كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

محاضرات مادة

كرة القدم " للساحات "

المرحلة الرابعة

للعام الدراسي 2022/2021

مدرسوا المادة

المحاضرة الاولى

أولا: المبادئ العامة في تعليم كرة القدم

أ_ تعليم المهارات الأساسية الفنية :-

أن أداء كل مهارة يحتاج ألى صفات

بدنية وعقلية خاصة ولذلك نجد ان الأطفال عند تعليمهم لتلك المهارات يحاولون ان يستعملون عضلات وقوة وزوايا مختلفة لأدائها ولهذا فأن المبتدئ يؤدي بصورة غير صحيحة لأشغال اكبر عدد من العضلات وبشدة غير صحيحة وبأشكال جسمية غير مرتبة ولذلك فأن المدرب يحاول دائما تصحيح الأخطاء و ذلك بالكلام و التطبيق العملي الصحيح ، يجب عدم ترك المبتدئ يؤدي الحركات الخاطئة لأنه بتكرار الخطأ تبنى عنده حركات ومهارات اساسية خاطئة.

ب_ التطور الاساسي للمهارة الفنية ... و يتم عن الطريق الاتي :-

1_ التعريف بالمهارة :

يضمن التعريف بالمهارة بواسطه الشرح و الوصف ، و هو اداء المهارة من قبل المدرب او من قبل بعض اللاعبين ذوي المستوى المهاري و لكن في البداية يجب ان يؤدي المدرب بنفسه المهارة لان جميع اعضاء الفريق من المبتدئين .

2_ محاولة اللاعب اداء المهارة :

بعد ان يؤدي المدرب المهارة يحاول اللاعب اداء المهارة والشعور بالحركة العامة لتلك المهارة و يحاول التدريب عليها بتشجيع من المدرب (ان اهم عنصر من عناصر التعليم هو التشجيع وهو الحافز القوي و المؤثر في تكرار المهارة و محاولة التعلم من قبل اللاعب) اذ يجب ان يكون هنالك تشجيع و كلمات مديح و ثناء من قبل المدرب على اللاعبين الذين يؤدون المهارة بصورة صحيحه و كلمات تشجيع وتحفيز للذين يؤدون المهارة بصورة غير صحيحة.

3_ تصحيح الاخطاء الاساسية :

يكون دور المدرب هنا هو تصحيح الأخطاء الرئيسية وليس تصحيح التفاصيل الدقيقة لأن استيعاب الأطفال قليل مقارنة بالكبار ، ويكون التصحيح مثلا للساقين او الجذع او الرأس ومع الايام وبعد اجراء عدة وحدات تدريبية يمكن تصحيح الأخطاء الدقيقة مثل السرعة الحركة_

زوايا الجسم _قوة الضربة وغيرها وبذلك يمكننا بناء التفاصيل العامة اولا ثم بناء التفاصيل الدقيقة واحدة بعد الأخرى وحسب صعوبتها فنبدأ بالسهل ونتدرج الى الصعب .

ج_ تطوير الدقة للمهارة حتى تصبح في مرحلة التلقائية(الأوتوماتيكية)

كل مرحلة بعد تصحيحها وادائها بصورة صحيحة يجب أن يتدرب عليها اللاعب بصورة مستمرة وبالطريقة الصحيحة (وأن لا تقل عن 100 مرة يمكن تثبيتها حركيا)أي حتى تؤدى الحركة بصورة صحيحة وخالية من الاخطاء في هذه الحالة يقال بأن الحركة تثبت واصبحت اوتوماتيكية، أي تؤدى بدون توقف من قبل اللاعب للتفكير بتفاصيلها الدقيقة واصبحت الحركة في مخزن الذاكرة طويلة الأمد بعد ان كانت في مخزن الذاكرة الحركية قصيرة الأمد.

لذلك عندما نجد لاعبين متقدمين يؤدون المهارات بصورة خاطئة نكتشف السبب في أنهم أدوا تلك المهارات مئات المرات ومنذ الصغر ولكن بصورة خاطئة أي دخلت الى مخزن الذاكرة الحركية طويلة الامد ولكن بصورة خاطئة ولهذا من الصعب تصحيح المهارات بعد ألاف التكرارات.

د_ تكييف المهارة لحالة اللعب :

لماذا نضع خصم عندما نريد تطبيق مهارة المناولة او ضرب الكرة بالرأس او التهديف على المرمى بين اعضاء الفريق؟ لأن المهارة التي أداها اللاعب في التمرين بصورة تلقائية أي بدون توقف لا يمكن ان يؤديها في حالة اللعب. لأن ظروف اللعب تختلف عن ظروف التمرين فالكرة أثناء اللعب تأتي ألى اللاعب بسرعات مختلفة كما تختلف قوتها واتجاهها وفوق كل هذا هناك خصم يزاحم اللاعب ويمنعه من أداء المهارة أذن كل هذه الحقائق يجب التدرب عليها أي تطبيقها أثناء اللعب وبوجود خصم ولهذا يجب على المدرب التدرج بالظروف المحيطة بالمهارة التلقائية فمثلا يتدرب على المهارة من وضع الوقوف ثم الحركة بدون خصم ثم من وضع الحركة مع خصم واحد ثم اللعب ضد خصم ثم اللعب في ساحة وعدد قليل من اللعبين وبعدها اللعب الطبيعي في ساحة اللعب القانونية.

ثانيا:- المبادئ العامة في تدريب كرة القدم

أ: معرفة المادة :-

يجب على المدرب معرفة التفاصيل الخاصة بلعبة كرة القدم وتشمل المعارف المهارية والخططية والبدنية والنفسية للعبة كرة القدم، أذ ان لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الاولى في العالم ولهذا فعامة الشعب يعرف تفاصيلها العامة اما المدرب فيجب ان يعرف تفاصيلها الدقيقة ليتسنى له النجاح في عمله بصورة متكاملة كما ان لعبة كرة القدم لعبة سريعة والتوقف فيها قصير جدا لهذا يجب على المدرب معرفة تحليل الحركة وتشخيص الخطأ وإعطاء العلاج بسرعة لهذا نرى ان الفرق المدرب ذو الخبرة العالية والمدرب المبتدئ هي في سرعة وكيفية تشخيص الاخطاء ومن ثم معالجتها، وكلما كرس المدرب وقته في التدريب المنتظم وحل المشاكل التدريبية اليومية زادت خبرته بالمعارف التي تطور العمل اليومي.

ان تدريب الناشئين يطور معارف المدرب بتفاصيلها وتحليل وتشخيص وعلاج المهارات الاساسية(التكنيك) وتدريب الشباب يطور المدرب بالمعارف الخططية ويبدأ من المعارف الخططية السهلة البسيطة ويتدرج مع لاعبيه نحو معارف خططية معقدة وهذا ما يحدث للمستويات العليا.

ب:- معرفة مراحل تعلم المهارات:-

يجب على المدرب معرفة مراحل التعليمية ليتسنى له فهم حالة التدريب وكيفية أعتاء الجرعات التدريبية وكذلك كيفية إعطاء المواد والتدرج بها من البسيطة ألى المعقدة وكذلك من السهلة الى الصعبة لتناسبها مع استيعاب المعلومات للاعبين في المرحلة المحددة.

ج:- مفتاح التدريب:-

هناك مفاتيح لأي تدريب يجب على المدرب معرفتها ليتسنى له إعطاء جرعات تدريبية ذات فائدة للاعبين وتساعدهم في أنجاز التدريب بفائدة كبيرة والمفاتيح هي :-

1_ الهدف:

يجب معرفة الهدف من الوحدة التدريبية فعندما يكون الهدف هو تطوير التهديف نحو المرمى أذن يجب الاخذ بنظر الاعتبار تجزئة هذه المهارة وتدريبها والتركيز عليها في الوحدة التدريبية وكذلك شرحها للاعبين قبل التدريب ليتسنى لهم التركيز عليها مع المدرب.

2_ تنظيم الأسبقية والترتيب المنطقي:

بعد تحليل وتشخيص الأخطاء من قبل المدرب لفريقه ظهر مثلا ان حالة الهجوم ضعيفة لدى فريقه لأن الدحرجة والتمريرات القصيرة والطويلة ضعيفة ، لذلك يكون من المستحسن ان نبدأ التدريب على الدحرجة ومن ثم التمريرات القصيرة وبعدها المناولة المرتدة(واحد _ اثنين) ومن ثم التدريب على التمريرات الطويلة وجميع هذه التدريبات يجب ان نبدأ فيها من السهل الى الصعب أي بدون خصم ومن ثم خصم او من الحالة الثابتة الى الحالة المتحركة ثم تطبيقها أثناء اللعب الاعتيادية ونبدأ بثلاثة ضد ثلاثة(3×3) ثم خمسة ضد خمسة (5×5) ثم اللعب الاعتيادي.

3_ التخطيط والتنظيم:

أن تنظيم الوحدة التدريبية يشمل الاعتبارات التالية :-

- ***منطقة التدريب(الملاعب):-**

وهو المكان التدريب على فعالية معينة ويمكن تقسيم الساحة اما بطريقة الشبكة التدريبية او بواسطة الشواخص حيث يتم تقسيم اللاعبين على مجموعات في كل مربع وبذلك يمكن للمدرب من السيطرة على التدريب للفريق بأكمله وكذلك يمكنه من اعطاء الارشادات لكل واحد وكذلك يمكنه من أيقاف اللعب لأي خطأ وايضاح الخطأ وتوضيحه ويمكن أعطاء تمارين في هذه المربعات لكل خط من خطوط اللعب فيمكن أعطاء تمارين لخط الدفاع واخر للأشباه واخر للهجوم.

- ***عدد اللاعبين المشتركين في التدريب :-**

ان عدد اللاعبين المشتركين في التدريب يجب ان يوزع بطريقة صحيحة الى مجموعات لأداء مهارة ما أو حالة خططية دفاعية او هجومية ويجب التخطيط للفعالية ووضع العدد المناسب لها من اللاعبين حتى يتمكن اللاعب من اداء التكرارات ليتسنى له تعلمها بوقت أقصر وبتكرار أكثر ويجب ان يتناسب عدد الكرات مع عدد اللاعبين فزيادة التكرارات أداء المهارات يتطلب عدد وافر من الكرات.

- ***التطبيق الحقيقي للتدريب:-**

عند تعلم أي مهارة او حالة خططية يجب التدرج بها من السهل الى الصعب اي من الحالة الثابتة الى المتحركة ثم مع وجود خصم بشدة قليلة ثم بشدة أعلى ثم لعب حقيقي ثلاثة ضد ثلاثة (3×3) ثم خمسة ضد خمسة(5×5) وبعدها اللعب الحقيقي.

- ***التمريرات مع بداية التدريب:-**

في بداية أي تدريب وخاصة عند إعطاء التمارين الخططية يجب ان تكون هناك تمريرات تدريبية أي يجب بدأ التدريب بإعطاء تمريرات قصيرة او طويلة او عالية او أرضية وهذا ما يحدث فعلا في المباراة.

*الملاحظة والمتابعة:-

1. معرفة نتيجة الحركة: وهذا يمكن معرفته بواسطة المدرب وهي تشجيعيه اذا كانت الحركة صحيحة مثل تمريرة أرضية تصل الى الزميل بصورة صحيحة بغض النظر عن الاحية الفنية.
2. معرفة الأداء التكنيك: وهذا يعني إعطاء توجيهات الى اللاعب حتى لو كانت الحركات صحيحة ..

المحاضرة الثانية

طرائق التدريب بكرة القدم

يمكن تقسيم طرائق التدريب بكرة القدم إلى ثلاثة طرائق رئيسية هي :

أولاً : طريقة التمرين :- (Practice Method)

في هذه الطريقة يتدرب اللاعبون وهم بتشكيلات منضمة وتحت إمرة المدرب ومعظم هذه التدريبات تركز على بناء المهارات الأساسية للعبة كرة القدم وتتضمن التكرار في أداء المهارة مع تصحيح الأخطاء والتشجيع المستمر للاعبين الصغار خصوصاً وهم يؤدون مهارة جديدة . ويجب التدرج بالتمرين على المهارة المرادة أي من السهل الى الصعب ويمكن تدريب أي مهارة من الوضعية الثابتة كما في التمريرات وبعد ذلك من حالة الحركة وبعد أن يتقنها اللاعب وتصبح تلقائية يمكن تطوير المهارة بوضع خصم ومن ثم في حالة لعب ولهذا تنقل المهارة من حالة التدريب الى حالة اللعب ان استقرار اللاعب يعتمد اعتماداً كثيراً على إمكانية تنفيذ المهارات الأساسية ولهذا فالمدرب في هذه المرحلة يجب عليه أن يحلل أداء اللاعب ويشخص الخطأ ومن ثم يعطي العلاج الصحيح وبالتكرار والمتابعة والتشجيع يمكن اللاعب أن يتطور ويتعلم هذه المهارات فطريقة التمرين مهمة جداً للأشبال والناشئين والشباب . وكذلك يمكن للمدرب في هذه الطريقة السيطرة على اللاعبين وحساب التكرار والتدرج الصحيح في المهارة.

ثانيا : طريقة اللعب :- (Game Method)

هذه الطريقة تحوي التمرينات الفنية والخططية والتي هي بصيغة اللعب وتعطى هذه التمرينات في ساحة كرة القدم مع بعض التغيرات في ساحة اللعب وكبر الأهداف وعددها وعدد اللاعبين مع بعض الأنظمة التي من الممكن ان تزيد من متعة اللاعبين وتهدف الى غرض يخطط له المدرب.. فمثلا إذا أردنا ان تطور مهارة ضرب الكرة بالرأس فيجب ان نضع بعض الأنظمة وهي ان التهديف يجب ان يكون بالرأس ، في هذه الحالة أمكننا زيادة اللعب بالرأس عند المهاجم وكذلك عند المدافع كما يمكننا وضع أربعة أهداف وبذلك تزيد في عدد المهاجمين المندفعين الى هدفين وكذلك عدد المدافعين المندفعين في للذود عم مرماهم ،إذ يمكن بطريقة اللعب ان نحدد أهداف كثيرة ومنها اللعب بلمستين أو اللعب واحد ضد اثنين مع التهديف أو التمريرات الطويلة قبل كل تهديف كما يمكننا ان نهدف الى غرض (تكتيكي) دفاعي أو هجومي ويمكن التركيز كذلك على الدفاع الشخصي او ملازمة رجل لرجل ، كل هذا يمكن انجازه بطريقة اللعب وفي الوقت نفسه فان طريقة اللعب تحفز اللاعبين وتغير حالة التمرين من حالة الروتين والتكرار الى حالة المتعة والمنافسة وبالتالي يمكن ان يكون هناك اندفاع أكثر بعد حالة الروتين.

باستخدام طريقة اللعب يمكن خلق حالة التنافس الحقيقية وتطبيق ما تعلمه اللاعب أثناء شرح الحالات الخططية كما يمكن بطريقة اللعب تطوير حالة اللياقة البدنية.

ثالثا : الطريقة المركبة :- (The Complex Method)

اسم هذه الطريقة يدل على أكثر من حالة يمكن استخدامها في تمرين واحد أي يمكن الجمع في تمرين واحد المهارة الفنية والخططية او مهارة فنية ولياقة بدنية ويمكن تقسيم الطريقة المركبة الى :-

أ. تدريبات المهارة الفنية + اللياقة البدنية

في هذه التدريبات يؤدي اللاعب التمرين بتكرار لمهارة فنية معينة مع الاهتمام بناحية اللياقة البدنية فإذا كان التمرين لتطوير السرعة وكذلك لتطوير مهارة التمريرة القصيرة فيمكن للمدرب التركيز على السرعة القصوى ثم التمريرة القصيرة وبتكرار ولكن مع إعطاء فترات راحة . اما إذا أراد المدرب تطوير مطاولة السرعة فيمكن إعطاء تكرارات لسرعة قصوى مع التمريرة لزميل بعد كل سرعة وإعطاء فترات راحة اقصر من الأولى وبهذا فقد دمجنا تطوير السرعة او مطاولة السرعة مع مهارة التمريرة ، ويمكن كذلك تطوير السرعة الخاصة أي السرعة مع الكرة مثلا وبعدة تشكيلات ويمكن زيادة صعوبة التمرينات وذلك بزيادة الاتصال بالكرة او البدء بالركض مع حالة الجلوس او بالقفز من فوق المانع او إرجاع الكرات العالية.

ب. تدريبات المهارات الفنية + الخططية

جميع تدريبات الحالات الخططية تتضمن مهارات فنية أساسية لان الناحية الخططية غير كاملة وغير دقيقة ما دامت هناك مشاكل من ناحية المهارات الفنية الأساسية ولهذا فلهذا فمعظم التمرينات الخططية تتكون بمحتواها من مهارات فنية متعددة منها الدحرجة والتمريرات بأنواعها وكذلك في بعض الأحيان التهديف بالقدم او الرأس فضلا عن أنواع تسلم الكرات .

ان المهارات التي تستخدم في تدريبات المهارات الفنية + الخططية متنوعة ففي مهارة التمرير نجد ان هناك تمريرة قصيرة وأخرى متوسطة وتكون هذه التمريرات من لمسة واحدة، ان المدرب هنا يضع المهارات الفنية في حالة لعب حقيقية وفي نفس الوقت يفهم اللاعبين الأسلوب الصحيح لتنفيذ حالة خلق الفراغ ويمكن للمدرب التركيز على الناحية الخططية للفعالية كتوقيت التمريرة والركض الى الفراغ او أي اتجاه ترسل الكرة إليه ، ان الهدف من كل هذه التمرينات هو تطوير قابلية اللاعب على قراءة حالات التعب واتخاذ القرار الصائب .

كيفية تركيب التدريب :-

توجد لكل طريقة من طرائق التدريب التي تحدثنا عنها عدد من التشكيلات المتنوعة لبدء التدريب . أن المدرب يحتاج الى عدة تراكيب و تشكيلات لجعل التدريب مفيداً للأسباب التالية :-

1. عندما تكون هناك عدة تشكيلات لمهارة واحدة يكون التمرين عليها لمدة أطول دون ملل لأن التركيب أو التشكيل الواحد لمهارة واحدة ولفترة طويلة تصيبه بالملل .
2. أثناء اللعب هناك عدة حالات للمهارة الواحدة فمثلاً التمريرة القصيرة ترسل الى عدة جهات وتلعب بمختلف أقسام القدم ولهذا يجب أن يكون التدريب عليها بعدة أنواع من التشكيلات المناسبة لأنواع التمريرات .
3. خبرة اللاعب المهارية تتكون بالتدريب على عدة أنواع من الحالات للمهارة نفسها وهذه الخبرات تتطور وتنضج ومن ثم يؤدي اللاعب حالة جديدة للمهارة نفسها وبظروف مختلفة لخبرته بعدد كبير من الحالات التي تدرب عليها لتلك المهارة .

وفيما يأتي أنواع مختلفة من التشكيلات للطرائق الثلاث :

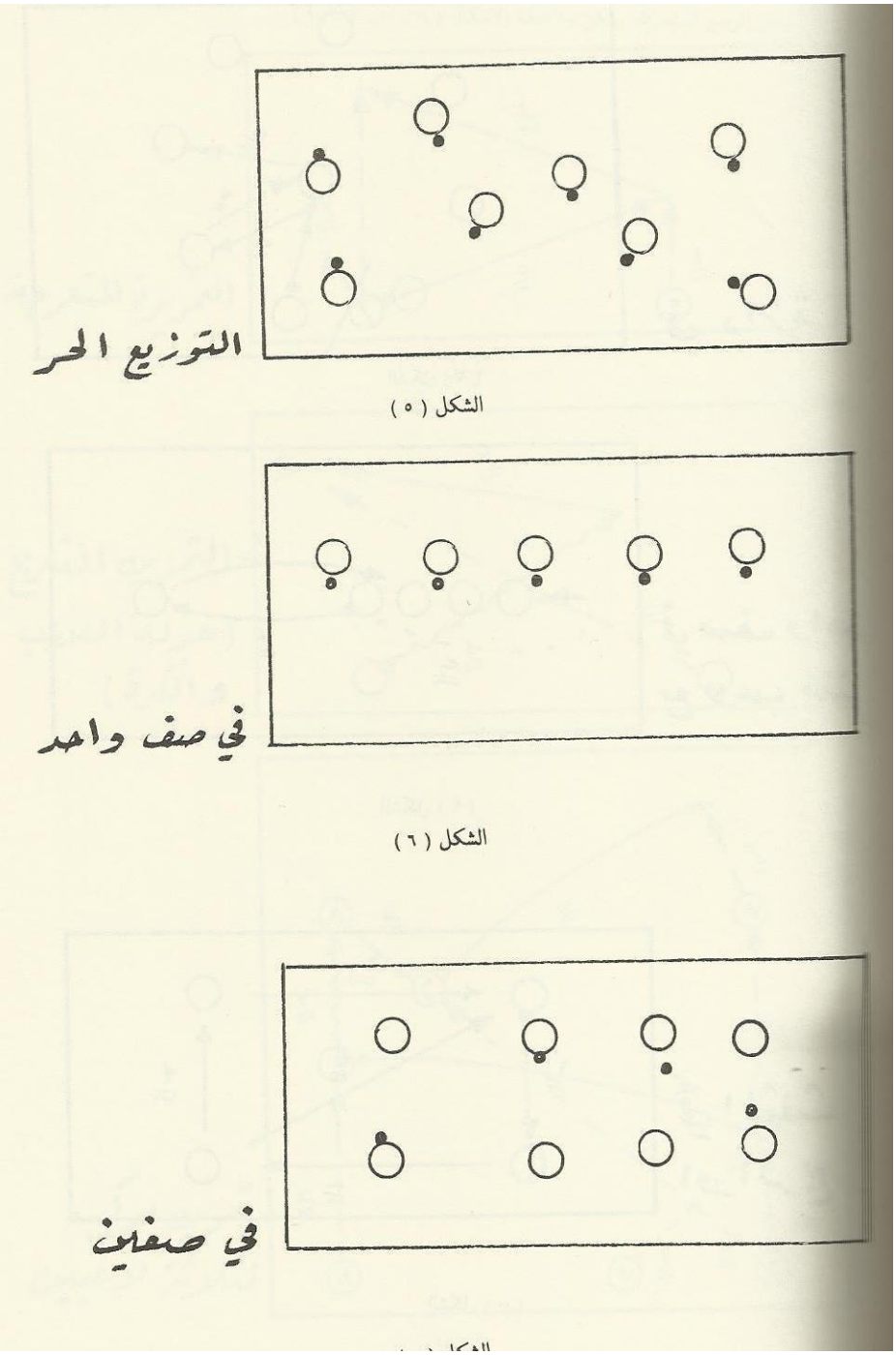
_ طريقة التمرين

_ طريقة اللعب

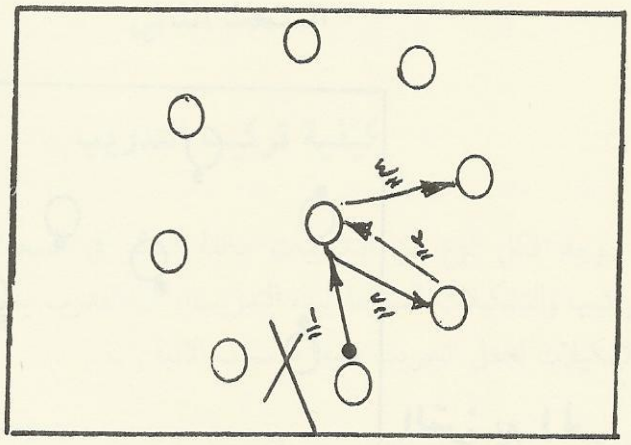
_ الطريقة المركبة

أولاً – تشكيلات طريقة التمرين

أ – من الوضع الثابت :-

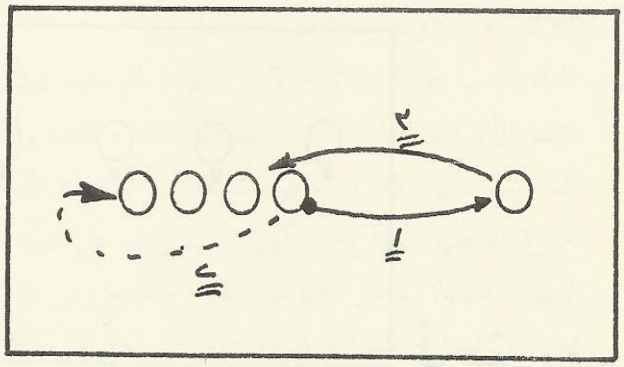


في دائرة



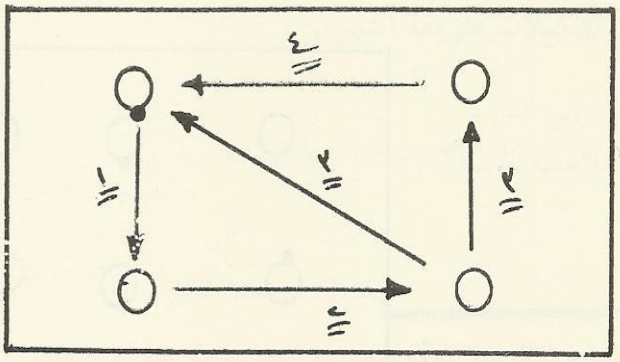
الشكل (٨)

في صف واحد
مع لاعب مغذٍ



الشكل (٩)

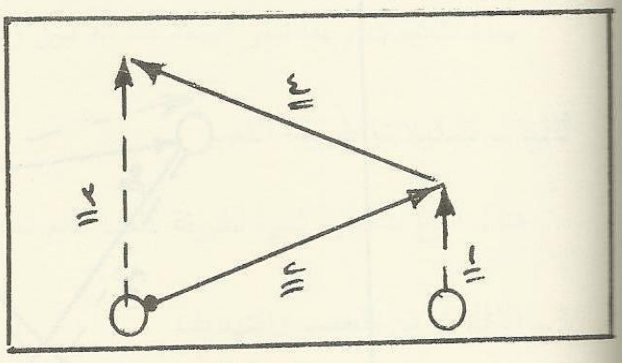
في المثلث
او المربع



الشكل (١٠)

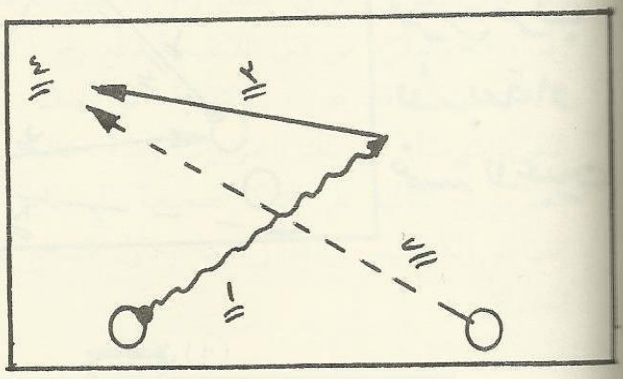
ب – من الوضع المتحرك :-

ب . من الوضع المتحرك يمكن ملاحظة الاشكال (١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) .



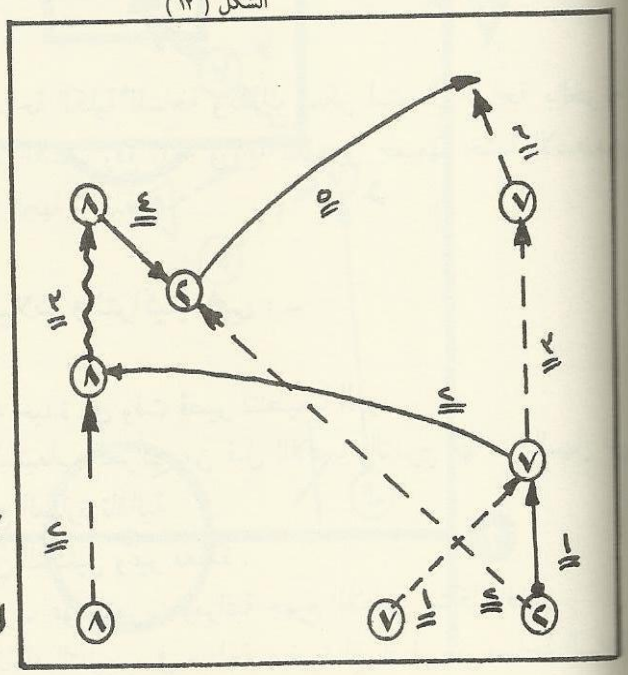
التمريرة المتعرجة

الشكل (١١)



التمرين المتعرج (حركة اللاعب والكرة)

الشكل (١٢)



تمرين مركب لثلاثة لاعبين

الشكل (١٣)

فوائد تشكيلات طريقة التمرين :

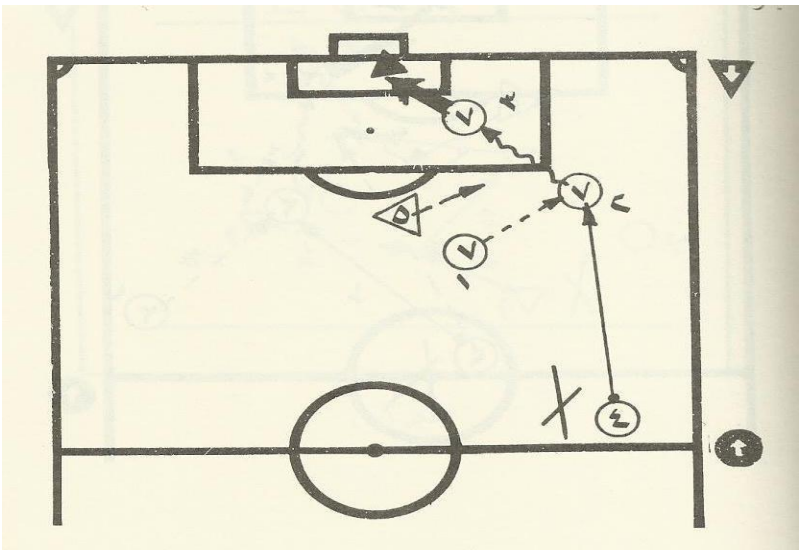
1. الحصول علة نتيجة جيدة وفي وقت قصير لتنظيمها الجيد.
2. ترتيب وتعاقب الاستيعاب الحركي من قبل اللاعب والتدرج بها من السهل الى الصعب وحتى تصبح المهارة تلقائية.
3. انها مريحة للاعبين الناشئين وغير معقدة.
4. تكون سيطرة المدرب على التمرين ومراقبة جميع اللاعبين بشكل افضل.
5. يمكن للفر يق بكامله التدريب في مساحة صغيرة أي اصغر من مساحة الساحة القانونية.
6. لما كانت التشكيلات مختلفة لذا يمكننا التدريب على مهارة واحدة ولكن بعدة تشكيلات وبهذا تبقى المتعة عند اللاعبين ولا يدخلهم الملل.

ثانيا – تشكيلات طريقة اللعب :

هناك عدة نماذج كثيرة لطريقة اللعب نقدم نماذج منها:

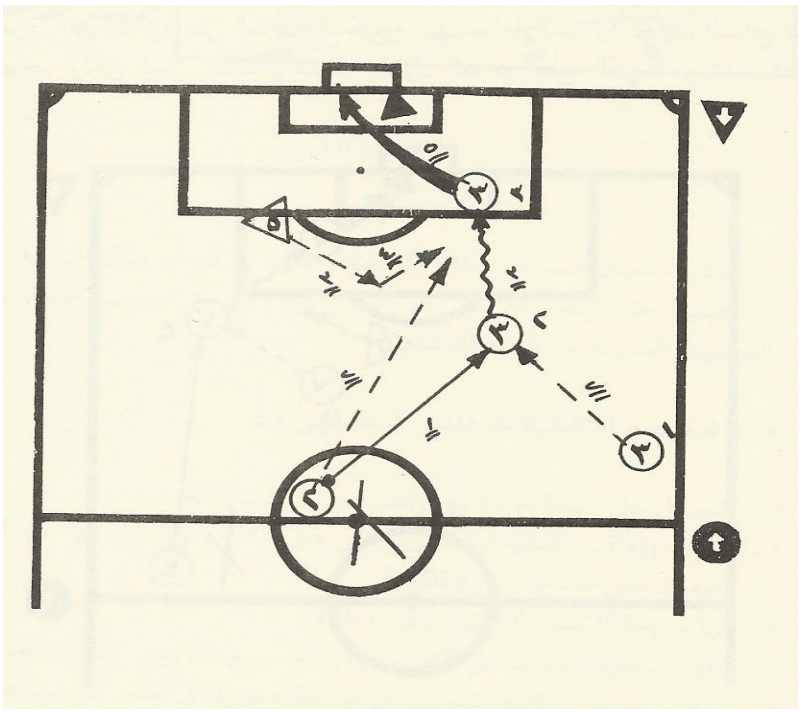
1. الإفلات من الخصم والتهديف

يمرر اللاعب رقم (4) الكرة الى زميله رقم (7) والملازم من قبل اللاعب المدافع رقم (5) اللاعب رقم (7) يحاول الإفلات من المدافع رقم (5) والتهديف على الهدف.. يؤدي هذا التمرين بعدة أنواع من التمريرات (تمريرات أرضية ، عالية او للفراغ) .



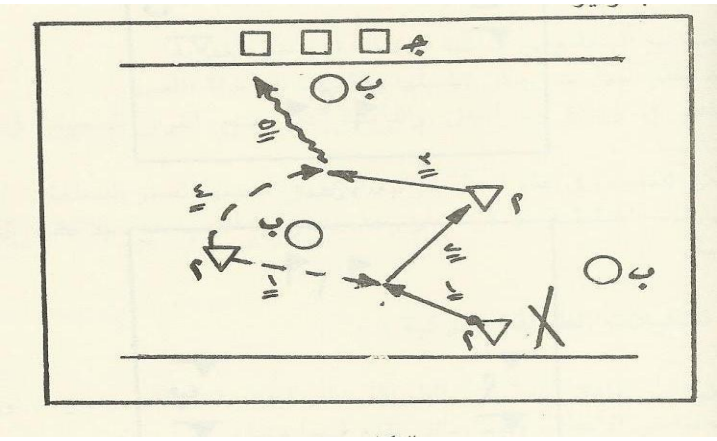
2. تسلم الكرة : الدحرجة والتهديف

يحاول اللاعب رقم (2) المهاجم تمرير الكرة الى اللاعب المهاجم رقم (3) ، يحاول المهاجم رقم (3) الدحرجة باتجاه الهدف ومراوغة اللاعب المدافع رقم (4) والتهديف .



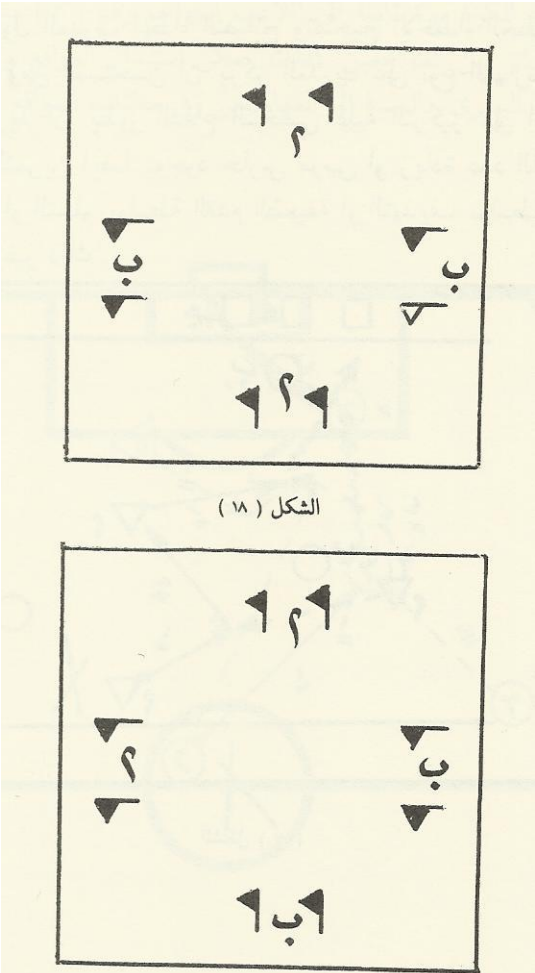
3. التحول من الهجوم الى الدفاع وبالعكس :

يمكن اداء التمرين بواسطة ثلاثة فرق ، كل فريق يتكون من ثلاثة لاعبين او اربعة . يحاول كل فريق ان يوصل الكرة بواسطة الدحرجة الفردية او التمريرات الى خط الفريق الخصم كما في الشكل التالي، عند وصول الكرة من قبل فريق (أ) الى خط دفاع الفريق (ب) يدخل الفريق (ج) مدافعا بعد خروج فريق (ب) ويستمر اللعب دفاعا وهجوما للفرق الثلاثة هنا يحاول المدرب اعطاء النصائح وتصحيح الاخطاء الخططية والفردية في الدفاع والهجوم ومن المستحسن ان يركز المدرب على نوع المهارة المراد تطويرها .

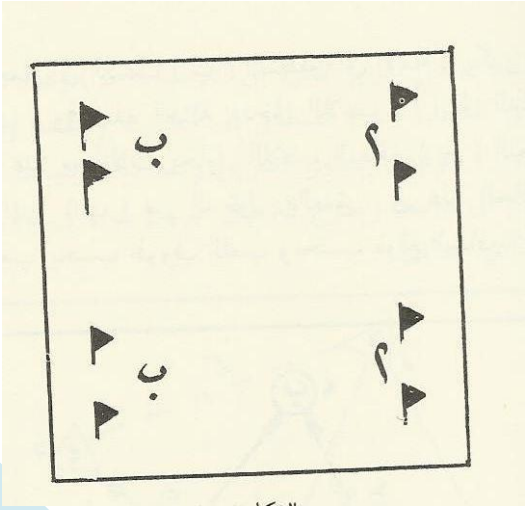


4. اللعب بمساحات صغيرة وأهداف كثيرة

يمكن اللعب في مساحات أربعة ضد أربعة ويمكن مهاجمة هدفين والدفاع عن هدفين وبذلك يجري تعويد اللاعب على تغير الاتجاهات وكذلك التفكير السريع وإعطاء قرار صائب والدفاع القوي عن هدفين. ولكن بأوضاع مختلفة كما في الأشكال التالية :-



الشكل (١٨)



فوائد تشكيلات طريقة اللعب:-

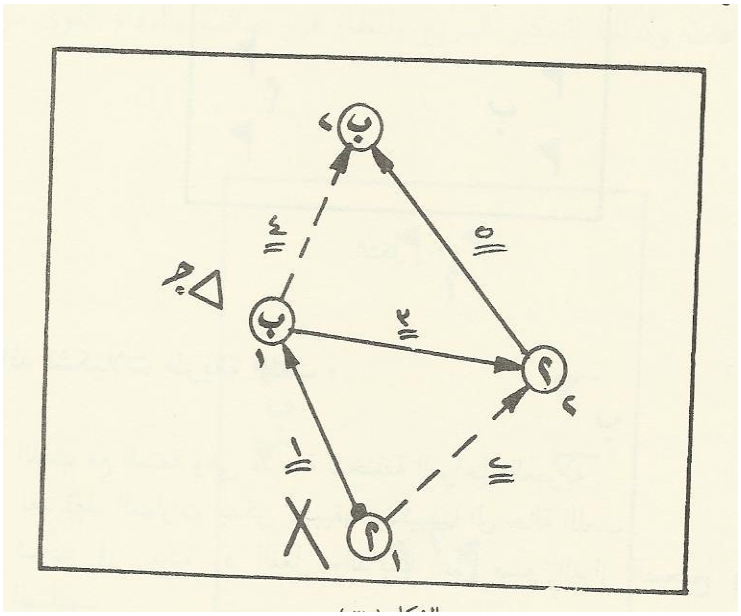
1. اللعب مع المتعة وهي مناسبة لمختلف المراحل العمرية.
2. بعد تعلم المهارات يمكن تطبيقها وتكييفها الى حالة اللعب.
3. تساعد في زيادة رد الفعل والقابلية على صنع القرار الصحيح في الوقت المناسب.
4. يمكن للمدرب في هذه الحالة مراقبة اللاعبين جميعهم لصغر المنطقة.
5. المهارات الخططية يمكن تطويرها بتمارين اللعب مع ملاحظة المهارات الفنية.

ثالثا – تشكيلات الطريقة المركبة :

يمكن ان تؤدي تمارين الطريقة المركبة بتشكيلات عديدة ومتنوعة ولمختلف نواحي الإعداد ومنها ما يلي :

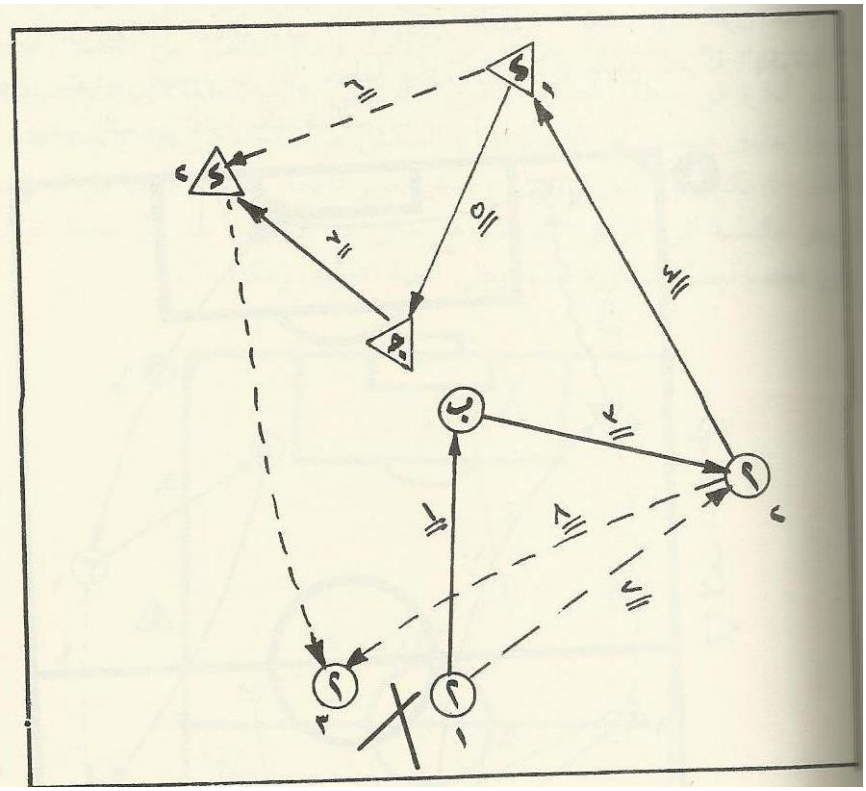
1. التمريرة المزدوجة من حالة التمريرة المرتدة (ثلاثة لاعبين وكرة واحدة)

يحاول اللاعب (أ) ان يلعب الكرة الى اللاعب (ب) ويحاول اللاعب (ب) الإفلات من المدافع (ج) والوصول الى الكرة وبلمسه واحدة لعب الكرة الى اللاعب (أ) المنطلق والذي بدوره يلعبها بلمسة واحدة الى الأمام بالعمق الى اللاعب (ب) المنطلق الى الأمام. يكرر التمرين الآن بواسطة اللاعب (ب) وفي هذه الحالة يدخل اللاعب (أ) الى الداخل ويلازمه المدافع (ج) بعد عدة محاولات يحاول اللاعب المدافع (ج) اللعب بشدة مع إيقاف اللاعبين (أ و ب) من الدخول بالعمق ويجب على (أ و ب) اللعب بحسب ظروف اللعب وبحسب موقع المدافع (ج). وكما في الشكل التالي:



2. التمريرة المرتدة (دبل باص) أربعة لاعبين وكرة واحدة:

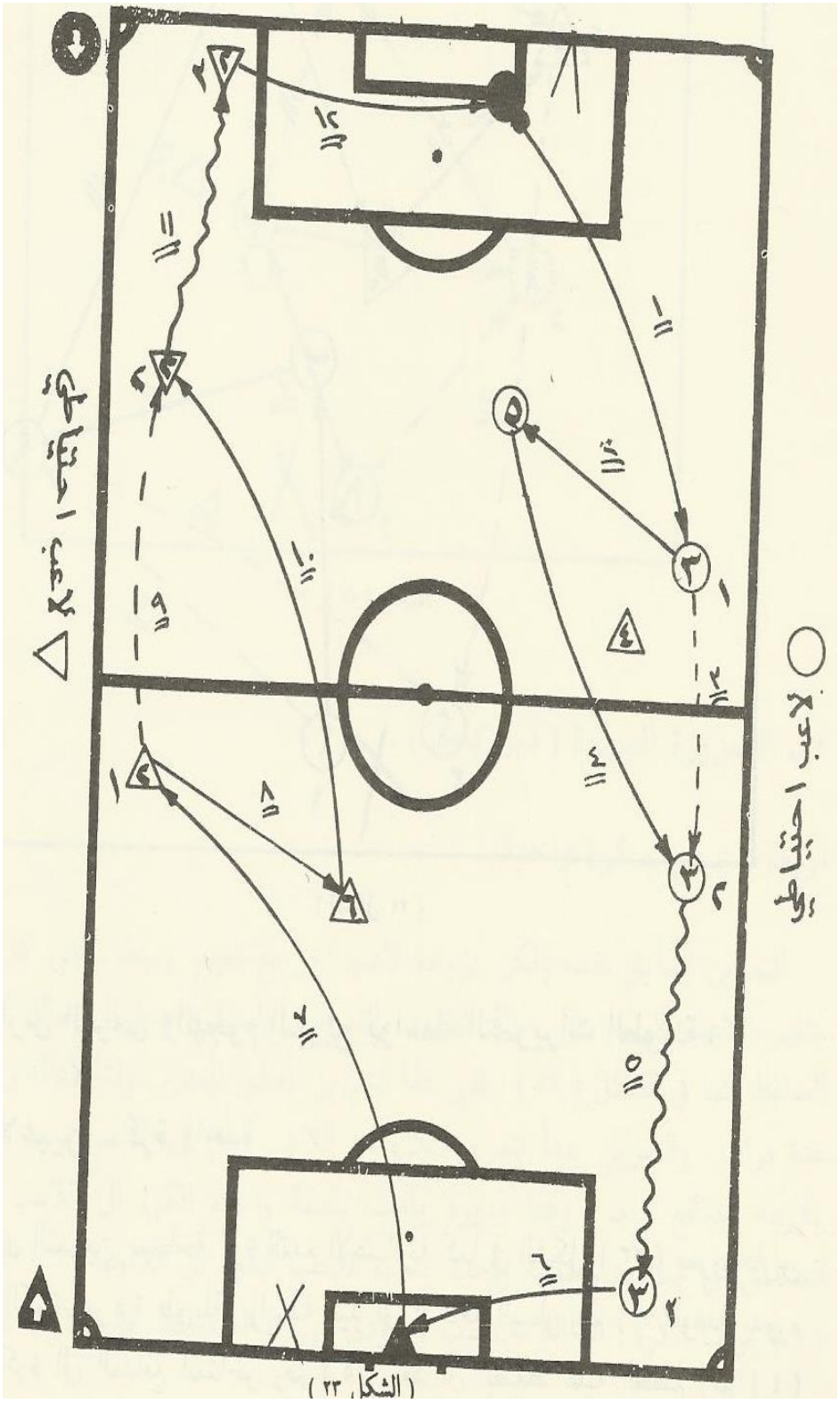
يمرر اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) الذي يلازمه المدافع (ج) ، اللاعب (ب) يمرر الكرة وبلمسة واحدة الى اللاعب (أ) المنطلق الى الجانب وبلمسة واحدة يلعب اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (د) اللاعب (د) يوقف الكرة ، اما اللاعب (ب) فيؤدي دور مدافع ضاغط على اللاعب (ج) الان يحاول اللاعب (د) تمرير الكرة الى (ج) وبدوره يلعب الكرة الى (د) المنطلق الى الجانب وبلمسة اللاعب (د) الكرة الى (أ) وهكذا يستمر التمرين وبعدها يتبادل اللاعبون المراكز (ا و د) يدخلان الى الوسط ويخرج اللاعبان (ب و ج)الى الخارج يكرر التمرين عدة مرات ... وكما في الشكل التالي :



3. حارس المرمى والهجوم السريع بواسطة التمريرات الطويلة عشرة لاعبين- كرة واحدة:

يؤدى التمرين بمساحة كرة القدم الاعتيادية ، يمرر حارس المرمى الكرة طويلة بواسطة اليد الى مدافع اليسار رقم (3) وبدوره يمرر الكرة الى المدافع المتأخر رقم (5) بعد ان يضغط عليه الخصم رقم (4) وفي الوقت نفسه يحاول المدافع المتأخر رقم (5) وبلمسة واحدة متوسطة ايصال الكرة الى الفراغ في الجناح الى اللاعب رقم (3) المنطلق الى المنطقة وبعد دحرجة الكرة الى خط الهدف وخارج منطقة الجزاء يمرر الكرة الى منطقة الهدف قرب علامة الجزاء (ارضية او عالية) وبعد ذلك يتصدى لها حارس المرمى ويلعب الكرة بتمريرة طويلة الى المدافع رقم (2)

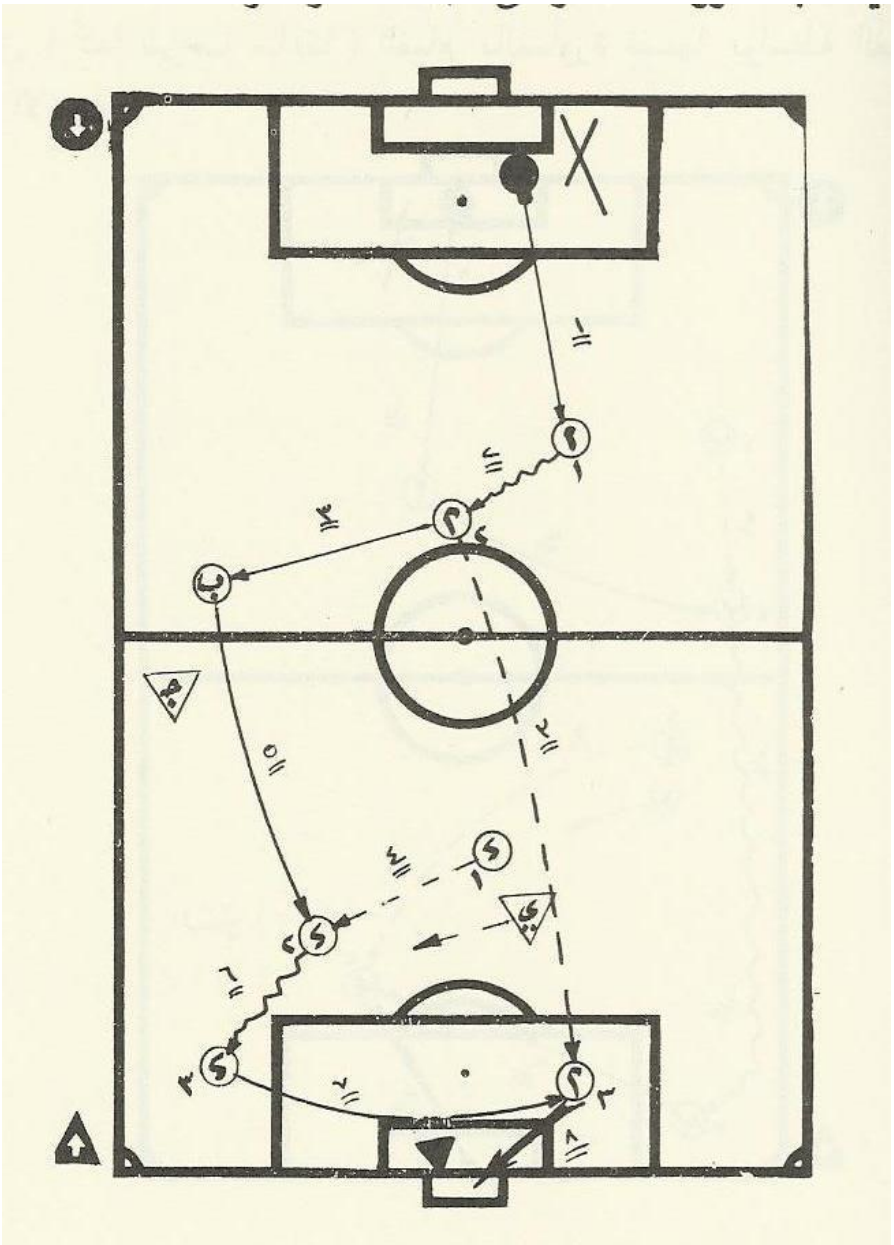
وتكرر العملية ، ويجب ان يكون هناك مدافعان متهيئين للهجوم من كل منطقة وكل مرة يؤدي مدافع الحركة الهجومية حتى يستمر التمرين لفترة يحددها المدرب وكما في الشكل التالي :



(الشكل ٢٣)

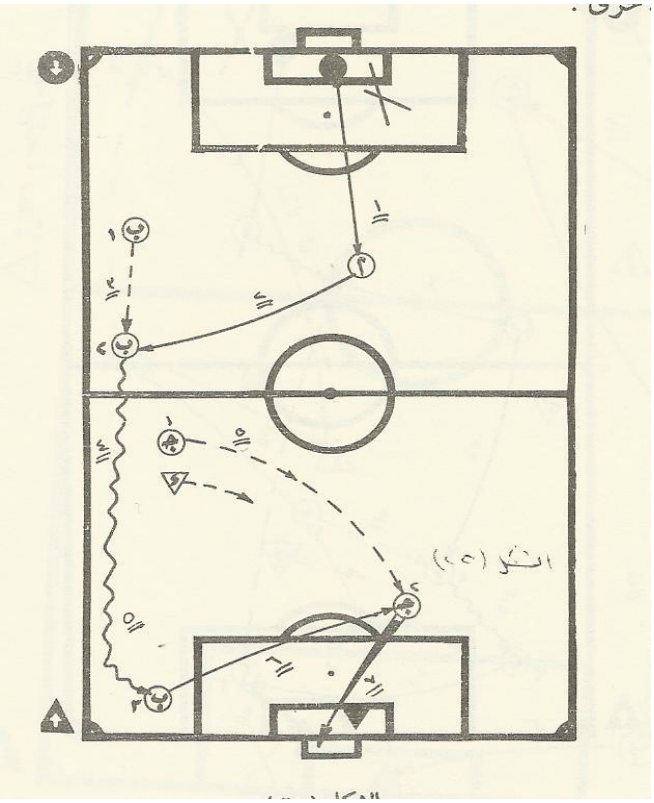
4. الهجوم من الجناح والتهديف (سبعة لاعبين – كرة واحدة) :

تكون تشكيلة هذا التمرين كما في الشكل التالي اذ يمرر الحارس الكرة الى اللاعب المهاجم (أ) وبعد السيطرة عليها يمرر الكرة ارضية الى اللاعب (ب) وهذا بدوره بعد اخمادها يمررها الى اللاعب (د) المتحرر من الخصم (ي) يتسلم الكرة في منطقة الجناح يدحرج الكرة الى خارج منطقة الجزاء وبتمريرة طويلة عالية يتصدى لها اللاعب (أ) المنطلق من ساحته ليرسلها باتجاه هدف الخصم ، يكرر التمرين مرارا ويمكن تغير الاتجاه وذلك باللعب من الجانب الايسر بالنسبة الى الفريق المهاجم كما يمكن اداء التمرين بعد كل هجمة حيث يقوم الخصم ايضا بالمناورة نفسها وعلى الجهة الاخرى وهكذا وكما في الشكل التالي:



5. الهجوم بواسطة المدافع عن طريق الجناح (ستة لاعبين – كرة واحدة) :

تبدا تشكيلة هذا التمرين كما في الشكل التالي وذلك بتمرير الكرة من حارس المرمى الى اللاعب (أ) كما في الطريقة السابقة. اللاعب (أ) بدوره يلعب الكرة الى المدافع المنطلق للأمام (ب) وذلك بسحب المدافع (د) الى منطقة الداخل. في هذه الحالة ينطلق اللاعب (ب) مع الكرة الى جهة الجناح والدخول الى منطقة الجزاء وتمرير الكرة الى اللاعب (ج) المنطلق الى منطقة الجزاء ليتصدى الى الكرة ويحاول التهديف لتسجيل اصابة مرمى الخصم يكرر هذا التمرير عدة مرات وبعد ذلك يجري تغيير اللعب الى الجهة اليسرى كذلك يمكن القيام بالمناورة نفسها بواسطة الفريق الخصم وعلى الجهة الاخرى.



فوائد تشكيلات الطريقة المركبة:

1. المهارات الفنية الأساسية والخططية وكذلك اللياقة البدنية تتطور في الوقت نفسه.
2. الحصول على نتيجة جديدة وبفترة قصيرة.
3. باستمرار من الممكن جعل فترات الشدة والراحة متناوبة.
4. يمكن استعمالها للتدريب الدائري.
5. من خلال التدريب يمكن تطوير تفكير اللاعب في قراءة الحالات الصعبة والمعقدة لذا يمكن تطويره عقليا.

المحاضرة الثالثة

مستلزمات ديمومة الفريق :

1. توفر الامكانات المادية.
2. توفير التجهيزات والملابس الخاصة باللاعبين.
3. توفير الملاعب والقاعات الرياضية الخاصة بالفريق.
4. ضمان مستقبل المدربين واللاعبين والاداريين.
5. فتح مدرسة لتدريب لاعبي كرة القدم اعتبارا من 8-11 سنة فصاعدا.
6. استقرار الكادر التدريبي والاداري .
7. اختيار المدرب يجب ان يكون مبنيا على اسس ومواصفات دقيقة .
8. معالجة اللاعبين المصابين في المستشفيات .
9. دفع رواتب ومخصصات الى اللاعبين بشكل يكفل حاجتهم.
10. اقامة معسكرات تدريبية داخل وخارج القطر.
11. توفير وسائط نقل للفريق واللاعبين في التدريب والمباريات.
12. وجود حوافز ومكافئات للمدربين واللاعبين في حالة الحصول على نتائج جيدة ومراتب متقدمة.
13. الاهتمام بمشاكل اللاعبين والعمل على حلها بشكل سريع.
14. توفير الناحية الاعلامية للنادي واللاعبين.
15. الاهتمام بثقافة اللاعبين ومستوى دراستهم العلمية.

الميدان التدريبي:

نقصد بالميدان التدريبي هو :

1. ساحات كرة القدم بجميع انواعها والساحات المحاطة بالمدرجات.
2. قاعة مغلقة لا جراء تدريبات على مفردات كرة القدم
3. قاعة مغلقة للتدريب على الفعاليات الجمناستيكية واللياقة البدنية وبضمن ذلك الاثقال.
4. الميدان التدريبي يمكن ان يكون داخل قاعة او في ساحة مكشفة.

محتويات الميدان التدريبي:

1. اهداف لكرة القدم مرسومة على الحائط بأبعاد واشكال مختلفة.
2. اهداف صغيرة متنقلة.
3. حلقات ومربعات متنقلة.
4. شواخص ذات ارتفاعات مختلفة.
5. اكياس معلقة بحجم الانسان يمكن هزها.
6. شبكة بأبعاد 15 × 5 م
7. قواعد تدريبية ذات مواصفات غير اعتيادية كساحة غير مستوية او ارض وعرة.

المحاضرة الرابعة

الاختبارات وانواعها وانتقاء اللاعبين

كيفية انتقاء اللاعبين:

الاختبارات الخاصة باختيار اللاعبين هي :

1. **الاختبارات الصحية** :

- اختبارات الجهاز التنفسي
- اختبارات الجهاز الدوري
- التأكد من سلامة الهيكل العظمي والأعضاء
- معرفة نوعية الدم – نوع الالياف طويلة - عريضة
- الاجهزة العضوية

2. **الاختبارات البدنية** :

❖ عامة ـــ لجميع اجزاء الجسم
❖ خاصة ـــ تخص نوع اللعبة

- **السرعة** :
  - سرعة مميزة بالقوة
  - مطاولة السرعة
- **القوة** :
  - قوة مميزة بالمطاولة
  - مطاولة القوة
- **المطاولة** :
- **المرونة** :
  - سلبية
  - ايجابية
- **الرشاقة** :
  - عامة
  - خاصة

3. **الاختبارات النفس حركية** : (**الاختبارات المهارية –الفنية-**) :

- الدحرجة
- السيطرة
- الاخماد
- ضرب الكرة بالراس
- التهديف
- المراوغة
- المطاولة

4. **الاختبارات النفسية** :

- **<u>الاختبارات النفسية وهي الاختبارات التي تتناول السمات النفسية مثل :</u>**

(الانفصال – العزم – التصور – الانتباه – التركز – التوقع – السلوك – الابداع – التذكر – الاثارة – الخيال – السيطرة على النفس)

- **<u>وهناك الاختبارات النفسية الرياضية الخاصة بكرة القدم:</u>**

1. تقدير المسافة بين الكرة والزميل
2. دقة التصويب بالكرة
3. سعة مجال الرؤيا
4. دقة التركيز بالمناولة

5. **الاختبارات الخططية** :

وهي مبنية على اساس جملة تكتيكية معينة وهو ضروري جدا كما انه متنوع وهناك ايضا اختبار اللعب ضد فريق اكثر كفاءة او اقل كفاءة من فريقنا او اللعب في ظروف مختلفة.

المحاضرة الخامسة

اصابات لاعبي كرة القدم

اسباب الاصابات ؟

❖ **تحدث الاصابة اثناء التمرين او اثناء المباراة وبنفس القوة:**

1. الاحماء الغير الكافي او غير صحيح قبل التدريب او المباراة.
2. النقص في اللياقة البدنية.
3. الملاعب الغير جيدة والغير صالحة للعب.
4. التجهيزات الغير ملائمة.
5. عدم اتمام الشفاء او العلاج من الاصابات السابقة.
6. جهل المدرب بإمكانيات اللاعبين الفردية والجماعية.
7. سوء التغذية او نقصها.
8. الوقت الغير ملائم لأداء التدريب.
9. عدم ترتيب التمارين من السهل الى الصعب او عدم ملائمة التدريب لإمكانيات اللاعبين (ضعف المناهج التدريبية).
10. استخدام المنشطات الممنوعة.
11. مخالفة الروح الرياضية واللجوء الى العنف.
12. السعي الى الفوز باي ثمن.
13. عدم الاهتمام بالاختبارات والقياسات التي توضح القابلية الحقيقية للاعب.
14. التحكيم السيء او الضعيف.
15. عدم وجود تخطيط او برمجة للتدريب او عدم توزيع الحمل التدريبي الذي يراعي مبدا (الشدة والراحة) عند اللاعبين.

اهم الاصابات الرياضية

1. الكدمات :

- كدمة الجلد
- كدمة العضلة
- كدمة العظام
- كدمة المفاصل

2. الجروح : والتي تحدث اثناء المباريات بالوجه :-

- الجروح السطحية
- الجروح العميقة

3. **الكسور :** والتي تحدث نتيجة الضرب المتعمد او عدم صلاحية الملاعب وبسبب البناء الغير صحيح للاعب.

4. **التمزق العضلي:** وهو تمزق الالياف العضلية الناتج من عدم تكافؤ بين قوة العضلة والجهد الذي تتعرض له العضلة ومثال ذلك سحب الفخذ او الالتواء الحاصل في القدم.

5. **الكارتلج :** وهي حركة لف مفاجئ للركبة بشكل محوري مع ثبات عظم العقب والتفاف عظم الفخذ عليها داخليا او خارجيا.

اعراض الكارتلج:

أ. يصعب ثني الركبة للرجل المصابة .
ب. وجود الم في مكان وجود الغضروف.
ت. الم شديد عند ثني الركبة بقوة.

6. اصابات المفاصل:

- مفصل الركبة
- مفصل القدم
- مفصل الكتف
- العمود الفقري
- مفصل اليد والمرفق

7. الاغماء :

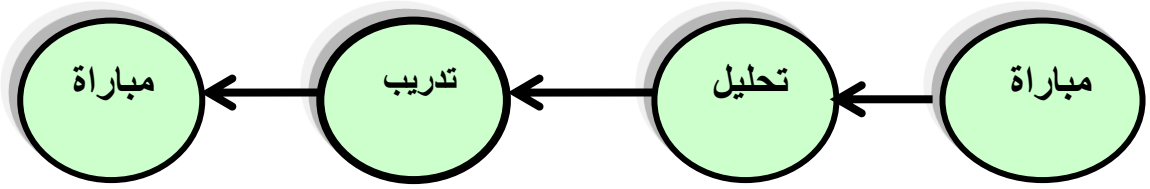
ويحدث نتيجة ارتجاج المخ او الاجهاد الشديد او التعرض الى ضربة الشمس او حدوث صدمة نفسية وهي من اشد الانواع وأخطرها على الرياضيين .

المحاضرة السادسة

التحليل بكرة القدم

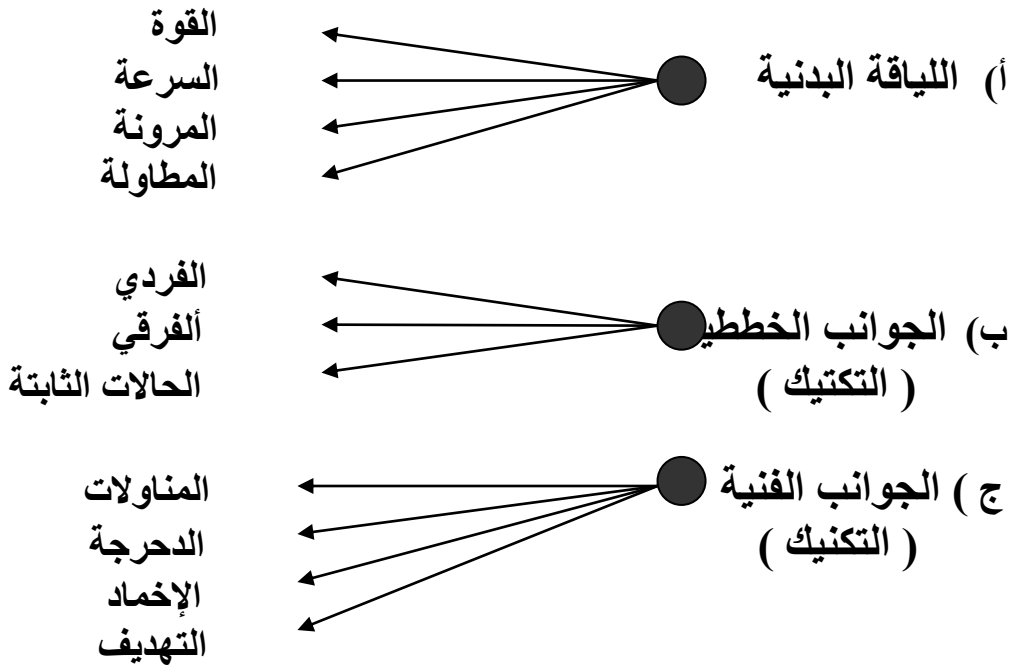
هو ملاحظة أسلوب لعب الفريق والمتغيرات في الملعب لتحديد نقاط الضعف والقوة في أداء الفريق لتجاوز السلبيات وتعزيز الايجابيات من خلال تحديد واجبات اللاعبين.

والتحليل هو قراءة المباراة وتوقع ما سيجري في المباراة مسبقا وتوجد علاقة وثيقة بين تحليل المباراة والتدريب إذ إن الغاية من التحليل هي تحسين أساليب التدريب ورفع مستوى الفريق.
حيث يم مشاهدة مباراة والقيام بتحليلها ثم تحديد الواجبات للاعبين انسجاما مع خصوصية الفريق القابل وتنفيذ الواجبات في التدريب ثم ملاحظة مدى التطبيق للواجبات في المباراة القادمة لذا فان العلاقة تكون على الشكل التالي ..



يوجد نوعان من التحليل :-

1- التحليل العام: ويعتمد على ثلاث مبادئ أساسية هي :-



2-**التحليل الخاص للاعبين**:

ويتضمن القدرات الفردية لكل لاعب من لاعبي الفريق على العوامل المؤثرة في التحليل والتي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار.

أ-المؤثرات الشخصية	**ب- المؤثرات البيئية**
السن	**المناخ**
القدرة الذهنية	**الأدوات والمستلزمات**
السلوك	**التغذية**
الصفات الشخصية	**الحالة الصحية**
الحالة النفسية	

((**اساسيات التحليل**))

ما هي الأمور التي يجب ان يلاحظها المحلل أثناء التحليل :-

1- خطة اللعب التي يعتمدها الفريق المقابل وهل يستطيع تغيير طريقة لعبه أثناء المباراة الواحدة.
2- ما هو أسلوب هجوم الفريق السريع والبطيء وعلى أي جهة.
3- ما هي طريقة دفاع الفريق واين يكمن الضعف في دفاعه.
4- الطريقة التي يفضلها في تنفيذ الحالات الثابتة في حالة الدفاع والهجوم.
5- ما هو مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟
6- ما هي الصفات الجسمية للاعبين؟
7- ما هي الحالة النفسية للفريق عند الفوز أو الخسارة؟
8- من هم اللاعبون الخطرون أو (المهمون) في الفريق ومن هو مفتاح لعب الفريق؟
9- ملاحظة أسلوب الفريق والمتغيرات في اللعب في خطوط الفريق.
10- تحرك اللاعبين في الملعب ومساهمة اللاعبين في الدفاع والهجوم.
11- سرعة التحول من الدفاع الى الهجوم وبالعكس وتنفيذ الواجبات المطلوبة.
12- التنظيم الدفاعي وكيفية التراجع إلى الدفاع وعمل الموازنة.
13- طريقة لعب الفريق وإيقاع اللعب.
14- نوع المناولات التي يفضلها لاعبيه (قصيرة-طويلة-متوسطة-قطرية-جداريه).
15- كيفية تنفيذ المهارات الأساسية (الدحرجة-الاختراق-المباغتة-الإخماد).
16- الاختراق والتهديف وأفضل وسائل التهديف لدى الفريق.

طرق التحليل:-

1-طريقة الملاحظة والمشاهدة.
2-الملاحظة الذاتية.
3-تحليل الأفلام.
4-طريقة جمع المعلومات.
5-طريقة المحادثة.
6-اعتماد استمارات خاصة بالتحليل.

تصحيح الأخطاء:-

من خلال تحليل اداء الفريق يتم اكتشاف الأخطاء وتصحيح الأخطاء يعتبر من اهم عمليات التدريب والواجبات التي تقف أمام المدرب لتحسين مستوى الانجاز للفريق وأداءه.

ملاحظة حول تصحيح الأخطاء :-

1-يجب تصحيح الأخطاء بشكل مبكر قدر المستطاع.
2-ضرورة توضيح الخطأ وعرض الحركة الصحيحة (النموذج).
3-ضرورة توضيح أسباب الوقوع في الخطأ.
4-في حالة حدوث عدة أخطاء في ان واحد نبدأ بتصحيح الخطأ الرئيسي.
5-تصحيح الأخطاء يشترط تركيز الانتباه من اللاعب والمدرب.
6-من الضروري مساهمة اللاعب في عملية تصحيح الأخطاء مساهمة فعالة.

الخطوات الضرورية لتصحيح الاخطاء:-

مراقبة أداء اللاعبين ← اكتشاف الأخطاء ← تحليل أسباب الخطأ ← إيقاف التدريب ← توضيح أسباب الخطأ ← إصدار التعليمات لتصحيح الأخطاء ← تأدية الحركة الصحيحة (النموذج) ← مراقبة التنفيذ الصحيح والإشادة بالتنفيذ ←المراقبة المستمرة للتأكد من عدم أعادة الخطأ نفسه ← العبر ومعاودة تصحيح الخطأ في حالة تكراره← التكرار للوصول الى مرحلة الثبات في الأداء الصحيح.

الحالات الثابتة:-

هي الحالات التي يمكن من خلال استثمارها بشكل امثل إحراز هدف في مرمى الفريق الخصم ..... 40 % تسجيل أهداف

في جميع الحالات الثابتة فان الضر بات الحرة المباشرة والغير مباشرة تعد أكثر وعددها بحدود (20 ---------25) ضربة في المباراة ومن أجزاء مختلفة في الملعب وفائدتها الكبيرة بأن الكرة تكون ثابتة غير متحركة وهذا يعطي إمكانية للاعب بتقدير وضع لاعبي فريقه وفريق الخصم ويكون الخصم على بعد (10) ياردة عن الكرة.

1-ضربة البداية.
2-ضربة الزاوية.
3- ضربة الهدف.
4-ضربة الجزاء.
5-الرمية الجانبية.
6- الضربات الحرة المباشرة والغير مباشرة .
7-إسقاط الكرة مع ندرة حصولها .

وتنفذ بشكل سريع ومفاجئ وغير متوقع . يوفر إمكانية التصرف للفريق المهاجم والبدء في بناء الهجوم والاستحواذ على الكرة وتنفذ غالبا بأقصى سرعة واقل عدد من المناولات وهذه الحالات تمنح الفريق المهاجم أفضلية في اختيار وقت وأسلوب التنفيذ والكيفية وعدد اللاعبين المساهمين وانسجاما مع ردود أفعال الفريق الدافع.

خطط ضربة البداية:-

1-بعدها عن هدف الخصم.
2-وجود اللاعبين للفريق في ساحتهم الخاصة لذا فأن الحركات التكتيك الهجومية لهذه الحركة تكاد تكون معدومة ولكن هذا لا يمنع حصول استثناء.

أفضل أسلوب لعب ضربة البداية :-

- يناول اللاعب المنفذ للفريق الكرة إلى زميله الذي يناولها الى الخلف لبدء الهجوم.
- يناول اللاعب المنفذ للضربة الكرة الى زميله الذي يناولها الى الجانب أو الجانب العاكس .
- يناول اللاعب المنفذ الكرة الى احد الأجنحة بشكل مباشر بعد تقدم اللاعب الجناح.
- يناول اللاعب المنفذ الكرة الى لاعب الوسط الى الخلف قليلا بعد المناولة وهذا يقوم بمناولة الى الخارج.

خطط ضربة الهدف :-

1. المناولة الطويلة.
2. المناولة القصيرة الى احد المدافعين.
3. مشاركة حامي الهدف لبدء الهجوم.

- المناولات الطويلة تتطلب دقة واحتلال الفراغ المناسب وعلى اللاعبين طوال القامة.
- المناولات القصيرة ويفضل إعطائها الى اللاعب في مكان فراغ والتصرف بشكل سريع ومناسب.

خطط ضربة الزاوية:-

✸ ضربة الزاوية هي فرصة جيدة للفريق لتشكيل خطورة على الفريق المضاد ومحاولة تسجيل هدف يؤخذ بنظر الاعتبار أسلوب لعب ضربة الزاوية.

1- مقدرة اللاعب على توجيه الكرة الى مكان معين .
2- مقدرة حامي الهدف على الخروج والمسك .
3- القدرة على تنفيذ العاب الهواء .
4- مقدرة المهاجمين بلعب الكرة بالرأس.

هناك قوسان لعب ضربة الزاوية احدهما من الخارج الى الداخل والأخر بالعكس ويفضل القوس من الخارج الى الداخل لصعوبة على الفريق الخصم.

ويمكن لعبها بتحريك الكرة :

✸ مناولة الى الزميل لقيام بالدحرجة أو المناولة أو إعادة الكرة الى اللاعب الأول.
✸ عند متابعة اللاعب الذي يروم استلام الكرة من ضربة الزاوية قد يخلق فراغا يمكن ان يستفيد منه.

خطط ضربة الجزاء :-

ضربة الجزاء :هي أفضل فرصة يعطيها القانون للفريق الخصم الذي وقع الخطأ ضده للأسباب التالية:

1- قرب المسافة للهدف
2- عدم السماح بالتدخل للمدافعين
3- تحديد حركه حامي الهدف.
4- عدم تحديد وقت معين للتنفيذ.
5- يتمكن الفريق من اختيار اللاعب الكفء للتنفيذ.

صفات اللاعب المنفذ:-

1- المبادئ الأساسية الجيدة (التكتيك)
2- لديه ثقة عالية بنفسه.
3- يتصف ببرودة الأعصاب وعدم الانفعال.
4- عدم تأثيره بالظروف المحيطة.

5- يكون تفكيره وتقديره جيدا في إرسال الكرة الى المنطقة الصعبة بالنسبة لحامي الهدف.
.ملاحظة :-ان سرعة رد الفعل لدى حامي الهدف هي اقل من سرعة حركة الكرة .

خطط الرمية الجانبية :-

1- يقوم بها اقرب لاعب عندما يراد الإسراع بالتنفيذ عند الاستحواذ على الكرة.
2- قيام لاعب متخصص بالرميات الجانبية في المناطق الهجومية.
3- قيام المدافعين بالتنفيذ للحصول على تفوق عددي للفريق المهاجم .

خطط ضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة

ضرورة إتباع تكتيك معين عند تنفيذ الضربات الحرة المباشرة والغير مباشرة للحصول على اكبر فائدة للفريق المنفذ وخصوصا في الضربات من داخل منطقة الجزاء والمناطق لمحيطة بها.
وعليه يجب إتباع النقاط التالية لتنفيذها :

- ضرورة التدريب على التنفيذ مسبقا وليس الاتفاق بعد منح الفريق الضربة.
- لذا يجب على المدرب اختيار أكثر من طريقة لتستخدم في المكان والوقت المناسبين ونوع الجدار المعمول والثغرات الحاصلة في الدفاعات الفريق الخصم ووضعية الجدار
- الحالات التكتيكية التي تتطلب استخدام أكثر من لمسة وضرورة توفر الدقة في المناولات .
- الحركات البسيطة التي يمكن تجاهلها هي أفضل بكثير من الحركات المعقدة وحسب المستوى.
- العبرة ليس في كثرة الحالات وإنما في دقة الإتقان.
- توفر عنصر المفاجأة مهم .
- منع الرؤيا عن حامي الهدف كأن وجود خصم تجاه حامي الهدف أي جدار أخر من الفريق بحوزته الكرة.
- تولد حالة من الارتباك لدى المدافعين وتمنح فترة زمنية غي مرئية للمدافعين وحامي الهدف .
- الدفاع ضد هذه الضربات هي الجدار هو الأفضل لصد الكرات القريبة.
- تغطية نصف أو جهة من الهدف من حامي الهدف الأخر عن الجدار أو الدفاع.
- التنظيم الجيد والسريع للجدار يقلل من إمكانية إحراز الهدف من ضربة مباشرة باتجاه الهدف .
- مطلوب من المهاجمين القيام بالحركات التي توفر أفضل الظروف لإحراز هدف.

المحاضرة السابعة

حارس المرمى بكرة القدم

اهميته:

يعد حارس المرمى آخر حاجز أمام أو باتجاه الكرة في طريقا الى المرمى ولذلك يعد من الأعمدة المركزية في تشكيلة الفريق ولذلك ضرورة أن يتصف ببعض المواصفات الفنية والبدنية والجسمية العالية فضرورة أن يتصف بطول جيد وقوة يد تؤهله للسيطرة على الكرات العالية كما ضرورة أن يتصف بالمرونة والمطاطية . إضافة الى امتلاكه لياقة بدنية عالية تؤهله لخوض المباريات .

كذلك من أجل الاستحواذ على الكرة والخروج عليها واستبيان الخصم في قطعها تطلب منه أن يكون بمستوى عال من الدقة وتقدير المسافة كما تطلب أيضاً سمات وخصائص نفسية ضمنها موقعه القيادي في الفريق وهي سرعة الاستجابة . . سرعة رد الفعل الذي كما تطلب منه أن يكون شجاعاً وذا شخصية محترمة من بين الجميع . أما الصفات والخصائص المذكورة سابقاً حصلت في أغلب بالدان العالم على أن يكون رئيس الفريق (كابتن الفريق) هو حارس المرمى فالعراقي رعد حمودي والايطالي زوف والسوفيتي دازييف والالماني شوماخر والبلجيكي بفاف والانكليزي شيلتون كانوا بمثابة نجوم في فرقهم ؛ عكسوا الاهمية البالية لدور حارس المرمى في الفريق .

الدور القيادي لحارس المرمى:

على الرغم من الموقع القيادي والدور الرائد لحارس المرمى بالفريق الا أن التجربة تؤكد قدرة حارس المرمى أن يقود العمليات الدفاعية والهجومية كافة بمستوى واحد لذلك تطلب من حارس المرمى التنسيق مع اللاعبين في حالتين الدفاع والهجوم وذلك من خلال إعطاءه الملاحظات والإرشادات بشكل أوامر واضحة وقصير ومفهومة تصل أحياناً في لحظات المنافسة مع الفريق الخصم ومن المناطق الدفاعية الأكثر خطورة الى إعطاء تفاصيل دقيقة للمدافعين ويزيد أيضا من انسجامهم وتبرز مسؤوليات وواجبات حارس المرمى القيادية أثناء تغيير الحالات التالية من قبل الخصم . كالضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة وضربة الزاوية وركلة من علامة الجزاء ؛ كما أنه يؤدي دوراً قيادياً في تنظيم الجدار إضافة الى دوره في ايقاف وتوزيع اللاعبين .

أن تحسين الأداء الخططي لحارس المرمى يتطلب ما يأتي :-

1 – الدقة والسرعة في اختيار المكان الأمثل .

2 – قدرة عالية على التوجيه والإرشاد في المرمى وفي منطقة الجزاء .

3 – التفهم والانسجام مع لاعبي خطط الفريق كافة .

4 – فهم واستيعاب لقانون اللعبة .

5 – استيعاب كامل لحفظ اللعب قبل وأثناء المباراة .

6 – فهم لغة مشتركة في تنظيم الدفاع والهجوم .

7 – معرفة هدافي الفريق الخصم وطرائق تهد يفهم والأساليب المستخدمة في التهديف ولذلك مسافات التهديف .

مميزات حراس المرمى الخططية حسب المراحل العمرية

من خلال التجربة والتحليل في بطولات كأس العالم الأخيرة للناشئين والشباب تميز حراس المرمى بالمواصفات الآتية :-

أ – حراس المرمى دون 16 سنة .

1- الافتقار الى التجربة .
2- ضعف التوجيه .
3- التدرج في استيعاب المبادئ الخططية .
4- اللعب على خط الهدف ومعناه المسك فقط وتقليل من دوره القيادي .
5- ارتكاب الأخطاء .

ب – حراس المرمى دون 20 سنة .

1- القدرة على توجيه الفريق .
2- القدرة على قيادة الهجمات .
3- الاحترام الكبير من الزملاء .
4- القدرة على الحسم والخروج الى مناطق العمليات .

ج _ حراس المرمى المتقدمون :-

1- الاشتباك الجيد .
2- القدرة العالية على قطع الكرات .
3- القدرة العالية على توزيع الكرات .
4- التطور في المستوى الخططي (التفكير الخططي) .
5- القدرة العالية في القيادة والتوجيه .
6- الثبات والاستقرار .
7- القدرة العالية على قراءة الخصم وتحديد مناطق القوة فيه وبالأخص (القابلية الهجومية).

الواجبات الخططية لحارس المرمى في الدفاع

كرة القدم الحديثة تتطلب من حارس المرمى ليس الدفاع عن المرمى فقط وإنما شملت واجبات ومسؤوليات عديدة . وهي تتطلب الإسهام الجاد والنشيط في حدود منطقة الجزاء التي سمح له القانون باللعب فيها بالقدمين والذراعين ؛ كما تطلب الأمر منه في بعض الحالات أن يكون قائداً أو موجهاً لخط الدفاع ولذلك للموقع المتميز الذي يحتله كونه أخر لاعب في خطوط اللعب فهو يرى اللاعبين كافة بزاوية 180° التي تسمح له بملاحظة المتغيرات الخططية في حركة الخصم وغير المنظورة بالنسبة للمدافعين ومن أبرز الواجبات الخططية في الدفاع هي :-

أولاً : اختيار المكان المناسب في الهدف وخارج الهدف :

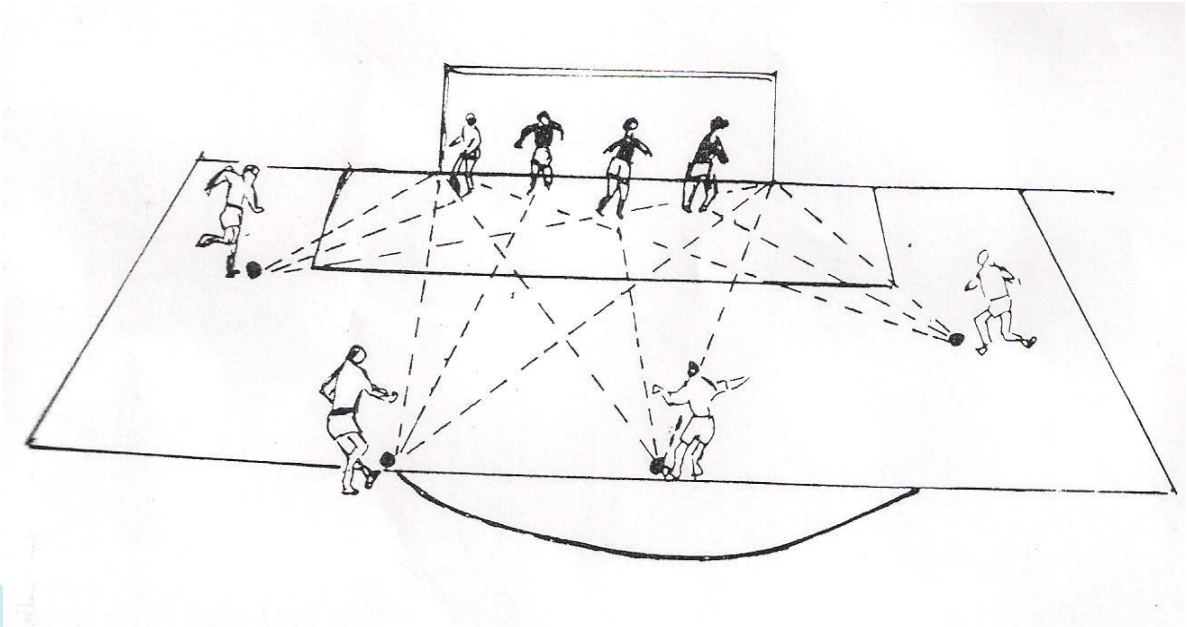
من الضروري لحارس المرمى مراقبة منطقة هدفه وبشكل جيد تجعله قادر على التقاط الكرة والحصول عليها ؛ لذلك توجب في تدريب حراس المرمى . تدريبهم في الهدف لكي يتعودوا عليه وتزداد قدرتهم على تحديد أبعاده وزواياه .

كما أن اختيار المكان المناسب يتطلب في بعض الأحيان التقدم قليلاً لتضييق الزاوية بوجه الخصم ومنعه من تسجيل إصابة .

والشكل التالي يوضح الوقوف الصحيح لحارس المرمى .

أما الوقفة الصحيحة لحارس المرمى تتطلب منها تدريباً منتظماً يهدف الى تحقيق مايأتي :-

أ- التركيز
ب-القدرة على التغيير والانتقال الحركي (رؤيا ميدانية شاملة)
ت-رباطة جأش وهدوء ذاتي .



كما ان اختيار المكان الصحيح يساعد حارس المرمى على التنفيذ الحركي الصحيح في استقبال الكرة الذي يتطلب منه معرفة ما يأتي :-

1. مسار الكرة :

- عالية
- واطئة
- قريبة او بعيدة عن الاتجاه

2. قوة الضربة التي يمكن تحديدها عن طريق :

- من الثبات
- من الحركة
- من المرجحة
- من السقوط

3. موقع اللاعبين الزملاء والخصم ليتسنى له :

- التقاط الكرة
- قطعها
- إبعاد ولمختلف الاتجاهات

4. كما تطلب معرفة وضعية الملعب وحالة الجو:

- ممطرة
- مبتلة
- طينة
- صناعية

ثانياً : **الخروج من الهدف** :

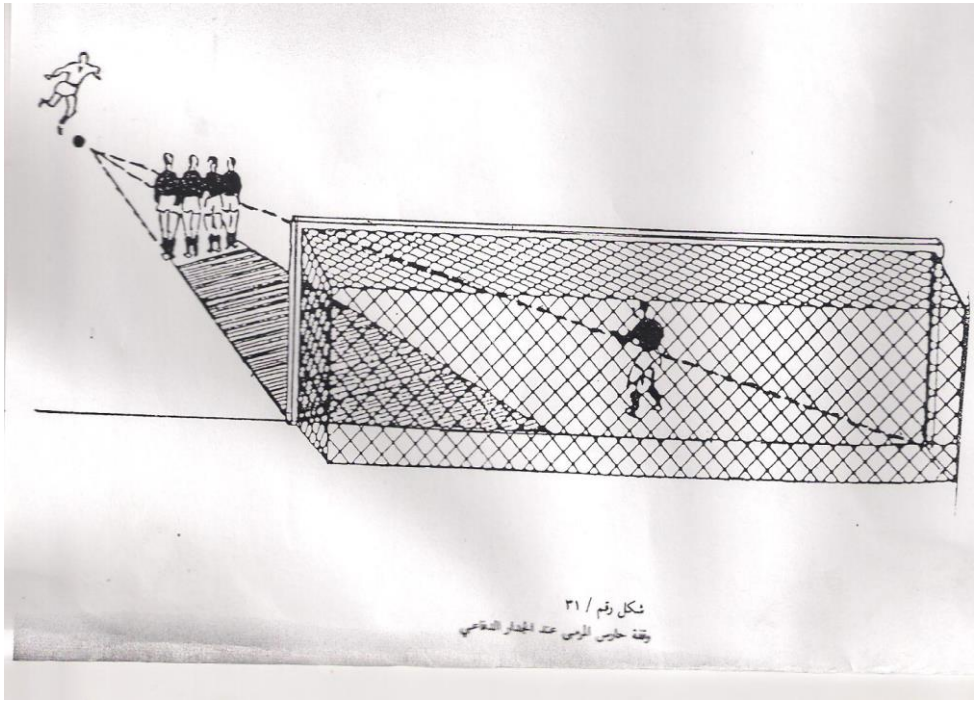
في حالات كثيرة يجد حارس المرمى نفسه في صراع مباشر مع الخصم وجهاً لوجه . الأمر الذي يتطلب منه تقدير الحالة والخروج على الكرة أما قطعها أو تأخير اللاعب وإعاقته وعدم فسح المجال أمامه للتهديف وجميعها تخص الاعتبارات الأساسية الا وهي:

متى يتم خروج حارس المرمى وبهذا الجانب نؤكد خروج حارس المرمى في الحالات الآتية :-

1- عندما يكون الخروج على الكرة آخر حل يراه حارس المرمى .
2- عندما يتوافر الثقة لدى حارس المرمى بأن خروجه من الهدف سيعطيه تفوقاً على الخصم.
3- عندما تكون الكرة قريبة من هدفه ومحوّلة من الجانب .
4- عندما يكون الخصم منطلقاً بالكرة بسرعة عالية وسيطرته على الكرة غير دقيقة .
5- في حالة تحديد الزمان والمكان التالي لقطع الكرة من الخصم .

كما لا يستحب خروج حارس المرمى من الهدف للحالات التالية :-

1- عندما لا تتوافر الثقة بأن خروجه من الهدف سيساعده في السيطرة أو قطع الكرة من الخصم
2- عندما يكون أحد المدافعين متواجد وبصراع فردي مع الخصم .
3- عندما يكون هناك زحام كبير من اللاعبين الذي يضايق حركة حارس المرمى .
4- عندما يكون المهاجم مسيطر على الكرة .
5- وأخيراً أن الخروج على الكرة معناه فتح الهدف أمام الخصم إصابة لذلك تطلب الحسم .



شكل رقم / ٣١
بقعة حارس المرمى عند الجدار الدفاعي

الواجبات الخططية لحارس المرمى في الهجوم

تبدأ واجبات حارس المرمى الهجومية بعد أن يسيطر على الكرة أو يفقدها الخصم . ويصل حارس المرمى المنظم لهجمات الفريق للاعتبارات الآتية :-

- انه يساعد على تحرر أو إفراغ أحد اللاعبين المدافعين .
- التخفيف من الجهد المبذول للمدافعين .
- استخدام الذراعين والقدمين في آن واحد .
- قدرته على إجراء تدابير خططية مع بقية اللاعبين

1- **وينظم الهجوم بضرب الكرة ويستخدم بأسلوبين** :-

أ- بناء هجمة بواسطة مجموعة تدابير مع المدافعين – اليمين – اليسار من خلال كرة موجهة دقيقة .

ب-بواسطة مناولة طويلة موجهة يراعى فيها العمق والدقة وعدم وجود تغطية من قبل الفريق الخصم .

2- **بناء الهجمة المعاكسة** :-

وعادة ما تستخدم الذراعان أو القدمان وفي أغلب الأحيان تستخدم الذراع للدقة العالية ؛ وفي بناء الهجمة المعاكسة ضرورة مراعاة الجوانب الآتية :-

أ- ضرورة تحديد الزميل المنتخب وهو أكثر تأثير في الخصم .

ب – أن تتسم المناولة بالدقة والسرعة والمباغتة .

ج – ضرورة أن تنسجم المناولة للفريق .

د – المحافظة على بقاء الكرة في حوزة الفريق .

المحاضرة الثامنة

اسس التدريب (المنهاج التدريبي)

- 30 – 50 مباراة (ثمانية اشهر) فترة قصيرة بين المرحلتين الاولى و الثانية.
- يتطلب التدريب والاعداد اعداداً بدنياً عالياً.
- الوصول الى قمة السرعة و القوة و المطاولة و المحافظة عليها.
- تطوير مهارات اللاعبين.
- تهذيب و تطوير التفكير.
- لا يمكن المحافظة على المهارات مع بقاء الفريق في قمة السرعة و القوة و المطاولة دون التخطيط الحمل التدريبي (التحميل).
- الحمل التدريبي: مجموعة مؤثرات على الاجهزة و الاعضاء باستخدام التمرينات و الفعاليات و الحركات بالأجهزة و الادوات او بدونها مع مراعاة فترات الراحة بين تمرين و آخر او بين مجموعة تمارين و حركات و فعاليات (بالطرائق و الاساليب المتنوعة و الحديثة).
- مكونات الحمل التدريبي:
  1) حجم الحمل.
  2) شدة الحمل.
  3) فترات الراحة.
- حجم الحمل: تمارين و حركات و العاب وعدد مرات تكرارها او مدتها خلال الوحدة التدريبية الواحدة والاسبوعية و الشهرية، ويمكن التقويم للحجم التدريبي بعدد الكيلومترات او وزن الكيلوغرامات وعدد تكرارها في تلك الوحدة.
- شدة الحمل: هي الجهد العضلي الذي يبذله اللاعب خلال فترة زمنية معينة.
- مثلاً مطاولة بشدة ركض (60%) لمدة (4) دقائق.
- تكرار رفع وزن معين.
- ركض مسافة (30م) بتكرار (6) مرات بزمن محدد.
- وحدة القياس المستعملة في الشدة هي السرعة (م/ثا) للفعاليات التي تحتاج الى السرعة و المطاولة او مقدار المقاومة بالكغم في الفعاليات التي تحتاج الى القوة العضلية.
- الشدة والحجم لا يسيران معاً بالقوة نفسها خلال مراحل التدريب السنوي.
- في الاعداد العامة الحجم يكون بشكل تصاعدي.
- في الاعداد الخاصة تأخذ الشدة في الارتفاع و الحجم معتدل.
- في فترة انتقال، الشدة و الحجم الى الانخفاض تدريجياً.
- في فترات الاعداد الأولى ـــــــ فترة راحة اطول.
- كلما تقدم الفريق بالتدريب ـــــــ قلت فترات الراحة.
- كلما تقدم اللاعب في المستوى تقل فترات الراحة.

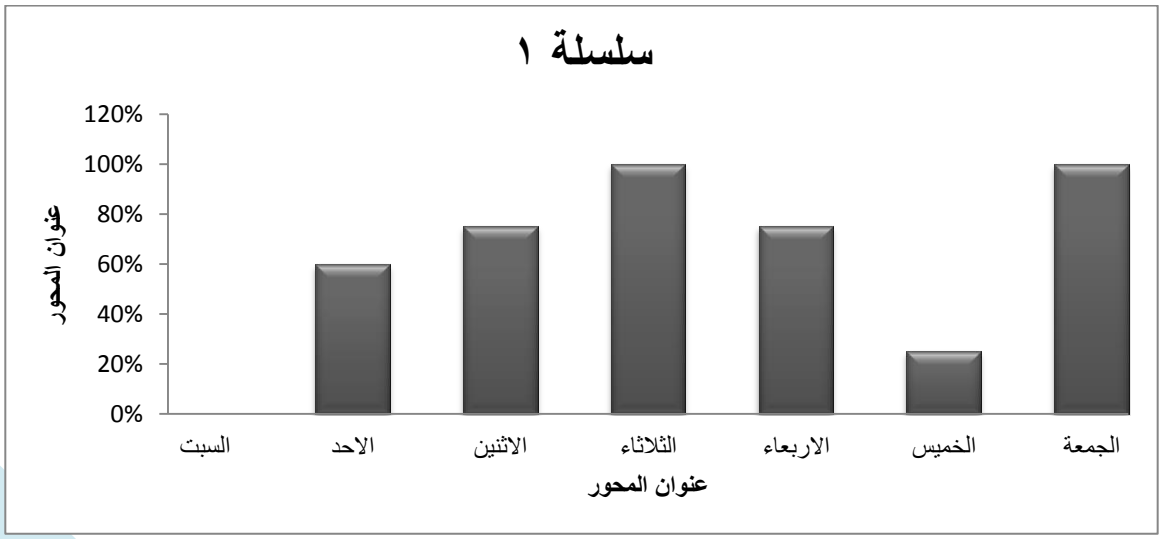
في (القوة و السرعة و المطاولة) اضافة الى المهارة – هذا يشغل بال المدربين المبتدئين في كيفية توزيع الحمل التدريبي في هذه الفترة – المرحلة ، الحالة الصحية – المستلزمات المتوفرة.

- بداية الاسابيع الستة قبل المنافسات – التركيز على المطاولة و المرونة.
مثلاً/ 4 دقائق ركض بشدة (50%) و يمكن زيادة شدة التدريب بزيادة الوزن او زيادة شدة الركض (60%) ثم (70%) مع التركيز على تمارين المهارات الفنية و الخططية و المرونة.
او المطاولة بركض (4-6) كم بعد اسبوعين من التدريب.
- زيادة المسافة الى (10) كم بعد اربع اسابيع (ركض اللاعبين في المباراة الواحدة 10-12 كم).
- الركض على ارض ترابية او المزروعة و ليس الشوارع الصلبة.

ان تطوير المطاولة يعتمد على التحميل و على ما يلي:
1) نسبة و فترات التدريب.
2) فترة الاسترداد (الشفاء).
3) الحالة البدنية السابقة.
4) الحالة الشخصية.

بعد اسبوعين من تدريب المطاولة تعطى تمارين السرعة و الرشاقة.
مثلاً/ لاعب كرة قدم يركض بسرع مختلفة فيعطي ركض مسافات (10-20-35)م بتكرارات اكثر من (40-70) مرة، لأنه لا يركض هذه المسافة بسرعة قصوى في المباراة.

في مطاولة السرعة شدة عالية – فترات راحة قصيرة زمن فترة التدريب:
*المحترفين (3-3,5) ساعة اللعبة (90) د و في التمديد (120) د وضربات الجزاء لكسر التعادل.
*(2-2,5) ساعة.



*(75-100%) يوم السبت تدريب لاعبين الاحتياط.
*الثلاثاء قمة الشدة (لعب مباراة).
*الخميس (45)د تدريب – مع شرح واجبات الفريق كمجموعة، وكل لاعب بشكل فردي.

- الاهتمام: عند وصول اللاعبين الى مستوى معين من المطاولة او السرعة و بتحميل معين يجب تعيين ارقام جديدة للوصول اليها بعد اختبارهم.
- الاختبارات الفنية العامة:
  أ- اخماد الكرة.
  ب- دحرجة الكرة.
  ت- ركل الكرة.
  ث- نطح الكرة.
  ج- المراوغة بالكرة و الخداع.
  ح- رمية التماس.
  خ- قطع الكرة.
  د- المكاتفة.
- اختبارات حارس المرمى مع الكرة:
  أ- مسك الكرة.
  ب- صد الكرة.
  ت- تحويل الكرة.
  ث- رمي الكرة.
  ج- خطف الكرة.
  ح- انواع السقوط.
- الاختبارات التي تتطلب ناحية فنية في الحركة:
  أ- الناحية الفنية للركض بدون كرة في الاتجاهات المختلفة.
  ب- اداء القفز حتى اللحظة التي تسبق نطح الكرة.
  ت- الناحية الفنية لمواجهة الارض عند السقوط.
- الاستكشاف المباشر في فريق الخصم:
  أ- متابعة مباريات الفرق الاخرى و تحليل طريقة لعب اللاعبين، ويسجل ذلك في سجل خاص.
  ب- حساب لكل امر، و وضع ما يحصل عليه امام لاعبين قبل كل مباراة، و يفضل بعض المدربين اشراك اللاعبين في التحليل و اعطاء الواجبات المحددة لكل منهم حسب مركزه.

مثال/ يطلب من مدافع اليمين في فريق ان يرتب و يحلل طريقة اللعب خارج اليسار في الفريق الآخر:

1. هل يمتاز بالسرعة؟
2. ما هو مقدار المطاولة في المباراة؟
3. هل يفضل القوة؟
4. هل يجيد المراوغة؟

5. نوع الخداع المفضل؟
6. مقدار التعاون مع الزملاء.
7. حركة عندما تكون الكرة بحوزة الزميل.
8. من اين يهدف؟

- الطرق الرئيسية لتطوير التفكير:

1. بواسطة المحاضرات النظرية (افلام – المنزلقات "السلايدات" واخرى).
2. بواسطة التمارين وتتم في الساحة من السهل الى الصعب – اشراك اللاعبين في العملية التفكيرية و مناقشة حتى يبدع في المواقف تواجهه اثناء المباريات اي (كثرة النقاش و التدريب على هذه الحالات) – زيادة خبرة.
3. ايقاف اللعب و اعطاء الارشادات و التأشير على الاخطاء.

- ربط اللغات الذهنية بالحالات الخططية:

1. ظروف المباراة: الجو – الاضواء الكاشفة – ارضية اللعب – الجمهور – ملعب الخصم.
2. الخصوم، مهاراتهم: هل مهاراتهم عالية – مكافحون – حساسون – اقوياء – ذوي لياقة عالية.
3. استراتيجية المباراة و هدف الفريق: التعادل ام الفوز، ام الفوز بعدد كبير من الاهداف او الخسارة بأقل عدد من الاهداف.
4. حتى اللعب – ركلة البداية – ركلة الزاوية – الحرة المباشرة – الجزاء – الرمية الجانبية.

- الجدول الاسبوعي:

في فترة المنافسات بين شدة التمرين اليومية
*الجمعة مباراة.
*السبت/ 25% للاعبين الذين خاضوا المباراة،
50% للاعبين الاحتياط.
*الاحد/ 50%.
*الاثنين/ 75%.
*الثلاثاء/ 100%.
*الاربعاء/ 50%.
*الخميس/ 25% للاعبين الذين سيشتركون في المباراة ....
50% للاعبين الذين لم يشتركوا في المباراة.
*الجمعة/ مباراة.

- الشهر الاول من الاعداد البدني العام
70% بدني – 30% فني (مهاري).
- الشهر الثاني من الاعداد البدني العام

60% بدني (40% فني)

- الشهر الثالث من الاعداد الخاص

50% بدني – 50 % فني (30% مهاري ابتداء من هنا تكون الوحدات + 20% خططي في اليوم 6 وحدات تدريبية في الاسبوع)

- الشهر الرابع من الاعداد الخاص

50% بدني – 50% فني (25% مهاري + 25% خططي)

- الشهر قبل المنافسات

40% بدني – 60% فني (25% مهاري + 25% خططي)

- شهر المنافسات

30% بدني – 70% فني (30% مهاري + 40% خططي)