

الفصل الرابع

المنهاج السنوي

يتكون المنهاج السنوي من ثلاث مراحل ويحوي خطة عمل الفريق لمدة سنة تقويمية تبدأ من فترة الاعداد الأولى وتنتهي بانتهاء فترة الراحة بعد مرحلة المسابقات انسجاماً مع التقويم السنوي للمسابقات.

ويقسم المنهاج السنوي الى :-

١. مرحلة الاعداد

٢. مرحلة المسابقات

٣. المرحلة الانتقالية

المنهاج السنوي على الشكل التالي انسجاماً مع تقويم المسابقات

فترة الاعداد العام

١. مرحلة الاعداد

٢. فترة المسابقات الأولى

٣. فترة الراحة

٤. فترة المسابقات الثانية

٥. المرحلة الانتقالية

أن تقسيم السنة التدريبية الى فترات وتثبيتته اهداف لكل فترة ضمن المنهاج تستهدف لارتفاع المتدرج بالقدرات الفردية والفرقية للفريق (٢).

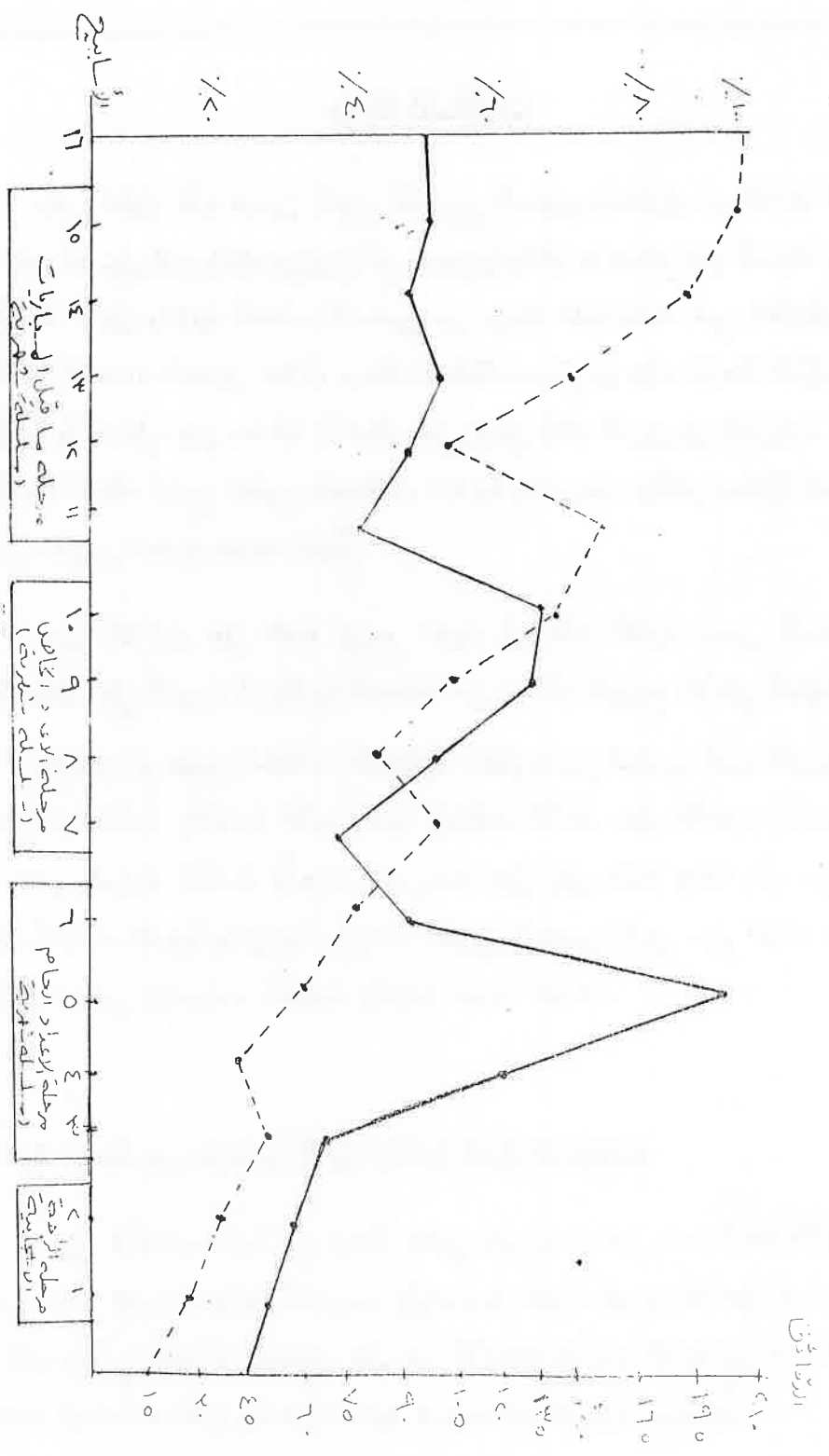
المبحث الاول

مرحلة الاعداد

وتستغرق من ٢-٣ اشهر وتقسم فترة الاعداد العام ، اما الهدف من هذه الفترة هو رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية الاساسية (القوة، السرعة، المطولة، القفز، الرشاقة والمرونة) مع مراعاة تنظيم التدريبات بصورة متدرجة وتنظيم فترات الجهد والراحة حيث يعد ذلك من المسائل الرئيسية التي يجب على المدرب تنظيمها بشكل دقيق من خلال معارفه وخبراته النظرية والعملية في قيادة العملية التدريبية.

ان الهدف الاساس من هذه الفترة هو التطوير الشامل للقدرات اللاعبيين للتوصل الى التكيف على حمل التدريب . وان من الوسائل المهمة في الاعداد البدني العام هي استخدام تمارين التطوير العام من الالعاب الرياضية التي تؤدي الى التأثير في جسم اللاعب بحيث يتم تحسين قدرة الاجهزة الوظيفية وكذلك تطوير التوافق الحركي الذي يؤدي الى رفع مستوى الصفات الحركية الاساسية والتي تهدف الى تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة للاعب كرة القدم وتكيف جسم اللاعب للتطور على الجهد البدني العالي الذي يقدمه اللاعب في ظروف اللعب.

اما القسم الثاني في مرحلة الاعداد فهو مرحلة الاعداد الخاص والتي تزايد بنسبة متدرجة لتمرين الاعداد المهاري والخططي من مجمل حجم التدريب ليكون الفريق في افضل حالات الاستعداد المتعددة الجوانب عند دخوله الى مرحلة المسابقات ويتم في هذه الفترة اجراء بعض المباريات التجريبية بشكل متدرج لتحديد اسلوب لعب الفريق من مرحلة المسابقات ومعالجة السلبيات التي تبرز من خلال المباريات التجريبية ولعلاجتها ضمن تدريبات الفريق وللوصول بالفريق بالمحصلة الى قمة الاعداد الرياضي (الفورمة الرياضية) التي تعني وصول الفريق الى قمة الاعداد المتعدد الجوانب للفريق استعداداً للوصول لمرحلة المسابقات والمشاركة في المباريات الرسمية للفريق.



شكل ٢٥ : مخطط يمل السنة والتميز التدريب في مرحلة الإعداد (تدريب عمومي بالتفاني)

١
٣٨

المبحث الثاني

مرحلة المسابقات

وهي اطول فترة ضمن المنهاج التدريبي السنوي وتستغرق من ٧-٨ اشهر التزاما مع التقويم السنوي للمسابقات وللفترة التي يستغرقها وغالبا ما تتخلل فترة المسابقات فترة راحة من المرحلة الاولى والثانية الهدف الاساس من مرحلة المسابقات هي المحافظة على المستوى العالمي للاعداد المتحقق خلال مرحلة المسابقات ويتم في هذه المرحلة التركيز على الجوانب الفنية والخططية وتم معالجة الاخطاء التي ترافق اداء الفريق في المباريات كما يتم في هذه المرحلة اعطاء تمارين لتطوير الصفات البدنية (السرعة، والقفز ومطاوله السرعة) والتقليل من التمارين المطورة لصفة القوة.

ويتم التاكيد على اهمية توزيع الجهد في هذه الفقرة ضمن السلسلة الاسبوعية للحفاظ على الفورمة الرياضية المتحققة من خلال التوزيع الامثل للجهد والراحة.

وكذلك تم تطبيق الحالات الخططية المطلوبة من اسلوب لعب الفريق وكيفية تنفيذ الحالات الثابتة والافادة الامثل منها وكذلك الاخذ بنظر الاعتبار الخصوصية للفريق الخصم للمباراة القادمة واجراء التدريبات على وفق ذلك وهذا يأتي من خلال تحليل الامكانيات الفردية والجماعية ومميزات الفريق الخصم الذي سيتم اللقاء معه ومن خلال ذلك تعطى الواجبات الفردية والفرقية تنفيذاً للهدف.

فترة الراحة بين المرحلتين الاولى والثانية لفترة المسابقات

وهي لا تختلف كثيرا عن مرحلة ما قبل المسابقات قبل بدء المرحلة الاولى من المسابقة من حيث محتويات واتجاه التدريب ويراد منها اعداد الفريق للدخول في منافسات المرحلة الثانية ولكي يكون في مستوى عال من الاعداد وتراوح الفترة من ٣-٤ اسابيع فيكون عدد الوحدات التدريبية فيها بحدود ٥ وحدات تدريبية اسبوعياً.

جدول رقم (٢) نموذج فترة راحة خلال مرحلتي فترة المسابقات

ايام التدريب	شدة الجهد مقارنة باقصى جهد %	محتويات التدريب	نوع الجهد
السبت	٧٠	تطوير السرعة (انطلاقات) تطوير فني خططي وتطوير القوة المميزة السرعة	وسط
الاحد	٨٠	تطوير السرعة لمسافات محدودة في تنفيذ الجوانب الفنية والخططية.	وسط
الاثنين	٨٠	تطوير المرونة وتنفيذ الجوانب الفنية والخططية	وسط
الثلاثاء	٩٠	تطوير المطاونة العامة وتنفيذ الجوانب الفنية والخططية على اساس تطوير المطاولة	عال
الاربعاء	٦٠	اعداد فردي موجه لتطوير القدرات الفنية والخططية	وسط
الخميس الجمعة	٩٠ /	مباراة راحة	عال / مباراة راحة

المبحث الثالث

المرحلة الانتقالية

تبدأ بعد الانتقاء من آخر مباراة رسمية للفريق خلال مرحلة المسابقات والهدف الاساس للفترة هو تعويض كل ما فقدته اللاعب نتيجة الجهد العالي المرافق للمباريات من خلال منح فترة كافية من الراحة، وتستغرقه الفترة حوالي شهر واحد وتقسم الى:-

مرحلة تخفيض الجهد

وهي البدء بالهبوط التدريجي في التدريب والضغط البدني والنفسي المرافق للمباريات ويتم فيها.

١. الانخفاض بالتدريب بشكل متدرج (العمل والشدة).
٢. ممارسة بعض الالعاب المسلية.
٣. اجراء تمارين اختبارية.
٤. عدم اجراء تمارين منهجية وعدم ادخال عنصر جديدة للتدريب.

مرحلة الراحة

وفيها يتمتع اللاعبون بالراحة التامة ولو لفترة قصيرة مبتعدين فيها عن اجواء المباريات والتدريبات لمنح اجسادهم القسط الكافي من الراحة ومن موسم رياضي كامل ولاسترداد الشوق والرغبة على التدريب والتنافس ومن واجبات هذه الفترة .

١. الابتعاد ومن حالة التوتر النفسي التي ترافق اجراء المباريات.
٢. اجراء الفحوصات الطبية.

ويمكن اجراء سفرة ترفيهية للاسترخاء وتخفيف التوتر النفسي وبذلك يفضل ان تحوي المرحلة الانتقالية فترة انتقالية يتم فيها الهبوط المتدرج بالجهد وفترة الراحة التامة التي يتم فيها الابتعاد عن التدريب.

الفصل الأول

الوحدة التدريبية

تعد الوحدة التدريبية اصغر وحدة تنظيمية للعملية التدريبية في اخراجها الجيد ومحتواها المنظم بحيث تصل الى مستوى متطور من التدريب بكرة القدم:

تمتلك كل وحدة تدريبية علاقة وطيدة مع بقية الوحدات التدريبية ولها ايضا علاقة مرتبطة بواقع المباريات السابقة والقادمة. ترتبط الوحدة التدريبية بالهدف الرئيس للعب وكيفية تحقيقه. يعتمد وقت استغراق الوحدة التدريبية على درجة تحضير اللاعب وعمره وعلى فترات التدريب الموسمية (اعداد - سباقات - انتقالية). ترتبط اهداف الوحدة التدريبية اليومية ومهامها وهيكلها بالاهداف الرئيسية التي يحتويها التدريب الاسبوعي والشهري والموسمي وتستغرق الوحدة التدريبية عند المبتدئين من ساعة الى ساعة ونصف وعند لاعبي المستويات العالية حوالي 2 - 3 ساعات (قبل الظهر وبعد الظهر) بمعدل وحدتين تدريبيتين في اليوم.

تتميز الوحدة التدريبية بالعدد المحدد للتمارين البدنية ونوعيتها وكذلك بحجم العمل وشدته. قوة الحوافز المؤثرة في الجهاز العصبي تظهر من خلال الشدة ووقت استغراقها وكذلك في نوعية التمارين التدريبية الجديدة المستخدمة.

صفة عمل الجهاز العصبي تتطلب اتباع القاعدة الآتية كلما كانت الاحمال التدريبية اكثر شدة قلت الواجبات الموضوعية امام المتمرنين. يكون تنفيذ عدة واجبات في الوحدة التدريبية الواحدة جائزاً في حالة كون الاحمال التدريبية المستخدمة غير كبيرة مع التأكيد على تغيير الحمل لكافة المجموعات العضلية عن طريق الاستخدام الجيد للراحة الايجابية والانتقال التدريجي من تمارين الى اخرى اصعب منها.

وتحتاج عملية ادارة الوحدات التدريبية وتنفيذها الى مدرب قادر على قيادة الفريق للوصول الى الاهداف الموضوعية امام الفريق من خلال استخدامه الطرائق والوسائل المساعدة وكذلك سرعة تكايفات لاعبي وقتهم ومواسفتهم والتالي استخدامه لكل

الظروف المحيطة بالفريق وتسخيرها لتطوير أداء الفريق وتصاعد قدرات لاعبيه ، كل هذا يتطلب مدرباً لديه القدرة على تسيير هذه العملية الصعبة من الجوانب بكافة خلال امكانياته وقدراته النظرية والعملية وقدرته على التأثير الإيجابي في لاعبيه .

المبحث الأول

محتوى الوحدة التدريبية

يختلف محتوى الوحدة التدريبية باختلاف الأهداف ويرتبط محتوى الوحدة التدريبية بما يأتي :

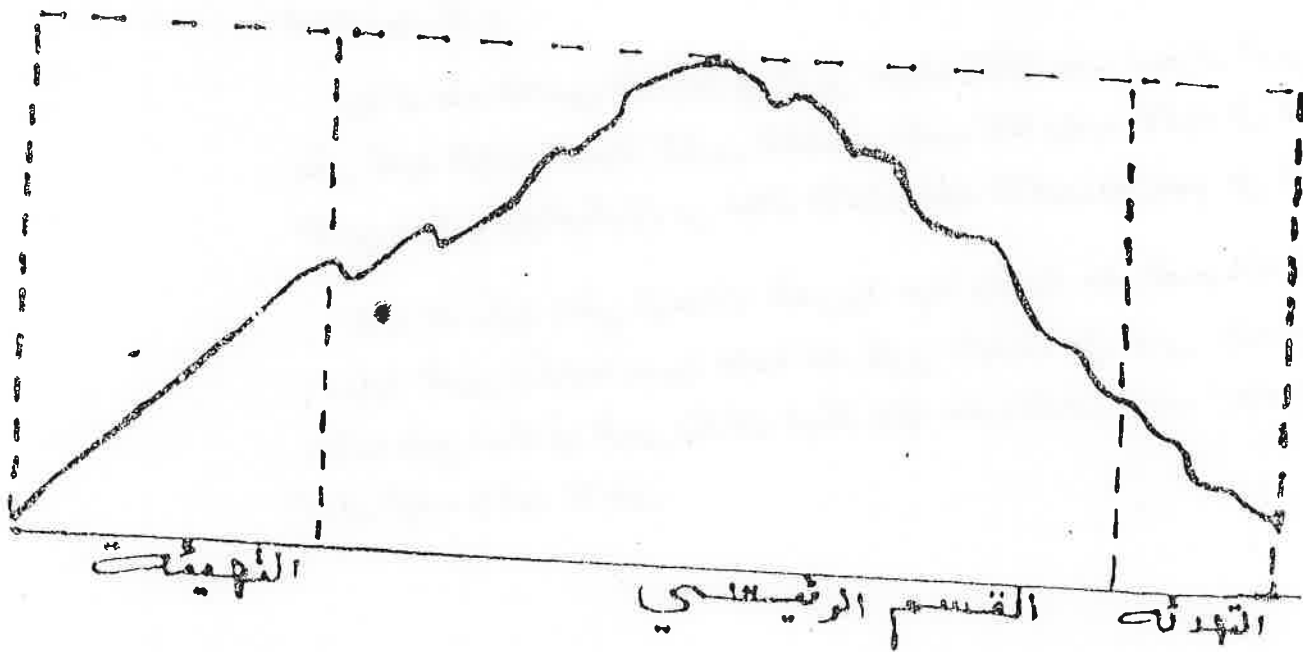
١. عمر اللاعب
٢. درجة اللاعب المتمرن (خبراته السابقة)
٣. الفترة التي تجري فيها الوحدة التدريبية (شتاء وصيفاً)
٤. وقت المباراة التالية عن الوحدة التدريبية وبعدها
٥. درجة التحضير البدني العام والمتخصص للاعبين
٦. الظروف العامة للاعبين (الاجتماعية والعائلية)
٧. الحاجة والمتطلبات الضرورية في مجال التخصص ضمن الفترة التي يوجد فيها التدريب.
٨. توافر الملاعب والمنشآت الرياضية وصلاحياتها.

تؤثر فترة التدريب الطويلة للوحدة التدريبية بدرجة كبيرة في شدة التمارين. كلما كانت التمارين أكثر فعالية وأكثر شدة وكان وقت التدريب أقصر، وهذه حقيقة توضح ان فعالية التمارين وشدها تقودنا الى اشكال مضمونة وهنا تنفيذ التدريبات لا يرتبط باشكال الوقت المخصص.

نوعية الوحدة التدريبية لا تعتمد على وقت استغراقها ولكن تعتمد بدرجة رئيسة على محتوى التمارين وجرعة الحمل وشدته. تكون الوحدة التدريبية القصيرة والفعالية ذات الشدة الكبيرة للتمارين اكثر تشويقا واكثر فائدة من التدريب الطويل والفعالة ذي الشدة الواطئة.

وعند التطرق الى المنحني الحقيقي (الخط البياني) لشدة الوحدة التدريبية يجب الانتباه الى السرعة المختلفة للتطور المورفولوجي والفلسلجي الخاص بالجسم وكذلك الاختلافات الكبيرة البدنية والنفسية لكل لاعب متمرن ليتوضح لنا تنظيم درجات الشدة. تبدأ الوحدة التدريبية غالبا بتمارين ذات جهد بدني معتدل من خلال التمارين التحضيرية في القسم الاول (للتهيئة). في هذا القسم يزداد منحني الشدة بسرعة. في القسم الرئيس للوحدة التدريبية يسير منحني الشدة بصورة تموجية (شدة - راحة - شدة) ويصل الى تحقيق القمة في منتصف الوحدة التدريبية.

يبدأ منحني الشدة بالهبوط من منتصف الجزء الرئيس للوحدة التدريبية عن طريق الاختيار المناسب وجرعة الملائمة للتمارين المنفذة كما في الشكل (رقم ١/)



الشكل ١/ - منحنى شدة

توجد اشكال مختلفة من الوحدة التدريبية المستخدمة ويتضمن محتواها على تمارين تنمية الاداء الفني والخططي والتمارين اللياقة البدنية بانواعها المختلفة مع الاخذ بنظر الاعتبار الفروقات بينها من حيث الحجم والتكرار. ومن فحص محتوى الوحدة التدريبية بان القسم الاول يتضمن تمارين التهيئة كتمارين الجري والتمارين البدنية وحركات القفز والتمريرات من الوقوف ومن الحركة واركاؤس سرعة التعجيل.

اما في القسم الرئيس فيتضمن الركض السريع وتمارين مهارة وخططية وتشكيلات لعب او تدريب دائري، اما القسم الثالث فتعطي تمارين التهدئة والاسترخاء.

يوضح النموذج الاتي خصوصية التدريب بحيث يدون في السجل اليومي وقد اعطي الرقم ٥٣ ليوم ١٩٨٨/٩/٢٣.

يجري التدريب على ملعب كرة القدم في الساعة الرابعة عصرا. اما هدف الوحدة التدريبية الرئيس فهو تثبيت التمارين المهارية الخططية المستخدمة في التمارين السابقة. ولتحقيق التدريب تكون الحاجة الماسة الى الادوات المناسبة (كرات قدم) - شواخص - اهداف وشبكة).

وبما ان عدد اللاعبين المشتركين في التمرين معروف وكذلك وقت استغراق التمرين فانه يمكن تحديد الوقت المضبوط للتمارين المنفذة في الملعب كافة ويجب الانتباه الى انسيابية التمارين وحركيتها (ديناميكيته) من خلال الانتشار الجيد للاعبين وتوزيعهم على الملعب. يجب ان يكون تنظيم الوحدات التدريبية جيدا وبخاصة عند الصعوبات المرتبطة بانسيابية التمارين وتكرارها بصورة خاصة عند تمارين التهديد على المرمى. ولنجاح ذلك يتطلب وضع شبكة في المرمى وكذلك شبكة عالية خلف الهدف لتجنب ابتعاد الكرات وتوفير الوقت والجهد للاعبين.

وعند تنفيذ الوحدة التدريبية يجب الانتباه الى العناصر المهمة الالية :-

١. التدرج بالتمارين.
٢. مراعاة القابلية الفردية للاعب المتمرن
٣. تصليح اشكال التمرين في اثناء تنفيذها
٤. استخدام عنصر التشويق والمحافظة على عنصر التسلية عند اللاعبين المتمرنين من وقت لآخر في اثناء الوحدة التدريبية.
٥. توضيح التمارين وعرضها بصورة جيدة وبطيئة وضرورة تكرارها عدة مرات.
٦. اتباع الطرائق الصحيحة لاصلاح الازخطاء وتلافيتها (تجري في الوقت الملائم وغالبا ما يكون قصيرا وسهلا).
٧. التهيئة الجيدة لجميع عضلات الجسم واجهزته الداخلية للعمل.

كيفية كتابة الوحدة التدريبية واجتيازها

نموذج مخطط لتدريب وحدة تدريبية ومحتواها

الوقت	محتوى الوحدة التدريبية	الملاحظات
المكان : ملعب كرة القدم الشدة : متوسط الهدف : تطوير الناحية المهارية - الخططية مخطط رقم / ٥٣		
١٥-٢٠ دقيقة	التجميع - تسجيل أسماء الحضور - توضيح هدف التمرين ١. الاحماء :- تمارين رجلين متنوعة - نثي الركبتين ودها - تمارين نثي جذع ، فتل الجذع) تمارين من الركض مع دوران الذراعين ورفع الرجلين) - تمارين القفز المختلفة انطلاقات تعجيل وانطلاقات سريعة	التأكيد على مبدأ التدجج في تمارين الاحماء
٤٠ دقيقة	٢. التمارين المهارية - الخططية أ. مناولات الكرات في أزواج من دون حجاب ، مع الركض على طول الملعب ب. مناولات الكرات في أزواج مع تبادل المراكز ج. تمرين للعب الصغير ٣ ضد ١ في الوسط (بوجود حامي الهدف د. تمارين للعب الصغير ٤ ضد ٢ في ساحة مدورا (في منطقة الجزاء أو الدائرة الوسطية) هـ. تمارين تهديف على حامي الهدف (لاعبان طهرهما على الهدف ، المدرب يرمي الكرة خلفها ، الدوران والانطلاق ثم الصراع حول الكرة - دحرجة الكرة ثم مناولة جدارية مع اللاعبين التعاقب والتهديف - تهديف الكرة الرمية من الزميل الواقف خلف الهدف - لعب مناولات ٢ ضد ١ ثم التهديف	التقسيم الرئيس يتضمن الاداء الفعال والاكثر ديناميكية وشدة
٣٠ دقيقة	٣. اللعب التعليمي ١٥x٢ دقيقة ، يتضمن أ. اللعب مع لسة واحدة ثم من لستين في الشوط الاول ب. اللعب الاعتيادي في الشوط الثاني ج. التهديف بشرط من خارج منطقة الجزاء وبوجود حامي الهدف	ذكر المدرب على تفصيل الخطوات
١٠ دقائق	٤. تمارين نهائية أ. فريجات جزاء كمنافسة بين اللاتين ب. هروقة وشطي مع تمارين تنفس	استعمال تنفس المرح في هذا الجزء

المبحث الثاني

اهمية الوحدة التدريبية

تتم اهمية الوحدة التدريبية في كيفية ادارتها واخراجها من قبل المدرب واللاعبين .
فالتحضير الجيد لكل وحدة تدريبية من حيث محتواها واهدافها وتنوعها كفيل بنجاحها.

ان اهمية الوحدة التدريبية تصبح اكثر فعالية اذا ما تم تخصيص الوقت المناسب لها مع توفر اللاعب الجيد. عندما تكون محتويات التدريب مألوفة وسبق وان تدرّب اللاعبون عليها ولا تحتوي على تمارين جديدة فان زمن الوحدة التدريبية هذه يكون عددا محدودا نسبيا وعلى العكس اذا كانت محتويات الوحدة التدريبية غير مألوفة وتحتوي على نواحي ومعلومات خطئية وفنية جديدة فان وقتها سيستغرق مدة اطول ويحتاج الى توضيح وتكرار لهذه التمارين ويجب الانتباه الى مدة التدريب . واما مدة الاعداد فتحتاج الى فترات يومية طويلة لما تنصف به من تمارين للمطاولة وقطع مسافات طويلة من الركض وتنفيذ تمارين القوة وبقية عناصر اللياقة البدنية. اما في فترة السباقات فهي تعتمد على المباراة وموقعها في الاسبوع .
اما في الفترة الانتقالية فان الوحدة التدريبية تأخذ طابعا ترويجيا بعيدا عن الجهد البدني والنفسي وهنا تأخذ الوحدات التدريبية طابعا مرحا ويقع على المدرب دور كبير في انجاح هذه الوحدات التدريبية وتحقيق اهميتها التربوية والنفسية والبدنية.

يجب المحافظة على سلامة اللاعبين من التعرض للاصابات خلال التدريب ويمكن اتباع الوسائل الملائمة المهمة الاتية :-

1. التحضير الجيد للوحدة التدريبية من حيث الطرائق المستخدمة (اختبار التمارين وتنظيمها)
2. اتباع النظام والجدية في التدريب من قبل اللاعبين، وتجنب المزاح
3. تنظيم الحماية الذاتية للاعبين من خلال التمارين الصعبة وبخاصة عند استعمال الاجهزة والادوات.
4. تأمين سلامة اماكن التدريب وسلامة الاجهزة والادوات.

٥ . ارشاد وتوجيه اللاعب المتعلم الى ضرورة الانتباه والتصرف بحذر عند تنفيذ التمارين
٦ : تصليح الاوضاع الخاطئة للجسم خصوصا عند استعمال الاجهزة وادوات الانتقال تجنبنا
من التعرض الى تشوهات في الجسم.

ان هذه الوحدة التدريبية تتطلب من المدرب التنوع في التمارين وذلك بحيث تملك
اهدافا متقاربة وذلك تجنبنا من حدوث الملل والضجر عند اللاعبين. وهذا يعني ان المدرب
لايبالغ في تنوع التمارين ولكن القصد هو الانتقال الى تمارين اخرى بعد الحصول على
عملية تثبيت كل تمرين.

المدرّب الناجح يراعي الحالة النفسية وبخاصة بعد التمارين التي تتطلب مجهودا كبيرا
وتعبا واضحا لدى اللاعبين.

يجب ان يسود الوحدة التدريبية النظام الناجح والاخراج الجيد لكي تتمكن من
تحقيق اهدافها.

أنواع وأشكال الوحدات التدريبية

أنواع

١:٥:٦ الوحدات التدريبية

تعتبر الوحدات التدريبية الأداة الرئيسية المستعملة في تنظيم العملية التدريبية .
في الوحدة التدريبية يمكن للمدربين أن يأخذوا رأي الرياضيين ومشاركتهم في وضع
مفردات الوحدة التدريبية التي من واجباتها تنمية أو تحسين واحد أو أكثر من عوامل
التدريب . هذا وان هناك أنواع من الوحدات التدريبية وهي :

١- الوحدات التدريبية التعليمية : يتضمن الواجب الرئيسي لهذه الوحدة تعليم
واكتساب مهارات أو أداء خدطي جديدين . فمثل هذه الوحدة يصممها المدربون
بشكل بسيط جدا . فبعد أن يشرح المدربون أهداف الوحدة التدريبية ويقوم
الرياضيون بأداء تمارين الإحماء في قسم المقدمة ، فإن الوقت المتبقي من زمن
الوحدة التدريبية سيكون مخصصا لتعليم واكتساب مهارة فنية معينة . أما في
الدقائق الأخيرة الباقية من زمن الوحدة سيكرسه المدربون لتوضيح بعض

الملاحظات المتعلقة حول ما إذا تم تحقيق الرياضي للواجب التدريبي المطلوب منهم ام لا يتم تحقيقه .

٢ ■ الوحدات التدريبية الإضافية : وتعزى إلى التعليم الإضافي الذي من خلاله يحاول الرياضيون تحسين أداء مهاراتهم الفنية . فمثلا هذه الوحدات تكون اكثر استخداما من قبل الرياضيين المبتدئين ، خصوصا الذين يكون تحسين الاداء الفني عاملا مهما فوقا لديهم .

٣ ■ الوحدات التدريبية المخصصة لاتقان مهارة معينة : تصمم هذه الوحدات لتدريبية فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل ادائهم المهاري المستوى المقبول . مثل هذه الوحدات التدريبية يكثر استعمالها في تدريب رياضيي المستويات العالية ، اذ يحاول الرياضيين اتقان ادائهم الفني ، الخططي او اعدادهم البدني والبراعة فيه .

٤ ■ الوحدات التدريبية التقويمية: تبنى هذه الوحدات التدريبية من اجل اجراء الاختبارات للرياضيين او اجراء السباقات التجريبية او الاستعراضية للاعب الفرقة وبعض الالعاب الفردية طبقا لخطة التدريب الموضوعية وبصورة دورية ، وذلك من اجل تقويم مستوى الاعداد المتحقق ايضا في مرحلة تدريبية معينة . ضمن واجبات هذه الوحدات القيام بعملية الاختيار النهائي لاجزاء الفريق ، عمل التجانس بين اعضاء الفريق ، فضلا عن قيام المدربين بعملية اختبار واحد او اكثر من عوامل التدريب .

٦ : ٥ : ٢ : أشكال الوحدات التدريبية

يمكن ان تنظم او تصمم الوحدات التدريبية بعدة اشكال من اجل التوفيق بين

مجموعة من الرياضيين والافراد . هذه الاشكال كما يأتي :

١ ■ الوحدات التدريبية الجماعية: تنظم هذه الوحدات لرياضيين عدة ، وليس من

الضروري ان تنظم لرياضيين يشتركون في الالعاب الفرقة فقط لان الرياضيين

من الانعاب والفعاليات الرياضية الفردية يمكن ان يتدربوا سوية وبصورة
جماعية ايضا. وفيما يتعلق الامر بمبدأ الفردية في التدريب فان مثل هذه
الوحدات لها بعض السلبيات مثل عدم معاملة الرياضيين طبقا لقدراتهم الفردية ،
مميزات تعلم كل رياضي وخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة . ان
الصفة المميزة الرئيسية لهذا الشكل من الوحدات التدريبية هي تطوير العلاقة
الروحية بين اعضاء الفريق (خصوصا تأثيرها قبل السباقات المهمة)، وكذلك
تطوير الصفات النفسية المتمثلة بالصفات الارادية .





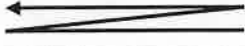





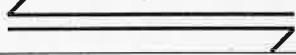




٣ < الوحدات التدريبية الفردية: تسمح هذه الوحدات للمدربين بالتركيز وحل
مشاكل كل رياضي انفراديا ذات الطبيعة البدنية او النفسية . كما ويمكن من
خلال تنفيذ مثل هذه الوحدات وضع قيم ونسب مكونات الحمل التدريبي بصورة
فردية ، ضبط وتنظيم اداء المهارات طبقا لخصائص او مميزات كل رياضي
انفراديا ، وكذلك تعطي ايضا مجالا كافيا لخلق روح الابداع عند الرياضي .
فمثل هذه الوحدات التدريبية تكون لها فوائد كبيرة ، على الاكثر اثناء المرحلة
الاعدادية من خطة التدريب السنوية ، في حين يمكن للمدربين قبل مرحلة السباق
من استعمال اشكال اخرى من الوحدات التدريبية المناسبة .

٤ ■ الوحدات التدريبية المختلطة : هذه الوحدات خليط من وحدات التدريب الفردية
ووحدات التدريب الجماعية . فخلال القسم الاول من تنفيذ الوحدات التدريبية
المختلطة يقوم جميع الرياضيين باداء تمارين الاحماء سوية (بصورة جماعية)،
بعد ذلك ، وفي القسم الرئيسي من هذه الوحدة يواصل الرياضيون تنفيذ خطة
الوحدة التدريبية الخاصة بكل واحد منهم طبقا لاهدافهم الخاصة . اما في نهاية
القسم الختامي من هذه الوحدة يجتمع الرياضيون مرة اخرى لاداء تمارين
التهدئة .

٤ ■ الوحدات التدريبية الحرة: تنظم هذه الوحدات على الاكثر لنوع خاص من الرياضيين المتقدمين ورياضيو المستويات العالية . فعلى الرغم من ان مثل هذه الوحدات تقلل من سيطرة المدربين على ادارة العملية التدريبية لمثل هؤلاء الرياضيين ، الا انها تطور الوعي والشعور التام من قبل الرياضيين بالاشتراك ، الالتزام والاستمرار في التدريب بصورة فعالة ، وتحفزهم على الاستقلال الذاتي ، وكذلك تنمي عملية النضج لدى الرياضيين لحل الواجبات التدريبية التي تكون مفيدة جدا اثناء الاشتراك في السباقات عندما لا يكون المدربين موجودين لمساعدتهم .

ملحق (١٤)

العلامات المستخدمة في التمارين (١)

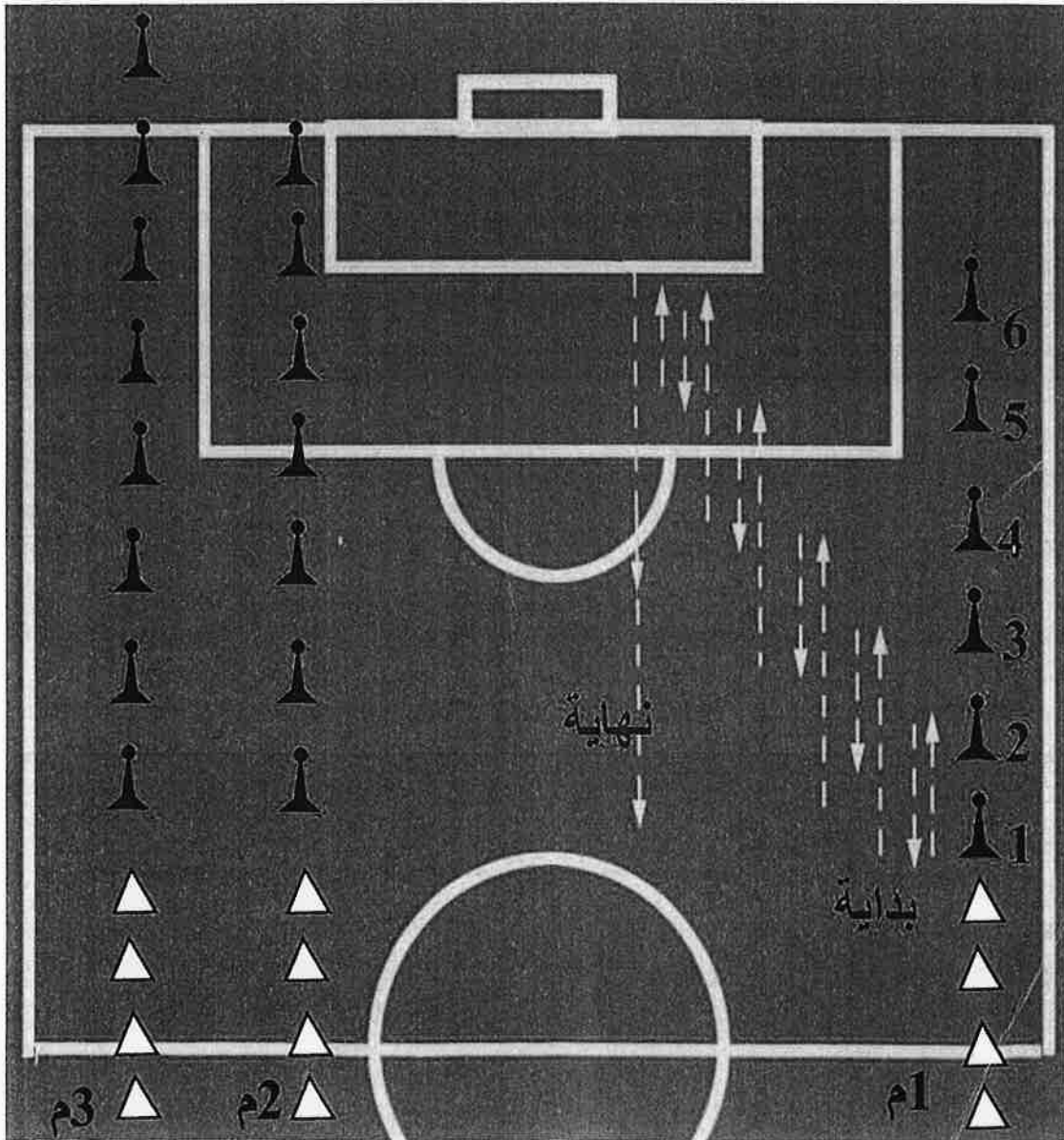
	حركة اللاعب بدون الكرة
	حركة اللاعب مع الكرة
	حركة الكرة الارضية (تمرير)
	حركة الكرة العالية (تمرير)
	مراوغة وخداع
	لاعب مهاجم
	لاعب مهاجم مع الكرة
	لاعب مدافع
	الكرة
	تهديف
	مناولة مرتدة (ذبل باص)
GK	حارس مرمى
T	مدرب
A	مساعد مدرب (١)
B	مساعد مدرب (٢)
	علم
	قمع او شاخص
	حاجز
	رمح

ملحق (١٥)

التمارين البدنية

تمرين (١) تطوير تحمل السرعة :

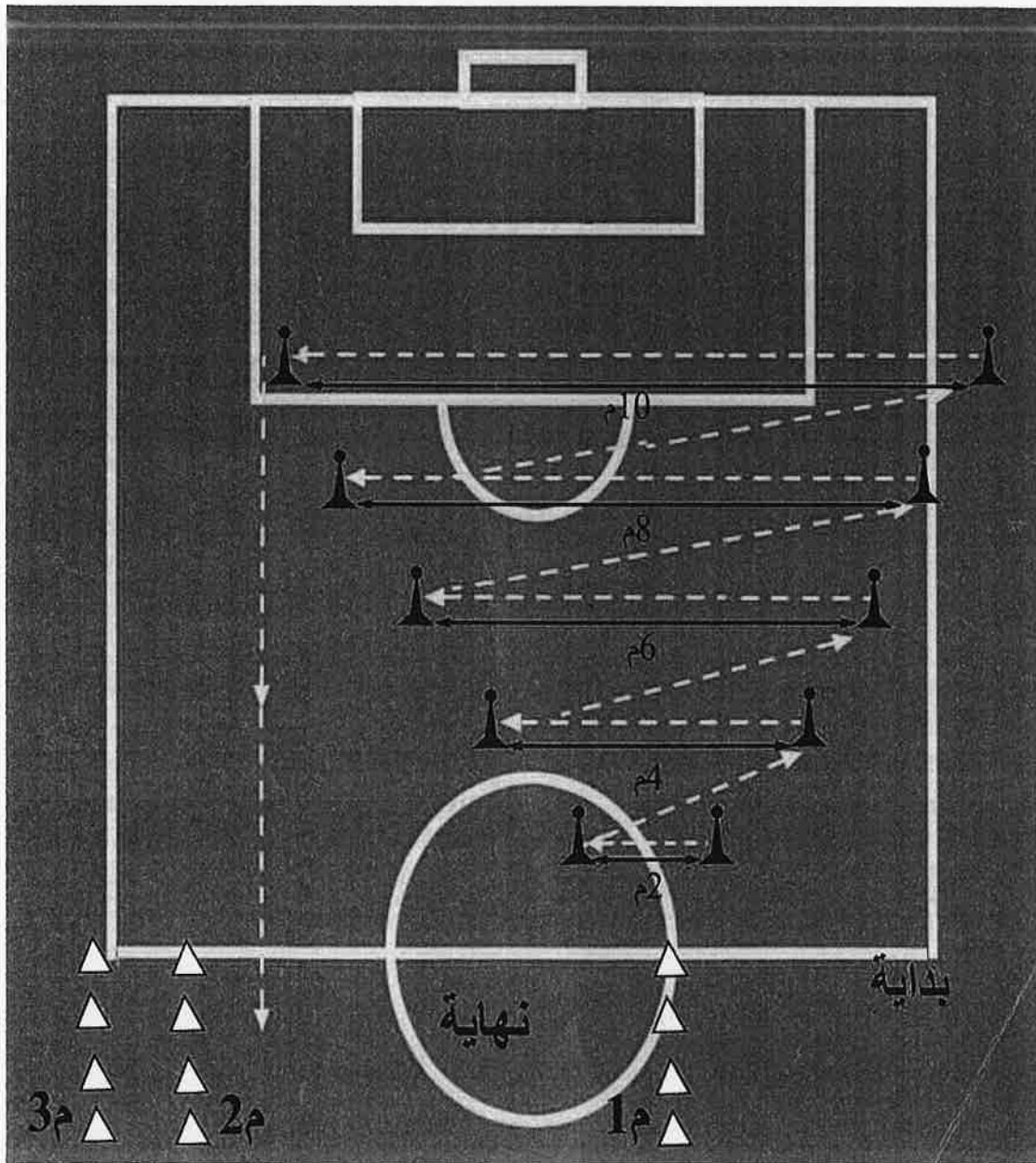
الركض بين الشواخص بشكل مستمر وبسرعة ، المسافة بين شاخص وآخر (٢م) ،
يركض اللاعب من الشاخص (١) الى الشاخص (٢) ثم يعود الى الشاخص (١) ، ثم
يركض الى الشاخص (٣) والعودة الى الشاخص (٢) ، ثم يركض الى الشاخص (٤)
والعودة الى الشاخص (٣) ، ثم يركض الى الشاخص (٥) وهكذا ثم نهاية التمرين . (١م)
: (٦شواخص) (٢م : ٧ شواخص) (٣م : ٨ شواخص) .



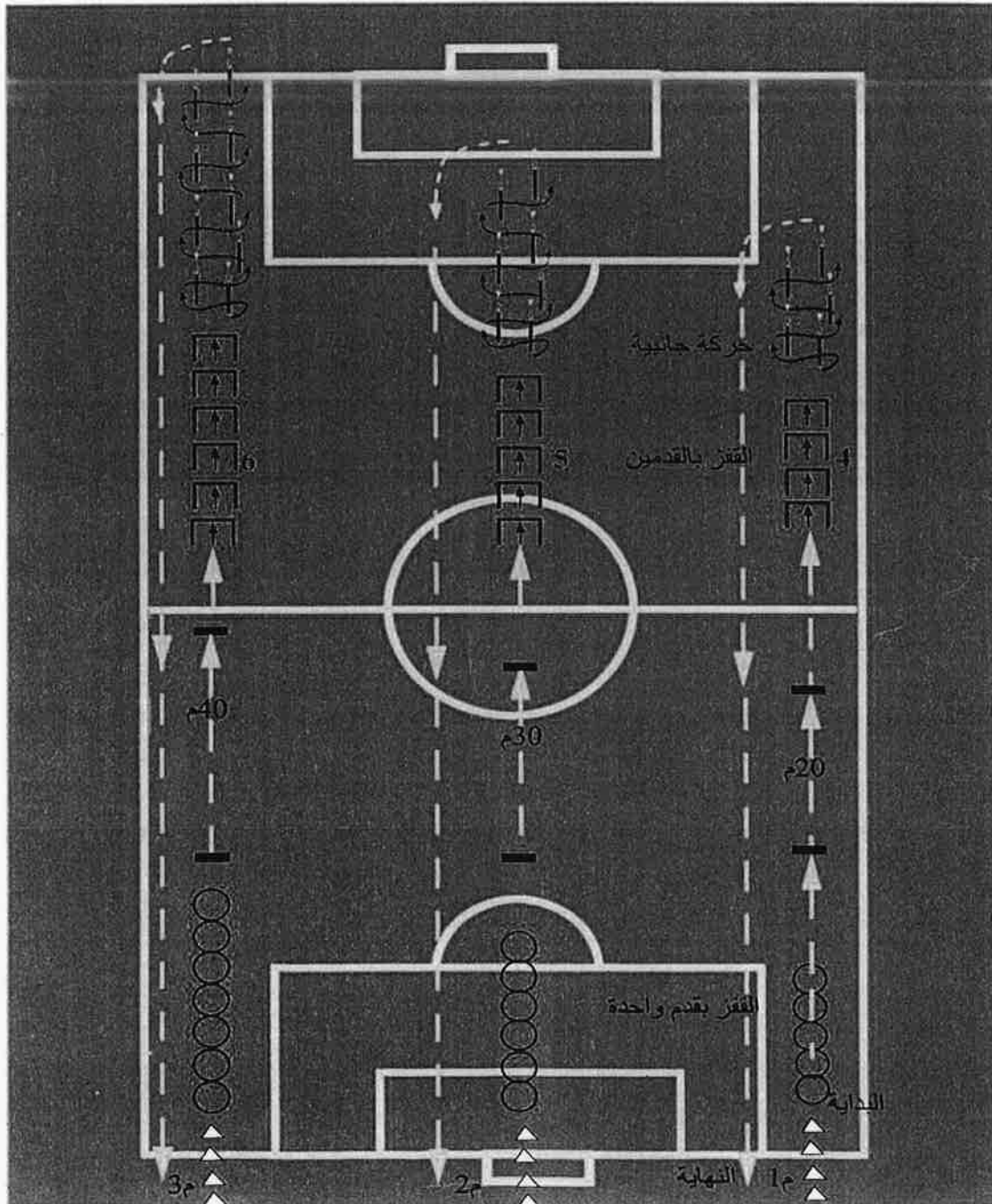
تمرين (٢) تطوير تحمل السرعة :

الركض بين الشواخص بشكل مستمر وبسرعة ، المسافة بين الشاخص الاول والثاني (٢م) ، المسافة بين الشاخص الثالث والرابع (٤م) ، المسافة بين الشاخص الخامس والسادس (٦م) ، المسافة بين الشاخص السابع والثامن (٨م) ، المسافة بين الشاخص التاسع والعاشر (١٠م) ، ثم نهاية التمرين بدون كرة وبالكرة .

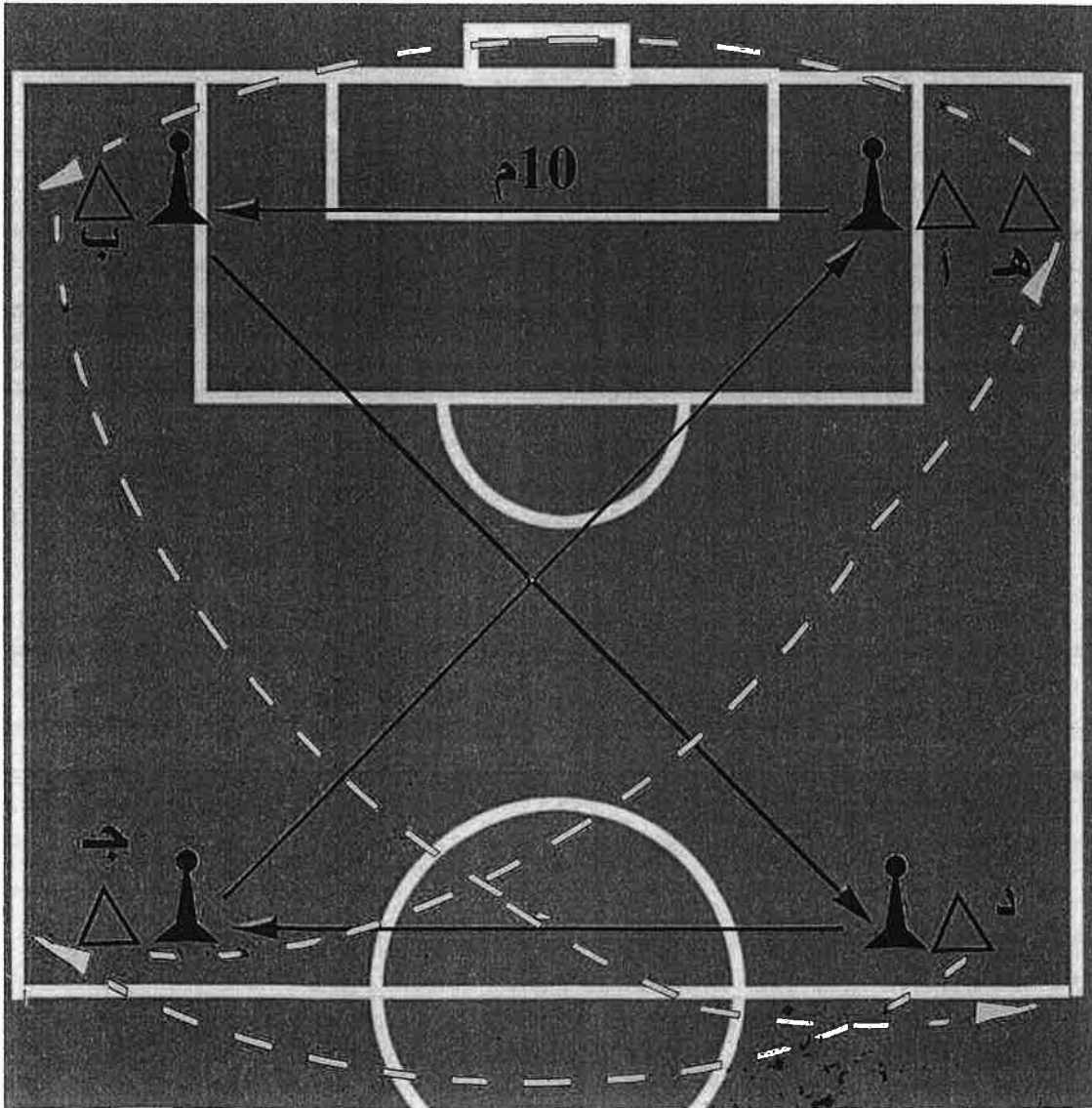
(١م : ١٠م) (٢م : ١٢م) (٣م : ١٤م)



تمرين (٦) تطوير رشاقة + القوة المميزة بالسرعة + تحمل قوة + تحمل سرعة :
 يقف اللاعبون على خط المرمى بداية الملعب على شكل ثلاث مجاميع (٣م، ٢م، ١م)
 يقوم اللاعبون بالقفز داخل (٥ ، ٦ ، ٧) دوائر بقدم واحدة ، ثم الركض السريع لمسافة
 (٢٠ ، ٣٠ ، ٤٠) متر ، ثم القفز بالقدمين فوق (٤ ، ٥ ، ٦) حواجز ارتفاع كل حاجز
 (٢٥سم) ، ثم الحركة الجانبية بين (٥ ، ٧ ، ٩) رماح مثبتة على الأرض ، ثم تكملة
 مسافة الملعب والعودة بالهرولة الخفيفة الى بداية الملعب .

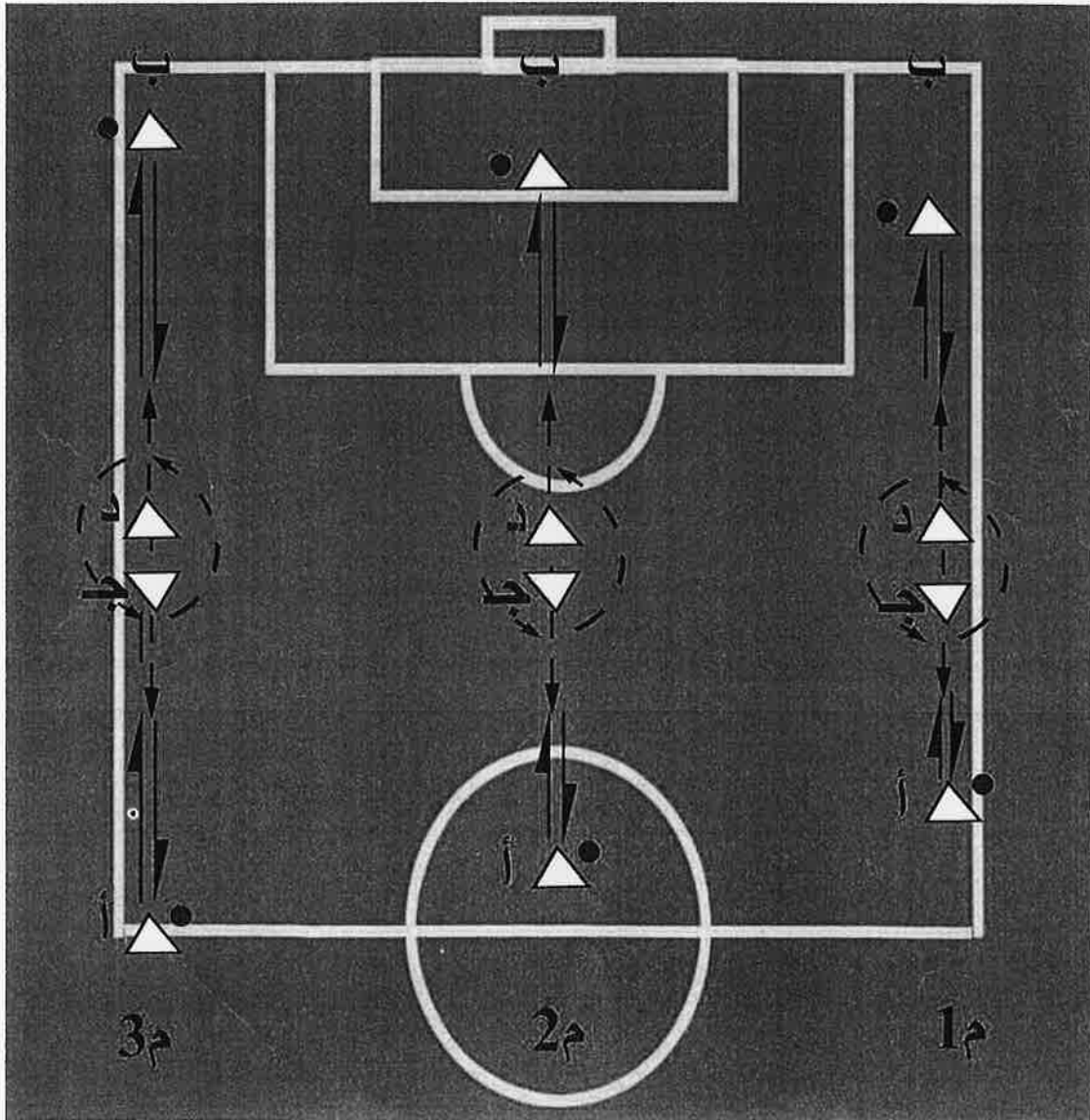


تمرين (١٤) تطوير مهارة الدرجة + المناولة + الإخماد + تغير المراكز للاعبين :
يقف اللاعبون على شكل ثلاث مجاميع (١م ، ٢م ، ٣م) ، تقف كل مجموعة على شكل مربع (أ) يقابل (ج) و(ب) يقابل (د) المسافة بينهما (١٠ ، ١٢ ، ١٤) متر ، يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة الى الامام الى اللاعب (ب) ثم التحرك خلفه بسرعة ، وكذلك يقوم اللاعب (ب) بمناولة الكرة قطرياً الى اللاعب (د) ثم التحرك خلفه بسرعة ، وكذلك يقوم اللاعب (د) بمناولة الكرة الى الامام الى اللاعب (ج) ثم التحرك خلفه بسرعة وبدوره يقوم اللاعب (ج) بمناولة الكرة قطرياً الى اللاعب (هـ) والتحرك خلفه وبسرعة وهكذا ، يكرر التمرين للمجموعات الثلاث لعدد من المرات وفق الزمن المحدد .



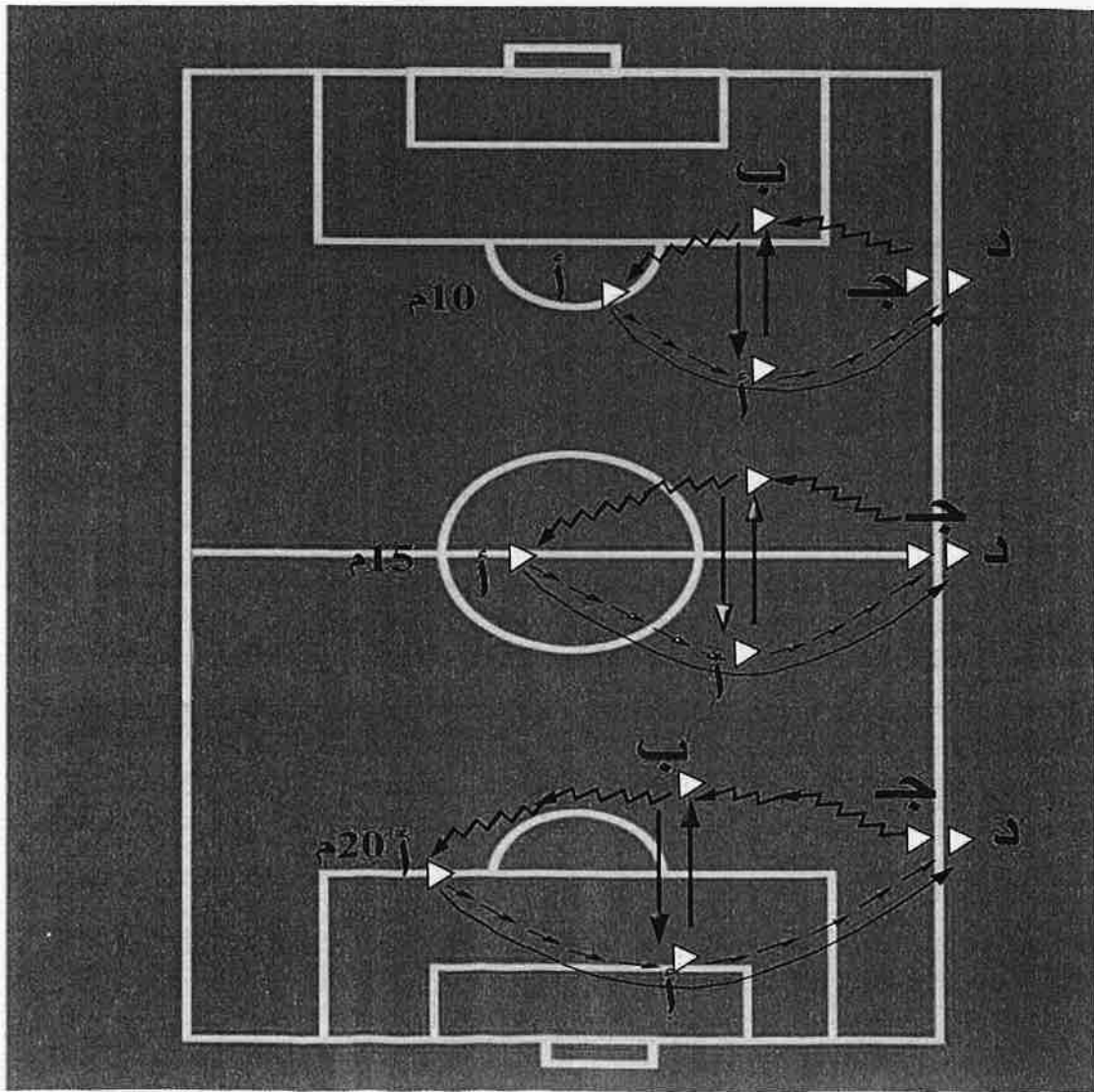
تمرين (١٥) تطوير مهارة المناولة الأرضية + الإخماد + تغير الاتجاه :

يقف اللاعبون على شكل ثلاث مجاميع (١م ، ٢م ، ٣م) ، تقف كل مجموعة في مساحة (٢٠ × ١٠) متر بوجود كرتين ، يقف اللاعب (أ) مقابل اللاعب (ب) والمسافة بينهما (١٦ ، ١٨ ، ٢٠) متر ومع كل منهما كرة ، ويقف اللاعبان (ج) و(د) في منتصف المسافة بينهما على ان يواجه (ج) اللاعب (أ) ، و(د) اللاعب (ب) ، عند إشارة البدء يركل اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ج) وفي الوقت ذاته يركل اللاعب (ب) الكرة الى اللاعب (د) ، يرد كل من (ج) و(د) الكرة إليهما ويستدير (ج) و(د) ثم التقدم الى الإمام لاستلام الكرة من اللاعب المعاكس ، يكرر التمرين للمجموعات الثلاث لعدد من المرات وفق الزمن المحدد .



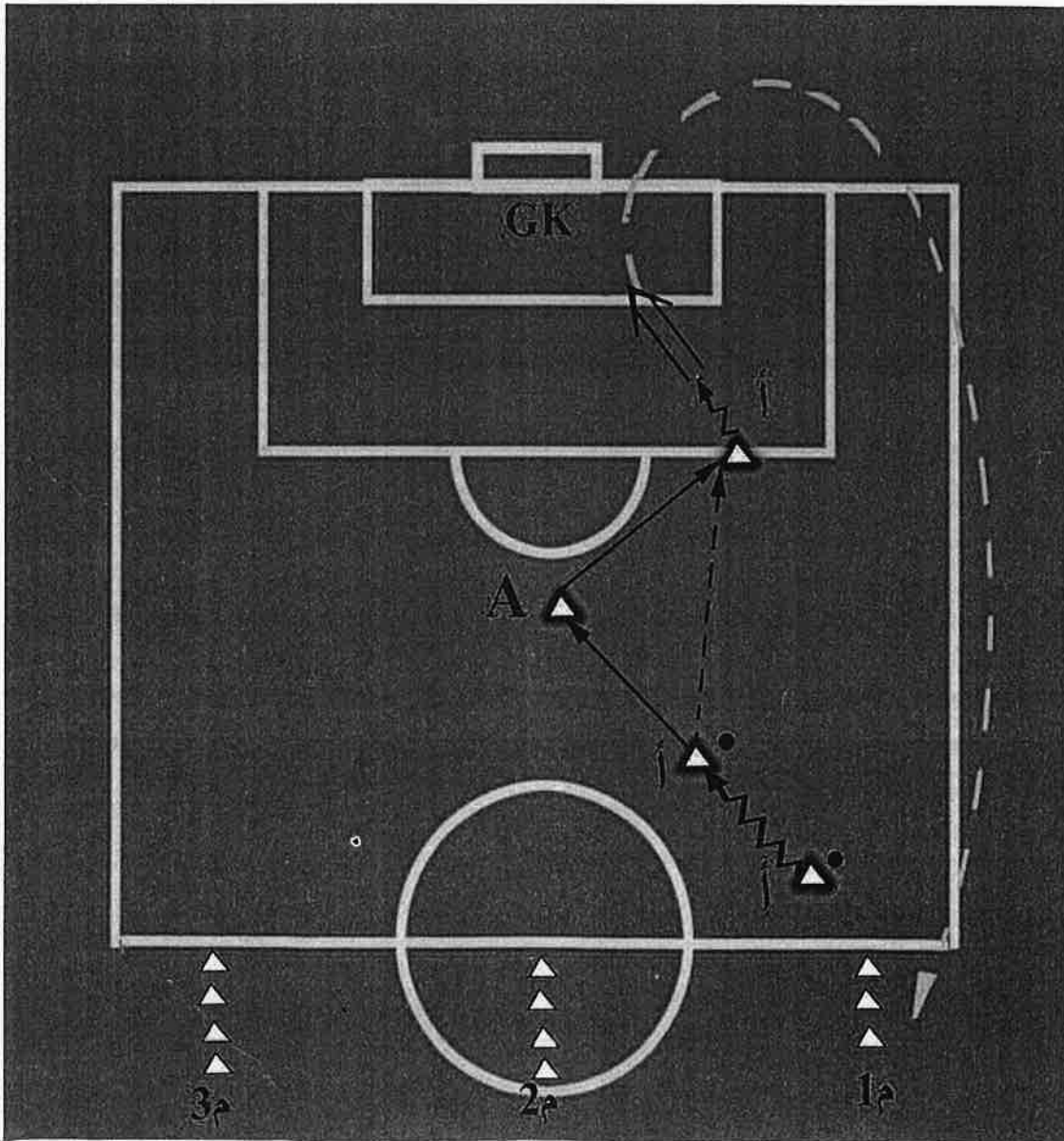
تمرين (٤) تطوير مهارة الدرجة+ المناولة دبل باص+ المناولة العالية+الإخماد :

يقف اللاعبون على الخط الجانبي على شكل ثلاث مجاميع (م ، ٢م ، ٣م) ، يقف اللاعبون (أ ، ب ، ج ، د) لاعب خلف الاخر ، يقوم اللاعب (أ) بدرجة الكرة الى مسافة (١٠ ، ١٥ ، ٢٠) متر ثم مناولة الكرة عالية الى اللاعب (ب) ، يقوم اللاعب (ب) بدرجة الكرة ثم لعب الكرة مع اللاعب (أ) دبل باص ثم الدرجة ولعب الكرة عالية الى اللاعب (ج) ، الذي يقوم بدوره بدرجة الكرة ثم لعب الكرة مع اللاعب (ب) دبل باص ثم الدرجة ولعب الكرة عالية الى اللاعب (د) وهكذا ، يكرر التمرين مع زيادة عدد الدبل باص مع اللاعبين لعدد من المرات (١م = ٣٠ ، ٢م = ٣٥ ، ٣م = ٤٠) ثانية وفق الزمن المحدد .



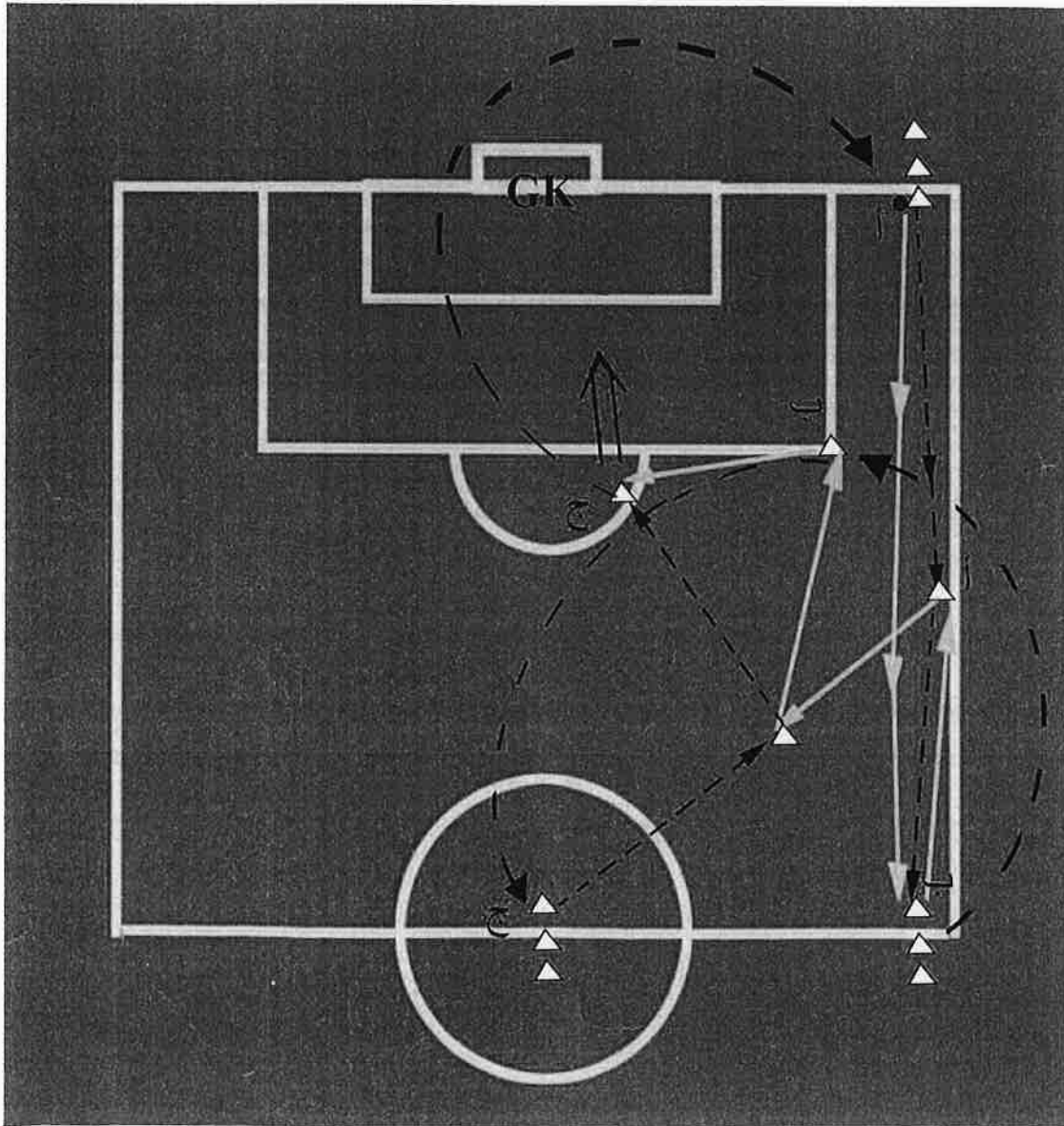
تمرين (٢٨) تطوير مهارة الدحرجة والمناولة والتهديف :

يقف اللاعبون على خط المنتصف على شكل ثلاث مجاميع (١م ، ٢م ، ٣م) ، يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة ثم المناولة الى مساعد المدرب (A) الذي يقف على قوس الجزاء الذي يقوم بإعادة الكرة بمناولة مرتدة (دبل باص) الى اللاعب نفسه (أ) في منطقة الجزاء يقوم اللاعب (أ) بالتهديف على المرمى بوجود حار المرمى (GK) ، ثم الرجوع بالهرولة خلف المجموعة الى منطقة المنتصف ، ثم اللاعب (ب ، ج ، د) يكر اللاعب التمرين (١م=٦ ، ٢م=٧ ، ٣م=٨) مرات ، (١م) من جهة اليمين ، و(٢م) من الوسط ، و(٣م) من جهة اليسار ، مع تغير المراكز .

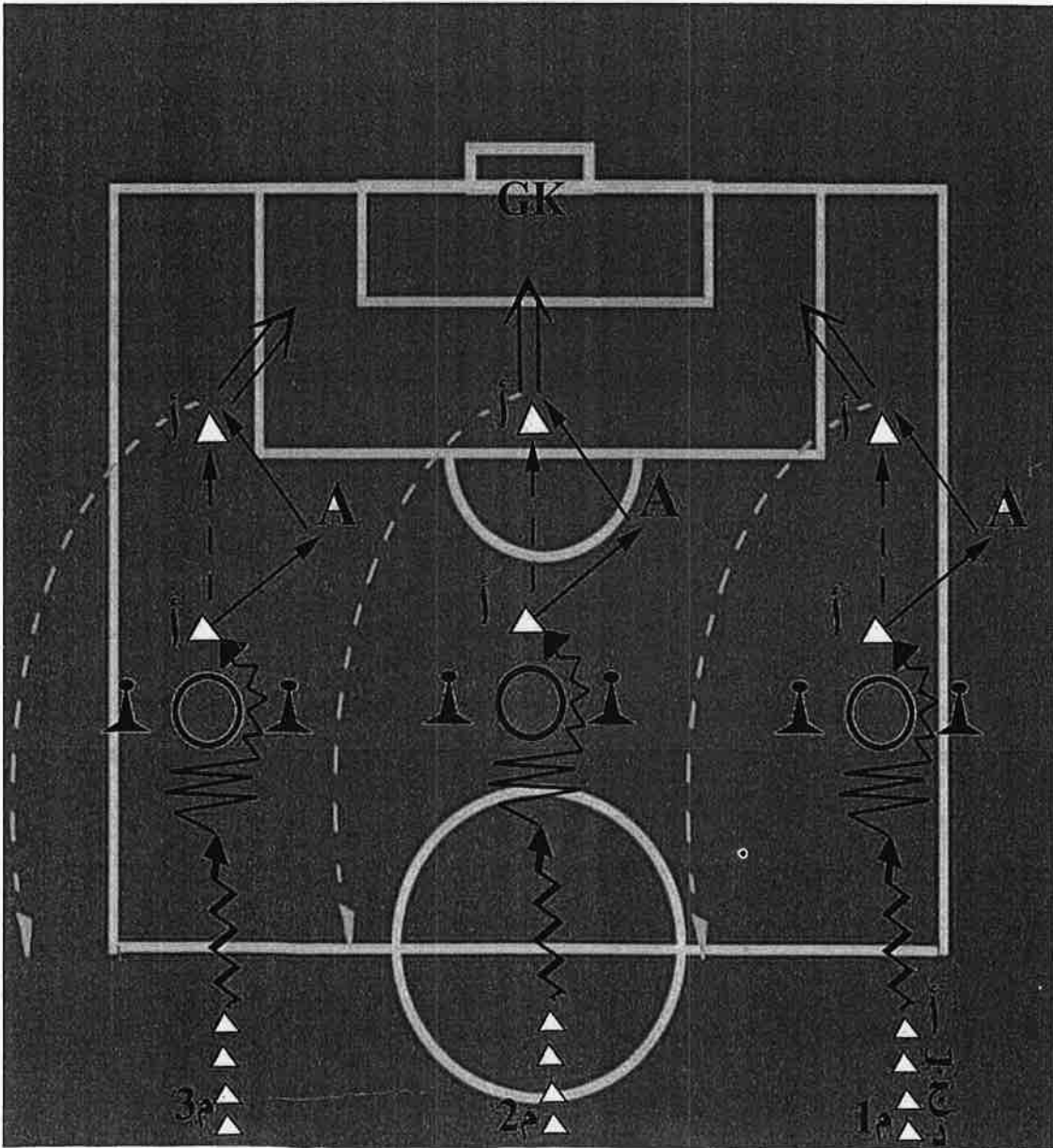


تمرين (٣٢) تطوير مهارة المناولة والتهديف :

يقف اللاعبون في منتصف الملعب على شكل ثلاث مجاميع (١م ، ٢م ، ٣م) ،
مجموعة بالقرب من علم الزاوية ومجموعة بالقرب من خط المنتصف ومجموعة بالقرب
من نقطة المنتصف ، يقوم اللاعب (أ) بمناولة الكرة الى اللاعب (ب) ثم يعيد اللاعب
(ب) الكرة الى اللاعب (أ) الذي يناولها بدوره الى اللاعب (ج) الذي يقوم بمناولة الكرة
الى اللاعب (ب) ثم يقوم اللاعب (ج) باستلام كرة من اللاعب (ب) للتهديف على
المرمى بوجود حارس مرمى (GK) ، ثم يتم تغير المراكز بين اللاعبين يكرر اللاعب
التمرين (١م=٦ ، ٢م=٧ ، ٣م=٨) مرات حسب المجموعات .



تمرين (٣١) تطوير مهارة الدرجة والمراوغة والخداع والمناولة والتهديف :
يقف اللاعبون على خط المنتصف على شكل ثلاث مجاميع (١م ، ٢م ، ٣م) ، يقوم
اللاعب (أ) بحركة الدرجة ثم مراوغة لاعب مدافع بين شاخصين ثم مناولة الكرة الى
مساعد المدرب (A) الذي يقوم بإرجاع الكرة مناولة مرتدة (دبل باص) الى اللاعب نفسه
(أ) أمام نقطة الجزاء الذي يقوم بالتهديف على المرمى بوجود حارس مرمى (GK) ، ثم
الرجوع بالهرولة خلف المجموعة مع تغير المراكز ، ثم اللاعب (ب ، ج ، د) يكرر
اللاعب التمرين (١م=٦ ، ٢م=٧ ، ٣م=٨) مرات ، مرة من جهة اليمين ومرة من الوسط
ومرة من جهة اليسار .



١١١٠
 ١٤٧ ن/د - ١٨٥ ن/د
 ٧٥ - ٩٥%
 التعاون بين اللاعبين
 تطوير:
 * القوة المميزة بالسرعة

زمن الوحدة: ١١٠
 التنبؤ: ١٤٧ ن/د - ١٨٥ ن/د
 الشدة الكلية للتمرين:
 الأهداف التربوية:
 الأهداف التدريبية:

رقم الوحدة: ١١٠
 الأسبوع: الثامن
 اليوم: الخميس
 التاريخ: ٢٠١٢/١٢/٦
 الوقت: ٢.٣٠ عصراً

الملعب: ملعب نادي ديبالى بكرة القدم

الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	نقبض ٣م	شدة ٣م	نقبض ٢م	شدة ٢م	نقبض ١م	شدة ١م	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي للراحة	الراحة بين المجموع	الراحة بين التمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	معدل	معدل	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن القسم	القسم
خصائص بالمدرّب	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين إحصاء علم	٥٢٠	التحصيري
يتم شرح التمرين من قبل الباحث	١٢٦ ن/د	٨٥%	١٥٦ ن/د	٨٠%	١٤٦ ن/د	٧٥%	٢٦٠٠-٤٢٠	٣٣٠٠-٢٢٠	٢٦٠	٢٦٠-٤٠	٣٣٠٠-٢٠٠	٥	٢٦٠-٤٠	تمارين مهارية تمرين (٢٧) ملحق (١٦)	٥١٠	الفرقة
يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	١٧٦ ن/د	٩٠%	١٢٦ ن/د	٨٥%	١٥٦ ن/د	٨٠%	٢٦٠٠-٤٧٠	٣٣٢٠-٢٦٠	٢٨٠	٢٤٠-٣٠	٢٧٨٠-٢١٠	٧	٢٤٠-٣٠	تمارين (٣٥) ملحق (١٦) تمرين (٣٨) ملحق (١٦)	٥٣٠	الرئيسي
خاص بالمدرّب	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	تطبيقات خطية	٥٣٠	الرئيسي
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	معرفة نظرية	٥٥	الرئيسي
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	إعداد نفسي	٥٥	الرئيسي
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين تهيئة	٥٥	الرئيسي
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين استرخاء	٥٥	الرئيسي

(الدفاع)

تنظيم حركات اللاعبين ضد هجوم الفريق الآخر وهذه العملية تضمن إفشال هجوم الفريق الآخر والانتقال من الدفاع إلى الهجوم .

المبادئ الأساسية في الدفاع :

1. مساهمة جميع اللاعبين في الدفاع .
2. مراقبة جميع مهاجمي الفريق في المناطق الخطرة القريبة من المرمى .
3. الالتزام الدقيق بالتغطية الصحيحة والتغطية المتبادلة.
4. توجيه الملاحظات ويقوم بهذا الدور اللاعب الأقرب إلى الهدف.
5. استخدام مصيدة التسلل.
6. تغطية المرمى وبسرعة عند التهديد على المرمى .
7. التراجع بالمناورة.
8. التحرك خارجا بسرعة بعد أن يقوم الدفاع بكسر هجوم الخصم والاستحواد على الكرة .
9. تغطية المدافع الآخر في الدفاع الجيد التنظيم إذا ما هزم احد المدافعين يكون مسند بلاعب آخر بينما يقوم هو باستعمال التغطية على جانب الهدف.
10. أجبار المهاجمين في التحرك للخارج والداخل .
11. مراقبة الكرة وصدّها لا يكفي يجب متابعة الكرة واللاعب من الهجوم .
12. لا يمكن لأي فريق أن يضمن النجاح مالم أن يامن منطقة قلب الدفاع أما واحد قشاش والآخر متقدم أو واحد بجانب الآخر .

ابرز واجبات المدافع في الدفاع :

1. القدرة على العمل والفعالية في المنطقة .
2. القدرة على الصراع الفردي في المضايقة والملازمة .
3. القدرة على الدفاع والقطع للكرات العالية .
4. تغطية زملائه في الدفاع وحارس المرمى .
5. القدرة على التغطية وتنظيم العمل الدفاعي .
6. اشتراكه مع زملائه المدافعين في تنفيذ مصيدة التسلل .
7. استباق الخصم في الكرات المشتركة .
8. الإسهام الفاعل في بناء الجدار .
9. الفدائية والرجولة في التصدي للكرات المواجهة للهدف .
10. الزوايا الشاملة للمنطقة ودقة الملاحظة .

ابرز واجبات المدافع في الهجوم :

1. القدرة على إرسال الكرة إلى الزميل بالدقة والسرعة المطلوبة .
2. القدرة على الفتح للجناح عند استلام حارس المرمى الكرة أو أي لاعب آخر .
3. المباغتة في الاشتراك بالهجوم .
4. القدرة على المناولة وتبادل المراحل .
5. أسهام الدعم والإسناد للخطوط الأمامية - الوسيط - الهجوم .
6. أجادة التهديف من الزوايا .
7. من الضروري التأكيد على المواقع في الهجوم عدم الإكثار من المراوغة .
8. أمكانية في تحويل الكرات في منطقة جزاء الخصم .

ابرز الواجبات الخططية للمدافع الوسط المتقدم في الدفاع:

1. التغطية الدفاعية .
2. التنسيق المتقن للفعاليات الدفاعية .
3. التنسيق مع حارس المرمى والتأخر في تطبيق مصيدة التسلل .
4. القدرة على تغير مجرى اللعب وتحويله من الدفاع إلى الهجوم .

ابرز الواجبات الخططية للمدافع الوسط المتقدم في الهجوم:

1. يمتلك الحرية في مركزه .
2. الخروج بالكرة والدحرجة والمراوغة .
3. أجادة التميررات الدفاعية والقدرة على تغيير مجرى اللعب .
4. التعاون التفاهم مع لاعبي وسط الفريق في أثناء الهجمات .
5. التهديف .
6. الدعم والإسناد وتشكيلة العمق للهجوم .

ابرز الواجبات الخططية للمدافع الوسط المتأخر في الدفاع :

1. التنسيق مع حارس المرمى .
2. التهدة واللعب للخلف .
3. أجادة قطع الكرات العالية .
4. حسن استقبال الكرات وثقة عالية بالنفس .
5. سرعة رد فعل والقدرة على التدخل في تغطية الأحداث .
6. التوزيع الجيد للكرات .
7. القدرة العالية في التنظيم الدفاعي والتغطية المباشرة .
8. معرفة التفكير الخططي للفريق المقابل .

ابرز الواجبات الخططية لمدافع الوسط في الهجوم :

1. اللعب دبل باص مع لاعب الوسط والهجوم.
2. المباغنة في الهجوم السريع والخاطف .
3. الإسهام في أثناء تنفيذ ضربات الزاوية .
4. الإسهام في الهجوم بالحالات التالية (الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة) .
5. التهديد من بعيد .

أ.د ضياء حمود مولود

المحاضرة السابعة

أنواع الدفاع:

1. دفاع المنطقة :

- تركز هذه الطريقة الدفاعية عن الحقيقة القائمة بان كرة القدم لعبة فراغات يعتمد على مراقبة كل لاعب لمنطقة خاصة به مسؤولية اللاعب أو اللاعبين الخصوم الموجودين فيها . وتعد طريقة مهمة في الدفاع أساسها التنظيم الجيد لكل أعضاء الفريق وتقع مسؤولية كبيرة على اللاعبين المهاجمين والوسط في مراقبة لاعبي خصوم معينين في مناطقهم الخاصة بهم .

- يفضل هذا النوع عندما يكون عدد المدافعين اقل من عدد المهاجمين الخصوم بحيث يقلل هذا العمل من نسبة عامل الزمن بالنسبة للمهاجمين فيجعل الهجوم بطيئا مما يسمح لبقية اللاعبين بالعودة إلى مراكزهم الدفاعية .

أهم مميزات دفاع المنطقة :

1. عندما يكون المدافع أمام مهاجمين اثنين .

2. اللاعب البديل الذي يتأكد من أن زميله المتحدي ناجحا في تغطية الخصم .

3. يسهم في رجوع اقرب لاعب لداخل الهدف وتغطية خروج حارس المرمى .

2. دفاع رجل لرجل : (يجب أن يكون المدافع اقرب إلى هدفة من المهاجم)

* هناك طريقتين من الدفاع هما : _

1. إذا كان المهاجم جيد التحكم في الكرة فعلى المدافع إتباع الطريقة المحكمة ومضايقته في لحظة وصول الكرة إليها وحتى قبل وصولها إليه.

2. إذا كان المهاجم قليل الخبرة فيمكن أتباع الطريقة المرنة لأنه قليل الخبرة بحاجة إلى مسافة اكبر للعمل مع الكرة .

*هناك ثلاث قواعد مهمة يجب أن نذكرها دائما عبر تطبيق هذا الأسلوب وهي : _

1. عدم المخاطرة بالتحدي اقطع الكرة مالم تكن متأخرا من إمكانية قطعها .

2. أعط بعض التغطية للزميل المتحدي .

3. احذر من مراقبة الكرة . بل راقب الخصم أيضا .

3. الدفاع المركب:

- هو مراقبة اللاعبين المهاجمين الأقرب إلى الهدف من مراقبة جارية رجل لرجل ومراقبة اللاعبين الأقل خطورة مراقبة خطورته . الصفة المميزة هنا هو ربط بمكان وجود الكرة .

(ففي حالة وجود الكرة في منطقة الخصم بعيدة فيفضل دفاع المنطقة وفي حالة وجود الكرة في منتصف ملعبنا يفضل الدفاع رجل لرجل) .

4. الدفاع المحتشد (المتجمع) .

- يعتمد هذا النوع من الدفاعات على شل وتخفيف هجوم الخصم وسحبه لأكثر عدد من اللاعبين بشكل كاف لسد الثغرات في المنطقة الدفاعية وتأمين مراقبة كل مهاجمين الخصم .

- يمكن مشاهدة الدفاع المحتشد والتركيز في مراقبة المنطقة الأكثر خطورة على الهدف .

أهم نقاط تنفيذ هذا النوع من الدفاع:

1. تحرك الدفاع لحظة فقدان حيازة الكرة من المواقع المتباعدة إلى المناطق القريبة.

2. قيام اللاعبين الأساسيين بإجبار الخصم للعب الكرة عبر الملعب وأمام التكتيك الدفاعي.

3. إيقاف أي تقدم باتجاه الهدف ومحاولة ربح الكرة وبدا الهجوم المعاكس المرتد (فاست بريك) .

5. الدفاع المحوري: (المبادئ الأساسية في هذا النوع من الدفاع هو العمق الدفاعي)

أ. ناحية فنية لمركزه من أسلوب التوازن الدفاعي .

ب. التغطية بأنواعها وعلى الخصوص التغطية القطرية .

ج. العمق الدفاعي في منطقة الفريق المدافع .

6. الدفاع الفرقي :

(هو إعادة حيازة الكرة من الفريق الخصم ويتم ذلك بتطبيق المبادئ المهمة)

أ. يقلل فرص الخصم من الوقت والفراغ .

ب. تقليل حيازة الخصم بأداء الدرجة أو المناولة أو التهديف .

على كل لاعب أداء الواجبات التالية :

1. منع الخصم من الدوران بالكرة .

2. أبقاء اللعب أمام المدافعين .

3. أجبار الخصم على اللعب باتجاه واحد.

هناك ثلاث طرق لهذا النوع من الدفاع :

1. بدا العمل الدفاعي الفرقي بوساطة اللاعبين الأساسيين في لحظة فقدان الكرة حيث

يقوم اقرب اللاعبين بالضغط على اللاعب الحائز على الكرة .

2. حصر الكرة في الجانب الذي يحوز الهجوم على الكرة من حيث يندفع المدافع

المدافعون عبر الملعب بذلك الاتجاه .

3. اندفاع لاعب الدفاع عند حيازتهم الكرة وايصالها الى الأمام بالاتجاه الكرة.

الأساليب الدفاعية الخاصة

1. الدفاع ضد حركة (واحد - اثنين) :
 اخذ المكان المناسب قرب اللاعب المستلم المناولة حيث لا يعطي المجال الكافي لإعادة المناولة وقبل ذلك الضغط عليه ومحاولة قطع الكرة وقبل وصولها إليه .
2. الدفاع ضد الاختراق :
 توفير تغطية جيدة من قبل المدافعين للاستحواذ على الكرة وكذلك تغطية المدافعين المطلوبة .
3. الدفاع ضد حركة التقاطع :
 على المدافعين مراقبة المهاجمين بشكل مركز وقريب وعدم السماح للمهاجم المستلم للكرة بالتقاطع بالحركة باتجاه المرمى والدفاع ضده .
4. استخدام مصيدة التسلل :
 ويعد المدافعون أصحاب الخبرة الأكبر والأقدر على تطبيقه وقد يقوم بالعملية .
 أ. قد يقوم احد المدافعين بتطبيقها متأخر .
 ب. وقد يقوم خط الدفاع كمجموعة واحدة تطبق هذه المصيدة .
 في تطبيق هذا الشكل الدفاعي يجب أن توضع بالاعتبار ثلاث نقاط هي :
 1. على اللاعبين الوقفة التامة بما يتطلب عمله عند التحرك للأمام بتطبيق الخطة .
 2. يتحمل مدافعو الوسط أو احدهما المسؤولية كاملة عند تنظيم الخطة .
 3. الحذر من استخدام هذه الخطة مع فريق جيد لاعبو الدرجة ولعب المناولات الجانبية والمناولات القطرية والطولية .

5. الدفاع ضد الهجوم السريع :

- أ. إعاقة إعطاء المناولة الأولى التي تحدد كثيرا بنجاح أو فشل الهجمة .
- ب. الضغط على الخصم المستحوذ على الكرة لكي يخطي أو يعطي الناولة إلى زميل قريب أقل ضغط .
- ج. مراقبة المهاجمين الآخرين بشكل صحيح لا يفسح المجال بإعطاء مناولة لهم .

6. الدفاع ضد الهجوم المتدرج :

- أ. التراجع الدفاعي للخلف هي مناولة جوهرها أشغال المدافعين للاماكن المناسبة .
- ب. مساهمة المدافعين بالزاحمة على الكرة وغلق الفراغات الحاصلة لحضة تحول الفريق من الوضع الهجومي إلى الوضع الدفاعي .
- ج. الحفاظ على الوضع الدفاعي للفريق عند التغطية والقيام بالحركات الدفاعية المتجانسة .

أ.د. ضياء حمود مولود

المحاضرة ((التاسعة))

الهجوم بكرّة إصدم

وهو تنظيم لعب الفريق المستحوذ على الكرة ومحاولة احراز هدف في مرمى الخصم من خلال أحداث تُعزّز في دفاع الخصم واستخدام المهارات الفردية للاعب .

ويقسم الهجوم إلى :

أ. الهجوم الفردي :

وهي حركات للاعب كرة القدم من (1) خلال الافلات من رقابة الخصم (2) خلق الفراغات له ولزملائه . ويقسم الى

الهجوم الفردي (بدون الكرة) :

أ- الانفتاح

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند قيام المهام والانفتاح :

1. أن يكون مفاجئا للخصم وينفذ بسرعة عالية .
2. أن لا يؤثر في حركته على بقية لاعبي الفريق بشكل سلبي .
3. لايفضل الاقتراب من اللاعب الزميل والمستحوذ على الكرة .
4. عدم الوقوف في مصيدة التسلل .

ب- المشاغلة

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند قيام المهاجمة بالمشاغلة :

1. تحركات اللاعبين يجب أن تكون مقنعة وتؤدي إلى توفير ضغط ضد دفاع الخصم .
2. من الأفضل أن لا تكون حركة تنقل اللاعبين المهاجمين بأقصى سرعة وذلك لتوفير فرصة للمدافعين من متابعة المهاجمين مما تؤدي إلى سحب المدافعين .
3. التفتلات المستمرة والحركات الدائمة للمهاجمين تؤدي إلى صعوبة عمل المدافعين أو تؤدي إلى إرهاقهم وتوفير فرص للاستثمار .
4. التفوق العددي في مناطق محددة من الملعب .

الهجوم الفردي (بالكرة):

1. الإحرجة . وتستخدم هذه الوسيلة عندما لا يستطيع اللاعب إعطاء المناولة لأحد زملائه لضغط الخصم عليه .

2. المراوغة . وهي وسيلة يستطيع اللاعب من التفوق على الخصم في الصراع الفردي * وتتم المراوغة بالطرائق الآتية .

أ. المراوغة بتغيير سرعة الحركة بشكل مفاجئ .

ب. المراوغة بغير اتجاه الحركة بشكل مفاجئ .

ج. المراوغة بحركة خداع .

3. المناولة . وهي وسيلة التعاون بين اللاعبين ومن خلال المناولات يتم تنظيم الهجوم والاحتفاظ بالحركة ويؤثر في إرسال المناولات المستوى المهاري للاعب

ويمكن تصنيف المناولات حسب نوعيتها إلى :ـ

أ.مناولة حسب الغاية

مناولة بالقدم ,مناولة من الحركة ,مناولة للفراغ , مناولة خلف المدافعين , مناولة للتهديف , مناولة لحامي الهدف ... مناولة عرضية .

ب. مناولة حسب المسافة

قصيرة (5-10م) . متوسطة (10-25م) . طويلة (أكثر من 25م)

ج. مناولة حسب الاتجاه

للأمام . بالعرض . قطرية

د. مناولة حسب مسار الكرة

واطئة . عالية . قوسية

هـ . مناولة حسب أسلوب التنفيذ

سهلة . ساقطة . صعبة

و . مناولة حسب الوقت

مناولة بالوقت المناسب ... (مبكرة) (متأخرة)

4. التهديف . هو الغاية الأساسية بكل الفعاليات الهجومية . دون القدرة على تنفيذ هذه الغاية فإن كل الخطط تكون بدون فائدة .

الأساس التكتيكي العام للتهديف .

1. من الضروري معرفة وضعية حارس المرمى وكيفية استقبال الكرة ونقاط القوة والضعف التي يمتلكها .
2. حيورة اختيار الأسلوب الأفضل لتنفيذ التهديف انسجاما مع وضعية اللعب .
3. ضرورة التهديف بشكل أكثر تأثيرا في الخصم . قوة ودقة .
4. التهديف بشكل مفاجأ .
5. ارسال المناولة إلى اللاعب الأكثر تأثيرا في الهدف .
6. اللاعب يجب أن تكون لديه القدرة على إيجاد العاب الهواء .

أ. ضياء حمود مولود

المحاضرة ((المركبة))

2. الهجوم الجماعي :

الخطة: هي عبارة عن حركات لاعبين أو أكثر لتنفيذ واجب محدد وكرة القدم هي سلسلة من الخطط (1) الثنائية (2) الجماعية (3) الفرقية وخطط مضادة لها .

وهناك نوعين من الخطط

1. خطط مهينة قبل المباراة

2. خطط مستجدة أثناء المباراة

وهناك نوعين من الخطط الهجومية

1. خطط تنفيذ الحالات الثابتة

وهي الحالات التي تنفذ والكرة خارج اللعب أي أن الفريق المنفذ يملك الوقت الكافي لتنفيذها (ركلة البداية, ركلة المرمى, ركلة الزاوية, ركلة اجزاء , ركلة حرة مباشرة وغير مباشرة, رمية جانبية, إسقاط الكرة).

2. خطط أثناء اللعب .

وهي الخطة التي تستند إلى تفاهم وانسجام لاعبين أو أكثر في تنفيذها .

الحالات الخططية هي ...

1# تبادل المراكز .

2# اللعب بلمسة واحدة المناولة المزدوجة .

3# اجتياز الكرة والسماح بمرورها .

المحاضرة الخامسة
م.م. ضياء حمود مولود

المحاضرة الحادية عشر

3. الهجوم الفرقي :

وهو تنظيم عمل مجموعة لاعبين لتنفيذ الواجب المستجد من حالات اللعب المختلفة .
والخطط الهجومية تقسم إلى نوعين هما :

أ. الهجوم السريع :

وهو الأسلوب الأكثر تأثيرا والمفيد مع كرة القدم الحديثة وتنفيذ الهجوم او الهجوم المضاع بعدد قليل
من المناولات (3-1)

وهناك ثلاث مراحل في تنفيذ هذا النوع من الهجوم :

1. مرحلة الانتقال :

وهي الحركات الانتقالية من الدفاع إلى الهجوم وتتم بعد الاستحواذ على الكرة عن طريق المناولة
في العمق إلى لاعبي الهجوم .

2. مرحلة بناء الهجمة

وهي محاولة أحداث ثغرة في دفاع الخصم لايصال المناولة إلى اللاعب المواجه للهدف .

3. مرحلة التهديد

المتطلبات الأساسية في تنظيم الهجوم السريع .

1. ضرورة إعطاء مناولة سريعة إلى الأمام لعدم منح الوقت الكافي لمهاجمي الفريق الخصم من العودة إلى الخلف .
2. حركة اللاعبين في المرحلتين الثانية والثالثة من الهجوم تتسم بالتنسيق .
3. المناولة السريعة لأحداث ثغرة في دفاع الخصم يمكن تنفيذها من الأجنحة أو منتصف الملعب .
4. ضرورة امتلاك اللاعبين المهاجمين للمهارة العالية لاستخدامها في التغلب على الخصم والتحرر منه وسلوك اقصر طريق للتهديد .
5. ضرورة امتلاك الفريق المهاجم لاعبي خط دفاع قادر على إرسال مناولات طويلة ودقيقة إلى المهاجمين .

6. وجوب انطلاق للاعبى الوسط إلى العمق الهجومي بأقصى سرعة لتوفير إمكانية بناء هجمة ناجحة من خلال مشاركة أكبر عدد من لاعبين في الهجوم .

ب. الهجوم المتدرج :

وهو هجوم بشكل بطيئ ومتدرج ويتم عن طريق عدد كبير من المناولات ويتطلب الاحتفاظ بالكرة لفترة طويلة عن طريق المناولات القصيرة والمتوسطة وهو أقل فعالية من الهجوم السريع .

المتطلبات الأساسية لتنظيم الهجوم المتدرج:

1. دقة المناولات في منطقة الدفاع الخصم . وذلك لحدوث ثغرة في الدفاع الخصم .
2. المناولة المستمرة بطول وعرض الملعب للاعبى الوسط والهجوم . يعيد عن لاعب المستحوذ على الكرة .
3. ضرورة مراقبة إمكانية إرسال مناولات طويلة إلى المهاجمين .
4. ضرورة استخدام وبترة متنوعة في تنظيم الهجمات السريعة والبطيئة حتى تكون صعوبة في تنظيم دفاع الخصم
5. ضرورة تغيير جهة الهجوم من الجناح إلى الجناح الآخر .
6. ضرورة مساهمة لاعبي الوسط والدفاع بالتهديف على مرمى الخصم .
7. ضرورة القيام بالهجوم بشكل منظم وفي هذه الحالة حتى لو قطع لاعبي الخصم الكرة فأنها تكون عشوائي غير منظم.

الفرق بين الهجوم السريع والهجوم المتدرج

الهجوم المتدرج

1. هجوم بشكل بطيء ومتدرج
2. يتم من الدفاع إلى الوسط ثم الهجوم
3. يتم بعدد كبير من المناولات
4. يتطلب احتفاظ بالكرة لفترة طويلة
5. يتم عن طريق المناولات القصيرة والمتوسطة
6. اقل فعالية من الهجوم السريع وغير منسجم مع كرة القدم الحديثة

الهجوم السريع

1. هجوم بشكل سريع ومفاجأ
2. يتم مباشرة من الدفاع إلى الهجوم
3. يتم بعدد قليل من المناولات
4. عدم الاحتفاظ بالكرة
5. يتم عن طريق المناولات الطويلة
6. وهو الأسلوب الأكثر تأثير والمفيد مع كرة القدم الحديثة

أ. د. ضياء حمود مولود

المحاضرة : (1) الأساس (2)

خطط المهاجم

الواجبات الخطئية للمهاجم في الهجوم :

واجبات المهاجم :

- (1) التحرك دون انقطاع "هجمات مؤثرة من الخصم وتسجيل الأهداف"
- (2) القدرة على أيجاد الثغرات واستغلالها .
- (3) القدرة العالية على التخلص من المراقبة الشديدة للخصم من خلال الانتقال الحركي وتبادل المراكز مع بقية زملائه .

صفات المهاجم :

- (1) السرعة في الحركة .
- (2) المراوغة والدوران والانتقال .
- (3) المرونة والمراوغة والقدرة على التحكم بالكرة .
- (4) أن يكون ذا عقلية سوية نادرة على التعرف الميداني لمختلف الحالات .

الواجبات الخطئية للجناحين في الهجوم :

1. القدرة على اختيار المكان من الجانب في مكان بعيد عن مصيدة التسلل .
2. سرعة المناولة والقدرة العالية على المراوغة والتهديف من زوايا مختلفة وبكلتا القدمين .
3. التفاهم والانسجام مع بقية لاعبين في منطقة الجناح .
4. غالبا ما يكون هو مفتاح بناء الهجمات .
5. أجادة اللعب والتهديف بالكرة العالية .

الواجبات الخطئية للجناحين في الدفاع:

1. الانتقال إلى الدفاع بعد فقدان الكرة والرجوع السريع لمتابعة أي لاعب مرئي مستحوذ للكرة .
2. الاحتفاظ ببعض الإمكانيات التي تساعد على تنفيذ واجباته الهجومية .
3. تغطية المدافعين في الحالات الضرورية .
4. المشاركة الفاعلة في بناء الجدار .
5. المدافعة في ركلة الزاوية .

الواجبات الخطئية لمهاجمي الوسط في الهجوم:

1. سرعة المراوغة .
2. القدرة على المناولة الفردية والجماعية والتغلب عليها .
3. إمكانية جيدة في استقبال وتهيئة الكرات العالية .
4. الشجاعة والقدرة العالية في اتخاذ القرار .
5. الثقة في النفس .
6. التهديد بالرأس والقدمين من مختلف زوايا الملعب .

الواجبات الخطئية لمهاجمي الوسط في الدفاع :

1. القدرة على أشغال أكبر عدد من مدافعي الخصم في مناطق محددة .
2. المتابعة في حالة انتقال اللعب بساحة الفريق .
3. الإسهام في بناء الجدار .
4. المدافعة في ضربات الزاوية.

2003
4/20/03

1. [Faint text]

2. [Faint text]

3. [Faint text]

4. [Faint text]

5. [Faint text]

6. [Faint text]

7. [Faint text]

8. [Faint text]

9. [Faint text]

10. [Faint text]

11. [Faint text]

12. [Faint text]

13. [Faint text]

14. [Faint text]

15. [Faint text]

16. [Faint text]

17. [Faint text]

18. [Faint text]