

أساسيات تدريب كرة القدم



إعداد

د/ أحمد عطية

ماجستير في تدريب كرة القدم

أساسيات تدريب كرة القدم

إعداد الدكتور

أحمد عطية فتحي

ماجستير في تدريب كرة القدم – جامعة بنها

محاضر دولي في المجلس الثقافي البريطاني

مساعد مدير أكاديمية أندلخت البلجيكي

والمسؤول عن تطوير المدربين في جميع

فروع الأكاديمية

الطبعة الثانية

١٤٣٨هـ - ٢٠١٧م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ
وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي الْعَالَمِينَ"

حَسْبُكَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ

"سورة النمل"

إهداء

إلى أمي العزيزة وأبي العزيز

إلى أخواتي الأحباب

إلى الاستاذ الدكتور محمد ابراهيم سلطان

وكيل كلية التربية الرياضية لشؤون التعليم والطلاب – جامعة اسيوط

معلمي وأستاذي القدير

إلى الشموع التي أضاءت لي الطريق وشاركتني طريق الكفاح والنجاح

إليهم كرموز للحب والأمل والوفاء

أهدي هذا الجهد المتواضع

مقدمة:

لقد تناولت في كتابي الأول موضوعات هامة تكمل جوانب الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم من خلال شرح وتفسير "أساسيات تدريب كرة القدم" وذلك لتوضيح النواحي العملية النظرية منها والتطبيقية والتي على أساسها تم إعداد لاعبي كرة القدم، ويحتوي الكتاب على تسع فصول...

يتناول الفصل الأول منها موضوع الأسس العامة للتدريب في كرة القدم من حيث مفهوم وهدف وواجبات وخصائص التدريب في كرة القدم ثم مدرب كرة القدم وخصائصه وواجباته تجاه عملية التدريب.

تعرض الفصل الثاني للإعداد البدني في كرة القدم وشرح مفهوم وأنواع الإعداد البدني ومفهوم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم (التحمل - السرعة - القوة العضلية - المرونة - والرشاقة) وأقسام ومبادئ تنمية هذه القدرات الخاصة ونماذج تطبيقية لتدريبات تنمية هذه القدرات البدنية الخاصة.

أما الفصل الثالث فقد تناول الإعداد المهاري في كرة القدم وتعرض لشرح مفهوم وأهمية ومراحل الإعداد المهاري وتقسيم المهارات الأساسية وأساليب التدريب عليها وعرض مجموعة من نماذج التدريبات التطبيقية لتنمية هذه المهارات الأساسية.

وتضمن الفصل الرابع الإعداد الخططي في كرة القدم مع إيضاح كامل لماهية ومفهوم الإعداد الخططي والعوامل التي يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة ومراحل التدريب على اللعب الخططي الجماعي ومكونات الأداء الخططي الهجومي والدفاعي الفردي والجماعي ثم تناول هذا الفصل أيضاً مبادئ وأسس خطط الهجوم والدفاع الفردي والجماعي ووسائل تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية.

وأوضح الفصل الخامس المراحل والتطور التي مرت بها طرق اللعب المختلفة منذ أول تشكيل منظم لطرق اللعب وفي أحدث طرق اللعب الحديثة في مباريات كأس العالم الأخيرة بفرنسا ١٩٩٨... وكأس الأمم الأوروبية والأولمبياد عام ٢٠٠٠م.

وتناول الفصل السادس الإعداد النفسي في كرة القدم وتعرض لمفهوم وأهمية الإعداد النفسي ومكوناته من حيث العمليات العقلية العليا والصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب والحالة الانفعالية التي يتعرض لها اللاعب وواجبات الإعداد النفسي للاعب في كرة القدم والتهيئة النفسية للإشتراك في المباريات وبعد المباريات وأخيراً تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.

وشرح الفصل السابع كيفية تقييم المباراة وإدارة المباراة مع التعرض للملاحظة الموضوعية وأقسامها ثم كيفية تقييم وتحليل المباراة من خلال الشوط الأول والشوط الثاني مع تحليل إحصائي فني لكيفية التحليل من خلال استمارة تم تقنينها علمياً بواسطة أحد الباحثين خلال الدراسات السابقة.

أما الفصل الثامن فقد تعرض لموضوع حمل التدريب في كرة القدم وتناول تعريف حمل التدريب وتقسيماته والعلاقة بين الحمل والتكيف ومكونات ودرجات وتشكيل حمل التدريب ثم شرحاً وافياً لتفسير العلاقة بين مستويات الحمل وجوانب إعداد اللاعب وأخيراً الحمل الزائد وأعراضه.

وأخيراً جاء الفصل التاسع متناولاً تخطيط التدريب في كرة وخطوات وأسس التخطيط وأنواع خطط التدريب في كرة القدم كما تناول تقسيم خطة التدريب السنوية في كرة القدم ومبادئ وأسس برنامج الموسم التدريبي.

الدكتور

أحمد عطية فتحي

محتويات الكتاب

الفصل الأول

الأسس العامة للتدريب في كرة القدم

- مفهوم وهدف التدريب في كرة القدم.....
- واجبات التدريب في كرة القدم.....
- الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم.....
- مدرب كرة القدم.....
- صفات وخصائص مدرب كرة القدم.....
- واجبات مدرب كرة القدم.....

الفصل الثاني

الإعداد البدني في كرة القدم

- مفهوم الإعداد البدني.....
- أنواع الإعداد البدني.....
- مفهوم القدرات البدنية الخاصة.....
- أنواع التحمل.....
- مبادئ تنمية التحمل.....
- طرق التدريب لتنمية التحمل.....
- نماذج لتدريبات تنمية التحمل.....
- مفهوم السرعة.....
- أنواع السرعة.....
- مبادئ تنمية السرعة.....
- نماذج تدريبية لتنمية السرعة.....
- مفهوم القوة العضلية.....
- أنواع القوة العضلية.....
- مبادئ تنمية القوة العضلية.....
- نماذج تدريبية لتنمية القوة العضلية.....

- مفهوم الرشاقة.....
- أنواع الرشاقة.....
- نماذج تدريبية لتنمية الرشاقة.....
- مفهوم المرونة.....
- أهمية المرونة.....
- أنواع المرونة.....
- مبادئ تنمية المرونة.....
- نماذج تدريبات لتنمية المرونة.....

الفصل الثالث

الإعداد المهاري في كرة القدم

- مفهوم وأهمية الإعداد المهاري.....
- مراحل الإعداد المهاري.....
- مرحلة اكتساب التوافق الأول لأداء المهارة الأساسية.....
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية.....
- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية.....
- الخطوات التدريجية لإتقان وتثبيت المهارات الأساسية.....
- تقسيم المهارات الأساسية.....
- أساليب التدريب على المهارات الأساسية.....
- تدريبات الإحساس بالكرة.....
- نماذج لتدريبات الإحساس بالكرة.....
- تدريبات فنية إجبارية.....
- نماذج للتدريبات الفنية الإجبارية.....
- تدريبات باستخدام أكثر من كرة.....
- نماذج لتدريبات باستخدام أكثر من كرة.....
- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية.....
- نماذج لتدريبات تنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية.....

- تدريبات الأداءات المهارية المركبة
- نماذج لتدريبات الأداءات المهارية المركبة
- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
- نماذج لتدريبات مهارية باستخدام الأجهزة

الفصل الرابع

الإعداد الخططي في كرة القدم

- ماهية الإعداد الخططي
- مفهوم الإعداد الخططي
- العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطة المباراة
- مراحل التدريب على اللاعب الخططي الجماعي
- مكونات الأداء الخططي
- وسائل تنفيذ خطط اللعب
- خطط اللعب الهجومية
- مميزات الخطط الهجومية
- تقسيم الخطط الهجومية
- خطط الهجوم الفردي
- المحاورة
- الخداع
- التصويب
- نماذج تدريبية لتصويب
- خطط الهجوم الجماعي
- وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي
- التمرير
- استقبال الكرة
- الجري الحر وتبادل المراكز
- خطط خلق المساحات الخالية

- خطط الهجوم المركب (الجمل الخططية).....
- خطط الهجوم الخاطف المرتد.....
- خطط المواقف الثابتة الهجومية.....
- الركلة الركنية.....
- الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة.....
- رمية التماس.....
- ركلة الجزاء.....
- ركلة المرمى.....
- إسقاط الكرة من قبل الحكم.....
- مبادئ واسس خطط الهجوم الجماعي.....
- العمق في الهجوم.....
- الاتساع في الهجوم.....
- السند في الهجوم.....
- الاختراق في الهجوم.....
- الكثافة والزيادة العددية في منطقة الكرة.....
- تبادل المراكز.....
- بطئ التوقيت في الأداء مع الاحتفاظ بالكرة.....
- المتابعة في الهجوم.....
- التغلب على مصيدة التسلل.....
- خطط اللعب الدفاعية.....
- أقسام خطط اللعب الدفاعية.....
- خطط الدفاع الفردي.....
- وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي.....
- اختيار المواقف المناسبة.....
- المراقبة والتغطية.....
- المهاجمة وتشيت الكرة.....

- الضغط الفردي.....
- خطط الدفاع الجماعي.....
- وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي.....
- خطة دفاع رجل لرجل.....
- خطة دفاع المنطقة.....
- خطة دفاع المركي.....
- خطة مصيدة التسلل.....
- الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة.....
- الدفاع أثناء الركلات الحرة.....
- الدفاع أثناء الركلة الركنية.....
- الدفاع أثناء رمية التماس.....
- الدفاع أثناء ركلة الجزاء.....
- مبادئ وأسس خطط الدفاع الجماعي.....
- العمق في الدفاع.....
- الاتزان في الدفاع.....
- التأخير في الدفاع.....
- السند (المساعدة) في الدفاع.....
- تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع.....
- التكثيف الدفاعي.....
- الضغط الجماعي.....

الفصل الخامس

مراحل تطور طرق اللعب في كرة القدم

- مراحل تطور طرق اللعب.....
- أولاً- تطور طرق اللعب من عام ١٨٦٣-١٩٢٥.....
- طريقة (١-١-٩).....
- طريقة (١-٢-٧).....

-- طريقة اسكتلندا (٦-٢-٢).....
-- الطريقة الهرمية (٥-٣-٢).....
- ثانيا- تطور طرق اللعب من عام ١٩٢٥-١٩٥٨.....
-- طريقة عنق الزجاجاة (القفل).....
-- طريقة الدفاع على خط مائل.....
-- طريقة الظهير الثالث (M W).....
-- طريقة قلب الهجوم المتأخر.....
-- طريقة تقدم قلبين للهجوم.....
-- طريقة تقدم ثلاثي الهجوم الأوسط.....
- ثالثا- تطور طرق اللعب من عام ١٩٥٨-٢٠٠٠.....
-- البرازيل وطريقة (٤-٢-٤).....
-- طريقة (٤-٣-٣).....
-- طريقة الكانتاشيو (٣-٣-٣-١).....
-- طريقة (٤-٣-٤).....
-- هولندا والكرة الشاملة (البريسينج).....
-- طريقة (٢-٤-٤).....
-- طريقة (٢-٥-٣).....

الفصل السادس

الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

-- مفهوم الإعداد النفسي وأهميته للاعب كرة القدم.....
-- مكونات الإعداد النفسي.....
- أولا- العمليات العقلية العليا.....
-- الإحساس.....
-- الإدراك.....
-- التذكر.....
-- التخيل.....

- التفكير
- التصور
- ثانيا- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب.....
- ثالثا- الحالة الإنفعالية.....
- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....
- الإعداد النفسي للإشتراك في المباريات
- التهيئة النفسية للإشتراك في المباريات.....
- حالات ما قبل بداية المباريات.....
- ديناميكية الحالة النفسية للاعبين اثناء المباراة.....
- تأثير خبرات النجاح والفشل في المباريات على اللاعبين
- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات.....
- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.....
- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
- نموذج خطة سنوية للإعداد النفسي العام في كرة القدم.....
- نموذج خطة للإعداد النفسي للمباراة.....

الفصل السابع

تقييم وتحليل مباريات كرة القدم

- أقسام الملاحظة الموضوعية لتحليل المباراة.....
- تقييم وتحليل المباراة.....
- أولا- تقييم وتحليل الشوط الأول.....
- ثانيا- تقييم وتحليل الشوط الأول أثناء فترة الراحة.....
- ثالثا- تقييم وتحليل الشوط الثاني.....
- رابعا- تقييم وتحليل المباراة بعد انتهائها.....
- خامسا- خطوات تقويم المباراة.....

الفصل الثامن

حمل التدريب في كرة القدم

- تعريف حمل التدريب.....
- تقسيمات حمل التدريب.....
- العلاقة بين الحمل والتكيف.....
- مكونات حمل التدريب:.....
- ١- شدة المثير الحركي.....
- ٢- فترة دوام المثير الحركي.....
- ٣- عدد مرات تكرار المثير الحركي.....
- ٤- كثافة المثير الحركي.....
- ٥- فترة الراحة البينية.....
- درجات حمل التدريب.....
- تشكيل حمل التدريب.....
- تشكيل حمل التدريب في دورة الحمل الأسبوعية.....
- تشكيل حمل التدريب في دورة الحمل الفترية.....
- العلاقة بين مستويات حمل التدريب وجوانب إعداد اللاعب.....
- تحديد مستوى حمل التدريب.....
- كيف تقوم بإعداد فترة تدريب بالحمل المناسب.....
- ١- نموذج لفترة تدريب بالحمل المناسب.....
- ٢- نموذج لفترة تدريب بحمل متوسط.....
- ٣- نموذج لفترة تدريب بحمل عالي.....

الفصل التاسع

تخطيط التدريب في كرة القدم

- خطوات واسس تخطيط التدريب في كرة القدم.....
- أنواع خطط التدريب في كرة القدم.....
- ١- خطة التدريب عديدة السنوات.....

- ٢- خطة التدريب للإعداد للبطولات
- ٣- خطة التدريب السنوية
- ٤- خطة التدريب الفترية (الجزئية)
- ٥- خطة تدريب الوحدة التدريبية
- الأنماط الرئيسية للوحدات التدريبية
- تكوين الوحدة التدريبية
- تخطيط التدريب السنوي في كرة القدم
- أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي
- محتويات الخطة التدريبية السنوية
- تقسيم خطة التدريب السنوية في كرة القدم
- ١- الفترة الإعدادية
- ٢- فترة المباريات
- ٣- الفترة الانتقالية
- نموذج لتقسيم الموسم الفردي التدريبي في كرة القدم
- التوزيع الزمني لخطة التدريب السنوية
- تخطيط زمن التدريب للفترة الإعدادية
- مبادئ واسس برنامج الموسم التدريبي
- نموذج لبرنامج فترة اعداد من تصميم المؤلف
- المراجع العربية والأجنبية

الرموز المستخدمة في الكتاب

- حركة اللاعب بدون كرة



- حركة اللاعب بالكرة



- حركة الكرة الأرضية (تمرير - تصويب)



- حركة الكرة العالية (تمرير - تصويب)



- سيطرة على الكرة



- لاعب مدافع



- لاعب مهاجم



- حارس المرمى



- الكرة



- المدرب



- قمع بلاستيك



الفصل الأول

الأسس العامة للتدريب في كرة القدم

الفصل الأول

الأسس العامة للتدريب في كرة القدم

مفهوم وهدف التدريب في كرة القدم:

التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الإرتفاع الشريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية.

والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكلا من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية فأعلى في نشاط كرة القدم.

ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والإستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابياً على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم.

وأخيراً يمكن القول أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل.

ولكى نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل مما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب الدفاعية والهجومية والذي استوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداءات المهارية طبقاً لشروط وظروف المباراة وأن أهم ما تميزت به كرة القدم الحديثة في الآونة الأخيرة هو الآتي:

- ١- التمتع بالصحة الجيدة وإمّتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
 - ٢- إمّتلاك مستوى عالي من قوة الإرادة والعزيمة.
 - ٣- القدرة على تنفيذ الأداءات المهارية الفردية والمركبة في الظروف الصعبة.
 - ٤- قدرة التحول بين الدفاع والهجوم وأداء المباراة في تشكيلات تكتيكية وطرق لعب حديثة.
 - ٥- إمّتلاك مستوى عالي من القدرات البدنية العامة والخاصة (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة).
 - ٦- إكتساب المعارف والمعلومات التي تنمي القدرات العقلية والتي تعزز القدرات الإدراكية والتكتيكية للفريق أثناء المباراة.
 - ٧- اللعب الرجولي والروح القتالية بهدف تحقيق الفوز.
- مما ساعدت يتضح أن التدريب الحديث في كرة القدم أضيف عليها السرعة والقوة التي أعدت لاعبي الفريق على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع فريق الخصم وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع إمّتلاك الفريق لقدر كبير من المهارة التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء التكتيكية والتي تمكن الفريق من تحقيق أهدافه بالفوز نتيجة المباراة.

***واجبات التدريب في كرة القدم:**

يهدف التدريب في كرة القدم - كما ذكرنا سابقا - إلى الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخطية كوحدة واحدة متكاملة.

ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة القدم على عنصرين هما:

- ١- كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخطية والفكرية.
 - ٢- إستعداد اللاعب ودرجة الدفاعية ومستوى الإرادة لديه.
- ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية، والتي توجه أساسا للتأثير على إستعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد اسم العملية التربوية، ويجب أن ينظر للعمليات التعليمية والتربوية كوحدة واحدة متكاملة لا تتفصلان عن بعضهما مع إستغلال العلاقة المتبادلة بينهما إستغلالا جيدا عند التخطيط للتدريب في كرة القدم.

أولاً: الواجبات التربوية:

إن للواجبات التربوية في تدريب كرة القدم أهمية خاصة لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري وبالتالي يجب تحقيقها من خلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات:

- ١- تدعيم الولاء بالإنتماء لشعار الفريق والنادي والدولة التي يمثلها اللاعب.
- ٢- العمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.
- ٣- التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب مثل التسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.
- ٤- تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة والإعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة والإرادة.
- ٥- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين أفراد الفريق.
- ٦- الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.
- ٧- إقتناع اللاعب بالقيم للأداء البدني والفني أثناء التدريب.
- ٨- إكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

ثانياً: الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب في كرة القدم هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على إكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات:

١ - الإعداد البدني:

هو من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون إكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة إستعادة الشفاء.

والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشتمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة الخ، ويقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

٢ - الإعداد المهاري:

هو عملية إكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وإنسيابية ودقة تحت شروط وإحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الإستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني وهنا يلعب دور المدرب في ربط كلا من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة وتحت ضغط الخصم في مساحات الملعب المختلفة، كذلك يجب أن تنمي المهارات بالشكل التي تستخدم فيه هذه المهارات في مواقف تكتيكية معينة أثناء المباراة.

٣ - الإعداد الخططي:

هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والإستفادة من إمكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية وإستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة.

ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب أيضاً دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.

٤ - الإعداد النفسي:

هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون معوقاً للأداء أثناء المباراة، وتلعب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً وهاماً في حسن أدائه للمباراة ، كذلك فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق يصعب هزيمته بل تلعب قدراته الإرادية والنفسية دوراً بارزاً في تحقيقه دائماً للنصر أمام الفريق الغير معدة إعداداً نفسياً جيداً.

٥ - الإعداد الذهني:

يلعب الإعداد الذهني دوراً هاماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة والتدريب، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة، ويجب المدرب ان ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة، كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية لكرة القدم.

* الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم:

لقد اصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداته إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة أثناء إشتراكه في أي بطولة، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

- ١- يراعى التدريب في كرة القدم إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل باللاعب لهذا المستوى.
- ٢- يهدف التدريب في كرة القدم إلى الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
- ٣- تراعى عملية التدريب في كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم ويجب مراعاة ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقاً للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.

- ٤- يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والإستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل بما يضمن التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.
- ٥- تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة من خلال تخطيط التدريب بقدر طويل المدى.
- ٦- إن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضهما الآخر وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية.
- ٧- إن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتلائم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية بما يتلائم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب والمباريات.
- ٨- تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي والإجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح والفسولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع الإستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا لمستويات عالية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب يسهم في الإرتقاء بالعملية التدريبية للاعبين كرة القدم.
- ٩- تتسم عملية التدريب في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالإعتماد على النفس والإستقلال في التفكير والإبتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط المدرب.

***مدرب كرة القدم:**

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسة النفسية والتربوية أن نجاح

عملية التعلم والتدريب يرجع ٦٠% منها للمدرب وحده، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به يحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أنه من أهم العوامل التي تساهم على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج لمدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الإنفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب في التدريب والمنافسات.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للإرتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها إنعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في إنتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة، لذا يجب أنيلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب، فهذا التطور المعرفي والفني يسهم في الإرتقاء بقدرة المدرب على التأثير الشامل المتزن في شخصية اللاعب الرياضي بما يحقق المستويات الرياضية العليا، لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في مجال نشاط كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب، ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي ، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب، ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداد إعداده متكامل للقيام به بالعملية التربوية التدريبية.

وهكذا يتضح مدى الارتباط المباشر بين الوصول إلى المستويات الرياضية العالية للاعبين وقدرات وإمكانات المدرب الرياضي، فكما تميز مدرب كرة القدم بالإعداد المهني العالي كلما كان اقدر على تطوير وتنمية مستوى أداء لاعبيه لذا يجب عليه عدم الإكتفاء بما وصل إليه من درجة

التأهيل والإعداد المهني بل يجب أن يعمل جاهدا على الإستزادة والإطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة طوال فترة عمله في مهنة التدريب.

ولما كان المدرب يتولى عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعبين، ويتوقف مقدار نجاحه في العملية التدريبية على ما يتصف به من خصائص وسمات وقدرات ومميزات خاصة لكي يكتب لعمله النجاح.

***صفات وخصائص مدرب كرة القدم:**

- ١- أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمته في تدعين وتربية وتدريب اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية.
- ٢- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- ٣- أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
- ٤- أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحية.
- ٥- أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
- ٦- يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذى له لأنه المثل الأعلى للاعبين.
- ٧- أن يتميز بعين المدرب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
- ٨- أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانات والقدرات العقلية.
- ٩- أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشكلات.
- ١٠- أن يبني علاقاته على الحب والإحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني - الإداري - الطبي - الحكام - الجمهور) وذلك لتنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعب والتنافس النظيف والشريف.

***واجبات مدرب كرة القدم:**

أن عملية التدريب تلقى عدة مسئوليات جسيمة على المدرب نتيجة طبيعة العمل والعلاقة المتعددة مع اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية المعاونة وإدارة النشاط الرياضي بالنادي ومجلس إدارة النادي وسوف نحدد هنا بعض من تلك الواجبات على المدرب أن يحققها خلال عمله في تدريب الفريق.

أولاً: الواجب التربوي:

- ١- أن يكون المدرب قدوة ومثالا يحتذى به في جميع تصرفاته.
- ٢- أن ينمي الولاء والحب والانتماء للنادي الذي يلعب له الفريق.
- ٣- أن يعمل على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أداء الفريق.
- ٤- تشكيل دوافع اللاعبين وميولهم للإستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
- ٥- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والقيادة والثقة بالنفس والمثابرة والطموح بين اللاعبين.
- ٦- أن يكون ملتزماً سلوكياً في تصرفاته كقائد تربوي عند ادارته للمباراة.

ثانياً: الواجب التعليمي والفني:

- ١- أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء في كرة القدم.
- ٢- أن يعمل على إكساب لاعبيه المهارات الأساسية والقدرات الحركية الخططية من خطط وطرق اللعب الضرورية للمنافسة.
- ٣- أن يعمل على إكساب لاعبيه المعلومات والمعارف لنواحي الأداء والخطط وقانون كرة القدم.
- ٤- أن يضع سياسية للتعاون وتوزيع الاختصاصات مع الأجهزة التي يعمل معها لعدم تضارب الاختصاصات.
- ٥- وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج وخطة التدريب على مدار الموسم.
- ٦- وضع لائحة للفريق لتنظيم سير العمل مع وضع ضوابط للثواب والعقاب والمكافآت لتكون حافز للاعبين.
- ٧- أن يهتم بالتدريب الفردي للاعبين نفس الإهتمام بالتدريب الجماعي وذلك للإرتقاء بالمستوى البدني والفني للفريق.
- ٨- ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب والمباريات للتعرف على نقاط القوة والضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني والمهاري والخططي حتى لا تتفاقم وتتضاعف هذه الأخطاء.

٩- أن يراجع المدرب سير خطة التدريب وتقويم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المقننة والتحليل المستمر والإختبارات البدنية والفنية المقننة للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات الحية والرسمية.

١٠- أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل وقراءة المباراة بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على مدى تنفيذ وتطبيق لاعبيه لخطة لمباراة حتى يتمكن من تقويم وإصلاح الأخطاء وبالتالي تطوير لعب الفريق.

١١- أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب والمدرب والمباريات وتخطيط وتوزيع الحمل التدريبي حتى يمكن الرجوع إليها أثناء عملية تقييم أساليب وطرق وخطة التدريب.

الفصل الثاني
الإعداد البدني في كرة القدم

الفصل الثاني

الإعداد البدني في كرة القدم

* مفهوم الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية. وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي.

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

* أنواع الإعداد البدني:

١ - الإعداد البدني العام:

ويقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب والقدرات البدنية العامة هنا تشير إلى درجة ما يمتلكه اللاعب من امكانيات واستعدادات وصفات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة ومركبة بمستوى جيد.

ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية وتطوير الجهاز العصبي - العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة.

٢ - الإعداد البدني الخاص:

يهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكتيكية والتكتيكية خلال المباراة. وتعد التمرينات البنائية الخاصة والتمرينات الوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم.

كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات والقدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة. وأن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية وفي بداية مرحلة فترة المنافسات والتي يجب المحافظة على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات.

وبصورة عامة يجب عدم الفصل بين كل من الإعداد البدني العام والخاص لأن كل منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام كركيزة أساسية تدعم وتبني وتستكمل بمرحلة الإعداد البدني الخاص للإرتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

كذلك لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري، لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد واثناء المباريات.

*** مفهوم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم:**

تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في انتقاء اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم.

وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية

في الاعتبار. كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك للاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.

لقد اتفق خبراء كرة القدم على أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعب

كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي:

١- التحمل.

٢- القوة.

٣- السرعة.

٤- الرشاقة.

٥- المرونة.

* مفهوم التحمل:

التحمل له أهمية كبيرة لدى الرياضيين عامة ولاعب كرة القدم خاصة لما له من تأثير إيجابي وقائي على القلب والدورة الدموية من ناحية ومستوى الإنجاز أثناء المنافسات وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب من ناحية أخرى. وبصورة 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 وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود المبذول أو المؤثرات الخارجية غير المناسبة والناجمة من البيئة.

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

* أنواع التحمل:

التحمل في كرة القدم نوعان هما:

١ - تحمل عام:

وهو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري والتنفسي عاليًا بما يؤثر الأداء التخصصي في كرة القدم.

٢ - تحمل خاص:

وهو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكتيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة.

* أقسام التحمل الخاص:

يقسم علماء التدريب التحمل الخاص إلى الأنواع الثلاثة الآتية:

١- تحمل السرعة.

٢- تحمل القوة.

٣- تحمل الأداء.

١- تحمل السرعة:

هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة. وهي تعرف بأنها مقدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين ١٠ : ٣٠ ثانية.

ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري والخططي بسرعات مختلفة كالجري بالكرة وبدون كرة وأخذ الأماكن المناسبة والتغطية لأفراد الدفاع، والتوقف المفاجئ لاستلام الكرة، تكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال شوطي المباراة.

ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى:

١- تحمل السرعة القصوى.

٢- تحمل السرعة الأقل من القصوى.

٣- تحمل السرعة المتوسطة.

٤- تحمل السرعة المتغيرة.

٢ - تحمل القوة:

هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المحمود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه 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 بقوة من مسافات مختلفة والوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس عدة مرات.

٣ - تحمل الأداء:

هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة. وهذه القدرة لها علاقة إيجابية تجمع بين الرشاقة والتحمل عن طريق تكرار أداء المهارات الأساسية لفترات طويلة نسبيا بتوافق جيد وكفاءة وحيوية.

* مبادئ تنمية التحمل:

إن طبيعة الأداء في كرة القدم تتصف بالتغير المستمر للجهد (الحمل) الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب والمباراة ، ويتراوح هذا الجهد ما بين جهد خفيف أثناء الجري الخفيف (الهولة) لمدة تتراوح ما بين ٦ - ١٢ كم تستغرق زمنا حوالي ٢٥-٣٠ دقيقة على فترات مختلفة، وجهد عالي يستغرق ما بين ٥ - ٧ دقائق يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين ١٥٠٠-٢٥٠٠ متر مقسمة لمسافات قصيرة ما بين ١٠-١٥-٢٥ متر.

هذا الجهد المتغير يحتاج من المدرب أن يعمل على تطوير الأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين وخاصة القلب والدورة الدموية والتنفس بالإضافة إلى تنمية قوة الإرادة والمثابرة للتغلب على القوة الداخلية والخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريبات وأثناء المباراة. لذلك يجب على المدرب ومخطط الأحمال التدريبية أن يراعي التالي أثناء التخطيط لتنمية التحمل:

١- تنمية وتطوير التحمل العام بمرحلة الإعداد العام من الفترة التأسيسية وذلك بالتدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وبشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل بهدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون معدل التدريب ثلاث مرات أسبوعيا بفترة زمنية ٤٨ ساعة بين كل تدريب والآخر.

٢- أن يتم اختيار تحديد سرعات الجري بأن تبدأ من أقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجياً للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تدريبات لتنمية تحمل القوة.

٣- في مرحلة الإعداد الخاص يتم استخدام تدريبات الكرة والجري بها لمسافات مختلفة مع استخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص من خلال مواقف مشابهة للأداء أثناء المباراة مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التدريبات مع التركيز على تدريبات تحمل السرعة بتكرار الجري لمسافات قصيرة ومتنوعة.

٤- في مرحلة الإعداد للمباريات يراعى التدرج بالحمل والمسافة من خلال التركيز على تنمية تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال تدريبات الأداء المهاري المركب والخططي والمحاكاة لمواقف المباراة حتى يتكيف اللاعب جيداً على بذل الجهد العنيف الذي يحتاجه أثناء المباراة.

٥- يجب تحديد فترات الراحة بين تكرارات التدريب (كثافة الحمل) عند تنمية التحمل الخاص حتى تكون فترة الراحة مناسبة بشرط ألا يقل معدل النبض عن ١٢٠ - ١٣٠ نبضة في الدقيقة.

٦- أن يتم تنمية التحمل داخل الوحدة التدريبية عقب أداء تدريبات القدرات البدنية الأخرى (القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة) من حيث التسلسل في الوحدة التدريبية حتى لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على تنمية باقي العناصر الأخرى.

٧- أن يراعى في تنفيذ تدريبات تنمية القدرات الخطئية للوصول باللاعبين إلى حالة التعب المؤثر وليس وصولهم إلى حالة الإجهاد والإنهاك ، وذلك حتى تتطور وتتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على المجهود القوي.

*** طرق التدريب لتنمية التحمل:**

يتم التدريب على تنمية وتطوير التحمل بأشكاله المختلفة من وجهة النظر الفسولوجية

باستخدام إحدى الطرق التالية:

١ - طريقة التدريب المستمر:

- أ- طريقة الحمل المتواصل.
- ب- طريقة اللعب بالسرعة - الفارتلك
- ج- طريقة الحمل المتغير.

٢ - طريقة التدريب الفتري:

طريقة التدريب الفتري:

- أ- منخفض الشدة.
- ب- مرتفع الشدة.

٣ - طريقة التدريب التكراري:

- أ- حمل بأقصى شدة.
- ب- التدريب التبادلي.
- ج- التدريب المتغير.

١ - طريقة التدريب المستمرة:

أ - طريقة الحمل المتواصل:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال الجري بسرعة منتظمة وقوة متوسطة مع الحفاظ على هذه السرعة لفترة طويلة بدون راحة بعدل جري يتراوح كيلومتر في كل ٥ دقائق ولمدة تتراوح ما بين ٣٠ - ٦٠ دقيقة يصل فيها معدل النبض إلى ١٤٠ - ١٦٠ نبضة/دقيقة، وتستخدم هذه الطريقة لتنمية التحمل العام.

ب - طريقة اللعب بالسرعة - الفارتلك:

تهدف هذه الطريقة أيضا إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال الجري لمسافة يحددها المدرب ويقسمها إلى مسافات غير منتظمة ويطلب من اللاعبين الجري لهذه المسافات بزمان وسرعة غير منتظمة تشابه مواقف المباراة يصل فيها معدل النبض ما بين ١٤٠ - ١٦٠ نبضة/دقيقة من خلال الارتفاع بإيقاع الجري إلى فترة زمنية قصيرة من ٥ - ٨ ثواني أو مسافة قصيرة ثم يعود النبض مرة أخرى إلى معدله ١٤٠ - ١٦٠ نبضة/دقيقة.

ج - طريقة الحمل المتغير:

تهدف هذه الطريقة أيضاً إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين نتيجة زيادة السرعة أو رفع معدل ضربات القلب لمسافة قصيرة والاعتماد على التعويض خلال الجري لمسافات الطويلة، ويمكن أن يؤدي التدريب من خلال الجري بمعدل سرعة يصل فيه معدل النبض ما بين ١٤٠ - ١٦٠ نبضة/دقيقة ثم تكرار التدريب مرة أخرى دون توقف مع زيادة سرعة الجري لنفس المسافة لرفع معدل النبض إلى ١٧٠ - ١٨٠ نبضة/دقيقة.

٢ - طريقة التدريب الفتري:

تهدف هذه الطريقة لتنمية التحمل العام من خلال التدريب الفتري طويل الزمن وتنمية تحمل السرعة والإعداد للمتطلبات الخاصة بمنافسة المباريات من خلال التدريب الفتري قصير الزمن. ويتم تقسيم التدريب الفتري إلى قسمين:

أ - تقسيم تبعاً لفترة استمرار الحمل:

وفيه يستغرق زمن الأداء حسب مسافات الجري، فيتراوح زمن الأداء للمسافات القصيرة من ١٥ ث - ٢٠ دقيقة والمسافات المتوسطة من ٢ - ٨ دقيقة والمسافات الطويلة من ٨ - ١٥ دقيقة. والأساس في هذا التقسيم أنه يحدث تنسيق بين مستوى السرعة وفترة استمرار كل مرحلة من مراحل التدريب، ويكون مستوى السرعة أعلى كلما تم اختيار مرحلة حمل أقصر.

ب - تقسيم تبعاً لدرجة السرعة:

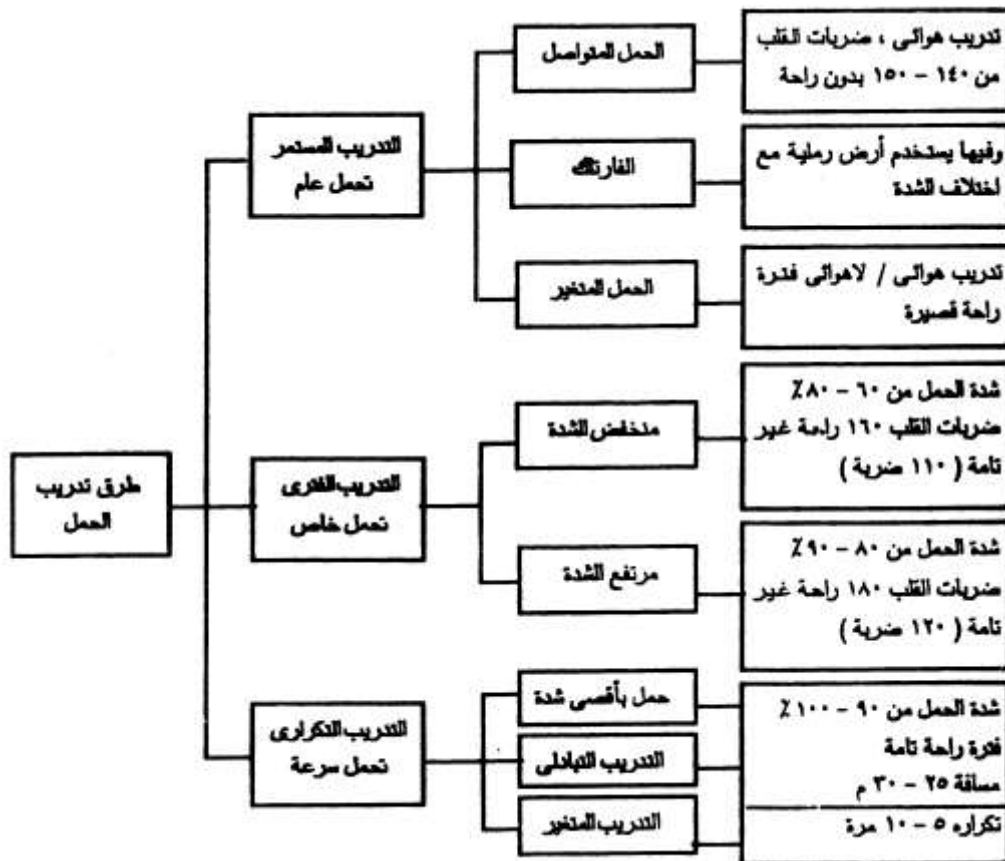
وفي هذا التقسيم يمكن إحداث تغيرات في مستوى السرعة دون الربط بينها وبين فترة استمرار الحمل وهي تنقسم إلى قسمين، القسم الأول هو التدريب الفتري منخفض الشدة ويتميز بأداء درجة سرعة من بسيطة إلى متوسطة من خلال أداء مقطوعات تدريبية يصل فيها معدل النبض إلى ١٧٠ - ١٩٠ نبضة/دقيقة ثم يستريح اللاعب ليصل معدل النبض في الراحة إلى ١٢٠ نبضة/دقيقة.

والقسم الثاني هو التدريب الفتري مرتفع الشدة ويؤدي بدرجة سرعة عالية نسبياً للإعداد لمتطلبات السرعة الخاصة بمنافسة المباراة وذلك من خلال مقطوعة تدريبية يصل معدل النبض في نهاية كل مقطوعة منها إلى ١٧٠ - ١٩٠ نبضة/دقيقة ثم يهبط معدل النبض إلى ١٤٠ - ١٥٠ نبضة/دقيقة أثناء الراحة قبل البدء في الجري من جديد في مقطوعة جديدة.

ولا يوجد اختلاف في ها التقسيم عن التقسيم السابق حيث تركز الطريقتين في التقسيم الأول والثاني على حقيقة أساسية هي أنه كلما ارتفعت شدة حمل التدريب قصرت فترة استمراره والعكس صحيح.

٣ - طريقة التدريب التكراري:

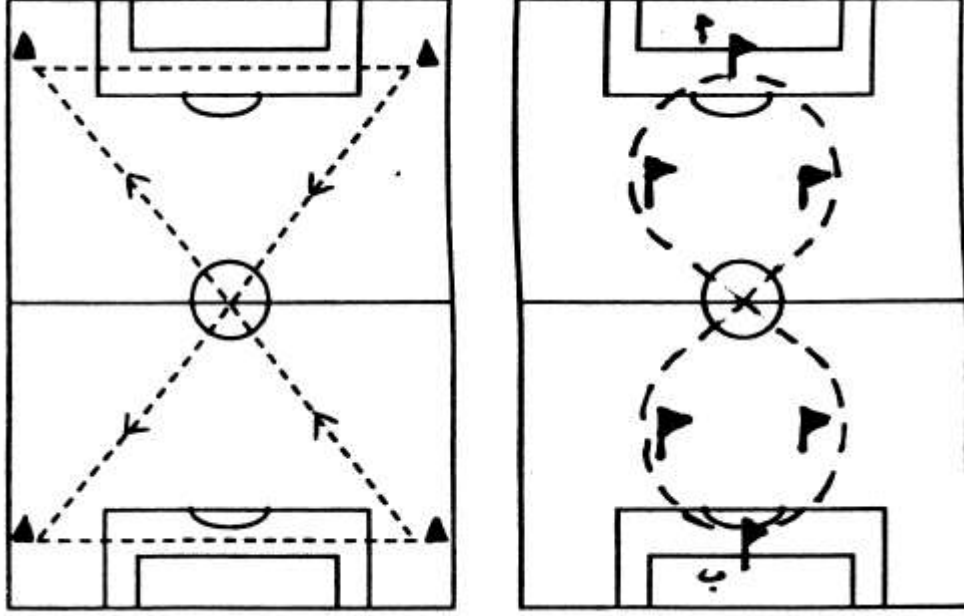
تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة) مع مراعاة أداء عدد بسيط من التكرارات لارتفاع درجة شدة الأداء، وإعطاء فترات راحة كاملة بين الأحمال المختلفة حتى يمكن للأجهزة الحيوية المتمثلة في الجهازين الدوري والتنفسي والقلب من العودة إلى الوضع الذي كانت عليه قبل بداية حمل التدريب.



* نماذج لتدريبات تنمية التحمل العام:

١- يقوم اللاعبون بالوقوف في مجموعتين إحداهما عند الراية (أ) بمنطقة الجراء أمام المرمى والمجموعة الأخرى أمام الراية (ب) بمنطقة الجراء أمام الراية (ب) بمنطقة الجراء أمام المرمى في النصف الثاني من الملعب، وعند إشارة المدرب يبدأ التمرين بالجري بسرعة متوسطة وخطوط منظمة على شكل حرف (8) كل مجموعة في إتجاه عكسي للمجموعة

الأخرى، كما هو موضح بشكل (١) ويمكن أن يستمر زمن الأداء في حدود ٢ : ٣ دقائق على أن يتراوح النبض للاعبين ما بين ١٤٠ - ١٦٠ نبضة/دقيقة ويمكن تكرار التدريب من ٤-٦ مرات مع إعطاء فترة راحة ما بين ٤٥-٦٠ ثانية.

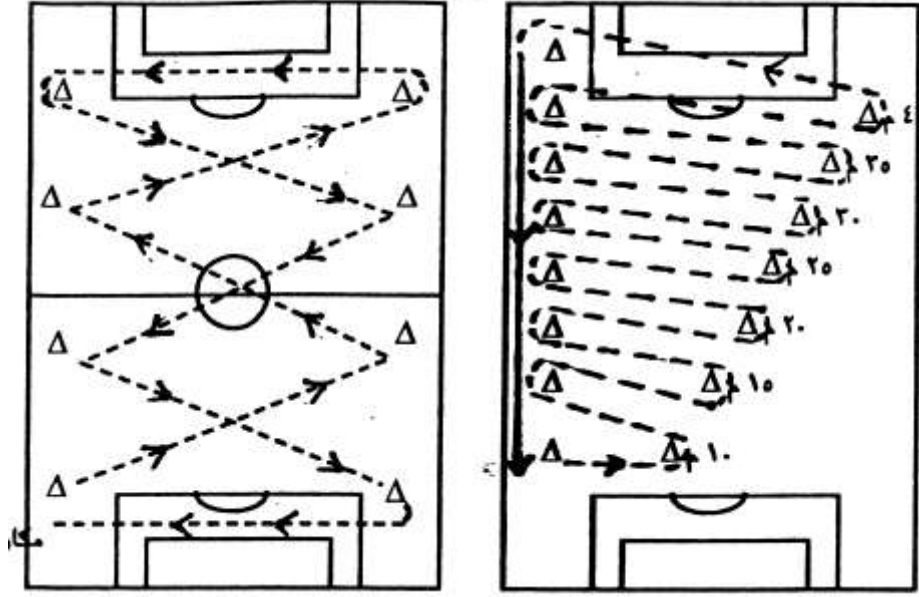


شكل (١)، (٢)

٢- يقوم اللاعبون بالجري حول الأقماع بطريقة قطرية شكل (٢) لمدة تتراوح ما بين ٢-٣ دقائق بسرعة منتظمة تصل بنبض اللاعبين إلى ١٤٠-١٦٠ نبضة/دقيقة مع تكرار التدريب من ٤-٦ مرات مع إعطاء فترة راحة ما بين ٤٥-٦٠ ثانية، ويمكن أن يؤدي التدريب في مجموعتين من اللاعبين تبدأ كل مجموعة من عند الراية الركنية لكلا من نصفي الملعب.

٣- يقوم اللاعبون بالجري بسرعة متوسطة لمدة ثلاث دقائق كمجموعة واحدة اما حول الملعب أو في اتجاهات مختلفة ثم تعطى فترة راحة لمدة دقيقة واحدة وتكون على شكل مشي مع أداء بعض التمرينات والمرجحات البسيطة، ثم يبدأ الجري مرة أخرى بسرعة متوسطة لمدة ٣ دقائق أخرى بحيث لا يتعدى نبض اللاعبين من ١٤٠-١٦٠ نبضة/دقيقة ثم تعطى فترة راحة لمدة دقيقة وتكون على شكل مشي مع النفس العميق ولا يقل نبض اللاعبين عن ١٢٠ نبضة/دقيقة ثم تعطى فترة راحة لمدة دقيقة ثم يبدأ اللاعبون في الجري السريع لمسافة ٢٠٠-٣٠٠ متر راحة لمدة دقيقتين مع تنظيم عملية التنفس ثم الجري السريع ٦٠-٨٠ متر ثم راحة لمدة دقيقة مع أداء تمارين للإسترخاء وأخيراً الجري مرة أخرى بسرعة متوسطة لمدة ٣ دقائق.

٤- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين ويبدأ التدريب بأن تجري المجموعة الأولى من بداية التدريب من عند القمع الأول إلى داخل الملعب ولمسافة ١٠ أمتار والدوران حول القمع الثاني للوصول إلى القمع الثالث والعودة للجري لمسافة ١٥ متر ثم العودة والدوران للجري ٢٠ متر وهكذا في كل مرة تزداد المسافة ٥ أمتار إلى أن يصل اللاعبون إلى آخر قمع ثم يعودون في خط طولي إلى بداية التمرين، يراعى خروج اللاعبين في مجموعات متتالية حتى لا يحدث تكديس من اللاعبين أثناء الجري عند الأقماع، شكل (٣) ويراعى أن يتراوح نبض اللاعبين ما بين ١٦٠-١٨٠ نبضة/دقيقة.

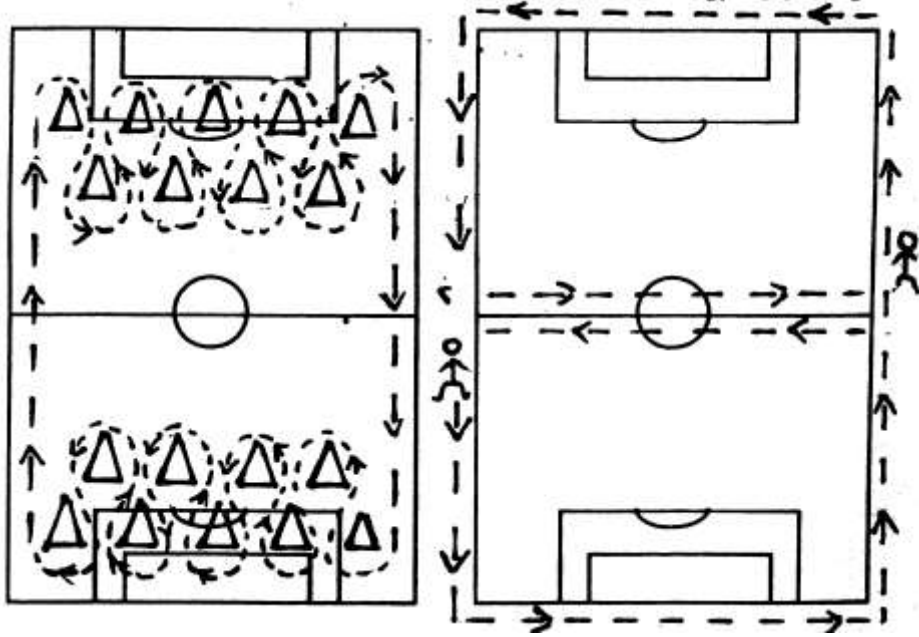


شكل (٣) (٤)

٥- يقف اللاعبون في مجموعات تتراوح ما بين ٣-٥ لاعبين لكل مجموعة ويبدأ التدريب بالجري من مكان التجمع من قمع إلى القمع العكسي باتجاه قطري كما هو موضح (بشكل ٤) ثم يتم تغيير الإتجاه للقمع الآخر وهكذا مع الدوران من نهاية الملعب للعودة مرة أخرى إلى مكان التجمع مع مراعاة أن يكون الجري بسرعة منتظمة فوق المتوسطة مع المحافظة على نبض اللاعبين ما بين ١٤٠ - ١٦٠ نبضة /دقيقة وتكرار التدريب ٢-٣ مرات مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين ١.٥-٢ دقيقة.

٦- يقف اللاعبون في المجموعات كل مجموعة تتراوح ما بين ٣-٥ لاعبين على خط المرمى وعند إشارة المدرب تقوم كل مجموعة بالجري بطول الملعب للوصول لخط المرمى الآخر حوالي ١٢٠ ياردة في زمن لا يتعدى ١٦ ثانية ثم يعودون إلى خط البداية بطريقة الهرولة وتنظيم التنفس على أن يكرر التدريب لعدد من المرات يتراوح ما بين ٨-١٠ مرات.

٧- مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة تتكون من ٨-١٠ لاعبين تقف خارج خط التماس وفي احدى نصفي الملعب شكل (٥) ويبدأ التدريب بالجري عند إشارة المدرب كل مجموعة في نصف ملعبها حول الملعب وعند الوصول لمكان بداية المجموعة الأخرى تبدأ في تغيير نصف الملعب للجري في ملعب المجموعة الأخرى وهكذا لمدة تتراوح ما بين ٣-٥ دقائق بسرعة منتظمة لا يتعدى بها نبض اللاعبين ما بين ١٤٠-١٦٠ نبضة/دقيقة مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين ٩٠-١٢٠ ثانية وتكرر ما بين ٢-٣ مرات.



شكل (٥)، (٦)

٨- توضع الأقماع على شكل صفين بحيث يوضع في الصف الأول ٥ أقماع وفي الصف الثاني أربع أقماع وذلك في كلا من نصفي الملعب كما هو في شكل (٦) يبدأ التدريب يجري اللاعبون كل مجموعة تتكون من ٢-٣ لاعبين وبفاصل زمني ١٠ ثواني بين كل مجموعة والأخرى وتقوم كل مجموعة بالجري حول الأقماع من مكان البداية وحتى الوصول مرة أخرى لمكان البدء على أن يتم ذلك بسرعة فوق المتوسطة لزمان يستغرق ما بين ٦٠-٩٠ ثانية حسب فترات اللاعبين ويمكن تكرار التدريب من ٣-٥ مرات مع إعطاء فترة راحة ما بين ٦٠-٩٠ ثانية.

ثانياً: نماذج لتدريبات تنمية التحمل الخاص:

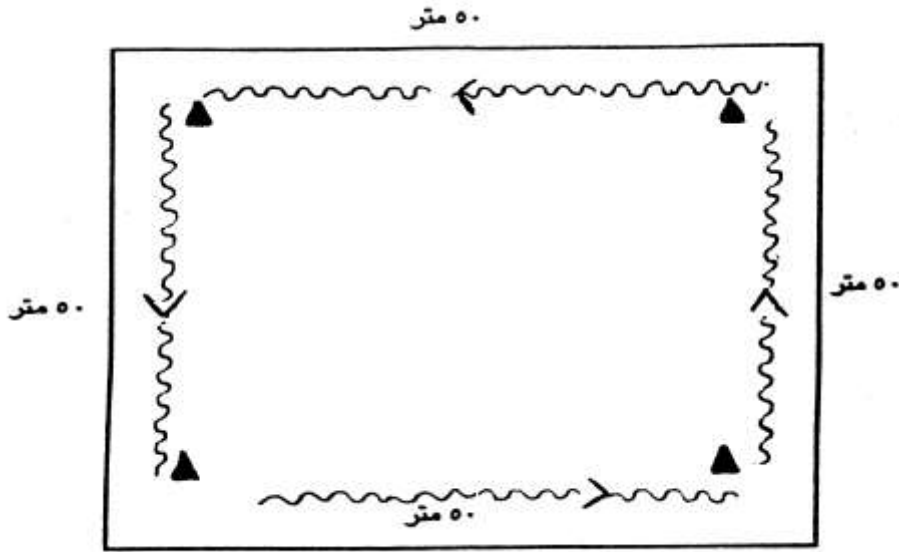
١- يقسم اللاعبون إلى مجموعات تتراوح ما بين ٥-٧ لاعبين للجري ١٠٠ متر في زمن ١٥ ثانية ويتكرر ٥ مرات مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين ٧٥ ثانية بين كل تكرار والآخر،

ثمكرر التدريب بالجري ١٠٠ متر في زمن ١٤ ث مع فترة راحة تتراوح ما بين ٦٠-٧٠ ثانية ب تكرار ٥ مرات على أن تشتمل فترة التدريب للمجموعتين على ١٥ ق.

٢- يكرر التدريب السابق في الأسبوع الثاني مع الجري ١٠٠ متر في ١٤ ثانية مع فترة راحة ٥٠-٦٠ ثانية وبعدد تكرار ٥ مرات، ثم يكرر التدريب مرة أخرى بالجري ١٠٠ متر في ١٣ ثانية وبفترة راحة ٥٠-٦٠ ثانية بعد كل مرة على أن يستغرق التدريب ١٢ دقيقة.

٣- يكرر التدريب السابق في الأسبوع الثالث بالجري ١٠٠ متر في ١٣ ثانية مع فترة راحة ٥٠ ثانية بعد كل مرة لعدد تكرارات ٥ مرات، ثم يكرر التدريب مرة أخرى بالجري ١٠٠ متر في ١٣ ثانية مع فترة راحة ٤٥ ثانية بعد كل مرة على أن يستغرق زمن التدريب ١٠ دقائق.

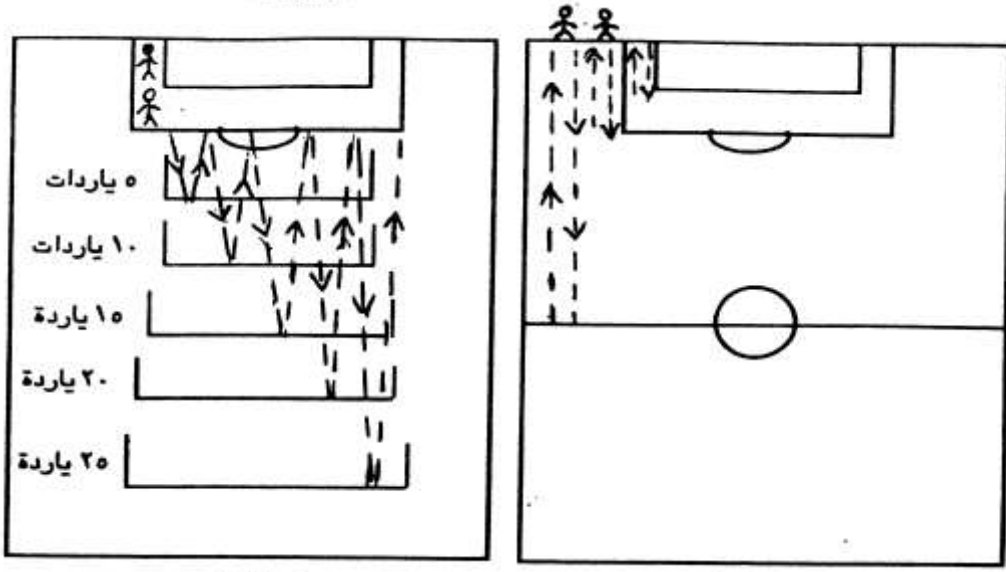
٤- يرسم ملعب على شكل مربع طول ضلعه ٥٠ متر يقوم اللاعب بأداء الاتي في الدورة الأولى جري ١٥٠ م بسرعة متوسطة ثم عدو سريع ٥٠ متر، شكل (٧) في الدورة الثانية جري ١٠٠ متر بسرعة متوسطة ثم عدو سريع ١٠٠ متر في الدورة الثالثة جري ٥٠ م بسرعة متوسطة ثمعدو سريع ١٥٠م، يكرر التدريب ثلاث مجموعات على أن تشمل كل مجموعة على الثلاث دورات مع إعطاء فترات بين المجموعات ٣ دقائق -٢.٥ دقيقة - ٢ دقيقة.



شكل (٧)

٥- يقف اللاعبون عند خط المرمى ثم مع إشارة المدرب يجري اللاعبون إلى خط الست ٦ ياردات ثم العودة إلى خط المرمى (نقطة البداية) ثم العودة للجري إلى خط منطقة ركلة الجزاء ثم العودة مرة أخرى إلى خط المرمى، ثم العودة للجري مرة أخرى إلى خط المنتصف ثم العودة إلى خط المرمى مرى أخرى شكل (٨)، يكرر الأداء السابق ٣-٤ مجموعات

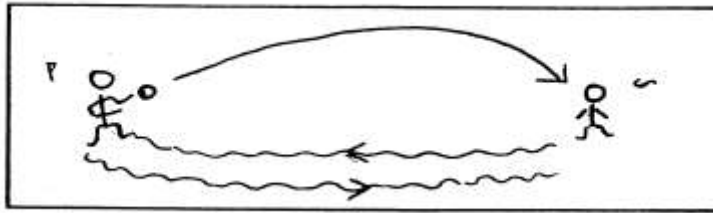
على أن تكون فترة الراحة بين كل تكرار والآخر ٢-٣ دقائق من الممكن تأدية التدريب باستخدام الكرة.



شكل (٨) ، (٩)

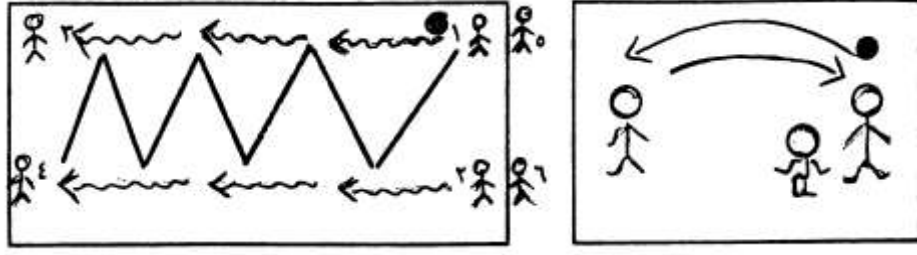
٦- يقف اللاعبون على خط منطقة الجزاء كل لاعبين مع بعضهما وعند إشارة المدرب يقومون بالجري لمسافة ٥ ياردات والعودة مرة أخرى مع التكرار بزيادة جري مسافة ٥ ياردات في كل مرة شكل (٩) يمكن تكرار التدريب في مجموعات من ٢٠٤ مجموعات بفترة راحة ١.٥-٢ دقيقة بين كل مجموعة والأخرى.

٧- يقف لاعبان أمام بعضهما والمسافة بينهما ١٠-١٥ متر شكل (١٠) يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة للزميل (ب) الذي يسيطر عليها ويجري بها حول اللاعب الرامي ثم يمرر له الكرة ويستمر في تكرار الأداء لمدة ٦٠-٩٠ ثانية ثم يتبادل اللاعبان أماكنهم ويكرر التدريب.



شكل (١٠)

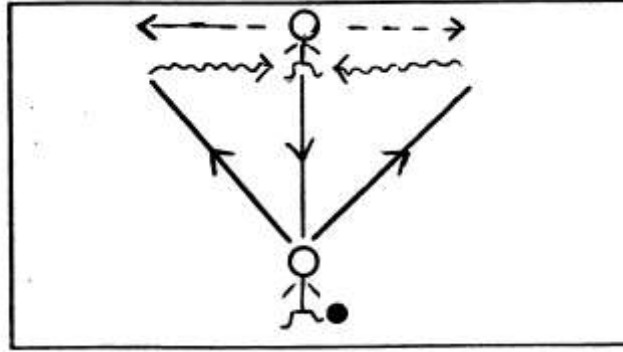
٨- رمي الكرة للزميل الذي يقف على بعد ٨-١٠ أمتار ليردها بالرأس ثم يجلس على الأرض وينهض مرة أخرى ويستمر الأداء لمدة ٤٥-٦٠ ثانية ويتبادل اللاعبان الأداء ويكرر التدريب من ٣-٥ مجموعات، شكل (١١).



شكل (١١) ، (١٢)

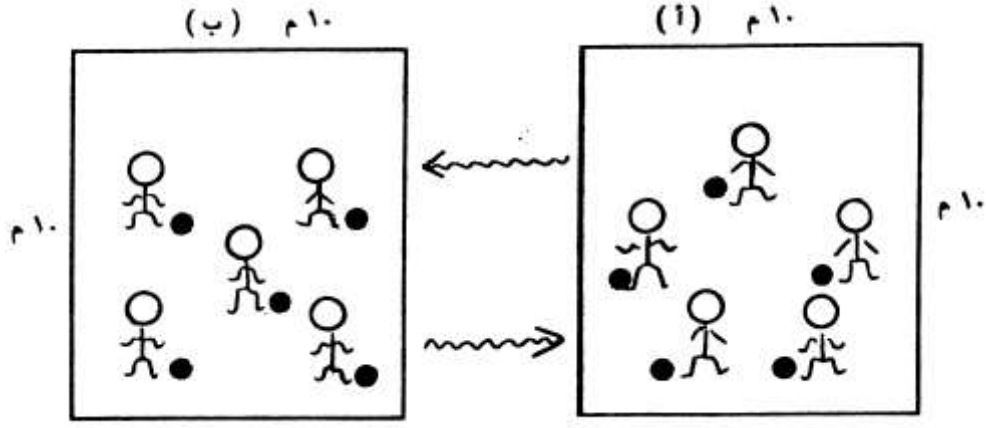
٩- يقف لاعبان ١-٢ على بعد ٥ أمتار ومن خلفهم اللاعبان ٥-٦ على نفس المسافة وأمامهما وعلى بعد ١٥-٢٠ متر اللاعبان ٣-٤ شكل (١٢) يبدأ التدريب لتمرير الكرة بين اللاعبين ١-٢ التمريرة الحائطية مع تقدمهما للأمام إلى أن يصلا إلى اللاعبان ٣-٤ فيتم استلامهما للكرة ثم يبدأ العودة للعودة بها لتسليمها إلى اللاعبان ٥-٦ وهكذا يستمر الأداء لمدة ٢-٣ دقيقة.

١٠- يمرر اللاعب الكرة إلى زميله الذي يقف أمامه على بعد ١٠ أمتار بزاوية ميل حيث يجري ويسيطر على الكرة ويجري بها إلى أن يصبح عمودياً أمام زميله فيمرر له الكرة فيقوم زميله بدوره بتمريرها بزاوية إلى الجانب الآخر وهكذا لمدة ٤٥-٦٠ ثانية ويتبادل اللاعبان مركزيهما ويكرر الأداء من ٣-٤ دقائق شكل (١٣).



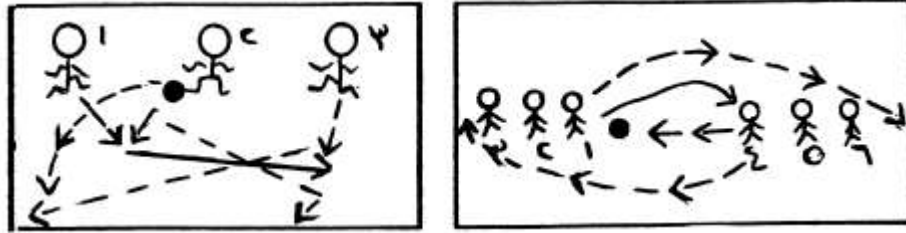
شكل (١٣)

١١- تقف مجموعتين من اللاعبين داخل مربعين طول ضلع كل مربع ١٠ أمتار وعدد اللاعبين في كل مجموعة ٤-٥ لاعبين ومع كل لاعب كرة يقوم بالجري بها داخل المربع وعند سماع الإشارة من المدرب يتم إنتقال اللاعبين من المربع (أ) إلى المربع الآخر (ب) لمدة تتراوح ما بين ٤٥-٦٠ ثانية (تكرار الإنتقال من مربع لآخر).



شكل (١٤)

١٢- مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقفون في قطار خلف بعضهم والمسافة بين كل مجموعة والأخرى ٢٠ متر يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية إلى اللاعب (٤) ثم يجري بأقصى سرعة للوقوف خلف اللاعب (٦) ويقوم اللاعب (٤) بالسيطرة على الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب (٢) والجرى بسرعة للوقوف خلف اللاعب (٣) وهكذا على أن يستمر الأداء لمدة تتراوح ما بين ٤-٦ دقيقة. شكل (١٥)

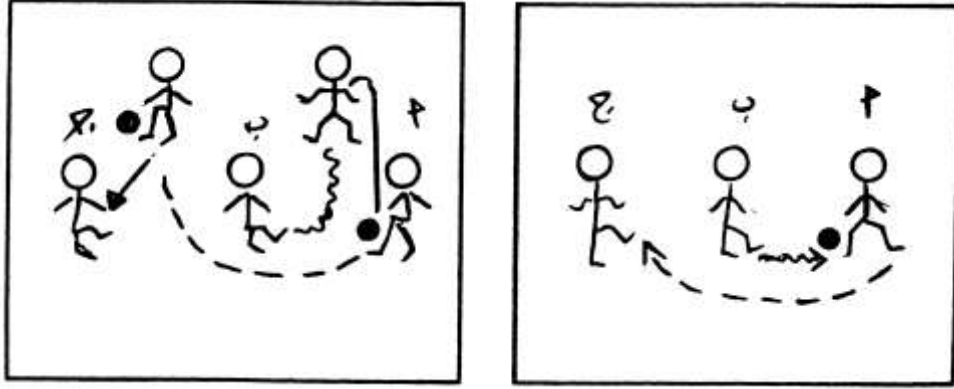


شكل (١٥) ، (١٦)

١٣- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاثة لاعبين المسافة بين كلا لاعب والآخر ٥ أمتار والكرة مع اللاعب رقم (٢) شكل (١٦) يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب رقم (٢) الكرة للاعب رقم (١) تمريرة قطرية للأمام ويجري للعود خلفه يقوم اللاعب رقم (١) باستلام الكرة وتمريرها إلى اللاعب (٣) ويجري خلفه يستلم اللاعب (٣) الكرة ويمررها إلى اللاعب (٢) وهكذا ويستمر الأداء لمدة تتراوح ما بين ٢-٣ دقيقة ويراعى سرعة الجري بعد تمرير الكرة بأقصى سرعة.

١٤- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين والمسافة بين كل لاعب والآخر ٥ أمتار (شكل ١٧) ومع اللاعب (أ) كرة واللاعب (ج) كرة ويقف اللاعب (ب) في الوسط ويبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (ب) في اتجاه اللاعب (أ) الذي يمرر له الكرة

على بعد متر واحد فقط فيردها له بالتمرير ثم يلتف ويجري ليكرر نفس الأداء مع اللاعب (ج) وهكذا يستمر الأداء لمدة ٥ مرات مع كل لاعب في كل اتجاه أو الإستمرار لمدة ٦٠ ثانية ثم يغير اللاعبون أماكنهم.

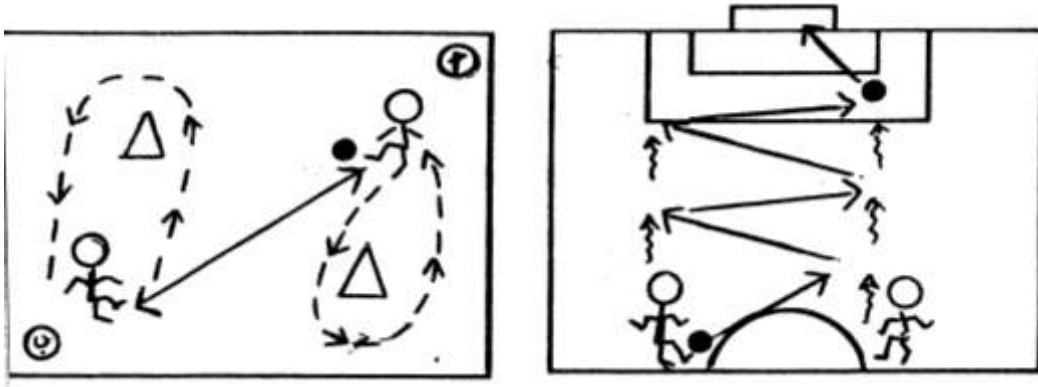


شكل (١٧)، (١٨)

١٥- نفس التدريب السابق ولكن الأداء يكون برمي الكرة لأعلى ليثب اللاعب ويردها بالرأس لزميله أو السيطرة عليها بالصدر ثم أعادتها للزميل قبل أن تسقط على الأرض (شكل ١٨) ويستمر الأداء لمدة ٦٠ ثانية ثم يغير اللاعبون أماكنهم.

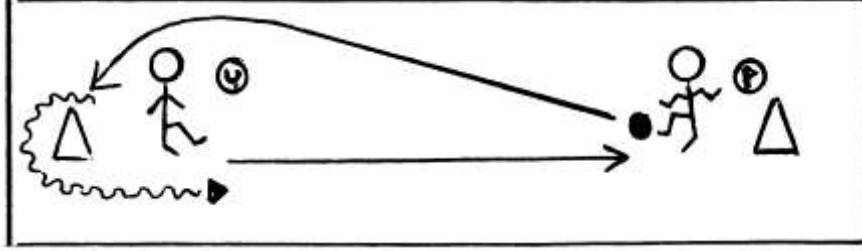
١٦- تبادل تمرير الكرة بين زميلين يبدأ من التمرير من على خط المنتصف وعندما يصلان إلى قرب منطقة الجزاء يصوب احدهما على المرمى ثم يتبادلان التصويب في كل مرة (شكل ١٩) ، يستمر الأداء لمدة ٣ دقائق.

١٧- يقف لاعبان (أ، ب) أمام بعضهما على خط مائل والمسافة بينهما ١٥ متر (شكل ٢٠) وأمام كل لاعب قمع بلاستيك على بعد ٥ أمتار، يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ثم يجري حول القمع البلاستيك ويعود لمكانه لاستلام الكرة من اللاعب (ب) ليكرر الأداء بالتبادل مع اللاعب (ب) ويستمر الأداء لمدة ٢ دقيقة.



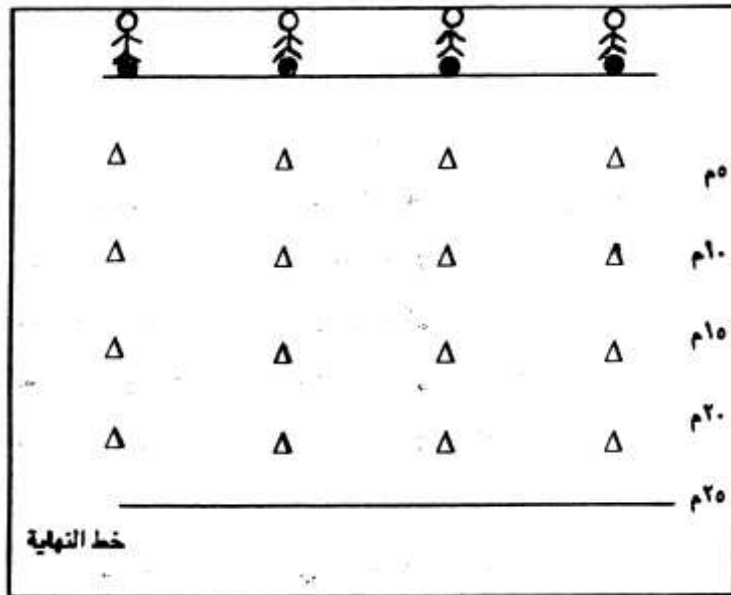
شكل (١٩)، (٢٠)

١٨- يقف لاعبان (أ، ب) والمسافة بينهما ٢٠ متر وخلف كل منهما قمع بلاستيك على بعد ٥ أمتار (شكل ٢١) ، يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية خلف اللاعب (ب) الذي يلف ويجري للحاق بها ثم السيطرة عليها وتمريضها أرضية للاعب (أ) ثم يجري للقف حول القمع والعودة لمكانه مرة أخرى لاستقبال الكرة من زميله ثم التبدل بين اللاعبين على أن يستمر زمن الأداء ما بين ٢-٣ دقيقة.



شكل (٢١)

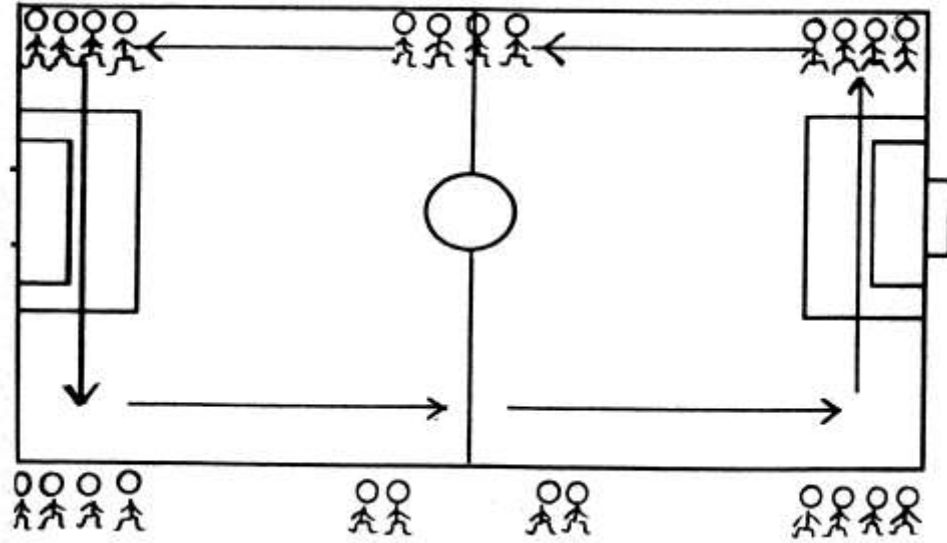
١٩- يقف اللاعبون في ٤ قطارات على خط البداية ومع كل لاعب في بداية القطار كرة ويبعد عن خط البداية ٤ أقماع أمام كل قطار القمع الأول على بعد أمتار والثاني ١٠ أمتار والثالث ١٥ متر والرابع ٢٠ متر ثم خط النهاية على بعد ٢٥ متر شكل (٢٢) عند إشارة المدرب يجري كل لاعب بالكرة ويلف حول القمع الأول ويعود لخط البداية ثم يجري سريعا ليلف حول القمع الثاني ويعود مرة أخرى لخط البداية وهكذا حتى ينتهي من الوصول إلى خط النهاية ثم يسلم الكرة لزميله التالي في القاطرة ليؤدي نفس الأداء، يمكن تكرار الأداء في ٢ : ٣ مجموعات وتعتبر فترة أداء اللاعبين في المجموعة فترة راحة للاعب المنتهي من الجري لحين تكراره للأداء مرة أخرى.



شكل (٢٢)

٢٠- نفس التدريب السابق ولكن يمرر اللاعب (أ) الكرة على رأس اللاعب (ب) الذي يردها مباشرة إليه ويجري حول القمع البلاستيك وفي نفس اللحظة يسيطر اللاعب (أ) على الكرة المرتدة ويجري بها حول القمع ليكرر الأداء عند وصول اللاعب (ب) إلى نقطة البداية ويتبادل اللاعبان مع بعضهما الأداء ويستمر تكرار ذلك ٢-٣ دقائق.

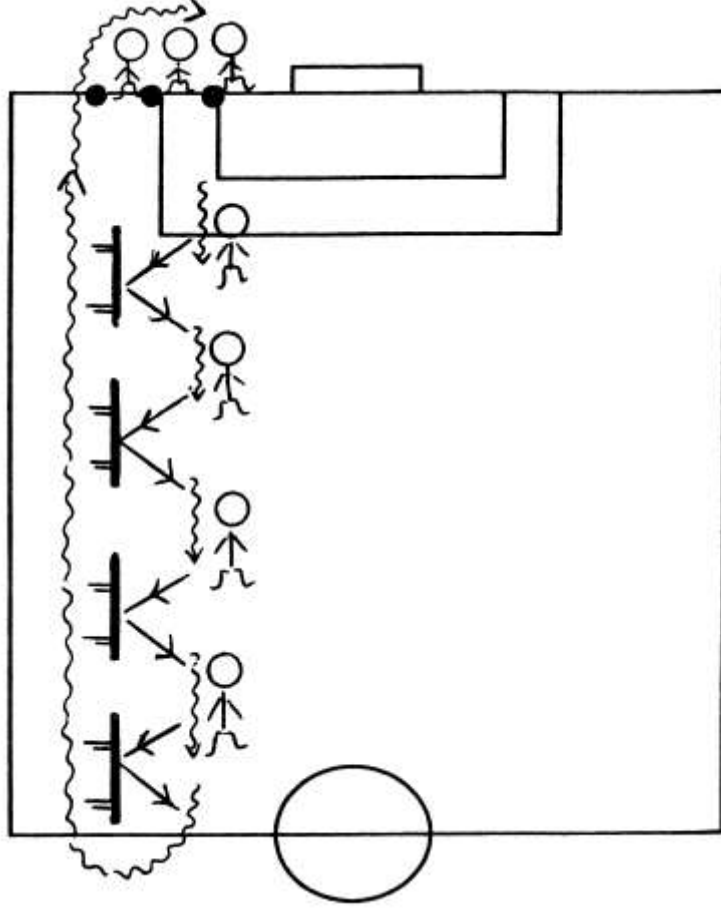
٢١- يقسم اللاعبون إلى ٦ مجموعات كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين وتقف كل مجموعة في أحد أركان الملعب وخارج حدود الملعب وتقف مجموعتين عند خط المنتصف بجوار راية المنتصف (شكل ٢٣)، وعند إشارة المدرب يبدأ التدريب بأن تجري المجموعة (أ) للأمام أن تصل إلى مكان المجموعة (ب) لتقف عند خط المنتصف وتبدأ المجموعة (ب) في الجري إلى أن تصل إلى المجموعة (ج) وهكذا إلى أن تصل كل مجموعة إلى مكانها الأصلي وبذلك تجري كل مجموعة ٦ أجزاء من الملعب. يمكن تكرار الأداء من ٣-٤ مرات كذلك يمكن أن يؤدي التدريب باستخدام الكرة وتعطى فترة راحة بين كل تكرار والآخر ٢-٣ دقائق.



شكل (٢٣)

٢٢- يقف اللاعبون في مجموعة ومع كل لاعب كرة على خط المرمي وعلى بعد ١٠ أمتار يوضع مقعد سويدي، ثم مقعد آخر على بعد ١٠ أمتار من المقعد الأول وهكذا حتى المقعد الرابع قبل خط المنتصف (شكل ٢٤) يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها للمقعد السويدي (التمريرة الحائطية) ويستلمها ويجري بها ثم يمررها إلى المقعد الثاني وهكذا

إلى أن يصل إلى خط المنتصف فقط بالجري بالكرة من خلف المقاعد السويدية في خط مستقيم وبسرعة عالية إلى أن يصل إلى خط البداية ويكرر التدريب من ٤-٦ مرات.



شكل (٢٤)

السرعة

* مفهوم السرعة :

تعني السرعة في كرة القدم مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة او بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة. وتظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس، سرعة العدو لمسافات قصيرة، سرعة التمرير والتحرك وتغيير المراكز، سرعة رد الفعل لحارس المرمى لمنع هدف محقق.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخططية تعتمد اعتمادا كبيرا على السرعة.

* أنواع السرعة :

١- سرعة الانتقال (العدو).

٢- سرعة الأداء (السرعة الحركية).

٣- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل).

١- سرعة الانتقال (العدو):

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو بين مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع كذلك في قدرة المدافع اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف.

٢ - سرعة الأداء (الحركة) :

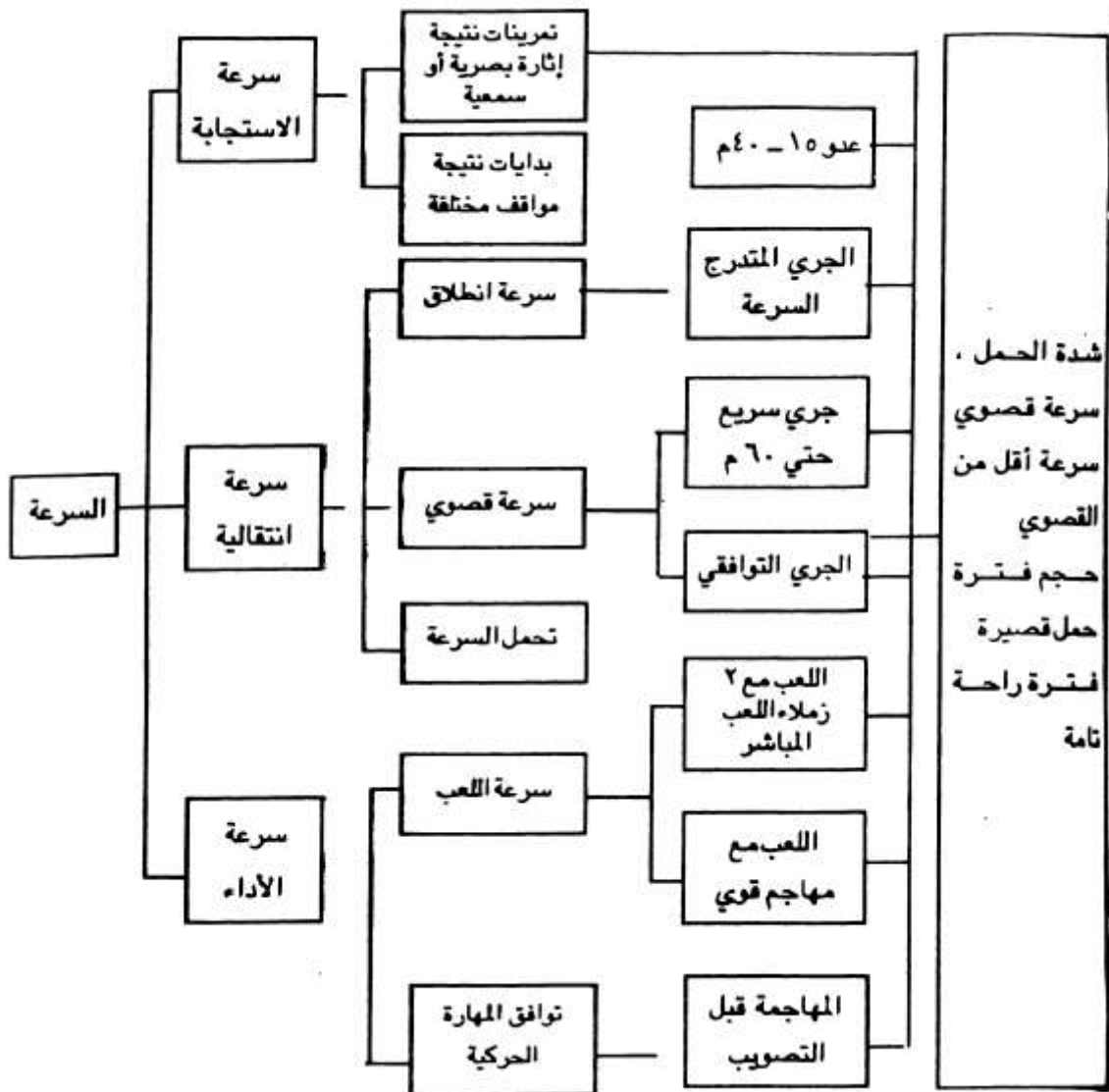
وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن. ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة والجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة.

٣ - سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :

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

* مبادئ تنمية السرعة :

- ١- تبدأ تدريبات السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تدريبات السرعة الخاصة باستخدام الكرة.
- ٢- تهيئة اللاعبين نفسياً لتدريبات السرعة بعمل فترة إحماء كافية لتجنب الإصابات وليصبح التدريب مؤثراً.
- ٣- التدرج والإيضاح لكمية تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب.
- ٤- أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة وذلك بالعدو بأقصى سرعة أثناء تكرار التدريب، على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى.
- ٥- يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء.
- ٦- يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات والأربطة.
- ٧- تعطي تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد وتستمر طوال فترة المنافسات وأن يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحماء جيدة ويجب أعطاؤها قبل تدريبات التحمل.
- ٨- تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها تسمح بسرعة عودة اللاعب للحالة للوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استثارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.
- ٩- يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من ٣-٥ مرات أسبوعياً مع استخدام شدة تدريبات تتراوح ما بين ٨٥-١٠٠% من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدد مجموعات من ٣-٦ مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين ٢-٦ دقائق أن تتراوح مسافة الجري ما بين ٣٠-٥٠ متر.
- ١٠- يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين.

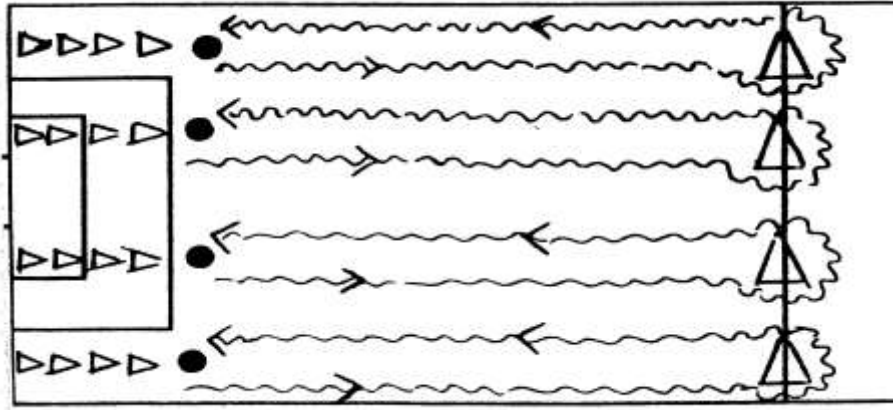


- نماذج تدريبية لتنمية السرعة:

أ - السرعة الانتقالية:

- ١- الجري بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ متر ثم إعطاء راحة سلبية.
- ٢- الجري لمسافة ٥٠ متر ثم راحة سلبية.
- ٣- الجري لمسافة ٧٠ متر ثم راحة سلبية.

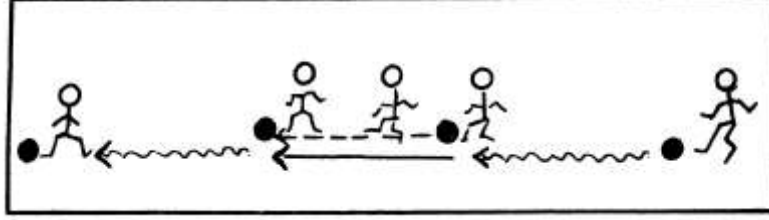
- ٤- الجري لمسافة ١٠٠ متر ثم راحة سلبية.
- ٥- الجري بأقصى سرعة لفترة ٢٠ ثانية ثم راحة من من ٦٠-٩٠ ثانية.
- ٦- مسابقات التتابع بالكرة بين المجموعات المتساوية لمسافة ٣٠ متر.
- ٧- يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمي ومع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة ٢٠ متر ويحاول كل لاعب الوصول إلى خط النهاية قبل الآخر.
- ٨- نفس التدريب السابق إلا أن المنافسة تكون بين الفريق ككل.
- ٩- يقف اللاعبون في تشكيل ٤ قطارات على خط ال ١٨ ياردة وعند سماع صفارة المدرب يجري كل لاعب رقم (١) في المجموعة إلى خط المنتصف بالكرة ثم يعود بسرعة ليسلم الكرة للاعب رقم (٢) في القاطرة شكل (٢٥) وهكذا يكرر الأداء إلى أن تنتهي إحدى المجموعات التدريب تكون هي الفائزة.



شكل (٢٥)

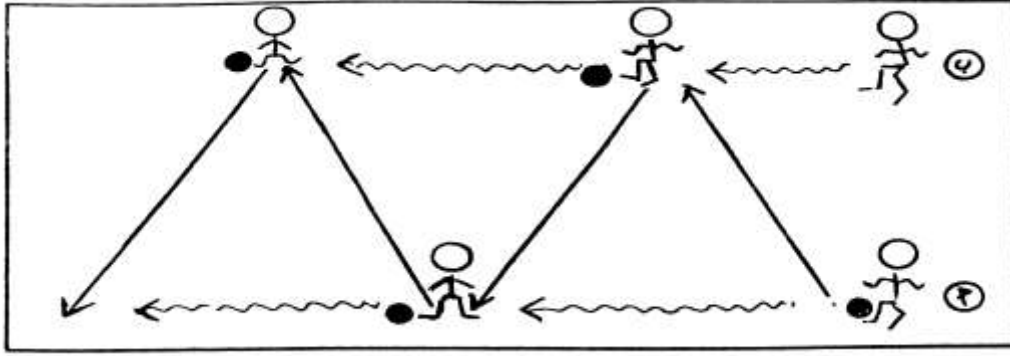
- ١٠- يقوم اللاعب بالجري بالكرة لمسافة ٣٠ متر ثم يعود لمكان البدء بالمشي للراحة، ثم يبدأ بالجري بالكرة لنفس المسافة ٣٠ متر مرة أخرى ويعود بالمشي على أن يكرر الأداء ٥ مرات بنفس الطريقة ويأخذ راحة ٢ دقيقة ثم تكرر المجموعة بنفس الطريقة مرة أخرى وتعطي ٢ دقيقة راحة ثم يكرر التدريب وهكذا في ٤ مجموعات متتالية كل مجموعة الجري ٣٠ متر ٥ مرات تكرار ٢ دقيقة راحة.

١١- يجري اللاعب بالكرة ثم يمررها لنفسه للأمام مسافة بعيدة نسبياً في حدود ما بين ١٠-١٥ متر ثم ينطلق لمتابعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحقها ويسيطر ليها يجري بها بسرعة منخفضة ثم يكرر الأداء بلعبها للأمام مرة أخرى والإنطلاق ورائها لمتابعها وهكذا يستمر الأداء إلى ٢-٣ دقائق.



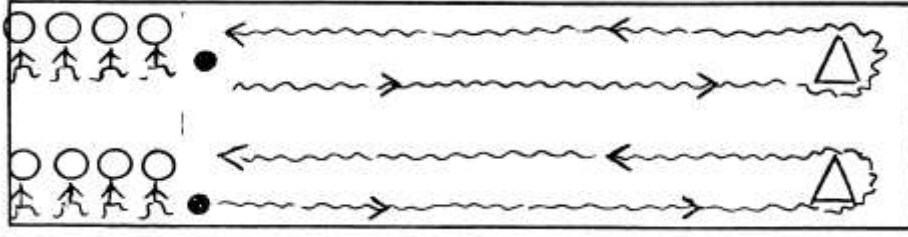
شكل (٢٦)

١٢- لاعبان معهما كرة مع اللاعب (أ) الذي يبعد عن اللاعب (ب) مسافة من ٣-٥ متر ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب (أ) بالتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) قطرية أمامية سريعة فيجري اللاعب (ب) للحاق بها ثم يبدأ بتكرار الأداء مع اللاعب (أ) شكل (٢٧) وهكذا يستمر الأداء لمدة ٢-٣ دقائق ثم تعطى فترة راحة ما بين ٤٥-٦٠ ثانية.



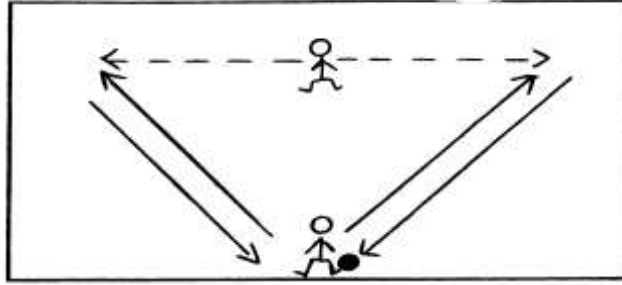
شكل (٢٧)

١٣- مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة ٥-٨ لاعبين يقفون على خط البداية ويرسم خط النهاية على بعد ٢٠-٣٠ ياردة وتوضع أمام كل مجموعة قمع بلاستيك على خط النهاية شكل (٢٨) عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ويلف حول القمع ويعود ليلمس لزميله الثاني، وهكذا حتى تنهي إحدى المجموعتين السباق قبل الأخرى في أقل زمن ممكن، يمكن إعادة التدريب باستخدام الكرة.



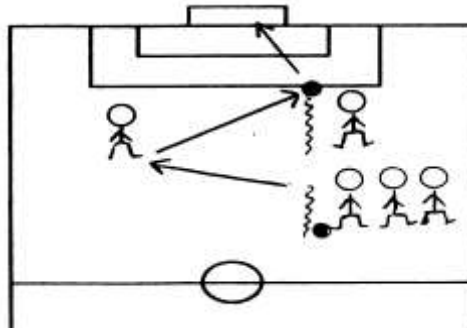
شكل (٢٨)

١٤- يقف اللاعب ومعه كرة ويقف أمامه لاعب وعلى بعد من ٨-١٠ أمتار يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للاعب الثاني في اتجاهات مختلفة (شكل ٢٩) في اتجاه اليمين ومرة اتجاه الشمال ويقوم اللاعب الثاني بإعادة تمرير الكرة إلى اللاعب الأول ويستمر الأداء لمدة ٢-٣ دقائق ثم يتبادل اللاعبان أماكنهما.



شكل (٢٩)

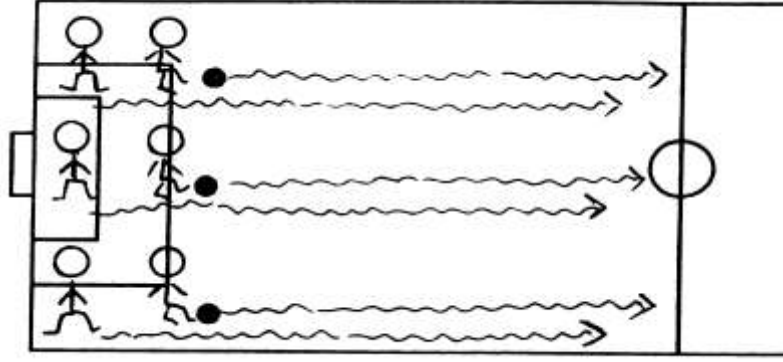
١٥- مجموعة من اللاعبين تقف خارج منطقة الجزاء بحوالي ١٠ أمتار ويقف المدرب خارج منطقة الجزاء ومواجه للاعبين، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة بالكرة ثم يمررها إلى المدرب الذي يقوم بدوره بإعادة تمرير الكرة مباشرة إلى اللاعب على حدود منطقة الجزاء فيجري اللاعب سريعا ليلحق بالكرة ثم يصوبها بقوة في المرمى ويعود ليقف خلف زملائه.



شكل (٣٠)

ب - سرعة الأداء:

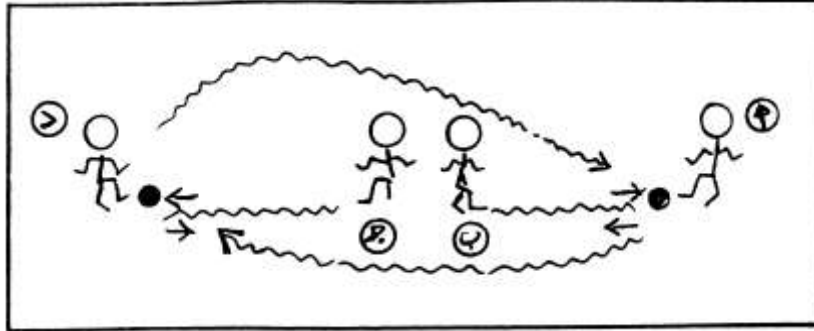
- ١- من الرقود على الظهر رفع الرجلين عاليا ثم النهوض بسرعة والعدو لمسافة ١٠ او ١٥ متر في أقل زمن ممكن، ثم يكرر الأداء وهكذا.
- ٢- الجري الجانبي لمسافة ٥-١٠ أمتار ثم العودة في أقل زمن ممكن، تكرار بعد الراحة.
- ٣- الجري بالكرة ببطئ عند إشارة المدرب يتم التحول إلى الجري السريع بالكرة لمسافة ١٠-١٥ متر ثم يعكس إتجاه الجري لنفس المسافة في أقل زمن ممكن ثم التكرار.
- ٤- الجري في المكان بأقصى سرعة لعمل أكبر عدد من الخطوات في المكان في ٧٥ ثانية.
- ٥- من الوقوف يتم الرقود على الظهر ثم النهوض مرتين ثم العودة لمسافة ١٠ أمتار في أقل زمن ممكن، ثم يكرر الأداء بعد الراحة.
- ٦- الرقود على الظهر ثم سرعة الوقوف والعدو لمسافة ١٥-٢ متر.
- ٧- الجري بالظهر بأقصى سرعة لمسافة ١٠-١٥ متر ثم العودة لخط البداية بالجري المواجه.
- ٨- الإنبطاح ثم سرعة الوقوف والعدو لمسافة ١٠-١٥ متر.
- ٩- الجلوس ثم سرعة الوقوف والوثب عالياً ثم الهبوط والجري ١٠ أمتار.
- ١٠- الجري الزجراجي بأقصى سرعة لمسافة ٢٠-٣٠ متر.
- ١١- الجري الإرتدادي بأقصى سرعة لمسافة ١٠-١٥ متر.
- ١٢- لاعبان يتبادلان تمرير الكرة (خذ وهات) لمسافة ٤٠-٦٠ متر في خط مستقيم في أقل زمن ممكن ثم التكرار بعد الراحة.
- ١٣- يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي كل لاعبان مع بعضهما يقف اللاعب الأول الأمامي عند خط ال ١٨ ياردة ومعه الكرة واللاعب الثاني الخلفي عند منتصف خط ال ٦ ياردات وعند سماع صفارة المدرب يعود اللاعبان ويحاول اللاعب الخلفي الذي يجري بدون كرة للحاق باللاعب الأمامي الذي يجري بالكرة قبل الوصول لخط المنتصف. شكل (٣١) ثم يتبادل اللاعبان موقعهما.



شكل (٣١)

١٤- نفس التدريب السابق ولكن بالجري الزجراجي في أقل زمن ممكن.

١٥- أربعة لاعبون يقفون على خط واحد والمسافة بين اللاعب (أ) واللاعب (ب)، (ج) ١٠ أمتار والمسافة بين اللاعب (د) واللاعب (ج)، (ب) ١٠ أمتار أيضاً، توجد كرة مع كلا من اللاعبين أ، د شكل (٣٢) يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (ب) في اتجاه اللاعب (أ) الذي يمرر الكرة إليه فيردها له مرة أخرى، ويلف للجري لاستلام الكرة من اللاعب (د) في أثناء جري اللاعب (ب) للاعب (أ) يجري اللاعب (ج) ليتسلم الكرة من اللاعب (د) ويردها إليه مرة أخرى ثم يلف للجري لاستلام الكرة من اللاعب (أ) وهكذا يستمر الأداء لمدة ١-٢ دقيقة ثم يغير اللاعبان (ب، ج) موقعهما مع اللاعبين (أ، د).

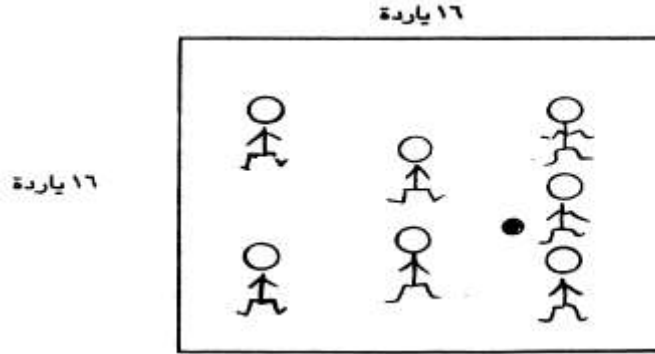


شكل (٣٢)

١٥- نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعبان (ب)، (ج) بالسيطرة على الكرة العالية والقادمة من اللاعبين (أ)، (د).

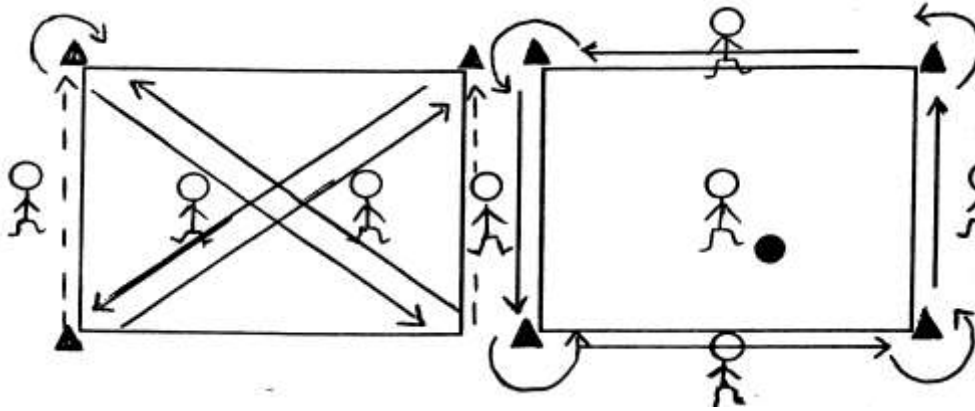
١٦- تمرير الكرة بين ثلاث لاعبين مهاجمين أمام لاعبان مدافعان بحيث يتم لمس الكرة مرة واحدة في منطقة الجزاء وتحسب كل (١٠) لمساة للفريق بهدف.

١٧- مربع ١٦×١٦ ياردة يقف داخله ٥ لاعبين معهم الكرة ضد لاعبان يحاول الخمس لاعبين تمرير الكرة من لمسة واحدة دون أن يحصل عليها أحد اللاعبين المدافعين وإذا نجح لاعب مدافع في قطع الكرة يتبادل مكانه مع اللاعب المخطي.



شكل (٣٣)

١٨- مستطيل طول ضلعه ١٥ ياردة وعرضه ١٠ ياردات يتم وضع ٤ أقماع بلاستيك في نهاية المستطيل يبدأ اللاعب بالجري حول المستطيل من خلف الأقماع بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل زمن ممكن وبعد نهاية الجري يؤدي مهارة الجري والمشي وتطيط الكرة لمدة ٣٠ ثانية داخل المستطيل شكل (٣٤).

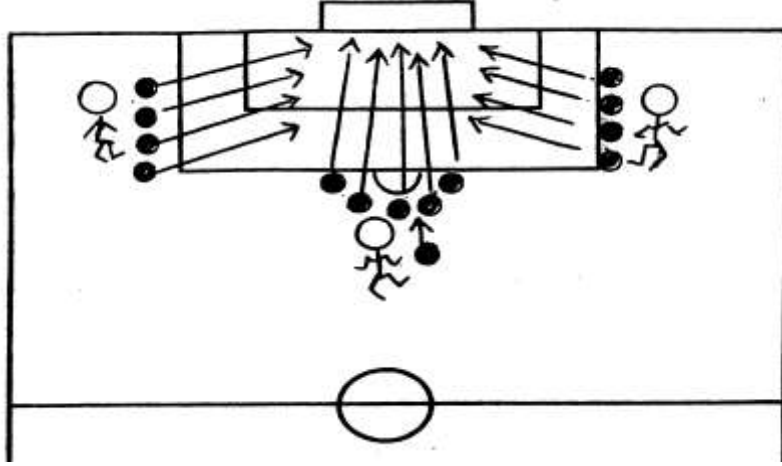


شكل (٣٤) / (٣٥)

١٩- نفس التدريب السابق ولكن مسافات العدو تكون قطريا عقب اللف حول القمع البلاستيك ثم تغيير الإتجاه عرضا واللف حول القمع في الإتجاه الآخر. شكل (٣٥)

٢٠- ثلاث لاعبين يقفون على حدود منطقة الجراء اللاعب الأول (أ) يقف أمام دائرة الـ ١٨ ياردة واللاعب الثاني (ب) يقف على الخط الجانبي لمنطقة الجراء واللاعب الثالث (ج) يقف على الخط الجانبي العكسي لمنطقة الجراء (شكل ٣٦) وأمام كل لاعب ٥ كور المسافة بين الكرة والأخرى ٥٠ سم يبدأ التدريب بأن يصوب اللاعب الأول (أ) الكور الخمس واحدة

تلقوا الأخرى بأقصى سرعة وقوة نحو الهدف ثم يكرر ذلك اللاعب (ب) ثم اللاعب (ج) ويكرر الأداء بتغيير اللاعبين الثلاث.



شكل (٣٦)

ج - سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

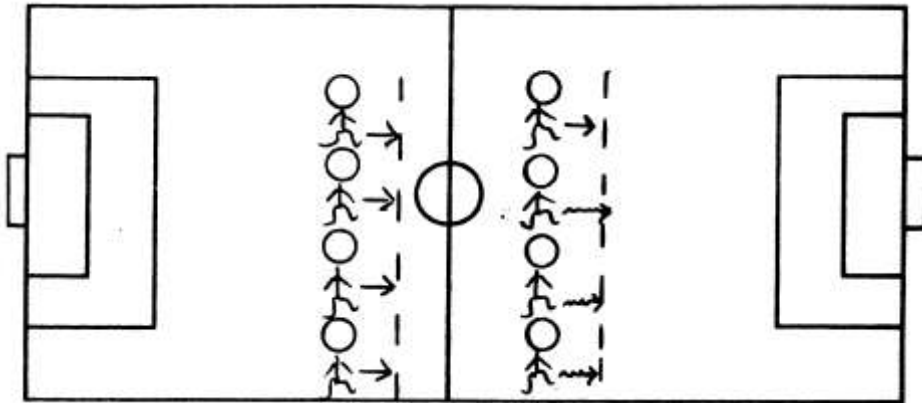
- ١- يجري اللاعبون بالكرة وتغيير اتجاه الكرة عند إشارة المدرب.
- ٢- يجري اللاعبون بالكرة داخل مربع زواياه مرقمة من ١-٤ عندما ينادي المدرب على رقم (٣) مثلا يجري اللاعبون بسرعة في اتجاه هذا الرقم.
- ٣- لاعب أمامي بدون كرة وآخر خلفي معه الكرة عند إشارة المدرب ينطلق اللاعب الأمامي لتغيير اتجاهه باستمرار وعلى اللاعب الخلفي أن يغير اتجاهه طبقا لتحركات اللاعب الأمامي.
- ٤- لاعبان يقفان أمام بعضهما (:) يحاول كلا منهما لمس ركلة الآخر.
- ٥- كل لاعب معه كرة يقوم بالجري بها في مساحات الملعب المختلفة ومع إشارة المدرب يقوم اللاعبون بسرعة الجلوس على الكرة ثم تكرار الجري مرة أخرى ويكرر نفس التمرين مع التغيير عند الإشارة بين الجلوس على الكرة أو الدحرجة الأمامية أو الخلفية أو الجلوس طولا، أو اتخاذ وضع الإنبطاح في لحظات سريعة ثم العودة إلى الجري بالكرة.
- ٦- يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة بأجزاء جسمه المختلفة ثم يقوم برفع الكرة عاليا وأداء دحرجة أمامية سريعا والعودة للوقوف للسيطرة على الكرة مرة أخرى وإعادة تنطيطها قبل أن تسقط على الأرض.

٧- يقسم الفريق إلى مجموعات ثنائية يقوم اللاعب الأمامي بالجري بالكرة على أن يقوم اللاعب الثاني الخلفي بالجري ورائه وتكرار أداء نفس الحركات التي يقوم بأدائها اللاعب الأول الأمامي الذي يقوم ببدايات جري سريعة ومفاجئة ثم التبديل بالجلوس أو الدحرجة أو الجري بالظهر على أن يكون اللاعب الخلفي لديه سرعة في تقليد نفس أداء اللاعب الأول الأمامي.

٨- يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء ويقوم بتنطيط الكرة على أن يواجه المرمى بظهره ومع إشارة المدرب يترك اللاعب الكرة التي في حوزته ويتحرك بسرعة لتصويب الكرة التي يمررها إليه المدرب في اتجاه على حدود منطقة الجزاء قبل أن تلمس الكرة الأرض مرتين.

٩- يتخذ اللاعب وضع الإنبطاح على الأرض مع رفع الذراعان والرجلان عاليا وعلى حدود دائرة منطقة الجزاء ويبدأ في عمل مرجحات خفيفة وعند إشارة المدرب يقوم بالنهوض بسرعة لتصويب الكرة التي يسقطها المدرب نحو المرمى بعد أن ترتد من الأرض مباشرة مرة واحدة.

١٠- يقسم الفريق لمجموعتين إحداها الهجوم والأخرى الدفاع يحدد خطين في مناصف الملعب البعد بينهما من ٤-٦ أمتار وتقف كل مجموعة على أحد الخطين متواجهين بالظهر في صفين وعند سماع صفارة المدرب بتحديد اسم المجموعة دفاع أو هجوم تجري المجموعة التي ينادي عليها المدرب في محاولة للوصول إلى خط الـ ١٨ ياردة في نصف الملعب المواجه شكل (٣٧) وتحاول المجموعة الأخرى اللحاق بها للمس أفرادها وتعتبر المجموعة الفائزة هي التي يحقق أفرادها لمس أكبر عدد من أفراد المجموعة الأخرى، يكرر الأداء من ٣-٥ مرات.



شكل (٣٧)

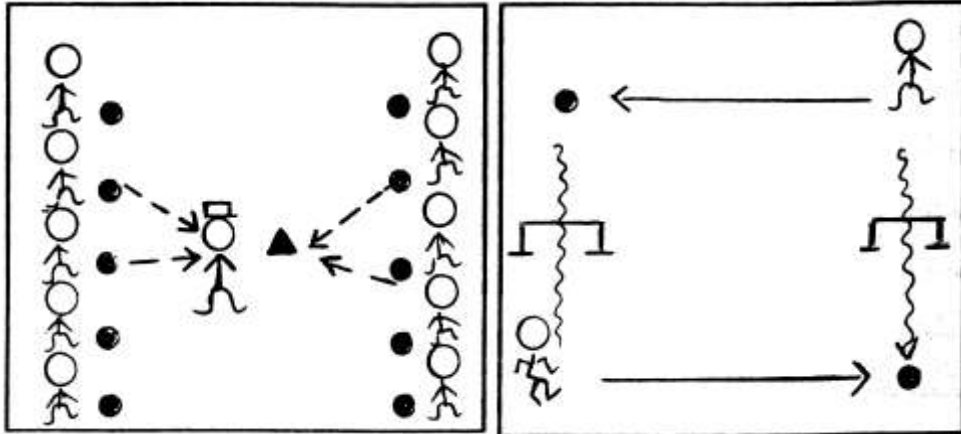
١١- مجموعة من اللاعبين تجري ببطنى داخل الملعب وعند إشارة المدرب بيده تجاه اليمين ينطلق اللاعبون لمسافة ٥٠٧ أمتار وعند الإشارة بيده لأعلى يقوم اللاعبون بالقفز لأعلى ثم الإنطلاق لمسافة ٥-٧ أمتار للأمام وعند الإشارة للدوران يقوم اللاعبون بالدوران السريع بـ ١٨٠ والإنطلاق للجري أماما بأقصى سرعة، تؤدي هذه التدريبات لمدة تتراوح ما بين ٤٥:٣٠ ثانية مع اعطاء فترة راحة ١.٥-٢ دقيقة بين كل تكرار والآخر مع تكرار عدد مرات الإعادة من ٢-٥ مرات.

١٢- نفس التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة مع كلا لاعب.

١٣- لاعبان يقومان بالدرجة أماما الواحد باتجاه الآخر من مسافة ١٠-١٥ متر، عند وصول كل منهما إلى الآخر يقوم كل منهما بإرسال الكرة إلى الأمام لمسافة ١٠-١٥ متر، ثم يقوم كل منهما بالدوران بأقصى سرعة والإنطلاق للحاق بالكرة التي أرسلها للآخر بأقصى سرعة ممكنة وبعد السيطرة عليها والدوران يتم تكرار التدريب مرة أخرى ويستمر الأداء لمدة من ٢-٣ دقائق.

١٤- لاعبان مواجهان لمدرّب، يقوم المدرّب برسال الكرة بين اللاعبين ولمسافة تبعد عنها من ١٠-١٥ متر، على كلا من اللاعبين الإستعداد بأقصى سرعة ومحاولة كلا منهما للحاق بالكرة ولاسيطرة عليها قبل الآخر.

١٥- لاعبان كل منهما أمام حاجز ارتفاع ٣٠-٤٠ سم، عند الإشارة منالمدرّب يمرر كلا منهما الكرة التي بحوزته طوليا ثم ينطلق بأقصى سرعة ويثب من فوق الحاجز شكل (٣٨) ثم يستلم كرة زميله، وهكذا يكرر التمرين ويستمر الأداء لمدة ١.٥-٢ دقيقة.



شكل (٣٨)، (٣٩)

١٦- يحدد مستطيل طول ضلعه ٢٠متر وعرضه ١٠ أمتار ويثبت قمع بلاستيك في منتصف المستطيل ويقل المدرب في مركز المستطيل ويقف على كل ضلع من المستطيل ٥ لاعبين ومع كل لاعب كرة ويحدد له رقم مشترك لكل لاعب في المجموعتين شكل (٣٩) وعند النداء على رقم من أرقام اللاعبين يقوم اللاعبان الذين يحملان الرقم الذي تم النداء عليه بالإنطلاق بالكرة نحو المركز للدوران حوله والعودة مرة أخرى لمكانهما كل يسعى أن يحقق ذلك قبل اللاعب الآخر.

القوة العضلية

* مفهوم القوة العضلية :

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات الناشط. كذلك يمكن تعريفها أيضاً بأنها إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها.

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات.

والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات. وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشيت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاور مع سرعة تغيير الإتجاه.

* أنواع القوة العضلية :

لقد قسم علماء التدريب الرياضي القوة العضلية إلى:

١ - القوة العظمى (القوى) :

وهي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعات العضلات انتاجها في انقباض أيزومتري إرادي واحد.

٢ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

وهي مركب من السرعة والقوة، وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع. وفي تعريف آخر بأنها "المقدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن".

٣ - تحمل القوة (التحمل العضلي) :

ويعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب يجمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب.

- أنواع الانقباضات العضلية:

١ - الانقباض الأيزومتري أو الثابت Isometric:

وهو انقباض يتمثل في أقوى انقباض للعضلة دون أن يحدث أي قصر في طولها أي يبقى منشؤها واندماعها ثابتين، فالانقباضات الثابتة تحدث ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل دفع الحائط فهنا تكون القوة داخلية وتنمي في نفس زاوية المفصل التي يتم تدريب القوة عندها بأقصى ما يمكن لمدة ٤-٦ ثواني وبمعدل ٣-٥ مرات.

٢ - الانقباض الأيزوتوني أو المتحرك Isotonic:

وهو انقباض يتمثل في جميع الانقباضات التي تتغلب فيها العضلات على مقاومة فتحركها أو تحرك العضلة، وبالتالي يتغير طول العضلة دون حدوث تغيير في المقاومة المستخدمة. وهذا النوع من الانقباض هو الأكثر شيوعاً في مجال كرة القدم، وهو ينقسم إلى قسمين:

أ - العمل العضلي المتحرك الموجب:

وفيه تعمل الألياف العضلية التي تتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية في حالة قصر أثناء الجري والوثب.

ب - العمل العضلي المتحرك السالب:

وفيه تعمل العضلة في حالة إطالة ويظهر ذلك أثناء هبوط الجسم بعد الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس.

٣ - العمل العضلي الثابت - المتحرك:

ويطلق على هذا النوع من العمل العضلي مصطلح (الأكسوتوني) وهو مركب من العمل العضلي الثابت والمتحرك، وهو يستخدم لتنمية القوة بأسرع ما يمكن دون تأثير سلبي على كل من التحمل والمرونة في المهارات التي تتطلب تنمية القوة العضلية.

ويمكن أن نميز بين هذه الطرق الثلاث عن طريق:

١- مقدار المقاومة التي تقابلها العضلة (قوة الحمل).

٢- مقدار دوام الحمل (المجموعة الواحدة).

٣- مقدار تكرار الحمل (عدد المجموعات).

٤- سرعة أداء التدريب (قوة الحمل).

***مبادئ تنمية القوة العضلية:**

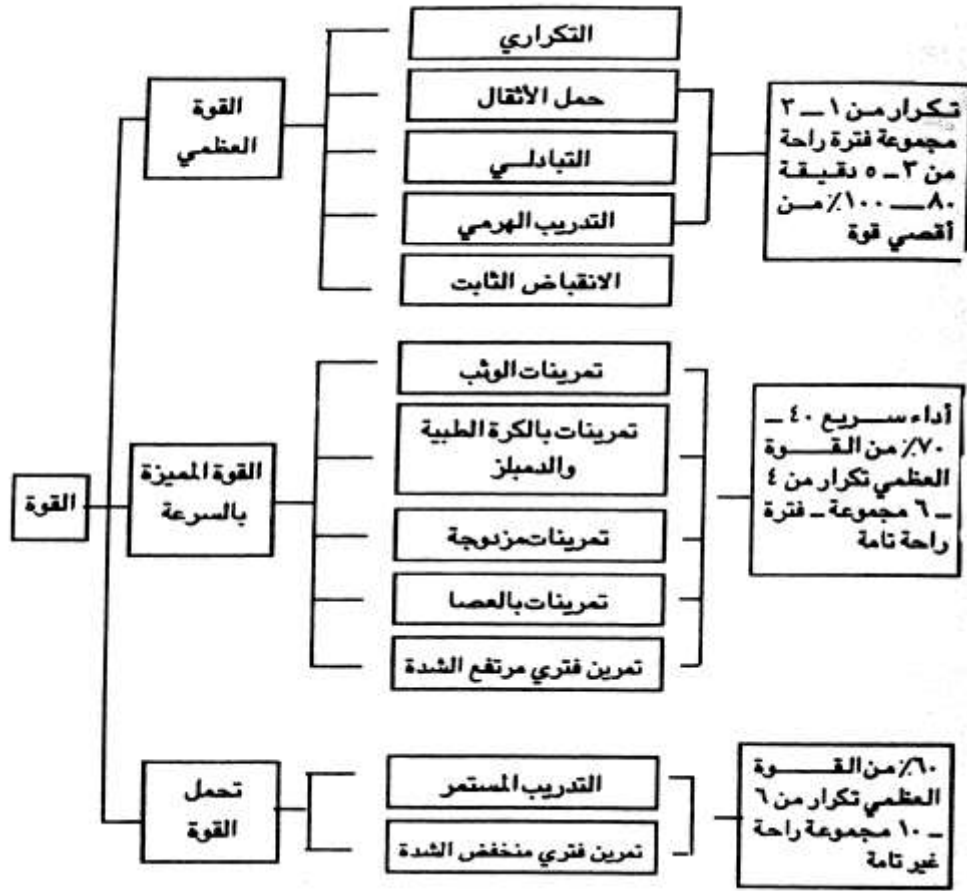
- أن يسبق أداء تدريبات القوة إحماء جيد حتى لا تحدث إصابات.
- أن يتم اختيار مجموعة من التدريبات التي تشترك فيها العضلات العاملة والضرورية لأنواع النشاط حسب الهدف منها (عامة - خاصة - منافسة).
- استمرار برنامج التمرينات لمدّة تتراوح ما بين (٤-٦) أسابيع يمكن للاعب التكيف والموائمة لهذه التمرينات عن طريق التكرار.
- أن يكون اختيار التدريبات مناسباً لعمر اللاعب وحسب مقدرته العضلية.
- أن يتخلل تكرار التدريبات مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة القسرية للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل.
- أن يتم التنويع في الأجهزة والوسائل المستخدمة لتطوير القوة حتى لا يشعر اللاعب بالملل نتيجة التكرار.
- يجب تحديد حجم الحمل عن طريق تحديد عد مرات التكرار وأن تتناسب فترات الراحة البينية مع حجم وشدة الحمل.
- مراعاة مناسبة تمرينات التقوية مع توزيع فترات السنة التدريبية وخاصة نسبة تمرينات القوة العامة والخاصة والمنافسة مع تلك الفترات.
- ضرورة وضع معلومات التشريح الوظيفي في الاعتبار عند اختيار تمرينات القوة العامة والخاصة.
- 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 بناء قدرات القوة المميزة للمنافسة باستخدام تمرينات متشابهة لأسلوب العمل أثناء تأديتها مع أسلوب عمل المسارات الحركية في المنافسة.
- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجياً بما يتناسب مع تقدمه في تعلم واتقان المهارات الحركية.

- أن يتم تشكيل عناصر الحمل للأسس والقيم التي تتصف بها الأحمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة من خلال اختيار أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل الحمل التدريبي. الجدول التالي يوضح تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية.

تشكيل الحمل لأنواع القوة العضلية

متغيرات الحمل	شدة المثير (درجة الحمل)	عدد مرات التكرار (المجموعة)	عدد المجموعات	طول فترة الراحة	طريقة التدريب
القوة القصوى	٨٥-١٠٠%	١٠-٢ تكرار	٦-٣ مرات	٣-٥ ق ٤٨ ساعة بين الوحدتين	- الحمل التكراري - الفترتي مرتفع الشدة
القوة المميزة بالسرعة	٣٠-٧٠%	١٠-٦ تكرار	٦-٤ مرات	٣-٤ دقائق	الحمل الفترتي مرتفع الشدة - الحمل التكراري
تحمل القوة	٤٠-٦٠%	٢٠-١٥ تكرار	٥-٣ مرات	٣٠-٦٠ ثانية	- الحمل الفترتي منخفض الشدة

- أنواع القوة وطرق تدريبها:



- نماذج تدريبية لتنمية القوة العضلية:

تعتبر تدريبات تنمية القوة العامة هي حجر الأساس والزاوية والتي تبني عليها تدريبات تنمية القوة الخاصة وتعتبر بمثابة اللبنة الأساسية لاكتساب لاعب كرة القدم عناصر القوة الذي يساعد على مواجهة متطلبات عنف الأداء وقوته أثناء المباراة، من هذا المنطلق ثم تقسيم تدريبات تنمية وتطوير القوة إلى:

- أ- تدريبات فردية.
- ب- تدريبات زوجية.
- ج- تدريبات باستخدام الأثقال الحرة.
- د- تدريبات باستخدام وسائل تدريبية مختلفة.
- هـ- تدريبات باستخدام جهاز الأثقال المتعدد (المالتي جيم M.G).
- و- تدريبات باستخدام ألعاب الكرة والمسابقات.

أ - تدريبات فردية لتنمية وتطوير القوة:

١- دفع الحائط باليدين بمقاومة ٨٠% من أقصى ما يستطيعه اللاعب، تكرار الأداء ٣-٤ مرات.



شكل (٤٠)

٢- الجلوس على أربع: تبادل قذف الرجلين للخلف



شكل (٤١)

٣- الوقوف على أربع: المشي للأمام على أربع باليدين والقدمين.



شكل (٤٢)

٤- الجلوس على أربع مع وضع إحدى الساقين جانباً تبادل قذف الرجلين جانباً.



شكل (٤٣)

٥- الإستلقاء المائل العكسي: المشي للأمام ثم للخلف على أربع باستخدام اليدين والقدمين.



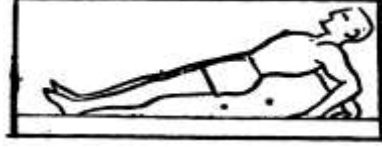
شكل (٤٤)

٦- الإستلقاء المائل: المشي للأمام بالدين مع الزحف بالقدمين.



شكل (٤٥)

٧- الإستلقاء المائل العكسي: المشي للخلف باليدين مع الزحف بالقدمين. شكل



(٤٦)

٨- الجلوس على أربع: محاولة الوقوف على اليدين.



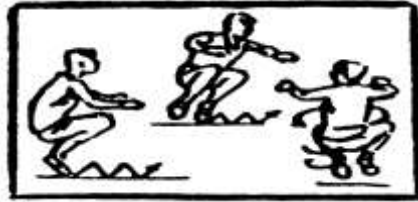
شكل (٤٧)

٩- وقوف: تبادل الحبل والجري مع الوثب بالتبادل لمسافة ٢٠ متر.



شكل (٤٨)

١٠- جلوس تكور: تأدية وثبات عالية وطويلة بالرجلان معا.



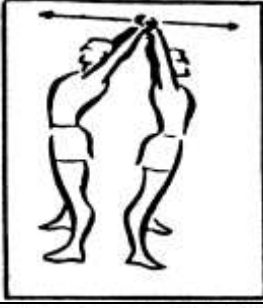
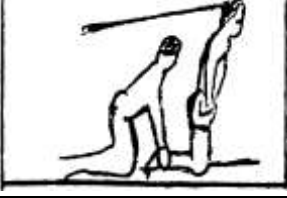
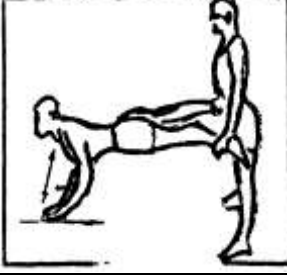
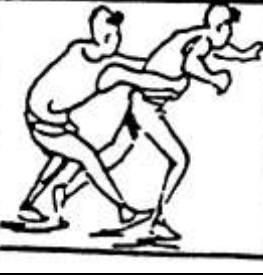
شكل (٤٩)

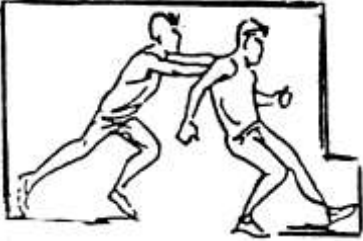
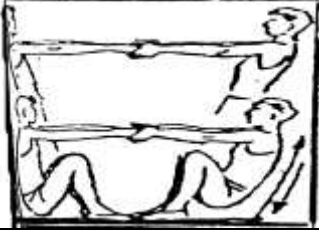
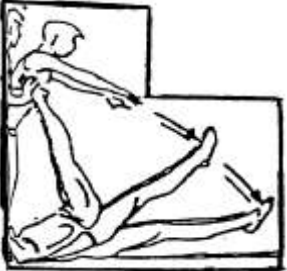
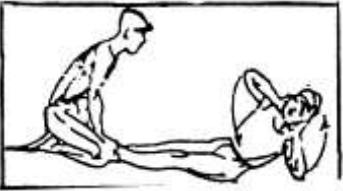
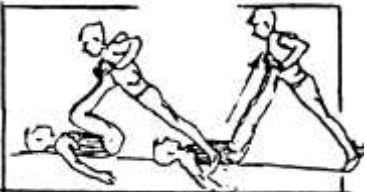
١١- وقوف: الجري بمسافة ٣ أمتار ثم الحبل الثلاثي.

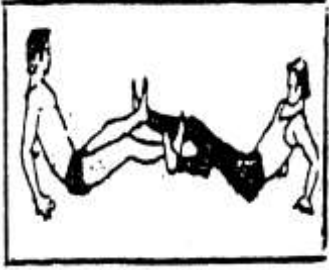


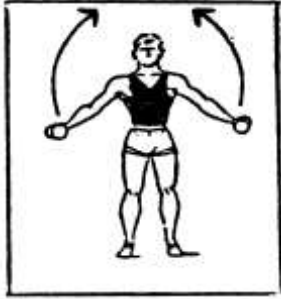
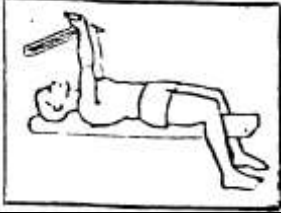
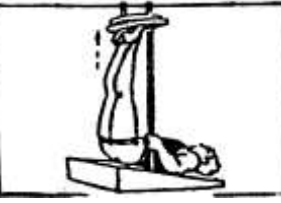
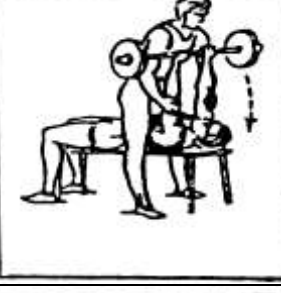
شكل (٥٠)

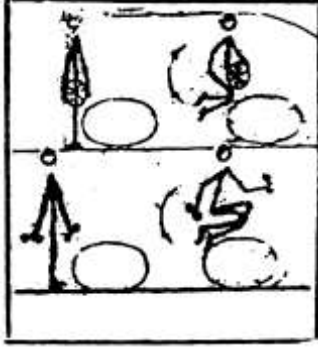
	١٢- وقوف: الوثب المستمر في المكان مع الوثب عاليا لأداء ضرب الكرة بالراس (كرة وهمية) وذلك كل ثلاث وثبات. شكل (٥١)
	١٣- وقوف: المشي أماماً بالطعن لمسافة ١٥ متر ثم التبديل بالمشي ثم التكرار. شكل (٥٢)
	١٤- إنبطاح على الصدر: رفع الجذع واحد القدمين لمحاولة مسك القدم العسكرية باليدين وتكرار الأداء باستخدام القدم الأخرى. شكل (٥٣)
	١٥- إنبطاح مائل: ثني المرفقين قليلا ثم العودة أو دفع الأرض بالذراعين ومحاولة التصفيق ثم العودة للإرتكاز على الأرض بالكفين أسفل الصدر. شكل (٥٤)
	١٦- وقوف: الوثب في المكان بكلتا القدمين عاليا مع ضم الركبتين على الصدر. شكل (٥٥)
	ب - تدريبات زوجية لتنمية وتطوير القوة:

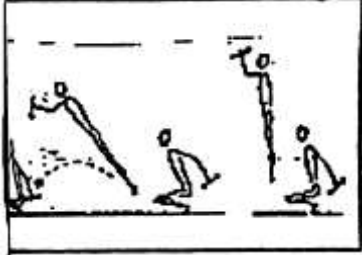
	١- وقوف فتحا- ظهر لظهر الزميل - الذراعان عاليا مع مسك ايدي الزميل: يحاول كل لاعب سحب ذراع الزميل الاخر بينما يقاوم الزميل هذه الحركة في الإتجاه المعاكس. شكل (٥٦)
	٢- جلوس جثو: مسك مشطي القدمين من الخلف بواسطة الزميل يقوم اللاعب بميل الجذع أماما لشد حبل مطاط بالرأس. شكل (٥٧)
	٣- إنبطاح مائل على الأرض يقوم اللاعب الثاني برفع قدمين اللاعب الأول من مشطي القدمين ثم يقوم اللاعب الأول بالمشي على القدمين للأمام. شكل (٥٨)
	٤- وقوف على الذراعين: يقوم اللاعب الثاني بمسك اللاعب الأول من القدمين ومساعدته على الارتكاز على الأرض باليدين ويقوم اللاعب بثني ومد الذراعين لعدة مرات. شكل (٥٩)
	٥- وقوف على قدم واحدة يواجه اللاعب الآخر: يقوم كل لاعب بمسك قدم اللاعب الاخر والارتكاز على القدم الأخرى ثم يقومان بالوثب في المكان ثم التبادل باستخدام القدم الأخرى. شكل (٦٠)
	٦- وقوف الوضع أماما: يقوم لاعب خلف زميله ويحيط جذع الزميل الأمامي بيديه ثم يحاول اللاعب الأمامي السير أماما ويحاول اللاعب الخلفي إيقافه. شكل (٦١)

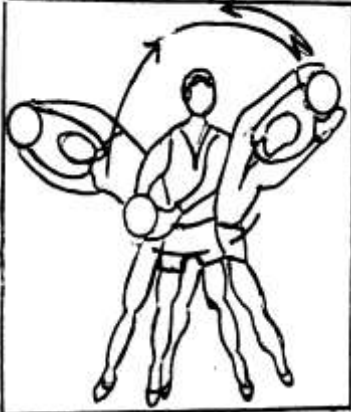
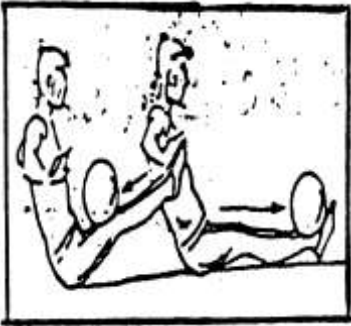
	٧- وقوف الوضع أماما: يقف لاعب خلف اللاعب الأول ويضع كفيه على منكبي اللاعب الأمامي ويحاول دفعه للأمام، ويحاول اللاعب الأمامي مقاومة اللاعب الخلفي. شكل (٦٢)
	٨- إلقاء: مسك يد الزميل أماماً: تبادل قذف الرجلين جانبا أو أماما. شكل (٦٣)
	٩- وقوف: الذراعان أماما لمسك يد الزميل - المشط ملاصق لمشط رجل الزميل: ثني الركبتين كاملا ثم مدهما والتكرار. شكل (٦٤)
	١٠- وقوف ظهرا لظهر: تشبيك الكوعين، ثني الركبتين في أربع عدات ثم الوقوف في أربع عدات. شكل (٦٥)
	١١- جلوس قرفصاء مواجه - الذراعان أماما لمسك يدي الزميل: المشطان مواجهان بعضهما، مد الركبتين. شكل (٦٦)
	١٢- اللاعب الأول (وقوف فتحا) دفع رجلي الزميل الثاني اللاعب الثاني (رقود) مسك رجلي الزميل: تبادل رفع الرجلين عاليا للمس يدي الزميل الأول. شكل (٦٧)
	١٣- اللاعب الأول (جلوس جثو) مسك قدمي الزميل اللاعب الثاني (جلوس طولا) لمس الرقبة: رفع الجذع ولفه جانبا بالتبادل. شكل (٦٨)
	١٤- اللاعب الأول (رقود - الرجلان عاليا) ثني ومد الرجلين، اللاعب الثاني (إنبطاح مائل - مسك

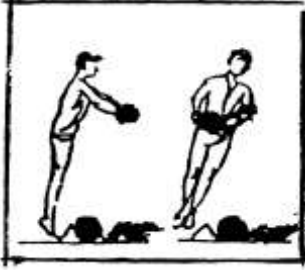
	قدمين اللاعب الأول والضغط عليهما. شكل (٦٩)
	١٥- اللاعب الأول (وقوف) مسك الزميل من الرجلين، اللاعب الثاني (إنبطاح مائل فتحا) السير أماما باليدين. شكل (٧٠)
	١٦- (جلوس توازن - قديمي اللاعب بين قديمي زميله) محاولة فتح القدمين ضد مقاومة الزميل. شكل (٧١)
	ج - تدريبات باستخدام الأثقال الحرة:
	١- وقوف فتحا، حمل الدمبلز بالذراعين مع ثني المرفقين خلف الرقبة، محاولة فردالذراعين لأعلى باستمرار. شكل (٧٢) الغرض: تقوية العضلات المدة للذراعين - العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.
	٢- (وقوف حمل الدمبلز بكلتا الذراعين أمام الصدر) الوثب لأعلى ثم ثني الركبتين نصفًا. شكل (٧٣) الغرض: تقوية عضلات الرجلين.
	٣- (رقود على الظهر على مقعد سويدي حمل الدمبلز بالذراعين جانباً) رفع الذراعين لأعلى باستمرار. شكل (٧٤) الغرض: تقوية عضلات الكتف وخاصة العضلة الدالية "يمكن أداء التمرين من الإنبطاح".

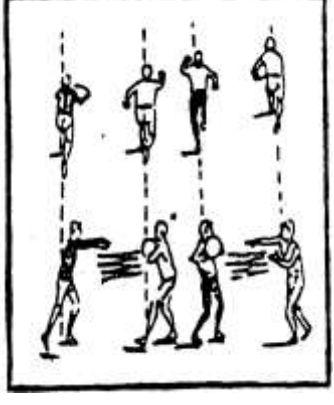
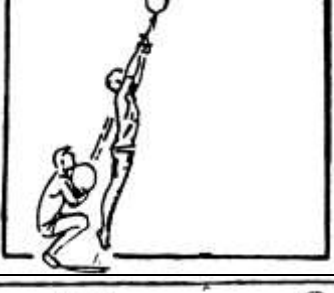
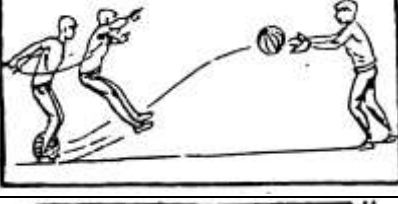
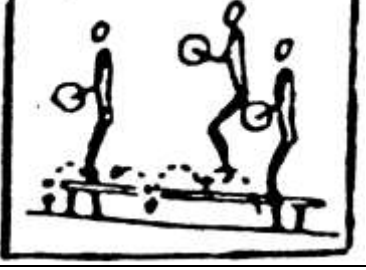
	٤- (وقوف حمل الدمبلز بكلتا اليدين) فرد الذراعين جانباً باستمرار. شكل (٧٥) الغرض: تقوية العضلة الدالية.
	٥- (رقود على الظهر فوق مقعد سويدي - حمل الدمبلز بكلتا اليدين) مد الذراعين عالياً. شكل (٧٦) الغرض: تقوية عضلات الصدر.
	٦- (رقود على البطن فوق مقعد سويدي - مسك ثقل الدمبلز خلف الرقبة) رفع وهفض الجذع، الزميل يقوم بمسك القدمين. شكل (٧٧) الغرض: تقوية عضلات الظهر السفلي والعضلة الكفالية.
	٧- (رقود على الظهر الرجلين عالياً) دفع الثقل بالرجلين لأعلى ثم ثني الركبتين على الصدر. شكل (٧٨)
	٨- (رقود على مقعد سويدي - حمل بار حديد فوق الصدر باليدين) مد وثني الذراعين. شكل (٧٩) الغرض: تقوية عضلات الصدر، والعضلة ذات الثلاث رؤوس، والعضلة الدالية.
	٩- (الإنبطاح الذراعان عالياً - حمل الدمبلز باليدين) محاولة تقوس الظهر برفع الصدر والذراعين عن الأرض. شكل (٨٠) الغرض: تقوية عضلات الظهر.

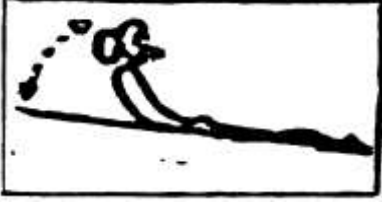
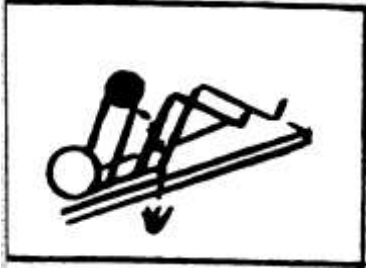
	١٠- (وقوف - حمل البار على الكتفين) رفع العقبين لأعلى - يمكن رفع أحد الرجلين بالتبادل. شكل (٨١) الغرض: تقوية عضلات الساقين.
	١١- (وقوف - فرد الذراعين جانبا مع مسك الدمبلز باليدين) ثني الركبتين والوقوف لتكرار العمل، شكل (٨٢) الغرض: تقوية عضلات الرجلين.
	١٢- (رقود على الظهر - مسك الدمبلز باليدين أمام الصدر) محاولة الجلوس من الرقود يقوم الزميل بمسك القدمين - يمكن أداء التمرين من وضع ثني الركبتين في وضع الرقود. شكل (٨٣) الغرض: تقوية عضلات البطن.
	١٣- (وقوف حمل الدمبلز باليدين) ثني ومد الركبتين. "يمكن أداء التمرين باستخدام الدمبلز" شكل (٨٤) الغرض: تقوية عضلات الرجلين.
	١٤- (وقوف حمل الدمبلز جانبا) الوثب من دائرة صغيرة للانتقال إلى دائرة أخرى بجوارها - يؤدي التمرين مع محاولة لمس العقبين للمقعدة. شكل (٨٥) الغرض: تقوية عضلات الرجلين (قوة مميزة بالسرعة).

	١٥- (وقوف حمل الدمبلز باليدين جانبا) الوثب بالخطو للصعود على المقعد باستمرار. الغرض: تقوية عضلات الرجلين (قوة مميزة بالسرعة) "يمكن أداء التمرين بالوثب لتخطيمجموعة منالمقاعد السويدية أو الحواجز". "يمكن أداء التمرين الوثب بالخطو من وضع ثني الركبتين للصعود على المقعد" شكل (٨٦)
	١٦- (وقوف - الركبتين إنشاء نصفاً حمل الثقل خلف الجسم والبار خلف المقعدة) مد الركبتين. الغرض: تقوية عضلات الرجلين (قوة قصوى).
	١٧- (إقعاء حمل الدمبلز باليدين على جانبي الجسم) مد الركبتين والوثب للأمام. شكل (٨٧) الغرض: قوة عضلات الرجلين. - نفس التمرين والطعن على الجانبين.
	د - تدريبات باستخدام وسائل تدريبية مختلفة:
	أولاً: تدريبات باستخدام الكرات الطبية:
	١- وقوف فتحة الذراعان عاليا مسك الكرة، ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض خلفاً بالكرة الطبية بين الرجلين. شكل (٨٨) هدف التمرين: تقوية عضلات الكتفين والظهر والإليتين ومرونة مفصل الكتفين والحوض.

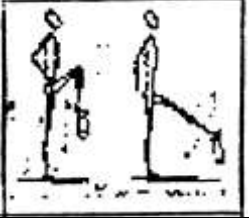
	٢- وقوف فتحا الذراعان عاليا مسك الكرة، قذف الكرة عاليا ثم مسكها. شكل (٨٩) هدف التمرين: - تقوية عضلات الذراعين والكتفين. - إطالة عضلات خلف الفخذ. - مرونة مفصلي الحوض والكتفين.
	٣- (وقوف فتحا - مسك الكرة) مرجحة الذراعين جانبا عاليا مع ثني الجذع جانبا. شكل (٩٠) هدف التمرين: - تقوية عضلات الجانبيين والذراعين والكتفين. - إطالة عضلات الجانبيين - مرونة مفاصل العمود الفقري.
	٤- (وقوف فتحا - الذراعان أماما مسك الكرة الطبية) ثني الجذع أماما القذف الكرة عاليا بين الرجلين ثم رفع الجذع لمسك الكرة. شكل (٩١)
	٥- (جلوس طولا - وضع الكرة الطبية على الساقين والذراعان جانبا) رفع الرجلين عاليا لدحرجة الكرة على الرجلين. شكل (٩٢) هدف التمرين: - تقوية عضلات البطن والفخذين.
	٦- (جلوس طولا- مسك الكرة) تبادل رفع الرجلين ودوران الكرة حول الرجل. شكل (٩٣) الغرض: تقوية عضلات البطن والذراعين والفخذين.

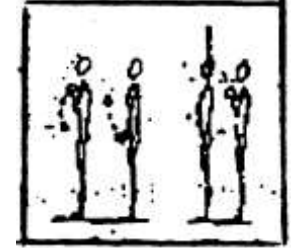
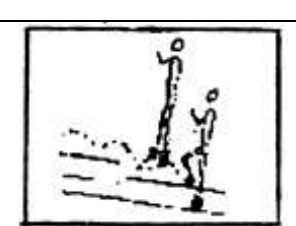
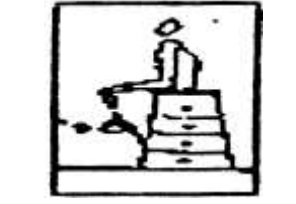
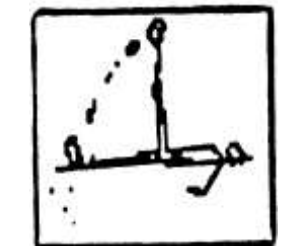
	٧- (جلوس - مسك الكرة بين القدمين) رقاد ثم رفع الرجلين بزاوية قائمة ثم تبادل هبوط الرجلين من جانب لآخر. شكل (٩٤) الهدف: تقوية عضلات الجانبين والبطن والفخذين.
	٨- (رقود مسك الكرة خلف الرأس) رفع الجذع والرجلين عاليا لوضع جلوس التوازن مع لمس الكرة للقدمين. شكل (٩٥) الهدف: تقوية عضلات البطن والفخذ والذراعين والكتفين.
	٩- (رقود فتحا - مسك الكرة) رفع الجذع عالياً أسفل للمس الكرة للأرض بين القدمين - (جلوس فتحا) وضع القدمين فوق قدمي الرجل لتثبيتهما. شكل (٩٦) الهدف: تقوية عضلات البطن والظهر والفخذين والذراعين ومرونة العمود الفقري.
	١٠- (إنبطاح - الذراعان عاليا فوق الرأس - مسك الكرة) رفع الذراعين والجذع عالياً للقفوس. شكل (٩٧) - جلوس الجثو فتحا) مسك قدمي الزميل لتثبيتهما. الهدف: تقوية عضلات الذراعين والمنكبين والظهر والإليتين - مرونة العمود الفقري.
	١١- (وقوف - مسك الكرة باليدين) الوثب مع حمل الكرة على جانبي الكرة الطبية الموضوعة على الأرض مع ضم الرجلين. شكل (٩٨) الهدف: تقوية عضلات الرجلين.

	١٢- (وقوف - مسك الكرة خلف الرأس) رمي الكرة للأمام لأبعد مسافة. بما يشبه رمية التماس. شكل (٩٩) - نفس الأداء من الجلوس طولا ورفع الكرة للأمام من أمام الصدر. الهدف: تقوية عضلات الذراعين والصدر والرجلين.
	١٣- (وقوف مواجهة الزميل) تمرير الكرة (٥) مرات مع الزميل، ثم حمل الكرة والجري ١٠ ياردات ثم التمرير مرة أخرى ويعطي التمرير على شكل باق. شكل (١٠٠) الهدف: تقوية عضلات الذراعين والكتفين والصدر - الجلد - الرشاقة.
	١٤- (إقعاء. مسك الكرة أمام الصدر) الوثب عالياً. شكل (١٠١) الهدف: تقوية عضلات الرجلين والذراعين والكتفين.
	١٥- (وقوف فتحاً. مسك الكرة بالرجلين) الوثب عالياً لقفذ الكرة بالرجلين للزميل. شكل (١٠٢) الهدف من التمرين: تقوية عضلات الرجلين.
	١٦- (وقوف. مسك الكرة الطيبة) الوثب أعلى مقعد سويدي ثم الوثب من أعلى المقعد على الأرض والتكرار. شكل (١٠٣) الهدف: تقوية عضلات الرجلين.

	١٧- (إلقاء مسك الكرة خلف الرأس) الوثب أماما مع فرد الجسم والوصول إلى الوضع الابتدائي. شكل (١٠٤) الهدف: تقوية عضلات الرجلين.
	١٨- (رقود على البطن. مسك الكرة باليدين أماما) رفع الجذع لأعلى مع ثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس شكل (١٠٥) .
	١٩- (جلوس طولاً. الكرة خلف الرأس) ثني الجذع أمام أسفل. شكل (١٠٦) الهدف: تقوية عضلات البطن.
	٢٠- (رقود على الظهر ثني الركبتين. مسك الكرة باليدين) وضع الكرة على الجانبين بالتبادل. شكل (١٠٧) الهدف: تقوية عضلات الجانبين والذراعين.

ثانياً: تدريبات (أكياس الرمل):

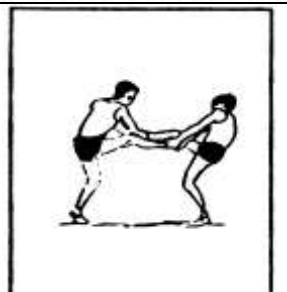
	١- وقوف. فتحاً كيس الرمل عالياً في اليدين) تبادل ثني الجذع جانباً مع خفض الذراعين جهة الثني جانباً أسفل. شكل (١٠٨) الهدف: تقوية عضلات الجانبين والذراعين.
	٢- (وقوف ثبات الوسط احدى القدمين تحمل كيس الرمل امام الجسم) ثني الركبة خلفاً ثم مدها. شكل (١٠٩) الهدف: تقوية عضلات الرجلين.
	٣- (وقوف ثبات الوسط. احدى القدمين تحمل كيس الرمل) ثني الركبة خلفاً ثم مدها. شكل (١١٠) الهدف: تقوية عضلات الرجلين الخلفية.

	٤ - (جلوس طولا فتحا. تثبيت أكياس الرمل بالقدمين) رفع الرجلين لأعلى بالتبادل، ثم فتح وضم الرجلين. شكل (١١١) الهدف: تقوية عضلات الرجلين والبطن.
	٥ - (وقوف. مسك كيس الرمل بكل يد) دوران الذراعين في دائرة أمام الجسم ثم تبادل رفع الذراعين مع حمل الثقل. شكل (١١٢) الهدف: تقوية عضلات الذراعين.
	٦ - (وقوف تثبيت أكياس الرمل بالساقين) الوثب لتخطي المقاعد السوبدية. شكل (١١٣) الهدف: تقوية عضلات الرجلين.
	٧ - رقود على الظهر. رفع احدى الرجلين أماما عاليا وثني الأخرى قليلا، كيس الرمل بكل قدم. شكل (١١٤) الهدف: تقوية عضلات الرجلين والبطن.
	٨ - (جلوس توازن. رفع احدى الرجلين عن الأخرى، ثني الركبتين قليلا، كيس الرمل مثبت بكل قدم) رفع وخفض الرجلين بالتبادل. شكل (١١٥) الهدف: تقوية عضلات الرجلين والبطن. يمكن أداء التمرين من وضع فرد الرجلين بتبادل رفعهما وخفضهما.
	٩ - (جلوس . سند الرجلين خارج مستوى الصندوق، صندوق الرمل مثبت بكل قدم) مد الساقين. شكل (١١٦) الهدف: تقوية عضلات الرجلين.
	١٠ - (إنبطاح. سند الرأس على اليدين، ثقل كيس الرمل بكل قدم) رفع الرجلين خلفا بالتبادل. شكل (١١٧) "يمكن أداء التمرين بثني احدى الساقين بالتبادل" الهدف: تقوية عضلات الرجلين الخلفية.

	١١- (وقوف على الكتفين. سند الظهر باليدين، تباعد القدمين أمام احدهما تلامس الأرض أمام الرأس، كيس الرمل مثبت بكل قدم) تبديل وضع القدمين. شكل (١١٨) "يمكن أداء التمرين برفع الرجلين معا" الهدف: تقوية عضلات الرجلين والبطن.
	١٢- (تعلق نصفًا بالمسك من أعلى الظهر لعقل الحائط، أكياس الرمل بكل قدم) رفع ومد الركبتين. شكل (١١٩) "يمكن أداء التمرين من وضع القرفصاء، خفض الرجلين أسفل مع مد الركبتين". "يمكن أداء التمرين والوجه مواجه لعقل الحائط". "يمكن أداء التمرين من وضع التعلق من أعلى والجري في الهواء". الهدف: تقوية عضلات الرجلين والجذع.

ثالثاً: تدريبات جاكيت الأثقال: تؤدي جميع هذه التمرينات باستخدام جاكيت الأثقال:

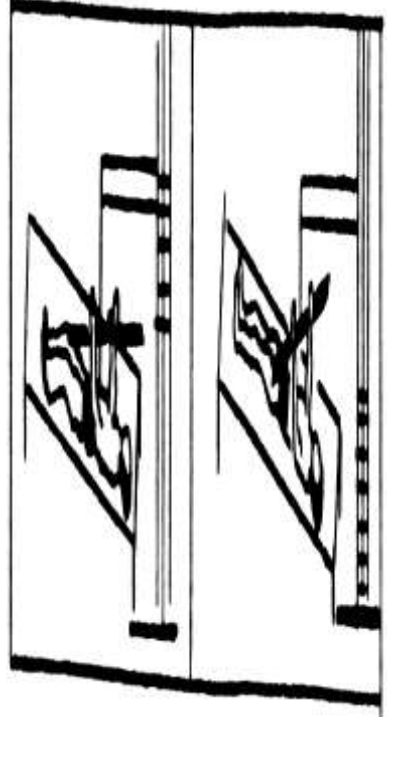
	١- (وقوف) الوثب في المكان باستمرار. الغرض: تقوية عضلات الرجلين، يمكن أداء التمرين من خلال الوثب برجل واحدة والتبديل. شكل (١٢٠)
	٢- (الإنبطاح المائل) ثني الذراعين. الغرض: تقوية عضلات الذراعين والكتف.
	٣- (رقود على الظهر) ثني الجذع أماماً للوصول لوضع الجلوس طولا. شكل (١٢١) الغرض: تقوية عضلات البطن. يمكن أداء التمرين مد وثني الركبتين.

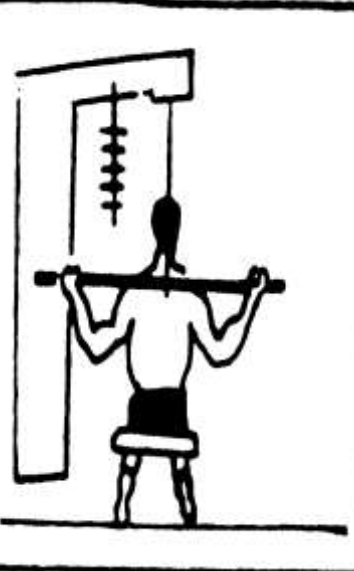
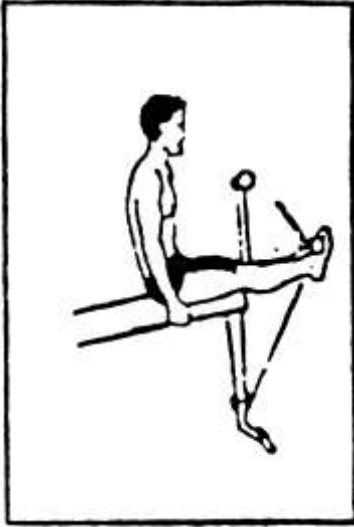
	٤- (وقوف) الجري للوثب فوق المقاعد السويدية (شكل ١٢٢). الغرض: تقوية عضلات الرجلين (قوة مميزة بالسرعة).
	٥- (رقود على المقعد. الجذع خارج نهاية المقعد رفع الجذع لأعلى. شكل ١٢٣) يؤدي التمرين من وضع الرقود على البطن، ووضع الرقود على الظهر (بمسك الزميل قدمي اللاعب عند الأداء).
	٦- لاعبان أ، ب يقوم (أ) بحمل قدمي اللاعب (ب) على الكتفين ليصبح (ب) في وضع الإنبطاح العميق، يقوم (ب) بثني الذراعين في الوقت نفسه يقوم (أ) بثني الركبتين ثم فردهما (اللاعبين) للذراعين والرجلين معا. شكل (١٢٤) الغرض: تقوية عضلات الذراعين والكتفين للاعب (ب) وعضلات الرجلين للاعب (أ). شكل (١٢٤)
	٧- (وقوف. مواجهة الزميل) حمل رجل الزميل باليد، الثوب مع التحرك في الملعب جانبا وأماما وخلفا ثم التبديل على الرجل الثانية. شكل (١٢٥) الغرض: تقوية عضلات الرجلين.
	٨- الجري في منتصف الملعب لمسافات قصيرة - قفزات متنوعة للأمام والجانبين وعرضيا، وقطريا للأمام والخلف. شكل (١٢٦) الغرض: تنمية الجلد العضلي.

	٩- لاعبان (أ)، (ب) المسافة بينهما (١٠) ياردات، يجري اللاعب (أ) للوثب فوق الكرة الطيبة ولعب الكرة بالرأس الذي يمررها له الزميل (ب) باستمرار ثم التبديل. شكل (١٢٧) الغرض: تنمية القوة المميزة بالسرعة.
	١٠- الإنبطاح المائل من الوقوف. الغرض: تنمية تحمل القوة للجسم كله.
	١١- مباراة في ملعب صغير ١٠ × ١٠ متر مع استخدام جاكيت الأثقال. الغرض: تنفيذ تمرين منافسة مع استخدام مقاومة بنسبة من وزن الجسم - تطوير تحمل قوة - وقوة مميزة - رشاقة ومرونة.

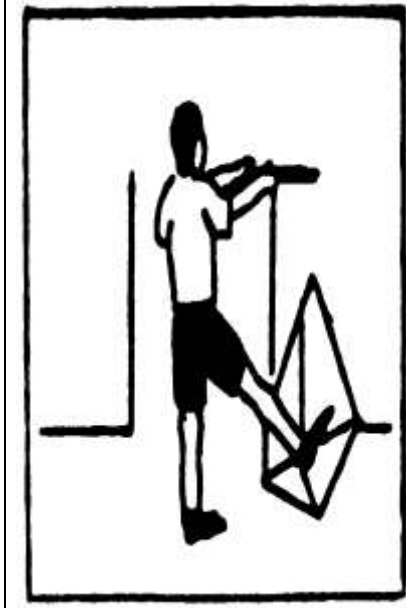
هـ - تدريبات باستخدام جهاز الأثقال المتعدد (M.G):

أ- التدريبات الخاصة بوسيلة جهاز الأثقال (M.G):

	١- الدفع أمام الصد لأعلى: (رقود أثناء الذراعين، مسك رافع الجهاز من أعلى) مد الذراعين أماماً ضد مقاومة. - طريقة الأداء: يؤدي التمرين من وضع الرقود على مقعد سويدي ويكون ذراع الرافع فوق الصدر ويقوم اللاعب بمد الذراعين على كامل إمتدادهما والثبات لحظياً ثم ثني الذراعين والعودة للوضع الابتدائي. شكل (١٢٨) مع ضرورة مراعاة بقاء الرأس والأكتاف واسفل الظهر ملاحقين للبنش أثناء حركة رفع الثقل لأعلى. شكل (١٢٨)
	٢- رفع الثقل بالرجلين: (جلوس قرفصاء) مد

	الركبتين ضد مقاومة. - طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الكرسي أمام الجهاز والركبتين مثبتتين يقوم اللاعب بالدفع بالرجلين على رافعة الجهاز حتى تصل الركبتين لوضع المد الكامل ثم ثبات للحظات والعودة ببطئ للوضع الأصلي. شكل (١٢٩) مع مراعاة رفع المقعدة نحو الكرسي الذي يجلس عليه اللاعب وعدم السماح لمعضلات أسفل الظهر بالاشتراك في العمل.
	٣- (الجلوس الذراعان عاليا، المسك من اعلى) ثني الذراعين لوضع البار خلف الرقبة، ضد مقاومة. طريقة الأداء: من وضع الجلوس أسفل الجهاز يقومالناشئ بمد الذراعين كاملا ومسك القضيب (بار الجهاز) وجذبه لأسفل نحو الصدر أو خلف الرقبة ثم العودة مرة أخرى لوضع البداية. شكل (١٣٠) مع ضرورة ثبات القدمين تحت الجهاز وعدم تحريكهما، ويمكن سحب البار خلف الرقبة أو أمام الصدر لزيادة التركيز على عضلات الظهر.
	٤- مد الرجلين بالثقل من الجلوس (جلوس عالي، تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين ضد مقاومة. شكل (١٣١) طريقة الأداء: يجلس اللاعب على البنش الخاص بالجهاز ويضع مشطي القدمين أسفل الدافعة الخاصة بالجهاز ويقوم برفعها بالمشطين حتى يتم فرد الرجلين كاملا والثبات للحظات ثم العودة للوضع الابتدائي مرة ثانية مع ضرورة بقاء الظهر مستقيما.

	٥- ثني الركبتين بالثقل من الإنبطاح (إنبطاح، العقبين ملتصقان برافع الجهاز) ثني الركبتين ضد مقاومة. طريقة الأداء: من وضع الإنبطاح على المنضدة والكعبين حاملة لرافعة الجهاز، يقوم اللاعب بثني الركبتين حتى تلامس الوسادة (الموضوعة على رافعة الجهاز) المقعدة، ثم مد الرجلين للعودة للوضع الابتدائي، ويكرر التمرين، شكل (١٣٢) مع مراعاة عدم رفع المقعدة لأعلى أثناء الأداء.
	٦- رفع الرجلين أماما (التعلق بالإرتكاز على الساعدين) ثني الركبتين على الصدر، ضد الجاذبية. طريقة الأداء: يؤدي هذا التدريب من وضع الإرتكاز على الجهاز ومسك القبضتين والساعدين مرتكزين على جانبي الجهاز، تنثي الركبتين مع رفعهما بحيث يلامسان الصدر تقريبا، وعقب فترة من الثبات يعود اللاعب مرة أخرى بإنزال الرجلين لأسفل. شكل (١٣٣) مع الإلتزام بالبقاء في وضع الإرتكاز والظهر ملاصق لسند الجهاز.
	٧- تقريب مفصلي الفخذ (وقوف رجل الإرتقاء على ذراع الجهاز) ضم الرجل للداخل ضد مقاومة. طريقة الأداء: من وضع الوقوف ورجل فوق ذراع الجهاز وهي في زاوية قائمة مع الرجل الحاملة للجسم يتم ضم الرجل برفع ذراع الجهاز للداخل للامسة الرجل الحاملة للجسم ثم الرجوع مرة أخرى للوضع الابتدائي ويكرر التدريب شكل (١٣٤) مع



مراعاة أن تكون الرجل الحاملة مفرودة، والذراعين ممسكين بقبضتي الجهاز للمحافظة على وضع إتزان الجسم، الحركة تكون عن طريق ضم وإبعاد الرجل العاملة فقط.



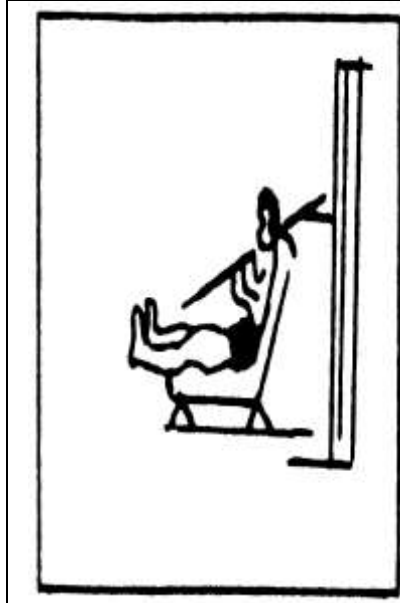
٨- (جلوس من الرقود المائل).

طريقة الأداء: يؤدي هذا التدريب من الرقود مع تثبيت الرجلين في حالة إنثناء على أن يكون اتجاه الرأس لأسفل ويتم برفع الجذع حتى يصل الكوع إلى مستوى الركبة المقابلة. **شكل (١٣٥).**



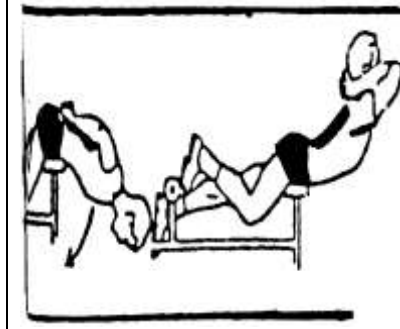
٩- (جري ضد مقاومة).

طريقة الأداء: يؤدي هذا التدريب بتثبيت القدمين بالجهاز ومسك يد الجهاز باليدين، يتم التحريك بالتبديل بالقدمين فيما يشبه قيادة الدراجات - كذلك يمكن قذف الرجلين معاً للأمام والدفع بهما خلفاً. **شكل (١٣٦).**



١٠- جذب الثقل مع ثني الجذع للأمام، أوجذب الثقل مع دفع الجذع للخلف. (جلوس طولا، انثناء، مسك قبضتي الجهاز خلف الضربة) مد الذراعين عاليا مع ثني الجذع أماما.

طريقة الأداء: التدريب من وضع الجلوس طولا والظهر مواجه للجهاز يتمسك قبضتي الجهاز باليدين، ومع فرد الكوعين يقوم اللاعب بثني الجذع أماما أسفل ويكرر الأداء. **شكل (١٣٧)** مع ضرورة استقامة الجذع وفرد الرجلين.



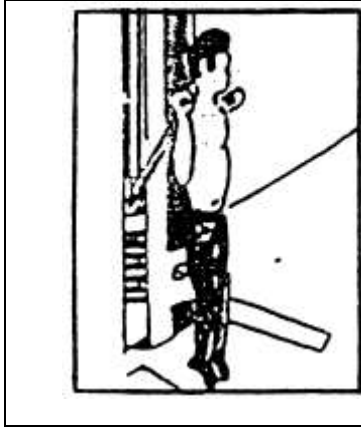
١١- تقوس الجذع خلفا:

طريقة الأداء: من الوضع الموضح بالشكل إرتكاز وتشبيك القدم بالجهاز، وتشبيك اليدين خلف الرقبة وألظهر، يتم رفع وخفض الجذع لأسفل ثم لأعلى. **شكل (١٣٨)**.



١٢- جذب الثقل أمام (الجلوس المائل العالي العضدان اليا، والساعدان خلفا بالمسك بقبضة الجهاز) خفض الذراعين أماما أسفل.

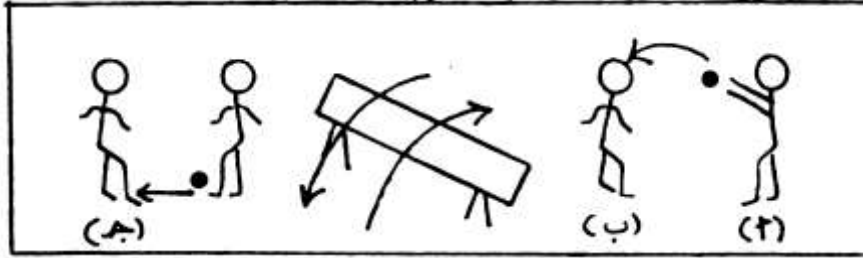
طريقة الأداء: من وضع الجلوس يقوم اللاعب بمسك رافعة الجهاز من اسفل، وجذب الرافعة حتى تصل لمستوى الصدر ثم الثبات للحظات والعودة لوضع البداية. **شكل (١٣٩)** مع ضرورة عدم تحريك المقعدة - ثبات الجذع أثناء الأداء. مع ضرورة عدم تحريك المقعدة - ثبات الجذع أثناء الأداء.



١٣- (وقوف حمل ذراع الجهاز على الكتفين) رفع العقبين عن الأرض.
طريقة الأداء: من الوضع **بشكل (١٤٠)** يرفع اللاعب العقبين لأعلى مع حمل ذراع الجهاز على الكتفين بالثقل المناسب ثم هبوط الكعبين على الأرض وتكرار.

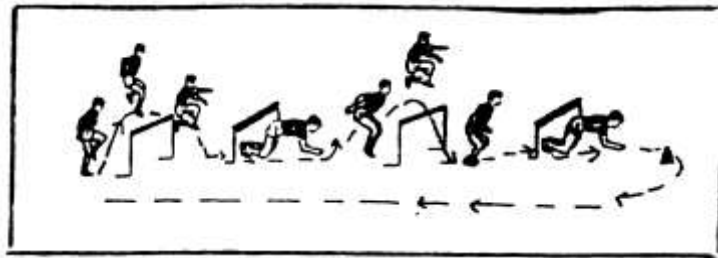
و - تدريبات باستخدام الألعاب والمسابقات:

١- يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة عاليا باليدين للاعب (ب) الذي يثبت فوق المقعد السويدي ويلعب الكرة بالرأس ثم يرتد بالوثب مرة أخرى على المقعد ويهبط ليمرر الكرة إلى اللاعب (ج) الذي يمررها إليه على الأرض شكل (١٤١) ثم يتبادل اللاعبون الثلاثة أماكنهم.



شكل (١٤١)

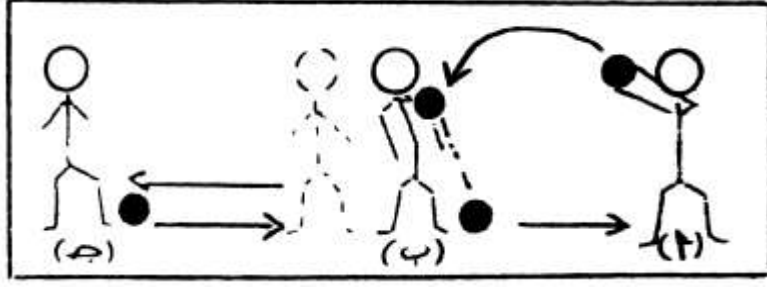
٢- قاطرتان تقفان أمام مجموعة من الحواجز عددها ٨ حواجز وتبعد عن خط البداية بمسافة ٥ أمتار، يبدأ السباق عند الإشارة بجري اللاعب الأول من كل مكان للوثب على الحاجز الأول ثم المرور من اسفل الحاجز الثاني، والوثب على الحاجز وهكذا إلى أن ينتهي كل لاعب من الأداء على الحواجز الثمانية.



شكل (١٤٢)

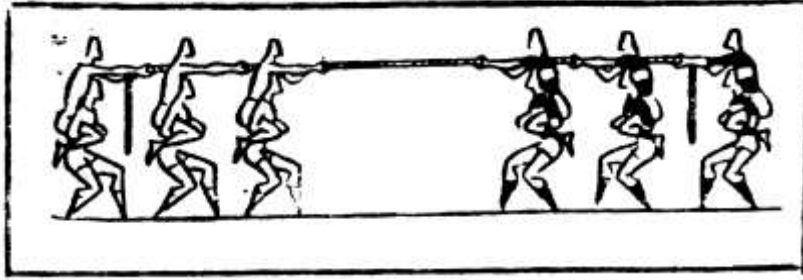
٣- ثلاث لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين كل لاعب والآخر ٥ أمتار يبدأ التدريب بأن يرمي اللاعب الكرة عاليا بيده إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها بامتصاصها بالصدر أو الرأس ثم يردها عاليا بالقدم إلى (أ) ثم يلتف لاستقبال كرة طبية متدحرجة على الأرض

من اللاعب (ج) فيدفعها بباطن القدم ليردها إليه بقدمه اليمنى مرة واليسرى مرة أخرى ثم يلف ليكرر الأداء مع اللاعب (أ) وهكذا ثم يغير اللاعبون أماكنهم. شكل (١٤٣)



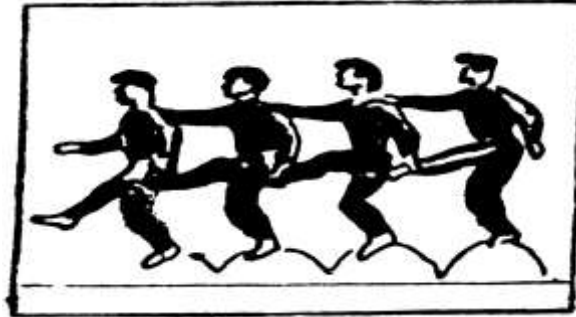
شكل (١٤٣)

٤- جر الحبل بين مجموعتين من اللاعبين مكونة كل منهما من لاعبين يحمل احدهما الآخر بحيث تكون المباراة بين ٦ ضد ٦ ويستمر اللعب لمدة ٢-٣ دقائق، ثم تعطي فترة راحة دقيقتين يتم فيها تبديل اللاعبين وتكرار الأداء.



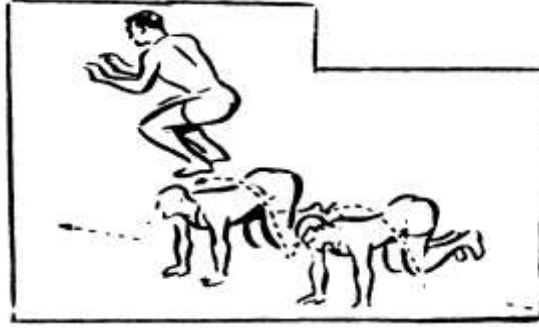
شكل (١٤٤)

٥- فريقان يتكون كل منهما من أربعة لاعبين يمسك كل منهم رجل اللعب الذي أمامه وتحدد لهم مسافة من ١٠-١٥ متر، عند إشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالقفز سويا محاولين الوصول إلى خط لانهاية قبل الفريق الآخر بشرط عدم ترك قدم اللاعبين كل منهم الآخر، يكرر التدريب بالوثب على القدم الأخرى وتحسب النقاط للفريق الفائز أكبر عدد من المرات.



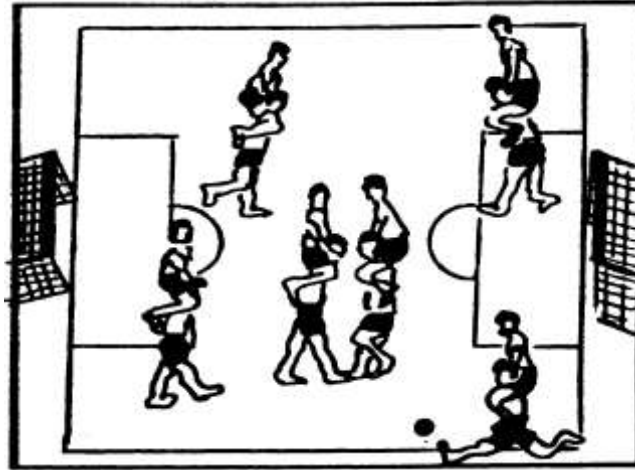
شكل (١٤٥)

٦- فريقان من اللاعبين كل فريق يتكون من ٤ : ٦ لاعبين يقفان في قاطرتين من وضع الجلوس على أربع لمسافة ٦-٨ أمتار، ثب آخر لاعب في القاطرة بكتفا قدميه من فوق ظهر المجموعة لاعب ثم لاعب آخر وهكذا، إلى أن يصل إلى آخر القاطرة ويأخذ نفس وضع زملائه ويكرر الأداء اللاعب الذي يليه وهكذا إلى أن تصل المجموعة لخط النهاية ويحدد الفريق الفائز.



شكل (١٤٦)

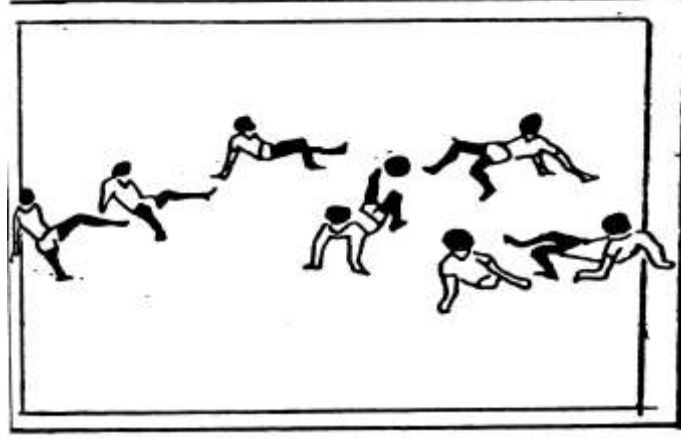
٧- فريقان يتكون كل منهما من عدد يتراوح ما بين ٦-٨ لاعبين يقوم كل من الفريقين بحمل زميله له على الكتفين ثم يبدأ اللعب في ملعب ١٥ × ١٥ متر ويحدد لكل فريق خط نهاية للتهديف عليه، الفريق الذي يجتاز لاعبوه خط النهاية مدحرجا الكرة أكثر عدد من المرات يعتبر فائزا، يحدد حمل التدريب بت ١-٢ دقيقة يعقبها دقيقة واحدة للراحة، ويتم التبديل بين أعضاء الفريق بين كل زميل وزميله عند تكرار التدريب.



شكل (١٤٧)

٨- فريقان من اللاعبين كل مجموعة تتكون من ٣ : ٤ لاعبين يشتركون في مباراة لتمرير الكرة بالقدم من وضع الإنبطاح المائل المقلوب في ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ متر مع تحديد

منطقة المرمى بخط موازي لخط النهاية ويبعد عنه بمترين، تبدأ المباراة بتبادل تمرير الكرة بالرجلين ثم التصويب لإحراز هدف في منطقة المرمى الخاصة بالفريق المنافس.



شكل (١٤٨)

- ملحوظة:

يحدد عدد تكرار الأداء (حجم الحمل) او زمن الأداء (شدة الحمل) وكذلك فترات الراحة البينية، وفق تشكيل الحمل بوحدة التدريب وكذلك الهدف منها والمرحلة السنية التي تنفذ عليها الوحدات التدريبية لتنمية عناصر القدرات البدنية المختلفة.

الرشاقة

* مفهوم الرشاقة:

تعريف الرشاقة بقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد. والرشاقة تحتل مكانا حيويا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباراة والتدريب في مواقف تغيير الإتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاوة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات.

وتعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة حيث يتلازم عنصري القدرة مع الرشاقة والسرعة والمرونة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية ما يستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية. وتعتبر عناصر التوافق والقوة والتحمل من مستلزمات الرشاقة. ويفضل الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل العمر الأولى (مرحلة مدرسة الكرة والناشئين) لما لهذه المراحل من تأثير للتشكيل والتعليم والتعديل والاستيعاب بصورة كبيرة، بالإضافة إلى ارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والدقة في أداء التكنيك المهاري ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب.

* أنواع الرشاقة:

١ - الرشاقة العامة:

وهي قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهه أو أحد أجزائه سواء على الأرض أو في الهواء بصورة سليمة.

٢ - الرشاقة الخاصة:

هي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة تبعا لطبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس.

* مبادئ تنمية الرشاقة:

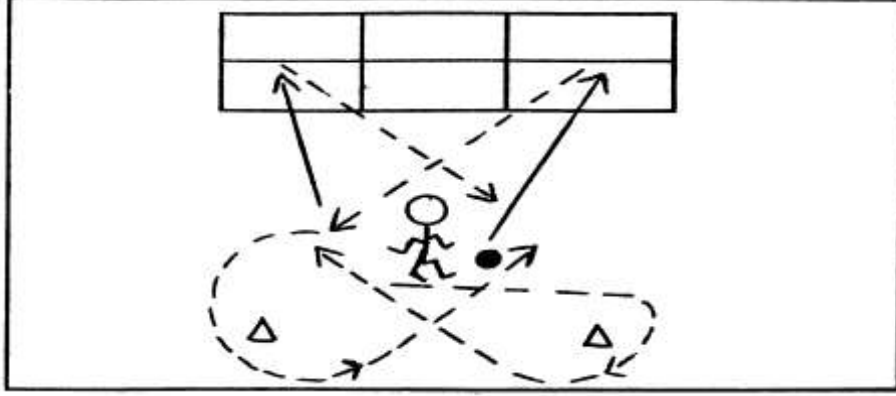
١- يجب أن تعطي تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات.

- ٢- لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعبين لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريبات خلال المواقف والظروف المختلفة.
- ٣- مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشتمل الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الإعدادي (الأحماء) وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الأساسي من وحدة التدريب.
- ٤- يجب إعطاء حارس المرمى خصوصية في التدريب على الرشاقة العامة من سن مبكرة أثناء مدرسة الكرة (١٠-١٢) سنة ثم يبدأ التدريب على الرشاقة الخاصة في سن ١٤ سنة لما لهذه القدرة من أهمية خاصة لمركز حارس المرمى.
- ٥- أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي أثناء الفترة الإعدادية والمسابقات والانتقالية مع زيادة التركيز عليها أثناء فترة الإعداد.
- ٦- أن يراعي تشكيل التدريبات أثناء تنمية الرشاقة على الأداء المشابه لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان الآلي للمهارة أثناء تاديتها.

- نماذج تدريبية لتنمية الرشاقة:

- ١- العدو بالكرة بين الأعلام.
- ٢- العدو للأمام ثم للخلف بالكرة.
- ٣- العدو للأمام ثم للجانب بالكرة.
- ٤- محاولة لمس الزميل بالجري بين زملاء.
- ٥- ننتننننن - محاولة لمس الزميل بالجري بين الأعلام.
- ٦- الجري بالكرة وعند سماع الإشارة من المدرب الإنبطاح على الأرض ثم النهوض والإستمرار في الجري بالكرة.
- ٧- الجري بالكرة وعند سماع الإشارة يجري اللاعب في الإتجاه المعاكس.
- ٨- الجري بالكرة في إتجاهات مختلفة.
- ٩- الوقوف بالكرة أمام حائط صد على بعد ١٠ متر وعلى الجانبين والخلف قمعين بلاستيك البعد بينهما ٥ أمتار، يبدأ التدريب بأن يسدد اللاعب الكرة على حائط الصد ثم يقوم بالجري

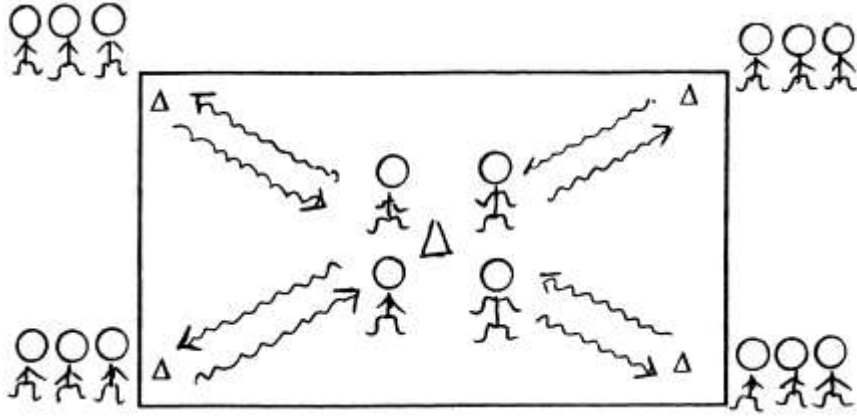
ناحية اليمين ليلف من خلف القمع الأول ويعود ليلحق بالكرة المرتدة من الحائط ليصوبها مرة أخرى، ويلف ناحية اليسار ليمر من خلف القمع الثاني ويجري ليلحق بالكرة وهكذا.



شكل (١٤٩)

- ١٠- الجري الجانبي الزجراجي يمينا ويسارا ثم الجري المتعرج بين الأعمدة والدوران حولهما.
- ١١- من وضع الإقعاء يقوم اللاعب بالدرجة الأمامية فوق الكرات الطبية.
- ١٢- الوثب على الحواجز من الجري.
- ١٣- التدريب السابق ولكن باستخدام الكرة تمرير الكرة من أسفل الحاجز ثم الوثب لاستقبال الكرة وتكملة التدريب على باقي الحواجز.
- ١٤- المروق أسفل حاجز ثم الوثب فوق الحاجز الثاني ثم الوثب عاليا لأداء ضرب الكرة بالرأس.
- ١٥- الجري ثم الوثب أعلى مقعد على أن يلي ذلك أداء درجة أمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء.
- ١٦- لاعبان يواجه كل منهما الآخر وعلى بعد ١٠ ياردات يجري كل منهما في وقت واحد وفي منتصف المسافة يثبان معا ويحاول كل منهما دفع زميله بقوة أثناء الوثب عاليا.
- ١٧- لاعبان يواجه كل منهما الآخر مع الوقوف على قدم واحدة وممسك الساق الأخرى باليد يحاول كل من اللاعبين دفع الآخر ليفقده توازنه.
- ١٨- يرسم مربع طول ضلعه ١٥ متر ويضع في نهاية كل ركن من المربع قمع من البلاستيك (شكل ١٥٠) ويقف في منتصف المربع ٤ لاعبين يبدأ التدريب عند سماع صفارة المدرب أن يجري كل لاعب من الركنة من القمع ثم يعود لمركز المربع ويلمس القمع الخامس ثم

يعود للمس قمع آخر في إتجاه عقرب الساعة إلى أن ينتهي كل اللاعبين من لمس الأقماع الأربعة.

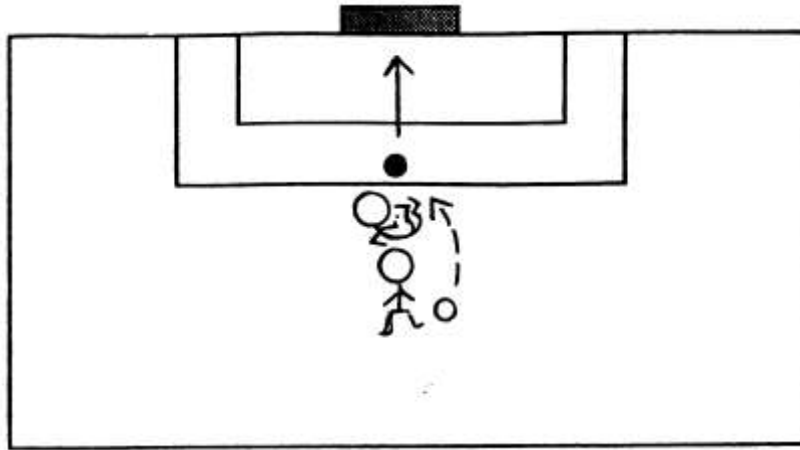


شكل (١٥٠)

١٩- جلوس طولاً مع مسك اللاعب للكرة بلايديين ثم دفع الكرة على الأرض ثم الوقوف للسيطرة عليها بخارج القدم يمينا ثم يسارا.

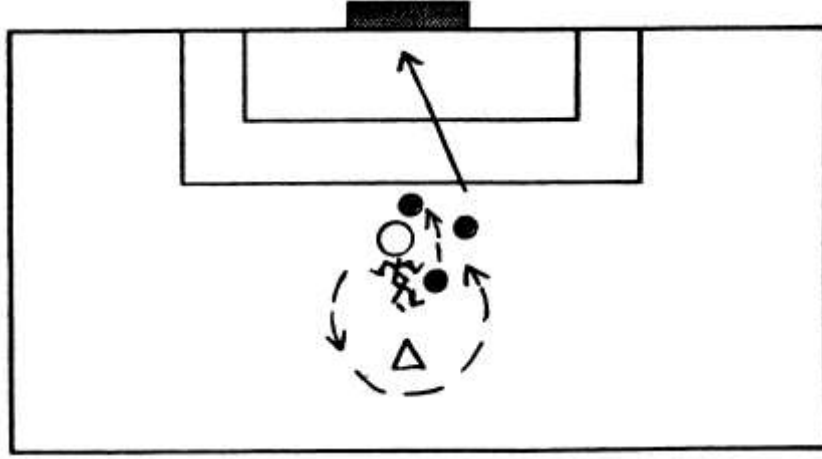
٢٠- الرقود على الظهر وقذف الكرة عاليا بوجه القدم ثم الوقوف قبل ملامسة الكرة الأرض وأداء الإمتصاص بوجه القدم الأمامي.

٢١- وقوف على منطقة الجزاء واللاعب ممسك بالكرة ثم يقوم بقذف الكرة باليد عاليا ثم أداء الدحرجة الأمامية للحاق بالكرة بعد إرتدادها من الأرض مرة واحدة ثم التصويب على المرمى.



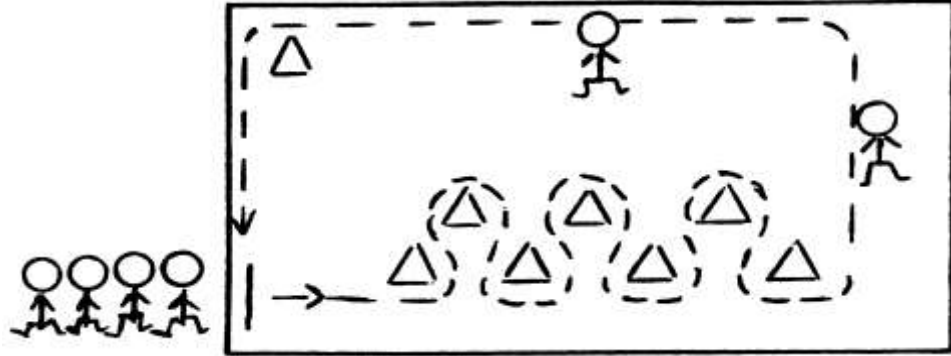
شكل (١٥١)

٢٢- نفس التدريب السابق لكن يتم وضع قمع بلاستيك خلف اللاعب بمسافة ٥ أمتار يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ثم ضربها بالرأس عاليا والدوران للجري سريعا حول القمع البلاستيك شكل (١٥٢) ثم الجري للحاق بالكرة بعد ارتدادها من الرض والتصويب على المرمى.



شكل (١٥٢)

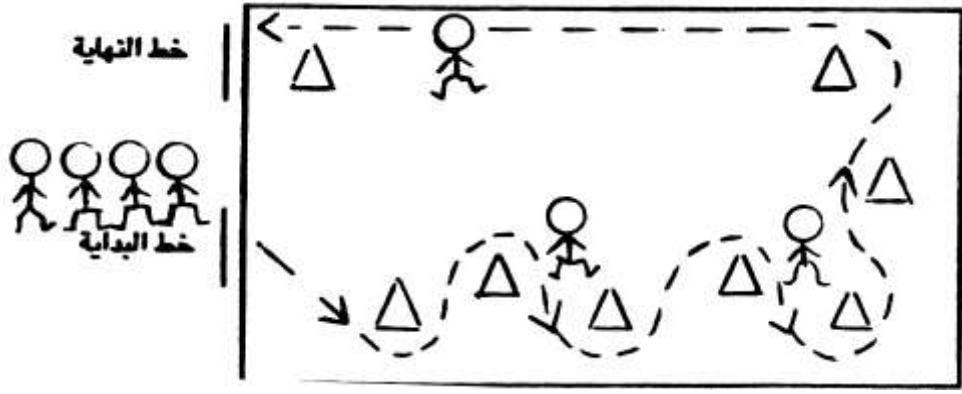
٢٣- الجري الزجزاجي بين الأقماع في مسافات متباينة بحيث تكون المسافة بين القمع الأول والثاني مترين والقمع الثاني والثالث متر واحد والثالث والرابع نصف متر والرابع والخامس ١.٥ متر والخامس ١.٥ متر والرابع والسادس متر واحد، يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول وبعد اجتيازه المرور من القمع الأول يبدأ اللاعب الثاني للجري للحاق به قبل أن ينهي الجري ويعود لنقطة البداية.



شكل (١٥٣).

٢٤- الجري الزجزاجي بين الأقماع مرة بالجانب الأيمن ومرة بالجانب الأيسر ومرة الجري بالظهر ثم إنهاء الجري مواجه للوصول إلى نقطة البداية.

٢٥- نفس التدريب السابق مع ادخال عنصر المنافسة بحيث يبدأ اللاعب الثاني محاولا اللحاق باللاعب الأول بعد الإنتهاء من تعديّة القمع الأول.

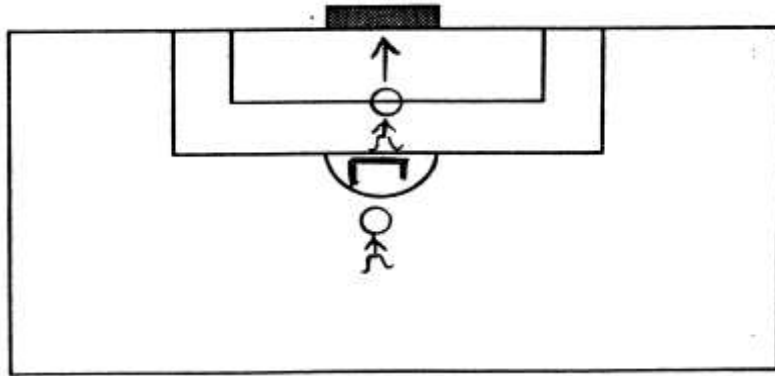


شكل (١٥٤)

٢٦- الجري المكوكي باستخدام الكرة لمسافة 4×10 أمتار في إتجاهات مختلفة مع تغيير إتجاه الجري بالكرة يبدأ في التدريب بأن يجري اللاعب بالكرة بأقصى سرعة من نقطة البداية نحو القمع الأول على مسافة ١٠ أمتار ثم العودة للقف خلف القمع الثاني على بعد ١٠ أمتار ثم الجري للقف حول القمع الثالث على بعد ١٠ أمتار وأخيراً الوصول إلى خط النهاية والقمع الرابع، ويمكن تكرار التدريب من ٢-٣ مرات بعد فترة راحة تتراوح ما بين ١.٥ - ٢ دقيقة.

٢٧- يقف اللاعب خلف قوس منطقة الجزاء بمسافة ٥ أمتار ويتم وضع حاجز داخل القوس (شكل ١٥٥) يقوم اللاعب برمي الكرة من فوق الحاجز ثم يقوم بالجري والوثب من فوق الحاجز للحاق بالكرة بعد إرتدادها من الأرض والتصويب على المرمى.

٢٨- نفس التدريب السابق لكن يقوم اللاعب بالمرور من أسفل الحاجز بعد رمي الكرة والنهوض بسرعة للحاق بها والتصويب على المرمى.



شكل (١٥٥)

المرونة

* مفهوم المرونة :

تعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم.

وتعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ، الركبة القدم والعمود الفقري.

وتتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفصل والتي تساعد على الوقاية من الإصابات، بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أداءها جميعاً لمدى حركي واسع لمفاصل الجسم.

* أهمية المرونة :

- ١- المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بديناً، وتساعد على الإقلال من الإصابات وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعالة، كما تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد ممكن.
- ٢- تتحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين، واللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من اللاعب الأقل مرونة.
- ٣- تدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الإيقاع تساعد على تخفيف آلام العضلات بل وإزالتها كلياً في بعض الأحيان.
- ٤- يؤدي إتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للإنقباض، وبالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر.
- ٥- يمثل المرونة عاملاً حاسماً في الأداء المهاري حيث تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء.

*أنواع المرونة:

١ - المرونة العامة:

وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب.

٢ - المرونة الخاصة:

وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الإتجاه والمدى المحدد والمطلوب طبقاً للناحية الفنية بمتطلبات الأداء.

٣ - المرونة الإيجابية:

وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

٤ - المرونة السلبية (القسرية):

وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها.

٥ - المرونة الثابتة (الاستاتيكية):

وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أو الثبات فيه.

٦ - المرونة المتحركة (الديناميكية):

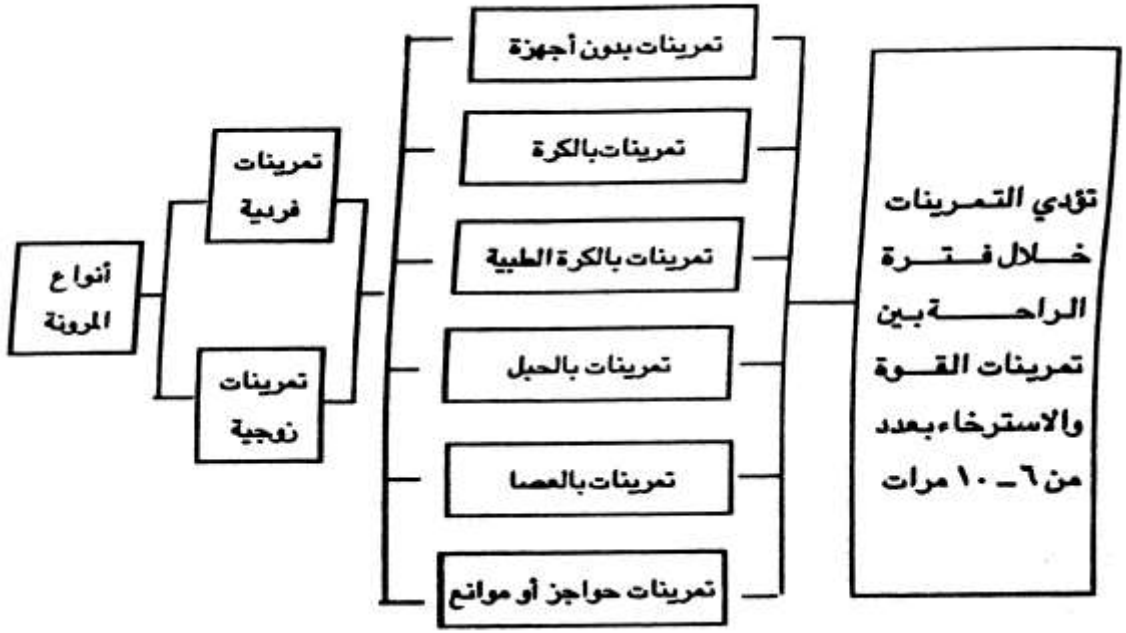
وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى. وبمعنى آخر القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك.

*مبادئ تنمية المرونة:

- يفضل البدء في تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين في سن ١١-١٤ سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لاكتساب وتنمية صفة المرونة.
- يجب أن تشمل الوحدة التدريبية اليومية على تدريبات المرونة في الجزء الإعدادي منها وبصفة مستمرة بداية من فترة الإعداد العام والخاص وفي نهاية المسابقات وفي أثناء الفترة الانتقالية.

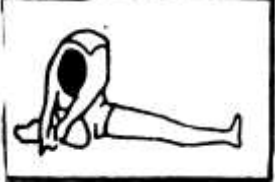
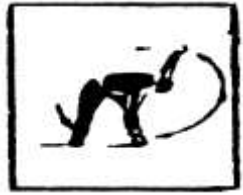
- تبدأ تدريبات المرونة العامة بحجم كبير وسرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التدريبات تدريجياً على أن تحل المرونة الخاصة محل المرونة العامة بعد فترة زمنية مناسبة في فترة الإعداد.
- أن تعطي تدريبات المرونة على شكل مجموعات من ٣-٥ مجموعات، يكرر فيها التدريب من ١٠-١٥ تكرار مع إعطاء فترة راحة إيجابية بين كل تكرار والآخر.
- يجب التركيز على استخدام تدريبات المرونة أثناء الإحماء وذلك لتهيئة العضلات والمفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء الوحدة التدريبية.
- يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب ولكن بعدم شعور اللاعب بالألم.
- أن تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة والحجم مع الحالة التدريبية لكل لاعب.
- أن لا تعطي تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريبية.
- أن يكون هناك تنسيق بين تدريبات القوة وتدريب المرونة حيث تساهم تدريبات القوة في وصول اللاعب للمدى الحركي المطلوب للأداء الفني والذي يساهم بصورة مباشرة في تنمية المرونة، ولذلك يفضل تلازم تدريبات المرونة مع القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي.
- يجب تنمية وإعطاء تدريبات المرونة قبل تدريبات السرعة حتى لا يتعرض اللاعب للإصابة وذلك عن طريق تدريبات الإطالة للألياف والأوتار والعضلات العاملة على المفاصل لزيادة مدى حركتها.
- أن يستخدم التدريب الأيزوتوني المتحرك لتنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالتها الطول والقصر وكذلك الأربطة حول المفصل مما يساعد على زيادة مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة.
- يجب أن يراعي المدرب في تنمية المرونة السلبية (القسرية) الحذر الشديد بعدم أدائها بشكل مفاجئ وسريع وإعطائها بعد أداء الإحماء بشكل جيد وأن تسبق تدريبات المرونة السلبية تدريبات المرونة الإيجابية.
- زيادة تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم في اتجاه التدريبات المهارية من حيث التصويب والتمرير والسيطرة على الكرة ورمية التماس وضربات الرأس.

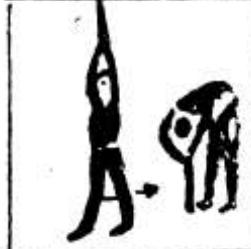
* المرونة:

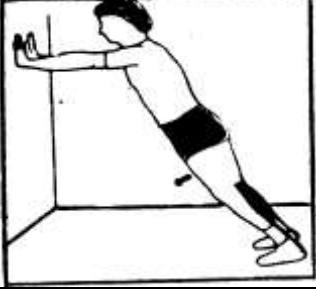


- نماذج تدريبية لتنمية المرونة:

	١- وقوف: لف الجذع جانبا. شكل (١٥٦)
	٢- وقوف فتحا: إنشاء الجذع أماما أسفل لف الجذع للمس المشط باليد المضادة. شكل (١٥٧)
	٣- من الوقوف تقطع الذراعين أمام الجسم ثم عالياً لأقصى مدى لمفصل الكتف. شكل (١٥٨)
	٤- وقوف: الطعن للأمام والخلف. شكل (١٥٩)

	٥- وقوف الإرتكاز بإحدى القدمين على مقعد مع ملاحظة ترك مسافة تسمح بحركة الجسم للتحرك أماما مع الإرتكاز بكلتا اليدين على ركبة القدم المرتكزة، ثم ضغط الجسم أماما مع ثني ركبة القدم الأمامية المرتكزة وثبات القدم الخلفية. شكل (١٦٠).
	٦- جلوس طولا: ثني إحدى الركبتين مع وضع باطن القدم على الأرض مع ثني الجذع جانبا بميل ومسك الساق بالذراعين والضغط لأسفل. شكل (١٦١)
	٧- جلوس طولا: ثني إحدى الركبتين خلفا مع ثني الجذع أمام والضغط مع مسك الساق الأخرى بالذراعين. شكل (١٦٢)
	٨- جثو عمودي: ميل الجسم خلفا مع الإرتكاز على الذراعين والكعبين مع مراعاة التصاق الفخذين والساقين ومشطي القدم مع أداء التدريب ببطئ شديد. شكل (١٦٣)
	٩- وقوف الوضع أماما - سند اليدين على الحائط: الإرتكاز على القدم الأمامية مع دفع الأرض بالقدم الخلفية وثبت مشط القدم على الأرض. شكل (١٦٤)
	١٠- رقود على الظهر: ثني ركبة إحدى القدمين مع ملاحظة ملائمة وجه القدم للأرض. شكل (١٦٥)
	١١- الإرتكاز على الكتفين: مع السند بالذراعين والقدمان لأعلى تبادل فتح وضم القدمين لأقصى مدى ممكن. شكل (١٦٦)
	١٢- وقوف فتحا ميل الذراعان جانبا: ثني الجذع أمام أسفل وتبادل لف الجذع جانبا للمس مشط القدم باليد العكسية. شكل (١٦٧).

	١٣- وقوف فتحا الذراعان خلف الجسم: التقوس مع ثني الركبتين ومحاولة لمس الكعبين. شكل (١٦٨)
	١٤- وقوف فتحا: الإرتكاز على مشط القدم اليمنى مع ثني ورفع الفخذ لأعلى والثبات. شكل (١٦٩)
	١٥- وقوف: تبادل مرجحة الرجل أماما عاليا مع لف الجذع جانبا بالتبادل. شكل (١٧٠)
	١٦- وقوف الذراعان جانبا: مرجحة احد القدمين جانبا للداخل لأقصى مدى ممكن ثم التبديل على القدم الأخرى. شكل (١٧١)
	١٧- وقوف فتحا: ثني الجذع أماما أسفل ومحاولة لمس الأرض بجانب وخلف القدمين بكفي اليدين مع عدم ثني مفصل الركبة. شكل (١٧٢)
	١٨- وقوف فتحا: ثبات الوسط بالذراع اليمنى ورفع اليسرى عاليا مع ثني الجذع جانبا والدفع بالذراع اليسرى أعلى الرأس وجانبا أسفل. شكل (١٧٣)
	١٩- وقوف فتحا: ثني ساق إحدى الذراعين خلف الرأس والضغط بالذراع الأخرى من المرفق لأسفل. شكل (١٧٤)
	٢٠- وقوف فتحا ثني الجذع أمام وسند الجسم بعضا: يحاول اللاعب لف القدمين للداخل ثم للخارج لأقصى مدى ممكن مع إحداث شد عضلات واربطة القدم والركبة. شكل (١٧٥)

	٢١- وقوف: تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا. شكل (١٧٦)
	٢٢- وقوف فتحا مع ثني الجذع أماما: تحريك اليدين والكفين خلف الركبتين مع زحقة اليدين خلف الساقين لأقصى مدى مع الضغط إلى أسفل. شكل (١٧٧)
	٢٣- وقوف مع الطعن أمام والسند على حائط: يقوم اللاعب بثني الذراعين ثم مدهما مع ثبات القدمين على الأرض لإحداث شد في عضلات وأربطة الرجل الخلفية. شكل (١٧٨)
	٢٤- وقوف فتحا مع ثني الجذع أمام ومسك الحائط، خفض الجذع لأسفل مع التصاق الذقن على الصدر مع مراعاة إستقامة الرجلين وعدم ثني الركبتين. شكل (١٧٩)

الفصل الثالث
الإعداد المهاري في كرة القدم

الفصل الثالث

الإعداد المهاري

أولا - مفهوم وأهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الحسم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية لعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاه على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، وتعرف المهارة Skills بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة إستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة.

والمهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء، ويجب هنا أن نعرف أنه يوجد بعض المهارات الأساسية التي تعتمد على التكنيك والأسلوب الفني للأداء بشكل رئيسي وهناك بعض المهارات الأخرى تعتمد على قدرة اللاعب على الإستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة الفعلية، وهذا ما يحدث بالفعل في نشاط كرة القدم، كما أننا نلاحظ ظهور بعض اللاعبين بشكل يتصف بالتفوق

في الأداء المهاري أثناء التدريب ولكنهم يفشلون في إظهار نفس المستوى أثناء المباريات لعدم قدرتهم على الإستجابة الصحيحة لمواقف اللعب المختلفة.

ولما كان تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هو العملية التي يتم طريقها تعديل السلوك المهاري للاعب أو تغييره، فإن التعديل أو التغير لابد وأن يكون محصلة أو نتيجة لما قد يطرا على شخصية اللاعب بانتهاء الموقف التعليمي، وحيث أن التعلم الحركي للأداء المهاري هو عملية تطوير القدرة الحركية للفرد لأداء المهارة وإتقانها بشكل قوى الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية وإستعداداته النفسية، لذا فمن المهم أن نرى كيف يتعلم اللاعب وكيف محد إطار التوجيه من أجل تطوير وتحسين ممارسته للأداء المهاري في كرة القدم.

ثانيا - مراحل الإعداد المهاري:

إن عملية الإعداد المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم تمر بمراحل تعلم أساسية ثلاث لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها حتى يكتسب اللاعب المقدرة الكافية لإتقان تلك المهارات، ويمكن إيجاز المراحل الثلاثة الرئيسية في التالي:

- ١- مرحلة إكتساب التوافق الخام أو الأولى للمهارة الأساسية.
- ٢- مرحلة إكتساب التوافق الجيد أو الدقيق للمهارة الأساسية.
- ٣- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية.

١ - مرحلة إكتساب التوافق الخام أو الأولى للأداء للمهارة الأساسية:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولى لتعليم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى الأداء للمهارة الأساسية وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الإرتباط بقلّة وكفاءة الأداء للمهارة الأساسية وفي هذه المرحلة يتجدد نشاط المدرب في المهارة الأساسية الجديدة باستخدام التقديم السمعي وهو شرح ووصف المهارة الأساسية ثم يقوم المدرب بتقديم المهارة من خلال إستخدام التقديم المرئي وهو ما نعني به النموذج، ويقوم اللاعب باستقبال المهارة عن طريق السمع والبصر من خلال سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الصور والأفلام التعليمية، ثم يقوم بالأداء كتجربة أولية لإكتساب الإحساس بالمهارة ويطلق على هذه المرحلة مرحلة تصور وتخيل اللاعب للأداء الحركي من خلال توضيح وشرح الصورة المثالية لتكنيك الأداء للمهارة الأساسية.

وفي هذه المرحلة يبدأ المدرب بتعليم اللاعبين المهارات الأساسية بدون إستخدام الكرة لأخذ إحساس الأداء لبعض المهارات مثل مهارة الجري وضرب الكرة بالقدم والرأس وبعض أنواع المحاورة ورمية التماس، مع مراعاة تبسيط المواقف التعليمية والتدرج بدرجة صعوبتها أثناء أداء المهارات الأساسية وتصحيح الأخطاء باستمرار من خلال الشرح الدقيق والإصرار على أداء النموذج الجيد للمهارة، ثم تكرار الأداء للمهارة عدة مرات حتى يكتسب اللاعب الإحساس بمسار الحركة أثناء تأديته للمهارات الأساسية.

*** الخصائص المميزى للتوافق الأولى لأداء المهارة الأساسية:**

- عدم الإقتصاد في الجهد المبذول.
- سرعة حدوث التعب أثناء وبعد أداء المهارة.
- إفتقاد المهارة للدقة المطلوبة.
- إنعدام إنسياب الحركة.
- تشنج عضلات اللاعب خلال تأدية المهارة.
- كبر حجم الحركات عن القدر المطلوب أثناء أداء المهارة.
- عدم ثبات وتيرة ودقة الأداء للمهارة الأساسية.
- سرعة وفجائية الحركات أثناء تأدية المهارة بما لا يتمشى من الهدف المطلوب من أداء المهارة الأساسية.

- ضعف النتيجة والمرحلة النهائية لإنجاز المهارة الحركية.

*** أسباب عدم جودة أداء المهارة الأساسية:**

- وجود ثغرات في عملية تلقي وإستيعاب معالجة المعلومات.
- التصور الحركي غير مفصل، وإنما يعتمد على الجانب البعدي.
- إثارة عدد كبير من العضلات التي لا دخل لها بالعمل المهاري لإتمام المهارة الأساسية.
- العمليات العصبية غير منحصرة في المراكز العصبية المختلفة.
- الإحساس الحركي غير متطابق وغير متطور بشكل كاف.
- ٢- مرحلة إكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة التوافق الأولى للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد

الغير لازمة لأداء الحركة، مع البعد عن وجود فواصل أثناء سريان الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء نتيجة التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانات اللاعبين ومستواهم الفني مع الإصرار على تكرار المهارات الأساسية في ظل ظروف اعتيادية دون تدخل أي عوامل إعاقة للأداء، كما أن استخدام القوة والسرعة في أداء أجزاء الحركة يكون في التوقيت المناسب، كما أن تكرار الأداء للمهارات الأساسية لا يكون فيه فروق كبيرة واضحة بل يجب أن تتشابه الحركات لأداء المهارات أثناء تكرارها ويجب في هذه المرحلة التخلص من عيوب الأخطاء وإصلاحها فوراً أولاً بأول منعاً من تثبيت تلك الحركات الخاطئة حتى لا تصبح عادة حركية، ولذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه خبرات الأداء السليمة للمهارات الأساسية وذلك من خلال إختيار التدريبات المناسبة التي تحقق هذا الغرض، ويجب أن يعتمد المدرب في هذه المرحلة على تصعيب المهارات الأساسية وربط المهارات بعضها ببعض من خلال أداء المهارات الأساسية الحركية مع ربط الأداء المهاري ببعض القواعد الأساسية للأداء الخططي البسيط.

كذلك يجب على المدرب في هذه المرحلة أن يوجه لاعبيه للنواحي الهامة في الأداء المهاري للحركة، مع مساعدته على كشف وإكتساب خفايا واسرار المهارة الأساسية عن طريق استخدام الطريقة الكلية أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية.

*** الخصائص المميزة للتوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية :**

- إستعمال القوة المناسبة بالقدر الكافي في الوقت الصحيح.
- أسباب جودة الأداء للمهارة الأساسية.
- تحسن عمليات تلقي وإستيعاب ومعالجة المعلومات الحس حركية.
- إزدياد دقة الإحساس الحركي بشكل ملحوظ.
- وضوح القصور الحركي في كل جوانبه وخاصة الجانب الديناميكي.
- إنحصار العمليات العصبية في المراكز العصبية المختصة.

٣ - مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداة الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وإنسيابية وإستقراراً من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية، وهذا

يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة الأساسية بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.

*** الخصائص المميزة لإتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية:**

- الإقتصاد في الجهد المبذول.
- جودة وانسيابية الحركة.
- ثبات مستوى الإنجاز وثبات دقة تنفيذ المهارة الأساسية.
- جودة الأداء ومطابقته لمواصفات الإنجاز.
- تثبيت الأداء ونوعية التنفيذ للمهارة الأساسية في ظل ظروف صعبة.
- مرونة الحركة والتوافق بين عناصرها.
- تطابق الحركة المنفذة للمهارة الأساسية مع الصورة المثالية للمهارة التكنيكية الرياضية.

ثالثا - الخطوات التدريجية لإتقان وتثبيت المهارات الأساسية:

- إتقان المهارات الأساسية تحت ظروف بسيطة.
- تطوير تثبيت المهارة عن طريق الإرتفاع التدريجي لتوقيت الأداء.
- تثبيت المهارة عن طريق التغيير في العوامل الخارجية أثناء التدريب.
- التقدم بالمهارة وأدائها في ظل ظروف تتميز بالصعوبة.
- إختيار المهارة في المنافسات التدريبية والتجريبية.
- التطبيق النهائي للمهارات الأساسية أثناء المباريات الرسمية.

رابعا - تقسيم المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

أ - المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

- ١- الجري وتغيير الإتجاه.
- ٢- الوثب.
- ٣- الخداع والتمويه بالجسم.
- ٤- وقفة اللاعب المدافع.

ب - المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:

١- الجري بالكرة.

٢- ضرب الكرة بالقدم.

٣- ضرب الكرة بالرأس.

٥- المرواغة (المحاورة).

٦- المهاجمة.

٧- رمية التماس.

٨- مهارات حارس المرمى.

وسوف أتعرض في هذا الكتاب بشرح أساليب التدريب على المهارات الأساسية، أما طريقة الأداء والخطوات التعليمية وميكانيكية الأداء والأخطاء الشائعة وتدريبات تنمية المهارات الأساسية فيمكن الرجوع إليها في كتاب الإعداد المهاري في كرة القدم للمؤلف.

خامسا - أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية الأساسية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لابد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد أن يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

أ - تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة واساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الإتجاهات وهذا التحكم في السيطرة على الكرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في إتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم

والجسم المختلفة، وهذه التدريبات تعطي في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

- نماذج لتدريبات الإحساس بالكرة:

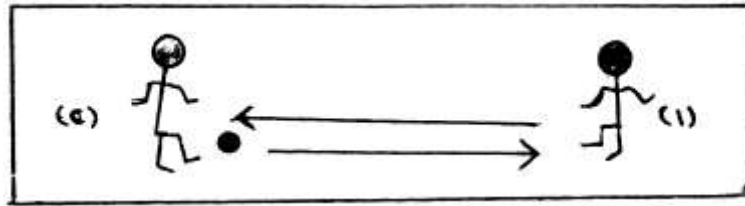
- ١- الجري بالكرة مع درجتها بأسفل القدم اليمنى في إتجاهات مختلفة ثم التبديل وإستخدام القدم اليسرى.
- ٢- ضرب الكرة بأسفل القدم عند إرتدادها من الأرض.
- ٣- تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي مع الإرتكاز على قدم واحدة.
- ٤- تنطيط الكرة بوجه القدم بالتبادل بين القدمين.
- ٥- تنطيط الكرة بأعلى الفخذ مع الإرتكاز على قدم واحدة ثم تبادل تنطيط الكرة بأعلى الفخذين بالتبادل.
- ٦- تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم الأمامي وأعلى الفخذ.
- ٧- سحب الكرة من على الأرض بأسفل القدم ثم تنطيطها بوجه القدم الأمامي ثم تلقيها للسيطرة عليها بأعلى الفخذ وتبادل تنطيطها بين الفخذين.
- ٨- تنطيط الكرة بالرأس من الثبات ثم من الحركة.

ب - تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطى هذه التدريبات أثناء الأحماء أو بعده، وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

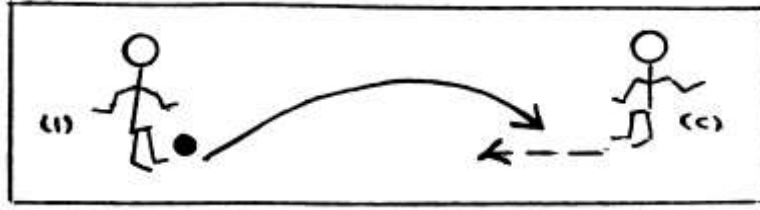
- نماذج للتدريبات الفنية الإجبارية:

- ١- لاعبان المسافة بينهما من ٦-٨ أمتار والكرة مع اللاعب رقم (٢) الذي يستلمها ثم يعيدها إليه مرة أخرى.



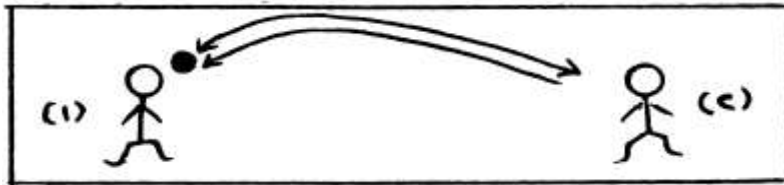
شكل (١٨٠).

٢- التدريب السابق ولكن يلعب اللاعب رقم (١) الكرة نصف عالية يضربها من أسفل اللاعب رقم (٢) الذي يسيطر عليها ثم يعيدها مرة أخرى للاعب رقم (١) وهكذا



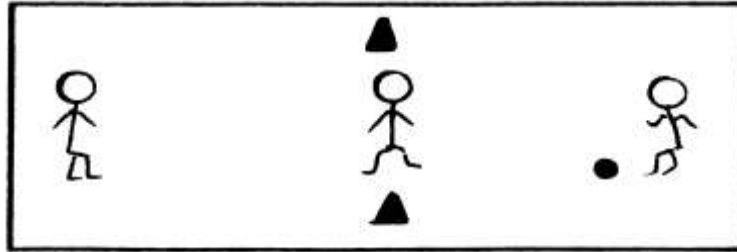
شكل (١٨١).

٣- التدريب السابق مع تبادل ضرب الكرة بالرأس



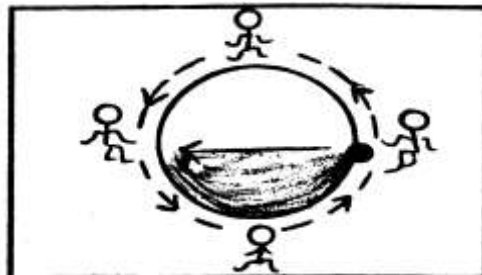
شكل (١٨٢).

٤- تبادل التصويب على المرمى بين لاعبين بينهما حارس المرمى والمسافة بين كل لاعب والرمى ٢٠ ياردة



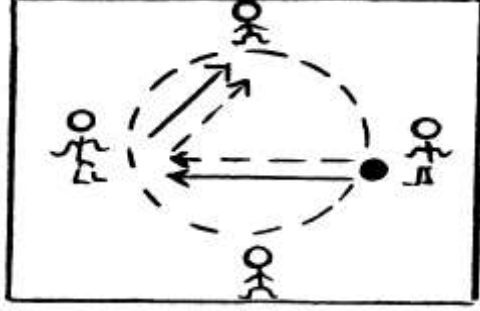
شكل (١٨٣).

٥- يقف ٤ لاعبين على محيط دائرة نصف قطرها ٨ ياردات يبدأ التدريب بأن يجري اللاعبون في اتجاه عقرب الساعة والكرة مع اللاعب رقم (١) الذي يمررها بباطن القدم للاعب الذي يجري أمامه والذي يقوم بدوره أثناء الجري بتمريرها للاعب أخرى يجري أمامه بباطن القدم وهكذا



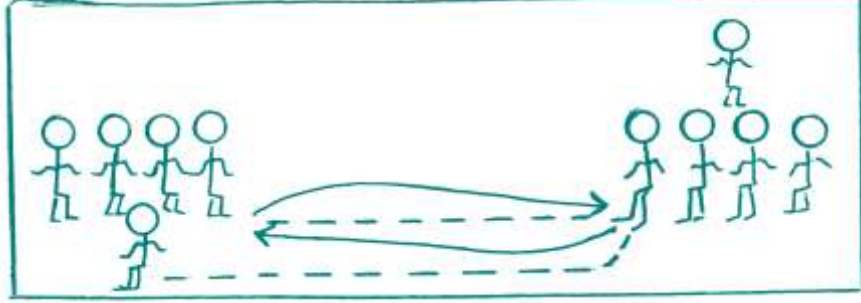
شكل (١٨٤).

٦- نفس التدريب السابق ولكن يتحرك اللاعب الذي يمرر الكرة إلى مركز اللاعب المستلم الآخر الذي مرر إليه الكرة ويقوم اللاعب المستقبل بتمرير الكرة إلى آخر ويتبعها إلى مركزه الجديد وهكذا مع مراعاة عدم إعتراض اللاعبين لبعضهما أثناء تغير الإتجاه.



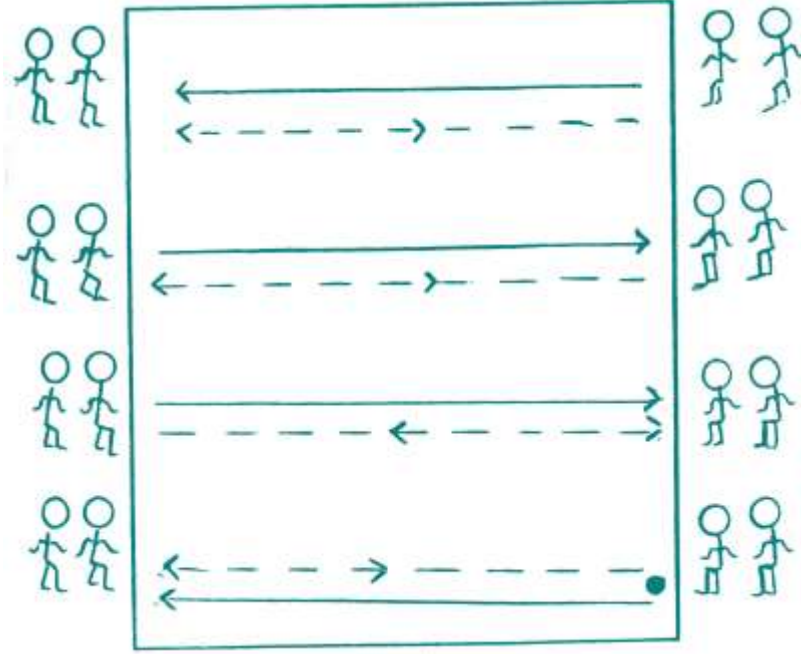
شكل (١٨٥).

٧- قاطرتان متقابلتان المسافة بينهما ٢٠ : ٣٠ متر كل قاطرة مكونة من ٤ : ٦ لاعبين يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للأمام للاعب الأول في القاطرة المواجهة ثم يجري ليقف خلف القاطرة الأخرى للفريق الآخر مع مراعاة الجري خارج خط تمرير الكرة من اليمين للفريق الأول ومن اليسار للفريق الثاني



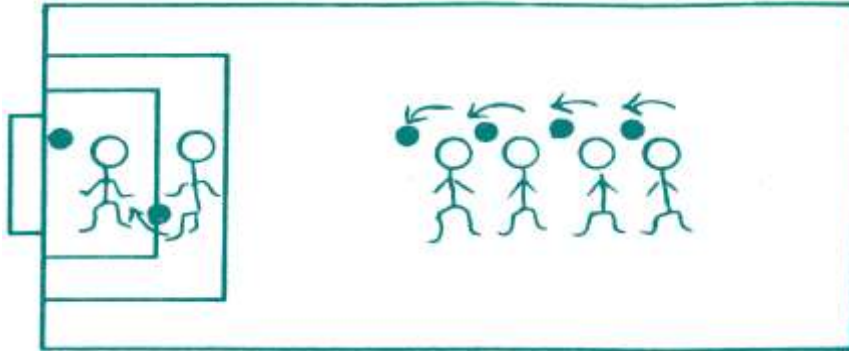
شكل (١٨٦).

٨- تمرير الكرة من جانب الملعب إلى الجانب الآخر عرض الملعب من ٢٠ : ٣٠ متر يقف في أحد جانبي الملعب لاعبين وفي الجانب الآخر لاعبين آخرين يبدأ التدريب بتمرير الكرة ثم العدو إلى إتجاه اللاعب المستقبل الذي يمرر الكرة في الإتجاه الآخر والجري لأخذ مكان في إتجاه التمرير



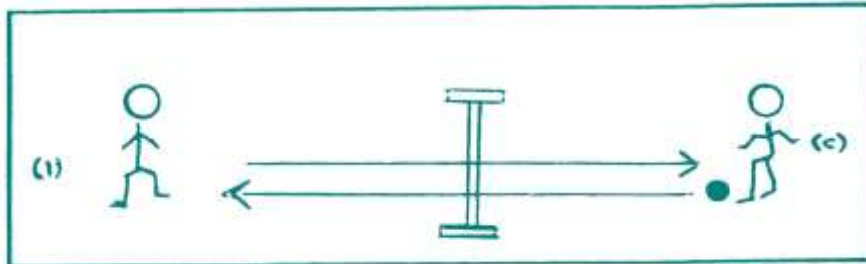
شكل (١٨٧).

٩- يقف اللاعبون في قاطرة مكونة من ٦ : ٨ لاعبين يبدأ التدريب بأن ينطط اللاعب الأول الكرة بالرأس من خلف منطقة الجزاء بحوالي ٥ ياردات وعقب وصوله على خط الـ ٨ ياردة يلعب الكرة بنفسه ثم يصوب بوجه القدم الأمامي على المرمى



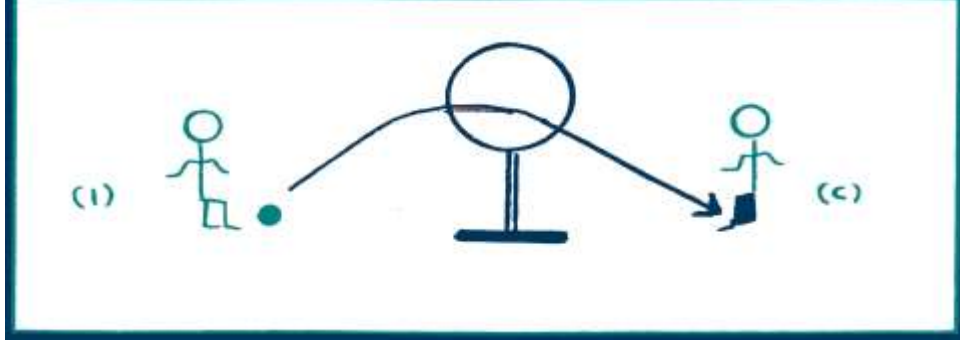
شكل (١٨٨).

١٠- لاعبان المسافة بينهما ٨ : ١٠ أمتار ويوضع في نصف المسافة مرمى صغير عرضه ١ متر وإرتفاعه نصف متر، يبدأ التدريب بأن يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بباطن القدم لتمر من داخل المرمى الصغير وذلك للتدريب على دقة التمرير



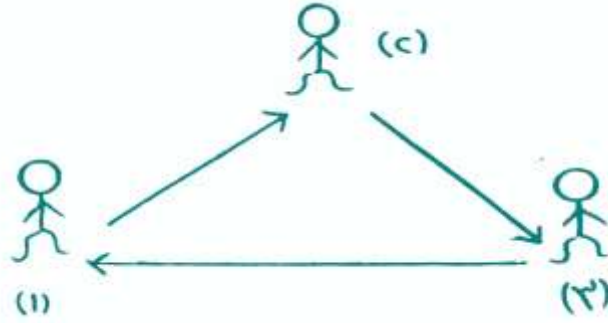
شكل (١٨٩).

١١- نفس التدريب السابق ولكن تضع حلقة مثبتة من الحديد نصف قطرها ٨٠ سم وإرتفاعها عن الأرض ١٠٠ سم بدلا من المرمى الصغير، يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (١) الكرة بباطن القدم لتمر من داخل الحلقة إلى اللاعب (٢) الذي يلعبها إليه مرة أخرى بباطن القدم وهكذا



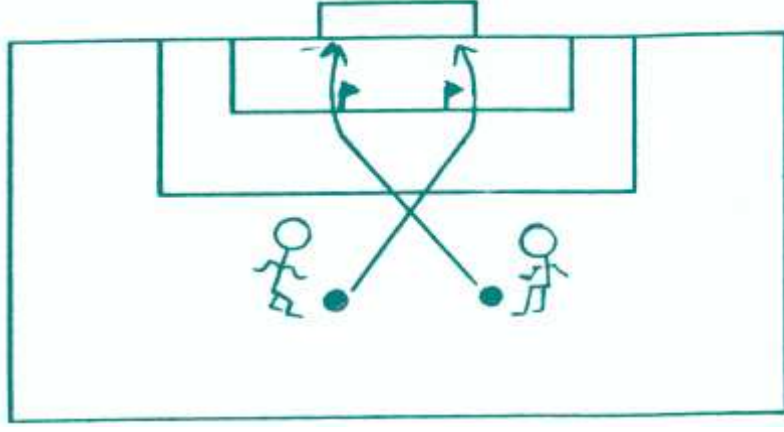
شكل (١٩٠).

١٢- ثلاثة لاعبين يقفون على شكل مثلث، يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة على الأرض بوجه القدم الداخلي إلى اللاعب (٢) الذي يقوم بدوره بتمريرها عالية بوجه القدم الداخلي للاعب (٣) الذي يسيطر عليها ويقوم بتمريرها بباطن القدم للاعب (١)... وهكذا على أن يتم تبادل الأداء بين اللاعبين الثلاثة



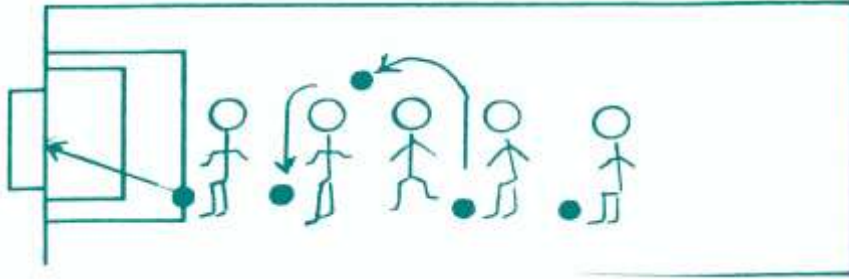
شكل (١٩١).

١٣- لاعبان على حدود منطقة الجزاء الـ ١٨ ياردة ومع كل منهما طرة والمسافة بينهما ٦ أمتار، يبدأ التدريب بأن يضرب كل لاعب الكرة بوجه القدم الداخلي بحيث تخرج الكرة لولبية لتمر من خارج القائم المقابل وتدخل المرمى ثم يغير اللاعبان مكانهما بعد فترة لأخذ أحساس التغلب على حائط الصد أمام المرمى في حالة الضربات الحرة المباشرة.



شكل (١٩٢)

١٤ - ينطط اللاعب الكرة بوجه القدم الأمامي ثم يرفعهما عاليا لتتطيتها بالرأس مع التقدم للأمام وعند الوصول لمنطقة الجزاء يتم تتطيط الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى



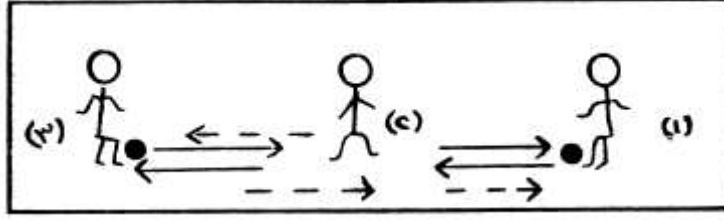
شكل (١٩٣).

ج - تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطية وتعطي هذه التدريبات فيالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

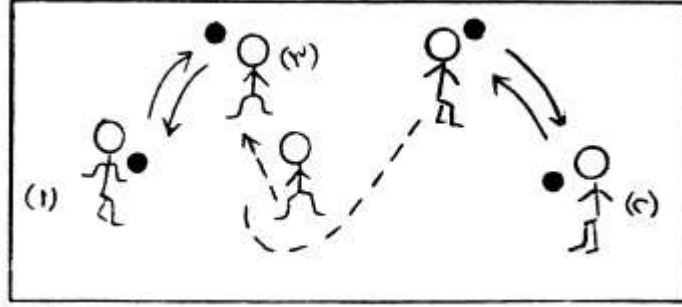
* نماذج لتدريبات باستخدام أكثر من كرة:

١ - ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين كل لاعب والآخر ٥ أمتار وتوجد كرة مع اللاعب (١) وكرة مع اللاعب (٣) ويبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (٢) للأمام إتجاه اللاعب (١) الذي يمرر له الكرة أرضية فيردها إليه ثانية ويلف ليتجه للاعب (٣) الذي يمرر له الكرة أرضية فيردها إليه وهكذا على أن يتبادل اللاعبون أماكنهم



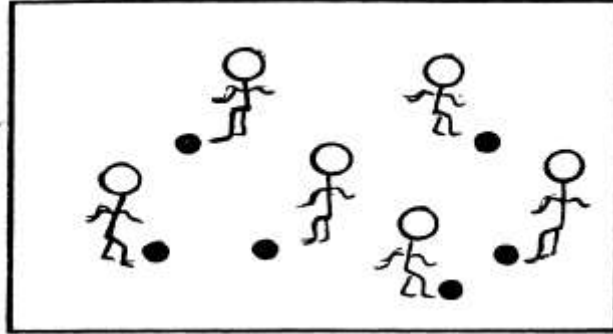
شكل (١٩٤).

٢- نفس التدريب السابق ولكن يتم رمي الكرة باليدين من كلا من اللاعبين (١)، (٣) للاعب (٢) الذي يثب لضرب الكرة بالرأس ويتبادل اللاعبون الثلاثة أماكنهم



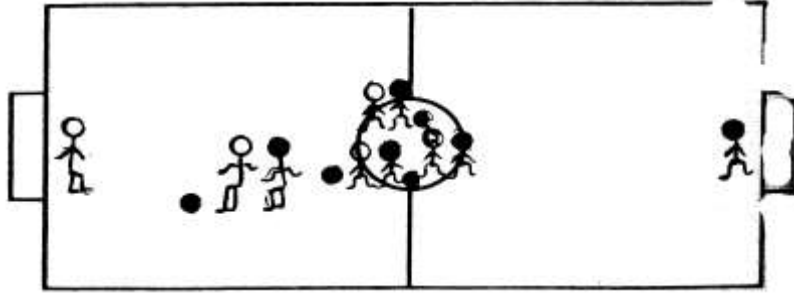
شكل (١٩٥).

٣- مجموعة من اللاعبين مكونة من ٤ : ٦ لاعبين مع كل لاعب كرة يتحركون في مربع طول ضلعه ١٥ متر يحاول كل لاعب أن يصوب كرتة في كرة اللاعب الآخر ويستمر التدريب لمدة يحددها المدرب واللاعب الذي تلمس كرتة يخرج خارج المربع



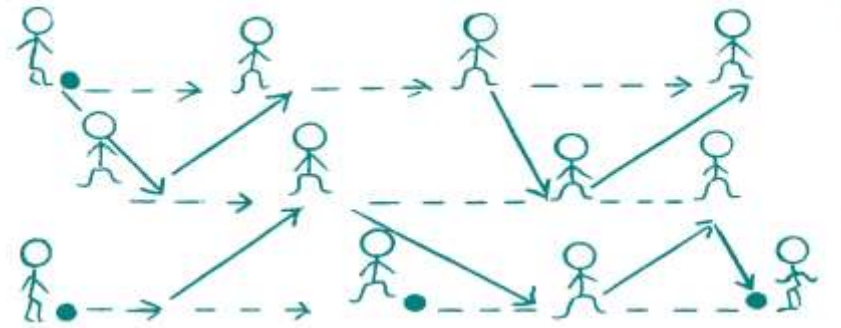
شكل (١٩٦).

٤- مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة تتكون من ٤ لاعبين وحارس مرمى يلعبان في ملعب ٢٠ × ٤٠ متر في منتصفه ترسم دائرة المنتصف وزمن المباراة ١٠ : ٢٠ دقيقة يوجد مع كل لاعبان كرة وعند النداء على أحد اللاعبين فإنه يقوم بالجري بالكرة تجاه مرمى الخصم مسددا على المرمى ويقوم اللاعب المدافع من الفريق الآخر بالجري خلفه منعه من التسديد على المرمى



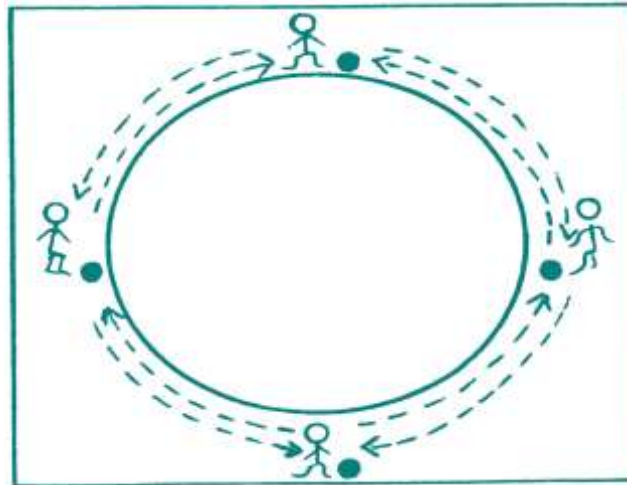
شكل (١٩٧).

٥- ثلاثة لاعبين (١)، (٢)، (٣) وكرتان مع اللاعب (١) واللاعب (٣) يتم تمرير الكرة إلى اللاعب (٢) الذي يمررها ثانيا لهما بالتبادل مع التقدم أماما على أن يتبادل اللاعبون أماكنهم



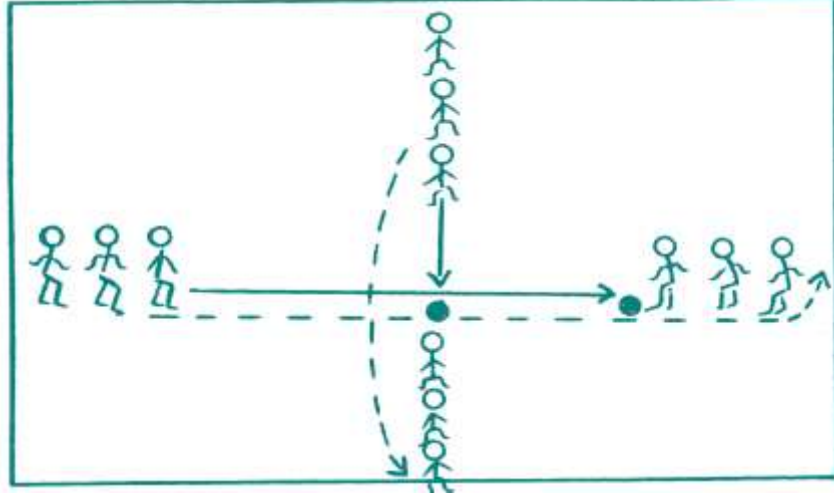
شكل (١٩٨).

٦- مجموعة مكونة من ٤ لاعبين مع كل لاعب يقفون حول دائرة قطرها ١٥ متر. يبدأ التدريب بالجري بالكرة حول الدائرة بسرعة إلى أن يصل كل لاعب للعلامة التي تبعد مسافة ١٠ : ١٥ متر ثم يقوم بتغيير الإتجاه والعودة لمكانه الأصلي بالجري مع السيطرة على الكرة وتكرار التدريب في إتجاه آخر حسب إرشادات المدرب



شكل (١٩٩).

٧- ٤ مجموعات من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين تقف كل مجموعة أمام بعضها على مسافة تتراوح ما بين ١٠-٢٠ متر ومع اللاعب الأول من اخدى المجموعتين كرة ونفس الشئ بالنسبة للمجموعتين الأخيرتين. يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب الأول الكرة أرضية للاعب المقابل أمامه في المجموعة ويجري خلف المجموعة الأخرى التي مرر الكرة في إتجاهها بعد التمرير مباشرة يمرر اللاعب الأول من المجموعتين الأخيرتين الكرة ويجري في نفس الإتجاه ليقف خلف المجموعة وهكذا.



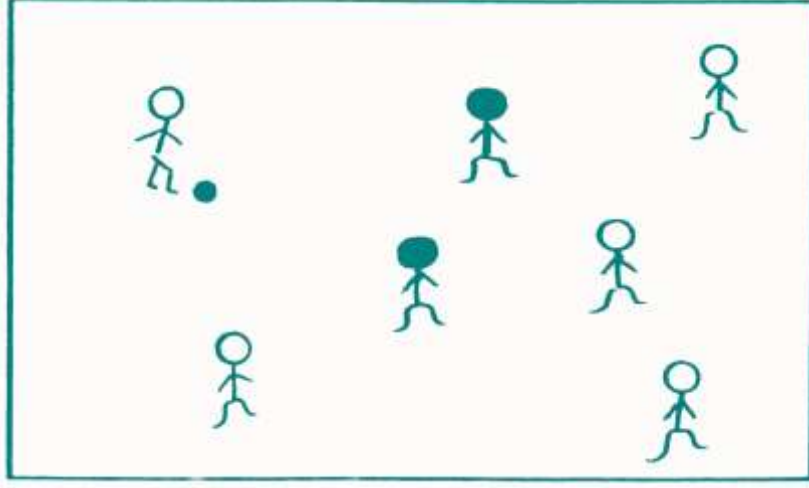
شكل (٢٠٠).

د - تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

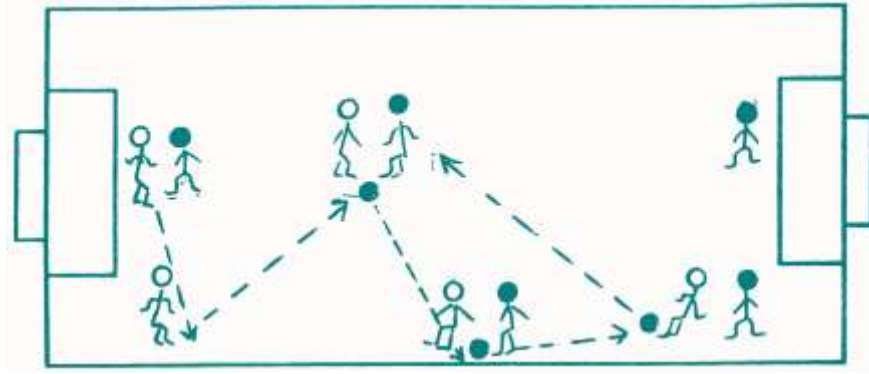
- نماذج لتدريبات تنمية المهارات مع ربطها بالقدرات البدنية:

١- مربع طول ضلعه ١٦ متر يلعب بداخله ٥ لاعبين ضد لاعبين إثنين، زمن إستمرار التدريب ٥ : ٧ دقائق مع فترة راحة بينية من ٤٥ : ٦٠ ثانية، يبدأ التدريب بتبادل التمرير بالكرة مع تغيير أماكن اللاعبين الخمسة ويحاول اللاعبان اللذان فيالوسط قطع الكرة فإذا نجح أحدهما في ذلك يتبادل موقعه مع اللاعب المخطئ يراعي التمرير من لمستين ثم يصوب التمرير إلى لمسة واحدة.



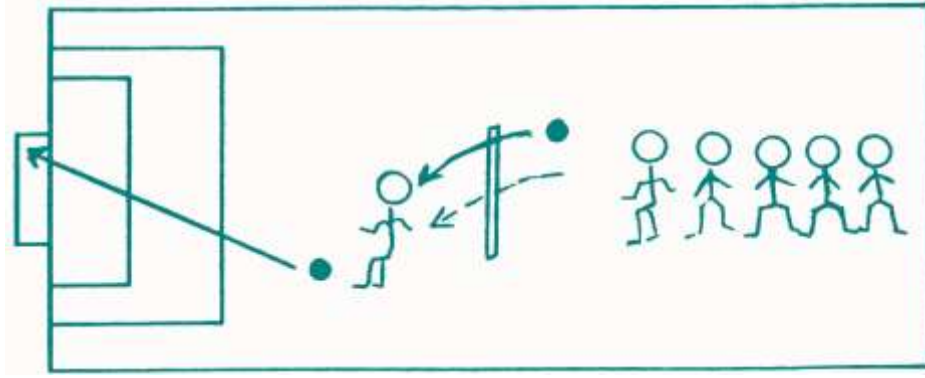
شكل (٢٠١).

٢- فريقين يتكون كل منهما من ٥ لاعبين يلعبان في نصف ملعب بالطول مع وجود منطقتين للجزاء ومرميين شكل (٢٠٢) زمن المباراة ٥ : ٧ دقائق مع فترة راحة بينية من ١ : ٢ دقيقة يقف لاعبو كل فريق ٢ في منطقة الجزاء و ٢ في منطقة وسط الملعب ولاعب في مواجهة منطقة الجزاء يحقق كل فريق نقطة في حالة نجاح لاعبي الوسط من تمرير الكرة إلى اللاعب الموجود في منطقة الجزاء، وإذا فشل لاعب الوسط في التمرير الناجح لزميلهم داخل منطقة الجزاء يستمر الفريق المنافس في إستئناف اللعب.



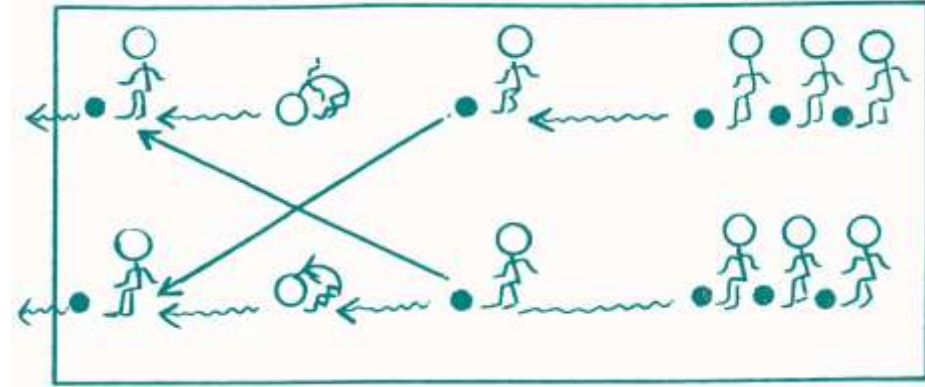
شكل (٢٠٢).

٣- يرمي اللاعب الكرة عالية لنفسه فوق حاجز ثم يثب فوق الحاجز ويصوب الكرة على المرمى بعد إرتدادها مرة واحدة من الأرض



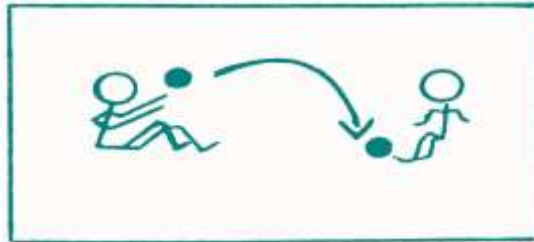
شكل (٢٠٣).

٤- مجموعتين من اللاعبين يقفان في قاطرتين ومع اللاعب الأول من كل قاطرة كرة يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول بالكرة ثم يمررها قطرية إلى اللاعب الآخر من المجموعة الثانية الذي يمرر له أيضا الكرة في نفس اللحظة ويقوم كل منهما بالجري ثم القيام بعمل درجة أمامية والقيام للحق بالكرة الممرة إليه للسيطرة عليها ثم الجري مرة أخرى وتكرار التدريب.



شكل (٢٠٤).

٥- الجلوس مع مسك الكرة باليدين، يرفع اللاعب الكرة إلى الأرض بقوة ثم ينهض للتحكم فيها بالقدمين أو احدهما عند إرتدادها إلى الأرض.



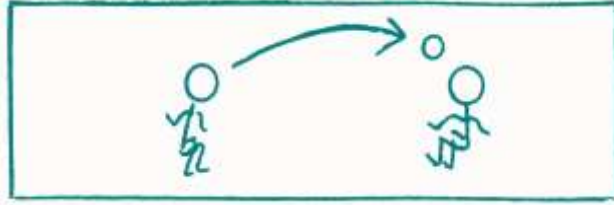
شكل (٢٠٥).

٦- اللاعب في وضع الرقود على البطن مع مسك الكرة باليدين، يرفع اللاعب جذعه عاليا، ويدفع الكرة إلى الأرض بقوة اليدين، ثم ينهض سريعا لامتصاص الكرة بالقدم عند سقوطها.



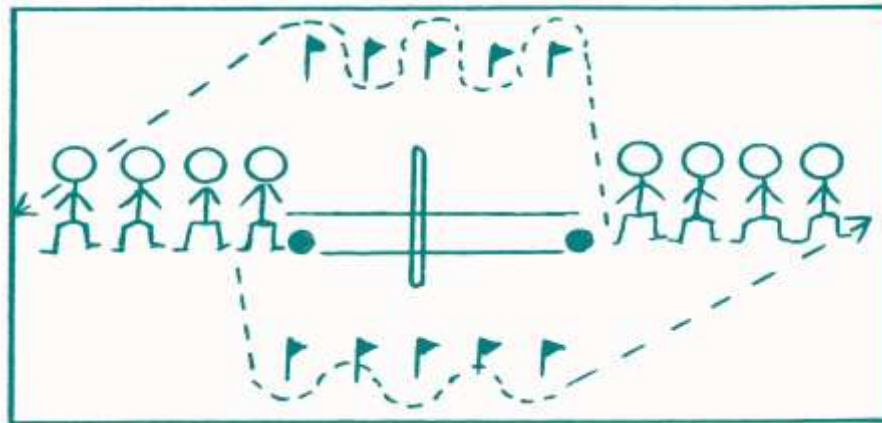
شكل (٢٠٦).

٧- لاعبان يواجهان احدهما الآخر في وضع الإقعاء وبينهما من ٢ : ٣ متر يتبادلان ضرب الكرة بالرأس، ويفضل أن يتحرك اللاعبون وهم في وضعهم هذا للأمام والخلف والجانبين.



شكل (٢٠٧).

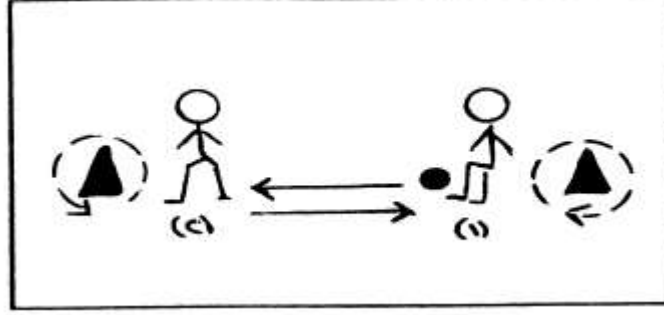
٨- مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين المسافة بينهما من ٨ : ١٠ أمتار وفي منتصف المسافة يضع حاجز أو قميص بلاستيك المسافة بينهما ١ متر، يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب الأول من المجموعة الأولى الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة الثانية بحيث تمر من أسفل الحاجز أو من بين القميصين ثم يقوم بالجري الزجراجي بين الأعلام الجانبية ليصل إلى نهاية المجموعة الثانية ويقف خلفها ويكرر الأداء من الناحية الأخرى بنفس الطريقة.



شكل (٢٠٨).

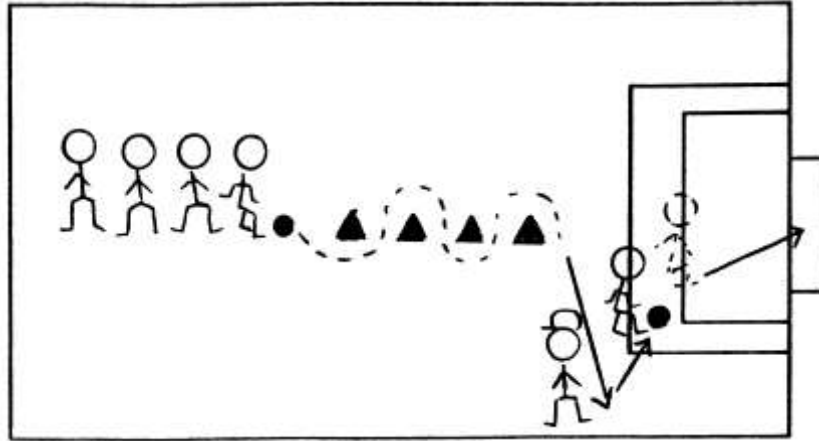
٩- نفس التدريب السابق ولكن يجري اللاعب للوثب من فوق الحواجز ليصل إلى نهاية المجموعة الثانية.

١٠- لاعبان يقفان أمام بعضهما والمسافة بينهما ١٠ أمتار، وخلف كل منها قمع بلاستيك على مسافة ٣ أمتار والكرة مع اللاعب (١) الذي يمررها بباطن القدم إلى اللاعب (٢) الذي يقوم باستلامها بإحدى طرق الإستلام ثم يجري بها للخلف حول القمع البلاستيك ويعود لمكانه مرة أخرى ويمررها للاعب (١) الذي يسيطر عليها ويكرر الأداء



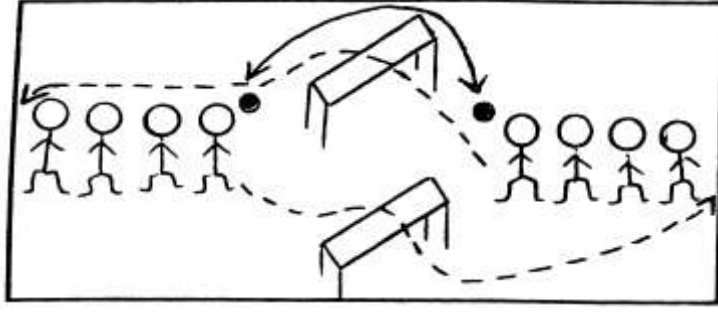
شكل (٢٠٩).

١١- يقف اللاعبون في مجموعات كل مجموعة مكونة من ٤ لاعبين ويكون مكان وقوف اللاعبين خلف دائرة النصف، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب رقم (١) من المجموعة ليقوم بمحاورة ٤ أقماع بلاستيك المسافة بين كل قمع والآخر متر واحد ثم يقوم بتمرير الكرة إلى المدرب (تمريرة حائطية) خذ وهات ثم يستلم الكرة ويحاور لاعب قريب من خط الـ ١٨ ياردة ثم يسدد على المرمى.



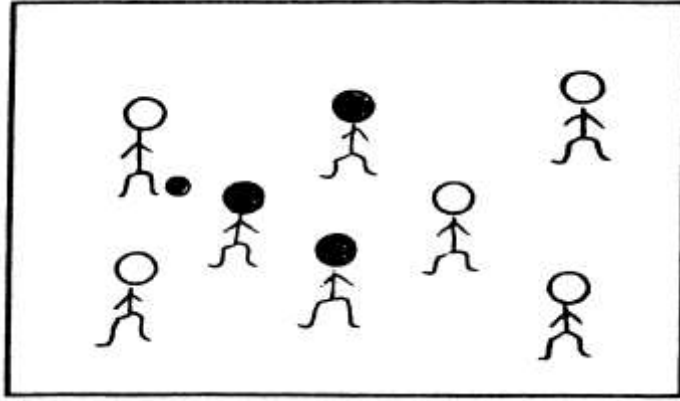
شكل (٢١٠).

١٢- قاطرتين من اللاعبين تواجه احدهما الأخرى، وبينهما حاجزان، يتبادل اللاعبان الأولان من القاطرتين ضرب الكرة بالرأس ثم يثب كل منهما بعد ذلك فوق الحاجز المقابل، ويجري ليقف خلف القاطرة الأخرى انتظارا لدوره التالي، بينما يتلقى اللاعب الثاني في القاطرة الكرة ويردها إلى اللاعب الثاني في القاطرة الأخرى ثم يثب الإثنين فوق الحاجزين وهكذا.



شكل (٢١١).

١٣ - ٥ مهاجمين ضد ٣ مدافعين في مساحة ٢٠ × ١٥ متر ويحاول اللاعبون المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم من لمسة واحدة مع تغيير المراكز بينما يحاول الفريق المدافع إستخلاص الكرة بالضغط على المنافس.



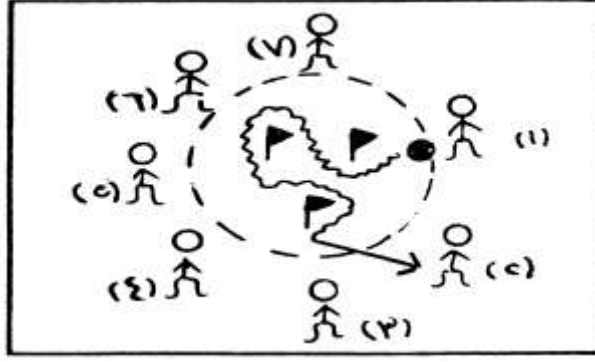
شكل (٢١٢).

هـ - تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتنشيط دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

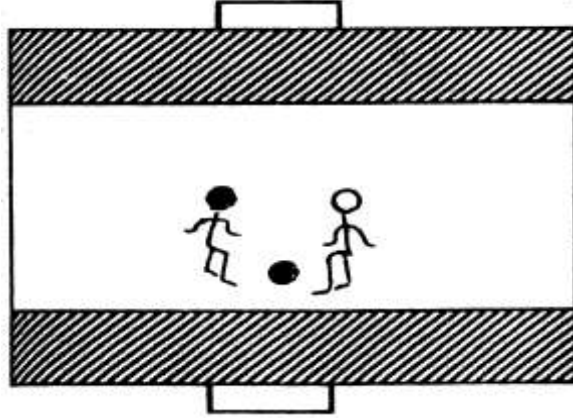
* نماذج لتدريبات الأداءات المهارية المركبة:

١ - ٧ لاعبين يقفون على محيط دائرة نصف قطرها ١٠ ياردات وفي منتصف الدائرة يوجد ثلاثة أعلام على شكل مثلث متساوي الأضلاع طول ضلعه ٣ ياردات، والكرة مع اللاعب (١). يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب (١) بالكرة في إتجاه الأعلام ويقوم بمراوغتها جميعا ويمرر الكرة للاعب (٢) ويجري ليقف مكانه، ويكرر اللاعب (٢) نفس الأداء



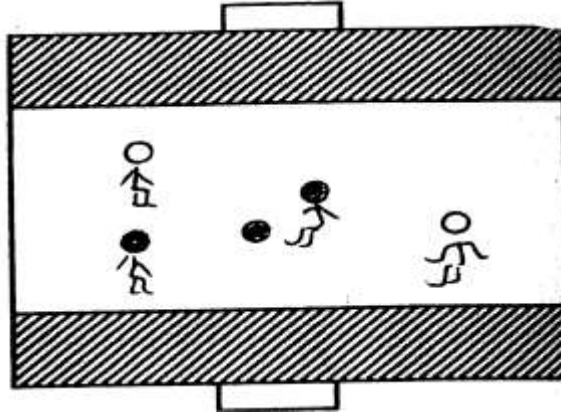
شكل (٢١٣).

٢- ١ × ١ لاعب ضد لاعب في وجود مرمى صغير لكل من اللاعبين ومنطقة محرمة أمامهما، غير مسموح بالدخول فيها، ويحاول المهاجم المستحوذ على الكرة المرواغة المدافع والتمرير على المرمى لإحراز هدف يحاول المدافع إستخلاص الكرة منه



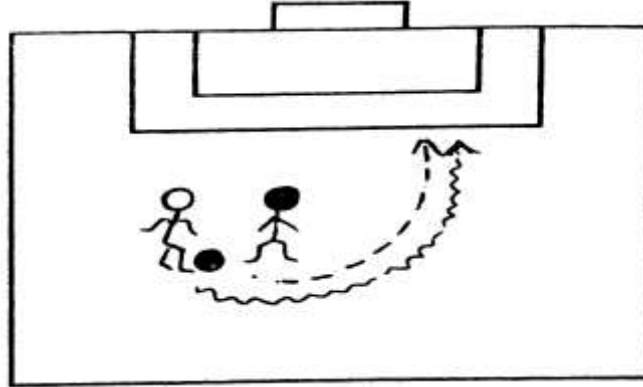
شكل (٢١٤).

٣- نفس التدريب السابق ولكن ٢ × ٢ لاعبان ضد لاعبان يحاول كل لاعبان التمرير والمحاورة فيما بينهما لإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس.



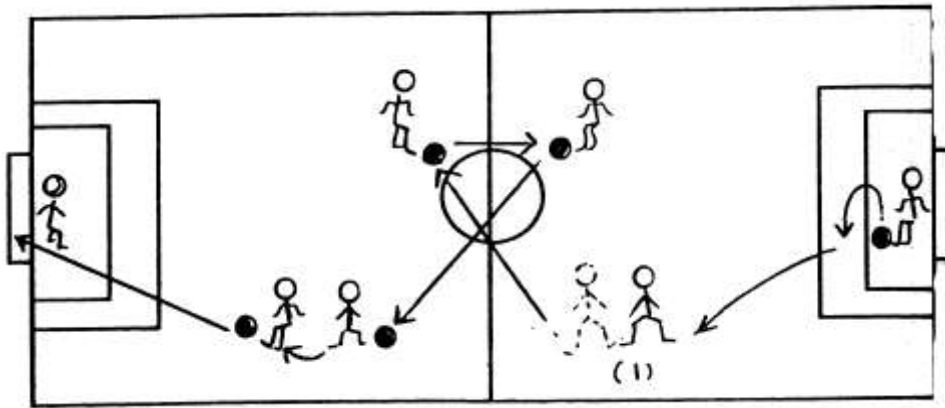
شكل (٢١٥).

٤- مهاجم معه الكرة ومدافع يضغط عليه خارج منطقة الجزاء يحاول استخلاص الكرة من المهاجم بينما يحاول المهاجم المحاورة والتسديد على المرمى مع مراعاة أن يكون ظهر المدافع للمرمى.



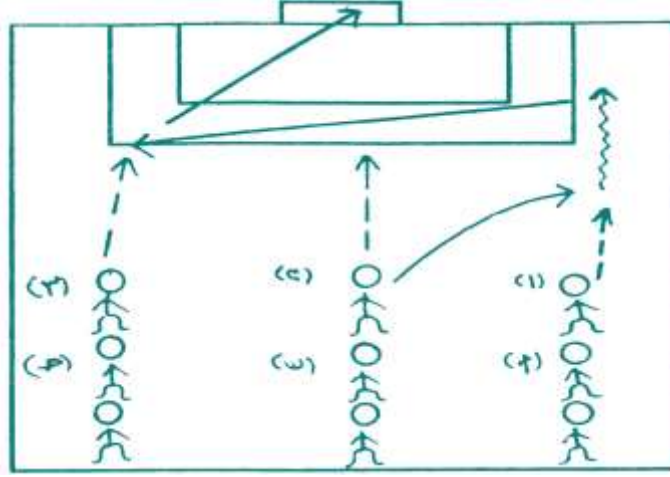
شكل (٢١٦).

٥- يلعب حارس المرمى الكرة إلى (١) الذي يستقبلها مع لف جسمه وتمريرها إلى (٢) الذي يمررها مباشرة إلى (٣) الذي يمررها بدوره إلى (٤) الذي يستقبلها ويهيئ لنفسه مع لف جذعه ناحية المرمى الآخر للتصويب.



شكل (٢١٧).

٦- ثلاث قطارات أ، ب، ج كل منهم يتكون من لاعبين يقفون في منطقة نصف الملعب والكرة مع اللاعب (٢) يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (٢) الكرة جهة اليمين إلى (١) الذي يسيطر عليها ويجري بها في اتجاه خط المرمى ويمررها طويلة إلى (٣) داخل منطقة الجزاء الذي يصوب الكرة بعد السيطرة عليها.



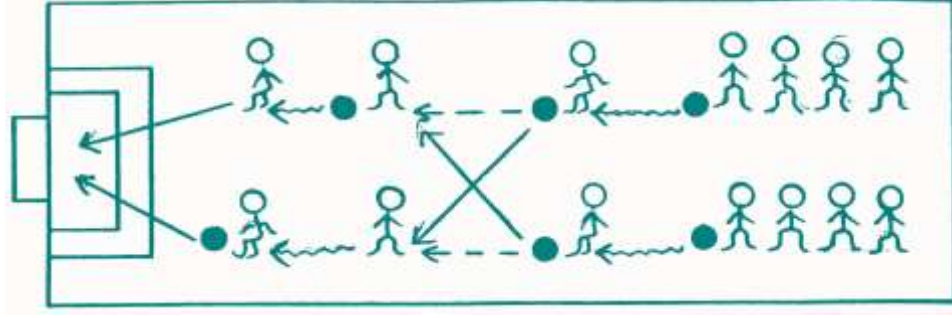
شكل (٢١٨).

٧- قطار يتكون من ٤ لاعبين خارج منطقة الجزاء واللاعب (١) يقف بجانب القائم وبجانبه عدد مناسب من الكرات، يبدأ التدريب بأن يمرر (١) الكرة إلى (٢) الذي يجري إليها ويسيطر عليها ويجري بها في اتجاه المرمى ويصوب إليه ويجري ليقف مكان (١) الذي إنطلق ليقف خلف (٥) في القطار،



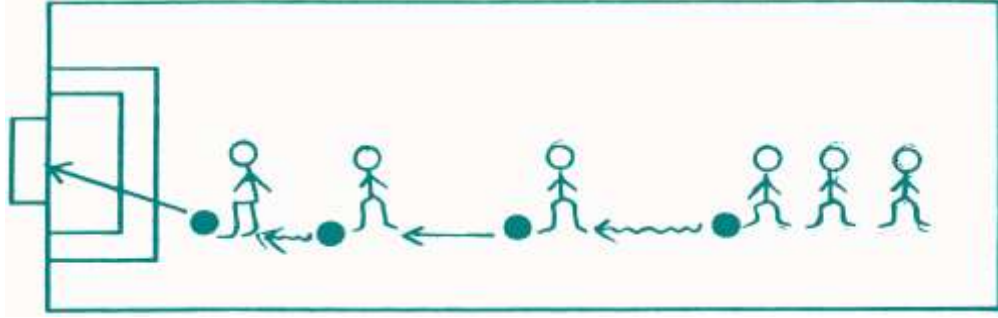
شكل (٢١٩).

٨- قاطرتان من اللاعبين كل قاطرة تتكون من ٤ : ٦ لاعبين يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من كل قطار بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى اللاعب الآخر ويجري للحاق بالكرة القادمة له، ثم يجري كلاهما بالكرة في اتجاه المرمى ويقومان بالتصويب على المرمى.



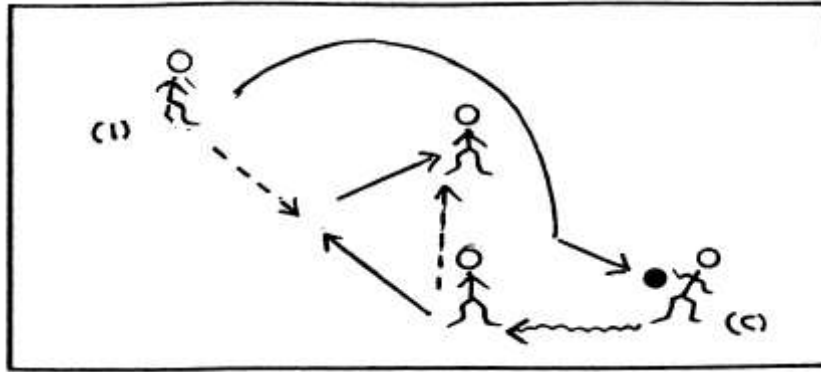
شكل (٢٢٠).

٩- نفس التدريب السابق لكن يقوم كل لاعب بتمرير الكرة لنفسه وعند الإقتراب من منطقة الـ ١٨ ياردة يقوم بالتصويب على المرمى.



شكل (٢٢١).

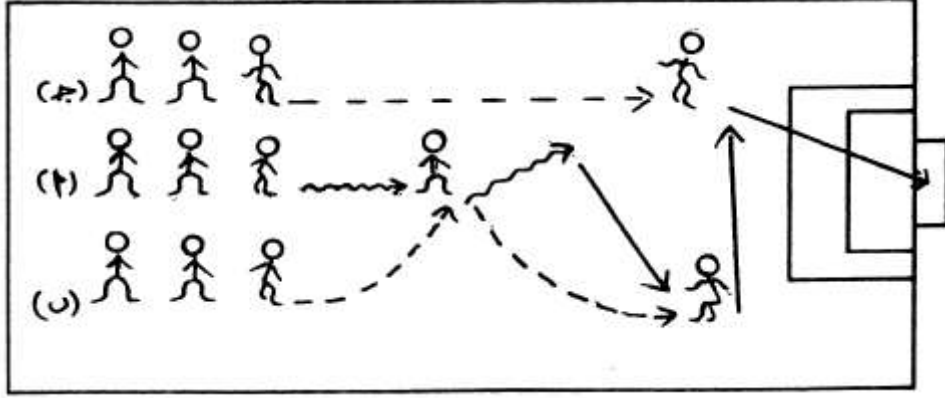
١٠- لاعبان يقفان أمام بعضهما على بعد ٥٠ ياردة يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة عالية للاعب الثاني الذي يستقبلها على صدره ثم يجري بها في اتجاه زميله الذي مرر إليه الكرة ويمرر له الكرة خذ وهات بعد إستقباله لها مرة ثانية.



شكل (٢٢٢).

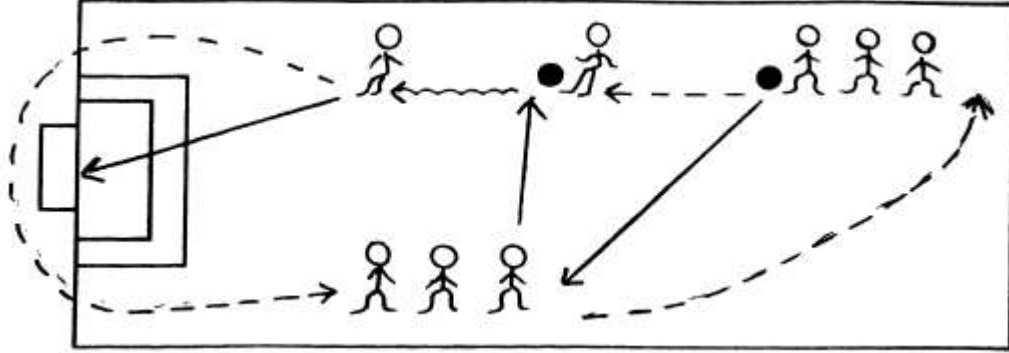
١١- ٣ مجموعات من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاثة لاعبين مع كل لاعب كرة يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب الأول من المجموعة (أ) بالكرة ليتحرك إليه اللاعب الأول من المجموعة (ب) ويأخذ الكرة من أمامه، ويجري بها للداخل ثم يمررها إلى اللاعب (أ) ثانية

جهة اليمين ليقوم بتمريرها إلى اللاعب الأول من المجموعة (ج) المنطلق من الخلف جهة اليسار ليقوم بالتصويب على المرمى يلاحظ تغيير أماكن اللاعبين بعد فترة من الأداء.



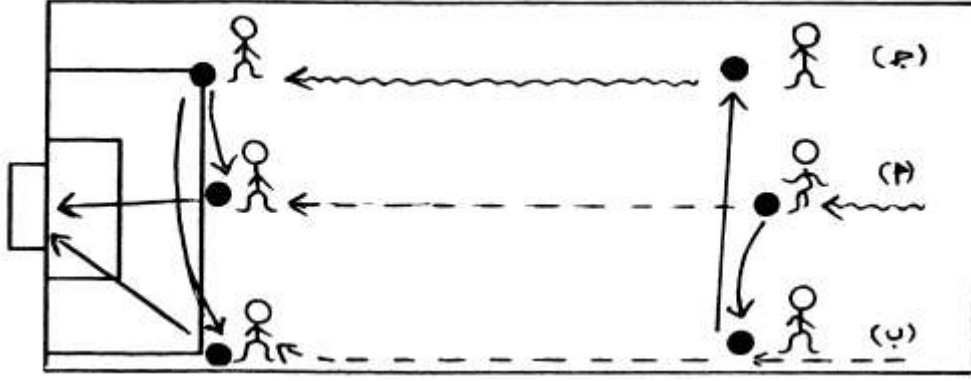
شكل (٢٢٣).

١٢- مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ٤ : ٦ لاعبين وحارس مرمى واحد ويوجد كرة مع لاعب من المجموعة الأولى (أ) بتمرير وإستلام الكرة من اللاعب الأول من المجموعة الثانية (ب) ثم يقوم بالتصويب على المرمى ويجري للـف من خلف المرمى لأخذ مكانه خلف المجموعة الأولى (أ) وهكذا.



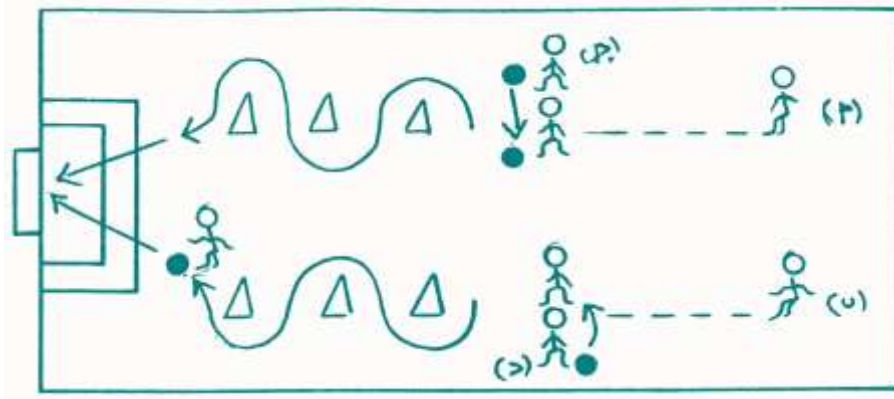
شكل (٢٢٤).

١٣- ثلاث مجموعات من اللاعبين أ، ب، ج كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين ومعهم حارس مرمى يبدأ التدريب بأن يقوم اللاعب الأول من المجموعة (أ) بالجري وتمرير الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة (ب) الذي يستقبلها ويمررها طويلة عكسية إلى اللاعب من المجموعة (ج) الذي يستقبلها ويجري بها ويرسلها عرضية أمام المرمى للاعب الأول من المجموعتين (أ)، (ب) المتابعان ليقوم أحدهما بالتصويب على المرمى مع ملاحظة تغيير أماكن اللاعبين في المجموعات.



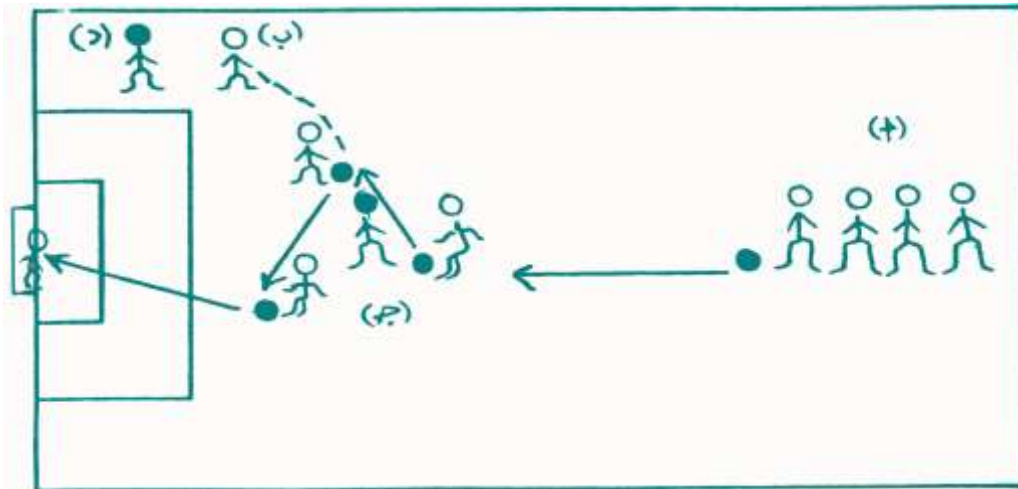
شكل (٢٢٥).

١٤- يجري اللاعب (أ) يسقبل الكرة القادمة له من اللاعب (ج) أثناء جريه ثم يقوم بالجري المتعرج بالكرة بين ثلاثة أقماع بلاستيك ثم يصوب على المرمى يقوم اللاعب (ب) بنفس الأداء مع اللاعب (ج) من الناحية الأقرب.



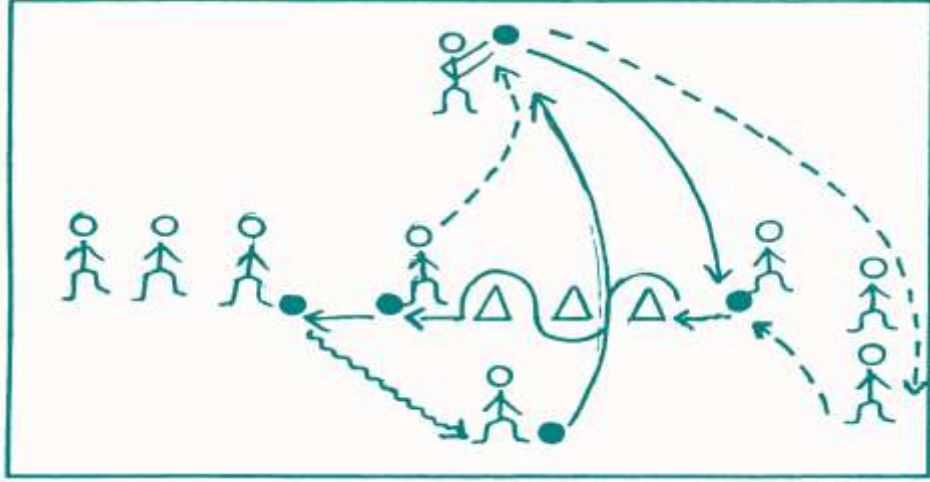
شكل (٢٢٦).

١٥- يجري اللاعب (أ) بالكرة ثم يلعبها تمريرة حائطية (١-٢) ثم يمر من الخصم اللاعب (ج) ويستقبل التمريرة المرتدة من اللاعب (ب) ويصوب مباشرة على المرمى.



شكل (٢٢٧).

١٦- يقوم اللاعب الأول من المجموعة (أ) برمية التماس إلى اللاعب الأول من المجموعة (ب) والجري ليقف خلف المجموعة (ج) يستقبل اللاعب الأول من المجموعة (ب) الكرة ويجري بها ثم يمر من ٣ أعلام بالمحاورة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة (ج) بالجري وإستقبال الكرة ثم تمريرها قطريا عالية إلى اللاعب الثاني من المجموعة (أ) ويجري ليقف خلف المجموعة (ب) ويكرر الأداء بين المجموعات.



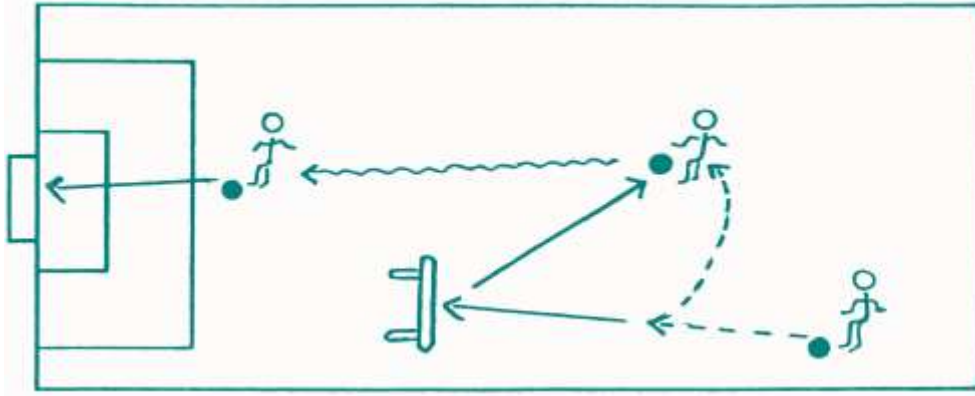
شكل (٢٢٨).

و - تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والبندول والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

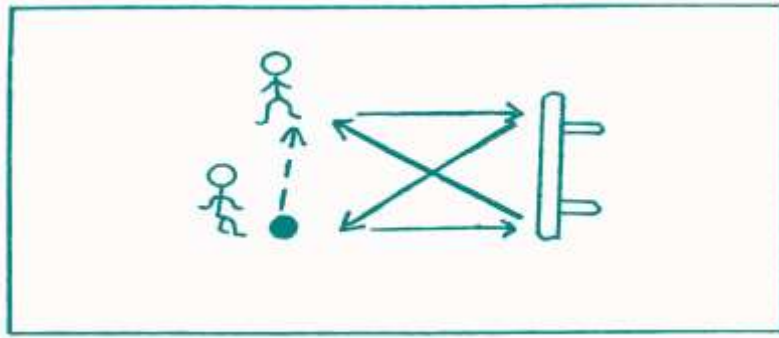
- نماذج لتدريبات مهارية باستخدام الأجهزة:

١- يقوم اللاعب بالجري من على حدود منطقة الجزاء مع تمرير الكرة وإستلامها بعد إرتدادها من المقعد السويدي والجري بالكرة للتصويب على المرمى ثم يعود ليكرر الأداء عدة مرات.



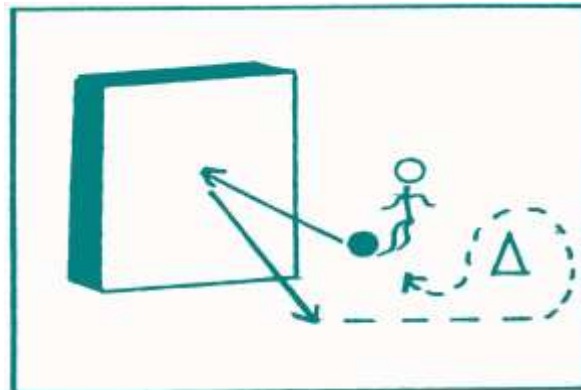
شكل (٢٢٩).

٢- يقف اللاعب أمام مقعد سويدي على بعد ٣ أمتار ويقوم بتمرير الكرة أرضية وعندما ترتد من المقعد السويدي يكرر الأداء عدة مرات حتى يتمكن من التحكم في التمرير الأرضي والدقة في التمرير.



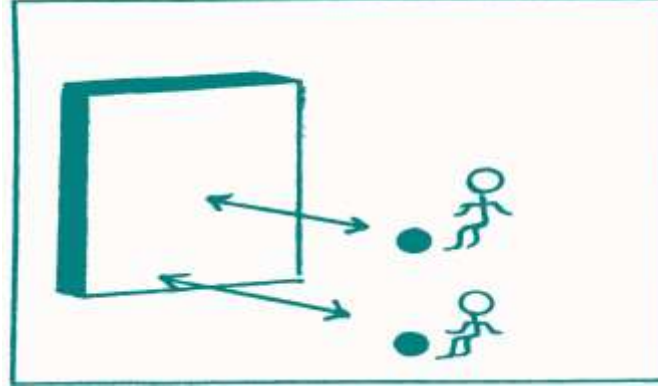
شكل (٢٣٠).

٣- يقف اللاعب مواجهاً للحائط ثم يقوم بتمرير الكرة للحائط بأي نوع من أنواع التمريرات ثم يلف خلفاً وبسرعة ويجري للدوران حول قمع بلاستيك ويعود بمقابلة الكرة المرتدة من الحائط ويمررها ثانياً.



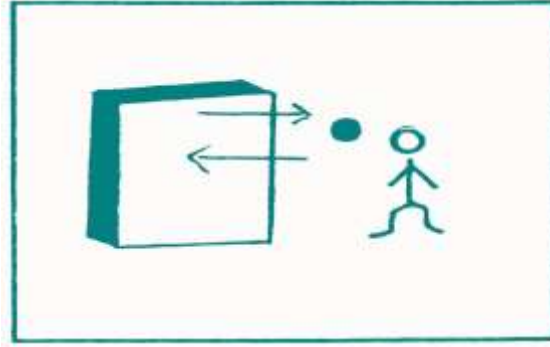
شكل (٢٣١).

- ٤- لاعبان يقفان مواجهان حائط التدريب مع كل منهما كرة وعلى بعد متساو من الحائط من (٤-٥م) يمرر كل منهما الكرة إلى الحائط أرضية وبعد التمرين يبدلان أماكنهما ليبدأ التمرير ثانية وهكذا يستمر التمرير مع تبديل الأماكن بدون توقف الكرات.



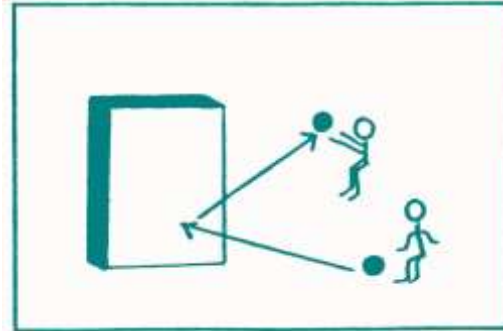
شكل (٢٣٢).

- ٥- لاعب يقف أمام الحائط ومعه الكرة يبدأ في تمرير الكرة إلى الحائط بالرأس مع إستمرار الحركة يميناً ويساراً حسب إرتداد الكرة من الحائط من الحفاظ عليها من السقوط.



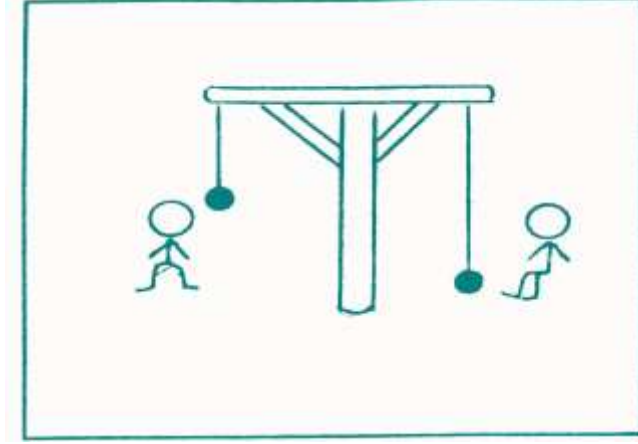
شكل (٢٣٣).

- ٦- يقف حارس المرمى أمام حائط الصد ويقوم بضرب الكرة بوجه القدم الأمامي في الحائط ثم يقوم بالإرتقاء على الكرة عند عودتها لصدّها، ويمكن لحارس المرمى أن يتحكم في أماكن إرتداد الكرة بالتركيز أثناء ضرب الكرة على زاوية الإرتداد.



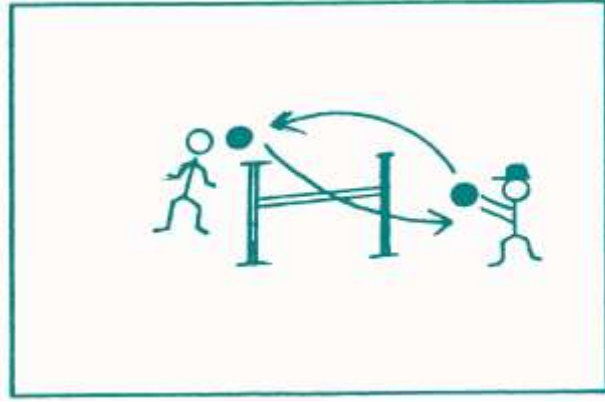
شكل (٢٣٤).

٧- يقف اللاعب أمام جهاز البندول ويتحكم في مكان سقوط الكرة بحيث يتمكن من استخدام الجهاز إما في ضربات الرأس أو ضربات القدم بالرجل للكرات العالية أو نصف الطائرة أو استخدام الجهاز لتدريبات حارس المرمى.



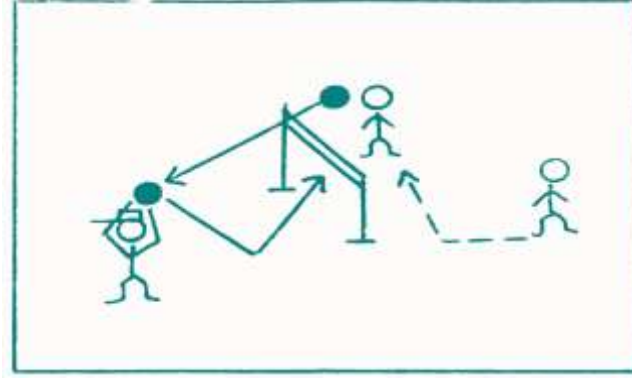
شكل (٢٣٥).

٨- يقف المدرب ومعه كرتان أمام اللاعب وبينهما جهاز الوثب العالي يحدد المدرب إرتفاع عارضة الوثب، يبدأ التدريب بأن يرمي المدرب الكرتين عالياً إلى اللاعب واحدة بعد الأخرى، ليردها اللاعب برأسه للمدرب.



شكل (٢٣٦).

٩- نفس التدريب السابق بكن يقوم المدرب بضرب الكرة لترتد من الأرض للاعب المندفع من الخلف ليضرب الكرة بالرأس من فوق العارضة والعودة بسرعة للخلف للجري من خلف العلم.



شكل (٢٣٧).

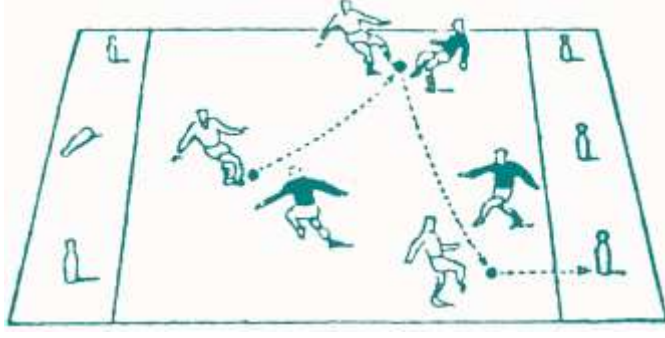
ي - تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة:

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تضبغ الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.

* نماذج لبعض تدريبات الألعاب الصغيرة في كرة القدم:

١ - التصويب على الصولجانات:

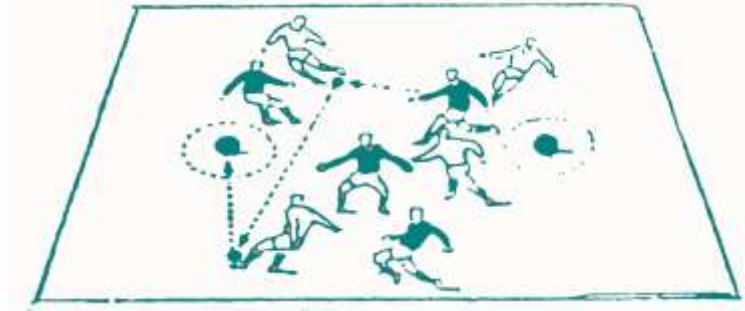
فريقان يتكون كل منهما من ٣-٤ لاعبين ملعب مساحته من ٢٠ × ٤٠ م على بعد ٣ م من خطي العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع في المنطقة المحصورة بينهما ٣ صولجانات يحاول كل فريق ان يدافع عن صولجاناته والتصويب نحو صولجانات الفريق المنافس لإيقاعها، تحتسب نقطة للفريق الذي يوقع صولجانا للفريق الآخر - تعطي الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب، لا يسمح بدخول المنطقة التي بها الصولجانات - يبقى الصولجان يقع على الأرض.



شكل (٢٣٨).

٢- التصويب على الكرة:

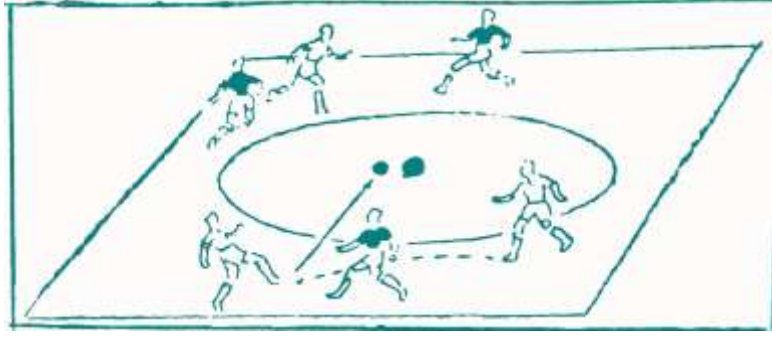
فريقان يتكون كل منهما من ٤ لاعبين حدود الملعب منطقة الجزاء دائرتان قطر كل منهما ٣م وعلى بعد ٢م من خط عرض الملعب، توضع داخل كل دائرة كرة طبية كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرتة، تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع أن يجعل الكرة تلمس الكرة الطبية للفريق الآخر، عندما يحرز فريق نقطة أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب، لا يسمح بدخول أي لاعب الدائرتين وإلا احتسب عليه ضربة حرة من مكان دخول اللاعب.



شكل (٢٣٩).

٣- ملعب مساحته ٢٠ × ٢٠م:

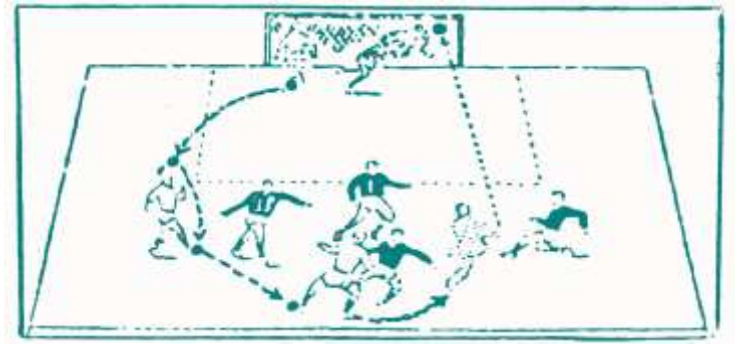
داخله دائرة قطرها ٨م، يوضع في وسطها كرة طبية فريقان (٣-٤ لاعبين) معهما كرة قدم يحاول كل فريق منهما إصابة الكرة الطبية - يسير اللعب وفقا لقانون كرة القدم، يمنع دخول الدائرة.



شكل (٢٤٠).

٤ - ثلاث فرق ومرة واحد:

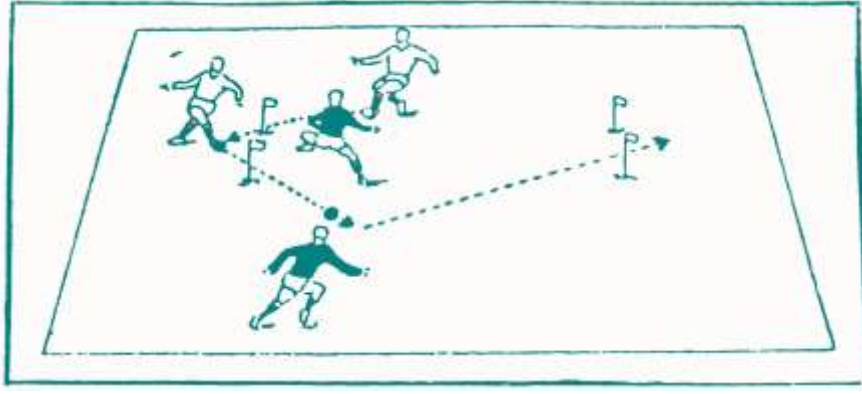
ثلاث فرق يتكون كل منها من ٢-٣ لاعبين وحارس مرمى محايد، الملعب منطقة الجراء يقوم الفريق الذي معه الكرة بمحاولة تسجيل هدف بينما يدافع الفريقان الآخران عن الهدف من يستحوذ من الفريقين المدافعين على الكرة يحاول التهديد ويصبح الفريق الذي فقد الكرة مدافعا.



شكل (٢٤١).

٥ - مباراة على هدفين مفتوحتين:

فريقان يتكون كل منهما من ٢-٤ لاعبين هدفان محدد كل منهما بعلمين المسافة بينهما متران، المسافة بين الهدفين ٢٠م يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أى مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة إستحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا، لعب الكرة باليد أو الجري داخل الهدف يعطي للفريق الآخر ضربة جزاء على بعد ١٠م مع المتقدمين يمكن أن يكون عرض المرمى ١م.



شكل (٢٤٢)

٦- اللعب على ٦ أهداف:

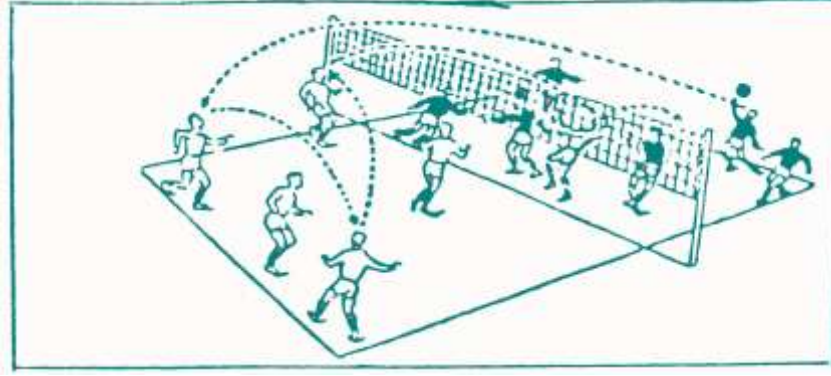
فريقان يتكون كل منهما من ٥ لاعبين الملعب نصف ملعب كرة قدم، عدد ٦ مرمى يتكون المرمى من علمين يبعد أحدهما عن الآخر مترا - يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى ، يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين واستقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في هدف واحد، لا يحتسب هدفا إذا مرت الكرة بين العلمين واستقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في هدف واحد، لا يحتسب هدفا إذا مرت الكرة أعلى من إرتفاع العلم.



شكل (٢٤٣)

٧- كرة طائرة بالرأس:

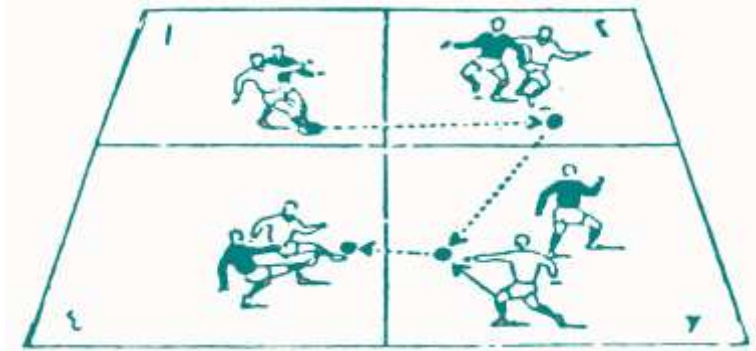
ملعب كرة طائرة، فريقان يتكون كل منهما من ٦-٨ لاعبين يبدأ اللعب بأن يقوم لاعب من الفريق يلعب الكرة بالرأس لتذهب إلى ملعب الفريق المضاد - تطبق قوانين الكرة الطائرة، ولكن يمكن ضرب الكرة بالرأس بين أربعة لاعبين لتوصيلها لملعب الفريق المنافس، يقوز الفريق الذي يحرز ٢٠ نقطة أولاً.



شكل (٢٤٤)

٨- المحاورة في أربعة ملاعب:

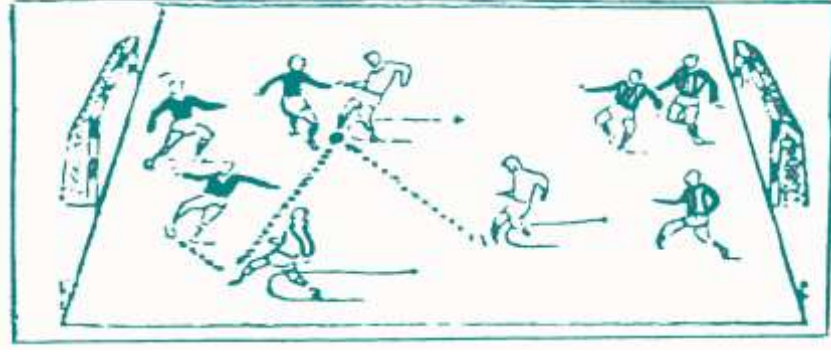
ملعب ٤٠×٤٠ م مقسم إلى أربعة ملاعب متساوية (٢٠×٢٠ م) يعطي لكل ملعب رقما من ١-٤ في كل ملعب لاعبان متنافسان - يحاول اللاعب (أ) في الفريق الحائز على الكرة أن يمرر الكرة إلى زميله في الملعب ٢ الذي يمررها بدوره إلى زميله في ملعب ٣ والذي يحاول بدوره أن يمررها إلى زميله بملعب ٤. وفي حالة نجاح الفريق في تمرير الكرة بهذا الترتيب يحصل نقطة - يمكن أن تبسط اللعبة فتتمرر الكرة لأي ملعب بدون ترتيب، وتحتسب نقطة لكل تمريرة صحيحة - يلاحظ ضرورة عدم تعدي اللاعب الذي معه الكرة وإلا إنتقلت الكرة إلى المنافس - تحسب نقطة للفريق ضد المدافع الذي يتعدى ملعبه لقطع الكرة.



شكل (٢٤٥)

٩ - ١ ضد ٢ :

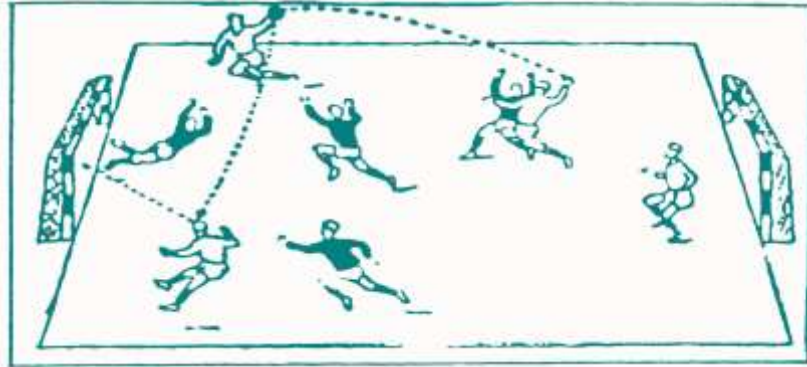
تهدف هذه اللعبة إلى تحسين التحمل - ٣ فرق يتكون كل منهم من ٣ لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء وهدفان صغيران تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين، مدة اللعب لكل فريق من ٥-٧ دقائق يغير عددها مع احد الفريقين الآخرين، يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.



شكل (٢٤٦)

١٠ - كرة اليد والتصويب بالرأس :

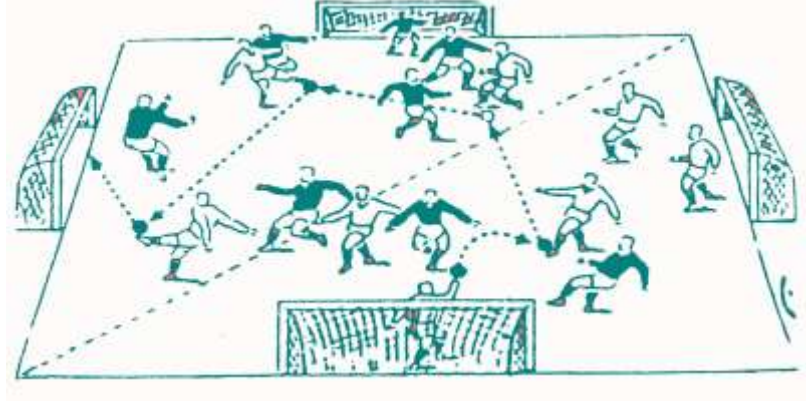
ملعب مساحته ٤٠ × ٢٠ م ومرميان صغيران، فريقان يتكون كل منهما من ٤-٧ لاعبين يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة إحراز هدف بالرأس في مرمى الفريق المنافس - تمرر الكرة بين افراد الفريق باليد ولا يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد بعد مسكه الكرة، أي لاعب يمكن أن يكون حارسا للمرمى لفريقه في أي وقت.



شكل (٢٤٧)

١١- اللعب على أربعة أهداف:

فريقان يتكون كل منهما من ٦-١٠ لاعبين وملعب مربع ٣٠ × ٣٠ م ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب يوزع لكل فريق هدفان يدافع عنهما، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى من مرمى الفريق المنافس.



شكل (٢٤٨)

الفصل الرابع
الإعداد الخططي في كرة القدم

الفصل الرابع

الإعداد الخططي في كرة القدم

* ماهية الإعداد الخططي :

تهدف عملية التدريب الرياضي أساساً إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الإرتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن، وذلك باستخدام كافة إمكانيات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الإمكانيات بدنية أو مهارية أو خططية أو إرادية ونفسية وتطبيقها من خلال المنافسة.

ويعتبر الإعداد الخططي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة.

وهناك علاقة إيجابية قوية بين الإعداد الخططي والإعداد البدني والمهاري حيث يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد البدني إعتقاداً كبيراً لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاه على عاتقه بدون تمتعه بإمكانيات بدنية عالية من التحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة، كذلك يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد المهاري بدرجة كبيرة لأنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المستخدمة في تنفيذ خطط اللعب كلما أستطاع اللاعب تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب وإتقان أدائها.

والإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق.

* مفهوم الخطط :

يشمل مفهوم الخطط في كرة القدم تلك التحركات والفاعليات الإيجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالتها الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس.

والعمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين لاعبين (كأصغر

وحدة جماعية) أو مجموعة لاعبين ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقترب من آلية الأداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخططية والسمات الإرادية والنفسية للاعبين.

ويجب هنا أن نفرق بين معنى الخطة بأنها مجموعة التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات طابع هجومي، أو طابع دفاعي كما ذكر سابقا وبين معنى تشكيل الفريق والذي يقصد به الإطار ذات التوزيع العددي للاعبين على خطوط الفريق (خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم) في بداية اللعب ومن خلال هذا التشكيل يتم تحديد تحركات وتشكيلات مجموعات الأداء الحركي للاعبين سواء كان هذا التحرك بتشكيل دفاعي أو تشكيل هجومي.

* العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع واختيار خطة المباراة:

يجب على المدرب عند القيام باختياره لخطة اللعب التي يشارك بها فريقه في مباراة ما أن يراعي عدة نقاط وعوامل هامة تساعد على تحقيق الفوز في المباراة من هذه العوامل:

- ١- النواحي المهارية للاعبي الفريق والفريق المنافس.
- ٢- النواحي البدنية للاعبي لفريق والفرق المنافس.
- ٣- مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها.
- ٤- حالة الملعب ومساحته.
- ٥- مكان إقامة المباراة على ملعب الفريق أو ارج ملعبه.
- ٦- حالة الطقس التي قام فيه المباراة.
- ٧- مرونة الخطة ومدى إجراءات تعديلات عليها وفقاً لسير المباراة.

*مراحل التدريب على اللعب الخططي الجماعي:

يجري تدريب اللاعبين والفريق على الأداء الخططي الجماعية بشقيه الدفاعي والهجوم

وفق عدة مراحل متتالية هي:

- تبادل تمرير الكرة بين لاعبان دون تبادل مراكز.
- تبادل تمرير الكرة بين لاعبان مع تغيير وتبادل المراكز.
- تبادل تمرير الكرة بين ثلاث لاعبين بتحركات متنوعة.
- اللعب بين مجموعات من اللاعبين في تشكيلات متعددة.
- اللعب بين مجموعات من اللاعبين في مناطق مختلفة من الملعب.
- اللعب بين مجموعات من اللاعبين في تحركات وأشكال مركبة مشابهة لمواقف اللعب الحقيقية في المباراة.

- اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرمى واحد في نصف ملعب.
- اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين في نصف ملعب.
- اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين في مساحات مختلفة.
- تنفيذ خطة اللعب بدون لاعبين نافسين.
- تنفيذ خطة اللعب بمنافسين سلبيين.
- إقامة مباراة تدريبية.
- الاشتراك في المباراة الرسمية.

*مكونات الأداء الخططي:

تنقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية وخطط لعب دفاعية.

*الخطط الهجومية:

هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في إتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعه وإيجاد ثغرة يمكن إحراز هدف منها، ويتطلب الهجوم إتقان الأداءات المهارية والتكنيكية الهجومية وتنفيذها بصورة سريعة وفعالة بين خطوط الفريق المختلفة.

***الخطط الدفاعية:**

هي عبارة عن تكوين دفاعي بين لاعبين أو أكثر يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب حينما يفقدون الكرة ويمتلكه الفريق المنافس بهدف إفشال هجمات الفريق المنافس وتخطيطه في النجاح في إحراز هدف ويتطلب الدفاع الجيد إتقان اللاعبين للأداءات المهارية والتكتيكية الدفاعية وتنفيذها بصورة منظمة وسريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة.

***الخطط الفردية:**

هي عبارة عن تحرك فردي من اللاعب للقيام بواجبات دفاعية أو هجومية حسب المواقف اللعبية للفريق يقوم بتنفيذها سواء بالكرة أو بدونها بهدف يخدم مصلحة الفريق.

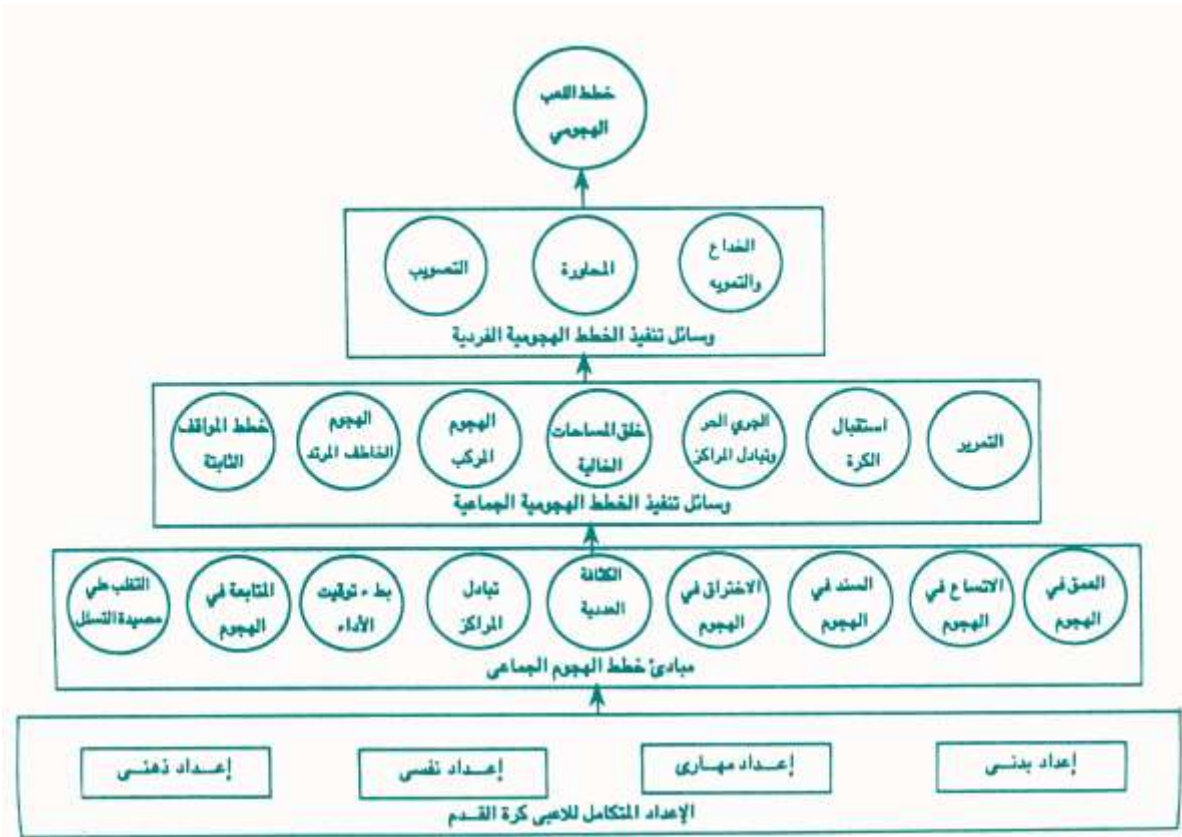
*** خطط الفريق:**

هي عبارة عن التحركات والإجراءات المشتركة التي يقوم بها اللاعبون في خطوط اللعب المختلفة في حالتي الدفاع والهجوم لتنفيذ خطة سبق الإتفاق والتدريب عليها حسب تحركات الفريق المنافس.

***وسائل تنفيذ خطط اللعب:**

هي عبارة عن مجموع ترابط العوامل الحركية والفنية والنفسية لتنظيم الأداء الخططي الفردي والجماعي بنجاح باستخدام الوسائل والأداءات التكتيكية للفريق في حالة الدفاع والهجوم.

ويوضح شكل (٢٤٩) البناء التكويني لمكونات الإعداد الخططي في كرة القدم.



شكل (٢٤٩).

* خطط اللعب الهجومية:

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

* مميزات الخطط الهجومية:

- ١- أن يكون عنصر المبادأة في تناول اللاعب الذي يشغل نقطة الإنطلاق للهجوم.
- ٢- أن يتحكم اللاعب في سير المباراة ويحدد طريقة سريانها من حيث رتم المباراة وإيقاع لأداء في محاولة لوضع الخصم في موقف حرج.
- ٣- السعي خلال الخطة الهجومية في تحقيق الفوز بالمباراة.
- ٤- أن يأمن الفريق مرماه بتأمين دفاعي مناسب لمقابلة الهجوم المضاد للفريق المنافس.
- ٥- أن تبني الخطط الهجومية على المهارات الأساسية الهجومية واللياقة البدنية والنفسية وطريقة اللعب المناسب مع وضوح دور ووظيفة كل لاعب في الفريق.

***تقسيم الخطط الهجومية:**

أولاً- خطط الهجوم الفردي.

ثانياً- خطط الهجوم الجماعي.

أولاً- خطط الهجوم الفردي:

هي فن إستخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للإشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومي الجماعية للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق.

وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية على ما يلي:

١- المحاورة.

٢- الخداع والتمويه.

٣- التصويب.

١- المحاورة:

تهدف المحاورة إلى تحقيق عدة أغراض أهمها:

١- اجتياز الخصم والمرور والتخلص منه.

٢- وضع الخصم في وضع يسمح للمهاجم بالتمرير الناجح لزميله.

٣- عندما يصعب تنفيذ التمرير للزميل فيالوقت المناسب.

٤- اسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة متفق عليها.

٥- تأخير اللعب باحتفاظ المهاجم بالكرة والمحاورة لإعطاء فرصة لزملائه بالتحرك لأخذ مكان مناسب لاستلام الكرة.

٦- تنظيم لعب الفريق.

- الأسس التي تعتمد عليها المحاورة السليمة:

١- السرعة.

٢- الرشاقة.

٣- التحكم في الكرة.

٤- القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الجري.

٥- إرتباط المحاورة بالخداع الناجح.

- ٦- كبر زاوية رؤية اللاعب.
- ٧- الثقة بالنفس أثناء تأدية المحاورة.
- ٨- الاهتمام بالتوقيت الجيد واختيار اللحظة المناسبة لأداء المحاورة.

٢ - الخداع والتمويه:

يعتبر الخداع والتمويه إحدى الوسائل التي تستخدم في الأداء الخطي الهجومي، وبدون إجادة اللاعب المهاجم لتأدية الخداع بصورة وكفاءة عالية يصعب عليه التغلب على المدافع والمرور والتخلص منه، ويجب أن يجيد المهاجم عدة طرق وأنواع من الخداع يختار إحداها في التنفيذ حسب ظروف ومواقف اللعب المختلفة أمام الفريق المنافس وفقا للقدرات البدنية والفنية والذهنية.

- المبادئ التي تراعى عند تعليم وتدريب الخداع:

- ١- أن يتعلم اللاعب إحدى حركات الخداع حتى يتقنها ثم ينتقل إلى أخرى.
- ٢- أن يتم ربط حركة الخداع بعد تطويرها وإتقانها بحركات ومهارات أخرى.
- ٣- يكون تعليم أنواع الخداع للاعب وفقا لإمكانياته البدنية.
- ٤- أن يجيد اللاعب عدة أنواع من الخداع أثناء اللعب يقوم باستخدامها حسب مركز اللعب الذي يشغله أثناء المباراة.
- ٥- يتم تدريب اللاعب على الخداع في عدة ظروف مختلفة مثل مساحة الملعب من حيث إتساعه وضيقه وحالة أرضية الملعب من حيث أنها مبتلة - صلبة - جافة وكذلك ظروف الحالة الجوية من حيث الشمس واتجاهها وسرعة الهواء والمطر.

- أنواع الخداع:

يرتبط الخداع بعدة مهارات أساسية منها:

- ١- الخداع مع السيطرة على الكرة.
- ٢- الخداع أثناء المحاورة.
- ٣- الخداع أثناء التمرير.
- ٤- الخداع أثناء التصويب.

٣ - التصويب:

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللاعب، ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيز كبير من إهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية.

- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

- ١- الناحية النفسية.
- ٢- الناحية البدنية.
- ٣- الناحية المهارية.
- ٤- الناحية التكتيكية.

- الأسس التي يعتمد عليها التصويب الناجح:

هناك ثلاثة نقاط أساسية يتوقف عليها نجاح وفعالية التصويب:

أولا - متى يصوب اللاعب:

هناك عدة إعتبارات على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع التصويب على مرمى الخصم

وهذه الإعتبارات هي:

- ١- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى.
- ٢- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب.
- ٣- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه.
- ٤- عند إختيار سرعة وقوة التصويبة أو دقتها.
- ٥- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى.

ثانيا - أين يصوب اللاعب:

إن المكان المناسب للتصويب يتم إختياره بناء على النقاط التالية:

- ١- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.
- ٢- أن يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.

٣- أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية، إذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.

٤- أن يتم التصويب في إتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى.

ثالثا - كيف يصوب اللاعب؟

هناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في إعتباره في كيفية التصويب على المرمى

منها:

- ١- إختيار التكنيك المناسب للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة وبأجزاء من القدم وبأي نوع من الركلات.
- ٢- إختيار القوة والسرعة المناسبة للتصويب.
- ٣- إختيار القدم المصوبة للكرة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة وزاوية الإقتراب أمام المرمى.
- ٤- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع وتمويه ومباغته عند التصويب.
- ٥- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التصويب.

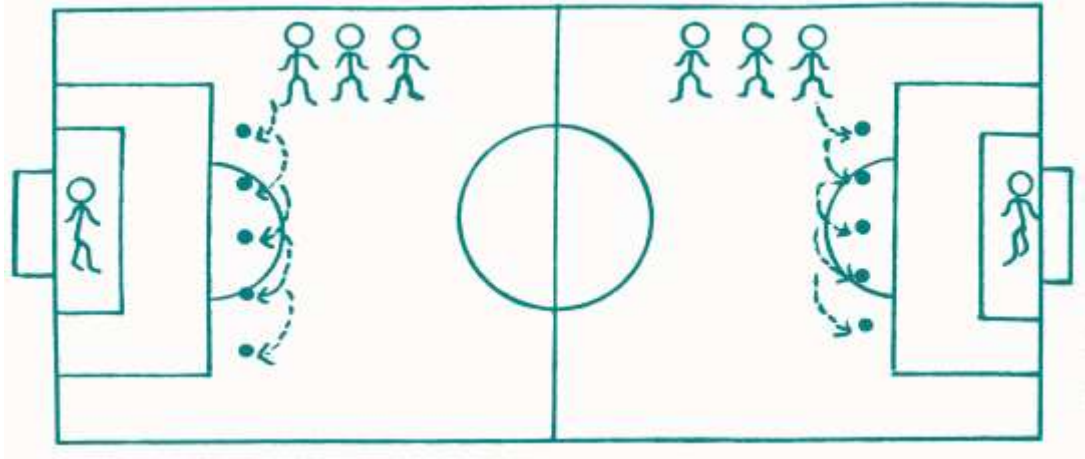
- نصائح خاصة بالتصويب:

- ١- أن تحتوي كل وحدة تدريبية على بعض التدريبات الخاصة بالتصويب.
- ٢- تشجيع اللاعبين على الرغبة والدافع للتهديق مع تحمل المسؤولية بدون خوف أو رهبة من الإخفاق في نتيجة التصويب.
- ٣- ضرورة التدريب على التصويب في وجود منافس أو منافسين إيجابيين في مواقف مشابهة لموقف اللعب الحقيقي.
- ٤- العمل على وصول اللاعب إلى إتقان وثبوت مهارة التصويب والوصول بها إلى آلية الأداء نتيجة التكرار في أداء المهارة.
- ٥- إعتداد مبدأ الثواب والعقاب مع اللاعبين حول التصويب أثناء التدريب والمباراة.
- ٦- التدرج في تدريبات التصويب بالبدء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في وجود مدافع سلبي ثم إيجابي ثم ربط مهارة المحاورة بالتصويب وهكذا.
- ٧- البدء في تدريبات دقة التصويب على المرمى قبل التدريب على قوة وسرعة التصويب لإتقان أداء المهارة.

- نماذج تدريبية للتصويب:

أ - التصويب من الكرة الثابتة:

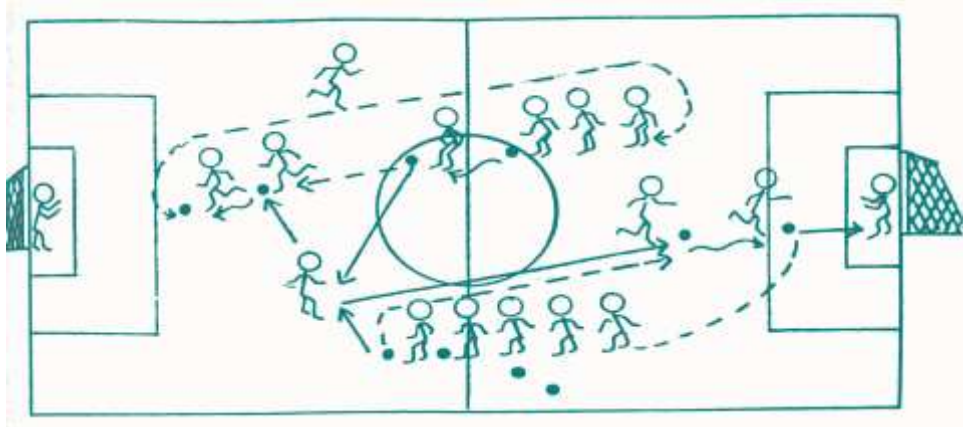
١- توضع عدة كور على حدود منطقة الجزاء في أماكن مختلفة يحددها المدرب ويبدأ التدريب بتصويب الكور واحدة تلو الأخرى مع التركيز على التصويب في زوايا مختلفة وبعيدا عن متناول حارس المرمى.



شكل (٢٥٠).

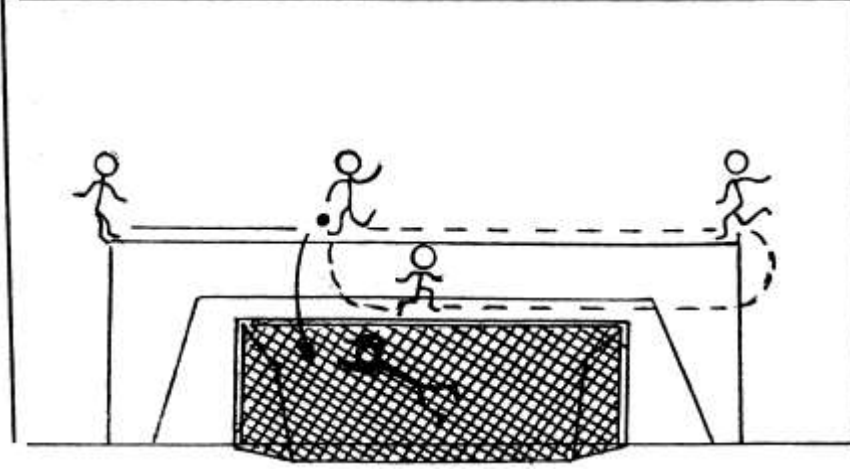
ب - التصويب بعد التمرير:

٢- اللاعب رقم (١) يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٥) الذي يمررها ثانية إلى اللاعب رقم (١) الذي يجري بالكرة ثم يصوب من على حدود منطقة الجزاء ويعود ليقف خلف مجموعته (أ) ومن الجهة الثانية لوسط الملعب رقم (٦) يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٥) الذي يمررها إليه ثانية ويجري اللاعب رقم (٦) بالكرة إلى حدود منطقة الجزاء في نصف الملعب الآخر ويصوب على المرمى ثم يعود ليقف خلف مجموعته (ب)، وهكذا تتبادل المجموعتين التمرير إلى اللاعب رقم (٥) كما في شكل (٢٥١).



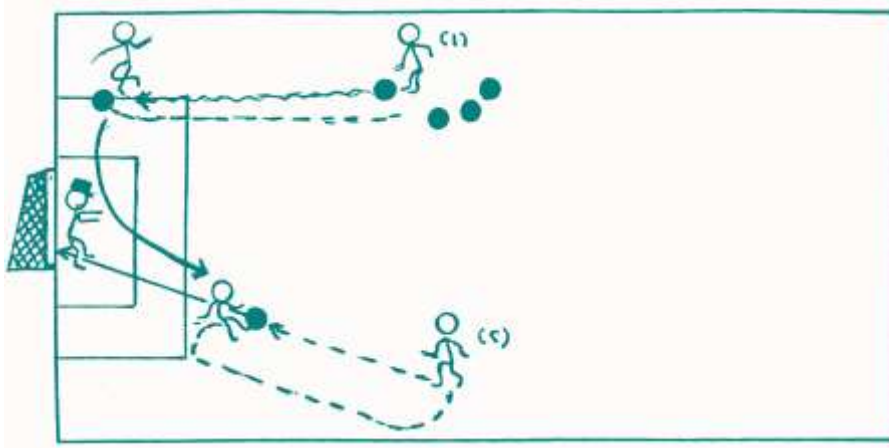
شكل (٢٥١).

٣- يمرر اللاعب رقم (٢) الكرة أرضية إلى اللاعب رقم (٢) الواقف عند زاوية منطقة الجزاء، يجري اللاعب ثم يصوب بقوة مباشرة على المرمى ثم يجري ليلف حول ركن منطقة الجزاء ليعود ويستقبل تمرير الكرة الثانية ليقوم بالجري إليها والتصويب على المرمى وهكذا.



شكل (٢٥٢).

٤- يجري اللاعب رقم (١) بالكرة حتى خط المرمى ناحية الراية الركنية ثم يلعب الكرة عالية إلى اللاعب رقم (٢) الواقف عند زاوية منطقة الجزاء الأخرى الذي يجري لاستقبال الكرة والتصويب مباشرة على المرمى.

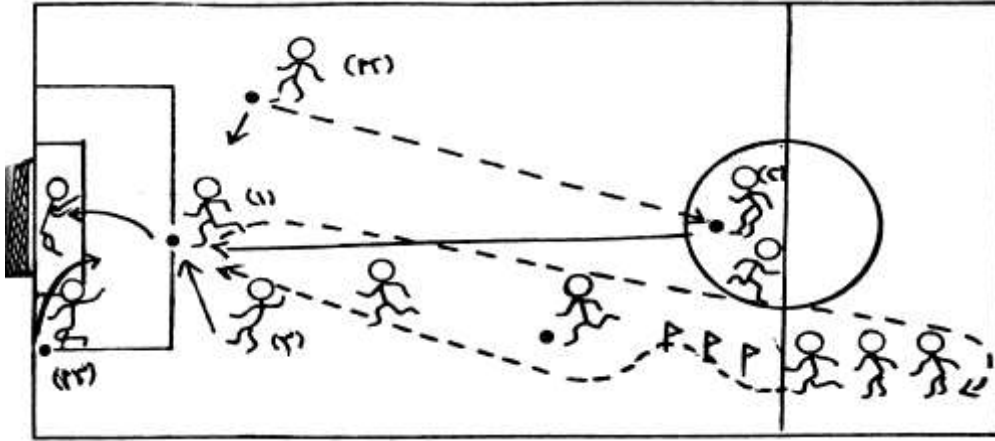


شكل (٢٥٣).

٥- يرمي المدرب الكرة عالية إلى اللاعب الواقف على حدود منطقة الجزاء الذي يمتصها بالصدر لتسقط أمامه ثم يقوم بالتصويب نحو المرمى ويكرر التدريب باستخدام أنواع أخرى من السيطرة على الكرة قبل التصويب على المرمى.

ج - التصويب بعد الجري السريع:

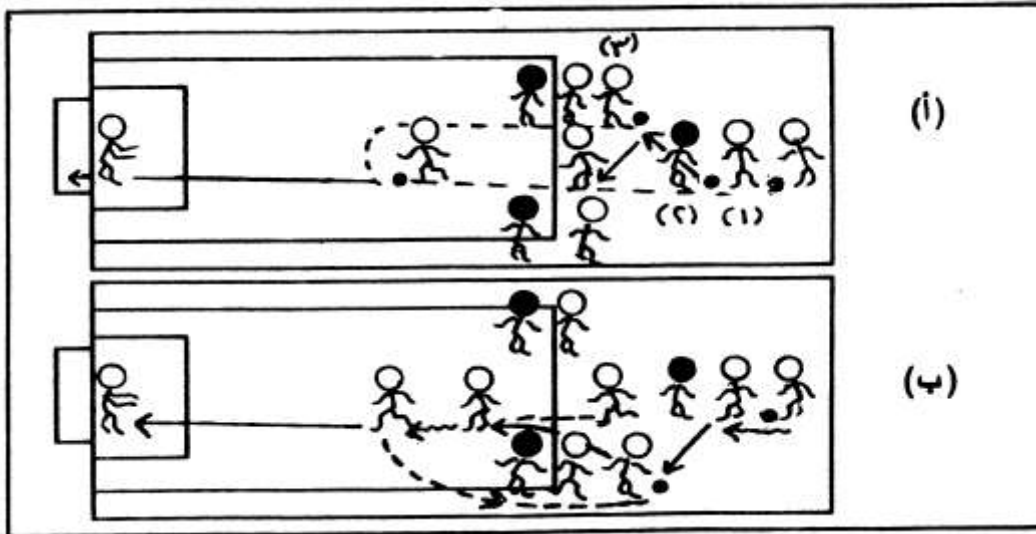
٦- يجري اللاعب رقم (١) زجراجا حول أقماع بلاستيك ثم يتلقى تمريره أرضية من اللاعب (٢) أو اللاعب (٣) فيقوم اللاعب (١) بالتصويب المباشر على المرمى ثم يعود إلى مكانه شكل (٢٥٤) ينتقل اللاعب (٢) واللاعب (٣) إلى المكان (٢ أ)، (٣ أ) ليمرر أحدهما إلى اللاعب (٤) وهكذا يستمر التدريب.



شكل (٢٥٤)

٧- التصويب بعد التمريرة الحائطية (دبل - باص) مع وجود خصم.

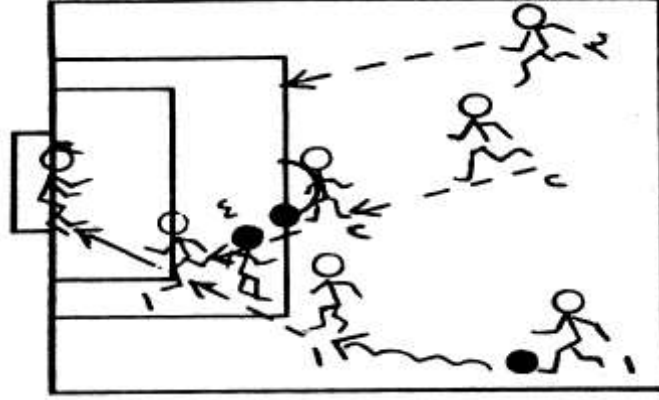
يجري اللاعب (١) بالجري السريع بالكرة أمام ثم يمررها إلى اللاعب (١) الذي يخدع المدافع (٢)، يصوب (١) مباشرة على المرمى ويعود ليقف في الصف الآخر شكل (٢٥٥ أ) ويكرر التمررين من الجهة الأخرى شكل (٢٥٥ ب).



شكل (٢٥٥).

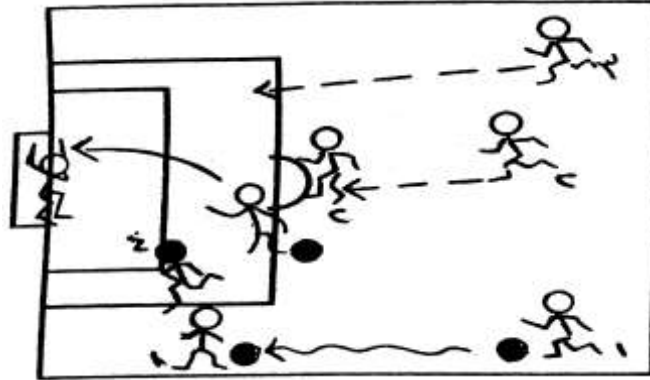
د - التصويب بعد المجاورة:

٨- يجري اللاعب رقم (١) بالكرة ثم يمررها إلى اللاعب (٢) الذي يمررها ثانية إلى (١) الذي يكون قد جرى خلف المدافع رقم (٤) ثم يصوب اللاعب (٣) على المرمى مباشرة.



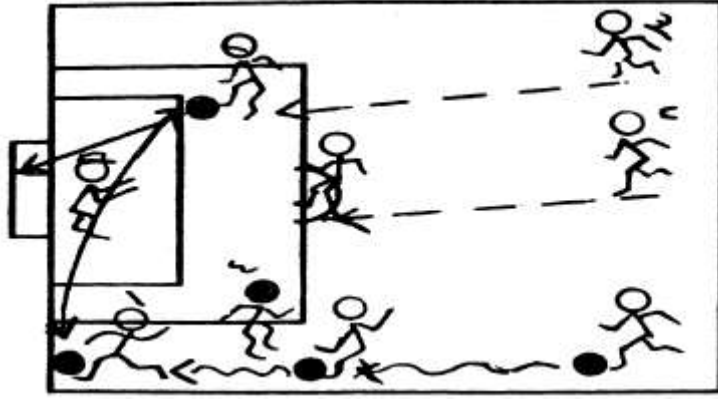
شكل (٢٥٦).

٩- نفس التدريب السابق ولكن يقوم اللاعب (١) بتغيير اتجاه جريه قم يقوم بالتصويب على المرمى.



شكل (٢٥٧).

١٠- يجري اللاعب رقم (١) بالكرة من خلف منطقة الجزاء ثم يحاور المدافع رقم (٤) على حدود منطقة الجزاء ويجري بالكرة إلى أن يصل لخط المرمى ثم يقوم برفع الكرة عالية إلى كلا من اللاعبين (٢)، (٣) الذين يتحركان داخل منطقة الجزاء ليصوب أحدهما على المرمى مباشرة.

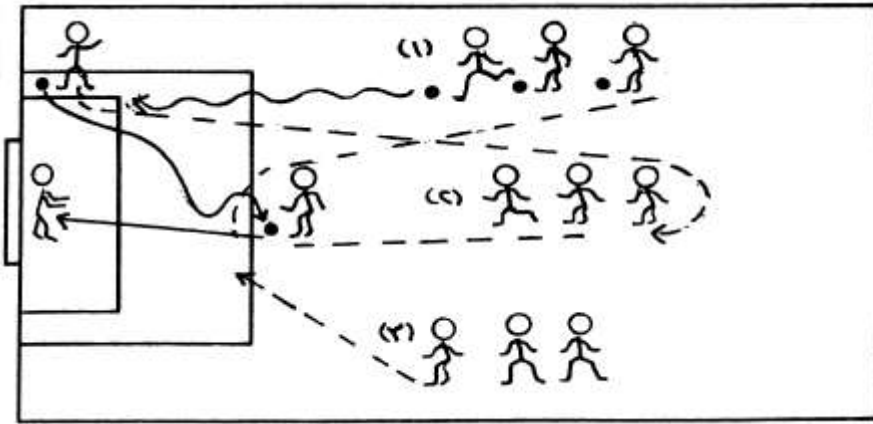


شكل (٢٥٨).

- التصويب من الكرة المرتدة من الأرض :-

١١- يقوم مجموعة من اللاعبين بالوقوف أمام منطقة الجزاء ومع كل لاعب كرة ويقف المدرب بجوار المرمى ثم يقوم بالنداء على اللاعبين واحد بعد الآخر واللاعب الذي يسمع اسمه يقوم برمي الكرة أمامه وعند إرتدادها من الأرض يقوم بالتصويب المباشر على المرمى، يراعى تغيير المكان بعد انتهاء المجموعة من التصويب لتكرار الأداء.

١٢- يجري اللاعب رقم (١) بالكرة حتى قرب خط المرمى ثم يرفعها نصف عالية إلى اللاعبين (٢)، (٣) الذين يتحركان داخل منطقة الجزاء ويصوب احدهما على المرمى بعد إرتداد الكرة من الأرض، شكل (٢٥٩) ويراعى تبادل اللاعبين لمراكزهم وأماكنهم.



شكل (٢٥٩)

١٣- يجري اللاعب (١) بالكرة من على حدود خط المنتصف ثم يقوم بتمرير الكرة على مقعد سويدي مقلوب لترتد اليه الكرة مرة أخرى (١-٢) من المقعد ثم يجري مرة أخرى تجاه المرمى وقبل خط منطقة الجزاء يقوم بتنطيط الكرة لأعلى وعند ارتدادها من الأرض يقوم بالتصويب على المرمى.

ثانيا - خطط الهجوم الجماعي:

تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على مدى تعاون أفراد الفريق كوحدة واحدة لتنفيذ متطلبات الخطة الهجومية للفريق، وهي محصلة لبذل الجهد الفردي من مجموع اللاعبين لتنفيذ تلك المتطلبات وإخضاعها للعمل الجماعي في صورة منظمة متفق عليها وتم التدريب عليها لتحقيق هدف الفريق في إحراز أهداف في مرمى الفريق المنافس.

وتعتمد خطط اللعب الهجومي الجماعي على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند إستحواذهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومي وذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية والتمريرات البينية والجري المنظم الهادف للاعبي الفريق بسرعة تمنع الفريق المنافس من تنظيم صفوفه وخطوطه لمواجهة هذه الخطط الهجومية الجماعية وهذا يتطلب قدرا كبيرا من التكامل والتعاون بين اللاعبين كإفراد ومجموعات في خطوط الفريق المختلفة (حراسة المرمى - خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم).

- وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي:

- ١- التمرير.
- ٢- إستقبال الكرة.
- ٣- الجري الحر وتبادل المراكز.
- ٤- خطط خلق المساحات الخالية.
- ٥- خطط الهجوم المركب (الجميل الخطية).
- ٦- خطط الهجوم الخاطف المرتد.
- ٧- خط المواقف الثابتة الهجومية.

١- التمرير:

يعتبر التمرير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في إتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكتيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث أنه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة ويتوقف نوع وإتجاه وإرتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها:

- ١- مكان وموقف الزميل الذي ستمرر إليه الكرة.

- ٢- مكان ونوعية اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل الذي سترسل إليه الكرة.
- ٣- الحالة التكتيكية لخطة التكرير وموقف لاعب الفريق المهاجم ووضع لاعبي الفريق المنافس وأماكن تواجدهم.

- نصائح يجب أن تراعى عند التمرير:

- ١- عدم الإلتزام بتنفيذ نوع واحد من التمرير.
- ٢- عدم الإكثار من التمريرات القصيرة.
- ٣- الإكثار من التمريرات البينية في عمق دفاع الخصم.
- ٤- إختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمرير الكرة إليه.
- ٥- نقل الكرة بسرعة من خط الدفاع وخط الوسط إلى خط الهجوم بالتمرير السريع في نقلات وتمريرات قليلة.
- ٦- عدم الإكثار من المحاورة قبل التمرير.
- ٧- التحرك الناجح من اللاعبين زملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة تساعد على إستلامهم لتمريرة الزميل المستحوذ على الكرة بنجاح وفعالية أمام المرمى.

٢ - إستقبال الكرة:

تعتبر السيطرة على الكرة وإخضاعها لسيطرة اللاعب بعيدا عن متناول الخصم إحدى أسس نجاح الفريق في تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية، وذلك لقيام اللاعب المستقبل للكرة في الوقت والمكان المناسب بواجبه الهجومي سواء بالتمرير عقب الإستقبال أو بالجري والتصويب على مرمى فريق المنافس ويتوقف نجاح ذلك عدة عوامل منها:

- ١- سرعة تمرير الكرة والتحرك السليم لاستقبالها والسيطرة عليها.
- ٢- وضع جسم اللاعب المستقبل للكرة كحاجز يحمي الكرة ويمنع الخصم من الإستحواذ عليها.
- ٣- تغيير سرعة اللعب عقب السيطرة على الكرة لنقلها بعيدا عن متناول الخصم.

٣ - الجري الحر وتبادل المراكز:

تعتمد الكرة الحديثة على سرعة تحركات اللاعبين بدون كرة وشغلهم لأماكن تسمح لهم باستقبال الكرة والقيام بالإختراق السريع لتحقيق هدف الفريق في إحراز هدف في مرمى الفريق المنافس، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التمريرات الطويلة بين لاعبين أو ثلاث لاعبين بفعالية

وكفاءة وفي توقيت مناسب مع التخلص من المدافع والهروب من رقابته اللصيقة مما يؤدي إلى خلخلة دفاع الخصم وتفككه.

ويتوقف نجاح الجري الحر وتبادل المراكز على:

- ١- أخذ المهاجم للمكان المناسب بدون رقابة من الخصم.
- ٢- إستقبال الفراغ الأكثر خطورة.
- ٣- التوقيت الجيد للإنطلاق نحو المكان الخالي.
- ٤- سحب المهاجم للمدافع وتحريكه لمكان بعيدا عن مكان زميله الذي يتحرك بدون رقابة لاستلام.
- ٥- خلخلة دفاع الفريق المنافس.

٤ - خطط خلق المساحات الخالية:

يلجأ الفريق المهاجم المستحوذ على الكرة إلى محاولة إيجاد ثغرة في مساحة خالية لتطوير وإنهاء الهجمة في الثلث الهجومي من الملعب حينما يحاول الفريق المدافع زيادة الكثافة العددية والتكتل في الدفاع بتضييق المسافات بين اللاعبين وخطوطهم في محاولة لإعادة الاستحواذ على الكرة.

ونجاح الفريق المهاجم في تحقيق زيادة يعتمد على كفاءة ومهارة اللاعبين سواء الفردية أو الجماعية من خلال التحركات السليمة والواعية للتغلب على محاولة الفريق المدافع في الضغط على المهاجمين بشدة منعا لتطوير وإنهاء

الهجوم واستعادة الكرة كلما أمكن ذلك ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

أ - خلق المساحات الخالية واستغلالها فرديا:

وذلك من خلال الإستغلال الأمثل لمهارة اللاعب وكفاءته عن طريق إمكان إيجاد مساحة خالية لنفسه بحسن تحركاته أو من خلال تعاونه مع زميل بالتمرير ثم الإستلام مرة أخرى في مساحة خالية أو من خلال إستغلال مهارة المحاورة وسرعة التحرك إلى المساحة الخالية بعد المحاورة الناجحة ويجب أن يكون ذلك بدون أنانية وفي صالح الأداء الخططي الهجومي للفريق ككل.

ب - خلق المساحات واستغلالها جماعيا:

لعبة كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على حسن التعاون والتوافق بين لاعبي الفريق في خطوط اللعب المختلفة وكلما نجح الفريق في زيادة الكفاءة الخططية الجماعية للفريق كلما انعكس ذلك إيجابيا على نتيجة المباراة وسير ظروفها في صالح الفريق، لذلك فإن التدريب المستمر على جماعية الأداء والتناسق والترابط بين خطوط الفريق يساعد على تنفيذ المتطلبات الضرورية لتطوير وإنهاء الهجوم، ومن الخطط الهجومية التي يجب أن يتدرب عليها الفريق خطط خلق المساحات الخالية جماعيا ومن هذه الخطط:

- ١- سحب المدافع بعيدا عن المنطقة المراد إستغلالها بواسطة الزميل.
- ٢- خلق المساحة الخالية بالتمرير السريع بين اللاعبين.
- ٣- خلق المساحة الخالية باستخدام الزميل لعمل الأوفر لاب.
- ٤- خلق المساحة الخالية بالتحول من الموقف الدفاعي إلى الإنتشار السريع لبدء الهجوم.
- ٥- خلق المساحة الخالية بالتمرير السريع من لمسة واحدة.
- ٦- خلق المساحة الخالية وإستغلالها بتقابل لاعبين معا والكرة مع احدهما بجريها معا في نفس الوقت.
- ٧- خلق المساحات الخالية وإستغلالها بجري اللاعبين سواء بالجري الطولي أو العرضي أو القطري.
- ٨- خلق المساحات الخالية عن طريق الإنتشار الطولي والعرضي.

٥ - خطط الهجوم المركب (الجميل الخططية):

هي عبارة عن مجموعة من التحركات التي يؤديها مجموعة من اللاعبين في شكل أداء خططي هجومي بهدف بناء وتطوير وإنهاء الهجوم في مساحات الملعب المختلفة، ويتطلب ذلك قدرا كبيرا من تكرار الأداء والتدريب عليه وشرح دور وواجبات كل لاعب في التنفيذ الخططي للهجوم المركب، ويعتمد نجاح تنفيذ خطط الهجوم المركب على فهم وترابط وإتقان اللاعبين لتلك الخطط ومدى التزامهم بحسن التنفيذ والتحركات حسب مواقف اللاعب وإستجابات وتحركات لاعبي الفريق المنافس مع وجود بعض المرونة في التطبيق حسب الظروف.

ودور المدرب أن يكثر من تكرار هذه الخطط الهجومية المركبة وضعها في قالب يسهل تنفيذه وأدائه بصورة تصل إلى آلية وهذا يتطلب جهدا كبيرا تراعى فيه مبادئ اللعب الجماعي

وخطوات التدريب عليه ومراحل الإنتقال التكوينية للهجوم من بدئ وتطوير وإنهاء الجمل الخطئية.

٦ - خطط الهجوم الخاطف المرتد:

يعتبر هذا النوع من الخطط أحد الدعائم والركائز الأساسية للفوز بالمباراة إذا ما أحسن الفريق تنظيم صفوفه الدفاعية بصلابة وثبات وقيام المدافعين بواجبهم على الوجه الأكمل ومن ثم سرعة الإنطلاق والتحول من الدفاع إلى الهجوم الخاطف المرتد عند إستخلاص الكرة من المنافسين وذلك عن طريق فتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس بحسن التحركات بدون كرة لخلق مساحات خالية في العمق الدفاعي مما يسهل سرعة ودقة وتوقيت التمرير في هذه المساحات المؤثرة في انهاء عملية الهجوم الخاطف المرتد بكفاءة وفاعلية.

والهجوم الخاطف المرتد يمكن أن يردي بصورة فردية أو زوجية أو جماعية أو فريقية وذلك من حيث تشكيله، أما من حيث مكوناته فهو يتكون من زمن أداء وسرعة أداء وعدد تمريرات وهي تلعب دورا بارزا في تحديد شكل فاعلية الهجوم الخاطف المرتد فكلما قل الزمن عند التمرير مع سرعة الأداء وعدد التمريرات ونقل الكرة في عمق دفاعات المنافسين كلما زادت فرص إنهاء الهجوم بفاعلية وزادت فرص التهديد.

*** العوامل التي تساعد على نجاح الهجوم الخاطف المرتد:**

- أ- عدم وجود عمق دفاعي مناسب للفريق المنافس.
- ب- ضعف المراقبة والتغطية من مواقف الفريق المنافس.
- ج- القلة العددية للاعبين الفريق المنافس في الثلث الدفاعي.
- د- عدم التناسق بين خطوط الدفاع واتساع الفراغات بين المدافعين.
- هـ- إهمال رقابة الجانب الأعمى في مكان عدم وجود الكرة.
- ز- قلة وضعف الرقابة اللصيقة لمهاجمي الخصم في مناطق اللعب المختلفة.

٧ - خطط المواقف الثابتة الهجومية:

هي عبارة عن كل الخطط التي يتبعها الفريق والكرة متوقفة أي خارج اللعب نتيجة حصول خطأ أو خروج الكرة خارج حدود الملعب، وهي إحدى الوسائل الهامة التي تحدد أحيانا الفريق الفائز لو تم إستغلالها إستغلالا جيدا وتم التدريب عليها بكفاءة وإقتدار.

ولقد أثبتت نتائج الدراسات التي قامت بتحليل نتائج مباريات كأس العالم الأخيرة أن نسبة تتراوح ما بين ٤٠ : ٥٠% من الأهداف يمكن أن تسجل من هذه الضربات الثابتة. وتحتوي الخطط الهجومية من المواقف الثابتة على كلا من الركلة الركنية والركلة الحرة المباشرة، وغير المباشرة، ورمية التماس وركلة المرمى وركلة البداية وركلة الجزاء وإسقاط الكرة من قبل الحكم، وسوف نتعرض هنا للمواقف الثابتة المهمة والتي كثيرا ما تحدد نتيجة المباراة.

***الركلة الركنية:**

تعتبر الركلة الركنية من الركلات المهمة للفريق القائم بتنفيذها لإمكان إحراز هدف مباشر منها في مرمى الفريق المنافس، كما ان قانون كرة القدم يسمح للاعبين المهاجمين في الوقوف خلف المدافعين وعلى خط مرمى الخصم دون احتساب قاعدة التسلل ويتوقف نجاح خطة الركلة الركنية على الآتي:

- ١- ركل الكرة بعيدا عن متناول حارس المرمى.
- ٢- إستغلال الزمل الغير مراقب من دفاع الخصم.
- ٣- حسن إنتشار اللاعبين المهاجمين أمام فريق المنافس.
- ٤- تشتيت انتباه دفاع الخصم بحسن التحركات داخل منطقة الجزاء قبل أداء الركلة الركنية.
- ٥- إستغلال اللاعب طويل القامة داخل منطقة الجزاء الذي يجيد ضربات الرأس.
- ٦- التغيير والتتويج المستمر في أداء الركلة الركنية لمفاجأة دفاع الفريق المنافس وعدم تركيزه في الدفاع عن طريقه واحدة للركلة الركنية.

***الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة:**

هي الركلة التي يمكن أن تحدد نتيجة المباراة لصالح الفريق المهاجم إذا أحسن التصرف في أدائها بذكاء ومهارة وبصورة عامة يجب أن تؤدي هذه الركلة الحرة بصورة سريعة قبل أن ينظم الفريق المدافع أماكنهم ويساعد على تنفيذ ذلك مساعدة الزملاء بالجري الحر لفتح ثغرات في الدفاع والتمرير الدقيق في الوقت المنطقة المؤثرة على حدود منطقة الجزاء، أما إذا كانت الركلة الحرة قريبة على حدود منطقة الجزاء يقوم الفريق المدافع بعمل حائط دفاعي أمام المرمى مما يتطلب إختيار لاعب ذو مهارة خاصة للعب الركلة الحرة لإحراز هدف منها.

والحائط الجيد الذي يقوم به الدفاع يزيد من صعوبة الموقف بالنسبة للاعب الذي يريد إحراز هدف مباشر من الركلة الحرة، لذلك يجب على المدرب أن يدرب لاعبيه المنفذين للركلة الحرة على الآتي:

- ١- إجادة الركلة اللولبية المباشرة في مرمى الخصم.
- ٢- إجادة الركلة اللولبية خلف الحائط إلى الزميل الذي يجيد ضربات الرأس.
- ٣- إتقان أداء التحركات الخطئية لتنفيذ الركلات الحرة أمام المرمى، ويحتاج ذلك إلى إستمرار التدريب عليها وقتا كافيا لإتقانها وأدائها بصورة الية.

*رمية التماس:

هي إحدى الحالات الثابتة التي تشكل خطورة على مرمى الفريق المنافس إذا كان مكان أدائها قريبا من الثلث الهجومي للفريق خصوصا إذا تم إستغلالها بشكل صحيح ومخطط لها بدقة فإنه يمكن أن يحرز منها هدف، خصوصا وإن قانون كرة القدم لا يطبق قاعدة التسلل أثناء أداء رمية التماس، ويتحدد موقف اللاعبين المدافعين أثناء رمية التماس على كلاً من:

- ١- مكان تنفيذ رمية التماس (بعيدة أو قريبة من المرمى).
- ٢- التفوق العددي للمهاجمين.
- ٣- عدم تطبيق قاعدة التسلل أثناء رمية التماس.

*ركلة الجزاء:

هي إحدى الركلات الثابتة التي تؤدي داخل منطقة الجزاء وعلى بعد ١٢ ياردة من خط المرمى وهي تتطلب قدرا كبيرا من الإعداد المهاري والنفسي للاعب الذي يؤديها خاصة في مواقف اللعب التي تتطلب حسم نتيجة المباراة سواء في الدقائق الأخيرة من عمر المباراة أو أثناء ركلات الترجيح التي تحدد الفريق الفائز.

ويمكن للاعب الذي يقوم بتنفيذ هذه الركلة أن يؤديها مباشرة بإحدى الطريقتين.

- ١- التركيز على زاوية والتصويب فيها بقوة ودقة.
 - ٢- التصويب عكس ثبات قدم مركز ثقل حارس المرمى.
- كذلك يمكن لاعب المنفذ لركلة الجزاء بدفع الكرة للأمام إلى أحد زملائه الذي ينطلق من الخلف لتنفيذ الركلة في مرمى الخصم.

*ركلة المرمى:

هي عملية إدخال الكرة إلى الملعب من الفريق المدافع من على خط منطقة المرمى بعد خروجها بواسطة الفريق المهاجم خارج الملعب من على خط المرمى، وهي تعتبر إحدى الوسائل التي يبدأ بها الفريق تنفيذ بدء الهجوم على الفريق المنافس بإحدى الأساليب التي يراها الفريق المهاجم سواء كان المطلوب إسراع اللعب أو إبطائه وتلعب تحركات المهاجمين في إحتلال مناطق ومساحات اللعب الخالية إحدى وسائل تسهيل ستلام الكرة عن اللاعب المنفذ لركلة المرمى.

*** إسقاط الكرة من قبل الحكم:**

هذه الحالة تعتبر مهمة جدا للاعبين خط الهجوم خاصة عندما يتم إسقاط الكرة قريبا من منطقة مرمى المنافس، وهذا يتطلب قدرا كبيرا من الإستعداد والتركيز للمهاجمين والمدافعين على حد سواء لإمكان أحرار هدف منها بعد إرتداد الكرة من الأرض مباشرة.

- مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي:

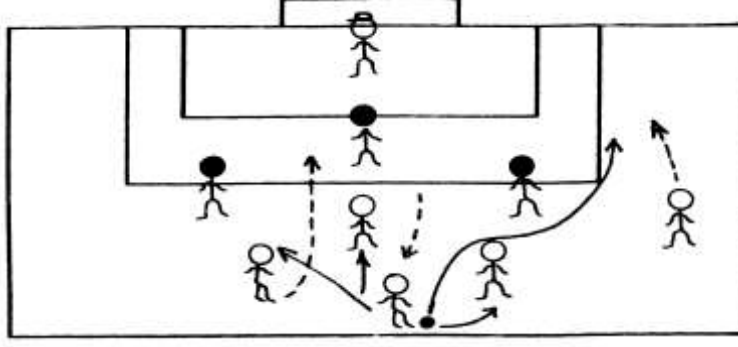
هي التحركات الخططية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين في مناطق ومساحات الملعب المختلفة لبناء خطط الهجوم المتفق عليها من خلال تحديد دور واجبات كل لاعب حسب ظروف المباراة ومكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الهجوم.

وتتحدد مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي من خلال:

- ١- العمق في الهجوم.
- ٢- الإتساع في الهجوم.
- ٣- السند في الهجوم.
- ٤- الإختراق في الهجوم (الجري الحر).
- ٥- الكثافة والزيادة العددية في منطقة الكرة.
- ٦- تبادل المراكز.
- ٧- بطئ توقيت الأداء مع الإحتفاظ بالكرة.
- ٨- الكتابة في الهجوم.
- ٩- التغلب على مصيدة التسلل.

١ - العمق في الهجوم:

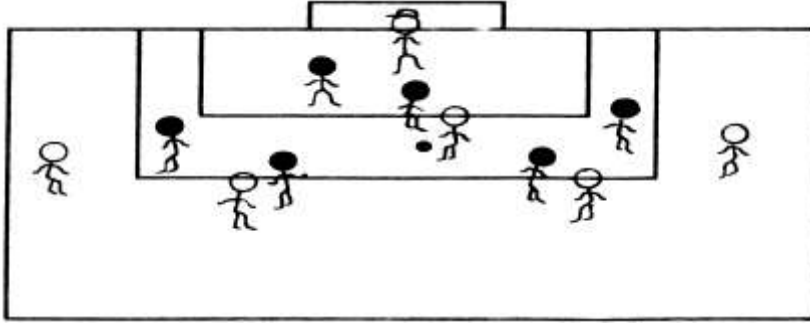
العمق في الهجوم يعني دائما معاونة اللاعب الزميل الذي يمتلك الكرة بإمكانية قيامه بالتمرير إلى زملائه الذين يتحركون بدون كرة في مكان خالي من الرقابة يمكنهم من حرية إستلام التمريرات بعيدا عن متناول الخصم وهم في تشكيل مثلث أو مربع.



شكل (٢٦٠).

٢ - الإتساع في الهجوم:

يلجأ إليه الفريق المستحوذ على الكرة عندما يجد تكتل دفاعي وكثرة عددية من الفريق المنافس المدافع وهنا يجب أن يقوم اللاعبون بالانتشار السريع بعرض الملعب في مسافات ومساحات في الأجناب بعيدا عن هذا التكتل الدفاعي وبالتالي يسمح لهم إستقبال الكرة في المساحات الخالية وبدء الهجوم بفاعلية مما يصعب من دور المدافعين في إمكانية القيام بواجبات التغطية والمراقبة.

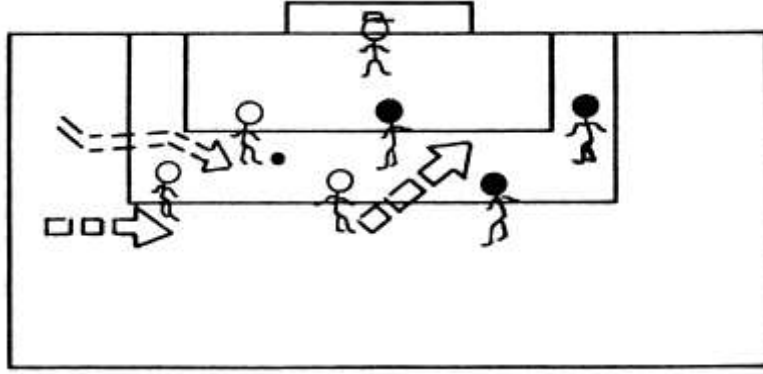


شكل (٢٦١).

ويعتبر إستخدام التمريرات البينية والطويلة العرضية من جانب إلى جانب أو تغيير مكان الكرة وجانب الملعب إلى الجانب الآخر عن طريق التمرير السريع لخلخلة دفاع الخصم المتكتل أو سحبه خارج منطقة الجزاء أحد عوامل نجاح الإتساع الهجومي وزيادة الثقة في إمتلاك الكرة والإحتفاظ بها.

٣ - السند في الهجوم:

يعني السند في الهجوم تحرك لاعب مهاجم إلى مكان في مساحة تسمح للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة أن يمررها إليه عندما يواجه ضغط دفاعي من الهجوم وإستمراره وتطويره بنجاح وفعالية، ويتوقف نجاح السند على توقيت أدائه وزاوية مسافة اسند من الزملاء المهاجمين وكذلك أهمية التحرك أمام الكرة وإلى الفراغ خلف المنافسين.



شكل (٢٦٢).

٤ - الإختراق في الهجوم (الجري الحر):

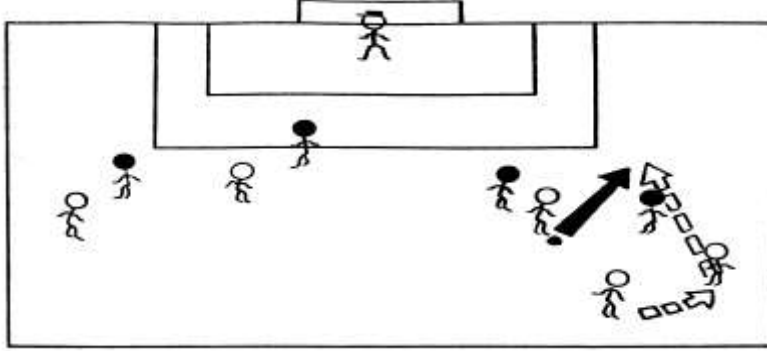
يعني الإختراق في الهجوم إستغلال المساحات الخالية في دفاعات الفريق المنافس عن طريق الجري بين اللاعبين المهاجمين نتيجة مجموعة من التمريرات البينية السريعة والدقيقة والتي تستغل عدم قيام المنافس بالضغط المباشر للإستحواذ على الكرة مما يسهل نقل الكرة في مناطق اللعب المختلفة للوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف، والاختراق قد يكون بلاعب واحد أو بعشرة لاعبين وقد يكون بطيئاً أو سريعاً حسب ظروف الهجمة التكتيكية وحسب عدد مدافعي الفريق المنافس وطريقة دفاعهم وكيفية توقعهم وعدد وكفاءة لاعبي الفريق المهاجم.

٥ - الكثافة والزيادة العددية في منطقة الكرة:

وتعني وجود عدد أكبر من اللاعبين المهاجمين عن عدد اللاعبين المدافعين في مكان وجود الكرة مما يسهل من تناول تمرير الكرة وخلخلة دفاع الخصم وتشتيت إنتباههم مما يسهل فتح ثغرات يمكن إستغلالها في تطوير وإنهاء الهجوم بصورة إيجابية ويساعد على نجاح الكثافة العددية في مكان وجود الكرة سهولة تحرك المهاجمين وسرعة انتشارهم في عدة مساحات عرضية وطولية بكثافة عددية جماعية كخطة هجومية، ويلعب التأمين الهجومي دوراً هاماً في تطوير الهجوم بعدم الإندفاع والمخاطرة بضياح الكرة تجنباً للهجوم المضاد من الفريق المنافس.

٦ - تبادل المراكز:

أن سرعة تحركات اللاعبين المهاجمين وتبادلهم لمراكز اللعب في مناطق اللعب المختلفة تعتبر إحدى وسائل الضغط وتشتيت إنتباه وإرباك دفاع الخصم وإعاقته عن القيام بالدور الدفاعي الناجح من حيث واجبات المراقبة والضغط والتغطية مما يسهل من دور الفريق المهاجم والمستحوذ على الكرة من تطوير الهجوم وإنهائه بكفاءة وفاعلية.



شكل (٢٦٣)

٧ - بطئ توقيت الأداء مع الاحتفاظ بالكرة:

إن بطئ الأداء والإحتفاظ بالكرة لفترة من الزمن تعتبر إحدى مبادئ الهجوم التي يلجأ إليها الفريق عند الإستحواذ على الكرة من الفريق المنافس والتحول من الدفاع إلى الهجوم وهي تتطلب إعادة تنظيم خطوط الفريق حسب مكان وجود الكرة المستحوذ عليها ويتم تبادل تمرير الكرة من اللاعبين بحرص شديد وسيطرة كاملة مع تحركات واعية يسهل معها بناء الهجوم ثم تطويره وإنهائه حسب الخطة المتفق عليها، كذلك يمكن أن تستخدم أيضا لاستهلاك وإضاعة الوقت في حالة تقدم الفريق بعدد من الأهداف في محاولة للإحتفاظ بالنتيجة والتأثير على الناحية النفسية للفريق المنافس بعدم تمكنه من الاستحواذ على الكرة.

٨ - المتابعة في الهجوم:

إن اليقظة والإنتباه للاعب المهاجم وحسن التوقع مثلا يساعده على القيام بدور إيجابي فعال في إنهاء العجمة بتسجيل هدف نتيجة المتابعة للكرة المرتدة من العارضة أو حارس المرمى أو خطأ المدافع أثناء التمرير أو التشتيت، وتلعب المتابعة الجماعية لأكثر من مهاجم دورا هاما في زيادة فرص إحراز الأهداف خصوصا داخل منطقة الجزاء.

٩ - التغلب على مصيدة التسلل:

تعتبر خطة نصب مصيدة التسلل إحدى الطرق الدافعية التي تلجأ إليها بغض الفرق خصوصاً إذا كانت إمكانية لاعبيها البدنية والفنية أقل من الفريق المنافس ولذلك فإن وضع الخطط الهجومية البديلة للتغلب على مصيدة التسلل إحدى الأدوار الهامة لدور المدرب الذي يقوم بتدريب لاعبيه سواء كأفراد أو جماعة على كيفية التغلب على هذه الخطة الدفاعية وضربها أما بالتمرير (خذ وهات) مع الزميل المهاجم أو باندفاع اخذ لاعبي الفريق المستحوذ على الكرة من الخلف وتمرير الكرة إليه أو سرعة المحاورة والإنفراد بالمرمى لإحراز الهدف، أو بالجري العرضي والتمرير العكسي أو بالتمرير القطري للزميل.

*** خطط اللعب الدفاعية:**

هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جاعي عن طريق تنفيذ مجموعة من الواجبات والإجراءات في أماكن الملعب المختلفة عندما يمتلك الفريق المنافس الكرة بهدف إفشال هجمات المنافس ومنعه من إحراز وتسجيل هدف.

والدفاع الجيد المنظم يعطي الثقة لأفراد الفريق في الزود عن مرماهم ومنع الفريق المنافس من إحراز أهداف، بل والعمل على استرجاع الكرة بسرعة عندما يفقدها الفريق والتحول من الدفاع إلى الهجوم المضاد بطريقة منظمة وناجحة، ولا يقتصر مطلب إجادة وإتقان خطط اللعب الدفاعية على لاعبي خط الدفاع والوسط فقد وإنما ينطبق أيضاً على اللاعبين المهاجمين عندما يفقدون الكرة ويتطلب الموقف مواجهة المدافعين والضغط عليهم ومهاجمتهم بغرض إستعادة الكرة.

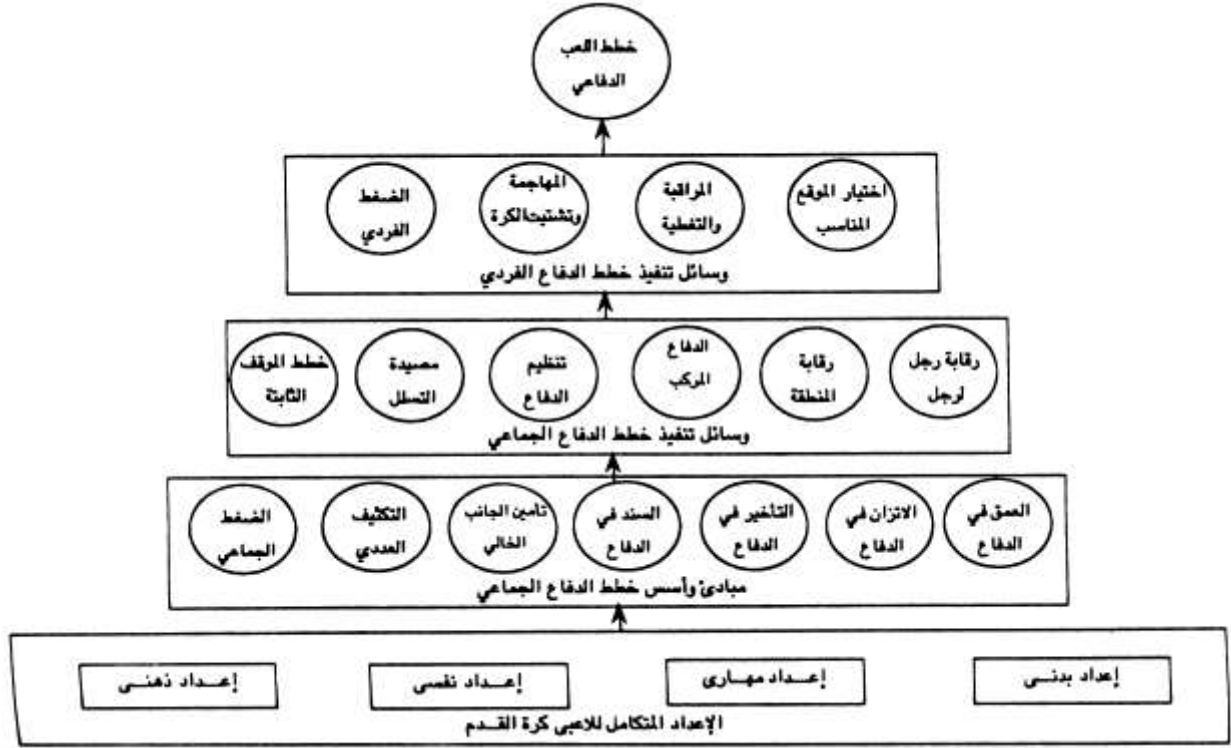
*** أقسام خطط اللعب الدفاعية:**

أولاً- خطط الدفاع الفردي.

ثانياً- خطط الدفاع الجماعي.

أولاً - خطط الدفاع الفردي:

إن خطط الدفاع الفردي هي التي يتمكن فيها اللاعب من اختيار الموقع والمكان المناسب في التوقيت والوقت المناسب للدفاع وإستخلاص الكرة من المنافسين وكذلك القيام بالمراقبة والضغط في أماكن الملعب المختلفة أثناء الدفاع، ويتوقف نجاح الفريق في تنفيذ الدفاع الفردي على قدرة كل لاعب في تفهم دوره وواجبات مركزه وأدائها بإتقان داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية.



شكل (٢٦٤)

* وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي:

- ١ - اختيار المواقع المناسبة.
- ٢ - المراقبة والتغطية.
- ٣ - المهاجمة وتشتيب الكرة.
- ٤ - الضغط الفردي.

١ - اختيار المواقع المناسبة:

إن اختيار المدافع للمكان السليم بالنسبة لتحرك الكرة يعتبر أساس الدفاع الناجح لمشاركة المدافع بطريقة فعالة من خلال تضيق مجال تحرك المنافس والقيام بواجبات التغطية في أقل زمن ممكن مما يؤدي إلى إرباك الخصم ومحاولة إفشال محاولاته الهجومية.

ويساهم اختيار المواقع المناسبة فيما يلي:

- ١ - تقليل وتضييق المساحة التي يستطيع المهاجم المنافس أن يتحرك فيها وبالتالي منعه من بناء وتطوير هجماته.
- ٢ - الدفاع عن المرمى ومنع الفريق المنافس من إحراز أهداف، وذلك من خلال قطع وتشتيب الكرة المتجهة إلى المهاجم.

- ٣- تحويل إتجاه هجوم الفريق المنافس إلى منطقة غير مؤثرة وخطرة بالنسبة للمرمى.
- ٤- 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.

*العوامل التي تؤثر في اختيار المدافع للمواقع المناسبة:

يجب على المدرب أن يشرح للاعبيه المواقف الصحيحة التي يجب أن يتخذوها وفقا لمتطلبات المباراة والظروف المختلفة التالية:

- ١- مكان ومنطقة إتخاذ المدافع للموقف الدفاعي في أجزاء الملعب المختلفة هل هو في منطقة جزائه أم في منطقة الثلث الدفاعي أو الثلث الأوسط أو الثلث الهجومي.
- ٢- حالة الملعب من حيث مساحته ونوعية الأرض وحالة الطقس وتأثيرها على أرضية الملعب.
- ٣- قدرات وإمكانيات المدافع من حيث سرعته ورشاقته ومهارته البدنية والفنية.
- ٤- قدرات وإمكانيات المهاجم البدنية والفنية والخطئية.
- ٥- إتجاه ونوع الهجوم من العمق أو الأجناب وكذلك الكثافة العددية للمهاجمين.

٢ - المراقبة والتغطية:

عندما يفقد الفريق المهاجم الكرة يصبح في حالة دفاع عن مرماه ويبدأ في اتخاذ الوسائل الدفاعية لإسترجاع الكرة مرة أخرى وذلك عن طريق قيام اللاعبين بتأدية واجبه الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية في خطوط اللعب المختلفة ويتحمل خطي الدفاع والوسط عبئ أكبر وأثقل من خط الهجوم لطبيعة وواجبات المراكز في هذه الخطوط وسرعة الإنتقال من الدفاع إلى الهجوم والعكس، وهذا يتطلب قدرة بدنية عالية من لاعبي الفريق سواء المدافعين أو المهاجمين حتى يتمكنوا من سرعة الحصول على الكرة وذلك من خلال طريقتين للمراقبة هما:

أ - تغطية فرد لفرد (المراقبة):

تحدد مهام وواجبات اللاعب المدافع أثناء المراقبة في إمكانياته في تشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها مع ملاحظة المهاجم غير المستحوذ على الكرة أثناء تحركاته.

١ - المراقبة المباشرة:

وهي أن يبقى المدافع ملاصقا باستمرار ويلزمه في كل تحركاته خصوصا إذا كان الفريق المنافس به مهاجم خطير جيد فن المراوغة والتصويب على المرمى مما يستلزم تخصيص مدافع لملازمة هذا المهاجم طوال المباراة.

٢ - المراقبة غير المباشرة:

وهي أن يراقب المدافع الذي يأتي لمنطقته خصوصا عندما يغير المهاجمين مراكزهم وهذا ما يسمى بالدفاع الفردي لمنطقة محدودة وهي تتطلب المدافع من حسن التوقع وسرعة البديهة.

ب - تغطية المنطقة:

تعتبر التغطية من الواجبات الدفاعية الفردية والجماعية لخطوط اللعب المختلفة ويتحمل المدافعون عبئ الدفاع وتغطية المنطقة عندما يكون هناك زيادة عددية من المهاجمين أكبر من لاعبي الدفاع ويتوقف نجاح التغطية السليمة للاعب المدافع على ما يلي:

- ١- متابعة سير الكرة وتحديد موقعها بالنسبة للاعبين، فعندما تكون الكرة قريبة من المهاجم يجب على المدافع الاقتراب من الخصم.
- ٢- تركيز اللاعب المدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة.
- ٣- كفاءة اللاعب المدافع نفسه ومجال التحرك المتاح له للقيام بواجبات المراقبة والتغطية.
- ٤- المعرفة الجيدة لصفات اللاعبين المنافسين من حيث قدراتهم البدنية والفنية وإتخاذ المواقف التي تواجه هذه القدرات.
- ٣- المهاجمة وتشيت الكرة:

هي فن التصدي للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومحاولة منعه من الإستفادة من وضعه عن طريق قطع أو تشيت الكرة، وتتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع ضد المنافس على

نقطتين هامتين هما:

- ١- موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما.
- ٢- تغطية المدافع للاعب بكل جسمه (المراقبة).

ويقوم اللاعب المدافع بمهاجمة المنافس لتحقيق أحد هدفين هما:

- ١- تشتيت الكرة بضربها أو دفعها بعيدا عن متناول الخصم.
- ٢- محاولة استخلاص الكرة وانتزاعها من المهاجم لبدء هجوم مضاد.

* طرق المهاجمة وتشتيت الكرة:

تنقسم طرق المهاجمة وتشتيت الكرة إلى ثلاث طرق وذلك وفقا للزمن وتوقيت أداء المدافع لمهاجمة وتشتيت الكرة من المهاجم عند استقبال الكرة وهذه الطرق هي:

١ - تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم:

وهي أفضل حالات الإستحواذ على الكرة، وفيها يجري المدافع لتشتيت الكرة من أمام المهاجم لحظة إستقباله للكرة، وكلما جري المهاجم لإستقبال الكرة كلما صعب مهمة المدافع في القيام بتشتيت الكرة ومهاجمة اللاعب المهاجم.

٢ - تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها:

تعتبر أيضا من الطرق الجيدة لنجاح الإستحواذ على الكرة لأن المهاجم المنافس يركز كل إهتمامه على إستقبال الكرة والسيطرة عليها وهنا يلعب الحذر والتوقيت المناسب وتقدير الموقف من المدافع دورا كبيرا في نجاح تشتيت الكرة خصوصا إذا كان المهاجم يجيد الخداع والسرعة والتمويه.

٣ - تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم للكرة:

يعتبر هذا النوع أصعب الأنواع الثلاثة وهي تتطلب قدرات بدنية ونفسية عالية من المدافع وكذلك حسن التوقع والمبادرة بالمهاجمة بعد اجبار المهاجم على القيام بالحركة أولا ثم يعقبها الانقضاض على الكرة وتشتيتها.

٤ - الضغط الفردي:

الضغط هو قيام المدافع بالافتراق من المهاجم لتضييق وتقليل الوقت والمساحة التي تسمح له بتمرير الكرة أو السيطرة عليها أو المراوغة بها مما يشكل عبئ على لاعبي الدفاع والضغط

الناجح هو الذي يحقق للاعب المدافع الاستحواذ على الكرة من المهاجم أو تشتيتها أو إرغام المهاجم على التصرف في الكرة بسرعة بدون فاعلية مما يسبب إرباك لزملائه.

*** أهداف الضغط الفردي:**

- ١- محاولة إستخلاص الكرة من المهاجم قبل السيطرة عليها.
- ٢- تشتيت الكرة من أمام المهاجمين في حالة الفشل في إستخلاصها.
- ٣- إرباك المهاجم وإرغامه على التصرف في الكرة بشكل غير مثمر لفريقه.
- ٤- حرمان المهاجم من رؤيا زوايا الملعب وتحركات زملائه.
- ٥- التأثير على العوامل النفسية للمهاجم مما يؤدي إلى إرباكه وتوتره.

ثانيا - خطط الدفاع الجماعي:

تحتل خطط الدفاع الجماعي دورا بارزا في برامج إعداد المدربين لفرقهم لتشييد دفاع جيد لمواجهة متطلبات وظروف المباريات المختلفة، ويتطلب تعليم خطط الدفاع الجماعي تفهما واضحا من لاعبي الفريق لطرق الدفاع نظريا وعمليا 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:**

- ١- خطة رقابة رجل لرجل.
- ٢- خطة رقابة المنطقة.
- ٣- خطة الدفاع المركب.
- ٤- خطة مصيدة التسلل.
- ٥- الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة.

١ - خطة رقابة رجل لرجل:

في هذه الخطة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب لاعب مهاجم طول الوقت في أي مكان من الملعب يذهب اليه المهاجم في محاولة لاستخلاص الكرة منه أو منعه من الإستحواذ عليها بتشتيتها من أمامه، وهذا يتطلب تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب تجاه المهاجم الذي يقوم بمراقبته وكذلك التمتع بقدر كبير من اللياقة البدنية والخبرة الميدانية.

٢ - خطة رقابة المنطقة:

في هذه الخطة يحدد لكل لاعب منطقة محددة تكون مسؤوليته هي الدفاع عنها وهي بالتالي تحدد المسؤولية وتوزيعها على أفراد الفريق أثناء الدفاع، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في حالة الكثرة العددية للاعبين الهجوم المنافس عن عدد من اللاعبين المدافعين، ويكون الهدف الأساسي في هذه الحالة هو محاولة تعطيل سرعة هجوم وتطوير وإنهاء الهجوم المضاد للفريق المهاجم حتى يتمكن باقي لاعبي الدفاع من العودة والإرتداد السريع للمساعدة في الدفاع.

٣ - خطة الدفاع المركب:

الدفاع المركب هو خليط بين دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وفيها يحدد للمدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته وخطورته والدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين ومدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي وهو يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية وحسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق.

٤ - خطة مصيدة التسل:

تهدف خطة مصيدة التسل إلى محاولة وضع لاعبي الفريق المهاجم المنافس في موقف تسلل ولكي ينجح الفريق المدافع في تحقيق ذلك يجب عليهم إتباع الآتي:

١- أن يكون اللاعب المهاجم للفريق المنافس في نصف ملعب الفريق الذي ينفذ خطة مصيدة التسلل.

٢- أن يكون المهاجم الذي يتسلم الكرة أقرب لخط مرمى الفريق الذي ينفذ خطة التسلل من الكرة لحظة لعبها إليه وهناك مدافع واحد فقط بينه وبين هذا الخط.

ويعتبر استخدام هذه الخطة سلاح ذو حدين لأن عدم إجادة تنفيذ خطة التسلل بكفاءة تعني إحراز الفريق المهاجم هدف في مرمى الفريق المدافع الذي يفشل في تطبيق مصيدة التسلل، أما نجاح الفريق في تطبيق خطة مصيدة التسلل عن طريق القيادة الواعية والتطبيق الجماعي وحسن تحديد التوقيت المناسب لتنفيذ الخطة يؤدي إلى إرباك هجوم الخصم ومنعه من إحراز أهداف.

٥ - الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة:

تشكل خطط الدافع عن المرمية أثناء المواقف الثابتة دورا بارزا في نجاح الفريق في التغلب على مشاكل الخطط الهجومية لتلك المواقف من الفريق المنافس إذا ما تم تنفيذها بنجاح من

المدافعين، وبالتالي ينعكس ذلك حفاظ الفريق المدافع على شباكه نظيفة بدون أهداف تنتج من هذه المواقف الثابتة.

وتؤكد الإحصائيات أن أكثر من ٤٠% من الأهداف التي سجلت خلال البطولات الدولية والعالمية كانت من مواقف هجومية ثابتة، وبالتالي كان واجب على المدرب أن يعطي عناية خاصة لتلك المواقف الثابتة ويخصص جزء كبير من الوحدات التدريبية للتدريب عليها حيث أنها تشكل صعوبة كبيرة للفريق أثناء المباراة خصوصا تلك الركلات الثابتة أمام المرمى وذلك لسببين هما:

- ١- الزيادة العددية للاعبين المهاجمين عند أخذ وتنفيذ تلك الركلات.
 - ٢- إبتعاد اللاعبين المدافعين عن الكرة ١٠ ياردات حسب قانون اللعبة.
- وبالتالي يصبح دور المدرب واللاعبين، والعمل على مقابلة تلك الصعوبات بالتركيز على عدة نقاط هامة هي:

- ١- مراقبة إتجاه سير الكرة ولاعبي الهجوم في نفس الوقت.
- ٢- مراقبة المساحات الشاغرة التي يمكن أن تمرر فيها الكرة خصوصا في الركلات الحرة غير المباشرة.
- ٣- وضع خطط تفصيلية منظمة للدفاع يحدد فيها دور كل لاعب ومكان تواجهه أثناء هذه الركلات.
- ٤- اليقظة والتركيز التام أثناء تنفيذ المنافسين لهذه الركلات.

*الدفاع أثناء الركلات الحرة:

تنقسم خطط الدفاع من الضربات الحرة إلى قسمين هما:

- أ- الركلة الحرة المباشرة.
- ب- الركلة الحرة غير المباشرة.

وبصورة عامة هناك عدة مبادئ دفاعية هامة يجب أن يراعيها المدرب أثناء تدريب لاعبيه

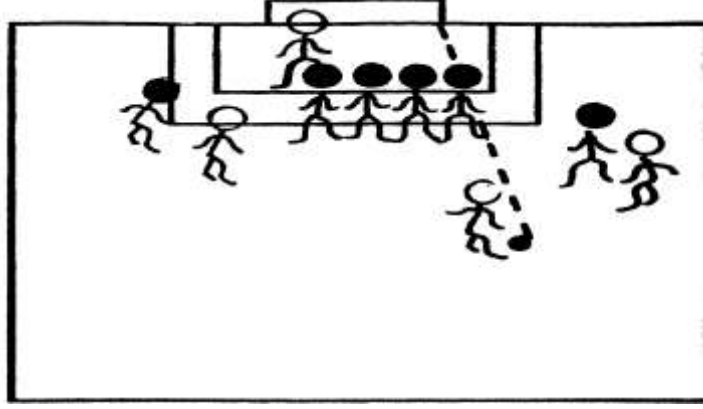
على التصدي لهذه الركلات الحرة منها:

- ١- التواجد السريع بالقرب من الكرة لأخذ المواقف الدفاعية المناسبة.
- ٢- تنظيم حائط الصد بحيث يغطي جزءا من مرمى الفريق المدافع.
- ٣- أن يتخذ حارس المرمى المكان المناسب حتى يمكن أن يرى الكرة.

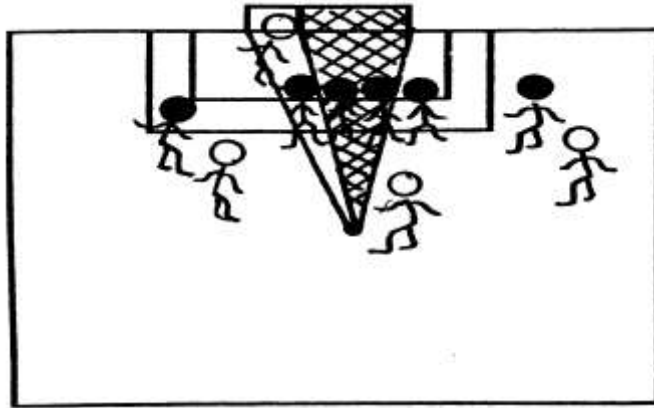
٤- التوزيع العادل للاعبين المدافعين على كلا من حائط الصد ولاعبي الخصم المهاجمين والمساحات الشاغرة التي قد تشكل خطورة على مرمى الفريق المدافع.

أ - الركلات الحرة المباشرة:

عند إحساب ركلة حرة مباشرة على الفريق المدافع عليه أن يشكل حائط صد دفاعي يبعد عن الكرة بمافة ١٠ ياردات ويجب أن ينظم حائط الصد بحيث يعطي مهام محددة للاعبين بحيث يقف أحدهم على طرف الحائط ليغطي القائم البعيد عن حارس المرمى وعلى حارس المرمى أن يعطي تعليماته لباقي اللاعبين المدافعين المشاركين في حائط الصد لاتخاذ مواقعهم الصحيحة، ويجب أن يتم توزيع اللاعبين المدافعين عن حائط الصد وعلى بقية أماكن الملعب المتواجد فيها مهاجمي الخصم ويتوقف عدد لاعبي حائط الصد على مكان وجود الكرة ومسافة الكرة الحرة المباشرة.



شكل (٢٦٥).



شكل (٢٦٦).

ب - الركلة الحرة غير المباشرة:

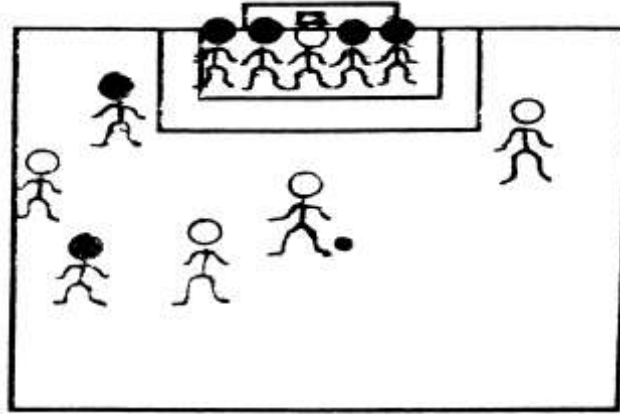
تختلف الركلة الحرة غير المباشرة عن الركلة الحرة المباشرة في أنه يجب أن تلمس الكرة لاعبا آخر غير اللاعب المهاجم منفذ الضربة الحرة حتى يمكن أن يحتسب الهدف. وبالتالي يصبح واجب المدافعين أكثر صعوبة في مدى مراقبتهم للمهاجمين الذين يمكن أن يصبوا أحدهم الكرة على المرمى بعد تمريرها من منفذ الركلة الحرة غير المباشرة.

كذلك فإنه كثيرا ما يحتسب الحكم ركلة حرة غير مباشرة داخل حدود منطقة الجزاء وبالتالي يختلف موقع حائط الصد بناء على مسافة إحنتساب الخطأ وفقا للتالي:

١- إذا كانت المسافة بين حدوث الخطأ وبين المرمى ١٠ ياردات فأقل.

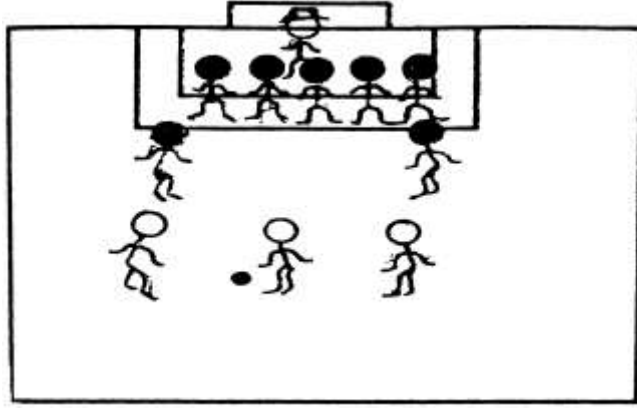
٢- إذا كانت المسافة بين حدوث الخطأ وبين المرمى أكثر من ١٠ ياردات.

والإختلاف هنا يحدد مكان وقوف حائط الصد في الحالة الأولى يقف المدافعون على خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ويقف حارس المرمى أمامهم إستعدادا لمهاجمة اللاعب المهاجم الذي سيركل الكرة.



شكل (٢٦٧).

أما في الحالة الثانية فيقف المدافعون على بعد ١٠ ياردات بحيث يغطون مساحة كبيرة من المرمى ومن خلفهم حارس المرمى مع تحديد مسئولية اللاعب الذي يهاجم من سيركل الكرة بعد تمريرها إليه.

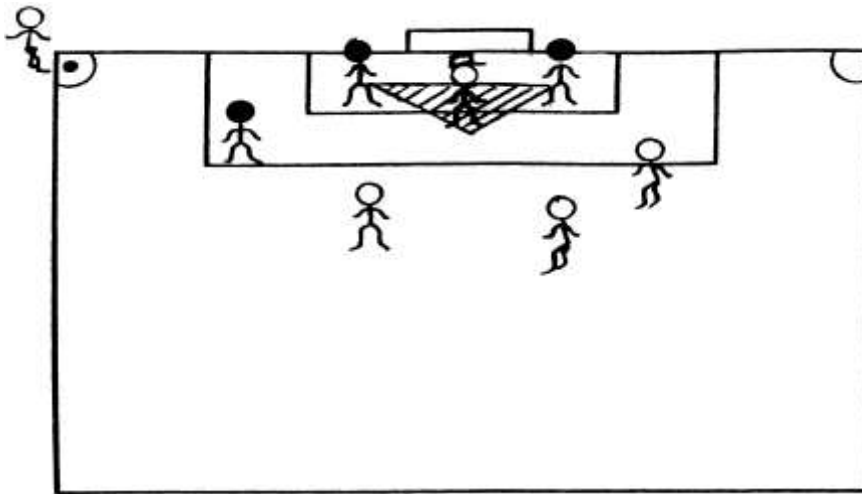


شكل (٢٦٨).

*الدفاع أثناء الركلة الركنية:

تعتبر الركلة الركنية من الحالات التي يجب على المدافعين أن يكونوا على درجة كبيرة من اليقظة والحذر الدفاعي عند لعبها من قبل مهاجمي الخصم خصوصا وأن القانون يسمح بأن يسجل هدف مباشرا في مرمى الفريق المدافع بالإضافة إلى عدم احتساب تسلل ضد المهاجمين أثناء الركلة الركنية مما يصعب من مهمة المدافعين وبالتالي تدريبهم على الموقف الصحيح لتواجدهم داخل منطقة المرمى ومنطقة الجزاء لحظة الركلة الركنية.

ويجب على المدرب أن يحدد مكان وقوف حارس المرمى ومكان الظهيرين وتكليف مدافع اخر بالوقوف على بعد ١٠ ياردات أمام اللاعب المنفذ للركلة الركنية ثم أخيرا تحديد المهام الدفاعية للاعبين في كلا من المنطقة حول القائم القريب من الكرة والقائم البعيد من الكرة والمنطقة الهامة بين خط المرمى ومنطقة الجزاء.



شكل (٢٦٩)

كذلك يجب على المدرب أن يحدد للاعبين المدافعين الواجبات الدفاعية من حيث إستخدام طريقة الرقابة رجل لرجل ورقابة المنطقة والدفاع المركب ومتى يستخدم كل طريقة حسب ظروف المباراة وتواجد المهاجمين داخل منطقة الجزاء، ويتطلب ذلك في جميع الأحوال حسن التعاون والتنسيق بين حارس المرمى والمدافعين داخل منطقة الجزاء.

***الدفاع أثناء رميات التماس:**

رمية التماس من المواقف الثابتة التي تشكل خطورة على الفريق المدافع إذا أحسن المهاجمين إستغلالها جيدا خصوصا في الثلث الهجومي من الملعب، وفي رمية التماس يجب أن يكون وقوف المدافعين حسب مكان تنفيذ رمية التماس سواء كانت بعيدة أو قريبة من المرمى، كذلك فإن قانون اللعب ينص على أنه لا توجد حالة تسلل عند تنفيذ رمية التماس ولذلك يجب أن يتم تدريب اللاعبين المدافعين على التالي:

- ١- القيام بدور المراقبة الدقيقة لمهاجمي الخصم داخل منطقة الجزاء.
- ٢- الإسراع في أخذ الأماكن الدفاعية وحسن التنظيم الدفاعي قبل أداء رمية التماس من جانب مهاجمي الخصم.
- ٣- عدم إعطاء لاعبي الهجوم فرص للسيطرة على الكرة عن طريق الضغط الفردي عليه لحظة رمي الكرة إليه من رمية التماس.
- ٤- المراقبة للصيقة داخل منطقة الجزاء لمنع استلام المهاجمين الكرة من رمية التماس في مساحة خالية من المراقبة يسهل إحراز هدف منها.
- ٥- تطبيق مبدأ الكثافة والزيادة العددية الدفاعية داخل منطقة الجزاء أثناء رمية التماس مع ضرورة الجري السريع خارج منطقة الجزاء بعد قطع الكرة لوضع لاعبي الهجوم في موقف تسلل إذا ما أعيدت اليهم الكرة مرة أخرى.

***الدفاع أثناء ركلة الجزاء:**

عند تنفيذ ركلة الجزاء يجب على المدافعين أن يكونوا في حالة تأهب وبقظة لاحتمال رجوع الكرة من حارس المرمى أو القائمين والعارضة بشرط أن يكون تواجههم على بعد ١٠ ياردات من الكرة وعلى مقربة من حدود منطقة الجزاء، ويلعب حارس المرمى دورا بارزا ومؤثرا في الدفاع عن مرماه للتصدي لركلة الجزاء بإتباع إحدى طريقتين:

- ١- التركيز على زاوية محددة من زاويتي المرمى والإرتماء عليها.
 - ٢- التركيز على خط مسار الكرة والإتجاه نحوها والإرتماء عليها لصدّها.
- لذلك يجب أن يهتم مدرب حراس المرمى بتدريب الحراس على هذه المهارة تدريباً خاصاً لأنها تحدد أحياناً الفائز بالمباراة أثناء ركلات الجزاء الترجيحية.

*** مبادئ وأسس خطط الدفاع الجماعي :**

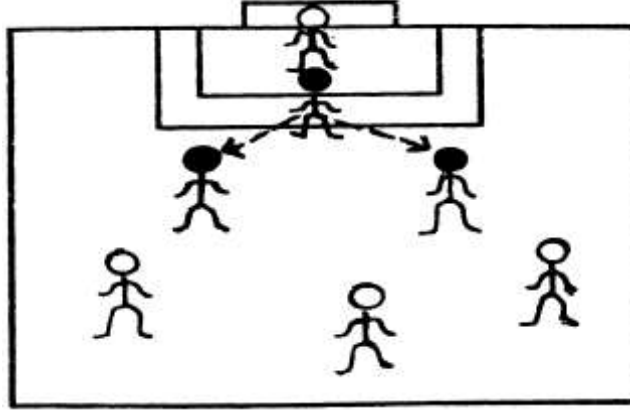
هي التحركات الخططية الدفاعية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين المدافعين تحدد فيها أدوارهم وواجباتهم حسب ظروف المباراة ومكان تواجدهم بمكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الدفاع الجماعي من خلال التعاون المشترك والتركيز في التغطية في المناطق القريبة من المرمى بهدف صد هجمات المنافس ومنعه من إحراز أهداف.

وتتحدد مبادئ وأسس خطط الدفاع الجماعي من خلال:

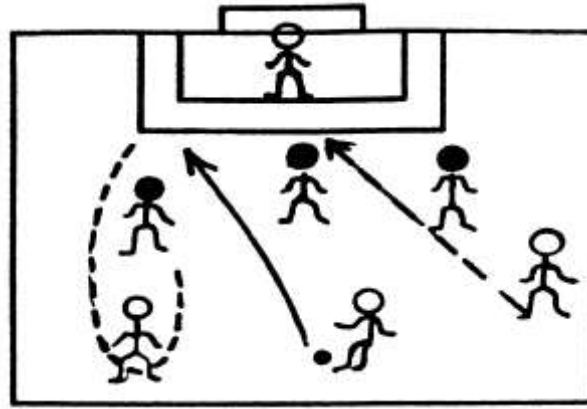
- ١- العمق في الدفاع.
- ٢- الإلتزان في الدفاع.
- ٣- التأخير في الدفاع.
- ٤- السند (المساعدة) في الدفاع.
- ٥- تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع.
- ٦- التكتيف الدفاعي.
- ٧- الضغط الجماعي.

١ - العمق في الدفاع:

أن الهدف من العمق في الدفاع هو مراقبة المناطق المختلفة من الملعب مع مراقبة المهاجمين من خلال تناسق بين المسافات والزوايا بين المدافعين بعضهم وبعض بما يشكل العمق الدفاعي المناسب لتنفيذ الواجبات الدفاعية والمراقبة اللصيقة والتغطية الجيدة امام مهاجمي الخصم مع حسن الإنتشار والقدرة على التحول من الدفاع إلى الهجوم كما في الأشكال.



شكل (٢٧٠).



شكل (٢٧١).

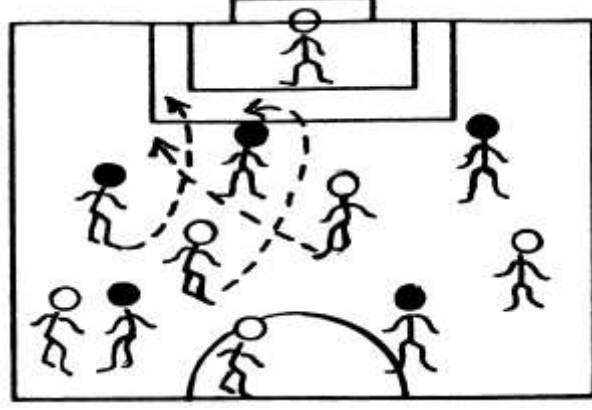
- ويراعى عند تطبيق العمق الدفاعي تحقيق الأهداف التالية:

- ١- الإنتشار الجيد والتوزيع المناسب في مساحات الملعب.
- ٢- سهولة مراقبة المساحات المختلفة في أماكن اللعب عند الدفاع.
- ٣- أن تكون أماكن المدافعين على مقربة من المهاجمين في أماكن الملعب.
- ٤- أن تكون المسافات البينية ملائمة ومتقاربة بما يعيق أنواع التمرير وصعوبة إيجاد مساحات خالية للتحركات الهجومية للمنافسين.
- ٥- التركيز على التغطية والرقابة وتنفيذهم بسهولة وبأقل جهد ممكن.

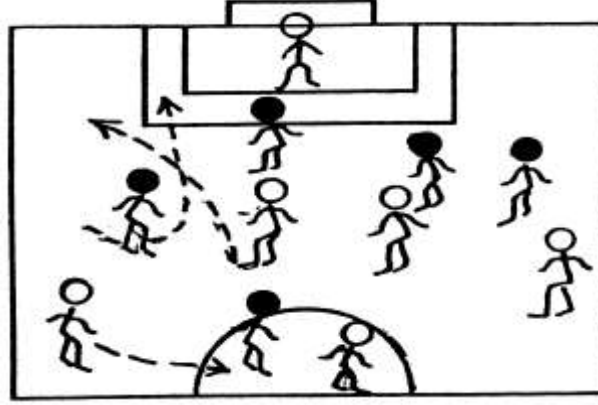
٢ - الإنتران في الدفاع:

كثيرا ما يحاول مهاجمي الفريق المنافس العمل على خلخلة دفاع الفريق وإبعادهم عن القيام بالدور الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية عن طريق سحب المدافعين إلى مناطق بعيدة عن التلث الدفاعي بغرض خلق مساحات خالية من الرقابة والمدافعين تؤدي إلى حدوث خلل دفاعي

للفريق يسهل للمهاجمين الاندفاع من الخلف للإختراق في هذه المساحات وخلق فرص للتهديف، ويتطلب ذلك من المدافعين التركيز في السيطرة على المساحات التي يحاول فيها مهاجموا الفريق المنافس تطبيق تحركاتهم الهجومية سواء بالكرة أو بدونها دون حدوث خلل دفاعي في صفوف الفريق المدافع وبما يسمح لهم بأداء واجبهم الدفاعي والهجومى.



شكل (٢٧٢).



شكل (٢٧٣).

- ويراعى عند تطبيق الاتزان الدفاعي تحقق الأهداف التالية:

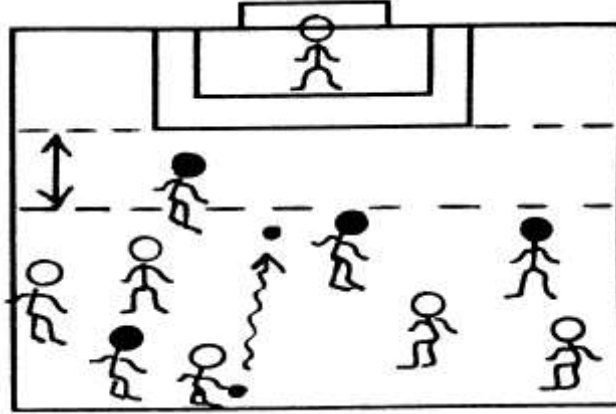
- ١- إحكام السيطرة على المساحات التي يتم الدفاع عنها.
- ٢- إحكام السيطرة على تحركات اللاعبين المهاجمين سواء باستخدامهم للكرة أو بدون استخدام الكرة.
- ٣- الإلتزام بأداء الواجبات الدفاعية من خلال الحفاظ على توزيع اللاعبين المدافعين في أماكن تواجدهم.

٣ - التأخير في الدفاع:

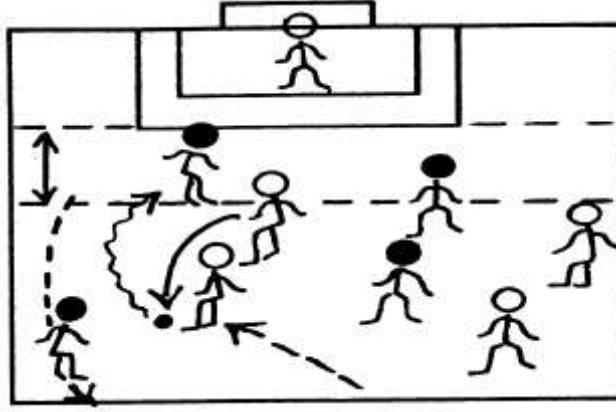
يلجأ الفريق إلى إستخدام أسلوب تعطيل الكرة وتحركات مهاجمي الخصم عندما يكون الفريق في حالة هجوم ويفقد الكرة مما يتطلب حسن تنظيم صفوفه وسرعة الإرتداد إلى الأماكن الدفاعية في محاولة لإعادة إستخلاص الكرة لأن المجازفة بالإندفاع والتسرع في محاولة إسترجاع الكرة بدون تنظيم دفاعي قد يكلف الفريق الكثير، ويتوقف زمن تعطيل وتأخير الهجوم على مكان فقد الكرة من مرمى المدافعين. شكل (٢٧٤) (٢٧٥)

- ويراعى عند تطبيق التأخير في الدفاع تحقيق الأهداف التالية:

- ١- إيجاد كثافة عددية مناسبة من المدافعين.
- ٢- إيقاف الهجمات الهجومية المرتدة السريعة.
- ٣- سرعة إستعادة الأماكن وتغطية أماكن المدافعين.
- ٤- محاولة الحصول على الكرة في منطقة معينة.
- ٥- العمل على فقد لاعبي الفريق المهاجم لعنصر التركيز.



شكل (٢٧٤).



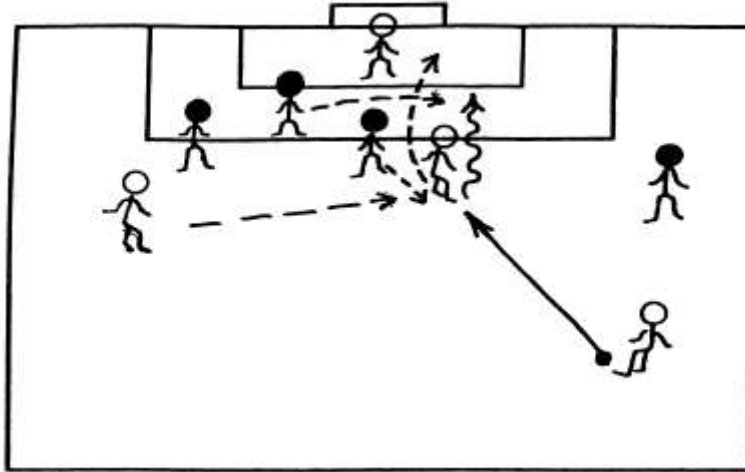
شكل (٢٧٥)

٤ - السند (المساعدة) في الدفاع:

في مواقف اللعب الدفاعية كثيرا ما يحتاج اللاعب المدافع الذي يقوم بواجبه الدفاعي إلى لاعب مدافع زميل له يقوم بمساعدته بالسند في الدفاع عن طريق إتخاذ موقع قريب منع يغطي مساحة خلف المدافع وتمنع المهاجم المستحوذ على الكرة من التمرير لزميل مهاجم في هذه المساحة. شكل (٢٧٦)

ويراعى عند تطبيق السند (المساعدة) تحقيق الأهداف التالية:

- ١- تحقيق مبدأ الدفاعية الجماعية التعاونية بين اللاعبين في الدفاع.
- ٢- تغطية المساحة الخالية المدافع في حالة مرور المهاجم.
- ٣- توفير السند الدفاعي للمدافع الأول في حالة إحتياجه إليها.

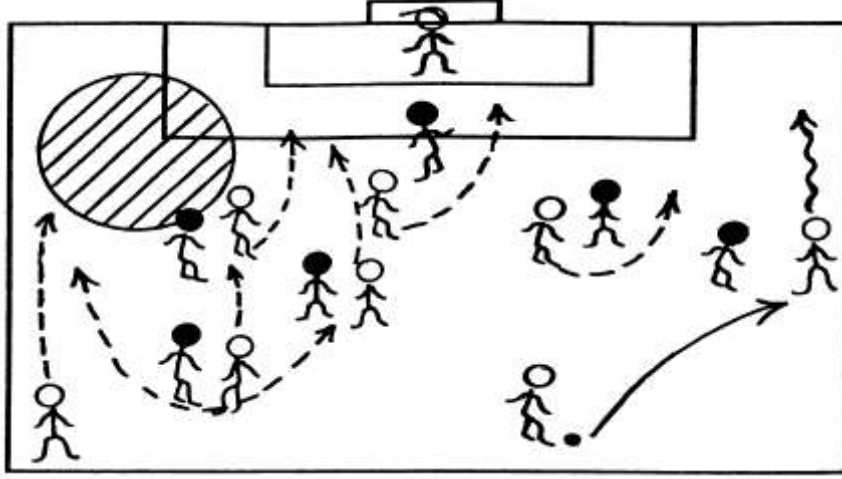


شكل (٢٧٦).

٥ - تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع:

المقصود بالجانب الخالي لمنطقة الدفاع هو الجانب العكسي لمكان تواجد الكرة التي يمتلك فيها لاعبي الفريق المنافس الكرة، وفي هذه الحالة يكون من السعب على لاعبي الدفاع رؤية هذا الجانب الخالي لقيامهم بالتركيز على مكان نواجد الكرة ولاعبي الهجوم القريبين من مكان الكرة، كذلك فإن المساحات الخالية خلف المدافعين سواء كانت عرضية باتساع الملعب أو طولية بعمق الملعب تشكل خطورة كبيرة على الفريق المدافع إذا أهمل الرقابة منها تحسبا لسرعة الإختراق من خلالها، لذلك يجب على المدافعين أولا أن يلقوا نظرة دائما على تلك المناطق الخالية من وجود الكرة وثانيا تضيق المساحات بين المدافعين أثناء إرتدادهم خلفا للدفاع. شكل (٢٧٧)

ويراعى عند تطبيق تأمين الجانب الخالي لمنطقة الدفاع تحقيق الأهداف التالية:

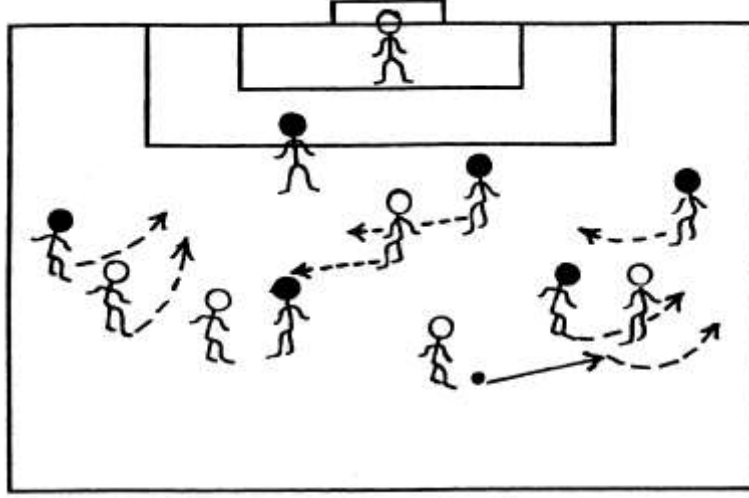


شكل (٢٧٧).

- ١ - التأمين الدفاعي للجانب الخالي عن طريق تغطية المساحات في هذه المناطق وتحديد المسؤولية الدفاعية عنها.
- ٢ - تضيق المساحات الخالية بين المدافعين لعدم استغلالها هجوما ضد الفريق.
- ٣ - تركيز الإنتباه دائما بمتابعة النظر لمناطق الجانب الخالي من الكرة حتى يمكن سرعة تغطية هذه المناطق في الوقت المناسب.
- ٤ - المراقبة الدقيقة والسريعة لمهاجمي الخصم المندفعين لمكان الجانب الخالي حتى يمكن تلافي حدوث إرباك هجومي للخصم في هذه المناطق.

٦ - التكتيف الدفاعي:

المقصود بالتكتيف الدفاعي زيادة عدد اللاعبين المدافعين في منطقة الكرة عن طريق عدد اللاعبين المهاجمين للفريق المنافس، وقد تكون هذه الزيادة العددية للمدافعين في الثلث الدفاعي أو الثلث الأوسط أو الثلث الهجومي ويتوقف ذلك حسب خطة وظروف المباراة والغرض من هذا التكتيف في مكان تواجد الكرة، وكثيرا ما تلجأ بعض الفرق حاليا لتأمين الجانب الدفاعي في الثلث الدفاعي الأول بزيادة عدد اللاعبين (التكتيف الدفاعي) في محاولة لاستخلاص الكرة من هجوم الخصم والقيام بالهجوم المضاعف المرتد السريع لإحراز هدف في مرمى الخصم. شكل (٢٧٨)



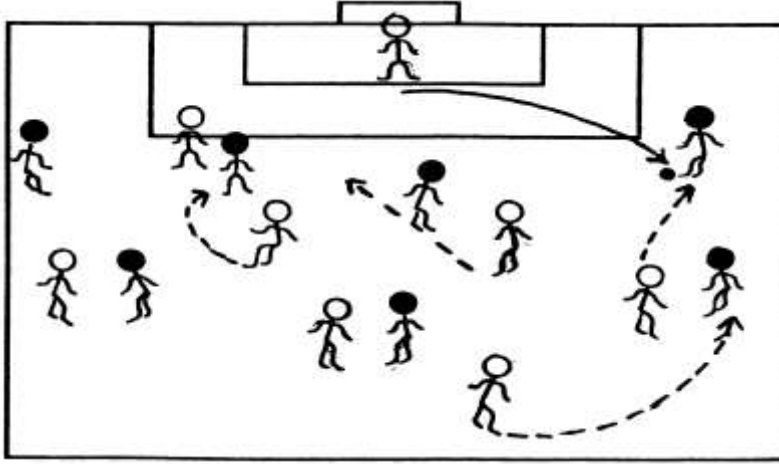
شكل (٢٧٨).

- ويراعى عند تطبيق التكتيف العددي تحقيق الأهداف التالية:

- ١- تضيق المساحات الخالية بين المدافعين وغلق الثغرات التي يمكن أن يخترق منها مهاجمي الفريق المنافس.
- ٢- مراعاة العمق الدفاعي والسند (المساعدة في الدفاع للتغلب على إختراق هجوم الخصم للمساحات الخالية من العمق والسند الدفاعي).
- ٣- تركيز المدافعين بالتواجد في إتجاه هجمة الفريق المهاجم المنافس بكثرة عددية مع عدم إهمال مراقبة المساحات الأخرى في الاتساع (عرضيا) والعمق (طوليا).

٧ - الضغط الجماعي:

المقصود بالضغط الجماعي هو محاولة استخلاص الكرة من الفريق المنافس وذلك عن طريق قيام المدافعين بمراقبة لاعبي الفريق المنافس المهاجم أو مراقبة منطقة محددة من الملعب يتوقع ذهاب الكرة إليها، ويبدأ الضغط الجماعي بمهاجمة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بواسطة أقرب لاعب مدافع إليه والذي يحاول منع المهاجم من السيطرة على الكرة أو تمريرها لزميل مع مراقبة باقي زملائه المدافعين لباقي زملاء المهاجم المتواجدين بالقرب من الكرة مع إيجاد كثافة عددية في منطقة تواجد الكرة تساعد على سرعة إسترجاع الكرة والإستحواذ عليها. شكل (٢٧٩).



شكل (٢٧٩).

ويراعى عند القيام بالضغط الجماعي أن يندفع أقرب مدافع للاعب المستحوذ على الكرة بسرعة وقوة في اللحظة التي تمرر اليه الكرة على أن يعقب ذلك اندفاع باقي اللاعبين المدافعين للمراقبة والضغط على باقي زملاء المهاجم القريبين من مكان الكرة. والضغط الجماعي الناجح يؤدي إلى تأثير نفسي سلبي على الفريق المنافس يفقده فيه القدرة على التركيز والأداء الناجح للمهارات والأداءات الخطئية مما ينعكس بالسلب على الفريق المنافس.

- ويراعى عند تطبيق الضغط الجماعي تحقيق الأهداف التالية:

- ١- أن يتم الضغط الجماعي على كل لاعبي الفريق المنافس في أي جزء من الملعب.
- ٢- تتحدد طريقة الضغط الجماعي بعدد اللاعبين المشتركين في الضغط وكذلك المساحات والمناطق التي يتم فيها الضغط الجماعي.
- ٣- أن يتم تماسك الفريق في الضغط الجماعي بحسن التعاون فيما بينهم عن طريق إختيار أسلوب وتوقيت ومكان ومساحة المكان الذي يتم فيه الضغط الجماعي دور كل لاعب في هذا التماسك الجماعي.

الفصل الخامس

مراحل تطور طرق اللعب في كرة القدم

الفصل الخامس

مراحل تطور طرق اللعب في كرة القدم

- مراحل تطور طرق اللعب:

إن دراسة كرة القدم الحديثة دراسة وافية وشاملة يستلزم منا بطبيعة الأمر أن نتعرف على نشأة كرة القدم وتطورها خلال مراحل الزمن وإستعراض كا طراً عليها من تعديلات وتغيرات سواء في قانون اللعبة أو طرق اللعب المختلفة بأشكالها الدافعية والهجومية وما ترتب على هذا التبديل والتغيير من الخطط المختلفة لتحقيق التوازن العددي بين المهاجمين والمدافعين عن طريق التنظيمات الكروية التقنية لطرق التكتيك المختلفة.

وقبل أن نستعرض التطور التاريخي لمراحل وتطور طرق اللعب يجب أن نوضح أن التنظيم الهيكلي، الخطة، أسلوب اللعب، المتغيرات التكتيكية، الحس الفني، الذكاء التكتيكي، الجزيئات، الإستراتيجية، المعادلات الفنية، هي عبارة عن مفاهيم إجرائية، أو بمعنلا اخر هي مصطلحات يحملها القاموس اللغوي والفني والتي تستخدم في التحليل الفني للمباريات.

إن مجريات مباراة ما تحتوي على العديد من الحركات والمهارات والجمال الخططية والتكتيك التي نادرا ما تتشابه، ولكنها تتأثر بتحركات اللاعبين وموقع 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 إلى كونها رياضة شاملة، طبعاً عادة ما تضاف إلى المؤهلات البدنية، مؤهلات فنية وأخرى عقلية بالإضافة إلى الإقتناع التام بأن كرة القدم هي توظيف جماعي، وبهذا المعنى فإن كل الحركات الفنية لها هدف تكتيكي يسهم في ربط جهد الجميع بعضه إلى بعض، إن الأشكال والجمال الخططية والتكتيكية تتحدد بمجريات اللعب، واللاعبين هم الذين يرسمون حدودها، وأبعادها وذلك لأن التكتيك يعود إليهم بالأساس لأن اختياراته تتنوع تبعاً لمبادراتهم بتنظيم الفريق وتعيين أدوار وواجبات لكل لاعب على أن يكون ملتزم بتأديتها داخل الملعب وتقديم البناءات القوية التي تؤسس وافع مزيج اللاعبين الذي يمثلون الفريق، أننا هنا أمام تنظيم أو هيكله للعب بموازاة الحركة أو ما يصطلح عليه "بأسلوب اللعب".

وطريقة اللعب هي تنظيم قوي الفريق اي تشكيله على الوجه الذي يمكنه من تحقيق الواجبات المحددة له عن طريق توزيع لاعبي الفريق في مساحة الملعب توزيعاً أمثل يسمح باستخدام قدراتهم الفنية، والطريقة بهذا التعريف هي عبارة عن إطار أو هيكل يضم خطوطاً

عريضة لتطبيق العديد من الخطط سواء كانت دفاعية أو هجومية وهي بالتالي تختلف في مفهومها ومعناها عن الخطة التي تعرف بأنها محاولات لاستخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية والفنية للاعبين الفريق تبعاً لظروف المباراة للحد من مميزات المنافس والاستفادة من جوانب خطته ومواجهة ما يطرأ من مواقف غير متوقعة أثناء المباراة وذلك لتحقيق الفوز للفريق في إطار قانون كرة القدم.

أما أسلوب اللعب فيتلخص عادة في الطريقة التي يتم على نحوها توظيف كل ما هو فني لخدمة ما هو تكتيكي، والأسلوب يرتبط دائماً بالكفاءة البدنية والفنية للاعب أو لمجموع اللاعبين بالطريقة وهو يهيئ الفرصة دائماً للتكيف مع بعض المواقف من حالة الملعب وظروف الطقس ليتمتع بأسبقية تكتيكية.

إن أسلوب يؤثر عادة على سلوك اللاعبين وعلى بعض الآليات والتي تبدو غير منتجة إذا لم يحسن تكتيك الطريقة وأسلوبه في وضع الفريق الخصم في حالة إنعدام التوازن الدفاعي وهذا يستلزم إيجاد لاعبين يمتلكون مهارات فنية وذكاء تكتيكي عالي يؤهلهم لفرض أسلوب لعب على الخصم يعجز عن مجاراته بأسلوب لعب معاكس.

وقد بدأت طرق اللعب تمر في مراحل متعددة منذ الإعلان عن أول تاريخ لقانون كرة القدم عام ١٨٦٣ وتوالي التبديل والتغيير في طرق اللعب نتيجة التطور السريع للعب الجماعي والإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية والفنية، ولكي نعرض التطور التاريخي لمراحل طرق اللعب قمنا بتقسيمها إلى ثلاث فترات زمنية وهي:

١- تطور طرق اللعب من عام ١٨٦٣ - ١٩٢٥.

٢- تطور طرق اللعب من عام ١٩٢٥ - ١٩٥٨.

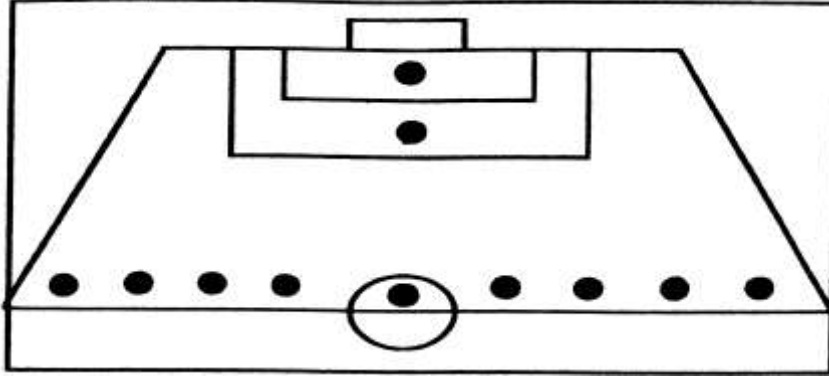
٣- تطور طرق اللعب من عام ١٩٥٨ - ٢٠٠٠.

١- تطور طرق اللعب من عام ١٨٦٣ - ١٩٢٥:

- طريقة (١ - ٩):

مع بداية ظهور أول قانون لكرة القدم عام ١٨٦٣ بانجلترا بدأت أول تشكيل لطريقة اللعب ولعبت به انجلترا مبارياتها وهو عبارة (١-٩) ويتكون هذا التشكيل من حارس للمرمى أمامه مدافع واحد ثم تسعة مهاجمين يقفون على خط منتصف الملعب.

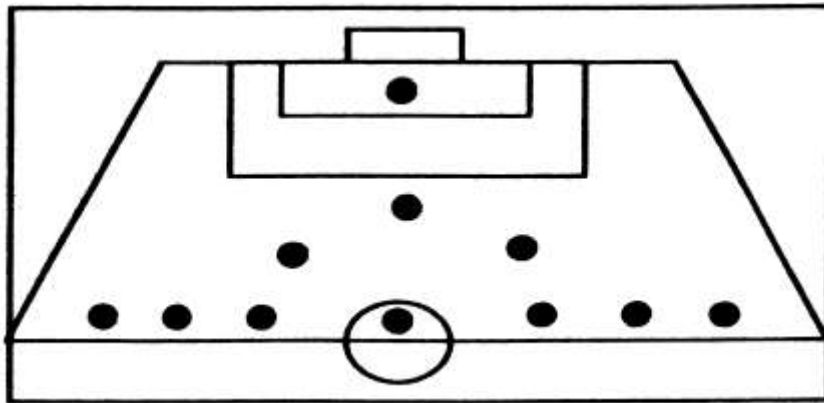
وهذا التشكيل البدائي للعبة أعطي مسئولية الدفاع للاعب واحد فقط مع حارس المرمى كذلك أعطي ثغرة كبيرة عبارة عن منطقة فراغ أمام المدافع يهاجم منها (٩) تسعة مهاجمين من الفريق المنافس في حالة إستحواذهم على الكرة وكان واجب اللاعبين المهاجمين أن يعودوا جميعا في محاولة للدفاع عندما يفقدون الكرة وقد استمر اللعب بهذه الطريقة حتى سنة ١٨٧٠م، والشكل رقم (٢٨٠) يوضح توزيع اللاعبين وأماكنهم في هذه الطريقة.



شكل (٢٨٠).

- طريقة (١- ٢- ٧):

نظرا للمساحة الكبيرة بين المدافع الوحيد وخط الهجوم وطريقة ١-٩، وعدم مقدرة هذا المدافع في مواجهة العدد الكبير من هجوم لاعبي الخصم تطورت الطريقة بأن تأخر لاعبان من خط الهجوم لملئ المساحة بين المهاجمين والظهير المدافع ليصبح تشكيل الفريق (٧-٢-١) وليستمر اللعب بهذه الطريقة لمدة سنتين حتى ١٨٧٢م والشكل رقم (٢٨١) يوضح توزيع اللاعبين وأماكنهم في هذه الطريقة.

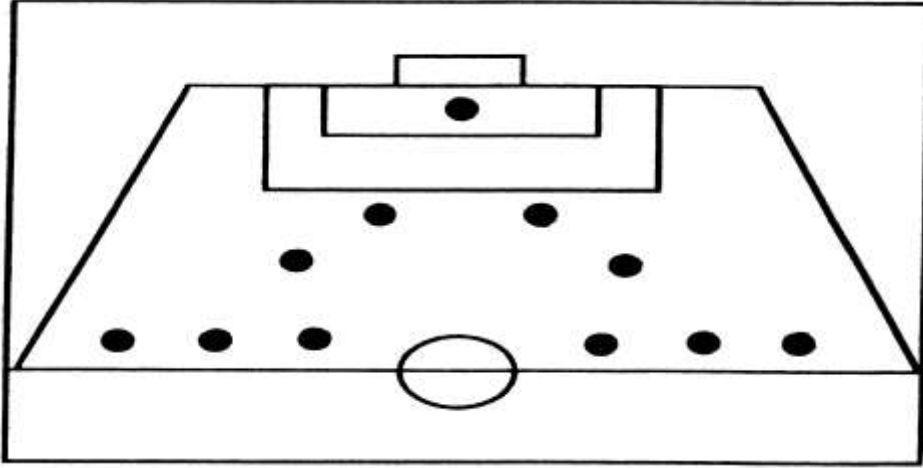


شكل (٢٨١).

- طريقة اسكتلندا (٢- ٢- ٦):

أدخلت اسكتلندا تعديلا جديدا على الطريقة الإنجليزية (١-٢-٧) بأن خفضت عدد المهاجمين إلى ستة لاعبين فقط وإعادة تشكيل خط الدفاع لتكون من خطين الأول للظهريين والخط الثاني لمساعدى الدفاع وذلك لتقوية الدفاع وزيادة عدد لاعبيه واقتنع الإسكتلنديون بأن استخدام هذا التشكيل قوي الدفاع أكثر مما أضعف الهجوم وأصبح التشكيل يتكون من (٢-٢-٦) واستمر اللعب بهذا التشكيل حتى عام (١٨٩٠) واستطاعت اسكتلندا أن تظهر تفوق في تطبيق هذه الطريقة من اللعب وتعادلت مع إنجلترا على ملعبها وبين جمهورها عام (١٨٧٢) ونظرا لاقتناع الإنجليز بهذه الطريقة فقد قاموا باستخدامها والتدريب عليها وإستطاعوا أن يفوزوا بهذه الطريقة على اسكتلندا (٢/٣).

والشكل رقم (٢٨٧) يوضح طريقة اللعب (٢-٢-٦)



شكل (٢٨٢).

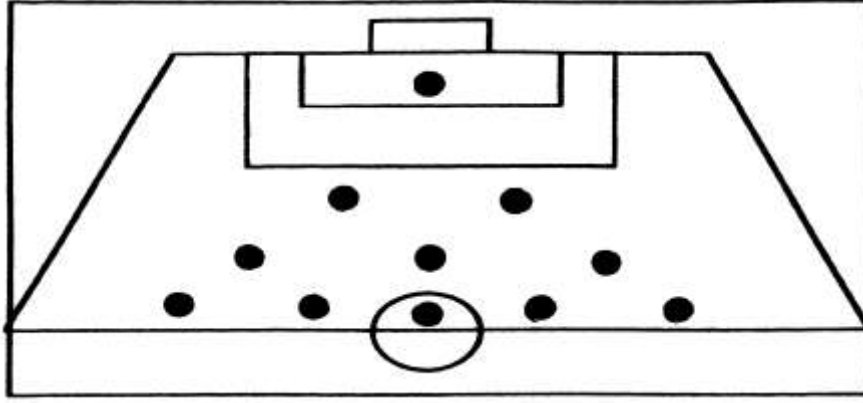
- الطريقة الهرمية (٢- ٣- ٥):

مع التقدم في المستوى البدني والمهاري والتفوق العددي للاعبى الهجوم أمام لاعبي الدفاع ظهرت الحاجة إلى ضرورة تحقيق التوازن العددي بين المهاجمين والمدافعين، لذلك لجأت إنجلترا عام ١٨٩٠م وحتى عام ١٩٢٥م إلى استخدام طريقة جديدة وتم تشكيل ثلاث خطوط للفريق الخط الأول يتكون من (٢) اثنين مدافعين لخط الظهر والخط الثاني يتكون من (٣) ثلاثة لاعبين لخط الوسط والخط الثالث يتكون من (٥) لاعبين لخط الهجوم والتشكيل بهذه الطريقة أقرب إلى الشكل الهرمي حيث تتكون قاعدته من خماسي لاعبي الهجوم ورأسه من حارس المرمى.

وإنحصرت واجبات ومهمات اللاعبين في خط الظهر وخط الوسط على طريقة دفاع المنطقة حيث إنعدمت رقابة رجل لرجل وتحمل اللاعبون المدافعون المسؤولية الكاملة عن

الواجبات الدفاعية وذلك نظراً لإنشغال حماسي خط الهجوم بالناحية الهجومية فقط دون الرجوع لمنطقة الدفاع لمساعدة المدافعين في واجباتهم الدفاعية.

بعد ذلك تطورت هذه الطريقة بتقدم قلب الدفاع خلف المهاجم وذلك للزيادة العددية من ناحية ولتكثيف الهجوم من ناحية أخرى، وهذا التطور في تقدم قلب الدفاع خلف المهاجمين جعل المدربين يفكرون في زيادة القوة الدفاعية مما جعلهم يفكرون في أن يتأخر مساعدا الهجوم لإستقبال الكرات المرسلة اليهما من المدافعين، أما الجناحين فكانا يتحركان على طول خطي التماس، حيث يجدان مساحة كافية لتحركاتهما، مما استدعي ضرورة إيجاد حل لمراقبة جناحي الخصم وكان التفكير في طريقة مراقبة رجل لرجل عن طريق تخصيص مساعدي الدفاع الأيمن والأيسر لمراقبة الجناحين الأيمن والأيسر، وقد ظلت هذه الطريقة الهرمية متداولة الإستعمال لسنوات طويلة حتى بعد ظهور طريقة الظهير الثالث، **والشكل رقم (٢٨٣)** يوضح الطريقة الهرمية (٥-٣-٢).



شكل (٢٨٣).

ثانياً - طرق اللعب من عام ١٩٢٥ حتى عام ١٩٥٨:

التغيير الحقيقي الذي مس تنظيم اللعب في العمق هو مشكلة التسلل وبالتحديد في سنة ١٩٢٥، فالاتحاد الدولي لكرة القدم الذي وضع قانون كرة القدم وأعد المادة الخاصة بالتسلل عام ١٨٦٦ نص على أن عندما يلعب أحد اللاعبين الكرة أو يرميها من رمية التماس، فإن أي زميل له أقرب من خط المرمى للفريق الآخر في اللحظة التي رميت فيها الكرة أو لعبت إليه يعتبر متسللاً، ولا يسمح له بلعب الكرة أو اعتراض الخصم إلا إذا كان هناك ثلاثة لاعبين على الأقل من الفريق الآخر واقفين بينه وبين خط المرمى الفريق الآخر، هذه الشروط الخاصة بمادة التسلل جعلت معمة المهاجمين صعبة وبالتالي ظهرت مشكلة ندرة التهديد وإحراز الأهداف مما جعل

الإتحاد الدولي يقوم بالتغيير في إعادة شروط نص هذه المادة وذلك رغبة في زيادة متعة المشاهدين باحراز أكبر عدد من الأهداف وهذا بالتالي جعل النص الجديد لقانون مادة التسلل يشترط عدد اللاعبين لاذين يجب ان يكونوا أقرب إلى خط المرمى من المهاجم بلاعبين إثنين فقط بدلا من ثلاثة لاعبين.

هذا التعديل في مادة التسلل القى تبعي وجهد كبير على اللاعبين المدافعين وجعلتهم في موقف غير ملائم أمام المهاجمين الذين ظهرت خطورتهم وقدرتهم على إحراز عدد وفير من الأهداف في ظل التعديل الجديد لمادة التسلل، وكان لابد من مواجهة الموقف الجديد لطريقة اللعب وتشكيل الدفاع وتقوية خط الظهر مما تطلب

أن يتأخر متوسط الدفاع لملئ المساحة والفراغ الموجود بين الظهيرين، وبدأ في الظهور

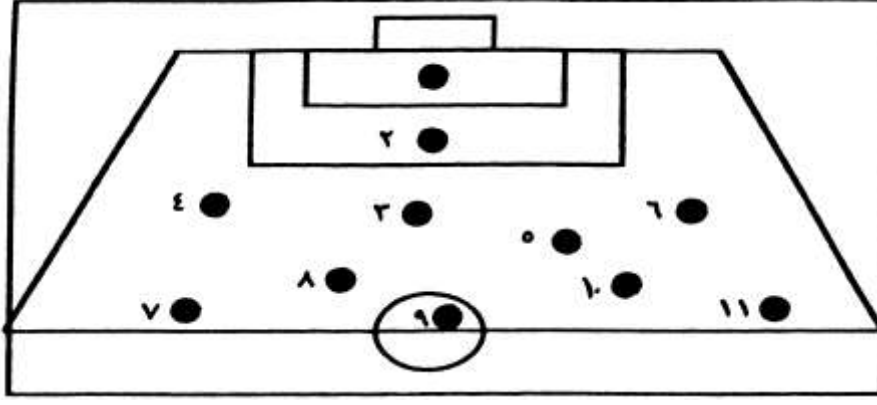
عدة أشكال مختلفة لطرق اللعب أهمها:

- طريقة عنق الزجاجة (القفل).
- طريقة الدفاع على خط مائل.
- طريقة الظهير الثالث (M W).

١ - طريقة عنق الزجاجة (القفل):

ظهرت هذه الطريقة في سويسرا عندما بدأت في الإهتمام بالناحية الدفاعية فاشتقت طريقة جديدة من الطريقة الهرمية تعرف بطريقة "القفل" وبنيت الطريقة على اساس أن يتولى مساعدي الدفاع وأحد الظهيرين مراقبة ثلاثي خط الهجوم المتقدم من الفريق المنافس وعلى أن يقوم الظهير الأصلي الثاني بدور المدافع الاحتياطي خلف خط الظهر في منطقة الجزاء وأن يتولى قلب الدفاع وأحد ماعدي الهجوم ومراقبي مساعدي هجوم الفريق المنافس ومضايقتهم في بدء الهجمات.

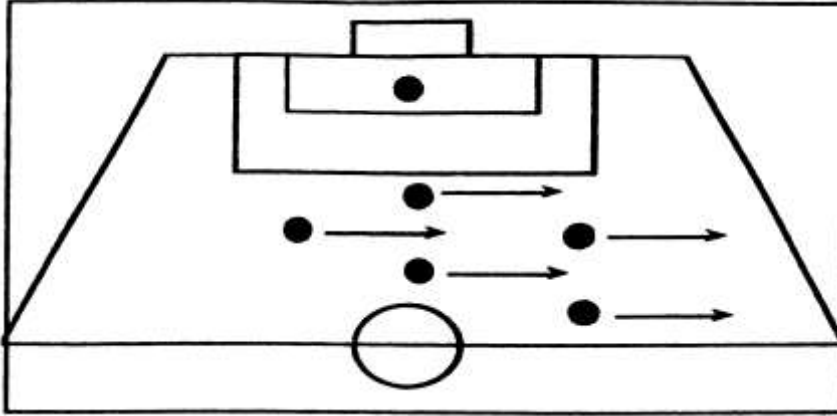
وأهم ما يميز هذه الطريقة هو وجود اللاعب المدافع الإحتياطي كلاعب زائد (من الناحية العددية) في الدفاع مستعد للتحرك في جميع الإتجاهات داخل منطقة الجزاء لمواجهة ومقابلة أي مهاجم وينجح في إختراق خط الدفاع، وهذه الطريقة تعتمد على التمريرات الطويلة من المدافعين وسرعة الإنطلاق من المهاجمين وبلك تكون سويسرا أول من فكر منذ زمن طويل في طريقة الكاتيناشيو ووضع أساس اللعب بها والتي إستخدمتها بعد ذلك إيطاليا لتلعب بها فترة طويلة، والشكل رقم (٢٨٤) يوضح طريقة عنق الزجاجة (القفل).



شكل (٢٨٤).

٢ - طريقة الدفاع على خط مائل:

لجأت إيطاليا إلى استخدام طريقة دفاعية جديدة للحد من خطورة المهاجمين وتقليل عدد الأهداف عن طريق أكثر من خط دفاعي للمهاجم الذي يتقدم بالكرة وعرفت الطريقة التي إستخدمتها باسم الدفاع على خط مائل، وأساس اللعب بهذه الطريقة وهو وقوف المدافعين على خط مائل بالنسبة لخط مرماهم بغرض تحقيق مبدأ الدافع الجيد عن طريق التغطية التي يقوم بها المدافع إذا تمكن مهاجم الفريق المنافس من المرور من أحد فيجد زميل المدافع الذي يقف على خط مائل خلفه يتحرك في إتجاه المهاجم القادم للقيام بعملية التغطية، ويتوقف تشكيل اللاعبين ووقوفهم في إتجاه الميل على إتجاه زاوية هجوم المنافس والمكان الذي يتحرك منه المهاجمين للفريق الآخر، والشكل رقم (٢٨٥) يوضح طريقة الدفاع على خط مائل.



شكل (٢٨٥).

٣ - طريقة الظهير الثالث (M W):

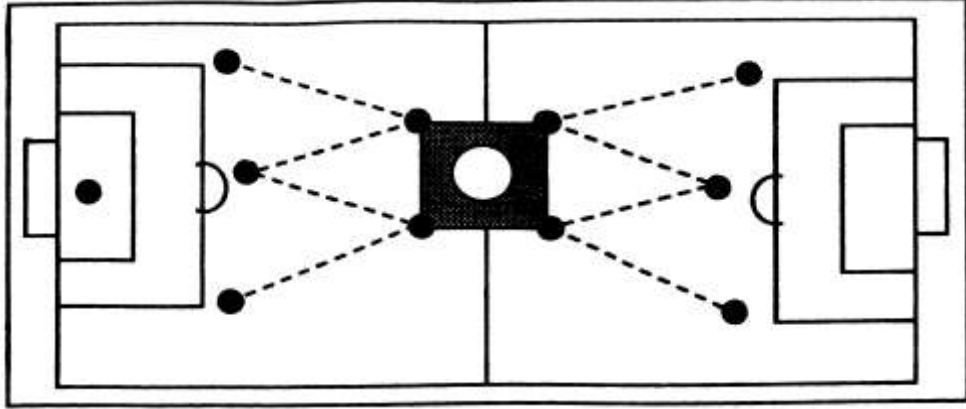
ظهرت هذه الطريقة في إنجلترا على يد هيربرت تشابمان المدير الفني لنادي الأرسنال الإنجليزي عام ١٩٣٠ وقد أستطاع كلا من المدير الفني لاعبي نادي الأرسنال الإنجليزي أن

يحتفظوا ويفوزون ببطولة الدوري الإنجليزي لمدة (٥) مرات خلال ثمانية سنوات متتالية بفضل إستخدامهم لطريقة الظهير الثالث (M W) وقد استمر الإنجليز طيلة ٢٥ سنة فخرون بتنظيم وإستخدام طريقة الظهير الثالث (M W) حتى إنكسرت أجنحتهم وخسروا لأول مرة في حياتهم داخل ويمبلي عام ١٩٥٣ أمام المجر ٦/٣ ، ٧/١ في استاد بودابست عام ١٩٥٤ .

ويعتبر قانون التسلل والتغيير الذي طرأ عليه أحد دعائم التفكير للعب بطريقة الظهير الثالث وقد عرفت الطريقة بهذا الأسم (M W) لأن المهاجمون يمثلون حرف W ثلاثة لاعبون متقدمون ومساعدو هجوم متأخران، والمدافعون يمثلون حرف M لاعبان مساعدو دفاع وثلاثة لاعبين لخط الظهر .

وفي هذه الطريقة يراقب الظهيران الأيمن والأيسر (٢)، (٤) الجناحين المقابلين للفريق المنافس، ويراقب الظهير الثالث (٣) أو رجل البوليس (Police Man) كما كان يطلق عليه متوسط الهجوم للفريق المنافس، ويقف ساعدا الدفاع (٥) ، (٦) في خط موازي لخط الظهر ويتواليان مسئولية رقابة مساعدي هجوم الفريق المنافس على أن يكون دورهما دفاعي أساسا في تولي مهمة مساعدة لاعبي خط الظهر ويسمح لهما بالاشتراك في الهجوم لكن بحذر ودون الأخذ بواجبات الدفاعية، ويأخذ كذلك المهاجمون مراكزهم في خطين متوازيين، الخط الأول لمساعدو الهجوم (٨)، (١٠) ويقومان بالتأخر أمام مساعدي الدفاع وتكون المهمة الملقاه على عاتقهما تحضير وبناء الهجمات ومساعدة الدفاع بمنع لاعبي لفريق المنافس من المبادرة ببدء الهجمات ويتكون الخط المتقدم الثاني من ثلاثة مهاجمين (١٠)، (٩)، (١١) يعملون كثلاث رؤوس حربة وهما الجناحان ومتوسط الهجوم ودورهم الأساسي هو الهجوم باستمرار لخلخلة دفاع الخصم وفتح الثغرات وإحراز الأهداف، وكان من الطبيعي كنتيجة حتمية للمراقبة الدفاعية العمياء للاعبي الدفاع والمربع السحري في وسط الملعب الذي كان يشكل ثغرة خطيرة، أدى إلى التخلي عن هذا التنظيم لطريقة الظهير الثالث (M W) وكان المجريون والبرازيليون ما بين عامي ١٩٥٣ : ١٩٥٨ أول من أعلنوا نهاية طريقة (M W) وجاءت نهاية الطريقة رسميا خلال كأس العالم بشيلي ١٩٦٢ وكما إخترع الإنجليز تنظيم طريقة (M W) وتمتعوا بالتفوق فيها طويلا كانوا أول من أكتووا بنار ضعفها عندما خسروا لأول مرة في حياتهم على أرضهم وبين جمهورهم أمام المجريين بويمبلي بلندن بتاريخ ٢٥ نوفمبر ١٩٥٣ ونتيجة ثقيلة جدا (٦/٣) ، (٧/١) ببودابست عام ١٩٥٤ كما ذكر سابقا.

وشكل رقم (٢٨٦) يوضح تنظيم الفريق ومكان اللاعبين في طريقة الظهير الثالث.

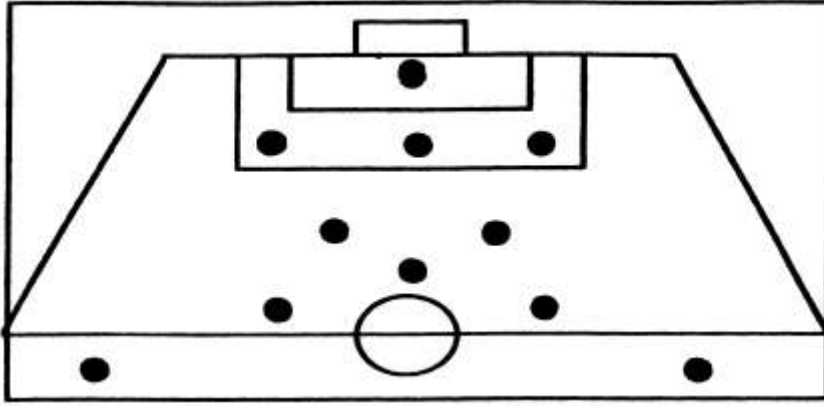


شكل (٢٨٦).

- طريقة قلب الهجوم المتأخر:

وضعت هذه الطريقة لمحاولة التغلب على رقابة الظهير الثالث لقلب الهجوم المتقدم (٩) عن طريق تأخر متوسط الهجوم ليلعب متأخرا ويقوم بسحب الظهير الثالث للفريق المنافس بعيدا عن مرماه لإحداث ثغرة بين الظهيرين في خط الظهر يمكن من خلالها أن يهرب المهاجمون للوصول إلى المرمى وإحراز الأهداف، كذلك يلعب قلب الهجوم المتأخر (٩) دور صانع اللعب ورسمالهجمات وتمويل قلبي الهجوم بالكرات البينية بدلا من دوره السابق كرأس حربة.

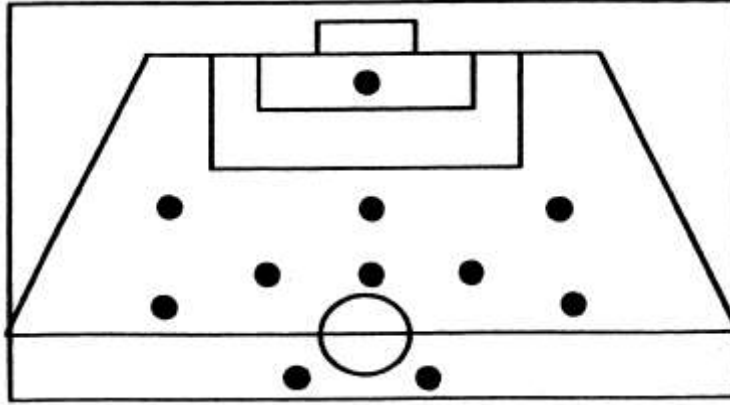
وكان هذا التغير بمثابة التغير الثوري في تطور طرق اللعب وإستطاعت المجر أن تفوز بهذه الطريقة على إنجلترا ٦-٣ في ستاد ويمبلي بلندن عام ١٩٥٣، وهيتلعب بطريقة الظهير الثالث لتضع حدا لاستخدام هذه الطريقة وقد فوجئت إنجلترا بجناحي المجر يتحركان للهجوم من خلف زميلهما مساعدي الهجوم وبالتالي فوجئ الظهير الثالث لفريق إنجلترا بأنه يقابل اثنين من المهاجمين المتقدمين لفريق المجر، فكانت الهزيمة التاريخية التي استطاعت المجر أن تحرزها على أرضها وأمام جمهورها في بودابست بالمجر عام ١٩٥٤ رغم إستعداد إنجلترا للمباراة رغبة في الثأر من هزيمة ويمبلدون بلندن (٦-٣) أمام المجر، وكانت المفاجأة الثانية للإنجليز هو طريقة تنفيذ اللاعبين لطريقة قلب الهجوم المتأخر والمهارة الفائقة في التنفيذ، شكل (٢٨٧) يوضح طريقة قلب الهجوم المتأخر.



شكل (٢٨٧).

- طريقة تقدم قلبين للهجوم:

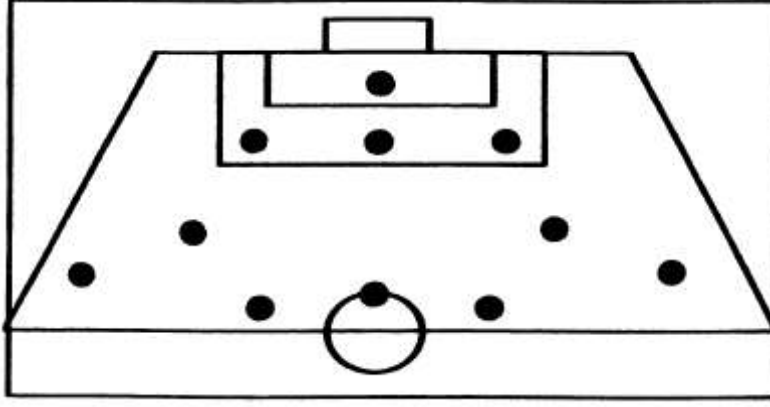
لجأت بعض الفرق إلى استخدام هذه الطريقة وهي أيضا مشتقة من طريقة الظهيرين الثالث وفيها يتم الهروب من الثلاثي القوي لخط ظهر المنافس والعمل على سحبه بعيدا عنمرماه وذلك بتقهقر الجناحين وقلب الهجوم خلف مساعدي الهجوم الذين كانوا رأس حربة. شكل (٢٨٨)



شكل (٢٨٨).

- طريقة تقدم ثلاثي الهجوم الأوسط:

تم استخدام هذه الطريقة للتغلب على وجود لاعبين يلعبان كظهيرين ممتازين ضمن الفريق المنافس وبجيدان مراقبة رجل لرجل وهما في هذه الحالة يشكلان عائق أمام الجناحين للفريق في القيام بواجباتهم الهجومية مما استدعي سحب الجناحين بعيدا عن رقابة الظهيرين والهروب منهما والعمل على شغل الظهيرين بترك مكانهما وسحبهم إلى وسط الملعب وذلك لخلق ثغرة في مكانهما ينفذ منها مساعدي الهجوم أو قلب الهجوم المتقدم كذلك يتم شغل الظهيرين في هذه الطريقة ومنعهما من القيام بواجبهما الدفاعي وتغطية الظهير الثالث، وهذه الطريقة تحتاج لثلاث خط هجوم يجيد التحرك وفتح الثغرات وتبادل المراكز والتسديد القوي على المرمى. شكل (٢٨٩).



شكل (٢٨٩).

ثالثا - تطور طرق اللعب من عام ١٩٥٨ حتى عام ٢٠٠٠:

توالت التعديلات والتغييرات على طرق اللعب المختلفة وخاصة طريقة الظهير الثالث وما إستحدث من طرق مشتقة من هذه الطريقة مثل طريقة قلب الهجوم المتأخر وطريقة تقدم ثلاثي الهجوم الأوسط وأخيرا طريقة قلب الهجوم المتأخر الذي لعبت به المجر وإستطاعت أن تسحق إنجلترا ٦-٣ فيعام ١٩٥٣ كما سبق وأن ذكرنا، ولم تكتفي المجر بتطبيق طريقة قلب الهجوم المتأخر بل قامت بتعديلها على يد المدرب المجري جوستاف سيس ليعلن عن إنتهاء اللعب بطريقة الظهير الثالث التي دامت طوال ٣٠ سنة وإعتمد تنظيما جديدا هو ٤-٢-٤ وبالرغم من تعارض الآراء حول من بدأ تنفيذ طريقة ٤-٢-٤ البرازيليين أمالمجريين لكن التاريخ يشهد أن المدرب المجري جوستاف سيس بلورفكرة طبقها التشيكيون قبل حرب ٣٩-١٩٤٠ وهي تتلخص في جذب مهاجمة الأوسط "هيديكوتي" ليغله في خدمة الهجوم وتحويل قلبي الهجوم "كوسيس وبوشكاش" في نفس الوقت ثم جذب واحد من لاعبي وسط الميدان وهو "زاكارياس" ليتحول إلى متوسط الدفاع ويقوم بمهمة تغطية ومساعدة قلب الدفاع أو المدافع الأوسط كما كان يسمى، اما لاعب وسط الميدان الآخر وهو "بوزسيك" فكان يحتفظ بدوره كصانع ألعاب وكماهجم وقت الحاجة ويغطي مساحة وسط الملعب مع المهاجم الأوسط السابق "هيديكوتي" وقد أدى تواجد قلبي هجوم ثابتين بطبيعة الحال إلى تعزيز متوسط دفاع الخصم وبالتالي ولادة مدافع أوسط ثاني، ولقد نجح البرازيليون في تطبيق هذا التنظيم ٤-٢-٤ بطريقة عملية وعلمية وفازوا به في كأس العالم ١٩٥٨، ١٩٦٢ بفضل مجموعة اللاعبين الموهوبين أمثال بيليه وزيتو وديدي وجارينشيا وداجالما سانتوس وفافا وزاجالو.

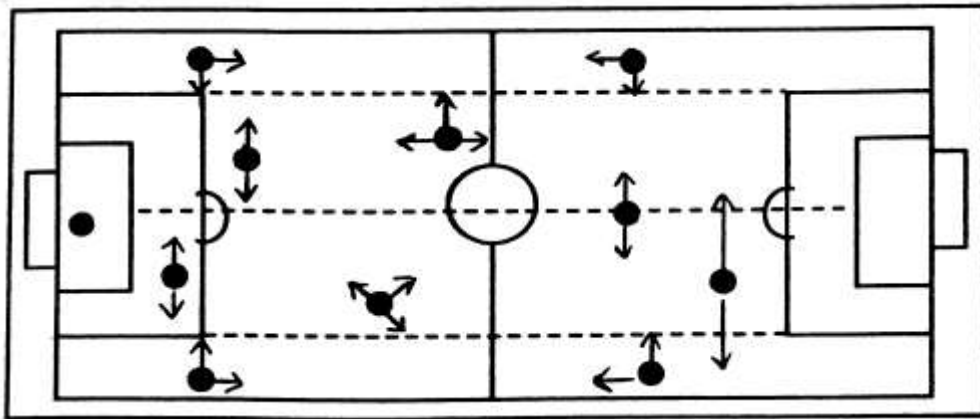
- البرازيل وطريقة (٤- ٢- ٤):

كثيرون يعتبرون أن ثورة الأنظمة الكروية بدأت مع سنة ١٩٥٨ السنة التي رحل خلالها البرازيليون إلى استكهولم بالسويد وأعلنوا مولد نجم ونظام جديد النجم لم يكن غير بيليه اللاعب الأسمر القصير والنظام كان هو ٤-٢-٤ الذي يمثل عناصر تفاعل فنية جديدة لإثبات التقدم نحو التكتيك الهجومي وتوفر الكثرة العددية للفريق أمام المنافس.

- الرسم الهندسي لطريقة (٤- ٢- ٤):

تقوم طريقة ٤-٢-٤ أصلا على مبدئين أساسيين هما: أولا: أن يقوم رباعي خط الظهر بتأمين الفريق ضد الهجوم المفاجئ للفريق المنافس اعتمادا على الكثرة العددية خصوصا إذا كان هجوم الفريق المنافس بطئ ويعطي حرية الحركة لمساعدتي الدفاع للرجوع للخلف لمساعدة رباعي خط الظهر، ثانيا: المهاجمون الأربعة يعتمدون على الهجمات السريعة والمفاجئة عن طريق التمريرات الطويلة إليهم من مساعدتي الدفاع ورباعي خط الظهر، كذلك يرجع رباعي خط الهجوم في حالة الدفاع إلى قرب خط المنتصف للقيام بالمساعدة في الناحية الدفاعية ولسحب دفاع الخصم بعيدا عن مرماه للإعتماد على الهجمات المرتدة السريعة في الأماكن الشاغرة من المدافعين للفريق المنافس.

والتشكيل بهذا الشكل يتم توزيع اللاعبين فيه كما هو موضح بشكل رقم (٢٩٠) حتى يتكون خط الدفاع من ظهيرين أيمن وأيسر ومن قلبي الدفاع ويتكون خط الوسط من لاعبين إثنين ويتكون خط الهجوم من أربعة لاعبين عبارة عن جناحين أيسر وأيمن ومهاجمي الوسط.



شكل (٢٩٠).

وعلى هذا النحو فإن الملعب ينقسم إلى مواقع تنحصر على النحو التالي:

هناك الخط الذي يفصل الملعب إلى جزئين وهذا الخط نفسه هو الذي يفضل المواقع الدفاعية عن المواقع الهجومية وعادة فمحور الملعب أو الخط الخيالي يفصل الملعب إلى الجانب الأيمن والجانب الأيسر وبمعنى أشمل فإن اللاعبين يتحركون في مواقع أربعة تضاف إلى مواقع أربعة أخرى من منظور تحرك الظهير والجناح سواء كان في اليمين أو اليسار على خط مستقيم وهذا بالتالي أعطي واجبات ومهام واضحة للاعبين لا يمكن التخلي عنها أو التقصير في أدائها.

- كيفية توظيف تحركات اللاعبين في (٤- ٢- ٤):

- حارس المرمى:

يتحرك على طول مربع العمليات وغالبا ما تتحدد تحركاته تبعا للمواقع التي تتحرك فيها الكرة ومسئوليات حارس المرمى في هذه الطريقة لا يختلف عن باقي الطرق من حيث إرشادات وتوجيهات الحارس لزملائه لأنه آخر خط دفاعي وهو الذي يعمل على بناء الهجمات عندما يمسك الكرة سواء يبدأ التمرير بيده أو برجله لزملائه في الملعب.

- خط الدفاع:

يتكون من أربع نقط يمثل كل واحد منها مدافع وإذا كان بإمكان الظهيرين أن يتحركا على خط عمودي ويتوجها نحو الهجوم فإنه محذور على مدافعي الوسط أن يتقدما بعيدا عن خط الوسط وإن كان تحركها يأتي أحيانا أفقياً بدافع تغطية الظهيرين. والظهيرين عادة ما يكتفيان بحراسة منطقة الجناح المقابلة لمكانه ويطلب منه التدخل كلما دخلت الكرة هذه المنطقة، كما أنهما يدعيان عند الضرورة لدعم المدافع الأوسط القريب منهما كلما توجه المدافع الأوسط لتنفيذ عملية فاعلية.

مدافعا الوسط (قبي الدفاع) يشكلان الدفاع الأوسط المزدوج ومهمتهما تتجسد أساساً في الدفاع عن محاور المرمى ويقومون بواجبهم الدفاعي كلما دخلت الكرة منطقتهم ويظلان على إرتباط مستمر ببعضهما في تغطية كلا منهما للآخر، وغالبا لا تفصلهما سوى مساحة لا تزيد عن ١٥ متر.

وكدور هجومي لخط الدفاع فإن المدافعين كلما استحوذوا على الكرة يسارعون في بناء الهجمة بتمرير الكرة إلى زمي والتقدم للأمام بأسراع لاعبي قلب الدفاع نحو التقدم نحو خط الوسط

وبإمكان الظهيرين فقط أن يستمروا في التقدم نحو الهجوم على خط عمودي إذا كان في إستطاعتهم ذلك لعدم وجود خصم يراقبهما ويمنعهما من التقدم.

- خط الوسط:

يتكون خط الوسط من لاعبين إثنين يعتبران عنصري ربط بين الدفاع والهجوم وإذا كنا ذكرنا سابقا إلى أن نظام وطريقة ٤-٢-٤ تقسم الملعب إلى ثمانية أقسام ومواقع فإن كل لاعب وسط مطالب بأن يتحرك في مجموع أربعة مواقع وأن يقوم بواجبه وتنفيذ دوره الهجومي والدفاعي بناء على تحركات زميله وموقع الكرة، ومن واجبات ومهام لاعبي الوسط أن لا يبتعدان عن بعضهما وأن لا يتحركان على خط واحد حتى يضمن كلا منهما للآخر التغطية السليمة في الوقت المناسب، وبصفة عامة فإن لاعبي خط الوسط يشكلان أمام الفريق المنافس أول منطقة دفاعية أما هجوم لاعبيهم ويقومان بالتدخل الدفاعي في الوقت المناسب وهما مع رباعي خط الظهر يشكلان نوعا من الأكثرية العددية في الدفاع عند كل ضغط وهجوم من الفريق المنافس.

وبشكل معاكس فإن وظيفة لاعبي الوسط الهجومية تبدأ من دعم كل زميل مستمر في عملية هجومية على أن يكون متحركا في منطقة ملازمة لهما للقيام بالدور المساعد في الناحية الهجومية في نقل الكرة وبناء الهجمات والتحرك في المساحات الخالية والتقدم خف المهاجمين والقيام بالتسديد على المرمى إذا سنحت الفرصة لهما بذلك.

- خط الهجوم:

يتكون خط الهجوم من جناحين ومن قلبي هجوم يتحركان فيما بينهم جميعا بناء على واجبات محددة في الشقين الهجومي والدفاعي، يتحرك قلبي الهجوم كل واحد منهما في أربعة مواقع ولا يقتربا من بعضهما فيما يوظف الجناحان على خط عمودي ويمكنهما التحرك نحو منطقة الوسط لتفريغ المساحات، ويقوم المهاجمون الأربعة من واقع مسئوليتهم الدفاعية كلما امتلك الكرة الفريق الخصم إلى الارتداد نحو دائرة الوسط ليحفظوا الإتصال بلاعبي وسط الملعب حتى يسهموا في محاولة إستخلاص الكرة عن طريق تضيق الخناق ومحاصرة الخصم ومنعه من التقدم بالكرة نحو منطقة مرماهم، ويمكن لجناحين الارتداد والتقهقر إلى أبعد من دائرة الوسط لبناء خط دفاعي إضافي ومحاولة إستخلاص الكرة وبناء هجمة عن طريق أحد الأجانب، ويجب أن يراعي قلبي الهجوم تغيير مراكزهم لخلخلة خط دفاع الخصم ومحاولة التسديد المحكم على المرمى وتنفيذ مهارة التمرير خد وهات (١-٢) بمساعدة لاعبي الوسط أو الجناحين.

- اعتبارات أساسية في طريقة (٤-٢-٤) :-

- إن نظام (٤-٢-٤) إنما يستند على القيمة الفنية لكل لاعب وعلى حسم التكتيكي المتطور والطريقة تهدف إلى توظيف ٦ لاعبين في محور الملعب سواء الدفاعي أو الهجومي.
- الطريقة تتيح الفرصة للزحف والتقدم الهجومي ظهيرين الأيمن والأيسر مع التدعيم المستمر والمتكامل من باقي اللاعبين الذين يتحركون على شكل ثنائيات تسهم في تحسين لعب الجماعي للفريق.
- عند الدفاع يطبق اللعبون طريقة دفع المنطقة، خاصة في وسط الملعب، ويتم تغيير الطريقة إلى رقابة رجل لرجل عن قرب أو بعد كلما نجح المنافسين من الإقتراب بالكرة من مرمى المدافعين.
- عند الهجوم يستخدمون وسيلتين أساسيتين الأولى شن هجماتهم في الهجوم بتمريرات قصيرة في جبهة واسعة وليست ضيقة عن طريق الثنائيات والمثلثات، والثانية الهجمات السريعة المافجئة بالهجوم المضاد عن طريق التمريرات الطويلة.
- يستلزم نجاح طريقة (٤-٢-٤) مراعاة ثلاث أمور هامة هي على التوالي الامتناع عن المجازفة بالمرواغة ثم دعم الزميل الذي تمرر إليه الكرة ثم تمرير الكرة سريعاً ولكن بحذر لاعب المتأهب لاستلامها.

- التعديلات المشتقة من طريقة (٤-٢-٤) :-

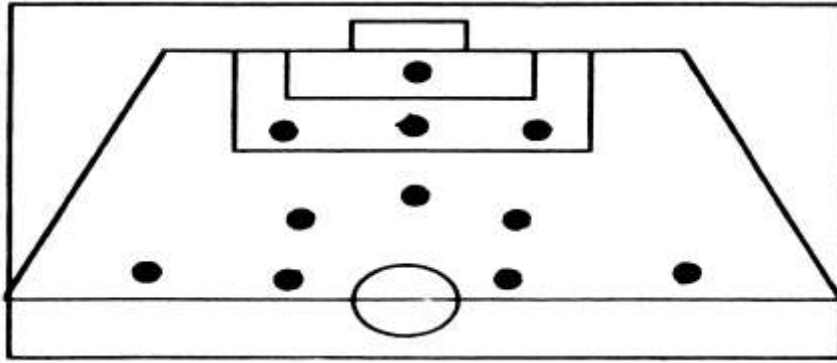
على الرغم من فوز المنتخب البرازيلي ببطولتي كأس العالم بالسويد عام ١٩٥٨ وشيلي عام ١٩٦٢ وتريعها على عرش كرة القدم لمدة ٨ سنوات متوالية إلا أن بعض الدول لجأت إلى استخدام تنظيمات وطرق أخرى غير طريقة ٤-٢-٤ وإن كانت أغلب هذه الطرق الجديدة مشتقة أساساً من فكرة تنظيم طريقة ٤-٢-٤ ومن هذه الطرق الجديدة.

- طريقة (٣-٣-٤) :-

أول من لعب بهذه الطريقة كانت إيطاليا وقامت بتقسيم اللاعبين إلى ثلاث خطوط، يتكون الخط الأول من خط الظهر ويشغله الظهيران الجانيان ويكون مكانهما قريب من خطي التماس وذلك لمراقبة جناحين الخصم، بينما يكون اللاعب الثالث وهو الظهير الأوسط غير مسئول عن رقابة أي مهاجم عن قرب وينحصر دور الظهير الأوسط في القيام بدور مشابه لدور المدافع الاحتياطي في طريقة القفل السويسرية.

أما الخط الثاني فيتكون من ثلاثة لاعبين أحدهم أحد مساعدي الدفاع ومهمته رقابة متوسط الهجوم المقابل للفريق المنافس ويقوم مساعد الدفاع الثاني بمراقبة المهاجم رأس الحربة (قلب الهجوم) بينما يقوم مساعدي الدفاع الأوسط برقابة مساعدي الهجوم المتأخر للفريق المنافس. ويتكون الخط الثالث من أربعة لاعبين هم الجناحان الأيمن والأيسر ومساعدي الهجوم وتزيد قوة الهجوم بانضمام قلب الهجوم المتأخر إلى رباعي خط الهجوم ومن خلفهم ساعدي الدفاع وفي هذه الحالة يكون ضغط الهجوم بسبعة لاعبين.

ويتوقف نجاح هذه الطريقة على كثرة الحركة وتغير المراكز وعلى جهد الجناحين الأيمن والأيسر في سحب الفريق المنافس بحوار خطي التماس وعلى أن يقوم باقي أفراد الفريق بالهجوم وحسن الانتشار والسيطرة على منطقة الوسط، وسرعة الإرتداد للدفاع عند فقد الكرة وهنا يكون الدفاع بستة لاعبين على الأقل والهجوم بسبعة لاعبين. شكل (٢٩١)

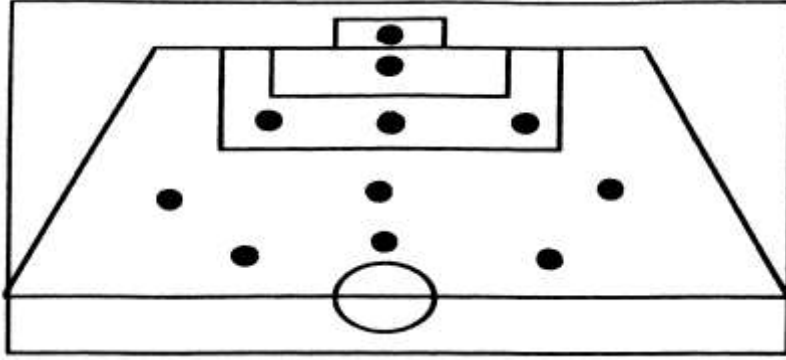


شكل (٢٩١).

- طريقة الكاتناشيو (١- ٣- ٣- ٣):

لقد كان تنظيم (٤-٢-٤) تغييرا مهما جدا وتمردا خطيرا على مستوى توازن الخطوط وخصوصا علما بمستوى الهجومي عندما يتحول الظهيران أو أحد قبي الدفاع للمساندة الهجومية وقد تأكد ذلك بالتفوق المطلق للمجريين سنة ١٩٥٣ والبرازيليين سنة ١٩٥٨، ١٩٦٢. وأمام هذا التحدي الهجومي الذي فسح التنظيمات واساليب اللعب السابقة جاء رد الفعل وجاء التحدي على يد ايطاليا بواسطة مدرب اسمه هليينو هيريرا وهو من أصل أسباني والبعض يقول أنه من اصل فرنسي، هذا المدرب وضع ستة ١٩٦٠ أسلوب عبء دفاعي فوق العادة أخذ من تنظيم (M W) دفاعه اللصيق ومن ٤-٢-٤ تعزيز متوسط دفاعه ووضع أسلوب نتج عنه ألف مشكلة ومشكلة لكل الأساليب التنظيمية السابقة واستطاع أن يخنقها بما فيها ٤-٢-٤.

واستطاع هالينوهريرا أن يزيد من أهتمامه بالدفاع معتمدا على سرعة تحول لاعبي خط الوسط بين الهجوم والدفاع الظهير القشاش (المتأخر) يلعب حرا خلف ثلاثي خط الظهر كله ومسئوليته في الدفاع تمتد بين خطي التماس ويغطي زملائه ويقوم بالإنقضاض على أي مهاجم ينجح في محاورة خط الظهر، ويقوم خط الوسط بالعمل على ترابط الفريق والقيام بالدور الدفاعي والهجومى ونجاح الطريقة يتوقف على مدى تنفيذهم لواجباتهم الملقاه على عاتقهم ولذلك يجب أن يتمتع ثلاثي خط الوسط بمميزات المدافع والمهاجم وحسن الإنتشار والتمتع باللياقة البدنية والمهارية الفائقة وهذا يوفر للفريق التفوق العددي والسيطرة على وسط الملعب. وبالإضافة إلى ذلك يجب أن يتمتع ثلاثي خط الهجوم بالسرعة الفائقة والقدرة على المحاورة المجدية وسرعة تطبيق الهجوم المرتد وحسن أستغلال الفرص والتسديد القوي المحكم وحسن تغيير المراكز بالإضافة إلى المساعدة في الدفاع إذا اقتضت الضرورة إلى ذلك.



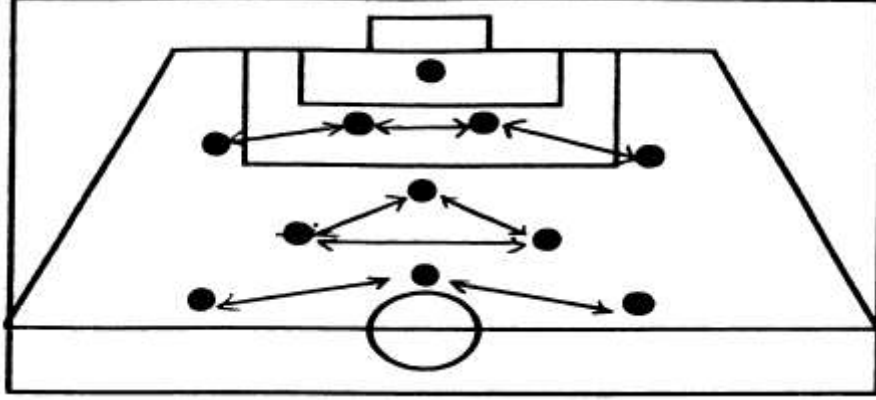
شكل (٢٩٢).

- طريقة (٤- ٣- ٣):

قامت البرازيل بتعديل طريقة لعبها ٤-٢-٤ إلى تنظيم الفريق بشكل جديد للتغلب على مشكلة وجود لاعبين إثنين فقط في وسط الملعب وصعوبة مواجهتهم لتفوق العددي لفريق الخصم في هذه المساحة، ولذلك تم سحب زاجالو الذي كان جناحا أيسر وأصبح يلعب في وسط الملعب بجوار زيتو وديدي.

ونجحت العملية لأن الفريق البرازيلي كان يعتمد على دفاع هجومي يفضل تنفيذ الدفع الخططي وهو المعروف بمصيدة التسلل ومراقبة المنطقة وهي عكس المراقبة اللصيقة رجل لرجل، وقد إستطاعت عدة دول أن تستخدم هذه الطريقة وتحرز بها عدة بطولات فعلى سبيل المثال نجحت إنجلترا بقيادة الفارامزي الإنجليزي أن تحرز بطولة كأس العالم ١٩٦٦ بلندن وتفوق نادي اجاكس الهولندي واكتسح بطولات أوربا من عام ١٩٧٠ حتى ١٩٧٣ ثم بيكنباور وزملائه في

ألمانيا وإحرازهم بطولة كأس العالم ١٩٧٤ وأبطال أوروبا ١٩٧٤-١٩٧٥ وجميعهم بنفس التنظيم (٣-٣-٤)



شكل (٢٩٣).

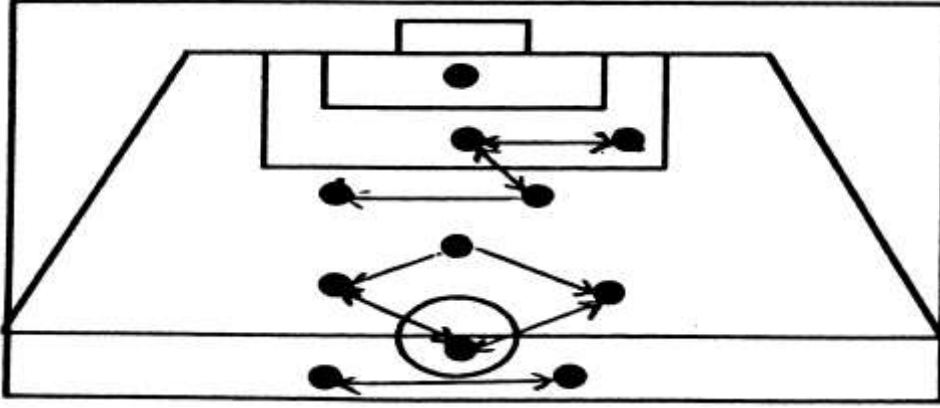
- هولندا والكرة الشاملة (البريسينج):

لعل ٣-٣-٤ بشكلها الهجومي وتوازنها الدفاعي تحولت إلى تنظيم شبه مطبق ومعمم في العالم كله والتجأت العديد من الأندية والمنتخبات إلى التطور سواء تكتيكيا أو لياقة نبندية أو رؤية مستحدثة داخل الرؤية الجوهرية كما فعل الهولنديون في كأس العالم ١٩٧٤، ١٩٧٨ وقد أطلق البعض على أسلوبهم الكرة الشاملة أو طريقة المروحة أو أسلوب البريسينج. والتفسير العلمي للبريسينج أو الهجوم الضغوط (الكاسح) بضرب المثل بالجمال ويقول أن الجمال عندما يريد الإنتقام من أحد تسبب في أذيته يضعه تحت معدته التي توازي عموديا سمه ويظل يضغط عيه بشكل دائري كالمروحة حتى يفيض أنفاسه وهذا ما قام به الهولنديون في الكرة الشاملة التي طبقوها والتي ابتعدوا فيها عن الإعتراف بمراكز اللعب وساعدهم على ذلك وجود مجموعة من اللاعبين الموهوبين إستطاعوا تطبيق طريقة الهجوم الضاغطم "البريسينج" بكفاءة عالية.

- طريقة (٤-٤-٢):

إذا رجعنا بذاكرتنا التقنية إلى أحداث بطولة العالم ١٩٧٨ نجد أن كلا من الأرجنتين وإيطاليا وحتى البرازيل طبقت طريقة ٤-٤-٢ مع متغيرات تكتيكية مختلفة، والجديد هو ما طبقه المدرب الأرجنتيني سيزار مينوتي عندما مارس شيئا اسمه "الكوماندو" وهو طريقة الإنقضاض الهجومي حيث ساهمت مجموعة العبين الأرجنبيتين الموهوبين في تنفيذ هذا الأسلوب القتالي الهجومي.

بينما نجد أن إيطاليا في كأس العالم ١٩٨٢ طبق نفس طريقة الكوماندو ولكن الإنقضاض يتم من خف الهجوم وينتقل بسرعة خاطفة للهجوم وكان ذلك واضحاً في النهائيات باسبانيا ١٩٨٢ في المباراة النهائية بين إيطاليا وألمانيا الغربية وكان باولو روسي يلعب وحده في الهجوم ثم نفاجئ عندما تمتلك إيطاليا الكرة نفاجاً بوجود ٦ أو ٧ لاعبين في الهجوم مع باولو روسي أمام المرمى الألماني وتعتمد هذه الطريقة على وجود أربعة لاعبين في خط الظهر وأربعة لاعبين في خط الوسط ولاعبان اثنان في خط الهجوم. شكل (٢٩٤) وهي طريقة دفاعية هجومية لكنها تعتمد على سرعة الإنطلاق والتحرك من الدفاع إلى الهجوم والعكس وتطبيق كل ما يتعلق بمميزات الكرة الحديثة.

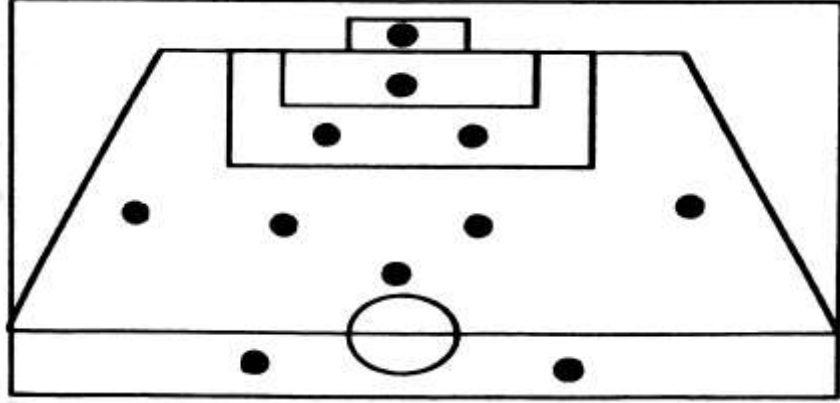


شكل (٢٩٤).

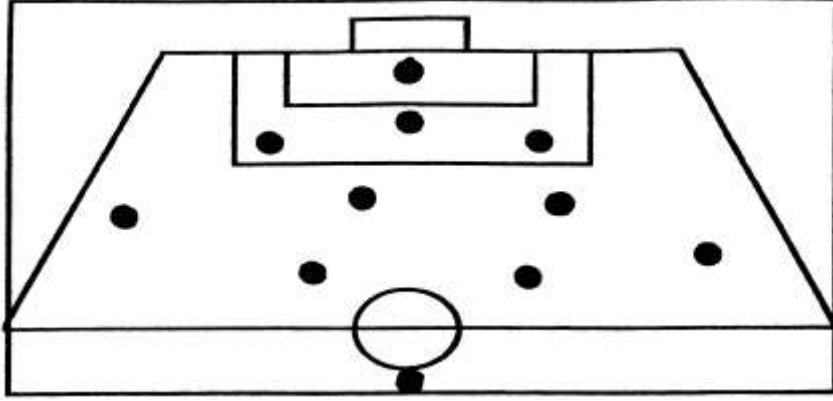
- طريقة (٣ - ٥ - ٢) :-

بعد نهائيات مونديال ١٩٨٢ بأسبانيا استطاع المدرب الفرنسي ميشيل هيدالجو أن يخرج إلينا تنظيم جديد واسلوب لعب جديد وكان الأساس العلمي والمتقن الذي اعتمد عليه ميشيل هيدالجو هو إقتناعه بأن كل التنظيمات تعتمد في أساسها على حارس جيد أمامه ليبرو جيد أمامه صانع ألعاب ماهر أمامه قلب هجوم هادف، لكنه قلب الموازين وعرض أن هذا التسلسل الفقري عموديا حوله إلى أفقي، وكان ذلك بمثابة مولد طريقة جديدة هي ٣-٥-٢ شكل (٢٩٥) وأحياناً تستبدل إلى ٣-٦-١ شكل (٢٩٦)، وكان دور قلب الهجوم لوبيا ومهمته توقيف الكرات وكتمها لثنائي قليلة في إنتظار العساكر (اللاعبين) الخمسة أو الستة القادمين من الوسط كالزوبعة العاصفة ليقوموا بالدور الهجومي وإحراز الأهداف في مرمى الخصم، وهذا التنظيم اللعبي طبق في مونديال مكسيكو سيتي بالمكسيك ١٩٨٦ وإيطاليا ١٩٩٠ وكان بمثابة الإعلان عن إستخدام

مشتقات من هذه الطريقة في كأس العالم بالولايات المتحدة الأمريكية ١٩٩٤ وظهرت طرق (٣-١-٦)، (١-٢-٤-٢-١)، (١-٥-٣-١)، (٢-٢-٢-٣-١)، (١-٦-٢-٤-٢-١).



شكل (٢٩٥).



شكل (٢٩٦).

وفي مونديال باريس بفرنسا عام ١٩٩٨ إستخدمت فرنسا مرة أخرى طريقة ٢-٤-٤ واستطاعت أن تفرض سيادتها وتحرز بطولة العالم مرة أخرى بفضل إستخدامها لطريقة ٢-٤-٤ وهزيمتها للبرازيل في المباراة النهائية.

الفصل السادس

الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

الفصل السادس

الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

- مفهوم الإعداد النفسي وأهميته للاعب كرة القدم:

يعتمد تحقيق الإنجازات والبطولات الرياضية على إعداد اللاعبين من الناحية البدنية والتي اشتملت على واجبات هامة وخاصة لتنمية الصفات البدنية ثم الإعداد من الجانب المهاري الذي اشتمل على إمتلاك اللاعب لمهارات الأساسية وكيفية تطبيقها أثناء المباراة ثم الإعداد الخططي بشقيه الدفاعي والهجومي ليضمن فاعلية وتحسين إستخدام اقدرات البدنية والمهارية بما يتناسب مع قانون كرة القدم.

ومع الزيادة والتطور المستمر في التطبيقات الخططية ومتطلبات الأداء البدنية والمهارية وما يصاحبها من إستنفاد قدر عظيم من الطاقة النفسية والذهنية والبدنية أصبح الإعداد النفسي أحد الضرورات اللازمة لإعداد اللاعب نفسيا بجانب إعداداته بدنيا ومهاريا وخططيا للوصول إلى الفورمة الرياضية.

وأصبح الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة وكذلك القدرة على إستخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصعبة، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة العصبية بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

وعلى ذلك يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربية تحدد نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكي وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين.

- مكونات الإعداد النفسي في كرة القدم:

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

أولا - العمليات العقلية العليا:

وهي تشمل على كلا من الإحساس، الإدراك، التذكر، التخيل، التفكير والتصور والانتباه.

- الإحساس:

يمتلك 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 بالمدخ عن طريق أعصاب خاصة هي الأعصاب الموردة وهذا يعطي مدلول ومعني لهذه التأثيرات بما يسمى بالإحساسات.

وتنقسم أنواع الإحساسات الخاصة بنشاط كرة القدم إلى:

١- الإحساس العضلي- الحركي.

٢- الإحساس البصري.

٣- الإحساس باللمس.

٤- الإحساس بالتوازن.

٥- الإحساس بالقوة.

٦- الإحساس السمعي.

- الإدراك:

وهو عملية هامة لحدوث السلوك حيث يتم ترجمة المثيرات التي التقطها حواسنا وإعطائها معنى ومدلول، وبدون الإدراك لا يحدث السلوك حين أن اللاعب يقوم بالأداء تبعا لمتطلبات الموقف اللعبي وطبقا لما تم إدراكه، والإدراك لا يتم إلا عن طريق عملية الإحساس، والإحساس ليس له معنى بدون الإدراك، وبذلك يكون الإدراك أحد العمليات العقلية العليا الهامة جدا.

وتنقسم أنواع المدركات المرتبطة بكرة القدم:

- ١- إدراك الإحساس بالحركة.
- ٢- إدراك الإحساس بالزمن.
- ٣- إدراك الإحساس بالأداء.
- ٤- إدراك الإحساس بالمسافة.

- التذكر:

هو العملية العقلية التي تتطلب من اللاعب أن يقرر شيئاً حدث في الماضي، وهذا التقرير قد يكون عن طريق إستجابات لفظية أو حركية.

والتذكر إحدى العمليات العقلية العليا التي يقوم بها اللاعب وهي عملية لاحقة للإدراك وسابقة للتفكير وهذه العمليات الثلاثة تعتبر المكونات الرئيسية للتنظيم العقلي للاعب حيث ترتبط وتتفاعل مع بعضها وينتج عنها الإستجابات الإرادية للاعب.

- أسس عملية التذكر:

تعتمد عملية التذكر على ثلاث عمليات عقلية أساسية هي:

- ١- إكتساب الخبرة.
- ٢- الإحتفاظ بما تعلمه اللاعب.
- ٣- الإسترجاع.

- التخيل:

هو عبارة عن إستدعاء خبرة لم يسبق للاعب أن مر بها، أو هو عبارة عن إعادة تنظيم لبعض الخبرات التي لا يشترط أن يكون قد مرم بها من قبل وذلك في صورة جديدة، وهذه العملية العقلية ترتبط ارتباطاً كبيراً بالتفكير خاصة التفكير الإبتكاري، فنحن حين نشاهد المباراة ونتابع أحداثها فإن هذا إدراك، وحين نشترج معلوماتنا عن المباراة السابقة فإن هذا تذكر، وعند التفكير في الأحداث التي يمكن أن تحدث في المباراة القادمة فإن هذا تخيل.

- التفكير :-

هو إعادة تنظيم الخبرة في صورة جديدة لم يسبق أن مر بها اللاعب وهذه العملية العقلية تتشابه إلى حد قريب مع عملية التخيل، إلا أن التخيل أحيانا قد يأتي بعلاقات غير واقعية لا يقبلها إلا صاحبها لفترة معينة سرعان ما تنتهي، أما التفكير فهو إعادة تنظيم ما يدركه اللاعب في شكل جديد وعلاقة جديدة لم تكن معروفة من قبل.

- أنواع النشاط الفكري :-

- ١- التفكير الملموس.
- ٢- التفكير المجرد.
- ٣- التفكير الموضوعي العلمي.
- ٤- التفكير الناقد.
- ٥- التفكير الخرافي.
- ٦- التفكير الابتكاري.
- ٧- التفكير القائم على التعميم.
- ٨- تفكير قائم على التمييز.

- التصور :-

هو إمكانية اللاعب أن يستحضر في ذهنه أو يتذكر أحداث وخبرات سابقة، أو أن يستحضر أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل.

- أنماط التصور الذهني :-

- ١- التصور الذهني الخارجي.
- ٢- التصور الذهني الداخلي.

والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في إمتلاك الكفاءة الرياضية للاعبين كما أنها تكمن في أداء اللاعب لواجب الخطئية حيث تزداد الحاجة إليها كلما تقدم مستوى اللاعب البدني، وهي تساهم في بلوغ اللاعب إلى الإنجاز الرياضي الأفضل وذلك عن طريق التنمية الجيدة الشاملة لعمليات الإدراك الحس حركي عضلي والذي يسمح بالتحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة.

- القدرة على التصور الجيد للحركة وأجزائها وتشكيلاتها المختلفة.

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويل بشدة متغيرة تبعا لأحداث المباراة وظروفها.
- القدرة على التذكر الدقيق لعناصر الحركة وإجزائها والمواقف التكتيكية والتكتيكية الناجحة للمهارة.
- سرعة عمليات التفكير والإدراك وخصوصا في المواقف التي تحتاج إلى سرعة التعزيز لتحليل المواقف الخطئية وتنفيذها بدقة.

ثانيا - الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

- يجب أن تتميز الصفات النفسية لاعبي كرة القدم بالثبات والصدق أثناء التدريب بمراحله المختلفة واثاء المباريات التجريبية والرسمية، ويحدد هذه الصفات سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرية وغير الشخصية للاعب **وتحدد إطارها من حيث:**
- القدرة على التنافس.
 - صابة وقوة الشخصية.
 - الإستعداد للإستثارة.
 - السمات الإرادية.
 - المشاهد الإنفعالية.
 - الحالة المزاجية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى ثباته الإنفعالي والذي يجب أن يتوفر بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الجسم وتحمل المسؤولية في أقصى الظروف الإنفعالية توترا وتطوير الشعور بالتحكم في الذات والإحساس بها.

ثالثا - الحالة الإنفعالية:

تعتبر الحالة الإنفعالية للاعب كرة القدم أكثر الأشكال النفسية تغيرات وإهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الإنفعال والتفكير والانتباه وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، ويعتبر الإنفعال حالة من التوتر الجسمي النفسي تنتزع باللاعب إلى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل.

وتعتبر حالات الفرح والسعادة والحماس والمثابرة والنجاح والفوز حالات إنفعالية لمواقف إيجابية، وتعتبر حالات الخوف والضيق والحزن والقلق مثلا فحالات إنفعالية توترية تتميز بعدم الراحة، وهذه الحالات تدفع اللاعب إلى ممارسة النشاط شأنها في ذلك شأن حالات النجاح والفوز

حالات إنفعالية لمواقف إيجابية، وتعتبر حالات الخوف والضيق والحزن والقلق مثلاً لحالات انفعالية توترية تتميز بعدم الراحة، وهذه الحالات تدفع اللاعب إلى ممارسة النشاط شأنها في ذلك شأن حالات النجاح والفوز، فلا يوجد لون من ألوان النشاط الرياضي دون أن يرتبط بحالة إنفعالية، ولكن تختلف شدة ونوع التوتر تبعاً لشدة ونوع الحالة الإنفعالية التي يكون عليها اللاعب. وبذلك يتضح أن الحالة الإنفعالية للاعب تلعب دوراً غاية في الأهمية في المواقف التدريبية والتنافسية الرياضية، فما يصاحب الجسم من تغيرات تنتج عن إنفعالات مثل الخوف أو الحزن أو النجاح أو الفرح، إنما هي تنظيمات داخلية تهيئ اللاعب لكي يسلك سلوكاً يتفق مع أعتراه من إنفعال.

وهنا تبرز أهمية الإنفعالات في أداء معظم الأنشطة الحركية الرياضية وأن هناك مستوى مثالي من الإنفعال لأي واجب حركي رياضي، لأن التوتر الزائد يعتبر عائقاً لنشاط كما أن قلة التوتر تؤدي إلى نفس النتيجة، ولهذا كانت الحالة الإنفعالية التي يكون عليها اللاعب من أهم المتغيرات المؤثرة في سلوكه الحركي الرياضي.

إن الإعداد النفسي للاعب كرة القدم عملية ضرورية وهامة جداً في التدريب لجميع المراحل العمرية ولكافة فترات التدريب، فالمشاكل التي يواجهها اللاعب في عملية التدريب والتغيرات التي تطرأ عليها هي تغيرات بدنية وفسولوجية واجتماعية ونفسية مما تحتم على المدرب أن يهتم برعاية لاعبيه من جميع هذه النواحي في جميع فترات التدريب، وإذا قام المدرب بالإهتمام بالناحية التطبيقية العملية عن طريق تقنين وتنظيم الأحمال التدريبية من خلال التخطيط المنظم للأعمال التدريبية فإن ذلك سيعمل على الإرتفاع بالمستوى والقدرة البدنية والمهارية والخطية مما ينعكس إيجابياً على تطوير الجانب النفسي عند اللاعب وهذا ما يسمى بالإعداد المتكامل للاعب كرة القدم.

- واجبات الإعداد النفسي لاعبي كرة القدم:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمث من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:

- ١- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكتيكية لكرة القدم.
- ٢- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الإنفعالي للعمليات العقلية، والإحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
- ٣- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- ٤- تكوين وبناء حالة إنفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
- ٥- إستخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- ٦- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- ٧- توجيه إنتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.
- ٨- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة.
- ٩- أهمية إقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز، ولكن المهم تحقيق أهداف الأداء الشخصية للاعب.
- ١٠- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- ١١- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الإنتباه، والتصور.
- ١٢- القابلية على التحكم في الإنفعالات خلال اللعب.

- الأعداد النفسية للإشتراك في المباريات:

ينقسم الأعداد النفسية للإشتراك في المباريات إلى:

- ١- الأعداد النفسية العام.
- ٢- الأعداد النفسية للمباريات (ويشتمل على نوعين من الأعداد).

أ - الإعداد النفسي المباشر (وينقسم إلى قسمين):

- البناء النفسي.

- تنظيم الحالة النفسية.

ب- الإعداد النفسي للمباراة القادمة (مباراة محددة).

وهذين النوعين من الإعداد النفسي يتم قبل الإشتراك في المباريات بفترة زمنية كافية وفقاً لأهمية ونوع البطولة والمباراة، يتم ذلك الإعداد النفسي قبل المباراة وأثنائها من خلال:

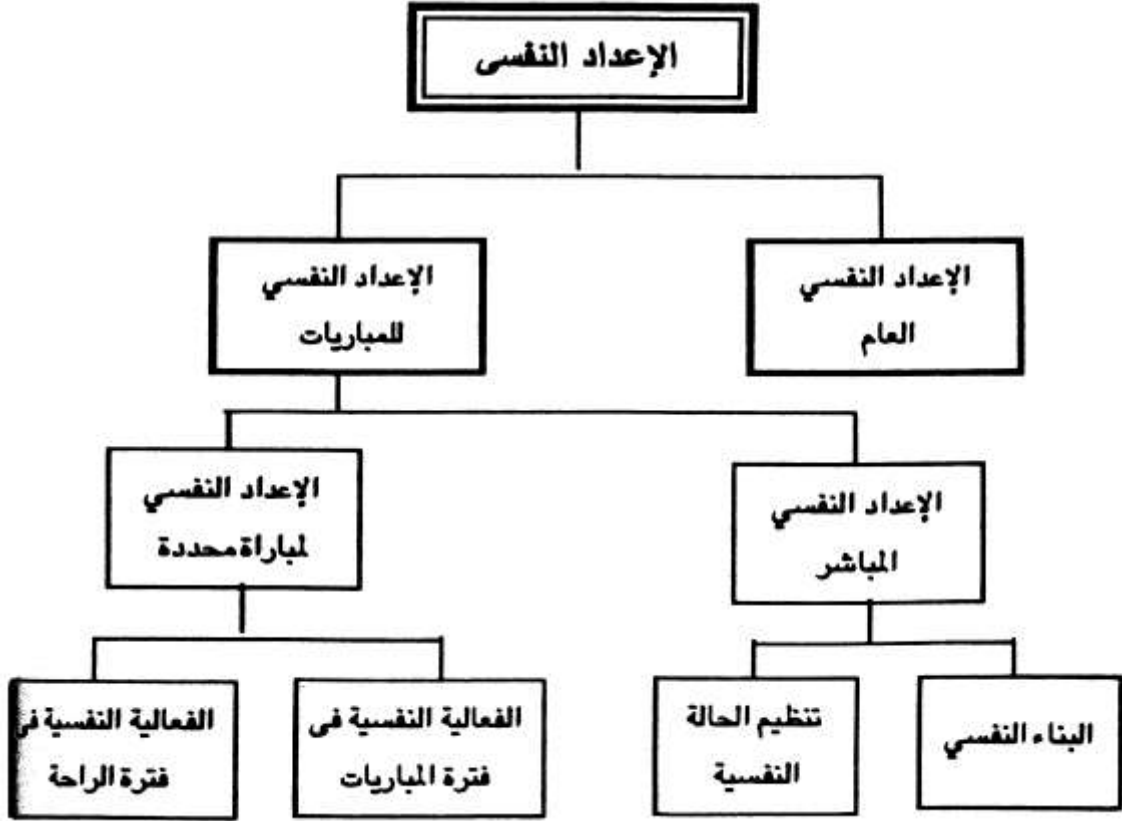
أ- الفعالية النفسية في بداية كل مباراة.

ب- الفعالية النفسية في فترات الراحة البينية.

ويقوم المدرب والأخصائي النفسي بدور مهم جداً في التغلب على عقبات حمى البداية والإستثارة الإنفعالية والقيام بالتعبئة النفسية لبدء المباراة.

وأقسام الإعداد النفسي للإشتراك في المباريات تحتوي كلا منها على أهداف وواجبات محددة وتنفيذ جماعي لمتطلبات الإعداد النفسي للمباراة بهدف العمل على الوصول باللاعب إلى الفورة الرياضية من حيث إعداده نفسياً بجانب إعداده بدنياً وفنياً، وشكل (٢٩٧) يوضح أقسام الإعداد النفسي للمباريات.

شكل (٢٩٧) الإعداد النفسي للاعبين للإشتراك في المباريات



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

من المعروف أنه خلال التخطيط لموسم التدريب يجب أن يعمل المدرب على الوصول بلاعبيه إلى مرحلة النضج الإنفعالي والنفسي للإشتراك في المباريات من خلال فترات التدريب وخاصة في المرحلة الإعدادية من الخطة السنوية في فترة الإعداد الخاص والمباريات التجريبية والتي يجب أن تستغرق فترة زمنية تتراوح ما بين (٤ : ٨) أسابيع تقريبا وفي خلال هذه الفترة يجب أن يضع المدرب أمامه الواجبات التالية:

- جميع المعومات الخاصة بالمباريات.
- التقويم والتقويم الذاتي فورمة الرياضية.
- قيادة ووحدة وتماسك الفريق.
- تحديد مهام وأهداف الإشتراك في المباريات.
- وضع الخطط الفنية المناسبة والخطط البديلة والتنبؤ بنتائج الفريق.
- تنشيط الحالة الدافعية للاعبين.

- حفز القوة افرادية للاعبين.
- تنظيم الحالة النفسية للاعبين.
- بث الثقة في القدرات الحقيقة للاعبين.
- التعبئة النفسية لبدء المباراة.

- التهيئة النفسية للإشتراك في المباراة:

يعتبر الإعداد النفسي للإشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى وهو غالبا ما يبدأ قبل الإشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للإشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية تهيئة اللاعب نفسيا بجانب العمل على إستعادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والإنفعالية حتى يمكن إستخدام جميع هذه الطاقات الإستغلال الأمثل أثناء المباراة.

وتتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الإنفعالات في أثناء المباراة ويوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي والإنفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى إنخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء، وعلى الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية تحت ظروف الإنفعال الخاص تؤدي إلى زيادة شعور اللاعبين بالثقة بالنفس والقوة والسعي للإنتصار.

وتختلف درجات الحالة الإنفعالية لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة تبعا لأهمية المباراة والبطولة التي يشتركون فيها، ومن خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعات كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يمر ببعض الأعراض النفسية والفسولوجية قبل المباراة وأثناءها وبعد نهاية المباراة.

وتمر الحالة الإنفعالية للاعب قبل الإشتراك في المباراة بحالات مختلفة تسمى حالات ما

قبل البداية وهي تنقسم إلى الأقسام التالية:

- حالات ما قبل بداية المباريات:

- حالة حمى البداية.
- حالة عدم المبالاة بالبداية.
- حالة الإستعداد للكفاح.

وتتميز كل حالة من الحالات الثلاث ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، وهذه الحالات تؤثر بصورة مباشرة على أداء اللاعب ومستواه عند بداية المباراة، ويتوقف ذلك على افروق الفردية بين اللاعبين، هذا ويجب عدم الخوف من انخفاض الإثارة الإنفعالية التي يتميز بها اللاعبين خلال جرعات التدريب الأخير التي تسبق الإشتراك في المباراة، وبصورة عامة فإنه كلما تميز اللاعب بدرجة أقل من الإنفعال قبل المباراة كلما أستطاع تجميع طاقته الإنفعالية على نحو أفضل في المنافسة.

وهنا نستعرض أهم المظاهر والأعراض الفسيولوجية والنفسية الشائعة لكل حالة من حالات ما قبل بداية المباريات.

- حالة حمى البداية:

وهي تعزي إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المنح مع هبوط ملحوظ في عمليات "الكف" التي تعمل على إبطال مفعول الإثارات العصبية.

- الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة حمى البداية:

- زيادة سرعة التنفس.
- زيادة سرعة نبضات القلب.
- زيادة إفرازات العرق.
- تكرار الحاجة الماسة للتبول.
- زيادة التوتر العضلي.
- إرتعاش الأطراف كاليدين والساقين.
- زيادة ضغط الدم.
- جفاف الحلق.

- الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية:

- الشعور بالإرتباك.
- عدم السرور والخوف من المباراة.
- شدة النرفزة والإستثارة القوية.
- الشعور بالإضطراب.
- عدم القدرة على التركيز مع تشتيت الانتباه.
- عدم ثبات الحالة الإنفعالية وسرعة تغيرها.
- عدم القدرة على إتخاذ القرار.
- ضعف التذكر وشعور اللاعب بنسيانه لخبراته السابقة.

- النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية:

- نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي تصاحب اللاعب وترتبط بحالة حمى البداية فإن النتائج المتوقعة لأداء اللاعب أثناء اشتراكه في المباراة يمكن أن **تكون على النحو التالي:**
- بداية غير موفقة للمباراة مع عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الأداء الجيد للمهارات الأساسية مع الإرتباك الواضح في البداية.
 - إستنزاف الطاقة مبكرا نتيجة لبذل مزيد من الجهد في بداية المباراة مما يؤثر بالسلب على تكملة المباراة بدرجة جيدة من القوة والدقة والسرعة.
 - تؤثر عملية عدم القدرة على التركيز والانتباه على عملية التفكير الخططي وعدم الإلتزام الخططي المحدد لدور اللاعب في خطة المباراة.
 - فقد القدرة القدرة على الإحساس بالزمن والمسافة.
 - كثرة الأخطاء الفنية المصاحبة للأداء المهاري خصوصا الأداءات المهارية المركبة.

- حالة عدم المبالاة بالبداية:

- وهي عكس حالة حمى البداية السابقة، وتعزي هذه الحالة إلى زيادة عمليات الكف في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية.

- الأعراض الفسيولوجية لحالة عدم المبالاة بالبداية:

- إنخفاض معدل سرعة نبضات القلب.
- إنخفاض سرعة معدل التنفس.
- الخمول الحركي والميل إلى التثاؤب.
- إرتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة.

- الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية:

- عدم الإكتراث واللامبالاة وفقدان الرغبة في المشاركة بالمباراة.
- إنخفاض في العمليات العقلية العليا والتفكير والتذكر والإدراك والانتباه.
- حالة إنفعالية مزاجية سلبية مصحوبة بعدم الرضا عن الإشتراك في المباراة.
- ضعف الإرادة.
- عدم القدرة على إتخاذ القرار.

- النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية:

من نتائج المتوقعة لإشتراك اللاعب في المباراة نتيجة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلي:

- بداية غير موفقة للمباراة.
- التراخي والكسل والخمول عند بداية المباراة.
- عدم القدرة على التعبئة النفسية للمباراة.
- فقد الميل للكفاح وبذل أقصى جهد بروح عالية.
- الخوف من الخصم وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس.
- تميز الأداء الحركي بالبطئ والإفتقار للقوة والسرعة المطلوبة.
- التأخر في تنفيذ الواجبات الحركية وعدم القدرة على التحركات بالكرة وبدون كرة.
- السلبية في الأداء الهجومي والميل للأداء الدفاعي مع عدم القدرة على المبادأة والإلتحام.

- حالة الاستعداد للكفاح:

وتتميز هذه الحالة بالتوازن التام بين العمليات العصبية لحالتي الكف والإثارة وهي عمية التهيج والتردد، يجد اللاعب نفسه واثقا من الفوز ومستعدا للكفاح وتقديم أقصى جهد للوصول إلى الهدف، وبالتالي ينعكس ذلك على الفعاليات الفسيولوجية التي تكون في أفضل حالاتها وتكون مستعدة للقيام بالعمل الإرادي لمتطلبات بداية المباراة.

- الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح:

من أهم تلك الأعراض النفسية ما يلي:

- حالة إنفعالية إيجابية سارة كالفرح للإشتراك في المباراة.
- إستثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على التعبئة النفسية.
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير.
- القدرة على التصور لما سيجري من مواقف في المباراة والتنبؤ بما يقدم عليه المنافس من إستجابات لمواقف المباراة.

- النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح:

- استخدام اللاعب أقصى ما يمكن من قوة و طاقة.
- الأداء الجيد للأداء المهاري والخططي وخلوه من الأفكار المصاحبة.
- القدرة على التحكم في أداء المهارات الحركية ودقة أدائها.
- السعي لبذل الجهد لتنفيذ الواجبات الخططية.
- القدرة على التفكير الخططي بصورة إيجابية تنعكس على الأداء.
- سرعة إدراك المواقف المختلفة والإستجابة السريعة لمتطلبات الأداء.
- اللعب برجولة وجدية والكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.
- وبصورة عامة فإن هناك بعض العوامل المتغيرة التي ترتبط بظروف المباراة ومن شأنها أن تغير من النتائج المتوقعة لحالات ما قبل البداية ومن هذه العوامل الخبرة السابقة، الحالة التدريبية، مستوى المنافسة وأهميتها، نظام المنافسة، تأثير المتفرجين، حالة التوتر المصاحبة، ومكان المنافسة والحالة المناخية، وتعتبر احالة النفسية للاعب وسيكولوجية ما

قبل المباراة قمة الإعداد النفسي لخوض غمار المنافسة ضمن طرق الإعداد النفسي طويل المدى.

- ديناميكية الحالة النفسية للاعبين في أثناء المباراة:

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية والموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها إستجابات متباينة منها:

- إستثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللاعب.
- توتر عضلي وعصبي مستمد يسبب الكف الكامل.
- الحد الأقصى للأنقباض العضلي لفترة زمنية محددة تتطلب مستوى عال من الشدة في عمليات الإثارة.

- القدرة على إتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة.
- التغير السريع والضروري من شكل معين للنشاط إلى شكل آخر ويرتبط ذلك بظروف المباراة مما يتطلب مستوى عال من العمليات العصبية.
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء.
- تأثر الحالة النفسية للاعب بعدم الكفاية اللازمة لياقة البدنية وظهور التعب وعدم القدرة على تكملة المباراة.

- حدوث الإنهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز وإصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف، وما يصاحب ذلك من حالات الإستسلام واليأس.
- تلعب ضربات الجزاء أثناء المباراة دورا حاسما في نتيجة المباراة خصوصا بين فريقين متقاري المستوى مما يستدعي قدرة عالية في التغلب على التوتر وذلك بالقدرة على ضبط النفس والشجاعة في أداء ركلة الجزاء وقدرة حارس المرمى المنافس في التصدي لهذه الضربة.
- تلعب الإصابات أثناء المباراة دورا بارزا في المعاناة النفسية للاعبين وخصوصا الإصابات المزمنة والتي يصاحبها خبرات غير سارة وحالات نفسية مثل الخوف ونقص في الصفات الإرادية.

- تلعب لحظات الخطأ التكنيكي والتكتيكي أثناء المباراة وما يترتب عليها من مظاهر الأحباط النفسي وخصوصا عند إضافة أهداف مخططة ومحقة دوراً مهماً في إصابة اللاعبين بالتوتر والإنفعال.

- في ظروف المباريات الهامة والتي تنتهي بهزيمة إحدى الفرق بهزيمة ثقيلة يصاحبها بعض الإنفعالات السلبية التي يظهر تأثيرها مباشرة في الفورمة الرياضية للاعبين وخبرات الفشل وما يصاحبها من نواحي سلبية.

وشكل (٢٩٨) يوضح الأثر الإيجابي والسلبي لخبرات النجاح والفشل المصاحبة للأداء في المباريات.

شكل (٢٩٨) تأثير خبرات النجاح والفشل في المباريات على اللاعبين

مجال التأثير	خبرة النجاح		خبرة الفشل	
	ناحية إيجابية	ناحية سلبية	ناحية إيجابية	ناحية سلبية
١ - الحالة المزاجية	الإحساس والشعور بالسرور والفرح والمرح والسعادة واللذة والتفتح	التهور والطيش	---	الإحساس والشعور بالكآبة والحزن والملل وعدم الرضا والضجر
٢ - مستوى الطموح	محاولة الشعي لتحسين المستوى والمثابرة على التدريب مع الاستعداد بذل الجهد	التعجرف والتكبر والغطرسة	التواضع وعدم المغالاة	عدم الطمأنينة والكبت (الكف) والتكاسل
٣ - الثقة بالنفس	تثبيت الثقة بالنفس والطمأنينة والأمان	المغالاة في ثقة بالنفس	النقد الذاتي	تزعزع الثقة بالنفس والإحساس بالنقص والنكوص والإحجام.
٤ - توقع المستوى	التفاؤل بتقدم المستوى	الاستهتار بمستوى المنافس	العمل على زيادة قوة الإرادة	التشاؤم وتأخير المستوى

- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:

يلاحظ أن أكثر الإهتمام بالناحية النفسية لاعب يكون قبل الإشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما لاعبيهم بعد إنتهاء المنافسة، بالرغم من أن إنتهاء المنافسة لا يعني الإنتهاء من الإنفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس والإحباط والإكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور والتعالي عند الفوز مما يؤثر سلبياً على الحالة النفسية للاعب، وتصاحب كلتا الحالتين بما يسمى بالقصور النفسي اذاتي وهي تختف من فريق إلى آخر، وهذه الحالة ترتبط بكثير من العوامل منها:

- النتائج التي تحصل عليها الفرق إما بالفوز أو الهزيمة وما يصاحبها من خبرات النجاح والفشل.
- التوتر والقلق الناتج من المباراة، والراع الحاد اذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.

- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم والذين شحنوا فوق طاقاتهم، وحالة ثباتهم المعنوي والإنفعالي، وصفاتهم الإرادية.

كل هذه العوامل وما ي صاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة وتأثيرها على خبرات النجاح والفشل وما يترتب عليها من تأثيرات إنفعالية إيجابية وسلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته ومسئوليته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سفا للإعداد للمباراة القادمة وفقاً للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :-

- تقديم العون والمساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة.
- التركيز على إنفعالات اللاعبين وليس على إنفعالات المدرب.
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة ويس التواجد مع وسائل الإعلام.
- تقديم التقييم الواقعي غير الإنفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة.
- عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة.
- التحدث مع جميع اللاعبين المشاركين في المباراة والإحتياطييين الذين لم يشاركوا.
- دعوة اللاعبين إلى حفل عشاء أو فئان شاي عقب المباراة.
- عدم السماح للاعبين بالمغالاة في الفرح بالفوز أو الإكتئاب في حالة الخسارة.
- سرعة العمل والإندماج في البرنامج الزمني والإعداد للمباراة القادمة.

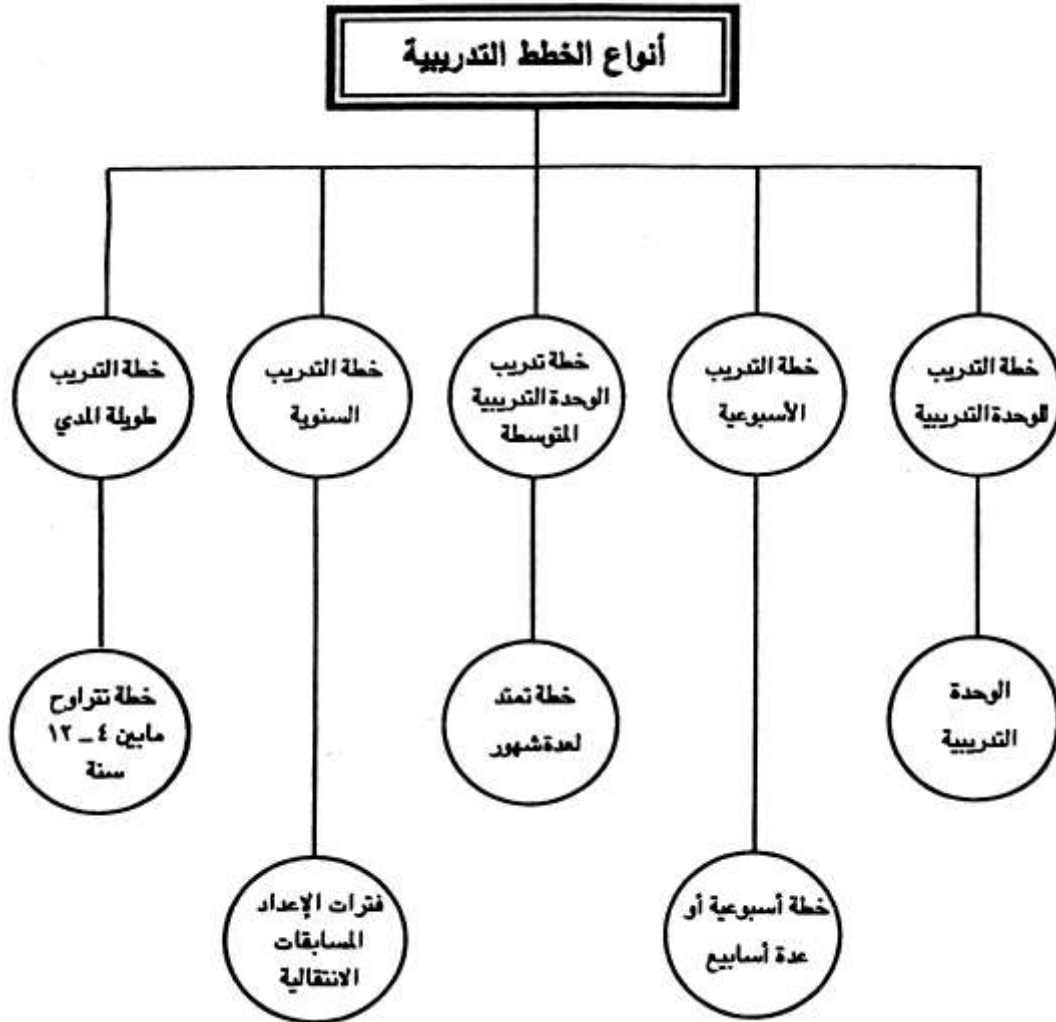
- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :-

تخطيط التدريب هو أولي الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية وزالمهارية والخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر تخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي لاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة إستعداده وتجهيزه لمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية

اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عدة السنوات) شكل (٢٩٩).

شكل (٢٩٩) أنواع الخطط التدريبية التي يندرج منها الإعداد النفسي



ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية. ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لإستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية، شكل (٣٠٠)، (٣٠١) توضح نموذج لخطة سنوية لإعداد النفسي العام للمباريات.

شكل (٣٠٠)

نموذج خطة سنوية لإعدادات النفسي العام في كرة القدم

- الأهداف:

١- الوصول إلى أحسن إنجاز ممكن طبقاً لظروف المباريات.

٢- تنمية الصفات الضرورية للاعبين كرة القدم.

٣- التكيف النفسي لظروف المباريات.

مسلسل	محتوى الإعدادات	الواجبات
١	الصفات التربوية المعنوية والأخلاقية	- تربية الحس القومي، الانضباط، التنظيم. - تربية الاعتماد على النفس في ضبط السلوك الذاتي مع الظروف المحيطة.
٢	الإعدادات الإرادية	- التغلب على الثغرات (الخلل) في تنمية الصفات الإرادية.
٣	إعداد اللاعبين للتعامل مع المواقف غير المتوقعة	- تنمية القدرة على سرعة التحكم في النفس. - التقويم الصحيح للمواقف، التنفيذ المدرك للقرارات المتخذة مع تحمل المسؤولية.
٤	تنمية الصفات العقلية	- تنمية صفة القدرة على التحليل والتركيب باستخدام النقد البناء. - تنمية القدرة على الملاحظة. - تنمية القدرة على التفكير بعمق وثبات ومرونة. - تنمية القدرة على التخيل المبدع.
٥	رفع مستوى الثبات للتعامل مع الظروف المحيطة غير الملائمة أثناء المباريات	- تنمية الانتباه من حيث: أ- الشدة. ب- التركيز. ج- الثبات. - تنمية رباطة الجأش والتحكم في النفس.
٦	تحسين مستوى الاستعداد لتنفيذ المهام	- تنمية الاستعداد لتنفيذ المهارات المطلوبة. - إتقان أساليب التدريب العقلي. - تنمية القدرة على تركيز الانتباه لفترة طويلة قبل تنفيذ المهارات المطلوبة (ضربات الجزاء).
٧	زيادة كفاءة العملية التعليمية في استيعاب العمليات الحسية للمهارات	- تنمية القدرة على التحليل الناقد للمعلومات التي تشترك في تنفيذ المهارات. - تنمية القدرة على إدراك الإحساسات الأساسية التي تشترك في الجهاز التحليل للحركة أثناء النشاط.
٨	التمكن من أساليب التنظيم الذاتي لحالة النفسية غير الملائمة	- تعليم القدرة على التحكم الذاتي في الظواهر الانفعالية التي ترتبط بالتوتر والتي لا يمكن السيطرة عليها. - استخدام الاسترخاء الإرادي للعضلات. - القدرة على تنظيم التنفس وتحوي الانتباه.
٩	الاحتفاظ بالكفاية النفسية والعصبية	- الحث اذاتي باستخدام الكلمة. - استخدام أساليب التنشيط المختلفة.

شكل (٣٠١)

نموذج خطة الإعداد النفسي للمباراة

- الأهداف:

١- تشكيل حالة الإعداد النفسي للإشتراك في المباراة.

مسلسل	محتوى الخطة	الواجبات
١	بناء ائقة في النفس والثقة الذاتية، والقدرة النشطة على مواصلة الصراع للوصول إلى أحسن النتائج	- جمع المعلومات وتحليلها عن ظروف المباراة والمنافسين. - التأكيد على مستوى الفورمة الرياضية وحالات النقص إن وجدت.
٢	تحسين القدرة على توجيه النشاط والمشاعر والأفكار بما يتناسب مع ظروف المباراة	- البرمجة الموضوعية للنشاط، الاستخدام اواسع لأساليب التدريب العقلي. - الإعداد الخاص لمواجهة العقبات غير المنتظرة وخاصة في بداية المباراة. - استخدام الحد الأقصى من القدرات الإيجابية المتاحة. - الاهتمام بعملية التهيئة لفترات النشاط المهمة (ضربات الجزاء)، (الركلات الركنية).
٣	تشكيل المستوى المثالي لتوتر والاحتفاظ بثباته قبل واثناء المباريات	- شحن الفريق بكل الوسائل الممكنة مع مراعاة الظروف الفردية. - تحديد وسائل التعامل مع الأحوال غير الملائمة لتنظيم الحالة النفسية الداخلية والاحتفاظ بمستوى عال من الكفاية الحيوية للجهاز العصبي طبقا لوقت حدوثها.

ويجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الأخصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية لبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني والمهاري والخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة: الفترة التأسيسية، وفترة المسابقات، والفترة الإنتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات ومتطلبات الإعداد النفسي وكيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة ومستعواها وإمكانية الفريق وقدراته والمتطلبات التي تحدد الوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين وتشخيص لحالتهم النفسية والإنفعالية خلال إشتراكهم في التدريب والمباريات من خلال ديناميكية الأداء لحمل التدريب وحمل المباراة والعلاقات الإجتماعية داخل الفريق والمراقبة اليومية لقياس حالات التوتر الإنفعالي ومدى الدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعبين لتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على رفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصداقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذا استدعت الضرورة ذلك.

الفصل السابع

تقييم وتحليل مباريات كرة القدم

الفصل السابع

تقييم وتحليل مباريات كرة القدم

يعتبر أداء اللاعبين في المباراة ترجمة حقيقية لمستوى ما وصل إليه اللاعبون من تطوير وإتقان لقدراتهم البدنية من خلال الإعداد البدني العام والخاص وإستيعاب لما تم التدريب عليه من الناحية التكتيكية والتكتيكية للاعبين كجماعة الفريق وأفراد بالإضافة إلى تكوين الشخصية الرياضية وتطوير القدرة على المنافسة وضبط الحالة الإنفعالية والنفسية أثناء المباراة.

ويعتبر تقييم الأداء وتحليله أثناء المباراة أحد أهم وأصعب واجبات المدير الفني وجهازه المعاون لقياس وتقدير وتحليل حالة اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للوقوف على الإيجابيات والسلبيات المصاحبة للأداء أثناء الإشتراك في المباراة والعمل على معالجة القصور والسلبيات وتدعيم وتطوير الإيجابيات لرفع كفاءة الفريق الفنية والنفسية.

ولما كانت الملاحظة أحد وسائل تقييم الأداء أثناء المباريات لما تحتويه على إمكانية تحليل مستوى اللاعب من حيث إرتفاع مستواه الفني والبدني والنفسي أو هبوطه أو النقص في تنفيذ المهام والواجبات المقاه على عاتقه في تنفيذ النواحي البدنية والمهارية والخططية بشقيها الدفاعي والهجومى، لذا وجب على المدير الفني للفريق وجهازه المعاون أن يلما إلماما علميا وفنيا بأسس تقييم وتحليل المباراة عن طريق الملاحظة سواء لفريقهم أو للفريق المنافس.

- أقسام الملاحظة الموضوعية لتحليل المباراة:

نقسم الملاحظة الموضوعية لتحليل المباراة إلى ثلاثة أنواع هي:

١- ملاحظة وتحليل أداء لاعب معين.

٢- ملاحظة وتحليل أداء مجموعة من اللاعبين.

٣- ملاحظة وتحليل الفريق بالكامل.

وسوف نتعرض هنا إلى ما يجب أن يقوم به المدير الفني من تدوين لبعض الملاحظات أثناء المباراة وما يجب عليه تسجيله من نقاط للتحليل الإحصائي الفني الذي يقوم به خلال الشوط الأول وما يجب أن يتبعه بين الشوطين ثم فيالشوط الثاني وبعد نهاية المباراة.

- تقييم وتحليل المباراة:

أولا - تقييم وتحليل الشوط الأول:

لدقة المتابعة والملاحظة أثناء تحليل المباراة يفض أن يقوم المدير الفني بتوزيع مهام التحليل الإحصائي قراءة وتحليل المباراة على أفراد الجهاز الفني بأكمله وفقا لمهام محددة لكل منهم بعد التدريب على ممارسة هذا العمل ثم تبدأ عملية التقييم سواء بمتابعة مجموعة محددة من لاعبي الفريق أو الفريق بأكمله أو الفريق المنافس، بشرط أن يتم الإتفاق على هذه المهام قبل بداية المباراة.

ويعتبر الكشف عن الإيجابيات والسلبيات من خلال المباراة أحد أهم الخطوات الهامة للمدير الفني لإستخلاص ما يجب أن يقوم به من تقويم وإصاح لبرنامج التدريب حتى يتمكن دائما من تطوير قدرات فريقه مهارية والتكتيكية والنفسية، وتنحصر النقاط التي يجب ملاحظتها

خلال الشوط الأول في الآتي:

- ١- مدى تنفيذ الفريق ككل وأفراده بصفة فردية للأداءات المهارية.
 - ٢- ردود أفعال الفريق المنافس ولاعبيه للأداء المهارى للفريق.
 - ٣- مدى تنفيذ الفريق ككل وأفراد بصفة فردية للخطط الدفاعية والهجومية.
 - ٤- ردود أفعال الفريق المنافس ولاعبيه لخطط الفريق الدفاعية والهجومية.
 - ٥- مدى تنفيذ الفريق المنافس من أدوات مهارية فردية ومركبة.
 - ٦- خطط الفريق المنافس من الناحية التكتيكية الدفاعية والهجومية.
- ومن خلال ملاحظة النقاط السابقة يتم تدوين الملاحظات فورا في الجداول المعدة وفقا لكل أداء حسب العنصر والسمة المراد ملاحظتها وهذا يعطي مدلولاً صادقا عن التحليل الفعلي للأداء بعيدا عن العاطفة.

والأشكال التالية من رقم (٣٠٢) حتى شكل (٣٠٧) توضح طرق التحليل الفني باستخدام الملاحظة العلمية لبعض الأداءات المهارية والخططية أثناء المباراة.

شكل (٣٠٢)

تحليل فني احصائي للتمرير والتصويب خلال المباراة

الشوط الثاني				الشوط الأول				التمرير والتصويب المستخدم
المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	
								- تمريرات عرضية.
								- تمريرات طولية.
								- تمريرات عكسية.
								- تمريرات قصيرة.
								- تمريرات طويلة.
								- تصويب من داخل منطقة المرمى.
								- تصويب من داخل منطقة الجزاء.
								- تصويب من على حدود منطقة الجزاء.
								- تسديد من مسافات ٢٥-٣٠ ياردة.

شكل (٣٠٣)

تحليل فني احصائي للتحضير أثناء المباراة

الشوط الثاني				الشوط الأول				أنواع التحضير
المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	
								- تحضير من ١-٢ تمريرة.
								- تحضير من ٣-٥ تمريرات.
								- تحضير من ٦ تمريرات فأكثر.
								- تحضير يتم في جانب واحد.
								- تحضير يتم من جانب وينتقل الى آخر.
								- تحضير يتم بغرض خللة دفاع الخصم.
								- تحضير يتم بطئ بغرض تكتيكي.

شكل (٣٠٤)

تحليل فني إحصائي لمتغيرات الشق الدفاعي من خطة المباراة

الشوط الثاني				الشوط الأول				الخطط الدفاعية
المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	
								- الخطط الدفاعية الأساسية:
								١ - العمق في الدفاع.
								٢ - الاتزان في الدفاع.
								٣ - التأخير في الدفاع.
								٤ - تأمين الجانب الأعمى.
								٥ - السند في الدفاع.
								٦ - زيادة الكثافة العددية.
								ب- الخطط الدفاعية العامة:
								١ - الضغطك الفردي.
								٢ - ضغط المجموعات.
								٣ - رقابة المنطقة.
								٤ - رقابة رجل لرجل.
								٥ - رقابة رجل لرجل في المنطقة.
								٦ - مصيدة التسلل.
								٧ - الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة.

شكل (٣٠٥)

تحليل فني إحصائي لمتغيرات الشق الهجومي من خطة المباراة

الشوط الثاني				الشوط الأول				الخطط الهجومية
المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	
								- الخطط الأساسية الهجومية:
								١ - العمق في الهجوم.
								٢ - الاتساع في الهجوم.
								٣ - السند في الهجوم.
								٤ - تبادل المراكز.
								٥ - الجري الحر.
								٦ - الاحتفاظ بالكرة.
								٧ - الزيادة العددية.
								٨ - التغلب على مصيدة التسلل.
								ب- الخطط الهجومية العامة:
								١ - حق المساحات الخالية.
								٢ - الخطط متكررة الحدوث.
								٣ - الجمل الخططية.
								٤ - خطط المواقع الثابتة:
								- ضربة الجزاء.
								- رمية التماس.
								- الضربة الركنية.
								- الضربات الحرة.

شكل (٣٠٦)

تحليل فني إحصائي لكيفية إحراز الأهداف

الشوط الثاني				الشوط الأول				كيفية إحراز الهدف
المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	المجموع	٤٥-٣١ ق	٣٠-١٦ ق	١٥-١ ق	
								- بمجهود فردي.
								- من الجري بعد استلام تمريرة جيدة.
								- من أو بعد ضربة ركنية.
								- من أو بعد ضربة حرة مباشرة.
								- بعد ضربة حرة غير مباشرة.
								- من ركلة جزاء.
								- إحراز الهدف بالقدم.
								- إحراز الهدف بالرأس.
								- إحراز الهدف:
								** مدافع.
								*** خط وسط.
								*** مهاجم.

شكل (٣٠٧)

تحليل فني إحصائي لسلبيات الأداء

المتغيرات				الشوط الأول				الشوط الثاني			
				١٥-١ق	١٦-٣٠ق	٣١-٤٥ق	المجموع	١٥-١ق	١٦-٣٠ق	٣١-٤٥ق	المجموع
- اللعب بعنف.											
- رمية تماس خاطئة.											
- اعتراض على الحكم ومساعدته.											
- الضربات الركنية غير مجددة.											
- الضربات الحرة غير مثمرة.											
- تعطيل اللعب عن عمد.											
- كثرة التحضير؟											
- تصويب على المرمى غير مثمر.											
- ترجيع الكرة لحارس المرمى من داخل منطقة الجزاء.											
- تشكيل حائط دفاعي خاطئ.											
- إهدار ركلة جزاء.											
- عدم استغلال الضربات الحرة المباشرة جيدا.											
- عدم استغلال الضربات الحرة غير المباشرة جيدا.											

من خلال ملاحظات المدير الفني لأداء فريقه والفريق المنافس تتطلب بعض الأحداث في المباريات تقويم سريع من المدير الفني يجب أن يقوم به فوراً من خلال إرشاداته وتوجيهاته لكابتن الفريق من خلال إشارات متفق عليها ومن خلال المنطقة الفنية التي يسمح القانون لمدير الفني أو المدرب العام إعطاء التوجيهات منها، هذا بالإضافة إلى تلك الإرشادات وما دونه الجهاز المعاون من ملاحظات في جداول التحليل الفني الإحصائي للمباراة خلال الشوط الأول يجب على المدير الفني أن يجيب على بعض التساؤلات الفنية الهامة للأداء حتى يتمكن من قيادة المباراة إلى الفوز بنتيجتها أو تعديل مسار الأداء الفني والتكتيكي لفريقه.

- اسئلة يجب أن يجيب عليها المدير الفني من خلال ملاحظة المباراة:

- ١- هل الضربات الركنية تؤدي بنفس طريقة الأداء أكثر من مرة؟
نعم () لا ()
- ٢- هل الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة تؤدي بطريقة تكتيكية.
نعم () لا ()
- ٣- هل هناك إتفاق مسبق على تحديد أحد اللاعبين أو بعضهم بأداء الضربات الركنية والضربات الحرة وضربة الجزاء؟
نعم () لا ()
- ٤- هل هناك تعاون مثمر بين خطوط الفريق (الظهر - الوسط - الهجوم)؟
نعم () لا ()
- ٥- هل يقوم ظهيري الأجناب بواجباتهم الدفاعية والهجومية؟
نعم () لا ()
- ٦- هل لاعبي خط الوسط يأدون واجبهما التكتيكي والتكتيكي في ربط الفريق بين الدفاع والهجوم؟
نعم () لا ()
- ٧- هل هناك مهمات محددة لثلاثي خط الوسط لمن يقوم بمهمة المراقبة اللصيقة وصانع اللعب والمهاجم المتأخر؟
نعم () لا ()
- ٨- هل لاعبي خط الهجوم يقومون بواجبهم الدفاعي أثناء فقد الكرة وأثناء الضربات

الركنية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة للخصم؟

نعم () لا ()

٧- هل هناك مهمات محددة لثلاثي خط الوسط لمن يقوم بمهمة المراقبة اللصيقة وصانع اللعب والمهاجم المتأخر؟

نعم () لا ()

٨- هل لاعبي خط الهجوم يقومون بواجبهم الدفاعي أثناء فقد الكرة وأثناء الضربات الركنية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة للخصم؟

نعم () لا ()

٩- هل تشكيل اللاعبين من حيث واجبهم الدفاعي لجميع الضربات الثابتة وتكوين حائط الدفاع بشكل جيد يحقق الهدف من خطة المدير الفني؟

نعم () لا ()

١٠- هل ظهيري الوسط (الستوبر) يلعبان على خط واحد ويشكلان عمق دفاعي مع ظهير الوسط المتأخير (ليبرو) أم أنهم جميعا يلعبون على خط واحد؟

نعم () لا ()

١١- هل هناك تكاليفات ومهمات هجومية محددة للاعبي خط الظهر أثناء تدعيم الهجوم والضربات الركنية والضربات الحرة أمام منطقة مرمى الخصم؟

نعم () لا ()

١٢- ما هو نوع الدفاع الذي يستخدمه مدرب الخصم في تكتيكة؟

- دفاع المنطقة.

- دفاع رجل لرجل.

- دفاع مشترك.

- دفاع ضاغط.

١٣- هل المدير الفني يستخدم في تكتيكة وضع الفريق المنافس تحت ضغط مستمر طوال المباراة؟

نعم () لا ()

١٤- هل الفريق المنافس يلعب بخطة كشف مصيدة التسلل؟

نعم () لا ()

١٥- هل يستخدم الفريق طرق تكتيكية هجومية لكشف مصيدة التسل؟

نعم () لا ()

١٦- هل الفريق المنافس يغير من خطة الأداء خلال فترات الشوط الأول والشوط

الثاني طبقاً لأحداث المباراة؟

نعم () لا ()

١٧- هل يجيد لاعبي الدفاع واجبات كلا من:

- الرقابة. نعم () لا ()

- التغطية. نعم () لا ()

- ضربات الرأس. نعم () لا ()

- قطع الكرات العكسية نعم () لا ()

- تكوين الحائط الدفاعي. نعم () لا ()

١٨- هل يقوم لاعبي خط الوسط بواجباتهم من حيث:

- ربما خط الظهر بالهجوم. نعم () لا ()

- التحضير الجيد. نعم () لا ()

- سرعة التمريرات. نعم () لا ()

- التمرير السليم المثمر. نعم () لا ()

- مراقبة لاعبي الخصم جيداً. نعم () لا ()

- التسديد على المرمى نعم () لا ()

بفعالية.

١٩- هل كابتن الفريق يقوم ودوره القيادي بفعالية وإيجابية داخل الملعب؟

نعم () لا ()

٢٠- هل الفريق المنافس يغير من خطة أدائه الفني والتكتيكي خلال الشوط الثاني بصورة مختلفة

عن الشوط الأول؟

نعم () لا ()

٢١- ما هي مفاتيح اللعب في الفريق المنافس؟

٢٢- ما هي نقاط القوة والضعف في خطوط الفريق المنافس؟

٢٣- ما هي المواصفات الفنية لطريقة لعب وأداء الفريق المنافس؟

٢٤- هل حارس المرمى يقوم بالواجبات التالية؟

- حسن التحرك داخل

منطقة المرمى ومنطقة
الجزء.

نعم () لا ()

- التوقيت السليم والجيد
لالتقاط الكرات العالية.

نعم () لا ()

- حسن توجيه زملائه أثناء
المباراة.

نعم () لا ()

- التصدي لكرات الأرضية
والنصف عالية.

نعم () لا ()

- تشكيل حائط دفاعي
محكم أمام مرماه بدون
ثغرات

نعم () لا ()

- توجيه نقل الكرة بسرعة
لنصف ملعب الخصم أثناء
الهجوم المضاد.

نعم () لا ()

- إجاده أداء الضربات
الثابتة والنصف طائرة
والطائرة.

نعم () لا ()

- إجاده صد الضربات
المباشرة وغير المباشرة
وركلة الجزء.

نعم () لا ()

٢٥- طريقة اللعب وتشكيل الفريق المنافس.

- القيام بعمل رسم كروكي لطريقة الفريق وتشكيله أثناء المباراة.

٢٦- تحركات خطوط الفريق وأقرب المنافس.

- القيام بعمل رسم كروكي لتحركات الفريق في الدفاع والهجوم وأثناء خطط المواقف الثابتة.

ثانياً: تقييم وتحليل الشوط الأول أثناء فترة الراحة:

- من خلال الملاحظة والتحليل الفني للشوط الأول من المباراة يقوم المدير الفني بالعمل على تصحيح أخطاء اللاعبين وتدعيم إيجابيات الأداء الفني والخططي والعمل على رفع الروح النفسية للاعبين وإكسابهم الثقة في النفس من خلال إتباع الخطوات التالية:
- الذهاب لحجرة خلع الملابس للاعبين وتجميع ملحظات الأداء الفني من الجهاز المعاون والعمل على تلخيص السلبيات والإيجابيات في عدة نقاط مركزة وإتخاذ قرار بشأن عملية إستبدال اللاعبين البدلاء.
 - الإطمئنان على اللاعبين ومدى سلامتهم من الإصابات والعمل على علاج المصابين إن وجدوا بصورة سريعة لتلقي تعليمات وتوجيهات المدير الفني لتحليل أداء الشوط الأول وما يجب أن يتبع في الشوط الثاني.
 - يجب عدم مناقشة اللاعبين في أدائهم الفني إلا بعد أن يأخذوا وقتهم الكافي من الراحة من تعب الأداء خلال الشوط الأول وبالتالي يمكنهم التركيز والإنصات والإستماع بدقة لتعليمات المدير الفني.
 - إذا كان هناك قرار بتغيير أحد البدلاء فيجب الإعلان عنه قبل إبداء توجيهات المدير الفني للاعبين حتى يتمكن اللاعب البدي من التركيز والانتباه لتوجيهات وإرشادات المدير الفني.
 - يجب أن يتبع المدير الفني التسلسل في توجيهاته وإرشاداته للاعبين طبقاً لمراكز اللعب بحيث يبدأ بحارس المرمى وينتهي بالمهاجمين.
 - عدم السماح نهائياً للاعبين بنقد بعضهم البعض وإلقاء اللوم وتبعية إرتكاب الأخطاء على بعضهم لما يسببه ذلك من قلة التركيز والإنفعال النفسي الذي ينعكس على الأداء الفني والتكتيكي في الشوط الثاني.
 - يجب على المدير الفني أن يستغل سلبيات وضعف الأداء في الفريق المنافس وكيفية التغلب وإستغلال هذ النقاط لصالح الفريق.
 - التركيز على تقييم الجواني السلوكية والشخصية للاعبين فيما يتعلق بالتكامل مع (قرارات حكام المباراة - لاعبي الفريق المنافس - زملاء لاعبي الفريق - الجمهور).
 - الإهتمام بتركيز التوجيهات والإرشادات على التحركات الخططية السليمة سواء افردية أو الجماعية وكيفية إخضاع الأداءات المهارية لصالح تنفيذ الأداء الخططي للفريق.

- تقييم طريقة الأداء من حيث تنفيذ مبادئ خطط اللعب الأساسية والهجومية والمتمثلة في العمق في الدفاع والإتزان والتأخير في الدفاع وتأمين الجانب الأعمى والسند في الدفاع والتكثيف العددي في الدفاع وكذلك العمق في الهجوم والإتساع في الهجوم والمساعدة في الهجوم وتبادل المراكز والجري الحر والزيادة العددية في منطقة الكرة والتغلب على مصيدة التسلل.
- تقييم مدى كفاءة اللياقة البدنية والنفسية للاعبين خلال الشوط ومدى إستجابتهم لتنفيذ الخطط بشقيها الدفاعي والهجومى سواء الفردي منها أو الجماعي، كذلك تقييم مدى قدرة اللاعبين على التفاعل والتعامل مع أحداث الشوط ومدى كيفية تنفيذ التحركات الدفاعية والهجومية.
- ضرورة أن يتماسك أفراد الجهاز الفني بقيادة المدير الفني برباطه الجأش والإتزان الإنفعالي بعيدا عن العصبية حتى لا ينعكس ذلك سلبياً على سلوك وأداء اللاعبين في الشوط الثاني.

ثالثاً - تقييم وتقويم وتحليل الشوط الثاني:

يتم تقييم وتقويم الأداء خلال الشوط الثاني من المباراة وفقاً للأسلوب الذي إتبع في الشوط الأول، وذلك من خلال توجيهات المدير الفني للاعبين أثناء الأداء للتخلي عن السلبيات وتدعيم الإيجابيات وإستغلال نقاط الضعف في الفريق المنافس.

أما بعد المباراة فيجب على المدير الفني وجهازه المعاون التوجه فوراً إلى حجرة خلع الملابس للتواجد مع لاعبيه والإطمئنان عليهم من الإصابات ومعالجة المصاب فوراً وتوجيه الشكر لجميع اللاعبين على الأداء خلال المباراة بغض النظر عن نتيجة المباراة، وتجنب الحديث نهائياً في تحليل أحداث المباراة وعدم القاء اللوم والمسئولية على اللاعبين حتى لا يصابوا بالإحباط وفقد الثقة بين اللاعبين والمدير الفني.

كذلك يجب عدم الإفراط في الثناء على الفوز والتحدث عن أسباب الفوز لانشغال اللاعبين بالفرحة والسعادة والسرور لفوزهم وما يصاحب ذلك من إنفعالات سارة دون الإنصات إلى حديث المدير الفني، ويجب أن يكون المدير الفني آخر من يغادر حجرة المابس خاصة في حالة الهزيمة.

رابعاً - تقييم وتحليل المباراة:

يجب أن يتم تقييم الأداء للمباراة بعد إنتهائها بفترة مناسبة بحيث يعطي المدير الفني لنفسه إستريح فيها من عناء الشد العصبي المصاحب للمباراة، وحيث يتمكن من إحصار ملاحظاته وتدوين قراراته من خلال تحليل وتقييم أحداث المباراة بالكامل من خلال الشوطين، كذلك يجب أن

يتم التقييم مع اللاعبين قبل بداية الفترة الأولى للتدريب بعد نهاية المباراة حتى يتعرف اللاعبون على النواحي الإيجابية والسلبية المصاحبة للأداء، ويجب أن يكون التحيل بدون عصبية أو تشنج من المدير الفني بحيث يوضح الأخطاء الفردية لكل لاعب.

كذلك يجب أن يشتمل التقييم على كيفية إدارة المباراة من قبل الجهاز الفني وهذا ما يعرف بالتقييم الذاتي للمدير الفني لنفسه، وعليه أن يعلن بشجاعة عن أخطائه إذا كان هناك أخطاء من حيث التشكيل - تغيير البدلاء - التوتر أو الإنفعالات المصاحبة لقرارات إدارة المباراة، كذلك الإعلان عن إيجابيات إدارة المباراة من خلال قيامه بمناقشة اللاعبين في طريقة واسلوب الأداء بطريقة أمينة للاستفادة من الأخطاء المصاحبة للأداء الفني والتكتيكي أثناء المباراة وعدم تكرارها وإبراز الإيجابيات والعمل على تدعيم أدائها وتكرارها في المباريات القادمة.

خامسا - خطوات تقويم المباراة:

- ١- إعلان المدير الفني عن أخطائه إن وجدت.
- ٢- تعبير اللاعبين عن آرائهم في المباراة وفي أنفسهم بأمانة ودون التعرض لأداء بعضهم البعض.
- ٣- عرض وجهات نظر المدير الفني في الأداء ومدى تطبيق اللاعبين لخطة المباراة والتزامهم بواجباتهم الدفاعية والهجومية.
- ٤- وضع خطوات الإصلاح والعلاج وما يجب عمله من تدريبات لتقويم الجماعي والفردى.
- ٥- البدء في تدريبات الوحدة التدريبية التالية لنهاية المباراة.

الفصل الثامن

حمل التدريب في كرة القدم

الفصل الثامن

حمل التدريب في كرة القدم

يتعامل المدرب أثناء عمله مع اللاعب على كافة المستويات الفنية مع كائن حي بل ومع أجهزته الحيوية والوظيفية وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي، وأساس المعاملة بين المدرب واللاعب أو الفريق هو ما يعرف بحمل التدريب، وقد أصبح حمل التدريب هو الأساس الواضح في عملية الإعداد، كما أصبح استخدام المدرب لحمل التدريب المناسب ف يكل فترة من فترات الموسم الرياضي يدل دلالة كبيرة على مستوى المدرب نفسه وإمكانياته الفنية وقدرته على إعطاء اللاعبين والفريق الحمل التدريبي المناسب لهم سواء من الناحية الفنية أو من ناحية موقع هذا الحمل من الموسم التدريبي.

وحمل التدريب هو الأسلوب والمدخل الطبيعي الذي يستخدمه المدرب لإحداث التغيرات الفسيولوجية والنفسية بجسم اللاعب عن طريق استخدام التدريبات البنائية كمثيرات حركية هادفة كمجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم، ويؤدي تنظيم هذا المجهود عن طريق توجيه الحمل إلى هدف معين يتقرر فيه الإجابة على التساؤلات كيف ... وبأي سرعة؟ ... ولأي مسافة؟ وكم عد مرات التكرار لهذا العمل؟ وما هي فترة الراحة المناسبة وأسلوب تنفيذها كل ذلك يؤدي إلى تحقيق التكيف الوظيفي والنفسي لإعداد وتأهيل اللاعب لخوض غمار المباريات عن طريق تطوير حالته البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

وهناك تعريف آخر لحمل التدريب من وجهة النظر الفسيولوجية بأنه "كمية التأثيرات التي تحدث على الأعضاء الداخلية التي تنتج عن عمل عضلي متخصص، وتنعكس في الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية معينة ذات هذا وذاك العمق والإستمرار فيه.

*تقسيمات الحمل التدريبي:

تنقسم أنواع الحمل إلى:

- ١- الحمل الخارجي.
- ٢- الحمل الداخلي.
- ٣- الحمل النفسي.

١ - الحمل الخارجي:

وهو الحمل الذي يشتمل على كل أنواع الحركات أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير حالته البدنية والجسمية ومقدرته المهارية أو زيادة كفاءته الخطئية من خلال قوة ومدى المثير الحركي وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو مجموعة المثيرات وإنجازها خلال وحدة زمنية محددة.

وهذه الحركات أو التمرينات يمكن قياسها بمقاييس كمية وكيفية ويمكن تحديدها زيادة ونقصا وشدة وحجما حسب متطلبات برنامج وهدف التدريب البدني والأسبوعي.

٢ - الحمل الداخلي:

يقصد بالحمل الداخلي ردود الأفعال التي تحدث في الأجهزة الفسيولوجية والنفسية وكذا التغيرات التي تحدث في قسم الكيمياء الحيوية بالجسم تحت تأثير التدريب نتيجة الحمل الخارجي. وحيث أن الحمل الخارجي يمكن التحكم فيه من حيث سرعة الأداء أو مقدار قوة التمرينات أو دوام فترة المثير، فإن ذلك ينعكس على الأجهزة الحيوية للجسم.

ومن هنا نستطيع القول أن هناك تأثير وعلاقة قوية طردية بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي، إذ أنه كلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة التغيرات الوظيفية والكيميائية الحادثة للأجهزة المختلفة بالجسم، وكذلك كمية التحميل النفسي، أي كلما زادت التغيرات الداخلية في الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، كلما دل ذلك على إرتفاع درجة الحمل الخارجي.

ويعتبر النبض أحد ردود الأفعال الداخلية والمؤشرات الدالة التي يجب أن يستخدمها المدرب كمؤثر فسيولوجي لتوجيه الحمل ودرجته وشدته حسب هدف التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التغيرات الوظيفية التي تحدث في الأعضاء الداخلية في نتيجة تكرر الحمل الخارجي، لأن عملية التكيف تحدث مع كل حمل على حدة، ومعنى ذلك أنه كلما زادت وتقدمت الأجهزة الوظيفية للأعضاء الداخلية لجسم نتيجة لتدريب، كلما زادت الحاجة لزيادة الأحمال التدريبية.

ومن جهة أخرى يجب أن نلاحظ عند تقسيم الحمل والتخطيط له أن الأحمال التدريبية المتشابهة التركيب لا تؤدي بالضرورة إلى أن تكون الأحمال الداخلية أيضا متشابهة ويرجع سبب ذلك للعوامل الآتية:

١- مستوى مقدرة اللاعب الفردية على أداء الحمل.

٢- الحالة العملية للاعب وكذلك الحالة النفسية والفسيولوجية والعقلية للاعب.

- ٣- حالة الأجهزة والأدوات والملاعب الرياضية.
- ٤- الظروف المناخية ودرجة الحرارة والرطوبة.
- ٥- العلاقة بين اللاعب ومدربه وزملائه والجمهور ووسائل الإعلام المختقة.
- ٦- درجة الحمل التدريبي السابقة وإنعكاسها على الحالة المزاجية والوظيفية للاعب.

***العلاقة بين الحمل والتكيف:**

يقصد بمصطلح التكيف درجة التقدم الذي يطرأ على طريقة عمل الأجهزة الفسيولوجية والنفسية تحت تأثير الحمل الخارجي وكذا التكيف مع ظروف خارجية خاصة ويجب النظر دائما إلى التكيف الفسيولوجي والتكيف النفسي على أنها عملية واحدة، وكما سبق أن أوضحنا أن حمل التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية وتكوينية وتغيرات في القيم الكيميائية الحيوية في أعضاء الجسم الداخلية كذلك فإنه يسهم في تكوين الصفات الإرادية والنفسية التي تساعد وتؤهل اللاعب لبذل أقصى جهد ممكن.

وتبرز العلاقة بين الحمل والتكيف من خلال عدة نقاط هامة يجب أن يراعيها **المدرّب**

ومنها:

- ١- أن التكيف يحدث نتيجة تناسب شدة المثيرات تناسباً جيداً مع مستوى مقدرة اللاعب، لأن لكل لاعب قيمة مثالية من الحمل تؤدي إلى حدوث أقصى تكيف ممكن، وبالتالي كلما كان الحمل التدريبي قريباً من قيمة الحمل المثالي لمستوى اللاعب كلما تمت عملية التكيف بسرعة، وكلما بعدنا عن معدل هذه القيمة المثالية كلما فقد التدريب قيمته وأثره.
- ٢- تحدث عملية التكيف للاعب نتيجة التبادل بين فترات الحمل وفترات الراحة ويؤدي حمل التدريب إلى وصول اللاعب إلى مرحلة التعب والإجهاد وذلك نتيجة لاستهلاك مصادر الطاقة والقوى الوظيفية للجسم مما يؤدي إلى هبوط مؤقت في الأجهزة الحيوية الداخلية للاعب. ويكون ذلك سبباً مباشراً في حدوث التكيف أثناء فترة الراحة، وتؤكد الدراسات العلمية أن جسم اللاعب يقوم بإنتاج كمية من الطاقة أكبر من التي استهلكها أثناء المجهود خلال الحمل التدريبي وهذا ما يسمى بالتعويض الزائد.
- ٣- أن عملية التكيف تؤدي إلى زيادة مقدرة اللاعب الفسيولوجية والنفسية وكذلك قدرته على أداء الجهد والإقلال من الشعور بالتعب والإرهاك.

٤- أن الإنقطاع عن الإستمرار في التدريب يؤدي إلى هبوط في عملية التكيف الناتج عن التدريب الرياضي وينعكس ذلك سلبياً على مقدرة اللاعب الفسيولوجية والنفسية، ولذلك يجب على المدرب أن يراعى عند التخطيط للموسم التدريبي عدم إطالة فترة الإنتقال وعدم وجود فترات زمنية طويلة للراحة بين الوحدات التدريبية.

٥- أن يراعي المدرب دائماً درجة الإرتفاع التدريجي بالحمل التدريبي حتى لا يصل اللاعب إلى مستوى المقدرة للتغلب على هذا الحمل وبالتالي تتعدهم الفائدة من الشر الإيجابي للوحدة التدريبية.

٦- يجب أن يدرك المدرب أن الحمل لابد وأن يستمر لمدة ١٥ يوماً لتحديث عملية التكيف، ثم يعقب ذلك فترة حوالي ٥ أيام لتثبيت هذا التكيف.

٧- أن تكيف أجهزة الجسم يتوقف على طريقة توجيه الحمل، فالحمل ذو الحجم الكبير والشدة المتوسطة ينمي التحمل، أما الحمل ذو الشدة العالية والحجم المتوسط فهو ينمي السرعة أو القوة.

٨- لابد أن يعمل المدرب على تنمية وتكيف الصفات الإرادية للاعب وتثبيتها خلال عمية التكيف، لأن الصفات الإرادية تتطور مع وصول اللاعب إلى مرحلة التعب والإنهاك، وبالتالي كلما زادت قدرات اللاعب البدنية والمهارية كلما اثر ذلك على إرتفاع الصفات الإرادية.

***مكونات حمل التدريب:**

يتكون حمل التدريب من المكونات الساسية التالية:

- ١- شدة المثير الحركي.
- ٢- فترة دوام المثير الحركي.
- ٣- عدد مرات تكرار المثير الحركي.
- ٤- كثافة المثير الحركي (فترة الراحة البينية).

١- شدة المثير الحركي:

ويقصد بها قوة المثير وقدرته على إستنفاد قوة اللاعب كسرعة أو قوة أو الصعوبة المميزة للأداء، وتتمثل شدة المثير الحركي في:

أ- مقدار قوة المقاومة: وتقاس بوحدة وزن الكيلوجرام، كما في تمارينات القوة العضلية كرفع الأثقال أو التمارينات باستخدام الأثقال.

ب- مقدار السرعة: وتقاس بوحدة السرعة متر/ ثانية كما في مسابقات العدو أو السباحة.

ج- مقدار مسافة الأداء: وتقاس بوحدة الطول وهي المتر كما في الوثب الطويل أو الوثب العالي ومسافة الرمي عند رمي القرص أو دفع الجلة.

د- توقيت الأداء: وتقاس بوحدة الزمن / ثانية - دقيقة - ساعة، كما في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد والهوكي أو الألعاب الفردية والمنازلات كالسباحة والسلاح والمصارعة والملاكمة.

٢ - فترة دوام المثير الحركي:

وهو زمن أو مسافة استمرار فعالية أحد المثيرات الحركية أو مجموعة مثيرات لسلسلة حركية متتالية، ويتمثل في رفع ثقل وزنه ٨٠ كجم مرة واحدة أو الجري ٤٠٠ متر عدو مرة واحدة أو التصويب على المرمى بالكرة لمرة واحدة.

٣ - عدد مرات تكرار المثير الحركي:

وهو عدد مرات تكرار المثير الحركي، مثل أداء الجري لمسافة ٥٠ متر عدد ثلاث مرات أو التصويب على المرمى لعدد ٥ كرات ثابتة على حدود خط الـ ١٨ ياردة أو تكرار أداء ركلة الجزاء لعدد ثلاث مرات.

٤ - كثافة المثير الحركي:

ويقصد بها الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل، فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيرا كلما كانت كثافة الحمل كبيرة والعكس بالعكس وهذا يعني أن هناك علاقة عكسية بين كثافة الحمل والزمن بين تكرارات الأداء.

٥ - فترة الراحة البيئية:

ويوجد نوعان من فترات الراحة هما:

- أ- فترة راحة سلبية: وهي التي يستريح فيها اللاعب تماما ولا يؤدي فيها أي نشاط بدني مقصود.
- ب- فترة راحة إيجابية نشطة: ويقصد بها الراحة خلال أداء بعض التمارينات التي تساعد على الإسترخاء وتجديد النشاط للعمل بشرط أن لا تؤدي هذه التمارينات إلى زيادة إحساسه

بالتعب، وإنما تساعد على إستعادة القدرة على العمل، وغالباً ما تستخدم تمرينات المرححات والإسترخاء خلال فترة الراحة الإيجابية.

وفي كرة القدم يسير كل من حجم التدريب وشدة التدريب بنظام معين وبشكل محدد منذ بداية الموسم الرياضي، ففي فترة الإعداد يزداد حجم التدريب بالتدريج خلال الأشهر الثلاثة الأولى، ثم لا يلبث أن يستقر التدريب في الهر التالية من الشهر الرابع حتى السابع من فترة المنافسات وبعد ذلك يبدأ حجم التدريب في الإنخفاض بالتدريج بدءاً من الشهر الثامن.

أما شدة التدريب فيظهر في زيادة تدريجية في بداية فترة الإعداد ولكن بصورة أقل من تلك التي يظهر عليها حجم التدريب وتستمر هذه الزيادة تدريجياً حتى اشهر الثامن من فترة الإعداد وتستقر عند الشهر التاسع ثم تبدأ في الهبوط بعد ذلك بصورة ملحوظة حتى نهاية الموسم.

***درجات حمل التدريب:**

نتيجة لأبحاث المتخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي أمكن تقسيم حمل التدريب إلى أربع درجات من الحمل التدريب إلى أربع درجات من الحمل على أساس معدل النبض كمؤشر فسيولوجي ومدى تأثير الحمل التدريبي على أجهزة الجسم الحيوية، وقد وضعت هذه المستويات لدرجات الحمل التدريبي، بعد تحديد أقصى قدرة للاعب ١٠٠% ويتم تحديد النبض الذي يجب على اللاعب الحفاظ على تحقيقه أثناء التمرين من خلال **التعرف على:**

- ١- سن اللاعب.

٢- معدل نبض اللاعب وقت الراحة.

٣- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن.

٤- درجة الحمل المناسبة لتدريب القدرة البدنية المراد تطويرها.

ومن هذه المعلومات يتم تحديد قيمة النبض الذي يجب الحفاظ عليه خلال التدريب.

قيمة النبض = درجة الحمل % × الفرق بين أقصى معدل ضربات القلب والنبض وقت الراحة.

مثال تطبيقي:

- إذا كان متوسط عمر اللاعب ٢٣ عاماً ومتوسط النبض وقت الراحة ٦٨ نبضة/دقيقة.

- التمرين من الجري لمسافة ١٥٠٠ متر لتطوير التحمل العام بدرجة حمل ٧٥% **يمكن حساب**

قيمة النبض كالتالي:

أ- أقصى معدل لضربات القلب = ٢٢٠ - ٢٣ = ١٩٧ نبضة / دقيقة.

$$\text{ب- قيمة النبض المطلوب} = \frac{75}{100} \times (197 - 68) + 68 =$$

$$= 164.75 = 68 + 129 \times \frac{75}{100}$$

حوالي ١٦٥ نبضة / دقيقة

وتنقسم درجات حمل التدريب إلى:

١ - الحمل الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل هي أقصى درجة يستطيع اللاعب أن يتحملها حتى تشكل عبئاً شديداً على أجهزته الحيوية والجسمية، ويصل معدل النبض فيما يزيد عن ١٩٠ نبضة/دقيقة، وتتراوح شدة حمل التدريب ما بين ٩٠-١٠٠% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وعدد التكرارات تتراوح ما بين ١-٥ مرات.

٢ - الحمل الأقل من الأقصى:

وهذه الدرجة تقل بنسبة بسيطة عن الحمل السابق، وبالتالي تحتاج إلى متطلبات أقل من الأجهزة الوظيفية لجسم درجة تركيز أقل ويصل معدل النبض فيها ما بين ١٦٥-١٩٠ نبضة / الدقيقة، وتقدر درجة الحمل بحوالي ٧٥-٩٠% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وتكرر التحمل للتمرينات والتدريبات بالكرة فترة تتراوح ما بين ٦-١٠ مرات.

٣ - الحمل المتوسط:

وهذه الدرجة من الحمل تتميز بدرجة حمل متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة أعضاء جسم اللاعب، ويشعر اللاعب بعد أداء الحمل بدرجة متوسطة من التعب، ويصل معدل النبض ما بين ١٤٠-١٦٠ نبضة / الدقيقة، وتقدر درجة الحمل بحوالي ٥٠ - أقل من ٧٥ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، والتكرارات المناسبة للتدريبات ما بين ١٠-١٥ مرة.

٤ - الحمل الخفيف (أقل من المتوسط):

وهذه الدرجة من الحمل تتميز بأن العبء الواقع على أجهزة اللاعب وأعضائه الداخلية تقل عن المتوسط ولا تتطلب قدراً كبيراً من التركيز ولا يحس اللاعب بأعراض التعب، ويصل معدل النبض ما بين ١١٥-١٤٠ نبضة / الدقيقة، وتقدر درجة الحمل بحوالي ما بين ٣٥-٥٠% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التدريبات ما بين ١٥-٢٠ مرة.

٥ - الراحة الإيجابية:

تتميز هذه الدرجة من الحمل بعبء بدني ووظيفي ضئيل وتكون معظم تدريباته من المشي أو الجري الخفيف، وتقدر درجة الحمل فيه بأق من ٣٠% من أقصى حمل يستطيع أدائه اللاعب والتكرارات تتراوح ما بين ٢٠-٣٠ مرة.

كذلك فقد أمكن التوصل إلى معدل فترات الراحة الإيجابية بين التمرينات ذات الدرجات الأربعة السابقة لحمل عند تنمية التحمل الخاص في كرة القدم وهي:

١- الحمل الأقصى: زمن فترة الراحة الإيجابية من ٩٠-١٢٠ ثانية.

٢- الحمل العالي: زمن فترة الراحة الإيجابية ٦٠ ثانية.

٣- الحمل المتوسط: زمن فترة الراحة الإيجابية ٤٥ ثانية.

ويشترط في جميع الأحوال أن يحافظ المدرب على عدم هبوط معدل النبض لدى لاعبيه إلى أقل من ١٢٠ نبضة / الدقيقة وهو أحد الأسس الهامة في التدريب عند العمل على تنمية التحمل الخاص في كرة القدم، أما بخصوص تنمية باقي العناصر الأخرى كالسرعة والرشاقة والقوة والمرونة فهي تحتاج لراحة سلبية تتراوح ما بين ٣-٥ دقائق ضمان عودة الأجهزة الحيوية لاعب لحالتها الطبيعية وللتأكد من عدم تأثير التعب على الجهاز العصبي للاعب.

*تشكيل حمل التدريب:

يعتبر التشكيل السليم والصحيح لحمل التدريب أحد الدعائم والركائز الأساسية لتطوير مستوى اللاعب وتقدم مستواه الفني، ويلعب المدرب دورا هاما في التقدم بالعملية التدريبية لفريقه من خلال فهمه الصحيح لتشكيل درجة الحمل وفهم العلاقة بين شدة الحمل وحجمه وإستخدام درجة الحمل المناسب لإتجاه التدريب والأرتقاء به.

وتعتبر الطريقة التمرجية لتشكيل درجة الحمل هي أفضل وأنسب الطرق من حيث تشكيل الحمل، خلال وحدة التدريب اليومية ودورة الحمل الأسبوعية ودورة الحمل الفترية، وهي أفضل الطرق في تنظيم عملية التدريب في برامج التدريب.

*تشكيل حمل التدريب في دوره الحمل الأسبوعية:

يتميز حمل التدريب بدرجات متعددة وينتج عن هذه الدرجات آثار متفاوتة من التعب الذي يعتبر ظاهرة فسيولوجية صحيحة تؤدي إلى الإرتقاء بالعملية التدريبية وبمستوى اللاعب بدنيا وفنيا في حالة إستخدام درجة الحمل المناسبة لاتجاه التدريب.

وتشكيل حمل التدريب بطريقة مركبة بحيث يتضمن درجات الحمل الأقصى والعالي والمتوسط وهذا التشكيل للحمل يتأثر غالباً بعدة عوامل منها:

١- الفروق الفردية بين اللاعبين.

٢- طبيعة نشاط كرة القدم.

٣- فترة التدريب خلال الموسم التدريبي (فترة إعداد - فترة منافسات).

٤- الهدف المراد تحقيقه من حمل التدريب.

٥- متطلبات واحتياجات المباراة خلال المسابقة.

ويجب على المدرب أن يختار عدة طرق لتشكيل حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للوصول باللاعب إلى القدرة على التكيف للحمل التدريب، وهناك علاقة إيجابية قوية بين هدف الحمل وتشكيل الحمل.

*تشكيل حمل التدريب خلال دورة الحمل الفترية:

ينصح خبراء علم التدريب بأنه يجب على المدرب عند تشكيله لدرجة حمل التدريب أثناء فترة من فترات التدريب (الإعدادية - المنافسات) أن يكون هناك أسبوع يطبق عليه أسبوع الراحة الإيجابية أو أسبوع الإستشفاء، وفيه يحصل اللاعب على راحة إيجابية تعمل على تخفيف الحمل على الجهاز العصبي وذلك بالإبتعاد عن المباريات والتدريبات العنيفة وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة وإرتفاع الحالة التدريبية لاعبين في نهاية أسبوع الإستشفاء.

وبالرغم من الإتفاق على ضرورة إعطاء هذا الأسبوع لراحة الإيجابية إلا أنهم اختلفوا نحو كيفية تشكيل الحمل خلال دورة الحمل الفترية هل تعطي الراحة الأسبوعية كل ٣ أسابيع أو ٥ أسابيع من الحمل المرتفع وذلك من خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من حيث الإعداد العام والخاص والإعداد للمباريات وما تتطلبها هذه الفترة التأسيسية من درجات عالية من الحمل خلال البرنامج التدريبي.

أما فترة المنافسات فيراعي تشكيل الحمل وفقا لتوقيت المباريات وغالبا ما يكون أسبوع الراحة الإيجابية عقب كل أسبوعين من المباريات وبعد فترة المباريات تبدأ الفترة الإنتقالية كفترة راحة إيجابية طويلة ويجب أن يخفف فيها تشكيل الحمل عن الفترة السابقة بما يضمن إعطاء قسط من الراحة لدى اللاعبين.

وفيما يلي توضيح تطبيقي لتشكيل الحمل ومحتوياته أثناء الموسم التدريبي وهو يتناول ما يجب أن يراعيه المدرب أثناء التعامل مع اللاعب وإعداده عمليا عن طريق حجم التدريب وشدة التدريب، وكثافة التدريب.

*** حجم التدريب:**

يمكن الإستدلال عليه من خلال:

- ١- عدد مرات تكرار التمرين أو التدريب.
- ٢- الزمن المخصص لكل تمرين أو تدريب.

*** شدة التدريب:**

ويمكن الإستدلال عليه من خلال:

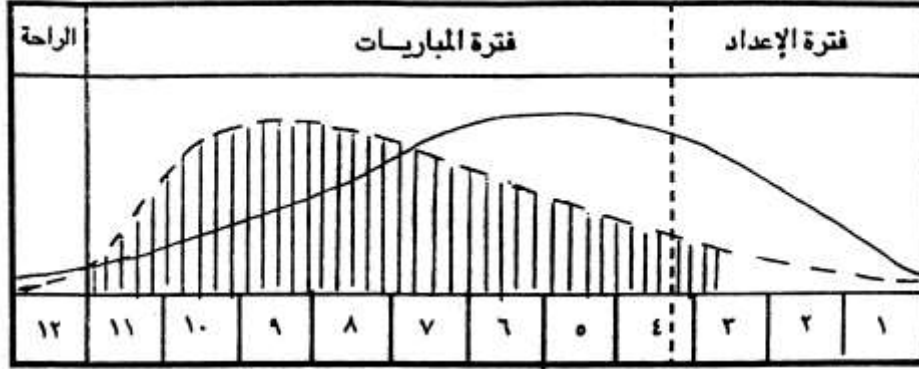
- ١- عدد التمرينات أو التدريبات التي تنفذ بأقصى سرعة.
- ٢- عدد مرات التدريب بحمل عالي.
- ٣- عدد المباريات.

ويسير كل من حجم التدريب وشدة التدريب بنظام معين وشكل محدد منذ بداية الموسم الرياضي، ففي فترة الإعداد يزداد حجم التدريب بالتدرج خلال الثلاث الأشهر الثلاثة الأولى، ثم يثبت أن يستقر في الأشهر التالية من الشهر الرابع حتى السابع من فترة المباريات وبعد ذلك يبدأ حجم التدريب في الإنخفاض بالتدرج بدءا من الشهر الثامن.

أم شدة التدريب فيظهر في زيادة تدريجية في بداية فترة الإعداد ولكن أق من تلك التي يظهر عليها حجم التدريب، وتستمر هذه الزيادة تدريجيا حتى الشهر الثامن من فترة الإعداد وتستقر عند الشهر التاسع ثم تبدأ في الهبوط بعد ذلك **بدرجة ملحوظة كما هو واضح من**

الشكلين التاليين:

شكل (٣٠٨) حجم وشدة التدريب خلال الموسم الرياضي (الإحتمال الأول)



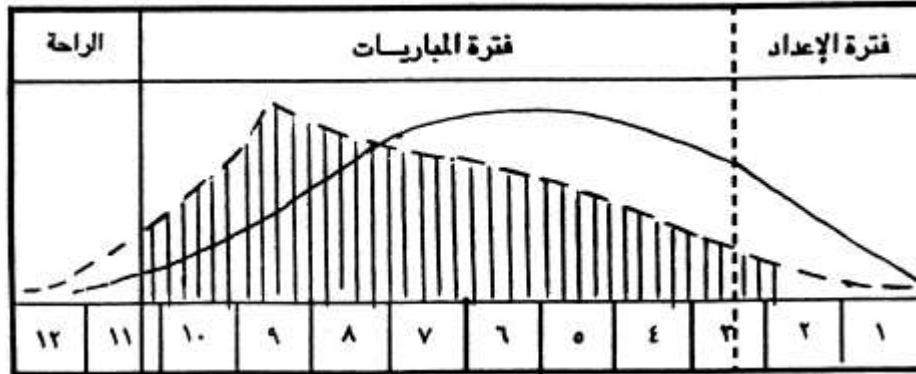
في الشكل السابق نلاحظ ما يلي:

* الفترة الإعدادية ٩٧ يوما (وهي تمثل ٢٦% من الموسم كله)

* فترة المباريات ٢٣٠ يوما (وهي تمثل ٦٤% من الموسم كله)

* الفترة الإنتقالية ٣٠ يوما (وهي تمثل ١٠% من الموسم كله)

شكل (٣٠٩) حجم وشدة التدريب خلال الموسم الرياضي (الإحتمال الثاني)



في الشكل السابق نلاحظ ما يلي:

* الفترة الإعدادية ٧٠ يوما (وهي تمثل ٢٠% من الموسم كله)

* فترة المباريات ٢٤٠ يوما (وهي تمثل ٦٥% من الموسم كله)

* الفترة الإنتقالية ٥٠ يوما (وهي تمثل ١٥% من الموسم كله)

ومن الشكلين السابقين يتضح أن هناك علاقة خاصة بين حجم التدريب وشدة تسير وفقا لنظام خاص، ولكي نتأكد من سلامة هذا النظام، ولكي نحصل على هذا الشكل الذي يحدد هذه العلاقة بين الحجم والشدة خلال أشهر الموسم الرياضي فعلى المدرب بناء عمله على الأسس

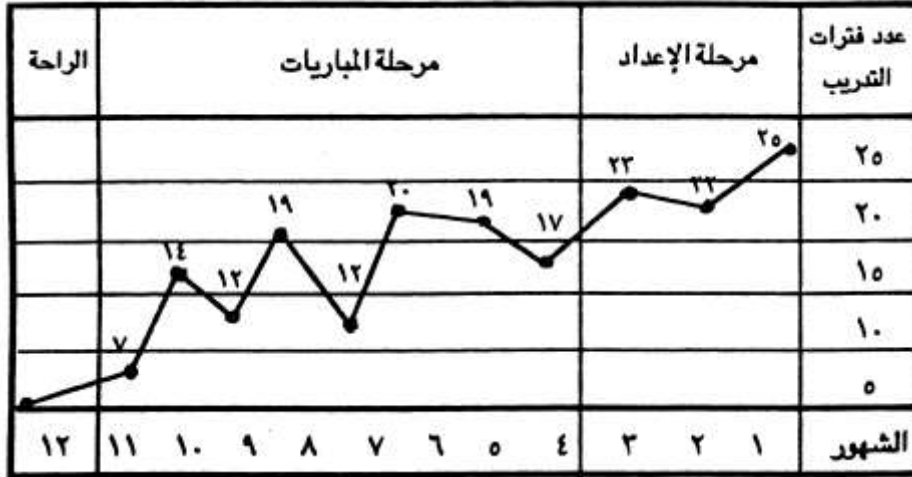
التالية:

أولا - بالنسبة لحجم حمل التدريب والذي يظهر من خلال:

١- عدد فترات التمرين أو التدريب:

أو توزيع فترات التدريب على شهور الخطة (شكل ٣١٠)

شكل (٣١٠) عدد فترات التدريب

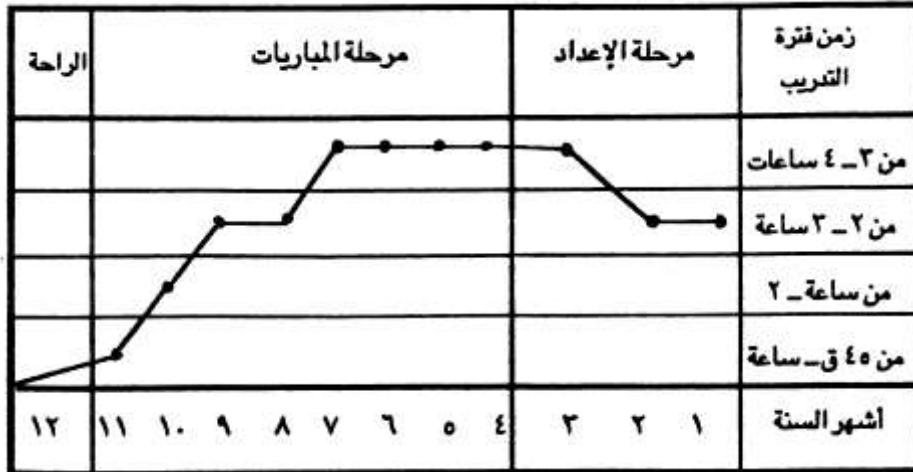


يتم توزيع فترات التدريب على شهور الخطة، فكما هو واضح من الشكل فإن الشهر الأول يحتوي على (٢٥) فترة تدريب بينما يحتوي الشهر الثاني على (٢٢) فترة والثالث على (٢٣) فترة تدريب وهي الشهور الثلاثة التي تقع في فترة الإعداد ولا توجد فيها مباريات ويقوم المدرب بتوزيع حمل هذه الفترات ما بين عالي ومتوسط وخفيف، بينما تقل عدد فترات التدريب في الشهر الرابع حيث تبدأ المباريات الودية في نهاية فترة الإعداد كما تبدأ المباريات الرسمية، وهكذا نلاحظ إنخفاض عدد فترات التدريب في مرحلة المباريات نسبيا لوجود مباريات في هذه الفترة، كما نلاحظ أيضا إنخفاضا كبيرا في الشهر السابع الذي يقع عادة في فترة الانتقال بين الدورين الأولى والثاني من الموسم الرياضي بينما تكون أكثر إنخفاضا في الشهر الأخير (الحادي عشر) من الخطة حيث يكون البرنامج قد قارب على الإنتهاء، كما نلاحظ من الشكل أن الخط الدال على عدد فترات التدريب عقب مرحلة الإعداد في مستوى أقل منه في فترة الإعداد وذلك نتيجة دخول المباريات الرسمية والودية خلال الموسم.

٢ - زمن فترة التدريب:

كثير من المدربين يعتقدون أن طول فترة التدريب أو قصرها هو كل شيء بالنسبة لحمل التدريب، بينما لا يمثل زمن فترة التدريب سوى حوالي ٢٠% فقط من النواحي التي تؤثر أو تشكل حمل التدريب، فمن الممكن أن تستغرق فترة تدريب ساعة واحدة وتأتي بحمل عالي، بينما قد تستمر فترة تدريب ساعة ونصف وهي لا تتعدى كونها فترة تدريب بحمل متوسط مثلاً.

شكل (٣١١) زمن فترة التدريب



وتترواح زمن فترات التدريب ما بين ٤٥ دقيقة وقد تصل إلى ٣ أو ٤ ساعات وفق المرحلة التي يتم فيها العمل ووفق الجدول الموضح بشكل (٣١١) ففي مرحلة الإعداد تستمر فترة التدريب من ساعتين إلى ثلاث ساعات في الشهرين الأول والثاني وفي الشهر الثالث يزداد الزمن المخصص لفترة التدريب حيث تصل إلى أكثر من ثلاث ساعات، وحيث يبدأ برنامج المباريات الودية... وحمل المباراة التي تستمر ساعة ونصف يعادل حمل تدريب يستمر من ٣-٤ ساعات، لذلك فيس معنى أن زمن فترة التدريب من ٣-٤ ساعات أي أنه يستمر كل هذا الوقت وإنما قد يكون في البرنامج مباراة، هذه المباراة تعادل حمل تدريب قدره من ٣-٤ ساعات حسب ظروف هذه المباراة إن كانت مع فريق في نفس المستوى أو أعلى قليلاً أو كثيراً، فكل ذلك يؤثر في حجم حمل التدريب.

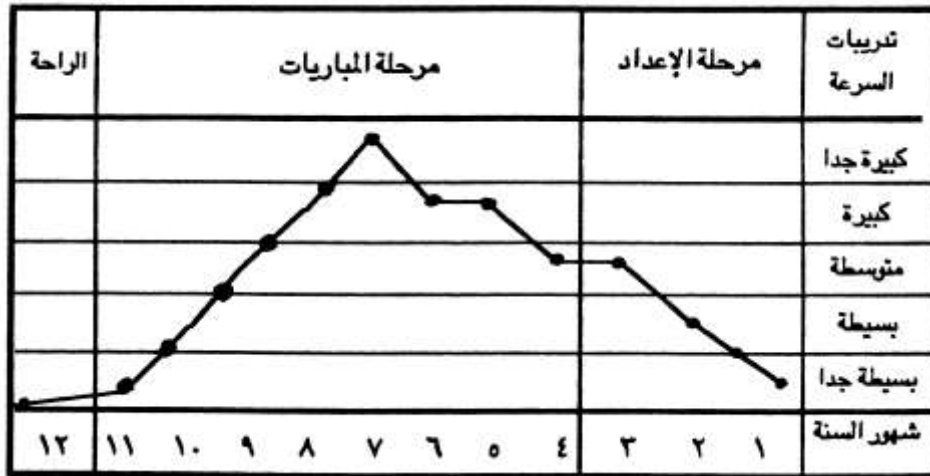
وعلى هذا فإن زمن فترة التدريب منذ بداية مرحلة المباريات قد خصص لا البرنامج ما يعادل ٣-٤ ساعات، وهذا لا يعني أن شهور الخطة ٤، ٥، ٦، ٧ تحتوي على فترات تدريب بـزمن يتراوح ما بين ٣، ٤ ساعات وإنما في المتوسط يصل الزمن المخصص لفترات التدريب إلى هذا الحد نتيجة وجود عدد من المباريات خلال هذه الأشهر - سواء رسمية أو ودية، فالمحصلة

الزمنية لكل شهر من هذه الشهور تكون مرتفعة نسبة إلى الشهور الأخرى من الخطة، ونلاحظ أن هذا الزمن قد تناقص خلال الشهر الثامن (فترة الانتقال بين الدوين) ثم يسير في نفس المعدل من حيث حجم حمل التدريب وبصفة خاصة الزمن المقرر لفترة التدريب، وهذا التناقص من شأنه الحفاظ على الشكل ابياني الذي يوضح العلاقة بين حجم وشدة التدريب، فعلى سبيل المثال نلاحظ أن فترة التدريب في الشهر الحادي عشر (نهاية الموسم) قد قلت كثيرا، حيث لا يحتاج المدرب إلى فترات التدريب الطويلة التي يتنوع فيها العمل، ويتعدد فيها جوانب الإعداد، ويجب ألا يخفي على المدرب أن البرنامج التفصيلي (الأسبوعي مثلا) تتراوح فترات التدريب فيه من فترات حمل عالية ومتوسطة وخفيفة، كذلك يتضمن البرنامج المباريات سواء الرسمية أو الودية، كما هو واضح في البرنامج التفصيلي وتوزيع محتويات الخطة لذلك من الضروري أن يعرف المدرب أن الصفة الغالبة في كل برنامج أو في كل فترة هي التي تؤثر في الزمن المخصص لفترة التدريب.

ثانيا - بالنسبة لشدة حمل التدريب والتي تظهر من خلال:

١ - التدريبات التي تؤدي بأقصى سرعة:

شكل (٣١٢) التدريبات التي تؤدي بأقصى سرعة



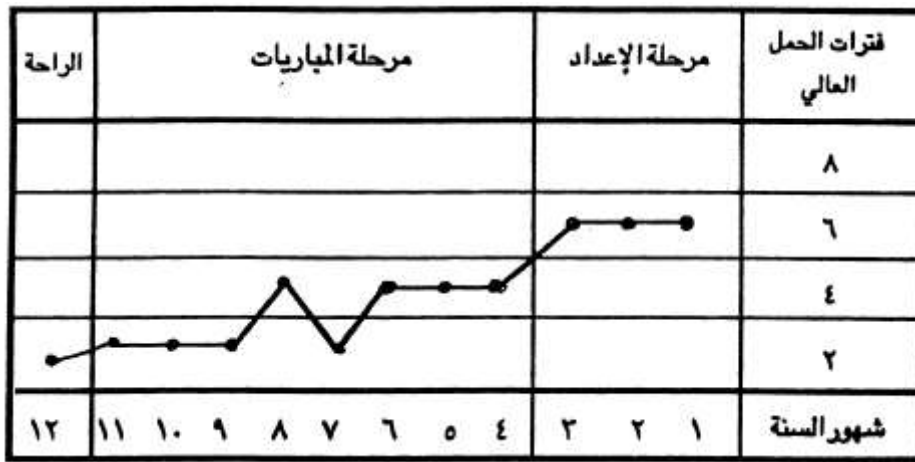
التدريبات التي تؤدي بأقصى سرعة خلال فترات التدريب احدى الوسائل الهامة التي تؤثر في شدة حمل التدريب، ونلاحظ - كما هو موضح في الشكل أن تدريبات السرعة التي يستخدمها المدرب خلال محتويات التدريب تبدأ بسيطة جدا في بداية مرحلة الإعداد، وتأخذ في الإرتفاع حتى تصل في الشهر الثالث إلى درجة متوسطة ثم تستقر في الشهر الرابع وتبدأ مرة أخرى في الإرتفاع لتصل خلال الشهرين الخامس والسادس إلى درجة كبيرة، فيعمد المدرب إلى استخدام التدريبات التي تؤدي بأقصى سرعة بدرجة كبيرة بل ويزيد من استخدامها في الشهر السابع حتى

تكون هي الصفة الغالبة على التدريب وبإنتهاء الشهر السابع تشهد فترات التدريب في الخطة تناقصا من حيث إستخدام تدريبات السرعة ويستمر هذا التناقص إلى نهاية مرحلة المباريات في الشهر الحادي عشر من الخطة.

وكما هو ملاحظ أيضا أن درجة إستخدام التدريبات التي تؤدي بأقصى سرعة قد بدأت بسيطة جدا في بداية الموسم، وعادة إلى نفس الدرجة في نهاية الموسم، وقبل الخروج إلى الإجازة الصيفية في المرحلة المخصصة للراحة.

٢ - عدد مرات التدريب بحمل عالي:

شكل (٣١٣) عدد مرات التدريب بحمل عالي



ويأتي عدد مرات التدريب بحمل عالي ضمن الوسائل الأساسية التي تعمل على تحديد شدة حمل التدريب وتؤثر فيه تأثيرا مباشرا.. فلو إستعرضنا إجمالي عدد فترات التدريب خلال الشهر الأول من الخطة (في مرحلة الإعداد) لوجدنا أنها (٢٥) فترة تدريب (شكل ٣١٣) ومن الجدول الموضح نجد أنه قد خصص في الشهر الأول ست فترات بحمل عالي، وكذلك في الشهرين الثاني والثالث، وهذا يعني أن الفريق يجب أن يخصص له عددا محددا من فترات التدريب كل شهر يؤديها بحمل عالي وذلك للحفاظ على شدة حمل التدريب أما باقي الفترات المقررة فتوزع على الحمل المتوسط والخفيف وفق الجداول الخاصة بذلك كما تلاحظ أنه عندما بدأ برنامج المباريات في الشهر الرابع فإن البرنامج قد احتوى على عدد أقل من فترات التدريب بحمل عالي، فصارت أربعة فترات فقط واستمر هذا العدد حتى الشهر السادس ثم أنخفض بعد ذلك في الشهر التاسع إلى فترتين واستقر كذلك حتى نهاية الموسم.

ولو تفقدنا الجدول الخاص بالتوزيع التفصيلي لمحتويات الخطة على شهور السنة لوجدنا

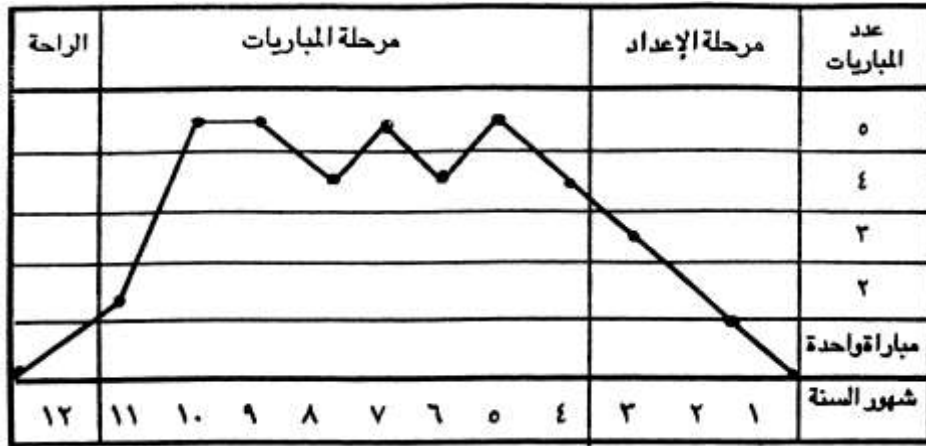
أن السبب في انخفاض عدد فترات التدريب بحمل عالي يعود إلى سببين:

السبب الأول هو إرتفاع عد المباريات في هذه المرحلة والسبب الثاني الزيادة الواضحة في عدد الأيام المقررة للراحة حيث يحتاج اللاعب أو الفريق في المرحلة الأخيرة من الموسم الرياضي إلى تفاوت راحة تتناسب مع الجهد الذي بذله خلال الموسم كله الذي استمر أكثر من سبعة أو ثماني شهور. وهذا يعتبر ضرورياً للحفاظ على المستوى تحتنهاية الموسم، لأن أية زيادة في التدريب حجماً أو شدة في هذه المرحلة يكون لها أثر عكسي، مما ينتج عنه إما خروج اللاعب عن مستواه أو هبوطه، أو إصابته ... الخ.

٣ - عدد المباريات:

الوسيلة الثالثة والأكثر أهمية للتحكم في شدة حمل التدريب، هي عدد المباريات المقررة في الخطة والتي يتم توزيعها على شهور السنة في مراحلها المختلفة.

شكل (٣١٤) عدد المباريات في الخطة السنوية



يتم توزيع عدد المباريات على شهور الخطة بنظام دقيق كما هو موضح في الشكل، هذا التوزيع ضروري جداً لبقاء شدة التدريب على ما هي عليه من شكل ومحتوى، فنجد أن الشهور الثلاثة الأولى من مرحلة الإعداد تملأ تماماً من المباريات، بينما تبدأ في الشهر الرابع المباريات الودية (في أواخر مرحلة الإعداد)، كما تبدأ المباريات بعد ذلك خلال مرحلة المباريات فتسير في نسق محدد فبينما هي (٤) مباريات في الشهر الرابع، نجدها قد زادت مباراة لتصبح خمسة في الشهر الخامس ثم تعود إلى أربعة في الشهر السادس وهكذا وفق المباريات حتى يكون قد قارب الموسم على الإنتهاء.

والعدد المقرر من المباريات في كل شهر من شهور الخطة هو العدد اللازم والضروري الذي يجب أن يشارك فيه كل لاعب من اللاعبين المقيدين بالفريق، سواء كان لاعب أساسي أو احتياطي، فإذا أدى اللاعب الأساسي المباراة فإنه من واجب المدرب أن يهيئ الظروف لمشاركة

اللاعب الذي لم يشارك فهو أيضاً في حاجة إلى حمل المباريات لذلك فإنه إذا شارك عدد من اللاعبين في المباريات المقررة في شهر من شهور الخطة، فإنه من الضروري أن تنظم نفس عدد المباريات المقررة في نفس الشهر ليشارك فيها باقي اللاعبين أي يجب أن يكون هناك جدول لمباريات الودية وسط الأسبوع لمن لم يلعب المباراة الرسمية. أما إذا كان جدول المباريات الرسمي لا يتضمن في شهر من الشهور سوى مبارتان أو ثلاثة مباريات فغنه من الضروري تكملة العدد وفق الجدول الموضح ليستكمل المدرب إعداد لاعبيه عن طريق المباريات، وهذا يعني أنه يجب على المدرب أن يكون لديه برنامج آخر لقاءات الودية لإستكمال الحد الواجب لكل لاعب.

وقد يشكو النادي عادة من عدم وصول اللاعب أو بعض اللاعبين إلى المستوى اللائق من الإعداد خلال مرحلة المباريات، وقد تكون الشكوى من هبوط مستوى لاعب أو أكثر بالنسبة لزملائه في الفريق، ولاسبب في ذلك أن هذا اللاعب أو هؤلاء اللاعبين لم تتاح لهم الفرصة للمشاركة في المباريات، وإعداد المباريات يختلف كثيراً عن إعداد التدريب.

لذلك فإن العد المقرر في الخطة بالنسبة للمباريات هو العدد الذي يجب أن يشارك فيه كل لاعب مقيد في الفريق وأن أي نقص في عدد المباريات بالنسبة للاعب يعتبر نقصاً في إعداده.

مما سبق - لو استعرضنا - ما يقوم به المدرب على سبيل المثال خلال الشهر الخامس

من الخطة، والذي يقع في مرحلة المباريات فإننا نجد ما يلي:

١- المشاركة في (٥) مباريات خلال الشهر، فإن كان لديه ضمن جدول المباريات الرسمي (٤) مباريات فقط، فيجب عليه أن يضيف مباراة خامسة ودية مع أي فريق وفق المستوى المطلوب في هذه الفترة من مرحلة المباريات وذلك لاستكمال العدد المقرر للمباريات في خطة هذا الشهر (راجع الشكل).

٢- تخطيط الشهر الخامس يتضمن (وفق النظام الموضح من قبل) إقامة (١٩) فترة تدريبية يتم توزيعها كالتالي:

أ- ٤ فترات بحمل عالي (راجع الشكل).

ب- ١٠ فترات بحمل متوسط.

ج- ٥ فترات بحمل خفيف.

(ويرتبط دائماً عدد فترات التدريب بحمل خفيف بعدد المباريات في نفس الشهر وسيأتي

تفصيل ذلك).

٣- إذا جمعنا الأيام الخمسة المحددة للمباريات والأيام التسعة عشرة المحددة لفترات التدريب فإن الباقي من الشهر (على أساس ٣٠ يوم) هو ستة أيام وهي إجمالي عدد الأيام المقررة في الخطة للراحة.

٤- بالنسبة للزمن المخصص للتدريب في نفس الشهر الخامس فهو ٢٦.٤٥س يتم توزيعها على فترات التدريب وفق ما هو مقرر في خطة هذا الشهر.

٥- بالنسبة للزمن المخصص للتدريبات الخاصة بجوانب الإعداد الثلاثة فهو ٢٧ ساعة يتم توزيعها ايضاً وفقاً ما هو محدد في خطة هذا الشهر على الإعداد البدني (عام وخاص) والإعداد المهاري والإعداد الخططي (راجع شكل النسب المقررة).

*العلاقة بين مستويات حمل التدريب وجوانب إعداد اللاعب:

سبق وحددنا جوانب إعداد اللاعب في أربع جوانب هي:

- ١- الإعداد البدني.
- ٢- الإعداد المهاري.
- ٣- الإعداد الخططي.
- ٤- الإعداد النفسي.

كما حددنا مستويات حمل التدريب في أربع جوانب هي:

- ١- حمل خفيف.
- ٢- حمل متوسط.
- ٣- أقل من الأقصى.
- ٤- حمل أقصى.

وترتبط جوانب الإعداد ومستويات حمل التدريب بكل من عمل الجهاز الدوري (القلب) والذي نتابعه من خلال عدد ضربات القلب، وعمل الجهاز التنفسي (الرئتين) من خلال كمية استهلاك الأكسجين.

فإذا اعتبرنا أن عمل المدرب مع اللاعب أو الفريق يرتبط مباشرة في جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والإعداد للمباريات وذلك بمعنى أن حمل التدريب الذي يقوم بتشكيله لتحقيق النمو في جوانب الإعداد المذكورة يجب أن يبنى أو يشكل على أساس فسيولوجي دقيق، فيستحضر المدرب وهو يعمل مع اللاعب، ما يجب أن تكون عليه حالة القلب الذي يعمل وأن يكون على خبرة ودراية بما يحدث أو يستهلكه اللاعب من أكسجين أثناء العمل في كل تدريب من التدريبات وفي كل مجهود يبذله، حيث يعتبر استهلاك الأكسجين من الأمور ذات الأهمية القصوى في تحديد كفاءة اللاعب.

لذلك فإن تحديد مستويات حمل التدريب يتطلب تقسيم جوانب الإبداع من حيث عمل القلب (عدد ضربات القلب) وما يستهلكه من أكسجين (نسبة إستهلاك اللاعب من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) إلى ثلاث مستويات أثناء العمل باختلاف جوانبه سواء كان في الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي وحتى خلال المباريات كما يلي:

أولا - بالنسبة للإعداد البدني تنقسم مستويات الحمل بالنسبة للإعداد البدني إلى ثلاث مستويات:

- ١- كل التمرينات أو التدريبات وكافة الحركات التي تؤدي بغرض تنمية المرونة أو الرشاقة أو المهارة تعتبر حمل خفيف أو منخفض وتدخل ضمن المستوى الأول، وهي التي يؤديها اللاعب في حدود لا تزيد عن ١٢٠ نبضة في الدقيقة، وبحيث لا يزيد استهلاك الأكسجين فيها عن ٥٠% من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند اللاعب.
- ٢- كل التمرينات أو التدريبات أو الحركات التي تؤدي بغرض تنمية عناصر، القوة أو السرعة أو التحمل تعتبر حمل متوسط وتدخل ضمن المستوى الثاني، وهي التي يؤديها اللاعب بحيث لا يزيد عدد ضربات القلب خلالها عن ١٧٠ نبضة في الدقيقة ولا يزيد استهلاك الأكسجين خلال أدائها عن ٧٠% من الحد الأقصى لما يستهلكه اللاعب.
- ٣- كل التمرينات أو التدريبات أو الحركات التي تؤدي بغرض تنمية عنصرين أو أكثر (تحمل وقوة أو سرعة وتحمل، سرعة ومهارة .. الخ) تعتبر حمل عالي وتدخل ضمن المستوى الثالث، وهي التي يؤديها اللاعب بحيث يزيد عدد ضربات القلب خلال أدائها عن ١٧٠ نبضة في الدقيقة كما يزيد استهلاك اللاعب للأكسجين عن ٧٠% من الحد الأقصى لاستهلاكه.

ثانيا - بالنسبة للإعداد المهاري تنقسم مستويات حمل التدريب أيضا إلى ثلاث مستويات:

- ١- كل التدريبات التي تؤدي بغرض التعليم أو التدريب على مهارة من المهارات الأساسية للعبة تعتبر حمل خفيف وتدخل ضمن المستوى الأول، وهي التي يؤديها اللاعب بحيث لا يزيد عدد ضربات قلبه أثناء أدائها عن ١٢٠ نبضة في الدقيقة ولا يزيد إستهلاك الأكسجين عن ٥٠%.
- ٢- كل التدريبات التي تؤدي بغرض التعليم أو التدريب على مهارة من المهارات الأساسية مع عنصر واحد من عناصر الإبداع البدني تعتبر حمل متوسط وتدرج تحت المستوى الثاني وهي التي تؤدي في حدود نبض لا يزيد عن ١٧٠ نبضة في الدقيقة وإستهلاك الأكسجين لا يزيد عن ٧٠% من الحد الأقصى.
- ٣- كل التدريبات التي تؤدي بغرض التعليم أو التدريب على مهارة من المهارات الأساسية مع عنصر أو أكثر من عناصر الإعداد البدني تعتبر حمل عالي وتدخل ضمن المستوى الثالث، وهي التي يؤديها اللاعب بحيث يزيد عدد ضربات قلبه خلال أدائها عن ١٧٠ نبضة في الدقيقة، كما يزيد استهلاك الأكسجين خلالها عن ٧٠% من الحد الأقصى.

ثالثا - بالنسبة لإعداد الخططي: تنقسم مستويات حمل التدريب بالنسبة للإعداد الخططي أيضا إلى ثلاث مستويات:

- ١- الخطة التي يتم شرحها على اللاعبين أثناء التدريب من وضع الوقوف فقط وسط فقرات مع حركة ضعيفة - تعتبر حمل خفيف وتدخل ضمن المستوى الأول ولا يزيد خلالها نبض اللاعب عن ١٢٠ نبضة في الدقيقة ولا يتجاوز استهلاكه للأكسجين عن ٥٠%.
- ٢- الخطط التي تؤدي خلال التدريب مع الحركة السريعة أو المستمرة أثناء أداء التدريبات مهارية أو الإعداد البدني تعتبر حمل متوسط وتدخل تحت تدريبات المستوى الثاني، وهي التي لا يزيد خلال أدائها عدد ضربات القلب عن ١٧٠ نبضة في الدقيقة كما لا يزيد استهلاك اللاعب خلالها للأكسجين عن ٧٠%.
- ٣- الخطط التي تؤدي خلال المباريات "التقسيمية" أو خلال الأداء الذي يشبه أداء المباريات تعتبر حمل عالي وتدرج تحت المستوى الثالث، وهي التي يزيد خلالها عدد ضربات القلب عن ١٧٠ نبضة في الدقيقة، كما يزيد استهلاك اللاعب للأكسجين عن ٧٠% من الحد الأقصى لإستهلاكه.

رابعاً - بالنسبة للإعداد للمباريات:

حمل المباريات سواء كان من خلال التقسيمة التي يجريها المدرب أو عن طريق المباريات الودية أو المباريات الرسمية، تقع كلها في المستوى الثالث، وفيها يزيد عدد ضربات القلب عن ١٧٠ نبضة في الدقيقة ويزيد خلالها استهلاك الأكسجين عن ٧٠% من الحد الأقصى لاستهلاكه في الدقيقة.

* تحديد مستوى حمل التدريب:

وعلى هذا فإن كافة التمرينات والتدريبات والحركات البدنية أو الفنية تتدرج تحت ثلاث مستويات ولكل تمرين أو تدريب زمن محدد ومن خلال معرفتنا لمستوى التدريب وزمن التدريب فإننا نحصل على ما يعرف بدرجة التدريب.

$$\text{درجة التدريب} = \text{مستوى التدريب} \times \text{زمن التدريب}$$

فإذا شارك لاعب في أداء تدريب لمدة ١٠ دقائق مثلاً وقام على سبيل المثال بتمرير الكرة إلى زميل (حيث يصل نبضة إلى ١١٥ نبضة في الدقيقة وإستهلاكه للأكسجين حوالي ٤٥% من الحد الأقصى له) قد أدى مهارة من المستوى الأول وعلى ذلك فإن:

$$\text{درجة التدريب} = ١ \times ١٠ = ١٠$$

وإذا قام لاعب آخر بأداء تدريب الجري بالكرة ثم التصويب على المرمى من (الجري + السرعة) فإن هذا التدريب يعتبر مستوى ثالث وإذا ما استمر هذا التدريب لمدة ١٥ دقيقة فإن درجة التدريب = $٣ \times ١٥ = ٤٥$ اذن فأمام المدرب طريقتان لمعرفة مستوى التدريب، إما عن طريق الأداء نفسه كما سبق الشرح في حالات الإعداد البدني والمهاري والخططي، وعليه فيحدد مستوى التدريب.

وأما عن طريق معرفة العدد الذي يصل إليه نبض اللاعب وكمية استهلاكه للأكسجين في الدقيقة، وغذا ما تيسر لمدرب، وعرفة مستوى التدريب، للأداء بصفة عامة أو لفترة تدريب بصفة خاصة وذلك في أية مرحلة وتحت أية ظروف وبكافة مستوى اللاعبين.

وذلك باستخدام جدول تحديد مستوى الحمل التالي:

جدول يوضح حدود مستويات حمل التدريب

نوع الحمل	الحد الأدنى لحدود الحمل	الحد الأقصى لحدود الحمل	المستوى
الحمل الخفيف	٠.٥	١.٤	١
الحمل المتوسط	١.٥	٢.٤	٢
الحمل العالي	٢.٥	٣.٤	٣

ويحدد مستوى حمل التدريب إذا ما قمنا بقسمة درجة التدريب على الزمن المخصص للتدريب أو التمرين:

$$\text{حمل التدريب} = \frac{\text{درجة التدريب}}{\text{زمن التدريب}}$$

وإذا ما أردنا معرفة حمل فترة التدريب ككل فإن:

$$\text{حمل فترة التدريب} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{الزمن الكلي}}$$

ويكون خارج القسمة دائما مقدار ثابت يقع في حدود تتراوح ما بين ٠.٥ ، ٣.٤ وهو لمقدار الذي يعبر عن نوع الحمل فإن كان يتراوح ما بين ٠.٤ ، ١.٤ فإنه يكون حملا خفيفا، وأن كان يتراوح ما بين ١.٥ ، ٢.٤ فغن حمل متوسط، وأن يتراوح ما بين ٢.٥ ، ٣.٤ فإنه يكون حملا عاليا، كما هو موضح في الجدول.

والطريقة المذكورة هي الطريقة العلمية الحديثة التي يعتمد عليها المدرب لتحديد مستويات الحمل، والتي تعتمد على الأسس الفسيولوجية، ولقد أصبح من الممكن تقسيم كافة التمرينات والتدريبات والحركات البدنية والفنية إلى ثلاث مستويات بسهولة ويسر، وأصبح دور المدرب الناجح واضحا في عملية اختيار التمرينات والتدريبات المناسبة.

*** كيف تقوم باعداد فترة تدريب بالحمل المناسب:**

- ١- حدد الهدف أو الغرض من التدريب (وفق الخطة التي أعدتها).
- ٢- حدد التمرينات أو التدريبات التي سوف تستخدمها لتحقيق الأغراض التي حددتها.
- ٣- حدد مستوى كل تمرين أو تدريب (مستوى أول أو ثاني أو ثالث).
- ٤- حدد زمن كل تمرين أو تدريب على حده.
- ٥- حدد درجة كل تمرين أو تدريب وذلك بضرب مستوى التدريب $\times$ زمن التدريب.
- ٦- حدد الزمن الكلي لفترة التدريب، وهو مجموع أو نسبة التمرينات أو التدريبات التي أخذتها للإستخدام في فترة التدريب.
- ٧- حدد مجموع الدرجات الكلية وذلك بجمع درجة كل تدريب من التدريبات التي أخذتها.
- ٨- حدد مستوى الحمل وذلك بقسمة مجموع الدرجات على الزمن الكلي لفترة التدريب فيكون خارج القسمة مقدار يقع ما بين ٠.٥ ، ٣.٤ وانظر أين يقع هذا المقدار وهو الذي سيحدد لك مستوى الحمل (راجع الجدول).

*** ملاحظات هامة:**

- ١- إذا وجدت أن حدود مستوى الحمل أعلى أو أقل مما تريده فيمكنك رفع أو خفض مستوى أحد التمرينات أو التدريبات أو أكثر من تمرين أو تدريب كما يمكنك أن تزيد أو تقلل من الزمن المخصص لأحد التدريبات أو أكثر من تدريب حتى تحصل على الحدود التي تريدها لرفع أو خفض مستوى الحمل (راجع النماذج التالية لمستويات الحمل).
- ٢- ليس بالضرورة أن يكون لديك مسبقا عدد ضربات القلب لكل تمرين أو كمية إستهلاك الأكسجين للاعب خلال أداء كل تدريب، ولكن يمكنك الإستعانة في تحديد مستوى التدريب بما تعده للاعب من تدريبات، فاستخدامك لتمرين أو تدريب لتنمية مهارة أو رشاقة فقط فإن ذلك يعني استخدامك التمرين أو تدريب مستوى أول وإن كنت تستخدم تدريب لتنمية سرعة أو قوة أو تحمل فقط فإنك تستخدم تدريب مستوى ثاني وإن كنت تستخدم تدريب لعدة مهارات أو لمهارة مع بعض العناصر فإنك تستخدم تدريب مستوى ثالث وهكذا كما تقدم.

١- نموذج لفترة تدريب بحمل خفيف:

- الغرض من التدريب:

- ١- تنمية السرعة.
- ٢- التدريب على المهارت الأساسية.
- ٣- التصويب على المرمى.

الدرجة	زمن التدريب	المستوى	التدريب	مسلسل
١٠	٥ق	٢	تدريبات متنوعة لتنمية عنصر السرعة	١
٢٠	١٠ق	٢	اللعب في مربعات ٢ × ٤ نبض استهلاك الأكسجين ١٤٠ %٦٠	٢
٥	٥ق	١	تبادل ضرب الكرة بالرأس من الثبات نبض استهلاك الأكسجين ١٢٠ %٥٠	٣
٥	٥ق	١	تمرير الكرة بين زميلين	٤
١٠	١٠ق	١	ضرب الكرة بأجزاء القدم المختلفة من الثبات.	٥
١٠	١٠ق	١	التصويب على المرمى من نقطة الجراء	٦
٦٠	٤٥ق			

$$\text{مستوى الحمل} = \frac{\text{مجمل الدرجات}}{\text{الزمن اكللي}} = \frac{٦٠}{٤٥} = ١.٣ = \text{حمل خفيف}$$

ملحوظة: الحمل الخفيف من ٠.٥ إلى ١.٤.

٢- نموذج لفترة تدريب بحمل متوسط:

- الغرض من التدريب:

- ١- تنمية عنصر القوة.
- ٢- التدريب على الخطة.
- ٣- تنمية اللعب الجماعي "لعب الفريق".

الدرجة	زمن التدريب	المستوى	التدريب	مسلسل
٢٠	١٠ ق	٢	تدريبات لتنمية عنصر القوة	١
٢٠	١٠ ق	٢	تدريبات متنوعة لتنمية المهارات الأساسية.	٢
٢٠	١٠ ق	٢	اللعب في مربعات ٢ × ٣ نبض استهلاك الأكسجين ١٥٠ %٦٥	٣
١٠	١٠ ق	١	التدريب على خطة..... نبض استهلاك الأكسجين ١١٠ %٥٠	٤
٩٠	٣٠ ق	٣	مباراة على الملعب كله (تقسيم ٧ × ٧)	٥
١٦٠	٧٠ ق		على شوطيين	

$$\text{مستوى الحمل} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{الزمن الكلي}} = \frac{١٦٠}{٧٠} = ٢.٣ = \text{حمل متوسط}$$

ملحوظة: الحمل الخفيف من ١.٥ إلى ٢.٤.

٣- نموذج فترة تدريب بحمل عالي:

- الغرض من التدريب:

- ١- تنمية عنصر المرونة.
- ٢- تنمية المهارات الأساسية.
- ٣- التدريب على التصويب من الحركة.
- ٤- التدريب على الخطة.

الدرجة	المستوى	التدريب	مستوى
٢٠	١	تمارينات وتدريبات لتنمية عنصر المرونة	١
٢٠	٢	تدريبات على المهارات الأساسية جري بالكرة - استقبال - تمرير لزميل نبض استهلاك الأكسجين ١٥٥ %٦٥	٢
٣٠	٢	مسابقة - تتابع الجري بالكرة والتمرير بطول الملعب.	٣
٩٠	٣	تدريبات مختلفة للتصويب على المرمى جري - تمرير - استلام - جري - تصويب على المرمى. نبض استهلاك الأكسجين ١٨٥ %٨٥	٤
١٥٠	٣	تدريبات على خطة (على الملعب كله بالجري خلال تقسيمة على شوطين) نبض استهلاك الأكسجين ١٨٠ %٨٠	٥
٣١٠			

$$\text{مستوى الحمل} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{الزمن الكلي}} = \frac{٣١٠}{١٢٠} = ٢.٦ = \text{حمل عالي}$$

ملحوظة: الحمل العالي من ٢.٥ إلى ٣.٤.

الفصل التاسع

تخطيط التدريب في كرة القدم

الفصل التاسع

تخطيط التدريب في كرة القدم

التخطيط الرياضي يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الإرتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي.

والتخطيط الرياضي عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافهم وكذا مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب منها ما هو نهائي يتم التوصل إليه بعد مدة طويلة، ومنها ما هو مرحلي وتمهيدي للمراحل اللاحقة بعد ذلك.

والتخطيط الرياضي هو عملية تحديد ما هو ضروري وهام لتحقيق هدف معين، ويتضمن ذلك تحديد ما يمكن عمله وكيفية أدائه وما يستغرقه من وقت ومكان تنفيذه والقائم على هذا التنفيذ.

وتوجد تعريفات كثيرة للتخطيط التدريب الرياضي منها أن التخطيط يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الإستعداد لهذا المستقبل، وهناك تعريف آخر بأن التخطيط عبارة عن إجراء تنبؤي يتم فيه تسجيل تنظيم نمرتب لكل من إجراءات وعناصر تكوين التدريب الضرورية تحقيق هدف ما، كذلك يعرف التدريب بأنه "أسلوب تربوي سبق لتكوين منظم لعملية تدريب طويلة المدى يكون الأساس فيها خبرات عملية ومعلومات علمية وتوجه لتحقيق أحد أهداف التدريب مع وضع مستوى الفرد الحالي في الحساب".

وتخطيط التدريب في كرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً في تقدم وتحسين مستوى اللاعب، وللاعبين والتقدم بالحالة التدريبية لهم من خلال ترتيب الواجبات والمتطلبات الرئيسية التي تحقق أهداف الخطة الموضوعة.

وتعتبر خطة التدريب السنوي من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة.

ويتطلب التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب، وتحديد كم وحجم ووسائل وطرق التدريب وكيفية تشكيل وتقنين

الأحمال التدريبية وذلك للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية من خلال إعدادهم إعدادا شاملا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

*** خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:**

- ١- تحددى الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
 - ٢- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
 - ٣- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات.
 - ٤- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
 - ٥- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشرىاً وتحديد الميزانيات.
 - ٦- أن يراعى التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
 - ٧- تحقيق التقويم المبدئى والمرحلي والنهائى للوصول إلى الهدف.
- وشكل (٣١٥) يوضح خطوات التخطيط لبرنامج التدريب.

*** أنواع خطط التدريب في كرة القدم:**

- أولاً- خطة التدريب عديدة السنوات.
- ثانياً- خطة التدريب للإعداد للبطولات.
- ثالثاً - خطة التدريب السنوية.
- رابعاً - خطة تدريب فترية أو جزئية.
- خامساً- خطة تدريب للوحدة التدريبية.

أولاً - خطة التدريب عديدة السنوات:

إن إعداد لاعب كرة القدم للوصول للمتسويات العالية لابد وأن يتدرج من خلال خطة طويلة المدى تتراوح ما بين ٧-١٥ سنة تقريبا، وتبدأ هذه المرحلة من مرحلة إنتقاء البراعم والناشئين ووضع أهداف الخطة وتتابع تحقيقها لتطوير الحالة التدريبية مرحليا من خلال واجبات رئيسية لكل مرحلة من مراحل تنفيذ الخطة.

*** ما يجب مراعاته عند التخطيط للتدريب طويل المدى:**

- ١- وضوح الهدف.
- ٢- وضوح خطوات التنفيذ.

٣- التقدم بمستوى الإنجاز للناشئين حتى وصولهم للمستويات العالية.

٤- تطوير شخصية اللاعبين.

٥- توزيع إقامة المباريات.

٦- تحديد الواجبات المرحلية لعملية التدريب.

٧- تقويم الخطة.

ثانياً - خطة التدريب للإعداد للبطولات:

ويطلق عليها البعض الخطط متوسطة المدى ومن أمثلتها ما يلي:

١- خطط الإعداد الأولمبي.

٢- خطط الإعداد لدورة البحر الأبيض المتوسط أو الدورة الإفريقية أو الدورة العربية أو دورة الأمم الأوروبية.

ثالثاً - خطة التدريب السنوية:

ويطلق عليها خطط قصيرة المدى وهي عبارة عن التخطيط للتدريب الفردي والجماعي والفرقي على مدار السنة، وتعتبر تلك الخطة دورة مغلقة متكررة يتحد فيها الهدف والواجبات والوسائل وطرق التدريب ووسائل التقويم.

وتقسم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث فترات هي:

١- الفترة الإعدادية (التأسيسية).

٢- فترة المنافسات.

٣- الفترة الإنتقالية.

وسوف نتكلم عنها تفصيلاً بالنسبة للثلاث فترات.

رابعاً - خطة التدريب الفترية (الجزئية):

تنظم خلالها الوحدات التدريبية اليومية لمدة أسبوع أو أكثر وتكون في مجموعها الوحدات

التدريبية القصيرة، وأهم ما يجب مراعاته عند تنظيم خطة

التدريب الفترية ما يلي:

- ١- تحقيق الإرتفاع بالمستوى التدريبي.
 - ٢- تنظيم تشكيل الحمل.
 - ٣- سهولة الربط بين الخطة السنوية والوحدة التدريبية.
 - ٤- تقويم العملية التدريبية أول بأول.
- وغالبا ما يتم التدريب ما بين ٥-١٠ مرات في الأسبوع مع مراعاة التشكيل الصحيح لحمل التدريب ودرجاته عن طريق توجيهه من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية.

- ولضمان تحقيق ذلك في دورة قصيرة يجب مراعاة ما يلي:

- ١- دراسة النواحي الفنية وتحسين مستوى أدائها.
- ٢- تطوير أداء المستوى الفني بالحمل العالي.
- ٣- تنمية السرعة في ظروف العمل المستمر.
- ٤- تنمية السرعة في ظروف العمل لزمن قصير.
- ٥- تنمية القوة العضلية في حدود مقدرة اللاعبين من ٦٠-٨٠%.
- ٦- تنمية القوة في ظروف العمل بالشدة الحقيقية والمتوسطة لمقدرة اللاعبين.
- ٧- تنمية تحمل القوة في ظروف العمل بالشدة المتوسطة والعالية والحد الأقصى لمقدرة اللاعبين.
- ٨- تنمية التحمل في العمل بالحد الأقصى لقدرة اللاعبين.

خامسا - خطة تدريب الوحدة التدريبية:

تعتبر خطة وحدة التدريب اليومية هي القاعدة والركيزة الساسية لعملية التخطيط، والخلية الساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلى أهداف التدريب.

ويراعى أن تحتوي مشتملات تخطيط الوحدة التدريبية اليومية على:

- ١- تحديد الهدف الرئيسي والواجبات الفرعية بكل دقة ووضوح.
- ٢- إختيار وتحدي وترتيب محتويات الوحدة التدريبية.
- ٣- تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيله.
- ٤- تحدي الطريقة والأسلوب التدريبي المستخدم في الوحدة.
- ٥- كيفية تنظيم اللاعبين بالنسبة للأدوات والإمكانات والزمن.

٦- تحديد الفترة الزمنية للوحدة التدريبية والفترات الزمنية لأجزاء الوحدة التدريبية وكذلك فترات الراحة البينية.

٧- تحديد تنظيمات اللاعبين وتشكيلاتهم خلال أجزاء الوحدة.

٨- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل أداء وإنتاجية ممكنة لتحقيق الأهداف.

*** الأنماط الرئيسية للوحدات التدريبية:**

- ١- وحدات لتنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية.
- ٢- وحدات لتعليم وتطوير المهارات الحركية.
- ٣- وحدات لاكتساب وإتقان وتنشيط القدرات الخططية.
- ٤- وحدات لاختبار وتقويم حالة اللاعب التدريبية.
- ٥- وحدات ذات واجبات متعددة (بدني - مهاري - خططي - نفسي وذهني).

*** تكوين الوحدة التدريبية:**

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية:

- أولاً - الجزء الإعدادي (التحضيرى).
- ثانياً - الجزء الرئيسي.
- ثالثاً - الجزء الختامي أو التهدئة.

*** تخطيط التدريب السنوي في كرة القدم:**

تعتبر خطة التدريب السنوية جزءاً من خطة التدريب طويلة المدى وخطة الإعداد الأولمبي وخطة الإعداد لكأس العالم لكرة القدم وهذه الخطة يقوم المدير الفني لفريق بوضعها بنفسه ويحاول من خلالها تحقيق هدف التدريب وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسات.

وتخطيط خطة التدريب السنوية يجب أن يشتمل على ناحيتين هامتين هما:

أولاً - النواحي النظرية وتتضمن:

- ١- المحاضرات (عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة ...).
- ٢- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات.
- ٣- الإختبارات والقياسات والتفويم (طبية - فسيولوجية - بدنية - مهارية - ... الخ).

ثانياً - النواحي التطبيقية وتتضمن:

- ١- عدد المباريات خلال الموسم.
- ٢- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- ٣- عدد أيام الراحة.
- ٤- حمل التدريب (خفيف - متوسط - عالي).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج السبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

* أسس بناء وتخطيط الموسم التدريبي:

لا يمكن تخطيط الموسم التدريبي بدون الحصول على المعلومات التالية:

- ١- موعد إقامة المباراة الأولى للفريق في جداول الدوري أو المسابقة.
- ٢- إقامة المباراة الأخيرة لفريق في جداول الموسم أو المسابقة.
- ٣- العدد الإجمالي للمباريات في الجدول الرسمي للمسابقة.
- ٤- عدد الفرق المشاركة في المسابقة ونظام إقامة المسابقة والبطولة.
- ٥- مراحل وفترات التوقف في برنامج الدوري لأي سبب من الأسباب مثل (المشاركات الداخلية والخارجية لفرق القومية أو بطولات أبطال الدوري أو الكأس الخ).

وعندما تتوفر هذه المعلومات فإن المدير الفني أو المدرب العام المسئول يستطيع أن يضع خطة عمل فريقه للموسم كله بدءاً من فترة الإعداد ومروراً بفترة المباريات وانتهاء بفترة الراحة وانتهاء بالموسم السنوي التدريبي.

* محتويات الخطة التدريبية السنوية:

الخطة من واقع ما سبق إيضاحه تحتوي على عناصر محددة يجب توزيعها بنظام خاص على أشهر الموسم الكروي ووفق الزمن المحدد لها والتي تتضمن ما يلي:

* عدد المباريات - إجمالي عدد فترات التدريب ونظام توزيعها على أشهر الخطة من حيث نوع الحمل وعدد أيام الراحة - إجمالي الزمن المخصص للتدريب الأساسي والتدريب الإضافي - الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة - الزمن المخطط للإعداد البدني العام والخاص - الزمن المخصص للإعداد المهاري - الزمن المخصص للإعداد الخططي - الزمن المخصص للإعداد النفسي والذهني.

وبناء على توزيع محتويات خطة العمل على أشهر الخطة نبدأ على الفور بعد ذلك بعمل البرنامج الزمني للموسم التدريبي للفريق، حيث تم توزيع محتويات البرنامج، كما جاء بالخطة على شهور السنة التدريبية وأسابيعها ومن هذا البرنامج الشهري والأسبوعي نخرج بفترة التدريب اليومية والتي نحدد محتوياتها مبيناً فيها التدريبات وأهدافها وزمن كل منها وشدتها والكثافة فيما بينها والأسلوب المتبع في فترات الراحة سواء كان ذلك سلبياً أو إيجابياً.

*** تقسيم خطة التدريب السنوية في كرة القدم:**

يتم تقسيم خطة التدريب السنوية إلى ثلاث فترات هي:

أولاً - الفترة الإعدادية (فترة اكتساب الفورمة الرياضية):

وتنقسم إلى المراحل التالية:

- ١- مرحلة الإعداد العام.
- ٢- مرحلة الإعداد الخاص.
- ٣- مرحلة الإعداد للمباريات.

ثانياً - فترة المباريات (فترة ثبات الفورمة الرياضية):

وتتكون من:

- ١- القسم الأول من الدوري.
- ٢- الفترة ما بين القسمين.
- ٣- القسم الثاني من الدوري.

ثالثاً - الفترة الانتقالية (الفترة ما بين الموسمين):

ويجب هنا أن نلاحظ أن تخطيط الموسم التدريبي بأكمله عملية متصلة ومستمرة حيث تمهد كل فترة من الفترات لفترات التي تليها وكل منها تكمل الأخرى والمدير الفني والمدرّب العام هو الملتزم بتنفيذها وتطبيقها من خلال التزامه بتطبيق مبادئ وأسس وخصائص التدريب حتى يتمكن من تحقيق أهدافه التدريبية في الإرتقاء بالفورمة الرياضية للاعبين.

أولاً - الفترة الإعدادية:

إن الهدف الرئيسي لأي مدير فني هو أن يكون فريقه في أحسن فورمة رياضية عند بدء وخلال فترة المباريات ويتم تحقيق ذلك من خلال نمو متكامل من جميع النواحي والجوانب البدنية والمهارية والخطية والإرادية والنفسية عند خوذ غمار المنافسات.

وطبيعة كرة القدم تتطلب من اللاعبين بذل مجهود بدني خارق لذلك تعتبر الفترة الإعدادية هي المرحلة الساسية التي تعد وتجهز اللاعب لمواجهة تحديات المنافسة أثناء المباريات.

وتستغرق الفترة الإعدادية ما بين ٨ : ١٢ أسبوع يقوم المدير الفني بتقسيمها على مراحل

الفترة الإعدادية كالتالي:

- ١- مرحلة الإعداد العام ٢ : ٣ أسابيع.
- ٢- مرحلة الإعداد الخاص ٣ : ٥ أسابيع.
- ٣- مرحلة الإعداد للمباريات ٣ : ٤ أسابيع.

١ - مرحلة الإعداد العام:

وهي تشتمل على التمرينات العامة التي تهدف إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة وتمتاز هذه المرحلة بزيادة حجم الحمل والشدة المنخفضة في التمرينات العامة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً، وهي تحتوي على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات التي تعمل في كرة القدم بالإضافة إلى تمرينات الإحتفاظ بالكرة والتمرينات الفنية الإجبارية والتمرينات بالأجهزة وتدريبات الأثقال والألعاب الصغيرة.

٢ - مرحلة الإعداد الخاص:

وهي تشتمل على التمرينات الخاصة التي تركز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم وتستغرق هذه المرحلة من ٤ : ٦ أسابيع وهي تعمل على تحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الصفات الإرادية، ويتميز حمل التدريب بقلّة الحجم وزيادة الشدة والكثافة.

وفي هذه المرحلة يؤدي اللاعب تدريبات الإعداد البدني الخاص والتمرينات المهارية المرتبطة بتطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين، كذلك تؤدي تدريبات الأداءات المهارية المركبة مع تدريبات المراكز والحركات بالكرة وبدون كرة وكذلك التدريبات الخططية الفردية والجماعية والفريقية.

٣ - مرحلة الإعداد للمباريات:

وفيها يخطط المدير الفني والمدرّب العام لتثبيت المستوى العالي للأداء الخططي والإرتقاء بالنواحي الفنية من خلال خلق علاقات إيجابية بين اقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية التي تحتاجها ظروف المباريات.

وتستغرق هذه المرحلة ما بين ٣ : ٤ أسابيع وفيها يحاول المدرّب الوصول إلى التشكيل الأمثل لفريقه وإختيار أفضل طرق اللعب ووسائله وكيفية تنفيذها والتأكيد على واجبات المراكز وخطوط اللعب المختلفة ويتم ذلك من خلال حمل تدريبي ذو شدة عالية وحجم أقل من المرحلة السابقة وذلك بهدف الوصول للحالة التدريبية المثلى للاعبين.

ثانياً - فترة المباريات:

١ - القسم الأول من الدوري:

يهدف برنامج التدريب في هذه الفترة إلى الحفاظ على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبين خلال الفترات لاسابقة أو أكبر قدر منها وذلك للإحتفاظ بالفورمة الرياضية التي اكتسبها اللاعبون، كذلك يجب الإهتمام بالحفاظ على الحالة النفسية المرتفعة وإستمرار تنمية الصفات الإرادية حتى يتمكن اللاعبون من بذل أقصى جهد ممكن خلال المسابقة.

ويلاحظ في هذه الفترة أن حمل التدريب يكون ذو شدة عالية وحجم تشكيل، مع الإهتمام بزيادة التدريب على العمل الجماعي والفرقي لتأخذ التدريبات طابع التنافس كما يحدث في ظروف اللعب أثناء المباريات.

٢ - الفترة ما بين القسم الأول والثاني من المباريات:

هذه الفترة تختلف حسب طبيعة المسابقة وعدد الفرق المشتركة والزمن المخصص للبطولة، فأحيانا تكون هذه الفترة في منتصف البطولة وتعطي بصورة جماعية لكل الفرق وأحيانا تكون فترة الراحة اسبوع لكل فريق إذا كان عدد الفرق المشاركة خلال البطولة فردياً.

وغالباً ما تستغرق هذه الفترة ما بين أسبوع إلى أسبوعين وفقاً لنظام المسابقة، وبصورة عامة يجب أن يتضمن محتوى التدريب في هذه الفترة إصلاح الأخطاء وإستكمال نواحي النقص في الإعداد البدني بشقيه العام والخاص، وزيادة الإهتمام بالأداء الفردي والتدريبات الإضافية والإشتراك في مباريات حية للحفاظ على المستوى الفني مع مراعاة أن يكون مستوى حمل التدريب من حيث الحجم والشدة أقل بشكل عام عن فترة القسم الأول من مباريات الدوري حتى تضمن إستعادة الشفاء للاعبين.

٣ - القسم الثاني من الدوري:

وفي هذا القسم يسحب أن يخطط المدير الفني والمدرّب العام إلى الإقلال من المباريات التجريبية والعمل على إثارة المرح والتشويق لدى اللاعبين والإكثار من عرض شرائط الفيديو والخاصة بمباريات الفريق في الدور الأول حتى يتعرف اللاعبون على السلبيات والإيجابيات للتركيز عليها أثناء مباريات الدور الثاني، ويجب على الجهاز الفني العمل على رفع الروح المعنوية لفريق وحل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم وصرف مستحقاتهم المالية حتى تكون دافع نحو المنافسة على البطولة.

ثالثاً - الفترة الانتقالية:

ويطلق عليها فترة الراحة الإيجابية وتحدد بحوالي ٤ : ٦ أسابيع، وهي تبدأ عقب نهاية المباريات الرسمية مباشرة ويجب تقليل حجم الحمل تدريجياً حتى تضمن إستعادة الشفاء للاعبين مع الإقلال من شدة الحمل وزيادة الحجم بدرجة أكبر في نهاية تلك الفترة. ويجب على الجهاز الفني للفريق أن يعمل على بث روح المرح والسرور بين اللاعبين في هذه الفترة حتى يخرج اللاعبين من حالة الشعور بالتعب والملل التي غالباً ما تصيبهم أثناء المباريات.

وتمتد هذه الفترة ما بين ٤ : ٨ أسابيع ما بين نهاية مباريات الموسم السابق وبداية الإعداد للموسم التدريبي الجديد ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية:

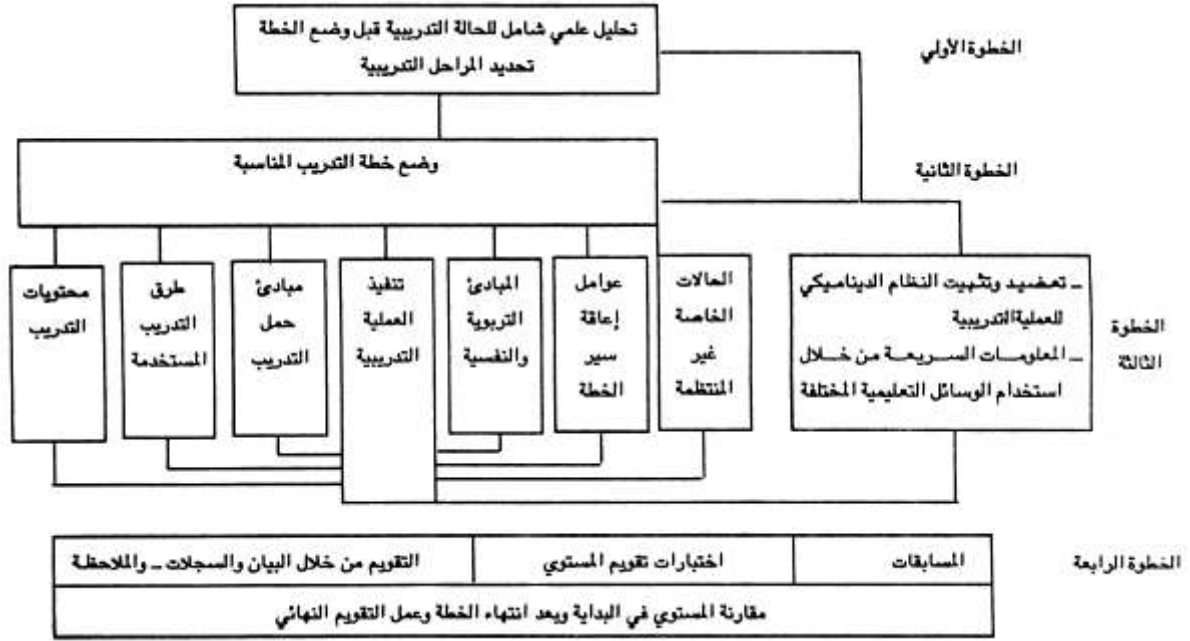
- ١- أن تعطي راحة سلبية للاعبين عقب المباريات الأخيرة مدتها ما بين (٢ : ٣ أسابيع).
 - ٢- يبدأ التدريب عقب العودة من الراحة السلبية بالتدريب لمدة يومين أسبوعياً ثم يزداد عدد التدريبات في الأسبوع لتصل ٣ : ٤ أيام على أن يتخلل وحدة التدريب البدنية تدريبات على التحمل والمهارات الفردية والألعاب الحرة والصغيرة.
 - ٣- في نهاية المرحلة الأخيرة من الفترة الإنتقالية تزداد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع لتصل ٣ : ٥ أيام وتهدف إلى الإرتفاع التدريبي بمستوى عناصر القدرات البدنية من خلال حمل منظم.
 - ٤- ضرورة إجراء فحص طبي شامل على اللاعبين خلال هذه المرحلة مع علاج الإصابات الناتجة من الإشتراك في مباريات الموسم التدريبي.
 - ٥- وضع السياسة الإدارية والفنية للجهاز الفني والفريق ومناقشة المشاكل التي تعرض لها الفريق ووضع الحلول المناسبة للتغلب عليها وعدم تكرارها في الموسم التالي.
 - ٦- أن ينظم معسكر ترفيهي صيفي لتغيير المكان وبث الألفة والمحبة وزيادة روح التعاون والجماعة بين الفريق والجهاز الفني.
- والجدول التالي يوضح التقسيم الفردي للموسم التدريبي لفترات الثلاث (الإعدادية - المنافسات - الإنتقالية) التي تحمل كل منها أهداف وواجبات خاصة لتحقيق الفورمة الرياضية العالية للاعبين.

- نموذج تقسيم الموسم السنوي التدريبي ذو القمة الواحدة:

الشهور	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
فترات التدريب	الفترة الإعدادية			فترة المنافسات				الفترة الإنتقالية				
أهداف التدريب	اكتساب الفورمة الرياضية			فترة ثبات الفورمة الرياضية				الراحة الإيجابية				

وهذا التقسيم يتناسب مع نشاط كرة القدم، ويجب أن نشير إلى أنه يمكن تعديل المدة الزمنية الخاصة بكل فترة من فترات الموسم بما يتلائم مع الواقع الفعلي، كما أنه يمكن أن يختلف زمن فترة تدريبية عن فترة تدريبية أخرى، وعموما فإن الزمن الذي تستغرقه كل فترة تدريبية يتوقف على المستوى البدني والفني للاعبين وعلى المدة الكلية التي تستغرقها الدورة التدريبية وطول وتوقيت فترة المنافسة.

شكل (٣١٥) خطوات التخطيط لبرامج التدريب



*التوزيع الزمني لخطة التدريب السنوية:

يعتبر توزيع النسب المئوية للزمن المخصص لمشتملات التدريب عملية غاية في الأهمية والحساسية قبل بداية الموسم التدريبي حتى يتمكن الجهاز الفني من توزيع محتويات التدريب على مدار الموسم التدريبي بصورة علمية صحيحة.

ويكاد يتفق علماء التدريب الرياضي ومدربي كرة القدم على المستويين المحلي والدولي بالنسب المئوية الملائمة لكلا من الإعداد البدني ٣٠% والإعداد المهاري ٣٠% والإعداد الخططي ٤٠% وذلك خلال التوزيع الزمني لفترة الإعدادية (التأسيسية) وتزداد نسبة الإعداد الخططي في فترة المنافسات إلى حوالي ٥٠% ونسبة الإعداد البدني حوالي ٢٥% ونسبة الإعداد المهاري حوالي ٢٥%.

والجدول التالي يوضح مراحل الإعداد وعناصر التدريب والنسب المئوية لمواد التدريب خلال الفترات التدريبية للموسم التدريبي.

جدول يوضح النسب المئوية لاحتوى عناصر التدريب

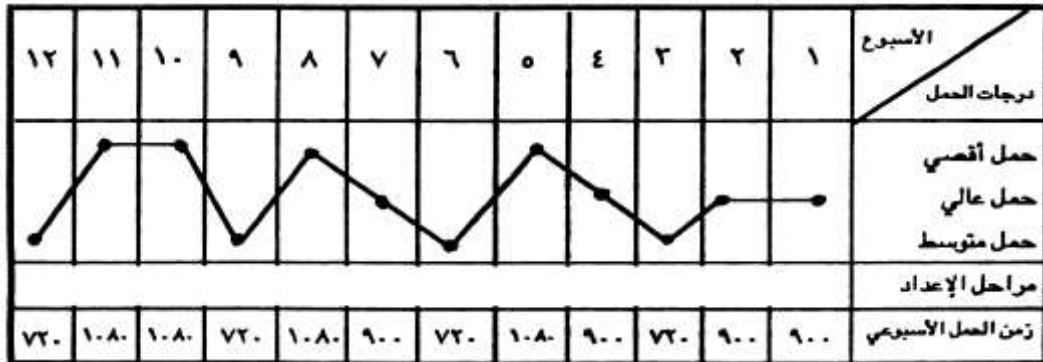
خلال فترات ومراحل الموسم التدريبي

الفترة الإنتقالية	فترة المنافسات		الفترة الإعدادية												فترات التدريب
			الإستعداد للمباريات				إعداد خاص				إعداد عام				
عناصر التدريب	النسب المئوية	للعناصر التدريب	بدني		خططي	مهاري	بدني		خططي	مهاري	بدني		خططي	مهاري	
			عام	خاص			عام	خاص			عام	خاص			
١- تدريبات عامة.															
٢- تدريبات ترويحوية	١٢%	٢%				١٠%	٢%	٥%		١٥%	٦%	٣%	٥%		
٣- رحلات ومعسكرات صيفية															
٤- علاج إصابات															
٥- استخدام الراحة الإيجابية النشطة															

* تخطيط زمن التدريب لفترة الإعدادية :

لقد وضعنا سابقا أن الفترة الإعدادية تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية هي مرحلة الإعداد العام والإعداد الخاص والإعداد للمباريات، وقد ذكرنا المدة الزمنية التقريبية لكل منها، ويعتبر التخطيط الجيد لهذه الفترة أحد دعائم نجاح الموسم التدريبي لو تم تخطيطه بصورة علمية جيدة. وحساب إجمالي زمن التدريب خلال الفترة الإعدادية يتم من خلال عدة نقاط هامة منها:

١- أن يقوم الجهاز الفني بتحديد دورة الحمل خلال هذه الفترة (تكون على سبيل المثال ٢ : ١).



شكل (٣١٦).

من الشكل السابق يتضح أن هناك ٤ أسابيع حمل متوسط و ٤ أسابيع حمل عالي و ٤ أسابيع حمل أقصى.

٢- يقوم المدير الفني والمدرّب العام بتحديد درجات حمل التدريب خلال فترة الإعداد.

٣- يقوم المدير الفني والمدرّب العام بتحديد عدد ساعات التدريب وفقاً لدرجات حمل التدريب وعلى سبيل المثال:

أ- الحمل الأقصى ١٨ ساعة اسبوعياً = ١٠٨٠ دقيقة.

ب- الحمل العالي ١٥ ساعة اسبوعياً = ٩٠٠ دقيقة.

ج- الحمل المتوسط ١٢ ساعة اسبوعياً = ٧٢٠ دقيقة.

وسبق أن أوضحنا كيفية تشكيل درجات حمل التدريب في الفصل الثامن.

٤- يقوم المدير الفني بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالآتي:

أ- مجموع زمن الحمل الأقصى ٤ اسابيع $\times$ ١٠٨٠ ق = ٤٣٢٠ دقيقة.

ب- مجموع زمن الحمل العالي ٤ اسابيع $\times$ ٩٠٠ ق = ٣٦٠٠ دقيقة.

ج- مجموع زمن الحمل المتوسط ٤ اسابيع $\times$ ٧٢٠ ق = ٢٨٨٠ دقيقة.

مجموع زمن التدريب خلال الفترة الإعدادية = ١٠٨٠٠ دقيقة = ١٨٠ ساعة.

٥- بعد التعرف على مجموع زمن التدريب خلال الفترة الإعدادية يقوم بتقسيم زمن التدريب على

مراحل الإعداد كالتالي:

أ- الإعداد البدني حوالي ٣٠%.

ب- الإعداد المهاري حوالي ٣٠%.

ج- الإعداد الخططي حوالي ٤٠%.

٦- يتم تقسيم زمن خطة التدريب لفترة الإعدادية وفقاً لتقسيم التالي:

$$\text{الإعداد البدني} = \frac{٣٠ \times ١٠٨٠٠}{١٠٠} = ٣٢٤٠ \text{ دقيقة} = ٥٤ \text{ ساعة}$$

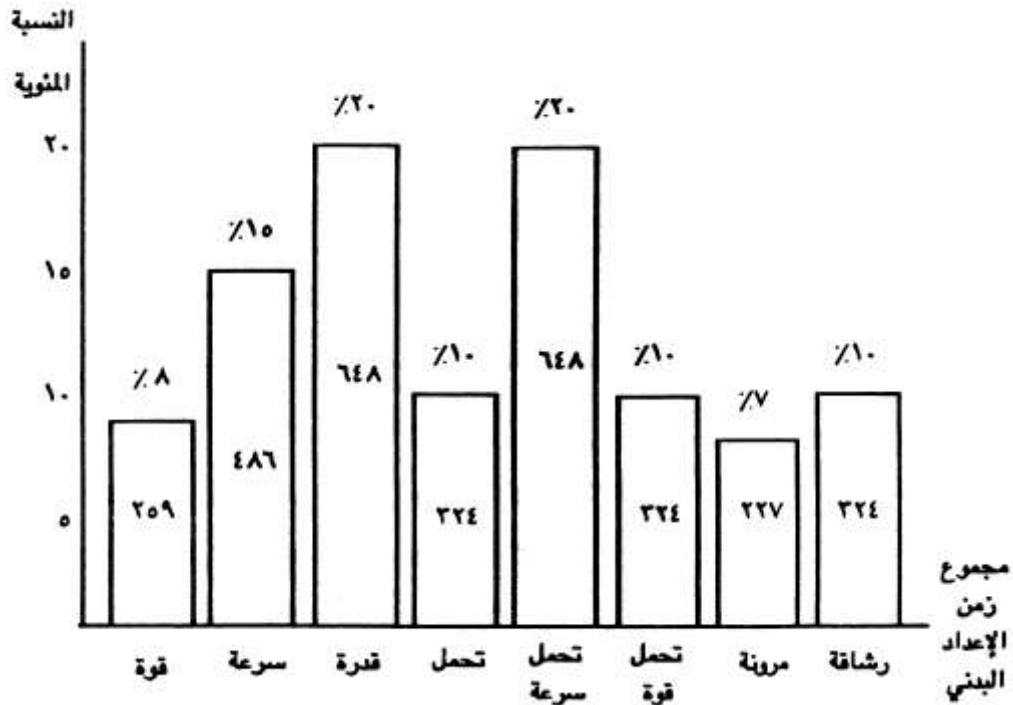
$$\text{الإعداد المهاري} = \frac{٣٠ \times ١٠٨٠٠}{١٠٠} = ٣٢٤٠ \text{ دقيقة} = ٥٤ \text{ ساعة}$$

$$\text{الإعداد الخططي} = \frac{٤٠ \times ١٠٨٠٠}{١٠٠} = ٤٣٢٠ \text{ دقيقة} = ٧٢ \text{ ساعة}$$

٦- يتم تقسيم زمن الإعداد البدني بنسب ٧٠% للإعداد البدني العام ونسبة ٣٠% للإعداد البدني الخاص.

٧- يتم تقسيم زمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة وفقاً لمتطلبات أداء اللعبة وكذلك زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة على مدار أيام واسابيع

فترة الإعداد، والجهاز الفني هو المسئول عن تحديد النسب المئوية لزمن القدرات البدنية العامة والخاصة.



شكل (٣١٧).

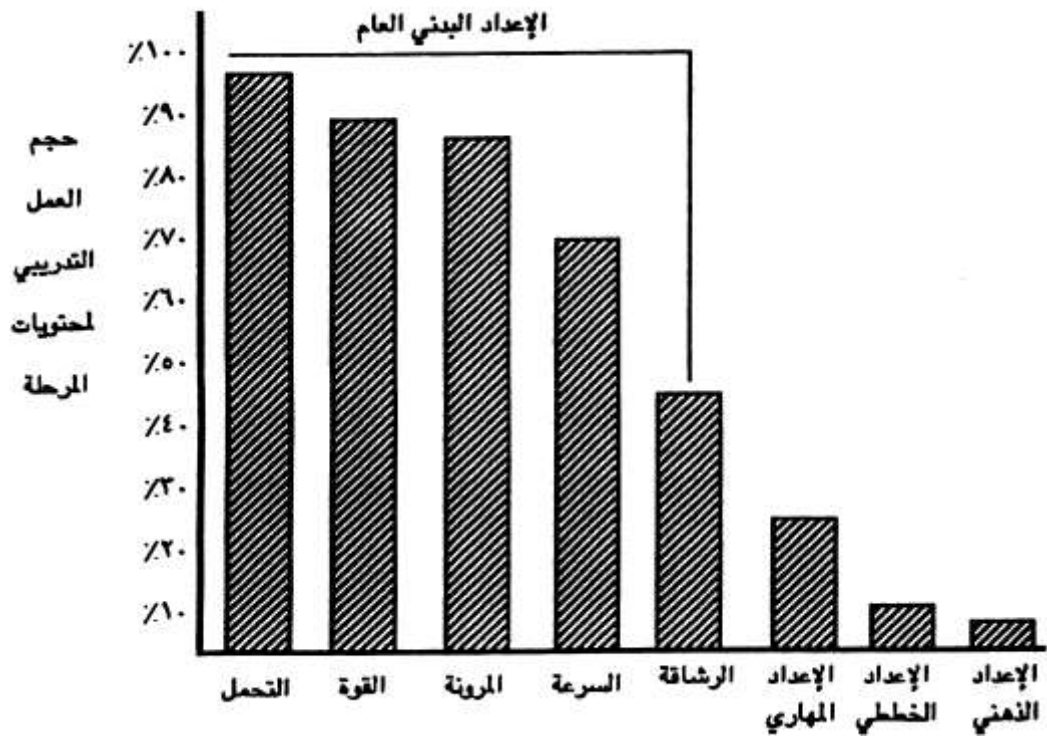
٨- بنفس الأسلوب يتم تقسيم زمن الإعداد المهاري على المهارات الأساسية والأداءات المهارية المركبة ويتم تقسيم الزمن المخصص للإعداد المهاري ٣٢٤٠ دقيقة على تلك المهاريات.

٩- يتم تقسيم زمن الإعداد الخططي ٤٣٢٠ دقيقة على الإعداد الخططي بشقيه الدفاعي والهجوم.

١٠- يقوم الجهاز الفني بتوزيع نسب الإعداد الثلاثة (بدني - مهاري - خططي) على الأسابيع التدريبية مع مراعاة النسب المئوية لحجم العمل التدريبي واختلافه خلال المراحل الثلاثة من

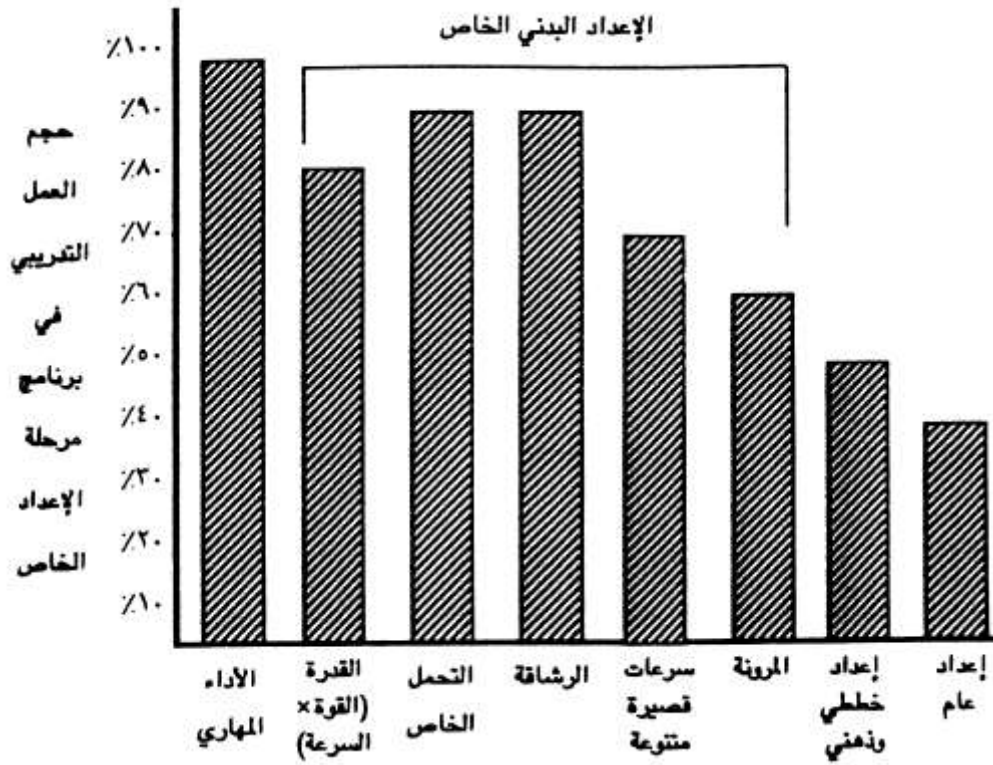
الفترة الإعدادية. شكل (٣١٨)، (٣١٩)، (٣٢٠).

*محتويات مرحلة الإعداد العام:



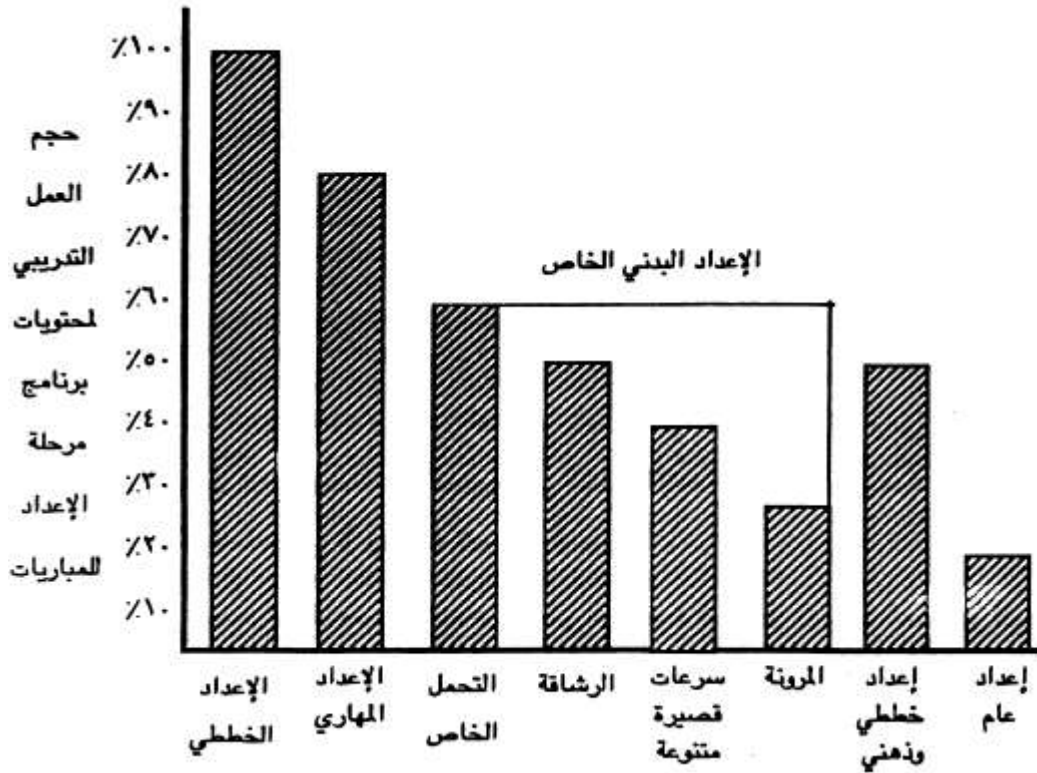
شكل (٣١٨).

*محتويات البرنامج التدريبي لمرحلة الإعداد الخاص:



شكل (٣١٩).

*** محتويات برنامج مرحلة الإعداد للمباريات:**



شكل (٣٢٠).

*** مبادئ وأسس البرنامج التدريبي:**

تختلف وتتباين وجهات النظر للقائمين على العملية التدريبية في كيفية تقنين وتشكيل الأحمال التدريبية من خلال البرامج المنظمة والمقننة في مجال كرة القدم، لذلك فإنه من الضروري والأهمية أن نحدد للمدربين بعض المبادئ والأسس التي تراعى عند وضع وتخطيط البرنامج السنوي التدريبي والتي تساعد في الإرتقاء والنهوض بالعملية التدريبية ومن هذه المبادئ

والأسس ما يلي:

- ١- استخدام النبض كمؤثر فسيولوجي لتحدي درجات وشدة وحجم التدريبات مع مراعاة الزيادة التدريجية لحمل التدريب وفقاً لأهداف فترات ومراحل الموسم التدريبي.
- ٢- تحديد فترات الراحة البنية للتدريبات التي يحتويها البرنامج التدريبي لكافة عناصر اقدرات البدنية الخاصة وفقاً لمبادئ وطرق تنمية تلك العناصر والتي سبق شرحها في الفصل الثامن.

- ٣- مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين ٩٠ : ١٨٠ دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وهدف التدريب.
- ٤- تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية حسب فترات ومراحل التدريب حيث يصل عدد الوحدات التدريبية في الفترة الإعدادية إلى ١١ وحدة تدريبية وفي فترة المنافسات إلى ٦ وحدات تدريبية أسبوعياً.
- ٥- مراعاة أسس الإعداد البدني من حيث تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال فترة الإعداد - عدد مرات التدريب الأسبوعية لكل عنصر - أولوية التدريب على العناصر البدنية في الوحدة التدريبية.
- ٦- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عن طريق تخصيص وحدات تدريبية إضافية فردية للاعبين لإستكمال النواحي الفنية التي يحتاجون إليها.
- ٧- أن توضع التدريبات الفنية (المهارية والخططية) في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات مقدار كبير من التركيز العالي للجهاز العصبي وتعطي التدريبات البدنية في فترة بعد الظهر حتى يتمكن اللاعبون من إجادة التدريب عليها.

وفيما يلي سوف نتناول تصميم نموذج لبرنامج تدريبي

من تصميم المؤلف

"التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال أسابيع فترة الإعداد"

النسب	المرحلة الثالثة الإعداد للمباريات		المرحلة الثانية الإعداد الخاص					المرحلة الأولى الإعداد العام			المرحلة	
	من ٧/٢٥ إلى ٢٠١٠/٨/٦		من ٦/٢٠ إلى ٢٠١٠/٧/٢٣					من ٥/٣٠ إلى ٢٠١٠/٦/١٨			الفترة	
	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
٣ أقصى		*			*			*			درجات حمل التدريب	أقصى
٤ عالي	*		*			*			*			عالي
٣ متوسط				*			*			*		متوسط
٣٠%	١%	٢%	٢%	٢%	٣%	٣%	٣%	٥%	٤%	٥%	الإعداد البدني	النسب
١٢٠٠	٤٠	٨٠	٨٠	٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٢٠٠	١٦٠	٢٠٠		الدقائق
٣٠%	٣%	٢%	٣%	٤%	٤%	٣%	٤%	٢%	٣%	٢%	الإعداد المهاري	النسب
١٢٠٠	١٢٠	٨٠	١٢٠	١٦٠	١٦٠	١٢٠	١٦٠	٨٠	١٢٠	٨٠		الدقائق
٤٠%	٦%	٦%	٥%	٤%	٣%	٤%	٣%	٣%	٣%	٣%	الإعداد الخططي	النسب
١٦٠٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٠٠	١٦٠	١٢٠	١٦٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠		الدقائق
٤٠٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	زمن التدريب	
	إعداد خططي والوصول للفورمة الرياضية		تطوير الحالة البدنيه الخاصة والنواحي المهارية التعليمية والأداء الجماعي					تطوير الحالة التدريبية العامه			الهدف من المرحلة أو الفترة التدريبية	
	أسبوعان		خمسة أسابيع					ثلاث أسابيع			أسابيع المرحلة	

د / أحمد عطية فتحي

إعداد

"التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي"

توزيع أزمدة الوحدات التدريبية أسبوعياً بالدقيقة					
رقم الأسبوع	الأحد	الاثنين	الأربعاء	الجمعة	الإجمالي
١	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٤٠٠
٢	٩٥	٩٥	١٠٥	١٠٥	٤٠٠
٣	٩٥	١٠٥	١٠٥	٩٥	٤٠٠
٤	١١٠	١٠٠	١٠٠	٩٠	٤٠٠
٥	١١٠	١٠٠	٩٠	١٠٠	٤٠٠
٦	١٠٠	٩٥	١٠٥	١٠٠	٤٠٠
٧	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٤٠٠
٨	١١٠	٩٠	١١٠	٩٠	٤٠٠
٩	٩٠	١١٠	١١٠	٩٠	٤٠٠
١٠	٩٠	١١٠	١١٠	٩٠	٤٠٠

"توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من الأسابيع"

نسبة الإعداد	الإستعداد للمنافسة		الإعداد الخاص					الإعداد العام			
	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
%٣٠	%١	%٢	%٢	%٢	%٣	%٣	%٣	%٥	%٤	%٥	الإعداد البدنى
١٢٠٠	٤٠	٨٠	٨٠	٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٢٠٠	١٦٠	٢٠٠	ق
%٣٠	%٣	%٢	%٣	%٤	%٤	%٣	%٤	%٢	%٣	%٢	الإعداد المهارى
١٢٠٠	١٢٠	٨٠	١٢٠	١٦٠	١٦٠	١٢٠	١٦٠	٨٠	١٢٠	٨٠	ق
%٤٠	%٦	%٦	%٥	%٤	%٣	%٤	%٣	%٣	%٣	%٣	الإعداد الخططي
١٦٠٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٠٠	١٦٠	١٢٠	١٦٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	ق
%١٠٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	١٠٥	%١٠	%١٠	%١٠	المجموع
٤٠٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٤٠٠	ق

"توزيع أزمدة ونسب محتوى فترة البرنامج المقترح"

نوع الإعداد	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإستعداد للمنافسة	نسبة الإعداد
بدنى	%١٤	%١٣	%٣	%٣٠
ق	٥٦٠	٥٢٠	١٢٠	١٢٠٠
مهارى	%٧	%١٨	%٥	%٣٠
ق	٢٨٠	٧٢٠	٢٠٠	١٢٠٠
خططى	%٩	%١٩	%١٢	%٤٠
ق	٣٦٠	٧٦٠	٤٨٠	١٦٠٠
المجموع	%٣٠	%٥٠	%٢٠	%١٠٠
ق	١٢٠٠	٢٠٠٠	٨٠٠	٤٠٠٠

فترة الإعداد (البدني)											الإعداد البدني
نسبة الإعداد	الإستعداد للمنافسة		الإعداد الخاص					الإعداد العام			
	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	التحمل
١٧٦	٤	٨	٨	٨	١٢	١٢	١٢	٤٠	٣٢	٤٠	ق
%٢٣	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٢٠	%٣٠	%٤٠	%٤٠	القوة
٢٨٠	٤	٨	٨	٨	١٢	١٢	٢٤	٦٠	٦٤	٨٠	ق
%١٨	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٠	%٢٠	%٢٥	%٢٠	%٢٠	%٢٠	المرونة
٢٢٠	٦	١٢	١٢	١٢	١٢	٢٤	٣٠	٤٠	٣٢	٤٠	ق
%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	الرشاقة
٢٤٠	٨	١٦	١٦	١٦	٢٤	٢٤	٢٤	٤٠	٣٢	٤٠	ق
%٧	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٥	%١٠	%٠	%٠	السرعة
٧٨	٤	٨	٨	٨	١٢	١٢	٦	٢٠	٠	٠	ق
%٦	%١٥	%١٥	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	تحمل السرعة
٧٤	٦	١٢	١٢	٨	١٢	١٢	١٢	٠	٠	٠	ق
%٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%٥	%٠	%٠	%٠	قوة مميزة بالسرعة
٦٢	٤	٨	٨	١٢	١٢	١٢	٦	٠	٠	٠	ق
%٦	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٢٠	%١٠	%٥	%٠	%٠	%٠	التوافق
٧٠	٤	٨	٨	٨	٢٤	١٢	٦	٠	٠	٠	ق
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	الإجمالي
١٢٠٠	٤٠	٨٠	٨٠	٨٠	١٢٠	١٢٠	١٦٠	٢٠٠	١٦٠	٢٠٠	ق

فترة الإعداد (المهاري)											داد المهاري
نسبة الإعداد	الإستعداد للمنافسة		الإعداد الخاص					الإعداد العام			
	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الإسبوع الثاني	الإسبوع الأول	
٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	التمرير
٢٤٠	٢٤	١٦	٢٤	٣٢	٣٢	٢٤	٣٢	١٦	٢٤	١٦	ق
٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	التصويت
٣٦٠	٣٦	٢٤	٣٦	٤٨	٤٨	٣٦	٤٨	٢٤	٣٦	٢٤	ق
٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	ضرب الكرة بالرأس
٣٦٠	٣٦	٢٤	٣٦	٤٨	٤٨	٣٦	٤٨	٢٤	٣٦	٢٤	ق
٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	المراوغة والجري بالكرة
٢٤٠	٢٤	١٦	٢٤	٣٢	٣٢	٢٤	٣٢	١٦	٢٤	١٦	ق
١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	الإجمالي
١٢٠٠	١٢٠	٨٠	١٢٠	١٦٠	١٦٠	١٢٠	١٦٠	٨٠	١٢٠	٨٠	ق

فترة الإعداد (الخططي)											الإعداد الخططي
نسبة الإعداد	الإستعداد للمنافسة		الإعداد الخاص					الإعداد العام			
	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	المواقف الثابتة
٤٨٠	٧٢	٧٢	٦٠	٤٨	٣٦	٤٨	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	ق
٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	تمرينات للمراكز
٣٢٠	٤٨	٤٨	٤٠	٣٢	٢٤	٣٢	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	ق
٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	جمل خططية دفاعية
٣٢٠	٤٨	٤٨	٤٠	٣٢	٢٤	٣٢	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	ق
١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	تقسيمات في ملعب صغير
٢٤٠	٣٦	٣٦	٣٠	٢٤	١٨	٢٤	١٨	١٨	١٨	١٨	ق
١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	١٥%	جمل خططية هجومية
٢٤٠	٣٦	٣٦	٣٠	٢٤	١٨	٢٤	١٨	١٨	١٨	١٨	ق
١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	الإجمالي
١٦٠٠	٢٤٠	٢٤٠	٢٠٠	١٦٠	١٢٠	١٦٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	ق

"التوزيع الزمني للبرنامج ج"

		الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر
		الأحد	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين
الحمل التدريبي	أقصى		*				*			*	*
	عالي			*		*		*			*
	متوسط	*			*	*		*		*	*
إعداد بدني	تحمل	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	سرعة										
	قوة	١٢									
	مرونة	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
	رشاقة	١٠	٢٠								
	تحمل سرعة										
	توافق										
	قوة مميزة بالسرعة										
إعداد مهاري	التمرير	١٢		٤							
	التصويب	١٢		١٢							
	ضرب الكرة بالرأس	١٢		١٢							
	مراوغة وجري بالكرة	١٦									
إعداد خططي	مواقف ثابتة	١٢	١٢								
	جمل خططية دفاعية		١٠								
	تقسيمات في ملعب صغير	١٢		٦							
	تدريبات مراكز	١٠	١٤								
	جمل خططية هجومية	١٨									
	المجموع	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

المراجع العربية والأجنبية

- ١- ابراهيم شعلان وعمر أبو المجد (١٩٩٦): استراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان (١٩٩٤): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٥): علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٢): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
- ٥- — (١٩٩٤): نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٦- — (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- أمر الله البساطي (١٩٩٥): التدريب والإعداد البدني في كرة اقدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- بطرس رزق الله (١٩٩٤): متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف.
- ٩- حسن السيد أبو عبده، جابر رشاد صديق (١٩٩٣): دراسة مقارنة لفعالية التهديف في بطولتي كأس العالم لكرة القدم بالمكسيك ١٩٨٦ وإيطالي ١٩٩٠، مجلة نظريات وتطبيقات علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد السابع عشر.
- ١٠- حسن السيد أبو عبده (١٩٩٥): البناء العاملي للقدرات ابدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة بأندية جمهورية مصر العربية، مؤتمر اللياقة البدنية والرياضة لجميع (١٩-٢٠ أبريل ١٩٩٥)، مجلة نظريات وتطبيقات علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ١١- — (١٩٩٨): الرؤية العلمية لرفع كفاءة مدربي كرة القدم في جمهورية مصر العربية، مقال علمي ضمن متطلبات التقدم لوظيفة الأستاذية، المجلس الأعلى للجامعات، اللجنة العلمية الدائمة لوظائف الأساتذة والأساتذة المساعدين.
- ١٢- — (١٩٩٩): الإعداد المهاري في كرة القدم، الطبعة الثانية، الإسكندرية.
- ١٣- حنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم (١٩٨٩): الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران لنشر والتوزيع.
- ١٤- حنفي محمود مختار (١٩٩٣): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- — (١٩٩٥): التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- زهير الخشاب، ماهر البياتي ومحمد خضر أسمر (١٩٩٨): كرة اقدم، مديرية دار الكتب طبع والنشر، العراق.
- ١٧- سراج الدين عبد المنعم (٢٠٠٠): تقييم الأداء الخططي الهجومي والدفاعي وعلاقته بنتائج المباريات في كأس العالم ١٩٩٨ لكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٨- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل محمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان (١٩٨٩): كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- — (١٩٩٢): جماعية اللعب في كرة القدم، موسوعة الإعداد الخططي (الهجوم)، مؤسسة الأهرام للطباعة والنشر.
- ٢١- عادل عبد البصير (١٩٩٢): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد.
- ٢٢- عادل عبد الحميد الفاضي (١٩٩٦): دراسة تحليلية لبعض الخطط الهجومية لفرق المستويات العالية في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

- ٢٣- عصام عبد الخالق (١٩٩٤): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف الإسكندرية.
- ٢٤- علي فهمي البيك (١٩٩٢): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية.
- ٢٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط٩، القاهرة.
- ٢٦- محمد صبحي حسانين، أحمد كسري معاني (١٩٩٨): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، دار الكتاب لنشر، القاهرة.
- ٢٧- محمود بسيوني وباسم فاضل (١٩٩٤): الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، عالم المعرفة، القاهرة.
- ٢٨- محمود حسن الحوفي (١٩٩٨): تأثير استخدام وسائل مختلفة لتطوير القوة العضلية على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٩- مفتي ابراهيم محمد (١٩٩١): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٠- — (١٩٩٤): الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣١- مفيد خليل علي محمد (٢٠٠١): تأثير بعض أساليب التدريب لتنمية القوة العضلية للرجلين على أداء الضربات الثابتة أثناء التصويب على المرمى لناشئي كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣٢- هشام محمد أحمد حمدون (٢٠٠١): تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

- 33- Allan Wade (1979): The Football Gude to Training and Coaching, Heinman, London.
- 34- Allerheiligen, W.B. (1994): Speed Development and polymetric Training in T.R, Baachle (Ed), Essential of Strength Training and conditioning (pp, 314-344, champaign, IL-Human Kinetiecs.
- 35- Alter, Michael, J., (1990): Sport Stretch, champaign IL, Leisure Press.
- 36- ——— (1996): Science of Flexibilty, second Ed,. Human Kinetics, champaign, I.L.
- 37- Arnhelm, D.D., (1989): Nodern Principles of Athletic Training, 7th ed., st. Louis Times Mirror/ Mosby.
- 38- Berne, R.M., & Levy. M.N., (1992): Cardiovascular Physiology, 6th., ed., st. Louis, C.V. Mosby.
- 39- Bryant, S., (1984): Flexibilty and strentching, The {hysician and sports Medicine, 12 (2), 171.
- 40- Capranica, D., & Came Fanton (1992): Physically Music, strength and Endurance, Toronto, Italy.
- 41- Cook, Malcom (1997): Soccer coaching and Team Management, 2nd, ed., N. C, Black London.
- 42- Cox, R.H. (1994): Sport Psychology: Concepts and Application, 3rd., ed., Madison, Brown & Benchmark Publisher.
- 43- Ekblom, Bjorn, (1994): Fotball (soccer) Handbook of sports Medicine and science, Blackwell scientific Publication, Oxford.

- 44- Hird & Loondrs (1999): Physical Practice Insperior to Mental Practice
Inhancing Cogntive and Exercies, Psychology, Vol. 13, N.3, Human
Kinetics Publisher, Champaign, Illions.
- 45- Laugger, Robert, B., (1989): Coaching soccer strling publishing con.,
Inc., New York.
- 46- McAvoy, Nelson (1998): Teaching soccer fundamentals, A
Progbressive Guide to Maximize player Development, Human
Kinetics, Champagn, IL.
- 47- Paul, Calgiuri & Herbert Dan (1997): High Performance Techniques
and Tactics for soccer play, Human Kinetics, U.S.A.
- 48- Rees, Roy and Corban der Meor (1997): Coaching
- 49- Richard, Dalagich (1997): Soccer Winning Through Technique and
Tactics, McGraw Hill Book Company, Sydney.
- 50- Robert, S., Weinberg & Daniel (1995): Foundation of Sport and
Exercies Psychology, Human Kinetics Publisher, Champaign, IL.
- 51- Saal, J.S. & J.A., (1991): Strength training and Flexibilty, In A.H,
White & R., Adisson (Ed.,) Baltimore, Williams & Wolkins.
- 52- Schmidt, Colin E., (1997): Advanced Soccer Drills, 69 Drills for
Techniques and Tactics, Human Kinetics, Champaign IL.
- 53- Treadwell, Peter (1995): Skilful Soccer, A & C Black (Publishers)
Ltd., London.
- 54- Westcott, and Wayne (1995): Strength Fitness, Boston Allyn and
Bacon, Toronto.

- 55- Whitehead, Nick and Malcolm Cook, (1997): Soccer Training, Games, Drills and Fitness Practices, 5th., Edition, A & C Black (Publishers) Ltd., London.
- 56- William, D.M.C., (1993): Applied Sport Psychology Personal, Growth to Peak Performance, California, Mayfield Published Company.
- 57- Zachazewski, J.E., (1990): Flexibility for Sports, In B. Sanders (Ed.), Sports Physical Therapy (PP, 201 – 238) Norwalk, CT: Appleton & Lange.



نبذة عن المؤلف ...

د/ أحمد عطية

- حاصل علي ماجستير في تدريب كرة القدم - جامعة بنها.
- حاصل علي بكالوريوس تربية رياضية شعبة تدريب رياضي تخصص كرة قدم.
- حاصل علي أكثر من ٢٣ دورة تدريبية في مجال تدريب كرة القدم والإصابات الرياضية وغيرها.
- أصغر مؤلف في جمهورية مصر العربية وقام بتأليف أكثر من كتاب في مجال تدريب كرة القدم.
- محاضر أكاديمي دولي بالمجلس الثقافي البريطاني (أصغر محاضر دولي في العالم).
- إداري ومشرف علي الرخص الأفريقية (C.B.A).
- مساعد مدير أكاديمية أندلخت البلجيكي والمسئول عن تطوير المدربين في جميع فروع الأكاديمية.
- مساعد المدير الفني للاتحاد المصري لكرة القدم ، والمحاضر الدولي بالاتحاد الإفريقي لكرة القدم سابقا.
- تم اختياره من ضمن أفضل ١٠ مدربين علي مستوي "جمهورية مصر العربية" للسفر لبعثة إلي المانيا لتنفيذ مشروع تدريبي مجتمعي علي طلاب ولاعبين داخل المانيا وكان من قبل وزارة الدولة لشئون الرياضة ، والمركز الثقافي البريطاني ، والاتحاد الانجليزي لكرة القدم ، وتم اختيار المشروع الخاص به من أفضل المشاريع المقدمة وتم تكريمه من السيد وزير الدولة لشئون والرياضة ثم تم تعيينه محاضرا في المجلس الثقافي البريطاني في برنامج تنمية وتطوير مدربين كرة القدم في جميع أنحاء العالم.
- له العديد من الخبرات العملية السابقة في مجال التدريب في الكثير من الأندية والأكاديميات.

له العديد من الخبرات السابقة كلاعب حيث كان لاعبا في :

- ١- نادي أسوان الرياضي .
- ٢- نادي المقاولون العرب .
- ٣- نادي الداخلية الرياضي .
- ٤- نادي الشمس الرياضي .
- ٥- نادي مصر المقاصة الرياضي .
- ٦- نادي الوليدية الرياضي .
- ٧- نادي سوهاج الرياضي .
- ٨- مركز شباب مدينة سوهاج .

- حصل علي الكثير من البطولات مع الأندية التي سبق له اللعب معها.
- حصل علي جوائز عديدة في مجال كرة القدم كلاعب وكمدرّب.
- أصغر مدرب حاصل علي الرخصة (B) في تدريب كرة القدم في قارة إفريقيا.