة لتحقيق المستويات العليا، مع التركيز والاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا.

وخلال هذه المرحلة يمكن انتقاء الناشئين بهدف أعدادهم للمنافسات الدولية، وتعد القدرة على تحمل التدريب وكفاءة الجهاز العصبي من العوامل المهمة في هذه المرحلة.



مماضوات تخص كرة القدم

7-15 العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يؤخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة (1) وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في:

المعطيات الانثروبومترية: القامة، الوزن، الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الدهنية)، (مركز ثقل الجسم).

خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة، الديناميكية، سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة... الخ).

الشروط التقنية الحركية: مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة... الخ.

قدرة التعلم: سهولة اكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقييم.

التحضير أو الإعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.

القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللاعب)، الإبداع، القدرات التكتيكية.

العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في توتر القلق.

العوامل الجسمانية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.

خلاصة:

استعرضنا في هذه المحاضرة إلى الانتقاء من حيث الماهية و المبادئ العامة للانتقاء، كما عرجنا على مراحل و المحددات العامة له. ويتضح أهمية الإنتقاء في كرة القدم من خلال هذه المحاضرة وضرورة إيفاء هذه المرحلة بالأهمية القصوى فهي التي تحدد مستقبل اللاعب كرة القدم خاصة إذا كان الانتقاء في مدروسا و على أساس علمي و في مراحل سنية مبكرة تسمح بتطوير إمكانيات الناشئ إلى أن يصل إلى المستويات العالية. فالانتقاء هو مفتاح وأساس العملية التدريبية في كرة القدم.



المراجع و المصادر:

- ابراهيم سيد عبد الوهاب لاشين. (01 ديسمبر , 2017). قواعد وقوانين كرة القدم. تم الاسترداد من اكاديميه بحث: <https://www.search-academy.com>
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1.
- أحمد عطية فتحي. (2017). أساسيات تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، ط2.
- أحمد عطية فتحي. (2014). أحدث التدريبات التطبيقية على المهارات الأساسية في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضية - المفاهيم التطبيقية-. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السعيد خباطو. (العدد 206 ، 03 أوت 1997). مقابلة صحفية . جريدة الشباك .
- السيد عبد المقصور. (1994) . نظريات التدريب الرياض -الجوانب الأساسية التدريبية- . القاهرة: مكتبة حسناء.
- تيراس عوديشو أنويا. (2002). دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1. عمان: دار وائل للنشر.
- حسن السيد أبو عبده. (1995). الإعداد المهاري في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن عبد الجواد. (1997). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. (ط4، المحرر) بيروت : دار العلم للملايين.
- حسين السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية، ط1 .
- حنفي محمد مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (2009). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- خالد تميم الحاج. (2017). أساسيات التدريب الرياضي. عمان: الجنادرية للنشر و التوزيع. ط1 .
- زكي محمد محمد حسن. (1997). المدرب الرياضي -أسس العمل في مهنة التدريب-. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- صالح عبد الله الزعي، ماجد محمد الخياط. (2011). علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دار الراية للنشر والتوزيع.
- عامر فاخر شعاعي. (2013). علم التدريب الرياضي. عمان: دار الرواد.
- علي خليفة العنشري و آخرون. (1989). كرة القدم. الجماهيرية العربية الليبية.



مأخوذة تخص كرة القدم

- محمد حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجة. (2005)، مبادئ التدريب الرياضي. فلسطين: دار وائل للنشر.
- محمد محمود حنفي. (بدون سنة). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة النصر: دار الفكر العربي.
- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة للطباعة.
- محمد منصوري. (- نوفمبر 1993م). الكرة الجزائرية فوز مستحق. جريدة الشباك الجزائر ، العدد 26 .
- محمد جسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف، ط11.
- مصطفى لطفي طه. (2002). الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
- محمد عبده صالح الوحش، مفني إبراهيم محمد. (1994)، أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم المعرفة، ط1.
- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار السعادة، ط1.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث -التخطيط والتدريب و القيادة-، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مصطفى محمد بدر الدين. (2017). كرة القدم (مهارات- تعلم ذاتي -إنتقاء). القاهرة: دار الفكر العربي، ط11.
- مفتي ابراهيم حماد. (1999). بناء فريق كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فرات جبار سعد الله، هه فال خورشيد الزهاري. (2011). التدريب المعرفي و العقلي للاعب كرة القدم. عمان: دار دجلة، ط1
- لمجد محمد السديري. (2009). علم التدريب الرياضي. عمان: دار الرواد.
- وجدي مصطفى الفتاح، محمد لطفي السد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المينيا: دار الهدى للنشر و التوزيع.

-Hamid Grien .(1990) .*Almanche du sport algérien* .Alger :édition ANEP ROUIBA.

-Jean-Louis deshaies .(1987) .*Football spectacle et violence* .paris : édition chiron.



-Pascal Boniface .(2006) .*Football et mondialisation* .paris :édition Armond Colin.

-Bernard turpin . (1990) préparation et entrainement du footballeur.
paris :édition amphora.