

تَدْرِيبُ الْبِرِّ عَمْرٍ وَالْأَشْبَالُ وَالنَّاسِئِينَ
وَالْمُوهَبِينَ بِكَرَّةِ الْقَدَمِ

الْأَمِيرُ تَائِدُ الدُّكُورِ :: مُوَفَّقٌ أَسْعَدَ الْهَيْتَى

عِلْمُ النَّصَائِبِ الدِّبَاضِ | كَرَّةُ الْقَدَمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ
فَرُكُمُ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى
سَبِيلًا ﴿٨٤﴾ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ
الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ
الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾

من سورة الاسراء

الآية (٨٤، ٨٥)



الإهداء

مثل المطر يا صا في الروح ذكرك
يغسل هموم النفس ويروي ظماها
جعل مربي يا أبيض القلب يركاك
وجعل عين ما تودك تلقى عماها
عسى السعادة دايماً الدور وياك
وعسى الفرح يا تيك من عالي سماها
داعياً مربي الكون يركاك
وتبقى عزير النفس وهامتك فوك بسماها
لا تضن مربي العرش ينساك
طالما بقيت بأسط اليد برضاها
عرفتك نرين شهيم وأصيل ومعرب الجدين
وابد ما يوم تنسى وفاها
وخليك شامخ ومرافع الراس
ومراضي الله والوالدين عساها
اهدي هذا الجهد الى من كان وسيبقى مرغم فراقه (كل الشموخ والكبرياء والقوة
والصبر والمحبة والتسامح) قدوتي وسندي شقيقي المرحوم الحاج صالح تغمده الله في رحمته الواسعة.

موفقاً أسعداً إلى بيتي

شكر وعرفان

شكري وتقديري الى الأخ العزيز الذي مرافقني في اغلب مؤلفاتي مراجعا
سطورها ومحركا ومتقحا كلماتها ومصطلحاتها المبدع دائما في تقويمه اللغوي
الدكتور (طه شداد الهيبي)، داعيا من الله عز وجل ان يوفقه ويحفظه . ولا بد لي ان
أتقدم بالشكر الى السيد (صديق قيس عبد الرحمن) متابعا صفحات كتابي مثلما
كان دوره في المؤلفات السابقة الفن والإبداع والتألق في تنضيد الكتاب وإخراجه
بشكل رائع تمنياتي له بالتوفيق والنجاح في مسيرته .

موفقا سعيدا لهيبي

المقدمة

أخذت لعبة كرة القدم بالانتشار الواسع في أرجاء العالم، بل والتطور السريع في مكونات لعبة كرة القدم الساحرة التي أصبحت الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم، فتخطت كل الحدود والأنهار والقارات واستولت على عقول وقلوب الكثير ودخلت أعماق الناس، وأصبحت تستهوي الكبار والصغار سواء لممارستها أو مشاهدة مبارياتها، وأخذت الدول والحكومات بالاهتمام بها وباللاعبين وبتجهيزاتهم والملاعب التي تلعب عليها المباريات، ومن أجل الارتقاء بكرة القدم نراد الاهتمام باختيار المواهب من الصغار ونزجهم في مدارس كروية وتعليمهم وتدريبهم من أجل الوصول بهم إلى مستويات متقدمة، إذ إن للتدريب في كرة القدم أسس ومبادئ وأساليب ومروى مختلفة في تدريب اللاعبين بمختلف المستويات، هذا ما دفعنا أن نتمعن ونفكر كثيراً في هذا الجانب، وتوكلنا على الله في اختيار مفردات الكتاب الجديد بتنوع معلوماته وأساليب التدريب وطرائقه وتوزيع مفردات الوحدات التدريبية في هذا المؤلف تحت عنوان (تدريب البراعم والأشبال والناشئين الموهوبين بكرة القدم)، لكي يمر الموهوب الذي يقع عليه الاختيار في هذه المراحل التدريبية بحسب الأعمار وصولاً إلى مرحلة الناشئين ومن ثم الشباب والمتقدمين، واقتصر موضوع المؤلف على الفئات العمرية الثلاثة الأولى، وبعد اختيار المفردات التي ضمها الكتاب ودراستها محتويات كل عنوان وتوزيعها على فصول ومباحث نشكر الله سبحانه وتعالى لتوفيقه في إتمام متطلبات الكتاب في فصوله الثمانية .

كان للمؤلف رؤية بسيطة في موضوعة **الفصل الأول** ومباحثه الأربعة حول توضيح مفهوم التدريب الرياضي بشكل عام وأهميته في لعبة كرة القدم وبخاصة مع الفئات العمرية الصغيرة بشكل خاص. أما **الفصل الثاني** الذي خصصه المؤلف لتدريب الناشئين وكيفية التعامل مع مختلف الأعمار واهم الأسس والعوامل المؤثرة في تدريبهم إلى جانب أهداف وواجبات تدريب الفئات العمرية. والقائد والموجه والمربي لعملية التدريب برمتها هو المدرب حيث انفراد **الفصل الثالث** بقائد التدريب (المدرب) ومواصفاته وواجباته ومهامه الأساسية، إلى جانب أهمية الألعاب الترويحية لهذه الفئات مع تعليمهم وتوعيدهم الجوانب التربوية الأساسية واللعب النظيف البعيد عن الحشونة. **الفصل الرابع** تحدت مواضيعه بالمتطلبات الأساسية للتدريب وكذلك الوحدات التدريبية ومحتوياتها والمناهج التدريبية والمبادئ الأساسية لتدريب الموهوبين.

اللياقة البدنية مهمة جدا للاعب كرة القدم ومن الضروري معرفة المدرب ماذا يدرب من صفات وقدرات وتسلسلها في الوحدات التدريبية وما هي الجرعات التي تعطى لكل منها، وكيفية الانتقال بالتدريب من صفة إلى أخرى وكذلك بتقدم التدريب يتم ربط بعضها ببعض في المهارات الأساسية، كانت هذه المواضيع من حصة **الفصل الخامس** الذي تضمن مفاهيم في اللياقة البدنية واهم عناصرها. **الفصل السادس** حمل أهم مكون في كرة القدم بالنسبة للفئات العمرية وهي المهارات الأساسية بكرة القدم حيث تم توضيحها الى جانب أهميتها وأقسامها ووسائل تعليمها، الإعداد النفسي للناشئين هو عنوان **الفصل السابع** من الكتاب نظرا لأهميته للصغار في كرة القدم.

أراد المؤلف ان يوضح أهمية المدارس الكروية في صقل مواهب الصغار الذين يتم اختيارهم على وفق محددات أساسية إلى جانب الأكاديميات الرياضية ودورها الفعال في لعبة كرة القدم وتطورها مع الأمثلة في ذلك ، كل هذه العناوين جمعها الفصل الثامن في مباحثه الأربعة ، ندعو من الله العزيز القدير ان نكون قد وفقنا في مسعاونا وفي اختيارنا عنوان الكتاب ومحتوياته وجوانبه العلمية ليكون مرافدا من مرافد العلم والمعرفة يضاف الى مكتباتنا العلمية ويصبح بمتناول الجميع لتعم الفائدة (خير الناس من نفع الناس)، ومن الله التوفيق .



المؤلف

المحتويات

الفصل الأول: التدريب الرياضي

المبحث الأول: معنى التدريب الرياضي

المبحث الثاني: حمل التدريب الرياضي

المبحث الثالث: أنواع حمل التدريب

المبحث الرابع: مكونات حمل التدريب

الفصل الثاني: تدريب الناشئين

المبحث الأول: أهمية تدريب الناشئين

المبحث الثاني: العمل مع الناشئين

المبحث الثالث: أسس التدريب الرياضي للناشئين

المبحث الرابع: العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين

المبحث الخامس: الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين

المبحث السادس: الأسس العلمية الحديثة التي يجب مراعاتها في تعليم وتدريب

الناشئين والبراعم لعبة كرة القدم يراجع ويعدل

المبحث السابع: أهداف تدريب الناشئين بكرة القدم

المبحث الثامن: الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين

الفصل الثالث: مدرب الناشئين بكرة القدم

المبحث الأول: المدرب (قائد وموجه ومربي)

المبحث الثاني: أساسيات عمل المدرب في التدريب

المبحث الثالث: المواصفات التربوية لمدرّب الناشئين

المبحث الرابع: خصائص المدرب

المبحث الخامس: الألعاب الترويحية وأهميتها في تدريب البراعم والأشبال

والناشئين

المبحث السادس: اللعب التنظيمي

الفصل الرابع: متطلبات التدريب مع الناشئين

المبحث الأول: المنهاج التدريبي للفئات العمرية الصغيرة (الموهوبين)

المبحث الثاني: الوحدة التدريبية

المبحث الثالث: الخطة التدريبية السنوية

المبحث الرابع: آلية العمل مع الفئات العمرية الصغيرة

المبحث الخامس: مبادئ التدريب الخاصة بالأطفال الموهوبين بكرة القدم

الفصل الخامس: اللياقة البدنية

المبحث الأول: مفاهيم في اللياقة البدنية

المبحث الثاني: عناصر اللياقة البدنية

الفصل السادس: المهارات الأساسية بكرة القدم

المبحث الأول: مفهوم وأهمية المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين

المبحث الثاني: أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

المبحث الثالث: الوسائل التعليمية في تعليم مهارات كرة القدم

الفصل السابع: الإعداد النفسي للناشئين

المبحث الأول: مفهوم علم النفس الرياضي وأهميته

المبحث الثاني: التدريب العقلي او الذهني

الفصل الثامن: المدارس الكروية

المبحث الأول: اختيار المواهب في المدارس الكروية

المبحث الثاني: الفحوصات الطبية والقياسات الانثروبومترية والاختبارات

البدنية والمهارية لانتقاء الموهوبين بكرة القدم

المبحث الثالث: أكاديمية ميلان في استراليا

المبحث الرابع: أهمية أكاديمية كرة القدم

التدريب الرياضي

المبحث الأول: معنى التدريب الرياضي

المبحث الثاني: حمل التدريب الرياضي

المبحث الثالث: أنواع حمل التدريب

المبحث الرابع: مكونات حمل التدريب

الفصل الأول: التدريب الرياضي

المبحث الأول: معنى التدريب الرياضي

يعد تحقيق الانجازات والوصول إلى المستويات العليا في الأنشطة الرياضية المختلفة هدفاً أساسياً في العملية التدريبية، وهذا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين في الإعداد المتكامل للاعبين من خلال التدريب المبرمج والمنظم من أجل الارتقاء بمستوياتهم وفق متطلبات التدريب وأسس وقواعده العلمية الصحيحة.

يهدف التدريب الرياضي الوصول باللاعب إلى أحسن مستوى ممكن في النشاط التخصصي، فهو بذلك يعتمد على المعارف والمعلومات العلمية الحديثة في التدريب وطرق ووسائل التدريب من أجل الوصول إلى أفضل المستويات، إلى جانب ذلك فهو يميز ويراعي الفروقات الفردية بين اللاعبين كونه عملية تربوية تعليمية وبسبب ذلك نلاحظ تأثيره في تشكيل أسلوب حياة الفرد. إن هذه العملية بأكملها لا يكتب لها النجاح حتى وأن توافرت المستلزمات كافة ما لم يكن الدور القيادي والشجاع للمدرب؛ لكي يقود العملية التدريبية ويدير رحاها ويوجهها بشكل صحيح في خدمة الهدف العام من خلال علاقاته باللاعبين والتعرف على مشاكلهم ورغباتهم وميولهم والاتصال بعوائلهم وعند ذلك تكون العملية التدريبية قد أخذت بعداً أعمق من خلال الاتصال بالمجتمع.

إن عملية التدريب الرياضي عملية مستمرة ومتواصلة من أجل تحقيق الأهداف المرسومة على أساس التنمية الشاملة والخاصة لكافة القدرات مهارية والخططية وتربية اللاعبين على حب العمل وإثارة روح الحماس وقوة

الإرادة والشجاعة والصبر من أجل البناء الرياضي التربوي السليم على وفق الصيغ العلمية الأساسية وصولاً إلى تحقيق الأهداف.

والتدريب الرياضي عملية تقوم على المعرفة العلمية والخبرات العملية الواسعة، كما يفهم "بأنه العمليات التعليمية والتربوية التي تضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات

الرياضية الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". يهدف التدريب الرياضي إلى "الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس".

والتخطيط العلمي المرتبط بالتطورات الحديثة في التدريب الرياضي يعدُّ من أساسيات نجاح العملية التدريبية، وبهذا لا بُدُّ للمدرب أن يتسلح بالمعلومات والمعارف الواسعة حتى يستطيع إخراج عملية التدريب بشكل جيد ومفيد، فضلاً عن ذلك فإنَّ من واجبات المدرب هو فهم وتطور المستوى وكيفية تطوير الشخصية الرياضية.

يعرف التدريب الرياضي بأنه مجموعة التمارين الخاصة في اللياقة البدنية وتمرينات الصحة والعلاجية فضلاً عن الجوانب الفنية والتكتيكية والتربوية لغرض صقل إمكانيات اللاعب وتطوير مستواه. "إنَّ جوهر التدريب الرياضي من وجهة نظر الفسيولوجيا هو عملية تحسين قدرة الجسم على التعويض على الحوافز المتزايدة تدريجياً".

"إن نجاح المدرب في العملية التدريبية لإعداد اللاعب أو الفريق يتوقف إلى حد كبير على المعرفة الدقيقة لتفاصيل العناصر والتركيبات التدريبية المختلفة، وهذا في حد ذاته عملية غاية في الصعوبة إذ تتطلب إلمام المدرب

بالعديد من المعارف في كثير من الاتجاهات العلمية مثل فسيولوجيا الرياضة، مورفولوجيا الرياضة، علم البيوميكانيكا وعلم النفس الرياضي، علم الاختبارات والمقاييس وعلم التدريب الرياضي، وكثيرا من العلوم الأخرى المتعلقة بالعملية التدريبية". هذا يتطلب منه ان يكون متابعا لكل التطورات والمستجدات في عالم كرة القدم وبرامجها وخططها فضلا عن قراءة واضحة ومتابعة مستمرة ومتواصلة للفرق الأخرى، وان يتمتع بعقل مفتوح محلل وناقد وواضع للحلول ومبتكر ومبدع للآراء والأفكار والخطط، مؤثرا في لاعبيه محبوبا مسيطرا واثقا من نفسه ملما بعمله لديه خبرات واسعة يستطيع ان يحقق طموحات الفريق وتحقيق الانجازات.

ان عملية التدريب الرياضي عملية مستمرة ومتواصلة من أجل تحقيق الأهداف المرسومة على أساس التنمية الشاملة والخاصة لكافة القدرات مهارية والخططية وتربية اللاعبين على حب العمل وإثارة روح الحماس وقوة الإرادة والشجاعة والصبر من أجل البناء الرياضي التربوي السليم على وفق الصيغ العلمية الأساسية وصولاً إلى تحقيق الأهداف. وعليه فإن التدريب الرياضي "يأخذ شكل من أشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة وتمارين علاجية وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب، اما المفهوم الضيق فيكون بإعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى مستوى رياضي متقدم".

التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية. والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس

غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكلا من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والنفسية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية في كرة القدم. أن التدريب الحديث في كرة القدم أضفى عليها السرعة والقوة التي ساعدت لاعبي الفريق على التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس وإيجاد الزيادة العددية في مناطق اللعب المختلفة مع امتلاك الفريق لقدر كبير من المهارات التي تسمح بتنفيذ متطلبات الأداء الخططية التي تمكن الفريق من الوصول إلى الأهداف المرسومة وتحقيق الفوز.



المبحث الثاني: حمل التدريب الرياضي

- يعرف حمل التدريب " بأنه التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية والنفسية للفرد".
 - ويرى المؤلف ان حمل التدريب هو كمية المثيرات التي تعطى للاعب وفقا لوسائل التدريب المستخدمة من قبل المدرب والتي تؤثر على الأعضاء الداخلية وتؤدي إلى حصول تكيفات وظيفية تساعد على الارتقاء بالحالة التدريبية العامة.
- يتعرض الإنسان إلى كثير من العوامل والمتغيرات والتي لا يمكن تجاوزها ومن هذه العوامل المتغيرات ما تكون خارجية ناتجة من المحيط الخارجي الذي يتواجد فيه الفرد أو داخلية وهي المؤثرات الناتجة من جسم اللاعب نفسه، إذ يتعرض جسم اللاعب إلى أول تغيير في حالته الداخلية بسبب التغيرات الخارجية والتي تمثل حمل التدريب وبعد ذلك تحصل عملية التكيف للاعب بالتدرج بسبب هذا التغيير. إن تكرار العمل الجديد يؤدي إلى زيادة تقبل الجسم له مع حصول تطبع وتكيف اللاعب على ذلك، ويعتمد هذا على ما يملكه اللاعب من لياقة وقدرات خاصة يستطيع من خلالها تقبل حمل التدريب، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة التنظيم للجسم وتحسين عمل الأجهزة الداخلية (كالجهاز العصبي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري.... الخ) بسبب أداء الأحمال التدريبية بشكل صحيح، فضلا عن ذلك تحصل تغيرات كيميائية في الجسم تؤدي إلى تحسين العمل على بناء الطاقة التي تمكن اللاعب من الحصول على انجاز جيد وهذا ما يسعى له المدرب واللاعب.

ان التغيير في حمل التدريب يؤدي الى تغيير في نظام الجسم وبالتالي يؤدي هذا إلى زيادة الطاقة وتحسين عمل الجهاز التنفسي والعصبي وان حمل التدريب " هو القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي في المجالين النظري والتطبيقي على حد سواء". وهذا يؤكد على ضرورة استخدام التدرج بالحمل التدريبي وحمل المنافسة من خلال التغيير المنظم والمقنن لمكونات الحمل التدريبي بما يخدم تطور المستوى مثل زيادة شدة التمرينات أو زيادة كميتها أو الإقلال منها أو العمل على تقصير فترات الراحة البينية، أو استخدام الحمل الأقصى بالنسبة لمقدرة اللاعب، واستخدام هذه المتغيرات تمكن اللاعب من تحمل الجهود القصوى والصبر على شدة وصعوبة التدريب وما يشكله من تعب وإرهاق، وهذا يعني إن اللاعب أصبحت له القدرة في التغلب على الإحساس بالتعب والإجهاد.

يجب أن ينظم حمل التدريب بشكل يضمن تطور المستوى وعدم حصول إصابات وعليه أن لا يكون الحمل مفاجئ للاعب لأن ذلك يؤدي إلى ظهور علامات التعب عليه وإذا استمر التحميل وفق هذا السياق قد تحدث إصابات في العضلات القائمة في العمل، كما أن استخدام أحمال بسيطة لا يقود إلى تطور المستوى وان حصل فيكون بسيطاً وكذلك لا يحدث تطور ملحوظ في الكفاءة الوظيفية، والتغيير في مكونات الحمل بما يتلاءم ويتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعبين والأهداف المحددة للتدريب يمكن التدرج بالحمل، ففي المرحلة التحضيرية يجب أن تكون الشدة وفترة دوامها اقل من الحد المطلوب (المستهدف) وهذه العملية تضمن حصول التكيف التدريجي للاعب على هذه الأحمال التدريبية ويكون ذلك واضحاً مع

اللاعبين المبتدئين، أما في المرحلة الثانية من التدريب (مرحلة التحميل) يستطيع المدرب التدرج في زيادة الحمل عن طريق التغيير بمكوناته. تختلف عملية التدريب وتأثير مكونات الحمل التدريبي على اللاعبين حسب نوع الفعالية الرياضية ومستويات وقدرات اللاعبين ومدى استعدادهم لتقبل التمرين، كما انه توجد حدود معينة للقدرات البيولوجية ففي حالة الوصول بالحجم التدريبي إلى مستوى هذه القدرات يمكن القول بان تأثيرا قد حصل عليها مما يؤدي إلى تطورها ولكن زيادة الجهد البدني عن هذا الحد لا يحصل تأثير ايجابي في الحالة التدريبية للاعب.



المبحث الثالث: أنواع حمل التدريب

أولاً: الحمل الخارجي: *Outer Load*

وهو الحمل الذي يحصل من خلال تأثيرات مكونات الحمل (حجم، شدة، كثافة).

ثانياً: الحمل الداخلي: *Enter load*

يعبر عن الحمل الداخلي " بالتأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي " (٢: ٤٠).

ثالثاً: الحمل النفسي: *Psychological Load*

لغرض الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية والخططية للاعبين يجب الأخذ بنظر الاعتبار الجوانب النفسية لارتباطها الوثيق بوسائل تطويرها وبنائها وتمييزها بالنواحي الأخرى وخاصة فيما يتعرض له اللاعب من إثارة وتوتر وشد وضغوطات نفسية عديدة أثناء المنافسات، وهذا يؤدي إلى حصول بعض التغيرات الفسيولوجية لذا " فالجانب النفسي يمثل الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما".



المبحث الرابع: مكونات حمل التدريب

المقصود بمكونات حمل التدريب كافة خصائص الحمل التدريبي الواقع على كاهل الفرد، فممارسة النشاطات الرياضية المختلفة يؤدي إلى حصول تغيرات فسيولوجية وتشريحية وكيميائية ونفسية داخل جسم الرياضي، ويعتمد هذا النشاط على ترشيد وتوجيه خصائص الحمل التدريبي (حجم، شدة، كثافة) بما يتلاءم ونوع الفعالية والأهداف المراد تحقيقها من جراء الممارسة والتدريب.

حجم الحمل *volume of load*:

✓ "هو عبارة عن مجموع التكرارات أو المسافات أو الأزمنة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية، ويعني حجم الحمل عدد مرات تكرار التمرين مضروباً في زمن دوام المثير مضروباً في عدد المجموعات زائداً الراحة البينية".

✓ أو هو الكمية الكلية للنشاط المنجز في التدريب.

يؤثر الحجم التدريبي تأثيراً كبيراً في تطور مستوى اللاعبين من خلال التمرينات التي تعطى في الوحدات التدريبية التي يتضمنها البرنامج التدريبي انسجماً مع الشدة المستخدمة لتحقيق أهداف العملية التدريبية.

شدة الحمل *intensity of load*

✓ الشدة هي الصعوبة التي يؤدي بها التمرين وتحدد وفق نسب معينة.

✓ أو هي "درجة الجهد العضلي والعصبي الذي يبذله اللاعب عند أداءه لتمرين معين أو حركة أو فعالية في زمن محدد".

✓ كما يقصد بشدة الحمل درجة الصعوبة التي تقع على اللاعب من جراء الأداء أو القوة والسرعة التي يؤدي بها التمرين.

ان العنصر المهم للشدة هو الضغط النفسي الناتج من التدريب، لذا فالشدة مرتبطة بالأداء أي العمل العضلي فضلا عن عمل الجهاز العصبي المركزي، تتنوع وتختلف الشدة حسب نوع الفعالية وخصوصيتها وكذلك الفئة العمرية ومدة التدريب والمرحلة التدريبية.

كثافة الحمل *density of load*

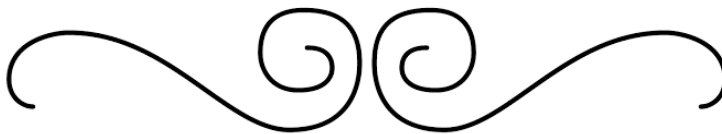
✓ يعبر عن كثافة الحمل بالعلاقة المتبادلة بين الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية.

✓ وكذلك " هي مدى طول أو قصر الفترة أو الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني (التمرين) أو بين الجهود البدنية (التمرينات) المكونة للحمل".

فترات الراحة:

✓ هي الفترة الزمنية بين حملين تدريبيين خلال التكرارات أو المجاميع أو الوحدات.

"أو هي المدة الزمنية التي تمنح للرياضي بقصد مساعدته على استرجاع قدرته العملية ليتمكن من مواصلة الأداء والمشاركة في التمرين بصورة فعالة، ويمكن ان تعطى الراحة بين تمرين وآخر أي بين مثيرو آخر في الوحدة التدريبية الواحدة وتسمى بالراحة البينية".



تدريب الناشئين

- المبحث الأول: أهمية تدريب الناشئين
- المبحث الثاني: العمل مع الناشئين
- المبحث الثالث: أسس التدريب الرياضي للناشئين
- المبحث الرابع: العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين
- المبحث الخامس: الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين
- المبحث السادس: الأسس العلمية الحديثة التي يجب مراعاتها في تعليم وتدريب الناشئين والبراعم لعبة كرة القدم يراجع ويعدل
- المبحث السابع: أهداف تدريب الناشئين بكرة القدم
- المبحث الثامن: الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين

الفصل الثاني: تدريب الناشئين

المبحث الأول: أهمية تدريب الناشئين

يعد تدريب الناشئين مرحلة بناء قائمة بذاتها وخلال هذه المرحلة يتداخل تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين الذي يحوي منهج تدريب الناشئين، حيث يكون التأكيد عند تدريب المبتدئين على بناء قاعدة كبيرة وثابتة للقابليات الجسمية، وذلك باستخدام تمارين تحضيرية عامة وخاصة (متنوعة) بوسائل تدريبية مختلفة، فضلاً عن ان تدريب الناشئين يركز على بناء أساس وقاعدة لبناء المستوى العالي فيما يتعلق بالصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذا فان تدريب المتقدمين يكون امتداد واستمرار لتدريب الفئات العمرية (البراعم-الأشبال-الناشئين).

تسهم المنافسات في تشكيل الجوانب الشخصية لناشئ كرة القدم، ان ما يميز لعبة كرة القدم هو اختلاف التحركات فيها حيث تكون الحركة فيها مختلفة بين الثبات النسبي والحركة ذات السرعة المختلفة (بطيئة، متوسطة، سريعة) فضلاً عن انها تكون في اتجاهات مختلفة سواء بالكرة او بدونها في الهجوم والدفاع، يطلق على هذه الحركة (بالحركة غير المنظمة) وهي حالة طبيعية في لعبة كرة القدم ولكي تنفذ اثناء المباراة يستوجب ذلك قوة بدنية عالية، وهذا يتطلب طاقة بدنية عالية لتحقيق الموازنة بين حركة اللاعبين وادائهم للسرعة المختلفة وبين الوقوف وتغيير الاتجاهات في حالات اللعب المختلفة والمواقف المتغيرة اثناء اللعب مثل (التحرك لاختاد الفراغ والقفز لقطع الكرة بالرأس او التهديف...الخ) كل ذلك يعرف (بحركية اللاعب داخل الملعب) وهذا ما يميز لعبة كرة القدم

عن غيرها من الألعاب. ومجمل جهد العمل الذي يقوم به اللاعبين يختلف من فئة عمرية إلى أخرى فمثلا الفئات العمرية للشباب تختلف عن المتقدمين من اللاعبين وهم يحتاجون إلى جهد بدني اقل من السيدات والشباب في اللعب مع العلم أن الوضعية الحركية في الملعب للشباب تتشابه نوعا ما لدى اللاعبين المتقدمين لكن يبقى الجهد البدني المبذول في الملعب مختلف نوعا ما. وبالنظر لاختلاف المهارات الفردية في الفريق الواحد واختلاف المعلومات من مباراة إلى أخرى فقد وجدنا من المناسب أن نقدم هذا المخطط البياني لوضعية حركة اللاعبين أثناء المباراة الواحدة وهو بالضرورة غير متشابه مع بقية المباريات وهذا المخطط صادر من الاتحاد السويدي لكرة القدم.



المبحث الثاني: العمل مع الناشئين

تعريف الناشئ:



الناشئ: هو اللاعب من عمر (٦-١٥) سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر، وبسبب اختلاف مراحل النمو لهذه الأعمار ومفردات التدريب المختلفة بحسب الأعمار

قسم اللاعبين على أساس تلك الأعمار إلى (براعم وأشبال وناشئين).

تعد الفئات العمرية (الناشئين) من العمر ٦ سنوات إلى ١٢ سنة هي الركيزة الأساسية لبناء لاعب كرة القدم لما تحمله هذه الشريحة من عوامل تطور ذهني وبدني واجتماعي ولكونهم الأساس الذي يمكن بناء أي قاعدة كروية لأي بلد خاصة في ظل توفير المستلزمات الضرورية لتنشئتهم بصورة صحيحة وفعالة ودعوتهم بالتنسيق مع عوائلهم لاستفادة من خلق ترابط اجتماعي قوي ورصين لتعلمهم معنى ومفهوم التعاون أولاً ومن ثم تعليمهم أسس وفنون كرة القدم، فعلى المدربين تقع مسؤولية كبيرة ومهمة في كيفية استثمار العوامل المساعدة للبناء الصحيح والارتباط الوثيق فيما بين الناشئ وكرة القدم من خلال تحقيق رغبات الطفل في ممارسة كافة الرياضات ومنها كرة القدم لأننا يجب ان نراعي عدة أمور في هذا الجانب الحيوي من قبل العناصر الثلاثة (المدرّب-النادي-العائلة) التي تترايط فيما بينها لتكون وحدة قوية متماسكة تعشق وتبدع في مجال كرة القدم والأمور التي يجب مراعاتها في الناشئ او الطفل في هذه الفئات العمرية هي مزاجية الطفل ورغباته في تجريب كل الرياضات وعدم حصر اهتمامه

بكرة القدم فقط. والتفكير بان لدى الطفل طاقة يريد ان يفرغها في الملعب او البيت فيجب مراعاة ذلك من خلال خلق ألعاب مصاحبة للتدريب تكون محببة له مثل بعض الألعاب الشعبية التي تمارس في الشارع. وأنانية الطفل من خلال حبة لنفسه وان يكون مستحوذا على كل الاهتمام ومحاولة دمج من المجموعة بالتدرج. وقابلية الطفل على الاستيعاب والفهم والإدراك قليلة لذا يجب مراعاة ذلك عند التعامل معه وفق قدراته الذهنية. هذه الأمور يجب ان تكون حاضرة دائما في مخيلة وعقلية اي مدرب او قائد لمجموعة تتكون من الناشئين وإيجاد الحلول اللازمة لهذا الأمر والتفكير دائما في الابتكار العملي الذي يخدم الإطار العام للعملية برمتها.

الناشئ او الموهوب: يعد مشروع مستقبلي ، لذا فان الإعداد الصحيح الذي يبدأ من الأعمار (٦-١٢) سنة هو المدخل الصحيح إلى بناء أساسي وقوي ومتين للمستقبل وهذا يقود الى الوصول به الى مستويات متقدمة والتي لا تتحقق الا باستخدام التفكير بالمستقبل من خلال التخطيط العلمي وتقنين مناهج التدريب بصورة صحيحة.

في البداية يجب ان نضع في بالنا كقاعدة أساسية لمن يعمل مع هذه الأعمار بان الطفل هو الطفل ولا يمكن معاملته معاملة الكبار وهنا يجب ان نذهب الى الطريق الذي يقودنا الى الأساس السليم الأول لتدريبهم ونؤمن بان تدريب الفئات العمرية في بحثنا هذا بإعطائهم ما يناسب أعمارهم وقدرتهم على اداء التمرين ومراعاة النضج الذي يتمتعون به فكريا وجسديا اي إننا لا يمكن باي حال من الأحوال حرق المراحل في تدريبهم بل يجب ان نعطي التمرين او الوحدة التدريب بما يتناسب مع قدراتهم وقابلياتهم لان من شروط النجاح في هذا المجال هو إعطاء التمرين الصحيح للعمر الصحيح



وحتى لا يبدو التمرين مشوها وغير مناسب لهم لكي يكون التطور في كل حصة تدريبية واضح الملامح ، وهذا الأمر يمكن ان نفكر في قدرتنا على تحمل الأعباء ويجب ان يكون قطف النجاح فيه على المدى الطويل

بتطور المراحل العمرية لهم ونضجهم الكروي من خلال هضم معاني ومفردات الوحدة التدريبية من كل النواحي لكي يتركز التطور في كل الجوانب بحيث يكون تطور اللاعب متوازن وتحت نفس سقف السرعة الموضوع له التوقيت الزمني ويتناسب مع التطور الجسماني والفكري للاعب كرة القدم وهذا يعني ان نجحنا فيه قد فتحنا باب آخر للتطور وكمثال على ذلك نقول إننا إذا نجحنا مع لاعب كرة القدم الناشئ في تطوير إحدى الجزئيات في التكنيك مثل المناولة فإننا نستطيع ان نعتمد اعتماد كلي على ان هذا اللاعب سوف يستطيع تنفيذ المراحل التكتيكية الأخرى التي تخدم اللعب الجماعي مثل المناولة الطويلة في بناء الهجمة المرتدة العكسية التي تعتمد على سرعة ودقة المناولة التي تختصر نصف الملعب للوصول الى مرمى الخصم وهكذا يمكن فهم بقية الحالات الأخرى المرتبطة بنفس الموضوع. يمكننا تقسيم هذه الاعداد المشمولة ببحثنا هذا الى ثلاثة اجزاء بحسب العمر والقبالية وهي كالتالي:



الناشئ المبتدئ في هذا العمر سوف نعلم الناشئ لعب كرة القدم واللعبة مع زملائه حسب قابليته وشروطه هو لكي نتمكن من جعله سعيد لكي يتقبل التطور ومن هذا المدخل ممكن ان نطور لديه التكنيك وإعطائه جرعات بسيطة من اللياقة البدنية من خلال اللعب العادي ولعب كرة القدم ولا يمكن باي حال من الأحوال فرض أمور تدريبية عليه بل يجب ان يكون الأمر محصور بقابليته البدنية والذهنية.

في هذا العمر يجب ان يكون التوجه للتعليم مع التدريب لكافة النواحي التكنيكية المطلوبة في عالم كرة القدم والتي أهمها (المنالة- المراوغة-التسديد-المراوغة-الاستلام والتسليم-الدرجة بالكره-نطح الكرة بالرأس) وهذا العمر يعد العمر الأساسي لتعلم لاعب كرة القدم التكنيك وهو المدخل الصحيح لتعلم أساسيات كرة القدم مع زيادة جرعات التمارين البدنية التي تناسب بناء الجسماني وقابليته الذهنية وكذلك البدء مع تعيين مكانه في الفريق التي تناسب إمكانياته. لذا يجب ان يكون تعليم هذه الأعمار التكنيك والتكتيك يأخذ حيزا كبيرا في الوحدة التدريبية وتعليمهم مبادئ كرة القدم بالطرق الصحيحة التي تؤهلهم للتطور لمراحل لاحقه وكذلك فان التفكير في هذه الاعمار يجب ان تتركز تمارينهم على حالات اللعب جميعها وزيادة سرعة اداء التمارين في كل مرة وإعطائهم تمارين جديدة وزيادة جرعاتها ومحاولة إيجاد في كل مرة تمارين تختلف عن سابقتها في نسبة السهولة التي توجد فيها وهذا الأمر يجب ان يكون حافزا لهم للتطور من خلال إيجاد شرح مناسب يتناسب مع فهمهم لعالم كرة القدم في شرح أسباب التمرين والهدف المنشود منه وغايته وكيفية تطبيقه بشكل صحيح وتفاذي تكرار الاخطاء خلال تنفيذه هذا المفهوم العام للوحدة

التدريبية التي نخوضها مع اللاعب أما الجانب الآخر فهو الجانب العملي الذي غالبا ما يكون المباراة وهناك يجب ان نراعي بأكبر قدر ممكن ان يكون الجميع مشترك في أداء المباراة ولا يمكن بأي حال من الأحوال حرمان اي من اللاعبين بهذه الأعمار بان لا يشترك في المباراة لان ذلك سوف يخلق نوعا من الإحباط قد يؤثر بشكل او بآخر على خلق حالة خصام بين اللاعب ولعبتنا كرة القدم وقد تكون نهاية لاعب مميز على يد المدرب بدون ان يشعر خاصة وان التركيز من قبل المدرب يجب ان يتركز على الاداء وليس النتيجة لان هذا الأعمار يجب ان لا نبحت عن النتيجة معها لأننا في حالة تطوير وبناء والنتائج تأتي بعد ذلك.

في هذا العمر يجب على المدرب ان يضع نصب عينيه بان العمل الجاد والكثير المركز والمفهوم للاعب بهذا العمر سوف يؤدي الى استكمال المراحل السابقة أنفة الذكر اي ان المدرب يجب ان يمزج بين تعليم اللاعب التكنيك مع السرعة في الأداء وفهم حالات اللعب والتمازج أثناء اللعب بين التوافق العقلي والبدني وكذلك التركيز على ان يكون اللاعب بهذا العمر بان يبذل أقصى ما عنده للتعلم والتطور وملاحظة قدرة اللاعب من قبل المدرب على ان اللاعب يحاول ان يجد ربطا موفقا بين ما تعلمه وطبقة بالتمرين من خلال أدائه في المباراة الرسمية والودية وتحليل ذلك يبقى على المدرب لإعطاء اللاعب النواقص التي يحتاجها. وهنا يجب تعليم اللاعب في هذا العمر بان الوحدة التدريبية والمباراة هي شئ واحد ويجب عليه ان يكون جادا وملتزما في نفس الوقت وتطبيق التمرين بشكل جيد سيزيد من قوة اللاعب وثباته في الملعب ويزيد اهتمامه في اللعبة لذا فان هذه الأعمار هي الأعمار الأكثر تعلما في التكنيك والتكتيك وكذلك زيادة الجرعات

التدريبية للصفحة الدفاعية اي ان اللاعب هنا يجب ان يتعلم كيفية الانتقال من حالة الهجوم الى حالة الدفاع وتعليمه كل أنواع الدفاع مثل دفاع المنطقة او دفاع الملازمة والأساليب الدفاعية الفردية والجماعية مثل الضغط والملازمة والتغطية وكذلك كافة التكتيكات اللازمة للاعب كرة القدم داخل الملعب مثل الحالات الثابتة التي تتمثل في الضربة الركنية والأخطاء القريبة والبعيدة عن المرمى وكيفية التعامل معها وكذلك يجب ان يكون التدريب البدني المناسب للقابلية البدنية للاعبين ملازما للتدريب لكي يتكامل العامل البدني مع العامل الفني لينتج لاعبا متكاملًا وخالصة القول من هذه الأعمار.



المبحث الثالث: أسس التدريب الرياضي للناشئين

التدريب هو و سيله للارتقاء بمستوى اللاعبين سواء الناشئين أو أصحاب المستويات العليا على حد سواء، كما يعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى للحفاظ على المستوى البدني المهارى والخططي والنفسي والذهني.

كما أن التدريب الرياضي عملية متصلة ومستمرة لا تتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ولا سيما كرة القدم.

والهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية (٦-١٣) سنة، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية. ان أسس التدريب الرياضي هي التقدم في المهام التخصصية الشاملة للعملية التربوية من خلال وضع الأنظمة والقوانين للحركات التخصصية والنوعية والنفسية لصياغة الشخصية الرياضية. يتحقق الهدف من التدريب الرياضي باستخدام أسلوب البناء ومهام الإعداد للرياضي من اجل الوصول إلى النتائج الرياضية العالية في جوانب محددة من النشاطات الرياضية، والتدريب الرياضي كعملية تربوية تهدف إلى تنمية المبادئ العامة للتربية والتعليم من خلال الإرشاد والتوجيه لتطوير سرعة رد الفعل وتطبيق الأنظمة والقوانين والثبات والوضوح، ونجد لهذه أهمية لاستيعاب التكنيك وواجبات إعداد اللاعب، يضاف لذلك إن مبادئ الإعداد تمتاز بأنظمة خاصة تحدد

مبادئ التوجيه التي يمكن تحقيقها في التدريب وتعتمد أسس التدريب الرياضي على:

- التواصل والاستمرار بعملية التدريب.
- الإعداد والتهيئة الشاملة للاعبين.
- تحديد برامج العمل وتنويعها.
- تنظيم وتخطيط برامج الإعداد.
- توحيد الاتجاه عند الرياضيين أثناء عملية الإعداد.

إن الوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق النتائج في أي فعالية رياضية لا يأتي إلا عن طريق التخطيط المنظم والمبني على الأساليب والطرائق التدريبية الحديثة واستعداد اللاعبين على تحمل عبء التدريب والاستعداد للانتظام والاستمرار فيه، وذلك بالاعتماد على العمر التخصصي للتدريب والتدريب "هو أساس لمعرفة المستويات والانجازات وان العلوم الحديثة ومعرفة كل ما يتعلق بالنواحي البيولوجية توضح الاتجاه الصحيح وزيادة الخبرة للمدربين والرياضيين لهذا فإن الأساس في بناء المفاهيم العلمية والطرق ومعرفة نوعية الرياضيين وقابليتهم وتحديد وتشخيص نوعية النشاط الملائم والمناسب لكل منهم تعد ضرورة لكي يكتب النجاح لعملية التدريب وتنفيذ أسسها بشكل دقيق وتحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها". إن الأساس الفلسفي للتدريب هو تطور وتكامل وظائف الجهاز العصبي وبهذا تزداد كفاءة العمل فضلاً عن زيادة المطاولة وتأخير ظهور التعب وبسبب ذلك ترتفع قدرة وظائف الجهاز العصبي وتتطور وتنمو الأعضاء الداخلية.

ومن المهم جداً مراعاة جانب أساسي عند البدء بالتدريب وهو وجود التوافق في العملية التدريبية مع الفئات العمرية إلى جانب الاهتمام بالناحية

النفسية للاعبين كونها تساعد المتعلم من استقبال واستيعاب المهارة وتعلمها بكل رغبة وشوق وهذه العملية تقود إلى تغيير وظائف الأعضاء بالنسبة للاعبين.

تدريب الناشئين هو نظام تدريبي قائم بذاته يكون من أهم خصائصه التركيز على مظاهر البناء والتجهيز الرئيسية تحت كل الأشكال العامة للتدريب الرياضي وذلك من أجل بناء قاعدة رياضية أساسية لاستخدام العديد من وسائل التدريب الخاص منها والعام.

او هو إعداد الصغار من الموهوبين الذين وقع عليهم الاختيار (الانتقاء) وتدريبهم وفق مناهج علمية مدروسة متناسبة مع أعمارهم لتحسين مستواهم، من خلال إعدادهم إعداداً جيداً، والوصول بهم إلى مستوى متقدم في كرة القدم ممكن الاستفادة منهم في المستقبل.

كذلك يهدف تدريب الناشئين الى الارتقاء بمستواهم ومراعاة مراحل النمو التي يمرون بها وإمكانية وقدرات الأجهزة الداخلية، والتركيز على النواحي مهارية، مع مراعاة نمو الطول وزيادة الوزن وكذلك نمو الأجهزة الحيوية وهذا يعتمد على النمو البيولوجي، وتمتاز كل مرحلة من مراحل النمو بصفات وخصائص معينة كما ان لها أهدافها الفلسفية والتربوية الخاصة بها، والوصول إلى الأهداف المخططة في مناهج تدريب الناشئين يتوقف على:

١. اعتماد التدريب العلمي الصحيح برعاية وإشراف أهل الخبرة والاختصاص كإداريين ومدربين.
٢. إعطاء فرص متساوية لجميع اللاعبين لإظهار مواهبهم وإمكانياتهم.
٣. تقسيم اللاعبين إلى مجموعات متجانسة.

٤. اعتماد التوجيه والإرشاد كأساس لنجاح التدريب.
٥. تعويد اللاعبين على الاهتمام بالجانب الصحي.
٦. الاهتمام بالغذاء كنوعية وليست كمية.
٧. تهيئة التدريبات الخاصة بالناشئين واعتماد التدرج بالانتقال من تمرين إلى آخر
٨. ان تكون التمرينات المستخدم متناسبة مع أعمار الناشئين وقدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية.
٩. إشراك جميع اللاعبين في المنافسات ومحاولة معالجة الأخطاء وتحقيق العدالة والمساواة بينهم والتقليل من شدة التوترات.

خصائص المرحلة العمرية من (٩-١٢) سنة:

تمتاز هذه المرحلة العمرية بواصفات جيدة لانتقاء المواهب من بينها، ونظراً لاختلاف وتباين ميول واتجاهات ممن هم بهذه الأعمار يجب ان تكون لهم رعاية خاصة ومدرّبين أكفاء ملمين قادرين على



التعرف على تلك الميول والاتجاهات والتعامل معها بحرص وجدية لغرض توظيفها بالشكل الصحيح ويطلق عليها بمرحلة الطفولة المتأخرة. حيث تمتاز بما يأتي كما يحددها (حامد زهران ١٩٩٥).

١. ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة و المرحلة اللاحقة.

٢. ٢. زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح.

٣. ٣. تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة و تعلم المعايير الخلقية و القيم و تكوين الاتجاهات و الاستعداد لتحمل المسؤولية و ضبط الانفعالات.

مظاهر النمو للمرحلة العمرية من (٩-١٢) سنة:

النمو الجسمي:

أن النمو الجسمي يتميز بالهدوء بالنسبة للطول و الوزن لكي يناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن المراهقة، حيث تحصل زيادة في الطول بنسبة (٥٪) في السنة، و في نهاية المرحلة تحصل طفرة في نمو الطول، أما الوزن تكون الزيادة (١٠٪) في السنة، و في هذه المرحلة:

- يبدأ نمو العضلات بدرجة كبيرة.
- و يقترب نمو القلب و الرئتين من حجمهما الطبيعي.
- كما تتفاوت فترات بدء النضج الجنسي بصورة واضحة.

النمو الفسيولوجي:

- تبدأ زيادة ضغط الدم.
- تناقص النبض.
- زيادة في أطوال وسمك الألياف العصبية وعدد الوصلات بينها.
- يحصل تعقد في الجهاز العصبي ووزن المخ حتى يصل في نهاية هذه المرحلة

- إلى (٩٥٪) من وزنه عند البالغين.

- تقل ساعات النوم في اليوم.

النمو الحركي:

- تصل القابلية لدى هذه الأعمار إلى أعلى مستوى لها في القدرات الحركية.

- يحصل تطور في الخصائص الجسمية لخدمة القدرات الحركية.
- تكون له القدرة على التوجيه الفعال والهادف لحركاته والقدرة على التحكم فيها..

- له ميل كبير في الاشتراك في الأنشطة الحركية والرياضية، إذ تصبح حركاته أكثر هادفية وأكثر اقتصادا في بذل الجهد.
- تمتاز حركاته بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة.
- يتميز بالحيوية الزائدة التي تعتبر من أهم خصائص السلوك الحركي في هذه المرحلة.

حينما تجتمع الخبرة والتخصص الرياضي والأمانة في أداء الرسالة الرياضية في كرة القدم فيصبح التأهيل الفني والبدني واللياقة أكثر فاعلية وذلك لإنتاج أكبر عدد ممكن من الأجيال في كرة القدم و يساعد على النهوض بكرة القدم والوصول للعالمية سريعا في المستقبل القريب.

من أجل الارتقاء بكرة القدم لا بد من مراجعة النقاط التالية:

١. البدء بعملية الانتقاء.
٢. الاهتمام في الجوانب التربوية.
٣. بعدها تعليم المهارات.
٤. الاستفادة من الاختصاصيين في التوجيه والإرشاد والأخصائي النفسي.

المبحث الرابع: العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين**❖ مراعاة المرحلة السنية للناشئ.**

لكل مرحلة خصائصها و مميزاتا التي يجب على القائمين على العملية التدريبية (المدرسين _ الإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

❖ نوع النشاط الرياضي.

حيث أن لكل نشاط خصائص وصفات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.

❖ تدريب الناشئ طبقاً لمتطلبات المستويات العالية.

حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي، التطور التدريجي لإمكانات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية. وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس. فيجب إعداد وتهيئة الناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا مع مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنية والقدرات الفردية والبيولوجية وقدرته على والتكيف.



عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين:

١. توفير بيئة تدريبية مناسبة:

من خلال إعداد برنامج تدريبي مناسب يحقق الدافعية عند الناشئين لممارسة لعبة كرة القدم ويتميز بالتشويق والمرح ويساعد الناشئ على تحقيق ذاته وإحداث تطور واضح في المستوى البدني والمهاري له.

٢. تحديد الأهداف والتمرينات:

لكي تكون الصور واضحة للاعبين الناشئين يجب تحديد وشرح الأهداف المرسومة في المنهاج التدريبي وكذلك توضيح المفردات التدريبية والتمرينات التي يتضمنها المنهاج، لكي يتعرف عليها الناشئ وبالتالي يستطيع فهمها وأدائها، ويستطيع المدرب من إيصالها للاعبين بأسلوب سهل وبسيط لغرض تعلمها.



المبحث الخامس: الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين



أولاً: استجابة وتفاعل اللاعب للتدريب.

إمكانية اللاعب وقدرته على الاستجابة والتفاعل مع التدريبات داخل الساحة واستطاعته من تنفيذها، وهذا يعتمد على عوامل عدم نذكرها:

١.النضج.

٢.الوراثة.

٣.البيئة.

٤.الحياة اليومية (العمل، الراحة والنوم).

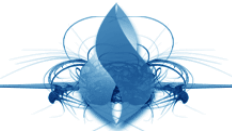
٥.الصحة والخلو من الأمراض.

٦.التغذية الجيدة.

٧.مستوى اللياقة البدنية.

ثانياً: توجيه درجات حمل التدريب والتحكم بها:

إن تقنين الأحمال التدريبية وتوجيهها بشكل صحيح يقود إلى حصول حالة التكيف الدائم، مع الأخذ بنظر الاعتبار تطبيق مبادئ التدريب الرياضي الأساسية في التحكم بدرجات الحمل والانتقال التدريجي به من أجل تحقيق الدقة والثبات في الأداء من خلال التكرارات للتمرين.



ثالثاً: تكيف الأجهزة الداخلية لأعباء التدريب:

ان التدريب الصحيح وبالتدرج يساعد على تعلم وتطور الأداء للاعبين وبالتالي تكرار هذا الأداء في تمرينات مختلفة يساعد في الوصول الى تكيف أجهزة الجسم وتحسن الأداء.

رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته.

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة

خامساً: تقنين التدريب:

ان نجاح التدريب يتوقف على محتويات المنهاج وكفاءة المدرب، وعملية تقنين وتوجيه التدريب على وفق منهاج مخطط ومبرمج على أسس علمية.

سادساً: تمرينات الإحماء والتهدئة:

للإحماء دور مهم في تهيئة اللاعبين لأداء التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، ويراعى فيها ان تكون مناسبة للأعمار والهدف الرئيسي، مع عدم إهمال التمرينات الخاصة بالقسم النهائي من الوحدة التدريبية تمرينات (التهدئة والاسترخاء).



سابعاً: دفع الأحمال التدريبية للأعلى (التقدم بالحمل):

تعد مكونات الحمل التدريبي الأساس في تقدم وتطور مستوى الأداء للاعبين من خلال التوجيه والتحكم بمكونات الحمل، ودفع الأحمال التدريبية نحو الأعلى أي زيادات درجات الحمل كلما حصلت حالة التكيف للأحمال السابقة، ان استخدام التدرج والتموج بمكونات الحمل يحقق التكيفات المطلوبة والوصول إلى مستويات متقدمة من خلال تحسن وتطور الأداء.

ثامناً: التنويع والتغيير:

يعد مبدأ التغيير والتنويع مهم جداً في تدريب الناشئين لغرض إبعادهم عن الملل وتشويق اللاعبين لمواصلة التدريب وتحفيزهم للتدريب والأداء بفاعلية ونشاط، إذ أن تغيير التمرينات والانتقال من تمرين إلى آخر مغاير في الأداء والأهداف للتمرين الذي قبله يقود إلى إحداث إثارة تدريبية لدى اللاعبين.



المبحث السادس: الأسس العلمية الحديثة التي يجب مراعاتها في تعليم وتدريب الناشئين والبراعم لعبة كرة القدم



١. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين. عمر اللاعبين
٢. الهدف من التدريب اللعب للاستمتاع
٣. تصحيح الأخطاء
٤. معرفة كل شيء يحيط باللاعب
٥. التنوع والابتكار لتشويق الصغار
٦. غرس مبدأ التعاون بين الصغار من الأساس
٧. مرونة البرنامج وواقعية المدرب
٨. المدرب قدوة في كل شيء مهما كان
٩. عدم انحياز المدرب لفئة دون الأخرى
١٠. بث الفرح والسعادة وحب التمرين (الوحدة التدريبية)
١١. تغيير المكان في التدريب لعدم مل اللاعبين من التمرين
١٢. إعطاء الفرصة للجميع للعب أساسي واحتياط
١٣. تعويد الصغار على تقبل الفوز والهزيمة بكل صدر رحب
١٤. السلوك الايجابي للمدرب والإداري على مقاعد الاحتياط واثرة في نفوس الصغار
١٥. تنمية الثقافة الصحية للغار من خلال المحاضرات من أناس متخصصين
١٦. غرس الثقة في النفس بناحية ايجابية
١٧. متابعة الصغار في كل مكان
١٨. بث الأخلاق الرياضية في نفوس الصغار

١٩. توفير الأدوات الكاملة المتعلقة بالتدريب لمعرفة المسؤولية المتعلقة به.
٢٠. ضرورة مراقبة سلوك اللاعبين في الحافلة أثناء الذهاب للمنزل
٢١. ربط الكرة مع الصغار طول فترة التدريب
٢٢. توفير فرص التحدي الايجابي وتقديم الحوافز التشجيعية بينهم حتى لو كان كلمة
٢٣. او مسك الصغير من الكتف وتقول له أنت اليوم ممتاز يشوفها شي كبير
٢٤. تناسب عدد اللاعبين لمساحة التدريب
٢٥. سلامة كل شي داخل الملعب لحفظ الأمن للصغار وعدم إصابتهم
٢٦. تصحيح الأخطاء من خلال المباريات المصغرة لعدم تكرار الأخطاء بعد ذلك او تقليلها.



المبحث السابع: أهداف تدريب الناشئين بكرة القدم

على المدرب ان يحدد بشكل واضح الأهداف التي يسعى إلى الوصول إليها عند تدريب الناشئين، ويضع في منهاجه التدريبي المفردات الأساسية التي يمكن من خلالها تحقيق تلك الأهداف، وتشكل ثلاث محاور أساسية هي:

١. السعي الجاد لتحقيق المكاسب للناشئين.
٢. تحقيق المتعة والراحة والسرور للناشئين.
٣. وضع خطة العمل على وفق الأسس العلمية المناسبة للفئات العمرية الصغيرة لغرض تطوير ما يأتي:



- الناحية البدنية.
- الناحية النفسية.
- الناحية الاجتماعية.
- الناحية المهارية.
- الناحية الخططية.
- الناحية الذهنية.

الأساس في عمل المدرب هنا مراعاة الفروقات الفردية والآخذ بنظر الاعتبار مستويات وقدرات واستعدادات اللاعبين الصغار لتقبل التدريب، ويتوقف نجاح عمل المدرب مع الصغار على كيفية التعامل معهم والتأثير فيهم وبالتالي استخدام مبدأ التدرج في عملية التدريب لضبط النواحي التدريبية عن طريق توجيه مكونات الحمل التدريبي وترشيدها بحسب المتطلبات الخاصة لكل مرحلة تدريبية فضلاً عن أعمار اللاعبين الصغار،

لان لكل مرحلة عمرية خصائصها ومميزاتها وبرامجها التدريبية والتي تتلاءم مع مراحل نمو تلم المرحلة.

ان مواصلة اللاعبين الموهوبين من (البراعم والأشبال والناشئين) على التدريب يساعد في تقدم الأداء لديهم، لذا على الناشئ ان يكون مقتنعاً قناعة تامة في كل مراحل التدريب ويساهم هذا في زيادة تقبل التدريب وبالتالي تزداد دافعيته لمواصلة التدريب للوصول إلى مستويات متقدمة.

"إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب الرياضي فان الطاقة العقلية (النفسية) يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسي".



المبحث الثامن: الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين

١. الإعداد الفسيولوجي والبدني:

من أجل بناء قاعدة كبيرة وأساسية في كرة القدم بمواصفات عالية



يبدأ ذلك بمرحلة الإعداد العام (التتمية العامة) وإعطاء حجم تدريبي كبير خلال التدريب، مما يساعد على تنمية القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة بمتطلبات لعبة كرة القدم، وهذا ما نلاحظه من زيادة في حجم التدريب للمتقدمين وكذلك تختلف نسبة الإعداد الفسيولوجي تبعاً

لاختلاف النشاط ويتبع ذلك اختلاف القدرات الفسيولوجية تبعاً لاختلاف النشاط الرياضي وأهداف التدريب ، ويمكن إدراجها كما يأتي:

- عندما يكون الهدف من التدريب هو القوة القصوى وتحمل القوة بحسب متطلبات النشاط الرياضي يكون نصيب الإعداد الفسيولوجي النسبة الأكبر في مفردات التدريب، إلى جانب الواجبات الأخرى المهمة للنشاط وهذا يعني ان حصة التمرينات العامة تكون كبيرة جداً في تدريب الناشئين بكرة القدم.
- بينما الأنشطة التي تعتمد على النواحي المهارية يكون البدء بتدريبها من المرحلة الأولى لكي يتم إتقانها إلى جانب تنمية القدرات الفسيولوجية بنسب محددة، من خلال التركيز على التمرينات الخاصة وخير مثال الألعاب الجماعية والفعاليات الفردية (المنازلات).

يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلا عن تنمية القدرات الوظيفية. ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إنّ اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة. كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة، تحت شروط واحتمالات وظروف السباق، ويعتمد الأداء المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب، وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة.

لعبة كرة القدم ذات جوانب متعددة ومختلفة ومتغيرة بحسب ما يتطلبه الموقف أثناء المباراة، إضافة إلى أن اللاعب يكون أداءه بشدة عالية في بعض الأحيان وفي حالات ومواقف أخرى يكون أداءه بشدة متوسطة وأخرى منخفضة مع تباين ظروف المباراة وإيقاعها، وحتى يتمكن اللاعب والفريق من مواصلة الأداء طيلة زمن المباراة وتحمل أعبائها والتغلب على

المنافس ومقاومة وزن جسمه ومحاولة المحافظة على اتزانه وقدرته على الركض والقفز والتوقف المفاجئ والدحرجة بالكرة والدوران والانطلاق السريع لأخذ المكان المناسب او لاستلام الكرة والتهديف او لغرض القيام بتكتيك معين، مما يتطلب امتلاك وتمتع اللاعبين بمستوى عال من اللياقة البدنية لإجادة وتحقيق كافة متطلبات اللعب السابقة، وبالتالي ربط الجانب البدني بالمهارات الأساسية لتنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية عالية دون الشعور بالتعب وهبوط المستوى.

٢. الإعداد المهاري (التكنيكي):

• يعرف الإعداد المهاري بأنه "كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح



به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد".

• او هو إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف

بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها.

• وهو أيضا جميع الإجراءات المتخذة لغرض الوصول باللاعب إلى إتقان المهارات.

• إن "الإعدادات المهاري يعني كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة إذ يمكن أداءها بصورة آلية متقنه تحت أي ظرف من ظروف المباراة" (١: ١٣)

"يعد الإعدادات المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ولاعب كرة القدم، يجب أن يتميز أداءه بالدقة، وهذا يتطلب الإعدادات الشامل لجوانب اللعب المختلفة، إن اللاعب الذي لم يكن إعداداته شاملا يكون أداءه المهاري ضعيفا وحركاته بطيئة".

يهدف الإعدادات المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة بالعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد إحدى النواحي المهمة في إعدادات لاعب كرة القدم، ويهدف إلى تطوير المهارات الأساسية.

"تهدف عملية الإعدادات المهاري إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في عمليات المسابقة الرياضية، مع محاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات الرياضية".

تظهر أهمية التكنيك في مختلف الألعاب الرياضية وكرة القدم على وجه الخصوص إذ لا يتمكن اللاعب من أداء المباراة بشكلها المطلوب إلا إذا كان يتمتع بـ(تكنيك) جيد ومتقن يساعده على أداء ما تتطلبه ظروف المباراة، لأن كرة القدم الحديثة وما رافقها من تغيرات في أسلوب اللعب وما تفرضه طبيعة المباراة من حركات سريعة ومفاجئة تتطلب من اللاعب أن يكون معداً إعداداً مهارياً وبدنياً يمكنه من تلبية متطلبات اللعبة، فاللاعب الذي لا يتمكن من أداء ضرب الكرة بالرأس أو أداء المناولة بصورة صحيحة يكون عقبة أمام فريقه.

تمتاز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الأخرى هو كثرة مهاراتها وتنوعها ، وهي تتكون من مهارات أساسية وفرعية عديدة وأداء هذه المهارات في جمل حركية او أدائها بشكل فردي وبمستوى عالي ويحقق ذلك المتعة والإثارة للجمهور إضافة إلى ان اللاعب الماهر يكون ورقة مهمة لفريقه وخاصة في حالات عديدة يكون اللاعب مضطرا أو الحالة التي هو فيها تتطلب استخدام مهاراته الفردية ، إلى جانب انه يصبح مصدر قلق للفريق المنافس ، مثل اللاعب الهولندي كرستيانو رونالد واو اللاعب الأرجنتيني ميسي ، والمهارة الأساسية الواحدة يتفرع منها مهارات أخرى متنوعة كل منها تؤدي بطريقة خاصة.

المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الأساسية لابد من أن يولي المدربون اهتمامهم حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلاءم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك.

يبدأ تدريب الناشئين على تعلم بعض مبادئ مهارات كرة القدم في بداية المرحلة الأولى من تدريبهم ، ويستمر هذا التدريب مع تغيير محتوياته وتوجيه مكوناته إلى ان يصل اللاعبون إلى درجة الإتقان العالي لتلك المهارات ، ومع تحسين وتنمية النواحي الفنية للأداء باستمرار بحيث يصبح اللاعب له الإمكانية والقدرة على أدائها في مواقف مختلفة يختبر فيها

اللاعب للتأكد من مدى إتقانه لها ، وهنا يركز المدرب على تنمية الأسس الحركية من خلال تنمية القدرات التوافقية العضلية بشكل مستمر ، يرتبط الإعداد المهاري بنوع النشاط الرياضي وبما إننا نتحدث عن تدريب الناشئين بكرة القدم سوف نركز على هذا الجانب حصراً ، ان لعبة كرة القدم لعبة متغيرة في مواقفها ومتعددة في مهاراتها وتحركاتها وكذلك شدة الأداء فيها لذا فهي تعتمد على السرعة والقوة في الأداء إلى جانب الدقة وهذا يؤكد ضرورة بناء القوة المميزة بالسرعة كمتطلب أساسي في لعبة كرة القدم ، وهذا يعني ان الإعداد المهاري بهذه المرحلة له حصة كبيرة في التدريب.

إن الهدف من تدريب المهارات الأساسية هو تعلمها وإتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات ، (وأن الهدف الأعلى من الناحية الفنية للأداء (التكنيك) يعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب) ، فضلاً عن ذلك يقوم المدرب بمتابعة عمله والتعرف على مستويات اللاعبين عن طريق التقويم المستمر للأداء بوساطة الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية ، إذ لا بد من إتقان المهارات الأساسية بشكل جيد من قبل اللاعبين حتى يستطيعوا الوصول بالكرة إلى هدف الفريق الخصم عن طريق المناولات المتقنة والسيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف وهذا لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق بذل الجهود في عملية التدريب.

تعد الموهبة أساساً لنجاح أي لاعب فضلاً عما يبذله اللاعب والمدرب من جهود لصقل وتطوير هذه الموهبة من خلال التزام اللاعب ومثابرته وحرصه واستعداده للاستماع إلى توجيهات المدرب وتطبيقها ، وإذا ما توفر المناخ الملائم للاعب استطاع أن ينهض بمستواه ويرقى بموهبته من خلال

ذكائه والتزامه ، وعلينا صقل هذه الموهبة بمواصلة التدريب وتطوير مستوى المهارات الأساسية باستخدام أفضل الطرائق والأساليب التدريبية بكرة القدم.

٣- الإعداد الخططي:

يعرف الإعداد الخططي بأنه "تعلم وإتقان اللاعبين للمعارف والمعلومات والتحرركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق التفوق والفوز في إطار قواعد الرياضة التخصصية".

كما يعرف أيضا بأنه "عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة".

او هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة، ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك الخطط تلقائياً أثناء المباراة ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت ظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم .

إن الإعداد الخططي يتأسس على كل من الإعداد البدني والمهاري والذهني والمعرفي، وهو يهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة عن طريق الربط بين التفكير واتخاذ القرار والذي يظهر في هيئة أداء خططي في المواقف التنافسية لتحقيق أفضل النتائج، لذلك يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات) وتحقيق الهدف المطلوب من الإعداد الخططي وهو إكساب اللاعبين القدرة على أداء التحركات والمناورات المناسبة بمهارة عالية وكيفية التعامل مع المنافس أثناء اللعب والمباريات والبطولات وبعبارة أخرى هو فن إدارة أو قيادة المباريات الرياضية.

"أن الأداء الخططي هو وسيلة لاستخدام القدرات البدنية والمهارية والذهنية والنفسية للاعبين الفريق من خلال تحركات معينة طبقاً لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في إطار قانون اللعبة". ويتوقف الأداء الخططي للاعبين على إجادتهم للمهارات الأساسية للعبة وبدرجة إتقان عالية، وتعد المهارات الأساسية أساس لعبة كرة القدم والوسيلة التي يتعامل بها اللاعب مع الكرة وكلما تحسن وتطور مستوى الأداء المهاري يقود ذلك إلى تقدم وارتفاع مستوى الأداء الخططي (الهجومي والدفاعي). وضعف الأداء المهاري يسبب ضعفاً في الأداء الخططي والأداء الاوتوماتيكي للمهارات الأساسية دون بذل تفكير وتركيز عالي لطريقة أداء هذه المهارة أو تلك يجعل اللاعب يحصر انتباهه وتركيزه وتفكيره تجاه العمليات العقلية ذات الصلة المباشرة بالأداء لكي يتم توجيهها لتنفيذ خطط اللعب، وهنا يكون الأداء الخططي

بمستوى اعلى وأدق دون ضياع الوقت للتفكير في كيفية أداء المهارات، وتجدر الإشارة هنا ان التفكير الخططي له أهمية في اختيار الحل المناسب وإصدار القرارات ومن ثم التنفيذ السريع للنواحي الخططية في الوقت المناسب .

بجانب تنمية القدرات الخططية يجب تدريب الناشئين على الرغبة في الفوز والقدرات الخططية الهجومية والدفاعية حسب مواقف اللعب المتغيرة مع ضرورة تنمية روح النضال وإثبات الذات لدى الناشئين في مراحل التدريب الأولى كعوامل مساعدة لإكساب التكتيك الرياضي.

٤ - الإعداد الذهني :

يلعب الإعداد الذهني للاعب كرة القدم دوراً مهماً في تحقيق مستوى جيد في الأداء الخططي، وعليه يجب ان يترافق الإعداد الذهني للاعبين مع التدريب على اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، اذ انه كلما تقدم مستوى هذه الجوانب كان ذلك مدعاة لاستخدام العمليات العقلية وبخاصة في مواقف وحالات تحتاج الى الحسم بقرار مناسب اذ ان للعمليات العقلية اثر ووقع كبير في إيجاد الحل المناسب واتخاذ القرار الصحيح اتجاهها.

ويجب أن يعلم أن الإعداد الذهني الذي يقوم به المدرب ليجعل كل لاعب وحدة عمل متكاملة لتنفيذ المطلوب بجدارة يعرف متى وكيف يحسن التصرف ويستغل مواهب واستعداده الذهني، والإعداد الذهني والتعليم النظري يمثل جزءاً مهماً دائماً من التدريب الحديث، ويعد الإعداد الذهني من أهم واجبات عملية التدريب التي يجب أن يضعها المدربون نصب أعينهم وأهم القدرات العقلية المطلوب تبينها للاعب، ويستحق دائماً من المدرب أن

يعطيه العناية الكافية، وهذا الإعداد الذهني يعطى اللاعب الخبرة اللازمة والتي يمكن أن تفيد فريقه خلال الأوقات الحرجة من المباراة، ويلعب الإعداد الذهني دورا مهما في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء المباراة والتدريب، وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء سير المباراة .

الإعداد الذهني الجيد للاعب يساعده دائماً على سرعة وحسن التصرف الخططي أثناء المباراة في المواقف المختلفة التي تقابل اللاعب، ولما كان التصرف الجيد في الملعب يستدعي قدرات عقلية معروفة فإن الإعداد الذهني ينمي هذه القدرات العقلية للاعب، ومن هنا تزداد مهاراته الخططية الهجومية والدفاعية وكلما ازدادت المعلومات النظرية والعملية في الملعب عن خطط اللعب والتصرفات الخططية في المواقف المختلفة التي يحتمل أن تقابل اللاعب في الملعب أثناء المباراة، كلما ازدادت قدراته على التحرك الخططي السليم. "وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الخططي. وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاشتان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم". وتنمية القدرات العقلية للاعب تجعله لاعباً خلاقاً ذا مبادأة يعرف كيف يتحرك في الملعب بوعي، ويستخدم المهارات الأساسية المناسبة لمواقف اللعب المختلفة. ويعمل المدرب على تنمية هذه القدرات مع بداية تدريب الناشئين ارتباطاً بمراحل التدريب. وحددت العمليات العقلية ذات الأهمية المؤثرة لدى لاعبي كرة القدم بما يأتي:

- الملاحظة
- التفكير
- التذكر

- الانتباه
- تركيز الانتباه
- إصدار الأوامر (القرارات)
- الإدراك
- القدرة على التخيل والإبداع

ان للتدريب الذهني الأثر الكبير والفعال في أداء اللاعبين ويكون أكثر فائدة عندما يرتبط ذلك بالأداء المهاري، إذ إن التدريب الذهني للإدراك الحس عضلي بالمسافة والزمن يساعد على الأداء بشكل جيد وفي اقل جهد. حيث يشير (روبرت نايدفر) "أن الرياضيين الجيدين وأثناء التدريب على أداء المهارات عقليا (ذهنيا) في أية لعبة من الألعاب والتي تتطلب وقتا معينا يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه المهارة الحركية أي إنهم أكثر قربا من الوقت الحقيقي للأداء المهاري".

٥ - الإعداد النفسي والتربوي:

يأخذ الإعداد النفسي مكانه بين هذه الأنواع من الإعداد للوصول باللاعبين الى المستويات العليا لذا يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافسة. وإلى جانب الإعداد البدني والمهاري والذهني يكون الإعداد النفسي بنفس الأهمية والتأثير، وفي حالات يكون الحسم للناحية النفسية والمعنوية التي يتمتع بها اللاعبين، فامتلاك اللاعبين للصفات النفسية والإرادية مثل (المثابرة والكفاح والثقة بالنفس والجرأة والشجاعة... الخ) يحسم كثير من المواقف الخططية.

تزداد أهمية التدريب الرياضي نتيجة لارتباطه بعملية إعداد الفرد لتحقيق أفضل المستويات، فعلم النفس يعد من العلوم المهمة في عملية التدريب، فضلا عن اهتمامه بمعرفة سلوك الفرد وخبراته نتيجة لممارسته للنشاط. إن الشخصية الرياضية تعد الأساس لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وبما أن الإنسان دائم الحركة، وذا نشاط مستمر ومتواصل، فإن هذا النشاط يعكس شخصية الفرد، وينطبق ذلك على اللاعب في ممارسة النشاطات الرياضية، وهنا تكون وسيلة التعبير عن شخصية اللاعب في النواحي «النفس حركية». ومن هنا تأتي أهمية تنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والعزيمة والكفاح والمثابرة والعمل على النصر، وأن المدرب الذكي هو الذي لا يهمل تنمية هذه الصفات طوال التدريب في فترة الإعداد. "وهنا يجب التأكيد على الإعداد النفسي والعقلي للاعبين على وفق برامج علمية مدروسة، وعلى وفق استعدادات وقدرات اللاعبين، وإجراء الاختبارات الدورية والمتابعة والمراقبة المستمرة لكل لاعب، من أجل رصد كل الحالات، ووضع الحلول والمعالجات لها، وتقديم كل ما يحتاجه الرياضي نفسيا وفكريا للارتقاء بمستواه، كما أن من الواجبات التربوية المهمة للمدرب تجاه اللاعبين هو تخطيط وتنفيذ وتقييم عملية التدريب، إلى جانب الرعاية والتوجيه والإرشاد للاعبين". حيث يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتتميتها وإتقانها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

وتحتل تنمية قوة الإرادة مكانة كبيرة في تدريب الناشئين فهي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية شخصية الرياضي ككل باعتبار قوة الإرادة أحد المميزات الرئيسية الواضحة لشخصية الناشئ و الإنسان بشكل عام فهي الأساس في التحديد الواعي للأهداف وفي القدرة على التفكير الخلاق والتعامل الإيجابي وكذلك الإصرار والقدرة على تنفيذ الواجبات في مواقف اللعب المختلفة والإرادة القوية هي محك الوصول لمستوى رياضي مميز إلى جانب أنها أحد مقومات تحقيق الفوز لذلك يجب التأكيد عليها وتنميتها عند الناشئين على أساس أنها المعيار الحقيقي إلى جانب بعض القضايا التربوية الأخرى (الطموح - الاهتمام - الاقتناع .. الخ) والتي تعكس بوضوح دور التدريب الرياضي كوسيلة من وسائل التربية البدنية والرياضة في تربية النشء والشباب.



مُدَرِّبُ النَّاشِئِينَ بِكُرَةِ الْقَدَمِ

المبحث الأول: المدرب (قائد وموجه ومربي)

المبحث الثاني: أساسيات عمل المدرب في التدريب

المبحث الثالث: المواصفات التربوية لمدرّب الناشئين

المبحث الرابع: خصائص المدرب:

المبحث الخامس: الألعاب الترويحية وأهميتها في تدريب
البراعم والأشبال والناشئين

المبحث السادس: اللعب النظيف

الفصل الثالث: مدرب الناشئين بكرة القدم

المبحث الأول: المدرب (قائد وموجه ومربي)

يعد الهدف الأساسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية.

المدرب هو أساس نجاح العملية التدريبية في مختلف مفاصلها لهذا فأن اختيار المدربين أيضاً يجب ان يكونوا بمواصفات ومؤهلات وإمكانات جيدة حتى نطمأن على وضع التدريب وبالتالي نحصل على فائدة التدريب بوصول اللاعبين الى قمة الهرم في عملية التدريب، والمدرب الناجح هو ذلك



الشخص العلمي المثقف الذي يمتلك المعلومات والخبرات الواسعة في مجال اختصاصه ويستطيع ان ينقل الفكرة او المعلومة او الجملة الخططية الى اللاعبين بسهولة، وبما ان العلم لا يتوقف عند حد فأن المدرب عليه مواصلة القراءة والمتابعة لكل جديد في التدريب، وان يواكب التطورات الحاصلة في مجال اللعبة الاختصاص والمجالات التي لها علاقة وارتباط وثيق بعمله، فضلاً عن تعرفه واطلاعه على البطولات والسباقات الدولية والقارية والبحث عن أهم

البرامج والخطط التي يستفاد منها لخدمة اللاعبين. ان العمل مع الصغار عملية صعبة ومهمة كبيرة تقع مسؤوليتها على المدرب، ومتابعة المدرب

للبطولات والتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي بشكل عام ومجال الاختصاص بشكل خاص والمشاركة في الدورات التدريبية المتطورة للاستفادة من المعلومات والخبرات الجديدة في هذا الجانب يعطي للمدرب القدرة على مواكبة كل شئ جديد وحديث وهذا يساعده على إعطاء اللاعبين خبرات ومواقف وخطط وتمارين جديدة تؤدي إلى تحسن المستوى وتقديمه.

يعد المدرب صمام أمان الفريق وهو المحرك الأساسي لنجاح العملية التدريبية، فهو القائد والموجه والمخطط وتقع تحت مسؤولياته كافة الأمور التعليمية والتربوية والتدريبية، وفي بعض الأحيان يحمل بأمور إدارية، هذه الجوانب تجعله يتميز بمواصفات معينة وقدرات وخبرات تساعده على إتمام وإنجاز مهمته التدريبية بشكل صحيح.

ان التعامل مع الفئات العمرية الصغيرة (الموهوبين) يتطلب بعض الجوانب الأساسية التي تميز المدرب لكي يستطيع من نقل المعلومة أو الفكرة إلى الموهوبين، كونها لها متطلبات خاصة وليس من السهل



فهمها والتعامل معها، وعليه من واجبات مدرب (البراعم والأشبال والناشئين) ان يعرف حالة كل لاعب ومواصفاته وقدراته وإمكانياته فضلا عن وضعه ومستواه الدراسي وحالته المعيشية وظروفه الخاصة كل ذلك يساعده في وضع محتويات منهجه التدريبي بحسب تلك المعطيات إلى جانب أمور عدة تتعلق بالمدرّب.

الغاية والهدف الأساسي من تدريب اللاعبين المبتدئين بكرة القدم هو تحقيق تقدم وتنمية في المهارات الأساسية للارتقاء بمستوياتهم الفنية والبدنية بعيداً عن جو المنافسات او المباريات لغرض إبعادهم عن مسألة الفوز والخسارة كون الغاية الأساسية هي تعليمهم لعبة كرة القدم وأساسياته على وفق مراحل تدريبية خاصة بكل فئة وعند انتقال الموهوب إلى مرحلة تدريبية جديدة بحسب عمره سوف يتغير المنهاج التدريبي وتعطى له حالات تدريبية أكثر وأصعب من المرحلة السابقة لكي يتعلم فنون اللعبة. هذه المرحلة تحتاج إلى اهتمام ورعاية خاصة وتعامل بحكمة معتمداً الدعم والتشجيع بعيداً عن التوبيخ والصراخ بوجه الطفل الموهوب ؟، وهي مرحلة مناسبة لتعليم الأطفال أصول ومبادئ وقواعد التدريب السهلة ؟، وهنا يمكن التعرف على مراحل النمو التي يمر بها الطفل، ويتم تعليمهم على:

- اللعب النظيف.
- الابتعاد عن اللعب الخشن.
- التأكيد على التسامح.
- مصافحة اللاعبين.
- احترام القانون.
- عدم الاعتراض على قرارات الحكم.
- عدم القيام بحالات مخالفة للقانون مثل (التحايل او السقوط الغير مبرر او القيام بسلوك وتصرف غير صحيح أثناء المباراة).

المدرّب القدير عليه ان يهيئ ويحضر مستلزمات التدريب المناسبة لأعمار اللاعبين وقدراتهم متأكداً من مواصفات الأجهزة والأدوات تحقيقاً لمبدأ السلامة والأمان. ان القيادة الجيدة لعملية التدريب والشخصية الفعالة

والمؤثرة تعطي دعماً وتشجيعاً للاعبين الموهوبين ان ينمي ويقوي النواحي البدنية والنفسية وتعطيه دوافع ايجابية للتدريب، إلى جانب ذلك ان التنظيم والإدارة وتهيئة مستلزمات التدريب الأساسية من أساسيات نجاح التدريب، وتحقيق أهداف التدريب للاعبين الصغار الموهوبين بكرة القدم تعتمد على:

- ✓ التنظيم الجيد والإدارة الناجحة.
- ✓ المدرب القدير.
- ✓ تقييم العمل بشكل مستمر للتأكد من تنفيذ مفردات المنهاج.
- ✓ أساس عملية التدريب هو عملية التعلم والقيادة الناجحة.
- ✓ توفير الأمان والحرص وحماية اللاعبين من الإصابة.
- ✓ التشجيع والدعم من العائلة.
- ✓ تهيئة المستلزمات الضرورية للتدريب.

"ان التدريب يعتمد بشكل أساسي على قراءة كل لاعب بشكل فردي ومعرفة ما يؤثر عليه سلبياً او ايجابياً وهذا من صميم عمل المدرب لان كفاءة قرارات المدرب في التعزيز والتحفيز والصد والرد والتمهل والعجلة تحتاج إلى دراية، وكلما كانت عميقة كلما أصاب القرار وحقق فائدته".

ان الدوافع التي تكمن وراء اهتمام الصغار بلعب كرة القدم يحدد بتلبية حاجاتهم وإشباع ميولهم ورغباتهم، لان الأطفال بهذه الأعمار لديهم طاقات كامنة كبيرة فهو يحب الحركة والركض والقفز واللعب تفرضها طبيعة هذه المرحلة ومراحل النمو التي يمر بها، وتوجههم إلى لعبة كرة القدم كونها أكثر شعبية وانتشاراً في العالم وتحقق لهم المتعة والإثارة ويشعرون بالبهجة والفرح عند تسجيل الأهداف، إضافة إلى تحسين مهاراتهم وتعلم مهارات جديدة، وتقوي العلاقات وأواصر الصداقة والتعارف وتزيد من



تماسكهم فيما بينهم، وتعودهم على عادات وتقاليد وقيم تصب في خدمة الجوانب التعليمية والتربوية والاجتماعية والمحصلة النهائية المستقبلية تحسين أداء اللاعبين الموهوبين.

● **المدرّب:** هو القائد والمعلم والمربي والإداري والموجه والراشد والمحفز... للاعبين من أجل تعليمهم مكنونات اللعبة المختلفة بالتدريب وصولاً إلى الإتقان التام لها وتحقيق الأداء الجيد في المباراة.

- هو الشخصية التدريبية المؤهلة تربوياً ونفسياً وبدنياً ومهارياً وخططياً ذات الخبرة الطويلة التي تجعله قادراً على إدارة وقيادة العملية التدريبية والوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات في كرة القدم.
- "هو شخصية تربوية يتعامل مع أطراف عملية التدريب بكاملها حيث يعد برامج التدريب أو يشارك في إعدادها، وينفذ هذه البرامج ويلاحظ مدى تأثيرها سواء التربوي أو البدني على شخصية المتدرب، ويتعدى دوره إلى التقويم والمتابعة، ومن ثم التعديل والمراجعة".
- والمدرّب تكون مسؤوليته مباشرة على محتويات المنهاج التدريبي ويتحمل مسؤولية كبيرة في إدارة العملية التدريبية بمختلف مضامينها وبخاصة عندما يكون العمل مع البراعم والناشئين والشباب لاختلاف متطلبات العمل مع هذه الفئات إضافة إلى احتياجهم إلى اهتمام ورعاية خاصة من أجل تقبل مفردات التدريب بشكل سلس وبسيط ومع تقدم

التدريب ينتقل المدرب تدريجياً إلى تعقيد التدريبات بحسب ما هو مخطط ومرسوم في المنهاج.

- "لكي يتعرف المدرب على إمكانيات وقابليات الرياضي، والفريق بشكل جماعي، عليه إجراء اختبارات وقياسات للتعرف على هذه المستويات؛ لأن هذه الاختبارات من الوسائل المهمة في تقويم اللاعبين، والتعرف على مستوياتهم باستخدام الأساليب والوسائل والأجهزة المتطورة للوصول إلى نتائج دقيقة. إذ يعد الاختبار المؤشر الحقيقي لحالة التدريب (مستوى اللاعب) في مفردة أو عدة مفردات، وهنا يتمكن المدرب أو القائم على الاختبار من معرفة المستوى، ومن خلاله يمكن وضع الحكم على المفردة قيد الاختبار".

وعلى أساس هذا يجري تحديد مستوى التطور الحاصل للحالة التدريبية للرياضيين بإجراء الاختبارات التي تقيس الفعالية التي يمارسها، ويجب اختيار الاختبارات التي تحدد مستوى التطور للحالة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وتجري بعض هذه الاختبارات والقياسات في المختبر للحصول على المعلومات والنتائج التي تعدُّ مؤشراً لمقارنتها مع النتائج السابقة وعن طريق هذه المقارنة والنتائج التي يتم الحصول عليها يتحدد مستوى الحالة التدريبية. إنَّ عملية تحديد مستوى تطور الحالة التدريبية للاعبين تعطي المدرب فرصة لمعرفة إمكانات اللاعب وبالتالي يستطيع وضع الخطة الملائمة والمناسبة للحالة التدريبية التي عليها اللاعبون، فضلاً عن اختيار الأساليب والطرائق التدريبية التي يعتمد عليها المدرب فضلاً عن تحقيق أهداف التدريب والوصول باللاعبين إلى تحقيق انجازات عالية. يضاف إلى ذلك ان معرفة المستوى يعطي مدلولات كبيرة للمدرب للوقوف على

خصائص ومفردات الحلقات التدريبية والبرنامج التدريبي وبالإمكان إجراء التعديلات والتغييرات في فقراته حتى يبتعد عن الوقوع بالأخطاء.

ومن الجوانب الأساسية التي لا يمكن الابتعاد عنها عند بناء وتخطيط التدريب هي مراقبة ومتابعة مستويات الرياضيين والتأكد من الحدود التي وصل اليها المستوى بسبب التدريب؛ لذا فإنَّ عملية التقييم ضرورية ومهمة ويجب أن تكون مسانيرة وملاصقة للعملية التدريبية وفي جميع المراحل لأنَّ مؤشرات تقييم المستوى لها مردودات فعالة في التعرف على النقاط الايجابية والسلبية في مجمل العملية التدريبية وعلى وفق هذه المؤشرات يستطيع المدرب تعديل وتغيير ما يراه مناسباً في الخطة.

ومن خلال هذه المعطيات والمدلولات يمكن تحديد وتقييم مستوى الحالة التدريبية للرياضي بشكل عام. إنَّ "تقييم الحالة التدريبية يجب أن يشمل تحديد مستوى الإعداد البدني ودرجة تطور عمل الأجهزة العضوية، كما يجب أن يحدد درجة تطور الأداء المهاري الخاص واستيعاب الخطط الهجومية والدفاعية البسيطة والمعقدة وتحديد مستوى الإعداد النظري والنفسي".



"إنَّ التدريب الرياضي يعدّ الجزء الأساس من عملية الإعداد الرياضي باعتباره

العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية. بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية". ونؤكد على المتابعة والمراقبة للتأكد من المستوى الذي وصل اليه اللاعبون بسبب التدريب لان ذلك يعد أساساً مهماً للعملية التدريبية، ويجب أن يكون تقييم المستوى لجميع مراحل

التدريب ولكل الفئات العمرية لغرض الوقوف على المستوى الذي تم تحقيقه من جرّاء التدريب وبالتالي يمكن تعديل أو تغيير في مفردات التدريب، وهذا يعني ان يكون التقييم شاملاً لكل الجوانب وموضوعياً.

إنّ الجانب المهم والأساس في العملية التدريبية هو الاستمرار في متابعة وملاحظة مستوى اللاعبين والتأكد من مستوى التطور الذي تحقق من جرّاء التدريب، ويعتمد هذا التقييم بين فترة وأخرى؛ لكي يتحقق المدرب من سير العملية التدريبية وهنا يقوم المدرب بإجراء الاختبارات والقياسات؛ لكي يقارن بين ما توصل اليه من تحقيق للأهداف من خلال محتويات البرنامج التدريبي الموضوع وما تم وضعه من أهداف مستقبلية مخطط لها (أي هل تقدم مستوى اللاعب أم لا) وهنا يتم تسجيل كافة المعلومات والنتائج المسجلة في الاختبارات والقياسات وكافة المعلومات التي تتعلق باللاعب والعملية التدريبية في سجل خاص لدى المدرب.

- عملية التقييم والمتابعة والمراقبة والملاحظة تستمر دون انقطاع وفي جميع مراحل عملية التدريب وفي جميع الفترات ولكافة الفئات العمرية؛ لذا يجب أن يكون التقييم شاملاً وموضوعياً أي أن يكون مؤشراً ايجابياً يعطي الصورة الواضحة والحقيقية والصادقة بكل أمانة عن المستوى الحقيقي الذي يظهره التقييم، ويجب أن يكون التقييم شمولياً لكافة النواحي التي ترتبط بالجوانب التي تم قياسها واختبارها.



- إضافة إلى ما تم ذكره تقع على المدرب بعض المهام والواجبات الأساسية ذات الصلة بالعملية التدريبية هي:



١. تخطيط العملية التدريبية.
 ٢. الإعداد البدني
 ٣. الإعداد المهاري
 ٤. الإعداد الخططي
 ٥. الإعداد النفسي
 ٦. إدارة العملية التدريبية (تنفيذ وأداء التدريب).
 ٧. متابعة اللاعبين خارج التدريب
 ٨. ان تكون لديه معرفة في عملية الإسعافات الأولية
 ٩. معرفة جوانب التدريب ومحتواه
 ١٠. ملما وعارفا العلوم الأخرى المرتبطة بعمله ومنها:
- علم التدريب الرياضي والتطورات الحديثة في مجال تدريب كرة القدم.
 - علم التشريح
 - الفلسفة الرياضية
 - الطب الرياضي والإصابات الرياضية
 - علم النفس الرياضي
 - البايو ميكانيك
 - ١١. توجيه وإرشاد اللاعب.

- هذه المسؤولية تتطلب ان يمتاز المدرب ببعض المواصفات التي تمكنه من مواصلة التدريب وبالتالي تحقيق المستويات العالية للاعبين ومن هذه المواصفات ما يأتي:

١. شخصية قيادية متميزة
٢. يمتلك ثقافة رياضية عالية
٣. ذو مظهر جيد
٤. له القدرة على التحدث بطلاقة وإقناع الآخرين
٥. متفهم لعمله ومحبا له
٦. ذو عقل مفتوح (محلل وناقد وصاحب رأي)
٧. مطلع ومتابع للتطورات الحديثة في مجال كرة القدم
٨. مرح ومتفائل
٩. عادل ومستقيم في تعامله مع اللاعبين
١٠. أمين ونزيه
١١. جذاب ومتعاون
١٢. حريص ومتأبر ومخلص في عمله
١٣. له القدرة على ضبط النفس وعدم التشنج
١٤. يمتلك معنويات وشجاعة وإرادة قوية
١٥. روح القيادة
١٦. الثقافة الفنية
١٧. التخطيط الاستراتيجي
١٨. معرفة ودراية
١٩. خبرة عملية

- ٢٠. يمتلك مهارات الاتصال مع الآخرين
- ٢١. الثقافة عامة
- ٢٢. الانضباط والالتزام العالي
- ٢٣. مجتهداً طموحاً
- ٢٤. يمتلك تفكير إبداعي
- ٢٥. له القدرة على التصرف الصحيح في المواقف الصعبة
- ٢٦. وضع الحلول المناسبة في الحالات المفاجئة.
- ٢٧. علاقاته جيدة مع الإدارة واللاعبين
- ٢٨. القدرة على إصدار الأحكام
- ٢٩. القدرة على النقد
- ٣٠. القدرة على تحمل المسؤولية.
- المعايير الأخلاقية التي يجب ان يمتلكها المدرب:
 - ✓ الأمانة.
 - ✓ الصدق.
 - ✓ الشرف.
 - ✓ العدل.
- السمات النفسية للمدرب:
 - ✓ الثبات الانفعالي.
 - ✓ القدرة على التحكم بالذات.
 - ✓ التحمل النفسي.
 - ✓ الواقعية.
 - ✓ الانبساطية.

- ✓ الصلابة.
- ✓ تحمل المسؤولية.
- ✓ الدافعية.
- ✓ الاجتماعية.
- ✓ الإبداع.
- ✓ التنظيم.
- ✓ المثابرة.
- ✓ الثقة بالنفس.

• وظائف المدرب:

- تحضير برامج التدريب أو المشاركة في إعدادها.
- تنفيذ برامج التدريب.
- ملاحظة أثر التدريب على المتدربين.
- تقويم عملية التدريب.
- التعديل والمراجعة.



المبحث الثاني: أساسيات عمل المدرب في التدريب



المدرب: يعد المدرب المحور الأساسي الذي يقود العملية التدريبية بنجاح؛ لهذا فإن اختيار المدربين أيضاً يجب أن يكون بمواصفات ومؤهلات وإمكانات جيدة حتى نطمئن على وضع التدريب وبالتالي نحصل على فائدة التدريب بوصول اللاعبين إلى قمة الهرم في عملية التدريب، والمدرب الناجح هو

ذلك الشخص العلمي المثقف الذي يمتلك المعلومات والخبرات الواسعة في مجال اختصاصه ويستطيع أن ينقل الفكرة أو المعلومة أو الجملة الخططية إلى اللاعبين بسهولة، وأن يكون عارفاً ملماً بمجال عمله مؤثراً في اللاعبين، وبما أن العلم لا يتوقف عند حد فإن المدرب عليه مواصلة القراءة والمتابعة لكل جديد في التدريب، وأن يواكب التطورات الحاصلة في مجال اللعبة الاختصاص والمجالات التي لها علاقة وارتباط وثيق بعمله، فضلاً عن تعرفه وإطلاعه على البطولات والسباقات الدولية والقارية والبحث عن أهم البرامج والخطط التي يستفاد منها لخدمة اللاعبين. وعليه أدناه أهم أساسيات عمل المدرب:

١. أن يكون عارفاً ولديه خبرة في تعليم المهارات الأساسية وخطط اللعب بكرة القدم.
٢. أن يكون مطلعاً وعارفاً لمبادئ وأسس التدريب الرياضي.
٣. اعتماد التخطيط العلمي الدقيق.

٤. ان يكون لديه فهم واسع واطلاع كبير على طرائق التدريب الرياضي.
٥. معرفة أسس بناء وتصميم الجرعات التدريبية وتوجيه الأعمال التدريبية.
٦. اعتماد الملاحظة والمتابعة المستمرة للاعبين.
٧. تقييم الأداء باستمرار.
٨. متابعة ومتواصلًا مع كل التطورات والمستجدات الحديثة بكرة القدم.



العمل مع الصغار (البراعم - الأشبال -

الناشئين) مهمة وطنية إستراتيجية لخلق جيل مثقف وواعي ومدرك ومتفهم لمسؤولياته الكبيرة وهم ثروة وطنية مستقبلية إذا ما أعطيت الرعاية والاهتمام الكافي من أجل رسم السياسة الخاصة بإدارتهم ورعايتهم والارتقاء بمستوياتهم بحسب خطط ومناهج علمية وبإشراف وإدارة جهاز فني

متمكن عارف لمهامه وواجباته وقادر على إدارة رحي العملية رغم قناعتنا بأن المهمة ليست بالسهلة كما انها ليست مستحيلة. لهذا يجب إعدادهم بشكل صحيح من البداية ومن أول خطوة للعمل معهم بعد اختيارهم وانتقائهم من بين مجموعة كبيرة تقدموا للاختبار، اذ ان العمل مع الصغار يعد موهبة وفن وهذا يجعلنا دقيقين في اختيار جهاز إداري وفني يمتلك مواصفات خاصة يستطيع التعامل معهم والوصول بهم إلى بر الأمان.

لذا يجب على مدرب الناشئين تنفيذ جميع الإجراءات التعليمية والتربوية، وأن يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة والمعارف التي تمكنه من قيادة العملية التدريبية دائماً للوصول باللاعب إلى الحالة المثالية، وعليه دراسة خصائص مراحل النمو للناشئين، وتعلم أساليب ومبادئ التدريب، وأن يكون من الذين يبحثون عن العلم مدى الحياة وعليه أن يعمل جاهداً لتعليم اللاعبين أسس وقواعد اللعب الصحيح، ويعلمهم احترام قانون اللعبة.

فئات البراعم والناشئين والشباب هي فئات لها متطلبات يجب أن تتوافر في الشخص الذي يعمل في التدريب فيها، مع هذه الفئات لأهميتها، وهذا يتطلب من المدربين العاملين مع تلك الأعمار ان يتمتعوا بجوانب عدم منها:

- امتلاكهم قدرة على العمل في مجال التدريب وان يمتلك مواصفات ومعارف ومعلومات ودوافع وشخصية متناسبة مع متطلبات العمل.
- ان يكون قادراً على تحمل المسؤولية التربوية والتعليمية للاعبين.
- له شخصية قوية ومحبوبة ومؤثرة في اللاعبين.
- القيم والمبادئ والسمات والمهارات التي يتحلى بها المدرب.
- شخص سوي صاحب خلق وسلوك جيد.
- تحليه بالصدق والأمانة والإخلاص.

يجب أن يكون مدرب الناشئين مؤهلاً من جميع النواحي ملماً عارفاً عمله، قادراً على قيادة وتوجيه وتربية اللاعبين على أسس تربوية وعلمية واجتماعية على وفق القيم والمبادئ الصحيحة التي يمكن من خلالها الوصول بالناشئ الى تحقيق ما نطمح له على وفق المناهج المخططة لهذه الأعمار.

وتدريب الناشئين هو أساس تحقيق هذه القيم ويعد عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد المتدربين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم، ناشئون، شباب) إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وفكرياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. " ولعملية التدريب الرياضي وجهاً يرتبطان معاً برباط وثيق يكونان وحدة واحدة أحدهما تعليمي والآخر تربوي، فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، إضافة إلى إكساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة.

ومن المعروف أن تدريب الناشئين الصغار الذين تراوح أعمارهم بين (٦-١٥) سنة يحتاج إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، ويشكل التنويع المرحلي لتطوير اللاعب عاملاً مهماً في عملية بناء اللاعب الناشئ بحيث تكون التمارين متنوعة ومشوقة وتحتوي على التحدي والذي يجعل اللاعب يصر على العطاء المستمر. وعلى المدرب أن يركز على التنويع المستمر أثناء التمرين لأن التنويع هو من سيطور اللاعبين وبشكل كبير لأنهم تمرنوا على أنواع مختلفة ولديهم حلول لأي حالة كروية قد تحدث أثناء المباريات القادمة.



المبحث الثالث: المواصفات التربوية لمدرّب الناشئين

١. ان يتميز بمواصفات تجعله ان يكون قدوة للآخرين.
٢. ان يهتم بتربية الناشئين وزرع فيهم حب الوطن والولاء والانتماء للمجتمع.
٣. الاهتمام برغبات وتطلعات ودوافع اللاعبين.
٤. تعويد اللاعبين على الاعتماد على أنفسهم وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والإرادة والطموح.
٥. التأكيد باستمرار على حب اللعبة والزملاء.
٦. تعويدهم على اللعب النظيف.
٧. تذكيرهم دائماً بقانون اللعبة وضرورة الالتزام به وبقرارات الحكم.
٨. احترام المنافسين.
٩. تعليمهم التصافح مع اللاعبين والحكام.
١٠. تعليمهم على العادات والتقاليد والقيم التربوية والرياضية الصحيحة.
١١. ان يتميز بالقدرة والكفاءة في إيصال ما يريده للاعبيه بسهولة وبسلاسة.
١٢. ان يكون طموح مثابر متابع له تطلعات وآفاق بعيدة للوصول بلاعبيه إلى أفضل المستويات.
١٣. ان يتعامل بلطف وتسامح وبعدالة مع لاعبيه.
١٤. ان يكون أب لجميع اللاعبين.



المبحث الرابع: خطائص المدرب

لم يعد تدريب (البراعم والناشئين والشباب) سهلاً اذ يجب ان يمتاز المدرب بخصائص تؤهله لتدريب هذه الفئات ومن هذه الخصائص ما يأتي:

✓ ان تكون له القدرة على التنسيق والتنظيم لمفردات ومحتويات المنهاج التدريبي.



✓ معالجة الصعوبات التي تواجهه او تواجه اللاعبين.

✓ التفاني والجدية والإخلاص بالعمل.

✓ ان يحقق المساواة والعدالة بين اللاعبين.

✓ الثبات وعدم الانفعال والتعصب.

✓ له القدرة على اكتشاف المواهب.

✓ لديه فكر تدريبي واسع.

✓ لديه الرغبة والدافعية تجاه العمل وتحقيق

الأهداف.

✓ لديه ثقافة عامة وثقافة رياضية.

✓ متابعاً مطلعاً على المستجدات الحديثة في مجال التدريب الرياضي

وكرة القدم على وجه الخصوص.



✓ أن يتمتع بصفات شخصية

وسمات نفسية عالية.

✓ أن يكون بسيطاً سهلاً في

تعامله.

✓ أن يكون آبا للاعبين.

✓ أن يكون موجهاً ومرشداً لهم.

✓ مبدع في عمله.

✓ له القدرة على التعامل بحكمة ودراية واتزان.

✓ قدرته على سرعة اتخاذ القرار.

✓ وسرعة الملاحظة.

✓ أن تكون ثقته بنفسه عالية.

✓ أن يهتم بدراسة خصائص مراحل النمو للناشئين.

✓ أن يمتلك القدرة لتعليم اللاعبين أسس وقواعد اللعب الصحيح.

ان مرحلة تدريب الناشئين ترتبط بعوامل مرحلتين وهي مرحلة تدريب البراعم والأشبال والتي تكون الأساس والقاعدة لتدريب الناشئين وارتباطا بالمرحلة الأخيرة وهي تدريب المتقدمين اذ تتوسط مرحلة تدريب الناشئين بينهما، وهنا يكون الموهوب قد تقدم عمره واختلف نموه وهذا يحتاج الى مراقبة ومتابعة ورعاية خاصة ويركز المدرب فيها على تنمية كل الجوانب الأساسية والقدرات البدنية الى جانب الصفات البدنية والنفسية، وإعطاء الوقت الكافي للناشئين لإظهار طاقاتهم وإبداعاتهم وقدراتهم ويبرز الدور القيادي للإداري والأخصائي النفسي والمدرب في تقديم المساعدة والتوجيه والإرشاد لهم من اجل بناء شخصيتهم بشكل متوازن.



والعمل مع البراعم والأشبال والناشئين يعطينا الفرصة المناسبة لتحقيق القيم والمبادئ الأساسية لتكون قاعدة يمكن الانطلاق من خلالها لتحقيق النجاح في العمل

وهذا يتطلب بذل الجهود الكبيرة من قبل القائمين على التدريب وتهيئة

مستلزماته وأدواته، بالاعتماد على الأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي في وضع المناهج التدريبية المناسبة والمدروسة.

لقد أصبح التعامل مع الفئات العمرية الصغيرة في المجال الرياضي مسؤولية صعبة ومهمة شاقة وأمانة في أعناق المربين من التربويين والمدربين، وبما إنهم صغار السن فإن الجانب الأساسي في نجاح مهمة المدرس هنا الاهتمام بالجوانب التربوية والخلقية لأن هذه القيم سواء التربية أو المجتمعية أي الثقافية من القيم الأساسية التي تنسدها الدول المتقدمة والتي نرموا جميعاً ونتطلع لها، ونعتقد بأنها المحور الأساسي نحو الازدهار والتقدم في تحقيق الجوانب المخطط الوصول إليها من أجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم لا بد من الاعتماد على اختيار المواهب الرياضية من الفئات العمرية المبكرة (براعم-أشبال-ناشئين) ومن أجل الوصول إلى إتقان الجانب المهاري والخططي عند العمل مع الناشئين يجب معرفة الناحية الذهنية التي يتمتع بها الموهوب إلى جانب المواصفات الجسمية والتي تعتمد في بناء المنهج التدريبي، لكي يتماشى مع مواصفات وقدرات وإمكانات اللاعبين الموهوبين وما متوافر من مستلزمات تدريبية، وتعد الفئات العمرية من العمر (٦-١٢) سنة هي الركيزة الأساسية لبناء لاعب كرة القدم لما تحمله هذه الفئة العمرية من عوامل تطور ذهني وبدني واجتماعي ولكونهم الأساس الذي يمكن بناء أي قاعدة كروية لأي بلد خاصة في ظل توفير المستلزمات الضرورية لتنشئتهم بصورة صحيحة وفعالة هذا يقودنا إلى ضرورة تطبيق الأمور التالية عند التعامل مع هذه الفئات:

✓ تهيئة المستلزمات الخاصة بالتدريب (أجهزة وأدوات وملابس وكرات...الخ).

- ✓ تعليم الموهوبين من هذه الأعمار على الروح الرياضية العالية وحب التعاون والتسامح.
- ✓ الاحترام المتبادل بين الزملاء ومع الآخرين ومع المدرب.
- ✓ الترتيب والتنظيم مهم جداً في التدريب والابتعاد عن العشوائية والفوضى عند الاستعداد للتدريب.
- ✓ التعامل مع جميع اللاعبين وفق معيار واحد دون تفرقة، مع إعطاء بعض اللاعبين وقتاً للتعامل مع الكرة لغرض إظهار إمكاناتهم وطاقاتهم ومواهبهم التي تتم عن الإبداع في الأداء.
- ✓ دائماً يعتمد التشجيع للحالات الجيدة من اجل زرع الثقة في نفوس اللاعبين ليشقوا طريقهم نحو التفوق والإبداع.
- ✓ من اجل زيادة الدافعية والرغبة في التمرينات يقوم المدرب باستخدام بعض التمرينات المشوقة والتي تبعث المرح والسرور لدى اللاعبين عند الأداء.
- ✓ الصوت العالي والكلام الجارح والتأنيب يريك اللاعب أثناء التدريب.
- ✓ للمحاضرات النظرية القصيرة أهمية كبيرة في نقل المعرفة للاعبين والتركيز على التطورات والمستجدات الحديثة بخصوص اللعبة.
- ✓ استخدام أساليب وطرائق متنوعة في شرح وتوضيح المهارة باجزائها وبحسب تسلسلها.
- ✓ اعتماد مبدأ التدرج في العملية التدريبية وعدم الانتقال الى تمرين جديد او مهارة او أي حالة تدريبية الا بعد ان يتأكد المدرب من تعلمها وإتقانه وبحيث تؤدي بشكل دقيق.

✓ فسح المجال أمام اللاعبين لإبداء آرائهم او طرح استفساراتهم وأسئلتهم لغرض التعود على ذلك للاستزادة بالمعارف والمعلومات الخاصة باللعبة.

✓ يجب ان نعطي التمرين او الوحدة التدريبية بما يتناسب مع قدراتهم وقابلياتهم لان من شروط النجاح في هذا المجال هو إعطاء التمرين الصحيح للعمر الصحيح وحتى لا يبدو التمرين مشوها وغير مناسب لهم لكي يكون التطور في كل حصة تدريبية واضح الملامح.



المبحث الخامس: الألعاب الترويحية وأهميتها في تدريب البراعم والأشبال والناشئين

اللعب هو "فعاليات ترويحية للصغار أو الأنشطة التي يقوم بها الكبار للتسلية بعيدا عن جو العمل".

كما يعد اللعب "العمل الحر الطبيعي والسعيد للأفراد في المجتمع". أما الترويح فهو "يعني التجديد في الطاقة والحيوية والسرور والعمل بنشاط وقوة لبناء القابلية الفكرية والانفعالية والجسمية من جديد للفرد، فكلما شعر الإنسان بحاجة إلى الترويح كلما استطاع ان يستغل وقته الحر".

يعد اللعب من أهم أساليب الترويح وتستخدم فعاليات ونشاطات خاصة ذات فوائد عديدة على شكل العاب يشعر الطفل الموهوب بالسعادة والارتياح من خلال ممارسته لها، وفي كرة القدم توجد العاب خاصة عديدة يمكن استخدامها لغرض تحقيق المتعة والتشويق وهنا يمكن استخدام



الكرات لاستشارة اللاعبين والأطفال بهذه الأعمار يحتاجون الى مثل هذه النشاطات (اللعب والترويح) لغرض التعبير الحقيقي عن الطاقة المخزونة ولكي يكون الموهوب حرا في إخراج طاقته ونشاطه

بحرية وهذا يجعله ان يظهر إمكانياته وإبداعاته، إضافة إلى استدعاء الطاقة المخزونة، إذ يعد اللعب أساسا للنمو والتطور العقلي وبناء وتقوية الذات لكل فرد.

تعطى بعض الألعاب الترويحية المشوقة والممتعة لتحقيق أهداف تدريبية كثيرة، اذ تعطي الحرية في الحركة والتنقل ويجلب الارتياح والسعادة والبهجة للصغار. وتعد الألعاب الترويحية محوراً هاماً من النشاطات الرياضية بسبب ملائمتها لكافة الأعمار وبخاصة مع (البراعم والأشبال والناشئين) وتستحوذ الألعاب الترويحية على أعلى درجة من الأهمية لأنها قريبة من طبيعة البراعم والناشئين بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والانفعالي والاجتماعي الذي يعود على البرعم والناشئ من ممارستها". وهي بهذه الحالة تحقق الأهداف التالية:

١. تعليم وتدريب الموهوبين على المهارات الحركية الأساسية وتكوين المبادئ الخططية في ظروف وحالات مشوقة وممتعة.
٢. هذه التمرينات تبعدهم عن الملل والتضجر من خلال الحركة المستمرة والتنويع في التمرينات وعطاء فترات استرداد كافية.
٣. تنمية أعضاء الحواس.
٤. استخدام الأجهزة والأدوات ووسائل التدريب المختلفة تساعد على تقبل التمرينات بدافعية.
٥. تنمية القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية.
٦. تنمية الصفات البدنية.
٧. معرفة إمكانات وقدرات اللاعبين.
٨. إكسابهم الجوانب الخلقية والتربوية الصحيحة.



ان الاستمتاع باللعب ومداعبة الكرة ومحاولة السيطرة عليها



والدحرجة بها يبعث المرح والمتعة والسرور في نفوس الموهوبين الصغار. وإجراء مباريات صغيرة فيما بينهم يحقق الكثير من الأهداف التدريبية الأساسية لهم، لأن المباريات تعطيهم رؤية واضحة

وفرصة كبيرة للتعلم، وهذا يساعدهم على اكتساب مهارات جديدة ويشعرهم بالاستقلالية والحرية في الحركة بدون قيود حتى يمنحهم فرصة تطبيق المهارات التي تدربوا عليها. وهذا يجعلهم يتصرفون بشكل جيد ويأخذون المبادرة والإقدام على اتخاذ القرارات ومن ثم الإبداع وأيضا الإحساس بوجود الآخر وأهميته والتعامل معه بشكل سلس، وفي الجانب التكتيكي يتم التأكيد على الهجوم والدفاع.

على المدرب الأخذ بنظر الاعتبار مساحة الملعب حيث تلعب إبعاد الملعب الذي تجري عليه الوحدات التدريبية دوراً مهماً وكبيراً وكذلك أبعاد المرمى ويستحسن استعمال الشباك في المرمى حيث تبين أن ذلك يزيد من متعة اللعب، اذ ان العمل مع الفئات الصغيرة يحتاج إلى دراية ومعرفة كاملة لجوانب استعدادهم وقدراتهم وعدد المشاركين في التدريب، حيث تكون الصعوبة كبيرة في حالة اللعب بعدد كبير من اللاعبين في مساحة صغيرة لان متطلبات اللعب تختلف بهذه الحالة ويتطلب هذا مهارات وتصور عميق لمجريات اللعب مما يشكل صعوبة كبيرة للاعبين الصغار، ومن اجل

الحصول على الفائدة المرجوة من التدريب يفضل تقسيم المهوبين حسب أعمارهم لغرض تحديد مساحات وإعداد اللاعبين المشاركين في التدريب كل بحسب فئته العمرية مراعاة (للعمر والناحية البنيوية والنمو والنواحي الوظيفية الى جانب الاستعداد والمقدرة على الأداء)، وفي ضوء تلك المعطيات يمكن العمل مع الصغار (٤×٤) بدون حارس مرمى وبالتدريج نصل إلى (٩×٩) انظر الجدول رقم (١).

جدول رقم (١)

من (١١-١٢) سنة	من (٩ - ١٠) سنوات	من (٦-٨) سنوات	اللعب بعدد صغير من اللاعبين
❖	❖	❖	٤ ضد ٤
❖	❖	❖	٥ ضد ٥
❖	❖		٦ ضد ٦
❖			٧ ضد ٧



المبحث السادس: اللعب النظيف

لقد أكدنا ان المدرب هو مربى وموجه اى انه يقوم بدور المعلم بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني فهو (يعلم ويوجه ويرشد ويربى ويدرب)، ودائماً يؤكد مع الناشئين على اللعب النظيف بما ينسجم ومبادئ اللعبة وقانونها. اذ حدد قانون كرة القدم اللعب داخل المستطيل الأخضر بضوابط تحكم الجميع وهذه الضوابط هي (قانون كرة القدم بمواده المختلفة)، ويؤكد الاتحاد الدولي (الفيفا) على اللعب النظيف بعيداً عن الخشونة المتعمدة والسلوك البعيد عن الروح الرياضية، والتصرفات الغير لائقة في الملعب، لذا فاللعب النظيف من مهمات المدرب لتعليم اللاعبين الصغار على الابتعاد عن تلك الأمور التي تخالف قانون كرة القدم، والذي وضع من اجل حماية اللاعبين وتحقيق المساواة والعدالة فيما بينهم وإصدار العقوبات وفق مواد القانون بحق اللاعبين المخالفين لبنوده، وهذا يدعونا الى التركيز على تلك الجوانب عند تدريب الصغار من خلال:

- وضع قوانين خاصة في التدريب.
- تعليم الصغار على تجنب كل ما يخالف قانون كرة القدم.
- تعليمهم المبادئ الصحيحة.
- تعليم اللاعبين وتعويدهم على المصافحة فيما بينهم ومع المنافسين.
- تعليمهم على أداء التحية.



الدوافع: "هي العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللاشعورية وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدفها". والدوافع هي حالة تنشيط وتوجيه الفرد من اجل تحقيق الأهداف والمحافظة على استمرارية السلوك، وهي حالة متغيرة غير ثابتة وتختلف مع تقدم حالة النمو للفرد، ففي كل مرحلة يكتب الفرد حالات وأنواع جديدة من الدافعية، ودافعية الفرد نحو الرياضة تتغير من مرحلة سنية إلى أخرى إلى ان تحقق أهدافه ومطالبه التي تتطلبها تلك المرحلة.



مُتَطَلِّبَاتُ التَّدْرِيبِ مَعَ النَّاشِئِينَ

المبحث الأول: المنهاج التدريبي للفئات العمرية الصغيرة
(الموهوبين)

المبحث الثاني: الوحدة التدريبية

المبحث الثالث: الخطة التدريبية السنوية:

المبحث الرابع: آلية العمل مع الفئات العمرية الصغيرة

المبحث الخامس: مبادئ التدريب الخاصة بالأطفال
الموهوبين بكرة القدم

الفصل الرابع: متطلبات التدريب مع الناشئين

المبحث الأول: المنهاج التدريبي للفئات العمرية الصغيرة (الموهوبين)

تدريب الناشئين هو نظام تدريبي قائم بذاته يكون من أهم خصائصه التركيز على مظاهر البناء والتجهيز الرئيسية تحت كل الأشكال العامة للتدريب الرياضي وذلك من أجل بناء قاعدة رياضية أساسية لاستخدام العديد من وسائل التدريب الخاص منها والعام.



او هو إعداد الصغار من الموهوبين الذين وقع عليهم الاختيار (الانتقاء) وتدريبهم وفق مناهج علمية مدروسة متناسبة مع أعمارهم لتحسين مستواهم، من خلال إعدادهم إعداداً جيداً، والوصول بهم إلى مستوى متقدم في كرة القدم ممكن الاستفادة منهم في المستقبل، كذلك يهدف تدريب الناشئين

الى الارتقاء بمستواهم ومراعاة مراحل النمو التي يمرون بها وإمكانية وقدرات الأجهزة الداخلية، والتركيز على النواحي المهارية، مع مراعاة نمو الطول وزيادة الوزن وكذلك نمو الأجهزة الحيوية وهذا يعتمد على النمو البيولوجي، وتمتاز كل مرحلة من مراحل النمو بصفات وخصائص معينة كما ان لها أهدافها الفلسفية والتربوية الخاصة بها، والوصول إلى الأهداف المخططة في مناهج تدريب الناشئين يتوقف على:

١. اعتماد التدريب العلمي الصحيح برعاية وإشراف أهل الخبرة والاختصاص كإداريين ومدربين.
 ٢. إعطاء فرص متساوية لجميع اللاعبين لإظهار مواهبهم وإمكانياتهم.
 ٣. تقسيم اللاعبين إلى مجموعات متجانسة.
 ٤. اعتماد التوجيه والإرشاد كأساس لنجاح التدريب.
 ٥. تعويد اللاعبين على الاهتمام بالجانب الصحي.
 ٦. الاهتمام بالغذاء كنوعية وليست كمية.
 ٧. تهيئة التدريبات الخاصة بالناشئين واعتماد التدرج بالانتقال من تمرين إلى آخر.
 ٨. ان تكون التمرينات المستخدم متناسبة مع أعمار الناشئين وقدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية.
 ٩. إشراك جميع اللاعبين في المنافسات ومحاولة معالجة الأخطاء وتحقيق العدالة والمساواة بينهم والتقليل من شدة التوترات.
- من أسس التخطيط المهمة لمنهاج التدريب في كرة القدم هو تسلسل مفردات المنهاج أي الواجبات الرئيسة وضرورة ترابطها وانسجامها وتناسقها خلال فترات التدريب، إذ إن تنظيم المنهاج التدريبي هو عملية منطقية لتأكيد تطبيق التسلسل في أداء مفردات الوحدات التدريبية وكذلك تسلسل الوحدات التدريبية المحددة في المنهاج على ضوء الأهداف المخططة ومن خلال تلك الجوانب التنظيمية والمتسلسلة بحسب ضرورتها وأهميتها يمكن جني الفائدة من عملية التدريب وتحقيق أعلى المستويات، التدريب المنظم والمبني على التخطيط الدقيق يؤثر بشكل كبير وفعال في العملية التدريبية، والتدريب بكرة القدم يحتاج إلى متطلبات وواجبات كثيرة

تتطلب وجود مدرب قدير وذو خبرة واطلاع لوضع الحلول المناسبة، اذ ان "التخطيط يتطلب من المدرب معلومات واسعة مع تجارب عملية حول إخراج عمليات التدريب، لان واجب كل مدرب يفرض فهم قوانين وتطور المستوى وتطور الشخصية الرياضية".

ومن اجل تحقيق نجاح المنهاج التدريبي يجب مراعاة النقاط الاتية:

- تنمية الدافعية والرغبة والاستعداد لتقبل مفردات التدريب.
- الانتباه والتركيز أثناء التدريب.
- استخدام النشاطات والتمرينات التي تبعث الفرح والمتعة والتشويق في نفوسهم مما تزيد من نشاطهم وإقبالهم على التدريب.
- إجراء القياسات والاختبارات بشكل دوري.
- اعتماد المرونة في المنهاج التدريبي، بحيث يمكن اجراء بعض التعديلات على بعض فقراته كلما استوجبت الحالة لذلك.
- الإعداد المتكامل في جميع النواحي.
- أن لا يقل عدد الوحدات التدريبية عن (٣ - ٤) وحدات في الأسبوع.
- ان لا يزيد زمن الوحدة التدريبية عن (٦٠ - ٧٠) دقيقة.
- إعطاء تمرينات ترويحية على شكل العاب صغيرة.



- الاهتمام بالمهارات الحركية.
- إجراء الفحوصات الطبية الدورية.
- الاهتمام بالتغذية.
- الاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع.
- مراعاة التدرج بحمل التدريب.
- عدم الإسراع في تطبيق مفردات المنهاج.

المبحث الثاني: الوحدة التدريبية

لم يكن بناء وتصميم وتنظيم الوحدة التدريبية سهلاً إذ تحتاج إلى جهد ووقت كبيرين من أجل إنجازها وفقاً للأسس العلمية المعتمدة في تنظيم الوحدات التدريبية على أسس ومبادئ التدريب الرياضي، ولعبة كرة القدم متغيراتها عديدة فهي تحتاج إلى جهود كبيرة وتعاون عدة أشخاص من أجل تحقيق ما يصبو إليه المدرب، وعليه يجب أن تكون الأهداف الأساسية والفرعية للوحدة التدريبية واضحة ومعروفة للاعبين، وعليه توجد اعتبارات أساسية ومهمة على المدرب أخذها بنظر الاعتبار عند تنظيم الوحدات التدريبية وهي:

١. تحديد الأهداف الرئيسة والفرعية للوحدة التدريبية.
٢. تحديد مكان الوحدة التدريبية (الملعب).
٣. تحديد موقع إجراء الوحدة التدريبية داخل الملعب.
٤. تحديد زمن الوحدة التدريبية.
٥. تحديد الفئة العمرية.
٦. تحديد عدد اللاعبين المشاركين في الوحدة التدريبية.
٧. تهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالوحدة التدريبية.
٨. ضرورة وجود مساعد المدرب في الوحدة التدريبية.
٩. موقع الوحدة التدريبية (في أي فترة من فترات التدريب).
١٠. أسلوب وطريقة التدريب المستخدمة في الوحدة التدريبية.
١١. تحديد مكونات الحمل التدريبي للوحدة التدريبية.

يعتمد البناء الأساسي للوحدة التدريبية على جوانب فسلجية ونفسية



وتربوية والفترة الزمنية للوحدة التدريبية تثبت على أساس فترة تأثير المثير ونوع الفعالية وقابلية الرياضة. وبشكل عام فإن هدف الوحدة التدريبية "هو

تعليم وتثبيت وتطوير قابليات اللاعبين والفريق بكرة القدم، كما أنها المكان الطبيعي لتصحيح الأخطاء عند اللاعبين وعند الفريق". ان أهمية الوحدة التدريبية تصبح أكثر فعالية اذا ما تم تخصيص الوقت المناسب لها مع توفر الملعب الجيد، وعندما تكون محتويات التدريب مألوفة وسبق ان تدرب عليها اللاعبون ولا تحتوي على تمارين جديدة فأن زمن الوحدة التدريبية يكون محدودا نسبيا، وعلى العكس اذا كانت محتويات الوحدة التدريبية غير مألوفة وتحتوي على جوانب مهارية وخططية جديدة فأن وقتها لا يكون أطول. ان الإكثار من التمارين خلال الوحدة التدريبية وزيادة وقتها لا يحدد أهمية ونوعية الوحدة التدريبية اذ إنها تعتمد على ما تحتويه من مفردات تدريبية محددة بمكونات الحمل التدريبي وفقا لأهداف الوحدة التدريبية.

تعتمد العملية التدريبية في وحداتها التدريبية وتشكيل مكونات الحمل التدريبي من اجل تحقيق النجاح وضمان الوصول للأهداف التي خطط لها وعلى شكل مراحل وفقا للبرنامج التدريبي المصمم على عدة عوامل وهي:

١. الجهاز الإداري.

٢. الجهاز الفني التدريبي.

٣. الجهاز الطبي

٤. اللاعبين.

١. الجهاز الإداري:

يقع على الجهاز الإداري مسؤوليات كبيرة وواجبات عديدة تكاد تكون من أولويات نجاح العمل التدريبي، حيث عليهم يعتمد في تهيئة كل ما يتعلق بالتدريب من أجهزة وأدوات وتجهيزات وتغذية ومعسكرات تدريبية والجوانب المادية وكل ما يرتبط بحقوق اللاعبين، ويرتبط الجهاز الإداري ارتباطاً وثيقاً مع الجهاز الفني من أجل تذليل كافة الصعوبات وحل المشاكل مع الأخذ بآراء المدرب فيما يتعلق بالأمور التي تخص اللاعبين والعملية التدريبية لأن الجهاز التدريبي أقرب وأعرف بمتطلبات التدريب ووضع اللاعبين واحتياجاتهم، كذلك فإن الجهاز الإداري تقع عليه مسؤولية ضمان حقوق اللاعبين والمدربين.

٢. الجهاز التدريبي

الجهاز الفني (التدريبي) يتحمل أعباء كبيرة ومسؤوليات جسام فيقوم باختيار اللاعبين الجيدين للفريق ويضع المفردات ومحتويات التدريب ويخطط البرنامج التدريبي وفق المعايير والأسس العلمية الحديثة في التدريب



الرياضي وتوزيع
مكونات الحمل بما
يحقق الأهداف
للبرنامج ويقوم بمتابعة

كل ما يتعلق بذلك ويبذل كل الجهود من أجل الوصول باللاعبين الى الحالة التدريبية التي من خلالها ينقل اللاعبين الى الفورمة الرياضية • القمة) وبهذا يكون قد اعد هم إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا.

والمدرّب تكون مسؤوليته مباشرة على محتويات المنهاج التدريبي ويتحمل مسؤولية كبيرة في إدارة العملية التدريبية بمختلف مضامينها وبخاصة عندما يكون العمل مع البراعم والناشئين والشباب لاختلاف متطلبات العمل مع هذه الفئات إضافة الى احتياجهم إلى اهتمام ورعاية خاصة من أجل تقبل مفردات التدريب بشكل سلس وبسيط، والمدرّب هو القائد والمعلم والمربي والإداري والموجه والراشد والمحفز... للاعبين من أجل تعليمهم مكنونات اللعبة المختلفة بالتدريب وصولاً إلى الإتقان التام لها وتحقيق الأداء الجيد في المباراة.

٣. الجهاز الطبي:



ان الجهاز الطبي المرافق للفريق مسؤولية كبيرة لم تكن سهلة كما يتصور البعض وينظرون الى ان العمل والمسؤولية الكبيرة تقع على الجهاز الفني وبهذا نشير الى المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتق الجهاز الطبي في متابعة اللاعبين وتشخيص الحالات التي تظهر عليهم ومحاولة علاجها ومعالجة الإصابات الطارئة

التي يتعرض لها اللاعبون في التدريب وأثناء المباراة، وفي بعض الأحيان تظهر

حالات مفاجئة واضطرابات مفاجئة تتطلب التشخيص والعلاج، وفي ضوء تلك المفاهيم فالمدرّب يتحمل مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين إلى جانب المتخصص في التوجيه والإرشاد لأن توجيهات المدرّب وإرشاداته تعد من أساسيات التأثير المباشر على الحالة النفسية للرياضي، فعلى سبيل المثال إذا ظهرت على المدرّب بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف والاضطراب أو القلق أو النرفزة فأن ذلك سوف ينتقل أثره الى اللاعبين، ومن ناحية أخرى إذا بدا المدرّب غير مهتم ولم يركز على المباراة وأظهر استخفافاً بالفريق المقابل فأن هذا السلوك سوف ينتقل الى اللاعبين، وعليه يجب على المدرّب ان يهتم بالمباراة ويجهز ويهيأ كل الوسائل التي تضمن له ولفريقه التفوق وبالتالي عليه رفع همة اللاعبين وتشجيعهم وشحن معنوياتهم لكي يكونوا في حالة نفسية ومعنوية جيدة تجعلهم قادرين على تقديم أفضل مستوى وتحقيق الانجاز العالي.

ومن واجب المدرّب إلى جانب الأخصائي النفسي مراقبة ومتابعة اللاعب الذي يتعرض إلى صدمة نفسية لأي سبب من الأسباب التي يتعرض لها اللاعب سواء في التدريب أو المباريات، وعليه أولاً معرفة الأسباب التي ادة الى هذه الحالة ووضع المعالجات والحلول للتخلص منها وبشكل سريع حتى لا ينتقل ذلك الى بقية اللاعبين. فضلاً عن ذلك فأن عملية الإعداد البدني والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرّب والطبيب ولكل واحد منهم دوره. فتشخيص وعلاج الحالات المرضية يكون من مهام وواجبات الطبيب وعلى المدرّب التعاون مع الطبيب في ذلك الى جانب ما يقدمه للاعبين من تشجيع ودعم من اجل نجاح مهمتهم في تهيئة وإعداد اللاعبين ويستطيع

المدرّب القيام بدور أساسي في مساعدة الرياضي المصاب من أجل سرعة شفائه من الإصابة أولاً والعودة السريعة للتدريب والمحافظة على مستواه.

وفي جميع هذه الحالات وغيرها يقوم الجهاز الطبي بمعالجتها وتقرير ما إذا كان اللاعب المصاب يستطيع العودة للتدريب واللعب وما هي المدة التي يحتاجها للراحة أي وما هي الإجراءات التي يقوم بها خلال مرحلة العلاج ومتى يكون مؤهلاً للعودة إلى الملاعب وغيرها من الأمور التي يجد الجهاز الطبي من الضروري إتباعها والالتزام بها.

٤. اللاعبون:

إن الاختيار الصحيح للاعبين إلى تشكيلة الفريق تؤسس لنجاح مستقبلي عالي المستوى، إذا ما تمت التهيئة والإعداد لهم مع توفير كافة



مستلزمات التدريب وقيادة واعية وذات خبرة واسعة من أجل الآخذ بالفريق والوصول به إلى مستويات متقدمة. واللاعبون هم العمود الأساسي من الأعمدة والمتطلبات الأساسية للتدريب الرياضي لأنهم أساس العملية التدريبية برمتها، ولهذا فإن اختيارهم يجب أن يكون وفق معايير وأسس واختبارات وقياسات دقيقة لكي نصل إلى الاختيار الصحيح.

تسلسل وترتيب الأداء في مفردات الوحدة التدريبية:

يعد تسلسل التدريب في الجرعات التدريبية وفق تسلسل منطقي وعلمي معتمداً الأسس العلمية في صياغتها وبرمجتها على أساس متوازن يحقق التدرج في الانتقال من مفردة إلى أخرى، وهذا يضمن تنمية وتطوير النواحي البدنية والمهارية إلى جانب النواحي الخططية والنفسية والتربوية

وهذه الفقرات الخاصة بكل وحدة تدريبية تعد أسس نجاحها وتحقيق أهدافها وهي:

١. الاحماء:



إن الإعداد والتهيئة الجيدة قبل البدء بالتدريب يحمي اللاعب من الإصابة فضلا عن تهيئته ذهنيا وبدنيا ويصبح قادرا على تقبل التدريب وبالتالي يستطيع

تقديم مستوى وأداء جيد ، وهذا الجزء هو تهيئة وإعداد اللاعب للدخول إلى الجزء الرئيسي.

تبدأ كل وحدة تدريبية بفترة إعداد (إحماء) للجسم حيث يكون نصيب هذا الجزء نسبة ١٥-٢٠٪ من الوحدة التدريبية فالإحماء يهدف الى تهيئة الجهاز العضلي العصبي والأجهزة الداخلية ورفع اللياقة ثم بعد ذلك يتم التأكيد على الجزء الخاص وذلك عن طريق بعض التمارين الخاصة التي تخدم الجزء الرئيسي.



أن ظروف المباراة في الألعاب الجماعية ومنها كرة القدم على سبيل المثال مختلفة لذا فان الحركات التي يؤديها اللاعب تكون بأشكال مختلفة ويؤديها بجهود مختلفة أيضا ، فهو يقوم

بأداء بعض الحركات والمهارات بجهد عال وبعضها بجهد متوسط وبعضها بجهد واطئ ، حيث يؤدي عدد من القفزات والانطلاقات السريعة والمفاجئة ويقوم بقطع الكرة وتشتيتها أو الدحرجة بها والتهديف او نطح الكرة

بالرأس أو المزامحة مع الخصم، وهذا الاختلاف في الجهد خلال المباراة الواحدة يعني ان اللاعب يؤدي عمل هوائي ولا هوائي ومختلط لان طبيعة المباراة وفعاليتها تتطلب عمل جميع أنظمة الجسم لتحقيق الأداء الأمثل نظرا لما يواجهه اللاعب من تزايد الأحمال البدنية المختلفة مع متطلبات تحقيق مستوى أفضل ونتائج أحسن (١: ٢). ولكي يحصل التكييف لهذه المجهودات يجب الاهتمام بإعداد اللاعب بشكل يضمن له مجازاة المباراة وأداء متطلباتها بشكل جيد، لذا لابد من إجراء الإحماء الكافي للاعبين سواء كان قبل المباراة او قبل التدريب لان الإحماء " يهيئ الجهاز العصبي للقيام بدوره في قيادة كافة أجزاء الجسم للقيام بالجهد المتوقع فيتحول إلى النشاط والإثارة بعد الإحماء بعد ان كان نشاطه أبطئ قبله".

حيث يعرف الإحماء بأنه " عملية التهيئة البدنية والنفسية التي يقوم بها اللاعب قبل المباراة او التدريب وتهدف الى إعدادة وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية والفنية لكي يتمكن من أداء واجباته خلال اللعب بصورة جيدة".

للإحماء تأثير غير مباشر على عضلة القلب وقد أثبتت العديد من البحوث والدراسات ان أداء أي عمل او نشاط مفاجئ بدون إحماء يؤدي إلى حصول بعض الحالات والمؤشرات الغير طبيعية لعمل القلب وهذه المؤشرات تختفي اذا تم إجراء إحماء جيد وكافي حيث يعرف الإحماء بأنه " عملية التهيئة البدنية والنفسية التي يقوم بها اللاعب قبل المباراة او التدريب وتهدف إلى إعدادة وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية والفنية لكي يتمكن من أداء واجباته خلال اللعب بصورة جيدة".

ان تنفيذ مفردات الإحماء بالشكل الصحيح يساعد اللاعب على إخراج طاقاته وقدراته وإمكاناته البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية، وعند أداء تمرينات الإحماء يجب التدرج في بذل الجهد وأداء الحركات لكي تستطيع أجهزة الجسم من التهيئة التدريجية خلال التدريب او المباراة وتستطيع أداء وظائفها بشكل فعال. ان فترة الإحماء غير متساوية او متشابهة وهي مختلفة من لاعب إلى آخر حسب شدة التمارين التي يؤديها اللاعب مع الأخذ بنظر الاعتبار ان القدر غير الكافي قد لا يحقق الهدف المطلوب والعكس الزيادة عن الحد المطلوب يقود إلى ظهور التعب وبالتالي التأثير على مستوى الأداء بشكل عام استراتيجيات

أنواع الإحماء:

الإحماء العام:

وهي كافة التمارين والحركات التي تعطى للاعبين لغرض تهيئة وإعداد كافة أعضاء ومفاصل وعضلات الجسم لغرض التهيئة العامة والشاملة ويأخذ وقت الإحماء العام ما بين ٥-١٠ دقائق. بعد ذلك يدخل الإحماء في مرحلته الثانية حيث تطبق تمارين التتمطية العضلية من الثبات، وذلك بأجراء التتمطية لكل عضلة بمفردها حيث يكون الثبات في الوضع لمدة ٣٠ ثانية مع تكرار الأداء مرتين وتستغرق مدة العمل في المرحلة الثانية من الاحماء (التتمطية الثابتة) ما بين ٥-١٠ دقائق وبعدها يقوم المدرب بإعطاء تمارين التتمطية العضلية المتحركة من خلال التمارين السويدية ويأخذ العمل هنا حوالي ١٠-١٢ دقيقة.

الإحماء الخاص:

استخدام التمارين والحركات لتهيئة العضلات والمفاصل التي يقع عليها العمل الأساسي، ويستغرق زمن الإحماء الخاص من ١٥-٢٠ دقيقة.

١.٠ تمارين مهارية:

يتم التركيز على تطوير النواحي المهارية للاعبين من اجل زيادة



الإحساس بالكرة وإتقان المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، وتؤدي هذه التمرينات فرديا او كل اثنين بكرة وعلى شكل مجاميع. وعلى المدرب

القيام بإعداد تمرينات مناسبة لتلك الأعمار (البراعم والأشبال والناشئين) من اجل تنمية وتحسين المهارات الأساسية وبالتالي يمكن أدائها في ظروف المباراة بتقدم التدريب، وبسبب التأثيرات التي تقع على اللاعب الناشئ خلال التدريب والمباريات من ضغوط وصعوبات وجهد ووجود منافس يكون الأداء المهاري للاعب بهذه الحالات مرتبطاً بتأثير جوانب (عوامل) عدة تتحكم في الأداء الفردي والجماعي، ونشير بهذا الموضوع من الضروري ضبط كل هذه العوامل حتى يتمكن اللاعب من التحكم والسيطرة على الأداء المهاري بحسب المواقف المختلفة وتباين تلك العوامل التي تحدد الأداء المهاري، وهذه العوامل هي:



• المساحات الخالية التي يتواجد فيها اللاعب:

يؤثر هذا العامل على دقة الأداء حيث المساحة الخالية (الكبيرة) تعطي اللاعب الحرية والمجال للحركة والسيطرة على الكرة والتحكم بها فضلاً عن ذلك يكون اللاعب مسيطراً على كل ما يدور حوله ويوزع نظره وتكون رؤيته واضحة لمسار الكرة وتواجد الزملاء، وفي حالة صغر المساحة التي يتحرك بها اللاعب عند استلامه الكرة يؤثر ذلك على المجال الحركي وقلة السيطرة والتحكم بها.

• المكان او المنطقة المحددة في الملعب:

تواجد اللاعب في مكان او منطقة معينة من الملعب تحدد للاعب اتخاذ القرار السريع والمناسب لنوع الأداء وفي ظروف خطط اللعب المتبعة من قبل الفريق، فعندما تكون الكرة في الثلث الدفاعي تبدأ الهجمة من هنا بنقل الكرة بتكتيك معين الى الثلث الوسطي لغرض ترتيب العمل وتنظيمه ومباغتته المنافس في نقل الكرة الى عمق الفريق المنافس بكرة بينية مباغتة او نقل الكرة الى احد الجناحين.

• موقع الزميل في الملعب:

ان الموقع الذي يتواجد فيه زملاء اللاعب الحائز على الكرة يكون له تأثير كبير في الأداء الجيد للمهارات بدقة عالية، إذ إن وقوف الزملاء في مكانات تعطي الفرصة أو توفر عدة احتمالات وبدائل لإعطاء الكرة بالمكان والوقت المناسب حيث تسهم تحركات اللاعبين في فتح الثغرات وتكوين مثلثات او زوايا مناسبة لتحقيق المناولات الصحيحة، يضاف إلى ذلك ان القرار الذي يتخذه اللاعب بوقته يكون أساساً في نجاح اللاعب.

• ضغط المنافسين:



يختلف أداء اللاعب في التدريب عنه في المباريات فهو يتعرض الى ضغوطات من اللاعب المنافس، حيث تتطلب المباراة ان يكون الأداء بشدة عالية وبروحية ودافعية عالية لأجل إظهار كل طاقة اللاعب

وإمكاناته لتسجيل مستوى جيد، يقودنا ذلك إلى ان الضغوط التي تواجه اللاعب أثناء المنافسة او المباراة سواء كان الضغط بشكل فردي او جماعي وهذه تجعل اللاعب استخدام أداء مهاري بحسب نوعية الضغط وقوة تأثيره والمكان الذي يحصل فيه سواء أكان في الثلث الهجومي أو الدفاعي أو الوسطي.

• تجاه الكرة وسرعتها:

تجاه الكرة يتطلب من اللاعب اخذ أوضاع معينة للجسم خلال أداء الحركة مما يقود إلى اتخاذ أسلوباً معيناً في الأداء. " فقد تأتي الكرة من الخلف فيستدير اللاعب لمواجهتها وفي نفس اللحظة ينفذ نوع المهارة المناسبة للموقف سواء تمريره مباشرة أو مراوغة للمنافس مع حركة الاستدارة". ومسار الكرة (مستقيمة أو ملتوية أو لولبية) فكل مسار له حساسيته في الأداء وكذا سرعة وقوة الكرة تتطلب استخدام أجزاء من الجسم او القدم، بينما مستوى الكرة الأرضية أو بمستوى الصدر لها اختلاف عن الكرات العالية بحالتي الثبات أو الحركة.



تدريبات مهارية:

- اللعب على هدف صغير (١×١) م بمساحة محددة (١٠×١٠) اللعب (٢×٢).
- نفس التمرين ولكن التهديف بالقدم اليسرى فقط.
- نفس التمرين ولكن التهديف بالقدم اليمين.
- نفس التمرين ولكن التهديف بعد المراوغة.
- نفس التمرين ولكن مع أداء نصف دورة والتهديف.
- نفس التمرين ولكن مع أداء دورة كاملة والتهديف.
- اللعب على هدف صغير (١×١) م بمساحة محددة (١٠×١٠) اللعب (٢×٢) التهديف يكون بعد إخماد الكرة.
- نفس التمرين السابق ولكن بعد إخماد الكرة يقوم اللاعب بالمراوغة والتهديف
- نفس التمرين السابق التهديف بالرأس.
- اللعب على هدف صغير (١×١) م بمساحة محددة (١٥×١٥) اللعب (٣×٣)، يكون اللعب بثلاث لمسات لكل لاعب.

٢. تمارين لعب:

وهو جزء من تدريب الناحية الفنية، حيث يقوم المدرب بشرح وتوضيح حالة تقنية معينة تؤدي هذه التمرينات في مساحات محددة.

٣. اللعب بفرق صغيرة:

تفيد هذه التمرينات على تعود اللاعبين على تعلم حالة اللعب المتجزئة من مباراة حقيقية، واللعب قد يكون بين فريقين أو ثلاثة فرق مثل اللعب (٣×٣) أو (٤×٤) أو (٥×٥) وصولاً الى اللعب (٨×٨) في مساحة محددة

وأهداف صغيرة والأهداف تكون متحركة ، ولقيام بنقل الكرة ولعبها الى ملعب الخصم وإرجاعها من اجل فك الضغط عليه ونقل اللعب الى جهة أخرى من الملعب ، وهنا يكون التمرين ذو فائدة في تعود اللاعبين على الحركة بدون كرة ومعها لتحرير مساحات وخلق فراغات والابتعاد عن مراقبة المنافس.

٤.٤. تمرين اللعب:



يجري التدريب في هذا التمرين في فرق صغيرة لمعالجة حالات لعب معينة مثل:

- تطوير أداء اللاعبين على اللعب في الحالات الفردية او الجماعية.

- تعويض النقص العددي في حالة الانتقال من حالة الهجوم الى الدفاع وبالعكس او في حالة فقدان الكرة.

- يعطي فرصة للاعبين لأداء المناولات الطويلة والقصيرة بمختلف الأوضاع

- التدريب وفق هذه المعطيات بمساحات محددة وعدد قليل من اللاعبين يعطي للاعب فرصة المشاركة الفعالة واداء الحركات والمهارات بكثرة.

٤.٥. مرحلة اللعب:

تؤدي التمرينات غالبا بعدم وجود منافس لتطوير الجوانب الخطئية المختلفة مع أداء التهديد والمناولات من مختلف الاتجاهات.

٦. اللعب المشروط:

وهو أداء اللعب وأداء التمرينات الموجهة وفق شروط محددة من قبل المدرب يوضحها اللاعبين قبل الأداء مثلاً يكون تسجيل الهدف بالرأس أو التهديف يكون بعد أداء (٣ أو ٤) مناولات ويلمسة واحدة، أو أداء مناولة جداريه، يساعد هذا في تطوير عقلية اللاعب وكذلك تنفيذ توجيهات المدرب واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة فضلاً عن معرفة إمكانيات اللاعبين. ومن أجل الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعبين (الفئات العمرية)، نرى من الضروري وضع أسس نجاح هذا العمل بشكل سهل وبسيط ومتدرج وكما يأتي:

١. العرض والشرح:

من الضروري عرض نموذج مع التوضيح والشرح للحركة أو المهارة المراد تعلمها، أم تطبيق المدرب الحركة أمام اللاعبين ترى اللاعب لا ينسى هذه الحركة المتزامنة مع التوضيح بل الأكثر من ذلك يحاول اللاعب الصغير تقليد الحركة التي أداها المدرب، وبعد ذلك يمكن عرض الحركة من لاعب متميز وبعدها تطبق من قبل الجميع، ولا بأس أن تعرض صور للاعبين مشهورين أو عرض فيديو للاعبين كبار وهم يؤدون الحركات أو المهارات، هذه الجوانب تسهل فهم واستيعاب المهارة.

٢. الجانب النظري:

يعد الجانب النظري مهم جداً في إيصال المعارف والمعلومات الخاصة للعبة وفنونها فضلاً عن فهم أشكال التدريب وأهدافه ورسم خطوط واضحة للاعبين لغرض تحقيق طموحاتهم والوصول إلى غاياتهم المنشودة.

للجانب النظري أهمية كبيرة في مجال تدريب كرة القدم الحديثة، وذلك لأهميته في إعداد وبناء اللاعب إلى جانب بقية الأنواع الأخرى التي تساعد في ذلك لغرض الوصول به إلى مستوى متطور ومتقدم في لعبة كرة القدم، إذ يساهم الجانب النظري مساهمة فعالة لأهميته في اكتمال إطار ومحتوى البرنامج التدريبي، ويشتمل التدريب النظري على الأقسام الأساسية التالية:

- ✓ إبراز دور وأهمية الجانب الفني في كرة القدم الحديثة.
- ✓ طرق التدريب والتطورات التي رافقتها.
- ✓ الحالة الصحية للاعبين وكيفية المحافظة عليها.
- ✓ قوانين اللعب والتعديلات الحاصلة عليها.
- ✓ تنظيم تغذية اللاعبين.
- ✓ الإصابات التي يتعرض لها اللاعبون وعلاجها.
- ✓ الإعداد المعنوي والنفسي للاعبين وطرق التأهيل للاشتراك في التدريب.

للمحاضرات النظرية أهمية كبيرة في إعداد اللاعب بما يطرح من موضوعات في هذه المحاضرات والتي لها علاقة وثيقة باللعبة وبخاصة مع اللاعبين الصغار لكي يتعرفوا على مكونات اللعبة ومتطلباتها، إضافة إلى بعض الموضوعات التي تهتم باللاعبين وظروفهم ومشاكلهم وكيفية معالجتها. فضلا عن شرح أهمية التدريب وأهدافه وتوضيح فقرات القانون الخاصة بلعبة كرة القدم وموضوعات عن الطب الرياضي وفسولوجيا التدريب والتغذية والجوانب النفسية والتربوية للاعب كرة القدم مثل الإرادة والإصرار والثقة بالنفس والشجاعة وتحمل المسؤولية... الخ). يكون الجزء

النظري من مهام المدرب وهو جزء من عمله لما للجانب النظري من أهمية بالنسبة لإدراكه ومعرفته لنوعية لاعبيه ومدى قدراتهم العقلية وهذا يشكل أهمية كبيرة للاعبين لأنها تشعرهم بمدى استفادتهم من خبرات مدربيهم وتنمية العلاقات الإنسانية بينهم. ويقوم بإلقاء المحاضرات ذوي الخبرة والاختصاص مع التأكيد على أن لا تكون مطولة وتسبب الملل للاعبين ويفضل إعطاء فرصة للاعبين للمشاركة في النقاش وطرح الأسئلة والاستفسارات حول الموضوع وتحقيق المحاضرات النظرية غاياتها وأهدافها عن طريق: استراتيجيات

- توضيح الغرض والهدف من هذه المحاضرات قبل بدئها لكي يستعد اللاعبون للموضوع.
- تحديد وتنظيم موعد المحاضرات.
- عرض الصور والأفلام لتوضيح موضوع المحاضرة.
- إعداد مكان المحاضرة بحيث يكون ملائم ومناسب من جميع النواحي.
- أن تكون مدة المحاضرة قصيرة حتى لا يشعر اللاعب بالملل.
- يفضل مع الناشئين إلقاء المحاضرات بأسلوب وطريقة مشوقة تجعلهم يركزون انتباههم.

يجب ان يتم تحقيق البناء والوحدة المتكاملة بين الجوانب العملية والنظرية المتعلقة بالجوانب التكتيكية وعلى المدرب تزويد اللاعبين بالمعلومات النظرية عند البدء بتعليم النواحي التكتيكية، ضمن خلال هذه المعلومات يتم البناء التكتيكي النظري. أن الشرح المتواصل يؤدي إلى

حصول تراكم هذه المعلومات حيث يستذكرها ويسترجعها اللاعب وقت الحاجة. وهنا لابد من مراعاة النقاط التالية:

✓ ضرورة تناسب وتلاءم المعلومات النظرية للاعبين والمستوى العام الذي يمتلكه اللاعب.

✓ الاستمرار بإعطاء المعلومات النظرية والعلمية الخاصة بالبناء التكتيكي في مراحل التعليم وعلى أساس ذلك يجب ان تكون هذه المعلومات فعالة ويستفاد منها اللاعب خلال البطولة.

✓ العمل على ثبات هذه المعلومات وتحويله الى الآلية وعكس ذلك يقود إلى إرباك اللاعب ويضيع الوقت في إيجاد الحلول المنطقية الفكرية للواجبات التكتيكية مما يعقد الحالة أكثر ويصبح تأثيرها سلبيا على مراحل تذكير اللاعب.

✓ لوسائل الإيضاح الثابتة (صور، أفلام، سلايدات.... الخ...) دورها الفعال في تعميق التعليم النظري التكتيكي. ان إمكانية اللاعب واستعداده لحل الواجبات التكتيكية النظرية والمعرضة أمامهم على شكل صور وأفلام وسلايدات يكون باستطاعته حل الواجبات التكتيكية الثابتة من الناحية العلمية.

✓ ان الواجب التكتيكي المطلوب أداءه في المباراة يتحقق فكرياً أولاً ثم حركياً، أي ان الحلول الفكرية تساعد على اختيار المناسب من الطرق والوسائل التي تحقق الواجب التكتيكي في زمن قصير من خلال القراءة الناقدة تحليلية لظروف المباراة ووضع اللاعب الخصم. لهذا يحدد اللاعب الحلول النظرية (الفكرية) ويحللها ويتصورها وبعد ذلك يقوم بعزل الحلول الصعبة التي لا يستطيع تنفيذها عملياً

وللجوء الى الحلول التي يستطيع تنفيذها وأدائها حركيا حسب الموقف.

✓ ان الفشل في وضع الحلول الفكرية للواجبات الخططية من قبل بعض اللاعبين يعود الى:

- ضعف الملاحظة لديهم (عدم القراءة الصحيحة للمواقف الحاصلة في المباراة.
- القصور وعدم القدرة على الاستكشاف والتحليل العلمي الدقيق للفرق والمباراة.
- قلة المعلومات ونقص الخبرة الناتجة من قلة التجارب التكتيكية.
- عدم صحة التفكير.

٣. المباريات التحريسية (الودية):

للمباريات الودية تأثيرات ايجابية للاعبين والفريق بشكل عام، وفيها فوائد عدة حيث يظهر اللاعب كل ما لديه من إمكانيات بدنية ومهارية وخططية لكي يبرز هويته ويثبت جدارته أمام المدرب. أضف إلى ذلك هذه الفترة تسبق المنافسات الرئيسية حيث يخوض الفريق بعض المباريات او السباقات التجريبية مع فرق اخرى لغرض الوقوف على حالة اللاعبين بشكل نهائي مع توفر الفرصة لمعالجة ما يمكن علاجه في حالة ظهور بعض الأمور التي يرى المدرب من الضروري الوقوف عندها ومراجعتها ووضع الحلول والمعالجات لها قبل الدخول للمنافسة الرئيسية، وهذا يعطي صورة واضحة وكاملة للمدربين عن مستوى اللاعبين. تستغرق هذه المرحلة ما بين (٣-٥) أسابيع وحسب احتياجات متطلبات وظروف كل لاعب/ فريق، وتتضمن من ٤-٨ منافسات تجريبية. وتهدف إلى تكامل كل الصفات

والعناصر والمفردات التي تم تعليمها واكتسابها في الفترة السابقة لغرض رفع مستوى النواحي البدنية وعمل الأجزاء الوظيفية من خلال هذه المنافسات الودية (التجريبية). حيث تزداد خبرة اللاعب ويتعود على ظروف وطبيعة السباق فضلا عن التعرف على نقاط القوة والضعف ومعالجتها، وتهدف هذه المرحلة الى الإعداد المنظم والمتقن مع تحديد ووضع أهداف لكل منافسة تجريبية. هذه المنافسات تجعل اللاعب مهياً ومعداً بشكل جيد للدخول إلى المرحلة التالية.

بالنسبة إلى لعبة (كرة القدم) تستخدم المهارات الأساسية لطبيعة خطط اللاعب وتوظيفها في واجبات مركز اللاعب وحركة اللاعبين وانتقالهم ضمن المساحات المحددة، أن تطور الحالة البدنية والمهارية ومعرفة ذلك من تقويم الأداء في المباريات التجريبية، يعطى فرصة كبيرة للمدرب لتطوير الجوانب الخططية والوصول بها إلى أقصى مستوى، ويضاف إلى ذلك تطبيق نظم أو خطط لعب مختلفة لكي يستقر المدرب على اختيار طريقة أو عدة طرق وتشكيلة أساسية للفريق والتعرف على إمكانيات جميع اللاعبين واختيار البدلاء لمعالجة ظروف المباراة والمواقف التي قد تحصل فيها. وفي هذه المرحلة يتم الترابط بين كافة مكونات الإعداد لظروف الفريق بحلته النهائية المتكاملة.

ومن جانب آخر فإن التهيئة قبل الدخول للمنافسات تعد فترة إعداد حرجية لأن أي تلكؤ أو عدم الدقة يقود إلى حدوث الأخطاء وكثرة السليبيات التي تؤثر على اللاعب في كافة نواحي الإعداد الأخرى وعليه لابد من الاهتمام بهذه الفترة لغرض الحصول على التعبئة والطاقة الجيدة والتي تضمن للاعب تحقيق أفضل المستويات، والمقصود بالطاقة هنا هي (الطاقة

البدنية والطاقة العقلية (النفسية)). ويسعى المدرب إلى الوصول إلى الطاقة البدنية المثلى من خلال وضع البرامج وتصميم الوحدات التدريبية بشكل علمي مدروس وفق تخطيط مبرمج لكل مفاصل العملية التدريبية وبشكل أدق تخطيط الأحمال التدريبية والتي يمكن التحكم بها خلال مراحل التدريب حيث يكون الحمل منخفضاً من حيث الشدة والحجم مع مراعاة ان تكون فترات الراحة كافية قبل المنافسة.

يركز المدرب في في مرحلة المباريات الودية على التدريب البدني الخاص للمباريات وأيضاً على النواحي المهارية والفنية والخططية الهامة والرئيسية. وتهدف هذه المرحلة لتثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافعين بالإضافة إلى الارتفاع بالحالة البدنية وتثبيتها استعداداً لفترة المباريات. ويجب أن تكون التمرينات التنافسية في هذه المرحلة أكثر من المراحل السابقة وخاصة للنواحي الفنية.

يعد أداء المهارات في ظروف مشابه لما يحصل في المباراة أصعب من أدائها منفردة، وعلى هذا الأساس ان التمرينات المشابه لأداء اللعب في المباراة والمباراة التجريبية وسيلة أساسية مهمة وذات فعالية أكثر في تحقيق الأداء الجيد والوصول إلى تثبيت وإتقان المهارات في ظل ظروف مشابه أو قريبة من أجواء المباراة.



٤. المنافسات:

بعد الانتهاء من مرحلة الإعداد يكون اللاعبون على أتم استعداد للدخول في مرحلة المنافسات الرئيسية وإكمال معالجة بعض الحالات ويحدد الهدف الرئيسي هنا بالمحافظة على ما اكتسبه اللاعب في المرحلة السابقة ومحاولة معالجة الثغرات التي قد تظهر خلال هذه المرحلة. وعلى المدرب أن يكون يقظاً متفهماً ومتفاعلاً مع مجريات اللعب ويحاول بكل جدية وحسم تشخيص الأخطاء والتخلص منها وقراءة مستوى الفرق المشاركة في البطولة حتى يستعد بشكل جيد لخوض هذه المباريات.

"ان عملية التدريب بمفردها لا تتطوي على أي معنى لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي تحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية. وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختبار وتقييم لعمليات التدريب الرياضي". ان المباريات الرسمية (المنافسات) تكون المكان المناسب للاعبين لتنفيذ الجوانب المهارية والخططية لتحقيق التفوق على المنافس انظر جدول رقم (٢)

جدول رقم (٢)

العمر/سنة	اللياقة العامة	اللياقة الخاصة	الجانب المهاري	الجانب الخططي	لعب
٨ - ١٠	٤٠٪	—	١٠٪	—	٥٠٪
١١ - ١٢	٣٠٪	١٠٪	٣٥٪	٥٪	٢٠٪
١٣ - ١٤	٢٠٪	٢٠٪	٤٠٪	١٠٪	١٠٪

جدول رقم (٣)

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	الفئة العمرية
(٣ - ٤) وحدات	(٨-١٠) سنوات (البراعم)
(٤) وحدات	(١١-١٢) سنة (الأشبال)
(٥) وحدات	(١٣-١٤) سنة (الناشئين)
(٦-٨) وحدات	(١٥-١٨) سنة (الناشئين المتقدمين)



المبحث الثالث: الخطة التدريبية السنوية

تعد عملية التخطيط للتدريب الرياضي السنوي عملية صعبة تتطلب توافر العديد من الوسائل والإمكانات لغرض الإعداد لدورات التدريب (الصغيرة والمتوسطة والكبيرة) في مراحل وفترات الإعداد المختلفة، وإنَّ تحديد صعوبة الإعداد السنوي للرياضيين ذوي المستويات العليا يرتبط بالعوامل الآتية:

تعتمد بداية الموسم التدريبي أو الخطة التدريبية السنوية على الوحدات التدريبية اليومية والتي تعد أساس بناء وتخطيط التدريب السنوي. والفترات التدريبية من الأسس الهامة في عملية التدريب الرياضي؛ لذا فإنَّ وضع دائرة تدريبية سنوية أصبح ضرورة لضمان نجاح التدريب في الفعاليات الرياضية المختلفة. وتعاد مرة أو مرتين خلال السنة وبناءً على ذلك "تکمن أهمية تنظيم الفترات التدريبية السنوية في كونها تحقق إعداد وتهيئة الرياضي للوصول الى أعلى مستوى له في الأوقات المحددة للسباقات"؛ وبسبب اشتراك اللاعب في عدة بطولات خلال السنة الواحدة فإنَّ هذا يتطلب تنظيمًا وتخطيطًا للتدريب السنوي من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين في خلال الموسم التدريبي الذي يشكل الأساس لتخطيط التدريب على المدى البعيد، إنَّ خطة التدريب السنوي تشكل إحدى حلقات التدريب والإعداد لعدة سنوات ويعني ذلك وصول اللاعب لأكثر من مرة إلى الفورمة الرياضية على مدى السنة الواحدة، أي وجود عدة مواسم تدريبية في نهاية كل موسم توجد منافسة، والخطة السنوية تشكل على أساس المواسم التدريبية (الدوائر التدريبية).

تقسم الخطة التدريبية السنوية إلى ثلاث مراحل أو فترات تدريبية

هي:

أولاً: الفترة الإعدادية.

ثانياً: فترة المنافسات.

ثالثاً: الفترة الانتقالية.

أولاً: الفترة الإعدادية.

تعد فترة الإعداد فترة أساسية لبناء الرياضي وفيها يجري وضع الأسس المتينة للإعداد وتحسينها والحفاظ عليها، وإنَّ ما يتم التوصل إليه في هذه المرحلة يُعدُّ استعداداً جيداً ومثالياً لخوض المنافسات.

هذه الفترة طويلة لإعداد اللاعب وتحقيق كافة الواجبات الأساسية والتي من خلالها يستطيع اللاعب المشاركة في البطولات والمسابقات، إذ تتحقق القاعدة الأساسية من حيث الزيادة في الحجم التدريبي لتطوير الخبرات الحركية ونمو الصفات البدنية وتطوير النواحي المهارية والإعداد التربوي والنفسي، وكذلك تتحقق الواجبات الخاصة في هذه الفترة؛ لذا يتطلب البدء من المرحلة الإعدادية الأولى بالتركيز على التدريبات الخاصة والتي على أساسها تبني القواعد والمبادئ الأساسية للتدريب في المراحل التالية.

تقسم فترة الإعداد إلى:

١. مرحلة الإعداد العام.
٢. مرحلة الإعداد الخاص.
٣. مرحلة المنافسات التجريبية.

أو تقسم إلى مرحلتين هما :

١. مرحلة الإعداد العام.

٢. مرحلة الإعداد الخاص.

وبهذه الحالة تدخل مرحلة المنافسات التجريبية ضمن فترة المنافسات.

١.٠. مرحلة الإعداد العام.

الإعداد البدني العام: " هو تنمية الصفات البدنية الرئيسية التي تعتبر الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية".

ويهدف الى "خلق وتطوير الأسس والمواصفات لتخصص رياضي من خلال تطوير عام للإمكانات الوظيفية للأعضاء الداخلية، ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدي الى التقدم في نوع النشاط الممارس". وتسعى هذه الفترة الى بناء مستوى الرياضي على أساس متين يشمل كل أجزاء الجسم لغرض تنمية الصفات البدنية ثم إعداد التكنيك والتأكيد على النواحي المعنوية، وتحدد ديناميكية الحمل بزيادة الحجم التدريبي والإقلال من الشدة، ويستخدم المدرب كل ما يخدم تحقيق أهداف الإعداد العام من تمارين عامة وخاصة.

يكون التقدم بالتدريب مع الناشئين وتكرر الوحدات التدريبية (٤) مرات في الأسبوع، ويهتم المدرب في فترة الإعداد العام باستخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة لإحداث الدافعية والرغبة للعمل مثل (السلالم – الأطواق – الحبال – الأثقال – الكرات الطبية – المساطب... الخ).

"إن مدة التدريب في المرحلة الأولى تكون لصالح تنمية قابلية الانجاز العامة فهي عالية بالنسبة للخاصة (٢: ١) وفي المرحلة الثانية تكون واطئة (١: ٢) "تتراوح الفترة الزمنية لمرحلة الإعداد العام من ٢ - ٣ أسابيع وهنا

يعمل المدرب على الإكثار من التمارين باستخدام الكرات (في الألعاب الفرقية) لزيادة الاندفاع والمتعة والرغبة لدى اللاعبين وإتاحة الفرصة لهم من أجل ضبط وإتقان المهارات الأساسية التي تعلمها من خلال تكرار الأداء.

- ◆ تكون هذه الفترة طويلة في مدتها.
- ◆ يكون الحمل مرتفع.
- ◆ تهدف إلى تحسين النواحي البدنية والمهارية والذهنية والنفسية.
- ◆ زيادة نمو اللياقة البدنية العامة.
- ◆ تعطى تمارينات خاصة بالنمو العام.
- ◆ درجة الحمل العام كبيرة.
- ◆ تهيئة الجسم للواجبات المحددة ذات الصلة بكرة القدم.
- ◆ ان يكون تدريب الصفات الحركية في هذه الفترة ذات بعد مستقبلي مرتبط بالتخصص بكرة القدم.
- ◆ في نهاية هذه الفترة تعطى تمارين بالكرة.
- ◆ تكون الشدة عالية.
- ◆ تعطى تمارينات خاصة بمهارة الدحرجة والمراوغة
- ◆ تعطى التمارينات الخاصة بالشجاعة والإقدام والإصرار والحماس.
- ◆ تعطى تمارينات للقفز.
- ◆ إعطاء وقت محدد للعب بالكرة.
- ◆ التأكيد على الرجل الضعيفة.

يعتمد المدرب في هذه المرحلة على إيجاد وتوسيع وتكامل المؤهلات لبناء الشكل الرياضي، وهذه المؤهلات تساعد في رفع المستوى العام لقدرة الأجهزة العضوية وفي تطور القابلية البدنية (القوة والسرعة والمطاولة) الى جانب المهارة الحركية، ويتحدد زمن الأداء للإعداد العام والخاص بنسبة (١ : ٣) او (٢ : ٣) فيما يتعلق بالمبتدئين بكرة القدم، اي يكون الأداء لصالح الإعداد العام وهذا يحدد الاتجاه العام للحمل في فترة الإعداد في الزيادة التدريجية مع الأفضلية للحجم، وهنا تحصل زيادة الحجم الأساسي الذي يحقق تثبيت الشكل الرياضي.

٢.٠. مرحلة الإعداد الخاص.

ينظم التدريب في مرحلة الإعداد الخاص بشكل يضمن الوصول الى الشكل الرياضي بطريقة غير مباشرة وهنا تحصل الدعائم الأساسية للمؤهلات وتكاملها ويستمر المدرب في تطويرها بحيث تتوافق مع إمكانيات وقدرات الرياضي مع ربطها بأهداف التدريب، وفي هذه المرحلة يقل زمن الإعداد العام لصالح الإعداد الخاص ويتغير تركيب الوسائل وطرائق التدريب وأحمال التدريب باتجاه الزيادة والاقتراب من الظروف المشابهة للمباراة، وارتفاع الحمل التدريبي يكون بالتدرج حيث يتم البدء بالتمارين الخاصة ثم الانتقال الى التمرينات ذات العلاقة المباشرة باللعب من خلال رفع السرعة ومستوى الأداء والتأكيد على القوة المميزة بالسرعة.

وتجدر الإشارة هنا انه لا يمكن الفصل بين تنمية المكونات البدنية وتنمية المهارات الحركية وذلك للارتباط الوثيق بينهما وكل منهما مكملًا للآخر، وإذا تم تنمية جانب فأن الجانب الآخر لا يمكن الارتقاء به الى المستوى المطلوب رغم انتقال اثر التدريب، لكون اداء المهارات الأساسية

للعبة يعتمد على مستوى تطور المكونات البدنية ، فمثلاً لاعب الكرة الطائرة لا يستطيع أداء مهارة الكبس اذا لم تتوفر عنده قوة الرجلين (قوة القفز) وقوة الذراعين (قوة الضرب).

يعرف (ماتفييف ، ١٩٦٢) الإعداد الخاص نقلاً عن عادل عبد البصير بأنه " البناء الخاص الذي يهدف الى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك". والإعداد الخاص هو الذي يجري من خلاله التحضير والاستعداد التام لبناء القدرات البدنية لدى اللاعبين لكي تكون هناك قاعدة يستند عليها في المستقبل وبالتالي يمكننا الحصول على كفاءة رياضية وقدرة بدنية عالية.

حيث يتضمن التدريب الصفات البدنية الخاصة إلى جانب تطوير الأداء المهاري. وهنا يقوم المدرب بإعطاء تمرينات مركبة لغرض استيعاب وفهم الجوانب الخططية وبالتالي استرجاع واستذكار قواعد وخطط اللعب التي تعلمها سابقا مع مواصلة التدريب عليها وتكرارها لغرض إتقانها بشكل جيد مع إضافة خطط جديدة

- ✓ هي مرحلة تخصصية يركز فيها المدرب على:
- ✓ الاهتمام بالصفات ذات الارتباط بالتخصص بكرة القدم.
- ✓ يتجه التدريب نحو الإقلال من تمارين التطوير البدني وزيادة نسبة التمارين بالكرات.
- ✓ تكون الشدة عالية.
- ✓ بناء اللياقة البدنية الخاصة.
- ✓ استخدام التمرينات المركبة البسيطة لربط النواحي البدنية بالمهارية والخططية.

- ✓ التركيز على السرعة والرشاقة والقفز.
- ✓ التأكيد على التنوع في التمرينات بشكل العاب صغيرة.
- ✓ إعطاء أهمية كبيرة لتطوير الجوانب الحركية في الأداء.
- ✓ يهتم المدرب هنا بإعطاء وقت للتدريب على السرعة في الأداء والمطاولة الخاصة
- ✓ يتم التدريب على اللعب الجماعي والتوافق في الأداء.

جدول (٤)

تقسيم زمن التدريب الكلي على مكونات التدريب في فترة الإعداد

مكونات الإعداد المستويات	الإعداد البدني	الإعداد المهاري	الإعداد الخططي
المستويات العليا	٣٠٪	٣٠٪	٤٠٪
الناشئين والشباب	٢٥٪	٤٠٪	٣٥٪

يمكن توضيح هذه النسب من خلال تطبيقها على فريق ناشئين أو شباب خلال فترة الإعداد والبالغ مقدارها (١٠٨٠٠) دقيقة ونسب الإعداد هي (٢٥٪) بدني و (٤٠٪) مهاري و (٣٥٪) خططي.

وعلى أساس ذلك فإن خطة التدريب تقسم كما يلي:

$$\frac{\text{الزمن الكلي للتدريب} \times \text{نسبة الإعداد}}{100} = \text{الإعداد البدني}$$

$$\frac{25 \times 10800}{100} = 2700 \text{ د} = \text{الإعداد البدني}$$

$$\frac{40 \times 10800}{100} = 4320 \text{ د} = \text{الإعداد المهاري}$$

$$\frac{35 \times 10800}{100} = 3780 \text{ د} = \text{الإعداد الخططي}$$

ثانياً: فترة المنافسات.

بعد الانتهاء من فترة الإعداد يكون اللاعبون على أتم استعداد للدخول في فترة المنافسات الرئيسية وإكمال معالجة بعض الحالات ويحدد الهدف الرئيس هنا بالمحافظة على ما اكتسبه اللاعب في المرحلة السابقة ومحاولة معالجة الثغرات التي قد تظهر خلال هذه الفترة. وعلى المدرب أن يكون يقضاً متفهماً ومتفاعلاً مع مجريات اللعب أو السباق أو النزال ويحاول بكل جدية حسم وتشخيص الأخطاء والتخلص منها وقراءة مستوى الفرق المشاركة في البطولة حتى يستعد بشكل جيد لخوض هذه المباريات أو المسابقات أو النزالات. وللإعداد النفسي والفكري والإرادي دوراً مميزاً في تحقيق الأداء الجيد والترابط الحركي السريع وتنفيذ الواجبات الموكلة لكل لاعب كل ذلك يساعد على تحقيق الفوز.

"إنَّ عملية التدريب بمفردها لا تتطوي على أي معنى لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي تحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية. وعلى وفق هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختبار وتقييم لعمليات التدريب الرياضي". وفي أثناء فترة المنافسات يشكل الحمل التدريبي بشكل تموجي لغرض الإعداد الجيد للاعبين ليوم المنافسة.

تُعدُّ فترة المنافسات هي الفترة الرئيسية في بناء الدورة الموسمية السنوية والتي تشكل أطول فترة أو مرحلة من مراحل التدريب وأكثرها صعوبة على اللاعبين. ويحدث في هذه الفترة تغيرات كبيرة في بعض العناصر والتي تقود إلى حصول نوع من التكيف مع الظروف الخاصة بالمنافسات التي بعدها، ويجب عدم الإفراط في إحداث بعض التغيرات الأساسية في هذه الفترة؛ لأنَّ

ذلك يؤدي إلى فقدان المستوى (الفورمة الرياضية) ويؤثر هذا على عدم قدرة وإمكانية المشاركة في المنافسات بفاعلية.

"إنَّ الهدف الأساس لفترة المنافسات هو تنمية وتثبيت المستوى الرياضي خلال المنافسات بصورة مثالية لتحقيق أحسن النتائج في فترة المنافسات الرئيسة، ويتوقف ذلك على متابعة الربط والتنسيق بين العناصر المحددة للفورمة الرياضية والتي بدأت مع بداية الجزء الثاني من فترة الإعداد وتأهيل الرياضي تأهيلاً مثالياً يمكنه من أداء المنافسات بدرجة عالية من قوة الإرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الاشتراك في المنافسات وأيضاً بواسطة حمل المنافسات الخاص في أثناء التدريب، والمنافسات هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب، ومن ناحية أخرى هي الوسيلة الفعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي". وهنا يبذل الرياضي كل طاقته؛ لكي يصل إلى مستوى عبء المنافسة والتي تكون شدتها مرتفعة. للمنافسات أهمية كبيرة في رفع مستوى الرياضي؛ لذا يجب زجه في المنافسات الرياضية المختلفة والمتنوعة من حيث مستوى الفرق واللاعبين وإشراكهم في منافسات مع فرق ومنافسين غير معروفين للحصول على فائدة هذه المنافسات من خلال اكتساب الخبرات والتكيف على المواقف المتغيرة.

في فترة المنافسات في تدريب الناشئين يصل فيها اللاعب إلى أحسن مستوى والمحافظة على هذا المستوى خلال هذه الفترة حيث يكون الاهتمام فيها بما يأتي:



١. الإعداد الجيد للاعبين للدخول في المباريات.
٢. إجراء مباريات ودية تجريبية من أجل ضبط الجوانب المهارية والخطئية.
٣. إعطاء بعض التمرينات التوافقية وتمرينات الربط.
٤. المحافظة على المستوى الذي تحقق.
٥. إعطاء محاضرات نظرية لتطوير الجوانب المعرفية الخاصة بكرة القدم.

ثالثاً: الفترة الانتقالية:

تهدف فترة الانتقال إلى هبوط تدريجي بمستوى الحالة التدريبية لحد معين من خلال الراحة البسيطة وانخفاض مستوى الأحمال التدريبية، وهي اقصر مدّة من فترات التدريب، كما أنها تعد فترة راحة للاعب بعد أداء فترة المجهودات المختلفة في الفترة السابقة، وهي أيضاً تشكل عملية الانتقال الصحيح وبالتدريج إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة حيث يأخذ الحمل التدريبي بالانخفاض التدريجي. بعد الأداء الطويل في فترة المنافسات والجهد الذي تحمله اللاعبين وانتهاء المنافسات يتحول اللاعبون إلى الفترة الانتقالية والتي تحقق:

- ◆ راحة اللاعب ومحاولة رجوعه إلى حالته الطبيعية وإبعاده عن الملل والضغوط الناتجة عن السباقات.
- ◆ ونقله إلى جو يشعر من خلاله بالراحة والاطمئنان.
- ◆ ويكون أكثر حرية في الأداء والاستعداد التام من أجل المشاركة في فترة الإعداد الجديدة.

- ◆ تتخذ الوحدات التدريبية في الفترة الانتقالية مميزات الراحة الايجابية.
- ◆ وتهدف إلى راحة الرياضي من أعباء الجهود التي أداها خلال الموسم.
- ◆ معالجة المصابين.
- ◆ تأهيل اللاعبين.
- ◆ خفض الحمل التدريبي بالتدريج.



المبحث الرابع: آلية العمل مع الفئات العمرية الصغيرة

نبدأ هذا الموضوع بسؤال، ما هي رؤية العمل مع الأطفال وأبعادها وأهدافها؟

إن لعبة كرة القدم أخذت بالانتشار الواسع والسريع في أنحاء



العالم، وأخذت الدول تعطيها اهتمام كبير وألان تمارس على كافة المستويات والفئات العمرية على وفق خصوصيات وإمكانات تلك الفئات العمرية، وفتحت

المدارس والمراكز التدريبية المتخصصة لتدريب كرة القدم بل بعض الدول ذهبت الى ابعد من ذلك وكان توجههم نحو الأكاديميات الرياضية، هذا يدفعنا ويجعلنا نقف ونوضح الأبعاد والأهداف والآلية التي تستخدم مع الأطفال عندما نعلمهم لعبة كرة القدم والتي نرى انها:

- لعبة كرة القدم للأطفال هي لعبة تسلية ومرح وسرور لكي نزيد من دوافع واستعدادات الأطفال لحب اللعبة.
- اللعب بقواعد مفتوحة من اجل التعرف على مكنونات كرة القدم ويجد فيها الطفل متنفس للتعبير عن طاقته ونشاطه.
- الاستمتاع بالوقت الذي يتواجد فيه الطفل في ساحة كرة القدم.
- الممارسة المستمرة تقود الى تعلم لعبة كرة القدم والتقدم فيها.
- يتعلم الأطفال على الاحترام المتبادل فيما بينهم.
- تجعل من الطفل مواطناً صالحاً يخدم بلده.

- الالتزام دائماً باللعب النظيف، وهذا يعد أساساً يعتمد عليه المدرب في وحداته التدريبية مع الصغار، لتنشئتهم بشكل صحيح.
- جميع الأطفال متساوين لا توجد تفرقة بينهم ولا تمايز بأي شيء.
- المدرب يتعامل مع الجميع من خط شروع واحد هو المساواة بينهم.
- دائماً نستخدم الأسلوب السهل والبسيط في التدريب مع الابتسامة التي تجعلهم يفرحون وينشدون ويؤدون بجدية.
- التشجيع والتصفيق لكل واحد منهم او للجميع مرة واحدة بعد كل تمرين او نشاط يتم.
- ابتعاد المدرب عن التأنيب او الصراخ بوجه الطفل.
- الأبعاد عن رفع او الإشارة بالإصبع لان ذلك يهبط من معنويات ودوافع الطفل.
- اجعل الأطفال يتصافحون عند بدأ الوحدة التدريبية وفي نهايتها، وكذلك في المباريات مع المنافسين.



المبحث الخامس: مبادئ التدريب الخاصة بالأطفال الموهوبين بكرة القدم

ان العمل مع الأطفال يحتاج الى دراية ومعرفة خاصة حول كيفية التعامل معهم، وما هي الجوانب الأساسية التي يعمل بها المدرب عند وضع مفردات المنهاج التدريبي لهم، ووضع تمرينات مناسبة لتلك الأعمار، وتجري هذه التدريبات على وفق شروط محددة هي:

✓ تقسيم اللاعبين الى مجموعات.

✓ الأداء يبدأ بإيعاز من المدرب لجميع اللاعبين.

✓ اللعب في مساحات محددة.

✓ اللعب على أهداف صغيرة.

✓ عدد قليل من اللاعبين.

✓ الحرية الكاملة للاعبين أثناء الأداء.

ومن أهم المبادئ التي يعمل بها المدرب في الوحدة التدريبية مع

المبتدئين هي:

المبدأ الأول: السيطرة الفردية على الكرة:

- يقسم اللاعبين إلى مجموعات.
- كل مجموعة تقف بخط واحد المسافة بين واحد وآخر (٢) متر.
- كل لاعب معه كرة.
- او كل لاعبين بكرة.
- تحديد مسافة الأداء بعلامتين.
- القيام بأداء التمرينات منفردة، اي كل لاعب يؤدي التمرين لوحده مع الكرة.
- الأداء يكون سهل بدون ضغط.

- تمرين: الدحرجة بالكرة ذهاباً وإياباً بداخل وخارج القدم لمسافة (٢٠) متر.

تمرينات:

١. الدحرجة بالكرة ذهاباً وإياباً بداخل وخارج القدم لمسافة (٢٠) متر.
٢. تمرين السيطرة والمناولة على شكل مثلث.

المبدأ الثاني: اللعب مع وضد:

- أداء تمرينات زوجية اي مع الزميل (١:١)، أداء مناومات بين لاعبين
- اللعب ضد منافس (١ ضد ١) أداء تمرين دفاع وهجوم.
- اللعب مع الزميل ضد منافس (٢: ١) ادعاء تمرين لاعبين ضد منافس واحد.
- أداء تمرين (السيطرة والتهديف).
- ❖ يؤدي كل لاعب التمرين منفرد لوحده.
- ❖ يؤدي التمرين مع الزميل.
- ❖ يؤدي التمرين ضد منافس.

تمرينات:

١. لاعب مقابل لاعب أداء المناولة الأرضية ثم السيطرة على الكرة وإعادتها إلى الزميل. المسافة (٥) أمتار، وبالإمكان التحكم بالمسافة بحسب ما يراه المدرب مناسباً.



٢. تمرين (مناولة - استلام - تهديف).

- لاعب وحده.
- لاعب مع زميل.
- لاعب مع منافس.
- الأداء في مباراة بعدد قليل.

٣. تمرين تسليم واستلام (١: ٢).

المبدأ الثالث: مباريات بعدد قليل:

- أداء تمرينات لعب فريقين.
- جميع اللاعبين يعملون مرة واحدة في ساحات متعددة.
- اللعب على أهداف صغيرة.
- اللعب أو الأداء في مساحات محددة.
- عدد قليل من اللاعبين (٢: ٢) أو (٣: ٣) أو (٤: ٤).
- اللعب (٢: ٢) مع وجود حارس مرمى.
- اللعب (٢: ٢) مع وجود لاعب جوكر.
- يفضل اللعب (٣: ٣)، لكي تكون هناك فرص كثيرة لكل واحد منهم المشاركة في الأداء ولمس الكرة والتحرك كثيراً وتحقيق المتعة والمرح والبهجة.
- متابعة المدرب لأداء اللاعبين وتشجيعهم وتصحيح الأخطاء.
- الأداء السهل والحرية في التحرك حتى يظهر الموهوب طاقاته ومواهبه وإبداعاته.
- التعود على اللعب في المناطق المحددة لتحقيق عدة أهداف.

- تعليم الأطفال على التعاون وكذلك التصافح مع اللاعب الزميل واللاعب المنافس.

تمريعات:

١. اللعب في المناطق الصغيرة:

❖ (٢×٢).

❖ (٣×٣).

❖ مساحة اللعب (١٠×١٠) متر.

❖ أهداف صغيرة.

❖ الزمن (٥) دقائق او (١٠) دقائق.

❖ التحكم بزمان التمرين ومساحة اللعب وعدد اللاعبين.

المبدأ الرابع: التهديف:

- انتهاء التمرين أو اللعب بأداء التهديف على المرمى الصغير يحقق المتعة والارتياح للاعبين.

- أداء المناولات أو الدوران والحركات الأخرى ولكن اللمسة الأخيرة تكون تهديف.

- أداء بعض الحركات المعبرة عن الفرع عند تسجيل هدف.

تمريعات:

١. الدرجة بالكرة لمسافة (٧) متر ثم التهديف على مرمى كرة اليد، بوجود حارس مرمى.

٢. الدرجة بالكرة لمسافة (٥) متر ثم أداء المناولة للزميل ليقوم بالتهديف.

٣. الدرجة بالكرة ثم مراوغة المدافع والقيام بالتهديف.

٤. الدحرجة بالكرة لمسافة (٥) متر ثم أداء المناولة للزميل الذي يقف الى الجانب ليقوم باستلامها واداء مناولة عالية الى نفس الزميل الذي تحرك لملاقاة الكرة للقيام بالتهديف.

المبدأ الخامس: أداء لعبة مسلية:

- يقوم المدرب بإعطاء أي لعبة مسلية تبعث المرح والسرور لدى الأطفال الموهوبين.

- العاب، مباريات مسلية، منافسات.

تمرينات:

١. مجموعتان (١) و (٢) متقابلتان المسافة بينهما (١٠) متر، في الوسط توضع كرات أمام كل لاعبين متقابلين، عند إشارة المدرب يركض أفراد المجموعتين للحصول على الكرة المقابلة، يكرر الأداء (الحصول على الكرة مرة باليد ومرة بالقدم).



اللياقة البدنية:

جدول رقم ()

النمو للفئات العمرية

النمو	الفئات العمرية
عادي في النمو	(٦ - ٧)
❖ يكون نمو الجسم واضح وأفضل من الأعمار الأقل. ❖ نمو ونشاط الدورة الدموية والقلب والرئتين. ❖ نمو واضح في العضلات. ❖ التكنيك مهم الى جانب بعض النواحي الخططية	(٨ - ١٠)
❖ النمو البدني يكون واضح ومهم في هذه الأعمار.	(١١ - ١٢)
❖ النمو كبير وسريع في الأطوال والأعراض ونمو الأجهزة الوظيفية.	(١٣ - ١٦)



اللياقة البدنية

المبحث الأول: مفاهيم في اللياقة البدنية

المبحث الثاني: عناصر اللياقة البدنية

الفصل الخامس: اللياقة البدنية

المبحث الأول: مفاهيم في اللياقة البدنية

يعرف (كلارك) اللياقة البدنية بأنها القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية ويقظة دون عناء زائد مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة "كما تعرف بأنها الإمكانية الوظيفية الشاملة لأداء بعض الأنشطة: فهي قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشاط اليومي. "تعد اللياقة البدنية جزء من اللياقة البدنية الشاملة والتي تشتمل على جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية". كما يعبر عنها بمستوى كفاءة الفرد من حيث القدرات البدنية اللازمة لأداء الواجبات الرياضية. وأن تمتع اللاعب بمستوى عالي من هذه القدرات يحقق له الاستقرار النفسي وبالتالي يكون اللاعب ذا استعداد ومعنويات عالية لتقبل جهد التدريب وضغط المنافسات. تختلف اللياقة البدنية من شخص لآخر نظراً لاختلاف طبيعة الأعمال والجهود المؤداة من قبل الشخص فالرياضي يختلف عن غير الرياضي في مستوى اللياقة البدنية، وكذا الحال فأن مستوى اللياقة تختلف من رياضي إلى آخر حسب نوع الفعالية التي يمارسها والمتطلبات الخاصة بها فضلاً عن رغبة واستعداد الرياضي لتقبل الجرعات التدريبية ومواصلته على التدريب.

للياقة البدنية أهمية كبيرة في حياة كل فرد (الرياضي وغير الرياضي) كونها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بصحته، والفرد اللائق بدنياً يكون أفضل من غيره عند ممارسة الأنشطة الرياضية ويستطيع تحقيق مستويات

متقدمة في النشاط التخصصي، فضلاً عن ذلك فإن الابتعاد عن الرياضة يسبب في هبوط المستوى بالنسبة للرياضيين إلى جانب الآثار (السلبية) التي تظهر عن عدم مزاوله النشاطات وفقدان اللياقة البدنية ان الإنسان بطبيعته يتحرك منذ الطفولة إلى أن يصبح في عمر الشيخوخة وذلك الأداء واجباته اليومية ومتطلبات الحياة والعمل والسفر وممارسة الرياضة إن قلة الحركة تؤدي إلى حصول الآثار السلبية المتمثلة ببعض أمراض القلب والشرابين...الخ.

ان النشاط الذي يقوم به الفرد يحتاج إلى بذل جهد معين وهذا الجهد يختلف حسب نوع النشاط ولكي يستعد اللاعب لتقبل هذه الجهود لابد من التدريب وفق تمرينات بدنية معينة وممارسة أنشطة رياضية مختلفة كونها من الوسائل الفعالة والتي تفيد في تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية، وهذا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين أي يجب ان يخطط لهذا العمل ضمن منهاج تدريبي مقنن وبإشراف ذوي الخبرة والاختصاص وتطبيق ميداني بإشراف مدربين أكفاء.

ترتبط عناصر اللياقة البدنية ارتباطاً وثيقاً بعضها ببعض الآخر، لأن كل النواحي الوظيفية والعضوية للرياضي هي وحدة متكاملة ولا يحصل أي تحسن في صفة واحدة من الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب إلا مع ارتباطها ببقية الصفات، إذ تكون الواحدة مكمله للأخرى والنتيجة حصول اللاعب على تحسن وتطور مستواه البدني، وهذا يحسن ويطور النواحي التكتيكية والتكتيكية وتطور هذه النواحي تجعله يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء شكل (١).

إن أي عمل أو نشاط يؤديه اللاعب يتطلب جهداً محدداً طبقاً لنوع العمل أو النشاط الذي يقوم به، وهذا يتوقف على مدى إمكانية واستعداد

اللاعب ولياقته وقدرته على القيام بالأداء، وكل فعالية رياضية تحتاج إلى توافر مجموعة من الصفات البدنية حتى يستطيع اللاعب من أداء واجباته المهارية والخططية بشكل جيد، ولكن يجب أن نعرف بأن احتياج هذه الفعالية يختلف عن احتياج فعالية أخرى من هذه الصفات البدنية، وقد يكون هذا الاختلاف في نسب هذه الصفات فقط وقد يختلف احتياج اللاعبين فيما بينهم لهذه الصفات في الفعالية الواحدة كما هو الحال في لعبة كرة القدم وعلى الخصوص المواصفات البدنية التي يتصف بها حارس المرمى.

يعد تدريب الناشئين على المكونات الخاصة باللياقة البدنية وإدراجها في مناهج التدريب يعد صعبا ويتم التركيز على الجوانب المهارية والحركية ومن خلاله تتمى وتكتسب الصفات البدنية.

يحتاج لاعب كرة القدم الى اللياقة البدنية العالية من اجل استطاعته مواصلة المباراة دون الهبوط بمستواه، وبما ان مباريات كرة القدم تحصل متغيرات كبيرة فيها لذا فأن هذا يتطلب من اللاعبين ان يكونوا على مستوى عالي من اللياقة لكي يتمكنوا من تأدية واجباتهم بشكل دقيق الى نهاية المباراة، وفي حالة فقدان اللاعب للياقة او نقص في اللياقة يؤدي ذلك الى فقدان التركيز ويتشتت انتباهه ويحصل التعب السريع وينخفض مستواه.

ان اللياقة ضرورية لجميع اللاعبين ولكن نجد انه اللاعبين المدافعين في الأطراف (اليمن واليسار) بحاجة كبيرة للياقة لأنهم يقومون بواجباته الدفاعية ويتحركون لإسناد المهاجمين في حالة الهجوم يدافعون. واحتفاظ الفريق بالكرة وأداء المناولات بين اللاعبين دليل على تمكنهم وتمتعهم

بلياقة بدنية عالية. والجدول رقم (١) يوضح تدريبات مختلفة لها فوائد عدة. ان التدريب البدني أو الجسماني اي كل ما يتعلق بجسم الرياضي وهذا ما يعرف بـ (التدريبات الفيزيائية)، وهي عبارة عن أي تدريب يرفع من القدرات البدنية للاعب، بحيث تعني قدرة القلب والأوعية الدموية والبروتين والعضلات على العمل بالكفاءة العالية المتوقعة كما إنها تعني قدرة الجسم على أداء المهام وبكفاءة عالية وبفاعلية بالعمل. وتحقق التدريبات الفيزيائية خفة الحركة، القفز، التوازن، تشكيل هيئة الجسم، ردة فعل سريعة، تحمل للقلب والأوعية الدموية، التنسيق، المرونة، السرعة، القوة، التسارع واللياقة ومن هذه التدريبات، ركض (٤٠٠م)، المارثون مع إعطاء اهتمام كبير للتغذية والنوم الكافي.



المبحث الثاني: عناصر اللياقة البدنية

١. القوة العضلية:



هي "مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومه خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى انقباض عضلي ممكن".

كما تعرف بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".

تعد القوة العضلية إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، وهي الأساس لجميع القدرات الحركية كما إنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، والقوة كمتغير انجازي حركي ذا طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى انجازها الكثير من المتغيرات العضلية والعصبية. وتعرف بأنها قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها.

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية مراعاة قاعدتي التدرج وزيادة العبء، والتنويع (تناوب) بين تمرينات الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه، والبدء دائماً بالعضلات الكبرى ثم الصغرى. ويمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي من خلال إجراء التمرينات السويدية كوسيلة لتحقيق ذلك، حيث يتم في كثير من الأحيان استخدام وزن الجسم (أو الطرف المراد تنميته) كمقاومة. أما في حالة توافر أجهزة تدريب القوة العضلية والتحمل العضلي (أجهزة التدريب بالإثقال) فهي جيدة وأكثر

أماناً من الأثقال الحرة، ويمكنها تحفيز الممارس على الاستمرار في الممارسة كما يمكن استخدام الكرات الطبية أيضاً كوسيلة لتقوية عضلات الجسم وزيادة تحملها.

لا يمكن إعطاء تمارينات القوة في الفترات التدريبية الأولى مع (البراعم والأشبال) خوفاً من التأثير السلبي على العمود الفقري لعدم اكتمال النمو لدى هذه الفئة العمرية من (٨-١٠) سنوات. وعند بلوغ العمر (١٠) سنوات تعطى تمارينات القوة مع الكرات او مع الزميل وتظهر القوة واضحة بعمر (١٢-١٤) سنة "حيث يستطيع اللاعبون بأعمار (١٠) سنوات رفع ما يعادل (الثالث) من أوزان أجسامهم، وعند بلوغ العمر من (١٤ - ١٥) سنة ما يعادل (ثلاثة أرباع) أوزان أجسامهم، وفي عمر (١٦) سنة يعادل وزن أجسامهم".

على ان تكون هذه التدريبات مترابطة مع تدريبات عناصر اللياقة البدنية الأخرى ويتم التركيز على قوة القفز في هذه الأعمار ولذا نؤكد على ضرورة تقوية عضلات الرجلين والجذع والسرعة في عملية دفع الأرض أثناء القفز كونها عوامل أساسية تسهم في تطوير قوة القفز للاعبين.

مكونات القوة هي: (القوة العضلية والقدرة)، بما ان الناشئين لم يكتمل لديهم نمو الجهاز الهيكلي وبخاصة غضاريف النمو لذا يفضل إعطاء تدريبان القدرة وعدم التركيز على القوة خوفاً من حدوث الإصابات، كما ان طبيعة اللعبة والحركات التي يؤديها الناشئين ضمن أعمارهم تتطلب القدرة لتوافقها مع تلك الحركات.

- ❖ يركز المدرب على تدريب القوة المميزة بالسرعة.
 - ❖ تتميز التدريبات بسرعة الانقباضات العضلية
 - ❖ تكون المقاومات بسيطة من (٣٠٪-٤٠٪) من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.
 - ❖ عدد تكرارات الأداء (٨-١٠) مرات.
 - ❖ المجموعات من (٣-٥) مجاميع.
 - ❖ الراحة بين التمرينات (١-٢) دقيقة.
 - ❖ وفترات الراحة في حدود (٣) دقائق بين المجموعات.
 - ❖ ويراعى التركيز على تنمية عضلات الجذع الأمامية والخلفية حيث أنها تشكل الحزام العضلي الذي يحمي العمود الفقري المعرض لخطر الإصابة في تلك المرحلة السنية.
- تستخدم تدريبات القوة مع اللاعبين المبتدئين بأوجه مختلفة ومتعددة الجوانب وتكون شاملة، ويكون مسار التخصص لديهم بطيئاً ومتدرجاً، اذ ان التدريب الموجه لتحقيق شروط السباقات والذي يكون نسبياً غير شامل يجب تجنبه عند العمل مع هذه الفئات، وذلك لأنه يحدث تشوهات في العمود الفقري والعظام وعدم مطاطية العضلات وتوقف النمو واضطرابات في عمل القلب.
- ان الهيكل العظمي وجهازي الدوران والتنفس ضعيفة عند اللاعبين الصغار لا تستطيع تقبل او تحمل القوة وحجم التمرينات، وعلى هذا الأساس يكون البدء بتمرينات القوة العضلية العامة بما يتناسب ومستوياتهم وقدراتهم واختيار الأساليب والطرق التي تخدم الهدف الأساسي، وتكون

التقوية العضلية بشكل خاص عند الأعمار من (١٦-١٧) سنة فما فوق وبالتدرج.

جدول رقم (١)

توجيه مكونات الحمل في تدريب القوة للناشئين

مكونات الحمل التدريبي	توجيهها
عدد مرات التدريب في الأسبوع	(٣) مرات
الشدة	(٨٠٪)
عدد التكرارات	(٨-١٥) تكرار
الراحة بين التكرارات	تعطى راحة تامة
عدد المجموعات	(٣) مجموعات
الراحة بين المجموعات	(٣-٥) دقائق

٢.المطاولة:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب. او إمكانية اللاعب على الاستمرار بالأداء الجيد طوال مدة المباراة مستخدماً ما يمتلكه من صفات بدنية وإمكانيات مهارية وخططية بدرجة عالية من الدقة دون الشعور بالتعب والإجهاد، ويتوقف ذلك على ما يمتلكه اللاعب من كفاءة في الأجهزة الوظيفية وبخاصة القلب والدورة الدموية والتنفس.والقدرة على مقاومة التعب تتحكم فيها الأمور الآتية:



- ١ - الجهاز العصبي المركزي.
- ٢ - الكفاءة الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان.
- ٣ - مدى إتقان الأداء الحركي وتوافقه الجيد.



٤ - القدرة على الاقتصاد في بذل الجهد عند الأداء.

٥ - قوة الإرادة لدى اللاعب (١: ١٧٣).

تلعب السرعة دوراً مهماً في تنمية المطاولة إذ أن التدريب

بسرعة حركية (٢٥٪، ٤٠٪، ٥٠٪) من السرعة القصوى يؤدي الى

زيادة كبيرة في نسبة المطاولة. لذا فإن المطاولة تؤثر على مستوى الانجاز في
الفعاليات السريعة. "والسرعة القصوى لا يمكن المحافظة عليها إلى نهاية
ركض (١٠٠م) ويعود هذا إلى انخفاض المستوى بسبب تعب الجهاز العصبي
من جراء توالي المثير الحركي بشكل كبير والذي يؤدي إلى حدوث الإعاقة
والتمنع". وهذا يعتمد على تدريب الجهاز الدوري التنفسي لوقوع العبء
الأكبر عليهما، وان تطورهما يعني تطور المطاولة الناتج من زيادة في حجم
القلب وانخفاض عدد نبضاته وبالتالي يضخ القلب كمية كبيرة من الدم اي
زيادة في الناتج القلبي، وهذا يمد الجسم بالغذاء الكافي لإدامته على
مواصلة الأداء.

ويمكن استخدام تمارينات بسيطة وسهلة لتطوير المطاولة للأعمار
الصغيرة مثل:

- أداء الركض المفتوح (الحر) مع تمارينات النمو البدني العام.
- المشي والقفز والركض مع الكرات.
- يفضل أداء هذه التمارينات على شكل منافسات بين اللاعبين.
- ولكي نزيد من دافعية وحماس اللاعبين والرغبة في الأداء
نستخدم الكرات فيها.

مكونات التحمل (المطاولة) هي (التحمل الدوري التنفسي، تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء)، ان مرحلة النمو التي يمر بها الناشئ لا تؤهله للتدريب على كل مكونات التحمل (المطاولة) والسبب يعود الى عدم قدرة الناشئ على تحمل جهد كبير لعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري التنفسي، ولصعوبة اداء تمارينات (تحمل السرعة والقوة) لذا ينصح بعد التركيز عليها في التدريبات، ونظرا لارتباط تحمل الأداء بالمهارات لذا يتم التركيز على تحمل الجهاز الدوري التنفسي وفق معايير محددة لا تتجاوز حدود قابليات الناشئين.

وعند استخدام تدريبات التحمل (المطاولة) يجب إتباع الأسس العامة لتدريب الناشئين من حيث:

✓ التدرج في سرعة الركض ثم تنوعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية.

✓ استخدام فترات الراحة البينية الايجابية بين التدريبات من (٣٠-٤٥) ثانية وفي شكل العاب بسيطة.

✓ يستخدم التدرج بالركض وكذلك في سرعة الدحرجة بالكرة لغرض تحسين القدرة الهوائية، مع عدم إعطاء راحة كاملة وتعتمد الراحة الايجابية بين التمارينات.

بما ان أعضاء جسم اللاعبين الصغار في دور التكامل والنمو وان تكييفها يكون بشكل اقل مع حمل المطاولة الخاصة عند زيادة الشدة وبخاصة في تمارينات الركض او المشي لمسافات طويلة، وهذا يتطلب صرف كميات كبيرة من الطاقة وتحتاج إلى مطالب كبيرة للقدرة الوظيفية للأوعية الدموية وللجهاز التنفسي، كون هذه الأعضاء مستمرة في التطور

وتحتاج الى عمليات اكبر من الطاقة من اجل تكامل البناء، وان الجهاز الدوري والتنفسي للاعبين بهذه الأعمار لا يمكنها ان تتفاعل باقتصاد في التمرينات التي تتميز بالمطاولة وهذا يقود الى حصول ما يأتي:

- زيادة عدد ضربات القلب.
- اضطراب عملية التنفس.
- وقوع عبء على القلب.

تستخدم التمرينات ذات الشدة الخفيفة والمتوسطة الى جانب استخدام الحركات المركبة مثل (الهولة والركض والمشي ثم الهولة وبعدها الركض او ركض مسافات محددة مع إعطاء فترات راحة مناسبة بين المسافات)، وبعد اكتمال نمو اللاعب يمكن تدريب المطاولة الخاصة (مطاولة القوة ومطاولة السرعة) بعد تقدم مستوى اللاعبين، حيث يبقى تركيز تدريب المطاولة العامة لدى لاعبي كرة القدم الصغار.

مطاولة السرعة:

عند تنمية مطاولة السرعة يجب تقليل فترات الراحة كما يمكن تنفيذ هذه التمرينات في نهاية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية، حيث يكون اللاعبون مجهدون بمستوى معين.



مطاوله القوة:

جدول رقم ()

توجيه مكونات الحمل في تدريب مطاوله القوة للناشئين

توجيهها	مكونات الحمل التدريبي
مرات (٣)	عدد مرات التدريب في الأسبوع
(٦٠٪ - ٧٠٪)	الشدة
مرة (١٥ - ٢٥)	عدد التكرارات
(١ - ٢) دقيقة	الراحة بين التكرارات
مجموعات (٣)	عدد المجموعات
(٢ - ٣) دقائق	الراحة بين المجموعات

التحمل الهوائي:

جدول رقم ()

توجيه مكونات الحمل في تدريب التحمل الهوائي للناشئين

توجيهها	مكونات الحمل التدريبي
مرات (٣ - ٥)	عدد مرات التدريب في الأسبوع
(٨٠٪ - ٩٠٪) من أقصى عدد لضربات القلب	الشدة



التحمل اللاهوائي

جدول رقم ()

توجيه مكونات الحمل في تدريب التحمل اللاهوائي للناشئين

مكونات الحمل التدريبي	توجيهها
عدد مرات التدريب في الأسبوع	(٣) مرات
الشدة	(٩٥٪) من أقصى تحمل للاعب
زمن الأداء	(١٠ - ٥) ثوان
عدد التكرارات	(٥ - ٢) تكرارات
الراحة بين التكرارات	(٣ - ٥) دقائق
عدد المجموعات	(٣) مجموعات
الراحة بين المجموعات	(١٠ - ٥) دقائق

جدول رقم ()

توجيه مكونات الحمل في تدريب التحمل اللاهوائي للناشئين

ركض مسافة (٥٠م)

مكونات الحمل التدريبي	توجيهها
الشدة	(٩٥٪)
عدد التكرارات	(٤) مرات
الراحة بين التكرارات	(٤٠ - ٥٠) ثانية
عدد المجموعات	(٣) مجموعات
الراحة بين المجموعات	(٥) دقائق

٣. السرعة:

السرعة هي مهمة للاعب كرة القدم، وتعرف بأنها "مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة في اقصر زمن ممكن". وترتبط مع باقي الصفات البدنية ارتباطاً كبيراً إذ تؤثر فيها وتتأثر بها (١ : ١٩٠). للسرعة أهمية كبيرة للاعب في مختلف الألعاب فهي تشكل الأساس في أداء حركاته التي تتطلب سرعة الأداء إلى جانب المهارة الحركية والتوقيت الصحيح والمناسب في الانطلاق أو القفز أو أداء الحركات أو الاستجابة للمثير.

السرعة كصفة بدنية... "هي موهبة انجاز أفعال حركية في اقصر فاصل زمني ضمن الظروف المتوفرة مفترضين ان تنفيذ المهمة الحركية المعطاة مؤقتة ولا تستدعي حدوث التعب". ريسان تتوقف السرعة على مدى سلامة الجهاز العصبي (عمليات الاثارة والكف)، أي سرعة التبادل بين الانقباض والانبساط في العضلات. ويعتمد ذلك على وجود التوافق في عمل العضلات والعضلات المقابلة. حنفي مدرب كرة القدم، ويتوقف نجاح اللاعب في تطوير السرعة على نوع الألياف العضلية والكفاءة البدنية وحالة اللاعب البدنية والنفسية والظروف الخارجية. وعلى سبيل المثال تمتع حارس المرمى بسرعة الاستجابة تمكنه في حل المواقف الصعبة والمفاجئة التي تتطلب منه السرعة في الإجابة ووضع الحل المناسب لها وينطبق ذلك على التهديد القريب (داخل منطقة الجزاء) حيث يتطلب سرعة رد فعل اتجاه الضربة. أما زمن الاستجابة الحركية "فهي الفترة الزمنية الواقعة بين ظهور المثير ونهاية الاستجابة الحركية له". بينما يعرف رد الفعل "بأنه الفترة المحصورة بين ظهور الحافز وبداية الاستجابة الحركية".

وفي تدريب الفئات العمرية بكرة القدم يركز على السرعة الحركية او سرعة الأداء كتغيير الاتجاه أو سرعة الانطلاق او سرعة أداء المناولة والدرجة والتهديف وبخاصة مع الأعمار من (١٠-١٢) سنة ويكون التركيز أكثر مع الأعمار من (١٢-١٥) سنة. في كرة القدم يؤكد على سرعة البداية وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة الحصول على الكرة وسرعة المناولة وسرعة التهديف والسرعة في المراوغة وتنفيذ المهمة بأسرع وقت، وبذلك نجد بأن تطور سرعة لاعب كرة القدم مرتبط أساسا بتطور التوافق الحركي أي تطور عمل الجهاز الحركي بسرعة أداء المهمات".

من اجل تطوير السرعة لدى الأشبال والناشئين يمكن إعطاء تمرينات مسلية والعب صغيرة مع الكرات وتمرينات تنافسية بين اللاعبين، وهي مرحلة مهمة يمكن استغلالها لتطوير الصفات الحركية كونهم خام يمكن إعطائهم تمرينات واداءات تتناسب مع أعمارهم ونمو أجسامهم بأسلوب علمي مدروس ومخطط لتنمية هذه الصفات، أضاف إلى ذلك فهو لديه طاقة كامنة يحتاج إلى مكان او وسيلة لتفريغ هذه الطاقة، هنا نقف لكي نستفاد من هذه الطاقة وتوظيفها بالشكل الذي يخدم اللاعب.

الأعمار من (١١-١٢) سنة مناسب جداً للارتقاء بمستوى السرعة مع الأخذ بنظر الاعتبار ان يكون ذلك متزامناً مع تدريبات اللياقة والمهارات وخطط اللعب، وملاحظة عدم إعطاء مسافات ركض طويلة للسرعة ويفضل مع هذه الأعمار تكون من (٣٠-٦٠) متر وبداية تكون من (٢٠-٣٠) متر، وإعطاء الركض مع الكرة اي الدرجة بالكرة لمسافة ومن ثم التهديف أو درجة ومناولة واستلام وتهديف.

تدريبات للسرعة:

- ✓ تعجيل وركض.
- ✓ ركض مع تغيير السرعة.
- ✓ الركض بالسرعة القصوى (من الوقوف - من القفز - من الهرولة في المكان او من المشي).

✓ ركض ١٠ × ٥ م

✓ ركض ٢٠ × ٥ م

✓ ركض ٣٠ × ٥ م

✓ ركض ٣٠ × ٣ م

✓ ركض ٤٠ × ٣ م

✓ ركض ٥٠ × ٢ م

✓ ركض بأشكال مختلفة:

- الركض للأمام مع التوقف.
- الركض مع تغيير الاتجاه.
- الركض مع الدوران.
- ركض من أوضاع بداية مختلفة.
- ركض للخلف.
- انطلاق للأمام وتغيير الاتجاه للجانب.
- الركض بتقاطع القدمين.
- الركض من الجلوس الطويل.
- الركض من الاستلقاء.
- الركض الظهر مواجه.

■ الركض بعد القفز.

✓ انطلاق لمسافة (١٠-٢٠) م (استلام الكرة المرسلة وإخمادها - أداء مناولة قصيرة مع المصطبة - الركض للخلف لاستلام الكرة المرتدة وتهيئتها للتهديف).

✓ تطوير سرعة الركض من خلال الألعاب الصغيرة.

✓ أداء ألعاب صغيرة مع التركيز على سرعة القفز.

✓ أداء ألعاب صغيرة مع التركيز على مطاولة السرعة.

مكونات السرعة هي: (السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة الاستجابة)، وتجدر الإشارة هنا على إعطاء تمرينات تحسين السرعة الانتقالية وسرعة الأداء فقط ولعدم اكتمال نمو الجهاز العصبي والعضلي. فيما يتعلق بتدريبات السرعة:

✓ يكون الاهتمام بتدريب السرعة الحركية (سرعة الأداء) والسرعة الانتقالية

✓ تحدد مسافات الركض بمسافات قصيرة من (٢٠ م - ٣٠ م) من دون كرة.

✓ تحدد فترات الراحة بين تدريب وآخر من (١ - ٢) دقيقة.

"أفضل طريقة لتطوير السرعة عند المبتدئين هي الطريقة المركبة وتكرار كل تمرين بحسب الحاجة مع وضع أوقات للراحة بين كل تمرين وآخر". حيث تعطى تدريبات لمسافات قصيرة مثل.

• تدريبات سرعة رد الفعل.

• انطلاقات سريعة لمسافة (١٠) أمتار.

• ركض مسافة (٢٠، ٣٠، ٤٠، ٦٠ م).

• الدرجة بالكرة لمسافات (١٠م، ١٥م، ٣٠م).

جدول رقم ()

توجيه مكونات الحمل في تدريب السرعة للناشئين

مكونات الحمل التدريبي	توجيهها
عدد مرات التدريب في الأسبوع	(٢ - ٣) مرات
الشدة	أقصى سرعة
عدد التكرارات	(٢) تكرار
الراحة بين التكرارات	راحة تامة
عدد المجموعات	(٣ - ٥) مرات
الراحة بين المجموعات	(٥) د

١. الرشاقة:



تعرف الرشاقة بأنها "مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم". وهذا يشمل جميع الحركات المرتبطة بالمهارات الأساسية.

كما تعرف الرشاقة بأنها "القابلية على تغيير أوضاع أو اتجاهات الجسم بسرعة، وهي قدرة مركبة من عوامل السرعة وسرعة رد الفعل والقوة والدقة والتوافق والتحكم".

وهي قدرة اللاعب على تنفيذ حركات اللعب بأنسيابية وضبط عالي، وتعتمد الرشاقة على التوافق الحركي والتوازن وهي بذلك ترتبط بالجهاز العصبي وعليه "فهي قابلية الاحتفاض بوضع الجسم في الظروف المختلفة عند التمرين".

وهي تعني أيضاً المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسنه وأيضاً المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذه المواقف بسرعة.

إن تدريبات الرشاقة تؤدي إلى وقوع أعباء كبيرة على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يتعرض اللاعب إلى حالة الإرهاق، وعليه يجب إن يكون مهياً ومستعداً لاستقبال التدريبات الخاصة بالرشاقة وبخاصة مزاوله بعض الألعاب التي يتخللها مواقف وحالات متغيرة من حيث الأداء والسرعة، وهذا يساعد على التكيف لمثل هذه التغيرات إضافة إلى ممارسة بعض التمرينات التي تحتوي على عمليات قفز وركض وجري الزكزاك. تؤثر الألعاب المختلفة وبخاصة الألعاب الجماعية على تنمية وتطوير صفة الرشاقة نظراً لتغيير واختلاف المواقف خلال الأداء، فمثلاً أداء الدرجة بالكرة بين الشواخص ينمي ويطور صفة الرشاقة وكذلك فإن أداء حركات الجمناستيك وقفز الموانع. ويستطيع المدرب تضمين منهاجه التدريبي (للأشبال والناشئين والمتقدمين) تمرينات للرشاقة والمرونة والتوافق في المرحلة الثانية من فترة الإعداد أي في (الإعداد الخاص)، وتستخدم بعض الأدوات لتطوير الرشاقة والمرونة والتوازن.

تعد الرشاقة قدرة توافقية مركبة ونظرا لذلك فهي مهمة في تدريبات الناشئين لارتباطها بالعناصر البدنية الأخرى من جهة ومن جهة أخرى مرتبطة بالتوازن ودقة الأداء والتوافق الحركي وكلها تؤدي خلال الحركات المختلفة في لعبة كرة القدم. ويتم التركيز على تميمتها من خلال تغيير الاتجاهات بسرعة ومسارات الجري ولف الجسم حول محاور مختلفة والارتقاء والتوازن والتحكم في أوضاع الجسم ودقة الحركة والتوقف ويراعى مبدأ التدرج من البسيط الى المركب والأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية.

تظهر على اللاعبين الناشئين ما يأتي:

- نقاط التعظم لعظام الفخذ والقدم التي تتصل بالعضلات العاملة.
- وتسطح القفص الصدري مما يحدد عمل القلب والرئتين.
- نمو الجهاز الدوري التنفسي ضعيف.
- معدل النبض إلى (٩٠) نبضة بالدقيقة.
- تكون المفاصل لينة والعضلات ضعيفة.
- قدرة الناشئ على سرعة الاسترداد.



جدول رقم ()

توجيه مكونات الحمل في تدريب الرشاقة للناشئين

مكونات الحمل التدريبي	توجيهها
عدد مرات التدريب في الأسبوع	(٣) مرات
الشدة	(٩٠٪ - ١٠٠٪)
عدد التكرارات	(٥ - ٨) مرات
الراحة بين التكرارات	تكون قريبة من الراحة التامة
عدد المجموعات	(٣) مجموعات
الراحة بين المجموعات	تكون قريبة من الراحة التامة

٢. المرونة:

يعد الناشئ أكثر مرونة من اللاعبين المتقدمين لذا يهتم المدرب بإعطائها في منهجه التدريبي، علماً أن المرونة تتعارض مع تمارينات القوة لأنها تقود إلى إحداث أضرار في مرونة المفاصل مما يسبب إعاقة وصعوبة الحركة وينعكس ذلك على الأداء. لذا يراعى التنسيق بين تمارينات المرونة والقوة حيث إن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى وخاصة القوة كما يراعى إن تكون اتجاهات التمارينات في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم. تعطى تمارين سهلة وبسيطة في أثناء الإحماء، والتمارين ذات الصعوبة والتي تحتاج إلى بذل جهد معين تعطى في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية مع مراعاة إعطاء فترات راحة مناسبة جدول رقم ().

جدول رقم (١)

توجيه مكونات الحمل في تدريب السرعة للناشئين

مكونات الحمل التدريبي	توجيهها
عدد مرات التدريب في الأسبوع	(٣ - ٥) مرات
الشدة	اطالة العضلات الى ابعد مدى ممكن
عدد التكرارات	(٢ - ٣) مرات
الراحة بين التكرارات	(٣٠ - ٥٠) ثانية
عدد المجموعات	(٢ - ٣) مجموعات
الراحة بين المجموعات	(١ - ٢) دقيقة

"تعتمد المرونة على تركيب ونوعية المفاصل وقدرة الأربطة والأوتار والعضلات على التمدد وقوة العضلات ومرونة العمود الفقري وقدرة الجهاز العصبي المركزي على تنسيق العمليات العصبية المفصلية".

تتمثل المرونة مع باقي العناصر الأخرى القاعدة الأساسية لبناء كفاءة اللاعب للوصول إلى مستوى متقدم ومتطور في اللعبة، وهي تعتمد على الإمكانيات الفسيولوجية التشريحية المميزة للفرد الرياضي لأنها تعتمد بدرجة كبيرة على الانسيابية والمطاطية في الأوتار والأربطة ومدى حركة المفصل، وبما أن أداء اللاعب في بعض الفعاليات يتطلب صفة الحركة الدائمة مثال على ذلك لاعب تنس الطاولة ولاعب التنس الأرضي ولاعب المصارعة ولاعب التايكواندو ولاعب كرة السلة... الخ، كل ذلك يتطلب تمتعه بمدى حركي واسع في جميع أجزاء جسمه حتى يتمكن من القيام بواجباته بشكل صحيح. إن المرونة في كرة القدم مثلاً تختلف حسب موقع

اللاعب ومركزه، فالمرونة التي يحتاجها لاعب الوسط أو اللاعب المدافع تختلف عن المرونة التي يحتاجها حارس المرمى، وهذه تختلف عن المرونة التي يحتاجها لاعب الجمناستك، واللاعب الذي لا يمتلك المرونة يكون أدائه صعباً مهما كانت الفعالية التي يمارسها وقد يتسبب ذلك في حدوث الإصابة عند اللاعب، لذا فالمرونة تلعب دوراً في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية، إذ يتوقف عليها أداء أغلب الحركات الرياضية.

والمرونة هي "قابلية الأنسجة المحيطة بأي مفصل للتمدد تحت تأثير شد والعودة إلى حالتها الطبيعية بعد زوال هذا الشد، وهذه الأنسجة لا تشمل أربطة المفصل وأوتار العضلات المحركة فقط ولأكنها تشمل أيضاً العضلات المضادة لحركة المفصل في الاتجاه المطلوب تحقيق المرونة فيه". وان تمارينات الإطالة تهدف إلى إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل وتستخدم أدوات مختلفة في تمارينات الإطالة مثل المقابض أو السلم المثبت على الحائط أو بمساعدة الزميل. كما تعرف بأنها "القدرة البدنية على أداء الأعمال الحركية بمدى مرجحة واسعة لأطراف الارتكاز والجهاز الحركي".

رغم كل هذه المواصفات للاعبين الناشئين إلا إن عملية تدريب الصفات والقدرات البدنية تحتاج إلى وقفة ومراجعة قبل الشروع في تحديد مفردات المنهاج التدريبي، كون المرحلة العمرية محددة بالناشئين وهذا موضوع حساس وغاية الأهمية خوفاً من الوقوع في الأخطاء وبالتالي استمرار الخطأ يعود الناشئين على حالات غير صحيحة يصعب معالجتها في المستقبل، وعليه يمكن الاعتماد على مجموعة أسس ومبادئ لتنمية

وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم للناشئين وهذا يبعدنا عن الوقوع في الأخطاء ويمكن جني الفائدة من بعضها إذا تم الالتزام بما يأتي:

١ - نظراً لأن الناشئين لا يخضعون لأنشطة تهدف الى تنمية التحمل ونظراً لضعف نمو الجهاز الدوري التنفسي إلا انه يمكن تحسين عنصر التحمل بالاعتماد على إعداد التدريبات بطريقة مقننة تراعي التوازن بين الحمل والراحة أي من خلال الجهد أو الأداء المتقطع والذي يسمح باستثمار خاصية سرعة الاسترداد التي يتميز بها الناشئين بعد المجهود والذي يميز مرحلة النمو للناشئين.

٢ - يقتصر التدريب على مكون القدرة من مكونات القوة لهذه المرحلة ويتم تحسينها وفق الأسس التالية:

مقدار المقاومة: تكون بوزن الجسم نفسه أو أحد أجزائه أو أداة ذات ثقل بسيط من خلال التعامل معها.

دوام المقاومة: يراعي عدم استمرار الحمل أو الثقل أو المقاومة إنشاء الأداء ولكن يتم بصورة متقطعة.

اتجاه العمل العضلي: إلا يكون ضد مقاومة رأسية لتجنب الضغط على المفاصل ومراعاة تأثير الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة وتأثر ذلك على الجهاز العضلي والهيكل.

المجموعة العضلية العاملة: إلا تكون المقاومة عبئاً على مجموعات عضلية واحدة ولكن بإشراك أكثر من مجموعة عضلية في الأداء لتلافي زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي مما يعرض الناشئ للإصابات لذلك لأبد من تأخذ التمرينات شكل الأداء المتحرك.

٣ - رغم أن المرونة طبيعية لتلك المرحلة ألا أنه لا بد من المحافظة عليها وتحسينها من خلال أداء تمرينات الانثناء لمفاصل الجسم ومن خلال العمل الديناميكي وللمدى المناسب لنوعية المفاصل وألا سيتعرض مستقبلاً بفقد تلك المرونة ولقصر الألياف للعضلات المحيطة بالمفاصل أي فقد مطاطية وإطالة العضلات.

٤ - عند تنمية السرعة يكون التركيز في هذه المرحلة على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة في (سرعة البدء، الوقوف من الجلوس والرقود والانبطاح، سرعة الجلوس طويلاً فتحاً والعودة للوقوف...الخ) وأن يكون معدل السرعة الانتقالية (٤م/ثا - ٥م/ثا) ولمسافات قصيرة من (١٠ - ٣٠) م.

٥ - ممكن تحسين الرشاقة من خلال التركيز على تمرينات تغيير الاتجاه والمسار والتدرج والتنوع لها والتركيز على تحسين عنصر التوافق والتوازن ودقة الأداء الحركي لارتباطها بتحسين الرشاقة.

♦ يأخذ الإعداد البدني من (٢٠ - ٢٥) دقيقة من زمن محتوى الجرعة التدريبية للناشئين.

♦ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع من (٣ - ٤) وحدات.

♦ مدة المنهاج التدريبي من (٥ - ٦) أشهر.

♦ يحتوي جزء الإعداد البدني على تمرينات للعناصر البدنية الخاصة بكرة القدم والمكونات ذات العلاقة بخصائص مرحلة النمو للناشئين على أساس تأثيرها وفقاً لدرجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكل والجهاز الدوري التنفسي، وهذا يساعد على تجنب الإضرار بهذه الأجهزة أو تعرضه للإصابات، ويجب التأكيد

على ان يكون شكل هذه التدريبات لمختلف العناصر البدنية طبيعة الأداء الحركي للمرحلة السنية أي الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداء) وبما يرتبط بمتطلبات العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.

- ◆ يتم تدريب اللياقة البدنية باستعمال الكرات.
- ◆ التأكيد على التمارين الخطئية البسيطة باستخدام الكرات.
- ◆ تصحيح الأخطاء بشكل دقيق عند التدريب على المهارات.
- ◆ تشجيع اللاعبين لبث الحماس والاندفاع للتدريب.



المهارات الأساسية بكرة القدم

المبحث الأول: مفهوم وأهمية المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين

المبحث الثاني: أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

المبحث الثالث: الوسائل التعليمية في تعليم مهارات كرة القدم

الفصل السادس: المهارات الاساسية بكرة القدم

المبحث الاول: مفهوم وأهمية المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين



المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث

يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الأساسية لابد من أن يولي المدربون اهتمامهم حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلاءم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك.



ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم في التدريب لأن البداية السليمة تضمن للمدرب تحقيق الغاية والهدف من التدريب وخبرة المدرب واطلاعه على الخصائص التي تميز كل لاعب ومتابعته للتطورات والأساليب الحديثة في اللعبة

تمكنه من التخطيط الجيد والصحيح في صياغة مفردات البرامج التدريبية

والتي تضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين أخذاً بنظر الاعتبار كافة الإمكانيات المتوفرة وقابليات اللاعبين ومعرفته في أساليب اللعب ووضع الحلول للحالات التي تطرأ خلال التدريب والمباريات كل ذلك يحقق النجاح للمدرب في عمله والوصول إلى هدفه.

إن الهدف من تدريب المهارات الأساسية هو تعلمها وإتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات، (وأن الهدف الأعلى من الناحية الفنية للأداء (التكنيك) يعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب، فضلاً عن ذلك يقوم المدرب بمتابعة عمله والتعرف على مستويات اللاعبين عن طريق التقويم المستمر للأداء بوساطة الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية، إذاً لابد من إتقان المهارات الأساسية بشكل جيد من قبل اللاعبين الصغار وبخاصة الناشئين حتى يستطيعوا الوصول بالكرة إلى هدف الفريق المنافس عن طريق المناولات المتقنة والسيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف وهذا لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق بذل الجهود في عملية التدريب.

يعد أداء المهارات في ظروف مشابه لما يحصل في المباراة أصعب من أدائها منفردة، وعلى هذا الأساس ان التمرينات المشابه لأداء اللعب في المباراة والمباراة التجريبية وسيلة أساسية مهمة وذات فعالية أكثر في تحقيق الأداء الجيد والوصول الى تثبيت وإتقان المهارات في ظل ظروف مشابه او قريبة من أجواء المباراة، وارتفاع مستوى أداء المهارات تزيد من تركيز وانتباه اللاعب في تطبيق

وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بمستوى عالي وكفاءة كبيرة، وهذا يخدم كثيراً في تنفيذ المهارات المركبة وأداء الجمل الخططية



والتي تمثل أساس اللعب الهجومي والدفاعي ومن خلالها يتم تحقيق القواعد الخططية الأساسية، وهنا يقوم المدرب أثناء التدريب

على المهارات الأساسية الاهتمام بالقواعد الخططية لتكون قاعدة أساسية لبناء الخطط، ففي أثناء تعليم المناولة مثلاً على اللاعب المستقبل التحرك والركض اتجاه الكرة لمجرد لمسها، أو الركض نحو الكرة المتجه إليه وعدم الوقوف وانتظارها. وتعد المهارات الأساسية من وسائل تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم، أي بعد ربط المهارات الأساسية التي تم إتقانها مع الناحية البدنية والنفسية والذهنية في تنفيذ الأداء التكتيكي يعرف ذلك بالتمرين المركب.

لكي يتم الوصول إلى الإتقان الكبير للمهارات يجب التنويع والتغيير في التمرينات إذ لا يمكن تحقيق الإتقان الجيد لها إلا من خلال المستوى الجيد للصفات والقدرات البدنية الأساسية ذات الصلة بالأداء المهاري، وعليه يجب ربط تمرينات اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية، حيث تساعد تلك التمرينات على زيادة

دافعية اللاعبين على الأداء وحماسهم ويدفعهم إلى المزيد من بذل الجهد من أجل الارتقاء بالمهارات الأساسية حيث يتم التركيز عليها في فترة الإعداد كونها الفترة المميزة لتعليم اللاعب وتدريبه على المهارات وصولاً إلى حالة التكامل والإتقان الجيد والدقة في الأداء، وبعد الانتقال إلى فترة المباريات التجريبية وحتى فترة المنافسات يتغير التدريب على المهارات فيها وتكون التدريبات على شكل منافسة أو مباراة على شكل مجاميع في مساحات محددة من الملعب (٣:٣) أو (٥:٥) أو (٦:٦) وفي مرحلة المباريات (المنافسات) يركز المدرب على استخدام التمرينات الحركية لتطوير أداء المهارات الأساسية بكرة القدم، مع الأخذ بنظر الاعتبار نقطة مهمة جداً وهي ربط التحركات الخاصة بأداء المهارات الأساسية بمراكز اللاعبين وما يمليه عليه هذا المركز من واجبات مع الجمل الحركية الخطئية، "لذلك يعمل التمرين الخطئي في نفس الوقت على اكتساب اللاعب اللياقة البدنية فهو يحسن من سرعته ويطور التحمل وينمي قوته ورشاقته". وفي فترة الانتقال (الراحة الإيجابية) يمكن للمدرب استخدام التدريب على المهارات الأساسية بصيغة مباريات تشويقية تجعل اللاعب يؤدي التمرينات براحة واستقرار وبتشويق ومرح باستخدام شدة منخفضة.

ومن واجب المدرب انتقاء واختيار التمرينات التي تهدف الى تطوير المهارات الأساسية فضلاً عن انها تؤدي الى تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وعندما يقوم المدرب بإعطاء تمرينات مركبة خلال الوحدة التدريبية ويربط النواحي البدنية والمهارية لتطوير أكثر من مهارة في تمرين خططي لتطوير حركة وانتقال اللاعبين بالكرة وبدونها مثلما يحصل في المباراة يكون قد حقق للاعبين مستوى متطور في عملية الربط لهذه المكونات في جمل حركية مفيدة يستفاد منها الفريق خلال المباراة. لذا فأن عملية ترتيب وتنظيم التدريب من خلال تسلسل الوحدات التدريبية بما يتناسب مع أهداف الخطة التدريبية ، ويعني ذلك عدم وجود فواصل بين هذه الوحدات التدريبية وكل وحدة يكون لها ارتباط بالوحدة التي قبلها والتي تأتي بعدها خدمتاً للأهداف التدريبية العامة.

"ان التدريب لا يمكن حدوثه في عجلة وأفضل شئ يستطيع المدرب أدائه هو تخطيط برنامج مناسب وان يكون راضيا عن نتائجه ، كما يجب على المدرب ان لا يحاول ان يؤدي كل شي في موسم واحد وإلا فانه من المحتمل أن يكون برنامجه أكثر ضرراً منه فائدة.

ان المهارات الأساسية في كرة القدم هي السبب الأول في تميز كرة القدم بكل هذه الشعبية في معظم أرجاء العالم وإنها جوهر الانجاز في المباريات وبدون ان يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فانه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم. اذ ان المهارات الأساسية بكرة القدم "هي وسائل تنفيذ الخطط". لذا فان لعبة كرة القدم تعتمد على عدة مقومات (مكونات) هي:



١ - الناحية البدنية.

٢ - الناحية المهارية.

٣ - الناحية الخططية.

٤ - الناحية النفسية والتربوية.

اذ لا يمكن فصل أي مكون من

هذه المكونات عند التدريب لان ذلك يسبب نقصا كبيرا في عملية إعداد اللاعبين والفريق. وعليه تكمن أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم في إتقانها بشكل دقيق لتنفيذ الواجبات الخططية أثناء المباريات، اذ لا يمكن تطبيق اي جملة حركية (خططية) بدون إتقان اللاعبين المهارات الأساسية كونها الوسيلة الأساسية التي ينفذ فيها الفريق الواجبات الخططية. او في حالات كثيرة نجد ان اللاعب الذي يمتلك مهارات عالية يستخدمها بشكل منفرد يسبب إرباك للفريق المنافس ويعطي فرص عديدة للاعبين الزملاء في التحرك لأخذ المكان المناسب وإيجاد بدائل وحلول عديدة للاعب المستحوذ على الكرة. وفي أحيان كثيرة يقوم اللاعب بأداء المهارات الفردية يشغل

المدافعين بها ويسبب زعزعة في التكتل الدفاعي ويخترقه ويصل إلى عمق الفريق المنافس بمواجهة المرمى.

وما يميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الأخرى هو كثرة مهاراتها وتنوعها ، وهي تتكون من مهارات أساسية وفرعية عديدة وأداء هذه المهارات في جمل حركية او أدائها بشكل فردي وبمستوى عالي ويحقق ذلك المتعة والإثارة للجمهور إضافة إلى ان اللاعب الماهر يكون ورقة مهمة لفريقه وخاصة في حالات عديدة يكون اللاعب مضطرا او الحالة التي هو فيها تتطلب استخدام مهاراته الفردية ، الى جانب انه يصبح مصدر قلق للفريق المنافس ، مثل اللاعب الهولندي كرستيانو رونالد و اللاعب الأرجنتيني ميسي ، والمهارة الأساسية الواحدة يتفرع منها مهارات أخرى متنوعة كل منها تؤدي بطريقة خاصة.

تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية ، وقد أضفت هذه الصفة على اللعبة أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها والمتفرجين والمهتمين بمشاهدتها ، ذلك لأنها احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى ، وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها.



لكي يتم تعلم وإتقان المهارات الأساسية بكرة القدم لابد وان يكون لدى اللاعبين الاستعداد التام لأجل التعلم والتدريب لضبط وإتقان هذه المهارات ، اذ ان الاستعداد من وجهة نظر (قاسم لزام) "هو ظروف الفرد التي تؤهله للقيام بأداء مهارة معينة وتعلمها".

تعد المهارات الأساسية لكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة والفريق الذي يستطيع لاعبه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة.



المبحث الثاني: أقسام المهارات الأساسية بكرة القدم

تقسم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى الأقسام الآتية:

١. ركل الكرة بالقدم.

أ. المناولة
ب. التهديف.

٢. الدحرجة بالكرة.

٣. السيطرة بالكرة.

٤. السيطرة على الكرة (الإخماد)

٥. نطح الكرة بالرأس.

٦. المراوغة والخداع.

٧. المهاجمة وقطع الكرة.

٨. رمية التماس.

٩. مهارات حارس المرمى.



❖ ركل الكرة بالقدم:

يعد ركل الكرة بالقدم من المهارات المهمة في اللعبة وتوجد طرق عديدة لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه الحالة خلال سير المباراة والفريق الذي يتمكن لاعبه من إجادة ركل الكرة



بمختلف أنواعها ويؤدون المناولات المختلفة بشكل متقن ودقيق ويتميزون بأداء التهديف من المناطق المختلفة يمكنهم تحقيق مستويات ونتائج جيدة.

تشكل نسبة استخدام هذه المهارة من قبل اللاعبين خلال المباراة نسبة عالية أكثر من بقية المهارات الأخرى، لذا يتطلب التركيز عليها وإتقانها من خلال التدريبات المكثفة حتى يتمكن اللاعبون من أدائها بالشكل الصحيح "وتعتبر ركلات الكرة بالقدم سلاحاً قوياً من ناحية إمكانية ركل الكرة إلى مسافات طويلة، ولعل الركلات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة أفضل المهارات في مجال كرة القدم".

أغراض ركل الكرة بالقدم:

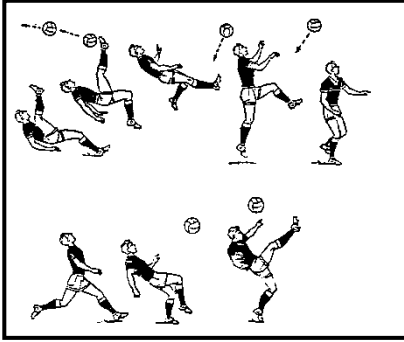
١. يؤدي ركل الكرة بالقدم للتهديف على المرمى.
٢. يؤدي ركل الكرة بالقدم لأداء المناولة للزميل.
٣. يؤدي ركل الكرة بالقدم لتشتيت الكرة وإبعادها.

أنواع ركل الكرة بالقدم:

١. الركلة بوجه القدم الأمامي.
٢. الركلة بداخل القدم.
٣. الركلة بخارج القدم.
٤. الركلة بمقدمة القدم.
٥. الركلة الطائرة.
٦. الركلة نصف الطائرة.
٧. الركلة بكعب القدم.
٨. الركلة الممسوكة.



١. الركلة بوجه القدم الأمامي:



يستخدم هذا النوع من ركل الكرة من قبل حارس المرمى إلى جانب استخدامها كثيرا من قبل اللاعبين في المباريات في أداء المناولات التي تكون بعرض الملعب وكذلك المناولات اللولبية وفي التهديد على المرمى بسبب قوة الركلة بهذا الجزء من القدم.

وتحتم ظروف المباراة على اللاعب استخدام هذه الركلة وخاصة عندما يريد إرجاع الكرة إلى الخلف بعد القفز في الهواء، والذي يميز هذه الركلة هو القوة وإمكانية اللاعب في توجيه الكرة إلى المكان المراد إيصالها إليه.



ومن المهم التأكيد على اللاعب أن لا يرخي القدم عند الأداء كما ويفضل ركل الكرة من منتصفها بعد مرجحة

الرجل المنفذة للضربة إلى الخلف لاكتساب القوة المناسبة لإيصال الكرة إلى المكان المحدد، ويؤكد الخبراء على "أن الضربة بوجه القدم تعد من الضربات الأساسية والأكثر استعمالا وذلك لإمكانية اللاعب في الحصول من خلالها على القوة والسرعة والدقة في الأداء".

تكنيك الأداء:

الاقتراب: يتحرك اللاعب بخط مستقيم باتجاه الكرة بمواجهة الهدف الذي يريد إيصال الكرة إليه.

قدم الارتكاز: يضع اللاعب قدم الارتكاز إلى جانب الكرة وبمسافة مناسبة، ورأس القدم أي سن القدم يؤشر باتجاه المكان الذي توجه إليه الكرة، تشى الركبة قليلا بحيث ينتقل مركز ثقل الجسم عليها.

القدم المنفذة: تمرّج القدم الضاربة (المنفذة) للخلف من مفصل الفخذ ويثنى مفصل الركبة ثم تمرّج القدم للأمام من مفصل الفخذ، ويمد مفصل القدم لكي يقابل وجه القدم منتصف الكرة، مع التأكيد على متابعة القدم الراكلة للكرة.

وضع الجذع: يكون وضع الجذع بشكل اعتيادي (طبيعي) وعند ملامسة الكرة بالقدم الراكلة يميل الجذع قليلا للأمام.

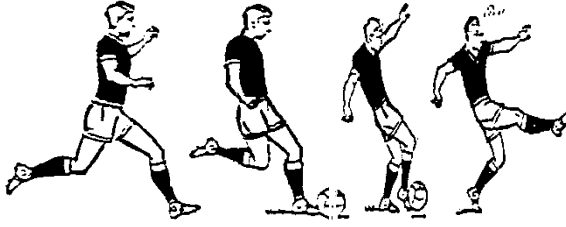
وضع الذراعين: تكون حركة الذراعين بشكل طبيعي لغرض المحافظة على توازن الجسم.

وضع الرأس: يثبت اللاعب رأسه في اللحظة التي تتركل بها الكرة.



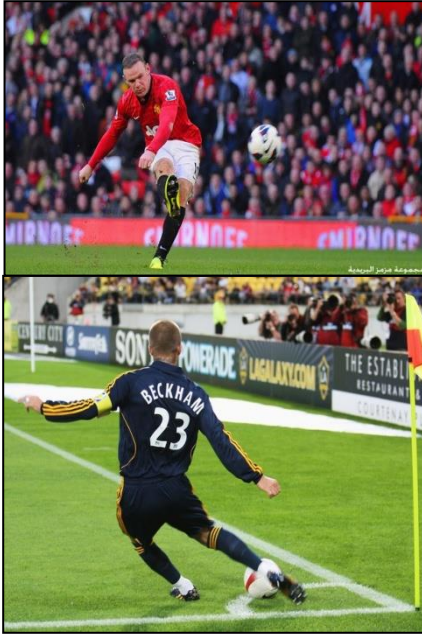
٢. الركلة بداخل القدم:

يضطر اللاعب إلى استعمال أجزاء القدم المختلفة في أداء الركلات



إلا أن ركل الكرة بداخل القدم، يعد من أفضل وأسهل الأنواع، ويستخدم هذا النوع في المناولات القصيرة

والطويلة، إذ أنها دقيقة ومهمة واللاعب يستخدمها كثيرا في المباراة خصوصا للمناولات الطويلة بين اللاعبين أو في أداء المناولات في العمق.



وأغلب اللاعبين يؤدون ركلات الجزاء والزاوية والركلات الحرة بداخل القدم، وذلك لإيصال الكرة إلى المكان المطلوب بدقة للامستها مساحة كبيرة من القدم، وتعد هذه الركلة من الأسس الهامة في مجال هذه اللعبة، وعملية تنفيذها تمر بأربعة مراحل.

تكنيك الأداء:

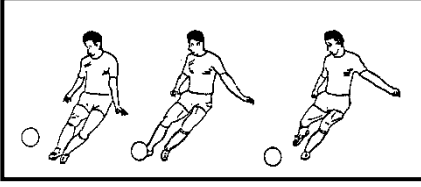
الاقتراب: يتقدم اللاعب باتجاه

الكرة في خط مستقيم.

قدم الارتكاز: يضع اللاعب قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى

مسافة مناسبة منها ومشط القدم متجه إلى المكان الذي تصوب إليه الكرة، مع انثناء الركبة قليلا لينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

الرجل المنفذة: تمرّج الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي



مثنية من مفصل الركبة تمرّج للأمام على أن يستدير مقدمة القدم (سن القدم) الضاربة للخارج وبهذا يواجه باطن



القدم الكرة ليركلها ويكون مفصل القدم مثنيا والتأكيد على بقاء القدم متابعة للكرة بعد ركلها.

وضع الجذع: يبقى الجذع في

وضعه الطبيعي عند تقدم اللاعب

باتجاه الكرة، وفي لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع قليلا للأمام.

وضع الذراعين: تتخذ الذراعين الوضع الذي يحافظ على اتزان

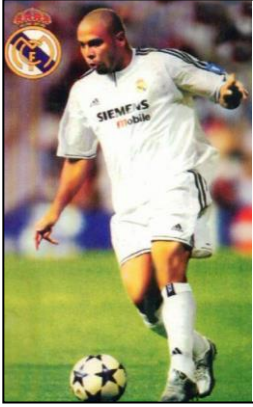
الجسم.

وضع الرأس: يكون الرأس مثبتا في اللحظة التي يقوم بها اللاعب

بركل الكرة مع ملاحظة بقاء نظره على الكرة.



٣. الركلة بخارج القدم:



يستخدم اللاعب خارج القدم في ركل الكرة وذلك في التصويب على الهدف أو المناولة لزميل ولخداع المنافس عندما يكون قريب من الكرة عن طريق أداء مناولة جانبية للزميل "حيث يكون تمرير الكرة بخارج القدم أمرا ضروريا في بعض الأحيان، ويكون مفيدا في خداع الخصم في أحيان أخرى".

"لقد اكتسب هذا النوع من الركلات في كرة القدم أهمية كبيرة بخطط اللعب الحديثة وذلك لسرعة أدائه ومفاجئته للمنافس، حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس وبالإمكان إرسالها خلف المدافعين أو من بينهم، وعن طريقها يمكن التهديف بقوة نحو المرمى، إضافة إلى فاعليتها في المناولات وذلك في حالة وجود جدار أثناء الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة".



تكنيك الأداء:

الاقتراب: يستطيع اللاعب أن يتقدم باتجاه الكرة بخط مستقيم أو بانحراف للخارج عندما يريد اللاعب ركل الكرة للأمام في خط مستقيم فتقدمه ينحرف قليلا عن اتجاه مسار الكرة وإذا أراد اللاعب ركل الكرة بشكل ملتوي فيكون الاقتراب بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين المكان المطلوب إيصال الكرة إليه والكرة ذاتها.

قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز خلف وإلى جانب الكرة وعلى بعد مناسب منها لكي تكون حركة الرجل المنفذة سهلة، مع التأكيد على انشاء ركبة رجل قدم الارتكاز من مفصل الركبة قليلا.

الرجل المنفذة: تمرّج الرجل المنفذة للركلة من مفصل الفخذ للخلف على أن تشي من مفصل الركبة ثم تمرّج للأمام ومشط القدم يستدير إلى الداخل ومفصل القدم ممدود ويقابل وجه القدم الخارجي الكرة من منتصفها القريب للاعب وتتابع الرجل المنفذة الكرة بعد ركلها. **وضع الجذع:** يميل اللاعب بالجزء العلوي من جسمه قليلا للأمام وإلى الجانب باتجاه الرجل غير المنفذة (قدم الارتكاز)، وذلك قبل ركل الكرة.



وضع الذراعين:

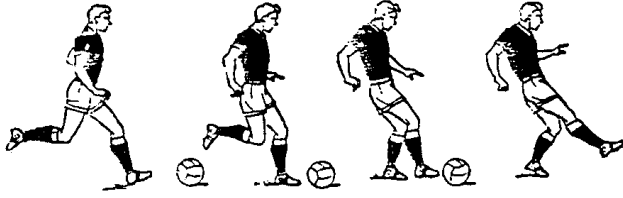
يكون وضع الذراعين مناسباً للحفاظ على توازن الجسم.

وضع الرأس: يحافظ الرأس على ثباته أثناء ملامسة الرجل الراكلة

للكرة والنظر مثبتاً عليها.

٤. الركلة بمقدمة القدم:

بسبب ظروف اللعب المختلفة والمواقف المتغيرة خلال المباراة يضطر اللاعب إلى أداء بعض المهارات الصعبة كي يتغلب على الموقف الحاصل، وفي حالات محدودة يضطر اللاعب إلى استخدام مقدمة القدم في ركل الكرة لإبعادها أو التسديد على الهدف، وبهذه الطريقة تكون الركلة سريعة ومباغطة لحارس المرمى، ويستخدم اللاعب هذا الجزء من القدم



لركل الكرة من أجل إبعادها عن المنافس الذي يكون قريباً وكذلك لأداء

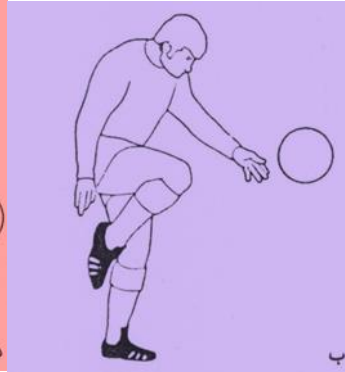
المناولات الطويلة، أو عندما يكون اللاعب في وضع لا يمكنه من أداء المرجحة فيقوم بركل الكرة بمقدمة القدم.

٥. الركلة الطائرة:

يعد ركل الكرة على الطائر من الأنواع الصعبة حيث تتطلب دقة عالية في أداء المهارة وذلك لأن اللاعب عليه أن يستقبل الكرة القادمة إليه وهي في

الهواء ليتعامل معها قبل أن تمس الأرض، وهذا يتطلب الدقة والتوقيت والمهارة العالية لكي يستطيع أداء الركلة بشكل صحيح ويتخلص من الكرة، وتستخدم الركلة الطائرة لمسافات طويلة، ويعتمد نوع الركلة ارتفاع الكرة القادمة وعلى أساس ذلك يعتمد اتجاه الكرة وقوتها.

إن اتجاه مشط القدم المنفذة يحدد مسار واتجاه الكرة، فعندما يكون اتجاهه إلى الأسفل بهذه الحالة يكون اتجاه الكرة بمستوى أفقي



والى الأمام وفي حالة اتجاهه إلى الأسفل والأمام يكون مسار الكرة بمستوى متوسط الارتفاع، وعندما يكون متجها إلى الأمام

الأعلى فإن اتجاه الكرة يكون بصورة مرتفعة قليلا بما يتلاءم مع قوة الركلة.

٦. الركلة نصف الطائفة:

كثيرا ما يستخدم هذا النوع خلال المباراة من قبل اللاعبين وبخاصة في المناطق القريبة من الهدف للتسديد على المرمى أو المناولة للزميل، وهي تتطلب مهارة عالية وتوقيتا مناسباً وسليماً عند ارتداد الكرة من الأرض، وعليه يجب أن ينتبه اللاعب قبل أداء الركلة أن لا تكون بشكل سريع ومبكر أو متأخر في أدائها لأن ذلك يؤثر على توقيت الأداء وبالتالي يحصل



ارتباك لدى اللاعب ويختلف ارتفاع الكرة، ومن أجل إيصالها إلى المكان المطلوب بدقة وتوقيت مناسب عليه أن يكون مشط القدم متجه بارتفاع معين بما يناسب المكان المراد إيصال الكرة إليه.

٧. الركلة المسوكة:



إن الركلة التي يؤديها حارس المرمى بعد

مسكه للكرة تسمى الركلة المسوكة، إذ

يقوم حارس المرمى عند مسكه للكرة برميها إلى الأعلى بما يتناسب وطريقته في تنفيذ الركلة، حيث يقوم بمرجحة القدم الراكلة لاكتساب القوة الكافية لركل الكرة إلى المكان الذي يريد إيصال الكرة إليه، وعند نزول الكرة تقترب القدم الراكلة منها بعد مرجحتها لملاقاتها بالتوقيت المناسب قبل ملامستها الأرض، ويفضل بعض حراس المرمى ركل الكرة بعد ملامستها الأرض (نصف ملامسة).

٨. الركلة بكعب القدم:



إن إمكانية اللاعب على إتقان هذا النوع من

ركل الكرة يوفر له الوقت في تمريرها إلى الزميل في ظروف وحالات اللعب التي تتطلب السرعة في الأداء في الوقت الذي يكون فيه الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، شكل رقم (١١)، ويجب

ملاحظة النقاط الآتية عند أداء ركل الكرة بكعب القدم:

١. يقوم اللاعب برفع الرجل المنفذة ويمررها من فوق الكرة مع انثناء قليل في الركبة استعدادا لركلها.

٢. وضع الكرة وهي على الأرض بشكل مواز لكعب القدم التي يركز عليها اللاعب خلال أداء الركلة حتى تكون قوية.



أ. المناولة:

إن الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الهامة في اللعب الجماعي والمناولات بين اللاعبين هي أساس هذا الانسجام، حيث أن الفريق الذي يتمكن أعضاؤه من إتقان المناولات بصورة جيدة يمكنه أداء اللعب بمهارة عالية وزعزعة دفاع المنافس.

تعد المناولات من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء كانت بالرأس أم بالقدم، وربما لا يوجد شيء يؤثر على مستوى الفريق أكثر من المناولات غير الجيدة والمقطوعة، كما أنه لا يوجد شيء يزيد ثقة لاعبي الفريق قدر المناولات المتقنة بين اللاعبين، ويستطيع أن يتبادل اللاعبون فيما بينهم الكرة مباشرة عن طريق المناولة ونوع المناولة يتوقف على نوعية اللعب الذي تجري عليه المباراة، يضاف إلى ذلك الظروف الجوية التي تؤثر على المناولات وخاصة الجو الممطر.



تعتبر المناولة أساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية وتنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتمد على مدى قدرة وإمكانية اللاعبين في

أداء المناولات فيما بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الأداء لكون المناولات هي عصب اللعب الجماعي ونجاحها في ثلث الساحة الهجومي يعطي ثقة عالية للاعبين وتساعدتهم على التقدم بسرعة باتجاه هدف المنافس، واللعب الحديث يؤكد على السرعة في اللعب ويتحقق ذلك عن طريق المناولات المختلفة مع استخدام الخداع في المناولة.

على الفريق ان ينفذ خليط من المناولات القصيرة والطويلة ومعرفة متى تنفذ الدحرجة مع تشجيع الفريق للعب والبناء من الخلف وهنالك فائدتين للتطبع لذلك التكتيك وهما تطوير اللاعبين وربح المباريات ولقد اوجد الإحصائي الممتاز (دانيال فنكلستين) بعض الشواهد لما قيل... إذا نضرنا للجوانب الجيدة بجانب كل الأشياء الأخرى فان التمرير يكون الأهم... هنالك علاقة ايجابية بين كل نجاحات الفريق والمجموع الكلي للتمرير ومعدل نجاح التمرير. فالفريق الجيد هو الفريق الذي ينفذ نسبة تمرير أكثر نجاحا وكذلك الفريق الذي يوقف منافسه من التمرير بكثرة. ان الفرق التي تحتل قمة القائمة هي الفرق التي نسبة مناولاتها الغير جيدة (٢٠ - ٢٥٪) مقارنة مع الفرق في ذيل القائمة (٣٣٪) وان واحدة من أشكال التمرير يكون ذا مفاجئة كبيرة من ضمن المجموع العام وهو التمرير من قبل حارس المرمى فالتوزيع الناجح من قبل حارس المرمى دائما ما يكون بجانب الفرق الجيدة وهذا القول يدعم بان إستراتيجية البناء من المنطقة الخلفية تكون أحسن من لعب الكرة الطويل للأمام

هناك ثلاثة عناصر مهمة وفعالة تؤثر بصورة مباشرة على نجاح المناولة وهي:

١. الدقة في أداء المناولة.

٢. أن تكون المناولة بسيطة.

٣. السرعة في أداء المناولة.

وعندما يستطيع الفريق أداء المناولات بصورة سليمة ودقيقة يتمكن من اجتياز الخصم والحصول على مساحة جيدة لتنفيذ خطط اللعب إلا أنها تقلل من الجهد الذي يبذله اللاعب وسرعة الوصول إلى الهدف، والدقة

أهمية كبيرة في تنفيذ المناولات وتمكن الفريق من السيطرة على الكرة ومناولتها بين اللاعبين لأن الفريق الذي يتمكن لاعبوه من أداء المناولات بدقة تكون له القدرة على الأداء الجيد وتنفيذ الواجبات الخطئية، وقد أكد (الفريد كونزة) ذلك بقوله "إن تعلم الدقة في المناولة يجب أن يكون على درجة عالية جدا من الناحية التطبيقية".

إن المناولات في ثلث الساحة الدفاعي لا تكون أمينة (١٠٠٪) أما في ثلث الساحة الهجومي فنجاحها بنسبة (٢٥٪) يعد عملا جيدا، وفي هذا الثلث من الساحة يتطلب أن يكون اللاعب ذا مهارة وثقة كبيرة.

أنواع المناولات:

لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع المناولات بكرة القدم يمكن

تقسيمها إلى ما يأتي:



أولا: المناولات حسب الاتجاه.

ثانيا: المناولات حسب الارتفاع.

ثالثا: المناولات حسب المسافة.

إن طابع استخدام المناولات يعتمد على طبيعة

الفريق وطريقة لعبه والكيفية التي تتلائم مع وسائل

استخدام الهجوم الجماعي المتبع من قبل الفريق، فمثلا الفريق البرازيلي الذي يتمتع لاعبوه بالمهارات الفردية العالية يستخدم المناولات القصيرة، بينما يفضل الإنكليز استخدام المناولات الطويلة بالعمق والمجريون يعتمدون على المناولات العرضية الطويلة ويتوقف استخدام المناولات على عدة عوامل واعتبارات يجب أخذها بنظر الاعتبار نذكرها فيما يأتي:

١. مساحة الملعب.
 ٢. وضع مدافعي الفريق المنافس وطريقة التشكيل الدفاعي.
 ٣. الموقف بالنسبة للفريق.
 ٤. إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية).
 ٥. مدى إتقان أعضاء الفريق المناولات المختلفة.
 ٦. موقع الزميل المستقبل للكرة.
- والمناولات أكثر استخداما من أي مهارة بكرة القدم خلال المباراة وأن نسبة (٨٠٪) من الحالات التي يحصل بها اللاعب على الكرة عن طريق المناولات والمناولة هي الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه، والمناولة غير الصحيحة تؤدي إلى فقدان الكرة وبالتالي ضياع الفرصة في التقدم باتجاه هدف الفريق المنافس.
- وتعد المناولات في حد ذاتها وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة أخرى غير منطقة الكرة، فعندما يتبادل اللاعبون الكرة فإن أنظار واهتمام الفريق المنافس ينتقل مع الكرة من لاعب إلى آخر. إن المناولة الصحيحة المتقنة تعد الوسيلة الأساسية لربط حركات اللعب وتنفيذ الخطط، ويعتبر الفريق في حالة هجوم عندما تكون الكرة تحت سيطرته وعلى اللاعب الذي يمتلك الكرة عليه مناولتها إلى أحد زملائه في الوقت والمكان المناسبين وعليه يجب أخذ المكان المناسب من قبل الزملاء لتسهيل مهمة زميلهم مع مراعاة عاملين أساسيين عند المناولة:

١. الملعب: طبيعة الملعب مزروع أم صلب.

٢. طبيعة الجو: رياح، مطر.

القواعد الأساسية لتعليم مهارة المناولة:

أولاً: الشرح والتوضيح.

ثانياً: الإحماء.

ثالثاً: التمارين الأساسية.

رابعاً: تمارين قريبة لما يحدث في المباراة.

خامساً: تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة.

أولاً: الشرح والتوضيح:

يتم شرح مهارة المناولة وتوضيحها بشكل مبسط، وطريقة الأداء، وأهم النقاط، مع التأكيد على أهم شروط المناولة، وهي الدقة والتوقيت والقوة.

ثانياً: الإحماء:

أن الهدف من الإحماء هو:

١. التهيئة النفسية للاعبين.
٢. تهيئة العضلات.
٣. تنشيط الدورة الدموية.
٤. التهيئة الذهنية للاعبين من خلال استخدام بعض تمارين التكنيك.
٥. الإحماء الجيد يهيئ اللاعب ويجعله مستعداً لأداء التمارين والحركات دون خوف من الإصابة.
٦. إطالة العضلات وارتفاع درجة حرارة الجسم.
٧. تجهيز العضلات العاملة بالأوكسجين.

ثالثا: التمارين الأساسية:

✓ يوزع اللاعبون على شكل مجموعات تقف الواحدة أمام الأخرى، المسافة بينهما (١٥م) يؤدي اللاعب رقم (١) من المجموعة (A) المناولة إلى اللاعب رقم (١) من المجموعة (B) ويركض ليقف آخر المجموعة (B)، يؤدي اللاعب رقم (١) من المجموعة (B) نفس العمل ويستمر التمرين هكذا.

✓ اللاعب (A) يبعد عن اللاعب (B) ١٠م، يمرر اللاعب (A) الكرة إلى الجانب (جانب اليمين وجانب اليسار)، ليتحرك اللاعب (B) باتجاه الكرة ليقوم بلعبها مباشرة إلى اللاعب (A) الذي بدوره يقوم بتوجيه الكرة مرة أخرى إلى اللاعب (B) إلى الجهة الأخرى.

✓ كل ثلاثة لاعبين داخل مربع (١٠×١٠م) كما هو موضح في الشكل رقم (٢٩) يقوم اللاعب (A) بأداء المناولة إلى اللاعب (B) ويركض لاحتلال الفراغ، يوجه اللاعب (B) الكرة إلى اللاعب (C) ويركض لاحتلال الفراغ، ويتم التأكيد على ما يأتي:



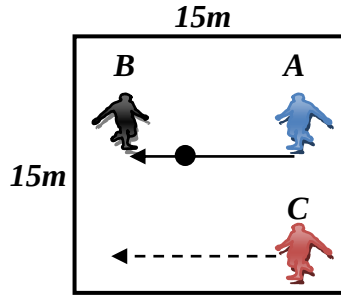
- النظر إلى الزميل والفراغ.
- التأكيد على الوضع الصحيح
- لقدم الارتكاز.
- انشاء الركبة.
- رجوع الساق الضاربة إلى وضعها.
- في حالة وجود خطأ في الأداء

يقوم المدرب بإيقاف اللاعبين المخطئين ويخرجهم من المربع ويصحح لهم الخطأ.

- ولغرض بث المرح والتشويق بين اللاعبين مثلاً يطلب منهم العمل (١٥) ثانية لمسة واحدة (السرعة في المناولة).

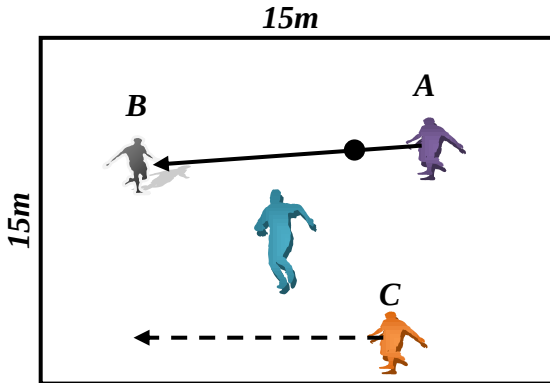
رابعاً: تمارين قريبة لما يحدث في المباراة:

ثلاثة لاعبين (A, B, C) داخل مربع أبعاده (١٥×١٥م)، يوجه اللاعب (A) الكرة إلى الأمام إلى اللاعب (B) وبنفس الوقت يتحرك اللاعب (C) للإسناد، شكل رقم (١).



شكل رقم (١).

✓ نفس التمرين السابق مع وجود المنافس كما في الشكل (٢).



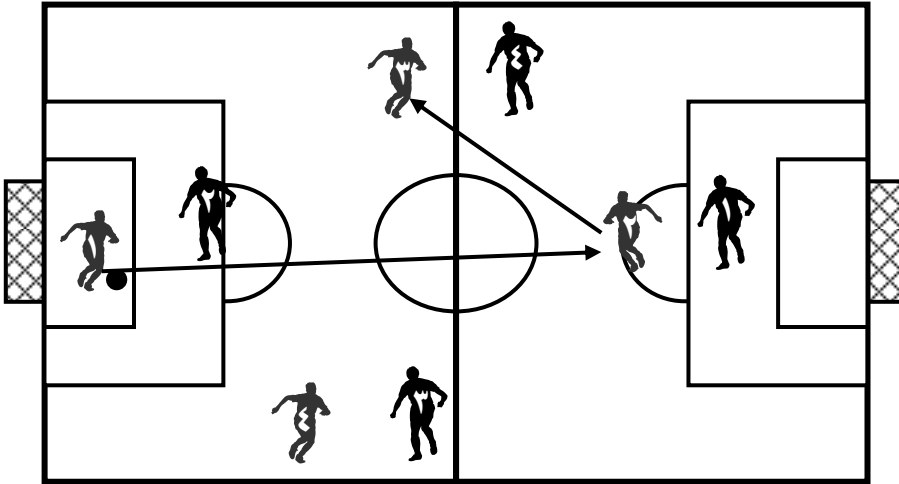
شكل رقم (٢)

يتم التأكيد على النقاط الآتية عند أداء هذه التمارين:

- أ. خلق الفراغ.
- ب. الإسناد والتغطية.
- ج. الدقة في الأداء.
- د. الضغط.

خامسا: تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة:

(٤ ضد ٤) في ملعب أبعاده (٣٥ م × ٤٥ م)، وجود أهداف صغيرة، يقوم اللاعب (١) بأداء مناولة طويلة إلى اللاعب (٢) الذي يمرر الكرة بدوره إلى اللاعب (٣) وهكذا يستمر اللعب بوجود ضغط من الفريق المنافس كما هو موضح في الشكل رقم (٣).



شكل رقم (٣)

إن الحالات التي تؤدي في هذا التمرين هي مشابهة لما يحصل في المباراة، حيث يؤدي اللاعبون كل حركات اللعب (مهارات، وخطط، .. الخ)، وهي تهدف إلى ما يأتي:

✓ الحركة السريعة واحتلال الفراغ.

✓ التغطية والإسناد.

✓ الضغط.

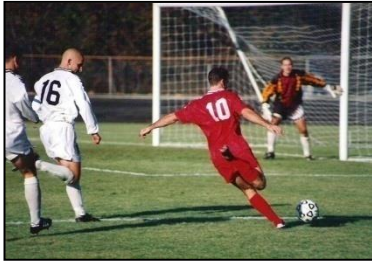
✓ التخلص من الخصم.

✓ دقة المناولة (المناولة الشخصية).

✓ وجود لاعب قشاش.

ب. التهديد:

يعد التهديد من المهارات الأساسية في كرة القدم، وعن طريقه



يمكن حسم نتائج المباريات، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديد غالباً. إذ يعد التهديد إحدى وسائل الهجوم الفردي

الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر، حيث أن الفريق الذي يحقق أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يعد فائزاً.

لا يمكن تحقيق الأهداف إلا إذا توفرت في اللاعب الثقة بالنفس والذكاء الميداني والإرادة، وتحمل المسؤولية والخبرة، إلى جانب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التهديد، وهي:

١. الدقة: وتعرف بأنها "مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء نحو شيء آخر".

٢. القوة التي تساعد على ضرب الكرة بقوة لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها أو صدها فتدخل المرمى، ويشير (مفتي إبراهيم) إلى "أن كلا من الدقة والقوة عنصر مطلوب في التهديد".

٣. فضلا عن الدقة والقوة يجب امتلاك السرعة في التهديد، لأن التهديد السريع والمفاجئ إلى جانب الدقة من العناصر الأساسية لإصابة الهدف وعدم إعطاء الفرصة للمنافس بأن يتصرف لمنع اللاعب من التهديد "لأن السرعة والدقة في التهديد لها أهمية متساوية".

وبما أن المباراة يجب أن تحسم لصالح أحد الفريقين وجب التأكيد خلال التدريب على الجمع بين هذه العناصر، وبهذا يشير (حنفي محمود مختار ١٩٧٧) إلى "أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز أداؤه للمهارات الأساسية بالسرعة والقوة والدقة وكمال الأداء المهاري".

إن للخداع أثناء التهديد دور فاعل لأنه يؤدي إلى خداع المنافس وتشتيت انتباهه ويجعله يؤدي توقعاً خاطئاً، لذا يفضل أن يقوم اللاعب بأداء حركة خداعية تسبق التهديد وذلك لخداع حارس المرمى، وفي ضوء ذلك يكون اللاعبون الذين يتمتعون بهذه العناصر قادرين على أداء واجباتهم وبشكل جيد.



❖ الدرجة:

تعد مهارة الدرجة بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة



كرة القدم، حيث يستخدم اللاعب قدميه في التحكم بالكرة أثناء تحركه بها. " ومن الأهمية ان يحافظ اللاعب على تحكمه في الكرة أثناء تحركه بها وعليه أيضا ان يوازن بين سرعة انطلاقه بها وبين درجة هذا التحكم".

وهي من المهارات الفردية حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى المنافس، وخلال الدرجة بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة وإنما يمكن أن يكون بين كل مستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.



إن الدرجة " هي استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع أو بدون تحويل اللعب، ويلزم لذلك إتقان التعامل بالكرة فنيا أو الخداع، وأن الجري الجيد بالكرة مع معرفة

فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع، لأن تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى".

إن دحرجة اللاعب السريعة بالكرة له أهمية كبيرة، ونجاحه عندما يحاول التقدم باتجاه الهدف، إن أغلب الأهداف المسجلة بكرة القدم تأتي بعد أداء الدحرجة السريعة بالكرة ثم التهديد على المرمى، ذلك أن اللاعب الذي يتمكن من اجتياز منافسه بالدحرجة سيؤدي إلى خلق فراغ يجعل خصمه بعيدا عن اللعب، واللاعبون الذين يمتلكون هذه القدرة والإمكانية لهم أهمية كبيرة في الهجوم في ثلث الساحة الأمامي ويفضل الابتعاد عنها في حالة الدفاع إلا إذا تأكد اللاعب من نجاحها (١٠٠٪).

والدحرجة هي الركض أو التقدم بالكرة مع احتفاظ اللاعب بها وحمايتها من المنافس مع القدرة على التحكم بالدحرجة وتغيير الاتجاه ويعتمد هذا على قدرات وإمكانات اللاعب الشخصية وخبرته وتجاربه السابقة، ولكي ينجح اللاعب في أداء الدحرجة عليه أن يوفر حماية للكرة بجسمه بحيث يكون بينه وبين المنافس عن طريق قيادة الكرة بالقدم البعيدة عن اللاعب المنافس أي تغطية الكرة عن المنافس، فضلا عن بقاء الكرة قريبة من قدم اللاعب وعدم دفعها بقوة للأمام لأن ذلك يسبب في فقدانها لعدم توفر التغطية والحماية لها.



شروط أداء الدحرجة:

١. النظر إلى الكرة عند مسها بالقدم.
٢. انحناء الجسم إلى الأمام قليلا.
٣. توزيع النظر بين الساحة واللاعبين.
٤. يكون جسم اللاعب بين الكرة والمنافس أثناء المزاومة من قبل المنافس
٥. يستحسن الدحرجة بالقدم البعيدة عن المنافس.
٦. يستحسن الدحرجة بالقدمين.
٧. المحافظة على بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب بالرغم من تغيير سرعة حركته.
٨. التوافق بين سرعة الركض والدحرجة.

أنواع الدحرجة:

- ❖ الدحرجة بوجه القدم الخارجي.
- ❖ الدحرجة بجانب القدم (باطن القدم).
- ❖ الدحرجة بوجه القدم الداخلي.
- ❖ الدحرجة بأسفل القدم.



✓ الدحرجة بوجه القدم الخارجي:



إن هذا النوع من الدحرجة يعد أكثر استخداماً من قبل اللاعبين لسهولة الدحرجة بالكرة ويمكن المحافظة عليها تحت سيطرة اللاعب عن طريق لعبها بالقدم البعيدة عن المنافس وجعل المنافس

أمام جدار يمنعه من الوصول إلى الكرة، أي أن جسم اللاعب يكون بين الكرة والمنافس.



يكون الأداء بوجه القدم الخارجي عند سير اللاعب بخط مستقيم أو عندما يريد أن يدحرج بشكل قوس إلى الخارج وهنا يستطيع اللاعب الذي بحوزته الكرة أداء المناولة بسهولة وبشكل مفاجئ

للمنافس لأنه لا يتوقع أداء المناولة من هذه الوضعية إذ لا يوجد تصور مسبق عن الحركة التي يقوم بها اللاعب لكون الوضع الذي عليه اللاعب المستحوذ على الكرة لا يوحي بما ينوي القيام به.

تكنيك الأداء:

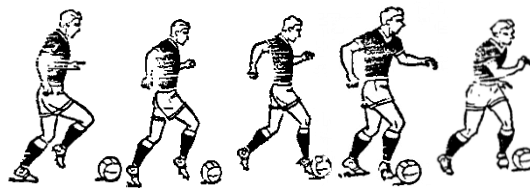
قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز خلف الكرة وإلى الجانب وهي منثنية من الركبة بحيث يكون مركز ثقل الجسم عليها.

القدم المنفذة: تكون حركة القدم المنفذة من الخلف للأمام باتجاه الكرة مع دوران مقدمة القدم للداخل قليلا لكي يواجه وجه القدم الخارجي الكرة.

وضع الجذع: يميل الجذع قليلا إلى الأمام.

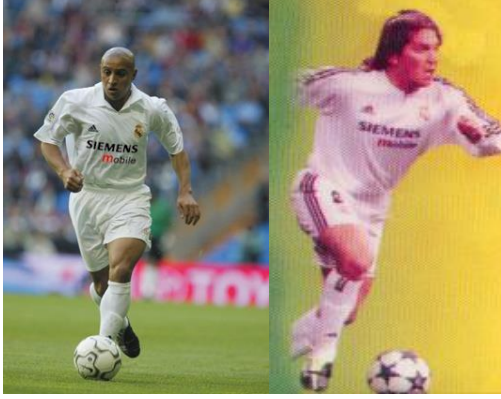
وضع الذراعين: تبقى الذراعين في الوضع الذي يحافظ على توازن الجسم.

وضع الرأس: حركة الرأس تكون للأمام بحيث يستطيع اللاعب رؤية الملعب وللأسفل نحو الكرة عند ملامستها أي يوزع النظر بين الملعب والكرة.



✓ الدرجة بوجه القدم الداخلي:

هذا النوع من الدرجة يوفر الحماية والحجز للكرة وتحافظ على بقائها بين قدمي اللاعب إلا أنها تكون أقل استخداماً من الدرجة بوجه القدم الخارجي، ويستخدمها اللاعب عندما يركض على شكل قوس إلى



الداخل ونظر اللاعب يكون موزعاً باتجاه الملعب، الذراعان تكون مفتوحتان مع التأكيد على ارتخاء القدم القائدة للكرة، وميلان الجذع للأمام ونؤكد على عدم ركل الكرة بقوة خلال الدرجة ويفضل دفعها حتى تبقى تحت سيطرة اللاعب.

تكنيك الأداء

قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز خلف الكرة وإلى الجانب وهي منثنية من الركبة بحيث يكون مركز الثقل عليها.



الرجل المنفذة: تكون حركة

الرجل المنفذة من الخلف للأمام باتجاه الكرة مع دوران مقدمة القدم للخارج قليلاً لكي يواجه وجه القدم الداخلي الكرة.

وضع الجذع: يؤكد على ميلان الجذع للأمام قليلاً

وضع الذراعين: دور الذراعين المحافظة على توازن الجسم
 وضع الرأس: حركة الرأس تكون للأمام بحيث يستطيع اللاعب
 رؤية الملعب وللأسفل نحو الكرة عند ملامستها أي يوزع النظر بين الملعب
 والكرة.



القواعد الأساسية لتعليم مهارة الدحرجة:

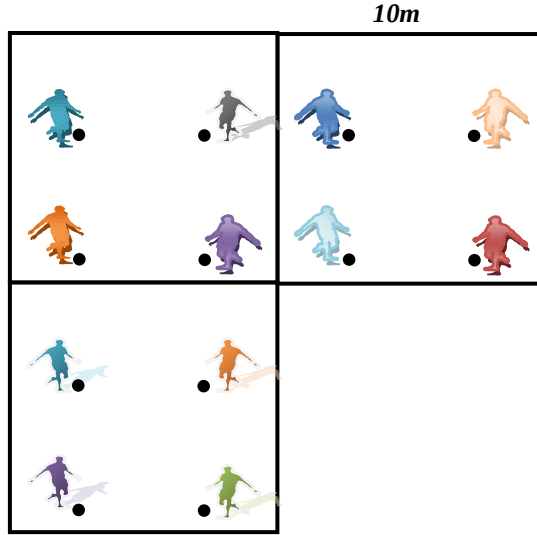
عند تعليم مهارة معينة من مهارات كرة القدم لابد من اتباع
 الأساليب الصحيحة في عملية التعلم وحسب التدرج ولذلك يجب اتباع الأمور
 الآتية عند تعليم مهارة الدحرجة:

- ❖ شرح وتوضيح المهارة.
- ❖ تمارين قريبة لما يحدث في المباراة.
- ❖ إجراء الإحماء.
- ❖ تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة.
- ❖ التمارين الأساسية.



أولاً: الشرح والتوضيح:

إن الدرجة هي فن المناورة بالكرة، وهي تعني الركض بالكرة وتعد من المهارات الفردية الأساسية التي يستخدمها اللاعب من أجل التقدم السريع باتجاه هدف المنافس، فضلاً عن توضيح الجوانب الفنية المتعلقة بكيفية أداء الدرجة ووضع الجسم ... الخ.



شكل رقم (٤٦)

ثانياً: إجراء الإحماء:

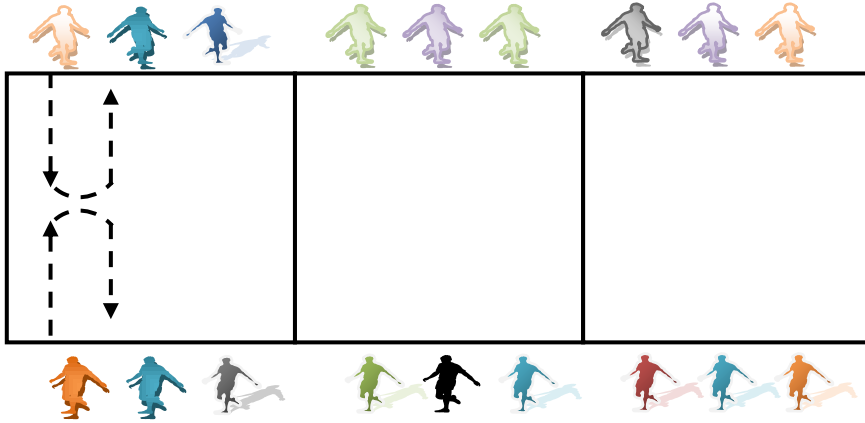
إجراء الإحماء بالكرات وبدونها وفق تشكيلات مختلفة وفيما يأتي نماذج لهذه التمرينات:

- الدرجة داخل المربعات (١٠×١٠م)، مع تغيير الاتجاه.
- الدرجة والنظر إلى المناطق الفارغة والذهاب إليها.
- درجة وجلس على الكرة.
- درجة وتوقف وترك الكرة والركض إلى كرة الزميل ودرجتها.

- درجة وتوقف الجلوس على الكرة والركض باتجاه كرة الزميل والجلوس عليها.
- أداء تمارين تمطية من (٤ - ٥) دقائق.
- وضع الكرة بين القدمين، لعب الكرة بالجزء الداخلي للقدمين لمدة (١٥ ثانية).
- أداء تمارين الإحساس بالكرة من الحركة ثم أداء الدرجة السريعة.
- درجة الكرة بخط مستقيم لمس الكرة يمينا ويسارا لمسافة (٨٠م).
- سحب الكرة ودفعها بوجه القدم اليمين واليسار عدة مرات (الإحساس بالكرة).

ثالثا: التمارين الأساسية:

- اجتياز المنافس: درجة بالكرة بخط مستقيم، تغيير الاتجاه، ثم الذهاب إلى الجهة المعاكسة (خداع المدافع)، يؤدي التمرين أولا بدون مدافع، ثم مع المدافع.
- درجة الكرة بداخل القدم، أداء الدوران مع الكرة (مع حماية الكرة)، ثم الدرجة بالكرة يؤدي نفس التمرين بداخل القدم.
- يوزع اللاعبون داخل مربعات، لاعب مقابل لاعب، كما هو موضح في الشكل رقم (٤٧)، اللاعب رقم (١) و(٢) المتقابلان يقومان بالركض من بداية المربع إلى منتصفه ثم أداء الحجز والدوران بدون كرة، يؤدي نفس التمرين مع الكرة.



الشكل رقم (٤٧)

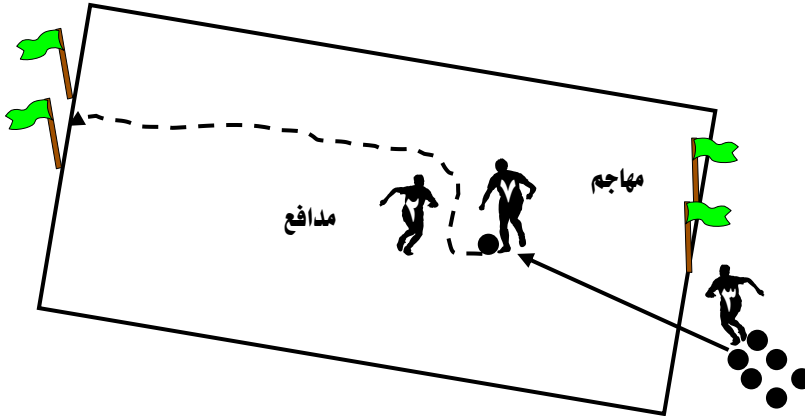
- أربعة لاعبين داخل مربع، اثنان في الوسط (D, B) واثنان في الخارج (C, A)، يمرر A الكرة إلى B الذي يموه بجسمه للتخلص من المنافس واجتيازه لتمرير الكرة إلى اللاعب C، فإذا كان اللاعب B مضغوط من قبل اللاعب D عليه إرجاع الكرة إلى A وإذا كان غير مضغوط يجتاز المنافس، شكل رقم (٤٨).



شكل رقم (٤٨)

رابعاً: تمارين قريبة لما يحدث في المباراة:

- ملعب (٥ × ١٠م) شكل رقم (٤٩)، وجود أهداف صغيرة (١م)، يسلم اللاعب رقم (٣) الكرة إلى اللاعب المهاجم رقم (٧) الذي يقوم باجتياز المدافع رقم (٢) ويدحرج الكرة والدخول إلى الهدف (بالدحرجة)، يؤدي المدافع نفس العمل، ويؤكد على النقاط الآتية لاجتياز المنافس:
- الدخول بخط مستقيم.
- تغيير الاتجاه.
- الذهاب إلى الجهة المعاكسة.



شكل رقم (٤٩)

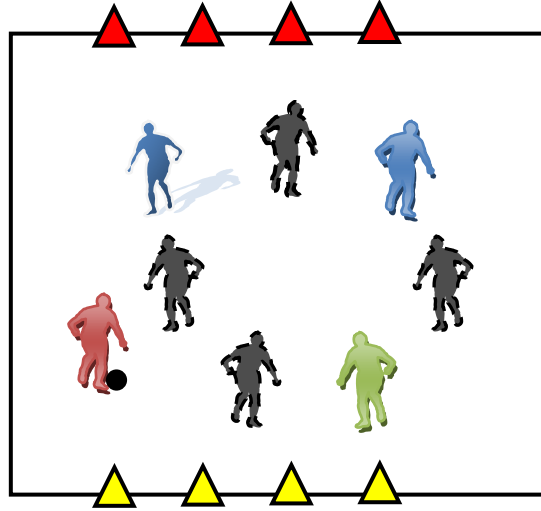
خامسا: تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة:

التمرين (١):

(٤ × ٤) داخل مربع شكل رقم (٥٠)، في الدفاع: التأكيد على المناولات، في الهجوم: التأكيد على الدحرجة، والهدف: إسقاط الشواخص.

فوائد التمرين:

- عمق في الدفاع (قشاش).
- توسيع الأجنحة (الانتشار).
- تطبيق مبادئ الدفاع.



شكل رقم (٥٠)

التمرين (٢):

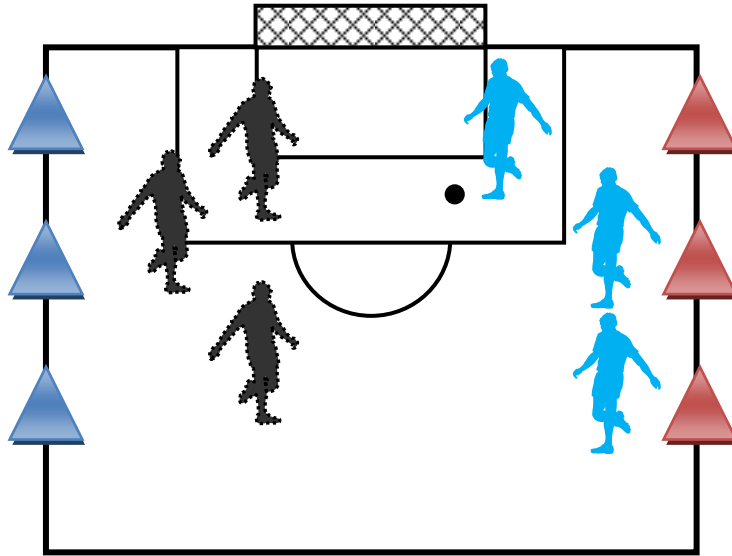
(٣ × ٣) داخل منطقة الجزاء، شكل رقم (٥١):

الهدف:

هو إسقاط الشواخص من خلال اللعب.

فوائد التمرين:

- تشويق، ومرح، وتشجيع.
- تعليم التكنيك.
- لياقة بدنية.
- تغيير الاتجاه وأخذ الفراغ.
- عمق في الدفاع.
- مبادئ الهجوم والدفاع.

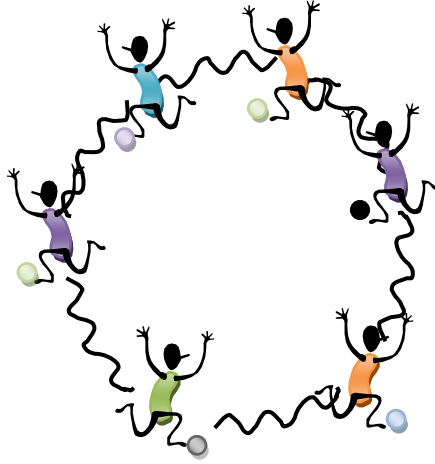


شكل رقم (٥١)

تدريبات لتطوير مهارة الدحرجة بالكرة:

التمرين (١):

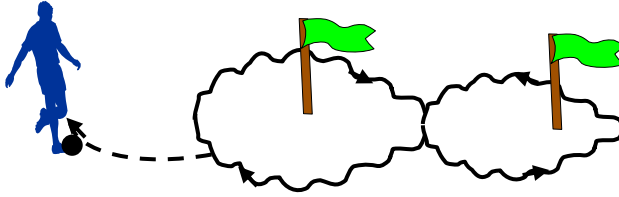
دحرجة الكرة في دائرة، يؤدي جميع اللاعبين الدحرجة بالكرة في دائرة، عند إشارة المدرب، يترك اللاعبون الكرات لتغيير اتجاه الدحرجة ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه، شكل رقم (٥٢).



شكل رقم (٥٢)

التمرين (٢):

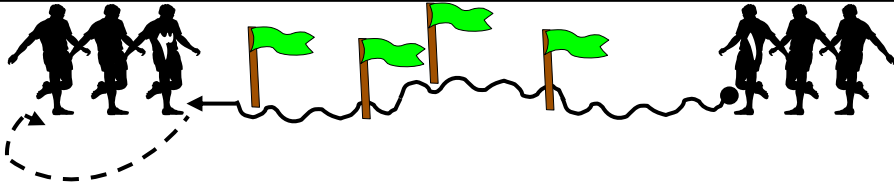
يقوم اللاعب بدحرجة الكرة على شكل رقم (8) شكل رقم (٥٣).



شكل رقم (٥٣)

التمرين (٣):

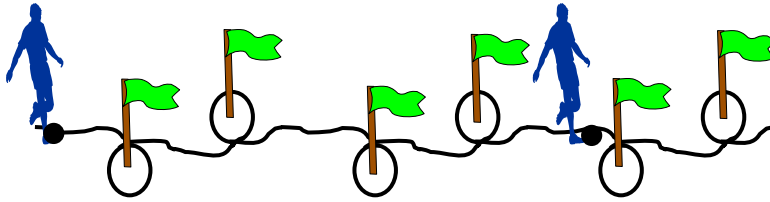
يؤدي اللاعب رقم (١) الدحرجة بالكرة بين الشواخص، ثم يسلمها للاعب رقم (٣)، لأداء نفس العمل شكل رقم (٥٤).



شكل رقم (٥٤)

التمرين (٤):

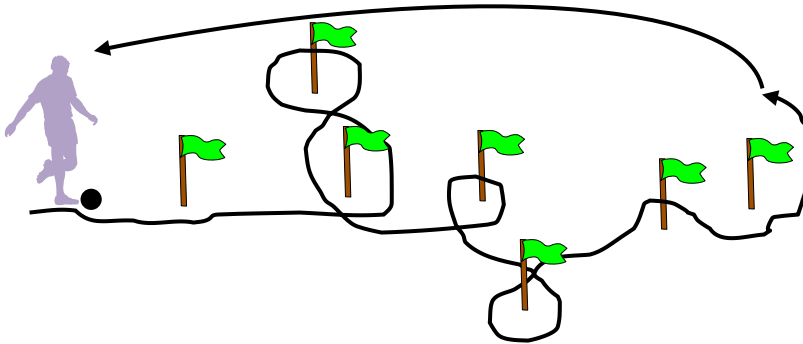
يقوم اللاعب بأداء الدحرجة بالكرة والجري بها بشكل متعرج بين الشواخص، الشكل رقم (٥٥).



شكل رقم (٥٥)

التمرين (٥):

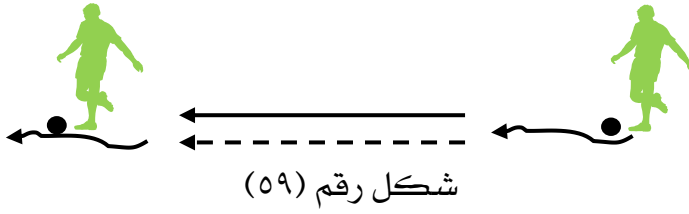
يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص، والرجوع سريعا بالكرة إلى نفس المكان كما هو في الشكل رقم (٥٨).



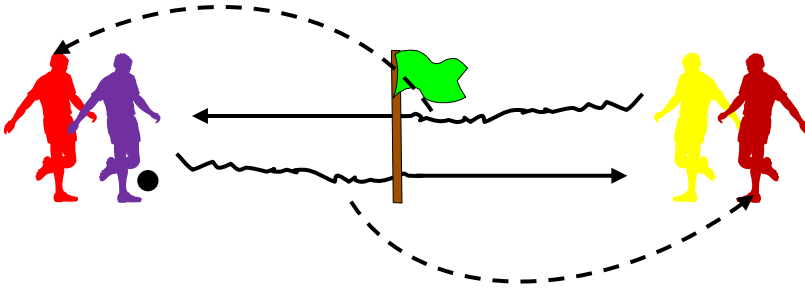
شكل رقم (٥٨)

التمرين (٦):

يدحرج اللاعب بالكرة ثم يرسلها مسافة بعيدة ثم يركض بسرعة لمتابعها وبعد الوصول إليها يقوم بدحرجتها بسرعة منخفضة ثم يلعبها للأمام مرة أخرى ليتابعها، وهكذا، شكل رقم (٥٩).

التمرين (٧):

الدحرجة بالكرة لمسافة (٢٠م) ثم أداء المناولة للزميل، شكل رقم (٦٠).



شكل رقم (٦٠)

❖ السيطرة بالكرة:



تعني قدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، كما يفهم بأنها قدرة اللاعب



على التحكم بالكرة في الهواء، وعليه يجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقا وإحساسه عاليا بالكرة عند ملامستها سواء كان بالرأس أو القدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم، إن اللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه حكما تمكنه من التقدم في المهارات الأخرى

وكلما زادت قدرة اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح أكثر تحكما بها.

ولغرض تطوير مستوى اللاعب في مهارة السيطرة بالكرة وزيادة الإحساس بها تستخدم بعض تمارينات الإحساس بالكرة والتي يتعامل فيها اللاعب مع الكرة بشكل مباشر بحيث تلامس أجزاء جسمه دون اليدين عدة مرات، وهذه التمارينات لها أهمية كبيرة للاعب كرة القدم وفيما يأتي نماذج من هذه التمارينات.

تمارينات للتدريب على السيطرة على الكرة والإحساس بها:

- السيطرة على الكرة وعدم إسقاطها على الأرض واستخدام جميع أجزاء الجسم من وضع الوقوف وكذلك الهرولة.
- السيطرة على الكرة بالقدمين ثم رفع الكرة عاليا ومحاولة السيطرة عليها مرة أخرى.

- السيطرة على الكرة ثم قلبها من فوق الرأس تماما والسماح للكرة أن تمس الأرض مرة واحدة ثم قلبها من فوق الرأس، وهكذا.
- استمرار نطح الكرة بالرأس بين لاعبين والاستمرار دون إسقاط الكرة مع زيادة ونقصان المسافة بينهما لزيادة التحكم بالكرة من قبل اللاعبين.
- يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة ثم ركلها على الحائط ويحاول السيطرة على الكرة المرتدة.
- نفس التمرين مع التأكيد على نطح الكرة بالرأس.

❖ الإخماد:



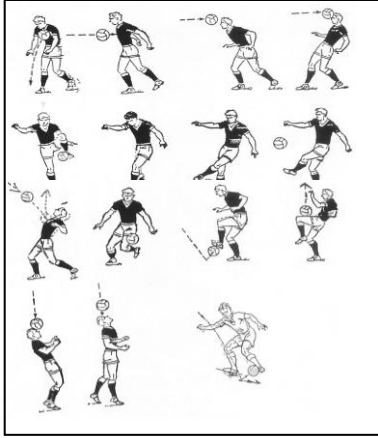
يقصد بإخماد الكرة هو استقبالها والسيطرة عليها وجعلها تحت تصرف اللاعب بما يتطلبه الموقف من المباراة، إن الفشل في استقبال الكرة والسيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها، وبما أن كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة والدقة في الأداء يتطلب هذا من اللاعب أن يكون ذا إمكانية عالية في تسلم الكرة وسرعة التصرف بها وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل تصرفه دقيقا، فاللعبة السريع بعيدا عن الدقة يسبب فقدان الكرة.

"السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه". وإن قدرة اللاعب

وإمكانيته على استقبال الكرة وإخمادها والسيطرة عليها تسهل مهمته في الخطوة اللاحقة لتنفيذ حركة أو مهارة معينة، حسب حالة اللعب في هذه اللحظة، فكلما تمكن اللاعب من إخماد الكرة والسيطرة عليها بسرعة وبدقة وتوقيت سليم يكون قد فوت الفرصة على المنافس لمتابعته ومزاحمته عليها. "لقد أصبح إيقاف الكرة أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتماشى كثيرا مع متطلبات اللعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة".

إن السيطرة على الكرة لها أهمية خاصة حيث يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب استقبال الكرة وإخمادها والسيطرة عليها، لكي تكون تحت تصرفه لغرض أداء المناولة أو الدحرجة أو التهديف، ويجد بعض اللاعبين صعوبات في استقبال الكرة ومناولتها بشكل مباشر وذلك يعود إلى ضعف المهارات لديهم مما يضطرهم إلى عمل عدد من اللمسات للكرة مما يجعل بناء الهجوم بطيئاً ويمنح المنافس فرصة لتغطية الفراغات والضغط على اللاعب المستحوذ على الكرة لإعاقته ومحاولة استخلاص الكرة منه. ونصح اللاعب قبل إخماده الكرة والسيطرة عليها أن يتبع الخطوات الآتية لكي ينجح في إخمادها:

- أن يتجه نظر اللاعب إلى الكرة.
- الخفة والمرونة في استقبال الكرة.
- أن يكون توقيته مناسباً عند استقبال الكرة.
- أن يحافظ على الكرة بعد استقبالها وبقائها تحت سيطرته.
- الانتباه والتركيز من قبل اللاعب عند استقبال الكرة وإخمادها والسيطرة عليها.

أنواع الإخماد:

(١) الإخماد بالجزء الداخلي من القدم.

(٢) الإخماد بالفخذ.

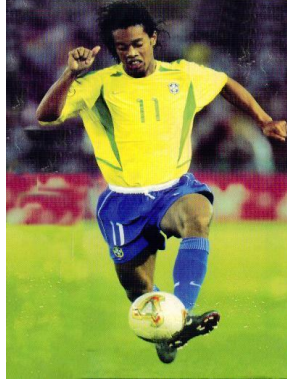
(٣) الإخماد بالجزء الخارجي من القدم.

(٤) الإخماد بالصدر.

(٥) الإخماد بأسفل القدم.

(٦) الإخماد بالرأس.

(٧) الإخماد بوجه القدم.

أولاً: الإخماد بالجزء الداخلي من القدم:

يقوم اللاعب بإخماد

الكرة بالجزء الداخلي من

القدم عندما تكون الكرة

قادمة من الجانب وبمستوى

الفخذ، حيث يعمل اللاعب

المستقبل للكرة على ثني

القدم المستقبلية بصورة متناسبة مع ارتفاعها، وذلك بتحريكها للأمام ثم

تسحب إلى الخلف ومس الكرة وأداء حركة الجذع وكذلك يمكن

استقبال الكرة المتدحرجة على الأرض بهذه الطريقة.

تكنيك الأداء:

التهيؤ لاستقبال الكرة: يتحرك



اللاعب باتجاه الكرة وهو مواجه لها
وكتفه الأيسر باتجاه الكرة قليلا،
إذا كان اللاعب يستلم الكرة بالرجل
اليمنى والعكس في حالة استلامه
الكرة بالرجل اليسرى.

قدم الارتكاز: توضع القدم غير المستعملة في استلام الكرة على

الأرض، ويكون اتجاه القدم بالاتجاه الذي تأتي منه الكرة، مع التأكيد
على انتشائها من الركبة قليلا بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم.



القدم المنفذة (المستقبلة): يقوم اللاعب

بتدوير القدم المستلمة للكرة للخارج من مفصل
الفخذ وتثنى من مفصل الركبة وتكون في
الاتجاه الذي تأتي منه الكرة لكي يواجه



الجزء الداخلي الكرة، وفي اللحظة
التي تلمس الكرة القدم يعمل اللاعب
على سحبها حتى يتمكن من
امتصاص قوة الكرة وإيقافها، مع

التأكيد على ارتخاء مفصل القدم وبقائه مرتفعا عن الأرض قليلا.

الجذع: يميل الجذع للأمام قليلا خلال أداء الحركة لاستلام الكرة.

الذراعان: حركة الذراعين لغرض المحافظة على اتزان الجسم.

الرأس: يثبت وضع الرأس بحيث يكون نظر اللاعب على الكرة.

ثانيا: الإخماد بالجزء الخارجي من القدم:

يحتاج هذا النوع من الإخماد تمتع اللاعب بمهارة عالية، وعليه يقوم اللاعب بإخماد الكرة بجانب القدم الخارجي وثقل الجسم يكون على قدم الارتكاز.

تكنيك الأداء:

التهيؤ لاستقبال الكرة: يستعد اللاعب لاستقبال الكرة ويتجه نحوها وجسمه مواجه للمكان الذي انطلقت منه الكرة.

قدم الارتكاز: توضع قدم الارتكاز على الأرض، بحيث يكون اتجاه القدم بالاتجاه الذي تأتي منه الكرة، وهي مثنية من الركبة ومركز ثقل الجسم عليها.

القدم المنفذة (المستقبلة): تثني الرجل المنفذة (المستقبلة للكرة) من مفصلي الفخذ والركبة مع استدارة مقدمة القدم إلى الداخل قليلا لكي يتصدى اللاعب لكرة بوجه القدم الخارجي مع ارتخاء مفصل القدم حيث يستطيع اللاعب امتصاص قوة الكرة.

الجذع: يكون الجذع مائلا قليلا باتجاه القدم غير المنفذة وبعدها يميل باتجاه القدم المنفذة.

الذراعان: يحرك اللاعب الذراعين من أجل المحافظة على اتزان الجسم.

الرأس: يثبت وضع الرأس بحيث يكون نظر اللاعب على الكرة.





ثالثا: الإخماد بأسفل القدم:

في حالة سقوط الكرة أمام اللاعب يفضل إخمادها والسيطرة عليها بأسفل القدم وهذه الطريقة تخدم اللاعب في حالة رغبته بتثبيت الكرة وجعلها تحت سيطرته أو إذا رغب في أن يتجه إلى نفس الجهة التي أتت منها الكرة، ويستخدم هذا النوع مع الكرات المتدحرجة على الأرض وكذلك الكرات قليلة الارتفاع.

تكنيك الأداء:

التهيؤ لاستقبال الكرة: يتحرك اللاعب إلى المكان الذي يتوقع سقوط الكرة فيه.

قدم الارتكاز: توضع القدم على الأرض جانبا وإلى الخلف قليلا من المكان المتوقع سقوط الكرة فيه، وتكون الركبة منشية قليلا وينتقل عليها ثقل الجسم.

الرجل المنفذة (المستقبلة): يقوم اللاعب برفع الرجل المنفذة إلى الأعلى قليلا وهي منشية من مفصلي الركبة والفخذ، كما ينشني مفصل القدم وهو بحالة ارتخاء بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة على الأرض مرة أخرى بعد اصطدامها بالأرض، واستقبال الكرة المتدحرجة على الأرض.



الجذع: يميل الجذع

للأمام قليلا.

الذراعان: تعمل الذراعان

على حفظ اتزان الجسم.

الرأس: يثبت الرأس بحيث يكون النظر مركزا على الكرة.



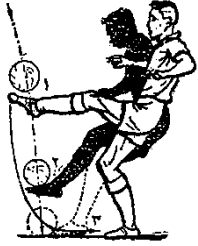
رابعاً: إخماد الكرة بوجه القدم:

تتم السيطرة على الكرات الساقطة من الأعلى بوجه القدم الأمامي وذلك باستقبال الكرة بالرجل المنفذة مع سحبها إلى الأسفل بتوقيت مناسب للسيطرة عليها.

تكنيك الأداء:

التهيؤ لاستقبال الكرة: يتحرك اللاعب إلى المكان الذي يتوقع

سقوط الكرة فيه.



قدم الارتكاز: يرتكز اللاعب على هذه الرجل

وينتقل مركز ثقل جسمه بحيث يكون الارتكاز على مشط القدم وهي منثنية من الركبة.

الرجل المنفذة (المستقبلة): يقوم اللاعب برفع الرجل

المنفذة لامتصاص الكرة إلى الأعلى وهي منثنية من مفصل الفخذ، كما تنثني الركبة ويمتد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم مسار واتجاه الكرة، وقبل ملامسة الكرة لوجه القدم تنخفض القدم إلى الأسفل لامتصاص قوتها لكي توضع تحت سيطرة اللاعب.

الجدع: في الوقت الذي يقوم فيه اللاعب برفع رجله لغرض امتصاص

الكرة والسيطرة عليها يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً.

الذراعان: حركة الذراعين للحفاظ على اتزان الجسم.

الرأس: يثبت وضع الرأس ويكون النظر مركزاً على الكرة.





خامسا: إخماد الكرة بالفخذ:

كلما كان الجزء الذي يستقبل الكرة كبيرا كلما ساعد ذلك على استقبال الكرة وإخمادها والسيطرة عليها بشكل صحيح وذلك لعدم ارتداد

الكرة بقوة، ويتم التأكيد على عدم تصلب الجسم عند استقبال الكرة، "إذ أن هذه الطريقة مألوفة ويمكن استعمالها بسهولة لرخاوة الفخذ وكبر حجمه".

تكنيك الأداء:

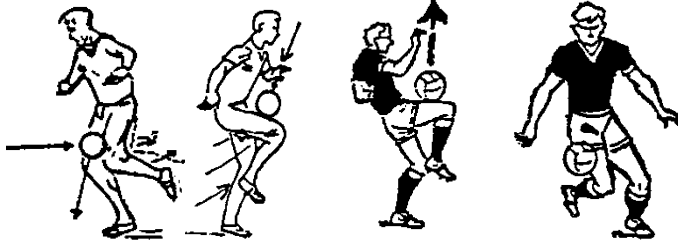
التهيؤ لاستقبال الكرة: يسير اللاعب باتجاه الكرة وهو مواجه لها. **قدم الارتكاز:** تكون رجل الارتكاز منشية من الركبة وينتقل ثقل جسم اللاعب عليها.

الرجل المنفذة: يقوم اللاعب برفع ركبة الرجل المنفذة للأعلى إلى المستوى الذي يصل فيه الفخذ موازيا للأرض ومواجهها لمسار الكرة عندما تكون ساقطة من الأعلى، مع التأكيد على ارتخاء عضلات الفخذ الأمامية وفي اللحظة التي يلامس بها الفخذ الكرة يقوم اللاعب بخفض الفخذ إلى الأسفل لامتصاص قوة الكرة للمحافظة على بقائها قريبة منه، أما إذا كانت الكرة المتجهة إلى اللاعب مستقيمة ومن أمامه فيكون العمل عن طريق توجيه الفخذ وهو مرتخيا وفي لحظة ملاسته لها تتراجع الرجل للخلف لامتصاص قوتها.

الجذع: يكون وضع الجذع خلال أداء الحركة بشكل طبيعي.

الذراعان: الذراعين للجانب لغرض حفظ الاتزان.

وضع الرأس: يميل الرأس قليلا إلى الأمام مع بقاء النظر على الكرة.



سادسا: الإخماد بالصدر:

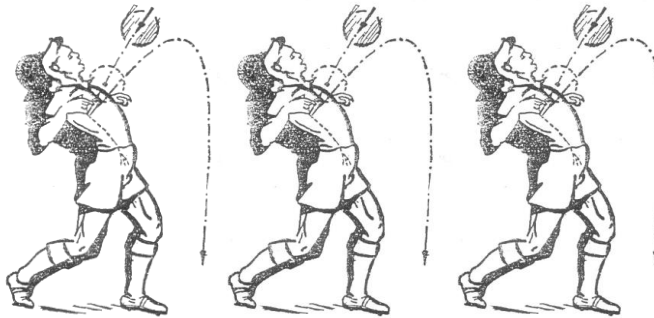


يستخدم اللاعب الإخماد بالصدر عند استقباله للكرات الطويلة العالية أو التي تأتي بمستوى الصدر، فيتحرك اللاعب لاستقبالها، وذلك لكبر مساحة الصدر، مما يجعل السيطرة عليها بشكل أفضل ويجعلها تحت سيطرته،

ويمكنه توجيه الكرة مباشرة إلى الزميل من خلال أدائه لحركة بسيطة



بجذعه، ويؤدي هذا النوع إما من حالة استقرار وثبات اللاعب أو بعد أدائه قفزة بسيطة.



التهيؤ لاستقبال الكرة: يتحرك اللاعب باتجاه الكرة القادمة إليه.

قدم الارتكاز: يرتكز اللاعب على القدمين بحيث يوزع جسمه عليهما وهي منتشية من مفصلي الركبتين والمسافة بين القدمين تكون مناسبة بالوضع الذي يرتاح به اللاعب، وقد يعمل اللاعب على تقديم رجل على أخرى مع الاحتفاظ بتوزيع الجسم عليهما أيضا.

الجذع: يميل الجسم إلى الخلف وذلك برجوع الرأس للخلف وهذا يؤدي إلى تقوس الظهر وبروز الصدر للأمام، وفي اللحظة التي تلامس الكرة الصدر يقوم اللاعب بدفع الحوض إلى الخلف وبهذا يميل الجسم للأمام لمقابلة الكرة بالصدر لبقائها قريبة منه، وفي حالة المحافظة على الكرة في الأعلى يقوم اللاعب بدفع الحوض للأمام وذلك بدفع الجذع للخلف ليقابل الصدر الكرة.

الذراعان: يحافظ اللاعب على بقاء الذراعين للجانب لحفظ التوازن.

الرأس: يكون الرأس مرفوعا للأعلى مع تركيز النظر على الكرة.

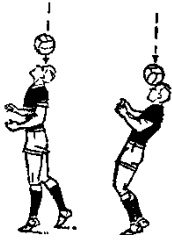


سابعاً: إخماد الكرة بالرأس:



تتطلب هذه الطريقة التوقيت والدقة العالية إلى جانب التوافق في الأداء، وتؤدي من حالة الثبات أو بعد قفزة بسيطة، وهي من أصعب الأنواع،

وذلك لصلابة الجزء المستقبل للكرة وصغره، لذا فإن استخدام الرأس في استقبال الكرة والسيطرة عليها قليل، ولكي يتمكن اللاعب من إتقان



هذا النوع يحتاج إلى تدريب مستمر ولفترات طويلة، ويستطيع اللاعب إخماد الكرة بالرأس إذا كانت الكرة القادمة إليه بمستوى الرأس، وكذلك إخماد الكرات الساقطة من الأعلى بالرأس.

تكنيك الأداء:

أ. إذا كانت الكرة القادمة بمستوى الرأس:

التهيؤ لاستقبال الكرة: يتجه نظر اللاعب إلى الكرة.

الرجلان: تكون القدمان الواحدة أمام الأخرى مع ثني ركبة الرجل

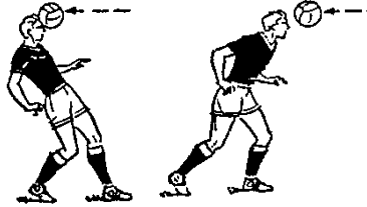
الأمامية قليلاً.

الجذع: يدفع اللاعب جسمه للأمام في اللحظة التي تصل فيها الكرة إليه، ويعمل على سحب جسمه إلى الخلف والأسفل قليلاً لامتصاص قوة الكرة مع ثني مفصل ركبة القدم الخلفية ودفع قليل للقدم الأمامية لكي يحتفظ اللاعب بالكرة أمامه في حالة كون الكرة قادمة إليه بمستوى الرأس.

الذراعان: يحافظ اللاعب على بقاء الذراعين بجانب جسمه لحفظ

التوازن.

الرأس: يكون باتجاه الكرة والنظر مركز عليها.



إذا كانت الكرة ساقطة من أعلى:

التهيؤ لاستقبال الكرة: يتجه نظر اللاعب إلى الكرة.

الرجلان: تكون القدمان الواحدة أمام الأخرى والمسافة بينهما قليلة.

الجذع: يكون وضع الجسم مستقيما وعند وصول الكرة إلى

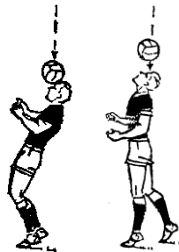
اللاعب يعمل على خفض جسمه إلى الأسفل وذلك بثني مفصل الركبتين

للتقليل من قوة الكرة والمحافظة على بقاء الكرة في الهواء ويدفع الرأس

قليلا للأمام لكي يسيطر اللاعب على الكرة في الأرض.

الذراعان: تبقى الذراعان للجانب لحفظ التوازن.

الرأس: يرجع الرأس إلى الخلف قليلا لمواجهة سير الكرة.



القواعد الأساسية لتعليم مهارة الإخماد:

أولاً: شرح وتوضيح المهارة.

ثانياً: الإحماء.

ثالثاً: التمارين الأساسية.

رابعاً: تمارين قريبة لما يحصل في المباراة.

خامساً: تمارين مشابهة لما يحصل في المباراة

أولاً: شرح وتوضيح المهارة:

إن السيطرة على الكرة وإخمادها تعني امتلاكها والتصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة.

ثانياً: الإحماء:

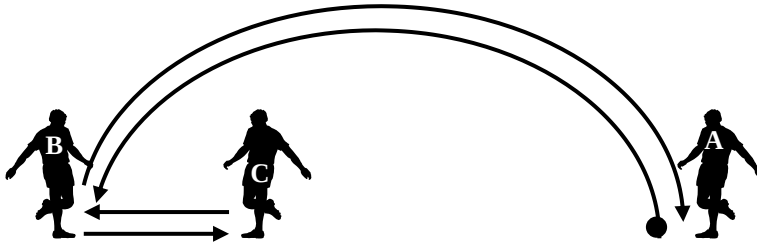
إن تأدية الإحماء بشكل جيد يضمن للاعبين القدرة على أداء الفعاليات والحركات دون حصول أي إصابة ويفضل الإحماء بالكرات حيث تساعد على تعلم المهارات الفنية.

تمارين الإحماء:

- المناولة والإخماد بين لاعبين المسافة بينهما (١٠م).
- اللاعب A أمام المجموعة المسافة بينهما (٥م) يوجه اللاعب A الكرة أرضية إلى اللاعب الأول في المجموعة ليقوم بإخمادها والسيطرة عليها ثم يعيدها إلى اللاعب A ويعود إلى آخر المجموعة ويستمر التمرين.
- نفس التمرين السابق ولكن توجه الكرة باليدين ليقوم اللاعب بالسيطرة عليها بالفخذ أو الصدر وإعادتها ، وهكذا.
- كل لاعب معه كرة يقوم بالسيطرة عليها في جميع أجزاء جسمه.

ثالثا: التمارين الأساسية:

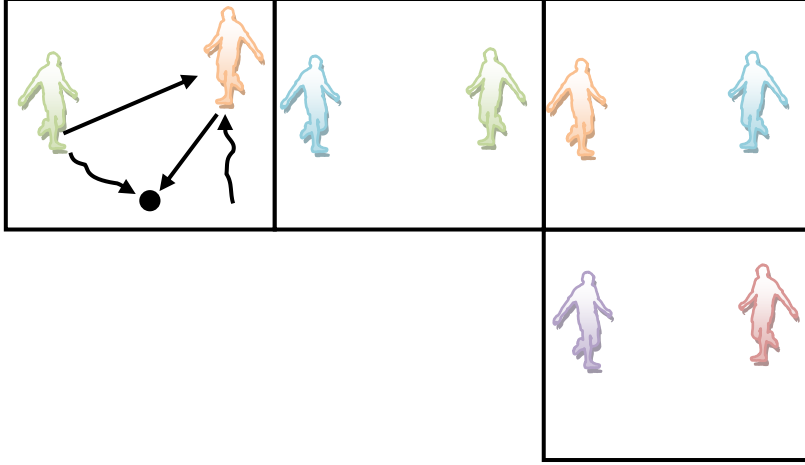
- يوجه اللاعب A الكرة عالية إلى اللاعب B الذي يسيطر عليها ويمررها إلى اللاعب C الذي يعيدها مباشرة إلى اللاعب B الذي يقوم بالسيطرة على الكرة وإعادتها إلى اللاعب A ليعيد التمرين، كما هو موضح بالشكل (٧١).



شكل رقم (٧١)

- يمرر اللاعب A الكرة إلى زميله B ليقوم بإخمادها والسيطرة عليها ثم يتحرك اللاعب A لمهاجمة اللاعب B يحاول اللاعب B اجتيازه والتخلص منه.
- يقف اللاعبون على شكل دائرة كبيرة وفي الوسط يتواجد (٤) لاعبين مع كل واحد منهم كرة تمرر الكرة إلى اللاعب الموجود خارج الدائرة والتحرك باتجاهه ليقوم بإخمادها ثم إعادتها إلى نفس اللاعب لكي يؤدي نفس العمل مع لاعب آخر وهكذا يقوم اللاعبون الذين هم وسط الدائرة بأداء نفس العمل وفي نفس الوقت.
- نفس التمرين السابق ولكن توجه الكرة باليدين لتكون السيطرة على الكرة بالفخذ أو الصدر.
- مربع (٣٥×٣٥م) ينتشر اللاعبون داخل المربعات (كل لاعبين داخل مربع معهم كرة) المسافة بين كل لاعب وآخر (١٥م)، هدف التمرين

أداء المناولة والسيطرة على الكرة ثم التحرك لاستلامها مرة أخرى،
شكل رقم (٧٢).

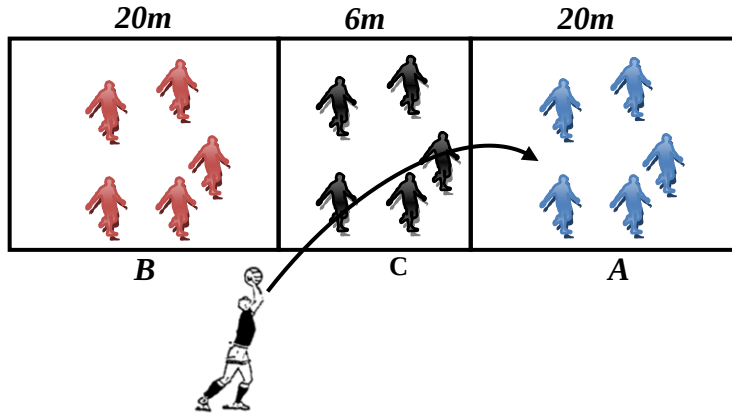


شكل رقم (٧٢)

رابعاً: تمارين قريبة لما حصل في المباراة:

كما في الشكل (٧٣) يقف (٥ لاعبين) في كل جزء منه A, B, C يقوم المدرب بمناولة الكرة إلى A أو B، فإذا كانت الكرة مع مجموعة A ينتقل لاعبان اثنان من مجموعة لاعبي C إلى مجموعة لاعبي A ليقوم بالدفاع ومزاحمة اللاعبين، يقوم اللاعبون في مجموعة A بالسيطرة على الكرة بلمستين وأداء التمريرة العالية إلى المجموعة B وهنا يعود اللاعبان إلى مجموعتهما C، لينتقل لاعبان اثنان غيرهما إلى مجموعة B لأداء نفس العمل ويستمر العمل مع تغيير عمل المجاميع.

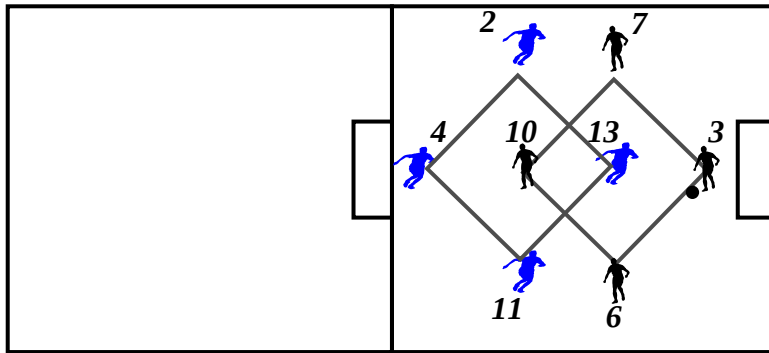




شكل رقم (٧٣)

خامسا: تمارين مشابهة لما يحصل في المباراة:

تحديد الملعب كما في الشكل (٧٤) العمل على شكل مربعات (٤×٤) لاعبين، اللاعب رقم (٣) قشاش، اللاعبين (٦، ٧) أجنحة، اللاعب (١٠) مهاجم.



شكل رقم (٧٤)

تحديد اللعب:

١. القشاش يلعب بلمستين.
٢. التهديد بالرأس فقط.
٣. اللعب حر لبقية اللاعبين.

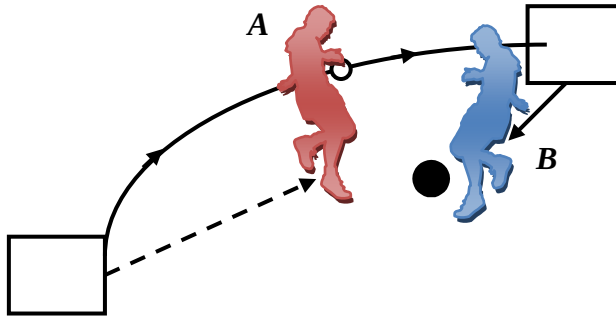
٤. الفريق الذي يلعب (٦) لمسات له هدف.

هدف التمرين:

- ❖ السيطرة على الكرة.
- ❖ الإسناد.
- ❖ الحجز.
- ❖ التركيز.

تمارين للتدريب على مهارة الإخماد:

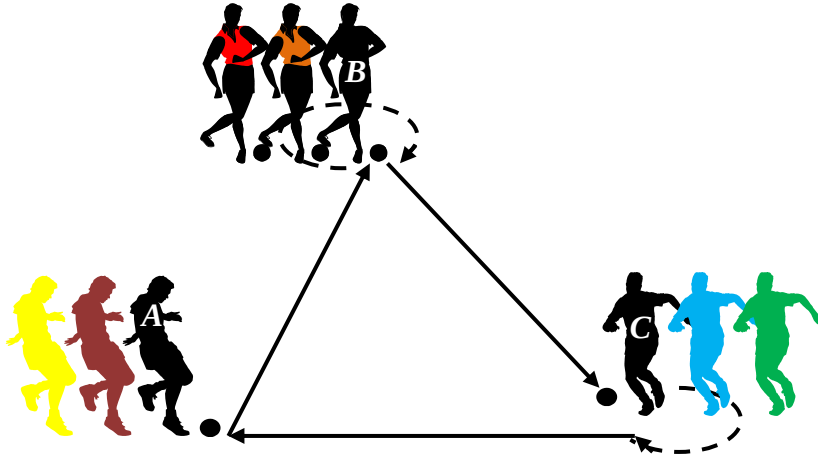
١. يقسم اللاعبون إلى مجموعتين، المسافة بينهما (٢٠م)، يقوم اللاعب (A) بمناولة الكرة إلى اللاعب (B)، الذي يسيطر عليها بالجزء الخارجي من القدم، أو أي نوع يطلبه المدرب، وعندما يناول اللاعب (A) الكرة عليه الركض بسرعة لتحدي اللاعب (B) الذي يقوم بدوره التغلب على (A)، يكرر التمرين بأداء أنواع المناولات بين (A) و(B)، شكل رقم (٧٥).



شكل رقم (٧٥)

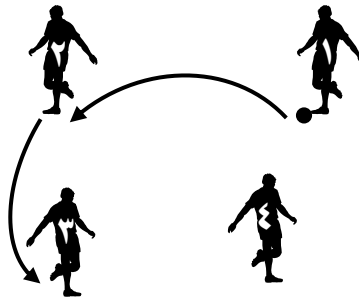
٢. يقسم اللاعبون إلى ثلاثة مجاميع، كل مجموعة تتكون من (٣) لاعبين، كما هو في الشكل المرقم (٧٦)، اللاعب (A) يناول الكرة

إلى اللاعب (B)، الذي يستقبل الكرة بالجزء الداخلي أو الخارجي للقدم، وعند استلام اللاعب (B) للكرة يعمل (٣، ٤) دورات قبل أن يمررها إلى اللاعب (C) الذي يؤدي نفس العمل الذي قام به اللاعب (B)، مع إمكانية التنويع في التمريرات.



شكل رقم (٧٦)

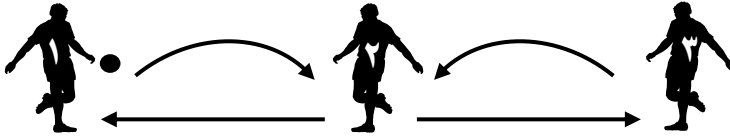
٣. وجود (٤) لاعبين يقفون في زوايا مربع طول ضلعه (١٠م)، الكرة مع اللاعب (١)، ممسكا بها بيديه، يقوم اللاعب (١)، برمي أو دحرجة الكرة إلى اللاعب (٢)، الذي يقوم بإخمادها والسيطرة عليها ثم رميها أو دحرجتها إلى اللاعب (٣) وهكذا، شكل رقم (٧٨).



شكل رقم (٧٨)

٤. يؤدي التمرين لاعبان يقوم رقم (١) بتمرير الكرة نصف عالية ويقوم رقم (٢) باستقبال الكرة وإخمادها بقدمه أو فخذيه أو صدره ثم يمررها بنفس الطريقة المسافة بين اللاعبين من (١٠ - ١٥م).

٥. يؤدي التمرين ثلاثة لاعبين يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم (٢) الذي يسيطر عليها بصدرة أو فخذيه ثم يرجعها ويكرر اللاعب رقم (٢) التمرين بالقدم الثانية مع اللاعب رقم (٣) المسافة بين لاعب وآخر (١٠م)، شكل رقم (٨٠).



شكل رقم (٨٠)

❖ نطح الكرة بالرأس:

نطح الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملازمة الكرة وشجاعة وثقة عالية بالنفس ويتأتى ذلك عن طريق التدريب باستخدام



الأساليب الصحيحة واختيار التمارين السهلة التي تعمل على تشجيع الناشئ على ممارستها.

فعند تدريب الناشئين على نطح الكرة بالرأس يجب التدرج في تعليمها وصولاً إلى الإتقان الكامل لهذه المهارة، ومن الأمور التي يهتم بها المدرب هو إزالة الخوف والرغبة عند اللاعبين الناشئين عند تعليمهم هذه

المهارة وتشجيعهم عن طريق اختيار التمارين المناسبة لذلك، وعند تعليم نطح الكرة بالرأس يجب التأكيد على نطحها بالجبهة (مقدمة الرأس)، لكبر المساحة التي تشغلها فضلا عن القوة والصلابة التي تمتاز بها هذه الجهة من الرأس ويؤدي نطح الكرة بالرأس للأمام وللخلف وللجانِب.



أغراض نطح الكرة بالرأس:

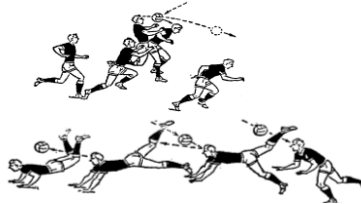
١. للتصويب على الهدف.
٢. لأداء المناولة إلى الزميل.
٣. إبعاد الكرة وتشتيتها.

أنواع نطح الكرة بالرأس:

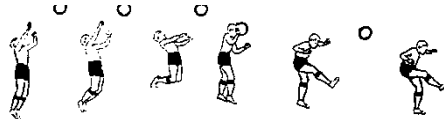
١. نطح الكرة بالرأس من الوقوف للأمام وللجانِب



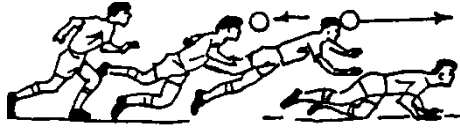
٢. نطح الكرة بالرأس من الحركة القفز والطيّان.



٣. نطح الكرة بالرأس من القفز للأعلى.



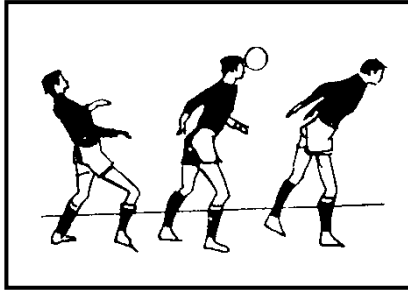
٤. نطح الكرة بالرأس من الطيران.



أولاً: نطح الكرة بالرأس من الوقوف:

يؤدي نطح الكرة بالرأس من حالة الثبات (الوقوف) في وضعين هما:

♦ **نطح الكرة بالرأس من الوقوف للأمام:**



في بداية تعليم الناشئين نطح الكرة بالرأس يجب البدء في نطح الكرة للأمام من حالة الثبات وذلك لبساطتها وسهولة أدائها ويمكن تقبلها من اللاعبين المبتدئين بحيث يضع اللاعب رجل للأمام والأخرى للخلف أو وضع القدمين متجاورتين بفتحة مناسبة.

تكنيك الأداء:



التهيؤ لضرب الكرة: يقف اللاعب مواجهاً للاتجاه

الذي تأتي منه الكرة.

الرجلان: يقف اللاعب بوضع رجل أماماً ورجل خلفاً، أو الوقوف

والقدمان متجاورتان بحيث تكون المسافة بينهما

مناسبة، مع ثني الركبتين قليلاً.

الذراعان: ترفع الذراعان للجانب قليلاً وهي

منشوية من المرفقين وغير مشدودة وتسحب للخلف في

لحظة نطح الكرة.



الجدع: يميل اللاعب بجذعه للخلف (تقوس الجزء العلوي من جسم اللاعب) بحيث ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية.

الرأس: في اللحظة التي تقترب بها الكرة من اللاعب يميل الرأس مع الجذع للخلف وبعدها يتم دفع الرأس للأمام لمواجهة الكرة بالجبهة مع بقاء العينين مفتوحتين.



♦ نطح الكرة بالرأس من الوقوف للجانب: تكنيك الأداء:



التهيؤ لضرب الكرة: يقف اللاعب مستعداً لنتطح الكرة

للجانب.



الرجلان: يقف اللاعب بوضع رجل أماماً ورجل خلفاً مع

○

ثني الركبتين قليلاً.



الذراعان: ترفع الذراعان للجانب قليلاً وهي منثنية من

المرفقين وغير مشدودة.

الجدع: عند اقتراب الكرة من اللاعب يميل بجسمه إلى

الخلف.



الرأس: في اللحظة التي تقترب بها الكرة من

اللاعب يميل الرأس مع الجذع للخلف مع ميل الرأس

قليلا للجانب، وهنا يقوم اللاعب بدفع الرأس للأمام وللجانب الذي ترسل إليه الكرة مع بقاء العينين مفتوحتين.

ج. نطح الكرة بالرأس من الحركة:

♦ نطح الكرة بالرأس من القفز بعد الركض:
تكنيك الأداء :



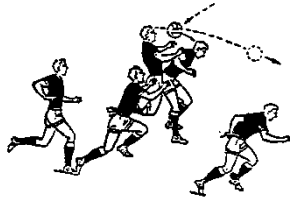
التهيؤ لضرب الكرة: يتقدم اللاعب بالركض إلى المكان أو المنطقة التي يعمل فيها الارتقاء والنهوض لرفع جسمه عاليا مع زيادة سرعته خلال التقدم.

الرجلان: يعمل اللاعب على ثني رجل النهوض (الارتقاء) من الركبة في الخطوة الأخيرة من الاقتراب

وينقل إليها ثقل الجسم من الكعب إلى المشط، ثم تمتد ركبة رجل الارتقاء بشكل مفاجئ وسريع وفي نفس الوقت يدفع مشط القدم الأرض ليرتفع جسم اللاعب للأعلى.

الذراعان: عمل الذراعين للحفاظ على اتزان الجسم وإكساب الحركة قوة إضافية.

الجدع: خلال ارتفاع جسم اللاعب عن الأرض فإن الجزء العلوي منه يندفع إلى الخلف.



الرأس: يقود الرأس الجزء العلوي من الجسم في اندفاعه للخلف ثم يدفع الرأس مرة أخرى للأمام لمقابلة الجبهة للكرة في منتصفها،

والعينان مفتوحتان، بعد نطح الكرة بالرأس يهبط اللاعب إلى الأرض وقد يكون هذا الهبوط بالقدمين معا، أو بقدم تتلوها القدم الأخرى مع ثني الركبتين لامتناس صدمة الجسم بالأرض.



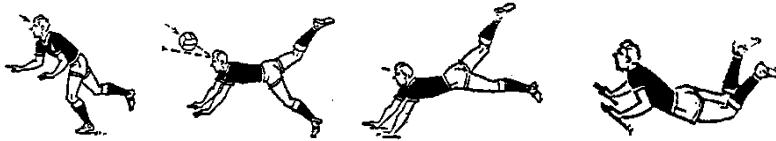
♦ نطح الكرة بالرأس من الطيران: تكنيك الأداء:

الاقتراب: يتقدم اللاعب لمواجهة الكرة المتجهة نحوه بمستوى الحزام. الرجلان: يعمل اللاعب في هذه اللحظة على دفع الأرض بالقدمين لبدء عملية الطيران، حيث تدفع القدم الخلفية الأرض أولا والقدم الثانية تكون بمثابة قدم الارتكاز.

الجدع: الجسم يكون موازيا للأرض بعد عملية الطيران. الذراعان: الذراعان تكونان للأمام والأسفل.

الذراعان: الذراعان تكونان للأمام ولأسفل.

الرأس: بقاء النظر على الكرة. بعدها تبدأ عملية الهبوط حيث يضع اللاعب اليدين على الأرض أولا ثم الثاني لاستقبال الأرض لتقليل قوة اصطدام الجسم بها.



♦ نطح الكرة بالرأس من القفز للأعلى:

لكي يقوم اللاعب بنطح الكرة القادمة بالرأس من الأعلى عليه

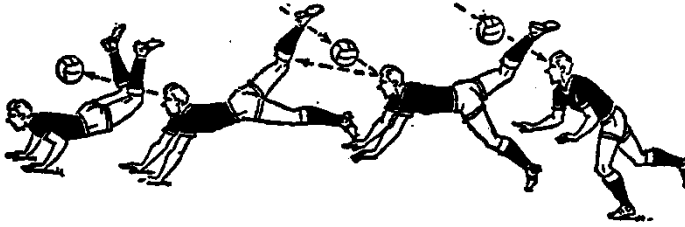


عمل حركة بالذراعين مع القفز وبقاء الرجلين إلى الخلف، وهذا يساعد في

تقوس الجسم إلى الخلف، وبعدها مد الجذع للأمام حتى يلاقي الكرة في أعلى نقطة يصل إليها اللاعب خلال القفز مع بقاء نظر اللاعب باتجاه الكرة، شكل رقم (٨٤).

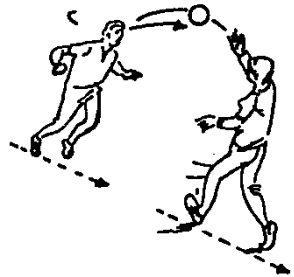
◆ نطح الكرة بالرأس من الطيران:

عندما تكون الكرة بمستوى منخفض يؤدي اللاعب الطيران بشكل أفقي في الهواء لضرب الكرة بالرأس وذلك للتسديد باتجاه الهدف أو لإبعاد الكرة عن المرمى وعليه يجب على اللاعب أن يضبط التوقيت للامسة الكرة وأن يكون دقيقاً في ذلك.

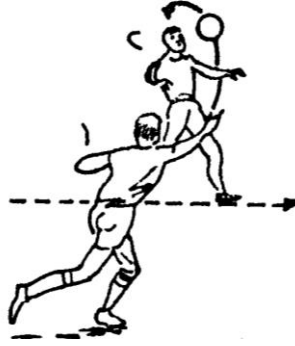


تمارين لصقل مهارة لنتطح الكرة بالرأس:

- انظر الشكل رقم (٨٦) لاعبان متواجهان المسافة بينهما (٥م)، والكرة مع أحدهما، يجري اللاعب (١)، والذي معه الكرة للخلف ويجري اللاعب (٢) في اتجاهه للأمام ثم يرمي اللاعب (١) الكرة إلى اللاعب (٢) الذي يقفز إليها وينطحها بالرأس.

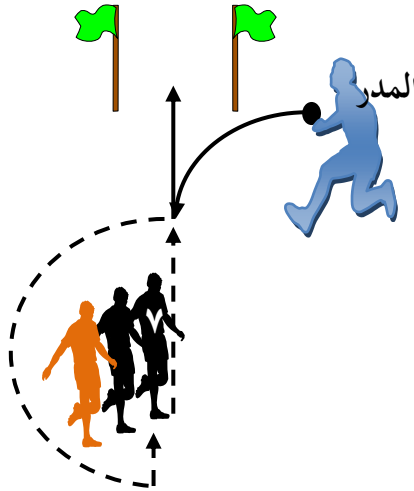


- كما في الشكل (٨٧) لاعبان متجاوران المسافة بينهما (٥م)، الكرة بيد اللاعب (١)، يجري اللاعبان للأمام ثم يرمي اللاعب (١)، الكرة إلى اللاعب (٢)، بشكل قوس فيقوم اللاعب (٢) بضرب الكرة برأسه باتجاه اللاعب (١) مرة أخرى.



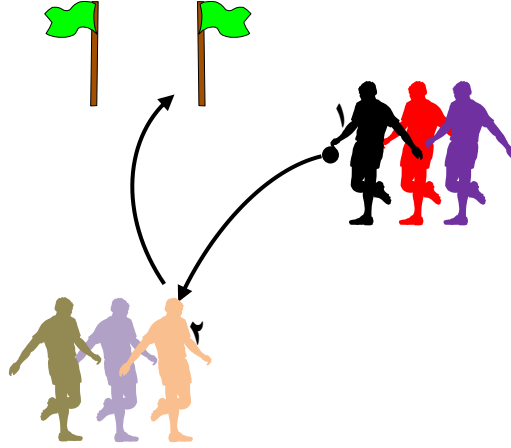
شكل رقم (٨٧)

- يؤدي التمرين مجموعة لاعبين، يقوم المدرب برمي الكرة عالياً إلى اللاعب (٧) الذي يقوم بالركض ثم الوثب لنطح الكرة باتجاه المرمى، شكل رقم (٨٨).



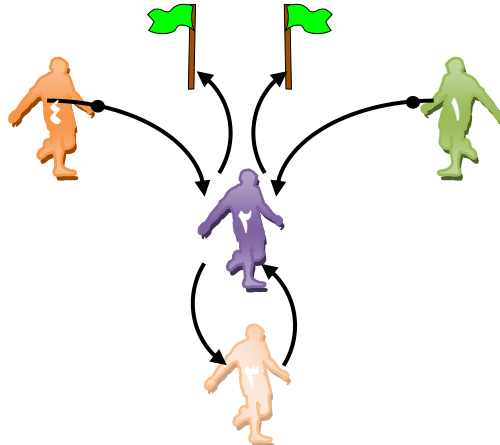
شكل رقم (٨٨)

- يقوم لاعب المجموعة (١) برمي الكرة إلى لاعب المجموعة (٢) نصف عالية حيث يقفز وينطح الكرة برأسه من وضع الطيران شكل رقم (٨٩).



شكل رقم (٨٩)

- كما هو في الشكل رقم (٩٠) يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة نصف عالية إلى اللاعب رقم (٢) الذي يسدها برأسه نحو الهدف من وضع الطيران ثم يؤدي اللاعب رقم (٤) نفس العمل بتمرير الكرة نصف عالية إلى اللاعب (٢) الذي يسدها نحو الهدف من وضع الطيران، ثم يؤدي اللاعب رقم (٣) نفس التمرين.



شكل رقم (٩٠)

شكل رقم (٩٠)

القواعد الأساسية لتعليم مهارة نطح الكرة بالرأس:

أولاً: شرح وتوضيح المهارة.

ثانياً: إجراء الإحماء.

ثالثاً: التمارين الأساسية.

رابعاً: تمارين قريبة لما يحدث في المباراة.

خامساً: تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة.

أولاً: شرح وتوضيح المهارة:

يقوم المدرب بشرح وتوضيح مهارة نطح الكرة بالرأس وأهميتها للاعب وما هي الفائدة من استخدامها ، وبالتالي يقوم بإعطاء التمارين المناسبة لتطويرها لدى اللاعبين.

ثانياً: إجراء الإحماء:

يقف اللاعبون في خط واحد ، وكل لاعب يحمل كرة في يديه ويكون العمل كما يأتي:

١. مسك الكرة باليدين ونطحها بمقدمة الرأس (الجبهة).
٢. نطح الكرة بالرأس ومسكها باليدين.
٣. رمي الكرة عاليا وتركها تمس الأرض ومن ثم نطحها بالرأس ومسكها باليدين.
٤. رمي الكرة عاليا ، انشاء الركبة وبعدها نطح الكرة بالرأس ومسكها.
٥. رمي الكرة عاليا ونطحها مرتين بالرأس.

٦. رمي الكرة عاليا ثم نطحها مرتين أو ثلاث مرات ثم محاولة استقرار الكرة على الرأس.

ثالثا: التمارين الأساسية:

- كما في الشكل رقم (٩١)، يقف لاعب مقابل لاعب في مربع (١٠×١٠م)، والمسافة بينهما (٥م)، كل لاعب من مجموعة A معه كرة، يقوم بنطحها برأسه وهي ممسوكة بيديه إلى زميله المقابل له من المجموعة B، وهكذا يكرر التمرين، ويؤكد على انشاء الركبة، دفع الظهر للأمام، حركة الذراعين.



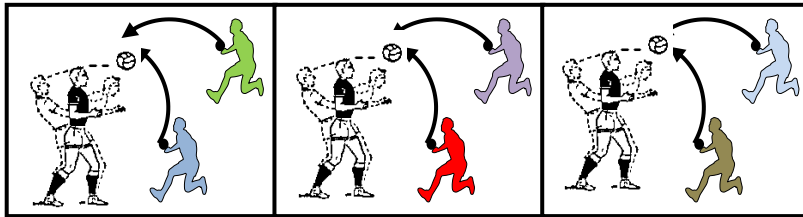
شكل رقم (٩١)

- نفس التمرين السابق يحمل اللاعب الكرة باليدين أمام الجسم، يعمل على إرجاع الجذع للخلف ومن ثم نطح الكرة بالرأس إلى زميله الذي أمامه، يؤدي التمرين من وضع الثبات.
- المسافة بين لاعب وآخر (١٠م)، يقوم اللاعب برمي الكرة إلى منتصف المسافة مع زميله ويتحرك باتجاهه لينطحها برأسه إلى زميله بعد اصطدامها بالأرض.
- نطح الكرة بالأرض وبعد اصطدامها يقوم اللاعب الزميل المقابل له بنطحها بالرأس.
- الجلوس المتقابل (الطويل) الكرة مع أحد اللاعبين يناولها باليدين إلى الزميل ليقوم بنطحها بالرأس.

- من وضع البروك المتقابل، أداء نفس التمرين السابق.
- من وضع الوقوف المتقابل المسافة (٥م) الحركة في المكان، رمي الكرة ونطحها بالرأس من اللاعب المستقبل.
- نفس التمرين السابق ولكن من القفز والحركة للأمام.
- نفس التمرين السابق ولكن القفز على رجل واحدة.

رابعاً: تمارين قريبة لما يحدث في المباراة:

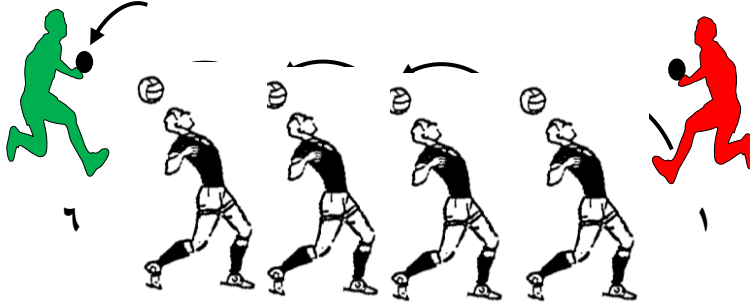
- كما في الشكل رقم (٩٢) يقف كل ثلاثة لاعبين داخل مربع (١٠×١٠م)، مع وجود كرة، يقوم اللاعب رقم (١) بمناولة الكرة باليدين إلى اللاعب رقم (٢) الذي يعمل دوران سريع وفتل الجسم لضرب الكرة بالرأس إلى اللاعب رقم (٣)، يستقبلها باليدين ويعيدها إلى اللاعب رقم (١)، يؤكد على الحركة أثناء أداء التمرين.



شكل رقم (٩٢)

- نفس التوزيع السابق، يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم (٢)، الذي ينطحها برأسه إلى اللاعب رقم (٣)، الذي يستقبلها باليدين وينطحها بالرأس إلى اللاعب رقم (١).
- نفس التمرين السابق ولكن (٢) أو (٣)، لاعبين ينطحان الكرة بالرأس مباشرة.
- نفس التمارين السابقة ولكن من الهزولة (دوران)، ليقوم اللاعب المستقبل للكرة بنطحها إلى الجهة المعاكسة.

- يقوم اللاعب رقم (١) برمي الكرة باليدين إلى اللاعب رقم (٢) المواجه له لينطحها برأسه إلى الخلف للاعب رقم (٣) ليضربها إلى اللاعب رقم (٤) الذي خلفه، ثم اللاعب رقم (٥)، ثم اللاعب رقم (٦)، الذي يمسكها باليدين مع دوران اللاعبين (٢، ٣، ٤، ٥) لمواجهة اللاعب رقم (٦) ويكرر التمرين، كما في الشكل رقم (٩٣).



شكل رقم (٩٣)

يجب ملاحظة النقاط التالية عند تطبيق التمارين السابقة:

- (١) تغيير مواقع اللاعبين (١، ٢، ٣).
 - (٢) انشاء الركبتين.
 - (٣) التأكيد على نظر اللاعب.
 - (٤) حركة الذراعين.
 - (٥) قتل الجذع.
 - (٦) تشجيع اللاعبين.
- يوزع اللاعبون على أربعة مجموعات (A, B, C, D)، كما في الشكل رقم (٩٤)، ويجري التنافس بين اللاعبين في المجموعات، حيث ينطلق اللاعب الأول من المجموعتين (A, B)، عند سماع صافرة المدرب إلى الشاخص الذي أمامهم على مسافة (١٠م)، وعمل الدوران السريع

والرجوع لنطح الكرة المرسله أمامهم عاليا من المدرب (S)، وهكذا بالنسبة للمجموعتين (C,D).

• نفس التمرين السابق ولكن المدرب (S) يضرب الكرة بالأرض وبعد ارتدادها يحاول اللاعبان التنافس لغرض نطح الكرة.

عند تطبيق التمرينين السابقين (٦، ٧) يجب التأكيد على النقاط

الآتية:

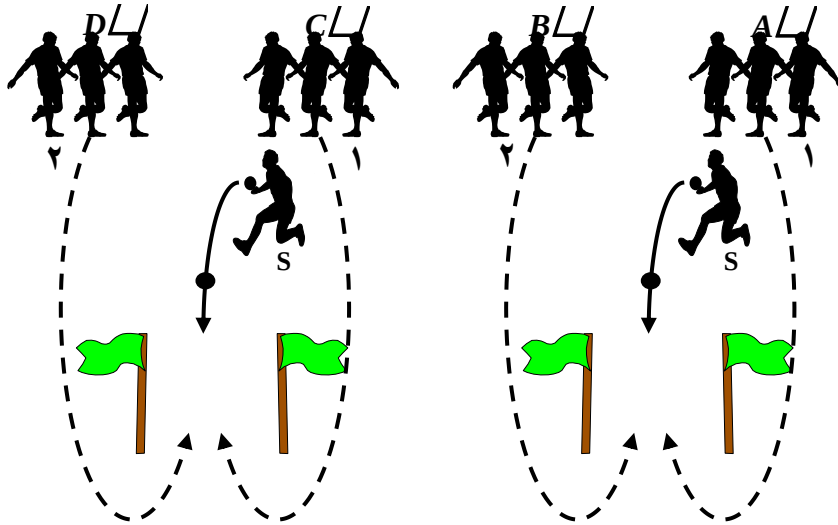
١. نطح الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة).

٢. المكافئة.

٣. السرعة في الحركة والدوران.

٤. السيطرة على الكرة.

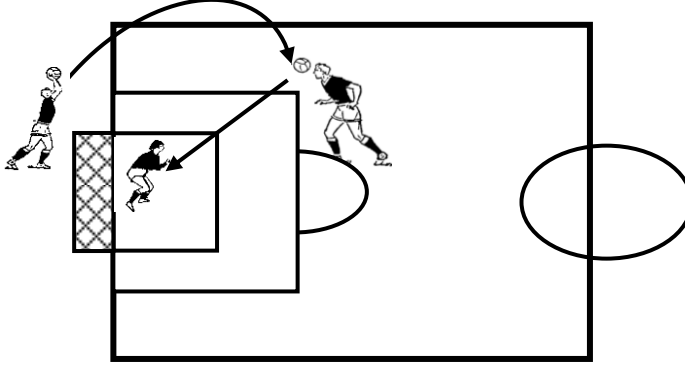
٥. نطح الكرة بالرأس تحت الضغط.



شكل رقم ()

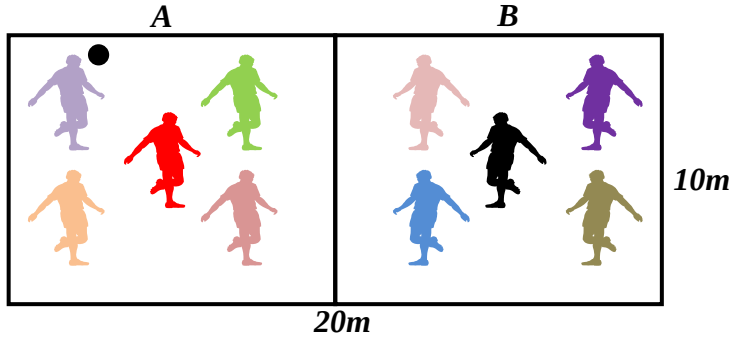
خامسا: تمارين مشابهة لما يحدث في المباراة:

- اللاعب رقم (١٠) يتحرك يمينا ويسارا لكي يستقبل الكرة من الممول الذي خلف الهدف لينطحها نحو الهدف ويتحرك إلى الجهة الثانية دون وجود منافس، الشكل رقم (٩٥)



شكل رقم (٩٥)

- نفس التمرين السابق ولكن الأداء يكون بوجود منافس (١×١).
- نفس التمرين السابق ولكن اللعب يكون (٢×٢).
- يجب ملاحظة النقاط التالية عند تطبيق التمارين السابقة:
 ١. النظر إلى اللاعب الممول.
 ٢. التأكيد على السرعة في أداء الحركة.
 ٣. التخلص والإفلات من المنافس.
 ٤. الدقة في نطح الكرة نحو الهدف.
 ٥. تغيير الاتجاه.
- اللعب فريقين (٥×٥) أو (٤×٤) في مساحة محددة (٢٠×١٠م)، طريقة اللعب نطح الكرة بالرأس ومحاولة الوصول إلى هدف المنافس والتهديف، شكل رقم (٩٦)، ويؤكد المدرب عند تطبيق هذا التمرين على:



شكل رقم (٩٦)

١. نطح الكرة بالرأس.
٢. المخاطبة بين اللاعبين لغرض المناولة بالرأس.
٣. في حالة سقوط الكرة على الأرض تحمل باليدين وتنتطح بالرأس.
- (٤×٤) ولعب من كل فريق خارج حدود الملعب، يقوم بتمويل الكرات للاعبين داخل المربع، كما في الشكل رقم (٩٧) يقوم اللاعب رقم (٣) بتمرير الكرة برأسه إلى اللاعب الممول رقم (٧)، الذي يقف خارج الملعب لكي يعيدها إليه بعد تقدم اللاعب رقم (٣)، أي الاختراق إلى ساحة المنافس، مع ملاحظة التأكيد على:

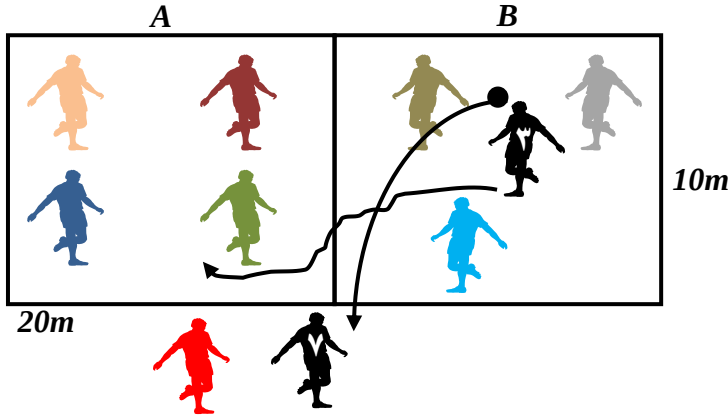
١. نطح الكرة بالرأس.

٢. الاختراق.

٣. الحركة السريعة.

٤. استقبال الكرة.





شكل رقم (٩٧)

◆ المراوغة والخداع:



هي حركات التمويه والخداع التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من اللاعب المنافس، وكثيراً ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة مضغوطاً بمدافع أو أكثر من الفريق

الأخر والذي ينتج عنه عدم إتاحة أي فرصة لأداء المناولة أو التهديد ولكي يتخلص اللاعب المهاجم من المدافع يستخدم مهارة المراوغة. وعليه يجب استخدام المراوغة في الوقت المناسب دون المبالغة فيها حتى لا تفقد الكرة وتضيع جهود الفريق، إضافة إلى التأثيرات الأخرى التي تنعكس على اللاعبين الآخرين "وتلعب المفاجأة دوراً كبيراً في نجاح المراوغة إذ إن مفاجئة المهاجم الذي يؤدي المراوغة للمدافع بالحركات الخادعة لا تمكن الأخير من إدراك ما ينوي الأول القيام به



كما ان للتوقيت السليم لأداء المراوغة أيضا دوراً مؤثراً في نجاح المراوغة".
إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس سواء أكان لممارستها أم لمشاهدة مبارياتها، ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدرجة والمناولة.

- والخداع وسيلة لجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً وبذا تكون استجابة المنافس للحركة الحقيقية استجابة خاطئة.
- أو هو عملية وهمية يعملها اللاعب لإيهام المنافس بالحركة التي سيقوم بها وذلك لبقاء الكرة تحت سيطرته.
- والخداع طريقة ذكية يتبعها اللاعب لإيهام المنافس كي يتمكن من اجتيازه والتخلص منه، وهذا يعتمد على رشاقة ومرونة اللاعب ومدى توافقه العضلي العصبي.
- والمراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المنافس عندما لا تكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف.



- والمراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من المنافس للسيطرة على ظروف المباراة.

عند قيام اللاعب بالمراوغة يجب أن يرافق ذلك بعض الحركات الخداعية بالجسم في الاتجاه المعاكس للحركة التي يرغب اللاعب في أدائها لكي يفاجئ المنافس بذلك ولا يتمكن من أدراك الموقف وعدم إعطاءه الفرصة لذلك، والخداع أثناء المراوغة يكون فعالاً في إظهار إمكانيات اللاعب وعليه إتقان عدد من طرق الخداع لاستخدامها في الظرف المناسب خلال المباريات.

تعد لعبة كرة القدم صراعاً بين لاعبين للحصول على الكرة، وهذا يتطلب من المهاجم إجادة الخداع، ففي حالة نجاحه في اجتياز المنافس بأساليب مختلفة عدة مرات فأن ذلك يؤثر على نفسية المدافع مما يجعله



يفقد ثقته بنفسه ويصبح لاعباً مهزوزاً بينما تزداد ثقة اللاعب المهاجم وترتفع معنوياته يعتمد اللاعب على استخدام المراوغة أمام مرمى المنافس وذلك لإرباك الدفاع وفتح الثغرات للدخول والتقرب من الهدف والتسديد عليه،

فضلاً عن تركيز الفرق على الجناحين عن طريق المناولات والمراوغة لاختراق دفاعات الفريق الآخر.

أنواع الخداع:

أولاً: الخداع بدون كرة:

يشمل هذا النوع من الخداع على عدة أنواع هي:

(أ) الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام المنافس

ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ.

(ب) الخداع بالحسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة

ثم يعمل حركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الآخر.

(ج) الخداع بالرحلين: يعمل اللاعب على أخذ خطوة إلى جانب معين



ثم يتحرك إلى الجانب الآخر، أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام المنافس بعدم المشاركة وفجأة يتحرك لغرض استلام الكرة أو قطعها.

(د) الخداع بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه:

يركض اللاعب بشكل بطيء أمام المنافس وبعدها يتحول إلى



الانطلاق السريع أو يعمل على تغيير اتجاه الركض لإيهام وخداع المنافس.

ثانياً: الخداع بالكرة، وهذا النوع يشتمل على عدة أنواع هي:

(أ) الخداع بالجسم:

يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وفي اللحظة الذي يستجيب فيها اللاعب بسرعة إلى الجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم.

(ب) الخداع بالتمرير:

يعمل اللاعب بحركة توهي للمنافس أنه يريد أداء المناولة بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى، أو أنه يقوم بالتهديف أو يقوم بالمراوغة.



(ج) الخداع بالمحاورة (المراوغة):

يعمل اللاعب بحركة توهي للمنافس بأنه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من الجهة الأخرى مع تغيير القدم المستعملة أو أنه يقوم بالتهديف

أو أداء المناولة.

للخداع مساوئ وفوائد يمكن إيجازها كما يأتي:

مساوئ الخداع:



١. استخدام الخداع يؤدي إلى الاعتماد على

اللعب الفردي.

٢. يؤدي إلى أن يكون اللعب بطيئاً.

٣. يشجع اللاعب القيام بالألعاب الاستعراضية.

٤. الأنانية الزائدة مما تفقد روح اللعب الجماعي.

فوائد الخداع:

١. يساعد الخداع على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة

على الكرة.

٢. يمكن اللاعب من التفوق على المنافس.

٣. الخداع يعمل على الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس.

٤. الخداع يطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في

المواقف المختلفة

٥. يعطي اللاعب وقتاً لتركيز الانتباه مما يجعله يسيطر على حركات

الجسم.

والهدف من المراوغة هو:

١. جعل المنافس في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في أداء تمريرة

لزميل.

٢. التخلص من المدافع واجتيازه وجعله خلفه.

٣. بقاء الكرة بحوزة الفريق.

أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة:



- السرعة.
- التحكم بالكرة.
- القدرة في تغيير السرعة.
- ارتباط المراوغة بالخداع.
- كبرزؤية رؤية اللاعب للملعب.
- الثقة بالنفس.
- الخطة المباشرة للخصم.

فإذا كان اللاعب المدافع قريباً من المهاجم ففي هذه الحالة تكون الكرة قريبة من المهاجم، وعليه أن يضع جسمه بين الكرة والمدافع، واللاعب الذي يجيد المراوغة بالمواصفات الجيدة يشكل خطورة على الفرق الأخرى وتحسب له عدة حسابات، وعودة قليلة الى كرة القدم نجد بين طياتها أسماء لامعة في كرة القدم امتازوا بالمراوغة والخداع وكانوا صمام الأمان والورقة الرابحة أمثال - ماردونا، مولر، بوشكاش، كرويف، بيليه، وبلاتيني، وحالياً رونالدو، رونالدنيو، راؤول، باتستوتا، وزيدان، وإن هؤلاء اللاعبين كانت تعتمد عليهم فرقهم في إحراز الأهداف أو تهيئة الكرات للتسجيل حتى أصبحت أسعار اللاعبين خيالية لما يمتازون به من إمكانيات ومهارات فردية.



قواعد المراوغة:

تعد المراوغة إحدى التكتيكات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، وذات أهمية كبيرة للاعب كرة القدم وعلى أساس ذلك يجب أن يعرف اللاعب القواعد الأساسية للمراوغة حتى ينجح بها ووضعتنا تلك القواعد على صيغة أسئلة:

١. أين تراوغ:

المراوغة سلاح ذو حدين لذا عليك عدم القيام بالمراوغة في منطقة الجراء أو حولها، وتفضل المراوغة في منطقة جراء المنافس.

٢. متى تراوغ:

يجب أن تكون مهياً ومستعداً للمراوغة وتراوغ كلما أمكن، إن أفضل المراوغين في العالم يفشلون في المراوغة أكثر مما هم ينجحون ولا تخف من الاجتياز لأنك ستنجح.

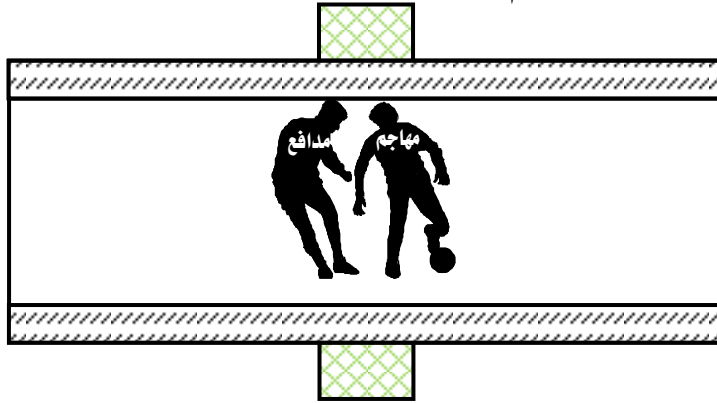
٣. لماذا تراوغ:

إن اللاعبين الذين يجيدون المراوغة بشكل جيد ويؤدون خلالها المباراة لأسباب، أما لخلق مساحة للتسديد على المرمى أو لأداء مناولة لزميل ليقوم بالتسديد على المرمى، ولذلك يجب أن تحصل على الفائدة القصوى من مهارتك في المراوغة، ولا تضيع أي فرصة للتسديد أو للتمرير لأي زميل.



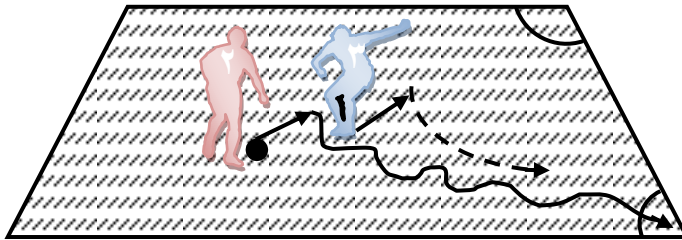
تمارين خاصة لتقوية المرافعة والخداع

- يتواجد (٦) لاعبين مع كل منهم كرة في مساحة 15×10 م، يقوم كل لاعب بمرافعة اللاعبين المتواجدين معه دون أن يلمس أي لاعب آخر بكرته شكل رقم (٩٩).
- 1×1 مهاجم × مدافع، وجود أهداف صغيرة ومنطقة محرمة أمام الأهداف لا يجوز دخولها، يحاول المهاجم مراوغة المدافع والتهديف على المرمى، ويقوم اللاعب المدافع بمنع المهاجم من التهديف ويحاول الحصول على الكرة شكل رقم (١٠٠).



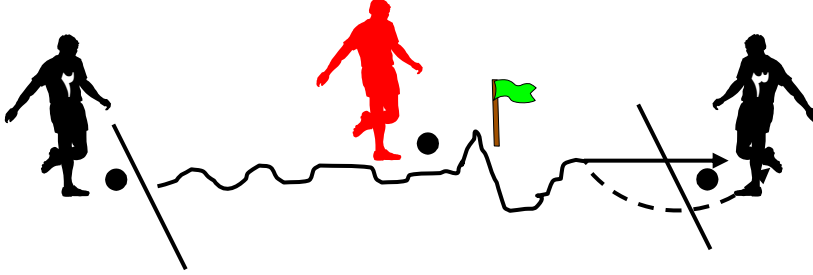
شكل رقم (١٠٠)

- 1×1 مهاجم × مدافع، يقوم المهاجم (٢) بمراوغة المدافع (٣) الذي يحاول الاستحواذ على الكرة للوصول بها إلى أحد أركان الملعب المحددين بربع دائرة كما موضح بالشكل المرقم (١٠١).



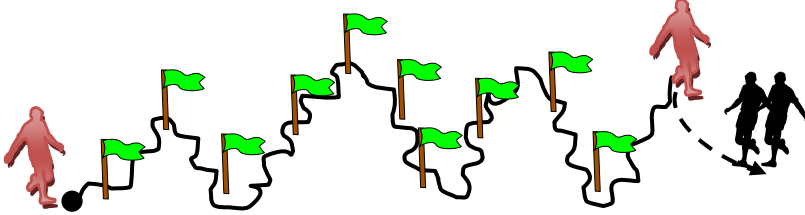
شكل رقم (١٠١)

- يجري اللاعب رقم (٤) بالكرة ويجتاز العلم بعد أن يؤدي حركة خداع محددة مسبقاً، ثم يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٢)، المسافة بين اللاعب (٢) و (٣) ٣٠ م، الشكل رقم (١٠٢).



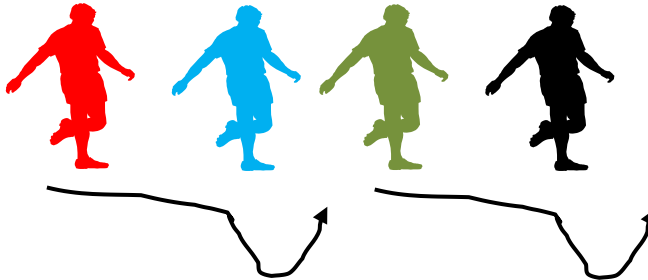
شكل رقم (١٠٢)

- يدرج اللاعب بالكرة بين الأعلام مع أداء حركة أمام كل علم يصل إليه اللاعب شكل رقم (١٠٣).



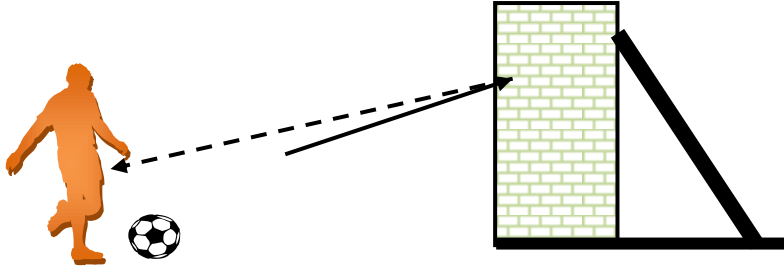
شكل رقم (١٠٣)

- لاعبين ١، ٢ واحد خلف الآخر، يؤدي اللاعب رقم (١) دحرجة الكرة مع أداء الخداع والتمويه ن واللاعب رقم (٢) الذي خلفه يؤدي نفس الحركات التي يقوم بها (١) وهكذا ... شكل رقم (١٠٤).



شكل رقم (١٠٤)

- يقوم اللاعب بضرب الكرة على حائط الصد ثم يتقدم إليها ويفتح رجليه لتمر الكرة بينها ثم يلف جسمه للسيطرة عليها شكل رقم (١٠٥).



شكل رقم (١٠٤)

◆ المهاجمة وقطع الكرة:



- المهاجمة هي سرعة استجابة اللاعب في الانقضاض على الخصم وقطع الكرة منه والسيطرة عليها، ويتوقف نجاحها على شجاعة اللاعب ومثابرته وتصميمه وثقته بنفسه وتمتعته بصفات بدنية عالية، من قوة ومرونة وسرعة استجابة وغيرها من الصفات كي يتمكن من مباغطة المنافس في الوقت المناسب دون إعطائه الفرصة كي يتصرف بها، أي أنه يجب قطع الكرة منه قبل وصولها إليه ومهاجمته في لحظة تسلمه الكرة.
- كما أنها "الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء أكان عن طريق قطع المناولات أو التصويبات أو إيقاف الكرة بين قدمي الخصم ثم الاستحواذ عليها".

- ويعبر عنها بأنها تحدي أو تصدي المدافع للاعب المستحوذ على الكرة لمنعه من الاستفادة من وضعه ذلك يقطع الكرة أو تشتيتها من بين أقدامه، وعلى اللاعب أن يضبط توقيت المهاجمة وعليه استغلالها من أول فرصة.

- "وهي المحاولة التي يقوم بها اللاعب الذي يكون في موقف الدفاع بهدف استخلاص الكرة التي في حوزة اللاعب المهاجم أو أثناء تبادلها من لاعب مهاجم إلى آخر أو العمل على وضعها تحت السيطرة أو تشتيتها".

إن المعرفة والخبرة والإمكانيات التي يمتاز بها اللاعب وإجادته لأخذ المكان المناسب خلال ظروف اللعب المختلفة وبالذات في الدفاع سلاح اللاعب والقوة في مهاجمة المنافس للاستحواذ على الكرة أو قطعها أو تشتيتها، واللاعب الذي يجيد أخذ المكان يجيد المهاجمة. شكل رقم (١٠٦).

أغراض المهاجمة:

- تثبيت الكرة وإبعادها عن المنافس.
- محاولة الحصول على الكرة والسيطرة عليها.

إن الحصول على الكرة يعني الحصول على فرصة لبدء الهجوم المعاكس وعليه فأن اللاعب يكون ذا أهمية كبيرة بالنسبة للفريق ورغبة اللاعب لتحقيق هذا الغرض لا تكون باستمرار لأن اختلاف المواقف وحالات اللعب تضطر اللاعب اللجوء إلى تحقيق الغرض الثاني وهو تثبيت الكرة وأبعادها وقطع ووتشتيت الكرة ينقسم إلى ثلاث طرق وفقاً للوقت الذي يهاجم فيه المدافع اللاعب المهاجم عند استقبال الكرة. وهي:

١. تشتيت الكرة قبل أن تصل المهاجم (قطع الكرة)

يتقدم المدافع باتجاه الكرة لقطعها من أمام المهاجم قبل أن يسيطر عليها. وحركة المدافع هذه تجبر المهاجم إلى التحرك بسرعة لاستقبال الكرة.

٢. تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها (محاولة الحصول على

الكرة).

تتوفر الفرصة الكبيرة للمدافع لمهاجمة المنافس والحصول على الكرة، إذ أن المهاجم في تلك اللحظة يكون كل اهتمامه هو السيطرة على الكرة لذا يستغل المدافع هذا الوقت ويباغت المهاجم ويبعد الكرة عنه قبل أن يستحوذ عليها.

٣. تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم لها.

لغرض نجاح المدافع في تحقيق الغرض من المهاجمة في هذا النوع، عليه أن يمتلك صفات بدنية عالية ويستطيع التحكم في حركات جسمه ولديه سرعة رد فعل واستجابة جيدة، وعليه أن يدرك قبل كل شيء بدأ المهاجمة.



طرق المهاجمة:

يتقن اللاعب المهاجمة عن طريق مواصلة التدريبات والتمرينات التي تتضمن مفردات حول المهاجمة فضلاً عن الخبرة المكتسبة من خلال الاشتراك في المباريات المختلفة، وتوجد ثلاث طرق أساسية لتنمية وتطوير مهارة المهاجمة وهي:



١. المكاتفة (الدفع بالكتف).

٢. المهاجمة بالقدم.

٣. إيقاف وصد الكرة.

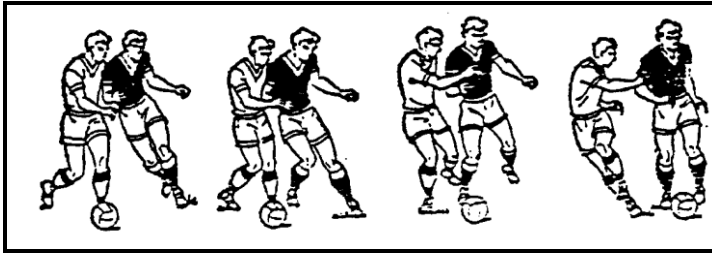
١. المكاتفة:

عندما تكون الكرة تحت

سيطرة اللاعب المنافس يتقدم اللاعب

المهاجم باتجاهه إلى أن يصبح قريباً منه، ويقوم اللاعب المهاجم بمفاجئة اللاعب المنافس بدفعه بكتفه (شكل رقم ١٠٧) دون خشونة وبهذا سوف يختل توازنه ويفقد السيطرة على الكرة.

ويتمكن المهاجم من الاستحواذ عليها، وفي بعض الأحيان يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة إلى مقاومة المهاجم بالدفع أيضاً ويميل جسمه على المهاجم، وكذلك يحاول تغيير اتجاهه وسرعته بشكل مفاجئ في اللحظة التي يقوم بها المهاجم بالدفع (المكاتفة).



شكل رقم (١٠٧)



الحالات الصحيحة في المكاتفة:

لقد وضع قانون كرة القدم وتم تغيير بعض فقراته على مر الزمن ولذلك عدلت بعض بنوده وأجريت الكثير من التعديلات عليه نظراً لتطور اللعبة واستجابة لوجود القانون الذي وضع من أجل تحقيق السلامة والأمان والعدالة، لذا فقد حدد قانون كرة القدم بعض الحالات التي يمكن للاعب استخدامها في المكاتفة وما عداها يعد مخالفاً للقانون نذكرها فيما يأتي:

✓ الحالات الصحيحة في المكاتفة:

١. يجب أن تكون المكاتفة من الجانب (أي الدفع من الجانب).
٢. أن تكون المكاتفة بعيداً عن الخشونة.
٣. المكاتفة تكون بالكتف وأعلى الذراع.

✓ الحالات الخاطئة بالمكاتفة:

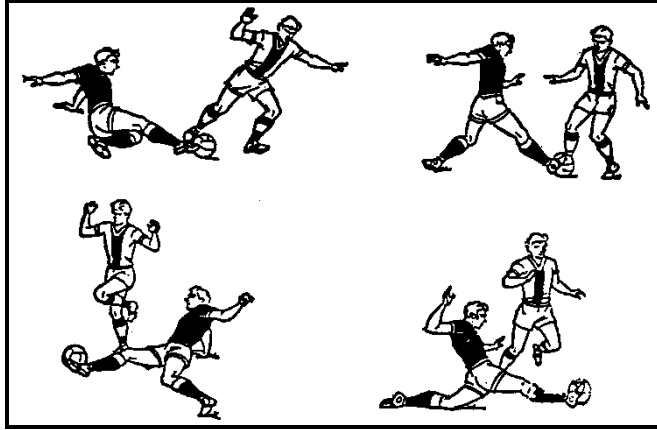
١. المكاتفة (الدفع) من الخلف.
٢. الدفع بالذراعين.
٣. العرقلة بالقدمين.

المهاجمة بالقدمين

مميزات المهاجمة بالقدمين:

١. تعتمد على سرعة الاستجابة لدى اللاعب.
٢. تتطلب توقيتاً مناسباً وصحيحاً.
٣. أن تكون نية اللاعب سليمة وحسنة.

٤. أن تكون المهاجمة موجهة إلى الكرة للحصول عليها وليس إلى قدم اللاعب.
٥. ضمان الحصول على الكرة بهذه الطريقة.
٦. لا تشكل خطورة على اللاعب.
٧. تؤدي المهاجمة بداخل القدم، بخارج القدم، بمشط القدم.
٨. معرفة الاتجاه الذي يسير فيه الخصم.
٩. يجب أن يكون التصرف سريعاً ومفاجئاً، شكل رقم (١٠٨).
١٠. تعد أحسن وأفضل طرق المهاجمة وأضمنها وأقلها خطورة.

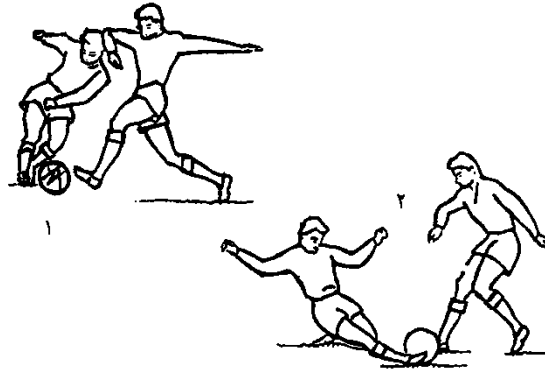


إيقاف وصد الكرة:



يعتمد اللاعب المهاجم إلى استخدام هذا النوع من المهاجمة عندما لا تتوفر الفرصة له للاستحواذ على الكرة فيقوم بوضع قدمه أو قدميه معاً في اتجاه سير الكرة، وتستخدم هذه الطريقة أيضاً من قبل حارس المرمى

عندما يكون خارج مرماه، وتؤدي المهاجمة لإيقاف أو صد الكرة بداخل القدم، بخارج القدم، بمشط القدم، بباطن القدم، شكل رقم (١٠٩).



٢ - صد الكرة بداخل القدم

١ - صد الكرة بمشط القدم

المرتكزات الأساسية لنجاح المهاجمة بطرقها الثلاثة:

١. سرعة الاستجابة.
٢. التوقيت المناسب.
٣. اللياقة البدنية العالية.
٤. حسن التقدير.
٥. حسن التصرف في الوقت المناسب.
٦. أن يكون اللاعب هادئ وغير مشدود.
٧. قراءة اللاعب المنافس.
٨. سرعة أدراك لخطة اللاعب المنافس.



أنواع المهاجمة:

أولاً: المهاجمة الأمامية.

ثانياً: المهاجمة الجانبية.

ثالثاً: المهاجمة الخلفية.

وتتوقف المهاجمة على جانبين أساسيين هما:

■ موقف اللاعب المدافع والمسافة بينهما.

■ طريقة مراقبة المدافع للمهاجم.

أولاً: مهاجمة الكرة من الأمام:

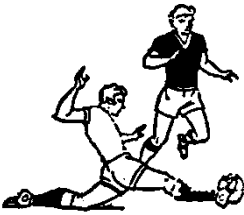
يلجأ اللاعب المدافع إلى مهاجمة المنافس من الأمام عند اقتراب اللاعب المستحوذ على الكرة من أمامه، أي عندما يكون اللاعبان مواجهان لبعضهما.

**تكنيك الأداء:**

الاقتراب: يقترب اللاعب المدافع من المهاجم المستحوذ على الكرة من الأمام مواجه له.



قدم الارتكاز: يضع اللاعب المدافع قدم الارتكاز في الموقع الذي يتوقعه اللاعب لمهاجمة الكرة وهي مثنية من الركبة وينتقل ثقل الجسم عليها.



الرجل المنفذة: تكون العضلات والمفاصل مشدودة وهي مثنية من الركبة، وباطن القدم يكون مواجه للكرة وذلك باستدارة قدم الرجل المنفذة للخارج من مفصل الفخذ، وفي لحظة ملامسة

القدم للكرة ينتقل مركز ثقل الجسم عليها وتدفع الكرة بقوة للأمام.

الجذع: في اللحظة التي تلامس بها باطن القدم للكرة يميل اللاعب بجذعه للأمام.

الذراعان: يستخدم اللاعب الذراعان للمحافظة على أوزان الجسم.
الرأس: يميل اللاعب برأسه للأمام مع بقاء النظر مركزاً على الكرة.

ثانياً: مهاجمة الكرة من الحانب:

تكنيك الأداء:

الاقتراب: يقترب اللاعب المدافع من اللاعب الخصم المستحوذ على الكرة، إلى أن يصل قريباً منه ويستمر معه، أي عندما يكون اللاعبان في خط واحد.

القدم غير المنفذة: تستمر القدم غير المهاجمة للكرة بالحركة الاعتيادية للركض.

القدم المنفذة: يقوم اللاعب بسحب الرجل من الأرض ويمد مشط



القدم باتجاه الكرة لمواجهتها بوجه القدم الأمامي أو باطن القدم للجانب.

الجذع: يبقى الجذع عادياً كما في حالة الركض.

الذراعان: يستخدم اللاعب الذراعان للمحافظة على

أوزان الجسم.

الرأس: يكون الرأس ثابتاً والنظر يكون مركزاً على الكرة.



ثالثاً: مهاجمة الكرة من الخلف:

تكنيك الأداء



الاقتراب: عندما يكون اللاعب المهاجم أمام اللاعب المدافع يقترب اللاعب المدافع من اللاعب المنافس المستحوذ على الكرة إلى أن يصل بجانبه أو خلفه قليلاً.

الرجلان: يقوم اللاعب بمد الرجل باتجاه الكرة، ويستند الجسم على الرجل الأخرى وهي مثنية.



الذراعان: الذراع التي في جهة الرجل المهاجمة توجه إلى الأرض والذراع الأخرى مرفوعة عالياً.

الجذع: يدفع اللاعب بجسمه ممدوداً

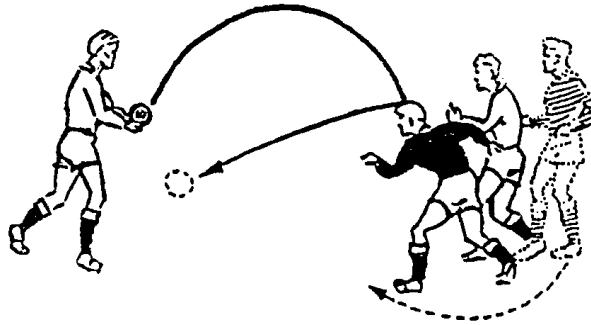
باتجاه الرجل التي تقوم بمهاجمة المنافس لقطع الكرة ويستند الجسم عليها بعد مد الرجل للمهاجمة. بعد ضرب الكرة وقطعها يتزحلق اللاعب على الأرض بحيث يمتص صدمة الارتطام بالأرض عن طريق الرجل المهاجمة وذراعها.

الرأس: يميل الرأس مع الجذع مع بقاء النظر على الكرة.



تمارين مختلفة لتطوير المهاجمة وقطع الكرة:

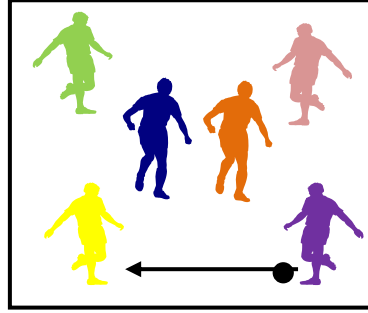
١. ثلاث لاعبين في كل مجموعة يقف أحد اللاعبين (ج) على مسافة ٥ م من المهاجم الذي في المجموعة ويقف خلف المدافع، ويقوم اللاعب (ج) برمي الكرة بيديه عالية على شكل قوس أمام المهاجم، يتحرك المدافع للأمام باتجاه الكرة وأمام المهاجم لنطح الكرة برأسه أو بالقدم وأعادتها إلى اللاعب (ج) دون أي حركة من قبل المهاجم (في بداية التمرين)، أنظر الشكل المرقم (١١٠).



شكل رقم (١١٠)

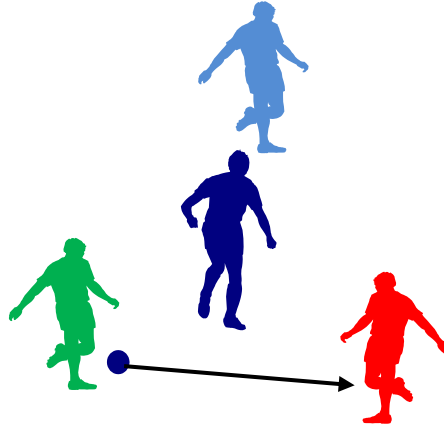
٢. نفس التمرين السابق ولكن هنا يتحرك اللاعب المهاجم لمضايقه المدافع الذي خلفه عند محاولته التحرك لقطع الكرة.
٣. نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة (١٠) م بين اللاعب الذي يرمي الكرة وموقع المهاجم والمدافع ويتحرك الاثنان (المهاجم، المدافع) لغرض أخذ الكرة. وهذا مشابه لما يحصل في المباراة.
٤. نفس التمرين السابق ولكن ترمى الكرة متوسطة الارتفاع أو منخفضة إلى المهاجم الذي يقف أمام المدافع ليستقبلها بالطريقة المفضلة لديه، والمدافع يتحرك لقطعها.

٥. اللعب ٤ × ٢ ضمن منطقة محددة (٢٠ × ٢٠) م. يتبادل اللاعبون الأربعة المناولات فيما بينهم، اللاعبون الذين هم في الوسط يحاولون قطع الكرات، مع وضع محددات للتمرين مثلاً اللعب بلمستين ومن ثم لمسة واحدة، وهكذا، شكل رقم (١١٣).



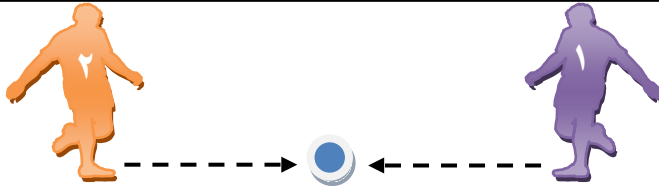
شكل رقم (١١٣)

٦. يقف ثلاثة لاعبين على شكل مثلث يتبادلون مناولة الكرة فيما بينهم ويقف لاعب مدافع في الوسط يتحرك لمحاولة قطع الكرة شكل رقم (١١٤).



شكل رقم (١١٤)

٧. توضع الكرة في الوسط بين اللاعبين (١) و (٢) يحاول كل منهما الركض وأخذها قبل زميله شكل رقم (١١٥).



شكل رقم (١١٥)

♦ الرمية الجانبية:

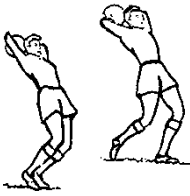


ينص قانون كرة القدم على أنه إذا عبرت الكرة بكاملها خط التماس خلال المباراة سواء أكانت الكرة على الأرض أو في الهواء، يجب إدخالها إلى الملعب برمية جانبية من مكان خروجها ويجب على منفذ الرمية الجانبية أن يكون جسمه مواجه للملعب وقدماه تكون مثبتة على الأرض وخارج الخط الجانبي، وترمى الكرة من فوق الرأس بكلتا اليدين.

تعد الرمية الجانبية من وسائل الهجوم التي يستخدمها الفريق لبناء ورسم الخطط كونها من المهارات التي يعتمد عليها وخاصة في ثلث الملعب الهجومي، وبما أن القانون لا يجيز تسجيل هدف من الرمية الجانبية فضلاً عن عدم تطبيق قاعدة التسلسل على اللاعب الذي يتخذ مكاناً في وضع متسلل عند تنفيذ الرمية الجانبية، لهذا السبب يستفاد منها في الثلث الهجومي، وتتطلب الرمية الجانبية إمكانيات ومؤهلات في اللاعب تجعله قادراً على أدائها في المكان والوضع المناسب خلال المباراة، لذا يعمل المدرب على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع للاعبين سواء كان ذلك بالحديد بأوزان مناسبة أو عن طريق استعمال الكرات الطبية.

يختلف تنفيذ الرمية الجانبية خلال سير المباراة طبقاً لموقعها وقربها وبعدها عن هدف المنافس، ففي حالة خروج الكرة الخط الجانبي بالقرب من الهدف يتطلب هذا من مدافعي الفريق المنافس الحذر والانتباه واليقظة وعمل التغطية والملازمة القريبة لمهاجمي الفريق الآخر. أما في حالة خروج الكرة الخط الجانبي من جانب منطقة الجزاء، هنا يقوم أحد لاعبي خط الوسط أو الهجوم بإعاقة أو تأخير اللاعب الذي ينفذ الرمية الجانبية، وبقيّة اللاعبين يلزمون المهاجمين مع التأكيد على التغطية، وفي حالة تنفيذ الرمية الجانبية من نقطة قريبة من نقطة الزاوية فوقوف اللاعبين المدافعين في هذه الحالة يكون كما هو الحال عليه في تنفيذ ركلة الزاوية، مع مراقبة اللاعب المنفذ للرمية الجانبية واللاعب القريب منه في حالة استلامه الكرة ومحاولة أعادتها إلى اللاعب المنفذ.

تكنيك أداء الرمية الجانبية:



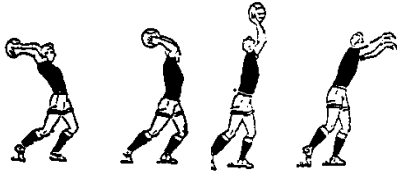
وضع الاستعداد: يقف اللاعب في المكان الذي

خرجت منه الكرة

القدمان: تثبت القدمان على الأرض وهي

متباعدتان أو متلاصقتان أو تكون إحداهما متقدمة على الأخرى والركبتان مشيتان.

الذراعان: تمسك الكرة باليدين مع انثناء الأصابع وعدم شدها،



تمتد الذراعان عالياً وتثنى خلف الرأس.

الجذع: يأخذ الجذع وضع التقوس

للخلف. يقوم اللاعب بحركة مفاجئة

وسريعة بمد الركبتان ودفع الجذع للأمام، مع مرجحة الذراعان بالكرة

للأمام ثم تدفع بالرسغ والأصابع، بحيث يحصل النقل الحركي من القدمين إلى الركبتين ثم الجذع فالذراعين ثم الكرة لتوجيهها إلى المكان المناسب، مع متابعة حركة الذراعان للكرة.

الرأس: يتحرك الرأس بالاتجاه الذي ترمى إليه الكرة.

أنواع الرمية الجانبية:

أولاً: الرمية الجانبية من الركض.

ثانياً: الرمية الجانبية من الثبات وهي على أنواع شكل رقم (١).

١. الرمية الجانبية والقدمان متلاصقان

٢. الرمية الجانبية والقدمان متباعدتان

٣. الرمية الجانبية ورجل متقدمة على الأخرى



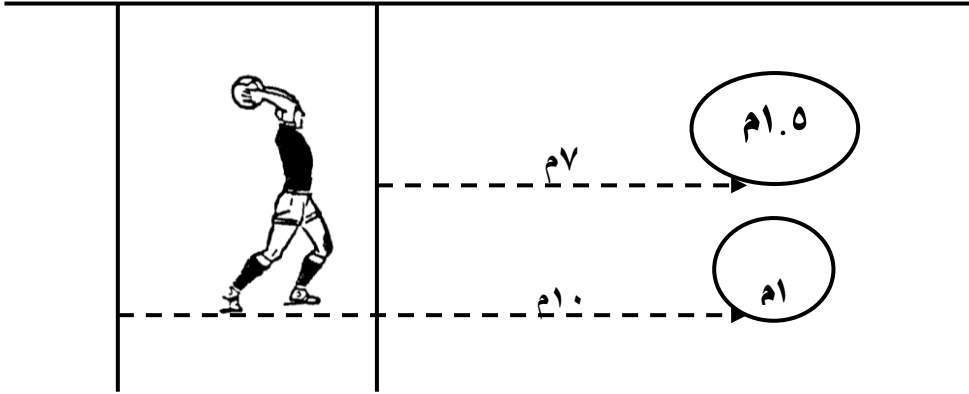
تدريبات على الرمية الجانبية:

تمرين رقم (١): ترسم دوائر على الأرض قطرها (١م) (١.٥م)، ثم

يرسم خطين على بعد (٧م) (١٠م)، يقوم اللاعب بأداء الرمية الجانبية

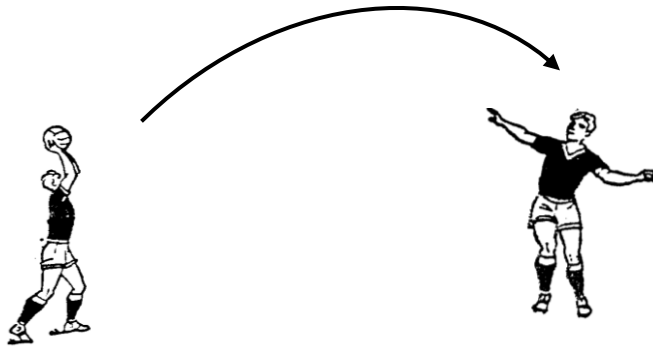
بشكل صحيح بحيث تسقط الكرة في هذه الدوائر، ويضع المدرب بعض

المحددات في تطبيق التمرين شكل رقم (١١٧).



شكل رقم (١١٧)

تمرين رقم (٢): يقف لاعبان متواجهان المسافة بينهما من (٦ - ٩ م) والكرة مع أحد اللاعبين يقوم اللاعب الذي معه الكرة بأداء الرمية الجانبية إلى اللاعب الذي أمامه ويكرر التمرين مع المحددات التي يضعها المدرب شكل رقم (١١٨).



شكل رقم (١١٨)

تمرين رقم (٣): تبادل رمية التماس بين لاعبين المسافة بينهما (١.٥ م) من حالة الثبات.

تمرين رقم (٤): تبادل رمية التماس بين لاعبين المسافة بينهما (٢٠م)

من الركض.



♦ مهارات حارس المرمى:

لم يعد حارس المرمى آخر دفاع في الفريق فحسب بل هو أيضاً المهاجم الأول في الفريق، لذا فواجبه في الحالة الأولى هو منع دخول الكرات



المقذوفة باتجاه مرماه سواء بأبعادها باليدين أو اليد الواحدة أو بالقدم أو مسكها، حيث يسمح قانون كرة القدم لحارس المرمى استخدام كلتا يديه في لعب الكرة داخل منطقة مرماه وفي بعض الأحيان ولظروف

اللعب ومجرياته يتطلب منه الخروج إلى خارج منطقة الجزاء لملاقاة الكرة أو لمهاجمتها، ومنه تبدأ الهجمات على الفريق المنافس عن طريق تمريرة باليدين أو مناوله طويلة بالرجل.

حارس المرمى الذي يمتلك مواصفات جيدة وله خبرة في قراءة المباراة يمكنه توزيع الكرات بشكل جيد وفي أحيان كثيرة تكون مناوله من حارس المرمى تسبب هدف إذا أستقبلها الزميل وأحسن التصرف بها.

أهمية حارس المرمى:

١. إن حارس المرمى يشغل أكثر المواقع حساسية في الملعب.
٢. أجاز القانون لحارس المرمى لعب الكرة باليدين داخل منطقة مرماه.
٣. اختلاف واجباته عن واجبات اللاعبين الآخرين.
٤. تميزه بمواصفات بدنية وجسمية تختلف عن بقية اللاعبين.
٥. اختلاف ملابسه عن ملابس اللاعبين الآخرين.
٦. يسمح له بلعب الكرة بالقدمين خارج منطقة جزائه كأى لاعب في الملعب.
٧. يتميز حارس المرمى بسرعة الاستجابة والتوافق العضلي العصبي وتركيز وتحويل الانتباه.
٨. يمتاز بالطول والوزن المناسب إلى جانب الخفة والرشاقة والمرونة.
٩. الذكاء الميداني والقدرة على توجيه اللعب بشكل صحيح.
١٠. حسن التصرف في المواقف الصعبة.



توصيات لحارس المرمى:

١. عند مسك الكرة من قبل حارس المرمى يجب أن يكون جسمه



خلف الكرة.

٢. في لحظة مسك الكرة والسيطرة

عليها عليه التطلع والنظر إلى

الساحة.

٣. يجب استخدام كلتا اليدين في مسك الكرة للسيطرة عليها

وعدم ضياعها.

٤. يجب أن تكون كلتا يديه خلف الكرة ثم تسحب إلى الصدر

وبخاصة في استلام الكرات الأرضية أو العالية.

٥. أن يقوم بتوزيع الكرات إلى جميع الجهات وعدم التركيز على

جهة واحدة أو لاعب معين مع بقاء نظره إلى الكرة والزملاء.

٦. في حالة استقبال الكرات المنخفضة تحت الصدر عليه إبقاء

الساقان ممدودتان ومتلاصقتان مع التأكيد على ثني الجذع

لغرض استلام الكرة.

٧. وعند القفز لاستلام الكرات العالية عليه مد ذراعيه بشكل

كامل مع المحافظة على اعتدال الجسم وتوازنه.

٨. في حالة استقبال الكرة المقذوفة نحوه بقوة يجب وضع قدميه

باتجاه الكرة مع ثني إحدى ركبتيه ولف الجذع باتجاه الكرة.

٩. عندما يقرر الخروج على الكرات داخل منطقة الجزاء يجب

التصميم على حسم الموقف.

١٠. في الحالات والمواقف التي لا يستطيع حارس المرمى من مسك الكرة عليه أن يقوم بأبعادها عن الهدف بأي طريقة.
١١. أن يكون مؤثراً في زملائه وله القدرة على توجيههم.
١٢. أن يكون هادئاً منتبهاً غير متعصباً حتى يستطيع أداء واجباته بشكل صحيح.

إن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي وآخر أمل للفريق ضد مهاجم تمكن من اجتياز خط الدفاع، وعلى حارس المرمى تتوقف كثيراً نتيجة المباراة أما فوز أو خسارة. وحارس المرمى يعتبر مساوياً لكل الفريق عندما يحافظ على مرماه نظيفاً وعكس ذلك يوجه له اللوم والنقد في حالة تسببه في خطأ جاء منه هدف، ولا يمكن تجاوزها أو نسيانها، وحارس المرمى عليه تعلم وإتقان المهارات الأساسية الأخرى للعبة كرة القدم حاله حال أي لاعب آخر.



النواحي الفنية والخططية في حراسة المرمى:

- ◆ مسك الكرات الأرضية.
- ◆ مسك الكرات متوسطة الارتفاع.
- ◆ مسك الكرات العالية.
- ◆ ضرب الكرة بقبضة اليد.
- ◆ الطيران والأرتقاء على الكرة.
- ◆ تضيق الزوايا.
- ◆ سد الزوايا في حالة إنفراد المهاجم.
- ◆ دور حارس المرمى في الكرات العرضية.
- ◆ بداية الهجوم من حارس المرمى.

♦ حارس المرمى وركلات الجزاء.

ملاحظات عامة على مسك وإبعاد الكرة من قبل حارس المرمى:

١. يجب أن تكون راحتي يد وإبهامي حارس المرمى حول النصف الخلفي من الكرة.
٢. يجب شأن يكون جسم حارس المرمى أو ساقاه خلف اليدين عند مسك الكرة الأرضية.
٣. بعد مسك الكرة يضم حارس المرمى الكرة إلى صدره تحيطها الذراعان واليدين من الأمام والصدر من الخلف.
٤. في بعض الحالات يضطر حارس المرمى ركل الكرة براحة يديه لأبعادها.

• مسك الكرة المتدحرجة:



يمتاز هذا النوع من مسك الكرة في أن اليدين والساقين يكونان في طريق الكرة، وفي مواقف عديدة يخطأ حارس المرمى عندما يقف والقدمين متباعدتين مما قد ينتج عنه دخول الكرة المرمى إذا انزلقت من بين اليدين

وتمر من بين ساق حارس المرمى. وعليه يجب أن ينتبه حارس المرمى على وضع راحتي يديه والإبهامين في الاتجاه الذي تأتي منه الكرة، وأن تحيط



اليدين والإبهامين الكرة بعد لمسها ثم تدحرج الكرة بدقة فوق الذراع نحو الصدر بحيث تستقر الكرة بعد ذلك بين الصدر والذراعين واليدين.

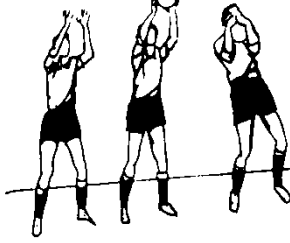
• مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن أو الصدر:

بهذه الطريقة تقوم الذراعين بسحب الكرة من أسفل إلى أعلى، بثني الجذع للأمام قليلاً بحيث تكون فجوة تستقر فيها الكرة، وحركة الجذع مهمة وتؤدي في اللحظة التي تلمس فيها الكرة الجسم، ولغرض الاحتفاظ بالكرة وعدم ارتدادها يتحرك الصدر للخلف قليلاً.



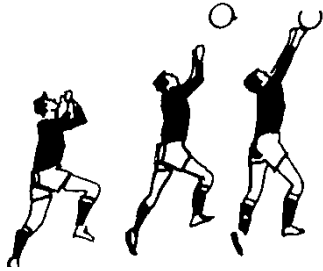
• مسك الكرة بارتفاع الرأس أو أكثر:

هذه الطريقة كثيرة الاستعمال في حراسة المرمى وتستدعي من حارس المرمى ثقة في الأداء، وتؤخذ الكرة في راحتي اليدين والإبهامين ووضعها الصحيح خلف الكرة عند استقبالها لمسكها، ثم يقوم حارس



المرمى بسحب الكرة على صدره لحمايتها إذا كانت الكرة عالية، وعلى الحارس القفز لمسك الكرة، والقفز إما بالرجلين معا أو بأحدهما أو بعد أخذ خطوة مع مراعاة التوقيت السليم في القفز.

• ضرب الكرة بالقبضة:



إذا لم يكن بمقدور حارس المرمى مسك الكرة عليه ضربها بالقبضة، ومن مساوئ ضرب الكرة بالقبضة أن الكرة قد

تذهب إلى المنافس بسهولة ويجب أن يلاحظ حارس المرمى أن ضرب الكرة بالقبضة لا تؤدي إلا إذا كان واقعاً تحت ضغط المهاجمين.



وهنا يجب عليه أن يضرب الكرة بقبضة اليدين غالباً جهة اليمين أو اليسار وليس إلى منتصف الملعب. وفي بعض الأحيان لا يستطيع حارس المرمى ضرب الكرة بالقبضتين فانه يستعمل قبضة

اليدين الواحدة، ولأداء هذه الضربة يقبض اللاعب يديه ويتجه بها نحو الكرة مع ثني الذراعين، ويكون نظر حارس المرمى على الكرة أثناء مسارها في الهواء، ويمد الحارس ذراعيه لضرب الكرة بقبضة اليدين في التوقيت المناسب، إن ضرب الكرة بالقبضة يكون من القفز بالقدمين معاً أو الارتقاء بإحدى القدمين حسب ظروف الأداء.

• إبعاد وتحويل الكرة العالية أو الجانبية:

كثيراً ما تحدث بعض المواقف لحارس المرمى لا يستطيع فيها مسك

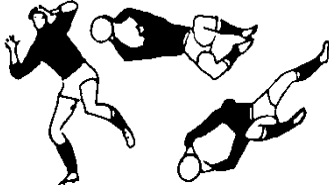


أو ضرب الكرة بالقبضة مثل الكرات التي تصوب بسرعة وقوة باتجاه حارس المرمى وقريبة من القائم، أو تحت العارضة مباشرة، وفي هذه الحالة يقوم الحارس بتحويل الكرة من فوق العارضة أو إبعادها خارج قائم

المرمى، وذلك باستعمال اليدين أو اليد الواحدة، وفي طريقة الأداء يستعمل حارس المرمى راحتي اليد أو ظهر اليد ومن المؤكد أن هذه المهارة تستدعي من حارس المرمى الدقة في الأداء والقدرة على التحكم بجسمه.

• ارتماء حارس المرمى:

يفكر أغلب المهاجمين عند التسديد إلى المرمى أن تذهب الكرة



أرضية أو نصف عالية إلى زاوية المرمى، وبهذه الحالة يقوم حارس المرمى بالارتماء للوصول إلى الكرة لمنعها من دخول المرمى، وارتماء حارس المرمى قد ينتج عنه آلام أو احتمال إصابة.

وننصح بتحاشي ذلك عند تدريب اللاعبين الناشئين والبدء بالتدريب على أرض رملية أو أرض رخوة، وفي الارتماء يتدحرج حارس المرمى من الوقوف حول ساقه وفخذه ثم الحوض ثم الكتف ثم الذراعين، ويجب أن يراعى بدقة أنه عند مسك الكرة تكون إحدى اليدين خلف الكرة والأخرى فوقها لأحاطتها ومسكها بين الكتفين.

• قفز حارس المرمى إلى الجانب لمسك الكرة:



عند أداء هذه المهارة يقفز حارس المرمى جانباً، وأثناء طيرانه في الهواء يمسك الكرة، وعند هبوط حارس المرمى تلمس الأرض أولاً

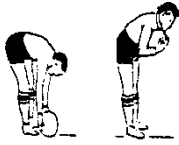
الذراعين ثم الكتف ثم يدور الجسم حول الحوض حتى الفخذ.

مسك الكرات الأرضية:

توجد طريقتان لمسك الكرات الأرضية هما:

أ. مسك الكرة المتدحرجة على الأرض من الوقوف.

ب. مسك الكرة المتدحرجة على الأرض من ثني الساق.



أ. تكنيك مسك الكرة المتدحرجة من الوقوف:

وقفة الاستعداد: يقف حارس المرمى بحيث تكون

القدمان متوازيتان.

القدمان أو الساقان: تكون الركبتان منشيتان

قليلاً مع بقاء القدمان متوازيتان بمسافة مناسبة.



الذراعان: تمتد الذراعان الى اسفل أمام الساقين في

اللحظة التي يشئ الجذع فيها أماماً، وتستقبل اليدان

الكرة وترفع الى الصدر.

الجذع: في اللحظة التي تمد الذراعان الى أسفل يشئ الجذع.

الرأس: يكون الرأس بشكل طبيعي مع متابعة النظر للكرة.



ب. تكنيك مسك الكرة المتدحرجة على الأرض من ثني الساق:

وقفة الاستعداد: يقف حارس المرمى والقدمان

متوازيتان.

القدمين: يشئ حارس المرمى الساق لمواجهة الكرة،

وباطن القدم يواجه خط سير الكرة، وينتقل مركز ثقل

الجسم عليها، والساق الأخرى تشئ من الركبة واتجاه

القدم للخارج.



الذراعان: تمد الذراعان بين اليدين والساعدان متوازيان والراحتان متواجهتان، ترفع اليدين الكرة باتجاه الصدر بعد وصولها إليها.

الجذع: يميل الجذع للأمام في اللحظة التي تمتد الذراعان بين الساقين (في نفس الوقت).

الرأس: يكون نظر حارس المرمى باتجاه الكرة.



ج. تكنيك مسك الكرات متوسطة الارتفاع:
وقفة الاستعداد: يقف حارس المرمى مستعداً لاستقبال الكرة.

القدمان: تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب، والركبتان مشيتان.



الذراعان: يكون وضع الذراعان بجانب الجسم، والساعدان متوازيان والمرفقين بجانب الجسم، الأصابع ممدودة لاستقبال الكرة.

الجذع: يميل الجذع للأمام قليلاً، في هذه اللحظة تستقبل راحتا اليدين الكرة بحركة سريعة وضمها بين الذراعين والصدر.



الرأس: النظر يكون باتجاه الكرة.





د. تكتيك مسك الكرات العالية:

وقفة الاستعداد: يقف اللاعب متهيئاً لاستقبال

الكرة.



القدمان: يعمل حارس المرمى على دفع الأرض

بقدم النهوض، والقدم الحرة مثنية من الركبة لحماية الجسم وحفظ الاتزان.

الذراعان: ترفع الذراعان عالياً باتجاه الكرة والأصابع مفتوحة

لاستقبالها.

الجذع: يمد الجذع مع بقية أجزاء الجسم.

الرأس: يبقى الرأس ثابتاً والنظر باتجاه الكرة.

ضرب الكرة بقبضة اليد:

تستخدم قبضة اليد الواحدة أو اليدين لإبعاد الكرة عن منطقة

الجزء، وبخاصة عندما يشترك لاعب أو أكثر في القفز مع حارس المرمى

في منطقة الـ (٦) ياردات، كذلك يقوم حارس المرمى بضرب الكرة

بالقبضة في حالة عدم تأكد حارس المرمى من الإمساك بالكرة.

تكتيك الأداء:

الاستعداد: يتهيأ اللاعب ثم يقوم بالارتقاء بما يتناسب مع ارتفاع

الكرة.

القدمان: يدفع حارس المرمى الأرض بقدم النهوض مع ثني الرجل

الحرة من الركبة لحماية الجسم وحفظ الاتزان.

الذراعان: تقبض أصابع اليد أو اليدين، ثم تتثنى الذراع إذا أراد حارس المرمى ضرب الكرة بيد واحدة أو تتثنى الذراعان في حالة ضرب الكرة باليدين، يقوم حارس المرمى بمد الذراع أو الذراعان في اللحظة المناسبة لتوقيت ضرب الكرة وهي متجهة في الهواء.

الجدع: يكون الجسم ممدوداً مع بقية أعضاء الجسم.

الرأس: يبقى الرأس ثابتاً والنظر باتجاه الكرة.



الطيران والارتقاء على الكرة لغرض مسكها:

يقوم الحارس بالطيران والارتقاء على الكرات البعيدة لغرض صدها



أو إبعادها عن الهدف أو أخذها من بين أقدام المهاجم المنفرد على المرمى ليمسك بها ويتخلص منه، وهو على

أنواع هي:

أ - الطيران والارتقاء على الكرة لغرض مسكها.

ب - الطيران والارتقاء على الكرة لغرض إبعادها.

تكنيك الطيران والارتقاء على الكرة لغرض مسكها:



الاستعداد: يأخذ حارس المرمى خطوة أو أكثر

للجانب عندما تكون الكرة بعيدة عنه.



القدمان: يدفع حارس المرمى الأرض بقدم

النهوض إلى الجانب باتجاه الكرة، والركبتان

منشيتان مع التأكيد على أن يكون مسار الجسم

مواجهاً للكرة.

الذراعان: تكون الذراعان منفردتان والرأس بينهما وراحة اليدين

مقابلة للكرة، بعد مسك الكرة يسحب اللاعب اليدين الى صدره مع ثني

المرفقين بعدها يسقط اللاعب على الأرض على فخذ قدم النهوض لغرض

امتصاص قوة الصدمة.

الجذع: يمتد الجذع مع بقية أجزاء الجسم في حالة الطيران باتجاه

الكرة.

الرأس: النظر يكون باتجاه الكرة.

تكنيك الطيران والارتقاء على الكرة لغرض إبعادها:



يعد تكنيك الأداء المتبع في حالة إبعاد الكرة نفس التكنيك السابق في حالة الطيران والارتقاء لمسك الكرة، إلا أنه في هذه الحالة يعمل حارس المرمى على إبعاد الكرة بأصابعه إذا كانت الكرة بالقرب من العمود أو العارضة:

الاستعداد: يعمل حارس المرمى على أخذ خطوة أو أكثر للجانب



عندما تكون الكرة بعيدة عنه.

القدمان: يقوم حارس المرمى بدفع الأرض بقدم النهوض إلى الجانب باتجاه الكرة، أثناء الركبتين، مسار الجسم يكون مواجهاً للكرة.

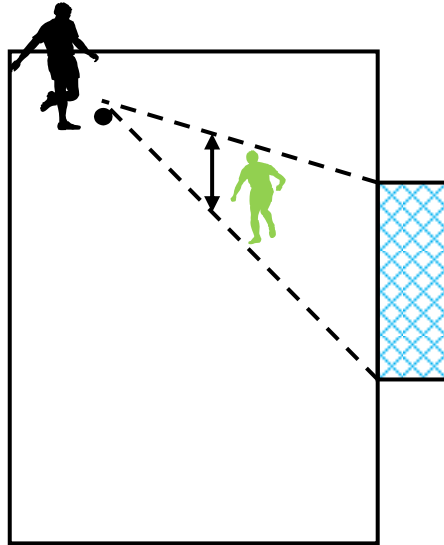
الذراعان: يمد أو يفرد حارس المرمى الذراع باتجاه الكرة القريبة ليقوم بإبعادها بأصابعه وفي الأحيان تمتد الذراعان معاً لأبعاد الكرة بأصابع اليدين من فوق العارضة أو الكرات القريبة من العمود.



الجذع: يمد الجذع مع بقية أجزاء الجسم.
الرأس: النظر يكون باتجاه الكرة.

تضييق الزوايا:

يقوم حارس المرمى بالتحرك للأمام باتجاه الكرة في حالة تصويب المهاجم الكرة على المرمى على أن لا يتجاوز هذا التحرك ١ - ٢ م لأجل تضييق الزوايا على المهاجم، وحركة حارس المرمى باتجاه الكرة تتوقف على الجهة والمكان الذي صوبت منه الكرة شكل رقم (١٢٤).



شكل رقم (١٢٤)

سد الزوايا في حالة انفراد المهاجم:

يقوم حارس المرمى بالطيران والارتقاء لسد الزوايا على المهاجم المنفرد عليه مع احتمالات صد الكرة وإبعادها، وهنا على الحارس أن يمد كامل جسمه وذراعيه لصد الكرة وعدم ترك أي مجال لعبورها، وعلى حارس المرمى أن يهتم بالنقاط التالية لمواجهة المهاجم المنفرد:

١. أن يتحرك حارس المرمى قليلاً إلى الأمام لتضييق زاوية التهديد على اللاعب المهاجم المنفرد. شكل رقم (١٢٥)

٢. الخروج من مرماه مع القدرة على الحصول على الكرة أو إبعادها في حالة خروجها من قدم المهاجم المنفرد. شكل رقم (١٢٦)
٣. أن يشكل جسم حارس المرمى حاجزاً للاعب المهاجم المنفرد في حالة الارتقاء على قدمه.

دور حارس المرمى في الكرات العرضية:

من أجل التصدي للكرات العرضية من الجناحين والتي تسقط قريبة



من المرمى يجب على حارس المرمى الانتباه إلى ما يأتي:

- أ. تحديد المسافة منه وبين الكرة:

ليس المطلوب من الحارس الخروج على جميع الكرات العرضية فان هذا يتوقف على بعد الكرة عن حارس المرمى، فإذا كانت الكرة بعيدة عن المرمى عليه والحالة هذه عدم الخروج من مرماه لأن خروجه يسبب خطورة على هدفه.

أما في حالة الكرات القريبة من مرماه فيمكنه الخروج والتصرف بما يناسب الموقف داخل منطقة الجزاء أما بإبعادها أو مسكها، وهنا نؤكد على نقطة مهمة في بعض الأحيان لا يستطيع الحارس الخروج على الكرة رغم أنها قريبة من مرماه وذلك لأن طريق خروج حارس المرمى على الكرة مسدوداً أمامه لزيادة عدد المهاجمين والمدافعين أمام منطقة الجزاء مما يعيق خروج حارس المرمى.

ب. اتخاذ القرار المناسب والسريع لمسك الكرة أو أبعادها:

في حالة اتجاه الكرة العرضية إلى منطقة الجزاء فأن حارس المرمى يكون قد أنتبه أليها وركز انتباهه وعليه يتوقف اتخاذ القرار المناسب والسريع لغرض مسك الكرة أو أبعادها.

بداية الهجوم من حارس المرمى:

يعد حارس المرمى آخر دفاع في الفريق وهو اللاعب الأول في الفريق حيث منه يبدأ بناء الهجمات عن طريق التمريرات سواء كانت باليد أو بالقدم إلى أحد الزملاء لأجل إيصال الكرة الى ساحة الفريق المنافس والتقدم باتجاه الهدف، وعلى المدربين إعطاء أهمية لتمريرات حارس المرمى في التدريبات لأجل ضبطها وإتقانها وبالتالي تحقيق الفائدة منها.



تمريرات حارس المرمى:

أ. تمرير الكرة باليد:

يتطلب أداء رمي الكرة باليد من قبل حارس المرمى الدقة والسهولة حتى يتمكن اللاعب المستلم لها من السيطرة عليها دون مضيق للوقت وبالتالي فقدان الكرة، ويستطيع اللاعب تمرير الكرة باليد إلى اتجاهات مختلفة ويتوقف ذلك على مقدرة وإمكانية حارس المرمى.

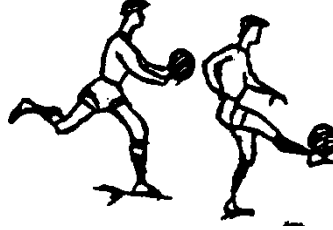
ب. تمرير الكرة بالقدم:

عندما تكون الكرة بحوزة حارس المرمى ويريد تناولتها بالقدم لمسافة بعيدة يجب إيصالها بدقة من خلال.

- الركلة الطائرة.
- الركلة نصف الطائرة.

الركلة الطائرة:

يقوم حارس المرمى بركل الكرة بوجه القدم لحظة تركها اليد وقبل ملامستها للأرض. كما موضح بالشكل رقم (١٢٩).



شكل رقم (١٢٩)

مميزاتها:

١. مسار الكرة يكون عالياً.
٢. يمكن إيصال الكرة إلى مسافة بعيدة.
٣. تستغرق وقتاً أقل لتصل إلى الهدف.
٤. تتميز بالأمان في حالة الجو الممطر والأرض المbaughت.
٥. تستخدم في الهجوم السريع والمبتلة.
٦. تفيد في استمرار الضغط على هدف الفريق الخصم.

الركلة نصف الطائرة:

يقوم اللاعب بركل الكرة بوجه القدم بعد ارتدادها من الأرض بعد تركها من يده، شكل (١٣٠).

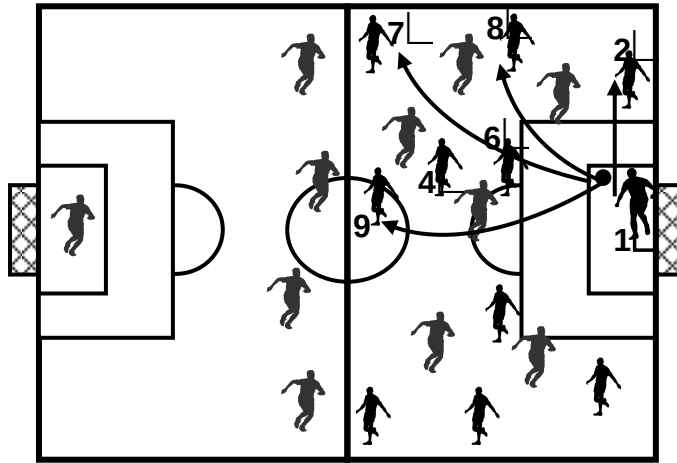
مميزاتها: شكل رقم (١٣٠)

١. يمكن إيصالها إلى مسافة بعيدة ٠ (أطول).
٢. تصل إلى هدف الفريق الخصم أسرع من الركلة الطائرة.

٣. صعوبة السيطرة عليها إذا كانت الأرض مبتلة.

ركلة المرمى:

يركز أغلب المدربين على حارس المرمى في تنفيذ ركلة المرمى لغرض الاستفادة من الزيادة العددية للفريق لبدأ الهجوم على الفريق المنافس، لذا فإن حارس المرمى يتمرن كثيراً على أداء هذه الركلة وفي اتجاهات ومسافات مختلفة، شكل رقم (١٣١).



شكل رقم (١٣١)

حارس المرمى وركلات الجزاء:



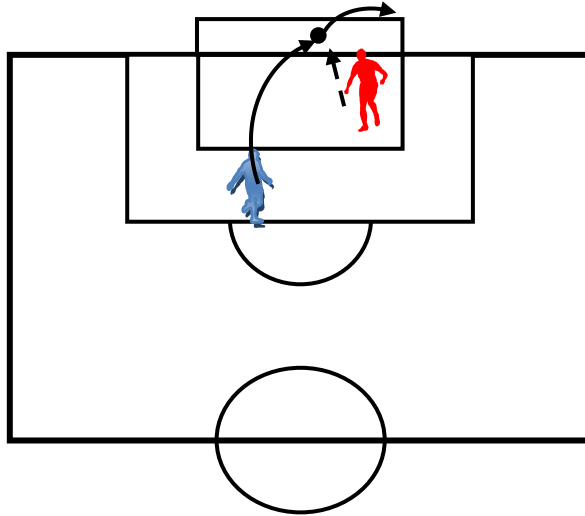
في بعض الحالات يتوقف فوز الفريق على صد ركلة جزاء من قبل حارس المرمى، في حالة الركلات الترجيحية وكذلك الحال فإن صد ركلة الجزاء خلال سير المباراة يعطي زخماً ودعماً معنوياً كبيراً للمدرب.

وللفريق وهذا يعتمد على خبرة حارس المرمى وإمكانيته وشجاعته، حيث يتطلب منه الهدوء وتركيز الانتباه حتى يتمكن من صد الكرة وان التصرف الحركي لحارس المرمى اتجاه الكرة المقذوفة نحوه في اتجاهين يعتمدهما في هذا الموقف وهما:

- قيام حارس المرمى بالطيران والارتقاء على أحد الزوايا.
- قيام حارس المرمى بالطيران والارتقاء باتجاه الكرة. شكل رقم (١٣٢).

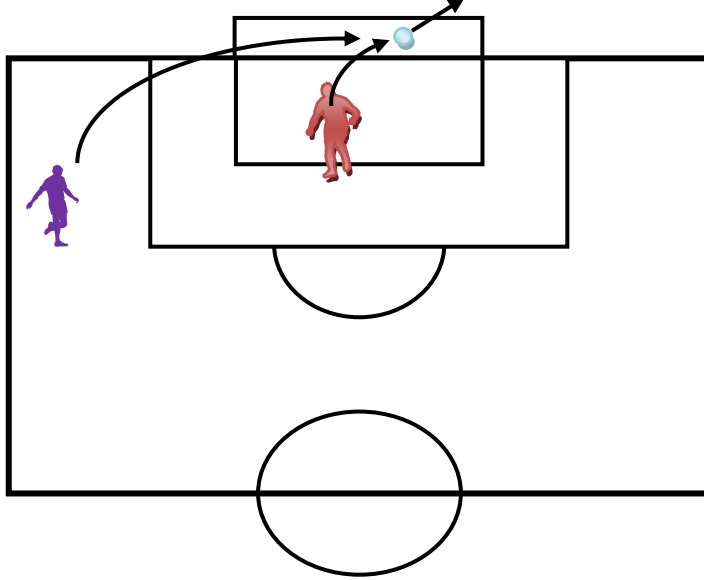
تمارين لتدريب حارس المرمى:

التمرين رقم (١): يقف حارس المرمى أمام مرماه بمسافة (١م) يلعب المدرب الكرة من علامة الجزاء إلى العارضة، يحاول حارس المرمى إبعاد الكرة من فوق العارضة، شكل رقم (١٣٣).



شكل رقم (١٣٣)

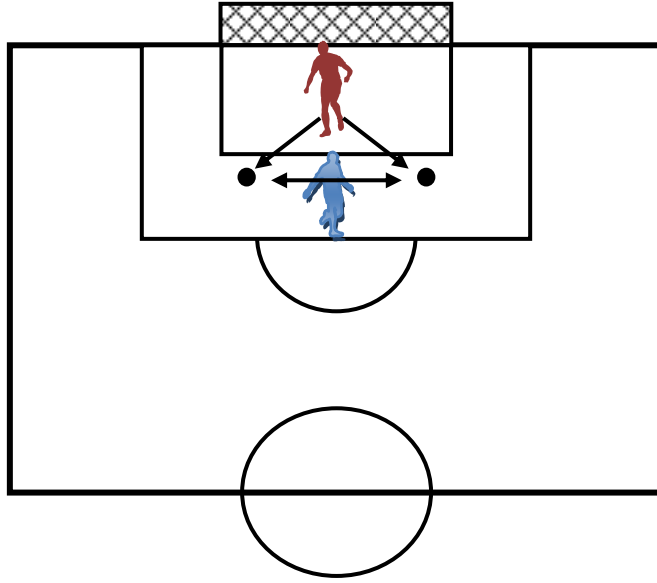
التمرين رقم (٢): يلعب المدرب الكرة عالية باتجاه الزاوية البعيدة وعلى حارس المرمى الرجوع الى الخلف بسرعة والقفز لأبعاد الكرة، شكل رقم (١٣٤).



شكل رقم (١٣٤)

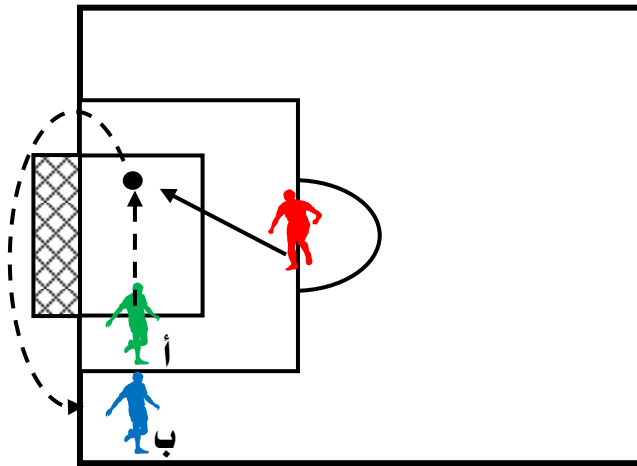
التمرين رقم (٣): يقف المدرب أمام حارس المرمى والمسافة من (٣ - ٤م) حاملاً الكرة بيديه، يقوم المدرب برمي الكرة إلى جانب حارس المرمى وعليه الارتقاء بسرعة لإمساكها وأعادتها إلى المدرب يكرر التمرين على الجهتين باستمرار وبسرعة. شكل رقم (١٣٥).





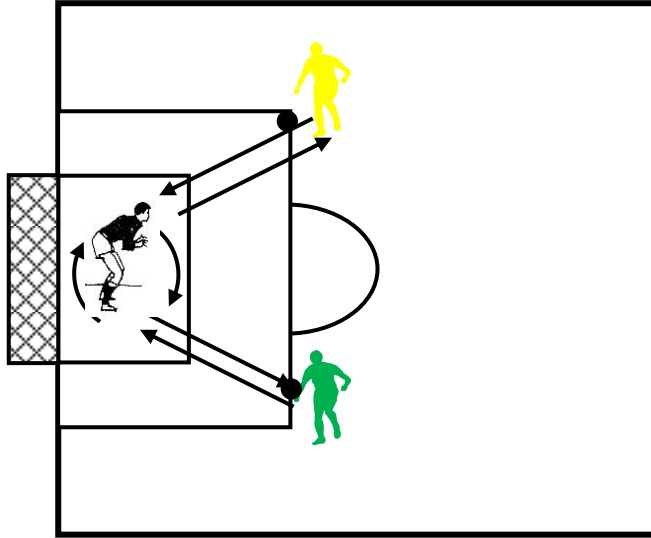
شكل رقم (١٣٥)

التمرين رقم (٤): يقف حارسان للمرمى قرب أحد العمودين، يقوم المدرب بإرسال كرة أرضية من مسافة (١٠ - ١٢ م) نحو العمود البعيد عنهما، يجري الحارس (أ) نحو الكرة فيمسكها ثم تكرر مع الحارس الثاني (ب) في حين يعود الحارس (أ) من خلف المرمى إلى موقعه الأول يكرر التمرين. شكل رقم (١٣٦)



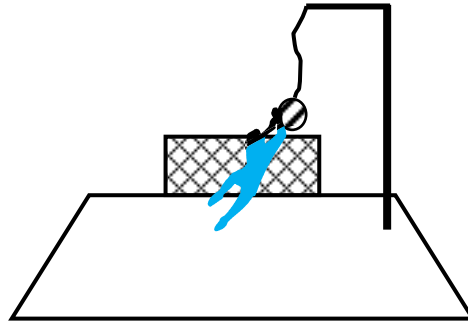
شكل رقم (١٣٦)

تمرين رقم (٥): يقف المدرب مع مساعده على مسافة (٤ - ٧ م) من حارس المرمى ويضربان الكرة أليه بالتناوب بارتفاع الصدر، وعلى حارس المرمى الاستدارة إلى الجانب الآخر لإعادة الكرة إلى الذي لعبها إليه. شكل رقم (١٣٧).



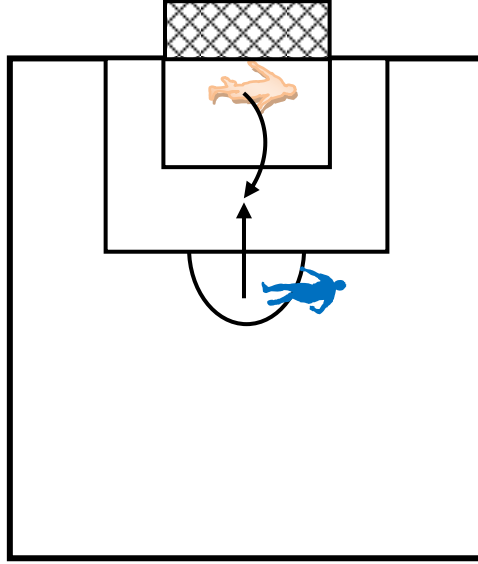
شكل رقم (١٣٧)

تمرين رقم (٦): يقف حارس المرمى أمام البندول على بعد (٢م)، وبعد أخذ خطوة أو عدة خطوات قصيرة وسريعة يقفز باتجاه الكرة المعلقة فيضربها بقبضتي يديه باتجاه الأعلى ثم يكرر التمرين بنفس الطريقة. شكل رقم (١٣٨).



شكل رقم (١٣٨)

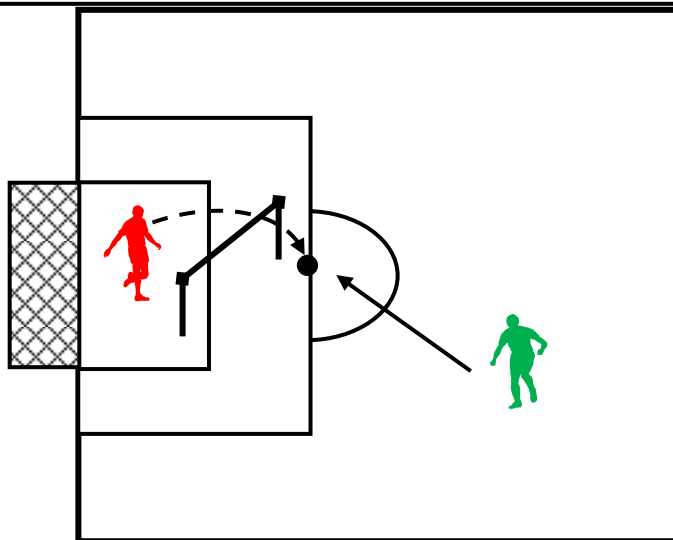
تمرين رقم (٧): يقوم حارس المرمى بدحرجة الكرة إلى الأمام ثم يرتمي من موقف جاثم أو قائم على الكرة التي يرمي بها المدرب إليه من مسافة (٣ - ٦م) شكل رقم (١٣٩)



شكل رقم (١٣٩)

تمرين رقم (٨): يجري حارس المرمى مسافة (٣ - ٥م) ثم يقوم بقفز الحاجز (المانع) وفي نفس الوقت يقوم بمسك الكرة المرسلة إليه من المدرب من مسافة (٥ - ٧م) الشكل رقم (١٤٠).





شكل رقم (١٤٠)



المبحث الثالث: الوسائل التعليمية في تعليم مهارات كرة القدم

أولاً: الوسائل السمعية

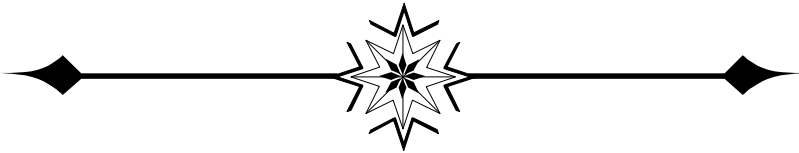
وهي الوسيلة التي تجلب اهتمام وانتباه اللاعب وتؤثر فيه من خلال الكلام وطريقة التوضيح (الشرح) أي التقديم اللفظي والشرح والتوضيح والوصف الكامل للمهارة، وبعد ذلك يترك المجال للحوار وطرح الأسئلة والاستفسارات بين اللاعبين والمدرّب.

ثانياً: الوسائل البصرية

تعتمد هذه الوسيلة على النظر من خلال المشاهدة أي (عملية التصور البصري) للمهارة الحركية، عرض أنموذج للمهارة الحركية المراد تعلمها حيث تؤدي على شكل خطوات بتسلسل المهارة وبالتالي يجري عرضها ببطء من قبل المدرّب ويمكن الاستعانة بالأفلام والصور التوضيحية لتوضيح أداء المهارة الحركية ويبقى المدرّب يعلق ويشرح عند عرض المهارة.

ثالثاً: الوسائل العملية

وتعني قيام اللاعب بالأداء وتعرف بالممارسة الإيجابية له على شكل تدريب فردي ثم مع الزميل وبعد ذلك يمكن الأداء بشكل جماعي ولغرض إتقان تلك المهارات يكرر المدرّب أدائها كما يمكن أن تؤدي في مجموعات على شكل مسابقات لغرض التشويق والمرح لزيادة تقبل اللاعبين للأداء..



الإعداد النفسي للناسئين

المبحث الأول: مفهوم علم النفس الرياضي وأهميته

المبحث الثاني: التدريب العقلي او الذهني

الفصل السابع: الاعداد النفسي للناشئين

المبحث الأول: مفهوم علم النفس الرياضي وأهميته

يهتم علم النفس الرياضي بمجالات عديدة اذ انه يشمل رياض الأطفال والناشئين والشباب والمتقدمين والمستويات العليا ولكلا الجنسين، ويتعامل مع كل أطراف العملية الرياضية (اللاعب والمدرّب والحكم والإداري والطبيب ورئيس النادي والمتفرجين). لذا فهو تهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسياً من أجل تقبل التدريب لمواجهة ظروف المباريات أو السباقات بشكل جيد وتحقيق مستوى متقدم، ويركز علم النفس الرياضي على عمليتي التدريب والمنافسات، إذ إن التدريب يحتاج إلى السمات النفسية من أجل التخلص من المشاكل والصعوبات التي تواجه اللاعبين، وتلعب المنافسات دوراً كبيراً في بناء اللاعب، وتقوي لديه سمات الإصرار على الفوز والكفاح من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف المخططة.

إن الإنسان يتعامل مع البيئة بشكل مستمر ويومي وهذا التعامل يؤدي إلى عملية التأثير في كل منهما أي يؤثر ويتأثر وكل منهما يترك أثره على الآخر وبسبب هذه المتغيرات العديدة في البيئة والمتطلبات المختلفة للإنسان واحتياجه لها هذا ما يدعو أن تكون العلاقة وثيقة بينه وبين البيئة حيث يتكيف على ما يلاقيه من معاناة نفسية مع البيئة.

ويذهب علم النفس إلى أبعد من ذلك في أهميته حيث يتداخل النشاط الجسمي مع النشاط النفسي وهذا ما يلاحظ عند لاعب كرة القدم، حيث تؤثر عوامل نفسية مختلفة في نشاطه الحركي (الجسمي والبدني) فضلاً عن التأثيرات الأخرى التي تقع على سلوك وتصرف اللاعب بما يقابل الجهد

المبدول أثناء النشاط حيث أظهرت دراسات حديثة أجريت على عينة كبيرة من المدربين المؤهلين أن علم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي. اذ ان النشاطات الرياضية المقننة والمنظمة تقود الى تحسين اللياقة البدنية للرياضيين إلى جانب النواحي النفسية، وهذا يعكس دور علم النفس الرياضي في مواجهة حالات القلق والخوف والتغلب عليها وزيادة الثقة بالنفس وإيجاد الحلول والعلاج المناسب لبعض الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب في التدريب او المنافسة.

وتزداد أهمية التدريب الرياضي نتيجة لارتباطه بعملية إعداد الفرد لتحقيق أفضل المستويات حيث يعد علم النفس من العلوم المهمة في عملية التدريب فضلاً عن اهتمامه بمعرفة سلوك الفرد وخبراته نتيجة لممارسته للنشاط إذ أن الشخصية الرياضية تعد الأساس لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وبما أن الإنسان دائم الحركة وذو نشاط مستمر ومتواصل وهذا النشاط يعكس شخصية الفرد وينطبق ذلك على اللاعب في ممارسة النشاطات الرياضية وهنا تكون وسيلة التعبير عن شخصية اللاعب في النواحي (النفس حركية).

ان الجانب النفسي مهم جداً في إعداد اللاعبين وهو مكمل لبقية أنواع الإعداد الأخرى ويعول على الجانب النفسي كثيراً في تحقيق الانتصارات وتشير المصادر الى انه بالرغم من وجود نقص في الإعداد المهاري والخططي لدى اللاعب يلاحظ انه حقق انجازات متقدمة في مشاركاته العديدة وهذا يعود إلى العامل النفسي. وعلى (أساس ذلك فالجانب النفسي التربوي للمدرب له الأثر الفاعل في تهيئة اللاعب من خلال توجيهه وإرشاده واحترام آرائه وشخصيته، والثناء على ما يقوم به من أعمال جيدة وإيجابية

ويدعمه ويشجعه على مواصلة العمل والتدريب لتطوير مستواه، وإذا اعد اللاعب إعداداً نفسياً جيداً يتمكن من قيادة نفسه والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجهه). ومن أجل الحصول على أداء جيد من اللاعبين الصغار يجب إعدادهم من ناحية الطاقة البدنية (الإعداد البدني) والطاقة النفسية (الإعداد النفسي)، والإعداد النفسي هي مجموعة مهارات تتطلب الاهتمام والتدريب عليها وإعطائها وقت ضمن برامج التدريب مثل التصور العقلي - الثقة بالنفس.. الخ.

يواجه لاعب كرة القدم العديد من الصعوبات خلال التدريب أو المباراة ويتطلب ذلك من المدرب إعدادهم بشكل يضمن له تجاوز هذه الصعوبات حتى يستطيع مواصلة التدريب، ومن هذه المشاكل التي تواجه اللاعب على سبيل المثال (عائلية - مادية - بيئية - الوضع الاجتماعي - الأصدقاء - المدرسة - العمل.. الخ) والميدان يكون له تأثيرات واضحة وكبيرة على اللاعبين في حدوث التوتر والشد والنفرة والعصبية لدى بعض اللاعبين وتتمحور هذه الأمور بجملة نقاط:

- صعوبة التمرين أو المباراة.
- المسؤولية الكبيرة لنتيجة المباراة.
- ضياع فرصة معينة من قبل اللاعب.
- العلاقة مع المدرب.
- عدم تشجيع الأهل.
- قلة الدعم المادي والمعنوي.
- الإمكانيات.
- الوضع الدراسي.

ان إعداد الرياضي نفسيا وتوجيه انفعالاته سيكون له الأثر في وقايته من الوقوع في المشاكل، وهذا يعد هدفا اكبر يجب ان يسعى المدرب إلى تحقيقه عند تعامله مع اللاعبين. وحتى نضمن نجاح التوجيهات والإرشادات من قبل المدرب اتجاه اللاعبين يجب ان تكون عادلة وتحقق أهداف معينة وعليه التآني وعدم الإسراع باتخاذ القرارات والاستجابة والرد على تصرفات اللاعب من دون معرفة الدوافع الحقيقية التي أدت باللاعب إلى القيام بهذا التصرف، وبعد التعرف على الدوافع يمكن وضع المعالجات والحلول من قبل المدرب. والدوافع في المجال الرياضي تعني استجابة توترية داخلية ناتجة عن مثير خارجي يحرك السلوك الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية "وقد يعتقد اللاعب ان تصرفه سوياً أو طبيعياً نتيجة لخصوصية الخبرات والقيم والمبادئ التي يمتلكها، يكاد يؤكد الجميع ان الهدف من التوجيه والإرشاد هو تغيير السلوك، وإذا اعتقد البعض ان ذلك أمر سهل وميسور فأنهم يخطئون لان تغيير السلوك او تعديله يحتاج إلى ظروف خاصة" لثقة اللاعب بنفسه إشارات صحية تساعد كثيرا في أداء المتطلبات المهمة خلال التدريب والمنافسة الفردية والجماعية والثقة بالنفس من السمات الشخصية المهمة والضرورية للاعب وتلعب دورا فاعلا ومؤثرا في العديد من المواقف التي تحصل في المباراة وتتطلب حسما وقراراً، وضعف الثقة بالنفس لدى اللاعب يولد لديه تردداً وتراجعا في أداء بعض الواجبات والمهام الموكلة إليه خلال اللعب أو المنافسة وهنا يضطر اللاعب إلى الابتعاد عن المسؤولية ويحاول الهروب منها وتحويلها إلى زميل آخر لكي لا يواجه اللوم والعتب عليه، هذه

الحالة تؤدي إلى حصول بعض الآثار السلبية على أداء اللاعب وبالتالي ينعكس ذلك على أداء زملائه.

ولغرض ان يتخلص اللاعب من الشد والتوتر والانفعالات التي يتعرض لها اللاعبون يجب ان يتلاءم ويتكيف جميع اللاعبين مع ظروف السباق او المباراة والمكان الذي تجري فيه وطبيعة الجو ووضع اللاعب المنافس وقوته وضعفه وأسلوب الأداء وطريقة اللعب وكل ما يتعلق بمجريات الفريق، فضلا عن ذلك على المدرب ان يهتم كثيرا في ديناميكية الحمل التدريبي خلال الأسبوع وبخاصة الأيام التي تسبق المنافسة بحيث يعطي الوقت الكافي للاعبين لاسترداد كل قواهم والدخول للمنافسة أو المباراة بثقة ونفسية عالية جدا تساعده على تحقيق نتائج طيبة. يسعى علم النفس الرياضي إلى فهم سلوك الإنسان السلوك يعني كل أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي ويمكن ملاحظتها من الخارج بواسطة فرد آخر او عن طريق الآلات المستخدمة من قبل الفرد القائم بالملاحظة.

حيث أكد علماء النفس الرياضي على ان الوصول إلى المستويات العليا يتحقق من خلال إعداد الرياضي للوصول الى تحقيق الهدف، ولذلك فان وصول اللاعب للمشاركة في السباقات يتطلب فترة طويلة من التدريب، وكل ذلك يستوجب التدريب المنظم والعلمي، أي لا بد من وجود التخطيط المنظم للاعب من الناحية النفسية والتربوية والبدنية، وان تأهل اللاعب للمسابقة يكون جيدا عندما يكون قد حقق مستوى بدني ومهاري جيد، وبهذا يكون اللاعب مستعدا لخوض المسابقات او المباريات والإعداد النفسي يهدف الى خلق الدوافع والمعارف العلمية وقوة الإرادة لتحمل صعوبة التدريبات.



وهناك جانب مهم
في تنشئة اللاعبين الصغار
وهو ما يولد الصفات
النفسية في اللاعبين
ويحقق لهم اتخاذ القرارات
في المواقف الصعبة

والالتزام التكتيكي. "أن كرة القدم هي تعبير عما في النفس ولكن
بالقدم والرأس" وهنا نقول للنشئين عبروا عما بأنفسكم من خلال التعامل
مع الكرة واتخاذ القرار والأطفال الصغار الذين يمنعون أو يحرمون من
إخراج ما بداخلهم وعدم إعطائهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم يشكل حالة
سلبية لديهم تستمر معهم وقد يحبط الطفل ولا يستطيع تقبل التدريب او قد
يترك التدريب. ولتدريب في الملعب يؤدي الى تنشئة اللاعب وإعداده وبناءه
وتساهم او تشارك عناصر عدة في إعداده من الناحية النفسية والإرادية الى
جانب التدريب في الملعب هي:

١. الحياة العائلية(البيت).

٢. النادي.

٣. المدرسة.

٤. الإعلام.

كلها ذات تأثير عليه في اتخاذ القرار داخل الملعب، ان أداء اللاعب
في المباراة يتوقف على قدرته في اتخاذ القرار أمام حالات ومواقف اللعب
الحاصلة في المباراة. لذا على المدرب تركيز الاهتمام بالتنمية النفسية
لللاعبين الصغار، وعدم فرض المدرب ان يطبق اللاعب أسلوبه اذ ان ذلك

يحد من حريته الشخصية في اتخاذ القرار، وهذا ينعكس على أدائه وتغيب موهبته، كما ان التوجيهات الصارمة والتعليمات التي يطلبها المدرب تجبر الموهوب اللعب في نطاق ضيق متمسكا بطريقة وأسلوب المدرب وهنا يكون القرار المتخذ بعيدا عن رغبته او ميوله ودوافعه او حتى تفكيره، وهذا العمل يسبب انتكاسة مبكرة للاعب الصغير، مما تتسبب هذا الأعمال والتوجيهات في إحداث خلل في الاتزان الانفعالي لدى اللاعب الصغير ويبقى أسير توجيهات المدرب، ويرى ان قدراته على اتخاذ القرار او تنفيذ ما يراه مناسباً غير ذات فائدة او تبقى قاصرة لا تخدمه، كل ذلك يجب ان ينظر اليه المدرب ويحاول إعطاء مساحة من الحرية للاعب في التعبير عن آرائه وقراراته ومنحهم فرصة للابتكار والإبداع والحرية في اتخاذ القرار. يساعد ذلك في بناء شخصية اللاعب مع الاستمرار بالمتابعة والمراقبة وتقديم النصح والتوجيه في الحالات التي تتطلب ذلك.



المبحث الثاني: التدريب العقلي او الذهني

لقد كرم الله سبحانه وتعالى ابن ادم بنعم كثيرة وزوده بالقدرات والاستعدادات والإمكانات الكبيرة التي تؤهله للعيش المريح، وما على الإنسان إلا ان يسعى لغرض تنميتها وتطويرها من اجل المحافظة على اللياقة الجسمية المناسبة لعمله او نشاطاته، ولعبة كرة القدم تحتاج هذه المتطلبات لكن بمستويات اعلى تتناسب ومتطلبات هذه اللعبة، لذا فإن اللياقة الذهنية مطلوبة ومهمة للاعب فهو يكافح بكل قوة وحرص للحصول على الكرة مما يستدعي استخدام اللاعب لمواطن قوته وذكائه ووعيه في اتخاذ القرار السليم وفي تصرفاته وتحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف المنافس موضع الاعتبار، واللياقة الذهنية عبارة عن حالة تُعبر عن صحة وجودة الحالة الذهنية العامة للاعب بما تشتمل عليه من قدرات بسيطة ومعقدة وقدرات التفكير والتحليل والتركيب وإعمال العقل والمنطق والقدرة علي التفاعل مع المدرب وتبادل المعلومات وقدرات الحفظ وحالة الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى وسرعة العقل وردة فعله وفي استدعاء المعلومات التي تم تخزينها وفي إصدار أحكام على مواقف معينة.

لاكتساب لاعبي كرة القدم اللياقة الذهنية بجانب اللياقة البدنية واللياقة النفسية أهمية كبرى لما لها من تأثير على التميز الفكري للاعب في الملعب عند تنفيذ التكتيك المطلوب والمساعدة في تطوير المهارات اللازمة للاعب والقدرة على تحليل المواقف التكتيكية بشكل مناسب في المباريات. ومن اجل نجاح هذه العملية يجب الأخذ بنظر الاعتبار النقاط التالية:

- يحتاج الأطفال إلى متابعة مستمرة، والتأكيد على ان يمتلك كل لاعب كرة.
- الغاية هو تعلم المهارات.
- على المدرب زيادة عدد تكرارات الأداء.
- التقليل من الكلام.
- استخدام المرونة في التعامل وليست القوة.
- التأكيد على التعاون فيما بينهم.
- إعطاء القواعد الأساسية بشكل سهل وبسيط.
- الأطفال الموهوبين بهذه الأعمار لا يتذكرون كل شيء.
- ذاكرتهم قصيرة.
- اعتماد الشرح والتوضيح والعرض والتطبيق.
- التشجيع المستمر.
- إعطاء تغذية راجعة.
- إعطاء صورة ايجابية عن اللاعبين الأبطال.



المدارس الكروية

المبحث الأول: اختيار المواهب في المدارس الكروية

**المبحث الثاني: الفحوصات الطبية والقياسات الانثروبومترية
والإختبارات البدنية والمهارية لانتقاء الموهوبين بكرة القدم**

المبحث الثالث: أكاديمية ميلان في استراليا

المبحث الرابع: أهمية أكاديمية كرة القدم

الفصل الثامن: المدارس الكروية

المبحث الأول: اختيار المواهب في المدارس الكروية

بالإمكان التعرف على المواهب من خلال الاختبارات والمحددات



الأساسية للانتقاء، إلا أننا وبشكل عام يمكن التعرف على هذه المواهب من خلال بعض الأمور أو العوامل الخاصة

بالموهوب هي:

- ✓ هل يمتلك الموهوب تناسق في الأداء الحركي.
 - ✓ مدى قدرته على استخدام المراوغة والخداع.
 - ✓ هل يمتلك سرعة انتقالية وسرعة خاصة بالكرة وسرعة استجابة.
 - ✓ روح العمل الجماعي والتعاون مع الزملاء.
 - ✓ المواصفات الانثروبومترية.
- ولكي نحقق النجاح في العمل بعد انتقاء اللاعبين نطرح بعض التساؤلات:

- علينا ان نتابع سير العمل التدريبي وكذلك متابعة كل لاعب وتسجيل كل الملاحظات الخاصة به ومعرفة، هل يمكن التنبؤ أو التوقع بمستواه في المستقبل ؟
- هل يظهر تطور وتقدم لمستوى اللاعبين بين فترة وأخرى من خلال التجارب والاختبارات فيما يتعلق بسرعة الحركة والتوافق ؟
- هل يبدو على اللاعبين تقدم وتفوق في التمارين التخصصية السهلة ولديه قدرة واستعداد لتقبل التمارين الصعبة ؟

عندما يطلق على الطفل الصغير بأنه موهوب هذا يعني انه يتميز عن غيره ببعض المواصفات والقدرات التي تجعله يتفوق على زملائه بنفس العمر وهذه المواصفات تجعله يحقق تفوقاً عليهم في مجال محدد، الى جانب ذلك لا بد من توافر الحدود الدنيا للموهوب من الذكاء العام وان تكون لديه رغبة ودافعية وميول تجاه الفعالية الرياضية وبعض سمات الشخصية والصحة النفسية والتوافق النفسي والاتزان الانفعالي.

محددات الانتقاء في كرة القدم

أهم العوامل التي تؤثر على مستوى الناشئ:



- ◆ الغذاء الصحي.
- ◆ النوم المريح والكافي.
- ◆ استغلال الوقت استغلالاً مثمراً.
- ◆ عدم إضاعة الوقت.
- ◆ عدم تناول المشروبات الكحولية.
- ◆ عدم التدخين.
- ◆ حياة سعيدة.
- ◆ الظروف البيئية والاجتماعية.
- ◆ الاستقرار العائلي.
- ◆ الأصدقاء الجيدين.
- ◆ الطموح.
- ◆ الإدارة الناجحة.

◆ المدرب الكفاء.

◆ وضع المنهاج التدريبي على أسس علمية.

◆ تهيئة الأجهزة والأدوات اللازمة للتدريب.

◆ العلاقة الطيبة بين المدرب والناشئ.

◆ الدافعية للعمل.



وتم إثبات ان الناشئين الذين
يمتازون بالطول ومحيط الصدر وحجم
الفخذين يحققون نتائج جيدة في كرة
القدم، إلى جانب سمات الشجاعة وقوة

الإرادة والمثابرة إضافة الى النواحي الفنية والمعرفة الخطئية وسرعة
الركض والقبالية على المطاولة.

تهتم المدارس الكروية للصغار بجوانب عدة وهذه المدارس تساعد

في:

✓ إعطاء الوقت والفرص بالتساوي لجميع اللاعبين.

✓ زيادة الخبرات العلمية والميدانية.

✓ تعليم أداء المهارات الأساسية بكرة القدم.

✓ تنظيم التمرين.

✓ تعليم العادات والقيم الاجتماعية.

✓ قضاء وقت ممتع بتمرينات كرة القدم.

✓ زيادة الخبرات الايجابية للصغار.

✓ تعليم الصغار أداء التمرين بحيوية ونشاط.

✓ تعد لعبة كرة القدم ممتعة اذا ما توفرت فيها الشروط التالية:

- إعطاء فرص متساوية باللعب لجميع اللاعبين.
- تعليم العادات الصحية السليمة (القيادة والتعاون)(الأمان والتعلم)(التغذية الراجعة).
- توزيع القدرات البدنية والمهارات الأساسية.

الفكرة والأهداف:

هي عملية اختيار مجموعة من الصغار الذين يمتازون بمواصفات ومؤهلات يمكن استغلالها وتطويرها وصقلها في برامج تدريبية مقننة من أجل إعدادهم تربوياً ورياضياً متخصصاً في لعبة كرة القدم لإفادة الأندية والاتحادات الرياضية وبالتالي يصب ذلك في خدمة المنتخبات الوطنية وأيضاً



يكون مشروع للاستثمار والتسويق.

تدريب الناشئين هو نظام تدريبي قائم بذاته يكون من أهم خصائصه التركيز على مظاهر البناء والتجهيز الرئيسية تحت كل الأشكال العامة للتدريب الرياضي وذلك من أجل بناء قاعدة رياضية أساسية لاستخدام العديد من وسائل التدريب الخاص منها والعام. او هو إعداد الصغار من الموهوبين الذين وقع عليهم الاختيار (الانتقاء) وتدريبهم وفق مناهج علمية مدروسة متناسبة مع أعمارهم لتحسين مستواهم، من خلال إعدادهم إعداداً جيداً، والوصول بهم إلى مستوى متقدم في كرة القدم ممكن الاستفادة منهم في المستقبل.

كذلك يهدف تدريب الناشئين إلى الارتقاء بمستواهم ومراعاة مراحل النمو التي يمرون بها وإمكانية وقدرات الأجهزة الداخلية، والتركيز على النواحي المهارية، مع مراعاة نمو الطول وزيادة الوزن وكذلك نمو الأجهزة الحيوية وهذا يعتمد على النمو البيولوجي، وتمتاز كل مرحلة من مراحل النمو بصفات وخصائص معينة كما ان لها أهدافها الفلسفية والتربوية الخاصة بها، والوصول إلى الأهداف المخططة في مناهج تدريب الناشئين والذي يتوقف على:

١. الاهتمام بالجانب التربوي للموهوبين.
٢. اعتماد التدريب العلمي الصحيح برعاية وإشراف أهل الخبرة والاختصاص كإداريين ومدرسين.
٣. إعطاء فرص متساوية لجميع اللاعبين لإظهار مواهبهم وإمكانياتهم.
٤. تقسيم اللاعبين إلى مجموعات متجانسة.
٥. اعتماد التوجيه والإرشاد كأساس لنجاح التدريب.
٦. تعويد اللاعبين على الاهتمام بالجانب الصحي.
٧. الاهتمام بالغذاء كنوعية وليست كمية.
٨. تهيئة التدريبات الخاصة بالناشئين واعتماد التدرج بالانتقال من تمرين إلى آخر.
٩. ان تكون التمرينات المستخدمة متناسبة مع أعمار الناشئين وقدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية.
١٠. إشراك جميع اللاعبين في المنافسات ومحاولة معالجة الأخطاء وتحقيق العدالة والمساواة بينهم والتقليل من شدة التوترات.
١١. التركيز على مباريات التسلية والمرح للحصول على المتعة.

١٢. إعطاء فرص لعب متساوية للجميع.

١٣. ضرورة التزام المدرب بتحقيق المساواة خلال التمارين والمباريات أي توزيع الموهوبين بين فريقين متساويين خلال اللعب من أجل تحقيق الإثارة والمتعة والالتزام

الرؤية:

تتحدد رؤية المدرسة الكروية في:



- تنشئة جيل جديد من الرياضيين الموهوبين.
- اكتشاف أفضل المواهب الرياضية وتطويرها.
- إعداد تلك المواهب من أجل تحقيق طموحاتهم والحصول على الانجازات الرياضية.
- الإسهام في ترسيخ مفهوم المدارس الكروية وأهميتها في انتقاء المواهب.
- خلق حالة من التوافق والترابط بين الجانب الرياضي والتربوي لخلق جيل رياضي واعد.
- تحقيق المستوى العالي في كرة القدم.
- تعمل المدرسة على تنمية القدرات الذهنية.
- تعمل المدرسة على تقديم الدعم النفسي للموهوبين لضمان تقدمهم واستمرارهم بالتدريب
- تشجيع مفهوم كرة القدم وتطويرها على مستوى النشء

- البحث عن الجهات الراعية من المؤسسات ومنظمات المجتمع المدني والشخصيات المعروفة.
- اعتماد القيم العليا في التعامل: المحبة - الاحترام - التسامح - التعاون - التضامن - الاحترام.
- العمل الجماعي أساس النجاح من خلال اللعب كمجموعات.

الهيكل الإداري للمدرسة الكروية

- ✓ الجهاز الإداري
- ✓ الجهاز الطبي
- ✓ الجهاز الفني
- ✓ اللجنة المالية
- ✓ اللجنة الإعلامية



المبحث الثاني: الفحوصات الطبية والقياسات الإثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية لانتقاء الموهوبين بكرة القدم

الاختبارات البدنية:

١. اختبار الركض (٢٠) متر من البدء الطائر.

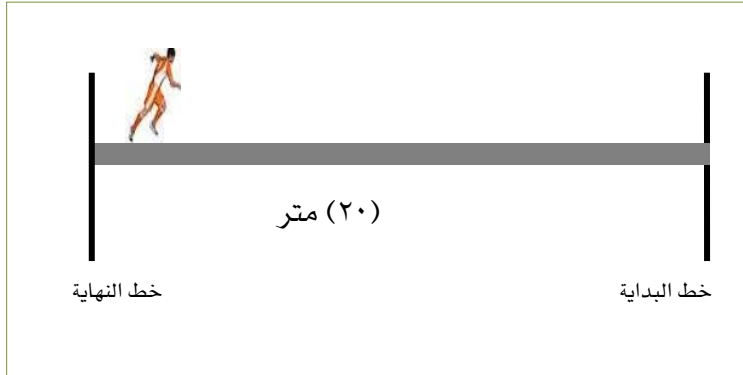
الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: شريط قياس، طباشير، ساعة توقيت عدد (٢)، صافرة.

وصف الأداء: ترسم ثلاثة خطوط متوازية على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠م) وهذه المسافة للتسجيل وبين الخط الثاني والثالث (٢٠م) يقف المختبر خلف خط البداية الأول، ومن البدء العالي عند الإشارة يقوم المختبر بالركض تزايدياً حتى تصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني وتنتهي عند نهاية الخط الثالث.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني،

حتى لحظة اجتيازه خط النهاية بالثانية وأجزائها، ويعطى التلميذ محاولتين بعد أخذ مدة راحة مناسبة ويسجل الوقت الأفضل شكل رقم (١)



شكل رقم (١)

٢. اختبار الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثوان.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

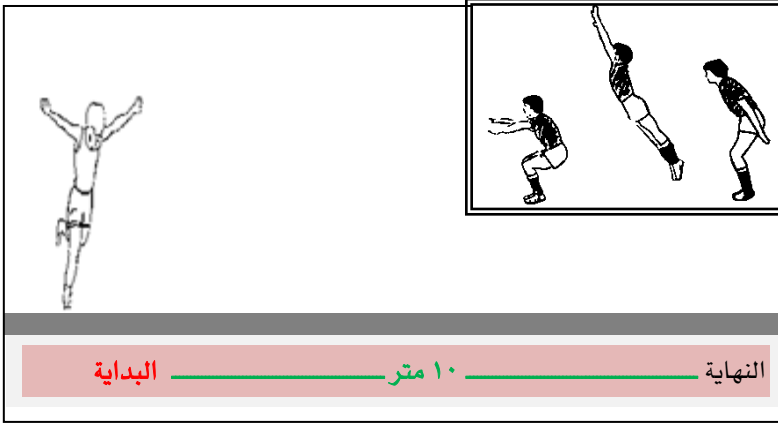
الأدوات: ملعب كرة القدم وساعة توقيت وصافرة وشريط قياس.

وصف الأداء: -

- يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل على إحدى الرجلين ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال (١٠) ثوانٍ.
- تعطى محاولتين لكل لاعب وتؤخذ أفضلهما، وكما موضح في الشكل (١).

- التأكيد على عدم ملامسة الرجل الأخرى للأرض أثناء تأدية الاختبار.

التسجيل: - يتم قياس المسافة المقطوعة بشريط قياس ولأقرب متر وأجزائه.



شكل رقم (١)

٣. اختبار الوثب العريض من الثبات.

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، بورك.

طريقة الأداء: يرسم خط البداية بطول ١م، ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان على أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى ٥سم، ولطول ٣م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار، وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويكون القفز بالقدمين معا، وتعطى للاعب محاولتان وتؤخذ الأفضل، ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب، يلامس الأرض والقياس بالسنتيمتر.



٤. اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث):

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس قوة الجذع.

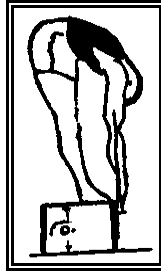
شرح الاختبار: من وضع رقود القرفصاء الذراعان خلف الرأس يقوم المختبر بثني الجذع لأعلى بأقصى سرعة والعودة للمس الظهر للأرض في ٣٠ ثانية شكل رقم (٠).

طريقة التسجيل: ويتم حساب عدد المرات في ٣٠ ثانية.

٥. اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون مسند ارتفاعه (٥٠سم)، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ١٠٠سم، مثبتة على المقعد عموديا، بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة، ورقم ١٠٠ موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة كما هو موضح



طريقة إجراء الاختبار: يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان

مضمومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد، والركبتين ممدودة، يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام وللأسفل، بحيث يدفع المؤشر بأصابعه إلى ابعد مسافة يستطيع الوصول إليها، ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة ٢ ثانية.

طريقة التسجيل:

- تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.
- تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

٦. اختبار ركض ٢٠٠م:

هدف الاختبار: قياس مطاولة السرعة

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٢٠٠م،

محدد بخط بداية وخط نهاية.

طريقة إجراء الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البداية)

- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض لقطع مسافة ٢٠٠م.

طريقة التسجيل:

- يحتسب للاعب الزمن المستغرق في قطع مسافة ٢٠٠م.
- تعطى للاعب محاولتان يؤخذ أفضلهما.

٧. ركض مسافة (٦٠٠) م

هدف الاختبار: قياس المطاولة.

الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٦٠٠م،

محدد بخط بداية وخط نهاية، ساعة توقيت.

طريقة إجراء الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البدء العالي).
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض لقطع المسافة المحددة.

طريقة التسجيل:

- يحتسب للاعب الزمن المستغرق الذي قطع فيه مسافة ٦٠٠ م.
- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

الاختبارات المهارية بكرة القدم للموهوبين:

١. اختبار الدحرجة بالكرة لمسافة (٢٠) م الى الأمام بخط مستقيم.
 - الغرض من الاختبار: قياس سرعة أداء الدحرجة.
 - الأجهزة والأدوات: كرة قدم قانونية ، ساعة إيقاف.
 - إجراءات الاختبار: يقوم المختبر بدحرجة الكرة بسرعة وبخط مستقيم لمسافة (٢٠) م مع مراعاة عدم ابتعاد الكرة عن القدم بعيدا للإمام والجانب (طول الخط المستقيم (٢٠) م وبعرض (١٢٠) سم.
 - التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.

٢. ٢. اختبار التهديف على الحدار: ص ١٤٥

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.
- الأدوات المستخدمة: (صافرة ، ساعة توقيت ، كرة قدم ، شريط قياس ، جدار ترسم عليه دائرة).
- مواصفات الاختبار: يرسم خط البداية على بعد (١٢) م من الجدار المخطط ويرسم خط أمام الجدار على بعد (٢) م منه ، ثم ترسم دائرة على الجدار بقطر (٢) م.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتهديف على الدائرة المرسومة على الجدار

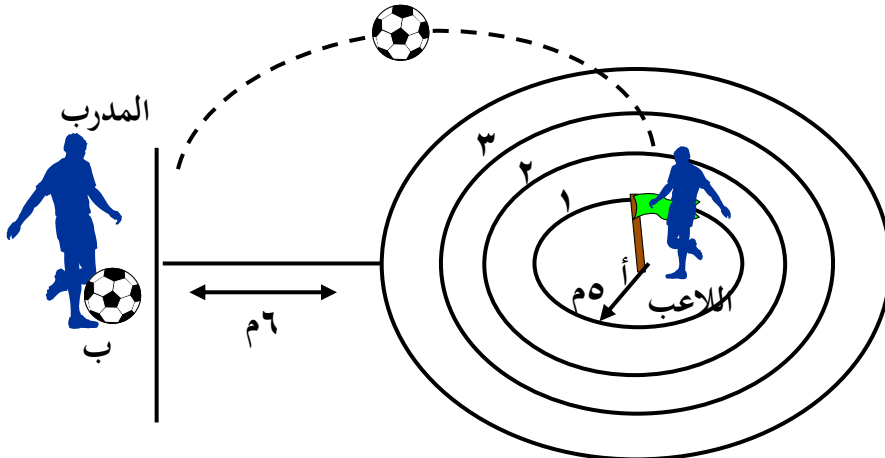
لترتد منه لمسافة مترين على الأقل حتى تحتسب محاولة صحيحة، يكرر الأداء (١٠) مرات.

- التسجيل: تحتسب عدد المحاولات الصحيحة التي تدخل الدائرة وترتد مترين.

٣.٣. اللعب بالرأس (النطج)

- هدف الاختبار: قياس دقة المناولة بالرأس
- الأدوات اللازمة: ٥ كرات قدم قانونية، شريط قياس.
- إجراءات الاختبار: يوضع علم عند النقطة (أ) وعلى بعد ٥م ترسم ثلاث دوائر حول النقطة (أ)، قطرها ١م، يقف المدرب عند النقطة (ب) على بعد ٦م، يقوم المدرب برمي ثلاث كرات إلى اللاعب عند النقطة (أ)، فيقوم بضربها برأسه لتسقط داخل الدوائر الثلاثة شكل رقم (١).
- طريقة التسجيل:

- درجة واحدة عندما تلمس الكرة الدائرة الأولى.
- درجتان عندما تلمس الكرة الدائرة الثانية.
- ثلاث درجات عندما تلمس الكرة الدائرة الثالثة.



شكل رقم ()

٤. ٤. التحكم بالكرة في الهواء:

- الهدف من الاختبار: الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.
- الأدوات اللازمة: كرة قدم، ساعة توقيت.
- الإجراءات:

١. يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض، والتحكم بها في الهواء باستخدام القدمين أو الفخذين أو الرأس أو بأي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن بعيدة عن الأرض.

٢. يحتسب الزمن عندما يبدأ اللاعب في رفع الكرة في الهواء وينتهي عندما تلمس الكرة الأرض.

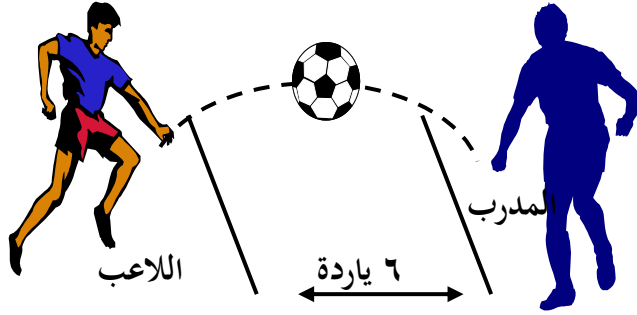
٣. يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.

٤. درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في المحاولات الثلاث.



٥. السيطرة على الكرة (الإخماد)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجانب القدم أو الركبة أو الصدر.
- الاداء: يرسم خطان متوازيان (أ، ب) المسافة بينهما ٦ ياردات، يقف اللاعب خلف أحد الخطين، المدرب يقف خلف الخط الآخر، ويقوم برمي الكرة عالياً إلى اللاعب الذي يحاول إخمادها بأي جزء من الجسم عدا الذراعين.
- ترمى للاعب (٥) كرات، ويجب إيقاف الكرة خلف الخط الذي يقف به اللاعب، تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة شكل رقم (١).



شكل رقم (١).

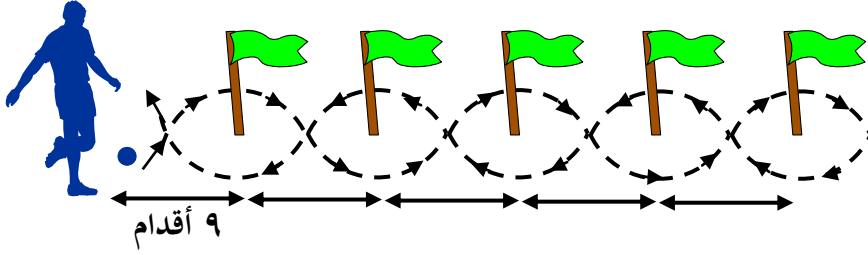
٦. الجري المتعرج بالكرة.

- الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).
 - الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، ٥ شواخص.
 - الإجراءات:
١. تخطط منطقة الاختبار كما هو مبين بالشكل رقم (١).

٢. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص وفقا للشكل الموضح بالرسم.

٣. يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

٤. يحتسب الزمن لأقرب ١٠/١ من الثانية.



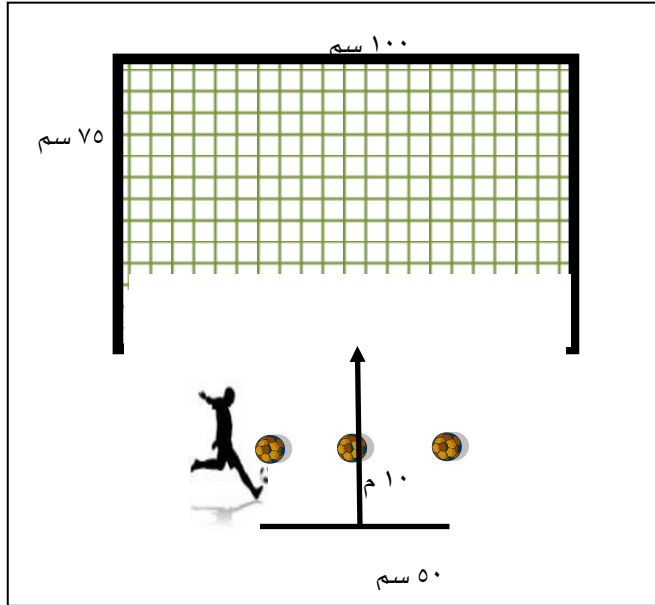
بالشكل رقم ()

٧. المناولة:

- اسم الاختبار: اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (١٠) متر.
- هدف الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الأدوات: كرات قدم عدد (٣) ، شريط قياس ، هدف صغير أبعاده (١٠×٧٥) سم
- وصف الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (١٠) م من الهدف ، وعند سماع الإشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف.
- شروط الأداء: يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي بالكرة رقم (٣)، ومن احدى الجهتين (يمين أو يسار)

- طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر ثلاث محاولات.
- تحتسب للمختبر (درجتان) للمحاولة الناجحة.
- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) التي تمس فيها الكرة العارضة او القائمين.
- تحتسب للمختبر (صفر) للمحاولة الفاشلة.



شكل رقم ()

يوضح اختبار دقة المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (١٠) م

٨. اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة والكرة ثابتة:
- الغرض: قياس قوة ركل الكرة بالقدم للأبعد مسافة.
- الأدوات: كرة قدم وشريط قياس.
- الملعب: دائرة نصف قطرها ١م وعلى بعد ٣م من مركز الدائرة يرسم خط البدء.
- طريقة الأداء: توضع الكرة في مركز الدائرة ويقف اللاعب على الدائرة ويتقدم جريا لركل الكرة بالقوة ولأبعد مسافة.
- القياس: تقاس أحسن مسافة وصلت إليها الكرة في الثلاث محاولات.
٩. اختبار المناولة باتجاه مصطبة لمدة (٣٠ ثانية). يستخدم مع اعمار ١٣-١٤ سنة
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية (سرعة الأداء).
- الأدوات المستخدمة: (صافرة، ساعة توقيت، مصطبة، كرة قدم، شريط قياس).
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بضرب الكرة من على بعد (٣م) نحو مصطبة بعرض (٣م) ويستمر بالمناولة بعد ارتداد الكرة مدّة (٣٠ ثا) وكما موضح بالشكل (١).
- التسجيل: يحتسب اللاعب عدد المناولات التي يقوم بتأديتها خلال (٣٠ ثا).
- اختبار تحمل الأداء: يستخدم مع اعمار ١٣ - ١٤ سنة



استمارات تسجيل الدرجات للاعبين الموهوبين في الفحوصات الطبية والقياسات الانثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية

التاريخ:

اولاً: بيانات عامة:

١. الاسم الثلاثي:

السنة:

الشهر:

٢. تاريخ الميلاد: اليوم:

متوسط:

٣. المستوى الدراسي (الصف): ابتدائي:

٤. السكن:

٥. رقم الهاتف:

٦. رقم الجنسية:

٧. رقم جواز السفر:



ثانياً: بيانات خاصة تتعلق بآراء المعنيين بالموهوب: التاريخ:

١. رأي الأهل:

٢. رأي المدرب بمستقبل الموهوب: علمياً: رياضياً:

٣. هل يصلح ان يكون لاعباً مرموقاً في المستقبل؟ نعم كلا

٤. ما هي المدة التي تتوقع وصول الموهوب خلالها الى مستوى جيد سنة

٥. ما هي توقعات اللجنة الفنية للموهوب في المستقبل؟

٦. من يقلد الموهوب من اللاعبين المشهورين؟

٧. هل يطمح ان يكون لاعباً مشهوراً مثله؟ نعم كلا

٨. ما هي المواصفات الخاصة بالموهوب؟

٩. ما المعوقات والمشاكل الخاصة بالموهوب؟



التاريخ:

ثالثاً الفحوصات الطبية:

١. القلب _____ لائق: غير لائق

٢. النظر العين اليمنى: العين اليسرى:

٣. السم _____ جيد غير جيد

٤. النبض: ن/د طبيعي غير طبيعي

٥. الضغط _____ الانقباضي الانبساطي

٦. عدد مرات التنفّس لائق غير لائق

٧. السعة الحيوية:

٨. قوام الجسم:



التاريخ:

رابعاً: القياسات الانثروبومترية:

أ: الوزن والأطوال:

١. الوزن: _____
٢. الطول الكلي:
٣. طول الجزء العلوي:
٤. طول الساق:
٥. طول الفخذ:
٦. طول الذراع:

ب: المحيطات:

١. محيط الصدر:
٢. محيط الفخذ:
٣. محيط الساق:



التاريخ:

خامساً: الاختبارات البدنية:

١. السرعة الانتقالية: مسافة (٢٠) م من البدء الطائر.
المحاولة الأولى المحاولة الثانية
٢. القوة المميزة بالسرعة للرجلين: الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثوان
المحاولة الأولى المحاولة الثانية
٣. القوة الانفجارية للرجلين: اختبار الوثب العريض من الثبات.
المحاولة الأولى المحاولة الثانية
٤. قوة العمود الفقري: اختبار الجلوس من الرقود عدد المرات في (٣٠) ث
٥. مرونة العمود الفقري: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
٦. مطاولة السرعة: اختبار ركض ٢٠٠ م:
المحاولة الأولى المحاولة الثانية
٧. (١) المطاولة: ركض مسافة ٦٠٠ م
(٢) التوافق بين العين والرجلين: اختبار الدوائر المرقمة



سادساً: الاختبارات المهارية:

١. اختبار الدحرجة بالكرة لمسافة (٢٠) م الى الأمام بخط مستقيم
(الرشاقة الخاصة).
ثانية
٢. اختبار التهديف على الجدار: دقة التهديف
مرات
٣. اللعب بالرأس (النطح): دقة المناولة بالرأس
درجات
٤. التحكم بالكرة في الهواء
المحاولة الأولى
٥. المحاولة الثانية
المحاولة الثالثة
٦. الزمن الكلي للمحاولات الثلاث
٧. السيطرة على الكرة (الإخماد)
درجات
٨. الجري المتعرج بالكرة: المحاولة الأولى
المحاولة الثانية



سابعاً: الاختبارات الشخصية والنفسية

معدل النبض وقت الراحة: حاتم

- الهدف من الاختبار: قياس عدد ضربات القلب وقت الراحة.
- أداة الاختبار: جهاز لقياس معدل ضربات القلب.
- تنفيذ الاختبار: يقاس هذا المتغير وفقاً لوحدة القياس ضربة / دقيقة وذلك باستخدام جهاز يعمل على إعطاء عدد ضربات القلب بالدقيقة ويوضع الجهاز على معصم اليد وأن يكون بمستوى موازي لخط القلب ويكون وضع القياس من وضع الجلوس بحيث يكون إفراد العينة في وضع مريح ومسترخي قبل اخذ القياس على الأقل لمدة (١٠) دقائق، وعند ذلك يقوم المختبر بالضغط على زر التشغيل إذ يتم اخذ القياس الذي يظهر على الشاشة، ويتم حساب عدد النبض لمدة دقيقة ومن ثم يتم تدوين البيانات باستمارة التسجيل.

عدد مرات التنفس وقت الراحة:

- الهدف من الاختبار: قياس عدد مرات التنفس وقت الراحة.
- طريقة القياس: جلوس اللاعب على كرسي يقوم الشخص القائم بالاختبار بوضع اليد اليمين أسفل عظم القص، إي: أخذ الإحساس ببروز جدار عضلات البطن مع كل شهيق عادي، ومن ثم يمسك الشخص القائم بالاختبار ساعة توقيت باليد اليسرى، يتم تشغيل الساعة عند الإحساس بانتظام التنفس عملية (الشهيق والزفير) مع "تبيه اللاعب بأن القياس ليس لغرض حساب عدد مرات التنفس بغية الحصول على نتائج دقيقة".

ويمكن تكرار عملية الحصر أكثر من مرة إذا ما دعت الضرورة لذلك ويتم حساب عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة، ويتم تدوين البيانات باستمرار التسجيل.



المبحث الثالث: أكاديمية ميلان في أستراليا

برنامج المهارات الأساسية لمدرسة براعم وناشئي أكاديمية ميلان في

أستراليا



○ البرنامج يركز على الفئة العمرية ما بين ٦-٨ سنوات والذي يهدف إلى تعليم البراعم أساسيات ومبادئ كرة القدم في أسلوب جذاب.

○ يهدف البرنامج إلى ترسيخ المبادئ الأساسية التي سينشأ عليها لاعب كرة القدم من إرساء لمهارات كرة القدم الأساسية والبراعم هنا لا يتم فقط تعليمهم مبادئ كرة القدم من استلام ومحاوره وتميرير فحسب بل يتم اعطائهم نبذة بسيطة عن اساسيات التكتيك



○ إلى جانب ذلك يركز البرنامج على إرساء قيم تعليمية أخرى مثل الانضباط والالتزام والدقة في حضور التمرين.

○ التأكيد على مبادئ وأساسيات اللعب النظيف والتعاون بين الزملاء. وهذه المبادئ الأساسية تشكل العصب الرئيسي لأكاديمية ميلان التي خرجت العديد من أبرز اللاعبين الإيطاليين أمثال باولو مالديني و أليساندرو نيستا وغيرهم.

الاعمار من (٩ - ١٢) سنة

- ✓ هي مرحلة تكميلية لفئة البراعم باعمار من (٦ - ٨) سنوات.
- ✓ تتطلب الامام بكافة المهارات الاساسية التي تم تعلم اسسها ومبادئها في مرحلة البراعم.
- ✓ في مرحلة الاعمار من (٩ - ١٢) سنة، يتم التركيز على تطبيق المهارات الاساسية بشكل دقيق ومركز.
- ✓ وهي مرحلة مكملة لضبط واقتان المهارات الاساسية.
- ✓ ويتم التركيز في برنامج الناشئين على وجود المنافسات والدوريات المصغرة لكل مجموعة يتم تشكيلها في فريق يلعب بطولة تنافسيه.
- ✓ ويتم التركيز على تمارين الرشاقة والمرونة.
- ✓ مع اتباع نظام غذائي (حمية غذائية) بتوجيه من قبل الطبيب المتخصص والمرافق للفريق.
- ✓ يجري فحص اللاعبين للتأكد من سلامتهم الصحية.
- ✓ كما ويتم تعليم الطالب الطرق المتعددة لكيفية التمرير والاستلام من أي مكان على أرض الملعب
- ✓ تنويع وسائل التعليم التفاعلية كاستخدام عروض الفيديو



- ✓ اضافة الى تشجيع اللاعبين على ابراز مواهبهم ومهاراتهم الفطرية.
- ✓ الهدف الاساسي من كل النشاطات

والتدريبات وما يتخللها من تمرينات هو خلق التوازن الصحيح ما بين مكونات الاداء في لعبة كرة القدم.

طبيعة التدريبات بالنسبة لكل مرحلة عمرية

♦ المرحلة العمرية من ٧ - ٩ سنوات (البراعم):

لكل مرحلة عمرية تدريبات واهتمامات خاصة بها بحسب مراحل النمو والأهداف المراد تحقيقها لتلك المرحلة، ولا يجوز الخلط في تدريبات الفئات العمرية المختلفة كون يؤدي ذلك أخطاء تدريبية تؤثر على الطفل من ناحية الشكل التشريحي او البنيوي وتحدث بعض الإصابات الى جانب ان ذهنية وعقلية الطفل بالأعمار الأولى



للتدريب لم تكن قد نضجت لكي تستقبل اداءات او تدريبات أكثر من طاقته وقابليته، وعليه في هذه المرحلة يركز المدرب في وحداته التدريبية على:

١. كيفية الدحرجة بالكرة وقيادتها والتحكم بها بشكل فني صحيح.
٢. التأكيد على إعطاء التمرينات التي تجعل الكرة قريبة من رجل اللاعب.
٣. ركل الكرة.
٤. استقبال الكرة وإخمادها والسيطرة عليها.
٥. التهديف على المرمى.

♦ المرحلة العمرية من ١٠ - ١٣ عاماً:

بعد تقدم عمر اللاعب ودخوله في هذه المرحلة يكون قد تعلم الكثير في كرة القدم، ومهاراتها الأساسية وهنا يكون التدريب قد اخذ منحى آخر وأهداف أخرى بصعوبات مختلفة حيث يركز المدرب على:

١. تدريبات التكتيك البسيطة.
٢. استخدام تدريبات خطئية مثل التحرك والانتشار السريع والعودة الى مناطق الدفاع في حالة الكرات المرتدة.
٣. التعود على حالات التقدم بالكرة كمجموعة او عدد من اللاعبين للمحاورة في حالة الهجوم.
٤. إعطاء الأهمية للتعريف بمراكز اللعب وأهميتها ودورها نظرياً وعملياً.
٥. التركيز على المهارات التكتيكية التي تعتمد على موهبة اللاعبين كما هو الحال عندما تكون الكرة بحوزة اثنين من اللاعبين أمام ثلاثة مدافعين لتخطيهم واجتيازهم بتبادل المناولات او كيفية اجتياز مهاجم منفرد أمامه اثنين من المدافعين من خلال المراوغة.

♦ المرحلة العمرية من ١٤ - ١٧

تعد هذه المرحلة متقدمة في الجانب التدريبي لذا يتم فيها:



- إعطاء جرعات مكثفة حول التكتيكات المعقدة وكيفية تغيير المحاور أثناء اللعب.
- كيفية التحكم في التنفس وبذل الطاقة بصورة متساوية

خلال المباراة.

- ففي الصباح يتم تكريس الحصص التدريبية على التمارين الجماعية للإحماء والتسخين للعضلات.
- فترة بعد الظهر يتم فيها التدريب على المهارات الفردية لكل لاعب وإجراء اختبارات دقيقة لتحديد مستويات كل لاعب على حدة وفق بناءه العضلي مثل سرعة الاستجابة والانتشار والتسديد من خارج المنطقة وقياس مدى تركيز التسديد ركلات الجزاء وكيفية التعامل معها.



المبحث الرابع: أهمية أكاديمية كرة القدم

أولاً: خلق مناخ صحي لتجمع جميع الصغار المدفوعين للعب تحت العديد من المسميات ومن ثم بداية العمل على فرز المواهب وتصنيفها وفق المرحلة العمرية.



ثانياً: تعزيز النواحي التربوية بالدرجة الأساس التي كثيراً ما تكون مفقودة في ملاعبنا السورية بالرغم من نجومية بعض اللاعبين والمساعدة أيضاً في العمل المدرسي من خلال التعاون التطوعي مع

المدرسين لإعطاء دروس مساعدة في البعض من المواد الأساسية وذات الصعوبات النسبية حيث يمكن هنا من تقسيم اللاعبين إلى مجاميع دراسية تساعدهم حتى في ترسيخ مفهوم التضامن الإنساني.



ثالثاً: توعية الفئات العمرية بأهمية تطور مفهوم الثقافة الكروية وذلك من خلال البدء في تفعيل البرنامج النظري المصاحب للتدريبات العملية وهو بداية الحديث عن بعض المفردات الكروية المصاحبة لعملية التدريب. والتي تكون العامل

الأساسي في ترسيخ وحفظ المعلومة مما يترتب عليه سهولة تنفيذها عمليا أثناء سير المباراة

رابعا: العمل على خلق مناخ رياضي رحب للجميع وجعله الكيان الاجتماعي الأساس للتعامل الأسري والملتقى الآمن لكافة أبناء المنطقة بمختلف انتماءاتهم المذهبية والاجتماعية.

الأكاديميات والمراكز التدريبية والمدارس الكروية

مراحل خطة الإعداد طويل المدى:

ان العمل في الأكاديميات او المدارس الكروية يتطلب التخطيط البعيد المدى، لان اللاعب الموهوب يستمر في التدريب بها لمدة من (٦ - ٨) سنوات يمر خلالها بمراحل هي:

اولا: الانتقاء: (مرحلة الممارسة الاولى) (١٠-١٢) سنة: وهو عملية اختيار او انتقاء الموهوبين في لعبة كرة القدم والذين يصلحون للممارسة اللعبة والتوقع لهم الوصول الى مستويات عليا مدتها سنة واحدة او اقل.

ثانيا: مرحلة الإتقان والتثيت للمهارات الحركية والخططية (الإعداد التخصصي): وتستغرق هذه المرحلة (٤ سنوات) (١٢-١٧) سنة

ثالثا: مرحلة البدء في تحقيق الانجازات الرياضية، (الارتقاء والتفوق في الرياضة): مرحلة العمر (١٧ - ١٨) سنة.

رابعا: مرحلة المواظبة على التدريب ومحاولة الاحتفاظ بالمستوى العالي.

المصادر والمراجع



المصادر والمراجع

• القران الكريم.

١. السيد عبد المقصود علي: نظريات التدريب الرياضي، مكتب الحسنة، القاهرة، ١٩٩٤.
٢. أسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
٣. ثامر محسن: الاعداد النفسي بكرة القدم، مطابع التعليم العالي بالموصل، ١٩٩٠.
٤. أمر الله البساطي، محمد كشك: أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشيء - كبار)، دار المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٠.
٥. حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية)، المكتبة الوطنية، بغداد، ٢٠٠٦.
٦. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٨.
٧. حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، ١٩٨٨.
٨. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠.
٩. ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة، الموصل، ١٩٨٨.
١٠. طلحه حسام الدين: الموسوعة العلمية في تدريب القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.

١١. عبدالله حسين اللامي: التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، ٢٠٠١.
١٢. علي بن صالح الهرهوري، علم التدريب الرياضي، ط١، منشورات مطبعة قاز يونس، بنغازي، ١٩٩٤.
١٣. قاسم حسن المندلاوي، احمد سعيد احمد: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة علاء، بغداد، ١٩٧٩.
١٤. قاسم حسن المندلاوي ومحمود عبدالله الشاطي: التدريب الرياضي والارقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٧.
١٥. قاسم حسن حسين: قواعد التدريب الرياضي،
١٦. قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، ط٢، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧.
١٧. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الجامعة الأردنية، ٢٠٠١.
١٨. الربيعي والمشهداني: كرة القدم للناشئين.
١٩. مفتي ابراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج١، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
٢٠. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للناشئين والمدرّب الناحج، دار الكتاب الحديث، مصر، ٢٠١٠.
٢١. مفتي ابراهيم حماد: تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، ط١، ج٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.

٢٢. مفتي ابراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث
٢٣. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة: القاهرة، دار الفكر للنشر، ١٩٩٨.
٢٤. محمد علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٣.
٢٥. محمد الخير الشيخ: الاقتصادية العدد: ٦١٩٩ ١٤٣١/١٠/٢٢ الموافق: ٢٠١٠-١٠-٠١
٢٦. موفق أسعد الهيتي: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بأعمار ١٣-١٥ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٩.
٢٧. موفق أسعد الهيتي: تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٩٧.
٢٨. موفق اسعد الهيتي: الاختبارات والتكتيك بكرة القدم، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠٠٧.
٢٩. موفق اسعد الهيتي: التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠٠٨.
٣٠. موفق اسعد الهيتي: التايكواندو، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١٠.

٣١. موفق اسعد الهيتي: الاعداد المتكامل لحارس المرمى، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١٠.
٣٢. موفق اسعد الهيتي: التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١٢.
٣٣. موفق اسعد الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١١.
٣٤. موفق اسعد الهيتي: منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١٣.
٣٥. موفق اسعد الهيتي: المرتكزات الأساسية الفسيولوجية للتدريب الرياضي، دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١٤.
٣٦. موفق اسعد الهيتي: استراتيجيات خطط وطرق اللعب في كرة القدم، كتاب تحت الطبع.
٣٧. موفق اسعد الهيتي: طرائق التدريب الرياضي واساليبه المختلفة، كتاب تحت الطبع.
٣٨. هارة: أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة واوفسيت التحرير، بغداد، ١٩٧٦.
٣٩. يوسف الفسيولوجيا ٢٠٨

40. www.bezaat.com عدي جاسب حسن
41. <http://forum.kooora.com/?t=28609821>
42. <http://tity.topgoo.net>
43. www.iraqacad.org/Lib/yaman/uday.htm
44. <http://alriyaziana.com/news.php?action=view&id>
45. <http://forum.univbiskra.net/index.php?topic=17399.new>
46. <http://forum.kooora.com/?>

