

د. عمرو أبو المجد

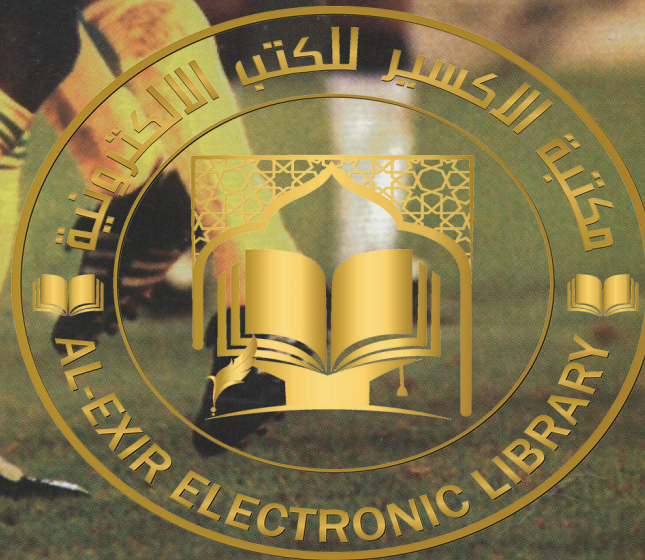
د. إبراهيم شعلان

أسس بناء

كرة

القدم

الشاملة



المكتبة الأكاديمية



أسس بناء
**كرة
القدم
الشاملة**

دكتور / إبراهيم شعلان

دكتور / عمرو أبو المجد

أسس بناء

كرة

القدم

الشاملة



الناشر

المكتبة الأكاديمية

١٩٩٦

حقوق النشر

الطبعة الأولى: حقوق التأليف والطبع والنشر © ١٩٩٦
جميع الحقوق محفوظة للناشر

المكتبة الأكاديمية

١٢١ ش التحرير - الدقى - القاهرة

تليفون: ٣٤٩١٨٩٠ / ٣٤٨٥٢٨٢

تلكس: ABCMN U N ٩٤١٢٤

فاكس: ٣٤٩١٨٩٠ - ٢٠٢

لا يجوز إستنساخ أى جزء من هذا الكتاب أو نقله بأى طريقة كانت إلا بعد
الحصول على تصريح كتابى من الناشر.

إهداء

إلى زوجتي . .
إلى نجلي . . وليد ووسام
إلى روح والدتي . . ووالدي

د. إبراهيم شعلان

* * *

إلى من استلهمت منهما أجل معاني الوفاء .
وأوفى معاني الإخلاص

إلى والدتي . . ووالدي .

د. عمرو أبو الجعد



نتقدم بالشكر والتقدير لفريق العمل

الكابتن / بدر محمود محمود بدر مدرب نادى الصيد

الاستاذ / ماجد محمود على . الاستاذ / محمد صبحى

والاستاذ / حمدى قنديل مدير إنتاج المكتبة الاكاديمية

لما قدموه من جهد واضح فى إنجاز هذا العمل

وفقنا الله جميعا إلى ما فيه الخير



المؤلفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

صدق الله العظيم

المحتويات

الترتيب	الموضوع	رقم الصفحة
	مقدمة :	١٧
	المصطلحات المستخدمة في الكتاب .	١٩
	الباب الأول : مراحل وأشكال اللعب الجماعي .	٢١
	مراحل تطوير الأداء الخطي الجماعي للفريق .	٢٣
	مراحل التدريب على اللعب الجماعي .	٢٧
	التطبيقات العملية للتدريبات المتنوعة للمراحل	
	المختلفة للعب الجماعي	٢٧
	أولاً : تبادل التمرير بين لاعبان دون تبادل المراكز .	٢٧
	ثانياً : تبادل التمرير بين لاعبان مع تغيير و تبادل المراكز .	٤٧
	التدريب الخطي الدائري .	٦٤
	التدريب على أداء التمرير مع تبادل المراكز بين لاعبان بمناطق اللعب .	٦٥
	ثالثاً : تبادل التمرير بين ثلاث لاعبين بتحركات متنوعة .	٦٩
	التدريب الخطي الدائري	٨٦
	رابعاً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين في تشكيلات متعددة لأخذ الفراغ	
	والتغطية .	٩٥
	التدريب على التحركات الخطية للاعبين خطوط الفريق .	١١٤
	التدريب الخطي الدائري .	١١٧
	التدريب الخطي الدائري على التحركات الخطية المتتالية والمتغيرة .	١٢٤





رقم الصفحة

١٢٩	خامساً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين فى مناطق مختلفة وأداء الحالات المتكررة .
١٤٧	التدريب المتتالى للتحركات الخططية الجماعية .
١٥٧	سادساً : اللعب بين مجموعة اللاعبين فى أشكال مختلفة للعب .
١٧٨	التدريب الخططى الجماعى الدائرى لخطوط الفريق .
١٨٦	التدريب على الأداء الجماعى لمرحلة بناء الهجوم .
١٩٣	سابعاً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرمى واحد بملاعب ومساحات مختلفة .
١٩٩	التدريب الخططى الدائرى المتنوع للتحركات . الخططية فى الهجوم على مساحة نصف الملعب .
٢١١	ثامناً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين أو أكثر بمختلف المساحات .
٢٣٨	التدريب الخططى الدائرى الجماعى لخطوط الفريق .
٢٤٣	التدريب الخططى المتتالى للتحركات الخططية فى الهجوم والدفاع .
٢٤٩	تاسعاً : المباراة التجريبية .

الباب الثانى : العوامل المساعدة على الأداء الخططى خلال المسابقات والمباريات .

٢٦٥	العوامل المؤثرة على الأداء الخططى للاعبى كرة القدم
٢٦٦	أسس الجانب التربوى .
٢٦٧	أ : تنمية الوعى للإلتزام بأحكام قانون اللعبة .
٢٦٧	ب : الوقوف على دوافع اللعب غير النظيف .
٢٦٩	ج : إعداد اللاعب عند الإحتكاك بالمنافس .
٢٧٠	د : إعداد وتهئية اللاعبين للإلتزام بالأداء الخططى .





رقم الصفحة

٢٧٠	أسباب عدم إلتزام اللاعبين بالأداء الخططي .
٢٧٣	توجيه اللاعبين فى المسابقات والمباريات .
٢٧٣	أولاً : التوجيه الإستراتيجى .
٢٧٣	ثانياً : التوجيه للمدى القصير

الباب الثالث : تعلم القدرات الخططية .

٢٧٨	مقدمة .
٢٧٩	مراحل التعلم الخططي .
٢٨٠	الإعداد النفسى للمسابقات والمباريات .
٢٨٥	الإعداد النفسى طويل المدى .
٢٨٩	الإعداد النفسى قصير المدى .
٢٩٥	مقدمة .

الباب الرابع : التوجيه العملى للمباريات

٢٩٩	أسس إعداد الفريق للمنافسات والمباريات .
٣٠١	تكتيك كرة القدم .
٣٠٣	١- التصرف الخططي العام للفريق .
٣٠٥	٢- التصرف الخططي للفريق في حالة الهجوم .
٣٠٥	٣- التصرف الخططي للفريق في حالة الدفاع .
٣٠٦	٤- إختيار طرق اللعب المناسب .
٣٠٧	أسس وضع الخطة الخاصة بالمباراة .
٣٠٩	مقدمة .





رقم الصفحة

الخطوات التي يجب القيام بها لوضع

- ٣١٠ برنامج تحضيرى للمباراة .
- ٣١٢ جدول ترقيب جوانب إعداد الفريق للمباراة
- ٣١٣ توجيه اللاعبين لمتطلبات خطة المباراة .
- ٣١٣ توجيه اللاعبين قبل المباراة .
- ٣١٤ واجبات المدرب خلال وأثناء سير المباراة .
- ٣١٤ الإجراءات التي يجب إتخاذها أثناء فترة الراحة وبعد المباراة .
- ٣١٥ توجيه اللاعبين بعد المباراة .
- ٣١٥ تحليل وتقييم المباراة .
- ٣٢١ المهام الخاصة بقيادة فرق كرة القدم .
- ٣٢١ أولاً : لاعبي الفريق كمجموعة متعاونة
- ٣٢٢ ثانياً : نور طليعة الفريق ورئيس الفريق .
- ٣٢٤ ثالثاً : نور المدرب فى تشكيلة الفريق .
- ٣٢٥ التأثيرات البيئية على الأداء الخططى للاعبى كرة القدم
- ٣٢٥ حالة المباراة فى الجو الحار .
- ٣٢٦ تأثير البرودة على الأداء .
- ٣٢٧ تأثير المرتفعات على الأداء .
- ٣٢٧ الإستجابات الفسيولوجية للتدريب .
- ٣٢٨ الإيقاع البيولوجي .
- ٣٢٩ إختلاف التوقيت المحلى وتأثيره على المباراة .
- ٣٣٠ التغلب على تأثير تغير التوقيت





رقم الصفحة

٢٢٠ تأثير الرياح على الأداء خلال المباراة .

الباب الخامس : المراجع

٢٢٢ أولاً : المراجع العربية .

٢٢٣ ثانياً : المراجع الإنجليزية .

٢٢٤ ثالثاً : المراجع الألمانية .

٢٢٥ رابعاً : المراجع الروسية .



مقدمة

يتم تطوير الأداء الخططى للفريق فى الهجوم والدفاع وفق مراحل ، ومن خلال أشكال مختلفة للتدريب تمثل مواقف ولقطات من المباراة ، وفى اطار تعليمات محددة بهدف تطبيق التحركات الخططية المركبة والمهارات المتعلمة سابقا على شروط اللعب المشابهة لمتطلبات المباراة الحقيقية .

ومن الوسائل المستخدمة تقسيمات الملعب عرضاً وطولاً ، ومن خلال المربعات ومناطق اللعب . وفى الحقيقة .. فإن تلك الوسائل قديمة واستخدمت منذ فترات طويلة فى التدريب وتم تطويرها ولكن من خلال أسس ومبادئ علم التدريب الحديث الا أن استخدامها مع تغيير مضمونها - تحت مصطلح الابتكار والاختراع - ينحوبها منحى خطيراً ويجعل التدريب بموجبها تدريباً تقليدياً يفقد اللاعب قدرته على حسن التصرف وإدراكه الحركى ، ولا يتمشى مع مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتنوعة ولا يعطى اللاعب فرصه الابتكار والابداع والاختيار واستقلالية وذاتية الاداء خلال المباراة .

ونظراً لاختلاف مواقف اللعب فإن سرعة رد الفعل لدى لاعب كرة القدم تختلف أيضاً تجاه تلك المواقف ، فهناك سرعة رد الفعل البسيط كدفاع اللاعب عن منطقة معينة مع معرفة اتجاه الهجوم الذى سيقوم به الفريق المنافس سلفاً . وسرعة رد الفعل المركب وهى ما توائم طبيعة لعبة كرة القدم نظراً لسرعة تغيير المواقف ، وضرورة سرعة اتخاذ القرار واختيار استجابة معينة تتناسب مع الموقف من بين عدة استجابات ، وترتيب هذه الاستجابات لسرعة رد الفعل تجاه هدف متحرك كالكرة أو اللاعب المنافس .

لذا فإن استخدام التقسيمات لا بد وأن يكون وفق مراحل متدرجة تعد وتمهد للتطبيق الجيد ثم يتلو ذلك الاداء بأشكال ومواقف اللعب والمنافسة خلال المباراة ، وبما يسمح للاعب باستخدام قدراته الابداعية حيال المواقف المختلفة ، وليس بالتدريب المباشر والمقيد بالتنقل بين مساحات محددة وبمواقف معينة ويتشكيلات من اللاعبين لاتتناسب مع واقع اللعب وتفرض قيوداً من الاداء لا يستطيع اللاعب من خلاله استخدام قدراته المهارية الحركية والعقلية بحرية ، ويصطدم خلال المباراة بمواقف مخالفة تماماً لما يتدرب عليه خططياً لتطبيقه فى المباراة والتى هى مجمل التحركات الواعية والمتعددة والتى تتخلل مواقف تستلزم اتخاذ





القرارات السريعة ، والتي تتحقق بالسلوك الفردي الموصول الى الهدف العام للشقين : الهجومى والدفاعى لكلا الفريقين المتنافسين .

وعموماً .. فالتدريب الحديث يعمل على إعداد اللاعب لمتطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقييد اللاعب وتحريره فى اتخاذ القرارات البناءة ، واعطائه فرص التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهارياً وحركياً ، والمبنى على فهم المشكلة ومحاولة حلها ، وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذى يشكله وبأسلوب منظم ، يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضى الحديث فى الإعداد الخططى .



المصطلحات المستخدمة في الكتاب



تغيير الاتجاه وسحب الكرة



استخلاص الكرة بالزحلق



المراقبة اللصيقة



المراقبة



الكرة في وصفها الجديد



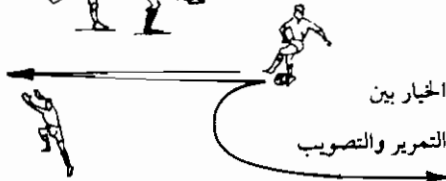
مجموعة في التدريب



حارس يبدأ الهجوم بيده



حارس يبدأ الهجوم بالقدم



الخيار بين

التمرير والتصويب



خط سير اللاعب بدون كرة



خط سير اللاعب بالكرة



خط سير الكرة الأرضية



خط سير الكرة العالية



لاعب مهاجم وآخر مدافع



المدرّب



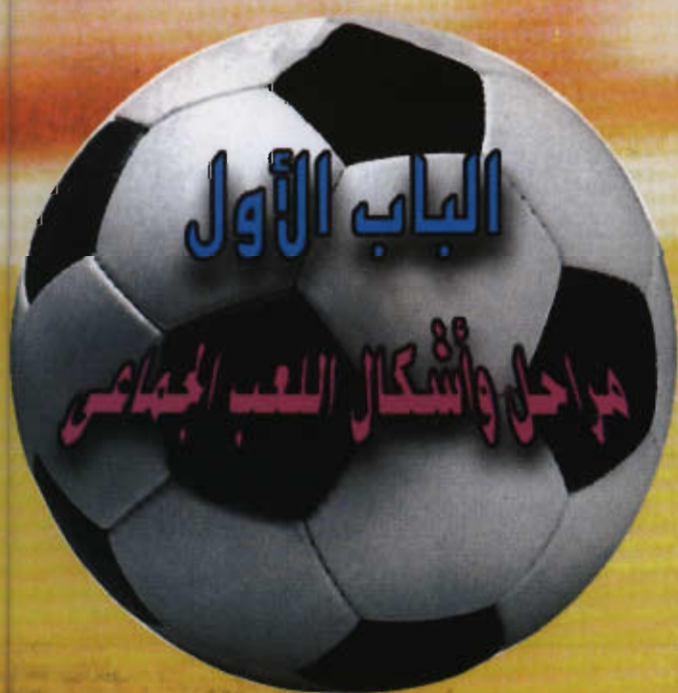
حائط الصد



لاعب ضد لاعب ولاعب مشترك (1 + 1 × 1)

فريق ضد فريق (4 × 4)





الباب الأول

مراحل وأشكال اللعب الجماعي

مراحل تطوير الاداء الخططى الجماعى للفريق

يتم تدريب اللاعبين على الاداء الخططى الجماعى وفق اشكال مختلفة ومتعددة بل ومتباينة ونظراً الى ان الاداء الخططى بشقيه الهجومى والدفاعى يعتمد على القدرات والامكانيات الفردية فيجب مراعاة التناسب الدقيق بين التدريب على خطط الدفاع والهجوم فردياً وجماعياً مع التركيز على تمرير الكرة بشكل سليم خططياً وبالدقة قبل السرعة مع التحركات الصحيحة تجاه المنافس ومع الزميل .

ويتم التركيز على التدريب على مواقف اللعب عندما يفقد الفريق الكرة ويحاول الدفاع عن مرماه وعندما يستحوذ الفريق على الكرة ويحاول تسجيل هدف من خلال مراحل الهجوم . وذلك مع مراعاة مراحل الاداء الخططى من لحظة فقد الفريق الكرة الى الاستحواذ عليها مره أخرى لتسجيل هدف لصالحه وتعد تلك المراحل فيما يلى :

١- مرحلة إعادة ملكية الكرة وذلك بمهاجمة اللاعب الذى فقد الكرة للاعب المنافس الذى استحوذ عليها منه ... والعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس حتى يعود افراد الفريق لأخذ أماكنهم الدفاعية ومراقبه كل لاعب لأقرب لاعب منافس له .. والضغط على لاعبي خط الهجوم من جانب لاعبي خط الظهر .

٢- مرحلة التحول من الدفاع الى الهجوم : ويتوقف اداء اللاعبين فى التحرك لبناء الهجوم على مكان استعادة ملكية الكرة، فإذا ما استحوذ على الكرة فى ثلث الملعب فإن الكرة تنتقل بسرعة الى لاعبي خط الوسط ويأخذ افراد الفريق أماكنهم الهجومية على أن يبقى ظهيرى الوسط فى أماكنهم الدفاعية ولكن فى وضع يساعد الهجوم .

٣- مرحلة الهجوم حيث يعمل خط الوسط بسرعة على فتح الثغرات بالتحركات والتمريرات البينية أو الحائطية وذلك مع لاعبي الهجوم لتطوير الهجوم والعمل على انهائه قبل أن ينظم الفريق المنافس خطوطه الدفاعية ويلعب عامل الزمن دوراً جوهرياً فى انجاح تطبيق الاداء الجماعى لخطط اللعب فى الهجوم والدفاع على حد سواء حيث ان تأخير التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس يودى الى تسجيل هدف فى مرمى الفريق أو فى مرمى الفريق المنافس فى حالة الهجوم وعموما فالوقت دائماً يكون فى صالح الدفاع وعلى ذلك فإن سرعة التحول الى الهجوم هو العمل الجوهري للاعبي الفريق بمجرد استحواذهم على الكرة .

وقبل البدء فى بناء مراحل الاداء الجماعى للفريق هناك عدة عوامل يجب مراعاتها اثناء التدريب على جماعية اللعب فى مراحله المختلفة وهى :



١- التشكيل Formation

ويقصد به الاطار ذات التوزيع العددي على خطوط الفريق المختلفة (خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم) في بداية اللعب ويراعى عند التدريب على مراحل الاداء الجماعى للفريق حيث يتم تشكيل مجموعات الاداء وفق ما يحدد للفريق من تشكيل يتمشى مع قدرات وامكانيات اللاعبين وواجبات مراكزهم في خطوط الفريق والقدرة على اداء التشكيل الهجومي من التشكيل العام وكذا اتخاذ التشكيل الدفاعي والعودة للتشكيل الاساسي.

٢- طابع الاداء Styl of play :

ويتحدد طابع الاداء للفريق وفق عدة مدارس منها:

- أ - المدرسة الإنجليزية : حيث تتميز بقوة الأداء وخاصة في الدفاع والتمريرات الطويلة في العمق وكذا العرضية أثناء الهجوم .
- ب - المدرسة البرازيلية : وتعتمد على ارتفاع المستوى التكتيكي للاعبين وتترك للاعب حرية التحرك داخل التشكيل وعلى التمريرات القصيرة والبينية والمتنوعة .
- ج - مدرسة وسط أوروبا : تتميز بالتمرير القصير والأرضي في شكل مثلثات كطابع للأداء مع سرعة التحركات الجماعية للفريق .

٣- توقيت (أو سرعة) الأداء . Tempo :

يختلف توقيت أو سرعة الأداء وفقاً لمستوى الفريق المنافس وطبيعة أرضية الملعب وحالة الطقس وايضاً خلال المباراة نفسها حيث تختلف سرعة الأداء في حالة الدفاع والهجوم أو حالة تجميد اللعب لاستهلاك الوقت والاحتفاظ بالفوز أو لاستعادة الشفاء لجزء من الفريق لم يستكمل لياقته البدنية بعد كما يستعمل التغيير في سرعة الأداء بهدف خططي كالتحكم في سرعة أداء الفريق الآخر كتكتيفه على الأداء البطيء ثم التغيير الى الأداء السريع المفاجئ. ويقود هذه العمليات والمناورات قائد للاعبين داخل الملعب يتميز بدقة التنفيذ لجميع أفراد الفريق أثناء المباراة.

٤- الخطط الدفاعية للفريق :

وهي الواجبات الفردية والجماعية للاعبى الفريق في حالة استحواذ المنافس على الكرة بهدف استعادة ملكية الكرة وهو ما يتم التركيز عليه من خلال مراحل التدريب على الأداء الجماعى من تشكيلات زوجية إلى ثلاثية .. الخ ولمختلف المساحات والاساليب



٥- الخطط الهجومية للفريق :

وهي الواجبات الفردية والجماعية للاعبى الفريق فى حالة الاستحواذ على الكرة ويتضمن تشكيل أو أكثر ويراعى التركيز على متطلبات الأداء خلال مراحل التدريب على اللعب الجماعى كما يتم التركيز أيضاً على نسب الأداء الخططى الهجومى والدفاعى وفقاً لمناطق الملعب حيث يوضح الشكل رقم (١) تلك النسب بين الهجوم والدفاع.

شكل (١)

D %80 دفاع	A %50 هجوم	A %80 هجوم
A %20 هجوم	D %50 دفاع	D %20 دفاع
منطقة الدفاع	وسط الملعب	منطقة الهجوم

٦- الأداء الخططى لخطوط الفريق :

حيث يراعى الالتزام بواجبات الأداء الخططى لكل خط من خطوط الفريق (خط الظهر ، خط الوسط ، خط الهجوم ، حراسة المرمى) من خلال مراحل التدريب على الأداء الجماعى بأشكالها المختلفة وكذا من خلال التدريبات الخططية والمركبة بين تلك الخطوط.

٧- الخطط الفردية للاعبى الفريق :

ويقصد بها قدرة اللاعب على التحرك الخططى السليم فى حالتى الدفاع والهجوم بالكرة وبدون الكرة حيث يتم التركيز وبصفة مستمرة من خلال التدريب على مراحل الأداء الجماعى على تلك الواجبات والقدرات الخاصة لدى بعض اللاعبين المتميزين فى الهجوم والدفاع وتوظيف تلك القدرات الخططية الفردية فى بناء الأداء الجماعى والخططى للفريق .

٨- استراتيجية اللعب :

يقصد بأستراتيجية اللعب دراسة الفريق للمنافس من جميع الجوانب الخططية والبدنية والنفسية والذهنية بما فيها من سلبيات وإيجابيات وكذا كافة الظروف المحيطة بالمباراة ووضع ما يناسب كل تلك العوامل



من خطط الإعداد للفريق ، وتختلف الإستراتيجية من مباراة إلى أخرى . كما يوضع في الاعتبار عند وضع الاستراتيجية نقاط القوة ونقاط الضعف في الفريق والعمل على تغطية نقاط الضعف واستغلال عوامل القوة .

أما ما تتضمنه الاستراتيجية من ظروف فيمكن تحديد بعضها في حالة الملعب وظروف الطقس وأهمية نتيجة المباراة وهل هي مباراة في بطولة الدوري أو الكأس وما يمليه الموقف في أهمية الحصول على التعادل أو الفوز بالمباراة .

* مراحل التدريب على اللعب الجماعي :

يجرى تدريب اللاعبين على الأداء الخططي الجماعي بشقيه الهجومي والدفاعي وفق المراحل التالية :

- ١ - تبادل التمرير بين لاعبان دون تبادل المراكز .
- ٢ - تبادل التمرير بين لاعبان مع تغيير وتبادل المراكز .
- ٣ - تبادل التمرير بين ثلاث لاعبين بتحركات متنوعة .
- ٤ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين في تشكيلات متعددة لأخذ الفراغ والتغطية .
- ٥ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين في مناطق مختلفة وإداء الحالات المتكررة .
- ٦ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين في أشكال مختلفة للعب (تحركات مركبه ومن خلال شروط مشابهة لمتطلبات ومواقف اللعب في المباراة) .
- ٧ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرمى واحد بملاعب ومساحات مختلفة .
- ٨ - اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين أو أكثر بمختلف المساحات .
- ٩ - المباراة التجريبية (التدريبية) .

● ويراعى عند التدريب على مراحل اللعب الجماعي أن يشكل الأداء الزوجي والثلاثي وكذا التشكيلات الجماعية وفق تقارب مراكز لعب الفريق في الخطوط عرضياً وكذا تقارب مراكز اللعب طولياً بين الخطوط وبعضها تدريجياً إلى أن يصل الأداء الجماعي لخطوط متكاملة وكذا إلى أداء خطوط معاً ولل فريق ككل خلال أداء المباريات التجريبية وهي المرحلة الأخيرة للتدريب على اللعب الجماعي .

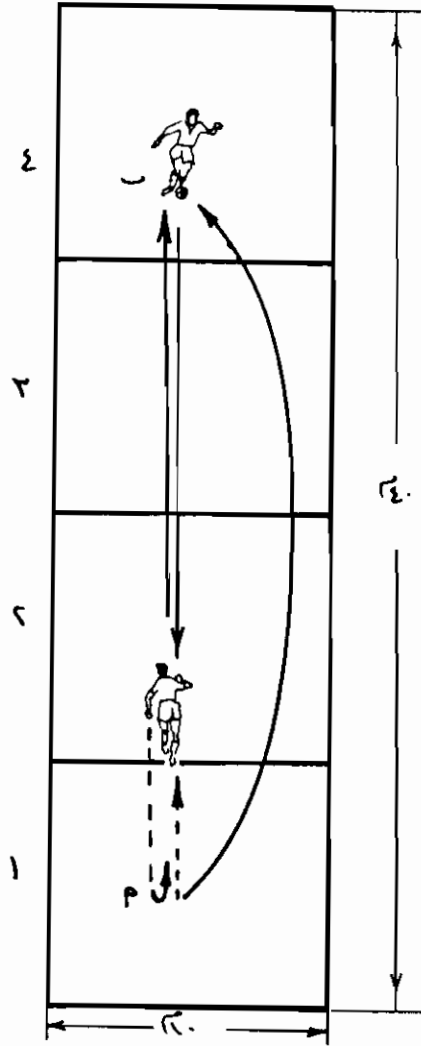
● ومن الضروري أن يحتوى الأداء على الشق الهجومي والدفاعي لخطط اللعب في أداء حر ثم أداء تحت ضغط المنافسين ولكن بمشاركه سلبية ثم يتم الأداء بمشاركة إيجابية ومن خلال مواقف اللعب .



وفيما يلي سنعرض التطبيقات العملية للتدريبات المتنوعة للمراحل المختلفة للعب الجماعي :

أولاً : تبادل التمرير بين لاعبان دون تبادل المراكز :

شكل (٢)



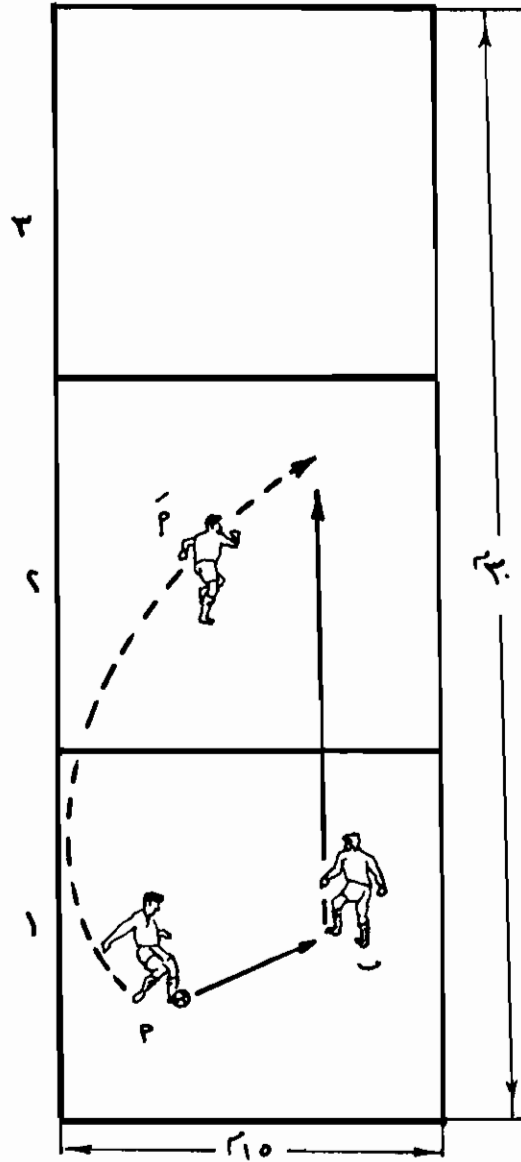
١ - يحدد ملعب بطول ٤٠ م وعرض ١٠ م مقسمة لاربعة مربعات كما في الشكل رقم (٢)

يبدأ اللاعب (أ) في تمرير الكرة عالية طويله من المربع (١) إلى المربع (٤) للزميل (ب) ثم يتقدم إلى المربع (٢) لاستلام تمريرة (ب) أرضية ليردها إليه مباشرة، ليكرر (ب) الأداء بينما يعود (أ) إلى المربع (١) لاستقبال الكرة والاستمرار في الأداء.





شكل (٣)



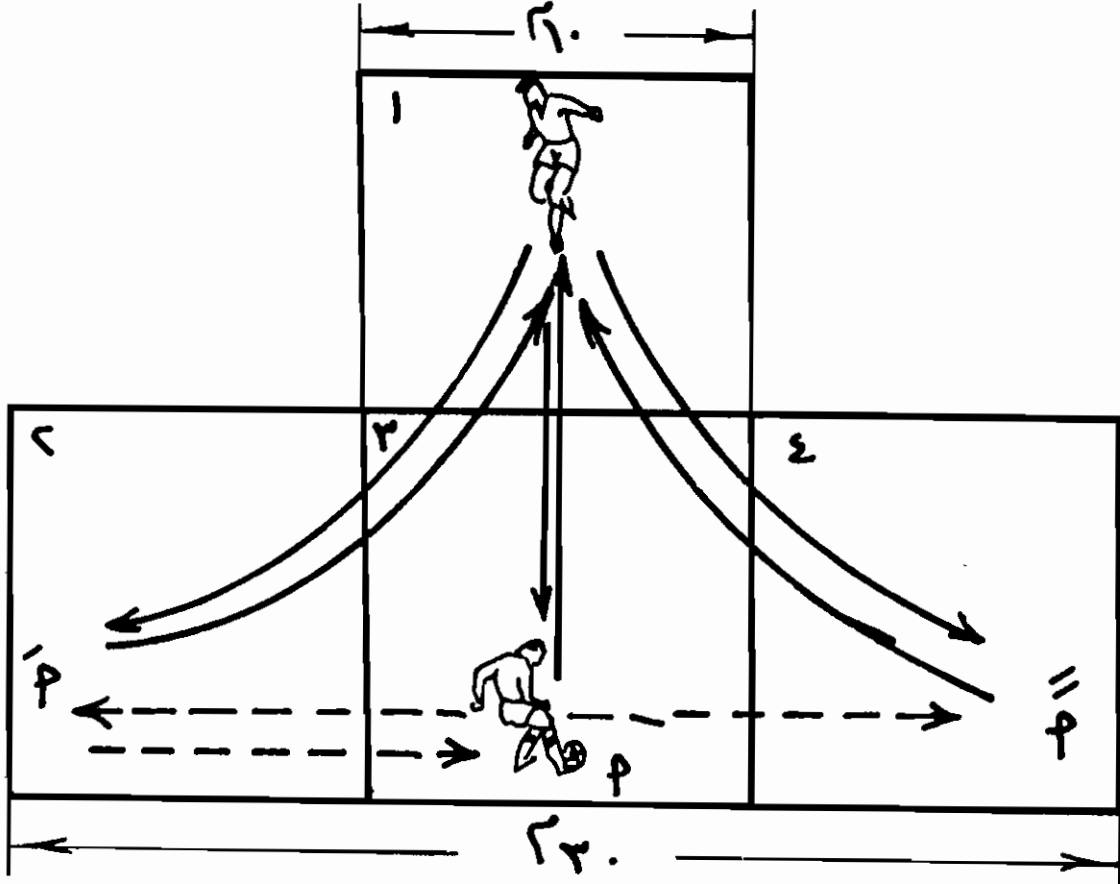
٢ - يحدد ملعب بطول ٣٠ م وعرض ١٥ م مقسمة لثلاث مناطق كما في الشكل رقم (٣)

يبدأ اللاعب (أ) بتمرير الكرة أرضيه قصيرة إلى زميله (ب) داخل المربع (١) ثم ينطلق بالجرى السريع أماما الى المربع (٢) حيث يمرر (ب) الكرة أرضيه إليه في (أ) ويكرر الأداء من المربع (٢) إلى المربع (٣) على أن يتبادل اللاعبان الأداء عند العودة من المربع (٣) إلى المربع رقم (١) .



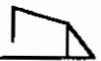


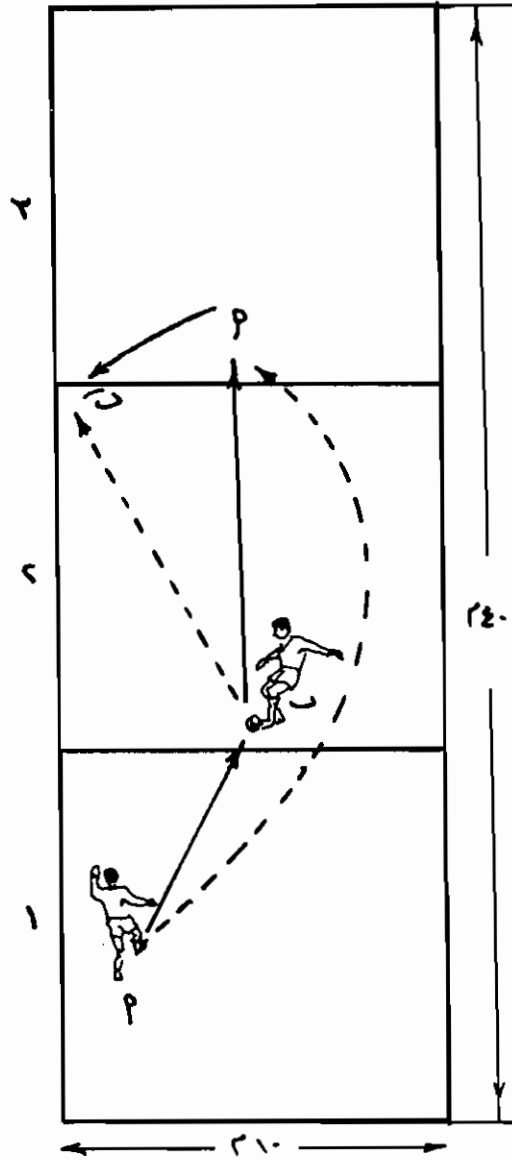
شكل (٤)



٣ - يحدد ملعب في اربع مربعات بطول ٣٠ م وعرض ١٠ م كما هو موضح بالشكل رقم (٤)

حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة أرضية مستقيمة من المربع (٣) إلى المربع (١) إلى زميله (ب) الذي يمررها بوجه القدم الخارجى أرضية منحنية إلى المربع (٢) حيث يتحرك لها (أ) ويردها إليه بوجه القدم الداخلى منحنية ويستقبلها منه مستقيمة فى المربع (٣) بعد عودته إليه بالجرى السريع ليكرر الأداء على المربع رقم (٤) بوجه القدم الداخلى للاعب (ب) والخارجى للاعب (أ) ويستمر الأداء مع تبادل الأداء المهارى .





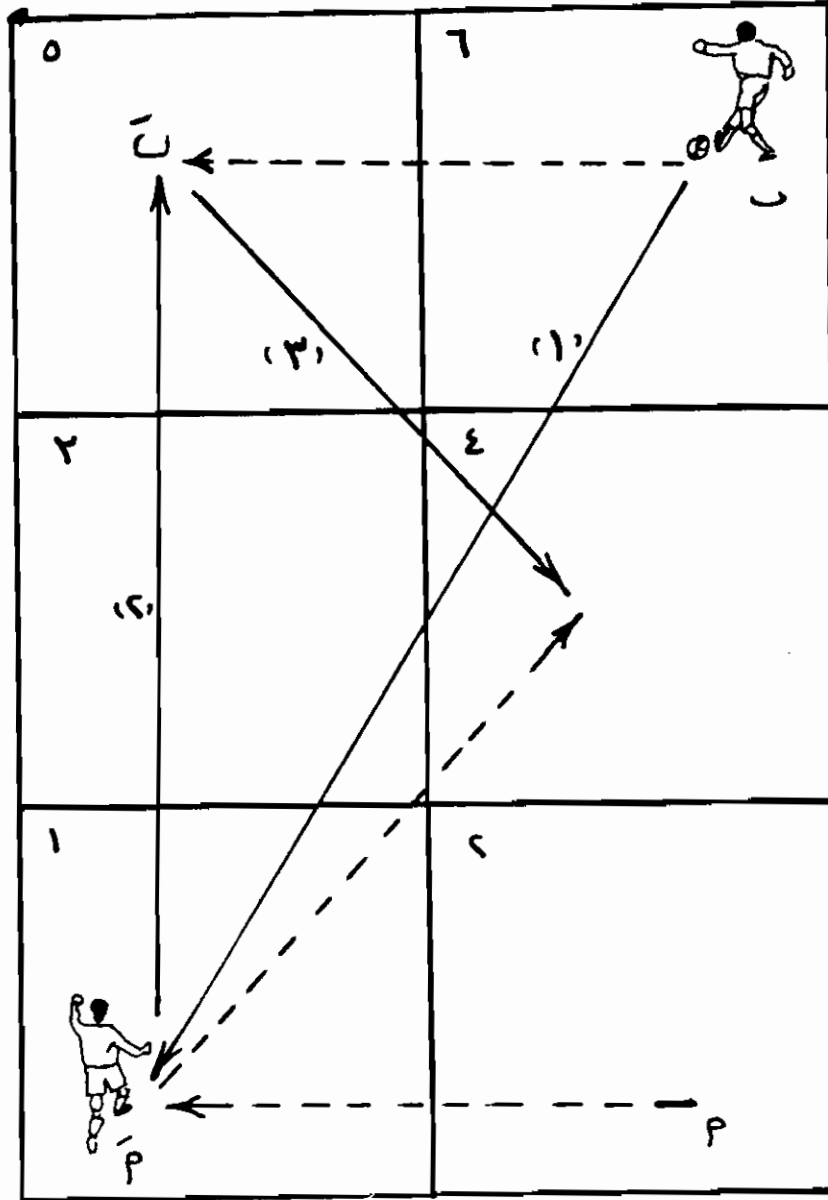
٤ - يحدد ملعب بطول ٣٠ م وعرض ١٥ م مقسم إلى ثلاث مربعات كما هو موضح بالشكل رقم (٥)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) قصيرة أرضية من المربع (١) إلى المربع رقم (٢) ويجري من خلفه في اتجاه المربع رقم (٣) حيث يمرر (ب) الكرة أرضية له، ويجري قطريا ليلتقي الكرة من (أ) مرتدة لزاوية المربع (ب) في المكان الجديد .





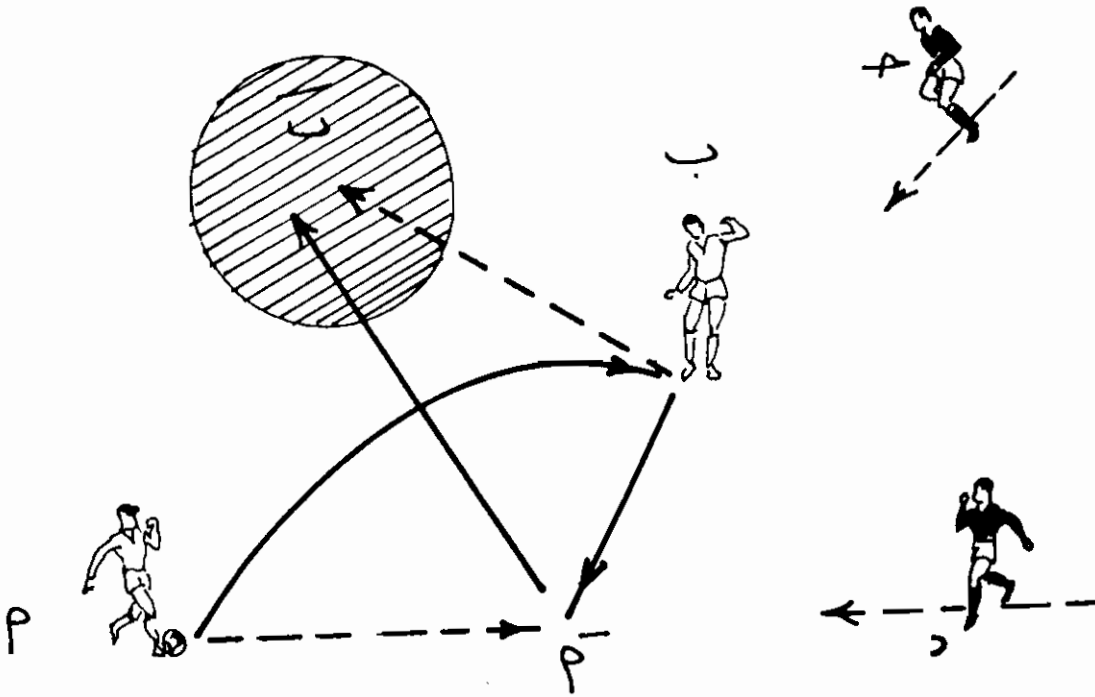
شكل (٦)



٥ - يحدد ملعب بطول ٣٠م وعرض ٢٠م مقسم لعدد ست مربعات كما هو موضح بالشكل رقم (٦) حيث يمرر اللاعب (ب) الكرة قطرية طويله إلى اللاعب (أ) من المربع (٦) إلى المربع رقم (١) ويجري ليتلقى التمريره المستقيمة الأرضية في المربع رقم (٥) ويتقدم بعدها (أ) إلى المربع رقم (٤) ليمرر (ب) الكرة إليه قطرية قصيرة... وهكذا يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بين المربعات في أنواع مختلفة للتمرير .



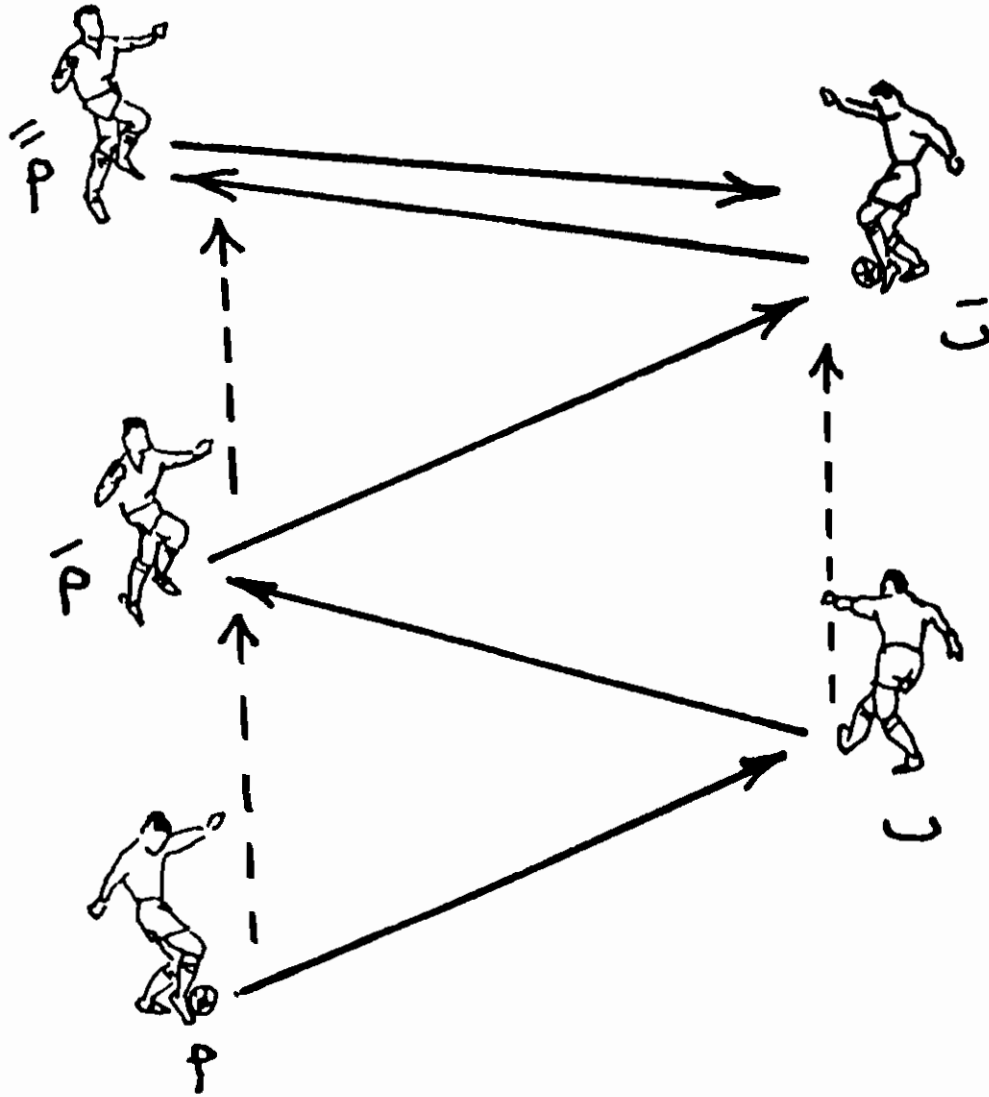
شكل (٧)



٦- فى الشكل رقم (٧)

يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) ويجرى إلى مكانه الجديد (أ) ليمررها له مباشرة ويجرى إلى مكانه الجديد فى (ب) ليتلقى تمريرة (أ) من مكانه الجديد أرضية ويراعى التركيز على دقة التمرير ومتابعة تحرك الزميل .





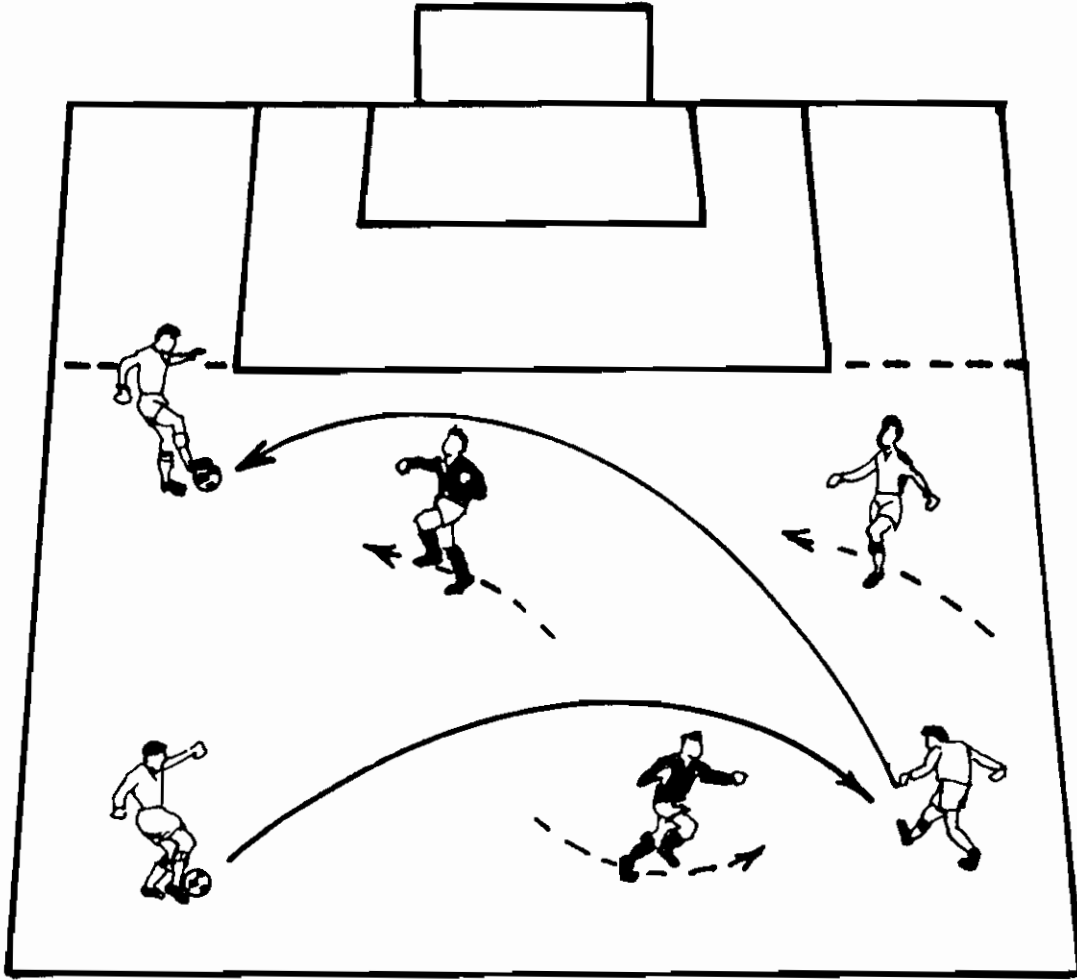
٧- في الشكل رقم (٨)

يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أماما ليتلقى تمريرة (ب) في مكانه الجديد (أ) ويكرر الأداء مع التحرك أماما وبمسافة بينيه (١٥ - ٢٠ م) يمكن أداء التمرير من السيطرة أولاً ثم التمرير أو التمرير المباشر.





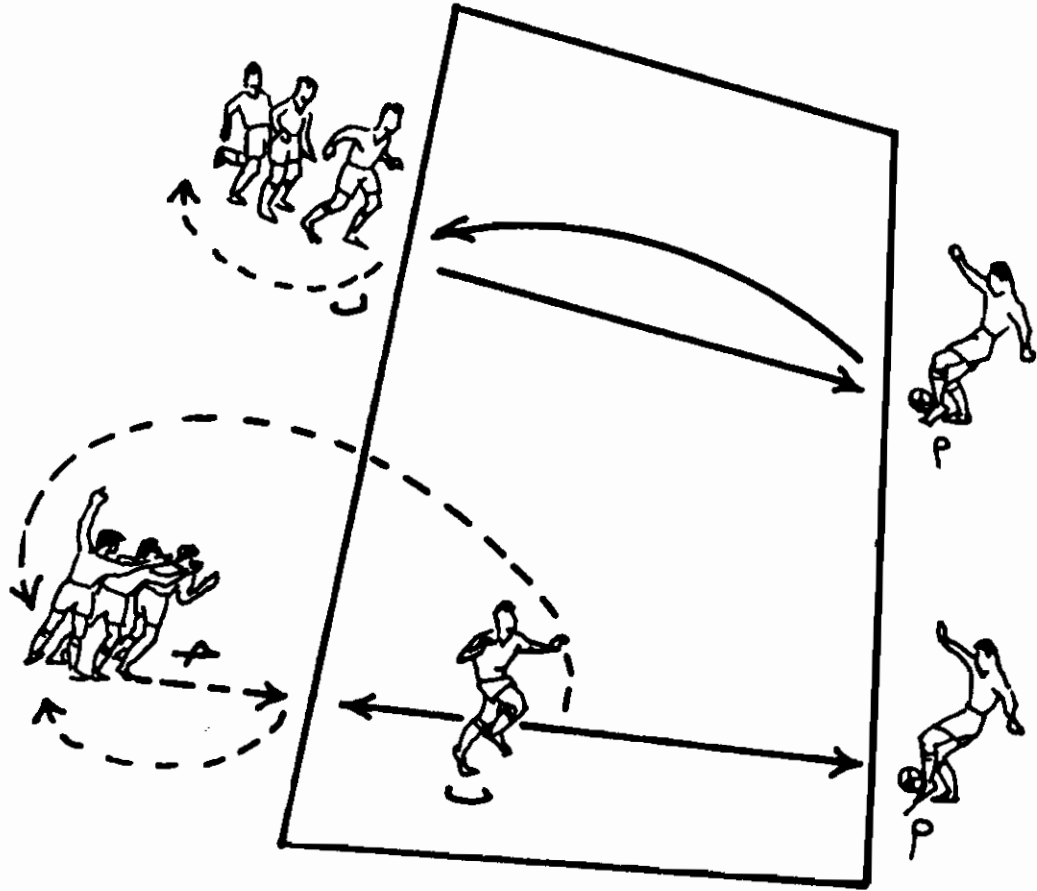
شكل (٩)



٨- فى الشكل رقم (٩)

يقسم الفريق إلى مجموعات فى أداء زوجى مع لاعب مدافع فى الوسط حيث يتبادل اللاعبان التمرير العرضى (العالى / الأرضى) من مسافات متعددة وتحت ضغط المنافس السلبي فى المسافة البينية يتم أخذ المكان المناسب لخلق زوايا التمرير المناسبة.





٩- فى الشكل رقم (١٠)

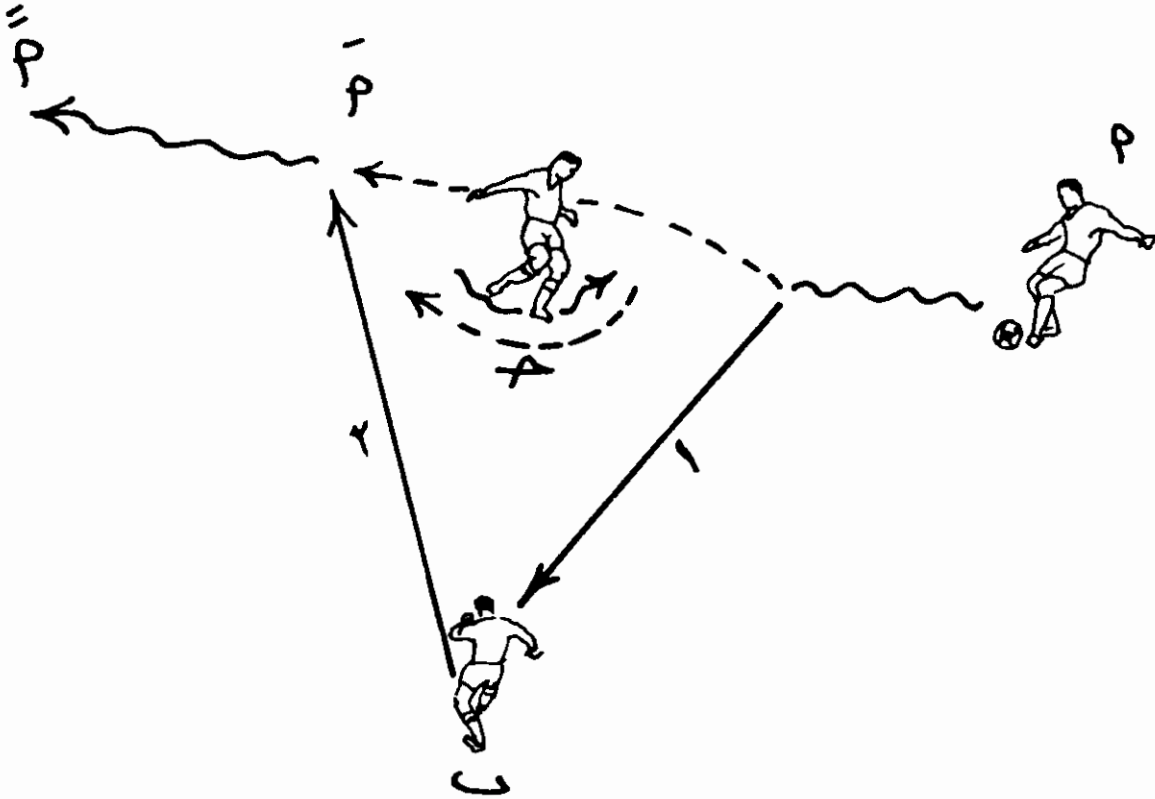
يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) عاليه فيردها (ب) إليه ويتحرك خلف المجموعة ويستمر الأداء حيث يتبادل اللاعب الأول من القاطرة المكان مع (أ)

- فى المجموعة الثانية يتم التمرير من بين قدمي الزميل (التمريرات البينية) (ب) المواجه حيث يلف ويجرى مباشرة خلف المجموعة ليمرر الكرة اللاعب (ج) فى أول المجموعة ويجرى ليقف خلف المجموعة وهكذا.





شكل (١١)

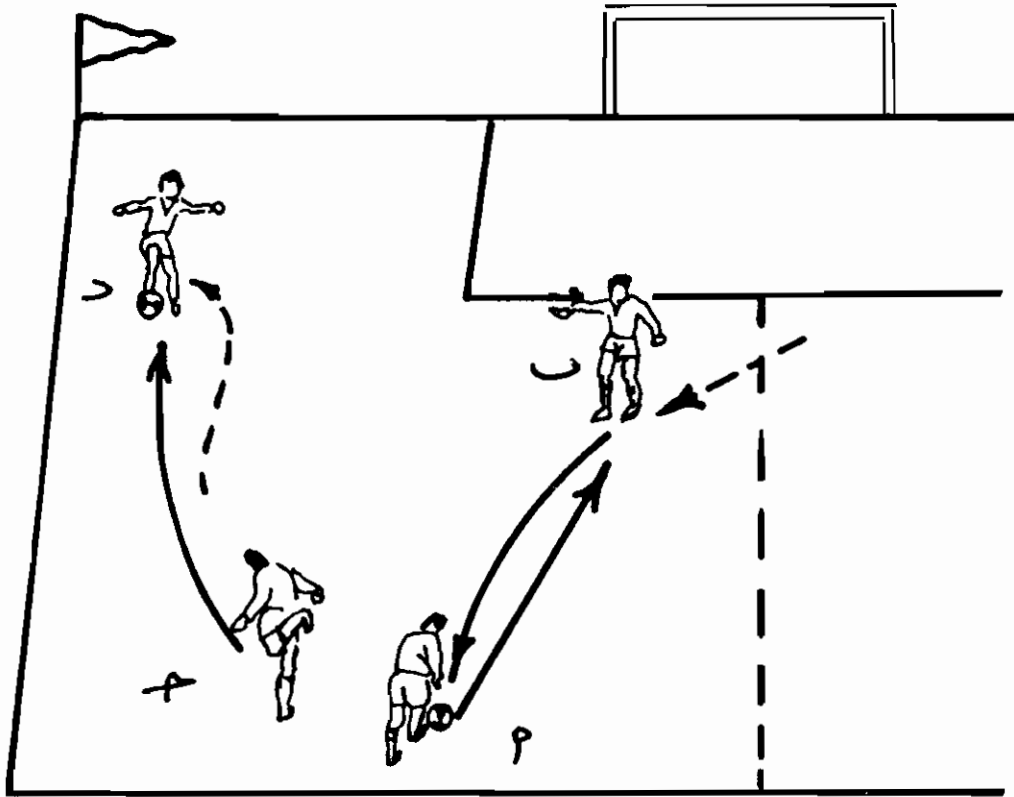


١٠- فى الشكل رقم (١١)

التدريب على النمريرة الحائطية (١ : ٢)

يجرى اللاعب (أ) بالكرة ويمررها إلى (ب) فى (١) قبل وصول (ج) إليه ويجرى من خلفه ليستقبل الكرة من (ب) فى (٢) ليسيطر عليها ويجرى بها إلى مكانه الجديد فى (أ) ليكرر الأداء مع زميله (ب) من الجهة الأخرى، يستمر الأداء ويتبادل كل من (أ)، (ب) الأداء.



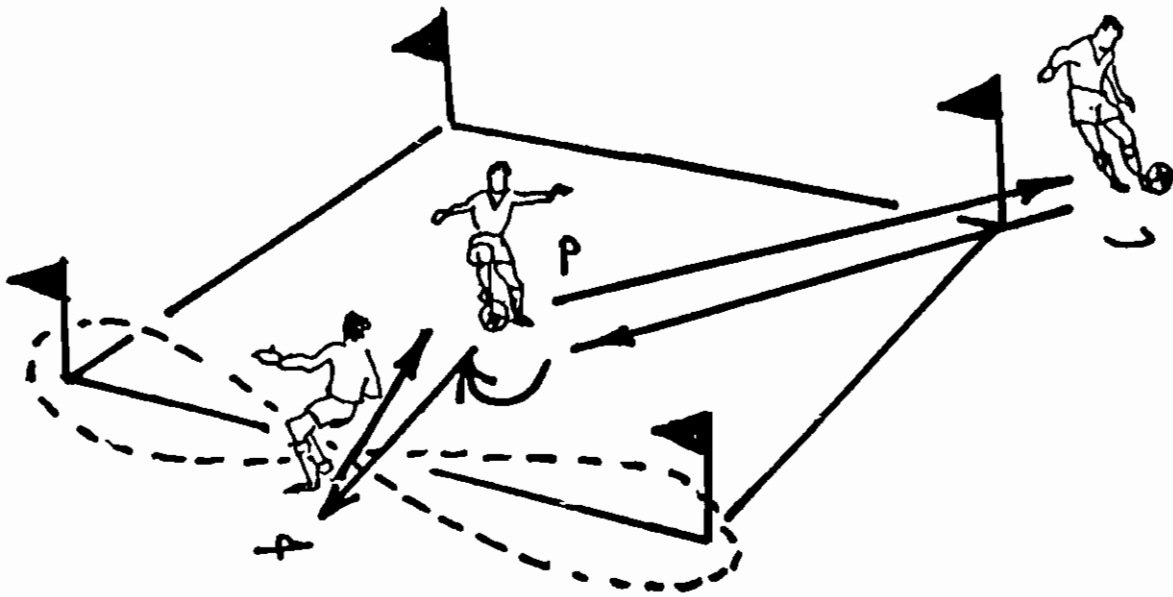


١١- فى الشكل رقم (١٢)

التمرير الزوجى بين مراكز متقاربه وفى مناطق يتركز فيها الأداء

- يمرر لاعب الوسط (أ) الكرة إلى قلب الهجوم أرضيه أثناء سقوطه لأسفل ليردها إليه بينما يمرر لاعب الوسط الأيسر (ج) الكرة إلى الجناح (د) فى جانب الملعب.

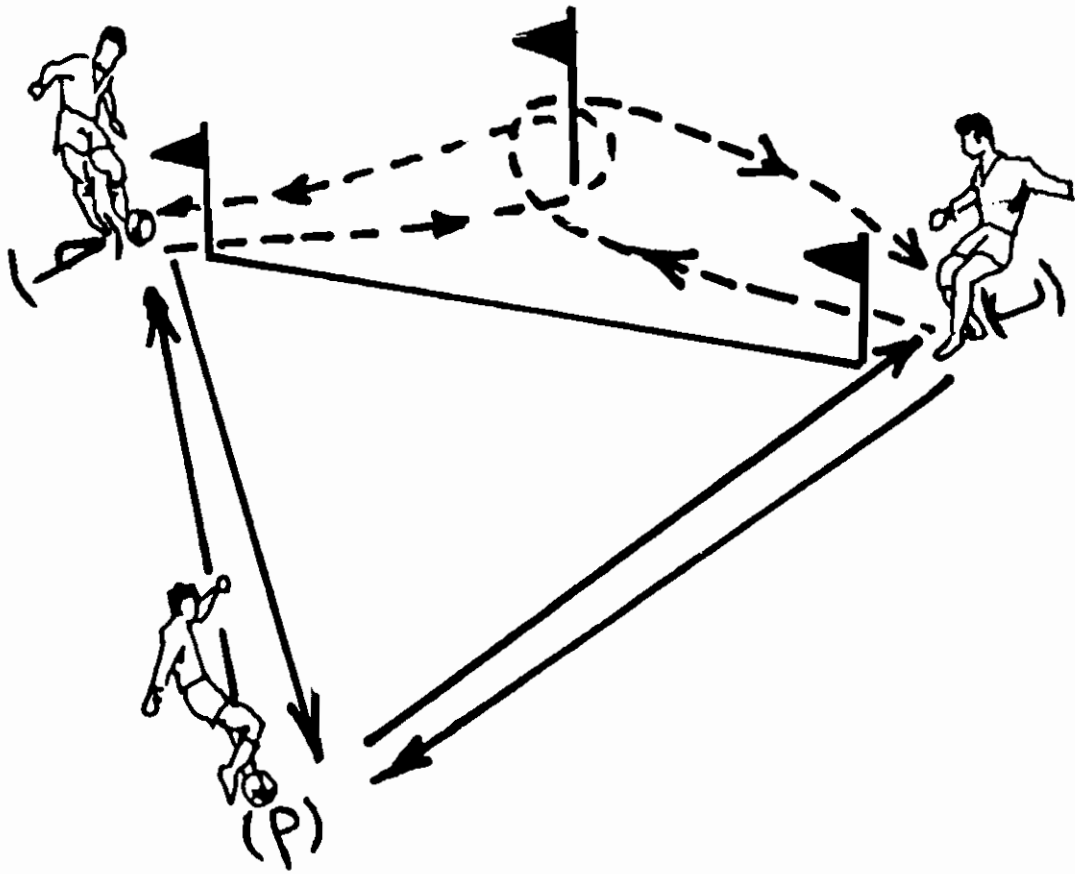
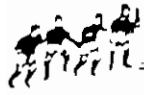




١٢- فى الشكل رقم (١٣)

يحدد مربع طول ضلعه ١٥ م بواسطة (٤) أعلام حيث يحدد لاعب إرتكاز (أ) بمركز المربع ليمرر الكرة إلى كل من (ب) بين العلمين ومن الخارج بينما يمرر الكرة فى منتصف الضلع المقابل وعلى (ج) الجرى من حول العلمين بالتبادل عقب رد التمرير إلى (أ) .



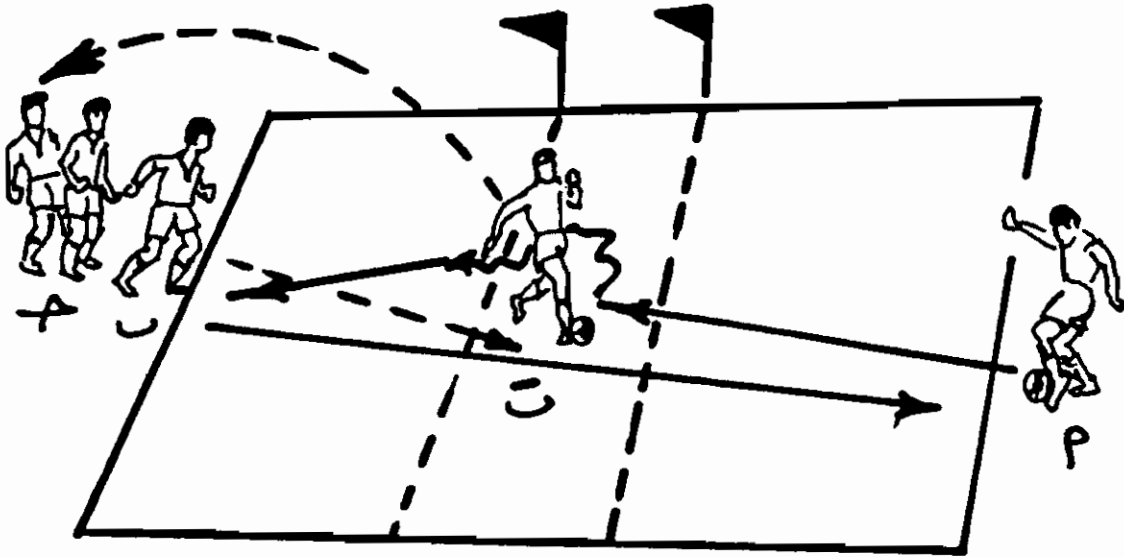


١٣- فى الشكل رقم (١٤)

يحدد مثلث بثلاث اعلام بمسافات ٢٠ م يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى زميله (ب) ، (ج) خارج العلمين كما بالرسم وبعد أن يرد كلاً منهم الكرة إلى (أ) عليه أن يجرى ليلف حول العلم الأوسط ويعود لمكانه مرة أخرى ، ويراعى دقة التمرير والتركيز على توجيه الكرة من الحركة ثم يتبادل الجميع الأماكن .



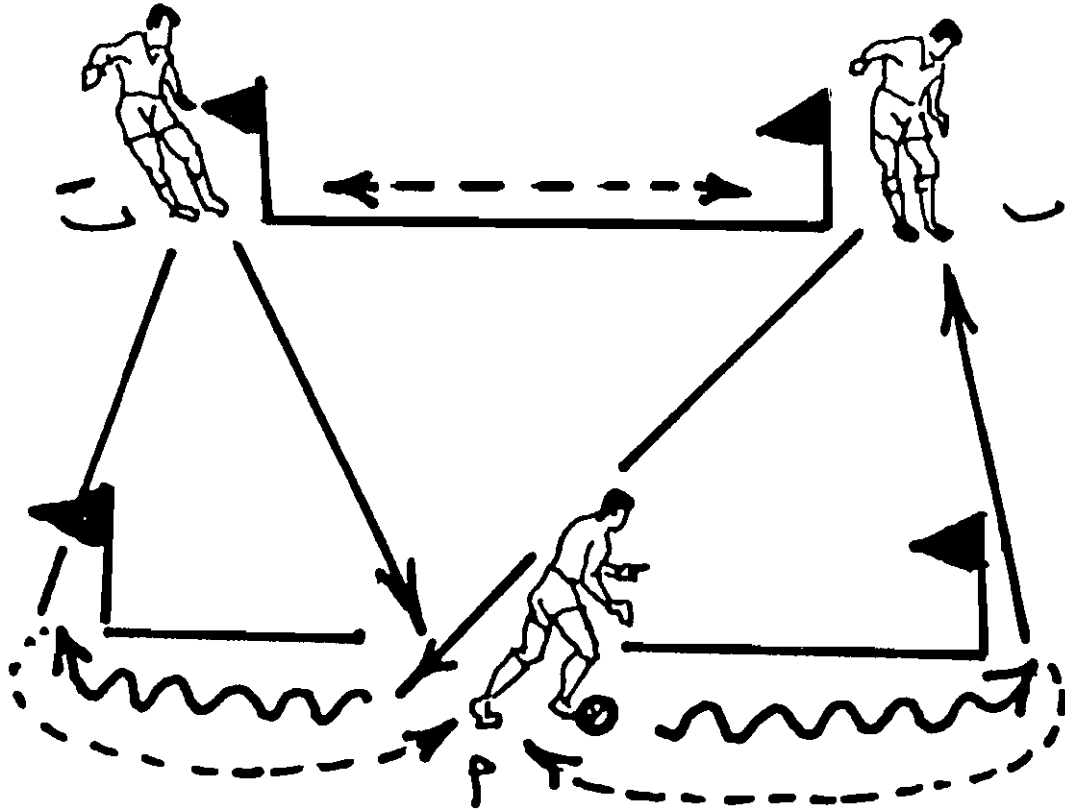
شكل (١٥)



١٤- فى الشكل رقم (١٥)

يحدد مستطيل طوله ٤٠ م وعرضه ١٥ م وفى وسطه مساحة ١٠ م تحدد بعلمين كما هو موضح بالشكل يبدأ التدريب بأن يمرر (ب) الكرة إلى (أ) وينطلق بالجرى السريع ليتلقاها مرتدة من (أ) فى المساحة الوسطى ليسيطر عليها ويلف ليمررها إلى (ج) ليكرر الأداء مع (أ) ويجرى (ب) ليقف خلف المجموعة . يتبادل (أ) الأداء مع لاعبي المجموعة .



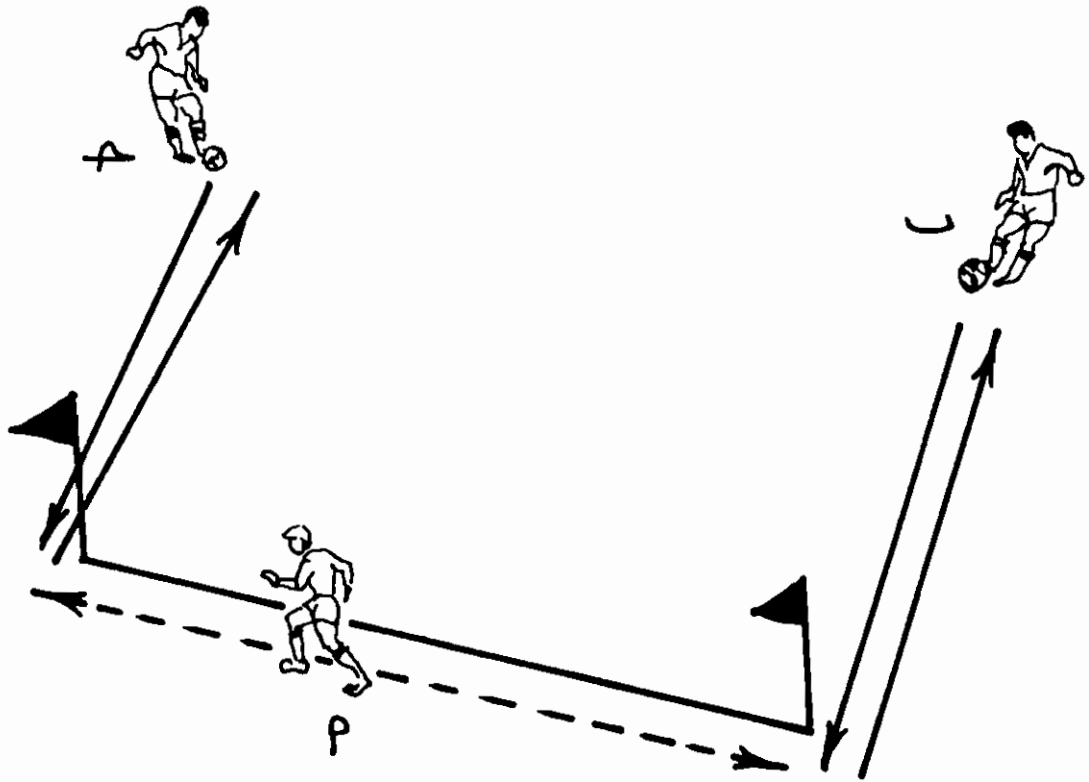


١٥- فى الشكل رقم (١٦)

يحدد مربع طول ضلعه ١٠م بعدد (٤) أعلام، يبدأ التدريب بأن يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) بعد العلم ويلف ليتلقى تمريرة (ب) فى منتصف المسافة ليكرر الأداء على الضلع المقابل وحول العلمين على الضلع المقابل .
يستمر الأداء ويتبادل اللاعبان الأداء .

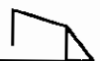


الجرى حول دائرة المنتصف على أن يبدأ التدريب اللاعب (أ) بالتمرير مع التركيز على اختيار الزميل المناسب لتمرير الكرة له من بين مدافعي الدائرة وإذا ما استطاع لاعب الدائرة استخلاص الكرة عليه بالسيطره عليها والجرى بها لخارج الدائرة على أن يدخل اللاعب الذى قطع منه الكرة مكانه لداخل الدائرة .



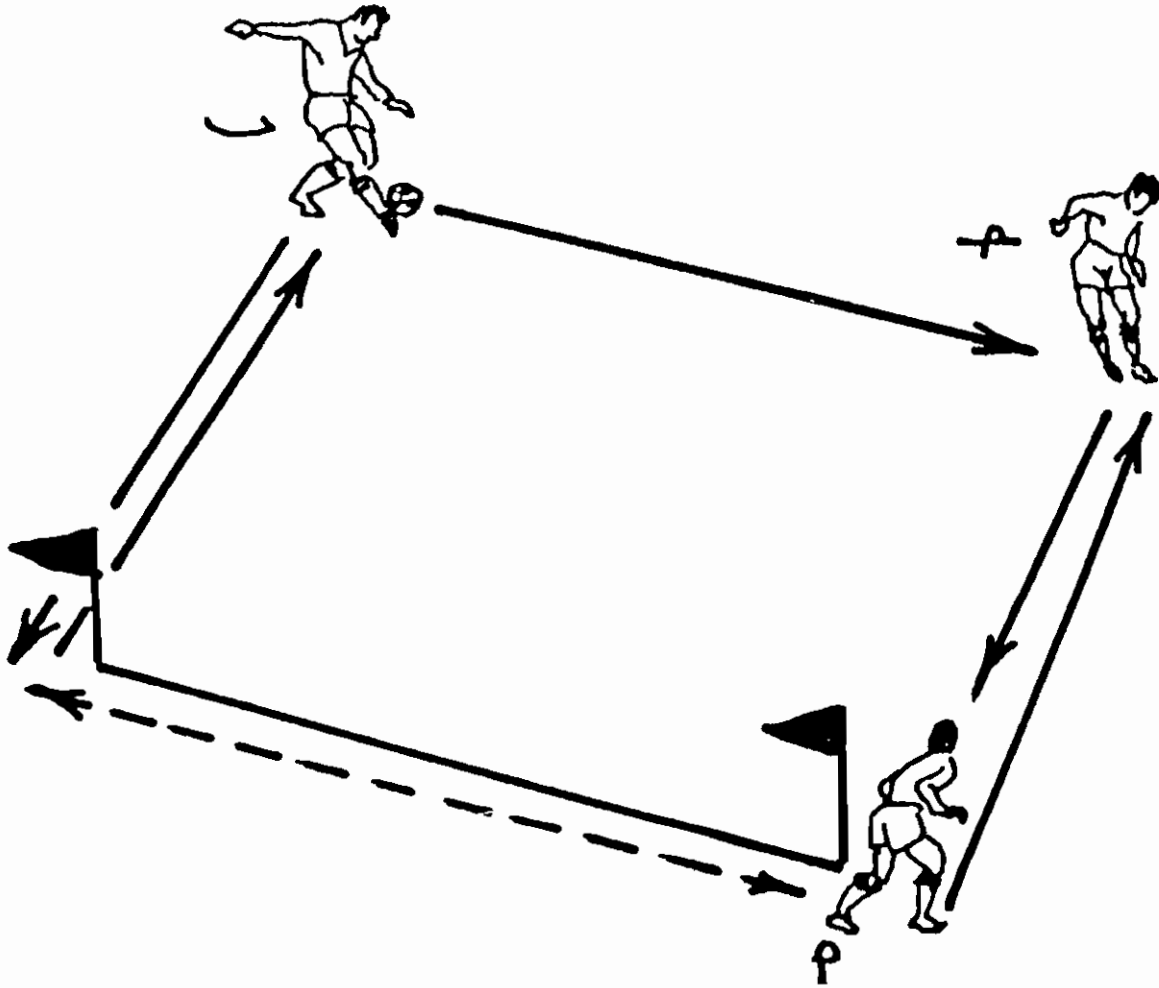
١٧- فى الشكل رقم (١٨)

التدريب على التحرك للكرة لحظة تمريرها من الزميل وذلك بتحديد مسافة ١٥ م بعلمين لتلقى تمريرة اللاعبين (ب)، (ج) خلف كل علم وردها اليه مع سرعة التحرك فى الإتجاهين يتبادل اللاعبون الأداء والأماكن .





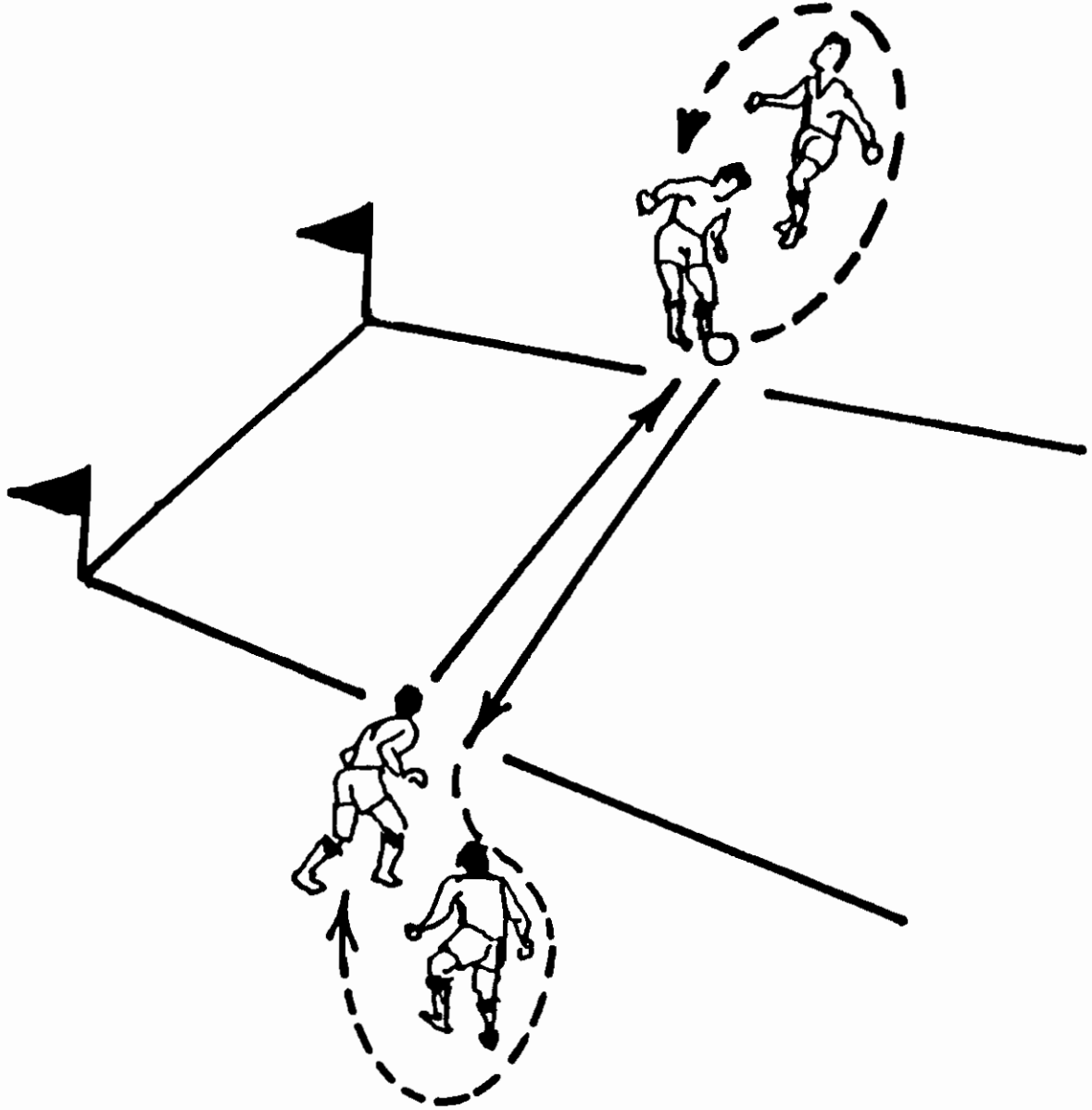
شكل (١٩)



١٨- فى الشكل رقم (١٩)

نفس التدريب السابق ولكن بكره واحدة مع قطع المسافة كاملة للذهاب إلى الكرة وعلى أن يمرر اللاعب (ب) الكرة إلى اللاعب (ج) عقب ردها من اللاعب (أ) .
ويكرر (ج) نفس الأداء مع (أ) من الجهة الأخرى على أن يتبادل اللاعبون الأماكن والأداء .





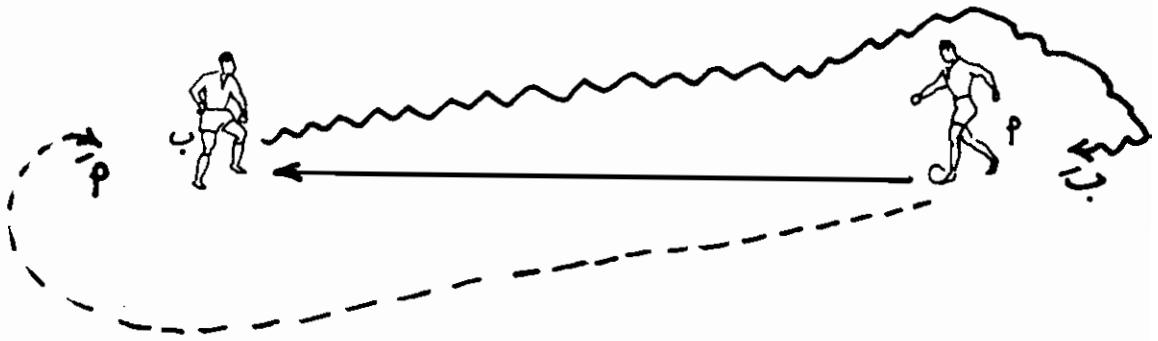
١٩- فى الشكل رقم (٢٠)

تحدد مسافة ٢٠ - ٣٠ م بعلمين وخطين كما هو موضح بالشكل على أن يتبادل اللاعبون فى مجموعتان الأداء للتمرير المباشر الأرضى واللف للوقوف خلف الزميل دون ايقاف الكرة .



ثانياً : تبادل التمرير بين لاعبان مع تغيير وتبادل المراكز

شكل (٢١)



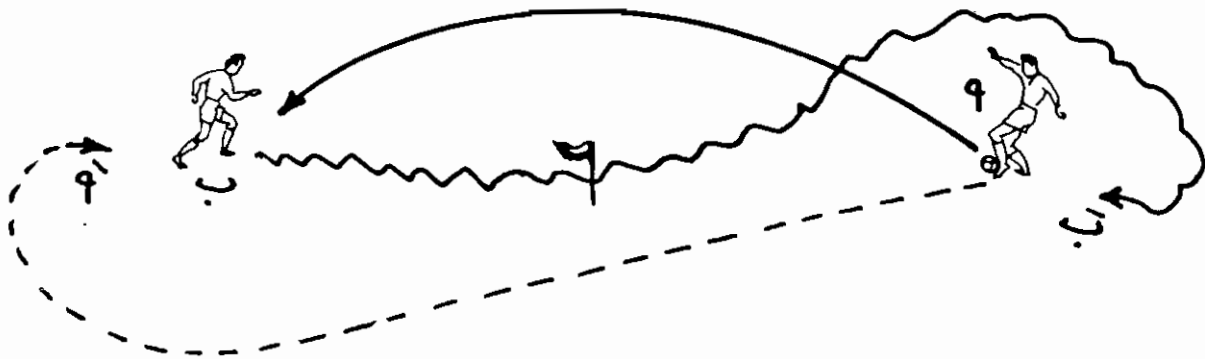
١- شكل رقم (٢١)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ويجري لتبادل المكان معه حيث يسيطر (ب) على الكرة ويجري بها لمكان (أ) ليكرر الأداء باستمرار .





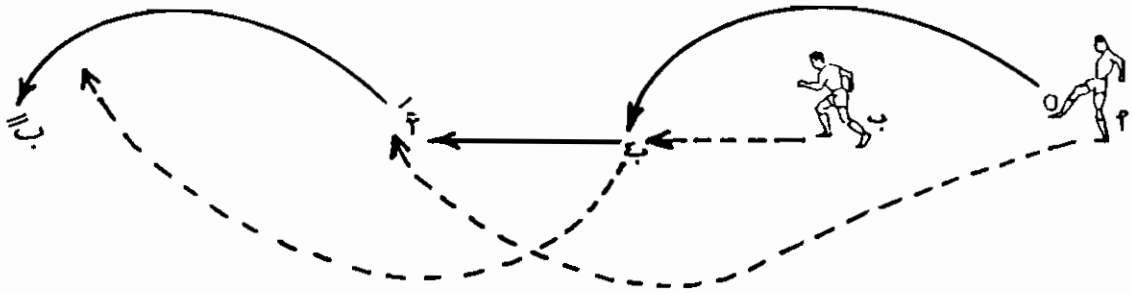
شكل (٢٢)



٢- شكل رقم (٢٢)

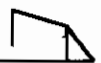
يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويجري بها ليؤدي حركة خداع أمام
تعم في منتصف المسافة ويصل بالكرة إلى مكان (أ) الذي يجري بدون الكرة لمكان (ب) ويكرر (ب)
الأداء.

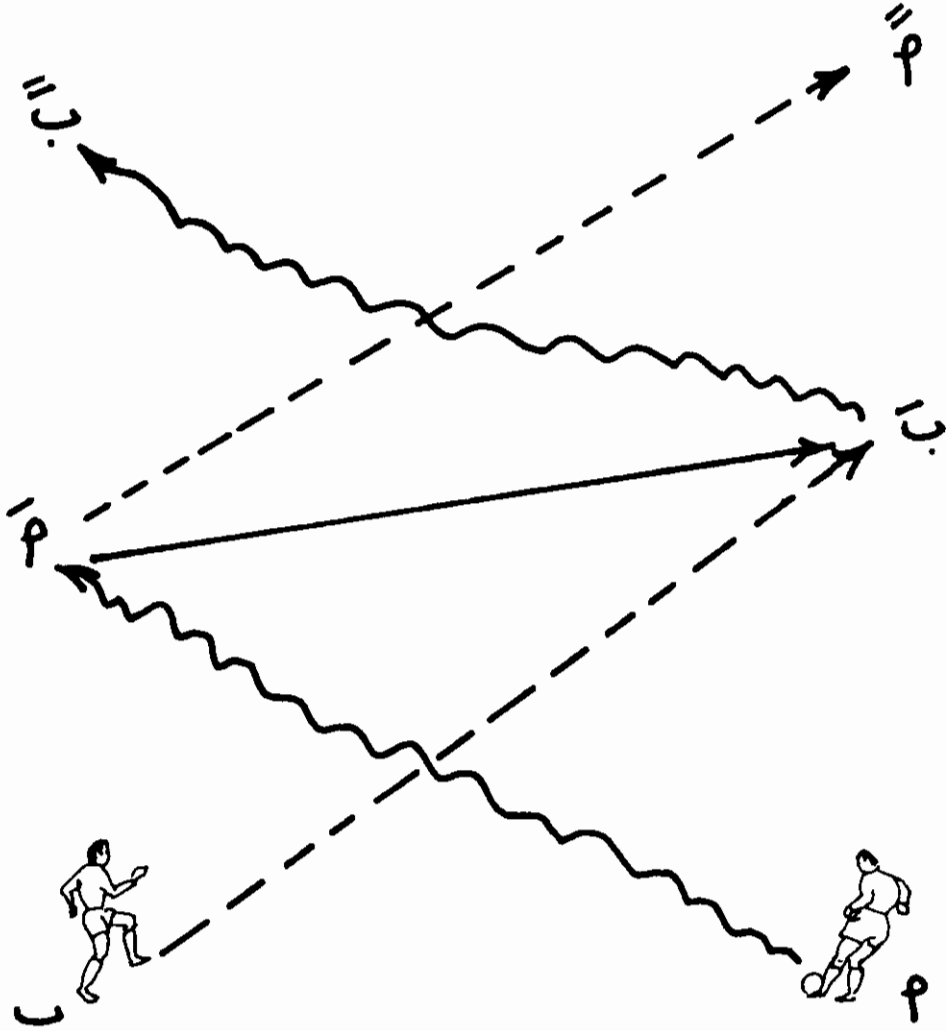




٣ - شكل رقم (٢٣)

يمرر اللاعب (أ) الكرة عاليه أمام اللاعب (ب) يجرى للأمام للسيطرة على الكرة بينما ينطلق (أ) بالجرى السريع أمام (ب) فيمررها أرضية قصيرة في (أ) وهكذا يكرر الأداء بطول الملعب ذهاباً وعودة.





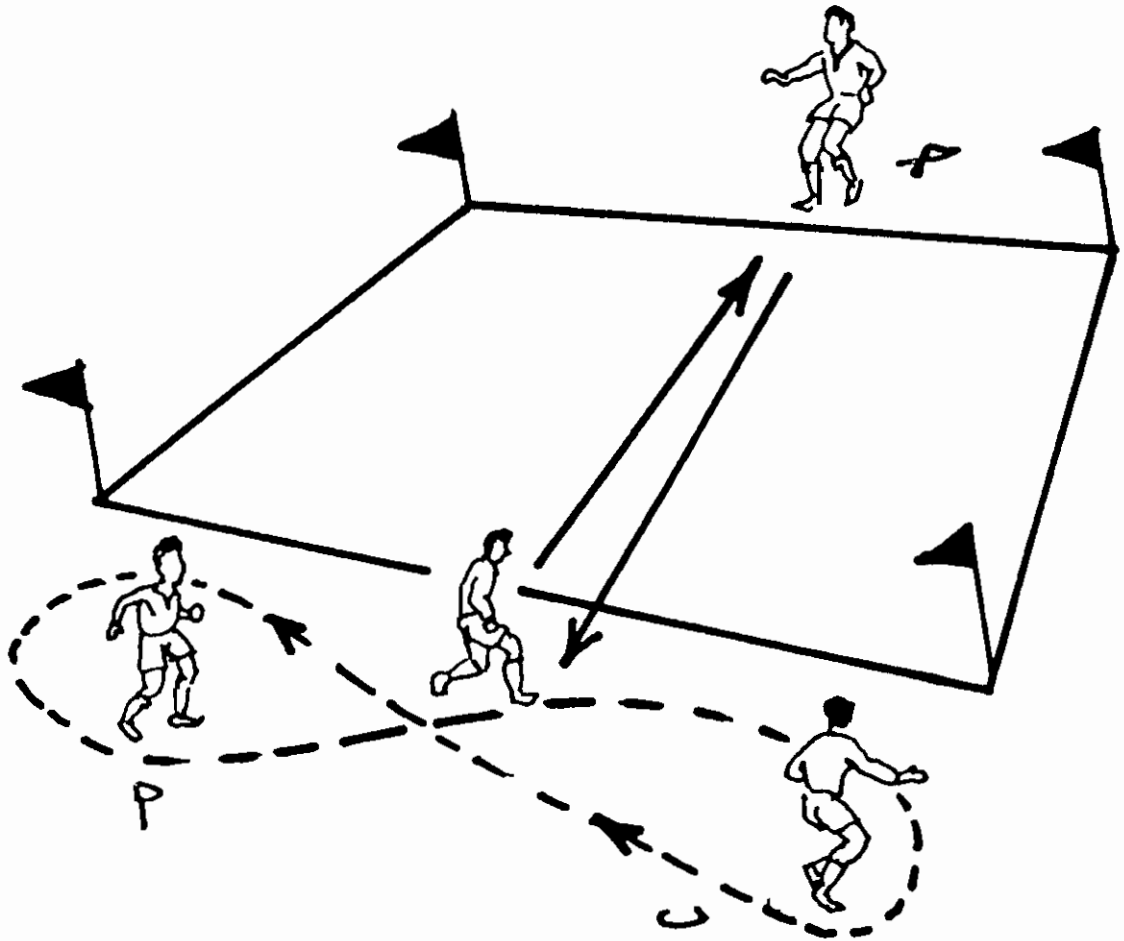
٤- شكل رقم (٢٤)

يجرى اللاعب (أ) بالكرة قطريا بينما يتبادل معه المكان (ب) للأمام لتلقى تمريرة (أ) أرضية مائله فى مكانه الجديد (ب) ليكرر الأداء بالتبادل مع (أ) . وهكذا يستمر الأداء بطول الملعب ذهاباً وعودة مع تزايد السرعة واختلاف المسافات البينيّه .





شكل (٢٥)



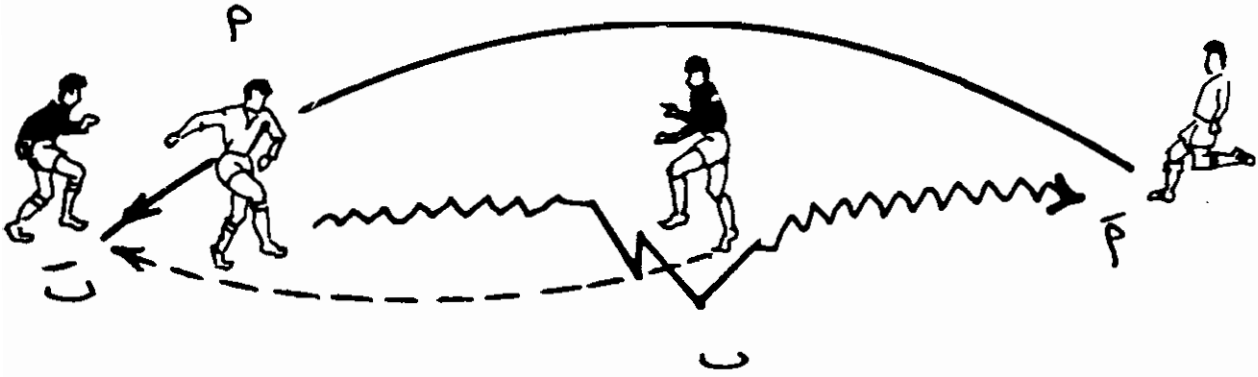
٥- شكل رقم (٢٥)

يحدد مستطيل بطول ٢٥ م وعرض ٢٠ م بعدد ٤ اعلام ويقف اللاعب (ج) في منتصف المسافة على
نصع المقابل لكل من اللاعبين (أ)، (ب) حيث يتبادل كليهما الجرى المتقاطع ثم التمرير مع (ج)
بسنمرار على أن يتبادل اللاعب (ج) المكان مع كل من (أ)، (ب) ويتم التركيز على الذهاب للكرة عند
حدود المستطيل.





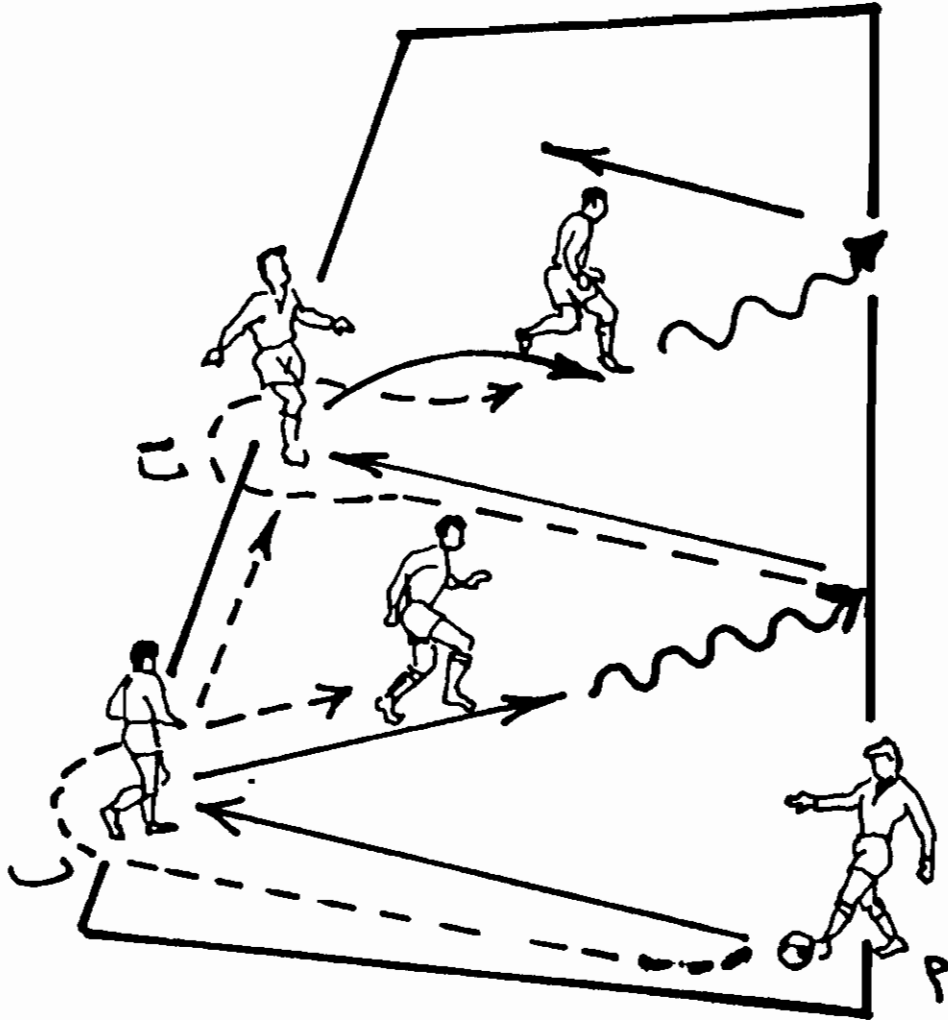
شكل (٢٦)



٦- شكل رقم (٢٦)

يجرى اللاعب (أ) بالكرة ليتقدم له اللاعب (ب) فيراوغه ويستمر إلى أن يصل كل منهما لمكان الآخر فيمرر (أ) الكرة عالية إلى (ب) في مكانه الجديد يكرر الأداء مع تبادل الأماكن والأداء.





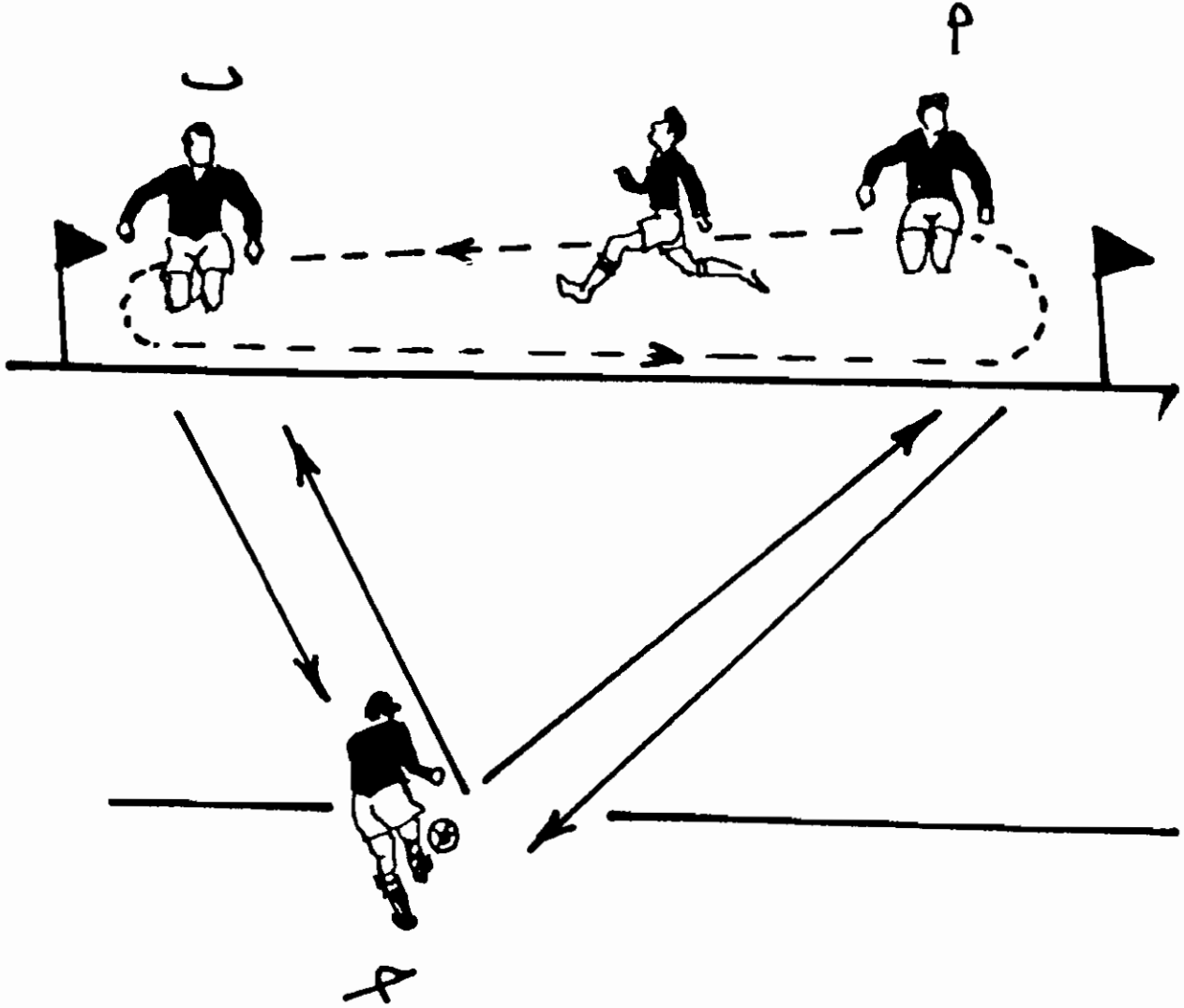
٧- شكل رقم (٢٧)

يحدد مستطيل بطول ٤٠م بواسطة اقمار وخطوط الطول والعرض للملعب
يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ويلف حوله فيمررها له (ب) ليسيطر عليها أثناء الجري ليصل
إلى ضلع المستطيل ويكرر الأداء مع (ب) في مكانه الجديد أماماً، يكرر الأداء مع تبادل الأماكن.





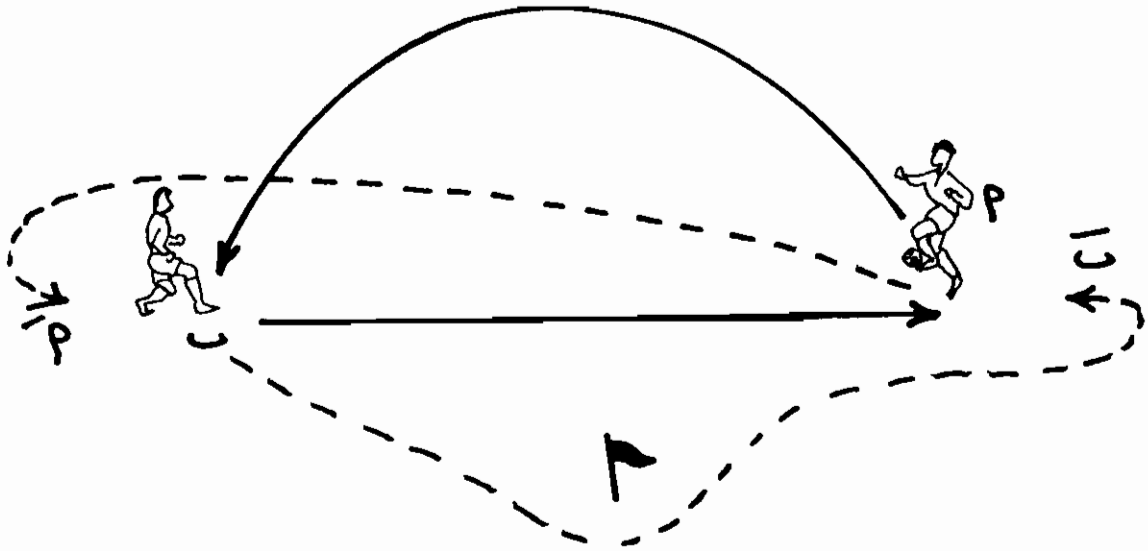
شكل (٢٨)



٨- شكل رقم (٢٨)

تحدد مسافه ٢٠ م بعلمين يجلس كل من اللاعب (أ)، (ب) جلوس الجثو ويمرر اللاعب (ج) الكرة إلى اللاعب (ب) لحظة تبادل المكان مع (أ) ليردها إليه ويجرى لأخذ وضع الجلوس فى مكان (ب) يكرر الأداء مع تزايد سرعة الوقوف والتمرير وتبادل الأماكن. ويمكن تبادل الأماكن بين (ج) وكل من (أ) واللاعب (ب).





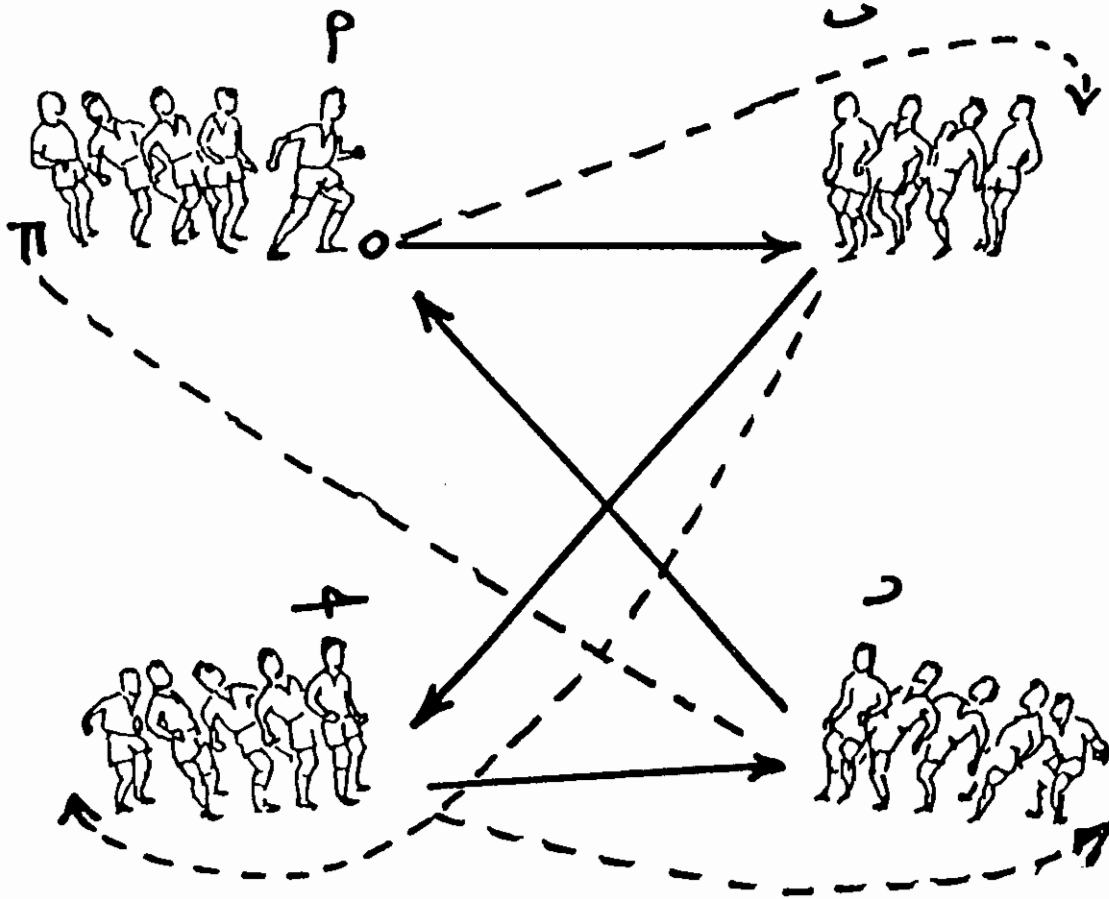
٩- شكل رقم (٢٩)

يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويثبتها مكانه ويتركها ويجري حول العلم ليصل إلى مكان (أ) في (ب) بينما يجري (أ) ليأخذ مكانه في (أ) ويكرر الأداء بالتمرير الأرضي ليسيطر عليها (ب) ويثبتها ويعود بالجري حول العلم وهكذا يستمر الأداء ثم يتبادل كل من (أ)، (ب) الأماكن .





شكل (٣٠)



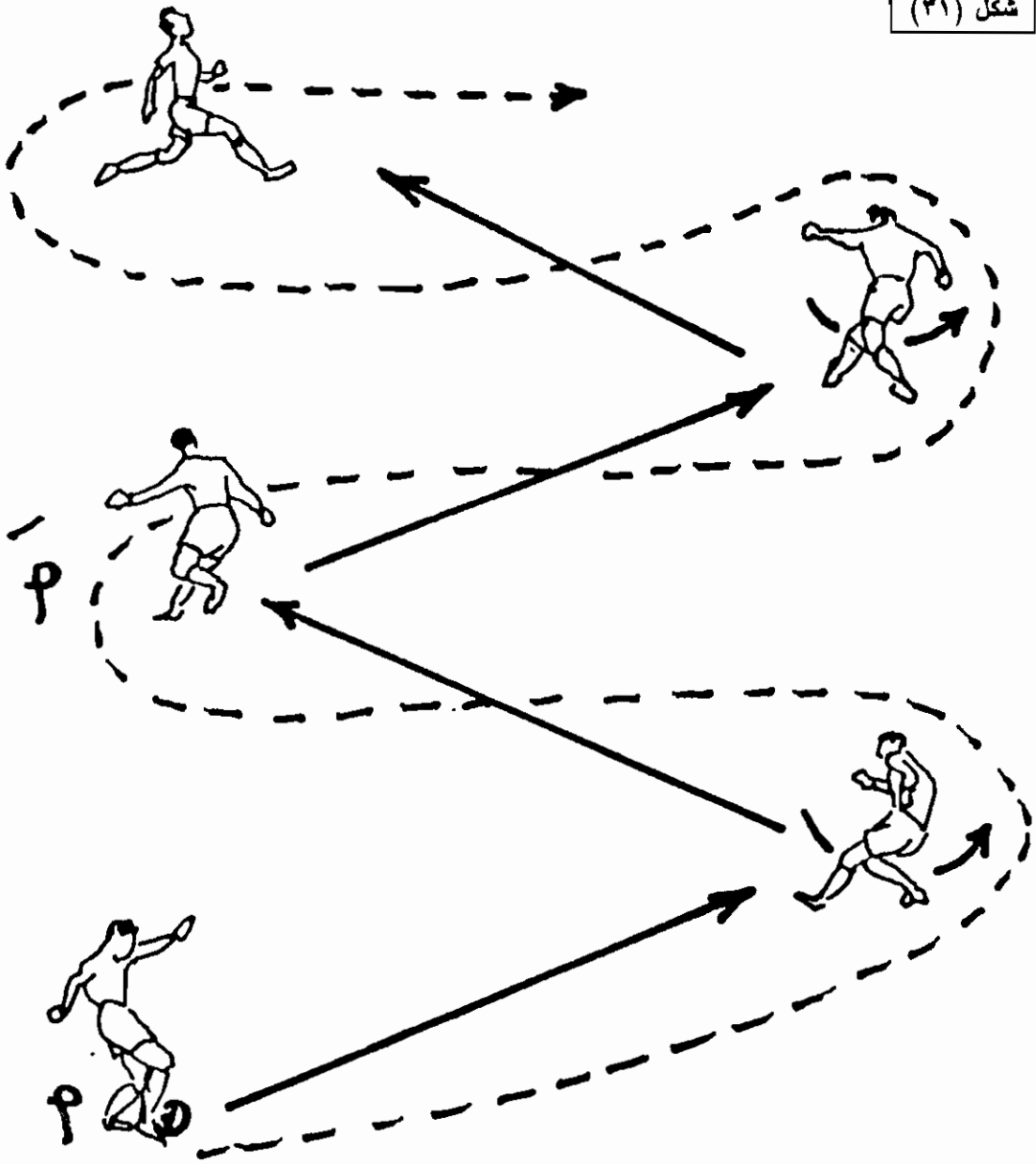
١٠- شكل رقم (٣٠)

تقف أربع مجموعات في شكل مربع حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة أرضية إلى اللاعب (ب) في المجموعة المقابلة ليمررها (ب) إلى (ج) الذي يمررها إلى (د).... وهكذا على أن يتم التبادل في الأماكن بين المجموعات ويمكن التنوع في أداء التمرير وتزايد سرعته وكذا تغيير الأماكن .





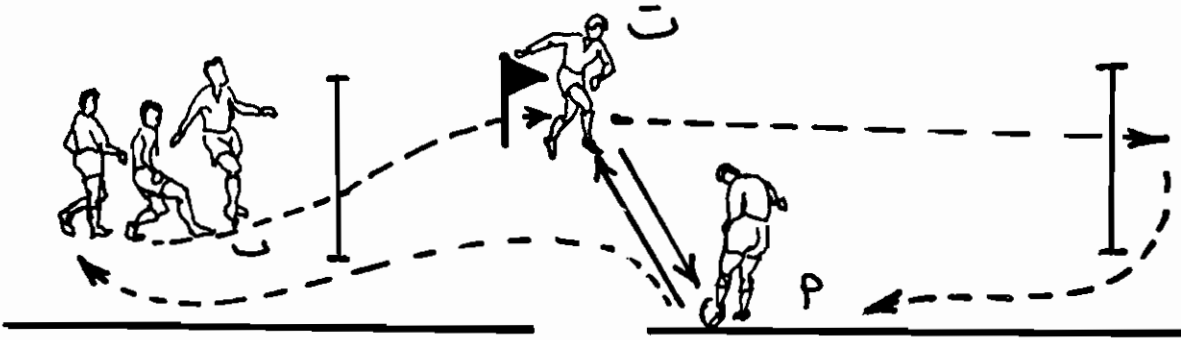
شكل (٣١)



١١- شكل رقم (٣١)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يسيطر عليها ويلف بها بينما يجرى (أ) حول (ب) ليأخذ مكاناً جديداً في (أ) حيث يمرر (ب) الكرة إليه ثم يجرى من حوله ليأخذ مكاناً جديداً في (ب) وهكذا يكرر الأداء بطول الملعب مع تبادل التمرير والأماكن.





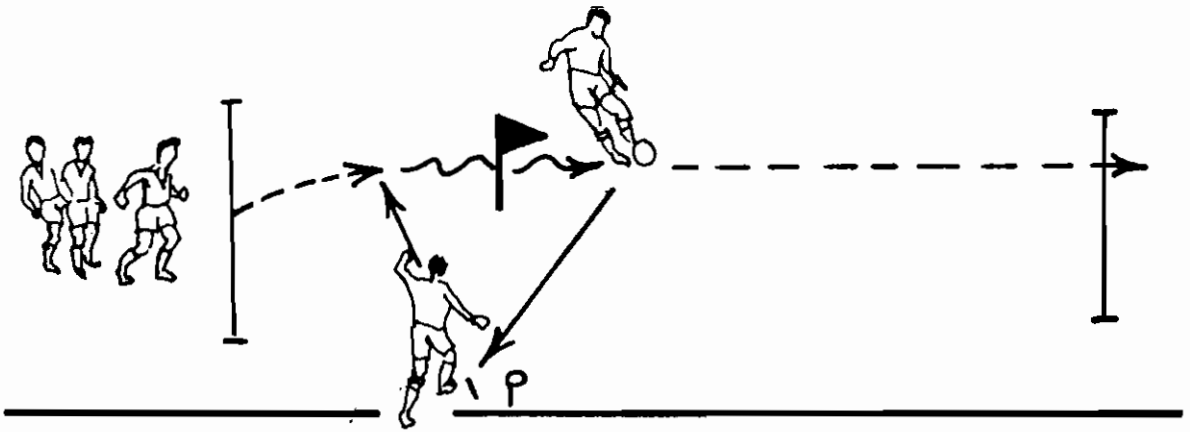
١٢ - شكل رقم (٣٢)

تحدد مسافة ٢٠ م بخطين وعلى بعد ٢٠ م علم يجرى اللاعب (ب) حول العلم ليتلقى تمريرة (أ) فيردها إليه ويجري لتعدية الخط والدوران ليأخذ مكان (أ) الذي يترك الكرة ويجري ليقف خلف المجموعة.





شكل (٣٣)



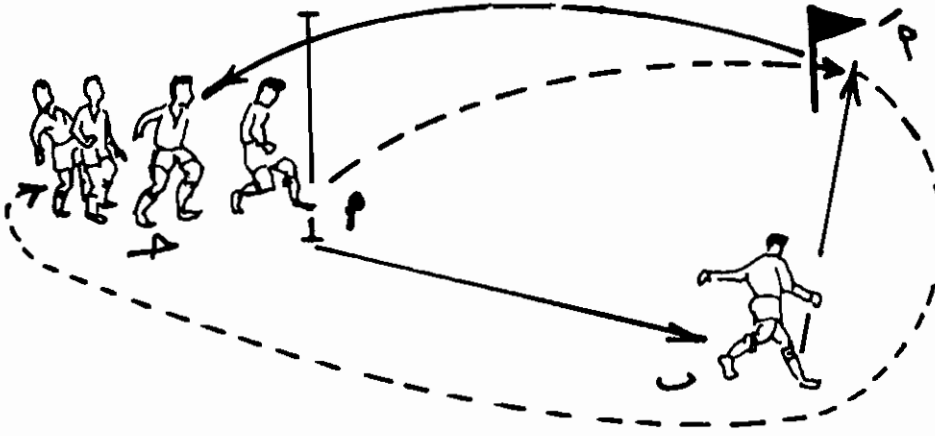
١٣ - شكل رقم (٣٣)

نفس التدريب السابق ولكن بإستلام الكرة قبل العلم والجري بها وردها إلى (أ) بعد تعديده العلم .





شكل (٣٤)



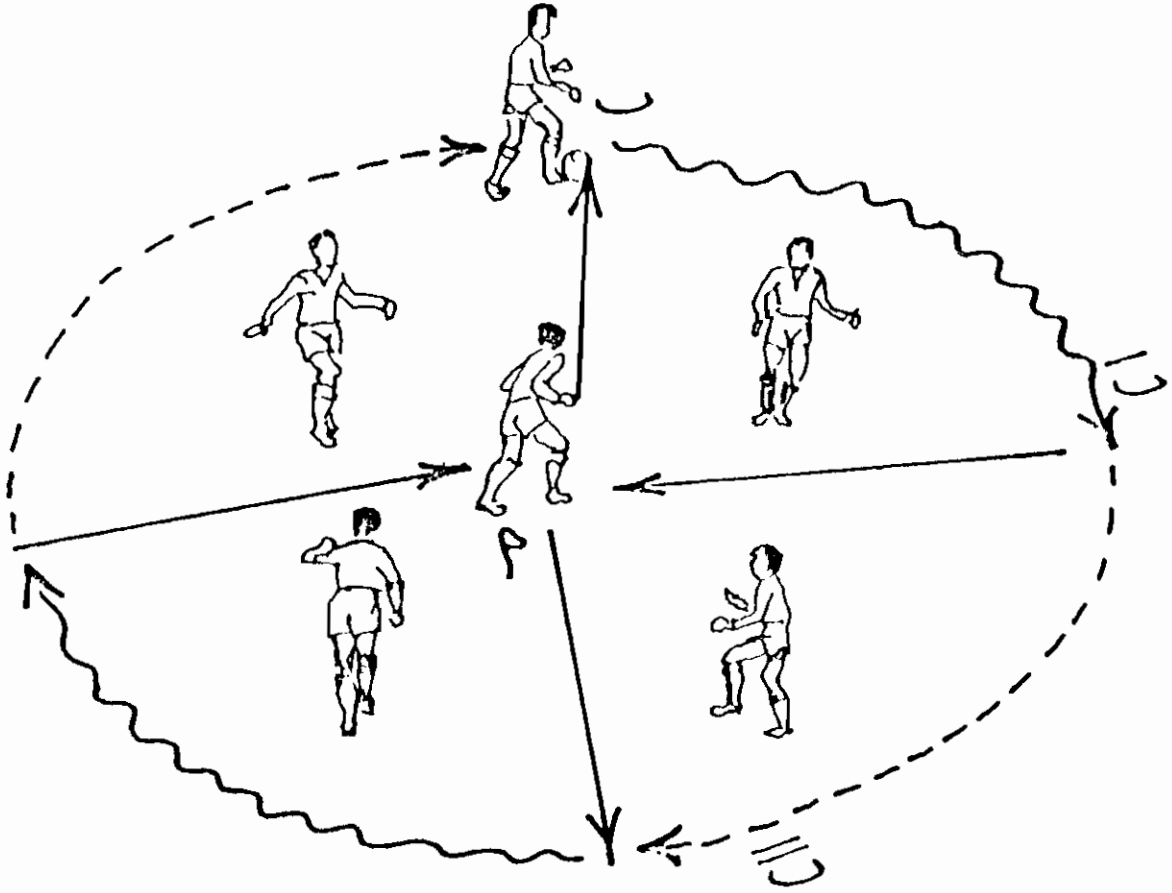
١٤- شكل رقم (٣٤)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري حول العلم ليتلقاها من (ب) في مكانه الجديد (أ) ثم يمررها
عاليه إلى (ج) ثم يجري ليقف خلف المجموعة ومن حول (ب)، يكرر (ج) الأداء مع تبادل الأماكن.





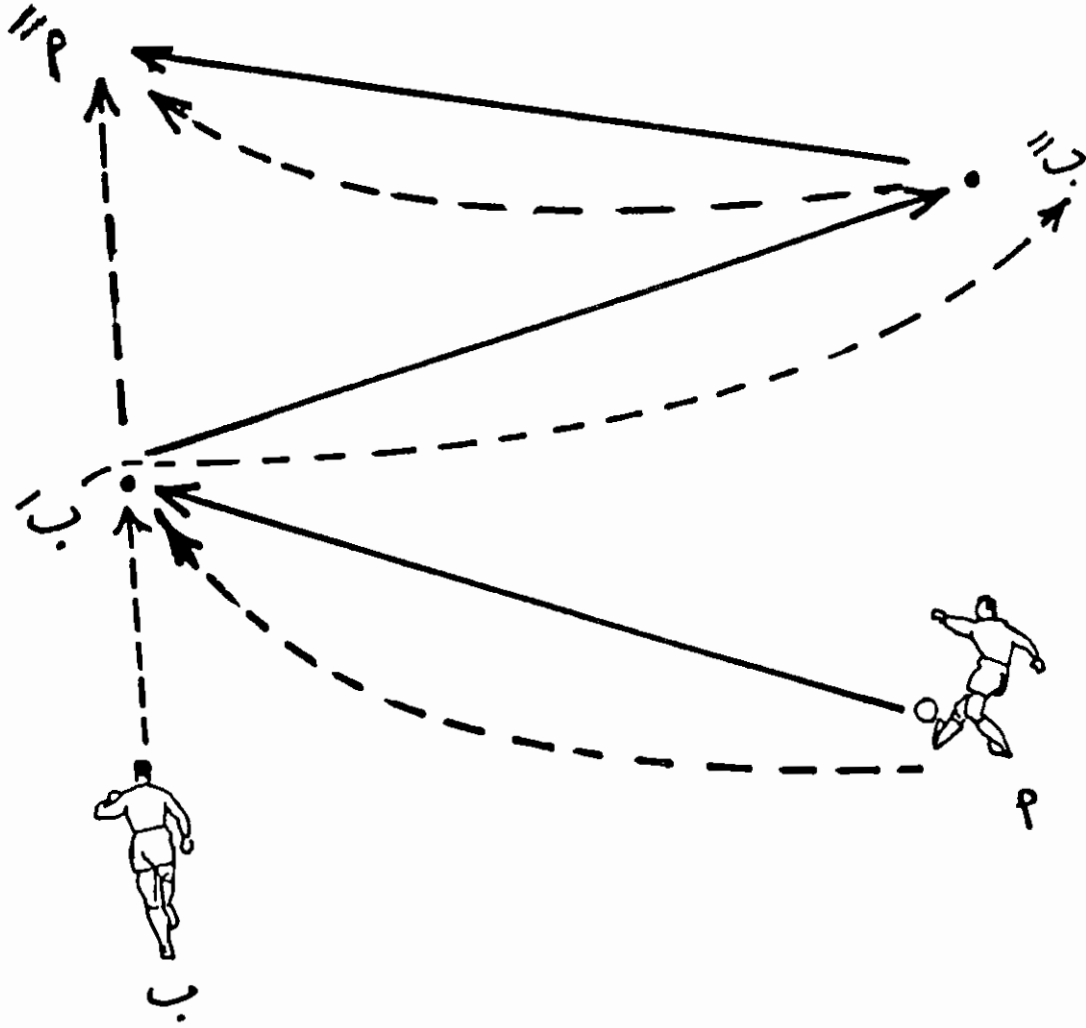
شكل (٣٥)



١٥- شكل رقم (٣٥)

يقف اللاعب (أ) في مركز الدائرة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) على قوس الدائرة ليسيطر على الكرة ويجري بها ثم يردّها إلى (أ) ويجري ليتلقاها مرة أخرى في (ب)، يكرر الأداء والتركيز على التمريرات البينية بين اربع لاعبين يتبادلون الأداء مع لاعب الدائرة.

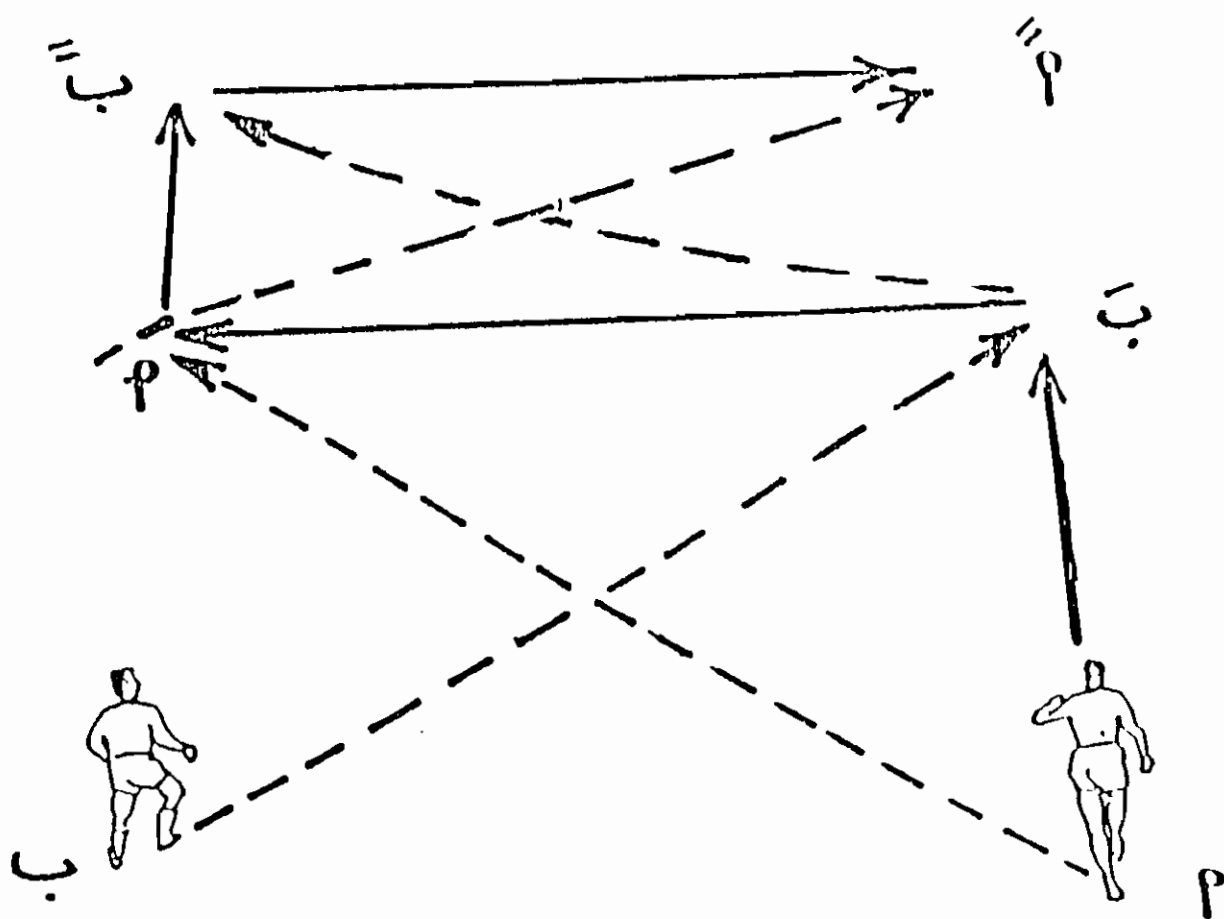




١٦- شكل رقم (٣٦)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) المتقدم أماماً في (ب) الذي يسيطر عليها ويوقف الكرة ويجري بدونها إلى مكانه الجديد في (ب)، يجري (أ) إلى الكرة ليمررها إلى (ب).. ويكرر الأداء في تمرير متبادل مع تغيير الأماكن.





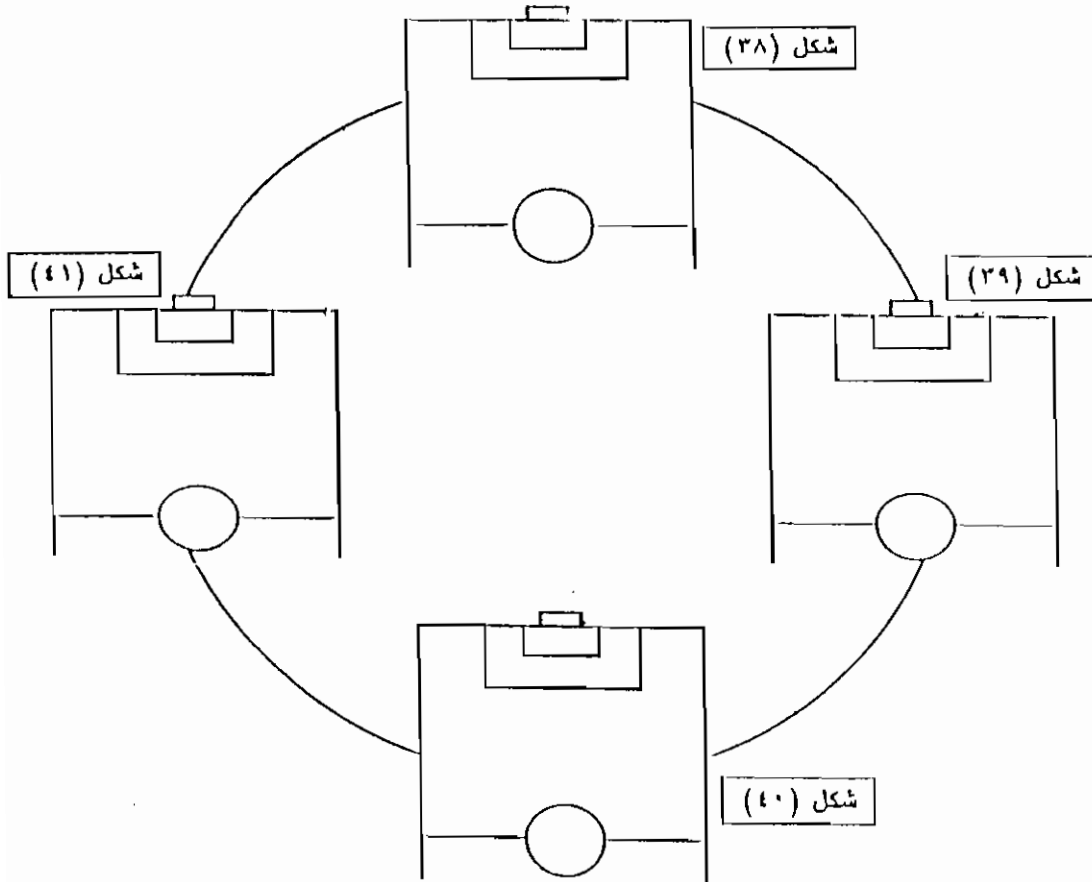
١٧ - شكل رقم (٣٧)

يجري اللاعب (ب) بدون كرة ليأخذ مكاناً في (ب) متقاطعاً مع اللاعب (أ) الذي يمرر الكرة إلى (ب) في مكانه الجديد أماميه، يسيطر (ب) على الكرة ويمررها عرضية إلى (أ)، ليكرر الأداء بطول الملعب مع تبادل التمرير والأماكن.



• التدريب الخطي الدائري :

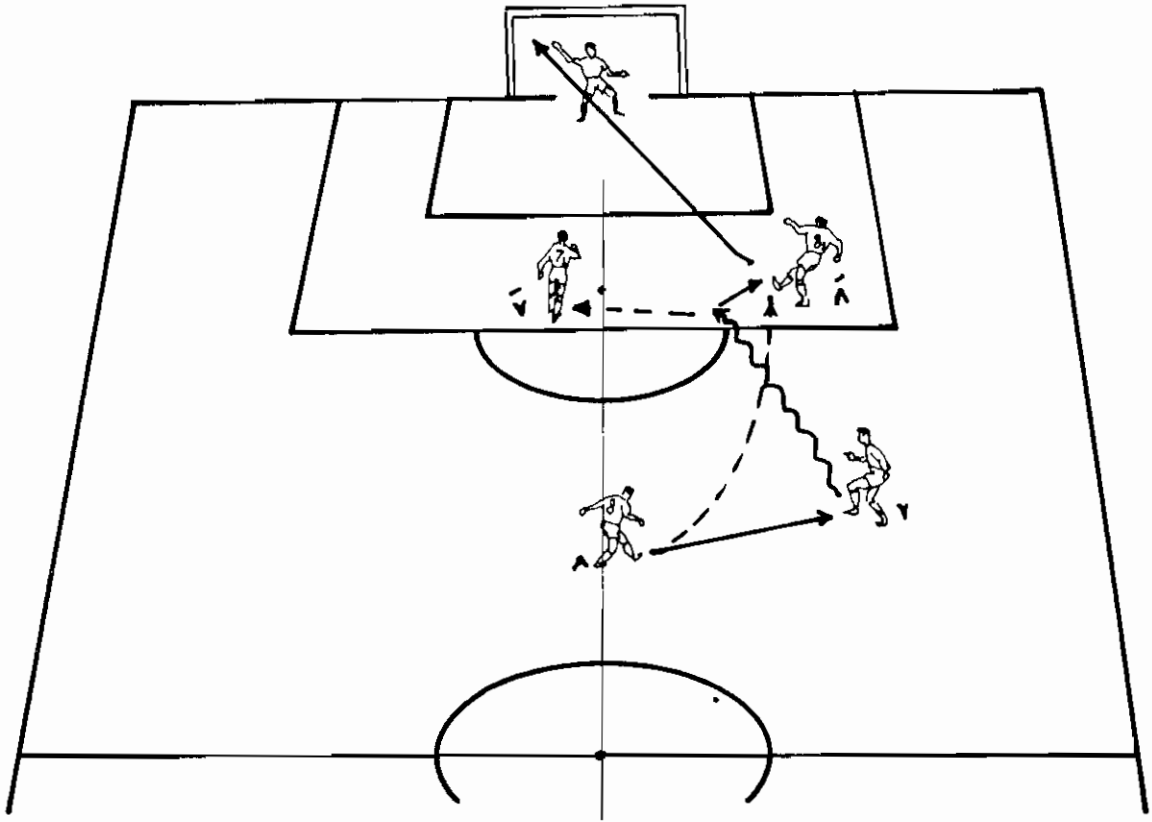
يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خطية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخطية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





• التدريب على أداء التمرير مع تبادل المراكز بين لاعبان بمناطق اللعب :

شكل (٣٨)



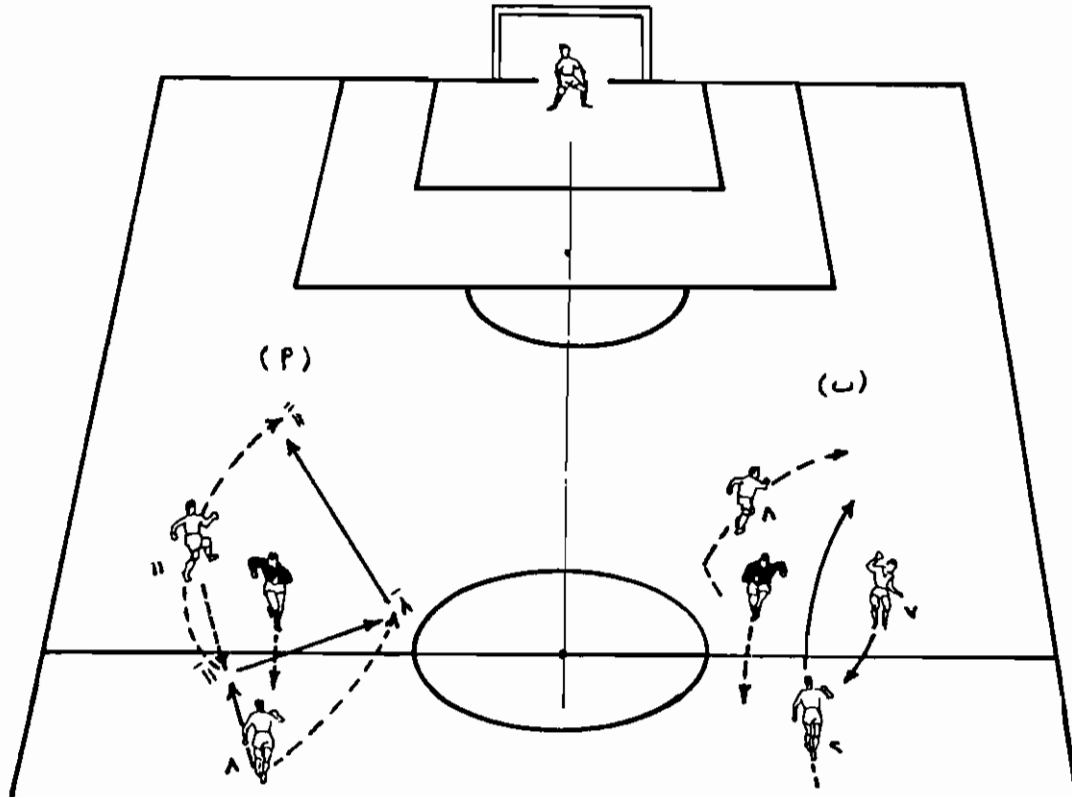
١٨- شكل رقم (٣٨)

يتقدم الجناح (٧) بالكرة إلى مكانه الجديد (٧) داخل حدود منطقة الجزاء وفي نفس الوقت يجرى رأسى الحرية (٨) متقاطعاً معه إلى زاوية منطقة الجزاء ليهيئ له الجناح الكرة فيصوبها مباشرة على المرمى .
يكرر التدريب مع تبادل الأداء بين اللاعبين .





شكل (٣٩)

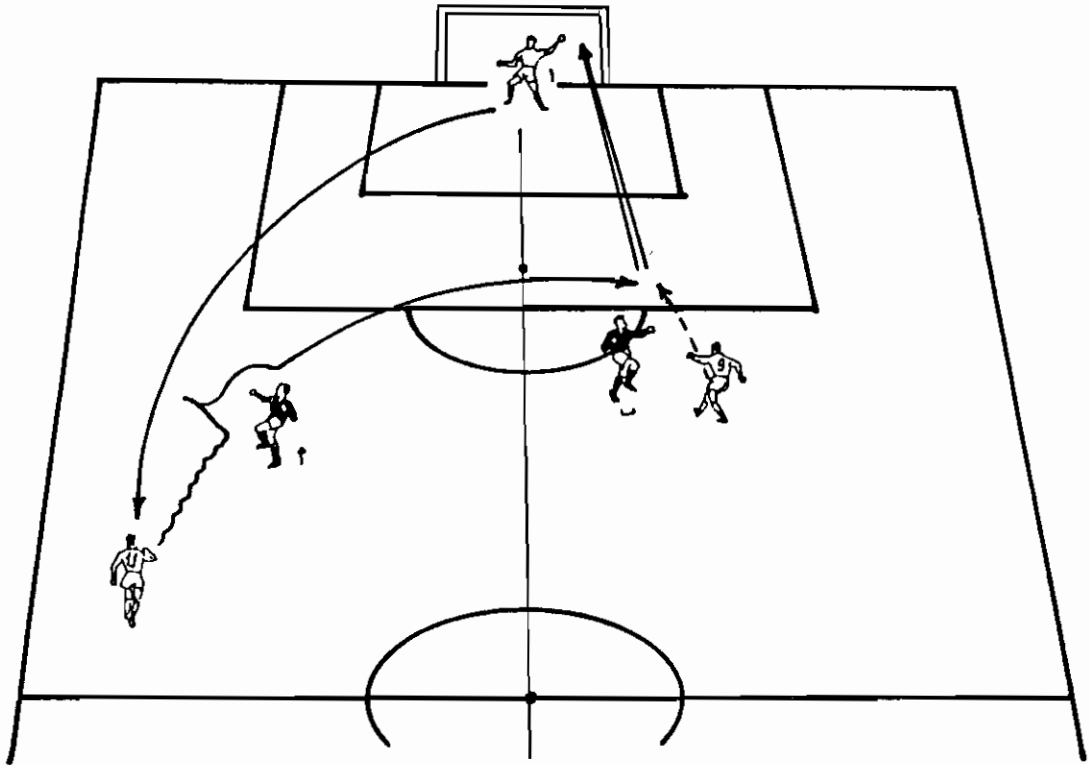


١٩ - شكل رقم (٣٩)

أ - يمرر المدافع الكرة لنصف الملعب الآخر ليتلقى لاعب الوسط (٨) الكرة وفي نفس اللحظة يسقط الجناح (١١) إلى حدود خط المنتصف ليمرر (٨) الكرة إليه قصيره أماميه ويجري ليأخذ مكانا للأمام ليمررها (١١) له ويلف ليأخذ مكانا خلف المدافع وبجانب الخط وللداخل قليلاً ليمرر له (٨) الكرة يكرر الأداء على أن يكون التمرير من لمسه واحدة.

ب - يمرر الجناح (٧) الكرة لاسفل الظهير (٢) المتقدم وفي لحظة تقدم المدافع لملاقاته والتصدي له يتحرك لاعب الوسط (٨) قطرياً ولجانب الخط فيمرر (٢) الكرة إليه في مكانه الجديد.

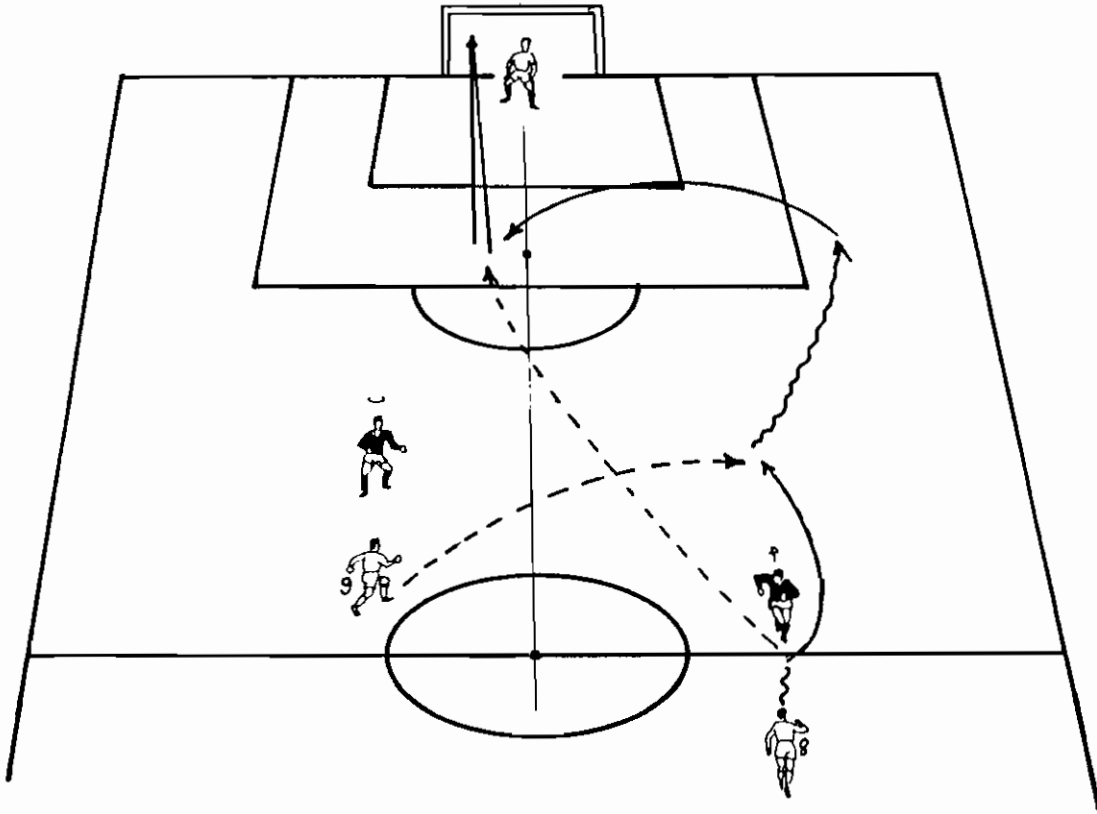




٢٠ - شكل رقم (٤٠)

ج- (٢ ضد ٢) يمرر الحارس الكرة إلى الجناح (١١) للجانب يستلم الجناح الكرة ويجري بها ويراوغ المدافع (أ) ثم يمررها عرضيه خلف المدافع (ب) ليتقدم لها رأس الحرية (٩) ويصوبها مباشرة على المرمى.





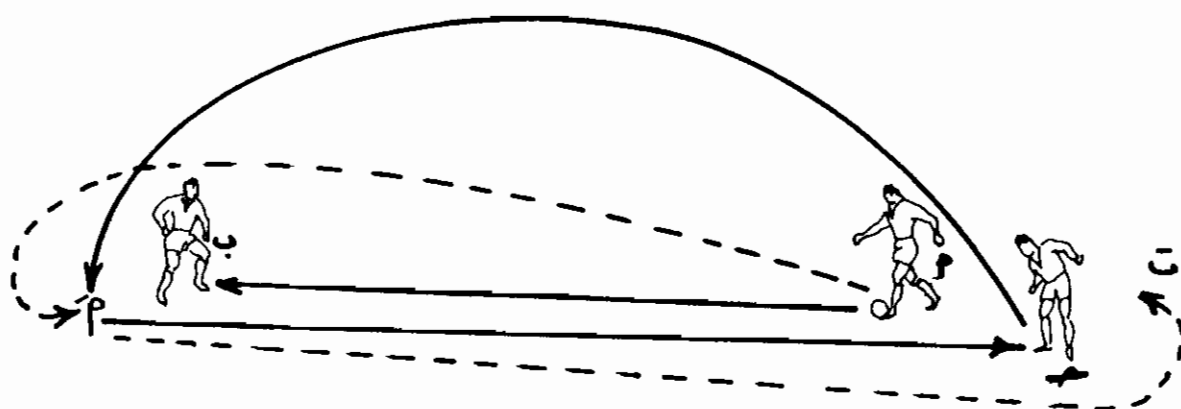
٢١- شكل رقم (٤١)

د- (٢ ضد ٢) مهاجمان لاعب الوسط (٨) ورأس الحرية (٩) مدافعان في أداء سلبي حيث يجرى (٩) عرضياً خلف المدافع (أ) وفي نفس التوقيت يتقدم (٨) بالكرة وفي لحظة مهاجمة (أ) يمرر الكرة إلى (٩) في مكانه الجديد ليسيطر عليها ويجري بها أماماً وللجانب ويكون (٨) قد اخذ مكاناً في العمق وعلى حدود منطقة الجزاء ليمرر (٩) له الكرة عرضية ويصوبها على المرمى.



ثالثاً : تبادل التمرير بين ثلاث لاعبين بتحركات متنوعة

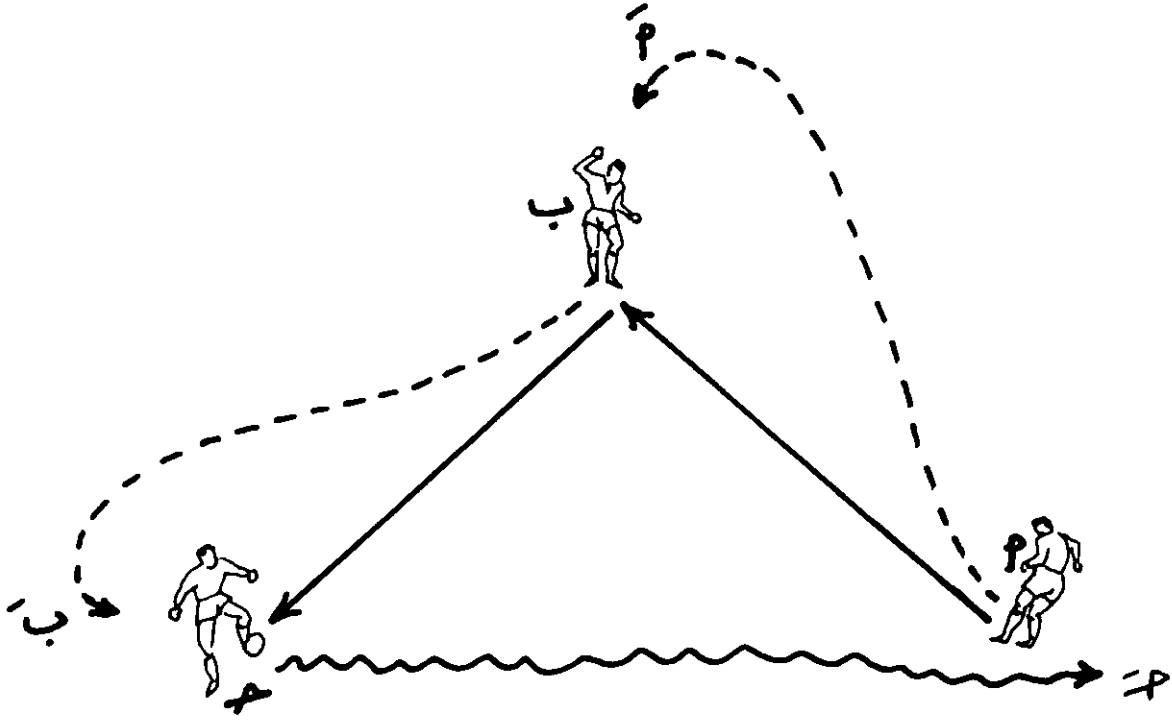
شكل (٤٢)



١ - شكل رقم (٤٢)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) أرضية مستقيمة ويجري ليقف مكانه في (أ) يمرر (ب) الكرة إلى (ج) ويجري ليقف مكانه في (ب)، ثم يمرر (ج) الكرة إلى (أ) في مكانه الجديد ويجري مكانه... وهكذا .



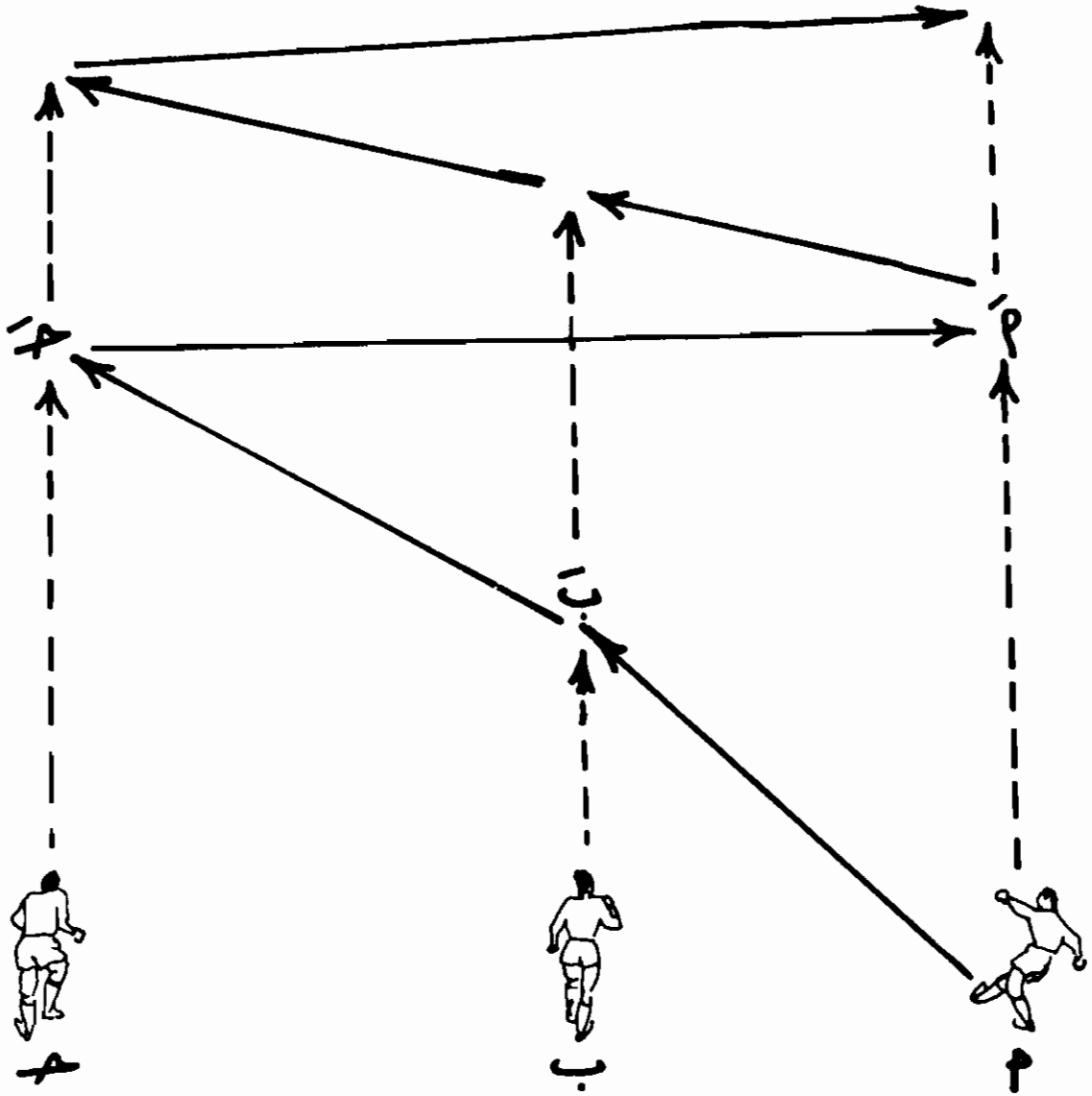


٢- شكل رقم (٤٣)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليحل مكانه، ليسيطر (ب) على الكرة ويمررها إلى (ج) ويجري ليحل مكانه، يسيطر (ج) على الكرة ويجري بها إلى مكان (أ) في (ج) ثم يمررها إلى (أ) في مكانه الجديد ويستمر الأداء.



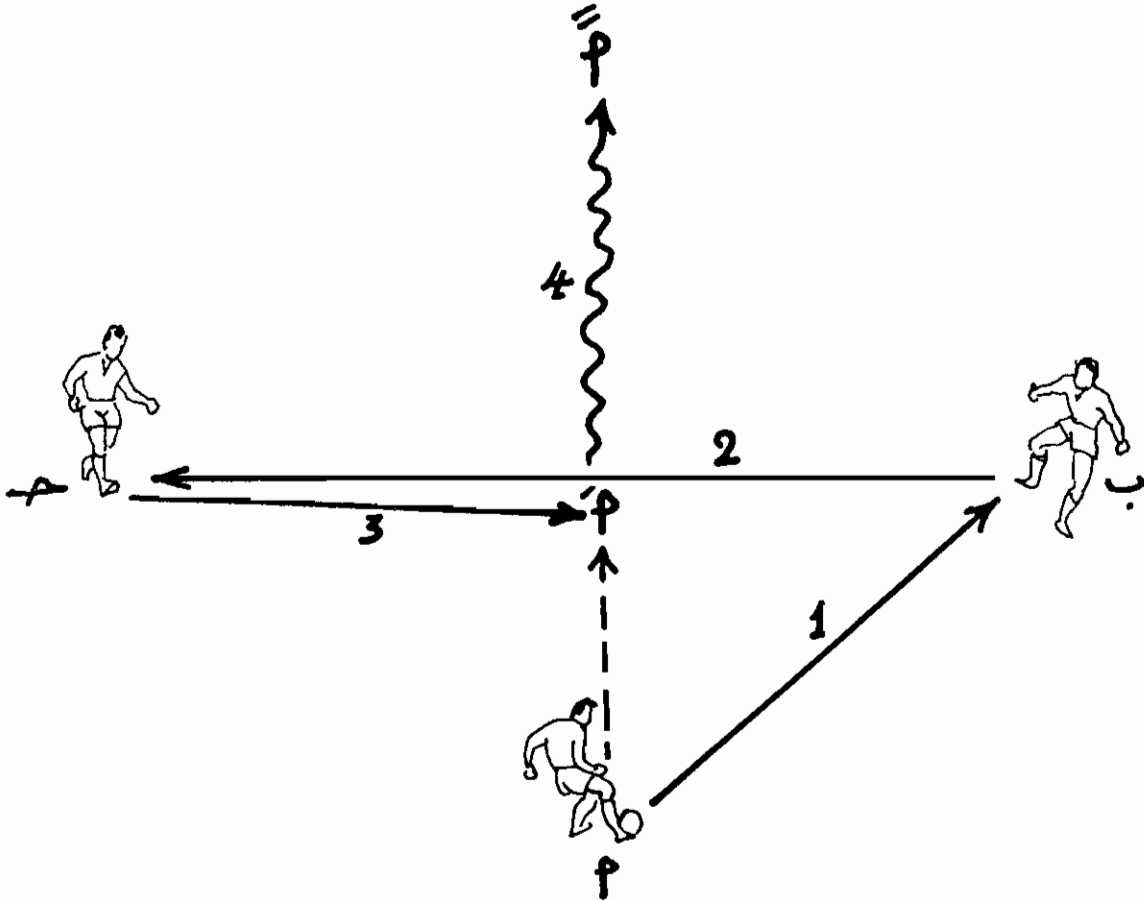
شكل (٤٤)



٣- شكل رقم (٤٤)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) المتقدم من الخلف ثم يجري إلى الأمام في (أ)، يسيطر (ب) على الكرة ثم يمررها مائلة أمامية إلى (ج) المتقدم من الخلف والذي يلعبها عرضية طويلة إلى (أ) في مكانه الجديد يكرر الأداء بطول الملعب مع تبادل الأماكن.

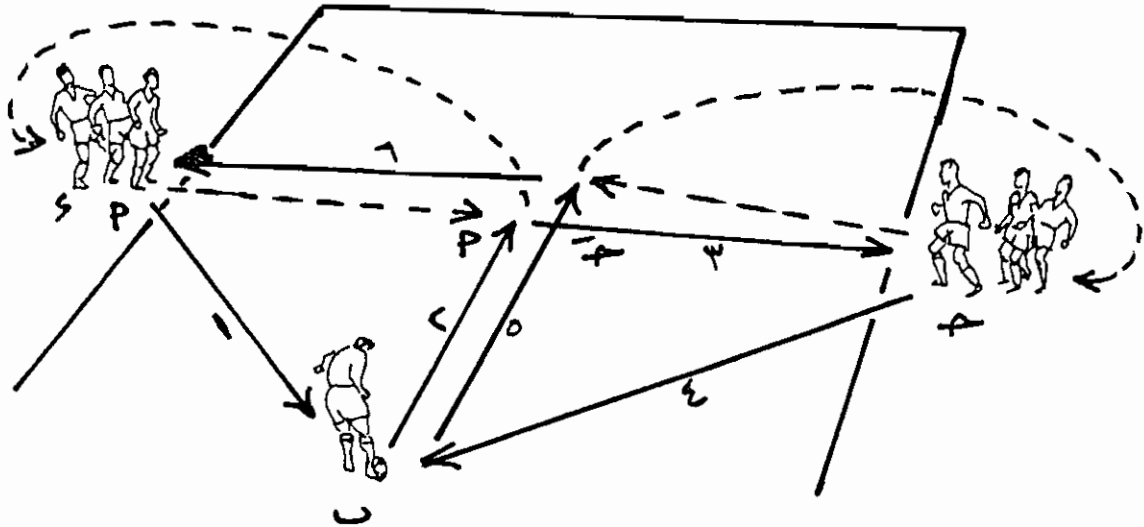




٤- شكل رقم (٤٥)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها عرضية مباشرة إلى (ج) فيردها عرضية قصيرة في منتصف المسافة بينه وبين (ب) لينطلق (أ) من الخلف نحو الكرة ويندفع بها بالجرى أماما. يكرر الأداء من الجهة الأخرى وبعد التكرار يتبادل اللاعبون الأماكن، يراعى في هذا التدريب اللعب المباشر ودقة التمرير وحساسيته، ويمكن تصعيبه بتقليل المسافة بين (ب)، (ج).





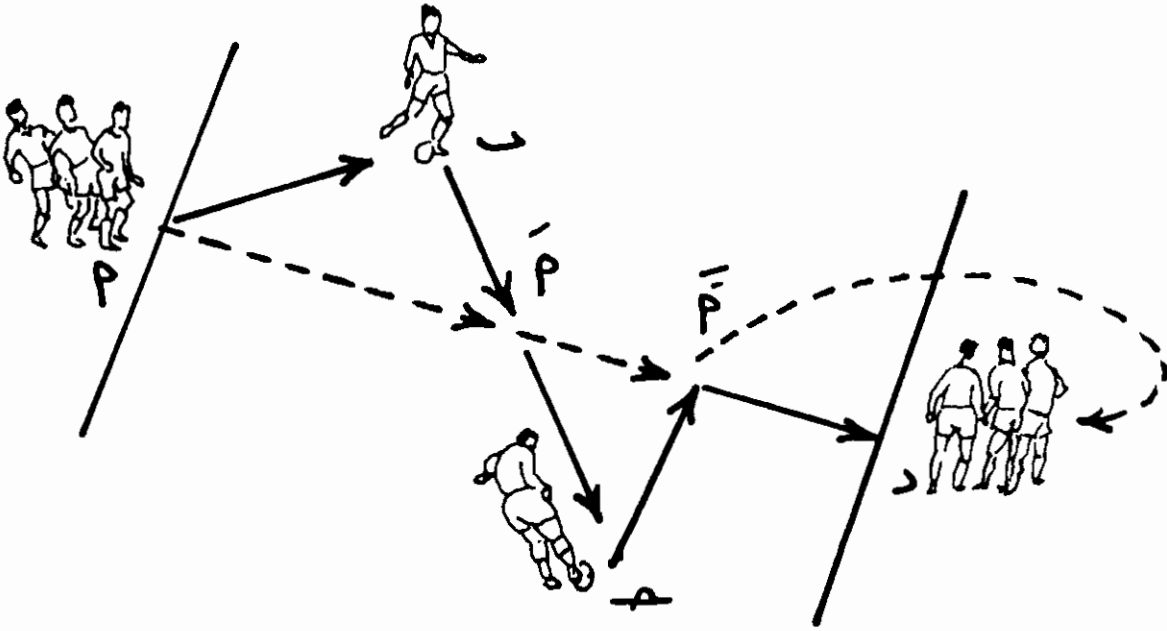
٥- شكل رقم (٤٦)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) في (١) ويجري لتلقى تمريرة (ب) في (٢) في (أ) الذي يمررها إلى (ج) في (٣) حيث يمررها إلى (ب) مرة أخرى في (٤) حيث يردّها (ب) إلى (ج) في مكانه الجديد في (٥) الذي يلعبها مباشرة في (٦) إلى (د) ليكرر الأداء باستمرار مع الجري للوقوف خلف المجموعة عقب التمرير بين المجموعتين .





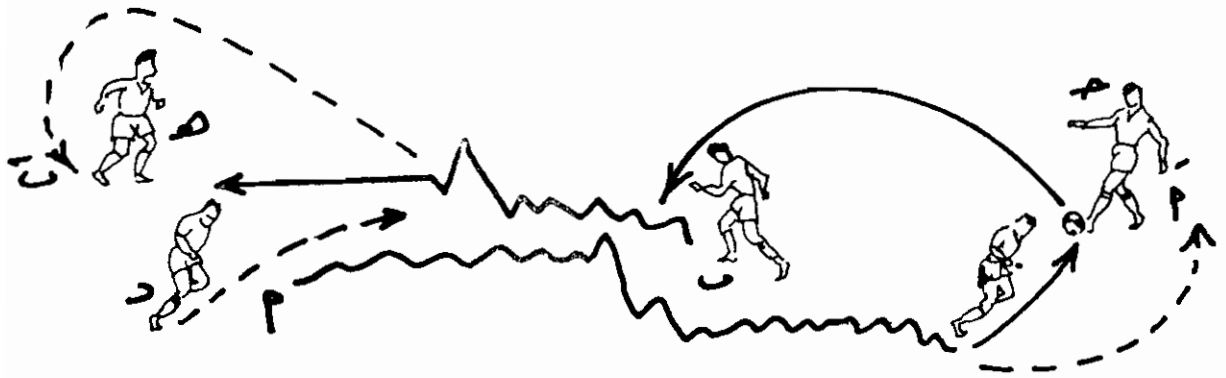
شكل (٤٧)



٦- شكل رقم (٤٧)

نفس التشكيل السابق ولكن بلاعبين مساعدين (ب، ج) حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليتلقاها منه (٢: ١) ليمررها إلى (ج) ويتقدم ليتلقاها منه في (أ) (١: ٢) ثم يمررها امامية لأول لاعب في المجموعة المقابلة (د) الذي يكرر الأداء مع كل من (ب، ج) ويجري (أ) خلف المجموعة المقابلة.





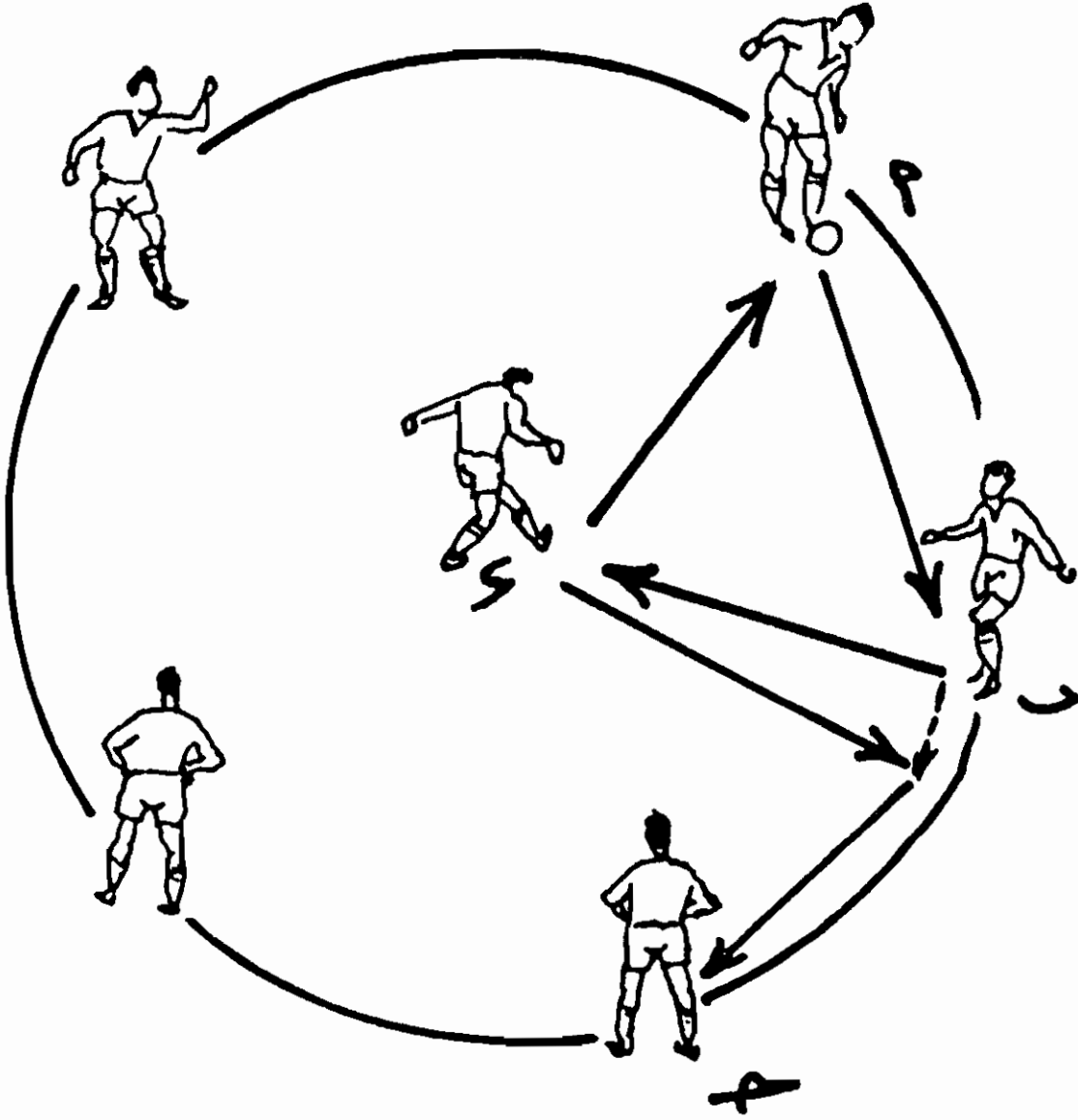
٧- شكل رقم (٤٨)

يجري اللاعب (أ) بالكرة ثم يراوغ (ب) ويتقدم بالكرة ثم يمررها الى (ج) ويجري ليقف خلفه يمرر (ج) الكرة عالية الى (ب) ليسيطر عليها ويجري بها ليتقدم له (د) فيراوغه ثم يمرر الكرة الى (هـ) ويجري ليقف خلفه، يمرر (هـ) الكرة عالية الى (د) في مكانه الجديد... هكذا يستمر الأداء .





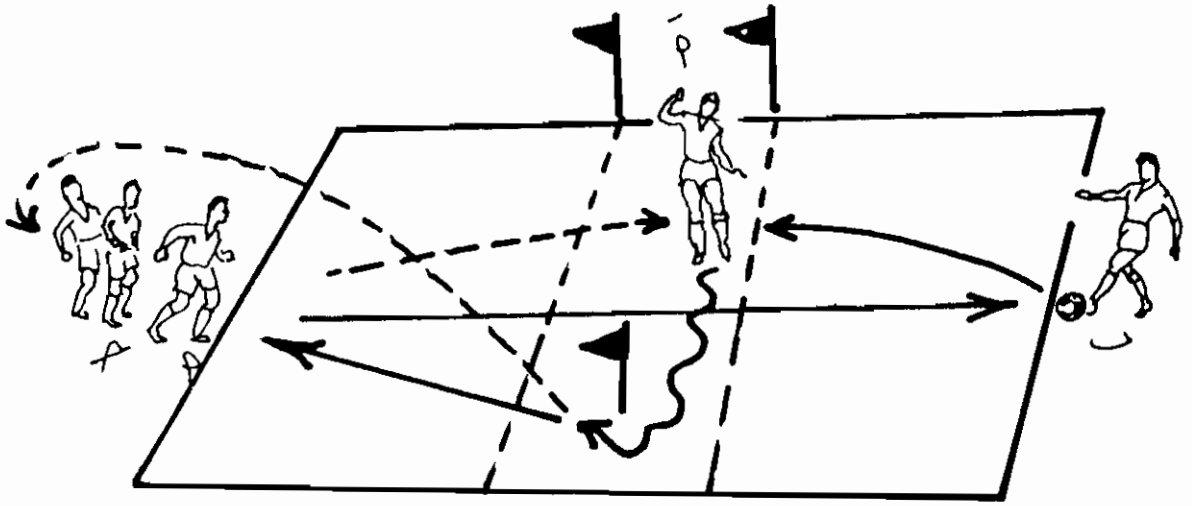
شكل (٤٩)



٨- شكل رقم (٤٩)

يمرر (د) لاعب الإرتكاز الكرة إلى (أ) الذي يمررها جانبيه على الدائرة إلى (ب) يمرر (ب) الكرة (١ : ٢) مع (د) الذي يردها له فيجرب إليها ويمررها إلى (ج) ليكرر العمل مع لاعب الإرتكاز (د) وهكذا يستمر التدريب .





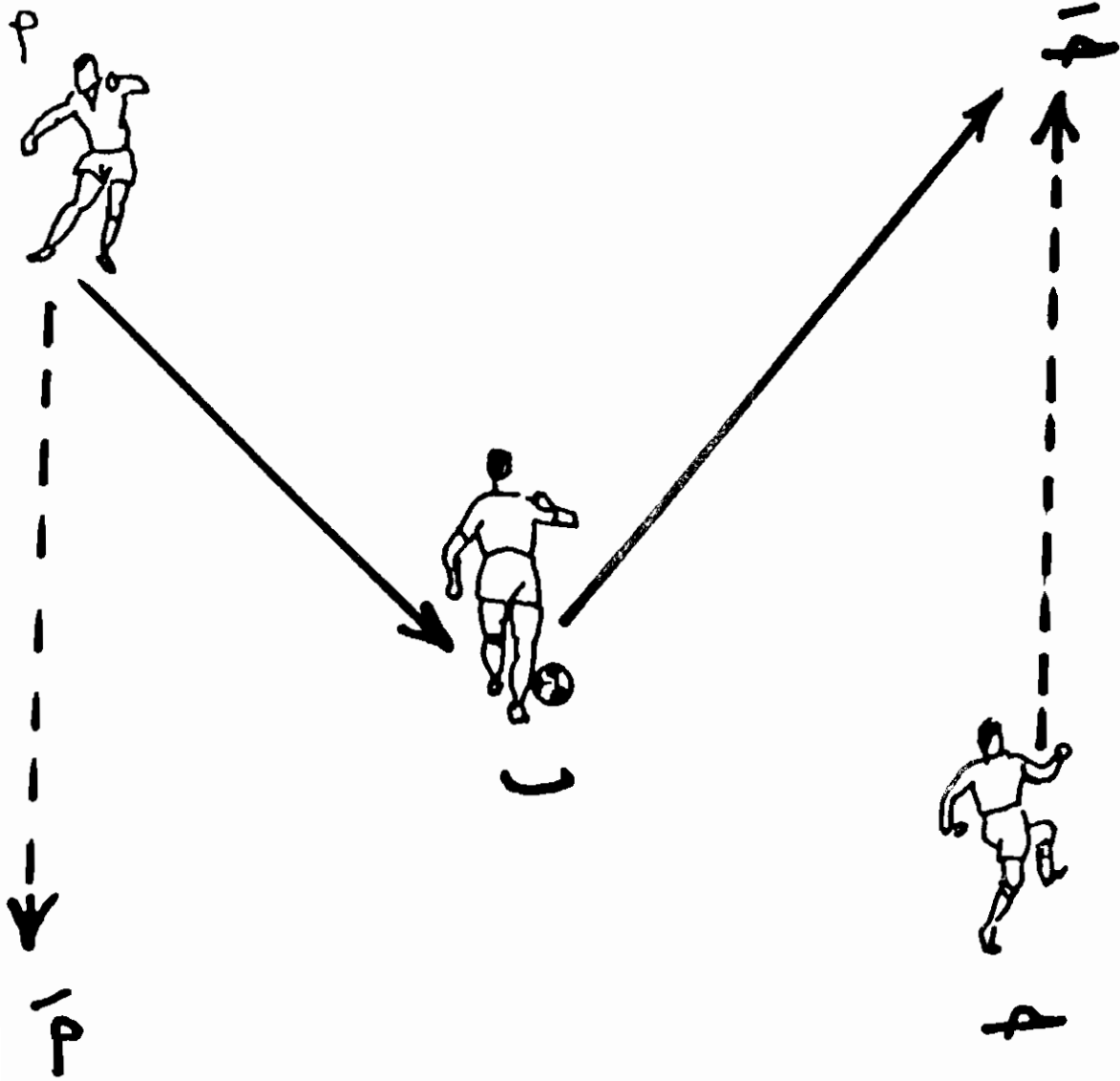
٩ - شكل رقم (٥٠)

يحدد مستطيل بطول ٤٠ م وعرض ٢٠ م وتحدد مسافة ١٠ م بعلمين في منتصف المسافة وعلم ثالث داخل الملعب يمرر اللاعب (أ) الكرة أرضية مستقيمة إلى (ب) ويجري للمساحة الداخلية ليتلقى تمريره (ب) مرتدة فيسيطر عليها ويجري بها حول العلم ثم يمررها إلى (ج) ثم يجري ليأخذ مكانه خلف المجموعة.. يكرر (ج) الأداء.





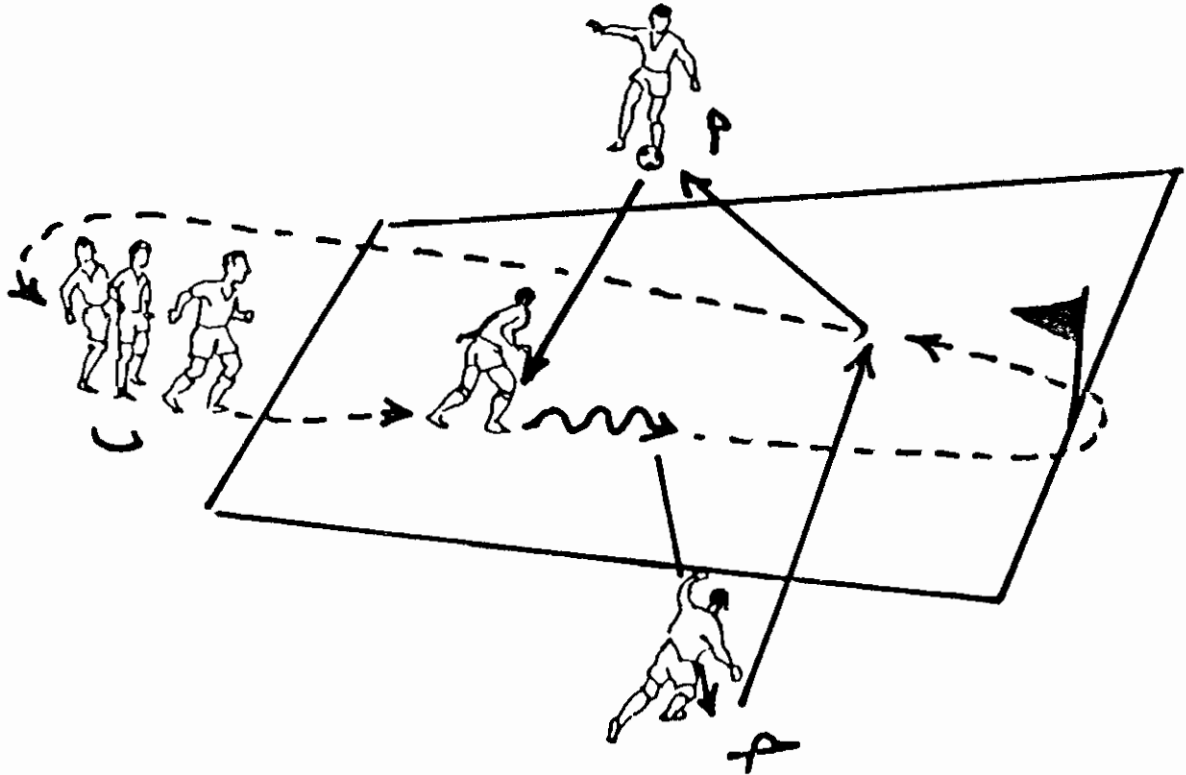
شكل (٥١)



١٠- شكل رقم (٥١)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) وفي نفس اللحظة يتقدم (ج) أماماً من الخلف ليمرر (ب) الكرة له أرضية مائله في (ج) بينما يتحرك (أ) إلى الأمام في (أ). ليتكرر الأداء من الجهة الأخرى باستمرار مع تبادل الأداء والأماكن.





١١ - شكل رقم (٥٢)

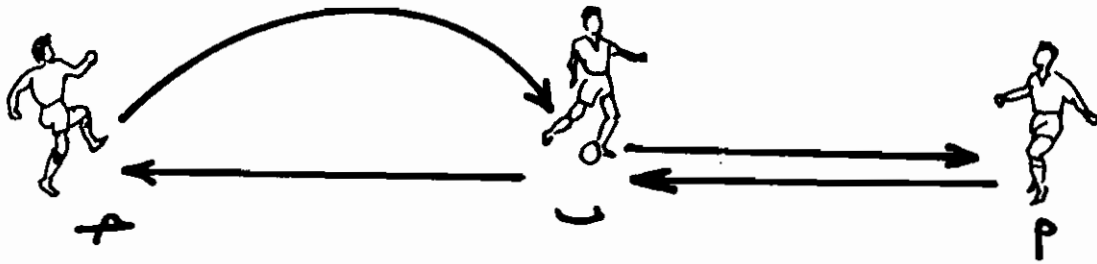
يحدد مستطيل بطول ٣٠ م وعرض ١٥ م ويوضع علم في منتصف العرض يتقدم اللاعب (ب) لتلقى تمريرة (أ) والسيطره عليها والجرى بها ثم تمريرها إلى (ج) والجرى حول العلم لاستلام تمريرة (ج) ثم تمريرها إلى اللاعب (أ) والعودة بالجرى للوقوف خلف المجموعة.

يكرر الأداء مع تبديل أماكن اللاعبين





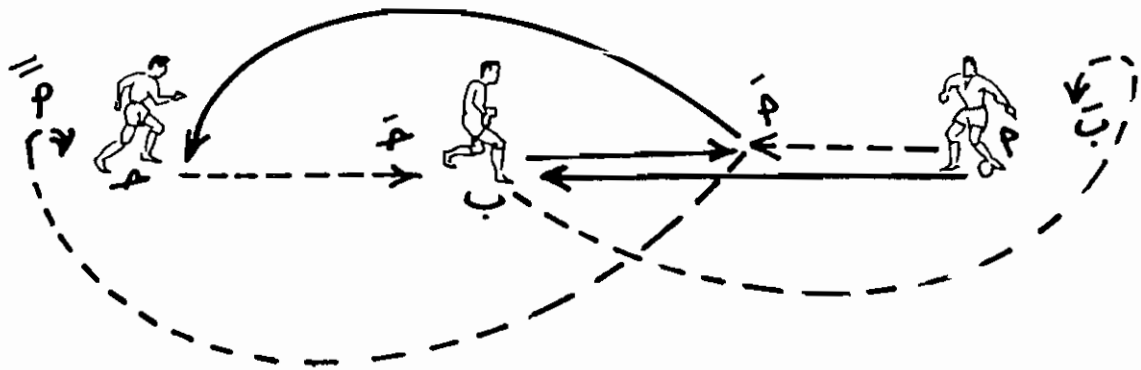
شكل (٥٣)



١٢- شكل رقم (٥٣)

يمرر (أ) الكرة الى اللاعب (ب) الذي يردّها إليه أرضية مستقيمة ثم يلف (ب) لمواجهة (ج) الذي يمرر الكرة إليه عالية فيردّها إليه أرضية ويلف لتكرار الأداء مع (أ) وهكذا ثم يتبادل اللاعبون الأماكن.





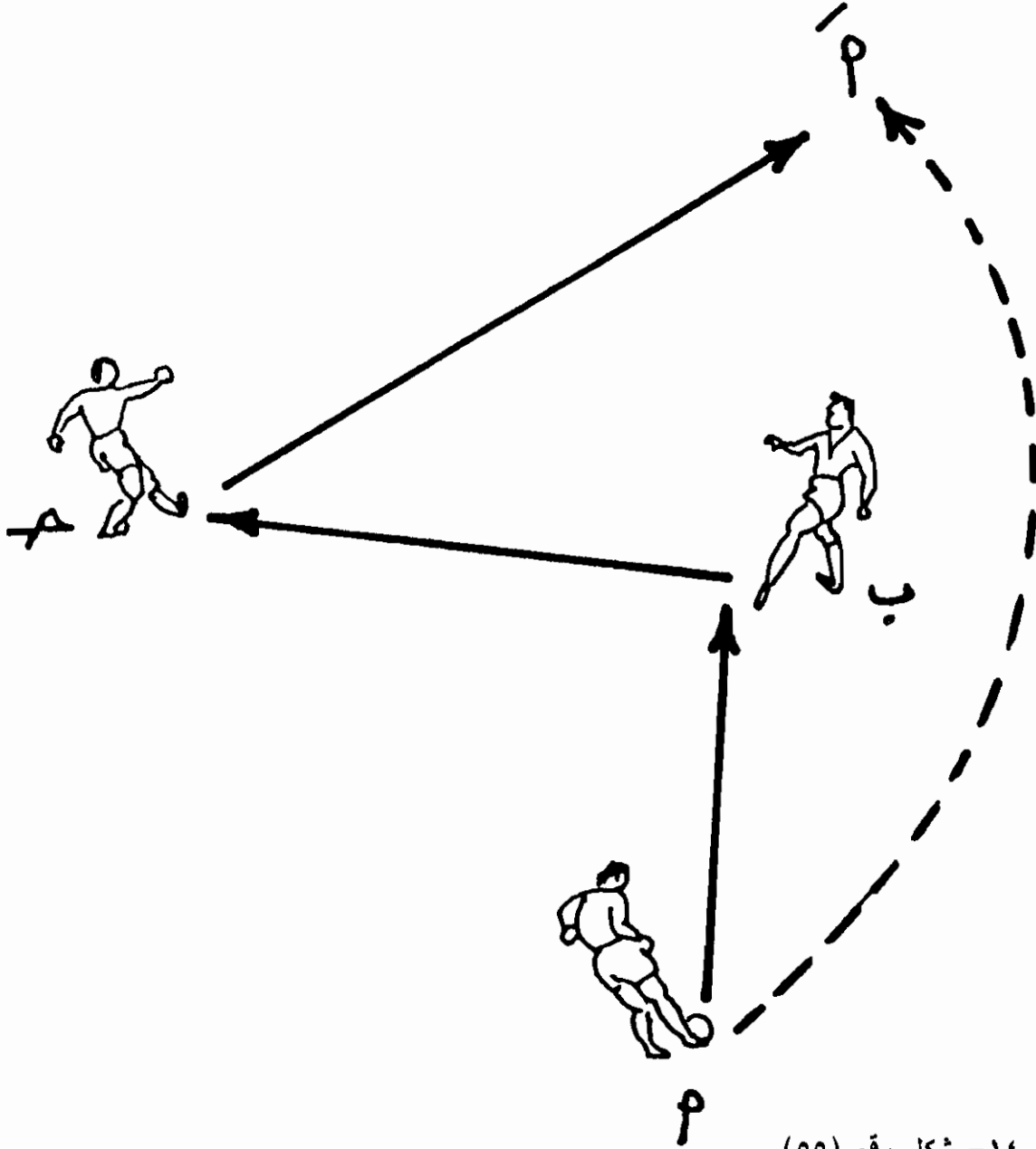
١٣- شكل رقم (٥٤)

يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجري أماماً ليردها (ب) إليه قصيرة فيلعبها عالية إلى (ج) الذي يكرر نفس الأداء من الجهة العكسية بعد تبادل (ب) مكانه في (ب) مع (أ) واللاعب (أ) مكانه مع (ج) في (أ).





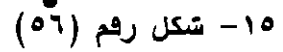
شكل (٥٥)



١٤ - شكل رقم (٥٥)

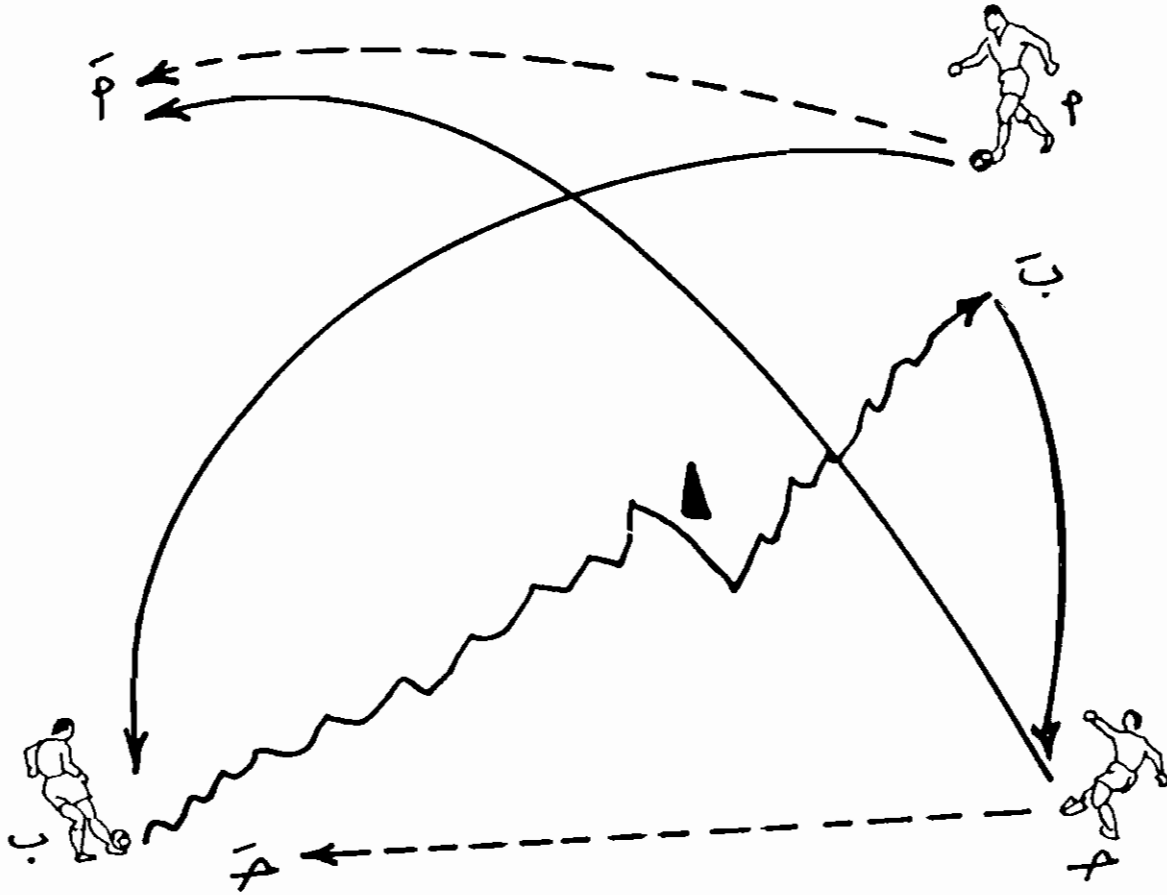
يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) أمامية ثم ينطلق بالجري ليأخذ مكاناً في المساحة الخالية أماماً في (أ)، يمرر (ب) الكرة إلى (جـ) عرضية الذي يلعبها مباشرة إلى (أ) في مكانه الجديد يكرر الأداء مع تبادل اللاعبين لأماكنهم ويراعى الأداء للتمرير من لمسه واحدة وكذا توقيت وصول (أ) للمكان المناسب أماماً .







شكل (٥٧)



١٦- شكل رقم (٥٧)

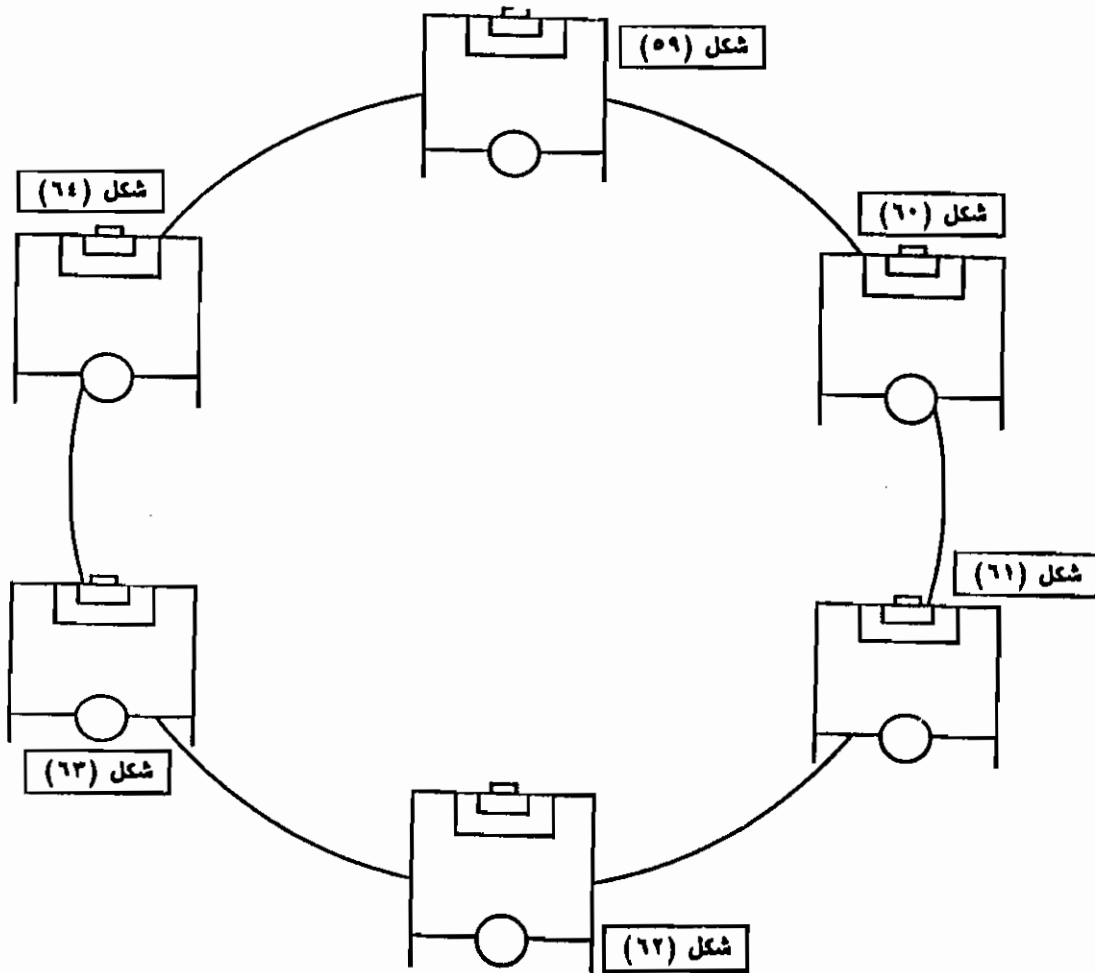
يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية قطرية إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويجري بها قطرياً مع أداء مهارة المراوغة أمام القمعة ثم يواصل الجري بالكرة ليأخذ مكان (أ) في (ب) ينطلق (أ) إلى مكانه الجديد بالجري في (أ) يمرر (ب) الكرة خلفيه مستقيمة الى (جـ) الذي يلعبها عالية قطرية إلى (أ) في مكانه الجديد ثم يجري ليأخذ مكاناً في (جـ) .. وهكذا يستمر الأداء مع تبادل اللاعبين للأماكن ومع تزايد السرعة ودقة التمرير.

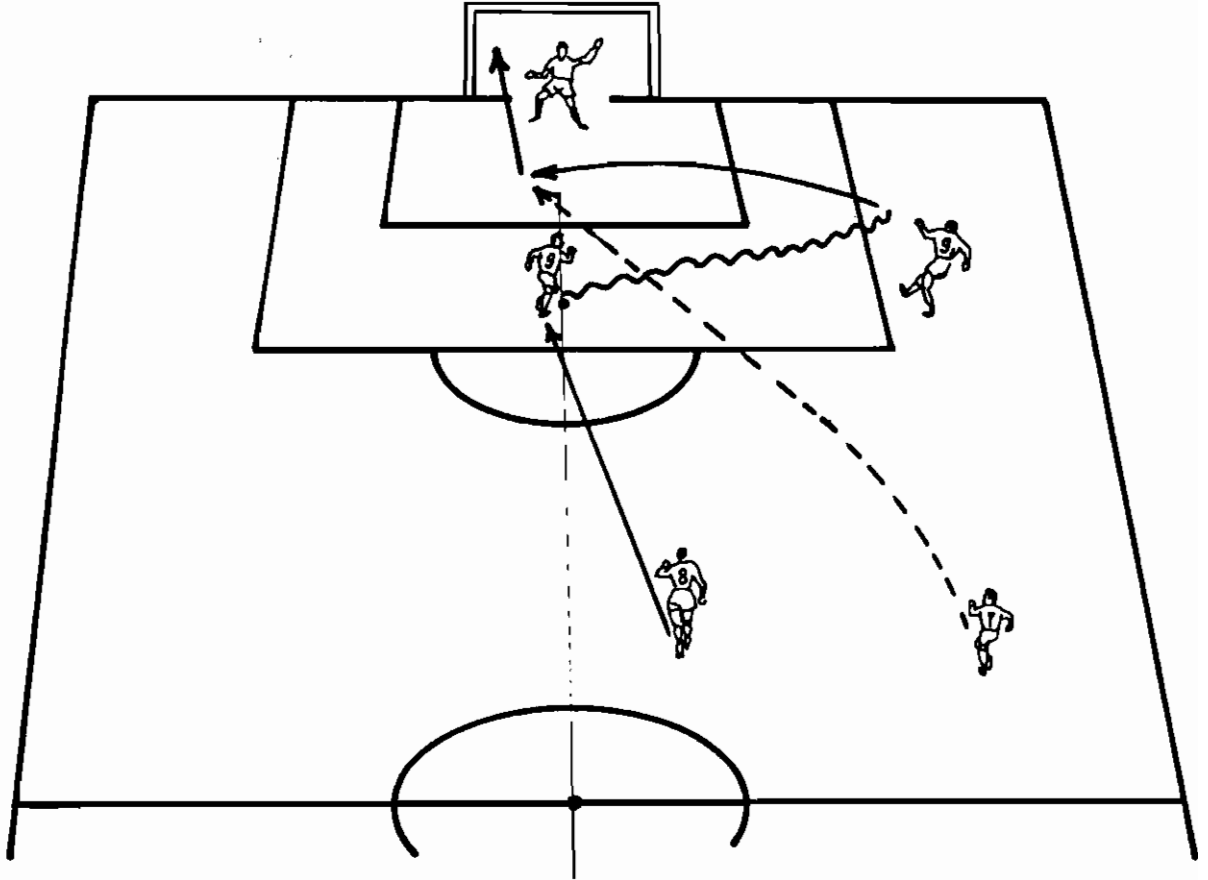




• التدريب الخططي الدائري :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :



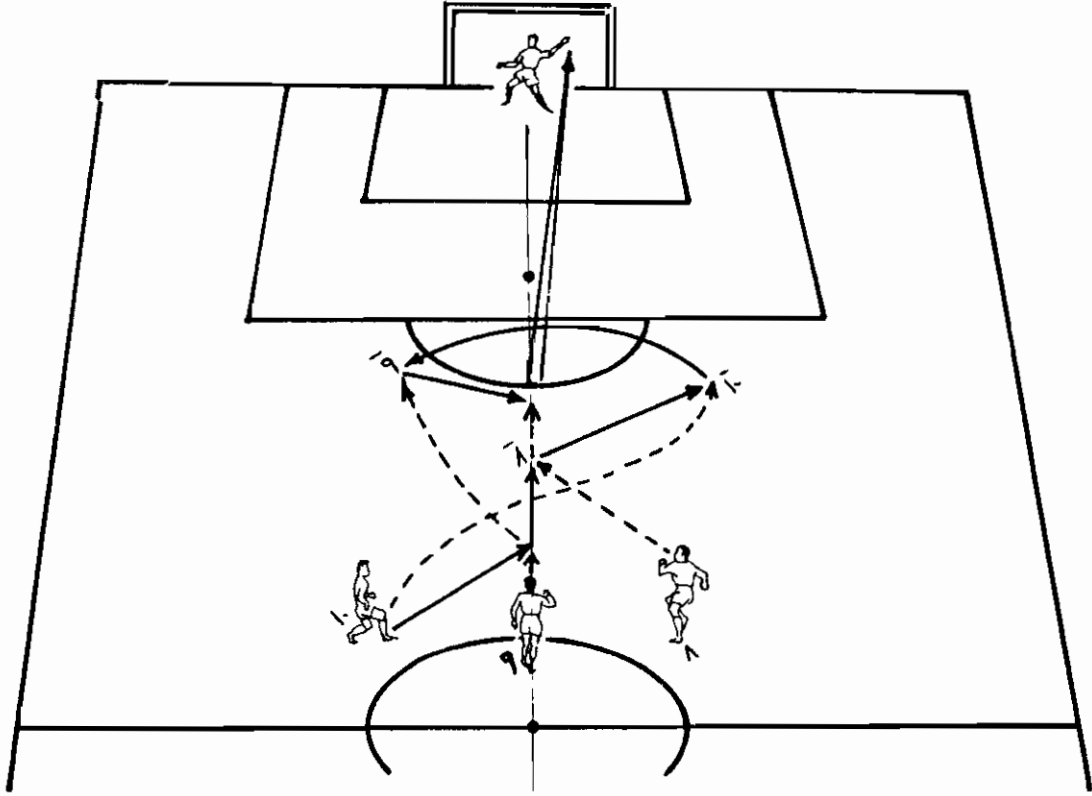


● شكل رقم (٥٩)

التدريب على التحركات الخططية المتنوعة :

أ - يمرر لاعب الوسط الكرة إلى رأس الحرية (٩) على حدود منطقة الجزاء وفي نفس اللحظة يجرى الجناح (٧) من الجانب للعمق يستلم (٩) الكرة ويجري بها متقاطعاً مع (٧) ثم يمررها له عرضيه داخل المنطقة ليصوب على المرمى .

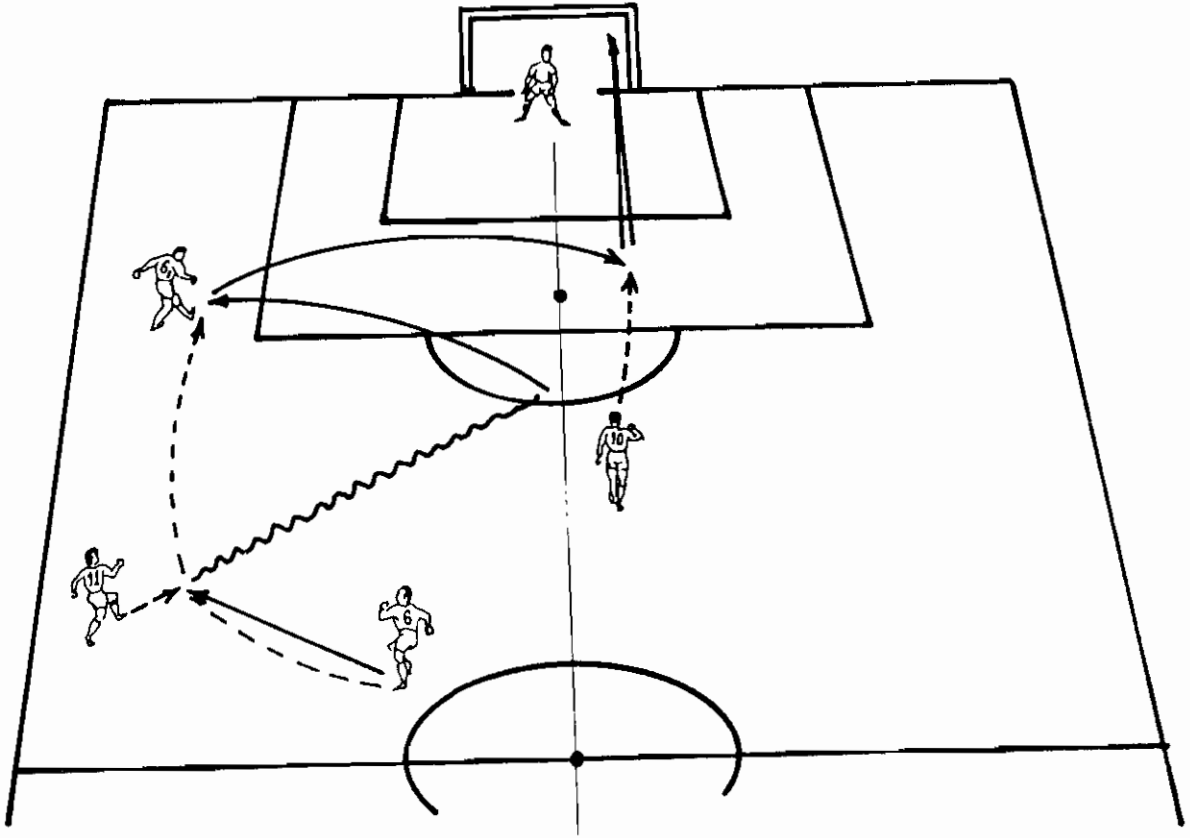




● شكل رقم (٦٠)

ب - يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة قصيرة إلى رأس الحرية (٩) ثم يجرى ليأخذ مكاناً للجانب وإماماً وفي نفس اللحظة يكون (٨) قد تحرك أماماً لتلقى تمريرة (٩) الذي يمررها مع (١٠) (أوفرلاب) ويكون (٩) قد تقدم أماماً لتلقى تمريرة (١٠) جانبية والذي يهديها إلى (٨) المندفع من الخلف وعلى حدود منطقة الجزاء ليصوبها مباشرة على المرمى .



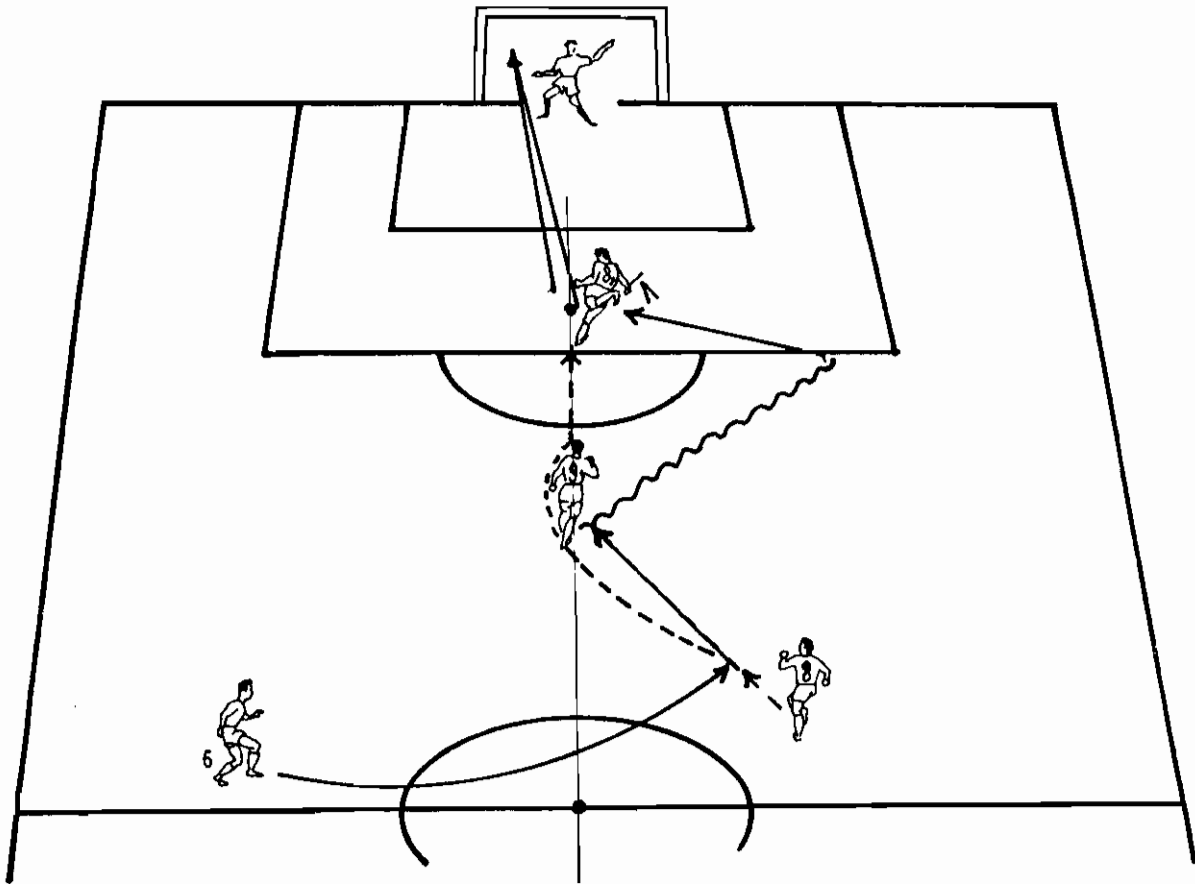


● شكل رقم (٦١)

جـ - يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة إلى الجناح (١١) الذي يجرى بالكرة من جانب الخط وللداخل وأماماً حيث يتحرك (٦) لمكانه الجديد بالجناح لتلقى تمريره (١١) أوفرلاب والذي يردها عرضية داخل منطقة الجزاء ليتقدم لها رأس الحرية (١٠) ويصوبها على المرمى .



شکل (۶۲)

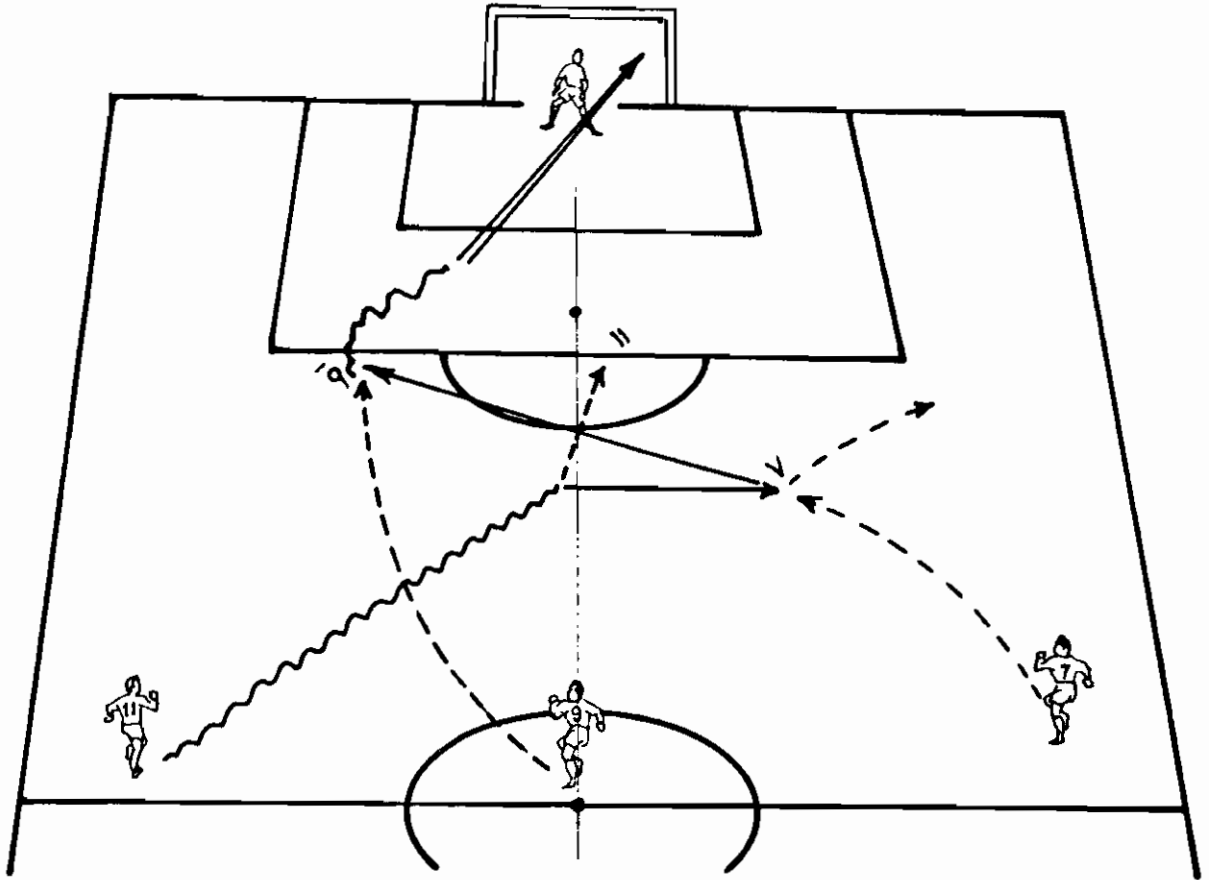


● شکل رقم (۶۲)

د - يمرر لاعب الوسط (٦) إلى (٨) الذي يمررها إلى رأس الحرية (٩) ويجري من خلفه ليأخذ مكاناً في العمق (٨)، وفي نفس اللحظة يسيطر (٩) على الكرة ويجري بها قطريا وعلى حدود منطقة الجزاء يمررها الى (٨) في مكانه الجديد لينهي الهجوم بالتصويب على المرمى .



شكل (٦٣)



● شكل رقم (٦٣)

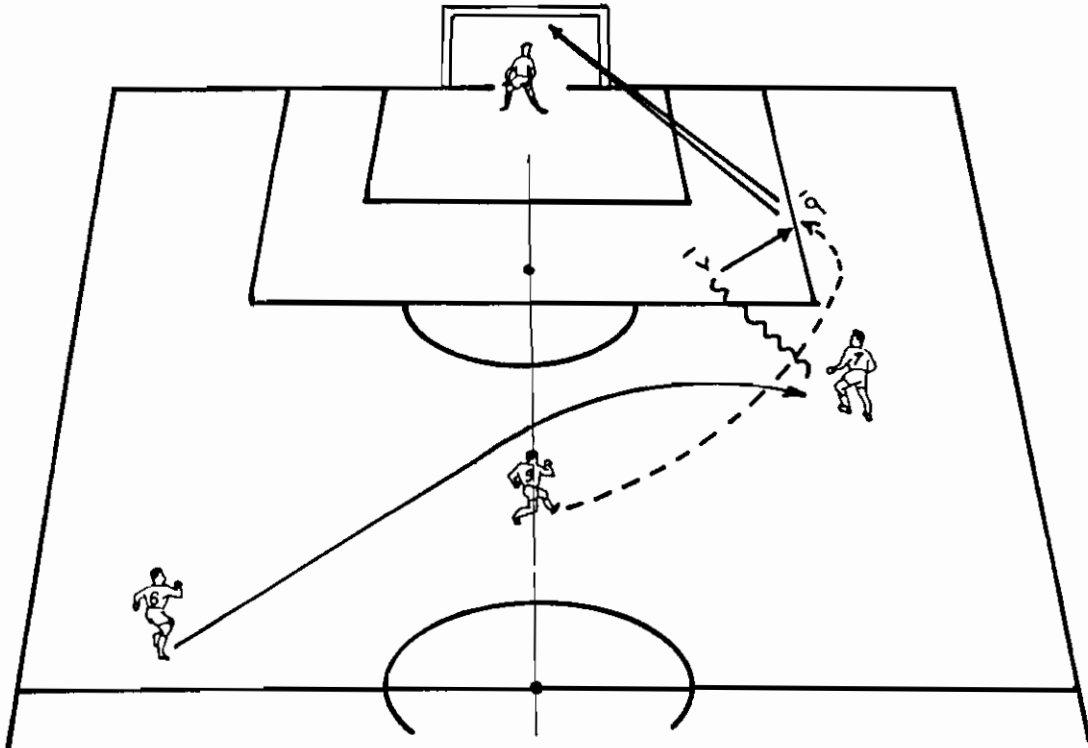
هـ - يجرى الجناح (١١) بالكرة من خط منتصف الملعب قطرياً، ويجرى رأس الحربة (٩) منقطعاً معه ليأخذ مكاناً جديداً على حدود منطقة الجناح في (٩)

يمرر (١١) الكرة قصيرة عرضية إلى الجناح العكسي (٧) المتقدم من الخلف والذي يمررها إلى (٩) في مكانه الجديد ليسيطر على الكرة ويجري بها لداخل المنطقة ويصوبها على المرمى، وفي نفس اللحظة يقوم كل من (٧)، (١١) بالمتابعة في الهجوم.





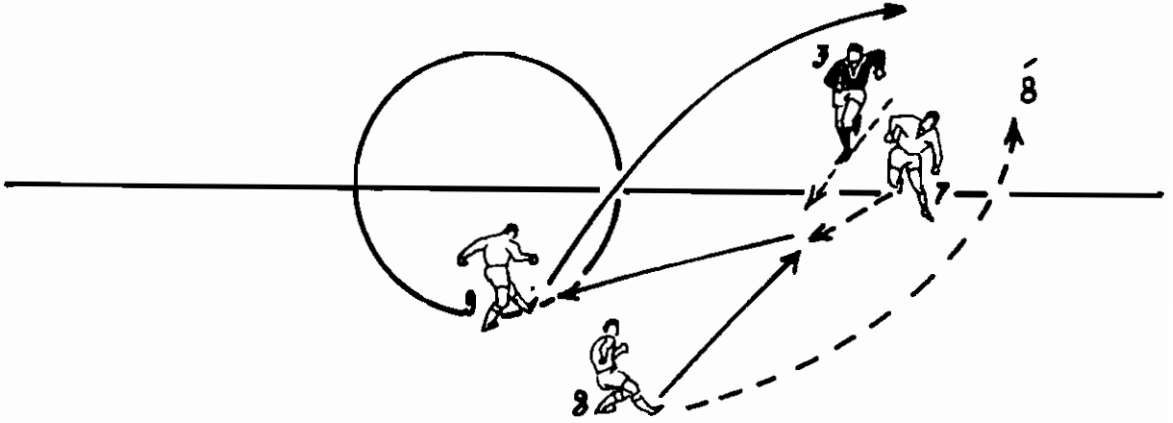
شكل (٦٤)



● شكل رقم (٦٤)

و- يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة قطرية مائله إلى الجناح العكسي (٧) الذي يسيطر على الكرة ويجري بها لداخل المنطقة حيث يقوم رأس الحربة (٩) بالتحرك أوفرلاب معه ويتلقى تمريرة (٧) في موقعه الجديد (٩) ليصوبها مباشرة على المرمى .





● شكل رقم (٦٥)

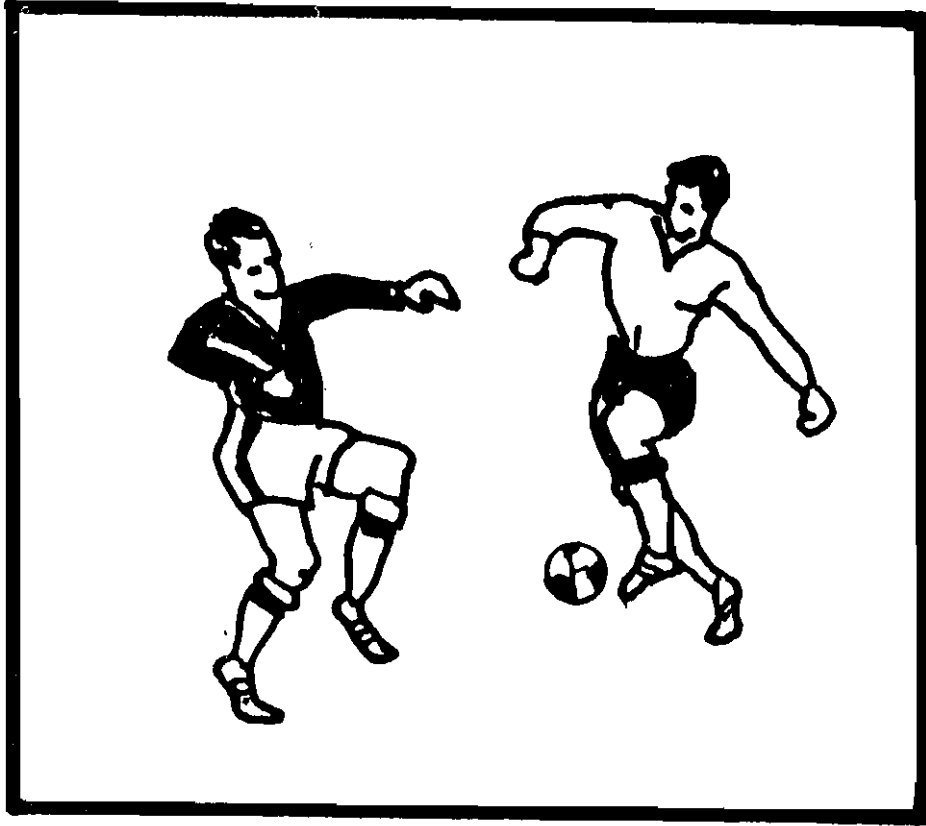
يسقط الجناح (٧) ساحباً معه الظهر (٣) لأسفل وللداخل، يمرر لاعب الوسط (٨) الكرة إليه ويجري ليأخذ مكانه في الفراغ الخالي، يرد (٧) الكرة إلى رأس الحريه (٩) الذي يحولها مباشرة إلى لاعب الوسط (٨) في مكانه الجديد.. يكرر التحرك الخططي في اداء حرث من لمسه ولعبه فلمسه واحدة .



رابعاً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين فى تشكيلات متعددة لأخذ الفراغ والتغطية

● يتم التدريب بالتدرج التعليمى الذى يتم من خلال ترسيخ أسس التصرف السليم مع الكرة ويدونها من خلال (١ ضد ١)، (٢ ضد ١)، (٣ ضد ٢)، (٤ ضد ٣)، (٣ ضد ٣) ثم مع لاعب محايد واخيراً (٥ ضد ٥)، (٦ ضد ٦)

شكل (٦٦)



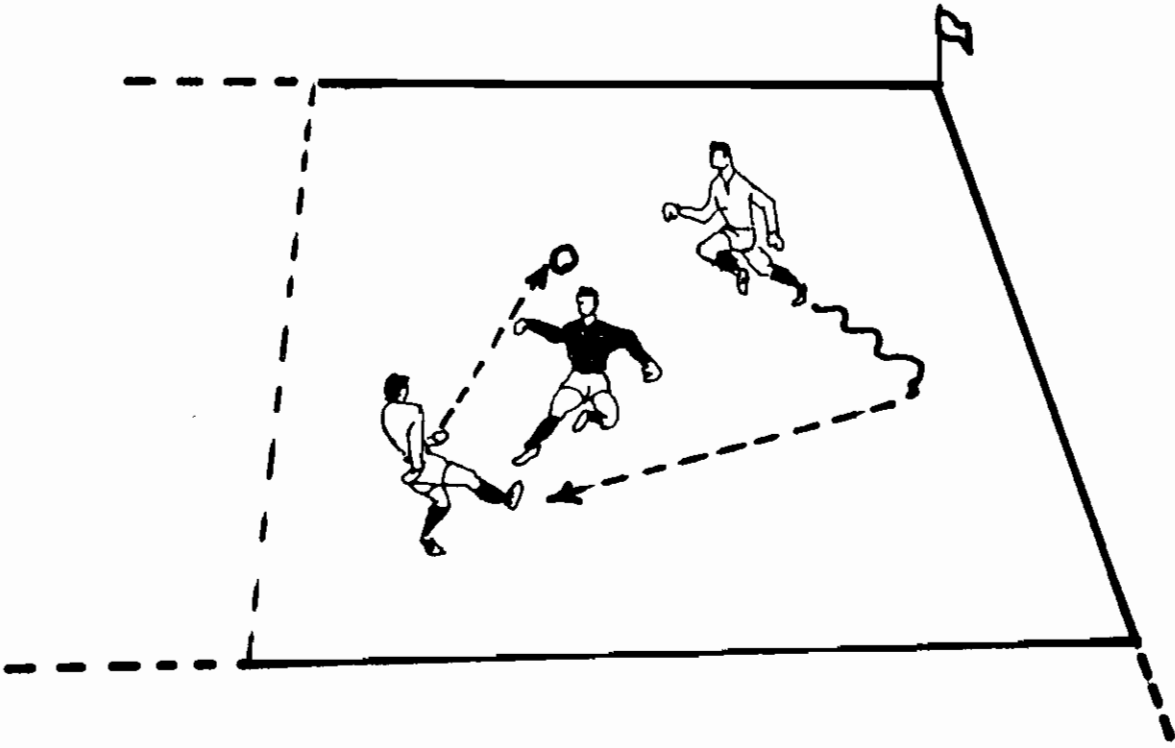
١- شكل رقم (٦٦)

(١ ضد ١) فى مساحة مربع طول ضلعه ١٠م يبدأ اللاعب المستحوذ على الكرة فى الجرى بها ومحاولة تفادى مهاجمه اللاعب الآخر الذى يحاول استخلاص الكرة ولكن بتحركات تتناسب مع المساحة المحددة ومن خلال تغيير الاتجاه واستخدام المراوغة والخداع.





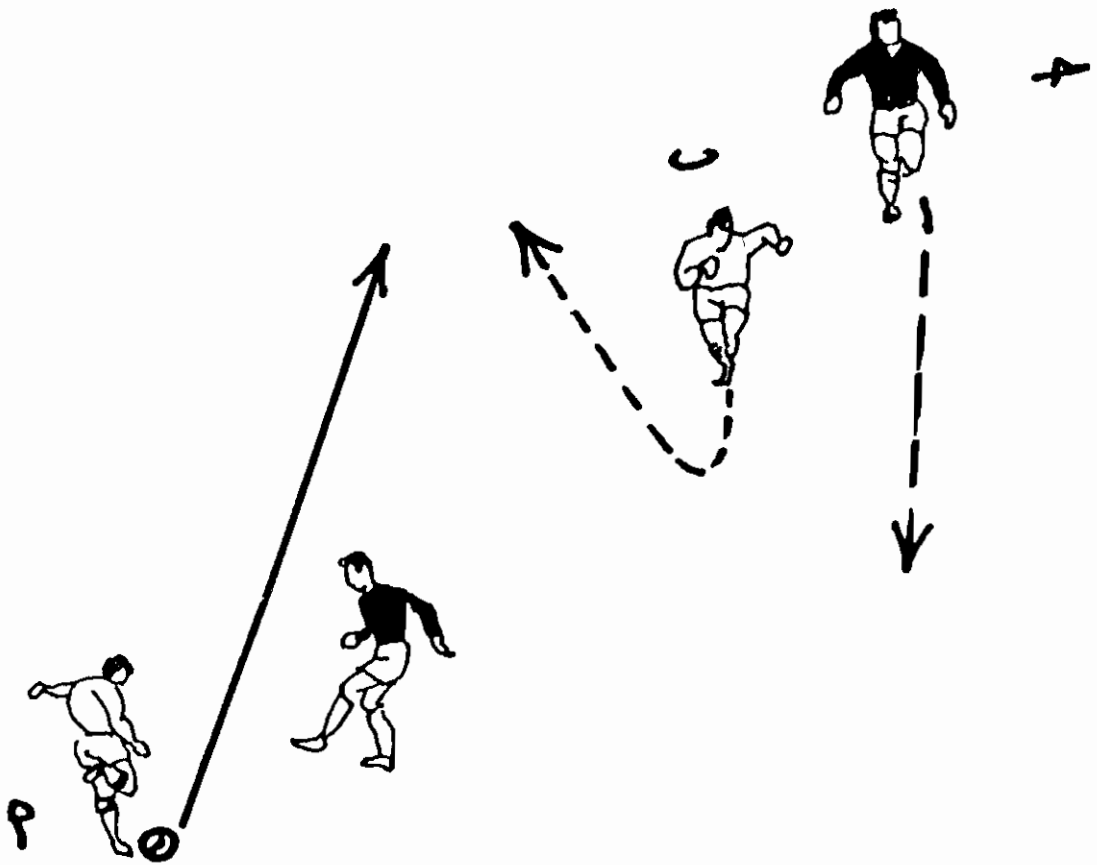
شكل (٦٧)



٢- شكل رقم (٦٧)

(٣ ضد ١)، (٢ ضد ١) في مساحة ملعب ١٦×١٦ م أو مربع طول ضلعه ٢٠ م يبدأ التدريب بثلاث لاعبين يتبادلون الكرة مع محاولة لاعب واحد لأستخلاصها ثم يصعب التدريب بلاعبان ضد واحد مع تقليل المساحة ويتم التركيز على التحرك لخلق زوايا التمرير المناسبة للزميل وذلك بالتحرك في الفراغ واستخدام الخداع بالجري لجذب المدافع في غير اتجاه التمرير.





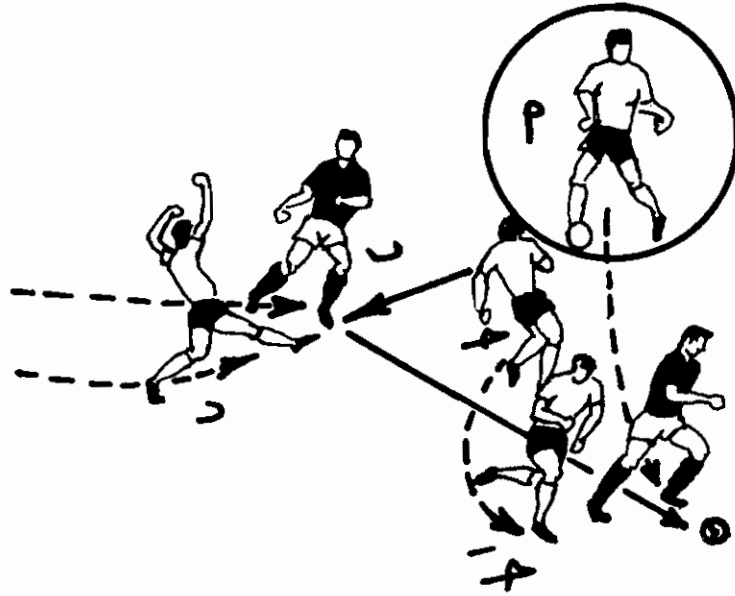
٣- شكل رقم (٦٨)

(٢ ضد ٢) في مساحة خالية مع التركيز على التمرير عكس اتجاه الجري حيث يتقدم اللاعب (ب) تحت ضغط المدافع (ج) لاسفل بينما يتقدم (أ) بالكرة في عكس اتجاه جري زميله (ب) ثم يقوم بالتمرير للأمام على أن يلف اللاعب (ب) فجأة للحاق بالكرة على أن يكرر الأداء مع زميله (أ) من الجهة العكسية.





شكل (٦٩)



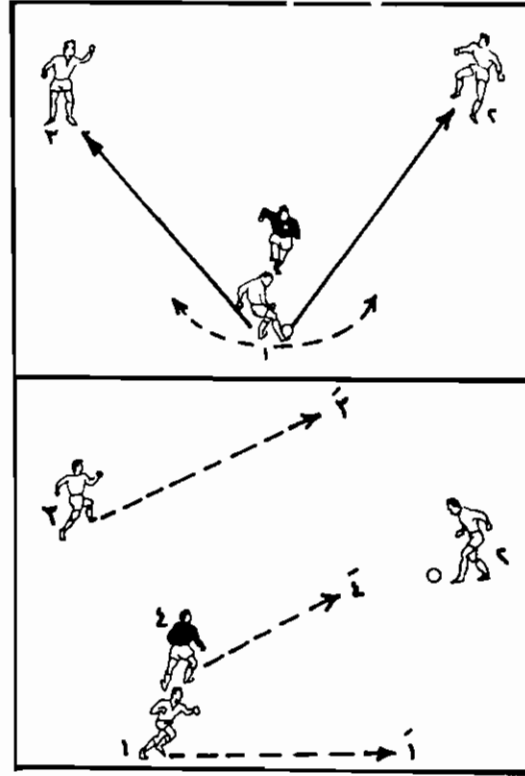
٤- شكل رقم (٦٩)

(٢ ضد ٢) في مساحة محدده مربع طول ضلعه ٢٠م حيث يتم التركيز من خلال تبادل التمرير على أخذ المكان المناسب في المساحة الخالية
يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليأخذ مكاناً في (أ) حيث يتلقى تمريرة (ب) وذلك تحت ضغط كل من (ج)، (د)
يكرر الأداء مع تبادله في حالة استخلاص الكرة من جانب كل من (ج ، د).





شكل (٧٠)



٥- شكل رقم (٧٠)

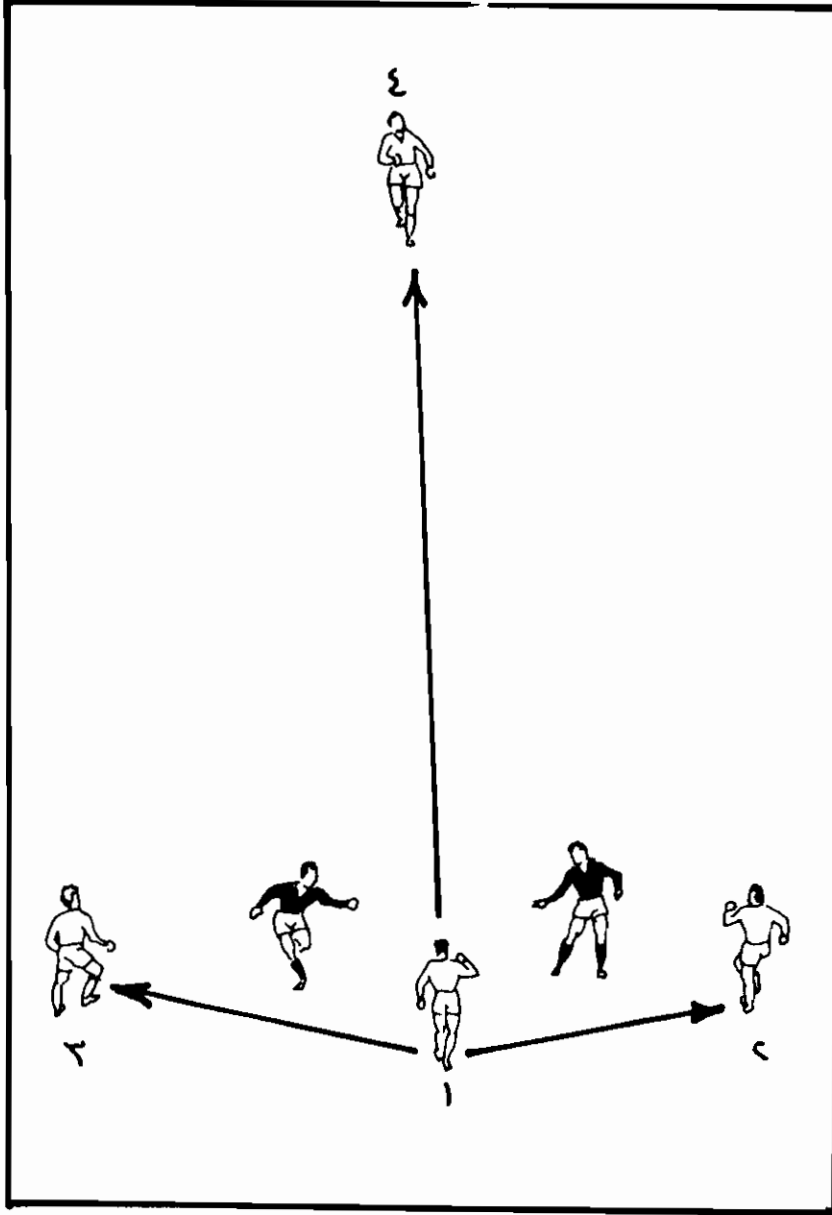
(٣ ضد ١) على مساحة (١٨ × ١٨) متراً ويمكن تصغير المساحة وفق مستوى اللاعبين، يركز هذا التدريب على تبادل التمرير في شكل مثلثات، حيث يتحرك المدافع في اتجاه اللاعب الذي يملك الكرة (١) ويجري اللاعب إلى المركز الخالي بأقصر طريق (٢، ٣) ويراعى عدم تقاطع اتجاه الجري لكليهما في المساحة الخالية خلف المدافع حيث يصعب في هذه الحالة التمرير لأحدهما وتمرر الكرة في اتجاه جري اللاعب المستقبل للكرة وعلى اللاعبين التحرك باستمرار وعلى المدافع التحرك في اتجاه يمكنه فيه تحديد مسار الكرة وتمريرها وبما يمكنه من استخلاص الكرة، وعلى اللاعب المستحوذ على الكرة ألا يسمح للمدافع بالاقتراب منه كثيراً حتى لا تضيق زاوية التمرير أكثر من اللازم.

يبدأ التدريب ببطء وأن يحدد اللاعب الذي يملك الكرة اتجاه التمريره بالإشارة بيده وتكون الأولوية في البداية لسلامة التنفيذ قبل زيادة سرعة التنفيذ ويركز على التمرير الأرضي ويشترط عدم رفع الكرة عالياً فوق المدافع ويستمر الأداء إلى أن يتمكن اللاعبون من التمرير المباشر مع التحرك السليم، وإذا ما استطاع المدافع لمس الكرة عليه تبديل مكانه وكذا مع اللاعب الذي فشل في تمرير الكرة بدقه.





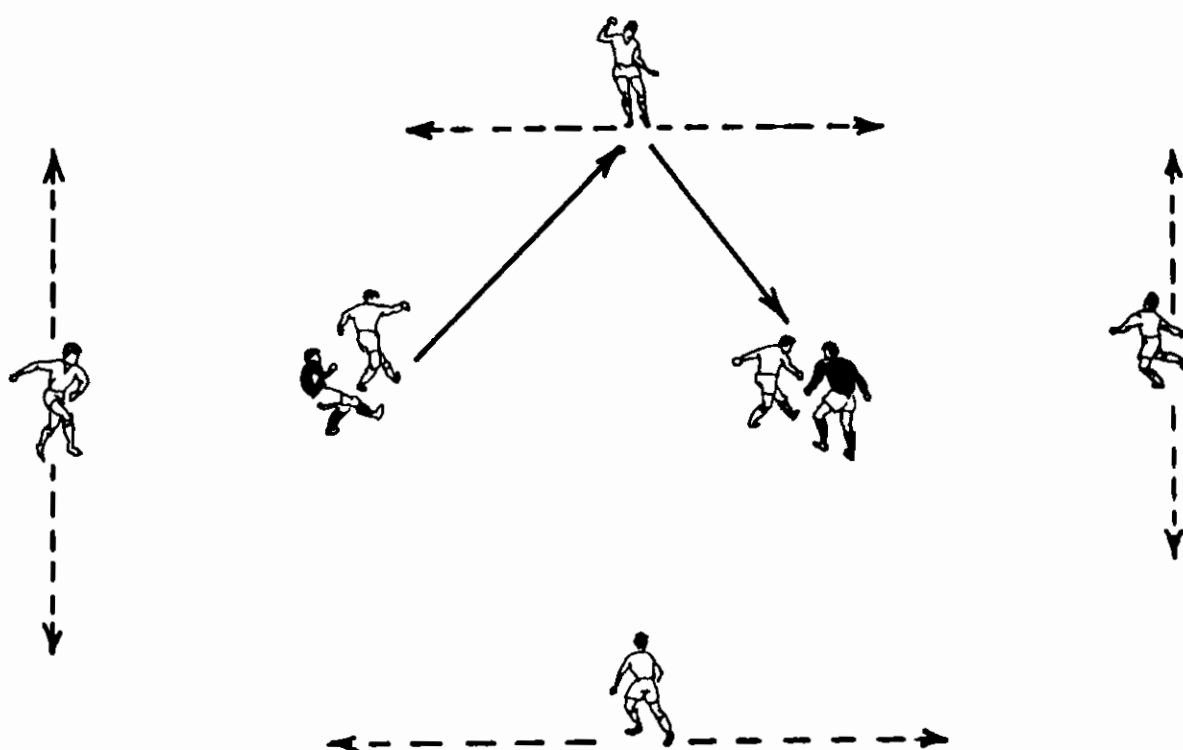
شكل (٧١)



٦- شكل رقم (٧١)

(٤ ضد ٢) على مساحة ٢٥ x ٢٠ متراً ويتم فيه التركيز على التمرير طويلاً في الفراغ ما بين المدافعين وخاصة إذا وقفا على مستوى واحد بينما تلعب الكرة عرضاً إلى غير الجهة المغطاه إذا وقف المدافعان بتوزيع عميق. ويشترط في هذا التدريب عدم الجري بالكرة.



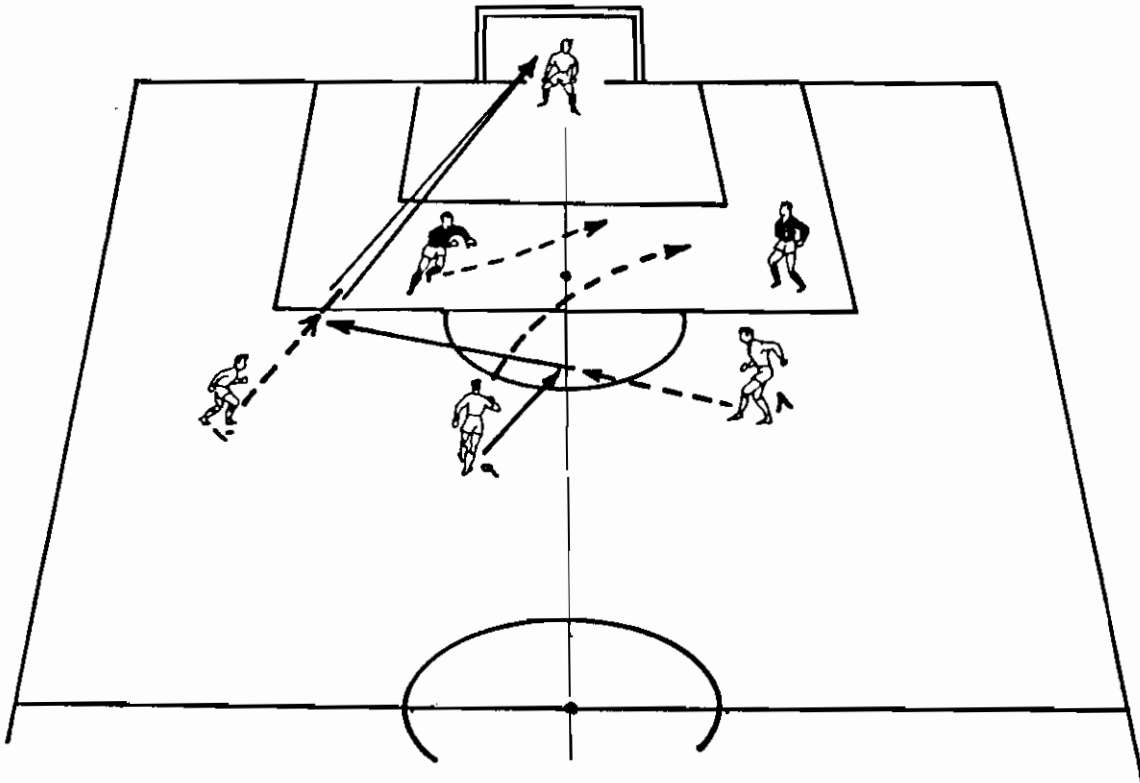


٥- شكل رقم (٧٢)

(٢ ضد ٤) حيث يتبادل لاعبان تمرير الكرة في مساحة (٢٥ × ٢٠ م) مع المساعدة والسند مع اربع لاعبين على اضلاع المربع والتحرك جانباً يميناً ويساراً لاتاحة الفرصة لمساعدة اللاعبين المستحوذان على الكرة، يراعى أن يكون التمرير مباشر بين لاعبي الأجناب الماعدين واللاعبين المستحوذان على الكرة.



شکل (۷۳)

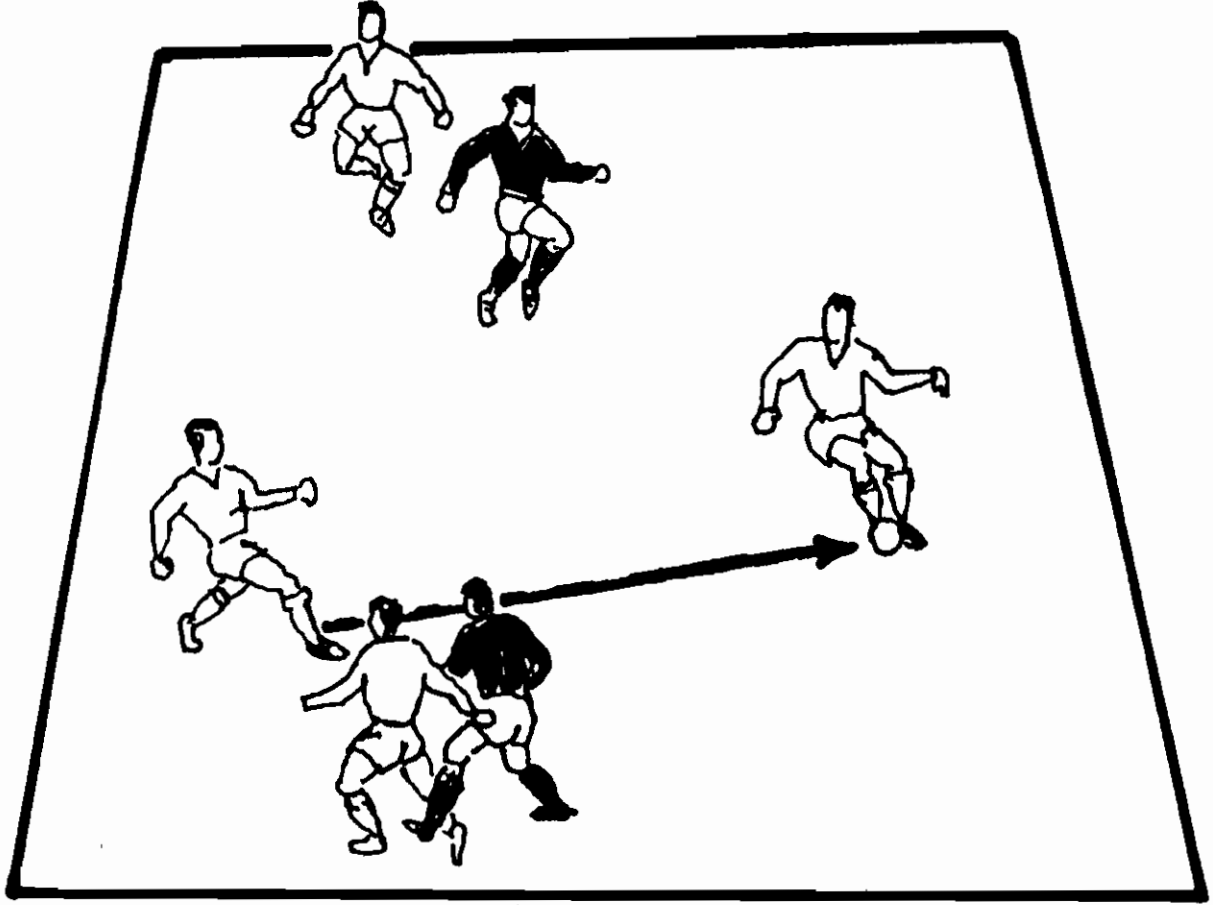


٦ - شكل رقم (٧٣)

(٣ ضد ٢) فى مساحة ٣٠ × ٢٠م حيث يتبادل اللاعبون تمرير الكرة فيما بينهم مستخدمين تمريرة (١ : ٢) الحائطية وكذا (الأوفربالاب) وكذا تبادل المراكز فيما بينهم تحت ضغط المنافسين، ويسمح فى هذا التدريب بالجري بالكرة من خلال المدافعين إذا لم تتاح فرصه التمرير للزملاء... ويكون التركيز على أداء التمرير فى الفراغ مع الانطلاق السريع من الزملاء نحو الكرة .



شكل (٧٤)



٧- شكل رقم (٧٤)

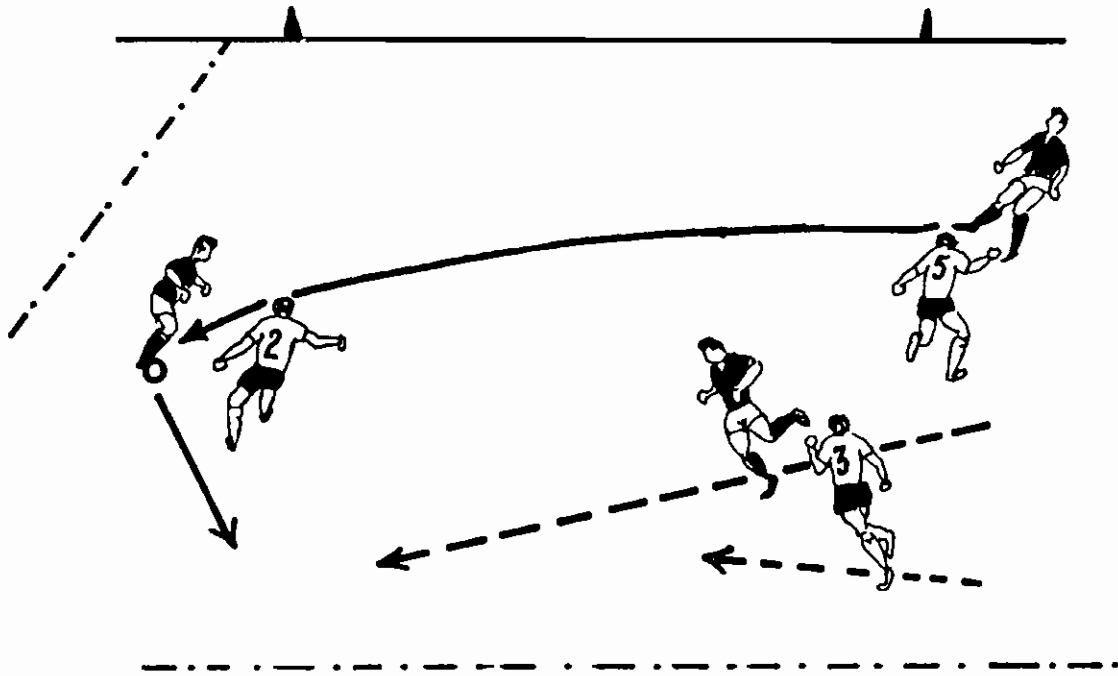
(٤ ضد ٢) في مساحة (٢٠ × ١٥ م)

يهدف التدريب إلى إتخاذ المواقع المناسبه للمدافعين في حالة الزيادة العددية وكذا التدريب على التحركات الدائمة للمهاجمين وإعطاء المستحوذ على الكرة فرص الإختيار المناسب للتمرير من حيث الزميل والمكان.





شكل (٧٥)



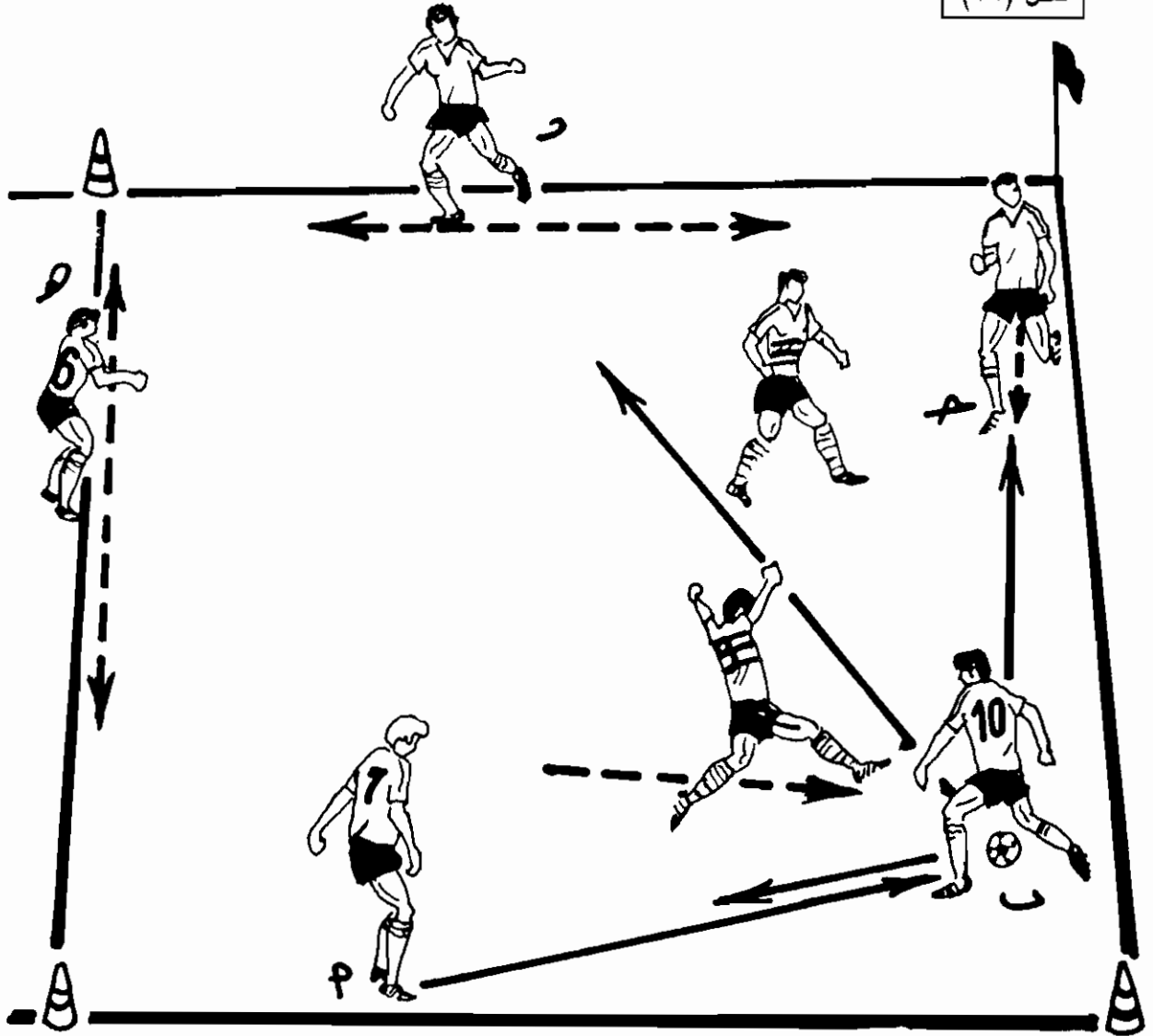
٨- شكل رقم (٧٥)

(٣ ضد ٣) في مساحة مربع طول ضلعه (١٨) ياردة ويتم التركيز من خلال تبادل تمرير الكرة على التمريرات الطولية والبينية من خلال احتلال الأماكن في المساحات الخالية وعلى أن يقترب الزميل البعيد وأن يبتعد لمساحة خالية للزميل القريب .





شكل (٧٦)

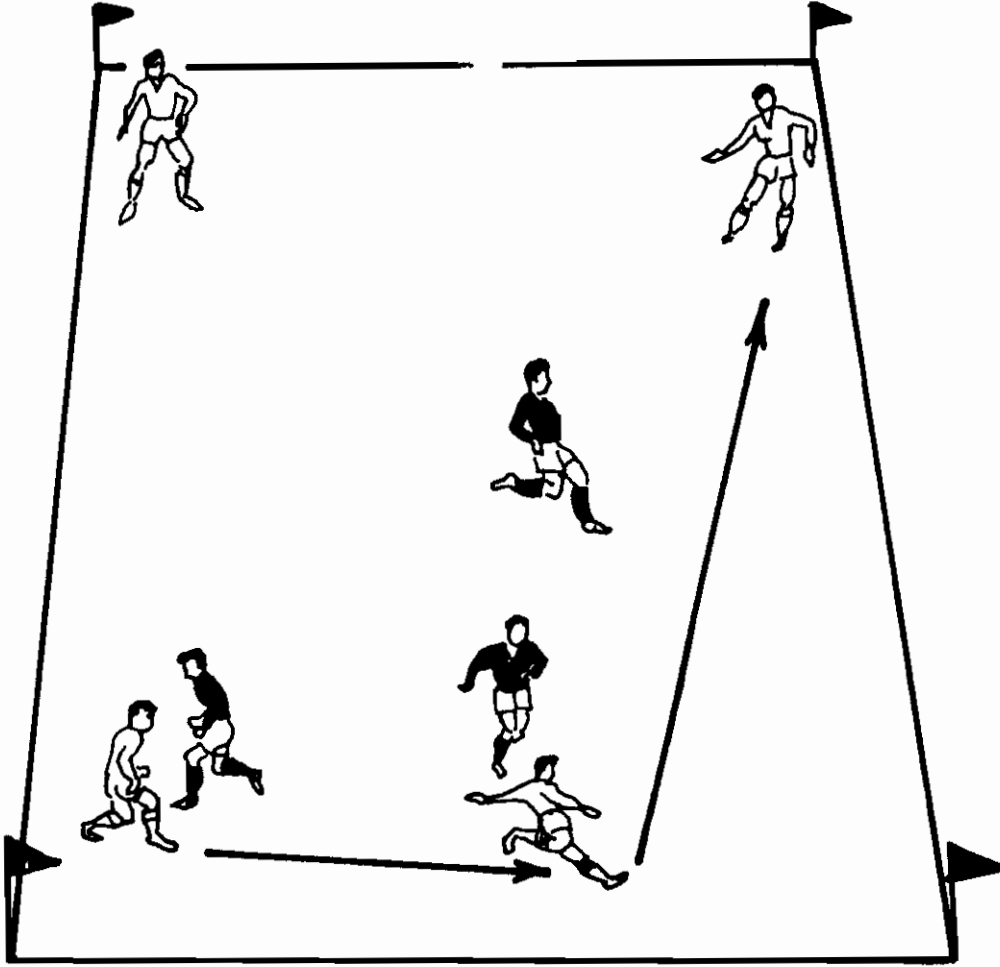


٩ - شكل رقم (٧٦)

(٣ ضد ٢) في مساحة مربع طول ضلعه ٣٠م يتبادل ثلاث لاعبين تمرير الكرة والتحركات في الأماكن المناسبة مع الاستعانة بمساعدة كل من (د، هـ) على خطي ضلعين مع التحرك جانباً لاتخاذ الموقع الملائم للتمرير وذلك ضد لاعبان يحاولان استخلاص الكرة وغلق ثغرات التمرير ويتم التركيز على التمريرات البينية والخيار الصحيح من خلال الأداء حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يصبح ووفق موقف اللعب ان يختار بين ردها إلى (أ) أو تمريرها إلى (ج) أو تمريرها بينيه الى (د) .. وهكذا يستمر الأداء مع توجيهات المدرب لانسب التحركات والتمريرات.

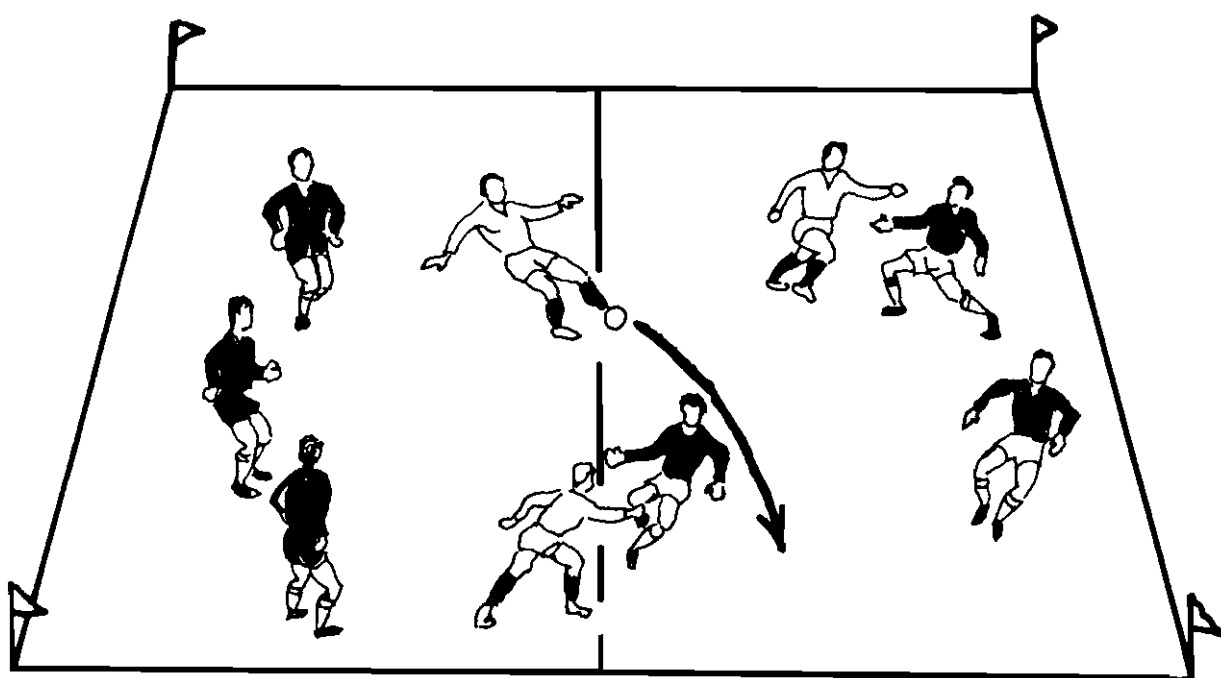


شكل (٧٧)



١٠- شكل رقم (٧٧)

(٤ ضد ٣) في مساحة مستطيل طول ضلعه ٣٠ وعرضه ٢٠ م. يتبادل اللاعبون الأربعة تمرير الكرة مع استخدام التمرير القصير والطويل والعرضي وتحويل اللعب من جهة إلى أخرى وذلك تحت ضغط المنافسين، على أن يقوم اللاعبون الثلاث بالواجبات الدفاعية الجماعية تجاه الزيادة العددية من حيث المراقبة والتغطية وغلق ثغرات التمرير ودفاع المنطقة، ويجوز للاعبين الجري بالكرة وفي نفس الوقت على المهاجمين الأربعة الاستعداد الدائم لأخذ المكان في المساحات الخالية وبزاوية تمرير سليمة من المنافس ويتوقيت صحيح مع التمرير وعلى المدافعين الثلاثة التنسيق والتعاون حيث يتحرك أحدهم نحو المهاجم المستحوذ على الكرة والآخرين لغلق مساحات التمرير .



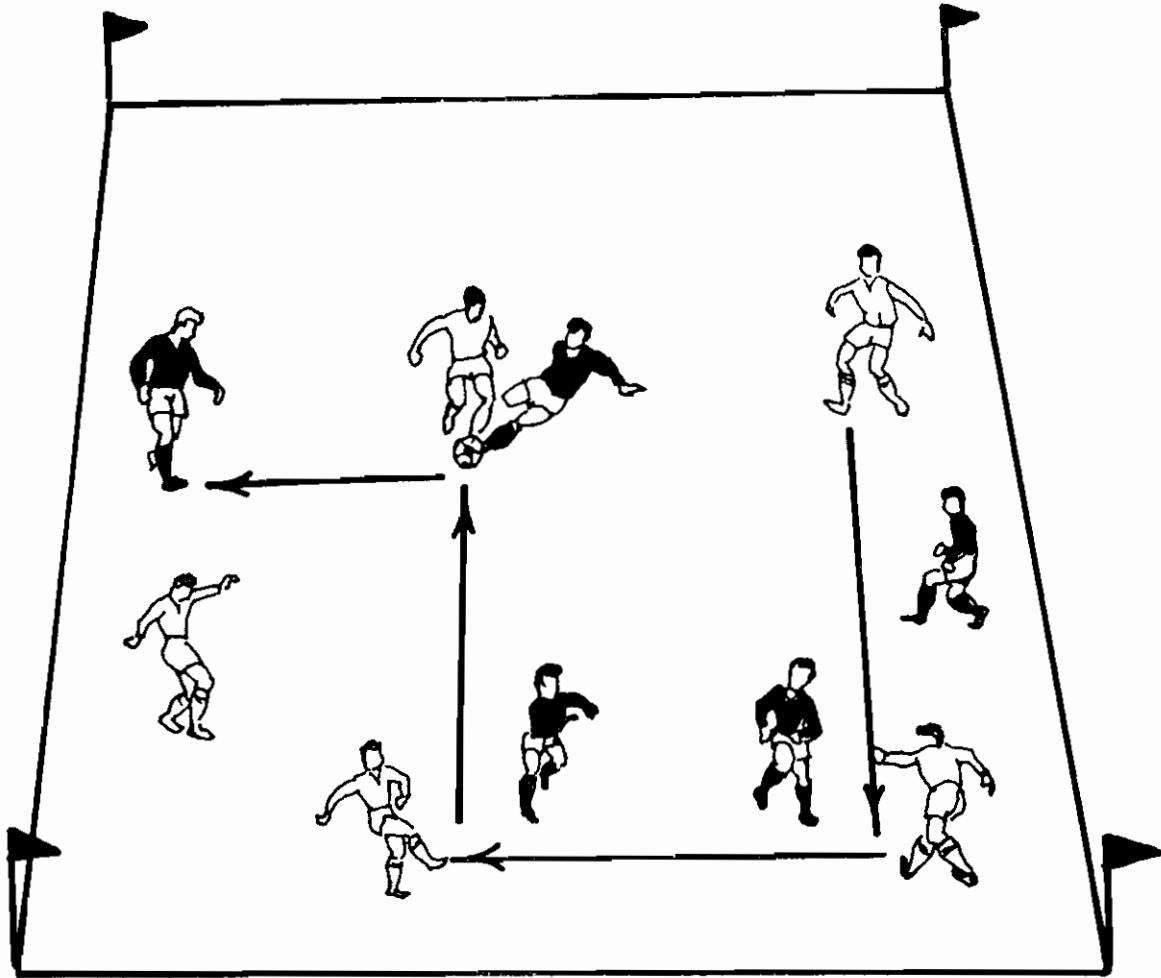
١١ - شكل رقم (٧٨)

(٣ ضد ٣ + ٣) في مساحة مستطيل طوله ٤٠ ياردة وعرضه ٢٠ ياردة بهدف التدريب على الزيادة العددية في الهجوم والدفاع حيث يتبادل ثلاث لاعبين تمرير الكرة فيما بينهما مع أداء التحركات المناسبة واتخاذ الأماكن بأقصى سرعة للحفاظ على ملكية الكرة ومعهم الثلاث لاعبين المساعدين وعلى المدافعين الثلاثة مواجهة الزيادة العددية بسرعة الانقضاض على الكرة والمهاجمة في التوقيت المناسب وبأقصى سرعة إلى أن يستطيعوا استخلاص الكرة فينضم على الفور الثلاث لاعبين المساعدين اليهم.. وهكذا.





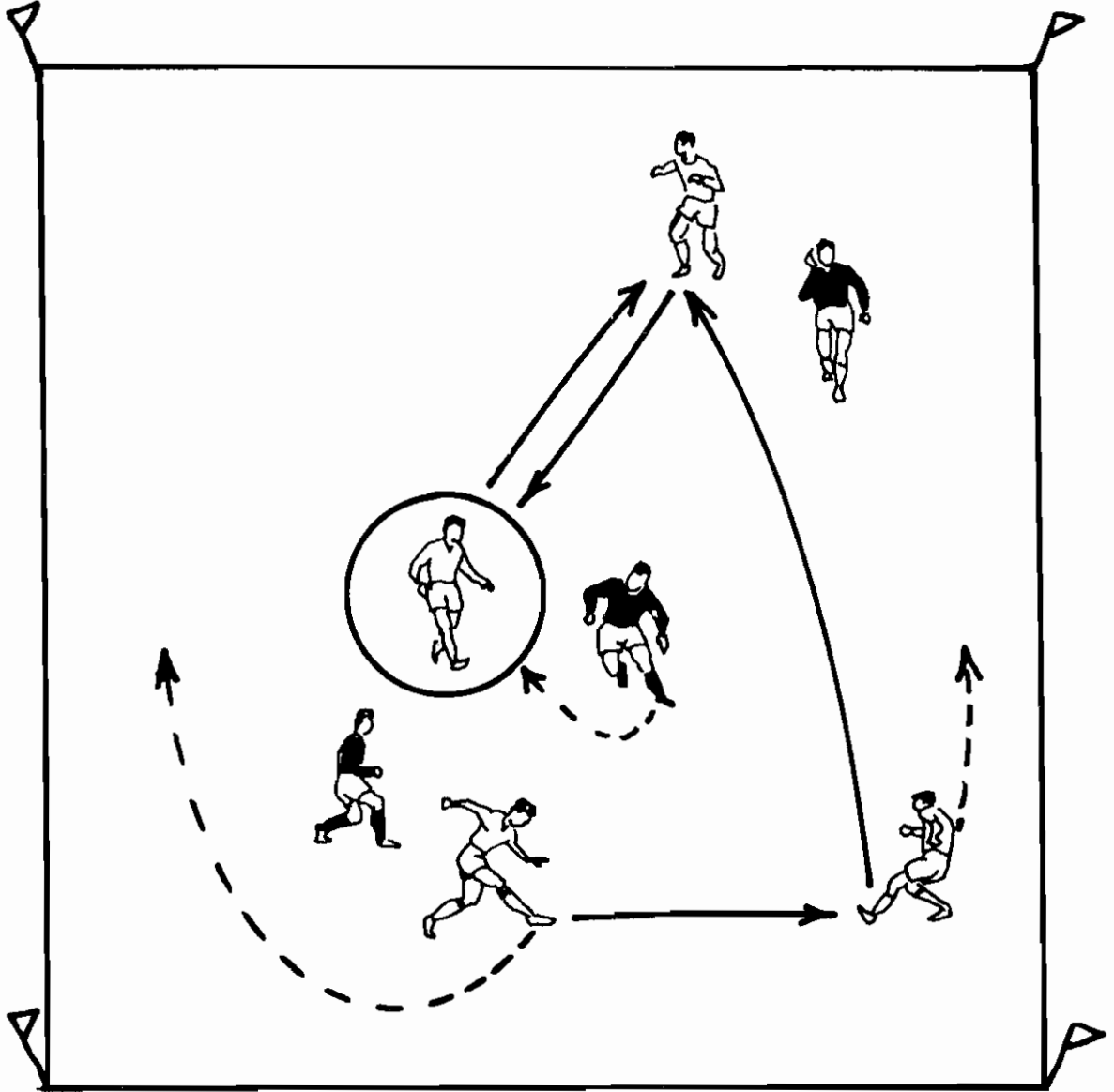
شكل (٧٩)



١٢- شكل رقم (٧٩)

(٥ ضد ٥) فى مساحة نصف ملعب كرة القدم ويراعى عند تكوين كل مجموعة أن تحتوى على الخطوط الأساسية للفريق كخط الظهر بالإضافة إلى لاعب أو لاعبان من خط الوسط والمهاجمين ومن خلال الأداء الجماعى يتم التركيز على أداء مبادئ الهجوم والدفاع بين حالتى الحفاظ على ملكية الكرة والمخاطر بضياح الكرة فى أداء حر.





١٠- شكل رقم (٨٠)

(٣ ضد ١ + ٣) في مساحة (١٥ × ١٥ م) ثلاث لاعبين يتبادلون الكرة فيما بينهم بالإضافة إلى لاعب مساعد مع التركيز على السقوط خلفاً للسند بواسطة اللاعب المساعد وكذا أداء انجري بالكرة كبديل لتبادل التمرير لكي يصعب على المنافس توقع التحركات للزملاء وعلى المدافعين محاولة إستخلاص الكرة مع تطبيق مبادئ الدفاع الفردي والجماعي .



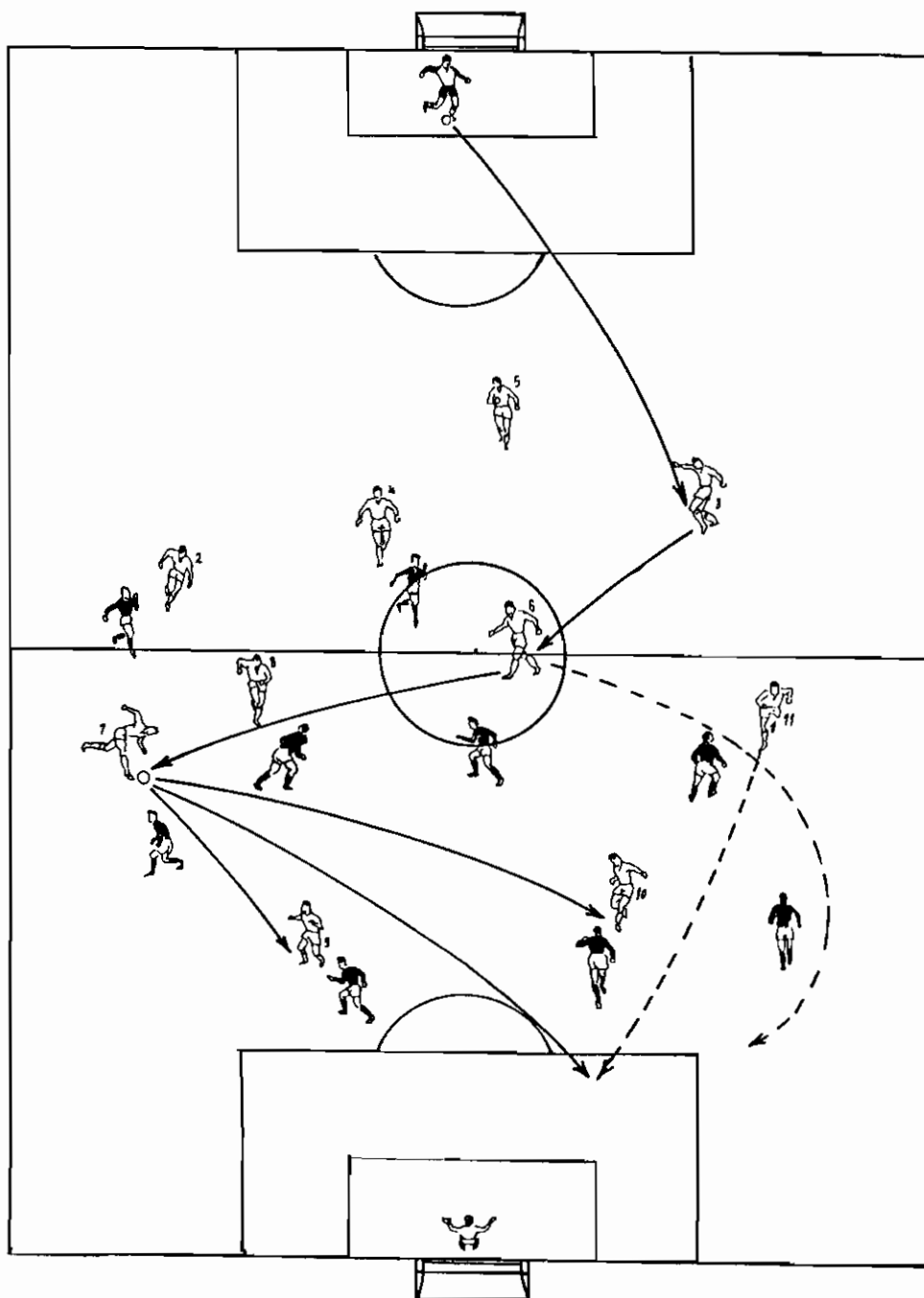
١١ - شكل رقم (٨١)

التدريب على التحركات والتمريرات القطرية (٩ ضد ٩) على الملعب، ويبدأ التدريب بمرحلة التمهيد للهجوم حيث يمرر الحارس الكرة إلى الظهير الايسر (٣) الذي يمررها إلى لاعب الوسط (٦) ليمررها بدورة عرضية إلى الجناح (٧) للبدأ في مرحلة بناء الهجوم وهنا على الجناح الرؤيا الجيدة للملعب وتحركات زملاء خاصة الجناح العكسي (١١) ولاعب الوسط (٦) ورأس الحرية (٩) وقلب الهجوم (١٠) كما هو موضح بالشكل ليمرر لأحدهم وفق موقف اللعب قطريا وفي العمق لتطوير وإنهاء الهجوم يبدأ التدريب بالمشاركة سلبيا في الأداء من جانب الفريق المنافس مع مراعاة عدم المامه بتلك التحركات، ثم يعقب ذلك المشاركة الإيجابية في الأداء مع التكرار في الاتجاه العكسي على المرمى الآخر.



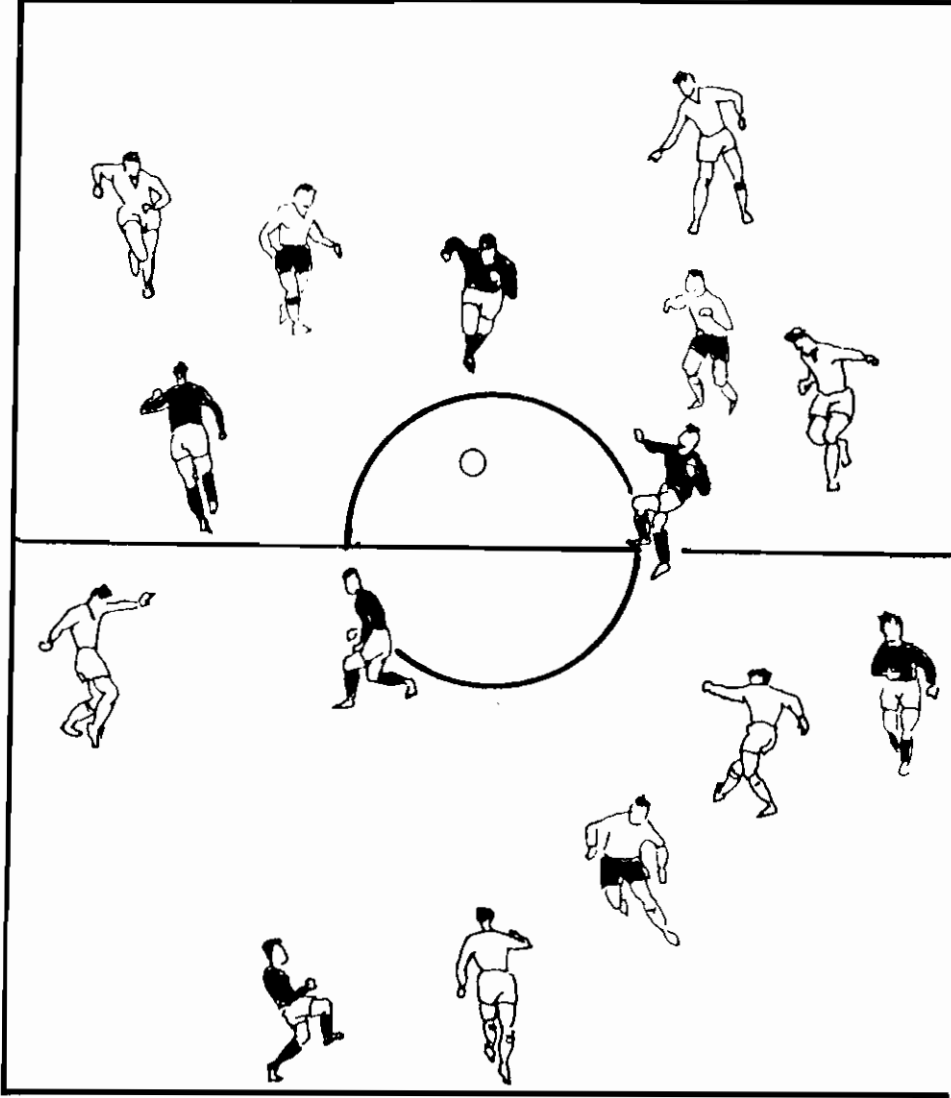


شكل (٨١)





شكل (٨٢)



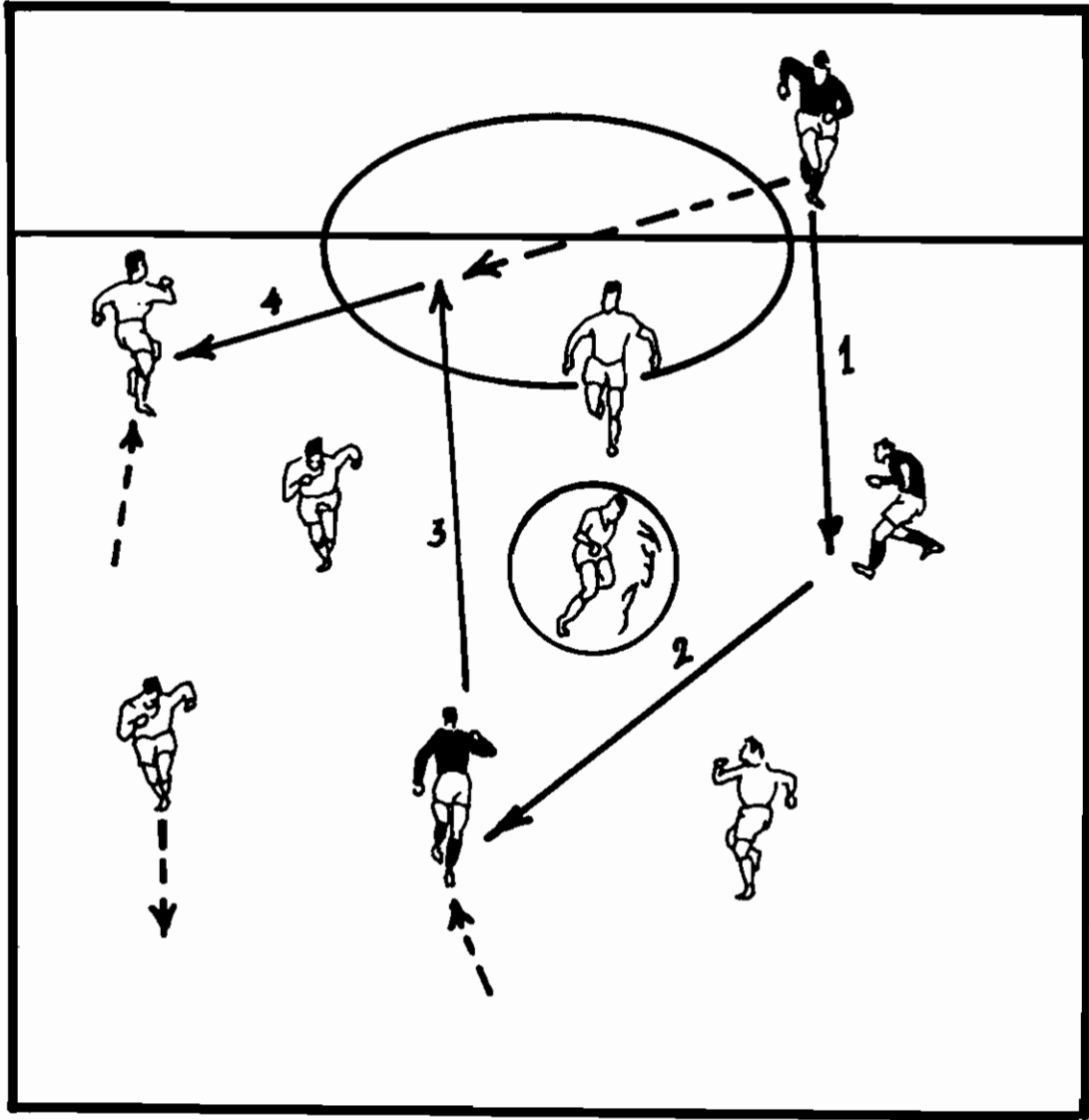
١٢ - شكل رقم (٨٢)

٦ ضد ٣) على مساحة ثلثي ملعب كرة القدم التركيز على مبادئ العمق في الهجوم وتوسيع جبهة الهجوم والاختراق والكثافة العددية وتغيير سرعة توقيت الأداء (البطيء والسريع) بينما على اللاعبين المدافعين تطبيق دفاع رجل لرجل والمنطقة .
يبدأ التدريب بالمشاركة سلبيا في الدفاع وبطء رتم الأداء الخططي لتثبيت التحركات ثم يعقب ذلك المشاركة الإيجابية وزيادة سرعة الأداء .





شكل (٨٣)

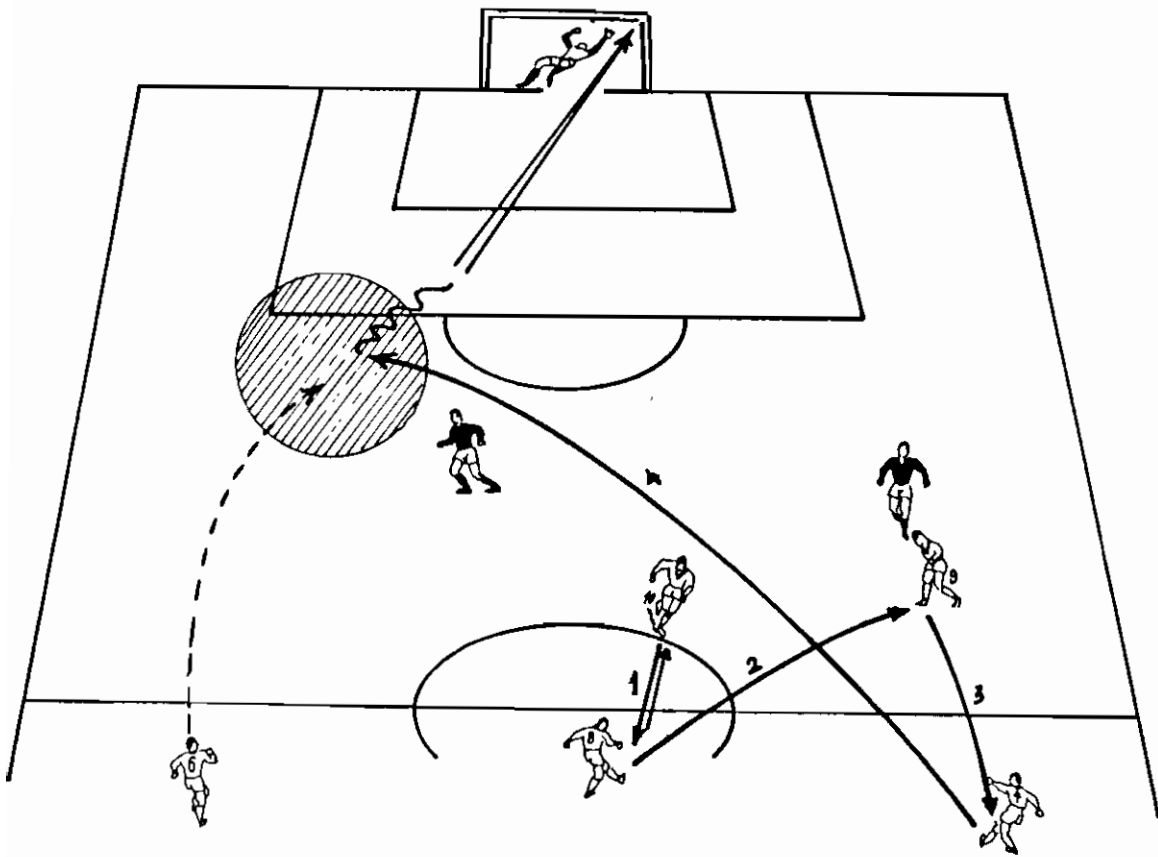


١٣- شكل رقم (٨٣)

٥ ضد ٣ + ١)، (٤ ضد ٤ + ٢) على مساحة ثلثي الملعب لأداء تحركات تبادل وأخذ الأماكن والتمرير المباشر والسريع من لمسه واحدة حيث تحتسب كل (٤ - ٥) تمريرات بنقطة للفريق ويؤدي اللاعب الزائد أداءاً حراً أى له أكثر من لمسه للكرة وعلى اللاعبين عند فقد ملكية الكرة تطبيق المراقبة والضغط والمهاجمة وكذا خطط الدفاع الجماعى بتنسيق الموقف (رجل لرجل) .

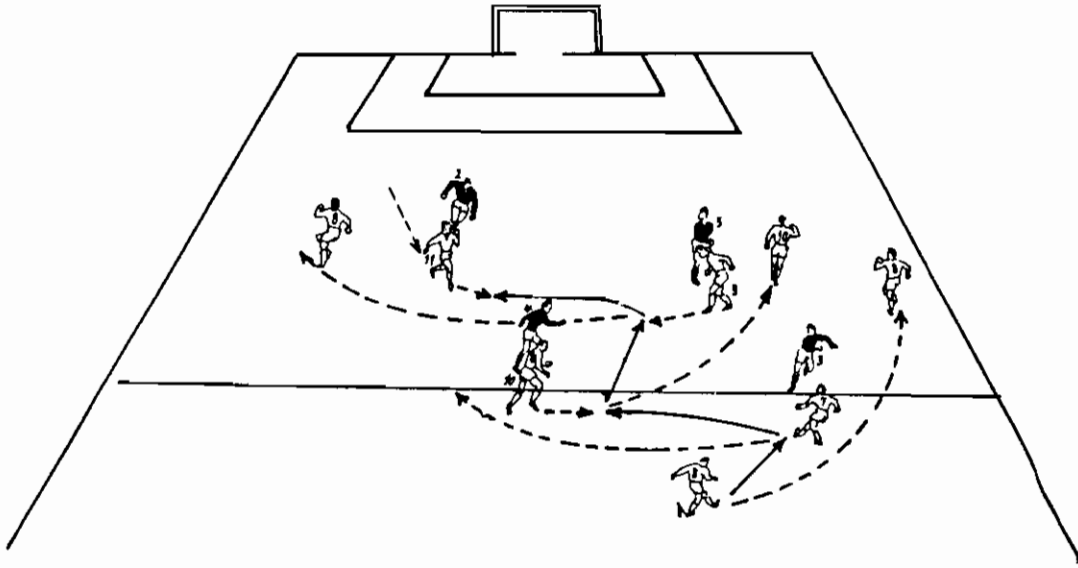


شکل (۸۴)



١٤ - شكل رقم (٨٤)

يمرر لاعب الوسط (٨) الكرة إلى رأس الحرية الساقط لأسفل والذي يردها إليه فيمررها (٨) الى رأس الحرية (٩) تحت ضغط الظهير فيردها إلى لاعب الوسط (٤) وخلال تلك التمريرات يكون (٦) قد تقدم للفراغ العكسي خلف المدافعين ليتلقى تمريرة (٤) قطرية في مكانه الجديد لإنهاء الهجوم يبدأ الأداء بمشاركة سلبية ثم إيجابية من المدافعين وعلى المدافعين تطبيق مبادئ الدفاع الفردي والجماعي.

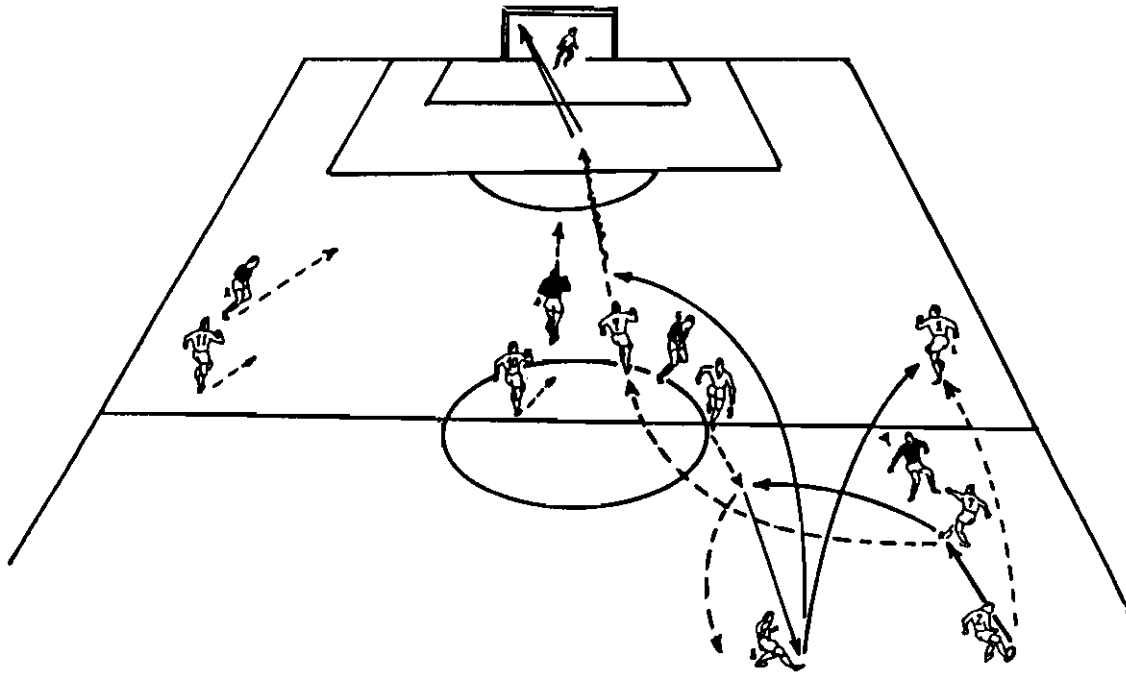


١٥ - شكل رقم (٨٥)

يمرر لاعب الوسط (٨) الكرة إلى الجناح خلف خط المنتصف ثم يجرى ليأخذ مكانه بالجناح وفي نفس اللحظة يتحرك قلب الهجوم (١٠) عرضياً في اتجاه (٧) الذي يمررها له عرضيه ويجري في اتجاه معاكس موازياً لخط المنتصف عرضياً ليأخذ مكاناً خلف (١٠) يمرر قلب الهجوم الكرة إلى رأس الحرية (٩) الساقط لأسفل ويجري ليأخذ مكان (٩) ثم يمرر رقم (٩) الكرة عرضية إلى الجناح العكسي (١١) ويجري ليأخذ مكانه وهكذا يتبادل المهاجمون تمرير الكرة مع تبادل الأماكن.

يبدأ التدريب بدون المدافعين، ثم بمشاركة سلبية ويعقبها إجابيه ثم من الأداء الحر ومن لمستين فلمسة واحدة.





١٦- شكل رقم (٨٦)

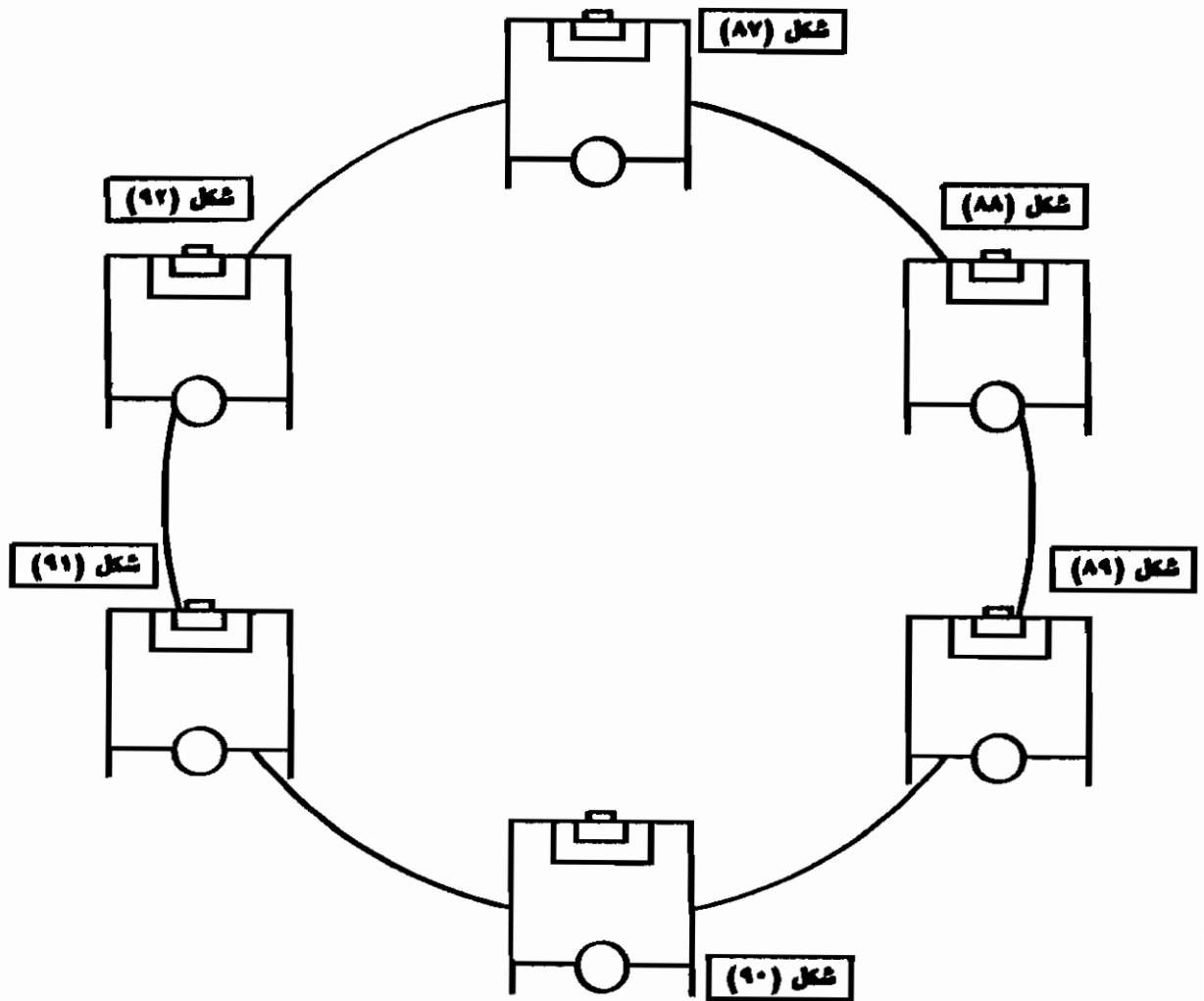
يمرر الظهير الأيمن (٢) الكرة إلى الجناح (٧) تحت ضغط المدافع (٣) ويجري ليأخذ مكاناً للأمام وفي نفس اللحظة يسقط رأس الحرية (٩) لتلقيه تمريرة الجناح عرضية، ويجري (٧) ليأخذ مكاناً في العمق ، يقوم (٩) برد الكرة خلفاً إلى لاعب الوسط (٨) ويسقط ليأخذ مكانه وحينذاك يكون الخيار لـ (٨) للتمرير أماماً إلى كل من الظهير (٢) أو الجناح (٧) في أماكنهما الجديدة

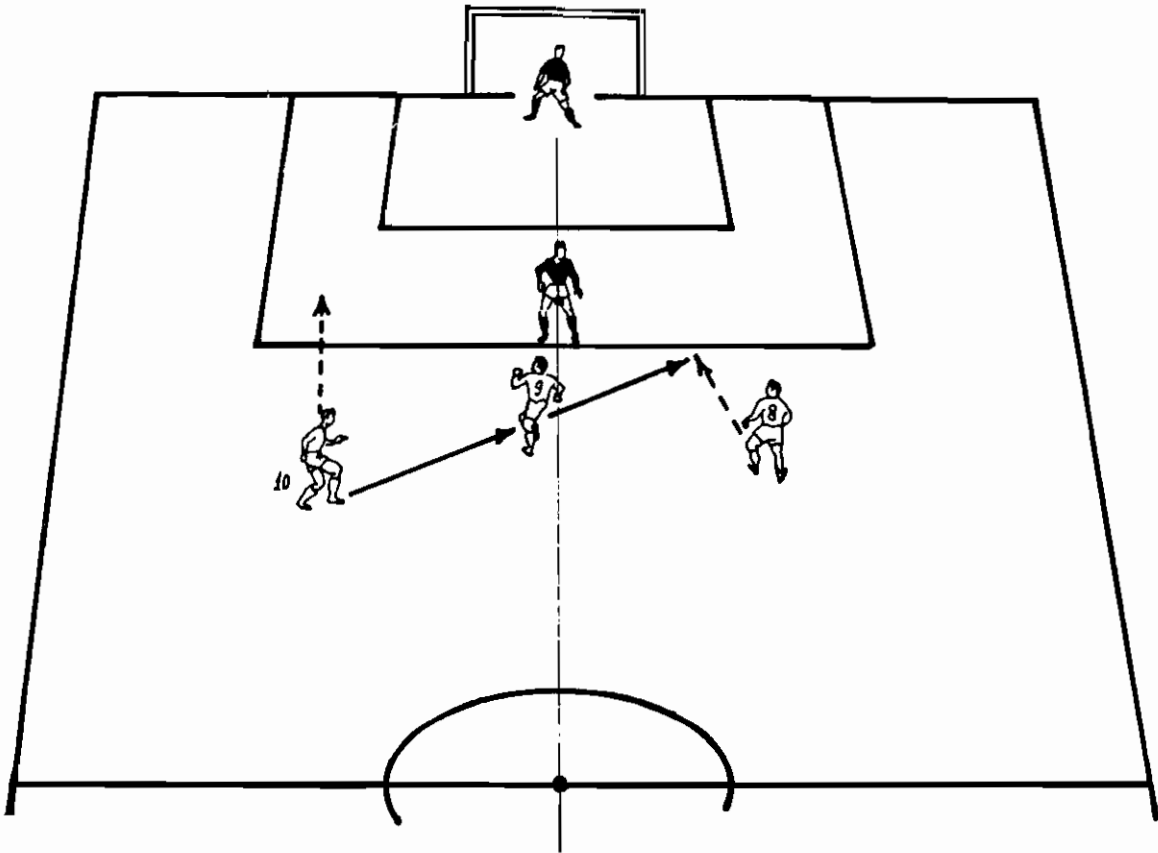
ويكون كل من قلب الهجوم (١٠)، والجناح (١١) تحت مراقبه لاعب الوسط (٤)، الظهير (٢) وتشكل تلك التحركات الخطئية مرحلة بناء الهجوم، حيث يكرر الأداء ويعقب ذلك تطوير وإنهاء الهجوم وكذا استخدام اساليب الدفاع الفردي والجماعي.



• التدريب الخططي الدائري :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :

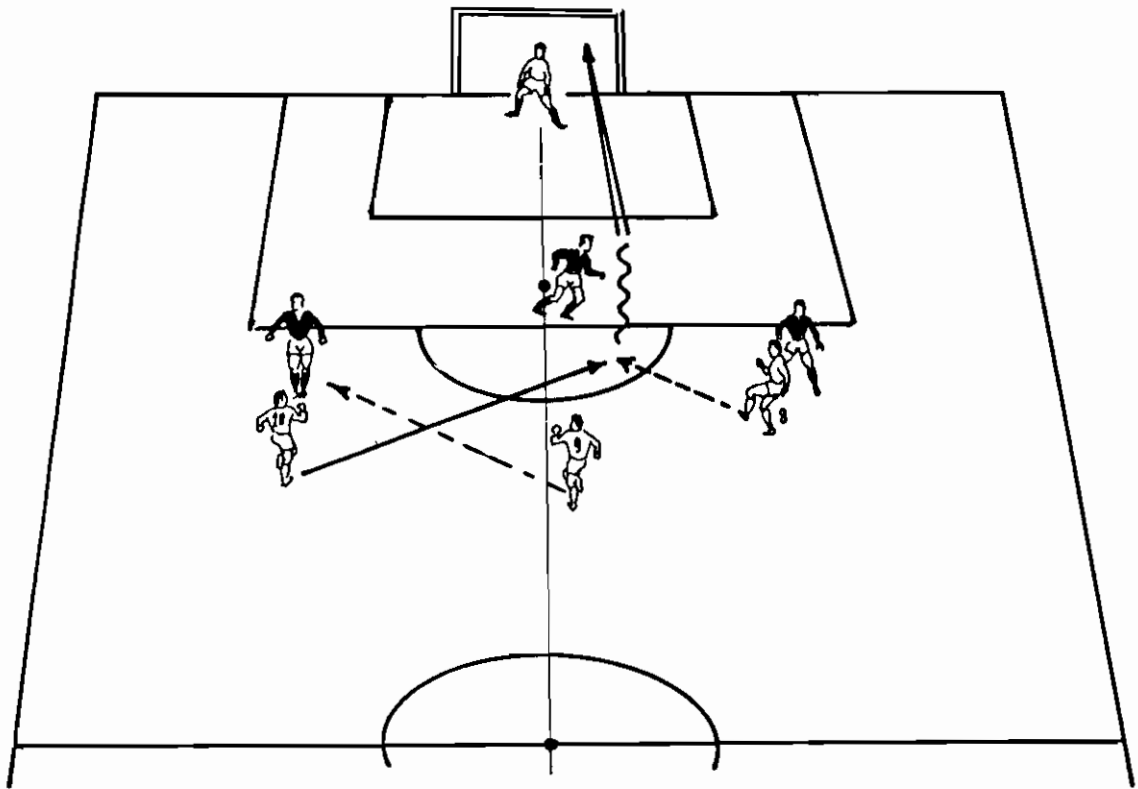




(أ) شكل رقم (٨٧)

(٣ ضد ١) لاعب الوسط (٨) يتقدم من الخلف حيث يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة إلى رأس الحرية (٩) تحت ضغط قلب الدفاع فيمررها قصيرة إلى (٨) ليندفع بها داخل المنطقة ومعه (١٠) لانتهاء الهجوم .



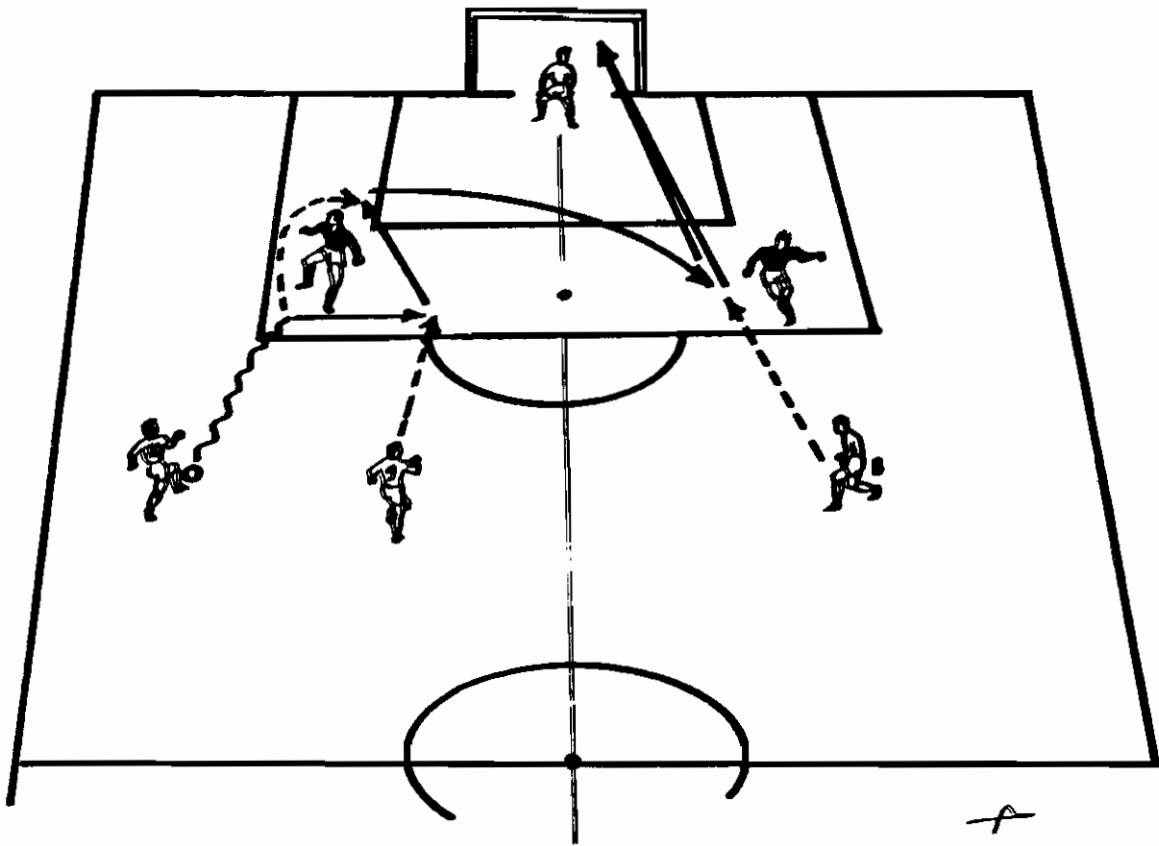


(ب) شكل رقم (٨٨)

(٣ ضد ٣) أمام منطقة الجزاء حيث يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة إلى لاعب الوسط المتقدم (٨) في المسافة ما بين الليبرو وقلب الدفاع ليندفع بالكرة ضارباً ثلاثي خط الظهر ومصوباً على المرمى .

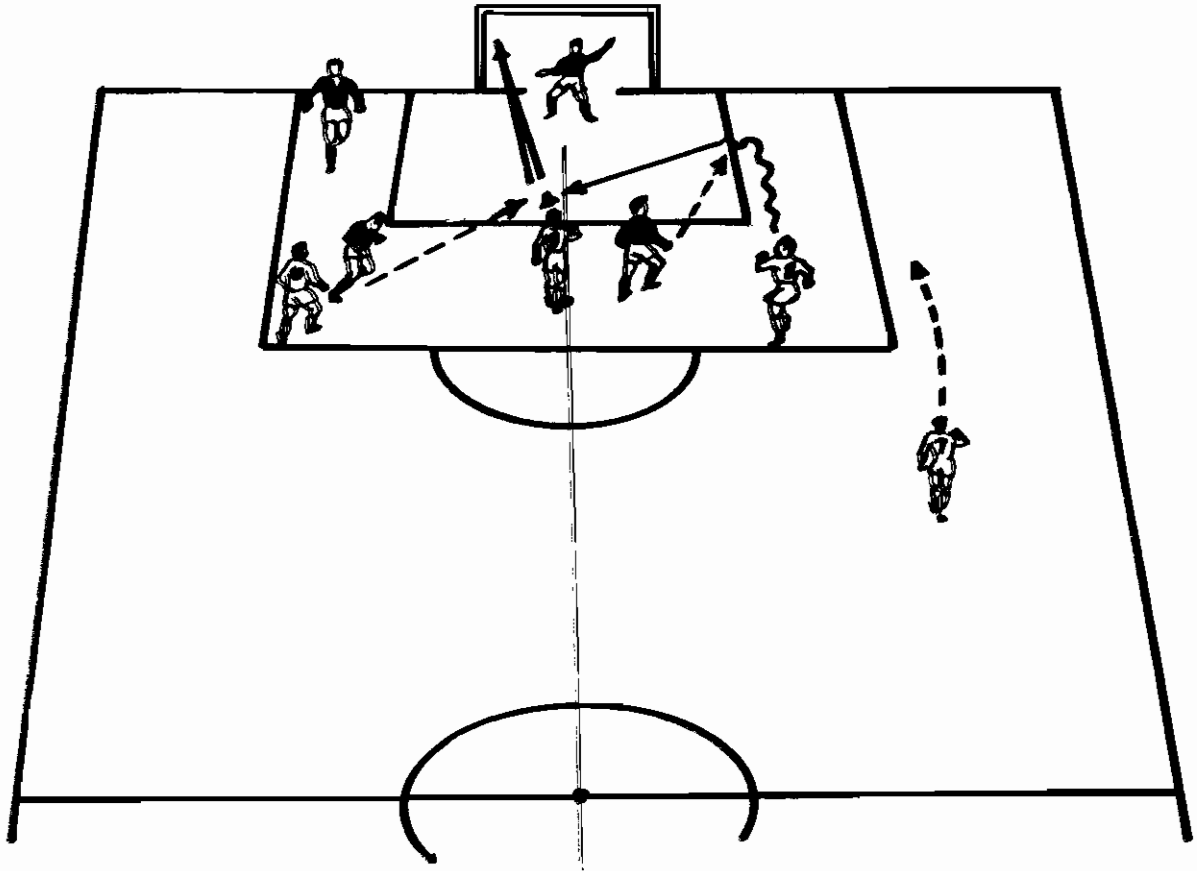


شکل (۸۹)



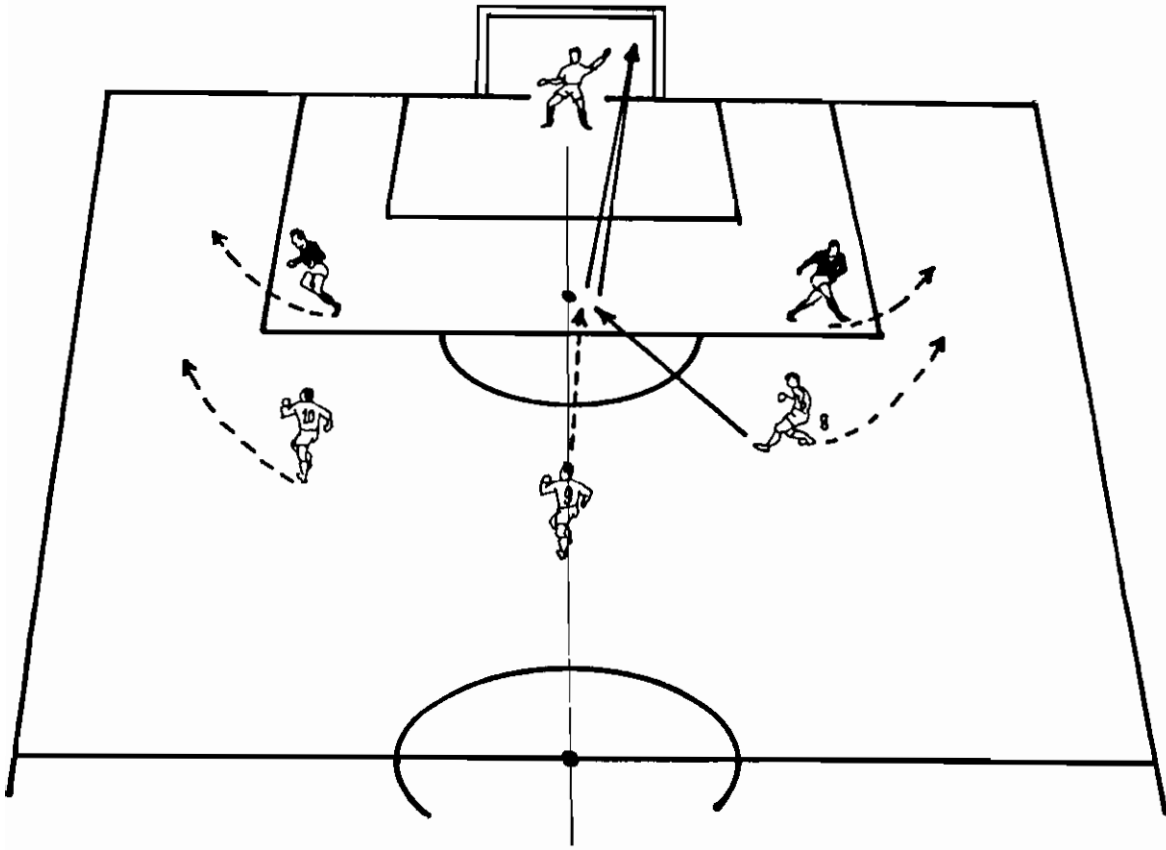
(ج) شکل رقم (۸۹)

(٣ ضد ٢) يبدأ التدريب بتحريك الجناح (١٠) بالكرة لزاوية منطقة الجزاء حيث يتقدم الظهير لملاقاته فيلعبها حائطيه (١ - ٢) مع رأس الحرية (٩) المتقدم من الخلف وفي نفس اللحظة يتقدم (٨) من وسط الملعب لتلقى تمريرة (١٠) عرضية ليصوبها على المرمى تحت ضغط قلب الدفاع.



(د) شکل رقم (۹۰)

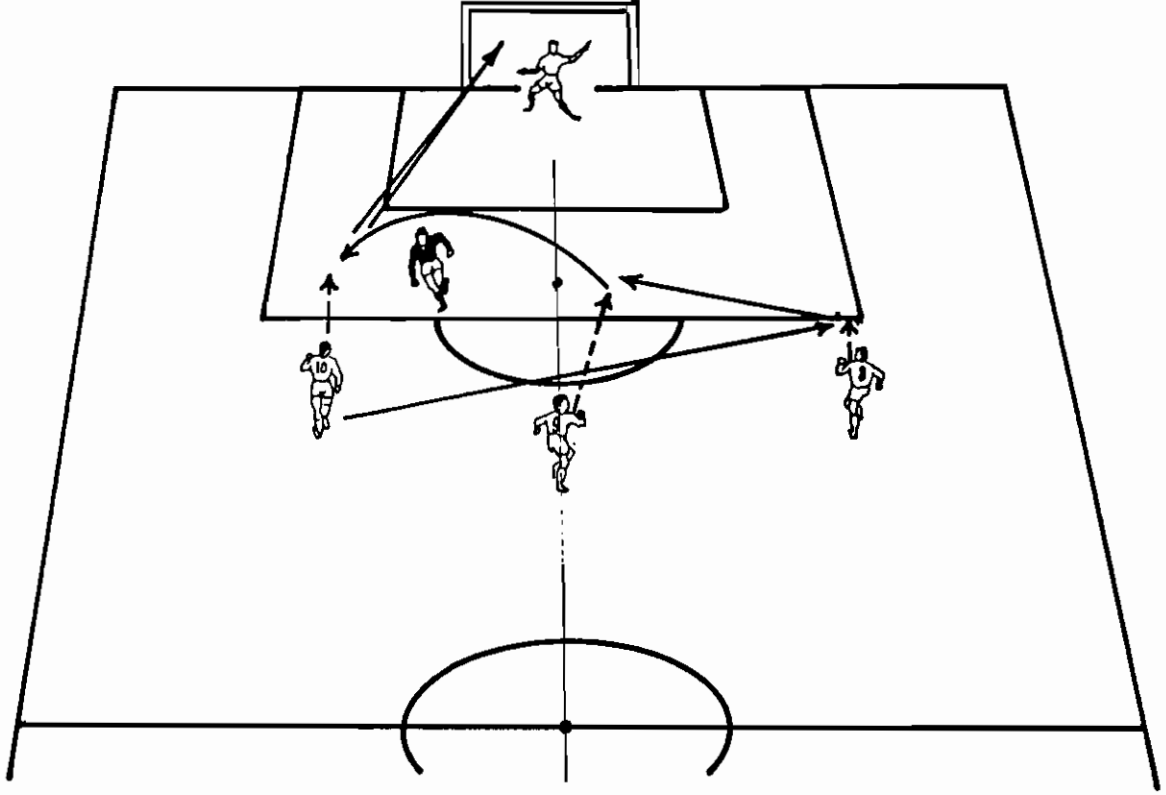
(٤ ضد ٤) داخل منطقة الجزاء حيث يتقدم لاعب الوسط (٨) بالكرة بجانب منطقة الست يارادات ثم يحولها عرضية قصيرة وللخلف الرأس الحرة (٩) يصوب على المرمى بينما يسقط لزاوية منطقة الجزاء قلب الهجوم (١٠) ويتقدم من الخلف وخارج المنطقة الجناح (٧)، وعلى المدافعين (الظهري ، قلب الدفاع والليبرو) المشاركة في المرافقة والضغط والتغطية لمواجهة تحركات المهاجمين .



(هـ) شكل رقم (٩١)

(٣ ضد ٢) لإنهاء الهجوم من خارج المنطقة حيث يتحرك (٨) للجانب الأيمن و(١٠) للجانب الأيسر بهدف سحب المدافعين للجانبين ليتقدم رأسى الحرية من الخلف فيهيئ (٨) الكرة على حدود المنطقة ليصوبها مباشرة على المرمى.





(و) شكل رقم (٩٢)

(٣ ضد ١) يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة عرضية إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم من الخلف في اتجاه زاوية منطقة الجزاء ليمررها مباشرة إلى رأس الحربة (٩) لحظة تقدمه في العمق عرضية قصيرة الذي يحولها بدوره عرضية مائله لحظة تقدم المدافع له ومن خلفه الى قلب الهجوم المندفِع لداخل المنطقة من الجهة العكسية لينهى الهجوم بالتصويب على المرمى.

ملحوظة :

* يحدد زمن لتكرار الأداء الخططي لكل محطة بما يضمن معه الإتقان للتنفيذ ويعقب ذلك الانتقال لتطبيق تحرك خططي آخر بالمحطة التي تليها ... وهكذا.

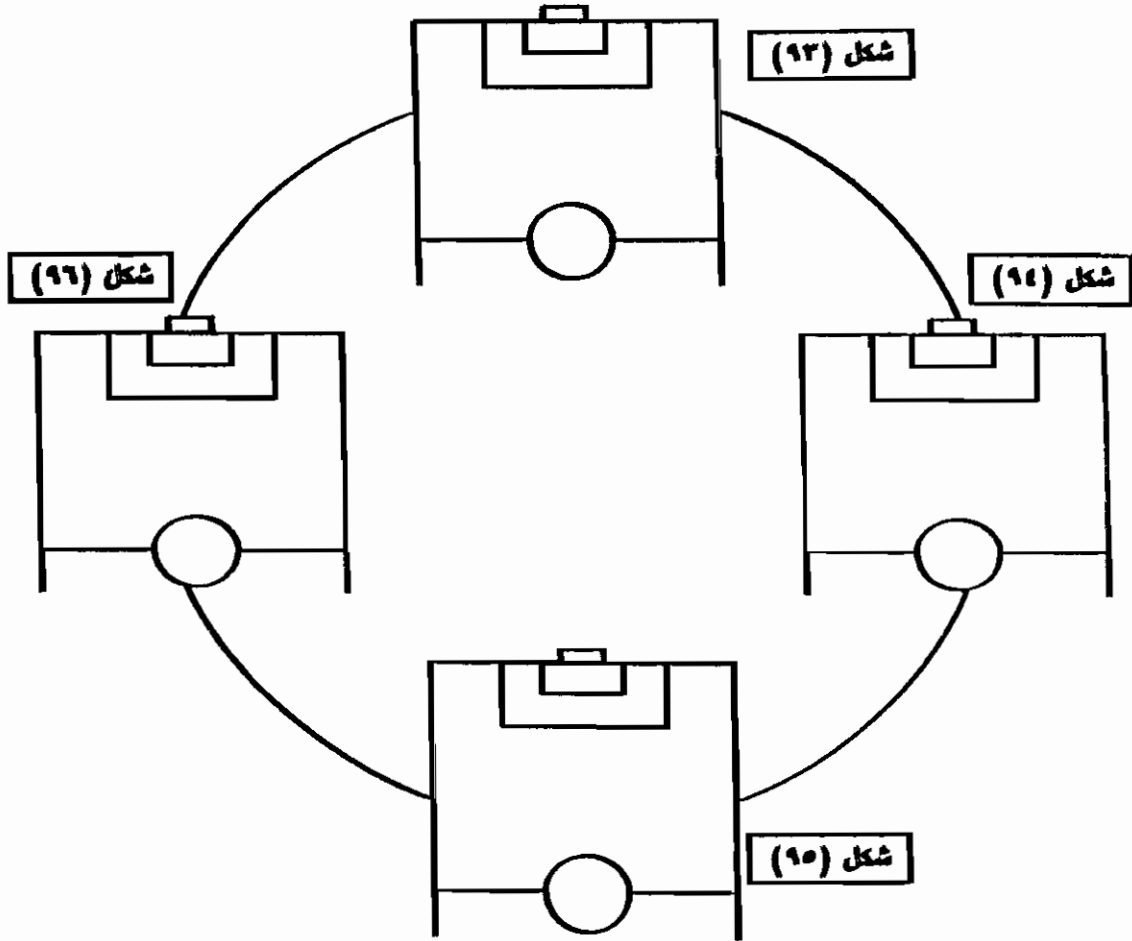
* يلي ذلك تطبيق المحطات الخمسة خلال الأداء بنصف الملعب وعلى هدف واحد وحارس مرمى على أن تطبق كل محطة وفق موقف اللعب والمدافعين وعامل المساحة والزمن.

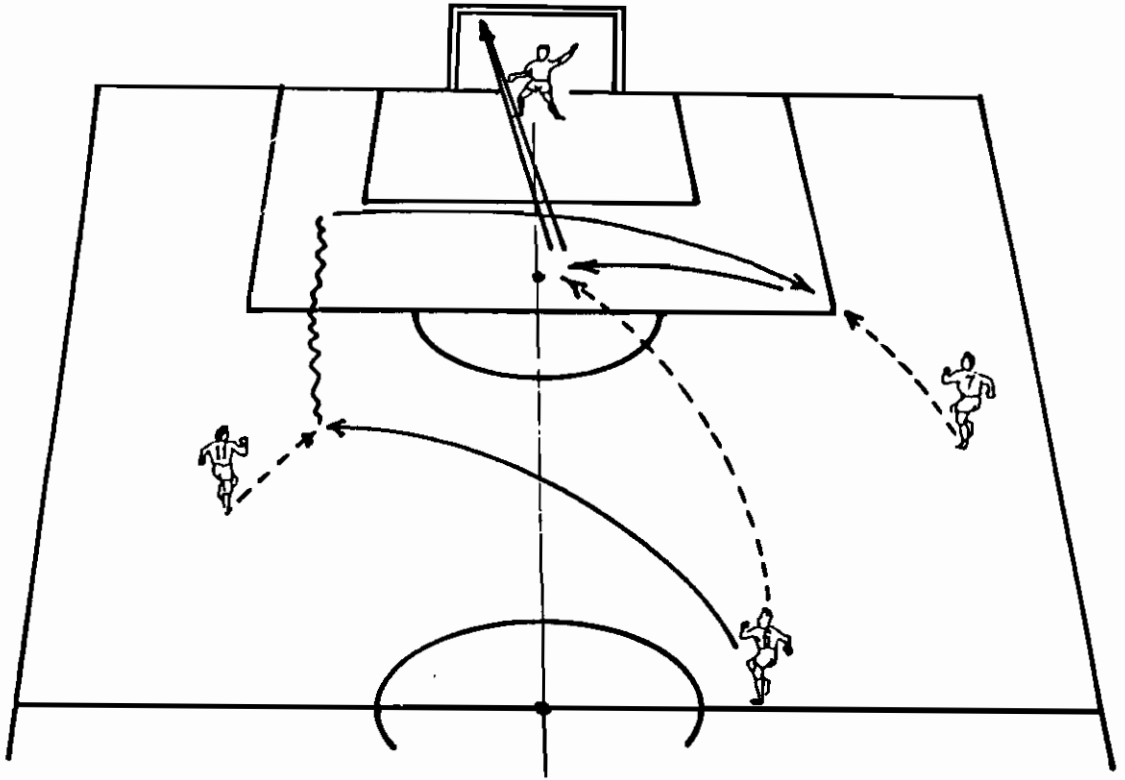


• التدريب الخطى الدائرى على التحركات الخطية المتتالية والمتغيرة:

• التدريب الخطى الدائرى :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطط الفريق ، يودى اللاعبون تدريبات خطية مختلفة فى كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تودى كل مجموعة التدريبات الخطية فى كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





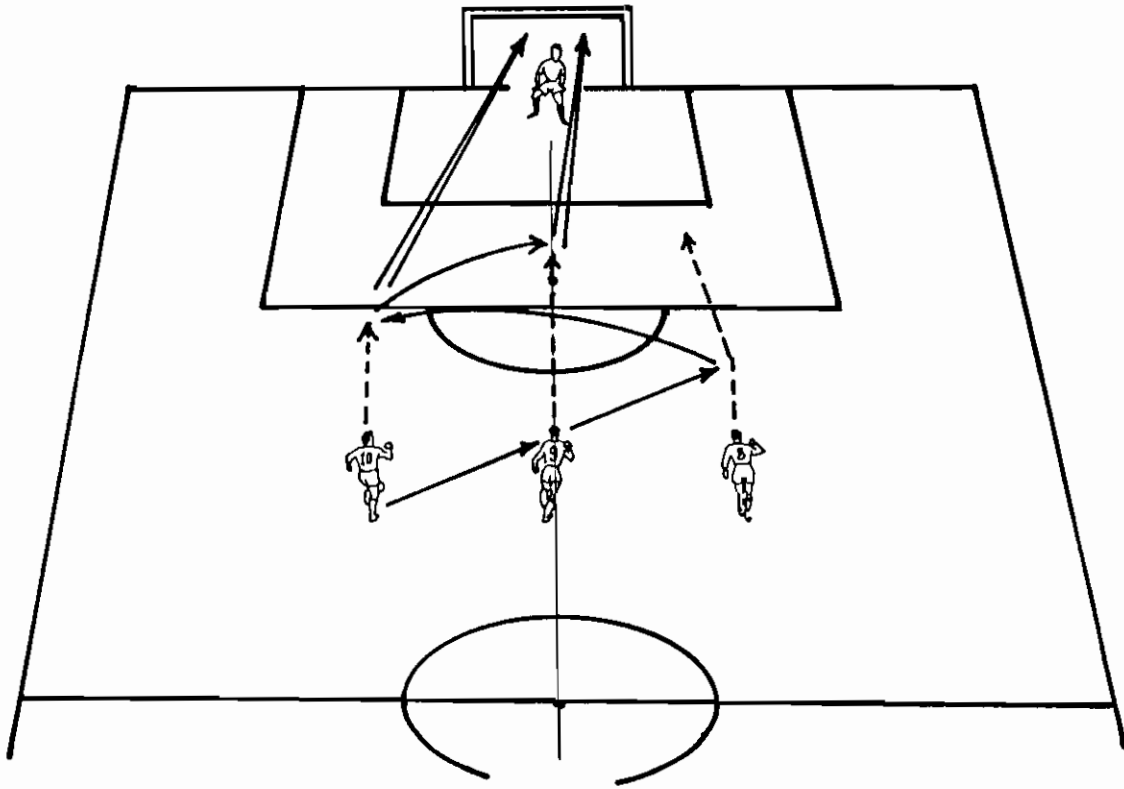
(أ) شكل رقم (٩٣)

يبدأ التدريب بأن يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة جانبية مائله من خط المنتصف إلى الجناح الأيسر (١١) ويجرى متابعا ليأخذ مكاناً في العمق بينما (١١) يسيطر على الكرة ويجرى بها في اتجاه المرمى وبالقرب من الخط الجانبي لمنطقة الجزاء وفي نفس اللحظة يتقدم الجناح العكسي (٧) في اتجاه زاوية منطقة الجزاء، فيمرر (١١) الكرة عرضية إليه فيهيئها لاعب الوسط (٦) داخل المنطقة ليصوبها على المرمى.





شكل (٩٤)



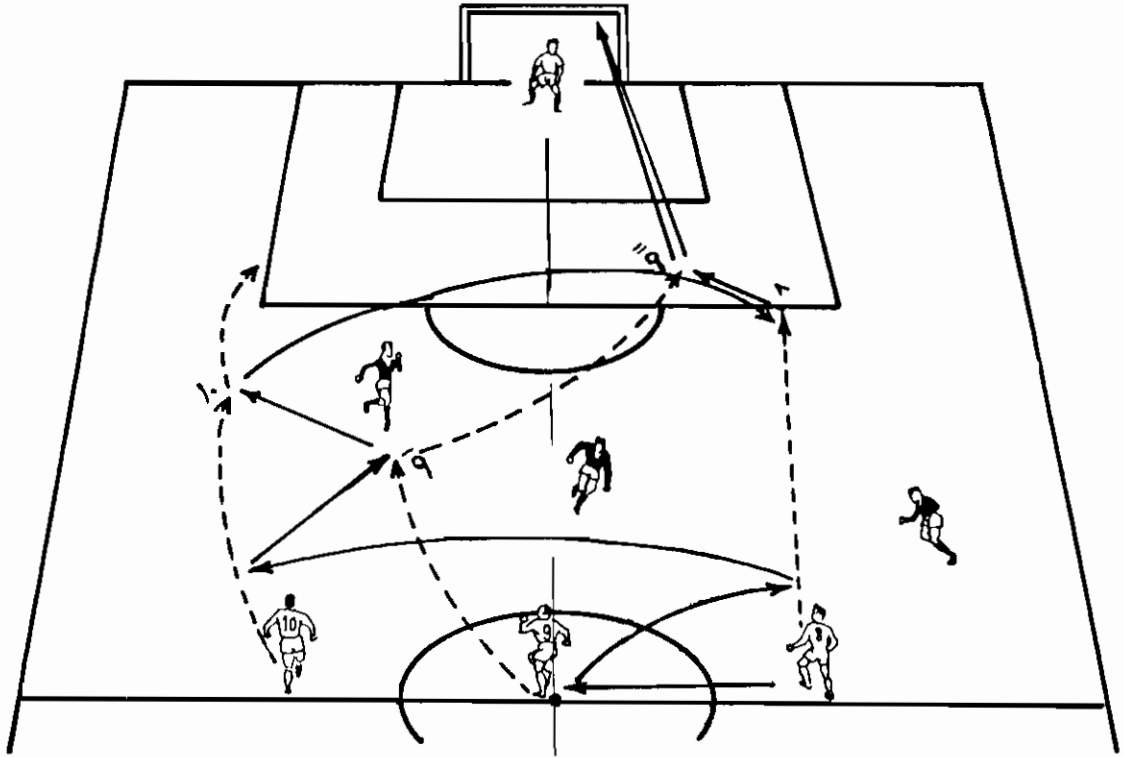
(ب) شكل رقم (٩٤)

يمرر قلب الهجوم (١٠) قصيرة عرضية لرأس الحرية (٩) الذي يمررها مباشرة للاعب الوسط المهاجم (٨) قصيرة عرضية مائله ليلعبها عرضية عكسية مائلة إلى (١٠) الذي يهبطها إلى (٩) ليصوبها على المرمى.





شكل (٩٥)



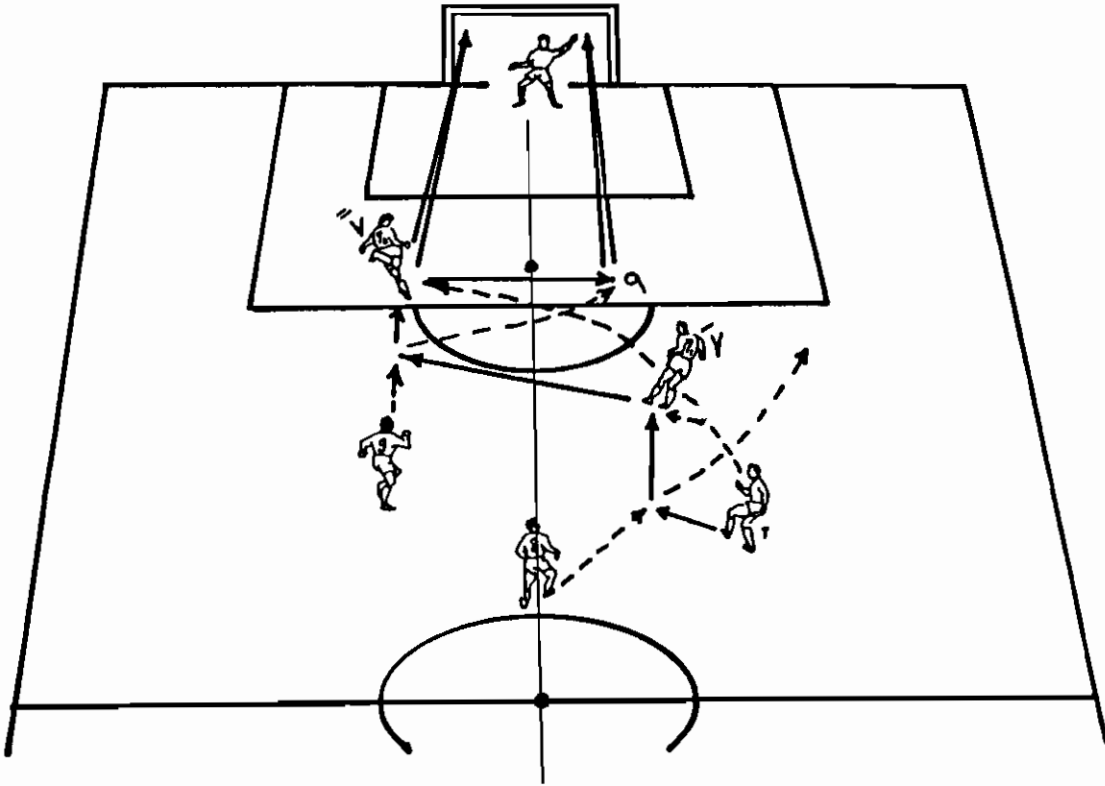
(ج) شكل رقم (٩٥)

من خط المنتصف يمرر لاعب الوسط (٨) الكرة على دائرة المنتصف إلى رأس الحرية (٩) (١-٢) فيلعبها عرضية إلى قلب الهجوم (١٠) وفي نفس اللحظة يتقدم (٩) أماما فيهيئ (١٠) له الكرة ليلعبها معه حائطية ليمررها مائلة عرضية إلى (٨) المتقدم في العمق من الخلف فيهيئها إلى (٩) ليصوبها على المرمى.





شكل (٩٦)



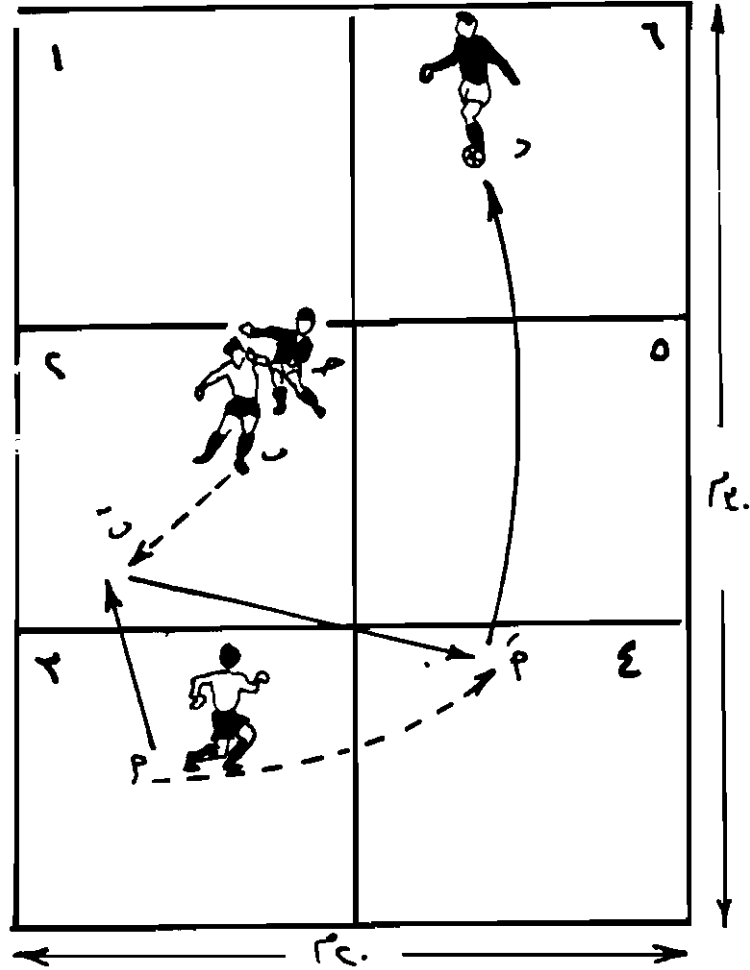
(د) شكل رقم (٩٦)

يلعب الجناح (٧) الكرة في الداخل إلى (٨) المتقدم من الخلف والذي يمررها له ثانيه للأمام في مكانه الجديد (٧) فيلعبها عرضية إلى (٩) المتقدم للأمام ويتقدم عرضياً ليأخذ مكاناً للأمام (٧) ليلعبها (٩) له ويكون لديه خيارين أما أن يصوب مباشرة على المرمى أو يهيئها إلى (٩) على حدود منطقة الجزاء ليسددها مباشرة على المرمى .



خامساً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين فى مناطق مختلفة :
وأداء الحالات المتكررة

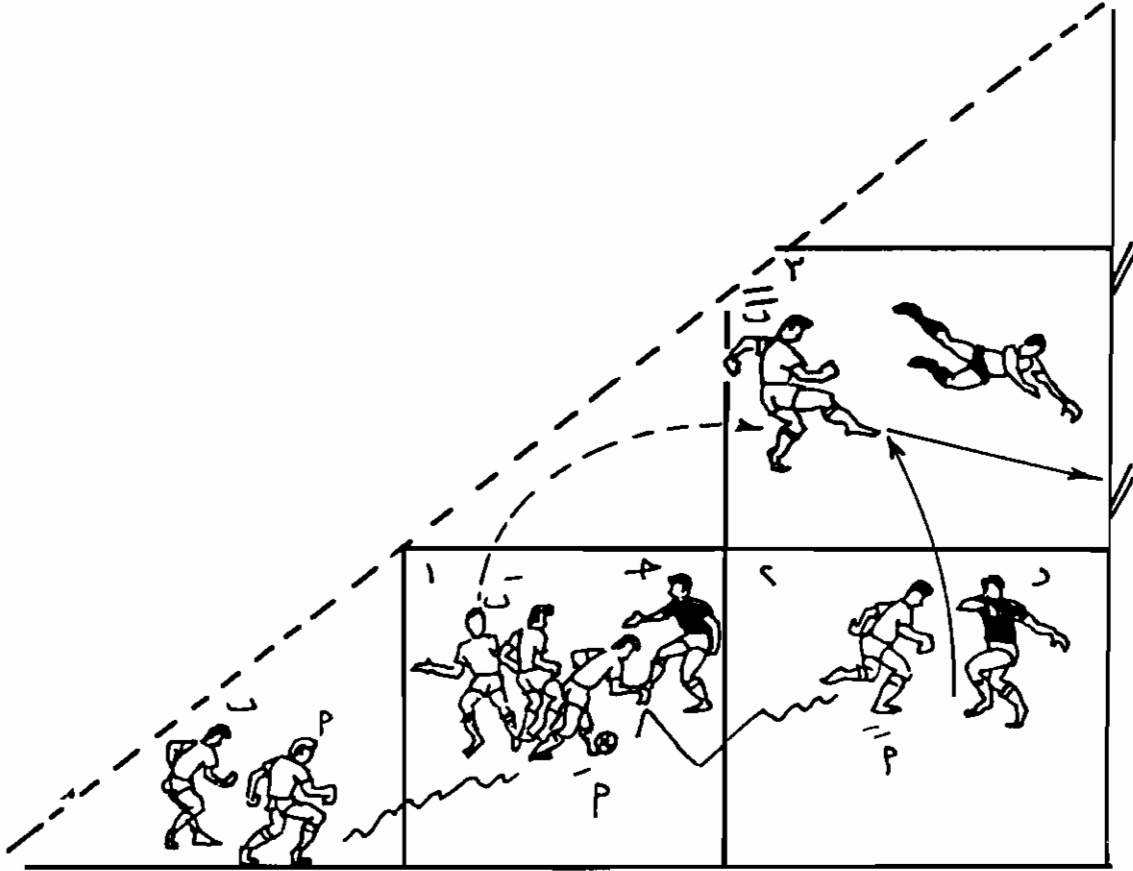
شكل (٩٧)



١ - شكل رقم (٩٧)

(٢ ضد ٢) فى ملعب (٣٠ × ٢٠ م) مقسم إلى ست مربعات حيث يبدأ التدريب بأن يمرر اللاعب (أ) إلى زميله (ب) تحت ضغط (جـ) من المربع (٣) إلى المربع (٢) وعقب التمرير يجرى (أ) ليأخذ مكاناً فى المربع رقم (٤) ليتلقى تمريرة (ب) فى (أ) والذى يمررها إلى (د) فى المربع رقم (٦) ليكرر الأداء مع زميله (جـ) فى المربعات (٥)، (١) ... وهكذا يستمر الأداء.





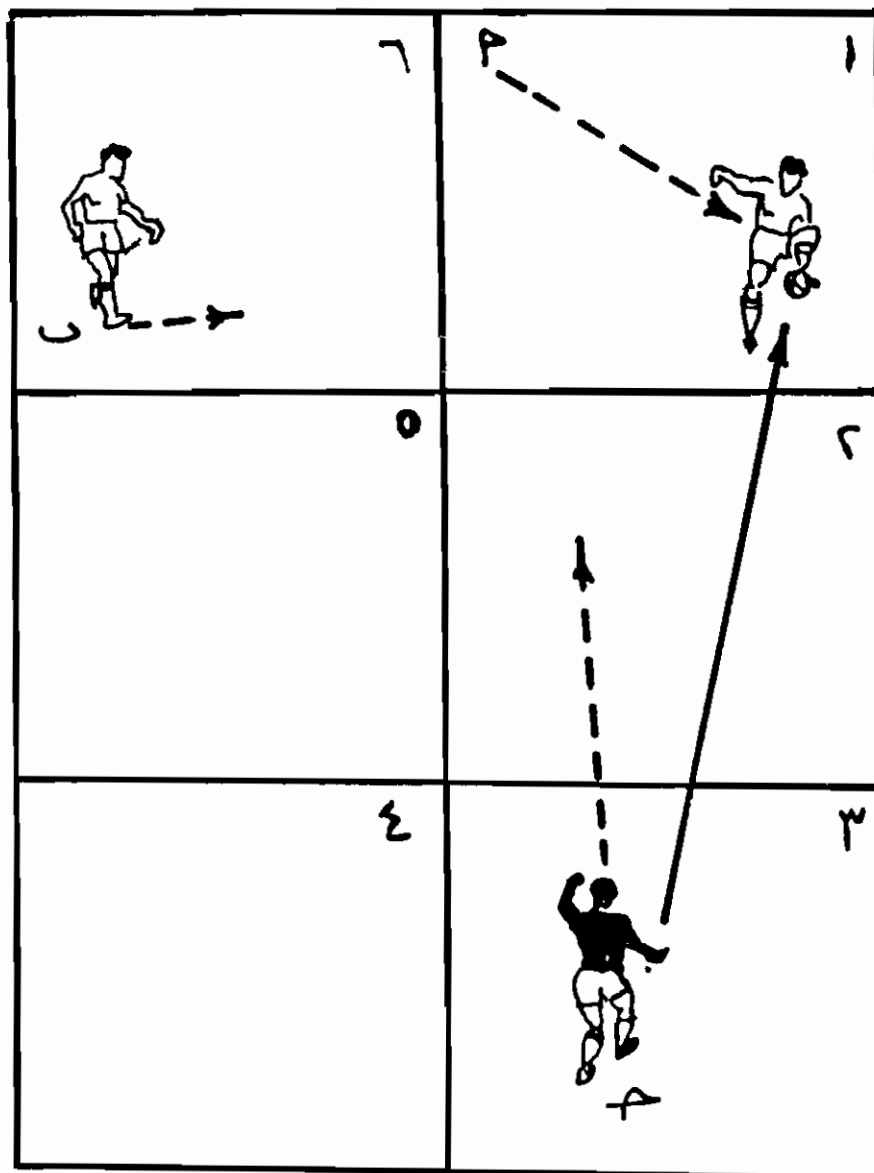
٢ - شكل رقم (٩٨)

(٢ ضد ٢) في القطاع الجانبي لنصف الملعب حيث يتقدم كل من (أ)، (ب) بالكرة ليقابل المدافع (ج) في المربع (١) حيث يقوم (أ) بحركة خداع متخطياً (ج) بينما يجرى (ب) ليأخذ مكاناً في المربع (٣) ويتقدم (أ) في المربع (٢) ليقابله المدافع (د) حيث يراوغه ثم يمرر إلى (ب) في المربع (٣) ليصوب مباشرة على المرمى يكرر الأداء مع تبادل المهام والتركيز على الواجبات الهجومية والدفاعية .





شكل (٩٩)



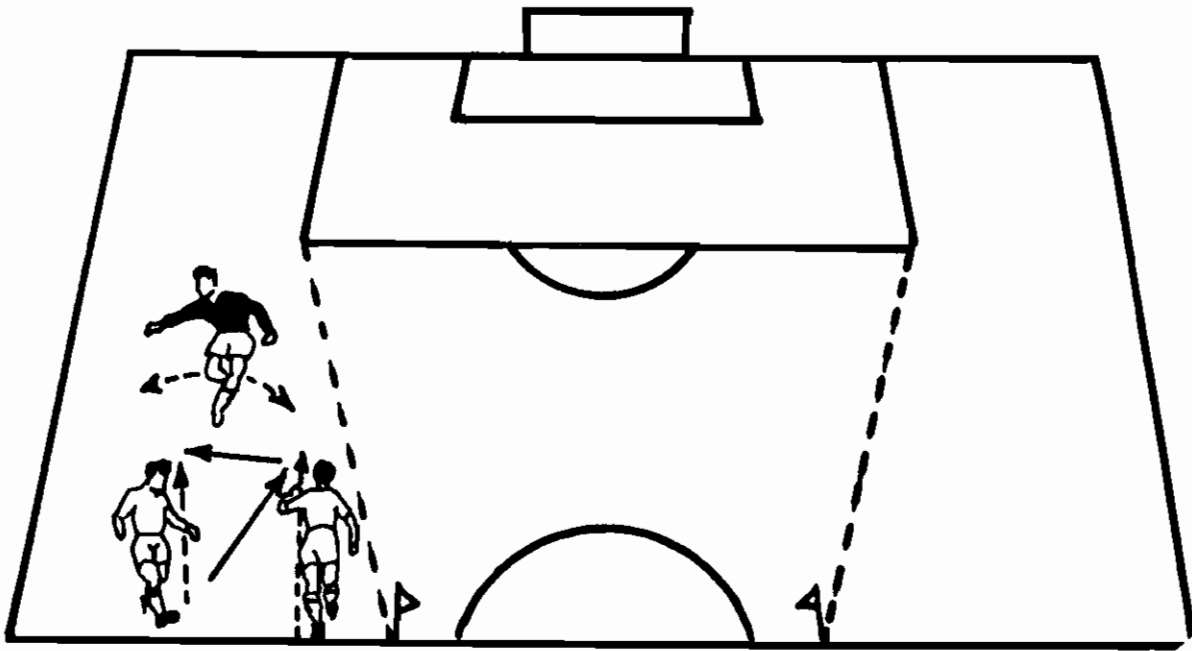
٤ - شكل رقم (٩٩)

يمرر المدافع (ج) الكرة إلى المهاجم (أ) في المربع رقم (١) ثم ينطلق لمحاولة الضغط عليه وفي نفس الوقت يتحرك (ب) في المربع رقم (٦) وعلى (أ) استلام الكرة والتخلص من المدافع (ج) قبل التمرير إلى (ب) .





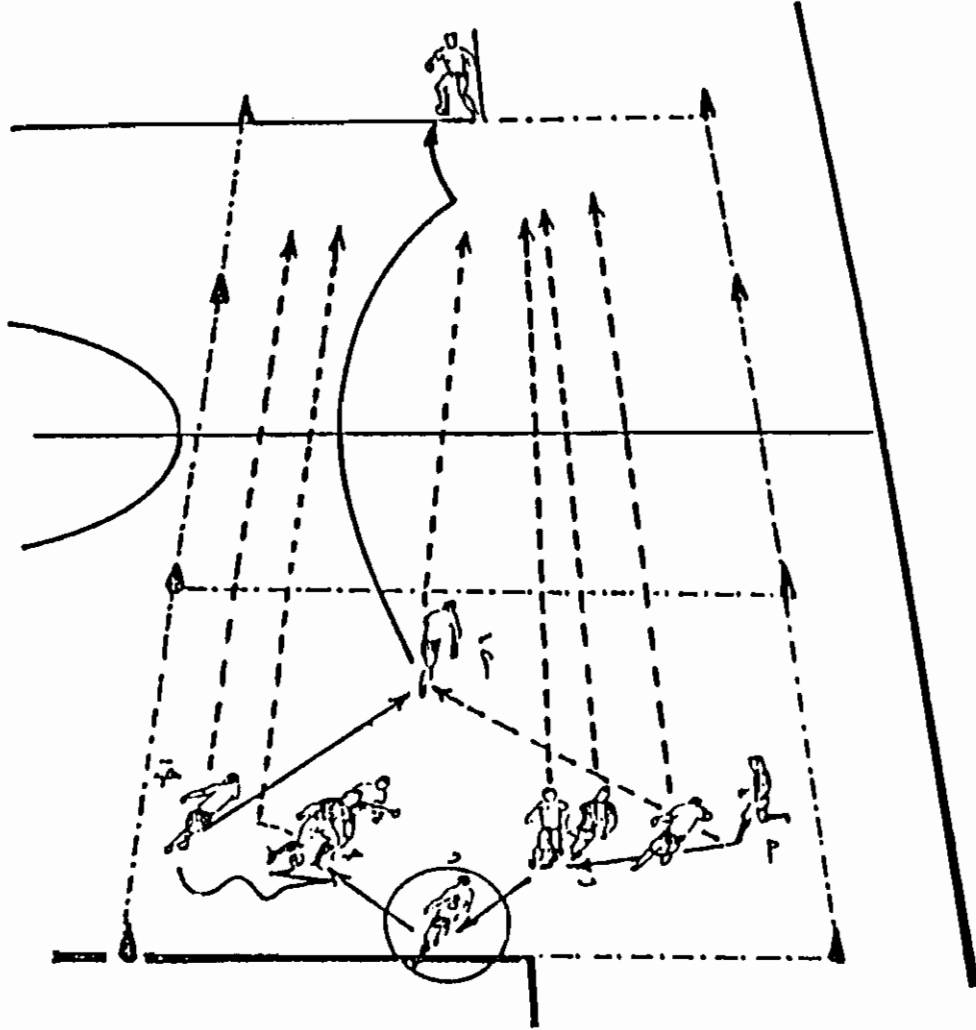
شكل (١٠٠)



٥ - شكل رقم (١٠٠)

(٢ ضد ١) في المساحة الجانبية لنصفى الملعب يمينا ويساراً حيث يتبادل لاعب الوسط والجناح الكرة ضد الظهير الذي يطبق دفاع المنطقة، ويكرر الأداء من الجهة العكسية للجناح العكسي والظهير الأيسر على أن يرد الظهير الكرة في المسافة بين العلم وخط الجانب .

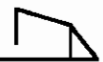




٦ - شكل رقم (١٠١)

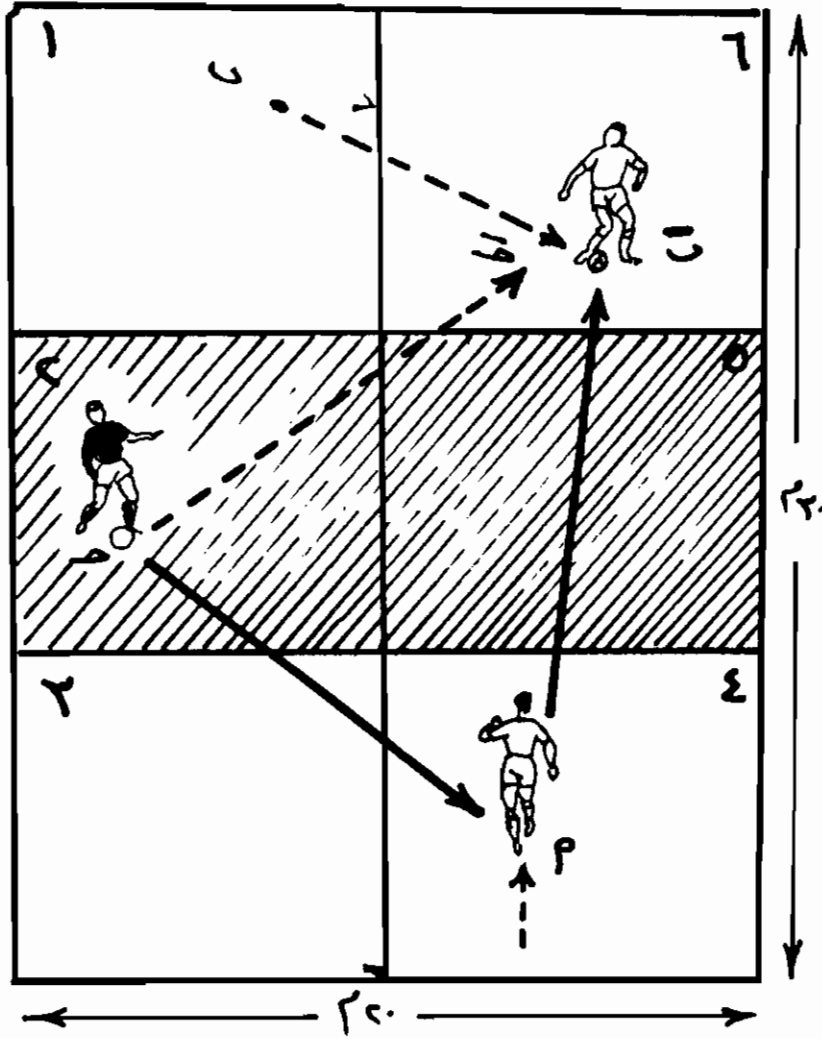
(٣ ضد ١ + ٣) في المساحة ما بين نقطتي منتصف المرمى ونقطتي الخط الجانبي لمنطقة المرمى ويطول الملعب مع تقسيم تلك المساحة لثلاث مناطق بالاقامع.

يبدأ التدريب بأن يتبادل اللاعبون (أ، ب، ج) الكرة فيما بينهما مع تبادل الأماكن وذلك تحت ضغط ثلاث مدافعين لتطبيق مراحل الهجوم (التمهيد/ البناء/ التطوير/ والإنهاء) ومساعدة اللاعب (د)، حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها للخلف للمساعد (د) الذي يلعبها مباشرة إلى (ج) الذي يقوم بحركة خداع بأنه سيرد الكرة إلى (د) ثانيه إلا أنه يلف بالكرة للخارج ويمررها إلى (أ) في مكانه الجديد.. وهكذا يتم اداء مراحل الهجوم في الثلاث مناطق وتحت ضغط المدافعين .





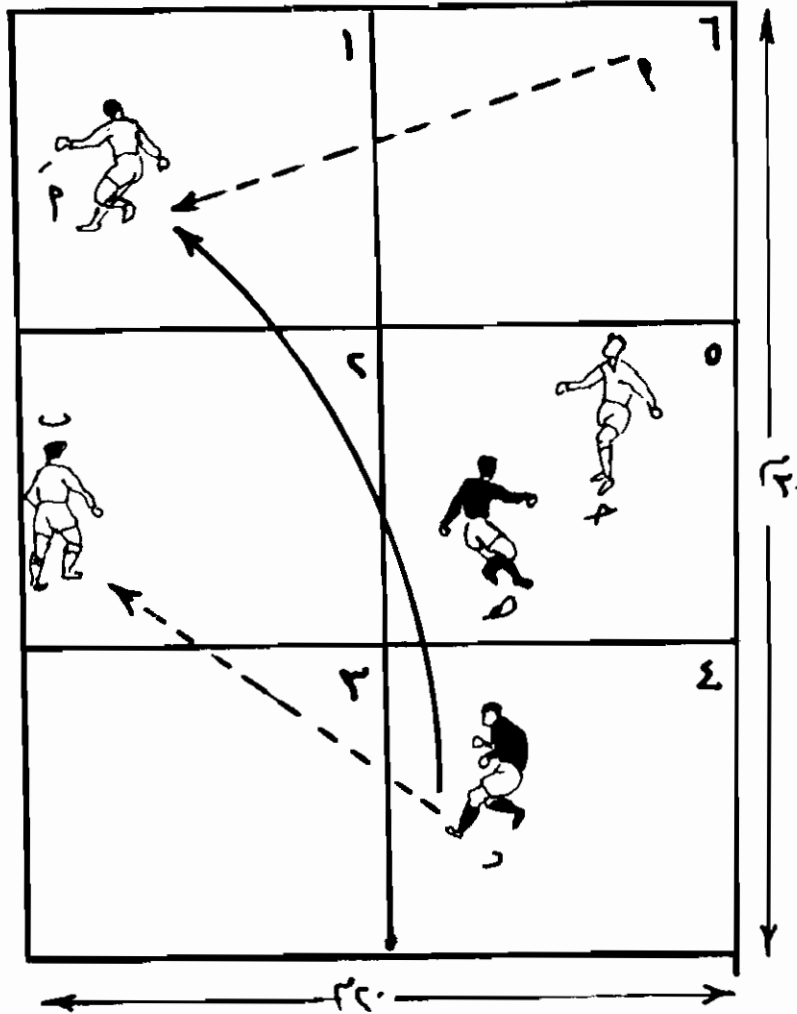
شكل (١٠٢)



٧ - شكل رقم (١٠٢)

يمرر المدافع (ج) الكرة إلى المهاجم (أ) من المربع رقم (٢) إلى المربع رقم (٤) ويجري ليضغط على (ب) الذي يتحرك من المربع رقم (١) لاستلام تمريرة (أ) ويحاول (ج) منع (ب) من التمرير إلى (أ) يتبادل اللاعبون الأداء والمهام بين التمرير واخذ المكان المناسب وسرعة الضغط لاستخلاص الكرة .





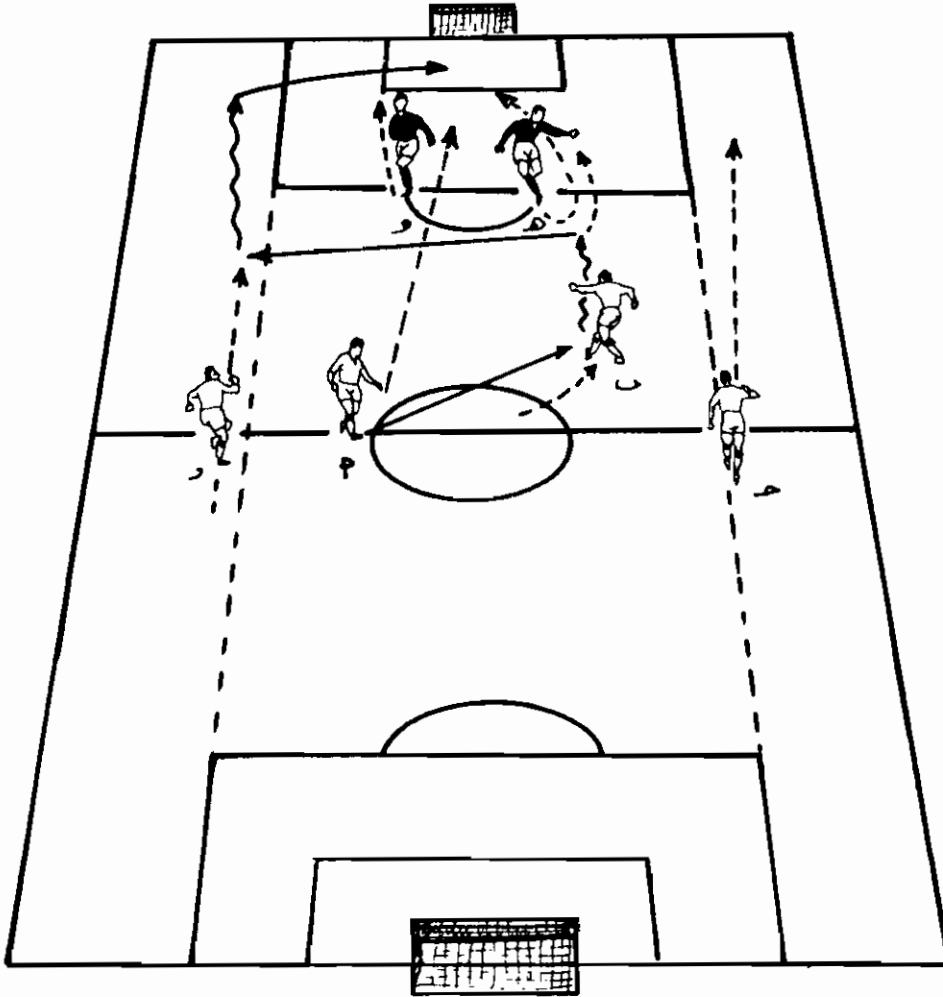
٨ - شكل رقم (١٠٣)

يمرر المدافع (د) الكرة من المربع رقم (٤) إلى المهاجم (أ) المتحرك من المربع (٦) إلى المربع (١) ثم ينطلق لمراقبة المهاجم (ب) في المربع (٢) بينما المدافع (هـ) يراقب المهاجم (جـ) داخل المربع (٥) وعلى كل من (ب، جـ) اتخاذ المواقع المناسبة للتمرير بأقصى سرعة ممكنة وقبل إتاحة الفرص لكلا المدافعين (د)، (هـ) من الضغط عليهم.





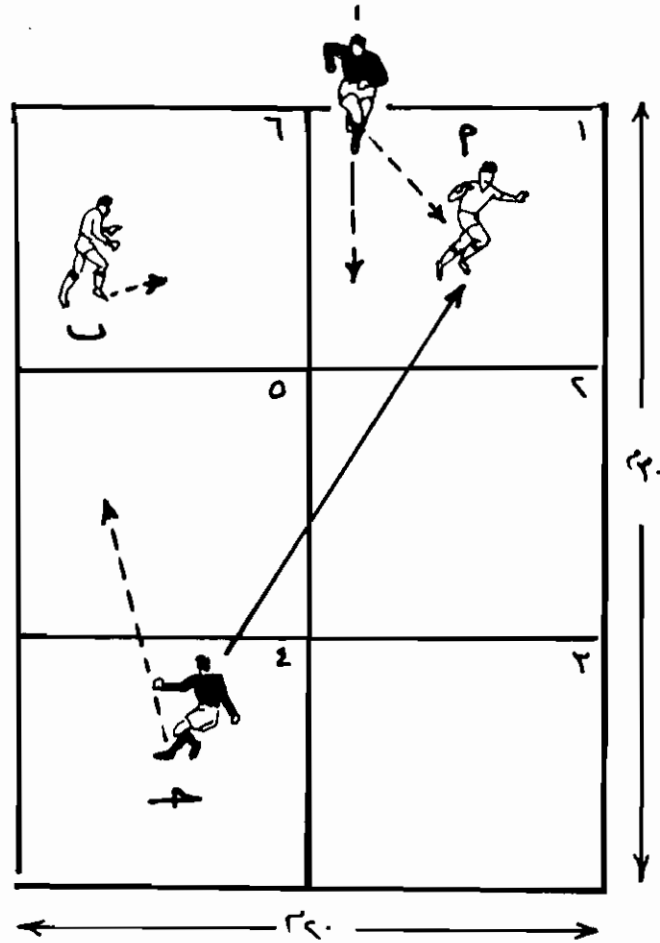
شكل (١٠٤)



٩ - شكل رقم (١٠٤)

تحدد مساحة اللعب بتقسيم نصف الملعب إلى منطقة المناورات في الوسط وكذا العمق والجانبان حيث يتقدم (أ، ب) ضد (هـ، و) بمنطقة الوسط وكل من (ج)، (د) لكلا الجانبان الأيمن والأيسر. يمرر اللاعب (أ) الكرة من خط منتصف الملعب إلى اللاعب (ب) الذي يتقدم بها على حدود منطقة الجزاء ليقابله المدافع (هـ) فيمرر الكرة إلى الجانب الأيسر إلى اللاعب (د) الذي ينطلق بها إلى خط المرمى ويمررها عرضية داخل المنطقة حيث يتابع كل من (أ، ب) يكرر الأداء مع تبادل كل من (أ، ب) / (ج، د) الأماكن والأداء.

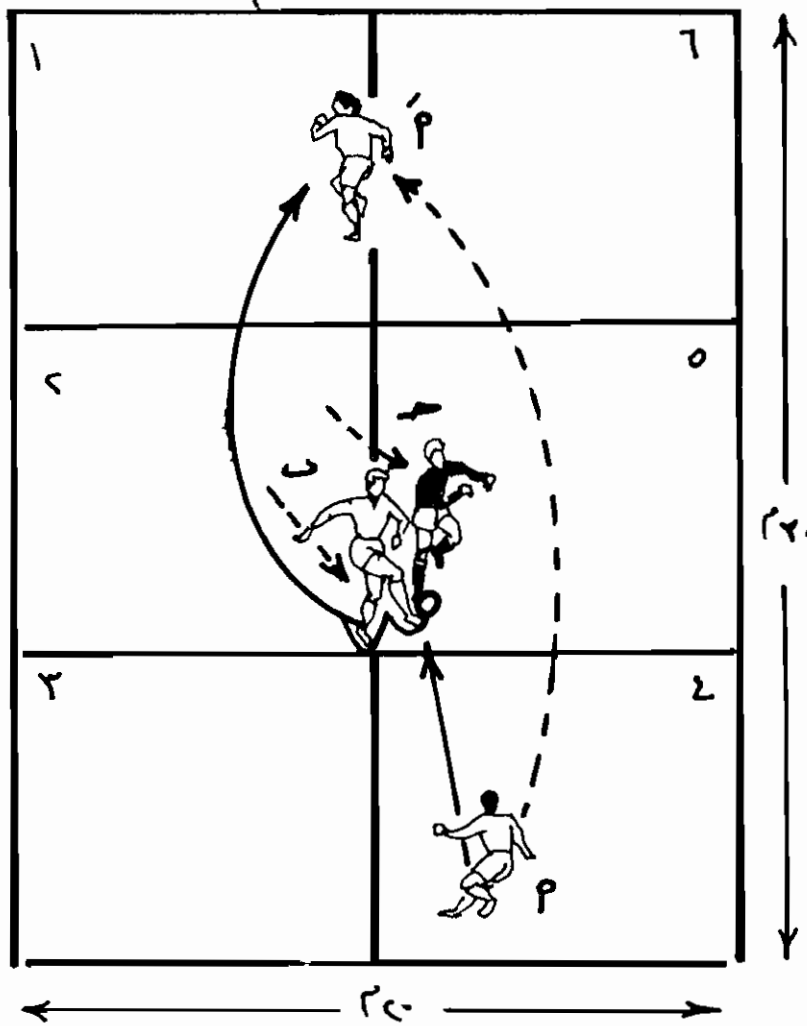




١٠ - شكل رقم (١٠٥)

تحدد مسافة (٣٠ × ٢٠م) مقسمة إلى ست مربعات يقوم اللاعب (ج) من المربع رقم (٤) بتمرير الكرة الى اللاعب (أ) فى المربع رقم (١) وفى نفس الوقت ينطلق لمقابله اللاعب (ب) فى المربع رقم (٦) واللاعب (د) يتقدم من خارج المساحة المحددة لمقابلة (أ) لحظة استلامه للكرة والضغط عليه وفى هذه اللحظة يتحرك اللاعب (ب) لإحدى المربعات للاستلام من (أ) حيث يتحرك (ج) فى إتجاهين للضغط عليه ... وهكذا يستمر الأداء .





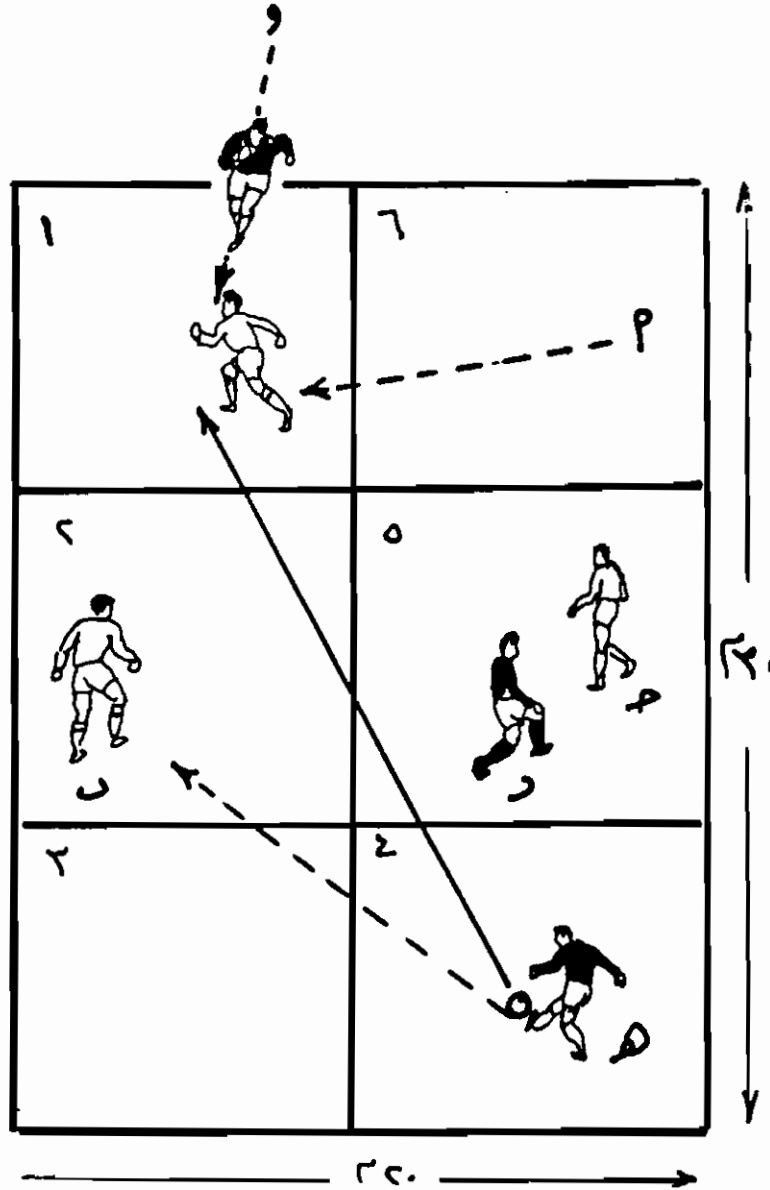
١١ - شكل رقم (١٠٦)

تحدد مساحة (٣٠ × ٢٠م) مقسمة إلى ست مربعات يتقدم اللاعب (ب) من المربع (٢) وتحت ضغط (ج) إلى المربع (٥) لاستلام تمريرة (أ) من المربع رقم (٤) حيث يقوم (ب) بحركة خداع بالرجوع المفاجئ إلى المربع (٢) وتمرير الكرة طويلاً منحنياً إلى (أ) في مكانه الجديد بالمربع رقم (١) ليكرر الأداء من الجهة الأخرى ويتحرك كل من (ب، ج) من المربع (٥) إلى المربع رقم (٢) من الانطلاق والعودة للمربع رقم (٣).





شكل (١٠٧)



١٢ - شكل رقم (١٠٧)

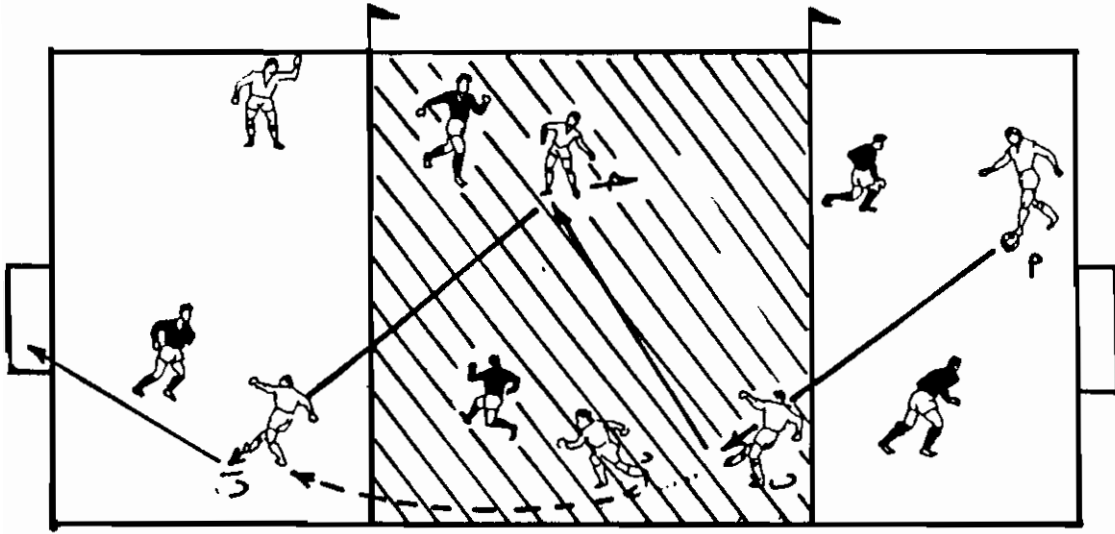
يمرر اللاعب (هـ) الكرة من المربع (٤) طويلة قطرية إلى المربع (١) للاعب (أ) المتحرك من المربع (٦) حيث يتقدم اللاعب (و) من خارج المساحة للضغط على (أ) لحظة استلامه الكرة. يتحرك (هـ) إلى المربع (٢) لمراقبة اللاعب (ب) واللاعب (د) يراقب (جـ) في المربع (٥) وبذلك يصبح الأداء الجماعي تحت ضغط المنافسين وعلى كل من (جـ)، (ب) سرعة اتخاذ الأماكن المناسبة للتمرير .

يكرر الأداء من الجهة العكسية حيث يتقدم (هـ) من خارج المساحة لمراقبة (ب) ويمرر (و) الكرة طويلة من المربع (١) إلى (٤) بينما يتبادل (ب)، (جـ)، (د) الأماكن في المربعات (٥)، (٢) .





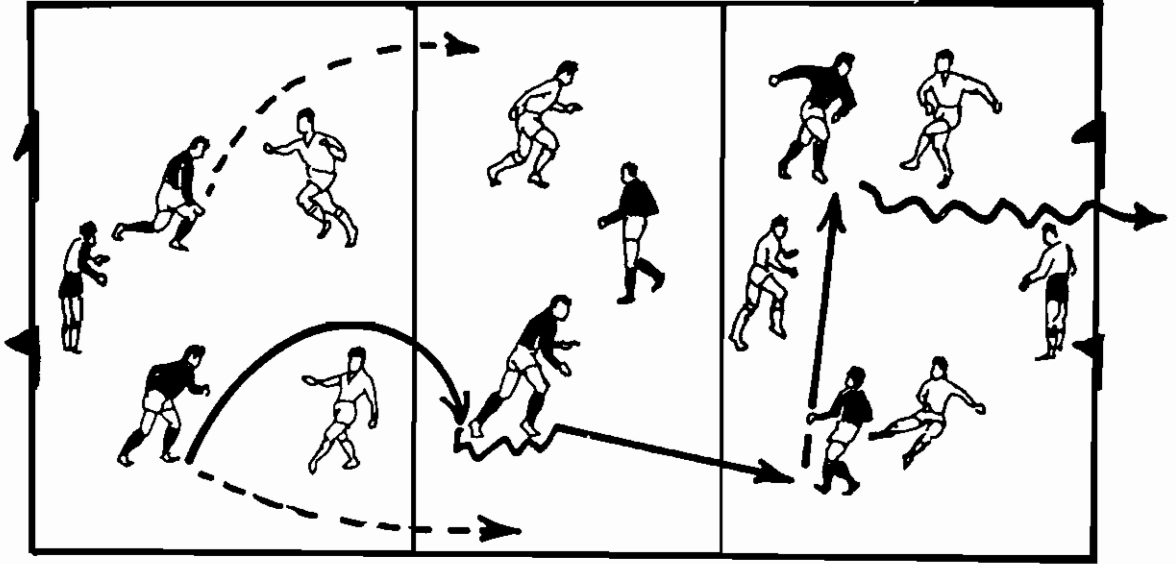
شكل (١٠٨)



١٣ - شكل رقم (١٠٨)

(٥ ضد ٥) على مساحة ملعب (٣٠ × ٥٠م) مقسمة لثلاث مناطق على أن تحدد منطقة الوسط للتمرير المباشر من خلال الأداء الجماعي والتحركات السريعة حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها مباشرة إلى (ج) حيث يتحرك (د) ليأخذ مكاناً مناسباً وليساعد (ج) في التمرير المباشر إليه في مكانه الجديد (د) لينهى الهجمة بالتصويب على المرمى، يكرر الأداء الفريق الآخر عقب استحواذه على الكرة على أن تقوم المجموعة الأخرى بأداء الواجبات الدفاعية الجماعية .





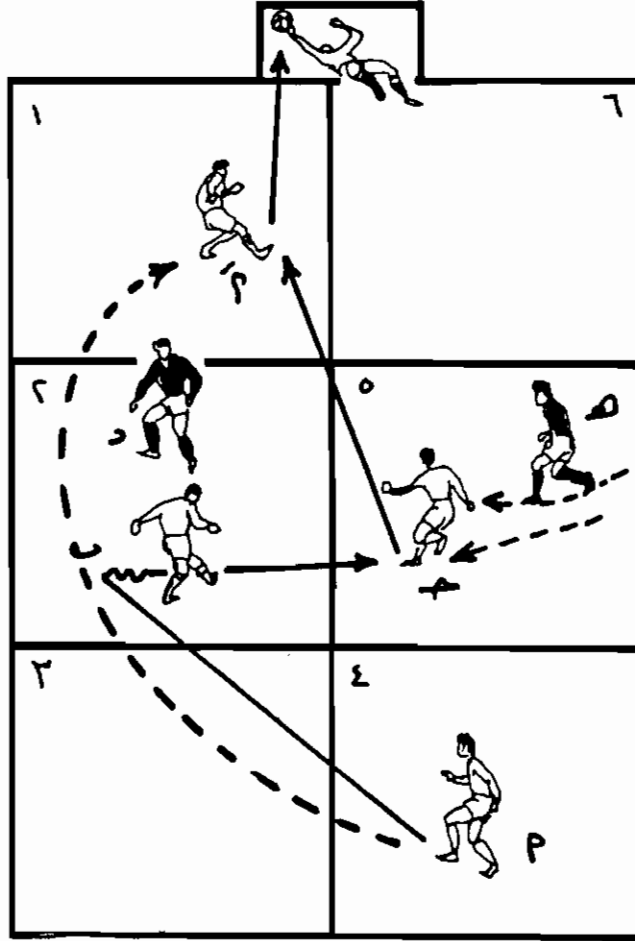
١٤ - شكل رقم (١٠٩)

(٦ ضد ٦) على ملعب كرة القدم حيث يقسم الملعب لثلاث أجزاء ويتم التركيز خلال الأداء الجماعي على التحرك للمسافات البينية في العمق واستخدام التمريرات الطويلة من الخلف مع التركيز على الرؤيا البعيدة لسرعة التنفيذ من جانب قلب الدفاع أو الليبرو بالتمرير المباشر من الثلث الدفاعي والثلث الهجومي متخطياً الثلث الأوسط ومختصراً مراحل الهجوم من التمهيد إلى التطوير والإنهاء مباشرة، يكرر الأداء من الجهة العكسية والمرمى المقابل للمجموعة الأخرى .





شكل (١١٠)



١٥ - شكل رقم (١١٠)

التدريب على استغلال المساحات الخلفية في العمق

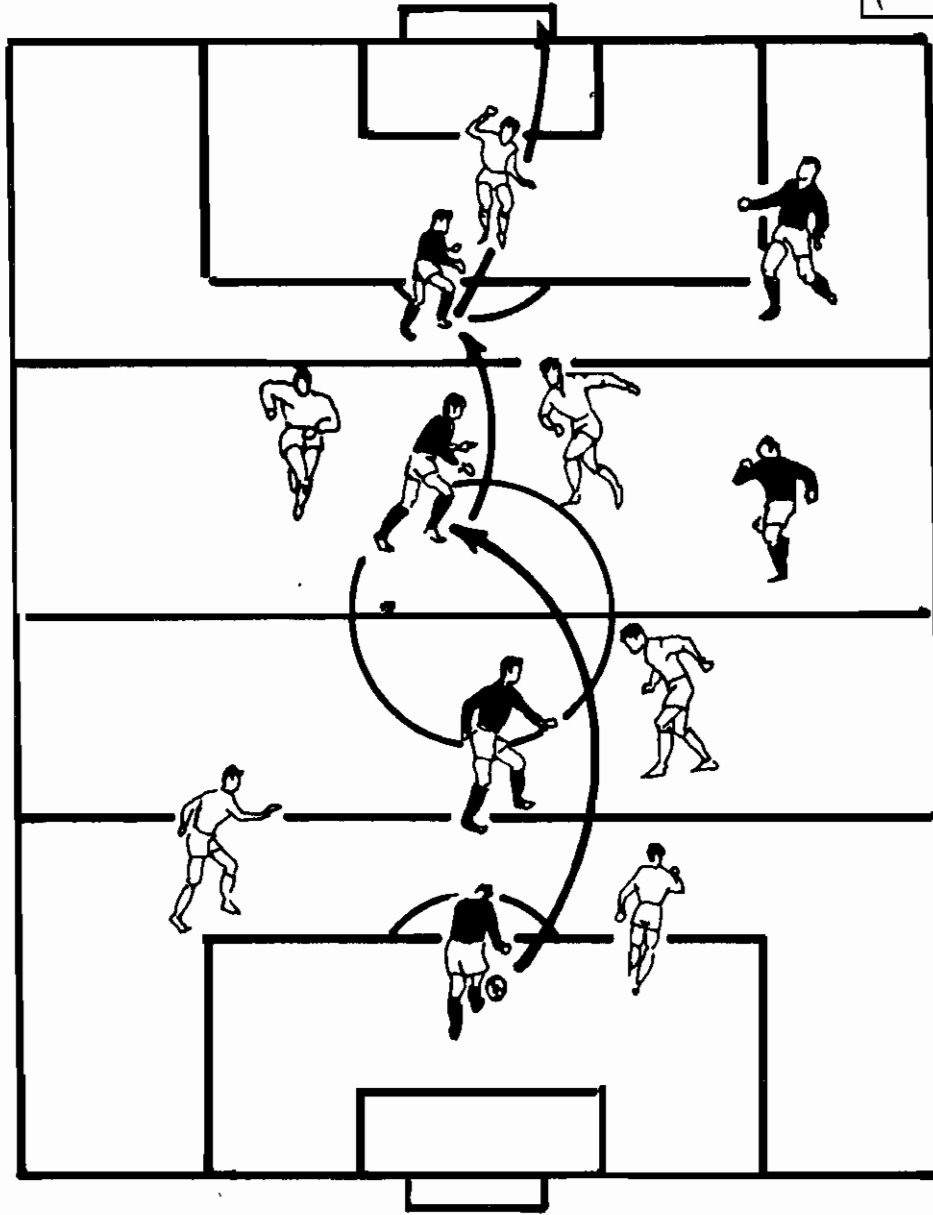
تقسم المنطقة من وسط الملعب ويعرض منطقة الجزء إلى ست مربعات محددة بالأقمار حيث يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى (ب) تحت ضغط (د) من المربع (٤) إلى المربع (٢) حيث يسيطر عليها (ب) ويمررها إلى (ج) تحت ضغط (هـ) بالمربع (٥) الذي يتحرك لاستقبال الكرة واثناء ذلك يتحرك (أ) بالجرى السريع ليأخذ مكانا في العمق خلف المدافعان (د، هـ) فيمررها (ج) إليه في مكانه الجديد (أ) ليصوبها مباشرة على المرمى

يكرر الأداء مع تبادل الواجبات والأماكن.





شكل (١١١)

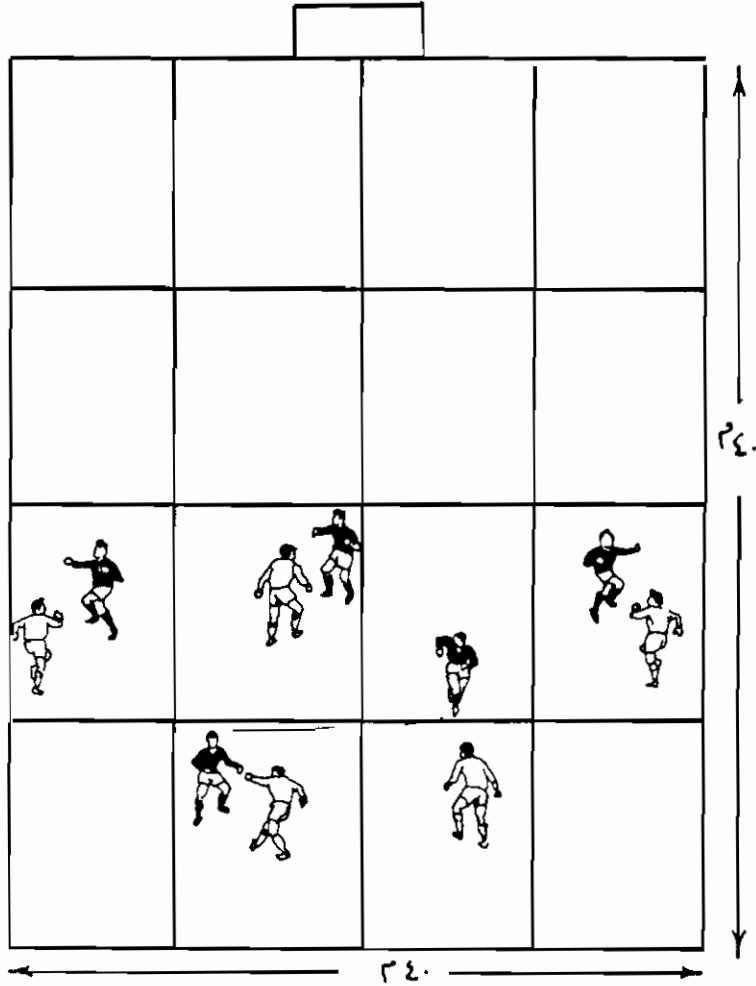


١٦ - شكل رقم (١١١)

(٧ ضد ٧) على مساحة الملعب مع تحديده لثلاثة مناطق، حيث يتبادل الفريق تمرير الكرة على أن يستخدم الثلث الأوسط في استخدام الجري كبديل للتمرير فقط وحتى يتسنى للزملاء في الثلث الدفاعي المتحرك للانضمام إلى بقية أفراد الفريق لتقارب الخطوط وفي هذه اللحظة يمكن التمرير للثلث الهجومي للتطوير والآنهاء، يكرر الأداء من الجهة العكسية ولل فريق الآخر .



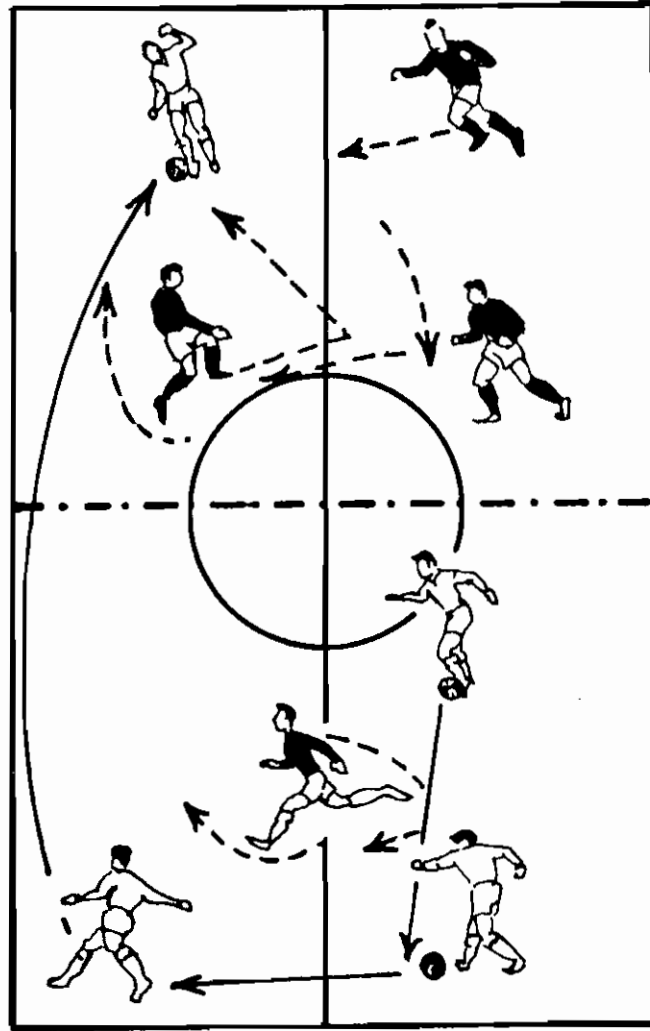
شكل (١١٢)



١٧ - شكل رقم (١١٢)

(٥ ضد ٥) على مساحة (٥٠ × ٤٠) مع تقسيم المساحة إلى ١٦ مربع بواسطة اعلام صغيرة أو نقاط مثبتة على أن يحدد (٨) مربعات $\frac{1}{4}$ الملعب لكل فريق، ويهدف هذا التدريب الى تطبيق الضغط الجماعي على الفريق الآخر بنصف ملعبه لتنفيذ الهجوم الضاغط ويحاول الفريق تنفيذ المراقبة رجل لرجل مع غلق مساحة نصف الملعب للحيلولة دون تمكين الفريق من الانتقال بالكرة إلى نصف ملعبه واستعادة ملكية الكرة داخل نصف ملعب الفريق الآخر، وإذا ما نجح الفريق في الانتقال بالكرة إلى نصف الملعب الآخر على لاعب الفريق الآخر سرعة الارتداد والضغط في الثلث الأوسط لاسترداد الكرة.

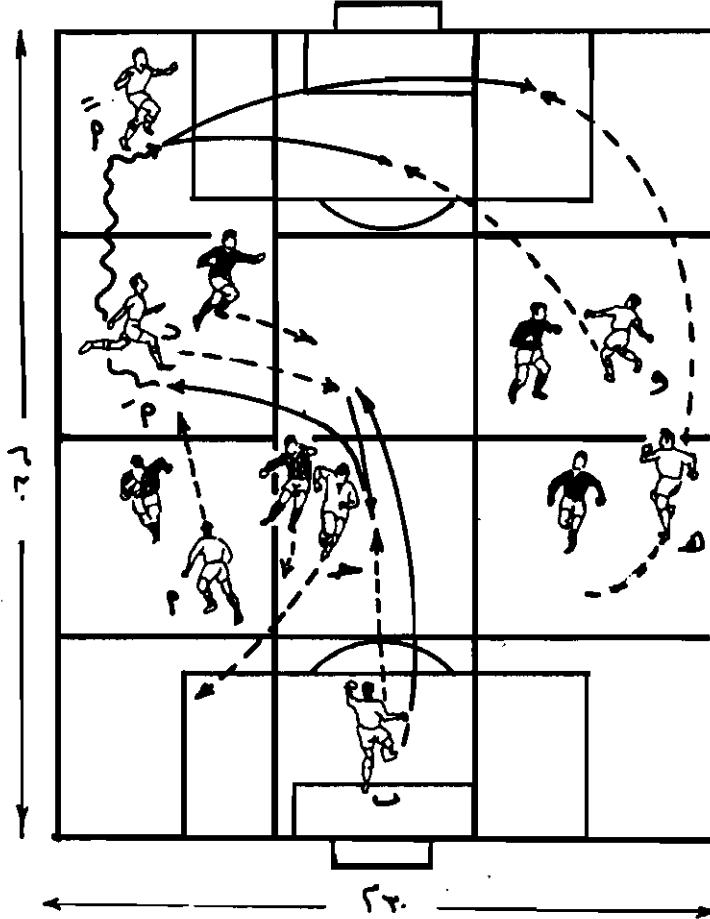
يكرر الأداء بنفس الأسلوب بين الفريقين .



١٨ - شكل رقم (١١٣)

(٤ ضد ٤) في مستطيل بمنتصف الملعب (٣٠ × ٢٠ م) مقسم لأربعة أجزاء على أن يلعب في كل جزئين (٣ ضد ١) على أن يراقب ثلاث لاعبين مهاجم في مربعين وعليه أن يتحرك لزملاؤه في فراغ مناسب للتمرير وعلى الزملاء سرعة التمرير فيما بينهما ضد لاعب واحد ثم التمرير الطويل للزميل في المربعين الآخرين الذي يحاول رد الكرة مرة أخرى، ولكن تحت ضغط الثلاث مدافعين .





١٩ - شكل رقم (١١٤)

(٥ ضد ٥) على مساحة ملعب (٤٠ × ٣٠ م) مقسم إلى (١٢) مربع (الجانبين والعمق) ويهدف هذا التدريب إلى الأداء الجماعي في خلق المساحات واستغلالها من جانب الزملاء بالإضافة إلى تغيير اتجاه اللعب والجرى بالكرة لخط المرمى وتحويل الكرة عرضياً أو خلفاً وتستغل المربعات في أن اللاعب يتحرك للمربع الذي يخليه زميله بسحب المدافع معه إلى مربع آخر ثم يتم تمرير الكرة للزميل الذي يستغل المربع الخالي من أحد الجانبين ليجري بها من جهة اليسار وينتهي الهجوم في الجهة العكسية عرضاً .

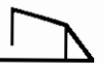
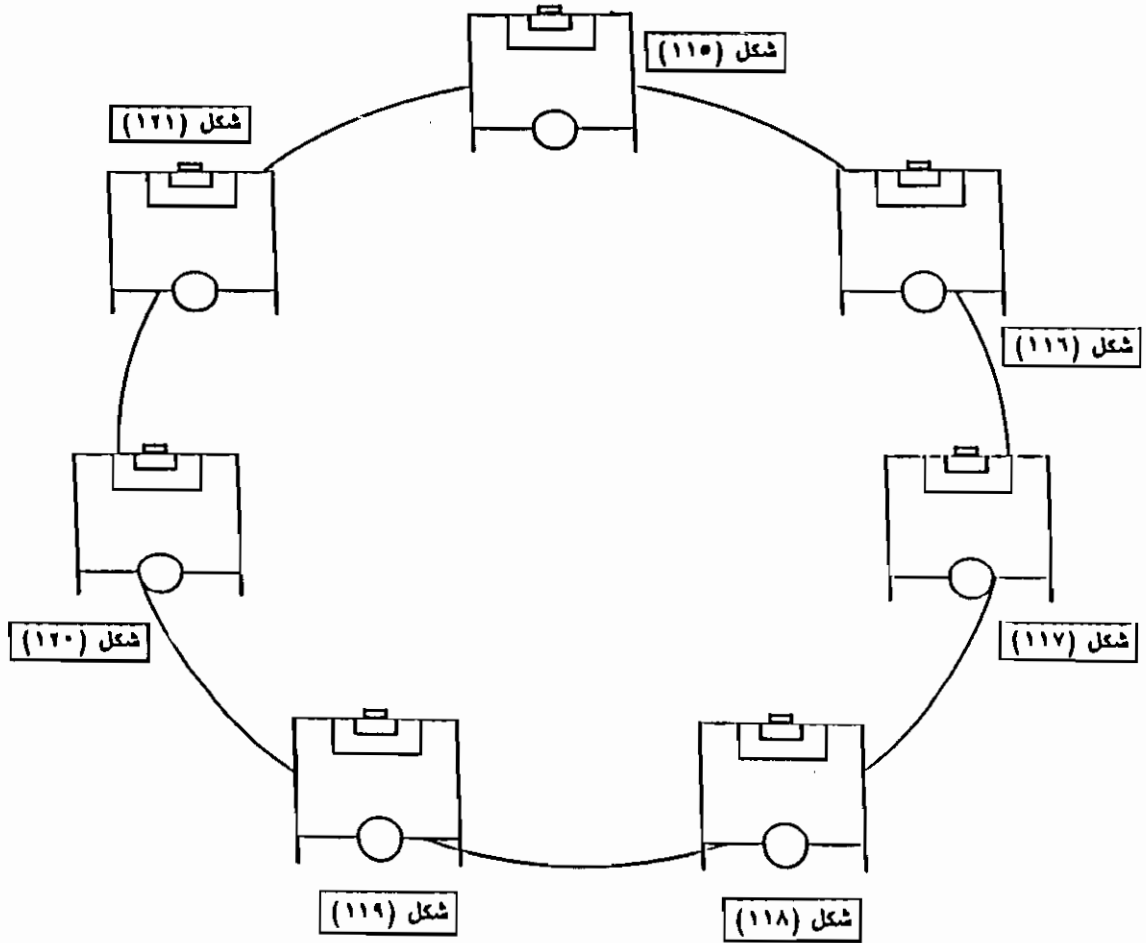
حيث يتحرك اللاعب (د) صاحب المدافع معه من الجانب للوسط فيمرر (ب) الكرة إليه بينما يسحب (ج) المدافع للخلف وفي نفس الوقت يتحرك (أ) للمربع الخالي يرد (د) الكرة إلى (ب) بعد تقدمه يمررها مباشرة إلى (أ) في المساحة الخالية حيث يسيطر على الكرة ويجري بها من الجانب حتى يصل الى خط المرمى ويحولها عرضاً إلى كل من (هـ) ، (و) المتقدمين من الخلف والجانب العكسي إلى العمق لإنهاء الهجوم .





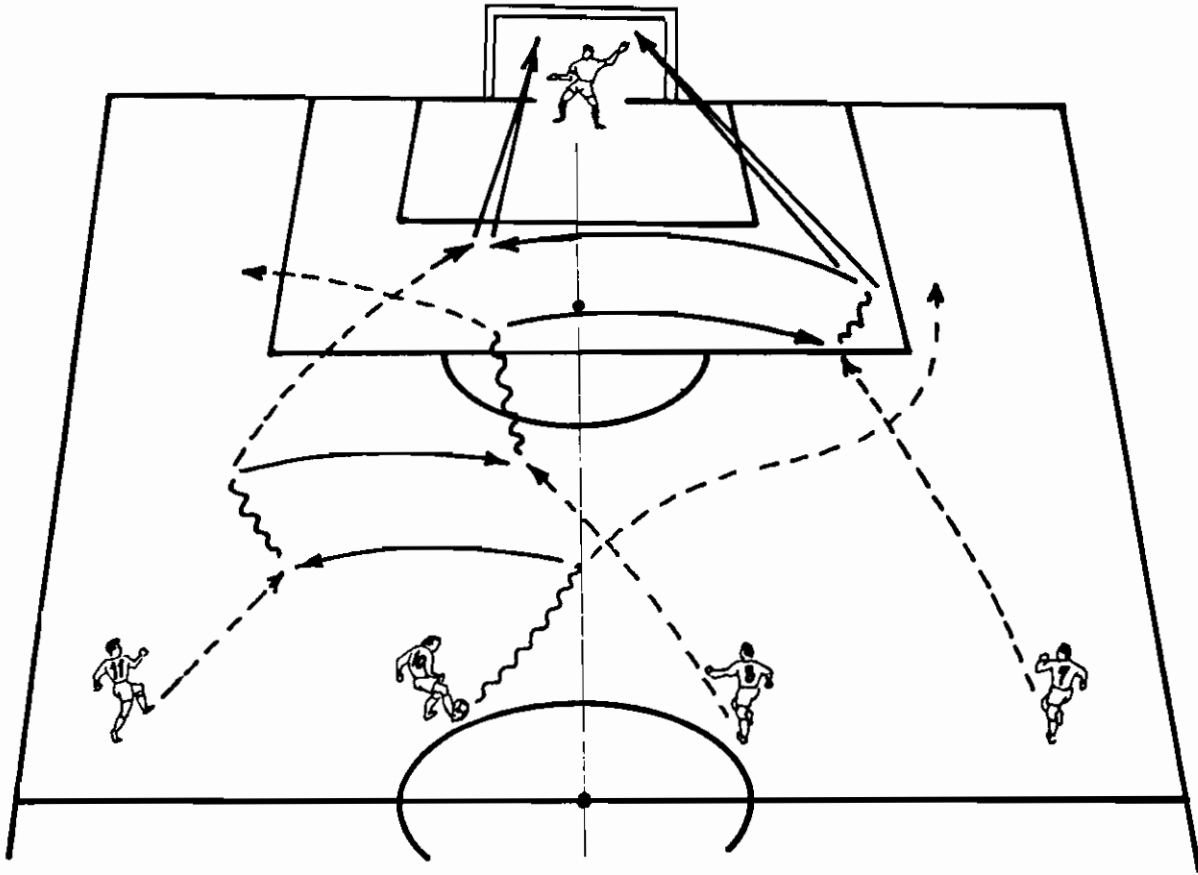
• التدريب المتتالي للتحركات الخططية الجماعية :

يهدف التدريب إلى إتقان الأداء الخططي لمجموعة لاعبي الهجوم بالفريق والوصول بها إلى درجة الآلية في الأداء وضمان استخدام التحرك الخططي المناسب لمواقف اللعب أثناء المباراة ووفقاً لعدد وموقع المدافعين والتوقيت والمساحة والمنطقة من الملعب وفقاً للتدريب الدائري الخططي التالي :





شكل (١١٥)



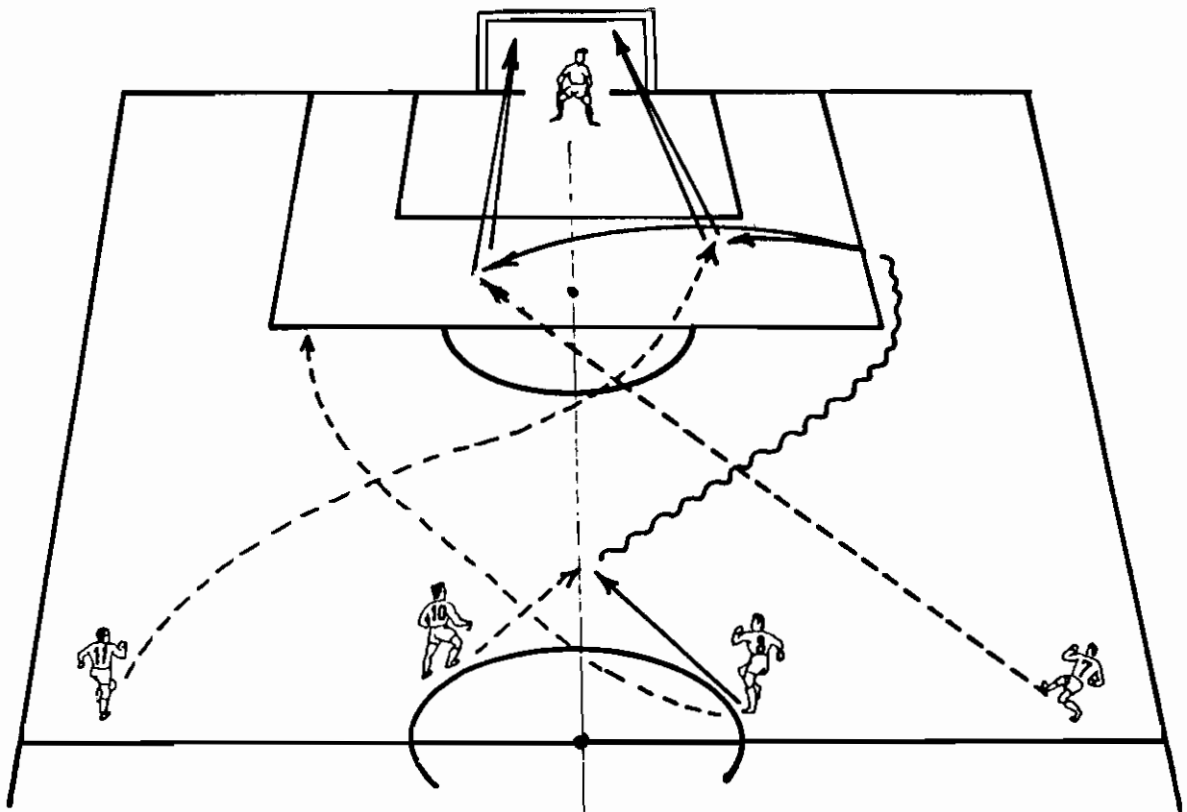
(أ) شكل رقم (١١٥)

يتقدم قلب الهجوم (١٠) بالكرة من خط المنتصف ومعه كل من الجناح (٧)، (١١) ولاعب الوسط (٨) حيث يمرر (١٠) الكرة جانبية قصيرة إلى (١١) وينطلق ليأخذ مكانا متقدما بمنطقة الجناح الأيمن الذي يتحرك معاكساً معه للداخل يسيطر (١١) على الكرة ويتقدم بها موازياً لخط الجانب ثم يمررها إلى (٨) المتقدم في العمق ليسيطر عليها ويجري بها لحدود منطقة الجزاء ثم يمررها إلى الجناح (٧) في مكانه الجديد ليتحرك بها للخارج قليلاً وفي تلك اللحظة يتبادل كل من (٨)، (١١) الأماكن داخل المنطقة ليمرر الجناح (٧) الكرة إلى (١١) ليصوبها على المرمى أو يصوب هو إذا سمح موقف اللعب بذلك.





شكل (١١٦)

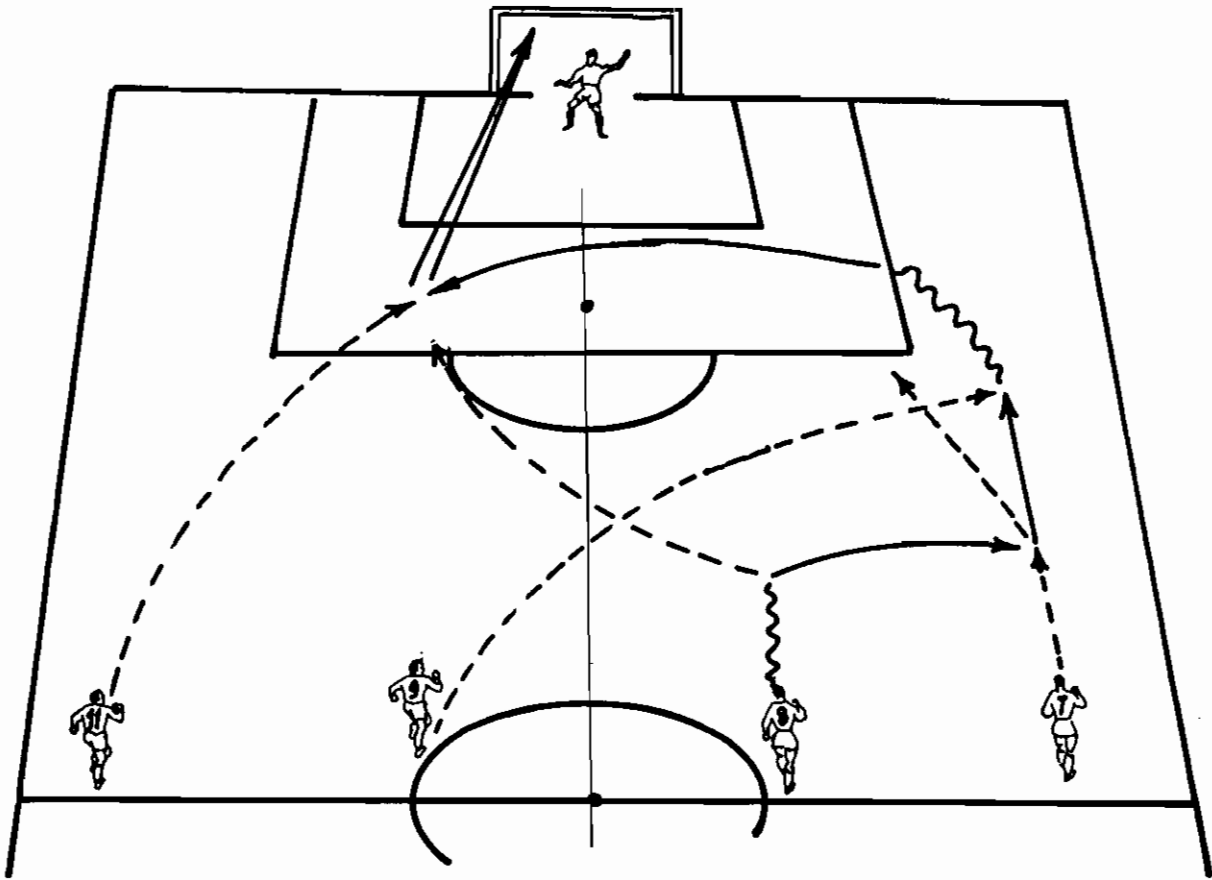


(ب) شكل رقم (١١٦)

يتقدم قلب الهجوم (١٠) قطريا ليتلقى تمريرة (٨) ويجرى بها أماما جانباً ولمنتصف الخط الجانبي لمنطقة الجناح وفي تلك اللحظة يتم التحرك الجماعي حيث الجناح (٧) متقاطعا مع (١٠)، (٨) متقاطعا مع الجناح (١١) حيث يمرر قلب الهجوم (١٠) الكرة عرضية أما إلى (١١) أو (٧) في مكانه الجديد ليصوبها على المرمى .

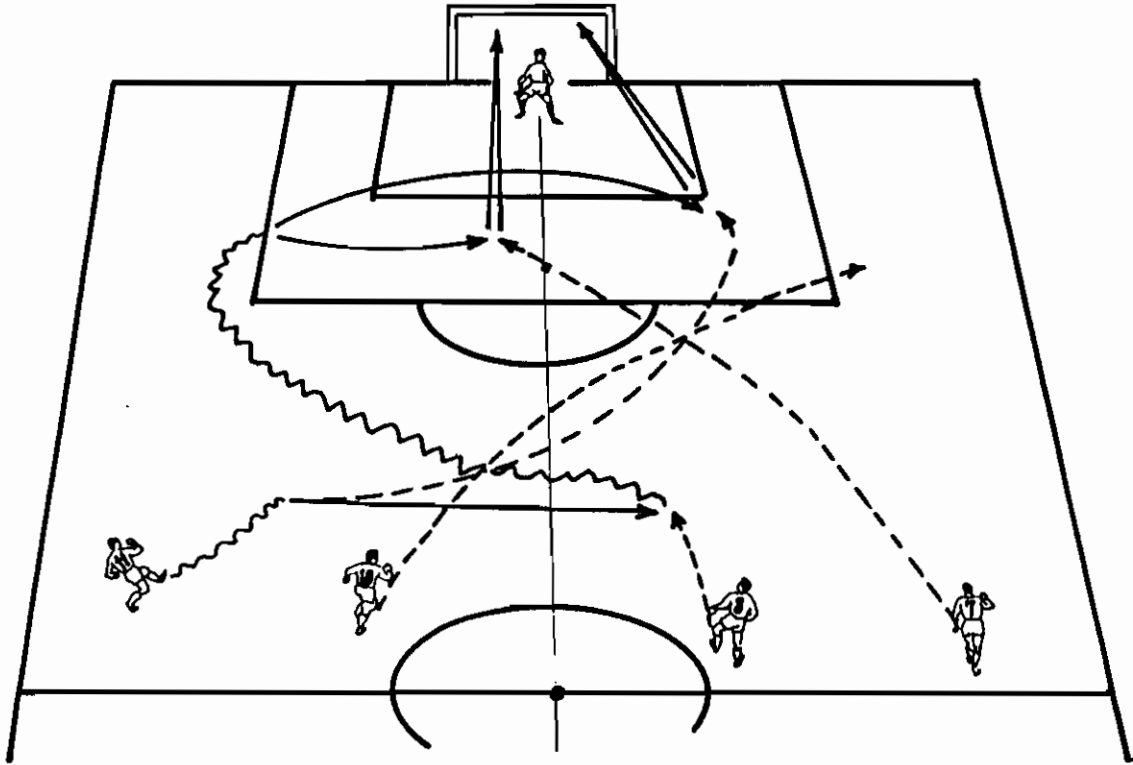


شکل (۱۱۷)



(ج) شکل رقم (۱۱۷)

يجرى لاعب الوسط (٨) بالكرة أماما ويتحرك معه الجناح (٧)، رأس الحربة (٩) والجناح الأيسر (١١) حيث يمرر الكرة عرضية قصيرة إلى (٧) فيمررها أماميه قصيرة إلى (٩) المتحرك قطريا لمكانه بالجناح ويتحرك هو للداخل، يسيطر (٩) على الكرة ويجرى بها ثم يحولها عرضية إلى الجناح العكسي (١١) ليصوب الكرة على المرمى، ويتابع كل من (٨)، (٧) التقدم في العمق ولداخل المنطقة .

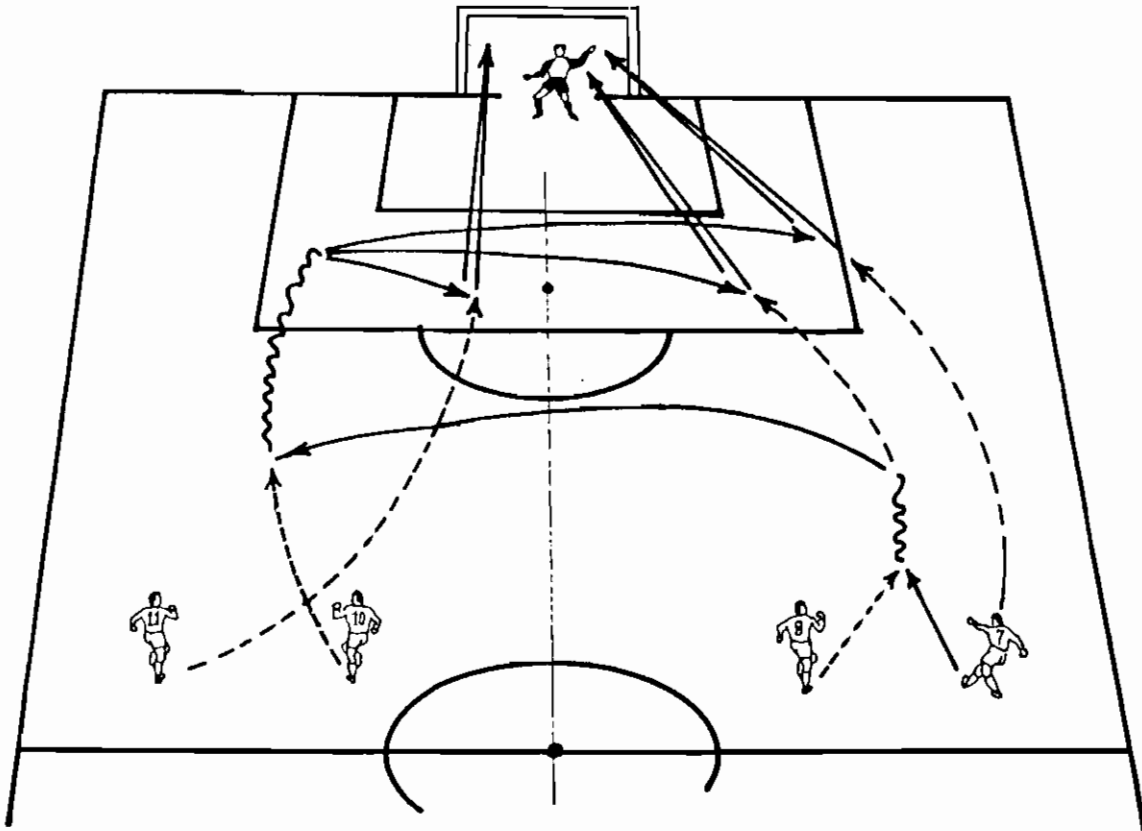


(د) شکل رقم (۱۱۸)

يتقدم الجناح الأيسر (١١) بالكرة للداخل ثم يمرر الكرة عرضية إلى لاعب الوسط (٨) الذي يندفع بالكرة لجهة الجناح الأيسر بينما يتحرك الجناح قطريا معه وفي العمق وفي تلك اللحظة يتقدم الجناح (٧) قطريا لداخل منطقة الجزاء ويتقاطع معه ولجهة الجناح قلب الهجوم (١٠)

يمرر (٨) الكرة من مكانه الجديد بمنصف الخط الجانبي لمنطقة الجزاء عرضيا إما إلى (٧) أو إلى (١١) ليصوب على المرمى مباشرة.

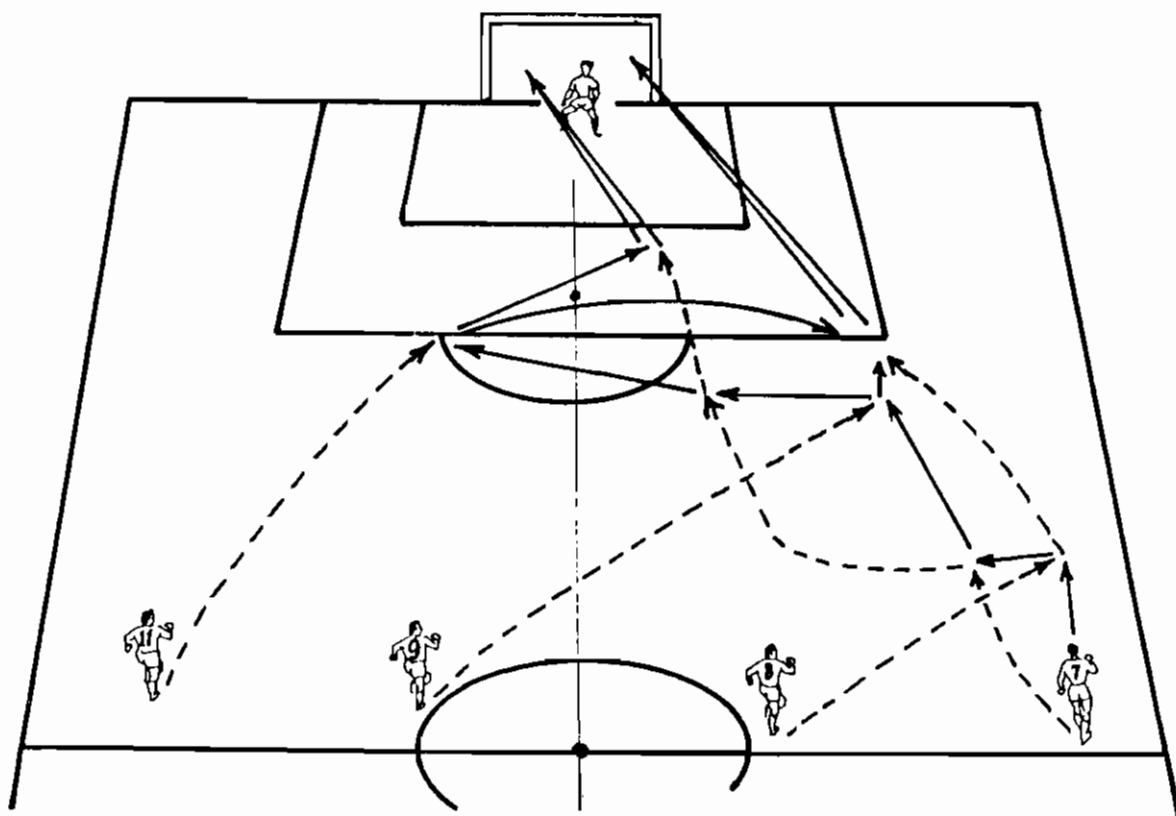
شکل (۱۱۹)



(هـ) شکل رقم (۱۱۹)

يبدأ الجناح الأيمن (٧) التحرك الخطى بتمرير الكرة قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم للأمام ويجري هو أماماً

يسيطر (٨) على الكرة ويجري بها ثم يمررها الى قلب الهجوم (١٠) عند تبادل الأماكن بينه وبين الجناح العكسي (١١) ليتقدم (١٠) بالكرة من الجانب ويمررها عرضية أما إلى (١١) أو (٨) أو (٧) على حدود منطقة الجزاء لإنهاء الهجوم بالتصويب على المرمى .

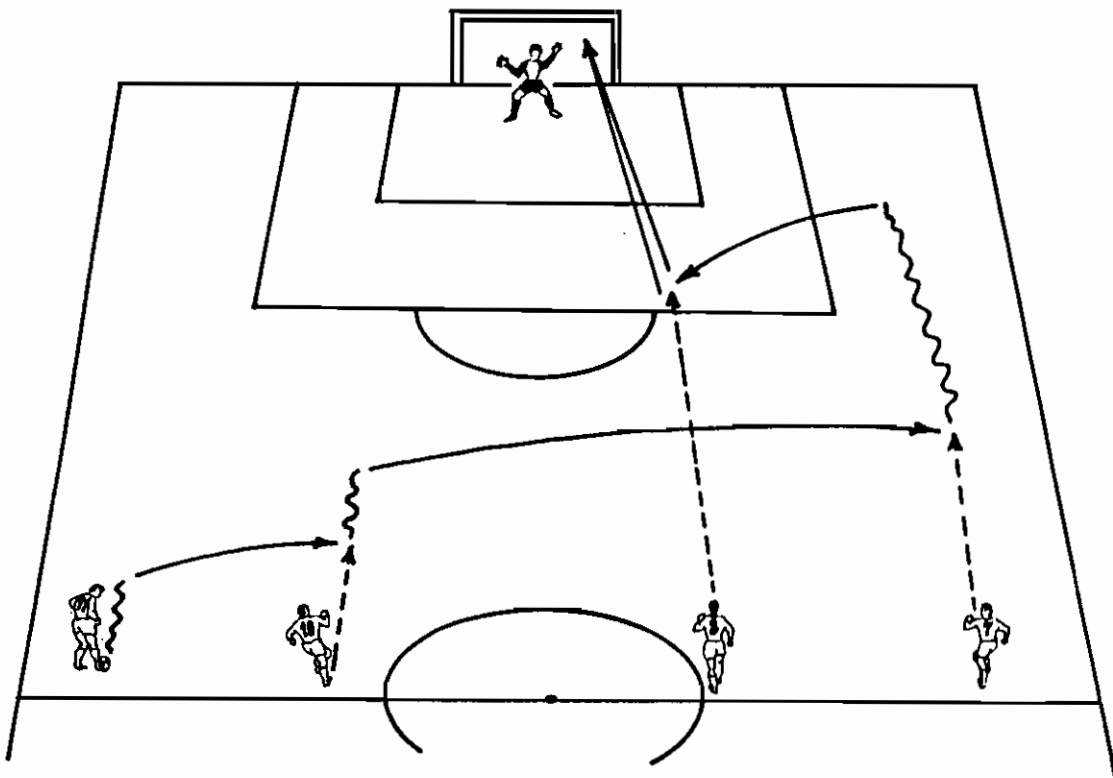


(و) شكل رقم (١٢٠)

يمرر الجناح (٧) الكرة أمامية إلى لاعب الوسط (٨) المتحرك معه (أوفرلاب) ويستلمها منه ثم يمررها أماميه قصيرة إلى رأس الحربة (٩) المتقدم من الخلف قطريا، ثم يجرى في اتجاه العمق
يمرر (٩) الكرة قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المندفع من الخلف مكان الجناح ليصوب الكرة على المرمى أو يمرر (٩) الكرة للداخل الى الجناح (٧) الذى يلعبها مباشرة عرضية إلى الجناح العكسي (١١) حائطيه (١ - ٢) ليصوب (٧) الكرة مباشرة على المرمى
وعلى رأس الحربة (٩) الاختيار فى التمرير وتحديد اتجاه الهجوم وفقا لموقف اللعب .



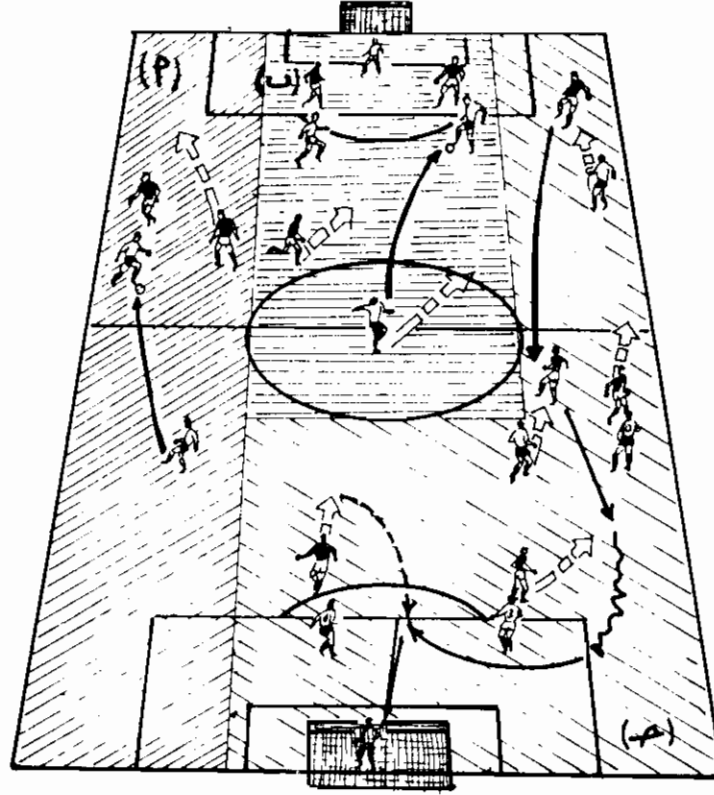
شكل (١٢١)



(ز) شکل رقم (۱۲۱)

يجرى الجناح الأيسر (١١) بالكرة ثم يمررها عرضية قصيرة الى قلب الهجوم (١٠) الذى يندفع بالكرة أماما ثم يحولها عرضية مائلة إلى الجناح العكسى (٧) وفى نفس اللحظة يتقدم لاعب الوسط (٨) مندفعاً فى العمق .

يسيطر (٧) على الكرة ويجري بها موازياً لخط الجانب ثم يحولها أرضية وللخف الى (٨) الذى يصوبها مباشرة على المرمى .



شكل رقم (١٢٢)

يقسم الملعب لثلاث مناطق وفقا للأداء الجماعي للاعبين الفريق
(أ) القطاع الطولي للجانب الأيسر من الملعب (٢ ضد ٢) للتدريب على التمهيد والبناء للهجوم من
الأجناب للجناح والظهير وكذا المراقبة والتغطية للظهير ولاعب الوسط

(ب) القطاع الأوسط لحدود دائرة المنتصف لنصف الملعب الآخر (٣ ضد ٣) لاعب الوسط ورأس
الحرية وقلب الهجوم ضد قلب الدفاع والليبرو ولاعب الوسط المدافع للتدريب على التمريرات
الأمامية الطويلة وأداء التحركات المتكررة (التمريرة الحائطية - الأوفلااب - التسديد، الاختراق) وعلى
المدافعين أداء المراقبة والمهاجمة والضغط والتغطية.

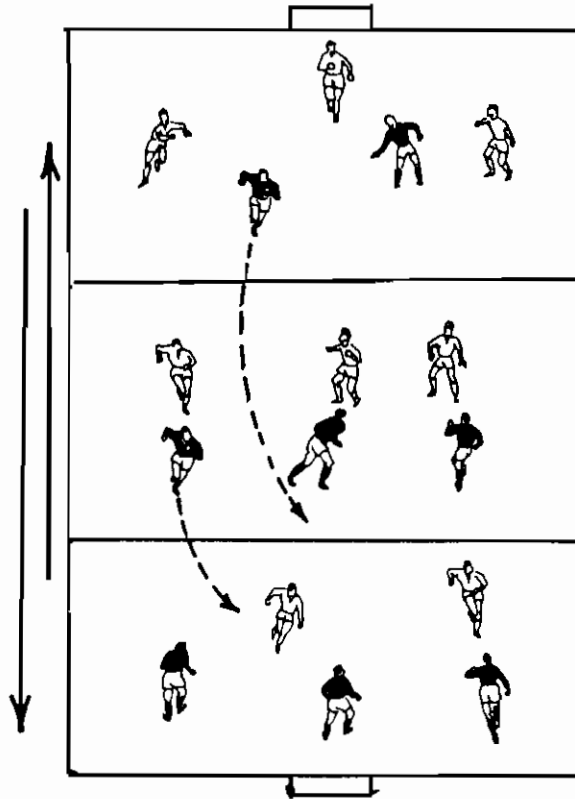
(ج) القطاع الجانبي لطول الملعب مضاف إليه الثلث المتبقى من نصف الملعب الآخر (٥ ضد ٥)
الظهير ولاعب الوسط والجناح ورأس الحرية ضد الفريق الآخر قلب الدفاع والظهير ولاعب الوسط والجناح
للتدريب على تطبيق خطط الهجوم المرتد السريع بالتمريرات الطويلة الأمامية والاختراق من الجانب
والتمرير العرضي لإنهاء الهجوم .



سادساً : اللعب بين مجموعة اللاعبين فى أشكال مختلفة للعب :

ويقصد بتلك المرحلة من مراحل التدريب على اللعب الجماعى بمرحلة التدريبات المشروطة والتي تهدف إلى التحركات الجماعية الواعية بالكرة وبدونها وأيضاً التدريب على مبدأ الكثرة العددية فى الهجوم والدفاع، والتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم أو العكس ومن أمثله تلك التدريبات ما يلى :

شكل (١٢٣)



١ - شكل رقم (١٢٣)

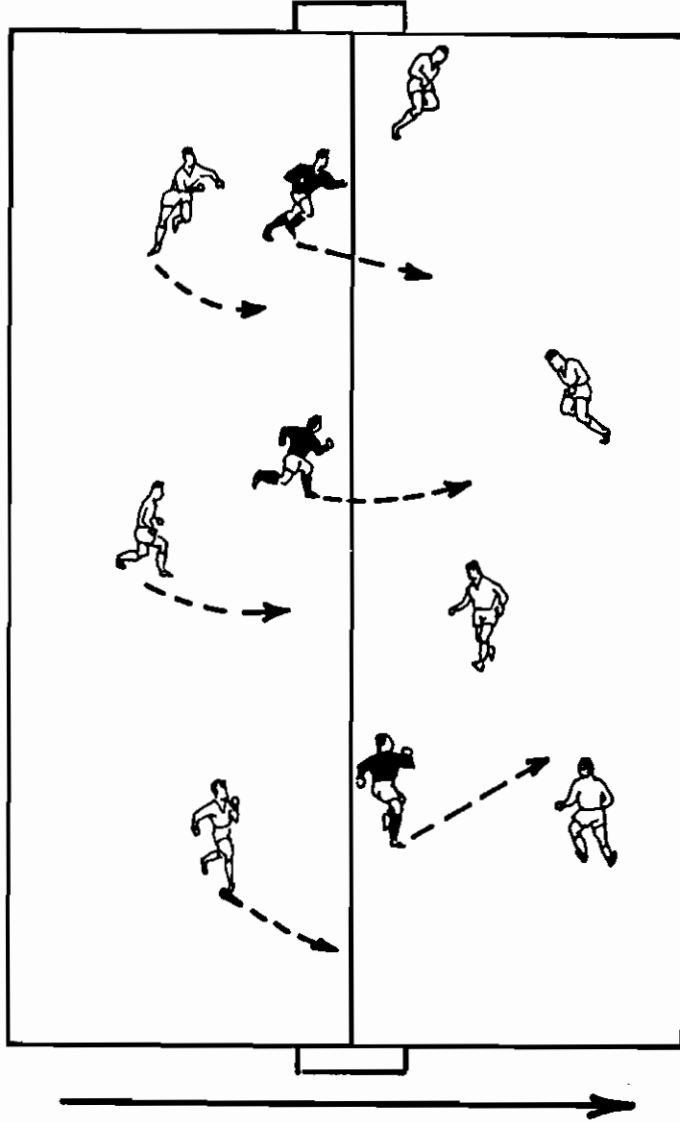
التدريب على مبدأ الكثرة العددية بمساعدة خط لخط آخر من خطوط الفريق:

(٨ ضد ٩) على ملعب كرة القدم حيث يبدأ اللعب فى أداء حر مع التركيز على تطبيق الزيادة العددية بسقوط احدى رأسى الحرية من خط الهجوم لوسط الملعب لزيادة عدد لاعبي خط الوسط حيث يصبح (٤ ضد ٣) وكذا ينزل احد لاعبي خط الوسط إلى خط الدفاع لزيادة عدد المدافعين امام مهاجمى الفريق الآخر ويطبق نفس الأداء اذا ما استحوذ الفريق الآخر على الكرة وبدأ فى التمهيد أو البناء الهجومي المعاكس ويطبق نفس المبدأ فى حالة الهجوم حيث ينتقل أحد لاعبي الدفاع إلى أحد الخطوط الأمامية فى مكان وجود الكرة لزيادة عدد المهاجمين وهو ما يتم تطبيقه فى خطط الهجوم المركب (الجمال الخططية) .





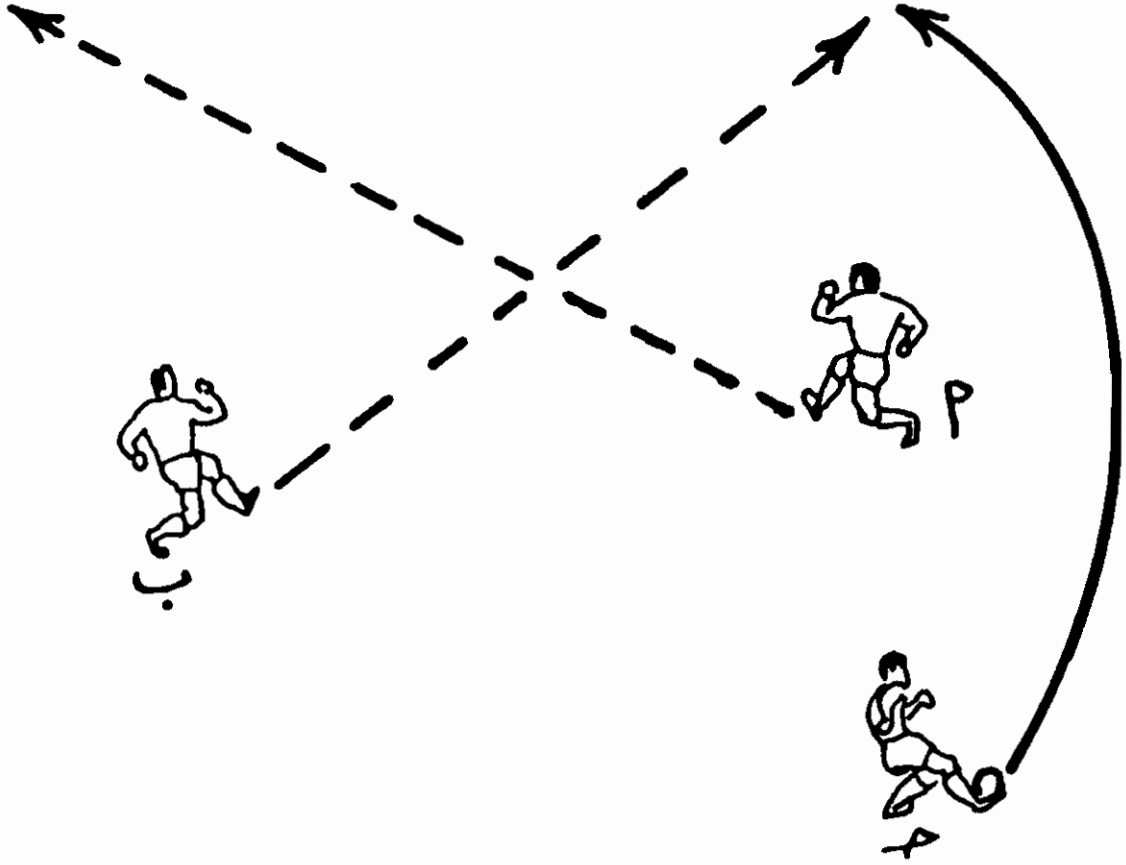
شكل (١٢٤)



٢- شكل رقم (١٢٤)

التدريب على مبدأ الكثرة العددية بميل العمود الفقري للفريق والذي يتمثل في اللاعب القشاش أو (الليبرو) ولاعب الارتكاز لخط الوسط وأحدى رأسى الحرية حيث يميل هؤلاء اللاعبين ناحية الكرة ويتم التغطية الصحيحة من لاعبي الخطوط المختلفة في الجهة العكسية لهؤلاء اللاعبين وذلك من خلال (٨ ضد ٨) على ملعب الكرة على أن يتم التطبيق من خلال اللاعبين للتحركات والتغطية في أقل زمن ممكن من جانب المدرب.





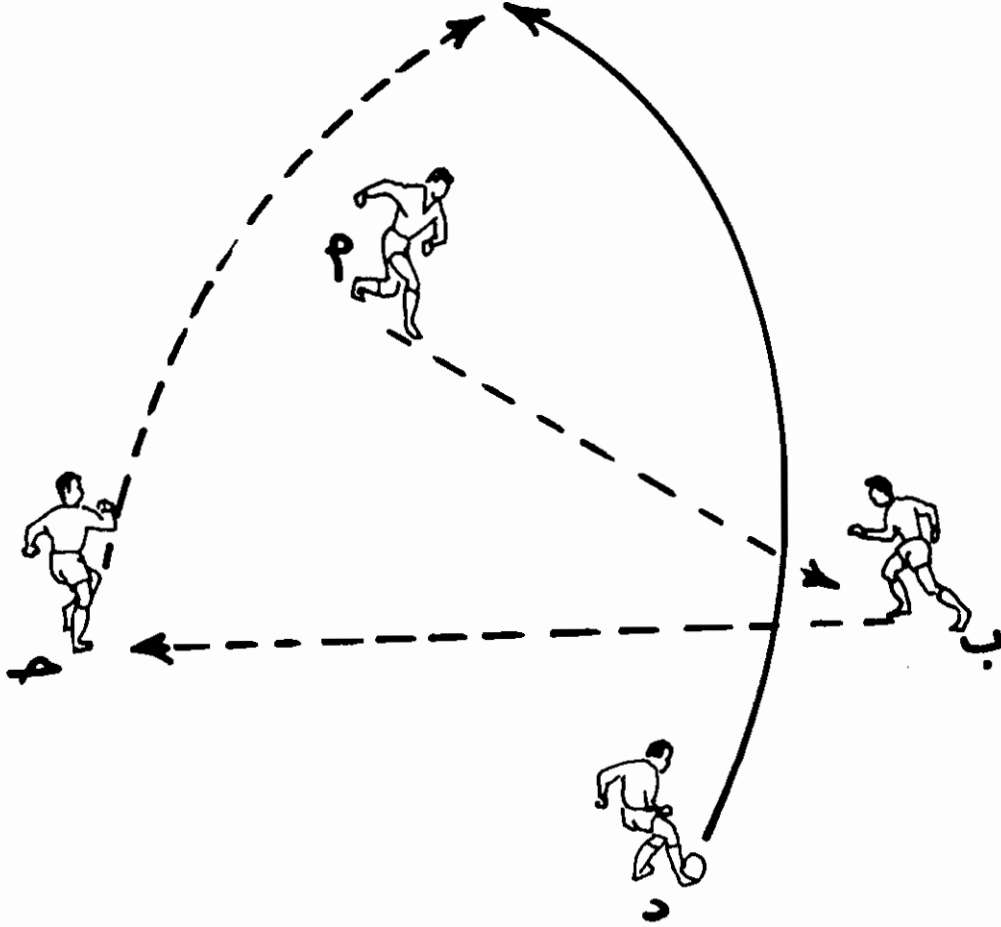
٣- شكل رقم (١٢٥)

التدريب على الجرى الحر فى تناسق جماعى بهدف خلق الثغرات والمساحات والاختراق فى العمق وذلك من خلال التدريبات المتدرجة الآتية .

أ- الجرى بين لاعبان :

حيث ينطلق اللاعب (أ) واللاعب (ب) فى تبادل للمراكز على أن يمرر اللاعب (ج) الكرة إلى اللاعب (ب) عند سماع صفارة المدرب .



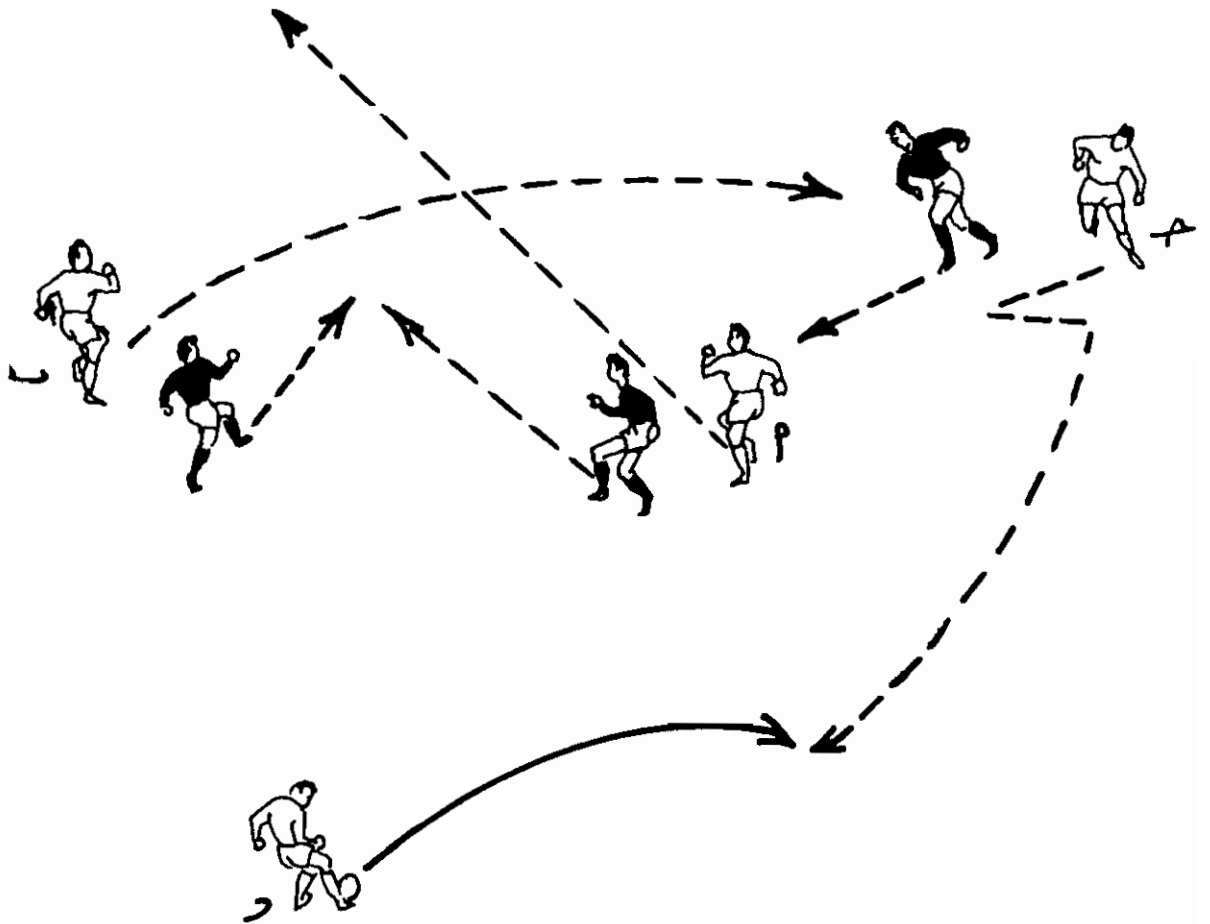


شكل رقم (١٢٦)

(ب) الجرى الحر بين ثلاث لاعبين :

بتبادل اللاعبون الثلاثة أماكنهم حيث يجرى (أ) مكان (ب) واللاعب (ب) مكان (ج) واللاعب (ج) مكان (أ) ويمرر اللاعب (د) الكرة إلى (ج) خلف (أ)

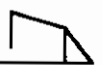




شكل رقم (١٢٧)

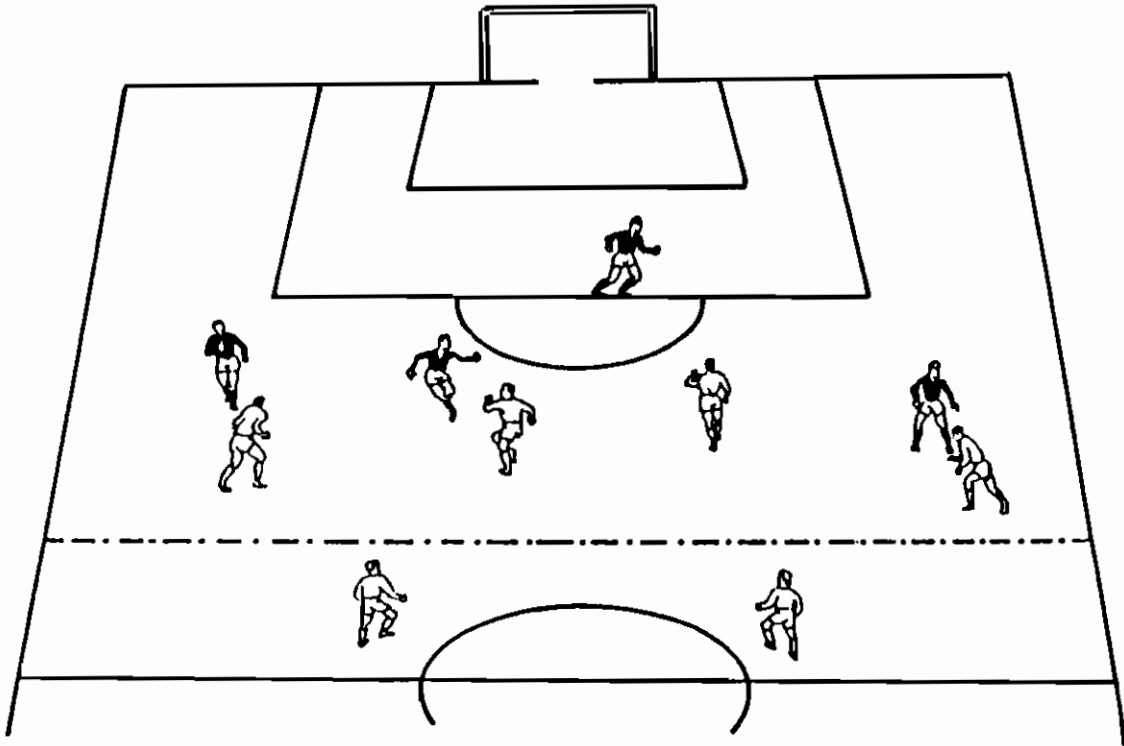
(ج) الجرى الحربيين مجموعة من اللاعبين:

(٣ ضد ٣ + ١) حيث يراقب كل لاعب آخر من الفريق المنافس على أن يقوم المدرب أو مساعده أو تكليف أحد اللاعبين بالتمرير للاعب الذي يتمكن من الهروب من الرقابة وفي مكان مناسب للتمرير .





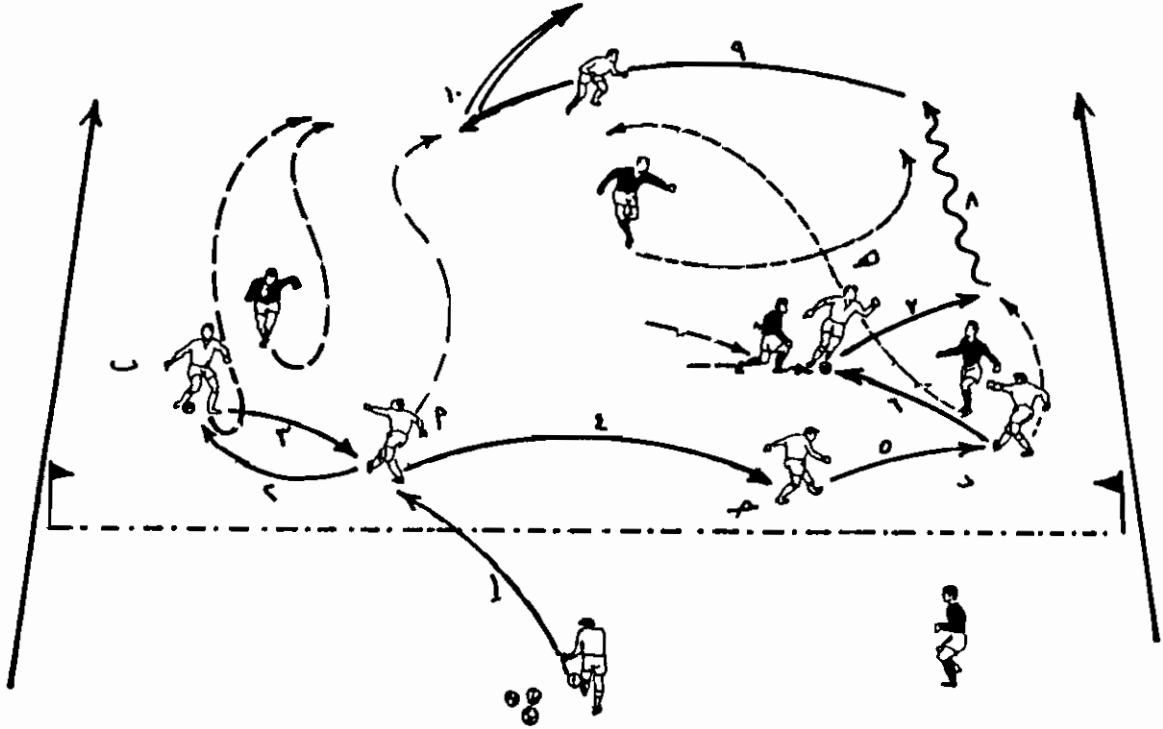
شكل (١٢٨)



٤- شكل رقم (١٢٨)

على مساحة نصف ملعب مع تحديد خط على قوس دائرة المنتصف (٦ ضد ٤) فريق مكون من ٤ مهاجمين بالإضافة إلى لاعبان خلف الخط المحدد أمام دائرة المنتصف يقومون بالمساعدة والسند للمهاجمين الأربعة وإعادة تمرير الكرة إليهم عقب تسلمها في موقف الضغط عليهم من قبل المدافعين الأربعة يستمر الأداء مع تحرك المهاجمين في تناسق واخذ الأماكن والجري الحر .





٥- شكل رقم (١٢٩)

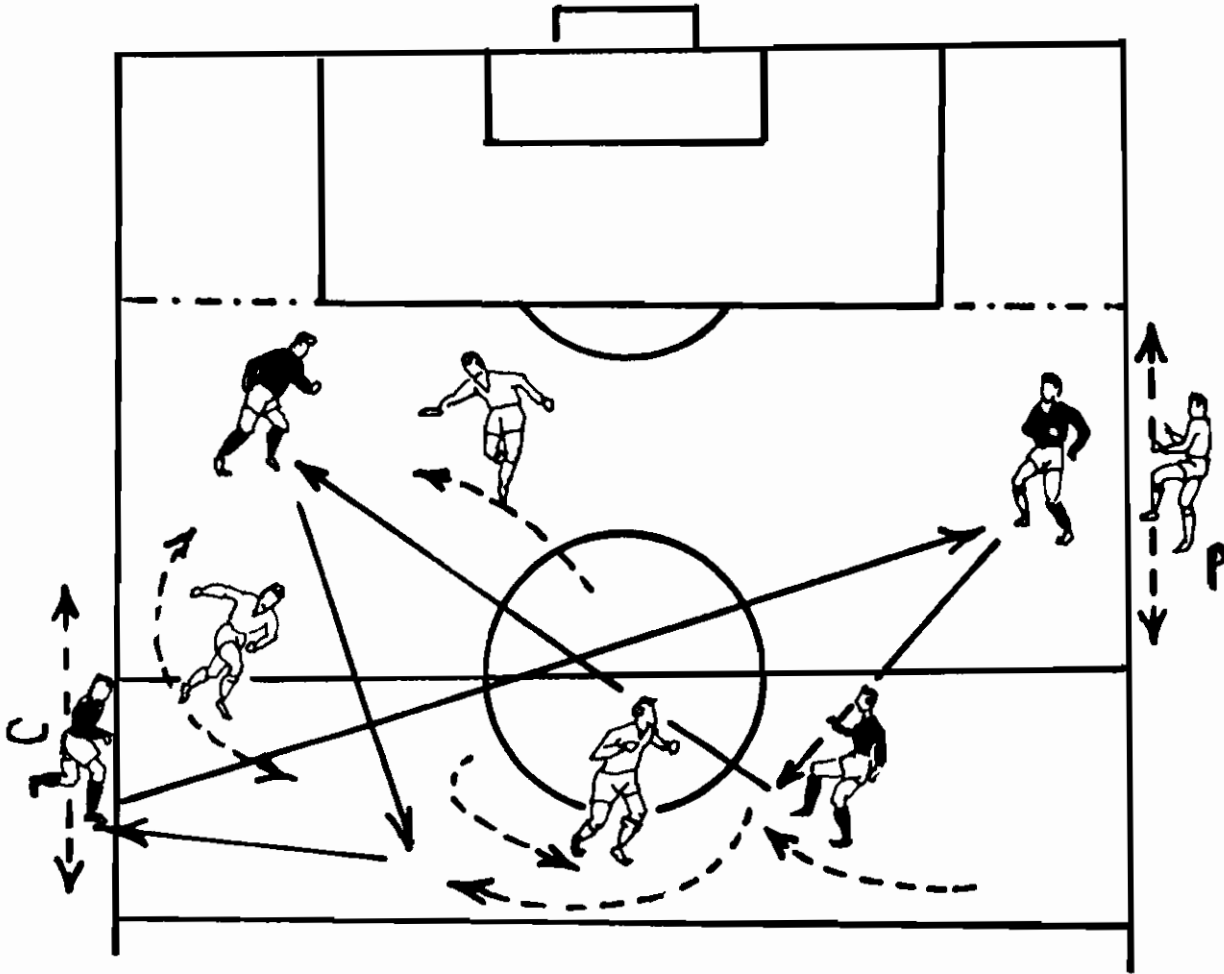
(٥ ضد ٤ + ١) في الثلث الهجومي حيث يتكون الفريق من ثلاثي خط الهجوم ولاعبان من خط الوسط ولاعب مساعد ضد رباعي خط الظهر ويشترط في الأداء أن يتبادل اللاعبين المهاجمين الكرة من لمستين ولعبه ثم لمسه ولعبه ثم من لمسه واحدة على أن يكون أداء المساعد حراً ولا يتعدى الثلث الاوسط حيث يبدأ بتمرير الكرة إلى لاعب الوسط الايسر الذي يمررها في أداء مباشر إلى الجناح الايسر فيردها اليه فيغير اللعب عرضاً للجهة العكسية بالتمرير إلى اللاعب (ج) الذي يمررها إلى الجناح الايمن فيلعبها مع رأس الحرية الذي يتحرك في اتجاه (١ : ٢) ضارباً الظهر الايسر ويجري بالكرة إلى خط المرمى ثم يمررها عرضيه إلى الجناح العكسي ولاعب الوسط الايسر .

وعلى المدافعين تطبيق المراقبة مع التغطية حيث يقوم (الليبرو) بتغطية الظهر الايسر والذي يتحرك للدخل مكانه . ويستمر الأداء بتدرج وفقاً للشروط المحددة سلفاً .





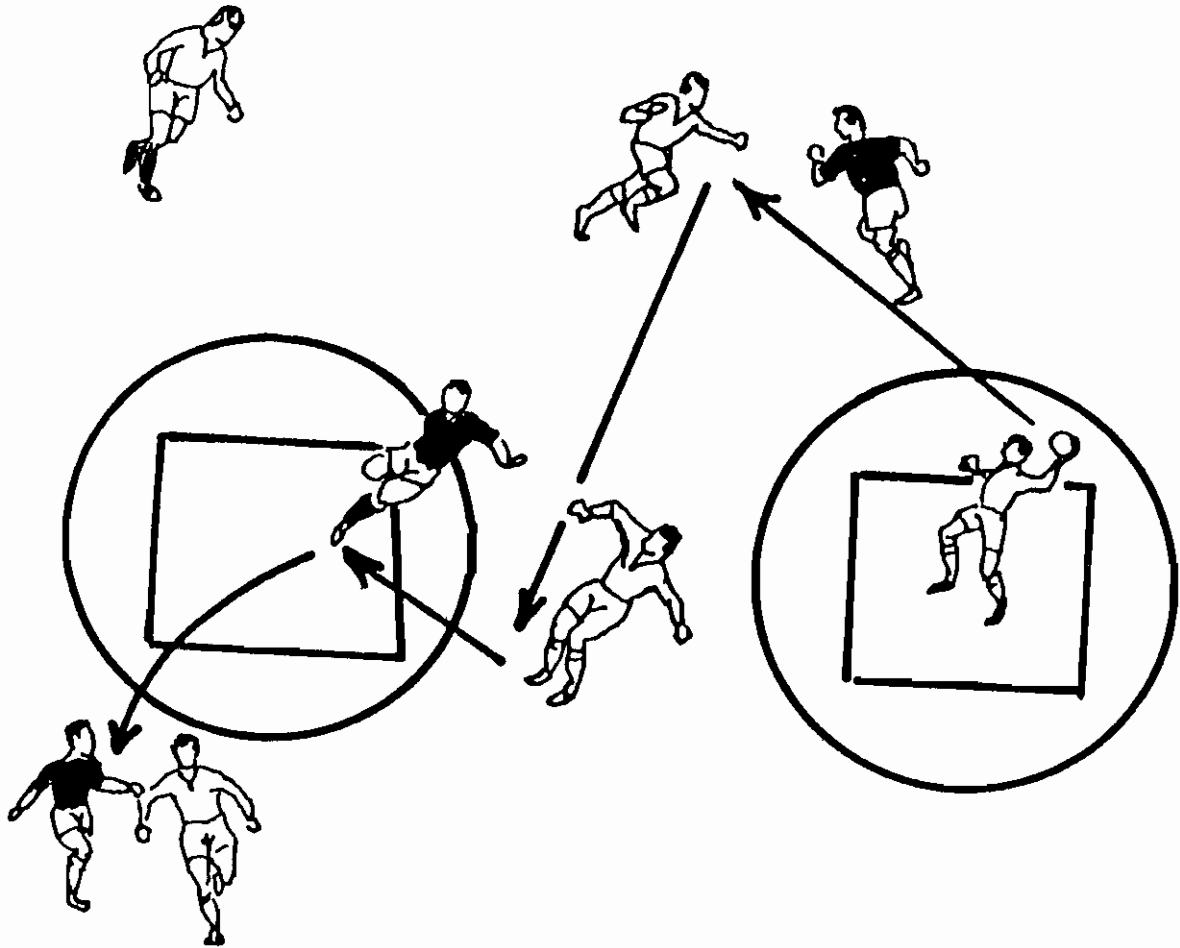
شكل (١٣٠)



٦ - شكل رقم (١٣٠)

(٣ ضد ٢) في مسافه ٣٠×٢٠ م ، وهناك لاعبان مساعدان على الاجناب أ ، ب كما هو موضح بالشكل ، يتبادل الفريقان التمرير فيما بينهما مع إستخدام المساعدان عند اللزوم ويراعى سرعة التحرك والتركيز على اللعب المباشر .





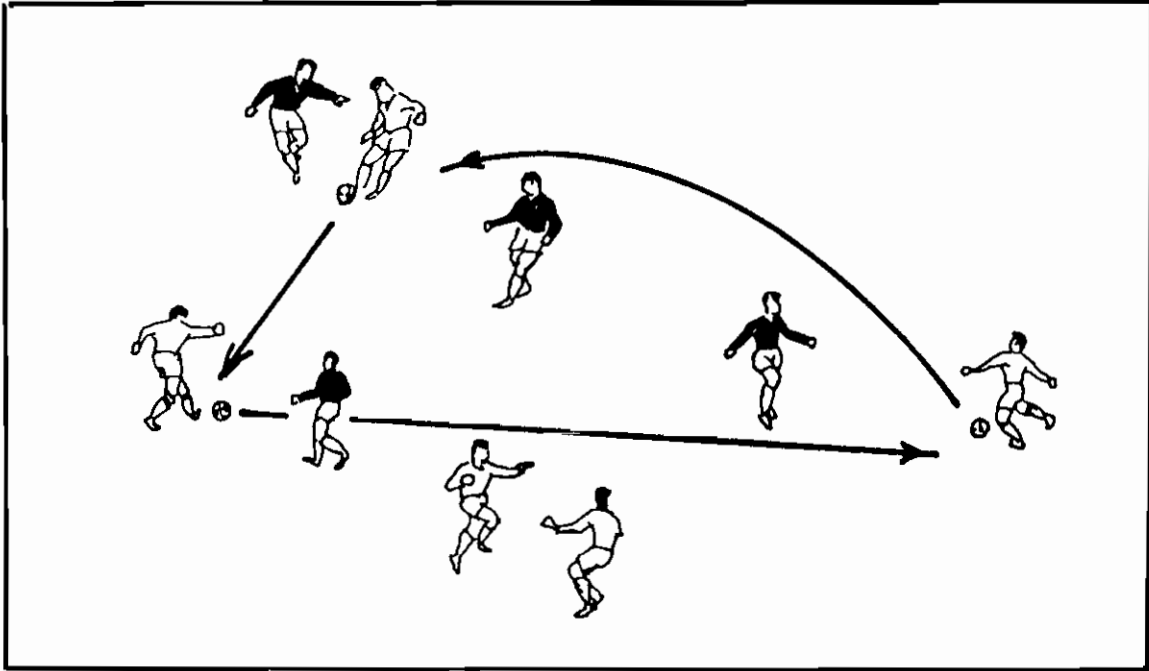
٧- شكل رقم (١٣١)

(٤ ضد ٤) مع تحديد منطقة لكل فريق دائرة وداخلها مربع محدد بأربع كرات طبيه أو أعلام، يتكون الفريق الأول من حارس مرمى وثلاث مهاجمين والفريق الآخر أربع مدافعين يتبادل اللاعبون تمرير الكرة محاولين إدخالها المربع داخل الدائرة على أن يتصدى لها الحارس لفريق وأحد المدافعين للفريق الآخر مع استرجاع الكرة مباشرة لاحد افراد الفريق ومن خلال تحرك جماعي لأخذ مواقع مناسبة وفي أماكن خاليه وفي أقل زمن ممكن.





شكل (١٣٢)

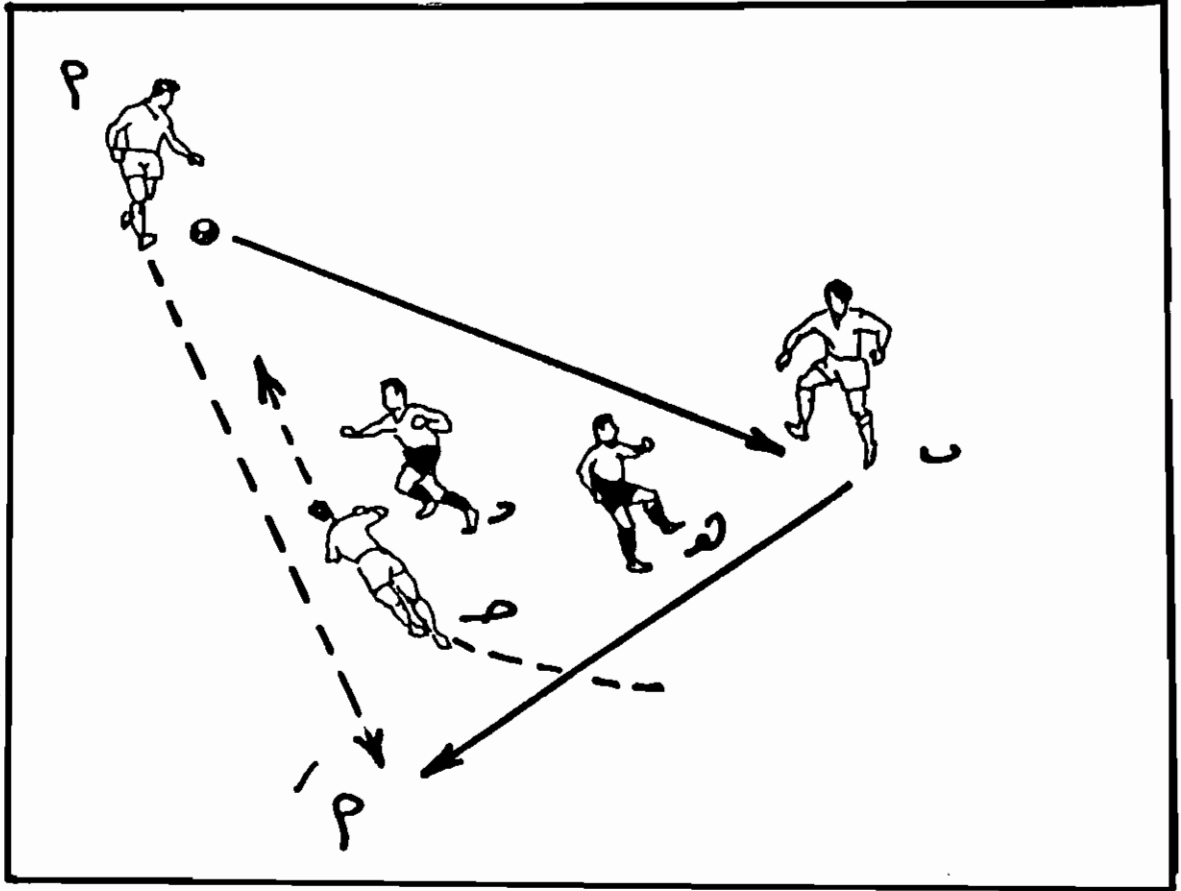


٨- شكل رقم (١٣٢)

(٥ ضد ٥) في مساحة ملعب (٢٥ x ٤٠ م) مع التركيز على تدريب المجموعة على الإستلام والتسليم بين لاعبان وتحرك الآخر بينهم خلال ذلك لاتخاذ أماكن مناسبة ويعقب الإستلام التمرير المباشر لأحد الزملاء الذي يكرر الإستلام والتسليم مع زميل ليتحرك الآخرون لاتخاذ المواقع ولكن تحت ضغط المنافسين ومع الفريق الآخر.

يكرر الفريق المنافس نفس الأداء لحظة استحواذه على الكرة .





٩- شكل رقم (١٣٣)

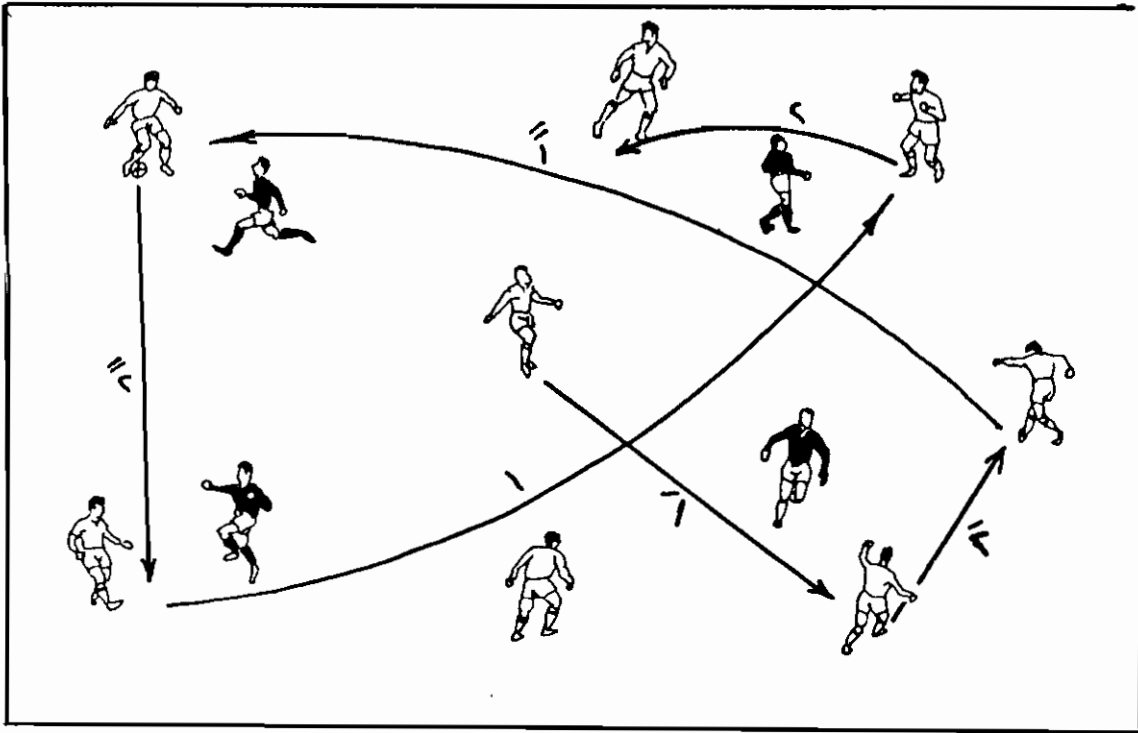
(٣ ضد ٢) فى مساحة (٣٠ × ٢٠م) ويتم التركيز فى التدريب على التحركات التى تهدف إلى سحب المدافع من مكانه بهدف خلق المساحة واستغلالها من الزملاء حيث يتحرك (ج) صاحباً المدافع (د) فى اتجاه (أ) الذى يتحرك عقب تمرير الكرة إلى (ب) لاستغلال المساحة التى اخلاها (ج) وتلقى تمريره (ب) فى مكانه الجديد (أ)

وهكذا يتكرر نفس الأداء مع تبادل الاماكن والمهام وتزايد السرعة فى التنفيذ .





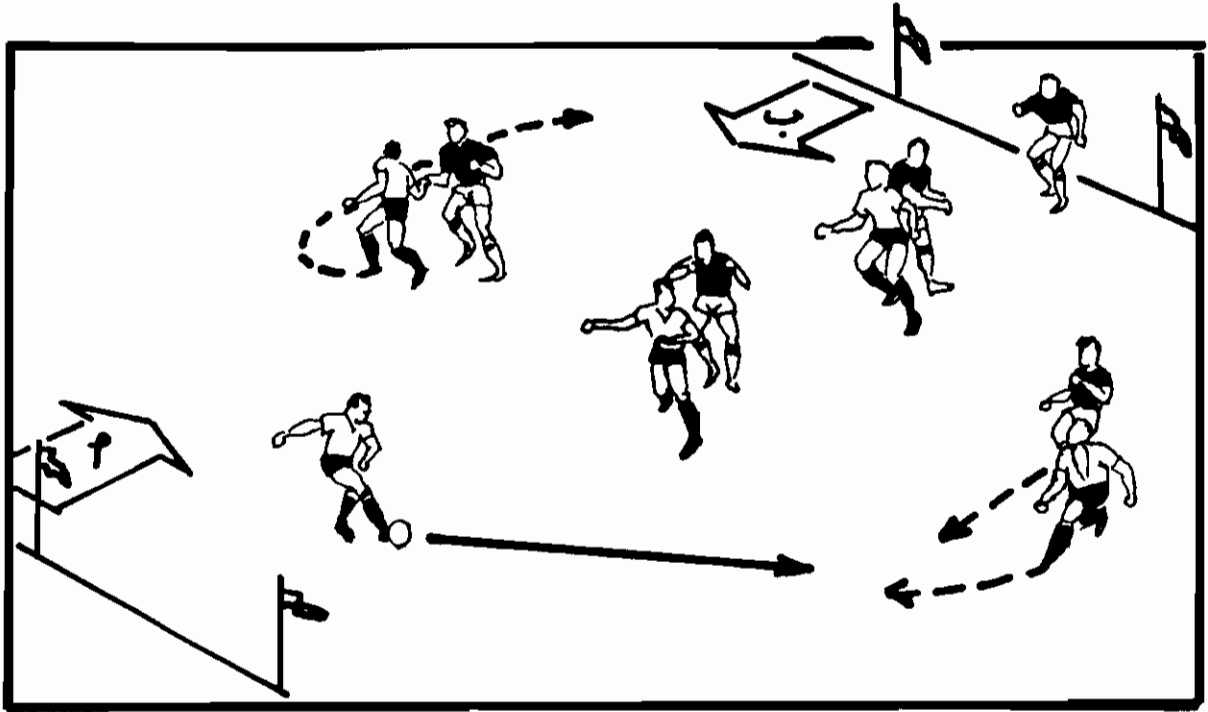
شكل (١٣٤)



١٠- شكل رقم (١٣٤)

(٨ ضد ٤) في مساحة ثلثي ملعب كرة القدم أو نصف ملعب بهدف التدريب على توسيع جبهة الهجوم مع استخدام التمرير المتنوع (القصير/ الطويل/ العرضي/ القطري/ المائل) في تمريرات ثنائية (١ - ٢) .





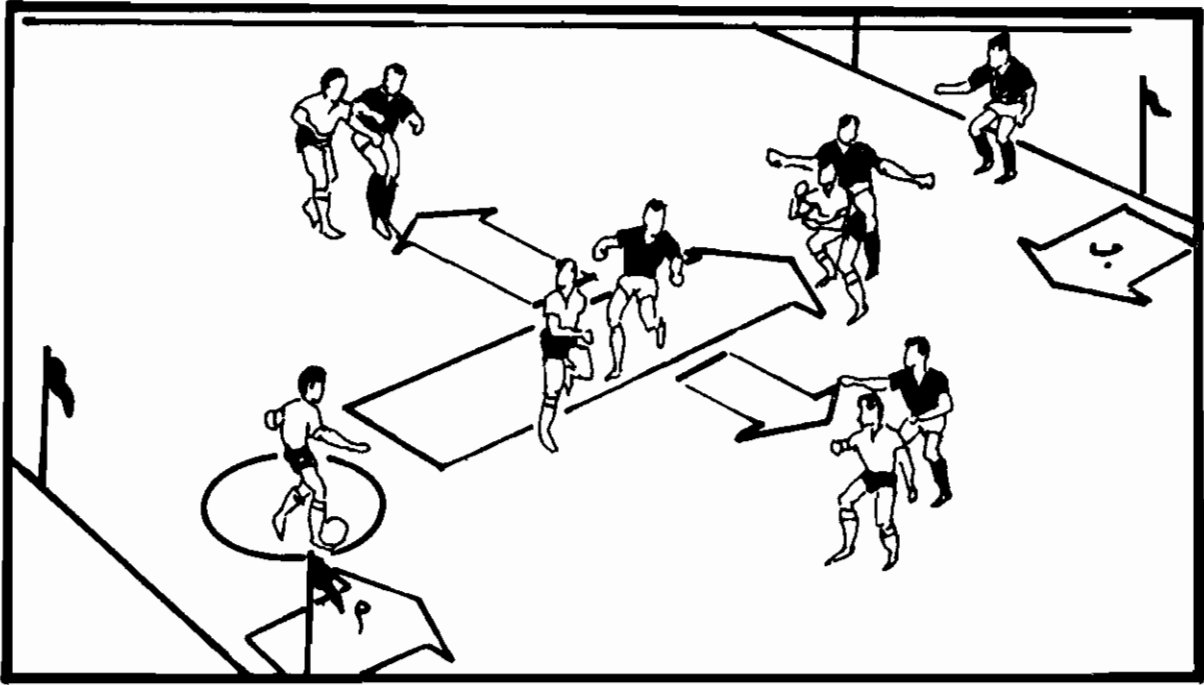
١١ - شكل رقم (١٣٥)

(٥ ضد ٥) فى مساحة مربع محدد بأربع رايات للاركان طول ضلعه (٢٥م) يتبادل اللاعبون الكرة فى كل فريق تحت ضغط لاعبى الفريق المباشر مع التركيز على التحرك لإستقبال الكرة الممرره والسيطره عليها بأمان وعدم الوقوف لانتظار الكرة حتى لا يسهل على المنافس الاستحواذ عليها ولا بد من التركيز أيضاً على الرؤيا والمراقبه لما يحيط باللاعب عند الاقتراب من الكرة والتفكير فيما سيقدم عليه من تصرف فى الأداء الحركى التالى للسيطرة على الكرة .





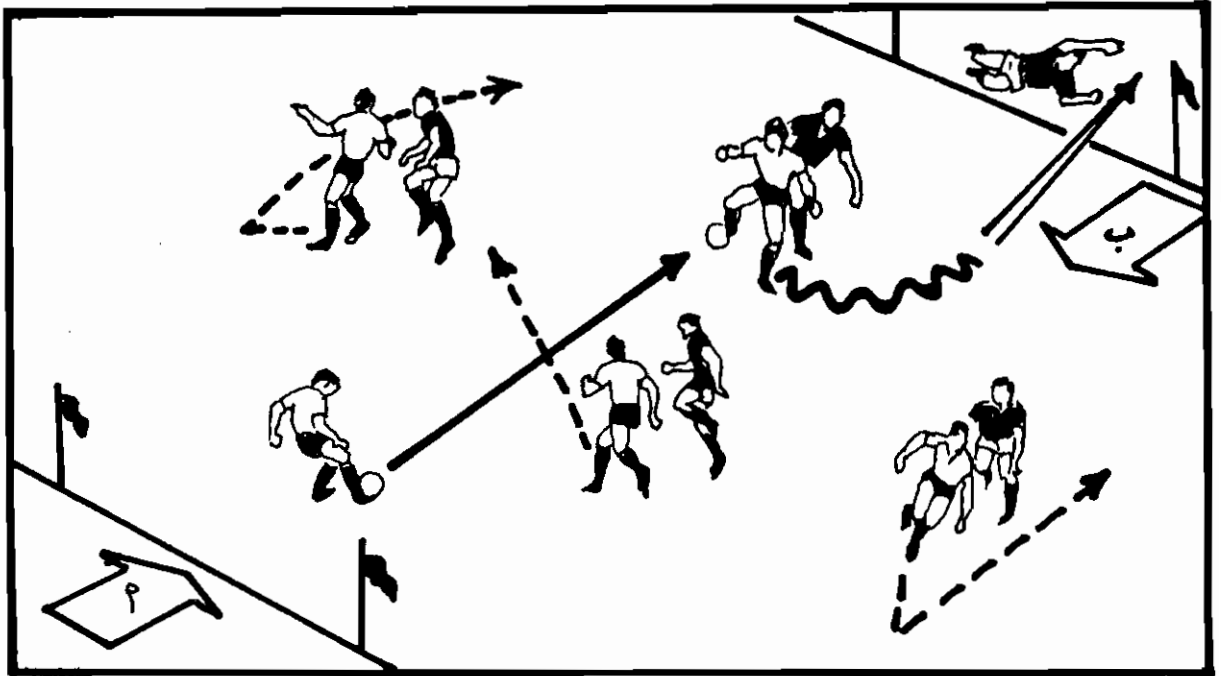
شكل (١٣٦)



١٢- شكل رقم (١٣٦)

(٦ ضد ٦) في مساحة نصف ملعب كرة القدم للتركيز على الاداء الجماعى والاحتفاظ بملكية الكرة بواسطة التدريب على خلق العمق والانساع في بناء التحركات الخطئية حيث يتقدم احد المهاجمين في العمق واثنان يتحركان إلى جانب الملعب مع تبادل المراكز بصفة مستمرة مع الاحتفاظ بالعمق والانساع ويتم هذا الأداء تحت ضغط الفريق المنافس .



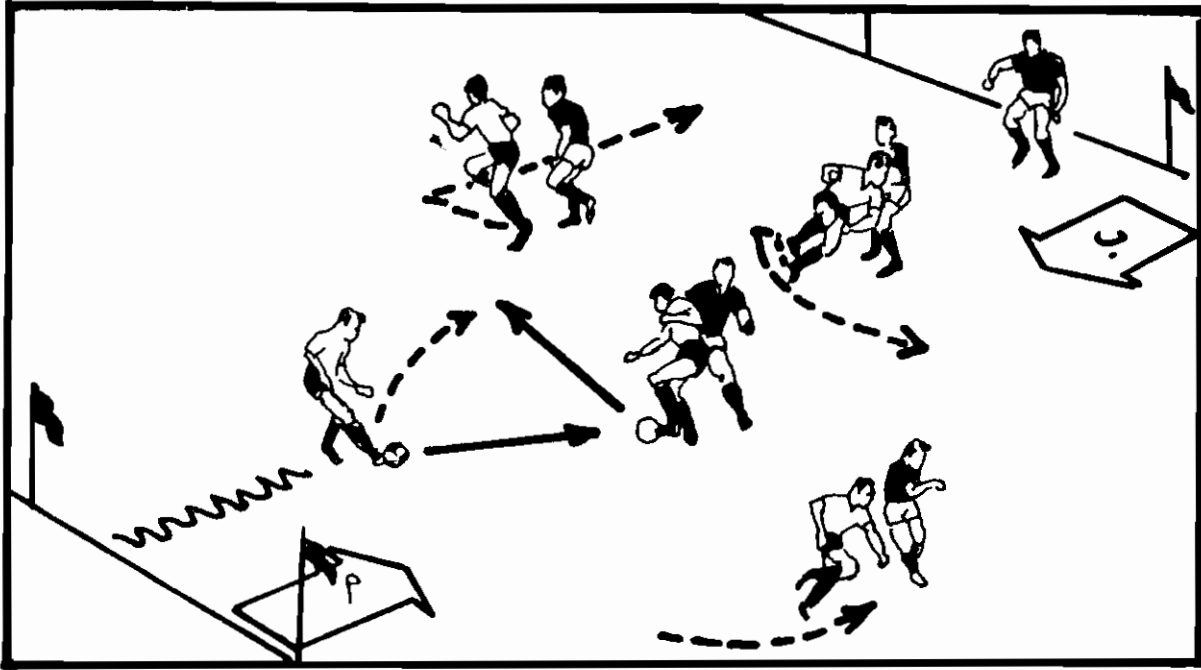


١٣ - شكل رقم (١٣٧)

(٤ ضد ٤) فى مساحة مربع محدد بعدد ٤ رايات طول ضلعه ٢٥ م ويهدف هذا التدريب إلى تنمية الأداء الجماعى لفتح الثغرات فمن خلال تبادل الكرة بين لاعبي الفريق يحاول الزملاء الانطلاق السريع للابتعاد عن المنافس وعلى اللاعب المستحوذ على الكرة ملاحظة الموقف من حوله ليتمرر الكرة إلى أحد اللاعبين فى المكان المناسب على أن يردها إليه اللاعب مرة أخرى إلى أن يتبلور موقف هجوم مناسب لتسديد الكرة على المرمى .



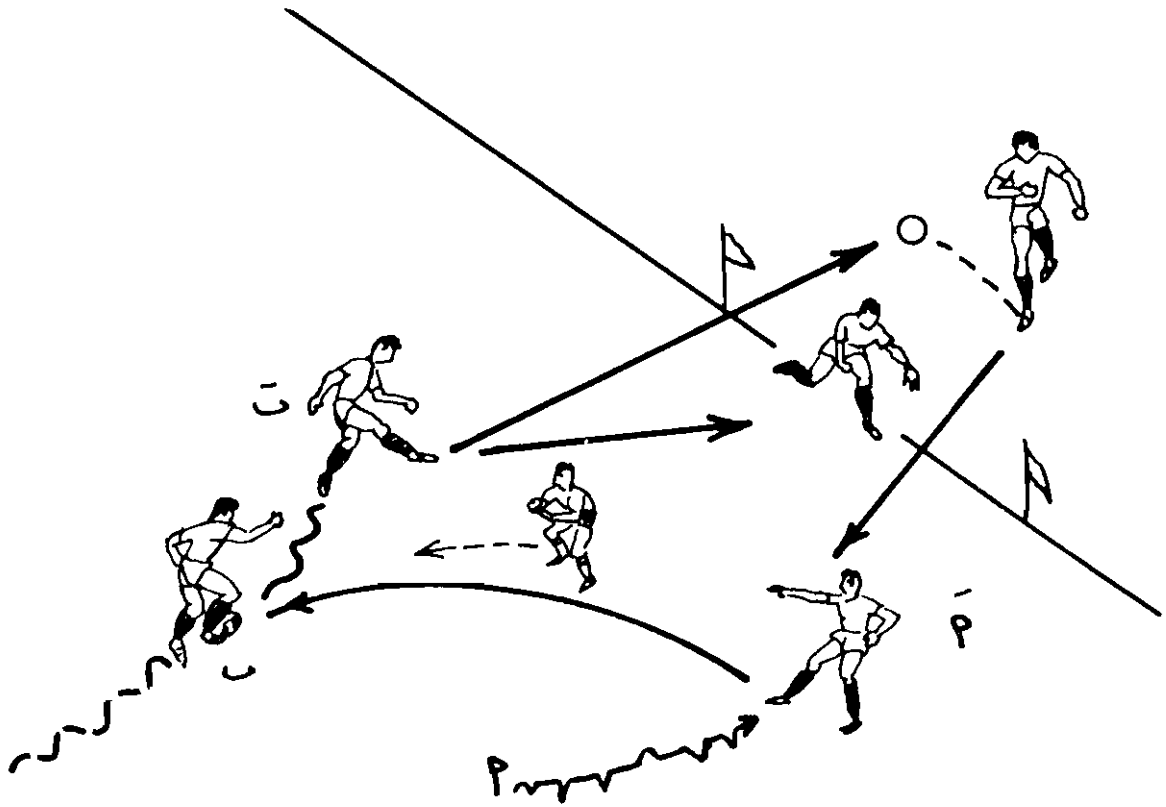
شكل (١٣٨)



١٤ - شكل رقم (١٣٨)

(٥ ضد ٥) في مساحة مربع محدد بأربع رايات للاركان طول ضلعه (٣٠م) يتبادل اللاعبون الكرة على أن يستخدم كل لاعب في الفريق المراوغة لمنافسه قبل التمرير للزميل وكذا التركيز على حماية الكرة من المنافس بكل أجزاء الجسم يراعى التركيز على استخدام الانواع المختلفة للخداع .





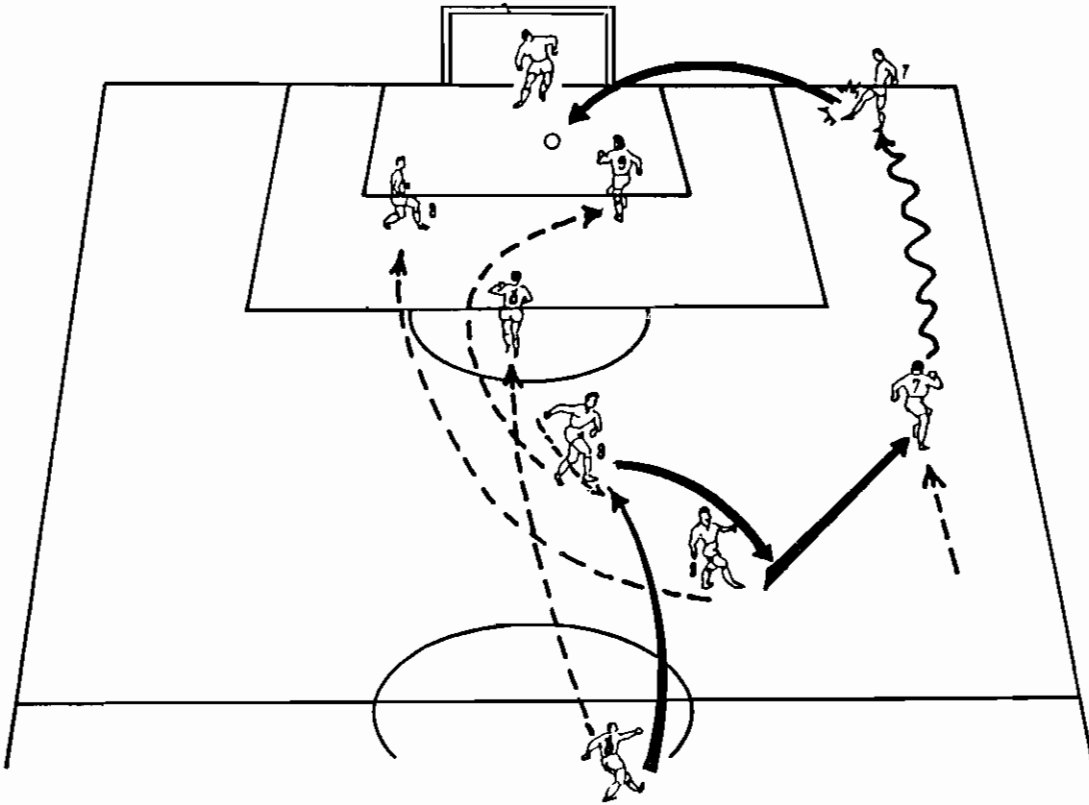
١٥- شكل رقم (١٣٩)

التدريب على التمريرات الخلفية مع خلق الفراغ وانهاء الهجوم (٢ ضد ٢) على مساحة مستطيل محدد بأربع رايات (٣٠ × ٢٠ م) وهدف على خط ثلث المساحة الأخير فيكون الفريق المهاجم من لاعبان (أ، ب) والفريق الآخر مدافعان واحد أمام المرمى والآخر خلف المرمى ، حيث يجرى اللاعب (أ) بالكرة ويصل لخط المرمى ثم يمررها خلفيه إلى (ب) الذي يسيطر عليها مراوغاً المدافع ومصوباً على المرمى . ليردها المدافع الخلفى عقب السيطرة إلى (أ) ليكرر الأداء .





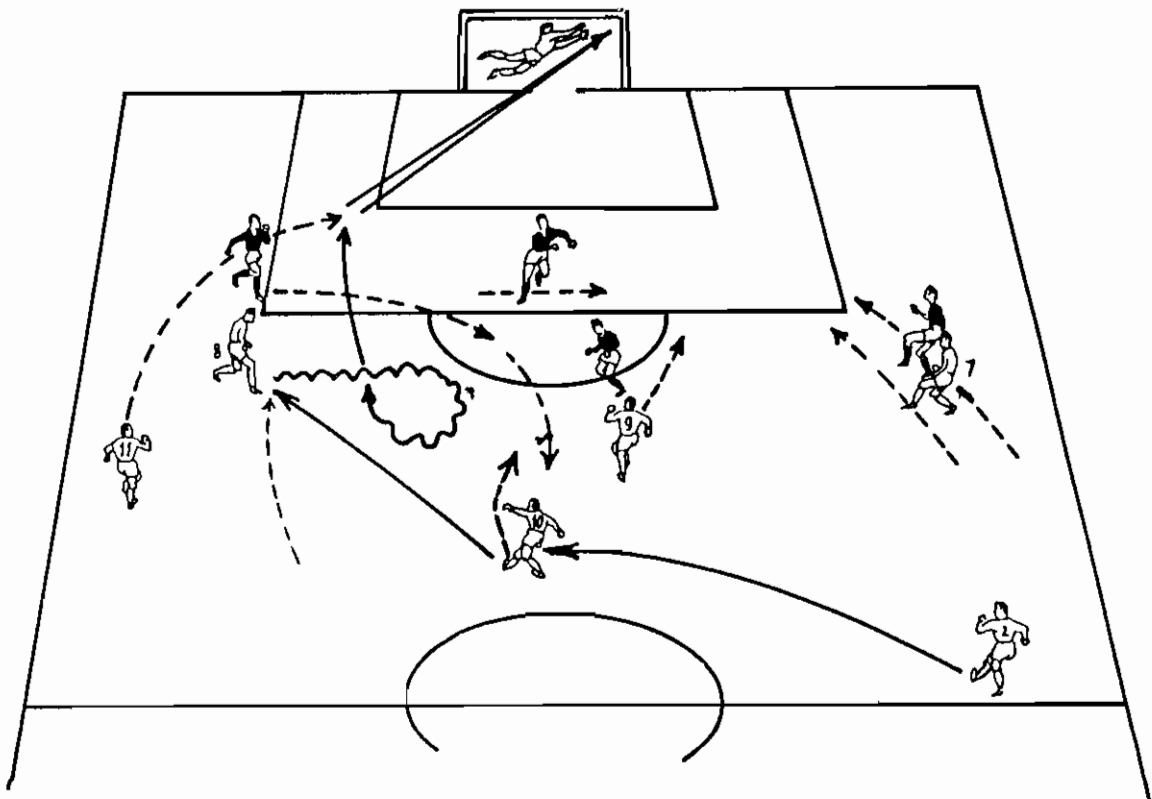
شكل (١٤٠)



شكل رقم (١٤٠)

يمرر الليبرو (٦) الكرة من نصف الملعب الآخر ومن داخل الدائرة أماميه عالية إلى رأس الحرية (٩) الساقط لاسفل الذي يمررها عرضيه إلى لاعب الوسط (٨) الذي يحولها بدوره جانبيه إلى الجناح (٧) المتقدم من الخلف ليسطر على الكرة ويجري بها جانبا وعند وصوله لخط المرمى يمرر الكرة عرضيا لداخل المنطقة، حيث يتقدم للمتابعة كل من (٦)، (٨)، (٩) لإنهاء الهجوم بتصويب الكرة على المرمى من خلال التنسيق فيما بينهم في اتخاذ المواقع المناسبة للتصويب.





شكل رقم (١٤١)

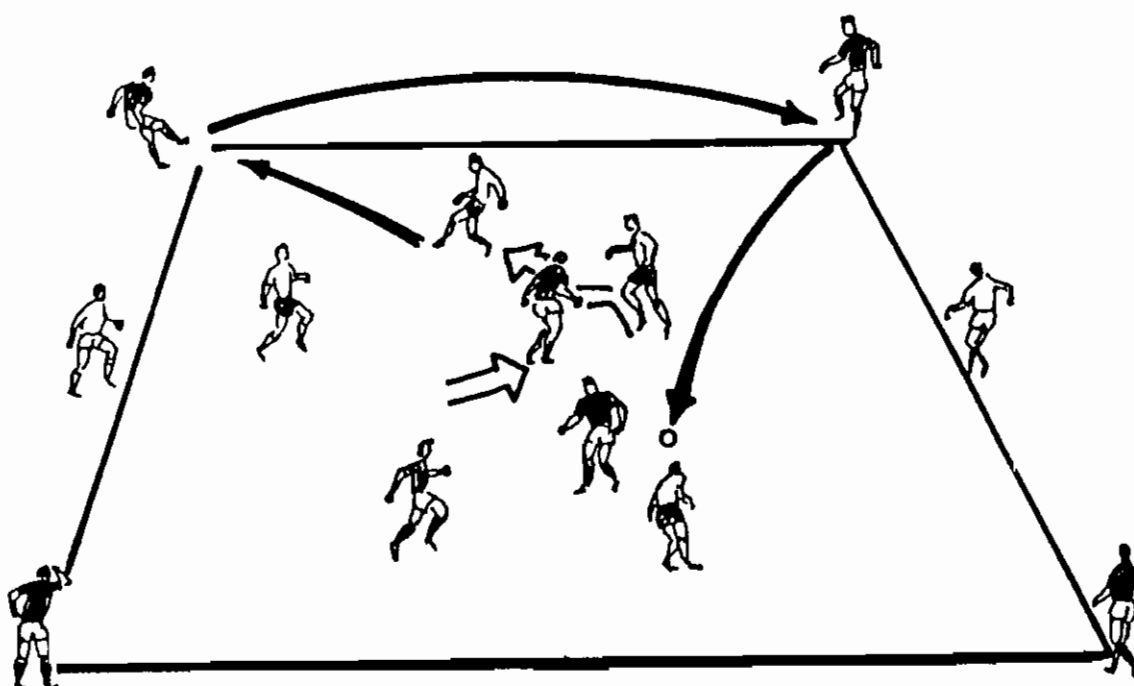
يسقط قلب الهجوم (١٠) لتلقى تمريره الظهير (٢) وفي نفس اللحظة يتقدم لاعب الوسط (٨) للأمام وللجانب حيث يمرر (١٠) الكرة إليه فيسيطر عليها ويجري بها عرضيا ويتقدم الجناح (١١) من الجانب والخلف بتنسيق وتفاهم مسبق حيث يلف (٨) دورة كاملة ويمرر الكرة بينيه في عكس اتجاه اللعب إلى (١١) في مكانه الجديد لينفرد بالحارس ويصوب على المرمى بالزاوية البعيدة .

[illegible]

يتلقى الجناح الايمن (٧) الكرة عقب سقوطه لنصف الملعب الخاص به أمام الظهير أو قلب الدفاع ليتقدم بها من الجانب ويتابعه كل من لاعب الوسط (٨) ورأس الحربة (٩)، يخادع الجناح الظهير بأيهامه بالتمرير لكليهما الا انه يزاوغه ويمر منه من الجانب ثم يمررها عرضية داخل المنطقة لينهي كل من (٩)، (٨) الهجوم بالتصويب على المرمى.



شكل (١٤٣)



شكل رقم (١٤٣)

(٣ ضد ٦) على مساحة ملعب ٣٠ × ٢٥ ياردة

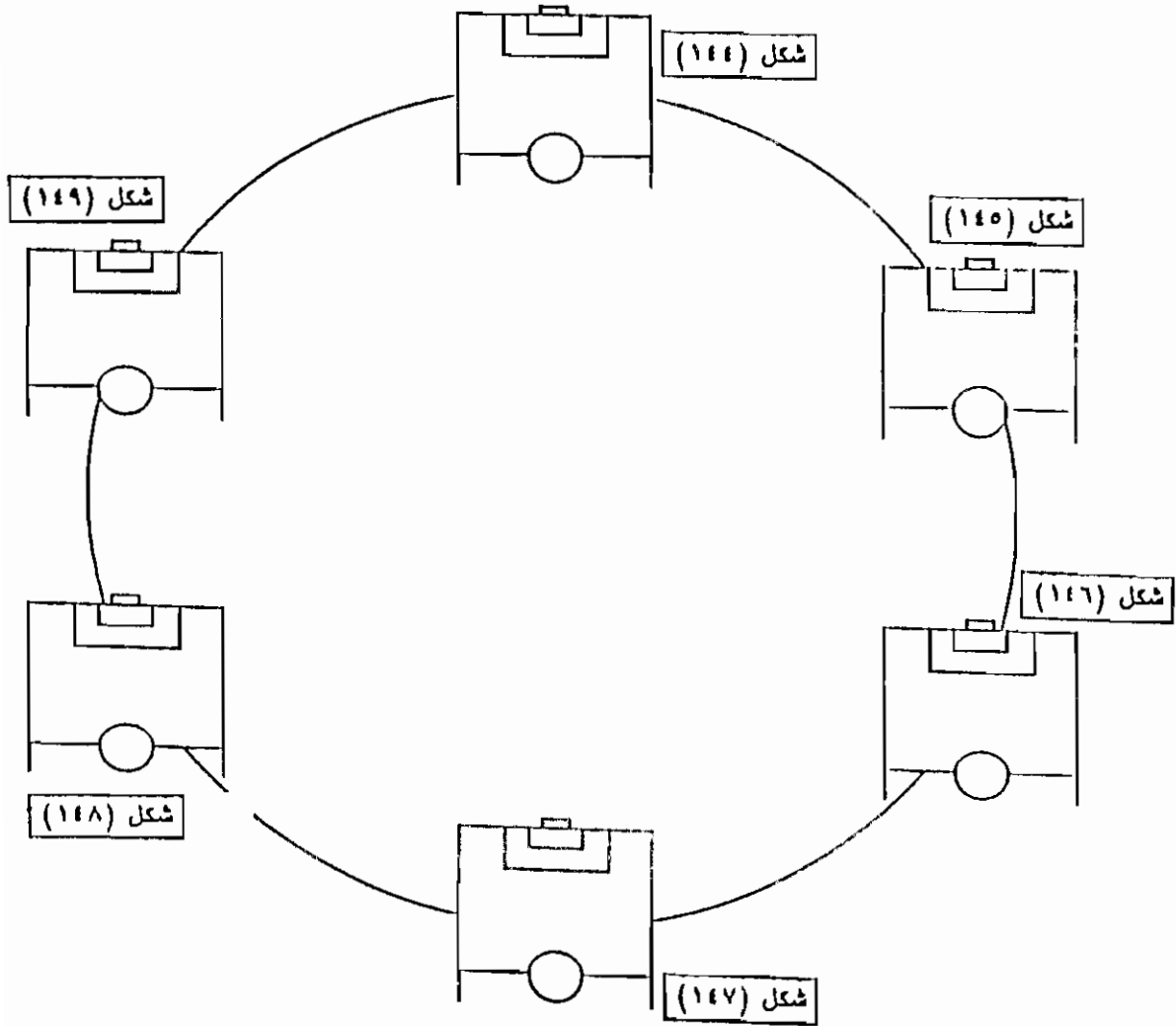
يقف ٦ لاعبين على حدود ضلعي الملعب المتقابلين وبمسافات متساوية كما هو موضح بالشكل، يبدأ التدريب بثلاث تمريرات داخل الملعب على أن تكون الرابعة لأحد اللاعبين خارج الحدود وعندئذ تحتسب نقطة، يتم تمرير الكرة ما بين لاعبين من الخارج على أن ترد لداخل الملعب لنفس الفريق الذي نجح في تنفيذ التمريرات والذي يتحرك لاعبيه لاتخاذ اماكن مناسبة للاستلام وعلى الفريق الآخر محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء التمرير فيما بين لاعبيه.





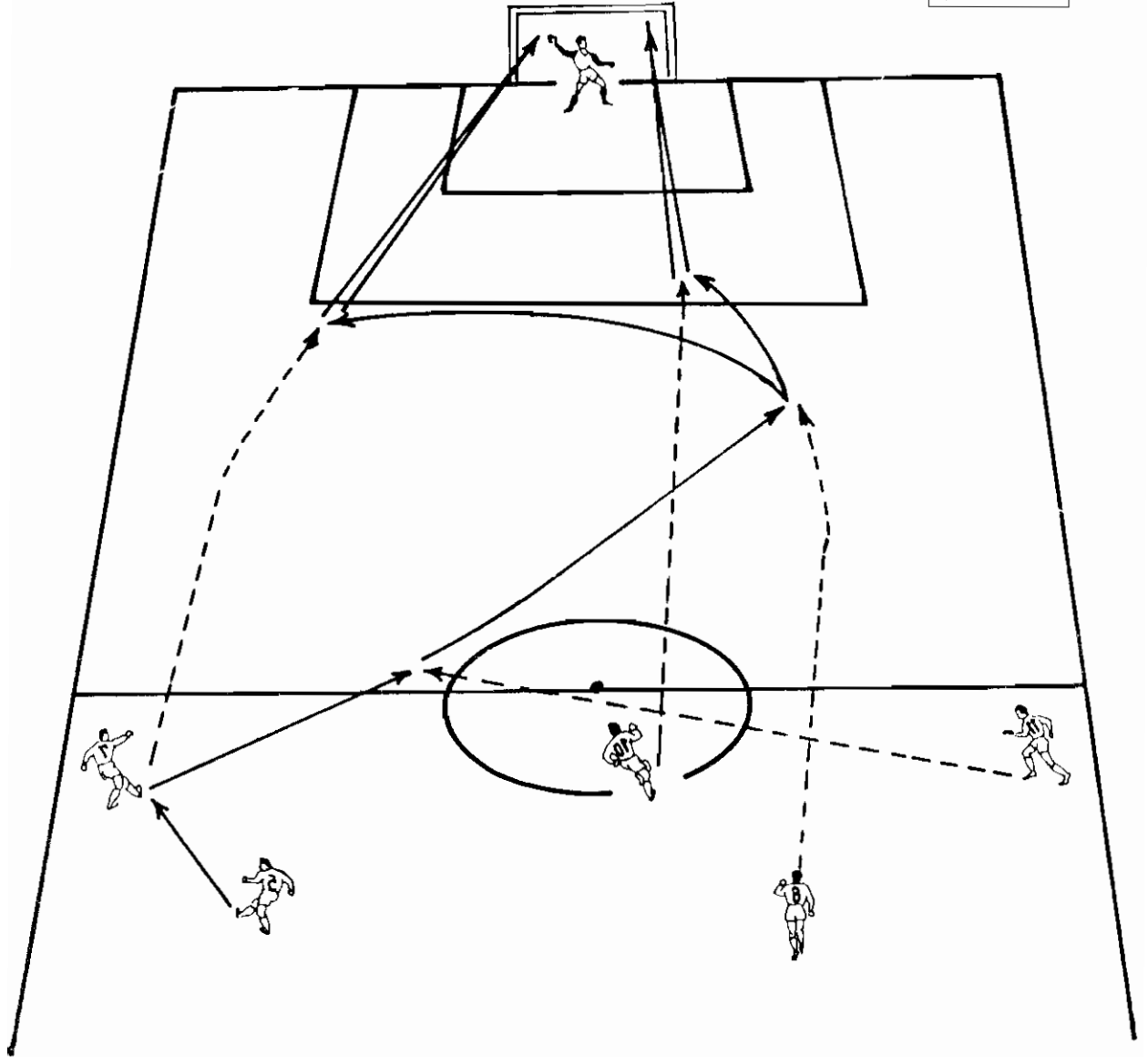
• التدريب الخططي الجماعي الدائري لخطوط الفريق :

يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





شكل (١٤٤)

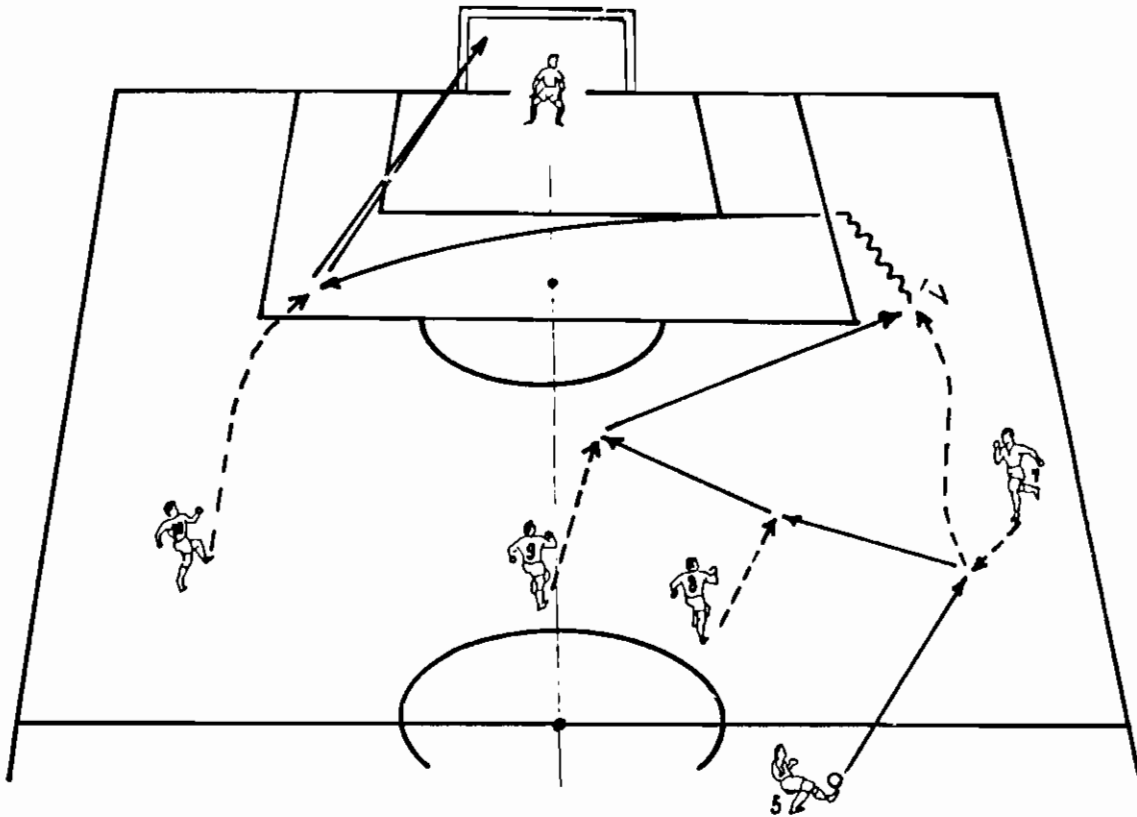


(أ) شكل رقم (١٤٤)

يمهد قلب الدفاع (٥) بتمرير الكرة إلى الجناح (٧) عند خط المنتصف وفي نفس اللحظة يتحرك الجناح العكسي (١١) عرضياً ليتلقى تمريرة (٧) عند قوس دائرة المنتصف، والذي يتحرك بعدها للامام وبجانب خط الجانب يتقدم لاعب الوسط (٦) وقلب الهجوم اماما وفي العمق حيث يمرر (١١) الكرة قطرية أمامية إلى (٦) في مكانه الجديد فيحولها ارضيه إلى (٧) على زاويه منطقة الجزاء أو إلى قلب الهجوم (١٠) ليصوبها على المرمى.

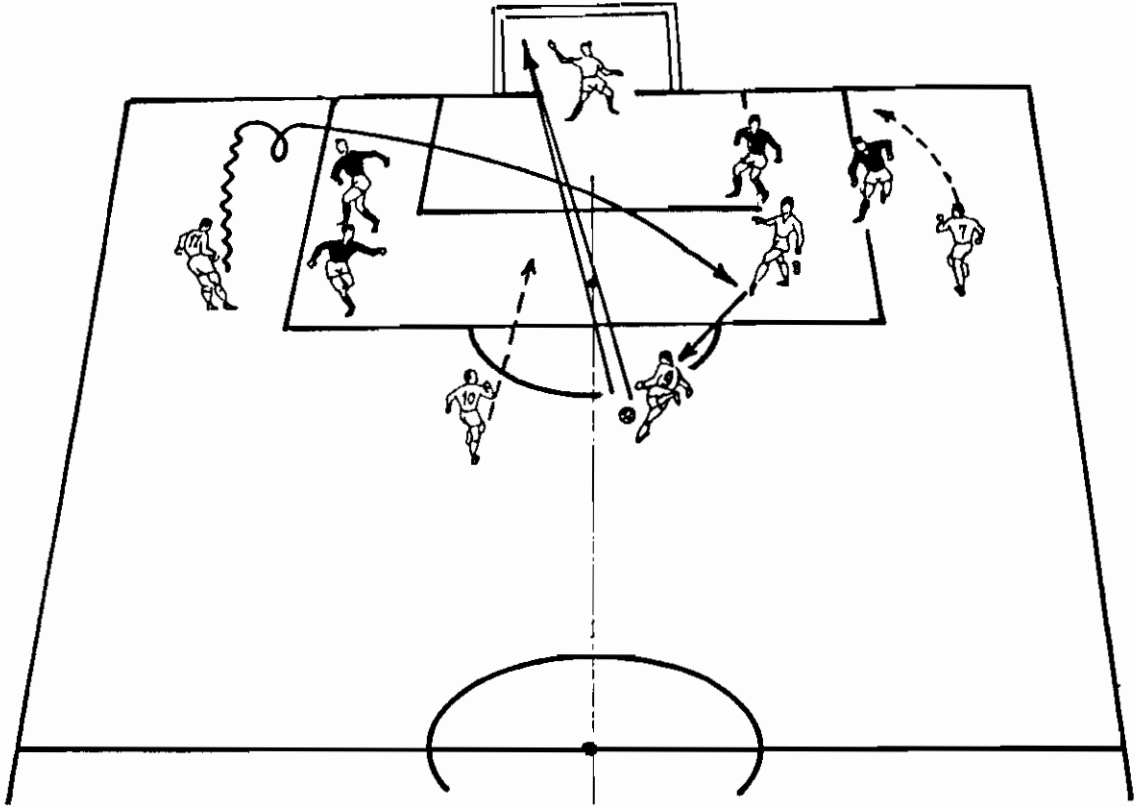


شکل (۱۴۵)



(ب) شکل رقم (۱۴۵)

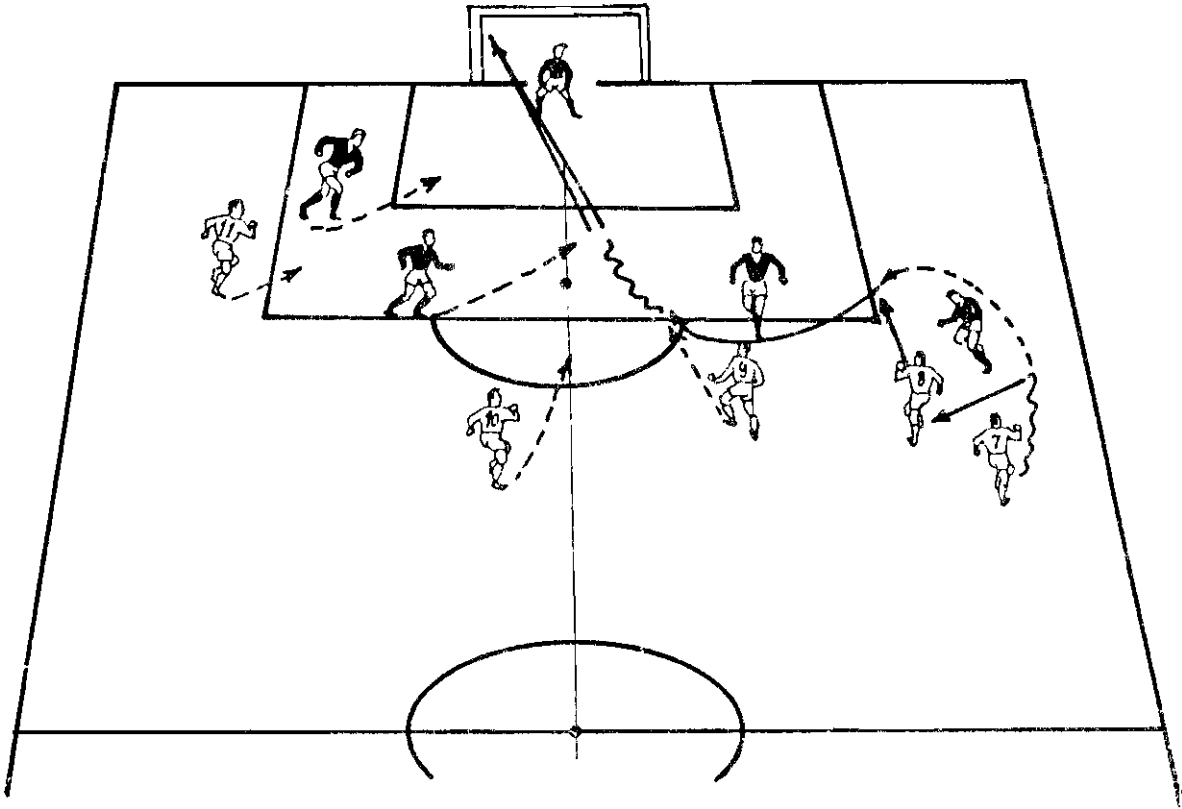
يبدأ اللاعب (٥) الهجوم بتمرير الكرة من خط المنتصف إلى الجناح (٧) الساقط لاسفل فيلعبها مباشرة قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم للامام فيحولها بدوره قصيره مائله أماما إلى رأس الحرية (٩) الذي يلعبها عكسيه مائله جانبيه إلى الجناح (٧) فى مكانه الجديد فيسيطر عليها ويجرى بها ويحولها عرضيه على زاوية منطقة الجزاء العكسيه إلى قلب الهجوم القادم للامام من الجانب العكسى لينهى التحرك بالتصويب على المرمى .



(ج) شكل رقم (١٤٦)

٥ مهاجمين ضد ٤ خط الدفاع) والاداء في الثلث الدفاعي، حيث يجرى الجناح (١١) بالكرة مقترباً من خط المرمى مراوغاً الظهير فينتقدم له الليبرو فيقوم بحركة خداع ويمرر الكرة عرضية إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم داخل المنطقه ليهيئها خلفيه إلى رأس الحرية أو (١٠) قلب الهجوم ليصوبا الكرة على المرمى مباشرة ، ويقوم المدافعون بالمراقبة واختيار المواقع المناسبة والضغط والمهاجمه والتغطيه للتصدى لتحركات المهاجمين داخل المنطقة وخارجها.





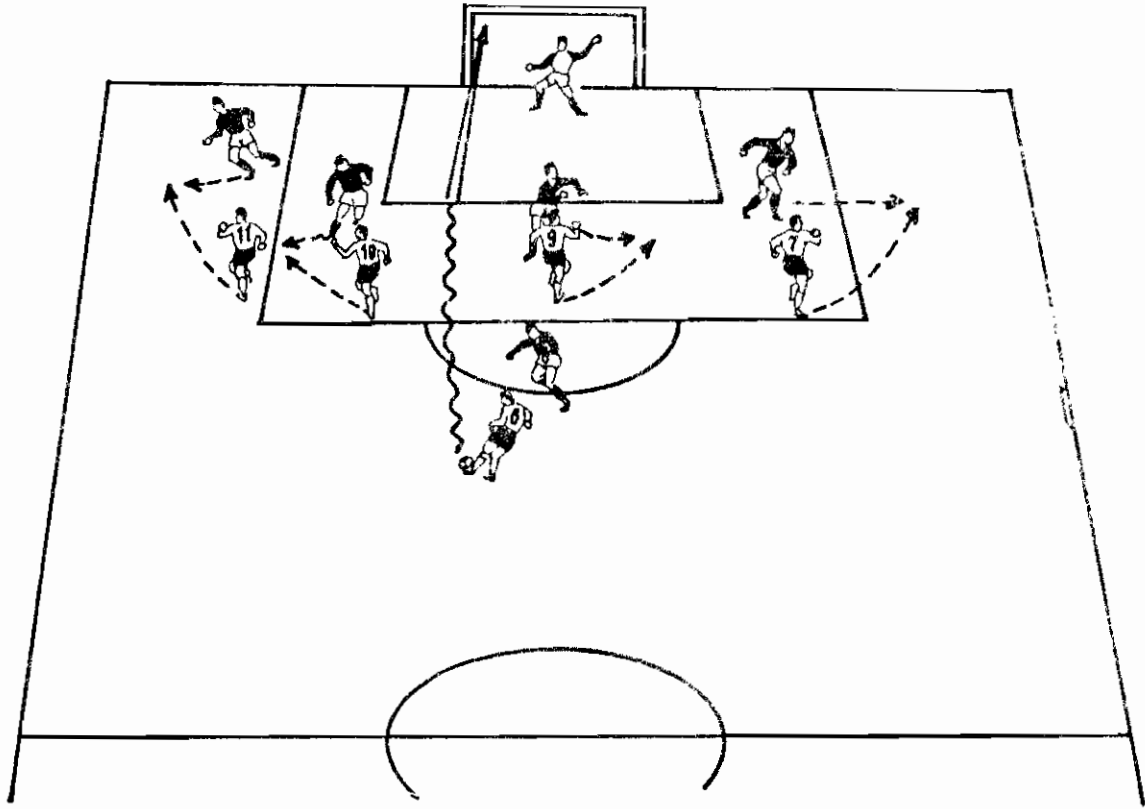
(د) شكل رقم (١٤٧)

نفس المجموعة السابقة وفي الثلث الدفاعي ينفذ خط الهجوم تحركاً خططياً آخر ولكن عن طريق الجناح العكسي (٧) الذي يتقدم بالكرة ويلعبها حائطية (١ - ٢) مع لاعب الوسط (٨) ولكن بالدوران حول الظهر الأيسر ثم يمررها (٧) عرضيه مائله إلى رأس الحريه (٩) الذي يندفع بالكره داخل المنطقه ويصوب على المرمى ولكن تحت ضغط قلب الدفاع ويراقب الظهر الأيمن الجناح (١١) والليبرو قلب الهجوم (١٠)





شكل (١٤٨)



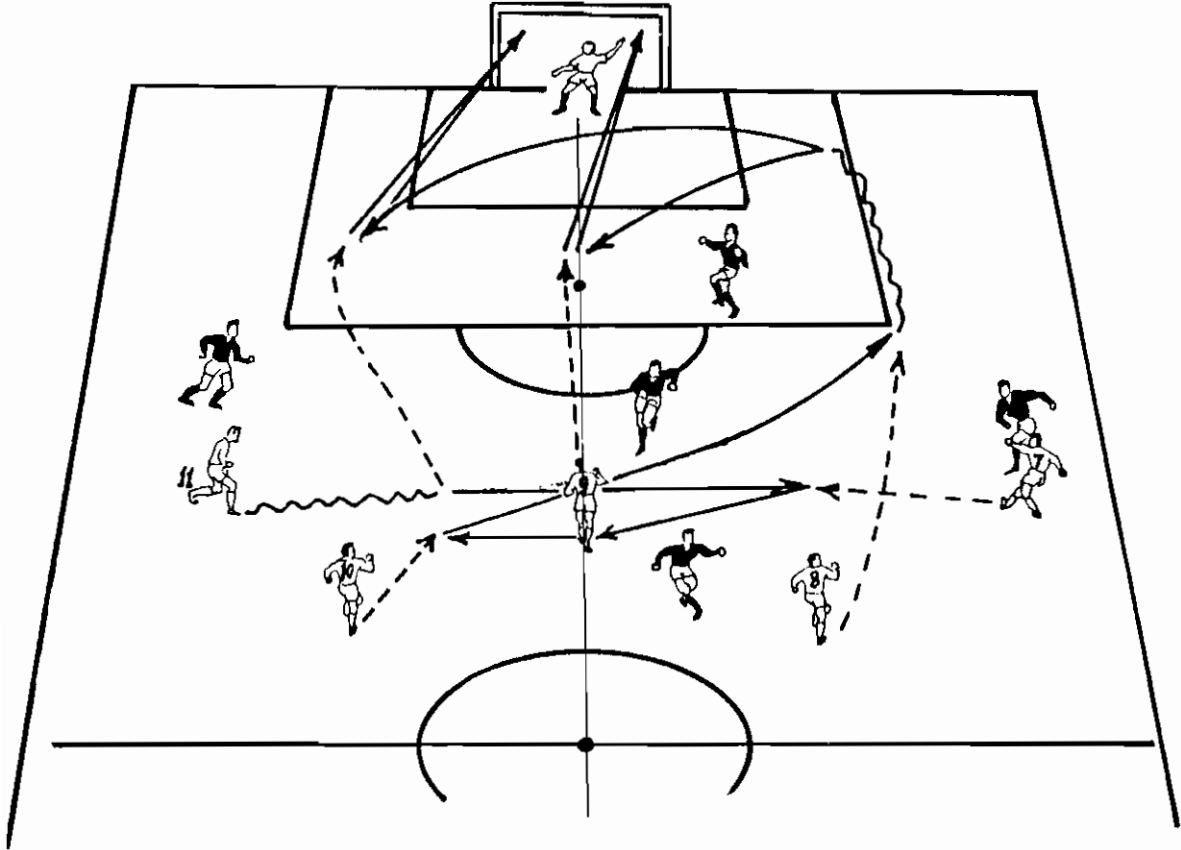
(هـ) شكل رقم (١٤٨)

يطبق المدافعون المراقبه الجماعيه رجل لرجل داخل الثلث الدفاعي وعلى لاعبي الهجوم (٧)، (٩)، (١٠)، (١١) تنسيق التحركات بهدف خلق ثغره بالعمق ليخترق لاعب الوسط (٦) خط الدفاع عند تقدمه بالكرة ومراوغة لاعب الوسط المدافع على حدود منطقة الجزاء ثم ينهي الهجوم بالتصويب على المرمى.





شكل (١٤٩)



(و) شكل رقم (١٤٩)

(٥ ضد ٥) على مساحة نصف الملعب حيث يشكل المهاجمون من لاعب الهجوم ولاعب الوسط المهاجم والمدافعين من خط الدفاع ولاعب الوسط المدافع وذلك بهدف خلق التجانس وجماعية اللعب بين خطوط ولاعبي الفريق .

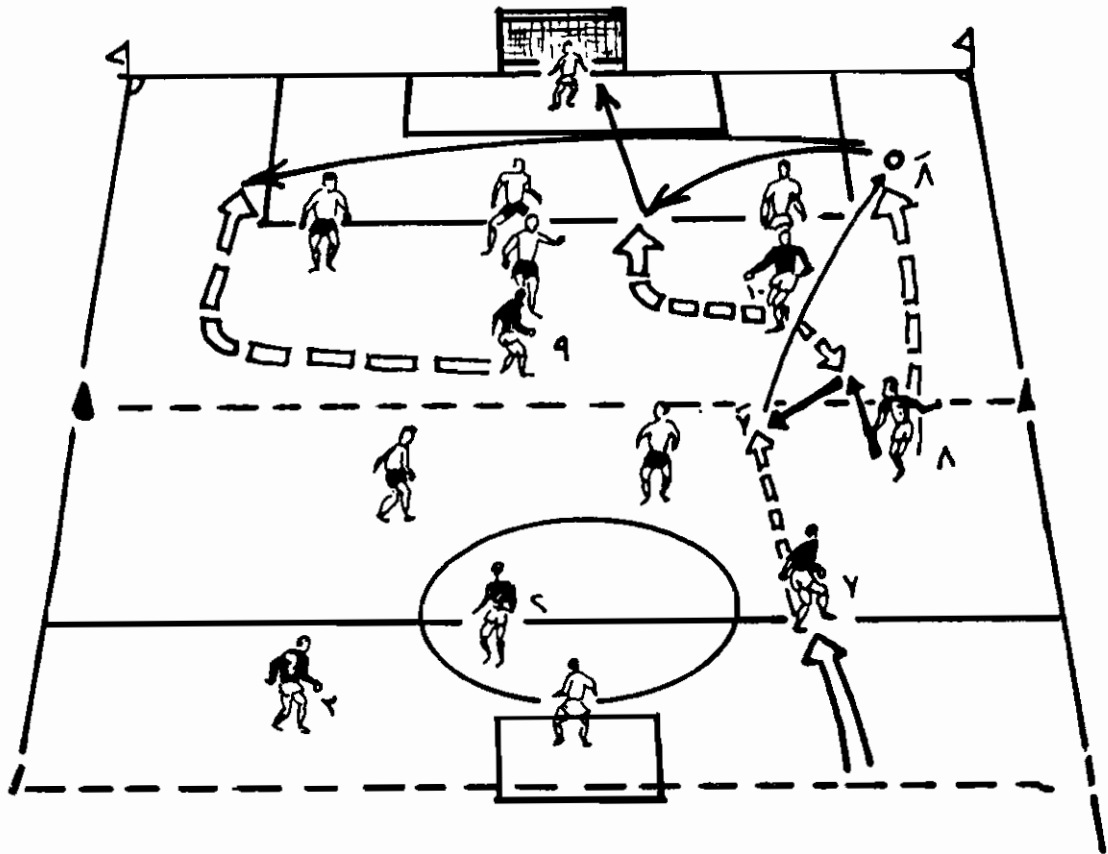
يبدأ التحرك الهجومي من الجناح الأيسر (١١) الذي يتحرك عرضاً ويتقدم له على نفس الخط الجناح الأيمن (٧) فيمرر (١١) الكرة اليه فيردها إلى رأس الحربة (٩) عرضيه قصيره فيحولها قصيره عرضيه أيضاً إلى قلب الهجوم المتقدم من الخلف ليلعبها عرضيه ملتويه إلى لاعب الوسط (٨) على زاوية منطقة الجزاء ليسيّطرها عليها ويجري بها في اتجاه خط المرمى ويحولها عرضيه لنقطه الجزاء إلى (٩) أو (١١) في اماكنهما الجديده داخل المنطقة ليصوبها على المرمى

على المدافعين تطبيق دفاع المنطقة بمساحة نصف الملعب والتفكير لغلق المنطقة أمام المرمى في أداء جماعى مع غلق الجانب الأيمن منفذاً مبادئ الدفاع الفردى .





شكل (١٥٠)

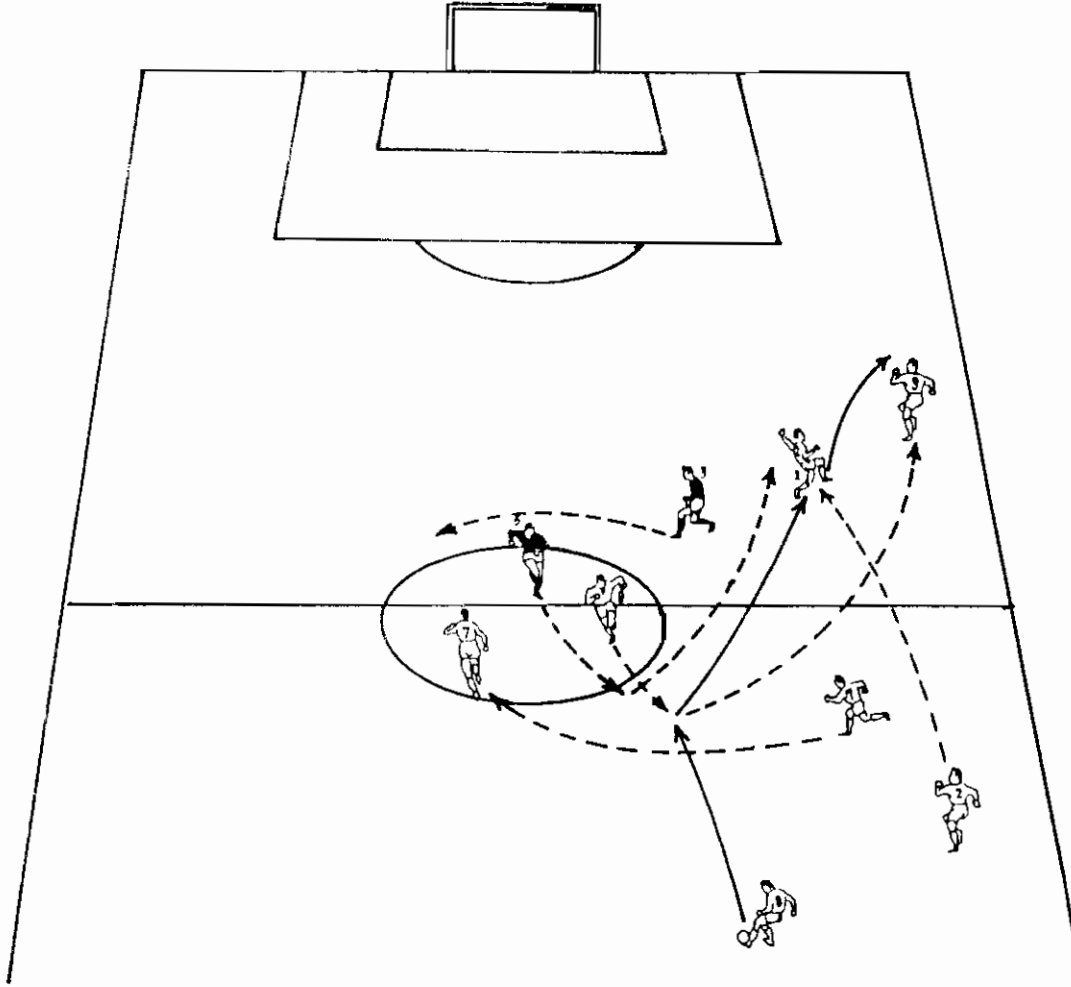


شكل رقم (١٥٠)

تقسم مساحة ثلثي الملعب (٧٠ ياردة) لثلاث مناطق عرضيا مع مرميين وحارسين (٦ ضد ٥) حيث يطبق المهاجمون مراحل خطط الهجوم (مرحلة التمهيد بالثلث الأول الدفاعي - مرحلة بناء الهجوم بالثلث الأوسط - مرحلة تطوير وإنهاء الهجوم بالثلث الهجومي للفريق بمنطقة جزاء الفريق المنافس) أما الفريق الآخر المكون من خمس مدافعين فيتم تركيز الأداء على تطبيق دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل والضغط الجماعي والتغطية .

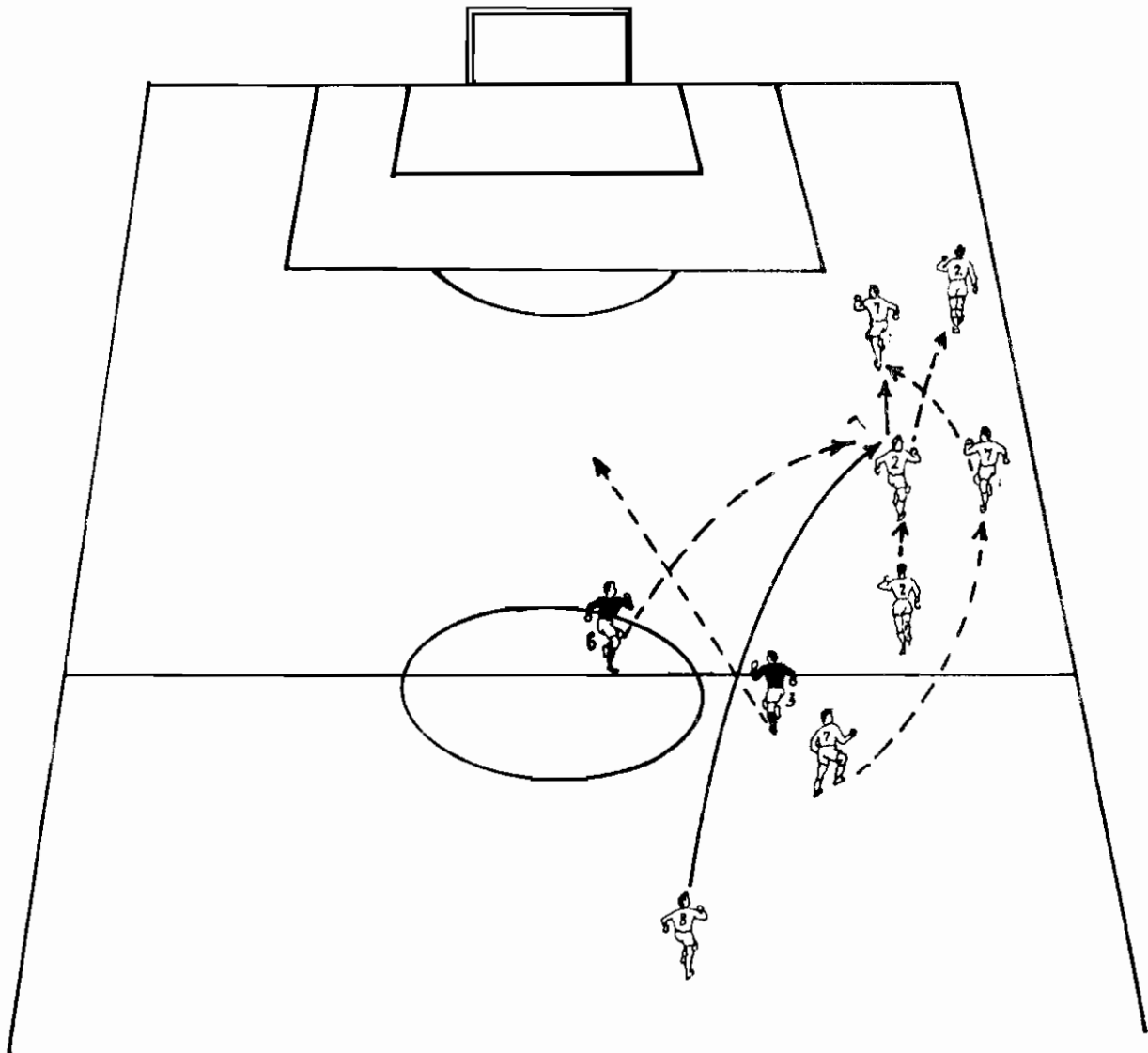
• التدريب على الأداء الجماعي لمرحلة بناء الهجوم :

شكل (١٥١)



شكل رقم (١٥١)

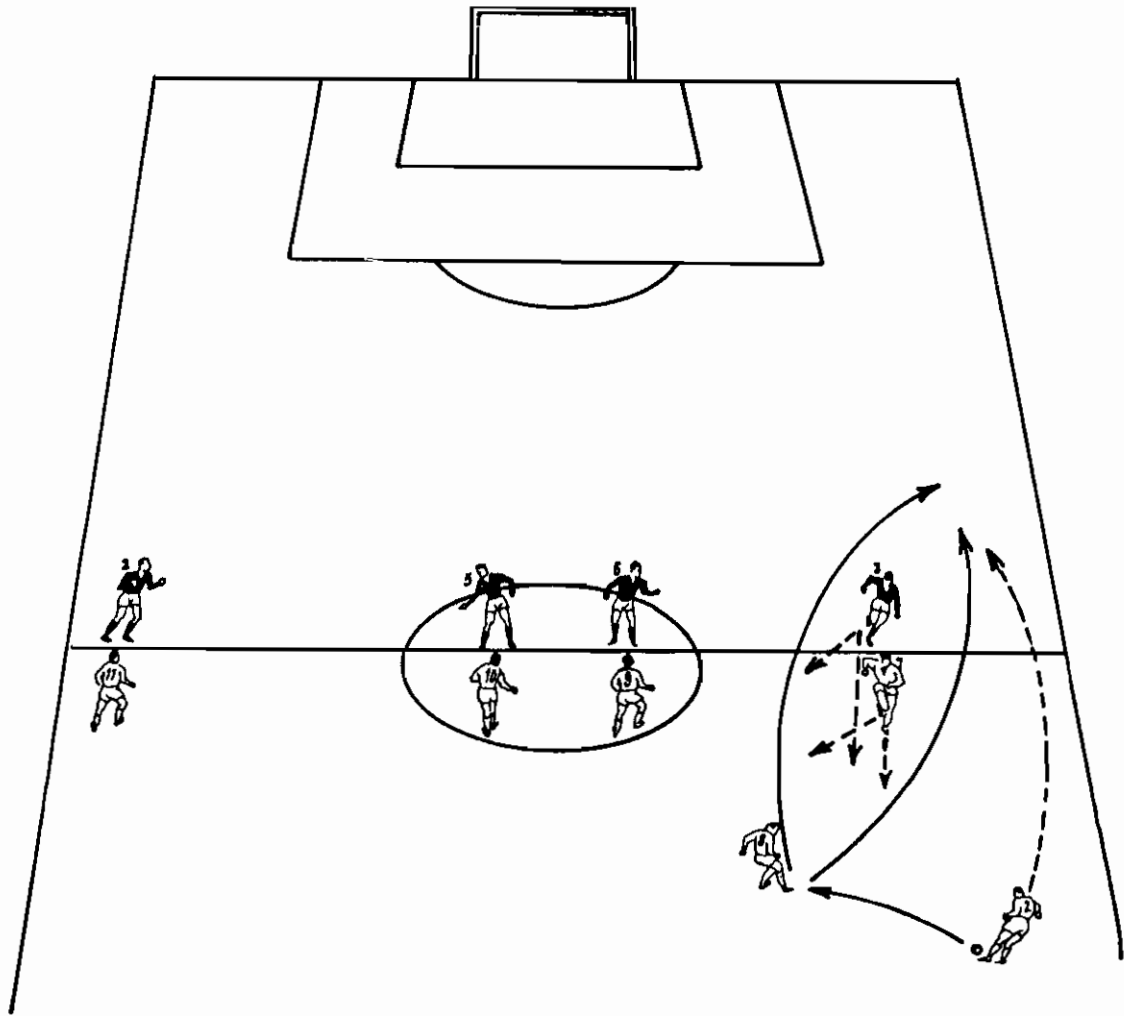
يمرر لاعب الوسط الكرة من الثلث الأوسط للملعب وخلف خط المنتصف إلى رأس الحربة رقم (٩) الساقط لاسفل فيمررها مباشرة جانبية مائله إلى الظهير (٢) المتقدم من الخلف ليأخذ مكان الجناح (٧) الذي يتحرك عرضا ليأخذ مكان رأس الحربة (٩) بالعمق حيث يندفع اليه الظهير (٣) للاستمرار في مراقبته خاليا مكانه إلى (٩)، (٢) الذي يمرر الكرة إلى (٩) في مكانه الجديد يتحرك (الافرلاب) يكرر الاداء من الجهة العكسيه وكل من الظهير والجناح العكسي مع قلب الهجوم.



شكل رقم (١٥٢)

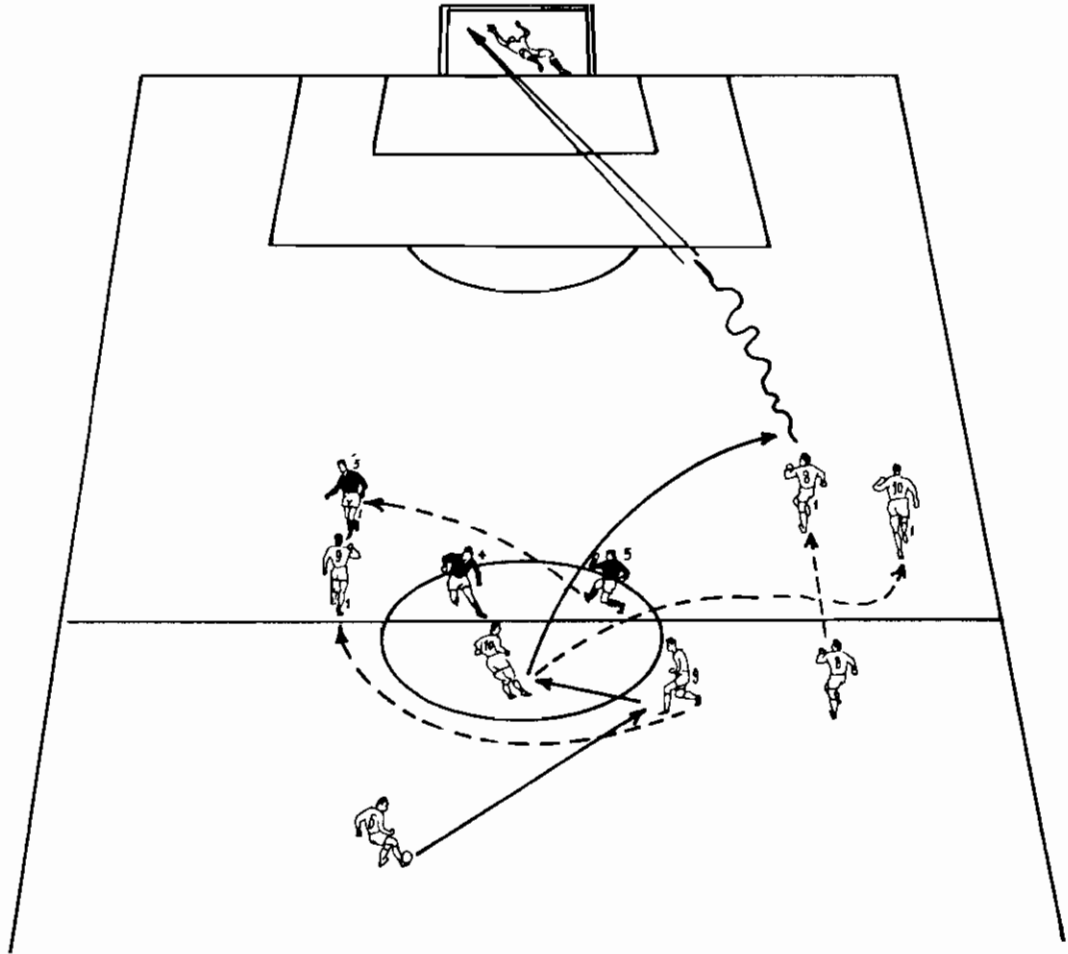
يتقدم الظهير (٢) اماماً بجانب خط الجانب لتلقى تمريره لاعب الوسط (٨) اماميه ملتويه في مكان الجناح الساقط لاسفل وللدخل ومعه الظهير (٣) يقوم (٦) الليبرو بالتغطيه للظهير (٣) ويقوم الظهير بالتحرك مكان الليبرو (٦) وفي تلك اللحظة ينطلق الجناح (٧) (اوفرلاب) مع (٢) الذي مرر له الكرة للآمام ويجري متقاطعاً معه بمركز الجناح .





شكل رقم (١٥٣)

يمرر الظهير الأيمن (٢) الكرة إلى لاعب الوسط (٨) في نفس اللحظة يسقط الجناح (٧) ومعه الظهير (٣) لاسفل وللداخل ، وبناء على هذا التحرك يمرر (٨) الكرة أماميه للظهير (٢) عند تقدمه لمكانه الجديد ويصبح (٩)، (١٠)، (١١) تحت رقابه خط الظهر لاداء التغطيه للظهير (٣) .

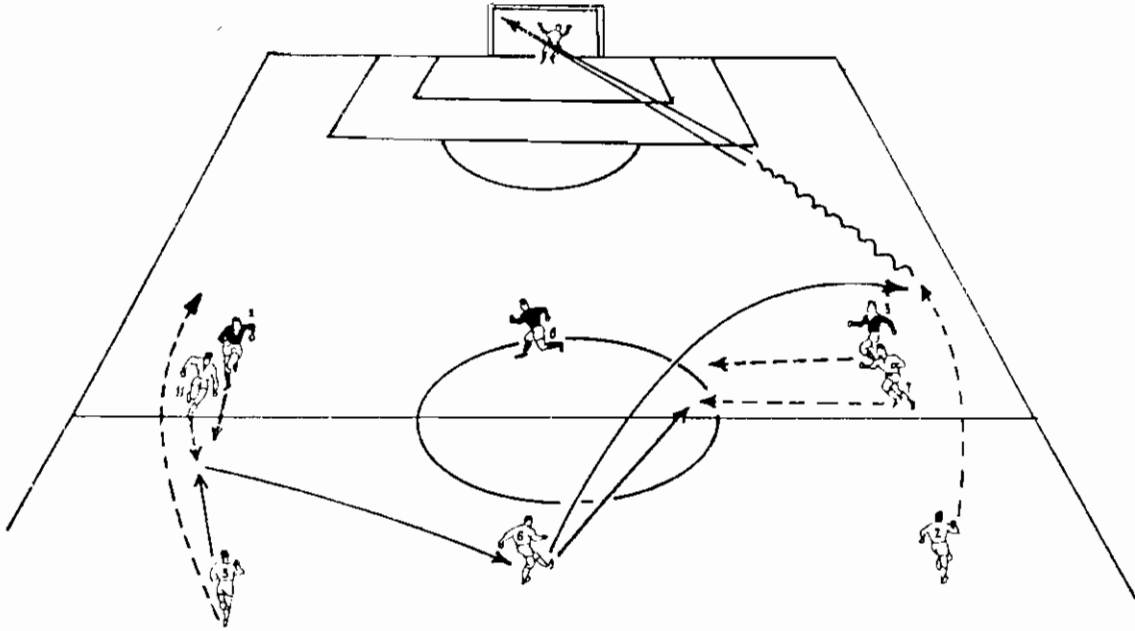


شكل رقم (١٥٤)

يمرر لاعب الدفاع (٦) الكرة إلى رأس الحرية (٩) الذي يمررها عرضية قصيرة إلى قلب الهجوم (١٠) وفي تلك اللحظة يندفع لاعب الوسط (٨) من الخلف اماما لتلقى التمريره من (١٠) في موقعه الجديد.

يجرى (١٠) ليأخذ مكانا جديدا في الجناح ويتحرك (٩) ليأخذ مكانا جديدا في العمق تحت مراقبه قلب الدفاع (٥) بينما لاعب الوسط المدافع (٤) يتابع تحرك (١٠)، (٨) حيث اتجاه الهجوم، وعلى (٨) الاندفاع قبل التغطيه نحو المرمى بالكرة ليصوبها على المرمى.

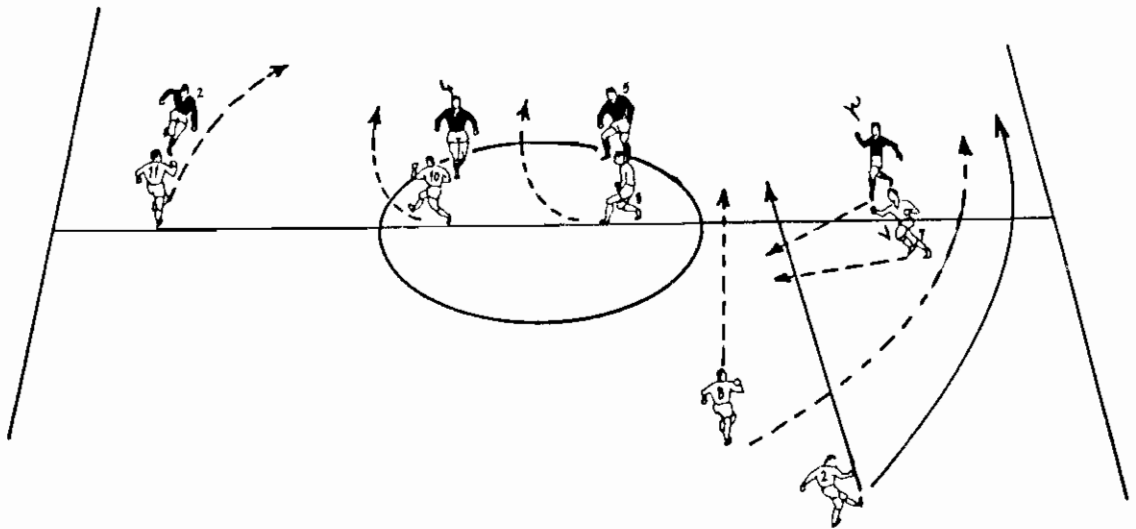




شكل رقم (١٥٥)

التدريب على تغيير اتجاه اللعب في بناء الهجوم حيث يمرر الظهير (٣) إلى الجناح (١١) الساقط لاسفل ومعه الظهير (٢) ثم يندفع ليأخذ مكانه بالجناح في (٣) يمرر (١١) الكرة للاعب (٦) وفي نفس اللحظة يكون الليبرو (٦) قد تحرك لتغطيه زميله (٢) وايضاً يتحرك الجناح العكسي (٧) صاحباً معه الظهير المنافس (٣) للداخل ويكون لدى (٦) خيارين.

أما ان يمرر للجناح اذا لم يتابعه الظهير (٣) أو يمرر إلى الظهير المتقدم من الخلف (٢) اذا ما تابع المدافع (٣) الجناح (٧) داخل المنطقة يندفع الظهير (٢) نحو المرمى ليصوب الكرة وينهى الهجوم.



شكل رقم (١٥٦)

يتحرك الجناح (٧) للداخل، وحين ذاك يربط لاعب الوسط تحركه بتحرك المدافع (٣) الذي يراقب (٧) فإذا تحرك معه للداخل فعلى (٨) التحرك من الخارج لأخذ مكان (٧) بالجناح وإذا لم يتابعه المدافع (٣) يندفع اماما.

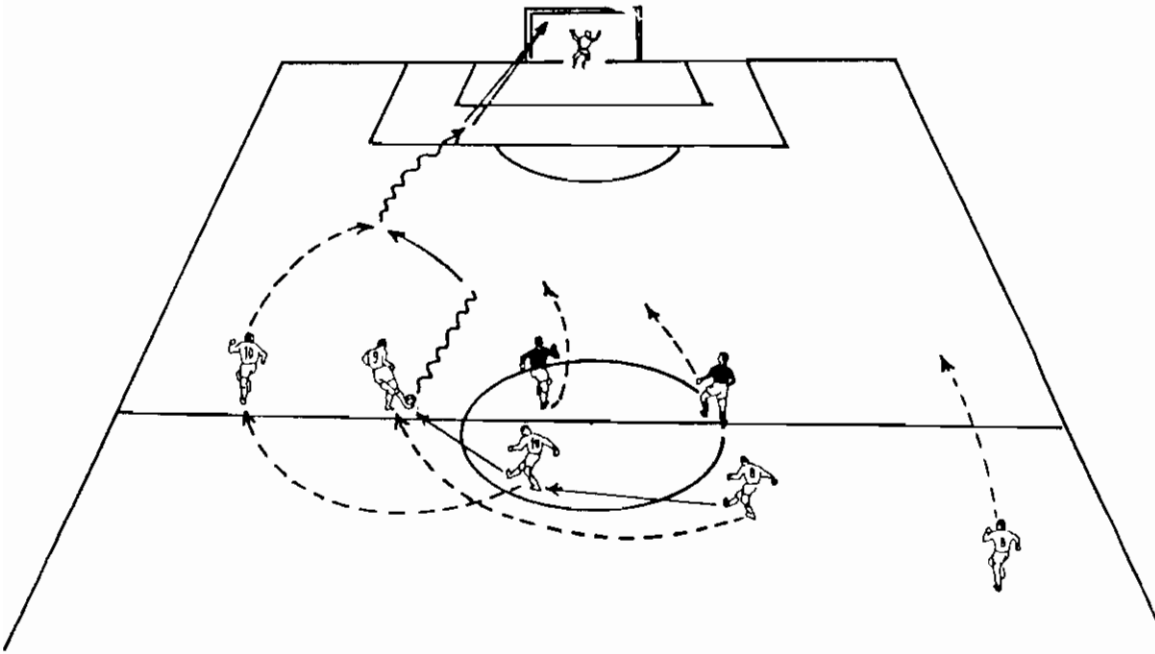
وعلى ضوء تلك التحركات يحدد الظهير (٢) اتجاه التمرير اما إلى الأمام أو في منطقة الجناح للجانب

وعلى المدافعين (٥)، (٤)، (٢) مراقبة رأس الحرية (٩)، قلب الهجوم (١٠) والجناح العكسي (١١)





شكل (١٥٧)

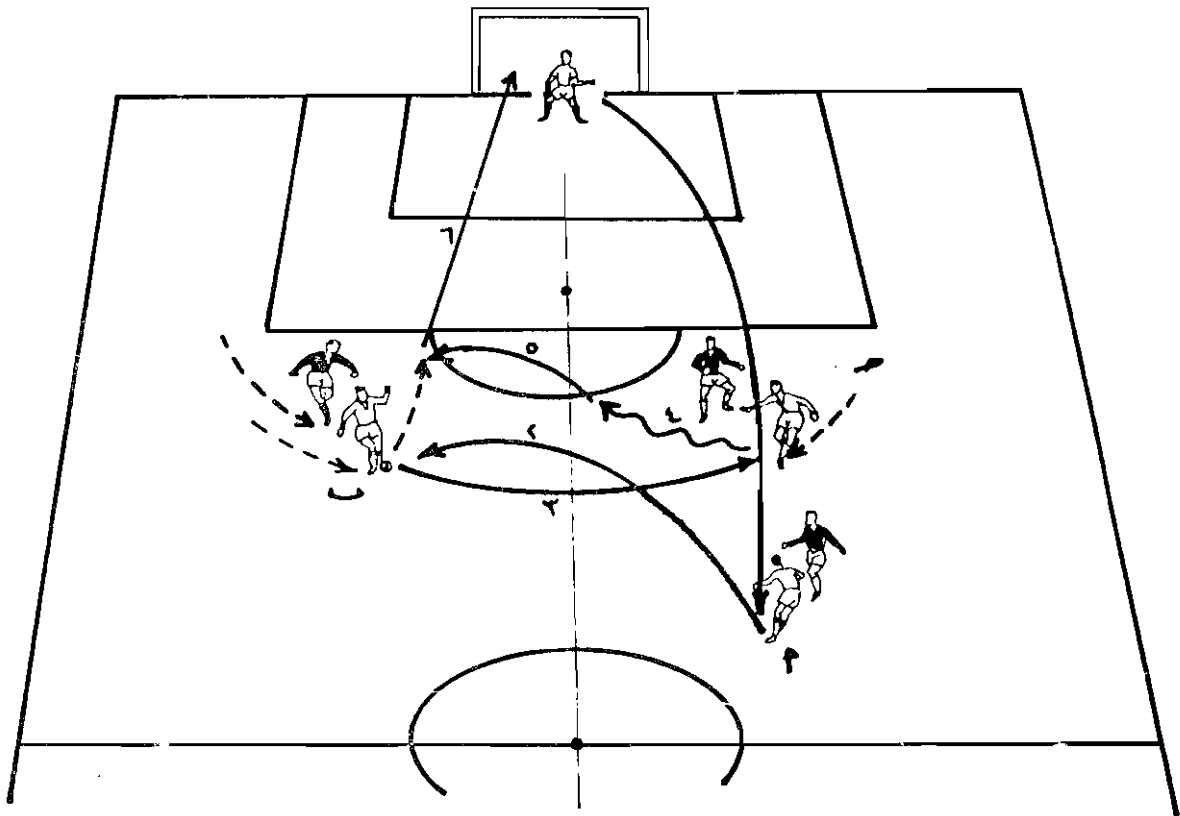


شكل رقم (١٥٧)

يمرر رأس الحربة (٩) الكرة إلى قلب الهجوم (١٠) قصيرة عرضيه ثم يجرى ليأخذ مكاناً (أوفلااب) عرضاً ويتسلمها في (٩) ثم يجرى بالكرة أماماً حيث يتحرك (١٠) لمكان الجناح الأيسر ثم للداخل ليتلقى تمريرة (٩) في مكانه الجديد حيث يندفع بالكرة على حدود منطقته الجزاء ويصوب على المرمى لإنهاء الهجوم، وتقدم لاعب الوسط (٨) من مكان الجناح العكسي وتقهقر كل من قلب الدفاع والليبرو خلفاً للتغطية.



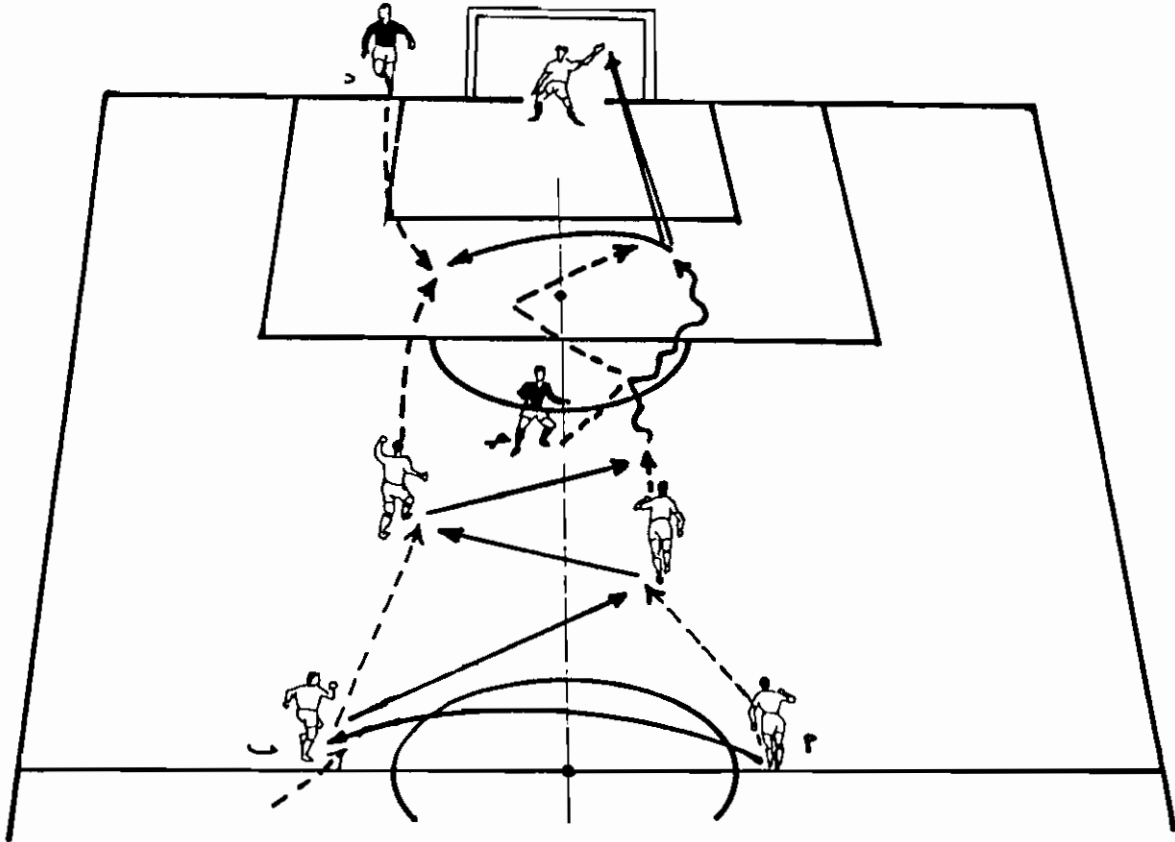
شکل (۱۵۸)



۱- شکل رقم (۱۵۸)

(٣ ضد ٣) فى مساحة نصف ملعب كرة القدم يبدأ التدريب بتمرير حارس المرمى للكرة وعلى حدود قوس دائرة المنتصف ليسيطر عليها أحد لاعبي الفريقين لبدأ التمرير مع تبادل المراكز وتحت ضغط المدافعين حيث يمرر (أ) الكرة إلى (ب) مباشرة الذى يمررها بدوره إلى (ج) الساقط لاسفل ليسيطر عليها ويجرى بها للداخل ثم يمررها إلى (ب) المتقدم فى العمق للاختراق والتصويب .

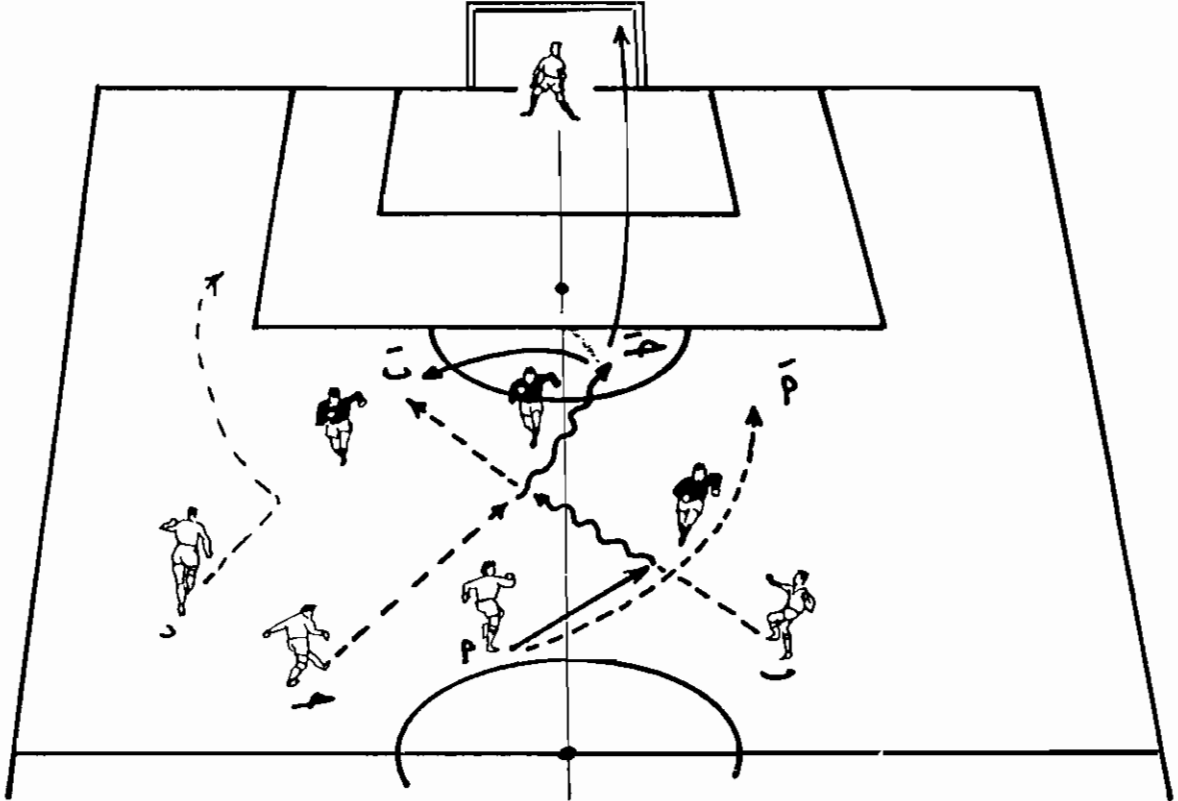




٢- شكل رقم (١٥٩)

(٢ ضد ٢) في مساحة الثلث الأخير حيث يتقدم كل من المهاجمان (أ، ب) في تبادل التمرير للكرة ويتقدم اللاعب (ج) لملاقاتهما على حدود منطقة الجزاء مع التركيز على اللاعب المستحوذ على الكرة بينما يتقدم زميله (د) من خلف خط المرمى لملاقاه اللاعب (ب) داخل المنطقة وعلى اللاعب (أ) محاولة مراوغة المدافع (ج) ويفاضل بين اختيارين أما التصويب على المرمى أو التمرير إلى زميله (ب) المتقدم من الخلف وتحت ضغط المدافع (د) يراعى التركيز على أداء الواجبات الدفاعية الجماعية وكذا التحركات الهجومية خارج وداخل المنطقة.





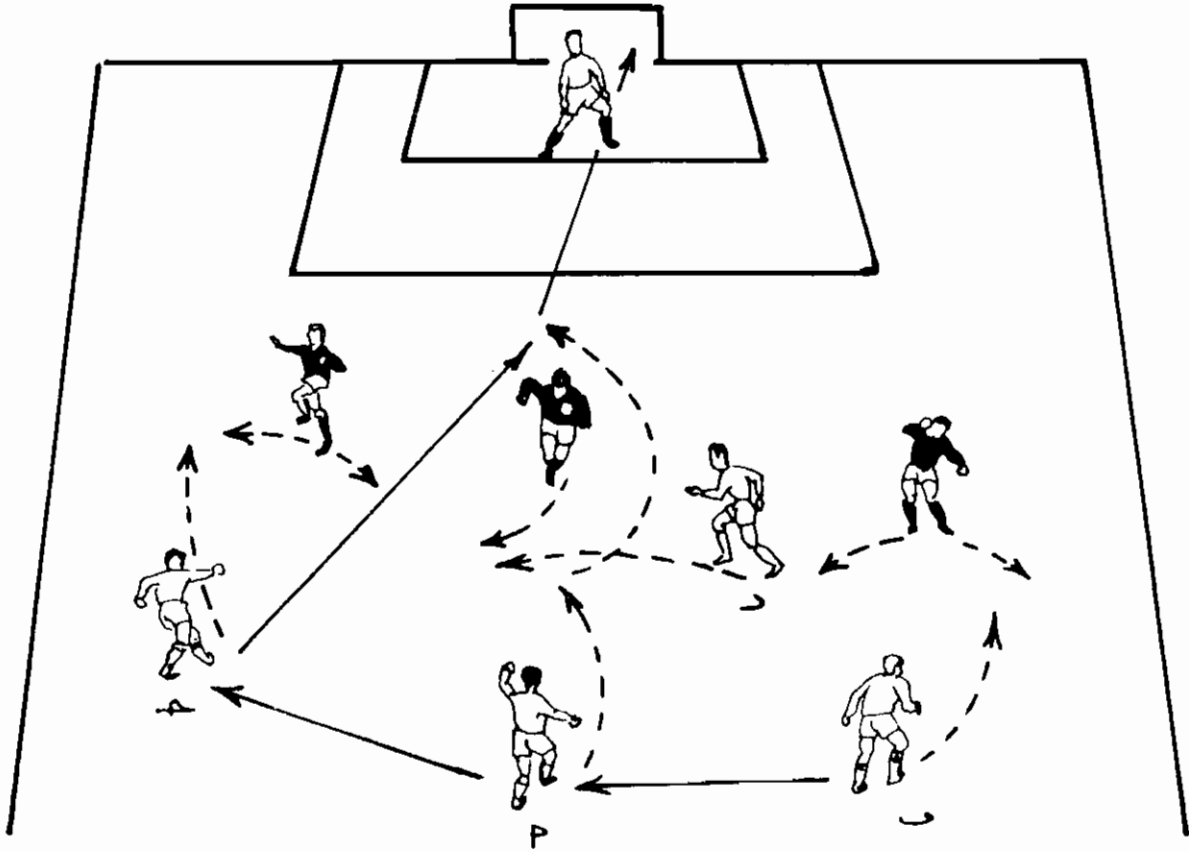
شكل رقم (١٦٠)

(٤ ضد ٣) المساحة من الخط الوهمي العرضي لنقطه الجزاء إلى خط المنتصف مع تحديد هدف على نقطه الجزاء يتم التركيز على الأداء الجماعي لخلق المساحة بالتحركات المتقابلة بالكرة وبدونها كأحدى خطط الهجوم لخلق الفراغ وفتح الثغرات على أن يتكرر الأداء برجوع رباعي الهجوم إلى خط المنتصف عقب كل هجمة في أداء متتالي وعلى المدافعين الثلاث التصدي لموجات الهجوم حيث يمرر اللاعب (أ) من الوسط إلى (ب) المتقدم من الجانب الأيمن ويجري متقاطعاً معه إلى (أ) ليسيّط (ب) على الكرة تحت ضغط المدافع ويجري بها قطرياً وللداخل وفي نفس اللحظة يتقدم زميله (ج) من الجانب الأيسر ليتقاطع معه قطرياً فيترك (ب) الكرة له ويجري للعمق بينما يندفع (ج) بالكرة داخل المنطقة ليفاضل بين التصويب أو إعادة التميرير إلى (ب) وعلى اللاعب (د) شغل المدافع الأيمن بالتقدم من الجانب.





شكل (١٦١)

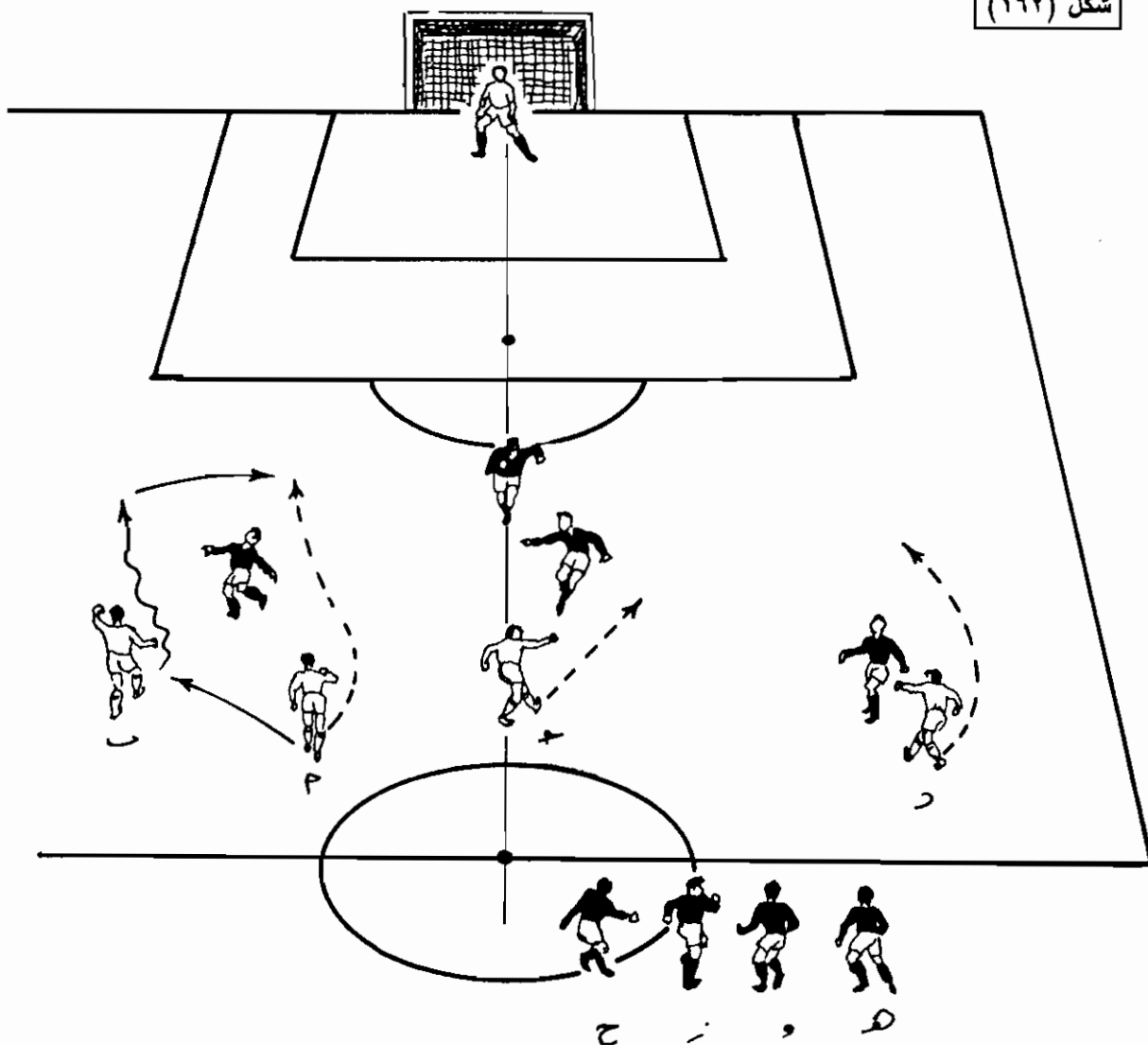


٤- شكل رقم (١٦١)

(٤ ضد ٣) في مساحة نصف الملعب للتركيز على الاتساع في الهجوم في مرحله التطوير والانهاء ومن خلال التسليم والتسلم عرضاً حيث يمرر اللاعب (أ) من الوسط الكرة يمينا إلى (ب) الذي يردها إليه ويكرر نفس الأداء مع (ج) بينما يتحرك اللاعب (د) في اتجاه الثغرات بين رباعى خط الظهر ويساعد في شغل قلب الدفاع وسحبه جانبا ليساعد في اختراق (أ) في العمق حيث يمرر (ج) الكرة إليه قطريه بينيه ليصوب على المرمى يراعى الربط في توقيت التحركات والأداء بين كل من (أ)، (د) وتمريه (ج)، وتكرار الأداء من ثغرات أخرى عقب اعادة الكرة إلى دائرة المنتصف من جانب الحارس والمدافعين وعلى المدافعين تطبيق وسائل الدفاع الجماعى لغلق المنطقة والتغطية .



شكل (١٦٢)

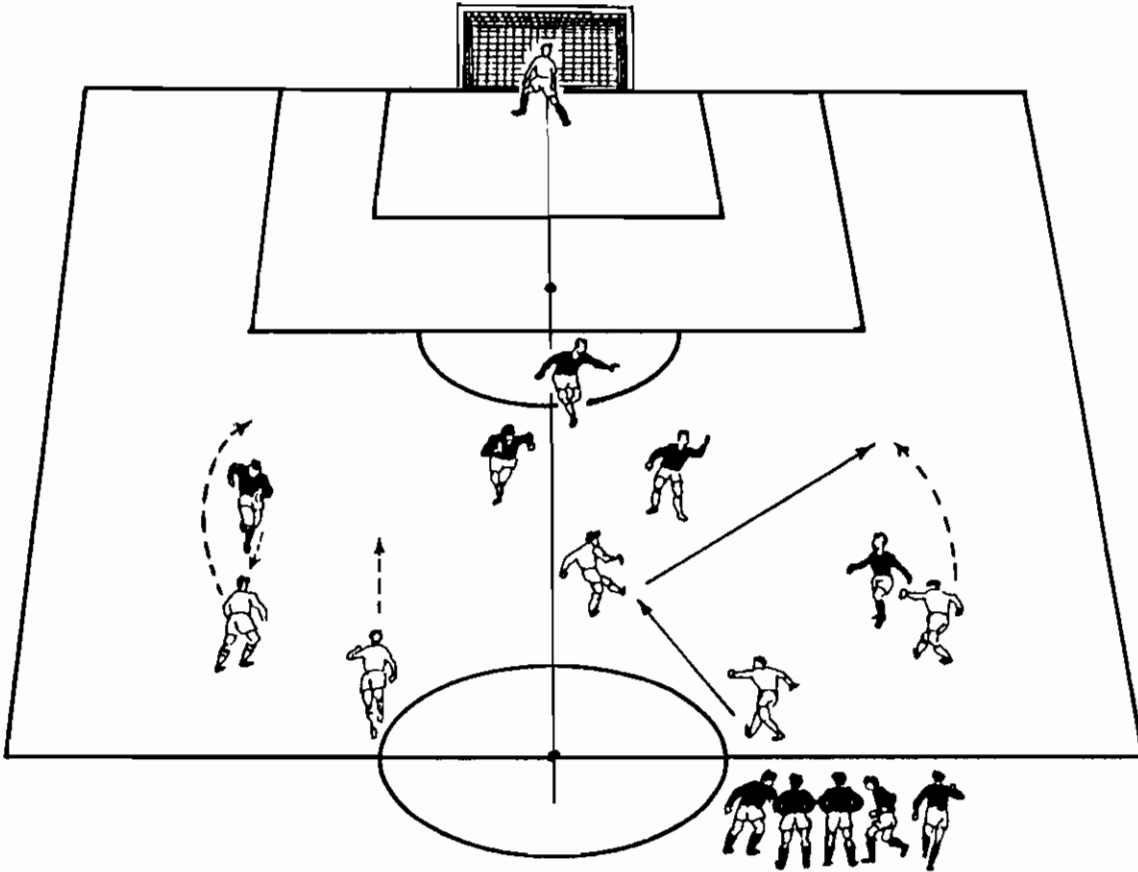


۵- شکل رقم (۱۶۲)

(٤ ضد ٤) على مساحة ثلاثي ملعب كرة القدم بهدف التدريب على التحضير والاختراق من أحد الأجناب والمتابعة من الجانب العكسي والعمق لإنهاء الهجوم في الثلث الأخير ومنطقة الجزاء على أن يتحرك كل من (أ، ب، ج. د) لخلف خط المرمى عقب انتهاء الهجوم أو فقد ملكية الكرة وفي نفس اللحظة ينطلق الفريق الثالث من خلف خط المنتصف (هـ، و، ز، ح) ليقابل الفريق المنافس الذي استحوذ على الكرة محاولاً الدخول بها لداخل دائرة المنتصف وعلى كل من (هـ، و، ز، ح) الدفاع عن الدائرة واستخلاص الكرة والبدء في هجوم مضاد ضد (أ، ب، ج، د) وهكذا يتبادل الثلاث فرق المهام والواجبات بين الهجوم والدفاع ومن خلال تحركات وانتشار سريع بمساحة ثلاثي الملعب.



شكل (١٦٣)



٦- شكل رقم (١٦٣)

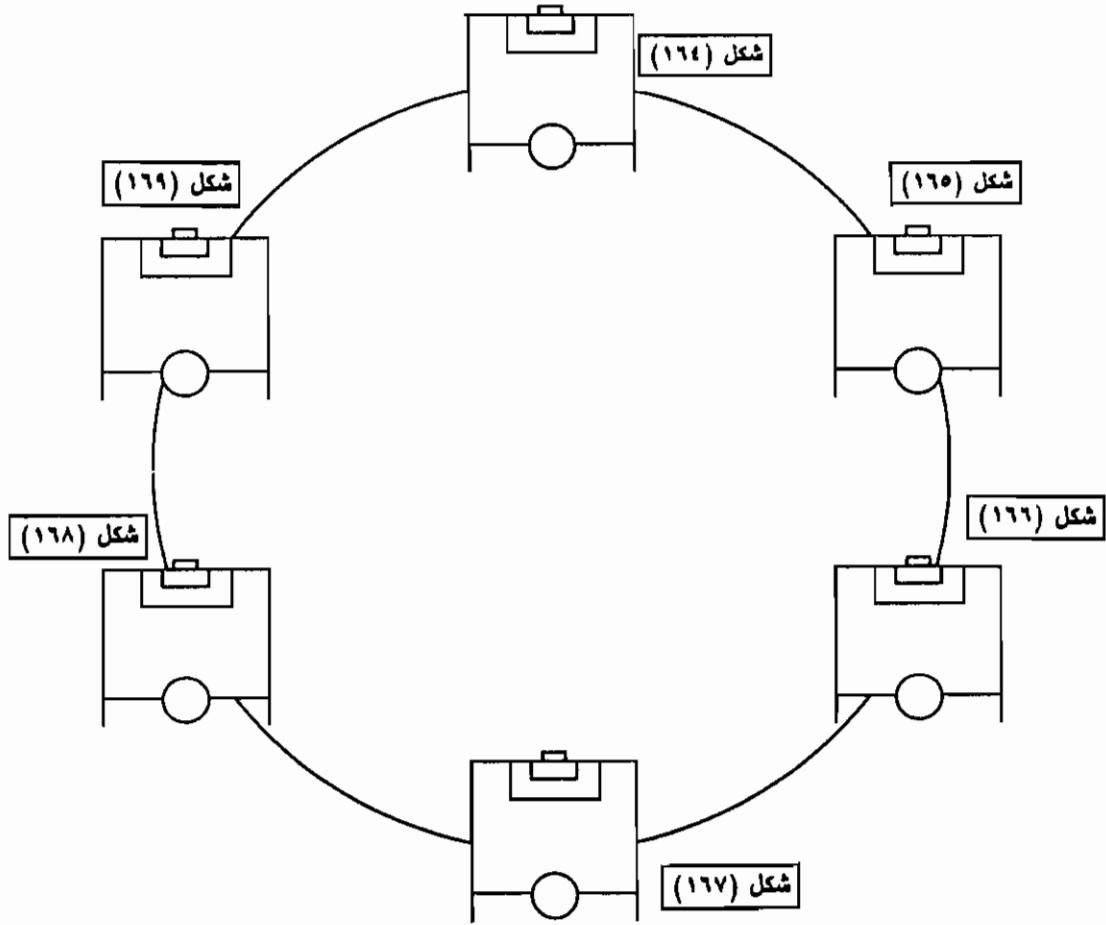
(٥ ضد ٥) بهدف التدريب على الانتشار السريع في مساحة الملعب ومكان تواجد الكرة ووفقاً لمواقف اللعب وما يتطلبه من أداء خطى جماعى سواء كان فى الهجوم أو الدفاع .
ويتم الأداء بنفس شروط التدريب السابق.

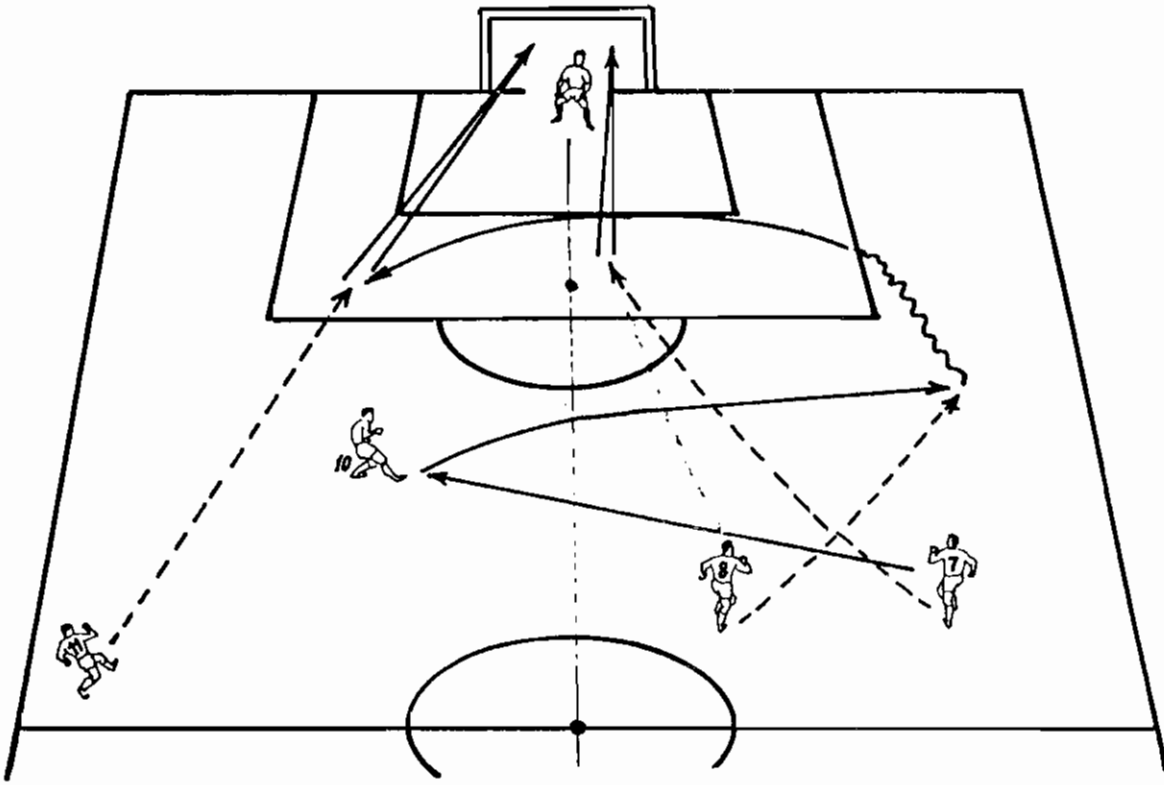




• التدريب الخطى الدائرى المتنوع للتحركات الخطئية فى الهجوم على مساحة نصف الملعب :

يتم تنفيذ هذه التدريبات وفق الشكل الدائرى التالى :

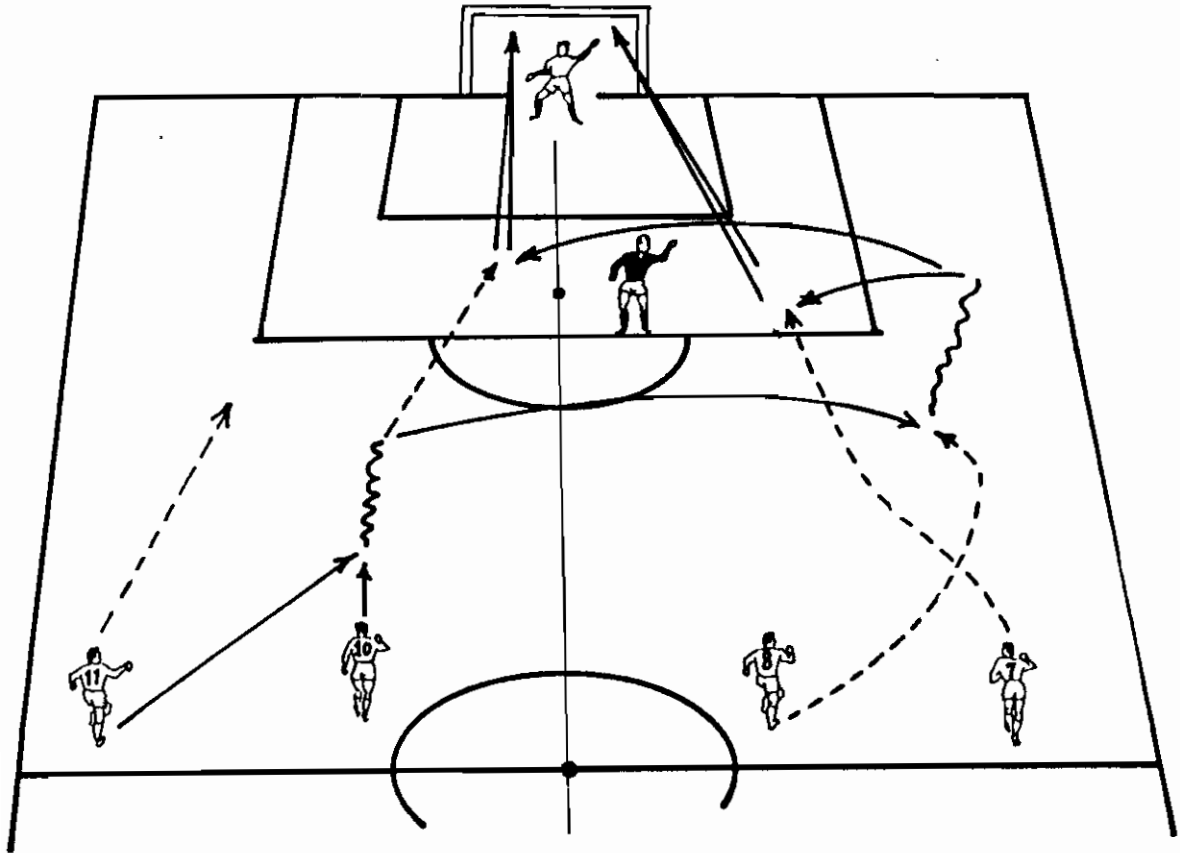




(أ) شكل رقم (١٦٤)

يمرر الجناح (٧) الكرة عرضية مائلة إلى قلب الهجوم (١٠) ثم يتبادل المراكز مع رأس الحرية (٨) الساقط لأسفل حيث يتحرك لمكان الجناح فيمرر (١٠) الكرة إليه ليجرى بها ويمررها عرضيه إلى (٧) بمنطقة الجناح أو (١١) المتقاطع مع (١٠) يتبادل الأماكن ليصوبا على المرمى مباشرة .





(ب) شكل رقم (١٦٥)

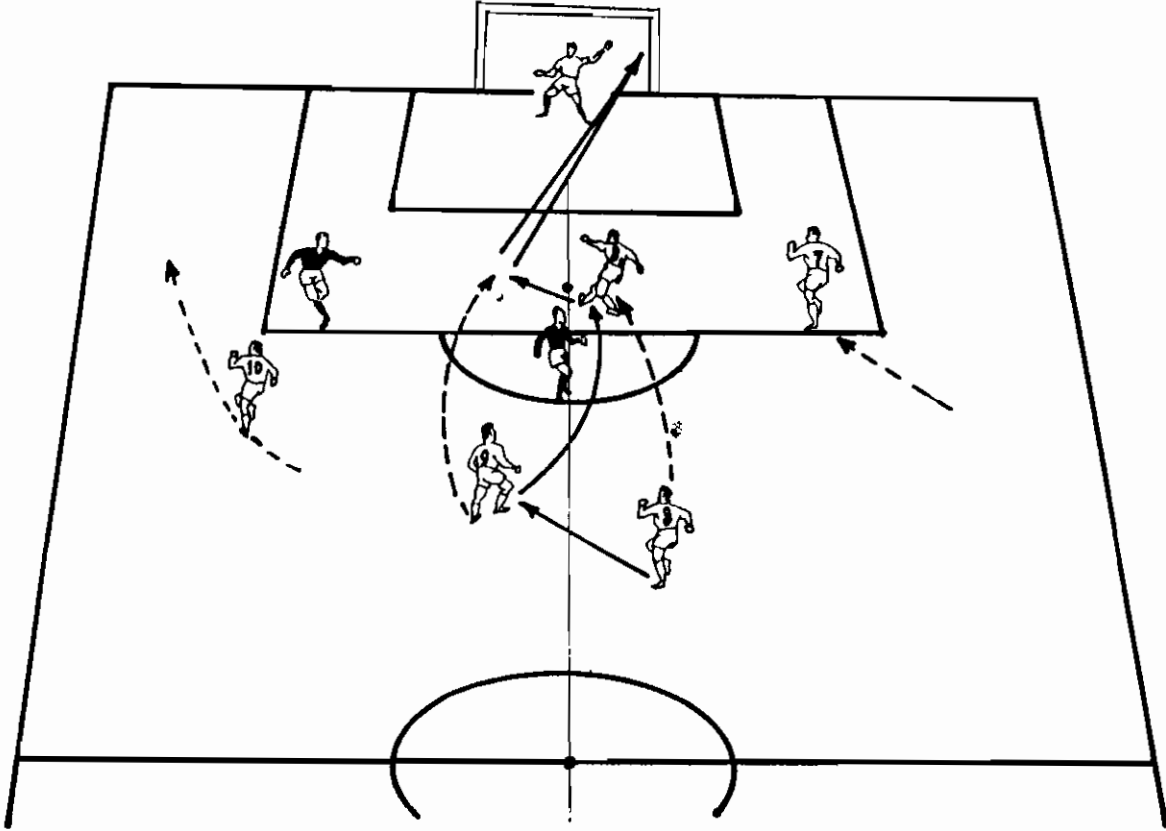
يمرر الجناح (١١) الكرة أمامية مائلة لقلب الهجوم (١٠) ليسيّط عليها ويمررها عرضية إلى لاعب الوسط (٨) الذي يتبادل مكانه مع الجناح (٧) يسيّط (٨) على الكرة ويجري بها ثم يمررها عرضية إلى (٧) على حدود المنطقة أو إلى (١٠) لينهى الهجوم بالتصويب على المرمى وعلى الجناح (١١) الاستمرار فى المتابعة.

يتم الأداء بوجود مدافع داخل المنطقة للتصدى للكرات العرضية وعلى الجناح الإختيار فى التميرير وفقا لموقف المدافع.





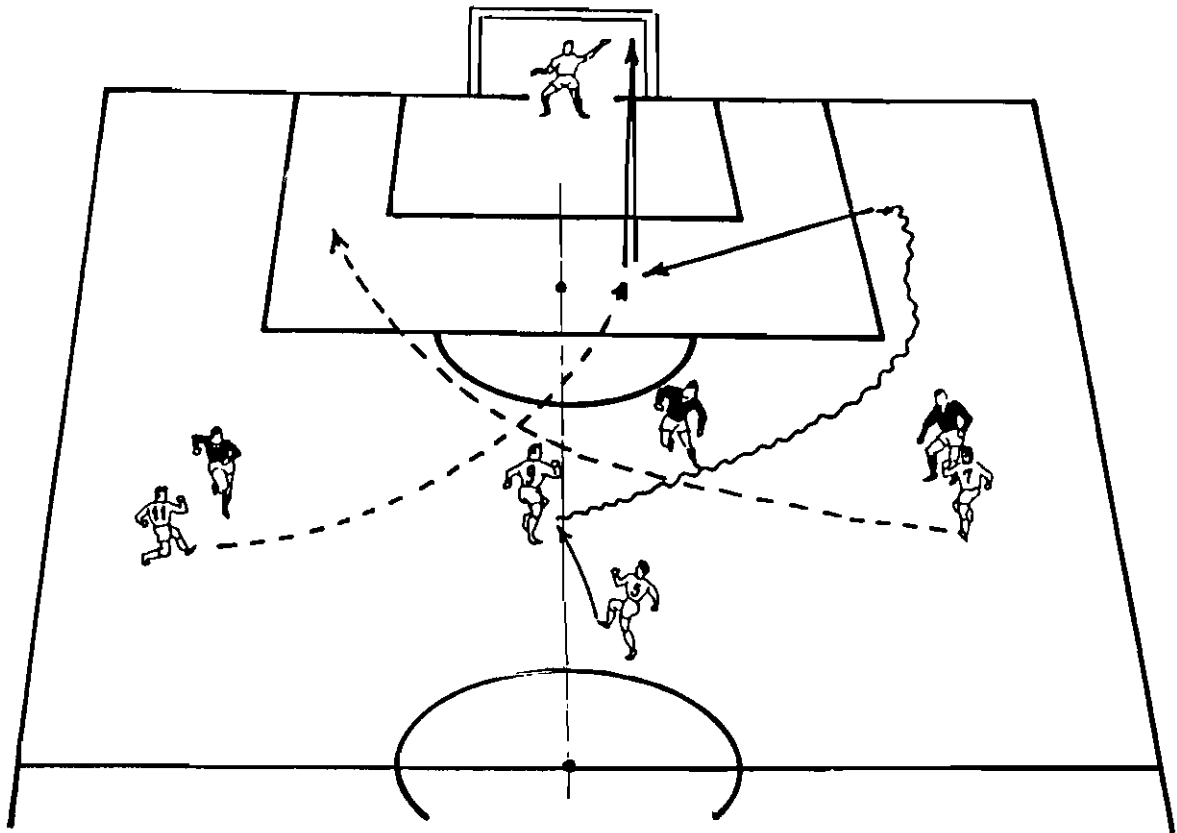
شكل (١٦٦)



(ج) شكل رقم (١٦٦)

يسقط رأس الحريه للهروب من الرقابة ليمرر له لاعب الوسط الكرة ولحظة اقتراب المدافع منه يكون قد أعاد تمريرها حائطيه (١ - ٢) إلى (٨) في مكانه الجديد ثم ينطلق (٩) في العمق ليهيئ له (٨) الكرة فيصوبها على المرمى مباشرة وعلى قلب الهجوم (١٠) التحرك للخارج لشغل المدافع الآخر وكذا الجناح (٧).



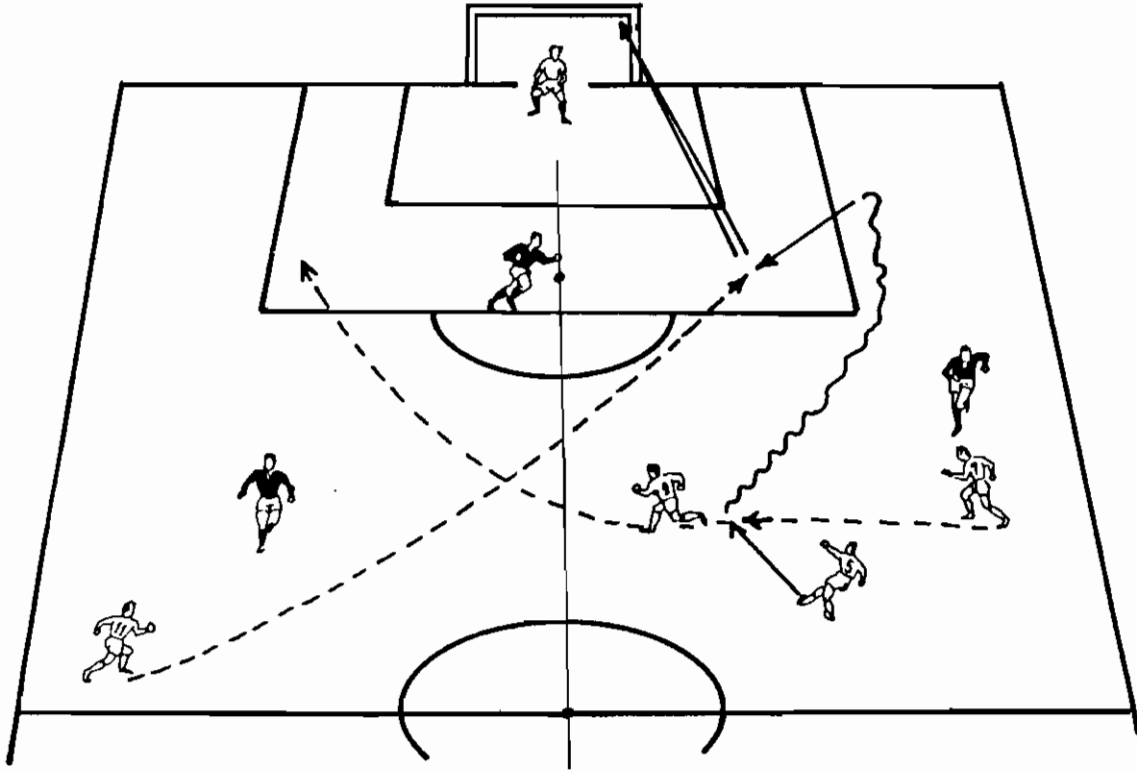


(د) شکل رقم (۱۶۷)

(٤ ضد ٣) يمرر المدافع المتقدم من الخلف (٥) الكرة أماميه إلى رأس الحربة (٩) الذى يسيطر عليها ويجرى بها قطريا للجانب متبادلاً مكانه مع الجناح (٧) وفى نفس اللحظة يكون الجناح العكسى (١١) قد تقاطع فى تحركه مع (٧) حيث يتحرك للعمق وداخل المنطقة .

يمرر (٩) من مكانه الجديد بجانب منطقة الجراء الكرة عرضية وخلفيه إلى (١١) في مكانه الجديد لينهى الهجوم بالتصويب على المرمى

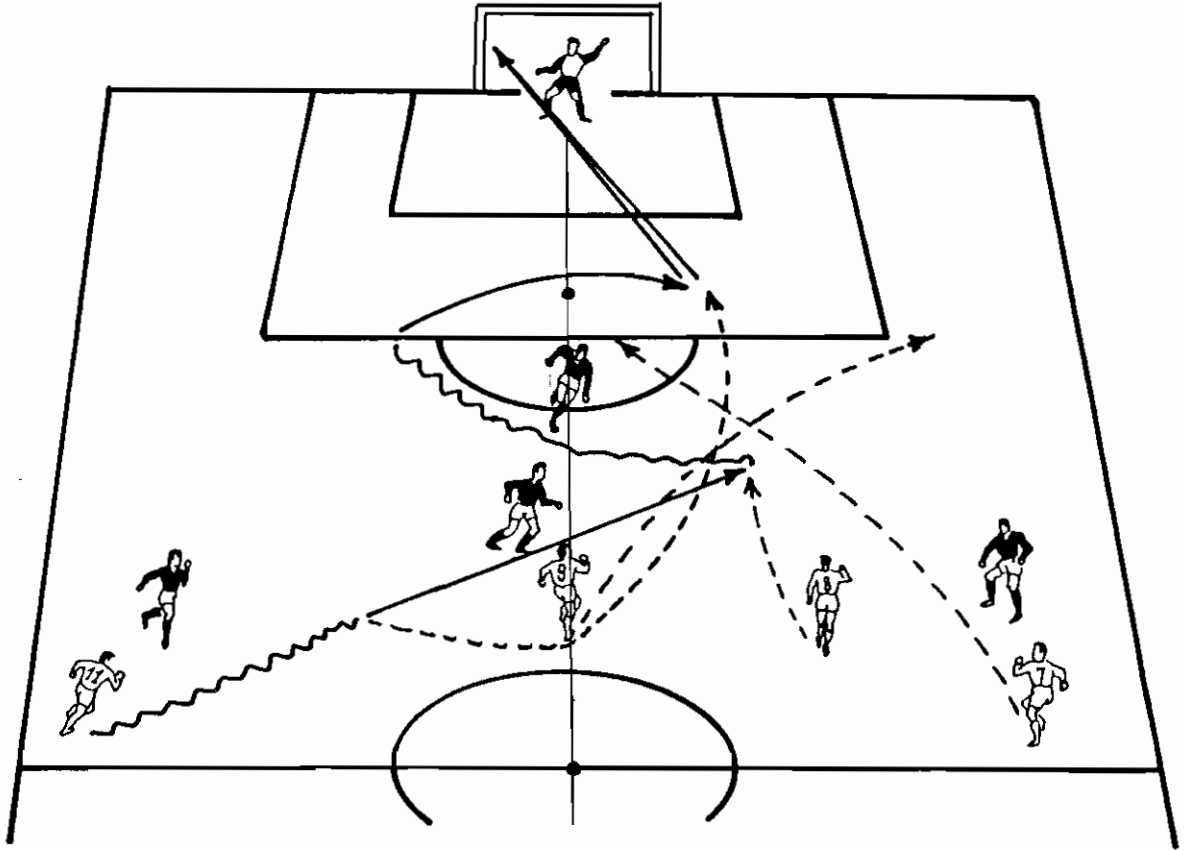
يشارك المدافعين سلبياً حتى يتقن المهاجمون التحرك ثم تتم المشاركة بإيجابية.



(هـ) شكل رقم (١٦٨)

يمرر اللاعب (٥) الكرة قصيرة أماميه إلى رأس الحربة (٩) الذى يسيطر على الكرة ويجرى بها للجانب متبادلاً مكانه مع الجناح (٧) والمتحرك عرضاً للجهة العكسيه وفى نفس اللحظة يتقاطع الجناح الأيسر (١١) معه فى التحرك حيث يتحرك من الجانب للعمق وداخل المنطقه لتلقى تمريره رأس الحربة من مكانه الجديد أرضية قصيرة وللخلف ليصوبها مباشرة على المرمى .

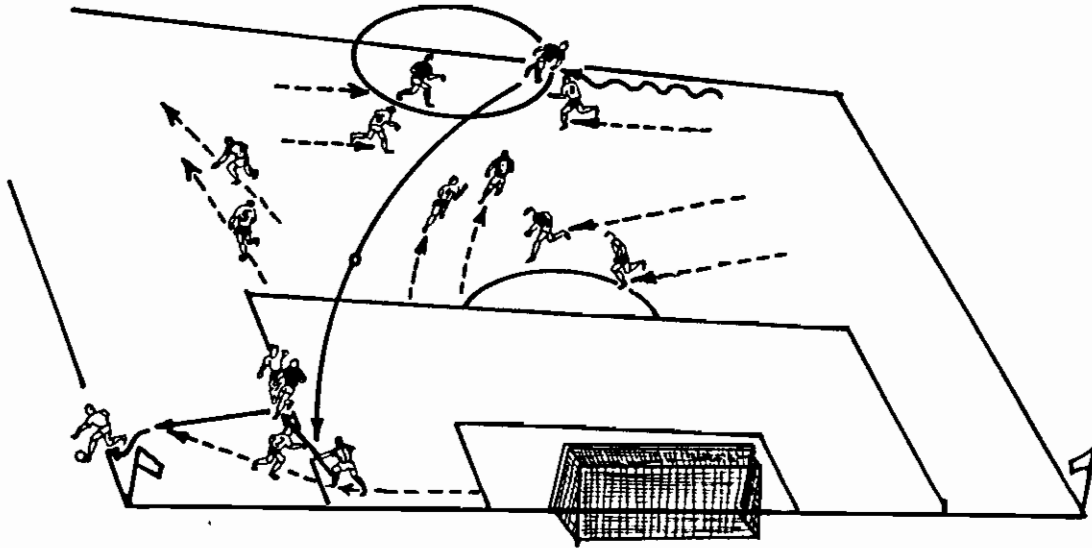
ويتم الأداء تحت ضغط المدافعين مع مراعاة عدم علمهم بالتحركات الخطئية .



(و) شكل رقم (١٦٩)

يتقدم الجناح الأيسر (١١) بالكرة ويجري بها عرضيا ثم يمررها قطريه إلى لاعب الوسط (٨) الذي يسيطر عليها ويجري بها قطريا ويساراً وفي نفس اللحظة يتحرك رأس الحربة (٩) للجهة اليمنى والجناح الأيمن (٧) للعمق وكذا (١١) (أوفرلاب) مع (٨) الذي يمررها عرضيه ليصوبها (١١) أو (٧) على المرمى مباشرة وعلى المدافعين التقهقر إلى حدود منطقة الجزاء حيث يتم الضغط والمهاجمة وغلق المنطقة أمام المرمى .

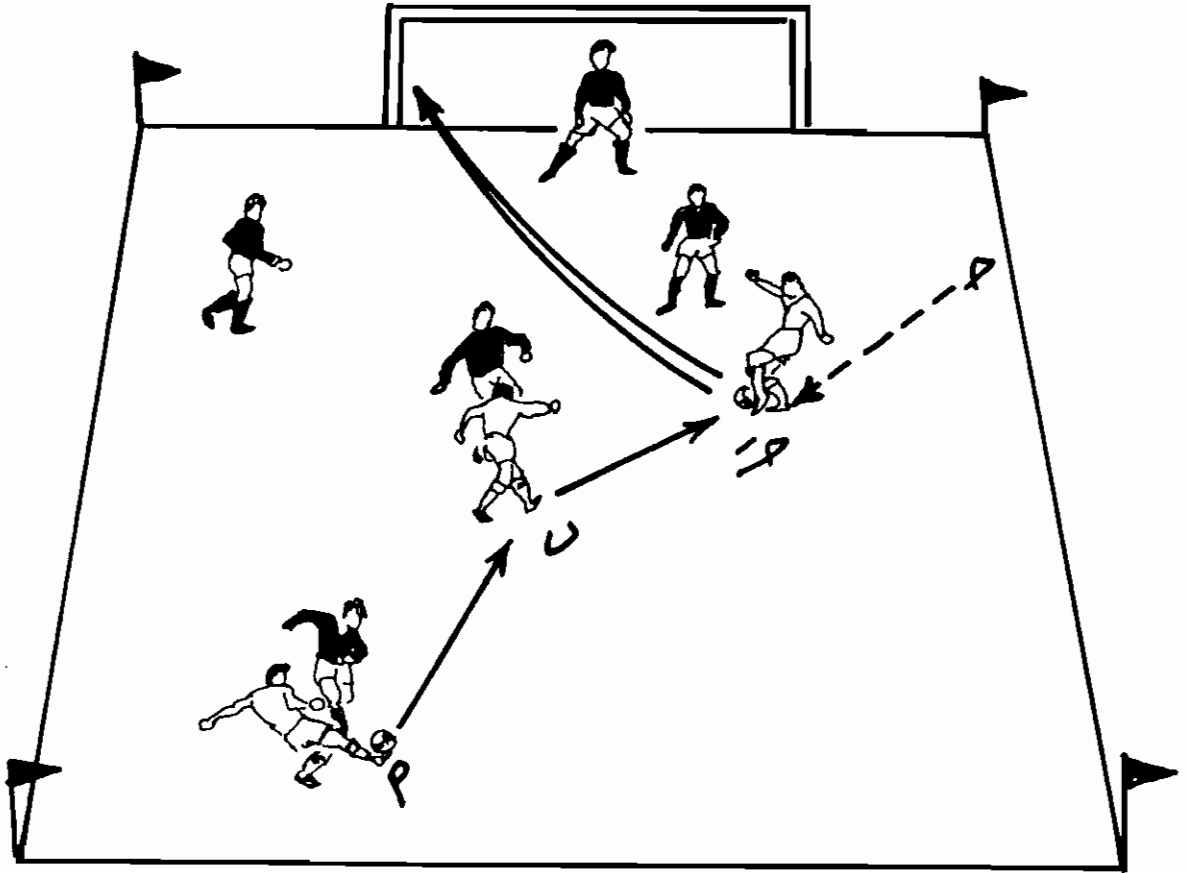




٧- شكل رقم (١٧٠)

(٧ ضد ٧) على مساحة نصف الملعب حيث يتم التركيز على استغلال المساحات الخلفية (خلف خط الظهر) في اداء التمريرات الطويلة وكذا رد تلك الكرات من جانب الدفاع والتغطيه من جانب الليبرو بالتعاون مع أحد الظهيرين .

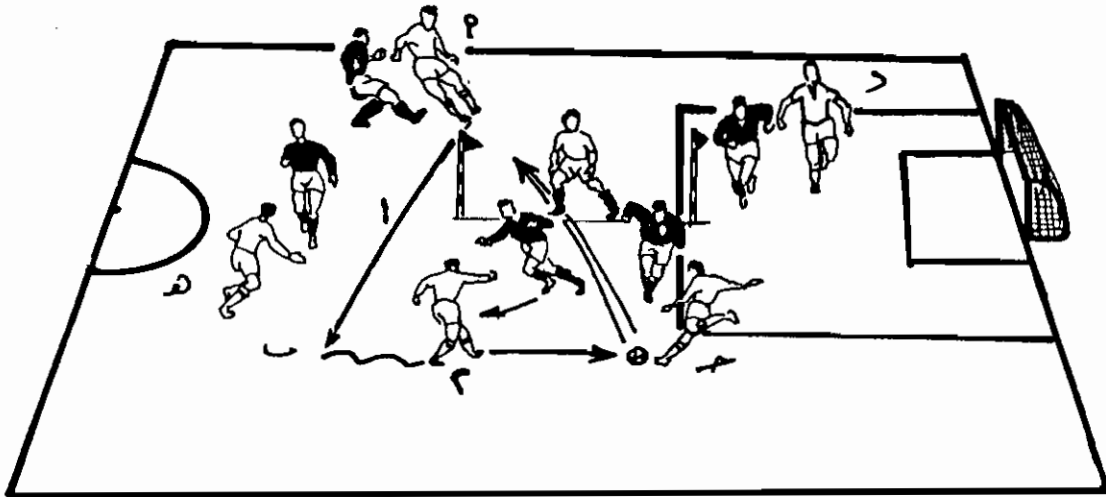




٨- شكل رقم (١٧١)

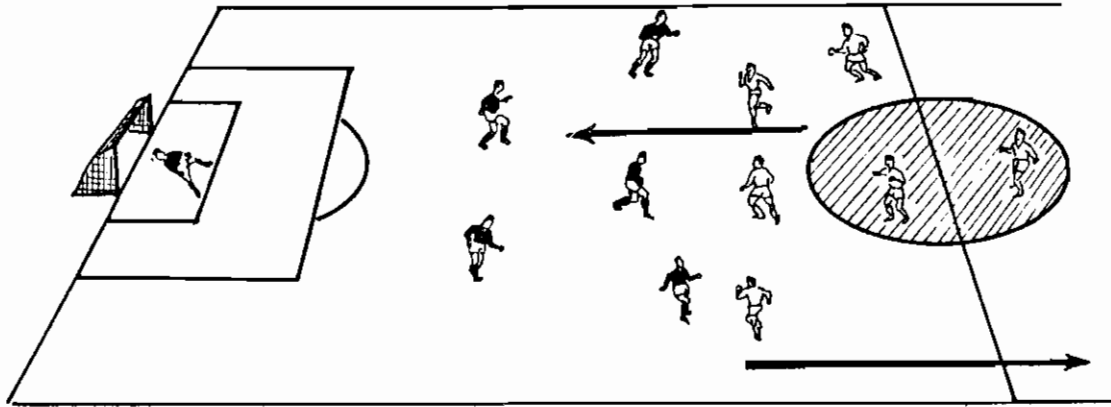
(٣ ضد ٤) في مساحة ٢٥ x ٣٠ م حيث يتبادل كل من (أ، ب، ج) التمرير مع أخذ الأماكن مع التركيز على إنهاء الهجوم بالتصويب على المرمى من خلال فتح الثغرات بالتحركات بين المهاجمين حيث يسقط (ب) ليمرر له (أ) الكرة تحت ضغط المدافع فيمررها مباشرة إلى (ج) عقب تقدمه بالتحرك العرضي إلى العمق ليصوب مباشرة في المسافة ما بين قلبى الدفاع وفي الزاوية اليسرى للمرمى .





٩ - شكل رقم (١٧٢)

(٦ ضد ٥) في مساحة نصف ملعب ويحدد هدف بقائمين بالطول وكما هو موضح بالشكل التدريب على انهاء الهجمات من الكرات الممررة من الخلف وكذا تبادل المراكز وأخذ المكان المناسب واتخاذ مواقف التصويب المناسبة يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويجري بها ثم يمررها إلى (ج) لحظة تقدم المدافع له ويتقدم (ج) نحو الكرة ليصوبها مباشرة من بين الثغرة الناتجة عن تحرك (ب)، (ج) والواقعة بين المدافعين .



شكل رقم (١٧٣)

(٦ مهاجمين ضد ٥ مدافعين + حارس مرمى)

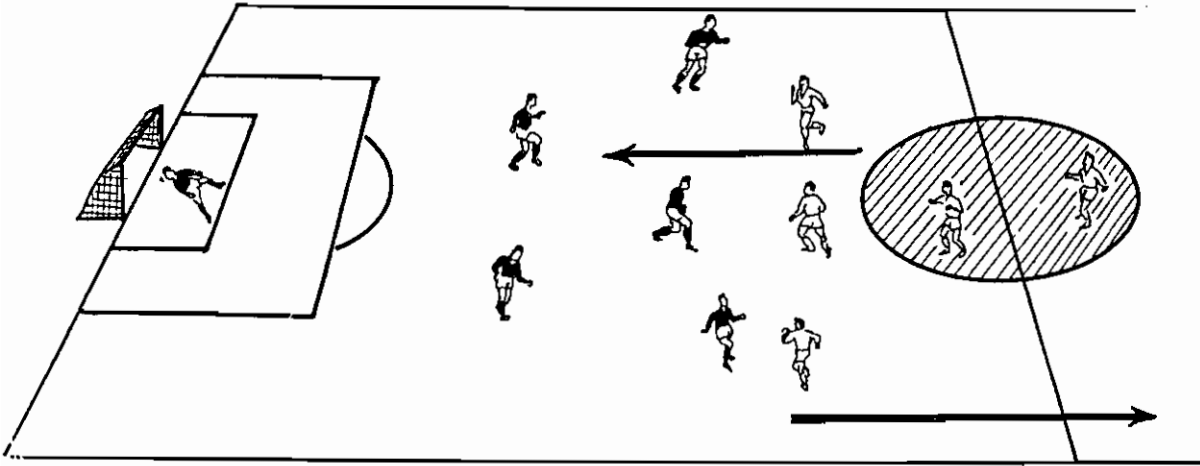
يبدأ الهجوم دائماً من خط المنتصف ويكون خط الهجوم من خمسة مهاجمين يساعدهم لاعب وسط وإذا تمكن المدافعون الخمسة من التصدي للهجوم والاستحواذ على الكرة فعليهم تسليم الكرة إلى لاعب الوسط بينما يعود المهاجمون إلى مراكزهم الأولى عند خط المنتصف ليبدأوا بهجوم آخر .

ويمكن استخدام هذا التدريب لتجربة جمل خططيه معينه على الا يعلن عن هذه التحركات للمدافعين مسبقاً .





شكل (١٧٤)



شكل رقم (١٧٤)

(٥ ضد ٥ + حارس مرمى) واللعب على مرمى واحد وكل فريق يرتدى لون محدد تبدأ المجموعة الأولى بالهجوم من خط المنتصف على المرمى بينما تحاول المجموعة الأخرى التصدي للهجوم وإذا استحوذت على الكرة أو وصلت الكرة إلى المرمى تبدأ في الرجوع إلى خط المنتصف لبدأ الهجوم بينما الأونى نقوم بمهام الدفاع ويتم التركيز على ما يلي من خلال الأداء :

أ - الانتشار والمراقبة للتصدي للهجوم

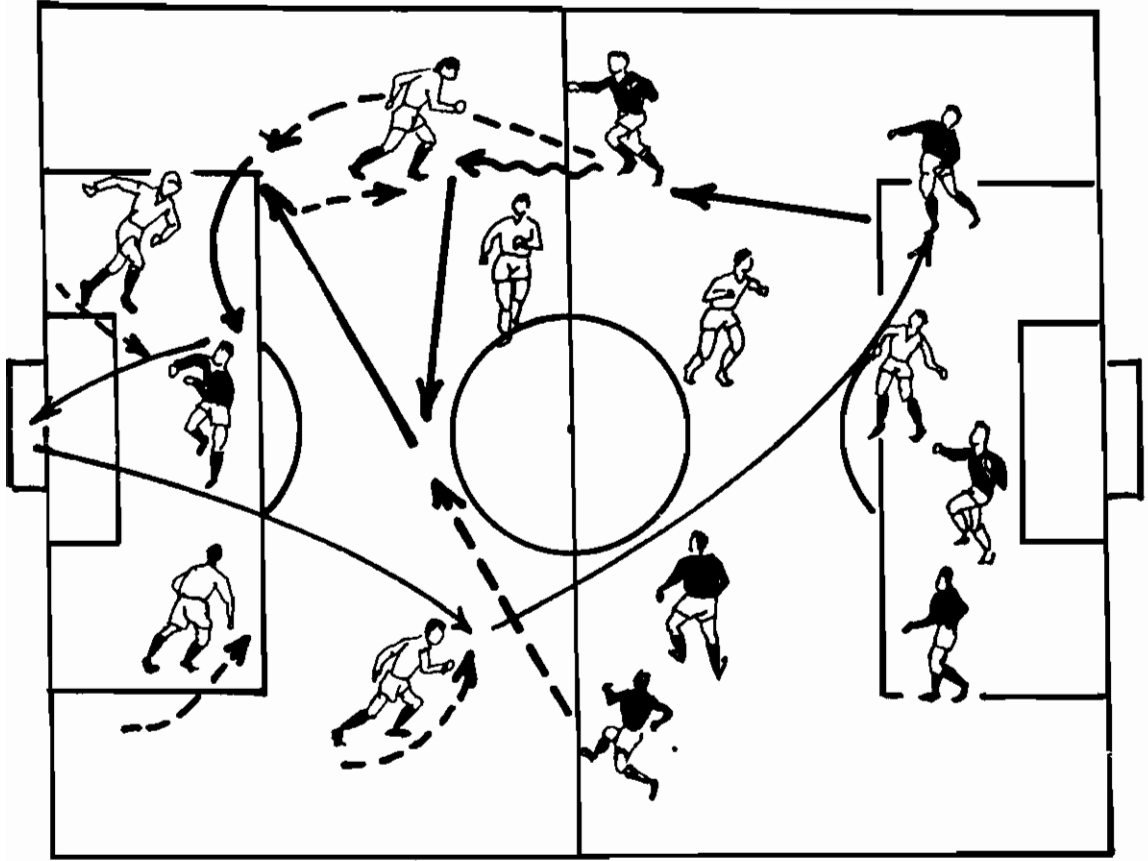
ب - تنظيم الهجوم من خط الدفاع

ج - الهجوم على المرمى مع التصويب (مرحلة التحضير والإنهاء)



ثامناً : اللعب بين مجموعات من اللاعبين على مرميين أو أكثر
بمختلف المساحات :

شكل (١٧٥)



١ - شكل رقم (١٧٥)

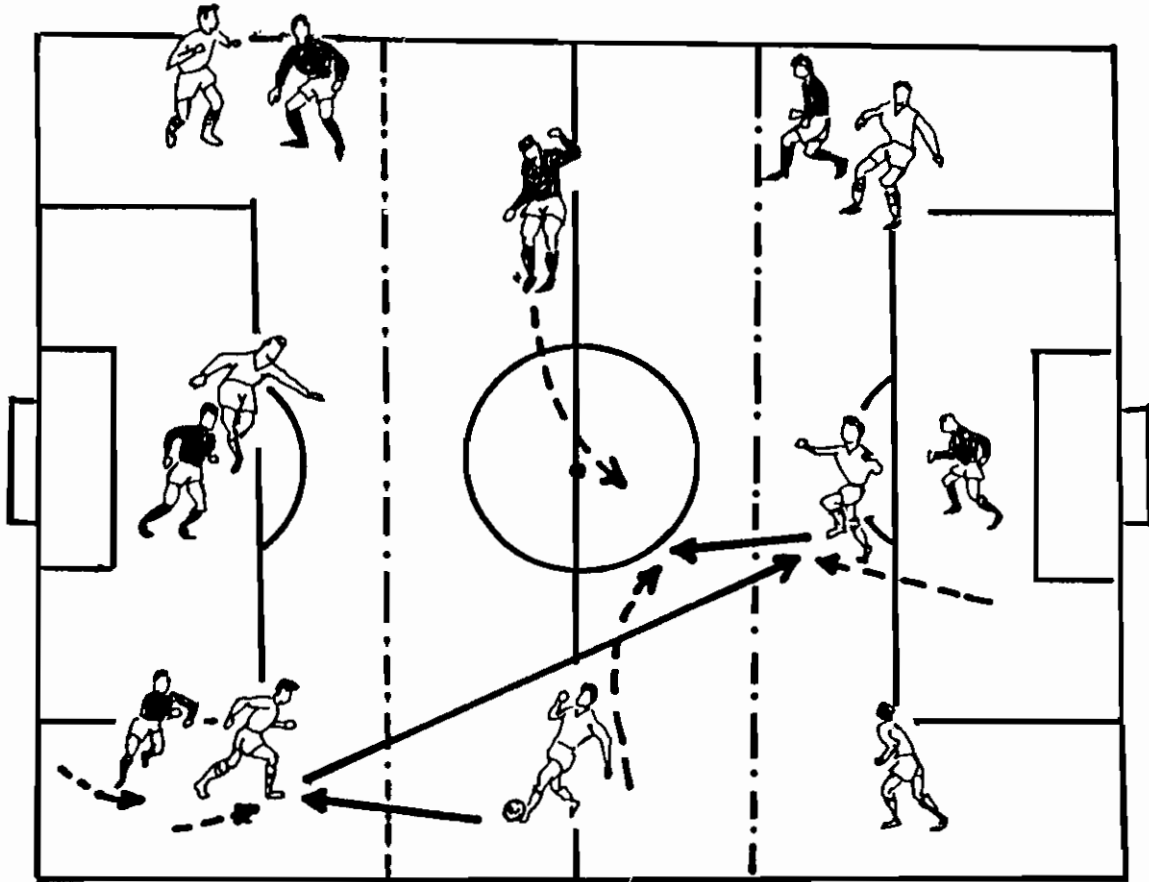
(٧ ضد ٧) على مساحة ملعب ٦٠×٣٠ ومرميين في حالة استحواذ أحد الفريقين على الكرة يتحول الفريق الآخر وفي أقل زمن ممكن إلى حالة الدفاع عن مساحة نصف الملعب الخاصة به (دفاع المنطقة) وعلى الفريق الآخر سرعة التحول للهجوم ومحاولة اللعب على الأجناب وسحب لاعبي الفريق المنافس خارج المنطقة.

يحدد المدرب زمن التحركات الجماعية للفريقين (ساعة إيقاف) للمساحة المحددة لكل منهما مع إيقاف اللعب وتكرار التركيز على الأداء الجماعي للتحركات المحددة في التدريب.





شكل (١٧٦)

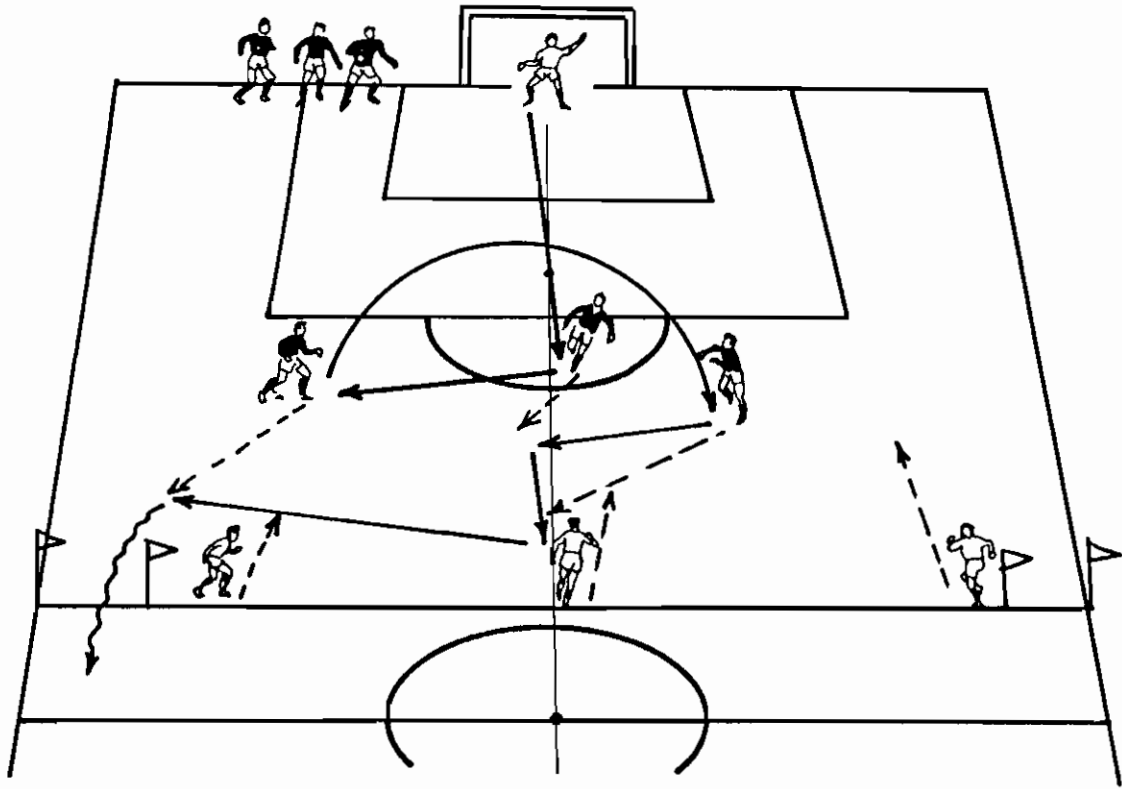


٢- شكل رقم (١٧٦)

(٦ ضد ٦) على مساحة ملعب (٣٥ x ٧٥) ومرميين ويقسم الملعب لثلاث مناطق يتم التركيز على التحركات بهدف خلق المساحات المناسبة للتمرير الطويل للاختراق وبكرات بينية في العمق وكذا تحرك لاعب خط الوسط لأداء التحركات الخاصة بالسند في الثلث الأوسط.

ويراعى ان تكون التحركات تحت ضغط المنافس (المدافعين) في المساحات أمام المرمى (الثلث الدفاعي).



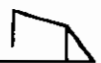


٣- شكل رقم (١٧٧)

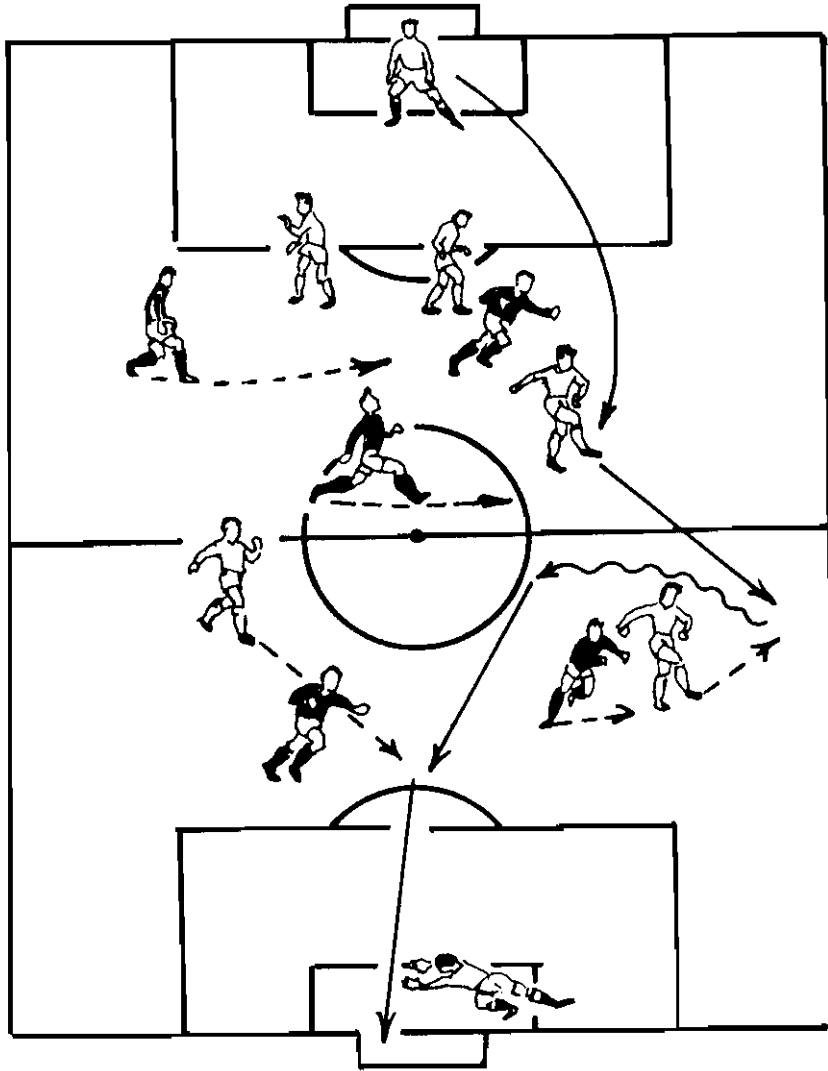
(٣ ضد ٣) على مساحة نصف الملعب ولكن بعرض (٣٨) يارده وثلاث مرامى، يتم الأداء من خلال الأداء الجماعى المتتالى لبدء التمهيد للهجوم لثلاثى خط الظهر وحارس المرمى على أن يتصدى لهم ثلاثى الهجوم للضغط عليهم فى الثلث الأوسط ومحاولة منعهم من المرور بالكرة من الهدفين المحددين على يسار ويمين خط المنتصف . غالباً ما تقام هذه المباريات التدريبية عادة على عرض أحد نصفي الملعب القانونى وبفريقين (٧ ضد ٧) بما فيهم حارس للمرمى لكل فريق، ويغلب على اللعب المتغيرات ذات المدى القصير إذ أن التحركات لا يصلح لها المدى البعيد لصغر المساحة نسبياً ومع ذلك يمكن تحويل اللعب من جهة إلى أخرى واستخدام التمرير الطويل إلى حد ما وإذا ما سمحت الظروف بذلك .

وتساعد المساحات الصغيرة على اتقان خطط اللعب الدفاعية وخاصة مراقبة كل لاعب لمنافسه فى الفريق الآخر وبإستمرار . كما أن صغر المساحة تفيد فى اتقان الأداء المهارى والفنى والخططى الهجومى نظراً لظروف التحول السريع والمستمر ومن خلال الأداء الجماعى والانطلاق للمساحات الخالية من جهة والضغط المستمر والمراقبة من جهة إلى أخرى .

ذلك بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقه الأداء المهارى بالكرة ويجب أن يعقب اللعب فى المساحات الصغيرة اللعب على الملعب القانونى لعدم التعود على الأداء فى المساحات الصغيرة مع التركيز على التحركات بعيدة المدى مثل (٧ ضد ٧) ، (٨ ضد ٨) .



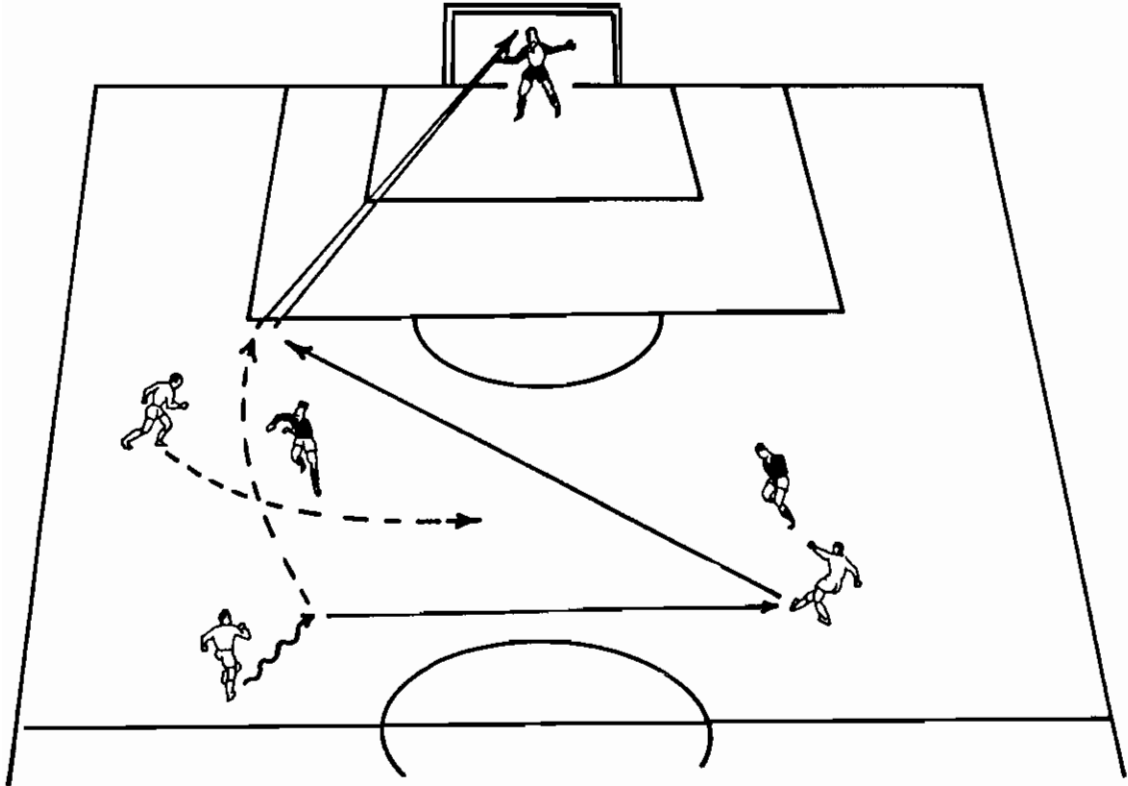
شكل (١٧٨)



٧- شكل رقم (١٧٨)

(٥ ضد ٥) على مساحة ٥٠ x ٢٥ م محدد المناطق المختلفه لملاعب كرة القدم حيث يتم تدريب الفريق المكون من مراكز محددة بالخطوط الأساسية للفريق بالإضافة لحارس المرمى على الوصول إلى الثنت الهجومى لانتهاء مرحلة الهجوم بالتصويب على المرمى عقب اداء من (٣ - ٤) تمريرات امامية أو أماميه مائله مع السماح بالجرى بالكرة والمحاورة للاعب أو لاعبين من الفريق... وهى إحدى وسائل تنفيذ خطط الهجوم المرتد وعلى الفريق الآخر سرعة الرجوع لثالث ملعبه الدفاعى ومعاودة تنفيذ شروط اللعب السابقة... وعلى المدرب مراقبه تنفيذ تلك الشروط لكلا الفريقين. ويمكن استخدام (عامل التوقيت لقياس الزمن الخاص بالتنفيذ) .

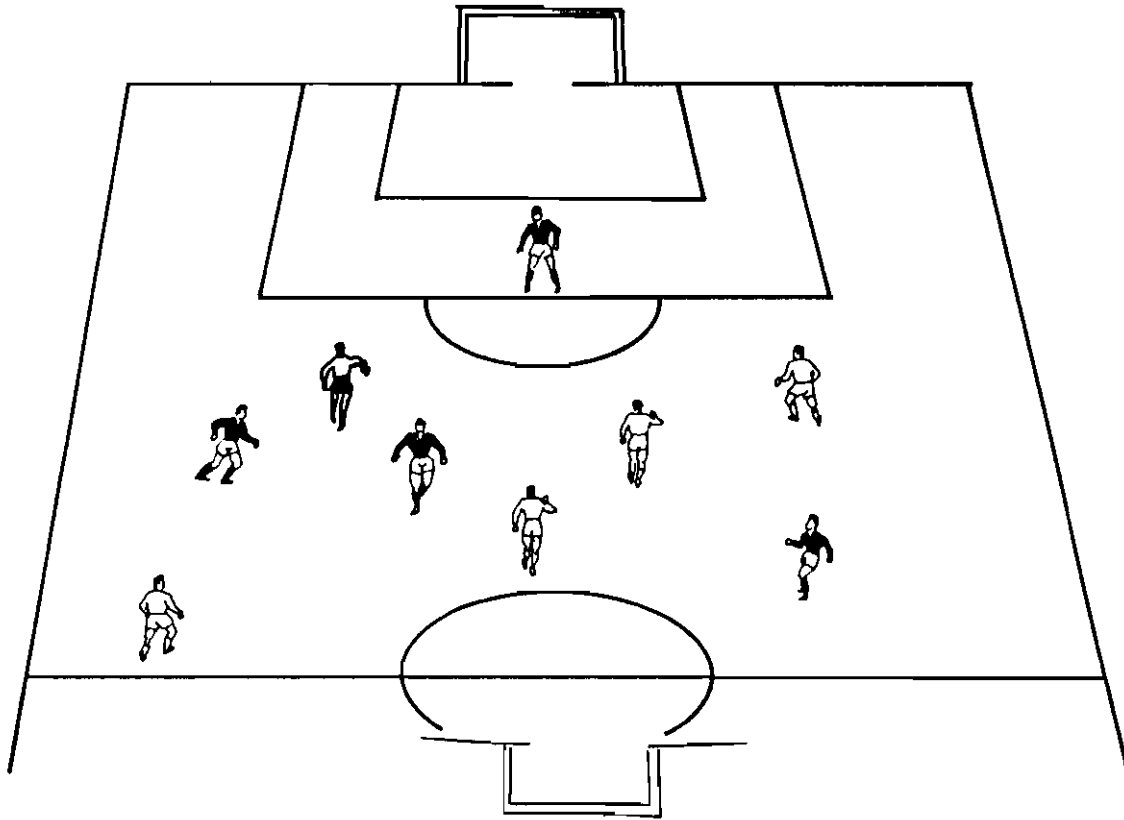




٨ - شكل رقم (١٧٩)

(٣ ضد ٢ + حارس مرمى) بمساحة مربع طول ضلعه ٢٠ م ومرمى واحد ويشترط اللعب بلمستين للمهاجمين الثلاثة ولعب عادى للمدافعان وفى حالة الدفاع أو الهجوم يراعى تطبيق حالات التسلل .

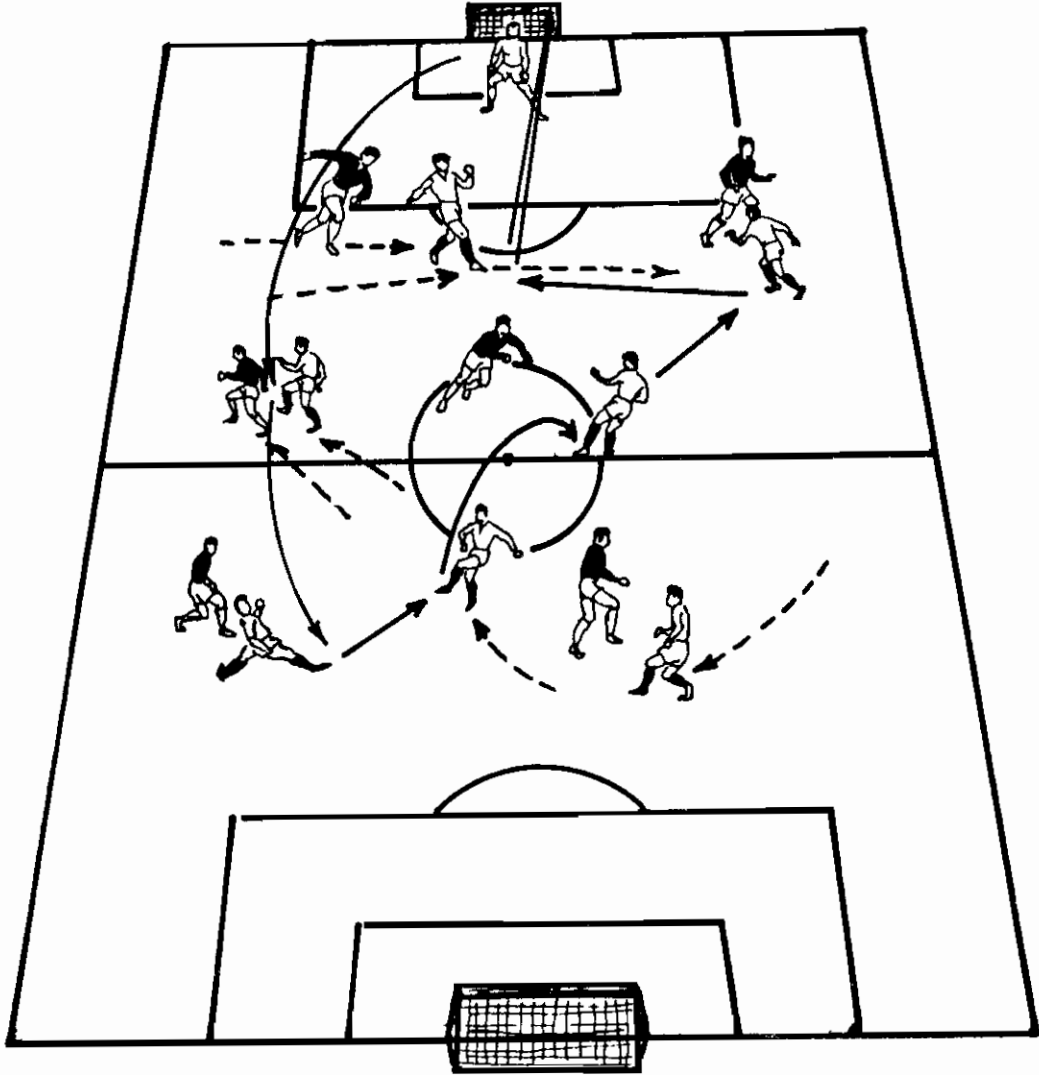




٩- شكل رقم (١٨٠)

(٤ ضد ١ + ٤) على مساحة ثلثي الملعب الرئيسي ومرميين ينضم اللاعب الزائد إلى الفريق المستحوذ على الكرة ليصبح اللعب (٥ ضد ٤) يمكن تحديد أداء اللاعب الزائد بلمسة واحدة . وكذا يمكن تحديد أداء اللاعب الزائد في مساحات محددة بالملعب ومع الفريق المستحوذ على الكرة داخل تلك المساحات .





١٠ - شكل رقم (١٨١)

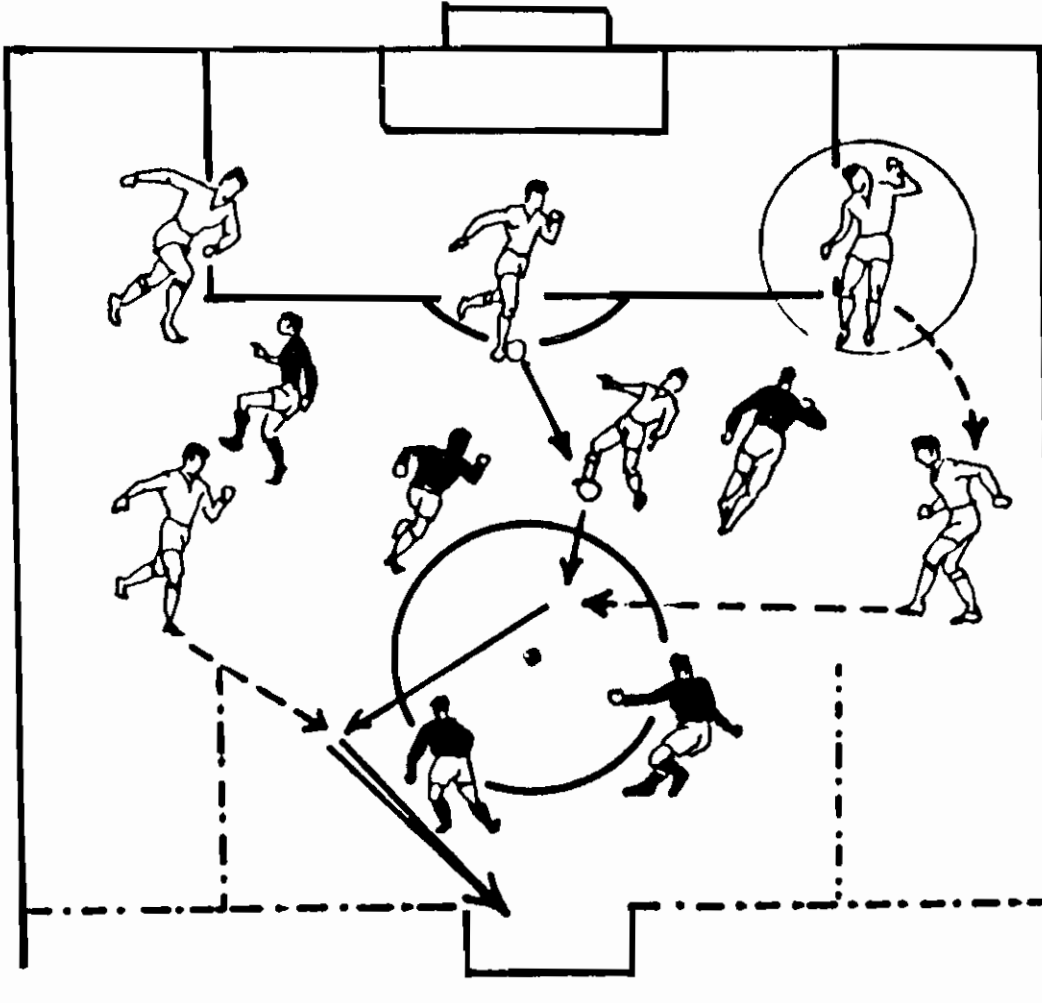
(٧ ضد ٦ + حارس مرمى مشترك) المساحة ما بين خطي ١٨ ياردة لنصفى الملعب واللعب على مرمى واحد .

يشترط التدريب انهاء الهجمات بالتصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء للفريق المهاجم (٧ لاعبين) وعلى فريق المدافعين الستة غلق المنطقة وعند الاستحواذ على الكرة ضرورة الانتشار والتمرير لعدد (٣ - ٤) تمريرات بمساحة الملعب وعلى الفريق المهاجم محاولة قطع الكرة قبل ذلك لبدأ الهجوم السريع للوصول إلى منطقة التصويب وبأقل عدد من التمريرات وقبل سرعة ارتداد المدافعين لغلق المنطقة أمام منطقة الجزاء. يمكن تبادل كلا الفريقين المهام وعلى المدرب متابعة عدد التمريرات وكذا قياس سرعة الهجوم والارتداد للدفاع من قبل الفريق المدافع.





شكل (١٨٢)

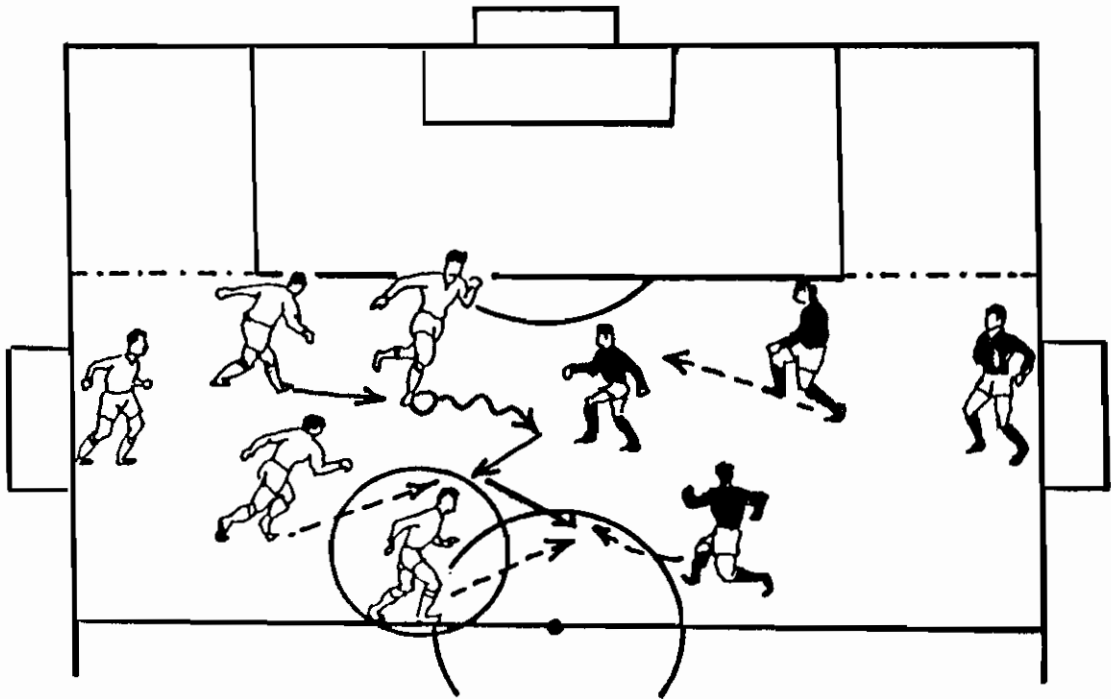


١١- شكل رقم (١٨٢)

(٦ ضد ٥) على مساحة نصف الملعب ويضاف إليها مستطيل (١٢ ياردة $8 \times$) مع وضع مرمى لكرة اليد في منتصف طول المستطيل لتحديد منطقة التصويب وانتهاء الهجمات حيث يتبادل الفريق المهاجم الكرة في نصف الملعب مع تبادل الأماكن ويحاول الفريق المدافع استخلاص الكرة وتمريرها فيما بينهم والوصول بها لداخل منطقة الجزاء لتركها والعودة لاخذ المواقع الدفاعية .

ملحوظة : لا يسمح إلا بدخول (٢ عدد) مدافع لمستطيل انتهاء الهجمات ويمكن اضافة شرط التمرير المباشر (لمسه ولعبه) للمهاجمين .





١٢- شكل رقم (١٨٣)

(٤ ضد ٣) على المساحة المحددة بين امتداد خط ١٨ ياردة وخط المنتصف واللعبة على مرميين على خط الجانب للملعب وفي منتصف عرض المساحة المحددة

يتبادل الفريق المهاجم الكرة بأداء التمريرات القصيرة فيما بينهم وفي تحرك جماعي حيث يشكلون زيادة عددية على المدافعين الثلاثة وفي مساحة ضيقة نسبياً وعلى المدافعين التصدي بالمراقبة وأداء التغطية السليمة وسرعة العودة للأماكن الدفاعية والحرص على عدم الخروج خارج موقف اللعب وعلى المهاجمين التركيز على التمرير وخاصة التمريرة الحائطية (١-٢) عند استخلاص الكرة من قبل المدافعين يتبادلون الكرة ويؤدون الواجب الهجومي على المرمى المقابل.. وهكذا يستمر التدريب.



- شكل رقم (١٨٤)

(٥ ضد ٤) على مساحة ملعب يحدد بالمسافة ما بين امتداد نقطتي الجزاء ومراكز دائرة المنتصف وامتداد خط ١٨ ياردة الجانبى لمنطقتى الجزاء ويقسم خط المنتصف المساحة المحددة لنصفين كما يوضع مرميين خلف زاوية منطقتى الجزاء

ويتم اختيار اللاعبين وفق مراكزهم وعلاقة الأداء بمناطق اللعب فى المساحة المحددة خططيا فى الهجوم والدفاع

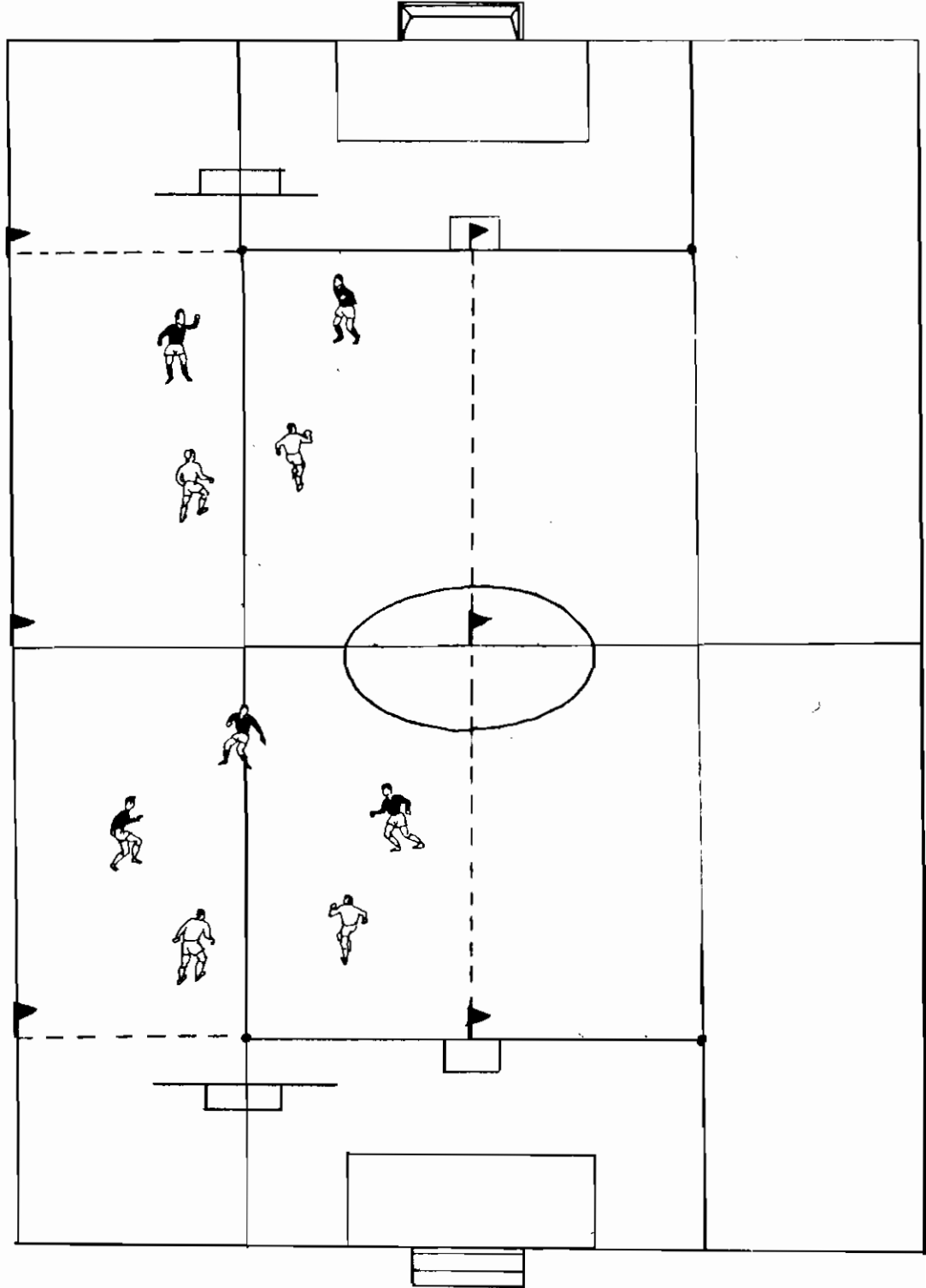
يتم التركيز من خلال التدريب على سرعة الارتداد لنصف الملعب الخاص بالفريق لحظة فقد ملكية الكرة وكذا اداء الواجبات الدفاعية الفردية كالمراقبة والمهاجمة والضغط ومن الناحية الهجوميه يتم التركيز على تبادل المراكز وخلق الفراغ والتمرير المباشر من لمسه ولعبه ولمسه واحدة .

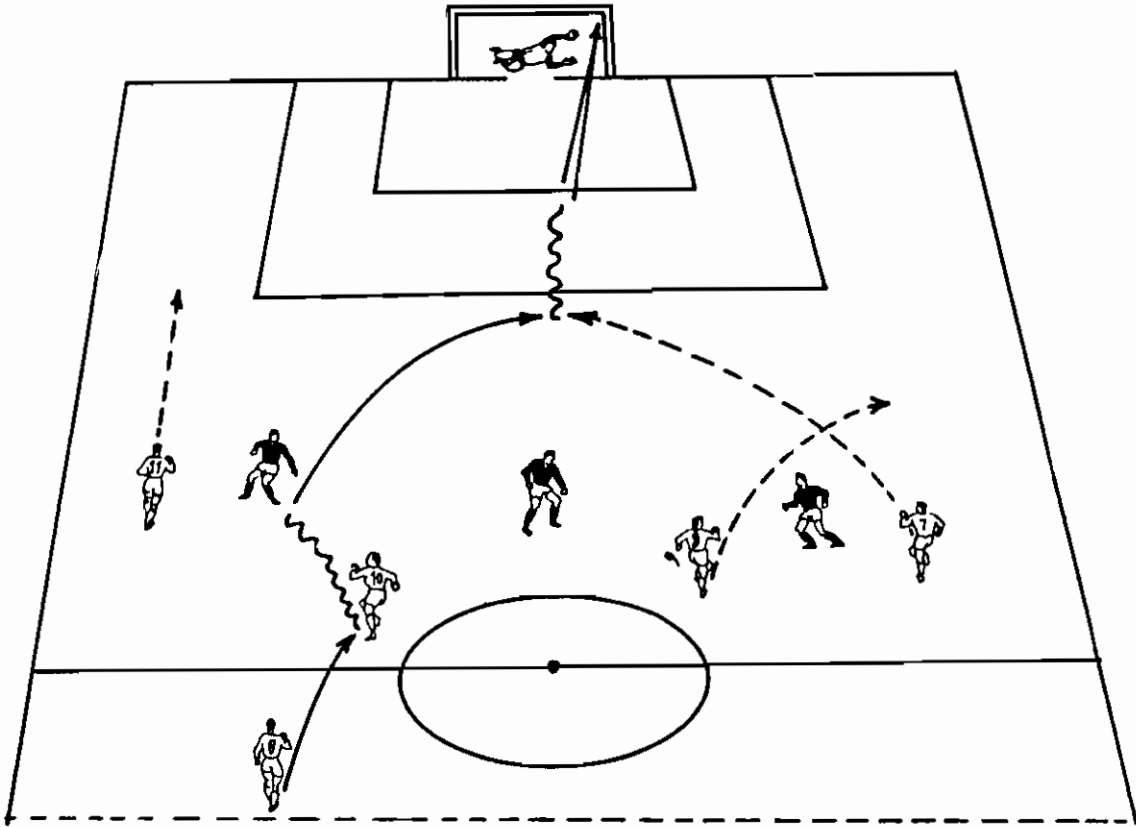
ويمكن تطبيق نفس الأداء الخططى بشقيه الهجومى والدفاعى على المساحة المظله على امتداد منطقتى الجزاء بالملعب





شكل (١٨٤)

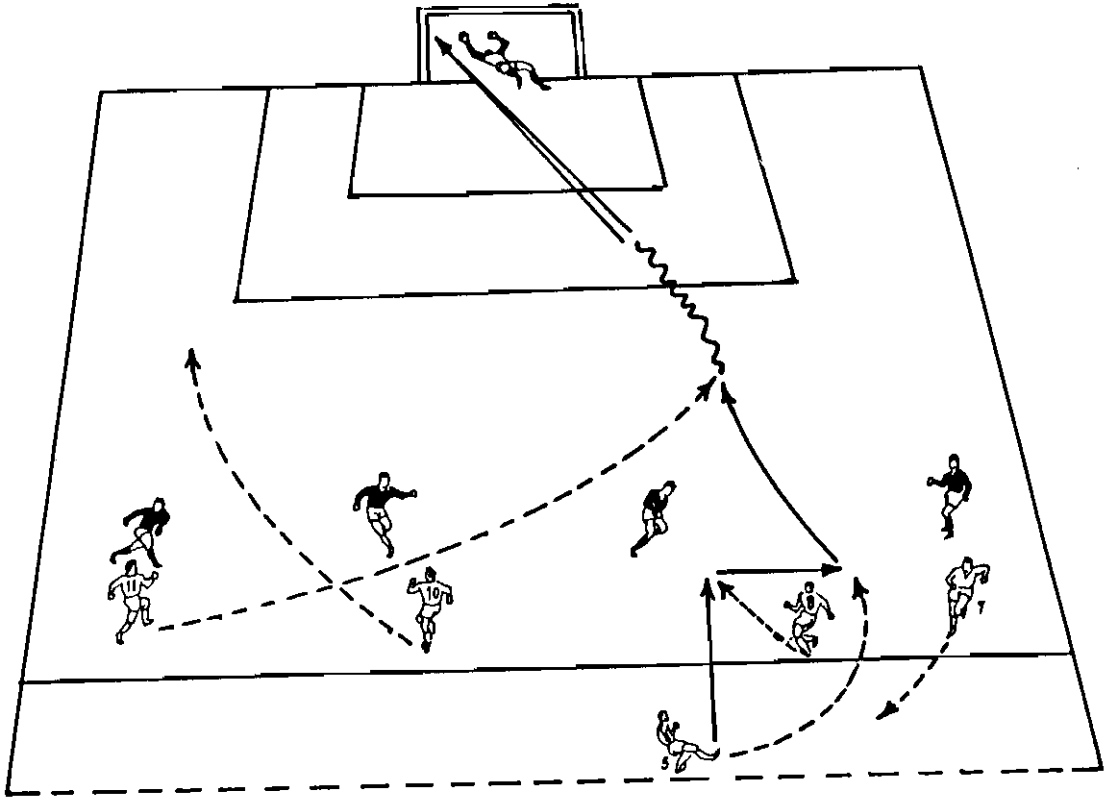




(أ) شكل رقم (١٨٥)

(٥ ضد ٣) على مساحة ثلثي الملعب لاداء التحرك الخططى بين مجموعة الهجوم حيث يمرر لاعب وسط (٨) الكرة إلى قلب الهجوم (١٠) الذى يسيطر على الكرة ويجرى بها للجانب وفى نفس اللحظة يتبادل كل من الجناح (٧) ورأس الحرية (٩) الأماكن ويتقدم الجناح (١١) أماماً يمرر (١٠) الكرة على حدود منطقة الجزاء إلى (٧) فى مكانه الجديد ليسيطر على الكرة ويتقدم بها ويصوب على المرمى، ويتم الأداء بمشاركة سلبية ثم ايجابية من المدافعين .

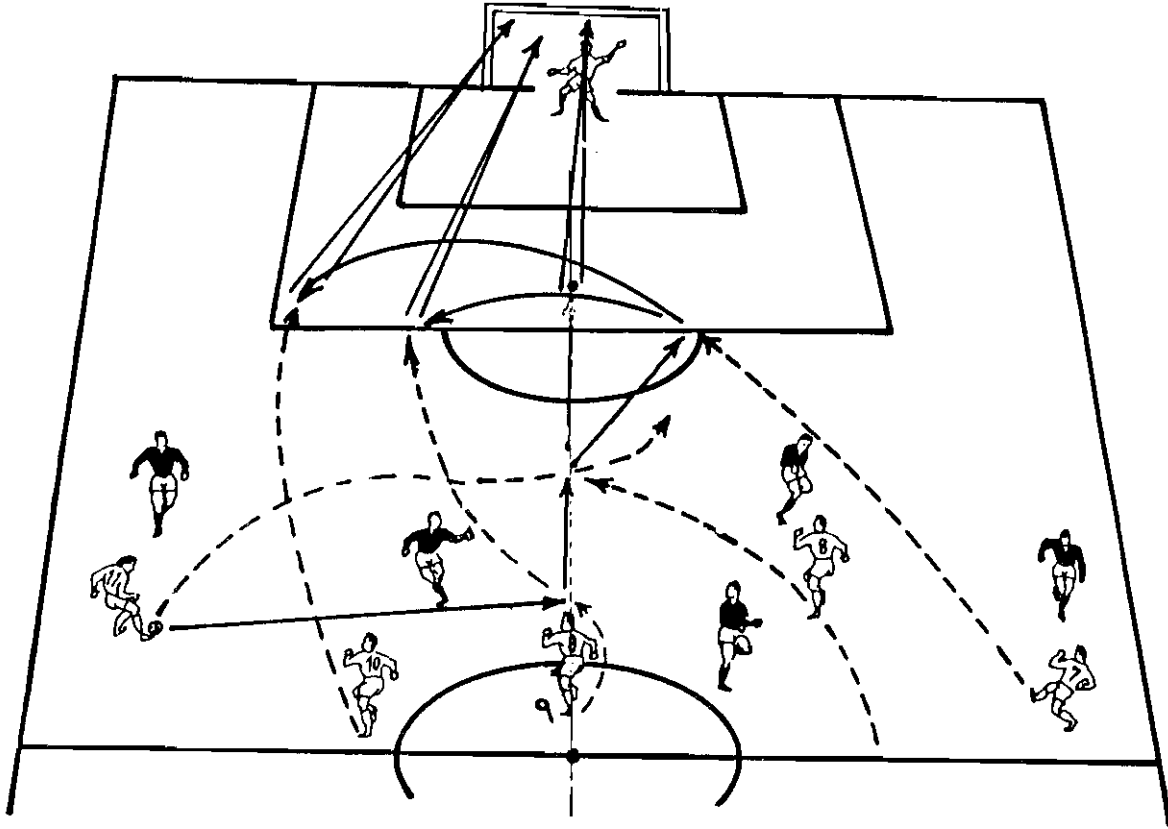




(ب) شكل رقم (١٨٦)

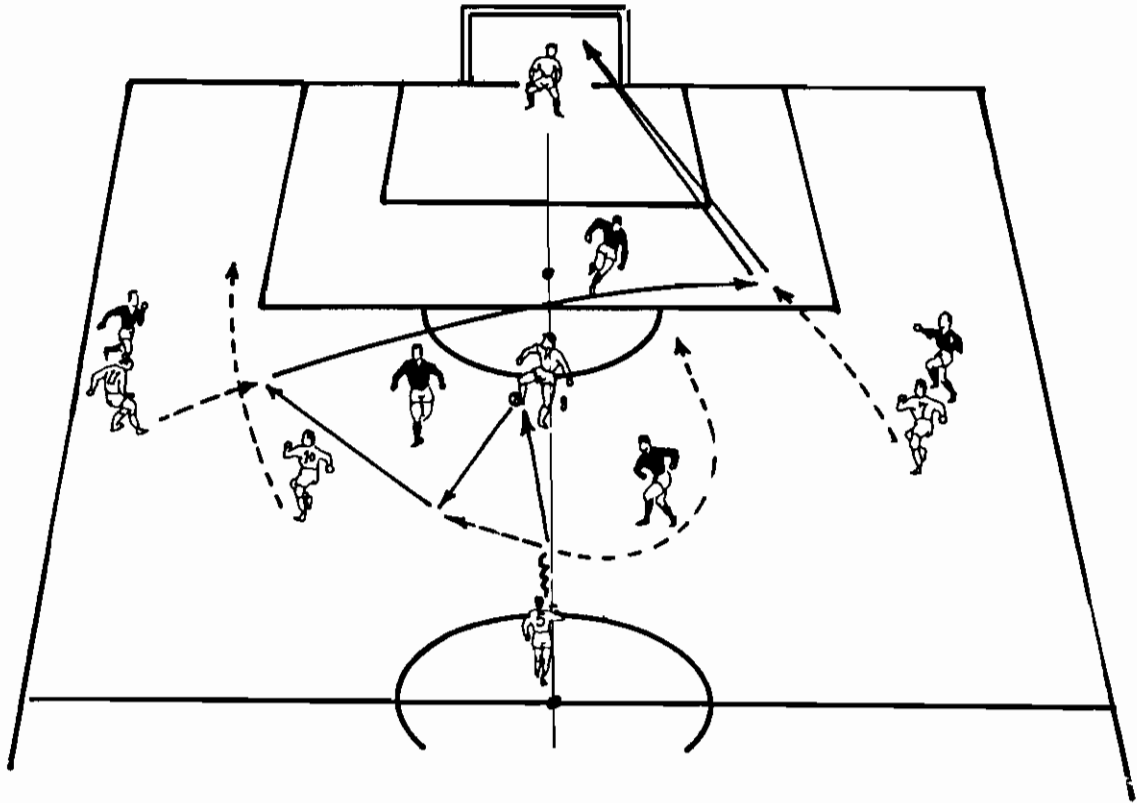
يمرر اللاعب (٥) الكرة أماميه إلى لاعب الوسط (٨) ويتحرك أماماً لاستلامها منه (أوفرلاب) وفي نفس اللحظة يتبادل كل من قلب الهجوم (١٠) والجناح (١١) المراكز
يمرر (٨) الكرة إلى (١١) في مكانه الجديد أمام منطقة الجزاء ليتقدم بها لداخل المنطقة ويصوبها على المرمى





(أ) شكل رقم (١٨٧)

(٥ ضد ٥) على مساحة نصف الملعب لاداء التحرك فى العمق يبدأ التدريب من دائرة المنتصف حيث يمرر الجناح (١١) الكرة أرضية إلى رأس الحرية (٩) ثم يجرى للداخل فى اتجاه المرمى، ثم يمرر (٩) الكرة أماميه قصيرة إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم من الخلف الذى يمررها بدوره أماميه فى العمق إلى الجناح الأيمن (٧) المنافع من الجانب للعمق فيمررها جانبيه اما إلى (٩) أو (١٠) لينهى الهجوم.



(ب) شكل رقم (١٨٨)

(٥ ضد ٥) يجرى اللاعب (٥) بالكرة أماماً من دائرة المنتصف ثم يمرر الكرة اماميه إلى رأس الحرية (٩) الذي يردّها خلفيه (السند) إلى (٥) في مكانه الجديد ليلعبها مباشرة إلى الجناح (١١) المتقدم للداخل متبادلاً مكانه مع قلب الهجوم (١٠)

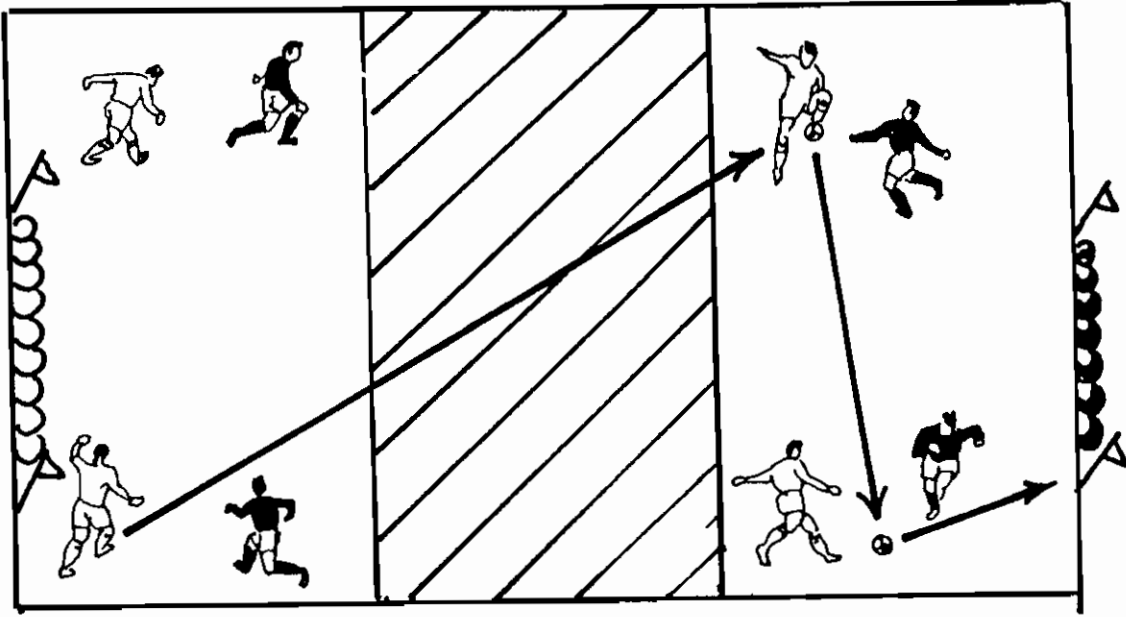
يمرر (١١) الكرة عرضية إلى زاوية منطقة الجزاء العكسيه إلى الجناح الأيمن (٧) المتقدم من الخلف لينهي الهجوم بالتصويب على المرمى

يتم الأداء بدون مشاركة المدافعين ثم بالمشاركة الإيجابييه ويتم مفاجأة المدافعين بالتحرك الخططي من خلال اللعب الحر.





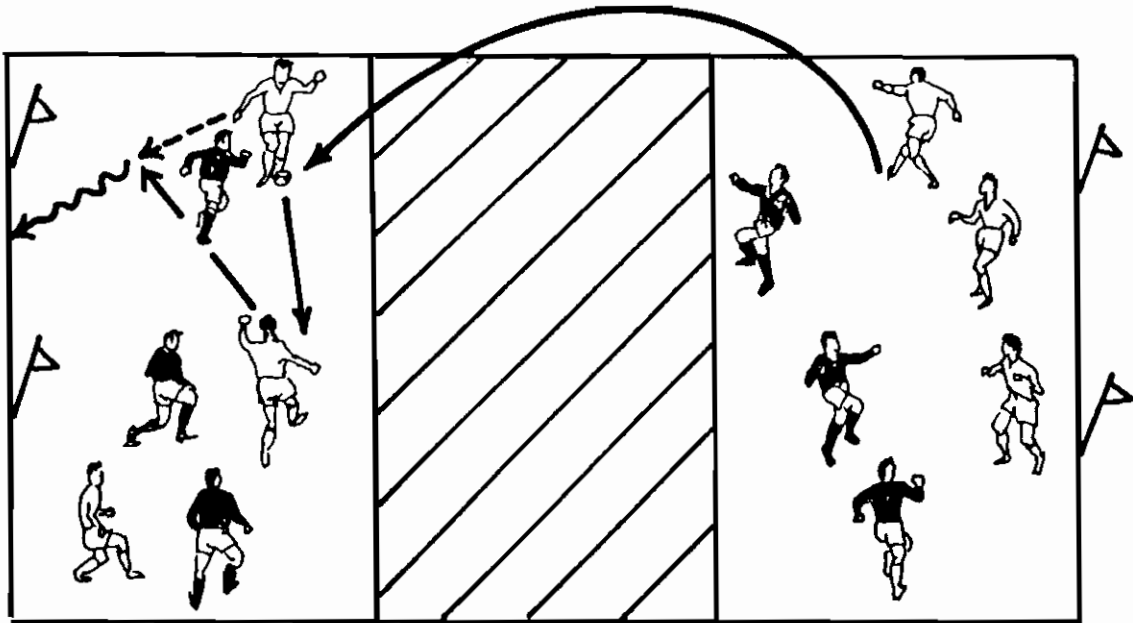
شكل (١٨٩)



١٣- شكل رقم (١٨٩)

(٢ ضد ٢ + ٢ ضد ٢) على مساحة ملعب ٢٠×٤٠ وممرمين بعدد ثمان كرات ومن حيث المساحة تقسم لثلاث مناطق، يتم تقسيم الفريق إلى (٢ ضد ٢) في المساحة الأولى ثم تحدد المنطقة المحرمة ويلى ذلك المنطقة الثالثة (٢ ضد ٢) يركز التدريب على التمريرات الطويلة الأمامية والمائلة والمتنوعة بين المنطقتين الأولى والثالثة عابره المنطقة المحرمة على أن يتم إنهاء الهجمة بالطريقة المباشرة والسريعة عن طريق تمرير الكرة إلى الزميل وتهيئتها للتصويب المباشر على المرمى وتحت ضغط المنافس .

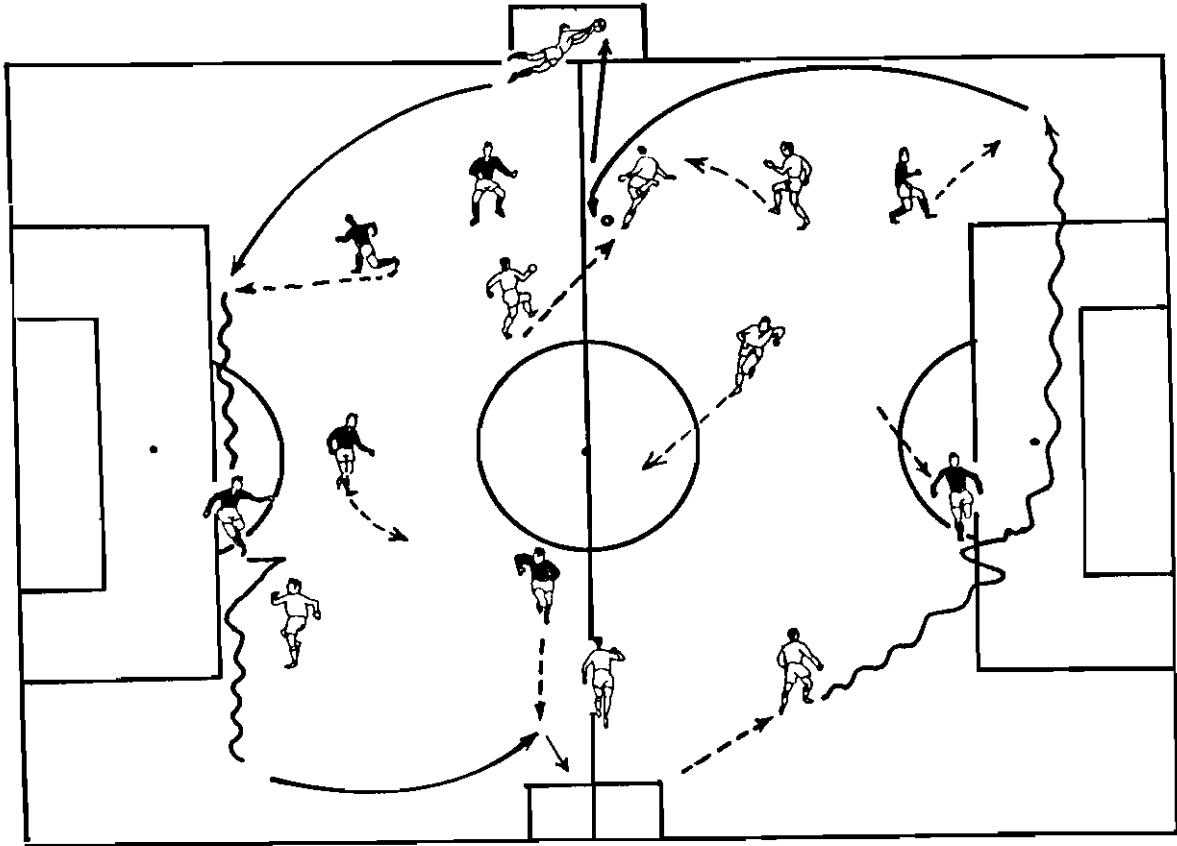




١٤- شكل رقم (١٩٠)

نفس التدريب السابق ولكن (٣ ضد ٣ + ٣ ضد ٣) على أن يتم إنهاء الهجمة عقب التمرير الطويل من طريق التمريرة الحائطية التي يعقبها التصويب المباشر على المرمى من الجهتين وداخل المساحتين (١)، (٣) على أن تعبر الكرة الطويلة المنطقة المحرمة.

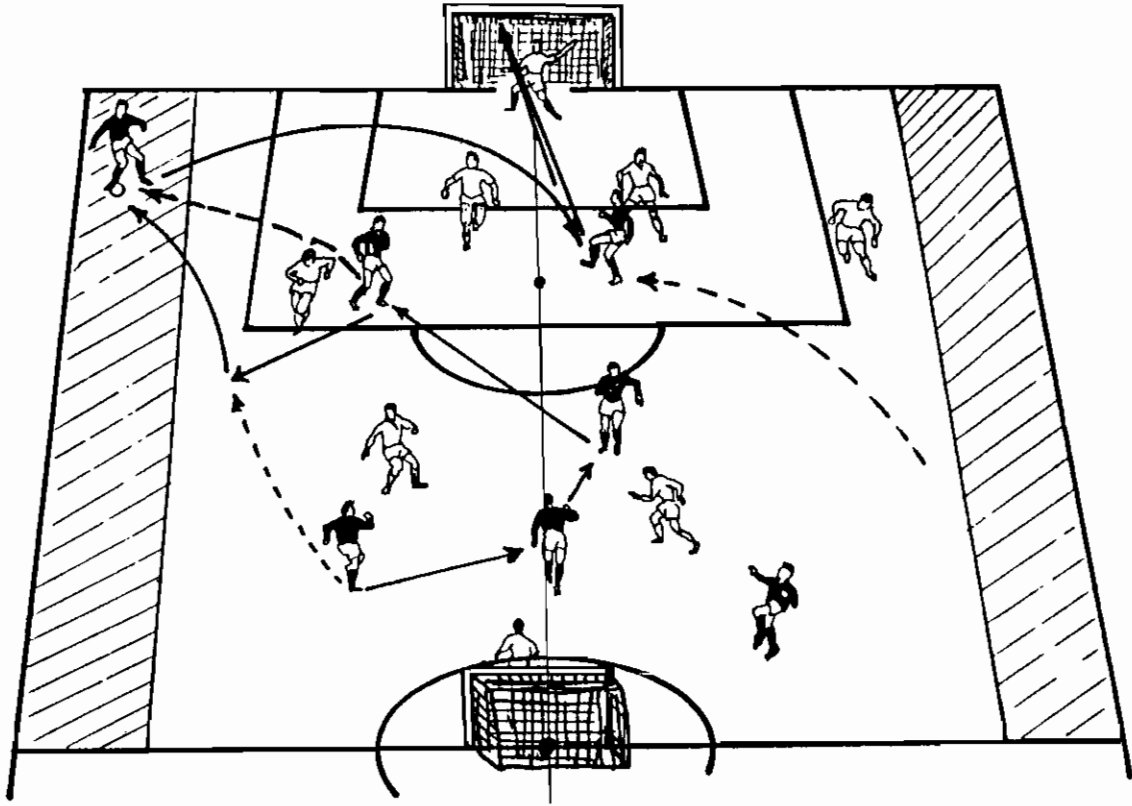




١٥- شكل رقم (١٩١)

(٧ ضد ٧) على المساحة ما بين خطى منطقه المرمى لملاعب كرة القدم مع وضع هدفين على إمتداد خط المنتصف وخطى الجانب للملاعب يتم التركيز على إنهاء الهجمات من الكرات الجانبية وذلك عن طريق التمريرات الطويلة والعالية من كلا الجانبين ويراعى أن يقوم بذلك لاعبي الأجناب كالظهيرين ولاعبي الوسط الأيمن والأيسر والجانبين عقب التخلص من المدافع الذى يتقدم لمقابلته . ويراعى أيضاً التركيز على تمرير الكرات الطويلة من الجانب لأحد الزملاء فى الموقف والمكان المناسب والبعيد عن المراقبة اللصيقة.





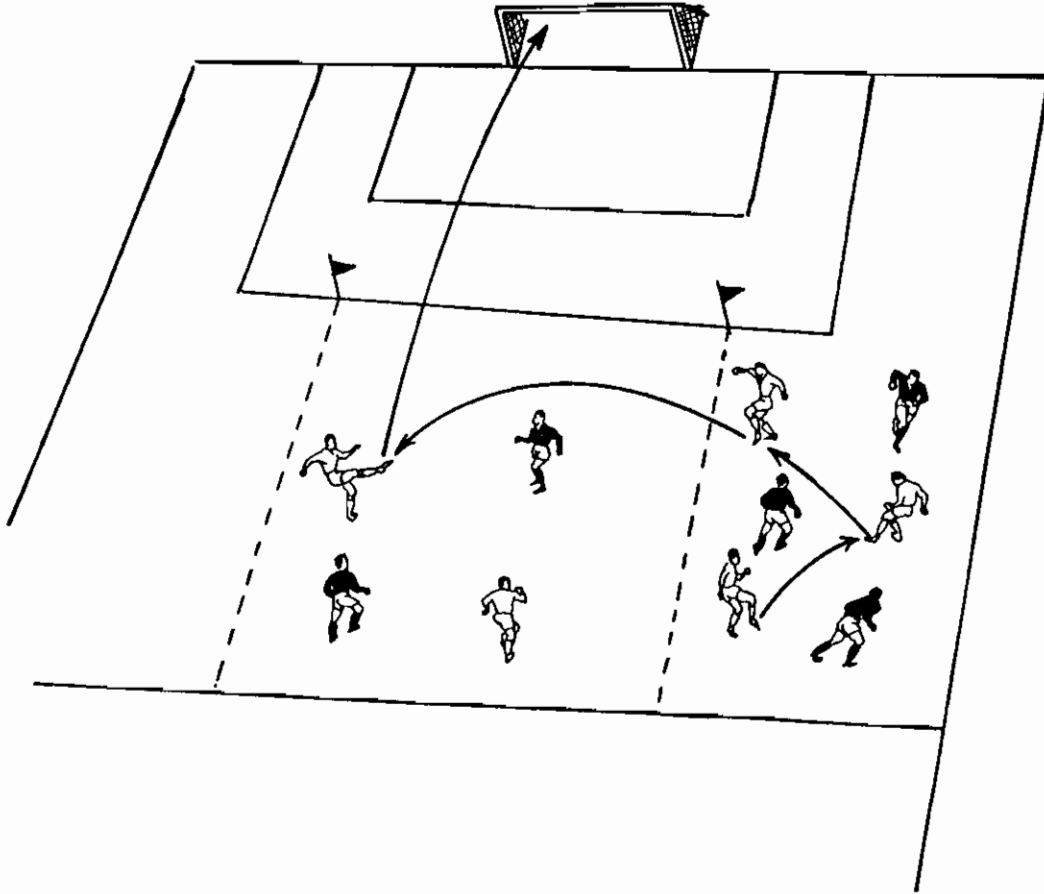
١٦- شكل رقم (١٩٢)

(٧ ضد ٧) على مساحة نصف الملعب واللعب على هدفين على أن يحدد ملعب داخلي بخطين موازيين لخطي الجانب
يتبادل الفريق الكرة من لمسه ولعبه على أن تستغل المساحة لفتح اللعب على الجانبين وانهاء الهجمات
من الكرات العرضية.





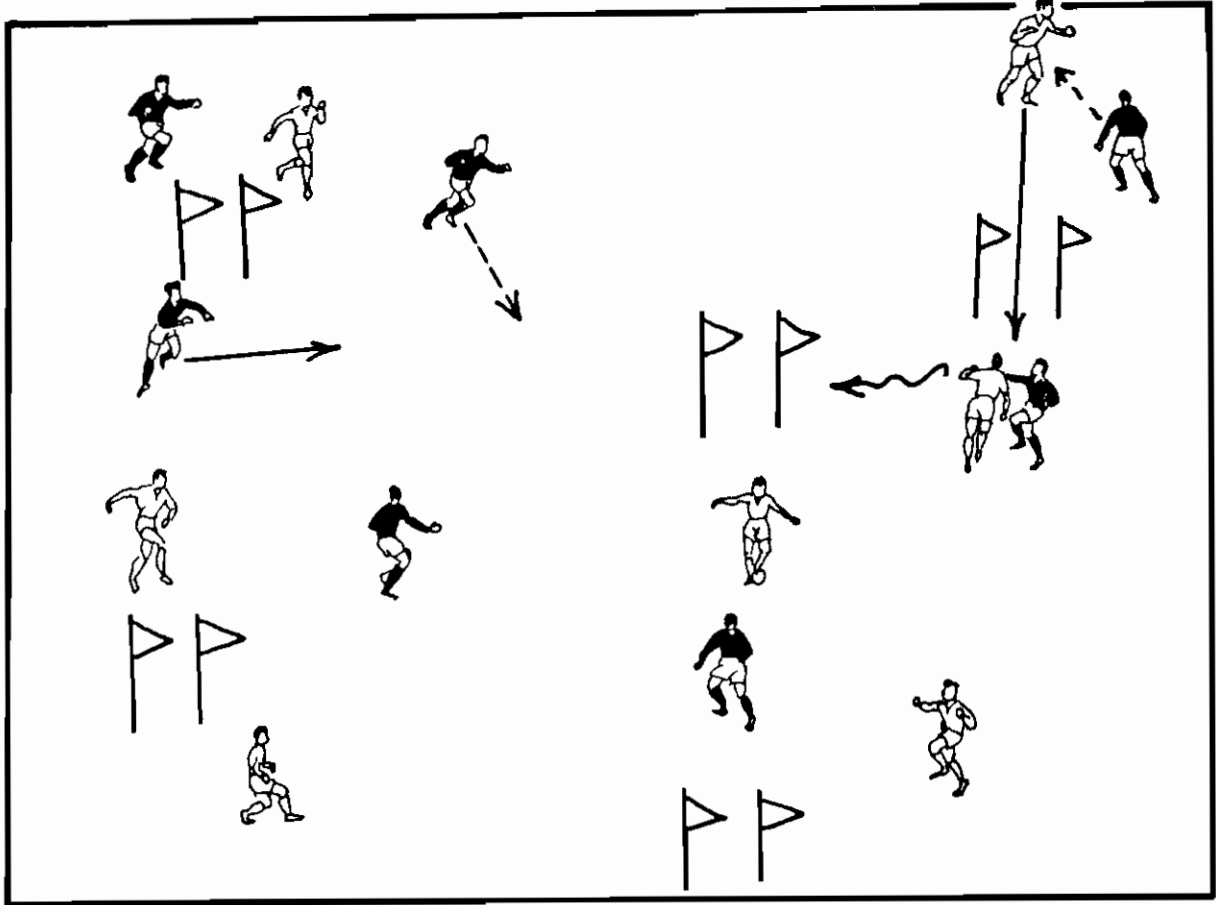
شكل (١٩٣)



١٧- شكل رقم (١٩٣)

(٥ ضد ٥) على مساحة ملعب يحدد بالمنطقة المحصورة من نقطتين موازيين لخط منطقة الست ياردة الجانبى على خط منطقة الجزاء وكذا امتداد خط ١٨ ياردة العرض والتقاءه بخط التماس ويشكل خط المنتصف الخط الجانبى الآخر للملعب وكما هو موضح بالشكل يتبادل اللاعبون التمرير المتنوع ولكن بلمستين فى نصف ملعب الفريق على أن تنقل التمريره الثالثة لنصف الملعب الآخر يعقبها التصويب المباشر على المرمى .





١٨ - شكل رقم (١٩٤)

(٧ ضد ٧) في مساحة نصف الملعب مع تحديد خمسة اهداف.. كل هدف يتكون من علمين بمسافه (٣م) في اماكن مختلفه واللعب باكثر من كرة (عدد ٢ كرة قدم) يتبادل الفريق تمرير الكرة على أن تكون التمريرة الثالثة من بين الأهداف المحددة بالملعب ويتم التركيز على أخذ الأماكن والانتشار وخلق زوايا التمرير المناسبة وتغيير اتجاه اللعب وشغل المساحات الخالية وكل ذلك من أساسيات بناء اللعب الجماعي للفريق .

ملحوظة : يمكن ربط الاداء بتحديد زمن محدد وحساب عدد التمريرات لكل فريق بين الاهداف بهدف زيادة السرعة في التحركات والتمرير.



١٩- شكل رقم (١٩٥)

(٧ ضد ٧) على مساحة الملعب بين خطى ١٨ ياردة وعلى أربعة أهداف هدفين فى منتصف خط ١٨ ياردة وهدفين على امتداد خط المنتصف ويقسم الملعب المحدد قطريا بخط متقطع . يتبادل لاعبى كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم داخل مساحة اللعب المحددة لهم ويعدد محدد من التمريرات (٤ - ٥) تمريرات على أن تكون التمريره السادسة لنفس الملعب الآخر ويعقبها التصويب على أحد المرميين .

يراعى

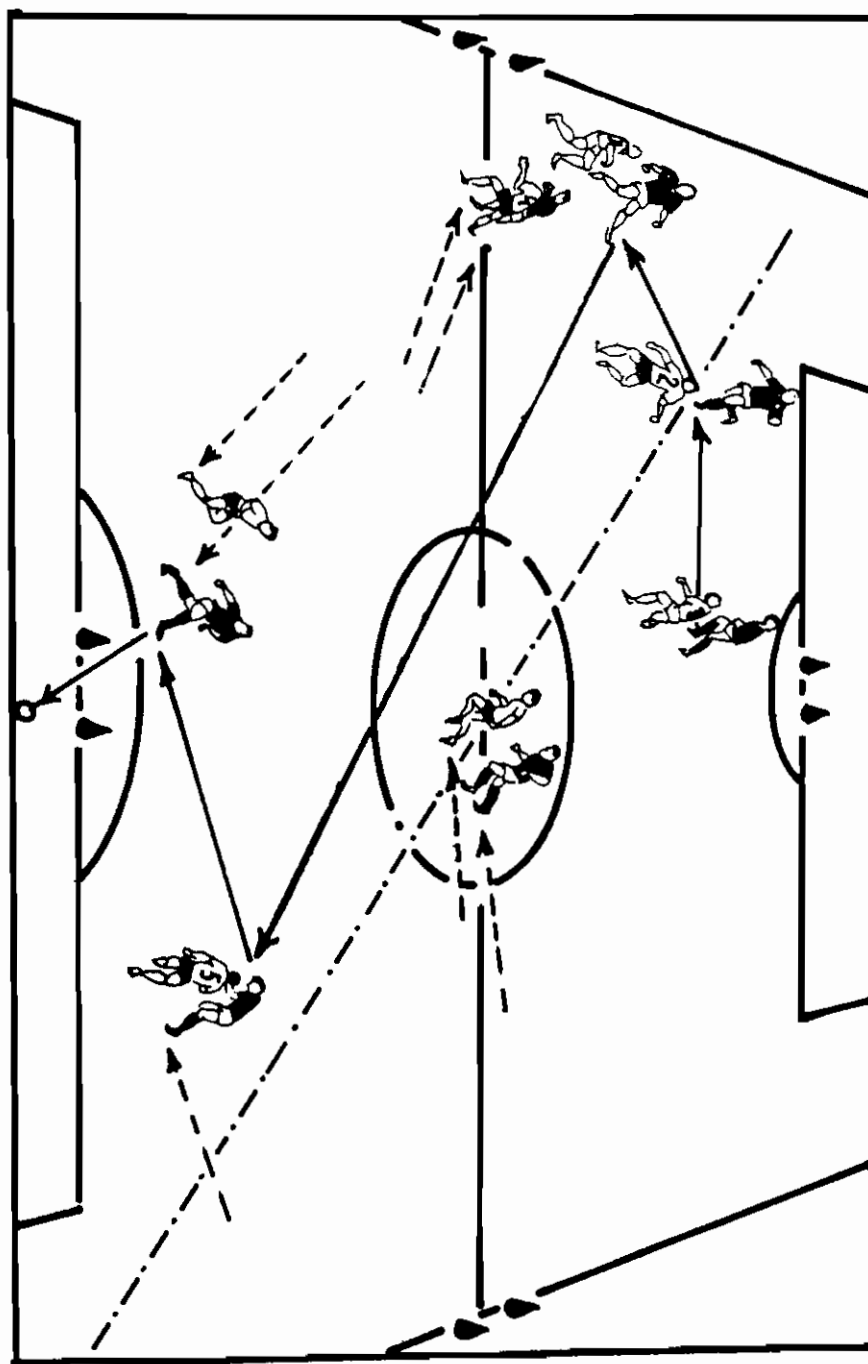
أ - التركيز على سرعة انتقال اللاعبين من مساحة نصف الملعب عبر الخط القطرى إلى نصف الملعب الآخر واتخاذ المواقع المناسبة

ب - أن تكون التمريرات (٤ - ٥) من لمسه واحدة أو لمسه ولعبه

ج - التركيز على مراقبة (رجل لرجل) ضمن الواجبات الدفاعية الجماعية



شكل (١٩٥)



٢٠ - شكل رقم (١٩٦)

(العمل التبادلي لخطوط الفريق ٨ ضد ٨)

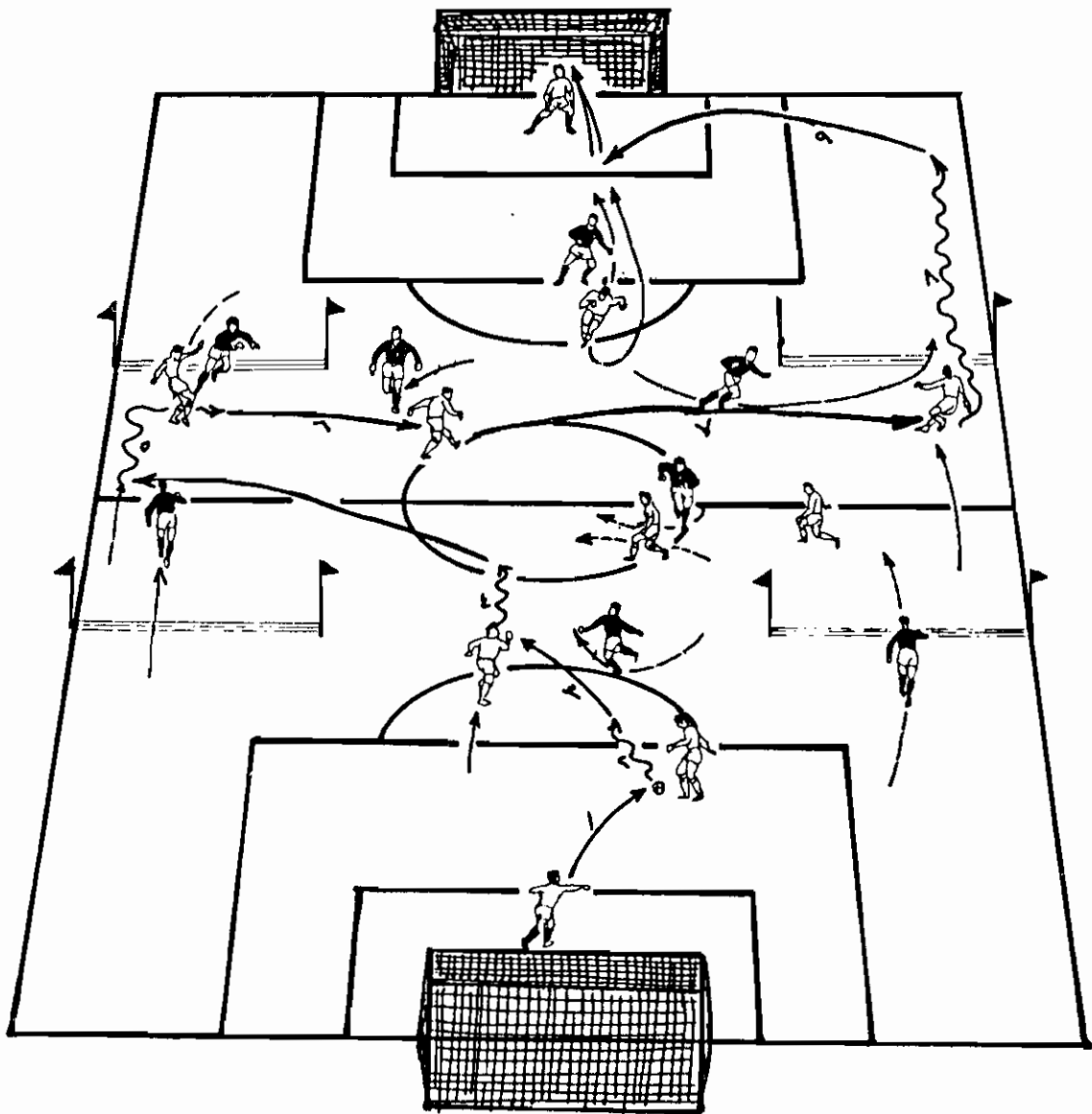
على مساحة ملعب كرة القدم ومرميين وتحديد أماكن لتحديد مسار واتجاه اللعب (عدد ٤ أعلام)، يمرر حارس المرمى الكرة باليد في (١) ليتسلمها ليبرو الفريق ويجري بها في (٢) ثم يسلمها إلى لاعب الوسط في (٣) الذي يسيطر عليها ويجري بها في (٤) ثم يمررها جانبية للظهير المتقدم أو لاعب الوسط الأيسر من مسار بين العلمين ليسيطر عليها ويجري بها في (٥) ويمررها إلى الجناح المتحرك للداخل في (٦) وتحت ضغط المدافعين الذي يمررها أرضية إلى الجناح العكسي الذي يسيطر عليها ويمررها من بين العلمين موازيا لخط الجانب وتحت مراقبة الظهير الأيسر ثم يمررها عرضية في (٨) إلى رأس الحربة الذي يفاجئ الظهير الثالث بسرعة دورانه نحو الكرة عقب تحركه للسقوط لاسفل في (٩) ويصوب الكرة على المرمى

يكرر الأداء من الجهة اليمنى بنفس التحركات والمسارات والاتجاه لتمرير .





شكل (١٩٦)



٢١ - شكل رقم (١٩٧)

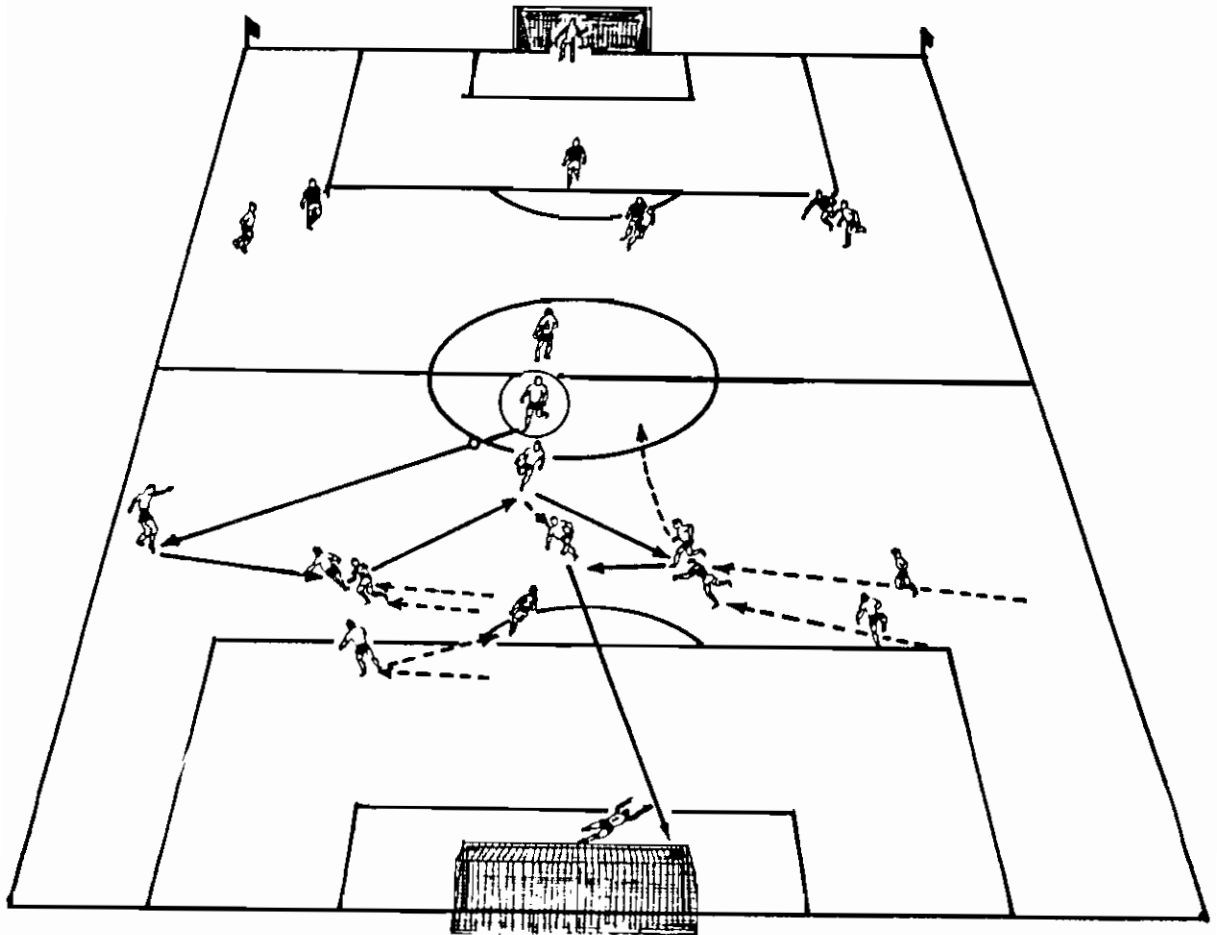
(٩ ضد ٩) على مساحة الملعب وحارسين للمرمى

يتم التركيز على اداء الواجبات للمراكز وكذا ترابط الأداء من خلال خطوط عمل الفريق وارتباط تلك الخطوط ببعضها البعض وذلك من خلال تحركات خطوية تشمل جماعية اللعب للفريق ككل للجانب الخططي بشقيه الهجومي والدفاعي.. حيث يتم التركيز على التحركات التي تشمل الاتساع والعمق واداء التحركات السانده كالتمريره (١ - ٢) والثلاثية (أوفرلاب) وتغير اتجاه اللعب واستخدام التمريرات المتنوعة وكذا دفاع رجل لرجل والمنطقة وعلى سبيل المثال ما يوضحه الشكل من تحركات متوازنة بين الدفاع والهجوم وتنفيذ بعض الخطط :

- حيث يراقب ظهيري الجانب الجناحين وقلب الدفاع رأسى الحرية والليبرو للتغطية

- تحرك لاعب الارتكاز لخط وسط الملعب فى العمق

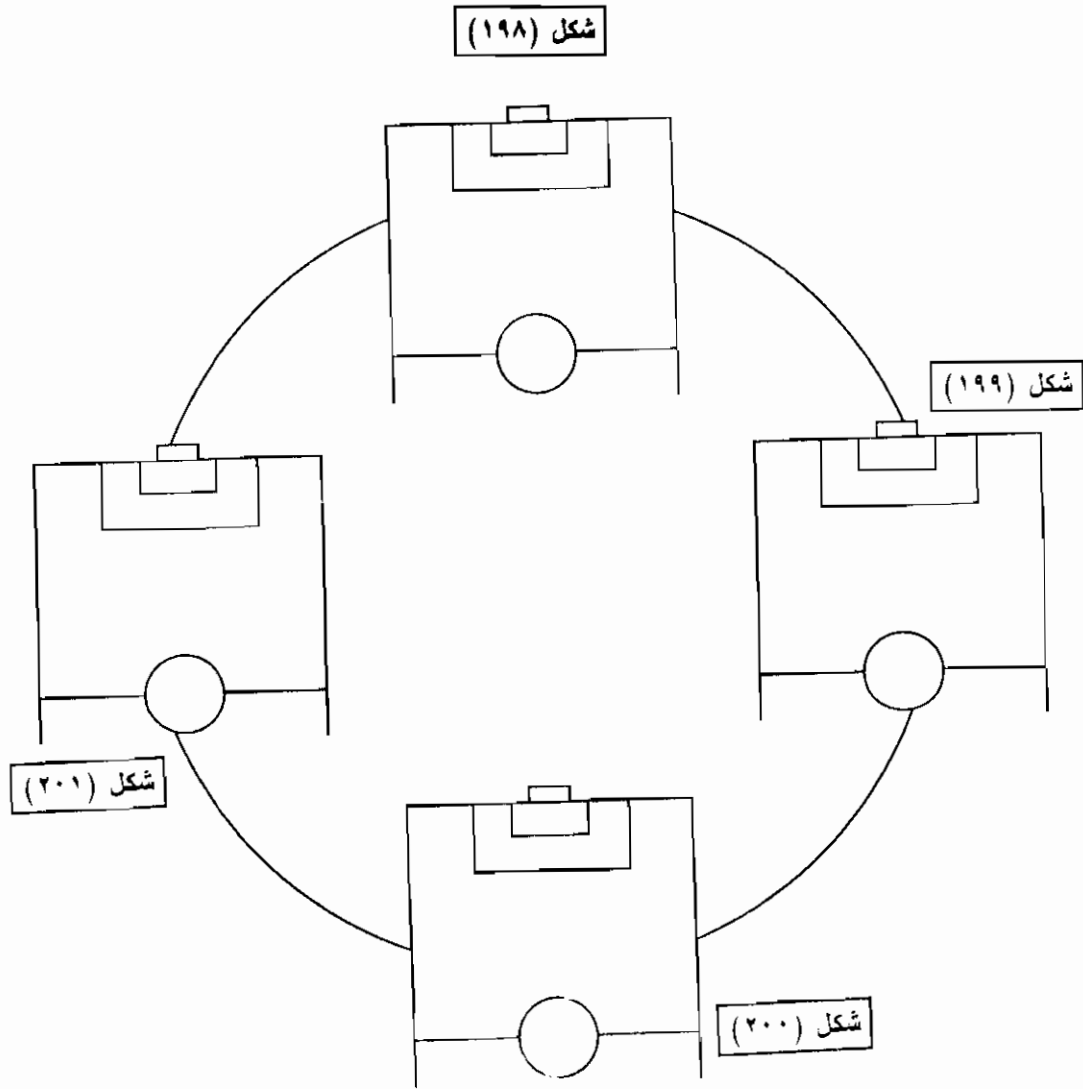
- التمهيد بخلق ثغرة للتصويب من خارج المنطقة وذلك بتمرير الكرة للجناح وتحرك رأس الحرية ومعه قلب الدفاع للجانب لإستلام الكرة من الجناح وتمريرها مباشرة للاعب الارتكاز المتقدم من الخلف.. الذى يمررها (هات وخذ) مع الجناح الايسر المتحرك للداخل ويعقبها بالتصويب المباشر من خارج المنطقة .

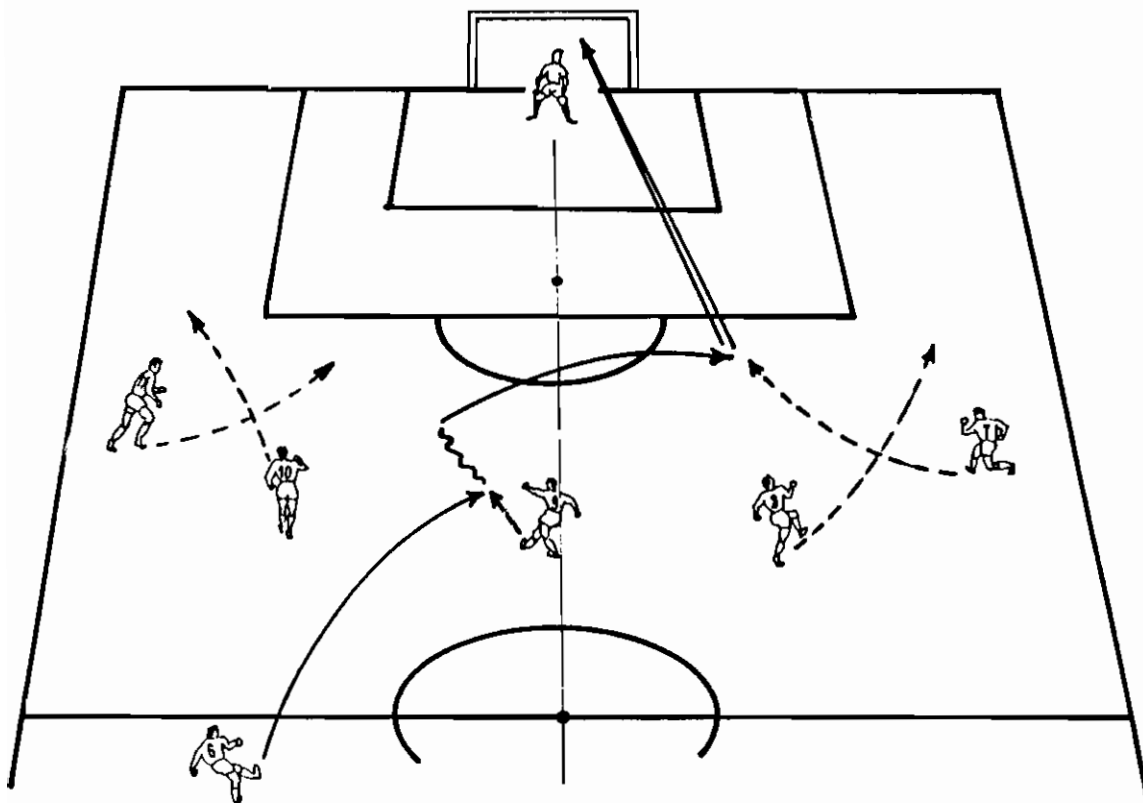




• التدريب الخططي الدائري الجماعي لخطوط الفريق :

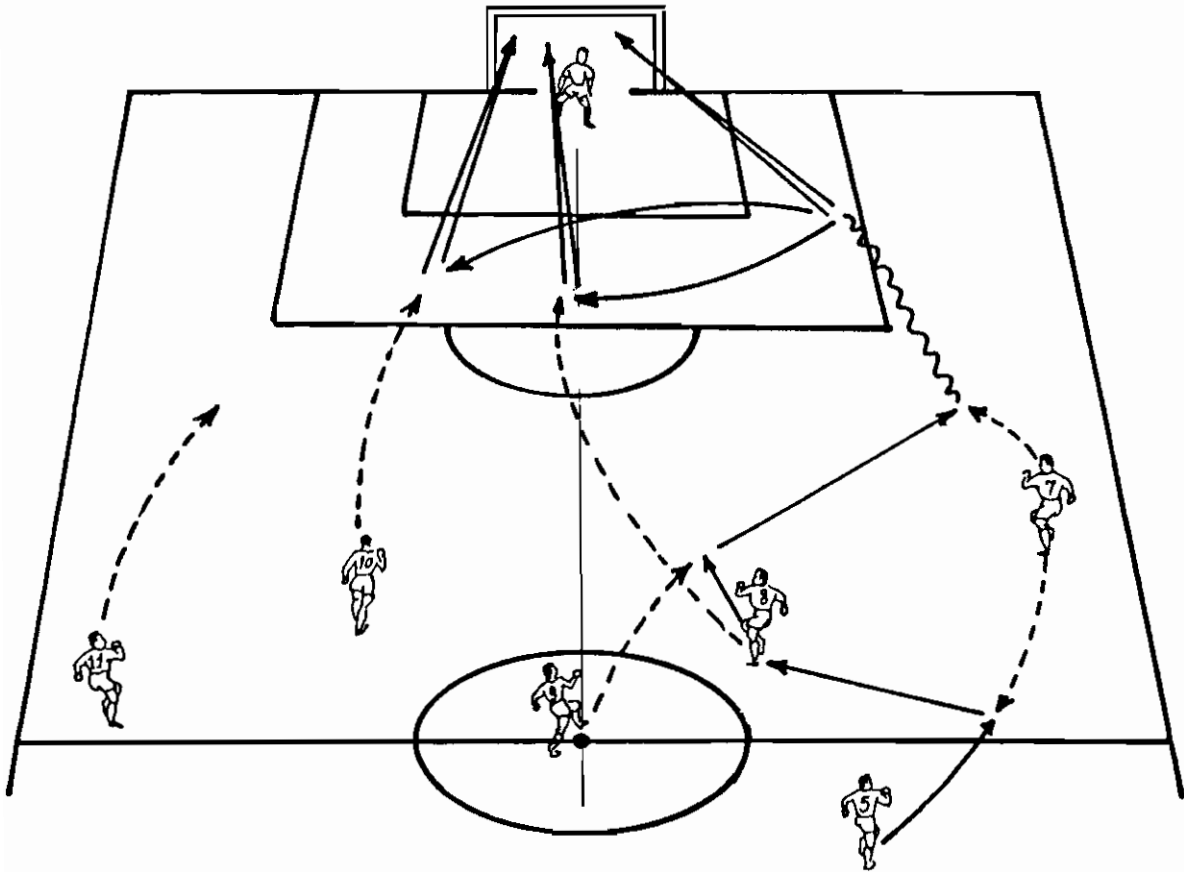
يقسم ملعب كرة القدم إلى عدة ملاعب صغيرة مع وجود أهداف ثم يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وفقاً لخطوط الفريق ، يؤدي اللاعبون تدريبات خططية مختلفة في كل ملعب لمدة زمنية يحددها المدرب ثم يتم تبادل لاعبو المجموعات فيما بينهم دائرياً حتى تؤدي كل مجموعة التدريبات الخططية في كل المحطات كما هو موضح بالأشكال التالية :





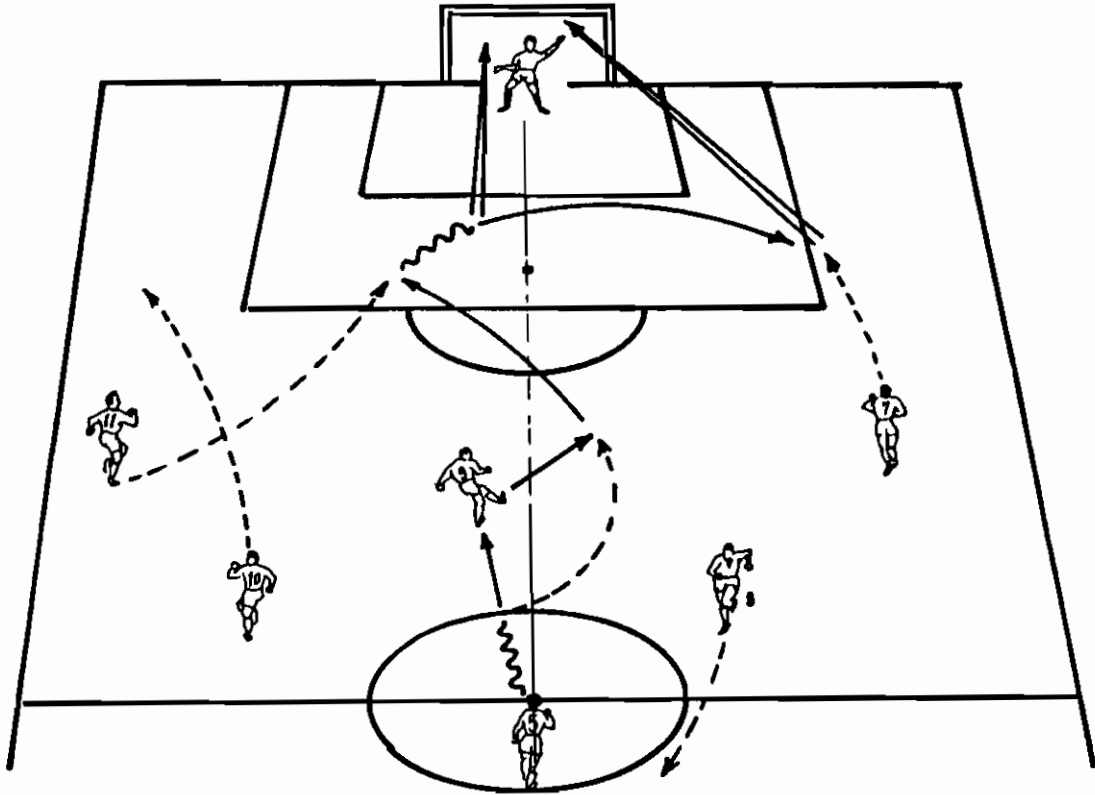
(أ) شكل رقم (١٩٨)

يمرر لاعب الوسط (٦) من خلف خط منتصف الملعب الكرة طويله اماميه إلى رأس الحريه (٩) الذي يسيطر عليها ويتقدم بها وفي نفس اللحظة يتبادل كل من الجناح الأيمن (٧) ولاعب الوسط (٨) الاماكن وكذا قلب الهجوم (١٠) والجناح الايسر (١١) وعندئذ يكون لرأس الحريه (٩) الاختيار وفقا لموقف اللعب من التميرير لكليهما على حدود منطقة الجزاء ليصوب الكرة على المرمى .



(ب) شکل رقم (۱۹۹)

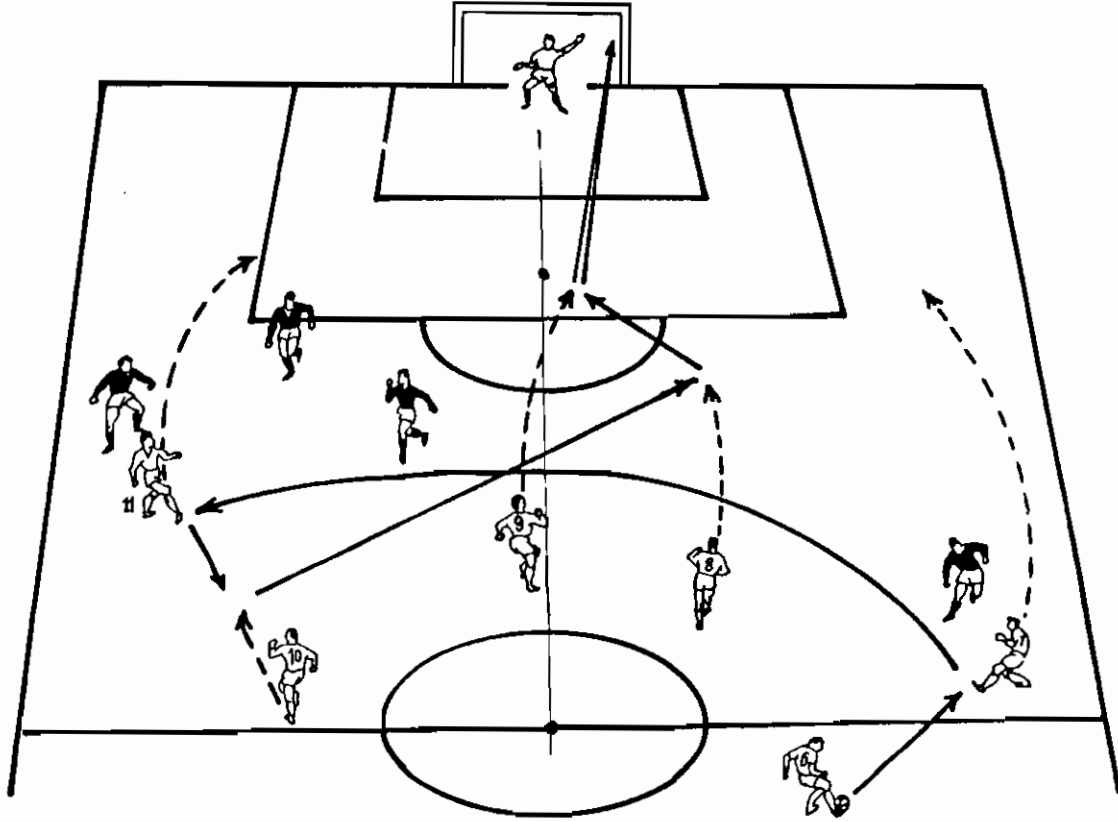
يمرر لاعب الوسط (٥) الكرة إلى الجناح (٧) الساقط لأسفل عند خط المنتصف الذي يمررها مباشرة قصيرة للداخل إلى لاعب الوسط (٨) فيحولها مباشرة قصيرة أماميه إلى رأس الحريه (٩) المتقدم من الخلف فيلعبها قطريه للجانب حيث يعاود الجناح (٧) الارتداد للهجوم من الجانب فيسيطر على الكرة ويجرى بها في اتجاه منطقة الجزاء من الجانب ويمررها عرضيه إما إلى (٨) أو (١٠) أو (١١) وفقا لموقف اللعب وموقع كل منهم أو التصويب المباشر على المرمى.



(ج) شكل رقم (٢٠٠)

يتقدم لاعب الوسط (٥) بالكرة من دائرة المنتصف وفي نفس اللحظة يسقط ليأخذ مكانه لاعب الوسط (٨)، يمرر (٥) الكرة أماميه إلى رقم (٩) ويتلقاها منه (٢ : ١) حيث يمررها (٥) إلى الجناح (١١) الذي تبادل موقعه مع قلب الهجوم (١٠) على حدود منطقة الجزاء ليندفع بها للداخل ويكون أمامه خيارين اما أن يمرر الكرة إلى الجناح (٧) المتقدم من الخلف لداخل المنطقة أو يصوبها مباشرة .





(د) شكل رقم (٢٠١)

(٦ ضد ٥) على مساحة نصف الملعب حيث يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة إلى الجناح (٧) الذي يلعبها عرضية مائلة إلى الجناح العكسي (١١) وينطلق أماما يرد (١١) الكرة خلفا قصيره إلى قلب الهجوم المتقدم من الخلف وينطلق أماما يمرر قلب الهجوم الكرة عرضيه أماميه مائله إلى لاعب الوسط (٨) المتقدم أماما ليمررها أماميه قصيرة إلى رأس الحريه المندفع إلى العمق ليصوبها على المرمى... يبدأ الاداء بدون مدافعين.. ثم بمشاركة سلبيا فإيجابياً ويكرر الأداء الخططي من خلف خط المنتصف .

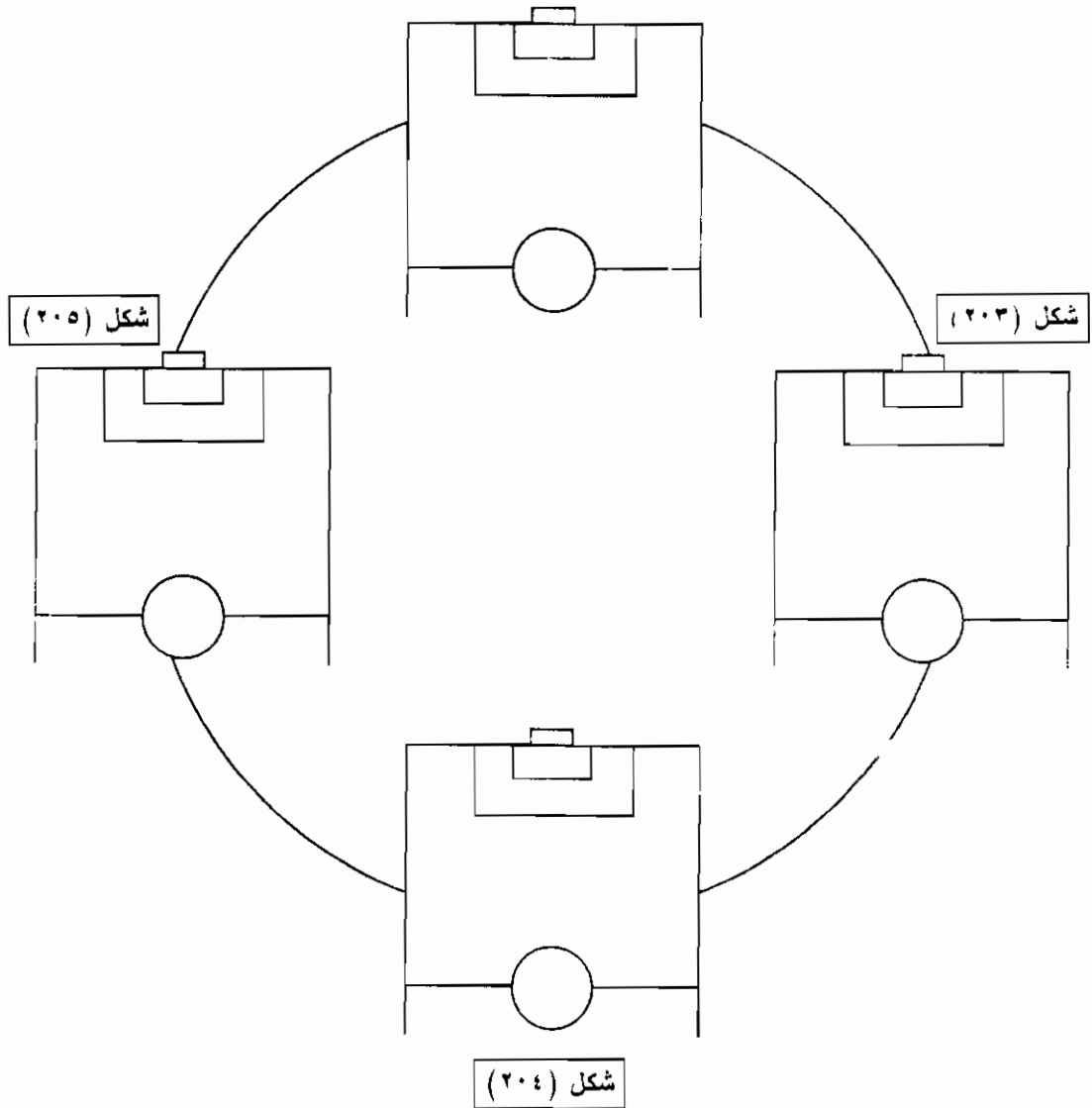




• التدريب الخطى المتتالى للتحركات الخطية فى الهجوم والدفاع :

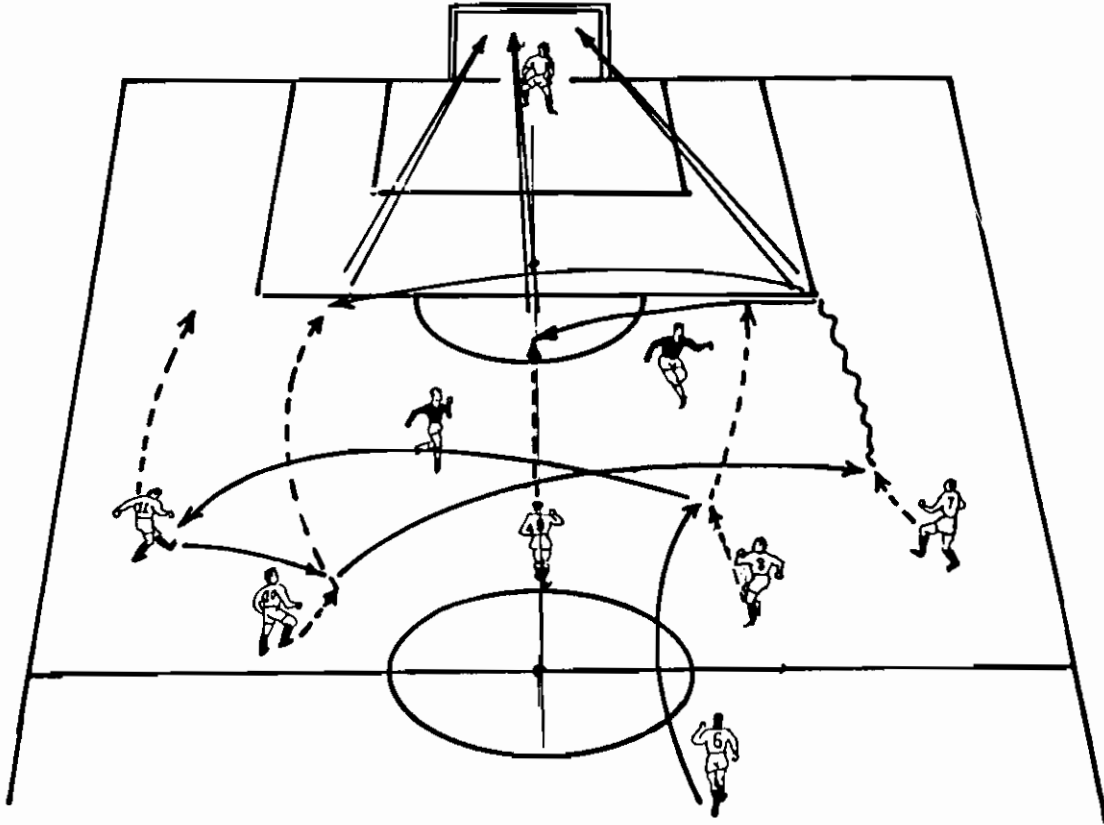
ويتم ذلك من خلال إتباع التدريب الدائرى الخطى التالى :

شكل (٢٠٢)





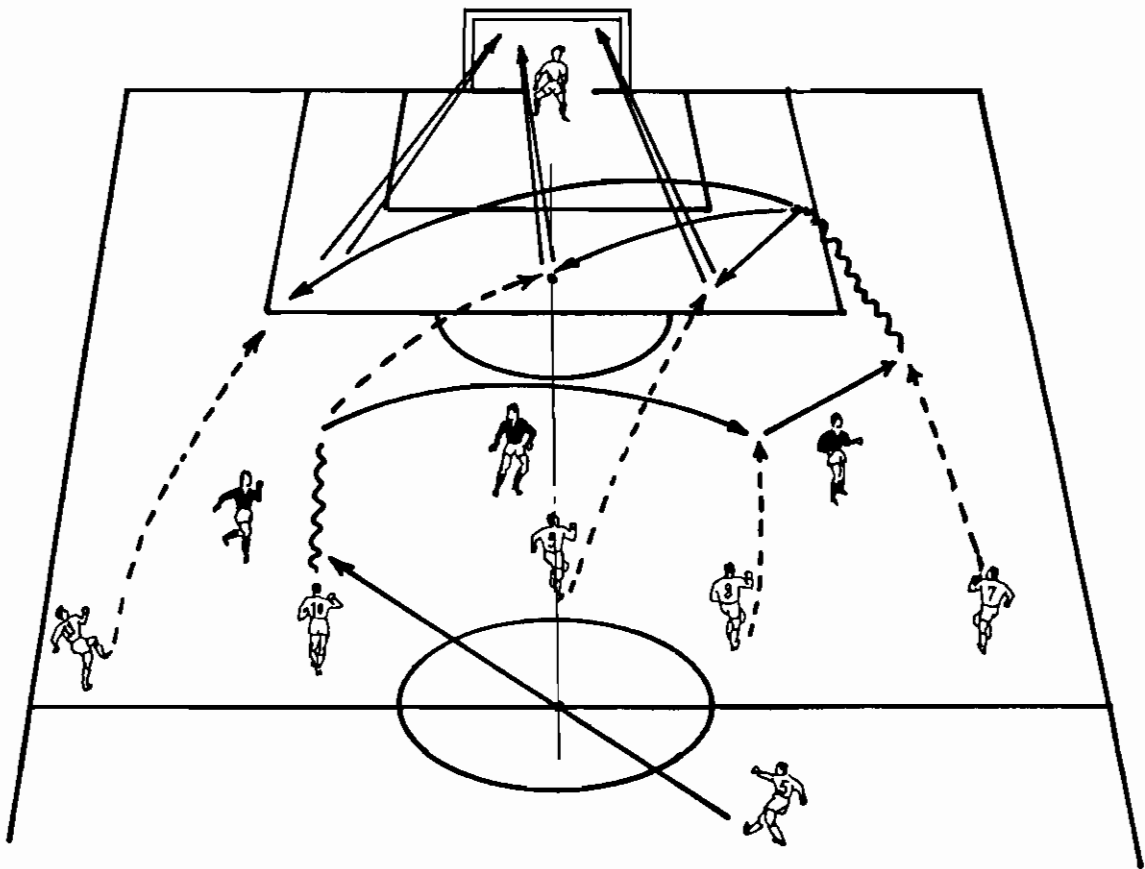
شكل (٢٠٢)



(أ) شكل رقم (٢٠٢)

(٦ ضد ٢) على ثلث مساحة الملعب حيث يمرر رقم (٦) الكرة أمامية إلى لاعب الوسط (٨) المتحرك أماما فيحولها عرضيه الى الجناح (١١) الذي يردّها جانبيه قصيرة إلى قلب الهجوم الساقط لاسفل فيمررها قطريه إلى الجناح العكسي المتقدم من الخلف (٧) فيسيطر عليها ويتقدم بها من الجانب وفي نفس اللحظة يتقدم رأس الحرية (٩) في العمق وكذا قلب الهجوم (١٠) ولاعب الوسط (٨)، ويكون حين ذاك الخيار إلى (٧) في التمرير العرضي إما إلى (٩) أو (١٠) للتسديد على المرمى وانتهاء الهجوم وعلى المدافعان التصدي للمهاجمين داخل المنطقة وكذا محاوله رد التمريرة العرضية لداخل الملعب أو تشتيتها .

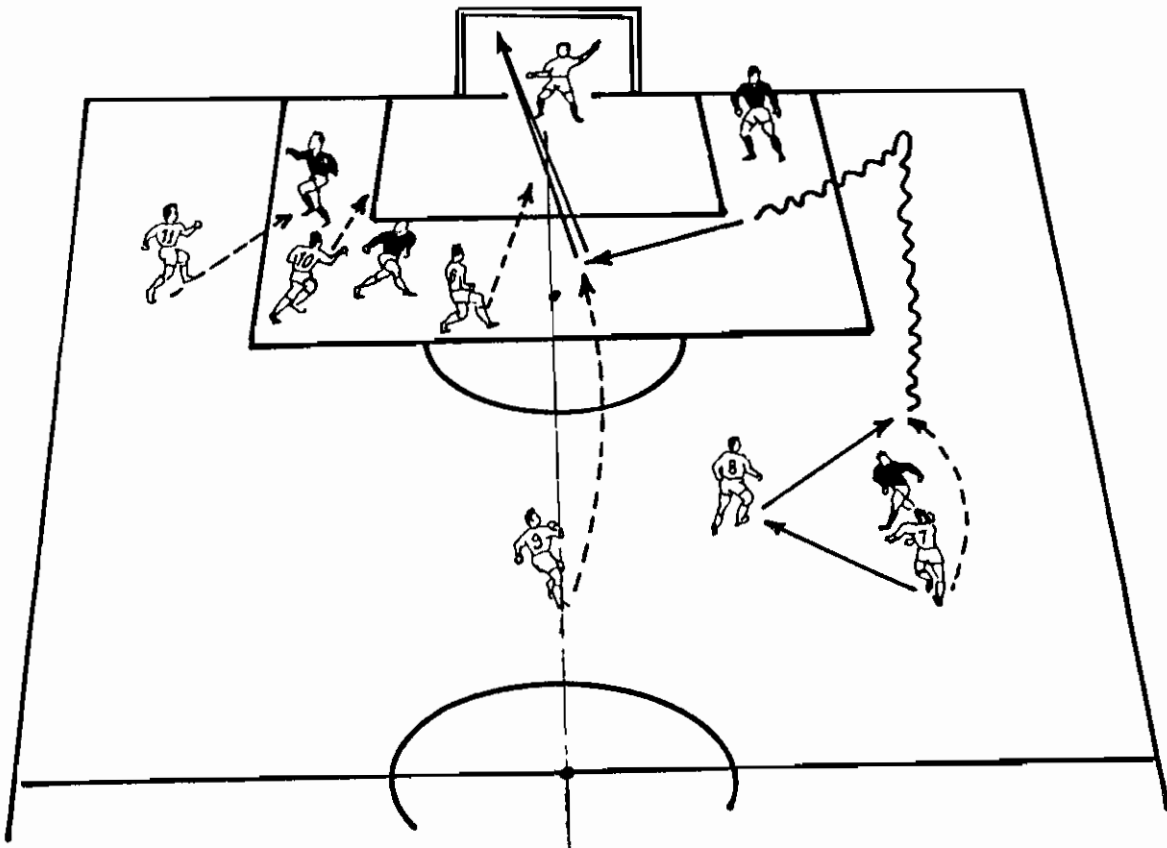




(ب) شکل رقم (۲۰۳)

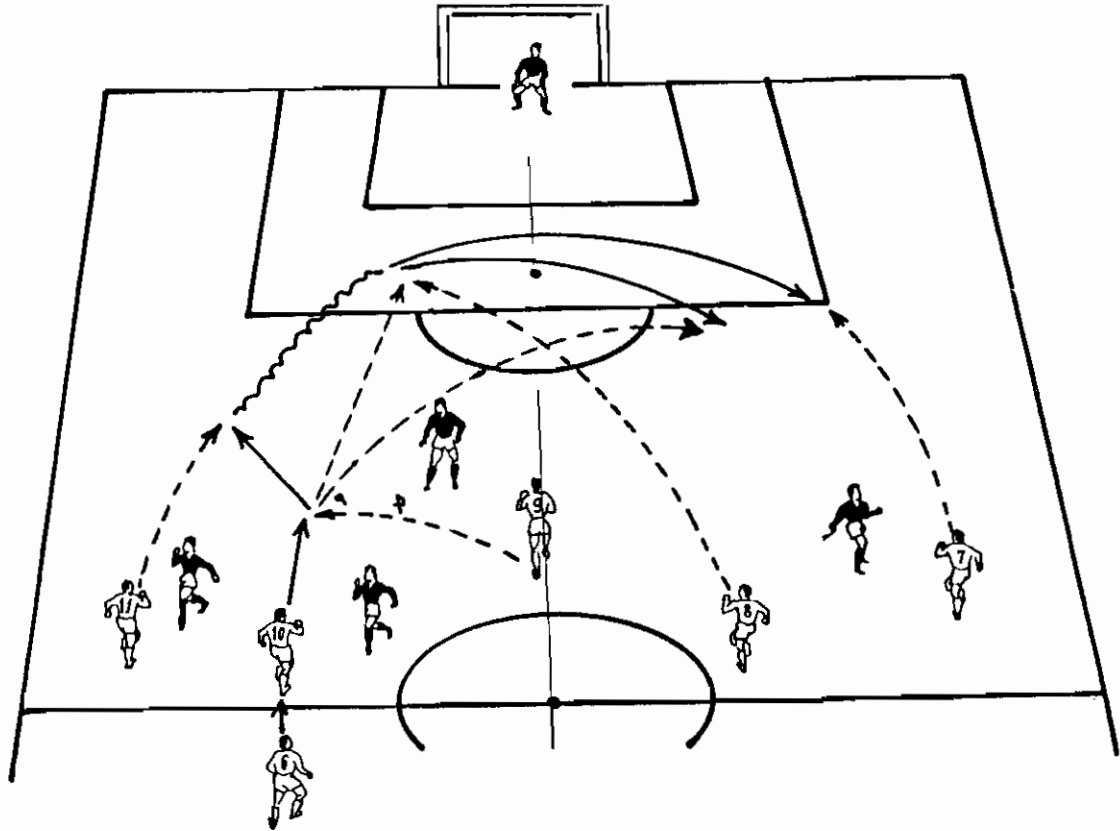
(٦ ضد ٣) فى نصف الملعب حيث يمرر (٥) الكرة من خلف خط المنتصف مستقيمة مائلة إلى قلب الهجوم (١٠) الذى يسيطر عليها ويتقدم بها للأمام ويقوم كل من (٧)، (٨)، (٩)، (١١) بالتحرك أماماً حيث يمرر (١٠) الكرة عرضية إلى (٨) فى مكانه الجديد فيحولها قصيرة عرضية إلى الجناح (٧) ليسيطر عليها ويتقدم بها من الجانب العكسى ويلعبها عرضيه خلفيه أما إلى (٩) أو (١٠) أو (١١) داخل المنطقة ليسدد على المرمى مباشرة، ويتم اختيار التمرير وفق موقف المدافعين وإلى المهاجم الغير مراقب والافضل موقعا لتسجيل الأهداف وعلى المدافعين التقهقر إلى حدود المنطقة ثم المشاركة الفعلية للدفاع عن المنطقة ومحاولة استخلاص الكرة بالمهاجمة أو تشتيتها لحظة تمريرها عرضاً.

شكل (٢٠٤)



(ج) شکل رقم (۲۰۴)

(٦ ضد ٤) داخل الثلث الهجومي حيث يمرر الجناح (٧) الكرة حائطية (١ - ٢) مع لاعب الوسط (٨) للتخلص من الظهير الايسر، ثم يجرى (٧) بالكرة من الجانب وفي نفس اللحظة يندفع رأس الحربة من الخلف لداخل المنطقة وفي العمق، ويقوم كل من (٦)، (١٠)، (١١) بشغل المدافعين داخل المنطقة بالتحرك جانبا لخلق فراغ للاعب (٩) لتلقى تمريره (٧) لينهي الهجوم بالتسديد على المرمى .



(د) شكل رقم (٢٠٥)

(٦ ضد ٥) على مساحة ثلثي الملعب لتطبيق خطط اللعب بالإضافة إلى التحرك الجديد حيث يمرر لاعب الوسط (٦) الكرة من خلف خط المنتصف قصيرة أمامية إلى قلب الهجوم (١٠) الذي يمررها بدوره إلى (٩) المتحرك جانبا فيمررها (٩) مباشرة قصيرة مائله إلى الجناح المتقدم من الخلف (١١) الذي يسيطر عليها ويجري بها قطريا لداخل المنطقة ، وفي نفس التوقيت يندفع (٩) إما أماماً في العمق أو يتبادل موقعه في التحرك أماما مع (٨) ويتابع الجناح (٧) المتحرك من الجانب في اتجاه زاوية منطقة الجزاء، وعلى (١١) الخيار في التمرير عرضيا داخل المنطقة إلى أى من (٩)، (٨)، (٧) لإنهاء الهجمة .



تاسعاً : المباراة التجريبية

عند البدء فى تنفيذ المباريات التجريبية يراعى النقاط التالية للتركيز على الأداء الجماعى للفريق من خلال المباريات:

١- **تجانس وتناسق وتوافق الأداء :** بين الأحدى عشر لاعباً عن طريق التحركات الجماعية التى تتسم بالسرعة والدقة فى تمرير الكرة من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية مستغلين مهاره الفنيه والفهم الخططى واللياقه البدنيه والذهنية بهدف الاستحواذ على الكرة اطول فترة ممكنه لكسب الأرض والوصول نحو هدف الفريق المنافس .

٢- **تقارب الخطوط :** لابد أن تكون خطوط الفريق الثلاثة متقاربه طوال زمن المباراة وذلك لسهولة أداء المساعدة فى الهجوم والتغطية فى الدفاع . ويجب التركيز على عدم اتساع المسافات بين الخطوط حتى لا يستلم مهاجموا الفريق المنافس الكرة بسهولة ودون ضغط من المدافعين مما يشكل خطورة على الفريق ويقترح ان تكون المسافة بين خطوط الفريق من ٣٠ إلى ٤٠ ياردة حتى يكون هناك ترابط فيما بينهما ووفق ما تم التركيز عليه خلال مرحلة اداء التقسيمات المشروطة (اشكال اللعب الجماعى)

٣- **الكثرة العددية فى الهجوم :** أن يكون عدد لاعبي الهجوم اكثر من لاعبي الدفاع للفريق المنافس حتى يسهل من التغلب على الخطط الدفاعية المضادة وبالتالي امكانية احراز الاهداف . وفى حالة فقد ملكية الكرة على لاعبي الفريق ان يتحولوا إلى الحالة الدفاعية وأن يكون نفس المبدأ بكثرة عدد المدافعين عن مهاجمى الفريق الآخر مما يسهل معه غلق الثغرات وتقليل المساحات وسهولة المراقبة والتغطية وبالتالي إفساد خطط الهجوم المضاد واعادة الاستحواذ على الكرة .

ويراعى الا تطفى الزيادة العددية فى الهجوم والدفاع على الانتشار الجيد فى الملعب خاصة فيما يسمى



(بالبقعة العمياء blind Spot) والتي تقع بعيداً عن مكان الكرة وفي الاتجاه العكسي من اللعب خلال المباراة وقد تكون من الخلف أو الأمام أيضاً.

٤- **التحركات المستمرة :** وهي عامل هام في ارباك لاعبي الفريق المنافس وخاصة خط دفاعه حيث تؤدي إلى فتح الثغرات والوقوع في الأخطاء الدفاعية المتعددة والتي يمكن استثمارها في الهجوم واحراز الاهداف. كما أنها تساعد على خلق المساحات التي يمكن من خلالها تنفيذ مراحل الهجوم (التمهيد/ البناء والتطوير/ إنهاء الهجوم) في أقل زمن ممكن. ومن تلك التحركات الجري الحر وتبادل المراكز وأخذ الأماكن وكذا سرعة العودة لأخذ مكان دفاعي وفق الخطط المحددة للفريق ، كما لابد من اقتراب الزملاء الاقرب من الكرة التي تكون في حوزة أحد لاعبي الفريق وعلى الأقل ثلاثة لاعبين ويتمركز كل منهم في مكان خالي ومناسب أو لاعبين على الأقل وهو ما يحقق الكثافة العددية المناسبة في مكان تواجد الكرة أثناء سير المباراة .

والجري الحر من غير الكرة أمر هام وحيوي في أداء التحركات المستمرة لجميع اللاعبين حيث ثبت أن لاعب الكرة لا يلمس الكرة خلال زمن المباراة وهو ٩٠ دقيقة غير (٢ - ٣ دقائق) فقط و(٨٧ - ٨٨ دقيقة) جرى حر يفيد في التحركات الخططية الموضوعة للفريق .

٥- **دقة التمرير والإستلام:** تعتبر مهارة التمرير والإستلام بين لاعبي الفريق الواحد عصب اللعب الجماعي وبدونه لا يمكن ان يتم التحرك والوصول إلى مرمى الفريق المنافس والتمريره السليمه هي التي تصل للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب وبمسار وارتفاع ملائم ليستقبلها في المكان المناسب وبالطريقة المناسبة ويجب على المستقبل أن يجرى نحو الكرة ولا ينتظرها وان يقرن السيطرة عليها بالخداع ما أمكن خاصة إذا كان المنافس قريب منه وعلى وشك مهاجمته .

واللاعب المتميز عليه ان يختار انسب الزملاء للتمرير لان التمرير ليس مجرد ركل الكرة لأي زميل



ولكن لابد أن يتمشى مع تنفيذ الخطط الموضوعه وهنا يكون الاختيار واسلوب الأداء للتمرير عامل هام من عوامل الأداء الجماعى للفريق .

٦- **اتقان واجبات المراكز :** من خلال المباريات التجريبية يراعى التركيز على اداء اللاعبين لواجبات مراكزهم وايضاً على كل لاعب بجانب ادائه لواجبات مركزه عليه أن يتعرف ويفهم جيداً واجبات المراكز الأخرى لزملاؤه اللاعبين حتى يستطيع أن يواكب بين واجباته وواجبات أعضاء الفريق فى اداء جماعى كما أن الكرة الحديثة تحتم تحرك اللاعب لأداء الواجبات فى مراكز أخرى سواء فى الهجوم أو الدفاع ومن ثم يتمكن من التصرف فى المواقف اثناء المباراة بدرجة عالية من الكفاءة .

٧- **تنفيذ طرق اللعب وفقاً لمتغيرات الأداء خلال المباراة :** عقب اختيار طريقة اللعب بما يناسب امكانات وقدرات لاعبي الفريق، يراعى التركيز خلال المباراة التجريبية على حسن التطبيق لجميع اللاعبين وفقاً لوظائفهم فى الطريقة ووفقاً لظروف ومواقف اللعب وما يتلقاه الفريق من توجيهات من المدير الفنى والمدرّب وكابتن الفريق خلال المباراة .

٨- **تنفيذ الجمل الخططية بطريقة آلية:** يعقب التدريب الطويل والمتكرر على الخطط الجماعية والمركبة ومراحل مختلفة وتحت ظروف تشبه ظروف المباراة، التطبيق خلال مباريات تجريبية متدرجة المستوى وفق مختلف الظروف . ولذا يراعى عند اداء تلك المباريات التركيز على آلية الأداء للجمل الخططية وتنفيذ البدائل لتلك الجمل فى حالة معرفة الفريق المنافس لبعض تلك الجمل ووضع خطط دفاعية تمنع تنفيذها، وكذا خطط مصيدة التسل والهجوم الخاطف (المرتد) .

٩- **اتقان مبادئ اللعب الهجومية والدفاعية:** ويتم ذلك من خلال اداء لاعبي الفريق وداخل الاطار العام للخطة وعلى سبيل المثال مبدأ التحرك لخلق المساحة، حيث ضرورة متابعة ذلك خلال المباريات التجريبية من منطلق تناسب زمن التصرف فى الكرة طردياً مع المساحة، بمعنى أنه كلما زادت



المساحة الخالية التى يتحرك فيها المهاجم فإنه وبالتالى يزيد الوقت المتاح له للتصرف فى الكرة وتزيد احتمالات وامكانية التصرف السليم لها والعكس صحيح فى حالة ضيق المساحة، ومن هنا لابد من متابعة التنفيذ خلال المباريات التجريبية عقب التدريب على اساليب خلق المساحة سواء كانت فردية أو جماعية على الأجناب أو فى الوسط والعمق وكيفيه استغلالها فى احراز الأهداف وايضاً ضرورة التعود على المتابعة لجميع افراد الفريق وخاصة فى مرحلة انهاء الهجوم داخل منطقة الجزاء وعلى المرمى .

وعند البدء فى اداء المباريات التجريبية يراعى أن يبدأ التمهيد لها حيث يتبع الآتى :

أ - المحاضرة النظرية لشرح الأداء الخططى للتركيز على التصور الذهني لدى اللاعبين

ب - يؤدى الفريق التحركات فى الهجوم والدفاع على مساحة الملعب دون منافس مع التدرج فى تنفيذ الخطط من السهل إلى الصعب وكذا تزايد سرعة تنفيذ التحركات .

ج - يمكن تنفيذ الاداء الخططى على فريق اقل مستوى أو درجة حتى يتقن اللاعبون تحركاتهم الجماعية وواجباتهم الفردية .

د - تكون اللقاءات على ملعب الفريق أولاً ثم تتم اللقاءات على ملاعب خارجية وكذا اختيار فرق افضل مستوى .

هـ - يراعى اشراك جميع اللاعبين الأساسيين والإحتياط خلال المباريات التجريبية، واعداد جميع اللاعبين من حيث تنفيذ خطط اللعب الهجوميه والدفاعية وكذا طرق اللعب وخطط الحالات الثابتة سواء فى حالة الهجوم والدفاع .

و - ضرورة الوقوف على اخطاء التنفيذ للتحركات وتدوين الملاحظات الخاصة بذلك لتداركها خلال التدريب وأيضاً فى المباريات التجريبية التالية .

ولابد من تحديد شكل الأداء الخططى خلال المباريات التجريبية حتى يمكن تحقيق الهدف من توجيه اللاعبين لتحديد أداء خططى فى منطقة معينه سواء فى خطط الهجوم أو الدفاع (كالثلاث الهجومى -



الكرة الشاملة

الدفاعى - الأوسط) كتغيير المراكز فى الثلث الهجومى بهدف تطوير الهجوم وانهاؤه يكون محدد بمساحة معينة، ويمكن اختصار الأداء الخططى على جزئية معينة خلال المباراة .

ويمكن أن يكون الهدف من المباراة التجريبيه هو سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع والعكس مع قياس زمن التحول وهو اداء خططى مشروط بالتمرير السريع والتحركات الجماعية بدون كرة .

وفى مرحلة متقدمة يكون الهدف من المباراة التجريبية هو الأداء الخططى بشقيه الهجومى والدفاعى مع التركيز على الأداء الجماعى المفتوح ودون شروط مقيدة من حيث نوعية الأداء أو المساحة مع إتاحة الفرصة للاعبين للتصرف فى المواقف المتغيرة التى ترفضها مجريات اللعب .



وفيما يلي بعض النماذج للتحركات الهجومية والدفاعية والتي يمكن تنفيذها خلال المباريات التجريبية :

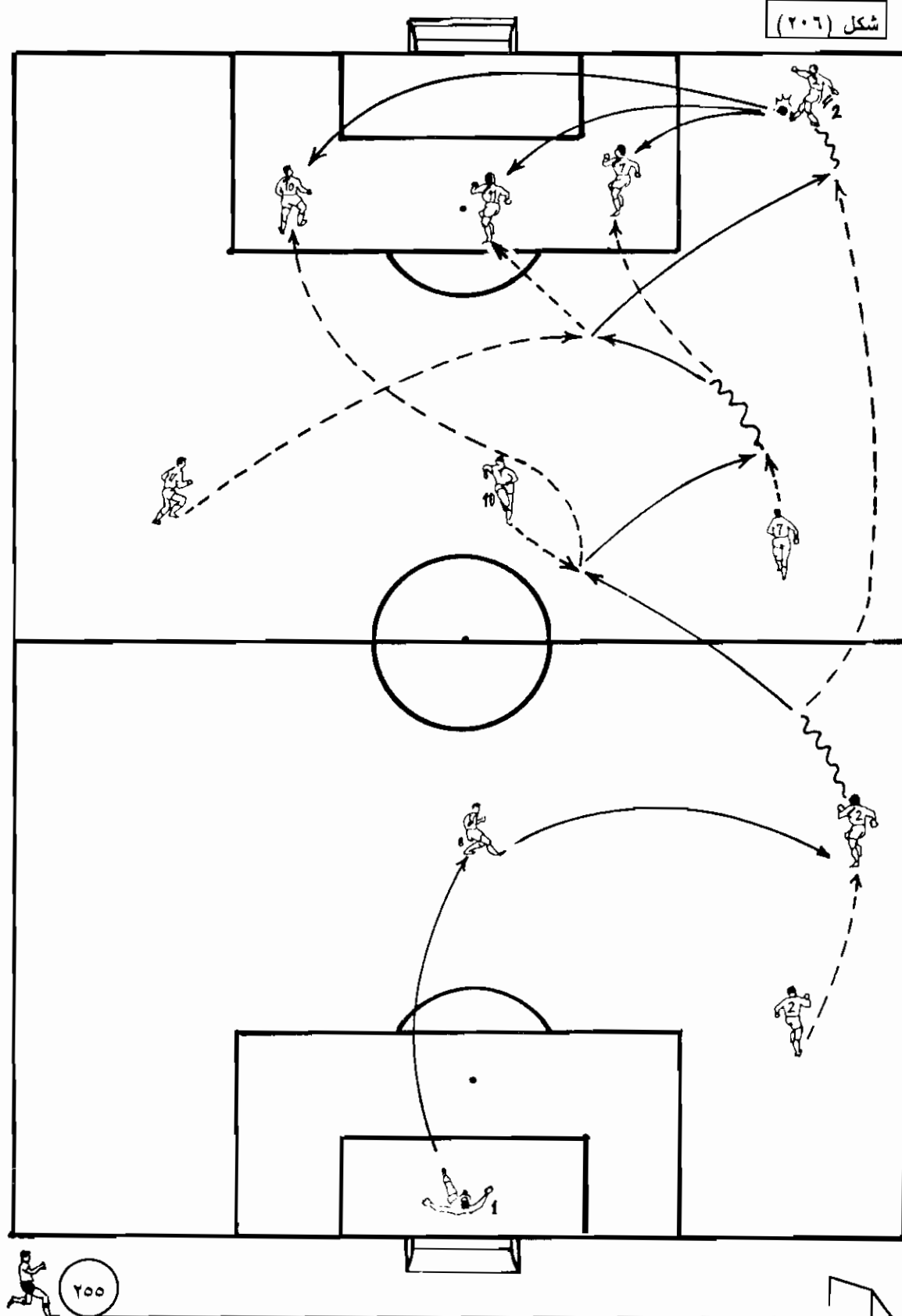
١ - شكل رقم (٢٠٦)

اداء بعض التحركات الجماعية الهجومية يمكن تنفيذها من خلال المباريات التجريبية فى اداء جماعى حيث يمرر الحارس الكرة إلى لاعب الوسط (٨) الذى يمررها إلى الظهير (٢) المتقدم بجانب الخط فى (٢) الذى يسيطر عليها ويجرى بها للداخل ثم يمررها إلى رأس الحربة الساقط لاسفل ويجرى بجانب الخط حيث يتقدم الجناح (٧) للداخل قليلاً فيمرر (١٠) الكرة اليه ليسيطر عليها (٧) ويمررها إلى الجناح العكسى المتقدم للأمام وللداخل قطريا فيلعبها مباشرة إلى الظهير (أوفرلاب) (٢) فى مكانه الجديد، حيث يتحرك (٧) إلى مكانه الجديد فى (٧)، والجناح الآخر فى (١١) ورأس الحربة فى (١٠) داخل منطقة الجزاء لتلقى التمريرة العرضية داخل المنطقة من (٢) لإنهاء الهجمة بالتصويب على المرمى

يكرر الأداء من الجهة العكسية بنفس تسلسل التحرك وبإشراك مراكز اللعب الأخرى .



شكل (٢٠٦)



٢- شكل رقم (٢٠٧)

يمرر الحارس الكرة إلى الظهير (٢) الذى يمررها أمامية إلى الجناح (٧) الساقط لاسفل فيردها اليه فى مكانه الجديد (٢)

يمرر الظهير الكرة مباشرة إلى لاعب الوسط (٨) الذى يلعبها أمامية مائلة وللجانب للجناح (٧) المتقدم للامام ليسيطر عليها ويجرى بها بجانب الخط (٧) ثم يمررها عرضية داخل المنطقة إلى كل من الجناح العكسى (١١) فى مكانه الجديد وكذا (٩) لإنهاء الهجمة بالتصويب المباشر على المرمى، ويتقدم (٨) إلى قوس منطقة الجزاء للتصويب على المرمى من الكرات المرتدة من الدفاع أو الحارس أو تهينة زملاءه (١١)، (٩) للكره له.

يكرر الأبناء من الجهة اليسرى بإشارك المراكز العكسية .



شکل (۲۰۷)



٣- شكل رقم (٢٠٨)

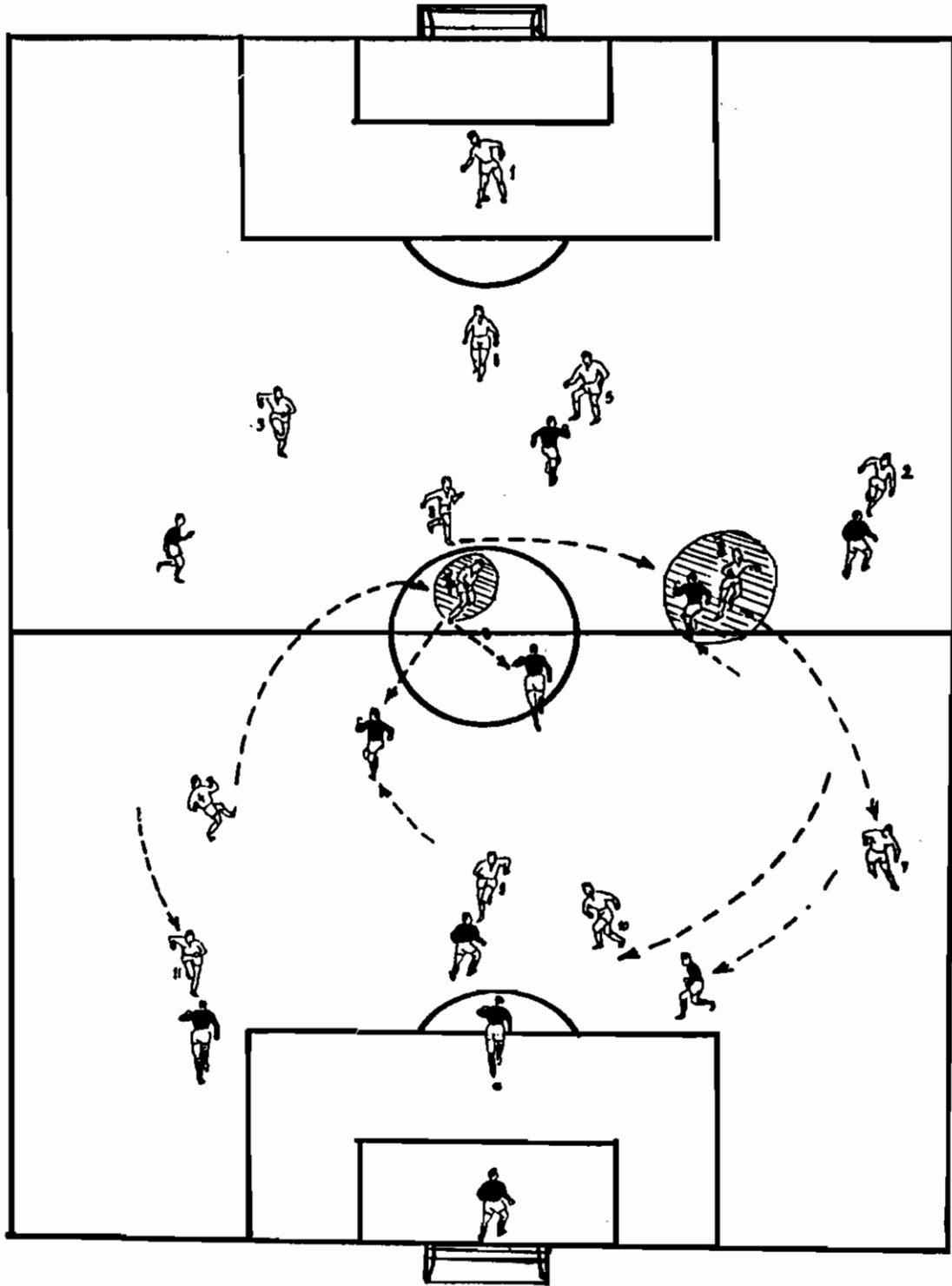
اداء بعض التحركات الجماعية الدفاعية التى يمكن التركيز عليها من خلال المباريات التجريبية:

حيث يسرع لاعبى الفريق فى أداء التحركات التى تستهدف المراقبة والتغطية والضغط على لاعبى الفريق المنافس وذلك لحظة فقد ملكيه الكرة ويتعود اللاعبون على المفاضلة بين المراقبة عن بعد وعن قرب وكذا الربط بين المراقبة والتغطية وايضاً الضغط على المهاجمين المتقدمين وعلاقه ذلك بالثلاث الدفاعى ومنطقة الجزاء والمرمى

حيث يزداد الضغط ويصل إلى أعلى معدل له بتلك المناطق، والتحرك بالشكل يوضح مراقبه رأس الحربه بقلب الدفاع (٥) واستعداد الليبرو (٦) للتغطية وكذا مراقبة الجناحين بالظهيرين (٢، ٣) نظراً لأن اللعب فى وسط الملعب حيث تتحول المراقبة إلى ضغط فى الثلاث الدفاعى للفريق، بينما وسط الارتكاز (٨) يتحرك لتغطيه زميله لاعب الوسط المتقدم (٧) وذلك لمراقبة لاعب الوسط الأيمن للفريق المنافس ليرتد لاعب الوسط الأيمن (٤) للفريق المدافع لمنطقة الوسط للموازنه بين لاعبى الوسط الايسر والارتكاز للفريق المنافس، وفى نفس هذه اللحظة يبدأ كل من (٧)، (١١) الارتداد والعودة لأخذ المواقع الدفاعية.



شكل (٢٠٨)



٤- شكل رقم (٢٠٩)

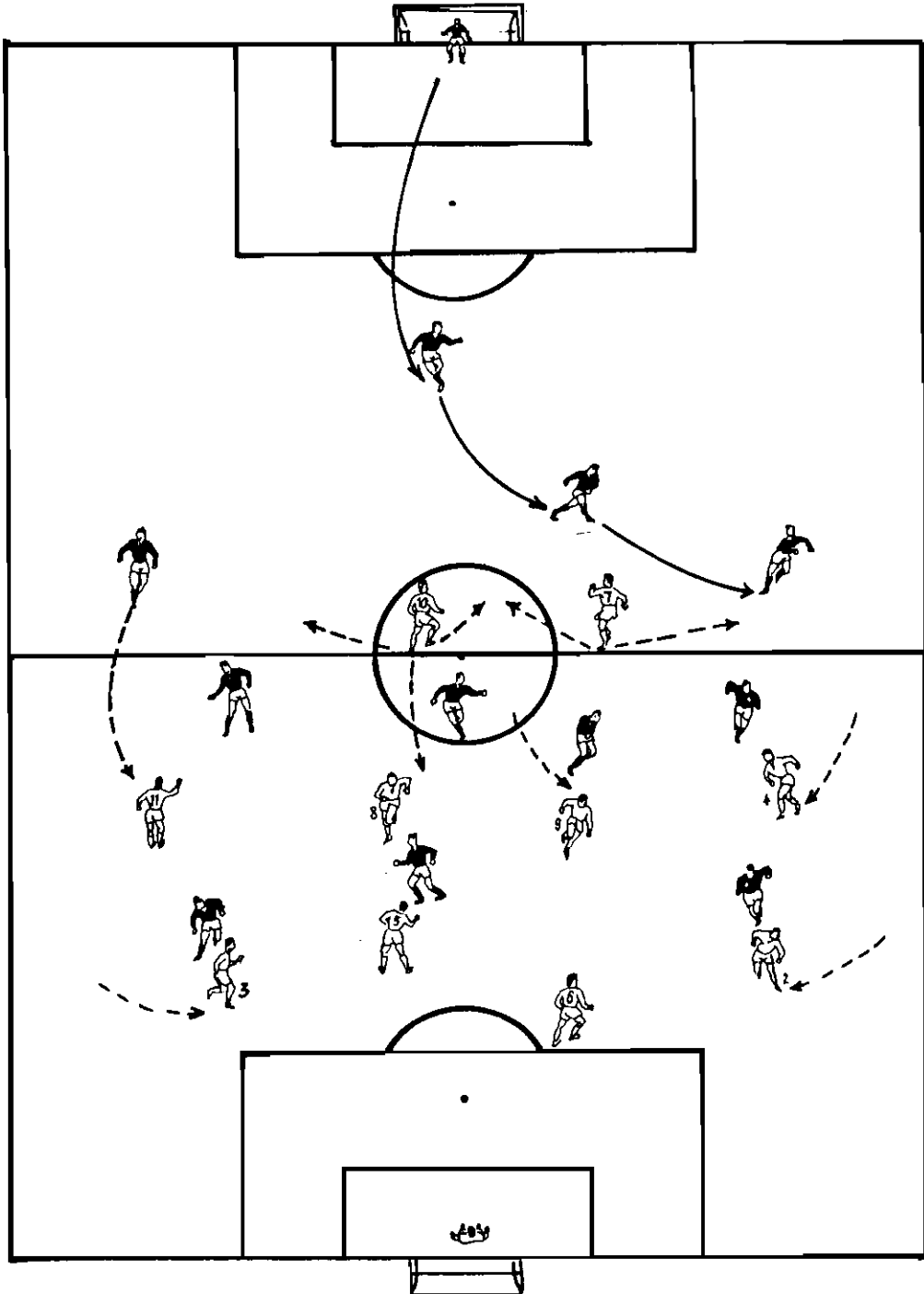
تطبيق الفريق لدفاع المنطقة .

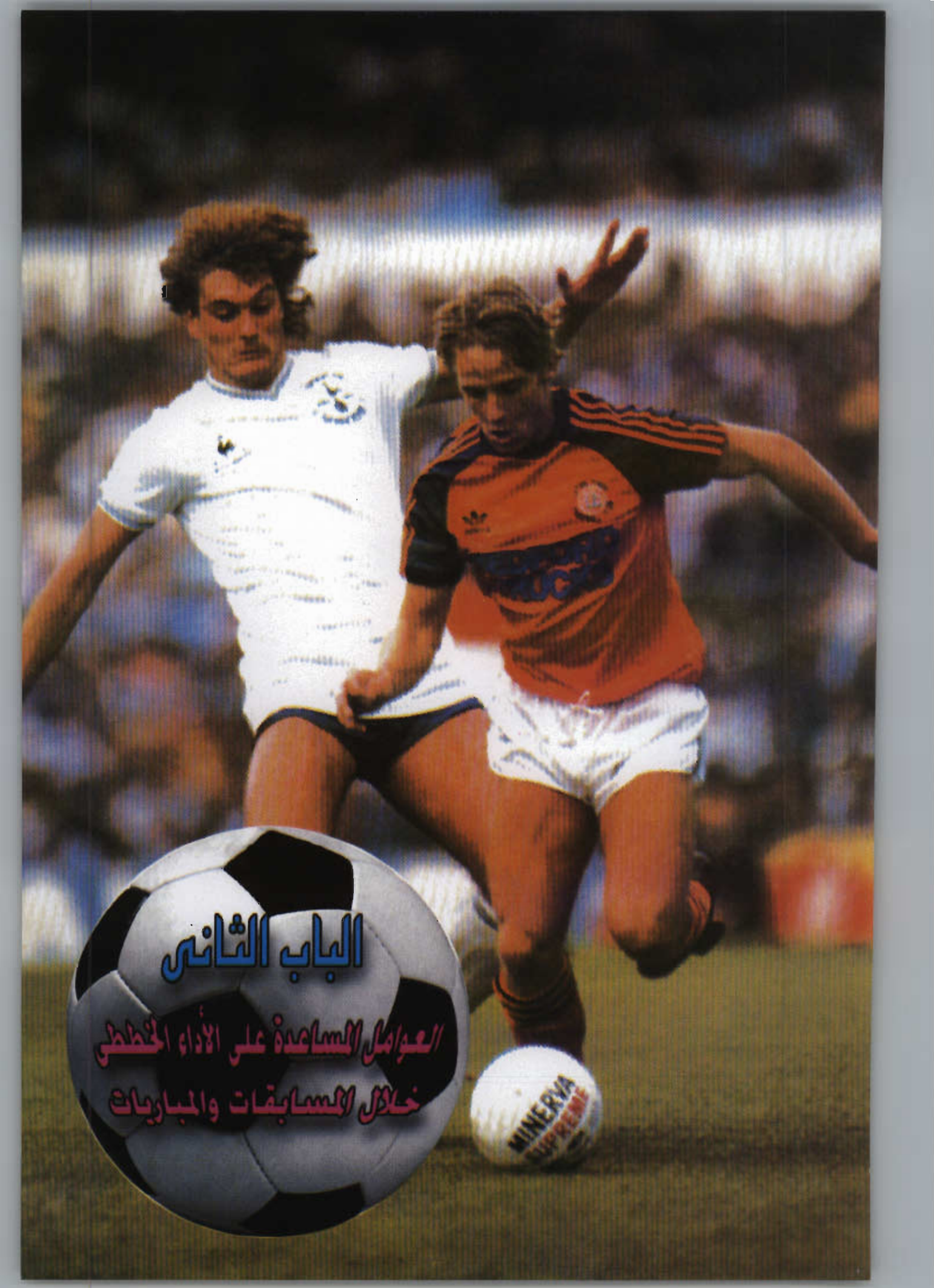
بالارتداد لجميع اللاعبين على حدود خط المنتصف حيث يراقب رأس الحريه (٧)، (١٠) تمرير الكرة من خط ظهر الفريق المنافس بعد الارتداد لنصف الملعب حيث يتحرك (٧) في اتجاه الكرة للجانب بينما يبقى رأس الحريه (١٠) ما بين قلبى الدفاع وفي نفس اللحظة يقوم كل من لاعبي الوسط الأربعة (١١)، (٨)، (٩)، (٤) بالإرتداد خلفا لمراقبة لاعبي وسط الفريق المنافس وكذا خط الظهر بمراقبة المهاجمين المتقدمين مع التركيز على الربط بين المراقبه للمهاجمين ودفاع المنطقة وكذا التناسق من حيث التوزيع المتزن بمساحات اللعب داخل نصف الملعب الخاص بالفريق وتتقارب المسافات كلما اقترب الهجوم من الثلث الدفاعي الأخير حيث تزداد الكثافة العددية للمدافعين .





شكل (٢٠٩)



A photograph of a soccer match. In the foreground, a player in a white jersey with a blue collar and a blue crest is running towards the left. Behind him, a player in an orange and black jersey is also running towards the left, reaching out with his right hand. A soccer ball is on the ground between them. In the background, a large crowd of spectators is visible in a stadium.

الباب الثاني

العوامل المساعدة على الأداء الخططي
خلال المسابقات والمباريات



العوامل المؤثرة على الأداء الخططى للاعبى كرة القدم

تلعب العوامل الخارجية لعملية التدريب دوراً هاماً فى نجاح أهداف البرامج الخاصة بالأداء الخططى والمهارى والبدنى للاعبين وهى عوامل متعددة ومتباينة منها ما يخص اللاعب نفسه ومؤثراته الحياتية والأخرى تخص الجوانب الادارية والتنظيمية وطبيعة المسابقة ونوعية المباريات واهمها ما يتعلق بالجهاز الفنى والتدريب للفريق حيث يتحمل اعداد اللاعبين من الجانب النفسى والتربوى وتهيئة اللاعبين فكرياً وذهنياً للمسابقة والمباريات على المدى الطويل والقصير وبما يتضمنه ذلك من توجيهات للاعبين بصفه فرديه وجماعية وكذا حساب كل المتغيرات والمؤثرات سواء كانت بيئية أو فنية

ويوضح «أريغو ساكى Sakey» مدرب منتخب ايطاليا بعض تلك الجوانب بتقديمه الوصايا العشر للمنتخب الايطالى قبل خوض مباريات كأس العالم ١٩٩٤ بالولايات المتحدة الامريكية والتي تتحدد فيما يلى .

١ - ان يكون اداء الفريق خلال المباريات بهدف الامتاع الفنى من خلال الاداء الجماعى وكذا الابداع الفردى وبما يتمتع الجمهور ثم يأتى الفوز كمرحلة ثانية من اهداف المسابقة .

٢ - تجانس الفريق عامل هام وحيوى وخاص من الجانب الادارى حيث لابد من توافر لاعبين محترفين جادين وليس متخاذلين، أى لديهم التصميم والروح العالية على تحقيق النصر.

٣ - الصفة الأساسية المطلوبة فى كل فرد من افراد الفريق أن يكون انساناً قبل أن يكون لاعباً فالصفات الإنسانية أهم من الصفات الفنية

٤ - أهمية الفريق تأتى أولاً وبعد ذلك أهمية اللاعب بمعنى أن يكون اداء اللاعب لمصلحة فريقه وليس لمصلحته الشخصية.

٥ - لا يمكن الجزم بخطة لعب محدده أو اطار محدد للعب سواء فى الدفاع أو الهجوم ولكن حرية التصرف فى مواقف اللعب ومرونة التطبيق احدى الاسباب الهامة للفوز.





- ٦ - الحرص من جانب الفريق وكل لاعب فيه على أن يكسب ود واحترام الجمهور وحتى في لحظات الخسارة يكون التحكم في الانفعالات أمراً محسوباً ومما يعكس انطباعاتاً جيداً لدى المشاهدين فيخرج الفريق من الملعب وسط تصفيق المشجعين من كلا الجانبين.
- ٧ - لا ينبغي أن يكون الوصول إلى المنتخب الوطني هو محطة النهاية لكل لاعب بل لابد وأن يكون ذلك مجرد محطة البداية (الطموح لدى الرياضيين).
- ٨ - أن لا تكون الثقة الزائدة هي السمة أو الصفة الغالبة لدى اللاعب عند اشتراكه في المباراة بل يجب أن يخالجه بعض الشك وأن يعيش في هذا الشك أولاً.
- ٩ - أن يتذكر كل لاعب مكاسبه السابقة ليستزيد منها ثقة اللعب خلال المباراة
- ١٠ - لا يوجد مستحيل في كرة القدم.

وتتحدد أسس الجانب التربوي للاعب كرة القدم بصفة عامة فيما يلي :

- ١ - أن يتقن المدرب الطرق التربوية والتي تمكنه من المساهمة في تربية شخصية اللاعب وأن يتابع المؤثرات الخارجية ذات التأثير التربوي على اللاعب خارج أوقات التدريب من أجل تثبيت استعداد اللاعب للمنافسة وبذل الجهد في التدريب والمباريات
- ٢ - ينبغي على اللاعب أن يدرك أن الصفات المعنوية والإرادية جزء أساسي في عملية إعداد خطته ومهارياً وأن تلك الصفات لا تورث ولا تتكون تلقائياً وإنما تتكون وتتطور من خلال أعمال التدريب وبرامجه المختلفة.
- ٣ - لابد من احتواء التدريب ووحداته المختلفة على متطلبات اللعب خلال المباراة وبالمستوى الذي يبني ويطور الصفات الشخصية للاعب معنوياً وإرادياً بجانب تطوير الجوانب الفنية الأخرى.





٤ - ضرورة التركيز على الصفات المعنوية والنفسية العامة بالإضافة إلى الصفات الخاصة بلاعب كرة القدم والتي تؤثر على مستواه الخططي والرياضي ومن أهم هذه الصفات والاجراءات التي يتخذها المدرب لتنميتها مايلي:

أ - تنميه الوعي للالتزام بأحكام قانون اللعبة :

يجب أن يدرك اللاعب ان احكام القانون هي شكل من اشكال الانتظام الخططي وان مخالفة الفريق المنافس لأحكام القانون ليست فقط احدى عوامل فقد سيطرة لاعبيه على اعصابهم ولكن لابد من استغلال ذلك خططياً لصالح اداء الفريق واستغلال (مبدأ إتاحة الفرص) .

ويشترط هذا المطلب ان يعالج المدرب حالات مخالفة أحكام القانون بطرق واجراءات مناسبة مثلاً بمناقشة هذه الحالات مع جميع اللاعبين والتقييد بالعقوبات حتى لو ادى ذلك إلى اضعاف الفريق في مركز معين، واعداد الفريق للحلول البديله داخل الملعب بتغيير بعض المراكز او تقليل احدى الخطوط وفق سير المباراة وكذا كيفية الاستعانة بالبدلاء وما سيتم تعديله تمشياً مع نوع العقوبة وامكانات الفريق المنافس

ب - الوقوف على دوافع اللعب غير النظيف :

تفرض طبيعة الاداء للعبة كرة القدم الاحتكاك بين اللاعبين مما ينتج عنه الاشتباكات بين لاعب وآخر والتي يتضح من خلالها صفات شخصية اللاعب، كما يظهر من خلالها مدى التأثير التربوي للمدرب على تنمية سمات الشخصية لدى لاعبيه وعلى المدرب ان يرسخ مفاهيم تساعد على بناء شخصية اللاعب منها أن يكون واضحاً لديه انه مهما يكون اللعب عنيفاً ومتطلبات الكفاح متنافية فإنه مجرد لعب ووسيلة تربوية مفيدة، ولعدم الاقتناع بنظرية «الغرائز العدوانية» فلا بد ان يتحكم اللاعب في اعصابه وتصرفاته وتحركاته ومن الإجراءات التي يتبعها المدرب مع لاعبيه لتنمية السيطرة على النفس والتحكم الذاتي ما يلي :

* الاعداد البدني والنفسى والاعداد المهارى والفنى الجيد والذي يقلل من اخطاء اللاعب بالملعب والتي



تأتى كنتيجة لنقص المستوى البدنى والقدرة على التركيز وعلى الانطلاق السريع واختيار المراكز المناسبة لحالة اللعب .

* الاعداد الخططى وخاصة فى حالات الدفاع فرديا وجماعياً لإعادة ملكية الكرة والاستحواذ عليها أو استخلاصها من المنافس بالطرق الفنية السليمة والمشروعة وليس بالتصدى بوسائل متنافية لقانون اللعبة خاصة فى حالات خطرة على مرمى الفريق .

* يجب ان يوضع فى الحسبان ان وجود نقص فى اللياقة البدنية وخاصة عنصر التحمل وظهور عامل التعب من اسباب التصرف غير النظيف اثناء المباراة بحيث تتناقص معه قدرة اللاعب على التحكم الذاتى وهو سبب ليست له علاقة بعيوب أخلاقية .

* تنظيم التدريب بإعداد وحدات للتدريب الفردى وكذا اعادة النظر فى تشكيلة الفريق يعد أسلوباً جيداً لمعالجة الحالات والتصرفات الغير لائقة كنتيجة لعدم التكافؤ بين لاعب بالفريق وآخر بالفريق المنافس حيث أن الفارق بين ظن اللاعب بما يستطيع ان ينجزه وبين مستواه الفعلى ممكن أن يودى إلى ان يطلب من مثل هذا اللاعب اكثر مما يستطيع تنفيذه ثم يفقد اطمئنانه وثقته بقدراته فيشعر عندها بالنقص إزاء اللاعبين الآخرين وعند الاحتكاك مع المنافس سيجد نفسه امام منافس اقوى منه فى المراقبه والتحدى ونظراً لعدم امتلاك اللاعب للوسائل الفنية التى تؤهله لمجاراة اللعب مع منافسه وتحديه تبقى فاعليته على مسايرة اللعب محدودة جداً وبالتالي قد يتصرف بشكل غير نظيف كرد فعل على فشله المتكرر عند تعامله مع منافسه .

* على المدرب متابعة حالة لاعبيه النفسية والإطمئنان على استقرارها وخاصة ما يؤثر عليها من ظروف بيئية غير ملائمة مثل الجمهور المنحاز للفريق المنافس وخاصة عند تشجيعه اللامحدود للفريق المنافس لمجرد امتلاكه لكرة أو قيامه بهجوم مضاد .

وكذا على المدرب متابعة حالة الملعب واعداد لاعبيه للعب فى أرضية غير طبيعية حتى لا يفاجئ اللاعب بذلك اثناء المباراة فيؤثر ذلك على حالته النفسية ويدفعه لبعض حالات التهيج «الترفه» ،والتي



تفقد السيطره واللعب بعصبية وبأساليب غير نظيفة وكذا تدفعه للتخلي عن التقيد بخطة اللعب المحددة سلفاً.

* ضرورة ايضاح نتائج ردود الافعال للاعبى الفريق خلال المباراة من جراء ارتكاب أحد لاعبى الفريق المنافس خطأ تجاه احد اللاعبين اثناء الاحتكاك أو الاشتباك معه ولم يعاقبه الحكم أو انه لم يعاقبه بصورة كافية، وتأثير رد الفعل على اتخاذ عقوبات ضده تضر به وفريقه ويكون لها التأثير الاكبر على سير اللعب ونتيجة المباراة. لذا فلا بد من مقابلة التصرفات الخاطئة بتصرفات اخلاقية وتربويه ملائمة.

* لمنع حدوث هذه المشاكل يجب تنظيم التدريب بظروف مشابهة لظروف المباراة وتحليل الظروف التى يحتمل ان تكون سائدة فى المباراة المرتقبة فى نطاق اعداد الفريق لهذه المباراة من الناحية الخططية.

ج - اعداد اللاعب عند الاحتكاك مع المنافس :

لابد ان تحتوى عملية التدريب اعداد اللاعب للثبات عند الاحتكاك مع منافسه خلال المباراة ومما لا يتنافى مع اللعب اللطيف . ويعنى ذلك التصدى للمنافس بشجاعة وقوة ضمن حدود احكام القانون لكرة القدم من أجل انتزاع الكرة أو دفاعا عنها فى حالتى الهجوم والدفاع . ولذا فلا بد من تشكيل واعداد التدريبات بالصورة المشابهة لمواقف اللعب خلال المباراة وتحت ضغط المنافس وان يتم ذلك وفق ما يلى :

* رفع متطلبات التدريب بشكل عام لتحسين قابلية اللاعب لتحمل الشروط البدنية العنيفة .

* الاعداد البدنى العام والخاص بهدف تنمية القدرات البدنية التى لها تأثير على مستوى الأداء .

* توزيع اللاعبين فى التمرين على مراكز مشابهة لمراكزهم فى المباراة

* تنفيذ التدريب مع منافس ايجابى والحفاظ على دقة عالية للتنفيذ

* تحليل تصرفات اللاعبين فى المباراة ومناقشة هذه التصرفات مع اللاعبين





د - اعداد وتهيئة اللاعبين للالتزام بالاداء الخططى :

يعتمد التزام اللاعب بالأداء الخططى على الارادة والوعى لديه والتي تتضح من خلال المظاهر التالية:

* تقيد اللاعب بخطة اللعب المقررة وتنفيذ مهام المراكز وعدم الرضوخ للتفضيل الشخصى فى التصرف على حساب مصلحة الفريق .

* تبني تعليمات المدرب أو كابتن الفريق وتنفيذها فوراً الأمر الذى يتطلب الانتباه والقدرة على استيعاب المعلومات التى توضح مجريات وأوضاع اللعب خلال المباراة وكذا التحلى بالعزيمة والتصميم فى الأداء .

* السعى المستمر من اللاعب للتغلب على جوانب النقص فى الاداء الخططى والمهارى والفنى .

* السيطرة على الاعصاب والتحكم فى النفس وخاصة اذا تصرف المنافس تصرفا غير لائقا خلال الاحتكاك به .

وعموما فعلى المدرب متابعة مدى التزام اللاعبين بخطط اللعب خلال المباراة وقد يلاحظ ان اكثر من لاعب يفتقدون لتلك الصفة الهامة ولكن لاسباب مختلفة وبالتالي فالاجراءات التدريبية والتدريبية ستختلف وفقا لكل حالة، ويمكن ان تحدد اسباب عدم الالتزام بالأداء الخططى فيما يلى :

* قلة اقتناع اللاعب والدافعية لديه لما يعرض عليه من تعليمات خططيه أو صحة خطة اللعب المحددة للفريق .

* عدم ايضاح الاسباب والمبررات لخطة اللعب سواء فى الهجوم أو الدفاع فرديا وجماعيا من قبل المدرب .

* تأثر اللاعب بالعوامل الخارجية وعدم سيطرته على نفسه بصورة كافية وواعية .

* قلة التركيز وملاحظة التصرفات والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وعدم كفاية القدرة على تحليل وتقدير مجريات اللعب .





* عدم كفاية المعرفة والخبرة الخططية بسبب عدم احتواء برامج التدريب على الاعداد الخططية من خلال تمارين مشابهة لمتطلبات اللعب خلال المباراة .

* النقص في المستوى البدني والفني والخططية بشكل عام وعموماً فالجدول التالي يوضح اسباب التصرفات الخططية الخاطئة لدى اللاعبين في كرة القدم (نقلا عن ي. كوتشاك) .

ملاحظة وتحليل وضع اللعب أو نقص أو أخطاء في الملاحظة والتحليل	انعدام المعرفة الخططية وأخطاء في التفكير الخططية
١ - التحرك دون ملاحظة وتحليل وضع اللعب، وهو خطأ شائع عند المبتدئين	١ - إختيار الحل الخاطئ
٢ - عدم ملاحظة الزملاء ولاعبى الفريق المنافس ومجال اللعب وعلامات الملعب وغيرها من الأشياء الهامة	٢ - إختيار الحل غير المناسب
٣ - تركيز الاهتمام على غير الأشياء الهامة.	٣ - أخطاء في التعاون بين اللاعبين على شكل: (أ) الإكثار من اللعب الفردي. (ب) الإكثار من اللعب الجماعي. (ج) سوء التفاهم بين اللاعبين.
٤ - أخطاء في تحليل المعلومات البصرية: (أ) أخطاء في تقدير المسافة بين اللاعب وكل من زملائه والمنافس والكرة وعلامات الملعب... الخ (ب) أخطاء في تقدير سرعة كل من الزملاء والمنافس والكرة	٤ - عدم إيجاد الحل الصحيح في الوقت المطلوب: (أ) لم يجد اللاعب الحل على الإطلاق. (ب) التوقيت الغير مناسب للتصرف في مواقف اللعب التي تتطلب حلولاً سريعة
٥ - مظاهر التعب.	





الاخفاق فى التحركات رغم أنها كانت مبنية على ملاحظة صحيحة وتفكير خطئى صحيح	عدم كفاية الدوافع ووجود أسباب إرادية وانفعالية سلبية
١ - عدم كفاية المستوى الفنى . ٢ - نقص فى مستوى عنصر من عناصر اللياقة البدنية أو عدة عناصر . ٣ - عدم التمكن من التحرك السريع ومجاراة المنافس .	١ - موقف سلبي ومهمل . ٢ - عدم السيطرة على الأعصاب وانعدام الانضباط . ٣ - الخوف والتردد ٤ - التهيج الزائد ٥ - التصرف بدون تفكير كمجرد رد فعل .

* الخلاصة :

انه لا بد من أن يمتلك اللاعب الصفات والقدرات النفسية الثابتة التالية:

- ١ - الروح القتالية اللازمة لتعبئة الإمكانيات الذاتية فى كل مباراة .
- ٢ - الثقة بالنفس وبالإمكانيات الذاتية والقدرة على التصرف المناسب فى المباراة بصورة مستقلة
- ٣ - القدرة على سرعة التغلب تجاه المواقف المثيرة والمعيقة .
- ٤ - التصميم والاستعداد للمخاطرة .
- ٥ - المثابرة فى التحكم فى النفس فى المباراة وخاصة عند الإحتكاك بالمنافس .
- ٦ - السيطرة على النفس مهما كان قرار الحكم لصالح الفريق المنافس .
- ٧ - التركيز فى تنفيذ متطلبات الأداء الخطئى .
- ٨ - القدرة على الإسترخاء وهدوء الأعصاب .



توجيه اللاعبين فى المسابقات والمباريات

أن الاشتراك الناجح فى البطولات والدورات المختلفة يعتمد ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط التدريبى الموضوع من قبل المدرب والأسلوب الذى ينفذه وبالطبع فإن عملية وضع التخطيط الدقيق يتطلب موهبة خاصة ومعرفة كبيرة بأسس علم التدريب من قبل المدرب وانتظام وجدية فى التدريب من قبل أعضاء الفريق مع تصرفات أبوية واخوية بين أعضاء الفريق الواحد والمدرب.

وهناك نوعان من التخطيط لتوجيه اللاعبين :

أولاً : التوجيه الإستراتيجى :

ويقصد به تحضير وإدارة البطولات والمنافسات التحضيرية والتجريبية الأساسية على امتداد الموسم الرياضى

ومن العوامل التى يجب الإعداد لها أثناء التوجيه الإستراتيجى ما يلى :

١ - تحديد أسلوب الاداء الخططى بشقيه الهجومى والدفاعى الذى سوف يلعب به الفريق أثناء المباريات الرسمية

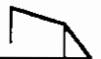
٢ - تحديد المستوى البدنى والمهارى وطريقة واسلوب اللعب للفريق الأخرى المشاركة فى البطولات

٣ - وضع تخطيط تدريبى لسد جميع الثغرات ونقاط الضعف فى الدفاع والهجوم حسب خصائص الفرق المشاركة فى البطولات.

٤ - دراسة جميع العوامل المؤثرة على النتائج أثناء المنافسات الأساسية والتعود عليها مثل (برنامج البطولة - المناخ - الغذاء - السفر - السكن - الانتقال) ووضع برنامج لعلاج العوامل المؤثرة ولإعادة القوة والنشاط للاعبين مثل (السونا - الحمامات - المساج - استعمال الأكسجين)

ثانياً : التوجيه للمدى القصير :

ويكون ذلك من خلال التخطيط اليومى للبطولات ضمن البرنامج التدريبى العام ويشمل هذا التخطيط اليومى على (الراحة - جميع أساليب وطرق التحضير والإعداد للمباراة والذى يأتى عقب تحليل المعلومات



عن الفريق المقابل أو المنافس والذي ستلعب معه المباراة)

وهناك عدة طرق من خلالها يمكن تحديد إمكانات واسلوب اللعب للفريق الأخرى

١ - المراقبة الميدانية

٢ - مشاهدة افلام (الفديو) عن هذه الفرق وتحليل نتائجها

٣ - الاستعانة بالمعلومات والأحصائيات المختلفة

ويتم تقويم الاداء بوضع تقرير عن مواصفات اللاعبين وطرق وخطط اللعب عن الفريق الآخر، ويمكن مشاركة أعضاء الفريق بأعطائهم بعض الواجبات فى دراسة خصائص أعضاء الفريق المنافس.

أما الاستعانة بالمعلومات والإحصائيات المختلفة والتي تجمع بياناتها عقب انتهاء البطولة فهي توضح بيانات دقيقة عن اراء كل لاعب والتي يمكن الاستفادة منها لتحديد النواحي الفنية.

وبخصوص مشاهدة بعض المباريات على جهاز (الفديو) فهي تدرج تحت المراقبة حيث انه من خلالها ايضا يمكن تحليل الأداء المهارى والخططى للفريق المنافس.

ولابد من التخطيط اليومى للمنافسات والبطولات وفق التنظيم الخاص بها حيث يتضمن التخطيط عناصر (النوم - التمرينات الصباحية - الغذاء - الاعداد الذهني والنظري - التدريب - مواعيد المباريات - الراحة - المساج - حمامات السونا. وبعض الوسائل الأخرى التي تساعد على توازن ورفع مستوى الحضور النفسى لدى اللاعب ومنها (التدريب الاوتيفونى ويقصد به التكلم مع الذات - الرحلات - استماع الموسيقى - قراءة بعض الكتب).

اما يوم الراحة فلا بد من استغلاله لاستعادة الشفاء ولإعادة القوى والاسترخاء التام للاعبين وهذا لايعنى الابتعاد كلياً عن التدريب لأن الراحة السلبية والابتعاد الكلى عن الكرة ليوم كامل له تأثير سلبي أثناء المنافسات والمباريات

وهناك بعض نتائج البحوث والأحصائيات التي تدل على أن اداء بعض الفرق واللاعبين يكون أفضل من حيث المستوى عندما لا يغيرون البرنامج اليومى أى يقومون بالتدريب ولكن بحمل أقل ووقت من ١/٢ ساعة إلى ساعة.



وبالنسبة للبرنامج اليومي لأيام المباريات فلا بد من أن يتضمن ما يلي :

- النهوض والإغتسال الساعة السابعة صباحاً
 - اداء تمارينات الأظالة والمرونة ثم الاستحمام
 - تناول الافطار الساعة الثامنة والنصف
 - تدريب خفيف (الحادية عشر الى الثانية عشر والنصف)
 - تناول الغداء قبل اربع ساعات من موعد المباراة
 - الراحة والاسترخاء
 - التجمع للمحاضرة (توجيه اللاعبين للواجبات الخططية فرديا وجماعيا)
 - التواجد في الملعب قبل زمن المباراة بساعة
- ويراعى عدم استخدام حمامات البخار قبل يوم واحد من المباراة ولكن يمكن استعمالها قبل المباراة بثلاثة أيام .





الباب الثالث

تعلم القدرات الخططية

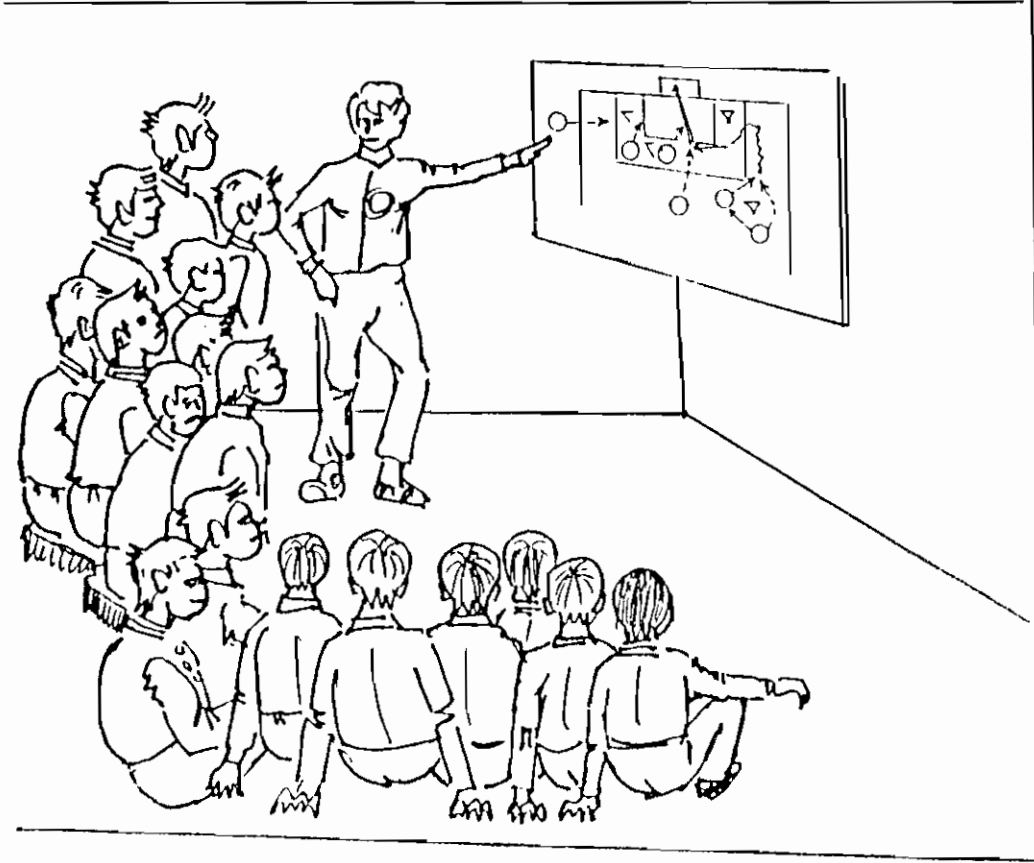


تعلم القدرات الخطية

١ - مقدمة :

يهدف التعلم الخطي (تعلم خطط اللعب) إلى اكتساب الفرد المعلومات والمعارف والقدرات الخطية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المنافسات (المباريات) شكل رقم (٢١٠)

شكل (٢١٠)



ويتأسس «التعلم الخططي» على «التعلم الحركي»، إذ أن خطط اللعب ماهي إلا «عملية إختيار» لمهارة حركية معينة في موقف معين كما يختلف التعلم الخططي عن التعلم الحركي في أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد للمهارة الحركية وتثبيتها، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة، بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إتمام العمليات التفكيرية المتعددة في أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المنافسات أو المباريات .

وعلى ذلك نجد أنه كلما زاد إتقان الفرد للمهارات الحركية التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفة - أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية، الأمر الذي لا يحتاج إلى تفكير يذكر كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة .

٢ - مراحل التعلم الخططي :

(أ) اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :

ينصح (شوتكا) بإستخدام التدرج التعليمي التالي الذي يضمن للفرد إكتساب المعارف والمعلومات الخططية والقدرة على الأداء الأولي لخطط اللعب .

المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية

المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم .

المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو التي حدثت بالفعل .

المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة .

ويجب على المدرب سؤال اللاعبين عن وجهة نظرهم ومناقشتها حتى يكون اللاعب مقتنعاً تمام الإقتناع، بالإضافة إلى ذلك يمكن تحليل بعض المنافسات الهامة أو بعض المواقف الخططية التي اشترك فيها اللاعب أو الفريق لضمان زيادة خبرات اللاعب بالأساليب الخططية وكيفية مجابته .



ويمكن للمدرب استخدام الوسائل المعينة على التعلم كالأفلام أو اللوحات أو الرسومات أو النماذج المختلفة للملعب واللاعبين، ويتحدد مدى اكتساب اللاعب لهذه المعارف والمعلومات على قدرته على الأداء العملى فى ربط التصورات السمعية والبصرية التى اكتسبها الفرد بالتصورات الحركية.

(ب) إكتساب وإتقان الأداء الخططى :

عن طريق أداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب ، وينبغى إرتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التى يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابته.

ويحسن تقسيم عملية تعلم الأداء فى المواقف الخططية إلى مراحل:

المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخططى تحت ظروف سهلة مبسطة.

المرحلة الثانية : تعلم نفس الأداء الخططى مع التغير فى طبيعة المواقف.

المرحلة الثالثة : تعلم إختيار نوع معين من الأداء الخططى المناسب لبعض المواقف المعينة.

(ج) تنمية وتطوير القدرات الخلاقة :

إن تعلم السلوك الخططى وإتقانه لا يتطلب من اللاعب تكوين أنماط سلوكية جامدة، بل يتطلب قدرة اللاعب على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة فى أثناء المنافسة، كسرعة إستدعاء خبرات المواقف السابقة التى مر بها، والتى تسمح بسرعة تصور ما ينوئ المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بدقة وسرعة الحكم على الموقف أن يضمن سرعة استجابته الصحيحة.

ويلعب الاعداد الذهني دوراً هاماً فى حسن التصرف اثناء المباراة وخاصة كلما اشتد التنافس ، حيث تؤثر قدرة اللاعب الذهني كمتى وكيف يستخدم مهاراته الاساسية وإستخدام خبراته الخططية فى التوقيت المناسب على ترجيح كافة الفريق خاصة فى اللحظات الحرجة من المباراة.

وتحدد أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم فيما يلى :

(أ) التفكير : فهو وسيلة اللاعب لادراك المواقف المختلفة الخططية لهذه الواقعة وتستدعى المواقف

ذات الخبرة المميزة للاعب اثناء المباراة سرعة تفكيره فى التصرف واتخاذ القرارات السليمة تجاهها.





ولابد من احتواء وحدة التدريب على مواقف اللعب التي تتطلب التفكير والتصرف الخطي المناسب مع تكرار تلك المواقف حتى يثبت لدى اللاعب المقدرة على فهم وإدراك الموقف وكيفية الاستجابة السريعة له .

(ب) **الملاحظة :** وهي إحدى العوامل الهامة للامام بالمعارف الخاصة بمجريات اللعب والتحركات الخطئية للفريق المنافس واثرها على تنفيذ خطط الفريق ومن وسائل تنمية الملاحظة لدى اللاعبين خلال عملية التدريب مايلي :

- تحديد مهام محددة للاعب ليقوم بملاحظتها اثناء التدريب .

- القيام بالملاحظة الذاتية خلال التدريب أو أثناء التقسيمات أو المباريات التجريبية

(ج) **المقدرة على الاستنتاج :** يعقب عملية التفكير والملاحظة للاعب المقدرة على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار المناسب فيما يجب عمله تجاه الموقف الذي يمر به خلال اللعب في التدريب والمباريات .

(د) **سرعة التصرف :** كلما كان اللاعب قادراً على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل اليه وتفهمها كلما كان متمكناً من التفكير السريع مستنتجاً لما يجب عمله ومنفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب، وكان لذلك كله اثره الفعال في ادائه السليم اثناء المباراة .

ومن خلال تكرار الاداء للمواقف التي تشابه مواقف اللعب في المباراة اثناء التدريب مع التركيز على سرعة التصرف فيها كلما قل زمن التصرف السليم .

(هـ) **تركيز الانتباه :** نظراً لتعدد المواقف واختلافها اثناء المباراة فإن ذلك يتطلب من اللاعب قدرة على التركيز والانتباه حتى يتمكن اللاعب من الادراك الحقيقي والدقيق لنوعية الموقف التي يمر به اثناء اللعب بحيث يستطيع ان يؤدي العمليات الذهنية السابقة بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة والمناسبة للموقف .





طرق تدريب المقدرة الذهنية :

- ١ - الشرح النظرى : من خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعب أو عند تقييم المباريات بهدف اكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخططية
- ٢ - التوجيه النظرى خلال التدريب : ويتم من خلال التطبيق العملى للمعرفة التى حصل عليها اللاعب نظرياً.
- ٣ - المتابعة خلال الاداء الجماعى: وينظم التدريب فى شكل تقسيمات ومباريات تجريبية وايضاً من خلال المباريات الرسمية وذلك من خلال المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين وكذا استشارة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين ومحاولة إيجاد الحلول للواجبات، تحليل وتقويم النتائج وتثبيت خبرات النجاح لدى اللاعبين لحثهم على التكرار خلال المباريات.



الإعداد النفسى للمسابقات والمباريات

أن كرة القدم الحديثة تتطلب السرعة والدقة فى اداء التحرك الخططى المعتمد على مهارات عالية وخصوصاً فى المباريات التى تتعدد فيها المواقف المتعددة والمتباينة.

ان حالة التوتر التى يصاب بها اللاعب قبل بدء المباريات المهمة تؤدى الى بذل جهد عصبى كبير مما يسبب خللاً فى تأدية المهارات فى أبسط الحالات.

وعدم اداء المهارات بطريقة صحيحة تؤدى حتماً الى عدم تنفيذ الاداء الخططى وبالتالي الى الخسارة الحتميه، ويدل ذلك على عدم امكانية الاعتماد على هؤلاء اللاعبين.

واذا نظرنا الى تحليل مباريات الفرق العالمية نجد أن لاعبو هذه الفرق قد وصلوا الى مستوى راقى ومتقارب جداً فى تأدية المهارات.

وبعد التطور فى الامكانات الدفاعية للفرق فإن لاعبو المستوى الممتاز يتحركون فى الحالات الصعبة بسرعة وبدقة، ويؤدون المهارات بفاعلية عالية مع تقليل فى المجال الحركى والوقت وبدون متابعة بصرية دائمة. ولكن من خلال التحليل ايضاً نرى ان الكثير من لاعبي هذه الفرق لا يصلوا إلى تحقيق المستوى المطلوب خلال المباريات الهامة ويكون مستوى نتائجهم أقل بكثير من النتائج التى يحققونها بالتدريب أو فى المباريات السهلة.

ان مشكلة انخفاض مستوى النتائج تكمن فى التحضير المهارى والنفسى وهذا يدل على ان المدربين لا يهتمون كثيراً بالطرق والأساليب التى تؤثر على خفض مستوى التوتر للمحافظة على توازن اللاعبين خلال تأدية المباريات واعطاء نتائج اكبر وافضل.

لقد توصل علماء النفس الرياضى من خلال الأبحاث التى قاموا بها على الرياضيين فى مختلف الالعاب لتحديد المستوى السيكوفسيولوجى فى حالة التوتر وتأثيره على النتائج الى تقسيم الرياضيين الى ثلاث مجموعات ولكل مجموعة خصائص نفسيه محدده وهى :

(١) **الحضور القتالى** : ان هذه الحالة النفسية التى تصيب الرياضيين والمعاكسة لحالة التوتر لها طابع التوازن فى مستوى التشنج العصبى النفسى والتى تنضج على الملامح الخارجية للرياضى وتناسب مع هذه الحالة، كما أن هناك بعض التغيرات المتوازنة فى عمل وظائف الاعضاء الغير ارادية.



وحالة الحضور القتالي (الكفاح) هي حالة نفسية لها تأثير ايجابي على النتائج في المباريات وخاصة المهمة منها. ويظهر هذا التأثير في قدرة اللاعب على الاداء بسرعة وبدقة خلال المباراة كما انها تعطى اللاعب القدرة على اختيار الحلول الصحيحة لمواقف اللعب التي تتصف بالصعوبة وتتطلب القرار والتصرف المناسب وهؤلاء اللاعبين يمكن الاعتماد عليهم في المباريات الصعبة والهامة والحساسة.

(٢) حالة التهيج : وهي حالة لها طابع التشنج العصبى النفسى وهي تؤدى الى تغييرات كبيرة فى عمل وظائف الأعضاء ومنها ما يلى :

أ - ارتفاع حاد فى النبض

ب - سرعة وعمق التنفس

ج - زيادة حادة فى التعرق (تحت الإبط وعلى الكفين)

د - ارتفاع فى ضغط الدم

هـ - زيادة حادة فى ارتجاف الأطراف

* والتهيج الحاد عند البدء فى المباراة وهي حالة تصيب العديد من اللاعبين وتسبب فى تأثير سلبي على الاداء وتحد من قدراتهم على التركيز وبذل الجهد ودقة الاداء والسيطرة على النفس وزيادة الاخطاء الفنية والخطئية.

* وهناك درجة من التهيج تفوق التهيج الحاد ويطلق عليها حالة التشنج العصبى والتي تقل فيها عمليات الكف من خلال تعرض اللاعب لمواقف الاعتداء والاحتكاك أو الشعور بالظلم من قبل الحكم والتي من المفروض ان يملك السيطرة على اعصابه وانفعالاته الا ان العمليات الدفاعية للتفاعلات العصبية تكون قليلة وضعيفة بالدرجة التى تتسبب فى حالة التشنج العصبى او التهيج الشديد ومن الاسباب المباشرة لحدوث تلك الحالة، الانتظار لمواجهة موقف شديد الحساسية لمباراة يتوقف عليها نتيجة بطولة.. او لها تأثير شخصى ومباشر بحياة اللاعبين وكذا الشعور بالخطر من موقف مجهول يتوقع الفشل فيه.

* ومن الاساليب التى يتبعها المدرب للمساعدة فى السيطرة على مستوى التوتر لدى اللاعبين خلال المنافسات والمباريات ما يلى :



١ - تغيير اتجاه التفكير :

ويطلق على هذا الاسلوب (طريقة التبديل او اللهو) نظرا لأن اللاعب يصاب بحالة من الصراع النفسى قبل المباراة ومن تصاعد حالة التوتر والارتباك نتيجة للتفكير يؤثر ذلك على الحالة العصبية والتي غالبا ما تكون مرتفعه ودرجة قد تفوق حالتها اثناء المباراة واذا ما نجح اللاعب فى تغيير اتجاه التفكير لكان أكثر ملائمة واستعداد للمشاركة فى المباراة وفاعلية جيدة .

ومن الوسائل التى تستخدم لتغيير اتجاه التفكير (القراءة - الاستماع للموسيقى - الذهاب الى البحر - القيام برحلة مع الزملاء... الخ)

ومن الاساليب التى تقع على عاتق المدرب نفسه هو توجيه تفكير اللاعب على الاداء الصحيح للمهارات وليس على النتائج التى ينتظر الوصول اليها من المباراة وبذلك يمكن تخفيض مستوى التوتر لدى اللاعب.

٢ - التحكم فى الظواهر الخارجية للتوتر :

يصحب التوتر ذات المستوى المرتفع العديد من الظواهر الخارجية مثل زيادة مستوى التحرك، سرعة الانفعال.. ويتم التحكم فى مثل هذه الظواهر بالتركيز على ادراك اللاعب والتفكير العقلانى لما يصدر منه وكذا الاشارة الى ضرورة الارادة القوية للسيطرة على تلك الظواهر، والتى بدورها سترسل الى جذع المخ الذى يرسل بإشارات لعمليات الكف لتلك الظواهر الخارجية.

٣ - اداء الإحماء الخاص :

يختلف اللاعبون فى حالات التوتر التى تسبق مشاركتهم فى المباريات بإختلاف النمط العصبى لكل منهم اى ان هناك فروقا فردية فهناك بعض اللاعبين ذوى التوتر العادى وآخرون يصلون إلى حالة التهيج والبعض الآخر يصل لحالة التهيج الحاد.

وعلى المدرب اعداد اساليب مختلفة من الأحماء لكل منهم وفق حالته حيث ان حالة اللامبالاه مثلا تحتاج لاحماء يتسم بالفاعلية وزيادة سرعة زمن الأداء بينما اللاعب المتوتر يؤدى احماء اقل فاعليه فى العادة. ويستحب إعطاء بعض التمرينات المهدئة والمرونة والإسترخاء .





٤ - المساج :

ويستخدم وفق كل حالة من حالات التوتر حيث يتحدد زمن التدليك ونوعه أو اساليبه تبعاً للحالة فيستخدم التدليك المسحى والإسترخائى لحالات التوتر الشديد والتدليك العميق للحالات الهادئة وحالة اللامبالاة.

٥ - تمرينات التحكم فى عملية التنفس :

غالباً ما تظهر اعراض التوتر قبل المباريات بوقت طويل من يوم الى ثلاثة ايام ولتخفيض حالة التوتر يقوم اللاعبون بأداء بعض التمرينات الخاصة بالجهاز التنفسى من ثلاث الى اربع مرات فى اليوم، وهى تتحدد فى تمرينات التنفس العميق والطويل ومن أوضاع مختلفة وهى تؤثر تأثيراً جيداً فى الاقلال من تهيج مراكز التنفس فى النخاع المستطيل والذي يؤثر بدوره على الاشارات العصبية بجذع المخ مما ينتج عنه تهدئة حالات التوتر.

٦ - تمرينات اقناع الذات (الأوتيفون) :

وهى طريقة تستخدم بهدف توازن الحالة النفسية للاعبين والزيادة الدفاعية لديهم قبل المباريات ولذا فهى من اهم الطرق الاكثر اثراً فى تهيئة اللاعب للمشاركة بفاعلية خلال المنافسات، وتتلخص هذه الطريقة فى تطوير القدرة لدى الرياضى باقناع الذات على تحقيق الأهداف والواجبات التى على عاتقه تجاه المشاركة الجماعية بالفريق خلال المباراة. وذلك من خلال التدريبات التى تتمشى مع مهامه وواجباته قبل المباراة والتى يحقق فيها اللاعب خبرة ناجحة لها مردود على فناعته وكذا من خلال فهمه وإدراكه لما يكلف به من اداء فنى ومهارى وخططى وان يقوم ذاته بنفسه وبما يخلق لديه حكماً ذاتياً بالقدرة على القيام بما يكلف به بكفاءة واقتدار .

٧ - التمرينات الوظيفية :

وهى تمرينات تهدف إلى رفع المستوى الوظيفى للجهاز العصبى والفسىولوجى والذي يؤثر تأثيراً ايجابياً على الأداء البدنى والمهارى والخططى مما له من مردود على الحالة النفسية للاعب كالثقة بالنفس وهى تتميز بالحمل المقنن مختلف الشدة والتكرار وتشغل تلك التمرينات نسبة ٤٠ ٪ من زمن برنامج التدريب لدورة الحمل الاسبوعية والتى تسبق المباراة.





وهناك بعض الآراء التي تحدد وسائل معالجة الاجهاد الذهني والعضلي وازالة التوتر لدى اللاعبين

فيما يلي :

١ - العزل : الراحة مع التنفس العميق وتردد كلمة «هدوء» باستمرار وذلك لتصفية ذهن من حالة التوتر الفكرى .

٢ - التخيل والاستبدال : حيث يتخيل الفرد ويتصور فى خياله موضوع آخر مخالف لمصدر التوتر مع التنفس العميق .

٣ - ممارسة التأمل : حيث يركز اللاعب من خلال استرخاء تام فى النظر الى بعض المناظر الطبيعية.

٤ - اليوجا : ممارسة رياضة التمدد والسكون وهى تساعد على معالجة التوتر الجسمى والعضلى.

٥ - الاحياء الذاتى : ويقصد بها التركيز على استرخاء العضلات والدفع لزيادة سريان الدم فى العضلات وتنشيط الدورة الدموية .

٦ - الترقب الحيوى الراجع : وهى وسيلة باستخدام الأجهزة التى تعتمد على النشاط الكهربائى للدماغ أو تنشيط الدورة الدموية واجهزة التنفس ويحاول الفرد مراقبة عمل الجهاز والذبذبات الدالة والعاكسه لعمل الدورة الدموية أو الدماغ .

وعموماً يراعى الإختيار المناسب للوسيلة المتبعة لازالة التوتر وبما يلائم الحالة فالتوتر العقلى يستخدم معه أسلوب التأمل اما التوتر العضلى فيستخدم الاسترخاء .

كما يراعى الالتجاء الى الراحة والاجازات الوجيزة والقصيرة، التغذية الجيدة واختيار الطعام المناسب والذي يحتوى على الفيتامينات والمعادن، وممارسة الرياضة الترويحية والانخراط مع الاصدقاء، والكشف الطبى الدورى.

الإعداد النفسى طويل المدى

يوضح «علاوى، اساليب الاعداد النفسى طويل المدى وقصير المدى فيما يلى :

أولا : المبادئ الهامة للإعداد النفسى طويل المدى :

(أ) ضرورة اقتناع اللاعب بأهمية المنافسة (المباراة)



(ب) المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.

(ج) الاقدام على الإشتراك فى المنافسة.

(د) عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية.

(هـ) مراعاة الفروق الفردية.

ثانياً : تنمية السمات الإرادية :

إن الغالبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين ويحرصون كل إهتمامهم فى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية، وذلك لعدم وضوح طرق ووسائل تنمية هذه السمات.

ويرى العلماء أن هناك بعض السمات الإرادية الهامة التى ينبغى إكسابها للاعب والعمل على تنميتها وتطويرها فى غضون عمليات الإعداد النفسى طويل المدى حتى يمكن بذلك ضمان تحقيق أحسن النتائج والوصول لأعلى المستويات فى الأداء خلال المباريات وهى :

(أ) سمة الهادفية (ب) سمة الاستقلال .

(ج) سمة التصميم. (د) سمة المثابرة

(هـ) سمة ضبط النفس. (و) سمة الشجاعة والجرأة

(أ) سمة الهادفية :

وذلك بتحديد هدف أو أهداف واضحة محددة يسعى إليها اللاعب لمحاولة تحقيقها، مع مراعاة ألا يتميز هذا الهدف بالسهولة أو الصعوبة الزائدة. ويجب ضرورة تحديد أهداف معينة لعملية التدريب الرياضى والمنافسات (المباريات) يحاول اللاعب تحقيقها.

بالإضافة إلى ذلك ينبغى تحديد أهداف قصيرة المدى (أهداف سنوية أو نصف سنوية أو شهرية) مع مراعاة مستويات معينة ينبغى على اللاعب تحقيقها فى كل مرحلة من هذه المراحل بحيث يسهم ذلك فى القدرة على تحقيق الأهداف بعيدة المدى .



(ب) سمة الاستقلال :

هى القدرة على الإتجاه نحو الهدف المقصود بصورة يتضح فيها مظاهر المبادرة والخلق والإبداع والفتنة والتبصر بالعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين .

واللاعب الذى يفتقر لسمة الاستقلال نجده يتميز بالاداء الروتينى الجامد ولا يستطيع تغيير سلوكه وتعديله إلا بمساعدة الآخرين، بالإضافة إلى عدم القدرة على الحكم على سلوك المنافسين والزملاء . ومن ناحية أخرى نجده يحاول تقليد حركات وسلوك المنافسين بلا وعى أو تفكير، كما يلاحظ عليه ضعف الثقة بالنفس . بالإضافة الى عدم قدرته على التكيف مع المواقف المتغيرة وعدم القدرة على تغيير أو تعديل سلوكه بصورة خلاقه بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيره .

ومن طرق ووسائل تنمية وتطوير سمة الاستقلال لدى اللاعب ما يلى :

١ - إشراك اللاعب فى عملية تشكيل خطط التدريب أو إختيار خطط اللعب المناسبة، أو فى تحديد المهارات الحركية التى ينبغى التركيز عليها، تحليل نواحى القوة والضعف بالنسبة للفريق المنافس أو إشراكه فى ملاحظة وتحليل نتائج المنافسات أو سلوك الزملاء أثناء اللعب مثلاً .

٢ - تكليف اللاعب ببعض المهام أو الواجبات التى تظهر فيها سمة الاستقلال بصورة واضحة، مثل قيام اللاعب بوضع خطة تدريبية مناسبة له، أو قيام اللاعب بممارسة التدريب الفردى لمحاولة تنمية أحد عناصر الصفات البدنيه أو المهارات الحركية وذلك دون توجيه خارجى من المدرب، كما يمكن تكليف اللاعب بالمساعدة فى تدريب بعض فرق الناشئين أو بعض الزملاء الذين يحتاجون المساعدة .

٣ - تكليف اللاعب بتحليل نواحى القوة والضعف التى يتميز بها واقتراح الخطط أو الحلول الكفيلة بإبراز نواحى القوة وعلاج نواحى الضعف .

٤ - تعويد اللاعبين على الإشتراك فى المنافسات الرياضية واعتمادهم على أنفسهم أثناء اللعب دون الحاجة إلى توجيهات المدرب من خارج الملعب .

٥ - ضرورة استخدام مختلف التدريبات وخطط اللعب التى تتطلب من اللاعب عامل المبادأة . ومن أمثله ذلك إكساب اللاعب القدرات الهجومية المختلفة التى تسهم فى محاولة مبادأة المنافس بالهجوم وعدم الإرتكان للدفاع وخاصة الدفاع السلبي، إذ أن اللاعب المهاجم هو الذى يتولى زمام قيادة المباراة وبطبيعة الحال يتطلب ذلك توافر سمة الاستقلال لدى الفرد بدرجة عالية .



(ج) سمة التصميم :

وتعنى القدرة على تحديد قرارات معينة والسعى نحو تحقيقها حتى فى مختلف الظروف الصعبة أو العصبية مع تحمل مسئولية نتيجة هذه القرارات.

واللاعب الذى يفتقر لسمة التصميم تجده يتردد فى إتخاذ القرارات، أو يقوم بإتخاذ القرارات فى أوقات غير مناسبة أو بدون تفكير أو روية (قرارات عمياء)، أو نجده يتردد ويتباطأ فى تنفيذ قراراته بسبب الخوف من تحمل مسؤولية هذه القرارات.

ويمكن تنمية وتطوير سمة التصميم بالطرق والأساليب التالية :

١ - تكليف اللاعب ببعض الأعمال أو المهام التى لا يمكن تحقيقها إلا بإستخدامه لهذه السمة، كالمواقف المتعددة التى ترتبط بوجود بعض العقبات أو الصعاب التى يكثر حدوثها أثناء المباريات مثل تدريب اللاعب ضد منافس إيجابى يحاول إعاقه حركاته وإحباطها. كما يمكن زيادة درجة المقاومات التى يصادفها اللاعب مثل تدريبه على الكفاح ضد لاعبين بدلاً من لاعب واحد.

٢ - العمل على إشراك اللاعب فى التدريبات التى تتميز بتعدد مواقفها وتعدد أنواع العقبات أو الصعاب التى يمكن حدوثها، أو الإشتراك فى مباريات فى أثناء المطر وفى بعض الأوقات التى تتميز بشدة البرودة أو شدة الحرارة، أو اللعب والكفاح فى حالة نقص عدد أفراد الفريق (كما هو الحال عند إصابة أحد اللاعبين مثلاً) أو فى حالات الطرد .

(د) سمة المثابرة :

تعنى «المثابرة» القدرة على الإحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة.

ويتصف اللاعب الذى يفتقر لسمة المثابرة بعدم القدرة على مجابهة العقبات أو الصعاب التى تصادفه سواء فى التدريب أو فى المنافسات، أو نجد محاولته عدم التصدى لها. كما نلاحظ افتقاده للنشاط والحيوية والميل للكفاح عند الهزيمة، أو عند الإحساس بالتعب أو الإجهاد.

ومن أهم طرق ووسائل تنمية سمة المثابرة لدى اللاعب مايلى :

١ - محاولة اللاعب تحليل مستويات بعض اللاعبين المعروفين ومحاولة إبراز الأسباب المباشرة لتفوقهم





كنتيجة لتمييزهم بسمة المثابرة على التدريب وبذل أقصى الجهد لمحاولة مقاومة كل العقبات التي تعترضهم.

٢ - ضرورة التدرج بزيادة حمل التدريب وحمل المنافسات الرياضية، مما يعمل على زيادة الأعباء الملقاه على عاتق اللاعب. ومن أمثله ذلك شدة التمرينات أو زيادة كميتها أو تقصير فترة الراحة بين كل أداء وآخر، أو التدريب باستخدام أقصى حمل يستطيع الفرد أن يطبقه، مما ينمى لديه قدرة التغلب على الإحساس بالتعب أو الإجهاد.

٣ - يجب تشكيل التدريب بحيث يرتبط بظهور بعض العقبات أو الصعاب المفاجئة غير المتوقعه والتي تتطلب إكساب اللاعب جميع المهارات والقدرات الحركية والخططية التي تساعد في محاولة التغلب على مثل هذه العقبات.

٤ - ينبغي على المدرب أن يحدد للاعب مستويات معينة لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية والقدرات الخططية وأن يطالبه بضرورة تحقيق هذه المستويات في فترة زمنية معينة مع مراعاة إمكانات اللاعب واستعداداته وقدراته على تحقيق هذه الواجبات باستخدام سمة المثابرة.

(هـ) سمة ضبط النفس :

تعنى القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية مثل حالات الفشل والهزيمة أو التعب أو الحمل الزائد.

واللاعب الذي يفتقر لهذه السمة تظهر عليه أعراض الخوف والإرتباك والإحجام عند الفشل أو عند الهزيمة، كما يظهر عليه الغضب والانفعال الواضح لبعض قرارات التحكيم التي تكون في غير صالحه، كما يجد عدم قدرته على كبح جماح نفسه والتحكم في إنفعالاته، كما يظهر عليه الإكتئاب والحزن والضيق عندما يصادف هزيمة مبكرة ونجده يفقد الأمل في الفوز ولا يسعى إلى تحسين النتيجة المسجلة أو محاولته تعويض هزيمته.

ومن أهم طرق ووسائل تنمية وتطوير هذه السمة ما يلي :

١ - لابد من تحلى المدرب بهذه السمة لكي يكون نموذجاً أمام لاعبيه، حيث يسعى كل منهم لمحاولة تقليد سلوكه وتصرفاته.

٢ - ينبغي على المدرب توجيه أنظار لاعبيه إلى ما يقومون به من سلوك يتنافى مع سمة ضبط النفس.





ويمكن للمدرب تحليل سلوك بعض اللاعبين الذين يتميزون بسمة ضبط النفس ومقارنتهم بسلوك بعض اللاعبين الآخرين الذين يفتقرون لهذه السمة حتى يظهر أمام اللاعب بصورة واضحة نتائج القدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات سواء في أثناء التدريب أو في أثناء المنافسات.

٣ - ينبغي على المدرب تنظيم عملية إشراك اللاعب في المنافسات التدريبية المتعددة بصورة تسهم في تنمية سمة ضبط النفس، مثل إشراكه في منافسات ضد منافسين يتميرون عنه من حيث المستوى أو منافسين يتميزون بالعنف والكفاح مثلاً .

(و) سمة الشجاعة والجرأة :

هي مقدرة اللاعب على التغلب على الخوف، ويرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة «التصميم» .

ومن أهم طرق ووسائل تنمية سمات الشجاعة والجرأة لدى اللاعب ما يلي :

١ - تعويد اللاعب بصورة تدريجية على المواقف المتعددة التي لم يسبق له التعود عليها أو التي ترتبط ببعض النواحي التي تتطلب توافر سمات الشجاعة والجرأة .

٢ - تحليل المواقف المتعددة التي ترتبط بعامل الخوف حتى يمكن بذلك تخفيف وإخماد ظاهرة الخوف على اللاعب .

٣ - ينبغي مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر كالإلتحام في ألعاب الهواء .

ويحدد (د. علاوى) للإعداد النفسى طويل المدى فيما يلي :

١ - يجب العمل على زيادة الدافعية للاعب للإستمرار في ممارسة التدريب والمنافسات .

٢ - يجب أن يقتنع اللاعب بصحة طرق ونظريات التدريب والأساليب التي يقوم المدرب باستخدامها في برامج التدريبية .

٣ - ينبغي تعويد اللاعب على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب أو المباريات .





- ٤ - يراعى تعويد اللاعب على الكفاح الجدى تحت نطاق أسوأ الظروف أو فى حالة تفرق مستوىه على مستوى منافسه.
- ٥ - يجب تقوية الثقة بالنفس لدى اللاعب مع مراعاة الحذر من المغالاة فى ذلك وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور.
- ٦ - ضرورة اكتساب اللاعب التعود على المواقف المختلفة التى يمكن حدوثها فى أثناء المنافسات مع مراعاة ضرورة ممارسة جميع المنافسات طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة ما يرتبط منها بالأخطاء والعقوبات المحددة لها.
- ٧ - محاولة إستخدام التأثير الإنفعالى بهدف الإرتقاء بمستوى اللاعب وأن يبذل المدرب قصارى جهده نحو تشجيعه وبث روح الحماس فى نفسه.
- ٨ - يجب الإهتمام باللاعب ككل وليس من الناحية الرياضية فقط..

الإعداد النفسى قصير المدى

يرى بعض علماء النفس الرياضى أن الإعداد النفسى القصير المدى للمنافسات الهامة يتركز فى ثلاث مراحل هى : «مرحلة التوقع»، «مرحلة المواجهة»، «مرحلة الاسترخاء».

إن «مرحلة التوقع» هى الفترة الزمنية التى يكون فيها اللاعب فعلاً فى موقف توقع للمنافسة وتبدأ زمنياً بيومين أو ثلاثة قبل اشتراك اللاعب فى المنافسات الرياضية الهامة أما «مرحلة المواجهة» فهى فترة اشتراك اللاعب فى المنافسة، و «مرحلة الاسترخاء» هى فترة ما بعد المنافسة.

ويرى آخرون أن الإعداد النفسى قصير المدى للمنافسات الهامة يتركز فيما يسمى «بحالة ما قبل البداية» أو حالة ما قبل المنافسة (المباراة).

وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التى تؤثر على مستوى اللاعب فى أثناء المباراة تأثيراً بالغاً. ويقصد بها (حالة الإنتظار السلبي أو التوقع إلى حالة الإشتراك الفعلى أو الممارسة الفعلية) وتسهم بدرجة كبيرة فى إعداد اللاعب لما سيقوم به من جهد.



أنواع حالات ما قبل البداية :

- ١ - حالة حمى البداية .
- ٢ - حالة عدم المبالاه بالبداية .
- ٣ - حالة الاستعداد للكفاح .

وتتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى اللاعب بصورة معينة .

العوامل المؤثرة فى حالة ما قبل البداية :

- ١ - النمط العصبى للاعب .
- ٢ - الخبرة السابقة .
- ٣ - الحالة التدريبية للاعب .
- ٤ - مستوى المنافسة .
- ٥ - أهمية المنافسة .
- ٦ - نظام المنافسات .
- ٧ - استجابات المتفرجين .
- ٨ - مكان المنافسة .
- ٩ - الحالة المناخية .

طرق الإعداد النفسى قصير المدى :

يعدد بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها فى عملية الإعداد النفسى قصير المدى (الإعداد النفسى المباشر) للمنافسات .





١ - الإبعاد أم الشحن :

(أ) طريقة الإبعاد :

يقصد بالإبعاد إستخدام الطرق والوسائل التى تعمل على إبعاد اللاعب عن التفكير الدائم فى المنافسة الرياضية . ومن أهم طرق ووسائل الإبعاد :

أ - مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحية .

ب - الانشغال ببعض الأعمال أو الهوايات المحببة إلى النفس .

ج - سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال فى القراءة .

د - التنزه فى بعض الأماكن الخلوية التى تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة .

هـ - مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضى أو تجاذب أطراف بعض الأحاديث الفكاهية المرحية أو تبادل الذكريات .

و - البقاء فى مكان معين بعيداً عن مخالطة المتفرجين وغيرهم ممن قد يتسببون فى إثارة أو شحن اللاعبين .

ز - الانشغال ببعض ألعاب الورق الجماعية المرحية أو بعض الألعاب الأخرى مثل الطاولة أو الشطرنج .

(ب) طريقة الشحن :

يرى البعض الآخر أنه يجب على اللاعب أن يعيش فى جو المباراة وأن يعمل على الاندماج الكلى فى كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها . ويستخدمون فى ذلك «شحن» اللاعب بدوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التى يجب مراعاتها، وتذكيره بالمكاسب التى يمكن الحصول عليها عند الفوز وبالخسائر التى يمكن أن تحدث فى حالة الهزيمة . ومما يدخل تحت نطاق هذه الطريقة اختلاط اللاعبين بالمتفرجين، ومشاهدتهم للمباريات التى تسبق مباشرة المباراة التى سيشاركون فيها .

٢ - تنظيم التعود على مواقف المنافسات :

ومن أهم النقاط التى ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة مايلى :

(أ) معرفة خصائص المنافسين لإمكان تطبيق بعض النواحي المهارية والخططية المعينة .



(ب) التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث المكان (ليلاً أو نهاراً) وطول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى الإشتراك في منافسات تدريبية مشابهة لهذه الظروف.

(ج) ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي ستجرى بمقتضاها المنافسة (الوقت الإضافي، ضربات الجزاء..... الخ)

(د) استخدام مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة كاللعب بكرات مماثلة للكرات التي سوف تستخدم في المنافسة.

(هـ) التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة، أو في أماكن مماثلة لها.

(و) التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب أثناء سقوط الأمطار أو في الأيام التي تتميز بشدة البرودة أو الحرارة أو قسوة الرياح... الخ

٣ - الإهتمام بعملية التهيئة والإحماء،

٤ - استخدام التدليك الرياضي.

٥ - التأثير النفسي لبعض العقاقير أو الأطعمة

٦ - عدم التغيير المفاجئ لعادات اللاعب اليومية

٧ - التعاون مع الطبيب الرياضي.

٨ - الإهتمام بتخطيط حمل التدريب .

٩ - الأثر التوجيهي للمدرب.

كأن يظهر على المدرب بعض المظاهر الإنفعالية السلبية كالخوف أو الإضطراب أو القلق أو التزامن مثلاً، فإن ذلك سوف ينتقل أثره إلى اللاعبين ومن ناحية أخرى إذا بدأ المدرب غير مكترث لأهمية المباراة ويظهر استخفافه بها فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك. ولذا يجب على المدرب أن يظهر إهتمامه بالمباراة ولكن دون مغالاه ويعمل على تشجيع وبت روح الحماس والميل للكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستثارة دوافع وميول اللاعبين نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف .



الباب الرابع

التوجيه العملي للمباريات



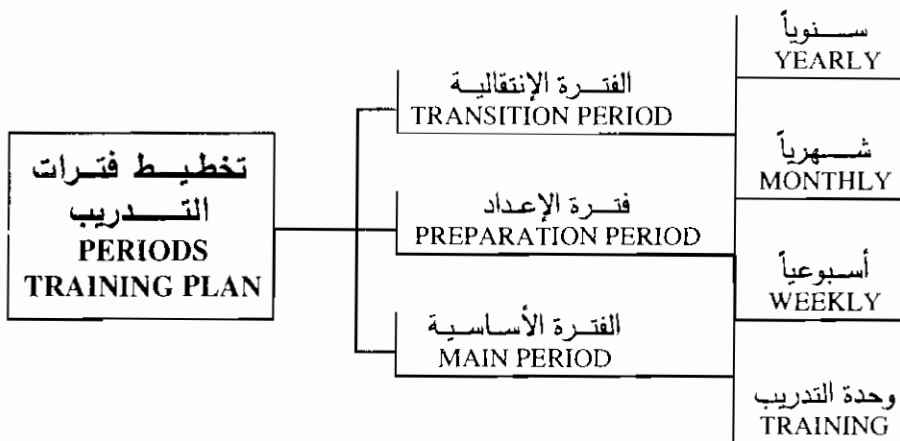
اسس إعداد الفريق للمنافسات والمباريات

- ١ - اختيار وانتقاء اللاعبين وفقا لمراكز لعب الفريق وفي اطار طريقة اللعب وخطط اللعب بشقيها الهجومي والدفاعى .
- ٢ - مراعاة مبدأ التجانس ومزج لاعبي الفريق بالاسلوب الذى يسهل معه الأداء الجماعى فى تناسق وانسجام وكذا امكانية تبديل المراكز دون التأثير على وتيرة اللعب واداء الفريق .
- ٣ - مبدأ التوازن فى تشكيل الفريق من حيث قوة خطوطه وموقع اللاعبين المميزين فى كل خط من تلك الخطوط .
- ٤ - إختيار طرق اللعب وكذا الخطط التى تلائم امكانيات لاعبي الفريق من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية .
- ٥ - تحديد أساليب إعداد وتوجيه اللاعبين (تشكيل الفريق - الاحتياطي - اساليب تهيئة الفريق) .
- ٦ - استراتيجية العمل مع الفريق على المدى البعيد والقريب (اعداد الفريق للمشاركة فى المنافسات التحضيرية والتجريبية والاساسية شكل (٢١١) ، (٢١٢)
- ٧ - التطوير فى التخطيط وكذا المرونة فى التنفيذ لطرق واساليب اللعب حسب نتائج الملاحظة للفريق ومن خلال اعداده للمنافسات .
- ٨ - الاستمرار الجدى فى اعداد البدلاء، ومحاولة مشاركتهم فى مسيرة الفريق، حتى لا يشعرون بعدم اهميتهم .
- ٩ - توفير كافة الامكانيات الادارية والمادية والبشرية للعمل مع الفريق والتى تضم حل جميع المشاكل المتعلقة بالتنظيم لجميع اشكال الاعداد للمنافسات وكذا الخدمات الصحية والنفسية والذهنية (الطبيب - المدلك - الأخصائى النفسى.... الخ) .



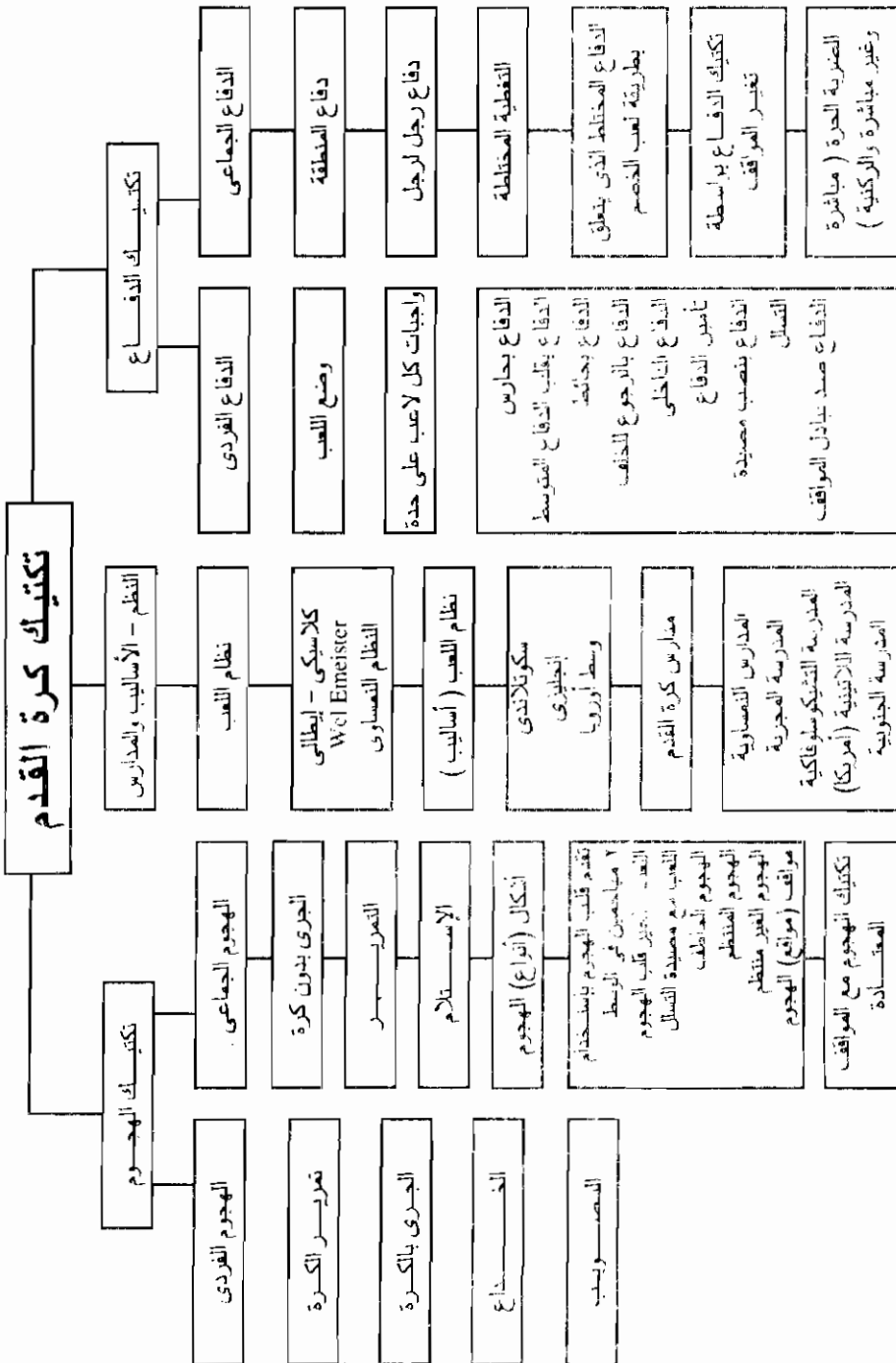


شكل (٢١١)





شكل (٢١٢)

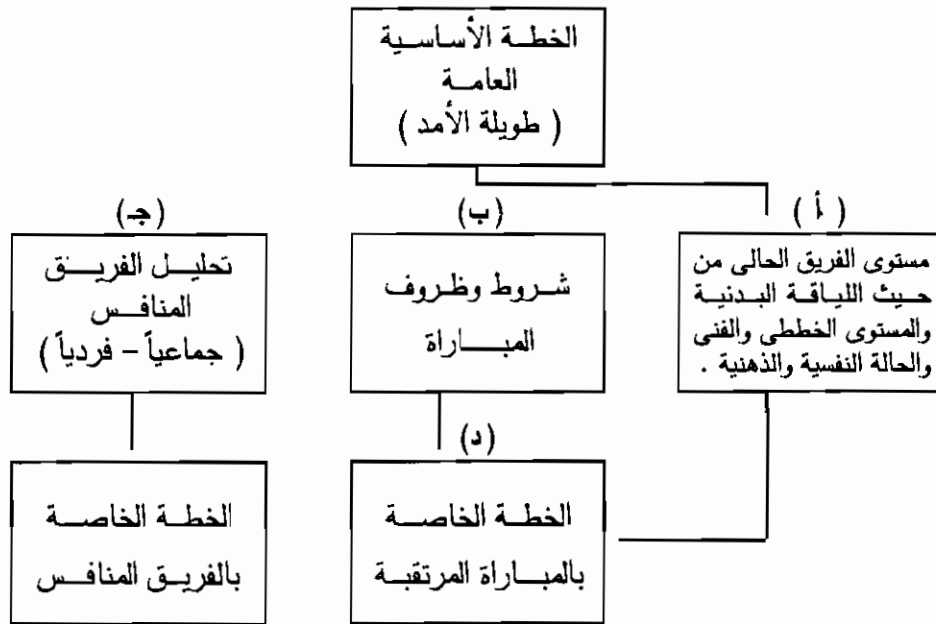


التوجيه العملي للمباريات :

ويقصد به ادارة الفريق فى اوقات المباريات المختلفة (التحضيرية والتجريبية والاساسية) والتي تمر بمراحل متعددة وفق مايلى :

١ - إعداد الفريق للمشاركة فى المباراة :

فلا بد من أن يلعب الفريق بشكل منظم وفق خطة اساسية عامة والتي تتحدد وإلى حد ما بنظام اللعب ومستوى تطور الفريق مع مراعاة المراحل السنية للمسابقة وخبرات اللاعبين الخططية والتجارب المكتسبة فى المباريات السابقة ويجب أن تتصف الخطة العامة والاساسية للفريق بالمرونة بحيث يمكن تعديلها بما يلائم ظروف المباراة المرتقبة لتسمى (بالخطة الخاصة) والتي تتحدد وفق معايير خاصة (مستوى الفريق الحالى/ ظروف وشروط المباراة / تحليل لخواص الفريق المنافس جماعياً وفردياً / الخطة الاساسية العامة للفريق ، مكونات الخطة الخاصة عن د. هوفود وبيبلر) : شكل (٢١٣)



شكل (٢١٣)



ان امتلاك المعر... عن الفريق المقابل تساعد المدرب على وضع التخطيط الصحيح لإعداد الفريق من الناحية الخططية وتحديد طريقة اللعب والإسلوب الذى سيتبعه اثناء المباريات، لان معرفة نقاط الضعف والقوة لدى الفريق المقابل تسمح له بوضع برنامج تحضيرى للمباراة بشكل دقيق كما يجب أن تكون المقررات المتعلقة بالخططة الخاصة مناسبة لتحقيق النتيجة المنشودة اليها فى المباراة من حيث اسلوب الفريق والتصرفات والتحركات الخططية لكل من خطوط الفريق وافراده وتشتمل على تحركات الدفاع والهجوم غير انه يبدو عمليا ان وضع الخططة للدفاع اسهل مما هو عليها فى الخططة الهجومية.

ويجب ان يلتزم كل لاعب بمضمون الخططة ولكن دون ان تتأثر مبادرته وابداعه سلبياً لغير صالح الاداء الجماعى للفريق. لذلك فلا بد ان تترك المهام الخططية المحددة للاعب مجالا كافيا للتحرك والمناورة فى ظروف واطوار المباراة المتغيرة مع مراعاة احتمال تصرف او تحرك المنافس فى حالات خططية معينة وهناك عدة اعتبارات متعلقة بمضمون الخططة الخاصة بالأداء الخططى للفريق لمباراة معينة وهى :

١ - التصرف الخططى العام للفريق :

- أ - اللعب بتركيز تام وبأقصى قوة لعدم تمكين المنافس من السيطرة على مجريات اللعب
- ب - الاعتماد على الهجوم الضاغط عن طريق لاعبي خط الوسط والمهاجمين والسيطرة على منطقة وسط الملعب
- ج - استخدام الهجوم المرتد والمعاكس من العمق الدفاعى للفريق مع ترك منطقة الوسط للفريق المنافس مؤقتاً لحين تنفيذ الهجوم الخاطف .
- د - اللجوء الى خطط دفاع رجل لرجل والمنطقة وفقاً لحالة الفريق المنافس واسلوبه فى اللعب .
- هـ - القدرة على تعديل او تغيير التصرف الخططى العام وفقاً لمجريات اللعب ونتيجة المباراة .

٢ - التصرف الخططى للفريق فى حالة الهجوم :

- أ - استغلال نقاط الضعف فى دفاع المنافس من خلال تحركات فردية مقصودة ومتميزة من افراد الهجوم وكذا التصويب من مسافات بعيدة



ب - مراعاة نقاط القوة والضعف لحارس المرمى عند تنفيذ الضربة الركنية مثل لعب الكرة عالية مع دوران في حالة قصر قامه الحارس أو عدم قدرته على الإمساك الجيد للكرة .

ج - الإعداد المسبق والمتفق عليه لخطط الأداء للضربة الركنية والمرمى والتماس والضربات الحرة وفي الأماكن المختلفة من المرمى .

د - تحديد اللاعبين الذين سيؤدون ضربات الجزاء مع تحديد التسلسل والترتيب لهؤلاء اللاعبين وفقاً لدرجة الإجابة في التنفيذ للضربة وخاصة في حالة انتهاء الزمن الإضافي دون حسم في مباريات الكاس مثلاً .

هـ - المفاجأة لدفاع الفريق المنافس بتحويل اللعب من جهة إلى أخرى مع تقدم الظهيرين ولاعبى الوسط بالجهة المقابلة .

و - التنوع في استخدام الحالات المتكررة في الهجوم تبادل التمرير بين لاعبين - الحائطية - وكذا ثلاث لاعبين واللعب على الاجناب مع التمرير من خط المرمى عرضياً خلفاً ارضية او عالية للقدامين من الخلف وذلك طبقاً لحالة اللعب .

ز - مفاجأة المنافس بالتمريرات الطويلة في العمق الدفاعي واستغلال المهاجمين المتميزين بالسرعة في ذلك وكذا تبديل وتغيير الأماكن والمراكز لأفراد الهجوم لخلق الثغرات وخلخلة دفاع الفريق المنافس

ح - ضمان الزيادة العددية في الهجوم بإشراك لاعب خط الوسط والظهر بالتقدم عند تطوير الهجوم وانهاؤه مثل تقدم اللاعب الحر (الليبرو)

٣ - التصرف الخطي للفريق في حالة الدفاع :

أ - تحديد اللاعبين المراقبين لمهاجمي الفريق المنافس المتقدمين وكذا أسلوب هذه المراقبة وفقاً لمميزات هؤلاء المهاجمين مهارياً وخططياً .

ب - تحديد اللاعبين المراقبين للاعب خط الوسط (المهاجمين وصانعي الألعاب) للفريق المنافس وذلك من مراكز خط الوسط وتحديد أسلوب التعامل معهم .



ج - تحديد أسلوب وطريقة تكوين حائط الصد من المناطق المختلفة وكذا اللاعبين المشاركين في الحائط وترتيب كل منهم وفي كل منطقة وإتجاه وكذا التحرك المضاد في حالة الضربة الركنية ورمية التماس

د - تحديد الواجبات والتحركات الدفاعية لمجابهة التحركات المتكررة في الهجوم للفريق المنافس (الأوفرلاب - الحائطية... الخ)

هـ - تنسيق التعاون والتفاهم بين اللاعب الحر وقلب الدفاع المتقدم وكذا تحديد المراقبة للاعب الحر (الليبرو) في حالة تقدمه من قبل الفريق المنافس .

و - تحديد الحالات التي تتطلب مساهمة المهاجمين في واجبات المراقبة والتغطية مثل مراقبة الجناحين للظهيرين لحظة تقدمهم في الهجوم .

٤ - اختيار طرق اللعب المناسبة :

من المعروف ان طرق اللعب تختص بترتيب اللاعبين وتوزيعهم في الملعب ولا يختلف اثنان على ان خطوط الفريق هي :

١ - خط الظهر

٢ - خط الوسط

٣ - خط الهجوم

ومعظم وان لم يكن كل المدربين يتفقون على ان (٤) لاعبين يجب ان يمثلوا خط الظهر وليس اقل من لاعبين في خط الوسط وليس اقل من لاعبين في مراكز الهجوم اذن يتضح أن ثمانية لاعبين يتفق عليهم كل المدربين في أى طريقه من طرق اللعب ويتبقى لنا لاعبان خلاف حارس المرمى من الممكن توزيعهم بشكل أو بآخر للوصول إلى إحدى طرق اللعب المتعارف عليها ويتم ذلك وفقا لإمكانيات لاعبي الفريق ونقاط القوة والضعف وأسلوب لعب الفريق المنافس وكما سيتضح مما يأتي :

أ - فإذا ما استخدمنا هذين اللاعبين في مراكز الهجوم فإن هذا يعطى لنا (٤) لاعبين في خط الدفاع ولاعبين في خط الوسط وأربعة في خط الهجوم لتصبح الطريقة (٤-٢-٤) .



ب - وإذا استخدمنا احد هذين اللاعبين فى خط الوسط والآخر فى خط الهجوم لاصبح التشكيل (٣-٣-٤) .

ج - اما اذا استخدمنا احد هذين اللاعبين خلف خط الدفاع والآخر فى خط الوسط أو الهجوم لاصبحت الطريقة (١-٢-٣-٤) أو (١-٢-٣-٤) .

مما سبق يتضح لنا أن ثمانية مراكز فى جميع طرق اللعب المختلفة ثابتة ومن الصعب التغيير فيها وهى ٤ لاعبين فى خط الدفاع، لاعبان فى الوسط، لاعبان فى الهجوم أما اللاعبان المتبقيان بخلاف الحارس فيمكن توزيعهم كما اوضحنا .

من الحقائق الثابتة فى لعبة كرة القدم انه من المألوف ان يتبارى فريقان بنفس طريقة اللعب مثلا (٣-٣-٤) ولكنهما يؤديان المباراة بشكل مختلف تماما عن بعضهما والسبب فى ذلك ان اللاعبين يختلفون عن بعضهم تماما فى قدراتهم كما أن التعليمات التى يحصل عليها احد الفريقين تختلف عن التعليمات التى تعطى للفريق الآخر .

قد يعطى احد المدربين تعليماته للاعبى خط الظهر بانتهاز الفرص المناسبة للتقدم اماما والمشاركة مع خط الوسط أو الهجوم لإيجاد التفوق العددي على دفاع الفريق المنافس خلال الهجمات فى حين قد يمنع مدرب آخر لاعبيه المدافعين من التقدم لضمان سلامة دفاعه وفى نفس الوقت لعدم توفر الأماكن الفنية والخططية والبدنية لدى هؤلاء اللاعبين والمطلوب توفرها لانضمام المدافعين فى حالة الهجوم للأمام والاستفادة من امكانياتهم . وقد يلجأ احد المدربين من خلال نفس طريقة اللعب ان يشكل خط هجومه باجنحة فى حين يلجأ مدرب آخر وينفس طريقة اللعب تشكيل خط هجومه واللعب بأجنحة .

وعلى هذا فلو قدر لأحد الفريقين المتباريين والذين يلعبان بطريقة لعب واحدة ان يخسر المباراة فليس مرجع هذا هو طريقة اللعب وانه لو لعب بطريقة اخرى كان من الممكن ان يفوز، ليس ذلك بالرغم من ان معظم النقاد قد يرجعون السبب إلى ذلك، ولكن السبب الرئيسى فى معظم الاحيان يرجع الى فشل الفريقين فى أداء واحد او اكثر من مفاتيح اللعب وإلى التوصل الى اللعب الجماعى الإيجابى . واصبح هناك ثلاث متطلبات اساسية :



أ - لاعبين لديهم معدل عال جداً من القدرة على الجرى والحركة والاحتفاظ بالجهد خلال زمن المباراة كاملاً .

ب - قدراً كبيراً من الفهم لكيفية اللعب فى اجزاء الملعب المختلفة فمثلا كان على الظهير ان يفهم كيف يستطيع ان يلعب كجناح .

ج - معدل عال من المهارة فمثلا اللاعبين المدافعين عادة ما تنقصهم المهارات المستخدمة فى الهجوم كدقة وتوقيت التمريرات مقارنة بالمهاجمين فليس هناك فائدة من معرفة الظهيرين كيفية اللعب كجناحين اذا كانت الكرات المرفوعة تسقط خلف المرمى .

وفى النهاية على المدرب ان يقرر كيف يريد لفريقه ان يلعب، عليه ان يختار اللاعبين وان يرتبهم ويجهزهم لافضل تشكيل مثلا الظهيران يجب ان يتصفا بالسرعة واحد ظهيرى الوسط يجب ان يجيد العاب الهواء واحد لاعبى خط الوسط يجب ان يجيد مهارة استخلاص الكرة ومزاحمة المنافس (اى يجيد الجانب الدفاعى) واحد المهاجمين يجب ان يجيد مهارة ضرب الكرة بالرأس .

اى على المدرب أن يختار ويرتب لاعبيه للوصول الى افضل أداء كافراد وكفريق فاذا ما نجح فى ذلك فان هذا الترتيب يكون بمثابة طريقة اللعب الصحيحة .

اسس وضع الخطة الخاصة بالمباراة:

١ - دراسة امكانيات لاعبى الفريق المنافس :

يتوقف تحديد خطط اللعب فى الهجوم والدفاع على مدى امكانيات الفريق المنافس والتي تتحدد فى مستوى افراده مهاريا او فنيا وكذا درجة لياقتهم البدنية وقدراتهم على تنفيذ خطط وطريقة اللعب وكذا الحالة النفسية والذهنية ولذا فعلى المدرب ان يدرس تلك الجوانب بدقة وعناية . فمن حيث الجانب البدنى فعلى المدرب تحديد اللاعبين وخاصة قلب الهجوم والدفاع المتميزين بالظؤل وبعنصر القوة وكذا المهاجمين اصحاب السرعة وكذا الحالة البدنية العامة للفريق كقدرته على الاستمرار فى الاداء طوالم زمن المباراة (التحمل) ومن هنا يمكن ان يضع اسلوب التغلب على الاداء المميز واستغلال نقاط الضعف فى اداء الواجب الهجومى .



أما بخصوص الأداء المهارى والخططى فإن دراستها للفريق المنافس هو الأساس كما أوضحنا فى اعداد الخطط المصادرة فى الهجوم والدفاع وكذا طرق اللعب المستخدمة وتحديد ما يناسبها من تشكيل الفريق .

كما ان حالة الفريق النفسية والذهنية وتحديد افراده من قيادة الفريق فكراً وخططياً امر هام يمكن استغلاله عند وضع خطط المباراة .

٢ - استغلال قدرات وامكانيات لاعبي الفريق :

من البديهي ان يعي المدرب امكانيات لاعبيه البدنية والمهارية والخططية وبالتالي عليه ان يوظف تلك الامكانيات بما يتلائم وخطة اللعب وكذا نقاط الضعف لدى الفريق المنافس . كاستغلال ميزة ضربات الرأس لدى احدى اللاعبين فى الضربات الركنية وكذا سرعة احد اللاعبين فى التركيز على مدافع يتسم بالبطء ... وهكذا .

٣ - التعرف على الظروف المحيطة بالمباراة :

تحدد تلك الظروف بدراسة مكان اقامة المباراة وهل هو على ملعب النادى أو على ملعب الفريق المنافس حيث ان ذلك له علاقه وثيقة بالروح المعنوية للاعبين والحالة النفسية .

كما ان المكان يحدد اتجاه متطلبات اللعب من المباراة ووفقاً للحالة البدنية والمهارية والخططية للفريق المنافس حيث انه فى حالة تفوقه على ملعبه يكون المطلب الواقعى هو التعادل وبعقبه الفوز وذلك عن طريق اتباع الأسلوب الهجومى ولكن من خلال تأمين دفاعى لخطط محكمة ومركزة .

كما ان حالة الطقس تستلزم توجيه اللاعبين بأداء محدد يتلائم مع الظروف كإبتلال الملعب من الامطار وتأثير الرياح وهو ما سنوضحه فى الجزء الخاص بالظروف البيئية .

واخيراً نوجز الخطوات التى يجب القيام بها لوضع برنامج تحضيرى للمباراة وهى :

أ - تحديد امكانيات الفريق الآخر والاسلوب الذى يلعب به .

ب - اجراء تقسيمة يطلق عليها (موديل الفريق الآخر) اى يكون هناك مجموعة تنفذ نفس الاسلوب الذى يتبعه الفريق المنافس فى اللعب وذلك ضد الفريق المرشح والاساسى للمباراة .



ج - وضع خطة المباراة والتخطيط العام لتحضير الجوانب الاخرى .

د - توجيه اللاعبين وفقاً لأدوارهم في الخطة المعدة للمباراة .

هـ - المحافظة على امكانيات جميع اللاعبين والاستفادة منها على مدار البطولة ومن البديهي ان المدرب يضع التخطيط للأسلوب الذي سوف يتبعه في الهجوم والدفاع على أساس التحليل للمعلومات المختلفة عن مستوى اعضاء الفريق المقابل من الجانب (البدني / المهارى / الخططى / النفسى والذهنى) . ويطبق كل ما يخطط له من خلال اجراء مباراة تجريبية بين اعضاء الفريق الاساسيين ، حيث يقوم الفريق المرشح بتنفيذ خططاً موضوعة وواجبات محددة تعالج جميع عناصر القوة والضعف للفريق الآخر . ويتم ايضاً تحديد اللاعبين الذين سوف ينوبون عن اللاعبين الاساسيين عند وقوع خلل في الاداء ويجب ان يكون هذا التحديد بأسلوب تربوى يشعر من خلاله اللاعب الاحتياطى باهمية دوره حتى لا يصاب بعض اللاعبين بالاحباط ، وذلك بالجلوس مع كل لاعب على حدة وشرح الواجبات التى سوف يقوم بها . ثم شرح وضع الفريق بالنسبة للترتيب العام ووضع الفريق المنافس .

ولابد من التركيز على التعبلة النفسية للاعبين ، حيث يصيب اللاعب حالة من التوتر قبل المباراة يدرك من الضرورى ان يكون هناك برنامج استراتيجى وعملى لابعاد التوتر ومن عناصر هذا البرنامج :

أ - ادخال بعض التدريبات ذات الطابع التنافسى (الميزوسيكال التنافسى) وهى تشمل متطلبات الأداء الخططى والمهارى للمباراة بنسبة لا تقل عن ٤٠ ٪ من البرنامج .

ب - ادخال بعض التمرينات النفسية أو تمرينات افناع الذات (اوتيفون) والتى تحمل فى طياتها خبرات النجاح .

ج - استخدام المساج وذلك حسب خصائص كل لاعب .

د - اعداد برنامج للاحماء والتهيئة يتناسب لجميع اعضاء الفريق كل حسب خصائصه اى لكل لاعب على حدة ومن هنا قد يختلف كل لاعب عن الآخر من حيث زمن الاحماء ومحتواه ونوعيته .





هـ - متابعة احتياجات اللاعبين من (علاج / الماء / الفوط / بدل التدريب ... الخ) حتى لا يتسبب ذلك في خلق بعض عوامل الاثارة لدى بعض اللاعبين .

وننصح المدرب تسهيلاً لعمله المتعلق بإعداد الفريق المباشر للمباراة ان يعد الجدول التالي لجمع

البيانات :

(جدول ترقب جوانب إعداد الفريق للمباراة)

م	جوانب إعداد الفريق للمباراة	عناصر (الترقب / التحليل)	ملاحظات
١	الفريق المنافس	اسلوب ونظام اللعب / نقاط القوة والضعف اتباعه لتحركات خططيه معينه (تحويل اللعب / للكرات الثابته ولعب الكره من خط المرمي للخلف) / مهام اللاعبين والخواص الذاتية لهم (بدنيا / مهاريا / خططيا)	
٢	الظروف الخارجية	طبيعة الأرض / الجمهور	
٣	تشكيل الفريق	الخطوط / الإحتياط / أسباب تعيينهم في المراكز	
٤	التصرف الخططي العام للفريق	اسلوب اللعب مع التعديلات المحتمله / المهام الخاصه باللاعبين / التحركات الخططية لمقابلة تصرفات المنافس / المناورات المفاجئة / الكرات الثابته (دفاعاً وهجوماً)	
٥	الإعداد النفسي	أهمية المباراة / تحليل النتائج مع نفس المنافس / الثقة	
٦	الإعداد الذهني	مناقشة الخطة مع اللاعبين / الإعتماد على النفس / الثقة	



توجيه اللاعبين لمتطلبات خطة المباراة

من الامور الهامة ان يؤثر المدرب بطرق نفسية على موقف اللاعبين من المباراة المرتقبه فإذا كان المنافس قويا فيجب تعزيز ودعم ثقة اللاعبين بأنفسهم وإذا كان المنافس سهلا فيجب أن يحذر المدرب من الغرور والاستهانة به أما فيما يخص توضيح جوانب خطة اللعب ففي هذا الصدد تختلف الآراء نحو توقيت شرح وإيضاح خطة المباراة فالبعض يرى أن يقوم المدرب بشرح الخطة للفريق قبل المباراة بثلاث تدريبات وذلك للتدريب على محتوى الخطة بالدرجة التي تضمن استيعاب اللاعبين للواجبات الخططية المطلوبه واعطاء الفرصة لإصلاح الأخطاء عند التطبيق والإستعداد للمواقف التي قد تطرأ من خلال الاداء بالإضافة الى ضمان الترابط والتنسيق بين افراد الفريق لمضمون خطة اللعب وكذا الحالات الثابتة المترتبة على احكام قانون كرة القدم .

وفي رأى آخر يكون شرح الخطة قبل التدريب الأخير على أن يعقبه التطبيق لبعض الجوانب بصورة عملية . بينما رأى الأخير يرى أن شرح خطه المباراة يكون قبل المباراة مباشرة للتركيز من جانب لاعبي الفريق والتذكر لجميع الجوانب والتعليمات المتعلقة بالخطط المشروحه وهى بذلك لا تعطى الفرصة للتطبيق العملى واصلاح الاخطاء .

توجيه اللاعبين قبل المباراة :

يؤكد المدرب على اساسيات هامه للعب كسرعه التحول من الدفاع الى الهجوم خلال زمن قدره حوالى عشره ثوان حيث ان بعد ذلك سيجد نفسه واقعا تحت ضغط دفاع الفريق المنافس ولا بد من التركيز على التمريرات الأمامية التي توصل الفريق فى لحظات الى منطقه التسديد على مرمى الفريق المنافس . ويحذر من المحاوره غير المجديه وكثره التمرير العرضى والخلفى لما له من دور سلبى فى قيمة الوقت بالنسبة للهجوم وصعوبة عمل الفريق وعليهم البدء بالانطلاق نحو الكره حيث انه يخلق فاصلا زمنيا وبعدا عن الكرة كما يلخص المدرب امام اللاعبين معالم خطته ويشير الى الظروف الخارجية ويصدر تعليماته فيما يخص احذيه اللاعبين واسلوب اللعب على ضوء واقع طبيعه ارض الملعب . يجب ان يسود الهدوء فى غرفة الملابس لكى يتمكن اللاعبين من تركيز اهتمامهم على المباراة .

ويستعد اللاعبين للبدء بالمباراة من خلال احماء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة على أن يتضمن البرنامج (الجرى مع الكره ويدونها مع تزايد السرعة/ تمارين/ تدريبات ولكن للتمرير والتحركات المتكرره، (٢ ضد ٢)



(٥ ضد ٥) / تمارين حارس المرمى) وإذا كان داخل غرفه خلع الملابس فيحتوى على (الجرى فى المكان بدرجات مختلفه / تمرينات الوثب مع فتح الرجلين جانباً وأماماً - تمارين تحريك المفاصل / تمرينات عامة) .

يعقب عملية الاحماء إتجاء بعض المدربين الى القيام بالتأكيد على بعض جوانب هامة فى الخطة أو الإطلاع على تشكيلة الفريق المنافس مما يستلزم اضافة بعض الواجبات لدى بعض اللاعبين نظراً للظروف الطارئة .

وعلى المدرب ان يتجنب الأكتثار من التعليمات نظراً إلى أن اللاعب يكون مركز تفكيره فى المباراة ويؤدى ذلك الى تشتيته وعدم تركيزه .

واجبات المدرب خلال واثاء سير المباراة :

- ١ - مراقبة الفريق المقابل لنقل المعلومات الى فريقه بشكل سريع .
- ٢ - مراقبه التغييرات التى يجريها المدرب الآخر على خطط لعب فريقه لاستعمال الأسلوب المناسب من جانب أفراد الفريق .
- ٣ - عند هبوط مستوى الأداء لابد للمدرب من التعرف على أسباب الهبوط بشكل سريع وعمل التغيير اللازم لعلاج الأسباب مع الحرص والأخذ فى الاعتبار بأن التبدال الذى يحدث فى غير وقته سوف يؤثر سلبياً على اداء بعض لاعبي الفريق وأن يتخذ المدرب اسلوباً تربوياً عند تنفيذ ذلك .
- ٤ - يجب الإستعداد إلى توجيه وإدارة الفريق أثناء تعرضه للخسارة وهو يعتمد بالدرجة الأولى على ثقة اللاعبين بالمدرّب والعلاقة الأبوية من جانبه وفهمه للخصائص النفسية لكل لاعب من لاعبي الفريق .
- ٥ - ان يكون التحضير الخططى شاملاً لجميع الجوانب وتوقع المواقف الطارئة خططياً من جانب الفريق المنافس ومدرّبه حتى لا يكون هناك وقتاً للتفكير لما يحدث ولكن بإيجاد البديل الفورى والذى يعلمه ويجيد تطبيقه الفريق مسبقاً .

الإجراءات التى يجب اتخاذها اثناء فتره الراحة بين الشوطين وبعد المباراة :

مرح المعروف ووفقاً لأحكام قانون كرة القدم فإن فترة الراحة بين الشوطين محدّدة بـ ١٥ (١٥)





دقيقه ولذا فيجب حسن الاستفادة من هذا الزمن قدر الأمكان وعلى المدرب ان يعد جوانب المناقشة من الناحية الخططية مع اللاعبين عقب نهاية الشوط الأول مباشرة .

ويكون المدرب حين ذاك قد اتخذ قرارات بشأن عملية استبدال اللاعبين مع ملاحظة ان يمكنه اجراء التغيير في أى وقت خلال المباراة كما انه يقوم بابداء ملاحظاته وارشاداته من خلال إيجابيات وسلبيات الاداء المهارى والخططى فى المواقف المختلفه التى حدثت فى المباراة ويوضح المدرب التعديل الخططى المطلوب بالإضافة الى إرشاد اللاعبين وفقا لمراكز اللعب وعلى المدرب ان يكون مرتباً من حيث تسلسل الافكار وان يكون واثقاً من نفسه وان يحول دون نقد اللاعبين لبعضهم البعض والعمل على رفع المعنويات لأعضاء الفريق .

ويمكن ان تراعى العوامل التالية خلال الفترة بين الشوطين :

أ - اتاحة الفرصة للاعبين للاسترخاء والانتعاش مع غسل الوجه وتناول مشروباً بكمية مناسبة مع ضمان الهدوء داخل حجره الملابس .

ب - يعطى الفرصة للطبيب لمعالجة الجروح الطفيفة والعناية بالإصابات ان حدثت للاعبين .

ج - ان يعلل المدرب تبديل اللاعبين بأختصار وان يتحدث لكليهما بصورة مشجعه موضحاً دور اللاعب البديل وواجباته .

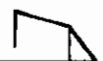
توجيه اللاعبين بعد المباراة :

عقب انتهاء المباراة على المدرب ان يكون أول المتواجدين فى غرفة خلع الملابس ليستقبل الفريق ويهدئ من توتره فى حالة الهزيمة ويشجع اللاعبين كما يجب ان يعبر عن تقديره للفريق فى حالة النجاح لكى يقوى الترابط والتماسك بينه وبين لاعبي الفريق

كما يجب عليه ان يركز على اللاعبين الجدد والمشاركين لأول مرة فى المباراة مع الفريق سواء كانوا من الناشئين أو الكبار وأن يطمئن على سلامة جميع اللاعبين ويعمل على العناية بالمصابين بمعاونة الطبيب واخصائى العلاج الطبيعى .

تحليل وتقييم المباراة :

يجب تحليل وتقييم كل مباراة لتحديد الأخطاء الخططية والعمل على تجنبها وتلعب المعرفة الخططية



الأساسية لدى اللاعبين والقدرة على تطبيقها في المواقف المختلفة للمباراة دوراً هاماً في تجنب هذه الأخطاء وفي أقل زمن ممكن .

ولا بد من ان يراعى المدرب تقييم وتقدير الانجازات الايجابية بشكل موضوعي وصحيح ويجب أن يكون الثناء واللوم مناسبين للانجاز من عدمه وليس متوقفاً على نتيجة المباراة وعلى المدرب الاستعانة بالرسوم التوضيحية والملاحظات المسجلة أثناء المباراة . والتي يتم جمعها وفق المعلومات التالية :

١ - تحليل الرأى الرياضى العام (نتائج مباريات الدور/ ترتيب الفرق/ التغطية الصحفية وتفسيرها/ المباراة التى شارك فيها الفريق المنافس والمرتقب) .

٢ - تحليل وتقييم مجرى المباراة والعوامل المؤثرة فيها :

(العوامل الايجابية للجانب الخططى والمهارى والبدنى وكذا السلبية) .

٣ - تقدير فاعلية ومدى نجاح التطبيق لخطة المباراة :

(تنفيذ المهام من قبل خطوط ومجموعات الفريق/ التعاون فيما بين الخطوط ومجموعات الفريق) .

٤ - ملاحظات نقدية خاصة بأفراد الفريق :

م	الإسم	الأداء الخططى المهارى	المستوى البدنى	السلوك	ملاحظات خاصة	النقاط

٥ - الاستنتاجات العملية لإعداد الفريق للمباريات القادمة :

أ - المهام الخططية والفنية (التحركات المتكررة فى الهجوم/ تنمية وجعل نقاط القوة والتقليل من نقاط الضعف/ الحالات الثابتة فى الهجوم والدفاع)

ب - المهام المتعلقة بالقدرات البدنية والحركية

(التحمل / القوة / المرونة / السرعة / التوافق ..)



استمارة تقويم الفريق :

(فاليري لوياتوفسكى)

متابعة المباراة :

مسابقة الدوري : الكأس : مباراة ودية :

النادى : التاريخ : الساعة :

المكان :

اللعـب الهجـومى

١ - منطقة استخلاص الكرة :

- فى منطقة دفاع المنافس

- فى وسط الميدان

- فى منطقة هجوم المنافس

- كيفية استخلاص الكرة

- التحام ١ ضد ١

- اقتناص الكرة من التوقع

- بمساعدة ومساندة الزملاء

٢ - هل يتوفر صانع الالعاب بالفريق ؟

٣ - حركة الزملاء للمستحوذ على الكرة

- بالاقتراب منه

- بالابتعاد عنه

٤ - نوعية الحركات الهجومية باستعمال :

- الهجوم الفردى





- التمرير القصير بدون التحكم (لعبة الكرة مباشرة)
- التمرير الطويل المباشر وغير مباشر
- ٥ - من أين يبدأ الفريق الهجوم على المرمى لتسجيل الهدف ؟
- ٦ - استعمال منطقة عرض الملعب في الهجوم
 - عن طريق خط الظهر
 - عن طريق خط الوسط
- ٧ - طريقة الهجوم الجماعي
 - المرور من خلف الخصم
 - عن طريق ارسال العالى
 - سرعة الأداء الجماعي
 - تغيير ريثم اللعب
 - التحرك لاستغلال المناطق الخالية
 - خلق الزيادة العددية في المساحات الضيقة
 - استعمال (١-٢)
 - مساعدة الزميل
 - تبادل الكرة من الامام
 - التسديد في المرمى
- ٨ - التمرير واللعب في العمق
- ٩ - التعاون للأمام والعرض
- ١٠ - طريقة الهجوم المعاكس
- ١١ - الضربات الحرة (في الهجوم)





اللعبة الدفاعية

- ١ - سرعة الرجوع للدفاع وتعطيل هجوم المنافس
- ٢ - طريقة لعب الدفاع :
 - منطقة
 - فردية
 - مزدوجة
- ٣ - استعمال الضغط على الخصم
- ٤ - مستوى اللاعبين في حالة الالتحام (١ ضد ١)
- ٥ - مستوى اللاعبين في حالة الالتحام على الكرات العالية ومستواهم في استخلاصها على الأرض من السقوط (سلايز)
- ٦ - استغلال مصيدة التسلل
- ٧ - تضيق مساحات اللعب في حالة الدفاع
- ٨ - الضربات الحرة (في منطقة الدفاع)
- ٩ - نتائج المباراة
- ١٠ - تسجيل الأهداف
- ١١ - التحكيم:
 - حكم :
 - مساعد :
 - مساعد :

* ويرى «تيري كيس» Tery Kies، أن هناك عدة عوامل هامة يجب متابعتها عند تحليل المباراة لتحديد فيما يلي :





أولاً : خطط اللعب الهجومية :

- ١ - يتم متابعة سرعة الأداء وخاصة تمرير الكرة في أداء جماعى وبما يصعب معه فقد ملكية الكرة أو استحواذ المنافس عليها.. وكذا سرعة تنفيذ مرحلة تطوير الهجوم بالتمرير طويلا لقطع اكبر مسافه نحو مرمى الفريق المنافس وفى اقل زمن ممكن .
- ٢ - تحركات اللاعبين بدون كرة ومدى الوعى لدى مراكز الفريق عند تنفيذها بما يفيد الخطة العامه للفريق فى الهجوم وكسر التكتل الدفاعى والتغطية للفريق المنافس .
- ٣ - احتساب عدد مرات التسديد على المرمى ، حيث ان كثرة التصويب يتولد عنها تسجيل الأهداف ، مع حصر دقة التصويب خارج المرمى وداخله .
- ٤ - تحديد عدد الفرص التى سنحت للفريق لانهاء الهجوم وتسجيل الأهداف ، وحصر عدد الفرص التى مرر فيها المهاجمين وكان يجب عليهم التصويب أو العكس .
- ٥ - هل ينفذ الفريق اتجاهات الهجوم نحو استغلال نقاط الضعف فى الفريق المنافس وتلافى نقاط القوة للوصول إلى الهدف بأقل مجهود وتحركات خاصة فى المثلث الهجومى .
- ٦ - تدعيم جوانب الابتكار والإبداع المهارى والخططى للفريق ، والإشارة اليها وبتركيز حتى يشكل ذلك دافعا لتكرارها خاصة واذا ما اثمرت عن احراز هدف او مواقف إيجابية فى الهجوم

ثانياً : خطط اللعب الدفاعية :

- ١ - عند فقد ملكية الكرة على جميع افراد الفريق اتخاذ المواقع الدفاعية المناسبة وأن يضعوا المهاجمين تحت المراقبة والضغط وفقا لأماكنهم من المرمى .
- ٢ - تطبيق مبدأ المساعدة (Support) للزميل ، فى التغطية وغلق المناطق الخطرة على المرمى والارتداد السريع لتطبيق الخطط الجماعية فى الدفاع .
- ٣ - التركيز على مراقبة المهاجمين المندفعين من الخلف والا يكون النظر على الكرة فقط وخاصة فى المساحات الخلفية لإتجاه اللعب .
- ٤ - متابعة الأخطاء الفردية «خطط الدفاع الفردى» مع ضرورة الإشارة اليها وتحديدها والتركيز عليها لمعالجتها فى التدريب الفردى وخاصة حارس المرمى
- ٥ - سرعة وتفهم اللاعبين لأداء الواجبات الفردية والخططية للكرات الثابتة فى الدفاع والهجوم ومن مختلف المواقع والمسافات مع ضرورة متابعة تركيز اللاعبين لتلك المهام بالدقة والسرعة المطلوبة



'المهام الخاصة بقيادة فرق كرة القدم'

أولاً : لاعبي الفريق كمجموعة متعاونة

١ - يتألف الفريق في كرة القدم عادة من ١٦ - ١٨ لاعباً ويشكل ١١ لاعباً منهم التشكيلة الأساسية للفريق يضاف إليهم لاعب احتياطي واحد لكل خط من خطوط التشكيلة الخططية ويستكمل الفريق بلاعبين أو ثلاثة لاعبين قادرين على اللعب في أكثر من مركز، وعند تشكيل الفريق يجب مراعاة أعمار اللاعبين واسلوبهم في اللعب.

٢ - تشترط تحركات معينه في الفريق وجود قدرات خاصة عند اللاعب حيث تلعب الصفات والقدرات الشخصية للاعب دوراً هاماً في تنفيذ مهام الفريق الرئيسية حسب مهام كل فرد من افراد الفريق.

٣ - يعتمد نشاط الفريق على الأهداف المحددة في البرنامج التدريبي حيث أن هذه الأهداف تنقسم دائماً إلى أهداف قريبة وأهداف بعيدة المدى :

(أ) تعتبر الأهداف بعيدة المدى أساساً للعمل التدريبي لمدة السنة التدريبية تخص الأهداف القريبة لتنفيذ المهام في المباراة أو المباريات المرتقبة، وعن تدريب الناشئين يجب إعطاء الأولوية دائماً لتنمية لاعبين جيدين بدلاً من التركيز على تحقيق نتائج جيدة للفريق من حيث المرتبة في الدوري .

ويجب في هذا الصدد أن تكون أهداف الفريق هي تحسين كل العوامل ذات العلاقة بمستوى الفريق في الملعب، ويجب أن تكون الأهداف المحددة عالية وفي نفس الوقت قابله للتحقيق .

(ب) أما الأهداف القريبة فيجب أن تأخذ المستوى الحالي بعين الاعتبار لكي يتمكن اللاعبون من تحقيق هذه الأهداف حيث أن التجربة الناجحة تشجع اللاعبين على بذل المزيد من المصاعى في المرات القادمة ، ومن المهم أن تكون هذه الأهداف متمشية مع الظروف والإمكانات الواقعية وأن تشير إلى الإمكانيات الاحتياطية الموجودة والتي يمكن تعبئتها في سبيل تحقيق الأهداف .



ثانياً : دور طليعة الفريق ورئيس الفريق :

يتعاون لاعبو فريق كرة القدم في التدريب والمباراة، ويهدف هذا التعاون إلى تحقيق نتائج رياضية جيدة. ويلعب كل من (طليعة) الفريق ورئيسه دوراً هاماً في هذا الصدد، وتنعكس فعالية هذا الدور على مستوى روح التعاون للفريق .

وتتلخص مهمة (طليعة) الفريق في مساعدة المدرب على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية، وينبغي على المدرب أن يتشاور مع (طليعه) الفريق في القضايا التالية :

- ١ - أهداف الفريق .
- ٢ - خطة اللعب .
- ٣ - تحديد تشكيلة الفريق الأساسية .
- ٤ - معالجة المشاكل التربوية إن وجدت
- ٥ - تحضير الفريق للمشاركة في المباراة وتقييم النتائج المحققة .

ورغم أن هذا التشاور ضروري إلا أنه لا يجوز بأي حال من الأحوال أن يتخلى المدرب عن دوره القيادي بالنسبة للفريق، وكلما استمر لاعبو الفريق في التدريب المشترك كلما حلت علاقات المصالح المشتركة ودوافع الإنجاز محل علاقات التعاطف والصداقة البحثية بحيث ينال اللاعبون الساعون لتحقيق إنجازات رياضية عالية إحترام زملائهم أكثر من غيرهم .

ومن هذا المنطلق يفضل أن تتألف طليعة الفريق من ٤ - ٥ لاعبين يمتازون بمثل هذه الصفات ويقودهم رئيس الفريق الذي ينتخبه الفريق .

ولا تقتصر واجبات رئيس الفريق على إلزامات شكلية مثل تدقيق بطاقات اللاعبين وتأدية التحية للحكم والفريق المنافس واختيار نصف الملعب، بل يتحمل رئيس الفريق قدراً من المسؤولية التربوية لتعزيز صفوف الفريق ورفع المستوى الرياضي للفريق .

ولكى يستطيع رئيس الفريق تنفيذ هذه المهام يجب أن تكون شخصيته قوية ليست من الناحية الرياضية فقط ولكنه يجب أن يكون لاعباً هاماً ضمن تشكيلة الفريق وأن يمتلك المؤهلات التربوية اللازمة لقيادة



زملائه، وبصورة خاصة يجب أن يتميز رئيس الفريق بالآتي :

١ - أن تكون تصرفاته أثناء التدريب والمباراة وكل المناسبات الأخرى دائماً مثالية، إنطلاقاً في ذلك من معرفته لأهمية قدرته التدريبية لزملائه.

٢ - يجب أن يكون رئيس الفريق متفوقاً على متوسط مستوى لاعبي الفريق في أهم القدرات والمهارات والصفات المحددة لمستوى الأداء في لعبة كرة القدم، على أن يظهر ذلك أثناء المباراة من خلال:

(أ) إدراكه وتحليله لسلبيات وإيجابيات أسلوب اللعب، بحيث يتمكن من إلزام زملائه بخطة اللعب المقرره ومن تغيير هذه الخطة أثناء المباراة فيما إذا اقتضته ظروف المباراة لذلك.

(ب) كونه قدوة بالنسبة لزملائه من حيث الروح القتالية والاستعداد لبذل الجهود القصوى والتغلب على الإنفعالات السلبية.

(ج) ثبات مستواه أثناء المباراة وموسم البطولات بشكل عام.

٣ - معرفته لخواص زملائه، ويمكن من خلال مهاراته التدريبية والنفسية من تعبئة إمكانات كل لاعب بأفضل صورة.

٤ - الدور الذي يلعبه في الفريق من أجل خلق جو من الصراحة البناءة ومناقشة كافة القضايا العالقة مع إدارة الفريق.

هذا ويتعاون رئيس الفريق مع المدرب تعاوناً وثيقاً في قيادة الفريق، وتتلخص واجباته في هذا الصدد فيما يلي :

(أ) يتشاور رئيس الفريق مع المدرب في القضايا المتعلقة بالتربية وواجبات التدريب وتشكيل الفريق.

(ب) يتشاور مع إدارة الفريق في فعاليات الفريق الثقافية .

(ج) يسهل للاعبين الناشئين واللاعبين الجدد الاندماج في صفوف الفريق.

(د) يمثل الفريق في المناسبات الرسمية

(هـ) يحقق تعليمات المدرب أثناء المباراة ويقرر في حالات حرجة إجراءات خطوية بصورة مستقلة.

(و) يمكن مشاورة رئيس الفريق في تشكيلة الفريق وإعداد خطة اللعب .



يتبين لنا من صفات وواجبات رئيس الفريق أن متطلبات شخصية رئيس الفريق يجب أن تتطور باستمرار لكي يكون على مستوى المسؤولية في مساعدة المدرب على تنفيذ المهام التدريبية مع لاعبي الفريق.

ثالثاً : دور المدرب في تشكيلة الفريق :

١ - يجب أن يراعى المدرب عند وضع تشكيلة الفريق كل من: خطة اللعب، ومستوى اللاعبين الحالي والنوايا في تطوير مستوى اللاعبين مستقبلاً.

٢ - يجب من خلال تشكيل الفريق بصورة مثالية تثبيت مستوى الفريق والمساهمة في تطور شخصية اللاعب.

٣ - على المدرب أن يجد لكل لاعب من لاعبي الفريق مركزاً مناسباً له، تحديد وظائفه في هذا المركز تحديداً دقيقاً فيساهم ذلك في تخصص هذا اللاعب على أساس واجبات متنوعة.

٤ - عند تعيين اللاعبين للعب في مراكز معينة يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن يكون هناك توافق من حيث طبيعة وعمر اللاعبين الذين يلعبون في مراكز مجاورة ومن حيث المبدأ يجب أن تكون صفات وقدرات اللاعبين في مراكز مجاورة متممة لبعضها البعض ، وإذا بقيت تشكيلة الفريق ثابتة فيتسنى للاعبين التفاهم مع زملائهم. ومن هذا المنطلق يفضل عدم إجراء تغييرات جذرية على تشكيلة الفريق حتى بعد هزيمته مادام المدرب ولاعبو الفريق متأكدين من سلامة هذه التشكيلة.

٥ - ورغم أن تشكيلة الفريق يجب أن تكون مناسبة لمواجهة منافس معين إلا أنه لا يجوز أن يتم تحديد التشكيلة بناء على الإعتبارات المتعلقة بالمنافس فقط، وإذا كان لاعب من اللاعبين ضعيفاً في مباراة ما فلا يعنى ذلك إبعاده عن تشكيلة الفريق في المباراة القادمة. لكن إذا لم يطرأ تحسناً على مستوى هذا اللاعب فلا بد من إجراء اللازم حتى لو كان هذا اللاعب من تشكيلة الفريق الأساسية.

التأثيرات البيئية على الأداء الخططى

للاعبى كرة القدم

تختلف الظروف التى تتم فيها المباريات أو التدريب من حيث طبيعة الجو والبيئة، فاداء المباريات فى بيئة مختلفه عن بيئة اللاعب، يكون له تأثير على الأداء الخططى والبدنى والمهارى وكذا الحالة النفسية والذهنية للاعب .

ومن هنا كان الهدف من اقامة معسكرات التدريب فى بيئات مشابهة لبيئة المسابقة أو البطولة ولذلك فإن فهم تأثير العوامل البيئية المختلفة كالحرارة والبرودة والمرتفعات وكذلك اختلاف التوقيت الزمنى من جانب الجهاز الفنى امراً يجب الاعداد له بوعى وإدراك لما له من دور هام فى انجاح اللعب خلال المباريات، وسوف توضح تأثير تلك العوامل وكيفية التعامل معها .

حالة المباراة فى الجو الحار

إذا ماكانت المباريات فى منطقة تتميز بارتفاع درجة الحرارة عن ٢٦,٦ سنتجراد (٨٠ فهرنهايت) فإن من الواجب أن يكون اللاعب قد تأقلم على اللعب فى مثل هذا الجو الحار قبل المشاركة فى هذه المباراة، خاصة إذا كانت درجة حرارة الجو فى المنطقة التى تدرب فيها اللاعب تقل عن ذلك، وعلى الفريق فى هذه الحالة أن يسافر إلى مكان إقامة المباراة قبلها بأسبوع، حيث تتاح للفريق التدريب فى مثل هذه الظروف ويكتسب اللاعبون بعض الأقلمة، وخلال أول يومين إلى ثلاثة من الوصول الى مكان المباراة يجب أن يقل شدة ودوام التدريب، وإذا كان من الصعب السفر إلى مكان المباراة قبل المباراة بوقت كاف فيمكن التدريب على اللعب فى ظروف ارتفاع الحرارة بأن يرتدى اللاعب ملابس ثقيلة خلال التدريب، ويجب أن يتناول اللاعب الماء قبل وأثناء وبعد المباراة أو التدريب حيث أن نقص تناول الماء قد يؤدي إلى الإصابة باصابات الحرارة، ويساعد وزن اللاعب اليومى على التأكد من استمرارية عمليات تعويض الماء المفقود مع الفريق عند التدريب فى الجو الحار حيث أن الملابس ذات الألوان الفاتحة تعكس الحرارة أكثر من الألوان الداكنة، كما أن الملابس غير الضيقة تساعد على عمليات التبخر للعرق .



توصيات تطبيقية :

- ١ - اختيار الوقت المناسب للتدريب أو المباراة بحيث تكون في الصباح المبكر أو المساء .
- ٢ - مراعاة حاجة الجسم إلى التدرج في التدريب لفترة ١٠ - ١٤ يوم حتى يتكيف للاداء في الجو الحار .
- ٣ - ارتداء الملابس المناسبة الخفيفة الفاتحة اللون والواسعة .
- ٤ - تناول السوائل قبل وأثناء الاداء على جرعات صغيرة حوالى ٢٠٠ - ٣٠٠ مللى لتر .
- ٥ - عدم إعطاء أقراص ملح، ويفضل الإكتفاء بما يتناوله اللاعب في غذائه العادى لتعويض الأملاح الفاقدة مع العرق .
- ٦ - الملاحظة اليومية لوزن اللاعب، ومنعه عن التدريب إذا لوحظ إنخفاض سريع خلال ٢٤ ساعة في وزن جسمه كدليل على عدم تعويض سوائل الجسم قبل التدريب .
- ٧ - أهمية تواجد الطبيب أثناء المباريات أو التدريب في الجو الحار .

* تأثير البرودة على الأداء :

يتأثر الأداء بانخفاض درجة حرارة الجسم من الخارج . وتعتبر اسهل طريقة للدفاع عن الجسم ضد برودة الجو ارتداء الملابس الثقيلة بالإضافة الى زيادة الحركة لتوليد طاقة حرارية لتدفئة الجسم .

الأداء في الجو البارد :

يؤدى انخفاض درجة الحرارة إلى زيادة لزوجة العضلة ونغمتها العضلية مما يؤدى الى بطئ الانقباض العضلى وتأخير استرخاء العضلات المقابلة، وهذا يؤدى الى صعوبة اداء الحركات السريعة القوية مثل التصويب أو الوثب، كما يمكن أن يؤدى الى حدوث الإصابات .

ويمكن ان يتأقلم الجسم تدريجياً على التدريب أو الأداء في الجو البارد مع مراعاة اختيار الملابس المناسبة والتسخين الجيد ونوعية التغذية .

المطر :

يؤثر المطر على اداء اللاعبين من الناحية المهارية والخطية والتدريبية وذلك نتيجة لابتلال أرض الملعب والتي تعيق حركة الكرة أثناء تمريرها وعدم وصولها الى المكان أو الزميل المراد تمرير الكرة اليه



وذلك في حالة التمرير الأرضي اما التمريرات الطويلة العالية فهي تنزلق عند ملامستها للأرض وتندفع بعيداً عن المكان المستهدف كما أن أداء مهارة الجري بالكرة وبدونها تكون صعبة لعامل المقاومة الناتجة عن ابتلال الأرض وكل ذلك يؤثر على الكفاءة البدنية للاعبين خاصة الشعور بالتعب لعضلات الساقين. كما أن الحارس يفقد السيطرة عند الوثب أو الارتقاء أو التقاط الكرة.

ولذا فعلى المدرب اعداد لاعبيه بالتدريب في مثل هذه الظروف برش الملعب بالمياه مع ارتداء اللاعبين لأحذية المطر ليكونوا أكثر ثباتاً مع التعود والتهيئة لاستخدام الحذاء بسهولة اثناء المباريات.

تأثير المرتفعات

تحاط الكرة الأرضية بطبقة من الهواء الجوى ، وهذه الطبقة تقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية ، ولذلك يزداد ضغط الهواء الجوى كلما أقتربنا من سطح الأرض ، بينما على العكس من ذلك يقل كلما أرتفعنا عن سطح البحر ، وعلى سبيل المثال فإن ضغط الهواء ينخفض على إرتفاع ٥٠٠ متر إلى حوالى ٥٠٪ من مستواه عند مستوى سطح الأرض ، وهنا فإن نسبة الأكسوجين فى الهواء الجوى لا تتغير باختلاف الارتفاع عن سطح البحر حيث تبلغ دائماً وفى كل الحالات ٢٠٫٩٢٪ من حجم الهواء الجوى ، وتنخفض درجة حرارة الهواء بمقدار ٦ درجات كل ١٠٠٠ متر إرتفاع عن سطح البحر ، وتقل الجاذبية الأرضية كلما إرتفعنا عن سطح البحر .

ويعتبر إنخفاض ضغط الاكسوجين هو العامل الرئيسى المؤثر على الاستجابات الفسيولوجية للإنسان وبناء على ذلك فإن تركيز الهيموجلوبين يزداد فى الدم بعد أول يومين من التواجد فى المرتفعات لتعويض انخفاض ضغط الاكسوجين ، ويعود الدفع القلبي ومعدل القلب فى الراحة إلى مستواهما بعد عدة أيام ، وتزيد لزوجة الدم مما يصعب من عمل القلب وتقل البلازما بنسبة ١٤٪ بما يزداد تركيز الهيموجلوبين بنسبة ٢٠٪ وعادة ما يقل وزن الجسم خلال أول اسبوعين فى المرتفعات ويرجع ذلك إلى نقص الشهية وبالتالي قلة السرعات الحرارية الواردة للجسم كما يزداد فقد الجسم للماء عن طريق الكلى خاصة إذا كان الجو بارد ، كما أن جزء من الماء يفقد مع بخار الزفير ولا يتناول الفرد مقدار من الماء لتعويض الماء المفقود وبذلك يفقد الجسم ٣ - ٤ كيلو جرام خلال ١٢ يوم .

الاستجابات الفسيولوجية للتدريب :

يظهر على اللاعب التعب بسرعة نتيجة نقص الحد الأقصى للاكسوجين خاصة فى المرتفعات أكثر من



١٥٠٠ متر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة محتوى الدم الشرياني من الأكسجين ، يصعب التنفس ، ويمكن الإصابة ببعض أمراض المرتفعات في حالة زيادة المرتفعات لأكثر من ٣٠٠٠ متر .

المباريات والتدريب :

يفضل أن تؤدى المباراة خلال فترة الـ ١٢ يوم الأولى من الوصول إلى مكان المباراة المرتفع عن سطح البحر ، وذلك قبل أن تبدأ أعراض المرتفعات أو أن يستمر اللاعب في التدريب عدة أسابيع ثم يتم الاداء في المباريات ولا تقل فترة التدريب عن أسبوعين . ويفضل عدم إقامة معسكرات تدريب في المرتفعات إلا إذا كانت المباراة ستكون في مكان مرتفع عن سطح البحر ، حيث أن فائدة ذلك تعد قليلة بالنسبة لمتطلبات هذا النوع من المعسكرات .

توصيات تطبيقية :

١ - يفضل أن يخطط للوصول إلى مكان المباراة بالمرتفعات قبل المباراة ٢ - ٣ يوم حيث أن التغيرات السلبية للمرتفعات تحدث خلال أول ٢٤ ساعة ثم تستقر بعد ٧٢ من الوصول .

٢ - تقليل النشاط البدني خلال أول يوم الوصول

٣ - تناول وجبات غذائية غنية بالكربوهيدرات لمدة يومين قبل وبعد الوصول إلى المرتفعات

٤ - تناول كميات من الماء لتقليل تأثير الجفاف .

٥ - مراعاة الاستعداد للبرد في حالة المرتفعات العالية .

الايقاع البيولوجي :

تعمل وظائف الجسم المختلفة بشكل منتظم ما بين الراحة والنشاط ، وتحتاج عملية تغيير هذا النظام الايقاعي إلى فترة معينة من الوقت تختلف من جهاز إلى آخر ، فعلى سبيل المثال يحتاج القلب إلى عدة ثوان أو أجزاء من الثانية لتغير إيقاع عمله ، حيث تزيد ضربات القلب في حالة أى تغير يطرأ على الانسان بصورة سريعة وكذلك الجهاز التنفسي ، أما تغير إفرازات المعدة والأمعاء الدقيقة فتحتاج إلى عدة ساعات كما أن إيقاع النوم واليقظة يحتاج إلى عدة أيام .

وترتبط وظائف الجسم بإيقاع الليل والنهار حيث تتأقلم أجهزة الجسم على الراحة والنوم خلال الليل ثم العمل والنشاط خلال النهار كما تختلف حالة الانسان ما بين النشاط والخمول على مدى الأربع والعشرين ساعة أيضاً .





وينكيف الايقاع البيولوجى للاعب تبعاً لمواعيد التدريب ، حيث يتعود الجسم على النشاط .

إذا ما تعود اللاعب على التدريب اليومي من الساعة ٩ صباحاً إلى الساعة ١١ فإن جميع أجهزة الجسم تكون فى أحسن حالاتها خلال هذا الوقت من اليوم ، وبعد التدريب تنخفض كفاءة عمل أجهزة الجسم ثم تعود وترتفع مرة ثانية إذا كان تعود على التدريب مرة أخرى مسائية من ٣ - ٥ بعد الظهر مثلاً ثم تبدأ فى كفاءته فى الانخفاض بعد الساعة الخامسة مساءً . وهنا يجب ملاحظة أن موعد توقيت تدريب اللاعب يتوافق مع الايقاع الحيوى له ولذلك فإن المدرب يجب عليه أن يضع مواعيد التدريب دائماً فى نفس توقيت إجراء المباراة حتى يكون اللاعب فى أعلى قمة لنشاطه الحيوى فى الوقت الذى تقام خلاله المباراة ويؤدى تغيير نظام التدريب من حيث التوقيت إلى بعض الإختلال فى الحالة البدنية ثم يتم التكيف للتوقيتات الجديدة بعد حوالى ٢ - ٣ أسبوع .

إختلاف التوقيت المحلى وتأثيره على المباراة :

حينما يضطر الفريق الى اداء مباراة فى مكان يبعد عن موطنه الأصلي ويختلف معه فى التوقيت الزمنى أو عندما تعود الفرق من معسكرات التدريب لتلعب فى أرض الوطن مع إختلاف التوقيت المحلى عن توقيت البلد التى كان بها المعسكر يلاحظ إختلال اداء الفريق فى الفترة الأولى ويرجع سبب هذا الإختلال الى إختلاف الإيقاع البيولوجى للاعب حيث أن إختلاف التوقيت المحلى يؤدى الى إختلاف ساعات النوم واليقظة وساعات النشاط والراحة وهذا بالتالى يؤدى إلى انخفاض مستوى اداء اللاعب، وظن المسؤولون عن الفريق أن المعسكر لم يؤتى ثماره، ثم بعد فترة زمنية معينة يتعود الجسم على الايقاع الجديد ويتحسن الاداء وتشير بعض الدلائل إلى أن الجسم يتعود مع التوقيت المحلى الجديد فى حالة السفر فى إتجاه الغرب أسرع منه فى حالة السفر فى إتجاه الشرق، وعادة ما يشعر اللاعب ببعض الأعراض نتيجة تغيير المكان وإختلاف التوقيت الزمنى مثل التعب والأرق والضعف وكذلك إختلال الهضم وفقد الشهية والصداع وقد أتضح أن القدرات الإدراكية تقل بمقدار ١٠ - ١٥ ٪ خلال أول ٦ ساعات لليوم الأول للوصول إلى المكان الذى يختلف فى التوقيت الزمنى .

وكذلك يتأثر اداء اللاعب حيث تنخفض القوة العضلية الثابتة والمتحركة خلال أول ٦ ساعات من تغيير الايقاع البيولوجى (Wright etal; 1983) وتقل سرعة العدو وتحمل الجرى لعدة أيام وكذلك مستوى اداء الفريق بصفة عامة كذلك يؤدى النوم الكثير بعد السفر الى انخفاض سرعة رد الفعل وسرعة الحركة .





التغلب على تأثير تغير التوقيت :

تستخدم عدة طرق للتغلب على حالة تغيير التوقيت ولكن أفضلها هو الوصول الى مكان المباراة قبلها بعدة أيام بحيث يكون بمعدل يوم واحد عن كل ساعة فارق في التوقيت المحلي فإذا كان الفارق مثلاً ٤ ساعات يكون الوصول قبل المباراة بأربعة أيام، غير أن هذا قد لا يكون مريحاً من الناحية العملية، ولذلك فقد أقترح بعض الباحثين تغيير توقيتات اللاعب لتتناسب مع المكان الذي ستقام فيه المباراة ويشمل هذا النظام مايلي :

١ - تغيير أيام مابين الصيام والغذاء .

٢ - تغيير مواعيد الوجبات لنفس مواعيد المكان الجديد يوم السفر .

٣ - تناول وجبات غنية بالبروتينات والكربوهيدرات .

ويلاحظ هنا إحتواء النظام على الصيام ويرجع ذلك إلى أن الإنسان يتكيف على إختلاف مواعيد الطعام بعد الصيام أكثر منها في حالة الغذاء العادي .

ويلاحظ أن الوجبات الغنية بالبروتين يتم تناولها خلال الإفطار والغذاء حيث تنبه إفراز هرمونات كاتي كولامينز Catecholamines وهي هرمونات مسئولة عن تنشيط الجسم، وهذا يؤدي إلى تنشيط الجسم طوال اليوم .

ويتم تناول الوجبات الغنية بالكربوهيدرات في العشاء للمساعدة على النوم .

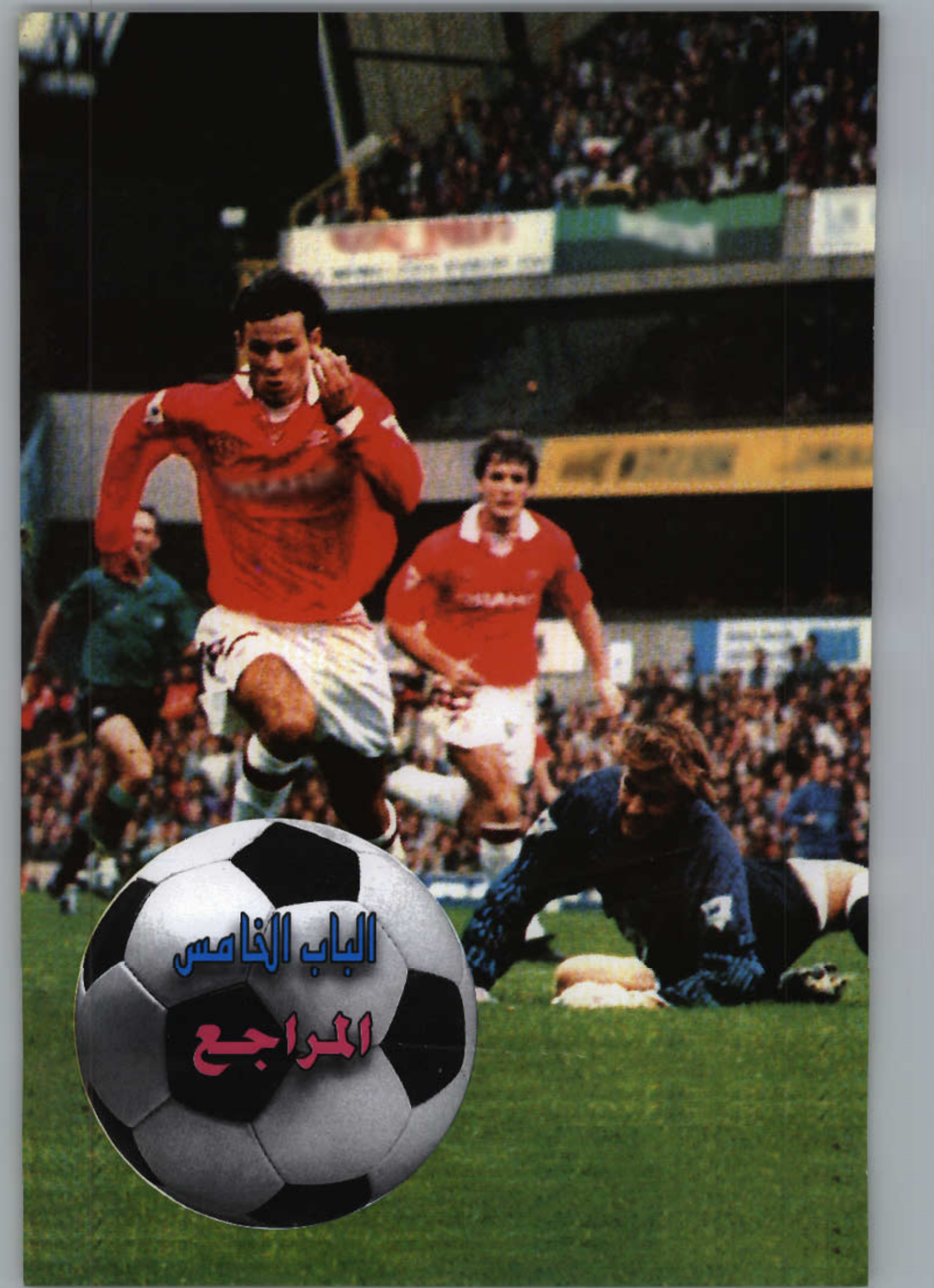
* الرياح

تؤثر الرياح على سرعة حركة اللاعب والكرة، حيث تزيد من السرعة كعامل مساعد مما يقلل المجهود المبذول للاعبين، الا انه من الأمور الهامة هو توخي الدقة عند اداء التمريرات الطويلة .

كما تؤثر الرياح على تسجيل الأهداف أثناء التصويب على المرمى لذل فيجب استغلال ذلك بكثرة التصويب أثناء المباراة كلما سحت الفرصة لذلك .

وعلى العكس من ذلك فإن اللعب ضد اتجاه الريح يشكل عائقاً لدقة التمرير والتصويب وكذلك نوعاً من المقاومة لحركة الجسم أثناء الجرى بالكرة ويدونها، ولذا يفضل استخدام التمرير القصير وتجنب التمريرات الطويلة التي تتأثر بانحراف مسارها من قبل الرياح وعلى المدرب اعطاء التعليمات الخاصة بتلك الظروف قبل المباراة وخلال التدريب .



A photograph of a soccer match. In the foreground, a player in a red jersey and white shorts is running towards the goal, his right leg raised as if about to kick. Behind him, another player in a red jersey is also running. To the left, a referee in a green shirt is visible. In the background, a large crowd of spectators fills the stadium stands. A soccer ball is superimposed in the lower-left corner of the image.

الباب الخامس

المراجع



أولاً : المراجع العربية :

- ١ - إبراهيم حنفى شعلان : سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركى للاعب كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٣ .
- ٢ - إبراهيم حنفى شعلان : اثر برنامج تدريبي مهارى على التقدم بالمستوى المهارى والحركى للاعبى كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٣ - إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد : إستراتيجية الدفاع فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥ .
- ٤ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم، دار الفكر العربى، ١٩٩٤ .
- ٥ - الأهرام الرياضى : طرق اللعب، السنة الأولى، العدد (٢٤) ١٩٩٠ .
- ٦ - تامر محسن، وافق ناجى : الالعب الخاصة فى تدريب كرة القدم، الشركة المركزية للطباعة والاعلام، بغداد، ١٩٧٥ .
- ٧ - حنفى محمود مختار : مدرب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة. ١٩٨٩
- ٨ - حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩ - طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الاعداد البدنى) دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٩ .
- ١٠ - طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد : جماعية اللعب فى كرة القدم موسوعة الأعداد الخططى (الهجوم) مؤسسة الأهرام للطباعة والنشر، ١٩٩٢ .
- ١١ - عمرو أبو المجد تأثير برنامج تدريب مقترح لفترة المنافسات على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم (رسالة دكتوراه) كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٠ .
- ١٢ - هوفر دويلر : مقتطفات من كرة القدم، ترجمة يورغن شلايف المعهد العالى للتربية الرياضية، المانيا، ليبزج. د. ت.
- ١٣ - محمد حسن علاوى، سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة الخامسة، دار المعارف، ١٩٨٣ .

ثانياً : المراجع الإنجليزية :

- 14 - ALBERTO; L' : Football; entrenamiento parata alta Competencia' editorial stadium; Argentina; 1981.
- 15 - Allen Wape. Coach Yourself soccer. London: 1978
- 16 - Beim. G. Principles of Modern Soccer. Houghton: Mifflin Co. : Boston 1977



- 17 - Bob Wilson. Soccer Focus : London. 1979
- 18 - Bob Wilson. Soccer focus Ptham Book : London. 1984.
- 19 - Charles Mughes. Soccer Jactics and skills: B. B. C Publication. 1980
- 20 - Charles Hughes. The Football Association Coaching Book of soccer : London. 1980.
- 21 - Charles Hughes. Soccer Jactics and skill London. Bublication. 1990
- 22 - David Brenner. Soccer Jactics: London a Lpeny book. 1975
- 23 - Davis. W. W.& Bradley. Winning Soccer Matchhes by Finishing the box : the athletic journal. Sep-tember. 1979.
- 24 - Eric G. Batty. Cooching Modern Soccer Attack : London. 1980
- 25 - Gerhard; B: foot Ball perget; vom An Fangercum Profi Blv; Verlag; Munchen; 1982.
- 26 - Grantync : periodisieung des sport Lic kes fraining sportvrlag; Berlin; 1985
- 27 - Jonath Uerrcuittraining. Rowohlt Verlag Munchen 1984.
- 28 - Letunov; s. Leistung Sport, sport; verlag; Berlin; 1985
- 29 - Manoel Espezim. Cours p of modern Bragilian Football for foreing. 1984.
- 30 - Martin Tylér. Skills and Joctics Soccer : London. 1980.
- 31 - Matwejew; l : Periodisierung des sport lichen Frain - ings sport verlag; Berlin: 1978
- 32 - Roy. W & Waler. J. Coaching winning soccer. Chicago : The Contemporaty book. inc. 1969.
- 33 - Walter Winterbotton. Jraining for soccer. london.
- 34 - Weineck; J. : Optimales training; Leistungs; logiche; training stehre; verlags gese - llschafat; Erlan-gen, 1983.
- 35 - Widdows. P. Football jecniqus and joctics. london : Publiksed Croup. 1984.

ثالثا : المراجع الألمانية :

- 36 - Erich Kollath. fußball techink in der proxis Titelaufnahme der Deutschen : Bibliothek. 1991.
- 37 - Hans Studener, Wernerwolf. fußball Training: Sporlverlag. Berlin.
- 38 - jeryy Talaga. Fußball taktik. Sportverlag: Berlin. 1979.
- 39 - Tupp Derwall. fußball Coaching : Deutscher fußball. Bund.
- 40 - Karl - Hans Heddergott. Neu fußball Manual: Federal Republic of Germany. 1976.
- 41 - N. Rogal ski; EG. Degal. fußball Sport verlag: Berlin. 1975.
- 42 - Palfi. J. Modern Methoden fußball training Hoffmann. verlag: Schorondorl. 1978.

رابعا : المراجع المجرية :

- 43 - Arbad CsAard. Soccer : Budapest. 1981





خامسا : المراجع الروسية :

44- Б.П.Цирк, Ю.С.Лукашин. Футбол, физкультура и спорт, 1988

45- Л.Качани, Л.Горский. Тренировка футболистов, 1984

46- Борис Аркадьев. Тренерское наследие, 1990



رقم الأيداع : ٩٣٠٠ / ٩٦

عربية للطباعة والنشر
١٠٠٧ شارع السلام - أرض اللواء المهندسين
تليفون : ٣٠٣١٠٤٣ - ٣٠٣٦٠٩٨